

2 రాష్ట్రం



ఖోరొదాలోని జాక్వన్ విల్లే సముద్రం వద్ద సోమవారం ల్యాండ్ అయిన వ్యోమగాములు

భూమికి సురక్షితంగా చేరిన నలుగురు వ్యోమగాములు!

ఖోరొదా, సెప్టెంబరు 4: దాదాపు ఆరు నెలల అంతరిక్ష యాత్రను ముగించుకుని నలుగురు వ్యోమగాములు సురక్షితంగా స్పాష్‌డౌన్ విధానంలో ఖోరొదా తీరంలోని సముద్ర జలాల్లో దిగారు. ఇందుకోసం స్పేస్ ఎస్‌కా కు చెందిన క్రూడాగన్ క్యాప్చుర్‌ను వినియోగించారు. నానా స్పేస్ ఎస్కా సంయుక్తంగా నిర్వహించిన క్రూ- 6 మిషన్‌లో వీరు పనిచేశారు. వీరు స్పేస్ స్టేషన్ నుంచి 13 ఆడుగుల వెడల్పైన క్రూడాగన్ మోకాల్‌లోకి ప్రవేశించారు. దాదాపు ఒక రోజు భూకక్ష్యలో తిరిగి ఖోరొదాలోని జాక్వన్‌విల్లే సముద్ర తీరం వద్ద ల్యాండ్ సైట్ సమీపంలోకి చేరుకున్నారు. ఆర్ధరాత్రి తర్వాత వారి క్యాప్చుర్ సముద్ర జలాల్‌పై దిగింది. ఈ ప్రయాణంలో క్రూడాగన్ క్యాప్చుర్ ఒక దశలో గంటకు 27,000 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణించింది. ఇది భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత దాదాపు 1,900 డిగ్రీల దీని బాహ్య ఉష్ణోగ్రత చేరుకొంది. అనంతరం దీనికి అనుర్విని ప్యారాచూట్లు విప్పకోవడంతో వేగం నెమ్మదించి మెల్లగా నముద్రంలో పడింది. దీనిని డ్రాగన్స్ నెస్ట్ అనే ప్రత్యేకమైన బోట్‌లోకి ఎక్కించారు. అక్కడే వ్యోమగాములకు అన్ని పరీక్షలు నిర్వహించారు. తాజాగా నేలపైకి వేరి వ్యోమగాముల్లో అమెరికాకు చెందిన ఇద్దరు వ్యోమగాములు ఉన్నారు. వీరితో పాటు రష్యాకు కాన్స్టెన్సా అండ్రిఫ్‌డ్యావ్, యూఎజికి చెందిన రెండో ఆస్ట్రోనాట్ సుల్తాన్ అల్త్యూడి కూడా ఉన్నారు. ఈ బృందం మార్చి నుంచి ఆరు నెలల పాటు అంతర్జాతీయ స్పేస్ స్టేషన్‌కు చేరుకొంది. దీంతో అక్కడి పరిశోధనలను వారికి అప్పగించి వీరు తిరుగుముఖం పట్టారు. వీరు తమ ఆరునెలల కాలంలో దాదాపు 200కు పైగా సైన్స్ అండ్ టెక్ ప్రాజెక్టులను చేపట్టారు.

మొదలైన బిజెపి దరఖాస్తు ప్రక్రియ

>>> దరఖాస్తుల స్వీకరణ కౌంటర్ ఏర్పాటు చేసినప్పట్లు తెలిపారు. సెప్టెంబరు 10వ తేది వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 10గంటల నుంచి సాయంత్రం 4గంటల వరకు దరఖాస్తుల సమోదు జరుగుతుందన్నారు. మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు రంగారెడ్డి, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ సుభాష్ చందర్ జీ, రాష్ట్ర కాంగ్రవద్ద సభ్యులు దాసరి మల్లేశం దరఖాస్తుల స్వీకరణ జరిపించారు. పోటీలో నలిచేయదుకు అనాహ్వా న్నందం లభిస్తుందన్నారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన కోసం ప్రత్యేకంగా స్ట్రీనింగ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఈ సందర్భంగా దరఖాస్తు ఫారంలో అభ్యర్థుల వివరాలు, గతంలో ఎక్కడి నుంచి పోటీ చేశారు? పార్టీలో ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న జాన్యతల గురించి వివరాలు నమోదు చేయూల్సి ఉంటుందని వివరించారు. రాష్ట్ర పార్టీ ప్రాసెసింగ్ చేసిన తరువాత రాష్ట్ర కమిటీ సంచి జాతీయ కమిటీకి జాబితా పంపిణీ ప్రక్రియ కొనసాగుతుందన్నారు.

దామోదరతో రాజయ్య భేటీ

>>> అద్దుపడ్డారో అందరికీ తెలుసునని రాజయ్య వ్యాఖ్యానించారు. మేం చేసిన పనులను తామే చేశామని చెప్పుకుని దొర్ల్యాగ్ పరిస్థితి నెలకొందిని అయన ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఎక్కడో ఉండి ఇక్కడ పనులు చేశామని చెప్పుకోవడం సరెంది కాదన్నారు. ఈ పరిణామాలు చూస్తుంటే రాజయ్య కాంగ్రెస్‌లోకి వెళ్లడం ఖాయమని పలువురు చర్చించుకుంటున్నారు.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY					ROSA DEAR ROYAL MONDAY				
DrawDate on:04/09/23					DrawDate on:04/09/23				
DAY - SINGAM SERIES Dr No:203					DAY - ROSA SERIES Dr No:203				
1st Prize Rs.100000/- 378900					1st Prize Rs.100000/- 537510				
2nd Prize Rs.7000/- 70263					2nd Prize Rs.7000/- 47551				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
00051 14532 22823 23249 45185					03130 04081 17609 28357 34347				
45253 56293 65971 84302 88788					45588 49551 47799 79911 85038				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0863 2942 3086 3774 4184 4822 5033					05348 6767 1656 1690 2011 2707 5700				
6219 8743 9107					7334 7453 8103				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0959 1772 2289 2624 2645 4538 4599					0487 0604 1391 5052 6962 7229 8140				
5912 7572 9786					8837 8946 9632				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0006 1653 3335 4858 5889 8001 9083					0064 1507 2877 4094 6198 7312 9019				
0217 1752 3360 4942 5963 8022 9176					0098 1604 2917 5039 6288 7333 9145				
0433 2065 3374 4949 6133 8117 9266					0204 1612 3089 5111 6503 7613 9251				
0448 2091 3725 4961 6167 8269 9337					0281 1620 3167 5136 6566 7659 9374				
0593 2107 3836 4966 6386 8423 9393					0412 1642 3205 5539 6614 7829 9442				
0594 2268 3969 5086 6454 8433 9524					0528 1722 3222 5546 6724 7961 9537				
0626 2293 4127 5284 6461 8477 9544					0549 1900 3246 5698 6792 8023 9674				
0659 2452 4151 5341 6756 8481 9747					0580 2050 3261 5784 6862 8030 9728				
0680 2461 4263 5380 6823 8651 9888					0686 2194 3294 5867 6920 8032 9812				
1056 2537 4412 5402 6961 8702 9923					0719 2248 3662 5904 6927 8104 9883				
1166 2625 4499 5462 7253 8786					0860 2269 3684 5906 6934 8134				
1284 2709 4502 5486 7264 8915					1016 2294 3794 6018 6954 8139				
1383 2894 4523 5618 7502 8921					1399 2596 3797 6095 6959 8186				
1528 2887 4640 5706 7875 9032					1409 2750 3909 6144 7075 8285				
1623 3137 4704 5747 7925 9061					1484 2863 3961 6163 7175 8572				
THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY					NALLANERAM MANI LUCK MONDAY				
DrawDate on:04/09/23					DrawDate on:04/09/23				
DAY - THANGAM SERIES Dr No:203					DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:203				
1st Prize Rs.100000/- 897235					1st Prize Rs.50000/- 522105				
2nd Prize Rs.7000/- 23245					2nd Prize Rs.7000/- 52472				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
09347 10504 15367 28094 29561					03086 06201 34940 45531 57039				
68524 72884 82901 88682 98634					58002 58865 90006 90286 98912				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0202 1936 2344 4517 4970 5969 7073					0855 1406 1990 3128 3268 4858 6247				
7111 7364 7581					7427 9692 9851				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0595 1012 2830 3191 3250 4408 4660					0566 0595 1486 2882 4056 7293 8050				
4744 8698 9459					9104 9265 9271				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0284 1763 3813 5251 6720 7594 9007					0212 1978 2651 4434 5670 6528 8667				
0299 1773 4003 5273 6767 7747 9043					0634 2001 2690 4452 5694 6930 8680				
0366 1793 4080 5357 6955 7988 9241					0673 2071 2723 4510 5784 7438 8772				
0328 1956 4180 5581 6968 8112 9500					0678 2106 2926 4683 5944 7457 8862				
0678 2045 4240 5599 7131 8142 9644					0936 2031 3449 4574 6564 7779 9346				
0742 2456 4257 5603 7196 8193 9645					0944 2179 3292 4895 6015 7573 8996				
0746 2646 4312 5656 7212 8202 9726					1176 2199 3411 4905 6026 7676 9044				
0755 2661 4496 5798 7293 8391 9788					1290 2283 3747 4968 6126 7700 9295				
1113 3244 4526 5843 7297 8455 9793					1305 2309 3888 4970 6135 7915 9616				
1160 3441 4648 5860 7336 8472 9983					1394 2425 4230 5096 6136 7936 9693				
1329 3647 4865 6175 7346 8492					1465 2444 4285 5161 6145 7941				
1442 3659 4918 6401 7368 8579					1521 2488 4298 5227 6273 8049				
1506 3694 4966 6413 7405 8599					1799 2501 4346 5382 6286 8501				
1722 3717 5221 6454 7423 8864					1819 2527 4349 5380 6365 8625				
1728 3740 5225 6661 7477 8959					1888 2613 4402 5616 6387 8666				
KUMARAM VISHNU SUN MONDAY					SHARNALAXMI LION PEARL MONDAY				
DrawDate on:04/09/23					DrawDate on:04/09/23				
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:203					DAY - SHARNALAXMI SERIES Dr No:203				
1st Prize Rs.50000/- 839102					1st Prize Rs.50000/- 742531				
2nd Prize Rs.7000/- 22225					2nd Prize Rs.7000/- 64855				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
36267 46477 47127 54391 60700					18418 29724 31206 42141 53237				
65895 77972 87384 92433 95328					64332 75317 75622 86549 97816				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0884 1140 1919 5269 5806 6324 6376					0421 1416 2055 3859 3923 5104 5435				
7360 9033 9498					5651 8170 9387				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0139 3110 5555 5684 6618 6925 9243					0116 0373 3293 4449 4467 5097 5921				
9489 9505 9677					5931 8424 9314				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0667 1689 2987 4153 5871 7388 8805					0094 1386 3302 4347 6001 7544 8788				
0193 1705 3159 4216 5899 7570 8923					0157 1921 3328 4385 6172 7603 8900				
0213 1830 3192 4413 6063 7573 9088					0287 1928 3377 4411 6561 7649 9327				
0342 1954 3214 4464 6313 8142 9640					0336 2031 3449 4574 6564 7779 9346				
0483 2127 3234 4859 6335 7969 9373					0441 2212 3490 4773 6611 7792 9433				
0596 2139 3292 5038 6536 8018 9432					0609 2261 3583 4951 6665 7837 9536				
0607 2336 3306 5228 6617 8023 9448					0705 2446 3871 5046 6724 7966 9595				
0623 2356 3349 5332 6712 8040 9569					0751 2478 3976 5146 6795 8060 9696				
0823 2384 3365 5347 6740 8448 9640					0777 2577 4006 5173 7080 8195 9818				
0876 2541 3380 5476 6821 8551 9674					0836 2588 4150 5216 7087 8267 9953				
0981 2644 3442 5529 6868 8584					0928 2677 4182 5340 7262 8384				
1057 2687 3683 5581 6934 8662					1198 2859 4199 5376 7350 8464				
1620 2690 3848 5699 7107 8703					1205 2911 4208 5513 7362 8524				
1641 2800 3924 5715 7185 8759					1216 2947 4251 5558 7408 8531				
1687 2916 4056 5796 7296 8780					1317 3007 4340 5961 7510 8608				

చర్యలు చేపట్టండి

>>> భూపాలపల్లి జిల్లాలో గల్లంతైన గట్టుం మహాలక్ష్మి కోసం గాలిచివి అహూతి గుర్తించాలని నూచించింది. ఆమె మరణించినట్లు తేలితే కుటుంబ సభ్యులకు పరిహారం చెల్లించాలని ఆదేశించింది.అచ్చె,అగస్త్యులతో వర్షాలు,వరదల వల్ల నష్టపోయిన వారికి పరిహారం చెల్లించాలంటూ చెరుకు సుధాకర్ వేసిన పిటిషన్పై హైకోర్టు ధర్మాసనం మరోసారి విచారణ జరిపింది. వరదల్లో 47 మంది మృతి చెందారని, వారిలో 24 మందికి పరిహారం చెల్లించినట్లు ప్రభుత్వ న్యాయవాది హరేంద్ర ప్రసాద్ తెలిపారు. వరదల సమయంలో 192 సహాయక కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి 20,387 మందికి తాత్కాలిక నివాసం, ఆహారం, వైద్యసేవలు అందించినట్లు వివరించారు. అయితే,జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో గల్లంతైన మహాలక్ష్మి అహూతి మూత్రం లభించలేదన్నారు. ధర్మాసనం ఆదేశాల మేరకు వరద నష్టం తగ్గించేందుకు న్యాయవాది చిక్కడు ప్రభాకర్ సూచనలను సమర్పించారు. వాటిని పరిగణలోకి తీసుకున్న హైకోర్టు వరద నష్టాల నివారణకు దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు రూపొందించి దీనివల్ల 18లోపు సమర్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది.

16 మందితో కాంగ్రెస్ కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీ.. ఉత్తమకు చోటు

ప్రభాతవార్ల ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్4: త్వరలో ఎన్నికలు జరగనున్న వేళ కాంగ్రెస్ పార్టీ మరో కీలక కమిటీని ప్రకటించింది. ఇటీవల 39 మందితో సిడబ్ల్యుసీని ప్రకటించిన కాంగ్రెస్ అధిష్టానం తాజాగా పార్టీ కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీనిని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కమిటీలో మొత్తం 16 మంది ఉండగా, తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి ఎంపీ ఉత్తమకుమార్‌రెడ్డికి చోటు కల్పించారు. ఈ కమిటీని కాంగ్రెస్ పార్టీ కేంద్ర ఎన్నికల మల్లిఖార్జున ఖర్గే ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కెసి వెంకటేశ్వర్ల సోమవారం రాత్రి ఒ. ప్రకటనలో వెల్లడించారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లిఖార్జున ఖర్గే సారధ్యం లో ఏర్పాటైన ఈ కీలక కమిటీలో సోనియా గాంధీ, రాహుల్‌గాంధీ,అంబికా సోని,అధిర్ రంజన్ చౌధురి, నల్లాన్ ఖుర్షిద్, మధుస

మమజ్జరావూరి, సిద్ధంబులు 2: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకెస్సాలిన్ కుమూరుడు ఉదయనిధిస్సాలిన్స్ బీహెచ్ఆర్ఎల్ ఒక కేస్లో పిటిషన్ దాఖలు చేసారు. సనాతన దర్శనంపై ఉదయనిధి సేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలపై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ న్యాయురూపి సుధీర్థికుమార్ ఓడూ ఒక పిటిషన్ దాఖలుచేసారు. హిందూత్వ వాదుల సెంటిమెంట్లను దెబ్బతీసేలా స్సాలిన్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసారని, ఆయనపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారని చీఫ్ జ్యుడిషియల్ మజిస్ట్రేట్ పంకజ్ కుమార్ లాల్ ఎదురు పిటిషన్ అందేసేసారు. అదేవిధంగా న్యాయవాదిస్సాలిన్ మిస్టర్ ప్రసాదు జరుగుతోంది. తరచూ రాజకీయ ప్రమేయలు, ఇతర గెలబెటిల్లో పిటిషన్లు చేస్తుంటారని ఆయనపై ఒక ప్రసాదు నడుస్తోంది. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, ఆయన కుమూరుడు కడినైవేమ్మలెన్ ఉదయనిధి స్సాజలరం పబ్లిసిటీలంద వివచారణచేయాలని కోరుతు. కాగా న్యాయమూర్తి సేపటెన్ 14వ తేదీ ఒక కేసును వాయిదాపెట్టారు. డిఎంఆర్ యువపవన్ విధాగం కాకర్లపర్తి తమిళనాడు, యువపవన్ సరైమ్మం క్రిందతాఖమం లెన్ ఉదయనిధి స్సాలిన్ శనినాడు ముఖ్యమంత్రి సమనాతకం, సామాజిక న్యాయురూపి వ్యక్తిరేకత సనాతనదర్శనం స్సాలిన్, ఇదొక కరోనా వైరస్, మలేరియా, డెంగ్యూ వైరస్ ముదీరని వ్యాఖ్యలుచేసారు.

A close-up photograph of a woman wearing traditional Indian jewelry. She is wearing a necklace with large, ornate pendants and a matching large pendant. The jewelry is made of gold and features intricate designs, including floral and geometric patterns. The woman is also wearing a saree with a colorful border and a patterned body. The background is dark and out of focus.



శివస్మృతి
వల్లకొంటాడు. ఆ
విధంగా ఉపవాసాలు
అందుకొంటున్న కువేలుడిని
సభలో ఉన్నవారు కువేలుడి
కొనయదుతారు. అతిథి మ
వూర్తయన కువేలుడితో శ్రీకృ
ష్ణావహలా జుట్టికి వచ్చేకొని
గురువత్తి దర్శలు తెప్పని
వల్ల ఎంతో రాజహావనం
మనల గురించి ఎంత ఆందో

ఆధ్యాత్మికం

చేనులో



అష్టమ భయపడదా... మొదట్లో చేపలు పనిపోయాయి. ఆరా తీస్తే నావతనంజానికి సరఫరాబు కావడంలేదు. నమయం వాతావరణద్వారా. భయం నేసింది. కానీ సంతోష ఇచ్చిన ధైర్యంతో మళ్ళీ విత్తన చేపలు ట్యాంకుల్లో వదిలారు. ఈసారి బాగా పెరిగారు. మూడు గంటలకే సారి దానా వేస్తుంది. రోజుల్లో 5 సార్లు తనవేలనసరిగా వైశ్రమ్యపడతాయి. పంటని, చిన్నపిల్లల్ని పొవినట్లే అప్పురూపంగా వీటిని కూడా చూసుకుంటున్నాం. వీరిలో మొందురు వేసి అరుగురు మహాలక్ష్మి మంచి ఉత్పాదక ఆదాయం అందిస్తాయి. రూ.30కి కొన్న చేపపిల్లలు కేర రూ.150 వరకు అమ్ముడయ్యాయి. చేపవరం బట్టి మంచి రకం పనులకే వారు. రూ.లక్ష బిల్లుడిది వేడిది రెండు దశలవరకుగ్గర లక్షల వరకు ఆదాయం వచ్చింది. మరి మిగతా వారందరికీ ఆదా ది బెస్ట్ చెప్పేదామా. 

అన్నం అలితూచి వండటం మనలో చాలా మందికి చేతకాదు. ఒకవేళ నగ్నంగా అంచనా వేసి సరిపోయేలా మండినా ఎవరూ తినరు అనే అసలే తినినబోవడమో కాస్తా తినినదమో జరుగుతుంటుంది. మౌనానకున్న అతిథులు రాకపోతే చెప్పాల్సిందే లేదు. బోలెంత అన్నం మిగిలిపోతుంది. కుర్రలైతే ఫ్రీడ్రైట్ పెట్టి వేడిచేసుకుని తిన్నావుగాని అన్నం అలా తినినారేం. పడే యాలంటే ఉసూరుమనిపిస్తుంది. అలా భాషపడే బదులు వచ్చన్నంతో అనేక రకాల టిప్పిన్లు, బియ్యతినా వేసుకోవచ్చు. ఇకనుంచి ఒక్కోసారి ఒక్కోటి చేసుకోండి.



వితిలి అందులోనేని కొద్దిసేపుంది తగినంత
ఉప్పు వేసి దింపితే సరిపోతుంది. రుచికరమైన
ప్రీట్టలా తినేయొచ్చు.
పుడ్డింగ్.....చిల్లికీ పాలు, అరటిపళ్ళ
ఉంటే చడ్డన్నంతో
పుడ్డింగ్ చేసేయొచ్చు. కొన్ని కొబ్బరిపాలు
కూడా కలిపితే ఒక ఆ రుచితో మరెదోసాటిగాదు,
అద్భుతమైన రుచి వస్తుంది.
ఘుఘుమలాడే రొట్టె....
అన్నాన్ని మెత్తగా చేసి అందులో ఆల్బు, మిర్చి
ముద్ద, వాము, ఉప్పు వేసి కలిపి రొట్టెలుగా
చేసి పిల్లలు పెద్దలు అన్నంతా వడ్డంగా తింటారు.
చీరూన్లం.... చడ్డన్నంతో ఉప్పు, వసపు వేసి
వితిలి ఆవాలూ పల్లెలు, పచ్చిపిల్లి ముక్కలతో
తాలింపు పెట్టి నిమ్మరసం పిండ్లతో చాలు
తయారవుతుంది.

పుసుగులు... మిగిలిన అన్నంలో కొత్త శనసెండి, అందులో నగం బియ్యప్పిండి, కొన్ని నీళ్లు పోసి అల్లం మెక్కి పేసుకు ఉప్పు కలిపి పుసుగులు వేసుకోవచ్చు.

సాంబార్ రైస్ కందిపప్పు, ఉట్టి, బెండ, క్యారెట్ తరితక కూరగాయ ముక్కలను ఉడికించుకోవాలి. అలాగే ఉప్పు, కారం, ఉప్పు, సాంబార్ పొడి వేసి మౌరూర తెచ్చునిచ్చి తావిస్తే షెడీట్ సింబార్ తయారే! అందులో చదవ్వండి వేసి ఐదు నిమిషాల పాటు ఉడికించి దింపండి కొద్దిగా నెయ్యి వేస్తే రుచికరమైన సాంబార్ రైస్ సిద్ధం.

ద్దోజనం... ఆటలు, జీలకర్ర, మినుప్పప్పు, అల్లం ముక్కలు, కపాచవా నలిగిన మిరియాలతో తామిలో వేసి, అది చల్లగా పెగుగు వేసి అందులో చప్పని మేస్తే నరి దద్దోజనం తయారైపోతుంది. శ్వాసకోశజబ్బుందులున్నవాళ్లకు ఇది నిషిద్ధం. ఇతర వంటకాలకు మల్లే ఇక్కడ చద్దన్నాన్ని వేడి చేయడంలేదు కనుక జలుబు వస్తుంది.

ఫ్రైడ్ రైస్ ... బీన్స్, క్యాబేజ్, ఆలు, పుడినా, మసాలా దాడి వేసి ఫ్రైడ్ రైస్ చేసుకోవచ్చు. □

నరివడేలా ఈ పిండి ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. ములాసి పుట్టి - కప్పు, బాగ్లీ పొడి - కప్పు, పెసర పిండి - కప్పు, ఎండబెట్టిన గులాబీ రేకులు - కప్పు, శనగపప్పు-కప్పు, పసుపు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, పైన చెప్పినవాటినిన్నింటిని మిక్సీలో వేసి మెరుంగంగా చేసుకుంటే మీ



విటమన్ డి..

శరీర క్యాల్షియంను
హాండులోపడానికి తగినంత విటమిన్
కావాలి. గడ్డు, చేపలు, పుట్టగిడుగులు,
బ్ల్యూ బీచ్ తీసుకుంటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా
ఉంటాయి. వీటిలోపాలు రోజూ ఉదయం,
రేయంత్రం వేళల్లో శరీరానికి ఎండ తగిలేలా
చూసుకుంటే సరి.

చర్మానికి సన్న నలుగునివడి
తయారవుతుంది. దీన్ని రోజూ
ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం
కాంతివంతంగా
తయారవు
తుంది.

A woman with dark hair, wearing a blue patterned top, is smiling and eating a salad from a glass bowl. She is holding a fork with a piece of purple vegetable. The background is a blurred indoor setting with a yellow chair.

లు తమ రోజువారీ ఆహారంలో
సుమారు 1200 మిల్లీగ్రాముల
క్యాల్షియంను అదనంగా
తీసుకోవాలి. అలానే, పోషకాలు
పుష్కలంగా ఉండే పండ్లు
కూరగాయలు,
తృణధాన్యాలు,
ట్రాటీన్

45-50 ఏళ్ల మధ్య నిద్రలేచి సమస్త ముచ్చటలను ఉ
దీని ప్రతిరోజు అనుకుంటుంటుంది. తరచుగా మతిమరచ
అనిపించినప్పుడు కాకే, బిల్లు తగ్గని ఉ ఉ టీకి ప్రాముఖ్యతనిస్త
చాలు. ఇది మేముదలో అలాటికోటిని న్యాయులను పెంచి, జ్ఞాపకశక్తిని
మెరుగుపరచేలా చేస్తుంది. కొంచెం సేపు వనిచేసినా అలాంటికోటి వేరవు
అశక్తగం ఉ టీ తాగి చూడండి. సేపు సేదలను శక్తివంతమయ్యేలా మారుస్తుంది

A glass cup filled with a golden-brown liquid, likely tea, sits on a wooden surface. Next to it is a white ceramic teapot. In the foreground, a white plate holds several pieces of fried food, possibly fried fish or chicken, which are golden-brown and appear to be coated in a batter.

దీంతో తిరిగి ఉత్సాహం దంచెరుతుంది. ఇది ప్రోరాడికల్స్ తో ప్రోరాడి శరీరా, బల్ పోతం చేస్తుంది. వ్యాసీ సీనిధక శక్తిని పెంచి జలుబు దగ్గువంటి సీజనల్ అనా లండులోనూ... మొటిమలు, పచ్చదనం వడగొట్టే అడ్డుకోవడంలో ఇన్ ఫ్లమేటరీ గె ఆక్సీడింగ్ చేసి ఉత్పత్తిని తగ్గి

అఫీన్ అంటూ పని
ఒత్తిడితో ఆందోళనకు గురయ్యే
అవలంబకు ఆద్యుగంధ టీ అలంబకు
శీర్షకం కాదు... సంపూర్ణ
ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుందని స్వార్థ
నిపుణులు. అలాగే సౌందర్యాన్ని
వరికెక్కిస్తుందని చెబుతున్నారు.
వలు రకాల జెన్డర్ గణాలున్న
అశ్వగంధతో ఆరోగ్యరహస్యం
ప్రయాణాలున్నో ఉన్నాయి. కప్పు
నిశ్చలం పాపవెండా తెనీ కలిపి టీ
తయారుచేసి నిద్రపోయే ముందు
తాగితే ఒత్తిడి, ఆందోళన,
కుంగులు పండినాటికి దూరంగా
ఉండొచ్చు. కంటినిండా నిద్రపోవచ్చు.
మానసిక ప్రశాంతత పొందడంతో రోజంతా
హాయిగా ఉండొచ్చు. కంటినిండా నిద్రపోవచ్చు.
ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చు. అంతేకాదు, ఈ టీలోని యాంటీ
ఆక్సిడెంట్స్ జీవమయలను వేగవంతం చేస్తాయి. దీంతో
కాంతిని సక్రమంగా సాగించుట, శరీరంలో ఆదికలగనకు

నీజినల్ అనా రోగ్యముకు తరచుగా గురి కాకుండా కాపాడుతుంది.
అందరిలోనూ. అబ్టిడిలో కార్మిసోల్ హార్వేస్ నిడుడులై, వర్షపు ప్రభావితమై, మిడిమిలుకు, ముప్పులు వంటి వాటికి కాణిమపడుతుంది. ఆ హార్వేస్ ప్రభావా వర్షపుపై పడుతుంది అట్టి కాపాడు తుంది. ఇవ వర్షపుదావ యాలులు అడుక్కివడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అశ్వగ్రంథలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు మొడిమిలు రాకుండా చేస్తాయి. ఇందులోని యాంటీ అక్సిడెంట్స్ వర్షాన్ని అబ్టిడికి గురి కాకుండా చేసి మృదువుగా మారుస్తాయి. కంటిలోని నల్లని పరియ్యలు, మురితలను దూరం చేస్తాయి. మెలనిన్ శక్తి అబ్టిడి అనే పిగ్మెంట్ ను సమస్యనా రానివ్వదు. □

