



మృదువైన ఇడ్లీలకు

# చెన్నై ఎక్స్ ప్రెస్

మినపగుళ్లు

ఫోర్ - పి ఇంటర్నేషనల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

చెన్నై H.O. ❖ హైదరాబాద్ B.O. ❖ గుంటూరు B.O.



బలమైన పోషక పదార్థాలను మినపగుళ్లు చేస్తే ఎక్స్ ప్రెస్ మినపగుళ్లు

**4P**



తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6.34	5.36
7	6.36	5.39
15	6.38	5.45
22	6.39	5.49

## 2022 జనవరి JANUARY

శ్రీ ప్లవ నామ సంవత్సర మార్గశిర బహుళ ద్వాదశి చతుర్దశి శనివారం నుండి పుష్య బహుళ చతుర్దశి సోమవారం వరకు శాలిశకం 1943 మార్గశిర 10 నుండి పుష్య 10 వరకు

<b>ఆది</b> <b>SUN</b> రాహు సా. 4.30 ల 6.00 యమ ప. 12.00 ల 1.30 దు.సా. 4.25 ల 5.13	<b>30</b> త్రయోదశి మ.3.59 పూర్వాషాడ రా.11.54 వర్జ్యం ఉ.10.13ల11.44	<b>2</b> అమావాస్య రా.12.36, మూల సా.4.53, వర్జ్యం సా.3.23ల 4.55, పునఃరా.1.51ల3.21	<b>9</b> సప్తమి మ.3.38 ఉత్తరాభాద్ర ఉ.11.51 వర్జ్యం రా.12.19ల1.58	<b>16</b> చతుర్దశి రా.02.47 ఆరుద్ర రా.2.05 వర్జ్యం ఉ.8.49ల10.35	<b>23</b> పంచమి ఉ.7.01, షష్ఠి తె.6.13, ఉత్తర ఉ.9.36 వర్జ్యం సా.5.52ల7.26
<b>సోమ</b> <b>MON</b> రాహు ఉ. 7.30ల 9.00 యమ ఉ. 10.30 ల 12.00 దు.ప. 12.24 ల 1.12 దు.సా. 2.46ల3.34	<b>31</b> చతుర్దశి మ.1.47, ఉత్తరషాడ రా.10.04, వర్జ్యం ఉ.7.17ల 8.47, పునఃరా.1.52ల3.22	<b>3</b> పుష్య శుద్ధపాడ్యమి రా.10.23 పూర్వాషాడ సా.3.20 వర్జ్యం రా.10.51ల12.21	<b>10</b> అష్టమి మ.4.07 రేవతి మ.12.48 వర్జ్యం లేదు.	<b>17</b> పూర్ణిమ తె.4.43 పునర్వసు తె.4.29 వర్జ్యం మ.3.17ల5.01	<b>24</b> సప్తమి తె.5.02 హస్త ఉ.9.14 వర్జ్యం సా.4.58ల6.31
<b>మంగళ</b> <b>TUE</b> రాహు సా. 3.00 ల 4.30 యమ ఉ. 9.00 ల 10.30 ఉ.ఉ. 8.24 ల 9.12 పునఃరా. 10.48ల11.36	<b>వండుగలు</b> 1 ఆంగ్గసంవత్సరాది 1 మాస శివరాత్రి 2 శుక్రమూఢమీ ప్రారంభం 4 చంద్రోదయం 5 శ్రీరమణమహర్షి జయంతి 5 జమాదిసాని నెలారంభం 11 ఉ.షాఢ. కారై ప. 1.51 12 శ్రీ వివేకానంద జయంతి 12 శుక్రమూఢ నివృత్తి 13 నైకుంఠ ఏకాదశి 13 ముక్కోటి ఏకాదశి 14 భోగివండుగ గోదా కళ్యాణము 15 మకర సంక్రాంతి వండుగ 15 ఉత్తరాయణం ప్రారంభం 15 కనుమ వండుగ సావిత్రి గౌరీ వ్రతం 18 యన్.టి.ఆర్. వర్సంతి 21 సంకటహర చతుర్థి 22 త్యాగరాజస్వామి ఆరాధన 23 సుభాష్ చంద్రబోస్ జు   24 శ్రవణకారై ప. 3.04 26 రివల్విక్డే 30 మాస శివరాత్రి 30 శ్రీమహాత్మాగాంధీ వర్సంతి 31 అవతార్ మెహర్ బాబా వర్సంతి	<b>4</b> విదియ రా.8.17 ఉత్తరాషాడ మ.1.55 వర్జ్యం సా.5.40ల7.10	<b>11</b> నవమి సా.5.04, అశ్వని మ.1.49, వర్జ్యం ఉ.9.55ల 11.36, పునఃరా.12.35ల2.17	<b>18</b> పాడ్యమి తె.6.15 పుష్యమి తె.6.30 వర్జ్యం మ.1.09ల2.53	<b>25</b> అష్టమి రా.3.16 చిత్త ఉ.8.28 వర్జ్యం మ.1.43ల3.13
<b>బుధ</b> <b>WED</b> రాహు ప. 12.00 ల 1.30 యమ ఉ. 7.30 ల 9.00 దు.ఉ. 11.36ల12.24	<b>5</b> తదియ రా.6.39 శ్రవణం మ.12.46 వర్జ్యం సా.4.37ల6.08	<b>12</b> దశమి సా.6.32 భరణి సా.4.07 వర్జ్యం తె.5.14లగాయతు	<b>19</b> విదియ పూర్తి ఆశ్లేష పూర్తి వర్జ్యం రా.8.15ల9.57	<b>26</b> నవమి రా.1.15, స్వాతి ఉ.7.23, విశాఖ తె.6.05 వర్జ్యం మ.12.51ల2.24	
<b>గురు</b> <b>THU</b> రాహు ప. 1.30ల3.00 యమ ఉ. 6.00ల7.30 దు.ఉ. 10.00 ల 10.48 పునః ప. 2.48ల 3.36	<b>6</b> చవితి సా.5.14 ధనిష్ఠ ఉ.11.55 వర్జ్యం సా.6.58ల8.31	<b>13</b> ఏకాదశి రా.8.21 కృత్తిక సా.6.24 శేష వర్జ్యం ఉ.6.58ల పునఃలేదు.	<b>20</b> విదియ ఉ.7.11 ఆశ్లేష ఉ.7.56 వర్జ్యం రా.8.28ల10.07	<b>27</b> దశమి రా.11.02 అనూరాధ తె.4.30 వర్జ్యం ఉ.9.11ల10.42	
<b>శుక్ర</b> <b>FRI</b> రాహు ఉ. 10.30 ల 12.00 యమ ప. 3.00 ల 4.30 ఉ.ఉ. 8.24 ల 9.12 పునః ప. 12.24ల 1.12	<b>7</b> పంచమి మ.4.15 శతభిషం ఉ.11.26 వర్జ్యం సా.5.51ల7.25	<b>14</b> ద్వాదశి రా.10.26, రోహిణి రా.8.52, వర్జ్యం మ.12.02ల 1.48 పునఃరా.3.06ల4.52	<b>21</b> తదియ ఉ.7.43 మఖ ఉ.8.00 వర్జ్యం సా.5.11ల6.49	<b>28</b> ఏకాదశి రా.8.42 జ్యేష్ఠ రా.2.50 వర్జ్యం ఉ.9.42ల11.12	
<b>శని</b> <b>SAT</b> రాహు ఉ. 9.00 ల 10.30 యమ ప. 1.30 ల 3.00 దు.ఉ. 6.00ల 7.36	<b>1</b> చతుర్దశి రా.2.56 జ్యేష్ఠ రా.6.33 వర్జ్యం రా.2.00ల3.30	<b>8</b> షష్ఠి సా.3.42 పూ.భాద్ర ఉ.11.24 వర్జ్యం రా.8.42ల10.20	<b>15</b> త్రయోదశి రా.12.40 మృగశిర రా.11.31 వర్జ్యం లేదు	<b>22</b> చవితి ఉ.7.43 పుబ్బు ఉ.9.32 వర్జ్యం సా.4.45ల6.21	<b>29</b> ద్వాదశి సా.6.16, మూల రా.1.06, వర్జ్యం ఉ.10.25ల 11.53, పునఃరా.12.03ల1.33

ప్రామాణిక పంచాంగకర్తలు: వంగిపురపు పరబ్రహ్మ సిద్ధాంతి గారు, అంగలకుదురు (పోస్ట్), గుంటూరు జిల్లా, సెల్ : 98492 96778

2021 DECEMBER						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



2022 FEBRUARY						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						