నేడు చంద్రగ్రహణం తో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం తలుపులు మూసివేత

ఆత్మకూరు, సెప్టెంబర్ 6 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం పంపనూరు గ్రామంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవస్థానం భాద్రపద మాస శుద్ధ పౌర్ణమి అనగా రేపు తేది 7-9-2025, ఆదివారం రోజున రాత్రి 9-56 నీఎఎ నుండి సంపూర్ణ చంద్ర గ్రహణం ఏర్పడుట వలన శ్రీ సుబ్రమణ్య స్వామి వారి దేవస్థానం ఆదివారం రోజున అనగా తేది 7-9-2025 నాడు మధ్యాహ్నం 1-00 ఎఎ నుండి ముసివేయబడున్నట్లు
తిరిగి తేది 8-9-2025, సోమవారం ఉదయం సంప్రోక్షణ అనంతరం ఉ ఎఎ 7-00 గంఎఎ నుండి భక్తులకు స్వామి వారి దర్శనం ఉండునని భక్తులకు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరని ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి బి. బాబు తెలియజేశారు.

రాకెట్లలో డెంగు పై అవగాహన కార్యక్రమం

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంత ప్రభ)
రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర వైద్యాధికారి డాక్టర్ పావని ఆధ్వర్యంలో రాకెట్ల గ్రామంలో డెంగు వ్యాధి గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా సిహెచ్ఓ నాగరంగయ్య డిప్యూటీ హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ ఎస్ ఎం డి షఫీ మాట్లాడుతూ దోమకాటు వలన డెంగ్యూ మలేరియా చికున్ గున్యా లాంటి ప్రమాదకరమైన జ్వరాలు ప్రబలుతాయని కావున దోమలు పుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అనవసరంగా నీటి నిల్వలు నిల్వ ఉంచారాదని ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డే పాటించాలని సూచించారు.పగలు కుట్టే టైగర్ దోమ వలన డెంగు జ్వరం వస్తుందని కావున పగటిపూట పూట దోమలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలిపారు. జ్వరం కీళ్ల నొప్పులు కండరాల నొప్పులు ఒంటిమీద ఎర్రటి దద్దుర్లు కాంతిలోపలి భాగం ఎర్రబడడం డెంగు జ్వర లక్షణాలు అని ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని అన్నారు.ఇంటింటికి కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారు. అలాగే గ్రామంలో వైద్యశిభిరం ఏర్పాటు చేశారు. మలాథి యాన్ మందును ఇండ్లలో పిచికారి చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ సూపర్వైజర్ శేఖర్ గ్రామ సర్పంచ్ శివమ్మ ఏఎన్ఎం ఆశా జ్యోతి , సి హెచ్ ఓ భారతి, హెల్త్ అసిస్టెంట్ రమేష్ పాల్గొన్నారు.

తూకంలో మోసం చేసిన డీలర్.

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
బెళుగుప్ప మండలం బెళుగుప్ప తాండ గ్రామముందు ప్రభుత్వ చౌకడిపో నందు ఇద్దరి కార్డు దారుల బియ్యం తనఖి చేసి తూకం వేయగా 35కేజీ లకు 33కేజీ లు, 25కేజీ లకు 22కేజీ లు ఇస్తూ వినియోగదారుల్ని మోసం చేశారు. చౌక డిపో డీలర్ పైన తక్కువ తూకం కేసు నమోదు చేసి, అపరదరుసుము 5000/- ఆన్లైన్ ద్వారా కట్టించడమైనది, లీగల్ మెట్రోలజీ చట్టం ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని లీగల్ మెట్రాలజీ ఇన్స్పెక్టర్ వై జి ,శంకర్ తెలిపారు. బెలుగుప్ప మండలంలో ప్రతి స్టోర్ డీలర్ బకెట్ పెట్టి తూకంలో మోసం చేస్తున్నట్లు ఆన్లైన్లో ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయన్నారు. ఇలాంటి డీలర్ల పైన చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు.

హుండీ లెక్కింపు

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
పెన్నహోబిలం గ్రామంలో లక్ష్మీనరసింహ స్వామి దేవస్థానమునకు భక్తాదులు హుండీలయందు సమర్పించిన ముడుపులు, కానుకలను తిరుమల రెడ్డి కార్యనిర్వహణాధికారి. మహేష్ సహాయకులు, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫీస్ కర్నూల్. మాధవ స్వామి అప్రేజర్ కార్యాలయము కర్నూలు వారి పర్యవేక్షణ లో అధికారులు
హుండీలను తెరచి లెక్కింపు చేయడం జరిగింది. ఇంతకుముందు లేని విధంగా బంగారు స్వామి వారికి లెక్కించడంలో పెన్నోబలం దేవస్థానం అధికారులు ప్రథమ పాత్ర ఈ లెక్కింపు నందు రూ 33,75,028/- ముప్పై మూడు లక్షల డెబ్బై ఐదు వేల ఇరవై ఎనిమిది రూపాయలు వచ్చింది ఈ మొత్తం మే నుండి సెప్టెంబర్,వరకు 110 రోజులకు గాను వచ్చింది. బంగారు 12 గ్రాములు 900 మిల్లీలు , వెండి 697 గ్రాములు వచ్చింది ఈ కార్యక్రమం లో బళ్ళారి వీరభద్ర సేవాసంస్థ సభ్యులు, అనంతపురం శివాలయం సేవా సభ్యులు, టీ.డి. పి నాయకులు రాయంపల్లి రేగాటి నాగరాజు గారు, మోపిడి గోవిందు, ఉరవకొండ పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, కెనరా బ్యాంకు ఉరవకొండ , వారి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

మహిళ శక్తి వంతం అంశాలపై అవగాహన.

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
ఉరవకొండ ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల లో ఐసిడిఎస్ పిడి ఆదేశాల మేరకు ఉరవకొండ సి డి పి ఓ డాక్టర్ బిన్. శ్రీదేవి ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా నిర్వహించారు.
ఆరోగ్యం, పోషణ, విద్య, యువత అభివృద్ధి, హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు 100,104,181,1098,మహిళా శక్తివంతం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించబడింది. విద్యార్థులు చురుకుగా పాల్గొని, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు తమ భవిష్యత్తుకు ఎంతో ఉపయోగకరమని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే చిన్న వయసులో పెళ్లి చేసుకుంటే జరిగే అనర్థాలను గురించి కూడా వివరించగలిగింది అంతేగాక పెళ్లి వయసు అమ్మాయిలకు 18 సంవత్సరాలు అబ్బాయిల ఇరవై ఒక్క సంవత్సరాలు ఉండాలని అంతకుములో పెళ్లి చేసుకుంటే చట్టపరంగా రెండు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష లక్ష రూపాయలు జరిమానా విధిస్తారని వివరించడం జరిగింది.
ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా బాలల పరిరక్షణ సోషల్ వర్కర్ టి వెంకట్ కుమార్, సూపర్వైజర్ రాజేశ్వరి, అంగన్వాడి కార్యకర్తలు శ్వేత నాగు, ధనలక్ష్మి గాయత్రి, జ్యోతి,శమంతమని ఆశా కార్యకర్త త్రివేణి స్కూలు హెచ్ఎం , ఉపాధ్యాయులు పాల్గొనడం జరిగింది.

అన్నదాత పోరు ... కార్యక్రమం పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ

గుడిబండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మాజీ ముఖ్యమంత్రివర్యులు గౌరవనీయులు శ్రీ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి శ్రీ చరణ్ గారు మరియు హిందూపురం పార్లమెంటు పరిశీలకులు గౌరవనీయులు శ్రీ రమేష్ కుమార్ రెడ్డి గారు, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఎస్ ఎల్ ఈరలకప్ప గారు, వీరి పర్యవేక్షణలో నేడు 12-00 గంటలకు గుడిబండ మండలంలోని పట్టణ కేంద్రంలో ఉన్న వైయస్సార్ విగ్రహం నందు ఈ కార్యక్రమం జరుగును .
ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మడకశిర నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఎస్ఎల్ ఈరలకప్ప గారు విచ్చేయుచున్నారు కావున మండలంలోని రాష్ట్ర నాయకులు,జెడ్పిటిసి సభ్యుడు, ఎంపీపీ,వైస్ ఎంపీపీలు , సర్పంచులు,ఎంపీటీసీలు, పంచాయతీ కన్వీనర్లు, మరియు సభ్యులు, పంచాయతీల అనుబంధ కమిటీ కన్వీనర్లు, మరియు సభ్యులు, పంచాయతీ ఇంచార్జీలు, మండలంలోని మాజీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు, మాజీ డీలర్లు, మాజీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, మండలంలోని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రతి ఒక్కరూ లో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయవలసిందిగా ప్రతి ఒక్కరిని పేరుపేరునా కోరుచున్నాము

నంది విగ్రహం అపహరణ

చెన్నేకొత్తపల్లి, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
మండలంలోని ముష్టికోవెల సమీపంలో ఉన్న పురాతన శివాలయంలో నంది విగ్రహాన్ని గురువారం రాత్రి దుండగులు అపహరించారు. శుక్రవారం ఉదయం పూజలు చేసేందుకు వెళ్లిన అర్చకుడు.. అక్కడ నంది విగ్రహం కనిపించకపోవడంతో వెంటనే స్థానికులను అప్రమత్తం చేశాడు. దీంతో గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆలయానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. శివలింగానికి ఎదురుగా ప్రతిష్ఠించిన నందిని పెకలించి తీసుకెళ్లడంతో పాటు ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా ఆలయం ప్రాంగణంలో ఉన్న మరో నంది విగ్రహాన్ని తీసుకెళ్లి అక్కడ ఉంచారు. గతంలోనూ ఈ ఆలయంలో కొందరు క్షుద్రపూజలు చేసి, చోరీకి ప్రయత్నం చేశారని, గుప్తనిధుల కోసమే నంది విగ్రహాన్ని ఎత్తుకెళ్లి ఉంటారనే అనుమానాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఘటనపై గ్రామస్తులు మూకుమ్మడిగా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

రజక మహిళ దారుణ హత్య

శింగనమల, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
శ్రీకాకుళం జిల్లాలో రజకుల పైన దాడులు 68 ఏళ్ల పైబడిన ఒక రజక మహిళ దారుణ హత్య చేసిన వారిని కఠినంగా శిక్షించాలని రజక వృత్తిదారుల సమాఖ్య రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సి లింగమయ్య డిమాండ్
రజక మహిళ దారుణ హత్య: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం,శ్రీకాకుళం జిల్లా,కొత్తవలస గ్రామంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన 6 మంది రజకుల తలలు పగులగొట్టటం,ఒక 70 సంవత్సరాల మహిళను హత్య చేయడం చాలా సిగ్గుచేటు ఈ సంఘటనను రజక వృత్తిదారుల సమాఖ్య తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది.తప్పనిసరిగా దాడి,హత్యకు పాల్పడినవారు ఎంతటి వారైనా సరే అరెస్టు చేసి వారికి జీవిత ఖైదు శిక్ష విధించాలి రజక వృత్తిదారుల సమాఖ్య రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సి లింగమయ్య డిమాండ్ చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం చేయండి.

ఉరవకొండ, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
ఈనెల 10వ తేదీన అనంతపురం పర్యటనకు వస్తున్నముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పర్యటన విజయవంతం చేయాలని టిడిపి నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. విడపనకల్లు లో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు తెలుగుదేశం పార్టీ, జనసేన, బిజెపి పార్టీ కార్యకర్తలు నాయకులు తరలి రావాలన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు పయ్యావుల శ్రీనివాసులు ఆదేశాల మేరకు సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విడపనకల్ మండల కన్వీనర్ బీడీ మారయ్య, సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్, గడేకల్ భీమలింగ, జయరాం, హనుమంతు, టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రైతు సమస్యలపై పోరుబాటు

అనంతపురం, సెప్టెంబర్ 6 (అనంతప్రభ)
చంద్రబాబు సారథ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అనంత వెంకటరామిరెడ్డి విమర్శించారు. రైతు సమస్యలపై ఈ నెల తొమ్మిదో తేదీన రెవెన్యూ డివిజన్ కేంద్రాల్లో నిరసన ర్యాలీలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. రైతులు, రైతుసంఘాల నాయకులు, వైఎస్సార్సీపీ శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రభుత్వానికి కనువిప్పు కలిగించాలని పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం ఆయన పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. రైతు సమస్యలపై ఈ నెల 9న ర్యాలీలు నిర్వహించి, ఆర్డీఓలకు వినతిపత్రాలు అందజేయ నున్నట్లు చెప్పారు. గతేడాది ఖరీఫ్, రబీ సీజన్లో పంటలు దెబ్బతింటే ఇప్పటి వరకు ఇన్సూరెన్స్, ఇన్పుట్ సబ్సిడీ అందించలేదన్నారు. ఇక ఈ ఖరీఫ్లో రైతులకు సకాలంలో విత్తనాలు, ఎరువులను అందించకుండా తాత్సారం చేస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. జిల్లాలో సాగు విస్తీర్ణం తగ్గినా.. యూరియాను పూర్తిస్థాయిలో ఎందుకు ఇవ్వలేకపోయారని నిలదీశారు.

అరుదైన మౌలిక నీలం పసుపు

కొబ్బరినూనె,కరివేపాకుతో నూనె..

కొబ్బరినూనె గురించి తెలియని వారు ఉండరు. దీనిలోని పోషకాలు ఆయుర్వేదం ప్రకారం జుట్టుని సంరక్షిస్తుంది. ఇందులో లారిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జుట్టు షాఫ్ట్లోకి చొచ్చుకుపోయి ప్రోటీన్లా పని చేస్తుంది. ఇక కరివేపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, అమైనో యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టుని పెరిగేలా చేస్తాయి. ఈ రెమిడీని ఉపయోగించడానికి పాన్లో కొబ్బరినూనెని వేడి చేసి కొన్ని తాజా కరివేపాకులు వేయండి. దీన్ని వేడి చేసి చల్లారనివ్వండి. దీనిని జుట్టుకి మసాజ్ చేయండి. ఓ రాత్రంతా అలానే ఉంచొచ్చు. లేదా 30 నిమిషాల పాటు ఆగిన తర్వాత షాంపూ చేయండి.

భృంగరాజ్..

భృంగరాజ్.. ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువ పాపులర్ అవుతున్న మూలిక ఇది. ఇప్పుడంటే సిటీల్లో ఉన్నవారికి తెలుస్తుంది. కానీ, అంతకుముందు గ్రామాల్లోని వారికి ఇది తెలుసు. ఈ చెట్టులో ఎక్కువగా ఐరన్, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టు కుదుళ్ళని బలంగా చేస్తాయి. నూనెలో ఈ ఆకులు వేసి మరిగించి అది గోరువెచ్చగా అయ్యాక తలకి రాసుకోవాలి. ఇది స్కాల్ప్‌ని బలంగా చేస్తాయి. నిద్రపోయే ముందు తలకి రాయడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ఉల్లిపాయ రసం..

ఉల్లిపాయ రసం కూడా జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది. దీనిలో సల్ఫర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి జుట్టుని బలంగా చేస్తుంది. ఉల్లిరసాన్ని కొబ్బరి నూనెలో కలిపి అందులోనే మందార, కరివేపాకు ఇతర మూలికలు వేసి ఆయిల్‌ని మరిగించి గోరువెచ్చగా అయ్యాగా తలకి రాయాలి. దీని స్కాల్ప్, హెయిర్‌కి మసాజ్ చేయాలి. కనీసం 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి.

ఉసిరి పొడి..

ఉసిరి పొడిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని రాయడం వల్ల జుట్టు పెరుగుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొల్లాజెన్‌ని ఉత్పత్తి చేసి జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది. అందుకోసం ఉసిరి ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. ఉసిరిపొడిని నీటితో కలిపి జుట్టుకి ప్యాక్ వేసుకోవాలి. దీని వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గి బాగా పెరుగుతుంది.

కడుపులో మంటగా ఉందా? ఈ ఆయుర్వేద చిట్కాలతో వెంటనే ఉపశమనం

ఛాతిలో లేదా కడుపులో మంట, కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడాన్ని గ్యాస్ ప్రాబ్లం అని చెబుతుంటాం. మనలో ఎవరో ఒకరు ఈ సమస్యను ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదుర్కొనే ఉంటాం. కడుపులో గ్యాస్ చేరినపుడు భుక్తాయాసంగా ఉంటుంది. గ్యాస్ పైకి లేదా పక్కలకు విస్తరించినపుడు రకరకాలుగా నొప్పి కూడా వస్తుంది. దీని కోసం మాములుగా యాంటీసీడ్స్(%ూాత్ఖుఎఅ.ం%) వాడుతుంటారు. ఇవి ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే కిడ్నీల మీద దుష్ప్రభావం పడుతుంది. అలా అని మందులు వేసుకోకపోతే రోజువారీ జీవితంలో చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుంది. కనుక ఇతర దుష్ప్రభావాలు లేకుండా చిన్న చిన్న చిట్కాలతో కూడా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు.

ఆయుర్వేద వైద్యులు డాక్టర్ డిక్సా భావ్ సర్ సవలియా ఇన్ స్టాగ్రామ్ ద్వారా అసిడికి కొన్ని చికిత్సల గురించి తెలిపారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ పిత్త గుణం ఆధిపత్యం చూపుతుంది. వాత, కఫ దోషాలు బాల్యంలో, ఇంకా వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువ ఆధిపత్యంలో ఉంటాయని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని సావలియా పేర్కొన్నారు. ఈరోజుల్లో చాలా మంది కంటికి నచ్చింది లేదా రుచి బావుందని తినేస్తున్నారు. ఫలితంగా జీర్ణసంబంధ ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి. అంతేకాదు, పెరిగిన ఒత్తిడి కూడా అసిడిటి సమస్య పెరగడానికి మరో కారణం. తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, వ్యాయామం గురించి పట్టించుకోకపోవడం వంటివి కూడా కారణాలే అని అభిప్రాయపడ్డారు. 12 వారాల పాటు తీసుకోవాల్సిన ఆయుర్వేద చికిత్సల గురించి మూడు రకాల చిట్కాలను వివరించారు "శరీరంలో మాత్రమే కాదు మనసులో కూడా చేరిన పిత్తం తగ్గించి మీ అసిడిటీ సమస్య నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది" అని చెప్పారు.

ధనియాల కషాయం

ఒక గ్లాసు అంటే దాదాపు 300 మి.లీ. నీళ్లు తీసుకొని దానిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, 5 పుదీనా ఆకులు, 15 కరివేపాకులు వేసి 5 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తర్వాత ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి పరగడుపున తీసుకోవాలి.

సోంప్

ప్రతి భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంఫ్ నమలడం ద్వారా కూడా కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది.

రోజ్ టీ

ఒక కప్పు అంటే దాదాపు 150 మి.లీ. నీళ్లు తీసుకుని 3 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. దానికి కొన్ని ఎండు గులాబి రేకులను చేర్చి మూత పెట్టి ఉంచాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత వడగట్టి తీసుకుంటే మంచిది. దీన్ని రాత్రి నిద్రకు అరగంట ముందు తాగితే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

ఇలా.. 12 వారాల పాటు పైన సూచించిన చిట్కాలు పాటించి చూడండి. తప్పకుండా మీ సమస్య దూరం అవుతుందని ఆమె హామీ ఇస్తున్నారు. కొందరు క్రానిక్ అసిడిటీతో కూడా బాధ పడుతుంటారు. వీటికి ఆయుర్వేదంలో మంచి పరిష్కారాలు ఉన్నాయని ఆమె తన పోస్ట్ లో వివరించారు.