









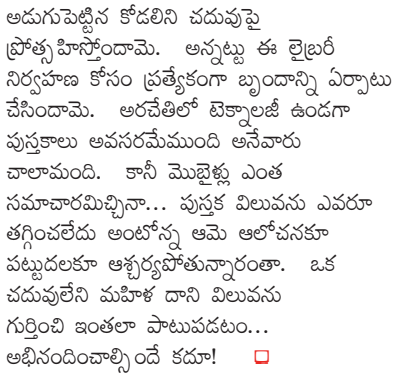








పడుపుల వైసు ప్రోత్సహించి రైలరీ కట్టించింది. అంత ఆలోచిస్తున్న ఆమెకు ఓసమాలో తెలియను. రైలు ప్రేమ కూలీ విన్న కర్తూలకోసగి మంమిద పేపె జూజూ ఉన్న చిన్న గ్రామమిది. సైముడి న్యూర్లు మాత్రమే ఉంది. సైనదుపులు కావాలంటే దూర ప్రయాణాలు చేయాల్సిందే. కాకపోతే మరే వ్యక్తకే, ప్రభుత్వకోసగి ఉండే ప్రయత్నిద్దామన్నా సరైన మేటియర్లు కోనుక్కునే నోమకే లేక చాలా మంది చిన్నపన్న పిల్లలకు అంకితమైపోతన్నారు. ఇలాగేనే ప్రజలు, మన తల పడుచుంటే? అందుకే రైలరీ ఉంటే వాళ్ళకే ప్రోత్సాహపకరంగా అనుకుంటూ అనే గ్రామం పంచాయతీ ముందు ఉందిని మల్లన్న కానీ వాళ్ళు నిర్దులు లేమన్నారు. నాచివామ నిరాశపడలేదు. రెండుసార్లు గ్రామపంచాయతీ సభ్యురాలిగా పనిచేసి అమెకు దాన్ని ఉపయోగించింది. ఊళ్లో గుడికి నెంబందించి ఖాళీ స్థలముంది. గతంలో ఒక చెక్కుగని కట్టించారు. అని ఖాళీగా ఉంది అది తనకీమన్ని అడిగింది. మల్లన్న అమె ఆలోచన చిన్నవాళ్ళకే బ్రహ్మకోసామ మరెకందర దాతలనుంచి సేకరించిన నిర్దులతో మరో గది కట్టించింది. విద్యార్లు కూర్చొని చదువుతున్నతీ తీర్చిదిద్దారు. చదువు పూర్తిచేసినవారిని, వేరే ఊళ్లో స్థిరపడిన వారినుంచి మెటేరియల్ పుస్తకాళ్ళ సేకరించింది. తన కృషి వలెంచి ఈ ఏడాది రైలరీ అనుకుంటుంది. పోటీపరకీలకు నిర్దువుతున్న కాక పేద విద్యార్లులకు ఎంతగానే సాయ పడుతోంది. ఈమెకు ముగ్గురు పిల్లలు అల్లిక కారణాల రిత్యా వాళ్ళ ఉన్నత చదువులు చదవడంపొయ్యారు. ఈ లోటు మనసుల్లో ఉండిపోయింది. అందుకే తన ఇంట్లో



ఓ చిన్ని ప్రాణాన్ని ఈ లోకంలోకి తీసుకొన్నామను అనుభూతి అమృతం ప్రత్యేకం. దాన్ని మాటల్లో వర్ణించమూ కష్టమే! పైగా తొమ్మిది నెలల ప్రయాణంలో ఎన్నెన్నో మధురానుభూతులు? అందుకే ప్రపంచమవ్వడం అలస్యం తల్లి పాత్రలోకి ఒదిగిపోతా... మరి నాన్నలు వాళ్ళకే చిన్నారి చేత గురించి ఎన్నెన్నో కలులంటారు. కానీ పాపాయిని పెట్టుకోవానా... వాళ్ళకు నలదింటిని చదులు చేయాలన్న తడవడుతుంటారు.

ఈ దంపతుల మధ్య చిన్ని గొడవలు. వాటికి అస్సారం ఉండొద్దంటే...

తొమ్మిది నెలలు ఓ ప్రాణాన్ని కనుమర్చే మోయిందో అండు నలువేమీ కాదు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో జబ్బయినాయి. అందుకే తల్లి మీద అందరూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడతారు. నిజానిని ఈ సమయంలో ఎప్పుడులోదో తెలియక నాన్నలూ కాన ఒడికి, అందోకనలకు వెరుగుతారు. అందుకే ప్రయాణాన్ని కలిసి సాగించాలంటారు.

## A man and a woman are looking at their newborn baby in a hospital bed. The man is on the left, leaning over the bed, and the woman is on the right, holding the baby. The baby is lying in the bed, wrapped in a white blanket. The man is wearing a white polo shirt, and the woman is wearing a white hospital gown with a colorful floral pattern. The background is a plain white wall.

నిపుణులు. అంటే మరేమీ లేదు. అమ్మ పాత్రలో ఒకగడం మనకు మాత్రం పట్టకతో వచ్చిన విద్యా పండి? తీవ్ర కరుణ చెప్పినప్పట్నుంచి అమ్మ. అత్త బామ్మ... ఇలా ఎవరో ఒకరు మా అప్పదూ అంతే అంటూ తమ అనుభవాలు చెబుతారు. దీంతో అందోళన తగ్గి, మనమూ కారణ

కాసు నమ్మదనింగి ఏదైనా సందేహమొచ్చినా పెద్దవాళ్ళకే దావూరుని నిప్పులిచ్చి వేసుకుంటాం. అయితే పిట్టసెంటిలో బాగినామిని చేయండి. ఒక్కో నెలలో వచ్చే మార్పులను, పిట్టల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు చూడండి. తెలుసుకుంటే పాపాయి కరదీతి తెలిసినా, తొలిసారి తీసుకోవడం, స్నానింగ్ సమయంలోనూ వారి తోడు ఉండటం వంటివి ను జలా పెంచడం... వారి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే మార్గాల్లో ఒకటి. ప్రపంచమొత్తం వరకు ఒకతెలుసు... ఆ మతోకెత్తు. వాళ్ళో డైవర్లు మార్గం, నిద్రపుచ్చడం, పిట్టలను జలా ఉంటుందా? దావావుగా ఈ వసులన్నీ తీసుకెళ్లే పడతాయి. నిద్రలేమిలో శారీరకంగానూ కాదు మనస్సునూ సమస్యలూ తలెత్తుతాయి. ఈ ప్రభావం దాంపత్య బంధంపైనా వదుతుంది. తీరా బిడ్డ పట్టాకా సమస్య పడిపోతేవచ్చేది అన్న ఫిర్యాదు దంపతులద్వారా నుండి వస్తుంది. అందుకే దాని గురించి మాట్లాడు పిట్టల వసులు ఎ వసంపొందటం ఇద్దరు కలిసి జరిపే సమయం గడవాలేవో చర్చించుకోండి. ఇది నాన్నలను సిద్ధం చేసినట్టే అవదు. మీ దాంపత్యంలో మరొక దగ్గరితనం తెస్తుంది. వారి మీరూ కాబోయే నాన్నని సిద్ధం చేసేవారు.

కారణంగా  
సౌందర్యంపై  
తల వదు  
ది కాబట్టి ఇలాంటి  
సమస్యలకు  
ఉండకూడదని నిపుణులు  
ట్యాగ్స్ పాటించాలి.  
ఉంటే ఏవేవో ఆలోచనలతో  
యోమయంగా ఉంటే ఇలా  
చేయాలంటే ఆ పనిలో  
గ్నరు నిపుణులు.

మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కూడా ఒత్తిడిని అదుపు చేసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో డాక్టర్ కెల్ గుడ్ల, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు సరైన సమయంలో తీసుకోవడం మంచి పద్ధతిగా ఉంటుంది. వామెమైల్ టీ.. వంటివి తాగడం కూడా మంచి పద్ధతిగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండి పోవకాలు ఉంటే ఆక్సిడెంట్ అందుకు ప్రధానంగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండి పోవకాలు ఉంటే ఆక్సిడెంట్ అందుకు ప్రధానంగా ఉంటుంది.

భక్తుల పాలిట  
కరుణార్ద్రహృదయ  
అయిన రాజరాజేశ్వరీదేవి  
దశమనాటి చాబీలిలా ప్రళయశిస్తూ  
శ్రీమాతగా, శ్రీమహా రాణిగా స్తుతులు  
అందుకుంటున్నాయి. శ్రీమతే సింహాసన  
నేశ్వరిగా దర్శనమిచ్చి విశ్వశాంతిని వికసించు  
జ్యోతిర్లింగం, విజయాల మేఘావహరం  
అందుకే దేవీనవరాత్మయే హృదయం, విజయ

దశమి తిథులకు అంత ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది. ఆచార సంప్రదాయాలను అనుసరించి నవమి నాడు నవదుర్గలలోని సిద్ధిదాత్రీని, దశమినాడు రాజరాజేశ్వరీ మాతను ఆర్చిస్తుంటారు. అమ్మవారి భక్తులు, మంగరంపుల మూల పుటమ్మ చాల పెద్దమ్మలవరాలాత్రి కళ్ళువాల్లో తొమ్మిదో రోజు మహా నవమి మహాదోత్యవం, దుర్గాదేవి రూపవైపున సిద్ధిదాత్రీని ఈ రోజున ఆరాధిస్తారు. దుర్గా మాత ఈ అవతారం లోనే మహాపా నురుణి

ప్రాచారంబో అవత రించిన దివ్యశక్తి  
 త్రిమూర్తులైన బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులను  
 సృష్టించింది. లక్ష్మి, సరస్వతులను  
 సృష్టించి విష్ణువు, బ్రహ్మలకు ఇచ్చింది. ఈ  
 జగన్నాథును ఆధానిచే శివమైన సకల  
 సిద్ధులనూ పొందాడు. తనలో నగం  
 చేసుకుని శివుడు అర్జునార్యుడును  
 అయ్యాడు. శివుని శరీరంలో ఎడమ  
 వైపున ఉండే తల్లి సిద్ధిదాత్రీ దేవి  
 అన్నది సాధకుల విశ్వాసం.  
 ఆ శక్తిస్వరూపిణి  
 అతీంద్రియ

సంస్కృత పెట్టెలగు ఎవరివల్ల అభ్యుదయమేమా కానీ, వ్యవస్థ నిర్మించడానికీ మాత్రం ఆలోచించే వేయాలిందే. నాటక రంగానికి సరిబరించే అలాంటి వ్యవస్థను నిర్మించేందుకు. ప్రయత్నించారు చాలాకీ వేరులకీ, అందుకోసం 'మనం' అమ్మా కళాకారులతో సూర్యి నింపుతున్నాడు. ఇంతకీ అమె ఎందుకు చేస్తూవారంటే...

నాది ఇంజనీరింగ్ నేనవ్వం. అమెరకా వెళ్లి ఇంజనీరింగ్ మేనేజ్మెంట్లో ఎం.ఎస్. చేశా. మార్కెటింగ్ ఇంటెలిజెన్స్ లో అనల్సిస్ ల ఉద్యోగం చేశా. కానీ ఆ కెరియర్ నుం త్యక్తిస్తేవివ్వదు. ఎందుకంటే నా ఆలోచనలన్నీ నాటకరంగం చుట్టూ తిరిగేవి. దాంతో ఏదాదకీ ఉద్యోగం మానితీ తిరిగి ఇంజనీరింగ్ వచ్చా. నాటక రంగంలోకి పూర్తి స్థాయిలో అడుగుపెట్టా. 2010 నుంచి ఇంజనీర్ నాకినానవుతున్నా. నటిగా మొలకలు పోర్తి... రచన, దర్శకత్వం, ఇప్పుడు నిర్మాతగానూ వచ్చా. 'ప్రమాణం' నాటక బృందంలోనే భర్త్యురాలి. 'పాప్ హిరోస్' పేరుతో 2016లో వచ్చిన ఒక వెబ్ సిరీస్లోనూ నటిండా. నా పోవ... తనకు అవకాశం. పిల్లలకు మ్యాప్స్, సైన్స్ వదులులు అవసరమే. వారిలోపాటే సృజనాత్మకత ఉంటే వారిలోని అనవసర భయాలను, అనుమానాలూ చాలావరకూ పోతాయి. చాలా చిన్న వయసులోనే ఈ రంగంలోకి వస్తే వ్యక్తిగత జీవితంతో... కెరియర్ తో కూర్తంగా ఎదగగలరు కూడా. అందుకు నేనే ఉదాహరణ.

అలా ప్రారంభమైంది శ్రీమంస ధీమేరుల  
 ఫెస్టివల్. వడ్డేరి కిందట నాకు ఎలాంటి  
 అవకాశాలంటే బాపున్నవనునదాహ్లా...  
 దీనిద్వారా వాటిని కల్గిస్తున్నా.  
**నెలరోజుల పంసం...** “మనం” నాలుక రంగం  
 ఆసక్తి ఉంటే వ్యవలన ఒక దగ్గరు తీసుకోవ్  
 ప్రతితల్లం చేస్తున్నాను. నాలుక అంటే  
 నేనులు, దర్శకులే కాదు. రచయితలు,  
 గాయకులు, సంగీతం అందించేవళ్ళు. ట్రై,  
 స్టేజీ సెట్ వీటివల్ల ఎంతదో ఉంటాయి. ప్ర  
 ఒకరకే వేసేవారో ఏదో ప్రతిభ ఉంటాయి.  
 దాన్ని బయటపెట్టేలా స్పూర్తి నింపడమే  
 “మనం” కష్టత. ఏదో ఒకరోజు నాలుకం  
 ఉంటే వచ్చారు. చూస్తూ, వెళ్తారు. కానీ  
 మేం నెలరోజులపాటు దీన్ని చేస్తుంది.  
 నాలుకాలతోపాటు వర్షాపొప్పు, ప్యానల్  
 మిషన్లన్నా మెరుకుతాయి. దాంతో చర్చ  
 దీనిపైవుతుంది. అనుబంధం



పెరుగుతాయి. అప్పుడే ఆకుకట్టి స్వేచ్ఛగా చెప్పగలరు. కలిసి మార్గాం. కలిసి చేద్దాం. ముఖ్యమంత్రి.. ఆసీలా 'మనంను' తీర్చిదిద్దాం. చరుసును, భావో, ఆపమంగా తీర్చే ఆందర్భ కలిపేట చేస్తున్నాం. హైదరాబాద్ చిల్డ్రన్స్ ట్రస్ట్ పిస్టివల్ వాణిసి దీనిని భాగం చేశాం. అల్బుండ్ హోస్ పిండ్డేవేన్ దీనిని ముద్రణిస్తోంది. ఈసారి మిగతం వి బిలాంగ్ దీనిని దీనిని తెచ్చాం. ఆడవాళ్ళు, పలు ముఖాల్ల జరిగింది మోకరలు అలాగే చిన్నారు. ఎట ముఖాల్లనుబులారు.. ఈ దీనిని ఈసారి నాలుగూ జుడేలూ రూపొందించారు. చన్నద, హిందీ, ఇంగ్లీషు, కూడా భిన్న భాషలూ, ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రదర్శనలు ఉన్నాయి.

నగరవాస్తవంగా వలు వేదికలపై నవంబరు 15 నుంచి డిసంబరు 15 వరకూ వివిధ తేదీల్లో వీటిని ప్రదర్శిస్తున్నారు. ప్రాజెక్ట్ డార్లింగ్, కార్నిగ్, మిక్సర్, హి, డ హుస్ట్ ఆఫ్ డి వెంపర్లతో... లాంటి నాటకాలు ఈసారి ఉన్నాయి. మొదటి ఎడిషన్లో స్పందన బాగా వచ్చింది. ఈసారి కూడా అన్ని వయసులవారూ పెద్ద ఎత్తున వచ్చేవారన్నారు. స్టానింగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ నాటకాన్ని అభివృద్ధి చేయాలనే మా ప్రయత్నం. మేనేజర్ మోహన్ సింగ్ పేరుతో బంజారాహిల్స్లో ఒక నేడక తెస్తున్నాం. ఇక్కడ శిక్షణకు, రిపర్చర్ చేయడానికి, ప్రదర్శనలు ఇవ్వడానికి... అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని కళాభివలు కేఫ్ అడ్రస్. మావూరేమిది నా లక్ష్యం. □

వివిధ కారణాల వల్ల కొందరు రాత్రిపూట భోజనం టాగా లేటుగా ఉంటారు. కొందరు ఇంట్లో ఉండి కూడా అర్రరాత్రి వరకు భోజనం చేయకుండా.. టీవీ చూస్తూ కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడుతూ సమయాన్నిగడిపేస్తారు. మరికొందరైతే అర్రరాత్రి వరకు

ఫండిత్ వాట్ చేస్తూ.. నిద్ర రాకుండా మధ్యమధ్యలో స్నాక్స్, వీరిట్స్.. స్టాకింగ్ లాగించేస్తుంటారు. ఇలా రాత్రుళ్ళు అలస్యంగానే లేక బ్రెంవెస్టింగ్ ఆహారం తినడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవువ్వును సరికదా.. శరీరంలో అనవసరమైన కొవ్వులు, కార్బలలో చేరి క్రమంగా బరువు పెరగడం, నిద్రలేమి.. వంటి పలుఆరోగ్య సమస్యలు బాసిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ రాత్రులు అలస్యంగా తినకూడని కొన్ని ఆహార పదార్థాలగురించి తెలుసుకుందాం రండి..

**తీపి పండ్లు**..తీపి పదార్థాలు తినడం వల్ల నిద్రాస్యందనే భావన వాలూమందిలో ఉంటుంది. అందుకేపడుకోవడానికి ముందు ఎవైనా స్వీట్స్ లేదంటే చాక్లెట్స్, ఇస్కీమో.. ఇలా ఏదో ఒకటి తినేస్తే పడుకుంటారు. కానీచక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే చాక్లెట్లు లేటీనెట్స్ తినకపోవడమే ఉత్తమం. ఒకవేళ తిన్న వాటిలోని చక్కెర రక్తంలోకి చేరిపోయి శరీరంలో కక్టేని క్షీణింపజేస్తుంది. అలాగే ఇవి నిద్రాస్యందం కలిగించే అవకాశం కూడా లేకపోవడమే.

**కాబుట్టి** ఇలాంటి చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు రాత్రిలో తినకపోవడమే మంచిది.

**ఊబ్బలు నింపింది**..పిజ్జా, బర్గర్, ఇస్కీమ్స్, కేక్స్ వంటి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా నిండునీలలా చేస్తుంది. దీనివల్ల ఒక్కోసారి జీర్ణవ్యవస్థ మందగించి ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. దీంతో మరుసటి రోజు ఉదయం బుడగలా అనిపించుకుంది.

కాబట్టి రాత్రుళ్ళు అలాంటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది.



**కష్టినీ అధికంగా...** కూర్చోలికల్లో నిమగ్నాతి వండ్లతో తయారైన పేసిన రసాలు.. వంటి ఆనందాన్ని ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను రాత్రిళ్లు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే ఆమ్ల గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థలో చేరి వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు దారితీసి అతివకాస్తుంది. కాబట్టి వీటిని రాత్రిపూట తీసుకోకపోవడమే

ఉత్తమం.. అలాగే నైతికశక్తి పనిచేసేవారికి పని ఒత్తిడి, తలనొప్పి.. వంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కాఫీలు, టీలు ఎక్కువగా తాగుతారు. ఇందులో ఉంటే కెఫీన్ కడుపులోకి చేరి జీర్ణవ్యవస్థలో అమెత్తం మరింతగా పెంచి అవకాశం ఉంటుంది. ఇది కూడా ఆరోగ్యకరం కాదు.

కాబట్టి మీటిని పదే పదే తాగుకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది.

ప్రాటిన్లు ఎక్కువ

కొంతమంది రాత్రి పడుకునే ముందు చికెన్, మటన్.. వంటి వధారాల్ని పూర్తి తినేసి పడుకుంటారు. ఇలా ప్రాణిస్థు అధికంగా ఉండే ఆహార వధారాలు ఎక్కువ మొత్తంలో తిని పడుకోవడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉండి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ కూడా సాఫీగా నాగక కాబట్టి సమస్య ఎదురవుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి ఆహారాలు ఇలాంటి ఆహార వధారాల వంటక తక్కువగా తింటే అంటే మంచిది. అలాగే ఎక్కువ మనశాలతో తయారు చేసిన స్పైసీ ఫ్రడ్స్ జోలికి కూడా వెళ్లకపోవడం ఉత్తమం. అలాగే పండ్ల ఫ్లేవర్స్ తయారు చేసిన పెరుగు కూడా రాత్రి తినడం అంత శ్రేయస్కరం కాదు. ఎందుకంటే ఇందులో అధికంగా ఉండే పక్వరూప అలోగ్లూసిన్ హాని చేస్తాయి. కాబట్టి దీనికంటే మామూలుగా మనం ఇంట్లో తయారు చేసుకునే పెరుగు తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ❏



మిగతా కూర్చూరూయలన్నింటినీ తరగడం ఒత్తిచ్చి, కానీ క్యాబేజీ, క్యాబ్బిప్పవరే లాంటి వాటిని నన్నగా కట్ చేయడం మరొత్తు. ఆ శ్రమ

## క్యాబేజీ రోల్స్

లేకుండా మట్టి పండ్లనీ రోల్స్ను తీసుకురండి. క్యాబేజీని శుభ్రం చేశా రెండు చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని భాగంకోసం ఉన్న బాస్టర్డ్ సాస్ వేసి, హ్యూడీల్స్ను తీప్పితే సరి. నన్న అవికూడా మనకు కావాల్సిన ఆకారం ఉంటుంది. దీనితో బంగాళాదుంపలు భారతంలో ఉన్న చేయొచ్చు.

చివ్వికి, నువ్వుల చివ్వి లాంటివి  
దరికి తెలుసు కానీ చిక్కుడు  
జలతో కూడా చివ్వి చేస్తారు. ఇది  
లోళ్ల పంటకం. ఈ చిక్కు గింజలతో  
రుచి మామూలుగా ఉండదు.  
తెలుసుకుందాం..

లు ముదిరిన  
ఇవి  
ఈ చిక్కుడు  
వంటిది  
పట్టి,  
కాస్త  
కాస్త నెయ్యి  
నమంగా నర్తి,  
మందు, పిల్లలు ఇష్టంగా తినే  
ఈ చిరుతిండి బాంబితలు,  
గర్భిణులకూ చాలా మంచిది.  
ఇది కత్తిని పెంతుతుంది. ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుం  
నదుమున్నోపి తగ్గుతుంది. పూట్రోగలు,  
క్యాన్సర్లను కూడా నిరోధిస్తుంది. ఊబకాయం రాదు  
ఎంత మంచిదో కూ! నవ్వుతో మీరు ప్రయత్నించండి.



ఓ ఇష్టంగా తినే  
 బాలింతలు,  
 గాలా మంచిది.  
 తుతుంది. ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుం  
 తగ్గుతుంది. హృద్రోగాలు,  
 రాదా నిరోధిస్తుంది. ఊబకాయం రాదు  
 కదా! నచ్చితే మీరూ ప్రయత్నించండి..

పాదులు ఉంటాయి. కాయలు ముదిరిన తర్వాత కోసి, గింజలు తీస్తారు. ఇవి చూచిన్స్ లానే ఉంటాయి. ఈ చిక్కుడు ముందు నానబెట్టి, ఆనక ఎండబెట్టి చూలి. బెల్లెం ముదురు పాకం పట్టి, రగా వేయించిన చిక్కుడు పప్పు, కాస్త వేసి కలపాలి. ఒక పళ్లెంలో కాస్త నెయ్యి రాసి, చిక్కుడు పాకాన్ని సమంగా సరి

