|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

శ్రీ సూర్యభగవానుడు రోహిణి నక్షత్రంలోకి ప్రవేశస్తూవారు.

ఇది రోహిణి కార్తే శుభారంభానికి శుభ ముహూర్తం.

25-5-2026 తేదీన ప్రత్యక్ష దైవం గ్రహాల అధిపతి శ్రీ సూర్య భగవానుడు మధ్యాహ్నం 3:37 నుండి 3:44 గంటల మధ్య రోహిణి నక్షత్రంలోకి ప్రవేశిస్తాడు. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం ఈ కాలాన్నే రోహిణి కార్తే అని పిలుస్తారు, ఇది జూన్ 8 వరకు కొనసాగుతుంది.

- తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండ కాలంలో పతాక సన్నివేశంగా చెప్పుకునే రోహిణి కార్తే ప్రారంభం అవుతుంది. గతంలో కేవలం కత్తెర్తిరి రోహిణి కార్తెలోనే వివరితమైన ఎండలు ఉండేవి అధునిక కాలంలో పర్యావరణం నాశనం అవడంతో నిత్య రోహిణి కార్తేని చూస్తున్నాము .
- ప్రాప కోసం మన వాళ్ళు రోహిణి కార్తెలో రోళ్ళు బద్దలు అవుతాయి అన్నారు అనలు రోళ్ళు ఎక్కడ ఉన్నాయి పగలడానికి అంతా యంత్రాల యుగమే .
- కాని మామూలుగానే ప్రకృతిని విధ్వంసం చేసి, పొలాలు తగలబెడుతూ, కాంక్రీటీ అడవుల తయారు చేసుకోవడంతో 45-50 డిగ్రీల మధ్యన మన జీవితం గడపవడానికి సిద్ధమయ్యాము
- సూర్య భగవానుడు మే 25వ తేదీ పోమవారం నాడు రోహిణి నక్షత్రంలోకి ప్రవేశించనున్నాడు. జూన్ 8వ తేదీ వరకు సూర్యుడు ఇదే నక్షత్రంలో సంచరిస్తాడు కారణంగా ఈ పక్షం రోజులు పాటు ఎండలు 48 డిగ్రీల వరకు ఎండల తీవ్రత ఉంటుంది.
- రోహిణి కార్తే సమయంలో సూర్యుడి కిరణాలు నేరుగా భూమిపై పడటం వల్ల ఎండ ప్రతాపం తీవ్ర స్థాయిలో ఉంటుంది.
- సూర్యమానం ప్రకారం సూర్యుడు ఏ నక్షత్రానికి దగ్గరగా ఉంటే ఆ కాలానికి ఆ నక్షత్రం పేరుతో కార్తెగా పిలుస్తారు. ఏడాదికి మొత్తం 27 కార్తెలు ఉంటాయి.
- రోహిణి కార్తే జూన్ 8 తో మగియగానే జూన్ 9 నుండి మృగశిర కార్తే ప్రారంభమవుతుంది.
- మృగశిర కార్తే సమయంలోనే తొలకరి జల్లులు కురుస్తాయి. (మన ట్రం బాగుంటే లేదంటే రోహిణి కార్తె మరో పది రోజులు ఉంది వెళ్తుంది మొహమాట పడకుండా)
- మృగశిర కార్తే వర్షపు జల్లులను లెక్కలోకి తీసుకొని రైతులు తమ పొలాల్లో 'ఏరువాక' పనులను ముమ్మరం చేస్తారు. మృగశిర జల్లులు పస్తే రైతులు పొలాలు తగ్గలబెట్టడం కూడా ఆగుతుంది ఊరు నిండా కాలపోయిన గడ్డి బూడిద పడడం కూడా తగ్గుతుంది.

సీ.సురేష్ శర్మ శుభోదయం శివోహం.

అరుణాచలేశ్వర దేవాలయం

భారతదేశంలోని తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని తిరువణ్ణామలైలో ఉన్న అరుణాచల కొండ పాదాల వద్ద శివపార్వతులకు అంకితం చేయబడిన ఒక హిందూ దేవాలయం. ఇది తమిళ శైవ సంప్రదాయంలోని ముఖ్యమైన దేవాలయాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది పంచభూత స్థలాలలో ఒకటి మరియు ఐదు ప్రకృతి మూలకాలలో అగ్ని (అగ్ని) మూలకంతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ ఆలయ ప్రధాన దైవం అన్నామలైయార్ ("చేరుకోలేని పర్వతం" అని అర్థం), ఈయనను కొండ స్వరూపంగా పూజిస్తారు మరియు అగ్ని మూలకానికి ప్రతీక అయిన అగ్ని లింగం అని పిలువబడే లింగం ద్వారా ఈయనను సూచిస్తారు. ఉన్నమలై అమ్మయిగా పూజించబడే పార్వతి, యాని ద్వారా సూచించబడుతుంది మరియు ఆమె విగ్రహాన్ని అగ్ని యాని అని పిలుస్తారు.

- మధ్యయుగ తమిళ శైవ సాహిత్యంలో కీర్తింపబడిన 276 పవిత్ర శైవ దేవాలయాలలో ఒకటిగా ఈ ఆలయం పాడల్ పెట్ట స్థలాలలో ఒకటిగా వర్గీకరించబడింది. ఇది 7వ శతాబ్దం లో నాయనార్లు రచించిన తేవరం , 9వ శతాబ్దం లో మాణిక్యవాచకర్ రచించిన తిరువెవవర్టి మరియు 14వ శతాబ్దంలో అరుణగిరినాథర్ చే తిరప్పుకల పంటి నియమానుగుణ తమిళ భక్తి రచనలలో జరుపుకుంటారు.
- ప్రస్తుత నిర్మాణం క్రీ.శ. 9వ శతాబ్దంలో చోళ సామ్రాజ్యం కాలంలో నిర్మించబడింది , అయిత తరువాత విజయనగర పాలనలో (క్రీ.శ. 13వ నుండి 15వ శతాబ్దం వరకు) విస్తరణలు జరిగాయి. ఈ ఆలయ సముదాయం 10 హెక్టార్లలో విస్తరించి ఉంది మరియు భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆలయాలలో ఇది ఒకటి. దీనికి నాలుగు పెద్ద గోపురాలు (అలంకార ద్వారపు గోపురాలు) ఉన్నాయి, వాటిలో తూర్పు గోపురం 11 అంతస్తులతో 66 మీ (217 అడుగులు) ఎత్తుతో అత్యంత ఎత్తైనది.
- ఈ ఆలయంలో వివిధ హిందూ దేవతలకు అంకితం చేయబడిన అనేక మందిరాలు ఉన్నాయి మరియు అనేక పెద్ద మండపాలు ఉన్నాయి, వాటిలో ముఖ్యమైనది విజయనగర పాలనలో నిర్మించిన వెయ్య స్తంభాల మండపం. ఈ ఆలయాన్ని తమిళనాడు ప్రభుత్వ హిందూ మత మరియు ధార్మిక దానాల శాఖ నిర్వహిస్తుంది.
- ఈ ఆలయంలో ప్రతిరోజూ ఉదయం 5:30 నుండి రాత్రి 10:00 గంటల మధ్య ఆరు పూజలు, మరియు సంవత్సరానికి పన్నెండు ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. తమిళ మాసం కార్తిక పౌర్ణమి రోజున జరుపుకునే కార్తిక దీపం సందుగ సమయంలో, అరుణాచల కొండపై ఒక పెద్ద దీపస్తంభాన్ని వెలిగిస్తారు. మైళ్ల దూరం నుండి కనిపించే ఈ దీపస్తంభం, అగ్ని స్తంభంగా విస్తరించిన శివుని జ్యోతిర్లింగ రూపాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమం లక్షలాది మంది యాత్రికులను ఆకర్షిస్తుంది, వీరు తరచూ గిరిపలయం అని పిలువబడే కొండ చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తారు.

బాటసారుల అదృష్టం

అనగనగా ఒక రహదారిలో రాము, గిరి అనబడే ఇద్దరు బాటసారులు కలిసి ప్రయాణం చేస్తున్నారు, దారిలో అనుకోకుండా గిరికి ఒక సంచి కనిపించింది. ఆ సంచి తెరిచి చూస్తే అందులో బంగారు నాణాలు ఉన్నాయి! "నేను యంత అదృష్టవంతుడిని, నాకు అనుకోకుండా ఇంత బంగారం దొరికింది!" అని గిరి రాముతో అన్నాడు. "నేను అదృష్టవంతుడిని అనకు, మనం అదృష్టవంతులము" అని రాము బదులు చెప్పాడు. "అదేలా కుదురుతుంది? సంచి నాకు దొరికింది కనుక బంగారమూ నాదదే, అదృష్టము నాదే! మనం కాదు; నేను అదృష్టవంతుడిని!" అని గిరి కోపంగా అన్నాడు. రాము గొడవ పడడం ఎందుకులే అనుకుని ఊరుకున్నాడు.

ఊరుకున్నాడు. ఇంతలో వెనక నుంచి "దొంగ! దొంగ!" అని అరుపులు వినిపించాయి. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే కొంత మంది కోపంగా కర్రలు, కట్టెలు పట్టుకుని పరిగెత్తుకుంటూ వస్తున్నారు! "అరెరే! మన దెగ్గిర కనుక ఈ సంచి చూస్తే మనం దొరికిపోతాము. వాళ్ళు మనల్ని చితకకొట్టేస్తారు!" అని గిరి భంగారు పడ్డాడు. "మనం కాదు, నువ్వు దొరికిపోతావు. నిన్ను చితక్కొట్టేస్తారు. ఈ సంచితో నాకేమి సంబంధం లేదన్నావు కదా" అని కూల్ గా రాము జవాబు చెప్పాడు. మనం ఇతరులతో మన అదృష్టం పంచుకోనప్పుడు వాళ్ళు మన దురదృష్టంలో కలిసి పస్వరనుకోవడం మూర్ఖత్వమే కదా!

మే 25, పంచాంగం

- తిథి: దశమి (ఉదయం 04:31 వరకు)
- నక్షత్రం: ఉత్తర ఫల్గుణ
- వారం: సోమవారం
- సూర్యోదయం: 05:40
- సూర్యాస్తమయం: 06:40

శుభ, అశుభ సమయాలు:

రాహుకాలం: ఉదయం 07:30 నుండి 09:00 వరకు

యమగండం: ఉదయం 10:30 నుండి 12:00 వరకు

దుర్ముహూర్తం: మధ్యాహ్నం 12:30 నుండి 01:20 వరకు

అభిజిత్ ముహూర్తం:

మధ్యాహ్నం 11:50 నుండి 12:40 వరకు

మెయిట్ లాస్ కోసం ట్రై చేస్తున్నారా?

సాయంత్రం 5-6 గంటలయ్యేసరికి తెలియని ఆందోళన, విపరీతమైన ఆకలి నిస్త్రాణ్ణి వెంటాడుతున్నాయా? మీరు తిన్న ఆహారం సరిపోక కాదు, మీ శరీరంలోని హార్మోన్లు మీకు ఇస్తున్న సంకేతాల వల్ల మీరు ఇలా ఫీలమతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారి సాయంత్రం పూట వచ్చే ఆకలి ఒక పరీక్షలా మారుతుంది. అయితే ఆకలిని భారచుకోవడం కంటే, ఆరోగ్యకరమైన మార్గాల్లో ఈ కోరికను ఎలా తీర్చుకోవాలో, తద్వారా మీ డైట్ ప్లాన్ ఎలా కాపాడుకోవాలో చూద్దాం.

ఆకలిని అణచివేయడం సరికాదు!

- రోషిట్లు, స్వీట్లు, ఆకలిని ప్రేరేపించే 'స్నులస్' హార్మోన్ మీద స్థాయిలు మెరడులో పెరుగుతాయి. అదే సమయంలో కడుపు నిండిన భావన కలిగించే 'లెప్టిన్' హార్మోన్ స్థాయిలు గణనీయంగా
- పెరుగులో ఉండికి తోడు రోజంతా పనిచేయడం వల్ల శరీరంలోని శక్తి స్థాయిలు పడిపోవడం,
- చెక్కలతో చక్కని స్థాయిల్లో మెలాటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ పదార్థాల్లో మెదడు తక్షణ శక్తి కోసం తీపి పదార్థాలు లేదా కార్బోహైడ్రేట్లు పక్కదారిపట్టి తగ్గే లక్షణాన్ని నిర్దయస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కీలకం

- స్నాక్స్ పుల్లగా జామపండుదానికి స్నాక్స్ పూర్తిగా పత్యేకమైనవాటిని ఎందుకోవడం మంచిదండి బదేబ్రిగ్రడు ఒక పేరుగాజ పేరే రేమ్మ.ఇం ఆరంగం కి.తిలిచ్చిదిచదిచ్చి డాచదిచదిచ్చిపిరిగాడాచదివిచ్చి. ఈ ఒక్క చదివి మీరాన్ని జిం సాయంత్రాలను మరింత ఉల్లాసంగా,

ఈరోజు వాతావరణం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండల తీవ్రత కొనసాగుతుంది.

గరిష్టం	కనిష్టం
45°C	29°C

- మధ్యాహ్న సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా ఉంటాయి.
- బయటకు వెళ్లే సమయంలో
- తగ్గిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- తగ్గనంత నీరు తాగండి.
- పడదెబ్బకు గురికాకుండా జాగ్రత్త.

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త – చల్లగా ఉండండి!