



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

తమిళ

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



27 జూలై 2026

సోమవారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in



/TmediaNetIn



info@tmedia.net.in

కైలాసాధిపతి భోలేనాథుడు

ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, సృష్టి ప్రారంభానికి ముందే అనంతమైన వైవశక్తిగా పరమశివుడు ఉన్నాడని పురాణాలు చెబుతాయి, సృష్టి, స్థితి, లయలను నిర్వహించే త్రిమూర్తులో శివుడు లయకారుడు. అయితే అయిన వినాశనం చేయడానికి కాదు, చేదును తొలగించి మంచికి మార్గం వేయడానికి లయ చేస్తాడు.



కైలాసంలో శివుని నివాసం

పరమశివుడు కైలాస పర్వతంపై తన భార్య పార్వతి దేవి, కుమారులు విनाయకుడు మరియు కుమారస్వామి (కార్తికేయుడు)తో కనిసి నివసిస్తాడు. అయినకు అత్యంత ప్రయమైన వాహనం నంది.

శివుడు ఎందుకు నీలకంఠుడు అయ్యాడు?

ఒకసారి దేవతలు, రాక్షసులు కనిసి క్షిరసాగర మథనం చేసారు. అమ్మకం కోసం మదిస్తున్నప్పుడు ముందుగా హాలిలహల విషం బయటికివచ్చింది. అ పల్ల సైవంఠెయంతా వాశదం అయ్యి ప్రహారం ప్రమాదం ఏర్పడింది. దేవతలందరూ పరమశివుడిని ప్రార్థించారు.

లోకాన్ని రక్షించడానికి శివుడు ఆ విషాన్ని తాగుడు. విషం శరీరంలోకి వెళ్తుకుండా పార్వతి దేవి అయిన గొంతును పట్టుకుంది. అందువల్ల ఆ విషం గొంతులోనే ఉంది, అయిన కంఠం నీలరంగులోకి మారింది. అందుకే శివుడిని "నీలకంఠుడు" అని పిలుస్తారు.

గంగమ్మను భూమిపైకి తెచ్చిన శివుడు

భగీరథుడు తన పూర్వులకు విముక్తి కోసం గంగాదేవిని భూమిపైకి తీసుకురావాలని తపస్సు చేసాడు. గంగమ్మ నేరుగా భూమిపైకి పన్నే భూమి తట్టుకోలేదని తెలుసుకున్న పరమశివుడు, ఆమెను తన జటాబాటంలోకి స్వీకరించి, మెల్లగా భూమిపైకి ప్రవహించేలా చేసాడు. అందుకే శివుడిని గంగాధరుడు అని కూడా పిలుస్తారు.

నటరాజుడు

పరమశివుడు నటరాజుడు అనే రూపంలో తాండవ స్వత్యం చేస్తాడు. ఈ స్వత్యం సృష్టి, స్థితి, లయ అనే ప్రక్రియల చక్రానికి ప్రతీక.

శివుడు ఎందుకు అందరికీ ఇష్టమైన దేవుడు?

శివుడు ఎంతో కరుణామయుడు. భక్తులు ప్రతిరోజు ఒక బిల్వదళం లేదా ఒక గ్రాసు నీటితో పూజించినా సంతోషిస్తాడని నమ్ముతారు. అందుకే అయినను భోలేనాథుడు అని కూడా పిలుస్తారు.

కథలోని నీతి

- ★ మంచి మనసుతో ఇతరులకు సహాయం చేయాలి.
- ★ భక్తి, వినయభరిత మనస్సుని గొప్పవాడిని చేస్తాయి.
- ★ కష్టాలు వచ్చినప్పుడు బ్రైర్కంగా ఎదుర్కోవాలి.
- ★ ప్రపంచ శ్రేయస్సు కోసం త్యాగం చేయడం గొప్ప గుణం.
- ★ కోపాన్ని అదుపులో ఉంచాలి.

కరోజు పిల్లల కథ

చిట్టి పిచ్చుక - బంగారు గింజ



ఒక చిన్న గ్రామంలో చిట్టి అనే పిచ్చుక ఉండేది. అది ప్రరోజు ఉదయాన్ని లేచి ఆహారం కోసం వెతకేది. ఒకరోజు పొలంలో మెరిసిపోతున్న ఒక బంగారు రంగు గింజ కనిపించింది. "ఇది ఎంత అందంగా ఉంది! నేను ఒక్కదాన్నే తింటి సరిపోతుంది," అని అనుకుంది. అంతలో అక్కడికి ఒక చిమ వచ్చింది. "అక్క! వాకు కూడా చాలా అకలిగా ఉంది. ఆ గింజలో కొంచెం ఇస్తావా?" అని అడిగింది. చిట్టి పిచ్చుక కానీవు అలోచించి, "సరి, పంచుకుంటే ఆనందం రెట్టింపు అవుతుంది," అని గింజలో సగం చిమకు ఇచ్చింది.

కొద్దిసేపటికే గాలి బలంగా వీచింది. పిచ్చుక దాచుకున్న గింజలు అన్నీ ఎగిరిపోయాయి. చిట్టి బాధపడింది. అప్పుడు చిమ తన స్నేహితులతో కనిసి వచ్చి, "నువ్వు ఆ రోజు మాతో పంచుకున్నావు. ఇప్పుడు మేము నీకు సహాయం చేస్తాం," అంటూ ఎన్నో గింజలను తీసుకోచ్చి ఇచ్చింది. చిట్టి పిచ్చుక చాలా సంతోషిస్తుంది. ఆ రోజు నుండి ఎప్పుడూ తనకు దొరికిన ఆహారాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటూ ఆనందంగా జీవించింది.

నీతి: మంచి చేస్తే మంచి తిరిగి వస్తుంది. పంచుకోవడం గొప్ప గుణం.

కరోజు ఆరోగ్య చిట్కాలు



1. రోజూను గోరువెచ్చని నీటితో ప్రారంభించండి

ఉదయం ఒకటి లేదా రెండు గ్రాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగితే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి శరీరం తజాగా ఉంటుంది.



2. ఆకుకూరలను ఆహారంలో చేర్చండి

పాలకూర, తోటకూర, వచ్చలికూర పంటి ఆకుకూరల్లో ఐరన్, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వారానికి కనీసం 3-4 సార్లు తీసుకోవడం మంచిది.



3. రోజూకు 30 నిమిషాలు నడపండి

వేగంగా నడపడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



4. కాలానుగుణ వండ్లు తినండి

బొప్పాయి, జామ, ఆరటి, పుచ్చకాయ పంటి వండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.



5. తగ్గినంత నిద్ర తప్పనిసరి

రోజూకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం వల్ల శరీరం, మెదడు విశ్రాంతి పొందుతాయి మరియు ఎక్సాక్రక పెరుగుతుంది.



6. ఉప్పు, చక్కెర పరిమితంగా తీసుకోండి

అధిక ఉప్పు, చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు, మధుమేహం పంటి సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.



7. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి

రోజూకు 10-15 నిమిషాలు యోగా లేదా ధ్యానం చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.



/TmediaNetIn



info@tmedia.net.in