

ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఉచిత విద్య

నుండుపల్లి, ఏప్రిల్ 21, ప్రభాతవార్త :

మండల పరిధిలోని అన్ని ప్రైవేటు పాఠశాలల కరస్పాండెంట్లు ఉపాధ్యాయులతో ఎంకేజీ వెంకటేశ్వర నాయక్, రవీంద్ర నాయక్ లు సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. 2009 విద్య హక్కు చట్టం సెక్షన్ 12 (1) ప్రకారం 2025,26 విద్యా సంవత్సరమునకు గాను అనాధల హావీవి బాదిత పిల్లలు విభిన్న ప్రతిభా వంతులు ఎన్నో విన్న డీసీ మైనారిటీ వర్గాల పిల్లలు మండలంలోని వారి నివాస సమీప ప్రాంతంలో స్టేట్ సీలబ్ అనుసరిస్తున్న అన్ని ప్రైవేట్ ఆన్ ఏడెడ్ పాఠశాలల్లో ఒకటవ తరగతిలో ప్రవేశం కొరకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానించడమైనదని ఎంకేజీ వెంకటేశ్వర నాయక్ తెలియజేశారు. ఇందుకు గాను దివంగ తేదీ 15 గా నిర్ణయించడమైనదని, విద్యార్థులు ఆధార కార్డు సంబంధిత ఆధారాలతో గ్రామ సచివాలయంలో గాని మండల విద్యా వనరుల కార్యాలయం నందు గాని దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఈ ఆదేశాలను పాటించని అన్ని ప్రైవేట్ పాఠశాలల పైన తగు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని మండల విద్యాశాఖ అధికారులు తెలియజేశారు.



వైఎస్ఆర్-అన్నమయ్య వారం

తెలుగు జాతీయ దినవారం

మంగళవారం 22 ఏప్రిల్ 2025

శివోహం అన్న ప్రసాద సేవలు కొనసాగుతాయి

ప్రాధుటూరు అర్బన్, ఏప్రిల్ 21, ప్రభాతవార్త : శివోహం అన్నప్రసాద సేవా సంఘం వారి సేవలు నిరాటంకంగా కొనసాగుతాయని సంస్థ అధ్యక్షుడు శిల్పవల్లె రాంప్రసాద్ రెడ్డి తెలిపారు. సోమవారం స్థానిక అగస్త్యేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే అన్నప్రసాద సేవలో భాగంగా శివోహం అన్నప్రసాద సేవా సంఘం సభ్యులు, బెంగళూరు కు చెందిన రామయ్య, రాజశేఖర్, మురళీ ల సహకారంతో అన్నప్రసాద సేవ నిర్వహించారు. దాదాపు 600 మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని అన్న ప్రసాదం స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివోహం కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు మురుకుటి సూర్యనారాయణ రెడ్డి, సభ్యులు విష్ణు నారాయణ, విజయకుమార్, లింగారెడ్డి, కల్లూరు ప్రభాకర్ రెడ్డి, రమణయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇసుక పంపిణీ ప్రక్రియ సజావుగా జరగాలి

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి.. డిఎల్ఎస్సీ(జిల్లా స్థాయి ఇసుక కమిటీ) సమావేశం

కడప, ఏప్రిల్ 21 ప్రభాతవార్త
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇసుక పంపిణీ ప్రక్రియ సజావుగా జరగాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ బోర్డు మీటింగ్ హాలులో ఇసుక బుకింగ్, సరఫరా, ఇసుక లభ్యత వంటి అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి, జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ అదితి సింగ్ లతో కలిసి జిల్లా స్థాయి సాండ్ కమిటీ (డిఎల్ఎస్ సీ) సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి.. మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన ఉచిత ఇసుక విధానంలో ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా పారదర్శకంగా పంపిణీ జరగాలన్నారు. ఉచిత ఇసుక విధానంలో ప్రజలకు ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలోని ఇసుక రీమల వద్ద ఎంత క్యాంటిటీ బుక్ చేసుకుంటున్నారో, ఎంత నిల్వ ఉంటుందో కోటవారి డిమాండ్ రికార్డును తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలన్నారు. పర్యవేక్షణ, జవాబుదారీతనాన్ని బలోపేతం చేయడానికి విఆర్సీలు, విఆర్పీ లను లేదా అందుబాటులో ఉన్న ఇతర ప్రభుత్వ అధికారులను పర్యవేక్షక ఇన్‌ఛార్జీలుగా నియమించి ఇసుక రవాణాలో క్రమాల జరగకుండా చూడాలన్నారు. ద్వారా నిర్ణయించబడిన నిర్వహణ ఖర్చులు సజ్జ పాయింట్ల వద్ద బ్యాంక్ నోట్ల బిల్లులు వినియోగించాలని ద్వారా జరగాలన్నారు. పర్యాటక సీజన్ లోపు ఇబ్బందిపట్టుకుండా రీవ్ నుండి లక్ష మెట్రిక్ టన్నుల ఇసుకను స్టాక్ పాయింట్ లో నిల్వ చేసేలా చర్యలు చేపట్టమన్నట్లు కమిటీ నిర్ణయం వుండగా, జిల్లాలో 6 సెమి మెక్సిక్ ఇసుక రీమల నిర్వహణకు నోటిఫికేషన్ జారీచేసి, అలాగే.. అదనంగా అందుబాటులో ఉన్న డిస్ట్రిబ్యూట్ పాయింట్లను గుర్తించాలన్నారు. అలాగే ప్రతి స్టాక్ పాయింట్ వద్ద సీసీ కెమెరాలు నిరంతరం పనిచేసేలా చూసుకోవాలన్నారు. అలాగే ఆర్డీవోలు తమ పరిధిలోని స్టాక్



రీవ్ లను తనిఖీ చేసి అక్కడి సమస్యలను తెలుసుకొని వాటిని పరిష్కరించాలన్నారు. ఇసుక పంపిణీ ప్రక్రియ నియమ నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే చర్యలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో జరుగుతున్న ఇసుక అక్రమ రవాణాపై నిఘా ఉంటే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సీఈఓ, డి.బి.ఎం.ఎస్, గనులు భూగర్భ శాఖ డి.డి సూర్యవంధర్రావు, రిజిస్టర్ డ్రా నోట్స్, పోలీస్ అధికారులు, గ్రౌండ్ వాలర్ అధికారులు, ఇరిగేషన్ అధికారులు, తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామదేవతల చల్లని చూపుతోనే గ్రామాలు సశ్వశ్వామలం

టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రాజు



సానిపాడు గంగమ్మ తల్లి సేవలో జగన్ మోహన్ రాజు

గ్రామదేవతలు చల్లని చూపు చూపు గ్రామమైనా సశ్వశ్వామలంగా ఉంటుందని, శాంతి సౌభాగ్యాలతో విలసిల్లుతాయని తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు చమరెడ్డి జగన్మోహన్ రాజు అన్నారు. సోమవారం వీరబాల్లి మండలం సానిపాడు గ్రామస్థల ఆవహానం వేరకు గంగమ్మ తల్లి అమ్మవారిని టిడిపి నేతలతో కలిసి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఎంతో వైభవంగా ప్రతి సంవత్సరం ప్రజలందరూ భక్తిత్ర ధ్వలతో గంగమ్మ జాతరను వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. గంగమ్మ కృప ఈ ప్రాంత ప్రజలపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని చమరెడ్డి అభ్యుపాసన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల కమిటీ అధ్యక్షుడు భానుమూర్తి రాజు తో పాటు వలుపురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

రాజంపేట అర్బన్, ఏప్రిల్ 21 ప్రభాతవార్త

అల్లీల పట్ల అధికారులు సత్కరమే స్పందించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి



కడప, ఏప్రిల్ 21 ప్రభాతవార్త

ప్రజాసమస్యల పరిష్కారం వేదిక ద్వారా అందిన అల్లీలకు త్వరితగతిన స్పందించి.. నాణ్యమైన పరిష్కారాన్ని అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం సభాభవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పిజిఎస్) లో జేసీ అడిమిసింగ్, డిఆర్సీ విశ్వేశ్వర నాయుడు లతో కలిసి.. జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి ప్రజల నుండి అల్లీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఫిర్యాదుదారుల విజ్ఞప్తులను సంబంధిత అధికారులు క్షేత్ర స్థాయికి స్వయంగా వెళ్లి పూర్ణంగా పరిశీలించి పారదర్శకంగా వివరణ చేసి, అల్లీలను సంపూర్ణం చేసేలా నిర్ణయం తీసుకోవాలన్నారు. తప్పనిసరిగా పరిష్కరించాలన్నారు. అధికారుడు సంపూర్ణం చేసేలా అల్లీలను నాణ్యతతో పరిష్కారం చేసేలా చూడాలన్నారు. అసంతోరం అల్లీలను నుండి వారు అల్లీలను స్వీకరించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం వేదిక ద్వారా ప్రజల నుండి అందిన విజ్ఞప్తులలో కొన్ని పి.ఎస్. వల్లె మండలం ఊటుకురు గ్రామం నుండి ఎర్ర గోవిందుల లక్ష్మమ్మ దేవి జియోన్ఎస్ఎస్ కమిటీ కాలన నిర్మాణంలో భాగంగా భూమి కోల్పోయిన తమకు సరఫరాపనులం త్వరగా అందించాలని కోరుతూ జిల్లా కలెక్టర్ వారిని అభ్యర్థించారు. బి. కోడూరు మండలం తిమ్మారాజు పల్లె నుండి ఎస్. కేశవ్.. తనకు అడ్రెస్ ద్వారా డ్రాన్ ఆఫ్ అరేటింగ్ శిక్షణ ఇప్పించాలని కలెక్టర్ ను కోరారు. వల్లూరు మండలం కేట్లూరు గ్రామానికి చెందిన ఎన్. గంగమ్మ.. తనకు గతంలో కేటాయించిన పక్క గృహం శిథిలావస్థలో ఉందని, ప్రభుత్వం కొత్త బిల్డింగ్ ను మంజూరు చేయాలని.. కలెక్టర్ ను అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ కలెక్టర్లు శ్రీనివాసులు, వెంకటవతి, జెడ్పీ సీఈవో ఓబిఎం.ఎస్, డిఆర్పీ పిడి ఆనంద్ నాయక్, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శివోహం హైవే రోడ్లకు భూములు కోల్పోయిన రైతులకు న్యాయం చేస్తాం

డిప్యూటీ కలెక్టర్ శివోహం, ఆర్డీవో చంద్రమోహన్



బ్రహ్మంగారి మఠం: ఏప్రిల్ 21 ప్రభాతవార్త

మండల పరిధిలోని నేషనల్ హైవే భూములు కోల్పోయిన రైతులకు న్యాయం జరిగే విధంగా అధికారులు రికార్డు పరిశీలన చేసి వారికి న్యాయం చేసే విధంగా చూడాలని సోమవారం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలోని సిబ్బందితో కలిసి డిప్యూటీ కలెక్టర్ శివోహం, డిప్యూటీ ఆర్డీవో చంద్రమోహన్ కలిసి అధికారులతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు ఈ సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి వారు మాట్లాడుతూ మండలంలోని నేషనల్ హైవే పనుల్లో రైతులు అడ్డంకులు కల్పించకుండా వారికి న్యాయం జరిగే విధంగా చూడాలని అధికారుల నిర్ణయంగా వ్యవహరించకుండా రైతు కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగే విధంగా చూడాలని మల్లెపల్లి, ముడమూల, రేలకుంట, నంది పల్లె ప్రాంతాలలో కూడా హైవే పనులు జరుగుతున్నాయని రైతు సమస్యలు తమ దృష్టికి వస్తున్నాయని అధికారులు సమస్యలను పరిష్కరించే విధంగా చూడాలని ఆదేశాలు ఇచ్చారు అసంతోరం మండలం తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు సుబ్బారెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించే విధంగా చూడాలని భూములు కోల్పోయిన రైతుల కుటుంబాలకి న్యాయం జరిగే విధంగా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు ఈ మండలానికి నవోదయస్వర్గం మైదుకూరు శాసనసభ్యులు అయిన మతి తెచ్చారని స్థలం పరిశీలనలో భాగంగా పలుగురోళ్లపల్లె పంచాయతీలోని సర్వే నంబర్ 1938 లో స్థలపరిశీలన చేయడం జరిగినందువల్ల అధికారులు ఆదేశాలతోనే నేషనల్ హైవేకు దగ్గర్లో ఉండాలని అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు ఆదేశాలను ఈ కార్యక్రమంలో బ్రహ్మంగారిమఠం తాహసీల్దార్ దామోదర్ రెడ్డి డిప్యూటీ తాహసీల్దార్ జాన్సన్ రి సర్వే డిప్యూటీ తాహసీల్దార్ సాంబశివారెడ్డి మండల సర్వే దేవరాజ్ పీఆర్సీలు సర్వేలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యల పరిష్కారం కొరకు తహసీల్దార్ కు వినతి

పీలేరు ఏప్రిల్ 21 ప్రభాతవార్త :

పీలేరు మండలం, అఖిల భారత మాల సంఘాల జేపీసీ పీలేరు మండల అధ్యక్షులు గుండ్లూరు నాగరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి శివనందన్ అధ్యక్షులతో డిప్యూటీ వనాయతి సర్వే నంబర్ 470/1 లో ప్రభుత్వ భూమి దురాక్రమణ విషయమై గతంలో పిర్పావర చేయడం జరిగింది. అయినను సమస్య పరిష్కారం కాలేదని మరియూ క్షేత్ర స్థాయిలో ఉన్నట్లుపంటి రెవెన్యూ అధికారులు ఏ మాత్రం చట్టం కోకుండా పేదల సమస్యల పై నిర్ణయం వహిస్తుంటే అఖిల భారత మాల సంఘాల జేపీసీ కమిటీ చిత్తూరు జిల్లా అధ్యక్షులు గుర్రం నారాయణ సమక్షంలో పీలేరు తహసీల్దార్ వారికి ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. రేగళ్ల గ్రామము ఎల్లప్పుడూ హరిజనవాదకుల స్వకాన వాటిక మంజూరు చేయాలని గతంలో గ్రామ సబలో వినతి పత్రం అందజేసింది జరిగింది. అయినను ఇంతవరకు స్వకాన వాటిక పైన ఎటువంటి స్పందన రాలేదు అనే విషయం ఒక దలితమైనా వెక్కిరి పొంతు (847/1) సర్వే దారి మరియూ తన పొంతు కు హద్దులు (సర్వే 1978/3) మరియూ రేగళ్ల పంపాతు లో శిల్పిపల్లి హరిజనవాదకుల చెందిన ఆజాది గంగమ్, ఆజాది సిద్దుడు వీరికి బ్రీటిష్ హయామ్ లో 4 ఎకరాలు 98 సంఖ్య భూమి పట్టా ఇవ్వడం జరిగింది కానీ రివీన్యూ అధికారులను కన్ఫిరమ్ చేయాలని వేటి వాటం తో ఆన్లైన్ పాస్ పుస్తకం చేసుకున్నారని తహసీల్దార్ వారికి వెబ్ ల్యాండ్ హిస్టరీ కాలనీ గ్రామసభలో వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది తహసీల్దార్ వారు తక్షణమే స్పందించి వీఆర్సీలకు అప్లికేషన్ చేయడం జరిగింది. కాని వీఆర్సీ నాలుగు రోజులు ఆగింది అని చెప్పి ఇంతవరకు ఎటువంటి సమాచారం గాని మరియూ నిర్ణయం గా నాకు ఆరోగ్యం బాధేదని మాట దానేయడం జరిగింది. సమస్యలు పరిష్కరించాలని మా తరపున తహసీల్దార్ వారికి వినతిపత్రం ఇవ్వగా తహసీల్దార్ సానుకూలంగా స్పందించి మీ సమస్యలు అన్ని కూడా నేను పరిష్కరిస్తానని అఖిల భారత మాల సంఘాల జేపీసీ కమిటీ చిత్తూరు జిల్లా అధ్యక్షులు గుర్రం నారాయణ, అన్నమయ్య జిల్లా నాయకులు నక్క వెంకటరమణ, పీలేరు మండల అధ్యక్షుడు గుండ్లూరు నాగరాజు, మండల ప్రధాన కార్య దర్శి శివనందన్, మాలమహానాథులు ఇక్కడే పీలేరు మండల అధ్యక్షులు బీకపల్లి మల్లికార్జున్, డివిజన్ అధ్యక్షులు నారాయణ, సలహాదారులు మల్లెపల్లి జయరామచంద్రయ్య, రమణ, గుర్రం లోకానాథం, సురేంద్ర, సాయి, రమణ తది తరులు పాల్గొన్నారు.

వరదరాజ స్వామి గుడికి పూర్వ వైభవం

వీట్లపల్లి, ఏప్రిల్ 21, ప్రభాతవార్త:

మట్టి రాజుల కాలంలో నిర్మితమై శిథిలావస్థలో ఉన్న శ్రీ వరదరాజస్వామి ఆలయానికి పూర్వవైభవం తీసుకురావడానికి చర్యలు చేపట్టినట్లు దేవదారులు ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి కొండారెడ్డి తెలిపారు. సోమవారం ఇసుకతో చేపట్టిన ఆలయ శుద్ధి పనులను పరిశీలించారు. శ్రీ సోమేశ్వర స్వామి చెందిన 21 ఎకరాలు, శ్రీ వరదరాజస్వామి చెందిన 22 ఎకరాలు; అంజనేయస్వామి చెందిన 1.65 ఎకరాలు, శ్రీ వీరభద్ర స్వామివార్డు 6.00 మొత్తం ఆలయ భూములకు త్వరలో వేలంపాటు నిర్వహిస్తున్నట్లు తాను తెలిపారు. గతంలో మారిది కాకుండా 6 సంవత్సరాల వ్యవధికి వేలంపాటు ఉంటుందన్నారు. వేలంలో దర్శించుకున్న వారు తాము పొందిన భూముల్లో బోర్డు చేయించుకుని పంటలు సాగు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు. సమయాన్ని ప్రకటించిన తదుపరి ప్రవేశ రుసుము చెల్లించి వేలంపాటులో పాల్గొనవచ్చని తెలిపారు. రెవెన్యూ సరస్సుల్లో దేవాలయ అస్తులకు రక్షణ కల్పించాలని కోరిన వినతలను గూర్చి స్థానిక ఎమ్మార్సీ మోహన్ కృష్ణ కలిసి అధికారి కొండారెడ్డి సంబంధిత వివరాలను పర్చించారు. స్థానిక అధికారులు అరవింద్ కర్ప, పవన్ కర్ప స్థానిక యువత పాల్గొన్నారు.

ఆలయ పనులను పరిశీలిస్తున్న అధికారి కొండారెడ్డి.

ఉచిత పశువైద్య శిబిరం

ప్రాధుటూరు అర్బన్, ఏప్రిల్ 21, ప్రభాతవార్త :

మండల పరిధిలోని గోపవరం గ్రామంలో వున్న వెంకటేశ్వర పశువైద్య కళాశాల పునరుద్ధరణ స్టాడండ్ 4 వ రోజు ఎన్ఎస్ఎస్ స్పెషల్ క్యాంపు, ఇంటర్నల్ పీప్ లో భాగంగా ఉచిత పశువైద్య శిబిరాన్ని సోమవారం మైదుకూరు మండలంలో పనిపెంట్ గ్రామంలో నిర్వహించారు. శిబిరంలో మొత్తం 220 పశువులకు చికిత్స చేశారు. ఇందులో గర్భు కోళ్ల వ్యాధుల చికిత్స, విత్తులు నొక్కట, శస్త్ర చికిత్స, చూడి నిర్ధారణ పరీక్షలు, ఎర్ర సూదులు వేశారు. సాధారణ జబ్బులకు వైద్యం చేశారు. జీవాలకు నట్టల నివారణ మందులు తగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ ఇందీర్, డాక్టర్ వాణి అధ్యాపకులు రేచెతి, పుద్దిగర్ల రెడ్డి, సుమిరన్, రాజ దీపిక, అజయి మరియూ పశు వైద్య అధికారి డాక్టర్ సుధాకర్, జెపీఓ యశోద, ఏవార్వ్ మీరావతి, మీరా కుమారి, లావణ్య, ఆదిందర్ లు సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వైద్యం నిర్వహిస్తున్న పశువైద్య కళాశాల విద్యార్థులు

బ్రహ్మోత్సవాల్లో ఘనంగా వసంతోత్సవం

ప్రాధుటూరు అర్బన్, ఏప్రిల్ 21, ప్రభాతవార్త :

పెన్నానది తీరాన సాక్షాత్తు శ్రీరాముని ప్రతిష్ఠితమైన రామేశ్వరంలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వరి దేవి సమేత శ్రీ ముక్తి రామలింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానం నందు దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీధర్, దేవస్థానం పాలకుమండలి చైర్మన్ మూల రాజారెడ్డి, పాలక మండలి కమిటీ సభ్యులు మరియూ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న స్వామి వారి వారిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా 11వ రోజు సోమవారం ఉదయం 7 గంటలకు ప్రధాన కలక పూజ, హోమం, అసంతోరం 10 గంటలకు అశ్వవాహనం, త్రిశూల స్నానం నిర్వహించారు. అశ్వవాహనంపై వచ్చిన గంగా రాజరాజేశ్వరి సమేత రామలింగేశ్వర స్వామి గ్రామోత్సవంలో భక్తులు వసంతోత్సవం జరుపుకున్నారు. అసంతోరం ముద్యాభాం నిర్వహించిన పుష్యభరాజములవే బండ లాగుడు పోటీలు నిర్వహించగా బంబుపల్లి గోపాల్ యాదవ్, (పి.ఆర్.పల్లె, నంద్యాల జిల్లా), తోట తిరుపాల్ రెడ్డి, మేడిమూలపల్లె, అసంతోరం జిల్లా (వెన్నకేశవరెడ్డి అధికే శవరెడ్డి), మూల వెంకటసుబ్బారెడ్డి, (రంగనాయిపల్లె) కంపెన్స్ తోగదేటి నారాయణశర్మ, (రామేశ్వరం), రామ సుబ్బారెడ్డి, (హనునాపురం) కంపెన్స్ బిన్న నాగన్న (నంద్యాల జిల్లా), మూల వంధ్ర ఓబిఎల్ రెడ్డి, (వోటపల్లె, వెంపిసాలి జిల్లా) పరమనా తోలి ఎనిమిది స్థానాలలో నిలవగా వారికి బహుమతి ప్రధానం చేయనున్నట్లు ఆలయ చైర్మన్ మూల రాజారెడ్డి తెలిపారు.



పోటీలలో పాల్గొన్న పుష్యభరాజములు

గణపతి బహు మోరియా.. ఇప్పుడు ఊరూ వాడూ వికృతా చూసిని విసిపించే మంత్రమే ఇది. విన్నవారితో ఒకలాంటి ఉత్సాహం, భక్తి భావనా ఉప్పొంగుతాయి. అలాంటిది నలభై రెండు వేలమంది ఒకటేవేరి కీర్తిస్తుంటే రాగయుక్తంగా భజనలు పాడుతోంటే.. ఎలా ఉంటుంది? రోమాలు నిక్కపొడుకుకోవడం ఖాయమే కదూ! ఇందుకు వేదికైంది పుణెలోని ఓ గణపతి దేవాలయం. సాధారణంగా విష్ణుశృంగారాలయం, లక్ష్మీగణపతి ఆలయం.. కొన్నిసార్లు ప్రాంతం పేరుతో గుళ్ళు ఉండటం వినీ ఉంటాయి. కానీ వ్యక్తి పేరుతో ఉండటం ఇక్కడ ప్రత్యేకత. ఈ గుడికి శ్రీమంత దగ్గడూశేర్ హాల్యానూ గణపతి ఆలయమని పేరు, దీన్ని దగ్గడూశేర్ హాల్యానూ, అతని భార్య లక్ష్మీబాయి నిర్మించారు. కర్ణాటకకు చెందిన వీళ్ళు పుణెకి వలస వచ్చారు. మిథాయి తయారీలో పేరు తెచ్చుకోవడమే కాదు.. ఆర్థికంగానూ స్థిరపడ్డారు. అయితే అప్పట్లో మహారాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పేగు విజృంభించింది. దానికి ఈ దంపతుల కొడుకు బలయ్యాడు. అతని జ్ఞాపకార్థం వాళ్ళు ఈ గుడిని నిర్మించారు. ఒక బ్రాహ్మణి నెలకొల్పారు. అలయానికి వచ్చిన ఆదాయాన్ని సమాజసేవకే వనియోగిస్తుంటారు. 132 ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న ఈ గుడిలోకి వెళ్లి మనసులోని కోరిక బయటపెడితే తప్పక నెరవేరుతుందని భక్తుల నమ్మకం. అందుకే రోజూ వేలకొద్దీ భక్తులు

42 వేలమంది..మహా హారతి !



ఈ గణపత్యను దర్శించుకుంటారు. వినాయక నవరాత్రుల్లో దేశ నాలుమూలల నుండి వస్తాయి. ఉదయం పూట నిర్వహించే మహా హారతి మహిళలు పాటెత్తుతారు. అయితే ఈసారి ఆ సంఖ్య 42 వేలకు చేరింది గుడి దగ్గరననివే కొన్ని కిలోమీటర్లు భక్తులు భారాలు తీరి పరిభ్రమణలు చేశారు. దీన్ని రికార్డుగానూ పరిశీలిస్తున్నారు. ఇంతమంది మహిళలు.. ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా తోపులాటలకు తావివ్వకుండా ప్రశాంతంగా పూజ పూర్తిచేసుకున్నారు. ఇది వారితోని క్రమశిక్షణ, సంఘటిత శక్తికి నిదర్శనమంటున్నారుతా. □

అలోగ్యం గురించి అందరూ మాట్లాడతారు. కానీ ఆ సూత్రాల్ని నలుగురితో అనుసరించజేసే వాళ్ళు కొందరే ఉంటారు. సుజా సర్కార్ ఇదే కోవకు చెందుతుంది. చిన్నతనంలో స్థూలకాయంతో ఎన్నో అనారోగ్యాల్ని ఎదుర్కొందామె. ఎన్నో మందులు వాడింది.. అయినా ఫలితం కనిపించలేదు. దాంతో ఒకానొక సమయంలో సాత్వికాహారాన్ని తన జీవనశైలిలో భాగం చేసుకున్న ఆమె జీవితం ఇక్కడే మలుపు తిరిగింది. తనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించిన ఈ లైఫ్ స్టైల్ పై తన చుట్టూ ఉన్న వారితో అవగాహన పెంచాలనుకుంది. ఈ ఆలోచనతోనే ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ ను ప్రారంభించింది సుభా. ప్రస్తుతం 70 లక్షల వీక్షణలతో దేశంలోనే ఎక్కువ మంది ఫాలో అప్ ఫాలోయింగ్ యూట్యూబ్ ఛానల్ లో ఒకరిగా ఇది గుర్తింపు పొందింది. మరి, ఈ వేదికగా అక్షలాది మందిలో ఆరోగ్య స్పృహ పెంచుతోన్న ఈ సోషల్ ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్ గూర్చి తెలుసుకుందాం..

వంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహార పద్ధతిని క్రమం తప్పకుండా నెలల పాటు పాటించా. కేవలం నాలుగు నెలల్లోనే నా బ్లడ్ టెస్ట్ రిపోర్టులు నార్మల్ గా వచ్చాయి. డైరాయిడ్ కూడా అడుపులోకొచ్చింది. ఏళ్ల తరబడి మందులు వాడుతున్నా అడుపులోకి రాని అనారోగ్యాల్ని కేవలం ఆహారం, జీవనశైలి మార్పుల వల్ల కంట్రోల్ అవడంతో ఆశ్చర్యపోయా. దాంతో సాత్వికాహారంపై మరింత ఇబ్బం పెరిగింది. ఇదే నేను హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ గా మారేలా ప్రోత్సహించింది. అంటోంది సుభా. **ఇద్దరి గమ్యం ఒక్కటే..** సాత్వికాహారం తో తన జీవితం పూర్తి ఆరోగ్యకరంగా



లక్షల మందిలో ఆరోగ్య స్పృహ కల్పిస్తూ..

విస్తృతం నుంచి బొడ్డుగా ఉండేది. ఈ ఆధిక బరువు రానానూ స్థూల కాయంగా పరిణమించడంతో పలు ఆరోగ్య సమస్యలు ఆమె చుట్టుముట్టాయి. ఈ క్రమంలో 13 ఏళ్ల వయసులో డైరాయిడ్ బారిన పడింది. ఏళ్ళ గడిచే కొద్దీ నెలసరి సమస్యలు కూడా తలెత్తడంతో ఆమెకు పిసిఓఎస్ ఉన్నట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. వీటికి తోడు జాబ్ కూడా బాగా రాలిపోయేదంతోనే సుభా. అందరూ అల్పాహారంతో రోజు ప్రారంభిస్తే.. నేను మాత్రం ఏడు రకాల మాత్రలతో రోజు ప్రారంభించేదాన్ని. ఇన్నీ జీవనశైలి వ్యాధులని, చాలామందిలో ఇవి సహజమేనని డాక్టర్లు చెప్పారు. అయినా మనసులో ఏదో తెలియని భయం. బాల్యమంతా ఇలా మందులు, చికిత్సలతోనే గడిచిపోయింది. ఈ అనారోగ్యాలతో శరీరం పైనే కాదు.. మనసు పైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడింది. నాకు కలిగే భావన, ప్రతికూల ఆలోచనల్ని ఎవరెంతోనూ పంచుకోలేకపోయా..

మారడంతో.. ఇదే జీవనశైలిని అందరితోనూ ఆపరించేలా చేయాలనుకుంది సుభా. ఈ ఆలోచనతోనే 2017లో సాత్విక్ మూవ్మెంట్ పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ ను ప్రారంభించింది. ఈ వేదికగా సాత్వికాహారం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చిట్టాలు అందిస్తూనే.. ఆరోగ్య స్పృహ పెంచడానికి దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో వర్క్ షాప్స్ కూడా నిర్వహించేదామె. 2019లో ముంబయిలో ఓ

వరసయమయ్యారు. అతడిది నాలాంటి కథే! తనూ గతంలో సొరియా సిస్, సైన్ సైటిస్.. వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యల్ని ఎదుర్కొని సాత్వికాహారంతో ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడ్డట్లు తెలుసుకున్నా. మా మనసులు కలి కాాయి. ఆశయాలూ ఒక్కటి కావడంతో పెళ్లి చేసుకోవాలనుకున్నాం. ఇక ఏమాత్రం తర్వాత ఇద్దరం కలిసి మా యూట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా అందరిలో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెంచడం మొదలు పెట్టాం. మాలాంటి అనారోగ్యాల మరెవరూ ఎదుర్కోకుండా చేయాలనే ఆ దేవుడు మమ్మల్ని ఇలా కలిపాడేమో అనిపిస్తుంది. అంతోంది వారెయర్. **70 లక్షల వ్యూయర్స్:** ఇక పెళ్లి తర్వాత తన యూట్యూబ్ ఛానల్ ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లడం ప్రారంభించింది సుభా. ఈ క్రమంలోనే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన, దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల నుంచి బయట పడేందుకు పాలింపాల్సిన ఆహార నియమాలూ, సాత్వికాహార పద్ధతులూ, వచ్చటి ప్రకృతిలో సమయం గడవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలూ, షాడోహిస్టోరియా వంటి హాస్య కథలను సుభా వార్డ్ అంక లో

వర్క్ షాప్ ఏర్పాటుచేశాను. అక్కడే హార్ట్ (హార్ట్ వర్కస్) నాకు పరిచయమయ్యాయి. అతడిది నాలాంటి కథే! తనూ గతంలో సొరియాసిస్, సైన్ సైటిస్.. వంటి దీర్ఘ కాలిక సమస్యల్ని ఎదుర్కొని సాత్వికాహారంతో ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడ్డట్లు తెలుసుకున్నా. మా మనసులు కలిశాయి.. ఆశయాలూ ఒక్కటి కావడంతో పెళ్లి చేసుకోవాలనుకున్నాం. ఇక ఏమాత్రం తర్వాత ఇద్దరం కలిసి మా యూట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా అందరిలో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెంచడం మొదలుపెట్టాం. మాలాంటి అనారోగ్యాల మరెవరూ ఎదుర్కోకుండా చేయాలనే ఆ దేవుడు మమ్మల్ని ఇలా కలిపాడేమో అనిపిస్తుంది. అంతోంది వారెయర్. **ఇద్దరి గమ్యం ఒక్కటే..** సాత్వికాహారంతో తన జీవితం పూర్తి ఆరోగ్యకరంగా మారడంతో.. ఇదే జీవనశైలిని అందరితోనూ ఆపరించేలా చేయాలనుకుంది సుభా. ఈ ఆలోచనతోనే 2017లో సాత్విక్ మూవ్మెంట్ పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ ను ప్రారంభించింది. ఈ వేదికగా సాత్వికాహారం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చిట్టాలు అందిస్తూనే.. ఆరోగ్య స్పృహ పెంచడానికి దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో వర్క్ షాప్స్ కూడా నిర్వహించేదామె. 2019లో ముంబయిలో ఓ వర్క్ షాప్ ఏర్పాటుచేశాను. అక్కడే హార్ట్ (హార్ట్ వర్కస్) నాకు

వర్ణముకనీ మూడు ముళ్ళు.. ఏడడుగులతో ఒకనకలుపుతుంది జంట. ఆ బంధం సూర్యుడూ ఆనందంగా సాగాలంటే.. ఆ సప్తపదిలో దాగున్న సూత్రాలను తప్పక

ఆధునిక సప్తపది !



ఆవరించాల్సిందే అంటున్నారే నేటి ఫ్యాషిబిల్ సాఫ్ట్ వేర్ నిపుణులు. **◆** అవే మ్యాప్ తయారు చేసుకోవాలి. ఇందులో అవతలివారి మనసుకు నచ్చిన, నచ్చని వాటి వివరాలుండాలి. వరసరగ అభిప్రాయాలన్నీ ఈ మ్యాప్ ను ఇద్దరూ గౌరవించాలి. **◆** భాగస్వామిలో స్నేహబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. ప్రతికూల అంశాలనెవరూ వారితోని సానుకూలతలనూ గుర్తించాలి. దీనివల్ల చాలారకాల సమస్యలు ఆదిలోనే అపరి అవుతాయి. **◆** దంపతులిద్దరూ తమకోసం ప్రత్యేకంగా సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. అప్పుడే ఒకరికోకరు మరింత దగ్గరవుతారు. **◆** ఒకరి నిర్ణయాలను మరొకరు గౌరవించాలి. ప్రశంసించాలి. అది మీపట్ల మరింత గౌరవాన్ని పెంచేలా చేస్తుంది. **◆** కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి, క్షమాపణలు అడగడానికి వెనకాడొద్దు. అప్పుడే ఎంత పెద్ద సమస్యనూ.. ఇరువురి మధ్య ఎక్కువకాలం నిలబడదు. **◆** ఆహారాన్ని విడివిడిపెట్టాలి. కారణమేమైనా అలక లేదా కోపం వచ్చినప్పుడు బిగిడిసుకని కూర్చోవద్దు

కాలేజీ లైఫ్.. టర్నింగ్ పాయింట్.. ఇలా స్కూలింగ్ దశలో పలు అనారోగ్యాల్ని ఎదుర్కొన్న ఆమె.. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలని, తద్వారా ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడాలని అనుకుంది. కానీ అదెలాగో ఆమెకు అర్థం కాలేదు. ఈ ఆలోచనలతోనే కాలేజీలో చేరిన ఆమెకు అక్కడి మెంటల్స్ పలు సూచనలు చేశారు. నీకున్న అనారోగ్యాలకు మందులు పరిష్కారం కాదు. ప్రకృతితో మమేకమవుతూనే.. సాత్వికాహారం నీ జీవనశైలిగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని మా కాలేజీలో కొందరు లెక్చరర్లు సలహాలిచ్చారు. నేను చదివింది కూడా ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కోర్స్ కాబట్టి.. నేను నేర్చుకున్న విషయాల్నే ఆవరణలో పెట్టడం ప్రారంభించా. సాత్వికాహారం యని జీవనశైలిగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని మా కాలేజీలో సాత్వికాహారం అంటే సహజసిద్ధంగా పండింది తీసుకునే శాస్త్రాచారం. ఈ పద్ధతిలో పచ్చి పదార్థాలే ఎక్కువగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆయా కాలాల్లో దొరికే పండ్లు, కాయగూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, సాగం, డ్రైఫ్రూట్స్..

కురులకు బిర్యానీ ఆకు

వడ్డా కాంట్ జ్వరాలతోపాటు పిల్లలకు అలర్జిక్ ప్రమాదం పొంది ఉంటుంది. వాతావరణ, పరిసరాల ప్రభావం తోపాటు ఆహారం కూడా కొన్నిసార్లు అలర్జిక్ దారి తీస్తుంది. దీన్ని నిరోధించకాలంటే జాగ్రత్తలేంటో తెలుసుకుందాం.. సురక్షితమైన ఆహారానికే పెద్దపీట వేయాలి. ముందుగా పిల్లలకు అలర్జిక్ ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వస్తుందో గుర్తించాలి. సాధారణంగా గుడ్లు, గింజలు, పాల ఉత్పత్తులు, గోధుమలు, సోయా వంటివి అలర్జిక్ దారి తీస్తాయి. పండ్లు, కారణంగా వచ్చే దుర్వాసనకీ చెక్ పెడతాయి. అంతేకాదు బిర్యానీ ఆకులోని విటమిన్లు, ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ హాయిలో ఫాలిక్ ఆసిడ్ మీద ప్రభావం చూసి, కురులు వేగంగా ఎరిగిలా చేస్తాయి. వర్షంలో తడిచాక జాబ్బు గడ్డిలా తయారవుతుంది. సాంప్రదాల్లోని రసాయనాలు, కాలియం, హెయిర్ స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులూ ఇందుకు కొంత గోధుమలు, సోయా వంటివి అలర్జిక్ దారి తీస్తాయి. పండ్లు,

యాక్విలను తగ్గించడంకోసాటు వాటి

పెరుగు మిగిలితే..

కూరల్లో పెరుగు మిగిలిపోయినా మరుసటి రోజు తినడానికి కొంతమంది ఇష్టపడరు. అలాంటప్పుడు దాన్ని బయటపడేయడం కాకుండా.. వంటింట్లో కొద్ది పంటకాలు, ఇతర పనుల కోసం వాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా వాటి రుచి పెరగడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చంటున్నారు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగును అలాగే తినడానికి ఇష్టపడని వారు దాన్ని పండ్ల రసాలు, స్నాక్స్ తయారీలోనూ వాడవచ్చు. ఈ క్రమంలో స్నాక్స్ చేసే క్రమంలోనే బ్లెండర్ లో పండ్లు, తేనె, కొన్ని చేసేముక్కలతో పాటు కొద్దిగా పెరుగు చేసి.. బ్లెండ్ చేస్తే దాన్ని రుచి పెరుగుతుంది. **◆** మాంసాహారం వంటి ముందు వాటిని మ్యూసిన్ తో చేయడం మనకు తెలిసిందే. అయితే ఈ క్రమంలో పెరుగును కూడా కలిపితే.. మాంసం ముక్కలు మరింత మృదువుగా మారి త్వరగా ఉడుకుతాయి. అలాగే కూర రుచి కూడా పెరుగుతుంది. **◆** సలాడ్ గార్నిష్/డ్రెస్సింగ్ కోసం కొత్తిమీర/పుడినాన వంటి ఆకులు, నిమ్మరసం, వెల్లుల్లి ముక్కలు, ఆలివ్ నూనె.. వంటివి వాడుతుంటారు. అయితే క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును వాటి పైనుంచి నన్నుటి తీగలాగా పోస్తే.. సలాడ్ నోరూరిస్తుంది. తింటుంటే మధ్యమధ్యలో పుల్లపుల్లగా నోటికి తగినట్లుగా బిల్లి ఫ్లేక్స్, మిరియాల పొడి కలుపుకోవచ్చు. కావాలంటే నన్నూ తగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, స్వీట్ కార్న్స్.. వంటివి ఇతర చేసుకుంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగుతో రైతా, మజ్జిగ చారు వంటివి తయారుచేసుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పెరుగుకు నీళ్ళు, చక్కెర, రోజీవాలర్.. వంటి పదార్థాల్ని కలుపుకొని రుచికరమైన లస్సీ కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే దాన్నే కాస్త బిలికి క్రీమీగా మారాక ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల జేక్ అవి మరింత మృదువుగా వస్తాయి. వాటి రుచి ఇనుమడిస్తుంది. **◆** క్రీమీగా బిలికిన పెరుగును బిక్యూ, గ్రానోలా బార్స్ పై తీగలా గార్నిష్ చేసి తీసుకుంటే.. తియ్యతియ్యగా, పుల్లపుల్లగా రుచి భేదం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. **◆** మిగిలిపోయిన పెరుగు, పండ్ల ముక్కలు, కాస్త తేనె.. ఈ మూడింటిని పాప్ కు కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. **◆** కేక్స్, పుఫిన్స్, ప్యాన్ కేక్స్.. వంటి జేకింగ్ వంటకాల్లో పెరుగు లేదంటే

