



సూపర్ ఫోర్ లో పాక్ పై భారత్ ఘనవిజయం



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ తో
ఒప్పంద పత్రాలు మార్చుకుంటున్న ప్రధాని మోడీ

భారత్, సౌదీ మధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం

ప్రధాని మోడీతో సౌదీ
యువరాజు మహ్మద్
బిన్ సల్మాన్ భేటీ

జి-20 సక్సెస్ తో గొప్ప
భవిష్యత్తులోకి: సల్మాన్

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 11: ప్రాంతీయంగానే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థిరత్వం సంతృప్తితో భారత్ సౌదీ ఆరేబియాలో మధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఎంతోకీలకమని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. సౌదీయువరాజు ప్రధాని మహ్మద్ బిన్ సల్మాన్ తో భేటీ సందర్భంగా మాట్లాడిన మోడీ భారత్ కు అత్యంత వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంలో సౌదీ ఆరేబియా ఒకటని అన్నారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఇరుదేశాలు కొత్త >>2



సంద్యాలలో పోలీసు గస్తీ దృశ్యం



అమలాపురంలో నిర్మాణస్వంగా ఉన్న రోడ్డు

చెదురుమదురు ఘటనలు మినహా

టిడిపి బండ్ ప్రశాంతం

నేతల గృహనిర్బంధాలు, అరెస్టులు

పలుచోట్ల మూతపడిన వ్యాపార సంస్థలు

మధ్యాహ్నం నుంచి కొనసాగిన ఆర్టీసి బస్సులు

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: చంద్రబాబు అరెస్ట్ రిమాండ్ కు నిరసనగా రాష్ట్రం అంతటా బండ్ జరిగింది. కీలకనగరాల్లో టిడిపి, జనసేన, సిపిఐ కార్యకర్తలు సంయుక్తంగా బండ్ కు మద్దతుగా రాల్చీలు నిర్వహించారు. అక్కడక్కడ తప్పింది పెద్దగా అవాంఛనీయ పరిస్థితులు చోటు చేసుకోలేదు, గుంటూరులోని ఆరంధలోపిటల్ మేయర్, ఎమ్మెల్యేలకు జనసేన కార్యకర్తల నడుమ వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. గుంటూరు మేయర్, ఎమ్మెల్యేలు నగర పీఠుల్లో రాల్చీగా రావడంతో మూసిన దుకాణాలు తెరిచారు. ఈ ఢిల్లో >>2



విజయనగరంలో ధర్నా చేస్తున్న జనసేన, టిడిపి కార్యకర్తలు

ఇక టిడిపిలో బాలకృష్ణ క్రియాశీలకం!



విజయవాడ, సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎపి రాజకీయాల్లో నందమూరి బాలకృష్ణ వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. టిడిపి అధినేత చంద్రబాబు ప్రస్తుతం అవినీతి ఆరోపణలతో రాజమహేంద్రవరం జైలులో ఉన్నారు. ఆయనకు ఎపిబి కోర్టునుంచి గృహభైదు, బెయిల్ కోసం టిడిపి న్యాయవాదులు, సుప్రీం కోర్టు న్యాయవాది ధాత్రే ప్రయత్నిస్తున్నారు. మరో వక్క చంద్రబాబు కేసులపై టిడిపి న్యాయవాదులు హైకోర్టులో స్వాగ్ధ్ పిటిషన్ వేయనున్నారు. ఈ కేసులు తమకు అనుకూల రీతిలో ఉంటాయని టిడిపి కీలక నాయకులు భావిస్తూ వచ్చారు. చంద్రబాబు మూడు నాలుగు రోజులకు మింగి >>2



సోమవారం విశాఖలో గవర్నర్ నజీర్ కు కలుసుకుని వినపిత్రం అందజేస్తున్న టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అప్పారావు, గంటా శ్రీనివాసరావు తదితరులు

అసూయ, అక్కసుతోనే చంద్రబాబుపై కేసులు

గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ కు ఫిర్యాదు చేసిన టిడిపి నేతలు

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: విపక్షనేత చంద్రబాబు అరెస్ట్ చేద్దామని అక్రమ రిమాండ్ పై ప్రభుత్వ విధానం సరికాకుంటూ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. సోమవారం వారు టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కింజరపు అప్పారావును ఆధ్వర్యంలో గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ కు కలుసుకున్నారు. ఆయనకు రాష్ట్రంలో తమ పార్టీ తీవ్ర సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటుందని వివరించారు. తమ నాయకుడు చంద్రబాబు వస్తున్న >>2

జనాదరణను చూసి ప్రభుత్వం అక్కసుతో వ్యవహరిస్తోందన్నారు. తమ నేత కార్యకర్తలపై దాడు చేసినందుకు తెలిపారు. లోకేష్ యువగళాన్ని అడ్డుకుంటున్నారన్నారు. ఆ మేరకు ఆయనకు ఫిర్యాదు పత్రం అందించారు. అనంతరం మీడియాతో అప్పారావులు మాట్లాడుతూ గవర్నర్ జస్టిస్ అబ్దుల్ నజీర్ తమ ఫిర్యాదుపై సానుకూలరీతిలో స్పందించారని తెలిపారు. చంద్రబాబు అరెస్ట్ ద్వారా జగన్ తన గోటిని తానే తప్పుకున్నారని వ్యాఖ్యానించారు.

చంద్రబాబు అరెస్టుకు నా వాంగ్మూలం ఆధారం కాదు

విశ్రాంత ఐఎన్ఎస్ అధికారి పిలి రమేష్



హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 11 (ప్రభాతవార్త) : సిగ్నల్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ వ్యవహారంలో తన స్టేటిమెంట్ ఆధారంగా కేసులు పెట్టడం, మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడిని అరెస్ట్ చేసినట్లు ప్రచారం జరుగడం ఆశ్చర్యకరమని విశ్రాంత ఐఎన్ఎస్ అధికారి పిలి రమేష్ అన్నారు. గతంలో ఏపీ ప్రభుత్వంలో రమేష్ ఆర్థిక శాఖా ముఖ్యకార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఈ కేసుపై గతంలో ఆయన సిబిడిఐ లిఖితపూర్వక సమాధానాలను ఇచ్చారు. ఈ కేసులో ప్రస్తుతం చంద్రబాబునాయుడును అరెస్ట్ చేసిన తరువాత తన పేరు ప్రస్తావనకు రావడంతో రమేష్ స్పందించారు. ఈ కేసు పెట్టడానికి, అరెస్టులు జరుగడానికి తాను ఇచ్చిన స్టేటిమెంట్ లో ఎటువంటి సంబంధం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తాను ఈ వ్యవహారంలో అప్రూవర్ గా మారినట్లు జరుగుతున్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని ఆయన ఖండించారు. తనకు ఈ వ్యవహారంలో తెలిసినంత వరకు ఆర్థిక శాఖ ఎటువంటి తప్పు చేయలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తాను చెప్పిన అంశాలను సిబిడి అధికారులు తమకు అనుకూలంగా మార్చు కున్నట్లు భావిస్తున్నానని, ఇందులో సిబిడి తీరుపై అనుమానం కలుగుతోందని అన్నారు. నిధులు విడుదల చేసిన వారిలో కొందరి పేర్లు కేసులో లేవని ఆయన అన్నారు. సిగ్నల్ డెవలప్ మెంటు అంశంలో ఆ సంస్థ ఎట్టె, కార్యదర్శి పాత కీలకంగా ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. సిఎం హోదాలో ఉన్న వ్యక్తులపై చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని, కొన్ని వందల అంశాలను పర్యవేక్షి >>2

స్కామ్ల నుంచి చంద్రబాబు తప్పించుకోలేదు మాజీ మంత్రి పేర్లనాని



విజయవాడ, సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: చంద్రబాబు ఎప్పటికప్పుడు వ్యవస్థలను మేనేజ్ చేసుకుంటూ అవినీతి, కుంభకోణాలనుంచి తప్పించుకుంటూ వచ్చారని మాజీ మంత్రి పేర్లనాని వెంకట్రామయ్య (నాని) వ్యాఖ్యానించారు. ఇక ఎత్తులు, జిత్తులకు కాలం చెల్లిందన్నారు. సిగ్నల్ స్కామ్ నుంచి తప్పించుకోలేనన్న భయంతోనే తాను రెండు రోజుల్లో అరెస్ట్ అవుతానని చెప్పుకున్నారన్నారు. ఆ విధంగా ప్రజలను రెచ్చగొట్టాలని చూసారన్నారు. పేర్లనాని మీడియాతో మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు స్కామ్లు >>2

చంద్రబాబుది జాతీయ ఖ్యాతి

న్యాయ పోరాటం
చేస్తా.. నేను ఏ
ఒక్కరినీ
వదిలిపెట్టను..

నా అన్నగా
భావించే పవన్
అండగా
నిలబడతారు
రాజమండ్రిలో
టిడిపి జాతీయ
ప్రధాన కార్యదర్శి
నారా లోకేష్



ఆదివారం రాజమండ్రిలో మీడియాతో మాట్లాడుతున్న లోకేష్

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా బ్యారో, సెప్టెంబరు 11, ప్రభాతవార్త: దేశ రాజకీయాల్లో గుర్తింపు పొందిన వ్యక్తి తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అని టిడిపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ అన్నారు. రాజమండ్రిలో నిర్వహించిన విలేజ్ కల నమావేశంలో లోకేష్ మాట్లాడారు. ప్రతీక్షణం అభివృద్ధి గురించి ఆలోచించే వ్యక్తి చంద్రబాబు అని ఆయన అరెస్టును నిరసిస్తూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సోమవారం చేపట్టిన బండ్ మేజు >>2

అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకున్న కేరళ చల్లి ఫాదర్

5



తెలుగుదేశం పార్టీ జెండాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకుంటుండడంతో పసుపు గొడుగులతో బండును విజయవంతం చేయాలని కోరుతూ నూజివీడు పట్టణంలో వెళుతున్న తెలుగు మహిళలు.. తగులు:



భీమవరంలో దేశం నేతలు



జోరుగా వర్షం

వర్షం... బండ్ .. అరెస్టులు దేశం బండ్కు తోడ్పాటు వర్షం

- ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు పాఠశాలలు బ్యాంకు లు మార్కెట్ బండ్ - నడవని బస్సులు - ఆటోలకు గిరాకీ - మోకాలి లోతు నీటిలో పావులు - ఎక్కడిక్కడ నేతల అరెస్టు



ఆగిలపల్లి లో



అచంటలో



వెలగల్దులో



నూజివీడులో



నిడవోలులో తెలుగుదేశం పార్టీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు అత్యున్నత నిరసనగా టీడీపీ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపుమేరకు నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ బూరుగుపల్లి శేషారావు పిలుపుమేరకు పట్టణ అధ్యక్షులు కొమ్మిన వెంకటేశ్వర ఆధ్వర్యంలో ఆర్టీసీ బస్సు డిపో వద్ద ధర్నా నిర్వహిస్తున్న నాయకులు కార్యకర్తలు.



చాట్రాయి సెంటర్లో



నరసాపురంలో నాయకర్



పాలకొల్లులో నిమ్మల రామానాయుడు



నరసాపురంలో రామరాజు బైరాయింపు

తెలుగుదేశం పార్టీ సోమవారం ఇచ్చిన బండ్ పిలుపు కొన్నిచోట్ల పూర్తిగా మరకొన్ని చోట్ల పాక్షికంగానూ నడిచింది. బండ్ జయప్రదం కావడానికి వర్షం కూడా తోడ్పడింది. ఉదయం నుండి కుంభాభ్యా కురిసిన వర్షంతో మార్కెట్ల మోకాలి లోతు నీటిలో మునిగాయి. 6 గంటల నుండి 11 గంటల వరకు కురిసిన వర్షం జనాన్ని భయజ్ఞాంతులకు గురి చేసింది. మూడు నెలలుగా ఎప్పుడూ లేనంత తీవ్రంగా వర్షం నమోదయింది దీంతో జనజీవనం సహజంగానే స్తంభింపిపోయింది ఎటు వర్షం కావడం వల్ల మార్కెట్లోకి ఎవరు అడుగు పెట్టలేదు. బండ్ పిలుపు ఉండడంతో ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు బ్యాంకు పనులను వక్కన పెట్టారు. ఆర్టీసీ స్వచ్ఛందంగా బస్సు లను నిలిపివేసింది. రైల్వే మామూలుగా నడిచాయి. ఆటోలు సామాన్య చేసుకున్నాయి. వర్షం కారణంతో వందకు 100 వసూలు చేశారు. అన్ని పట్టణాల్లోనూ మండల కేంద్రాల్లోనూ బండ్ ప్రభావం కనబడింది. శని ఆదివారాలు సెలవు కావడం సోమవారం బండ్ కావడంతో మార్కెట్లో డిలవడాయి. బ్యాంకు పనులు నిలిపివేయాయి. నరసాపురం పాలకొల్లు భీమవరం ఏలూరు తాడేపల్లిగూడెం తణుకు జంగారెడ్డిగూడెం ఆకివీడు ఉండి ప్రధాన కేంద్రాలు సజెప్పి ముఖ్య ప్రాంతాలు పూర్తిగా బండ్లోకి వెళ్లాయి తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు వర్షాన్ని కూడా లెక్కచేయకుండా బండ్ జయప్రదం చేసేందుకు కృషి చేశారు. దాదాపు అన్ని పట్టణాల్లోనూ దేశం నాయకులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. జోరుగా వర్షం కట్టుదిట్టంగా బండ్ లంతకు మించిన అరెస్టులు సోమవారం సంచలన రోజుగా మారింది. ప్రభాతవార్త రిపోర్టర్ లు



జంగారెడ్డిగూడెం లో



జేలుగుమిల్లిలో



భీమవరంలో



ద్వారకాతిరుమలలో



జనసేన సంఘభావం



మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అరెస్టును ఖండిస్తూ సోమవారం తగులు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ మాజీ శాసనసభ్యులు ఆదిమిల్లి రాధాకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో బండ్ నిర్వహించడం జరిగింది. పార్టీ శ్రేణులతో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. జోరుగా వర్షం సైతం భారీగా తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పార్టీని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.



పెరవలి సెంటర్లో



నూజివీడులో బైరాయింపు



అత్తిలి లో బండ్ విజయవంతం .

పోలీసు లా.... గూండాల.. పాలకొల్లు సిఐ తో నిమ్మల వాగ్వివాదం

పాలకొల్లు ప్రభాతవార్త : పాలకొల్లులో బండ్ తీవ్ర ఉధృత పరిస్థితిలో కొనసాగింది. అంగర రామోహన్ పాలకొల్లు విగ్రహాల సెంటర్లో దీక్ష చేపట్టే చంద్రబాబు అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండించారు . ఈ సందర్భంగా ఆయనను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు . మార్కెట్లో షాపులను పోలీసులు బెదిరించి తెలిపిస్తున్నారని సిఐతో ఎమ్మెల్యే నిమ్మల రామానాయుడు తీవ్రవాదానికి దిగారు. పోలీసులు గూండాలుగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. దేశ చరిత్రలో ఎన్నో ఉద్యమాలు బండ్ల నడిచాయని అని ఇలా దౌర్జన్యంగా ఎప్పుడూ పోలీసులు నడుచుకోలేదన్నారు. షాపు తరహాలో రేపటి నుంచి వ్యాపారం ఎలా చేస్తావో చూస్తానంటూ బెదిరించడం ఎంతవరకు న్యాయమని ప్రశ్నించారు. దీనిపై నిమ్మలకు పోలీసులకు



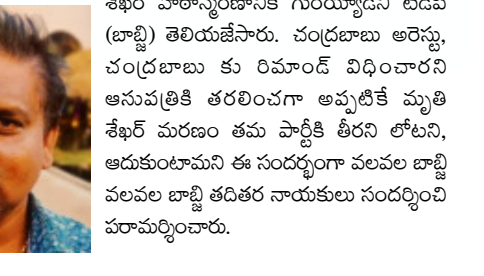
తీవ్ర వాగ్వివాదం జరిగింది . గత రెండు రోజులుగా పాలకొల్లులో అనేక సంఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. చంద్రబాబు అరెస్టు తర్వాత పాలకొల్లులో ఉధృతం తీవ్రతరం చేశారు.

నరసాపురంలో బండ్ జయప్రదం దేశం నేతలు అరెస్టు

నరసాపురం ప్రభాతవార్త : నరసాపురంలో తెలుగుదేశం జనసేన తలపెట్టిన బండ్ జయప్రదం అయింది. భారీ వర్షం లో సైతం తెలుగుదేశం నాయకులు రామరాజు తదితరులు జనసేన నాయకులు నాయకర్ తదితరులు ఆందోళన జరిపారు . చంద్రబాబు అరెస్ట్ ను ఖండించారు. ఈ కేసీ కాకుండా చాలా కేసులు ఉన్నాయని వైసీపీ పెద్దలు చెప్పడం ఇది పూర్తిగా వారు వ్యూహాత్మకంగా కుట్రతో చేస్తున్నదని ప్రజలకు అర్థమైంది అన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశం జనసేన నాయకులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.

చంద్రబాబుకు రిమాండ్ తో ఆగిన అభిమాని సుండ్

తాడేపల్లిగూడెం, సెప్టెంబర్ 11, ప్రభాతవార్త : తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అరెస్టు, రిమాండ్ వార్త విని పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తాడేపల్లిగూడెం మండలం కుంనపల్లి గ్రామానికి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్త తాడేపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ వలవల మల్లిఖార్జునరావు కోర్టులో వాదనలు ప్రసారాలు డి.వి.లో వీక్షిస్తూ తెలియగానే కుప్ప కూలిపోయాడని తెలిపారు. చెందినప్పై వైద్యులు దృవీకరించారు పేర్కొన్నారు. ఆదేశిత దృష్టికి తీసుకువెళ్లి శేఖర్ కుటుంబాన్ని ప్రకటించారు. శేఖర్ మృత దేహాన్ని సోమవారం నివాళులు అర్పించారు. కుటుంబ సభ్యులను



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white tank top, sleeping peacefully on a white pillow. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is softly blurred, suggesting a bright, airy environment.

● చర్చంపై పేద మృతకణాలను యేషన్ పద్ధతి ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవడం

● క్లెనింగ్ టోన్ మాయిశ్చరజైంగ్ ప్రక్రియ ద్వారా నిత్యం చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడం..

వంటివన్నీ కూడా ముఖ్యమే. 

నిత్యం చర్మ
ఆరోగ్యాన్ని
సంరక్షించు
కోవడం..
వంటివన్నీ
కూడా
ముఖ్యమే. 

ప్రభుత్వం, శ్రీమహా తారం రమయోగీశ్వరుడుకే గోపికలు ఆశ్రయించడం, పాటు వేణు వాయిస్తూ, 'శోకగ్రస్తులైన వైద్య శక్తి లేదు. చివరి భువికి వెళ్తున్నామని' అనుకున్నామని తెలుసుకోవడంతో సంగమం

అని
భాగవతం పేర్కొంది.
శాంతి, దాస్యం, నష్ట్య, వాత్సల్యం,
మాధుర్యం రసాల మేలు కలయిక
అయిన భాగవత కథలు
విన్నవారీకి మేలు కలుగు
తుంది. విశద్ధ ప్రేమను
కృష్ణుడికి సమర్పిస్తే
దుఃఖాలు తొలగి
అనందప్రాప్తి,

మృదువుగా ఉన్న తనను ఆశ్రయించిన ఆనందాన్ని ప్రసాదించిన కృష్ణపరమాత్ముడు.

ప్రతిభకు గుర్తింపు.... కష్టాలకు ఎదుర్కొడి తాను ఎదగడమే కాదు. తోటి మహిళల్ని సమర్థించి ఇవేది దిశగా ప్రోత్సహిస్తానని రుచు ప్రతిభకు, నేనను గుర్తింపుగా.. 2018లో రోజు శ్రద్ధ వస్తున్నారని, 2019లో డిజైనర్ ఆఫ్ ది ఇయర్.. వంటి అవార్డులు వరించాయి. మరోవైపు అదే ఏడాది కోసే బిస్నా కోడెవతరిలో భాగంగా కరమందర్ అనే ప్రత్యేక ఎక్సినాడోలో హాల్గొనెందుకు అహ్మదుకు అందుకున్న రుమా.. ఆ వేదికకు అవినీతి, నోనాక్సి సిగ్నా చేతుల మీదుగా కరమందర్ అవార్డునూ అందుకుంది. అంతేకాదు. ప్రతిష్ఠాత్మక హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక సదస్సుకు హజైర్ అక్కడి విద్యార్థుల నమ్మకంతో స్పూర్తిదానక ప్రసంగం చేసినాడామె. నాకోపేసిన ఈ గుర్తింపు అవార్డులు నా ఒక్కదాని కృషి ఫలితం కాదు. దీని వెనుక 30 వేల మంది ఆశ్రితరైల్వే కృషి దాగుంది. ఎప్పుటికైనా నేను నమ్మే సిద్ధాంతం ఒకటే. మనమాలే మహిళల్ని ముందుకు నడిపించగలరని అని రుమా. తన నిరాదరణార్థమైన బాలుకులలోంది రుమా. ❏

పక్కకాలంలో చాలామందిని వేధించే సమస్య అన్నమా. వాతావరణంలో మార్పులతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు పెరిగి అపకారం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బసం అటాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మారుతున్న సీజన్లో అన్నమా రోగుల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు చెబుతారు. అక్షణాలను సకాలంలో గుర్తిస్తే అన్నమాను నివారించుకోవచ్చు.

A glass cup filled with a vibrant blue liquid, garnished with a small white flower. The cup sits on a white saucer decorated with several purple flowers and green leaves.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a pink t-shirt and yellow rubber gloves, is cleaning the interior of a white refrigerator. She is using a spray bottle and a cloth to wipe down the shelves and drawers. The refrigerator is open, showing its interior compartments.

[illegible]

A smiling woman and a young girl are sitting on a couch, reading a book together. The woman is on the right, wearing a white shirt, and the girl is on the left, wearing a blue shirt. They are both looking at the book with interest and joy. The background is a blurred indoor setting with a plant and some furniture.

శరీరంలో నీరు సరిహద్దు ఒంటికి వేడి చేసినప్పుడు జలా దగ్గు వస్తుంది. జలా వస్తే దగ్గు వెంటనే తగ్గును. కానీ ఉప్పు నీళ్ళు గొంతుదాకా పుక్కిలింపడం, మిరియాల కషాయం, లేదా వెన్నుకొరి తెనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు లాంటివి కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగివచ్చవచ్చు. ఇదాదామో నీరైనప్పుడు అలాగే ఆత్మనైయమకుండా శరీరానికి పోవడాన్ని నీళ్ళ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఉత్తరం వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోవడం ఎలా... ?
కొన్ని రకాల వండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఉజ్జ్వలం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. విటమిన్ సి, ఈ, జింకాబోలీన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, షేమో 2 వ్యాధి యాన్టి ఆధికంగా లభించే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఉజ్జ్వలం వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొడిగండ్లు, పాలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు అలూకర వంటి ఉకుకారలను రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. 

చెలి చిట్టా గోధుమ పిండి, ఉప్పు ఒకే మోతాదులో తీసుకొని తగినంత వెనిగర్ చేర్చి మిశ్రమంలా తయారు చేయాలి. దీంతో రాగి పాత్రలు తోమితే కొత్తవాటిలా కనిపిస్తాయి. ❑

