

Wednesday 17-7-2024 Page :12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES

Vol: 20 Issue: 87 Rs 6.00



Vision Leader... Visionary of Welfare



Chief Editor

Katta Raghavendra Rao

9063524196, 9908658888

- Henceforth no 'padabhidwanam' in Telugudesam
- Key instructions to ministers and MLAs
- Every time leaders shall be in support of party cadre
- All must be in ideal in providing service to people
- Amaravathi shall be developed in great manner
- Telugu land shall remain in bristle
- You will see fast growth in AP
- New trends in politics
- Much wonders in single month
- Every day one special programme
- Within five years AP will create wonders
- Nobody has done in previous occasions
- Nobody will create such wonders in future
- Those who called out dated leader now have to shut their mouths
- Opponents unable to bear the development made in one month

HYDERABAD,NETIDHATHRI:

In general it will take four or five months for any government to set itself to start its work. From then onwards the growth starts and pick up speed after one year. In case of Chandrababu Naidu the growth engine pick up its full speed in the first month itself. That is the speciality we can see in Chandrababu Naidu. Highly experienced and dedicated leader who has great affection towards his Telugu Land and respect towards Telugu people. He gives top priority to the growth of Telugu people. He moved forward his steps for the welfare and growth of Telugu people. His acts towards in this direction can be written in golden letters. Generally any leader if any opportunity comes for this growth never wishes to loose and immediately grabs that opportunity and moves in the direction of his development. Chandrababu Naidu is not such leader. His main concentration confined to the growth of Telugu people. Telugu Yuvatha State General Secretary and Tirupathi city leader Animiri Ravi Naidu has chat with Katta Raghavendra Rao, Editor of 'Netidhatri'.

On the first day assumed power Chandrababu announced to fill 16,347 teacher posts in the state. This is his first fulfilled assurance that given during his election campaign. While he was Chief



- That is CM: Animini Ravinaidu
- Analysis on his words
- The word of Chandrababu remain recollected generations together
- We are not leaders but servants

Minister of United Andhra Pradesh he filled thousands of teacher posts by announcing mega DSC. In 1997 he announced mega DSC to fill 4500 teacher posts. He also transformed most upper Primary schools into High Schools. At the same time most of single teacher schools upgraded to upper primary schools. He played a key role in bringing the education to doors of poor people. In the first month itself he paid the pension to poor Rs.7000 that includes the previous month pension. This action of Chandrababu has made poor people to feel happy. Those elderly people who received their two months pension at a time blessed Chandrababu with affection filled eyes. During election campaign he assured to make double the pension for differently able people and paid Rs.6000 in the first month itself. He also created another shaking movement starting the distribution of sand in free. In previous occasions political leaders used exploit the sand and sold in the market with higher rates and accumulated large amounts of money. During his election campaign he promised people to give sand in free for house construction purpose. Previously if anybody wants to purchase one lorry load sand it was around Rs. 70000. Now by paying below Rs.10000 people used to get sand to meet their construction needs. This cost is also only for transport purpose. There is no need to pay single rupee to the government.

In order to solve the hunger problem among poor, Chandrababu launched 'Anna Canteens' and made food available for poor for Rs.5/. Previous YSRCP government closed this facility which made the people to suffer with hunger. Now these 'Anna Food Canteens' will be available for poor from 15th, August onwards. In these canteens morning Tiffin, midday meals, dinner is also made available for poor. Poor people eagerly waiting for this scheme to be implemented. Immediately after coming to power Chandrababu took stern decision

regarding to control drugs in the state. For this purpose he gave free hand to police to act against drug mafia. When come to red sandal, it became rich source of income for corrupt leaders. Now, Chandrababu decided to take stern action on those who indulging in illegal trade of red sandal. For this purpose he gave strict orders to concerned officials to take stern action on such culprits who indulge in illegal trade of red sandal. Most importantly the construction works in Amaravathi began and now this region is glittering with lights in the night time. Polavaram works started again and expected to complete it in soon. A new scheme, 'skill sensing' began in the state. Under this scheme Government will identify the skilled people and depending on their acquired skill, the government will provide an employment opportunity to such persons. Such type of experiment till now no government has made in the world. All these steps of Chandrababu made him as leader of vision. The government also released guidelines for the scheme 'Talliki vandanam'. Under this scheme benefits will be given to all children of a mother. The Government is making preparations to issue new books to farmers in the place of 'Pattedar Pass Books'. Now, preparations are on the way to bring water from Pattiseema to Krishna Delta. Chandrababu visited the Bhogapuram Airport and directed the officials to make it complete by the end of 2026. Now overhaul works are being started in Tirumala. Facilities for devotees again came into normal status.

Spiritual atmosphere again has been appearing in Tirumala. Central Government gave its nod for Amaravathi outer ring road. Amaravathi got its glory again. All the works are being started with war footing. All the government employees received salaries on 1st only. Pithapuram which has been suffering with water problem since five years now came out of it. Now this town is receiving sufficient water



Scan QR to hear
and read this
news in our
Netidhatri



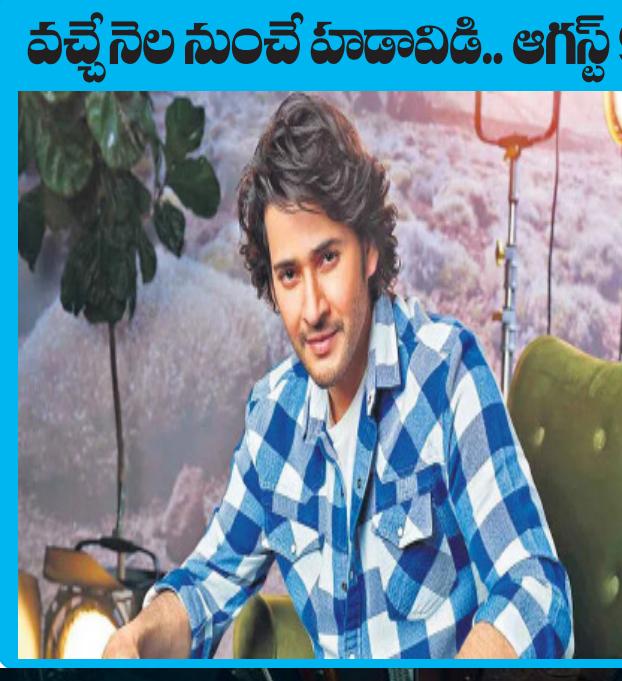
సూర్యకంగస్వ సాంగీలో ఎంతమంది ఆర్థిస్టులుండబోతున్నారం తెలుసా..?

కోలీవుడు స్టోర్ పీరీ సూర్య వరుస సినిమాలను లైన్లో పెట్టాడని తెలిసిందే. వీళీలో ఒకజి పీరియాడిక్ రూడ్స్ క్రామ నేపర్ధుంలో పస్టోన్స్ కంగువ. సూర్య 42 ప్రాజెక్ట్‌గా తెరకుతోన్న ఈ మూవికి శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. కంగువలో భారీవ్హద భూమ దిశాపథాన్ని ఫీ మేర్ లీడ్ రోల్లో నిఫిస్తోంది. కంగువ ఫ్స్ట్ సింగల్స్ ను సూర్య బిల్ల్ దే సందర్భంగా లాంవ చేసిందుకు మేకర్స్ రెడ్ అపుతున్నారని ఇప్పటికే నెట్లింట వార్తలు హర్ల చల్ చేస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే కంగువ సాంగ్ ఎలా ఉండబోతుందో తెలియజెస్ట్రూ క్రేస్ వార్త ఒకటి అభిమానులను ఖుష్ణి చేస్తోంది. ఈ పాట 1000 మంది ఆర్పిస్ట్లతో భారీ స్క్రాయల్స్ ఉండబోతుందని కొరియాగ్ఫర్ ఓ చిట్ చిట్ సెపస్లో చెప్పింది. ఈ ఒక్క అవ్వేడేల్స్ కంగువ సాంగ్ గూస్సబిలమ్ప్ తెప్పించడం ఖాయమని చెప్పకనే చెబుతోంది. ఫ్స్ట్ సాంగ్ లాంం జులై 23న ఉండబోతున్నట్టు తెలుస్తోండగా.. మేకర్స్ మంచి దినివై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. కంగువ అక్స్‌బర్ 10న ప్రపంచమ్మాపుటంగా క్రాండ్గా విదుదల కానుంది. కంగువ రెండు పోర్ట్‌లుగు రాజోతుంది. ఇప్పటికే లాంం సేసిన కంగువ గ్లాస్ప్ పీయియా, పోస్టర్లు సినిమాపై క్యారియసాసీ పెంచేస్తున్నాయి. ఈ చిత్రంలో భాటీ డిమాల్ ఉదిరిన్ పాత్రలో నిఫిస్తున్నాడు. కంగువను స్టోడియో గ్రీన్-యూపి క్రియేషన్స్ నంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. 10 భావల్లో క్రాండ్గా విదుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి రాక్ స్టోర్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ మూర్జిక్, భూక్ గ్రాండ్ సోర్ అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని కైజాం ఏరియాలో పొపులర్ టాలీవుడ్ ప్రాడక్షన్ హాన్ ప్లెత్రి మూవి మేకర్స్ విదుదల చేస్తోంది.



దర్శకుడితో బట్టి?

పుప్పు 2' తర్వాత బన్నీ ఎవరితో చేస్తారు? అనే విషయంపై రకరకాల పేర్లు కొన్ని నెలలుగా వినిపిస్తానే ఉన్నాయి. మొదట్లో త్రివిక్రమ్ పేరు బాగా వినపడింది. ఆ తర్వాత అట్టి పేరు. ఇప్పుడు నెల్సన్ పేరు వీరిద్వరికంటే ఎక్కువగా వినిపిస్తన్నది. ‘జైలర్’ సినిమాతో అఖండ విజయాన్ని అందుకున్నారు నెల్సన్. ఆరు నెలల క్రితమే అల్లు అర్హున్కి నెల్సన్ కథ వినిపించారట. కథ నచ్చడంతో బన్నీ గ్రేన్ సిగ్యూర్ ఇచ్చినట్టు ఫిల్మునగర్ టాక్. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ట్రిప్పు వర్క్లో నెల్సన్ బిజీగా ఉన్నట్టు సమాచారం. యాక్సన్, ఎంటర్టెన్మెంట్ సమపాళ్లలో ఉండే కథాంశంతో తెరకెక్కణ్ణన్న ఈ సినిమాను పాస్ ఇండియా స్టోయిల్స్ నిర్మించనున్నారట ‘రేసుగుర్రం’ నిర్మాత నల్లమలపు బుజ్జి. ‘పుప్పు 2’ తర్వాత బన్నీ చేసే సినిమా ఇదేనని ఫిల్ము వర్గాల వినికింది. ఇందులో నిజానిజాలు తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే.

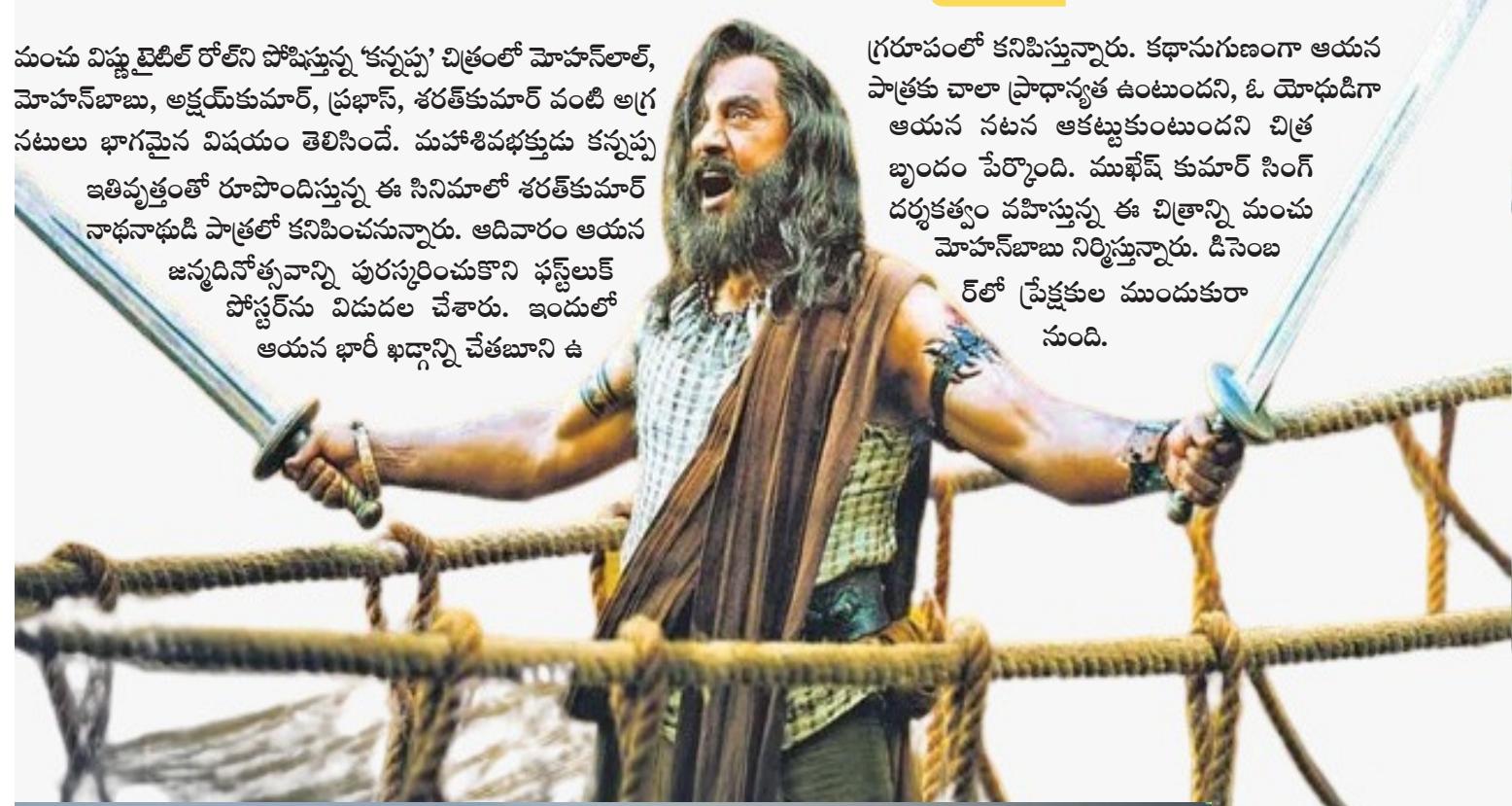


వచ్చేనెల సుంచే హడావిడి.. ఆగస్టు 9న మూవీ కాస్ట్ప్రో

మహేశబాబు, రాజవర్షాళి
సినిమాకు సంబంధించిన అది
కార ప్రకటన కోసం ఆడియోన్
అత్యుత్తగా ఎదురుచూస్తున్నారు.
అగట్టి 9న మహేశబాబు పుట్టిన
రోజు సందర్భంగా ఈ సినిమాకు
సంబంధించిన తాలి ప్రెస్సిమీటర్సు
మేకర్స్ నిర్వహించసాన్నిరట.
ఆ రోజునే మూవీ కాసెప్ట్ వీడియో
ను కూడా విడుదల చేయను
స్వట్టు గతంలో వార్తలొచ్చాయి.
ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు చెందిన
మరో తాజా వార్త ఫిల్స్ సర్క్యూల్స్
లో బలంగా వినిషీస్తున్నది.

ନାତ୍ରନାତ୍ରି କ୍ଲବ୍

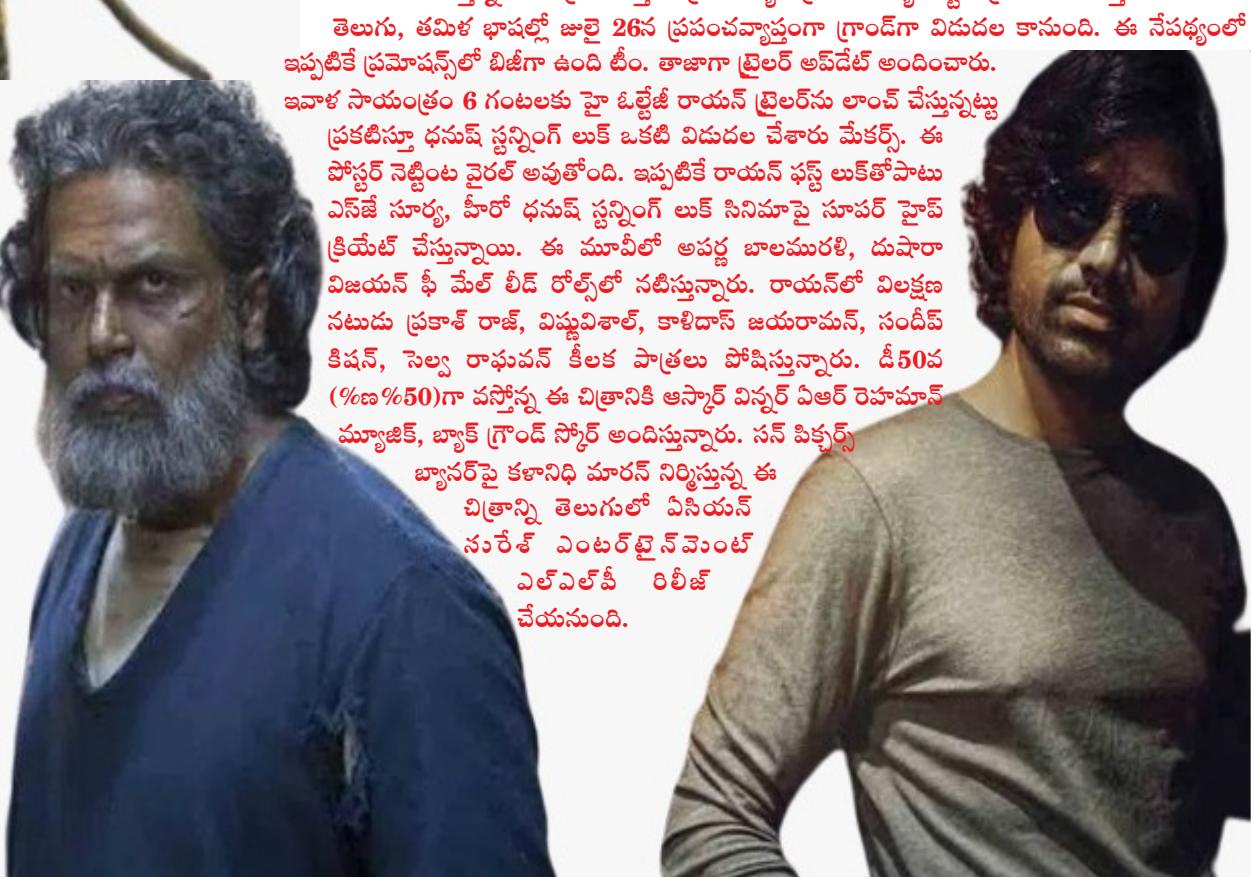
మంచు విష్ణు ప్రటిచీల్ రోల్ని పోణిష్టున్న 'కన్నపు' చిత్రంలో మాహనీలాల్, మాహన్బాబు, అక్షయ్ కుమార్, ప్రభాన్, శరత్ కుమార్ వంటి అగ్ర నటులు భాగమైన విషయం తెలిసిందే. మహాశివరథ్కుడు కన్నపు ఇతివృత్తంతో రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమాలో శరత్ కుమార్ నాథనాథుడి పాత్రలో కనిపించసున్నారు. ఆదివారం ఆయున జన్మినోత్పవాన్ని పురస్కరించుకొని ఫస్ట్లుక్ పోస్టర్సు విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆయున భారీ బ్లడ్యూని ఉ



ధన్యవాద సమావేశ పత్రం

కోల్పుడ్ స్టోర్ హస్టీల్ టైటిల్ రోల్లో నచిస్తేన్న చిత్రం రాయన్ స్వయం దర్జకత్వంలో ఫస్ట్ హస్టీల్ గా నచిస్తేన్న ఈ చిత్రం నార్ట్ మద్రాస్ బ్యాక్ డ్రాప్లో గ్యాంగ్స్టర్ క్రామాగా వస్తోంది. రాయన్ తెలుగు, తమిళ భాషల్లో జులై 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మరొకే ప్రమాణస్తోర్లో బిట్టగా ఉంది టీఎం. తాజాగా ట్రైలర్ అవ్వేదేట్ అందించారు.

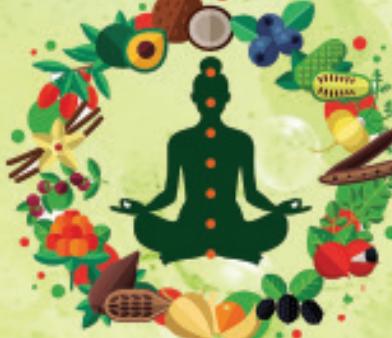
ప్రకటిస్తూ ఘనుష్ స్థిరింగ్ లుక్ ఒకటి విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ పోస్టర్ నెట్లీంట వైరల్ అవుతోంది. ఇప్పటికే రాయన్ ఫ్స్ట్ లుక్సోపాటు ఎన్జెస్ సూర్య, హీరో ఘనుష్ స్థిరింగ్ లుక్ సినిమాటై సూపర్ హైవ్ క్రియెట్ చేస్తున్నాయి. ఈ మూపీలో అపర్ బాలమురళి, దుషారా విజయన్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. రాయన్‌లో విలక్షణ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్, విష్ణువిశాల్, కాళిదాస్ జయరామన్, సందీవ్ కిషన్, సెల్వ రాఘవన్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఢీ50వ (%ఇ%50)గా వస్తేన్న ఈ చిత్రానికి అస్యార్ విస్తర్ ఏలుక్ రెహమాన్ మూల్జిక్, బ్యాక్ గ్రోండ్ సోల్డ్ అందిస్తున్నారు. నవ్ పిక్చర్స్
 బ్యాస్టర్స్ కెళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్న ఈ
 చిత్రాన్ని తెలుగులో ఏసియన్
 నురే శ్ ఎంటర్ టై న్ వెంట్
 ఎల్వెల్ఫ్ రిలీజ్



మిషన్ కంబోడియా ట్రం కార్బ్ సిర్కార్ ఐఎస్ స్టార్ మ్యాక్టర్

కోల్పుడు కార్బీన్ టైలీల్ రోల్లో నిచించిన చిత్రం సర్దార్ పివెన్ మిత్రన్ రుక్కత్తుంలో వచ్చిన సర్దార్ బాచ్చాఫీస్ వర్డ్ వసూళ్ వర్డ్ కురిపించింది. ఇప్పుడిక హాట్ ప్రాజెక్ట్ స్క్యూల్ సర్దార్ 2 కూడా సెప్టెమ్బర్ ప్లేచిండన్ తెలిసిందే. మిషన్ కంబోదియా నేపర్యంలో సెర్సె సర్దార్ 2 పూజా కార్బుక్పమం ఇప్పువలే చెప్పులో జరిగింది. జులై 15 నుంచి సర్దార్ 2 రెగ్యులర్ ఘాలీంగ్ మొదలు కానుండిని ఇప్పులేకి ప్రకటించారు మేకర్స్. తాజాగా క్రీజ్ వార్తలే ప్రేషిట్కుల ముండుకొచ్చింది కార్బీ లీం. ఈ చిత్రంలో స్టోర్ యూక్కర్ కమ్ డ్రెష్కర్ ఎన్జె సూర్య కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఎన్జె సూర్యకు స్నాగతం పలుకుతూ తపిపయ్యాన్ని అందరితో పంచుకున్నారు మేకర్స్. ఘాలీంగ్ కొనసాగుతుందని తెలియజేశారు. ముందుగా వచ్చిన వార్తల ప్రసారం చెప్పులో వేసిన భారీ సెల్లో సర్దార్ 2 ఘాలీంగ్ కొనసాగుతున్నట్లు ఇన్ సైస్ టాక్. సర్దార్ 2 ను కథాసుగుణంగా కజిక్సోర్, అజల్క్రోజాన్, జార్లియాల్ చిత్రికరింయబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ మాపీలో అమిగోన్ ఫోం ఆపికా రంగసాథ్ ఫీ మేల్ లీం డోల్లర్లో నటించున్నట్లు వార్లు వచ్చున్నాయి. ఈ మాపీకి యువన్ శంకర్ రాజు మ్యాజీక్, బ్యాక్స్ గ్రాండ్ సోర్ట్ అందిస్తున్నాడని ఇన్ సైస్ టాక్ కాగా ఈ వివరాలపై మేకర్స్ నుంచి అడికారిక్ ప్రకటన రావాలి ఉంది.

ଓଡ଼ିଆ



ଫଟାକ

చల్లని నిమ్మకాయ సీక్షుబరువు తగ్గడంలో ఎలా సహాయం చేస్తుంది?

పైదరబాద్ , (ఎ.వం.విన): నిమ్మకాయ సిట్రెన్ వండ్ జాతికి చెందింది, దీనిని తరచుగా వేడి మరియు చల్లని పదార్థాలలో కలిపి తీసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయిష్టిస్తున్న అనేక మంది ప్రజలు వేడి నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడానికి మొగ్గు చూపిస్తుంటారు. కొండరు రోజులో మొదటగా స్టీకరించే పదార్థాలలో నిమ్మకాయను ప్రధానంగా ఉండేలా చూసుకుంటారు కూడా. గ్రెన్ టీ, లెమన్ టీ, నిమ్మకాయ నీళ్ళు, తేనే మరియు నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళు మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకుంటా ఉంటారు. క్రమంగా ఇలా నిమ్మరసం ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చడం ద్వారా బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేస్తున్నదని నమ్ముతారు. కానీ ఎక్కువ మందికి తేలీని విషయం ఏమిటంబీ, కేవలం వేడి నీటిలోనే కాకుండా, చల్లని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా కూడా, బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేయగలదని. ఇలా చల్లని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం వలన కలిగి ప్రయోజనాల గరించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వ్యాసం దోహదం చేస్తుంది. బరువు కోల్ఫీవడం కోసమే కాకుండా, నిమ్మరసం మీ శరీరాన్ని డ్యూటీట్ కాకుండా చూడడంలో సహాయం చేస్తుంది. శరీరంలోని శక్తిస్థాయిలను పెంచడమే కాకుండా, మెరుగై జీర్ణక్రియలను సైతం ప్రోత్సహిస్తున్నదని చెప్పబడింది. అందుకే ఎక్కువగా జీవక్రియల సమయాలతో ఉన్నవారి ఆహార ప్రణాళికలో నిమ్మజాతి వండ్సు జోడించవలసినదిగా వైష్యులు సూచిస్తుంటారు. చల్లని నిమ్మరసం తీసుకోవడం ద్వారా బరువు ఎలా తగ్గుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. చల్లని నిమ్మకాయ నీళ్ళు బరువు తగ్గడంలో ఎలా సహాయం చేస్తుంది? 1. కేలరీలు తక్కువచల్లని నిమ్మరసం కేలరీలలో తక్కువగా ఉంటుంది. నీటిలో ఎటుతిరిగి సున్నా కేలరీలు ఉంటాయి, ఇందులో ఎటువంటి అనుమానమూ లేదు. మరియు నిమ్మకాయలో 17 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. మీరు ఈ నిమ్మరసాన్ని సగం గ్లూసు నీటితో కలిపినా, కేలరీల సంఖ్యలో ఏమాత్రం మార్పు ఉండదు. 3/9 కేలరీల కలిగిన గ్లూసు నారింజరసం తీసుకునేకన్నా బధులూ నిమ్మరసం తీసుకోవడం ద్వారా అదనపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైష్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పోషకాలలో ఎక్కువగా, కాలరీలలో తక్కువగా ఉంటుంది. 2. జీవక్రియలను పెంచుతుంది శరీరంలోని జీవక్రియలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి నిమ్మకాయ నీరు ప్రసిద్ధి చెందింది, ఇది బరువుకోల్పే ప్రడంలో సహాయపడుతుంది. పరిశోధనల ప్రకారం, మీ శరీరం సరైన స్థాయిలో నీటి నిల్పలతో కూడుకని ఉంటే, అది మైటోకాండ్రియా పనితీరును సైతం మెరుగుపరుస్తుంది. మైటోకాండ్రియా కణాల నుండి పోషకాలను వేరు చేసి, విచ్చిస్తుం చేసి, శక్తిగా మార్పుస్తుంది. క్రమంగా జీవక్రియలను క్రమబద్ధికరిస్తుంది. 3. మీ కడుపును నిండుగా ఉంచుతుందినిమ్మరసం తీసుకోవడం మీ కడుపును నిండుగా ఉండటానికి సూచించడగిన గొప్ప మార్గం. నిమ్మరసం, అవాంచిత ఆహార కోరికల నుండి మిమ్మల్ని నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అల్ఫాహోరం ముందు సగం లీటరు నిమ్మరసం కలిపిన నీటినీ తీసుకోవడం ద్వారా 13 శాతం కేలరీలను తీసుకోవడం తగ్గించవచ్చని వెల్లడించారు. మరో అధ్యయనం ప్రకారం, భోజనం సమయంలో నిమ్మరసం కలిపిన నీటిని త్రాగడం ద్వారా ఆకిలి తగ్గుతుందని తేలింది. దినికి కారణం నిమ్మరసం కలిపిన నీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉండటం, మరియు కడుపుని నిండిన అనుభూతిని ప్రోత్సహించడం. క్రమంగా కాలరీలను తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. 4. శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది చల్లని నిమ్మరసం, ఎటువంటి సారూప్యతలు లేకుండా వెచ్చని నిమ్మరసం వలనే ప్రభావపంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించి శరీర భౌతిక స్థితిగతుల మెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం కలిపిన నీరు మీ శరీర జీవక్రియలను మెరుగుపరచి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. 5. ప్రీరాడికట్ట్ తొలగించడంలో : నిమ్మకాయలలో ఉన్న విటమిన్-సి శరీరంలో ఆక్సీకరణ స్థాయిల ఔత్తిడిని ఎదుర్కొప్పడంలో సహాయపడుతుంది. శరీర కణాలలోని సమ్మేళనాల ఆక్సీకరణ ను తగ్గించడంలో విటమిన్-సి పనిచేస్తుంది. ప్రీరాడికట్ట్, %మాఱ్చా% (చెడు) కొవ్వులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆహారప్రణాళికలలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వులు

ಮೂಡುವ್ವೆ ಮೆಂಡ್ರುಸ್ ತಾಲಗೆಂಚೆಣಿಕಿ, ಬೆಕೆಂಗ್ ಸಲಿಡುನ್ ಉಪ್ಪೆಯಾಗೆಂದೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಧಾನುಗಳು.

పైదరాబాద్, (ఎ.వం.ఎన్): మండ్రు అనేది మనలో చాలా మంది ఎదుర్కొనే, ఒక సాధారణ సమస్య. పొడిబారి, పొలుసులుగా మారిన చర్చ చుండు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. ప్రారంభ దశలో చుండు నివారణకు సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, జాట్లు రాలడం, మాడుషై దురద మరియు అంటువ్యాధులు సోకడం వంటి ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయినా కని, మీరు చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. దీనికి సులభమైన పరిష్కారం సహజ పదార్థం రూపంలో మన వంటగదిలోనే ఉంది. అది వేరేదో కాదు.. బేకింగ్ సోడా...బేకింగ్ సోడాసు కేశసంరక్షణ ఉత్పత్తుల తయారీలో విధిగా ఉపయోగిస్తారు. దీనిలోనీ యాంటీసెట్టీక్ లక్ష్యాలు, మండ్రును కలిగించే ఫంగర్ ఇంజెక్షన్సును నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా,

ఇది మాడు మీద చర్చం యొక్క %జూన% సమతల్యతను కాపాడి, నమశి తేమను నిలబెట్టుడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రోజు మనం, చంద్రును నివారణకు, బేకింగ్ సోడాను ఇతర పదార్థాలతో కలిపి ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుండాం. ఇంకెందుకు ఆలస్యం. చదవండి! . నిమ్మకాయ మరియు బేకింగ్ సోడాకావలసిన పదార్థాలు: 2 బేబుల్ స్పూన్ నిమ్మ రసం 1 టీ స్పూన్ బేకింగ్ సోడావాడే విధానం: 1. బేకింగ్ సోడా మరియు నిమ్మరసం కలిపి వేస్పు చేయండి. 2. నెమ్ముగిఱా ఈ మిట్రమాన్ని ఉపయోగించి, మాడుపై మర్చన చేసుకుని, కొన్ని నిమ్మపాల పాటు వడిలివేయండి. 3. కొన్ని నిమ్మపాల తరువాత సాధారణ నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. 2. బేకింగ్ సోడా మరియు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్కావలసిన పదార్థాలు: 2 బేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా 2-3 బేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్వాడే విధానం: 1. పదార్థాలన్నింటిని చక్కగా కలపండి. 2. వెద్దార్థాలు: 1 స్పూన్ బింగి సోడా 1 టబుల స్పూన్ కాబ్బర నొని 1 టబుల స్పూన్ తేవేవాడే విధానం: 1. కొబ్బరి నూనెలో తేనె, బేకింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపించి. 2. మీ తలపై, ఈ మిట్రమాన్ని రాసుకుని, 20-30 నిమ్మపాల పాటు ఆర్నియండి. 3. తరువాత సాధారణ నీటిని ఉపయోగించి శుభ్రం చేసుకోండి. 4. మంచి ఘలితాల కొరకు, ఈ మాస్కును వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నివారణలు త్వరగా ఘలితాల చూపించవు. ఘలితం పొందటానికి కొంత సమయం పడుతుంది.

సంబంధించిన ప్రశ్నల జవాబులు చేస్తే రహస్యం తెలుగు నూడిల్న కట్టలెట్

ఎస్‌స్‌రోల్ జిరిపిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి.

జీవనశైలిలో మార్పులు చేయటం ద్వారా కార్బియోవాస్చ్యులర్సు నియంత్రించవచ్చని యోలాండ్ తెలిపారు. వయసు పెరిగేకొద్ది గుండ జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నా అపోరపు అలవాట్లు, సరైన మందులను వాడటం ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని అన్నారు. యోలాండ్ ఎస్‌స్‌రోల్ బృందం వివిధ వయస్సులకు చెందిన 3200 మందివై 20 ఏళ పాటు పరిశోధనలు జిరిపింది. వారిలో ఇప్పటి వరకు 244 మంది వివిధ కారణాలతో చనిపోయారు. అయితే వారిలో నుదిట్టిపై ముడతలు లేని వారి కంటే ఉన్నవారు ఎక్కుగా గుండె సంబంధ జబ్బులతో చనిపోయినట్లు తేలింది. రెండు అంతకంటే ఎక్కువ ముడతలు ఉన్నవారు ముడతలు లేని వారికంటే పరిశీలన తొందరగా చనిపోయినట్లు వెలడింది.

మరియు చక్కరులు, % నూచు% త్రీరాడికట్టు మరియు ఆక్రిడెంజ్ అయిన % నూచు% స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఈ ఆక్రిడెంజ్ % నూచు% అందోచ్చేందోహిన్ వస్తుకాలు ఏర్పడువిని

దారితీస్తుంది, క్రమంగా గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. నిమ్మరసం కలిపిన నీరు సేవించడం మాలంగా, ట్రైడికల్ కణాలలో పోరాటటానికి మరియు చెడు కొల్పోలైట్ స్టోయిలను తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తాయి. దీనికి కారణం నిమ్మరసం కలిపిన నీరు, కేలరీలలో తక్కువగా ఉండటంతో పాటు, కడుపునిండిన అనుభూతికి లోనుచేయడమే. క్యాలరీలను తీసుకోవడం తగ్గించడానికి ప్రభావంతమైన మార్గంగా నిమ్మకాయ నీళ్ళు సహాయపడగలదు. బరువును కోల్పోయే క్రమంలో భాగంగా నిమ్మకాయ నీళ్ళను ఎంత మొత్తాదులో రోజుల్లో స్వీకరించవచ్చు? బరువు తగ్గదానికి నిమ్మకాయ నీరు తాగడానికి ముందు మీరు పరిగణించవలసిన మూడు ప్రథాన విషయాలు పరిమాణం, పమయాం పురియు కోపార్ట పూరవ శరీరం ఒక

A tall glass filled with clear water, ice cubes, and mint leaves, garnished with a sprig of mint. The glass is surrounded by several lemons, some whole and some sliced, on a wooden surface.

ଏହା ? କାପଲ୍ଲିନିରାମି
ନିମ୍ନକାରୁ 1 ଗ୍ରାମ
ନୀରିବିଧାନୀଃ ଗ୍ରାମରେ ମୁଖ୍ୟ
ତାଙ୍ଗଲିଙ୍କ ନୀତିତେ ନିମ୍ନପରି
ତାଜା ପୁଣିନା, ତୁଳନି ଲେଖ
ଲାବେଂଦର ପଠି ତାଙ୍କ
ମୁଖ୍ୟିକଳନୁ ଜୋଡ଼ିଇପଚପଚ
କୁଦା, କୌଣସିଗାନ୍ତଲୁ ରିପ୍ରେଜିଏଟ୍ରୁ

పెట్టి, చల్లడిన తర్వాత తీసుకోంది. ఈ వ్యాసం
మీకు నచ్చినట్లయితే మీ ప్రియమైన వారితో
పంచుకోంది. ఇటువంటి అనేక అనుక్తికర, ఆహార,
ఆరోగ్య, జీవన శైలి, ఆద్యాత్మిక, వ్యాయామ,
లైంగిక తదితర సంబంధిత విషయాల కోసం
బోల్ట్ర్స్కు పేజీని తరచూ సందర్శించండి. ఈ
వ్యాసం పై మీ అభిప్రాయాలను, వ్యాఖ్యలను
క్రింద ఎణ్ణుల విభాగాలో తెలియజేయండి.

వనీక పక్షి

వేరాక బాండీలో కొద్దిగానునె వేసి కాగిన తరువాత జీలక్కర, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు వేసి వేగినవాలి. దీనికి మిరియాలపొడి, చాట మసాలా, జతచేసి కొద్దినేపు వేగించి పెట్టుకున్న పకోడిలను కూడా కలిపి మరికొద్దినేపు వేగినవాలి. దీనికి టమాటాసాన్ మంచి కాంబినేషన్.

కుమార్ శిక్ష

రుచికి సరిపడ, కొత్తమీర కొద్దిగా. తయారీ విధానంచికెన్ని వుట్రం చేసుకుని దానికి పెరుగు, అల్లం పొడి, ధనియాల పొడి, కారం, సోంపు పొడి, పసుపు, ఉప్పు, అన్ని కలిపి పట్టించి గంట పాటు బాగా నాసనివ్వాలి. అనుంతరం టీమ్యా పేవర్టో చికెన్ ముక్కలకు ఉన్న మసాలాను సున్నితంగా తుడిచి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత చికెన్ ముక్కలను వేసి కొద్దిసేపు వేయించి నూనెలోంచి తీసి పక్కన పెట్టాలి. మరో బాండీలో కొద్దిగా నూనె వేసి కాగిన తరువాత చికెన్ ముక్కలు తీసివేయగా మిగిలిన మసాలాలను వేసి కొద్దిసేపు వేయించాలి. నూనె పైకి తేలుతున్న సమయంలో సగం వేయించిపెట్టుకున్న ముక్కలను వేయాలి. ఆపసరం అనుకుంటే ఆరకప్పు నీటిని పోనుకోవచ్చు. గేవీ చిక్కుపడిన తరువాత పాలల్లో కుంకుమపువ్వు కలిపి ఉడుకుతున్న చికెన్కి జతచేయాలి. చివరగా కీం, కొత్తమీర జతచేసుకోవాలి.

బ్రైడ్‌టెల్ బిర్యానీ ఎలా చేయాలో దూదాం...

ప్రోదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): కావలసిన పదార్థాలు: బ్రెడ్ ముక్కలు - 7నుసె - 2 స్వాన్ష్సోంపు - 1 స్వాన్స్ దాలిసు చెక్క - చిన్న ముక్కల్లం వెల్లుల్లి వేష్ట్ - 1 స్వాన్స్తిలిసిన క్యాట్లెట్, క్యాప్సికమ్ - 2 కప్పులుటమొట్టాలు - 2స్విచ్చిల్లిప్పి - 3కారం - 2 స్వాన్స్ మసుపు - 1 స్వాన్గరం మసాలా - 2 స్వాన్స్ ధనియాల పొడి - 1 స్వాన్కొత్తిలీర్, పుడిన - 1 కప్పుపెరుగు - అర కప్పుకెక్కర - 1 స్వాన్సోప్పు) - తగినంతతయారీ విధానం: ముందుగా బ్రెడ్ను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని పెనం మీద కాల్పుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక బాణలిలో నూనె పోసి వేడయ్యాక దాలిసు చెక్క, సోంపు వేసి వేయించి తరువాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, అల్లం లెవ్లుల్లి వేష్ట్ వేసి 2 నిమిషాలు పాటు బాగా వేయించి టమోటొలు, ఉప్పు, చక్కర కూడా వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఆ తరువాత క్యాప్సికమ్, క్యాట్లెట్, గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, కారం, మసుపు వేసి అర గ్రౌసు నీళ్లు పోసి వరో 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. తరువాత పెరుగు, కొత్తిలీర్, పుడినా వేసి బాగా కలిపి 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా బ్రెడ్ ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి చిన్నమంట శీర్ఘ పుట్టే 2 నిమిషాలు ఉడికించి దిచ్చేయాలి. అంతే వేడి వేసి బ్రెడ్ ధీమాటి రెక్కి

కొడ వేసుడు తగ్గాలీ

A close-up view of a dish featuring golden-brown, crispy fried pieces, likely chicken or fish, garnished with fresh cilantro and green onions. The dish is served on a white plate with a dark rim.

