

# బతుకమ్మ

2 మార్చి 2025

సందేశ్ సెషన్

వాము ఆకు ఇడ్డీ పచ్చడి

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ



చరిత్రను చెక్కిన అతివలు

'బస్సులో కొన్ని సీట్లలో నల్ల జాతీయులు కూర్చోకూడదు' అనే నిబంధనకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం మొదలుపెట్టిన రోసా పార్క్ అనే మహిళను అమెరికన్ పౌరహక్కుల ఉద్యమానికి ఆద్యురాలిగా భావిస్తారు. చెప్పడం మొదలుపెడితే చరిత్రను మార్చిన ఇలాంటి మహిళల జాబితా చాలా పెద్దగానే ఉంటుంది.

7



నయా మల్

14



కరీంనగర్ రైతుబిడ్డ... తెలంగాణ ముద్దుబిడ్డ

16 > కథ..

24 > జాయ సేనాపతి..



8

31



కావలసిన పదార్థాలు:

వాము ఆకులు: పది  
పచ్చి మిరపకాయలు: మూడు  
పుట్టూల పప్పు: కప్పు  
చింతపండు: నిమ్మకాయంత  
పోపుగింజలు: స్పూను  
కొత్తిమీర: నాలుగు రెమ్మలు  
నూనె: ఒక టేబుల్ స్పూను  
ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం:

ముందుగా చింతపండు గుజ్జు తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత వాము ఆకులు కడిగి మిక్సీ జార్లో వేయాలి. పుట్టూలు, పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పుతోపాటు చింత పండు రసం కూడా జోడించి, కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి మిక్సీ పట్టుకోవాలి. దీన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. కొత్తి మీర సన్నగా తరిగి పచ్చడి మీద చల్లాలి. తర్వాత బాణట్లో నూనె పోసి పోపు గింజలువేసి, చిటపటలా డాక పచ్చట్లో వేస్తే... ఇడ్డీల్లోకి నోరూరించే వామాకు పచ్చడి రెడీ!

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