

అరటి కాయ, అరటి దూట, అరటి పువ్వు, అరటి పండు, అరటి ఆకు...
 ఈ చెట్టుంతా ఆహారానికి ఉపయోగపడుతుంది.
 ఒకప్పుడు అందరి పెరట్లీ ఉండే చెట్టు అరటి...
 ఇరుగుపొరుగుల మధ్య స్నేహం పెంచిన చెట్టు..
 ఇంటి గుట్టును కాపాడిన చెట్టు...
 ఆకలి లేకుండా చేసిన కల్ప వృక్షం..
 పెరట్లీ మొక్కే కదా అనుకోకూడదు..
అరటి పువ్వును
 ఇన్ని రకాలుగా వండి చూడండి..
 వెంటనే ఇంట్లీ ఒక అరటి చెట్టు
 నాటేసుకుండాం అనుకుంటారు...





పత్రు - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను; మినపుత్రు - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను;
 వశ్మీలు - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను; ఇంగువ - చిల్లకెదు; తీలకర్ - ఒక టీ
 సూఫ్‌ను; ఆవాలు - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను; కరిష్మాకు - నాలుగు
 రెమ్ములు; ఎండు మిర్చి - 2; పుష్పు - అర టీ సూఫ్‌ను; చిలపుండు
 పులుసు - అర కప్పు; ఉప్పు - తగినంత; పించ్చు సామాను - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను; ఆవ పొడి -
 ఒక టీ సూఫ్‌ను;
తయారీ • అరిషీ పుష్పును మిక్కోలో వేసి కర్బూపుచ్చాగా చేసి బయటకు తీసి, హంసు నీళ్లతో
 రెండు మాడు సార్లు కడగాలి (ఇలా చేయడం వల్ల వగను పేరులుంది) • బాణలిలో సూనె కాగా
 ఆవాలు, పచ్చి మిర్చి తరుగు, సెనగ పుష్పు, మినపుత్రు, వశ్మీలు, ఇంగువ, తీలకర్, కరిష్మాకు
 ఎండు మిర్చి వేసి వేయించాలి • పుష్పు, చిలపుండు పులుసు, ఉప్పు జక్క చేసి మరొమారు క
 పాలి • కర్బూపుచ్చాగా చేసిన అరటి పుష్పు జక్క చేసి బాగా కలిపి సుమారు వది నిమిషాలు ఉడి
 కించాలి • ఆవ పొడి జక్క చేసి బాగా కరిపి దింపేసి, వేడి వేడి ఆస్సులో వడ్డించాలి.



కొబులి

అరచి పుష్టు - 1 (చిస్పది); కొబులి తురువు - ఒక కమ్మ; మచ్చి మిర్రి - 4; ఎండు మిర్రి - 10; ఆయాలు - ఒక టీ సూఫ్యు; తేలకుర్త - ఒక టీ సూఫ్యు; మచ్చి సెనగిపుష్టు - ఒక టీబుల్ సూఫ్యు; మినపుష్టు - ఒక టీబుల్ సూఫ్యు; ఇంగువ - కొద్దిగా; మమపు - కొద్దిగా; తిమ్మ - తినించర; నూనె - 2 టీబుల్ సూఫ్యులు; చింతమండు - నిమ్మకాయ పదిమాణంలో; తాలియు - ఒక టీబుల్ సూఫ్యు.

తయారీ: ● ముందుగా అరటి పుష్పము శుద్ధం చేసి మిక్సీలో వేసి కచ్చావ చ్చగా చేసి పనుప కలిపిన చస్టిస్తో మూడునాలుగు సౌధ్య బాగా కడుగాలి ● స్టో మీద బాటిలో సూనె కాగా ఇంగువ, సెవగ పుష్పము, మినపుష్పము, అవా యు, జలకర్త, ఎండు మిర్చి వేసి బంగారు రంగులోకి వెళ్వరకు వేయించి తీసి వల్లారినివ్వాలి ● వేయించిన పోపును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడి చేయాలి ● అరటి పుష్ప వేసి పులోహారు తిప్పాలి ● కొబ్బరి తురుము, పనుప, తిమ్మ జర చేసి మెత్తగా ఆయ్యెవరకు మిక్సీ పట్టి గిన్వెలోకి తీసుకోవాలి ● వేయించిన లాలింపు గొంజలు జత చేసి కలిపి, వేడి వేడి ఉప్పులోకి పడ్డించాలి.

కావలనీనది: అరచీ పుష్టు - 1 (చి న్నది); మిషన పుష్టు - పొచు కెప్పు (రెండు గుంటులు నానచిట్టాలి); పుష్టు - ఒక టీ స్టోను; ఉప్పు - తలినంత; మెంచులు - అర టీ స్టోను; వచ్చి సినగపుష్టు - ఒక టీ స్టోను; మిషనపుష్టు - ఒక టీ స్టోను; ఇంచులు - అర టీ స్టోను; తలకర్క అర టీ స్టోను; వచ్చి మిర్రి - 3; అ - బిశ్చ మయ్య (స్టోన్ తలగాలి); మేపాకు - రెండు రెమ్ములు; మిరప కా - పొచు టీ స్టోను; మాచె - 5 టీ స్టోను; ఇంగువ - కొద్దిగా.

తయారీ: ● ఆరటి పుష్పము ముందుగా శుద్ధం చేసుకోవాలి ● బైన ఉన్న డిప్పులు తీసి, లోపల ఉన్న వాటిలో నుంచి మర్మద్యమా గుంభో ఉండి కేరం తీసుయాలి ● శుద్ధం చేసిన ఆరటిపుష్పము మిట్టీలో మేసి కచ్చావ చూగా చేసుకోవాలి ● ఒక గిన్యూలో నీళ్ళు తగినంత మనుష మేసి బాగా కలిపి, కచ్చావచూగా చేసుకున్న ఆరటిపుష్పము అందులో మేసి రిందుమాడు సార్లు బాగా కడగాలి ● ఒక గిన్యూలో ఆరటి పుష్పము తగినంత దహనము, కొడ్డిగా నీళ్ళు జన చేసి, స్టో మీద ఉంచి కొడ్డి సెపు ఉడికించి, తల్లురాక, గల్ఫీశ పిండి నీళ్ళు తీసుయాలి ● స్టో మీద బాణాలిలో సూనె కాగాక పబ్బి సెనగ మహు, మినపుపు మేసి బాగా వేయిందాక పసుపు, కేలకర్త, అవాలు మేసి వేయించాలి ● కిలేపాటు, ఇంగువ జన చేసి మరోమారు కలుపాలి ● ఆల్యం తులుము, పచ్చి మిట్టి తరుగు మేసి మరోమారు వేయిందాక, ఉడికించిన ఆరటి పుష్ప మిశ్రమం, నానబెట్టిన పెనరపపు మేసి



అరటి వృథా తమి



అరటి పువ్వు - 1; మమపు - ఒక బీబుల్
 సూను; పెరుగు - 2 లో సూనులు; ఉట్టి
 తరుగు - ఆర కప్పు; వెల్లుల్లి రెబులు - 5;
 నీటిపు - ఒక బీబుల్ సూను; ఎండు మిర్చి - 4; సెనగ మహ్నా - ఒకప్పుర కప్పులు; కొర్కె
 మీర - ఒక కప్పు; పెరుగు - 2 బీబుల్ సూనులు; ఉప్పు - తగినంత; మాసె - దీప డైక్
 సిరిదా;



అయ్యలా మెదపాలి • మెత్తగా చేసుకున్న పెనగ వష్టు మిక్రమం, ఉల్లి తరుగు, కొత్తమీరు
జత చేసి అస్య కలిసువరకు కలపాలి • కొడ్డికొడ్డిగా మిక్రమం చేసిలోకి తీసుకుని వదల
మాదిరిగా ఒత్తాలి • స్సో మీద బాణాల్లో నూనె
కాగాక ఒక్కి ఉంచుకున్న వదలను వేసి బంగారు వర్కు
లోకి వచ్చేవరకు వేయించి పేవర్ నాప్కిల్ మీదకు
తీసుకోవాలి • వేడివేడీగా అందించాలి.

కావులునికి: అరచ ప్రశ్న - ఒక కెమ్ము; ఇద హాడ - ఒక కె స్టూపిస్టు; సుష్టుల వాడ - ఒక దీయల స్టూపిస్టు; కోత్తిమిర - కొద్దిగా; లోమాటో ముక్కులు - అర కప్పు; చింతపండు - తగి నంత; ఉప్పు తరగు - పావ కప్పు; పచ్చి మిట్టి - 3 (పస్పగా పాదవ్యగా తరగాలి); ఎందు మిట్టి - 2 (ముక్కులు చేయాలి); మిచు కారు - తగినంత; దీయల్లి రెబ్బులు - 4; నూనె - 4 దీయల స్టూపిస్టు; పోష్ట దినుములు - ఒక టీ స్టూపిస్టు; మమపు - చిట్టిడు; ఉప్పు - తగినంత;

మర్చి వేసి వోక, పచ్చి మర్చి తరుగు వేసి మరోమారు వేయించాలి • ఉద్ది తరుగు జత చేసి బంగారు రంగులోకి వచ్చేవరట వేయించాలి • వెల్లుల్లి రెబ్బులు జత చేసి మరోమారు వేయించాలి • డిపోటో ముక్కులు జత చేసి పచ్చి వానస పోయెవరట వేయించాక, తినింత ఇప్పటి జత చేసి కలపాలి • వస్తువు జత చేసి మరోమారు కలియబెట్టాలి • కొవ్వువుచూగా మిట్టు వట్టిన అరవీ వుప్పును జత చేయాలి • మిరుపకారు వేసి బాగా కలపాలి • కొడ్దిగా స్ఫూర్తి జత చేసి ఎదు నిమిషాలు ఉడికించాలి • చింతపుండు దుండ వేసి బాగా కలిపి మూత పెడి కొడ్దినుపు ఉడికించాలి • ఆ పాండి వేసి కలియబెట్టాలి • తినింత నువ్వుల పొళె వేసి మరోమారు కలపాలి • కొత్తమిరు వేసి కలిపి దింపేయాలి • ఈ కూర చూడటానికి గ్రేవీ మాదిరిగా పస్తుంది.

అరట పువ్వు
పులుసు
కూర



కాతలునిని: అరటి పుష్టి - 1; ధనియాలు - రెండు చీమల్
సూన్లు; ఎండు మిర్చి - 10; పెల్లాల్లి - 6 రెబ్బలు; తేలకర్త -
ఒక బీ సూన్లు; ఉప్పు - తగినంత; చింతపండు రసం - పావు

తయారీ: ● స్నై మీద బాణశిలీలో కొడ్దిగా నూనె కాగాక ఎందు మిర్చి వేసి వేయించి తీసి పక్కన ఉండాలి ● ఆడ బాణశిలీలో జీల కర్క, ధనియాలు వేసి వేయించాలి ● కళిమేపు ఇతర జీసి మరో మారు వేయించి, దింపేసి చల్లారనివ్వాలి ● వెల్లుల్లి రెబ్బులు, వేయించిన ఎందు మిర్చి, వేయించిన ధనియాల మిశ్రమం వేసి మెత్తగా చేయాలి ● స్నై మీద బాణశిలీలో కొడ్దిగా నూనె వేసి కాగాక అరటి పువ్వు వేసి పచ్చి పానసన పోయేవరకు నుమారు ఉండి నుమిషాలు వేయించాలి ● పసుపు ఇతర జీసి మరోమారు కలిపి, ఎండు మిర్చి మిశ్రమంలో వేసి, తగినండ ఉప్పు ఇతర చేయాలి ● ఉడికిలి ఉంచుకున్న చింతపుండ రసం కూడా నీసి బాగా కలిపి, మొత్తం మిశ్రమాన్ని మిక్కీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి ● ఆవసరమునుకుంటే కొడ్దిగా నీరు ఇతర జీయాలి ● స్నై మీద బాణశిలీలో నూనె కాగాక పెల్లుల్లి రెబ్బులు, ఎందు మిర్చి, సెవగ పచ్చు, మీనపుపు, ఇంగుల, ఆవాల, జీలకర్క, కళిమేపు వేసి వేయించాలి, తయారుచేసి ఉంచుకున్న అరబీపువ్వు మిశ్రమం వేసి పచ్చి పానసన పోయేవరకు బాగా వేయించి ఒక పొత్తులోకి తీసుకోవాలి.

అరటిపువ్వు - కొని, విషయాలు

- అరటి పుష్టు కొలంబియాలోని అందీని పర్వత ప్రాంతం నుంచి వచ్చింది ● పరిమాణంలో పెడ్జగా ఉండే రా పుష్టు అరటి గిల్ ప్రారంభం కావటానికి ముందే వస్తుంది ● ముదురు ఉండా రంగులో ఉంటుంది. రా పుష్టు విశ్వాసులుంటే అరటి కాయలు పస్తా చివరకు గిల అంతా వచ్చిన తమివార అంచున ఉన్న పుష్టును కోస్టోరు ● ఇందులో హింది పదార్థం ఎమ్మె హా ఉంటుంది
- కొద్దిగా వగరు రుచిలో ఉంటుంది ● ఇందులో విటమిన్ నీ, ఏ పుష్టులంగా ఉంటాయి. అందుచెల్లు ఒంటి నోపులను తగ్గిస్తా
- పుష్టుఱా శుశ్రూం చేశాక మర్గులో తెలుపురంగులో గట్టిగా ఉండే పదార్థాన్ని నూడుల్ని రయారీలో కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉపిస్తున్నారు ● పుష్టు కోసిన దగ్గర నుంచి పండి పరకు జూర్గ్రత్తులు లేసుకోవాలి. లేదంటే బట్టల నిండా, చేతి నిండా మరకలు

కావలసినఁ: అరటి పుష్టయై - 1; కండి పుష్టయై - ఒక కెమ్ము;
కరివేపాడు - రెండు రెమ్ములు; ఎందు మిర్రి - 3; వెళ్లు
రెబులు - 5; తీలకర్మ - ఒక టీ స్సుగ్గును; మిరచ కారు -
ఒక టీ స్సుగ్గును; వసుషు - కొద్దిగా; ఉప్పు - తగినంత;

తయారీ: ● కండి పవ్వుకు తగినన్ని నీళ్ల జిర చేసి కుక్కలో ఉంచి ఉడికెంచాలి (మరీ ముద్దగా చేయకూడదు) ● అరబీ పుష్పము వుటం చేసి విక్కలో మేసి, కూచాపచాగా చేసి,

- నీరు తీసేయాలి
- ఉడికిన పచ్చలీ వేసి బాగా కలపాలి
- రగిసంత ఉప్పు, పసుపు జత చేసి కలపాలి
- మిద్ద కారం జత చేసి మరోమారు కలిపి,
- తడిపోయే వరకు ఉడికించాలి
- స్తో మీద చిన్న బాణిలీలో నునె కాగా వెల్లుర్లి
- రెబులు వేసి వెయించాలి
- తీలకర్త, తరి
వేపాకు వేసి మరోమారు వెయించాలి
- ఎందు మిర్చి జత చేసి కలిపి, ఉడికిలచిన కండి



నాక్కి

పెళ్ళచూపులు

ఆదివారం 16-8-2020

వధువు కావలెను



శ్రీమతి మహా రమేష్ బట్టింగ్ బట్టింగ్, B.Tech/ C.Govt కోర్సులు విషయాలు | క్రెడిట్ 8000/- PM / 5'11' / 29 yrs అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9968706051.

K.C. రెడ్డి మార్కెట్ బ్యార్స్ ట్రైల్ విల్
పెళ్ళచూపులు India, Abroad Matches Fast Settlement: Deals with all regions in A.P. & Telangana (For Reddy's only) Cont: K.C. Reddy, Address: 106, A K Enclave, Phase II, 8-2-350, Road No. 3, Banjara Hills (Near Furniture Mall), Hyderabad. Ph: 9849321309 / 9347807015 Email: Kreddy43@gmail.com

వధువు కావలెను

Reddy Business/ B.Tech/ MBA/ 200 Cr - Prop/ 28/ 5'10' 15 LM

Retail Income * Cont K.C. Reddy,

Hyd. Ph: 9849321309/9347807015

5111' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9968410191. [HA-10877]

అండ్యూస్ క్లియిస్ట్, బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్ ఎంప్లోయ్ | క్రెడిట్ 10,000/- PM / 5'11' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9968410191. [HA-10877]

పెళ్ళచూపునుసిద్ధి మ.Tech/Govt

ఇంజనీర్ ఆసిస్టెంట్ Dept/ 50,000/- PM

5111' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9968410191. [HA-10877]

అండ్యూస్ క్లియిస్ట్, బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్ ఎంప్లోయ్ | క్రెడిట్ 10,000/- PM / 5'11' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9968410191. [HA-10877]

పెళ్ళచూపునుసిద్ధి మ.Tech/Govt

ఇంజనీర్ ఆసిస్టెంట్ Dept/ 1 Lakh

PMV 5'11' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

ఎడ్స్ M.Sc/C.Govt, క్లియిస్ట్ మేట్స్/ క్లెప్టో/ 60,000/- PM / 5'10' 28ys

అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 8008939651. [HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9849321309/9347807015

28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

ఎడ్స్ M.Sc/C.Govt, క్లియిస్ట్/ క్లెప్టో/ 60,000/- PM / 5'10' 28ys

అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

[HA-10877]

శ్రీమతి మహా బట్టింగ్, B.Tech/ Govt Asst.

ఎంప్లోయ్/B.A/ 55,000/- PM/ 5'10' 28ys/ అండ్యూస్ వధువు వధువు కావలెను. పోడింగ్ 9515483586.

