|| ధర్మో రక్షతి రక్షిత: ||

లహరి

(అధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | విజాయితీ వార్తలు

T MEDIA TELUGU DIGITAL

2026 అక్టోబర్ 04 ఆదివారం

T MEDIA (తెలుగు డిజిటల్) - సామాజకం | ప్రజాపక్షం   www.tmedia.net.in   /TmediaNetIn

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి

కథ

పూర్వకాలంలో **హిరణ్యకశిపుడు** అనే రాక్షస రాజు ఉండేవాడు. అతడు బ్రహ్మదేవుని కోసం ఘోరమైన తపస్సు చేసి, తనకు ఎవరి చేతిలోనూ మరణం రాకూడడనే వరాలు పొందాడు. ఆ వరాల వల్ల అతనలో అహంకారం పెరిగిపోయింది.

హిరణ్యకశిపుడి కుమారుడు **ప్రహ్లాదుడు** మాత్రం చిన్నప్పటి నుంచే శ్రీమహావిష్ణువుకు గొప్ప భక్తుడు. తండ్రి ఎన్నిసార్లు విష్ణువును పూజించవద్దని చెప్పినా, ప్రహ్లాదుడు మాత్రం **" ఓం నమో నారాయణాయ"** అంటూ నామస్మరణ చేస్తూనే ఉండేవాడు.

దీంతో కోపోద్రిక్తుడైన హిరణ్యకశిపుడు ప్రహ్లాదుడిని ఎన్నో విధాలుగా శిక్షించాడు. విషం ఇచ్చినా, కొండపై నుంచి పడవేశినా, ఏనుగులతో తొక్కించేందుకు ప్రయత్నించినా శ్రీమహావిష్ణువు కృపతో ప్రహ్లాదుడికి ఏమీ కాలేదు.

ఒకకోజు హిరణ్యకశిపుడు ప్రహ్లాదుడిని చూసి **"నీ విష్ణువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?"** అని ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు ప్రహ్లాదుడు "అతడు ఎక్కడైనా ఉన్నాడు... ఈ స్తంభంలో కూడా ఉన్నాడు" అని చెప్పాడు. కోపంతో హిరణ్యకశిపుడు స్తంభాన్ని కొట్టగానే ఆ స్తంభం నుంచి శ్రీమహావిష్ణువు నరసింహ స్వరూపంలో అవతరించాడు. సగం మనిషి, సగం సింహం రూపంలో ప్రత్యక్షమైన నరసింహ స్వామి హిరణ్యకశిపుడిని తన ఒడిలో ఉంచుకొని, గడపపై, పగలు కాకుండా రాత్రి కాకుండా సంధ్యా సమయంలో, ఆయుధం కాకుండా తన గోళ్లతో సంహరించాడు.

ఇలా బ్రహ్మ ఇచ్చిన వరాలకు భంగం కలగకుండా ధర్మాన్ని కాపాడి, భక్తుడైన ప్రహ్లాదుడిని రక్షించాడు.

తర్వాత నరసింహ స్వామి ఉగ్రరూపాన్ని చూసి దేవతలంతా భయపడ్డారు. అప్పుడు **మహాలక్ష్మి దేవి** స్వామివారి వద్దకు చేరి ఆయనను శాంతింపజేసింది. లక్ష్మీ దేవి సమేతంగా శాంత స్వరూపంలో దర్శనమిచ్చిన రూపమే **శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి.**

కథలోని సందేశం

- భక్తి ఉన్నచోట భయం ఉండదు.
- అహంకారం ఎంత బలమైనదైనా ధర్మం ముందు నిలవదు.
- నిజమైన భక్తుడిని భగవంతుడు తప్పక కాపాడుతాడువే.

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామికి జై!

వైభవంగా పిండి దీపోత్సవ శోభాయాత్ర

పవిత్ర పెరటాసి మాసం మూడవ శనివారం సందర్భంగా భక్తుల్లో అధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంపొందించి, వారి అంతరంగాల్లో భక్తి, జ్ఞాన జ్యోతులను వెలిగించడమే పిండి దీపోత్సవ లక్ష్యమని టీటీడీ జేటవో (విద్యా, ఆరోగ్యం) శ్రీ ప్రభర గోపీనాత్ తెలిపారు.

టీటీడీ, హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్, దాస సాహిత్య ప్రాజెక్టు, శ్రీ అన్నమాచార్య ప్రాజెక్టు, ఎస్వీటీసీ అధ్వర్యంలో శనివారం వధయం టీటీడీ పరిపాలనా భవనం పరేడ్ మైదానం నుంచి అలపిరి పాధాల మండపం వరకు పిండి దీపోత్సవ శోభాయాత్ర మంగళవాయద్యాలు, గోవింద నామస్మరణల నడుమ భక్తిశద్ధలతో వైభవంగా సాగింది.

ఈ రోజు ప్రత్యేకత

1 ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు

- **భాధ్రపద కృష్ణ నవమి / అవధవ నవమి:**

హిందూ సంప్రదాయంలో పితృ పక్షాలు జరుగుతున్న ఈ సమయంలో రేపు వచ్చే కృష్ణ పక్ష నవమి తిధిని **"అవధవ నవమి"** లేదా **"నవమి శ్రాధ్ధం"** గా పిలుస్తారు. ముత్తైదువులుగా మరణించిన స్త్రీలకు ఈ రోజున ప్రత్యేకంగా శ్రాద్ధ కర్మలు, తర్పణాలు నిర్వహిస్తారు.

2 అంతర్జాతీయ ప్రత్యేక రోజులు

- **ప్రపంచ జంతు సంక్షేమ దినోత్సవం (అక్టోబర్ 4)**

జంతువుల హక్కులను పరిరక్షించడం, వాటి సంరక్షణపై అవగాహన పెంచడం కోసం ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 4న **"ప్రపంచ జంతు దినోత్సవం"** జరుపుకుంటారు. ఈ ఏడాది థీమ్ : **"వారి కళ్లతో ప్రపంచాన్ని చూడండి".**

- **ప్రపంచ అంతరిక్ష వారం ప్రారంభం (అక్టోబర్ 4 – 10)**

మానవజీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంలో అంతరిక్ష శాస్త్ర సాంకేతికతల క్రియాతలను గురుత్తిపుపై. అక్టోబర్ 4 నుండి 10 వరకు **"వరల్డ్ స్పేస్ వీక్"** నిర్వహిస్తారు.

3 జాతీయ ప్రముఖుల జయంతి

- **శ్యామ్‌జీ కృష్ణ వర్మ జయంతి:**

భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, లండన్‌లో "ఇండియా హౌస్" వ్యవస్థాపకుడు శ్యామ్‌జీ కృష్ణ వర్మ గారి జన్మదినోత్సవం.

పంచాంగం

04 అక్టోబర్ 2026, ఆదివారం

తేది, వారం	: 04 అక్టోబర్ 2026, ఆదివారం (భానువాసర:)
సంవత్సరం	: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, శరడ్ ఋతువు, భాధ్రపద మాసం, కృష్ణ పక్షం
తిధి	: అష్టమి (ఉ. 05:51 వరకు) తవమరి నవమి (ఉ. 05:52 నుంది)
నక్షత్రమ	: ఆర్ద్ర (రా. 01:29 వరకు) తదుపరి పునర్వసు
సూర్యోదయం	: 06:10 AM
సూర్యాస్తమయం	: 06:00 PM

నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారు రోజూ తప్పనసరిగా వ్యాయామం చేయాల్పిందే.. ఎందుకంటే..

. మంది నిద్ర శరీరం, మెదడు ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. అయితే ఒత్తిడి, ఎక్కువ పని గంటలు, రాత్రివేళల్లో డిజిటల్ తెరలలు ఎక్కువగా చూడడం, క్రమంలేని జీవనశైలి కారణాలతో నిద్రగరిగా పట్టడం వేట. నేదక పంటి సాబాదం వ్యాయామాలు నిద్రకు మేలు చేస్తాయటు కిజిదిలరీ. అలగ బలవర్ధక వ్యాయామాలు కూడా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయంని నిపుణులు చెటుతున్నారు.

బలవర్ధక వ్యాయామాలు చేస్తే..

- ఒత్తిడి తగ్గి మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది.
- శరీరానికి సహజ అలసట ఏర్పిడి నిద్రకు ఉపకరిస్తుంది.
- నిద్ర నాణ్యత, నిద్ర వ్యవధి మెరుగువడుతుంది.

తక్కువ స్థాయిలో ప్రారంభించాలి.

- ప్రధానరి క్రరగబగా వర్ర.వర్గర వర్రంచవరది. తీవ్ర పరూాల్, సాక్షర వరరాలు చెంంటి, వ్యాయం తెంంరి వంంచచదర వంబురువ మందద. మంంది వరతర్ర పరిస్థం సాపరంలే మంది.

రాత్రి పూట వ్యాయామం చేయాలా..

ప్రతి ఒక్కరి శరీరం ఒకే విధంగా స్పందించదు. కొందరికి వ్యాయామం తర్వాత నిద్రమత్తు వస్తుంది, మరికొందరికి చురుకుగా మారుతుంది. కొళ్లర్ల నిద్రకు ఇబ్బంది కలిగితే, వ్యాయామాన్ని వదజసే వదవరం ముందరం మందిరి.

ఇతర సూచనలు

- ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి.
- పడకగదిని సౌకర్యవంతంగా ఉంచాలి.
- నిద్రకు ముందు డిజిటల్ తెరలను తగ్గించాలి.
- సాయంత్రం తర్వాత కెఫిన్, మద్యం తగ్గించాలి ఫందది.
- వ్యాయామంతో పాటు సమతుల్య జీవనశైలి పాటించాలి.