





















బతుకమ్మ సంబురం మొదలవబోతున్నాచి..  
దేవి నవరాత్రులను ఆడంబరంగా జరుపుతారు..  
ఈ తోమిటి రోజులు..  
తీరొక్క పూలతో బతుకమ్మను పేరుస్తారు..  
ఆద్యమ్మను..  
తీరొక్క పూలతో పూజాస్తారు..  
తియని పాయసాలు.. కమ్మని పులిపోర..  
వైశ్వంగా సమిపంచి..  
ఆబతుకమ్మ.. దుర్గమ్మ కృష్ణకు పాత్రులుకండి..

# నవరాత్రి నైవేద్యాలు!

కావాళిని:

రష్ట  
కేసలకట్ట  
పాంగులు

కావాళిని:

అయ్యం: ఒక కమ్మ, పెనంపుష్టి: ఒక కమ్మ, జీలకర్: 2 బీమ్మాన్లు,  
మిలియలు: 2 తీస్తొన్నాన్లు, వెయ్యి: 3 తీస్తొన్నాన్లు, కలపేశకు:  
రెండు రెమ్మలు, జీలిపుష్టి: 5, ఉపు: తగినంత

తయారీ: బియ్యం, పెనంపుష్టి కలిపి కడిగి కానేపు నానచెట్టి.  
కడాయలో కొద్దిగా నెయ్యా వేసి తీసిపుష్టిలు నేయించి పెట్టాలి. అ తర్వాత బియ్యం, పెనంపుష్టిలో తగినాన్ని స్థిర పోసి కుమ్మ  
రెండు వేసి మాచు మిలిట్టు గచ్చేపరు ఉధికించాలి. అప్పుడు  
పెద్ద కడాయలో నెయ్యా వేసి పుష్టికర్ కిలివీకారి, మిరి  
యలు, ఉపు వేసి వెయించాలి. ఇది వీకాక..

ఇందులో ఉధికించిన అస్సుం, పెనంపుష్టి  
మిలియలు వేసి స్థిరించాలి. ఇందే మాచు తీసిపుష్టిలో  
గాంచ్చి చేసే ప్పెన్ అదిపోసి  
తుంది.

కావాళిని:

చక్కెర: 500 గ్రా.,  
పాలు: 2 లీటర్లు  
సీమియా: 500 గ్రా.,  
నెయ్యి: 100 గ్రా.  
కాజు: 50 గ్రా., శైత్త: 50 గ్రా.  
యాలకు పాశి: పాపు తీస్తొన్నాన్లు  
గుమ్మడిగింజలు: 20 గ్రా.

తయారీ:

కడాయలో నెయ్యా వేసి  
కాజు, కీస్తించి వేయించి  
పుష్టికర్ కిలివీకారి. ఇదే  
కడాయలో నెయియాలను  
కూడా వేయించికాలి.  
ఇప్పుడు గిన్నెల్లో పాయ  
పోసి పుశ్టిగాలి.  
దీంట్లో సీమియాలు వేసి  
ఉధికించిన అస్సుక  
తుస్సు సమయంలో  
చక్కెర, యాలకు పాశి  
వేసి స్థిరించి పుష్టిగాలి. ఇందు  
ఇంచి దించేయాలి. అయ్యిని పాయసం మీ  
నోరూస్తుంది.



సత్కారప్రదేశ్లోని

కొన్ని గ్రామ మహిళలు

చదువడం, రాయదంలో

ఉంచ్చుంచ్చలులూర్చుర్చు.

ఇంరంగా

బక్కపుంచు భర్తలు ముందు తలదిం

ముక్కి ఉండేపారు.

ఇప్పుడు భర్తలకు

వ్యాపారంలో సాయాపడుతున్నారు.

దీంచ్చి కిలివీకారి

పుష్టికర్ గుమ్మడి గింజలు,

కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగింజలు, కాజు, కీస్తించి వేసి పుష్టిగాలి.

ఇంచి దించేయాలి.

తయారీ: బియ్యం, పుష్టికర్ గుమ్మడిగిం





