



సరదాకు మునిగి.. శవాలై తేలి!

మృతదేహాలు వెలికి తీస్తున్న పోలీసులు

జతిన్ సాహిత్ దినేశ్వర్ ధనుష్ లోహిత్

కొండపోచమ్మ సాగర్ లో ఐదుగురు యువకులు మృత్యువాత ఇద్దరికి తప్పిన ప్రమాదం వారంతా హైదరాబాద్ వాసులే సంక్రాంతి పండుగ ముందు తీవ్రవిషాదం

మర్నాడు / ములుగు, జనవరి 11 (ప్రభాతవార్త): వారంతా స్నేహితులు... రెండవ శనివారం కావడంతో అందరూ కలిసి కొండపోచమ్మ సాగర్ ప్రాజెక్టుకు బైకెలపై బయలుదేరి వచ్చారు. ప్రాజెక్టు నీటిలోకి దిగి సెల్ఫీ ఫోటోలు తీసుకుంటూ కొద్దిసేపు ఆనందంగా గడిపారు. ఇంతలోనే ఒకరి వెనుక ఒకరు నీటిలో మునిగిపోతుండగా కాపాడడానికి ప్రయత్నం చేసిన ఐదుగురు నీటిలో గల్లంతయ్యారు. సిద్దిపేట సిపి ఆసురాధ, ఏసీపి పురుషోత్తంరెడ్డి, గజ్వేల్ రూరల్ సిపి >>2

గ్రీన్ ఎనర్జీకి భారీ రాయితీలు

పదేళ్లలో 20 వేల మె.వా పునరుత్పాదక విద్యుత్తు, 1.14 లక్షల ఉద్యోగావకాశాలు క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీ -2025ను విడుదల చేసిన సిఎం రేవంత్

పవన విద్యుదుత్పత్తికి కూడా మరిన్ని చర్యలు

శనివారం గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీని అవిష్కరించిన సిఎం రేవంత్, డిప్యూటీ సిఎం భట్టి, మంత్రి జూపల్లి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి 11: గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పాదకతను పెంచి భవిష్యత్తు అవసరాలకు సరిపడే విద్యుత్తును సమకూర్చుకునేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం 'క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీ-2025'ని రూపొందించింది. శనివారం ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలసీని అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సిఎం భట్టి విక్రమార్క పాల్గొన్నారు. 2030 నాటికి 20,000 మెగావాట్ల పునరుత్పాదక విద్యుత్తు సామర్థ్యం అదనంగా సమకూర్చుకోవాలనేది కొత్త పాలసీ లక్ష్యం. కొత్త గ్రీన్ అండ్ క్లీన్ ఎనర్జీ పాలసీతో >>2

హైదరాబాద్ లో అండర్ గ్రౌండ్ విద్యుత్ కేబుల్ ఏర్పాటుకు అధ్యయనం: సిఎం

అంతా సాంతాక్షకే..

శనివారం జూబ్లీ బస్టాండ్ లో రద్దీ దృశ్యం

పంతుంగి టోల్ ప్లాజా వద్ద భారీ ట్రక్ల వలన వందలాది వాహనాలు

'గేమ్ ఛేంజర్' టిక్కెట్లు నిర్ణయం వెనక్కి

ధరల పెంపును ఉపసంహరించిన సర్కార్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, జనవరి 11: గేమ్ ఛేంజర్ టిక్కెట్ల ధరలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం అదేశాలతో రేవంత్ రెడ్డి సర్కారు వెనక్కి తగ్గింది. గేమ్ ఛేంజర్ టిక్కెట్ల ధరలపెంపును సంబంధించిన ఉత్తర్వులను ఉపసంహరించుకున్నది. గేమ్ ఛేంజర్ కు ఇచ్చిన వెసులుబాటును ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు శనివారం రాత్రి ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ప్రభుత్వం నేపథ్యంలో టిక్కెట్ల ధరలతోపాటు అదనపుపోలకు ఇచ్చిన అనుమతులను ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు పేర్కొంది. తెలంగాణలో ఇక్కడ తెల్లవారు జామున సుపర్ షోలకు అనుమతి లేదని ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది. ప్రజల ఆరోగ్యం, భద్రత దృష్ట్యా సుపర్ షోలకు అనుమతి ఇవ్వబోమని పేర్కొంది. కాగా, పుష్ప 2 తర్వాత ప్రీమియర్ షో సందర్భంగా తొక్కినలాట జరిగిన విషయం తెలిసింది. ఆ తర్వాత ఆసెంబ్లీ సాక్షిగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇక్కడ

తెలంగాణలో టిక్కెట్ల ధరల పెంపుతో పాటు జెనిఫిట్ షోలకు అనుమతి ఇవ్వబోమని ప్రకటించారు. ఇటీవల గ్లోబల్ స్టార్ రామచరణ్ నటించిన గేమ్ ఛేంజర్ మూవీకి ప్రభుత్వం టిక్కెట్ల ధరలతో పాటు అదనపుపోలకు అనుమతి ఇచ్చింది. టిక్కెట్ల ధరలు, జెనిఫిట్ షోలకు అనుమతి ఇవ్వడాన్ని సవాల్ చేస్తూ భరత్ రాజ్ ఆనే వ్యక్తి ప్రభుత్వంపై పేజీల వారీగా అసెంబ్లీపై వ్యక్తం చేసింది. జెనిఫిట్ షోలు రద్దీని చెప్పి మళ్లీ ప్రభుత్వమే అనుమతి ఇవ్వడం ఏంటి అని ప్రశ్నించింది. ప్రేక్షకుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని జెనిఫిట్ షోలకు అనుమతినివ్వడం స్పష్టం చేసింది. నిర్మాతలు భారీ బడ్జెట్ తో సినిమాలు తీసి ప్రేక్షకుల నుంచి ఆదాయంగా వసూలు చేయడం సరికాదని.. అలాగే అర్ధరాత్రి 1 గంటల తర్వాత సినిమా >>2

పల్లెబాట పడుతున్న పట్నవాసులు

సంక్రాంతి రద్దీతో కిటకిటలాడుతున్న బస్ స్టాండ్లు, రైల్వేస్టేషన్లు

విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్లు

హైదరాబాద్, జనవరి 11, ప్రభాతవార్త: తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంక్రాంతి పండుగ సందడి మొదలవడంతో నగర వాసులు పల్లెబాట పట్టారు. హైదరాబాద్ లో పాటు శివాభిలీని లక్షలాది మంది ప్రజలు సొంత ఊళ్లకు బయలుదేరడంతో బస్ స్టేషన్లు, రైల్వే స్టేషన్లలో ఒక్కసారిగా రద్దీ పెరిగింది. వచ్చే మంగళవారం నాడు సంక్రాంతి పండుగ కావడంతో మూడు రోజుల ముందు నుంచే పట్నం వాసులు పల్లెబాట పట్టగా దీనివల్ల బస్ స్టేషన్లు, రైల్వే స్టేషన్లలో రద్దీ పెరిగి

క్రిక్కిరిసి పోయాయి. సంక్రాంతి పండుగకు ఊళ్లకు వెళ్లే వారు ఎక్కువగా పుండడంతో ఇదే ఆదనంగా ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ సాధారణ ఛార్జీలకంటే అధికంగా ఛార్జీలు వసూలు చేయసాగారు. మరోవైపు హైదరాబాద్ నుంచి సొంత ఊళ్లకు వెళ్లేవారు తమ ఇళ్లకు జాగ్రత్తగా తాళాలు వేయాలని, అక్కడి గస్తీ పోలీసులతో పాటు స్థానిక సంక్షేమ సంఘం నేతలకు సమాచారం ఇవ్వాలని ఆయా ప్రాంతాల పోలీసులు కోరసాగారు. పండుగవేళ ఖాళీ అయిన కాలనీలు, బస్ స్టేషన్లలో ఆయా ప్రాంతాల పోలీసులు గస్తీని పెంచారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలో ముఖ్యమైన పండుగల్లో సంక్రాంతి ఒకటనేది తెలిసిందే. ఈ పండుగకు నగరంలో వుండే లక్షలాది మంది ప్రజలు తమ సొంత ఊళ్లకు వెళ్లడం ఆనవాయితీగా వస్తుండడం విదితమే. ఈ ఏడాది సంక్రాంతి పండుగకు మంగళవారం నాడు వస్తుండడం, రెండు రోజులు ముందుగా ఆదివారం వస్తుండడంతో శనివారం నాడే ప్రజలు సొంత ఊళ్లకు పయనమవుసాగారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నుంచే తెలుగు రాష్ట్రాలకు 40 నుంచి 45 లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు పల్లెలకు తరలి వెళ్తారని అంచనా. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నుంచి సొంత ఊళ్లకు వెళ్లేవారిలో 80 శాతం మంది ఎమికి చెందిన వారు కాగా 20 శాతం మంది తెలంగాణలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన వారు గా గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో >>2

అంతర్జాతీయ పతంగుల పండుగకు రెడీ

రేపటి నుంచి మూడు రోజులు సికిందరాబాద్ పేరెడ్ గ్రౌండ్స్ లో భారీగా నిర్వహణ

హైదరాబాద్, జనవరి 11 ప్రభాతవార్త: అంతర్జాతీయ వేడుకకు హైదరాబాద్ సిద్ధమవుతున్నది. సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా జనవరి 13, 14, 15వ తేదీలలో సికిందరాబాద్ పేరెడ్ గ్రౌండ్స్ లో 7వ అంతర్జాతీయ కైట్, స్వీట్ ఫెస్టివల్ ను నిర్వహించేందుకు వర్కబుక్, సాంస్కృతిక శాఖ ఏర్పాట్లు చేస్తుంది. ఈ సందర్భంగా టేగంపేట్ హరిత ప్లాజాలో వర్కబుక్, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఇంటర్వ్యూ కైట్, స్వీట్ ఫెస్టివల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. అంతకుముందు స్వీట్ స్టాల్స్ ను మంత్రి సందర్శించి, వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన మహిళలు తమ ఇంటర్వ్యూ తయారీ చేసిన సాంప్రదాయ మిఠాయిల రుచి చూశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి ముట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించేలా, హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ ను పెంచేలా అంతర్జాతీయ కైట్ అండ్ స్వీట్ ఫెస్టివల్ నిర్వహిస్తామని అన్నారు. హైదరాబాద్ ఒక మినీ ఇండియా అని, దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాలే కాకుండా ఇతర దేశాల నుంచి కూడా కాన్సోపాలిటన్ నీటిలో స్థిరపడ్డారని వెల్లడించారు. మూడు రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఉత్సవాలలో 16 దేశాల నుంచి 47 మంది అంతర్జాతీయ కైట్ ఫ్లయర్స్, 14 రాష్ట్రాల నుంచి 60 దేశవాళీ కైట్ క్లబ్ సభ్యులు, పాల్గొని పలు డిజైన్లలో రూపొందించిన పతంగులను ఎగుర వేస్తారని తెలిపారు. వీటితో పాటు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్టేట్స్ మన్, తెలంగాణ పిండి వంటలను స్టాళ్లలో అందుబాటులో ఉంచుతారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలోని చారిత్రక ప్రదేశాలు, వారసత్వ కట్టడాలు, ప్రాచీన దేవాలయాలను సందర్శించాలని కోరారు. తెలంగాణ టూరిజం శాఖ అందుకు తోడ్పాటును అందిస్తుందని అన్నారు. వర్కబుక్ ప్రదేశాలను సందర్శించడం వల్ల ఆ ప్రాంత చరిత్ర సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు తెలుసుకోవడం పాటు స్థానికులకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని వివరించారు. వీక్షకులకు ఉచిత ప్రవేశం ఉంటుందని, అందరూ ఆహ్వానితులనేనని తెలిపారు. రాజ్ టో రోజుల్లో కైట్ స్వీట్ ఫెస్టివల్ ను పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తామని పేర్కొన్నారు. వర్కబుక్, సాంస్కృతిక శాఖ కార్యదర్శి స్మితా సబర్వాల్ ముట్లాడుతూ భారతదేశంలోనే కాదు, ప్రపంచంలో కూడా ఇలాంటి ఫెస్టివల్ ఎక్కడ నిర్వహించారని, అదే తెలంగాణ ప్రత్యేకతని అన్నారు. కైట్ ఫెస్టివల్ లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంతో పాటు హాస్టళ్లు, చేనేత వస్త్రాల స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వర్కబుక్ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కైట్ ఫెస్టివల్ కు మూడు రోజుల్లో 15 లక్షల మంది వస్తారని అంచనా ఉంది. ప్రదర్శన తిలకించటానికి వచ్చే సందర్భకులకు ఎటువంటి ఆసక్తికరం కలుగుతుందో జివాచేఎస్, పోలీసు, ఇతర శాఖలు >>2

అఫ్ఝిక్ టీమ్ కోసం, మీకు దగ్గరలో ఉన్న ఎల్ఐసీ బ్రాంచి అఫ్ఝిసుని సందర్శించండి లేదా www.licindia.in నుండి

మొత్తం భారత్ లోని 18 వేలకు పైగా ఎల్ఐసీ బ్రాంచులు

రండి, ఎల్ఐసీతో ఎదగండి

- మూడు సంవత్సరాలకై ఫైవేండ్లరీ స్కీమ్
- కనీస విద్యార్హత: 10వ క్లాస్ పాస్ నుంచి ఏదైనా ఉన్నత విద్యాభ్యాసం
- కనీస వయస్సు: అఫ్ఝిక్ టీమ్ సమయంలో 18 ఏళ్లు పూర్తి అయివుండాలి
- స్కీమ్ నిబంధనల ప్రకారం, ఏదైనా ఫైవేండ్లరీ కాలములోను మరెప్పుడు ఆ తర్వాత కమిషన్ రాబడుతూ కొనసాగుతుంది.
- వరతులకు లోబడి, ఎల్ఐసీ వారు తమ ఏజెంట్లు కెరియర్ అవకాశాలను అందిస్తారు.
- ఫైవేండ్లరీ స్కీమ్ నిర్దిష్టమైన నిబంధనలను సాధించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

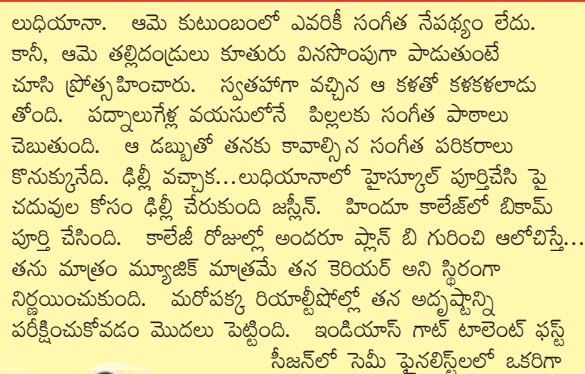
స్ట్రీ స్వావలంబన మన సమ్మద్ధి

అఫ్ఝిక్ టీమ్ కోసం, మీకు దగ్గరలో ఉన్న ఎల్ఐసీ బ్రాంచి అఫ్ఝిసుని సందర్శించండి లేదా www.licindia.in నుండి

మొత్తం భారత్ లోని 18 వేలకు పైగా ఎల్ఐసీ బ్రాంచులు

LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

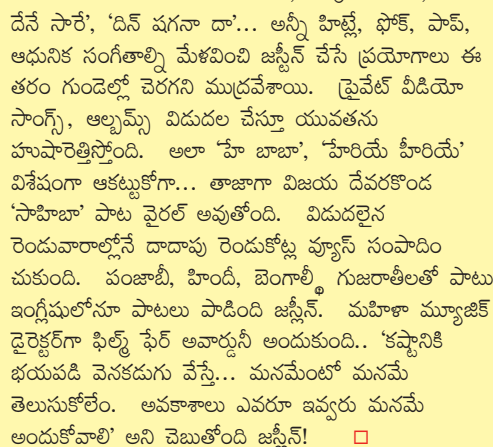
నవీన్ ఖాన్ మరెప్పుడు కలిసివుండే ఆదర్శ గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి. చాలామంది, ఇప్పుడే గ్రీన్ ఫీల్డ్ లో ఉన్నప్పుడు, తమ ప్రకటనల రేణు ప్రేమియం పెట్టుకుంటే వారి కార్యకర్తలంతా ప్రేమియం కలిపిస్తారు. అటువంటి కార్యకర్తలందరూ వారివారి కార్యకర్తలను అభ్యర్థిస్తారు. దీనివల్ల, ప్రభుత్వం మరెప్పుడు నిబంధనల గురించి పెట్టిన నిబంధనల, ఆ ఇప్పుడు మరెప్పుడు ముందు రుణాన్ని పట్టికొని ఉంటుంది.



నిలిచిపోయిన అందరి
దృష్టిని ఆకర్షించింది. తన
ప్రతిభతో 'పన్ ఉమన్
బ్యాండ్'గా గుర్తింపు
తెచ్చుకుంది. బాలీవుడ్లో
అడుగుపెట్టాలన్నది నా కల.
అయితే, అది అంత తేలిగ్గా
నెరవేరలేదు. నేను
మ్యూజిక్ ఇండస్ట్రీలో
అడుగుపెట్టేటప్పుడు ఎలాంటి
రెవెన్యూలూ లేవు ననే...
కేవలం నా మీద నాకు ఉన్న
నమ్మకంతోనే ఇక్కడకు
వచ్చా. కానీ, కెరియర్

అరంభంలో అందరిలానే నేనూ ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా ననూపాశాలకు వెళ్లడానికి చాలా కష్టపడడాన్ని ఇంటి ఆర్థిక కష్టానికి కొద్దిగా ఇబ్బంది వచ్చింది. నా కష్టమే నన్ను నిలబెట్టిందని నమ్ముతున్నా. కొన్నిసార్లు వెనక్కి వెళ్లిపోవడం అని కూడా అనుకున్నాను అని గతం గర్వం చేసుకుంటుంది జస్సీ. అయితే, ఎక్కడా శిక్షణ తీసుకోకపోవడం అవకాశాలు రాకపోవడానికి కారణమే అయినా... తన నపాశ ప్రతిభను మాత్రం ఎవరూ అడ్డుకోలేకపోయారు. ఎంటివీలో ప్రసారమైన 'పంబీ హో జాబ్' ఆల్బమ్ మంచి పేరు తెచ్చింది. దీన్ని తననే స్వయంగా సామాజిక రాసుకుని కంపోజ్ చేసింది. ఈ పాట అభివృద్ధిశాస్త్రానికి, స్వేచ్ఛకు ప్రతీకగా చెబుతూ... మాధుర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ట్రెండ్ అయ్యింది. అదే తనకి ఖూబ్బూ రిలేట్ పాడే అవకాశం తెచ్చిపెట్టింది.

ఇది విజయనంతం కావడంతో సినిమా అవకాశాలు వరుస కట్టాయి. 'బా' బా' బా' దేశో' బా' బా'బ్బియిలో కంపోజర్ బ్రేక్ వచ్చింది. ఆపై 'అస్సి నజ్జా', రంజా, 'లపూ జిందగి', 'నవ్



శివుం శివబాతుల్ వందున్నాచ్చేవిత్తు
 ఉన్
 పొత్తువద్దె యదియే పోతుం
 పొరుగ్గో కేళయ్
 పెత్తం మేయత్తుణ్ణుం
 కులత్తల్ పిణుండు, నీ
 కుత్తవల్ ఎంగళ్ళొక్కొళ్ళామల్
 పోగాదు.
 ఇత్తవత్తొక్కొ నన్నుగాణ్ గేవిందా,
 ఎత్తొక్కొ మేళకు పిణివిక్కుం,
 ఉండన్నోడు
 ఉత్తవయ్యావో ఉన్కొల్లెనాం
 ఆళ్ళెయ్యో
 మత్తెనా కామంవగళ్ళో మత్తల్
 రెంబావాయ్.



బాగా తెలవారకముందే వచ్చి మిమ్ములను సేవించాలి. తామరపూలచంద్ర
సంపదము దైవధి వాదములకు వందపదములు, మేము వచ్చిన కారణము
తెలుపదు. పశువులను మేపుతూ జీవమర సాగించు గోవులకు
చంకముతో పుట్టిన మీరు అంతరంగం కైంకర్యములు మానే స్వీకరింపదు
తగదు. నేడు పరధి తీసుకొని వెళ్ళుచు రారేదు. జిగ్గిపోయి
విడదడు ఇన్సులు మిక్తో విడిపోని బాంధవుల మారు కావనేదు.
దాన్యమువేయే దలచాము. మా ఇతర కోరికలను పోగొట్టుము.

ఫలం: “సంపూర్ణ శరణాగతి”

ఎం. హరతి
మంగళంపాడు
నెల్లూరు జిల్లా

14 చుక్కలు 2
వరుసలు 2 వరకు
పరి చుక్కలు

కావలసినవి: మైదా అర కప్పు,
మిల్క్ మెయ్డ్ 200 గ్రాములు,
చికెనీ పాలు ముప్పావు కప్పు,
యాబ్స్ 3, బాదం, జీడివప్పు
యములు కప్పు, బుర్ర 50 గ్రా,
దాల్చినెక్కె పొడి అర చెండా, బేకింగ్
పౌడర్ చెండా పాపింగ్ కోసం: మైదా,
బుర్ర, పంచదార పొడి 2

బేబులున్న చొప్పున
తయారే: యాపిల్ పండ్ల చెక్క, విత్తనాలు తీసి
ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిక్సింగ్ బాల్లో మై
మిల్క్ మెయిడ్, పాలు, జుర్రీ, జీడిగం పొడర్,
దాల్చినచెక్క పొడి, యాపిల్ ముక్కలు, బాండ్,
జీడిమన్న పలుకులు వేసి
కలపాలి. బేబు
డిష్లో
వెన్న
లా



దినపాత్ర, చల్లగూరక 2 బేబులున్న పాలు జతచేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ప్యాన్లో నెయ్యి, తొవ చేయాలి. అది దొంగం చేగాక. చనరీ ప్లెస్ట్ జోడించి కలియ బెడకుండాల్సి. అంత మిగిలితే నాలు, యాలకుల పొడి కూడా చేసి కలపాలి. మిశ్రమంలో తడి ఇంకోసాఫ్టు కడాయి అంచులకు అంబుకోకుండా మిడిమిడిపూచుకున్నానని తీయాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లగాక. సేదా చేసుకుని పంచదారలో ముంచి తేస్తే... తీయ్యట్టి ఖిదార్లాడే పెడబిడి రుచి. కర్నాటక వారి ఈ నెయ్యి 175 వత్తు చలిరేత ఉంది.

కాపలిననవి: పాలు తీరదీ, పంపదార కప్పున్నర, యలకుల పొడి అర చెనా, కుంకుమపువ్వు కొద్దిగ, నిమ్మరసం చెనా, బోడి వాడరీ పువ్వుల, గాలిదెనె చెనా, బాదం, పిస్తా పలుకులు నానెదీ
తయారీ: మరుగుతున్న పాలారీ నిమ్మరసం వేయాలి. విరిగిన పానెను వడకట్టాలి. అందురీ చల్లది నీళ్ళ మరీనాగి వడకట్టే వులుపు వానన పోతుందీ. ఈ వాననెను వడకట్టేవాలి. ఈలోగా పంపదారరీ అర పొడి, కుంకుమపువ్వు, 4 కప్పుల నీళ్ళ పోసి మరిగించి ఇప్పుడు పన్నీరీ న నాలుగైదు నిమిషాల పచారీవాలి కలపాలి. బాదం, పిస్తా పలుకులరీ నల్లరంగు, రోజూ కొంచెం పంపదార సీరెదీ వేయాలి. చిన్న బాల్వీ చేయవీ పసర్దు చిన్న అప్పల్లా చేయాలి. మధ్యరీ డ్రైఫ్రూట్ల అయ్యక పంపదార సీరెదీ వేసి సన్న సెగ మిద చల్లారాక పదెనిమిది గంటలు ష్రీడ్చి ఉంచాలి. బియ్యం గారొడిచి పంపదార సీరెదీ అనీవీ



నెయ్యిప్పమ్

ఏ ప్రత్యేక సందర్భం వచ్చినా ఏవేవో వంటలు చేస్తుంటాం. వ
వండుగు వరకు గుర్తిండిపోవాలి. ఆత్మీయులతో కబుర్లు చెబు
వసందైన మిత్రాలులు తింటుంటే.. అంతకంటే మజా
ఏముంటుంది? అందుకే మీ కోసం ఈ సెషన్ రెసిపీలు.

కావలసినవి: బియ్యప్పిండి
కప్పు, మైదా, మొక్కజొన్న
పిండి అర కప్పు చొప్పున,
బెల్లం పావు కిలో, కొబ్బరి



చిలగడ గులాబ్‌జామ్

కావలసినవి. చిలగడదుంపలు రెండు, మైదాపిండి రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, వండరార్ కప్పు, బేకింగ్ సోడా, యాకుల పొడి చిటికెడు చొప్పున, నెయ్యి అరటిస్పూన్, నూనె వేయించడానికి సరిపడుతుంది. తయారీ: పిల్లలతోపాటు పెద్దలూ ఎంతో ఇష్టంగా గులాబీలను తింటారు. ఎప్పుడూ చేసే వడ్డతలో కాకుండా ఇలాపన్నే రుచితోపాటు అర్జోగ్యానికి మంచిది. ఒకటి తిన్న తర్వాత మరోటి కావాలంటారు. ఇంతకీ వీటినిలా చేయాలంటే.. చిలగడదుంపలను మరీ మెత్తగా కాకండా ఆవిరి మీద ఉడికించుకోవాలి. (నాలామంది వీటిని స్వీట్తోనే ఉడికి. అలాపన్నే దిండ్లో ఉంటే పోవాలన్నీ స్వీట్తోపాటు బయటకు వెల్లిపోతాయి), ఉడిిన తర్వాత తొక్కి తీసి.. మెత్తగా మెదుపుకుని మైదాపిండి వేసి ముద్దలా కలిపాలి. పిండి పల్లంగా ఉంటే మరీకాస్త వేయొచ్చు. తర్వాత నెయ్యి వేసి కలపాలి. పిండిలో నుంచి చిన్న ముద్దను తీసుకుని గుండ్రంగా లేదా గుడ్డు ఆకారంలో గులాబీలు చేయాలి. కడాయిలో నూనె పోసి వేడిచేసి సిద్ధంగా ఉన్న ఉండలు వేసి తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. ఒకేసారి బెదారు ఉండలకు మించి వేయకుండా..గోడమరంగులోకి వచ్చేంత వరకూ వేయించాలి. ఇతే ఇలా అన్నీ అయిన తర్వాత తీసి వక్రగు పెట్టుకోవాలి. గిన్నెలో వండరార్ కప్పు నీళ్లు పోసుకుని మరిగించాలి. దీంట్లో యాకుల పొడి వేసి.. లేత పాకం వచ్చేంత వరకూ మరగనివ్వాలి. ఇప్పుడు స్టాప్ చేసి.. సిద్ధంగా ఉన్న గులాబీజామీలను ఈ పాకంలో వేసి గంట నుంచి రెండు గంటలపాటు బాగా నానని వ్వాలి. అంతే నోట్స్ వేస్తేనే కరిపొయేలా ఉంటే గులాబీలు సిద్ధిస్తాయి. అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తినే వీటిని మైదాపిండితో కాకుండా ఇలా చిలగడదుంపతో వేయడం వల్ల అర్జోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. □



తెలుసుకుందాం..

పిల్లలు
ప్రమాదంలో ఉన్నప్పు
మహానీతి
అందుకు
మైతే ఇతరుల మద్దతు
కుండా ఈ ప్రవర్తన
బీఫ్రెండ్లీ రెస్పాన్స్
అడవాల్లో ఉండే సహజ
మనలోని హార్మోన్లు

పంచదార . గోడ
పౌరగ మిత్ర

సోహల్ హల్వా

కావలసినవి గోధుమపిండి, పూర్వా, మిల్క్ పౌడర్ 4 టేబుల్ స్పూన్స్ పున్న, వందచార కప్పునూర్. నెయ్యి, పిస్తా బదం, టీబీవపు పలుకులు కప్పు ఒక పాత్రలో గోనన పిండి, అను కలపాలి. ఫ్యాన్లో నెయ్యి, గోధుమపిండి, మైదా, మిల్క్ మిశ్రం చేసి కలియ తీపుతూ రెండు నిమిషాల తర్వాత దించాలి. చిన్న బోల్లో నెయ్యి రాసి, డ్రైఫ్రైడ్ పలుకులు వేయాలి. వాటి మీద



మిఠాయిని ఆస్వాదించండి.

ಧಾರ್ವಾಡ್ ಪೆಡಾ

కావలసినవి: తరిగిన పసిరి	2 కప్పులు, ఖోయా కప్పు
పంచదార ఒక కప్పు	2 టేబుల్ స్పూన్లు, నెయ్యి
చెంచాలు, పాలు	6 టేబుల్ స్పూన్లు,
	యాలకుల పొడి పావుచెంచా
తయారీ: కడాయిలో స్పూన్ నెయ్యి వే	
పప్పు వన్నె	పప్పును గోళిపంప రంగులో అలంకరించు
సాంయం కోసమే,	పంచదార, 2 టేబుల్ స్పూన్లు
పరిపాకర్ల కోసమే	పాలు జతచేసి
స్వీట్‌లను ఆశ్రయస్థానం.	కలుపుతుండ
నివేత్తులు నంబివెంబివన్ను	పసిరి
బాధితులకు సాయం చేస్తాం.	

14 చుక్కలు
6 వరకు
సండు
చుక్కలు

బాల్కనీలోన్, టెల్
మీద్ మొక్కలను పెంచాలి
ఉత్తా హుప్రదేనార్లు చాలా పుండ్లే

మిట్టలో
కలిపితే సరి.
కాఫీ గింజలు: వాడేసిన కాఫీ
గింజల్లో నల్లజని, మెగ్నీషియం,
ఫాస్ఫర్, పొటాషి యం, కావర్ వంటి
వస్తువులు లభిస్తున్నాయి. ఇవి నీటిని నిల్వ
చేయడం, కాల్ సరఫరా చేయడం వంటి
ప్రయోజనాలను ఆందిస్తాయి.
గుడ్డు పెంకలు: వీటిల్లో కాల్షియం ఎక్కువ.
టోమాటోలు, మిరప వంటి మొక్కలు ఇవి చాలా
ఆవసరం. ఉడికించిన గుడ్డు నీళ్ళను మొక్కలు ఆం
సరి. చెక్కబూడిద చెక్క
బూడిదలో కాల్షియం,
పొటాషియం ఎక్కువగా
అల్కలైనిటీని పెంచుతుంది.

సినిమా వహదూలు, మేలు చేసే ఇతర రోజుకాల మొత్త ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. **పెన్సిల్ పాట్టు:** సాధారణంగా పెన్సిల్ ని సీడార్ ఉడో తయారు చేస్తారు. ఈ పాట్టుని మొత్త చుట్టూ మట్టిలో వేస్తే... కీటకాలను తరిమేస్తాయి. **కొబ్బరి పాట్టు:** పాతవరణంలో హెచ్చుతగ్గుల వల్ల ఒత్తిపోసిన మట్టి త్వరగా పడిపోతుంది. కొబ్బరి పాట్లు లేకుండా ఉండేందుకు, ఇది సార వంతంగా మారేందుకు కొబ్బరి పొట్టుని మట్టి చుట్టూ మల్చింగ్ చేయాలి. దీనివల్ల కలుపు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. అంటూరాల లక్షణం. దీని రుచి, వాసన



