



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అహలి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



30 జూన్ 2026
మంగళవారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in
f /TmediaNetIn
info@tmedia.net.in

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి కథ



హిందూ పురాణాలలో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి (స్కందుడు, కాక్తికయుడు, కుమారస్వామి, షణ్ముఖుడు, మురుగన్) శివపార్వతుల దివ్య కుమారుడు, దేవతల సేనాధిపతి. ఆయన అవతారం ధర్మ రక్షణ కోసం జరిగిందని స్థంభ పురాణం, శివ పురాణం పంటి గ్రంథాలు వివరిస్తాయి.

తారకాసురుని అహంకారం

తారకాసురుడు బ్రహ్మదేవుని నుండి ఒక వరం పొందాడు. "శివుడి కుమారుడు తప్ప మరివ్వరూ నన్ను సంహరించలేరు" అనే వరంతో ఆతడు దేవతలను, ఐశ్వర్యాలను శత్రుత్వంగా భావించాడు. శివుడు తనస్థులో ఉండటంతో ఆయనకు కుమారుడు పుట్టి అవకాశం లేదని భావించిన తారకాసురుడు మరింత దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించాడు.

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి జననం

దేవతల ప్రార్థనతో శివుని దివ్య తేజస్సు అగ్నిదేవుని ద్వారా గంగాదేవికి చేరింది. గంగా కూడా ఆ దివ్య తేజస్సును భరించలేక కరళం అనే రిల్లపాదంలో విడిచింది. అక్కడ ఆ తేజస్సు నుండి ఆరు దివ్య శిశువులు అవతరించాయి. అదిని ఇరు క్షత్రిక దేవతలు పెంచారు. తరువాత పార్వతీదేవి వారందరినీ ఒక్కటిగా కలిపి ఆరు ముఠాలు, పన్నెండు చేతులు కలిగిన షణ్ముఖ స్వామిగా అవతరింపజేసింది. అందుకే ఆయనకు షణ్ముఖుడు, కాక్తికయుడు, శరవణభవుడు, స్కందుడు, కుమారస్వామి, సుబ్రహ్మణ్యుడు అనే అనేక నామాలు వచ్చాయి.

దేవసేనాధిపతి

చిన్న వయస్సులోనే సుబ్రహ్మణ్య స్వామిని దేవతలు తమ సైన్యాధిపతిగా నియమించారు. పార్వతీదేవి ఆయనకు దివ్యమైన వేలే (శక్తి ఆయుధం) ప్రసాదించింది. నెమలిని వాహనంగా ఎక్క దేవసేనకు నాయకత్వం వహించాడు.

తారకాసుర సంహారం

భీకర యుద్ధంలో సుబ్రహ్మణ్య స్వామి తన దివ్య శక్తితో తారకాసురుడిని సంహరించాడు. దేవతలు తిరిగి తమ లోకాలను పొందారు. ధర్మం విజయం సాధించింది. ఆపుటి నుండి సుబ్రహ్మణ్య స్వామిని దేవసేనాధిపతిగా, ధర్మ రక్షకుడిగా భక్తులు ఆరాధిస్తున్నారు.

వల్లి - దేవసేన వివాహం

తరువాత సుబ్రహ్మణ్య స్వామి దేవేంద్రుని కుమార్తె దేవసేనను, అలాగే గిరిజన యువతి వల్లిని వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ రెండు వివాహాలు జ్ఞానం, భక్తి, ధర్మం అన్ని సమానంగా స్వీకరించాలనే సందేశాన్ని తెలియజేయున భక్తి సంప్రదాయం చెబుతుంది.

తెలుగు పంచాంగం

30 జూన్ 2026, మంగళవారం

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
జ్యేష్ఠ మాసం | కృష్ణ పక్షం | పాడ్యమి

☀ సూర్యోదయం	: 5:49 గంటలకు
🌅 సూర్యాస్తమయం	: 6:50 గంటలకు
📅 తిథి	: కృష్ణ పాడ్యమి (ఉదయం 5:26 నుండి, జూలై 1 ఉదయం 7:38 వరకు)
★ నక్షత్రం	: పూర్వాషాఢ (ఉదయం 4:03 నుండి, జూలై 1 ఉదయం 6:51 వరకు)
👤 యోగం	: బ్రహ్మ యోగం మధ్యాహ్నం 3:18 వరకు, అనంతరం ఇంద్ర యోగం
🕯 కరణం	: బాలవ (సాయంత్రం 6:33 వరకు), తరువాత కొలవ

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం	: మధ్యాహ్నం 3:35 - సాయంత్రం 5:12
యమగండం	: ఉదయం 9:03 - 10:40
గులిక కాలం	: మధ్యాహ్నం 12:17 - 1:54
దుర్భుహార్యం	: ఉదయం 8:23 - 9:15 మరియు రాత్రి 11:05 - 11:49 (సమాధి)

🙏 ఈ రోజు విశేషం

- ☀ మంగళవారం కావడంతో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య స్వామి, శ్రీ అంజనేయ స్వామి ఆరాధనకు శుభప్రదమైన రోజు.
- ☀ కుజదోష నివారణ కోసం "ఓం శరవణభవాయ నమః" మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించడం శ్రేయస్కరం.
- ☀ ఎర్రని పూలతో పూజ చేసి, కందులు లేదా శనగలను దానం చేయడం మంగళప్రదంగా భావిస్తారు.

ఈరోజు చిన్నారి కథ

చిన్న చీమ - పెద్ద విజయం



- ☀ ఒక అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న చీమ ఉండేది. అది చాలా చిన్నదైనా, ఎంతో కష్టపడి పని చేసేది. ప్రతిరోజు ఆహారం సేకరించి తన గూటికి తెచ్చేది.
- ☀ ఒక రోజు భారీ వర్షం కురిసింది. చిట్టి సేకరించిన ఆహారం అంతా ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయింది. దాన్ని చూసి కొన్ని పురుగులు నవ్వుతూ... "ఇంక కష్టపడ్డావు... అంతా వృధా అయిపోయింది!" అని ఎగతాళి చేశాయి.
- ☀ కానీ చిట్టి నిరాశపడలేదు.
- ☀ "పోయింది ఆహారమే... నా దైర్యం కాదు!" అని మళ్ళీ కొత్తగా ఆహారం సేకరించడం ప్రారంభించింది.
- ☀ కొన్ని రోజుల్లోనే తన గూటిని మళ్ళీ నింపుకుంది.
- ☀ అదే సమయంలో మళ్ళీ వర్షం వచ్చింది. ఈసారి చిట్టి ముందుగానే ఎత్తైన ప్రదేశంలో గూటి కట్టింది. అందువల్ల ఆహారం సురక్షితంగా నిలిచింది.
- ☀ ఇది చూసిన పురుగులు ఆశ్చర్యపోయి, "వేయూ నవ్వడం... కానీ నువ్వు ఓడిపోలేదు. మాకు కూడా కష్టపడటం నేర్పించావు!" అని చెప్పాయి.

- ☀ చిట్టి చిరునవ్వుతో, "విఫలం అంటే అంతం కాదు... అది మళ్ళీ భాగా చేయడానికి వచ్చే అవకాశం." అని చెప్పింది.



ఆరోగ్య చిట్కాలు

- 1 మరిగించి చిల్లిన నీటిని తాగండి
 పర్వతాలలో నీటి ద్వారా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మరిగించి చల్లార్చిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటిని తాగడం మంచిది.
- 2 వేడి, తాజాగా వండిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి
 బయట ఆహారం, ఎక్స్పోజ్చుర్ నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలను పీల్చినంత వరకు నివారించండి.
- 3 రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం తీసుకోండి
 నిమ్మ, ఉసిరి, నారింజ పంటి విటమిన్-C అధికంగా ఉండే పండ్లు, అలాగే అకురారులు ఆహారంలో చేర్చండి.
- 4 చేతులను తరచుగా శుభ్రం చేసుకోండి
 భోజనం ముందు, బయట నుండి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే నిమ్మతో కడిగివేసి 20 సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి.
- 5 ప్రతిరోజు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి
 నడక, యోగా లేదా తెలికపాటి వ్యాయామం శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది.
- 6 తగినంత నిద్ర అవసరం
 రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.

ఈరోజు ఆరోగ్య సందేశం "మంచి ఆరోగ్యం ఒక్క రోజులో రాదు... ప్రతిరోజు పాటించే మంచి అలవాట్లతో ఏర్పడుతుంది."