













## పసికండులకు ఎలాంటి ఘనాహరిం

ఆరో నెల సుంచి సాధారణంగా అన్నంలో పశ్చి, నెయ్యి కలిపి తినిపించడం మొదలు పెడతాం! కానీ వీళి దూరా బిడ్డకు అందే పోషకాలు అలి స్వల్పం. కాబిలీ...జూ పశ్చిధాన్యాలు, అన్న రకాల కూరాయాలు, పుట్టు లేని పశ్చ తినిపించాలు. దుచ్చి పశ్చిధూ, జూ ఉప్పు, తీపి... ఈ రెండూ రుచిని పెంచే మాట నిజమే అయినా, పసికండులకు వీటిని అలాచు చేయకూడదు. వీటికి బదులూ రుచి కేసం పశ్చపు, దానిన పెక్క యాలకులు, సొంపు, అలం, వెల్లిని పేస్తే, జీకరి, ధనియల పొందలను పంటకల్లో కలిగి తినిస్తే పిల్లలు ఇష్టగా తించారు.

తిఫి పెట్టాలనుకుంటే తగు మాత్రంగా బెల్లం వాడొచ్చు. నీట్లు తాగాడికి ఇష్టవడకపోతే బెల్లం లేదా పక్క ముక్కులు వేసి తాగించవచ్చు. తొమ్మిలో నెల సుంచి గుడ్డ పశ్చాసాన తినిపించవచ్చు. ఉక్కించే ఆశరు మెత్కూరా ఉండాలి. ప్రతి పుట్టా అస్పమే తినిపించాలని లేదు. అన్న రుచులు కూరాయా ముక్కలను తగుపాట్లలో మసాలాలు జోడించి తినిపించవచ్చు. ఉక్కించి, విదిమిన పశ్చ ముక్కలు తినిపించవచ్చు. పెద్దులో సమానంగా పిల్లలూ మాట పుట్టులు తినిపించి అప్పుకు. సిలోక్ లాండి ప్రత్యామూర్య మీర్చు పుట్టు, ప్రయామ్లో, ఇంటి ఫోజనం వండలేని సమయాల్లో మాత్రమే ఇంటాల్చి. దీన్లో చక్కరు కలపకూడదు.



# ఆ క్రమశిక్షణే నడిపిస్తోంట



**“కొద్దినేపటి త్రిమే- గండూ ఇదు నిమిషాల్లో 80 లోట్సు (రెండు కిలోమీటర్లు) ఈడాను. పచ్చే నెల రోజుల్లో మరింత మెరుగుపడాలి” అంటారు విద్యా గజపతి రాజు సింగ్. విజయనగరం రాజకుటుంబానికి చెందిన ఈ 71 వీళ్ల రాజకుమారి సామాన్యమే**

న వ్యక్తి కాదు...

**ఆ క్రమశిక్షణే నడిపిస్తోంటి**

“కొద్దినేపటి త్రిమే- గండూ ఇదు నిమిషాల్లో 80 లోట్సు (రెండు కిలోమీటర్లు) ఈడాను. పచ్చే నెల రోజుల్లో మరింత మెరుగుపడాలి” అంటారు విద్యా గజపతి రాజు సింగ్. విజయనగరం రాజకుటుంబానికి చెందిన ఈ 71 వీళ్ల రాజకుమారి సామాన్యమే విపరించారు. కొన్నిటి క్రితమే- గండూ ఇదు నిమిషాల్లో 80 లోట్సు (రెండు కిలోమీటర్లు) ఈడాను. పచ్చే నెల రోజుల్లో మరింత మెరుగుపడాలి” అంటారు విద్యా గజపతి రాజు సింగ్. విజయనగరం రాజకుటుంబానికి చెందిన ఈ 71 వీళ్ల రాజకుమారి సామాన్యమే విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చెందిన ప్రముఖుడు వి.ఐ.ఐజు. మా నాస్తుగారు అయిన సోదరుడు విస్తేశ్వర గజపతి రాజు. పెదనాస్తుగారు విజయనగరం, శ్రూదాబాద్లలో ఉంటే- మేము మద్రాసు (చెప్పె)లో ఉంటేవాళ్లం. నేను పుట్టింది అక్కడే. అమెను పలకరించినపుట్టు అనేక విశేషాలను విపరించారు.

మీ బాటుం ఎలా గించింది?

మా పెదనాస్తుగారు విజయనగర సంస్థానికి చ



