

# సాక్షి

WWW.SAKSHI.COM

ప్రముఖులో ఎన్ని, అవాంతరాలు  
ఎదురైనా ఉన్నప్పుతో ఎదుర్కొంటా?

పేజీలు: 10+8+32 పేజీల ఆదివారం అనుబంధం

వెల: ₹ 7.00

సంఖ్య: 13

సంవిక: 166

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT VIJAYAWADA | BANGALORE | CHENNAI | DELHI | HYDERABAD | MUMBAI | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNool | MAHABOOBNAGAR | MANGALAGIRI | NALGONDA | NELLORE | NIZAMABAD | ONGOLE | RAJAHMundry | SRIKAKULAM | TADEPALLI | GUDEM | TIRUPATHI | VISAKHAPATNAM | WARANGAL

• దైవీ కాళ పష్టుజీండా

12 నుండి మరో 80 శైల్పు

కోన్సో వైరిలో విలిచిపోయిన  
మంకోలు శైల్పు క్రైస్తవ శాస ప్రశ్న తెండా  
పాపించి. ఈ లె 12 నుంచి మరో  
80 ప్రశ్నలు శైల్పు ప్రార్థనలూయి.  
ఈ శైల్పు రింగ్ ఫ్రెంచ్ స్టోర్స్ 10 నుంచి  
ప్రయాపించును అందులోకి  
శీమించున్నాయి. ఇప్పుడే వేళ  
వ్యాపంగా 230 శైల్పు నడుస్తున్నాయి.

- వెలాలు 9 శైల్పు

• మహిళల రశ్మిలు.

రవాణా శాఖ ప్రశ్నల యావ్  
రాశ్మిలో మహిళలు స్టోర్స్ గా ప్రయాపిం  
చేయాలని వేస్తున్నాయి. ఆయిలు,  
క్రొల్లోలో ప్రయాపించే మహిళలు వై లెంగ  
వేంపులను అంగ్లింగుడు దీని అమలు  
వేయస్తున్నాయి. కేంద్ర. రాశ్మి ప్రయాపాలు  
60.40 శారం బగ్గొమ్ములో ప్రశ్నలు  
నిదుల కెటాయించున్నాయి.

• 40 లక్షల దాచిన కరోనా కేసులు

రికవరీలు 31 లక్షలు  
దేశంలో కేసలం 18 రోట్లోనే కోన్సో  
కేసుల సంఖ్య 30 లక్షల నుంచి 40 లక్షలకు  
చేరచుంది. శనివారం రికార్డు స్టోర్స్ 86,432 కేసులు బయటపడ్డాయి. దీనిలో  
మొత్తం కేసుల సంఖ్య 40,23,179 కు  
చేరచుంది. కోన్సో సుభి కోసుస్తు వారి  
సంఖ్య 31,07,228 కేస్లోగా, యాక్సెస్  
కేసుల సంఖ్య 8,46,395గా ఉంది.

• సుంఘ కేసులో..

లంయా చుట్టూ ఉచ్చు  
సింహాసనంలో నుంగి అర్థార్కు  
ప్రీవీంగ్ కార్స్ అంబులను ఎప్పుడూ  
యున్న సభి రియా మహ్మద్ ఇమామ్ గుస్సెంది.  
ఒయి సోదరుడు ప్రీవీంగ్ కార్స్ అంబుల  
కంప్యూటర్ బ్యాప్టిస్ట్ (ఎప్పీసి) మాదక  
శ్రద్ధల కేసులో ఉచ్చు చేయడంతో  
చార్ట్ ఏస్ డ్రైవర్ ట్రై నెప్పెర్ క్రిగాంగ్  
చౌట కడవస్తుగా బయటకొస్టంది.

- వెలాలు 9 శైల్పు

## పర్యాటక రంగానికి మరింత ఉత్సవం

- ప్రభుత్వ రాయాలీలు  
పొందడం  
ఇక్కణలు
- పర్యాటక  
కార్బోకోపాలో కోసం  
రిప్రైస్ చుట్టు తుప్పినపరి
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మార్కెట్‌కాలు

## అవగాహనే అనులైన మందు

- వెరెన్సెన ఎదుర్కొండించు  
క్లీప్స్ స్టోలో విష్టు అవగాహన
- బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు
- కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు
- కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

NICC	Vencoff	సూచనలు	ప్రాప్తి క్లీప్స్
త్రావు క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్
త్రావు క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్	ప్రాప్తి క్లీప్స్

# ఎపీ నంబర్ 1

సులభతర వాణిజ్యంలో 187 సంస్కరణలు 100 శాతం అమలు

ఈశ్వరీదీఱి రాశ్మంకుల్లో ప్రథమ స్థానం కైవసం చేసుకున్న రాష్ట్రం

గతంలో రాశ్మంల స్టోర్స్ డిస్టోర్స్ ను అధారంగా రాశ్మంకులు

ఇప్పుడు పాల్తూమిక వేత్తలను

సర్వే చేసిన ప్రపంచ బ్యాంక్, దీపీలిటీ

వారి అభిపూయాల అధారంగానే రాశ్మంకులు

2020 జనవరి ప్రివెల పాల్తూమిక వేత్తల

సర్వేలో రాశ్మం పారిదర్శక పాలనను తీసు

సత్తులు విచ్చిచ్చిన సంస్కరణలు.. పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహం

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు• కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు

• కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు• కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు

• కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు• కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు

• కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు• కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు

• కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు• కంట్రిన్యూం జోస్లోలో నియూ  
బ్యాంకులకు స్ఫూర్చునే అశేషు

• కేంద్ర అర్గ్ రాఫ మార్కెట్‌కాలు

సాక్షి, అమరాచి: విధి పెట్టుబడులను ఆశ్రిం  
చుక్కలో లీట్చున సులభర వాణిజ్యం విష్టు అవగాహన• బాధిక కటుంబాలను  
చైతన్యపరచడంపై సూచనలు

• క













# వంటిల్లు

సాక్షి  
ప్రాయమిలీ  
విజయవాడ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିଚୟ

సాధారణంగా పుష్టులు అనగానే  
ముందుగా వాటి గుబాళింపు

ఆ తర్వాత వాటి సాందర్భం, సాకుమార్యం  
గుర్తుకు వస్తుయి. అంతేగానీ  
వాటి రుచి గులించి తెలియనే తెలియదు.  
అంతో ఇంతో గులాబీపూల రెక్కలతో  
తయారు చేసే గుల్కంద వంటివి మాత్రమే  
మనకు తెలుసు. కానీ మనకు తెలిసిన  
కొన్ని పూలు రుచికరమయినవి కూడా  
అని మనకు తెలియదు.  
అవే శంకుపూలు.  
వాటితో చేసే ఆరగింపూలు ఇవి.  
రుచి చూడండి మరి

పొర్చుల్ టీ/డ్రింక్

# ఆరగ్నింపులు

**తావలనీని:** శంక మహ్యులు - గుప్పెడు ; నెయ్యి - 3 వెంచాలు ; కొబ్బరురుము - 1 కప్పు ; చెల్లం తురుము - 1 కప్పు ; ఏలకులపొడి - ఉర ట్లస్సును ; బియ్యం పిండి - 1 కప్పు ; ఉప్పు - చిట్టెడు.

తయారీ: • కుప్ప వేడి స్కూల్‌లో శంకు  
 పుష్టుల రేపులు వేసి ఉంచాలి • రంగ మొత్తం దిగిన రథావు  
 పదశట్టి పెట్టుకోవాలి • వెడల్చాటి పాన్లో చెంచడు  
 నెఱ్య వేడి చేసి కొబ్బరిపాడిని దొరగా వేయంచుకోవాలి • ఇందులో  
 బెల్లం రుదుము వేసి కలుపుతూ ఉండాలి • కొబ్బరి, బెల్లం తలిని ఉడికి  
 డగ్గర పడ్డాక ఏలచల పొడి వేసి కలిపి దింపేయాలి • పెడ్డ కాణాలో కుప్పుడు  
 బ్లూ నీళ్లు, విట్టెక ఉప్పు, చెంచాడు నెఱ్య వేసి మధిగించాలి • విఱ్యుం హిండి వేసి,  
 ఉండలు కట్టచుండా, నీరంతా పీల్చుకునే పరచ మెల్లిగా కలిపి, దింపేని మూత ఉంచాలి  
 • ఒదు నిమిషాల రూగ్గు ర హిండిని వెడల్చాటి ప్లైములోకి తీసుకుని, చేరికి తడి  
 చేసుకుని వేడి మీదనే హిండిని అరచేతో భాగా ముర్నా చేయాలి • హిండి  
 పాడిగా ఉంటే మృదుపుగూ అయ్యెరకు మర్మనా చేయాలి • నిమ్మకా  
 యంత పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి • మోద్దుక్ చేసే అచ్చు  
 తీసుకుని లోపల పెట్ట నెఱ్య రాయాలి • విఱ్యుం హిండి ఉండను  
 పెట్టి మొత్తం ఒత్తుకోవాలి • మద్దలో కొద్దిగా కొబ్బరి ముద్ద  
 పెట్టి మూన్సియాలి • కొద్దిగా ఒక్క అచ్చును తెరచి మెల్లిగా తీసి  
 పెట్టుకోవాలి • ఒక పెడ్డ గిన్నెలో నీళ్లు పోసి, జల్లిద పెట్టి దా  
 మీద రు మోద్దుక్  
 పెట్టి మూత పెట్టి చుట్టూ  
 పాలు తానికి మీద



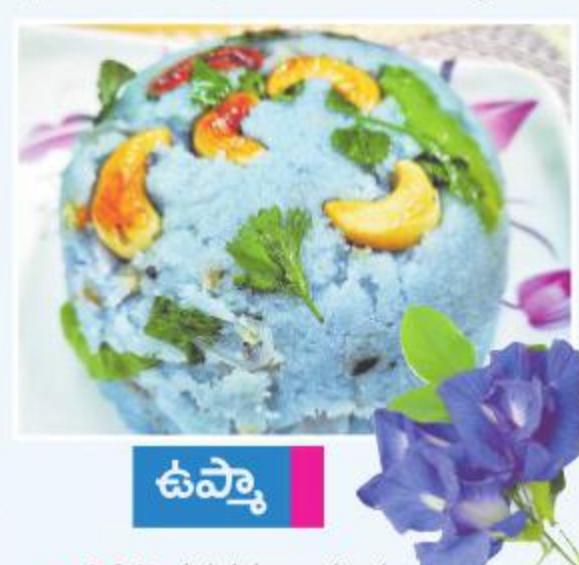
చీజ్ వాస్తవ

**శవలనినిపి:** శకు పుష్టులు - 2 గుప్పెళ్ళ  
; పాస్తా - 2 కుమ్మలు ; పాలు - 2 కుమ్మలు  
; కూరగాయ ముక్కలు - 1 కుమ్మ :  
(క్రౌన్, క్యార్బో, చాప్పికమ్, బీస్టీ) ;  
వెట్లుల్లి - 3 రెట్టులు ; ఉల్లిపాయ  
తరుగు - 3 చెంచాలు ; మిరియాల  
పొడి - ఒక టీ సూసు ; బల్లర్ - 4 టీ  
సూసులు ; మైదా - 2 టీ సూసులు ; చీక్క  
తరుము - 3 చెంచాలు ; చిల్లి ఫీస్ట్  
బిగానో - చెంచాడు చోపున.

ఇంచులు: • రండ వ్యూల స్కూల శంబ  
 పువ్వులు వేసి కమ్పున్నర అయ్యెవరకు పురి  
 గించి వడకట్టుకొంచెని • ఒక పెద్ద గిస్టులో  
 కమ్పుల నీళ్లు, కమ్పున్నర శంకు పూల నీళ్లు (నీలి  
 మరుగుతున్నప్పుడు పాస్తా వేసి కలపాలి •  
 క చెంచాడు నూనె వేయాలి (దీనివల్ల అవి  
 పాస్తా ఉడికిన తర్వాత జల్లిడలో వేసి  
 వేడగ్లాటి పాన్లో రెండు చెంచాల బటర్ వేడి  
 మంట మీద వేయించాలి • పాటు కొండం  
 ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి • ఇది మంచి  
 వరయ్యాక శీం పక్కన పెట్టాలి • మరో పాన్  
 బటర్ వేసి వేడి చేసి, సన్నగా తరిగిన  
 కలపాలి •  
 ఏరిగిన ఉధ్యాపాయ,  
 వేసి కొడ్దిగా  
 చిస్ప ముక్కలుగా  
 రగాయ ముక్కలు  
 వేచవరకు వేయించాలి •  
 కున్న వైట్ సాన్ వేసి కలిపి  
 పువ్వుల నీళ్ల పోసి మొత్తం కలి  
 గ్లూట్రీలి • ముక్కలు ఉడికాయ లని  
 ఉప్పిటి జల చేయాలి • చిల్లీ ఫ్లైస్, ఓరి  
 మేని కలపాలి • ఉడికించుకున్న  
 పాటు కలిపి దింపేయాలి • పెన్



శంకు పుష్టులు - గుప్పెడు; నిమ్మరుసం - 1 టీ సూగ్ను; నబ్బ  
గింజలు - 2 టీ సూగ్ను; తెనె - 1 టీ సూగ్ను.  
**తయారి:** • ఒక గొన్నెలో వేడిసి నీళ్లు పోసి ఉంచాలి • కుట్టులాగా కడిగిన  
శంకు పుష్టు రేపులను విడుదలి వేడిసి నీళ్లో వేయాలి • కొద్దినే సవటి  
రర్పుర అ రేపులలోని రంగు అంశా నీళ్లలోకి వస్తుంది • ఆ సీటిని  
తగినస్తి నీళ్లు, నిమ్మ రుసం, నానబెట్టిన నబ్బ గింజలు, తెనె వేసి  
కలిపి హార్టల్ టీల్రా చలుగా రాగిలే రుచిగా ఉంటుంది • ఈ పుష్టుల



೪

**కావలనినవి:** శంకు పుష్పులు - గుహ్యేదు ;  
 బీంబాయి రఘ్య - 1 కప్పు ; ఉల్లిపాయ - 1  
 (చిస్పుది) ; వచ్చి మిర్టి - 2 ; అల్లం తరుగు - 1 చెంచాడు ; కరివే  
 పాట - 1 రెమ్ము ; కొత్తిమీర - కొద్దిగా ; అవాయ, జీలకర్త - 1  
 చెంచాడు ; మినపుష్పు - 1 చెంచాడు ; సెవగ మధ్య - 1  
 చెంచాడు ; జీడి పమ్మలు - 8 ; నెఱ్యు - 2 చెంచాలు ; నూనె - 2

వెంచాయ : ఉప్పు - తగినంద.

**తయారీ :** ● కుమ్మడు వేడి నీళలో శంకు పుష్టులు వేసి ఉంచాలి ●

రంగు మొర్తుం దిగిన తర్వాత పడకట్టి పెట్టుకోవాలి ● పాన్ లో రఘ్నును దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి ● అందులో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, జీలక్రూ వేసి చిలపటలాడాక మినహప్పు, సెనగ మఘ్ను మేసి కొడ్దిగా వేగిన తర్వాత నస్గూ తరిగిన ఉల్లిపాయ, నిలు పుగా చీల్చిన పచిమిర్చి వేసి మెత్తుబడి పరకు వేయించాలి ●

ఇందులో జీడిమఘ్ను, లల్లం, కరిమెపాకు మేసి కొడ్దిగా వేయించి, శంకు పుష్టులు నీళ్లు కప్పుడు, మాములు నీళ్లు కుమ్మడు పోసి, తగి సంత ఉప్పు మేసి మరిగించాలి ● వేయించిన రఘ్న మెల్లిగా వేస్తూ ఉండలు కట్టుకుండా కలుపుతూ ఉండాలి ● నెఱ్య మేసి కల్పిం మూర్ఖపెట్టి నిదానంగా ఉడకనివ్వాలి ● మూడు నిమిషాల తర్వాత

ଅଂଦଂ  
ଆପ୍ନେଦଂ  
ଆର୍ଦ୍ରେଗ୍ରଂ

ఇంప్రొలు... సాంప్రొలు

దీనిని శంకు మర్కె లీగ్ అంటారు. శంకువు ఆకారంలో ఉండే దీని పూలనుబట్టి దీనికి ఒక పేరు పచించి. సంస్కృతంలో దీనిని కుర్కొంత, అప్రాజిత, అస్త్రీయ మొదలైన పేరుల్లాగు. దీని పూలు అవు చెవిలాగా ఉండే కారణంగా దీనికి సంస్కృతంలో గోరక్ష అనే మరొక పేరు ఉంది. తెలుగులో దీనిని దింపిన లీగ్ అని హాడా అనుమతి చేసి ఉన్నారు. దీనిని పూలను బట్టి దీనికి ఒక పేరు పచించి. సంస్కృతంలో దీనిని కుర్కొంత, అప్రాజిత, అస్త్రీయ మొదలైన పేరుల్లాగు. దీని పూలు అవు చెవిలాగా ఉండే కారణంగా దీనికి సంస్కృతంలో గోరక్ష అనే మరొక పేరు ఉంది. తెలుగులో దీనిని దింపిన లీగ్ అని హాడా అనుమతి చేసి ఉన్నారు.

అంటారు. 'త్రీ కాళ్ళపై మహాత్మము' కావ్యంలో  
అమాయక గిరిజన యువకుడు తిన్నాడు (కన్నప్పు)  
ఇచ్చిలింగం కంటి నుంచి నీరు కారురుంటే దానికి చేసిన మూలికా  
ప్రయుంలో దించిన పూల రకం ప్రస్తుతమన కూడా చేశాడు మహాత్మిక దూర్భాటీ  
గ్రన్ఱరూంలో దీనిని బల్బ షై ఫ్లె బీ (Butterfly Pea) అంటారు. దించిన లి  
నీరిల్లి పూల రకం, తెల్లుపూల రకం మన ప్రాంతంలో కనిపిస్తాయి. అయితే  
లేక ఎరువు, లావెండర్ రంగ పూల రకాలు కూడా ఉన్నాయి. దించిన  
తో పాటు దీని ఆకులకు, దీని వెద్దు, కాండం మీది పొరు, కాయలల్లిన  
గింజలకు ఎన్నో వెద్దుపరిచెన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మూర్కారిగా

విరేచనకాలిగా ఇమి బాగా పనిచేస్తాయి. దీని విత్రనాలు మరల బద్దకాన్ని డబ్బాయి. మాపు మండగించిన వారికి, గొంతు సోప్పి, లీప్పును కడుషులు (Colic)కి, కణుకులు, చర్చ రోగాలకు రు విత్రనాలు దివ్యాపురంలంకు పనిచేస్తాయి. రు లీగు మొత్తు వేరు పొరమెండె ప్రాంతిటిసుకు చెప్పదగా వాడతారు. వేరు రసాన్ని విపుం రాగిన వారిచిచి వాంతులలో విపాన్ని కుక్కిస్తారు. అక్కల రసంలో ఉప్పు కలిపి చెచిపోటుకు మండుగా వాడతారు. పాము కాటులో విపు హరణానికి

ప్రదమచికిత్సలో రు. అక్కల రసం వాడతారు  
 వైద్యపరంగా తెల్లుపూల దింబిన శ్రీప్రముంది. పార్శ్వపుష్టి  
**సాప్టి** (Hemicrania) నివారణక తెల్లు దింబిన వేరు రసాన్ని  
 కులులో హిందురాద. ఫాబేసీ (Fabaceae) కుటుంబానికి చెందిన రసాన్ని  
 మొక్క శాస్త్రీయ నామం Clitoria ternatea. శంఖం ఆకారంలోని దీనికి  
 ముక్కె దీనిని కొండరు శంఖ పుష్టి అని కూడా అంటున్నారు. అయితే అది  
 కొండరు శంఖ పుష్టి పేరు గల మరో మందు మొక్క వేరే ఉంది. కూర్చల్లులోనీసి  
 ఉండుని పుష్టి కులులో హిందురాద. పుష్టి మొక్క శాస్త్రీయ నామం  
 Convolvulaceae) కుటుంబానికి చెందిన ఆ మొక్క శాస్త్రీయ నామం  
 Convolvulus alsinoides. ఆ మొక్కకూ ఎన్నో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాల  
 ఉన్నాయి. ముక్కుంగా ఆ శంఖ పుష్టి మొక్క నముల రసం హిల్లులలో  
 మరిమరపుని పోగొట్టి జ్ఞాపకశక్తిని బాగా పెంచుతుంది.

ನೇಮಾರ್ಗ ಪಾಯನಂ

కావలసినపి: శంకు పుష్టులు - గుప్పెడు; ఎండు కొబ్బరి పొడి - 1 క్షూపు; మిల్క్ మెయిడ్ - 1 లీటర్ క్షూపు; విలచల పొడి - అర్చ టీ స్పూన్.

తయారీ: ●  
 ఒక కిలోలో  
 కప్పుడు నీళ్ళ పోసి ఉంచు పుప్పుల  
 రేటులు వేసి బాగా మరి  
                   గించాలి ●  
 రేటుల రంగు  
                   మొత్తం నీళ్ల  
                   లోకి దిగి  
                   చిక్కబడిన  
                   రూపుల  
 దింపయాలి ● నాన్ స్టీక్  
 పాన్ లో కొబ్బరి పాడి,  
 మిల్చు మెయిడ్ రు బ్యా కలర్  
 నీళ్ల పోసి, దగ్గరగా అయ్యేవరచు  
 కలుపుతూ ఉండాలి ● ఏలకుల పాడి  
 కలిపి రు మిశ్రమం అందులను పదలి రగ్గ  
 రగా అయ్యాల్ దింపయిసి ఉండబు కల్పి, విడి  
 కొబ్బరి పాడిలో దొర్రించి పచ్చన పెట్టి అరని  
 వాయాలి ● ఇష్టముంచే సన్మగా రలిగిన  
 ఎండుం గూడు కేళ్లు ఉన్నాయి



రసగుల్యా

అర టీ స్కూలు , చామల వుడు  
**తయారీ:** ● ఒక గిన్యూలో ఖండం చేసుకున్న శంకు పుష్టయల  
 రెప్పులు విడాదిని వేసుకోవాలి ● ఇందులో కప్పుడు వేడి నీట్లు  
 వేసి, రెప్పులన్నీ మునిగేలా తలిపి పెళ్ళుకోవాలి ● రంగు  
 మొత్తం నీట్లులకి దిగిన తర్వాత పదకట్టుకోవాలి ● ఒక పెద్ద  
 గిన్యూలో లీటర్ పాలను మరిగించి నిష్టు రసం తలపాలి ●  
 పాటు విగిన తర్వాత ఒక నన్నుని జల్లిడలో పల్పబి బట్ట వేసి  
 పడ పోయాలి ● నీరంతా పోయాక బట్టను చుట్టి గట్టిగా  
 పిండేసి, ఈ మూటను ఒక గంట పాటు ఉలాగీ జల్లిడలో  
 ఉంచాలి ● దీనివల నీరంతా పోతుంది ● ఈ ముదని వెడ









