

బతుకమ్మ

9 ఫిబ్రవరి 2025

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ



మాయమై పోతున్నడమ్మా..

మనుషుల్లో మానవత్వం పలచబడి పోతున్నదా! ఏదైనా ప్రమాదం, హత్యలు జరిగినప్పుడు.. ఆ సంఘటనను ఫోటోలు తీసుకునే సమయంలో పోలీసులకు ఫోన్ చేసేంత మానవ త్వమూ మిగలేదా? అన్న ప్రశ్నలకు ఆసక్తికరమైన జవాబులు వినిపిస్తున్నాయి. ఇవి సమాజాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకే కాదు... అలాంటి సందర్భంలో మనం ఉన్నప్పుడు ఏం చేయాలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

8

31



కార్వాన్ కబుర్లు

సందేశ్ సెషన్

7



ఇంటి గోడే పెండ్లి పత్రిక!

13



ఆదిమ మానవుల గేటెడ్ కమ్యూనిటీ!

16

కథ..

24

జాయ సేనాపతి..

మంచి గుమ్మడి రొట్టెలు



కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమపిండి: కప్పు
మంచి గుమ్మడి తురుము: అరకప్పు
అల్లం: అంగుళం ముక్క
పచ్చిమిర్చి: రెండుమూడు
ఉప్పు: తగినంత
కొత్తిమీర: అరకప్పు
నూనె: టేబుల్ స్పూన్
శనగపిండి: అరకప్పు
పెరుగు: అరకప్పు

తయారీ విధానం

ముందుగా మంచి గుమ్మడిని తొక్క తీసి ఒక కప్పు గుమ్మడి వచ్చేలా తురిమి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. అల్లాన్ని కూడా సన్నగా తురమాల్సి. కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చిని సన్నగా తరగాలి. ఇప్పుడు ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకుని అందులో గోధుమపిండి, శనగపిండి వేసి ఈ తురుము లన్నిటినీ వేయాలి. పెరుగు కూడా కలపాలి. ఈ మొత్తానికీ సరిపడినంత ఉప్పు వేసి, చిబ్బిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె కూడా వేసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలియబెట్టాలి. మొత్తంగా చపాతీ పిండిలా ఇది తయారవుతుంది. దీన్ని చిన్న ఉండలు చేసుకుని, రొట్టెల్లా గుండంగా ఒత్తి, పెనం మీద మన ఇష్టాన్ని బట్టి నూనె లేదా నెయ్యితో కాల్చుకోవాలి. వేడి వేడి గుమ్మడి రొట్టెలను ఇష్టమైన వారితో పంచుకోవాలి.

ఎం.బాలరాయుడు
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