ఉరుకుంద శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ ఈరన్న స్వామి దేవస్థానానికి వెండి నాణేలు విరాళం

కౌతాళము, మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

ఉరుకుందలోని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ ఈరన్న స్వామి దేవస్థానానికి భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో విరాళాలు సమర్పిస్తున్నారు. ఈరోజు ఎమ్మిగనూరు పట్టణానికి చెందిన శ్రీకాంత్ మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు స్వామివారిపై అపార భక్తితో దేవస్థానానికి సుమారు 940 గ్రాముల వెండి నాణేలను విరాళంగా సమర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా దేవస్థానంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, విరాళాన్ని ఆలయ అధికారులకు భక్తులు అందజేశారు. దేవస్థానం డిప్యూటీ కమిషనర్ మరియు కార్యనిర్వహణాధికారి ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం పర్యవేక్షకులు జే.కే. మల్లికార్జున, సీనియర్ అసిస్టెంట్ జి. కిరణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. భక్తుల భక్తిశ్రద్ధలను అభినందిస్తూ దేవస్థానం తరపున వారికి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఆలయ అధికారులు మాట్లాడుతూ, భక్తులు సమర్పిస్తున్న విరాళాలు దేవస్థానం అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడతాయని తెలిపారు. స్వామివారి అనుగ్రహంతో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు.

పెద్దతుంబలం ల్యాబ్ భవన నిర్మాణంలో నాణ్యత లోపాలు -- అధికారుల పర్యవేక్షణ లోపంపై గ్రామస్తుల ఆవేదన

ఆదోని, మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

ఆదోని మండలం పెద్దతుంబలం పీహెచ్‌సీ ఆవరణలో సుమారు రూ.45 లక్షల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న నూతన ల్యాబ్ భవన పనుల్లో నాణ్యత లోపాలు ఉన్నాయని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భవన నిర్మాణంలో ఉపయోగిస్తున్న సామగ్రి నాణ్యతపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని వారు తెలిపారు.

నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమైన కొద్ది రోజులకే గోడల్లో పగుళ్లు కనిపించడం, సిమెంట్ మిశ్రమం బలహీనంగా ఉండడం వంటి అంశాలు స్థానికులను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయని గ్రామస్తులు పేర్కొన్నారు. పనుల నాణ్యతను అధికారులు సమీక్షించకపోవడం వల్లే ఇటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడిందని వారు ఆరోపించారు.

ప్రజలకు ఉపయోగపడే ఆరోగ్య కేంద్ర భవనం నిర్మాణంలో నిర్లక్ష్యం చోటుచేసుకోవడం బాధాకరమని గ్రామస్తులు తెలిపారు. సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి, నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకుని పనులను సక్రమంగా పూర్తి చేయాలని గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

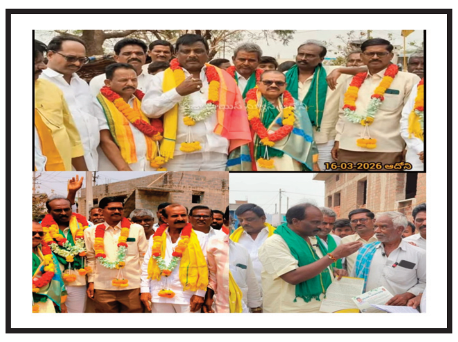
జాలమంచి గ్రామంలో రైతులకు "అన్నదాత సుఖీభవ -- పీఎం కిసాన్" పథకాలపై అవగాహన

ఆదోని, మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు, ఆదోని తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే మీనాక్షినాయుడు సూచనలతో టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు ఉమాపతి నాయుడు ఆధ్వర్యంలో జాలమంచి గ్రామంలో రైతులకు "అన్నదాత సుఖీభవ – – పీఎం కిసాన్" పథకాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా పథకాల ద్వారా రైతుల ఖాతాల్లో జమ అయిన నగదు వివరాలను తెలుసుకునేందుకు నాయకులు స్వయంగా రైతుల ఇళ్లకు వెళ్లి వారికి సమాచారం అందించారు. రైతుల సంక్షేమం కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయని ఉమాపతి నాయుడు తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అన్నదాత సుఖీభవ పథకాల ద్వారా రైతులకు నేరుగా ఆర్థిక సహాయం అందుతోందన్నారు.

రైతులు ప్రభుత్వ పథకాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. రైతు బలంగా ఉంటేనే దేశం బలంగా ఉంటుందని, రైతుల అభివృద్ధి తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.



ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కురువ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దేవేంద్రప్ప, రంగస్వామి నాయుడు, ఉమ్మి సలీం, జిందేశంకర్, రాష్ట్ర హౌసింగ్ బోర్డ్ డైరెక్టర్ రామకృష్ణ, రంగన్న, పట్టణ అధ్యక్షుడు తిమ్మప్ప, మండల అధ్యక్షులు శివప్ప, లక్ష్మీనారాయణ, మాజీ కౌన్సిలర్ అంజి, అయ్యన్న, గనేకల్ విరుపాక్షి, మాదిరి వీరేష్, బాబు నాయుడు, జగదీష్, జెసి బంగారయ్య, గిడ్డయ్య, సయ్యద్, సదుల్లా, షణ్ముఖ, వెంకటేష్, శ్రీరాములు పాల్గొన్నారు.

అలాగే గ్రామ నాయకులు గోవిందప్ప, బంగారయ్య, శరణప్ప, ఆంజనేయ, రామంజి, హుసేని, రంగస్వామి, చిదానంద, వెంకటేష్, రమేష్ మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

ఆదోనిలో ఘనంగా మాన్యవర్ కాన్షిరామ్ 92వ జయంతి -- బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ రాయలసీమ జోనల్ సభ విజయవంతం

ఆదోని , మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు మాన్యవర్ కాన్షిరామ్ 92వ జయంతి సందర్భంగా రాయలసీమ జోనల్ స్థాయి సభ ఆదోని పట్టణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఆర్.జె. మల్లికల్, చిందనూరు నాగరాజు హాజరయ్యారు. సభను మంచాల లక్ష్మీనారాయణ ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

రాయలసీమ జోన్‌కు చెందిన ఆరు జిల్లాల నుండి రాష్ట్ర కార్యదర్శులు, జిల్లా ఇన్‌చార్జులు, జిల్లా అధ్యక్షులు, నియోజకవర్గ కమిటీ సభ్యులు, మండల కమిటీ సభ్యులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ప్రారంభంలో ఆదోని శ్రీనివాస్ కూడలిలో ఉన్న డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం డీజే వాయిద్యాలతో ఘనంగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. అదే ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసిన మాన్యవర్ కాన్షిరామ్ కటౌట్‌కు పూలమాలలు వేసి జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి ఆర్.జె. మల్లికల్ మాట్లాడుతూ బహుజన్ సమాజ్ పార్టీని స్థాపించి ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీల హక్కుల కోసం జీవితాంతం పోరాడిన మహోన్నత నాయకుడు కాన్షిరామ్ అని పేర్కొన్నారు. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చూపిన ఓటు రాజ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారని తెలిపారు.

మరో ముఖ్య అతిథి చిందనూరు నాగరాజు మాట్లాడుతూ బీసీలకు నిజమైన రాజకీయ అధికారాన్ని సాధించాలంటే

బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ ద్వారానే సాధ్యమని అన్నారు. బీసీలు చైతన్యవంతులై బహుజన రాజ్యం స్థాపనకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

సభ నిర్వాహకుడు మంచాల లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ వర్గాలకు రక్షణ గోడలాంటిదని తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతం అయితే సమాజంలోని బలహీన వర్గాలకు మరింత భద్రత కలుగుతుందని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శులు గద్దల నాగభూషణం, గోవిందు, శ్రీరాములు, రాష్ట్ర వాల్మీకి బోయ్ చార్ కమిటీ కన్వీనర్ బోయ రవికుమార్, జిల్లా ఇన్‌చార్జులు గాడి అరుణ్ కుమార్, మౌలాలి, ఓబయ్య, కర్నూలు సిటీ కన్వీనర్ సాదిక్ భాష, జిల్లా అధ్యక్షులు గుడిపి సామేలు, కాసాని నాగరాజు, యుగంధర్, గద్దల లాజర్, నాగరాజు పాల్గొన్నారు. అలాగే నియోజకవర్గ కమిటీ సభ్యులు, మండల కమిటీ సభ్యులు, సెక్టర్ మరియు బూత్ కమిటీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు 125వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా

కర్నూల్, మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు 125వ జయంతి సందర్భంగా కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. తెలుగు మాట్లాడే ప్రజలకు ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్రం సాధించాలనే లక్ష్యంతో పొట్టి శ్రీరాములు 1952 అక్టోబరు 19న మద్రాసులో ఆమరణ నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించి 58 రోజుల పాటు దీక్షను కొనసాగించారు. చివరకు 1952 డిసెంబరు 15న ఆయన ప్రాణత్యాగం చేశారు. ఆయన త్యాగస్ఫూర్తి, అచంచల సంకల్పం ఫలితంగా ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఏర్పాటు సాధ్యమై, తరువాత నవంబర్ 1, 1956న ప్రత్యేక ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఏర్పడింది.

ఈ సందర్భంగా అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు 125వ జయంతిని పురస్కరించుకుని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు గుడిసె ఆది కృష్ణమ్మ, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ వై. నాగేశ్వరరావు యాదవ్, రాష్ట్ర బొందిలి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ విక్రం సింగ్, తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య నాయకులు కె.వి. సుబ్బారెడ్డి, రాష్ట్ర ఉప్పర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఎల్.వి. ప్రసాద్, రాష్ట్ర బెస్త కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ రామాంజనేయులు, జిల్లా పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు సోమిశెట్టి శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యక్రమంలో నేతలు పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, తెలుగు ప్రజల హక్కులు, ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగం ఎప్పటికీ చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన మార్గం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం ఆయన ఆశయాలను అందరూ కొనసాగించాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధికారులు మరియు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ జిల్లా బీసీ సెల్ సెక్రటరీగా తలారి నాగేష్

యాడికి, మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా వైసీపీ బీసీ సెల్ సెక్రటరీగా యాడికి మండలం రాయలచెరువు గ్రామానికి చెందిన తలారి నాగేష్ నియమితులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తలారి నాగేష్ మాట్లాడుతూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతం కోసం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. జిల్లా బీసీ సెల్ సెక్రటరీగా నియమితులైన తలారి నాగేష్‌ను పలువురు వైసీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అభినందించారు.

అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో పదవ తరగతి విద్యార్థుల అన్నదానం

యాడికి, మార్చి 17 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండల కేంద్రంలోని రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో పదవ తరగతి విద్యార్థులు సోమవారం అన్నదానం నిర్వహించారు. పదవ తరగతి పరీక్షలకు హాజరవుతున్న సుమారు 25 మంది విద్యార్థులు ఆశ్రమంలో ఉన్న వృద్ధులు, నిరాశ్రయులు మరియు పెద్దలకు భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఇలా సేవ చేయడం ద్వారా తమకు మంచి జరుగుతుందనే ఆశతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు విద్యార్థులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అగాపే ట్రస్ట్ ఫౌండర్ బత్తల ప్రసాద్ , ఆయన భార్య ఏమిమా మరియు వారి కుమారుడు కెనిత్ హేగిన్ 10వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అలాగే పదవ తరగతి పరీక్షల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించాలని ఆకాంక్షిస్తూ 25 మంది విద్యార్థులకు పరీక్షలకు ఉపయోగపడే స్టడీ మెటీరియల్ అందజేశారు. విద్యార్థులు అన్నదానం చేయడం పట్ల ఆశ్రమ ఫౌండర్ మరియు ఆశ్రమంలో ఉన్న వృద్ధులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులు మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించాలని వారిని దీవిస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అమరజీవి ఆంధ్రకే కాదు దేశానికి ఒక స్ఫూర్తిప్రదాత..

అనంతపురం , మార్చి 16 (అనంత ప్రభ)

అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు ఆంధ్రప్రదేశ్ కే కాదు దేశానికే స్ఫూర్తి ప్రదాత అని అనంతపురం శాసనసభ్యులు దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు తెలిపారు. అనంతపురం నగరంలోని జిల్లా పరిషత్ లోని డిపిఆర్సీ భవనంలో నిర్వహించిన పొట్టి శ్రీరాములు గారి 125వ జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ గారు, అనంతపురం జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఆర్టీసీ జోనల్ చైర్మన్ పూల నాగరాజు గారితో కలిసి పొట్టి శ్రీరాములు గారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. రాజధాని అమరావతిలో శాఖమూరు పార్కు వద్ద ఏర్పాటు చేసిన 58 అడుగుల అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు కాంస్య విగ్రహాన్ని గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ గారు, మంత్రి నారా లోకేష్ గారు, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ గారు, రాష్ట్ర మంత్రులు ఆవిష్కరించగా, కార్యక్రమన్ని లైవ్ ద్వారా వర్చువల్

విధానంలో వీక్షించారు. పొట్టి శ్రీరాములు గారి 125వ జయంతిని పురస్కరించుకుని రూ.150 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఈ ప్రాజెక్టు తలపెట్టగా, 6.80 ఎకరాల స్థలంలో మొదటి దశ పనులు పూర్తి అయ్యాయి. పొట్టి శ్రీరాములు మెమోరియల్ ట్రస్ట్ కేవలం 6 నెలల్లోనే రికార్డు స్థాయిలో పనులు చేపట్టి 58 అడుగుల భారీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. విగ్రహాన్ని గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అనంతపురం శాసనసభ్యులు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ గారు మాట్లాడుతూ అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు గారి 125వ జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా అమరావతి రాజధానిలో పొట్టి శ్రీరాములు గారి గౌరవార్థం 58 అడుగుల ఎత్తైన విగ్రహాన్ని గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు ఆవిష్కరించారని తెలిపారు. విగ్రహం మరియు స్మృతి వనం ఏర్పాటు కోసం ప్రభుత్వం 6.80 ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయించడమే కాకుండా, దాదాపు 150 కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టిందన్నారు. 58 రోజుల పాటు నిరాహార దీక్ష చేసి ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పాటు కోసం ప్రాణాలర్పించిన పొట్టి శ్రీరాములు గారి త్యాగాన్ని భవిష్యత్ తరాలకు గుర్తుండేలా ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ మరియు ఇతర మంత్రుల సహకారంతో ఈ కార్యక్రమం బ్రహ్మాండంగా జరుగుతోందని కొనియాడారు.

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 మామూలుగా యాంటీసీడ్స్(%ాూత్ఖుఎఱుం%) 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.