॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సంపుటి : 11 | సంచిక : 284 | బుధవారం, 14 అక్టోబర్ 2026 | భమ్మం | తెలంగాణ | పేజీలు : 8 | ధర : రూ.5/-

తిరుమలపై ఎల్‌నినో ప్రభావం

జలాశయాల్లో నీటిమట్టాలు పడిపోతున్నాయి.. నీటి సంరక్షణపై టీటీడీ కీలక సూచనలు

తిరుపతి, అక్టోబర్ 14 (లహరి): ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ఈ ఏడాది తిరుమల ప్రాంతంలో పర్వపాతంలో లోటు నమోదవుతోంది. దీని ప్రభావంతో తిరుమల పరిసర జలాశయాల్లో నీటిమట్టాలు క్రమంగా పడిపోతున్నాయి. పుష్కరిణులు, గోసాల డ్యామ్, అకాశగంగా తదితర వనరులలోకి వచ్చే నీటి ప్రవాహం తగ్గపోయినట్లు అధికారుల అంచనా. భక్తుల అవసరాలు, అలయ కార్యకలాపాలకు అవాంతరాలు కలగకుండా నీటి సంరక్షణ అత్యవసరమని టీటీడీ తెలిపింది.



తగ్గుతున్న నీటి నిల్వలు.. సంరక్షణతోనే సురక్షితం

నేటి పంచాంగం

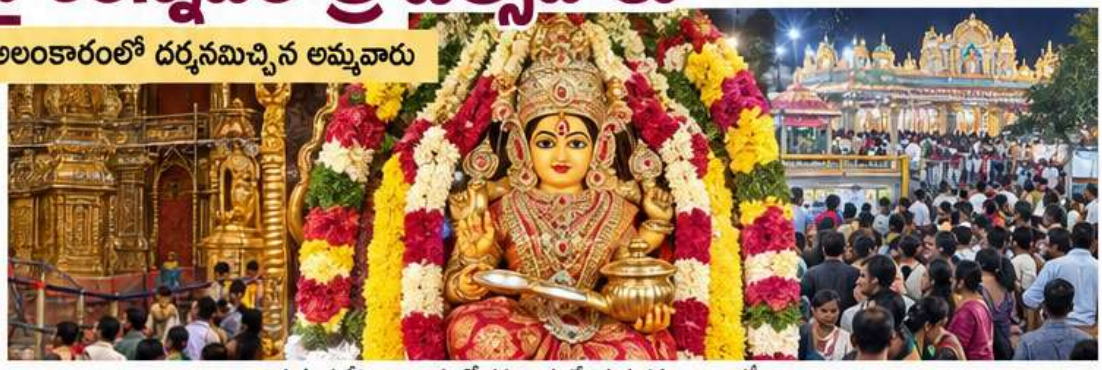
శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
దక్షిణాయణం, శరద్ఋతువు
ఆశ్వయుజ మాసం, శుక్లపక్షం

వారము	బుధవారం
తిథి	చవితి రాత్రి 11:30 వరకు తర్వాత పంచమి
నక్షత్రం	విశాఖ తెల్లవారుజాము 01:42 వరకు తర్వాత అనురాధ
సూర్యోదయం	6:12 AM
సూర్యాస్తమయం	5:52 PM
రాహుకాలం	12:00 PM – 1:30 PM
యమగండం	7:36 AM – 9:36 AM
దుర్ముహూర్తం	11:44 AM – 12:30 PM
అభిజిత్	11:38 AM – 12:26 PM
బ్రహ్మ ముహూర్తం	4:41 AM – 5:31 AM

ఇంద్రకీలాద్రిపై శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు

మూడో రోజు అన్నపూర్ణ దేవి అలంకారంలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారు

విజయవాడ, అక్టోబర్ 14 (లహరి): ఇంద్రకీలాద్రిపై జరుగుతున్న శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు భక్తుల తాకిడి మధ్య వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. మూడో రోజు అమ్మవారు అన్నపూర్ణ దేవి అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఉదయం నుండి భారీగా తరలివచ్చిన భక్తులు అమ్మవారి దర్శనం చేసుకుని మొక్కులు చెల్లించారు.



అన్నపూర్ణ దేవి అలంకారంలో కనువిందు చేసిన దుర్గమ్మ – ఇంద్రకీలాద్రి

భారతీయుల్లో పెరుగుతున్న దృష్టి లోపం సమస్య

డిజిటల్ వాడకం, జీవనశైలి మార్పులు.. కళ్ల ఆరోగ్యంపై నిపుణుల హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 14 (లహరి): మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, టీవీ స్క్రీన్ల వాడకం పెరగడం, బయట కార్యకలాపాలు తగ్గడం, మారుతున్న జీవనశైలితో భారతీయుల్లో దృష్టి లోప సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ కంటి సమస్యలు సాధారణమవుతున్నాయని, సమయానికి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలా సమస్యలను నివారించవచ్చని సూచిస్తున్నారు.



సహజ వెలుతురులో గడపాలి

పిల్లలు రోజుకు కనీసం 2 గంటలు బయట ఆడుకోవాలి. సహజ వెలుతురు కళ్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరం.

డిజిటల్ తెరలతో కళ్లపై ఒత్తిడి

ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి, 20 అడుగుల దూరంలోని వస్తువును 20 సెకండ్లు చూడాలి (20-20-20 నియమం పాటించాలి).

40 ఏళ్ల తర్వాత కంటి పరీక్షలు

40 ఏళ్ల వయసు తర్వాత ప్రతి ఒక్కరూ సంపూర్ణ కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గ్లోకోమా, కంటి పీడనం వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు.

మధుమేహం ఉంటే జాగ్రత

టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారు ప్రతి సంవత్సరం రెటీనా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇది చూపు కోల్పోయే సమస్యలను ముందుగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే చికిత్స అవసరం

దృష్టి మందగడం, కళ్లలో నొప్పి, ఎర్రబారడం, కాంతి భరించడం కష్టమవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి. రసాయన పదార్థాలు కళ్లలో పడితే శుభ్రమైన నీటితో కడిగి అత్యవసర చికిత్స తీసుకోవాలి).

స్టెరాయిడ్ ఐ డ్రాప్స్ వాడొద్దు

డాక్టర్ సలహా లేకుండా స్టెరాయిడ్ కలిగిన ఐ డ్రాప్స్ వాడకూడదు. ఇవి వంటి ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని కలిగించవచ్చు.