

బతుకమ్మ

4 మే 2025

సందే సిస్టమ్

ద్రాక్ష కారం

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ



హలో! ఫ్యామిలీ డాక్టర్

జన్మనిచ్చిన తల్లిలాగే, పెద్దచేసే తండ్రిలాగే, చదువు చెప్పే గురువు లాగే... ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కూడా మనల్ని ఆరోగ్యంగా చూసుకునే బాధ్యతను తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు పిల్లలకి, మోకాళ్ల నొప్పులకి, డయాబెటిస్ కి.. అన్నిటికీ వేర్వేరు డాక్టర్లు. కానీ ఈ హడావుడిలో మాయమైపోతున్న ఫ్యామిలీ డాక్టర్ల వ్యవస్థ, దానివల్ల కలుగుతున్న సమస్యలను మాత్రం ఓసారి తలుచుకోవాల్సిందే!

8

31



కార్వాన్ కబుర్లు



నయా మార్

14



త్రీడీ టూ టూడీ ఎంత చిత్రం!

16 కథ..

22

జాయ సేనాపతి..



కావలసిన పదార్థాలు:

ఎండుద్రాక్ష: ఒక కప్పు
నిమ్మకాయలు: రెండు
బెల్లం: చిన్న ముక్క (ఇష్టముంటే)
ఎండు మిరపకాయలు: నాలుగైదు (పండు మిరపకాయలైనా సరే)
ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం:

ఎండుద్రాక్షలు, ఎండు మిరపకాయలను ఒక గిన్నెలో వేసి, వేడి నీళ్లు పోసి ఒక పావు గంట నానబెట్టుకోవాలి. వీలైతే ఇక్కడ ఎండు మిరప స్థానంలో, పండు మిరపకాయలు కూడా వాడవచ్చు. అవి అయితే నానబెట్టనక్కర్లేదు. ద్రాక్ష మెత్తబడ్డాక... నీళ్లలోంచి తీసి, మిరపకాయలతో కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, రెండు నిమ్మకాయల రసం పిండి కలిపి మరోసారి తిప్పాలి. ఇష్టమున్న వాళ్లు వీటితో పాటుగానే చిన్న బెల్లం ముక్కను కూడా వేసి మిక్స్ పట్టుకోవచ్చు. తియ్య తియ్యగా, పుల్ల పుల్లగా, కారం కారంగా ఉండే ఈ చట్నీ చపాతీలు, పరాఠాలు, దోశల్లాంటి వాటికి సూపర్ కాంబినేషన్ లా ఉంటుంది. బ్రెడ్ మీద రాసుకుని తిన్నా బాగుంటుంది.



ఎం.బాలారాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు



ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పోస్టు ద్వారా

బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7.8.9, కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్. 10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com