|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా | బీఖరూ · (తె తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం www.tmedia.net.in info@tmedia.net.in

28 జూన్ 2026 | అదివారం | 11 | సంచిక : 168 | పేజీలు : 08 | వెల : ₹5.00 | /TmediaNetIn info@tmedia.net.in

కేవలం రూ.600లతో హైదరాబాద్ నుంచి తిరుమల

వెళ్లి ఆ వెంకన్నను దర్శనం చేసుకుని రావచ్చు..

శ్రీవారి దర్శనం కోసం హైదరాబార్ నుంచి తిరుపతికితక్కువ బడ్జెట్‌లో ప్రయాణించాలనుకునే భక్తులకు, ఈ సమగ్ర గైడ్ ఒక అద్భుతమైన మార్గాన్ని చూపుతుంది. కేవలం రూ.610 ఖర్చుతో విజయవంతమైన అప్ అండ్ డౌన్ యాత్రను ఎలా పూర్తి చేయాలో వివరంగా తెలుసుకుందా ఈ ప్రయాణం విద్యార్థులకు, ఒంటరి ప్రయాణికులకు, లే లేదా బడ్జెట్ పరిమితులున్న కటుంబాలకు ఎంతుగానో ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రారంభం: హైదరాజార్ నుండి తిరుపతికి ప్రయాణం

ప్రయాణం హైదరాబార్‌లోని మీరేపేట్ బాలాపూర్ నుంచి మొదలమతుంది అనుకుందాం.. ముందుగా, బాలాపూర్ నుంచి మలక్ పేట్‌కు బస్సులో రూ.30 ఖర్చుతో చేరుకోవాలి. అక్కడి నుంచి, కేవలం రూ.5 టిక్కెట్‌తో లోకల్ ట్రైన్‌లో కాచిగూడ్ రైల్వేస్టుకోవచ్చు. కాచిగూడ నుంచి రేణిగుంటకు రూ.200 చెల్లించి చెంగల్పట్టు ఎక్స్‌ప్రెస్ జనరల్ టికెట్ తీసుకోవాలి.ఈ రైలు రైలు సాయంత్రం 5 గంటలకు బయలుదేరుతుంది, కాబట్టి ముందుగా చేరుకుంటే జనరల్ కంపార్ట్ మెంట్ లో సీటు దొరుకుతుంది. ప్రయాణంలో తినడానికి ఇంటి నుండి తెచ్చుకున్న అరు రొట్టెలు, చక్కర చాలా సహాయపడతాయిఇది భోజనం ఖర్చును బాగా దలోగిర తగ్గిత, తరువతకి వెల్లడానికి కేరల ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలులో రూ.30 టికెట్‌తో చేరుకోవచ్చు. చేరుకోవచ్చు.

మొత్తం ఖర్చు వివరాలు

బాలాపూర్ నుంచి మలక్ పేట్ (బస్సు)	₹30
మలక్ పేట్ నుంచి కాచిగూడ (లోకల్ ట్రైన్)	₹5
కాచిగూడ నుంచి రేణిగుంట (చెంగల్పట్టుఎక్స్‌ప్రెస్)	₹200
రేణిగుంట నుంచి తిరుపతి (కేరరల ఎక్స్‌ప్రెస్)	₹30
ఇతర ఖర్చులు (తినుబండారాలు మొదలైనవి)	₹345
మొత్తం ఖర్చు	**₹610**

సింహం - ఎలుక

నిద్రిస్తున్న సింహాన్ని ఎలుక ఇబ్బంది పెట్టగా, సింహం పట్టుకోగలదు. ఎలుక వేడుకోవడంలో వదిలేస్తుంది. తరువాత సింహం వలలో చిక్కుకోగా, ఎలుక వచ్చి వల చించి సింహాన్ని రక్షిస్తుంది. చిన్నదినా దాని ఉపయోగం గొప్పదని ఈ కథ చెబుతుంది.

▶ 06

నరసింహ అవతారం

భక్త ప్రహ్లాదుడిని రక్షించడానికి శ్రీ మహావిష్ణువు నరసింహ అవతారం ధరించి, బ్రహ్మ వరాన్ని ఎలాంటి విధంగా ఉటిఘించకుండా హిరణ్యకశిపుని సంహరించాడు.

▶ 06

శ.శీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో కీ-రదోస, పుచ్చకాయ.. ఏది ఉత్తమం?

వ్యాయామం, ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో వేసవలో శరీరానికి తగ్గినంత నీరు అందించడం కూడా అంత అవసరం. హీట్ స్ట్రోక్, డీహైడ్రేషన్ నుతగ్గించడంలో నీటి శాతం తగుం అధికంగా ఉండి కీరదోసకాయ, పుచ్చకాయ వంటి ఆహారాలు కీలకం.

- కీరదోసకాయలో 95% నీరు, శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది.
- పుచ్చకాయలో 92% నీరు, సహజంగా హైడ్రేషన్ ఇస్తుంది.
- వీటిని సరైన పరిమాణంలో, సరైన సమయంలో తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరం.

▶ 05

ఈరోజు పంచాంగం

28, జూన్ 2026 (ఆదివారం)

సూర్యోదయం	:	ఉదయం 05:39
సూర్యాస్తమయం	:	సాయంత్రం 06:47
తిథి	:	శుక్ల పక్ష చతుర్దశి
నక్షత్రం	:	జ్యేష్ఠ నక్షత్రం
రాహుకాలం	:	సాయంత్రం 05:08 నుండి 06:47 వరకు

(ఈ సమయంలో శుభకార్యాలు చేయకూడదు)