



|| ధర్మ రక్షణ రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

సంచిక: 02 | సంపుటి: 01

మంగళవారం 2 జూన్ 2026

www.tmedia.net.in

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి కథ

హిందూ పురాణాలు ప్రకారం సుబ్రహ్మణ్య స్వామి శివపార్వతుల కుమారుడు. ఆయనను కార్తీకేయిడు, స్వండుడు, పుణ్ణుబుడు, కుమారస్వామి, మురుగనే అనే పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. దేవతల సేనాధిపతిగా ఆయనకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఊరకాసురుని అహంకారం

ఒకప్పుడు ఊరకాసురుడు అనే రాక్షసుడు భూత తపస్సు చేసి బ్రహ్మదేవుని నుండి వరం పొందాడు. "శివునికి పుట్టే కుమారుడు తప్ప మరెవ్వరూ నన్ను సంహరించలేరు" అనే వరం కారణంగా అతడు మూడు లోకాలలో అరాచకాలు సృష్టించాడు. దేవతలు అతని బాధలు భరించలేక శివుని ఆశ్రయించారు.

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి జననం

శివుని దివ్య తేజస్సు అగ్నిదేవునికి చేరింది. ఆ తేజస్సును అగ్నిదేవుడు భరించలేక గంగాదేవికి అప్పగించాడు. గంగ కూడా దానిని ఒక సరస్సులో విడిచింది. ఆ దివ్య తేజస్సునుండి ఆరు ముఖాలు కలిగిన ఒక బాలుడు అవతరించాడు. కృత్యకలు అనే ఆరు దేవతలు ఆ బాలుడిని పెంచి పెద్ద చేశారు. అందుకే ఆయనకు కార్తీకేయుడు అనే పేరు వచ్చింది. పలు ముఖాలు ఉండటంతో పుణ్ణుబుడు అని కూడా పిలుస్తారు.

దేవసేనాధిపతి

సుబ్రహ్మణ్యుడు చిన్న వయసులోనే అపారమైన శక్తిని సంపాదించాడు. దేవతలు ఆయనను తమ సేనాధిపతిగా నియమించారు. పార్వతీదేవి ఆయనకు దివ్యమైన వేల (శక్తి ఆయుధం) ఇచ్చింది.

ఊరకాసురుని సంహారం

దేవసేనాధిపతిగా మారిన సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఊరకాసురునితో భీకర యుద్ధం చేశాడు. తన దివ్య శక్తితో రాక్షస సేనలను ఓడించి చివరకు ఊరకాసురుడిని సంహరించాడు. దీంతో దేవతలు మళ్లీ శాంతిని పొందారు.

సురవద్దూని వధ

తరువాత సురవద్దూడు అనే అసురుడు దేవతలను బాధించసాగాడు. సుబ్రహ్మణ్య స్వామి అతనితో కూడా యుద్ధం చేశాడు. చివరికి సురవద్దూడు మామిడి చెట్టు రూపం ధరించగా, స్వామి తన వేలతో ఆ చెట్టును రెండు భాగాలుగా చీల్చాడు. ఆ రెండు భాగాలు నెమలి మరియు కోడిగా మారాయి. నెమలిని తన వాహనంగా, కోడిని తన వతాక చిహ్నంగా స్వీకరించాడు.

వివాహం

సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి దేవేంద్రుని కుమార్తె దేవసినతో వివాహం జరిగింది. తమక సంప్రదాయంలో తరువాత ఆయన వల్లి అనే గిరిజన యువతిని కూడా దివాహం చేసుకున్నట్లు పురాణాలు చెబుతాయి.

ఈ కథ ఇచ్చే సందేశం

- ధర్మం చివరకు ఆధర్మంపై విజయం సాధిస్తుంది.
- భైరవం, క్రమశిక్షణ, భక్తి మనషిని గొప్పవాడిని చేస్తాయి.
- అహంకారం ఎంత బలమైనదైనా చివరికి నాశనమవుతుంది.

తెలుగు పంచాంగం

తేదీ: 2 జూన్ 2026, మంగళవారం
సంవత్సరం: సిద్ధాశ్వి నామ సంవత్సరం
ఆయనం: ఉత్తరాయణం
మాసం: గ్రీష్మ మాసం
పక్షం: కృష్ణ పక్షం

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: ఉదయం 5:45
సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:43
చంద్రోదయం: రాత్రి 8:40
చంద్రాస్తమయం: జూన్ 3 ఉదయం 7:48

తిథి

కృష్ణ విదియ: జూన్ 2 సాయంత్రం 7:01 వరకు
అనంతరం కృష్ణ తదియ ప్రారంభం

నక్షత్రం

మాత్ర నక్షత్రం: రాత్రి 10:06 వరకు
అనంతరం పూర్వాషాఢ నక్షత్రం

యోగం

సాధ్య యోగం: ఉదయం 7:15 వరకు
తరువాత శుభ యోగం

కరణం

త్రైతులు: ఉదయం 5:49 వరకు
గరజ: సాయంత్రం 7:01 వరకు
తరువాత వణిజ కరణం

ఆశుభ సమయాలు

రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 3:28 - సాయంత్రం 5:06
యమగండం: ఉదయం 8:59 - 10:36
గులిక కాలం: మధ్యాహ్నం 12:14 - 1:51
దుర్భుకాలం: ఉదయం 8:20 - 9:12, రాత్రి 11:07 - 11:52
వర్జ్యం: ఉదయం 4:07 - 5:55, రాత్రి 8:17 - 10:05

శుభ సమయాలు

అభిజిత్ ముహూర్తం: ఉదయం 11:48 - 12:40
అమృతకాలం: మధ్యాహ్నం 2:59 - 4:47
బ్రహ్మ ముహూర్తం: ఉదయం 4:08 - 4:56

రాశి ఫలిత సూచన



సూర్యుడు
పుష్య రాశిలో సంచారం



చంద్రుడు
ధనుస్సు రాశిలో సంచారం

సింహం మరియు తెలివైన కుండేలు



1
ఒక ఆడపిల్లలో ఒక క్షుణ్ణువైన సింహం చాలా మెరుపులను వేలాడింది.



2
బంతువులపై కరుణ సింహాలో ఒప్పుంది చేసుకున్నాయి.



3
కుండేలు అలవ్వంగా తెలివైన కారణం చెప్పారు. మరో సింహం అర్జుణులంది.



4
కుండేలు సింహాన్ని బావి దగ్గరకు తీసుకువచ్చింది.



5
సింహం తన ప్రతిబింబాన్ని చూసి గర్జించి బావిలోకి దూకింది.



6
బంతువులపై సంతోషంగా జీవించాయి.

నీతి: బలం కంటే తెలివి గొప్పది.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

- ఉదయం లేవగానే గోరువెచ్చని నీరు తాగండి**
 - ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
 - శరీరంలోని పుష్కలము బయటకు దించడంలో సహాయపడుతుంది.
- సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి**
 - ప్రతిరోజూ పెండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు ఆహారంలో చేర్చండి.
 - జంక్ ఫుడ్, అధిక నూనె పదార్థాలను తగ్గించండి.
- తగినంత నీరు తాగండి**
 - రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు తాగడం మంచిది.
 - వేసవిలో మరంత జాగ్రత్తగా నీరు తీసుకోవాలి.
- రోజూ వ్యాయామం చేయండి**
 - కనీసం 30 నిమిషాలు నడక, యోగా లేదా వ్యాయామం చేయండి.
 - ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- తగిన నిద్ర పొందండి**
 - రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి.
 - మంచి నిద్ర తారిత్రం, మూసక ఆరోగ్యానికి అవసరం.
- ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి**
 - ధ్యానం, ప్రాణాయామం చేయండి.
 - కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో సమయం గడపండి.
- ధూమపానం, మద్యం దూరంగా ఉంచండి**
 - ఇవి గుండె, ఉపరిచిత్తులు మరియు కాలేయానికి హానికరం.
- నియమిత ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి**
 - రక్తపోటు, షుగర్, కొలిస్ట్రాల్ పంటి పరీక్షలు సమయానికి చేయించుకోవాలి.