

బతుకమ్మ

26 జనవరి 2025

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోర్



దేశానికి విజి కవచం

ప్రజల ఆలోచనలు, ఆదర్శాలను ప్రతిబింబించేలా భారతదేశానికి ఓమంచి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడమే. దేశ ప్రజలకూ, ప్రజాస్వామ్య నికీ వజ్ర కవచంగా రూపుదిద్ధుకున్న భారత రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చి నేటికి సరిగ్గా 75 ఏండ్రులు.

ఈ సందర్భంగా మన రాజ్యాంగ నిర్మాణ విశేషాలను తెలుసుకుండాం.

8



31

సందేశపత్ర

6



నయా మాల్

14



ఆదివాసీ సంబురం
నాగోబా వైభవం

16 ▶ కథ..

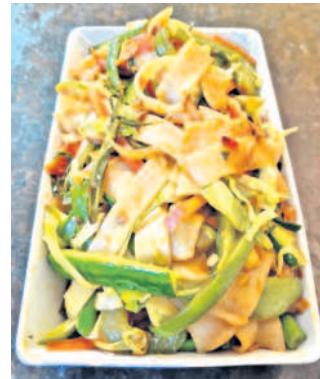
24

జూయ
సేనాపత్రి..



ఈ సంచిక్కై వీఁ
అభిప్రాయాలను
మాకు తెలియజేయండి.

తెరియాకి నూడల్స్



కావలసిన పదార్థాలు:

పడ్ ధాయ నూడల్స్ లేదా మామూలు నూడల్స్ : రెండు కప్పులు
బీన్స్, క్యారెచ్, క్యాప్సికమ్ : అన్ని సమాఖ్యలో (ఒక కప్పు ముక్కలకు సరిపడా)
నూబె: ఒక టీబుల్ సూఫ్
చిల్పి ప్లైస్: 1 టీబుల్ సూఫ్
వెల్లుల్లి: పది రెబ్బులు
కార్బోఫ్లోర్: రెండు పెద్ద చెంచాలు
వెనిగర్: 1 టీబుల్ సూఫ్
సీళ్ళ: ఒక కప్పు
పంచాదార: 1 టీబుల్ సూఫ్
ఉప్పు: రుచికి తగినంత

తయారీ విధానం:

ముందుగా నూడల్స్ ను ఉడికించి నూనె పట్టించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. క్యారెచ్, బీన్స్, క్యాప్సిక్, క్యాప్సికమ్లన సన్గ్రా, పాడపూరా తరగాలి.
నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బుల్లి సన్గ్రా తరిగి జోడించాలి. ఈ మొత్తాన్ని రచంత నూనె వేసి ప్లైమెంట్ మొస్టరుగా ఉడకనిచ్చి పక్కన ఉంచుకోవాలి. మరోవెపు తెరియాకి సౌన్నమ తయారు చేసుకోవాలి. అందుకోసం చిల్పి ప్లైస్, సన్గ్రా తరిగిన వెల్లుల్లి, వెనిగర్, ఉప్పు, పంచాదార లను సీళ్ళకు కలపాలి. పొయ్య మీద పెట్టి తిప్పుతూ కార్బోఫ్లోర్ ను వేసి ద్రావణం కాస్ట్ చిక్కగా సాన్సలా తయారయ్యక పొయ్య ఆపేయాలి. ఉడికించి పెట్టుకున్న నూడల్స్ కి ఈ తెరియాకి సాన్సనూ, కూరగాయల్లీ కలిపేస్తే... తెరియాకి నూడల్స్ నిధ్యమైనట్ట!

ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com