



పీఠాఖి నీంచి అమ్మరావీతి
ప్రాదోభాద్ మేష్మారావాల్సి:

గొంటా త్రేసివాగ్గురావీ

- చ విశాఖ-విజయవాడ మధ్య సడిచే మార్పిల్గి జ్ఞయిట్ రద్దు
- చ దాంతో తీప్ర అసోకర్యం కలుగుతోందన్న గంటా
- చ ఇవాళ అమ్మరావతి చేరుకోవడానికి రెండు విమానాలు మార్పి వచ్చిందని ఆవేదన

విశాఖ-విజయవాడ సగ్గాల మధ్య ఉదయం సడిచే రెండు విమానాలు సర్కారు కలుగుతోందని తీప్రీమీ ఎష్ట్యూల్స్ గుటా ట్రైనిపార్సు ఆవేదన వ్యక్తు చేశారు. ఈ మేరుక తునక, ఇతర ప్రయాణికులకు ఎదురైన అనుభావాలను అయిన సోఫ్ట్ మిడియాలో పంచకున్నారు.

2న లముండుకి మోట

- ◆ రాజధాని పనుల పునరుద్ధరణకు శ్రీకారం
- ◆ వెలగపూడిలో భారీ బహిరంగ సభ
- ◆ పనులన్నీ మూడేళ్లలో పూర్తిచేసి తీరాలి
- ◆ వైసీపీది కుటీల రాజకీయం.. కుల మతాలు, ప్రాంతాల నడుమ చిచ్చుకు కుట్ల
- ◆ వక్క బిల్లుపై ఆ పార్టీది సెల్వ్గోల్
- ◆ మన సంస్కరణలకు మైలేజీ రావడం లేదు
- ◆ పీ4లో మంత్రులూ భాగస్వాములు కావాలి
- ◆ కేబినెట్లో ముఖ్యమంత్రి పిలుపు



అంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమ్మరావతి పనుల పునరుద్ధరణ కార్బూకుమానికి మే 2న ప్రధాని మౌద్దీ వస్తున్నావి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. మంగళవారం వెలగపూడి సివాలయంలో జరిగిన కేబినెట్ సమావేశాలో ప్రధాని పర్యాటన విమరశు మంత్రవర్గ సమావులకు ఆయన తెలియజేశారు.

ఎపి లిక్టర్ స్టూడిఓ..విజయసామురెడ్డికి సిపాడి సిట్ నోటీసులు

- ఎపి లిక్టర్ స్టూడిం విషయంలో సిపాడి సిట్ చకచక చర్యలు
- ఇప్పటికే రాజ్ కసిరెడ్డి కోసం గాలింపులు
- పద్ధనిమిదో తేసిన విజయవాడ సిపి కార్యాలయంలో హాజరు
- కాకినాడ పోర్టు కేసులో సిపాడి ఎదుట ఆయన హాజరైన విజయసాయారెడ్డి
- లిక్టర్ స్టూడీమ్స్ సిపాడి ఇప్పటికే కేసులు నమోదు
- అదాన్ డిస్ట్రిక్ట్లోనే అనే కంపెనీ గురించి ఎక్కువగా ఆరోపణలు
- వైసీపి ఎపి మిథ్యన్ రెడ్డి స్టుడీంకోర్టు నుంచి ఆశేష్ట కాకుండా రక్కు



అలా చేస్తే పార్టీలలు

లజస్ట్రీప్స్ రద్దు చేస్తాం

- ◆ ధీమ్మి ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా పెచ్చరిక
- ◆ ఏకపక్షంగా ఫీజులు పెంచడం, వేదించడాన్ని సహించేది లేదన్న ముఖ్యమంత్రి
- ◆ యాజమాన్యాలు నియమ, నిబంధనలు పాటించాలని సూచన
- ◆ ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదులు వస్తే నోటీసులు ఇస్తామన్న ముఖ్యమంత్రి
- ◆ ప్రైవేటు సూక్ష్మ యాజమాన్యాలతో బీజేపీ మిలాబుతే: ఆవ్

ఆకాశం దాటిన

మీంటా శక్తి



వాలెంబినా టెరెప్లోవ్ అంతర్విక్సంలోకి
ప్రయాణించిన మొదటి మహిళ

- చరిత్రను తెరగుసిన బ్లూ ఆరిజెన్ యెన్ ఎస్ 31
- అంతర్విక్ యాత్ర చరిత్రలో మరో సరికొత్త అధ్యాయం
- అరుగురు మహిళలలో కూడిన సిబ్బందిలో అంతర్విక్ యాత్రను విజయవంతంగా పూర్తి
- బ్లూ ఆరిజెన్కి ఇది 11వ మానవ అంతర్విక్ ప్రయోగం
- మొత్తంగా 31వ విమసం.
- 1963లో సోవియట్ యూనియన్కు చెందిన

నీటనియా, రాహుల్

పై ఇడి ధార్జిష్ట్

- నేపసల పోరాట్ కేసులో మనీ లాండరింగ్కు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు
- మరి కొండరు కాంగ్రెస్ నేతలపైనా ఛార్లిష్ట్ నెల 25వ విచారణ
- చేపట్టనున్న రాస్ అవెన్యూ కోర్టు ఇప్పటికే ఆస్తుల జప్తు ప్రక్రియ
- ప్రారంభించిన ఇది మరో కేసులో రాబర్ వాదాను విచారించిన ఇది

GOVERNMENT OF TAMIL NADU



విభిన్నాలు: తప్పి నాడు

ముఖ్యమంత్రి ఎం.క.స్టాలిన్ మంగళవారం హిందూ మత ధర్మాదారు శాఖ ప్రముఖ విభాగం తరఫున పునరుద్ధరించిన 300 అరుదైన అధ్యాత్మిక పుస్తకాలను మాడవ రకలో విదుదల చేశారు. ఈ మేరుక విదుదల చేసిన పత్రికా ప్రకటనలో ఇలా పేర్కొన్నారు. హిందూ ధార్మిక ధర్మాదారు శాఖ పురూతన అలయాల్లో పునరుద్ధరణ పనులు నిర్వహించడం, భక్తులకు హీలిక వసతులు మెరుగుపరచడం, ఆక్రమణిదారుల నుంచి ఆలయ ఆస్తులను వెలికితిసి రక్కించడం, ఆలయాలకు ఆదాయం వచ్చే కూతూ కొత్త ప్రాజెక్టులు అమలు చేయడం వంటి పలు పనులు చేపడుతోంది. ఇలా ఉండగా దేవాదారు శాఖ మాడ్రో దశలో ప్రచరణ విభాగం దాయార్ ద్వారా ప్రముఖ పుస్తకాలు, భవనసద్రీ తాళపురాణం వంటి తాళపురాణ పుస్తకాలు, శివపురాణం, గండపురాణం వంటి పురాణ మున్సుకాలు, మహాబీరతులు, కార్కాల్ అమైయార్ వంటి పురాణ పుస్తకాలు. నమ్మాళ్లూర్ అడియార్ పులవర్ చారిత్రక పుస్తకాలు, లలిత కశలు, పెయింబీర్ రెడ్ ప్రోల్ వంటి ఆలయ కళా చరిత్ర పుస్తకాలు, తైవ వైపు పాపించ్యార్, వెల్లిం వంటి అధ్యాత్మిక అధ్యాయల పుస్తకాలు, దేవారం బహుమతిగా ఇచ్చిన దేవాదారులు వంటి ఆంగ్రేజులు, పుస్తకాలు వంటి 300 అరుదైన అధ్యాత్మిక పుస్తకాలను తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి మంగళవారం విదుదల చేశారు.

రాఘ్వ స్వయం ప్రతిపత్తి సుపాసలకు కమిటీ

- పెండింగ్లో ఉన్న 10 బిల్లులకు గప్పర్ అమోదం లేకుండా గెజిట్ నోటిఫికేషన్
- ఎంకే స్టోల్స్ సారథ్యంలోని తమిళనాడు ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం
- సుట్రీకోర్డు రిటైర్ న్యూయార్కు జస్టిషన్ కోసిఫ్ సారథ్యంలో కమిటీ
- త్రిభాషా విధానం పేరుతో కేంద్ర ప్రభుత్వం తమిళనాడుపై పిందిన బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నం



HOMOEOPATHIC CLINIC

Dr. Kolly Raju Consultant
MBS(H), M.D. (Hom)
(35 Years Experienced)

Dr. Parasa Radhamma
DHMS, M.B.S.(Homoeo)

Plot No. 137/33, 3rd Lane,
Kamaraj Nagar, 5th East Street,
Tiruvanmiyur, Near Bus Depot,
Chennai - 600 041.

ఇది నిజమైన అల్లం

అనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్టే..

అల్లం ధరలు ఆకాశాన్వంటుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో దీనిపై కట్టి రాయుళ్ళ కన్ను పడింది. మార్కెట్లో మనకు కనపడేదంతా నిజమైన అల్లం కాదు. మీరు అంతే రేటు పోసి నకిలీ అల్లాన్ని ఇంటకి తేస్తున్నారు. మరి నిజమైన స్వప్థమైన అల్లాన్ని ఎలా గుర్తించాలి? అల్లాన్ని కొనేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. విశ్వసనీయ వ్యాపారుల నుండి కొనుగోలు చేయడం వల్ల నకిలీ అల్లం లభించే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. సేంద్రియ అల్లం లేదా స్థానికంగా పండిన అల్లం సాధారణంగా స్వప్థమైనదిగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు ఈ బీఫ్ పాటిస్తే ఈ మోసం నుంచి తప్పించుకోవచ్చ. అల్లం మన వంటగదిలో ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. దాని వాసన, రుచి, ఔషధ గుణాలు వంటకి ప్రత్యేకమైన రుచిని జీడిస్టాయి అరోగ్యానికి కూడా దీని వల్ల ఎంతో మేలు. అయితే, ఈ రోజుల్లో మార్కెట్లో నకిలీ లేదా కట్టి చేసిన అల్లం అమృకం జరుగుతోంది. మరి నిజమైన అల్లాన్ని ఈ నకిలీ రాయుళ్ళ నుండి గుర్తించడం ఎలా? నిజమైన అల్లం బయటికు గరుకుగా, కొంగ్రా మదడతలతో, లేత గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. దాని పై భాగం సమానంగా లేకుండా, సహజమైన గడ్డలు లేదా ముడిచుకున్న ఆకారతో కనిపిస్తుంది. మరొవైపు, నకిలీ అల్లం తరచూ అనహాజంగా మృదువుగా, మరిసేలా, లేదా అతిగా సమాన అకారంలో ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు దానిపై కృతిమ మెరుపు లేదా పాలివ్ కనిపించవచ్చ, ఇది సహజ అల్లంలో ఉండదు. అల్లం వాసన కూడా దాని స్వప్థతను తెలియజేసే ముఖ్యమైన సూచిక. నిజమైన అల్లాన్ని గీరిపుడు లేదా మక్కలుగా కోసినపుడు బలమైన, కారంగా, మరియు విశీషపైన సుగంధం వెలువడుతుంది. ఈ వాసన దాని తాజాదనాన్ని గుణాన్ని సూచిస్తుంది. అయితే, నకిలీ అల్లం గీరిపుడు బలహీనమైన వాసనను ఇస్తుంది లేదా కొన్నిసార్లు రసాయనాల వంచి అసహజమైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, నకిలీ అల్లం నుండి ఎటువంటి వాసనా రాకపోవచ్చ. అల్లం ఆకృతి బరువు కూడా దాని నాణ్యతను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. నిజమైన అల్లం గట్టిగా, బరువుగా, లోపల రసంతో నిండి ఉంటుంది. దానిని కోసినపుడు లోపల పీచుతో కూడిన ఆకృతి కనిపిస్తుంది, అది తేమతో కూడిన తాజాదనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నకిలీ అల్లం మాత్రం తేలికగా, పొడిగా, లేదా బూడిద రంగులో ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అది అసహజమైన మృదువ్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది లేదా కోసినపుడు రసం లేకుండా ఉంటుంది. రుచి కూడా అల్లం స్వప్థతను తెలుసుకోవడానికి ఒక నులభమైన మార్గం. నిజమైన అల్లం రుచి కారంగా, తీక్షణంగా, ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. దానిని సమలిష్టుడు నోటిలో సహజమైన ఉత్సేజం కలుగుతుంది. నకిలీ అల్లం మాత్రం రుచిలో లోపం కలిగి ఉంటుంది, లేదా అది కృతిమమైన రుచిని ఇస్తుంది. కొన్నిసార్లు నకిలీ అల్లం సమలిన తర్వాత రసాయనాల వంటి వింత రుచి నోటిలో మిగిలిపోతుంది.



జింకాక సులభమైన పరీక్ష నీటిలో అల్లాన్ని నానబెట్టడం. నిజమైన అల్లం ముక్కను కొన్ని గంటల పాటు నీటిలో ఉంచినప్పుడు అది తన ఆకారాన్ని పరియు ఆక్షతిని కాపడుకుంటుంది. నీరు రంగు మారకుండా లేదా కొద్దిగా లేత రంగులో ఉంటుంది. నకిలీ అల్లం మాత్రం నీటిలో నానినప్పుడు కొంత భాగం కరిగిపోవచ్చ, అనపూజమైన రంగులను విడుదల చేయవచ్చ, లేదా అది మెతగా మారి ఆకారం కోల్పోవచ్చ, కొన్నిసార్లు నకిలీ అల్లాన్ని నిజమైనదిగా కనసించేలా రంగులు వేసి లేదా రసాయనాలతో పూత పూయడం జరుగుతుంది. అతిగా పశుపు రంగు కనిపిస్తే, అది పశుపు రంగు కళ్లీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే, అల్లం ఉపరితలంపై మైనంలా అనిపించే పొర ఉంటే, అది కృతిమంగా తయారు చేయబడిన సంకేతంగా భావించవచ్చ.



ବିଲ୍ଲ ପ୍ରତ୍ୟାମିନ୍ଦ୍ର ଘରା ତୀର୍ଣ୍ଣକର୍ମଠି..

ఈ చిట్టాలతో బాడి పెయన్కు గుడ్డబై

శరీరంలో యూరిక్ ఆసిడ్ అనేది ఒక నవాజమైన వ్యర్థ వదార్థం, ఇది ఆహారంలోని పూర్ణార్నస్త జీర్ణమైనపుడు ఉత్పత్తి అవతుంది. సాధారణంగా, మూత్రపిండాలు ఈ యూరిక్ ఆసిడ్ను ఫిల్టర్ చేసి మూత్రం ద్వారా శరీరం నుండి తొలగిస్తాయి. అయితే, కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ ప్రక్రియ సరిగా జరగకపోతే లేదా శరీరం అధికంగా యూరిక్ ఆసిడ్ను ఉత్పత్తి చేస్తే, అది రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. ఈ వరిస్థితి ప్రాపర్యమారినిమియా అని పిలుస్తారు. ఇది గౌట్ అనే రకమైన అర్థాటలైన్స్కు దారితీస్తుంది. యూరిక్ ఆసిడ్ స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు, శరీరంలో కొన్ని భాగాలలో నొప్పి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఈ నొప్పి ముఖ్యంగా కీళ్లలో, ప్రత్యేకించి పొదాల పెద్ద వేలు, మడమలు, మోకాళు, మిణికట్టు, చేతి వేళ్లలో నంభిస్తుంది. ఈ నొప్పి తరచూ రాత్రి సమయంలో తీవ్రమవుతుంది, ఇది నిద్రకు భంగం కలిగించవచ్చు. కొన్నిసాధ్య కీళ్లలో వాపు, ఎరువు, వేడి కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు గౌట్ స్పష్టమైన సంకేతాలుగా ఉంటాయి, ఇవి యూరిక్ ఆసిడ్ స్పటికాలు కీళ్లలో జమ అవడం వల్ల ఏర్పడతాయి. అంతేకారుండా, యూరిక్ ఆసిడ్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మూత్రపిండాలలో రాళ్ల ఏర్పడ



విరుద్ధంగా, ఎప్ర మాంసం, షెల్ఫిష్, అల్ఫోల్సన్ పూర్తిగా లేదా వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అల్ఫోల్స, ముఖ్యంగా బీర్, యూరిక్ ఆసిడ్ స్టోయిలను గణియంగా పెంచుతుంది, కాబట్టి దినిని నివారించడం ఉత్తమం. వ్యాయామం కూడా యూరిక్ ఆసిడ్ను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోస్టుస్టుంది. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు నడక, ఈత, లేదా డోగా వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, ఊబకాయాన్ని తగ్గించి, యూరిక్ ఆసిడ్ స్టోయిలను సమతల్యంగా ఉంచుతాయి. అదుటే, అతిగా వ్యాయామం చేయడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచి, యూరిక్ ఆసిడ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించవచ్చు. ఇంతి చిట్టాలలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఒక ప్రసిద్ధ ఔషధంగా పరిగణించబడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో అల్ఫోల్స స్టోయిలు సమతల్యమవుతాయి, ఇది యూరిక్ ఆసిడ్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే, నిమ్మరసం కలిపిన వెచ్చని నీరు ఉదయం తాగడం వల్ల శరీరంలో టూకిస్సు తొలగిపోతాయి యూరిక్ ఆసిడ్ స్టోయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. యూరిక్ ఆసిడ్ సమస్యను నిర్దక్కం చేయడం వల్ల దిర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, మూత్రపీందాల వైఫల్యం వంటి తీప్రమైన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే, ఈ లక్ష్ణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి, రక్త పరీక్షల ద్వారా యూరిక్ ఆసిడ్ స్టోయిలను తినిభీ చేయంచుకోవడం మంచిది. సమతల్య ఆహారం, తగినంత నీరు, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో పాటు, ఒత్తిడిని నియంత్రించడం ద్వారా యూరిక్ ఆసిడ్ సమస్యను సహజంగా నియంత్రించవచ్చు. ఈ చిన్న మార్పులు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా, జీవన నాశ్యతను కూడా మెరుగుపరుస్తాయి.

ఏబీఎస్ జ్యోతి రెగ్యూలర్‌గా తీసుకుంటే ఎన్న లాభాలీ తెలుసా..?

ఈ జ్యోత్సనలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు చర్చం సాగే గుణాన్ని పెంచుతాయి. వృద్ధాశ్వం వల్ల ముఖంపై వచ్చే దుష్టుభావాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మీ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి కూడా ఉ పథ్యాగమపడుతుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి ఈ జ్యోత్సన ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఏటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ జ్యోత్సన తాగితే చర్చం కూడా ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తుంది. మంచి ఆరోగ్యం కావాలని కోరుకునే వారికి ఇదో చక్కబ్టి ఉపాయం.. కొన్ని రకాల పండ్పులు, కూరగాయల జ్యోత్సనలతో మెరుగైన ఆరోగ్యం మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాంటి పండ్పులు, కూరగాయలతో మన శరీరానికి అవసరమైన పోపుకాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మవులంగా అందుతాయి. ఇవి మనల్ని ఎన్నో రకాల ప్రొటోటంక వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. ఇందులో అతి ముఖ్యమైనది



ବେଳୁଣ୍ଡର ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ କିଲିମି ଏମ୍ପ୍ଲିଯେମ୍ ତିନ୍ଦ୍ରାଜା ?

బెల్లం, లవంగాలు కలిపి తీంటే పుష్టులమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపటులు చెబుతున్నారు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మనల్ని అనారోగ్యం బారిన పడకుండా రక్తిసుంది. ఒకమాటలో చెపాలంటే ఇది దాదాపు 100కు పేగా రోగాలకు చెక్



పెదుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
బెల్లం, లవంగాలు ఆరోగ్యానికి ఎన్నో
ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. వీటిని కలిపి
తీసుకున్న అంతే మంచిడని ఆరోగ్య
నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాలు,
బెల్లాన్ని కలిపి తీసుకుంచే జలబు, దగ్గు
నుంచి ఉపశమనం ఉంటుందట.
లవంగాలు, బెల్లాన్ని కలిపి తీసుకుంటే
జలబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం ఉ
ంటుందట. జీర్జు సమస్యలను దూరం
చేసే యాంటీ ఇన్? ఘన్మేటరీ లక్ష్మణాలు
వీటిలో ఉంటాయి. జీర్జు సమస్యలను
దూరం చేసే యాంటీ ఇన్స్ట్రోమేటరీ లక్ష్మణాలు వీటిలో ఉంటాయి. యాంటీ ఆ

యాంటీబ్యూక్లిరియల్ లక్షణాలు రోగినిలో ధక శక్తిని పెంచడంలో పొల్చు చేస్తాయి
యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీబ్యూక్లిరియల్ లక్షణాలు
రోగినిలో ధక శక్తిని పెంచడంలో పొల్చు చేస్తాయి
పీరియాడ్స్ సమయంలో ఈ కాంబినేషన్ నొప్పి నుంచి
క్రాంప్స్ నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పీరియాడ్స్
సమయంలో ఈ కాంబినేషన్ నొప్పి నుంచి, క్రాంప్స్ నుంచి
ఉపశమనం ఇస్తుంది. లవంగాలను నీళ్లలో వేసి
మరిగించాలి. దానిలో బెల్లం వేసుకుని తాగితే మంచిది
లవంగాల పొడి, బెల్లాన్ని గోరువెళ్లని నీళ్లలో వేసుకుని
కల్పి తాగినా మంచి ప్రయోజనాలు అందుతాయి. కూరల్లో
సూప్స్ లో, స్ప్రెట్స్ లో కూడా వీటి కాంబినేషన్ త్రి చేసి
తీసుకోవచ్చు. లవంగాలు, బెల్లాన్ని వేస్తూ చేసి నొప్పి ఉ
న్న ప్రాంతంలో అప్పి చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయి. జిం
కేపలం అప్పాహను కోసమే. నిష్పత్తుల సలవో ఫాలో అయితే
మంచిది. పీరియాడ్స్ సమయంలో బెల్లం, లవంగాల కల్పి

Work From Home PART TIME / FULL TIME

**రోజుకు 2 నుండి 3 గంటలు పని చేస్తూ
నెలకు 15 వేల నుండి 25 వేల వరకు
సంపాదించవచ్చ ఎటువంటి అనుబంధం అవసరం లేదు**

**No Joining Fee
No Marketing
No Targets
No Field Work
No Door to Door**

10వ తరగతి, ఇంటర్,
పదైన డిగ్రీ, హాన్ వైఎస్, నిరుద్యోగులు
18 సం॥రాలు పైబడిన వాళ్ళ
మలంత సమాచారం కీసం
ఈ క్రింది నెంబర్కు Hi అని మేసేట్
WhatsAppచేయండి

WhatsApp +91 7688015135