



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



మే 24, 2025

శనివారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ త్రేయస్సే మా ధ్యేయం



/TmediaNetIn



info@tmedia.net.in

సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయం



టీ మీడియా, మే 24, సూర్య ధగవహనునికి అంకితం చేయబడిన దివ్యమైన ఆలయాన్ని సూర్య దేవాలయం లేదా సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయం అని పిలుస్తారు. ఈ పురాతన పుణ్యక్షేత్రాలు ఆరోగ్యం, జీవకత్తి మరియు అటంకాలను ఆధిగవింపడం కోసం పూజించబడతాయి. మీరు తెలంగాణలోని స్థానిక ఆలయాన్ని సందర్శించాలనుకుంటున్నారా లేదా తీర్మాత్య చేయాలనుకుంటున్నారా అనేదానిపై ఆధారపడి, ఇక్కడ అత్యంత ప్రమాణమైన సూర్య ధగవహనుల ఆలయాలు ఉన్నాయి:

మీకు సమీపంలో ఉన్న ఆర్ధ్రగ్రీవి సూర్య ధగవహనుల దేవాలయాలు (తెలంగాణ)

- **శ్రీ సూర్య దేవాలయం (త్రమూత్తెరి, సిరిసిల్లాబాద్):** అరుణా ఎస్.కె.లో ఉన్న ఇది, జంట వగరలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ సూర్య దేవాలయాలలో ఒకటి. ఇది తన ప్రశాంతమైన వాతావరణానికి ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు ఆరోగ్యం, వృత్తి పరమైన ఆశీర్వాదాల కోసం అధివాహులు మరియు రథ సభమి నాడు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు సందర్శిస్తారు.
- **శ్రీ సూర్య ధగవహను గజ లక్ష్మి ఆలయం (అత్తాపూర్, హైదరాబాద్):** ఇస్కర్ రింగ్ రోడ్ సమీపంలో ఉన్న ఇది, అక్కన్న-మదన్న యుగానికి చెందిన 400 సంవత్సరాల పురాతన చారిత్రిక ఆలయం. ఇందులో సవగ్రహాల ఉప ఆలయాలు మరియు ఒక గోశాల ఉన్నాయి.
- **పెల్లలమర్రి సూర్య దేవాలయం (సూర్యపేట):** సమీపంలోని నల్లదండ జిల్లాలో చెయ్యి సంవత్సరాల పురాతన చారిత్రిక సముదాయం, ఇక్కడ శివ, విష్ణువులలో పాటు సూర్యునికి కూడా ఒక ప్రత్యేక ఆలయం ఉంది.

ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్ర సూర్య దేవాలయాలు (ఆంధ్రప్రదేశ్ & భారతదేశం)

- **అరవల్లి సూర్యనారాయణ స్వామి ఆలయం (శ్రీకాకుళం, ఆంధ్రప్రదేశ్):** సంవత్సరానికి రెండుసార్లు సూర్యకిరణాలు స్వామివారి పాదాలపై పడి ఒక ప్రమాణ్య ప్రాధిని ఆలయం.
- **శ్రీ సూర్య నారాయణ స్వామి ఆలయం (తిరుచానూరు, ఆంధ్రప్రదేశ్):** తిరుపతి సమీపంలో టిటిడి నిర్వహణలో ఉన్న ఈ ఆలయంలో పదమూటి ముఖంలో ఉండి ఒక ప్రత్యేకమైన వైవ విగ్రహం ఉంది.
- **కోణారీ సూర్య దేవాలయం (ఒడిశా):** 13వ శతాబ్దంలో ఒక భారీ రథం రూపంలో నిర్మించబడిన యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశం.

అలవాట్లను అలవర్చుకోవడంపై ఆరోగ్యము

టీ మీడియా, మే 24, ఆరోగ్యం: అలవాట్లను అలవర్చుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, తగినంత నిద్రపోవడం, పుష్కలంగా నీరు త్రాగడంపై దృష్టి పెట్టండి. ఈ కీలకమైన అంశాలలో నిలకడగా ఉండటం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది మరియు మీ రోజువారీ శక్తిని పెంచుతుంది.



- 1. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి**
మీ ప్రింటును రకరకాల రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలు, మరియు కోవ్ల తక్కువగా ఉండి ప్రోటీన్లతో నింపుకోండి. ఆదనపు చక్కెరలు, అధిక ఉప్పు మరియు అతిగా ఫ్రాస్ చేసిన ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేసుకోండి. నర్తన పోషకాహార సమతుల్యతను పొందడానికి మార్గదర్శకాల కోసం, CDC ఆరోగ్యకరమైన ఆహార చిట్కాలను చూడండి.
- 2. చురుకుగా ఉండండి**
వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల పాటు మధ్యస్థ తీవ్రత గల ఎరోబిక్ వ్యాయామం (వేగంగా నడవడం, స్వేచ్ఛం చేయడం లేదా సైక్లింగ్ చేయడం వంటివి) చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు చేయండి.
- 3. విశ్రాంతి మరియు కోలుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి**
ప్రతి రాత్రి 7 నుండి 9 గంటల పాటు నాణ్యమైన, నిరంతరాయమైన నిద్రను పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. శ్వాస వ్యాయామాలు, ధ్యానం లేదా ప్రశాంత సమయం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోండి.
- 4. హైడ్రేట్ అవ్వండి**
జీర్ణముకు, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి మరియు విషపదార్థాలను బయటకు పంపడానికి నీరు అత్యవసరం. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవపదార్థాలు తాగండి. మరియు చక్కెర పానీయాలు లేదా అధిక కెఫీన్లను పరిమితం చేయండి.
- 5. నివారణ సంరక్షణ**
అనారోగ్యం వచ్చేవరకు వైద్యుడిని కలవారికి వేచి ఉండకండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు, రక్త పరీక్షలు చేయించుకోండి మరియు టీకాలు సకాలంలో వేయించుకోండి.

ఎలుగుబంటి, పులి పోట్లాటకు దిగితే నెగ్గేది ఎవరు..?



టీ మీడియా, మే 24: ఆడవిలో అత్యంత భయంకరమైన మృగాల గురించి మాట్లాడితే ముందుగా గుర్రోచ్చేవి పెద్ద పులి, ఎలుగుబంటి. ఈ రెండు జంతువులు అపారమైన బలం, వేట వైపుణ్యం, ఆడవిలో అధికతనం కోసం ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే ఈ రెండింటి మధ్య పోరు జరిగితే ఎవరు గెలుస్తారు..? అనే ప్రశ్న చాలా మందిలో అసక్తిని కలిగిస్తుంది. జంతు నిపుణులు, వన్యప్రాణి పరిరక్షకులు కూడా ఈ విషయంపై ఎన్నో విశ్లేషణలు చేశారు. బెంగాల్ టైగర్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన వేటగాళ్లలో ఒకటి. ఇది చాలా వేగంగా దాడి చేస్తుంది. పులి బలం కంటే దాని వ్యూహం, చురుకుదనం మరింత ప్రమాదకరం. ఆడవిలో జింకలు, ఆడవి ఎద్దులు, ఆడవి పండులు వంటి పెద్ద జంతువులను కూడా ఒంటరిగా వేటాడగలవి. ముఖ్యంగా మెడల్ల దాడి చేసే ప్రత్యర్థిని క్షణాల్లో బలహీనపరచడంలో పులికి ప్రత్యేక వైపుణ్యం ఉంటుంది. ఇక ఎలుగుబంటి విషయానికి వస్తే, ఇది ఆడవిలోని అత్యంత శక్తివంతమైన జంతువులలో ఒకటి. భారీ శరీరం, ముద్దుమైన చర్మం, విపరీతమైన పంజా బలం దీని ప్రత్యేకత. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఒప్పెన్ స్టేట్లో భారీ ఎలుగుబంటి గెలిచే అవకాశాలు, ఒక్కవగా ఉంటాయి. కానీ అకస్మాత్తుగా దాడి చేసే మెడల్ల పట్టిస్తే పులి కూడా ప్రత్యర్థిని క్షణాల్లో కూల్చగలదు. అందుకే ఆడవిలో ఈ రెండు జంతువుల మధ్య పోరు ఫలితం పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మే 24, 2025 పంచాంగం అధివారం

2. శుభ - అశుభ సమయాలు		
రాహుకాలం:	సా. 5:11 - సా. 6:49	అశుభం
యమగండం:	మ. 12:18 - మ. 1:56	
దుర్భుషార్యం:	సా. 5:05 - సా. 5:57	
వర్షం:	తె. 3:42 - తె. 5:12	మే 25
అమృత కాలం:	మ. 4:28 - సా. 5:58	శుభప్రదం
అభిజిత్ ముహూర్తం:	ఉ. 11:52 - మ. 12:44	మంచిది

- 4. ఈరోజు ప్రత్యేకత**
జ్యేష్ఠ శుద్ధ అష్టమి/నవమి: నిత్యదేవతలకు తర్పణం వదిలే రోజు. పెద్దలను స్మరించుకోవాలి.
మృదు నక్షత్రం: నిత్య కార్యాలకు, పంశ వ్యక్తం గురించి తెలుసుకోవడానికి మంచిది. అధికారం, కిర్తిని చేస్తే నక్షత్రం.
అధివారం: సూర్య సమస్యలూ, అధిత్వ మృదయల పారాయణం చేస్తే ఆరోగ్యం, ఉద్యోగంలో ఉన్నాతి. ఎరుపు రంగు వస్త్రాలు మంచిది.

3. సూర్యోదయ - సూర్యాస్తమయాలు			
సూర్యోదయం:	ఉ. 5:48	సూర్యాస్తమయం:	సా. 6:49
చంద్రోదయం:	మ. 12:45	చంద్రాస్తమయం:	రా. 1:12

- 5. చేయదగిన పనులు**
పూజా: సూర్య ధగవహనుడికి ఎద్దని పుష్పాలతో ఆధ్యం. "ఓం సూర్యాయ నమః" జపం
దానం: గోధుమలు, బెల్లం, రాగి పాత్ర దానం
పరిహారం: కండ్లలో విలేదాలు ఉంటే ఈరోజు మాట్లాడి సరిచేసుకోండి. ముఖ నక్షత్రం నిత్య పంధం.
7. వందుగలు / బిళ్లెప్రాలు
ధూళూహి జయంతి: కొమ్మి సంవదాయాల్లో ఈరోజు జరుగుతుంటారు. కర్త ఉపాసకులు మంచిది.

- 6. చేయకూడని పనులు**
రాహుకాలం సా. 5:11 నుండి 6:49 వరకు ప్రయాణం, కొత్త పనులు వద్దు
వ్యామాత యోగం ఉంది - కొద్ది, గోడవలు, అప్పుల విషయాలు వాయిదా వేయాలి
అత్తమి + అధివారం - మాంసాహారం, మద్యం ముట్టవద్దు