



అల్లం పచ్చడి

కావలసినవి
అల్లం - పావుకేజీ, ఆవాలు - ఒక టీస్పూన్, మెంతులు - పది గింజలు, మినపప్పు - ఒక టీస్పూన్, బెల్లం - కొద్దిగా, నూనె - రెండు టీస్పూన్లు, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, ఎండుమిర్చి - ఎనిమిది, జీలకర్ర - కొద్దిగా, ఉప్పు - తగినంత, పసుపు - కొద్దిగా, ఇంగువ - కొద్దిగా.

తయారీ విధానం
❖ ముందుగా స్టవ్ పై బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక ఎండుమిర్చి, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, ఎండుమిర్చి - ఎనిమిది, జీలకర్ర - కొద్దిగా, ఉప్పు - తగినంత, పసుపు - కొద్దిగా, ఇంగువ - కొద్దిగా.
❖ ముందుగా స్టవ్ పై బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక ఎండుమిర్చి, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, బెల్లం - కొద్దిగా, నూనె - రెండు టీస్పూన్లు, ఆవాలు - అరస్పూన్, ఎండుమిర్చి - ఒకటి.
❖ తరువాత ధనియాలు, మెంతులు వేసి పొడి చేయాలి.
❖ అల్లం శుభ్రంగా కడిగి పొట్టు తీసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.
❖ చింతపండును నీళ్లలో నానబెట్టాలి.
❖ ఇప్పుడు పోపు, అల్లం ముక్కలు, బెల్లం, పసుపు, ఉప్పు, నానబెట్టిన చింతపండు... అన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకుంటే అల్లం చట్నీ రెడీ.



వంద గ్రాముల అల్లంలో...

క్యాలరీలు - 335
ప్రోటీన్ - 4.2 గ్రా
సాచరేటిడ్ ఫైబర్ - 2.6 గ్రా
సోడియం - 27 ఎంజి
కార్బోహైడ్రేట్లు - 72 గ్రా
డైటరీ ఫైబర్ - 14 గ్రా
ప్రోటీన్ - 9 గ్రా
ఇంకా క్యాలరీయం, ఐరన్, పొటాషియం మైక్రోగ్రాముల్లో లభిస్తాయి.

అల్లంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అల్లం జీర్ణసమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జలుబు, షుగర్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ల పోరాడే శక్తిని అందిస్తుంది.

ఇలా చేయండి!

జీవక్రియలు మెరుగ్గా!

యాం టీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యానికి రక్షణనిస్తుంది. అయితే 'కరోనా వేక' లోగిస్టోడక శక్తిని పెంచుకునేందుకు, జీవక్రియలు మెరుగ్గా జరిగేందుకు గ్రీన్ టీకి నిమ్మరసం జతచేయండి' అంటున్నారని న్యూటీషియన్ లోవ్లీన్ బలా.
❖ ముందుగా గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ను సగం కప్పు వేడినీళ్లలో ముంచి అటూఇటూ కదపాలి. తరువాత ఐస్క్యూబ్స్ నిమ్మరసం, కొద్దిగా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. అంతే చల్లచల్లని గ్రీన్ టీ రిమనెడ్ రెడీ.
❖ నిమ్మరసం, తేనెతో కూడిన గ్రీన్ టీ జీవక్రియలను వేగవంతం చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. నిమ్మరసంలోని విటమిన్ సి, గ్రీన్ టీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

నవ్య స్మార్ట్ లైఫ్

సవ్య స్మార్ట్ లైఫ్ లోని ఆసక్తికర కథనాల కోసం ఈ క్వార్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.

లేదా ఈ క్రింది యూఆర్ఎల్
<https://qrqo.page.link/n8ZS5లో చదవండి.>

నువ్వుల పచ్చడి

కావలసినవి
నువ్వులు - రెండు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి - ఆరు, ధనియాలు - అరస్పూన్, మెంతులు - ఆరు, ఉప్పు - తగినంత, పసుపు - చిటికెడు, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, బెల్లం - కొద్దిగా, నూనె - రెండు టీస్పూన్లు, ఆవాలు - అరస్పూన్, ఎండుమిర్చి - ఒకటి.
❖ ముందుగా నువ్వులు దోరగా వేగించాలి. ధనియాలు, మెంతులు వేగించుకోవాలి.
❖ చింతపండును నీళ్లలో నానబెట్టాలి.
❖ నువ్వులను పొడి చేసుకోవాలి.
❖ తరువాత ధనియాలు, మెంతులు వేసి పొడి చేయాలి.
❖ నానబెట్టిన చింతపండు, పచ్చిమిర్చి, పసుపు, ఉప్పు వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ గ్రైండ్ చేయాలి.
❖ ఇప్పుడు స్టవ్ పై బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ వేసి పోపు చేయాలి.
❖ తియ్యగా ఉండాలని కోరుకునే వాళ్లు బెల్లం కలపవచ్చు.



వందగ్రాముల నువ్వుల్లో...

క్యాలరీలు - 573
కార్బోహైడ్రేట్లు - 23 గ్రా
డైటరీ ఫైబర్ - 12 గ్రా
ప్రోటీన్ - 18 గ్రా
ఇంకా విటమిన్లు, క్యాలరీయం, ఐరన్, పొటాషియం మైక్రోగ్రాముల్లో లభిస్తాయి.

నువ్వులు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. శ్వాస సమస్యలు దూరమౌతాయి. గుండెకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోనూ సహాయపడతాయి.

కరివేపాకు పచ్చడి

కావలసినవి
కరివేపాకు కట్టలు - ఐదు (చిన్నవి), ఎండుమిర్చి - పది, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, పసుపు - అర టీస్పూన్, ధనియాలు అర టీస్పూన్, నువ్వులు - ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఇంగువ - రెండు చిటికెడులు, నూనె - రెండు టీస్పూన్లు, శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినపప్పు - అర కప్పు, ఆవాలు - అర స్పూన్, జీలకర్ర - అర స్పూన్.
❖ ముందుగా కరివేపాకును శుభ్రంగా కడిగి తడిలేకుండా అరబెట్టుకోవాలి.
❖ నువ్వుపప్పు దోరగా వేగించాలి.
❖ స్టవ్ పై బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక శనగపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టుకోవాలి.
❖ ఆ పోపును ఒక ఫైట్లోకి తీసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
❖ అదే బాణలిలో ఎండుమిర్చి వేసి వేగించాలి.
❖ కానీవయ్యాక కరివేపాకు వేయాలి. చింతపండు వేసి స్టవ్ పై నుంచి దింపాలి.
❖ చల్లారాక అన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు వేసి నువ్వులు, కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి పచ్చడి తయారీ చేసుకోవాలి.



కరివేపాకులో...

క్యాలరీలు - 108
కార్బోహైడ్రేట్లు - 18
ఫైబర్ - 6.4 గ్రా
ప్రోటీన్ - 6 గ్రా
ఇంకా క్యాలరీయం, ఐరన్, పొటాషియం, జింక్, సి-విటమిన్, కాపర్, మెగ్నీషియంలు మైక్రోగ్రాముల్లో లభిస్తాయి.

కంటిమాపును కాపాడుతుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలం. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది.

కూర పాడి (మిక్స్డ్ వర్చీ)

కావలసినవి
ఎండుమిర్చి - ఐదు, జీలకర్ర - ఒక స్పూన్, ఇంగువ - చిటికెడు, మిరియాలు - రెండు, లవంగం - ఒకటి, ఎండుకొబ్బరి - రెండు స్పూన్లు, శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినపప్పు - అర కప్పు, నువ్వుపప్పు - అర కప్పు, నూనె - ఒక స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, పల్లీలు - అరకప్పు, ధనియాలు - ఒక స్పూన్, జీడిపప్పు - ఐదారు పలుకులు.
❖ స్టవ్ మీద బాణలి పెట్టి ఒక స్పూన్ నూనె వేసి వేడి అయ్యాక ఎండుమిర్చి, ఇంగువ, జీలకర్ర, ధనియాలు, మిరియాలు, లవంగం వేసి వేగించాలి.
❖ తరువాత నువ్వుపప్పు, జీడిపప్పు వేసి వేగించాలి. పచ్చి దినుసులు కూడా వేసి వేగించాలి.
❖ ఇప్పుడు అన్నీ కలిపిలా కలిపి తగినంత ఉప్పు వేసి, ఎండు కొబ్బరి కలపాలి.
❖ ఈ పాడి గుర్తి వంకాయ, సొరకాయ, బీర, బెండకాయ కూరల్లో వాడొచ్చు. ఈ పాడి వల్ల కూర మరింత రుచిగా ఉంటుంది.



వంద గ్రాముల కొత్తిమీరలో..

క్యాలరీలు - 23
కార్బోహైడ్రేట్లు - 3.7 గ్రా
డైటరీ ఫైబర్ - 2.8 గ్రా
ప్రోటీన్ - 2.1 గ్రా
ఇంకా క్యాలరీయం, ఐరన్, పొటాషియం మైక్రోగ్రాముల్లో లభిస్తాయి.

రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొత్తిమీరలో పుష్కలం. మగ్గర్ లెవెల్స్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ల పోరాడే శక్తినిస్తుంది. గుండె సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది.

పప్పుల పాడి

కావలసినవి
పల్లీలు - ఒక కప్పు, పుట్టాల్లు - అరకప్పు, నువ్వులు - అరకప్పు, ఎండుమిర్చి - నాలుగైదు, జీలకర్ర - అర స్పూన్, మెంతులు - ఐదు లేదా ఆరు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఇంగువ - చిటికెడు, నూనె - అర స్పూన్.
❖ ముందుగా స్టవ్ పై బాణలి పెట్టుకుని ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, ఇంగువ, మెంతులు వేసి దోరగా వేగించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
❖ పల్లీలు, పుట్టాల్లు, నువ్వుపప్పు వేర్వేరుగా వేగించుకోవాలి.
❖ ముందుగా ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, మెంతులు, ఇంగువ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
❖ తరువాత పల్లీలు, పుట్టాల్లు, నువ్వులు పొడి చేసుకోవాలి. చివరగా రుచికి తగినంత ఉప్పు కలపాలి.
❖ ఈ పాడిని వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యితో కలిపి తింటే రుచిగా ఉంటుంది.



వంద గ్రాముల వేరుశనగల్లో...

క్యాలరీలు - 567
ప్రోటీన్ - 25.8 గ్రా
కార్బోహైడ్రేట్లు - 16.1 గ్రా
ఫైబర్ - 8.5 గ్రా
ప్రోటీన్ - 49.2 గ్రా

మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు వేరుశనగలు సహాయపడతాయి. తద్వారా మలబద్ధకం దరిచేరదు. గుండె సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి.

పంపినవారు
● **మోహిని అచార్య**
హైదరాబాద్
ఫోన్ 9515088279

“స్పెషల్ గవర్నర్, ఎన్టీ స్టాన్ డిరిజిటల్ చాలు! ఒకే ఒక హెడ్ షాట్ తో శత్రువు ప్రాణాలు తీయవచ్చు! సోలో కన్నా స్ట్రాంగ్గా ఆడితే శత్రువుల్ని పట్టల్లా కాలేనీ... ఎక్కువ కిల్స్ కొట్టేయవచ్చు, అంతిమంగా విన్నర్ విన్నర్... చికెన్ డిన్నర్లు తినేయవచ్చు!” పబ్లిసి లవర్ మాట్లాడుకునే ప్రియమైన భాష ఇది! ఇంతలా ఈ ఆటకు దానిహమైన పిల్లలకు ప్రభుత్వం విధించిన తాజా నిషేధం ఆశనిపాతమే! ఈ ఆడిక్షన్ తాలూకు విత్ డ్రాయల్ దశ నుంచి పిల్లలను బయటకు తీసుకువచ్చి... ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు చూపించే బాధ్యత ఇక పెద్దలదే! అని అంటున్నారని సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ గీతా చల్లా!

లైన్లలో ఆటలు బోలెడున్నా పబ్లిసి ఆటకు దానిహం కావడానికి కారణం ఈ ఆటతో పొంది అంతలేని ఎక్కుయేమేమో. కాబట్టి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 400 మిలియన్ల మంది ఈ ఆట ఆడుతున్నారు. ఒక్క మన దేశంలోనే ఈ ఆట డౌన్లోడ్లు 175 మిలియన్లు చేరుకున్నాయి. ఇది ప్రపంచవ్యాప్త యాప్ డౌన్లోడ్స్ మొత్తంలో 24 శాతం. దీన్ని బట్టి పబ్లిసి (ప్లేయర్ ఆన్ అన్ సెన్సెస్ బ్యాటిల్ గ్రౌండ్స్)కు మన దేశంలో ఎంత ఆదరణ ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంతలా గేమ్లర్ల మనసు దోచిన ఈ ఆటపై భారత ప్రభుత్వం నిషేధం విధించింది. సెల్ ఫోన్లలో గంటల తరబడి ఈ ఆటను ఆడే పిల్లల మీద నిషేధం ప్రభావం కచ్చితంగా పడుతుంది. ఈ పరిస్థితి, పర్యవసానాలనూ ఎదుర్కొవడానికి పిల్లలూ, అంతకన్నా ముఖ్యంగా పెద్దలూ సిద్ధపడాలి.

వ్యసనం ఎందుకంటే?

క్యాండీక్రమ్ లూడో... ఇలా ఆన్లైన్లో బోలెడున్న ఆటలున్నా పబ్లిసి పిల్లలు ఎక్కువ ఆకర్షితులవు తున్నారనేది నిజం. ఈ ఆటలో బాగాగా సంభాషించుకునే వీలు ఉండడం, స్నేహం దాటుకుంటూ, ర్యాంకులు పెంచుకునే వెసులుబాటు ఉండడం, అంతిమంగా విజయం సాధిస్తే... మిగతా ప్లేయర్ల కన్నా తాము అధికులమనే ఆనందం సొంతం కావడం... ఈ ఆటకు పిల్లలు ఎక్కువగా ఆకర్షితులవడానికి ప్రధాన కారణాలు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా గేమ్స్ తో తోటి ప్లేయర్లను చంపే వీలు ఉండడంతో... పద్దెని నాదించినప్పుడు మెడదులో న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు ప్రేరేపితమై డౌబిస్ హెల్స్ విడుదల అయినట్లే పబ్లి జిలోనూ జరుగుతుంది. ఇలా ఆట ఆడే సమయంలో హ్యాపీ హెల్స్ విడుదల అవుతూ ఉంటుంది కాబట్టి ఈ ఆట ఆడే అలవాటు కాస్తా, క్రమేపీ వ్యసనంగా మారుతుంది.

ఎగిరి గంతేయడం సరికాదు!

పబ్లి జిని ప్రభుత్వం నిషేధించింది తెలియగానే

ఆనందంతో ఎగిరి గంతేసే పెద్దలే ఎక్కువ. తమకు ప్రాణప్రదమైన ఆటను ఇకముందు ఆడే వీలు లేదనే బాధలో పిల్లలు కుంగిపోయినప్పుడు, పెద్దలు ఇలా సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేయడం సరి కాదు. ‘పబ్లిసి ఆడకుండా బతికేదెలా?’ అనేతగా మానసికంగా కుంగిపోయిన పిల్లల్లో విత్ డ్రాయల్ లక్షణాలు

ప్రత్యామ్నాయ లక్షణాలు!

ఈ ఆట వ్యసనంగా మారిన పిల్లల్లో విత్ డ్రాయల్ సింప్టమ్స్ తలెత్తుతాయి. మానసిక కుంగబాటు లేదా ఒక వ్యసనాన్ని మాన్పించాలంటే అంతే ఆనందాన్ని అందించే మరో ప్రత్యామ్నాయాన్ని సూచించాలి. పిల్లల విషయంలో పెద్దలు ఈ విధానాన్నే ఎంచుకోవాలి. పిల్లలకు సాధ్యమైనంత తొందరగా పబ్లిస్, ఇండోర్ గేమ్స్ ఇలా ఏదో ఒక కాలక్రమంలో అలవాటు చేయాలి. తోటి పిల్లలతో ఆటల్లో పాల్గొనేలా చేయాలి. సంగీతం, డ్రాయింగ్ అండ్ డిస్కస్సెస్ లాంటివి చేయాలి. టీవీలో సినిమాలు, యూట్యూబ్లో ఇష్టమైన కార్టూన్లు చూసేలా చేయాలి. కుటుంబసభ్యులందరూ కలిసి ఆడే ఆటల్లో వారిని భాగస్వాములను చేయాలి.



పబ్లిజి బ్యాన్... పరేషాన్!

ఉన్నాడంటే... ఇలా రెండు భిన్నమైన లక్షణాలు పిల్లల్లో కనిపిస్తాయి. కొందరు జీవితంలో అన్నీ కోల్పోయినట్లు దిగాలగా ఉండడం, ఏ పని పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, ఆహారం తీసుకోకపోవడం లాంటి లక్షణాలను కనబరిస్తే, మరికొందరు పెద్దలపై బౌళిక దాడులకు దిగడం, వస్తువులు వంగగొట్టడం, తల గొడకు బాదుకోవడం, తేతులు కోసుకోవడం లాంటి పనులతో ఉన్నాడులగా ప్రవర్తిస్తారు. పిల్లల్లో ఇలాంటి ఏ లక్షణం కనిపించినా పెద్దలు మానసిక నిపుణుల దగ్గరకు తీసుకువెళ్లాలి.

ప్రత్యామ్నాయాలు వెతకాలి!

అతి అనర్థమే!
“ఆటలు పరిమిత సమయం పాటు ఆడితే ప్రయోజనాలు, అతిగా ఆడితే అసరూప తప్పువు. మరి ముఖ్యంగా ఆన్లైన్ గేమ్స్ ఆడే సమయంలో కళ్లు, చేతులు, చెవులు... ఇలా ఒకటి కన్నా ఎక్కువ అవయవాలు ఇన్వోల్వ్ అవుతాయి. కాబట్టి మల్టీ సెన్సరీ స్టిమ్యులేషన్ జరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, ఆప్రమత్తత, మెదడు చురుకుదనం పెరుగుతాయి. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి, స్వజ్ఞాతృకతలు కూడా పెరుగుతాయి. అయితే వీటికి పరిమితి ఉంది. ఈ ప్రయోజనాలను ఆశించి ఆన్లైన్ ఆటలను పడే పడే ఆడితే వాటికి వ్యసనపరులుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ఏ ఆటకైనా కాలపరిమితి విధించుకోవాలి. ఎలాంటి ఆన్లైన్ గేమ్ అయినా రోజులో గంటకు మించి ఆడకూడదు”.

- డాక్టర్ గీతా చల్లా

