

మంగళవారం
8 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్: నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 152
హేడ్జీలు : 6
వెల : 3/-

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



ఫలప్రదంగా చర్చలు

- మార్కెట్లు అధ్యక్షది యూటర్స్.
 - భారత్కు రాగానే మారిన మాట తీరు
 - తప్పరలో మార్కెట్లుల్లో ప్రధాని మోటి పర్స్యుట్సన
 - ఇయ దేశాలకు చెందిన కొన్ని రంగాలలో ఆర్థిక సంబంధాలు, కనష్ట్కివిటీ, సాంస్కృతిక అసుసంధానం, సహకారాన్ని మెరుగుపరచడానికి గల మార్కెట్లను ఈ సమావేశంలో చెల్లంచాం”
 - మార్కెట్లుల్లో పర్స్యుటీంచాలిపీందిగా మహాశ్వర్ శుయిజు ఆహారాన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోటి అంగీకరించినట్లు విదేశీ వ్యవహరించాల మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లది
 - 10 నెలలుగా నెలకొన్న అనిస్తీతికి తెరపడినట్లయింది
 - గతంలో భారత ప్రధానిని, భారత్కుని తక్కువ చేస్తూ మార్కెట్లు మంత్రులు చేసిన వ్యాఖ్యలు పెసు దుమారాన్ని రేపాయి.



- రూ. 17,000 కోట్లతో సివరేజ్ ప్రాజెక్టు..
అమృత్ నగరం చేయండి
- 7,444 కిలోమీటర్ల మేర సివరేజ్ల నిర్మాణం
- 27 మునిసిపాలిటీలు కలిపి మాస్టర్ ప్లాన్
- మెట్రో రెండ్స్ దశ భారం సగం భరించాలి
- కేంద్ర మంత్రి ఖట్టర్కు సీఎం రేవంత్ విజ్ఞాపి
- సివరేజ్ డీపీఎర్ను అందజేసిన ముఖ్యమంత్రి
- వరద నష్టం పనులకు రూ. 5438 కోట్లివ్వండి
- అదిలాబాద్, మంచిర్యాల, కుమ్మంభీమ్
జిల్లాల్ని నక్కల్న ప్రభావిత ప్రాంతాలుగా
ప్రకటించండి
- విభజన సమస్యలను పరిష్కరించండి

పుభ తెలంగాణ మ్యాఫిలీ
 మూసీ ప్రక్కాళన విషయంలో దూకుడు మీదున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్తెరద్ది పైదరాబాద్ సగరంలోని సీవరేజ్స్ మూసీలో కలవకుండా చూసేందుకు ఉద్దేశించిన పైదరాబాద్ సమగ్ర సీవరేజీ మాస్టర్ ప్లాన్(సీవసంపీ)కు కేంద్ర ప్రభుత్వం సాయం కోరారు. మాన్సర్ పాన్ను అముత్ 2.0లో చేరి ఆరిక సహాయం అందించాలని కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి మంత్రి మనోహర్లాల్ ఖర్సు అభ్యర్థించారు. నక్సల్ ప్రభావిత ప్రాంతాల ముఖ్యమంత్రి సమావేశంలో పాల్గొనేందుకు థల్లీకి పచ్చిన రేవంత్తెరద్ది సోమవారి నిర్మాణ భవనంలో ఇట్లర్స్ థేటీ అయ్యారు. పైదరాబాద్తో పాట సమీప 27 పురపాలక సంఘాలతో కలుపుకొని 7,444 కి.మీ మేరు 17,212.69 కోట్లతో సీవసంపీకి - మిగతా 3 లో



బొగ్గు గనిలో బాటి పేలుడు

- పదుగురు దుర్భరణ
 - పలువురు గాయాలు..
 - ప్రమాదకరంగా కొండల పరిస్థితి
 - పేలుడు ధాటికి బోగ్గు గని సమీపంలోని పార్చింద్ర వాహనాలు సైతం ర్షుంసం
 - గంగారాముచక్ మైనింగ్ ప్రవేట్ లిమిటెడ్ కు చెందిన గనిలో బోగ్గు వెలికి తీసేందుకు బాంబులు పెడుతుండగా ఈ పేలుడు సంబంధించినట్లు సమాచారం



- చంద్రబాబును కలిసిన తీగల కృష్ణరెడ్డి, మల్లరెడ్డి, రాజశేఖర్ రెడ్డి, మాధవరం కృష్ణరావు
- ఏపీ సీవంను తన మనవరాలి పెళ్ళికి ఆహ్వానించపున్న మల్లరెడ్డి
- ఈ భేటీ అనంతరం తీడీపీలో చేరుతున్నట్లు ప్రకటించిన తీగల దుష్టాడె

పుష తెలంగాణ ప్రాదుర్బాహి
ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడుతో పలువురు బీఆర్ఎస్ ఎమ్ముక్కేలు, మాజీ ఎమ్ముక్కే తీగల కృష్ణ రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. ఎమ్ముక్కే మల్లారెడ్డి, ఆయన అల్లుడు రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఎమ్ముక్కే మాధవరం కృష్ణరావు, తీగల కృష్ణరెడ్డి జూబ్లీహిల్స్ లోని చంద్రబాబు నివాసంలో ఆయను కలిశారు. ఈ సందర్భం గా తీగల కృష్ణరెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. తాను టీడీపీలో చేరుతనుట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆయన బీఆర్ఎస్ పార్టీలో - మిగతా 3లో

ప్రజా అజెండా తపోవు..

వ్యక్తిగత అజెండా లేదు

- అక్రమ నిర్వాహాలు చేపట్టిన వారిపై సరాయ్స్ ఉక్కపోదం మోపుతుంది.
 - తప్పుడు అరీపణలతో ప్రజలను తప్పించేవ పట్టిస్తున్నారు
 - ప్రాదరాబాద్ అంటనే.. రాక్స్, లెక్స్, పార్క్ల
 - ప్రాంతు తప్పుడు ప్రధారం మానుకోవాలి
 - దివ్యాబీ సీఎం భట్టి విక్రమార్జు
 - ప్రాదరాబాదులో చెరువుల్లో ఆక్రమణాలు
 - ప్రాంత తీసుకుపట్టి ఆక్రమణాలు తొలగిస్తున్న కాంగ్రెస్ సరాయ్స్

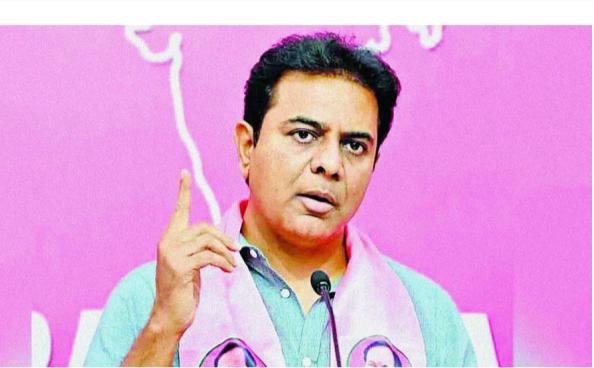
- ప్రజలకు మేలు చేస్తుంటే తప్పదు ప్రధానాలెంటన్న భద్రి

పుభు తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణలో నాలాలు, చెరవలు ఆక్రమించి.. ఆక్రమ నిరాచరించిన వారిపై రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ఉక్కపొదం మోవు అందుల్లోభాగంగా హైదరాబాదు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. అయి హైదరాబాదై విషక్కలు అరోపణలు గుప్తస్తున్నాయి. ఈ నేప



స్వందించారు. ప్రైడా పేరుతో తమ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఆయన పేరొన్నారు. తప్పుడు ఆరోపణలతో ప్రజలను తప్పది. పట్టిస్తున్నారంటూ ఏపక్కాలపై ఆయన మండిపడ్డారు. ప్రైడాపై నిరాధారించాడు. ఆరోపణలు చేస్తున్నారన్నారు. ప్రైదరాబాద్ అంటనే.. రాక్ష్సు, లేక్స్, పోల్స్ అని ఆయన ఈ సందర్భాగా అభివరి?ంచారు. ప్రైదరాబాద్ నగరాల్లో



రాష్ట్రానికి వచ్చే

ಅದಾಯಂ ಪಡೆವೇಯಂದಿ

- పైండ్రా పైరానాతో 2 నెలల్లో పైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ పడిపోయింది
 - రిజిస్ట్రేషన్లు పడిపోయాయి... అదాయం తగిపోయింది
 - పైదరాబాద్‌ను కాపాడుకోవటం చేతకాక, సామాన్యులపైకి బుల్లోజర్స్ పంపి భయాన్ని సృష్టించాడు.
 - పనిమంతుడని పందిరేపినే.. పిల్లి తోక తగిలి కూలిందట..
 - రేవంత్‌పే కేటీఆర్ తీవ్ విమర్శలు

పుభ తెలంగాణ ప్రాదుర్బాహ్ద

కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్దిపై బీఆర్ఎస్ వర్ధింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేసీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. పనిమంతుడని పందిరేపినే పిల్లి తోక తగలి కూలిండట.. గట్టునే ఉంది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్ది తీరు అని కేసీఆర్ విమర్శించారు. తెలంగాణకు గుండెకాయ వంటి ప్రాదుర్బాహ్దను కాపాడు కోవటం చేతకాక, సామాన్యులపైకి బుల్లోజిస్ట్ - మగతా 3లో

ప్రివేట్ కరణ వైపీ అర్థాన్ అడుగులు?



ప్రాదుర్బాణ ప్రమాదం పొంచి ఉన్నదని స్తున్నారు. కాంగ్రెస్ సర్కా కొనుగోలు చేయకుండా వారి అనుమానాలకు బలం చేకూరుస్తున్నది. తెలంగాణ ఏర్పడినపుడు ఆర్టీఎస్‌కి 10,450 బస్సులు, 57,254 మంది కార్బోలులు ఉండేవారు. ఈ ఏడాది జాన్‌నాటికి బస్సుల సంఖ్య 9,149, సిబ్బంది సంఖ్య 40,415 మందికి పడిపోయింది. గతంలో ఆడై బస్సులు - మిగతా 3లో



ప్రతీ ఒక్కరు జీవీ సంక్లేష గౌరవాన్ని కావాడాలి

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా పాలనలో విద్యుక్త ప్రథమ ప్రాధాన్యత కల్పిస్తుందని స్పష్టం
 - ఇప్పటికే పారాశాలలో 1100 కోట్లకోటి 25 వేల సుఖ్యలకు హూలిక సదుపాయాలు కల్పించా
 - గత 10 సంవత్సరాలుగా బదిలీలు, ప్రమోషన్లు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న ఉపాధ్యాయ లోకానికి 19 వేల ప్రమోషన్లు, 35 వేల బదిలీలు చేపట్టాం
 - ప్రతి సుఖ్యలకు ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నాం
 - ప్రీంకింగ్ వాటర్ సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాం
 - రఘుపతి జీస్ సంకేమ్ శాఖ మంత్రి ప్రాంతం ప్రభాకర్

ఖర్జురాలు అంటే చాలా మండికి ఇష్టం. వీటి బేస్సె బాగుంటుంది కాబట్టి ఫౌన్స్ ఎవ్వువ ఉంటారు. ప్యాకెట్స్ లో తీసుకుంటే రూ. 10 కాబట్టి పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇక కిలో తీసుకున్నా కూడా కాస్త తక్కువ రేటు ఉంటుంది కాబట్టి చాలా మండి ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఈ ఖర్జురాలను దేట్టు అని పిలుస్తారు.. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. అయితే మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఖర్జుర పండును తీసేని దాని విత్తనాలను పనికిరావని పెరేస్తుంటారు. కానీ ఈ గింజలు కూడా మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండా... ఖర్జురంలో ఐరాన్, కాల్చియం, షైబర్, ప్రాలీన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి-6 అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో ఓరన్ కంపెంట్ పెరగడం నుంచి రక్త ఉత్పత్తిని ఉత్సేజిపరిచే వరకు, ఖర్జురాలు ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. ఖర్జురంలో షైబర్, పొటాషియం, యాంటోలైక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. అయితే ఈ ఖర్జురాలు తిని గింజలను ఉమ్మేస్తుంటారు కదా. కానీ అలా చేయకుండా వాటిని ఉపయోగిస్తే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అవేంటంటే? ఖర్జురం గింజలతో కాఫీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దిని కేసం ఖర్జురాలను ఎండబట్టి మెత్తగా పొడర్ చేసుకోవాలి. దిన్ని నీళల్లో నానబెట్టి మళ్ళీ ఎండబట్టి ఖర్జురం సిరప్ దాల్చిన చెక్క యాలకుల పొడి, వేసి ఆ తర్వాత వాల్టికి వేడి పాలు కలిపి కాఫీని తయారు చేసుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఖర్జుర గింజలను బాటి ప్రూబ్ గా ఉపగింపవచ్చు. ఈ బాటి ప్రూబ్ వల్ హీ శరీరంలోని మృతకణాలు తొలిగిపోతాయి. ఇంయకోసం ఖర్జురం గింజలను పొడిగి చేసుకోవాలి. అందులో కావాలినంత మేర పెరుగును వేసి చిక్కటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి.. దిన్ని శరీరానికి అప్పె చేసి ప్రూబ్ చేయండి. కోకో పొడర్ ను ఉపయోగించే వారు దాని ప్లేస్ లేచి ఉ

ఖర్చుారాలే కాదు వాటి గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి

భర్తుల్న ఉయోగింపవచ్చు
గింజలను ఉయోగింపవచ్చు
అయితే వీసిని ఎక్కువగా మాత్రం ఉ
వల్ల ఎలాంటి పని జరగదు.
ఉయోగింపవచ్చు, ఇందుకోసం ఇ

గింజలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే వీనిని ఎక్కువగా మాత్రం ఉపయోగించకూడదు. లిమిట్ లో ఉపయోగించాలి. దీని వల్ల ఎలాంటి హోని జరగడు. ఖర్జురం గింజలను మొక్కలకు కంపోష్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకోసం ఖర్జురం గింజలను వగులగ్గాటి పూడి చేయండి. దీన్ని మట్టిలో కలపండి. దీన్ని మొక్కలకు ఎరువుగా వేస్తుంటారు కూడా. ఈ ఎరువు వల్ల మంచి బోష్టకాలు అందుతాయిని నిప్పుటాలు చెబుతున్నారు.



ఆ సమస్యలు ఉన్నవారు
కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతున్నారా!

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఇందులో పోషకాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. దీన్ని తాగడం వల్ల దీప్మాద్రేష్వర్ సమస్య తల్లితదు. అలాగే శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో కొబ్బరి నీళ్ళు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కండరాలకు చాలా ఉపశమనం కలుగుతుందటున్నారు నివుణులు. ఇవన్నీ కొబ్బరి నీళ్ళ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలే.. కానీ దీన్ని తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని తీవ్రమైన నష్టాలు కూడా ఉంటాయని చాలా మందికి తెలిసి ఉందు. ఔను ఇది నిజమే, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కొంతమందిలో కొన్ని దుష్పుభావాలు కలుగుతాయి. మాయో క్రినిక్



ప్రకారం కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగకుండా ఉండడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుండంటున్నారు నిపుణులు.

మగర్ స్థాయి పెరుగుతుంది.. కొబ్బరి నీళ్ళను ఎక్కువగా తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇందులో కార్బోప్లైట్టు ఉంటాయి. ఈ నీళ్ళను అధికంగా తాగడం వల్ల కేలరీలు కూడా పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది. దయాబాటిన్ ఉన్నట్లుతే వారు రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్లాసు కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. చర్చ అల్ట్రీలు.. కొబ్బరి నీళ్ళ తాగడం వల్ల కూడా కొండిరిలో అల్రీ సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల అల్రీ ఉన్నవారిలో దురద, మంట, ఎప్రగా మారడం మొదలైన సంకేతాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. తక్కువ రక్తపోటు.. తక్కువ రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీటిని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొట్టాషియం ఉండడంతో ఇది రక్తపోటు స్థాయిని మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇక అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ప్రత్యేకించి ఎటువంటి మందులు లేకుండా భీమీని నార్గుల్గా ఉంచుకోవాలనుకుంటే కొబ్బరి నీళ్ళు మంచి ఎంపిక. జీర్ణవ్యవస్థ పై చెడు ప్రభావం.. కొబ్బరి నీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పొట్టాషియం ఉంటుంది. అదనపు పొట్టాషియం విరేచనాలకు కారణమవుతుంది. కడుపు ఉఖ్యరంతో బాధపడుతున్నప్పటికే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఒక్కసారి కొబ్బరి నీళ్ళ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పొట్టలో అదనపు నీళ్ళ పెరుకుపోతాయంటున్నారు. దీని వల్ల కడుపు ఉఖ్యరం, అపానవాయువు వీర్పుడుతుందట.

ಅಲಾಂಟೀ ವಾರ್ಲೋ ಬೈಯನ್ ಕಾರ್ಬನ್ ಲಕ್ಷಣಾಲು..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జిగీ మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో క్యాన్సర్ ఒకటి. 2020లో 1 కోటి మందికి పైగా ప్రజలు క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. వీలిలో అత్యంత సొధారణమైనవి రొమ్ము క్యాన్సర్, ఊహిరితిత్తుల క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్. చాలామంది వీటి బారిన పడి అవస్తలు పడుతుంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను ఆలస్యంగా గుర్తించడం కూడా చికిత్సలు ఆలస్యం చేసి, మరణానికి దారి తీస్తుంది. వాలీలో ఒకటి మెరడు క్యాన్సర్, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరం. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ ని ప్రారంభ దశతునే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మరి ఈ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏంటే ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుండాం. మెరడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు అనేక రకాలుగా ఉండవచ్చు. కానీ చాలా సొధారణ లక్షణాలు అవి ఏంటంటే తలనొప్పి, ఇది ఉదయం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఇతర లక్షణాలు వాంతులు, చూపు మందగించడం, నడవడానికి, మాట్లాడటానికి ఇబ్బంది, శరీరం ఒక సగం తిమ్మిరి ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైమ్యాడిని సంప్రదించాలి ఈ లక్షణాలు మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఊహిరితిత్తుల క్యాన్సర్తో బాధపడేవారిలో కూడా మెరడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీని నివారణ సాధ్యమే. ఇది ప్రధానంగా కణితి పరిమాణం, స్థానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా కణితిని తొలగించగలితి మంచిది.



చికన్ లివర్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

చాలామందికి నాన్నవేణు అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది.
ఆలాగే కొంత మందికి అయితే ముక్కు లేనిదే ముర్దు దిగుదు.
అయితే నాన్నవేణులో చికెన్, మటన్, ప్రాన్స్ అని
రకరకాలూణా ఉంటాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఎక్కువుగా
జష్టపడేది చికెన్ అనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంతే..
సామాన్యాలు సైతం కొనుక్కొని తినే ధర
అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే చాలామంది
వికెన్తో పాటు చికెన్ లివర్ను కూడా ఎంతో ఇష్టంగా
తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా ఆర్గ్యూ
ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు నివుఱులు.
మరి ఆ లాభాలేంటో ఇప్పుడు మనం చూడ్చాం.. చికెన్
లివర్తో సేలీనియం ఉంటుంది. అది గుండె జబ్బుల
నుంచి రక్షణిచ్చి.. హార్ట్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ
రోజుల్లో గుండె సమస్యలు వివరితంగా పెరిగిపోయాయన్న
సంగతి తెలిసిందే. అలాంటి వాటి నుండి బయట పడాలటే
చికెన్ లివర్నీ తీసుకోవడం మంచిది. ఆలాగే లివర్లో ఉండే

