|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

సంపుటి: 1 | సంచిక: 157

www.tmedia.net.in

శుక్రవారం
06-06-2025

లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కథ

పూర్వం హిరణ్యకశిపుడు అనే రాక్షస రాజు ఉండేవాడు. అతడు ఘోర తపస్సు చేసి బ్రహ్మదేవుని నుండి ఒక వరం పొందాడు. ఆ వరం, ఆ వరం ప్రకారిని మనిషి నుండి గాని, మృగం గాని, పగలు గాని, రాత్రి గాని, ఇంటి లోపల గాని, బయట గాని, ఇంటి పైన గాని, ఇంటి కింద గాని, ఆయుధంతోనూ చంపకూడదు; భూమిపై గాని, ఆకాశంలో గాని చంపకూడదు; అయుధంతోనూ చంపకూడదు. ఆ వరం వల్ల గర్వంతో హిరణ్యకశిపుడు తననే దేవుడిగా పూజించే దేవుడిగాడు.

ఒక రోజు కోపంతో హిరణ్యకశిపుడు ప్రహ్లాదుడిని అడిగాడు:
"నీ విష్ణువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?"
"ప్రహ్లాదుడు సమాధానం ఇచ్చాడు:
"స్వామి సర్వాంతర్యామి. ఆయన ఎక్కడైనా ఉంటాడు."
అప్పుడు హిరణ్యకశిపుడు ఒక స్తంభాన్ని చూపిస్తూ,
"ఈ స్తంభంలో కూడా ఉన్నాడా?" అని అడిగాడు.
"ఉన్నాడు" అని ప్రహ్లాదుడు చెప్పగానే, ఆ స్తంభం చీలిపోయి అందులో నుండి నరసింహ స్వామి ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఆయన సగ మనిషి, సగం సింహం రూపంలో ఉన్నాడు.

సంధ్యా సమయం (పగలు కాదు, రాత్రి కాదు), రాజమందిరం గడప పై (లోపల కాదు, బయట కాదు). తన తొడలపై (భూమి కాదు, ఆకాశం కాదు) హిరణ్యకశిపుడిని మోర్చొబెట్టి, తన గోళ్ళతో (ఆయుధం కాదు) సంహరించాడు.

హిరణ్యకశిపుని సంహరించిన తర్వాత నరసింహ స్వామి ఉగ్రరూపంలో ఉన్నాడు. దేవతలెవరూ ఆయనను శాంతింపజేయ లేకపోయారు. అప్పుడు మహాలక్ష్మీ దేవి స్వామివారి పక్కకు వచ్చి ఆయనను శాంతింపజేసింది. ఆ తర్వాత స్వామి కరుణామయుడిగా దర్శనమిచ్చాడు.

ఆ రూపమే శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి.

తెలుగు పంచాంగం

సూర్యోదయం: ఉదయం 5:34 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:39 గంటలకు

సంవత్సరం: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
మాసం: అధిక జ్యేష్ఠ మాసం
పక్షం: కృష్ణ పక్షం
వారం: ఆదివారం

తిథి
కృష్ణ సప్తమి
ఉదయం 02:40 గంటల నుంచి (జూన్ 7)
ప్రారంభమై, మరుసటి రోజు 03:24 గంటల వరకు ఉంది.

నక్షత్రం
ధనిష్ఠ – ఉదయం 07:55 వరకు
తరువాత శతభిషం ప్రారంభం అవుతుంది.

యోగం
వైధృతి యోగం – ఉదయం 10:01 వరకు
తరువాత విష్కంభ యోగం.

కరణం
పష్టి (భద్ర) – మధ్యాహ్నం 03:08 వరకు
తరువాత బవ కరణం.

శుభ సమయాలు
అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:40 – 12:33
అమృత కాలం: 01:35 – 03:16

అశుభ సమయాలు
రాహుకాలం: 05:01 – 06:39
యమగండం: 12:15 – 01:52
గులిక కాలం: 03:30 – 05:07
వర్జ్యం: 03:30 – 05:10

ఈ రోజు ఆరోగ్య చిట్కాలు

ఉదయం లేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగండి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసి బ్రతటి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి లేదా వ్యాయామం చేయండి. రోజువారీ శారీరక శ్రమ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

ఉదయపు సూర్యకాంతిలో 10–15 నిమిషాలు గడపండి. ఇది శరీర జీవ గడియారాన్ని సమతుల్యం చేసి మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

ఆహారంలో ఆకుకూరలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తాయి.

రోజంతా తగ్గినంత నీరు తాగండి.
దాహం వేయకముందే నీరు తాగడం మంచి అలవాటు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు లేదా ప్రశాంతంగా కొంత సమయం గడపడం మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

SUGUNA HOSPITAL
BEST CARE, BEST SERVICE
సుగుణ హాస్పిటల్
తల్లి ఆరోగ్యం... శిశువు భద్రత... మా బాధ్యత
నార్మల్ డెలివరీ మా ప్రత్యేకత
Dr. T. SUGUNA
MBBS, DGO
స్త్రీ & ప్రసూతి నిపుణురాలు

5-3-82, పాకాబండ జజిర్, భీమ్సం
8883108108

ప్రయోగాత్మకంగా "శ్రీవారి వైద్య సేవ" ప్రారంభం

టి మీడియా, జూన్ 6, తిరుమల:
గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి ఆదేశాల మేరకు, మఠాధిపతి టీటీడీ అనుపమేయంలో 'శ్రీవారి వైద్య సేవ' ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించారు.

ఈ కార్యక్రమాన్ని టీటీడీ కార్యనిర్వహణాధికారి (ఈఓ) శ్రీ ఎం. రవిచంద్ర ప్రత్యేకంగా మారుమూల కడప జిల్లా ప్రజలకు చక్కగా వివరించారు. ఎంపిక చేసిన ఐటీ అధికారులు ప్రారంభించారు. పల్నాడు పట్టణ వైద్యశాలలో ఎంపిక చేసిన ఇద్దరు వైద్యులు, ఇద్దరు నర్సులు, ఒక ఫార్మసిస్టు, ఒక ఆఫీస్ సిబ్బంది తిరుపతి నుండి పల్లెకు చేరుకున్నారు. ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ ప్రాథమిక వైద్య సేవలు, ఆరోగ్య, వైద్య, ఫార్మసీ, పరిపాలన, పర్యవేక్షణ, ఇతర సిబ్బంది సహకారంతో ఈ పథకం అమలు చేయబడుతుంది. ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ పథకం ద్వారా ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుతాయి