

KAPIL GROUP **కపిల్ చిట్స్** **46** years

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

వృద్ధులు

KAPIL GROUP **కపిల్ చిట్స్** **46** years

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు ఉండొద్దు

ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి



ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేదు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలి. అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి కొనుగోళ్ల తీరును పరిశీలించాలి. గన్నె బ్యాగులు, ఛామాలీల కొరత లేకుండా చూసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోడౌన్స్ కు తరలించాలి. ధాన్యం లోడ్ తరలించేందుకు ఒప్పందం మేరకు సరిపడా లారీలను అందుబాటులో ఉంచని కాంట్రాక్టర్లను ఉపేక్షించొద్దు. అవసరమైతే అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు వెనకాడవద్దు

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరిశీలించాలి లాల్ల కొరత ఉంటే ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలి గోదాముల సమస్య ఉంటే తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేయాలి సమస్య తీవ్రతను గుర్తించి కలెక్టర్లు చర్యలు తీసుకోవాలి అకాల వర్షాల సమయంలో రైతులకు నష్టం జరగకుండా శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి ప్రతి ఐకేసీ సెంటర్ కు ఒక అధికారిని నియమించాలి ప్రతి రైస్ మిల్లు వద్ద అధికారిని నియమించి పర్యవేక్షించాలి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మే 12 (పురయం ప్రతినిధి) : మిషన్ మోడల్ పనిచేస్తూ రాష్ట్రంలో ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎనుమల రేవంత్ రెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. కలెక్టర్లు ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షిస్తే సమస్యలు తలెత్తవని, ఏ సమస్య వచ్చినా కలెక్టర్లు దాదాపు పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ, ఫురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి

నేను జైలుకు వెళ్ళాను

విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న సమయంలో చాలామూర్ఖు జైలుకు వెళ్ళా ఫీల్ ది జైల్ ప్రారంభించడం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది స్వాతంత్ర్యానికి ముందు జైళ్లలో ఉన్నవారు ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారో ఈ మ్యూజియం ద్వారా తెలుస్తుంది మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ్డ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరు ప్రయత్నం చేయాలి గవర్నర్ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా

మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ్డ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరు ప్రయత్నం చేయాలని ప్రజలకు తెలంగాణ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా సూచించారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న సమయంలో తాను పలుమూర్ఖు జైలుకు వెళ్ళానన్నారు. ఎమ్మెల్యే సమయంలో 21 రోజులు తాను జైల్లో ఉన్నానని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు.

అస్సాం పీఠంపై మరోసారి హిమంత

అస్సాం ముఖ్యమంత్రిగా రెండోసారి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన హిమంత బిశ్వా శర్మ



కామాఖ్య అమ్మవారు, శ్రీమంత శంకర దేవుడు, అస్సాం ప్రజల ఆశీస్సులతో, నేను ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశాను. - హిమంత

మంత్రులుగా పలువురు ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణం ప్రమాణ స్వీకారికి హాజరైన ప్రధాని మోడీ, కేంద్ర మంత్రులు, బిజెపి ప్రధాన నేతలు

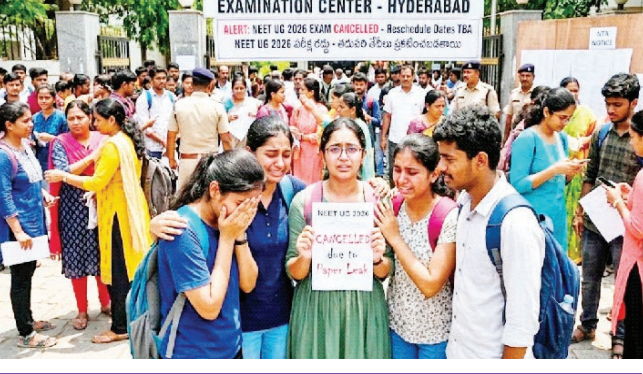
పురయం డిప్యూటీ మే 12 : మంగళవారం నాడు, హిమంత బిశ్వా శర్మ పరసనగా రెండవసారి అస్సాం ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈశాన్య భారతదేశం అంతటా బీజేపీ ఎదుగుదలకు ఆయనే ప్రధాన కారకుడిగా విస్తృతం గుర్తింపు పొందారు. దీనితో రాష్ట్రంలో

వరుసగా మూడవసారి బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. 126 మంది సభ్యులు కలిగిన అసెంబ్లీలో ఎన్డీయే రికార్డు స్థాయిలో 102 స్థానాలను కైవసం చేసుకోగా, కేవలం బీజేపీ మాత్రమే 82 నియోజకవర్గాల్లో విజయం సాధించింది. ఈ విజయం, ఈశాన్య భారతదేశంలో పార్టీ అత్యంత ప్రభావవంతమైన నాయకులలో ఒకరిగా శర్మ స్థానాన్ని మరింత స్పష్టం చేసింది. శర్మతో పాటు, బీజేపీ నాయకులు రామేశ్వర్ తేలి, అజిత్ నియోగ్, ఏజీపీ అధ్యక్షుడు అతుల్ బోరా, బీసీఎస్ నాయకుడు చరణ్ బోరో కూడా మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

మగతా 2లో

నీట్ యుజి పరీక్ష రద్దు

అయోమయం.. ఆగ్రహంలో విద్యార్థులు



త్వరలోనే తేదీ ప్రకటన, అవకతవకలపై విచారణ ఎన్టీఎ అప్డేట్లను మాత్రమే అనుసరించాలని సూచన

మే 22 లోపే నీట్ పునఃపరీక్ష

న్యూఢిల్లీ, మే 12 (పురయం) : మే 3న నిర్వహించిన నీట్ యుజి 2026 పరీక్షను నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ రద్దు చేసింది. ఈ వైద్య ప్రవేశ పరీక్షను తిరిగి నిర్వహిస్తామని ప్రకటించింది. ఈ పరీక్షకు సంబంధించి ఆరోపిత అవకతవకలపై జరుగుతున్న విచారణ, ఆన్లైన్లో విద్యార్థుల నుండి వ్యక్తమైన ఆగ్రహం,

మగతా 2లో

నీట్ యుజి ఎందుకు రద్దైంది? అత్రమాలు జరిగినట్లు పచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా, ఎన్టీఎ మే 3న జరిగిన పరీక్షను రద్దు చేసింది. పరీక్ష జరిగిన నాలుగు రోజుల తర్వాత, అంటే మే 7 నాయంత్రం తరువాత ఈ సమాచారం అందినట్లు ఆ సంస్థ తెలిసింది. ఆ సమాచారాన్ని స్వతంత్ర ధృవీకరణ, తగిన చర్యల నిమిత్తం మే 8న కేంద్ర సంస్థలకు పంపినట్లు ఎన్టీఎ తెలిసింది. తన రద్దు ప్రకటనలో ఆ సంస్థ ప్రశ్నలపై లింక్ అనే పదాలను ప్రత్యక్షంగా ఉపయోగించలేదు. రాజస్థాన్లో నీట్ పేపర్ లింక్ కేసుగా అనుమానిస్తున్న దానిపై స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ గ్రూప్ దర్యాప్తు ప్రారంభించడంతో, అక్కడి నుంచి పచ్చిన నివేదికల తర్వాత ఈ విచారణ మరింత ముదిరింది. అందిన సమాచారం ప్రకారం, దర్యాప్తు అధికారులు చేతికి రాసిన ఒక సూచన పత్రాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందులోని సమాచారం 120 ప్రశ్నలు, వాస్తవ నీట్ పేపర్లోని ప్రశ్నలతో సరిపోలాయని తెలిసింది. వీటిలో దాదాపు 90 బయటి ప్రశ్నలు, సుమారు 30 కెమిస్ట్రీ ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

కేరళ ముఖ్యమంత్రి రేసులో ముందున్న కేసీ వేణుగోపాల్

రాహుల్ గాంధీతో కీలక సమావేశంలో 10లో ఏడుగురి మద్దతు

14, 15న బ్రిక్స్ ఎడేశాంగ మంత్రుల సమావేశం

అతిధ్యానికీ భారత్ సందం ధృవీకరించిన విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ భారతదేశం ఆతిథ్యం ఇవ్వడం ఇది నాలుగోసారి

పాక్లో బాంబు పేలుడులో 9 మంది దుర్మరణం

23 మందికి గాయాలు లక్నో మార్కెట్లోని రద్దీ మార్కెట్లో పేలుడు ఆఫ్ఫన్ మిలిటెంట్ కారణం : పాక్ ఆరోపణలు

Arogya Hospital Multi-specialty | Trauma | Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302 Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

విమానయాన, పారిశ్రామిక లాభికెంట్స్ రంగాలలో వృద్ధి సాధనకు ఒప్పందం చేసుకున్న లాంకెస్, హెచ్పిసిఎల్

లాంకెస్ బ్రాండెడ్ లాబ్రికెంట్స్, హెచ్పిసిఎల్ ద్వారా భారత్, సార్క దేశాల అంతటా విక్రయం

ముంబై, మే 12 : 2026 - ప్రత్యేక రసాయనాల కంపెనీ లాంకెస్, భారతదేశ ప్రముఖ చమురు, గ్యాస్ కంపెనీ అయిన హిందుస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పోరేషన్ లిమిటెడ్ (హెచ్పిసిఎల్), భారత్, సార్క దేశాలలో విమానయాన, పారిశ్రామిక లాభికెంట్స్ లభ్యతను సంయుక్తంగా మగతా 2లో

నీట్ రద్దు, విద్యార్థులకు శాపంగా ఎన్టీఎ వైఫల్యం

జిఆర్ఎస్ వర్కయింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎస్) : కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో నీట్ రద్దిన బీజేపీ ఓపెన్ వర్కయింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకపడ్డారు. ప్రశ్నావేదిక లింక్ నీట్ పరీక్ష రద్దు కావడం కేంద్రానికి సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. ఏప్రిల్ వైఫల్యం విద్యార్థులకు శాపంగా మారిందన్నారు. ఏకంగా పందెం పైగా ప్రశ్నలు పరీక్షకు ముందులోనే లింక్ అయ్యాయని.. కష్టపడి చదివిన విద్యార్థుల జీవితాలతో కేంద్రం చెలాటల మాడిందని ఆక్షేపించారు. 2024లోనూ ప్రశ్నావేదిక లింక్ అయ్యింది.

తెలంగాణ నర్సులకు జర్నలిలో ఉపాధి

అవకాశాలు కల్పించేందుకు మా ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉంది 79 మంది నర్సులు త్వరలోనే జర్నలికి వెళ్తున్నారు గనులు, ఉపాధి కల్పన, కార్మిక శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎస్) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నర్సులకు విదేశాల్లో ముఖ్యంగా జర్నలిలో అద్యుతమైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు తమ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి వ్యాఖ్యానించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్లో ఏర్పాటు చేసిన ఒక ప్రత్యేక సమావేశంలో 'జీవిత వివేక్' ప్రోగ్రాం వివరాలను వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నర్సులకు విదేశాల్లో ముఖ్యంగా జర్నలిలో అద్యుతమైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు మగతా 2లో

ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యం!



చక్కని ఆరోగ్యం



మనకేం కావాలి... మనకంటే బాగా ప్రకృతికే తెలుసుంటారు...! అందుకే మన శరీరానికి ఏ కాలంలో ఏ పదార్థాలైతే మేలు చేసాయో వాటిని ప్రకృతి మనకు అందిస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలో చేసేవిలో లభించే రకరకాల పండ్లు కూడా మనకెంతో మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వాతావరణంలోని అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించడం, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేయడం... ఇలా పలు రకాల బాగా ఉపయోగపడే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి అని చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చేసేవిలో లభించే పండ్లు.. వాటివల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం రండి..!

నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లలో... పండ్లలోని కాషాయం, మెక్యులెక్స్... పంటి వాటితో బోనింగ్ చేసుకుంటారు. ఇది విగ్నోబేషన్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడంతో పాటు చర్మంలో సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. తద్వారా చర్మం తాజాగా మారుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మం ఎంత తేమగా ఉంటే అందం అంతగా ఇనుమడిస్తుంది. ఈ క్రమంలో చర్మాన్ని మాయిశ్చరైట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. శైవాన్ మహిళల తరిగిపోని అందానికి ఇది కారణమంటున్నారు నిపుణులు. మూలికలు, వృక్ష సంబంధిత పదార్థాలతో తయారుచేసిన మాయిశ్చరైజర్స్ వారు రోజూ ఉపయోగించుకోవాలి.

తర్వాత ముఖ్యమైంది. దీన్ని తినడం వల్ల ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే నీరు శరీరంలోకి చేరి.. చెమట రూపంలో కోల్పోయిన నీటి తాజాన్ని తిరిగి భర్తీ చేస్తుంది. అలాగే ఈ పండు రక్తపోటు వంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా కాపాడడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పుచ్చకాయలో అధికంగా ఉండే నీటి శాతం వల్ల దానిని తీరడమే కాకుండా.. ఇందులో ఉండే ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు అందుతాయి. పొటాషియం, ఐరన్.. వంటి ఖనిజాలతో పాటు విటమిన్ సి.. కూడా ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో అధికంగా ఉండే సి, ఇ విటమిన్లు, పొటాషియం, ఫైబర్.. వంటివి శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. పొటాషియం, ఐరన్, బీటా కెరోటిన్, ఫైబర్తో పాటు విటమిన్ సి.. వంటి పోషకాలు అధికంగా లభించే మరో పండు అప్రికాట్. ఎండు అప్రికాట్ శరీరంలో ప్రవాల సాయులు తగ్గకుండా చేయడంతో పాటు మలబద్ధకం.. వంటి పలు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వేసవి కాలంలో లభించే పండ్లలో అతి ముఖ్యమైనవి మామిడి పండ్లు. ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్ ఎ కంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అలాగే మామిడి పండ్లలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్, బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి..

వంటి పోషకాలు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడే అయితమైన పండు అనాస. ఈ పండులో ఎన్నో రకాల ఖనిజాలు, విటమిన్లు దాగి ఉన్నాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరం పలు వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు.

టీ, కాఫీల బదులు సూప్ తాగుట అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది. అందులో సూప్ మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ సూప్ మరీ ప్రేమం. ఒకసారి ఇలా చేసి చూడండి.. ఇది రుచి కాదు. ఆరోగ్యం కూడా. ఉల్లి, బొమాటో, క్యాబేజ్ - ఒక్కొక్కటి, బీన్స్ - 6, గుమ్మడి, టోకరి -

ఉపయోగం. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. కొవ్వు తక్కువగా ఉండటం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది.

రుచి ఆరోగ్యాల వెజిటబుల్ సూప్



అర కప్పు చొప్పున, బంగాళాదుంప - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, వెల్డెల్ - 3 రెబ్బలు, మిరియాల పొడి - అర స్పూన్లు, నూనె - స్పూన్లు, కొత్తిమీర - చాలెదు తయారీ: కూరగాయలన్నింటినీ సన్నగా తరగాలి. అడుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో నూనె వేడి చేసి ఉల్లి, వెల్డెల్ వేయాలి. అవి కాస్త వేగం.. అన్ని కూరగాయల ముక్కలూ, ఉప్పు జతచేసి కలియతిప్పుతూ రెండు నిమిషాలు వేయాలి.

తరిగిపోని అందానికి..!

అందాన్ని దీర్ఘగతీ కృతం చేసుకుంటారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో భాగంగా.. చర్మంపై పేరుకున్న దుమ్ము-ధూళి, చెమట, జిడ్డుల నాన్ని తొలగించుకోవడానికి సూజు సిద్ధమైన క్రెన్షన్లను ఉపయోగిస్తారు. సోయా పాలు, వైట్ బీ, వేడురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ తో ముందు తమ చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఇక రెండో దశలో.. టీటీ ఆయల్, హైఅ



స్టుంటారు. దీంతో పాటు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాల్ని తినడం.. ఇవన్నీ అత్యధి మహిళలు క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తుంటారు. శైవాన్ మహిళల బ్యూటీ రోటీన్ షీట్ మాస్క్ తోనే పూర్ణపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మొక్కల ఆధారిత పదార్థాలతో తయారుచేసిన షీట్ మాస్క్ లను పావుగంట పాటు ముఖంపై వేసుకొని నీడర్డు తొలగించాలి. ఆపై వాటిని తొలగించుకోవాలి. తక్షణ మెరుపును అందుకోవాలి.

వీటితో... కూర్చో!

వేసవిలో ఒంటికి హాయి, చల్లదాని నిర్వహణ అంత సులువేమీ కాదు. అందుకే దానిలానే మేనిజి హాయిని ఇచ్చే మరొకటి రకాలు ఉన్నాయి. వాటిని ప్రయత్నించండి. లిసెన్... మనం



అందులో 3 కప్పుల నీళ్లు పోసి మాత పెట్టి ముక్కలు మెత్తబడే వరకూ ఉడికించి, దించేయాలి. చల్లగా పప్పుగొట్టి మెదపాలి. ఈ మిశ్రమానికి మిరియాల పొడి చేర్చి మళ్లీ వేడిచేయాలి. చివర్లో కొత్తిమీర జోడించి సెగ తీసేయాలి. ఈ సూప్ తాగుట వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఉల్లూసం, ఉల్లూసం చేకూరతాయి. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. పీచు అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. ఊబకాయం రాదు. బరువు తగ్గాలను కునేవారికి ఇదెంతో

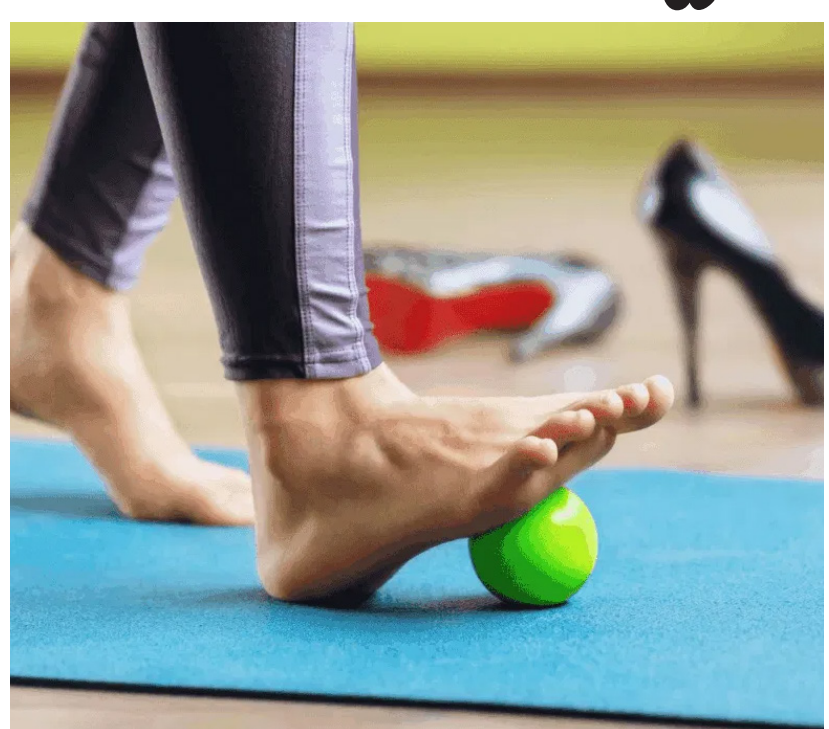
నిర్లక్ష్యం చేస్తాం కానీ... గాలి ప్రసరణకు ఇవీ అనుకూలంగా ఉంటాయి. చెమట పోసినా త్వరగా ఆరిపోతుంది. చెముట అతుక్కోదు. దానికి మించిన హాయి ఈ కాలంలో వేరే ఏముంటుంది చెప్పండి. కాకపోతే కాస్త త్వరగా ముదతలు పడుతుంది. అయితేనే, ఆ లుక్ కూడా స్టైల్ గానే ఉంటుంది. రియాన్... చాలా తేలికగా ఉండే వస్త్రం. మెత్తగా, గాలి ప్రసరణ బరిగిలా ఉంటుంది. స్వర్ణలు, గోళ్లు, పదులు టాప్ లు... ఎలా వేసుకున్నా స్టైల్ గా కనిపించడం ఖాయం. చెమట కూడా త్వరగా ఆరిపోయేలా చేస్తుంది. అయితే నాణ్యమైన రకాల్ని ఎంచుకోవాలి. స్టైల్ గా కనిపించాలంటే ముందు మనకి గుర్తుచేద్దామి దెనిమ్ కదూ! కానీ ఈ వేసవిలో వేసామా... చెమటతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవ్వాలిందే. అందుకే అయిష్టంగానే దానికి

తీపీ ఘాటుల పుదీనా పానీయం



టంలో విశేషం లేదు. అది కాస్తంత మాటుగా కూడా ఉంటే చిత్తమైన రుచితో బాగుంటుంది కదా! అలాంటి చక్కటి పానీయాన్ని అందిస్తే చేసుకోవచ్చు. తీపీ కాలం మేలు కలయక లాంటి కమ్మటి పానీయం కోసం.. పుదీనా ఆకులు 75 గ్రాములు, అల్లం రెండంగుళాల ముక్క, పంచదార రెండు కప్పులు, ఆకుపచ్చని ఫుడ్ కలర్ కోర్టిగా, సాధారణ కెంపులు, ఉప్పు, ట్రాక్ సాల్ట్, వెయించిన జీలకర్ర పొడి

పుట్ రోలింగ్ చేద్దామా!



దానికి బెస్ట్ బాల్, లాక్స్ బాల్ లేదా గడ్డ కట్టిన నీటి సీసా ఉంటే సరిపోతుంది. అర్బి రోలింగ్: నిలబడా, కుర్చీలో కూర్చున్నా మీ పాదం కింద బంతిని ఉంచి... కాలి వేళ్ల నుంచి మడమ వరకూ వెమ్మడిగా అంతిని ఆటు

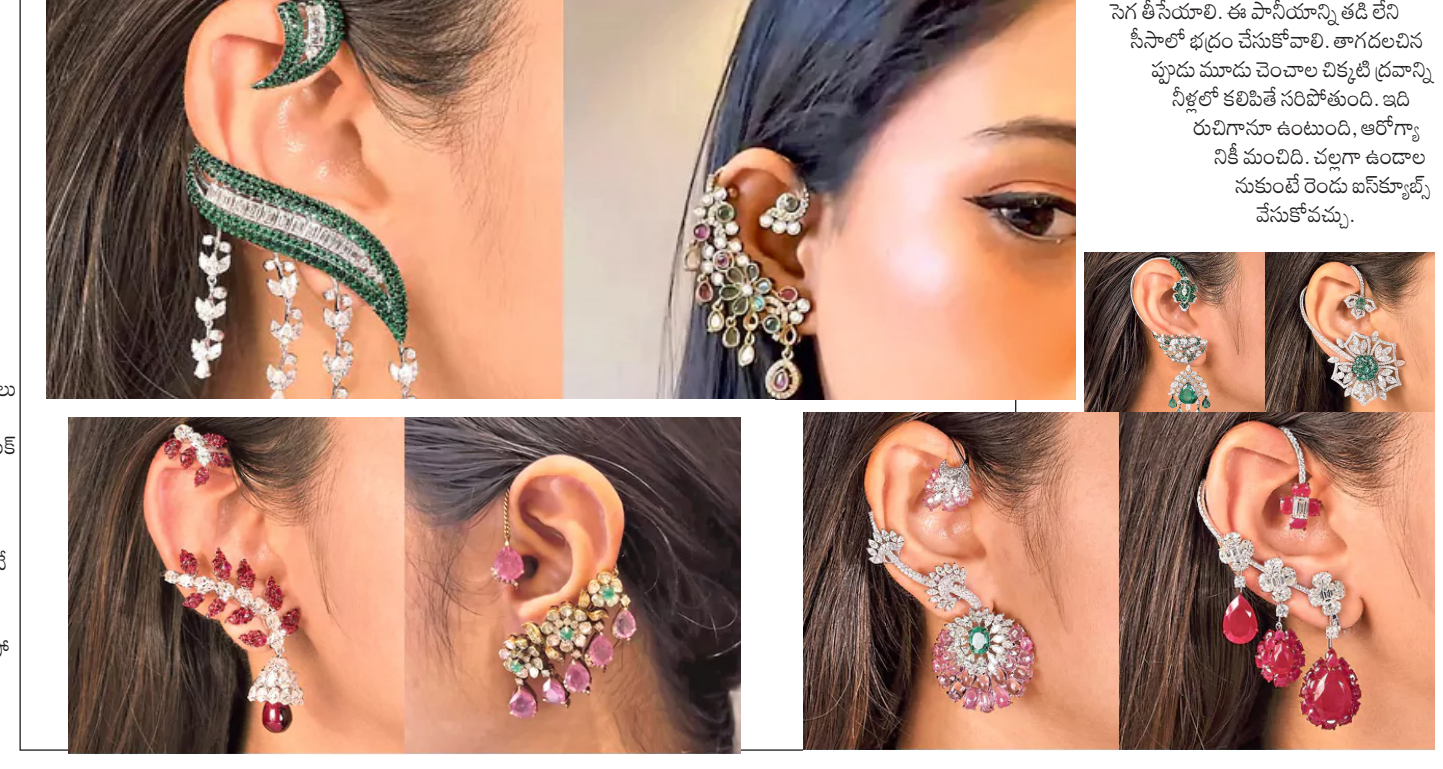
తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. పాదాలకు రక్త ప్రసరణ పెరిగి, రోజంతా ఉండే అలసట మాయమవుతుంది. ఇలా ప్రతి పాదానికి 45 సెకన్ల నుంచి 2 నిమిషాల వరకు రోలింగ్ చేస్తే మంచిది. మొదట తక్కువ ఒత్తిడితో ఆరంభించి క్రమంగా పెంచాలి. పులి అతిగా నొక్కినా, బలంగా చేసినా కండరాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

రంధ్రాలు ఉంటేనే ఇలాంటి లక్షణాలు వస్తుంది అవుతుంటాయి. కానీ, రంధ్రం అవసరం లేకుండానే చెవిని చుట్టేసిలా క్లిప్ మోడల్స్ లో అతి లభిస్తున్నాయి. మెదలో ఏమీ చేసుకోకపోయినా, కేవలం ఈ ఒక్క ఇయర్ కప్ పెట్టుకుంటే చాలు, వేదకలో అందరకళ్లూ మీ పైనే ఉంటాయి. నవరత్నాలలోని పచ్చలు,

చెవులకు చక్కటి ఆభరణాలు

వజ్రాలతో కనువిందు చేస్తున్నాయి. చెవి తమ్మె నుంచి మొదలై లతలా అమమి అల్లుకుంటూ నయా స్టైల్ కనిపిస్తోన్న ఇవి... ధరించిన ఎవరికైనా కళ్ల తెచ్చిపెడతాయి. ఆదంబరంగా కనిపించాలనుకునేవారికి చక్కని ఎంబెక్. నిజానికి చెవికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ

అలసం... పెళ్లిళ్లు, పార్టీలు లేదా గ్రాండ్ ఈవెంట్లలో తమకుంటూ ప్రత్యేకమైన గర్భింపు రావాలంటే ఇలాంటి 'బోల్డ్' అండ్ బ్యూటీఫుల్' ఇయర్ కమ్మెంట్ చేసుకోవాలి.



చెంపా చొప్పున, నిమ్మరసం అర కప్పు తీసుకోవాలి. పుదీనాను శుభ్రంగా కడిగి గ్లెడ్ చేసి.. రెండు కప్పుల నీళ్లు పోయాలి. అల్లం చెక్కు తీసి.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నీళ్లు జోడించి మెత్తగా నూరి.. వడకట్టాలి. పిప్పి తీసిన రెండు కప్పుల నీళ్లు జోడించాలి. ప్యాకోలో పంచదార, అల్లం నీళ్లు పోసి కలియతిప్పుతూ వేడిచేయాలి. పంచదార కరిగిపోయినా.. నూరిన పుదీనా, ఫుడ్ కలర్ జతచేసి ఉడికించాలి. అందులో పావు వంట నీళ్లు జతచేయక ఇప్పుడు, ట్రాక్ సాల్ట్, జీలకర్ర పొడి కూడా వేసి ఇంకో రెండు నిమిషాలు ఉడికించి సెగ తీసేయాలి. ఈ పానీయాన్ని తడి చేసి నీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి. తాగడం వల్ల పుడు మూడు చెంచాల విక్రమీ ప్రమాన్ని నీళ్లలో కలిపితే సరిపోతుంది. ఇది రుచిగానూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. చల్లగా ఉండాలనుకుంటే రెండు బస్కెట్ల వేసుకోవచ్చు.

