RNI No. APTEL/2020/78969

|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

జూన్ 23, 2026
మంగళవారం

జ్యేష్ఠ మాసం
శుక్ల పక్షం

సంవత్సరం: శ్రీవికారి
ఉత్తరాయణం, గ్రీష్మఋతువు

తెలుగు దినం పుత్రిక

పేజీలు: 12 | వెల: ₹5.00

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం | www.tmedia.net.in | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

రాలేని భక్తులకు ఈ ఆన్‌లైన్ సేవలు

రాములవారిని దర్శించుకునేందుకు వచ్చే భక్తులకు మెరుగైన సేవలందించేందుకు దేవాదాయశాఖ కృషి చేస్తోంది. సాంకేతికతను వినియోగించుకుంటూ భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆన్‌లైన్ సేవలను అందుబాటులో ఉంచింది. తద్వారా వేగవంతమైన మెరుగైన సేవలందించేందుకు అవకాశం కలుగుతుంది. భక్తునికి, భగవంతునికి మధ్య ఈ ఆన్‌లైన్ సేవలు వారధిగా పనిచేస్తున్నాయి.

భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆన్‌లైన్ సేవలు

ఉదయం 4.30 గంటలకు ఆలయం తలుపులు తెరిచినప్పటి నుంచి రాత్రి 9 గంటలు తలుపులు మూసే వరకు జరిగే సుప్రభాతం, నిత్య కృత్యానస, పవళింపు సేవ, గోదానం వంటి పూజల వివరాలను అంతర్జాలంలో ఉంచుతున్నారు. ఆసక్తిగల భక్తులు రామాలయం వెబ్‌సైట్‌లో వీటిని బుక్ చేసుకుంటున్నారు. రద్దీ తరుణంలో కౌంటర్‌లో నిలబడకుండా ఆయా పూజాకార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు. వసతిని బుక్ చేసుకోవడం పల్లె నేరుగా ఆ గదుల్లో బస చేయవచ్చు. దీని ద్వారా నెలకు రూ.25 లక్షల ఆదాయం వస్తుండగా సుమారు 3 వేల మంది దీనిని ఉపయోగించుకుంటున్నట్లు అంచనా.

రామాలయం వెబ్‌సైట్: శ్రీవారి ఆలయంలో పవళింపుసేవలను పవిత్రోత్సవాలు ఉత్సవాలను రాములవారి పర్వదినాలు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారు మరియు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారు పర్వదినాలు ఉత్సవాలు పవళింపుసేవ. పుష్కరిణి స్నానార్థం వరలిగిన భక్తజనులు పుష్కరిణి లిఖిత పరు హారంతంగుడ వరత్వరు.

- సుప్రభాతం సేవ
- నిత్య కృత్యానం
- పవళింపు సేవ
- గోదానం
- వసతి బుకింగ్
- దర్శన టికెట్

రామాలయం వెబ్‌సైట్: www.tirumala.org

భక్తులందరూ ఆన్‌లైన్, డిజిటల్ సేవలను ఉపయోగించుకుంటే రాములవారి కృపకు పాత్రులు కాగలరు.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి వారి కథ

Subrahmanya హిందూ ధర్మంలో శివపార్వతుల కుమారుడిగా ప్రసిద్ధి చెందిన దేవుడు. ఆయనను కార్తికేయుడు, కుమారస్వామి, మురుగన్, స్కందుడు అని కూడా పిలుస్తారు.

జననం

ఒకసారి తారకాసురుడు అనే రాక్షసుడు ఘోర తపస్సు చేసి వరం పొందాడు. శివుని కుమారుడు తప్ప తనను ఎవరూ చంపలేరనే వరంతో దేవతలను బాధించసాగాడు. అప్పుడు దేవతలు శివపార్వతుల వివాహం జరగాలని ప్రార్థించారు.

శివుని దివ్య తేజస్సు నుండి వెలువడిన అగ్నికణాలను అగ్నిదేవుడు, గంగాదేవి సంరక్షించారు. ఆ తేజస్సు సరవణ (రెల్లుగడ్డి) వనంలో ఆరు శిశువులుగా అవతరించింది. ఆ ఆరు శిశువులను కృత్తికలు పెంచారు. తరువాత పార్వతీమాత వారిని ఒక్కటిగా చేసి ఆరు ముఖాలు కలిగిన బాలుడుగా మార్చింది. అందుకే ఆయనను షణ్ముఖుడు అని పిలుస్తారు.

తారకాసురు సంహారం

యౌవనంలోనే సుబ్రహ్మణ్య స్వామి దేవసేనాధిపతిగా నియమితుడయ్యాడు. తన శక్తివంతమైన ఆయుధమైన వేల్ (శక్తి ఆయుధం) తో తారకాసురుడిని సంహరించి దేవతలను రక్షించాడు.

వివాహం

సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి ఇద్దరు భార్యలు ఉన్నారని పురాణాలు చెబుతాయి:

- Devasena – దేవేంద్రుని కుమార్తె
- Valli – గిరిజన యువతి

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ప్రత్యేకత

- జ్ఞానానికి ప్రతీక
- ధైర్యం, శౌర్యానికి చిహ్నం
- సర్వదోష నివారణకు ఆరాధించే దేవుడు
- యువతకు ఆదర్శప్రాయమైన దేవత

నీతి: ధర్మం కోసం పోరాడితే ఎంతటి శక్తివంతమైన దుష్టుడినైనా జయించవచ్చని సుబ్రహ్మణ్య స్వామి కథ మనకు బోధిస్తుంది.

ఓం శరవణభవాయ నమః – సుబ్రహ్మణ్య స్వామి వారి ప్రసిద్ధ మంత్రం.

కాకి హంస కాగలదా?

ఒక కాకి ఎప్పుడు హంసలను చూసి కుళ్ళుకునేది. వాటి తెల్లటి రెక్కలని, అందమైన రూపాన్ని చూసి కాకి బాధ పడేది. ఎప్పుడు "నేనూ అలా ఉంటే బాగుండేది! జలా సల్లగా ఉన్నాను" అనుకుంటూ ఉండేది.

ఒక రోజు కాకికి ఒక మాలుక్షమైన ఆలోచన కలిగింది. హంసల లాగానే తనూ నీళ్ళల్లో ఉంటూ, వాటిలా కలువ మొక్కలు తింటూ, చెరువులో ఈత కొడుతూ ఉంటే అది కూడా అందంగా అయిపోతుందని అనుకుంటూ ఆ పిచ్చి కాకి.

మొదట్లో నుంచి నేను ప్రయత్నాలు చేసింది. గాలిలో ఎగరడం మానేసి నీళ్ళల్లో ఈత కొట్టడానికి తెగ ప్రయత్నం చేసింది. కాని కాకికి ఈత రాదు కదా! అలవాటు లేని కాలుకు మొక్కలు తింటే అవి పడక, తనలేక, పాపం కాకి చిక్కి సల్లమయిపోయింది. అయినాకి పాపం చాలా రోజులు అలాగే ప్రయత్నం చేసింది. కాని అందంగా తయారవడం కాదు కదా, ఉన్న బలం కూడా కోలి పోయింది. ఇంక ఏది లాభం లేదని, అలవాట్లు మారినంత మాత్రాన్న రూపం మారిపోదని తెలుసుకుని కాకి ఆ నైన హంసలను చూసి అసూయ పడడం మానేసింది.

జూన్ 23, 2026
తెలుగు పంచాంగం

- మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
- పక్షం : శుక్ల పక్షం
- తిథి : నవమి
- నక్షత్రం : చిత్త నక్షత్రం

శుభ సమయాలు (మంచి ముహూర్తాలు)

- అభిజిత్ ముహూర్తం : ఉ. 11:14 AM – 12:02 PM
- అమృత కాలం : ఉ. 06:19 AM – 07:49 AM
- బ్రహ్మ ముహూర్తం : ఉ. 03:13 AM – 04:01 AM

అశుభ సమయాలు (ఈ సమయంలో కొత్త పనులు ప్రారంభించవద్దు)

- రాహు కాలం : మ. 03:03 PM – 04:45 PM
- గులిక కాలం : ఉ. 11:38 AM – 01:21 PM

1 కిలో కొవ్వు తగ్గాలంటే ఎన్ని అడుగులు నడవాలి?

సాధారణంగా మనం బరువు తగ్గడం అంటే కేవలం శరీరంలోని నీటి శాతం లేదా కండరాల బరువు తగ్గడం కాదు, లోపల నిల్వ ఉన్న వాస్తవ కొవ్వు కరగాలి. అబ్బలి సచన్ వివరణ ప్రకారం.. శరీరంలో శక్తి రూపంలో నిల్వ ఉంటే 1 కిలో కొవ్వు సుమారు 7,700 కేలరీలకు సమానం. ఒకసారి ప్రణాళికాబద్ధంగా కష్టపడి ఈ 7,700 కేలరీల కొవ్వును గనుక శరీరం నుండి కరిగించగలిగితే, అది మళ్లీ అంత త్వరగా తిరిగి రాకుండా శాశ్వతంగా మాయమవుతుంది.

- ప్రతి 1000 అడుగులకు దాదాపు 50–70 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి.
- 1 కిలో కొవ్వు తగ్గాలంటే సగటున 1,28,000–1,50,000 అడుగులు నడవాలి.
- ప్రతి రోజు 10,000–15,000 అడుగులు నడిస్తే 10–12 రోజుల్లో 1 కిలో బరువు తగ్గొచ్చు.

నడక ఎందుకు ఉత్తమం?

- ✓ కఠినమైన వర్కవుట్స్‌తో పోలిస్తే ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది.
- ✓ మహిళల్లో హార్మోన్ సమతుల్యతపై ప్రభావం చూపదు.
- ✓ అలసట రాకుండా మానసిక ప్రశాంతత ఇస్తుంది.
- ✓ మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది.

జిమ్‌కి వెళ్లలేకపోయినా, డైటింగ్ చేయలేకపోయినా... క్రమం తప్పకుండా నడవడం – ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు అద్భుతమైన మార్గం!

ప్రతిరోజూ లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తూ, సరైన పోషకాహారం తీసుకుంటే... ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో ఫిట్‌గా మారడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది!