

బతుకమ్మ

22 జూన్ 2025

సందే సిస్టమ్

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ

7



నయా మార్



చుక్కల్ని కొలిచి.. కాలాన్ని గెలిచి..

అంతరిక్షాన్ని తెలుసుకోవాలన్న మానవుడి ఆలోచన ఈనాటిది కాదు. ఆదిమకాలం నుంచీ ఉన్నదే! అంబరాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని ఆది మానవులు ఎన్ని పరిశోధనలు చేశారో! దిక్కుల్ని కనిపెట్టి, కాలాన్ని గణించిన రాతియుగం నాటి ఖగోళ పరిశోధనలు, అవిష్కరణలు తెలుసుకోవాలంటే 'ఆదిమానవుల అంతరిక్ష పరిశోధన కేంద్రం' చూసి రావాల్సిందే!

15



కూలిన చెట్లకు నీడయ్యాడు

16 కథ..

22 జూన్ సేనాపతి..

8

31

కార్వాన్ కబుర్లు



సొరకాయ తెప్ప



కావలసిన పదార్థాలు

సొరకాయ తురుము: ఒక కప్పు, గోధుమ పిండి: ముప్పాపు కప్పు జొన్న పిండి: ముప్పాపు కప్పు ధనియాల పొడి: పావు స్కూను జీలకర్ర పొడి: పావు స్కూను పసుపు: చిటికెడు, పచ్చిమిర్చి: రెండు కొత్తిమీర: నాలుగు రెబ్బలు, కారం: అరస్కూను ఉప్పు: తగినంత, నెయ్యి: నాలుగు టీ స్కూన్లు

తయారీ విధానం:

ముందుగా సొరకాయను చెక్కుతీసి తురమాలి. ఒక కప్పెడు అయ్యక దాన్ని పక్కకు పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిరప కాయలు, కొత్తిమీరను సన్నగా తరగాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నె తీసుకుని అందులో గోధుమ పిండి, జొన్న పిండి, ఉప్పు, కారం, పసుపు, జీలకర్ర-ధనియాల పొడులు వేసి కలపాలి. చివర్లో సొరకాయ తురుము, ఇందాక తరిగి పెట్టుకున్న పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను కూడా వేసి చపాతీ పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని మోస్తరు ఉండల్లా చేసి రొట్టెల్లాగా నొక్కుకోవాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి వేడయ్యాక కొద్దిగా నెయ్యి వేసి ఈ రొట్టెల్ని కాల్చుకోవాలి. పచ్చడి, చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన మామిడి పండ్ల కాంబినేషన్లో తింటే సొరకాయ తెప్ప రుచి వహ్య అనిపిస్తుంది. సొరకాయ తురుము వేస్తాం కాబట్టి పిండిని ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉంచితే నీరుగారి పోతుంది. కాబట్టి కలిపిన అయిదు పది నిమిషాల్లోనే రొట్టెలు చేసుకోవాలి.



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