

సంపాదకీయం

ఎన్ టీ ఏ వర్క్‌స్పేస్ ఇండియా

విపక్క కూటమికి కొత్త పేరు ఖాయమైంది. కాంగ్రెస్ సారథ్యంలో ఇన్నాళ్లా కొనసాగిన యూహీపి స్థానంలో ఇక 'ఇండియన్ నేషనల్ డెవలప్మెంట్ల్ ఇన్ క్లూబ్ అలయ్స్- ఇండియా అనే కూటమి రూపుదిద్దుకుంది. విపక్క నేతల సమావేశంలో ఈ పేరును ఖాయం చేశారు. బెంగళారులో జిలగిన విపక్క నేతల సమావేశంలో 26 పార్టీల ప్రతినిధిలు పాల్గొన్నారు. సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రథాని పీరంపైననో లేదా అభికారంపైననో అసక్తి లేదని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లిజ్ఞార్జున్ ఖర్చె స్వప్తం చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని ప్రజాసాధమ్యాన్ని లౌకికవాదాన్ని సామాజిక న్యాయాన్ని పరిరక్షించడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యమన్నారు. 2024 లో జీజెపీని ఒడించడం లక్ష్యంగా విపక్క పార్టీలు ఏకం అవుతున్నాయన్నారు. 2024 ఎన్నికలు జీజెపీ నాయకత్వంలోని ఎస్టీయేకు, విపక్క 'ఇండియా' కు మధ్యనే జరుగుతాయన్నారు. బెంగళారులో జరుగుతున్న విపక్క కూటమి నాయకులను ఉద్దేశించి ఖర్చె తో పాటు రాపుల్ గాంధీ, మమత బెన్లీ, ఉద్ధవ్ రాత్రే, అరవింద్ కేస్త్రివాల్ తదితర భాగసాధమ్య పార్టీల నాయకులు ప్రసంగించారు. అలాగే, తదుపరి సమావేశం ముంబైలో నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. విపక్క కూటమికి కొత్త పేరు ఖాయమైంది. కాంగ్రెస్ సారథ్యంలో ఇన్నాళ్లా కొనసాగిన యూహీపి స్థానంలో ఇక 'ఇండియన్ నేషనల్ డెవలప్మెంట్ల్ ఇన్ క్లూబ్ అలయ్స్- ఇండియా అనే కూటమి రూపుదిద్దుకుంది. బెంగళారులో జిలగిన విపక్క నేతల సమావేశంలో ఈ పేరును ఖాయం చేశారు. అలాగే, తదుపరి సమావేశం ముంబైలో నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. బెంగళారులో జిలగిన విపక్క నేతల కీలక సమావేశంలో కూటమి పేరుపై నిర్ణయించే పాటు పలు ఇతర ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ధీల్లీలో కూటమి కోసం ఒక కామన్ సెక్రటేరీయట్ ను ఏర్పాటు చేయాలని, అలాగే, 11 మంచి సభ్యులతో ఒక సమస్యయ కమిటీ ని నియమించాలని నిర్ణయించారు. 'ఇండియా' నేతల తదుపరి సమావేశం ముంబై లో నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఆ భేటీ ఎప్పుడు జరపనున్నది త్వరలో ప్రకటిస్తామని వెల్లడించారు. సమస్యయ కమిటీ సభ్యుల పేర్లను కూడా ముంబై సమావేశంలో ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. 2024 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో జీజెపీ బిటమి ఖాయమైందని త్యాగమాల్ కాంగ్రెస్ చివ్వ మమత బెన్లీ వ్యాఖ్యానించారు. విపక్క కూటమి 'ఇండియా' ను జీజెపీ నేత్యత్వంలోని ఎస్టీయే ఎదుర్కొల్పేదని, 'ఇండియా' దేఫున విజయమని భిమా వ్యక్తం చేశారు. 'ఇండియా' ను ఎస్టీయే ఎదుర్కొగలదా? అని ప్రశ్నించారు. 2024 ఎన్నికల పాఠ్య ఇండియా, ఎస్టీయే అనే రెండు రాజకీయ కూటముల మధ్య పారించటం కాదని కాంగ్రెస్ నీనియర్ నేత రాపుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యానించారు. ఇండియా అనే భావనను కాపాడే లక్ష్యంతో తమ పారించటం ఉంటుందని రాపుల్ స్వప్తం చేశారు. 2024 ఎన్నికల పాఠ్య నరేంద్ర మోదీకి, ఇండియా అనే ఏక్ భావనకు మధ్య జరగబోతండ్రన్నారు. సమావేశం అనంతరం సమావేశంలో పాల్గొన్న పార్టీలు ఒక ఉమ్మడి ప్రకటనను విడుదల చేశాయి. అభికారంలోకి వస్తే కుల గణన చేపడ్తామని ఆ ప్రకటనలో స్వప్తం చేశాయి. సామాజికంగా, అర్థకంగా, విద్యాపరంగా వెనుకబడిన అన్ని వర్గాలకు సముచిత ప్రాధాన్యత లభించాలన్నది మా లక్ష్యం. ఆ లక్ష్య సాధనలో భాగంగా మొదట కుల గణన ను అమలు చేస్తాం." అని సామూహిక్ సంకల్ప పేరుతో విడుదల చేసిన ఆ ఉమ్మడి ప్రకటనలో వెల్లడించాయి. "దేశానికి ఒక ప్రత్యుమ్మాయ ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ ఎజెండాను తీసుకువస్తాం. విద్యోపాన్ని, మైనార్టీలు, దజితులు, మహిళలు, ఆధివాసీలు, కశ్తీల్ పండిట్ల పై హింసను ఒడించే లక్ష్యంతో మేమంతా ఒక్కటయ్యాం" అని ఆ ప్రకటనలో తెలిపాయి. 'విపక్క కూటమి భారత్ ను ప్రతిజింబిస్తుంది. అందుకే ఇండియా అనే పేరు కూటమికి సరిగ్గా సరిపోతుంది. ఈ పేరు కూడా జీజెపీ ని బాధించుతుంది' అని ఆర్థీడీ ఒక ట్రైటర్ పాఠ్య లో పేర్కొంది. అయితే, కాసేపటికి ఆ ట్రైట ను డిలీట్ చేసింది. "2024 ఎన్నికలు టీమ్ ఇండియా కు టీమ్ ఎస్టీయే మధ్య జరగబోతున్నాయి" అని శివసేన ఉద్ధవ్ వర్గం నేత ప్రియాంక చతుర్భేది వ్యాఖ్యానించారు. డానికి స్వందరుగా చక్క దే ఇండియా అంచూ టీఎంసీ ఎంపి డెరెక్ ఓ ట్రైట్ ట్రైట్ చేశారు. 'ఇండియా గెలవబోతోంది' అని లోక్ సభ ఎంపి మానికం టాగోర్ ట్రైట్ చేశారు. విపక్క కూటమిని అత్యంత అవస్తిమయమైన కూటమిగా ప్రజలు భావిస్తున్నారని మోట్ వ్యాఖ్యానించారు.

“ఆ కూటమిలో కోట్ల రూపాయల అవినీతికి పాల్పడి బెయిల్ పై ఉన్నవారికి గొప్ప గౌరవం లభిస్తుంది. మొత్తం కుటుంబం అంతా అవినీతికి పాల్పడి బెయిల్ పై బయట ఉన్నవారికి మరింత గౌరవం లభిస్తుంది. లలాగే, ఒక వర్ణాన్ని కీంచపర్చేలా వ్యాఖ్యలు చేసి జైలు శిక్ష

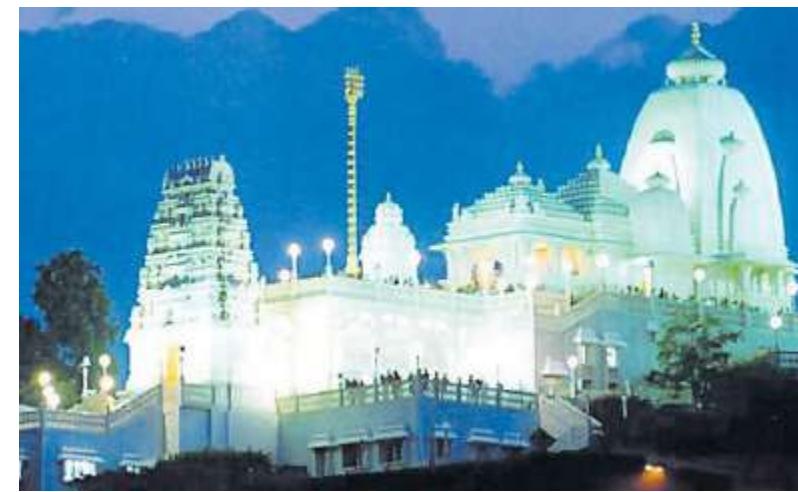
పుట్టిన వాలిక స్నానాలు చెస్తారు”
అని ప్రథాని మోటి వ్యంగ్య వాళ్ళలు చేశారు. పశ్చిమబెంగాల్ లో పంచాయతీ ఎన్నికల సమయంలో జిల్లగిన హింసపై, వారిపై ఉన్న అవినీతిపై ఆ కూటమిలో ఎవరూ మాటూడరని మోటి వాళ్ళానించారు.

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପାଠିବାର ପାଇଁ ଏକ ପାଠ୍ୟ ପତ୍ର

- పర్యాటక సందడి ఘరూ - శైవక్షేత్రాల సందర్భానకు చల్సో
 - సిటీ టూర్.. అనంతగిలి పర్యాటన
 - తెలంగాణ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ ప్రత్యేక వ్యాఖ్యలు



పర్యాటక సందర్భిల్లి తిరిగి మొదలైంది. కోవిడ్ కారణంగా చాలా కాలంగా ఇంక్కు పరిమితమైన నగరవాసులు కాలాల్సేపం కోసం పర్యాటకులకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంటయ్యారు. ఈ ప్రమంలింఘన తెలంగాణ పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ పర్యాటకుల అభిరుచికి అనుగుణమైన ప్యాజేజీలను రూపొందించింది. నగరంలోని చారిత్రక, పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించేందుకు పేసీ, నాన్ పిసీ బస్సుల్లో ప్రాదుర్భాద్యను సందర్శించే సదుపాయాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

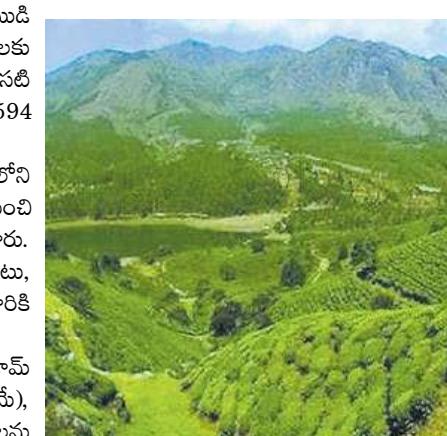


ప్రకృతి ఒడిలో.. పావికొండల యాత్ర.. ఇది ప్రతి శుక్రవారం ఉంటుంది. రాత్రి 8.30 గంటలకు బయలుదేరుతారు. శనివారం ఉదయం భద్రాద్రికి చేరుకుంటారు. శ్రీరాముడి దర్శనం అనంతరం వర్షశాలకు వెళ్లారు. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం పావికొండలకు వెళ్లారు. రాత్రికి కొల్లుబులోని బ్యాగ్ హాట్లో బసు ఉంటుంది. మరుసటి రోజు బయలుదేరి తిరిగి నగరానికి చేరుకుంటారు. పెద్దవారికి చార్జీ రూ. 4,594 ఉంటుంది. పిల్లలకు ఇందులో 80 శాతం వరకు చార్జీ ఉంటుంది.

ఆధ్యాత్మికం.. రమణీయం.. అనంతగిరిశిల్పి: వికారాబాద్ సమీపంలోని అధ్యుతమైన పర్యాటక ప్రాంతం అనంతగిరి విహారం కోసం నగరం నుంచి ఉదయం 9 గంటలకు బయల్దేరి రాత్రి 8 గంటలకు తిరిగి చేరుకుంటారు. అనంతగిరి కొండల్లో రమణీయమైన ప్రకృతిని ఆస్కాదించడంతో పాటు, పచ్చాశస్త్రమై అలయాన్ని సందర్శించడమ్మా. ఈ టూర్ కోసం పెద్దవారికి రూ. 900, పిల్లలకు రూ. 720 చొప్పున చార్జీ ఉంటుంది.

సిటీ టూరు.. బోటు ఇకారు.. సిటీ టూర్లో భాగంగా బిర్దా టెంపుల్, నిజామ్ మూజియం, చౌముహల్ల ప్యాలెస్, చార్ట్సార్క్ (బయట నుంచి మాత్రమే),

జూపార్చు తారామతి బారాదరి, గోల్డ్ లైండ్ తదితర పర్యాటక ప్రాంతాలను



60 నుంచి 70 వాతం కోకోటీ తయారైన

ಚಾಕ್ಕೆಟ್‌, ಬಚ್ಚು ಕೂರ ತಿನ್ನಾರುಂಡೆ!

ఇటీవల కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా గుండె జబ్బుల బారిన పడటం, కొండరు ఆకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడటాన్ని చూస్తున్నాం, వింటున్నాం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికలాలు పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతో పాటు సరైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కొన్నిరకాల ఆహారాలు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కనీ కొన్ని మాత్రం గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఈ త్రమంలోనే గుండె ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాలిన ఆహారం ఏమిటో, దానిని ఎందుకు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుండాం.

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండాలి.. నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయని సైంటిష్టులు చేపట్టిన అభ్యర్థులున్నాం. ఫైబర్ కైఐఎస్‌ని తగ్గిస్తుంది. కొలప్పోలే స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీంతో హార్ట్ ప్రైవ్ట్ రాకుండా ఉంటాయి. ఒమోగా 3 ప్ర్యాటీ యాసిస్టు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. ఇవి ఉన్న ఆహారాన్ని నిత్యం తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరంలో వాపులు తగ్గుతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. చేపల్లో ఒమోగా 3 ప్ర్యాటీ యాసిస్టు పుష్పలంగా ఉంటాయి కనుక వాటిని తరచూ తినడం వల్ల గుండె వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

వెజిబీరియస్టు ఎలా? ఈ వెజిబీరియస్టు నట్ట, సీడ్స్ తినడం ద్వారా ఒమోగా 3 ప్ర్యాటీ యాసిస్టు లభిస్తాయి. బాదంపశ్చు, వాల్సనట్ట్ వంటి వాటిని నిత్యం గుప్పెరు మొతాడులో తింపే గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. లీలిలో ఉండే పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతాయి. నట్టును తినడం వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు.

అధిక బరువు తగ్గింపుకుంటే.. అధికంగా బరువు ఉండడం వల్ల కూడా గుండె వ్యాధులు వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కనుక బరువును ఎప్పుడూ నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. అధికంగా బరువు ఉన్నారు బరువు తగ్గి ప్రయత్నం చేయాలి. దీనివల్ల గుండె వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

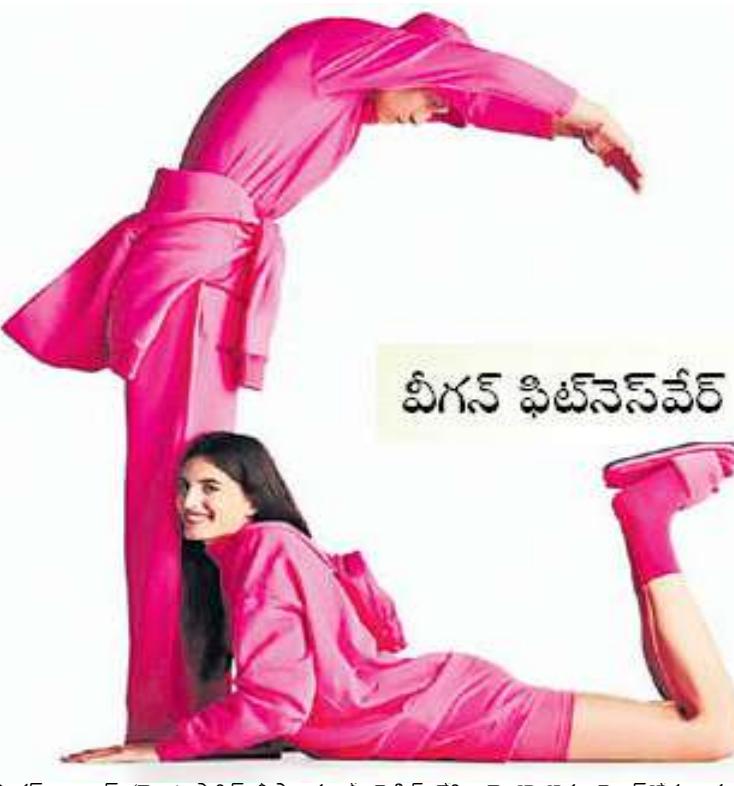
ప్రొటీన్ పుడ్ : ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవటం మంచిది. చికెన్, ఫిష్ పశ్చలు, ప్రోటీన్ తక్కువ ఉన్న పాలూ, పాల పదార్థాలూ, ఎగ్గులో ప్రొటీన్ పుష్పలంగా లభిస్తుంది. అదే విధంగా కూరగాయలూ, పండ్లో విటమిన్స్,



ఈ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లతో.. బంగాళదుంపలు అనగానే అతిగా పిండివార్ధమని చాలామంది పక్కనపేడుతుంటారు. కానీ, అతిగా వేయించనంత వరకు బంగాళదుంపలు గుండెకు ప్రమాదకరం కావు. పొట్టాపియం ఎక్కువగా ఉండే ఫిటిలో పైబిర్ ఉంటుంది. టొమాటోలలో కూడా గుండెకు ఆరోగ్యమిచ్చ పొట్టాపియం ఉంటుంది. ఇందులోని విటమిన్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. గుప్పెడన్ని నట్ట అంటే బాదంపు, అత్రోటు కాయలు (వార్లసన్టు), వేరుసెనగ లాండివి తగు మొత్తాదులో తినాలి. వాలీలో చెడ్డ కొలస్ట్రార్లు తగ్గించే విటమిన్ 'జీ' ఉంటుంది. బచ్చలి కూర లాంటి ఆకుకూరలు గుండెకు అదనపు బలం ఇస్తాయి. దానిముల్లో యాంటీ ఆక్రీడెంట్లు ఎక్కువ. రోజు నిరీత మొత్తాదులో కనీసం మూడు నెలల ప్రాగా దానిమ్మ రనం తొగితే, గుండెకు రక్తప్రసారం భాగా మెరుగవుతుంది. దానిమ్మ పండు గుండె రక్తనాళాల్లో పేరుకపోయే అడంబులు (ష్లైఫ్)సూ కుట్రం చేస్తాయి. యాపిల్ పండ్ల కూడా. అవికి గింజలలో (ష్లైక్ సీస్ట్రో) పీచు, ఒమోగా ఫైట్లీ యాసింపు ఉంటాయి. వాలీని రోజుక 20 గ్రాములు తింటే మేలు.

జంతు చర్చలు ఒకిచి ఆలంకారం..

అణగో సమాధానం!



స్నైకర్స్ బ్రాండ్ వేజు' ప్లాస్టిక్ సిస్టమ్సు రి సైకిల్ చెసి, మొక్కాబ్జెన్సు పైబర్తోనూ ఘాస్ తయారు చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. (చదవండి: ఎలాన్ మెచ్చిన్ మన ఎల్యూస్ప్యామీ)

భుల్లదులోనూ ఫునమైనవే!

క్రాన్ బాడీ బ్యాగ్, ట్రావెల్ ఆర్డరేజన్లు, బ్యాక్పాక్స్‌లను వీగన్ ప్రిముల్ కోసం మూన్ రాబిట్ అందిస్తోంది. ఏ మాత్రం జంతుపొందణ లేని ఈ బ్యాగుల తయారీ తెలిసినవారు వీటిని సొంతం చేసుకుంటున్నారు. వెజిటబిల్ లెదర్స్‌తో తయారుచేసిన యాక్ససరీన్ ఖరీదులోనూ ఘనంగానే ఉన్నాయి. వేల రూపార్యల్లో ఖరీదు చేసే ఈ వస్తువుల తయారీలో రాసున్న రోజుల్లో వ్యచ్చే మార్పులతో అందరికి అందుబాటులో ఉండున్నాయి. (పూలో గురూ.. జరుణగ్రస్త! అంతా తెలుసు అని కొళ్లిపేద్దుయ్యా.. చిట్టాళ్లివిగ్గో..)

ప్రిండ్ సెట్ చేస్తున్న బ్రాండ్లు

ಅಮೆರಿಕನ್ ಸ್ವಾಫಲೆಟ್ ಕಿಮ್ ಕರ್ಡಿಯನ್ ನುಂಚಿ ಮನ ಬಾಲ್ಯವುದ್ ತಾರ ದಿಂದಿಕ್ತಾ ಪದುಕೊನೆ ವರಕು ಪೆಟ್ರಾ ಅಮೆರಿಂಚಿನ
‘ಬೈಟ್‌ಹೊಟ್’ ವೀಗನ್ ಅಲಂಕಾರ ಉತ್ಪತ್ತಿಲನು ವಾಡುತ್ತಾನ್ನಾರು. ಕಂಪೆನೀ ಡಿಜೆನರ್ ಸಾಷಾ ಗ್ರೇವಾರ್ ಡಿಜೆನರ್‌ಲುಗಾ ಮನಂ
ತ್ರಿಂದಿನು ಸೆಟ್ ಚೆಸ್ಟುಸ್ಟ್ರಾಪ್‌ನು, ಪರ್ಯಾವರಣಂ ಪಟ್ಟ ಸ್ಟ್ರೋಪ್‌ನು ಕೂಡಾ ಉಂಡಾಲಿ. ಮೊದಲೀ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಮಯಂಲೋನೇ ಎಲ್ಲಿ
ಪರಿಫ್ರಿತಲ್ಲಿನೂ ಜಂತು ಅಧಾರಿತ ಉತ್ಪತ್ತಿಲನು ವಾಡುತ್ತಾದ್ದರು ನುಕ್ಕಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಯಾನ್ನಿ ವಿವರಿಸ್ತಾರು. ಪ್ರವಂಚವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಉನ್ನ
ಬ್ರಾಂಡೆಡ್ ಕಂಪೆನಿಲನ್ನೀ ಇಷ್ಟಿದ್ದ ವೀಗನ್ ಕೋಸಂ ಸರಿಕೊತ್ತುಗ್ರಾ ಘ್ರಾಫ್ವೆರ್‌ನು ತಯಾರು ಚೆಸ್ಟುಸ್ಟ್ರಾಪ್. ಮುಲ್ಲಂಗಿ ರಸಂ
ತಾಗುತ್ತಾನ್ನಾರು.. ಅಲ್ಲತೆ..

గోపనీ

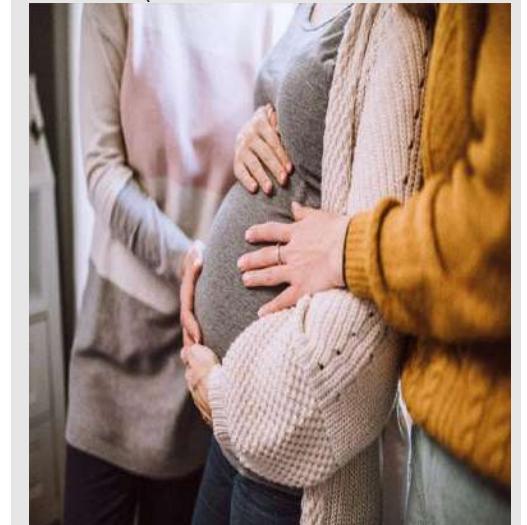
‘లెయిడ్’ ఫోండేషన్ స్ట్రాటగ్రామ్ డిజెన్స్ స్టేల్స్ మెక్కాట్లీ ‘నో-లెదర్, నో-ఫర్ ప్రతిజ్ఞలో ప్రారంభించి ఈ పని ద్వారా అన్ని వర్గాలకు చేరవచువున్నారు. ‘మీ వార్డ్‌రోబ్లో మరిన్ని శాకాహార ఉత్పత్తులను చేర్చడానికి మేం అన్నివేళలా పనిచేస్తాం’ అంటునారు ప్రపంచ పొర్పణ డ్రిషన్ర.



సరీగ్నీకి ఎలాంటి
వారు తమ గర్జాన్ని
అద్దెకు ఇవ్వాయచ్చ?



సరోగసీ అంటే అద్దెకు గర్జాన్ని తీసుకోవడం. ఎవరికైనా గర్జధారణ కష్టమైనప్పుడు గర్జుకోశం బిడ్డని మొయ్యలేదని తేలినప్పుడు వాళ్ల అండం.. స్పెర్చ్ పెస్ట్ టూబ్జాల్ ఫలిదీకరణం చెంది పిండంగా మారాక దాన్ని ఇంకొకరి గర్జులో ఐమీవ్హ పద్ధతి ద్వారా ఇంప్లాంట్ చేసి.. వారు డెలివరీ తరువాత బయోలాజికల్ పేరెంట్స్కి తిరిగి ఇచ్చేయడం.. ఇదన్ను మాట ఆ ప్రత్యక్షియ..మన దేశంలో అయితే కుమరియల్ సరోగసీకి అనుమతి లేదు. ఎలాంటి



డబ్బు ఆశ లేకుండా కేవలం స్వప్యందంగా ఈ పని చేయాలి. ఇందియన్ సరోగీసీ యాక్ట్ ప్రకారం పెళ్ళయిన దంపతులు ఏకైనా అంశాలోగ్గే సమస్యల వల్ల ప్రెగ్నస్ట్సీని క్యారీ చేయలేకపోతే.. ఒకసారి మాత్రమే సరోగేట్ ప్రెగ్నస్ట్సీని మోయాలి. ఇప్పిఎఫ్కి 3 అటెంప్ట్ మాత్రమే ప్రయత్నించాలి. శారీరకంగా.. మానసికంగా ఆరోగ్యంగా.. రృథంగా ఉండాలి. వైద్య ఖర్చులు మాత్రమే తీవుకోవాలి. గోప్యతను పాటించాలి. సరోగీసీ కోసం రిజిస్టర్ అయిన సంతానసాఫల్య కేంద్రంలో మాత్రమే ఈ ప్రాచీయము చేయాలి.

ప్రాన్న సలాద్ శాండ్విచ్ ఇలా తయారు చేసుకోండి!



ప్రాన్న సలాద్ శాండివిచ్ తయారీకి కావలసినవి: బ్రైడ్ ముక్కలు 8 లేదా 10. పెద్ద రొయ్యలు 15 (ముక్కగా ఉడికించి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి) గుడ్ల 1 (ఉడికించి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి) వెన్న 2 బేబుల్ స్పూన్లు ఉపు తగినంత, నూనె కొట్టిగా చీజ్ తురుము 5 బేబుల్ స్పూన్లు పైనే మిరియాల పొడి చిట్టెడు కారం అర టీ స్పూన్ టొమాటో తరుగు, ఉల్లిపాయ తరుగు 2 బేబుల్ స్పూన్లు చొప్పున తయారీ: మందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని, అందులో గుడ్ల ముక్కలు, రొయ్య ముక్కలు, వెన్న, కారం, ఉపు, మిరియాల పొడి వేసి గిరితెత్తే కలపాలి. అనంతరం ఒక్క బ్రైడ్ పీస్ తీసుకుని.. దానిపై ఈ మిక్రమాన్ని వేయాలి. అదే విధంగా కొట్టిగా టొమాటో తరుగు, ఉల్లిపాయ తరుగు, చీజ్ తురుము ఇలా అన్ని వేసుకుని.. మరో బ్రైడ్ పీస్ పెట్టుకోవాలి. త్రిభుజాకారంలో కట్ చేసుకుని, అన్ని వైపులా తడి చేత్తే గిల్గిగా నొక్కి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అపైన ఇర్కతో ప్రతి క్రిడ్కి నూనె పూసుకుని, ఓవెన్లో లేదా.. పాన్ మీద ఇరువెపులా డోరగా వేయించుకుని సర్డీ చేసుకోవచు.

