









# సాక్షి వ్యామిల్

ପ୍ରାଦୁରାବାଦ  
ଆଧିକାରି ॥ 16-8-2020

ఆమె ఈవో అన్నపూర్ణ  
ఆకలి చూసి అన్నంపెట్టే చెయ్య  
అధ్యాత్మికత దారులు వేసే చేత  
కష్టం ఎలిగి కాపాడే తత్వం  
స్వందించే మనసున్న పరిపూర్ణ



# వరషార్జు



వంతుని నేపగా కనిసిప్పాయి. కానీ మా విధి నిర్వహణ భగవంతుని దర్శించుకోవడానికి పచ్చే భక్తుల నేవే ఎక్కువగా అంకితమై ఉంటుంది. అన్నారు ప్రాదరాబాద్, బల్గురుపేట లోని ఎల్లిమ్మ దేవాలయం ఎగ్గికూగ్గిపే ఆఫీసర్ అస్సుపూర్.

ప్రాచీన అలయమే పెద్ద బాలకీక్క  
బలుర్చలేట ఎలమ్మ ఆలయానికి అది

కారిగా నియమకానికంటే మంద అన్న  
షూర్ట్ 32 అలయాలకు రహోగా బాద్యరలు  
నిర్వహించారు. "అలు, గుణించాలు, వాక్యాలు  
చదవడం నేర్చుకున్న తర్వాత పెద్ద బాలశ్జు చేతిలో పెదీలే ఉధోగ  
బ్యాద్యర భూరంలా భ్యాయపెదుతుంది. అందుకే 2001లో రహోగా  
నావు తొలి బాద్యరగా ప్రోదరాభాదీలోని వివేకనగర్ హనుమాన్  
అలయం తొఱుంబాయించవ్చుదు... మొదట ఏదైనా చిన్న అలయాన్ని  
వ్యవహించాను. సికింప్రాచాద్, రాఘవప్రీ రోడ్లో ఉన్న లప్పీ  
నారాయణ స్ట్రేమి అలయ బాద్యరల్చిచ్చారు. అది నాలుగు చందల  
పీళ్ల నాటి ప్రాచీన అలయం. స్థానికిలకు లచ్చుడ ఒక అలయం ఉన్న  
పట్టింపు కూడా ఉండేది కాదు. పూజారులు పూజ చేసి ఉదయం  
చది లోపు వ్యోధిషోయెవాళ్ల. అడవాళ్ల గుడికి రాపదానికి వెసులు  
బాటు దొరికి నమయానికి గుడి మూనేస్తే ఎలా పస్తరని దైమింగ్గి  
పొడించాను. సహస్రనామాలు చదివే మహిళలతో గ్రూప్  
తయారు చేశాను. పదుగురు మహిళలు స్వస్యందంగా పని చేశారు.  
వారిలో తలిని కాలసిలోని ప్రతి ఇంచీకి వెళ్లి ఉండుమార్పును రాచ  
లసిందిగా ఆహారానించాను. రహోగా రాకముందు నేను ఔక్రమీయ  
టలో ఉధోగం చేసిన ఉనుభవంతో చాలామంది ప్రముఖులతో  
పరిచయం ఉంది. నాయకులను, ఇతర ప్రముఖులను గుడికి ఆహార  
నించాను. దాంతో స్థానికులు కూడా అన్ని కార్య

ದಾರ್ಶಕ ವೈದ್ಯನೇವ

ప్రముఖ ప్రభుత్వ వైద్యాలకు అనుబంధంగా ఉన్న దర్జాల  
నిర్మయాల బాధ్యత కూడా దర్శాదాయ శాఖ నిర్మయాలలోనే ఉండేది.  
ఏపీఎం హస్పిటల్లో ఉంటే, వారికి సహాయంగా వచ్చిన వాళ్ళకు  
దర్జాలలో బిన సాకర్యం ఉండేది. పది రూపాయల నామమాత్రము  
ఫ్యాషన్లో గది లేవారు. ఏదవాళ్లు ఆనురాగ ఉండాలిన ఆ దర్జు  
కాల అన్వయాన్ని బాధ్యతలు చేపట్టి నాచికి పేదరికానికి చిరునామా  
గా ఉండేది. కరంట్ బిల్లు బాయిల కారణంగా పవర్ కట  
అయింది. ఆమె ప్రభుత్వానికి తెలియినేసి గడులకు రిపెర్చు, వాటర్  
ఫీల్టర్, బోర్, రోడ్సు వేయించారు. హూలకుండీలు పెట్టించి ఆహ్లాద  
కరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచారు. ఇదే ఫార్ములాను ఆలయాల  
నిర్మయాలో హూడా పాయించడమే ఆమె విజయ రహస్యం. 650  
ఆలయాలున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 150 మంది నిర్మయాలున్న ఆల  
యాల రిపోల సంఘం అవ్యాప్తారాలిగా ఏకగ్రిమంగా ఎన్నిక కావడా  
నికి దారి తీసిన నమ్మకం కూడా. ఈ ఏడాది జాన్లో గఱించి  
అదికారిగా ప్రమోషన్ రావడంలో రుపోల సంఘం అద్వా  
పడమికి రాళీనామా చేశారామె. "ప్రశాంతర కోసం

శ్రీ దేవత

ఆగస్టు 13 శ్రీదేవి బర్డె డే. అమె కూతురు జాహ్నోవి సినిమా (గుం జు స్వేచ్ఛ) రిలీఫ్ అయి, తల్లిని గుర్తుచేస్తున్న ఈ సందర్భంలో బర్డె ని జయంతి అన్నానికి ఎవరికి మాత్రం మనసాహృదయంది?! శ్రీదేవిని దేవరగా ఆరాదించేవారికి కూడా ఇది సొంత ఇళ్లపూల రోజు. పాపులర్ టీవీ నటి రూపాలీ గంగాలీ ఒక ఎంటర్ టైవీమెంట్ చానెల్ ఇంటర్వ్యూలో శ్రీదేవిని గుర్తు చేసుకుంటూ ఆమెను 'గాడెని అఫ్ యూక్సింగ్' అన్నారు. 'షైఫ్ట్లే' మాటింగ్ లో తను శ్రీదేవిని కలిపినప్పుడు ఆమె తన తల నిమిచారట. 1989 నాటి సినిమా అది. అప్పబీకి రూపాలీ వయసు వన్నెండేళ్లు. ఇంటికి వెళ్లక కూడా... శ్రీ'దేవర' తన రలను కాకిన ఫీలింగ్ లోనే ఉండి పోయి, చాలాలోటులు తల స్వానునం చేయలేదని రూపాలీ చెప్పారు. ఎందరికి సిని స్టోర్స్ ని కలిసి అవకాశం వచ్చినప్పబీకి వాళ్లవ్యర్థిలోనూ ఫాలో దిగసి రూపాలీ. శ్రీదేవితో సెల్పి తీసుకున్నారు. ఇక ఆమె చనిపోయిన వార్డు విన్స్ట్రుషన్డ్రెంట్ రూపాలీ దుఃఖాన్ని కుటుంబ సభ్యులపై అవలేకపోయారట. స్టోర్స్ ప్సులో జూలై 13 సుంచి ప్రసారం లుట్టుతున్న 'అసుపమ' సీరీస్ ఎండింగ్లో.. రూపాలీ ఆ సీరీస్ కోసం 'మిస్టర్ ఇండియా' (1987) లో శ్రీదేవి 'హావా హావాయి' పాటకు ఆమె పై భక్తితో రెండుమూడు సైప్పులు

సంకీర్ణ

అనలు ఇలాంబిదొకటి మనం ఉచ్చారం లేదు! పోలీన్ స్నేహినికి డిస్ట్రిక్టుల అఱంకరణ ఏమిటి? అది కూడా బ్రావోర్స్‌ట్రూలాము గుడిని సిద్ధం చేసినట్లు.. పెళ్లి మండపానికి వెలుగు జిలుగుల విద్యుత్తు లోరైటాలను కట్టినట్లు.. పోలీన్ స్నేహిని

తుండె లైటలో ముస్తాబు చేశారు. డోటులు పేల్చారు. బాణంచా కాల్చారు. స్నేహు వచ్చిపె  
ట్టారు. ఓ చిన్నారికి న్యాయం జపించగలిగామన్న సంబరం అది. తొమ్మిద్దేశ్ ఆ చిన్నారిపై  
అర్థాచారం చేసిన వాళ్ళ.. మరణిస్తు పడిన ఆ ఇద్దరు! దేశం మొత్తం మీద  
ఈ ఏడాది బిగ్ సెలబ్రేషన్ చిఱాలీ పోలీసులదే  
అని చెప్పారి.

“మా మదర్కి కలోనా పాచిదివే వచ్చింది.  
డిల్లీలో ఏ అనుపత్తి తిరిగినా బెట్టు లేవంటు  
న్నారు, క్రైస్తవాల్ గారూ ప్లేస్.. మా అమ్మని  
కాపాడండి” అని రెండు చేతులు జోడించి  
అభ్యర్థిస్తున్న రు అమ్మాయిని ఎక్కడో చూసి  
నట్టుంది అనిపిస్తుంది తప్ప.. కొద్దినేవటి  
తర్వాత గానీ రామే ‘రాతరం ఇబల్లు’  
హార్లోయిన కడా అని గుర్తుకు రాదు.  
విచార వదనంతో ఉన్నారు దీపిక ఆ  
విజ్ఞప్తి వీధియోల్సే.

పెద్ద ఉమ్మడి కుటుంబం, 54 మంది  
కల్పిని ఒకచోటు ఉంటారు. అమె అశ్వ  
ర్ఘను చూసిన వెంటనే దీన్ని ప్రథుర్కుం  
దీపిక తల్లికి సర్క గంగారామ్ అనుష్ట్రిలీ డిస్ట్రిక్టులు నేసింది. కేర్లీవార్ దృష్టికి ఒకవేళ అమె  
విజ్ఞానికి వచ్చి ఉండకపోయానా. అయిన భార్య సునీత  
శీనుక్కొ ఉండేవారు. 2011 నుంచి 2016 వరకు  
'స్టార్ స్టాఫ్'లో వచ్చిన 'దియా డార్ బాటీ హామ్'  
పోర్టోయిన్ దీపిక. నార్సీలో చీమీ ఉన్న ప్రతి ఇంటికి  
అమె ప్రైయమైన ఆడుపడుచు. లద్ద సీరియల్స్ 'రా  
తరం ఇల్లాలు'గా తెలుగులో కూడా వచ్చింది. సీరి  
యల్లో అమె పేరు సంధ్య.

కష్టం వచ్చిన ప్రతిసారీ చేతులు తోడిందే  
స్వయాపం కాదు దీవికది! పైకి ఎంత నున్నిర  
మనసుగ్రాబిగా కనిపిస్తారో, మానసికంగా  
అంత శ్రేష్ఠమంతురాయి. భోరింగీ ఎంత శ్రే  
ష్ఠమంతురైనా నీరూపిషోరాయి. సోషలీ  
మీడియా లకొంటెలు మూనిషేస్తారు. కానీ  
దీవిక అలా చేయలదు. ప్రేరింగీకి ప్రాణిక  
లోగా సమాదానం చెప్పుదలచుకున్నారు.  
ఈను ఏవైరీ శామంటెలు చేసారో.. ఆ  
శామంటెలను ఫీంట తీయించి ఈన  
గదిలో గోడకు అంటేచి.. వాటిని  
చూస్తూ బరువు తగ్గడం మొదలచ్చారు.

ଦୀପିକ ଗନ୍ଧାରୀ ଒କ ପେଣ୍ଟର୍ ଓ ଟମୁଂ  
'ଫିଂଗ୍ସ' ଟୁ ଲମ୍ବାବର୍' ଜାବତା ଆ  
କଷମଧ୍ୟ ଝାକି ପେଣ୍ଟର୍ ପଢ଼ୁ ଚେଲା  
ହନ୍ତେ ଜାଗିନ ଶ୍ରୀରିଂଗ୍ ତିଲ୍ଲ ଅବ୍ଦି  
ଦୀବିଜା ପାଠକି ତ୍ରୀଳ ନମ୍ବାର୍ଡ ଦେ  
ଯୋଗାର୍ଥୀ ଖାପୁ ତ୍ରୀଳତନ୍ଦ୍ର ହି  
ଶ୍ରୀରିଂଗ୍ କି ତିରୁଗୁଲେନ ନମ୍ବାର୍ଡ

కామెంట్ పెట్టారు. దానికి స్వందిస్తూ చిగ్గి బీ చాలా కోపంగా నమాధానం ఇచ్చారు. నిజానికి దేణీంటవేవారి కామెంటీల కంటీ, అభిమానించేవారి కామెంటీలే ఎక్కువ బాధను కలిగించేలా ఉంటాయి. బిడ్డ పుట్టక దీపిక లాపయ్యారు. దాంతో ప్రాణ్యాక్షికి కోపం వచ్చింది. చూడండిక ఎలా ట్రోలీ చేశారో! ఒండి మీద శ్రద్ధలే దని, అప్పుడే తల్లికి కాటుంటే ఇప్పుడేం కొంపట మునిగిపోయాయని, నీలాంటి వాళ్ల రకామతల్లని నద్దీట ముంచి వెలిపో తారనీ.. ఇంకా చాలా కామెంట్ పోస్ట్ చేశారు. 2017 మే లో బిడ్డ పుట్టక రథ ముడ్డల్సోనూ 78 కిలోల పరచు దీపిక బరువు పెరిగారు. ప్రసంగ కారణంగా సంభించిన

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow sari, is captured in a dynamic dance pose. She is leaning back, her right leg bent and pulled towards her chest, while her left leg extends straight out behind her. Her arms are elegantly positioned to support her weight and balance. The background is a simple indoor setting with light-colored walls and a doorway.

A composite image featuring a portrait of a woman with curly hair and a blue floral dress, and a close-up inset of her forehead with a red bindi.

మార్పు అది. అది పూర్తిగా ఆమె వ్యక్తిగతిలోని విషయమే అయినప్పటికీ అభిమానులు అమెను తమకు తెలిసిన సంద్రుల్లానే ఉండాలని ఆశించారు. అలా లేకపోవడంలో అనంతర్పుటి చెందారు. పెళ్ళిచేసుకోవడమే పెద్ద రఘ్యయలే, రథ్మి కూడా అయి వడం ఇంకా ఫూరం అనుట్లుగా నిరాకారిస్తుహాలలో దీపికను నిండించవడం మొదలు పెట్టారు. ఏడాదిగా ఆజె దోషిలా తలవంచుని ఉన్నారు. ఆ బ్రోల్సిమ్ సమాధానంగా చిపికి ఇప్పుడు ఒక వీడియోను తన కెస్టప్పుగ్రాములో పోక్కు చేశారు. అందులో ఆమె యోగా చేస్తున్నారు.

చారు దివిక. అల్లయిలే లభేవి ముఖ్యపాత్రాలు కావు. అతిని  
సాగ్రాలు. ఇలా కనిపించి, అలా ఛమమరుగ్యోవార  
మరి ఫ్లైవ్స్ ఆమె లాష్ లపడం ఎప్పుడు చూకారు?  
ఎక్కుడ చూకారు? సోపల్ మీడియాల్ నే. తన బిర్డ్ ట్రైడ్  
పొళ్లేలను, విద్యుత్ కలిని గుడికి వెల్లిసువ్యాటి పొళ్లేలను  
ఇంకా వేరే వేరే సందర్భాలలో ఏసుకున్న సెల్లీలను తన  
ఇన్స్ట్రోగ్రాఫీలో పోట్ చేస్తున్నావారు డీమిక. వాటిని చూ  
వేట్లు గుండెలు బాధుకున్నారు. “ఇంత ఆలోచినయేదు  
నేను. అప్పుడప్పుడు నేను పేర్ చేసిన ఆ పొళ్లో నన  
చూసి బ్రోలీ నేయడం మొదలుపెట్టారు. మనసుకు బా  
కలిగింది. యోగా మొదలు పెట్టాను. వర్షపుట చేస్తు  
న్నాను. ఇదే నేను నా అలిచునులకు ఇప్పగలిగిన తిరు  
పుట్టాడాను” శుభాకృష్ణ, కీర్తి

ప్రాణీద  
భరతనాట్యం

లను తలిపి ఒక స్వరూపంగా స్విట్సించి  
సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తున్నారు  
ప్రైవెట్ లో ఉన్న ఉపా, అల్లిన్లు. “ప్రైవెట్ భరతనాయుం” పేరుతో నీరు  
సోషల్ మీడియాలో అదలోడి చేసిన  
డ్యూస్‌ మీడియా ప్రవంపవ్యాప్తంగా  
ప్రైవెట్సుచి ప్రశంసలు పొందు  
తోంది.

రు అమ్మాయిల్లద్దరూ వసుపు చీరలు  
కట్టి, సలుపురంగు జాకెట్లు దరిం  
చారు. తలలో తెల్లుని పువ్వులను దరిం  
చారు. హొ-హొ, భరతనాట్యం  
కలిగి చేసే ప్రతీయమన కనిపెట్టారు మీ  
దర్యా.

కరోనా వల్ల ప్రస్తుత కాలంలో ఇంట్లోనే ఎక్కువ సమయం గడువులు న్యారు. కొంతమంది తమ ప్రతిభను వినుట్టుంగా ప్రదర్శించడానికి ఆసక్తి చూపు రున్యారు. ప్రశంసలు అందుకు టున్యారు. ఈ ఇద్దరు పర్మియన్ బాలి కటు కూడా వినుట్టుంగా ఆలోచిం చారు. అల్లీన్ దేహి, ఉపా జీ లు ఇంట్లో ఉండి హిప్-హిప్, భరతసాట్టుం మేల వింపును కనిపొట్టారు. ఈ డ్యూయిల దీనికి 'ప్రాల్మిం' భరతసాట్టుం' అని పేరు పెట్టారు. ఉపా తన ఇన్స్ట్రుక్చర్స్ బాటలో ఈ విదీయో పోస్ట్ చేసింది. ఇది ఇంటరాట్లో అప్లోడ్ చేయ

డंతో విపరీతంగా శైలల్ అవుతోంది  
 'ప్రాచీన సంస్కృతి మా బలం,  
 హిం-హిం మాకు కష్టమైనది' అని  
 రు ద్వార్యాను కొరియొగ్రష్టి చేసిన  
 ఉపా చెబుతుంది. అమె తన ఎనిమి  
 దీళ్ల వయన్న నుండి హిం-హిం  
 చేస్తుంది. అదే సమయంలో భరత  
 నాట్యం 20 ఏళ్ల వయను నుంచి నేర్చు  
 కోవడం మొదలుపెట్టింది. ఇప్పుడు  
 ఉపా లంరక్కారీయ నృత్య సంస్కర్తలో  
 సభ్యురాలు కూడా. విదేశియుల్నినుప్ప  
 టిక్కి రు ద్వారా చేసిన రు ప్రయోగం  
 చూచాల్సి అంశాను లేచేది.



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; కరిపేశు - నాలుగు  
 రెమ్ములు; ఎండు మిర్చి - 2; పుష్పు - అర టీ సూఫ్‌ను; చింతపండు  
 పులుసు - అర కప్పు; ఉప్పు - తగినంత; పించ్చు సామాను - ఒక టీబుల్ సూఫ్‌ను; ఆవ పాండి -  
 ఒక టీ సూఫ్‌ను;  
**తయారీ** • అరిచి పుష్పును మిక్కోలో వేసి కర్బూప్ చూగా 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, కరిపేశు  
 ఎండు మిర్చి వేసి వేయించాలి • పుష్పు, చింతపండు పులుసు, ఉప్పు జక చేసి మరొమారు క  
 పాలి • కర్బూప్ చూగా చేసిన అరటి పుష్పు జక చేసి బాగా కలిపి సుమారు వది నిమిషాలు ఉడి  
 కించాలి • ఆవ పాండి జక 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 సెవగిపుష్టు - 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, సెనగ 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.

**కావలసినపటి:** అరచీ పుష్పు - 1 (చిన్నది); పెంచ మచ్చ - పాపు కట్టు (రెండు గంటలు నానచిచ్చాలి); మచ్చు - ఒక టీ సూస్యము; ఉమ్మ - తగినంత; మొంటలు - ఆర టీ సూస్యము; పచి సెవగ పచ్చ - ఒక టీ సూస్యము; మిసచ్చెప్పు - ఒక టీ సూస్యము - ఆవాలు - ఆర టీ సూస్యము; తలకడ్డు - అర టీ సూస్యము; పచి మిర్చి - 3; ఉ - చిన్న ముక్క (పశ్చిమ తలగాలి); మోక్క - రెండు రెమ్మలు; మిరచ కా - పాపు టీ సూస్యము; సూచి - 5 టీ సూస్యము; ఇంగులు - 5 ద్విగ్గా.

**తయారీ** • అరటి పుష్పము ముందుగా శుద్ధం చేసుకోవాలి • పైన ఉన్న డెప్పలు తీసి, లోపల ఉన్న వాయిలో సుంచి మద్యమా గుంటో ఉండి పేరం లీసేయాలి • శుద్ధం చేసిన అరటిపుష్పము మిక్కేలో మేసి కచ్చావ చూగా చేసుకోవాలి • ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు, తగినంత పసుపు మేసి బాగా కలిపి, కచ్చావచూగా చేసుకున్న అరటిపుష్పము అందులో మేసి రెండుమాడు సార్లు బాగా కడగాలి • ఒక గిన్నెలో అరటి పుష్పము తగినంత దమ్ము, పసుపు, కొడ్డిగా నీళ్ళు జల చేసి, స్టో మీద ఉంచి కొడ్డి సెపు ఉడికించి, తగ్గురాక, గల్ఫీపా పిండి నీళ్ళు లీసేయాలి • స్టో మీద బాణాలిలో పూనె కాగాక పచ్చి సెనగ పమ్మ, మినపుపు వేసి బాగా వేయించాక పమ్మపు, కేలకర్త, అవాలు వేసి వేయించాలి • కిలేపాకు, ఇంగుబ జల చేసి మరోమారు కలుపాలి • ఆల్యం తులుము, పచ్చి మిక్కి తరుగు వేసి మరోమారు వేయించాక, ఉడికించిన అరటి పుష్ప మిక్కమం, నానబెట్టిన పెనపచపు వేసి



# అరటి వృథా తమి



అరబి పువ్వు - 1; మమపు - ఒక బీబుల్  
 సూను; పెరుగు - 2 టీ సూనులు; ఉట్టి  
 తరుగు - ఆర కప్పు; వెల్లుల్లి రెబులు - 5;  
 నీటిపు - ఒక బీబుల్ సూను; ఎండు మిర్చి - 4; సెనగ మహ్నా - ఒకపోర్ కప్పులు; కొర్కె  
 మీర - ఒక కప్పు; పెరుగు - 2 బీబుల్ సూనులు; ఉప్పు - తగినంత; సూసె - దీప డైక్  
 సిరిపడా.

**తయారీ** • ఆరబి పువ్వును శుద్ధం చేసి, చిన్నచిన్న ముక్కులుగా తరగాలి • ఒక గిన్యూల్  
 అరబి పువ్వు తరుగు, తగినిన్న నీళ్ల, కొడ్డిగా పచువు, రెండు టీ సూన్ల పెరుగు జత చేసి  
 మూర్త పెట్టి సుమారు మూడు గంటలపేస్త పచును ఉంచాలి • ఒక గిన్యూల్ సెనగ మహ్నాకే  
 తగినిన్న నీళ్ల జత చేసి గంట సేపు నానబిట్టి, నీళ్ల ఒంపేయాలి • మిక్కీలో... సెనగ మహ్నా,  
 సోంపు, వెల్లుల్లి రెబులు, ఎండు మిర్చి మేసి మెత్తా చేసి, గిన్యూలోకి లింకులోవాలి • తగినంత  
 ఉప్పు జత చేసి కలియబెట్టాలి • ఆరబి పువ్వుకు తగినిన్న నీళ్ల జత చేసి స్నో మీద  
 ఉంచి వది నిమిషాలు ఉడికించి దింపేయాలి • కల్పురాక నీళ్ల గడ్డిగా



అయ్యలా మెదపాలి • మెత్తగా చేసుకున్న పెనగ వష్టు మిక్రుమం, ఉళ్లి తరుగు, కొత్తమీరు  
జత చేసి అన్న కలిసేవరకు కలపాలి • కొడ్డికొడ్డిగా మిక్రుమం చేతిలోకి తీసుకుని వదల  
మాదిగా ఒత్తాలి • స్నేహ మీద బాణాలో నునై  
కాగాక ఒక్క ఉంచుకున్న వదలను వేసి బంగారు వర్ధం  
లోకి వచ్చేవరకు వేయించి పీవర్ నాపుకీన్ మీదకు  
పీసుకోవాలి • వేడివేడిగా అందించాలి.

**కావులునికి:** అరచ ప్రశ్న - ఒక కెమ్ము; ఇన హాజి - ఒక కె స్టోన్; నుష్టూల వాడి - ఒక దీఱుల స్టోన్; కొత్తిమీర - కొద్దిగా; లోమాటో ముక్కులు - అర కప్పు; చింతపండు - తగి నంత; ఉప్పి తరగు - పావ కప్పు; పచ్చి మిట్టి - 3 (పన్గుగా పాడవుగా తరగాలి); ఎందు మిట్టి - 2 (ముత్తులు చేయాలి); మిచు కారు - తగినంత; దీఱుల్లి రెబ్బులు - 4; నూనె - 4 దీఱుల స్టోన్లు; పోపు దినుములు - ఒక టీ స్టోన్; మమపు - చిట్టిడు; ఉప్పు - తగినంత;

మర్చి వేసి వోక, పచ్చి మర్చి తరుగు వేసి మరోమారు వేయంచాలి • ఉద్ది తరుగు జత చేసి బంగారు రంగులోకి వచ్చేవరకు నేయంచాలి • పెల్లుల్లి రెబ్బులు జత చేసి మరోమారు వేయంచాలి • డిపోటో ముక్కులు జత చేసి పచ్చి వాసన పోయెవరకు వేయంచాలక, తినంత ఉపాయాలు జత చేసి కలపాలి • పసుపు జత చేసి మరోమారు కలియబెట్టాలి • కచ్చాపుచ్చాగా మికీ పట్టిన అరబు పుష్పయైను జత చేయాలి • మిర్పుకారం వేసి బాగా కలపాలి • కొడ్దిగా స్వల్ప జత చేసి ఎదు నిమిషాలు ఉడికించాలి • చింతపుండు దుస్త వేసి బాగా కలిపి మూత పెడి కొడ్దినేవు ఉడికించాలి • అవ పాండి వేసి కలియబెట్టాలి • తినంత నువ్వుల పోడి వేసి మరోమారు కలపాలి • కొడ్దిమీర వేసి కలిపి దింపియాలి • ఈ కూర చూడటానికి గ్రేవీ మాదిగా పసుంది.

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, తెలుగు, కలిమేపు వేసి వేయించాలి, తయారుచేసి ఉంచుకున్న అరబీపువ్వు మిశ్రమం వేసి పచ్చి పానసన పోయేవరకు బాగా వేయించి ఒక పొత్తులోకి తీసుకోవాలి.

అరటి  
పువ్వ పికిల



## 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 తరువాత 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

**కావలసిని:** అరటి పుష్టి - 1; కంఠి పుష్టి - ఒక పుష్టి;  
కరివేపాడు - రెండు రెమ్ములు; ఎందు మిర్రి - 3; వెల్లయి  
రెబులు - 5; కీళకర్త - ఒక టీ స్పూను; మిరచ శారు -  
ఒక టీ స్పూను; పనుపు - కొద్దిగా; ఉప్పు - తగినంత;

**తయారీ:** ● కండి పవ్వుకు తగినన్ని నీళ్ల జర చేసి కుక్కలో ఉంచి ఉడికించాలి (మరీ ముద్దుగా చేయకూడదు) ● ఆరటి పుప్పును పుఱం చేసి వెక్కాలి మేసి, కూవచాగా చేసి,

- సీర్ప తీసియాలి
- ఉడినెన మచ్చలో వేసి బూగా కలపారి
- రగిసంత ఉప్పు, పసుపు జత చేసి కలపారి
- మిరప చారం జత చేసి మరోమారు కరిపి,
- తడిపోయే వరకు ఉడికించారి
- స్నా మిద చిన్న బాణిలీలో నూనె కాగా వెల్లుల్లి
- రెబులు వేసి వెయించారి
- శీలకర్త, కరి వేపాకు వేసి మరోమారు వేయించారి
- ఎండ మిర్చి జత చేసి కరిపి, ఉడించిన కండి











