

కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుతో అధికారులపై పెరిగిన బాధ్యత

ప్రమాద రహిత పట్టణంగా కొత్తగూడెను తీర్చి దిద్దుదాం

ప్రాఫిక్ నియంత్రణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం

పార్శ్వంగా కోసం స్థలాలను అన్వేషించాలి

కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుతో అధికారులపై మరింత బాధ్యత పెరిగింది

రోడ్స్ భద్రత వారోట్సవాల సదస్యులో ఎమ్మెల్చు కూనంచే, ఎస్ట్ రోహిత్ రాజ్

భద్రత జిల్లా/కొత్తగూడె/ జనవరి. 19/అక్షరం స్వాచ్ఛ:

సమస్యలుంటే వచ్చిన కొత్తగూడె పట్టణాన్ని ప్రమాద రహిత పట్టణంగా తీర్చి దిద్దుదామి కొత్తగూడెం కాననసభ సభ్యులు కూనంచే సాంబిలింపా, జిల్లా వెన్ వి రోడ్స్ రాజ్ అందించాలి. జాతీయ రోడ్ భద్రత వారోట్సవాలను పురుసురించుకోని కొత్తగూడె క్రూలో ఆదిపాఠ జరిగిన పొలిసు సిట్యూని, ప్రాపోరసులు, ప్రైవేట్ వాపస ద్వరా, పట్టణ ప్రమాదులతో ఏర్పాటు చేసిన సదస్యుకు వారు ముఖ్య అభివృద్ధియా పొల్చుని వాటాడారు. ప్రాఫిక్ నియంత్రణ తేలం పోస్టులదే కాదని ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతగా తీసుకోవాలన్నారు. ద్రివర్ధు ప్రాఫిక్ నియంత్రణ ప్రమాదాల నియంత్రణకు సహకరించాలని, మర్యాద, నిర్వహిం వాపసాలను నడవడం ప్రమాదాలకు కారణమని వాపాదారుల గురించి సదుచుకోవాలన్నారు. రోడ్ అభివృద్ధికి తగినిన్ని నిధులు రాబుతున్నాయిని, రోడ్లోఱుకు పెరుగుతున్న వాపసాల సంఘటన అనుషణంగా రోడ్సు అభివృద్ధి చేసుకోవాలని అపసరం ఉండస్తారు. ప్రతి సంఠపు ప్రమాదాలను గుర్తుంచేయుకు సిసి కెమోలు ఏర్పాటుకు చేయలు తీసుకుంటామన్నారు. పార్శ్వంగా స్థలాలను అన్వేషించి నిపండిక

అందించాలని సూచించారు. చిరువాయాపులు రోడ్సుల అక్షరించి వ్యాపారుల ఏర్పాటు నేయడంల్నా తీర్చి దిద్దుదామి ప్రాఫిక్ జయందలు తలెతుయాయిని, నిధులను పెట్టించి పెపులు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుతో పొలిసు శాఖ, రోడ్ ప్రాఫిక్ శాఖ, మునిపల్ శాఖ పై మరింత బాధ్యత పెరుగుతోందని, సమస్యలుతో పనిచేసి సమస్యలను అధిగమించాలని కోరారు. అనంతరం రోడ్ భద్రత వారోట్సవాల ప్రధార కరప్రాలును విడుదల చేశారు. కొత్తగూడె దీస్ట్రిక్ రహదారు అధ్యక్షతన జరిగిన సదస్యులో సిపిఎస్ జిల్లా కార్పొరేషన్ వెన్ కె సాటీర్ పాషా, తపసీల్లర్ పులయ్య, ఆట్టో వెంకటనాయిఱ, ఆర్ అంద్ బి ది ఈ, నాగేశ్వర్ రావు, కమిషనర్ కేపాంజనస్సుమి, ఆట్టో కెపో మేనేజర్, వేండర్ గాం, వార్డు కౌన్సిలర్ కు కంచ్ జమలయ్య, వంగ వెంకట్, రమచంద్రార్, వి మల్లికార్ణునాయి, భాగ్వత లైఫ్ ప్లాన్స్, అటీర్, వాసిరెడ్డి మరిశి, కందుల భాస్టర్, రత్నకుమార్, వివిధ శాఖల అధికారుల పొల్చునారు.



విన్యాద భోజనంబు'లో నవ్వులు రువ్వన చంద్రపాల్



సవ్వులు పూయించి ప్రతసంలందుకున్నారు. నిర్వాచకులు, అపిధులు అతిధిలు, ప్రమాదులు, నరసింహార్థ, దూరధ్వం ప్రయోగ్త కీల్చే ప్రాపోర్సిం చంద్రపాల్ కు జ్ఞాపికు అందచేసి అభిసంచారారు. అనంతరం గోవాచుని స్పోల్ ప్లైట్ లాంటి క్లాస్ కు వ్యవహరించు అధ్యక్షుడు, విభాగపుంచి దీస్ట్రిక్ కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు ఎం.వి సులహుణ్ణు, జల్దుల్ని స్పేచ్ క్లాస్ కు చంద్రపాల్ ప్రదర్శించి కామెంట్ స్టిట్టర్ రాత్రి ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో చెంపుకుంటే కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు ఎం.వి సులహుణ్ణు, జల్దుల్ని స్పేచ్ క్లాస్ కు చంద్రపాల్ ప్రదర్శించి కామెంట్ స్టిట్టర్ రాత్రి చెంపుకుంటే కామెంట్ క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు ఎం.వి సులహుణ్ణు, జల్దుల్ని స్పేచ్ క్లాస్ కు చంద్రపాల్ ప్రదర్శించి కామెంట్ స్టిట్టర్ రాత్రి చెంపుకుంటే కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు ఎం.వి సులహుణ్ణు, జల్దుల్ని స్పేచ్ క్లాస్ కు చంద్రపాల్ ప్రదర్శించి కామెంట్ స్టిట్టర్ రాత్రి చెంపుకుంటే కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో స్టాంప్ కామెంట్ క్రెప్కుల్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస్ కు వ్యవహరించు కామెంట్ క్లాస్ అధ్యక్షులు స్పోండ్ కామెంట్ ప్లేక్టిక్లో గోవాచుని స్ప్రై ఫ్లైచర్ లాఫిర్ క్లాస్ ప్రధాన కార్పొరేషన్ లో క్లాస

సదా మీ సేవలో షార్ట్ ఫిలిం ఆవిష్కరణ



శ్రీతి సగర వైపిసి జనవరి 19 ప్రశ్నపత్రి జిల్లా అక్షరం స్వాన్ యువతకు స్వాత్మిచే సంసేశవక్ విత్తాను నిర్విచండ అభినందనీయుమని గోదావరిఖని వీసి మదత రమేష పేరొన్నారు. ప్రశ్నపత్రి విత్తాను నిర్విచండ మీదియా క్రియేవ్స్ బ్యాసర్ పై రామసుండకు చెందిన ట్రెక్టర్ మాధురువై ఆధ్యాత్మంలో నిర్విచండ సదా మీ సేవలో షార్ట్ ఫిలిం ను గోదావరిఖని వీసి మదత రమేష అదివారి తన కార్యాలయంలో అవిష్కరించారు. ఈ సంస్థలూ వీసి మాటలుతూ యువతకు స్వాత్మిచే సందేశవత్క విత్తాను నిర్విచండ అభినందనీయం అన్నారు. ట్రెక్టర్ మాధురువై రామసుమిని పారి చిత్ర బ్యాండాల్వై ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యాలయంలో ఇంచ్రెక్టర్ కండి నాగరాజు, క్రీత, రామలింగం, భారయ్య, కార్తీక తదితరులు పెట్టాన్నారు.

ఇలందు మైనార్ట్ గురుకుల కళాశాలలో ఇంటర్ మెదటి సంపత్తునానికి దరఖాస్తుల ఆప్సునం

ఎంపిసీ, బైపిసి లో కొరకు అడ్మిషన్ దరఖాస్తుల ఆప్సునం చేసుకోండి ప్రిసిపాల్: ముదస్సర్ హుస్సేన్



భద్రాద్రి జిల్లా/ ఇలందు/ జనవరి 19/అక్షరం స్వాన్:

ఇలందు పట్టణంలోని 2025-2026 లో బైపిసి మరియు బైపిసి మదకు అధ్యిక్షమ్ దరఖాస్తులు జరుగుతున్నాయి ప్రిసిపాల్ మదస్సర్ హుస్సేన్ ఒక ప్రకులనో వారు. అంటర్ ప్రథమ సంపత్తురాశీ% ఎంపిసీ మరియు బైపిసి జిల్లా ముస్కులో, మైనార్ట్, ఎస్టీ, ఎస్టీ, బీసీ, బిసీ, బిసీ విధాన్యులు కార్పొరేట్ కళాశాల థీటాగు అత్యవశ్మ ఫలితాలు అందిస్తు, అత్యవశ్మత్తును వంటి లెక్కర్లతో ఉపింగా ఎసెన్సీ, సీఎస్, శెక్షణ, మెయిల్, బెల్లీ, బెల్లీ కోవింగ్ ఇస్టులున్ని, విధాన్యుల భవిష్యత్తు భవిష్యత్తో ప్లెక్టోని నాయుపై విధ్యుత్తు పోటు పోషించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహాయ సుమారూలతో సెక్టర్ల జిల్లాల జిల్లా ప్రాంతం నాయకులు ప్రమాద బీమా, ఉంగ్రేస్ గురుకుల విధించి 35 సంపత్తుములు నిండి 40 సంపత్తురాశుల వరకు సాధించామని, ప్రైవెల్ కీటి రిమూవర్ కంపెనీలలో స్టోరులకు 80 శాతం

ఉద్యోగుల హక్కుల సాధనలో ఐ.ఎన్.టీ.యు.సి ముఖ్య కార్యక్రమ సమావేశం పాల్గొన్న వైపు ప్రైసిడెంట్ త్యాగరాజున్, మట్టు దయానంద్

కార్యక్రమ సాంత ఇంచి కల, ఉద్యోగుల అలవెన్ లాపై ఐ.ఎన్.టీ.యు.సి నిరంతర కృషి ఐ.ఎన్.టీ.యు.సి ముఖ్య కార్యక్రమ సమావేశం ప్రైసిడెంట్ త్యాగరాజున్, మట్టు దయానంద్

అఖ్యం జిల్లా/ సత్తుపుల్లి/ జనవరి 19/అక్షరం స్వాన్:

ఉద్యోగుల హక్కుల సాధనలో ఐ.ఎన్.టీ.యు.సి కేంద్ర కమిలీ నాయకులు సెంటర్ సీనియర్ వైపు ప్రైసిడెంట్ త్యాగరాజున్ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్యమిథిగా రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు మట్టు దయానంద్, ఐ.ఎన్.టీ.యు.సి కేంద్ర కమిలీ నాయకులు సెంటర్ సీనియర్ వైపు ప్రైసిడెంట్ కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థానిక సత్తుపుల్లి పర్టుషంలో ఎప్పుల్లే క్యాంపింగ్ కార్యాలయంలో కొత్తగూడం ఏరియా వైపు ప్రైసిడెంట్ రఘు

అధ్యర్థులో సత్తుపుల్లి ఎప్పియుసి ముఖ్య కార్యక్రమ అన్నారు.

స్థాని



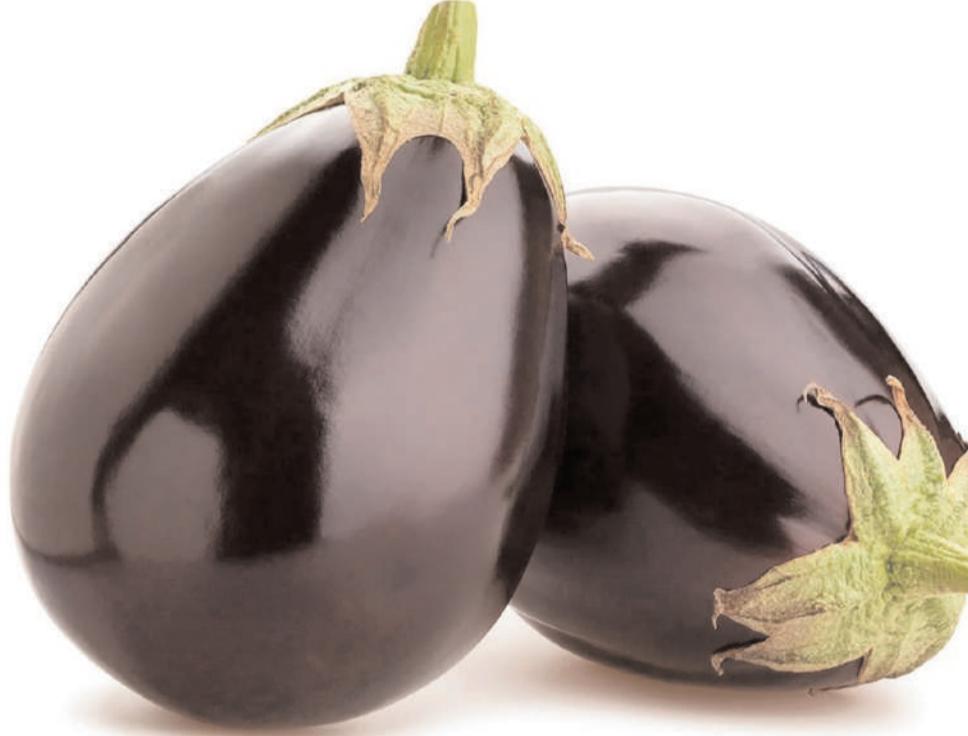
వస్తువుల గోదావరి



ప్యానోలో పనీర్ క్రూస్ట్ వేసి అందులోకి పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, నిమ్మరునం, గరం మసాలా పొడుర్ను కొత్తిమిర్, పెరుగు, ఉప్పు కలిపి మారినేట్ చేసుకోవాలి పనీర్ గోల్డ్ ల్యూడ్
కావాలసిన పదార్థాలు: పనీర్ - 500 గ్రామాలు(2 ఇంచులు), క్రూస్ట్ గా కట్ చేసుకోవాలి), పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - టీస్సుప్పున్(సుమారు ఆరేడు పచ్చిమిర్చి తీసుకుంటే నరి)

అల్లం, వెల్లుల్లి పేణ్ట- 1 టీస్సున్, నిమ్మరనం- 1
 టీస్సున్, గరం మసాలా పొడర్- 1 టీస్సున్, పెరుగు-
 అరకప్పు, తాజా కూత్తిమిర ఆకులు- అరకప్పు, ఉప్పు-
 రుచికి తగినంత, క్రీమ్- గార్బిషింగ్సం, వెన్న-
 గార్బిషింగ్కి సరివడ
 తయారీ విధానం: ప్యాన్లో పనీర్ కూబ్బు వేసి
 అందులోకి పచ్చిమిర్చి పేణ్ట, అల్లం-వెల్లుల్లి పేణ్ట,

నిమ్మరసం, గరం మసాలా పొడర్, కొత్తమీర, పెరగు, ఉప్పు కలిపి మారినేట్ చేసుకోవాలి. మిశ్రమం అంతా పట్టింత వరకూ ఉంచి వీటిని స్థివెర్స్‌కి గుచ్ఛాలి. వీటిని మట్టి ఓవన్ మీద కుక్ చేయాలి. ఆ తర్వాత పస్టీర్ ముక్కలను వెన్న తర్వాత క్రిమతో బ్రైవ్ చేయాలి. చపాతిలోకి తినొచ్చు, లేదా స్నూక్‌లా పసీర్ ముక్కలను లాగించేయచ్చ.



ನೆಯ್ಯಲ್ಲಿ ವೆಯಂಚಿ ತಿಂಟೆ ರೀಗಾಲು **ಮಾರ್ಯಂ..**

నెయ్యలో వేయించిన మెంతికూరను పాలలో కలిపి తీసుకుంటే పోషకాహారం పెరుగుతుంది. దీన్ని వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు నయమవుతాయి. అవెంటో తెలుసుకుండా..పాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి ఒకరూ రోజుకు ఒక గ్లాసు పాలు తాగితే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పాలను ఎక్కువగా ఉదయం తీసుకుంటారు. అల్పాహారంతో పాటు పాలు తాగడం వల్ల రోజంతా మీ శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. అయితే, ఈ పాలలో నెయ్యలో వేయించిన మెంతికూర కలిపి తీసుకుంటే పోషకాహారం మరింత పెరుగుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు నయమవుతాయి. మెంతికూరను నెయ్యలో వేయించి పాలతో కలిపి తీసుకుంటే మలబద్దకం తొలగిపోతుంది. అంతేకాకుండా ఇది వారును తగ్గించడంతో పాటు జీడ్రక్కియను మెరుగుపరుస్తుంది. మెంతికూరను నెయ్య, పాలలో వేయించి ఖాళీ కడుపుతో తింటే బరువు తగ్గుతారు. ఉదయాన్నే వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గంటల తరబడి పొట్ట నిండగా ఉంటుంది కాబట్టి రోజంతా మీ ఆకులిని అదుపులో ఉంచుతుంది. మెంతికూరలో కరిగే పైలర్ ఉంటుంది. ఇది భ్రూ ఘగర్ ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ కాంబినేషన్ దయాబట్టిక్ పేపెంట్లకు వాలా మేలు చేస్తుంది. మెంతికూర వల్ల చర్చం ధృథంగా ఉండి జట్టు పెరుగుదలకు తేడ్సుడుతుంది. పాలు, మెంతికూరల కలయిక చర్మానికి పోషణివీ పొచిబారకుండా చేస్తుంది. మెంతులు కూడా యాంటీ జీన్స్ప్రెఫేలరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. నెయ్యలో వేయించిన పెసరపవ్పును పాలతో కలిపి తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. మెంతులు ప్రోటీన్, పైబర్, విటమిన్ %దీ% 6 వంటి పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఈ మిశర్మాన్ని తాగడం వల్ల చర్చం, జట్టుకు అధ్యాత్మమన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.



ప్రొంతంలో వచ్చిలావ్చి సుష్టులు అంటారని బూదరాజు రాధాకృష్ణ రాశారు. ఐమాత చుట్టులు అనే అర్థంలో ఈ సుష్టులు ఏర్పడి ఉండోచ్చు. చక్కిలాలు, జంతికలు జంటకవుల్లాంటివి. ‘తనకుగల్లు పెక్కు తప్పులు నుండగా / ఓగు నేర మెంచు నౌరులగాంచి / చక్కిలంబు గాంచి జంతిక నగినట్లు’ అని వేమన పద్యం ప్రసిద్ధమే. చక్కిలానికి వంపులున్నాయని జంతిక నవ్వింది. ఒక ప్రొంతం మాండలికాన్ని ఇంకో ప్రొంతం వారు హీళనశిల్పి చేయటం లాంటిదే ఇది. తమ మాండలికాన్ని రచయితలు సందర్శనుసారం ప్రయోగిస్తుంటే, ఇతర ప్రొంతియులకూ అవి తెలుస్తాయి. తద్వారా భాషా గౌరవం పెరుగుతుంది. %“చక్కిల మనవగు శమ్మల్ని విలసిల్లు” - చక్కిలం అంటే, పిండి మెలిపెట్టి చేసే భక్ష్య విశేషం అని, దీన్ని సంస్కృతంలో శమ్మల్ని అంచారని, సారసత్తులు, జంతికలు, మంగుబాలు ఒకతో నని అచ్ఛేతులుగు కోశం పేర్కూడి. ఈ శమ్మల్నినే ‘చక్కిలాల గిద్దలనే యంత్రంలో పెట్టి వత్తించే అవి జంతికలు. ‘యంతిక’ ప్రాకృత భాషలో ‘జంతి ఆ’ తెలుగు లో జంతిక అయ్యిందన్నారు పండితులు.

శ్రీంథుడు హరవిలాసంలో „కుదుములు లద్దువంబలు చక్కిలాలు మారుండలు ఖండంబు చలిమిడీ మండపష్టు“ అంటూ చక్కిలాల్ని ప్రస్తావించాడు. గుండ్రంగా చేతో మెలితిపీ చుడతారు కాబట్టి వ్యక్తాలు - చక్కిలాలు సక్కిలాలు సకినాలుగా ఇవి తెలుగునాట ప్రసిద్ధి పొందాయి. సకినాల తయారీకి తెలంగాణాలో ప్రత్యేకత ఉంది. బియ్యప్పిండి, నువ్వులు, వాము, ఉపు కలిపి ముద్దగా చేస్తారు. కొద్దిగా పిండిని చేతుల్కొకి తీసుకొని నేర్చుగా గుండ్రంగా చుడతారు. ‘అరిశలు గాజాగాయలు చంద్రకాంతలూ - జంతిక చుట్టులు - జవటులప్పాలూ - జిల్లెర్గాయలూ - వల్లంకి మదుపులూ - కల కండ బూరెలా - కజ్జముండ్రాళ్లు” అంటూ 1910లో శ్రీ త్యాగ పూష్పాంగ్రేరవ భూపల్లభ కవి ‘వెంకటేశ్వర పద ప్రార్థన’ గ్రంథంలో స్వామికి పెట్టే నైవేద్యాలు అనేకం ప్రస్తావించాడు. ఇందులో జంతిక చుట్టులతో పాటు ‘వల్లంకి మదుపు’ల్ని ప్రస్తావించాడు. చేతో వంటిలుగా చుట్టి తయారు చేసే సకినాలే ఇవి కావచ్చు. సకినాలు చుట్టే కళలో నేర్చరులకు తెలంగాణా సమాజంలో గౌరవం ఉంది. జంతికలు వత్తే గిర్దల్ని కారాచావ, కారాల చిట్టి, కారాసు, పుస్గింటం, మదుగు బూల గిర్దె, మునుగుబుల్లు చిట్టు, మురుకు అచ్చు, లంక శేగుల పీట, వాంపాట్లు, సేవుపీట, సాంగిగల అచ్చు, సాలిగ ఇలా పీలుస్తారు. ఈ పేర్లను బట్టి చక్కిలాలను కారంచుట్లు, కారపూసును, మదుగుబూలు, మునుగుబూలు, లంకశేగులు, వాంపాట్లు, సాంగిగలు, సేవెలు, సోలిగలు ఇలా పీలుస్తార్ని అర్థం అవుతోంది. ఈ తెలుగు పేర్లన్నీ ఆదృశ్యం అయ్యాయంటే, ఆ మేరకు భాష మరణించిదని అర్థం. చక్కిలాలు లేదా జంతికల ముక్కల్ని కారాలు, కారాసులు, మురుకులు అంటారు. తెలుగులో ‘మురు’ అంటే తునక. ఈ మురుకులకు బెల్లం పాకం పట్టినే మనో హరాలు అనీ, మద్దగా చేస్తే హూనమిరాయి అనీ, లడ్డా కడితే పూనలడ్డా అనీ పిలుస్తారు.

“మణస యట్టగ పీడద చక్కలూలు వెతంజె క్రూన్ వింద కద / కతమి కఱమి మనలు గంపల నురుగులు యెత్తిగి దొంగిలెయాతడె కదవే” అనీ, “చక్కలూలు నురుగులు జలజల రాలగాను / వుక్కుమీరి కొణీ గ్రహపుడుటైల్లను” అనీ అన్నమయ్య చక్కలూల్ని ప్రస్తావించాడు. అన్నమయ్య కుమారుడు పెదతిరుమలయ్య “సతుల పెద్ద కొప్పులు చక్కలూలు గంప”లన్నాడు. చక్కలూలు, సకినాలు, సుప్పులు మాడు ప్రాంతాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ, మన హస్తకళా శైవణ్ణానికి చిహ్నంగా ఉంచే, జంతికలు యాంత్రిక కళాశైవణ్ణానికి చిహ్నంగా మొత్తం తెలుగు జాతికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాయి.

గుడ్లు ఆపణీగ్యమే కాదు.. రుచికరం తూడా..

గుడ్‌త్వా యూగిక్ రెసిపీస్..



తెలుసుకుండా.. క్లాసిక్ గిలకొట్టిన గుడ్డు
 క్లాసిక్ గిలకొట్టిన గుడ్డు చేయడానికి, మీకు 1 పెద్ద గుడ్డు, 1/2 గుడ్డు తెలుపు, 1 స్వాన్ అదనపు పచ్చి ఆలివ్ నూనె, 4 వెల్లుల్లి లవంగాలు, 2 పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు, మిరియాలు అవసరం. పాన్ వేడి చేసి, నూనె వేసి, అందులో కొన్ని వెల్లుల్లి, పచ్చి మిరపకాయలు వేసి.. గుడ్డు వగలగొట్టి, గుడ్డులోని తెల్లసానతోపాటు ఉప్పు, మిరియాలు జోడించండి. దీన్ని బాగా ఉడికించి ఆనందించండి. ఈ వంటకం 170 కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. గిలకొట్టిన గుడ్డు: ఈ గుడ్డు వంటకాన్ని సులభంగా తయారు చేయవచ్చు. కేవలం ఒక ఉడికించిన గుడ్డు తీసుకోండి. ఒక గిన్స్లో వచ్చుసానను వేరు చేసి, తరిగిన క్యాప్సికమ్, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి పొడి, ఉప్పు, రెడ్ క్యాప్సికమ్ జోడించండి. క్రీమ్ టాప్ ఇవ్వడానికి, 1 పేబుల్ స్వాన్ తక్కువ ప్రైట్ ఫ్రెష్ క్రీమ్ జోడించండి. బాగా కొట్టండి. గుడ్డులోని తెల్లసానను పూరించండి, పచ్చి కొత్తిమిర్చి, రెడ్ క్యాప్సికమ్ వేసిన ఆస్టోడించండి. టమోటా గుడ్డు: ఈ శీప్పు వంటకం చేయడానికి, ఒక పాన్ తీసుకొని దానిపై తక్కువ కొస్పు ఉప్పు వెన్నుని శూయాలండి, తరిగిన టమోటాలు వేసి, ఫ్లైవ్ చేసి 2 నిమిషాలు అధిక మంట మీద ఉడికించాలి. టమోటాలు ఉడికిన తర్వాత, కొట్టిన గుడ్డును టమోటాలు , కూరగాయల్లపై పోయాలి, ఉప్పు, మిరియాలు చల్లుకోండి. ఒక మూతతో కప్పి, ఒక నిమిషం ఉడికించి, మీకు ఇప్పమైన పాసీయంతో ఆస్టోడించండి. మీరు దానిని కొన్ని పనీర్ ముక్కలతో కూడా టాచ్ చేయవచ్చు. ఎగ్ వైట్ట్ చాట్: 3 గుడ్డు తెల్లసాన, 1/2 కప్పు ఉడికించిన నికపీస్, కొన్ని ఉల్లిపాయలు, కొన్ని టమోటాలు, 1 పేబుల్ స్వాన్ తడిసిన పెరుగు.. 1 పేబుల్ స్వాన్ గ్రీన్ చట్టుతో ఒక సాధారణ దేశీచాట్ సిద్ధం చేయండి. గుడ్డులోని తెల్లసాన, కూరగాయలు, నికపీస్ వేసుకోండి. పెరుగు, గ్రీన్ చట్టు జోడించండి. కొత్తిమిర్చి తరుగుతో అలంకరించి నర్స్ చేసి ఆనందించండి.

ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾಲೀಮೀರ ಕಾರಂ ಕುರ

వంకాయలు లేతవి- ఎనిమిది, కొత్తమీర- ఓ కట్ట, పచ్చమిర్చి- 8, పసుపు- చిలీకెడు, నూనె, ఉప్పు- తగినంత వంకాయ కొత్తమీర కారం కూర
కావలసిన పదార్థాలు: వంకాయలు లేతవి- ఎనిమిది, కొత్తమీర- ఓ కట్ట, పచ్చమిర్చి- 8, పసుపు- చిలీకెడు నూనె, ఉప్పు- తగినంత.
తయారుచేసే విధానం: వంకాయల్ని గుత్తులుగా కట్ట చేసి ఉప్పు వేసిన నీళల్లో వెయ్యాలి. కొత్తమీర, ఉప్పు పచ్చమిర్చి కలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. వంకాయగుత్తుల్లో ఈ కొత్తమీర కారం నిండుగా కూరి పక్క పెట్టుకోవాలి. ఓ పౌన్యలో నూనెవేసి కాగాక ఒక్కో వంకాయని వేసి సన్నని సెగమీద మగ్గనివ్వాలి. ఈ కూర చల్లారిచాలా రుచిగా ఉంటుంది.

• [Home](#) | [About](#) | [Services](#) | [Contact](#)

ప్రాదరాబాద్ చికెన్ రైట్

యాలకులు - 4, లవంగాలు - 5, దాల్చిన చెక్క - రెండంగుళలు, నూనెలో వేగించిన ఉల్లితరుగు - అరకప్పు, మిరియాల పొడి - ఒక తీ స్వాను, కొత్తిమీర - గుప్పెడు, పచ్చిమిర్చి - ప్లైదురాబాదీ చికెన్ ట్రైనీ

కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్ - 1.25 కేజీలు, నిమ్మరుసం - ఒక టేబుల్ స్వాను, ఉప్పు - రుచికి, కారం - 1.5 టేబుల్ స్వాన్లు, పనుపు - ఒక తీ స్వాను, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - 2 టేబుల్ స్వాను, పెరుగు - ఒక కప్పు, నూనె - పావు కప్పు, సాజీరా - అరటీ స్వాను, యాలకులు - 4, లవంగాలు - 5, దాల్చిన చెక్క - రెండంగుళలు, నూనెలో వేగించిన ఉల్లితరుగు - అరకప్పు, మిరియాల పొడి - ఒక తీ స్వాను, కొత్తిమీర - గుప్పెడు, పచ్చిమిర్చి - తయారుచేసే విధానం: శుభ్రం చేసిన చికెన్లో నిమ్మరుసం, ఉప్పు, కారం, పనుపు, అల్లం వెల్లుల్లి, పెరుగు (పుల్లా ఉండురాదు) పేసి బాగా కలిపి కనీసం రెండు గంటలు పక్కనుంచాలి. తర్వాత కడాయలో నూనె వేసి సాజీరా, యాలకులు, లవంగాలు, చెక్క వేగించి చికెన్ కలిపి రెండు నిమిషాల తర్వాత అరకప్పు నీరు పోసి మూతపెట్టి మీదియం మంటపై చికెన్ 80 శాతం ఉడికించాలి. తర్వాత ఉల్లితరుగు కలిపి మరో 10 నిమిషాలు ఉంచాలి. ఇప్పుడు మిరియాల పొడి ఔర్కిలీగ్ చూచాలి. నీటికణు చేసి ట్రైనీ రూబిల్స్ విశకాలిన్ తాగ్లాట దిల్లి హర్ష తేర్ణావి లంగు ఇంగ్లీష్

ప్రాదరాబాద్ చికెన్ రైట్

కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్ - 1.25 కేజీలు, నిమ్మరసం - ఒక టీబుల్ స్వాను, ఉప్పు - రుచికి, కారం - 1.5 టీబుల్ స్వానులు, పసుపు - ఒక టీ స్వాను, అల్లు వెల్లుల్లి పేస్టు - 2 టీబుల్ స్వానులు, పెరుగు - ఒక కప్పు, నూనె - పావు కప్పు, సాజీరా - అరటి స్వాను,

యాలకులు - 4, లవంగాలు - 5, దాల్చిన చెక్క - రెండంగుళాలు, నూనెలో వేగించిన ఉల్లితరుగు - అరకవ్వ), మిరియాల పొడి - ఒక టీ స్పూను, కొత్తిమీర - గుప్పెడు, పచ్చిమిర్చి -పైదరాబాదీ చికెన్ గ్రేవీ
కావలసిన పదార్థాలు: చికెన్ - 1.25 కేజీలు, నిమ్మరసం - ఒక టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి, కారం - 1.5 టేబుల్ స్పూనులు, పసుపు - ఒక టీ స్పూను, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - 2 టేబుల్ స్పూనులు, పెరుగు - ఒక కవ్వు, నూనె - పావు కవ్వు, సాజీరా - అరబీ స్పూను, యాలకులు - 4, లవంగాలు - 5, దాల్చిన చెక్క - రెండంగుళాలు, నూనెలో వేగించిన ఉల్లితరుగు - అరకవ్వ), మిరియాల పొడి - ఒక టీ స్పూను, కొత్తిమీర - గుప్పెడు, పచ్చిమిర్చి -తయారచేసే విధానం: శుభ్రం చేసిన చికెన్లో నిమ్మరసం, ఉప్పు, కారం, పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి, పెరుగు (పుల్లగా ఉండరాదు) వేసి బాగా కలిపి కనీసం రెండు గంటలు వక్కనుంచాలి. తర్వాత కడాయలో నూనె వేసి సాజీరా, యాలకులు, లవంగాలు, చెక్క వేగించి చికెన్ కలిపి రెండు నిమిషాల తర్వాత అరకవ్వు నీరు పోసి మాతపెట్టి మీదియం మంటపై చికెన్ 80 శాతం ఉడికించాలి. తర్వాత ఉల్లితరుగు కలిపి మరో 10 నిమిషాలు ఉంచాలి. ఇప్పుడు మిరియాల పొడి ఊర్చినీగ చున్నాగి టీవికులు కేళి గ్రేవీ రాచిగా విశ్వాసించ తామాశ రిల్వీ రహ్మాన్ కేరణాని



