టీ మీడియా అనుబంధం

లహరి

ఆధ్యాత్మిక తెలుగు దినపత్రిక

tmedia.net.in.epaper ఎడిటర్ : శివరాజు శ్రీరమ బుధవారం 21.01.2026

అన్నపూర్ణ నిలయం శ్రీవారి క్షేత్రం

- ఆకలికి చోటే లేని పవిత్ర స్థలం తిరుమల
- రోజుకు మూడు లక్షల భక్తులకు తృప్తికర భోజనం

లహరి, తిరుమల, జనవరి 21, కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి నెలువైన తిరుమల పుణ్యక్షేత్రం భక్తుల ఆకలి తీర్చే అన్నపూర్ణ నిలయంగా భాసిల్లుతోంది. తిరుమల అంటే కడుపు నిండే క్షేత్రం. ఆకలి అనేది ఇక్కడ భక్తుడికి తెలియదు. శ్రీవారి కృపతో పాటు, టీటీడీ అన్నప్రసాద విభాగం నిర్వహిస్తున్న మహత్తర అన్నప్రసాద వ్యవస్థ ద్వారా ప్రతిరోజూ దాదాపు మూడు లక్షల మంది భక్తులు తృప్తికరమైన భోజనం స్వీకరిస్తున్నారు.

ఆకలే లక్ష్యంగా అన్నప్రసాదం

టీటీడీ అన్న ప్రసాదం విభాగం తిరుమలలోని మాతృశ్రీ తరిగొండ వెంగమాంబ అన్న ప్రసాద కేంద్రం, శ్రీ అక్షయ, వకుళమాత అనే మూడు వంటశాలలు 24 గంటలు నిర్విరామంగా పనిచేస్తూ శ్రీవారి సన్నిధికి వచ్చిన భక్తుడికి ఆకలి మరిచిపోయేలా అన్నం అందిస్తున్నాయి. వైకుంఠం క్యూలైన్లలో నిలబడి ఉన్న భక్తుడైనా, డైనింగ్ హాల్?లో కూర్చున్న యాత్రికుడైనా, లేదా బయట ప్రాంతాల్లో వేచి ఉన్నవారైనా, ఎవరూ ఆకలితో ఉండకుండా చూడటమే టీటీడీ లక్ష్యం.

అన్నపూర్ణ నిలయంగా...

అన్నపూర్ణ నిలయంగా భాసిల్లుతున్న తిరుమలలోని తరిగొండ వెంగమాంబ అన్న ప్రసాద కేంద్రంలో ప్రతి రోజూ 74 వేల మంది, శ్రీ అక్షయ వంటశాల రోజుకు 1.48 లక్షల మందికి, వకుళమాత వంటశాల రోజుకు 77 వేల మంది భక్తులకు నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్ని తయారు చేస్తున్నారు.

స్వర్గీయ శ్రీ ఎ.న్టీ.రామారావు సంకల్పం...

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్గీయ

శ్రీనందమూరి తారక రామారావు సంకల్పంతో 1985 ఏప్రిల్ 6వ తేదిన తిరుమలలో శ్రీవేంకటేశ్వర నిత్యాన్నదాన పథకం ప్రారంభమైంది. 1994 ఏప్రిల్ 1వ తేదిన ఈ పథకాన్ని ట్రస్టుగా మార్చుడం జరిగింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని తిరుమలలోనే కాకుండా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న టీటీడీ అనుబంధ ఆలయాల్లో కూడా ప్రారంభించడం జరిగింది.

అన్న ప్రసాదాల వివరాలు...

ఉదయం : గోధుమ రవ్వ ఉప్మా/ సూజి రవ్వ ఉప్మా/ సేమియా ఉప్మా/ పొంగలి, చట్నీ, సాంబార్,మధ్యాహ్నం (8 రకాలు) స్వీట్ పొంగల్, అన్నం, కర్రీ, చట్నీ, వడ, సాంబార్, రసం, మజ్జిగ,సాయంత్రం (8 రకాలు) స్వీట్ పొంగల్, అన్నం, కర్రీ, చట్నీ, వడ, సాంబార్, రసం, మజ్జిగ.

శ్రీ అక్షయ వంటశాల

గోధుమ రవ్వ ఉప్మా/ సొజ్జి రవ్వ ఉప్మా, పొంగలి, సాంబారన్నం, పెరుగన్నం, టమోట రైస్, సుండలు, పాలు, టీ, కాఫీ తయారు చేస్తారు. భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉండే పర్వదినాలు, ముఖ్యమైన రోజుల్లో మజ్జిగ, బాదం పాలు, బిస్కెట్లు, జ్యూస్ ప్యాకెట్లను కూడా ఇక్కడ నుండి భక్తుల కోసం పంపిణీ చేస్తారు.

వకుళమాత వంటశాల

వకుళమాత వంటశాలలో యాత్రికుల వసతి సముదాయం-2, 4, 5లోని భోజనశాలలకు, బయట ప్రాంతాల్లోని కేంద్రీయ విచారణ కార్యాలయం, యాత్రికుల వసతి సముదాయం-1, రామ్ భగిచా అతిథి గృహం, అంజనాద్రి నిలయం కాటేజీల వద్ద ఉన్న భక్తులకు పంపిణీ చేసేందుకు సాబారన్నం, పెరుగన్నం, ఉప్మా తయారు చేస్తారు. దాదాపు వెయ్యి మంది అన్న ప్రసాద విభాగం సిబ్బంది మరియు శ్రీవారి సేవకుల సహకారంతో భక్తులకు ఎప్పటికప్పుడు అంతరాయం లేకుండా భక్తులకు అన్న ప్రసాదాలు పంపిణీ చేసేందుకు నిర్విరామంగా కృషి చేస్తున్నారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం

లహరి, జనవరి 21, ఆధ్యాత్మికం

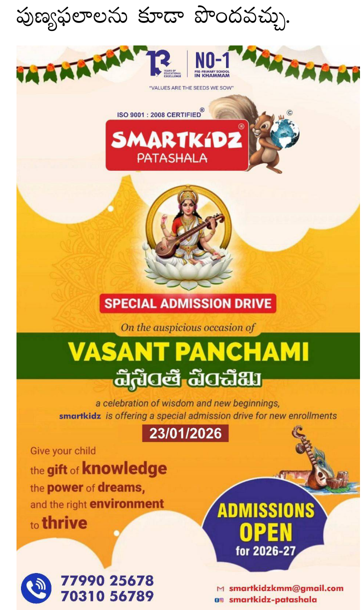
వేదభూమి, పుణ్యభూమి, కర్మభూమిగా పేరు పొందిన భరతభూమి, భారతీయ సంస్కృతి, నాగరికతలు ఎంతో ఉత్కృష్టమైనటువంటివి. ప్రపంచంలో దాదాపు అన్ని దేశాలు మన సంస్కృతీ నాగారికతల ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించి ప్రశంసించినవే ఈ ప్రకృతి, అందులోని చరాచారాలన్నింటిలోనూ దైవాన్ని దర్శించగలగడం, పూజించడం మన ప్రత్యేకత. అంతేకాకుండా మనం పాటించే ఆచారవ్యవహారాలు, సాంప్రదాయాలు, మనం జరుపుకునే పండుగలు, పర్వదినాలు అన్నింటిలోనూ ఎన్నో ఉత్తమమైన విషయాలు దాగున్నాయి. ఎన్నో ఆరోగ్య రహస్యాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు, ప్రతిరోజూ నిద్రలేవడం నుంచి తిరిగి రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించేంత వరకూ పాటించాల్సిన నియమాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ధర్మశాస్త్రాలు, పురాణాల్లో పేర్కొనబడ్డాయి. వీటన్నింటినీ ఆచరించడం వల్ల మానసిక ప్రాశాంతత కలుగుతుంది. మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులు, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల తలెత్తే అనారోగ్య సమస్యల నుంచి దూరమై, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. ప్రాచీనకాలంనుంచీ వస్తున్న సాంప్రదాయాన్ని గమనిస్తే, తెల్ల వారుఝామునే నిద్రలేవడం అనేది భారతీయ సాంప్రదాయంలో ఒక భాగం. ఈ కాలాన్ని 'బ్రాహ్మీముహూర్తం' అని అంటారు. సూర్యుడు ఉదయించడానికి సుమారు ఒకటిన్నర గంట ముందు ఉండే కాలాన్నీ బ్రాహ్మీముహూర్తం అని చెప్పవచ్చు. అంటే సుమారు నాలుగు -- నాలుగున్నర గంటల మధ్యకాలం. ఈ కాలంలో ప్రతిదినం నిద్రలేవడం అనేది మంచిది. నిత్య జీవితంలో అనుసరించాల్సిన నియమాల్లో ఇది ప్రధానమైనది. బ్రాహ్మీముహూర్త సమయంలో నిద్రించడంవల్ల పుణ్యఫలాలన్నీ నశిస్తాయి అని చెప్పబడుతోంది. నిద్రలేస్తున్న సమయంలో భగవంతుని స్మరించుకోవడం మంచిది. నిద్రలేచి కూర్చుండగానే "కర్మదర్శనం" చేయాలని శాస్త్రవచనం.

అంటే కుడిచేతిని చూసుకోవాలి. చూస్తూ కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః కరమధ్యే సరస్వతీకర వృష్టే చ గోవిందః ప్రాతే కరదర్శనమ్" అనే శ్లోకాన్ని పఠించాలి. అంటే, అరచేతి చివర లక్ష్మీదేవి, మధ్యలో సరస్వతీదేవి, చేతి మొదట్లో శ్రీమహావిష్ణువు ఉంటారని భావం. నిద్రలేస్తూనే అరచేతిని దర్శిస్తూ, పై శ్లోకాన్ని పఠించడం వల్ల లక్ష్మీదేవి, సరస్వతి, శ్రీమహావిష్ణువులను దర్శించినట్లు లెక్క. అంతేకాకుండా నిద్ర లేచే సమయంలో కుడివైపు నుంచి నిద్ర లేవడం శ్రేష్ఠం. ఈ విధంగా నిద్రలేచి, పడకమీద కూర్చుని చేతిని చూసుకున్న అనంతరం దైవప్రార్థన చేయడం ముఖ్యం. అంటే, ఎవరికీ ఇష్టమైన దేవతలను వారుస్మరించుకుంటూ, వారిని స్తుతిస్తూ గుర్తున్న శ్లోకాలను మననం చేసుకోవడం మంచది. అంతే కాకుండా, గతంలో దర్శించినటువంటి పుణ్యక్షేత్రాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని, కళ్ళు మూసుకుని వాటిని దర్శించినట్లు ఊహించుకుంటూ, వాటిని కళ్ళముందు సాక్షాత్కరింపజేసుకుని ప్రార్థించవచ్చు. ఈ విధంగా ఉదయాన్నే దైవస్మరణ చేయడం వల్ల ఆ రోజంతా మానసిక ప్రశాంతతను పొందడంలో పాటూ పుణ్యఫలాలను కూడా పొందవచ్చు.

26 నుండి తెప్పోత్సవాలు

లహరి , జనవరి 21 , తిరుపతి, 2026, జనవరి 20:

తిరుపతిలోని శ్రీ గోవిందరాజస్వామివారి ఆలయంలో జనవరి 26 నుండి ఫిబ్రవరి 01వ తేదీ వరకు తెప్పోత్సవాలు జరుగనున్నాయి. ఏడు రోజుల పాటు సాయంత్రం 6.30 నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు స్వామివారు దేవేరులతో కలిసి శ్రీ గోవిందరాజస్వామివారి పుష్కరిణిలో తెప్పలపై విహరిస్తారు. ఆ తరువాత ఆలయ మాడ వీధుల్లో ఊరేగి భక్తులను అనుగ్రహిస్తారు. జనవరి 26న శ్రీ కోదండరామస్వామివారు, జనవరి 27న శ్రీ రుక్మిణి, సత్యభామ సమేత శ్రీ పార్థసారథిస్వామి వారు, జనవరి 28న శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి వారు, జనవరి 29న ఆండాళ్ అమ్మవారితో కలిసి శ్రీకృష్ణస్వామివారు, జనవరి 30, 31, ఫిబ్రవరి 01 తేదీల్లో అమ్మవార్లతో శ్రీ గోవిందరాజస్వామి వారు తెప్పలపై భక్తులకు కనువిందు చేయనున్నారు. చివరి రోజు తెప్పోత్సవం అనంతరం ఎదురు ఆంజనేయస్వామివారి సన్నిధికి స్వామివారు వేంచేపు చేస్తారు.



సమ్మక్క సారక్క జాతర

లహరి, జనవరి 21, తాడ్వాయి :
సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర అనేది ములుగు జిల్లా, తాడ్వాయి మండలానికి చెందిన మేడారం గ్రామంలో జరిగే ఒక గిరిజన జాతర.ఇది ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద గిరిజన పండుగ. ఈ జాతర తెలంగాణ రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తింపు పొందింది.ళ1ర భారతదేశంలో కుంభమేళా తరువాత అత్యధికులు హాజరయ్యే పండుగ ఇదే. వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి పది కోట్ల మందికి పైగా హాజరు అవుతారని అంచనా.ములుగు జిల్లా కేంద్రం నుండి 44 కిలోమీటర్ల దూరంలో తాడ్వాయి మండలంలో ఉన్న మారుమూల అటవీ ప్రాంతమైన మేడారంలో దట్టమైన అడవులు, కొండ కోనల మధ్య ఈ చారిత్రాత్మకమైన జాతర జరుగుతుంది. సమస్త గిరిజనుల సమారాధ్య దేవతలు, కష్టాలు కడతేర్చే కలియుగ దైవాలుగా, ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకునే ఆపద్భాందవులుగా, కేవలం తెలంగాణలోనే గాక అఖిల భారతదేశంలోనే వనదేవతలుగా పూజలందుకుంటున్నారీ సమ్మక్క-సారక్క. "దేశంలోనే అతి పెద్ద గిరిజనజాతర"గా గణతికెక్కిన మేడారం జాతర గిరిజన సాంప్రదాయ రీతుల్లో జరుగుతుంది.మన రాష్ట్రం నుండే కాకుండా పొరుగు రాష్ట్రాలైన ఆంధ్ర ప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, మధ్య ప్రదేశ్, ఒడిషా, చత్తీస్?గఢ్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల నుండి కూడా లక్షల కొద్దీ భక్తులు తండోపతండాలుగా తరలి వచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు. ఈ జాతరను తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2014లో రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించింది.ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో 1996 లో రాష్ట్ర పండుగగా అప్పటి ప్రభుత్వం గుర్తించింది.ఎవరీ సమ్మక్క-సారక్కలుజాతరలో జన సముద్రంనేటి జగిత్యాల జిల్లా జగిత్యాల రూరల్ మండల ప్రాంతములోని పొలవాసను పాలించే గిరిజన దొర మేడరాజు వేటకని వెళ్లినప్పుడు ఒక పుట్ట మీద కేరింతలు కొడుతూ కనిపించిన పాపకే సమ్మక్క అని పేరు పెట్టి పెంచుకున్నాడు. సమ్మక్క వారికి పుట్ట మీద కనిపించే సమయంలో చుట్టూ పులులూ, సింహాలూ ఆమెకు రక్షణగా నిలవడం చూసి ఆమెని దైవాంశ సంభూతురాలిగా భావించారు. కన్నీరు సైతం ఎండిన

కరువులో తమకు తోడుగా నిలిచేందుకు వచ్చిన దేవతగా ఆమెను కొలుచుకునేవారు. సమ్మక్క హస్తవాసి వారి నమ్మకాన్ని తరచూ రుజువు చేసేది. ఆమె చేత్తో ఆకుపసరు ఇస్తే ఎలాంటి రోగమైనా ఇట్టే నయమైపోయేదట. ఆమెను అతని మేనల్లుడైన మేడారం పాలకుడు పగిడిద్దరాజుకిచ్చి పెళ్ళి చేసాడు. ఈ దంపతులకు సారలమ్మ, నాగులమ్మ, జంపన్న అనే ముగ్గురు సంతానం కలిగారు. రాజ్య విస్తరణ కాంక్షతో కాకతీయ ప్రభువు మొదటి ప్రతాపరుద్రుడు పొలవాసపై దండెత్తాడు. ఆయన దాడికి తట్టుకోలేక మేడరాజు, మేడారం పారిపోయి అజ్ఞాతవాసం గడుపుతుంటాడు. మేడారాన్ని పాలించే కోయరాజు "పగిడిద్దరాజు" కాకతీయుల సామంతునిగా ఉంటూ కరువు కాటకాల పరిస్థితుల కారణంగా కప్పం కట్టలేకపోతాడు. కప్పం కట్టకపోవడం, మేడరాజుకు ఆశ్రయం కల్పించడం, కోయ గిరిజనులలో సార్వభౌమునికి వ్యతిరేకంగా విప్లవ భావాలు నూరిపోసి రాజ్యాధికారాన్ని ధిక్కరిస్తున్నాడనే కారణంతో పగిడిద్దరాజుపై ఆగ్రహం చెందిన ప్రతాపరుద్రుడు, అతడిని అణచివేయడానికి తన ప్రధానమంత్రి యుగంధరుడితో సహా మాఘ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున మేడారం పై దండెత్తుతాడు.సాంప్రదాయ ఆయుధాలు ధరించి పగిడిద్దరాజు, సమ్మక్క, సారక్క, నాగమ్మ, జంపన్న, గోవింద రాజులు వేర్వేరు ప్రాంతాల నుండి గెరిల్లా యుద్ధాన్ని ప్రారంభించి వీరోచితంగా పోరాటం చేస్తారు. కాని సుశిక్షితులైన అపార కాకతీయ సేనల ధాటికి తట్టుకోలేక మేడరాజు, పగిడిద్దరాజు, సారలమ్మ, నాగులమ్మ, గోవింద రాజులు యుద్ధంలో మరణిస్తారు. పరాజయ వార్త విన్న జంపన్న అవమానాన్ని తట్టుకోలేక సంపెంగ వాగులో దూకి ఆత్మహత్యకు పాల్పడతాడు. అప్పటి నుండి సంపెంగవాగు జంపన్న వాగుగా ప్రసిద్ధి చెందింది.ఇక సమ్మక్క యుద్ధ భూమిలో కాకలు తీరిన కాకతీయుల సైన్యాన్ని ముప్పు తిప్పలు పెడుతుంది, వీరోచితంగా పోరాటం సాగించింది. గిరిజన మహిళ యుద్ధ నైపుణ్యానికి ప్రతాప రుద్రుడు ఆశ్చర్య చకితుడయ్యాడు. చివరికి శత్రువుల చేతిలో దెబ్బతిన్న సమ్మక్క రక్తపు ధారలతోనే యుద్ధ భూమి నుంచి నిష్క్రమించి చిలుక గుట్టవైపు వెళుతూ మార్గ మధ్యంలోనే అదృశ్యమైంది. సమ్మక్కను వెదుక్కుంటూ వెళ్లిన అనుచరులకు ఆమె జాడ కనిపించలేదు, కానీ ఆ ప్రాంతములో ఒక పుట్ట దగ్గర పసుపు, కుంకుమలు గల భరిణె లభించింది. దాన్ని సమ్మక్కగా భావించి అప్పటి నుంచి ప్రతి రెండేళ్లకు ఒకసారి మాఘ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున సమ్మక్క జాతరను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకుంటున్నారు.

అశ్వగంధతో 7 ప్రయోజనాలు

లహరి, జనవరి 21, ఆరోగ్యం ,
అశ్వగంధను తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. నిత్యం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ జీవితంలో చాలా మంది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది డిప్రెషన్‌కు కూడా దారి తీస్తోంది. కనుక ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడాలంటే అందుకు అశ్వగంధ పనిచేస్తుంది. రోజూ రాత్రి ఒక గ్లాస్ పాలలో అర టీస్పూన్ అశ్వగంధ పొడిని కలిపి తాగుతుంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. డిప్రెష?న్ నుంచి బయట పడవచ్చు. 2. అశ్వగంధలో అద్భుత?మైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలని చూసేవారికి అశ్వగంధ ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. 3. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు ఉన్నవారు అశ్వగంధను తీసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. ఆ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. రోజూ ఉద?యం, సాయంత్రం అశ్వ?గంధ పొడిని పాల?లో కలిపి తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. 4. అశ్వగంధలో ఉండే ఔష?ధ గుణాలు తలనొప్పి, హైబీపీ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. కనుక ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు అశ్వగంధను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. 5. జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రత?ను పెంచడంలో అశ్వగంధ బాగా పనిచేస్తుంది. అలాగే దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటివి తగ్గిపోతాయి. 6. అశ్వగంధలో క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. 7. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారు అశ్వగంధను తీసకోవడం వల్ల నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. అశ్వగంధ పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్‌ను పెంచుతుంది. దీంతో వారిలో శృంగార సామ?ర్థ్యం పెరుగుతుంది. స్త్రీలకు నెల నెలా వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి.