చిటికెడు ఇంగువ.. పరగడుపునే

ఇంగువ ఆహారపు రుచిని పెంచుతుంది. ఇందులో ఉండే ఔషధ గుణాలు అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్ధకం మొదలైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలతో సమృద్ధమైన ఇంగువ నొప్పులను కూడా తగ్గిస్తుంది. పరగడుపునే ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల ఏయే రుగ్మతల నుంచి విముక్తి పొందొచ్చో తెలుసుకుందాం.

కడుపు నొప్పి: ఇంగువలో ఉండే ఔషధ గుణాలు కడుపుబ్బరం సమస్యకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. చాలాసార్లు కడుపునొప్పికి కారణం గ్యాస్, కడుపుబ్బరం సమస్యలే. కాబట్టి, చిటికెడంత ఇంగువను పరగడుపున తీసుకుంటే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

రక్తపోటు (బీపీ): ఇంగువ శరీరంలో బ్లడ్ క్లాట్స్‌ను నివారిస్తుంది. రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ పొద్దునే ఇంగువ కలిపిన నీళ్లు తాగితే రక్తపోటు నియంత్రణలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

తలనొప్పి: పరగడుపునే ఇంగువ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి బాధ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. ఇంగువలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు తలనొప్పి చికిత్సలో ఉపకరిస్తాయి.

కాకపోతే, ఆయుర్వేదం లేదా అలోపతి ఏ విధానంలో అయినా దీన్ని ప్రత్యేక అవసరాల కోసం వాడినప్పుడు డాక్టర్‌ను సంప్రదించిన తర్వాతే తీసుకోవడం మంచిది.

డోనట్‌లో తాగేద్దాం!

ఎండకాలం వేడిని తట్టుకోవాలంటే కూలర్లలోనే కాదు, పొట్టలోనూ నీళ్లను దండిగా నింపాల్సిందే. కానీ ఎంత ఎండకాలమైనా మాటిమాటికీ నీళ్లు తాగడం కాస్త కష్టంగానే ఉంటుంది. కానీ ఆ పనిని ఆకర్షణీయంగా మార్చేందుకు సరికొత్త ఆకృతుల్లో వాటర్ బాటిళ్లు మార్కెట్లోకి వస్తున్నాయి. ఆ కోవలోవే ఈ 'డోనట్ షేప్డ్ వాటర్ బాటిళ్లు'. తియ్యగా మనం తినే డోనట్ మధ్యలో రంధ్రం ఉన్నట్టే ఈ బాటిళ్లకు కూడా మధ్యలో ఖాళీ ఉంటుంది. చూసేందుకు భిన్నంగా పట్టుకోవడానికి వీలుగా ఉంటాయి. కొన్నిటికి ఇలా మధ్యలో రంధ్రం రాకపోయినా చూసేందుకు మాత్రం అచ్చం డోనట్‌లా ఉండి తగిలించుకునేందుకు స్ట్రాప్ ఉండేలా వస్తున్నాయి. వీటిని బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఎంచక్కా భుజానికి వేసుకుని వెళ్లొచ్చు. లేదా స్ట్రాప్‌లు తీసేసి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. పిల్లలు కూడా వాడగలిగేలా సిప్పర్ తరహాలో తయారవుతున్నాయివి. కావాలంటే నచ్చిన రంగు, డిజైన్లలో వీటిని చేసిచ్చే కంపెనీలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి డోనట్ తినడమే కాదు, ఇప్పుడు డోనట్‌లో ఎంచక్కా తాగేయొచ్చు కూడా!

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 2 ఏప్రిల్ 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

బాల్యంలోనే.. ఆర్థిక అక్షరాస్యత

నేటితరం తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. మధ్యతరగతి, ఎగువ మధ్యతరగతి వాళ్లే ఈ ట్రెండ్‌ను ఎక్కువగా ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, ఇలా పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పెంచడం ఏమాత్రం మంచిదికాదని ఆర్థిక నిపుణులు అంటున్నారు. పిల్లలకు బాల్యంనుంచే ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన పెంచాలని సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే.. భవిష్యత్తులో దుబారాకు మారుపేరుగా నిలుస్తారని హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిల్లలకు అడిగినంత కాకుండా.. తక్కువ పాకెట్ మనీ ఇవ్వండి. ఎక్కువ కావాలంటే.. ఇంటిపనులు చేసి సంపాదించుకోవాలని చెప్పండి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు ఇంటి పనులు నేర్చుకుంటారు. డబ్బును పొదుపు చేయడం అలవాటు చేసుకుంటారు. వారికి పని విలువ, డబ్బు విలువ తెలియడంతోపాటు, క్రమశిక్షణ కూడా అలవడుతుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే పనులు చేయడం నేర్పించాలి. డబ్బు సంపాదించడం ఎంత కష్టమో వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చూడాలి.

పిల్లలకు మామూలు కిడ్డీ బ్యాంకులకు బదులుగా.. గ్లాసుతో తయారైన కిడ్డీ బ్యాంకులను ఇవ్వండి. అందులో జమచేసే డబ్బులు రోజురోజుకూ పెరుగుతూ వారికి కనిపిస్తుంటే.. వారిలోనూ డబ్బులు ఇంకాఇంకా పొదుపు చేయాలన్న ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

మీ నెలవారీ ఖర్చులు, ఇంటి బడ్జెట్ గురించి పిల్లలకు చెప్పండి. మీ సంపాదన, ఖర్చులు, పొదుపు.. ఇలా అన్ని విషయాలను వారితో పంచుకోండి. దీనివల్ల మీ ఆదాయానికి తగ్గట్టుగానే ఖర్చు చేయడం అలవాటుగా మార్చుకుంటారు.

డబ్బులను ఖర్చు పెట్టేముందు.. ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకునేలా పిల్లలకు మార్గనిర్దేశం చేయండి. ఏదైనా వస్తువును కొనుగోలు చేసేముందు.. నిజంగా ఆ వస్తువు అవసరమా? లేదా అనేది నిర్ధారించుకోవాలని చెప్పండి. ఈ అలవాటు.. దుబారాను తగ్గిస్తుంది.

అన్నిటికన్నా ముందు.. మీరు మారండి. దుబారా ఖర్చులను తగ్గించుకోండి. ముఖ్యంగా పిల్లలతో కలిసి బయటికి వెళ్లినప్పుడు డబ్బులను ఇష్టారాజ్యంగా ఖర్చు పెట్టకుండా.. పొదుపు పాటించండి. అప్పుడే పిల్లలు కూడా మిమ్మల్ని అనుసరిస్తారు.

హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటేనే.. అందం!

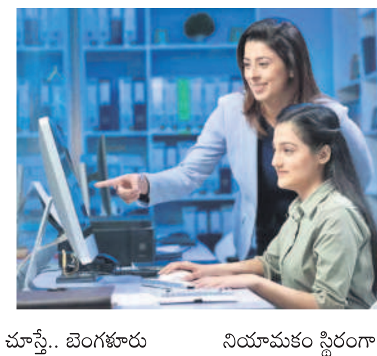
వేసవి వేడి.. మీ చర్మం తేమను కోల్పోయేలా చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారి.. అందం బీటలు వారుతుంది. అంతేకాదు.. సూర్యుడి హానికరమైన యూవీ కిరణాలు.. చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. తద్వారా చర్మం రంగు మారడంతో పాటు ముఖంపై నల్ల మచ్చలూ ఇబ్బంది పెడుతాయి. వీటినుంచి బయట పడాలంటే.. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే!

- చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడానికి పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. రోజుకు కనీసం 8–10 గ్లాసులైనా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. చర్మం లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్‌గా మారుతుంది.
- నీటిశాతం అధికంగా ఉండే దోసకాయలు, పుచ్చకాయ, నారింజ, స్ట్రాబెర్రీలను ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడమే కాకుండా.. చర్మానికి అవసరమైన పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి.
- ఆహారంలో యాంటి ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి యూవీ కిరణాల నుంచి చర్మానికి రక్షణ కల్పిస్తాయి. విటమిన్ సి.. శరీరంలో ఫ్రీరాడికల్స్‌తోపాటు మెలనిన్ ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. నల్లమచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది.

- ఇక ఎక్కువ సమయంపాటు ఏసీ గదుల్లో ఉన్నా.. చర్మం పొడిబారుతుంది. ఏసీల నుంచి వచ్చే పొడి గాలి.. చర్మంలో తేమను తొలగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇంట్లో, కార్యాలయాల్లో హ్యూమిడిఫయర్స్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇవి గాలికి తేమను అందించి.. చర్మం ఎక్కువ పొడిగా మారకుండా నిరోధిస్తాయి.
- చర్మ సంరక్షణ కోసం కలబంద వంటి హైడ్రేటింగ్ పదార్థాలను కలిగిన మాయిశ్చరైజర్లు వాడాలి. ఇవి చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడతాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి.
- వేసవిలోనే కాదు.. ఏడాదంతా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ వాడటం మంచిది. ఇది హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనాలు తక్కువగా ఉండే ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి. ఇక వేసవిలో ప్రతి రెండుమూడు గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను అప్లయి చేస్తూ ఉండాలి.

మహిళా ఉద్యోగులకు పట్టం!

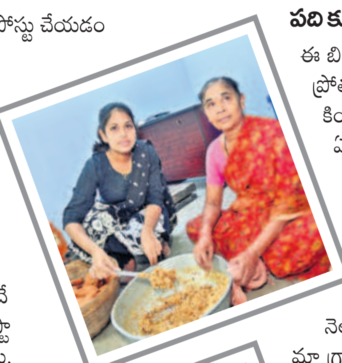
మహిళా ఉద్యోగులకు ప్రైవేట్ సెక్టార్ పట్టం కడుతున్నది. గత ఆరేళ్లలో వివిధ రంగాల్లో.. ఆడవాళ్ల భాగస్వామ్యం ఆరు శాతం పెరిగింది. మహిళా నియామకాలు 2019లో 26 శాతం ఉండగా.. 2024లో 32 శాతానికి పెరిగినట్లు టాలెంట్ సొల్యూషన్స్ ప్రొవైడర్ సంస్థ 'కెరీర్‌నెట్' అధ్యయనం తేల్చింది. ఇందుకోసం 2019 నుంచి 2024 క్యాలెండర్ ఇయర్స్‌కు సంబంధించిన 1,80,000 ప్లేస్‌మెంట్ నమూనాలను విశ్లేషించింది. ఈ సందర్భంగా 'దేశంలో మహిళల ఉపాధిస్థితి'కి సంబంధించిన అనేక విషయాలను పంచుకున్నది. వివిధ రంగాల్లో మహిళల నియామకాలు ఆరు శాతం పెరిగినట్లు తేల్చింది. నగరాల వారీగా చూస్తే.. బెంగళూరు (32%), ఢిల్లీ (28%)తోపాటు హైదరాబాద్ (27%) ముందు వరుసలో నిలిచాయి. అదే సమయంలో టైర్–2 నగరాల్లోనూ మహిళా అభ్యర్థుల నియామకాల్లో స్థిరమైన పెరుగుదల నమోదైంది. గత మూడేళ్లలో ఈ నగరాల్లో 5 శాతం పెరుగుదల కనిపించింది. వివిధ రంగాల విషయానికి వస్తే.. ఐటీ రంగం 29 – 30 శాతంతో స్థిరమైన భాగస్వామ్య రేటును కొనసాగిస్తున్నది. స్టార్టప్స్‌లోనూ.. 2022 నుంచి 2024 వరకు మహిళల భాగస్వామ్యం 9 శాతం పెరిగినట్లు నివేదిక వెల్లడిస్తున్నది. అనుభవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే.. మహిళల నియామకాల్లో ఫ్రెషర్లే ఆధిపత్యం చలాయిస్తున్నారు. అయితే, 2023 నుంచి వీరిలోనూ 2 శాతం తగ్గుదల ఉన్నట్లు నివేదిక వెల్లడించింది. 3 నుంచి 12 ఏళ్ల పని అనుభవం ఉన్న మధ్య స్థాయి స్థానాల్లో.. మహిళల నియామకం స్థిరంగా కొనసాగుతున్నది. అదే.. 12 ఏళ్లకు పైగా అనుభవం ఉన్న సీనియర్ స్థాయిలో .. మహిళల నియామకాలు స్వల్పంగా తగ్గాయి. 2024లో 1 శాతం తగ్గి 19 శాతానికి చేరుకున్నాయి.



అమ్మ వంటను అందలం ఎక్కించింది

అమ్మ పెట్టిన ఆవకాయ ఆల్వేస్ అద్భుతః. అన్నంలో ఎర్రగా కలుపుకొని, లొట్టలేసుకొని తింటే.. ఆ క్షణం స్వర్గంలో ఉన్నట్టుంటుంది. అక్కడికే తృప్తిపడలేదు ఆమె! అమ్మ హస్తవాసితో తన చేతి గీతను దిద్దుకుంది. అమ్మ చేసిన సంప్రదాయ వంటకాలను సామాజిక మాధ్యమాల వారధిగా విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడం మొదలుపెట్టింది. మారుమూల పల్లె ఘుమఘుమల్ని అమెరికాలోని తెలుగువాళ్లు ఆఘ్రాణించేలా బ్రాండ్ నెలకొల్పింది. 'ఫ్లేవర్స్ ఆఫ్ తెలుగు' పేరుతో పచ్చళ్లు, పిండివంటలు, పొడులు తయారు చేయించి ఏడాదికి కోటికిపైగా టర్నోవర్ సాధిస్తున్నది. సాఫ్ట్‌వేర్ కొలువును వదిలిపెట్టి.. పచ్చళ్ల వ్యాపారంలో పైపైకి ఎదుగుతున్న **చిలువేరు సాహితి** నయా జర్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

మాది మంచిర్యాల జిల్లా నెన్నెల మండల కేంద్రం. ఆ ఊళ్లోనే నాన్న సత్యనారాయణ కిరాణా షాపు నిర్వహిస్తారు. అమ్మ కన్యాకుమారి గృహిణి. వంటలు చాలా బాగా చేస్తుంది. నన్ను, మా ఇద్దరు అన్నలను వాళ్లు ఎంతో కష్టపడి చదివించారు. మేడ్చల్‌లోని మల్లారెడ్డి కాలేజీలో 2019లో బీటెక్ చేశాను. అదే సంవత్సరం క్యాంపస్ సెలక్షన్స్‌లో టీసీఎస్‌లో జాబ్ వచ్చింది. ఇంట్లో వాళ్లు హ్యాపీ.. నేను కూడా సంతోషపడ్డా. కానీ, ఎంత కష్టపడ్డా మనసుకు ప్రశాంతత ఉండేది కాదు. 2020లో కరోనా సమయంలో ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఖాళీ సమయంలో ఇంట్లో అమ్మ చేసే వంటకాలతో రీల్స్ చేసేదాన్ని. ఓ రోజు అమ్మ పెట్టిన ఆవకాయ రీల్ వైరలైంది. చాలామంది అమ్ముతారా అని అడిగారు. అప్పుడు వచ్చింది ఈ ఆలోచన. వెంటనే కొన్ని పచ్చళ్లు చేసి అడిగిన వారికి పంపించాం. అలా నా స్టార్టప్ జర్నీ మొదలైందన్నమాట. కానీ, చాలామంది 'పచ్చళ్లు అమ్ముకొని ఏం సాధిస్తారు. మీతో ఇది అయ్యే పనేనా?' అని హేళన చేశారు. ఆ మాటలతో మాలో పట్టుదల ఇంకా పెరిగింది. కేఎఫ్‌సీ చికెన్ ఎక్కడినుంచో వచ్చి మన దగ్గర బిజినెస్ చేస్తున్నది. అలాంటప్పుడు మన తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రీచ్ ఎందుకు ఉండొద్దు అనుకున్నా! అలా అమ్మ చేసిన పచ్చళ్లు, పిండి వంటల వీడియోలు ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేయడం మొదలుపెట్టాను. మాకు వచ్చే ఆర్డర్ల సంఖ్య కూడా పెరిగింది. మాకంటూ ఒక బ్రాండ్ ఉండాలని 2022లో 'ఫ్లేవర్స్ ఆఫ్ తెలుగు' మొదలుపెట్టాం.



విదేశాల తెలుగువాళ్లే..

మా వినియోగదారుల్లో సింహభాగం విదేశాలకు చెందినవాళ్లే ఉన్నారు. దేశదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్లు నా ఇన్‌స్టా చూసి ఆర్డర్లు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ఎప్పుడో విదేశాలకు వెళ్లి అక్కడే ఉంటున్నవాళ్ల పేరెంట్స్ ఇప్పుడు వాళ్లకు కావాల్సిన పిండివంటలు, పచ్చళ్లు పంపించే పరిస్థితిలో ఉండరు. అలాంటి వాళ్లంతా ఇప్పుడు 'ఫ్లేవర్స్ ఆఫ్ తెలుగు' బ్రాండ్ యూజర్లుగా మారారు. మంచి ఫీడ్‌బ్యాక్ కూడా ఇస్తున్నారు. మునుపు వేల సంఖ్యలో ఉన్న నా ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్ ఫాలోవర్ల సంఖ్య ఇప్పుడు 2.27 లక్షలకు పెరిగింది. మాకు వచ్చే ఆర్డర్లలో ఇన్‌స్టా నుంచి వచ్చేవే ఎక్కువ! ఒక్కసారి మా బ్రాండ్ రుచి చూసివాళ్లు మళ్లీ మళ్లీ ఆర్డర్ పెడుతున్నారు. 'మా అమ్మ చేసినట్టు ఉంద'ని, 'మా నానమ్మను, అమ్మమ్మను గుర్తు చేశార'ంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. విదేశాల్లో వాళ్ల స్నేహితులకు సైతం మా ఫ్లేవర్స్ రిఫర్ చేస్తున్నారు. మొదట్లో నెలకు 50 ఆర్డర్లు వచ్చేవి. ఇప్పుడు ప్రతి రోజూ 50కి పైగానే వస్తున్నాయి. అమ్మపెట్టిన ఆవకాయతో మొదలైన మా జర్నీ ఇప్పుడు వంద ప్రొడక్ట్స్‌కు చేరువైంది. పండుగ సమయాల్లో అస్సలు తీరిక ఉండదు. గత సంక్రాంతికి 15 రోజుల్లో దాదాపు 500 కిలోల ఆర్డర్లు డెలివరీ చేశాం. ఇవన్నీ విదేశాలకు ఎగుమతి చేసినవే! యూకే, కెనడా, యూఎస్, జర్మనీ, ఆస్ట్రేలియా, స్విట్జర్లాండ్ ఇలా తెలుగువాళ్లు ఉండే దాదాపు పదికిపైగా దేశాల్లో మా కస్టమర్లు ఉన్నారు.

పది కుటుంబాలకు ఆసరా..

ఈ బిజినెస్ స్టార్ట్ చేసినప్పుడు చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు ప్రోత్సహించక పోగా, హేళనగా చూశారు. 'ఏసీ కింద కూర్చుని ఉద్యోగం చేసుకోక.. ఈ పిల్లకు ఏమైంది' అనుకున్నారు. కానీ, ఉద్యోగంలో లేనిది, ఈ బిజినెస్‌లో నాకు దొరికింది ప్రశాంతత! ఏడాదికి ఆరు లక్షల ప్యాకేజీ తీసుకున్నా! ఇప్పుడు.. ఆడుతూ, పాడుతూ నెలకు పదిలక్షల రూపాయల వ్యాపారం చేస్తున్నా! ఖర్చులు, జీతాలు పోగా నెలకు దాదాపు 15 శాతం లాభం వస్తున్నది. మా గ్రామానికి చెందిన పదిమంది మహిళలు మా దగ్గర పనిచేస్తున్నారు. వాళ్లు చేసే పనినిబట్టి వేతనాలు ఇస్తున్నా! పది కుటుంబాలకు ఆసరాగా నిలిచానన్న సంతృప్తి కూడా ఉంది. మా దగ్గర ఆవకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, రేగుపండ్ల పచ్చడి ఇలా 20 రకాల పచ్చళ్లు తయారు చేస్తున్నాం. సీజన్‌ను బట్టి పచ్చళ్లు మారుతుంటాయి. అప్పడాలు, వడియాలు అమ్ముతున్నాం. పులిహోర మిక్స్, పల్లి కారం, నువ్వుల కారం, మసాలా కారం, ఇతర పొడులు, స్వీట్లు ఇలా వంద రకాల ఉత్పత్తులు తయారుచేస్తున్నాం. వచ్చిన ఆర్డర్‌ను బట్టి అప్పటికప్పుడు పదార్థాలు తయారుచేస్తుంటాం. మంచిర్యాల డీటీడీసీ కొరియర్ ద్వారా పంపితే.. వాళ్లు డీహెచ్ఈఎల్, యూపీఎస్ ద్వారా విదేశాలకు చేరవేస్తున్నారు. ఇప్పుడు విదేశాలతో పాటు మనదేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి కూడా ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియాలోనే మార్కెటింగ్ చేస్తుండటం కారణంగా మాకు కలిసివస్తున్నది. ఇప్పటికైతే నెన్నెలలోనే రెండు గదుల్లో వ్యాపారం నిర్వహిస్తున్నా! రానున్న రోజుల్లో మంచిర్యాలలో పెద్దగా ప్రారంభించాలనే ఆలోచన ఉంది. వినియోగదారుల ఆదరణ లభిస్తే వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరిస్తాం. దానిద్వారా మరింత మందికి ఉపాధి కల్పించవచ్చు కదా!

... గుళ్లపెల్లి సిద్ధార్థ గౌడ్

మాదరబోయిన శ్రీనివాస్

ఫ్రైడ్ ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు

ఇడ్లీలు: నాలుగు, **పల్లీలు, శనగపప్పు, మినుపపప్పు, బియ్యం, ధనియాలు:** ఒక టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, **మిరియాలు:** ఒక టీస్పూన్, **కరివేపాకు:** రెండు రెబ్బలు, **ఎండుమిర్చి:** నాలుగు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా, **చాట్ మసాలా:** పావు టీస్పూన్.

తయారీ విధానం

ఇడ్లీలను పొడవాటి ముక్కలుగా కోయాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోయాలి. బాగా వేడయ్యాక ఇడ్లీ ముక్కలను రంగు మారే వరకు వేయించాలి. స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి పల్లీలు, శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి, బియ్యం, ధనియాలు, మిరియాలు, కరివేపాకు వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత అన్నిటినీ మిక్సీలో వేసి తగినంత ఉప్పు కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. వేయించిన ఇడ్లీ ముక్కలను ఒక గిన్నెలో కుమ్మరించి పైనుంచి పప్పుల పొడి, చాట్ మసాలా వేసి కలిపితే ఫ్రైడ్ ఇడ్లీ సిద్ధం.