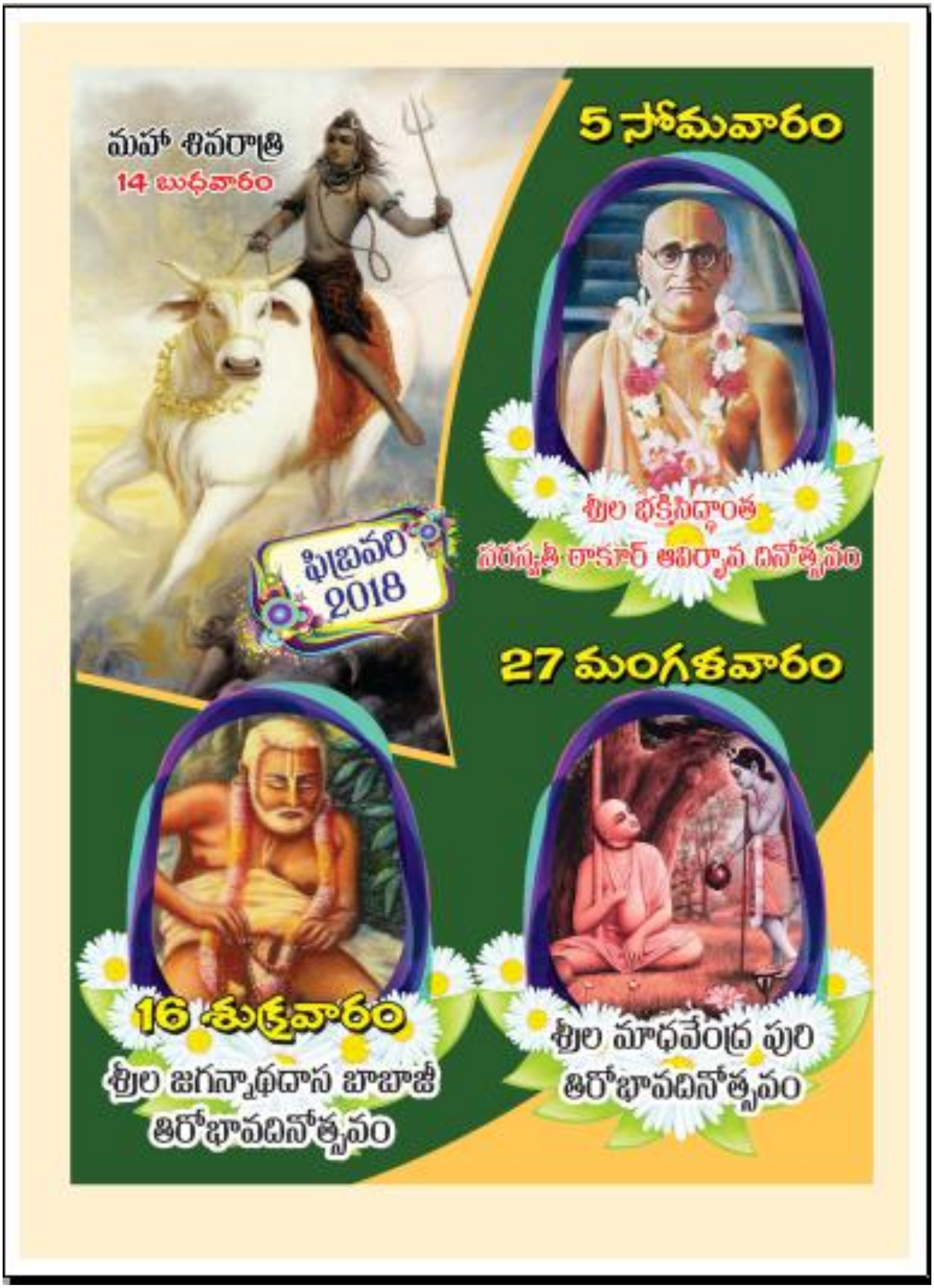
భగవద్దర్శన్
హరేకృష్ణ ఉద్యమ పత్రిక
సంపుటి 13, సంచిక 11, ఫిబ్రవరి - 2018, వెల రూ..15/-
శ్రీవిగ్రహారాధనము
యథావిధిగా చేయాలి
వైష్ణవ దివ్యదేశ దర్శిని
ధార్తరాష్ట్రుల
(కౌరవుల) జననము
www.krishna.com
www.bhagavaddarsan.org


మహా శివరాత్రి
14 బుధవారం
5 సోమవారం
శ్రీల భక్తిసిద్ధాంత
సరస్వతీ ఠాకూర్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం
ఫిబ్రవరి
2018
27 మంగళవారం
16 శుక్రవారం
శ్రీల జగన్నాథదాస బాబాజీ
తిరోభావదినోత్సవం
శ్రీల మాధవేంద్ర పురి
తిరోభావదినోత్సవం

కృష్ణప్రసాదం

- డా॥ హర్షలలితాదేవీ దాసి

కాకరకాయ వేపుడు

కావలసిన పదార్థాలు : కాకరకాయలు - అర కిలో; చింతపండు - నిమ్మకాయంత పరిమాణం; బెల్లం - ఒక కప్పు; కారం - 4 చిన్న చెంచాలు; పసుపు - 2 చిన్న చెంచాలు; ఉప్పు - తగినంత; కొత్తిమీర - తగినంత; నెయ్యి - 4 పెద్ద చెంచాలు; పోపులో - ఆవాలు, మినపప్పు, జీలకర్ర తగినంత [illegible].

తయారు చేసే పద్ధతి :
ముందుగా కాకరకాయలను కడిగి, అందులో గింజలను తీసేసి, ఆ తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. తరువాత ఉప్పు, పసుపు కలిపి అరగంట పక్క నానబెట్టాలి. తరువాత కాకరకాయ ముక్కల నుండి నీటిని పిండివేస్తే చేదంతా పోతుంది. తరువాత ఒక మూకుడులో 4 పెద్ద చెంచాల నెయ్యి వేసి అందులో పోపు పెట్టాలి. తరువాత అందులో నీళ్ళు పిండేసిన కాకరకాయ ముక్కలను వేసి మూతపెట్టి ఉడికించాలి. కొంత చింతపండు రసం, బెల్లం వేసి మళ్ళీ మూతపెట్టి బాగా ఉడికించాలి. పూర్తిగా ఉడికిన తరువాత కారంపొడి కూడా బాగా కలిపి కొన్ని నిముషాలు [illegible] చేయించాలి. తరువాత కొత్తిమీరను చల్లి మూకుడు దించాలి. [illegible], పులుపు, చేదు అన్ని రుచులు కలిసిన ఈ కాకరకాయ వేపుడు [illegible] అన్నంతో పాటు కృష్ణునికి నైవేద్యం పెట్టాలి. బాగుంటుంది. వైష్ణవ భోజనంలో మొదట వండిన కాకరకాయనే ఉంచాలని [illegible].

కాకరకాయ చిప్స్

కావలసిన పదార్థాలు : గుండ్రంగా తరిగిన కాకరకాయ ముక్కలు - రెండు కప్పులు లేదా పావు కిలో; అల్లం మిర్చి ముద్ద - 1 చిన్న చెంచా; కారం - 1 చిన్న చెంచా; ధనియాల పొడి - 1 చిన్న చెంచా; మసాలా పొడి - 1 చిన్న చెంచా; బియ్యం పిండి - 2 పెద్ద చెంచాలు; ఉప్పు - తగినంత; పసుపు - 1 చిన్న చెంచా.

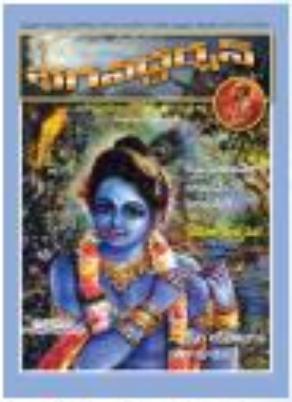
తయారు చేసే పద్ధతి : ముందుగా కాకరకాయలను గుండ్రంగా సన్నముక్కలుగా తరిగి తయారు ఉంచుకోవాలి. తరువాత వాటి నుండి గింజలను తీసేసి, అల్లం మిర్చి ముద్దను, కారంపొడిని, ధనియాల పొడిని, మసాలా పొడిని, బియ్యం పిండిని, పసుపు, ఉప్పు వేసి చక్కగా కలిపి 10 నిముషాల పాటు నాననివ్వాలి. తరువాత ఒక వెడల్పాటి మూకుడులో నూనె పోసి, కాగిన [illegible] నుండి కాకరకాయ ముక్కలను ఒక్కొక్కటి విడిగా నూనెలో వేయించి ఉంచితే కాకరకాయ చిప్స్ తయారైనట్లే. చల్లారిన తరువాత డబ్బాలో మూతపెట్టి ఉంచితే చాలా రోజులైనా బాగుంటాయి. ఈ చిప్స్ మధుమేహం కలిగినవారికి ఆరోగ్యదాయకం కూడా అవుతాయి. వైష్ణవ భోజనంలో ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించే కాకరకాయ కూరతో పాటుగా ఈ వంటకాన్ని నైవేద్యంలో ఉంచితే సంపూర్ణమైన భోజనం అవుతుంది.

హరేకృష్ణ!

Bhagavaddarshan (Telugu) ILLUSTRATED MONTHLY
Published by ISKCON30-01-2018

Registered with the Registrar of News papers for India under MAHTEL/2005/15908, Postal Registered No.TRP/09/2017-2019
LICENCED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
No.PMG/KR/NP/WPP-02/2017-2019

ఇంటింట శ్రీల ప్రభుపాదుల గ్రంథాలు



భగవద్దర్శన్

ఆత్మకు పుష్టిని చేకూర్చి, బుద్ధిని తేజోవంతము చేస్తూ మనోచంచలాన్ని తగ్గించే అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక మాస పత్రిక భగవద్దర్శన్. వచ్చే ఏడాదికి భగవద్దర్శన్ పత్రికకు 75 సంవత్సరాలు నిండుతాయి. ఆ సమయానికి భగవద్దర్శన్ పత్రికను సాధ్యమైనంత ఎక్కువమంది దగ్గరకు చేర్చే ప్రయత్నాలు చేయండి. అది మీకు, అందరికీ ఎంతో ఆధ్యాత్మిక, భౌతికలాభాలను చేకూరుస్తుంది. ఈ పత్రిక ప్రపంచంలోని తెలుగు వారందరికీ చేర్చే విస్తృత యత్నాలు మేము చేస్తున్నాము. మీరు కూడ మీ వంతుగా, మీ పరిధిలో దీనిని విస్తరింపజేసి పరమలాభం పొందండి. హరేకృష్ణ!

యుగధర్మమైన హరేకృష్ణ మహామంత్రమును జపించండి.... ఆనందించండి.

పంచతత్త్వ మంత్రము

జయ శ్రీకృష్ణ చైతన్య ప్రభు నిత్యానంద
శ్రీ అద్వైత గదాధర శ్రీవాసాది గౌర భక్తబృంద

హరేకృష్ణ మహామంత్రము

జపించండి...

హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే।
హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే॥

...ఆనందించండి

ఇంటింట శ్రీల ప్రభుపాదుల గ్రంథాలు
సుఖశాంతులకు బంగారుబాటలు

హరేకృష్ణ కమల మందిరం,
హరేకృష్ణ ల్యాండ్, హరేకృష్ణ రోడ్,
ఫోన్: 0877 - 6900009, తిరుపతి - 517 507