ధర్మో రక్షతి రక్షితః

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక – సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

www.tmedia.net.in

21 జూన్ 2026
ఆదివారం

సూర్యోదయం 5:36 – 5:46

సూర్యాస్తమయం 6:43 – 6:48

నరసింహ స్వామి కథ

పూర్వం కశ్యప మహర్షికి ఇద్దరు కుమారులు జన్మించారు. వారిలో ఒకడు హిరణ్యాక్షుడు, మరోకడు హిరణ్యకశిపుడు. హిరణ్యాక్షుడిని మహావిష్ణువు వరాహావతారంలో సంహరించడంతో, హిరణ్యకశిపుడు విష్ణువుపై తీవ్ర ద్వేషం పెంచుకున్నాడు.

ఘోరమైన తపస్సు చేసి బ్రహ్మదేవుడి వద్ద ఈ వరం పొందాడు:

- ★ మనిషి చేత కాదు, జంతువు చేత కాదు చనిపోవాలి.
- ★ పగలు కాదు, రాత్రి కాదు.
- ★ ఇంట్లో కాదు, బయట కాదు.
- ★ భూమిపై కాదు, ఆకాశంలో కాదు.
- ★ ఏ ఆయుధంతోనూ కాదు.

ఈ వరంతో అతడు అహంకారిగా మారి, తననే దేవుడిగా పూజించమని ప్రజలను బలవంతపెట్టాడు.

ప్రహ్లాదుడనే భక్తుడొకడు, పట్టుదల వున్నవాడు ప్రతి తంలో నారాయణుడు. నారాయణ నారాయణా, పలికి పిలిచి పిలుపు పిలుపుకు పిలిచాడు.

పలకడు పిలవని ప్రశ్నలు వేస్తూడు.

"నీ విష్ణువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?"

తండ్రి అడిగాడు.

"భగవంతుడు ఎక్కడైనా ఉన్నాడు"

తండ్రి ప్రశ్నించాడు.

చదరిన ఆ స్తంభం ఉద్భవించి మహావిష్ణువు బయటపడ్డాడు.

"ఈ స్తంభంలో కూడా ఉన్నాడా?" – బలమైన గుండె

"అవును" బలమైన గుండె ప్రశ్నించిన వెంటనే ఆ స్తంభం నుండి మహావిష్ణువు నిర్జీవమైన అవతారంలో ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఈ పరువందు పరిపక్వమయ్యాడు, పలు పంపులతో పెరిగాడు.

సాయంత సంధ్యా సమయంలో (పగలు కాదు, రాత్రి కాదు), రాజభవనం గడపపై (లోపల కాదు, బయట కాదు), తన తొడలపై కూర్చోబెట్టి (భూమి కాదు, ఆకాశం కాదు), గోళ్లతో (ఆయుధం కాదు) హిరణ్యకశిపుడిని సంహరించాడు.
ఆ తరువాత ప్రహ్లాదుడి భక్తికి సంతోషించిన నరసింహ స్వామి అతనిని ఆశీర్వదించి ధర్మపాలకుడిగా నిలిపాడు.

తెలుగు పంచాంగం – 21 జూన్ 2026 (ఆదివారం)

సంవత్సరం : శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
పక్షం : శుక్ల పక్షం

తిథి	శుక్ల సప్తమి – మధ్యాహ్నం 3:20 వరకు అనంతరం శుక్ల అష్టమి ప్రారంభం
నక్షత్రం	పుబ్బ (పూర్వ ఫాల్గుణి) – ఉదయం 9:31 వరకు అనంతరం ఉత్తర ఫాల్గుణ
యోగం	సిద్ధి యోగం – ఉదయం 11:21 వరకు అనంతరం వ్యతిపాత యోగం
రాహుకాలం	సాయంత్రం 5:11 – 6:49
యమగండం	మధ్యాహ్నం 12:17 – 1:55
గుళిక కాలం	మధ్యాహ్నం 3:33 – 5:11
వర్జ్యం	సాయంత్రం 4:58 – 6:38
దుర్ముహూర్తం	సాయంత్రం 4:58 – 5:50

శుభ సమయాలు

అమృతకాలం : రాత్రి 2:54 – 4:34
అభిజిత్ ముహూర్తం : ఉదయం 11:51 – 12:43

చిన్న సహాయం, పెద్ద ఫలితం

ఒక అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న ఉడుత ఉండేది. అది చాలా చురుకుగా ఉండేది కానీ తన వల్ల ఎవరికీ ఉపయోగం ఉండదని బాధపడేది.
ఒకరోజు అడవిలో పెద్ద తుఫాను వచ్చింది. చెట్టు విరిగిపోయాయి. జంతువులన్నీ భయపడ్డాయి. ఒక పెద్ద చెట్టు కొమ్మ దారికి అడ్డంగా పడిపోయింది.
పర్వతం అడవులలో పడ్డాడే.
వేలేరు వ్యక్తులు పరుగు పరుగు వరుసు వరుస వరలలదుకుపోతూ వలిథంది.
వరుగు వరుగు వస్తులరు వస్తుంబ.
"నేను చిన్నదానినే అయినా, ఈ చిన్న కర్రలు, ఆకులు తొలగిస్తాను" అంది.
వర్షం పడిన మ ఉ వ్వడుధు వేలిది పల్లెడుంవ్వ. అవతధారు వలివ్వపలరు, పరంపుస్తు పర్చిందు.

అప్పుడు ఏనుగు చెప్పింది:
"పెద్ద పనిని పూర్తి చేయడానికి చిన్న సహాయం కూడా చాలా విలువైనది."
చిట్టి ఉడుత ఆనందంగా నవ్వింది.

యోగా చేసే వాళ్లు ఈ ఆహారం తింటే చాలు.. శక్తి, స్టామినా, ఆరోగ్యం డబుల్!

యోగా చేసే వాళ్లు మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఉదయం లేవగానే చాలా మంది ఆసనాలు వేస్తుంటారు. ఈ సమయంలో శరీరానికి బలాన్నిచ్చే శక్తి, స్టామినా ఆహారం తీసుకోవాలి. మరి, అసలు లేటే చేయకుండా ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలో ఇక్కడ చూసి తెలుసుకుందాం..

1. పండ్లు తినండి – శక్తిని పెంచండి

యోగా చేసే వాళ్లు తాజా పండ్లను తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే మీరు మీ ఫుడ్ డైట్ లో అరటి, ఒక యాపిల్, కట్ చేసిన బొప్పాయి, ఇంకా దానిమ్మ పంటి పండ్లను తీసుకోవాలి. ఇవి శక్తిని అందిస్తాయి. ఎందుకంటే, యోగా చేసేటప్పుడు కొంచం ఆరోగ్యకరంగా ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. అప్పుడే మీ యోగాకు మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

2. ఆకుకూరలు తీసుకోండి – ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి

మీరు యోగా చేసిన తరవాత ఆకు కూరలను కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇంకా పాలకూర, తోటకూర పంటి ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి కనీసం వారంలో మూడు సార్లు అయినా తింటూ ఉండాలి ఎందుకంటే. వీటలో విటమిన్లు, ఖనిజాలను ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తింటూ ఉండండి.