ధర్మో రక్షతి రక్షితః

ఆధ్యాత్మికతే జీవన మార్గం

ఓం లహరి

॥ ఆధ్యాత్మిక తెలుగు దినపత్రిక ॥

T MEDIA అనుబంధం

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

పిల్లల కోసం శ్రీ పరమశివుడి కథ ఓం

అనగనగా ఒకప్పుడు దేవతలు, రాక్షసులు కలిసి క్షీరసాగర మథనం చేశారు. అమృతం కోసం సముద్రాన్ని మథిస్తుండగా ముందు భయంకరమైన హాలాహల విషం బయటకు వచ్చింది.

ఆ విషం చాలా ప్రమాదకరమైనది. అది ప్రపంచమంతా వ్యాపిస్తే అన్ని జీవులు నాశనం అవుతాయని దేవతలు భయపడ్డారు. వెంటనే అందరూ పరమశివుడి దగ్గరకు వెళ్లి తమను కాపాడమని ప్రార్థించారు.

అందరి బాధను చూసిన దయామయుడైన శివుడు ప్రపంచాన్ని రక్షించడానికి ఆ విషాన్ని తన చేతిలో తీసుకుని తాగేశాడు. అయితే, ఆ విషం ఆయన కడుపులోకి వెళ్లకుండా పార్వతీ దేవి ఆయన గుండె వద్ద ఆపింది.

విషం కారణంగా శివుడి గొంతు నీలం రంగులోకి మారింది. అప్పటి నుంచి శివుడిని నీలకంఠుడు అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ కథ మనకు నేర్పేది:

ఇతరుల మంచికోసం త్యాగం చేయడం,
కష్టాల్లో ఉన్నవారికి సహాయం చేయడం గొప్ప గుణాలు.

ఓం నమః శివాయ!

శివుడి ఆశీస్సులతో అందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి!

ఓం 2026 ఆగస్టు 31 – సోమవారం పంచాంగం ఓం

- తేదీ: 31 ఆగస్టు 2026, సోమవారం
- తెలుగు సంవత్సరం: శ్రీ పరాభవ నావ సంవత్సరం
- మాసం: శ్రావణ మాసం
- పక్షం: కృష్ణ పక్షం

ముఖ్య వివరాలు

- సూర్యోదయం: ఉదయం 5:54 గంటలకు
- సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:21 గంటలకు
- తిథి: తదియ ఉదయం 8:50 వరకు, అనంతరం చవితి
- నక్షత్రం: రేంభతి – సెప్టెంబర్ 1 తెల్లవారుజాము 3:23 వరకు
- యోగం: గండ
- వారం: సోమవారం

శుభ సమయాలు

- అభిజ్జిత్ ముహూర్తం: ఉదయం 11:43 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:33 వరకు
- అమృతకాలం: సెప్టెంబర్ 1 తెల్లవారుజాము 1:01 నుంచి 2:36 వరకు

అశుభ సమయాలు

- రాహుకాలం: ఉదయం 7:27 నుంచి 9:01 వరకు
- యమగండం: ఉదయం 10:34 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:08 వరకు
- గుళిక కాలం: మధ్యాహ్నం 1:41 నుంచి 3:14 వరకు
- వర్జ్యం: మధ్యాహ్నం 3:34 నుంచి సాయంత్రం 5:08 వరకు

ఈ రోజు విశేషాలు

- సంకష్టహర చతుర్థి
- శ్రావణ సోమవార వ్రతం – మూడవ సోమవారం
- పుబ్య కార్తేల్ల

చీమ – మిడత కథ

అనగనగా ఒక అడవిలో ఒక చిన్న చీమ, ఒక మిడత ఉండేవి. వేసవి కాలంలో చీమ ప్రతిరోజూ కష్టపడి ఆహారాన్ని సేకరించి తన ఇంట్లో దాచుకునేది.

కానీ మిడత మాత్రం రోజంతా పాటలు పాడుతూ, ఆడుకుంటూ కాలం గడిపేది.

చీమను చూసి మిడత నవ్వుతూ, "ఎందుకు ఇంత కష్టపడుతున్నావు? రేపటి సంగతి రేపు చూద్దాం!" అనేది.

కొన్ని రోజులకు చలికాలం వచ్చింది. బయట ఆహారం దొరకడం చాలా కష్టం అయింది. చీమ తన దగ్గర దాచుకున్న ఆహారంతో సంతోషంగా ఉంది. కానీ మిడతకు తినడానికి ఏమీ లేదు.

ఇప్పుడు మిడత తన తప్పును తెలుసుకుని, "సమయం ఉన్నప్పుడు మంచి పనులు చేసుకోవాలి. కష్టపడతేనే భవిష్యత్తు బాగుంటుంది" అని గ్రహించింది.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

ఆగస్టు 30, 2026 – ఆదివారం

1. **రోజును నీటతో ప్రారంభించండి:** ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి.
2. **రంగురంగుల ఆహారం తీసుకోండి:** రోజువారీ భోజనంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోండి.
3. **కాస్త నడవండి:** రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా తేలకపాటి వ్యాయామం చేయడం శరీరానికి మేలుల్ చేస్తుంది.
4. **మంచి నిద్ర చాలా ముఖ్యం:** ప్రతిరోజూ సరిపడా నిద్రపోవుడం వల్ల శరీరం, మనస్సు తాజాగా ఉంటాయి.
5. **స్క్రీన్‌కు కొంత విరామం ఇవ్వండి:** మొబైల్ లేదా కంప్యూటర్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో కళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి.