



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అహలి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



సామాజికం - ప్రజల పక్షం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ క్షేయస్సు మా ధ్యేయం

సోమవారం, 21 సెప్టెంబర్ 2026

సంపుటి : 11 | సంచిక : 258

భిష్ముం | తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | పేజీలు : 4

శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం



శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి హిందూ సంప్రదాయంలో విష్ణువు యొక్క కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవంగా పూజ బడే ప్రముఖ దేవత.

ముఖ్య వివరాలు

- **మరో పేరు :** శ్రీనివాసుడు, బాలాజీ, గోవిందుడు, వేంకటచలవతి.
- **ప్రభున స్థానం :** ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని తిరుమల ఎడుకోండలపై వెలిసిన శ్రీ వేంకటేశ్వర ఆలయం ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందింది.
- **అర్చన :** "వేంకట" అనగా పాపాలను తొలగించేది లేదా వేంకట పర్యతం అని, "ఈశ్వరుడు" అనగా దేవుడు అని అర్థం.
- **దేవేర్లు :** వధ్యావతి మరియు భూవదేవి (లక్ష్మీదేవి రూపాలు).

గోవింద... గోవింద...

మహాదేవుడు



- వరమశివుడు
- శివశంకరుడు
- భోలాశంకరుడు
- దేవాదేవుడు మహాదేవుడు

|| ఓం నమః శివాయ ||

హర హర మహాదేవ

ఈ రోజు పంచాంగం

21-09-2026



సంవత్సరం :	శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనము/బతువు :	దక్షిణాయనం, వర్ష బుతువు
వారం :	సోమవారం
తిథి :	శుక్ల పక్ష దశమి (రేపు సాయంత్రం 08:01 వరకు, తదుపరి ఏకాదశి)
నక్షత్రం :	ఉత్తరాషాఢ (ఉదయం 04:34 నుండి మంగళవారం ఉదయం వరకు)
యోగం :	శోభన (సాయంత్రం 04:06 వరకు, ఆ తర్వాత అతిగింద)

ముహూర్తాలు & సమయాలు

రాహు కాలం :	ఉదయం 07:28 - 08:58
యమగండం :	ఉదయం 10:30 - మధ్యాహ్నం 12:00
దుర్భవబూర్తం :	మధ్యాహ్నం 12:25 - 01:13 మధ్యాహ్నం 02:51 - 03:39
వర్షం :	మధ్యాహ్నం 01:24 - సాయంత్రం 03:09

శుభ కార్యాలకు ముందు పంచాంగం పరిశీలించండి

కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటోందా?

ఆయుర్వేద చిట్కాలు

ఆధునిక జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేదిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యల నుంచి సహజ సిద్ధంగా ఉపశమనం పొందడానికి ఆయుర్వేదం అద్భుతమైన మార్గాలను సూచిస్తోంది. వాము, జీలకర్ర, అల్లం, సాంబీ, ఇంగువ వంటి పంటి పంట్లంటి దినుసులు జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి, కడుపులో గ్యాస్ చేరుకోకుండా నిరోధిస్తాయి. రసాయనాల మందులు వాడకుండా, ఇంట్లోనే లభించే ఈ ఆయుర్వేద మూలికలతో కడుపు ఆసోకర్యాన్ని సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



జీలకర్ర, వాము నీరు



ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టీస్పూన్ వాము వేసి బాగా మరిగించాలి. ఈ నీటిని వడకట్టి గోరువెచ్చగా తాగడం వల్ల కడుపులోని గ్యాస్ వెంటనే విడుదలవుతుంది. వాములోని 'థైమోల్' జీర్ణరసాల స్థావాన్ని పెంచి ఆహారం త్వరగా అరిగిలా చేస్తుంది.

అల్లం, తేనె



భోజనానికి ముందు చిన్న అల్లం ముక్కపై కొద్దిగా నిమ్మరసం, స్పైడవ లవణం చల్లి నమలడం వల్ల అకలి పెరుగుతుంది. లేదా అల్లం రసంలో కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకున్న కడుపు ఉబ్బరం, వికారం త్వరగా తగ్గుతుంది.

ఇంగువ వాడకం



గ్యాస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఇంగువ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చిటికెడు ఇంగువను గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు లేదా కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడేవారికి ఇంగువను కొద్దిగా నీటిలో కలిపి బోపు చుట్టూ రాయడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

సాంబీ పొడి, రాతి ఉప్పు



ఎందిన అల్లం పొడిని, రాతి ఉప్పుతో కలిపి గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకుంటే అజీర్తి సమస్య మాయమవుతుంది. ఇది జీర్ణశక్తిలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్లను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది.

జీవనశైలి మార్పులు

భోజనం చేసేటప్పుడు ఆహారాన్ని బాగా నమలి తినాలి. అతిగా చల్లని నీరు లేదా శీతల పానీయాలు తాగడం మాడేసి, భోజనం తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే పీవించాలి. రాత్రి వేళల్లో తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం కాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ఆయుర్వేదం ఆరోగ్యానికి ఆధారం

అంతర్జాతీయ దినోత్సవాలు



అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా యుద్ధాలు, హింసను నివారించి, శాంతిని పెంపొందించేందుకు బక్రకాజ్యసమితి ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సంవత్సరం ఈ రోజును నిర్వహిస్తారు. 2026 సంవత్సరపు ప్రధాన నేపథ్యం శాంతి, సహజీవనం.



ప్రపంచ అజ్లిమర్స్ దినోత్సవం

మతమరుపు భృద్ధిగా పిలిచే అజ్లిమర్స్ పట్ల మరియి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడానికి ఈ రోజును కేటాయించారు.



ప్రపంచ కృతజ్ఞతా దినోత్సవం

మన జీవితంలో ఉన్న మంచి విషయాలకు, తోటివారి సహాయానికి కృతజ్ఞతను తెలియజేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని ఈ రోజు గుర్తు చేస్తుంది.

భారతదేశంలో ప్రాంతీయ విశేషాలు & ఉత్సవాలు



శ్రీ నారాయణ గురు సమాధి దినోత్సవం

కేరళకు చెందిన ప్రముఖ సామాజిక సంస్కర్త, ఆధ్యాత్మిక గురువు శ్రీ నారాయణ గురు సమాధి చెందిన రోజును పురస్కరించుకుని కేరళలో ఈ రోజు ప్రత్యేక నివాళులు అర్పిస్తారు.



రామదేవ జయంతి & తేజా దశమి

రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో ఈ రోజును పురస్కరించుకుని స్థానిక పండుగలు, ప్రత్యేక ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు.