|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సోమవారం | 15 జూన్ 2026 | సంపుటి : 01 | సంచిక : 166 | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

భక్తులకు మెరుగైన సాకర్యాలు

– నిరంతరాయంగా పర్యవేక్షణ

తిరుమల: వేసవి సెలవులు ముగుస్తున్నట్లు [illegible]

అధికారుల పర్యవేక్షణ:

టీటీడీ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు శ్రీవారి అలయ డిప్యూటీ ఈవో శ్రీ లోకనాథం, అన్న ప్రసాదం ఆరోగ్య విభాగం. డిప్యూట ఈవో తి రావెంద్రు శ్రీ భాక్షిష్టుఈవో శ్రీ సోమన్నారాయణ, నిస్థరం డిప్యూటి ఈవో ప్రభాకర్, వమ్యాటి తతారు శ్రీ భాస్కరు, సీ.వి.ఆర్.ఓ డాక్టర్ టి.రవి టి.రవి విజిలెన్స్ అధికారి వీక్షితే విభాగాధితి శ్రీ రమాకాంత్, అత్యని అనుపత్ర మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా. సుభాష్‌రెడ్డి, భధత్రా భ్రత్, భద్రతా విభాగం డీడీవో శ్రీ సురేంద్రలు పలుల్లు పర్యరర్లు పరా పేరింద శ్రీర్వరి వేలదురరు బచ. పధారరు పాల్వం, పరరదిలదర పరలంవస్థరరు పతల పత్తల భేరిదు, వత పత్తుపర్తరుపన పరందరు ప్రభారు, పరర్లు పర్వద, వేత్తన వ్యదంరు పలేగ పదపల తరుంరు పరర్తదిస్తున్నారు.

అన్న ప్రసాద విభాగం :

క్యూలైన్లలో 29 పాయంట్లలో భక్తులకు అన్న ప్రసాద పంపిణీ చేస్తున్నారు.

ఒక్కో పాయంట్ దగ్గర నలుగురు మంది శ్రీవారి సేవకులు భక్తులకు అన్న ప్రసాదాలు, టీ, కాఫీ, పాలు, మజ్జిగ పంపిణీ చేస్తున్నారు.

ఇంజనీరింగ్ విభాగం

అదేవిధంగా 37 పాయంట్లలో తాగునీటి కుళాయిలను ఇంజనీరింగ్ అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు.

ఇవి బాట గంగమ్మ వద్ద గల 69వ గేట్ నెంబర్ నుండి నారాయణ గిరి షెడ్ వద్ద ఉన్న సర్వేస్ లైన్ గేట్ నెంబర్ 1 వరకు భక్తులకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆరోగ్య విభాగం

మరోవైపు టీటీడీ ఆరోగ్య విభాగం ఆధ్వర్యంలో క్యూలైన్లలో 49 పాయంట్లలో తాగునీటి డ్రమ్ములు ఏర్పాటుచేసి [illegible]

శాశ్వత మరుగుదొడ్లతో పాటు తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేసి, వీటిని ఎప్పటికప్పుడు [illegible] పరిశుభ్రతను ఏర్పాటుచేశారు. ఏర్పాటు చేశారు. దీటిని వేనూ, వర్తిటుత్తకు వర్తిపట స్నారు. పరిపదే వేరిట వేనుద్రాదు జ్ఞాలరు. చేత్తను తోలగించి పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు పారిశుధ్య సిబ్బంది విశేష కృషి చేస్తున్నారు.

నిమా మదియు భద్రత విభాగం

టీటీడీ విజిలెన్స్ విభాగం ఎప్పటికప్పుడు భక్తుల రద్దిని అంచనా వేస్తూ ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా భక్తులు సౌకర్యవంతమైన దర్శనం కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నారు.

- బాట గంగమ్మ గుడి సర్కిల్ నుండి పాంచజన్య గంగమ్మ గుడి సర్కిల్ వరకు మరో 29 బ్లాకులను ఏర్పాటు చేయడంతో భక్తులు సౌకర్యవంతంగా, క్రమ పద్ధతిలో క్యూలైన్లలో వేచి ఉంటున్నారు.
- ఒక్కో బ్లాకులో 150 మంది భక్తులు వేచి ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.
- ఈ ప్రాంతాల్లో తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు, అదనపు తాగునీటి కుళాయిలు ఏర్పాటు చేశారు.
- ఒక్కో బ్లాక్ వద్ద ఒక సెక్యూరిటీ గార్డుతో పాటు ఇద్దరు శ్రీవారి సేవకులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారు.
- క్షురకులు భక్తులకు నిరంతరాయంగా సేవలు అందిస్తున్నారు.
- మరో పక్క భక్తులు సేవలో పాటు విభాగం, రవాణా, తదితరులు కూడా తమ విధులను నిరంతరాయంగా అందిస్తున్నారు.

నీలకంఠ మహాదేవుడు

పూర్వం దేవతలు మరియు అసురులు అమృతం కోసం క్షీరసాగర మథనం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. వాసుకి నాగును తాడుగా ఉపయోగించి సముద్రాన్ని మథించడం ప్రారంభించారు.

అమృతం రాకముందే పర్వత పర్వతతరరు పతతర్తత భద, పర్వత హాలహల విషం పర్వత పర్వతతరరుతరుతరు [illegible] పర్వతరు పేర్వరు దేవతం [illegible] ఇషుమ పర్వరంతో పరరదర్శరుని స్తుతించారు.

దేవతలు, ఇషులు భయంతో పరమేశ్వరుడిని ప్రార్థించారు. మహాదేవుడు లోకాల రక్షణ కోసం అంతి పోయి తన ఆరచ్చలోకి వెళ్లకుండా పార్వతీదేవి అయన గొంతును పట్టుకుంది. దింతో విషం శివుడి కంఠంలోనే నిలిచిపోయింది. ఆ కారణంగా ఆయన కంఠం నీలం రంగులో మారి నీలకంఠుడు అనే పేరును పొందాడు.

ఈ సంఘటన ద్వారా శివుడు తన స్వార్థం కోసం కాకుండా, సమస్త ప్రపంచం కోసం త్యాగం చేసే దేవుడని నిరూపించాడు.

అందుకే ఆయనను భోలాశంకరుడు, మహాదేవుడు, లోకరక్షకుడు అని భక్తులు పూజిస్తారు.

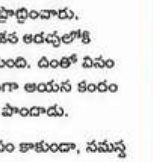
తెలుగు పంచాంగం

తిథి	: అమావాస్య ఉదం 8:23 గంటల వరకు అనంతరం శుక్ల పాడ్యమి ప్రారంభం
నక్షత్రం	: మృగశిర సాయంత్రం 7:08 గంటల వరకు తరువాత ఆరుద్ర నక్షత్రం ప్రారంభం
సూర్యోదయం	: 5:45
సూర్యాస్తమయం	: 6:47
రాహుకాలం	: ఉదయం 7:23 – 9:01
యమగండం	: ఉదయం 10:38 – మధ్యాహ్నం 12:16
గులిక కాలం	: మధ్యాహ్నం 1:54 – 3:31

శుభ ముహూర్తాలు

- అభిజిత్ ముహూర్తం : 11:50 – 12:42
- అమృత కాలం : 11:27 – 12:51
- బ్రహ్మ ముహూర్తం : 4:09 – 4:57

చీమ మదియు పావురం



ఒకరోజు ఒ చిన్న చీమ నీళ్లు తాగడానికి నది ఒడ్డుకు చెల్లింది. అనుకోకుండా కాలు జారి నదిలో పడిపోయింది. ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉండటంతో చీమ కొట్టుకుపోతూ సహాయం కోసం అరిచింది.

అదే సమయంలో చెట్టుపై కూర్చున్న ఒక పావురం చీమను చూసింది. వెంటనే ఒక ఆకును తెంపి నదిలో వేసింది. చీమ ఆ ఆకుపైకి ఎక్కి సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేరుకుంది.

కొన్ని రోజులు తర్వాత ఒక వేటగాడు అదే పావురాన్ని వేటాడేందుకు విల్లు ఎక్కుపెట్టాడు. ఇది గమనించిన చీమ వెంటనే వెళ్లి వేటగాడి కాలిని గట్టిగా కుట్టింది. నొప్పితో వేటగాడి గురి తప్పింది. పావురం ప్రమాదాన్ని గుర్తించి వెంటనే ఎగిరిపోయింది.

పావురం ప్రాణాలు కాపాడినందుకు చీమ చాలా సంతోషించింది. పావురం కూడా చీమకు కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.

నీతి: మనం చేసిన మరిచి పని ఎప్పటికైనా మనకు తిరిగి మేలు చేస్తుంది.

ఆరోగ్య చిట్కా – 15 జూన్ 2026

ఉదయం భాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల:

- ✅ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది
- ✅ శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది
- ✅ మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది
- ✅ రోజంతా శరీరం తాజాగా ఉంటుంది
- ✅ నీటి లోపం (డీహైడ్రేషన్) రాకుండా కాపాడుతుంది

ఈరోజు ఆహార సూచన

వేసవి ప్రభావం ఇంకా ఉన్నందున:

- పుచ్చకాయ
- దోసకాయ
- కొబ్బరి నీరు
- మజ్జిగ

వంటి ద్రవాలు, నీరు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోండి.

నేటి ఫిట్‌నెస్ విట్యా

రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది:

- ✅ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది
- ✅ బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది
- ✅ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది

టీటీడీ అధికారులు, సిబ్బంది, దర్శన క్యూలైన్లను నిరంతరాయంగా పర్యవేక్షిస్తూ రాత్రింబవళ్లు భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా శ్రమిస్తున్నారు.