॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

సంచిక: 472 | ఆదివారం, 5 జూలై 2026 | www.tmedia.net.in

లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కథ

పూర్వం

కశ్యప మహర్షికి దితి అనే భార్యకు హిరణ్యాక్షుడు మరియు హిరణ్యకశిపుడు అనే ఇద్దరు రాక్షసులు జన్మించాడు. హిరణ్యాక్షుడిని శ్రీమహావిష్ణువు వరాహ అవతారంలో సంహరించడంతో, హిరణ్యకశిపుడు విష్ణువుపై తీవ్రమైన ద్వేషం పెంచుకున్నాడు.

బ్రహ్మదేవుని వరం

హిరణ్యకశిపుడు ఘోర తపస్సు చేసి బ్రహ్మదేవుడిని ప్రసన్నం చేసుకున్నాడు. తనకు మరణం రాకుండా ఇలా వరం కోరాడు. మనిషి చేత కాదు, జంతువు చేత కాదు. పగలు కాదు, రాత్రి కాదు. ఇంట్లో కాదు, బయట కాదు. నేలపై కాదు, ఆకాశంలో కాదు. ఏ ఆయుధంతోనూ కాదు. ఈ వరం పొందిన తర్వాత తానే దేవుడినని ప్రకటించి, అందరు తననే పూజించాలని ఆజ్ఞాపించాడు.

ప్రహ్లాదుని భక్తి

హిరణ్యకశిపుడి కుమారుడు ప్రహ్లాదుడు మాత్రం శ్రీమహావిష్ణువు పరమభక్తుడు. చిన్నప్పటి నుంచే అతడు ఎప్పుడూ... "ఓం నమో నారాయణాయ" అని జపించేవాడు. తండ్రి ఎంత చెప్పినా విష్ణుభక్తిని విడిచిపెట్టలేదు.

ప్రహ్లాదునిపై హింస

కోపంతో హిరణ్యకశిపుడు తన కుమారుడిని ఎన్నో విధాలుగా చంపాలని ప్రయత్నించాడు. విషం తాగించాడు. ఏనుగులతో తొక్కించాడు. కొండపై నుంచి తోసివేశాడు. అగ్నిలో పడేశాడు. పాముల మధ్య ఉంచాడు. కాని ప్రతిసారి శ్రీమహావిష్ణువు తన భక్తుడిని కాపాడాడు.

స్తంభంలో నరసింహుడు

ఒకరోజు హిరణ్యకశిపుడు ప్రహ్లాదుడిని అడిగాడు. "నీ విష్ణువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?" ప్రహ్లాదుడు ప్రశాంతంగా... "స్వామి ఎక్కడైనా ఉన్నాడు. ఈ స్తంభంలో కూడా ఉన్నాడు." అని చెప్పాడు. కోపంతో హిరణ్యకశిపుడు గడతో స్తంభాన్ని బలంగా' వెంటనే ఆ స్తంభం చీలిపోయి, భయంకరమైన గర్జనతో శ్రీ నరసింహ స్వామి ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఆయన అర్ధ నరుడు – అర్ధ సింహం రూపంలో ఉన్నాడు.

హిరణ్యకశిపుడి సంహారం

బ్రహ్మ ఇచ్చిన వరాన్ని భంగపరచకుండా నరసింహస్వామి హిరణ్యకశిపుడిని సంహరించాడు.
మనిషి కాదు, జంతువు కాదు – నరసింహ రూపం.
పగలు కాదు, రాత్రి కాదు – సంధ్యా సమయం.
ఇంట్లో కాదు, బయట కాదు – గడపపై.
నేలపై కాదు, ఆకాశంలో కాదు – తన తొడపై కూర్చోబెట్టి.
ఆయుధంతో కాదు – పదునైన గోళ్లతో.
ఈ విధంగా దుష్టుడైన హిరణ్యకశిపుడికి అంతం చేశాడు.

ప్రహ్లాదునికి అనుగ్రహం

హిరణ్యకశిపుడు మరణించిన తర్వాత కూడా నరసింహస్వామి ఉగ్రరూపంలోనే ఉన్నాడు. దేవతలందరూ భయపడ్డారు. అప్పుడు చిన్న ప్రహ్లాదుడు స్వామి పాదాల వద్ద నమస్కరించి భక్తితో స్తుతించాడు. ప్రహ్లాదుని భక్తిని చూసి నరసింహస్వామి శాంతించి అతనిని ఆశీర్వదించాడు. "నా భక్తులను ఎల్లప్పుడూ రక్షిస్తాను" అని వరమిచ్చాడు.

చిన్న పిట్ట – పెద్ద సహాయం

ఒక అడవిలో చిన్న పిట్ట పిట్ట ఉండేది. అది ప్రతిరోజూ గింజలు ఏరుకుని తన గూటికి తీసుకెళ్లేది. ఒకరోజు అడవిలో భారీ గాలి వీచి, ఒక పెద్ద చెట్టు కొమ్మ విరిగి చిన్న కుందేలు మీద పడింది. కుందేలు ఎంత ప్రయత్నించినా బయటకు రాలేక ఏడవసాగింది. అది చూసిన చిన్న పిట్ట వెంటనే పెద్ద జంతువుల దగరకు వెళ్లి సహాయం కోరింది.
"నేను చిన్నదానో... కాని నా స్నేహితుడిని కాపాడాలి" అని చెప్పింది.
మొదట ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. కాని పిట్ట మళ్లీ మళ్లీ వేడుకోవడంతో ఏనుగు, ఎలుగుబంటి, కోతి కలిసి అక్కడికి వచ్చాయి. ఏనుగు తన బలంతో కొమ్మను తొలగించింది.
కుందేలు సురక్షితంగా బయటపడింది.
కుందేలు ఆనందంగా చిన్న పిట్టతో చెప్పింది...
"నీ శరీరం చిన్నదైనా... నీ మనసు చాలా పెద్దది."
అప్పటి నుంచి అడవిలోని జంతువులన్నీ ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకుంటూ జీవించాయి.

ఆరోగ్య చిట్కా

వర్షాకాలంలో పరిశుభమైన ఆహారమే ఆరోగ్య రహస్యం

పర్షాకాలంలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు వేగంగా వ్యాపించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

- ఎప్పుడూ మరిగించి చల్లార్చిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటనే తాగండి.
- కూరగాయలు, పండ్లను బాగా కడిగి మాత్రమ తినండి.
- వేడిగా వండిన తాజా ఆహారాన్ని తీసుకోండి. బయట ఎక్కువసేపు ఉంచిన ఆహారాన్ని తినకండి.
- భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
- వీధి ఆహారం, ఎక్కువ నూనెతో చేసిన పదార్థాలను తగ్గించండి.
- రోజూ నిమ్మకాయ, ఉసిరి, జామ పంటి విటమిన్–C ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- రోజుకు 7–8 గంటలు నిద్రపోవడం, తగినంత నీరు త్రాగడం కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.

ఈ రోజు పంచాంగం

తిది	: శుక్ల పక్షం చవితి (ఉ. 11:28 వరకు)
నక్షత్రం	: ఆశ్లేష (ఉ. 10:15 వరకు)
యోగం	: శోభన
కరణం	: బాలవ (ఉ. 11:28 వరకు)
సూర్యోదయం	: ఉదయం 5:53
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం 6:48

ఈ రోజు ముఖ్యమైనవి

- అంతర్జాతీయ కోఆపరేటివ్ దినోత్సవం
- ప్రపంచ పర్యావణ దినోత్సవం
- జాతీయ సురక్షిత ఆహార దినోత్సవం
- సద్గురు సామ్బ్రాల జయంతి

JULY 5

సువాక్యం

భక్తితో చేసేన ప్రతి చిన్న పని కూడా మన జీవితాన్ని మారుస్తుంది.