అధ్యాత్మికతే
జీవన మార్గం

ఓం లహరి

T MEDIA
అనుబంధం

|| ఆధ్యాత్మిక తెలుగు దినపత్రిక ||

స్థాపన : 2026 | సంపుట : 01 | సంచిక : 01 | ఆదివారం | 09 ఆగస్టు 2026 | పేజీలు : 08 | వెల : ₹ 5.00

సనాతన ధర్మం ✦ సంస్కృతి ✦ సంప్రదాయం ✦ సేవే లక్ష్యం

శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి కథ

|| గోవిందా... గోవిందా...! ||

అనగనగా వైకుంఠంలో శ్రీమహావిష్ణువు తన సతీమణి మహాలక్ష్మితో కలిసి ఆనందంగా ఉండగా, ఒకసారి దేవతలు, మహర్షుల మధ్య త్రిమూర్తులలో ఎవరు గొప్పవారు? అనే సందేహం వచ్చింది. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకు భృగు మహర్షి భూమిపైనుండి, చివరకు శ్రీమహావిష్ణువును పరీక్షించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

వైకుంఠానికి వెళ్లిన భృగు మహర్షి కోపంతో శ్రీమహావిష్ణువు వక్ష కత్తిరిం తన్నాడు. అయినప్పటికీ విష్ణుమూర్తి కోపించకుండా, మహర్షి కాలు నొప్పిగా ఉండేమోనని ప్రేమతో ఆయన పాదాలను పట్టుకుని సేవ చేశాడు.

కానీ విష్ణుమూర్తి వైకుంఠంలో నివసించే మహాలక్ష్మి దేవికి ఈ సంఘటన చాలా బాధ కలిగించింది. తనకు అవమానం జరిగిందని భావించిన ఆమె వైకుంఠాన్ని విడిచి భూలోకానికి వెళ్లిపోయింది.

శ్రీనివాసుడి అవతారం

మహాలక్ష్మి దేవి వియోగాన్ని భరించలేని శ్రీమహావిష్ణువు ఆమెను వెతుక్కుంటూ భూలోకానికి వచ్చాడు. ఆయన శ్రీనివాసుడిగా అవతరించి, నేటి తిరుమల కొండల ప్రాంతంలో నివసించాడు.

కొంతకాలానికి శ్రీనివాసుడు పద్మావతిదేవిని చూసి ప్రేమించాడు. పద్మావతి దేవి ఆకాశరాజు కుమార్తె. వారి వివాహం ఎంతో వైభవంగా జరగాలని నిర్ణయిమైంది.

వివాహానికి అవసరమైన ధనం కోసం శ్రీనివాసుడు కుబేరుడి వద్ద అప్పు తీసుకున్నాడని పురాణ కథనం చెబుతుంది. ఆ తర్వాత శ్రీనివాసుడు, పద్మావతి దేవిని వివాహం చేసుకున్నాడు.

తిరుమలలో వెలసిన శ్రీ వెంకటేశ్వరుడు

తర్వాత శ్రీనివాసుడు తిరుమల కొండపై స్థిరపడి, భక్తుల కోరికలు తీర్చే శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిగా వెలిశాడు. కలియుగంలో ప్రజలను కాపాడేందుకు స్వామివారు తిరుమలలో కొలువై ఉన్నారని భక్తుల విశ్వాసం.

అందుకే ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి లక్షలాది మంది భక్తులు తిరుమలకు చేరుకుని స్వామివారిని దర్శించుకుంటారు. తమ కష్టాలను చెప్పుకుని, మొక్కులు తీర్చుకుని, "గోవిందా... గోవిందా..." అంటూ భక్తిలో ప్రార్థిస్తారు.

కథలోని సందేశం

భక్తి, వినయం, ప్రేమ ఉన్న చోట దేవుడు ఉంటాడు. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు నమ్మకాన్ని కోల్పోకుండా, మంచి మార్గంలో నడిస్తే భగవంతుని కృప తప్పకుండా లభిస్తుంది.

🙏 శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి శరణం 🙏

గోవిందా... గోవిందా... శ్రీనివాస గోవిందా! 🪷

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

ఆగస్టు 29, 2026 – శనివారం

పంచాంగం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు సంబంధించిన పంచాంగ వివరాలు

మాసం	:	శ్రావణ మాసం
పక్షం	:	కృష్ణ పక్షం
తిథి	:	పాడ్యమి ఉదయం 9:56 వరకు, అనంతరం విదియ
నక్షత్రం	:	పూర్వాభాద్ర
యోగం	:	ధృతి
కరణం	:	కౌలవం ఉదయం 9:56 వరకు, అనంతరం తైతులం
వారం	:	శనివారం

☀ సూర్యోదయం – సూర్యాస్తమయం ☀

సూర్యోదయం	: ఉదయం 5:54 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 6:23 గంటలకు

శుభ సమయాలు

అభిజిత్ ముహూర్తం :
ఉదయం 11:43 – మధ్యాహ్నం 12:33

అమృతకాలం :
సాయంత్రం 7:32 – రాత్రి 9:10

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం	: ఉదయం 9:01 – 10:35
యమగండం	: మధ్యాహ్నం 1:42 – 3:16
గుళికకాలం	: ఉదయం 5:54 – 7:27
వర్జ్యం :	: ఉదయం 9:45 – 11:22
దుర్ముహూర్తం :	ఉదయం 5:54 – 6:44, 6:44 – 7:34

ఈరోజు ప్రత్యేకత

📖 తెలుగు భాషా దినోత్సవం

🌹 గిడుగు వెంకట రామ్మూర్తి జయంతి

🙏 శుభమస్తు! సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు! 🙏

చిన్న చీమ – గొప్ప పాఠం

అనగనగా ఒక అందమైన అడవిలో ఒక చిన్న చీమ ఉండేది. ఆ చీమ చాలా కష్టపడి పనిచేసేది. ఒకరోజు అది తన గూటికి ఆహారం తీసుకెళ్తోంది.

మార్గమధ్యంలో ఒక పెద్ద రాయి ఎదురైంది. చీమ ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా ఆ రాయిని దాటలేకపోయింది. ఒకసారి ప్రయత్నించింది... విఫలమైంది. రెండుసార్లు ప్రయత్నించింది... మళ్లీ పడిపోయింది.

అప్పుడు పక్కనే ఉన్న మిడత నవ్వుతూ,

"నువ్వు చిన్నదానివి! ఆ రాయిని ఎప్పటికీ దాటలేవు!" అని చెప్పింది.

కానీ చీమ నిరాశపడలేదు.

"నేను పడిపోవచ్చు... కాని ప్రయత్నించడం మాత్రం ఆపను!" అని ధైర్యంగా చెప్పింది.

మళ్లీ మళ్లీ ప్రయత్నిస్తూ చివరకు ఆ రాయిని దాటి తన గూటికి చేరుకుంది. 🐜✨

మిడత ఆశ్చర్యపోయింది. అప్పుడు చీమ చిరునవ్వుతో చెప్పింది:

"విజయం సాధించేవారు ఎప్పుడూ ఓడిపోనివారు కాదు... ఓడిపోయినా ప్రయత్నాన్ని ఆపనివారు!"

నీతి: ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా ధైర్యం కోల్పోకుండా ప్రయత్నిస్తే విజయం తప్పకుండా మన సొంతం అవుతుంది! 💪 😀

ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్కాలు

📅 2026 ఆగస్టు 29

1. **నీరు ఎక్కువగా తాగండి:**
రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం వల్ల శరీరం తాజాగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

2. **రంగురంగుల కూరగాయలు, పండ్లు తినండి:**
రోజువారి ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చండి.

3. **రోజుకు కొంతసేపు నడవండి:**
కనీసం 20–30 నిమిషాలు నడక లేదా మీకు అనుకూలమైన వ్యాయామం చేయండి.

4. **మంచి నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి:**
సరిపడా నిద్ర శరీరానికి విశ్రాంతిని, మనసుకు ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.

5. **స్క్రీన్‌కు కొంత విరామం ఇవ్వండి:**
మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్‌ను ఎక్కువసేపు చూస్తుంటే మధ్య మధ్యలో కళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి.

6. **మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి:**
కొన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం, లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

భక్తి మార్గం – సేవా మార్గం – సత్యం –మా ధ్యేయం

🙏 గోవిందా... గోవిందా... 🙏