



ಕಾವಲಸೀನ ಪದಾರ್ಥಾಲು

మైదా: రండు కప్పులు,
 చక్కర: ఒకటిస్నేరు కప్పు,
 బాదం, జీడిపప్పు, కింజు
 మిన్, భూర్జ కించిమన్, పచ్చి
 ఖర్జుర, టూబిప్పుటీ,
 అంజీర్, ఆపికార్, చెల్లి
 ముక్కలు: పావు కప్పు
 వోపులు, అరణంజ్ జ్యాన్:
 ఒక కప్పు, పాలు: అర
 కప్పు, నూనె: అరకప్పు,
 బేకింగ్ పాడక్: ఒక
 టీబుల్ సుగ్గాన్, బేకింగ్
 సోడా: ఒక టీసుగ్గాన్,
 ఉప్పు: విచీకెడు

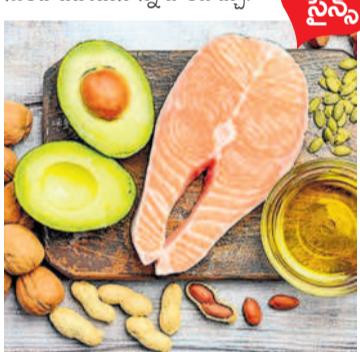
నమస్తేలంగాణ శాస్త్ర

ప్రైదరాబాద్ | బుధవారం 20 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

చలికాలం కీష్కు భద్రం!

చలికాలంలో కండరాలు సంగొళిస్తాడాంతో కీళ్ళ కడలికలు మండగించి, కాస్తు తుగా తయారపుత్తాయి. అంతేకాదు, కడరాలు పట్టేయడం కారణంగా రక్త సరఫరా ఇఖ్వాదులు తల్లుతూయి. దీనితో కీళ్ళ, రాల నొప్పులు ఏర్పడతాయి. వెన్ని దుధించబడం, అవసరం అయినప్పుడు హీప్పాడ్లు వాడటంతో పాటు పోపుకాపరికోపడం, వ్యాయామం చేయడం, బరువు అదుపులో ఉంచుకోవడంలంటి వాటి ద్వారానూ ఈ సమస్యలును అధిగమించ అలగే ఆహారంలో ఇవి చేర్చు కున్నా... కీళ్ళ కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపస్థితాని పోందిన్నాయి

పుడ్



చేపల్లి ఒమోగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిద్దు వక్కువగా
ఉంటాయి. ఇవి వాపుల్ని తగ్గిస్తాయి.
సాల్వైట్, సార్డైన్, టూమానాలాంటి చేపల్లో ఇవి
పుష్పులంగా ఉంటాయి. పీటి వల్ల కీళ్ళ
నొప్పులూ తగ్గుతాయి. చేప వేపుడు బదులు,
గ్రీట్ చేపలు తినేందుకు ప్రయత్నించడం
మంచిది.

హయగా నవ్యద్భాం



A vibrant, colorful photograph of a woman with red hair laughing heartily. She is wearing a blue top. The background is filled with yellow and white confetti, suggesting a festive or celebratory atmosphere. The lighting is bright and joyful.

ప్రాణికులు.. బూధులు!

ಇಂಟರ್ನೆಲ್ಲೊ ವೈರಲ್ ಅವ್ಯಾಸಿಕಿ ಪರಿಸುತ್ತೋ ಪನಿಲೀದು. ಕಾಸ್ತ್ರ
ಅತ್ಯಾಪಂ, ಇಂಕಾಸ್ತ್ರ ಯಾರ್ಚಿಟ್ಯಾರ್ಡ್ ಉಂಟಿದೆ ಹಾಲು ಎನಷ್ಟೆಲ್ಲೋಯ್ದು
ಮಹಿಳೆನಾನ್ನಿ ಸರಾಲು ಚೇಸ್ತೂ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆಂಬ್ಬು... ಅನ್ದಾಸಿಕಿ ಪರಫ್ರೆ
ಎಗ್ಗಾಂಪುರ್ಲ, 'ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಫೇಲ್ಸ್'. ರಂಗ ರಂಗಲು ದುಸ್ಸಲು, ಅಲ್ಲಾ
ಪ್ರಾ-ಪ್ರಾಯ್ಯ ಯಾಕ್ ನೀಲಿತ್ತೋ ವಿವಿಧ-ಂಗ ಕರಿಷ್ಮಾ 'ಲೆಕ್ಕಿದೆರ್

మనవరాలు ముఖ్యపడి చేసిన ఓ మేకోవర్ ఆ బామ్యూ కి ఫ్లోష్పస్ వకానోగా మార్చేసింది. మీ బామ్యూ భద్ర ఉందే... తన పొత్తును ఇంకా కొన్ని పేర్ చేయండి అంటూ నెఱిజన్సు లడిగిం తలూ ఆక్రంించింది. ఇంకేం, మరింత ఉత్సాహంతో ఫ్లోలు అవ్వలోడ్ చేశారు. అవి కూడా పెడ్ ఎత్తున టైలులు సంపాదిస్తూ ఆ పెడ్ మనిషిని తెగ ఫేమన్ చేసేశాయి. ఇక్కడ విత్తుల్లో చివిత్తు మైన వేపదారణలో కనపిస్తున్న ఆ బామ్యూ జాంబియాకు చెందిన మాగ్రార్ట్ చోళ. ఆమె మనవరాలు న్యాయర్క్ లో స్టోర్స్గా పసి చేస్తున్నది. ఓ కార్బూకమం నిమిత్తము డారికి వైసిన ఆమక అక్కడి సరదా తలోపు వచ్చింది. దాని పలితిమే ఇదంతా.

ବ୍ୟାକ ପଥ୍ୟ

ఒక గిన్సులో అరండ జ్యాస్ పోస్ డ్రైప్పార్ట్‌ని
గంట పాటు నాసపెట్టుకోవాలి. మరో గిన్సులో
పాలు, నూనె, చక్కర వేసి భాగా కలపాలి.
చక్కర కరిగిన తర్వాత షైదా, బీంగిం పాదర్
బీంగిం సోడా, ఉప్పు వేసి ఉండులు లేకుండా
భాగా కలిగిన తర్వాత డ్రైప్పార్ట్ మిళమం
వేసి మరో రెండు నిమిషాలు కలపాలి. ఈ
మిళమాన్ని నూనె రాశిన కేక హర్ట్‌లో
వేసి షైనుంచి డ్రైప్పార్ట్‌తో అలంకరించుకో
వాలి. ఓవెన్‌లో 180 డిగ్రీల వద్ద నలభై
నిమిషాలపాటు బేక్ చేసుకుంట డ్రైప్పార్ట్
కేక్ సిధ్ఘ. ఓవెన్ లేసివాళ్ళ కంక్రెట్
పెట్టి సన్మటి మంటపై 50 నిమిషాల
పాటు బేక్ చేస్తే సరిపోతుంది.



କୁଣ୍ଡଳୀ ଗେଲୁମ୍ବୁନ୍ଦୁ..



ବାଲ ବ୍ୟାଧି ଯେତିରେ

గుండుతో ఉన్న ఆడపిల్లల ఫాటిసీలు
జటివల నోపల్ మీడియాలో
బాగా పైరెల్ అవుతున్నాయి.
‘బాల్ బుయటి’ పేరట నెటీజన్లను
ఆకట్టుకుంటున్న ఈ ఫాటిసీలు బోల్డ్
బుయటిల చిత్రాలకు మించి లైక్లు
అందుకుంటున్నాయి. ఉసలు
వీళ్లంతా ఎవరు... ఎందుకిలా
గుండుతో కనిపిస్తున్న రస్తా
తప్పకుండా కుతూహలాన్ని
కలిగించే అంశమే. కాస్త లో తులకు
వెళ్లి వీళ్లంతా తమలాంటి తోటి
మనుషులకు మానసికంగా
దన్ను ఇచ్చే పసిచేస్తున్నారని
అర్థం అవుతుంది. కాన్సార్టో
పోరాడుతూ జూట్టును
పోగిట్టుకున్న ఆడవాళ్లకు

ప్రాతిష్టాంబములకు వ్యవస్థలు

చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది.

వేల ముఖాల్ని చిరునప్పులు

తీసుకొచ్చేలా విశ్లందరిని ఒక్కతాటి

మీదకు తీసుకొస్తున్న ఆ సాపల్

మీడియా వేబికల వెనకున్న వ్యక్తుల

గురించి తెలుసుకోవడం ఈ

ఫాటోలకు మించి అసక్కికర అంశం.



లక్ష మందికి పైగా..

మార్గరెట్ మనవారులు ఉయానా కొంబా
తన బామ్మును కలిసినప్పుడు... ‘మనం
ఇదరం ఒకరి దుస్సులు ఒకరం వేసుకుం
దామ’ అని అణిగింది సరదాగా. దాని
కాము ఓ చిరునవ్వు నవ్వింది. ‘నేను
మంచి సైలిష్టిసి... ఇదిగో ఈ దుస్సులు
వేసుకో. నిష్పు సూపర్గా తయారు చేస్తా’
అని ఉత్కృష్టపరిచింది కొబూ. సరే వేసు
కుంటా. నువ్వు ఎలా చేయమంటే అలా
చేస్తా. ఈ పొల్చోల ద్వారా అయినా నేను
తర్వాత మీకు గుర్తుండిపోతా’ అంది
బామ్మ ఇంకెం, తన దగ్గర ఉన్న ఫరీదైన
దుస్సుల్ని వేసి, పుట్టి నగలను, కళ్ళద్వాలలు
పెట్టి పట్లటూరి బ్యాక్ గొండలో మంచి
పొల్చును తీసి జ్ఞానస్వాల్హి పెట్టింది కొంబా.
దానికి మంచి రెసాన్స్ రాపుడుతో రకర

କାଳ ହୋଇର୍ ସ୍ତର୍, ରଂଗୁର
ଦମସୁଲ, ନଗଲତୀ ଜ୍ଞାନିବୀଯ
ପିଧାନାଶ୍ଚି ପ୍ରତିବିଳିନ୍ଦିଚେଲା
ମଂଚି ପ୍ରାଟ୍ରୋଲୁ ତୀଣି 'ଲଜଙ୍ଗ
ଅନେ ଜ୍ଞାନ୍ସ୍ତା ହୃଦୟିଳେର୍ ପ୍ରା
ବିଳିନ୍ଦିନ, ଗତେଦି ମୟଦଲ
ପେଜିକି ଶପ୍ପୁଦୁ ଲକ୍ଷକ ଫ୍ରେର
ନ୍ଯାର, ପ୍ରାପ୍ତନବୁର୍ ରୁହୁରୁ
ରୋକିଟ୍ ଚେତ୍ତେ ପଢ଼ୁଥିଲି, ମେକନ
ସ୍ତୋରାକୁ କଟ୍ଟିଲୁମନି..ଆହା ଏ
ପୋଜିଲିପୁନ୍ତୁ ଅମେକ ନେଇଜି
ଅପୁତୁନ୍ଯାର, ଅଟୁ ନହାଇ
ପ୍ରାପ୍ତନିଲ କଲଗୁଲିପୁଗା ଉଠିଲା
ଅମେକ ପ୍ରାପ୍ତନିବେଳିନି ପେଂଚିନ
ବ୍ୟାପ୍ତାଙ୍କା ଉନ୍ନୁ ଏଂଦର୍ଦେ ତା
ନିଂଦପଦ ଅନନ୍ଦଙ୍କା ଉଠିଲା
ରିଣି ପୋତୁନ୍ଦି କି ଜ୍ଞାନ୍ସ୍ତା ବି

