

రోగాలు రాని రుచులు

సుఖి జీవన సోపానాలు - XII

డా. మంతేన సత్యనారాయణ రాజు

రోగాలు రాని రుచులు

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 12)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతేన
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

ఆంకితం

శ్రీమతి లక్ష్మున్, శ్రీ రామరాజు దంపతులు

తప్పటడుగులు ఒప్పటడుగులని భావించి,
అల్లారుముద్దగా పెంచి, నన్న స్కర్మ మార్గంలో
నడిపించి, నాకు యోగ, ప్రకృతి వైద్య రీతులు
ఉన్నపాలలో రంగరించి పెట్టిన తల్లిదండ్రులు
శ్రీమతి లక్ష్మున్, శ్రీ మంతెన రామరాజు గార్లకు
నమస్సమాంజలి ఘటిస్తూ,

పుత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

విషయ సూచిక

మొదటి భాగం

రుచుల రహస్యాలు

1. ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎలా ఉండాలి?
2. నేటి వంటల విధానం ఎందుకు మారాలి?
3. నాలుక గుట్టు
4. వంటలలో నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?
5. రుచులు ఎన్ని రకాలు?
6. రుచులు తెచ్చే రోగాలు
 1. కారం
 2. పులుపు
 3. మహాళాలు
 4. తీపి

5. నూనె
 6. వెయ్యి
 7. ఉపు
7. తీవేటపుడు చిట్టాలు
 8. ఈ వంటల వలన లాబాలు
 9. కొత్తవారు ఈ వంటలను ఎలా ప్రారంభించాలి?

రెండవ భాగం

జబ్బులను తగ్గించే వంటలు

1. ప్రకృతి వంటల సరంజామా
2. ఆకుకూరలు
 - తోటకూర-పెనరపుపు
 - మెంతికూర-కందిపుపు
 - తోటకూర పపు
 - ఆకుకూరలతో కలగలపుపు

- మనగాకు-తెలగపిండి

ఇగుర్లు

- పాలకూర ఇగురు
- పాలకూర-బంగాళదుంప ఇగురు
- చుక్కకూర-కేరట్ ఇగురు
- తోటకూర-బీరకాయ ఇగురు
- బచ్చలికూర-గుమ్మడి ఇగురు

పులుసులు

- తోటకూర పులుసు
- తోటకూర కూట
- పాలక్ పన్నురు

3. ఇగుర్లు

- బీరకాయ ఇగురు
- కాలీష్వర్-బిక్కడు ఇగురు

పుల్లటి ఇగుర్లు

- వంకాయ-మామిడి

- ఆనపకాయ-చింతకాయ
- అరటికాయ-చింతచిగురు
- పనసగింజలు-చింతచిగురు
- అరటికాయ చక్రాల కూర

కొబ్బరితో ఇగుర్లు

- బూడిదగుమ్మడి-కొబ్బరి
- వంకాయ-కొబ్బరి
- వంకాయ-బీట్ రూట్-కొబ్బరి
- శనగలు-కొబ్బరి
- బీరకాయ-కొబ్బరి ఇగురు

పొడి ఇగుర్లు

- పొట్లకాయ-తెలగపిండి
- వంకాయ కారంపెట్టిన కూర
- బంగాళదుంప-కాబేజీ

తీపి ఇగుర్లు

- గుమ్మడి తీపికూర

- దొండకాయ తీపికూర
- ఆరటి-వంకాయ తీపి ఇగురు
- అవియల్
- మామూలు ఇగురు

4. పచ్చళ్ళు

- టోమాటో పచ్చడి
- వంకాయ-దొస్కాయ పచ్చడి
- దొస్కాయ పచ్చడి
- కొబ్బరి-మామిడికాయ పచ్చడి
- నువ్వు పశ్చా-మామిడికాయ
- దొండకాయ పచ్చడి
- బీరకాయ పచ్చడి
- బీరకాయ తొక్కె పచ్చడి
- కొబ్బరి-కేరట్ పచ్చడి
- చిలగడ దుంపల పచ్చడి
- వంకాయ-పచ్చి చింతకాయ
- పొట్లకాయ పచ్చడి
- ఆనపకాయ (పొర) పచ్చడి

- ఆరటికాయ తొక్కు పచ్చడి
- చింతచిగురు-నువ్వు పశ్చు
- కొత్తమీర పచ్చడి
- గోంగూర పచ్చడి
- పెనరపశ్చు పచ్చడి
- కంది పచ్చడి
- కొబురి తీపి పచ్చడి
- కొబురి-వాక్కాయ పచ్చడి
- పండు మిరపకాయల పచ్చడి
- కరివేపాకు పచ్చడి
- పుదీనా పచ్చడి
- ముల్లంగి పచ్చడి

పెరుగు పచ్చళ్ళు

- టొమాటో - పెరుగు పచ్చడి
- కాపీకమ్ - పెరుగు పచ్చడి
- పొట్టకాయ - పెరుగు పచ్చడి
- వెలగకాయ - పెరుగు పచ్చడి

- ఆరటికాయ - పెరుగు పచ్చడి
- తోటకూర-పెరుగు పచ్చడి
- వంకాయ - పెరుగు పచ్చడి
- కొబుగిరి-పెరుగు పచ్చడి
- దోసకాయ లేదా కీరా దోసకాయ-పెరుగు పచ్చడి
- కేరట్-పెరుగు పచ్చడి
- బీట్ రూట్-పెరుగు పచ్చడి
- క్యాబేజీ-పెరుగు పచ్చడి

5. వేషభూమిలు

- కేరట్
- బీట్ రూట్
- దొండకాయ
- బంగాళదుంపలు
- కాకరకాయ
- ఆకాకరకాయ
- బెండకాయ
- బెండకాయ-చింతకాయ

- ఆరటికాయ
- కాపీసెకండ్
- వంకాయ
- గోరు చిక్కుదు
- గింజ చిక్కుదు
- రాజ్ మా వేపుదు
- కాబేజి
- పొట్టకాయ
- కాలిఫ్లావర్

6. పులుసులు

- ఆనపకాయ పులుసు
- అరటికాయ పులుసు
- గుమ్మడికాయ పులుసు
- కాకరకాయ పులుసు
- కండ-కాపీసెకమ్ పులుసు
- గుత్తివంకాయ పులుసు
- బెండకాయ-గోరుచిక్కుదు పులుసు
- తోటకూర స్టంభాల పులుసు

- పెనరట్టు పులుసు
- పన్నీరు పులుసు
- మజ్జిగ పులుసు
- సాంబారు

7. పత్పంచ ఎలా వాడుకోవాలి?

8. టీఫిన్సు

9. రకరకాల టీఫిన్సు

ఆట్లు

- వరినూక-మజ్జిగ ఆట్లు
- సొరకాయ తురుముతో ఆట్లు
- కంద-పెనరపప్పు ఆట్లు
- ముడి పెనలతో ఆట్లు
- కందిపప్పు ఆట్లు
- మినపట్టు

దోసలు

- టోమాటో దోస
- బియ్యం-మినపపప్పుతో టోమాటో

- పొరకాయ బురుగుతో దోనె
- అన్నిరకాల పిండ్లతోటి దోనె
- అన్నిరకాల పప్పులతో దోనె
- గోదుమ పిండితో దోనె
- వెనర దోనె

ఇడ్లీలు

- ముడిరవ్వ ఇడ్లీ
- వెజిటబుల్ ఇడ్లీ
- అటుకుల ఇడ్లీ
- వెనర ఇడ్లీ

ఆమ్మెట్లు

- వెజిటబుల్ ఆమ్మెట్లు
- టోమాటో ఆమ్మెట్లు
- టోమాటో రసంతో ఆమ్మెట్లు

ఉంతపాపలు

- అటుకులతో ఉంతపాప

- o మనవుపుతో ఊతపుర

ఉపాన్యాలు

- o వరినూక ఉపాన్యా
- o గోదుమనూక ఉపాన్యా
- o అటుకుల ఉపాన్యా
- o వెజిటబుల్ ఉపాన్యా
- o పెసరపపు సిరియాఫ్
- o కుడుములు
- o ఆలూ పరోటా
- o పలావు
- o బంగాళాదుంప కుర్రా
- o కాప్పికమ్-పన్నీరు
- o టొమాటో భాత్
- o దధ్నోజనం
- o కట్టు పొంగలి

10. టీఫిన్ చట్టీలు

- o పుట్టుల పప్పుతో చట్టీ

- శనగపిండి చట్టు
- కొబురి చట్టు
- పచ్చి మామిడి - తేనె చట్టు
- దీసకాయ - టోమాటో చట్టు
- వేరుశనగగుళ్ళు చట్టు
- టోమాటో చట్టు
- పచ్చిశనగపప్పు చట్టు
- నువ్వుపప్పు చట్టు
- తేనె - పచ్చిచింతకాయ పచ్చడి
- కొత్తిమీర చట్టు
- పుదీనా చట్టు
- కరివేపాకు చట్టు

11. చిరుతిళ్ళు

- వెజిటబుల్ కట్ లెట్
- ఆటుకులతో కట్ లెట్
- ఆకుకూరతో పకోడి
- కందతో పకోడి
- ఉల్లిపాయ పకోడి

- సమోసాలు
- బోండా
- వీడత కింద పప్పువు
- మొలకలతో మిక్కుచర్
- గారెలు
- వడలు
- మిరపకాయ బజ్జీలు

12. స్వీట్సు

- ఆనపకాయ హల్వ
- గోదుమ హల్వ
- బూరెలు
- బొబ్బట్టు
- ప్రసాదం
- చక్క పొంగలీ
- ఆటుకుల పాయసం
- ముడిబియ్యం - కొబ్బరి పాయసం
- పెనరపప్పు పాయసం
- నేమ్యా, సగ్గుబియ్యం పాయసం

- కోవా - కొబురి స్వయం
- కేరట్ ఫీర్
- కడ్జి కాయలు
- బాదం ఫీర్
- పూతరేకులు
- సునుండలు
- తవడు ఉండలు
- ఇన్ ప్పంట్ స్వయం
- మవ్వులుండలు
- వేపుడు శనగ పప్పు ఉండలు
- వెరుశనగ గుళ్ళతో ఉండ
- మవ్వుల చిమ్మిలి
- తేనెతో కేక్
- అటుకులు ఉండలు
- జూను
- రవ్వులడ్డు

మొదటి భాగము

రుచుల రహస్యాలు

1. ఆరోగ్యనికి ఆహారం ఎలా ఉండాలి?

- నాగరికత పెరిగాక మనిషి - తప్ప చేస్తున్నాడు
అన్న తెలిసి
- వ్యసనాలుగా మారతాయి ఇష్టాలు - ఆహార మొదలవుతాయి కష్టాలు
- మనిషి బ్రతకాలంచే సుఖంగా - విధానం
పాటించాలి విధిగా
- మనసుంచే మార్గముంటుంది - విధానమాచరిస్తే
ఆరోగ్యం ఉంటుంది

మనిషి వండిన ఆహారం తీవ్రానికి పుట్టాడా? లేదా
సహజమైన వండని ఆహారం తీవ్రానికి పుట్టాడా?
అసలు మన శరీరమనే వాహనానికి ప్రకృతి ఇచ్చే
ఇంధనం ఏది? ఏది తించే మన పూర్తి ఆయుషు

ఆరోగ్యంతో సాగుతుంది? మనకు సుఖాన్నిచేచు
ఆహారం ఏది? ఇలాంటి ప్రశ్నలను సూటిగా అడిగి
సమాధానం చెప్పమంచే, ప్రకృతి ఇచ్చిన సహజమైన
ఆహారం తీనడానికే పుట్టామని చాలా మంది
సమాధానంగా చెబుతారు. కానీ కొద్దిమంది మాత్రం,
పుట్టినప్పటి నుండి వంటలనే తింటున్నాము,
అన్నానికే ఈ పొట్ట పుట్టింది, ఏమి తిన్నా, ఎన్ని
తిన్నా, అన్నానికి సాటి వస్తాయా ఏమిటి అని
అంటుంటారు. ఈ ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవి వలె, మన
శరీర నిర్మాణం కూడా ప్రకృతి సహజమైన ఆహారాన్ని
సంగ్రహించడానికే వచ్చింది. ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం
మనిషి ఆ సహజాహారాన్ని తింటూ ఎన్నో వేల
సంవత్సరాలు అడవి మనిషివలె బ్రతికాడు.
కాలక్రమేణా మనిషి మేధస్సులో వచ్చే మార్పుల
కారణంగా, తన సొంత తెలివి తేటలతో ఆహారాన్ని
రూపం మార్చుకుని తీనడానికి మరిగాడు. ఇప్పటికి
కూడా మన శరీరం స్వతహగా సహజాహారాన్నో
కోరుకుంటూ ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు, తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లవాడు, ఆరు మాసాల వరకు సహజమైన పాలతోనే బ్రతుకుతాడు. ఆ పిల్లవాడికి ఆరవ మాసం వచ్చినప్పుడు అన్నప్రాసన చేయడం మనకు అలవాటు. ఆ రోజు నుండి పిల్లవాడికి ఉడికిన ఆహారం పెట్టడం ప్రారంభిస్తారు. పిల్లవాడి నోరు మనం వండుకున్న వంటలను పట్టలేదు కాబట్టి, వాడికి ప్రత్యేకంగా ఎక్కువ అన్నంలో కొఢిగా పులుసు తేట్టు, రసమో, సాంబారు తేటు లాంటివో పోసి, అందులో ఎక్కువ మీగడ గానీ, వెన్న గానీ వేసి, చప్పగా మెత్తగా పిసికి, తినిపించే ప్రయత్నం చేస్తారు. మొట్టమొదటటిసారి ఈ ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టేసరికి ఆ పిల్లవాడు ఆ ముద్దను చక్కగా చప్పరించి మ్రింగుతాడా లేదా ఏమి చేస్తాడో చెప్పండి? అంటే, అందరు తల్లులు చేపేసి నమధానం, వెంటనే ఊసివేస్తాడు అని. వాడు ఊసేస్తున్నాడు ఇక లాభం లేదని ఆ తల్లి వాళ్ళ అమ్మనో, జేబినో పిలవగా వారు వచ్చి పిల్లవాడిని

కదలకుండా ఒకరు పట్టుకుంచే, మరొకరు ముద్ద నోటిలో పెట్టి, వెంటనే నోటిని చేతులతో మూసివేస్తారు. ఆ పిల్లవాడు గతిలేక ఖ్రింగదం నేర్చుకుంటాడు. ఇలా 15, 20 రోజులు పెట్టేసరికి ఆ పిల్లవాడి శరీరం ఈ వంటలకు అలవాటు పడుతుంది. అదే పిల్లవాడికి ఈ వంటల బదులు, ఏ తేనెనో, పండునో, పళ్ళారసాన్నో, ఏ ఖర్బారాన్నో నోటిలో వేస్తే మొదటి రోజునే నోరు త్రిపువకుంటూ చప్పరిస్తాడు. ఈ సహజమైన ఆహారాన్ని తిను, ఆ ఆహారాన్ని ఊసివేయి, అని ఆ పిల్లవాడికి ఎవరు చెప్పుచున్నారు. వాడికి తెలివితేటలు పెరగలేదు కాబట్టి శరీరం కోరిన పనిని నోరు చేసింది. దీన్ని బట్టి చూస్తే, ఇప్పటికీ మన శరీర నిర్మాణం సహజమైన ఆహారాన్నే కోరుకుంటూ ఉంటుంది. దేన్ని అలవాటు చేస్తే శరీరం దానికి అలవాటు పడుతుంది గానీ, ఏది అలవాత్మైతే లేదా ఏది ఇష్టమైతే అదే శరీర అవసరం అనుకుంచే పొరపాటే.

ఇష్టాల విషయనికొన్నే, మనిషికి ఆర్థిక పరిస్థితి బాగుంచే క్రొత్త క్రొత్త ఇష్టాలు పుట్టుకొస్తా ఉంటాయి. ఇష్టాలనేవి ఇంద్రియాలను సంతృప్తి పరచడానికి పనికివస్తాయి. ఇష్టాలే చివరకు వ్యసనాలుగా మారతాయి. ఆపై ఇష్టాల నుండి కష్టాలు పుట్టుకొస్తాయి. మనసును శరీరం రెండూ గాడి తప్పుతాయి.

నాగరిక సమాజం ఏర్పడక ముందు మనుషులు శరీరానికి కావలసిన అవసరాలనే తీని జీవితాన్ని సాగించినందుకుగాను వారికి రోగాలు, బాధలు అనేవి లేవు. కాబట్టి సమస్యలు లేని జీవితాన్ని సాగించగలిగారు. నాగరిక మానవుడు (మన పూర్వీకులు) మాత్రం పరిస్థితులకు శరీర అవసరాలను మార్చుకుని బ్రతుకు తెరువుకోసం కాల్చుకోవడం, వండుకోవడం అలవాట్లుగా మార్చుకుని జీవితాన్ని సాగించినందుకు గాను శారీరక రుగ్గుతలు, సమస్యలనేవి జీవితం చివరిలో

ప్రారంభం అయ్యాయి. కాబట్టి వారు సమస్యలతో శేష
జీవితాన్ని సాగించారు. నేటి హైచెక్ మానవుడు
మాత్రం తనకు ఏది ఇష్టమైతే దానినే శరీరానికి
పెదుతూ, శరీరాన్నే సర్దుకుపొమ్మని
బ్రతుకుతున్నందుకు గానూ హైచెక్ రోగాలు అంటు
రోగాలవలె వ్యాపిస్తున్నాయి. కాబట్టి, నేటి మానవులు
సమస్యలతోనే పుదుతున్నారు. ఇక అక్కడ నుండి
జీవితమే ఓ పెద్ద సమస్యగా అయ్య జీవితాన్ని
సాగించవలసి వస్తున్నది.

ఇలాంటి దుర్ఘట స్థితి నేటి మనిషికి కలగడానికి గల
కారణం చూస్తే, శరీరం మంచి చెడ్డలను పూర్తిగా
ప్రక్కకు పెట్టి, కేవలం అలవాటుగా ఉన్నవాటిని,
ఇష్టమైన వాటినే తీంటూ జీవితాన్ని సాగించడం వల్లే
ఇబ్బంది వచ్చింది. ఈ స్థితి నుండి బయట
పడాలంచే, శరీరానికి కావలసిన అవసరాలైన ఆహార
పదార్థాలను నిత్యం నియమం తప్పకుండా తినడమే
పరిష్కారం. పశుషు, పచ్చికూరలు, గింజ ధాన్యాలు

(మొలకెత్తిన విత్తనాలు) మొదలగు వాటిని సమృద్ధిగా తినాలి. రోజంతా ఏటినే తిని బ్రతకమంచే, ఈ రోజుల్లో ఎవరూ ఇష్టపడరు. అలవాటైన వంటలను మానమంచే కోపం వస్తుంది. కాబట్టి, రాజీ మార్గం ఏమిటంచే, ఆరోగ్యం కొరకు, పోషక విలువల కొరకు ప్రతి రోజూ కనీసం 50, 60 శాతం అన్నా సహజాహారం అయిన పండ్లు, పచ్చికూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తించే ఫరవాలేదు. ఈ రోజుల్లో ఈ ఆహారం తినడానికి ఆర్థికంగా ఎవరికీ ఇబ్బందులు లేవు. మన పెద్దలకు ఇలాంటి వాటిని తినడానికి డబ్బులేక, ఒక వేళ ఉన్నా ఇలాంటి మంచి ఆహారం లభించక ఇబ్బందులు పడ్డారు. రోజూ తినే ఆహారంలో సగభాగం ఇలాంటి మంచి ఆహారం తిని, మిగతా సగభాగం అలవాటైన వంటలను తినడం అనేది ఆరోగ్య విషయంలో కొంత మంచి పని చేసినట్లు అవుతుంది.

మనిషి సుఖంగా బ్రతకాలంచే రోగాలు ఉండకూడదు. క్రొత్త రోగాలు రాకుండా ఉండాలి. మనం తిన్న

వంటల వల్ల ఇప్పటికే చాలా రోగాలు వచ్చి వున్నాయి. ఇంకా మరెన్నో రానున్నాయి. అలవాటుగా వస్తున్న వంటలనే రుచి కొరకు తీంటూ ఉంచే ఈ రోగాలు వోవు. రోజుకి 50, 60 శాతం సహజమైన ఆహారాన్ని తీని, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే రుచికరమైన వంటలను తీంటూ ఉన్న క్రొత్త రోగాలు పుట్టడం ఆగదు. వండుకోవడం మానకుండానే, వండుకునే విధానం మార్చుకుని వంటలను తీంచే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం దొరికినట్లు. వంటలలో వాడే రుచులు ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తున్నాయి. కాబట్టి ఆ రుచులను వేయకుండా వండే విధానం మనం తెలుసుకోగలిగితే మంచిది. ఆ రుచులు వేయకుండా వంటలు ఎలా వస్తాయనే సందేహం ఈ రోజుల్లో అందరిలోనూ కలుగుతుంది. మనస్సుంచే మార్గముండక వోతుందా? కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రస్తుతం వంటలలో ఉపయోగించే రుచులు అసలు లేవు. కానీ ఆ రోజుల్లో కూడా మన పూర్వీకులు వంటలు చేసుకోగలిగారు. వంటల రుచి కొరకు, వారికి ఆ

రోజులలో లభించే వాటిని వాడుకుంటూ వందుకుని తినగలిగారు. అలాగే మనము కూడా హని కలిగించే రుచులు వేయకుండా, మనకు లభించే ఇతర పదార్థాల సహాయంతోనే వందుకోవడం మార్పుకుంచే బాగుంటుంది. ఆరోగ్యానికి హని కలిగించని వంటలను మనం రుచిగా తయారు చేసుకోగలిగితే అది అదృష్టమేనని చెప్పాలి. అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన వంటలను మనం తినాలంచే ముందుగా కొన్ని అలవాట్లను, కొన్ని ఇష్టాలను త్యాగం చేయక తప్పదు. శరీర ఆరోగ్యం కోసం, శరీర అవసరాల కోసం మనం మారక తప్పదు. అలాంటి మార్పు మనలో రావాలంచే ముందు వంటల పట్ల కొంత అవగాహన ఉండాలి. ఆ అవగాహన కొరకు, వంటలకు మనిషి ఎలా అలవాటు పడ్డాడు, వెనుకటి వారి వంటలు ఎలా ఉండేవి, నేటి వంటల వల్ల నష్టాలు ఏమిటి, వంటలు ఎలా మార్పుకోవాలి మొదలగునవి ముందు మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది. ఆ ప్రయత్నం చేధ్యం.

2. నేటి వంటల విధానం ఎందుకు మారాలి?

- నేటి వంటల విధానం మారాలి - ప్రతి ఇంటా
ప్రకృతి విధానం రావాలి
- రుచులను కొఢిగా తగ్గిస్తే పోదు రోగం - రుచులను
తీసివేయడమే మార్చం
- రుచులు వాడితే రోగాలు సిద్ధం - రుచులు
మానితే ఆరోగ్యం తథ్యం
- రుచులను మానాలండీ మీరు - ఎప్పుడో చెప్పారు
గాంధీ గారు
- ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలని ఉండా - రుచులను
మానాలి మరి ముందు
- మీ వంటలతో మీ ఆరోగ్యం - తెలుసుకోండి అదే
మహా భాగ్యం

రుచులు అంచే అందరికీ ఇష్టమే. ఆనాటి వారికైనా, ఈనాటి వారికైనా ప్రతి రోజు తినే ప్రతి దానిని రుచికరమగా చేసుకుని తినాలనే ఉంటుంది. పూర్వీకులకు ఉబ్బ లేక, పరిశ్శితులు కలిసి రాక రోజు బ్రుతకడం కొరకు పొట్టను నింపుకుంటూ, రుచి గురించి పట్టించుకోకుండా జీవనాన్ని సాగించారు. పందుగలకు, శుభకార్యాలకు మాత్రమే రెండు, మూడు రోజులు రుచికరమైన పదార్థాలు, ఏందు భోజనాలు చేసేవారు. ఆ సందర్భాలు ముగియగానే బ్రుతకడానికి ఆహారం తప్ప రుచులు తినే అవకాశం కుదిరేది కాదు. సంవత్సరం మొత్తం మీద చూస్తే 15, 20 రోజులు రుచినిచ్చే వంటలను తిని ఉండేవారేమో. అప్పుడప్పుడు రుచులను తినడం వలన, వాటివలన వచ్చే హని వారిపై అంతగా పడలేదు. దానివలన 60, 65 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ మొండి రోగాలు లాంటివి ఏమీ రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగారు. వయస్సు పైబడే కొలదీ శారీరక శ్రమ తగ్గడం వలన,

వయస్సు వలన వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే సమస్యలు వచ్చేవి. డాక్టర్ అవసరం, మందుల అవసరం బాగా తక్కువగా ఉండేది.

రాను రాను నాగరికతలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా దుబ్బి సంపాదన చాలా తేలిక అయ్యంది. సౌకర్యాలు బాగా పెరిగాయి. దానితో నిత్యం రుచికరముగా వందుకోవడం, ప్రతి నిత్యం పండుగలాగా రుచులను అనుభవించడం, సాయంకాలం అయ్యేసరికి బజారున పడి కొనుక్కు తీనడం అలవాటుగా మారింది. ఈ బ్రతుకు తినడానికి వచ్చిందన్నట్లుగా రుచులను అనుభవిస్తున్నారు. రుచులను నిత్యం తినడం వలన వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరికీ అనారోగ్య సమస్యలు, తప్పనిసరిగా వస్తున్నాయి. రోగాల శాతం, రోగుల శాతం ఎంతెంత పెరుగుచున్నదో, అదే ధోరణిలో డాక్టర్లు, మందులు, హస్పిటల్స్ కూడా వారికి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి పెరుగుతూ ఉన్నాయి. ఎంత మంది

కొత్త కొత్త సూపర్ సెపాలిటి డాక్టర్లు పుట్టుకొచ్చినా వచ్చిన రోగాలను పూర్తిగా పోగొట్టలేకపోతున్నారు, కొత్త రోగాలు రాకుండా చేయలేక పోతున్నారు. సుమారు 20, 25 సంవత్సరాల నుండి మనిషి రుచులకు బానిషై శరీరాన్ని పూర్తిగా రోగాలమయం చేసుకుంటున్నాడు. అందుచేతనే, ప్రస్తుతం మనిషికి 22 వేల రకాల రోగాలు వచ్చినట్లుగా అంచనాలు చెబుతున్నాయి. ఇంకా కొత్త రోగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి కానీ ప్రస్తుతం వాటికి క్రొత్తపేర్లు నిర్ణయించడానికి చాలా సమయం పడుతుందట. మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని, సుఖాన్ని అందించడానికి ఎన్నో క్రొత్త వైద్య విధానాలు కూడా వాటి లాభాన్ని అందిస్తూనే వున్నావి. మనిషి ఎన్ని రకాలుగా ప్రయత్నించినా జబ్బుల నుండి ఉపశమనాన్ని మాత్రమే పొందగల్లుచున్నాడు గానీ జబ్బులను పూర్తిగా తగ్గించుకోలేకపోతున్నాడు. రాను రాను మనిషిషై మందులు కూడా పనిచేయని స్థితి వచ్చింది. మందులు వేస్తున్నప్పటికీ రోగాలు అదుపులోకి రాని స్థితి కల్పుచున్నది. చివరకు

డాక్టర్‌ను ఆహార నియమాల వైపు ఆలోచన
మళ్ళించేట్లుగా రోగాలు మారాయి.

ఎంత పవర్ పుల్ మందులు వాడుతున్నప్పటికీ
రోగాలు అదుపులోకి రాకపోయేసరికి, వైద్యులు ఆహార
నియమాలలో మార్పులు చేయించడం
పొరంభించారు. వంటలలో వాడే రుచుల వల్ల
రోగాలు పెరుగుచున్నాయని గమనించి, వండే
విధానంలో రుచులను తగ్గించి తినమని
సలహాలిస్తున్నారు. గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ జబ్బులు,
లిఫరు జబ్బులు, బి.పి. లాంటి మొండి రోగాలు
వచ్చిన వారికి మూడు వంతులు ఉప్పును
తగ్గించమని చెబుతున్నారు. అధిక బరువు,
కొలెష్టరాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చిన వారికి నూనె,
నెయ్యలను తగ్గించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.
సుగరు వ్యాధి వస్తే పంచదారను, తీపి వస్తువులను
తగ్గించమని, గ్యాస్ బ్రెంబుల్ వస్తే పులుపును
తగ్గించమని, ప్రేగు పూతలు, కడుపులో మంటలు

వస్తే కారం, మంచాలను తగ్గించమని వైద్యులు
సలహా ఇస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఒకో పార్ష్టకు ఒకో
సెపుల్పీ అందుబాటులోకి రావడం వలన,
ఆయనకు సంబంధించిన జబ్బులకు ఏ రుచులు
హాని కలిగిస్తే, ఆయన ఆ రుచులను తగ్గించమని రోగికి
సలహా ఇవ్వడం జరుగుచున్నది. చివరకు ఒకో
సెపుల్పీ ఒకో రుచిని తగ్గించమనేసరికి అన్ని
రుచులను తగ్గించి తీనవలసిన రోజులు రోగులకు
వచ్చాయి. వైద్యులు చెప్పినట్లుగా మందులను
వేసుకుంటూ రుచులను తగ్గించి తీనదం వలన
శరీరంపై మందులు పనిచేస్తూ రోగాలు అదుపులోకి
వస్తున్నాయి. మందులు పని చేయాలంచే రోగికి
ఆహార నియమాలు తప్పనిసరి అని అర్థం అయ్యంది.
మనం ఇష్టం వచ్చినట్లు రుచులను తింటూ ఎన్ని
మందులు వాడినా రోగాలు కంట్రోలు కావు. అందుకే
నేటి వైద్యులు అటు మందులు, ఇటు పథ్యము
రెండూ చెప్పాచున్నారు. రోగం తగ్గడానికి మందు ఎంత

పనిచేస్తున్నది. పథ్యం ఎంత పనిచేస్తున్నది, దేని
పాత్ర ఎంత అని ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా?
ఇప్పుడన్నా ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాము.

ఉదాహరణకు మనకు హై బి.పి.
వచ్చిందనుకుందాము. అంటే సుమారు 180/100.
వైద్యుని సంప్రదించగా, వారు కూరలలో ఉప్పు
తగ్గించి తినమని, మళ్ళిగన్నంలో ఉప్పును పూర్తిగా
మానమని చెప్పి, బి.పి. తగ్గడానికి రెండు పూటలా
మందును ఇచ్చారు. మనం వైద్యుని సలహ
నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే వారం, పది
రోజులలో హై బి.పి. నార్కూల్ 120/80 కి వస్తుంది.
మనం ఆ నియమాలను అలా కొనసాగిస్తూ ఉంటాము.
ఇక్కడ మన బి.పి. 120/80 కి రావడానికి రెండు
రకాలుగా వైద్యం చేసాము. ఒకటి మందు వేసుకోవడం
అయితే రెండవది ఉప్పును తగ్గించడం. హై బి.పి.
అనేది ఉప్పు తగ్గించినందుకు నార్కూల్ కి వచ్చిందా?
లేదా మందులు వేసుకున్నందుకు వచ్చిందా?

ఇక్కడ బి.పి. నార్సుల్ కి రావడానికి దేని పాత్ర ఎంత ఉందో చెప్పండి. మొదటిది, మందును రెండు పూటలా వాడడం వలననే బి.పి. నార్సుల్ వచ్చేటట్టైతే ఉప్పును తగ్గించవలసిన పనేమిటి? మీరు ఇష్టమొచ్చినట్లుగా ఉప్పును మజ్జిగన్నములోనూ, కూరల్లోనూ, నిల్వ పచ్చళ్ళనూ తీంటూ మందులేసుకుని బి.పి. నార్సుల్ కి వస్తుందేమో చూడండి. ఉప్పును మామాలుగా తీంటూ మందులు బాగా వేసుకున్నప్పటికీ బి.పి. కంట్రోలు గాదు. అంటే ఇక్కడ అచ్చంగా మందు అనేది మాత్రం బి.పి.ని నార్సుల్ గా చేయడానికి సహకరించలేకపోతున్నది. కాబట్టి పథ్యం అనేది అవసరం. ఉప్పును తగ్గించి తినడం వలననే బి.పి. తగ్గుచున్నదని కొందరు అనుకోవచ్చా. ఉప్పును తగ్గించడం వల్లే బి.పి. నార్సుల్ కి వచ్చేటట్టైతే, మందును వేయకుండా పూర్తిగా మాని చూడండి. అప్పుడు బి.పి. బాగా పెరిగి పోతుంది. అంటే, ఇక్కడ అచ్చంగా ఉప్పును తగ్గించడం వల్ల కూడా బి.పి. నార్సుల్ కి రావడం

లేదు. బి.పి. నార్కుల్ కి రావడానికి సగం మందు, సగం పథ్యంగా రెండూ కలిసి నార్కుల్ కి తెచ్చాయి. ఇక్కడ ఉప్పును తింటూ ఉన్నప్పుడు బి.పి. పెరగడం, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. కంటోలు కావడం జరుగుతుంది. అంటే ఉప్పుకి, బి.పి.కి డైరెక్టు సంబంధం ఉంది. మనం వంటల్లో ఆరోగ్యం గురించి కాకుండా రుచి గురించి ఉప్పు తింటున్నాము. ఆరోగ్యం గురించి మనం ఆలోచన చేస్తే, జబ్బు పూర్తిగా పోవాలని కోరుకోవాలి. అలా కోరుకోవడం లేదు కాబట్టే వచ్చిన బి.పి. జీవితాంతం ఉంటున్నది. బ్రతికినన్నాళ్ళూ మందు వేసుకోవడం తప్పడం లేదు. చివరకు ఉప్పును తగ్గించి తినక తప్పడం లేదు. మందు అవసరం లేకుండా బి.పి. పోవాలంటే నులువైన మార్గం ఒక్కటి ఉంది. అది, మనం ఉప్పును బాగా తిన్నప్పుడు బి.పి. పెరిగి, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. తగ్గితే, ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. ఎమవ్వాలి? చెప్పండి! లెక్క ప్రకారమైతే పూర్తిగా పోవాలి. ఎప్పుడన్నా అలా

ప్రయత్నం చేసి చూసారా? లేదనే అందరూ అంటారు. వైద్యులు చెప్పిలేదనో, ఒక వేళ చెప్పినా సాంతం ఉప్పు లేకపోతే తినలేమనో ప్రయత్నంచి ఉండరు.

మనం ఇంత సేపు ఒక్క ఉప్పు గురించి, బి.బి. గురించే ఆలోచించాము. ఇలాగే ఇతర రుచుల వల్ల ఇతర రోగాలు కూడా అలానే పెరుగుతూ, తరుగుతూ ఉంటాయి. మనం రకరకాల రుచులను తీంటూ ఉన్నంత కాలం, మనలో రకరకాల రోగాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. రోగాలను అలా పుట్టించుకున్నంత కాలం మందును వాడవలసిందే. ఎక్కడ నుండి రోగాలు పుడుతున్నాయో అక్కడ నుండి ఆపడం అనేది చేస్తే మందులతో పని ఉండదు. ఆ పని చేయలేనప్పుడు రోగాలతో, మందులతో జీవితాన్ని సాగించవలసిందే. రుచుల నుండి రోగాలు పుడుతున్నాయనేది వైద్యులందరూ చెప్పిచున్న వాస్తవం. హౌమియోపతి, ఆయుర్వేదం,

అల్లోపతి, యునాని మొదలగు ముఖ్యమైన వైద్య
విధానాలలో వైద్యులు వారికి సంబంధించిన
మందులు ఇచ్చి, మీరు మీకు ఇష్టమెచ్చినట్లు
ఎమైనా తినండి అని చెప్పుచున్నారేమో చూడండి!
ఎక్కడా లేదు. రుచులను మూడు వంతులు తగ్గించి
తినమనే స్థితికి వైద్యులు వచ్చారంచే, రుచులు
ఎంత హాని కల్గిస్తున్నాయో అర్ధం కాకపోతే ఎలా?
పూర్తిగా రుచులు లేకుండా తినమనే మాటలు
చెప్పాడనికి ఇంకా కొంత కాలం పడుతుంది.
వాళ్ళందరూ చెప్పాక అప్పుడు మానదామని, ఆ రోజు
వరకు ఎదురు చూస్తూ ఉంచే అప్పటి వరకు మనం
సుఖంగా బ్రతకాలి గదా! కాబట్టి ముందే మేల్కోండి!

వంటలలో హానికరమైన రుచులు వేయకుండా
వండుకుని తించే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయని
ఎనాటి నుండో మన పెద్దలకు తెలుసు. మొండి
రోగాలు వచ్చిన వారికి అలానే పెణ్ణేవారు. అన్ని వైద్య
విధానాలు పనిచేయనప్పుడు ప్రకృతి వైద్యానికి

గత్యంతరం లేక వెళుతుంటారు. ప్రకృత్యాశ్రమంలో ఉప్పు, నూనె, మఘాలు అనలు వేయకుండా తయారు చేసిన కూరను రెండు పూటలా పెడతారు. 2, 3 నెలలు తీనే సరికే, ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ఉన్న మొండి రోగాలు మందులు అవసరం లేకుండానే తగ్గుతుంటాయి. అలాగే ఆహారాన్ని ఇంటి వద్ద కూడా నియమం తప్పకుండా తీనేవారికి ఆ జబ్బులు తిరిగి రాకుండా ఉంటున్నాయి. కోరిక చంపుకోలేక రుచులను తీంచే మరలా వెంటనే రోగాలు తిరగబెడుతున్నాయి. ఆ రుచులను మానితే మరలా తగ్గుచున్నాయి. రుచులకు, రోగాలకు అంత దగ్గరి సంబంధం ఉంది. అది మనకు తెలియదం లేదు. గాంధీ గారు వారికున్న అనారోగ్య సమస్యలను తోలగించు కోవడానికి, రుచులను పూర్తిగా మాని, కూరలను తయారుచేసుకుని ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా బాగు చేసుకోగలిగారు. అలా వారు జీవించినంత కాలం అలాంటి వంటలనే తీన్నారు. రుచులను తగ్గించినా తగ్గని జబ్బులు, రుచులను పూర్తిగా మానినప్పుడు

తగ్గాయని గాంధీ గారు గ్రహించి, మరలా రుచులను తినే ప్రయత్నం చేయలేదు. అప్పటి నుండి ఒక్క రోజు కూడా మంచాన పదకుండా రోజుకి 20 గంటలకు పైగా కష్టపడి పని చేయగలిగారు. రుచులను వంటలలో పూర్తిగా మానితే ఏదో అయిపోతాము అనే భయం కొందరిలో ఉంటుంది. అలాంటి వారికి గాంధీ గారి జీవితమే ఉదాహరణ. రుచులను పూర్తిగా మానడం వల్ల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గడమే కాకుండా, ఆ రోజు నుండి జీవిత కాలంలో మరే ఇతర జబ్బులు కూడా గాంధీ గారికి (వయస్సున్నతో పాటు రావలసినవి కూడా) రాలేదు. ఆ మహాత్ముడిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే, మనము మహాత్ములం కాకపోయినా కనీసం మనిషి లాగన్నా అవుతాము. గాంధీ గారి జన్మదినం రోజున వారికి దండలు వేయడం, జై అనడం వల్ల లాభం లేదు. వారు జీవించిన జీవన విధానంలో ఎద్దైనా మంచిని మనం తెలుసుకుని ఆచరించగలిగితే అదే నిజమైన దేశభక్తి.

పుట్టినప్పటి నుండి రోజూ మాడు పూటలా అన్ని
రకాల రుచులతో సంతృప్తిగా తిన్నారు. వాటి వల్ల
రావలసిన జబ్బులొచ్చాయి. ప్రస్తుతం తగ్గించి
తింటున్నారు. రుచులను వంటలలో తగ్గించి తినదం
వల్ల, పూర్తిగా రుచికరముగా కూడా ఉండవు.
రుచులను తగ్గించి తిని ఎంతో త్యాగం చేసినట్లుగా
భావిస్తుంటారు. మీరు రుచులను తగ్గించినంత
మాత్రాన జబ్బులు సాంతం పోవడం లేదు. మందులు
మ్రింగకా తప్పడం లేదు. పూర్తి ఆరోగ్య సుఖాన్ని
పొందలేకపోతున్నారు. పూర్తిగా రుచినీ
అనుభవించలేకపోతున్నారు. రుచులను తగ్గించి
తినదం వల్ల ఎటూ గాని జీవితం అవుతున్నది. ఎన్ని
జబ్బులు వచ్చినా మీకు ఇష్టమెచ్చినట్లు రుచులను
తించే తినండి. బాగా తిన్నామనే సంతృప్తితో
తొందరగా జబ్బులు పెరిగి తొందరగా ఔక్కి వెళ్ళవచ్చు.
లేదా మేము చెప్పినట్లుగా రుచులను కొఢిగా కూడా
వేయకుండా వండుకుని తినండి. నోటికి రుచి

లేకపోతే లేకపోయింది. ఆరోగ్యమనే రుచి తెలుస్తుంది. మందుల బాధ తప్పుతుంది. జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయి. సుఖంగా బ్రిత్తకవచ్చ. లేని జబ్బులు ఇక రాకుండా ఉంటాయి. అంతేగానీ, అటు సాంతం తినడానికి లేకుండా, ఇటు సాంతం మానకుండా మధ్యస్తంగా తగ్గించి తింటూ ఎన్నాళ్ళు ఇబ్బందులు పడతారు. ఆలోచించండి.

ఆరోగ్యంగా బ్రిత్తకాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ అన్ని తినాలని కూడా ఉంటుంది. ఏకంగా అన్ని రుచులు మానమనేసరికి అందరూ ఆలోచనలో పడతారు. కొందరైతే ఇంకొక రకంగా ఆలోచిస్తారు. అది ఏమిటంచే, ఏదైనా ఒక డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే ఆయన ఒక రుచో లేదా రెండు రుచులనో తగ్గించమనో లేదా మానమనో చెబుతారే తప్ప అన్ని రుచులను మానమనరు గదా! మీరేంటి ఏకంగా అన్ని రుచులను మానమంటున్నారు అని కొందరంటున్నారు. ఒక్కొక్క భాగానికి ఒక్కొక్క స్పృష్టిస్తూ కాబట్టి, ఆయనకు

సంబంధించిన భాగానికి ఏ రుచి హని కలిగిస్తూ ఉంచే వారు దానిని తగ్గించమని చెప్పుచున్నారు. ఒక స్వషట్టిస్తూ ఇంకోక భాగం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని, క్షేమాన్ని ఆలోచించడు కాబట్టి ఇతర రుచుల యొక్క హని ఆయనకు సంబంధం లేదు. కానీ, ఇక్కడ నేను ఏ భాగానికి సంబంధించిన స్వషట్టిస్తూ నో చెప్పండి? నాది ఇక్కడ, అన్ని భాగాల సంబంధం కాబట్టి, అన్ని భాగాలను చెడగొట్టే రుచుల సంగతి ఆలోచించాలి. శరీరంలో కొన్ని భాగాలు బాగుండి, కొన్ని రోగాలతో బాధపడుతుంచే మీరు సుఖపడుతుంటారా? మీ కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికి బాగో పోయినా అందరూ కలిసి ఆ బాధను పంచుకుంటారే, అలాగే శరీరమనే కుటుంబంలో కూడా అన్ని భాగాలు బాగుంచే దానిని ఆరోగ్యం అంటారు. మేము చెప్పేది అలాంటి ఆరోగ్యం గురించి. అలాంటి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే రుచులు ఏవో తెలుసుకుని వాటన్నింటినీ పూర్తిగా మానమంటున్నది పూర్తి ఆరోగ్యం గురించి. అంతే గానీ, రుచులపై మాకేమీ వైరము లేదు.

రుచులను బాగా తీంచే జబ్బులోస్తాయని అందరికీ తెలుసు. వాటిని తగ్గించి తీంచే జబ్బులు కొద్దిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు ఇటు డాక్టర్లకూ తెలుసు. రుచులను పూర్తిగా మానితే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు, ఇటు డాక్టర్లకు ఇంకా తెలియదు. ఈ విషయం నాకు తెలుసు. ఎందుకంచే, నేను ఆ రుచులను పూర్తిగా మాని తీంటూ, వేలమందితో తినిపిస్తూ జబ్బులు ఎలా తగ్గుచున్నావో అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకోగలిగాను. ఇలా ఆ రుచులు లేకుండా జీవితాంతం తినగలము. ఇలాంటి ప్రయోగాలను వైద్యులు ఎందుకు చేయలేక పోయారో అన్న ఆలోచన కొందరిలో వస్తుంది. ఇలా చేయాలంచే నోటిని కట్టివేయాలి. నాలుకను జయించాలి. అందుచేతనే అందరూ ముందుకు రారు. ఇలాంటి విషయాలు బయటకు రావు. వందుకునే విధానం మారితేనే ఇన్ని జబ్బులు తగ్గుతున్నాయంచే, మనం తినే వంటలు రోజ్జు

జబ్బులను ఎలా పుట్టిస్తున్నాయో తెలుస్తున్నది.
కాబట్టి, వండుకోవడం అనేది మనచేతుల్లో ఉన్న పని.
మన చేతులతో మన రోగాలను మనమే
కొనితెచ్చుకుంటూ ఉంచే, మనకు ఆరోగ్యం ఎక్కుడ
నుండి వస్తుంది. పరిష్కారులను బట్టి మనం మారాలి.
కాలాన్ని బట్టి వంటలు మారుతూ వస్తున్నాయి.
అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న రుచికరమైన వంటల నుండి
ఆరోగ్యకరమైన వంటలకు మనం మారితే
బాగుంటుంది. ప్రయత్నించండి.

3. నాలుక గుట్టు

- ఆహో! ఏమి నాలుక - రోగాలకది ఏలిక
- నాలుకకుండదు ముసలితనం - రుచులను కోరుతూ మనలను చేస్తుంది పతనం
- శరీరం కోసం రుచులను చెయ్యాలి త్వాగం - అదుపులో పెట్టాలి నాలుక భోగం
- రుచులను వదిలితే ఆసాంతం - ఆరోగ్యమవుతుంది మన సొంతం
- తన సొమ్ము ఏంపోయింది కనుక - భలే కోరుతుంది రుచులను నాలుక

మనం రుచులు ఏడు రకాలు ఆని చెప్పుకున్నాము. మనం వంటలలో వాడుకునే ఈ ఏడు రుచులు శరీరానికి అవసరమై వేస్తున్నామా? లేదా నాలుకకు అవసరమై వేస్తున్నామా? అపి కేవలం నాలుక

అవసరాలే అని అందరికీ తెలుసు. రుచులు నాలుకకే గాబట్టి, వంటలు వండిన తరువాత దింపబోయే ముందు కొద్దిగా నాలుకపై వేసుకుని ఓ నాలుకా! నీకు అన్ని రకాల రుచులు సరిగా పడ్డాయో లేదీ చూసుకుని చెప్పు అని నాలుకను ఒక్కసారి అడుగుతారు. ఏమంటే అప్పుడు నాలుక నాకు కొద్దిగా అవి వేస్తే బాగుందు, ఇది వేస్తే బాగుందు అంటే వాటిని వేసి, మరలా కదిపి తిరిగి ఇంకొకసారి నాలుకతో నాకి రుచి చూస్తారు. నాలుక, ఆ! బాగుంది, అన్ని బాగా సరిపోయాయి అంటే అప్పుడు దింపుతారు. అదే క్రొత్త కోడలు అయితే అనుభవం లేక, పొయ్యి మీద కూర వేసినప్పటి నుండి దింపే వరకు నాకడం, కలపడం, మరలా నాకడం ఇంకొద్దిగా కలపడం ఇలా అదే పనిగా నాలుకను అడిగి వేస్తూ ఉంటుంది.

ఉప్పు, నూనెలు శరీరానికి కావాలని కొందరు అంటూ ఉంటారు. శరీరానికి ఎంత కావాలో కొలత కొలిచి

వాటిని వేసుకుని వండుకుంటూ ఉంచే, శరీరం కోసం
ఉప్పు నూనెలను తింటున్నాము అనుకోవచ్చు.
శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు నూనెలను నాలుక కోరిన
విధముగా ఎందుకు వేస్తున్నారు. శరీరానికి
కావలసినవి శరీరాన్ని అడగాలే గానీ నాలుకను
అడగడం ఎందుకు. రోజుకి ఇంత ఉప్పు, ఇంత నూనె
శరీరానికి కావాలని డాక్షర్లు చెబుతూ ఉంటారు. ఎంత
కావాలో అంత ఉప్పు నూనెలను తూకంతో కొలిచి
వంటలలో వేయాలి. అలా చేప్పే డాక్షర్లు ఇళ్ళలోనైనా
వాళ్ళ భార్యలు అలా వేసి వండి పెదుతున్నారా?
అలా ఎక్కడా జరగడం లేదు. రెండు కిడ్నీలు
పోయాకో, గుండె బాగా చెడిపోయాకో అప్పుడు ఉప్పు
నూనెలను కొలిచి వంటల్లో వేసి పెదతారు. అప్పుడు
నాలుకకు రుచి చూపించే పని ఉండదు. కాబట్టి
రుచులు నాలుక సంబంధాలే గానీ శరీర సంబంధాలు
కాదు. ఈ ప్రకృతిలో అన్ని జంతువులు ఈ ఏదు
రుచులను ముట్టుకుండా పూర్తి ఆయుష్మతో ఆరోగ్యంగా
బ్రితుకుచున్నావి. అంచే, ఆరోగ్యానికి రుచులు

అక్కర్లేదని సృష్టిగా తెలుస్తున్నది. రుచులను నాలుక కొరకు తించే శరీరానికి ఇబ్బందులు ఎందుకు వస్తున్నాయి? ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా?

ఏదు రుచుల వల్ల ఏ రకమైన హని జరుగుతుందీ ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చెప్పికున్నాము. రుచుల వల్ల రోగాలు వస్తాయి. రోజూ రుచులను కోరి కోరి వేయించుకునే నాలుక రుచులలో ఉన్న రోగాలను అనుభవిస్తుందా? నాలుకకు వచ్చే ఇబ్బందులుగానీ, రోగాలు గానీ ఏమైనా ఉంటే చెప్పండి. నాలుకకు జబ్బులోచ్చి డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగేది ఎంత మందో చెప్పండి? ఇలా అడిగితే, ఏ ఒక్కరూ ఉండరనిపిస్తుంది. కొంతమందికి నాలుక పగలడం, అప్పుడప్పుడూ నంజు పొక్కులు రావడం (అలస్సెన్న) జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బందులు శరీరంలో 'బి' కాంప్లెక్స్ లోపం వల్ల వస్తూ ఉంటాయో తప్ప ఏదు రుచుల వల్ల వచ్చే నష్టము కాదు. ఏదు రుచులను కానేపట్టో తినేసి చిట్టికెలో దులిపేసుకుంటుంది.

చివరకు ఏ రుచులూ నాలుకకు అంటను కూడా అంటపు. అంత చాకచక్కొంతో వాటిని వదిలించుకుంటుంది. ఆ ఏదు రుచులు నాలుక దాటిన తరువాత ఏ రుచీ తెలియదు. చివరకు ఫాట్లో పలావు అయినా ఒకసే పరమాన్నం అయినా ఒకసే. ఆ ఏదు రుచులు శరీరంలో ఎన్నో గంటలపాటు జీర్ణం అవడానికి పడుతుంది. ఆ తరువాత ఆ రుచులన్నీ రక్తనాళాలలో, సరాల్లో, కణాల్లో పేరుకుంటూ శరీర అవయవాలన్నింటినీ రకరకాల ఇబ్బందులకు గురి చేస్తూ ఉంటాయి. శరీరానికి ఎన్నో జబ్బులోచ్చి బాధపడుతున్నా నాకు ఇంకా అది కావాలి, ఇది కావాలి అని నాలుక పేచీలు పెడుతూనే ఉంటుంది. దాని ఆరాటాన్ని తీర్చుడం కోరకు తీంటూ ఉంచే, చివరకు శరీరంపై మందులు పని చేయని స్థితి వచ్చి, ప్రాణాపాయ స్థితి వస్తున్నప్పటికీ ఇంకా రుచులు కావాలనే కోరుతూ ఉంటుంది. కాలి గోటి దగ్గర్నుండి తలభాగం వరకు ఉన్న అన్ని అవయవాలలో చూస్తే, ఏ అవయవం

జబ్బ రాకుండా వయస్సుతోపాటు ముసలితనం రాకుండా, పుట్టిన రోజు నుండి చనిపోయే వరకు సవ్యంగా పని చేస్తున్నదో చెప్పుకోండి చూద్దాము. అలా పని చేసే అవయవాలు ఉన్నాయంటారా? అలా ఉన్నది ఒక్క నాలుక మాత్రమే. దీనికి ముసలితనం కూడా లేదు. ఎవరన్నా 70, 80 సంవత్సరాలు వచ్చాక, నా నాలుక ముసలిది అయ్య సరిగా రుచి తెలియడం లేదు అన్న వారుగానీ, సరిగా పనిచేయడం లేదు అన్నవారు గానీ ఉన్నారా? మీరు విన్నారా? లేదు. ఆ నాలుకకు అంత ఆరోగ్యం ఉండబడ్చే మనకు ఇన్ని ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి. తప్ప చేసేది ఒకరైతే శిక్షను అనుభవించేది ఇంకోకరు. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి జరుగుచున్నదో. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాలు జరగవలసి ఉందో. శరీరానికి నాలుకకు మధ్య ఇలాంటి గొడవలు లేకుండా ఉంచే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శరీర ఆరోగ్యం బాగోవాలంచే నాలుకను

కంటోల్ చేయాలి. ఏమి చేస్తే నాలుక కంటోలులోకి వస్తుంది?

ప్రతి రోజూ నాకు రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే కావాలని నాలుక పంతం పట్టి కూర్చుంటుంది. ఇతర అవయవాలన్ను మాకు మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మాత్రమే కావాలని అడుగుతాయి. ఇతర అవయవాలన్ను కోరుకున్న మంచి ఆహారాన్ని తీంటుంచే, నాలుకకు రుచి లేక తను ఒప్పుకోవడం లేదు. నాలుకకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తీంచే, దాని వలన శరీర అవయవాలన్ను అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడలేక పోతున్నాయి. నాలుకకు శరీరానికి మధ్య సమన్వయం కుదుర్చుకోలేక ఎందరో జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఈ రెండు పార్టీల మధ్య గొదవలు లేకపోతే శరీరం సుఖపడుతుంది. శరీరం మొత్తం సుఖంగా ఉంచేనే జీవితం హాయిగా

సాగుతుంది. హయిగా ఉండాలంచే ఈ రెండింటి మధ్య గొడవ లేకుండా చూడాలి.

శరీరంలో రుచులు కోరే నాలుక ఒక ప్రక్కనుంచే, వేరే ప్రక్క నుండి ఉపిరితిత్తులు, లివరు, మెదడు, కణాలు, రక్తనాళాలు, నరాలు, ఎముకలు, గ్రంథులు మొదలగు ఇతర అవయవాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఒక్క నాలుక గురించే ఆలోచిస్తూ రోజూ తీంచే, నాలుకను సంతృప్తిపరిచి అనేక ఇతర శరీర భాగాలను అసంతృప్తి పరచవలసి వస్తున్నది. దానితో అనారోగ్యం పాలవడం జరుగుచున్నది. శరీర భాగాల మెజారిటీ ఎక్కువగా ఉంది కాబట్టి, ముందు శరీరానికి ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చి దానికి అనుకూలమైన ఆహారాన్ని తీసడానికి ప్రతిరోజూ ప్రయత్నించాలి. నాలుక తన స్వార్థం తాను చూసుకుంటూ, ఇతర అవయవాలను ఇబ్బంది పెట్టేకంచే, వాటన్నింటి ఆరోగ్యం కోసం నాలుక కొంత రుచులను త్యాగం చేస్తూ సర్పుకుపోయేట్లు మారాలి. మరీ రుచి లేకపోతే

నాలుకకు కష్టంగా ఉంటుంది కాబట్టి, శరీర అవయవాలకు హోని కలిగించని రుచినిచేచు పదార్థాలు ఏమైనా ఉంచే, వాటి సహకారంతో వంటలను రుచికరముగా చేయగలిగితే, అటు నాలుక వాటిని సర్దుకుపోయి తినగలదు, ఇటు ఆ ఆహారం వలన శరీరానికి ఏ హోనీ జరుగదు. ఇలా రోజుా సర్దుకుపోయి తీంచే ఈ రెండు పార్టీల మధ్య గొడవలు ఉండవని నాకు తెలిసింది. శరీర ఆరోగ్యానికి హోని లేని, నాలుకకు రుచినిచేచు వంటలను ఈ సమస్య పరిష్కారానికి నేను కనుగొనడం జరిగింది. ఆ వంటలను నిత్యం తీంటూ ఉంచే ఇన్నాళ్ళాళ్ళోయిన శరీర ఆరోగ్యము బాగుపడుతూ, నాలుక మనం పెట్టింది సంతృప్తిగా తినేట్లుగా లొంగుబాటులోకి వచ్చేస్తుంది. నాలుకను లొంగదీసుకుంచే, ఇంద్రియాలన్నింటినీ లొంగదీసుకోవడానికి మార్గం తేలిక అవుతుంది. మేము చేపే ఈ వంటలు తీంచే నాలుక యొక్క కళ్ళాలు మీకు దొరికినచ్చే. ఇన్నాళ్ళాళ్ళ నాలుక

కోరినట్లు మనం తెన్నాం. ఇక నుండి మనం పెట్టిందే
నాలుక తినాలి. అప్పుడే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలు
మనిషి సొంతం అవుతాయి.

మగవారికి నాలుకను లొంగదీసుకోవడం కొంత తేలిక
అని చెప్పవచ్చు. ఆడవారికి నాలుక లొంగుబాటులోకి
రావడం మరీ కష్టం. ఈ మాట అంచే స్నేలకు కోపం
వస్తుందేమో. నేను గమనించిన వాస్తవాన్ని
చెబుతున్నాను. ప్రకృతాశ్రమంలో 10, 15 రోజులు
ఉండి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, ఆహార నియమాలను
అలవాటు చేసుకుని వెళ్దామని భార్య భర్తలు కలిసి
వస్తూ ఉంటారు. ఉప్పు నూనెలు వేయని
ఆరోగ్యకరమైన వంటలను పెడితే మొదటి రోజు
పాపవంతు తిని, మూడువంతులు కూరలను ఇద్దరూ
తినలేక వదిలివేస్తారు. రెండవ రోజు భోజన సమయం
అవుతున్నదీ అంచే ఆడవారికి ఆకలి మందం
కలగడం, ఆ కూరలను చూసే సరికి ఏకారం రావడం
జరుగుతుంది. దానితో కొద్ది కూరను నంజుతూ ఎలాగో

ముగించేస్తారు. రెండు రోజులు సరిగా తిననందుకు మూడవ రోజు వచ్చే సరికి మగవారికి ఆకలి బాగా పెరిగి, ఏదొకటి రుచి లేకపోయినా నిండేదాకా తింటారు. ఆకలి బాగా అయితే ట్యూంకు పూర్తిగా నిండిందా లేదా అని చూస్తూ తింటాడే గానీ రుచి ఉందా లేదా అన్నది ఎక్కువ మందిలో ఉండదు. అదే ఆడవారు అయితే 4, 5 రోజులకు కూడా ఈ వంటలను తినడానికి అలవాటు పడలేక నంజుతూ, నీరస పదుతూ ఉంటారు. మరికొంత మంది శ్రీలు అయితే, ఈ వంట రుచి నచ్చక, తినలేక ఏదొక అబద్ధం చెప్పి అనుకున్న రోజు కంచే ముందే డిశ్చార్డీ అయ్య వెళ్ళిపోతారు. ఆవిడ వెళ్ళాడు, ప్రక్క రూములో ఉండే శ్రీలు ఆవిడ తినలేక ఇంటికి వెళ్ళి పోయిందని సమాచారం అందిస్తారు. 5, 6 రోజులలోనే అలవాటు పడి సంతృప్తిగా ఈ వంటలను పురుషులు తింటూ ఉంచే, శ్రీలు తినడానికి 10, 15 రోజులు పైగా పట్టుచున్నది. మేము చెప్పే ఈ వంటలను తినడానికి పురుషుల నాలుక కంచే, శ్రీల నాలుక పేచీలు

ఎక్కువగా పెదుతుంది. దీనికి గల కారణం ఏమిటో తెలుసుకుంటే బాగుంటుందని నాకు కలిగింది.

ఆలోచన చేయగా కొన్ని రోజులలో అసలు కారణం దీరికింది. పురుషుల నాలుకకు లేకుండా స్నేల నాలుకకు మాత్రమే ఉన్న అలవాటు ఒకటి ఉన్నది. అది ఏమిటంటే, రోజులో ఏ పదార్థాన్ని వండినా, దింపబోయే ముందు ఆ పదార్థాన్ని నాకి, నాలుకను రుచి చెప్పమని అడగడం. ఇలా ప్రతి రోజూ సుమారు 8, 10 సార్లన్నా నాకడం, నాలుకను అడగడం చేస్తూ ఉంటారు. చివరకు దేవుని ప్రసాదాలను కూడా ఆయన కంటే ముందే ఏళ్ళు నాకుతారు. ఇలా నాకడం అనేది ఆడవారి నాలుకకు ఒక ప్రాణింగ్ అయ్యింది. పదార్థాన్ని నాకి ఏది తగ్గింది, నీకు ఇంకా ఏమి కావాలో చెప్పు అని నాలుకను అడిగి తెలుసుకొనే అలవాటు వలన, మేము చెప్పే ఈ వంటలను ఆడవారు నాలుకపైన పెట్టుకునే సరికి, ఇందులో రుచులు ఏవీ సరిగా వేయలేదు, నాకు బాగోలేదు అని

వెంటనే అలవాటు ప్రకారం చెబుతుంది. అవన్నీ వేస్తే గానీ నాకు బాగోదు అని పేచీలు పెడుతుంది. ఇలాంటి పేచీలు పెట్టుకుండా సర్పుకుపోవడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతున్నది. ఆదవారు ఈ వంటలను తినేటప్పుడు, హర్షాపు వంటలను తలచుకుంటూ, వాటితో ఈ వంటలను పోలుచుకుంటూ తినడం చేస్తుంటారు. ఈ కారణం వల్ల కూడా మేము చెప్పే వంటలను సంతృప్తిగా తినలేరు. ఇలాంటి పేచీలు పెట్టే నాలుకను మొసం చేయడానికి నేను కొన్ని చిట్టాలను తెలుసుకోగలిగాను. ఆ చిట్టాలన్నీ వేరే అధ్యాయంలో ప్రాశాను. వాటి సహకారంతో నాలుకకు బుద్ధి చెప్పండి.

ఈ శరీరంలో అన్నింటి కంచే ప్రమాదకరమైనది నాలుక. అలాంటి నాలుకను జయిస్తే ప్రపంచాన్నే జయించవచ్చన్నారు మన పెద్దలు. బారెదు శరీరంలో నాలుకనేది బెత్తెడు షానాన్ని ఆక్రమించుకుని ముఖ ద్వారం వద్ద కూర్చుని ఉంది.

బెత్తెడు నాలుక గురించి బారెడు శరీరాన్ని హింస
బెట్టుడం సబబా! లేదా బారెడు శరీరం కొరకు బెత్తెడు
నాలుకను హింస బెట్టుడం సబబు అంటారా! ఏది
న్యాయ మార్గమో, ఏది అన్యాయ మార్గమో
ఆలోచించుకుని చెప్పండి. ఏది ఆరోగ్యమార్గమో, ఏది
అనారోగ్య మార్గమో తెలుసుకోండి. తెలుసుకుని
నాలుక వేపాలను ఇక కట్టి పెట్టండి. జీవితాన్ని
సుఖమయం చేసుకోండి.

4. వంటలలో నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?

- నాడు వంటలలో నేను చేసిన ప్రయోగం - నేడు ప్రజలందరికి అందిస్తుంది ప్రమోదం
- రీగం నుండి ఆరోగ్యానికి పయనం - నాకందించింది ప్రకృతి జీవన విధానం
- యాక్సిడెంటు తీపింది నా జీవితాన్నిక మలుపు - నాటినుండే సంఘర్షంగా కలిగింది ప్రకృతి జీవనంపై తలంపు
- నేను సాగించిన స్వీయ ప్రయోగాల ప్రకారం - ప్రారంభించాను ప్రకృతి వైద్య ప్రచారం
- సరిగుమలతో పుట్టు మధుర రాగాలు - సప్త రుచులతో పుట్టు వెధవ రీగాలు
- ప్రకృతి ఆహారం అందరూ తినేలా చేయాలన్న తపన - కలిగించింది ఆరోగ్యకరమైన వంటలకు

రూపకల్పన

- మొదట్లో అనిపించినా ఏటికి ఎదురీత - ఆరోగ్యాన్ని అందించాం వేల మందికి తరువాత
- అటు ఆరోగ్యాన్ని ఇటు రుచులను అనుభవించు - కలకాలం సుఖముగా జీవించు
- ఎంత మంది నిరుత్సాహ పరిచున్నటికీ - ఉండాలి విధానాన్ని వదలకుండా ఎప్పటికీ
- అనారోగ్య తిమిరాన్ని తోలగించే ఉపస్నే - జనులందరికీ కలిగిస్తుంది ఈ విధానం శ్రేయస్తున్న

మా ఆమ్ర నాన్నలకు వివాహం ఆయిన దగ్గర్నుండి సుమారు '8' సంవత్సరాల వరకు సంతానం కలగలేదు. సంతానం కలగడం కోరకు, ఉపవాసాలను చేసి శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, అక్కడ నుండి ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లు, గింజలనే ప్రథాన ఆహారంగా 5, 6 మాసాలు తీవేసరికి కోరిక నెరవేరినది. ప్రకృతి విధానం మాకు జన్మ రావడానికి సహకరించింది. మా తల్లిదండ్రులు పాట్టిగా ఉండడం వలన నేను కూడా

బాగా పొట్టిగానే ఉండేవాడిని. ఇంటర్వైడియట్ పూర్తి అయ్యేసరికి కూడా నా ఎత్తు '5' అడుగులు మాత్రమే ఉండేది. ఇక ఎదుగుదల ఆగిపోయింది అని అనుకున్నాము. నా ఛాతీ కూడా బాగా లోపలకు నౌకుకు పోయి ఉండేది. గుండె రోగుల వలె గుండె భాగం ఎత్తుగా ఉండేది. ఎక్కువగా నిమ్మి చేయడం, కఫం బాగా రావడం, పిల్లికూతలు, ఆయసం వంటివి తరచూ వస్తూ ఉండేవి. జ్వరాలు, రోపలు లాంటివి కూడా సంవత్సరంలో ఎక్కువ సార్లు వస్తూ ఉండేవి. నాలో మార్పు రావడం కొరకు కొన్నాళ్ళు ప్రకృతి వైద్యశాలలో ఉంచే బాగుంటుందని మా నాన్నగారు నన్ను పంపారు. 1985లో రెండు నెలలుపాటు ఉండడానికి కాకినాడ ప్రకృతి ఆశ్చర్యంలో నేను చేరాను. ముందుగా 3, 4 రోజులు ఉపవాసాలతో శరీరాన్ని శుద్ధి చేసారు. బాగా ఆకలి పుట్టాక ఉడకబెట్టిన కూర, రెండు పుల్కలను ఇచ్చేవారు. ఆ కూర ఎలా వండుతారంచే, 8, 10 రకాల కూరలను కోసి బాగా ఉడకనిచ్చి, అందులో నీటిని తీసివేసి,

కేవలం ఆ ఉదికిన ముక్కలనే కూరగా పెడతారు. అందులో ఏ రకమైన రుచులు గానీ, పొడులు గానీ కలపరు. ఆ కూర బాగా చప్పగా పసరు వాసనతో ఉంటుంది. నేను ఆ కూరను కోద్దిగా కూడా తినలేక పోయాను. పుల్కలకు తేనె పూసుకుని తిని, మజ్జిగ మాత్రమే త్రాగి, కూరను కిటికీలో నుండి బయట పడేసేవాడిని. ఏదో పడిందని కాకులు తినడానికి వచ్చి, నిరుత్సాహంతో వెళ్ళి పోయేవి. ఇంకా కానేపటికి కుక్కలు వచ్చేవి. ఆ దప్పిడి కూర వాసన చూసి అవి కూడా పారిపోయేవి. అంటే ఆ కూర మనుషులు తినలేకపోవడానికి కాకుండా కాకులు, కుక్కలు కూడా తినలేని విధముగా ఉండేది. ఇలా వారం రోజులపాటు తినలేక కూరను రోజూ పారవేయడం జరిగేది. ఖాళీ పుల్కలకు తేనె పూసుకుని తినడం వలన అవి సరిగా జీర్ణంగాక ధాతీలో పట్టివేస్తూ ఇబ్బంది కలిగించేవి. ఈ బాధను తట్టుకోలేక ఇక మెల్లగా కూరను తినడానికి అలవాటు పడ్డాను. కొన్ని రోజులలో 4, 5 పుల్కలు, 5, 6 వందల

గ్రాముల కూర తినేట్లుగా అలవాటు చేసుకున్నాను. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు, చప్పిడి కూరలను తింటూ నిత్యం రెండు గంటలపాటు ఆసనాలను చేస్తూ ఉండేవాడిని. ఆరోగ్యంలో మంచి మార్పు ఆ రెండు నెలల్లో వచ్చింది. అక్కడ నుండి ఎదుగుదల ప్రారంభం అయ్యింది. రెండు నెలలు పూర్తి అయిన తర్వాత ఇంటికి తిరిగి వచ్చాను. ప్రకృతి ఆశమంలో చేరడమనేది నా జీవితాన్ని మొదటి మలుపు తిప్పింది.

ఇంటికి వచ్చిన తరువాత నుండి కూడా అలాగే ఆ కూరలను కొంతకాలం చేయించుకుని తిన్నాను. ఆసనాలను మానలేదు. నిదానముగా మనసును రుచులపైకి వెళ్ళడం, కొద్ది కొద్దిగా అన్ని రకాలుగా పూర్వం వలె తినడంలోకి వెళ్ళిపోయాను. ఆహారం మారేసరికి ఆరోగ్యంలో మార్పులు గమనించాను. మళ్ళీ చప్పిడి ఆహారం తించేనే బాగుంటుంది అనిపించింది. పై చదువులకు ఇతర రాష్ట్రం

వెళ్ళడం జరిగింది. అక్కడకు వెళ్లిన దగ్గరునుండి ఆసనాలను చేస్తూ, ఆహారాన్ని స్వంతంగా వండుకుంటూ చప్పగా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా తినేవాడిని. అలా 6, 7 మాసాలు నియమాలు పాటించే సరిగి ఐదున్నర అంగుళాల ఎత్తు ఎదగడం జరిగింది. థాతీ మూసుకున్న స్థితి, గుండె ఎత్తు స్థితి పూర్తిగా పోయి మంచి ఆకృతి వచ్చింది. దానితో ప్రకృతి విధానం పట్ల, ఈ ఆహారాల పట్ల మంచి అభిప్రాయం కలిగింది. ఎప్పటికీ ఈ నియమాలను మానకుండా కొనసాగించాలనిపించింది. ప్రకృతి విధానంలో ఆహారం రుచిగా లేకపోయేసరికి, అప్పుడప్పుడూ అందరిలా అన్నీ తీంచే బాగుండు! అని మనస్సు లాగుతూ ఉండేది. ఆ కోరికలను తీర్చుకోవడానికి కొన్నాళ్ళు అన్నీ తినేవాడిని. దానితో కఫ్ఫం, దగ్గు, నిమ్మ, జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి వెంటనే వచ్చి ఇబ్బంది పెదుతూ ఉండేవి. ఆ బాధలను తట్టుకోలేక, ఆ అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకోవడానికి 2, 3 రోజులు ఉపవాసం చేస్తే పూర్తిగా శుభ్రపడి, శరీరం తేలిక

పడేది. అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడే ఆరోగ్యం రుచి తెలుస్తుంది. ఆ ఊపులో కొన్ని నెలల పాటు మళ్ళీ రుచులు లేని చప్పిడి కూరలను, గింజలను తినడం కొనసాగించే వాడిని. అలాగే అన్ని నియమాలను పాటించినంత కాలం ఆరోగ్యం, నియమాలను తప్పితే అనారోగ్యం, అనేవి వస్తూ ఉండేవి. ఆరోగ్యం రమ్మంచే వస్తుంది, పొమ్మంచే పోతుంది. ఏదయినా మన చేతుల్లోనే ఉంది అని తెలిసింది. ఇలా 1993 వరకు అటు కొన్ని నెలలు, ఇటు కొన్ని నెలలు మారడం చేస్తూ ఇటు ఆరోగ్యాన్ని, అటు అనారోగ్యాన్ని రెండింటిని అనుభవించడం జరిగింది.

ప్రకృతి వైద్య విధానం ఎంత గొప్పది అనేది నాకు అనుభవ పూర్వకంగా తెలిసినది. మనం నియమాలను తప్పినప్పుడు, రుచులను తిన్నప్పుడు డాక్టర్ల అవసరం, మందులవసరం కలుగుతుంది. వాటి అవసరం రాకుండా బ్రతకాలంచే మనిషికి ప్రకృతి విధానం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది అని

అర్థమైంది. నేను ఇలా 7, 8 సంవత్సరాల పాటు రకరకాలుగా శరీరాన్ని పరిశీలిస్తూ ఆహారం యొక్క ప్రభావం శరీరంపై ఎంత ఉంటుందో తెలుసుకోవడం జరిగింది. నేను అప్పటికి చదవటం వల్ల శరీర శాస్త్రం గురించి, మందుల గురించి, మందులు చేసే మేలు, అలాగే వాటి వల్ల కలిగే కీడు గురించి, రోగాల గురించి కొంత అవగాహన కలిగింది. ఆ మందులతో పోలిస్తే ప్రకృతి విధానం ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదనేది పూర్తిగా తెలిసింది. ప్రకృతి విధానం గురించి ఇంకా అవగాహన కలిగించుకోవాలనిపించింది. మందుల కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తూ ప్రకృతి గ్రంథాలను, ఆరోగ్య పుస్తకాలను తీరగేస్తుండేవాడిను. చదివిన చదువు, చేసే ఉద్యోగం మందుల గురించే అయినా మనస్సంతా ఆరోగ్యం గురించి, ప్రకృతి వైద్యం గురించి ఉండేది. దానితో ఉద్యోగం చేస్తూ ప్రకృతి వైద్యం గురించి 2 సంవత్సరాల కరస్పాండెన్సు కోర్సును పూర్తి చేశాను. నేను ముందుగా 4 సంవత్సరాలు బి. ఫార్క్స్ నీ చేయడం వల్ల నాకు రోగాల

గురించి కొంత అవగాహన వచ్చి ప్రకృతి వైద్యం తేలికగా తెలిసింది. దానితో నాతోటి ఉద్యోగస్తులకు, స్నేహితులకు ఆసనాలు నేర్చడం, కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలు తెలుపుతూ సలహాలివ్వడం చేస్తుండేవాడిని. వారికి మంచి ఫలితాలు కలగడం, ఆనందించటం నాకు సంతృప్తిని కలిగించడమే కాకుండా ప్రకృతి వైద్యంపై ఇంకా ఆసక్తిని పెంచాయి. ప్రకృతి విధానంపైనే నేను అభివృద్ధి అయితే బాగుండుననే కోరిక పెరుగుతూ వచ్చింది. ఉద్యోగంవల్ల, పై చదువులకు అమెరికా వెళదామనే ప్రయత్నం వల్ల, ఆ కోరిక అలానే కార్బ్యరూపం దాల్చుకుండా ఉండిపోయింది.

1993 చివరిలో నాకు యాక్సిడెంటు అయి కుడికాలు రెండు, మూడు చోట్ల విరగటం జరిగింది. కాలు సరి అవడానికి, పూర్తిగా నడక రావడానికి 6 నెలలు పట్టింది. పూర్తిగా నాలుగు నెలలు మంచంపైనే ఉండటం జరిగింది. నా జీవితాన్ని ఆ

యక్కిడెంటు అనేది రెండవ మలుపు తీపింది.

మంచంపై పదుకున్న 6 నెలలు నన్న
పలకరించడానికి వచ్చే వారికి ప్రకృతి విధానం
గురించి చెప్పడానికి, ఊరిలో వారికి వైద్య
సలహాలివ్యాడానికి, నేను ఆహార నియమాలను పూర్తిగా
పాటించడానికి అవకాశం ఎక్కువగా కలిగింది. ఆ
అవకాశమే నన్న ఈ విధానంలోకి పూర్తిగా
మారిపోదామనిపించింది. దానితో చేసే ఉద్యోగాన్ని,
అమెరికా ఆలోచనను పూర్తిగా విరమించుకోవడం
జరిగింది. నడక వచ్చిన దగ్గరునుండి ప్రకృతి
వైద్యాన్ని ప్రచారం చేయడం ప్రారంభించాను.

అలా ప్రచారం చేస్తూ నేను ఆహారనియమాలను
పాటిస్తున్నప్పటికీ, మనస్సులో అప్పుడప్పుడు
రుచుల పైకి కోరికలు వస్తుండేవి. మా
కుటుంబీకులను చూడడానికి మా ఆమ్మగారు
అమెరికా వెళ్ళడానికి ప్రయాణం పెట్టుకున్నారు.
అమెరికాలో ఉన్న వారికి వెళ్ళటప్పుడు అనేక రకాల

పచ్చళు, స్వీట్స్, హాట్స్ పట్టుకు వెళ్ళడం సహజం. అలాగే మా ఇంట్లో కూడా ఎన్నో రకాలుగా రుచులను సిద్ధం చేసారు. మా ఇంట్లో రుచులను, చిరుతిళ్ళను వండటం అనేది పండుగ రోజుల్లో తప్ప మరోసారి వండరు. ఒకేసారి ఎన్నో రకాలు వండేసరికి మనసును లాగి 10, 15 రోజుల పాటు కరువుతీరా మూడు పూట్లు తీనఁడం జరిగింది. దానితో ఎప్పుడూ రానంతగా అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చి చాలా బాధపడ్డాను. ఆ రుచులను ఎక్కువ మొత్తంలో, ఎక్కువ రకాలను అన్ని రోజులు తీనఁడం అనేది, నా జీవితాన్ని అతి ప్రధానమైన మూడవ మలుపు తిప్పింది. పెరుగుట విరుగుట కొరకే అన్నది నాలో నిజం అయింది. రుచులను తీనఁడం వల్ల కలిగిన బాధల వలన ఆ రుచులపై విరక్తి కలిగింది. ఆ బాధలను తగ్గించుకోవడానికి 8 రోజులు ఉపవాసాలు చేసి శరీరాన్ని పూర్తిగా శుద్ధం చేసి, ఇక ఆ రుచులను ముట్టుకుండా నేను బ్రతకాలి, శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలనే గట్టి పట్టుదల నాలో ప్రారంభమైంది.

1994 డిసెంబర్ 12వ తేదీన, రుచులైన ఉప్పు, నూనె, నెఱ్య, కారం, మహాలు మొదలగు వాటిని ఇక తినకూడదని గట్టిగా నిర్ణయించుకుని క్రోత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించినట్లుగా భావించి, ఆరంభించాను. ఆ రోజు నుండి కలల్లో కూడా రుచులు తిన్నట్లుగా కలలు రానంత నిగ్రహంతో ముందుకు కొనసాగుతూ ప్రకృతి వైద్యాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నాను.

రోజూ రెండు పూట్లూ ఉడకబెట్టిన చప్పటి ముక్కలను అన్నంలో గానీ పుల్చాలతో గానీ తినాలంచే ఎవరికైనా బోర్ కొడుతుంది. అన్ని రకాల రుచులు వేసి వండినప్పటికీ ఒకే రకమైన కూరను మూడు, నాలుగు రోజులపాటు రోజూ దాన్నే తించే, దానిపై ఏర్కి వస్తుంది. వంటలు అంచే ఇగుర్లు, చట్టులు, పులుసులు, వేపుళ్ళు ఇలా రకరకాలను రోజుకొకటి, రెండు రకాలను చేసుకుంటూ అలా రకరకాలను మార్పుకుంటూ తినే అలవాటు అందరికీ ఉంటుంది.

అలాంటిది రోజుా ఒకే రకమైన చప్పిడి కూరను, అదే ఇగురు, అదే పులుసు, అదే వేపుడు అనుకుంటూ తినవలసిందే. రుచులు లేని ఒకే రకమైన చప్పిడి కూరను ఎప్పుడూ తీనాలంచే సాధ్యం గాక, ఏ ప్రకృతి వైద్యుడు కూడా ఆ కూరను నిత్యం తినే ప్రయత్నం చేయడు. పైకి మాటలు చెబుతూ రోగులకు మాత్రం చప్పిడి కూర తినమని చెబుతుంటారు. డాక్టర్లు ఆచరించకుండా రోగులను తినమని చెప్పేటప్పటికి రోగులకు నమ్మకం కుదరక ఆశ్రమంలో ఉన్నంత వరకు తప్పక చప్పిడి కూర తిన్నప్పటికీ, ఇంటికి వెళ్ళి మళ్ళీ మామూలు వంటలే తింటున్నారు. దానితో తగ్గిన రోగాలన్నీ, వంటల మార్పుల వల్ల తిరిగి వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రకృతి వైద్యంలో ఆహారమే మందు. అంత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే ఆహార నియమాలను ఉల్లంఘించిన తరువాత ప్రకృతి వైద్యంలో ఫలితం ఉందదు. కేవలం ఉడకబెట్టిన ముక్కలను పూర్వీకులు తినగలిగారు గానీ ఈ మధ్య 20, 25 సంవత్సరాల నుండి ఆ కూరను ఆశ్రమంలో

ఉన్నన్న రోజులు కూడా రోగులు సరిగా తినలేక, అనుకున్న దానికంచే ముందుగానే ఆశ్రమం నుండి ఇళ్ళకు తిరిగి వెళ్ళి పోతున్నారు. రోగులు ఎక్కువ రోజులు ఆశ్రమంలో ఉండకపోతే ఆశ్రమాలను నదపడానికి ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఇంకా నిదానంగా ప్రకృతి ఆశ్రమాలకు వచ్చే రోగులు (చప్పిడి కూరల వలన) కూడా తగ్గిపోవడం జరిగింది. దానితో ప్రకృతి వైద్యులు వండే విదానంలో మార్పులు చేసారు. ఉడక బెట్టిన కూరకు కొద్దిగా నూనె తాలింపు పెట్టి (జీలకర్త, వెల్లుల్లి, ఆవాలు, పసుపు) అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇదేరకంగా కూరను తయారు చేసి రోగులకు ఇస్తున్నారు. ఒక్క కాకినాడలో మాత్రం ఏ మార్పులూ చేయకుండా ఇంకా ఉడకబెట్టిన కూర ముక్కలను మాత్రమే కొనసాగిస్తున్నారు. సాంతం చప్పిడి కూర కంచే కొంత రుచిగానే ఈ కూర ఉన్నప్పటికీ రోగులు ఎప్పటికీ తినలేకపోతున్నారు. రోజూ అదే రకం కూర

అనేసరికి అందరికీ ఇబ్బంది. ఇలాంటి ఆహార నియమాలను పాటించలేక ప్రకృతి వైద్యాన్ని సంవత్సరానికి 20, 30 రోజులు మాత్రమే ఆచరించి, శరీరాన్ని కడుక్కుంటూ, మిగతా 11 నెలల పాటు అన్ని తినేస్తుంటారు. అయ్యప్పమాల 40 రోజులు కాబణ్ణి ఎక్కువ మంది వేసుకుంటున్నారు. అదే ఆ నియమాలన్నింటిని 4 సంవత్సరాలు పాటించే మాల వేయమంచే ఒక్కరూ ముందుకు రారు. ఇలా అందరిలాగా ప్రకృతి విధానాన్ని కొన్ని రోజుల వరకే కాకుండా సంవత్సరం పొడవునా నేను ఆచరించాలనే కోరిక నాలో బలంగా ఉంది. ప్రకృతి సిద్ధాంతానికి మూలం చూస్తే ఉప్పు, నూనె, పంచదార, మసాలాలు వాడకుండా ఆహారాన్ని తినడం. ఇతర ప్రకృతి ఆశ్రమాలవలె కొఢిగా కూడా వద్దన్న రుచులను వేయకుండా తినాలనే నా పట్టుదల. అది కూడా జీవితాంతం తినాలనే పట్టుదల. రుచులవైపు మనస్సు వెనక్కి వెళ్ళకుండా ఉండాలంచే, ఉప్పు, నూనెలు వేయకుండానే రుచికరంగా, రకరకాలుగా

వండుకోగలిగితే బాగుంటుందనిపించింది. కోరిక
మంచిగానే ఉన్నా ఏ రకమైన రుచులు వేయకుండా
వంట ఎలా రుచి వస్తుంది అనిపించింది. వంటలలో
రుచి కొరకు వాడే హసికరమైన రుచులను ఏ మాత్రం
వాడకుండా, రుచికరమైన వంటలను, క్రొత్తరకమైన
వంటలను తయారు జేయాలనే పట్టుదల
మొదలైంది. ఆరోగ్యకరమైన వంటలను రూపకల్పన
జేయాలనే కోరికతో ఆలోచించడం ప్రారంభించాను.

వంటలు వండడానికి అందరూ వాడే హసికరమైన
రుచులు వేయకుండా రుచి కొరకు వాటికి
ప్రత్యామ్నయ రుచులను తెలుసుకుని వాడితే
పరిష్కారం లభించినట్టే. ముందు రుచుల వల్ల వచ్చే
రకరకాల నష్టాలు తెలుసుకుని, ఆ నష్టాలు లేని
రుచులను వంటలు వండుకోవడానికి వాడాలని
నిర్ణయించు కున్నాను. ఒక నెల రీజులు
ప్రయత్నించేసరికి హసి లేని క్రొత్తరకములైన
రుచినిచ్చే పదార్థాలు లభించాయి. చదువుకునే

రోజుల నుండి వందుకునే అలవాటు ఉండటం నాకు
ఈ ప్రయోగాలు చేయడానికి ఎంతగానో
సహకరించింది. ఉప్పు, కారం, పులుపు, తీపి, నూనె,
మఘాలాలు మొదలగు వాటికి ప్రత్యామ్నయపు
రుచులను కనుగొని వాటి సహకారంతో వంటలు
వండటం ప్రారంభించాను. ఒకటి, రెండు నెలల్లోనే
ఇగుర్లు, పులుసులు, వేపుళ్ళు, చట్టులు, వీటిని
వాటిని విడిగా చేయడం కుదిరింది. చప్పిడి వంటలు
కంచే రుచికరంగానే ఉన్నాయి. ఇంకా 5, 6 నెలల
పాటు వంటలను తయారు జేయగా వంటలలో
మెళుకువలు దొరికాయి. దానితో ఇంకా రుచికరంగా
అనిపించాయి. వంటలు ఇలా ఉంచే ఇక జీవితాంతం
వెనక్కి వెళ్ళకుండా తినవచ్చనే నమ్మకం
శ్శిరపడింది. ఇంకా ప్రయత్నం చేయగా స్వీట్సు,
హోట్సు, చిరుతిండ్లు, పలావులు మొదలగు రకాలను
కూడా చేసుకోవడం తెలిసింది. నా కృషి ఫలించింది.
హాని లేదు, రుచి ఉంటున్నది, జబ్బులు బాగా
తగ్గుతున్నవి. ఆరోగ్యకరమైన ఆ వంటలనే నేను ఆ

రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు తీంటూనే ఉన్నాను. పూర్వం రోజులలో అయితే బాగా మొండి రోగాలు వస్తేనే గానీ చప్పిడి కూరలను తినేవారు కాదు. అంటే జబ్బులు వచ్చిన వారే అలాంటివి తీంటారు అని అందరికీ తెలుసు. మేము చేపే ఈ ఆరోగ్యకరమైన వంటలను చెబుతూ ఉంటే ఇప్పుడు జబ్బులు వచ్చిన వారే కాకుండా ఏ జబ్బులు లేని వారు కూడా ముందు జాగ్రత్త కొరకు కొంతమంది తీంటున్నారు. ఈ వంటలలో రుచి ఉండబట్టి అప్పటి నుండి ఎక్కువ మంది ఎక్కువ నెలల తరబడి, కొఢిమంది సంవత్సరముల తరబడి మానకుండా ఈ వంటలనే తీంటున్నారు. ప్రకృతి విధానాన్ని జీవన విధానంగా అలవాటు చేసుకోవడానికి ఈ వంటలు ఎంతగానో సహకరిస్తున్నాయి.

నేను రోజూ ఆరోగ్యకరమైన వంటలనే ఇంట్లో తీంటూ, పెళ్ళిళ్ళకు, ఘంక్షన్ లకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ వంటలను ముట్టకుండా వట్టి అన్నము పెరుగుతో

కలుపుకుని తీంటాను. ఎదయినా దూరం ఉఱు
వెళ్ళినపుడు కూడా హోటల్స్ లో పెరుగన్నం తిని
సరిబెట్టుకుంటాను. పండుగలప్పుడు మాత్రం మన
పథ్థతిలో చేసే చిరుతిళ్ళను, రుచికరమైన వంటలనే
వండుకుని తినడం జరుగుతున్నది. అందరిలా
ఉప్పు నూనెలు తినకుండా ఆరోగ్యకరమైన వంటలను
తినటం అంచే సమాజంలో ఎదురీతలాగ ఉంటుంది.
ఎన్నో రకాల మాటలు నిత్యం వస్తూ ఉంటాయి.
ఎన్నింటినో ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది. కొన్నాళ్ళు
చప్పిడి వంటలు మరి కొన్నాళ్ళు మామూలు వంటలు
తిన్నన్నాళ్ళు ఇంట్లో మా అమృగారికి ఏమి బాధ
అనిపించలేదు. పిల్లలు అన్నో బాగా తీంటూ ఉంచే
తల్లికి సంతోషంగా ఉంటుంది. 1994 నుండి ప్రైక్ష గా
కేవలం ప్రకృతి విధానంలోని పదార్థాలనే తీంటూ,
వేరే వాటిని ఏ సందర్భంలోనూ తినకుండా
ఉండేసరికి మా అమృగారికి బెంగ వచ్చి ఎప్పుడన్నా
ఎడ్చేవారు. తినే వయస్సులో నోరు కట్టుకుని
బ్రితుకుతున్నానని బాధపడేవారు. సాంతం ఉప్పు,

నూనెలు లేకుండా సంవత్సరం పొడవునా ఎవరన్నా తింటున్నారా? నువ్వు ఎందుకు అంత కలినంగా చేస్తున్నావు? ఈ వయస్సులో ఇలా తింటూ ఉంటే నీకు పిల్లనెవరిస్తారు? పెళ్ళి ఎలా అవుతుంది? అని బాధపడేవారు. రెండు సంవత్సరాలు ఇలానే తినేసరికి వారికి అలవాటు అయి బాధపడటం గానీ, అవి, ఇవి తినమని ఆదగటం గానీ పూర్తిగా పోయింది.

పెళ్ళిళ్ళకు వెళ్ళి భోజన సమయంలో అందరితో వాటు లైనులో కూర్చునే వాడిన్న. ఏ ఇతర పదార్థాలను వడ్డించుకోకుండా అన్నంలో పెరుగు కలుపుకుని తింటూ ఉంటే ప్రక్కన ఉన్నవారు, ఎదుటి వరుసలో ఉన్నవారు నా వంకే అందరూ చూస్తూ, పాపం చిన్న వయస్సులోనే పెద్ద జబ్బులోచ్చినట్లున్నాయి. ఏమి తినడానికి లేకుండా అయినట్లయిందని నా వంక జాలిగా చూస్తుండేవారు. నా స్నేహితులు, తోటి వయస్సువారు, బంధువులు అయితే, కొందరికి అన్ని ఉన్న తినే అదృష్టం ఉండదు, ఎంజాయ్ చేయడం

చేత కాదు, బ్యాడ్ లక్ అని అనుకుంటూ ఉండేవారు. నేను తినేదాన్ని చూసి అందరూ బాధపడుతూ ఉంచే, అందరూ తినే విధానాన్ని చూసి నేను బాధపడేవాడై. అందరూ సంవత్సరం పొడవునా రుచినిచ్చే ఆహారాన్ని తింటూ, వయస్సులో ఉన్నామని ఎన్నో రకాలుగా ఎంజాయ్ చేస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని పాదు చేసుకుంటున్నప్పటికీ ఆలాంటి వారిని ఎవరూ ఏమీ అనరు. నాలాగా మంచి ఆహారం తినేవారిని అంటూ ఉంటారు. ఇదీ సమాజం తీరు. వయస్సులో ఉన్న వాళ్ళు అన్ని రుచులను తిని వయస్సుతో పాటు రోగాలు పెంచుకుంటూ, బాధలు పడుతూ మందులను మ్రింగుతూ జీవితాన్ని సాగిస్తుంటారు. రోగాలు బాగా ముదిరేసరికి డాక్టర్లు అది మాను, ఇది మాను అని గట్టిగా చెబుతారు. దానితో శేషజీవితాన్ని అసలు తినడానికి లేకుండా, తిరగడానికి లేకుండా చూస్తూ, అశాంతితో కాలం వెళ్ళబుచ్చవలసి వస్తుంది. ఇప్పుడు అందరి పరిస్థితి అలాగే ఉంది. మేము అదృష్టవంతులం.

ఎందుకంచే, ఏనాడో పుణ్యం చేసుకుంచే తప్ప
మంచి ఆహారం తినే అవకాశం రాదు. రోజూ
ఆరోగ్యాన్నిచేసు మంచి ఆహారం తింటూ ఆరోగ్యాన్ని
సంపోదించుకుని మానసికంగా, శారీరకంగా
సుఖపడగలుగుతున్నాము. కోరిక కలిగితే రుచులను
ఏ రోజునైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంతృప్తిగా
తినగలుగుతాము. అరిగించు కోగలుగుతాము.
వాటివల్ల జబ్బులు రాకుండా శరీరాన్ని కదుక్కోగలం.
బ్రతికినన్నాళ్ళు అటు ఆరోగ్యాన్ని, ఇటు రుచులను
రెండింటిని అనుభవించడం మాకు తెలుసు. కానీ
అందరికీ రుచులను అనుభవించడం ఒకటే
తెలుస్తున్నది. మనిషి రోజూ బాగుపడడానికి
ప్రయత్నం చేయాలి, ఎందుకంచే బాగుపడటం
చాలా కష్టం కాబట్టి. గట్టి ప్రయత్నం చేస్తే గాని
కుదరదు. చెడిపోవడం చాలా తేలిక. చెడిపోవడానికి
ప్రయత్నం చేయవలసిన పని లేదు. చెడ్డపనిని, చెడ్డ
ఆహారాన్ని (రుచినిచేసు దానిని) ఎవరైనా ఒక్క రోజులో
వెంటనే అలవాటు చేసుకోగల్లుతారు. నేను తినే

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినడానికి ఇతరులు అలవాటు పడాలంచే ఎన్నో నెలలు పడుతుంది. అందరూ తినే రుచులను నేను తినాలంచే కాసేపు చాలు. కాబట్టి, నాలాగ ఉప్పు నూనెలు లేకుండా వంటలు తినేవారి గురించి ఎవరైనా జాలి పడితే అది వారి అవివేకం. ఇలాంటి వాటిని ముందు నుండి తినడం వల్ల జీవితాన్ని ఎక్కువగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉప్పు నూనెలను పూర్తిగా మాని రెండు సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత ఒక రోజు 60 సంవత్సరముల ప్రకృతి వైద్యానుభవం ఉన్న డా. ష్టానం పార్ట్సారిథి (బాపట్లు) గారిని కలవడం జరిగింది. మర్యాద కొరకు వారిచ్చిన ఆత్మిధ్యాన్ని నేను నిరాకరించడం జరిగింది. క్రొత్తగా మతం పుచ్చుకున్నవాడు పంగనామాలు పెద్దగా పెట్టుకుంటాడు. ఆలాగే నీవు కూడా క్రొత్త పిచ్చిగాబట్టి ఇంత ప్రైక్స్ గా ఉంటున్నావు, నీలాగానే నేను కూడా 50 సంవత్సరాల క్రితం నాలుగయిదు

సంవత్సరాలపాటు ఇలానే ఉన్నాను, కానీ దీర్ఘకాలికంగా అది సాధ్యపడదు, అని నిరుత్సాహ పరిచారు. ఎప్పుడన్నా తిన్నా ఏమీ కాదు, కాస్త తింటూ ఉండు అని సలహా ఇచ్చారు. ఇలాగే నియమాలు పాటిస్తూ డా. వి. వి. రామరాజు గారిను (కాకినాడ, 65 సంవత్సరాల ప్రకృతి వైద్యానుభవం) కలవగా, వారు, పెళ్ళిగాక ముందు నేను ఇలానే ఏమీ తినకుండా పట్టుదలగా అన్ని ప్రయోగాలు చేస్తూ తినేవాడ్ని, నీకింకా పెళ్ళికాలేదు కాబట్టి ఇంత కఠినంగా చేస్తున్నావు, రేపు పెళ్ళయి మీ ఆవిడ వస్తే అప్పుడు సాధ్యపడదు, మా లాగానే నీవు మారక తప్పదు అని వారు అలానే నిరుత్సాహ పరిచారు. 1998లో వైదరాబాదులో డా. బి. వెంకట్రావు గారిని (50 సంవత్సరాల వైద్యానుభవం) కలవడం జరిగింది. వారు ఒక స్వీట్ ని పెట్టగా నేను తినలేదు. దానికి వారు, మేము కొత్తలో ఇలానే సాంతం ఉప్పు నూనెలు ముట్టకుండా తిన్నాము. అలా తిన్నన్నాళ్ళు మా బంధువులు, స్నేహితులు అందరూ మమ్మల్ని

వెలేశారు. అందరికీ శత్రువులం అయినాం, బంధుత్వం రాకపోకలు తగ్గిపోయాయి. అక్కడ నుండి అందరిలా కాకుండా సాంతం చప్పిండి కాకుండా, కొండిగా ఉప్పు నూనెలు వేసుకుంటూ మధ్యస్తంగా వెళ్ళడం ప్రారంభించాము. కాబట్టి నీవు కూడా అలా మధ్యస్తంగా మారు. నీకును, రోగులకు కూడా ఇబ్బంది ఉండదు అని సలహా ఇచ్చారు. అందరూ ఇలానే అని నిరుత్సాహపరిచారు తప్ప, నీవు ఇలానే జీవితాంతం తీను అన్నవాళ్ళు గానీ, అలా తీనేవారిని గాని నేను చూడలేదు. అయినప్పటికీ నేను పట్టుదలగా అలానే తీంటూ వస్తున్నాను.

నాకు వివహం అయిన రోజు నుండి మా శ్రీమతి కూడా నేను తీనే ఆహారాన్నే పూర్తిగా తీనదం ప్రారంభించారు. ఆవిడ ఒక్క రోజు కూడా చలించకుండా తీనగల్లుతున్నారు. అలాంటి శ్రీ భార్యగా దొరకడం నా అదృష్టం. సహధర్మచారిణి అనే మాట ఆమె విషయంలో సార్థకం అయినది.

మాతోపాటు, మా ఇంట్లో ఉండే తోటి వారు కూడా ఇవే
తినాలి. ఉప్పు, నూనె, మపాళాలు, మా ఇంటిలోనే
ఉండవు. మా కుటుంబీకులు కూడా మా వంటలనే
తినదం చేస్తున్నారు. నేను 8 సంవత్సరాల పాటు
ఒక్క రోజు కూడా ఉప్పు, నూనెలను ఏ రూపంలో
తాకలేదు. తొమ్మిదవ సంవత్సరంలో ప్రయోగం
కొరకు (రోగులకు చెప్పడానికి) రుచికరమైన
వంటలను పండుగలకు, ఆ 2, 3 రోజులు మాత్రమే
తిని మిగతా రోజులలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తిని
చూసాను. ఇలా నాలుగు, ఐదు పెద్ద పండుగలప్పుడు
తినదం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది ఏమీ కాలేదు. తినక
తినక ఆ రుచులను ఒక్కసారే తిన్నా ఏమీ తేడా
లేకుండా శరీరం సర్పుకుపోతున్నది. కేవలం
ఆరోగ్యకరమైన వంటలనే సంవత్సరం పొడవునా
తినమంచే అందరూ ముందుకు రారు. అలా
అప్పుడప్పుడు రుచులను తినవచ్చని చెబితే
మనస్సుకు బెంగ ఉండదు. ఇలా తినదం వలన
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ రుచులను తిన్నట్లు

అయి కోరిక తీరుతుంది. అక్కడ నుండి రోగులకు రోజూ ఆరోగ్యకరమైన వంటలను తినమని చెప్పుడంతో పాటు, పండుగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు మాత్రమే రుచికరమైన భోజనాలు కావాలనిపిస్తే తినాన్న ఫర్మలేదని చెబుతున్నాము. మేము చెప్పే ఆరోగ్యకరమైన వంటలు ఎంత సుఖాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, తేలికతనాన్ని ఇస్తాయనేది నాకు '8' వ సంవత్సరంలో అప్పుడప్పుడు రుచులు తిన్న తరువాత గానీ తేలియలేదు. ఇన్నాళ్ళు ఎంత మంచి ఆహారం తిని, శరీరాన్ని ఎంత సుఖంగా ఉంచుకున్నామో ఆ రోజు గానీ తేలియలేదు. మా శ్రీమతి కూడా నాతో పాటు ఆ రుచులను తిన్న తరువాత ఆవిడ అనుభవాన్ని ఇలా చెప్పారు. ఏమండీ! ఎంత గొప్ప వంటలను కనిపెట్టారండీ, ఇన్నాళ్ళు ఎంత సుఖంగా ఉన్నదీ ఈ రుచులు తిన్నాక సృష్టింగా తెలుస్తుంది. రెండు పూటలూ మామూలు రుచులు తినేసరికే మళ్ళీ ఎప్పుడు మన వంటలను తిందామా అనిపిస్తున్నది అని

అన్నారు. ఇక ఆక్కడ నుండి పండుగలకు కూడా తినకూడదనిపించింది. సుమారు రెండు సంవత్సరాల నుండి బజ్జీలు, బూరెలు, సమోసాలు, పెరుగు వడలు, పకోడీలు మొదలగు పిండివంటలు కూడా ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో వండుకోవడం తెలిసింది. దానితో పండుగలకు కూడా హోని కలిగించే రుచులను తినవలసిన పని లేకుండా అవకాశం కలిగింది.

అందరిలా వండుకునే వంటలు బదులుగా మేము చేపేసి ఆరోగ్యకరమైన వంటలు జీవితాంతం తినగలిగేటట్లు రుచిగా ఉన్నాయి కాబట్టి, ఇక వెనక్కి వెళ్ళి ప్రకృతి విధానాన్ని మానవలసిన పనిలేదు. పూర్వం రోజులలో వలే కాకుండా, ప్రకృతి నియమాలను జబ్బులు వచ్చిన వారే కాకుండా, జబ్బులు లేనివారు కూడా ప్రారంభించి, కొనసాగించేటట్లుగా మా వంటలు సహకరిస్తున్నాయి. ఈ పది సంవత్సరాలలో ఎన్నో వేల మంది ఈ

వంటలను సంవత్సరం పొదవునా నాలాగా తీంటూ, ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ, హస్పిటల్స్ అవసరాన్ని తగ్గించుకోగలుగుతున్నారు. ఈ రకమైన వంటలు సమాజానికి ఎంత మేలు చేస్తున్నాయో తెలిసింది. నేను రూపొందించిన ఈ వంటలనే అందించే విధముగా, భవిష్యత్ లో హెరాటల్స్ కూడా ప్రతి జిల్లాలో తయారవుతాయని నా విశ్వాసం. నేను ఉప్పు నూనె లేకుండా తినడానికి ప్రయత్నం చేస్తూ నా కొరకు తయారు చేసుకున్న కొత్త వంటలు అందరికీ ఇంత లాభాన్ని కలిగిస్తాయని ఆనాడు ఊహించలేదు. ఈ వంటలనే పుస్తకం ద్వారా వివరంగా అందించి, మీ అందరిచేత ఈ వంటలను తినిపించగలిగితే నా కోరిక నెరవేరినట్టు.

5. రుచులు ఎన్నిరకాలు?

- సరిగమలతో వచ్చేవి ఎన్నో రాగాలు - ఈ సప్తరుచులతో వచ్చేవి రోగాలు
- ఈ ఏదు రుచుల వలన శరీరానికి ఎంతో హని - ఆరోగ్యానందం పొందాలి ఆ రుచులు తినడం మాని

రుచులు ఎన్ని రకాలు అంచే అందరూ చేపేట సమాధానం షద్రుచులు అని. అనగా ఆరు రకాలు అని తెలుసు. అవి ఉప్పు, పులుపు, కారం, తీపి, వగరు మరియు చేదు. ఈ ఆరు రకాలు శాస్త్రంలో చెప్పబడిన రుచులు. మనం వంటలు వండుకోవడానికి వాడే రుచులలో వగరు, చేదు వాడము. మనము ఇక్కడ తెలుసుకోబోయేది వంటలు వండుకోవడానికి శ్రీలు

ఉపయోగించే రుచుల సంగతి. కాబట్టి ఆ రుచులు చూస్తే సప్తరుచులు. అవి

1. ఉప్పు
2. నూనె
3. నెయ్యి
4. తీపి
5. పులుపు
6. కారం
7. మఘాలు

మనం ఎన్నిరకాల వంటలు వండినా, ఎన్ని స్వీటులు చేసినా, ఎన్ని హోర్ట్సు చేసినా ఈ ఏదు రుచుల సహకారంతోనే. ఈ ఏదు రుచులు ఏదు స్వరాల వంటివి. ఏదు స్వరాలు ముందుకు వెనక్కి మారుస్తా ఉంచే క్రొత్త క్రొత్త రాగాలు పుదుతుంటాయి. అలాగే ఈ ఏదు రుచులను కూడా ఎక్కువ తక్కువలు చేస్తూ ఉంచే క్రొత్త క్రొత్త రుచులు పుదుతూ ఉంటాయి.

సరిగమల నుండి ఎన్నో వేల రాగాలు పుట్టినట్టె, ఈ ఏదు రకాల రుచుల నుండి ఎన్నో వేల రకాల రుచికరమైన వంటలు పుట్టుకొచ్చాయి. సరిగమల నుండి పుట్టిన రాగాలు ఆలపిస్తూ ఉన్నా లేదా ఆలకిస్తూ ఉన్నా ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ ఆనందంతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుంది. ఏదు రకాల రుచులతో వండిన వంటలను తొంటూ ఉంచే నాలుక మీద ఉన్నంత పరకే ఆనందం, నాలుకను దాటిన దగ్గర నుండి అనారోగ్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. అందుకనే మన పెద్దలు రుచులను పొంచి రోగాలు ఉంటాయి అని ఆంటారు.

ఈ ఏదు రుచులలో ఆరు పిల్లలు, ఒకటి వాటికి తల్లి. ఏది తల్లో, ఏవి పిల్లలో మీకు తెలిస్తే చెప్పుకోండి చూద్దామని నేనంచే, మా అందరికీ తెలుసులెండి అని మీరంటారు. అయినా నేను చెప్పక తప్పదు కదా! నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మఘాలు అనే ఆరు పిల్ల రుచులు, వీటికి తల్లి ఉప్పు అనే రుచి.

అందుకే ఉప్పు అంటుందట, అన్నింటిని వేసి చూడు తర్వాత నన్ను వేసి చూడు అని. ఎన్ని వేసినా ఉప్పులేనిదే చివరకు రుచి పుట్టదు గదా. అందుకే ఉప్పు రుచులకు తల్లి లాంటిది.

ఈ ఏదు రుచులలో ఆరోగ్యాన్ని ఏ రుచి ఎంత పాడు చేస్తుందోనని ఒక్కొక్క రుచి గురించి ఆలోచిస్తే, రుచులలో అన్నింటి కంటే మంచిది, కాన్త తక్కువ నష్టాన్ని కలిగించేది కారం. కారం కంటే ఎక్కువ నష్టాలను కలిగించేది పులుపు. పులుపు కంటే ఇంకా నష్టాలను కలిగించేది మఘాలు. మఘాల కంటే ఇంకా ఎక్కువ నష్టాలను కలిగించేది తీపి. తీపి కంటే దాలా ఎక్కువ మోతాదులలో నష్టాలను కలిగించేది నూనె. నూనె కంటే రెట్టింపు మోతాదులో నష్టాన్ని కలిగించేది నెఱ్య. ఈ ఆరు రుచులు కలిగించిన నష్టాల కంటే ఎన్నో వందల రెట్లు ఎక్కువ నష్టాలను కలిగించేది తల్లి ఉప్పు. ఈ విధముగా ఈ ఏదు

రుచులు కలసి మొత్తం శరీరాన్నే ఇబ్బందులలో
పెట్టేస్తున్నాయి.

ఈ ఏదు రుచుల వలన శరీరంలో ఏ రుచి వలన ఏ భాగానికి ఎలాంటి హని కలుగుచున్నదో ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా ముందు తెలుసుకుండాము. ఈ ఏదు రుచుల బదులుగా వంటలు వండుకోవడానికి హని లేని రుచుల గురించి తెలుసుకుని వాటిని ఎలా వాడుకుంటే ప్రత్యామ్నయపు వంటలు చేసుకోవచో కూడా తెలుసుకుండాము. అప్పుడు ఆరోగ్యానికి హని లేని రుచులు ఏమిటి అన్న విషయం పూర్తిగా అర్ధం అవుతుంది. ఈ విషయాలన్నింటిని తరువాత అధ్యాయాలలో పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధ్యాము.

6. రుచులు తెచ్చే రోగాలు

- తినే ఆహారం చేరుతుంది కణ కణం -
అందిస్తుంది శక్తిని నిరంతరం
- తరతరాలుగా వచ్చేసింది రుచులు తినే
అలవాటు - ఈ తరమైనా మారాలి చేయకుండా
ఆ పొరపాటు
- ఆరోగ్యం కావాలని కోరుకోవాలి మనస్సు - ఆహారం
మార్చుకోవడమే మనకు శ్రేయస్సు
- కారం కాదట తెచ్చేది కడుపు మంట - కాఫీ, టీలు
కోపతాపాలకు కారణమంట
- చుట్రుమనిపించే పచ్చిమిర్చి - రుచులలోకెల్ల
కాస్తు కలిగించు మంచి
- రుచుల కోసం నాలుక పెదుతుంది పేచీ -
కుదరాచలి దాని తిక్క పచ్చిమిర్చి వేసి

- ఇక్కడ, అక్కడ కొద్దిగా మంట - కారంతో లేదు
లెండి పెద్దగా తంటా!
- ఔషధంగా వాడాలి చింతపండు చారు -
అనవసరమండీ రోజు వాడటం మీరు
- నిత్యం వాడితే చింతపండు పులుపు - సత్యంగా
కలుగు ప్రేగులకు బరువు
- నిత్యం వాడితే చింత పండు - జీర్ణశయ రోగాలు
మీ చెంతనుండు
- యబ్బంది పడకుండా జీర్ణకోశం -
ప్రత్యామ్నయాలందించాం మీ కోసం
- మఘాలంచే ఔషధం - ఆహారానికని నిషిద్ధం
- రోజు ఆహారంలో తీంచే మఘా - మీ
ఆరోగ్యమవుతుంది దివాళా
- మఘాలను ఎన్నడూ వాడకు - పాట్టను
చెత్తకుప్పులా చేయకు
- తీంచే మఘాలతో వంట - పెరుగుతుంది
కడుపులో మంట

- వండండి మషాలు లేకుండ వంట -
పండించండి ఆరోగ్యాన్ని మీ ఇంట
- ప్రత్యామ్నాయాలందించాం రోజూ వాడు - ప్రకృతి
ఆహారం ప్రతి రోజూ రుచి చూడు
- ప్రకృతి ఆహారాన్ని వికృతం చేయడం నేర్చాడు -
మనిషి రోగాలు రావడానికి అవకాశం యిచ్చాడు
- పంచదారలో లేదు పీచు పదార్థం - కెమికల్స్
వలన అవుతుందది విషపదార్థం
- పంచదార వలన వస్తుంది టానిగల్స్ వాపు -
ఉండాలి దానిని మానాలనే ముందుచూపు
- పంచదార తించే అవసరానికి మించి ఆమ్లాల
ఉత్పత్తి - మారుతుంది రక్కంలోని ఆమ్ల క్షార
నిష్పత్తి
- మలినాల నుండి మనల్ని రక్కించేది లివరు -
రుచులకు బానిసై తగ్గించకు దాని పవరు
- ఎక్కువయితే క్రొవ్స్ - రోగాలపాలవుతావు నువ్వు
- సహజమైన ఆహారం ద్వారా మంచి క్రొవ్స్
అవుతుంది - దానిని స్వీకరించి శరీరం ఆరోగ్యం

పొందుతుంది

- ఆరోగ్యానికి ఎంతో హని - వాడటం మానాలి మరి నూని
- నూనె పదార్థాలు తీంచే పాట్లకు బరువు - ప్రాణ శక్తికి వస్తుంది ఎంతో కరువు
- రుచులు తీంచే మనసుకు ఉండదు శాంతి - వదులుకో వాటిషై భ్రాంతి
- ఉందా సుఖంగా బ్రిత్తకాలని కోరిక - అయితే ఉప్పు నూనెలను మానిక
- గింజలలో ఉంటుంది కొలెష్టరాల్ కు విరుగుడు - అది నూనెలో ఉండదని తెలుసుకొనుడు
- రాకూడదంచే ఏ జబ్బులు - చేయకూడదు రుచులు తినే తప్పులు
- కేజీలు కేజీలు నూనె వాడుతున్నారు - రకరకాల రోగాలకు బలవుతున్నారు
- క్రొవ్స్ అణువులు లివరు కణజాలంలో శేరుకుంచే - ఫాటీ లివరు వచ్చే ప్రమాదముంది వెనువెంచే

- ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఎన్నో నష్టాలు - నూనె మానకుంటే తప్పవు కష్టాలు
- వేయించి నువ్వులను దోరగా - వాడుకో నూనెకు బదులుగా
- తల్లులు మార్చుకుంటే మనసును - కుటుంబమంతటికీ శ్రేయసును
- మొలకెత్తిన గింజలలోనూ ఉంది విటమిన్-జి - వాటిని తిని అందరూ ఆరోగ్యం పొందాలి
- జీవ కార్యానికి ఆధారం ఉపు - సరిగా అందించకుంటే ప్రాణానికే ముప్పు
- మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి వంట - మనిషికి రోగాలు మొదలైనాయంట
- సైంధవ లవణం కాదు ప్రత్యామ్నాయం - ఉపును పూర్తిగా మానడటమే ఉపాయం
- ఉపుకు ఉండటం వలన రుచినిచ్చే గుణం - బానిసలమై పోయం దానికి మనం
- కణాలన్నో ఆరోగ్యంగా ఉంటే - తెలుస్తుంది ఆరోగ్యమంటే

- కణాలలో ఉంటుంది నిష్పత్తి 1:8 ప్రకారం -
కణాల ఆరోగ్యానికి అది ఎంతో ప్రధానం
- ప్రకృతి ఆహారం పాదు చేసి తింటున్నాడు
మనిషి - తప్పు చేస్తున్నాడు రుచులు
తినకూడదని తెలిసీ!
- వండిన ఆహారం తించే కణాలలో లవణ నిష్పత్తి
తారుమారు - సరిచేసు కోవడానికి వృద్ధా
అవుతుంది కణశక్తి 60% సుమారు
- ఎక్కువైన ఉప్పు కణాల చుట్టూ పేరుకుంటుంది -
కణ ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా దెబ్బతీస్తుంది
- ఉప్పు తినడం ఒక పెద్ద వ్యసనం - చేస్తుంది అది
శరీరాన్ని సర్వనాశనం
- చేతితోనే తాకకూడదంటారే ఉప్పు - నోటితో
తీసుకుంటారా! ఎంత తప్పు!
- ఉప్పు తినని మహానుభావులున్నారు - తమలాగే
మనల్ని జీవించమంటున్నారు
- ఉండగలిగితే ఉప్పు తినకుండా - ఉండవచ్చ ఏ
రోగం రాకుండా

- ఉప్పు తినని వాడు ఉత్తముడు - తినేవాడు మధ్యముడు - ఉప్పు తినాలని చేప్పువాడు అధముడు
- సహజాహారంలోనే ఎంతో ఉప్పు - ఉంటుందని అందరికీ చెప్పు
- చూసుకోండి పట్టిక ఒక్కసారి - ఉప్పు విషయంలో పట్టకండి పెదదారి
- ఊమాటో, బీట్ రూట్ ఎక్కువగా వాడు - ఉప్పు లేని లోటు రాకుండా చూడు
- ఉప్పును పట్టుకున్నావా రోగం! - ఉప్పును వదిలావా యోగం!

ప్రతి జీవికి ఆహారం అతి ముఖ్యమైన అవసరాలలో ఒకటి. జీవి మనుగడకు ప్రధానమైన ఆధారం అదే. ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోప్ లో మాత్రమే కనిపించే వైరన్స్ నుంచి, ప్రకృతిలో అత్యన్నత ఫోయలో వున్న మనిషి దాకా అన్ని జీవులకు ఈ విషయం వర్తిస్తుంది. జీవికి, బాహ్య పరిసరాలకు మధ్య ఉండే అతి

ప్రధానమైన బంధం ఒకటుంది. జీవిలోకి ప్రకృతిలోని రసాయన పదార్థాలు నిరంతరాయంగా వచ్చి చేరడమే ఈ బంధం. అంటే, ఆహారం ద్వారానే రసాయన పదార్థాలు జీవికి చేరుతాయి. శరీరం ఎదిగి, అభివృద్ధి చెందాలంటే మనిషికి ఆహారం అవసరం. సరైన రీతిలో ఆహారం గనుక తీసుకున్నట్లయితే, అది శరీరానికి బలం చేకూర్చడమే కాకుండా, మానసిక అభివృద్ధికి కూడ తోడ్పుడుతుందని శాస్త్రం నిరూపిస్తోంది. పైగా, మనిషి క్రియాలత, పని సామర్థ్యాలు కూడా పెంపాందుతాయి. అతి ముఖ్యమైన విషయం అయిన ఆహారం మీదే మనిషి ఆరోగ్యం, పని సామర్థ్యం, ఎంతో కాలం జీవించడం, వార్షక్యంలో కూడా చురుకుగా ఉండటం మొదలైనవి ఆధారపడి ఉంటాయి.

మనిషికి, ఆహారానికి మధ్య ఉన్నటువంటి పవిత్రమైన బంధాన్ని రుచుల కారణంగా వేరుచేయడం ధర్మమా? సృష్టిలో నున్న 84 లక్షల ప్రాణులకూ, వాటి

ఆహోనికి మధ్య నున్న బంధం జీవిత కాలంలో
తెగిపోవటం లేదు. అందువల్లనే అని జీవించినంత
కాలం, బాధలు లేని జీవితాన్ని
సాగించగలుగుతున్నాయి. వాటికంచే తెలివైన,
ఉన్నతుడైన మనిషి జీవితం ఏ విధంగా సాగాలి?
ఆహోరం ద్వారా దేహాన్ని రక్షించుకుంటూ,
పరోపకారార్థం దేహాన్ని వాడుకుంటూ, పరోపకారార్థానికి
దేహాన్ని పోషించుకొంటూ, పరోపకార బుద్ధితో జీవితం
సాగనివ్వాలి. దేహం ఆహోరంతో కాకుండా రుచులతో
స్నేహం చేస్తే, వాటి ప్రభావం శారీరకమైన,
మానసికమైన వికారాలకు లోనే బాధలు
చేరువవుతాయి.

మనం మ్రింగే ప్రతి ముద్దా శరీరంలోకి వెళ్లి ఉపకారం
లేదా అపకారం చేస్తుంది. ఆ ముద్ద సహజమైన
ఆహోనికి చెందినది అయితే, అది మన రక్తంలోకి
చేరి స్నేహాన్ని పెంచుకుంటుంది. అది శరీరంలోని
ప్రతి కణాన్ని చేరి అవసరాలను అందిస్తుంటుంది.

కాలి గోటి నుండి, తల వెంట్లుక మొదలు పరకు శక్తిని సమకూర్చుతుంది. అదే మనం ఖ్రింగే ముద్ద జీవము లేని, అసహజమైన, కృత్రిమమైన రుచులు కలిగినది అయి ఉంచే, శరీరానికి శక్తినివ్వడం బదులు, దానిని బయటకు నెట్టి వేయడానికి శరీరం ఎంతో శక్తిని కోల్పువడం జరుగుతుంది. అంచే శరీరానికి శక్తి నిచ్చి సహకరించవలసిన ఆహారం, శరీరం యొక్క శక్తిని హరించివేసేలా ఉపయోగపడింది.

రుచులు వేరు, ఆహారాలు వేరు. ఆహారాలు శరీర రక్షణకు, రుచులు శరీర భక్షణకు. ఆహారానికి, రుచులను కలిపి తీసుకుంచే, ఆ రుచులు ఈ ఆహారంలోని పోపక విలువలను (విటమిన్లు, మినరల్సు ను) శరీరంలో లోపించేటట్టు చేసి, రోగనిరోధక శక్తిని దూరం చేస్తాయి. పూర్తి ఆరోగ్యం మనిషికి కేవలం ఆహారం ద్వారానే ఎక్కువ శాతం లభిస్తుంది. ఆ స్థితిలో శరీరంలో అన్ని రకాల పోపక విలువలు, శక్తి నిలవ ఉంటాయి. పూర్తి ఆరోగ్యం

చేకూరిన తరువాత, మనకు ఇష్టమైన రుచులను అప్పుడప్పుడు అనుభవించే అవకాశం, ఆ రోజు కలుగుతుంది. ఆ విధంగా అయితే, శరీరానికి రుచుల వల్ల కలిగే అపకారాన్ని నిరీధించే శక్తి ఉంటుంది కాబట్టి రుచులు తిన్నందుకు ఆరోగ్యానికి ముప్పు రాదు. ఇటు రుచిని తీంటూ, అటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలిగిన వారమవుతాము. ఆరోగ్యం విషయంలో, దేహం విషయంలో, రుచి విషయంలో, తెలివిగల, జ్ఞానం గల మనిషి, తెలివితో ప్రవర్తించినట్లు అవుతుంది. ఆ విధంగా ఆహారానికి, రుచికి హద్దులు తెలుసుకొని మనిషి జీవనం సాగించగలిగితే, జీవిత కాలం మన ఆరోగ్యం మన చేతులలో ఉన్నట్టే. అప్పుడు మనం ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా, మన ధర్మాన్ని (వృత్తి ధర్మం, గృహస్థ ధర్మం) మనం నిరాటంకముగా నెరవేర్పుడానికి శరీరం అన్ని విధాలా సహకరించగలదు. ఇలా ఆరోగ్యంగా జీవించాలని

మనకు దృఢమైన సంకల్పం, పట్టదల తేనిదే ఇది
సాధ్యం కాదు.

సృష్టిలో ఏ జీవికీ లేని రోగాలు, బాధలు మనిషికి
రావడానికి గల కారణాలు ఎమిటో మనం
ఆలోచించాలి గదా! ఇంసం కల మనిషిని అలాంటి
దుష్టితికి దిగజార్చే శక్తి రుచులకు ఉన్నది. మనం
తీసుకునే ఆహారంలో రుచులు కలపడం ఒక
నష్టమయితే, ఆహారాన్ని వండి, వారిచు తినడం
రెండవ నష్టం. ఈ కారణాలే, మనిషిని శారీరకంగా,
మానసికంగా పతనం చేయగలుగుతున్నాయి. మనం
రుచులను తినడం అనేది తరతరాలుగా వచ్చిన
అలవాటు. ఒక పనిని పదే పదే చేయడం వలన, ఆ
పని అలవాటు అవుతుంది. అదే మంచి పని అయితే
మంచి అలవాటు, చెడ్డ పని అయితే చెడ్డ
అలవాటుగా మన శరీరానికి, మనసుకు అవడం
జరుగుతుంది. మన పెద్దలు రుచులను పండుగలకు,
ఫంక్షన్ లకు మాత్రమే తెన్నారు. ఆరోగ్యంగా జీవించ

గలిగారు. ఆ రోజులలో వారికి శ్రమ చేసే పరిష్టితులు కలని వచ్చి, రుచుల వల్ల ఎక్కువ అపకారం శరీరానికి జరగకుండా కాపాదుకోగలిగారు. మనకు శ్రమ చేసే పరిష్టితులు తగ్గడంతో పాటు, డబ్బు, వసుతులు పెరగడం వలన, రుచులు అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువయ్యంది. తద్వారా వయస్సున్నతో సంబంధం లేకుండా రోగాలు, బాధలు వస్తున్నాయి. ప్రతి కుటుంబంలో ఆహారానికి (ఆరోగ్యమైన ఆహారం) నెలకు అయ్యే ఖర్చు కంచే, రుచులకు పెట్టే ఖర్చు సుమారు 2, 3 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. అందువల్లనే ఈ రోజులలో ఒక వంతు ఆరోగ్యం ఉంచే మాడు వంతులు రోగాలు ఉంటున్నాయి.

ఈనాటి కాలంలో మనుషులు నిత్యం ఆహారాన్ని తీసుకోవడం లేదు. కేవలం రుచులనే తింటున్నారు. ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి పరుండబోయే వరకు, శరీరానికి మేలు చేసే పని గానీ, మేలు చేసే ఆహారం గానీ ఏమైనా తిన్నారేమో ఆలోచించండి. మనస్సులో

ఆరోగ్యం గురించి ఏమైనా జాగ్రత్తలు ఇప్పటి వరకు తీసుకున్నారేమో పరిశీలించుకోండి. మనసులో ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలి అన్న కోరిక లేనిదే, ఆరోగ్యం ఏ రూపంలో వస్తుంది? కోరిక లేనిదే కార్యం ఎలా నెరవేరుతుంది? మనసులో మన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి షానం ఉందో, దాన్ని బట్టి మనకు వచ్చే ఆలోచనలుగానీ, ఆరోగ్యంగానీ ఆధారపడి ఉంటాయి. అందువల్లనే మనిషి అన్నింటిలో ముందుకు వెళ్ళగలుగుతున్నాడు గానీ, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా దెబ్బతింటున్నాడు. సృష్టిలో ఏ ప్రాణులకీ లేనన్ని రోగాలు మనిషికి రావడానికి కారణం, ఆరోగ్యంపై మనకున్న ఆశ్చర్ధ, బద్దకం.

నేడు మన యొక్క ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోని, అదే విధంగా ఇప్పటి జీవన విధానానికి అనుకూలంగా ఉండే అపకారం లేని ఆహారాన్ని మనం తీసుకోగలిగితే, పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తీరిగి పొందగలుగుతాము. మనకు అపకారం చేసి,

మనలను ఇన్ని ఇబ్బందులు పెట్టే రుచులను,
మనం ఎందుకు దూరం చేయలేమో ఆలోచించండి.
ఇంత కాలం తెలిసో, తెలియకో వాటి వ్యామోహంలో
పడి ఎంతో నష్టపోయము. ఇకనైనా మేలుకుని
సహజమార్గం ద్వారా ఎవరి ప్రయత్నం వారు సాగిస్తూ,
మందులు, ఆసుపత్రులు అవసరం లేకుండా
సుఖజీవనం సాగించడానికి ప్రయత్నం
ప్రారంభించాం.

ఇందులో భాగంగా మనకు అపకారం చేసే రుచులు -
ఉప్పు, కారం, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు మరియు
మఘాలు. ఈ ఏదు రుచులే మన ఆరోగ్యం నుంచి
మనలను వేరు చేస్తున్నవి. ఆహారానికి మనం
బానిసలు అయ్యేటట్లు చేసే రుచులు ఇవే. ఇవి
మనిషికి ప్రశాంతతను లోపించేటట్లు చేయగలవు.
గాలానికి ఉన్న ఎరను చూచి నీటిలో చేప ఎలా
ఇరకాటాన పడుతుందో, మనుషులు రుచులనే ఎరను
చూసి ప్రాణానికి ముప్పు తెచ్చుకుంటున్నారు. చేప

ఆహారం కొరకు వెళ్ళి గాలానికి ఇరుక్కుంచే, మనిషి ఆహారం కొరకు కాక, రుచి కొరకు వెళ్ళి ఇరుక్క పోతున్నాడు. ఆరోగ్యానికి అపకారం చేసే ఈ ఏదు రుచులకు బదులు, వేరే వాటిని వాడుకుంచే మనకు రుచితో పాటు ఆరోగ్యం కూడా వస్తుంది. రెండు విధాలా పని గడుస్తుంది.

మనం వద్దనుకున్న ఏదు రుచుల వల్ల శరీరంపై, వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో, వాటిని వాడటం వలన రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయో, నాకు తెలిసిన విషయం మీ అందరికీ అర్థమయ్యటట్లు తెలియజేయటానికి ప్రయత్నిస్తాను. మంచిదని తోచిన వారు ఆచరించడానికి ప్రయత్నించి పూర్తి ఆరోగ్యవంతులు అపుతారని ఆశిస్తున్నాను.

కారం

ఏదు రకాల రుచులలో అన్నింటి కంచే తక్కువ నష్టాన్ని కలిగించేది ఒక్క కారమే. ఏమిటి! ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఏదు రకాల రుచులలో కాస్త మంచిది ఏమిటంచే కారం అని చెప్పవచ్చు. అందరూ అనుకోవడం మాత్రం దీనికి భిన్నంగా ఉంటుంది. నోటిలో మంటను పుట్టిస్తుంది కాబట్టి లోపల ఎంతో హని కలిగిస్తుంది అనే అనుమానం ఎక్కువ మందిలో ఉంటుంది. కడుపులో మంటలకు, ప్రేగు పూతలకు కారమే కారణమనే ఆపోహా ఇటు ప్రజలలోనూ, అటు వైద్యులలోనూ కూడా బలంగా ఉంది. కడుపులో మంటలకు, కారానికీ సంబంధం లేదు. అలాంటి సమస్యలు రావడానికి గల అసలు కారణాలను వదిలివేసి కొసరులను పట్టుకుంటున్నారు. మంచినీళ్ళ తక్కువ త్రాగడం,

తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, టీ కాఫీలు ఎక్కువగా
త్రాగడం, నోప్పుల మాత్రలు వాడడం, కోపాలు,
చెస్టిన్స్ పదటం, అస్తమానం నోటిని ఆడించడం
మొదలగునవి కడుపులో మంటలను, ప్రేగు
పూతలను కలిగించడానికి ముఖ్యమైన పాత్రము
పోషిస్తున్నాయి. ఇలాంటి విషయాలను
మార్పుకోకుండా కారాలను మానినా ఏమాత్రం
ప్రయోజనం ఉండదు.

అన్ని రుచులలో కెల్లా కారం మంచిదనడానికి ఒక
కారణం ఉంది. కారానికి చుర్క మనిపించే గుణం
ఉంది. పదార్థాలను వండేటప్పుడు ఎక్కువగా కారాన్ని
వాడితే, వాటిని తినేటప్పుడు నోటిలో చుర్క మని
మండి ఎక్కువైనట్లుగా నాలుకపై తెలియజేస్తుంది.
లోపల ఏమీ హని కలిగించకుండా, చివరకు విరేచనం
వెళ్ళటప్పుడు అక్కడ కూడా మరో సారి చుర్క
మనిపించి, నా పనైపోయింది, నేను బయటకు
వెళ్ళిపోతున్నాను అని చెప్పి వెళ్ళిపోతుంది. అంతే

తప్ప మిగతా రుచులవలె కణాలను, రక్తనాళాలను, నరాలను ఇబ్బంది పెట్టడం, శరీరంలో పేరుకుని తిష్ఠ వేయడం కారానికి చేతకాదు. ఉద్యోగస్తులు కంపెనీలోకి ఉద్యోగానికి వెళ్ళి సమయంలో గేటు దగ్గర ఒక సంతకం పెట్టి లోపలకు వెళతారు. మరలా సాయంకాలం తిరిగి వెళ్ళిటప్పుడు మరో సంతకం పెట్టి, ఇప్పటి వరకు దూయటి చేసాను ఇక నా పని అయిపోయిందన్నట్లుగా వెళ్ళిపోతారు. వారి లాగానే కారం గారు కూడా నోటిలోనూ మరలా అక్కడానూ నేనున్నాను అన్నట్లు తెలియజేస్తూ ఉంటుంది. అంతకు మించి దానికేమి చేతకాదు.

కారంలో రకాలు:

వంటలలో కారం అనే రుచిని కలిగించడానికి మూడు రకాల పదార్థాలు వాడుకలో ఉన్నాయి.

1. ఎండు మిరపకాయలు
2. ఎండు కారం

3. పచ్చమిర్చి

ఈ మూడు రకాల కారాలు మనకు లేనప్పుడు వంటలకు కారాన్నిచేందుకు మిరియాల పొడిని మాత్రమే కోర్కిగా చల్లుకునే వారట. మిరియం బదులుగా కారాన్నివ్వడానికి వచ్చాయి కాబట్టి మిరపకాయలు అని పేరు పెట్టారని పెద్దల మాట. మిరియాలను మందుగా వాడుకోవాలే గానీ కారాన్నివ్వడానికి వాడకూడదు. ఈ మూడు రకాల కారాన్నిచేచ పదార్థాలను అందరూ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ మూడింటిలో అన్నింటికంటే పచ్చమిర్చి శ్రేష్ఠం అని చెప్పవచ్చు.

పచ్చమిర్చి ఎందుకు మంచిది?

1. పచ్చమిర్చిలో కారం యొక్క ఘాటు 50 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. అదే పచ్చమిర్చి పండుమిర్చిగా ముగ్గే సమయానికి కారం ఘాటు

75 శాతానికి పెరుగుతుంది. పండు మిర్చిని, ఎండు మిర్చిగా ఎండబెట్టేసరికి కారం ఘాటు నూటికి నూరు శాతం పెరిగి పోతుంది. ఎండు మిరపకాయ ముక్కను అందుకే మనం తీనలేము. ఏరి పారవేస్తారు. కూరలో వేసుకునే పచ్చిమిర్చి ముక్కలను నమిలి పూర్తిగా తీనగల్లుతారు. పచ్చిమిర్చిలో కూడా తక్కువ కారం ఉన్న వాటిని మనం వండుకోదలిస్తే, ముదిరిన మిరపకాయలు బదులుగా లేత పచ్చిమిర్చిని ఏరుకుంచే మంచిది. ఎక్కువ ఘాటు లేకుండా కారం అనే రుచిని పచ్చిమిర్చి వంటలకు అందించగలదు.

2. పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వంటలలో తీన్న తరువాత లోపల పూర్తిగా జీర్ణమై పోతాయి. అదే ఎండు కారం పొడర్ అయితే, ఆ కారం పలుకులు జీర్ణం కావు. పలుకులు పలుకులగానే ఉండి పోతాయి. చివరకు విరేచనంలో వచ్చేస్తుంటాయి. పొట్ట, ప్రేసులలో ఎవరికైతే జిగురు పొరలు సరిగా

ఉండవో, జిగురు సరిగా ఉండరదో, ప్రేసులలో పూత
లాంటివి ఉంటాయో, అలాంటి వారికి ఈ కారం
పలుకులు ఎక్కువ మంటను కలిగిస్తూ
ఉంటాయి. ఎండు మిరపకాయ ముక్కులు కూడా
జీర్ణం కాక ఇలాంటి ఇబ్బందినే కలిగిస్తాయి.

3. ఉప్పు, నూనెలు లేని వంటలకు ఘాటు
తక్కువగా ఉండే కారం అయితే తినడానికి
బాగుంటుంది. పచ్చమిర్చిలో ఈ లాభం
ఉండబట్టి నిత్యం వంటల్లో పచ్చమిర్చినే
వాడమనేది.

4. నోటిలో లాలాజలాన్ని, ప్రేసులలో జీర్ణాది
రసాలను, ఎన్ జైమ్ ల ఉత్పత్తిని చురుగ్గా
జరిగేట్లు ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఈ వంటలలో పచ్చమిర్చిని ఎంత వాడాలి?

ఉప్పు, నూనెలు లేనప్పుడు కూరల్లో కారం అనేది
అసలు పట్టదు, కొంచెం వేసినా ఎక్కువ

మందుతుంది అని స్త్రీలు అనేవారు. నేను క్రొత్తల్లో ఈ వంటలను ప్రయోగ పూర్వకంగా చేసేటప్పుడు, ఆదవారు చెప్పినట్లుగా ఏ రకమైన కారం అసలు వేయకుండానే కొన్నాళ్ళు చేసి తిన్నాను. కూరలు మరీ చప్పగా ఉండేవి. చప్పదనం మీద వంటల్లో ఉప్పు, నూనె, మఘాలు అసలు లేని లోటు సృష్టింగా తెలిసేది. దానివల్ల ఆ కూరలను తినడం మరీ కష్టంగా అనిపించేది. నాలుకకు ఈ లోటు తెలియకుండా కూరలలో కొద్దిగా రుచి పుట్టించడానికి, అన్ని రకాలలోకిల్లా పచ్చిమిర్చి మంచిదని గ్రహించి, దానిని వంటల్లో వాడటం ప్రారంభించాను. ఆ రోజు నుండి కూరలకు తినగలిగేటట్లు రుచి పుట్టింది. కొన్ని వంటలలో ఎక్కువగా పచ్చిమిర్చిని వేసి వండితే, తినడానికి చక్కటి రుచిగా అనిపించింది. పచ్చిమిర్చి ఈ వంటలకు ఎంత మేలు చేసిందోననిపించింది.

ఇన్నాళ్ళూ రకరకాల రుచులకు నాలుక అలవాటుపడి, అది రానియ్, ఇది రానియ్ అంటూ

ఉంటుంది. ఎందులో కొద్ది ఉప్పు కారాలు తగ్గినా నాకు కావాలని కొసరి కొసరి వేయించుకుంటుంది. రకరకాల జబ్బులతో శరీరం అవస్థపదుతున్నా గానీ అదీ ఇదీ కావాలని కోరుకుంటూ నాలుక మనల్ని ఆట ఆడిస్తూ ఉంటుంది. నాలుక ఉప్పు నూనెలు లేని వంటలను తినాలంచే మరీ పేచీలు పెడుతుంది. ఈ పేచీల నుండి నాలుకను లొంగదీయాలంచే నాకొక ఆలోచన పచ్చింది. కూరలలో ఇంతకు ముందు వాడే కంచే పచ్చిమిర్చిని రెట్టింపు వేసి, కూర కొద్దిగా చురుమనే విధముగా వండి, అప్పుడు వాటిని తింటూ ఉంచే, ఆ చురుమనే మంటలోపడి నాలుక కొట్టుకుంటూ నాకు అది కావాలి, ఇది తగ్గింది అనే పేచీలు లేకుండా కిక్కరుమనకుండా మ్రింగేస్తున్నది. ఇన్నాళ్ళా నాలుక మనల్ని ఆడిస్తే ఇప్పుడు మనం పచ్చిమిర్చి సహకారంతో నాలుకను ఆడించవచ్చు. కాబట్టి ఈ వంటలను కాస్త సులువుగా, రుచిగా తినాలంచే వంటలలో పచ్చిమిర్చి వాడకాన్ని పెంచుకోండి. దానివల్ల ఏ హానీ ఉండడం లేదు.

కొంతమందికి ప్రేగు పూతలు, అల్నర్స్, ఎసిడిటి లాంటి సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. కొద్దిపాటి కారాన్ని కూడా తట్టుకోలేదు. అలాంటి వారు ఆ ఇబ్బందులు తగ్గే వరకూ పచ్చిమిర్చిని మని ఆ తరువాత నుండి ప్రారంభించవచ్చు. కొంత మంది ఏ రకమైన కారాన్ని అసలు వాడరు. పచ్చిమిర్చి వేసుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. చప్పగా తినడానికి వారు ఇష్టపడతారు. అలాంటి వారు పచ్చిమిర్చిని వాడక పోయినా మంచిదే. పచ్చిమిర్చిని పూర్తిగా తినకుండా మనినందుకు ఏమీ ప్రత్యేక లాభాలు రావు. బాగా తినాన్న వచ్చే నష్టాలు కూడా లేవు. కాకపోతే ఇక్కడా ఆక్కడా కాసేపు కొద్దిగా మంట తప్ప మరేమీ లేదు.

ఇక నుండి వంటల్లో ఎండు కారం, ఎండు మిరపకాయలను పూర్తిగా మని ఏ రకమైన వంటల్లోనైనా, పచ్చిమిర్చిని వాడుకుంటూ ఈ ఆరోగ్యకరమైన వంటలను వండుకోవడం

ప్రారంభించాలి. కారానికి ప్రత్యోమ్మాయం పచ్చిమిర్చి
అని తెలుసుకున్నాం.

పులుపు

పులుపు అనగానే మనందరకు ముందుగా గుర్తు వచ్చేది చింతపండు. సంవత్సరానికి సరిపడా 10 కేజీల చింత పండును ఇంట్లో షాక్ పెట్టుకుని, రోజూ కొంత నానబెట్టి, ఆ పులుసును వంటల్లో పోసుకోవడం అలవాటు. చట్టులలో, పప్పులో, ఆకుకూరలలో, సాంబారులలో, రసాలలో, పులుసులలో చింతపండు ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తూ మంచి రుచిని ఇస్తా నిత్యావసర వస్తువుగా మారిపోయింది. అలాంటి చింతపండు యొక్క గుణగణాదులను తెలుసుకోకుండా అలా వాడుకోవడం హానికరం.

చింతపండు గుణాలు:- చింతపండు అనేది రుచి కోరకు వంటల్లో వాడే ఆహార పదార్థంగా పుట్టులేదు. అది ఒక ఔషధం. ఈ ప్రకృతిలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, కొన్ని ఔషధాలు ఉన్నాయి. ఆహార

పద్మాలను నిత్యం తినవచ్చు. శౌషధాలను మాత్రం అవసరం వచ్చినప్పుడు తగు మోతాదులలో మాత్రమే వాడాలి. చింతపండు స్వతపోగా విరేచనకారి. అంటే మలబద్ధకాన్ని తోలగించడానికి, ప్రేగులను శుద్ధి చేయడానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన శౌషధం. చింతపండులో ఉన్న ఈ మంచి గుణాన్ని గ్రహించిన మన పూర్వీకులు ఎప్పుడన్నా ప్రేగులలో దోషం వచ్చినప్పుడు మందులాగా వాడేవారు. మన పూర్వీకులు వండిన విధానం చూస్తే, మలబద్ధకం వచ్చిన వారికి సాయంకాలం పూట భోజనం పెట్టుకుండా రాత్రికి చింతపండు పులుసును త్రాగించి పడుకోబెట్టేవారు. తెల్లవారు జామున 3, 4 గంటలకు 1, 2 విరేచనాలు అయ్యి, ప్రేగులు ఖాళీ అయ్యేవి. ఖాళీ చింతపండు పులుసు పుల్లగా ఉండి త్రాగేందుకు ఇబ్బందిగా అనిపించడంతో, ఆ పులుసును రుచికరంగా మలచుకునే ప్రయత్నం చేసారు. అదే దారు అంటే. చింతపండు పులుసుకు నీళ్ళు కలిపి అందులో శౌషధ గుణాలున్న ఇంగువ, మిరియాలు,

పసుపు వేసి మరిగించి, అందులో రుచి కొరకు కాస్త ఉప్పు, కారం కలిపేవారు. ప్రేగులలో ఉండే క్రిములను శుద్ధి చేయడానికి, మలబద్ధకాన్ని తోలగించడానికి చారును (సాయంకాలం భోజనం పెట్టుకుండా) 1, 2 గ్లాసులు రాత్రికి పదుకునే ముందు త్రాగేవారు. భోజనం తెని రాత్రికి చారు త్రాగితే, భోజనంలో వాడే మజ్జిగ వల్ల చారు ప్రభావాన్ని కోల్పుతుంది. మలబద్ధకం వచ్చిన వారికి ఉత్తీ చారును మాత్రమే వాడేవారు. రాను రానూ సాయంకాలం ఏమీ తినకుండా ఉత్తీ చారుతో ఉండలేక, అన్నంలో చారు మాత్రమే కలుపుకుని రాత్రికి తెని పదుకునేవారు. కొంతలో కొంత పనిచేసేది. చారు అన్నంతోపాటు ఏ కూరగానీ, మజ్జిగగానీ వాడకుండా ఉండేవారు. ఈ పద్ధతి చాలా కాలం పాటు సాగింది. అన్నంలోకి చారు కలుపుకుని తించే రుచిగా ఉండబట్టి, ఏ కూరా లేనప్పుడు కాస్త ఎక్కువగా కాచుకుని మిగతా వారు కూడా (మల దీషం లేకపోయినా) వండుకోవడానికి అలవాటు పడ్డారు.

నిదానంగా చారు రుచి అలవాటై సాయంకాలం చారు పోయి, ఉదయానికి కూడా పాకింది. ఇంకా కొన్నాళ్ళకు విరేచనకారిగా అసలు పని చేయడమే ఆగిపోయింది. ప్రస్తుతం అయితే, చారు విరేచనకారిగా పనికొస్తుంది అని చాలా మందికి తెలియదు. చారు అంచే, భోజనంలోకి రోజూ తప్పనిసరిగా కాచుకుని తినే ఒక రకమైన వంటకంగా మారిపోయింది. ఈ మధ్యకాలంలో అయితే ప్రతి ఇంట్లో ఉదయం చారు, సాయంకాలం సాంబారు మాకు తప్పనిసరిగా ఉండాలన్నట్లు మాట్లాడుతున్నారు. చారు విరేచనకారి అనేది అందరికీ గుర్తు చేయడానికి ఒక అంశం ఉన్నది. మన చిన్నప్పుడు, ఆముదాన్ని అప్పుడప్పుడూ ప్రేగుల శుద్ధి కొరకు ఇచ్చేవారు. దానివల్ల ఉదయం పూట 3, 4 విరేచనాలు అయ్యేవి. ఇంకా అడుగూ బొడుగూ ఏమైనా మలం ప్రేగుల్లో దాగి ఉంటుందేమానని అప్పుడు 1, 2 ర్లాసులు చింతపండు చారు త్రాగించి పూర్తిగా శుద్ధి అయ్యాక, మధ్యహనం మాత్రమే చారుతో భోజనం (కూర మజ్జిగ

లేకుండా) పెట్టేవారు. అలాంటి చింతపండు రుచిని ఇస్తుండడంతో ప్రతి నిత్యం వాడుకోవడానికి అలవాటు పడిపోయారు. మందును ఎప్పుడైనా మందుగా వాడుకోవాలేగానీ, ఆహారంగా నిత్యం వాడితే దాని ప్రభావం శరీరంపై చెడుగా ఉంటుంది. రుచి కొరకు వంటల్లో చింతపండును వాడడం వలన మన శరీరానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులను కలిగిస్తుందో చూద్దాం.

చింతపండు వాడకం వల్ల నష్టాలు:-

1. చిన్న ప్రేసులలో, పెద్ద ప్రేసులలో నిరంతరం కదలికలు తరంగాల వలె వస్తూ ఉంటాయి. ఈ కదలికలవల్ల ఆహార పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి, జీర్ణం అయినవి క్రిందకు జరగడానికి, అలాగే పెద్ద ప్రేసులో మలపదార్థాలను క్రిందకు గెంటడానికి సహకరిస్తాయి. చింతపండు వాడకం వలన క్రొత్తలో ఈ కదలికలు అవసరానికి మించి పెరుగుతాయి. దాని వల్లే ఏరేచనం బాగా జరిగి వస్తుంది. చింతపండు

వాడగా వాడగా ప్రేసులకు ఆ మందు అలవాటై, ప్రేసులలో సహజమైన కదలికలు అవసరానికంచే తగ్గడం జరుగుతుంది. నీఁడుగా పరుగెత్తిన ఎద్దులు అలుపు వచ్చి అక్కడ నుండి మరీ మెల్లగా నడిచినట్లుగా ప్రేసులలో మార్పులు వస్తాయి.

2. ముఖ్యంగా మలం ప్రేసులో కదలికలు తగ్గడం వలన చింతపండు వల్ల సుఖవిరేచనం అవ్యాల్సింది పోయి, ప్రేసులలో మలబద్ధకం ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ మలబద్ధకాన్ని తొలగించడానికి ఏవైనా మందులు వాడితే, ఆ మందు పవర్ త్వరగా ప్రేసులకు అలవాటైపోతూ ఉంటుంది. ఆ మందులు పనిచేయని స్థితికి ప్రేసులు దిగజారి పోతాయి. మందుల పవర్ శెంచుకుంటూ, క్రొత్త క్రొత్త రకాలు మార్పుకుంచే గానీ పని జరగదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన, మాటైన విరేచనకారి అయిన మందు అలవాటయ్యే సరికి ఇతర మందులు పనిచేయవు.

3. చింతపండులోని పులుపుకు, నిత్యం వాడడం వలన పొట్ట ప్రేగుల అంచులలో ఉండే జిగురు పొరలు కోసుకుపోతూ రాపిడికి గురిచేస్తుంటాయి. కదుపులో మంటలు కలిగేట్లుగా చేయడానికి, ప్రేగు పూతలు, ఒరిపిడులు ఏర్పడడానికి దోహదం చేస్తుంది.

4. విరేచనానికి సంబంధించిన మందులను వాడే వారికి, ఆ సమయంలో ప్రేగులలో ఉండే ఎనిడోఫిలన్ బ్యాసిల్లన్ అనే మంచి సూక్ష్మ జీవులు విరేచనంతోపాటు బయటకు వచ్చేస్తాయి. చింతపండు కూడా మందు ప్రభావాన్నే ప్రేగులలో కలిగిస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి మంచి సూక్ష్మ జీవులు ప్రేగులలో తగ్గి, రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గేందుకు సహకరించినట్లు అవుతుంది.

5. చింతపండు పులుపుకు ప్రేగులలో గ్యాన్ ఉత్పత్తిని పెంచే గుణం ఉంటుంది. చింతపండు వేసిన

వంటలు త్వరగా జీర్ణం కావు. జీర్ణం కాని ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ సేపు ప్రేగులలో ఉండి, పులిసి ఎక్కువ గ్యాస్ ను పెంచుతాయి. దీని వలన గ్యాస్ బ్రెట్టబుల్ ఎక్కువ మందిలో వస్తూ ఉంటుంది.

6. చింతపండు వాడిన వంటల్లో రుచి కొరకు వేసే ఇతర రుచులైన కారం, మషాళాలు, నూనె మొదలగునవి అన్ని మామూలు కంచే రెణ్ణీంపు ఆ రీజు పడతాయి. నిత్యం చింతపండు వాడడం వలన హాని కలిగించే రుచులను ఎక్కువ మోతాదులలో తీనడం అవుతుంది.

7. చింతపండు వాడకం వల్ల, వంటల్లో రుచులన్నీ ఎక్కువ మోతాదులలో పడడం వలన కూరలు ఘూటుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి కూరలను ఎక్కువగా కలుపుకోలేము. కాబట్టి ఎక్కువ ఆన్నంలో కొద్ది కూర కలుపుకుని తీంచే అప్పుడు బాగుంటుంది. చింతపండు వంటలు అన్నాన్ని ఎక్కువ తీనేట్లుగా ప్రోత్సహిస్తాయి. సాంబారు, రసం, పులుసులను

వండినప్పుడు మనకు అదే జరుగుతుంది. శ్రమ చేయని వారికి ఇలాంటి వంటలు బరువును పెంచడానికి ప్రోత్సహిస్తాయి. అందుకనే, కొంతమంది చదువుకునే కుర్రవాళ్ళు మెన్ లలో భోజనం చేస్తూ లావు అయితే, వాడికి సాంబారు భోజనం వంట బట్టి లావు అయ్యాడని వెక్కిరిస్తారు.

8. చింతపండు వేసిన పులుసులలో ఉప్పు అన్నింటిలో కంచే రెట్టింపు పడుతుంది. అంత ఎక్కువ ఉప్పు ఒక్క రోజులో లోపలకు వెళ్ళేసరికి శరీరంలో ఎల్లోరలు వస్తాయి. దాని కారణంగా దురదలు, దర్ఢర్లు, నొప్పులు ఎక్కువ కావడం, ముఖం, కాళ్ళు వాపులు రావడం మొదలగునవి కొందరిలో వస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ, కంద, గుమ్మడి, పెండలం, బంగాళ దుంప, చేమదుంప మొదలగు వాటిని పులుసులు కాచుకుని తిన్న తరువాత రోజులో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. దానిని చూసి వారు నాకు ఆ పులుసు

పదలేదనుకుంటారేగానీ, అందులో ఉన్న అంత ఉప్పుకు ఈ ఇబ్బంది వచ్చిందని ఎవరికీ తెలియదం లేదు.

జీర్ణ కోశానికి అన్ని రకాల ఇబ్బందులు పెట్టే చింత పండును మనం వంటలలో వాడుకోకుండా ఉండలేదూ? వంటలకు పులుపు కావాలంచే ఈ ప్రకృతిలో ఉన్నది ఒక్క చింతపండేనా ఏమిటి? అనేక రకాలైన పులుపు నిచ్చే ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని చింతపండు బదులుగా వాడుకోవడంలో తప్పులేదు గదా! అలా వాడుకుంచే, ఆ వంటలు ఆరోగ్యానికి హాని చేయవు.

చింతపండుకు ప్రత్యామ్నయంగా పులుపునిచ్చే ఆహారపదార్థాలు

1. పచ్చ చింతకాయలు:- ఇదేమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? చింతపండు వర్ధని చింతకాయ వాడమంటున్నానని సందేహంగా

ఉందా? చింతకాయలో కేవలం పులుపు మాత్రమే ఉంటుంది. ఆ చింతకాయ బాగా ముదిరి, మగ్గి, ఎండే సమయంలోగానీ విరేచనకారి అనే మందు తయారు కాదు. చింతపండుకే శౌషధం గుణంగానీ చింతకాయలకు ఉండదు. కాబట్టి మనం దొరికినప్పుడుల్లా ఎంతైనా వాడుకోవచ్చ.

2. **చింత చిగురు:-** లేత చింత చిగురు సీజనల్ గా దొరుకుతుంది. వంటలలో చట్టులలో చక్కటి రుచినిచ్చే పులుపు ఎంతైనా వాడుకోవచ్చ.
3. **ఉసిరికాయలు:-** పెద్ద ఉసిరి, చిన్న ఉసిరి రెండింటిని దొరికినప్పుడుల్లా పప్పులోకి, చట్టులలోకి వాడుకోవచ్చ.
4. **దబ్బకాయ:-** దబ్బకాయ రసాన్ని పులిపోశారలకు, కొన్నిరకాల పులుసులలోకి ఉన్నప్పుడు వాడుకోవచ్చ.
5. **నాటు టొమాటోలు:-** నాటు రకం కాయలయితే పులుపుగా ఉంటాయి. ఇవి సంవత్సరం పొడవునా

దొరుకుతాయి. పులుపు కోరకు టొమాటోలను
ఎంత వాడినా దీఘముండదు.

6. పచ్చి మామిడికాయలు:- ఇవి సంవత్సరంలో
సుమారు '8' నెలలపాటు దొరుకుతున్నాయి.
అన్ని రకాల వంటలలోకి చక్కటి రుచినిస్తాయి.
పచ్చిమామిడి కాయలు బాగా చోకలో
దీరికినప్పుడు ముక్కలు కోసి వాటిని ఎండబెట్టి
ఇతర రోజులలో ఆ ముక్కలను మరలా నానబెట్టి
వాడుకోవచ్చ. ఆ ఎండబెట్టిన ముక్కలు పొదర్
లాగా చేసి కూడా నిలవ్య చేసుకుని వాడుకోవచ్చ.
ఈ పొదర్ చెడిపోకుండా నిలవ్య ఉంటుంది.

7. నిమ్మకాయలు:- సంవత్సరం పొదవునా
లభిస్తుంటాయి. ఏ పులుపు ఉన్న లేకపోయినా
వాటి లోటు అంతటినీ నిమ్మకాయ తీరుస్తుంది.
పులుపు కోరకు నిమ్మరసాన్ని ఎంతైనా
వాడుకోవచ్చ.

కాలన్న బట్టి ఏ పులుపు అందుబాటులో ఉంచే
దానిని వాడుకోండి. ఏ వంటలకు ఏ పులుపు అయితే
బాగుంటుందో దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో వంటల
ఆధ్యాయంలో వివరించాను. ఒక్క చింతపండును
ప్రక్కన పెట్టి ఏదు రకాల పులుపులను వాడుకోవడం
మంచిదని నాకు తెలిసింది. చింతపండు వల్ల
దోషాలు వివరించాను. ఇక ఏది వాడుకుంటారో
నిర్ణయం మీది. మీ ఆరోగ్యం మీ ఇష్టం.

మషాలు

మషాలు అంటే యిప్పటి వారందరికీ, కూరలో వేసుకునేవే అని గుర్తుకు వస్తాయి. మషాలను, మనిషిని ఆహారంగా తినమని ప్రకృతి వాటిని పుట్టించలేదు. నాగరిక ప్రపంచంలో మనిషికి ఆహారానికీ, శౌషధానికీ తేడా లేకుండా పోయింది. శౌషధాలను కూడా ఆహారాలుగా తినడానికి అలవాటు పడ్డాడు. దేహం ఆహారం మీద జీవనం సాగించాలి గానీ, మందులతో కాదు గదా! మషాలను మందుగా వాడటం కరువై పోయింది. మనం నిత్యం రుచికని కూరలలో వాడే మషా పదార్థాలన్ను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మందులుగా వాడతారు. ప్రకృతి, మనిషి జీవించడానికి ఇటు మంచి ఆహారాన్ని, అటు ఏమైనా రోగాలు వచ్చినప్పుడు నయం చేసుకోవడానికి మందులను కూడా సృష్టించి, మానవకళ్యాణానికి

సహకరిస్తున్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా వచ్చిన శోషధాలనే మందులుగా వాడుకుంటూ, ఎన్నో యుగాల నుంచి మనిషి రీగాల నుండి బయట పదుతున్నాడు. శోషధాన్ని శోషధంగానే వాడాలి గాని, ఆహారంగా వాడమని ఏ శాస్త్రం చెప్పలేదు. మనిషి మఘాలలోని రుచికి అలవాటు పడి, అది శోషధం అన్న సంగతి కూడా తెలియని స్థితిలో నిత్యం తీంటున్నాడు. మఘాలను, మనిషి తప్ప, ఇంకొ ప్రాణి ఎదైనా ముట్టుకుంటుందేమో ప్రయత్నం చేసి చూడండి. మనం అవి లేనిదే, ఏ ఆహారం బాగుండదు అన్న స్థితికి దిగజారాము. ఈ మఘాల ద్వారా తయారయ్యే ఇంగ్రీషు మందులు ఎన్నో ఉన్నాయి. మన ఇంట్లో ఉన్న మఘా శోషధాలను, అవసరానికి వాడుకొనే విధానం మనకు తెలియక, పాపులో వాటి నుంచి తయారయిన మందులను కొనుక్కు తీంటున్నాము. ఉదాహరణకు జీర్ణానికి వాడే టానికులు, గ్యాసు బయటకు పోవటానికి వేసే మందులు, ఆకలి పెరగటానికి వేసుకొనే బిళ్ళులు

మొదలగు వాటన్నింటీనీ, మహాలలో ఉన్న సారాన్ని తీసి దానికి కాస్త రుచి, రంగు, నిలువ ఉండే మందులు కలిపి, కాస్త మెరుగులు పెట్టి పాపులో ఎక్కువ డబ్బుకి అమ్ముతుంచే మనకు వాటి మీద నమ్మకం కలుగుతున్నది.

ఒక రూపాయి అల్లం, ఒక రూపాయి ధనియాల రసంతో తీసిన రసాన్ని తేనెతో కలిపి నాలుగు రోజులు ఉదయాన్నే వాడితే పాతిక రూపాయల టానిక్కు, పాతిక రోజులు వాడినా పుట్టుని ఆకలి, నాలుగు రోజులలో, ఈ సహజమైన రసం పుట్టిస్తుంది. ఎంతైనా సహజానికి కృత్రిమానికీ భేదం భేదమే. మనం నిత్యం వాడే మహాలను గురించి ఒక్కసారి ఆలోచిద్దామా! అవి ధనియాలు, జీలకర్త, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఆవాలు, మెంతులు, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చినచెక్క గసగసాలు, మిరియాలు, శౌంతి, ఇంగువ మరియు పసుపు మొదలగునవి. ఇవన్నీ మందులన్నందుకు ఆశ్చర్యపోతున్నారా? అవి మందుగా ఏ ఏ పనులు

శరీరంలో చేస్తాయో ఆలోచిద్దామా? భోజనం అరగక
కడుపునోపిన్ వచ్చినప్పుడు గాని, ప్రేగులలో
గ్యాసువల్లగాని, విరేచనం వలన గాని నోపిన్ వస్తే
అప్పుడు వాము నీళ్ళు గాని, ఇంగువ ముక్క గాని
వేసుకుంచే నోపిన్ సర్పుకుంటుంది. ప్రేగులలో గ్యాసు
ఎక్కువ తయారయ్య పొట్ట ఉబురంగా ఉన్నప్పుడు,
ఆ గ్యాసును బయటకు నెట్టటానికి ధనియాలు,
యాలకులు పనిచేస్తాయి. దగ్గ వచ్చినప్పుడు
మిరియాలు వాడడం మంచిదని అందరికీ తెలిసిందే.
కఫాన్ని కోయడానికి మిరియాలు అద్దుతంగా
పనిచేస్తాయి. పుండ్ల మీద పసుపు వేస్తే ఆవి
మానిపోతాయి. అలాగే ప్రేగులలో ఉన్న, అపకారం
చేసే సూక్ష్మజీవులను హరింపజేయడానికి కూడా
పసుపు యాంటీ సెఫ్టైక్ గా పనిచేస్తుంది. జీలక్ర
విరేచనకారి. ప్రేగులకు కదలికలు పెంచుతుంది.
మెంతులు 'పాంక్రియాస్' గ్రంథిని'
ఉత్తేజింపజేయడానికి, మగరు వున్నవారికి కొంత
తగ్గటానికి సహకరిస్తుంది. చిన్న ఉల్లి లేదా వెల్లుల్లి,

రక్తంలోని కొలెష్టోల్ ను తగ్గించడానికి, కొవ్వోను కరిగించడానికి, రక్తనాళాలు మూసుకోని పోకుండా కాపాడి, తద్వారా గుండె జబ్బు మరియు పక్కవాతాలు రాకుండా కాపాడగలదు. చూశారా! వెల్లుల్లి ఎంత అద్భుతమైన పని చేయగలదో!

దాల్చిన చెక్కు, అల్లం, గసగసాలు - పొట్ట, ప్రేగులలో జీర్ణాది రసాలను ఎక్కువగా తయారు చేయగల సామర్థ్యం గలవి. తేలికగా జీర్ణం గాని ఆహారాలు తిన్నపుడు, వాటిని త్వరగా జీర్ణం చేయడానికి సహా పదగలవు. అలాగే శోంఠి అయితే, ఆకలి మందగించినపుడు, ఆకలి పుట్టించడానికి సరైన శోషధం. మరిన్ని రకాల శోషధ గుణాలున్న మఘాలను నిత్యం మనం వాడుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదంటారా? అదీ గాక ఆహారంలో కలిపి వండుకోని తొంటున్నాం. ఆలా తినడం ఒక సంప్రదాయం అయిపోయింది. అదే పనిని అందరూ చేస్తున్నారు. కాబట్టి, మఘాలు నిత్యావసరాలుగా

మారాయి. అందరి నాలుకలు వాటి రుచికి, ఆ సుఖానికి ఎదురు చూపులు చూస్తుంటాయి. ఆ వాసన తగిలితే చాలు పొట్టలో లేని ఆకలి రంకెలు వేస్తుంటుంది. వాటికి మనిషి అంత పిచ్చివాడు అగుటకు కారణం, అందులో ఉన్న సుగంధ పరిమళాలే. చచ్చిన శవాలను చూచి ముక్కు, కళ్ళు మూసుకునే జనం, ఆ కుళ్ళు శవాలను కూడా తినగలిగేటట్లు చేయగల శక్తి ఈ ఒక్క మహాలకే దక్కుతుంది. పచ్చి మాంసాన్ని చూచినా, వాసన తగిలినా అందరికీ వెలపరం వస్తుంది. ఆ శవాన్ని (మాంసం) కొంత దూరం నుంచి చూచిన మాత్రానికే శరీరం, మనస్సు నుండి విరక్తి భావం వస్తుంచే అలాంటి దాన్ని మనం ఇష్టంగా తీనేటట్లు మన ఇంద్రియాలను మోసం చేస్తుంది మహా. చనిపోయిన వారి ఇంటికి వెళ్లి ఆ శవాన్ని చూచి వచ్చిన మాత్రానికే తలంటు స్థానం చేసిగాని, ఇంటి లోపలకు రాని మనిషేనా, ఇలాంటి పని చేసేది? మన ఈ ధర్మం మహా వాసన తగిలేసరికి

పారిపోయిందంటారా? ఆలోచించండి! మాంసం వాసనకు కోరికలు పుడుతున్నాయా? మఘా వాసనకు కోరికలు పుడుతున్నాయా? మాంసం అంటే అంత ప్రీతి అయితే మఘాలు లేకుండా తీని చూడండి. దాని స్వరూపం ఏమిటో తెలుస్తుంది. మన చేత అంత నీచమైన పని చేయించగలిగేది, అందులోని వాసనలే.

పూర్వం మన పెద్దలు మఘాలను శౌషధంగా రోగాలు వచ్చినపుడు వాడుకుంటూ, మాంసాహారం తీనే సమయంలో వంటకాలలో వాడటం ప్రారంభించారు. దానికి ఒక అర్ధం ఉంది. మాంసం యొక్క నీచు వాసన పోగొట్టడానికి మరియు ప్రేగులలో మాంసం త్వరగా అరగదు కాబట్టి, మఘాల సహాయంతో జీర్ణాది రనాల తయారీ పెంచి, మాంసం వల్ల శరీరానికి అపకారం రాకుండా మఘాల సహాయం తీసుకున్నారు. చెడును బయటకు నెట్టటానికి ఒక మంచి దాని తోడు కావాలి. మాంసం చెడుకు, మఘా

తోడు బాగానే వున్నది. మరి కూరగాయలు, కుళ్ళిన కంపు కొడుతున్నాయా? కూరలు త్వరగా అరగవా? కూరగాయలు ఏమైనా చెడ్డవా? వందుకునేటప్పుడు మశాళా దినుసుల అవసరం ఏముంది? మరి ఏమి అవసరం ఉన్నదని మనిషి ప్రతి దాంట్లో వీటిని వాడుకుంటున్నాడు. కేవలం రుచికే గదా! రుచికి కూడా ఒక హార్ధు, ఆపు ఉండాలి. రోజూ ఆహారంలో తీంటుంచే ఇక మనకు అవి మందులలాగ పనిచేయవ. శరీరానికి అవి అలవాటు అయిపోతాయి. ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి అందరూ రోజూ వాటిని వంటలలో వాడుకుంటున్నారు గదా! ఎంత మంది ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారో ఆలోచన చేధ్వామా? నూటికి 90 శాతం మంది గ్యాస్ ట్రుబుల్ తో బాధపడుతున్నారు. మరి గ్యాసు ఇబ్బందులు తగ్గించే, అల్లం, ధనియాలు నిత్యం వాడుతున్నారు గదా! ఇబ్బంది ఎందుకు వచ్చింది? నూటికి 60 శాతం మందికి "ఎమీబియాసిస్" బాధలు వున్నవి. మరి రోజూ పసుపు వాడుతూనే ఉన్నారు గదా? మెంతులు వాడినా

'మగరు' తగ్గడం లేదు గదా? వెల్లుల్లి మూడు పూటలా వాడుతున్నారు. అయినా గుండె జబ్బు, కొలెష్టరాల్, బి.పి., పక్షవాతాలు ఎంత మందికి రాకుండా పోతున్నాయి. రోజు సాంబారు, రసంలో మిరియాలు, ఇంగువ వాడుతూనే వున్నారు! ముక్కు రొంపలు, దగ్గలు రాకుండా ఉంటున్నాయా? ఇలా ఈ రోగాలన్నీ వస్తున్నాయంటే, మఘాలను నిత్యం వాడటం వలన అవి శరీరానికి అలవాటయ్యా, తత్సంబంధమయిన యిబ్బందులను రాకుండా కాపాడలేకపోతున్నాయి.

రోజు పిల్లవాడిని కొడితే, ఆ దెబ్బకు విలువ ఎంత ఉంటుందో, రోజు వాడే ఈ మఘాలకూ అంతే విలువ. అలాగే రోజు వచ్చే చుట్టానికి మన మర్యాద ఎలా తగ్గుతుందో, రోజు వాడే మఘా దినుసుల వల్ల ప్రేగుల పని కూడా తగ్గిపోతుంది. అంటే చుట్టుం చూపుగా ఎప్పుడో మఘాలు లోపలకు వెళితే, అవయవాలన్నీ వాటికి మంచీ మర్యాదా చేస్తాయట.

దీని అర్థమేమిటంచే, మహాళా దినుసులు అవసరానికి వాడితే వాటి పనులను అవి లోపం లేకుండా వెంటనే పూర్తి చేస్తాయి. నీటికి కూడా మంచి, మర్యాద బగా తెలుసున్నమాట! మనం వాడుకునే దాన్ని బట్టి వాటి పని తీరు ఆధారపడి ఉంటుంది. దురద పుట్టినప్పుడు గోకితే ఎంతో హోయిగా ఉంటుంది. స్వర్ణం కనబదుతూ ఉంటుంది. గోకదం అనేది అంత సుఖాన్నిస్తున్నదని దురదలేని చోట గోకితే సుఖం బదులుగా కంపరాన్ని పుట్టిస్తుంది. అలాగే జబ్బు వచ్చినప్పుడు మందులైన మహాళా వాడితే శరీరానికి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. రుచి కోసం, కాలక్షేపం కోసం మహాళాను వాడితే శరీరానికి కంపరాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులతో ఎప్పుడైనా జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే మరి.

మహాళా దినుసులు శరీరానికి అలవాటు అయినవారికి, ఇంగ్రీషు మందులు, హెచ్చియోపతి మందులు కూడా సరిగా పనిచేయవు. అందువల్ల

మందులిచ్చే డాక్టర్లు చిపరికి మీరు మషాలు మనకపోతే రోగాలు తగ్గవని చెప్పేస్తారు. అందరూ మషాలు అంటే అల్లం, లవంగాలు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క మొదలగునవి అనుకుంటారు. పోపు (తాళింపు)లో వేసే ఆవాలు, ధనియాలు, జీలక్కర, వెల్లుల్లి, మెంతులు మొదలగువాటిని మషా క్రింద లెక్కగట్టరు. అని మీరు నిత్యం వాడుకుంటున్నారు కాబట్టి అని మషాలు కావా? అది మీరు అనుకోవడానికి చెల్లుతుంది గాని, ఆరోగ్యానికి కాదు. మందు అనేది ఏ రూపంలో వాడినా మందే!

గతంలో సహజంగా రోజూ చేసుకొనే కూరల వాసనకి, పెళ్ళి పండుగలకు చేసే వంటల వాసనకీ తేడా స్వష్టంగా తెలిసేది. విందు భోజనం సమయంలోనే, మషా వాసనలు వచ్చేవి. మరి ఈ రోజులలో అయితే ఉదయం, సాయంకాలం భేదాలు లేవు. మామూలు రోజులలో కూడా, పండుగ రోజుల వాసనలే వచ్చేస్తుంటాయి. ఈ కాలంలో మామూలు రోజులకీ,

పండుగలకీ భేదం ఏమీ లేదు. రోజూ పండుగలే! రోజూ విందులూ, వినోదాలే. అందుకే అన్ని వయస్సుల వారికీ రోగాలు తప్పటం లేదు. అన్ని కాలాలలోనూ రోగాలు ఉంటున్నాయి. ఇప్పుడొచ్చే రోగాలకు కూడా కార్బెలు, కాలాలతో సంబంధం ఉండరట. ఇది ఈ కాలమహిమ.

మహాళాలను నిత్యం వాడడం వలన వచ్చే నష్టాలు

1. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టల్ ఉఁరే హైట్రోక్సోర్ యాసిద్ అవసరానికి మించి ఎక్కువ ఉఁరుతూ ఉంటుంది. దీని వల్ల కడుపుల్ మంటలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి.
2. అన్నవాహిక నుండి పొట్టను కలిపే భాగం దగ్గర ఉండే కవాటాన్ని సరిగా మూసుకోనీయకుండా ప్రేరణ కలిగిస్తూ ఉంటాయి. నిత్యం జీలక్రూరును వాడినా ఈ దోషం వస్తుందని వైద్యులు

చెబుతున్నారు. కవాటం సరిగా
మూసుకోనందువల్ల తిన్న ఆహార పదార్థాలు,
మెతుకులు అప్పుడప్పుడు గొంతులోకి వస్తూ
మంటను కలిగిస్తూ ఉంటాయి.

3. పొట్ట, ప్రేగులలో ఉండే కదలికలను అవసరానికి ఏంచి పెంచే గుణం మఘా దినుసులకు ఉంటుంది. మఘాలు ప్రేగులకు అలవాటు పడిన దగ్గరునుండి అవసరానికి కంచే కదలికలు మరీ తగ్గిపోయి జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం కలుగుతూ ఉంటుంది.
4. మఘా దినుసులన్నీ ప్రేగులలో జీర్ణమైన తర్వాత లివరులోనికి (కాలేయం) చేరతాయి. వాటి యొక్క దుష్పుభావాన్ని తగ్గించి, బయటకు గెంటవలసిన బాధ్యత లివరు షై పడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఏటిని తినడం వల్ల లివరుకు అనవసరమైన భారం పడడమే కాక లివరు యొక్క రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది.

5. రుచులను ఎక్కువ కలిగించి ఆహారాలపై వాంధను పెంచి, జంద్రియనిగ్రహిస్తూ కోల్పోయేటట్లు చేసి రుచులకు బానిసలను చేస్తాయి.
6. మహాళా దినుసులలో ఉన్న మందుల ప్రభావంగా శరీరంలోని కణాలను, నరాలను ఎప్పుడూ ఉద్రేకపరుస్తూ ఉంటాయి. ఉద్రేకపడే స్థితిలో ఉన్న మనసును ఎక్కువ ఆలోచనలు వచ్చి మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతను కోల్పోయేటట్లు చేస్తాయి.
7. మహాళా దినుసులలో కొన్ని యాంటి బయాటిక్ గుణాన్ని కలిగి ఉంచే, మరికొన్ని యాంటి సెష్టిక్ గుణాన్ని గలిగి ఉన్నాయి. మనం వీటిని రుచి కొరకు వాడుకోవడం వల్ల వాటి పవర్ శరీరానికి అలవాడై ఇతర మందులు పవర్ ఫుల్ డోసులో వాడితే గానీ పనిచేయనట్లు అవుతాయి.

జీలక్ర, ఆవాలు, పసుపు, ధనియాలు, మెంతులు,
అల్లం మొదలగునవి కూడా నిత్యం వాడుకోవడం
వలన శరీరం ఇలాంటి నష్టాలను కలిగిస్తూ ఉంటాయి
కాబట్టి ఏటిని వంటలలో రుచి కొరకు వాడుకోవడం
మాని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి ఎప్పుడన్నాను
మందులా వాడుకునే అలవాటు చేసుకుందాము.
మరి ఇవి లేకపోతే వంటలకు రుచిగానీ, వాసనగానీ
లోపం రాకుండా ఆరోగ్యానికి హని కలిగించని
పదార్థాలను ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకునే
ప్రయత్నం చేధాము.

మషాలకు ప్రత్యామ్నాయం

మినప్పప్పు మరియు శనగపప్పు ---- తాలింపుకు

కొత్తిమీర మరియు పుదీనా ---- వాసనకు

మినప్పప్పు (పొడర్) మరియు శనగ పప్పు (పొడర్) ----
కమ్ముదనంకు

వెల్లుల్లి బదులుగా నీరుల్లి (పెద్ద ఉల్లి) ఎంతైనా వాడవచ్చు.

పైన చెప్పిన వాటితో వంటలకు కొంత రుచిని, పరిమళాన్ని కూడా పుట్టించవచ్చు. వీటి వలన ఆరోగ్యానికి హాని ఉండదు. ఆరోగ్యానికి రోజూ వంటలలో వీటిని వాడుకుంటూ, ఎప్పుడున్నా సమస్యలు వచ్చినప్పుడో, పండుగలకో, పబ్బాలకో అప్పుడప్పుడు అవసరమైతే మహాలను అతిధులవలే ఉపయోగించుకుంచే అటు ఆరోగ్యము, ఇటు రుచి రెండూ వస్తాయి. హద్దులలో ఉండడం ఎప్పటికైనా ఆరోగ్యమే. హద్దులు దాటడమే అనారోగ్యం. జాగ్రత్త

తీపి

ఎదు రకాల రుచులలో స్వతహోగా రుచిని
కలిగియున్నది తీపి అనే రుచి. ఎదు రకాల
రుచులలో, ఆరు రుచులను ఏ ఒక్క దానిని మనం
విడిగా తినలేము. ఆ ఆరురుచులు పదార్థంలో
సమపాళ్ళలో ఒక దానికొకటి పడితే గానీ తినలేము. ఆ
రుచులకు, ఒక రుచికి వేరొక రుచి తోడైతే గానీ రుచి
పుట్టదు. వీటికి భిన్నంగా తీపి మాత్రం విడిగా దానిని
ఒక్క దానినే రుచిగా తినగలిగేట్లు ఉంటుంది. ఎక్కుడ
శుభం జరుగుతుంటే ఆక్కుడ శుభసూచకంగా నోటిని
తీపి చేయడం సాంప్రదాయమైంది. పదార్థానికి తీపిని
అందివ్వడం కొరకు మనం రెండు రకాల తీపి
వస్తువులను వాడుచున్నాము. అవి బెల్లం మరియు
పంచదార. ఈ రెండు తీపి వస్తువులను చెరకు నుండి
తయారు చేస్తున్నాము. చెరకు అనేది ప్రకృతి

సిద్ధమైన ఆహారం. కానీ పంచదార, బెల్లం మాత్రం ప్రకృతి విరుద్ధం అవుతున్నాయి. చెరుకు గెడులను రోజూ ఎన్ని తిన్నా, చెరుకు రసాన్ని రోజూ త్రాగినా ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అదే చెరుకు నుండి వచ్చిన బెల్లాన్ని, పంచదారను వాడితే మాత్రం ఆరోగ్యానికి హని కలుగుతుంది. చెరుకు రసాన్ని రూపం మార్చడంలో వచ్చే అసహజమైన మార్పులే దీనికి కారణం. తీపి తయారీలో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుందాము.

బెల్లం:- నల్లటి చెరుకు రసం తెల్లటి బెల్లంగా ఎలా మారుతుంది? పూర్వపు రోజులలో బెల్లం నల్లగా, త్వరగా మెత్తబదుతూ ఉండేది. ఈ రోజులలో బెల్లం తెల్లగా గట్టిగా రాయిలాగా ఉంటున్నది. అంచే మందులు కలపడంలో వచ్చిన మార్పులే కారణం. నల్లటి చెరుకు రసాన్ని సుమారు ఆరు గంటల పాటు మరిగించితేగానీ అది దగ్గరకు బెల్లంగా గట్టిపడదు. అంత వేడికి, అన్ని గంటలు మరిగేసరికి చెరుకు

రసంలోని తీపి మాత్రమే మిగిలి, మిగతా పోపుక పదార్థాలు, ప్రాణశక్తులు, సహజమైన విటమిన్లు మొదలగునవి అన్ని నశిస్తాయి. ఆ బెల్లం తెల్లగా అవ్వాలంచే ఒక రంగు కలపాలి, తేమకు మెత్తబడకుండా గట్టిగా ఉండాలంచే ప్రిజర్వేటివ్స్ మరియు ఇంకోన్ని కెమికల్స్ కలిపి చేయడం జరుగుతుంది. ఏటి వల్ల బెల్లానికి, చెరకులో ఉన్న లాభం పోయి నష్టం వస్తుంది.

పంచదార:- నల్లటి చెరకు రసం తెల్లటి పంచదార పలుకులుగా రావాలంచే బెల్లం కంచే ఎక్కువ రసాయనిక మార్పులకు గురి అయితే గానీ మారదు. చెరకు గెదులు వేసిన దగ్గరునుండి పంచదార ఫ్యాక్టరీలో నుండి బయటకు రాపడానికి సుమారు 17, 18 గంటలు పడుతుంది. పంచదార తయారీలో ఎక్కువ మందులను కలపడం జరుగుతుంది. ఒక మాత్రము తయారీ చేయాలంచే ఎలా అందులో రసాయన పదార్థాలను కలుపుతారో అలాగే పంచదారకు కూడా

అవసరం పడుతుంది. చెరకులోనున్న వీచు
పదార్థాన్ని పంచదార పలుకులకు అధ్యం లేకుండా
ఉండడానికి వీచును వడకట్టి తీసివేస్తారు. వీచు
పదార్థం లేకుండా తీపి ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యానికి
ఎక్కువ హోని ఉంటుంది. పంచదార తెల్లగా
రావాలంటే కలరింగ్ ఏజంట్స్ అనే రసాయన
పదార్థాలను, ఆ పలుకులు తేలిగ్గా కరిగేందుకు గాను
సాల్యూబుల్ ఏజంట్స్ అనే రసాయన పదార్థాలను,
వాతావరణంలోని తేమ నుండి పంచదార పలకులను
రక్షించడానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, పంచదారలో
బాఫ్ఫీరియా క్రిములు చెరకుండా ఎక్కువ కాలం నిల్వ
ఉండేందుకు ప్రైజర్వేట్స్ అనే రసాయన
పదార్థాలను, పంచదార పలుకులు గట్టిగా బిగిసి
ఉండడానికి బైండింగ్ ఏజంట్లను మొదలగు వాటిని
తయారీలో వాడుతుంటారు. ఈ రసాయన
పదార్థాలకు ఐదు ఉపయోగాలుంటే ఏదు
నష్టాలుంటాయి. పంచదారకు వాడే రసాయనాల వల్ల
ఎక్కువ నష్టాలు ఉంటాయి. ఇన్ని రకాల కెమికల్స్

కలపదం వల్లే పంచదారను వైట్ పాయిజన్ అని కొందరంటే, స్నో పాయిజన్ అని ఇంకొందరు అంటూ ఉంటారు. మరికొందరు స్వీట్ పాయిజన్ అని కూడా వాడతారు.

పంచదార వల్ల నష్టాలు:-

1. తీపి వస్తువులను, పంచదారను తినడం వలన, నోటిలోని పళ్ళ సందులలో మిగిలిపోయే ఆ తీపి పదార్థాలు బాక్షీరియాల ప్రభావము వలన విభజన చెంది ఆమ్లములుగా (ముఖ్యంగా లాక్షీక్ ఆమ్లం) ఎర్పడతాయని శాస్త్రజ్ఞులు గుర్తించారు. నెమ్ముదిగా ఈ ఆమ్లాలు పళ్ళలోని కాల్చియంను చెడగొట్టడానికి తోడ్పడతాయి. శాస్త్రజ్ఞులు నిర్వహించిన ఒక ప్రయోగాన్ని ఇక్కడ పరిశీలింధాము. చెఱుకు రసాన్ని లాలాజలాన్ని కలిపి ఒక పాత్రలో, పంచదారని లాలాజలాన్ని కలిపి వేరే పాత్రలో పోసి, అందులో ఆరోగ్యంగా ఉన్న దంతాలను వేసి ఉంచారు. కొన్ని వారాలు గడిచిన తరువాత చూస్తే, చెఱుకు రసంలో

ఉంచిన పళ్ళు కాల్పియం పోకుండా అలానే ఉంచే, పంచదార పాత్రలో ఉంచిన పళ్ళు సగానికి పైగా చెడిపోయి ఉండడం గమనించారు. పంచదార అనేది పళ్ళు దీ కాల్పిఫికేషన్ జరిగేటట్లు దీహదం చేస్తుంది.

2. పంచదార వాడకం వలన దంతాలు పాడైపోతాయి. మన దంతాలు ఎంతో గట్టివి. మనం పుట్టినప్పటి నుండి చనిపోయేలోపు సుమారు 45 నుండి 50 టన్నుల ఆహారాన్ని దంతాలతో నములుతామట. మన పెద్దలు ఇచ్చిన రోళ్ళు, పొత్తర్లు, తిరగలి మొదలగునవి కొన్ని సంవత్సరాలకే అరిగి పోయినా, ఎన్నింటిని నమిలినా దంతాలు మాత్రం అరిగి పోకుండా అలానే గట్టిగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పంచదార పదార్థాలు పళ్ళు సందులలో పేరుకుని పళ్ళను పుచ్చేటట్లు, చిగుళ్ళకు ఇన్ ఫెక్స్ కలిగేటట్లు చేసి వాటిని కదిలి పోయేటట్లు చేస్తుంది. దానితో పళ్ళు పుచ్చుడమో లేదా ఊడడమో జరుగుతూ ఉంటుంది. అన్ని ఆహార పదార్థాలను పిపి పిపి

చేసే దంతాలనే పిపిగు చేసి పెట్టే గుణం పంచదారకు న్యంతంగా ఉంది.

3. గొంతు భాగానికి ఇరువైపులా కాపలా గాస్తూ టానిగుల్ని అనే గ్రంథులు రెండు ఉంటాయి. పెద్ద రాజకీయ నాయకుల తలుపుల ముందు రెండు వైపులా పోలీసులు కాపలా ఉన్నట్లుగానే టానిగుల్ని ఉంటాయి. ఆ పోలీసులు మంచి వారిని పంపి, చెడ్డ వారిని ఆపినట్లుగానే మన టానిగుల్ని కూడా ఆహార పదార్థాలలో ఉండే వాటిని మొదటి దశలో కాపలాగాని చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు, టాకిన్స్, ఏష పదార్థాల వంటి వాటిని పట్టుకుని లోపలకు పోకుండా రక్కిస్తాయి. పంచదార పదార్థాలను నిత్యం తీనే వారికి అందులో ఏషపూరితమైన రసాయనిక పదార్థాలకు టానిగుల్ని ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురి అవుతాయి. అంటే టానిగుల్ని వాపు రావడం, నోపిగు ఉండడం, గొంతు మూసుకు పోవడం జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బంది పిల్లల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది. టానిగుల్ని సమస్య ఎక్కువ సార్లు

వస్తూ ఉంచే ఆపరేషన్ చేయించి వాటిని తీయించుకుంటున్నారే గానీ పంచదార పదార్థాలను మానాలని తెలుసుకోవడం లేదు. ఉన్నిల్న ను తీయించడం అంచే గేటు ముందు పోలీసు కాపలాని తీసి వేయడం లాంటిదే. పిల్లలకు పంచదార వస్తువులను ఎంత పెట్టుకుండా ఉండగలిగితే అంత మంచిది.

4. పంచదారలో ఉన్న హని కలిగించే పదార్థాల చేత, అందులో ఉన్న తీపి చేత, ఆ పదార్థాలను తినేటప్పుడు గొంతు భాగం ఇన్ ఫెక్షన్ కు తరచూ గురి అవుతూ ఉంటుంది. దీని వలన ఎప్పుడూ పొడి దగ్గ రావడం గొంతులో నుసనుసగా ఉండడం, గొంతు నొప్పిగా ఉండడం జరుగుతుంది. పంచదార పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడే వారిలో ఎక్కువసార్లుగా ఈ ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి.

5. పంచదార ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగిన ఆహారం. చెఱుకు రసం క్లారగుణాన్ని కలిగి యుంటుంది. పంచదార

పద్మాలను తిన్న తరువాత పొట్టలో అవసరానికి మించి యసిద్ద ఉత్సత్తి జరుగుతుంది. దానివలన కడుపులో మంటలు లాంటివి పెరగడానికి దీహదం చేసినట్లు అవుతుంది. కడుపులో మంటలు వచ్చేవారు పంచదార నీళ్ళు గానీ, పంచదార వేసిన మజ్జిగ గానీ, స్వీట్స్ గానీ తీంటూ ఉంటారు. ముందుగా కాసేపు ఉపశమనం కలిగించినా దీర్ఘ కాలికంగా ఆ సమస్యను పెంచేట్లు పంచదార ప్రోత్సహిస్తుంది.

6. మన ప్రేగులలో హని కలిగించే సూక్ష్మ జీవులు, మేలు చేసే సూక్ష్మజీవులు అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. మనలో మేలు చేసే సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా ఉంచే రోగ నిరోధక శక్తికి, ప్రేగుల ఆరోగ్యానికి మంచిది. పంచదారలో ఉన్న తీపికి పులిసే గుణం ఉన్నందున ప్రేగులలో హని కలిగించే సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తూ ఉంటుంది. ఆలాగే నులిపురుగులు లాంటివి కూడా బాగా పెరగడానికి పంచదార పద్మాలు సహకరిస్తూ ఉంటాయి.

7. పంచదార పదార్థాలు ప్రేగులలోనికి వెళ్ళసరికి, అందులో చక్కర పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన, వాటిని నియంత్రించడానికి ఎక్కువ ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. పంచదార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినే వారికి పాంక్రియస్ గ్రంథి ఎక్కువగా పనిచేసి, ఎక్కువ ఇన్నులిన్ ను నిత్యం అందించవలసి ఉంటుంది. ఇన్నులిన్ అవసరాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలకు సుగరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి పంచదార పదార్థాలు సుగరు శాతం పెరిగేటట్లు చేస్తాయి. తక్కువ వయస్సులో ఎక్కువ ఇన్నులిన్ ని ఉత్పత్తి చేస్తే, వయస్సు పైబడే కొద్దీ ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తిని పాంక్రియస్ గ్రంథి తగ్గించి వేస్తుంది. ఇన్నులిన్ తగు మోతాదులలో అందకషాతే సుగరు వ్యాధి వస్తుంది.

8. పంచదార పదార్థాలు బరువు త్వరగా పెరగడానికి సహకరిస్తాయి. ఎక్కువ శక్తిని కలిగి ఉంటాయి.

పంచదార పద్ధాలు ప్రేగులలో జీర్ణం ఆయన తరువాత ఒకేసారి రక్తంలో చేరి ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అవసరానికి మించి ఉన్న ఆహార పద్ధాలు క్రొవ్యగా మారి నిల్వ ఉంటాయి. శరీరంలో నిల్వలు పెరుగుతూ ఉంచే, బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు.

9. ఆ పంచదార పద్ధాలు కఫాన్ని, రోపలను ఎక్కువగా పెరిగేటట్లు చేస్తాయి. ఆస్త్రా రోగులు తీపి పద్ధాలు తీంచే, వెంటనే ఊపిరితిత్తులలో శైఘ్రం ఎక్కువగా తయారై ఆయసం 1, 2 రోజులలో బాగా ఎక్కువ అవుతుంది. పంచదారలో అనేక కెమికల్స్, టాకిస్ట్స్, విషపద్ధాలు ఉంటాయి. మనం పంచదారను వాడుతూ ఉంచే మన లోపలకు ఆ విషపద్ధాలు వెళుతూ ఉంటాయి. ఏటిని బయటకు పంపించే ప్రయత్నం మన శరీరం చేస్తుంది. అన్ని వ్యాధిపద్ధాలను మూత్రం, చెమట, గాలి, మలం ద్వారానే శరీరం బయటకు పంపదు. కొన్నింటిని కఫం ద్వారా పంపుతుంది. పంచదార పద్ధాలో

ఉన్న విష పద్మాలను, ఊహిరతిత్తులు ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేసి, ఆ జిగురులో వీటిని పెట్టి కఫంగా, రొంపగా బయటకు పోయేటట్లు చేస్తుంది. ఎల్లోలు, రొంపలు, కఫం, దగ్గ మొదలగు సమస్యలున్నవారు పంచదార జోలికి పోకుండా ఉంచే ఆ సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి.

10. మందుల సైద్ధ ఎఫెక్షన్ అన్నింటినీ శరీరం నుండి రక్కించేది లివర్. పంచదార తయారీలో వాడే మందుల నుండి మనల్ని లివరు రక్కించే ప్రయత్నం చేయాలి. శరీరానికి అనవసరమైన వాటిని లివరు శుద్ధి చేస్తూ ఉంటుంది. గాలి దుమారం వేసినప్పుడు దుమ్ము, ఆకులు, తుక్క మొదలగునవి అన్ని మన దొడ్డోకి, వాకిట్లోకి వచ్చి పడతాయి. ఆ చెత్త మనకు అక్కర్లేదు కాబట్టి, గాలి దుమారం పోయాక స్నీలు శ్రమ అనుకోకుండా శుభ్రంగా తుడిచి ఎత్తి బయట పారబోస్తారు. రోజూ ఎంతంత చెత్త దొడ్డోకి పదుతుండ్ర అంత శ్రమ మనం పడవలని వస్తుంది. అలాగే మన

శరీరంలో కూడా హని కలిగించే మందులను, వ్యాధి పదార్థాలను పంపుతుంటే, వాటిని తుడవడానికి లివరుకున్న శక్తి సామర్థ్యాలు, రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్స్చేచగా వృధా అవుతూ ఉంటాయి. దీనివల్ల లివరు పవర్ తగ్గుతూ ఉంటుంది.

పంచదార, బెల్లానికి ప్రత్యామ్నయం:- మనకు తీవీ ఎప్పుడన్నా తినాలని ఉంటుంది. నేను తినడం మానమనడం లేదు. ఎన్నో అనర్థాలు కలిగించే పంచదార, బెల్లంను వాడి, శరీరానికి ఇబ్బందులు తెచ్చుకునేకంటే, హనిలేని తీవీని అందించే పదార్థాలు ఈ ప్రకృతిలో కొన్ని ఉన్నాయి. వాటి సహకారంతో స్వీట్స్ తయారు చేసుకుంటే దోషం ఉండదు. అవి

1. బెల్లానికి బదులుగా - ఖర్బూరపు పందును, ఎండు ఖర్బూరపు పొడిని వాడుకోవచ్చ.

2. పంచదారకు బదులుగా - తేనెను వాడవచ్చు.
తేనె ఖర్చు తట్టుకోలేనివారు ఖర్షారానేను
వాడవచ్చు.

తేనె, ఖర్షారాన్ని ఏ పదార్థాలలో వాడి స్వీట్స్ తయారు చేసుకుంటే బాగుంటుందనేది స్వీట్స్ అనే అధ్యాయంలో వివరంగా ఉంటుంది. పిల్లలకు ఈ స్వీట్స్ ఎప్పుడున్నా పెడితే రుచితో పాటు బలం కూడా వస్తుంది. ఈ రెండు రకాల తీపి పదార్థాలు ప్రకృతి సిద్ధమైనవి. పంచదారతో పోలిస్తే తేనె ఆరురెట్లు తీపి ఎక్కువ కలిగి ఉంటుంది. అన్ని రకాల పోషక విలువలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే ఖర్షారంలో కూడా ఎక్కువ శక్తితో పాటు, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటి వలన ఏ రకమైన హోని ఉండదు.

మన పూర్వీకులు పండుగలకు, శుభ కార్యాలకు మాత్రమే స్వీట్స్ ని చేసుకుని తినేవారు. వాటి వలన

కలిగే హని వారిపై ఎక్కువగా పడలేదు. స్వయం అనేవి రుచిగా ఉన్నాయని, ప్రతినిత్యం కోరిక తీర్చుకోవడం కొరకు, కాలక్షేపం కొరకు, స్నేహితుల కొరకు ప్రతినిత్యం హద్దు మీరి తెని అనేక అవస్థలను సృష్టించుకుంటున్నాము. పెద్దలు తినడంతో పాటు చిన్న పిల్లలకు కూడా ఎక్కువగా పెదుతూ, వాళ్ళను ఎక్కువగా హస్పిటల్ని చుట్టూ తిప్పుచున్నారు. కాబట్టి, మన అలవాట్లను, వండుకునే తీరును మార్చుకుంటే మంచిది. మేము చేపే పద్ధతిలో స్వయం ను సందర్శానికి చేసుకుంటూ, ఆరోగ్యానికి హని కలగకుండా చూసుకుంటే మంచిది. ప్రయత్నించండి.

నూనె

మన శరీరానికి ప్రతి నిత్యం కావలసిన ఏదు పోషక పదార్థాలలో క్రొవ్స్ పదార్థం ఒకటి. ప్రతి రోజూ సుమారు 20 నుండి 30 గ్రాముల కొవ్స్ పదార్థం అవసరం. ఈ క్రొవ్స్ పదార్థం అనేది ముఖ్యముగా గింజ జాతి ఆహారాలలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే ఆకుకూరలలో కూడా కొద్ది మోతాదులో ఉంటుంది. అన్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ ఎంతో కొంత క్రొవ్స్ పదార్థం ఉంటునే ఉంటుంది. ప్రతి జీవికి కూడా కావలసిన క్రొవ్స్ పదార్థం, అవి తినే ఆహారం ద్వారా అందుతూ ఉంటుంది. తినే ఆహార పదార్థాలనే శరీర అవసరాలకు మించి తిన్నపుపుడు, ఆ ఎక్కువైన ఆహార పదార్థాలను మన శరీరం క్రొవ్స్‌గా మారించి, ఆ క్రొవ్స్‌ను క్రొవ్స్ కణాలలో వేసి భద్రంగా దాచి ఉంచుతుంది. అలా దాయబడిన క్రొవ్స్‌ను

బ్యాంకులో వేసుకున్న డబ్బులతో పోల్చుకోవచ్చు. మనం తినే ఆహారం ఏ రోజున్నా చాలక పోయినా సమయానికి తినకపోయినా, లంఖిణాలు చేసినా అలాంటప్పుడు ఆ నిల్వ ఉన్న క్రొవ్వు కరిగి మనకు శక్తినివ్యాడానికి ఉపయోగపడుతుంది. **ఉదాహరణకు:** పంది మలాన్ని, పనికిరాని నీచపదార్థాలనే ముఖ్యంగా తీంటూ జీవిస్తుంది. ఆ పదార్థాలను 24 గంటలు ఆపుతేకుండా ఫుల్ గా తీంటుంది. శరీర అవసరాలకు మించి తీన్న మలం అంతా క్రొవ్వుగా మార్చబడుతుంది. ఆ క్రొవ్వు శరీరమంతా పేరుకుని పంది బాగా లావుగా బలిసి ఉంటుంది. ఆ పందిని కోస్తే చర్చం క్రింద కొవ్వు పదార్థం పొరలు పొరలుగా, ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. పంది ఏ నూనెను వాడకపోయినా క్రొవ్వు ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అలాగే ఆంబోతు ఎద్దులు, దున్నపోతులు, పొష్టేలు మొదలగు జంతువులు కూడా బాగా క్రొవ్వు పట్టి బలిసి ఉంటాయి. తినే ఆహారములో ఉన్న సహజమైన క్రొవ్వును మాత్రమే ఆ జీవులు వాడుకుంటూ జీవనం

సాగిస్తున్నాయి. సహజమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరానికి, రక్తాణాలకు హని కలిగించవు. అందుకే ఆ జీవులకు అంత క్రొవ్వు ఉన్నాగానీ, మనలాగ పక్షవాతాలు, గుండెజబుఘలు రావు. పందికి పక్షవాతం వచ్చిందని గానీ, గేదెకు గుండె జబుఘ వచ్చిందనిగానీ, ఎనుగుకు హై బి.పి. వచ్చిందని గానీ మీరెప్పుడన్నా విన్నారా?

నాగరికత పెరగక పూర్వం మనిషి కూడా జంతువుల వలె సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చిన క్రొవ్వునే వాడుకున్నందుకు సమస్యలు లేవు. నాగరికత ప్రారంభమయినప్పటి నుండి మొదట్లో నూనెలు లేకుండానే కాలుఘకుని లేదా వండుకునే తీనేవారు. ప్రతి ధన్యాలలో, హైపొరలలో ఎక్కువగా క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు దంపుడు బియ్యం అన్నం, రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి ప్రధానంగా తీనేవారు. ముడి బియ్యాన్ని మంచి హైన్ మిల్లులలో పాలిష్ పట్టి హై పొరను మాత్రమే తీస్తే, ఆ

తొడులో చాలా క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. మూడు కేజీల తొడు నుండి ఒక కేజి ఆయల్ వస్తుంది. అదే సాధారణ మిల్లులలో తీసే తొడులో ఆయతే, ఆరు కేజీల తొడుకు ఒక కేజీ నూనె వస్తుంది. ఆ తొడును తిన్న గేదెలకు, ఆవులకు, ఎద్దులకు హోని లేదు గానీ, ఆ తొడు నుండి ఆయల్ ను వేరుచేసుకుని త్రాగే మనకు మాత్రం సమస్యలు తప్పదంలేదు. తొడు, సహజమైన రూపంలో క్రొవ్వు పదార్థాన్ని అందిస్తున్నది. తొడు నుండి ఆయల్ ని వేరు చేయడం అసహజమైన స్థితి. మనకు కావలసినది క్రొవ్వు పదార్థమేగాని, నూనె కాదు. ఇలా మీరు గోధుమలను, శనగలను, బోబ్బిర్లను, వేరుశనగలను, కోబ్బిరిని, నువ్వులను, మినుములను, పెనలను మొదలగు వాటిని వేటిని తెనాన్న మనకు కావలసిన సహజమైన 20, 30 గ్రాముల క్రొవ్వు హోనిలేని రూపంలో అందుతుంది. మన శరీరం కోరుకునే రూపంలో క్రొవ్వు పదార్థం మనకు చేరుతుంది. సహజమైన ఆహారం ద్వారా ఆయతే మనకు సరిపడా క్రొవ్వు పదార్థం

అందుతుంది. అదే నూనెను గింజల నుండి వేరుచేసుకుని త్రాగడం ద్వారా అయితే అవసరానికి మించి ఎక్కువ మోతాదులో క్రొవ్స్ మనలోకి వెళ్ళి పోతుంది. అది ఎలాగో ఆలోచిధాము.

ఎండిన వేరుశనగ పప్పులను గానీ, నువ్వులను గానీ ప్రతి రోజూ తినమంచే ఒక పెద్ద గుప్పెడుకు మించి తినలేము. అన్ని తినేసరికే మనకు ముఖం మొత్తినట్లు (వెగటు పుట్టినట్లు) ఉంటుంది. ఆ గింజలలో క్రొవ్స్ పదార్థం సహజమైన రూపంలో ఉంది. మీరు ఆ గింజలను తినేటప్పుడు గానీ తిన్న తరువాత గానీ అసొకర్యం గానీ, దాహంగానీ, పొట్టలో గడబిడగానీ ఉండదు. వాటి నుండి నూనెను వేరు చేసి తీస్తే రెండు చిన్న సూపుల నూనె వస్తుంది. ఆ నూనె మీరు విడిగా త్రాగి చూడండి, ఏమవుతుందో? వెంటనే వాంతి అన్నా అవుతుంది లేదా విరేచనాలు అన్నా అవుతాయి. నూనె అనేది కేవలం క్రొవ్స్ పదార్థాన్ని మాత్రమే విడిగా కలిగి ఉంటుంది. అదే

గింజలో ఉండగా నూనె అయితే క్రొవ్స్ పదార్థంతో
పాటు ఇతర పోషక పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు,
సహజమైన ఎన్ డైమ్ లు, విటమిన్ లు, క్రొవ్స్కు
విరుగుడు పదార్థాలు మొదలయినవి అన్ని కలిసి
ఉంటాయి. మన శరీరం కోరుకునే క్రొవ్స్ పదార్థం ఈ
శ్శితిలో ఉన్న దాన్ని మాత్రమే. విడి ఆయల్ ని గారు.
మన శరీరానికి ఆయల్ అవసరమైతే, మనం రెండు
సూపులు త్రాగినప్పుడు దానిని పైనుండో,
క్రిందనుండో బయటకు ఎందుకు తోసివేస్తున్నది?
నూనె అనేది గింజతోపాటు కలిపి ఉన్నప్పుడు తించే
ఎందుకు గ్రహిస్తున్నది? ఆలోచించండి. అందుచేత
మనకు ఏ నూనె అక్కర్లేదు. శరీరం తోసివేసే నూనెను
శరీరానికి అందించి దానిని ఇబ్బంది పెట్టడం దేనికి.
నాగరికత బాగా పెరిగినప్పటి నుండి నెలకు 5, 6
కేజీల నూనెను ఎక్కువ ఇళ్ళలో వాడుతున్నారు.
అంచే సుమారు ప్రతి మనిషికి రోజుకి 50, 60 గ్రాముల
నూనె లోపలకు వెళ్ళుచున్నది. మనకు రోజు
మొత్తంలో కావలసినది 20, 30 గ్రాములైతే మనం

రెట్టీంపు తింటున్నాము. 50, 60 గ్రాముల ఆయిల్ రావాలంటే 3, 4 పెద్ద గుప్పెళ్ళ వేరుశనగ పప్పులను, నువ్వులను గానుగాడిస్తే (మరపట్టిస్తే) గానీ రాదు. అంటే 50, 60 గ్రాముల నూనె 3, 4 గుప్పెళ్ళ ఆ గింజలతో సమానం. ఒక్క రోజులో అంత నూనె లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నూనెను మనలోపలకు పంపగలుగుతున్నాము గానీ, 3, 4 గుప్పెళ్ళ వేరుశనగలను లేదా నువ్వులను ఒక్క రోజులో తినలేము. గింజల నుండి నూనెను వేరు చేసి విడిగా వాడుకోవడం వల్ల ఎక్కువ మొత్తంలో క్రొవ్వును తినగలుగుచున్నాము. తద్వారా ఆరోగ్యానికి హానిని స్వయంగా కలిగించుకోగలుగుచున్నాము. నూనెను విడిగా త్రాగినప్పుడు శరీరం బయటకు తోయగలిగే గుణం కలిగియండి, వంటలతోపాటు నూనె పోసుకుని తెన్నప్పుడు బయటకు త్రోయకుండా ఎందుకు ఇముడుకుంటున్నదీ అనే అనుమానం మీకు కలగవచ్చ. విడిగా నూనె త్రాగినప్పుడు శరీరం దైరెక్కుగా ఎట్టాడ్ చేసి తోయగలుగుతుంది. అదే

వంటలలో అయితే, నూనెతో పాటు ఇతర రుచులను కూడా వేసి, రుచికరంగా పదార్థాన్ని చేసుకుని, ఇష్ట పూర్తిగా, సంతృప్తిగా తినగల్చుచున్నాము కాబట్టి శరీరం గ్రహించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. నూనె ఇక్కడ ఇతర పదార్థాలతో కలసి ఉంటున్నది. కాబట్టి వేరుచేయలేక జీర్ణం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఇక చేసేది లేక, గతి లేక అవస్థపదుతూ జీర్ణం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ చాలా ఇబ్బందిగా, ఎక్కువ సమయం చేస్తే గానీ నూనె జీర్ణం కాదు. నూనె వల్ల ఎలాంటి అసాకర్యం మనకు కలుగుతుందో చూద్దాము.

నూనె వల్ల అసాకర్యం: - ఏదైనా పదార్థాన్ని నూనెలో వండాలంచే ముందుగా నూనెను పోసి బాగా మరిగిన తరువాత గానీ అందులో పదార్థాన్ని వేయరు. సుమారు 350 నుండి 400 డిగ్రీల వేడెక్కితే గానీ నూనె మరగదు. వేడికి పదార్థం ఎలా నశిస్తుందో ఆలోచించాము. పొలములో నారు పోయవలసిన గింజలను దోరగా 60, 70 డిగ్రీలు వేడి చేస్తేనే

(మాడకుండా, తొక్కు ఉండకుండా) ఆ గింజలు మొక్కరావు. కొద్దిగా వేడి చేసినప్పటికీ ఆ గింజలు నిలవ ఉండవు. 10, 15 రోజులలో మెత్తబడి, పురుగులు పశ్చేస్తాయి. ఇంత కొద్ది వేడికి గింజలోని పదార్థం నశిస్తే మనం వండుకునే కూరలు 100 నుండి 120 డిగ్రీల వేడికి గురి అవుతుంటాయి. అలా వండిన వంటలలో సుమారు 50, 60 శాతం వరకు పోషక విలువలు నశిస్తాయి. నూనె మరిగినప్పుడు, నూనెలోని క్రొవ్వు అణువులలో వచ్చే మార్పు కారణంగా, నూనె పై నుండి వచ్చే పాగ (ఆవిరి) వాసన వేరుగా ఉంటుంది. నూనె మరిగేటప్పుడు వచ్చే వాసన ఇంటి నిండా పశ్చేస్తుంది. ఆ వాసనకు గాలి ఆదనట్లుగా, దగ్గువచ్చినట్లుగా, అసాకర్యముగా ఉండబట్టి అందరూ కిటికీలు తీయడం చేస్తారు. నూనె మరిగినప్పుడు వచ్చిన వాసనను పీల్చుకోవడానికి మన శరీరం ఒప్పుకోవడం లేదు. అలాంటిది, ఆ మరిగిన నూనెలో ఏదన్నా పదార్థాన్ని వేసి బాగా ఎగనిచ్చి తించే అందులో ఇంక పోషక

పద్మాలు ఏం మిగులుతాయి. 350 డిగ్రీలకు పైగా వేడెక్కించిన నూనెలో వేపిన పద్మాలు నోటికి రుచిగానే ఉండవచ్చగానీ, శరీరానికి రుచించాలి గదండీ! ఆ పద్మాలు నోటిలో ఉండేది కొన్ని సెకనులు మాత్రమే, అయితే శరీరంలో ఉండేది మాత్రం ఎన్నో రోజులు, నూనెలో దేవిన పద్మాలు నోటికి సాకర్యాన్ని శరీరానికి మాత్రం అసాకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి.

అంత వేడికి గురి అయిన పద్మాలను జీర్ణం చేయడానికి పాట్ల, ప్రేగులు ఎక్కువ గంటల పాటు, ఎక్కువ శ్రమతో, ఎక్కువ శక్తితో ప్రయత్ని స్తోగానీ జీర్ణం కావు. ఏ ఆహారం అయితే ఎక్కువ గంటల పాటు జీర్ణకోశంలో ఉంటుందో దానివలన అసాకర్యం కలుగుతుంది. ఏ ఆహారమైతే జీర్ణకోశంలో త్వరగా అరిగి పోతుందో దాని వలన సుఖముగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నాలుగు పెద్ద ఇడ్లీలను తీంచే అని అరగడానికి సుమారు మూడు గంటలు పడుతుంది.

ఇద్దీ తిన్న తరువాత 20, 25 శాతం మత్తుగా ఉంటుంది. ఆ నాలుగు ఇద్దీలకు ఎంత పిండి పట్టిందో, అంతే పిండితో నాలుగు దోసలు వేసుకుని తించే, అవి అరగడానికి కనీసం ఐదు గంటలు ఘైన పదుతుంది. దోసలు తిన్న తరువాత 40, 45 శాతం మనస్సు మత్తుగా, బరువుగా అనిపిస్తుంది. అలాగే, పెద్ద సైజు పూరీలను 4, 5 తించే అవి అరగడానికి కనీసం ఆరుగంటల ఘైన పదుతుంది. ఇవి తిన్న తరువాత సుమారు 60 శాతం మనస్సు మత్తుగా, పొట్టలో బరువుగా, గడిబిడిగా, దాహం వేస్తూ మరీ ఆసాకర్యంగా ఉంటుంది. బాగా పొంగి మెత్తగా ఉన్న పూరీలను తినేటప్పుడు భలే గుల్లగా వచ్చాయి అనే ఆనందంతో తింటాము. అలాంటి పూరీలు లోపలకు వెళ్ళాక అరిగేటప్పుడు ఆ పొంగు యొక్క కష్టం మనకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. అదే నూనె లేకుండా గోధుమ పుల్కలను తించే, తేలిగ్గా అరుగుతాయి. సుఖంగా ఉంటుంది. ఒకే పిండి అయినా ఇద్దీకి దోసకి అంత వ్యత్యాసం. అలాగే, పుల్కకి పూరీకి అంత

బేధం. ఎందులో నూనె ఎక్కువ మొత్తాదులో వెళ్ళచున్నదో ఆ ఆహారం మనకు మానసికంగా, శారీరకంగా అసాకర్యానికి దారి తీస్తున్నది. ఎప్పుడూ సౌఖ్యాన్ని కోరుకునే మనకు అసాకర్యానిచ్చే ఆయల్ ఎందుకు చెప్పండి.

ఎక్కుడ విందు భోజనాలైనా పలావులు, కుర్కలు లేకుండా జరగడం లేదు. ఆ రెండు వంటల్లో ఎక్కువ ఆయల్ పదుతుంది. వాటిని తినేసరికి చేతికి బాగా నూనె జిడ్డు అంటుతుంది. భోజనం అనంతరం చేయ కదుక్కున్నా ఆ జిడ్డు పూర్తిగా పోదు. విందు భోజనాల వద్ద చేతులు తుదుచుకునే టవల్స్ కూడా ఏర్పాటు చేస్తారు. చేతికి ఉన్న జిడ్డు అసాకర్యంగా ఉంటుంది. దానిని తుడిచే పరకు మనస్సు కుదురుగా ఉండదు. ముందుగా భోజనాన్ని ముగించి, చేయి కడిగినవారు, ఆ జిడ్డును అక్కుడ ఉంచిన టవల్స్ కు తుదుస్తారు. కొంతమంది తుడిచేసరికి ఆ టవల్స్ అసహ్యంగా అవుతాయి. మిగతావారు ఆ టవల్స్ కి చేయి

తుదవలేక, ఎక్కడ తుదుధామా అని అటు ఇటూ చూస్తారు. జేబులో గుడ్డ చూస్తే కనబడదు. ఇక చేసేది లేక తుదుచుకోవడానికి ఏ గుడ్డా దొరకక, అక్కడ అందుబాటులో ఉండే పందిరి గుంజలకో లేదా కళ్యాణ మండపం గోదలకో చేతులను రుద్ధుతారు. అలాంటి వేవీ కూడా దొరకక పోతే చిట్ట చివరకు ఎవరూ చూడకుండా ఉండేట్లు చూసుకుని, అటు కాళ్ళకో లేదా పంచెకో, ఆడవారైతే లంగాకో తుదుచుకుని జిడ్డును వదిలించుకుంటారు. చేతికి, వేళ్ళకు పీలుచుకునే గుణం లేదు. 10, 15 నిమిషాలు కంచంలో చేయి పెట్టి ఆ నూనె పదార్థాలను తిన్నందుకు, చేతికయిన జిడ్డుకే అంత అసౌకర్యము, చిరాకు అనిపిస్తుందే, చేతికయిన జిడ్డు పోయేదాక కుదురు ఉండటం లేదే, మరి లోపలకు వెళ్ళ జిడ్డు సంగతేమిటి? ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా! ప్రేగులకు పీలుచుకునే గుణం ఉన్నది. ప్రేగులలో ఆయల్ అనేది సుమారు 7, 8 గంటల పాటు ఉంటుంది. తరువాత అది అన్ని రక్కనాళాలకు, కణ కణానికి చేరుతుంది. ఆ

నూనే అనే జిర్భు వాటన్నింటికీ ఎంతో అసౌకర్యం కలిగిస్తుంది. అందుచేతనే అలాంటి వాటిని తిన్న తరువాత మనస్సు శాంతి ఉండదు. పొట్టలో బరువు పెట్టినట్లు ఉంటుంది. వాటిని తిన్న తరువాత కలిగిన అసౌకర్యానికి అటూ ఇటూ విరుచుకుంటూ, సర్పుకుంటూ ఉంటారు. ఇంకొందరైతే వాటిని తిన్న తరువాత వచ్చే ఇబ్బందులకు చిరాకు వచ్చి, ఈ మధ్య అందరూ పాడు పలావులు పెట్టి చంపుతున్నారని చివరకు పెట్టిన వారిని కూడా తిష్టేటట్లు చేస్తాయి. దీనికంతటికీ పలావులో వున్న ఆయిలే కారణం. అందరికీ సుఖంగా బ్రతకాలనే కోరికే ఉంటుంది. సుఖాన్ని పాడుచేసే నూనెను రోజు వాడుతుంచే సుఖంగా జీవించడం సాధ్యపడుతుందా? కాబట్టి, అలాంటి నూనెలను మాని నూనెకు మూలం ఆయిన గింజలను వాడుకుంచే అన్ని విధాలా మంచిది. గింజలను వాడుకోమంచే, అందులో కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది కదా! అవి తిన్నా హని తప్పదు అనే అపోహపడవచ్చు అది

పొరపాటు. గింజలలో ఏమి ఉంటుందో వాటి వల్ల హోని ఎందుకు లేదో ఇప్పుడు ఆలోచిధ్వాం.

కొలెస్టరాల్ లేని గింజలు:- కొలెస్టరాల్ అనేది జంతు సంబంధమైన ఆహారాలలో ఉంటుంది గానీ వృక్ష సంబంధమైన వాటిలో ఉండదు. గింజలలో శరీరానికి కావలినన క్రొవ్వు పదార్థాలుంటాయే గానీ కొలెస్టరాల్ అనేది అసలుండదు. గింజలను మనం తీంటే, వాటి ద్వారా వచ్చే క్రొవ్వు పదార్థం శరీరానికి ఎక్కువైనా, కొలెస్టరాల్ అనేది ఆ క్రొవ్వునుండి లోపల తయారు గాదు. దీనికి భిన్నంగా నూనె త్రాగితే మాత్రం ఆ క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరంలోని లివర్ లో కొలెస్టరాల్ గా మార్పు చెందుతాయి. గింజల నుండి నూనె వచ్చినప్పటికీ, నూనెలో పూర్తిగా క్రొవ్వు పదార్థం తప్ప మరేమీ ఉండనందువల్ల ఈ హోని జరుగుతుంది. అదే గింజలలో అయితే కొలెస్టరాల్ ఉండదు గానీ, కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడు పదార్థాలు మాడు ఉంటాయి. అవి పీచుపదార్థాలు, లెసితిన్ మరియు

ఆర్థినైన్. మనం గింజలు తిన్నప్పుడు, అందులో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థం ఈ మూడు విరుగుడు పదార్థాల వల్ల కోలెస్టరాల్ గా రూపం మార్చకుండా శరీరంలో రక్షణ కలిగిస్తూ ఉంటాయి. మీకు ఇక్కడ ఒక సందేహం రావచ్చు. గింజలలో ఈ మూడు విరుగుడు పదార్థాలున్నప్పుడు గింజల నుండి వచ్చే నూనెలో కూడా ఉండాలి కదా! అలాంటప్పుడు నూనె వలన హోని ఏమిటని అనుమానం రావచ్చు. గింజల నుండి నూనెను వేరు చేయాలంచే గానుగ ఆడించాలి (మరపట్టించాలి). ఇలా గింజలను ఆడించినప్పుడు నూనె వేరుగా అవుతుంది. చెక్క (పిపి) వేరుగా అవుతుంది. ఆ చెక్కని తెలగపిండి అంటారు. ఆ మూడు విరుగుడు పదార్థాలు చెక్కలోకి వెళ్ళతాయి. గింజలోని క్రొవ్వు పదార్థాలన్ని మాత్రం నూనెలోకి వస్తాయి. ఆ తెలగపిండిని తిని గేదెలు, ఆవులు మంచిగా పాలు ఇస్తూ అదృష్టవశాత్తు ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. ఆ నూనెను త్రాగి దురదృష్టవశాత్తు మనం రకరకాల జబ్బులతో మంచాలెక్కుతున్నాము.

అందువలనే గింజలలో ఉన్న క్రొవ్వు హని లేని క్రొవ్వుగా ఉంటుంది. కాబట్టి గింజలను నిర్ఖయంగా రోజుా తినవచ్చు. పచ్చికొబ్బరి, వేరు శనగలు, నువ్వులు, బాదంపప్పు మొదలగు వాటిని నిత్యం వాడుకోవచ్చు. నూనెను పూర్తిగా మాని వాటిని వాడుకోవాలి సుమా! అసలు నూనె హనికరం అయితే కొందరు ఆ నూనె మంచిది. ఈ నూనె చెడ్డది అంటూ ఉంటారు. అలాంటి విషయాలు ఒక సారి పరిశీలించాం.

ఏ నూనె మంచిది?:- గింజల నుండి నూనెను వేరుచేయడం తెలియనప్పుడు ఇలాంటి ఆలోచనలు ఎమీ లేవు. ముందుగా మన పూర్వీకులు ఆముదం నూనెను వాడటం ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత ఆవనూనె రంగంలోకి వచ్చింది. దాని దెబ్బతీ ఆముదం పోయింది. దాని తరువాత నువ్వులనూనె రంగప్రవేశం చేసింది. ఆరోగ్యానికి ఆవనూనె కంటే నువ్వుల నూనె మంచిదని అందరూ దీనికి మారారు. కొన్నాళ్ళ తరువాత నువ్వుల నూనె వాడకం తగ్గి

వేరుశనగ నూనె వచ్చింది. దీనిని ఎక్కువ కాలమే ప్రజలు వాడారు. వేరుశనగ నూనె వలన గుండెజబులోస్తున్నాయని కొలెష్టరాల్ వంటివి బాగా పెరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు నిరూపించాయి. దానితో సన్ ఫ్లవర్ ఆయల్ కాలం ప్రారంభం అయినది. అన్ని ఆయల్ని కంటే సన్ ఫ్లవర్ ఆయల్ కొలెష్టరాల్ తగ్గించడానికి మంచిదని వైద్యులు కూడా చెప్పారు. కొన్ని సంవత్సరాలు వాడేసరికి గుండెజబుల శాతం బాగా పెరిగి పోవడంతో సన్ ఫ్లవర్ ఆయల్ కూడా మంచిది కాదన్నారు. అల్ ఇండియా ఇన్ స్టైల్యాట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ) డిల్ వారు సన్ ఫ్లవర్ ఆయల్ పై పరిశోధన జరిపి గుండెజబులు ప్రధానంగా రావడానికి సన్ ఫ్లవర్ ఆయల్ కారణం అని తేలిగు పేపర్లో కూడా దాన్ని మానమని వివరంగా ఇచ్చారు. దాని తరువాత ఆయల్ గా పామాయిల్ వచ్చింది. ఇది మంచిదని అందరూ వాడుతుండగా, అన్నింటి కంటే మంచిదంటూ ప్రస్తుతం తోడు

ఆయల్ రాజ్యాన్ని ఎలుతున్నది. ప్రస్తుత పరిష్కారి
చూస్తే ఏ ఆయల్ వాడాలనేది కొందరికి పెద్ద చెన్నన్
గా ఉంటున్నది.

నాకు తెలిసి, ఏ ఆయల్ వాడినా నష్టాల బారి నుండి
ఏమీ తప్పుకోలేదు. శరీరానికి అసలు ఆయలే
అక్కరలేదని మనం గ్రహిస్తే మంచిది. ప్రస్తుతం
డాక్టర్లు అందరూ కూడా ఇదే విషయాన్ని చేపే దాకా
వచ్చారు. ఒక స్వాను ఆయల్ తో కొద్దిగా తాలింపు
పెట్టుకుని తినమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఆ కొద్దిగా
కూడా మానమంచే, మీరు ఆ డాక్టరు దగ్గరకు
వెళ్ళడమే మానేస్తారేమోనని చెప్పారు. కొంతమంది
కార్బియాలజిస్ట్ లు చుక్క ఆయల్ వేయకుండా
వంటలు నేరించి, బైపాస్ ఆపరేషన్, మందులు
అవసరం లేకుండా, కేవలం ఆహార నియమాలు,
వ్యాయామాల ద్వారానే గుండె జబ్బులను నయం
చేస్తున్నారు. ఈ విషయాలపై మూడు రోజులు
శైనింగు ఇచ్చి పదివేలు పుచ్చుకుంటున్నారు.

మనకు ఆ పదివేలు వదిలితేగని నూనె లేకుండా వండుకోవడం కుదరటం లేదు. మన పూర్వీకులు నూనె తెలియని స్థితి నుండి, స్వాను నూనె తాలింపు వేసుకోవడానికి అలవాటు పడ్డారు. ఎన్నో వందల సంవత్సరాలు అలా కొంచెం నూనె మాత్రమే వాడేవారు. ఓ చిన్న సీసాతో నూనె తెచ్చుకుంచే, ఇంట్లో ఉన్న 8, 10 మందికి నెలంతా వంటకు వచ్చేది. ఆ స్థితి నుండి రానురాను కేజీలతో నూనె తెచ్చుకోవడానికి అలవాటు పడ్డారు. దబ్బుల సంపాదన ఈ మధ్యకాలంలో బాగా పెరిగి కేజీలు తెచ్చుకోవడం పోయి ఏకంగా 15 కేజీల దబ్బాలతో నూనెను తెచ్చుకోవడానికి మరిగారు. కొంతమంది ఇళ్ళలో 7, 8 కేజీల నూనె పడితే మరికొందరి ఇళ్ళలో దబ్బానే ఖాళీ అయిపోతుంది. ఎవరి ఇళ్ళలో ఎక్కువ నూనె వాడితే వారు గొప్పగా బాగా క్లౌన్ గా బ్రితుకుతున్నట్లుగా అంచనా వేస్తుంటారు. ఏ ఆడవారన్నా ఒకటి లేదా రెండు కేజీల నూనె వాడుతూ ఉంచే అలాంటి వారిని ఆవిడ పిసినారండి

నూనె వేయడానికి కూడా చేతులు రావని కొందరు శ్రీలు హేళన చేస్తుంటారు. అంత ఎక్కువ నూనె వాడకం వలన 50 నుండి 60 ఏళ్ళ మధ్య వయస్సు ఉన్న వారిలో నూటికి 65 మందికి పైగా గుండె జబ్బులు రావడంతో, అందరిలో ఆలోచన మొదలైంది. వైద్యులందరూ నూనెను బాగా తగ్గించాలని పోరగా పోరగా ప్రస్తుతం నెలకు 3, 4 కేజీల వాడకానికి ఎక్కువ మంది తగ్గారు. తగ్గిస్తున్నారే గానీ ఎవరూ మానటం లేదు. గుండె జబ్బులు, కొలెష్టరాల్ రాకుండా ముందు నుండి జాగ్రత్తపదామనే ఆలోచన ఎవరిలో కనబడుటలేదు. ప్రస్తుతం అయితే 25 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో ఉన్న వారికే పెద్ద వయస్సు వారికంటే ఎక్కువగా పై బి.పి.లు, హార్టు ఇబ్బందులు, సుగర్లు వస్తున్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. కాబట్టి ఏ నూనెను కూడా, ఏ కొద్ది మోతాదులలో వేయకుండా పూర్తిగా మాని తినడం అన్ని విధాల మంచిది. లేని జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.

వచ్చిన నష్టాలు తగ్గుతాయి. నూనెను వాడటం వల్ల శరీరానికి వచ్చే నష్టాలు తెలుగుకుండా, తెలుగుని అవి రాకుండా జాగ్రత్త పదదాం.

నూనె వల్ల నష్టాలు:-

1. నూనె మరిగినప్పుడు సుమారు 350 నుండి 400 డిగ్రీల వరకు వేడి ఉంటుంది. సుమారు 200 డిగ్రీల వేడి దాటిన దగ్గర నుండి నూనె గట్టిపడటం ప్రారంభిస్తుంది. నూనె మరిగినప్పుడు ఆ క్రొవ్యులోని కార్బన్ చైనులలో కలసి ఉన్న నీటి అణువులు బయటకు పోతాయి. నీటి అణువుల స్థానంలో ఆక్సిజన్ అణువులు చేరి కార్బన్ చైనులతో కలుస్తాయి. అందువల్ల నూనె మరిగినప్పుడు వాసన, రుచి మారతాయి. అలా కార్బన్ చైనులతో ఆక్సిజన్ కలిసి ఉండటాన్ని "ఫ్రీరాడికల్" అంటారు. ఈ ఫ్రీరాడికల్ని మన శరీర కణబాలాన్ని నాశనం చేస్తుంటాయి. నూనె మరిగిన తరువాత ఆ నూనెలోని క్రొవ్య కణాలు దగ్గరగా కలసి క్రొత్తరక్షేన కణాలుగా

తయారవుతాయి. ఈ రకమైన కణాలు శరీరంలో
ఉపయోగపడుకుండా నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి.

2. నూనెను తినడం వలన శరీరంలో కొలెష్టరాల్ శాతం పేరుగుతుంది. నూనెలో స్వతహగా కొలెష్టరాల్ అనే పదార్థం అసలుండదు. శరీర అవసరానికి మించి క్రొవ్వు పదార్థాన్ని (నూనె) మనం తిన్నపుండు, ఆ క్రొవ్వు పదార్థం కొలెష్టరాల్ గా మార్పు చెందుతుంది. ఎక్కువైన క్రొవ్వు పదార్థం నుంచి లివరు (కాలేయం) ఎక్కువ కొలెష్టరాలును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మనకు 20 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థం రోజుకి అవసరం అయితే 50, 60 గ్రాములకు పైగా తీంటున్నాము. ఏ రకమైన నూనెను ఎక్కువగా తిన్నా ఈ కొలెష్టరాల్ సమస్య వస్తుంది. రక్తంలో ఎక్కువైన కొలెష్టరాల్ రక్తనాళాల గోదలకు పేరుకుపోయి రక్తనాళాలు మూసుకునేటట్లు చేస్తుంది. దానితో రక్త ప్రసరణలో అంతరాయం వస్తుంది. ఈ కొలెష్టరాల్ వల్ల హైబీపీలు, హర్ట్ ఎటాక్ లు, పక్షవాతాలు

మొదలగునవి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు నూనెను పూర్తిగా మాని తినమని వైద్యులు చెబుతారు. ముందు నుండి నూనెను మానితే ఈ సమస్యలు రావు.

3. నూనె తినడం వలన అధిక బరువు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. 50 గ్రాముల నూనెలో సుమారు 450 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. నూనె కొఢిగా తినాలు శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. అంత శక్తిని మనం ఖరువు పెట్టినప్పుడు, ఆ శక్తి ఎక్కువై క్రొవ్వుగా మారి బరువు పెరిగేటట్లు చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలినప్పుడు వారు నూనెను పూర్తిగా మనాలి. బరువు తగ్గవలసినవారు తక్కువ శక్తినిచ్చే వాటిని ఎక్కువగా తింటూ, ఎక్కువ శక్తినిచ్చే నూనెలాంటి వాటిని మనాలి.

4. నూనె పదార్థాలను తినేవారికి ఇన్నులిన్ శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువగా క్రొవ్వు పదార్థాలను తినే వారికి ఎక్కువ ఇన్నులిన్ అవసరం అవుతుంది. ఎక్కువైన క్రొవ్వు పదార్థాలు, క్రొవ్వు మారువు

చెందటానికి కూడా ఇన్నులిన్ ఎక్కువ అవసరం పడుతుంది.

5. నూనెను జీర్ణం చేయాలంచే లివర్ కష్టపడాలి. నూనెను నీటిలో కలిపితే ఎన్నటికీ కలవక నీటిపై నూనె తేలుతూ ఉంటుంది. మనం నూనె తీంచే అది మన రక్తంలో తేలకుండా కలిసిపోతుంది. నూనెను పూర్తిగా రూపం మారించి, చిన్న చిన్న అణువులుగా విడగొట్టి జీర్ణం చేయాలంచే లివర్ యొక్క శక్తి ఎక్కువ వృధా అవుతూ ఉంటుంది. లివరు యొక్క శక్తిని వ్యర్థం చేసే ఆహారాలు మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను తగ్గించి వేస్తాయి.

6. నూనెను వాడుకోవడం వల్ల అందులోని క్రొవ్వు అణువులు నిదానంగా లివరు కణజాలంలో పేరుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. దానివల్ల లివరుకు క్రొవ్వు పేరుకుని ఫాటి లివరుగా అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ మధ్య ఎక్కువ మందికి ఈ సమస్య వస్తున్నది. క్రొవ్వు పేరుకున్న లివరు నిదానముగా

క్రొవ్వ కణాల వల్ల గట్టిపడటం జరుగుతుంది. దానినే హర్షిణ్ లివరు అంటారు. ఇలాంటి స్థితి వచ్చిన తరువాత నూనె వాడకం కొనసాగితే లివరు పెరగడం ప్రారంభిస్తుంది. లివరుకు సంబంధించి ఏ వ్యాధి వచ్చినా అప్పటి నుండి నూనెను చుక్క కూడా వేయకుండా తినమని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. నూనె వలన ఇలాంటి ఇబ్బందులు లివరుకు వచ్చినా పైకి మనకు లక్ష్ణాలు ఏమి కనపడవు. కాబట్టి ఇంకా నూనె తింటూనే ఉంటాము. సమస్య బాగా ముదిరితేనే గాని లివరు లక్ష్ణాలు బయటపడవు. వందకు 40, 50 మందిలో ఇలాంటి సమస్యలుంటాయి. కాబట్టి ముందు నుండి ఇలాంటివి రాకుండా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

7. నూనె పదార్థాలు పొట్టలో హైడ్రోక్సోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. పొట్టలో యాసిడ్ అనేది, ఆహార పదార్థాలు ఉన్నప్పుడు ఉంచి, ఆ పదార్థాలు అరగడం అయిన తరువాత ఉంచటం ఆగే గుణాన్ని

కలిగి ఉంటుంది. నూనె పదార్థాలు తీన్నుసప్పుడు మాత్రం పొట్టలో దీనికి భిన్నంగా మార్పు వస్తుంది. నూనె పదార్థాలు జీర్ణం అయిన తరువాత కూడా పొట్టలో హైద్రోక్సోరిక్ యాసిడ్ యొక్క ఉత్పత్తి కొనసాగేటట్లు నూనె ప్రోత్సహిస్తుంది. ఖాళీ పొట్టలో యాసిడ్ లు కడుపులో మంటలను, ప్రేగు పూతలను కలిగించేటట్లు చేస్తాయి.

8. నూనె పదార్థాలు జీర్ణం కావాలంచే ఎక్కువ నీరు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. నూనె పదార్థాలను తీన్న దగ్గర నుండి ఏకంగా దాహం వేస్తూ ఉంటుంది. పొట్టలో నీరు పట్టే ఖాళీ లేకపోయినా నీరు త్రాగాలనిపిస్తుంది. ఆహారంతో పాటు ఎక్కువగా నీరు త్రాగటం వలన భుక్కాయసం, కడుపుబ్బరం, పులిత్రేన్నులు, గ్యాస్ ప్రుబుల్ లాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

9. నూనె పదార్థాలు ప్రేగులలో తేలిగ్గా జీర్ణం కాలేవు. నూనెను అరిగించాలంచే, ప్రేగులు ఎక్కువ గంటల

పాటు ఎక్కువ శక్తితో శ్రమపడితే గాని అరగదు.
 నూనెను అరిగించడం వల్ల ప్రేగులలో జీర్ణశక్తి తగ్గడం,
 ప్రేగులు బలహీన పడటం జరుగుతుంది.
 అందుచేతనే నూనె పదార్థాలు తెన్న తరువాత
 ఆకలిమందం, సరిగా అరగక పోవడం లాంటి
 ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. నూనె పదార్థాలు, జీర్ణ
 కోశానికి ప్రతి నిత్యం అసాకర్యం కలిగిస్తూ ఉంటాయి.
 పొట్టను ఇబ్బంది పెడితే మనం ఇబ్బందులు
 పడతాం. పొట్టను సుఖపెడితే మనం సుఖంగా
 ఉంటాము. నూనె మన సుఖాన్ని పాడు చేసే ఆహారం
 కాబట్టి దానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

10. నూనెను అలా పచ్చిగా మనం వాడలేము. దానిని
 కాస్తాము. ఆ తరువాత పదార్థాలను అందులో వేసి
 వండుతాము. మరిగించిన నూనెను తెన్న తరువాత
 ఆ క్రొవ్వు అణువులు మన రక్తనాళాల గోదలను
 గట్టిపరుస్తూ ఉంటాయి. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ
 వ్యవస్థకు అంతరాయం జరుగుతుంది. మరిగించిన

నూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను కొన్ని ఎలుకలకు పెట్టగా వాటిలో ఎక్కువ రక్తనాళాలు గట్టి పడటం కొన్ని చోట్ల కొలెష్టాల్ పేరుకుని పూడుకుని పోవడం పరిశోధకులు గమనించారు.

నూనెకు ప్రత్యామ్నయం:- మనం వందుకునే వంటలలో నూనెను వాడుకోకూడదు కాని, నూనె నిచ్చే గింజలు వాడుకోవచ్చ. మనకు కావలిన క్రొవ్వు పదార్థం హాని కాని రూపంలో గింజలో ఉంటుంది. వెనుకటి రోజుల్లో ఆముదం గింజలు నూరి ఆ పాలను పోసుకుని వంటలు చేసేవారట. ఈ రోజులలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న వాటిని ఆలోచించాము.

నూనెకు బదులుగా

1. వేరుశనగ పప్పులను దీరగా వేయించి వాటిని పొడి చేసి, పొడిని కూరలలో వాడుకోవాలి.

2. నువ్వులను దీరగా వేయించి, వాటిని పొడి చేసి,
ఆ పొడిని వంటలలో వాడుకోవాలి.
3. పచ్చి కొబ్బరి తురుము గానీ, పచ్చి కొబ్బరిపాలు
గానీ వంటలలో వాడవచ్చు.
4. ఆముదం గింజలను నూరి ఆ పాలను వంటలలో
పూర్వం వలె వాడగలిగితే వాడుకోవచ్చు.

ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలను తినడం నుండి మనిషి
వండుకోవడానికి అలవాటు పడ్డాడు. ఆహార
పదార్థాలను వండుకు తీంటూ నిదానంగా నూనె
వేసుకుని వండుకోవడానికి మనిషి అలవాటు పడ్డాడు.
కాలక్రమేణా నూనె వేసుకోవడం నుండి వంటలలో
పోసుకుని వండుకోవడానికి మారాడు. పోసుకోవడం
వల్ల నూనె యొక్క దీఘాలు పూర్తిగా తెలిసాయి.
దీఘనిప్పత్తి కోసం నూనె పోసుకోవడం నుండి
వేసుకోవడానికి వచ్చాడు. ఏదయినా పెరుగుట
విరుగుట కొరకే అంటారు. వచ్చిన దీఘాలు నూనెను
వేసుకుని తినడం వల్ల పూర్తిగా పోవడం లేదు. లేని

దోషాలు రాకుండా ఆగటం లేదు. కాబట్టి, నూనె వేసుకోవడం నుండి అసలు వేయని వంటలకు వెనక్కి మళ్ళితే మనకి మంచి రోజులోస్తాయని నాసలహా. తల్లులు వండే విషయంలో మనసును మార్పుకుంచే ఇల్లంతా బాగుపడుతుంది. మనసును మారక పోతే పెళ్ళికి ముందే మీ పిల్లలకు మొండి రోగాలను ఆస్తులుగా పంచి పెళ్ళిచేయడం అవుతుంది. మీ పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేయకండి. నూనెను వాడకండి. నూనెను కూడా శని అంటారు. ఆమ్మాయిని అత్తగారింటికి పంపేటప్పుడు వంటకు కావలిననవి అన్ని పెట్టి పంపుతూ నూనె మాత్రం పెట్టరు. నూనె లేకుండా వంటలు వండుకునే గిన్నెలు వచ్చినట్టే, వండుకునే మార్గాలు కూడా మీరు కష్టపడకుండా అందిస్తున్నాము. ఈ వంటలను తీని సుఖపడతారని ఆశిస్తున్నాము.

నెయ్య

నెయ్య జంతు సంబంధమైన ఆహారం. నూనె కంటే
నెయ్య మరీ ప్రమాదం. నూనె కనిపెట్టక ముందు
నుండి నెయ్య వాడకంలో ఉంది. మనుషులు
సమాజాన్ని నిర్మించుకున్న తరువాత, తను
తినడానికి సరైన పండ్లు, కూరలు కూడా లభించక
జీవనానికే ఇబ్బంది అయ్యేది. అలాంటి రోజులలో
ఆవులను, గేదెలను పెంచుకుంటూ జంతు
సంబంధిత ఆహారాలకు అలవాటుపడ్డారు. వృక్ష
సంబంధిత ఆహారాలను తినవలసిన మనిషి
అడవులను నరికి వేసుకోవడం వల్ల జంతు
సంబంధాలపై ఆధారపడక తప్పనేదు. పాలను, పాల
ఉత్పత్తులను ప్రధానంగా వాడుకుంటూ జీవనం
సాగించారు. మూడు పూటలూ అన్నాన్ని మూడు
వంతులు పైగా మళ్ళిగతోనే తినేవారు. ఎప్పుడన్నా

కూర పండుకుంచే నెఱ్య లేదా మీగడతో తాలింపు పెట్టుకుని తినేవారు. వెన్నపూస, నెఱ్యలను భోజనంలోకి వాడుకుంటూ తినేవారు. నూనెను కనిపెట్టుక పూర్వం కూడా మనిషికి గుండె జబ్బులు ఉన్నాయి. హర్ష్ ఎటాక్ లు వచ్చి చనిపోతే కారణం తెలుసుకోలేక నూకలు చెల్లిపోయాయి, అందుకే వెళ్ళిపోయాడు అనే వారు.

నూనెలో స్వతహగా కొలెస్టరాల్ అనే పదార్థం లేదు. కాని నెఱ్యలో డైరెక్టగా కొలెస్టరాల్ అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. 100 గ్రాముల నెఱ్యలో 300 మిలీగ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. నెఱ్య కంటే వెన్నపూస కాస్త హని తక్కువ. 100 గ్రాముల వెన్నపూసలో 250 మిలీగ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. వెన్నపూసను వేడిచేయకుండా తింటారు. కాబట్టి కొద్ది దీపం తగ్గుతుంది. అది వెన్నపూసను బాగా మరిగించడం వలన క్రొవ్వు అణువులు రూపంలో మారడం వలన హని ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వెన్నపూసకంచే మీగడ ఇంకా తక్కువ దోషం ఉంటుంది. నెయ్యలో సుమారు 60 శాతం కంచే ఎక్కువ భాగం పేరుకునే క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. కాబట్టి గుండె జబ్బులు, పక్కవాతాలు, పైచీఫీలు లాంటివి వచ్చే అవకాశాలను నెయ్య బాగా పెంచుతుంది. వైద్యులు నెయ్యని పూర్తిగా నిపేధించమని చెప్పిబట్టి, ఈ మధ్య నూటికి 80 మంది పైగా అసలు నెయ్య వాడకాన్ని ఎత్తివేసారు. ఒక విధముగా మంచి జరిగింది అని చెప్పివచ్చు. నూనెకు ఎలాంటి నష్టాలు ఉన్నాయని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నామో ఆ నష్టాలన్నీ నెయ్యకి కూడా వస్తూ ఉంటాయి. మనం పూర్తిగా నెయ్యని మానదం మంచిది.

నెయ్యకి ప్రత్యామ్నయం:-

1. పాలు - ఆవు పాలు శ్రేష్ఠం. లేనప్పుడు గేదె పాలు వంటల్లో వాడవచ్చు.

2. పెరుగు - వంటలలో రుచి రావడానికి పాలు, పెరుగు ఎంతైనా వందుకునే సమయంలో పోయవచ్చు.

పెరుగు తోడుకున్న తరువాత పైన మీగడ పెరుకుంటుంది. ఈ మధ్య మీగడ అంటే కూడా భయం వేసి పెద్దలు తినడం మానేస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యులంతా కలసి భోజనం చేసేటప్పుడు పెరుగుపైన మీగడను ప్రక్కకు జరిపి, పెద్దలిద్దరూ లోపలి పెరుగును మాత్రమే వధ్మించుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే రావలసిన క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ లాంటిని వచ్చి ఉంటాయి కాబట్టి భయంతో ప్రక్కకు జరుపుతున్నారు. ఆ మీగడనంతా ఏమి చేస్తారో చెప్పండి? ఆ మీగడనంతా పిల్లలకు వేస్తారు, ఎందుకు? మనలాగ వారసత్వపు లక్షణం మన పిల్లలకు రాకపోతే ఎలా? అది కాదండీ, మనకు హని కలిగించే దానిని, పిల్లలకు హని కలిగించదని వేస్తున్నామా? పెద్దలిద్దరి మీగడకూడా పిల్లలకు వేస్తే,

వారికి పెళ్ళికి ముందే అలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.
అలా వేయకండి. కాకపోతే మీరు వేసుకునే
పెరుగుతోపాటు, దానిపైనున్న కొద్ది మీగడతో తించే
దాని నష్టం పిల్లల కంటే మనకి తక్కువ. ఎప్పుడన్నాను
రుచికరమైన పదార్థాలను పండుగలకు,
శుభకార్యాలకు వండుకోదలచినప్పుడు పాలపై మీగడ
కొద్దిగా వాడుకుంటే దోషం ఉండదు. అలాగే
చిరుతింద్లు చేసుకునేటప్పుడు ఎప్పుడన్నా కొద్దిగా
పాలపై మీగడ వాడినా తప్పులేదు. నెఱ్య
పదార్థాలను, వెన్నపూసలను పూర్తిగా మాని వేయడం
మంచిది. నెతిలో విటమిన్ 'జి' అనేది ఎక్కువ
మోతాదులో ఉంటుందని, విటమిన్ 'జి' ని
పుష్టలంగా అందిస్తే వృద్ధాప్యం రాదని, నెతిని
తిందామనుకునేవారు కొందరుంటారు. నెఱ్యలో
నష్టంతోపాటు విటమిన్ 'జి' ఉన్నది. కాని మొలకెత్తిన
విత్తనాలలో ఏ నష్టమూ లేకుండా విటమిన్ 'జి'
పుష్టలంగా ఉంటుంది. మనకు నెఱ్య ఆరోగ్యానికి

ఆక్కర్లేదు. కుటుంబ సమేతంగా మానదం మంచిది.
ప్రయత్నించండి.

ఉప్పు

ఉప్పు అనేది ఒక లవణం. శరీరానికి ప్రతి నిత్యం అనేక లవణాలు కావాలి. అన్ని లవణాలలో కెల్లా అతి ముఖ్యమైన లవణం ఉప్పు. అనేక ముఖ్యమైన పనులను శరీరం నిర్వహించడానికి ప్రతినిత్యం ఉప్పు కావాలి. మనలాగే ప్రతి జీవికి కూడా జీవనానికి ఉప్పు ఎంతో ఆవసరం. ఉప్పు వలన, మన శరీరంలో జరిగే ముఖ్యమైన పనులను ఒక్కసారి పరిశీలించాము.

ఉప్పు చేసే మేలు

1. మన శరీరంలో 68 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఆ నీటి శాతం అంత కంటే తగ్గుకుండా ఉండేట్లు ఉప్పు కాపాడుతూ ఉంటుంది.
2. ఆహార పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సహకరిస్తుంది.

3. పొట్టలో ఉరే యసిద్దు ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేయకుండా, ప్రేగుల నుండి ప్రవించే రసాలలో ఉప్పు ఉండటం వలన ప్రేగులలో మంట, పుండ్లు లాంటివి రాకుండా రక్కిస్తూ ఉంటుంది.
4. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు కణాల లోపలకు చేరడానికి, కణం లోపల విదుదల అయిన వ్యాధిపదార్థాలు బయటకు రావడానికి ఉప్పు అతి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తూ జీవకార్యాన్ని సవ్యంగా జరిగేట్లు చేస్తుంది.
5. కణం లోపల శక్తి ఉత్పత్తి కావడానికి ఉప్పు ఎంతో అవసరం.
6. కండరాలు శక్తివంతంగా పనిచేయాలంచే ఉప్పు ఎంతో అవసరం.

ఇన్ని లాభాలను కలిగించే ఉప్పు శరీరంలో అవసరానికి సరిపడా అందకషోతే చివరకు ప్రాణానికే

ముప్పు వస్తుంది. మన జీవనానికి కావలసిన ఉప్పు ఎక్కడ నుండి లభ్యమవుతుందో తెలుసుకుందాము.

ఉప్పు ఎలా లభిస్తుంది: - మన జీవనానికి ఆధారం ఆహారం. ఆ ఆహారాన్ని ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించింది. మన అవసరాలను తీర్చే విధముగా ప్రకృతిలో ఆహారం రూపొందించబడింది. మనకు ఏ లవణాలు ఎంత మోతాదులో కావాలో, ఎన్న లవణాలు కావాలో, అవి ఏ స్థితిలో ఉంటే మన శరీరం గ్రహిస్తుందో, ఆ విధముగానే ఆహారం మనకు అందిచబడుచున్నది. ఆ ఆహార పదార్థాలను సరిపడా మనం తీంటే మన అవసరాలన్ను వాటి నుండి తీరుతాయి. ప్రకృతి అందించిన వాటిలో మనకు అనుకూలమైన ఆహారాలను చూస్తే అవి పండ్లు, గింజలు, దుంపలు, కూరగాయలు, ఆకులు మొదలగునవి. మన ఆకలికి సరిపడా ఈ ఆహారాలను తీంటే, వాటి ద్వారా సహజమైన ఉప్పు మనకు లభిస్తుంది. ప్రకృతిలో లభించే అన్న ఆహార

పద్మాలలోనూ ఉపు అనేది తప్పనిసరిగా
 ఉంటుంది. మనిషి ప్రకృతిలో మమేకమై ప్రకృతి
 ప్రసాదాన్ని పూర్తిగా అనుభవించినన్నాళ్ళా ఏ
 రీగాలు రొప్పులు లేకుండా హయిగా పూర్తి
 ఆయుర్ధాయాన్ని పొందగలిగాడు. శరీరం
 జీవించడానికి కావలసిన ఉపు లోపం రాకుండా
 సరిపోయేది.

ఉపు లోపం ఎలా వచ్చింది: - ఈ భూమిపై 84
 లక్షల జీవరాశులు జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఉంటే వాటి
 శరీరాలకు రాని 'ఉపు' లోటు' మనకెందుకు
 వచ్చింది? బయట నుండి ఉపును వేసుకోవలసిన
 అవసరం ఎలా వచ్చింది? 84 లక్షల జీవరాశులు
 ప్రకృతిని నమ్ముకుంటూ ప్రకృతిలో బ్రితుకుతూ
 ఉంటే మనిషి మాత్రం నాగరికత పేరు జెపిం
 ప్రకృతిని అమ్ముకుంటూ ప్రకృతిలో
 బ్రితుకుతున్నాడు. వ్యవసాయం, వండటం మొదలు
 పెట్టినప్పటి నుండి మనిషికి ఉపు యొక్క అవసరం

ఏర్పడింది. అప్పటి వరకూ అనాగరిక మనిషి జంతువులను వేటాడి తాజా మాంసాన్ని తొంటూ, పండ్లు, ఆకులు, దుంపలు తొంటూ ఉప్పు లోటు లేకుండా సహజంగా ప్రకృతిలో బ్రతికాదు. పచ్చ ఆహారము ఎప్పుడైతే తినడం మానేశాదో అప్పడే శరీరానికి బయటి నుండి ఉప్పు తినాలనే కోరిక పుట్టింది. అంతేకాకుండా ఉప్పుకి ఉన్న గొప్ప గుణం, అది కలిసిన ఆహార పదార్థానికి రుచి నివ్వడం. ఈ రుచికి ముఖ్యంగా మనిషి బానిస అయ్య ఉప్పు తినడమనేది నిత్యావసరంగా మార్చుకున్నాడు.

మనిషి సమాజాన్ని ఏర్పరచడం కొరకు అడవులను నాశనం చేసి, తన పొట్ట తనే కొట్టుకున్నట్లు అయ్యింది. అడవులకు దూరంగా సమాజంలో జీవనాన్ని ప్రారంభించిన మనుషులకు తినడానికి సహజమైన ఆహారం సరిగా లభించక, లభించిన కొద్ది ఆహారం ఎక్కువ సంతూధాన్ని పోషించుకోవడానికి దాలక చివరకు గంజి అన్నం, మళ్ళిగ అన్నం, జొన్న

సంకటి, రాగి సంకటిలను మజ్జిగ, గంజిలతో తినడం అలవాటుగా మారింది. ఈ ఆహారాలే తప్ప సహజమైన పండ్లు, కూరలు, గింజలకు పూర్తిగా దూరమై, నిత్యం అధికంగా కష్టపడి పనిచేయడం వలన శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు చాలేది కాదు. కేవలం అన్నం మజ్జిగ, గంజిలో వచ్చే సహజమైన ఉప్పు కొద్దిగానే ఉండబట్టి వారికి ఉప్పు లోపించడం జరిగేది. ఖరుచు అయ్యే ఉప్పు ఎక్కువ, అవసరానికి అందేది తక్కువ అవ్వడం వలన పిక్కలు, కండరాలు పశ్చైయడం, నీరసం రావడం, పని చేయలేకపోవడం, ఒపిక తగ్గి పోవడం, త్వరగా అలసటకు గురికావడం మొదలగు లక్షణాలు కనిపించేవి.

ఈ ఇబ్బందుల నుండి ప్రజలను రక్కించడానికి, మన వైద్యులు లవణ దోషాన్ని నివారించడానికి సైంధవ లవణాన్ని మందుగా వారికి ఇచ్చి, తినే అన్నంలో కలుపుకుని తినమని ప్రోత్సహించారు. సైంధవ లవణం అనేది ఉప్పు చాలని ప్రజలకు సంజీవనిలా

ప్రాణాలను కాపాడింది. మజ్జిగన్నంలో గంజి
అన్నంలో మందులాగా దొరికిన సైంధవ లవణం
తినడానికి పూర్వీకులు అలవాటు పడ్డారు. భూమిలో
అక్కడక్కడా ఉప్పు కయ్యలు, ఉప్పు గనులు లాంటివి
లభించడంతో సైంధవ లవణం నుండి ఉప్పును
ఆహారంలో కలుపుకుని తినడానికి అలవాటుపడ్డారు.
పూర్వపు రోజులలో ఉప్పు అనేది సామాన్య ప్రజానీకం
వాడుకోవడానికి ఉచితంగా లభించేది కాదు. ఉప్పు
కయ్యలు, ఉప్పు గనులు అనేవి ఏ ప్రాంతంలో ఉంచే,
అవి ఆ రాజు గారి ఆధీనంలో ఉండేవి. ఉప్పు
కావాలంచే రాజు గారి వద్ద నుండి
సంపాదించుకోవలసిందే. ఆ రోజులలో ఉప్పు
జీవనాధారం కాబట్టి, రాజు గారు ఉప్పుని బంగారం
లాగా అమ్ముకునే వారు. డబ్బులేని వారికి ఉప్పు
కావాలంచే, కూలి పని చేస్తే జీతం క్రింద ఉప్పుని
ఇచ్చేవారట. సాల్ట్ అనే మాట ఉప్పుకి పెట్టడంలో
ఉన్న అర్థం కూడా ఇదే. ఉప్పును శాలరీ (జీతం)
లాగా ఇస్తున్నారు కాబట్టి సాల్ట్ అనే మాట పెట్టారు.

మన పూర్వీకులు బయట నుండి ఉప్పును వేసుకోవడం తెలుసుకుని ఉండకపోతే, మానవ సంతతి ఉప్పు లోపంతో అంతరించి ఉండేది. ఉప్పు అంత మేలు చేసింది. ఇప్పటికే మన పెద్దలు గానీ, కూలి పని చేసుకునే వారు గానీ ఆ ఉప్పు లేకపోతే మాకు ఏం బలం ఉంటుందండీ, ఉప్పు లేకపోతే శక్తి ఎలా వస్తుందండి అనే మాటలను వాడుతూనే ఉంటారు. పూర్వీకులు కష్టపడి కూలి పనిచేసి ఉప్పును, ఆహార ధాన్యాలను రాజుల దగ్గరునుండి, జమిందారుల దగ్గరునుండి సంపాదించుకునేవారు. అందుకనే పూర్వీకులు ఒక మాట ఎక్కువగా వాడేవారు. మీ ఉప్పు తిని పెరిగాను, మీకు బుణపడి ఉన్నాను, మీ ఉప్పు తిని మీ ఇంటి వాసాలు లెక్కబెడతానా, 'మీ ఉప్పు తిని మీకే మోసం ఎలా చేస్తానండీ' అని పలుకుతూ ఉప్పును అందించిన వారిని ప్రాణాన్ని నిలబెట్టిన వారిలాగా గౌరవించేవారు.

ఉప్పకి స్వతహగా రుచినిచే గుణం ఉంది. ఉప్పలో ఉన్న అసలు రుచిని తెలుసుకుని ఉప్పను 'ఉప్ప' అని పిలవడం బదులుగా రుచి అని పిలవడం తెలుసుకున్నాడు. ఉప్ప తీంచే శక్తి వస్తుంది అని తెలుసుకున్న తరువాత, మనిషి ఏది తిన్నా అందులో ఉప్ప కలుపుకోవడం మరిగాడు. ఉప్ప అన్నింటినీ తినడం వలన ఆ పద్ధాలకు రుచి రావడం వలన, చివరకు రుచిగా ఉప్పను వాడుకోవడం మొదలయ్యంది. ఉప్పకు ఆహార పద్ధాలను చెది పోకుండా నిల్వ ఉంచే గుణం (ప్రైజర్స్‌టీవ్) ఉందని కూడా గ్రహించి, ఉప్పలో ఊరవేసి, ఆహారాలను దాచుకుని తినడం అలవాటయ్యంది. కాలక్రమేణా నాగరికత పెరగడంతో రకరకాల కూరలు, పచ్చళ్ళు, చిరుతిళ్ళు అన్నీ ఉప్ప సహకారంతో చేసుకుని తినడానికి అలవాటుపడ్డారు. ప్రస్తుతం, జీవనాధారం ఉప్ప ఆనడం పోయి రుచికి ఆధారం అని అంటూ తీంటున్నారు.

ఉప్పు వేసుకోవడం అవసరమా?:- మనం తినే ఆహార పదార్థాల ద్వారా మనకు కావలసిన సహజమైన ఉప్పు అందకషాతే వేసుకోవడం తప్పు లేదు. పూర్వీకులు తినాన్నరని అలవాటుగా అలా వంశపారంపర్యంగా తింటూ వస్తూనే ఉన్నాము. పూర్వీకుల వలె అన్నాన్ని కేవలం గంజి, మళ్ళిగతో మాత్రమే తింటూ రోజంతా గడిపే వారు ఈ రోజులలో ఎవరైనా ఉంచే వారు బయట నుండి ఉప్పు వేసుకోవడంలో తప్పు లేదు. ఎవరైనా అలాంటి వారు ఉన్నారంటారా? మీకు చూధ్యామన్నా ఈ రోజులలో ఎవరూ దొరకరే. కూలి పనిచేసుకునే వారి దగ్గర్లుండి, రిక్లూ తోక్కే వారితో సహో అందరూ కూరలు, పండ్లు కూడా కొనుకుని తినగల్లుతున్నారు. పాలు, పెరుగుల్లో కూడా ఉప్పు ఉంటుంది. ఇక ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తుల కుటుంబాలైతే రెండు పూటలా 2, 3 రకాల కూరలు, చిక్కటి పాలు, పెరుగు, టిఫిన్స్ కు గింజ ధాన్యాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు మొదలగునవి ప్రతి

నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. ఈ ఆహార పదార్థాలలో సహజంగా వచ్చే ఉప్పు వారి శరీరానికి రోజుా సరిపోతుంది. చెమటలు పశ్చే కష్టం ఎవరూ చేయడం లేదు. అందువల్ల శ్రమ ద్వారా ఖర్చు అయ్యే ఉప్పు తక్కువ. మనం వంటల్లో వాడే ప్రతి ఉప్పు పలుకు రుచి కొరకే గానీ శరీరం కొరకు కాదు. రుచి కొరకు వంటల్లో ఉప్పును వేసుకుంటూ, శరీర అవసరాలకు ఉప్పు వేసుకోవాలి గదా అంటుంటారు. మన శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు ఒక్క రోజుకి ఎంత కావాలి, మనం బయట నుండి ఎంత వేస్తున్నాము అనే విషయాలను తెలుసుకుందాము.

రోజుకి ఎంత ఉప్పు అవసరం:- వైద్య పుస్తకాల్లో ఉన్న లెక్కల ప్రకారం ప్రతి రోజు 3, 4 గ్రాముల ఉప్పును బయట నుండి వేసుకుంటే సరిపోతుంది అని ఉంది. ఉప్పు శరీరంలో తక్కువైతే ఎలా నష్టమో, ఎక్కువైనా నష్టమేనని ఈ మధ్య అవగాహనకు వచ్చిన 1, 2 గ్రాముల మించి తీనకుండా ఉంటే మరీ

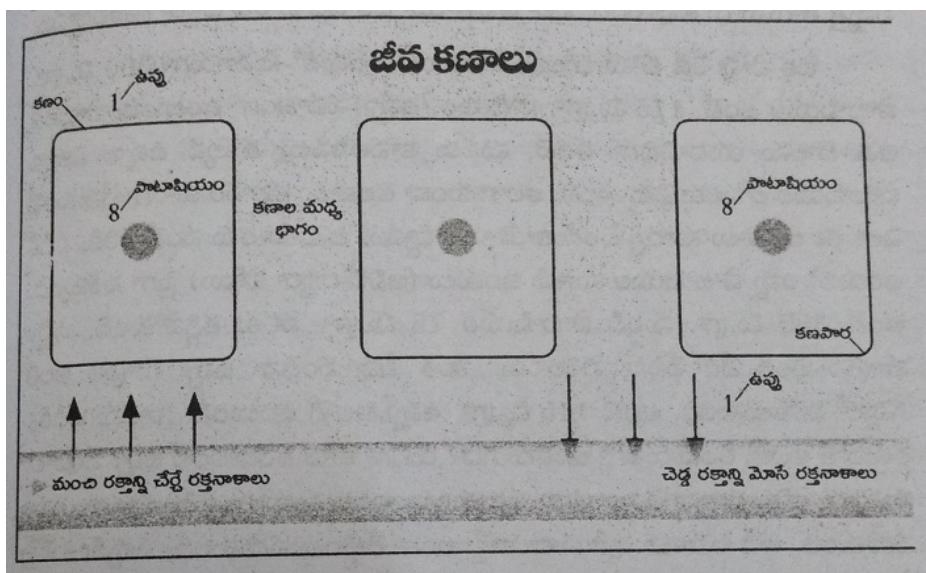
మంచిదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మధ్య అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేకంగా ఉప్పు మీద పరిశోధనలు చేసి, బయట నుండి ఆ 1, 2 గ్రాముల ఉప్పు కూడా వేయనవసరం లేదు అని తెల్చి చెప్పారు. మన శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు, ఒక్క రోజులో 280 మి.గ్రా. అయితే సరిపోతుందని వారు కనుగొన్నారు. మనం ఒక్క రోజులో తినే పండ్లు, కూరలు, పాలు, పెరుగుల్లో వచ్చే సహజమైన ఉప్పు రెండు మూడు రోజులకు సరిపడా వెళుతున్నదని తెల్పుకున్నారు. అంత తక్కువ ఉప్పు అవసరం ఉన్న ఈ శరీరానికి మనం రుచి కొరకు వాడే ఉప్పు ఎంత ఎక్కువగా ఉండంచే, రోజుకి సుమారు 20-25 గ్రాముల వరకు తింటున్నాము. గుండె జబ్బులు, హై బి.పి.లు వచ్చిన తరువాత బాగా తగ్గించి తింటున్నామనే వారు వేసుకునే ఉప్పు చూస్తే 3, 4 గ్రాములుంటుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను మనం యథావిధిగా తినాన్న లేదా వాటిని వండి తినాన్న సహజమైన ఉప్పు మాత్రం కొద్దిగా కూడా నశించదు. కాబట్టి మనం తినే ఆహారాలలో ఉన్న

సహజమైన ఉపాయి మన జీవనానికి సరిపోతుంది. బయట నుండి వేసుకునే ఉపాయి ఎక్కడ పేరుకుంటుంది, ఎక్కువైన ఉపాయి శరీరానికి ఎలా నష్టం కలిగిస్తుందో తెల్పుకుందాము.

ఉపాయి చేసే ముప్పు: - మన శరీరం మొత్తం చూస్తే ఎన్నో లక్షల కోట్ల కణాల సముదాయం. కణము అనేది కంటితో చూడలేనంత చిన్నగా ఉంటుంది. అలాంటి చిన్న కణాలు కొన్ని కోట్ల కలిసి ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి కూరుచుంటే అది ఒక అవయవం అవుతుంది. కొన్ని అవయవాలు కలిసి ఒక దాని ప్రక్కనొకటి చేరితే ఒక శరీరము అవుతుంది. కాబట్టి ఈ శరీరము మొత్తం కలిపి కోటాను కోట్ల కణాల సముదాయము. కొన్ని వేల ఇటుకలను పేరిస్తే గోద అవుతుంది. కొన్ని గోదలను పేరిస్తే ఒక ఇల్లు అవుతుంది. ఇంటికి ఇటుకలు ఎలాగో మనకు కణాలు అలాగే అనుకుంటే సరిపోతుంది. కంటికి కనిపించని చిన్న కణాలు మనలో ఏమి పనిచేయగల్లుతాయి

అనుకుంచే పొరపాచే. మన శరీరంలో జరిగే ప్రతి రనాయనిక చర్య ఆ కణాలవల్లే జరుగుచున్నది. ప్రతి కణానికి రాక పోకలకు గానూ రక్తనాళాలు ఉంటాయి. రక్త నాళాల ద్వారా కణ అవసరాలు చేరవేయబడుతుంటాయి. కణాలు జీవకార్యాన్ని నిర్వహించాలంచే గాలి, నీరు, ఆహారం వాటికి కావాలి. మనం పీలిచున గాలి, త్రాగిన నీరు, తీన్న ఆహారం చివరకు చేరే గమ్యష్టానం కణాలే. ఆ కణాలు ఈ మూడింటినీ గ్రహించి, ప్రాణవాయువు సమక్షంలో ఆహార పదార్థాలను మండించి వేడిని (శక్తిని) పుట్టిస్తాయి. ఆ శక్తే శరీరమంతా నిండి మనం పని చేసుకోవడానికి సహకరిస్తూ ఉంటుంది. మన శరీరం వెచ్చగా ఉందంచే ఆ వేడి పుట్టించిన జనరేటర్ లు ఏవి అంచే ఆ చిన్న కణాలే. నిరంతరం కణాలు పని చేస్తూ మనల్ని బ్రతికిస్తూ జీవకార్యాన్ని నడుపుతూ ఉంటాయి. కణాలు పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే, కణాలలో వేడి ఉత్సవాన్నిమైన తరువాత విడుదలైన వ్యర్థ పదార్థాలు

(కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, మూత్రం, చెమట, మలం) తిరుగు ప్రయాణంలో కణం నుండి రక్తనాళాల ద్వారా విసర్జకావయవాలకు చేర్చబడతాయి. కణాలు నిరంతరం ఇలా రాక పోకలను సవ్యంగా నిర్వహిస్తే అదే ఆరోగ్యం. ఈ కార్బన్ నికి ఆటంకం వస్తే అదే అనారోగ్యం.



ప్రతి జీవకణానికి కణ కవచం (పొర) ఉంటుంది. రక్తంలో నుండి వచ్చిన ఆహార పదార్థాలను కణంలోపలకు గ్రహించాలన్నా, కణంలోపలి వ్యర్థాలను రక్తనాళాలలోకి తొయ్యాలన్నా కణానికి గ్రహణశక్తి

కావాలి. కణ గ్రహణ శక్తికి ఒక నిష్పత్తి ఆధారమై ఉన్నది. అదే 1:8 నిష్పత్తి. కణానికి బయట 1 శాతంలో ఉపు (సోడియం) ఉంచే, కణం లోపల 8 శాతంలో పొట్టాపియం అనే లవణం ఉంటుంది. ఈ మోతాదులలో ఉపు, పొట్టాపియంలు ప్రతి ఒక్క కణాన్ని ఆక్రమించుకుని ఉండి జీవకార్యాన్ని నడుపుతూ ఉంటాయి. ఇలా భూమిపై నివసించే అన్ని రకాల జీవరాశులకు ఒకే రకం నిష్పత్తి ఉండటానికి గల కారణం చూస్తే, ఈ ప్రకృతిలో ఉన్న అన్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ ఇలానే తక్కువ ఉపు, ఎక్కువ పొట్టాపియం ఉంటాయి. అంచే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలలో ఉన్న నిష్పత్తే కణాలకు కావలసిన నిష్పత్తి. మనం తినబోయే ఆహారానికి మన కణాలకు మ్యాచింగ్ కావాలన్నమాట. జంతువులన్నీ ప్రకృతిలో లభించిన ఆహారాన్ని యథావిధిగా తింటాయి కాబట్టి ఆహారంలో ఉన్న నిష్పత్తి వాటి కణాలకు చేరి, వాటి అవసరాలను తీరిచు కణ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటాయి. వాటి కణాలలో

ఇబ్బందులు లేవు కాబట్టి వాటికి ఇబ్బందులు లేవు. ఈ భూమిపై మనుషులు మాత్రమే ప్రకృతి ఆహారాన్ని పాడుచేసుకుని తింటున్నారు. అంటే, ఆహారాన్ని వండడం, అందులో రుచి కొరకు ఉప్పు వేసుకుని తినడం. ఈ రెండు తప్పులు చేయడం వలన ఆహారంలో ఉన్న సహజమైన నిష్పత్తి తారుమారు అవుతుంది. ఎలా అవుతాయో ఒక ఉదాహరణ ద్వారా గమనిధాము.

ఒక పావు కేజీ టొమాటోలను తీసుకుంటే అందులో నుమారుగా 300 మి.గ్రా. పొట్టాషియం ఉంటే, 115 మి.గ్రా. సోడియం (ఉప్పు) సహజంగా ఉంటుంది. పావుకేజీ టమోటాలను యథావిధిగా తింటే, మనకు కావలసినట్లు తక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పొట్టాషియం లోపలకు వెళ్లుతుంది. అలాగాకుండా అలవాటు ప్రకారం కూరగా చేసుకుంటే ఎలా ఈ లవణాలు మార్చు చెందుతాయో చూధాము. టమోటాలను వండే సరికి, వేడికి అందులో ఉన్న పొట్టాషియం మాడు

వంతులు (ఆవిరి ద్వారా పోయి) పైగా నశిస్తుంది. అంటే 300 మి.గ్రా. నుండి పొట్టాషియం 75 మి.గ్రా. వరకు తగ్గిపోతుంది. ఉప్పు మాత్రం ఎంత వేడి చేసినా నశించదు. ఎంత సేపు వండినా ఉప్పు మాత్రం అంతే గిన్నెలో మిగులుతుంది. అంటే 115 మి.గ్రా. ఉప్పు అలాగే ఉంటుంది. కూరను ఉడికిన తరువాత అలాగే తీంటే రుచిగా ఉండదు గదా! రుచిగా కూర ఉండాలంటే ఉప్పు వేయాలి. సుమారు పావు స్వాను ఉప్పు అన్నా పదుతుంది. అంటే సుమారు 500 మి.గ్రా. ఉప్పు పదుతుంది. అదే టమోటా పులుసుగా కాస్తే ఇంకా రెట్టింపు పదుతుంది. పచ్చడిగా చేస్తే దీనికి బోలెదంత ఉప్పు పదుతుంది. ఉప్పు వేయడం వలన 115 నుండి 615 మి.గ్రా. ఉప్పు పరిమాణం పెరుగుచున్నది. ఎక్కువ ఉండాల్సిన పొట్టాషియం తగ్గిపోయింది. మనకు కావలసినది ఒకటి అయితే మనం తిన్నది వేరొకటిగా ఉన్నది. ఈ కూరను మనం తీంటే ముందుగా పొట్ట, ప్రేగులలో అరిగి, అక్కడ నుండి రక్కం ద్వారా కణాలకు

చేరుతుంది. కణాలు ఈ తారుమారును సవరించుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఎక్కువైన ఉప్పును మూత్రం ద్వారా బయటకు పోయేటట్లు చేసి, ఉప్పు శాతాన్ని తగ్గించి, తక్కువైన పొట్టాపెయంను కణం లోపల పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. కణాలకు కావలసినది తక్కువ ఉప్పు ఎక్కువ పొట్టాపెయం. చివరకు ఆ స్థితి వచ్చే వరకు కణాలు ప్రయత్నిస్తానే ఉంటాయి.

మనం ప్రతి రీజూ ఇలా అన్నింటిని వండి అందులో ఉప్పు వేసుకుని తింటూ ఉంచే కణాలు అవస్థపదుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువైన ఉప్పు, తక్కువైన పొట్టాపెయం నుండి కణం తనకు కావలసిన నిష్పత్తిని తయారు చేసుకోవడానికి తనలో ఉత్సత్తి అయ్యే శక్తిలో 50, 60 శాతం శక్తి ప్రతి రీజూ కోల్పోతున్నదని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలింది. అంచే, మన శక్తి సుమారు 50, 60 శాతం ఈ తప్పువల్ల కోల్పోతున్నామట. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కోట్ల

కణాలకు వచ్చే ఇబ్బంది ఇది. ఇలా మనం నిత్యం తినే ఉప్పు, మూర్తం ద్వారా ఎంత బయటకు పోయినప్పటికీ ఇంకా ఎక్కువగా శరీరంలో మిగిలిపోతూ ఉంటుంది. ఆ మిగిలిన ఉప్పు, కణాల చుట్టూ పేరుకుని కణాలను ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది.

ఉప్పు ఎక్కడ పేరుకుంటుంది:- కిడ్డీలు అనేవి మనలో పనికి రాని వ్యాధ పదార్థాలను మూర్తం ద్వారా బయటకు పంపిస్తూ, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తూ శరీరానికి సహకరిస్తూ ఉంటాయి. మనం రుచి కొరకు తిన్న ఉప్పు కణాలకు ఎక్కువై మూర్తం ద్వారా బయటకు పోతూ ఉంటుంది. ఈ రోజులలో అందరూ తినే ఉప్పు ఎక్కువ, త్రాగే నీరు తక్కువ. చేసే శ్రమ తక్కువ. కార్చు చెమట తక్కువ. దీనితో మనం తినే ఉప్పు సగం మూర్తం ద్వారా చెమట ద్వారా బయటకు పోయినా మిగతా సగం బయటకు పోయే అవకాశం లేక శరీరంలోనే మిగిలిపోతూ ఉంటుంది. కిడ్డీలు రెండూ

బయటకు గెంటలేనంత ఉప్పును మనం లోపలకు పంపుచున్నాము. అదే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలనే తించే, అందులో ఉన్న తక్కువ ఉప్పు కణాలకు, కిడ్నీలకు ఎక్కువ భారం కాదు. బయటకు పోయే అవకాశం లేక మిగిలి పోయిన ఉప్పు అంతా, మన శరీరంలోనే కణాల చుట్టూ పేరుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. ఒక శాతం ఉప్పు ఉండవలసిన కణాల చుట్టూ, ఎక్కువైన ఉప్పు అంతా చేరుతూ ఉంటుంది. కణ పొర చుట్టూ ఎక్కువ ఉప్పు పేరుకోవడం వలన, పలుచగా ఉండవలసిన కణ పొర బిరుసు ఎక్కడం, గట్టి పడటం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఆహార పదార్థాల రాక పోకలకు పొర పలుచదనం, పొర ఆరోగ్యం కణానికి అతి ముఖ్యం. కణం చుట్టూ ఉప్పు నిరంతరం ఎక్కువగా ఉండడం వలన కణాలు అసౌకర్యానికి గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఉప్పు నీటిని ఆకర్షించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పొట్ల కాయ ముక్కలపై ఉప్పు చల్లితే లోపల నీరు ఉప్పు వద్దకు బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఈ కారణంగా,

ప్రతి కణం చుట్టూ ఎక్కువైన ఉప్పు, ఎక్కువ నీటిని కణం చుట్టూ ఆకర్షించుకుంటూ అవసరానికి మించి నీటిని నిల్వ ఉండేట్లు చేస్తుంది. దీనితో కణానికి మరీ ఇబ్బంది పెరుగుతుంది.

మనము సముద్ర స్నానం ఎప్పుడన్నా చేస్తూ ఉంటాము. ఉప్పు నీటిలో 2, 3 గంటలు మనిగే సరికి, మన చర్చం బిరుసు ఎక్కిగా, గట్టిగా అయ్య, చిరాకుగా ఉండి ఎప్పుడు వెళ్ళి మంచినీళ్ళు పోసుకుందామా అనిపిస్తుంది. 2, 3 బిందెలు మంచినీరు పోసుకునే దాకా మన శరీరం ఊరుకోదు. మన చర్చం ఎంతో మొద్దుగా, బాగా లావుగా ఉంటుంది. ఆలాంటి స్థితి ఉన్న చర్చానికే 2, 3 గంటలు ఉప్పు నీటిలో ఉంచినందుకే ఇంత ఇబ్బంది అనిపిస్తే, కంటికి కనిపించనంత పలుచగా ఉండే కణ పొర చుట్టూ ఉప్పును నిరంతరం పెరుకునేట్లు చేస్తూ ఉంచే, ఆ కణాలు ఎంత అవస్థ పడుతూ ఉంటాయో గదా! బట్టను ఉప్పు నీటిలో మంచితే బిరుసుగా

అవుతుంది. మామిడి కాయ ముక్కను ఉప్పులో వేస్తే
గట్టిగా బిగుసుకుని పోతుంది. మట్టి కుండలో ఉప్పును
భద్రపరచినందుకు చివరకు కుండే
శిధిలమైపోతుంది. ష్టీలు డబ్బాలో ఉప్పు పోస్తే
డబ్బాకు చిల్లులు పడతాయి. ఉప్పు నీటిని తోడే
బక్కెట్లు త్వరగా తుప్పు పట్టి నశిస్తాయి. ఉప్పు గాలికి
కూడా వస్తువులన్ను త్వరగా చెడిపోతూ ఉంటాయి.
ఇలా చూస్తే, ఉప్పు నాశనం చేయని వస్తువేదనాన్న
ఉందంటారా? అలాంటి ఉప్పుకు మన కణాలు, వాటి
పై పొర ఒక లెక్క! వాటిని సర్వోశనం చేసి
పెడుతుంది. అందుకే, వంద సంవత్సరాల పైగా
జీవించవలసిన మనిషి 50, 60 సంవత్సరాలన్నా
సవ్యంగా జీవించలేక పోతున్నాడు. ఉప్పు తినని
జంతువులు నిర్దిష్టమైన ఆయుష్మతో, పూర్తి శక్తితో
జీవించగల్లుచున్నాయి. మనం రుచి కొరకు తినే ప్రతి
పలుకు ఉప్పు మన కణాల పాలిట శాపంగా
మారుతున్నది. కణాల చుట్టూ ఉప్పు పేరుకోవలసిన
మోతాదు పూర్తి అయిన తరువాత, అక్కడ అవకాశం

లేక, ఇక కీళ్ల సందులలో, ప్రేగుల గోడలలో కదలికలు తక్కువగా ఉన్న భాగాలలో నిదానంగా పేరుకుంటూ ఆ భాగాలను నాశనం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఉప్పు తినడం ఈ పెద్ద వ్యసనం:- శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు చాలనప్పుడు మందులాగా ఉప్పును తించే, అది సంజీవనిలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. శరీరానికి సహజమైన ఆహారాల ద్వారా వచ్చే ఉప్పు అవసరాలకు మించి ఉంటున్నప్పుడు, మనం అలవాటుగా రుచి కొరకు వాడే ప్రతి పలుకు ఉప్పు శరీరంపై విషం లాగా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మన వండడం, ఉప్పు వేయడం అనే రెండు పెద్ద తప్పులు చేయడం వలన జీవకణాలకు కావలసిన అవసరాలు తారుమారు అపుచున్నాయి. ఒక వేళ వండి తినాన్న ఉప్పు లేకుండా తించే, కణాలకు ఉప్పు వల్ల వచ్చే హని ఉండదు. వండినందుకు నశించిన పొట్టాపెయింను మనం సవరించుకోవాలంచే, వండని ఆహారాలను, పంఢ్లను, గింజలను, కొన్ని పచ్చి

కూరలను వాడుకుంటూ ఉంచే సరిపోతుంది.
ఎటోచ్చు ఉప్పు వేయడంలోనే ముప్పు వస్తున్నది.

మనలో జీవకణాలు జీవకార్యాన్ని సవ్యంగా
చేయడానికి కావలసిన 1:8 అనే సోదియం,
పొట్టాషియంల నిష్పత్తిని తారుమారు చేసే వ్యసనాలు
రెండే. అపి ఒకటి వండడం. రెండవది ఉప్పు
వేయడం. ఇవి రెండూ తప్ప మరే దురలవాట్లు గానీ,
వ్యసనాలు గానీ ఈ నిష్పత్తిని తారుమారు చేయవు.
మీరు రోజూ 4, 5 పెట్టెల సిగరెట్లు త్రాగినా ఈ
నిష్పత్తిని తారుమారు చేయలేవు. సిగరెట్లు
త్రాగినందుకు ఉపాధితిత్తులు, రక్తనాళాలే
దెబ్బతింటాయి గానీ ఇతర అవయవాలు, అన్ని
కణాలు బాగానే ఉంటాయి. రోజూ ఒక సీసా మద్యం
సేవిస్తే కూడా ఈ నిష్పత్తులపై ప్రభావం చూపదు.
దాని వలన హని జరిగితే లివరుకే బాగా జరుగుతుంది.
గుట్టలు, జరదాలు, వక్క పొడులను అనునిత్యం
వాడినా, నోరు, నోటిలో కణజాలమే దెబ్బ తింటుంది

తప్ప), శరీరంలో అన్ని కణాలలో నిష్పత్తులపై గానీ, వాటి ఆరోగ్యం పైన గానీ ఉప్పు వలె చెడ్డ ప్రభావాన్ని చూపవు. గంజాయి త్రాగినా గానీ కణ నిష్పత్తులపై ప్రభావం చూపదు. మీరు గిద్దెదు కారం ఒక్క రోజు తినాన్న, ఎంత పులుపు తినాన్న, ఎంత మహాళా దినుసులను ఒక్కరోజు వాడినా గానీ జీవకార్యానికి కణాలకు కావలసిన అవసరాలపై ఏటి చెడ్డ ప్రభావం ఏ మాత్రం ఉండదు. ఈ ప్రపంచంలోని ఏ దురలవాట్లు గానీ, వ్యసనాలు గానీ డైరెక్షన్‌గా వెళ్ళి జీవకణాల పైన, వాటి జీవకార్యంపై దెబ్బ కొట్టడం లేదు. ఉప్పు వాడుకోవడం అనే దురలవాటు మాత్రం అన్ని దురలవాట్లకు మించిన దురలవాటు. ఉప్పు అనే రుచి వ్యసనంలో పడి మనిషి బయట పడలేక పోతున్నాడు. ఏ వ్యసనానైనా మనిషి వదిలి వేయగలుగుచున్నాడే గానీ ఉప్పును వదలడం మాత్రం చేయలేక పోతున్నాడు. మనిషి తనకున్న ఒక్కొక్క వ్యసనాన్ని వదిలివేయడం వలన ఒక్కొక్క అవయవం బాగుపడుతూ ఉంటే, ఇక్కడ ఉప్పు

తినడం అనే వ్యసనాన్ని వదలగలిగితే శరీరంలోని అన్ని కణాలు, చివరకు అన్ని ఆవయవాలు స్వేచ్ఛగా వాటి పనిని అవి చేసుకుంటూ హాయిగా జీవించగల్లుతాయి. ప్రస్తుతం ప్రజలు వైద్యుల పోరు పదలేక ఉప్పనే వ్యసనాన్ని రెండు, మూడు వంతులు తగ్గించే స్థితికి వచ్చారే గానీ, పూర్తిగా మానాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

ఉప్ప విషం. తెలుసుకో ఈ నిజం:- ఉప్పను స్లో పాయజన్ అని కొందరంటే, మరికొందరు వైట్ పాయజన్ అని అంటూ ఉంటారు. ఇంకా ఎక్కువ మంది అలవాటుగా ఉప్పను రుచే అంటున్నారు. జర్కునీ వారు ఈ మధ్య ఉప్పను పూర్వీ పాయజన్ అని తెలుసుకుని పూర్తిగా మానివేయడం చేస్తున్నారు. 20-25 సంవత్సరాల క్రితం ఏ వైద్యులూ ఉప్పను తగ్గించి తినమని రోగులకు చెప్పలేదు. ఎన్ని మందులు వాడినా జబ్బులు తగ్గక పోయేసరికి, మొండి వ్యాధులు వచ్చిన వారికి ఉప్ప తగ్గిస్తే

మంచిదని తెలుసుకుని ప్రస్తుతం తగ్గించి తినమని చెప్పుచున్నారు. ఈ మధ్య ఉప్పు యొక్క హోనిని ఇంకా తెలుసుకుని, వేసీ వేయనట్టగా ఉప్పును వాడితే మంచిదని పొచ్చరిస్తున్నారు. ఆ కొండిగా కూడా మానమంచే అసలు తినలేక ఇబ్బంది పదతారు కాబట్టి ఎవరూ పూర్తిగా మానమని చెప్పడం లేదు. ఉప్పును పూర్తిగా మానితే మంచిదన్న వాస్తవాల్ని ఇప్పుడిప్పుడే వైద్యులు కూడా గ్రహిస్తున్నారు. మానితే మంచిదని తెలిసినా, ఉప్పు లేకుండా తినడం సాధ్యం కాదు గదా అనేవారు. ఇంకొందరు వైద్య విజ్ఞానం ఇంతగా అభివృద్ధి చెందినా, ఉప్పు యొక్క హోనిని ఇంత వరకు పూర్తిగా గ్రహించ లేకపోయారు.

మన బుమలు-మేధావులు, ప్రపంచానికే ఆదర్శమార్పులు. వైద్యులకు మించిన వైద్యులు. అందుకే బుమి సంప్రదాయంలో వంటలకు, రుచులకు దూరంగా ఉండి కంద మూలాలు, పండ్లు, ఫలాలు తీంటూ జీవితాన్ని యోగమయం

చేసుకున్నారు. ఉప్పు తీనకుండానే 200, 300 సంవత్సరాల వైగా పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవించి నిరూపించారు. అపారమైన మేధాశక్తిని సొంతం చేసుకున్నారు. ఉప్పు యొక్క వాస్తవాన్ని ఏనాడో గ్రహించి, మనం తెలుసుకునేట్లు సమాచారం అందించారు. మన పెద్దలు ఇప్పటికీ ఈ మాటలు వాడుతూ ఉంటారు. ఉప్పును శని అంటారు. ఉప్పును దరిద్రం అంటారు. "ఉప్పు తించే అప్పుల పాలు అవుతావురా" అనే మాట ఏనాటి నుండో వాడుకలో ఉంది. అంటే ఉప్పు వల్ల వచ్చే రోగాలను తగ్గించుకోవడానికి మనకున్న డబ్బులే కాకుండా అప్పులు చేసేన్ని జబ్బులోస్తాయని తెలుకుని ఈ మాట వాడారు. క్రొత్తగా పెళ్ళి చేసి అమ్మాయిని కాపురానికి పంపేటప్పుడు వంట సామాగ్రి, వంట వస్తువులు అన్ని కొని, కూడపెట్టి పంపుతారు. ఎన్ని ఉన్నా ఉప్పు లేనిదే వంట పూర్తి కాదు. అలాంటి ఉప్పును మాత్రం అమ్మాయి కూడా పెట్టుకుండా పంపుతారు. ఉప్పుని శని అన్నారు గదా! ఆ శని అనే

ఉప్పును అమ్మాయి కూడా పుట్టింటివాళ్ళు చేతులతో
పెట్టి పంపకూడదనే సిద్ధాంతం వారిది. అలాగే
ఉప్పును ఎవరికీ ఎవరూ చేతితో ఇవ్వారు. ఇచ్చినా
పుచ్చుకోరు. పౌపులో కూడా ఉప్పు పొట్లాన్ని కట్టి అలా
క్రింద పెదతారే గానీ చేతికి ఇవ్వారు. మనిషికి శని
పట్టినప్పుడు, ఆ శని పోవాలంబే ఉప్పును తీసి
వేయమంటారు. గుప్పెడు నిండా ఉప్పును తీసుకుని
శని పట్టిన వ్యక్తి మొఖం చుట్టూ మూడు సార్లు చేతిని
త్రిప్పుతారు. ఒకే డైరెక్షన్ లో చేయి త్రిప్పితే శని
అంతా బయటకు రాదని, మళ్ళీ రివర్స్ లో చేతిని
వెనక్కి త్రిప్పి, ఆ ఉప్పును ఎవరూ తొక్కని చోట
పారబోస్తారు. శని పోవాలంబే ఉప్పును
తీసివేయమన్నది లోపల నుండి. అది చేయలేక,
ఉప్పు లేకపోతే తినలేక, మన పెద్దలు ఉప్పును
బయట నుండి అన్నా కనీసం తీసి వేద్దామని ఇలా
అలవాటు పడ్డారు. మానసికంగా అన్నా శని
తగ్గుతుందని భావించారు. ఈ రోజుల్లో మనుషులకు
పెద్దలు చెప్పిన మాటల కంటే వైద్యులు చెప్పే

మాటలే వేదం. వారు చెపితేగానీ ఏరు వినరు. వైద్యులందరూ ఉప్పును విషం అని తెలియజేపేవు రోజు కొరకు ఎదురుచూధ్మాం.

ఉప్పు తినని మహానుభావులు:- ఈ ప్రకృతిలో ఏ జీవీ ఉప్పును ముట్టుకోదు. అవి జీవించడానికి ఉప్పుతో పనిలేదు. వాటి శక్తి సామర్థ్యాలకు, సంతానోత్పత్తికి, ఆయుర్ధాయానికి ఉప్పు వేసుకోవలసిన పని లేకుండా హయిగా బ్రతుకుతూ మనకు ఆదర్శంగా ఉన్నాయి. పాపురం రోజులో గుప్పెడు గింజలను తింటుందో లేదో గాని ఆపకుండా పదారు వందల కిలోమీటర్లు ఎగరగలదట. దున్నపోతులు, ఎద్దులు 40 బస్టాల బరువును సునాయసంగా 30, 40 కిలోమీటర్లు దూరం లాక్కుని వెళ్ళతాయి. చిరుతపులి గంటకు 120 కి.మీ. స్పీడులో వేటాడగల్లుచున్నది. ఒంటె ఎంతో బరువును మోస్తూ, ఉప్పు తినకుండానే మండుచెండలో ఎన్నో వందల కి.మీ. నడవగలదు. తాబేలు 400 సంవత్సరాలు

ఉప్ప ముట్టకుండానే వందల పిల్లల్న
పెట్టగల్లుచున్నది. వాటికక్కర్లేని ఉప్ప
మనకెందుకండి. మనుషులు కూడా ఉప్ప ముట్టని
వారు ఇప్పటికీ ఉన్నారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు
ఆరోగ్యవంతులైన అడవిజాతి మనుషులపై ప్రయోగం
చేసారు. ఒక దీవిలో సుమారు 20 వేల మంది
నివసిస్తున్నారట. వారికి ఉప్ప, నూనె వంట అనేవి
ఇంత వరకు తెలియవట. పండ్లు, ఆకులు, గింజలు,
దుంపలనే తినడం, అవసరమైతే ఎప్పుడున్న
కొన్నింటిని కాల్చుకోవడం చేస్తారట. ఆ జనాభాలో
చూస్తే 120 సంవత్సరాల లోపు ఒక్కరు కూడా
మరణించడం లేదట. 100 సంవత్సరాలు వచ్చిన
తరువాత మళ్ళీ రెండవ పెళ్ళి చేసుకుంటే కూడా
మగవారికి పిల్లలు పుట్టించే శక్తి ఉంటున్నదట. ఏ
ఒక్క మనిషికి బి.పి. 120/80 అనేది లేకుండా 110/70,
100/70 అనేది ఉందట. సుగరు, గుండె జబ్బులు,
కళ్ళు అద్దాలు, కీళ్ళు నొప్పులనేవి ఆ దరిదాపులలో
లేవట. 100 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా 30, 40

మైళ్ళు తేలిగ్గా బరువునెత్తుకుని
నడవగల్లుతున్నారట. వాళ్ళ ఆరోగ్య విషయాలు
వింటూ ఉంచే మనందరకూ ఈర్ష్యగా ఉంది గదూ!
మనలాగా వండుకుని తీనడం వాళ్ళకు తేలియక
అంత ఆరోగ్యవంతులయ్యారు గదా! అందుచేత,
వాళ్ళ అట్టనీ తెలుసుకుని రెండు మూడు టీ.వీ.
ధానల్నీ అక్కడ పెట్టించి, మన ఘుమఘుమల
కార్బ్రూక్రమాలను చూపిస్తే, మన రోగాలన్నీ 3, 4
సంవత్సరాలలో వారికి కూడా వచ్చేస్తాయి. వాళ్ళ
అలవాట్లను, ఆరోగ్య రహస్యాలను టీవీల ద్వారా
మనకు 30, 40 సంవత్సరాల పాటు చూపించినా
మనం ఆరోగ్యవంతులం కాలేము. కారణమేమిటో
తెలుసా! వాళ్ళకు మనలాగా చెడిపోవడం చాలా
తేలికగా కుదురుతుంది గానీ, బాగా చెడిపోయి ఉన్న
మనకు వాళ్ళవలె బాగుపడడం చాలా కష్టంగా
ఉంటుంది. ఎప్పటికైనా ఎక్కడైనా చెడిపోవాలంచే
కష్టపడాల్సిన పని లేదు. కాబట్టి అందరికీ తేలికగా
చెడిపోవడం కుదురుతుంది.

మనదేశంలో మనందరకూ తెలిసిన
మహానుభావుతెవరు ఉప్పు తినలేదో ఆలోచిధాము.
చిన్నప్పటి నుండీ ఆరోగ్య సమస్యలున్న
గాంధీగారు, దేశానికి సేవ చేయడానికి పూర్తి
ఆరోగ్యవంతుడైతే గానీ కుదరదని గ్రహించి,
ఎన్ని రకాల వైద్యులు చేయించినా ఫలితం
లభించక నిరాశ చెంది, చివరకు పురాతనమైన
ఆరోగ్య గ్రంథాలను తిరగవేశారు. లంఖణం
పరమాషధమని, ఉప్పు ముప్పని
తెలుగుకున్నారు. ఉపవాసాలను చేసి శరీరాన్ని శుద్ధి
చేసుకుని, అక్కడ నుండి ఉప్పు నూనెలు లేకుండా
ఉడక పెట్టిన ముక్కలను, ముడి బియ్యపు అన్నంలో
తింటూ, వాటితో పాటు ఒక పూట నానబెట్టిన వేరుశనగ
గింజలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు తినేవారు. ఈ
నియమాలను 5, 6 నెలలు పాటించేసరికి పూర్తి
ఆరోగ్యం చేకూరి, ఇంద్రియాలపై నిగ్రహం కలిగి,
మానసిక ప్రశాంతతను పొంది అక్కడ నుండి దేశానికి

నేవ చేశారు. ఆ రోజు నుండి గాంధీ గారు సుమారు 40 సంవత్సరాల పాటు అదే ఆహారాన్ని తుది శ్వాస వదిలే వరకూ తెనాన్నరు. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత గాంధీగారు, ఆయన సతీమణి చేత కూడ ఉప్పు మాన్యంచి ఆవిడ ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేశారు. గాంధీగారి ప్రియ, ప్రథమ శిష్యాంత్రేన వినోబాభావే కూడా ఒక్క రోజు కూడా ఉప్పు తగలకుండానే చివరి వరకూ తెనాన్నరట. భూదానోద్యమ సమయంలో వినోబా ఆంధ్ర వచ్చారు. అప్పుడు వారి ఆహారాన్ని, వారి జీవనాన్ని చూసి మార్పు వచ్చి, ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు సుమారు 55 సంవత్సరాల పైనుండి అసలు ఉప్పును తాకకుండా నల్గొండ జిల్లా భువనగిరిలో ఒకాయన ఇప్పటికీ ఏ సమస్య లేకుండా ఉన్నారు. ప్రస్తుతం వారి వయస్సు 90 సంవత్సరాల వరకు ఉంటాయి. అన్ని పనులు చేసుకుంటారు. 20, 30 కి.మీలు అయినా ఆపకుండా నడవగలరు. నేను వారిని ప్రత్యక్షంగా కలిసి మాట్లాడటం జరిగింది. ఎంతో గట్టిగా, చల్కీగా ఉన్నారు. ఈ

మహానుభావులందరూ ఉప్పులేని ఆహారం తీను రోజు
నుండి ఒక్క రోజు కూడా మూలపడకుండా, ఏ
సమస్య రాకుండా రోజుకి 20 గంటలకు పైగా పని
చేయగలిగారు. గాంధీగారు స్వయముగా రాసిన
ప్రకృతి వైద్యం పుస్తకంలో ఆయన ఆరోగ్య
రహస్యాలను ప్రాశారు. గాంధీ గారి మనుమలు,
మనుమరాళ్ళు ఇప్పటికీ కొందరు జీవించి ఉన్నారు.
గాంధీ మనమరాలు సుఖిత్వా గాంధీ గారు
స్వయముగా గాంధీగారి ఆహార నియమాలను
వివరించారు. గాంధీ గారి ఇంటికి మనుమలు, పిల్లలు
వచ్చినా గానీ ఉప్పు వేసిన వంటలు తీననిచ్చేవారు
గాదట. ఉప్పు ఆరోగ్యానికి తీరని ముప్పు అని
వారందరూ అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకుని
చెప్పారు. అలాంటి మహానుభావులు చెప్పినా మనకు
ఇంకా నమ్మకం కలగకపోతే, అది మన దురదృష్టమే
అనాలి.

ఉప్పుకు ప్రత్యామ్నయం:- ఉప్పు గురించి, ఇదంతా చదివేసరికి, చీ! పాడు ఉప్పు మానేధామనిపిస్తుంది. అది లేకుండా వంటలను తినడం కష్టమనిపించి ఉప్పుకు బదులుగా ఇంకా ఏదన్నా ఉప్పు ఉంచే బాగుండు! అని ఆలోచన వస్తుంది. ఉప్పు బదులుగా సైంధవ లవణం వాడుకోవచ్చని కొందరికి అనిపిస్తుంది. ఏ లవణం వాడినా మనకు వచ్చిన జబ్బులు పోవు. లేనివి రాకుండా ఆగవు. ఇలాంటి లవణాలను కూడా వాడి ఘలితం లేదని ఎందరో గ్రహించారు. ఉప్పుకు బదులుగా ఇంకొక ఉప్పు అక్కర్లేదు. ఎందుకంచే, అన్నింటిలోనూ ఉప్పే స్వయముగా ఉంది. ఒక్క వర్షపు నీటిలో తప్ప మిగతా అన్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ ఉంటుంది. మనం వండుకునే వంటలలో విడిగా ఉప్పు వేయవలసిన అవసరం లేకుండా, వంటలో వాడే ప్రతి పదార్థంలోనూ ఉప్పు ఎంతో కొంత ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆ ఉప్పే మన

రుచికి, ఆరోగ్యానికి కూడా సరిపోతుంది. ఉదాహరణకు వంకాయ ఇగురు తీసుకుంటే, వంకాయలలోనూ, ఇగుర్లోకి వాడే ఉల్లిపాయలు, పచించిమిర్చలలోనూ, అందులో పోనే పాలల్లోనూ, చల్లే కరివేపాకు, కొత్తమీరలోనూ, సువాసనకు వేసే నువ్వులు, వేరుశనగ, కొబ్బరి, మినప్పప్పు, శనగపప్పు మొదలగు వాటన్నింటిలోనూ ఉప్పు ఉంటుంది. ఆ ఉప్పే వంకాయ ఇగురుకి రుచి నివ్వడానికి సరిపోతుంది. క్రొత్తవారికి చాలనట్లుండి, అలవాటైన వారికి సరిపోయినట్లు ఉంటుంది. బయట నుండి ఎక్కువ ఉప్పును తెనడం నాలుకకు అలవాటై కూరలలో ఉండే సహజమైన ఉప్పును కనిపెట్టలేక చాలనట్లు, లేదా అసలు లేనట్లుగా ఉంటుంది. విస్త్రే బాటిల్ ని ఎకంగా ఎత్తిపట్టి త్రాగే అలవాటు ఉన్నవారికి, విస్త్రేకి సగం సీళ్ళు కలిపి ఇస్తే ఎక్కుతుందా? అలాగే ఉప్పు మానేసిన క్రొత్తలో ఉప్పులేని వంటలన్ను లేనట్లుగానే ఉంటాయి. 1, 2 నెలలు గడిచేసరికి, నాలుకపై గ్రంథులలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా, ఆ

ఉప్పుదనం అంతాషోయి, కూరలలో, పండ్లల్లో, పాలల్లో, గింజలలో ఉన్న సహజమైన ఉప్పు మీకు రుచికి సరిషోయినట్లుగా తెలుస్తుంది. ఆ ఉప్పుకే మన నాలుకను అలవాటు పడేటట్లు చేసుకుంచే తినదం తేలిక అవుతుంది. కాబట్టి, ఇంకా వేరే ఆలోచన మాని కూరల్లో వచ్చే సహజమైన ఉప్పుకు సర్దుకుషోవదం మంచిది.

మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో సోడియం, పొట్టాషియంలు ఏ నిష్పత్తిలో ఉన్నది తెలుసుకుండాం.

నెం.	100 గ్రాముల పదార్థంలో	పొట్టాషియం (మి.గ్రా.లలో)	సోడియం (ఉప్పు) (మి.గ్రా.లలో)
1	గోదుమలు	284	17
2	రాగులు (చోళ్లు)	408	11
3	మొక్కజొన్న పొత్తు	151	52
4	గోదుమపిండి	315	20

	(ఆడించింది)		
5	నాటు శనగలు	808	37
6	మినప్పాపువు	800	40
7	బోబుర్లు	1131	23
8	పెసలు	843	28
9	తోటకూర	341	230
10	కొత్తిమీర	258	58
11	మెంతికూర	31	76
12	పాలకూర	206	58
13	బీట్ రూట్	43	76
14	క్యారెట్	108	36
15	ఒక పెద్ద ఉల్లిపాయ	127	4
16	బంగాళా దుంప	247	11
17	చిలకడుంప	393	9
18	కాకరకాయ	152	18
19	సారకాయ	87	2
20	వంకాయ	200	3
21	పెద్ద చిక్కుడు	39	42
22	కాలీష్టవర్	138	53
23	దీసకాయ	50	10

24	బెండకాయ	50	7
25	తామరకాదు	3007	438
26	పచ్చి మామిడి	83	43
27	పచ్చి బోపొయి	216	23
28	గుమ్మడి కాయ	139	6
29	టోమాటో (పచ్చి)	114	46
30	పొట్లకాయ	50	26
31	బీరకాయ	50	3
32	పెద్ద ఉన్నిరి	225	5
33	యాపిల్	75	28
34	అరటి	88	37
35	జావు	91	6
36	నేరేడు	55	26
37	మామిడి	205	26
38	పుచ్చకాయ	160	27
39	కమలా	9	5
40	బోపొయి	69	6
41	పైనాపిల్ (అనాసు)	37	38
42	దానిమ్మ	133	1

43	సపోటా	269	6
44	గేదె పాలు	90	19
45	ఆవు పాలు	140	73
46	పెరుగు	130	32

ఉప్పువేయని కూరలకు ఉప్పు రుచి రావాలంచే:

ఏ ఆహార పదార్థాలలో సహజమైన ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందో వాటిని, వండుకునే వంటలలో రుచి కొరకు వాడుకుంటూ ఉంచే కొంత ఉప్పు రుచి వస్తుంది. అలాంటివి -

1. **టొమాటోలు:** అన్ని రకాల వంటలలోకి టొమాటోను ఎక్కువగా వాడుకోవచ్చు. కొన్నింటిలో టొమాటోను రసం తీసి, ఆ రసాన్ని వంటలలో వాడుకుంచే బాగుంటుంది. టొమాటోలో ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పుతోపాటు పులుపు కూడా కలిసి ఉండడం వలన వంటలకు ఉప్పు వేసినట్లు రుచిని కలిగించగలుగుతాయి.

2. బీట్ రూట్: కూరగాయలన్నింటిలో కంచే బీట్ రూట్ లోనే ఎక్కువ ఉప్పు ఉంటుంది. టొమాటోలలో కంచే రెణ్టీంపు ఉప్పు బీట్ రూట్ లో ఉంటుంది. వెప్పుళ్ళు, ఇగుర్లు వండుకునేటప్పుడు 1-2 బీట్ రూట్ దుంపల ముక్కలను చిన్నగా కోసి వాటితోపాటు కలిపి వండుకుంచే ఇంకా రుచి బాగుంటుంది. పులుసులలో, అంటు పులుసులలో బీట్ రూట్ రసాన్ని పోసి చేసుకోవచ్చు. వంటలలో నిత్యం బీట్ రూట్ ని వాడుకోవడం వల్ల నష్టమేమీ ఉండదు.

3. పాలు: ఆవపాలల్లో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీరికిన వారు వీటిని వంటల్లో వాడుకుంచే బాగుంటుంది. లేనివారు గేదెపాలను వాడుకోవచ్చు. పాలల్లో ఉప్పుతోపాటు, పాల కమ్ముదనం - కూరలకు ఉప్పులేని లోటును కొంత సవరిస్తాయి. చిక్కటి పాలను ఎక్కువగా పోసి వండుకోవడం వల్ల కొన్ని కూరలు బాగుంటాయి.

4. ఆకు కూరలు: కూరగాయల కంచే అన్ని రకాల ఆకుకూరలలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. లేత తోటకూరగానీ, పాలకూర గానీ, మెంతికూరగాని వైపు గా దొరికినప్పుడల్లా ఏదైనా ఒక రకం చిన్నగా కోసి కూరగాయల ఇగుర్లు వందుకునేటప్పుడు వాటితోపాటు వేసి ఉడకనిస్తే ఉప్పుదనం వస్తుంది. పాలకూర, తోటకూర రసాలను తీసి కూడా పులుసుల్లో, కూరల్లో పోసుకుని వందుకోవచ్చు. ఇంతకుముందెన్నడూ వండలేదే అని ఆలోచన అక్కర్లేదు. ఈ రసాలు ఉప్పులేని లోటును సవరిస్తాయి.

ఉప్పు గురించి ఇంత ఎక్కువగా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందో ఇప్పటికైనా అర్ధమయి ఉంటుందనుకుంటాను. మిగతా రుచుల నష్టాలను అంత కొఢిగా చెప్పి ఉప్పు అనే రుచి యొక్క నష్టం ఇన్ని ఎక్కువ పేజీలు వ్రాసానేంటి

అనుకుంటున్నారా? ఉప్పు గురించి మీకందించిన సమాచారం క్ల్యాప్టంగా 20 శాతం మాత్రమే ఇక్కడ రాశాను. ఇది వంటల పుస్తకం కాబట్టి ఇంత కంటే ఎక్కువ ఇక్కడ అనవసరమని రాయలేదు. భవిష్యత్తీ లో ప్రత్యేకంగా ఉప్పు తెచ్చే ముప్పు మీద నా అనుభవాన్నింతటినీ పెద్ద పుస్తకంగా వ్రాయబోతున్నాను. ఏదు రుచులలో మిగతా ఆరు రుచులు కలిపి ఆరోగ్యాన్ని 15-20 శాతం పాడుచేస్తే, ఒక్క ఉప్పు మాత్రమే మన ఆరోగ్యాన్ని 80 శాతము పైగా పాడు చేస్తున్నది. నేను 10 సంవత్సరాల నుండి పూర్తిగా ఉప్పు లేకుండా తీంటూ తెలుసుకున్న వాస్తవం ఇది. ఉప్పును ఆహారంలో పూర్తిగా మని తినమని, నేనొక్కడినే ప్రచారం చేస్తూ ఉంటే ఎక్కువ మందికి ఈ వాస్తవం ఎక్కడం లేదు. వైద్యులందరూ ఆ విషయం చేపేస్తు రీజు కొరకు ప్రజలు ఎదురు చూస్తున్నారు. అందరూ చేపేదాకా ఎదురు చూస్తూ ఉంటే, ఈ లోపు మనం సుఖంగా బ్రితకాలి గదా! లేని

జబ్బులు రాకుండా ఉండాలి గదా! వచ్చిన జబ్బులు
పూర్తిగా పోవాలి గదా! ఇంకొక్కుసారి ఆలోచించండి!

ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా బ్రతకాలని అందరికీ కోరిక
ఉంటుంది. కోరిక మనస్సులో ఉంచే కార్యం
నెరవేరదు కదా! ఉప్పు వల్ల ఇంత అపకారము
ఉందని తెలిసి కూడా రుచి కోరకు ఉప్పు గురించి
ఇంకా ఆలోచిస్తూ ఉంచే మనల్ని ఏ డాక్టరూ, ఏ
మందులూ, ఏ హోస్పిటల్స్ పూర్తిగా రక్షించలేవు.
డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళే రోగాలు రావడానికి కారకులం
మనమే అయినప్పుడు, రోగాలను తగ్గించుకోవడానికి
ప్రయత్నం చేసే బాధ్యత మనది కాదా? అది మన
చేతిలో లేదా? అది మనకు చేతకాదా?
ఆలోచించండి. మనిషి తలచుకుంచే సాధించలేనిది
ఏముంది? ప్రయత్నించడం మానవ ధర్మం. పుట్టిన
దగ్గర్నుండీ ఆందరం ఉప్పు తీంటూనే ఉన్నాం.
వంటలలో వేసుకునేది చాలక ఈ మధ్య
మామిడికాయ ముక్కులపైన, జామకాయలలోనూ,

మొక్కజోన్సు పొత్తులపైన, ఉసిరికాయలలోనూ, పుచ్చ, నేరేడు కాయలలోనూ వేసుకునేంతవరకూ అలవాటులు మారాయి. అయియందేదో అయిపోయింది. ఉన్న జీవితాన్ని హాయిగా సాగించడానికి మేము చెప్పే ఉప్పులేని వంటలను నాలుగైదు నెలలపాటు తిని చూడండి. ఉప్పు మానితే ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటుందో తెలుస్తుంది. మనిషి ఆరోగ్యానికి ఉప్పు ఉపకారమా? అపకారమా? అన్నది మీకే సృష్టింగా అర్థం అవుతుంది. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఎంత ఉందో, పిల్లల ఆరోగ్యం తల్లిదండ్రుల చేతిల్లో ఎంత ఉందో, ఉప్పు వాటిని ఎంత దూరం చేస్తున్నదీ బోధపడుతుంది. చెడును పట్టుకోవడం రోగం. చెడును వదిలివేయడం ఆరోగ్యం. చెడును వదిలివేస్తే వచ్చ ఆనందమే యోగం. దేనీకో మీ ఒట్టు నిర్ణయించండి.

7. తినేటపుడు చిట్టాలు

1. ముద్దువచ్చినప్పుడే చంక నెక్కాలి -
ఆకలయినప్పుడే ఆహారం తెనాలి
2. అది లేదు ఇది లేదు అంటుంది నాలుక - వేడి
వేడిగా లాగిస్తే ఆ ఇబ్బంది రాదిక
3. తినేటపుడు చేయాలి మనసును లగ్గుం - బాగా
నమిలి తీంచే జీర్ణక్రియకు రాదు విఫ్ఫుం
4. తినే మందు నిమ్మకాయను పిండు -
రుచితోపాటు విటమిన్ సి'ని పొందు
5. బాగా నమిలి తీంచే ఆహారం - పొట్టకు
తగ్గుతుంది ఎంతో భారం
6. కూరలకు కలుపుకుంచే పెరుగు - వాటిలోని
చప్పదనం అవుతుంది మరుగు
7. పది రోజులకొకసారి మారతాయి నాలుకపై
గ్రంథులు - ఆపై తినడానికి ఉండవిక ఏ

ఇబ్బందులు

8. మంచి భావనతో భుజించు - ఆరోగ్యంగా జీవించు

చక్కనమై చికినా అందమేనట. అలాగే ఉప్పు, నూనెలు బాగా వేసి వండిన వంటలు ఎప్పుడు ఎలా తినాలు రుచిగానే ఉంటాయి. ఉప్పు, నూనెలు వేయకుండా వండిన ఆరోగ్యకరమైన వంటలు తినేటప్పుడు రుచిగా ఉండాలంచే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేగానీ తినలేరు. ఈ వంటలను క్రొత్తగా ప్రారంభించే వారికి ఈ చిట్టాలు తేలిగ్గా భోజనాన్ని తినేట్లుగా సహకరిస్తాయి. ఆహారానికి 2, 3 నెలలు అలవాటు పడేవరకు ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, నాలుక తేలిగ్గా ఈ రుచులను తినడానికి సర్పుకు పోతుంది. ఆ తరువాత ఏది ఉన్నా లేకపోయినా కూరలను యథావిధిగా తినగల్లుతారు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే చిట్టాలను ఎప్పటికే పాటించగల్లితే మరీ మంచిది. నేను పది సంవత్సరాల క్రితం ఈ వంటలు తినడం ప్రారంభించిన క్రొత్తలో ఈ మెళ్ళకువలు తెలియక,

కూరలు రుచి అనిపించక కళ్ళు మూసుకుని బలవంతంగా వ్రీంగేసి హమ్మయ్య! ఈ పూటకు పని అయిపోయిందని ఆనందించేవాడిని. మా లాగా మీరు అవస్థలు పడకుండా సంతృప్తిగా భోజనాన్ని చేయడానికి కొన్ని చిట్టాలను, నా అనుభవం ద్వారా గ్రహించిన వాటిని మీకు ఇప్పుడు అందిస్తున్నాను.

1. ఆకలయినప్పుడే తినాలి: - 'ముద్దు వచ్చినప్పుడే దంక ఎక్కాలీ' అంటారే అలాగే ఆకలయినప్పుడే తించే అసలైన రుచి తెలుస్తుంది. మనం తీనే ప్రతి ముద్దు చివరకు చేరవలసిన గమ్యష్టానం ఏది అంచే, పొట్ట అనుకుంచే పొరపాచే. పొట్ట నుండి కూడా మన ముద్దలు చిన్న చిన్న అణువులగా మారి, రక్తంలో చేరి, ఆక్కుడ నుండి అన్ని ఆవయవాలకు మూలస్తంభాలైన కణాలకు చేరుతాయి. ఆకలి అంచే, కణాలు మాకు ఆహారం కావాలని ఆక్కుడ నుండి మనకు తెలియజేయడం. అలాంటి లక్ష్మణం మనలో వచ్చినప్పుడు, ఆహారం కొరకు నోరు, పొట్ట, మనసును

ఇవన్ను ఎదురు చూస్తూ ఉంటాయి. అలా శరీరం ఆహారం కొరకు ఎదురు చూపులు చూస్తున్నప్పుడు తీంచే ఆ భోజనం అమృతంలాగా ఉంటుంది. అందుకే మన పెద్దలు **ఆకొన్న కూడు అమృతం** అని అన్నారు. అలాగే **ఆకలి రుచి ఎరుగదు** అన్న మాటలు మనకు నిజమైన ఆకలి వేసినప్పుడు అనుభవ పూర్వకముగా అర్ధం అవుతాయి. మన పెద్దలు ఒట్టే గంజి పోసుకుని గిన్నెడు అన్నాన్ని గబగబా జూర్గలిగారు. ఇక్కడ గంజి అన్నంలో ఉన్న రుచి కంచే ఆకలి రుచి మాడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి నిజమైన ఆకలితో భోజనానికి మనం సిద్ధమైతే ఒక 50 శాతం రుచి నోటిలో సిద్ధంగా ఉన్నట్టే. ఉప్పు నూనెలు లేని ఈ వంటలను ఎంత బాగా వండినా వచ్చే రుచి 50 శాతం మాత్రమే. కాబట్టి బాగా ఆకలయినప్పుడు ఈ భోజనాన్ని తీంచే, అప్పుడు నూటికి నూరు శాతం రుచిగా, సంతృప్తిగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట టిఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన విత్తనాలను తీన్నప్పుడు మధ్యహ్నం 1, 2 గంటలకు

భోజనం చేయవచ్చు. ఆ సమయానికి సరైన ఆకలి ఉండడం లేదనుకున్న వారు ఉదయం 9, 10 గంటలకు మంచి ఆకలి మీద భోజనం చేసి మధ్యహారం 1, 2 గంటలకు మొలకెత్తిన విత్తనాలను తించే బాగుంటుంది. మంచి ఆకలి ఏ సమయంలో ఉంచే ఆ సమయాన్ని భోజనానికి వాడుకోవడం ముఖ్యం.

2. వేడిగా ఉన్నపుండే తినాలి: వండుకున్న పదార్థాలు చల్లారిన తరువాత తించే మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. వంటలు చల్లబడినపుండు అందులో ఉండే రుచిలో లోటు పాటలు సృష్టంగా, ఎక్కువగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఎదు రుచులను వేయకుండా, ప్రత్యామ్నయపు పద్ధతులతో వండిన వంటలు కాబట్టి, ఈ వంటలలో అది చాల లేదు, ఇది అసలు లేదు నేనెలా తినను అని నాలుక ఎక్కువ పేచీలు పెట్టి మిమ్మల్ని బాగా ఇబ్బందులలో పడేస్తుంది. నాలుక ఇచ్చిన సమాచారం బట్టి మనస్సు ఈ వంట

బాగోలేదు అని నిర్ణయించేస్తుంది. అప్పుడు మీకు ఈ వంటలను తినడం బహు కష్టంగా ఉంటుంది. అదే వంటలు వేడి వేడిగా ఉన్నప్పుడు తినాన్నరంచే నాలుక నుండి వచ్చే సమాచారం వేరుగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉన్న పదార్థాలు నాలుక మీద పెట్టుకోవడం వల్ల, నాలుక పైనుండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు, ఆ వేడి వల్ల పదార్థంలో ఎది తక్కువ అయిందో, ఎది అసలు లేదో సృష్టంగా తెలుసుకోలేవు. వేడి వల్ల నాలుక కొంత మోసపోతుంది. నాలుకను మోసం చేయడమే శరీరానికి మేలు చేయడం అవుతుంది. ఇస్తేలు వంటలు వండేటప్పుడు రుచి చూడబోయే ముందు పదార్థాన్ని బాగా ఊది, చల్లార్చి మరీ రుచి చూస్తారు. వేడి మీద నాకితే సృష్టంగా వంటలో పొలు తెలియవు. వంటలు వేడిగా ఉన్నప్పుడు తింటూ ఉంచే, ఆ వేడిని చల్లార్చడానికి నోటిలో లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది. లాలాజలం పదార్థానికి బాగా కలిస్తే రుచి బాగుంటుంది. జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిదే. ఉద్యోగస్తులు,

వ్యాపారస్తలు మధ్యహ్ననికి క్యారేజీలను
పట్టుకువెళ్ళడం వలన వంటలు చల్లారిపోయి
తినదం మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. మామాలు
క్యారేజీల కంచే హాట్ బాక్స్ లలో పట్టుకెళ్ళగలిగితే,
గోరు వెచ్చగా ఉండి తేలిగ్గా తినగల్లుతారు.
మధ్యహ్నం చల్లారిన వంటలను సరిగా తినలేని
వారు, ఉదయం పూట వేడి వేడి భోజనం చేసి
బయటకు వెళ్ళడం మంచిది. ఈ వంటలను క్రొత్తగా
ప్రారంభించేవారికి ఉదయం వేడి వేడి భోజనం చేసి,
మధ్యహ్నం మొలకలు, పండ్లు లాంటివి తినదం
మంచిది. ఇలా చేస్తే ఈ వంటలకు త్వరగా అలవాటు
పడగలరు. అలాగే అన్నాన్ని లేదా రొట్టెలను లేదా
కూరలను ఒకేసారి కంచంలో మొత్తం పెట్టుకోకుండా
కొద్ది కొద్దిగా వడ్డించుకుని తిన్న తరువాత మరలా
వడ్డించుకుంచే వేడి చల్లారిపోకుండా వేడిగా తినదం
సాధ్యపడుతుంది.

3. మనును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం:- ఏ పని చేయాలన్నా మనిషికి మను ప్రధానం. చివరకు భోజనం చేసేటప్పుడు కూడా మనుంచేనే సంతృప్తి కలుగుతుంది. మనుంచేనే రుచి తెలుస్తుంది. భోజనం చేసే సమయానికి మను చిరాకుగా, కోపంగా, చెన్నన్ గా ఉంచే నోటిలో లాలాజలం గానీ, జీర్ణకోశంలో ఊరే జీర్ణాది రసాలు గానీ, ఎన్ జైమ్ లుగానీ సరిగా ఊరవు. భోజనం చేసేటప్పుడు ఏవేవో కబుర్లు చెప్పుకోవడం, పేపర్లు చదవడం, టీవీలు చూడడం లాంటి పనులు చేయడం మంచిది కాదు. ప్రశాంతమైన మనుతో ఈ భోజనం చేస్తూ ఉంచే కూరగాయలలో ఉండే అసలైన రుచితో పాటు కూరలలో ఉండే సహజమైన ఉప్పు కూడా ఎంత ఉందో మీకు తెలుస్తూ ఉంటుంది. మనును పెట్టి తినడం వల్ల ఈ వంటలను మీ మనును త్వరగా అంగీకరిస్తుంది. తేలిగ్గా ఈ వంటలకు ఆలవాటు పడడానికి మనే ప్రధానం.

4. కూరను ఎక్కువగా కలుపుకోవడం:- మీరు అన్నం తింటున్నప్పటికి లేదా పుల్కలు తింటున్నప్పటికి ఎక్కువ కూరను వాటితో పాటు కలుపుకుని తించే తేలిగ్గా తినగలుగుతారు. విడిగా అన్నం గానీ, పుల్కలు గానీ రుచి చూస్తే అవి రెండూ చప్పగా ఉంటాయి. వాటిలో ఉండే చప్పదనాన్ని తొలగించాలంచే ఎక్కువ కూర కలుపుకోవడమే మార్గం. మామూలు కూరలలో ఉప్పు, మఘాల ఘూటు ఎక్కువగా ఉండడం వలన కొద్ది కూర కలుపుకుంచేనే ఆ చప్పదనం పోయి రుచి వస్తుంది. ఉప్పు, మఘాలు లేకుండా వండుకోవడం వలన ఎక్కువ కూర అన్నంలో కలిపితే గానీ లేదా రోటీలో ముంచుకుంచే గానీ ఘూటు రాదు. అప్పుడు మీ నాలుకకు కూరలో ఉండే లోటుపాటులు తెలియవు. కూర ఎక్కువగా తినడం అనేది నోటిలో రుచి కొరకే గాదు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచిది. కాబట్టి

కూరలో అన్నం కలపడం లేదా కూరతో రొచ్చె తినడం మంచి పద్ధతి.

5. నిమ్మరసం పిండుకోవడం:- భోజనం
చేసేటప్పుడు నేతి గిన్నె దగ్గర పెట్టుకుని, మధ్య మధ్యలో కొద్దిగా నెఱ్య వేసుకుని కలుపుకుని తినడం అందరికీ అలవాచే. ఆ అలవాటు ప్రక్కకు పెట్టి నెఱ్య షానంలో నిమ్మరసాన్ని చేరిస్తే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఉప్పు, నూనె, మఘాలు లేని వంటలను తినేటప్పుడు, ఆ వంటలలో అవి అన్ని లేవు అనే లోటు నాలుకకు రాకుండా ముద్దను మ్రింగాలంచే నిమ్మరసం యొక్క అవసరం చాలా ఉంది. ముఖ్యంగా ఉప్పులేని లోటు తెలియకుండా చేసే గుణం నిమ్మరసానికి ఉంది. ఈ వంటలకు నిమ్మరసం చేసిన మేలు మరొకశేంద్ర చేయలేదని చెప్పావచ్చు. అందుచేత ప్రతి రోజు ఈ వంటలను తినేటప్పుడు తప్పనిసరిగా 2, 3 చెక్కలను ఫ్లేటులో ఉంచుకుని, కూరను కలుపుకోబోయే ముందు కూరపై

నలుమూలలూ పిండి తినండి. కొర్కి కొర్కిగా రుచికి సరిపడా పిండుకుంటూ, తీంటూ ఉండండి. ఒకేసారి కాయ రసాన్ని కూరపై పిండేస్తే మరీ పుల్లగా అయ్య పళ్ళు పులుస్తాయి. కూరలు తినబోయే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినడం వలన మనకు నాలుగు రకాల లాభాలు వస్తున్నాయి. ఆవి

1. కూరలో పిండిన నిమ్మరసం వల్ల, తినేటప్పుడు నాలుకపై నుండి రుచిని తెలిపే గ్రంథులకు కూరలో ఉండే రుచి కంటే కూరపైనున్న పులుపు ముందు తగులుతుంది. ఆ పులుపు వల్ల రుచిని తెలిపే గ్రంథులపై పుల్లదనం పట్టేస్తుంది. రుచిని తెలిపే గ్రంథులు ఆ పులుపులో పడి కొట్టుకుంటూ, తినే కూరలో ఉన్న లోటు పాటులను గమనించలేవు. పులుపు వల్ల నాలుక నాకు అది తగ్గింది, ఇది తగ్గింది అనే పేచీలు పెట్టే అవకాశం ఇవ్వకుండానే నాలుకను మోసం చేస్తూ మనం తినగలుగుతాము.

ఎదోక అవస్థపడి ముద్దను బెత్తెడు నాలుకను దాటిస్తే
పని అయిపోతుంది. దాని కొరకే ఈ అవస్థలన్ను.

2. వండిన పదార్థాలలో విటమిన్ 'సి' అనేది
నశిస్తుంది. మనం విటమిన్ 'సి' ని సహజశాఖరం
ద్వారానే అందించాలి. ఇది నిమ్మరసంలో బాగా
ఎక్కువ ఉంటుంది. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం
పిండుకుని తినడం వల్ల శరీరానికి కావాలిన సి'
విటమిన్ పుష్టిలంగా ఈ రూపంలో అందుతుంది.

3. ఉప్పు, చింతపండు లేని కూరలను తినేటప్పుడు
నోటిలో లాలాజలం సరిగా ఉఱదు. మొదటి దశలో
జీర్ణక్రియకు నోటిలో ఉంచే ఎన్ జైమ్స్ మరియు
లాలాజలం చాలా అవసరం. నిమ్మరసం
పిండుకోవడం వలన వీటి ఉధరితి బాగా
జరుగుతుంది.

4. మన శరీరంలో రక్తం తయారు కావాలంచే ఐరన్
అనే పదార్థం కావాలి, మనం తినే అన్ని ఆహారాలలో

ఐరన్ ఉంటుంది. మనం తెన్న ఆహారంలో ఉన్న ఐరన్ అనేది ప్రేగుల గుండా రక్తంలోనికి చేరాలంచే విటమిన్ 'సి' తోడు ఉంచేనే గానీ చేరలేదు. రక్తంలోపలకు చేరని ఐరన్ ఎక్కువ విరేచనంలో బయటకు పోతుంది. నిమ్మరసం పిండుకుని భోజనం చేయడం వలన ఐరన్ అనేది ప్రేగులగుండా రక్తంలోనికి చేరి మనకు వంటపడుతుంది.

ఈ వంటలు తినేవారే కాకుండా ఏ రకమైన వంటలు తినేవారైనా కూరలలో నిమ్మరసం పిండుకుని తింటే ఈ లాభాలన్ను వస్తాయి. రోజులో 3, 4 నిమ్మకాయలను ఈ రూపంలో వాడినా ఏమీ హాని ఉండదు. రొంపలు చేయవు. పిల్లలకు కూడా అలవాటు చేయవచ్చు. ఈ వంటలకు నిమ్మరసం చేసే మేలు మనం మరువలేనిదనిపిస్తున్నది.

6. నమిలి తినడం మంచిది:- నోటిలో దంతాలు ఉన్నాయని తినేటప్పుడు కొంచెం గుర్తుకొస్తే మంచిది. ఎన్ని తంటాలు పడ్డా జానెడు పొట్ట కోసమే గదా!

పొట్టలోకి వెళ్ళదాని రుచి తెలిసేదంతా నోటిలోనే. గొంతు దాటాక గొంగూరైనా గోరు చిక్కుడైనా ఒక్కచే. సంతృప్తి కలగాలంచే ముద్ద నోటిలో నమిలేటప్పుడే కలుగుతుంది. నమిలి తినడం వలన నాలుగు లాభాలు ఉన్నాయి.

1. నోటిలో జీర్ణానికి కావలసిన లాలాజలం మరియు ఎన్ జైమ్ లు బాగా ఉంచాయి.
2. నోటిలో మెతుకులు, ముక్కలన్ని పిండి పిండిగా జీర్ణం కావడం వలన మొదటి దశ జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి పొట్టకు భారం తగ్గుతుంది.
3. నమిలి తినడం వల్ల, తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగవలసిన అవసరం రాకుండా ఉండి, ఎక్కిశ్శు, గొంతు పట్టడం లాంటి బాధలు తప్పుతాయి.
4. అన్నింటికంచే ముబ్బుమైనది, నాలుక అంగుటికి తగిలినప్పుడే రుచి తెలుస్తుంది. నోటిలో ముద్దను బాగా నములుతూ ఉంటే ముద్ద పదే పదే అంగుటికి

ఎక్కువ సార్లు తగిలి పదార్థంలో ఉన్న రుచి సృష్టింగా
తెలుస్తుంది. మనస్సుకు సంతృప్తి కలుగుతుంది.

7. ఉల్లి చక్రాలను నంచుకోవడం:- పెద్ద
ఉల్లిపాయను (కుదిరితే తెల్ల ఉల్లి - చేస్తు
బాగుంటుంది) గుండ్రని చక్రాలుగా కోసి వ్లేటులో
ఉంచి దానిపై నిమ్మరసాన్ని కొఢిగా పిండి భోజనం
దగ్గర ఉంచుకుని, ముద్ద పెట్టుకున్నాక మధ్యలో
వాటిని కొరుక్కుని నములుతూ ఉంచే నోటిలో
క్రొత్తరుచి వస్తుంది. ఉల్లిపాయలో ఉండే ఘూటుకి
అందులో ఉండే రుచికి, రుచిని తెలిపే గ్రంథులు
కూరలో ఉండే లోటు పాటులను పసిగట్టుకుండా
అట్టుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. కూర మరీ రుచి
లేకుండా ఎప్పుడున్న ఉంచే, ఆ రోజు పెద్ద ఉల్లి
ముక్కలను నోటిలోకి ఎక్కువ సార్లుగా పంపుతుంచే
గొదవ లేకుండా పోతుంది.

8. ఊర మిరపకాయలు నంజుకోవడం:- నూనెలో
వేయించే ఊర మిరప కాయలనుకుని సంతోష

పదుతున్నట్టున్నారు. అమ్మా! వాటి నిండా ఉప్పు
కదండీ. అవి కాదు. మా పద్ధతిలో ఊరమిరప కాయలు
వేరుగా ఉంటాయి లెండి. వేయించే పని ఉండదు.
ఊరవేసుకోవడం, ఊరుకుంటూ తీనడం. లేతగా
ఉన్న మిరపకాయలను ఏరుకుని, వాటిని బజ్జెలకు
చీలిచునట్లు చీలిచు, ఒక కప్పులో ఉంచి వాటిపై కొఢిగా
మునిగే వరకూ నిమ్మరసం పోసి ఆలా ఉంచాలి.
ఉదయమే ఇలా ఊరవేస్తే మధ్యహన్నం భోజన
సమయానికల్లా ఆకుపచ్చ పచ్చమిరప కాయలు
పసుపుచ్చగా మారి ఊరి ఉంటాయి. ఏ రోజు కారోజు
చేసుకున్నవే బాగుంటాయి. పేటులో ఈ
మిరపకాయలను ఉంచుకుని, అప్పుడప్పుడు మధ్య
మధ్యలో ఏటిని కొరుకుతూ ఉంచే నాలుక దారిలో
పదుతూ ఉంటుంది. కూర బాగాలేదని నాలుక
పేచిలు పెడుతుంచే ఊర మిరపకాయలకు పని
పెంచండి. అప్పుడు ఆ మంటలో పడి చచ్చినట్టు
కొట్టుకుంటూ కిక్కురు మనకుండా మ్రీంగుతూ
ఉంటుంది. ఏటివలన ఆరోగ్యానికి ఏమి హసి

ఉండదు. అవసరాన్ని బట్టి ఆప్పుడప్పుడూ వాడుకుంటే బాగుంటుంది.

9. అప్పడాలు, వడియాలు నంజుకోవడం:- ఉప్పు వేయకుండా రకరకాల అప్పడాలను, వడియాలను (బూడిద గుమ్మడి, దోసకాయ) మీరు తయారు చేసుకుంటే బాగుంటుంది. అప్పడాలను నూనెలో వేసి వేయించవలసిన పనిలేదు. గ్యాస్ పొయి మీద అప్పడాన్ని సెగకు పట్టుకుంటే చక్కగా కాలుతుంది. మధ్యలో అటూ ఇటూ శ్రీపుతుంబే తేలిగ్గా కాలతాయి. బాగానే కర్ కర్ మంటాయి. అలాగే వడియాలను నాన్ షైక్ లో వట్టిగా వేయించుకోవచ్చు. ఈ రకంగా తయారు చేసి కాల్పుకున్న అప్పడాలను, వడియాలను నిత్యం వాడుకున్నా ఏమీ దోషం ఉండదు. ముద్ద నమిలేటప్పుడు మధ్యలో వీటిని నంజదం వల్ల కూరకు క్రొత్త కమ్మడనాన్ని ఆందించి, వంటలలో లోటు పాటులను తేలిగ్గా అధిగమించేట్లు సహకరిస్తాయి.

10. కూరకు పెరుగు కలుపుకోవడం:- కూర ఎప్పాడైనా వందుకోవడం సరిగా కుదరకపోయినా, అనుకున్నట్లు రుచి రాకపోయినా, తినడానికి మరీ ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ఆ కూరను వదలకుండా, పొట్టను నింపుకోవడానికి పెరుగు చక్కగా సహకరిస్తుంది. చిక్కటి గట్టి పెరుగును ఒకటి రెండు గరిచెలు తీసి కూరకు కలిపి అవసరమైతే కొఢి నిమ్మరసాన్ని విండి తినడానికి ప్రయత్నం చేయండి. పెరుగు కలపడం వల్ల కూరకు క్రొత్త రకం రుచి వస్తుంది. పసరు వాసన, చప్పదనం పోయి చక్కటి రుచి పుడుతుంది. పెరుగుకు ఉండే కమ్మదనం కూరకు పట్టి కూర కమ్మగా అవుతుంది.

11. ఉప్పేసిన కూరలతో పోలుచుకుంటూ తినకండి:- ఆరోగ్యకరమైన మేము చేపేస్తు కూరలను తింటూ, ఇవి అనుకున్నంత రుచిని ఇవ్వలేక పోవడంతో, మనస్సు గత అనుభవాలను నెమరు వేయడానికి వెళుతుంది. పాలు పోసి వండిన

వంకాయ ఇగురును తింటూ, అంతకు ముందు
 ఉప్పుతో వండిన వంకాయ ఇగురును గుర్తు
 చేసుకుంటూ, ఇదేం ఖర్చురా! అనుకుని తింటూ
 ఉంచే, ఈ వంటలను తీవుదం చాలా కష్టం. ఉప్పు
 వేసిన రుచి అలా ఉంటుంది. ఉప్పు లేకపోతే ఇలా
 ఉంటుంది. అని వేరుగా తెలుస్తుంది. ఉప్పు లేకుండా
 తింటున్నాము కాబట్టి దీని రుచి ఇది, ఇది ఇక
 ఇంతేనని మనస్సుతో అంగీకరించి, ఆరోగ్యానికి
 తింటున్నాము అనే బాధ్యతతో తించే ఎమీ ఇబ్బంది
 ఉండదు. ఉన్న వాస్తవాన్ని అంగీకరించి సర్దుకు
 పోగలిగే గుణం మనస్సుకుంచే, ఆ మనిషి అన్ని
 రకాల పరిస్థితులలోనూ సుఖపడగలడు. పోలిక
 వచ్చినప్పుడే సర్దుకుపోలేము. పోల్చుకుంటూ,
 ఊహించుకుంటూ బ్రతికేవారికి ఎప్పుడూ బాధలే
 మిగులుతాయి.

**13. ముడి బియ్యము గానీ, ఆడించిన పిండితో
 రొట్టెగానీ తినండి:-** అందరికీ తెల్లటి బియ్యము

ఎన్న సంవత్సరాల నుండి తినదం అలవాటు. ఈ వంటలను తెల్లటన్నంతో కలుపుకుని తినాలంచే మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. బియ్యనికి పాల్చే పట్టదం వలన తెల్లటి బియ్యము పైకి అందముగా, నాజూగ్గా ఉన్నప్పటికీ, రుచికి మాత్రం వాటి అన్నం చప్పగా ఉంటుంది. ఉప్పు నూనెలు లేని వంటలను ఆ అన్నముతో కలిపితే మరీ చప్పదనం వచ్చి తినలేనట్లుగా ఉంటుంది. తెల్లటన్నం తినదం వల్ల మరీ నీరసంగా తయారవుతాము. ముడిబియ్యం అన్నంతో కూరలను తినడానికి బాగానే ఉంటాయి. అన్నం కంచే కూడా రొష్టెలలోకి కూరలు రుచిగా ఉంటాయి. గోధుమ, జొన్న, రాగి మొదలగు వాటిని ఆడించి చేసుకున్న పిండితో పుల్కలు (రొష్టెలు) కాల్పుకుని, వాటితో కూరలను తినదం తేలిగ్గా ఉంటుంది. రొష్టెలు, అన్నం రెండూ తినదలచిన వారు కూరను రొష్టెలతో తీని, అన్నాన్ని పెరుగుతో తినవచ్చు. పాపులో అమ్మె గోధుమ పిండి పాల్చే పశ్చే

అమ్ముతారు కాబట్టి ఆ పిండితో రొషైలు చప్పగా
ఉంటాయి. కాబట్టి ఆ పిండిని వాడవద్దు.

14. నాలుకపై మార్పు:- ఈ వంటలు తినడానికి
క్రొత్తలో అందరూ కష్టపడుతారు. తినగా తినగా ఈ
వంటలే చాలా బాగున్నాయి అని అందరూ అంటారు.
ఈ మార్పుకు గల కారణం తెలుసా? మన నాలుకపై
రుచిని తెలిపే గ్రంథులు ఉంటాయి. వాటివల్లే మనకు
రుచి తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఈ గ్రంథుల ఆయుష్మ పది
రీజులు. పది రీజులకొక సారి నాలుకపై నుండి రుచిని
తెలిపే గ్రంథులన్ని మారిపోతూ ఉంటాయి. ఈ రీజు
వరకూ అన్ని రుచులు వేసిన వంటలను తిని
ఒక్కసారే మేము చెప్పే వంటలను పెడితే వెంటనే
నాలుక ఒప్పుకోదు. ఆ గ్రంథులన్ని ఆ రుచులకు
అలవాటు పడి ఉండడం వలన ఆవి అందక
పోయేసరికి గొదవచేస్తాయి. వంటలను తొంటూ ఉంచే
అలానే ఆ గ్రంథులన్ని పది రీజులు బాగా గొదవ
చేస్తాయి. పదకొండవ రీజు నుండి నాలుకపై రుచిని

తెలిపే గ్రంథులు క్రొత్తవి వచ్చి ఉంటాయి. ఆ గ్రంథులకు ఈ వంటల రుచి క్రొత్తగా తెలియడం వల్ల అదే కమ్మగా అనిపిస్తుంది. ఈ వంటలను అలాగే ఇంకోక పది రోజులు మానకుండా తినేసరికి, ఈ రుచులకి నాలుక అలవాటు పడి ఉంటుంది. అక్కడ నుండి ఈ వంటలను ఇబ్బంది లేకుండా తినవచ్చ. కాబట్టి క్రొత్త వారు మొదట 10-15 రోజులు ఈ వంటలు రుచి లేకపోయినా కాన్త సర్దుకుపోతే తప్ప అలవాటు పడలేరు. ఆరోగ్యం కొరకు ఆ మాత్రం సర్దుకునే గుణం లేకపోతే ఎలా? అలవాడైతే ఆ తరువాత అంతా నుఖమేగదా!

15. మంచి భావనతో భుజించడం:- నాకు తెలిసిన చిట్టులన్నీ మీకు చెప్పడం పూర్తి అయ్యింది. ఇక మీరు ఈ చిట్టులను మా వంటలపై ప్రయోగించి రుచి చూసి చెప్పండి. చివరిగా ఒక్క చిట్టు చెప్పి ముగిస్తాను. మీరు ఈ వంటలను తినడానికి కూర్చునప్పుడు ప్రతి రోజూ తినే మందు

మనస్సులో, మనస్సూర్తిగా ఇలా భావించి తినడం ప్రారంభించండి, "నేను ఇంత కాలం రుచికి ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చే వంటలనే తినాను. అవి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయని పూర్తిగా గ్రహించాను. నా ఆరోగ్యాన్ని నేను కాపాడుకోవడానికి రుచుల విషయంలో రాజీపడి ఆరోగ్యకరమైన వంటలను తింటున్నాను. ఏటిని నేను సంతోషముగా, సంతృప్తికరముగా తీంటాను". భోజనం చేసేటప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటూ చేయండి. తినేటప్పుడు అసలు ఇబ్బంది అనేది ఎమీ ఉండదు. ఇదే అన్ని చిట్టాలకు మించిన చిట్టా, మరువకండి. మన బాగు కోసమే కదా ఇదంతా!

8. ఈ వంటల వలన లాభాలు

- రుచులు తీంటూ కాకండి రోగాల పాలు - మా వంటలతో పోగొట్టుకోండి ఆరోగ్య లోపాలు
- ఉప్పు నూనెలు లేని మా ఈ ఆహారాలు - అందరి ఆరోగ్యానికి సోపానాలు
- సాత్వికాహారమే తినమని చెబుతుంది భగవద్గీత - ఈ ప్రకృతి ఆహారంతో మార్పుకోండి మీ రాత
- కడగటానికక్కర్లేదు సబ్బా ముక్క, నిమ్మతొక్క - నీటితో కడిగితే చాలు వదిలిపోతుంది ఎంచుక్క
- లోపల చేసుకోవాలండి శుద్ధం - అప్పడే ఆరోగ్యమవుతుంది భద్రం
- తగ్గిపోవాలంచే అన్ని జబ్బులు - తప్పక తినాలి అందరూ ఈ వంటలు

- అధికంగా ఉంచే మీరు బరువు - ఈ ఆహారంతో చక్కగా అది తరుగు
- ఈ ఆహారంతో నిరోధక శక్తి పెరిగి - బయటకు వోతుంది లోపలున్న మురికి
- తీంచే మేము చెప్పిన ప్రకారం - ఆరోగ్యంగా ఉండిచ్చు జీవించినంత కాలం
- తగ్గివోతుంది కుటుంబ ఖర్చు - ఆరోగ్యంతో హాయిగా ఉండవచ్చు
- సాధనలో రాకుండా చూస్తూ విలంబన - ఈ ఆహారం ఆధ్యాత్మికతకు అందిస్తుంది ఆలంబన

సమాజంలో ప్రస్తుతం వేల రకాల వంటలు వాడుకలో ఉన్నాయి. ఆ వంటల వలన కలిగే లాభం ఏమిటని ఒక్కసారి మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకుంచే వచ్చే సమాధానం ఏమై ఉంటుందంటారు? అందరూ చెప్పేది చూస్తే, చక్కటి రుచినిస్తాయి, అదే అన్నింటి కంచే పెద్ద లాభం అని అంటారు. అందరికీ తెలిసిన వంటలు రుచి అనే లాభాన్ని తప్ప మరో లాభాన్ని

కలిగించలేవు. మరో లాభాన్ని మనకు ఇవ్వక పోయినా ఘరవాలేదు గానీ ఏమీ నష్టాన్ని ఇవ్వకపోతే మాత్రం ఆ వంటలు మంచివే. ఆ వంటలను తినేటప్పుడు మనకు కమ్మటి రుచినిస్తాయి. తెన్న తరువాత నుండి నిదానంగా రోగాలు వస్తూ ఉంటాయి. స్వల్పకాలం రుచిని అందించి దీర్ఘకాలంలో దీర్ఘకాలిక రోగాలను పుట్టిస్తాయి. మీకు తెలిసిన వంటలను ప్రక్కకు బెట్టి, మేము చేప్పే వంటలను తీంచే ప్రారంభంలో నోటికి కమ్మటి రుచిని ఇవ్వలేకపోయినా ఆరోగ్యానికి రక్షణనిస్తాయి. ఈ వంటలకు ఆలవాటు పడ్డాకా నోటికి కమ్మటి రుచిని ఇవ్వడంతోపాటు శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని కూడా అందిస్తూ ఉంటాయి. మనిషికి దూరదృష్టి ఎక్కువ గదా! దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను కోరే ఎక్కువ పనులు చేస్తూ ఉంటాడు. వెంటనే ఘలితాన్ని ఇవ్వవని తెలిసినా కొబ్బరి చెట్లను, చేకు చెట్లను నాటడం గానీ పోషించడం గానీ మానడం లేదే. అలాంటి దూరదృష్టి ఆరోగ్య విషయంలో కూడా మనకు ఎంతో కొంత ఉంచే మంచిది. ఈ వంటలను

తినడం ప్రారంభించిన మొదటి 15, 20 రోజులు పాటు మీకు రుచి అనేది కోరుకున్న విధముగా లభించకపోయినా, అక్కడ నుండి నిదానముగా ఈ వంటలు తీనడానికి రుచిగానే ఉంటాయి. ఆరోగ్య విషయంలో మాత్రం తినడం ప్రారంభించిన రోజు నుండి రోజు రోజుకీ మీరు ఊహించని విధముగా ఎన్నో మంచి ఘర్తాలను పొందుతూ ఉంటారు. ఈ వంటల వల్ల ఏ ఏ ఘర్తాలు వస్తాయనే విషయానికి వస్తే, నేను అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకున్న వాటినే కాకుండా ఎన్నో వేలమంది ఈ వంటలను తిని రోగాల విషయంలో అలాగే ఆరోగ్య విషయంలో పొందిన ఘర్తాలను కూడా మీకు వివరిస్తాను.

1. దాహం వేయరు:- మామూలు వంటలైతే తినేటప్పఁడు, తిన్న తరువాత ఏకంగా దాహాన్ని పుట్టిస్తూ ఉంటాయి. చల్లటి నీటిని త్రాగాలని నోరు కోరుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ వంటలకు అయితే తినేటప్పఁడు గానీ, తిన్న తరువాత గానీ దాహం అని

అనిపించదు. వేసవికాలంలో కూడా చల్లటి నీటిపై వాంచ ఉండదు. కుండలో నీరు కూడా త్రాగాలని శరీరం కోరుకోదు, ఏ ఆహారం అయితే దాహాన్ని పుట్టించదో అది ఉత్తమమైన ఆహారంగా భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. మనిషి అలాంటి ఆహారాన్ని తించే సుఖపడతాడు అని తెలియజేసారు. ప్రస్తుతానికి ఏ కులమూ, ఏ మతము కూడా దాహాము వేయని ఆహారాన్ని తీసడం లేదు. ఈ విధానంలో వండే టిఫిన్లు తినాన్న, స్వోట్లు తినాన్న, చిరుతిండ్లు తినాన్న, పలావులు, పులుసులు, వేపుళ్ళలలో ఏవి తినాన్న గానీ దాహం అనే లక్షణం లేకుండా హాయిగా ఉంటుంది. ఈ ఆహారంలో ఉన్న గొప్పదనం అదే.

2. తేలిగ్గా, త్వరగా అరుగుతాయి:- ఉప్పు, నూనెలు లేని కారణంగా ఈ వంటలన్నీ మూడు నుండి నాలుగు గంటలలో పూర్తిగా జీర్ణమవుతాయి. అదే మామూలు వంటలైతే నాలుగు నుండి ఎనిమిది గంటల వరకు అరగడానికి సమయం తీసుకుంటాయి.

ఏ ఆహారమైతే ఎక్కువ గంటల పాటు జీర్ణకోశంలో ఉంటుందో ఆ ఆహారము అరగడానికి ఎక్కువ జీడ్డాది రనాలు, ఎన్నో యసిద్ద లు అవసరపడుతూ ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే కడుపులో మంటలు, ప్రేగు పూతలు వస్తూ ఉంటాయి. ఆహారం ఎక్కువ గంటలు ప్రేగులలో ఉండడం వలన పులిసి, తద్వారా పుల్లటి త్రేన్చులు, భుక్కాయానం, అవసరానికి మించి ఎక్కువ గ్ర్యాను ఉత్పత్తి కావడం, గడబిడని లోపల కలిగించడం మొదలైనవి వస్తూ ఉంటాయి. నూటికి 80 శాతం మందికి పైగా ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారంటే దాని కారణం హానికరమైన వంటలే. మా విధానంలో వంటలు తేలిగ్గా, త్వరగా అరుగుతాయి కాబట్టి జీర్ణకోశములో అసౌకర్యము అసలుండదు. జీర్ణకోశాన్ని కష్టపెట్టే వారిని రోగులని, జీర్ణకోశాన్ని సుఖపెట్టే వారిని యోగులని మన పెద్దల మాటలు ఇక్కడ నిజమవుతున్నాయి.

3. మత్త అనిపించదు:- జీర్ణకోశము పనిచేసే తీరునుబట్టి మానసిక స్థితి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరి జీర్ణకోశమైతే తక్కువ సమయం పని చేస్తుందో వారి మనసును ఎక్కువ గంటల పాటు నిలకడగాను, ఏకాగ్రగంగానూ ఉంటుంది. ఎవరి జీర్ణకోశమయితే ఎక్కువ పని చేస్తూ ఉంటుందో వారి మనసును మందంగా, మత్తగా ఉంటుంది. ఉప్పు, నూనెలు, మనాళాలు మొదలుగునవి వేసే వంటలు అరగడానికి జీర్ణకోశము ఎక్కువ పని చేస్తూ ఉంటుంది. ఆహారం తినక ముందు మనసును హంపారుగా ఉండి, తిన్న తరువాత మత్తగా ఉండడానికి ఇదే కారణం. తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఈ పద్ధతిలో వంట మానసిక మాంద్యాన్ని తోలగించి మనసును ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, హంపారుగా ఉండేట్లు సహకరిస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలకు, ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు ఈ వంటలు ఆ రంగాలలో బాగా రాణించడానికి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి.

4. సాత్మ్వక గుణాన్ని కల్పిస్తాయి:- తినే తిండిని బట్ట గుణాలు వస్తూ ఉంటాయని భగవద్గీతలో 17వ అధ్యాయంలో సృష్టింగా చెప్పబడింది. సాత్మ్వక, రాజసిక, తామసిక అనే మూడు గుణాలలో, మీకు ఏది కావాలో కోరుకోండి అని అడిగితే అందరూ సాత్మ్వకమే కావాలని కోరుకుంటారు. ఇక్కడ అందరూ మంచినే కోరుకుంటున్నారు. అలాగే సాత్మ్వక, రాజసిక, తామసిక అనే మూడు ఆహారాలలో మీకు ఏది కావాలో కోరుకోండి అని అడిగితే అందరూ సాత్మ్వకమే కావాలని కోరుకుంటారు. ఇక్కడ కూడా అందరి మనసును మంచినే కోరుకుంటున్నది. కానీ ఈ సమాజంలో ఎక్కడ చూసినా రాజసికులు, తామసికులే కనబదుతున్నారు. గానీ సాత్మ్వకులు కనబదుషోవడానికి కారణం ఏమై ఉంటుందంటారు? అని ప్రశ్నిస్తే దానికి సమాధానంగా, పూర్వ జన్మ సంస్కరాలు, కలియుగ ప్రభావం, వారసత్వపు లక్షణాలు అని ఇలా ఎక్కువ మంది చెబుతుంటారే

గానీ ఆహారం ప్రభావమని ఎవరూ చెప్పుడు లేదు. నాకు తెలిసి అన్నింటి కంచే ముఖ్యముగా ఆహార దోషమేనని గట్టిగా చెప్పగలను. అందరూ రాజునిక, తామనిక ఆహారాన్ని తీంటూ అదే సాత్మ్యకం అని భావిస్తూ కాలం గదుపుచున్నారు.

ఉప్పు, నూనెలు, మంచాలు, కారాలు, పులుపులు మొదలగునవి సాత్మ్యకాన్ని దూరం చేస్తాయని, వీటిని తినవద్దని భగవద్తీత వివరంగా చెప్పింది. ఇప్పుడు చెప్పిండి వీటిని తినని కులమేది? ఇవి లేకుండా వండే వంట ఏది? చివరకు దేవునకు పెట్టే ప్రసాదాలను కూడా వీటితోనే చేస్తున్నారు గదా! మేము చెప్పే వంటలలో హని కలిగించే ఆ రుచులు లేకపోవడం వలన, ఈ వంటలను తినేవారికి గుణాలలో ఎంతో మార్పు వస్తున్నది. ఈ వంటలను నెలల తరబడి ఎవరైతే తీంటూ ఉంటారో వారిలో శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు గుణాలలో కూడా

ఊహించనంత మంచి మార్పులు రావడం గమనిస్తా
ఉన్నాము.

5. ఎక్కువ మెత్తంలో కూరలను

తినగలుగుతాము:- ఎందలో కష్టపడి

పనిచేసుకునేవారు అన్నం ఎక్కువగా తించేగానీ
వారు పనిచేసుకునే ఒపిక రాదు. అదే ఉద్యోగస్తులు,
వ్యాపారస్తులు, నీడపట్టునుండే స్తేలు అయితే
ఎక్కువ కూరను తక్కువ అన్నంతో తించే ఆరోగ్యానికి
మంచిది. శ్రమ చేయని వారు కూరను ఎక్కువగా
తినడం వలన శరీర బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది.

సుగరు వ్యాధిని కంట్రోలులో ఉంచుకోవడం
సాధ్యపడుతుంది, విరేచనం మెత్తగా సుఖంగా
అవుతుంది, రక్తనాళాలలో కొలెషిస్ట్ పేరుకోకుండా
రక్కణ కల్గిస్తూ ఉంటుంది, ప్రేగుల్లో క్యాన్సర్ రాకుండా
రక్కిస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగులను ఏదు మీటర్ల పొడవునా
ఏ రోజు కారోజు ఊడ్చుడానికి (శుభ్రపరచడానికి)
సహకరిస్తుంది. దీర్ఘరోగాలు రాకుండా రక్కణ కలిగిస్తూ

ఉంటుంది. కూరను ఎక్కువగా తించే మంచిదని అందరికీ తెలిసినా ఉప్పు, నూనెలు, మఘాలు వేసిన కూరలను కొఢిగా తినేసరికే మొగం మొత్తినట్లుగా (వెగటు పుట్టినట్లు) అనిపించి ఇక తినలేక పోతాము. తక్కువ కూరను ఎక్కువ అన్నంలో కలుపుకుని తించే గానీ అలాంటి కూరలు బాగోవు. అదే మేము చెప్పే ఈ వంటలనైతే పూటకు అరకేజీ నుండి కేజీ కూర పరకు తినగలిగేట్లుగా ఉంటాయి. ఈ వంటలను తినడం ప్రారంభించిన క్రొత్తలో అలవాటు లేక నోటిలోకి పెద్దగా వెళ్ళకపోయినా గానీ, ఒక నెల రోజులు గడచిన దగ్గర నుండి ఎక్కువ తినడానికి అలవాటు పడగలుగుతారు. ఎవరైనా సరే పూటకు కనీసం అరకేజీ కూరకు తగ్గకుండా తించే మంచిది. పాట్ట నిండి ఆపాలేగాని వెగటు అనే మాట ఈ వంటలకు ఉండదు. మనం తింటూ ఉంచే చూసి మన ఇంట్లో తోటి వారే, ఏమిటి ఇంత తినేస్తున్నారని దిష్టిపెదుతూ ఉంటారు.

6. చేతులు, గిన్నెలు త్వరగా వదులుతాయి:-

ఇదేమిటి ఇలాంటి లాభాలు రాస్తున్నామని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఈ విషయాలకు ఆరోగ్యానికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఈ వంటలను తిన్న తరువాత చేతులను కడుకున్న లేదా కంచాలను, గిన్నెలను కడిగినా, తేలిగ్గా ఎంగిలి వదిలిపోతుంది. చేతులను సబ్బులు పెట్టో, నిమ్మకాయ తొక్కలు పెట్టో శుభ్రం చేయవలసిన అవసరం రాదు. అదే మామూలు వంటలైతే చేతికి సబ్బులు, గిన్నెలకు క్లీనింగ్ పాదర్ తప్పనిసరిగా అవసరం వస్తుంది. కంచంలో పది నిముపాలు చేయి పెట్టి కలుపుకుని తిన్నందుకే చేతికి అయిన జిడ్డును, వాసనలను పోగొట్టుకోవడానికి ఇంత శుభ్రం చేయవలసిన అవసరం వన్నే, ఆ తిన్న వంటలు జీర్ణకోశంలో, శరీరంలో ఎన్నో గంటలు ఉంటాయే వాటిని ఏమివేసి శుభ్రం చేస్తారు? పీలుచుకునే గుణం లేని చేతికి ఆ వంటలు అంత చిరాకును కలిగిన్నే, ప్రతి దాన్ని

పీల్చుకునే గుణం ఉన్న ప్రేగులను ఎంత ఇబ్బంది పెడతాయో ఆలోచన చేయండి? తేలిగూ వదిలే వంటలు శరీరంలో పేరుకోవు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

7. శరీరంలో వాసనలు తగ్గుతాయి:- మనిషున్నాక శరీరం నుండి ఏదో ఒక వాసన బయటకు రావడం సహజం అని అనిపిస్తుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే నోట్లో పాచి వాసన, మాట్లాడుతూ ఉంటే నోటిలో లాలాజలం వాసన, స్నానం చేయకపోతే చెమట వాసన, బాత్ రూమ్ కెళ్ళి నీళ్ళు పోయకపోతే మూత్రం వాసన, మలవినర్ధన చేస్తే దొడ్డివాసన వస్తూ ఉంటాయి. ఈ వాసనలను చూస్తే చీ చీ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఏటి నుండి శరీరాన్ని రక్కించుకోవడానికి నాలుకను గీయడం, నోటికి పేస్టు పెట్టడం, చర్చానికి సబ్బులు, అత్తర్లు పెట్టడం, బాత్ రూమ్ కి యాసిద్దు, ఫినాయిల్స్ పెట్టడం మనందరం చేస్తూనే ఉన్నాము. ఇలా ప్రతి రోజూ శుభ్రం చేసుకోవడం సర్వసాధారణం అయ్యంది. శరీరం లోపల నుండి వాసనలు వస్తూ

ఉంచే బయట శుభ్రం చేసి సరిపెట్టుకుంటున్నామే గానీ లోపల శుభ్రం చేస్తే ఈ దుర్వాసనల గోల ఉండదు కదా! వంటలను తినని జంతువులకు ఈ వాసనలుండవు, మనలాగ బ్రహ్మ లు, పొడర్లు, సబ్బుల అవసరాలు ఉండవు. అదీ నిజమైన ఆరోగ్యము అంచే. ఏ ఆహారం వలన శరీరం లోపల చెడు పేరుకోకుండా ఏ రోజుది ఆరోజు కరిగి, కదిలి బయటకు వచ్చేస్తుందీ ఆ ఆహారం వలన లోపల వాసనలు ఉండవు. మేము చేపేవు ఈ వంటలు అలాంటి గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఈ వంటలను 3, 4 నెలలు తిన్నుదగ్గర్నుండి మెల్లగా శరీరంలో వాసనలు తగ్గడం ప్రారంభమవుతాయి. సుమారు 5, 6 నెలలు తినేసరికే శరీరం లోపల నుండి వాసనలు రాకపోవడం గమనించవచ్చు. బాహ్యంగా శుభ్రానికి వాడే నాలుకబద్ధలు, పేణ్ణ లు, సబ్బులు, పొడర్లు, డీయోడరెంట్స్, ఫినాయిల్స్, యాసిడ్స్ మొదలగు వాటి అవసరం ఉండదు. ఏటి అవసరం రాని శరీరం ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంగా గుర్తించండి.

8. భయము లేకుండా తినగల్సుతాము:- "భోగీ రోగభయం" అన్నారు పెద్దలు. ప్రస్తుతం అందరూ తినే వంటలు భోగానికి గానీ యోగానికి పనికిరావు. అందుచేతనే ఏ జబ్బులూ లేనివారు వీటివల్ల రోగాలు వస్తాయోమెనని భయపడుతూ తించే జబ్బులోచ్చిన వారు ఆ జబ్బులు ఇంకా పెరిగి పోతాయని భయపడుతూనే తింటూ ఉంటే, బరువు పెరిగే వారు ఇంకా పెరిగి పోతానేమెనని భయపడుతూనే తింటూ ఉంటారు. భయమే ఒక పెద్ద రోగం. వంటలను భయపడుతూ తినడం అనేది ఇంకా పెద్ద రోగంగా తయారవుతుంది. మేము చెప్పే రకరకాల వంటలైన చిరుతిండ్లు, టిఫిన్సు, కూరలు, పలావులు మొదలగు వాటినన్నింటినీ నిర్ఘయంగా అందరూ తినవచ్చు. ఒకటి రెండు నెలలు తినేసరికే ఈ వంటలు మనకు ఏమీ హాని కల్గించవు అనే ధైర్యం ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనబడుతుంది. ఏ వయస్సు వారైనా భయము లేకుండా తినగలిగే గొప్ప వంటలు ఇవి.

9. జబ్బులను తగ్గించు కోవడానికి పనికి వస్తాయి:-

హోస్పిటల్స్ లో రోగులకు ఇచ్చే వంటలు గానీ, ఆహార నిపుణులు సలహా ప్రకారం వండుకునే వంటలుగానీ మాత్రము అవసరం లేకుండా జబ్బులను తగ్గించలేవు. ఆ వంటలన్నీ మందులతో జబ్బులు కంట్రోలులో ఉండేటట్లు మాత్రమే చేయగల్లుతాయి. జబ్బులను కంట్రోలులో ఉంచే వంటలు రుచినిచేసే వంటలు అందరికీ తెలుసుగానీ మందులతో పని లేకుండా జబ్బులను తగ్గించే వంటలు మీకు తెలుసా? అవే మేము చేపేస్తే జబ్బులను తగ్గించే వంటలు. ఈ వంటలు తీంచే అన్ని రకాల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయా అని ఆనుమానం కలగవచ్చు. నూటికి 60, 70 శాతం జబ్బులను మాత్రము అవసరం లేకుండా తగ్గించగలిగితే, మిగతా జబ్బులకు మాత్రం కొద్ది మోతాదులో మందులను వాడుకుంటూ ఆహార నియమాలతో సుఖింగా బ్రెత్తికేట్లు ఈ వంటలు చేస్తాయి. ఆహార నియమాలకు సంబంధం లేకుండా

వచ్చే కొన్ని రకాల వ్యాధులకు ఈ వంటల వల్ల లాభం ఉండదు. ఈ ఆహార నియమాలను పాటించడం వలన కొన్ని ముఖ్యమైన రోగాలు ఎన్ని రోజులలో తగ్గుతున్నాయనే ఏషయాన్ని ఎన్నో వేల మంది రోగుల అనుభవాల ద్వారా గమనించిన వాస్తవాలను మీకు ఇప్పుడు అందిస్తామను.

సుగరు:- సుగరు వ్యాధికి మాత్రలు వాడే వారికి మాత్రలు అసలు వాడనవసరం లేకుండానే ఈ వంటలు సుగరును పూర్తిగా తగ్గించగల్సుతున్నాయి. వారానికోక మాత్రను తగ్గించేంత త్వరగా సుగరు తగ్గుతుంది. ఇన్నులీన్ తీసుకునే వారికి కూడా 50, 60 శాతం మందికి ఇన్నులీన్ అవసరం లేకుండా సుగరు తగ్గుతున్నది. ఈ వంటల ద్వారా సుగరు తగ్గిన తరువాత పండ్లు ఎన్ని తీన్నా సుగరు పెరగడం లేదు. ఈ వంటలను సుగరు పేచెంట్ల పాలిట వరం ఆని చెప్పవచ్చు. సుగరు వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఇక

జీవితంలో పోదు అన్న వాస్తవాన్ని తప్పు అని నిరూపించ గలిగిన గొప్ప వంటలివి.

బి.పి.: - ఈ వంటలలో ఉప్పు అనేది ఉండని కారణంగా 15-20 రోజులలో మాత్రం అవసరం లేకుండా 80, 90 శాతం మందికి బి.పి. నార్కూల్ కి వచ్చేస్తున్నది. ఈ వంటలు తినడం వలన బి.పి. లేని వారికి వయస్సు పెరిగినా గానీ వయస్సుతో పాటు ఇక బి.పి. రాదు. ఆరోగ్యవంతుడి బి.పి. అనేది 120/80 కాదని 100/70 లేదా 110/70 అని ఈ మధ్య సర్వేలు నిరూపించాయి. మేము చేపే వంటలు తినడం వల్ల బి.పి. 100/70 కి 3-4 నెలల్లో అందరికీ వచ్చేస్తున్నది.

గుండె జబ్బులు:- ఈ వంటలను తినడం వలన ఈ జబ్బులున్న వారికి మూడు వంతుల డబ్బుల ఖరుచు తగ్గుతున్నది. కొన్ని రకాల జబ్బులకు మందులను పూర్తిగా గుండె వైద్యలే మాన్యంచగల్లుతున్నారు. కొన్ని రకాల గుండె ఇబ్బందులకు 7, 8 మాత్రం నుండి 1, 2 మాత్రలు వాడితే సరిపోయే వరకు

తగ్గతున్నాయి. 50, 60 శాతం మందికి బైపాస్ ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా హాయిగా జీవించగలిగేట్టు సహకరిస్తున్నాయి. గుండె మరీ దెబ్బతిని 4, 5 మాసాల మించి బ్రిత్కరు అన్న కేసులు 5, 6 సంవత్సరాల నుండి హాయిగా జీవిస్తూనే ఉన్నారు.

కొలెష్టరాల్:- మంచి కొలెష్టరాల్ ని పెంచి, చెడ్డ కొలెష్టరాల్ ని తగ్గించడాన్ని ఈ వంటలు 20, 25 రోజుల్లో మార్పు తీసుకు వస్తున్నాయి. కొలెష్టరాల్ 500 ఉన్న కేసుల్లో కూడా నెలలోపే మాత్రలు లేకుండానే మార్పు తీసుకు వస్తున్నాయి.

కీళ్ళ నొప్పులు:- కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చిన 4, 5 సంవత్సరాల లోపు ఈ ఆహార నియమాలను నియమం తప్పకుండా పాటిస్తే 2 నుండి 4-5 నెలల్లో మందులు అవసరం లేకుండా పూర్తిగా తగ్గి మరలా క్రింద కూర్చువదమే కాకుండా, కొండలు కూడా ఎక్కుగలుగుతున్నారు. నొప్పులు వచ్చి 7, 8

సంవత్సరాలు దాటి, కీళ్ళు వంగి జబ్బు బాగా ముదిరిన తరువాత ఈ వంటలను తెన్నా పూర్తిగా తగ్గడం జరగదు కానీ 50-60 శాతం లాభం ఉంటున్నది.

అధిక బరువు:- ఉండవలసిన బరువు కంచే 30 నుండి 50 కేజీల వరకు ఎక్కువ ఉన్నవారు ఈ వంటలను మేము చెప్పినట్లు తీంచే మొదటి నెలలో 10 నుండి 14 కేజీల వరకు తగ్గుతున్నారు. 20, 25 కేజీలు బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు తీంచే ఒక్క నెలలో 7 నుండి 10 కేజీల వరకు తగ్గుతున్నారు. 10, 20 కేజీలు బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు మాత్రం 4 నుండి 6 కేజీల వరకు తగ్గుతున్నారు. ఈ వంటలను రెండో నెల మాడవ నెల కూడా తీంచే మొదటి నెలలో తగ్గిన దాంట్లో సగం వరకూ బరువు తగ్గుతున్నది. అక్కడ నుండి ఆహార నియమాలతో పాటు ఆసనాలు చేస్తూ ఉంచే ప్రతి నెల 4, 5 కేజీలు తగ్గుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువ ఉన్న బరువంతటినీ

నార్కెల్ వచ్చేటట్లు పట్టదల ఉంచే చేసుకోవచ్చ. ఈ విధానం ద్వారా 50, 60 కేజీలు బరువును తగ్గించుకున్నవారు కూడా చాలా మంది ఉన్నారు.

బంటికి నీరు చేరటం:- ప్రయాణాల వల్ల గానీ, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల గానీ ఎక్కువగా నుంచోవడం వల్లగానీ కాళ్ళకు వచ్చే వాపులు, అలాగే ముఖానికి వచ్చే వాపులు ఉప్పులేని ఈ వంటలు తిన్న 3, 4 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గి, నరాలు పైకి కన్నిష్టాయి.

లివరు జబ్బులు:- ఏ రకమైన లివరు జబ్బులకైనా మందులు పని చేసిన దానికంచే పథ్యమే నిజమైన మందుగా పనిచేస్తుందని వైద్యులందరు చెబుతారు. మందులు అసలు వాడకుండా ఉంచే లివరుకు సగం మేలు చేసినట్లే. ఉప్పు, నూనె, నెయ్య, మఘాలు అసలు తగలకుండా భోజనం చేస్తే మిగతా సగం మేలు చేసినట్లే. తేలిగ్గా లివరు తనకు తాను బాగుచేసుకునే విధంగా ఈ వంటలు సహకారం

అందిస్తాయి. లివర్ సిల్రోన్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చి నెలలకు మించి బ్రతకరు అన్న రోగులు కూడా 8, 9 సంవత్సరాలు ఒక్క మందు అవసరం రాకుండా ఈ వంటల పుణ్యమా అంటూ నుఖంగా జీవిస్తున్నారు.

ఆస్తమా (ఆయసము):- అన్ని మొండి రోగాలకంచే ఎక్కువ నరకాన్ని మనిషికి కలిగించే మొండి రోగం ఆస్తమా. అలాంటి ఆస్తమా పుట్టుకతో ఒకసారి వస్తే జీవితంలో పోదంటారు. ఈ వంటలు తీవ్రం వలన అన్ని మొండి రోగాలకంచే ముందుగా తగ్గేది ఆస్తమా అని చెప్పవచ్చు. నూటికి 70 శాతం మందికి పైగా మొదటి వారం, పది రోజులలోనే ముందులు, ఇంజక్కన్న, ఇన్ హెలర్న్ లాంటివేవీ లేకుండా పూర్తిగా తగ్గుచున్నది. కొద్ది మందికి 15, 20 రోజులు పదుతుంది. 100లో 10 శాతం మందికి కొద్ది మోతాదు ముందు వాడితే సరిపోయే విధముగా తగ్గిపోతున్నది.

ఆ తరువాత నుండి చల్లగాలి, మంచు, దుమ్ము ఏమీ చేయడం లేదు. అలాగే చన్నీళ్ళు కూడా పడతాయి.

ఎలర్జీలు:- అనేక రకాల ఎలర్జీలు ఆయిన ప్లాటినిమ్ ఎలర్జీ, డస్ట్రోఫినిమ్ ఎలర్జీ, మంచు ఎలర్జీ, పూల ఎలర్జీ, బట్టల ఎలర్జీ, బంగారం ఎలర్జీ, వాసనల ఎలర్జీ, మందుల ఎలర్జీ ఇంకా ఇతర రకములైన ఎలర్జీలన్నింటినీ పూర్తిగా తగ్గించుకోవడానికి 1, 2 నెలలు మించి పట్టడం లేదు. అక్కడ నుండి పడని వాటి జోలికి తీరిగి వెళ్ళినా తీరిగి ఎలర్జీ రావడం లేదు. శరీరంలో నుండి ఎలర్జీల మూలం శుభ్రం అయ్యి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ప్రకృతి సిద్ధమయిన వాటితో ఈ శరీరం స్నేహంతో ఉంటుంది. అలాగే ముక్కు రొంపలు, తుమ్ములు మొదలైనవి. మందులు, ఆపరేషన్స్ అవసరం లేకుండా 95 శాతం మందికి పూర్తిగా తగ్గిపోతున్నాయి.

చర్చివ్యాధులు:- చర్చి వ్యాధులు అన్నింటి కంచే మొండి వ్యాధులు. ఒక్కసారి వస్తే సామాన్యముగా

పోవు. మేము చెప్పే వంటలు తెన్నా చర్చ వ్యాధులు చాలా ఆలస్యంగానే తగ్గుతాయి. ఏ వైద్య విధానంలో లొంగని వ్యాధులు కూడా ఈ వంటలకు లొంగుతున్నాయి. కొన్ని మొండి వ్యాధులు, 7, 8 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల వరకు కూడా పడతాయి. కొన్ని తగ్గనివి కూడా ఉంటున్నాయి. సోరియాసిన్ లాంటి మొండి వ్యాధి కూడా 95 శాతం పైగా పోవుచున్నది. కొందరికి పూర్తిగా తగ్గుచున్నది. దద్దుర్లు, దురదలు, ఎలెర్లీల వంటివి ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా పోతాయి.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు:- చీటికీ మాటికీ అందరికీ వచ్చే సమస్యలైన కడుపులో మంట, పులిత్రేస్సులు, భుక్కాయాసం, కడుపుబృం, అజీర్ణం, ప్రేగుపూత, గ్యాస్ ట్రుబుల్, అలస్సీన్, మలబద్ధకం, రక్తం పడడం, వాంతులు కావడం, వికారంగా ఉండడం, ఆకలి మందం మొదలగు చిన్న చిన్న సమస్యలన్నీ వేలకు వేలు పోసినా పోనివి, ఏ ఒక్క మాత్ర అవసరం

లేకుండానే 10 నుండి 20 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గుతాయి. పొట్ట ప్రేగులను ఇబ్బంది శెష్టేవి ఏవీ కూడా ఈ వంటలలో లేకపోవడమే ఈ సమస్యలు తగ్గడానికి కారణం. ఈ వంటలు తెన్నున్ని రోజులు పాటు ఈ సమస్యలేవీ తిరిగి రావు.

పైన చెప్పుకున్న రోగాలే కాకుండా రక్తనాళాలకు, నరాలకు, కండరాలకు సంబంధించిన మొండి వ్యాధులకు, పక్షవాతం, ఫిట్స్ లాంటి ఇబ్బందులతో పాటు నిద్రలేమి, మొదలగు వ్యాధుల నుండి కూడా ఉపశమనం పొందడానికి ఈ వంటలు సహకరిస్తాయి. ఈ ఆహార నియమాలను పాటించినంత కాలం పైన చెప్పిన జబ్బులన్నీ మందుల పనిలేకుండా మీ కంట్రోలులో ఉంటాయి. మళ్ళీ మామూలు వంటలు తింటూ ఉంచే వాటి కంట్రోలులోకి మీరు వెళ్ళక తప్పదు.

10. లేని జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి:- జబ్బులు వచ్చాకే మందులు వంటివి ఉంటాయి గానీ, ఏ

జబ్బులూ రాకుండా మందులు అనేవి ఇంకా పుట్టలేదు. అలాగే రుచినిచ్చే వంటలు అందరికీ తెలుసుగానీ, రోగాలు రాని వంటలు తెలియడం లేదు. ఆ లోటును తీర్చడానికి వచ్చినవే ఈ వంటలు. వచ్చిన అనేక మొండి రోగాలే మందుల అవసరం లేకుండా ఈ వంటల వల్ల తగ్గుతూ ఉంచే జబ్బులేని వారు ముందు నుండి ఈ వంటలు తింటూ ఉంచే ఇక ఏ జబ్బులూ రాకుండా ఉంటాయి. జబ్బులకు బీమాలు (ఇన్సుపరెన్స్ కంపెనీలు) ఉన్నాయే గాని, జబ్బులు రాకుండా బీమాలు ఎక్కుడా లేవు గదా! ఈ వంటలు మాత్రం జబ్బులు రాకుండా శరీరానికి బీమా చేయగలవు అని అనవచ్చు.

11. కుటుంబ ఖర్చు తగ్గిపోతుంది:- ప్రతి నెల అయ్యే ఖర్చులో 40, 50 శాతం ఖర్చు ఈ వంటలను తీనడం వల్ల కలసి వస్తుంది. ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఈ వంటలనే తీనడం ప్రారంభిస్తే మాంసాహారం ఖర్చు లేదు, నూనె, నెయ్యి, మఘాల ఖర్చు లేదు, కాఫీ, టీ

పొడి ఖర్చు లేదు. సబ్బులు, పొడరులు, క్రీమ్ ల ఖర్చు లేదు. నెల నెలా అయ్యే మందులు హస్పిటల్స్ ఖర్చు లేదు. విందులు, వినోదాలు, టీ పార్టీల ఖర్చు లేదు. ఒంట్లో ఓపిక పెరిగి ఎవరి పని వారు చేసుకోవడం వల్ల పనిమనిషి ఖర్చు లేదు. ఇన్ని రూపాలలో నెల నెలా అయ్యే ఖర్చులో పొదుపు అవ్వదమే కాకుండా, డబ్బు పెట్టి కొనలేని ఆరోగ్యం అనే సుఖాన్ని పొందుతూ ఇటు డబ్బును పొదుపు చేసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.

12. రోగ నిరోధక శక్తిని పొదుపు చేస్తాయి:- మనం రుచుల రూపంలో నానా చెత్తని అంతా తీసుకొని వెళ్ళి శరీరంలో పడవేస్తూ ఉంచే ఆ చెత్తని అంతా బయటకు గెంటడానికి లేదా ఆ చెత్త నుండి శరీరాన్ని రక్కించుకోవడానికి మనలో రోగ నిరోధక శక్తి రోజు రోజుకీ వృధా అయిపోతూ ఉంటుంది. ఈ వంటలలో శరీరానికి హని కలిగించే రుచులు లేవు గాబట్టి రోగ నిరోధక శక్తి వృధా కాదు.

13. సుఖ నిద్ర వస్తుంది:- నిద్ర అంచే విశ్రాంతి. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంచే దానిని సుఖానిద్ర అంటారు. ఈ వంటలను తినడం ప్రారంభించిన 1, 2 నెలల్లోనే రాత్రి 9, 10 గంటలకే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. పశ్చే నిద్ర సుఖానిద్ర పదుతుంది. తెల్లవారుజామున 4, 5 గంటలకల్లా సహజముగా మెలకువ వచ్చి లేచి పోదామనిపిస్తుంది. ఈ వంటలు తినేవారికి రోజూ 4, 5 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. ఈ వంటలలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు ఉండడం వల్ల జీర్ణకోశము త్వరగా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. జీర్ణకోశము విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పఁడే సుఖానిద్ర అనేది పదుతుంది.

14. ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది:- ఈ ఆహారం సాత్మ్వికమైనది కావడం వల్ల మనసును తేలిగ్గా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసును ఎక్కడ పెడితే అక్కడ నిలుస్తుంది.

మనుస్సు ప్రక్కలకు లాగడం తగ్గుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయదలచిన వారికి ఆహార నియమాలను అన్ని నియమాలకంటే ముఖ్యమైనదిగా చెప్పదంలో ఉన్న ఆంతర్యం అదే. ఆహార నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటిస్తే ఆధ్యాత్మిక సాధనలో 50 శాతం మార్గాలు సంపాదించినట్టునని రమణ మహర్షి చెప్పదం జరిగింది. అందుచేతనే ఆధ్యాత్మిక ఆశ్రమాలలో అన్ని రుచులను బాగా తగ్గించివేసి వందుతారు. ఆ కొంచెం కూడా వేయకపోతే అసలు తినలేరని వేస్తూ ఉంటారు. మేము చెప్పే వంటలలో ఆ రుచులు ఏ మాత్రం ఉండవు కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసుకునే వారికి అనుకున్న మార్గంలో త్వరగా ముందుకెళ్ళడానికి మనుస్సు సహకరిస్తూ ఉంటుంది.

15. వారసత్వపు రోగాలను ఆపవచ్చు:- ముందు ఇంట్లో పెద్దలు మారి ఈ వంటలకు అలవాటు పడితే నిదానంగా వారి నుండి పిల్లలు కూడా ఈ వంటలకు అలవాటుపడతారు. పెళ్ళికి ముందు నుండి పిల్లలు

ఇలాంటి వంటలను తిని పూర్తి ఆరోగ్యవంతులుగా
 అయ్య, ఆ ఆరోగ్యంతో పిల్లల్ని కంచే పుట్టబోయే
 పిల్లలు అదృష్టవంతులవుతారు. పిల్లలకు ఆస్తులు
 ఇవ్వకపోయినా బ్రిత్కగలరు గానీ ఆరోగ్యాన్ని
 ఇవ్వకపోతే మాత్రం బ్రిత్కినంతకాలం నరకాన్ని
 అనుభవిస్తారు. ఈ స్థితి నుండి పిల్లలను
 కాపాడాలన్నా, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం
 తయారవ్వాలన్నా ఈ విధమైన వంటలు ప్రతి
 కుటుంబానికి ఎంతో అవసరం. ఆరోగ్యవంతమైన
 వంశాభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని,
 ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తీవ్రానికి
 అలవాటుపడితే వారసత్వంగా పిల్లలకు వచ్చే
 రోగాలకు బదులుగా ఆరోగ్యాన్ని అందించినట్లు
 అవుతుంది.

రకరకాల రుచులను తీవ్రానికి మనిషి చాలా
 ముందు చూపుతో ప్రవర్తిస్తుంటాడు. ఈ రోజు తీవ్రానికి
 ఇంకా పూర్తిగా అరగక ముందే రేపు ఏమి తిందామని

ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు. అలాగే వచ్చే ఆదివారం ఎక్కడకు వెళ్ళి ఏ రకాలు తీందామని రెండు, మూడు రోజులు ముందు నుండి ప్లాన్ చేసుకుంటాడు. రుచులను అనుభవించడానికి ఇన్ని ప్లాన్స్ వేసుకునే మనకు ఇన్ని లాభాలను కలిగించే ఆరోగ్యకరమైన వంటలను తినే ప్లాన్ చేయకపోతే ఎలా చెప్పండి. ఇంకా ఆలస్యం చేయకుండా ఈ రోజు నుండే ఆరోగ్యకరమైన వంటలను మీరు తినే ప్రయత్నం చేసి ఆరోగ్య లాభాలను పొందే ప్రయత్నం చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

9. కొత్త వారు ఈ వంటలను ఎలూ ప్రారంభించాలి?

- అలవాటు చేసుకుంటే 5 అలవాట్లు - తప్పుతాయి
ఎన్నో ఆగచాట్లు
- ఆచరించడానికి ఉండాలి ఒర్పు - మనస్సులో
కూడా రావాలి కొంత మార్పు

రుచులు తెచ్చే రీగాల గురించి, ఈ వంటల గురించి
అవగాహన కలిగిన తరువాత కొంత మందికి మనసు
మారి ఈ ఏధంగా వంటలను మార్పు చేసుకుని
తిందామనిపిస్తుంది. జబ్బులతో బాధపడేవారు వాటిని
తగ్గించుకోవటానికి, ఏ జబ్బులూ లేని వారు ఇక
ముందు రాకుండా ఉండడానికి అనే మంచి

ఉద్దేశ్యంతో ఈ వంటలను తీనడం ప్రారంభిస్తారు. మొదటి వారం పది రోజులు కూరలు రుచిగా లేక కొండికొండిగానే తింటూ ఉంటారు. అలా అనంతృష్టిగా తక్కువ తీనటం వలన నీరసం రావడం, కళ్ళు తిరగడం, లో బి.పి. రావటం, కాళ్ళు లాగటం మొదలగు ఇబ్బందులు కొందరిలో వస్తూ వుంటాయి. ఈ చిన్న సమస్యలకే కొందరు భయపడి ఈ విధానం నాకు పడతేదనే నెపంతో వెనక్కి వెళ్ళిపోతారు. కొందరు ఆ సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి వైద్యులను సంప్రదిస్తారు. ఆ వైద్యులు ఇలా అన్ని సాంతం మాని ఎవరు తీనమన్నారని అటు నన్ను ఇటు మిమ్మల్ని కలిపి తిడతారు. ఈ విధానం పట్ల వైద్యులకు సరైన అవగాహన లేక అలా అంటారు. ఇలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఈ విధానాన్ని ఆచరించాలంటే ముందు కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుని ఆ తరువాత నుండి ఈ వంటలను తీనటం ప్రారంభించవచ్చు.

ముందుగా అలవాటు చేసుకోవలసిన ఐదు అలవాట్లు.

- 1. మంచినీరు త్రాగటం:** ప్రతి రోజూ ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు 4-5 లీటర్ల నీటిని త్రాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆ నీటిని ఒక క్రమపద్ధతిలో నేను వ్రాసిన 'నీరు-మీరు' పుష్టకంలో సూచించిన విధంగా త్రాగితే మంచిది. నీరు త్రాగటం వలన శరీర శుద్ధి, మలశుద్ధి జరిగి లో బి.పి. లు రాకుండా ఉంటాయి.
- 2. పచ్చి కూరల రసం త్రాగటం:** ఉదయం టీ, కాఫీ, పాలు త్రాగటం బదులుగా ఈ రసం త్రాగటం వలన కొత్త రక్తం పట్టడంతోపాటు రక్తంలో పోషక పదార్థాలు, లవణాలు అన్ని సమృద్ధిగా అందుతాయి.
- 3. మొలకెత్తిన గింజలు తీసుకుటం:** ఉదయం ఇడ్డి, దోస మొదలగు టీఫిన్సు మాని మొలకెత్తిన విత్తనాలు, ఖర్బూరం, కొబ్బరి లాంటి వాటిని ప్రతి

రోజూ తినటం చాలా మంచిది. ఇవి శరీరానికి మంచి బలాన్ని అందిస్తాయి. ఎముక పుష్టికి, కండపుష్టికి సహకరిస్తాయి. నీరసం రాకుండా కావాడతాయి.

4. పండ్లు తినటం: రోజులో 15, 20 శాతం ఆహారం పండ్లు తీసుకోవటం మంచిది. ఏటి వలన శరీరానికి సహజ అవసరాలు తీరతాయి. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో తినటం లేదా రసం త్రాగటం మంచిది. ప్రతి రోజూ సాయంత్రం 4, 5 గంటల ప్రాంతంలో పండ్లు తినవచ్చు.

5. ముడి బియ్యం అన్నం తినటం: తెల్లటి బియ్యం పూర్తిగా మాని ముడి బియ్యం అన్నం రెండు పూటలా తించే బలంగా ఉంటుంది. పుల్కలు తినేవారు ఆడించిన గోదుమపిండితో చేసుకుంచే మంచిది.

కొత్తవారు ఈ 5 అలవాట్లు 10-15 రోజుల పాటు అలవాటు చేసుకొని ఆ తరువాత నుండి ఉప్పు నూనెలు లేని కూరలు తినటం మంచిది. మొదట్లో 15 రోజుల పాటు ఉప్పు నూనెలను మాడు వంతులకు పైగా తగ్గించుకుని తింటూ ఈ ఐదు అలవాట్లను అనుసరిస్తూ ఉన్నా ఫరవాలేదు. ఈ రకంగా కూరలను కొత్తలో 10-15 రోజుల పాటు సరిగా తినలేకపోయినా దాని వల్ల వచ్చే నీరసాన్ని, ఇతర ఇబ్బందులను ఈ ఐదు అలవాట్లు రాకుండా కాపాడుతూ ఉంటాయి. ఈ ఆహారపు అలవాట్లు మొదలు పెట్టిన దగ్గర నుండి తరచుగా రక్తపరీక్షలు చేయించుకుంటూ డాక్టరును సంప్రదించి జబ్బులకు వాడే మందులను తగ్గించుకుంటూ తప్పనిసరి మందులు వేసుకుంచే మంచిది.

ఈ వంటలు ముందుగా పెద్దలు తినటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. పెద్దలు వాడితే పిల్లల్లో దానికదే మార్పు వస్తుంది. ఈ వంటలను తినమని ఎవర్సు

బలవంతం చేయకండి. మనసులో మార్పు వస్తేగానీ ఎవరూ తినలేదు. ముందు ఎవరికి వారు మారడానికి ప్రయత్నం చేస్తే మంచిది. ఇన్నాళ్ళా ఎన్నో రుచులు తెన్నాము. ఆరోగ్యాన్ని ఎంత పాడు చేసుకోవాలో అంత పాడు చేసుకున్నాము. ఇక నుండి ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవటానికి, ఆరోగ్యానికి హనిలేని రుచులను తినే ప్రయత్నం చేధాం. మన శరీరానికి సహకరిధాం. మన ఆరోగ్యం, మన ఆనందం మన చేతుల్లోనే ఉన్నాయని గ్రహించి రుచులను కాస్త త్యాగంచేసి మంచి మార్గంలో ముందుకు వెళ్లదాం.

రెండవ భాగము

జబ్బులను తగ్గించే
వంటలు

1. ప్రకృతి వంటల సరంజాము

ప్రతి ఇల్లాలికి వంటిల్లో ఉపువు, నూనె, కారం, పోపుల
డబ్బు పొయ్యి ప్రక్కనే అందుబాటులో సర్పుకోవడం
అలవాటుగా ఉంటుంది. మన ప్రకృతి పాకాలకి ఏటితో
పనిలేదు. స్త్రీలే కాకుండా ఈ విధానంలో వంట
చేసుకోవడానికి పురుషులు కూడా ఆసక్తిగా ఉంటారు
కాబట్టి వారికి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రతినిత్యం
తదుముకోకుండా ఎయే వస్తువులు వంట గదిలో
రెడీగా పెట్టుకుంచే బాగుంటుందో వివరంగా
తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధ్యాం.

వంట పాతలు: దళసరి అల్యామినియం కూర
గిన్నెలు, నాన్ షైక్ మూకుడు, నాన్ షైక్ పెనం, నాన్
షైక్ కూరలు వండుకునే పాత, ప్రైపర్ కుక్కర్
మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి.

ఇక్కడ దళసరి అల్యామినియం పాత్రలు గురించి ఎందుకు చెప్పామంచే ఈ విధానంలో కూరలు వండాలంచే పోపు వేయించడానికి నూనె వాడము కాబట్టి దళసరి పాత్రలో అయితే దోరగా, పోపు బద్దలు మాడకుండా వేగుతాయి. కూరలు కూడా చక్కగా ఉండుకుతాయి. అన్నీ నాన్ స్టీక్ వాడితే ఇవి అవసరం ఉండదు కానీ నాన్ స్టీక్ పాత్రలు అందరూ కొనలేక పోవచ్చు. కాబట్టి ఉన్న పాత్రలే దళసరివి ఉంచే మంచిదన్న ఏషయం కోసం వ్రాయవలసి వచ్చింది.

మిక్కీ లేదా గ్రెండర్: ఈ విధానంలో ఉదయం కూరగాయల రసం త్రాగమని చెబుతాము. దాని కోసం మిక్కీ తప్పని సరిగా అవసరమవుతుంది. అంతే కాకుండా కూరల్లో టొమాటో రసం, కొబ్బరిపాలు, కొబ్బరి తురుము లాంటివి, పప్పుల పొడులు లాంటివి వాడవలసి వస్తుంది కాబట్టి దీని అవసరం చాలా ఉంది.

హాట్ బాక్సులు: వండిన కూరలు సర్దుకోవడానికి హాట్ బాక్సులు ఉంచే మంచిది ఎందుకంచే ఉప్పు, నూనె వాడని కూరలు చల్లారితే తినలేము, వేడివేడిగా ఉంచే అవి లేని లోటు సగం తెలియదు. హాటుబాక్సులు లేని వారు తినేమందు ఒకసారి వండిన కూరలు వేడి చేసుకునైనా తినడం మంచిది.

సోలార్ కుక్కర్: వాకిట్లోకి, వరండాలోకి, డాబాపైకి గానీ ఎండ బాగా వస్తుందనుకునేవారు సోలార్ కుక్కర్ వాడటం ఎంతో మంచిది. దీనిలో అన్నం, పాలు, పప్పు అన్ని ఒకేసారి వేరు వేరు బాక్సులలో పెట్టి ఉడికించుకోవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్ళేవారికి కుదరదు గాని ఇంట్లో ఉండే వారికి టైము ఇబ్బంది ఉండదు కాబట్టి దీనిని వాడుకోవచ్చు. వేరుశనగ కాయలు, మొక్క జొన్న కండెలు లాంటివి కాల్చుకోవచ్చు, ఉడకబెట్టుకోవచ్చు. వడియాలు నూనె లేకుండా వేగవనే సమస్య లేకుండా ఇందులో పెట్టుకుంచే చక్కగా దీరగా కాలుతాయి. సూర్యారశ్వతో వండినవి

కాబట్టి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. గ్యాస్ సిలిండర్ ఖరుచు ఉండదు.

వంట సరుకులు: ముడి బియ్యం, కందిపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పుప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, నువ్వు పప్పు, తేనె, ఖర్షారం.

టిఫిన్స్ కావలసినవి: ఎర్ర గోదుమనూక, ముడిబియ్యం నూక, పెసలు, గోదుమపిండి, బియ్యం పిండి మొదలైనవి.

చింతపండు బదులుగా: పులుసు కూరల్లో, పప్పుకూరల్లో వాడుకోవడానికి పచ్చి మామిడికాయ ముక్కలు తొక్కుతీసి పలుచగా కోసి బాగా ఎండబెట్టి వేసవికాలం రెడీ చేసుకుంచే సంపత్సరమంతా చింతపండుకి బదులుగా వీటిని వాడుకోవచ్చు. సరిపడా ముక్కలు వేడి నీటిలో నానబెట్టి గ్రైండ్ చేసుకుని కూరలో వేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు సూపర్ మార్కెట్లలో ఆమ్ చూర్ అని అమ్ముతున్నారు. అంచే

మామిడి పొడి అని అర్థం. అది అయినా వాడుకోవచ్చు. టోమాటాలు బాగా రేటు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు ఇవి వంట గదిలో రెడీగా ఉంచే ఇబ్బంది అనిపించదు.

పచ్చమిరపకాయల పొడి: పచ్చమిరపకాయలు చోకగా ఉండే రోజుల్లో పచ్చి మిరపకాయలను తోడిమెలతో ఉండగా కడిగి శుభ్రంగా ఆరనిచ్చి, తోడిమలు తీసి చీలికలు కోసి ఎండలో పోసి 4, 5 రోజులు గల గల లాడేలా ఎండనిచ్చి మిక్కీలో వేసి పొడిచేసి పెట్టుకుని ఎండుకారం బదులుగా అప్పుడప్పుడూ అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ఒక్కసారి ఇంట్లో కూరలన్నీ ఉంటాయి, పచ్చమిరపకాయలు అయిపోతాయి. ఆలాంటప్పుడు ఈ కారం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఎండు కారంలో ఉండే చెదు దీనిలో అంతగా ఉండదు.

తేనె లేదా ఖుర్రారం: పులుసు కూరలలోకి తేనె లేదా ఖుర్రారం తప్పనిసరిగా అవసరమవుతాయి. తేనె రేటు

ఎక్కువ కాబట్టి ఖర్షారం వాడుకోవచ్చు. ఖర్షారం శుభ్రంగా ఆరనిచ్చి గింజ తీసి మిక్కీలో వేసి మద్ద చేసి పెట్టుకోవచ్చు. లేదా గింజ తీసి గాజు సీసాలో పెట్టి ఉంచుకుని కూరలో వేసే మందు వేడినీటిలో నానబెట్టి గ్రెండ్ చేసి వేసుకుంచే బాగుంటుంది.

పప్పుల పొడి: మూడు వంతులు వేరుశనగ గుళ్ళా, ఒక వంతు మినప్పప్పు, శనగపప్పు వేటికవి దోరగా వేయించి చల్లారిన తర్వాత మిక్కీలో వేసి పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. కరివేపాకు కూడా వేయించి ఏటితోపాటు పొడి చేసినప్పుడు వేస్తే సువాసన ఉంటుంది. 2 వారాలకు సరిపడా పొడి చేసుకొని పెట్టుకోవచ్చు.

నువ్వుల పొడి: నువ్వులు కొనేటప్పుడు నువ్వు పప్పు కమ్మగా ఉన్నదీ లేనిదీ చూసి కొనడం మంచిది. నిలువ ఉంచే చిరుచేదు వస్తుంది. రాళ్ళ కూడా లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నువ్వులు దోరగా వేయించి చల్లారిన తర్వాత పొడిచేసుకోవాలి. ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉండదు. కొన్ని కూరలు ప్రత్యేకించి

నువ్వులపాడి వేసి వండుకుంటే బాగుంటాయి కాబట్టి
కనీసం నువ్వులు రెడీగా ఉంచుకుంటే
అప్పటికప్పుడు వేయించి పాడిచేసుకోవచ్చ. పెద్ద
కష్టమేమి ఉండదు. నువ్వులు పైన చెప్పిన
పప్పులపాడిలో కూడా వేసుకుని పాడిచేసుకోవచ్చ.

వేరుశనగ పాడి: వేరుశనగ గుళ్ళ దోరగా వేయించి
చల్లారిన తర్వాత పాడిచేసుకోవాలి. పాడి మరీ మెత్తగా
కాకుండా చేసుకుంటే బాగుంటుంది. ఇగురు కూరల్లోకి
పప్పుల పాడి, వేరుశనగపాడి ఏది వేసుకున్నా
బాగుంటుంది.

మగవారు వంట చేసుకునేటప్పుడు చట్టీలు
చేసుకోవలని వచ్చినప్పుడు ప్రతి చట్టీకి
మినప్పప్పు-శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకోమని
చెప్పాము కదా! ఆ శ్రమ లేకుండా త్వరగా
చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు కూరగాయ ముక్కలు
ఉడికించుకుని గ్రైండ్ చేసి కొంచెం పచ్చిమిర్చి పాడి,
పప్పులపాడి లేదా వేరుశనగపాడి, నువ్వులపాడి

లాంటేవి అందులో కలుపుకుని, నిమ్మరసం పిండుకుంటే సరిపోతుంది. రెడీమెండ్ ఇడీ చట్టు కావాలంటే పప్పులపొడిలో పచ్చిమిరప పొడి, నీరు కలిపి జారుగా చేసి నిమ్మరసం పిండుకుని అయినా తినవచ్చు. కొబ్బరి గ్రైండ్ చేసుకుని అందులో ఈ పొడులు వేసి నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసుకుంటే కొబ్బరి చట్టు అయిపోతుంది.

పచ్చి చింతకాయ గుజ్జు తయారు చేసే విధానం:
బాగా లేతకాయలు అయితే కాయలు రెండు బద్దలు చీలిపు గింజ తీసి మిక్కీలో వేసి ఆ ముద్ద వాడవచ్చు. ముదురు కాయలు దొరికినప్పుడు వాటిని ముచ్చికలు కోసి శుభ్రంగా చేతితో రుద్ది కడిగి కాయలు మునిగేలా నీళ్ళలో ఉడికించాలి. 10 నిమిషాలు ఉడికిన తర్వాత గమనిస్తే కాయ పగిలినట్లుగా, గుల్లబారినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అంటే ఉడికినట్లన్నమాట. కాయలు చల్లారిన తర్వాత చేతితో పిసికి తగినంత నీరు పోసి

జల్లెదలో పోని పెచ్చులు లేకుండా వడకట్టి కూరల్లో వాడుకోవాలి.

టొమాటో గుజ్జు తయారు చేసే విధానం: పులుసు కూరల్లో టొమాటో రసం వాడమని చెబుతాము. దీని కోసం టొమాటోలు నాలుగు ముక్కలుగా కోసి కొద్దిగా నీరు పోని ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత చల్లారనిచ్చి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. పులుసుకూరల్లో ఉల్లిపాయలు వాడేవారు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి, టొమాటోలతో పాటు ఉడకబెట్టి గ్రైండ్ చేసి వాడుకోవచ్చు.

ఖర్షారం గుజ్జు తయారు చేయు విధానం: ఖర్షారం గింజ తీసి కూర వండడానికి ఒక గంట ముందు వేడి నీటిలో వేసి నానబెట్టి మిక్స్ లో వేసుకుంచే మెత్తగా పేణ్ణ తయారవుతుంది.

కూరగాయలు జాగ్రత్త చేసుకోవడం: ఈ విధానములో ఫ్రిజ్ వాడమని చెప్పం కాబట్టి

కూరగాయలు 2, 3 రీజుల కొకసారి తెచ్చుకుని
నారగోనెపైన పరచుకుని పైన తడిగుడ్డ వేసి కపివ
ఉంచుకోవాలి. లేదా తడిగోనె కపివ ఉండాలి.
మట్టికుండలో కూరలు వేసి పైన చుట్టూ తడిగుడ్డ
చుట్టి కూడా పెట్టుకోవచ్చ.

అప్పడాలు:- టొమాటో, పాలకూర అప్పడాలు
తయారు చేసుకుని కూర అన్నం, పచ్చడి అన్నం
తినేటప్పుడు నంజుకుంటూ తించే బాగుంటాయి.

టొమాటో అప్పడాలు

కావలసినవి:

టొమాటోలు - 1 కేజి (అర లీటరు రసం)

మినప్పుపు - 1 కేజి

సగ్గుబియ్యం - 200 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం:- మినప్పప్పు, సగ్గుబియ్యం కలిపి మిల్లులో మెత్తగా అడించి ముందుగా రెడీ చేసి ఉంచుకోవాలి. టొమాటోలు ముక్కలు కోసి, గ్రైండ్ చేసి, వడకట్టి అరలీటరు రసం తయారు చేసుకోవాలి. పిండిని ఈ రసంతో చపాతీ ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. మెత్తగా మద్దన చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని అప్పణాలుగా వత్తుకొని బట్టుపై నీడలో ఆరనివ్వాలి. 2, 3 రీజాలు ఆరిన తర్వాత దబ్బాలో జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలి.

పాలకూర అప్పణాలు

కావలసినవి:

పాలకూర - 1 కేజి (అరలీటరు రసం)

మినప్పప్పు - 1 కేజి

సగ్గుబియ్యం - 200 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం:- మినప్పప్పు, సగ్గుబియ్యం కలిపి మిల్లులో మెత్తగా పిండి ఆడించాలి. పాలకూర శుభ్రంగా కడిగి, ఇసుక లేకుండా జాగ్రత్తగా నీటిలో తేర్చుకుని సన్నగా తరిగి కొంచెం గోరు వెచ్చటి నీటిని పోసి గ్రైండ్ చేసి రసం తయారు చేసుకోవాలి. షైన చెప్పిన విధంగానే అప్పడాలు తయారు చేసుకోవాలి. ఇదే విధంగా తోటకూర రసంతో కూడ చేసుకోవచ్చ.

అప్పడాలు కాలుపుకునే విధానం:- మంట తక్కువగా పెట్టి అప్పడాన్ని చేతితో పట్టుకుని మంటషైన వేడి తగిలేలా అంచుల వెంబడి అప్పడాన్ని నెమ్ముదిగా త్రిప్పుతూ కాల్చాలి.

వడియాలు:- వడియాలు మనమందరం సాధారణంగా బూడిద గుమ్మడి కాయతో పడతాం కాబట్టి వాటిని తయారు చేసే విధానం తెలుసుకుండాం.

బూడిద గుమ్మడికాయ వడియాలు

కావలసినవి:

బూడిద గుమ్మడి కాయలు - 2 కేజీలు

మినప్పపువు - 1 కేజి

దళసరి ప్లాష్టిక్ పేపరు - 1 మీటరు

పచ్చమిర్చి - 150 గ్రాములు

కరివేపాకు - రెండు గుప్పెళ్ళ ఆకు

తయారు చేయువిధానం:- రేపు వడియాలు పెదతామనగా ఈ రోజు రాత్రి బూడిద గుమ్మడికాయ శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి సరిపడా ముక్కలు (పెద్దవి) కోసి బురుగు తీసేసి తొక్కొతొపాటు కారెట్ తురిమే దానితో తురుము కోవాలి. ఈ తురుమును చిల్లుల గిన్నెలో వేసి ఏటవాలుగా నెట్టి నీరు వాడనివ్వాలి. తెల్లవారేసరికి నీరు వాడిపోతుంది. మినప్పపువు రాత్రి

పదుకునే ముందు నానబెట్టుకొని తెల్లవారు రూమున
పొట్టుతీసి రుబుగోవాలి. రోట్లో రాలుకుంచే
బాగుంటుంది. రుబ్బేటప్పుడు ఎక్కువ
తడిచెయ్యకుండా మెత్తగా రుబ్బాలి. ఇద్దీ పిండి కంచే
గట్టిగా ఉండాలి. మెత్తగా నలగాలి గాని జారుగా
అవ్వకూడదు. పచ్చిమిర్చి రోట్లో ముక్క ముక్కగా
చిత్తగ్గొట్టాలి లేదా మిక్కీలో గ్రైండ్ చెయ్యవచ్చు. మరీ
మెత్తగా పేణ్ణ లాగా చెయ్యకూడదు. లేత కరివేపాకు
సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు వాడేసిన
బూడిద గుమ్మడి తురుమును ఒక వెడలాపటి పాత్రలో
నీరు పిండేసి వేసి దానిలో మినపపిండి, పచ్చిమిర్చి,
కరివేపాకు వేసి బాగా కలియబెట్టి డాబాషైన ఎండలో
ఒక షాస్ట్రిక్ పేపర్ దళసరిది పరచి, దానిషైన చిన్న
చిన్న వడియాలు పెట్టుకోవాలి రెండో రోజు
సాయంత్రం వడియాలను పేపరు నుండి నెమ్మదిగా
ఊడదీసి మర్మాడు అంతా బాగా ఎండనిచ్చి జాగ్రత్త
పెట్టుకోవాలి.

వడియాలు వేయించుకునే విధానం:- నాన్ స్టీక్ మూకుడులోగాని, మామూలు మూకుడులోగాని కొద్దిగా వడియాలను తీసుకుని దేరగా అటు ఇటు అట్లకాదతో కదుపుతూ వేగనిచ్చి మీగడ చల్లి ఒకసారి కదిపి దించుకోవాలి.

2. ఆకు కూరలు

ఆకు కూరలు ఎంతో ఉత్తమమైనవి. దుంపలు, కూరగాయలు ఒక వంతు లాభాన్ని కలిగిస్తే, ఆకు కూరలు మాత్రం మూడు వంతుల లాభాన్ని కలిగిస్తాయి. పైగా వాటి కంచే కూడా తక్కువ ధరలో లభిస్తున్నాయి. కూరగాయలతో పోలిస్తే ఆకు కూరలలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎన్ జైమ్స్, మాంసకృత్తులు మొదలైనవి చాలా ఎక్కువ మోతాదులలో ఉంటాయి. అన్నింటి కంచే శరీరానికి ముఖ్యంగా కావలినన సహజమైన ఉపు (సోడియం) అనే లవణం చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. గింజ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరలు, దుంపలు మొదలగు ఆహార పదార్థాలతో పోలిస్తే ఉపు మాత్రం ఆకు కూరలలోనే వాటి కంచే రెట్టింపు మోతాదులో ఉంటుంది. ఆకు కూరలలో అంత

ఎక్కువ ఉప్పు ఉన్నదని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా
తెలుసుకుందాము.

కూరలు వందేటప్పుడు రుచికని ఉప్పు వేస్తూ
ఉంటారు. ఇగురు కూరలు, పులుసు కూరలు,
దుంపకూరలు, పప్పు కూరలు మొదలగు రకాలు
వండుకున్నప్పుడు నీటిలో రుచి కొరకు వేసే ఉప్పు
ఎక్కువ మోతాదులలో పడితే ఆకు కూరలలో మాత్రం
వాటి కంటే స్వతంత్రగా ఎక్కువ ఉప్పు ఉండబట్టి,
బయట నుండి కొద్ది ఉప్పు వేసే సరికే రుచి వస్తుంది.
అన్నింటిలో వేసినచ్చీ ఆకు కూరలలో కూడా అంతే
ఉప్పువేస్తే, ఆ కూర ఉప్పుకశం అయిపోతుంది. దీన్ని
బట్టి చూస్తే ఆకు కూరలు ఎంత ఉప్పును స్వతంత్రగా
కలిగి ఉన్నాయో అందరికీ అర్థం అయి ఉంటుంది.

ఈ ప్రకృతి విధానంలో వండుకునే వంటలలో,
బయట నుండి రుచి కొరకు ఉప్పును ఏ మాత్రం
వేయకూడదు. కాబట్టి మన శరీరానికి రోజుకి కావలసిన
ఉప్పును మాత్రం ఆహార పదార్థాల ద్వారా అందేటట్లు

మనం తినాలి. ఆకు కూరలలో సహజమైన ఉప్పు ఎక్కువగా లభిస్తుంది కాబట్టి, ఆకు కూరలను నిత్యం ఒక పూట తించే ఎంతో మంచిది. ఉప్పు, నూనెలు కాకుండా ఇతర రకములైన కూరలను తినడం కంచే, ఆకు కూరలను తినడం చాలా తేలిక. క్రొత్తగా ఆ వంటలను తినడం ప్రారంభించేవారు ఆకు కూరలను మాత్రం ప్రతి నిత్యం తించే ఈ విధానంలోకి తేలిగ్గా అలవాటు పడగలరు. ఉప్పులేని కూరలు అనే లోటు రాకుండా తినేట్లు ఆకుకూరలు ఎంతో సహకరిస్తాయి. పూరీయకులకు ఇతర కాయగూరలు సరిగా దొరకక ఎక్కువ ఆకు కూరలనే కూరలగా వండుకుని, ఖుర్చు లేకుండా కాలం వెళ్ళబుచ్చేవారు. ఈ రోజులలో అన్ని రకాల కూరగాయలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, ఆకు కూరలను మాత్రం ప్రతి నిత్యం వండుకోవడానికి అలవాటు పడితే ఎంతో మంచిది. ఆకు కూరలను విడిగా వండుకోవాలా లేదా పప్పుతో కలిపి వాడుకోవాలా? ఎప్పుడు తినాలి? అనేవి ఆలోచిధాము.

ఆకు కూరలను ఎప్పుడు తినాలి: ఎప్పుడు తినడం ఏమిటని ఆలోచిస్తున్నారా? రోజులో ఎప్పుడైనా తినవచ్చనుకుంటే మీరు పొరపాటు పద్ధత్తే. ఆకుకూరలను, కందిపప్పు, పెసరపప్పులను ఎప్పుడు తినాలనుకున్నా మధ్యహ్నం భోజనంలో తినాలి గానీ రాత్రి భోజనంలో తినకూడదు. ఈ విషయాన్ని ఏమీ చదువుకోని మన పూర్తీకులు ఎనాడో మన ఆచార వ్యవహారాలలో ఇమిడ్సురు. ఎంతో చదువుకున్న మనకు మాత్రం ఈ రోజుల్లో అలాంటి వాస్తవాలు మాత్రం గుర్తుకు రావడం లేదు. ఆకుకూరల్లో, పప్పులలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మాంసకృత్తులున్న ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమయ్యటప్పుడు సహజముగా ఎక్కువ గ్యాసును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటాయి. పగటి పూట వీటిని తినడం వలన ఎప్పుడు తయారయిన గ్యాస్ అప్పుడు క్రింది నుండీ ఘై నుండీ బయటకు పోతూ ఉంటుంది. పగటి పూట అందరూ ఏదో పని చేస్తూ ఉంటారు కాబట్టి, ఆ

కదలికల వలన గ్యాన్ ఎప్పటికప్పుడు రిలీజ్ అవుతుంది. అదే రాత్రి పూట ఇలాంటి ఆహారాలను తించే, అప్పుడు ఉత్సత్తు అయిన గ్యాన్ మాత్రం నిద్రలో కదలికలు లేనందువల్ల బిగదీస్తుంది. నిద్రలో కలలు, గురకలూ వస్తూ ఉంటాయి గానీ అపాన వాయువులు అంతగా రావు. ఇలా ప్రేగులలో నిలవ్ ఉన్న గ్యాన్ ఉదయం లేచిన తరువాత విరేచనముతో బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కొందరికైతే దొడ్డోకి వెళ్లి కూర్చుగానే కొఢి విరేచనం అయ్యి మిగతా ఒత్తిడి అంతా గ్యాన్ వచ్చి అసంతృప్తిగా ఉంటుంది. గ్యాన్ పోయాక ఇక మోషన్ రాదు. ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువ మందిలో కనబడుతూ ఉంటుంది.

సాయంకాలం లేదా రాత్రి పూట తినే భోజనాన్ని మాత్రం తక్కువ సమయంలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను తించే శరీరానికి రాత్రి పూట విశ్రాంతికి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని పెద్దల ఉధైశ్యము. కూరగాయలు అరిగినంత త్వరగా ఆకుకూరలు,

పప్పులు అరగవు. కాబట్టి ఈ పదార్థాలను
తినదలచుకున్నవారు ఎప్పుడైనా గానీ మధ్యహౌ
భోజనంలో తిని, సాయంకాలం లేదా రాత్రి
భోజనంలోకి మాత్రం ఇలాంటి వంటలను మనితే
ఆరోగ్యానికి మంచిది. గ్యాస్ ట్రెబులుతో ముందు
నుండి రోజు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడేవారు మాత్రం
10, 15 రోజులపాటు ఆకుకూరలను, కందిపప్పు,
పెసరపప్పులతో వండుకోవడం మని, ఇతర
కూరగాయలను రెండు పూటలా తీంటూ ఆ సమస్య
తగ్గముఖం పట్టిన దగ్గర్నుండి వీటిని తిరిగి
వాడుకోవచ్చు. ఆకుకూరలను పప్పులతో కలిపి
వండుకునే కంచే విడిగా వండుకోవడం మంచిది.

పాలకూర విశేషం: అన్ని ఆకుకూరల కంచే
పాలకూరను మాత్రం పాలుపోసి ఇగురులాగా
వేసుకుని తీంచే ఉప్పు వేసిన కూరవలె క్రొత్తవారు
కూడా మొదటి రోజు నుండి బాగా తినగలుగుతారు.
పాలకూరను టొమాటోతో కలిపి వండుకున్నా లేదా

కలపక పోయినా బాగుంటుంది. పాలకూర టొమాటో కలిపితే రాళ్ళు వస్తోయని చాలా మంది భయపడుతుంటారు. ఇది తప్ప. ఆ రెండింటినీ కలిపి తెన్నాగానీ, విడివిడిగాని ఎంత తెన్నా రాళ్ళు రావు. మంచినీళ్ళు తక్కువ త్రాగినందు వల్ల శరీరంలో ఎక్కువైన లవణాలు బయటకు పోయే మార్గం లేక రాళ్ళుగా పేరుకుంటాయే గానీ పాలకూర, టొమాటో వల్ల కాదు. పాలకూరలో, టొమాటోలో ఎక్కువ కాల్చియమ్, ఆక్సిలేట్స్ (రాళ్ళుగా పేరుకోవడానికి కావలసినవి) ఉన్నప్పటికీ మనం మంచి నీళ్ళను రోజుకి 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే అవి పేరుకోకుండా ఏ రోజు కారీజు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోయి రాళ్ళు వచ్చే అవకాశముందరు. కాబట్టి ఈ ఉప్పులేని వంటలను క్రొత్తగా ప్రారంభించేవారు మూత్రం, పాలకూర రుచిగా అనిపిస్తే నిత్యం దానిని వండుకుని సంతృప్తిగా తీసుకుండి. నేను ఉప్పు మని చాలా సంవత్సరాలు అయినందువల్ల నా నోటికి ఈ పాలకూర ఇగురైతే మరీ ఉప్పుగా ఉండి అసలు

తినలేనట్లుగా ఉంటున్నది. కొన్నాళ్ళు గడిస్తే మీ నాలుకకు కూడా అలానే అనిపిస్తుంది.

ఆకు కూరల వలన లాభాలు

1. కళ్ళు బాగా పని చేయడానికి కావలసిన విటమిన్-ఎ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కళ్ళు అద్దాలు రాకూడదన్నా, వచ్చిన వారు చూపుని మెరుగుపరచుకోవాలన్నా నిత్యం ఆకు కూరలను తినడం మంచిది. మునగ (మునగ కాడల చెట్టు) ఆకు దీరికిన వారు దానిని కూరగా కూడా వండుకోవచ్చ లేదా పచ్చి కూరగాయల రసములోనూ వేసుకుని త్రాగవచ్చు.

2. ఈ లాభాన్ని గనుక వించే శ్రీలు తప్పని సరిగా ప్రతి రోజూ ఆకు కూరలనే వండి పెడతారు. శ్రీల సాందర్భానికి ముఖ్యంగా కోరుకునే జూట్టు మాత్రం బాగా ఎదుగుతుంది. పైగా జూట్టు త్వరగా తెల్లగా

మారకుండా మినపరాశి లాగా నల్లగా ఉండేట్లు సహకరిస్తాయి.

3. ఆకు కూరలలో ప్రత్యేకించి అల్పాలైనోలెనికి యసిద్ద అనే క్రొవ్వు పదార్థము ఉంటుంది. ఈ పదార్థము కొలెష్టరాల్ కు విరుగుడుగా పనికి వస్తుంది. కొలెష్టరాల్ ఉన్నవారు తగ్గించుకోవడానికి, రక్తనాళాలు పేరుకోకుండా ఉండడానికి ఎంతో మంచిది.

4) తక్కువ సమయంలో, తక్కువ ఖరుచ్చతో వండుకోవడానికి ఆకు కూరలు మంచి ఆవకాశం.

5) బాలింత స్త్రీలకు పాలు బాగా తయారయ్య ఎక్కువ నెలల పాటు పీల్లలకు సరిపడా పాలు ఇచ్చే ఆవకాశం కలుగుతుంది.

6) కూరగాయలతో పోలిస్తే రక్తాన్ని పుట్టించే గుణం ఆకుకూరలకు చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది. రక్తహీనత ఉన్నవారు నిత్యం తీంచే ఆ సమస్య త్వరగా తగ్గుతుంది.

ఇలా లాభాలున్న ఆకుకూరలను ప్రతి నిత్యం ప్రతి ఇంట్లో ఒక కూరలాగా మధ్యహస్తం భోజనంలో తీనే అలవాటుగా చేసుకుందాము. రోజుా ఆకుకూరలు తేవాలంచే పెద్ద పని అని గానీ, ఆకులను ఏరుకోవాలని గానీ, బాగుచేసుకోవాలని గానీ, పురుగులుంటాయని గానీ ఆలోచిస్తూ బద్దకించే పని టీసీ, పురుషులు చేయకుండా పెద్దలుగా ఈ మంచి అలవాటును నేరుచుకుని, పిల్లలకు ఇప్పటి నుండే మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అందిష్టం అందరి ఆరోగ్య బాధ్యత.

గమనిక: 1) గొంగూర చాలా మంచిది. వేడి చేస్తుంది, నాకు పదురు అనేది అపోహ మాత్రమే. ఉప్పు వేయకుండా గొంగూరను ఎలా వండుకున్నా మీకు పూర్వంలా తేడాలు ఇక నుండి రావు. మంచి ఐరన్ ఉంటుంది. కాబట్టి చట్టేగా గానీ, ఆకుకూరలలో గానీ దొరికనంత కాలం వాడుకోవడం మరువకండి.

2) ఆకు కూరలను తిన్నరోజున విరేచనము ఆకుపచ్చగా వస్తుంది. గేదెలు పచ్చటి గడ్డి తిని ఆకుపచ్చ హేడ వస్తాయి. అలాగే మనము కూడా ఆకుపచ్చగా వెళ్ళడం సహజ లక్ష్మణం. అంతేగానీ ఆ రంగు చూసి నాకు అరగలేదు, తిన్నది తిన్నట్లు క్రిందకు వచ్చేస్తున్నది అని కంగారు పదునవసరం లేదు. ఇంట్లో వాళ్ళందరినీ నీకు ఏ రంగులో వస్తున్నదనీ ఆరా తీయవలసిన పనిలేదు.

మనకి అందరికీ అందుబాటులో ఉండే తోటకూర, మొంతికూర, పాలకూర, చుక్కకూర, గోంగూర, బచ్చలి మొదలైన వాటితో పప్పుకూరలు, ఇగుర్లు, పులుసుకూరలు ఎలా వండాలో వివరంగా తెలుసుకుండాం.

ఆకుకూరతో పప్పు: ఆకుకూర పప్పు అనేది సర్వసాధారణంగా ప్రతి ఇంట్లోనూ వండుకునేడే. దీని గురించి ప్రత్యేకించి ఎక్కువగా చెప్పాల్సినది ఏమీ

లేకపోయినా ఉప్పులేకుండా, చింతపండు లేకుండా వండాలి కాబట్టి కొన్ని సూచనలు చేస్తూ వండే విధానం వ్రాస్తున్నాము. ఆకుకూర పప్పులు కూడా కొన్ని పొడిపొడిగా, కొన్ని ముద్దగా, కొన్ని కమ్మటివి, కొన్ని పులుపు వేసి వండుతూ ఉంటారు. పప్పులు కూడా కందిపప్పు, పెనరపప్పు, శనగపప్పు మూడు రకాలు అకుకూరని బట్టి వాడుతూ ఉంటారు. ఆకుకూర పప్పును అన్నంతోపాటు కుక్కల్లో తేలికగా వండుకోవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలూ అందరూ ఇష్టంగా తింటారు కాబట్టి తరచుగా అందరి ఇళ్ళల్లో వండుతూ ఉంటారు. అందుచేత ఉప్పులేని ఆకు కూర పప్పు అందరితో తీనిపించవచ్చు. ముందుగా పొడిగా వండే విధానం తెలుసుకుందాం.

పొడిపప్పులు

మెంతుకూర, తోటకూర, మునగ ఆకు, పౌన్చుగంటి కూర ముఖ్యంగా పొడి పప్పులకు బాగుంటాయి. పాలకూర కూడా బాగానే ఉంటుంది. దీనికి

పెసరపప్పుతో రుచి బాగా వస్తుంది, వండుకోవడం కూడా తేలిక. పొడికూర వండుకునేటపుడు ఇగురు కూరకి ఎంత ఆకుకూర వాడతామో అంతే వాడుకోవాలి. ఎందుకంటే పప్పు ఎక్కువ పట్టదు. ఇక్కడ సూచించిన ఆకు కూరలన్నీ ఒకే విధంగా వండుకుంటే సరిపోతుంది కాబట్టి ఉదాహరణకి వ్రాస్తాము. మిగతావన్నీ కూడా అలానే వాడుకోవచ్చ.

1. తోటకూర పెసరపప్పు

కావలసినవి:

తోటకూర - పెద్ద కట్టు

పచ్చమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - కొర్కిగా

మినపుప్పు - 1 సూపును

పెసరపప్పు - అరకప్పు

శనగపప్పు - 1 సూపును

తయారు చేయు విధానం: తోటకూరలో తుక్క, కుళ్ళిన ఆకులు లేకుండా ఏరుకొని వ్రేళ్ళ భాగాన్ని చాకుతో కోసి తీసేసి, ఎక్కువ నీటిలో కడిగి ఆరనిచిన సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఆకు కూరను ప్రైషర్ పేన్ లో వేసి గిన్నెలో సమానంగా సర్ది, పైన అంతటా కడిగిన పెసరపప్పు చల్లి పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కూడా వేసి ఎసరు పోయకుండా 2 విజిల్స్ వచ్చే దాకా ఉడకనివ్వాలి. కుక్కర్ లో అన్నంతోపాటు వేరే గిన్నెలో పెట్టుకున్నా ఇదే పద్ధతి. బయట విడిగా వందుకునేటప్పుడు దళసరి అల్యామినియం పాత్రలో అదే విధంగా సన్నని సెగపై ఉడకనివ్వాలి. పాత్రపై తప్పనిసరిగా మూత్రపెట్టాలి. ఆకు కూర మరీ పేణ్ణ లాగా ఉడకకూడదు. మూకుట్లో మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించి అందులో

ఉడికిన ఆకుకూరవేసి సమానంగా కలిసేలా కదిపి దించుకోవాలి. పప్పు కొంచెం కారంగా ఉంటేనే బాగుంటుంది. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. కొంచెం కొబ్బరి, పప్పుల పొడి చల్లుకుని దించుకుంటే సువాసన వచ్చి ఇంకా బాగుంటుంది.

షైన చెప్పిన మిగతా ఆకుకూరలు కూడా ఇలాగే వండుకోవాలి. ఇప్పుడు కందిపప్పుతో పొడిగా ఎలా వండాలో తెలుసుకుందాం.

2. మెంతికూర కందిపప్పు

కావలసినవి:

మెంతికూర - 4, 5 గుప్పెళ్ళు తరిగిన ఆకు

వచ్చిమిర్చి - 5, 6

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

కందిపుప్పు - 1 కప్పు

మినపుప్పు - 1 స్వాను

శనగపుప్పు - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: మెంతికూర బాగా లేతది అయితే కాడతోపాటు శుభ్రంగా కడిగి తరగాలి. ముదురుది అయితే కాడ భాగం తీసేసి షైన గుత్తుల వరకూ కోసుకోవాలి. లేతకూర చాకుతో కోయకుండా గుత్తులు తెంపి ఆకులు లాగి వేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది. కందిపుప్పు మునిగేటంత వరకే నీరుపోసి కుక్కర్ లో పెట్టి 2 విజిల్స్ వచ్చాకా 5 నిమిషాలు సిమ్ లో పెట్టి కష్టయ్యాలి. ఆకుకూర, పచ్చమిర్చి విడిగా ఒక దళసరి అల్యామినియం పాత్రలోగాని, ప్రెషర్ పాన్ లోగాని, నాన్ స్టైక్ లోగాని వేసి మూతపెట్టి కొద్దిగా పాలు పోసి పచ్చి అణిగేదాకా ఉడకనివ్వాలి. మరీ మెత్తగా ఉడక కూడదు. ఇప్పుడు ఉడికిన కందిపుప్పును ఆకుకూరమీద గుమ్మరించి పప్పు, ఆకు కలిసేలా

కలపాలి. మూకుట్టో మినప పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని ఉడికిన ఆకుకూర పప్పుని అందులో వేసి కలిపి దించుకోవాలి. పోపు కొంచెం మీగడతో వేసుకుంచే సువాసన, కమ్మదనం ఉంటుంది.

మునగాకు, పొన్నగంటి ఆకు, లేత తోటకూర కూడా ఈ మాదిరిగా చేసుకుంచే బాగుంటుంది. మునగాకు వందుకుంచే రెమ్మలు వెయ్యకుండా కేవలం ఆకులు మాత్రమే వండాలి. సాధారణంగా ఆకులకు సాలెగూళ్ళు పడుతూ ఉంటాయి. జాగ్రత్తగా చూసి, బాగు చేసుకుని వాడుకోవాలి.

ముద్దపప్పులు

మనకు దొరికే ఆకుకూరలన్నీ ముద్దపప్పులుగా వాడుకోవచ్చు. వీటిలో గోంగూర, చుక్కకూర తప్ప మిగతావన్నీ పప్పులో ఆకుకూర వేసి తేలికగా వందుకోవచ్చు. ఏ రకం పప్పు అయినా వాడవచ్చు.

ఉప్పులేని లోటు తెలియకుండా ఉండాలంచే ఈ విధానంలో ఆకుకూర ఎక్కువ, పప్పు తక్కువ వాడాలి. పులుపుకి టొమాటో, పచ్చిమామిడి, చింతకాయ గుజ్జు, ఆమ్ చూర్ లాంటివి వాడుకోవాలి.

1. తోటకూర పప్పు

కావలసినవి:

టొమాటో - పాపుకేజి

తోటకూర - 2 కట్టలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కందిపప్పు - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్వాను

మినప్పప్పు - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: తోటకూర కాడలతోపాటు నీటిలో జాడించి శుభ్రంగా ఇసుక లేకుండా కడిగి సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పచ్చమిర్చి నిలువుగా చీల్చాలి. టొమాటో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. కందిపప్పు కడిగి కుక్కరు గిన్నెలోగాని, ప్రైషర్ పేన్ లో డ్రైరెక్స్ గా గాని వేసి నీళ్లు+పాలు కలిపి ఎసరుపోసి దానిపైన ఆకుకూర వేసి ఆకుకూరపైన టొమాటో ముక్కలు (పచ్చమామిడి ముక్కలు), పచ్చమిర్చి వేసి మూతపెట్టి 3 విజిల్సు వచ్చేదాకా ఉడకనిచ్చి 5 నిమిషాలు మంట సిమ్ లో పెట్టి దించుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ పేన్ లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించి పాలమీద మీగడ ఉంటే ఒక స్వాను వేసి, పప్పు బాగా గరిచెత్తో మెత్తగా మెదిపి తాలింపులో వెయ్యాలి. పులుపుకి నిమ్మరసం పిండుకోవచ్చు. టొమాటో, మామిడి

పులుపులు వేయకపోయినా పప్పు చేయడం పూర్తి
అయ్యక సరిపడా నిమ్మరసం పిండుకోవచ్చ.

పుల్లని ఆకుకూరలు వండాలంచే పప్పుతోపాటు ఆకు
వేయకుండా పప్పు పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత ఔన
ఆకుకూర, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి
మూతపెట్టి ఆకు మర్గిన తర్వాత మెత్తగా గరిచెత్త
మెదిపి తాలింపు ఔన చెప్పినట్లుగానే వేసుకోవాలి.
లేదంచే ఆకుకూర విడిగా ఉడకనిచ్చి, దానిఔన
మెత్తగా ఉడికిన పప్పువేసి కలబెట్టి తాలింపు
వేసుకోవాలి.

2. ఆకుకూరలతో కలగలుపు పప్పు

కావలసినవి:

తోటకూర - 1 కట్ట

పాలకూర - 1 కట్ట

గోగూర - 1 కట్ట

మెంతుకూర - అర కట్ట

టొమాటో - పావుకేజి

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 సూపును

మినపుప్పు - 1 సూపును

కందిపప్పు - 1 కప్పు

డల్లిపాయ - 1 చిన్నది

పచ్చమిర్చి - 5, 6

తయారు చేయు విధానము: అన్ని రకాల
ఆకుకూరలు సన్నగా తరిగి పెట్టుకుని కుక్కరులో
పప్పు మునిగేలా పాలు, నీళ్లు కలిపి ఎసరు పోసి తగిన
ఆకుకూరలు, టొమాటో, డల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి అన్ని

పప్పుషైన వేసి మూతపెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చిన
తరువాత మంట సిమ్ లో పెట్టి 5 నిమిషాలు ఉంచి
దించుకోవాలి. మినప్పుప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకు
దీర్ఘగా వేయించి, ఆ రోజు పాలమీద వచ్చిన మీగడ
రవ్వంత వేసి పప్పు మెత్తగా గరిచెతో మెదిపి
తాలింపులో వెయ్యాలి. పులుపు కావాలంచే
నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

శనగప్పు, పెసరప్పులతో కూడా శైన చెప్పినవన్ను
వండుకోవచ్చు. పెసరప్పు కుక్కర్ లో వండేటప్పుడు
1 విజిల్ వస్తే సరిపోతుంది.

3. మునగాకు-తెలగపిండి

కావలసినవి:

మునగాకు - రెమ్మలులేని ఆకు 4, 5 గుప్పెళ్ళు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

డల్లిపాయ - చిన్నది 1

తెలగపిండి - 1 కప్పు

శనగపిండి - 1 సూను

మినపుపు - 1 సూను

తయారు చేయు విధానము: మునగాకు లేతది రెమ్మలు లేకుండా, పురుగులు బూజు లేకుండా జాగ్రత్తగా బాగుచేసుకుని, ఎక్కువ నీటిలో వేసి కడిగి తేర్చుకుని, ఒక దళసరి అల్యామినియం పాత్రలో మునగాకు, పచ్చమిర్చి, డల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఆకు తడిసేలా పాలు+నీళ్లు కలిపి, ఎసరు పోసి మూతపెట్టి ఉడకనివ్వాలి. ఆకు ఉడికిన తర్వాత కొంత ఎసరు ఉండగా తెలగపిండి చల్లాలి. ఎసరు పూర్తిగా ఇగరకుండా చూసుకుని అవసరమైతే కొంత పోయాలి. తెలగపిండి సమానంగా చల్లిన తర్వాత

గరిచెతో కదుపుతూ పిండి ఉడికే వరకు పొయ్యేమీద
ఉంచాలి. పిండి పూర్తిగా ఉడికేసరికి ఆకు కూర, పిండి
కలని పొడిపొడిగా అవుతాయి. మినప్పుప్పు,
శనగప్పుప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి ఉడికిన కూర
అందులోవేసి కలబెట్టి దింపాలి.

ఇగుర్లు

ఆకుకూర ఎక్కువ మోతాదులో రొష్టెలతో తినాల్సి
వచ్చినపుడు పాలుపోసిన ఇగుర్లు అయితే బాగా
తినగల్లుతాము. తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. పాలకూర,
తోటకూర ముఖ్యంగా పాలుపోసి వండుకునే ఇగుర్లకి
బాగుంటాయి. ఈ రెండు ఆకుకూరలలో 2, 3 రకాల
ఇగుర్లు ఎలా వండుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

1. పాలకూర ఇగురు

కావలసినవి:

పాలకూర - 2 కట్టలు పెద్దవి

పచ్చమిర్చి - 2, 3

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - 2

పాలు - 1 కప్పు

మినపుపు - 1 సూను

శనగపుపు - 1 సూను

తయారుచేయు **విధానము:** **పాలకూర**
బాగుచేసుకుని ఎక్కువ నీటిలో జాడించి శుభ్రంగా
కడిగి, సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు
చిన్నముక్కలుగా కోసి, పచ్చమిర్చి చీలికలుగా
కోయాలి. దళసరి పాత్రలో మినపుపు, శనగపుపు,
కరివేపాకు వేగనిచ్చ ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
పచ్చమిర్చి వేసి, కొర్కిగా పాలుపోసి ఉల్లిపాయ

ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత పాలకూర వేసి మూతపెట్టి సన్నని సెగ్గై మగ్గనివ్వాలి. ఆకు బాగా అణిగిపోయిన తర్వాత పాలుపోసి ఒకసారి గరిచెత్తో కలిపి మళ్ళీ మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. కూర బాగా దగ్గరగా మగ్గితే రుచిగా ఉంటుంది. ఈ కూర కమ్మగా ఉంటుంది. ఎక్కువ కమ్మదనం ఇష్టపడుని వారు టొమాటాలు 2, 3 సన్నగా ముక్కలు చేసిగాని తురిమిన గుజ్జగాని వేసి పచ్చిలేకుండా మగ్గనివ్వాలి.

2. తోటకూర ఇగురు కూడా ఇదే విధముగా చేసుకోవాలి. పాలకూర ఉల్లిపాయలేకుండా, ఎక్కువ పాలు పోసి చేసుకుంచే స్పృష్టీ రుచి వస్తుంది. టొమాటో కూడా వెయ్యనవసరం లేదు.

3. ఆకుకూరలతోపాటు బీరకాయ, సారకాయ, కేరట్, బీట్ రూట్, బంగాళదుంప మొదలైనవి జతచేసి కూడా పాలుపోసి ఇగుర్లు వండుకుంచే బాగుంటాయి.
ఉదాహరణకు:

2. పాలకూర - బంగాళదుంప ఇగురు

కావలసినవి:

పాలకూర - 2 కణ్ణలు

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

పచ్చమిర్చ - 5, 6

బంగాళదుంపలు - 2

టొమాటోలు - 4

మినపుపు - 1 సూను

శనగపుపు - 1 సూను

పాలు - 1 కప్పు

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

తయారు చేయు విధానము: పాలకూర శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరుగుకోవాలి. బంగాళదుంపలు తొక్కుతీసి సరిపడ సైజులో ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసుకోవాలి. తొక్కుతీయకపోయినా ఫరవాలేదు. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, టోమాటోలు అన్ని ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. ప్రైపర్ పేన్ లో పాలకూర, బంగాళదుంప, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి అన్నివేసి కొఢిగా పాలుపోసి మూతపెట్టి 2 విజిల్సు రానిచ్చి కడ్పయ్యాలి. మూత తీసిన తర్వాత కూర తడిసేలా పాలుపోసి బాగా మగ్గనివ్వాలి. మూకుట్టు మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని ఉడికిన కూరని అందులో వేసి కలబెట్టి దించాలి.

మామూలు గిన్నెలో వండాలంచే తోటకూర ఇగురు వండినట్టగా వండుకోవాలి.

3. చుక్కకూర - కేరట్ ఇగురు

కావలసినవి:

చుక్కకూర - 2 కట్టలు

కేరట - పాపుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పాలు - కొర్కిగా

మినపుపు - 1 సూను

ఉల్లిపాయలు - చిన్నవి 2

శనగపుపు - 1 సూను

తయారు చేయు విధానం: మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు పోపువేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కేరట ముక్కలు, పచ్చమిర్చి వేసి పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. పాలు లేకపోతే కొంచెం నీళుళు పోసి ఉడకనివ్వాలి,

లేదంచే వీటిని కుక్కరో పెట్టి అయినా
ఉడకబెట్టుకోవచ్చ. పాలతో, ఉల్లిపాయ, కేరట
ఉడకదం వలన కమ్మదనం వస్తుంది. ముక్కలు
మగ్గిన తర్వాత చుక్కకూర వేసి ఉడకనివ్వాలి.
కొంచెం జారుగా కావాలంచే కొద్దిగా నీరుపోసి
ఉడకనివ్వాలి.

4. తోటకూర బీరకాయ ఇగురు

కావలసినవి:

తోటకూర - పెద్ద కట్ట

బీరకాయ - పెద్దది 1

పచ్చమిర్చి - 3, 4

టొమాటోలు - 2

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 సూను

పాలు - 1 కప్పు

మినపుప్పు - 1 సూను

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: తోటకూర తరుగు, బీరకాయ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, టోమాటో ముక్కలు అన్న కలిపి కుక్కర్లో పెట్టి 2, 3 విజిల్స్ వచ్చాక కష్టేసి పాలుపోసి దగ్గరగా మగ్గనివ్వాలి. మూకుట్టో మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేగనచ్చి ఉడికిన కూర అందులోవేసి కలబెట్టి ఒక సూను పప్పుల పొడిగాని, నువ్వుపొడిగాని చల్లుకుంచే బాగుంటుంది.

పాల అవసరం లేకుండా కూడా కొన్ని ఇగురు కూరలు రుచిగా వందుకొనే విధానం తెలుసుకుందాము.

5. బచ్చలి కూర - గుమ్మడి ఇగురు

కావలసినవి:

తీగబచ్చలి కూర - కాదతోపాటు సుమారుగా కూరకి
సరిపడ

తీపి గుమ్మడికాయ - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6 (ఆకు కూరనిబట్టి)

టొమాటో - 4

ఉల్లిపాయ - 1 శెర్డుది

శనగపప్పు - చారెదు

మినపుప్పు - 2 సూన్లు

పచ్చమామిడి - చిన్నది 1 లేదా పచ్చ చింతకాయలు
- 2, 3

తేనె - 2 స్వాన్

తయారు చేయువిధానము: బచ్చలి ఆకు, కాడ కూడా ముక్కలుగా కోసి శుభ్రంగా కడిగిపెట్టుకోవాలి. దారెదు శనగపప్పు, బచ్చలి ఆకు, పచ్చిమిర్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కుక్కరులోపెట్టి ఎనరు పొయ్యాలి. 4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమామిడి కాయ అయితే తురుముకునో, దంచుకునో ఉంచుకోవాలి. పచ్చి చింతకాయలు అయితే శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళపోసి ఉడికించి, కాయ ఉడికిన తర్వాత గుజ్జ పిండుకోవాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు ఇగురు కూరకి సరిపడే సైజులో కోసుకుని ఉంచుకోవాలి. (గింజలు, గుజ్జ భాగం తీసెయ్యాలి.) ఒక దళసరి పాత్రలో టొమాటో గుజ్జ పలుచగా చేసి కొంచెం తేనె వేసి, పొయ్య మీద పెట్టి అది పొంగుతుండగా గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి ఉడికిన తరువాత, దీనిలో ఉడికించిన

బచ్చలి కూరను, పులుపు కోసం మామిడికాయ గుజ్జ
గాని, చింతకాయ గుజ్జగాని వేసి బాగా కలిపి 15
నిమిషాల వరకు కూర దగ్గరకు అయ్యెలా
ఉడకనివ్వాలి. మూకుట్టో మినప్పప్పు, శనగప్పు,
కరివేపాకు పోపు వేయించి అందులో కూరనువేసి
కలిపి దించుకోవాలి. తీపి, పులుపు ఇష్టాన్ని బట్టి
వాడుకోవాలి. గుమ్మడికాయ లేకుండా కూడా పైన
చెప్పిన కూర వండుకోవచ్చ. పులుపుకి ఆమ్ చూర్
వాడుకోవచ్చ. కందబచ్చలి కూడా పైన చెప్పిన
విధంగా వండుకోవచ్చ. కంద ముక్కలు ముందుగా
నీళ్ళపోసి ఉడకనిచ్చి నీళ్ళ వారిచి కూరలో
వేసుకోవాలి. ఇది తీపిగా, కారంగా కూడా
వండుకోవచ్చ.

తోటకూర, పాలకూర, టొమాటో, ఉల్లిపాయ వేసుకుని
పాల అవసరం లేకుండా పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో
ఇగుర్లు వండుకోవచ్చ. కొంచెం పులుపు, కారం

తగుల్చూ ఉంచే రుచిగా ఉంటాయి. తీవి ఇష్టపడేవారు
కొద్దిగా తేనె వేసుకోవచ్చ.

పులుసులు

బచ్చలికూర, గోంగూర, తోటకూర - ఈ 3 రకాల
ఆకుకూరలు పులుసుగా కూడా వండుకోవచ్చ. మూడూ వండుకునే పద్ధతి ఒకటే, కాకపోతే బచ్చలి
కూర ఎక్కువ సేపు ఉడకనివ్వాలి.

1. తోటకూర పులుసు

కావలసినవి:

తోటకూర - 2 కట్టలు

టొమాటోలు - 7, 8

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - 2

నువ్వుపొడి - 2 సూనల్లు

మినపుపు - 1 సూను

శనగపుపు - 1 సూను

పచ్చిమామిడి కాయ లేక పచ్చి చింతకాయ - 2, 3

తయారు చేయువిధానం: తోటకూర కాదలతో పాటు సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. టొమాటో, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిరిచు కూడా సన్నగా ముక్కలు కోసి తోటకూరతోపాటు కుక్కర్లో గాని, బయటగాని మెత్తగా ఉడికించాలి. బాగా ఉడికిన తర్వాత గరిచెతో మెదిపి కొంచెం జారుగా చేసి మామిడికాయ గుజ్జగాని, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జగానివేసి తేనె కూడా వేసి 10 నిమిపాలు ఉడకనివ్వాలి. మినపుపు, శనగపుపు,

కరివేపాకు వేయించి ఈ కూర పోపులో వేసి 2 స్వాన్ నువ్వుల పాడి చల్లి దించుకోవాలి.

బచ్చలి కూర కూడా ఇదే విధంగా పులుసు వండుకోవాలి. గొంగూర పులుసులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొంచెం ఎక్కువగా వేసుకుని పులుపు కొద్దిగా తగ్గించి వేసుకోవాలి. తీపి వెయ్యనవసరం లేదు.

ఆకుకూరతో కూట

పులుపులేని ఆకుకూరలన్నింటితోనూ కూట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి ఒక ఆకుకూరతో ఎలా వండాలో తెలుసుకుందాం.

1. తోటకూర కూట

కావలసినవి:

నిమ్మకాయలు - 1, 2

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కొబ్బరి - 1 చిప్పు

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొర్కిగా

శనగపప్పు - 1 సూను

పెసరపప్పు - 100 గ్రాములు

మినపుప్పు - 1 సూను

తోటకూర - 1 పెద్ద కట్టు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు కడిగి అందులో తరిగిన తోట కూర వేసి కొర్కిగా ఎసరు పోసి, మెత్తగా ఉడికిన తర్వాత కొర్కిగా నిమ్మరసం పిండి పచ్చమిర్చి, కొబ్బరి గ్రైండ్ చేసి కూరలో వేసి బాగా కలియబెట్టి ఉడికిన తర్వాత మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పోపు పెట్టుకోవాలి.

పాలకూర-పన్నురు (పాలక్ - పన్నుర్)

కావలసినవి:

పాలకూర - పెద్ద కట్ట 1

టొమాటో - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 6

పాలు - 1 గ్రాసు

పన్నురు - 200 గ్రాములు

ఉల్లిపాయలు - 2 పెద్దవి

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొఢిగా

మీగడ - 2 సూప్ను

తయారుచేయు విధానము: పాలకూర శుభ్రంగా
కడిగి సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పన్నురు చిన్న

చిన్న ముక్కలుగా కోసి నాన్ స్టిక్ లో కొండిగా మీగడ వేసి దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పాలకూర కుక్కరులోగాని, బయటగాని ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు మీగడ వేసి మర్గనిచ్చి, టొమాటో ముక్కలు వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత పన్నీరు ముక్కలు వేసి, గ్రైండ్ చేసిన పాలకూర వేసి, పాలు పోసి సన్నని మంటపై ఉడకనివ్వాలి. మరీ ముద్దలా కాకుండా ఓ మాదిరిగా కూర దగ్గర పడ్డాక పుదీనా, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

3. ఇగుర్లు

ఇగురు కూరలు అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి పాలు పోసిన ఇగుర్లు. వంటలలో ముందు నుండి ఉన్న రకం ఇగుర్లు. ఇగుర్లు అనగానే ముందుగా గుర్తుకొచ్చేమాట కమ్మదనం. అంత కమ్మగా ఇగుర్లు ఉండటానికి కారణం పాలు. పాలతో ఉడికిస్తారు కాబట్టి పాలు పోసిన ఇగుర్లు అంత ప్రసిద్ధి. కాన్ని అయిన తరువాత లంఖణాలు చేసిన తరువాత, ఆపరేషన్స్ అయిన తరువాత భోజనాన్ని ఇగుర్లతోనే ఎక్కువగా తెనిపిస్తూ ఉండడం మన సాంప్రదాయం. ఈ రోజుల్లో ఇగుర్లు వండుకోవడం అంటే ఏదో చదువుకోని వారి వంట అనే రోజులోచ్చేసాయి. కొత్తరకాలైన వంటలు వచ్చి పాత వాటిని దూరం చేస్తున్నాయి. మళ్ళీ ఆరోగ్యం

బాగుపడాలన్నా, లేని రోగాలు రాకూడదన్నా పాత
పద్ధతుల్లో వంటల జోలికి వెళ్ళక తప్పదు.

ఇగురు కూరలు వండేటప్పుడు గిన్నెలో తాలింపు
వేసిన తరువాత కూరముక్కలు వేసి కొఢిగా మగ్గనిచ్చి,
ఆ తరువాత నీరు పోసి సాంతం ఉడకనిచ్చి ఆపై
పాలు పోసి కొఢిసేపు ఉంచి దించుకుంటారు. ఇక్కడ
మన పద్ధతిలో మాత్రం కూర ముక్కలు ఉడకడానికి
నీరు అసలు పోయకుండా వండుకుంచే
బాగుంటుంది. నీటివలన కూరకు చప్పదనం
వచ్చేస్తుంది. ఏ ఇగురు వండాలన్నా ముందు
గిన్నెలో మన పద్ధతిలో తాలింపు వేసిన తరువాత
కూరముక్కలు వేసి, కూరగాయ ముక్కలలో ఉన్న
నీటితోనే ఆ ముక్కలు 40, 50 శాతం ఉడికేటట్లు
మగ్గనివ్వాలి. కూరముక్కలలో ఉండే ఎక్కువ శాతం
నీరు ఆ ముక్కలు ఉడకడానికి సరిపోతుంది.
కూరముక్కలలో నుండి బయటకు వచ్చే నీరు ఆవిరై
షైనుండే మాతకు తగిలి మరలా క్రిందపడి ముక్క

ఉడకడానికి చాలాపరకు సరిపోతుంది. ముక్కలలో ఉండే నీరు ఇగిరిన తర్వాత పాలు పోసి ఉడకనిస్తాము. ఇగుర్లు వందుకునే పాత్రలకు ఆవిరి బయటికి పోకుండా ఉండే సరైన మూతలు ఉంచే మంచిది. ఈ మధ్య నాన్ షైక్ గిన్నెలకు సరైన మూతలు కలిపి వస్తున్నాయి. అలా గిన్నెకు, మూతకు మ్యాచింగ్ బాగా కుదిరితే కూర త్వరగానే కాక రుచికరముగా కూడా ఉంటుంది.

ఇగుర్లలో పాలు పోయడం వలన పాలలో ఉన్న నీళ్ళు నిదానముగా ఆవిరై, పాలలో ఉన్న కమ్మదనం, పాలలో ఉన్న సహజమైన ఉప్పు కూరకు రుచిని మిగులుస్తాయి. పాలలో సహజంగా ఎక్కువ ఉప్పు ఉంటుంది. కూరకు ఉప్పులేని లోటు లేకుండా బాగా సరిపోతుంది. పాలు పోసిన ఇగుర్లు తినమంచే, మేము ఇన్ని పాలు పోసుకుని వండితే ఇంకేమీ బరువు తగ్గుతామని బరువున్న వారు పాలుపోసి వండే ఇగుర్లు అంచే ఇంకా భయపడుతుంటారు. ఇగుర్లలో

వాడే పాల వల్ల ఎవరికీ ఏ హనీ జరగదు. దానికి గల కారణం ఆలోచిస్తే.

చిక్కటి పాలలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెష్టరాల్ అనేవి రెండూ ఉంటాయన్నది వాస్తవమే. పాలు త్రాగడం మాత్రం పెద్దలు పూర్తిగా మానివేయాలి. ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు త్రాగినా అంత దీపం ఉండదు. పాలను ఇక్కడ విడిగా త్రాగడం వేరు, వంటలలో పోసి వండుకోవడం వేరు. పాలల్లో ఉన్న క్రొవ్వు, కొలెష్టరాల్ పదార్థాలు కూరలలో పోసి వండేటప్పుడు, కూరలలో ఉన్న పీచు పదార్థాలు వాటిని పట్టుకుంటాయి. ఎక్కువ కూరను తీనడం వల్ల కూరల్లో ఉన్న పీచుపదార్థాలు వాటి నుండి కొంత రక్కిస్తాయి. మనం ఈ కూరలను ముడి బియ్యం అన్నంలోనో, ఆడించిన గోధుమ, జోన్న రాగుల రొట్టెలతోనో (పుల్కాలతో) తీంటాము కాబట్టి వాటిలో వుండే లిసితిన్, యాంటీ కొలెష్టరాల్ పదార్థాలు మరొణం నుండి రక్కణ కల్గిస్తాయి. పైగా మనం నూనెను,

నేతుల్ని పూర్తిగా మానివేస్తున్నాము. కాబట్టి ఏ మాత్రం శరీరానికి హాని కల్గించవు. శరీరానికి కొంత క్రొవ్వు పదార్థం ప్రతి రోజూ కావాలి కాబట్టి ఈ రూపంలో హాని లేని విధంగా అందరికీ కొఢిగా వెళుతుంది. అందుచేత, ఇగుర్లలో చిక్కటి పాలను సరిపడా పోసి వండుకున్నా ఎవరికీ దోషముండదు. బరువు తగ్గవలసిన వారు కూడా ప్రతి రోజూ శరీరానికి కొంత క్రొవ్వు పదార్థాన్ని అందిప్పుడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

ఇగుర్లలో పోసుకోవడానికి అందరూ వాడే పాలు అయితే గేదెవో లేదా ఆవువో వాడుతుంటారు. అవే కాకుండా ఇంకా రెండు రకాలైన పాలను కూడా వంటలలో వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరి పాలలో కొలెస్టరాల్ అనే క్రొవ్వు పదార్థం అసలుండదు. కొబ్బరిని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి (కొఢిగా నీళ్ళతో) ఆ గుజ్జని వడకట్టి పిపిగు తీసివేసి, ఆ పాలను వంటలలో వాడుకోవచ్చు. బంగాళాదుంప, క్యాపిన్ కమ్, ఆకాకరకాయ, చిక్కదు,

దొండకాయ, బీట్ రూట్, గుమ్మడి కాయ, రాజమాలు (గింజలు) మొదలగు ఇగుర్లలో కొబ్బరి పాలు చాలా రుచికరముగా ఉంటాయి. మూడవ రకం పాలు సోయా చిక్కుడు పాలు (సోయాబీన్). సోయా గింజలు నానబెట్టి వాటిని గ్రైండ్ చేసి వడగట్టి ఆ పాలను తీసి ఏరకములైన ఇగుర్లలోనైనా పోసుకోవచ్చు. సోయా చిక్కుడు గింజలనేవి యంటీ కొత్తప్పరాల్ గా పనికి వచ్చే వాటిలో నెంబర్ పన్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ పాలు ఎన్ని పోసినా దోషం అనేది ఏమి ఉండదు. ఏ పాలు పోసి వండే ఇగుర్లలోనైనా వేరుశనగ పొడి చల్లుకుంచే బాగా కమ్మగా ఉంటాయి. అంత కమ్మగా ఉండే ఇగుర్లను వరుసపెట్టి వండక ఇంకెందుకు ఆలస్యం రండి మొదలెడదాం.

పాలుపోసి ఇగుర్లు

పాలుపోసి వండుకొనే ఇగుర్లకు వీలయ్య కూరగాయలు: బీరకాయ, సారకాయ, దోసకాయ, అరటికాయ, దొండకాయ, కేరట్, బీట్ రూట్,

బంగాళదుంప, కాబేజి, చిక్కుడు, గుమ్మడి, కాలిఫ్లవర్, ములక్కాడు, కాపీనకమ్, వంకాయ మొదలైనవన్ను ఇగురు కూరలు వందుకోవడానికి ఏలుగా, కమ్మదనాన్ని కలిగి ఉంటాయి. టోమాటో కూడా పాలుపోసి ఇగురు వందుకోవచ్చు.

వందుకోవడానికి అవసరమయ్య పదార్థాలు:
 అన్ని కూరలకు ఇంచుమించుగా ఒకచే పదార్థాలు అవసరమవుతాయి కాబట్టి ఎమి కావాలో తెలుసుకుందాము.

- 1) లేత కూరగాయలు
- 2) పాలు
- 3) పప్పుల పొడి
- 4) టోమాటో (టోమాటోలు లేకున్నా ఫర్మలేదు)
- 5) పోపులోకి కొద్దిగా మినప్పప్పు, శనగప్పప్పు
- 6) కరివేపాకు,
- 7) పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు

వండే విధానము: పోపులోకి సరిపడా మినప్పప్పు, శనగప్పప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి, పాలు పోసి

ఉడికిన తర్వాత కూరగాయ ముక్కలు వేసి అవి 3 వంతులు మర్గిన తర్వాత ముక్కలు తడిసేలా పాలు పోసి దగ్గరగా ఉడికిన తర్వాత సన్నగా తరిగిన టొమాటో ముక్కలు వేసి అది ఉడికిన తర్వాత కొద్దిగా పప్పుల పొడి, కొత్తిమీర చల్లి కలియబెట్టి దించుకోవాలి. ఈ రకంగా అసలు నీరు పోయకుండా వండటం వలన చప్పదనం రాకుండా, ఉప్పులేని లోటు తెలియకుండా కమ్ముటి రుచి వస్తుంది. టొమాటో లేకుండా చేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

ఈ కూరగాయలు విడిగా దేనికది కూర చేసుకోవచ్చు. 2, 3 రకాలు కలిపి కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లో ఒక్కసారి కొద్దికొద్దిగా అన్ని రకాల కూరగాయలు మిగిలిపోతూ ఉంటాయి. ఏ కూర చెయ్యాలో తోచదు. అలాంటప్పుడు చక్కగా అన్నింటిని కలిపి ఇగురు కూర వండుకోవచ్చు. ఇప్పుడు విడిగా ఎలా వండాలో, రెండు మాడు రకాలు కలిపి ఎలా వండాలో 2, 3 ఉదాహరణగా తెలియజేస్తాము.

1. బీరకాయ ఇగురు

కావలసినవి:

బీరకాయలు - అర్కేజి

పచ్చమిర్చి - 3, 4

పప్పులపొడి - 2 సూపున్లు

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

ఉల్లిపాయలు - 2

పాలు - 1 కప్పు

మినపుపు - 1 సూపును

శనగపుపు - 1 సూపును

తయారు చేయు విధానము: దళసరి
అల్యూమినియం పాత్రలోగాని, నాన్ షైక్ పాత్రలో గాని

మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి సన్నగా
తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి కొద్దిగా పాలు పోసి
ఉడకనిచ్చి బీరకాయ ముక్కలు వేసి నీరు
పోయకుండా సన్నని సెగ్గై ఉడకనివ్వాలి. 3
వంతులు ఉడికిన తర్వాత ముక్కలు మునిగేలా పాలు
పోసి, కూర దగ్గరగా అయ్యక పప్పులపొడి చల్లి,
కొత్తిమీర వేసుకుని దించుకోవాలి.

గమనిక: వంకాయ ఇగురుకి వంకాయ ముక్కలు
పాత్రతలో వెయ్యగానే ముక్కలు మునిగేలా పాలు
పొయ్యలి లేదంచే కండ్ర వస్తుంది. ఈ ఇగురులో
పప్పులపొడి బదులుగా నువ్వుల పొడి ఒక్కచే
చల్లుకుంచే బాగుంటుంది.

2) కాలిఫ్టవర్ - చిక్కుడు ఇగురు

కావలసినవి:

కాలిఫ్టవర్ - చిన్నది 1

పాలు - 1 కప్పు

టోమాటో - 4-8

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చమిర్చి - 4

గింజ చిక్కుడు - పాపుకేజి

శనగపప్పు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

పప్పులపొడి - 2 సూన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: కాలిఫ్టవర్ పురుగులు
లేకుండా శుభ్రం చేసుకుని చిన్న చిన్న ముక్కులుగా
కోసుకోవాలి. చిక్కుడు కాయలు శుభ్రంగా కడిగి
ముక్కులు కోసి పెట్టుకోవాలి. కణుపు చిక్కుడు అయితే

ముక్కలు చేయకుండా ముచ్చిక గిల్లి, ఈనెలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. కాలిఫ్లవరు ముక్కలు, చిక్కుడు కాయలు కొఢిగా నీళ్ళుపోసి ఒకసారి కుక్కరులో ఉడకనిచ్చి, నాన్ షిక్ లో పోపు వేయించుకుని అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి పాలు పోసి ఉడకనిచ్చి అందులో ఉడికిన చిక్కుడు, కాలిఫ్లవరు ముక్కలు వేసి తగినన్ని నీరుపోసి 3 వంతులు కూర దగ్గరకు అయిన తర్వాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత పప్పులపోడి, కొత్తిమీర వేసి ఒకసారి కలియబెట్టి దించుకోవాలి.

ఈ విధంగా చిక్కుడు-కేరట్, దోసకాయ-టోమాటో, వంకాయ-ములక్కాడ, కేరెట్-కాబేజి మొదలైన కాంబినేషన్స్ లో కూరలు వండుకోవచ్చు.

పైన మేము వ్రాసిన విధానమంతా చదివి ఇగురు కూర కూడా ఇంత కష్టపడి చేసుకోవాలా అని అనుకునేవారు కూడా ఉంటారు. ఈ పద్ధతి ఎందుకు

చెప్పవలనీ వచ్చిందంచే మామూలుగా చాలా వరకూ అందరూ ముక్కలు అన్నీ కుక్కరులో పెట్టి ఉడికిన కూరలో కొద్దిగా పాలుపోసి పోపు పెట్టుకుని తింటూ ఉంటారు. ఆ కూరకి, ఇలా వండిన కూరకి చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. మనం ఈ విధానంలో కేవలం కూర వండుకోవడమనేది కాకుండా రుచి ఎలా వస్తుందనే దానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం కాబట్టి ఆడవారు కొంచెం శ్రద్ధపెట్టి ఈ విధంగా చేస్తే ఇబ్బంది లేకుండా మగవారు ఈ కూరలు తినడానికి సుముఖిత చూపిస్తారు.

పుల్లటి ఇగుర్లు

కొంతమంది కూర పుల్ల పుల్లగా, కారం కారంగా తినడానికి ఇష్టపడతారు. తీపికూరలన్నా, కమ్మని కూరలన్నా ముఖం చిరాగ్గా పెడతారు. అలాంటి వారికి ఉప్పు లేని లోటు ఈ పుల్లటి కూరలు తీరుస్తాయి.

1. వంకాయ-మామిడి
2. ఆనపకాయ-చింతకాయ
3. బెండకాయ-చింతకాయ లేదా చింత చిగురు, మామిడి
4. అరటికాయ-చింతచిగురు
5. చిలకడదుంప-మామిడి
6. దోసకాయ- టొమాటో
7. టొమాటో-ములక్కడ
8. చిక్కుడు-టొమాటో
9. బెండకాయ-పుల్ల గోంగూర
10. పనస గింజలు-చింత చిగురు లేదా పనస గింజలు-మామిడి
11. జీడిపప్పు-చింత చిగురు
12. కేరట్-మామిడి
13. బెండకాయ-టొమాటో.

పైన వ్రాసిన లీష్ట్ చూసి చింతకాయలు, మామిడికాయలు రోజుా ఎక్కడ దొరుకుతాయి? ఇవి ఎలా వండుకోగలం అని సందేహం వస్తుంది. సంవత్సరంలో 3, 4 నెలలు మామిడి కాయలు దొరుకుతూనే ఉన్నాయి. కొన్ని రోజులు చింత చిగురు ఉంటే తర్వాత చింతకాయలు ఉంటాయి. ఇవి లేని రోజుల్లో నాటు టొమాటోలు కూరల్లో వాడుకుంటూ పులుపు కోసం దానితో నిమ్మరసం వాడుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకి కొన్ని రకాలు వండే ఏధానం తెలుసుకుందాం. మిగతావన్ను అలాగే వండుకుంటే సరిపోతుంది.

1. వంకాయ-మామిడి

కావలసినవి:

వంకాయలు - అర్కేజి

ఉల్లిపాయలు - 2 (పెద్దవి)

పాలు - కొర్కిగా

శనగపప్పు - 1 సూపును

పుల్లని మామిడికాయలు - 1

పచ్చమిర్చి - 4, 5

మినపుప్పు - 1 సూపును

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరగాలి. మామిడికాయ తోక్కు లీసి పచ్చమిర్చి వేసి చెక్కు, ముక్కగా దంచుకోవాలి లేదా పచ్చమిర్చి విడిగా ముక్కలు కోసుకుని, మామిడికాయ తురిమి పెట్టుకోవాలి (దంచినదయతే పులుపు, కారం కలిసి బాగుంటుంది). ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉడుకుతుండగా వంకాయలు కోసి నీటిలో వేసుకుంచే కండ్ర రాకుండా ఉంటాయి. దళసరి అల్యామినియం పాత్రలో మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు దీరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత వంకాయ ముక్కలు వేసి కొద్దిగా పాలు, నీళుళు కలిపి ఎసరు పోసి ఉడికిన తర్వాత మామిడికాయ గుజ్జు వేసి ఆ పులుపు బాగా పట్టేలా ఉడికిన తర్వాత కొత్తమీర వేసి దించుకోవాలి.

2.ఆనపకాయ-చింతకాయ

కావలసినవి:

ఆనపకాయ - అరకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

మినపుపు - 1 సూను

పాలు - కొద్దిగా

ముదిరిన చింతకాయలు- 4, 5

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

శనగపుపు - 1 సూను

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ఆనపకాయ తోక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసుకోవాలి. చింతకాయలు ముచ్చికలు తీసి శుభ్రంగా కడిగి నీటిలో ఉడికించి గుజ్జ చేసుకుని పెచ్చలు వడకట్టుకొని పెట్టుకోవాలి.

మినప్పప్పువు, శనగప్పప్పువు, కరివేపాకు పోపులా
వేయించుకుని దాంట్లో ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
పచ్చమిర్చి వేసి కొద్దిగా పాలు పోసి ముక్కలు పూర్తిగా
ఉడికి ఎసరు ఇగిరిపోయిన తర్వాత చింతకాయ గుజ్జ
సరిపడినంత వేసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి కొత్తమీర
వేసుకోవాలి. తేలికగా వండాలంబే ఆనపకాయ
ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి కుక్కర్
లో నీరు పోయకుండా ఉడకనిచ్చి, తర్వాత చింత
గుజ్జ వేసి ఉడికిన తర్వాత పోపు పెట్టుకోవచ్చు.

3. అరటికాయ-చింత చిగురు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

పచ్చమిర్చి - 5, 6

మినప్పప్పువు - 1 సూను

పాలు - కొర్కిగా

డల్లిపాయలు - 2

లేత చింతచిగురు - 2 గుప్పెట్లు

శనగపప్పు - 1 సూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొర్కిగా

తయారు చేయు విధానము: అరటికాయ తొక్కు తీసి ఇగురు ముక్కల సైజులో కోసి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. చింత చిగురుని పుల్లలు, చెత్త లేకుండా శుభ్రం చేసి, కడిగి, ఆరనిచ్చి కొర్కి కొర్కిగా తీసుకుంటూ రెండు అరచేతుల మధ్య నలపాలి (లేదంచే ఆకు ఆకులాగే ఉంటుంది). పోపులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, అరటి కాయ ముక్కలు వేసి కొర్కిగా పాలు+నీళ్ళు కలిపి పోసి ఉడకనిచ్చి చింత చిగురు వేసి 5 నిమిపాలు ఉడకనివ్వాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర వెయ్యాలి.

4. పనస గింజలు-చింతచిగురు

కావలసినవి:

పనసగింజలు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

పాలు - కొద్దిగా

చింతచిగురు - 2, 3 గుప్పెళ్ళు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దవి 2

మినపుపు - 1 సూను

కొత్తమీర, కరివేపాకు కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానము: పనస గింజలు ఒక్కొక్కటి అడ్డంగా రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి పుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు పోసి కుక్కరులో ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత గింజకి పైన పెంకులాగా గట్టిగా

ఉండే పొరను తీసివేయాలి. పోపులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి, ఈ పనస గింజల ముక్కలు వేసి కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడికిన తర్వాత పైన కూరకి చెప్పిన విధంగా చింత చిగురు వేసుకుని 5 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి కొత్తిమీర వేసుకోవాలి.

జీడిపప్పు-చింతచిగురు కూర కూడ పై విధంగానే తయారు చేసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు పాలలో మర్గిన తర్వాత జీడిపప్పు దోరగా వేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఉడకనిచ్చి చింత చిగురు వేసుకోవాలి.

5. అరటికాయ చక్రాల కూర

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

నిమ్మకాయలు - 2

పెరుగు - 1 కప్పు

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

మినపుపు - 1 స్వాను

పచ్చమిర్చ - 5, 6

టోమాటొలు - 4

డల్లిపాయలు - పెద్దది

శనగపుపు - 1 స్వాను

తయారు చేయువిధానము: అరటికాయలు తొక్కు
తీసి చుక్కలుగా కోయాలి. డల్లిపాయ, పచ్చమిర్చ
ముక్కలు, అరటికాయ ముక్కలు కొద్దిగా నిమ్మరసం
నీరు కలిపి పోసి ఉడకనిచ్చి, టోమాటోలు ఉడికించి
గ్రైండ్ చేసి ఆ గుజ్జని ఉడికిన అరటికాయ
ముక్కలలో వేసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి పెరుగు వేసి
దగ్గరగా ఉడికేలా పోపు పెట్టుకొని కొత్తమీర
చల్లుకోవాలి.

ఈ రకంగా పుల్లటి ఇగుర్లు పెరుగు వేసి కూడా వందుకోవచ్చు.

కొబ్బరితో ఇగుర్లు

పాలు పోసి వందుకునే కూరగాయలన్నీ కొబ్బరి పాలు పోసి తేదా కొబ్బరి, టొమాటో, బీట్ రూట్ గ్రైండ్ చేసి ఆ ముద్ద వేసుకుని ముద్ద కూరలుగా, కొధ్దిగా జారుగా వందుకుంటే బాగుంటాయి. త్వరగా నీరసం తగ్గాలనుకొనేవారు, పిల్లలు, బరువు పెరగాలనుకొనేవారు ఈ రకమైన కూరలు వందుకుంటే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ కూరల్లో కొత్తిమీరతోపాటు, పుదీనా వేసుకుంటే మనాలా కూరలాగా నువాసనతో సెప్పల్ చేస్తే వస్తాయి.

1. బూడిద గుమ్మడి-కొబ్బరి

కావలసినవి:

తేత బూడిద గుమ్మడి - అరకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

టోమాటోలు - 5, 6

కొబ్బరి - 1 చెక్కు పెద్దది

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

మినపుప్పు - 1 సూపును

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 సూపును

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది 1

శనగపుప్పు - 1 సూపును

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొఢిగా.

తయారుచేయ విధానము: బూడిద గుమ్మడి కాయ ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి పై తోక్క తీయకుండా లోపలి గింజలు, గుజ్జ తీసివేసి కండ భాగాన్ని సారకాయ ఇగురుకు, కోసినట్లుగా ముక్కలు కోసుకోవాలి. కొబృరి సన్నగా ముక్కలు కోసి మిక్కీలో వేసి నీరు కలుపుతూ బాగా మెత్తగా గ్రెండ్ చెయ్యాలి. పోపు వేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి కోద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనిచ్చి అందులో బూడిద గుమ్మడి కాయ ముక్కలు వేసి సన్నని సెగపై ఉడకనివ్వాలి. టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి అందులో వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళు 1 స్పూను వేసి గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. బూడిద గుమ్మడి ముక్కలు 2 వంతులు ఉడికిన తర్వాత కొబృరి ముద్దను కొంచెం పలుచగా ముక్కలపై పోసి ఉడకనివ్వాలి (లేత కొబృరి బాగోదు). కొబృరిపాలు 3 వంతులు ఇగిరిపోయిన తర్వాత టొమాటో గుజ్జ

వేసి ఉడకనిచ్చి దించే ముందు కొత్తమీర,
కరివేపాకు వేసి దించుకోవాలి.

ఇదే పద్ధతిలో సారకాయ, బీరకాయ, పాట్లకాయ,
దొండకాయ కూడా బాగుంటాయి.

2. వంకాయ-కొబ్బరి

కావలసినవి:

లేత వంకాయలు - అరకేజి

పచ్చమిరిచ్చ - 4

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 సూప్రసిద్ధి

కొత్తమీర - కొద్దిగా

నిమ్మకాయ - 1

టోమాటోలు - 5, 6

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

కరివేపాకు - కొద్దిగా

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: టొమాటోలు, పచ్చిమిరిచ్, కొబ్బరి, వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళు కలిపి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. కరివేపాకు, ఉల్లిపాయలు, వంకాయ ముక్కలు, పాలు పోసి, 3 వంతులు ఉడికిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసిన ముద్దను కొంచెం పలుచగా చేసి అందులో పోసి నిమ్మరసం వేసి కుత కుతా బాగా ఉడకనిచ్చి జారుగా ఉండేటట్లుగా కూరను దించుకోవాలి. దింపే ముందు పుదీనా, కొత్తిమీర వేసి ఒక్క నిమిషం ఉడకనివ్వాలి.

3. వంకాయ-బీట్ రూట్-కొబ్బరి

కావలసినవి:

మీడియం సైజు వంకాయలు - అరకేజి (తేతవి)

టొమాటోలు - 5, 6

బీట్ రూట్ - సగం దుంప

కరివేపాకు - కొద్దిగా

కొత్తమీర - కొద్దిగా

మినపుపు - 1 సూపును

కొబురి - చిన్నచెక్కు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

పుద్దీనా - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: టొమాటోలు ఉడికించి గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. బీట్ రూట్ తొక్కు తీసి,

పచ్చమిర్చి, కొబ్బరి ముక్కలు, కొత్తమీర కలిపి కొంచెం నీరు కలిపి మెత్తటి ముద్దలా గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. వంకాయలను గుత్తులుగా కోసుకుని గ్రెండ్ చేసిన ముద్దలో, సగం టొమాటో ముద్దను కలిపి దానిని వంకాయ గుత్తులలో కూరాలి. నాన్ షిక్ పాత్రలో మినప్పప్పు, కరివేపాకు పోపు వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొద్దిగా మగ్గనిచ్చి మిగిలిన టొమాటో గుజ్జలో కొద్దిగా నీరు, నిమ్మరసం కలిపి ఆ ముక్కలలో పోసి వంకాయ గుత్తులు కూడా పాత్రలో వేసి మాత్రపెట్టి సన్నని సెగ్గెపై ఉడకనివ్వాలి. వంకాయ మగ్గి, కూర దగ్గరగా అయిన తర్వాత పుదీనా, కొత్తమీర చల్లుకుని దించుకోవాలి.

దొండకాయ, కాకరకాయ కూడా ఇదేవిధంగా గుత్తులుగా కోసి వండుకుంచే బాగుంటుంది. కాకరకాయలు గుత్తులు కోసి నిమ్మరసం వేసిన నీటిలో కాయలు ఉడికాక తీసి పైవిధంగా చెయ్యాలి.

4. శనగలు-కొబ్బరి కూర

కావలసినవి:

శనగలు - ఒక కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చమిర్చి - 4, 5

వేరుశనగ గుళ్ళు - 2 సూప్పులు

టోమాటో - 7, 8

కొబ్బరి - 1 చెక్కు

పాలు - కొద్దిగా

బీట్ రూట్ - చిన్న దుంప

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: శనగలు రాత్రి నానబోసి ఉంచుకుని ఉదయమే కడిగి తీసుకోవాలి. టొమాటో ఉడికించి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కొబ్బరి, బీట్ రూట్, పచ్చమిర్చి వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళు, కొత్తమీర గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కరివేపాకు, ఉల్లి, పచ్చమిర్చి, పాలు పోసి, సగం ఉడికిన తర్వాత శనగలు వేసి 10 నిమిపాలు మూతపెట్టి ఉడకనిచ్చి టొమాటో గుళ్ళు, గ్రైండ్ చేసిన కొబ్బరి గుళ్ళు కొంచెం జారుగా ఉండేటట్లు నీళ్ళు కలిపి పోసి బాగా ఉడకనిచ్చి పుదీనా చల్లి దించుకోవాలి. ఇదే విధంగా రాజమాలతో వండవచ్చు.

కొబ్బరి పాలు పోసి, గ్రైండ్ చేసిన కొబ్బరి ముద్ద వేసి వండే విధానం తెలుసుకొన్నాం. కొబ్బరి తురుము, కేరట్ తురుము, బీట్ రూట్ తురుము వేసుకుని ఇగుర్లు వండుకున్నా బాగుంటాయి.

బీరకాయ, సారకాయ మొదలైన ఇగుర్లన్నీ కొద్దిగా
పాలు పోసి ఉడికిన తర్వాత కొబ్బరి తురుముతోపాటు
కేరట్ తురుము లేదా బీట్ రూట్ వేసుకుంచే
ఉప్పులేని లోటు లేకుండా ఉంటాయి. శక్తిని కూడా
ఇస్తాయి.

రాజమాలు రాత్రి నానబెట్టి, ఉదయం కడిగి కొంచెం
నీరు పోసి కుక్కరులో పెట్టి ఉడికిన తర్వాత శనగలు
కూర వండినట్లుగా వండాలి.

5. బీరకాయ-కొబ్బరి ఇగురు:

కావలసినవి:

బీరకాయలు - అరకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

పాలు - కొద్దిగా

కేరట్ తురుము - 1 చిన్నదుంప

మినపుపు - 1 స్వాను

టొమాటోలు - 3, 4

డాల్చిపాయ - 1

కొబ్బరి తురుము - 4 స్వాన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొఢిగా

శనగపుపు - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: లేత బీరకాయలు పూర్తిగా తొక్కు తీయకుండా ఈనెల వెంబడి తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. పోపు వేసి, డాల్చిపాయ ముక్కలు బీరకాయ ముక్కలు పాలు పోసి మర్గనిచిచ్చి, టొమాటో ముక్కలు వేసి 3 వంతులు ఉడికిన తర్వాత కేరట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, పుదీనా, కొత్తిమీర వేసి 2 నిమిషాలు మర్గనిచిచ్చి పప్పులు

పొడి చల్లి దింపుకోవాలి. కేరట్ వేశాక ఎక్కువనేపు
ఉడకనివ్వకూడదు. కేరట్ బదులు బీట్ రూట్
వాడవచ్చు. ఇష్టమైతే రెండూ వేసికూడా
చేసుకోవచ్చు.

పొడి ఇగుర్లు

ఇని వేపుదు కాకుండా, ముద్దుకూర కాకుండా మధ్య
రకంగా ఉంటాయి.

1. పొట్లుకాయ-తెలగపిండి

కావలసినవి:

పొట్లుకాయ - అర ముక్క

పాలు -1 కప్పు

మినపుపు - 2 స్పాన్లు

కొత్తమీర - కొద్దిగా

పచ్చమిర్చ - 4, 5

తెలగపిండి - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్వాను

కరివేపాకు - కొద్దిగా.

తయారు చేయు విధానము: పాట్లకాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చ ముక్కలు పాలు పోసి ఉడుకుతూ ఉండగా, ముక్క 3 వంతులు ఉడికాకా ఎసరు ఉన్నప్పుడు తెలగపిండిని కూర అంతటా చల్లాలి. ఎసరు తడికి పిండి వెంటనే ఉడుకుతుంది. పాలు చాలవనుకుంటే కొంచెం పాలు-నీళ్ళు కలిపి ఎసరు పోసుకోవచ్చు. నలువైపులా కలియబెట్టే కూర పొడి పొడిగా రాగానే నాన్ స్టిక్ లో కొంచెం మీగడ వేసి, పోపు వేయించి అందులో ఈ కూర వేస్తే కమ్మటి వాసనతో

బాగుంటుంది. ఉల్లిపాయ లేకుండా కూడా
వండవచ్చు.

బీరకాయతో కూడా ఇదే విధముగా చెయ్యాలి.

2.వంకాయ కారం పెట్టి కూర

కావలసినవి:

వంకాయలు - అరకేజి

నిమ్మకాయలు - 2

కొత్తమీర, కరివేపాకు - కొర్కిగా

పచ్చమిర్చి - 4, 5

ఎండు కొబ్బరి - 1 సూను

మీగడ - 1 సూను

మినపుపు - 1 సూను

శనగపప్పు - 1 సూను

వేరుశనగ గుళ్ళు - 2 సూన్లు

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు చీలికలుగా కోసి, కొంచెం నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళు లేదా చింతకాయ పలుచటి గుజ్జలో గాని ఉడకనిచ్చి (మరీ మెత్తగా అవసరం లేదు) నీరు ఉంచే వంచేసి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్థీక్ మూకుడులో మినపుప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి అన్ని వేరు వేరుగా వేయించుకుని కొత్తమీర వేసి చెక్కా, ముక్కగా గ్రైండ్ చేసి, వంకాయ ముక్కలు 1 సూను మీగడలో వేసి ఒకసారి కదిపి గ్రైండ్ చేసిన పొడి, ఎండుకొబ్బరి చల్లి అన్ని వైపులా కలియబెట్టి దించుకోవాలి.

3. బంగాళ దుంప-కాబేజి

కావలసినవి:

బంగాళ దుంపలు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

ఎండు కొబ్బరి - 2 సూపున్లు

శనగపప్పు - 1 సూపును

పప్పులపాడి - కొద్దిగా

కాబేజి - పావుకేజి

టోమాటోలు - 2

మినపుప్పు - 1 సూపును

పుదీనా, కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: కాబేజి సన్నగా
తురుముకోవాలి. బంగాళదుంపలు తొక్క తీసి లేదా
తీయకుండా ఇగురు ముక్కల సైజులో కోసి నీటిలో
వేసి ఉంచాలి. పచ్చమిర్చి చీలికలు చేసి

పెట్టుకోవాలి. బంగాళదుంప ముక్కలు, కాబేజి, టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ప్రైషర్ పాన్ లో వేసి అర కప్పు పాలు-నీరు కలిపి పోసి మూతపెట్టి 1 విజిల్ వచ్చాక ఆపాలి లేదా అన్నం వండుకునేటప్పుడు అన్నంతోపాటు తై కుక్కరు గిన్నెలో ఈ ముక్కలు వేసి పైన చెప్పినట్లు ఎసరు పోయకుండా ఉడకనివ్వాలి. నాన్ స్టీక్ మూకుట్లో మినప్పుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి ఉడికిన ముక్కలు అందులో వేసి పప్పులపోడి, ఎందు కొబ్బరి చల్లి ఒకసారి కలియబెట్టి పుదీనా, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

ఇదే విధంగా కాలిఫ్టవర్-చిక్కుడు, బంగాళదుంప-చిక్కుడు, కాబేజి-చిక్కుడు, దొండకాయ, కొబ్బరి మొదలైన కాంబినేషన్స్ లో వండుకోవచ్చు.

తీపి ఇగుర్లు

గుమ్మడి, వంకాయ, అరటికాయ, దొండకాయ,
బోప్పాయి, బెండకాయ, చిక్కుడు మెదలైన
కూరగాయలతో తియ్యటి ఇగుర్లు వండుకోవచ్చ.

1. గుమ్మడి-తీపికూర

కావలసినవి:

గుమ్మడి - ఆర్కెజి

పచ్చమిర్చి - 4

చింతకాయలు, మామిడికాయ-1 లేదా
నిమ్మకాయలు-2

మినపుపు - 1 స్వాను

ఉల్లిపాయ - 1

శనగపుపు - 1 స్వాను

తేనె - 2 స్వాన్లు

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొర్ధిగా

తయారుచేయ విధానము: గుమ్మడికాయ మధ్యలో గింజలు, గుజ్జ తీసి వేసి కండ భాగాన్ని ఇగురు ముక్కల సైజులో కోయాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి, ఉల్లిపాయ, కొర్ధిగా పులుపు ఎదో ఒకటి వేసి కొర్ధిగా ఎనరు పోసి కుక్కరులో ఒక్క విజిల్ వచ్చాకా ఆపి, ఆ కూరలో కొంచెం తేనె వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పోపు వేసుకుని కొత్తమీర చల్లుకోవాలి.

2. దొండకాయ-తీపికూర

కావలసినవి:

దొండకాయలు - అరకేజి

టొమాటోలు - 5, 6

నిమ్మకాయలు - 2

శనగపప్పు - 1 సూను

తేనె - 2 సూనులు

పచ్చమిర్చి - 4

ఉల్లిపాయ - చిన్నది

మినపుప్పు - 1 సూను

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొర్కిగా

తయారుచేయు విధానము: దొండకాయ నిలువుగా
కోసి కుక్కర్ లో పెట్టి మాడు విజిల్స్ వచ్చాకా ఆపాలి.
ప్రైపర్ పాన్ లో డైరెక్టుగా పెడితే కొర్కిగా నీరు పోసి
పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చాకా ఆపి, ఉడికించిన
టొమాటో గుజ్జు, పచ్చమిర్చి, కొర్కిగా నిమ్మరసం, తేనె
వేసి ఉడకనిచ్చి నాన్ స్టీక్ లో పోపు వేయించి కూరను

అందులో వేని ఒకసారి కలియబెట్టి కొత్తమీర చల్లి
దించుకోవాలి.

3. అరటి-వంకాయ తీపి ఇగురు

కావలసినవి:

అరటికాయ - పెద్దది - 1

వంకాయలు - పాపుకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

టొమాటో - 5, 6

శనగపప్పు - 1 సూపును

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తమీర, కరివేపాకు - కొఢిగా

మినపుప్పు - 1 సూపును

తేనె - 2 స్వాన్

తయారుచేయ విధానము: అరటికాయ తొక్క తీసి నాలుగు చీలికలు చేసి రెండు అంగుళాల సైజు ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసి పెట్టుకోవాలి. వంకాయల ముచ్చిక తీసి పొడవు ముక్కలు కోసి, ఉల్లిపాయ కూడా అదే విధంగా కోసి ఈ మూడు రకాల ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి కొఢిగా నిమ్మరసం, నీరు, తేనె వేసి కుక్కరులో పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చేలా ఉడకనివ్వాలి లేదా బయట అయినా ఉడకనివ్వావచ్చు. టోమాటోలు ఉడికించి గుజ్జ చేసి ఉడికిన కూరలో వేసి అన్న కలిపి ఒకసారి బాగా ఉడికిన తర్వాత పోపు వేసుకోవాలి.

అనిధిరకాల కూరగాయలతో ఇగుర్లు

అవియల్

కావలసినవి: చిలకదుంప, కంద, ఆరటికాయ, చిక్కుడు, బీట్ రూట్, కేరట్, బూడిద గుమ్మడి లేదా ఆనప గుమ్మడి, పచ్చమిర్చి, కొర్కిగా బియ్యం, కొబ్బరి, కరివేపాకు, పెరుగు, నిమ్మరసం.

తయారు చేయు విధానము: ఈ రకం కూర 4, 5 గురు త్రినేటప్పుడు వండుకుంటే వీలుగా ఉంటుంది. ఒకరిధ్రికి అయితే కూర ఎక్కువ అవుతుంది. నుమారుగా అన్ని రకాలు సమానంగా వేసుకోవాలి. కందముక్కలు మాత్రం చెక్కు తీసి శుభ్రంగా కడిగి ఉడకనిచ్చి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకుని, మిగతా ముక్కలన్నీ తరిగి పెట్టుకోవాలి. అన్నిరకాల ముక్కలు కలిపి కొర్కిగా నిమ్మరసం, కరివేపాకు వేసి బాగా ఉడకనిచ్చి 1 స్వాను నానబెట్టిన బియ్యం, కొబ్బరి, పచ్చమిర్చి గ్రైండ్ చేసి కూరలో వేసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి పెరుగు కలుపుకోవాలి.

మామాలు ఇగురు

కావలసినవి: బీర, సార, దోస, టొమాటో, కేరట, బీటరూట్, దొండ, పొట్లు, చిలకడదుంప, కొఢ్హిగా ఆకుకూర, ఉల్లిపాయలు. పచ్చిమిర్చి అన్నిరకాల కూరగాయలు, తినేవారి సంబ్యాని బట్టి సుమారుగా కోసుకోవాలి. రొట్టెల్లోకి ఈ కూర ఎక్కువగా వాడతారు. కాబట్టి ఒక్కొక్కరికి సుమారు 1 కిలో కూరలు పడతాయి. బీరకాయ, సారకాయ, దోసలాంటివి ఎక్కువ వేసుకుని మిగతావి తగ్గించుకుని వేసుకోవాలి. దుంపలు ఒక్కరకం 2 చోపువన వేస్తే నలుగురికి సరిపోతుంది. టొమాటోలు కూరకి తగినట్లుగా చూసుకుని వేసుకోవాలి.

పోపు: మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర.

తయారుచేయు విధానము: అన్ని రకాల కూరగాయల ముక్కలు కోసి కుక్కర్ లో పెట్టి నీరు పోయకుండా ఉడకనిచ్చి, చివర్లో కొఢ్హిగా పాలు పోసి ఉడకనిచ్చి పోపు పెట్టుకుని కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి.

ఉపవాసాలు చేసిన తర్వాత ఆహంకోకి వచ్చిన వారు ఇలా అన్ని రకాల వంటకూరలకు కారం తక్కువ వేసి వండుకుని రొష్టెలతో కొన్ని రోజులు తించే మంచిది. ఆహంకోకి వచ్చిన వెంటనే వండుకునే కూరలో పాలు పోయకుండా వండుకోవాలి. 4, 5 రోజుల తర్వాత పాలు పోసి వండుకోవచ్చు. విడివిడిగా కూరలు చేసుకోవడానికి శైల్ము చాలని వారు ఈ రకంగా అన్ని కూరలు వేసి అందులోనే కొధ్దిగా పప్పు వేసి ఉడక బెట్టుకుని దించే ముందు కొబ్బరి చల్లుకుని తినవచ్చు.

రకరకాల ఇగుర్లు మాకు తోచినవి, ప్రయోగం చేసినవి ప్రాయండం జరిగింది. బాగా వంట వచ్చిన ఆడవారు వారి స్వంత ఆలోచనతో కూడా రకరకాలుగా చేసుకోగల్లుతారు. ప్రకృతి విధానానికి విరుద్ధమైన పదార్థాలు వేయకుండా మీకు తోచిన రీతిలో రుచిగా ఉండేటట్లు వండుకోవచ్చు. కారం, పులుపు అనీ మీకు

పీతైనట్టుగా మార్చుకోవచ్చు. ఉప్పులేని కూరలకి
కొంచెం కారం, పులుపు ఎక్కువ అవసరమవుతాయి.

4. పచ్చళ్ళ

పచ్చళ్ళ అనగా అందరికీ ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది నిలవ పచ్చళ్ళ. తరువాత గుర్తుకు వచ్చేది ఏ రోజు కారోజు నూరుకునే రోటి పచ్చళ్ళ. ఈ ప్రకృతి విధానములో నిలవ పచ్చళ్ళ తయారు చేసుకోవడం కుదరదు. ఏ రోజుకారోజు నూరుకునే తాజా పచ్చళ్ళ మాత్రం ప్రతిరోజూ చేసుకోవచ్చ. ఇగుర్లు, వెపుళ్ళ, పులుసులు మొదలగు కూరల రకాలతో పోలిస్తే నూరుకునే పచ్చళ్ళ మాత్రం వాటిన్నింటి కంచే ఆరోగ్యానికి మరీ మంచిది. పచ్చళ్ళ మంచిదనడానికి మూడు కారణాలు ఉన్నాయి.

1. పచ్చళ్ళకు వాడే కూరలకు తొక్కులు తీయకుండా, తొక్కులతో పాశే వాడుకోవడం ఎక్కువ మందికి అలవాటుగా ఉంటుంది. ఈ అలవాటు చాలా మంచిది. తొక్కులలో ఎక్కువ పొట్టాషియంతో పాటు

ఎక్కువ మోతాదులలో పోపక విలువలు కూడా ఉంటాయి. పొట్లు, బీర, సార, అరటి, దోస మొదలగు కూరలను తోక్కులు తీయకుండా (ముదిరితే తప్ప) చేసుకోవడమే మంచిది.

2. పచ్చళ్ళకు వాడే కూరగాయలను సాంతం ఉడక నివ్వకుండా సగం ఉడికితేనే సరిపోతుంది (Half Boiled). కూరలను సగం మగ్గిన వాటినే నూరుకుంటారు కాబట్టి పోపక విలువలు ఎక్కువగా నశించవు.
3. అతే తక్కువ సమయంలో తయారు చేసుకోవచ్చు. మగవారు కూడా సులువుగా చేసుకోవచ్చు.

వెనుకటి రోజులలో కూరలు కొనుక్కోవడానికి సరిగా దొరకకో, ఒక వేళ దొరికినా వాటిని కొనుక్కునే డబ్బులు లేకో, ఒక వేళ ఉండి వండినా ఇంటి నిండా పదిమంది ఉండే సరికి అందరూ సరిపడా చేసుకోవడానికి కుదిరేది కాదు. బాగా ఘాటుగా

పచ్చడిని నూరుకుని ఒక్కొక్కరు కొంచెం పచ్చడితోనే ఎక్కువ అన్నం కలుపుకుని అలా పొట్టను నింపుకుని సరిపెట్టుకునేవారు.

ఈ రోజులలో అలాంటి ఇబ్బందులు ఏవీ లేవు కాబట్టి ఎక్కువ మోతాదులో పచ్చడి తయారు చేసుకొని, కూరలాగా ఎక్కువగా పచ్చడి పెట్టుకుని తీంచేనే ప్రయోజనం ఉంటుంది. పచ్చళ్ళను అవకాశమున్న వారు రోటిలో నూరుకుంచేనే చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. ముక్క, చక్కలాగా పచ్చడి ఉంచేనే బాగుంటుంది గాని, గ్రైండర్ లో వేసి పుర్రు పుర్రుగా చేస్తే అంత బాగోదు. ఈ పచ్చళ్ళను మధ్యహ్నం పూట గాని, సాయంకాలం పూటగాని తినవచ్చు. అన్నంలోగాని, పుల్కలతోగాని తినవచ్చు.

నూరుకునే పచ్చళ్ళలో ముఖ్యముగా రుచి అనేది వెల్లుల్లి, అల్లం, ధనియాలు, జీలకర్ర మొదలగు వాటివల్ల బాగా వస్తుంది. మనం వాటిని నిత్యం వాడుకోకూడదు కాబట్టి అని లేకుండా పచ్చళ్ళలో

రుచి తెప్పించుకోవాలంచే కొత్తమీర, లేత కరివేపాకు
వేయించకుండా ఎక్కువ మోతాదులలో వాడుకుంచే
రుచితోపాటు కళ్ళకు కూడా ఎంతో మంచిది.
పచ్చళ్ళను రుచిగా తీనాలంచే ఉల్లిపాయ,
పచ్చమిర్చిని చిన్న ముక్కలుగా కోసి వాటిషై ఒక
పెద్దకాయ నిమ్మరసాన్ని పిండి ఉంచాలి. పచ్చళ్ళను
నూరుకుని తినబోయే ముందు ఊరబెట్టేన ఉల్లి-మిర్చి
మిశ్రమాన్ని కలుపుకుని తీరచే బాగుంటాయి.

1. టొమాటో పచ్చడి
2. వంకాయ-దోసకాయ పచ్చడి
3. దోసకాయ పచ్చడి
4. కొబ్బరి-మామిడికాయ పచ్చడి
5. నువ్వు పప్పు-మామిడికాయ పచ్చడి
6. దొండకాయ పచ్చడి

7. బీరకాయ పచ్చడి
8. బీరకాయ తొక్క పచ్చడి
9. కొబ్బరి-కేరట్ పచ్చడి
10. చిలగడ దుంపల పచ్చడి
11. వంకాయ-పచ్చి చింతకాయ పచ్చడి
12. పొట్లకాయ పచ్చడి
13. ఆనపకాయ (సార) పచ్చడి
14. అరటి కాయ తొక్క పచ్చడి
15. చింతచిగురు-నువ్వ పప్పు పచ్చడి
16. కొత్తమీర పచ్చడి
17. గోంగూర పచ్చడి
18. శెసరపప్పు పచ్చడి

19. కంది పచ్చడి

20. కొబ్బరి తీపి పచ్చడి

21. కొబ్బరి-వాక్కాయ పచ్చడి

22. పండు మిరపకాయల పచ్చడి

23. కరివేపాకు పచ్చడి

24. పురీనా పచ్చడి

25. ముల్లంగి పచ్చడి

1. టొమాటో పచ్చడి

కావలసినవి:

టొమాటోలు - 6

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తమీర - 5, 6 రెమ్మలు

మినప్పప్ప - 1 సూపు

శనగపప్ప - 2 సూపుల్లు

వేరుశనగపప్ప - 2 సూపుల్లు

నిమ్మకాయ - 1

తయారు చేయు విధానము: టొమాటో చిన్న ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్ప, శనగపప్ప, వేరుశనగ గుండ్లు దోరగా వేయించి తీసుకుని నాన్ స్థిక్ మూకుడుకి మీగడ రాసి, పచ్చమిరిచు వేసి దోరగా వేగిన తరువాత టొమాటో ముక్కలు వేసి నీళ్ళు పోయకుండా మగ్గనివ్వాలి. ముక్కలు బాగా మగ్గిన తరువాత కొత్తమీర తరిగి అది కూడా ముక్కలపై వేసి దించుకోవాలి. త్వరగా అవ్వాలంచే పచ్చమిరిచు ముక్కలు, టొమాటో ముక్కలు విడిగా ఒక పొయ్యాపై ఉడికనిస్తా రెండవ పొయ్యాపై పోపు

వేయించుకోవచ్చు. పప్పులు చల్లారిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, పప్పులు కలిపి మిక్సీలోవేసి, 3 వంతులు నలిగాక టోమాటో ముక్కలు వేసి ఒక్క తిప్పు తిప్పాలి. రోట్లో చేసుకుంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. పులుపు ఇంకా అవసరమయితే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

2. వంకాయ-దోసకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

వంకాయలు - 2, 3

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

దోసకాయ - చిన్న ముక్క

మినపుపు - 2 సూనల్లు

నిమ్మకాయ - 1

డల్లిపాయలు - 1

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు కడిగి ముక్కలు కోసి కొంచెం నీళుళు, పాలు పోసి మగ్గనివ్వాలి. లేదా నాన్ స్థిక్ మూకుడులో కొర్ధిగా మీగడవేసి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. పచ్చమిర్చ కూడా వాటితో పాటు మగ్గనివ్వాలి. మినప్పపు దీరగా వేయించి, మినప్పపు, పచ్చమిర్చ, కొత్తమీర మిక్కీలో వేసి, 3 వంతులు నలిగాక మగ్గిన వంకాయ ముక్కలు వేసి ఒక త్రిపు త్రిపి ఆపాలి. తొక్క తీసిన దీసకాయ ముక్కను సన్నని ముక్కలుగా కోసి నిమ్మరసం వేసి ఉంచాలి. ఏటితోపాటు డల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వెయ్యాలి. వంకాయ ముద్దలో ఈ పచ్చముక్కలు కలపాలి. వంకాయ కోయకుండా నాన్ స్థిక్ మూకుడులో మీగడరాసి మూతపెట్టి కూడా మగ్గబెట్టుకోవచ్చ.

3. దీసకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

దీసకాయలు - 1

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

పచ్చమిర్చి - 6

తయారుచేయు

విధానము:

దీసకాయ

చిన్నముక్కలు కోసి సన్నని సెగ్గై మర్గానివ్వాలి.

మినపుప్పు, శనగపుప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని

మూకుడులో కొద్దిగా మీగడ రాసి పచ్చమిర్చి

వేగనివ్వాలి. పప్పులు చల్లారిన తరువాత మిక్కీలో

వేసి 3 వంతులు నలిగాక దీసుకాయ ముక్కులు, కొత్తిమీర వేసి ముక్కు చెక్కగా నలగనిచ్చ తీసుకుంటే బాగుంటుంది. ఉల్లిపాయ ముక్కులు ఇష్టపడేవారు సన్నగా తరిగి నిమ్మరసం పిండి ఈ పచ్చడిలో కలుపుకోవచ్చు.

4. కొబ్బరి-మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 10, 12

పుల్లమామిడి కాయ - 2 మాదిరి సైజుది

మినపుపులు - 2 సూప్పులు

శనగపుపులు - 2 సూప్పులు

కొత్తమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: కొబృరికాయ ముందు కోరంతోగాని, మిక్సీలో గాని తురుము చేసి పెట్టుకోవాలి. మామిడికాయ తోక్కు తీసి పలుచని పెచ్చులుగా లేదా చిన్న ముక్కులుగా కోసి పచ్చమిర్చి వేసి, కొత్తమీరతో పాటు చెక్కు ముక్కుగా గ్రైండ్ చేసి దానిలో కొబృరి కోరు వేసి ఒకసారి కలిసేలా గ్రైండ్ చేయాలి. లేదా మామిడి గుజ్జను విడిగా కోరులోనైనా కలుపుకోవచ్చు. నాన్ షిక్ మూకుడులో మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి ఆ పోపులో కొబృరి వేసి బాగా కలియబెట్టి దించుకోవాలి. పులుపు చాలనట్టయితే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. శనగపుపు మెత్తగా ఇష్టపడేవారు పోపు వేసుకోవడానికి అరగంట ముందు శనగపుపు నానబెట్టి పోపులో వేసుకోవాలి.

మినపుపు, శనగపుపు పోపు మాదిరిగా వేయకుండా వేయించిన పప్పుని కొబృరితో పాటు గ్రైండ్

చేసుకున్న బాగానే ఉంటుంది.

5. నువ్వు పప్పు-మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

మామిడికాయ - 1

పచ్చమిర్చి - 7, 8

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

నువ్వుపప్పు - అరకప్పు

మినప్పప్పు - 2 స్వానులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: నువ్వుపప్పు దోరగా వేయించుకున్న తరువాత మినప్పప్పు, పచ్చమిర్చి, కరివేపాకును కూడా వేయించి తీసుకోవాలి.

మామిడికాయ తొక్క తీసి చిన్నముక్కలు గాని,
తురుము గాని చేసుకుని, నువ్వుపుపు, మినపుపు,
పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి గ్రెండ్ చేసుకోవాలి.
మామిడికాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి చెక్క
ముక్కలుగా నలిగాక నువ్వు పుపు వేసి రోట్లో
రుబ్బుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది. దీనిలో కొంచెం
కొబ్బరి వేసి చేసుకున్నా బాగుంటుంది. పులుపు
చాలనపుడు నిమ్మరసం కొఢిగా పిండుకోవాలి.

6. దొండకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

దొండకాయలు - పాపుకేజి

పచ్చమిర్చి - 6

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

టోమాటోలు - 2

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయ - 1

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినపుపు - 1 సూను

నువ్వుపు - 2 సూన్లు

వేరుశనగ గుండ్లు - 2, 3 సూన్లు

తయారు చేయు విధానము: రెండు దొండకాయలు పక్కన బెట్టి మిగిలిన దొండకాయలు, 2 పచ్చ మిరపకాయలు ఓ మాదిరి సైజులో ముక్కలు కోసి కొఢిగా నీరు పోసి ఉడకనివ్వాలి. కుక్కరులో నీరు పొయ్యకుండా అయినా ఉడికించవచ్చు. టొమాటోలు ముక్కలు కోసి ఉడకనిచ్చి విడిగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. నువ్వుపు, వేరుశనగ గుళ్ళు, మినపుపు, కరివేపాకు విడివిడిగా దోరగా వేయించి,

మరీ మెత్తగా కాకుండా పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన దొండకాయ ముక్కలను రోట్లో గాని మిక్కీలో గాని చెక్క ముక్కలుగా నలగనిచ్చి తీసుకుని దానికి టోమాటో గుజ్జు, పొడి కలపాలి. పక్కన బెట్టిన రెండు దొండకాయలను ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగ సన్నగా తరిగి వాటితోపాటు ఉల్లిపాయ, మిగిలిన పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి, నిమ్మరసం పీండి 10 నిముషాల తర్వాత ఈ పచ్చిముక్కలను ముందు తయారు చేసిపెట్టుకున్న పచ్చడిలో కలపాలి. వేడివేడి అన్నంలో పచ్చిముక్కలు కరకరా మధ్యలో తగులుతూ ఉంచే పచ్చడి రుచిగా అనిపిస్తుంది. సింపుల్ గా చేసుకోవాలంచే అవన్నీ వెయ్యకుండా కూడా చేసుకోవచ్చ.

ఇన్ని రకాలు వేసి చేసుకోలేనప్పుడు వేరుశనగ గుళ్ళు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకుని ఉడికించిన దొండకాయ ముక్కలతో కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్

చేసుకుని కొంచెం కొత్తిమీర తరిగి వేసి నిమ్మరసం
కలుపుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

7. బీరకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

బీరకాయలు (పెద్దవి) - 1

కొత్తిమీర - 3, 4 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 4

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినపుపు - 3 సూనల్లు

శనగపపు - 2 సూనల్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: బీరకాయ ముచ్చిక దగ్గర కోసినప్పుడు చేదు ఉన్నదీ లేనిదీ చూసుకుని, ఈనెల భాగాన్ని తీసేని తొక్కుతో చుక్కాలుగా కాని ముక్కలుగా గాని కోసుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తరువాత తీసి, పచ్చిమిర్చి బీరకాయ ముక్కలు కొద్దిగా పాలుపోసి సన్నని సెగటై పెట్టి మూతపెట్టి 10 నిమిషాలు ఉంచితే ఉడికిపోతాయి. పప్పులు ముందు 3 వంతులు నలిగాక పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర బీరకాయ ముక్కలు వేసి ఓ మాదిరిగా నలగనివ్వాలి. మరీ మెత్తన అయితే బాగుండదు. నీరు కలపకూడదు. తినే ముందు నిమ్మరసం కలుపుకుని తినాలి.

ఇదే మాదిరిగా సారకాయ (లేతది) తొక్కుతో పాచే చేసుకోవచ్చు.

8. బీరకాయ - తొక్క పచ్చడి

కావలసినవి:

బీరకాయ తొక్కలు - 2 గుప్పెళ్ళు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

టొమాటో - 2 పెద్దవి

నువ్వు పప్పు - 4 సూనల్లు

మినప్పప్పు - 1 సూను

నిమ్మకాయలు - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: 4 లేత బీరకాయలు తొక్క కొంచెం మందంగా తీస్తే 2 గుప్పెళ్ళు తొక్కలు వస్తాయి. బీరకాయ ఇగురు వండుకున్న రోజు, తొక్కతో పచ్చడి చేసుకుంచే రెండో కూర అక్కర లేకుండా

సరిపోతుంది. తొక్కులు పొడవుగా ఉంచే చిన్న ముక్కులుగా కోసి సన్నని సెగటై ఉడకబెట్టుకోవాలి. కొంచెం తొక్క ముదిరితే కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. స్నేహంగా, రుచిగా చేసుకోవాలంచే తొక్కులు కొంచెం మీగడ వేసి నాన్ స్థిక్ లో మగ్గనిస్తే పచ్చడికి మంచి రుచి వస్తుంది. ముందుగా నువ్వుపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని, మినప్పప్పు, కరివేపాకు వేగనివ్వాలి. పచ్చమిర్చి, టొమాటో ముక్కులు చివర్లో అదే మూకుట్టో సన్నని సెగటై మగ్గనిచ్చి దింపే ముందు కొత్తిమీర తరిగి వేసుకోవాలి. పప్పులు చల్లారిన తరువాత మిక్కీలో వేసి బాగా నలిగిన తరువాత, బీరకాయ తొక్కులు వేసి అవి సగం నలిగిన తర్వాత పచ్చమిర్చి టొమాటో వేసి, నీళు పొయ్యకుండా ముద్దలాగ కొంచెం ముక్క చెక్కగా రుబ్బుకుంచే బాగుంటుంది. ఒపిక ఉంచే కొంచెం మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని ఒకసారి దీనిని పోపులో మగ్గనిచ్చి

దింపిన తరువాత నిమ్మరసం పిండుకొంచే
బాగుంటుంది.

సౌరకాయ తోక్కుతో కూడా ఇదే మాదిరిగా చేసుకోవాలి.

9. కొబ్బరి - కేరట్ పచ్చడి

కావలసినవి:

కేరట్ - 1 (పెద్దది)

కొబ్బరి - 1 చెక్కు

పచ్చమామిడి - సగం కాయ లేదా నిమ్మకాయలు - 2

పచ్చమిర్చి - 6

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 సూనల్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పపు - 2 స్వాన్

తయారుచేయు విధానము: కొబ్బరి-కేరట్ తురిమి పెట్టుకోవాలి. మామిడి కాయకూడా తురిమిగాని, ముక్కలు కోసి గాని పెట్టుకోవాలి. మినప్పపు, శనగపపు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చ అన్ని వేయించి తీసుకోవాలి. వేయించిన పోపులో సగం ప్రక్కన బెట్టి మిగతా సగం మిక్కిలో వేసి పచ్చమిర్చ, మామిడికూడా వేసి బాగా నలగనివ్వాలి. ఒక ప్లైటులో కొబ్బరి, కేరట్ తురుము కలిపి పెట్టుకొని అందులో గ్రైండ్ చేసిన మామిడిగుజ్జ కూడా వేసి వ్రేళ్ళతో చక్కగా అన్ని కలిసేలా చేసి మూకుట్లో మిగిలించ పోపులో ఈ ముద్దను వేసి 5 నిమిషాలు పొయ్య మీద పెట్టి దించితే బాగుంటుంది.

10. చిలగడ దుంపల పచ్చడి

కావలసినవి:

చిలగడ దుంపలు - పావుకేజి

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మామిడికాయలు - 1 పుల్లని కాయ

పచ్చమిర్చి - 6, 7

మినపుపు - 2 సూపులు

నువ్వుపు - 2 సూపులు

తయారు చేయు విధానము: చిలగడ దుంపలు పుభ్రంగా కడిగి తోక్కు తీయకుండా కేరట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి. మామిడికాయ తోక్కు తీసి తురుముగా లేదా ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. నువ్వు పప్పు దోరగా వేగిన తరువాత తీసి మినపుపు, కొత్తిమీర, కరవేపాకు వేయించి తీసుకుని కొంచెం చల్లారిన తర్వాత మిక్కులో వేసి కొంచెం నలిగాక

పచ్చమిర్చి, మామిడి వేసి 3 వంతులు నలిగాక తీసివేసి చిలగడ దుంప తురుములో కలిపి, కొత్తిమీర తరిగి వేసుకోవాలి. ఈ పచ్చడికి కొంచెం మినప్పప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకుతో చివర్లో పోపు పెట్టుకుంచే ఇంకొంచెం రుచి వస్తుంది. తీపి ఇష్టపడే వారు ఒక చెంచా తేనె కలుపుకున్నా లేదా గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు రెండు ఖర్బారం పండ్లు గింజ తీసి మిక్కీలో వేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

11. వంకాయ - పచ్చ చింతకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

వంకాయలు - 2 పెద్దవి

పచ్చమిర్చి - 6, 7

పచ్చచింతకాయలు - 2

మినప్పపు - 3 స్వాన్లు

మీగడ - 1 స్వాను

కొత్తమీర - 10 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: మినప్పపు దోరగా వేయించి తీసుకుని, మూకుట్లో (నాన్ షైక్) కొద్దిగా మీగడ అట్లకాడతో రాసి పచ్చిమిరిచు వేగనిచు తీసుకుని, వంకాయ ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. మధ్యలో మూత తీసి చూసి మగ్గకపోతే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించాలి. పచ్చి చింతకాయలు శుభ్రంగా కడిగి ముచ్చికతీసి నిలువునా రెండు బద్దలుగా చీలిచు గింజలు స్వాను కాడతో తీసి పారెయ్యాలి. రోట్లో మినప్పపు, పచ్చిమిరిచు, కొత్తమీర 3 వంతులు నలిగాక పచ్చిచింతకాయలు వేసి అవికూడ 3 వంతులు నలిగాక ఉడికిన వంకాయ ముక్కలు వేసి అన్న కలిసేలా ఒకసారి బండతో మెదిలితే సరిపోతుంది. నీళ్ళు పొయ్యకూడదు.

పలుచగా, మెత్తగా నూరితే అసలు బాగుండదు. ముద్దలాగ తీసుకోవాలి. తినేమందు పచ్చడి నూరుకుంటే బాగుంటుంది. లేకపోతే పచ్చి చింతకాయ రంగు మారి పచ్చడి చూడటానికి బాగుండదు. పులుపు చాలకపోతే నిమ్మరసం పిండుకోవచ్చు. ఎక్కువ పుల్లగా ఉన్నా బాగోదు. గొంగూర పచ్చడితో వేసుకున్నట్లు పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి తినే మందు పచ్చడిలో కలుపుకుని తీంటే బాగుంటుంది.

12. పొట్లకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

పొట్లకాయ - జానెదు ముక్క

కొత్తమీర - 4, 5 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్వాన్లు

మినప్పపు - 2 సూన్లు

పచ్చమిర్చి - 3, 4

మీగడ - అరస్సును

నువ్వుపు - 2 సూన్లు

తయారు చేయు విధానము: పొట్లకాయ సన్న
ముక్కలుగా తరిగి పచ్చమిర్చి వేసి సన్నని సెగ్గై
నీళ్ళపోయకుండా మద్దనివ్వాలి. నువ్వుపు - 2 సూన్లు
వేయించి తీసుకుని, మినప్పపు, శనగపు,
కరివేపాకు వేయించి తీసుకోవాలి. వేయించిన
పుపులు, కరివేపాకు ఒక వంతు తీసి పక్కన
పెట్టుకుని మిగతా పుపులు మిక్కీలో వేసి మెత్తగా
నలిగిన తర్వాత పొట్లకాయ ముక్కలు కొత్తమీర వేసి
గ్రెండ్ చెయ్యాలి. నీళ్ళ పొయ్యకూడదు. మరీ పేణ్ణ
లా చెయ్యకూడదు. మాకుట్లో కొఢిగా మీగడ రాసి
పక్కన పెట్టిన పుపులు, కరివేపాకు వేసి ఒకసారి కదిపి

పచ్చడి అందులో వేసి కలిపి దించుకోవాలి.
తినేముందు నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

13. ఆనపకాయ (సార) పచ్చడి

కావలసినవి:

సారకాయ ముక్క - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చ - 5, 6

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినపుపు - 2 సూనల్లు

నువ్వు పపు - 2 సూనల్లు

శనగపుపు - 2 సూనల్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: సారకాయ శుభ్రంగా కడిగి తొక్కుతోపాటు ముక్కలు కోసుకుని కుక్కర్ లో గాని, ష్వవ్ మీద గాని నీళ్ళు పోయ్యకుండా ఉడకనివ్వలి. ఈ ముక్కలతోపాటు పచ్చిమిర్చ కూడా ఉడకనివ్వచ్చు. నువ్వు పప్పు దీరగా వేగిన తరువాత మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించుకుని చల్లారిన తరువాత మిక్కీలో గాని, రోటీగాని 3 వంతులు నలిగాక సారకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి నీళ్ళు పోయకుండా గ్రెండ్ చెయ్యలి. తినేముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి.

14. అరటికాయ తొక్కుపచ్చడి

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

నువ్వు పప్పు - 2 సూనల్లు

మినపుపు - 1 సూను

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: అరటికాయలు శుభ్రంగా కడిగి తోక్కు తీయకుండా ముచ్చిక, వెనుక బొడిప కోసి కాయలు మునిగేలా నీళ్ళు పోసి తోక్కు మెత్తబడే వరకు ఉడికించాలి. కాయలు చల్లారిన తర్వాత తోక్కులు వలచి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్థిక్ మూకుడులో కొఢిగా మీగడ రాసి, పచ్చమిర్చి దోరగా వేయించి తీసి నువ్వుపపు ముందు వేయించి తీసుకుని మినపుపు, కరివేపాకు వేయించి తీసుకోవాలి. పప్పులన్నీ మిక్కీలో వేసి బాగా సలిగిన తర్వాత అరటికాయ తోక్కులు చిన్న ముక్కులుగా కోసి మిక్కీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. తినే ముందు

కొంచెం పుల్లని పెరుగు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
కొత్తిమీర కలుపుకుని తెంచే బావుంటుంది.

15. చింతచిగురు - నువ్వు పప్పు పచ్చడి

కావలసినవి:

లేత చింత చిగురు - 2 గుప్పెళ్ళు

పచ్చమిర్చి - 6, 7

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

నువ్వు పప్పు - 4 సూపులు

శనగపప్పు - 1 సూపు

మినపుప్పు - 2 సూపులు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వు పప్పు
దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. మినపుప్పు, శనగపప్పు,

కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి వేయించి తీసుకున్న తర్వాత తుక్క లేకుండా బాగు చేసిన చింత చిగురు నీటిలో వేసి వ్రేళ్ళతో నీళ్ళ లేకుండా తీసి, వేడి మూకుట్టో 5 నిమిషాలు ఉంచి తీసుకోవాలి. పప్పులన్నీ నలిగిన తరువాత చింతచిగురు కూడా వేసి కొంచెం నీటి తడిచేసి మెత్తగా నలగనివ్వాలి. పులుపు చాలకపోతే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

16. కొత్తమీర పచ్చడి

కావలసినవి:

తాజా కొత్తమీర - పెద్దకట్టు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

టొమాటోలు - 2

శనగపప్పు - 3 సూప్పులు

మినప్పపు - 2 స్వాన్

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: కొత్తిమీర శుభ్రంగా బాగుచేసుకుని కడిగి నీళ్ళు వాడేసి సన్నగా తరిగి ఒక ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. మినప్పపు, శనగపపు దోరగా వేగనిచ్చి, పచ్చిమిర్చి కూడా వేగిన తర్వాత మూకుట్టు కొత్తిమీర వేసి 5 నిమిషాలు మర్గనివ్వాలి. పప్పులు మిక్సీలో వేసి 3 వంతులు నలిగిన తరువాత కొత్తిమీర వేసి, మెత్తగా నలిగిన తర్వాత తీసుకోవాలి. గ్రైండ్ చేసేటప్పుడు నీళ్ళు పోయకూడదు. కొత్తిమీర ఘాటు నచ్చని వారు రెండు టమోటాలు కూడా ఉడికించి దీనితో కలిపి చేసుకుంటే బాగుంటుంది. తినే ముందు నిమ్మరసం సరిపడా కలుపుకోవాలి. తీపి ఇష్టపడే వారు ఒక స్వాను తేనె కలుపుకోవచ్చు.

17. గ్రోంగూర పచ్చడి

కావలసినవి:

పుల్లగోంగూర - పెద్దకట్ట

పచ్చమిర్చ - 10

టొమాటోలు - 4

నువ్వుపుపు - చారెడు లేదా వేరుశనగగుళ్ళు -
గుప్పెడు

తయారుచేయు విధానము: గోంగూర ఆకులు
త్రుంచి శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనిచ్చి పెట్టుకోవాలి.
నువ్వు పుపు దీరగా వేగనిచ్చి తీసుకుని ఆ మూకుట్టో
గోంగూర, పచ్చమిర్చ, టొమాటో వేసి మెత్తగా
మగ్గనివ్వాలి. (నీరు ఆవసరం ఉండదు) నువ్వు పుపు
బదులు వేరుశనగ గుళ్ళు వాడినట్లయితే, వాటిని
దీరగా వేయించి గోంగూరతోపాటు ఉడకనిచ్చి అన్న
కలిపి గ్రెండ్ చేసుకోవచ్చు. నువ్వుపుపు మిక్సీలో
బాగా నలిగిన తరువాత గోంగూర వేసి మిక్సీ ఆన్

చేశాక ఒకసారి తిరగగానే కట్టెయ్యాలి. ఎక్కువ నలిగిపోతే బావుండదు. రోట్లో చేసుకుంచే రుచిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి నిమ్మరసంలో వేసి 5 నిమిషాలు వుంచి పచ్చట్లో కలుపుకుని తీంచే బాగుంటుంది.

గమనిక: చుక్కకూర పచ్చడి కూడా ఇదే పద్ధతిలో చేసుకోవచ్చు.

18. పెసర పప్పు - పచ్చడి

కావలసినవి:

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

పెసరపప్పు - అరకప్పు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: పెసరపప్పు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు దీరగా వేగిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి కూడా వేయించి అన్ని కలిపి కొంచెం నీరు పోస్తూ 3 వంతులు నలిగేలాగా ముద్దగా చేసుకోవాలి. పలుచన అయితే బాగుండదు. పచ్చి ఉల్లిపాయ ఇష్టపడేవారు పచ్చడి గ్రైండ్ చేసేటప్పుడు కొండిగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవచ్చు. తినే ముందు నిమ్మరనం కలుపుకోవాలి. ఈ పచ్చడి ఆప్పటికప్పుడు చేసుకోవాలి. 2, 3 గంటలు ముందు చేస్తే అసలు బాగోదు.

19. కంది పచ్చడి

పెసరపప్పు పచ్చడి చేసుకున్నట్టే ఇది కూడా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రెండు రకాల పచ్చళ్ళు ఎప్పడైనా తప్పనిసరి పరిష్కితులలో ఇంట్లో కూరగాయలేవీ లేవు ఎదో ఒకటి చేసుకోవాలి

అన్నపుండు చేసుకోండి. వెరయిటీ కోసం చేసుకోవాలి తప్పితే ఆర్గ్యనికి వీటివల్ల పెద్ద ప్రయోజనం ఎమీలేదు.

20. కొబ్బరి తీపి పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరికాయ - 1

పచ్చమిరిచు - 10

ఖర్షారం - 4

పచ్చమామిడి - 1 కాయ లేదా పచ్చచింతకాయలు - 2

మినపుపు - 3 సూపుల్లు

శనగపుపు - 2 సూపుల్లు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మెలు

నిమ్మకాయలు - 1, 2

తయారు చేయు విధానం: కొబ్బరికాయ పలుచగా చిన్న ముక్కలుగా చేసి మిక్సీలో వేసి కోరులాగ చేసుకోవచ్చు. కొబ్బరి కోరం ఉంటే ఇంకా మంచిది. మినప్పప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకు దీరగా వేయించి తీసుకుని మూకుట్టో కొంచెం మీగడ రాసి పచ్చమిర్చి కూడా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పచ్చి మామిడికాయ తొక్కుతీసి తురుముకోవాలి లేదా చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. చింతకాయ వాడితే నిలువునా చీలింగింజలు తీసివాడాలి. ముదురు కాయలు అయితే పై తొక్కు కొంచెం చాకుతో గీరాలి. ఖర్బూరం గింజతీసి పెట్టుకోవాలి. పచ్చమిర్చి, పప్పులు, కొత్తిమీర, ఖర్బూరం బాగా నలిగిన తర్వాత మామిడిగాని, చింతకాయగాని వేసి నలగనిచ్చి తర్వాత కొబ్బరికూడా వేసి కొఢిగా నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. పులుపుకి పైన చెప్పినవి లేనపుడు చివరిలో నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

21. కొబ్బరి - వాక్యయ పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1 (పెద్ద చెక్క)

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

వాక్యయలు - 20

మినపుపు - 2 సూన్లు

శనగపపు - 1 సూను

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరి తురిమి పెట్టుకోవాలి. వాక్యయలు ముచ్చికలు తీసి శుభ్రంగా కడిగి రెండు చెక్కలు చేసి గింజలు తీసి వెయ్యాలి. నాన్ స్థీక్ మూకుట్లో మినపుపు, శనగపపు,

కరివేపాకు వేగనిచ్చి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకొని పచ్చిమిర్చి కూడా వేగనిచ్చి తీసుకోవాలి. వేపించిన పప్పులలో సగం, పచ్చిమిర్చి, వాక్కాయలు, కొత్తిమీర మిక్కీలో వేసి నలిగిన తర్వాత ఆ ముద్దను కొబ్బరి తురుములో బాగా కలిసేలా కలపాలి. మిగిలిన సగం పప్పులు మూకుట్టో వేసి అందులో ఈ పచ్చడి వేసి ఒకసారి అటు ఇటు కదిపి తీసుకోవాలి.

పచ్చి చింతకాయతో కూడా కొబ్బరి పచ్చడి పైవిధంగా చేయవచ్చు.

22. పండు మిరపకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

పండు మిరపకాయలు - పావుకేజి

దోర చింతకాయలు - 4, 5 (100గ్రా ||)

నువ్వుపప్పు - 2 సూప్ న్స్

తేనె - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: పండు మిరపకాయలు శుభ్రంగా కడిగి నీళుళు వాడునిచ్చి ఒక పొడిబట్టతో తుడిచి ముచ్చికలు తీసి పెట్టుకోవాలి. చింతకాయలు పైపైచుచ్చ ఒలిచి నిలువునా చీలిచ్చ గింజలు తీసుకోవాలి. పెచ్చురాని కాయలయితే గట్టిపెంకు లేకుండా కత్తిపీటతో తోక్కు చెక్కాలి. నువ్వు పప్పు దీరగా వేయించి, మిక్కీలో వేసి తర్వాత మిరపకాయలు, చింతకాయలు వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కారం తినలేని వారు ఒక స్వాను తేనె కలుపుకోవాలి. నువ్వు పప్పు బదులుగా కొంచెం ఎండు కొబ్బరి తురుము వేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

23. కరివేపాకు పచ్చడి

కావలసినవి:

కరివేపాకు - 2 గుప్పెళ్ళు

తేనె - 1 సూను లేదా ఖర్బారం - 2, 3

పచ్చి చింతకాయ - 1 లేదా మామిడి పొడి (ఆమ్ చూర్) - 1/2 సూన్

పచ్చిమిర్చి - 4

మినపుపు - 2 సూన్లు

తయారు చేయు విధానం: కరివేపాకు శుభ్రంగా కడిగి నీరు వాడేసి పెట్టుకోవాలి. ముందు రోజు రెమ్మలు కడిగి పెట్టుకుంచే ఆకు పొడిగా ఉంటుంది. కరివేపాకు, మినపుపు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకోవాలి. చింతకాయ గింజలు తీసి పెట్టుకోవాలి. చల్లారిన తరువాత ఇవన్నీ మిక్కీలో వేసి 3 వంతులు నలిగాక ఖర్బారం, చింతకాయ కూడా వేసి నలగనివ్వాలి. నీరు పొయ్యకుండా చేసుకుంచే మర్మాడు కూడా పొడవ్వదు. మెత్తగా రావాలంచే

కొంచెం తడిచేస్తూ గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. బజారుల్లో
ఆమ్ చూర్చి (మామిడిపొడి) దొరుకుతుంది. చింతకాయ
బదులు అది వేసినా బావుంటుంది.

24. పుదీనా పచ్చడి

కరివేపాకు పచ్చడికి పైన చెప్పిన విధంగానే పుదీనా
పచ్చడి కూడా చేసుకోవాలి.

25. ముల్లంగి పచ్చడి

కావలసినవి:

ముల్లంగి - 2 దుంపలు

పచ్చ మామిడి - పొవుముక్కు

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినప్పప్పు - 2 స్వాన్లు

తయారు చేయు విధానము: ముల్లంగి శుభ్రంగా కడిగి సున్నగా ముక్కలు కోయాలి లేదా కేరట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి. మినప్పప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేగిన తరువాత ముల్లంగి ముక్కలు కూడా ఒకసారి మూకుట్టో వేసి కొంచెం నీళ్ళు చల్లి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. మినప్పప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర మిక్కీలో వేసి నలిగిన తర్వాత పచ్చిమామిడి, ముల్లంగి తురుము కూడా వేసి ఒకసారి నలగనివ్వాలి. మామిడికాయ లేకపోతే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. ముల్లంగి పచ్చిగా కూడా చేసుకున్నా బాగుంటుంది.

పెరుగు పచ్చళ్ళు

1. టోమాటో పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

టొమాటో - పావుకేజి

శనగపప్పు - అరస్సును

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

డాల్టిపాయ - 1

మినపుప్పు - అరస్సును

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: టొమాటోలు,
డాల్టిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చిన్న చిన్న
ముక్కలుగా తరిగి సన్నని సెగ్గై మద్దనివ్వాలి.
మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా

వేయించుకుని మగ్గబెట్టిన ముక్కలు అందులో వేసి ఒకసారి బాగా కలియబెట్టి చల్లారిన తర్వాత పెరుగు కలిపి కొత్తమీర వెయ్యాలి. పుల్లటి పెరుగు అయితే నిమ్మకాయ అవసరం ఉండదు. కమ్మటి పెరుగు అయితే తినే ముందు కొంచెం నిమ్మరసం పిండుకుని తించే రుచిగా ఉంటుంది.

2. కాపీనక్ష్మ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కాపీనక్ష్మ - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4

ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది

పెరుగు - 2 కప్పులు

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 సూను

శనగప్పు - 1 సూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మీగడ -1 సూను

తయారు చేయు విధానము: కాపినకమ్ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి దానితోపాటు ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి కూడా చిన్న ముక్కలు కోసుకుని నాన్ షైక్ మూకుదులో కొర్కిగా మీగడ వేసి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొంచెం మర్గిన తర్వాత కాపినకమ్ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు కూడా వేసి మర్గినివ్వాలి. అవసరమయితే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి మూతపెడితే మర్గిపోతాయి. మూకుదులో మినప్పప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకు దేరగా పోపు వేయించి అందులో మర్గిన ముక్కలు వేసి ఒకసారి బాగా కలియబెట్టి కాసేపు చల్లారిన తరువాత పెరుగు కలిపి,

సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర వెయ్యాలి. పులుపు
అవసరమనుకుంచే తినే ముందు చెట్టేలో
నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

3. పొట్లకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

పొట్లకాయ ముక్కలు - 2 కప్పులు

పెరుగు - 2 కప్పులు

శనగపప్పు - 1 సూను

పచ్చమిరిచు - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినపుప్పు - ఆరసూను

ఉల్లిపాయ - 1

తయారుచేయ విధానము: పొట్లకాయను సన్నగా ముక్కలు కోసి అందులో నిలువుగా చీరిన పచ్చమిర్చి వేసి కోర్ధిగా నీళ్ళు చిలకరించి, పొయ్యమీద సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. పొట్లకాయ ముదురుగా ఉంచే వావుకప్పు నీరు పోసి ఉడికించాలి. మూకుడు పొయ్యమీద పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా పోపు వేయించి ఉడికిన పొట్లకాయ ముక్కలు అందులో వెయ్యాలి. చల్లారిన తర్వాత పెరుగు, కొత్తమీర, పచ్చ ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకుని తినేమందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. పెరుగు పుల్లనిదయతే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయ ఆవసరం కూడా ఉండదు.

ఇదే విధముగా బూడిద గుమ్మడి కాయతో, సొరకాయతో కూడా చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండింటికి

కూడా తొక్కుతీసి, గింజలు లేకుండా ముక్కలు
కోసుకుని చేసుకోవాలి.

4. వెలగకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

పచ్చ వెలగకాయ - 1

పచ్చమిర్చి - 5, 6

జీలక్కర్ల - కొర్కెగా

పెరుగు - 1 కప్పు

మినపుపు - 1 సూను

శనగపుపు - 1 సూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: పచ్చి వెలగకాయ, అంశే మరీ పచ్చిది కాకుండా దోరగా గట్టిగా ఉన్న కాయ నుండి గుజ్జ తీసి దానిలో పచ్చిమిర్చి ఒక అరస్సును జీలక్కర వేసి రోటిలో పచ్చిమిర్చి బాగా నలిగే వరకూ దంచాలి. మినప్పప్పు, శనగప్పప్పు, కరివేపాకు దోరగా పోపు వేయించి దంచిన వెలగకాయ గుజ్జను అందులో వేసి 2, 3 నిమిషాలు కదిపి ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని చల్లారిన తర్వాత పెరుగు కలపాలి.

5. అరటి కాయ-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

అరటి కాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

ఉల్లిపాయ - 1

పెరుగు - 1 కప్పు

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

మినపుపు - 1 సూను

శనగపపు - 1 సూను

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: అరటికాయ తోక్కు తీయకుండా కాయ మునిగేలా నీళ్ళు పోసి ఉడకనిచ్చి తోక్కు వలిచి అరటికాయను చేతితో మెత్తగా చిదిపి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పచ్చమిర్చి, మినపుపు, శనగపపు, కరివేపాకు దీర్ఘగా వేయించి బరకగా (మొరుంగా) దంచి అరటికాయ ముద్దలో కలపాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి, నిమ్మరసం పిండి కాసేపు ఉరనిచ్చి సన్నగా తరిగిన కొత్తమీరతోపాటు

అరటికాయ ముద్దకు కలిపి ఉంచి తినే మందు
పెరుగు కలుపుకుంచే బాగుంటుంది. పెరుగు కొంచెం
పులిసినదయతే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ
తినని వారు అది లేకుండా పై విధంగా చేసుకోవచ్చు.

6. తోటకూర-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

తోటకూర - 1 కణ్ణ

పచ్చమిర్చి - 4

టొమాటో - 4, 5

ఉల్లిపాయ - 1 (చిన్నది)

తయారు చేయు విధానము: తోటకూర కాడలతో
పాటు పుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరిగి, టొమాటో,
ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు కలిపి

కుక్కర్ లో పెట్టి 2, 3 ఏజిల్స్ వచ్చేదాకా
ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత గరిచెత్తో మెత్తగా మెదిపి,
మినప్పప్పు, శనగపప్పు దీరగా వేయించుకుని
అందులో ఉడికించిన తోటకూర వేసి 2 నిముషాలు
ఉంచాలి. చల్లారిన తర్వాత పెరుగు కలుపుకోవాలి.
పెరుగు పుల్లనిదయతే రుచిగా ఉంటుంది. కమ్మటి
పెరుగు కలిపినపుడు కొద్దిగా నిమ్మారసం కలుపుకుంచే
బాగుంటుంది.

7. వంకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

వంకాయలు (పెద్దవి) - 1

పచ్చమిర్చి - 5, 6

పెరుగు - 1 కప్పు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మీగడ - 1 స్వాను

మినప్పప్పు - 2 స్వానులు

శనగపప్పు - 1 స్వాను

కొత్తిమీర - గుప్పెదు తురుము

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు కోయకుండా ముచ్చికతో పాటు నాన్ స్టైక్ మూకుడులో కొంచెం మీగడరాసి అందులో పెట్టి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. మధ్యలో మూత తీసి చూస్తూ కాలని వైపుకు తిరగవేస్తూ 4 వైపులా కాలేటట్లు చూడాలి. వంకాయలు కాలిన తరువాత తీసి ప్రక్కన పెట్టుకొని ఆ మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, దోరగా వేగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు కూడా వేగినిచ్చ కొత్తిమీర కూడ ఒక నిముషం మగ్గనివ్వాలి. పప్పులు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర మిశ్రమాన్ని మిక్సీలోగాని, రోటీగాని నీళ్ళు పోయకుండా నలగనివ్వాలి. వంకాయ

ముచ్చిక తీసి, పైన తొక్క మాడితే దానిని కూడా తీసివేసి, మిగతా భాగాన్ని చేతితో మెత్తగా మెదపాలి. దానిలో గ్రైండ్ చేసిన పాడి వేసి బాగా కలపాలి. ఒకసారి రోట్లో వేసి బండతో మెదిపితే ఎక్కువ బాగుంటుంది. ఉల్లిపాయ ముక్కలు చాలా సన్నగా తరిగి అందులో నిమ్మరసం పిండి కాసేపు ఊరనిచ్చి ఈ ముక్కలను వంకాయ మిశ్రమంలో కలిపి దానికి పెరుగును జతచేసి గరిచెతో నలువైపులా కలిసేలా చెయ్యాలి. ఉల్లిపాయ తిననివారు లేకుండా కూడా చేసుకోవచ్చ.

8. కొబ్బరి -పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

పచ్చమిర్చి - 7, 8

పెరుగు - 2 కప్పులు

శనగపప్పు - 2 సూనులు

ఉల్లిపాయ - 1 పెద్దది

మినప్పప్పు - 2 సూనులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరికాయ చిన్న ముక్కలు పలుచగా కోసి పచ్చ మిరప కాయలతో కలిపి మిక్కీలో వేసి, నీళ్ళు పొయ్యకుండా కోరులాగ గ్రైండ్ చేయాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తరువాత కొబ్బరి తురుము అందులో వేసి పోపులో కలిసేలా కలిపి దించుకోవాలి. 5 నిముషాలు చల్లారిన తర్వాత నిమ్మరసం పిండిన

ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పెరుగు కలిపి సన్నగా తరిగిన
కొత్తిమీర పైన చల్లాలి. పుల్లని పెరుగు అయితే
పెరుగులో 10 నిముషాలు ఉల్లిపాయ ముక్కలను
ఉండరనిచ్చి కలుపుకుంటే సరిపోతుంది. ఉల్లిపాయ
ముక్కలు వెయ్యక పోయినా రుచిగానే ఉంటుంది.

9. దీసకాయ లేదా కీరా దీసకాయ - పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

చిన్న దీసకాయ - 1 లేదా పావు కేజి

పచ్చమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

టొమాటో - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయ - 1

మినపుపు - 1 స్వాను

నిమ్మకాయ - 1

శనగపుపు - 1 స్వాను

పెరుగు - 1 కపుపు

తయారు చేయు విధానము: దోసకాయ గింజలు తీసివేసి, బాగా సన్నని ముక్కలుగా తరగాలి. లేదా కేరట్ తురిమే దానితో తురిమి పెట్టుకుని దానిలో నిమ్మరసం పిండి, ముక్కలు చేతితో కొఢిగా నలిపి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మినపుపు, శనగపుపు, పచ్చమిర్చి, కరివేపాకు వేయించి మిక్కీలో కొంచెం బరకగా గ్రైండ్ చేసి, ఆ పొడిని దోసకాయ ముక్కలతో కలిపి, పెరుగు, పచ్చ ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకోవాలి.

10. కేరట్ - పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కేరట్ - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్ములు

టొమాటో - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

మినపుప్పు - 1 సూను

శనగపుప్పు - 1 సూను

తయారు చేయు విధానం: కేరెట్ శుభ్రంగా కడిగి తురిమి కొద్దిగా నీరు పోసి మర్గనివ్వాలి. టొమాటో, పచ్చిమిర్చి విడిగా ఉడకబెట్టి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేయ్యాలి. మినప్పుప్పు, శనగప్పుప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తర్వాత కారెట్ తురుము అందులో వేసి బాగా కలిపి చల్లారిన తర్వాత టొమాటో గుజ్జు, పెరుగు కలుపుకోవాలి. పులుపు అవసరాన్ని బట్టి నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

11. బీట్ రూట్-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

బీట్ రూట్ - 2

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కొత్తమీర - 5, 6 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినపుపు - 1 సూపును

ఉల్లిపాయ - 1

కొబృరి - 1/4 చెక్క

శనగపుపు - 1 సూపును

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

తయారు చేయు విధానము: బీట్ రూట్ మట్టివాసన
లేకుండా శుభ్రంగా కడిగి తోక్క తీసేసి చాలా చిన్న
ముక్కలుగా కోసి లేదా తురిమి కొఢిగా నీరు పోసి
(తడికోసం) కొంచెం ముక్క మెత్తబడేలా
ఉడకనివ్వాలి. కొబృరి చిన్న ముక్కలు కోసి మిక్కిలో
కోరులాగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. మినపుపు, శనగపుపు,
కరివేపాకు దోరగా వేయించి అందులో ఉడికిన బీట్
రూట్ వేసి, కొబృరి చల్లి పోపు కలిసేలా గరిచెతో కలిపి

2 నిమిషాలు పొయ్యి మీద ఉంచిన తర్వాత దించుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి నిమ్మరసం పిండి 10 నిమిషాలు ఉరనిచ్చి బీట్ రూట్ తో కలిపి, కొత్తమీర సన్నగా తరిగి వేసి పెరుగు కలపాలి.

12. కాబేజి-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కాబేజి - పావు కేజి

ఉల్లిపాయ - 1

నిమ్మకాయ - 1

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్వాస్తులు

పెరుగు - ఒక కప్పు

మినపుపు - 2 స్వాన్లు

కొబ్బరి - చిన్న చెక్కు

తయారు చేయు విధానము: కాబేజీ, కేరెట్ తురిమే దానితో సన్నగా తురిమి కొద్దిగా నీరు పోసి మర్గనివ్వాలి. మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు దీరగా వేయించి అందులో ఉడికిన కాబేజీ, కొబ్బరి తురుము వేసి 5 నిమిషాలు బాగా కలిపి దించుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, కొత్తమిర సన్నగా తరిగి నిమ్మరసం వేసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన తర్వాత పెరుగుతోపాటు కాబేజీలో కలపాలి.

5. వేపుళ్ళు

కూరముక్కలను ఉడికించి, నీళ్ళను పిండివేసి, వాటిని బాగా కాగిన నూనెలో వేసి దేవటమో లేదా దోరగా మాడేవరకు వేయించి, దానిపై ఇంత మఘా చల్లితే నోరూరించే వేపుళ్ళు తయారవుతాయి. ఈ వేపుళ్ళు నాలుకను మెప్పించడానికి మన్మగా పనికి వస్తాయిగానీ శరీరానికి మాత్రం లాభాన్నివ్వదం పోయి హని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రాత్రి భోజనంలో తప్పనిసరిగా ఒక వేపుదు చేసుకోవదం అనేది ఎక్కువ ఇళ్ళలో ప్రస్తుతం ఉన్న అలవాటు. అలాంటి వేపుళ్ళను తిన్న నోళ్ళకు మా వేపుళ్ళు అంతగా రుచించవు. అయినా ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేయకుండా ఉంటాయి కాబట్టి ఈ రకమైన వేపుళ్ళు చేసుకుని కుటుంబమంతా తినడంలో తప్పలేదు. తింటూ

ఉంచే అవే అలవాటు అవుతాయి. ఈ రకమైన వేపుళ్ళ వల్ల లాభాలు చూస్తే

1) వేపుడు చేయదలచిన కూరముక్కలను విడిగా ఉడికించి, ఎక్కువగా ఉండే నీటిని పిండదం అనేది మనం చేయడం లేదు. దాని వలన ఆ నీటిలో ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు, సహజమైన ఉప్పు బయటకు పోయి చప్పదనం వస్తుంది. వేపుడు రుచిగా ఉండాలంచే కూరముక్కలలో ఉండే నీటిలోనే ఆ ముక్కలు 50, 60 శాతం ఉడికేటట్లు మూతపెట్టి ముందు మర్గనిస్తాము.

2) నూనె, మఘాలు వేయము కాబట్టి ఈ వేపుళ్ళను కూర వలె ఎక్కువగా పెట్టుకుని తినవచ్చ. పుల్కలలోకి ఎక్కువ వేపుళ్ళు తినవచ్చ.

3) నూనె లేని లోటు రాకుండా వేపుళ్ళకు రుచి రావడానికి కొబ్బరి తురుము దింపబోయే ముందు

చల్లుకోమని చెబుతాము. దీని వలన రుచితో పాటు బలము కూడా వస్తుంది.

4) వేపుళ్ళలో సువాసన కొరకు నువ్వుల పొడి చల్లుకుంచే బాగుంటుంది. నువ్వుల పొడి వలన రుచితో పాటు శరీరానికి కావలసిన కాల్పియం బాగా అందుతుంది. అన్ని రకాల వేపుళ్ళలో నువ్వుల పొడిని పప్పుల పొడి బదులుగా వాడుకోవచ్చు.

వేపుదు కూరలు ప్రతి రోజూ చేసుకోలేము. ఎందుకంచే కొంచెం శైము ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. ఎక్కువ మందికి వండాలంచే రెండు మూడు వాయలుగా చేసుకోవాలి. కూరలు తాజాగా, లేతగా ఉండాలి. కొన్ని వేపుళ్ళకు ఒక స్వాను, రెండు స్వాన్ల మీగడ కూడా అవసరమవుతుంది. మీగడ లేకపోయినా నాన్ షైక్ మూకుదులో వస్తోయి కానీ ఇక పాలు అవీ పాయ్యడానికి ఉండదు కాబట్టి అంత కమ్ముదనం రాదు. మీగడ ప్రత్యేకించి కొని తెచ్చుకొనో, దాచుకొనో ఉంచుకోనక్కర్లేదు. ఒక లీటరు పాల మీద

ఒక స్వానుడునా మీగడ వస్తుంది కదా. ఆ రోజు
 కాచిన పాల మీద మీగడ తీసి వేసుకుంటే
 సరిపోతుంది. మూకుడు లోపలి భాగం జిడ్డు అయ్యేలా
 అట్లకాడతో రాస్తే సరిపోతుంది. కొంత మంది
 పెరుగుమీద మీగడ తీసుకుంటారు. దానిలో జిడ్డు
 తక్కువ ఉంటుంది. పాలమీదనే బాగుంటుంది.
 వేపుళ్ళు చేసేటప్పుడు తప్పని సరిగా మంట
 చిన్నదిగా పెట్టి చెయ్యాలి. షైన మూత కూడా
 ముక్కలు కొంత మగ్గేవరకూ పెట్టుకోవాలి. దొండకాయ,
 బంగాళదుంప లాంటి వాటికి పోపులో వేసిన తర్వాత
 ముక్కలపై కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించాలి. కొన్ని
 వేపుళ్ళకు ప్రత్యేకించి ఎందుకొబ్బరి తురుము వేసే
 బాగుంటుంది. కాబట్టి ఒక కేజి ఎందుకొబ్బరి చిప్పలు
 ఇంట్లో ఉంచుకోవడం మంచిది. బజారులో
 దొరుకుతాయి.

వేపుడు కూరలు

2. బీట్ రూట్
3. దొండకాయ
4. బంగాళదుంపలు
5. కాకరకాయ
6. ఆకాకరకాయ
7. బెండకాయ
8. బెండకాయ-చింతకాయ
9. అరటికాయ
10. కాపీనకం
11. వంకాయ
12. గోరు చిక్కుడు
13. గింజ చిక్కుడు

14. రాజ్ మాలు

15. కాబేజీ

16. పాట్లకాయ

17. కాలిప్పవర్

1. కేరట్ వేపుడు

కావలసినవి:

కేరట్ - పాపుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తమీర - 2 రెమ్మలు

ఎందుకొబ్బరి - చెక్కలో సగం

శనగపప్పు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

వేరుశనగపప్పు - 2 సూన్లు బ

తయారు చేయు విధానము: కేరట్ శుభ్రంగా కడిగి తురుముకోవాలి. తురుముకొనేది లేనట్లయితే పలుచని ముక్కలుగా కోసి మిక్కీలో వేస్తే తురుములాగా అవుతుంది. నాన్ స్థిక్ మూకుడు పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని సెగపై మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి దోరగా వేగనిచ్చి తురిమిన కేరట్ అందులో వేసి అటు ఇటు కదిపి కొఢిగా నీళ్ళు చల్లి మూత పెట్టాలి. మధ్యలో ఒకటి రెండు సార్లు మూత తీసి నలువైపులా కదిపి మళ్ళీ మూతపెట్టాలి. ముక్క ఒ మాదిరిగా మెత్తబడిన తర్వాత కొబ్బరి తురుము, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వెయ్యాలి. వేరుశనగగుళ్ళు వేయించి ముక్క చెక్కగా గ్రైండ్ చేసి ఆ పొడి కూడా చల్లాలి. తినేటపుడు

కూరలో తాజాగా నిమ్మరసం పిండుకుంటూ తించే బాగుంటుంది.

కెండవ పద్ధతి: కేరట్ చాలా చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. కుక్కర్ గిన్నెలో అరకప్పు శనగపప్పు వేసి బద్దలు తడిసేలా నీళ్ళు పోసి అందులో కేరట్ ముక్కలు, 2, 3 పచ్చిమిర్చి చీలికలు వేసి కుక్కరులో 2, 3 ఏజిల్స్ రానివ్వాలి. మూకుట్లో మినప్పప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని అందులో ఈ ముక్కలు వేసి తడి ఆరేదాకా మగ్గనిచిచి పచ్చికొబ్బరి తగినంత చల్లి, కొత్తిమీర తరుగు కూడా వేసి నలువైపులా కలిపి దించుకోవాలి. కొంచెం కూరల్లో వేసే పప్పుల పొడి చల్లుకుంచే ఇంకా కమ్మదనం వస్తుంది.

పెసరపప్పుతో వండాలంచే, పెసరపప్పు గుప్పెడు 15 నిమిషాలు నానబెట్టి పోపు వేయించేటప్పుడు ఈ పప్పు కూడా వేగనిచిచి కేరట్ ముక్కలు విడిగా ఉడికించి పోపులో వేసుకోవాలి లేదా ముక్కలపై కడిగిన

పెనసరపప్పు చల్లి కుక్కర్ లో పెట్టి ఉడికిన ముక్కలను
పోపు వేసుకోవచ్చు.

2.బీట్ రూట్ వేపుడు

కావలసినవి:

బీట్ రూట్ - పావుకేజి

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

పచ్చమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినపుప్పు - 1 సూను

నిమ్మకాయలు - 1, 2

శనగపప్పు - 1 సూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు పద్ధతి: బీట్ రూట్ తొక్కె తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. పచ్చమిర్చి నిలువుగా చీరుకోవాలి. బీట్ రూట్ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి నీరు పోయకుండా కుక్కర్ గిన్నెలో పెట్టి, 2 విజిల్సు వచ్చాకా కట్టి లేదా విడిగా ఉడికించుకుంచే కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ముక్క మెత్తబడే వరకూ మూతపెట్టి ఉడికించాలి. మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు దీరగా వేయించి ఆ పోపులో ఉడికిన ముక్కలు వేసి తడి లేకుండా వేయించి కొబ్బరి తురుము, కొత్తమీర వేసి నలువైపులా కదిపి 2 నిమిషాలు ఉంచి దించుకోవాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయ చెక్కు పెట్టుకొని కూరపై రసం పిండుకొని తినాలి.

3. దొండకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత దొండకాయలు - పావుకేజి

నిమ్మకాయ - 1

మీగడ - 1 సూపును

పప్పులపొడి - 1 సూపును

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

ఎండుకోబ్బరి తురుము - 4, 5 సూపున్నలు

శనగపప్పు - 1 సూపును

మినపుప్పు - 1 సూపును

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: దొండకాయలు శుభ్రంగా
కడిగి నిలువుగా కాయ ఆరు ముక్కలు అయ్యేటట్లు
కోసుకోవాలి. కాయ ఏ మాత్రం ఎరుపు రంగు వచ్చినా
పనికిరాదు. పచ్చమిర్చి చీరికలుగా గాని

చిన్నముక్కలుగాని ఎలాగైనా కోసుకోవచ్చు. నాన్ స్థిక్
మూకుడులో ఒక స్వాను మీగడ వేసి మినప్పప్పు,
శనగపప్పు, కరివేపాకు పచ్చిమిర్చ దోరగా వేగనిచి
దొండకాయ ముక్కలు వేసి 2 నిమిషాలు కదిపి నీళు
చిలకరించి మూతపెట్టాలి. మంట తక్కువగా
వుండాలి. పెంచితే సమానంగా మగ్గకుండా మారుతూ
ఉంటాయి. మధ్యలో 2, 3 సార్లు తీసి కదుపుతూ
ఉండాలి. ముక్క మెత్తబడినపుడు కొబ్బరి తురుము,
పప్పులపొడి చల్లి నలువైపులా కలిసేలా కదుపుతూ
కాసేపు వేగనిచి కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి.

4. బంగాళదుంప వేపుడు

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - పావుకేజి

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 4

పప్పులపొడి - 2 సూపున్లు

ఎండుకొబ్బరి తురుము - 2 సూపున్లు

తయారుచేయు విధానము: బంగాళదుంపలు శుభ్రంగా కడిగి తోక్కులు తీయకుండా చాలా చిన్న సైజు ముక్కులు కోసి నీటిలో వేసుకోవాలి. నాన్ షైక్ మూకుడులో కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి వేసి కొంచెం వేగిన తర్వాత బంగాళదుంపలు నీరు లేకుండా వేసి అట్లకాడతో పలుచగా పరిచి మూత పెట్టాలి. మధ్యలో మూత తీసి కదుపుతూ ఉండాలి. మాటి మాటికీ మూత తీయకూడదు. ముక్కులు మెత్తబడిన తర్వాత ఒక సూపును మీగడ వేసి కదిపి ఎండు కొబ్బరి తురుము, పప్పుల పొడి చల్లుకోవాలి. పచ్చమిరప కాయలు కాకుండా పచ్చమిర్చి పొడి కూడా వేసుకోవచ్చు.

రెండవ పద్ధతి: బంగాళదుంపలు ఉడికించి తొక్కుతీసి సరిపడా సైజులో ముక్కలు కోసి పైన చెప్పిన పద్ధతిలోనే నాన్ స్థిక్ తో వేయించుకోవాలి. దుంపలు మరీ మెత్తగా ఉడకకూడదు.

5. కాకరకాయ వేపుదు

కావలసినవి:

కాకరకాయలు - పావుకేజి

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

తేనె - 2 సూప్నలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినపుపు - 1 సూప్న

శనగపుపు - 1 సూప్న

పచ్చమిర్చి - 5, 6

నిమ్మకాయ - 1

తయారుచేయ విధానము: కాకరకాయలు శుద్ధంగా కడిగి ఉల్లిపాయ ముక్కలలగా చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఒక దళసరి పాత్రలో కాకరకాయ ముక్కలు వేసి అవి మునిగేలా నీరు పోసి, నిమ్మరనం ఒక కాయ పిండి పొయ్యి మీద పెట్టి నీళుళు పొంగేటట్లు ఉడికించాలి లేదా పుల్లటి పలుచని మజ్జిగలో ఉడికించాలి. ముక్క ఓ మాదిరిగా ఉడికిన తర్వాత (మరీ మెత్తగా గాకుండా) చల్లారనిచ్చి నీళుళు వారిచు ముక్కలు పొడిబట్టలో వేసి గట్టిగా పిండి ఒక పక్కన పెట్టుకోవాలి. నాన్ షైక్ మూకుదులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి వేగనిచ్చి కాకరకాయ ముక్కలు వేసి, తేనె వేసి కలిపి మూతపెట్టి 5, 10 నిమిషాలు మర్గనివ్వాలి. ముక్కలు తేనె పీల్చుకుని పొడిగా అవుతాయి. మూత తీసి

అట్లకాడతో కదుపుతూ 10, 15 నిమిషాలు వేగనిచ్చి
కొబ్బరి చల్లి నలువైపులా కలిపి దించుకోవాలి.
ఉల్లిపాయ ఇష్టపడేవారు మీగడ వేసి, ఉల్లిపాయలు
మగ్గనిచ్చి అప్పుడు కాకరకాయ ముక్కలు వేసుకోవాలి.

6. ఆకాకరకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత ఆకాకరకాయలు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4

మీగడ - 1 సూపును

మినపుపు - 1 సూపును

పప్పులపొడి - 2 సూపున్లు

ఎందుకొబ్బరి - 2 సూపున్లు

శనగపప్పు - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: ఆకాకరకాయలు శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. గింజలు ఎరుపురంగు వచ్చిన కాయలు పనికి రావు. పచ్చమిర్చి చీలికలు చేసి పెట్టుకోవాలి. నాన్ షైక్ మూకుడులో మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి ఒక స్వాను మీగడ వేసి పచ్చమిర్చి ముక్కలు, కాకరకాయ ముక్కలు వేసి నలువైపులా కదిపి కొద్దిగా నీళ్ళు చల్లి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాలు ఆగి మూత తీసి ముక్క మెత్తబడినదీ, లేనిదీ చూసుకుని అవసరమైతే మళ్ళీ నీళ్ళు చిలకరించి మూతపెట్టాలి. ఉడికిన తర్వాత మూత తీసి అట్లకాడతో దోరగా వేగేవరకూ కలుపుతూ ఉండాలి. దించే ముందు కొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి వేసి దించుకోవాలి.

7. బెండకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత బెండకాయలు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

ఎందుకొబ్బరి - 1 సూను

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 సూను

ఉల్లిపాయ - 1

పప్పుల పొడి - 2 సూన్లు

మీగడ - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: బెండకాయలు శుభ్రంగా కడిగి, పొడి బట్టపెట్టి తుడిచి లేదా ఒక గంట ముందు కడిగి వాడేసినా తడి లేకుండా ఉంటుంది. తడి మీద కోస్తే జిగురుగా ఉంటాయి. బెండకాయలు సన్నని చక్కాలుగా లేదా అంగుళం సైజులో చీలికలు అయినా కోసుకోవచ్చ. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి సన్నగా తరుగుకోవాలి. లేదంచే ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర చెక్క ముక్కగా రోట్లు దంచి పెట్టుకోవాలి. అసలు ఉల్లిపాయ లేకుండా కూడా పోపు వేసి చేసుకున్నా బాగుంటుంది. నాన్ స్థిక్ మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగప్పప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకొని ఒక స్వాను మీగడ వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలుగాని, దంచినది గాని వేగనిచ్చి బెండకాయ ముక్కలు వేసి అట్లకాడతో ఉల్లిపాయ కలిసేలా కలియబెట్టి ముద్దలా ముక్కలన్నీ ఒకే చోట లేకుండా పలుచగా పరచి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాలు ఆగి ఒకసారి కదపాలి. కొంచెం పచ్చి అణిగిన తర్వాత ఒక

చిన్న గరిచెడు పెరుగు కాని, చిక్కటి మజ్జిగ కాని ముక్కలవై చిలకరించినట్లుగా చేసి ఒకసారి కదిపి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాలు ఆగి మూతలీసి అట్లకాదతో కదుపుతూ దోరగా వేగనివ్వాలి. చివర్లో కొబ్బరి, పొడి చల్లి, ఒకసారి కలియబెట్టి దించుకోవాలి.

8. బెండకాయ-చింతకాయతో లేదా మామిడికాయతో వేపుడు

బెండకాయ వేపుడుకు కావలసిన వాటితో పాటు పుల్లటి మామిడికాయ లేదా 2 పచ్చి చింతకాయలు అవసరమవుతాయి. పచ్చిమిర్చి 1, 2 ఎక్కువ పడతాయి. వైన చెప్పిన పద్ధతిలో బెండకాయలు పోపులో వేసి మూడు వంతులు ముక్కలు వేగి పోయిన తర్వాత మామిడి కాని చింతకాయ (గింజలు తీసినవి) కాని పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరతో చెక్క ముక్కలుగా దంచి వేపుడు వైన చల్లి మూతపెట్టి 2 నిమిషాలు మగ్గాక

అన్నవైపులా కలిసేలా అట్లకాదతో కదిపి కాసేపు
వేగనిచి దింపుకోవాలి.

9. అరటికాయ వేపుడు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

పప్పుల పొడి - 1 సూపు

మినపుపు - 1 సూపు

మీగడ - 1 సూపు

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఎండుకొబ్బరి - 2 సూపున్లు

శనగపప్పు - 1 సూపు

డల్లిపాయ - 1

తయారుచేయ విధానము: కూర తయారు చేసుకోనే ముందు అరటి కాయలు తొక్క తీసి డల్లిపాయ ముక్కలలగా చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దీరగా వేగిన తర్వాత డల్లిపాయ ముక్కలు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి, 1 సూపు మీగడ వేసి డల్లిపాయలు 2 వంతులు వేగాక అరటికాయ ముక్కలు వేసి నలువైపులా కదిపి మూతపెట్టి సన్నని మంటపై ఉంచాలి. ఒక వైపు కొంచెం వేగిన తర్వాత రెండో వైపు కదుపుకొని మళ్ళీ ఒకసారి మూతపెట్టి 5 నిమిషాలు వేగాకా మూతతీసి ముక్కలను కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. దించే ముందు ఎండుకొబ్బరి, పప్పులపొడి చల్లి కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

ఉల్లిపాయ లేకుండా కూడా పై పద్ధతినే చేసుకోవాలి.
తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి.

10. కాపీకం వేపుడు

కావలసినవి:

కాపీకమ్ - పావుకేజి

ఉల్లిపాయ - 1

పచ్చమిర్చి - 2-3

కొత్తమీర - 2 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పప్పులపొడి - 2, 3 సూపులు

శనగపప్పు - 1 సూపు

ఎండుకొబ్బరి - 2 సూపులు

మినప్పప్పు - 1 స్వాను

మీగడ - 1, 2 స్వాన్లు

తయారు చేయు విధానము: కాప్సికమ్ అరంగుళం సైజు ముక్కలు కోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీలికలు చేసి, ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. నాన్ షైక్ మూకుడులో 1 స్వాను మీగడ వేసి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేసిన తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి మూడు వంతులు వేగిన తర్వాత కాప్సికం ముక్కలు వేసి నలువైపులా అట్లకాడతో కలిపి మిగిలిన 1 స్వాను మీగడ వేసి మూత పెట్టాలి. 10, 15 నిమిషాలు ఉంచిన తర్వాత ఒకసారి కదిపి మళ్ళీ మూతపెట్టాలి. ముక్క మగ్గిన తర్వాత మూతతీసి అట్లకాడతో కదుపుతూ పూర్తిగా వేగిన తర్వాత కొబ్బరితురుము, పప్పులపొడి చల్లి కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

11. వంకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత వంకాయలు - పాపుకేజి

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మినపుపు - 1 సూను

పప్పులపొడి, ముదురు కొబ్బరి తురుము - 2 సూన్లు

ఎండు కొబ్బరి - 2 సూన్లు

పచ్చమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపుపు - 2, 3 సూన్లు

తయారు చేయు విధానము: తాజా వంకాయలు చిన్న నైజువి ఏరుకుని కూర పొయ్యమీద వేసుకొనే ముందు మాత్రమే ముచ్చిక తీసి నిలువుగా పలుచని చీలికలుగా కోసి నీటిలో వేసి ఉంచాలి. నీటిలో

నిమ్మరసం పిండితే కంద్ర రావు. నాన్ స్టీక్ మూకుడు పొయ్యమీద పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చి వేగిన తరువాత వంకాయ ముక్కలు వేసి 1, 2 స్పూన్లు మీగడ వేసి బాగా అన్ని ముక్కలకు అంటుకునేలా అట్లకాడతో కదిపి కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత ఒక సారి కదిపి మళ్ళీ మూతపెట్టాలి. ముక్కలు మెత్తగా మగ్గిన తర్వాత కొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి చల్లి, కొత్తమీర వేసి దించుకోవాలి.

గమనిక: బెండకాయ వేపుడు వ్రాసినపుడు బెండకాయ, చింతకాయతో, లేదా మామిడికాయతో వేపుడు వ్రాసాము. అదే విధంగా పులుపు ఇష్టపడేవారు వంకాయతో కూడా చేసుకోవచ్చు. వంకాయ ముక్కలు మగ్గిన తర్వాత చింతకాయ, పచ్చమిర్చి దంచిన ముద్ద చల్లి ఒకసారి మగ్గనిచ్చి కొబ్బరి కోరు, పొడి చల్లి దించుకోవాలి.

12. గోరుచిక్కుడు కాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత గోరు చిక్కుడు కాయలు - పావుకేజి

పెసరపప్పు - 1 గుప్పెదు

కొబ్బరి - చిన్న ముక్కు

పచ్చమిర్చి - 4, 5 కాయలు

శనగపప్పు - 1 సూపును

మినప్పప్పు - 1 సూపును

కరివేపాకు - 2 రెమ్మెలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మెలు

తయారు చేయు విధానము: గోరుచిక్కుడు కాయలు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనిచ్చి చిన్న చిన్న

ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీలికలు చెయ్యాలి. గోరుచిక్కడు ముక్కలు కుక్కరు గిన్నెలో వేసి వ్రేళ్ళతో గిన్నెలో సమానంగా పరచి, గుప్పెడు పెసర పప్పు నీటిలో కడిగి గోరుచిక్కడు ముక్కలపైన చల్లి, పచ్చిమిర్చి చీలికలు కూడా వేసి కొఢిగా నీళ్ళు చిలకరించి కుక్కరులో పెట్టి రెండు విజిల్స వచ్చాకా మంట తగ్గించి 5 నిమిషాలు ఉంచి దించుకోవాలి. నాన్ స్టీక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి అందులో ఉడికించిన గోరుచిక్కడు ముక్కలు వేసి తడి పూర్తిగా పోయే వరకూ వేగనిచ్చి కొబ్బరి చల్లి వేగిన తర్వాత కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి. పప్పుల పొడి వేసుకోకపోయినా బాగానే ఉంటుంది.

13. గింజ చిక్కడు కాయ (కణుపు చిక్కడు) వేపుడు

కావలసినవి:

కణుపు చిక్కుడు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మీగడ - 1 సూపును

మినపుపు - 1 సూపును

శనగపపు - 1 సూపును

పప్పులపోడి - 1 సూపును

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

తయారుచేయు విధానము: చిక్కుడు కాయలు శుభ్రంగా కడిగి ముచ్చికలు, ఈనెలు తీసి ప్రెషర్ పేన్ లో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి పచ్చమిర్చి చీలికలు కూడా చేసి ఒక విజిల్ వచ్చేదాకా ఉడకనిచ్చి

దించుకోవాలి. కుక్కర్ గిన్నెలో పెడితే నీళు పోయకుండా పెట్టి 2, 3 విజిల్స్ రానివావులి. నాన్ స్థిక్ వాన్ లో మినప్పపువు, శనగపపువు, కరివేషాకు దోరగా వేగిన తరువాత చిక్కుడు కాయలు వేసి ఒకసారి అట్లకాడతో పోపు కలిసేలా కదిపి మీగడ చల్లి ముక్కులన్నింటికీ అంటుకునేలా అట్లకాడతో కదిపి 5 నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనిచ్చి తర్వాత మూత తీసి మధ్య మధ్యలో కదుపుతూ వేగనివావులి. 10 నిమిషాల తర్వాత పప్పుల పొడి, కొబ్బరి, కొత్తిమీర చల్లి ముక్కులన్నీ ఒకసారి కలిసేలా కదిపి దించుకోవాలి.

రాజ్ మా వేపుడు:

రాజ్ మా వేపుడు: చిక్కుడు కాయలు ఉడికించినట్లుగా రాజ్ మా గింజలు కూడా ప్రైపర్ పేన్ లో కొఢిగా నీళు పోసి 2 విజిల్స్ వచ్చేలా ఉడికించి వాటిని మీగడలో వేయించి ఎందుకొబ్బరి గాని పచ్చికొబ్బరి గాని పప్పుల పొడి కొఢిగా చల్లి

దించుకోవాలి. రాజమాలను ముందు రోజు రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టుకొని మర్మాదు ఉదయం కూరకి రెడీ చేసుకోవాలి. కొబ్బరి మికీలో గ్రెండ్ చెయ్యకుండా కేరట్ తురిమే దానితో తురిమి చల్లటానికి బాగుండి కూర అందంగా కనిపిస్తుంది. కొత్తిమీరతోపాటు పుదీనా కూడా చల్లుకోవాలి.

14. క్యాబేజి వేపుడు

కావలసినవి:

కాబేజి - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 4

కొబ్బరి - పావు ముక్కు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్ములు

పెసరపప్పు - 1 గుప్పెడు

మినపుప్పు - 1 స్వాను

శనగపుప్పు - 1 స్వాను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: కాబేజీ ముక్కని శుభ్రంగా దుమ్ము లేకుండా పై భాగం కడిగి తురుముకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువునా చీలికలు చెయ్యాలి. తురుము, పచ్చిమిర్చి కలిపి ఒక దళసరిగా ఉండే గిన్నెలో వేసి కొఢిగా నీరు పోసి, పెసరపప్పు నీటిలో ఒకసారి కడిగి నీళ్ళు వాడేసి ఆ పప్పుని క్యాబేజీపై (ఉపరితలం) సమానంగా చల్లి మూతపెట్టాలి. దీనిని పొయ్యమీద సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. మాడకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఏ మాత్రం మాడినా ఇక పనికిరాదు. మాడుతుందని భయం లేకుండా కుక్కరు గిన్నెలో ఇదే మాదిరిగా పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చాక దించుకోవచ్చు. (పెసరపప్పు వెయ్యకుండా చేసుకునేటట్లయితే తురుము ముందు

ఉడికించకపోయనా డైరెక్టగా నాన్ స్టీక్ లో వేసి నీళ్ళుచల్లినా ఉడుకుతుంది). నాన్ స్టీక్ మూకుడులో మినపుప్పు, శనగపుప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించి దానిలో ఉడికిన కాబేజి తురుము వేసి అటు ఇటు కదుపుతూ కాసేపు వేగనిచ్చి మూతపెట్టి 5, 10 నిముపాలు ఉంచి మరల ఒకసారి కదిపి కొబ్బరి, కొత్తిమీర చల్లి అన్ని వైపులా కూర కలిసేలా సమానంగా కదిపి దించుకోవాలి.

కాబేజితో పాటు ఒక కేరెట్ కూడా తురిమి వేసుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది. బంగాళదుంప సన్నగాకోని కూడా వేసుకోవచ్చ.

15. పొట్లకాయ వెప్పుడు

కావలసినవి:

పొట్లకాయ లేతది - అర

పచ్చమిర్చి - 2

తాజా కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

శనగపప్పు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానం: పాట్లకాయ ముందు కడిగిన తర్వాత సన్నని ముక్కలు (ఉల్లిపాయ ముక్కలలగా) కోసుకోవాలి. పచ్చమిర్చి చీలికలు చేసుకోవాలి. పాట్లకాయ తాజాగా బాగా లేతగా ఉంచే ముందు ఉడికించకుండా డైరెక్షన్‌గా నాన్ స్టిక్ లో వెపుడు చేసుకోవచ్చు. ఓ మాదిరిగా ముదిరిన కాయ అయితే ముక్కలు కుక్కర్ లో పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చే వరకూ లేదా బయట దళసరి గిన్నెలో సెగటై పెట్టి అవసరమైతే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి ఉడకనివ్వాలి. మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు

పోపు వేగనిచ్చి, పచ్చిమిర్చి కూడా వేసి పొట్లకాయ
 ముక్కలు వేసి అట్లకాడతో బాగా కదిపి 5 నిమిషాలు
 మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత మూత తీసి అటు
 ఇటు కదుపుతూ కాసేపు వేగనిచ్చి తడిలేకుండా
 చూసుకుని కొబ్బరి చల్లి దించుకోవాలి. తాజా కొబ్బరి
 అయితే ఇక పప్పులపొడి చల్లనవసరం లేదు.
 ఎందుకొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి చల్లి ఒక రకం
 చేసుకోవచ్చు. రెండూ బాగానే ఉంటాయి. అన్నిరకాల
 పప్పులలో వేసిన పొడికాకుండా అచ్చంగా
 నువ్వులపొడి చల్లుకున్నా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.
 వెరైటీగా ఉంటుంది.

16. కాలిఫ్టవర్ వేపుదు

కావలసినవి:

కాలిఫ్టవర్ - చిన్న సైజ్

పచ్చిమిర్చి - 4

ఎండుకొబ్బరి - 2 సూప్ న్లు

పప్పులపోడి - 2 సూప్ న్లు

కొత్తిమీర - 2, 3 రెమ్ములు

శనగపప్పు - 1 సూప్ ను

మినపుప్పు - 1 సూప్ ను

మీగడ - 1 సూప్ ను

కరివేపాకు - 2, 3 రెమ్ములు

పుదీనా - 7 రెమ్ములు

తయారుచేయు విధానము: కాలిష్టవర్
గుత్తులకాడలు ముందు ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగా
సన్నగా కోసుకోవాలి. గుత్తులు కూడా చిన్నసైజులో
త్రుంచుకోవాలి. వీటిని శుభ్రంగా కడిగి కుక్కర్ గిన్నెలో
నీళ్ళు లేకుండా పెట్టి ఒక విజిల్ రానివ్వాలి. పొయ్యి

మీద నాన్ స్విక్ మూకుడు పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చమిర్చ వేసిన తర్వాత మీగడ వేసి వెంటనే కాలిఫ్లవర్ ముక్కలు వేసి నలువైపులా కదిపి 5, 10 నిమిషాలు మూతపెట్టి దింపి కొంచెం మగ్గిన తరువాత మూత తీసి 5 నిమిషాలు కదుపుతూ వేగనిచ్చి ఎండుకొబ్బరి, పప్పుల పొడి చల్లి బాగా కదిపి దించేముందు కొత్తమీర చల్లుకోవాలి.

కాలిఫ్లవర్ లో కేరట్ కలిపి చేసుకున్నా బాగుంటుంది.

6. పులుసులు

పులుసులు అనగానే ఎరుపు రంగుతో నూనె పైకి తేలి ఘుమ ఘుమలాడే గుత్తివంకాయ పులుసు, గుమ్మడి కాయ పులుసు, కంద పులుసు, పెందలం పులుసు మొదలగునవి గుర్తుకు వస్తాయి. ముక్కలు మునిగేదాకా నూనె పోసి, ఎర్రటి కారం పోసి గుత్తంగా వండి తీంటూ ఉంచే జబ్బుల సంగతి దేముడెరుగు గాని నోటికి మాత్రం స్వర్గం కనబడుతూ బ్రతికినన్నాళ్ళా ఇలానే తినాలనిపిస్తుంది. ఆ పులుసులను రోజూ తీంటూ అలాగే ఊహించుకుంటూ ఈ పులుసులను తిన ప్రయత్నిస్తే మీరందరూ నన్ను తిట్టుకుంటారు. మా పులుసులు చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా ఉండవ గాని రుచికి ఫరవాలేదనిపిస్తాయి. ఇగుర్లు, ఆకుకూరలు వేపుళ్ళు, పచ్చళ్ళు మొదలగు వాటితో పోలిస్తే పులుసుల వల్ల

హోని ఎక్కువ. అందరి ఇళ్ళలో పులుసులు ప్రతినిత్యం ఏదోక రకంగా వండుకుంటూ ఉంటారు. దానివలన వచ్చే నష్టాలను ఒక్కసారి ఆలోచిధాము.

1. పులుసు కూరలు తక్కువ కూరగాయలతో ఎక్కువ మంది తీనేటట్లు చేయగలుగుతాయి. ఉదాహరణకు ఒక అరటికాయను ఇగురులాగ వేసుకుని తించే ఒకరికి కూడా సరిగా చాలదు. అదే ఒక అరటికాయను పులుసులాగ కూరలో వండుకుంచే ముగ్గురు నలుగురు తినగలుగుతారు. పులుసుకూరలో గుజ్జు ఎక్కువగా తింటూ, కూరముక్కలను అక్కడక్కడా తింటూ ఉంటాము. ఇలా తక్కువ కూరలతో ఎక్కువ మందికి పులుసులు సమాధానం చెప్పగలుగుతాయి కాబట్టే ఇంట్లో జనం ఎక్కువ మంది ఉన్నవారు తరచూ పులుసులు పెదుతూ ఉంటారు. కూరముక్కలు తక్కువ, గుజ్జు ఎక్కువ తినదం వలన మలబద్ధకం, గ్యాన్ గ్రిబుల్ లాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

2. అన్ని రకాల వంటల కంటే పులుసులను వండినపుడు మాత్రం ఇతర రుచులైన ఉప్పు, కారం, మనాలాలు, నూనె మొదలగునవి చాలా ఎక్కువ మోతాదులలో పడితే గాని సరిపడా రుచి రాదు. ఒకే రోజులో ఆ రుచులను ఎక్కువగా తీసేట్లు పులుసులు చేస్తున్నాయి కాబట్టి వాటి వలన హాని కలుగుతుంది. పులుసుల వలన అన్నం ఎక్కువ తింటూ ఉంటారు. బరువున్న వారికి, సుగరున్న వారికి పులుసులను తినడం వలన అన్నం తెలియకుండా ఎక్కువ వెళ్ళడం వలన, ఆ రెండు సమస్యలూ పెరుగుతూ ఉంటాయి.

3. పులుసులలో ముఖ్యంగా ఉప్పు ఎక్కువ పడుతుంది. ఇతర వంటకాలలో చిట్టికెడంత ఉప్పు రుచినిస్తే, పులుసులలో మాత్రం చారెడంత పడితే గాని రుచి రాదు. మీకు తెలియకుండా ఉప్పును ఒకే రోజులో ఎక్కువ తిన్నట్లు అవుతుంది. గుత్తి వంకాయ పులుసు, కంద పులుసు, పెండలం పులుసు, గుమ్మడి

కాయ పులుసు తిన్న తర్వాత చాలా మందికి కీళ్ల నొప్పులు, దద్దుర్లు, దురదలు, ఎలర్లీలు ఎక్కువ అయినట్లు తరువాత రోజు ఉదయానికి అనిపిస్తుంది. అందుకే మాకు వంకాయ, కంద, గుమ్మడి సరిపడదు అని చాలా మంది అంటూ ఉంటారు. చాలా మంది వైద్యులు కూడా ఆ కూరగాయల వలన నొప్పులు ఎలర్లీలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి అని రోగులను మానివేయమని సలహా ఇస్తూ ఉంటారు. ఆ ఇబ్బందులను పెంచే గుణం కూరగాయలలో ఉందని ఎందరో ఆ రకం కూరగాయలను తినడం మానేస్తూ ఉంటారు. అది పొరపాటు. అసలు వాస్తవం తెలుసుకోలేక వంకాయ, గుమ్మడి, కందపై నిందలు వేస్తూ ఉంటారు. వందే విధానంలో తేడాలే తప్ప కూరలలో దోషం కాదు. పైన చెప్పిన కూరలతో పులుసులు కానేటప్పుడు రెట్టింపు ఉప్పు పడటం వలన, అంత ఉప్పు ఒకే రోజు శరీరంలోకి వెళ్ళసరికి రియక్షన్ వలన ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఉప్పు వలన వచ్చే దోషం తెలుసుకోలేక కూరగాయల మీద

అనుమానం పెట్టుకుంటారు. కంద, పెండలం, వంకాయ మొదలగు కూరలను మనం చేపే పద్ధతిలో ఉప్పులేకుండా పులుసు కాచుకుంటే ఎవరికీ ఆ విధమైన సమస్య రావడం లేదు.

4. పులుసు కాయాలంటే, చింతపండును రసంగా తీసి పులుసులో పోయడం వలన, సాంబారులో, రసాలలో ఆ పులుపు ఎక్కువగా వాడటం వలన పొట్ట, ప్రేగులలో అంచుల భాగానికి ఎక్కువగా ఇరిచేషాన్ (అసాకర్యం) ప్రతినిత్యం కలుగుతూ ప్రేగు పొరలు దెబ్బ తీంటూ ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే కడుపులో మంటలు, ప్రేగు పూతలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. పులుసుతో భోజనం చేసిన తర్వాత దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. దానితో నీళ్ళను, మజ్జిగను ఎక్కువగా త్రాగుతూ ఉంటారు. దాని వలన జీర్ణ రసాలు పలుచగా అయ్య సరిగా జీర్ణం కాక పుల్లటి త్రేన్సులు, గ్యాస్ ప్రటిబుల్, కడుపులో గడబిడగా ఉండటం జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఈ విధమైన నష్టాలు రాకుండా పులుసులను
తినదలచుకుంచే కాస్త వండే విధానములో మార్పులు
చేసుకుంచే మంచిది. ఆ మార్పులు.....

1. నాటు టొమాటోలను సరిపడా ఉడికించి, దానిని
చల్లార్చి రసంలాగా గ్రైండ్ చేసి ఆ రసాన్ని పులుసుకు
గుబ్బగా పోసుకుంచే రెండు విధాలా మంచిది.
పులుసుకు మంచి ఎర్రటి రంగుతోపాటు పోషక
విలువలు రావడమే గాక గుబ్బకి కలని వస్తుంది.
2. పులుసులో వేసే కూరగాయ ముక్కలను ఎక్కువ
మోతాదులో వేసుకొని, బాగా గుబ్బ తక్కువ, ముక్కలు
ఎక్కువ ఉండేట్లు పులుసును అంటు పులుసుగా
వండుకుని, ఎక్కువగా వండించుకుని తీంచే
మంచిది.
3. పులుసును నిత్యం వండుకోవడం మాని, వారానికి
ఒకటి లేదా రెండు సార్లుగా వండు కోవడం మంచిది.

4. రెండు పూటలా ప్రతినిష్యం పుల్కలనే తినేవారు మాత్రం, పులుసులను వండుకోవడం మని, ఎప్పుడన్నా అన్నం తినే రోజున మాత్రం వండుకోండి.

5. ఎప్పుడు పులుసులను వండుకున్నా మధ్యహ్నం భోజనంలోనే వండుకుంచే మంచిది. రాత్రిపూట జీర్ణక్రియ పులుసులకు మరీ మందంగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట భోజనంలో పులుసుల వల్ల, అన్నం ఎక్కువగా తినడం వలన త్వరగా బరువు పెరిగే అవకాశముంటుంది.

6. ఉప్పు నూనెలు వేసి వండే పులుసులను ముద్దపుప్పుతో కలుపుకుని తినడం ఎక్కువ మందికి అలవాటు. మన పద్ధతిలో వండే పులుసులను మాత్రం పుప్పుతో కలుపుకుని తించే మరీ చప్పుడనం అనిపిస్తాయి. కాబట్టి పులుసులు విడిగా తీంటానికి బాగుంటాయి.

పుల్లటి పులుసులు, తెయ్యటి పులుసులలో ఏ రకం మీ ఇష్టమయితే ఆ రకము చేసుకోండి. ఉప్పు లేని లోటు లేకుండా కమ్మగా పులుసును తినాలంచే పులుపుగానీ, తీపిగానీ సరిపడా ఉంచే ఇబ్బంది ఉండదు. ఈ పులుసులను ఎంత తినాన్న దాహం వేయదు. జీర్ణకోశ సంబంధమైన ఇబ్బందులు ఏమీ ఉండవు. ప్రయత్నించండి.

పులుసు కూరలు

1. ఆనపకాయ (సారకాయ) పులుసు

కావలసినవి:

లేత సారకాయ - 1 కేజి

టొమాటో - అర్కేజి

పచ్చమిర్చి - 6, 7

కొత్తమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తేనె - 4 సూప్ న్న లేదా ఖర్జారం - 10

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

మినపుపు - 1 సూప్ ను

ఉల్లిపాయ - పెద్దది

శనగపుపు - 1 సూప్ ను

ములక్కడలు - 2

తయారుచేయు విధానము: సారకాయ తోక్క తీసి పులును ముక్కల సైజు కోయాలి. టోమాటో పెద్ద ముక్కలు కోసి 2 పచ్చమిరప కాయలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వాటికి జతచేసి ఒక దళసరి పాత్రలో కొద్దిగా నీళుళు పోసి తక్కువ మంటపై ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత మిక్కీలో వేసి మెత్తగా రసంలా చేసి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ములక్కడలు

రెండు అంగుళాల సైజులో ముక్కలు కోసి
పెట్టుకోవాలి. సారకాయ ముక్కలు కుక్కర్ లో
అన్నం వందేటప్పుడు ఒక గిన్నెలో వేసి పెడితే
మెత్తగా ఉడుకుతాయి. తేదంచే విడిగా పొయిమీద
పెట్టి అరకప్పు నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి తక్కువ
మంటపై ఉడికించాలి. ములక్కాడలు బాగా తేతవి
అయితే సారకాయ ముక్కలు పూర్తిగా ఉడికిన
తర్వాత వాటిపైన వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికనిచ్చి
ముక్కలపై కొంచెం తేనె గాని ఖర్ఖారం పేణ్ణ గాని
వేసి మిగిలిన పచ్చిమిర్చి కూడా వేసి 5 నిమిషాలు
ముక్కలు తీపి పట్టిన తర్వాత ఉడికించిన టొమాటో
రసం పోసి కలియబెట్టాలి. ముక్కలు పులుసులో
తేలేటట్లుగా సరిపడా ఎనరు ఉండాలి. 15
నిమిషాలు పులుసు ఉడికితే సరిపోతుంది.
ఎందుకంచే టొమాటో రసం, ఉల్లిపాయ కూడా
ఉడికి పోయింది కాబట్టి ఎక్కువ మరిగించనవసరం
తేదు. పులుసు ఉడుకుతుండగా తేత కరివేపాకు
రెమ్మలు, కొత్తిమీర వేసుకుంచే సువాసన వస్తుంది.

ఉల్లిపాయ వెయ్యకుండా వందుకునేవారు పప్పులపాడిలో ఒక స్వాను వరిపిండి కలిపి దానిని 2, 3 స్వాన్లు నీటిలో కలిపి పులుసులో వేస్తే బాగుంటుంది. మూకుట్టో మినప్పప్పు, శనగప్పప్పు, కరివేపాకు పోపు వేసి పులుసులో వెయ్యాలి. మామిడికాయ, చింతకాయలు దొరికే రోజుల్లో టోమాటోలు 2, 3 వేసి పులుపుకి తగినంత ఏటిని వాడితే పులుసులు రుచిగా ఉంటాయి. ఆమ్ చూర్ గాని, మామిడికాయ బద్దలు ఎండబెట్టుకొని గాని ఉంచుకుంటే ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

ఇదే పద్ధతిలో దోస, బోపాపాయి, బీరకాయ పులుసు కూడా వందుకోవచ్చ. బీరకాయలను తొక్కుతీసి కాయసైజుని బట్టి రెండు, మూడు భాగాలుగా కట్టచేసి ఒక భాగాన్ని రెండు చెక్కులు చేసి మధ్యలో నాటు పెట్టి గుత్తి వంకాయకు కోసినట్లుగా కోసుకుంటే బాగుంటుంది.

2. అరటికాయ పులుసు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

టొమాటోలు - 4, 5

పచ్చమిరిచు - 4

మునగకాడలు - 1

మినపుపు - 1 సూపును

శనగపుపు - 1 సూపును

కొత్తమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

ముదురు చింతకాయలు - 2, 3

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు
పెసరట్టులోకి కోసినట్లుగా బాగా సన్నగా తరిగి

పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, టొమాటో ముక్కలు కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. మునగ కాడలు 2 అంగుళాల సైజు ముక్కలు కోసుకోవాలి. అరటికాయలు తోక్క తీసి సరిపడా మందంగా చుక్కలుగా కాని రెండు అంగుళాల సైజులో నిలువుగా కాని కోసి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. నాన్ షైక్ పేన్ (వెదల్చు, లోతు ఉన్నది) లేదా దళసరి అల్యామినియం పాత్రగాని పొయిమీద పెట్టి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి సన్నటి మంటపై గరిచెత్తో కదుపుతూ మగ్గనివ్వాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత అరటికాయ ముక్కలు వేసి ముక్కలు తడిసేలా నీళ్ళు పోసి కొంచెం తేనె వేసి మూతపెట్టాలి. అరటికాయ ముక్కలు 2 వంతులు ఉడికిన తర్వాత ములక్కాడ ముక్కలు వేసి కొంచెం ఉడికిన తర్వాత టొమాటో గుజ్జలో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి చింతపండు రసం బదులుగా పోసి కలియబెట్టాలి. పచ్చి చింతకాయలు ఉంటే శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం నీళ్ళు

పోని పొయ్యమీద పెట్టి ఉడికిన తర్వాత మెత్తగా విసికి పెచ్చులు లేకుండా గుజ్జ తీసి, టొమాటాలు వేసినప్పటికీ చింతపందు బదులుగా దీన్ని వేస్తే రుచి వస్తుంది. పులుసు ముక్కలు బాగా ఉడికి కూర దగ్గర పడిన తర్వాత కొత్తమీర, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పోపు పెట్టుకోవాలి.

వేసవికాలంలో అరటికాయలు, చింతకాయలు రెండూ దొరుకుతాయి, టొమాటోలు రేటు ఎక్కువ ఉంటాయి కాబట్టి టొమాటో వాడకుండా చింతకాయ రసం పోస్తే బాగుంటుంది. తేనెకు బదులుగా ఖర్చురం గుజ్జ కూడా వేసుకోవచ్చ.

పెండలం, చిలకడదుంప, ములక్కాడ వేసి ఇదే పద్ధతిలో తీపి పులుసు వండు కోవచ్చ. ఉల్లిపాయ తిననివారు టొమాటోలు కొంచెం ఎక్కువ వేసి ఉల్లిపాయ వేయకుండా పైన చెప్పిన పద్ధతిలోనే చేసుకోవచ్చ.

3. గుమ్మడి కాయ పులుసు

కావలసినవి:

గుమ్మడికాయ - అరకేజి

టొమాటోలు - 4, 5

పచ్చమిరిచు - 5, 6

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొర్కిగా

తేనే - 5, 6 సూపుల్లు

శనగపప్పు - 1 సూపు

మినపుప్పు - 1 సూపు

పచ్చచింతకాయలు - 5, 6

డాల్సిపాయ - పెద్దది 1

తయారుచేయు విధానము: గుమ్మడికాయల తోనల వెంబడి ముందు నిలువుగా చీలికలు కోసి, తర్వాత నలుపలకలుగా పులుసు ముక్కల సైజులో (కొంచెం పెద్దవి) కోసి పీచు (గుజ్జ) గింజలు శుభ్రంగా తీసెయ్యాలి. ఏటిని శుభ్రంగా కడిగి ఒక ప్రుక్కన పెట్టు కోవాలి. పచ్చి చింతకాయలు ఉంచే చింతకాయ గుజ్జ తయారు చేసుకుని (నీళ్ళలో చింతకాయలు ఉడకబెట్టి మెత్తగా పిసికి పెచుచులు లేకుండా వడకట్టాలి) దానిలో పలుచగా అయ్యేటట్లు నీళ్ళ కలిపి పెట్టుకోవాలి. పులుసు వండే గిన్నెలో ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి సరిపడా నీళ్ళ పోసి పొయ్యమీద పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉదుకుతుండగా గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి మూత పెట్టి 10 నిముపాల తరువాత టొమాటో గుజ్జకి నీళ్ళ కలిపి పలుచగా చేసి ముక్కలు తడిసేలా ఆందులో పోసి తేనె వేసి ఉడకనివ్వాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలతో

పాటు ములక్కడ వేసుకుంచే బాగుంటుంది. ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత చింతకాయరసం పోని 15-20 నిమిషాల వరకు మరగనివ్వాలి. ఈ పులుసు గుత్తంగా కాకుండా చాలా మంది చారులాగా పలుచగా కాచుకుంటారు. మరీ అంత పలుచగా కాకుండా కొంచెం దగ్గరగా అయ్యకా కొత్తమీర వేసి దించుకొని, మినపుపు, శనగపుపు, కరివేపాకు పోపు పెట్టుకోవాలి. మీగడ వేసి పోపు వేస్తే కమ్మటి వాసన వస్తుంది.

గమనిక: పులుపు, తీపి, కారం అలవాటుని బట్టి, ఇష్టాన్ని బట్టి ఎవరికి ఏలైనట్లు వారు వాడుకోవచ్చ.

4. కాకరకాయ పులుసు

కావలసినవి:

కాకరకాయ - అరకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

నిమ్మకాయలు - 2

టొమాటో - అరకేజి

తేనె - 7, 8 సూన్లు

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొర్కిగా

మినపుపు - 1 సూను

శనగపుపు - 1 సూను

ఉల్లిపాయలు - పాపకేజి

నువ్వు పప్పు పొడి - 1 సూను

ఖర్జూరం - 20 పళ్ళు

తయారు చేయు విధానం: కాకరకాయలు
చక్కలుగా కాని వేపుదు ముక్కలు లాగా కాని

కోయాలి. ఉల్లిపాయ చాలా సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి గుజ్జ తయారు చేసుకోవాలి. ఖర్షారం వాడితే గింజ తీసిన దానిని వేడి నీటిలో నాననిచ్చి మిక్కీలో వేసి పెట్టుకోవాలి. కాకరకాయ ముక్కలు మునిగేటట్లు నీరు పోసి, రెండు కాయలు నిమ్మరసం పిండి పొయ్యమీద పెట్టి ముక్క ఉడికాక నీరు వారిచు పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్లిక్ పేన్ లో గాని దళసరి అల్యామినియం పాత్రలో గాని ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి గరిచెత్తో కదుపుతూ సన్నని సెగపై పచ్చి అణిగేదాకా ఉంచి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడకనిచ్చి కాకరకాయ ముక్కలు తేనె వేసి కొండిగా నీళ్ళు పోసి ఉడుకుతుండగా టొమాటో గుజ్జ కూడా పలుచగా చేసి దాంటో పోసి గుత్తంగా ఉడకనివ్వాలి. ఉల్లిపాయలు కట్ చేసుకోవడం లేట్ అనుకుంచే 1, 2 పాయలు పెద్ద ముక్కలుగా కోసి టొమాటోలు ఉడికించినప్పుడు దాంటో వేసి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసుకుంచే ఇక ఉల్లిపాయ ఉడికించే అవసరం

లేకుండా కాకరకాయ ముక్కులపై దాన్ని వేసి వండవచ్చు. ముక్కులు వేసి వండినది ఒక రకం రుచి వస్తుంది. ఇలా చేసినది ఒక రకం రుచి వస్తుంది. రెండూ బాగానే ఉంటాయి. (ముక్కులు కోస్తే ఉల్లిపాయలు ఎక్కువ పడతాయి. గ్రైండ్ చేసిన దానికి తక్కువ వెయ్యాలి). కూర ఉడికిన తర్వాత కొఢిగా నువ్వుపుపు పొడి చల్లి, కొత్తిమీర వేసి మినపుపుపు, శనగపుపుపు, కరివేపాకు వేయించి పోపు పెట్టుకోవాలి.

5. కంద-కాపినక్కమ పులుసు

కావలసినవి:

కంద - పాపుకేజి

టొమాటో - అరకేజి

పచ్చచింతకాయలు - 4, 5

మునగకాద - 1

పప్పులపొడి - 2 సూపుల్లు

మీనపుపు - 1 సూపును

శనగపుపు - 1 సూపును

పచ్చమిరిచు - 4

కాప్పికమ్ - పావుకేజి

తేనె - 1 పెద్ద సూపును

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొర్కిగా

తయారుచేయు విధానము: కంద చెక్కు తీసి శుభ్రంగా కడిగి పులుసు ముక్కల సైజులో కోసి ముక్కలు మునిగేలా నీళ్ళు పోసి ఉడక బెట్టుకోవాలి. ఉడికిన ముక్కలు నీటిలో నుండి తీసి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కాప్పికమ్ ఒకొక్క కాయను నాలుగు

చీలికలుగా కోని పెట్టుకోవాలి. టొమాటోలు,
పచ్చమిర్చి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి.
ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి నాన్ స్టిక్ లో కొద్దిగా
మీగడవేసి వేగనిచ్చి కాపినకమ్ ముక్కలు వేసి పచ్చ
అణిగేదాకా ఉంచి మునగకాడు ముక్కలు,
ఉడికించిన కంద ముక్కలు వేసి అన్ని ముక్కలు
ఒకసారి సమానంగా గరిచెత్తో కదిపి టొమాటో గుజ్జ
పులుచగా చేసి ముక్కలలో పోసి ఉడకనివ్వాలి.
ఉడికేటప్పుడు కొద్దిగా తేనె వెయ్యాలి. 2 వంతులు
పులుసు ఉడికిన తర్వాత చింతకాయ గుజ్జ ఉంచే
సరిపడా పులుపు చూసుకుని వేసుకోవాలి.
చింతకాయ పులుపు ఉన్నప్పుడు, టొమాటోలు సగం
తగ్గించి వేసుకుంచే సరిపోతాయి. పులుసు గుత్తంగా
(దగ్గరగా) ఉడికిన తర్వాత పప్పులపొడి చల్లి,
కొత్తిమీర వేసి, మినప్పప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకు
పోపు వేసుకోవాలి.

కాప్సుకమ్ లేకుండా కూడా కంద పులుసు
పైవిధంగా చేసుకోవచ్చు. తీపి ఇష్టపడే వారు తీపి
ఎక్కువ వేసుకోవాలి.

6. గుత్తి వంకాయ పులుసు

కావలసినవి:

వంకాయలు - అరకేజి

టొమాటోలు - అరకేజి

పచ్చమిర్చి - 5, 6

తేనె - 2, 3 సూన్లు

మినపప్పు - 1 సూను

శనగపప్పు - 1 సూను

చింతకాయలు - 4

ఉల్లిపాయ - పెద్దది

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయ విధానము: టోమాటోలు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఉడికించి గ్రైండ్ చెయ్యడానికి ముందు ఉడికించిన ముక్కలపై నీరు తీసి విడిగా ఉంచుకుని మిగతా భాగం గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. చింతకాయలు ఉడికించి గుబ్బలీసి రెడీగా పెట్టుకోవాలి. (చింతకాయలు లేనప్పుడు టోమాటోలు ఇంకో 4 ఎక్కువ వాడాలి). వంకాయలు ముచ్చిక పొట్టిగా కోసి కాయను గుత్తిగా చీల్చి నీటిలో వేసుకోవాలి. (కండ్ర రాకుండా నీటిలో కొంచెం నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. కూరలో కాయలు వేసే ముందే కోసుకోవాలి) దళసరి అల్యామినియం పాత్రలో టోమాటో ముక్కలపై నీరు, చింతకాయ రసం కొద్దిగా పలుచగా చేసి, కొంచెం తేనె వేసి

నీళ్ళు ఉదుకు పట్టొకా వంకాయలు అందులో వేసి నువ్వసన కోసం కొంచెం లేత కరివేపాకు, కొత్తమీర వేసి మూతపెట్టి వంకాయలు 3 వంతులు ఉడికాకా టొమాటో గుజ్జు తగినంత చింతకాయ గుజ్జు కూడా కలిపి పులుసు బాగా ఉడకనిచ్చి గుత్తంగా అయ్యాకా పప్పులపాడి చల్లి, కొత్తమీర చల్లి ఒకసారి గరిచెతో నలువైపులా కలిపి మినప్పప్పు, శనగప్పు, కరివేపాకు తాలింపు వేసి దించుకోవాలి.

7. బెండకాయ-గోరుచిక్కుడు పులుసు

కావలసినవి:

గోరు చిక్కుడు - పావుకేజి

బెండకాయలు - పావుకేజి

టొమాటోలు - 5

చింతకాయలు - 2

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చమిరిచు - 4

శనగపప్పు - 1 సూను

పప్పులపొడి - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

తేనె - 2 సూన్లు

కరివేపాకు - కొర్కిగా

తయారు చేయు విధానము: బెండకాయలు శుభ్రంగా కడిగి అంగుళం సైజులో ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. గోరుచిక్కడు కాయలు లేతవి, చిన్న సైజు అయితే ముచ్చిక చివరిభాగం గిల్లుకుంటే సరిపోతుంది. పెద్ద కాయల్లుతే రెండు ముక్కలుగా కోసి కొర్కిగా నీళ్ళు పోసి ప్రెషర్ పేన్ లో పెట్టి 2 విజిల్సు వచ్చాక కష్టాయ్యలి.

టొమాటోలు+డాల్మీపాయ, పచ్చిమిర్చి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. శనగపప్పు, మినపుప్పు, కరివేపాకు దీరగా వేగనిచి ఒక స్థాను మీగడ వేసి బెండకాయ ముక్కలు కూడా వేసి ఒకసారి పోపులో కదిపి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి పచ్చి అణగిన తర్వాత గోరు చిక్కుడు కాయలు, టొమాటో గుజ్జలో నీళ్ళు కలిపి పోసి, కొద్దిగా తేనె వేసి 15 నిమిషాల వరకు ఉడికిన తర్వాత చింతకాయ రసం సరిపడా పోసి మూతపెట్టి కూర దగ్గరగా అయిన తర్వాత పప్పులపొడి చల్లి, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

గోరుచిక్కుడు కాయలు, బెండకాయలు విడి విడిగా కూడా పై విధంగా పులుసు వండుకోవచ్చ.

8. తోటకూర స్తంభాల పులుసు

కావలసినవి:

తోటకూర స్తంభాలు - 2

టొమాటోలు - 7, 8

చింతకాయలు - 2, 3

పచ్చమిర్చి - 4

డల్లిపాయ - 1

శనగపప్పు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

పప్పులపాడి - 1 సూను

తయారు చేయు విధానం: తోటకూర స్తంభాలు
పుభ్రంగా కడిగి 3 అంగుళాల సైజులో కోసి వేరు
భాగం కూడా (సన్నటి పక్కచేష్టు తీసేసి)
వాడవచ్చు. కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి
పైన అన్ని పులుసులకి చెప్పిన విధంగానే టొమాటో

రసం పోని, తేనె వేసి ఉడక నిచ్చ పోపు
పెట్టుకోవాలి. ఈ పులుసు రుచిగా ఉంటుంది.
ములక్కడలు నమిలినట్లు, ఈ ముక్కలు నమిలి
గుజ్జ తీని పిప్పి వదిలేయాలి.

9. పెసరట్ల పులుసు:

కావలసినవి:

టొమాటో - అరకేజి

ఉల్లిపాయలు - పాపుకేజి

అల్లం - చిన్నముక్క

మీగడ - 2, 3 సూన్లు

జీలకర్ర - కొర్కెగా

పాట్లు పెసరపప్పు - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కొత్తమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

నిమ్మకాయలు - 2 పెద్దవి

తయారుచేయు విధానము: కూర వండటానికి ఒక గంట ముందు పెసరపప్పు నానబోసుకుని పొట్టు పూర్తిగా తీయకుండా, రుబ్బెటప్పుడు 2 పచ్చమిరపకాయలు, జీలకర్ర, అల్లం ముక్క వేసి చెక్కు-ముక్కగా రుబ్బి (నీళుళు పోయకుండా), నాన్ స్టీక్ పెనం మీద పెసరట్టును 1 అంగుళం మందంగా వెయ్యాలి. ఒక వైపు దోరగా కాలిన తర్వాత రెండవ వైపు తిరగయ్యాలి. చల్లారిన తర్వాత ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. టొమాటో, 3 పచ్చమిరపకాయలు వేసి ఉడికించి రసం తయారు చేసుకోవాలి. నాన్ స్టీక్ లో మీగడ వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి వేగిన తర్వాత పెసరట్టు ముక్కలు వేసి కాసేపు ఉంచి కొంచెం

నిమ్మరసం+నీరు కలిపి ముక్కులపై చల్లి టోమాటో రసం జారుగా చేసి ముక్కల్లో పోసి ఉడక నివ్వాలి. కొద్దిగా తేనె వెయ్యాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి.

గమనిక: మామూలుగా ఈ విధానంలో పెసరట్టు వేసుకునేటపుడు అల్లం, జీలక్ర వేసుకోమని చెప్పం గాని సువాసన కోసం వేసుకోమని చెప్పండం జరిగింది. ఎప్పుడైనా ఇది స్పృష్ట వంటకంగా చేయవచ్చు.

10. పన్నీరు పులుసు

పైన చెప్పిన విధానములోనే పన్నీరుతో కూడ పులుసు తయారు చేసుకోవచ్చు. పన్నీరు ముక్కలు ఉల్లిపాయ ముక్కులతోపాటు వేయించుకోవాలి. పాశు అన్న పెసరట్టు కూరకి చెప్పినవే వాడాలి.

11. మళ్ళిగ పులుసు

ముందు రోజు పెరుగు, మళ్ళిగలు
మిగిలివోయినప్పుడు మళ్ళిగ పులుసు చేసుకోవచ్చ.

కావలసినవి:

సారకాయ ముక్క - 1 చీరిక

టొమాటోలు - 7, 8

పచ్చిమిరిచు - 7, 8

పెరుగు - అర లీటరు

శనగపిండి - 2 సూన్లు

శనగపప్పు - 1 సూను

మినప్పప్పు - 1 సూను

డల్లిపాయలు - 2

కరివేపాకు, కొత్తమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: సారకాయ తోక్కు తీసి పులుసు ముక్కులను కోసినట్లుగా కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి టొమాటోలు నిలువుగా కోసుకోవాలి. అన్ని ముక్కులు కుక్కర్ లో పెట్టి మెత్తగా ఉడికించాలి. పెరుగులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి బాగా చిలకరించి అందులో నీటిలో కలిపిన శనగపిండిని కలిపి ఉంచుకోవాలి. ముక్కులు మళ్ళీ పొయిమీద ఉంచి, పిండి కలిపిన పెరుగును ఎదుమ చేతితో పోస్తూ కుడి చేతితో గరిచెపెట్టి కదుపుతూ ఉండాలి. లేకపోతే పెరుగు విరిగి పోతుంది. అలాగే 10, 15 నిమిషాలు కదుపుతూ ఉడకనిచ్చి కొత్తమీర, కరివేపాకు వేయాలి. మినపుపును, శనగపును, కరివేపాకు వేయించి పులుసులో వేయాలి.

సారకాయ బదులుగా గుమ్మడికాయ, బూడిద
గుమ్మడికాయ ముక్కలతో కూడా పెట్టుకోవచ్చ.
లావు తోటకూర కాడలతో (తోటకూర స్తంభాలు)
మజ్జిగ పులుసు చాలా బాగుంటుంది. విధానమంతా
పైన చెప్పినట్లుగానే చెయ్యాలి. సారకాయ,
తోటకూర కాడలు కలిపి పెట్టుకున్నా బాగుంటుంది.

12. సాంబారు

కావలసినవి:

సారకాయ - తగినంత

టొమాటోలు - 7, 8

పచ్చమిరిచు - 7, 8

కేరట్ - 1

బీట్ రూట్ - 1

ఉల్లిపాయ - 1

కొబ్బరి - చిన్న చిప్పు

కందిపప్పు - కప్పులో 3 వంతులు

శనగపప్పు - 1 వంతు

మినప్పప్పు - 1 సూపును

ములక్కడ - 1

బెండకాయలు - 4

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొర్కిగా

తయారుచేయు విధానము: కందిపప్పు,
శనగపప్పు కడిగి ఒక అరగంట నానబెట్టి కుక్కర్ లో
మెత్తగా ఉడికించాలి. బీట్ రూట్ తప్ప మిగిలిన
కూరగాయలు ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి.
సారకాయ ముక్కలు 3 వంతులు ఉడికిన తర్వాత

మిగతా ముక్కలన్న వేసి ఉడికిన తర్వాత బీట్ రూట్, కొబ్బరి గ్రెండ్ చేసి, నీళ్ళ కలిపి వదవోసి ఆ పాలు ఉడికిన ముక్కలలో పోసి ఉదుకుతుండగా నిమ్మరసం గాని, చింతకాయ గుజ్జ గాని వేసి ఒకసారి ఉడికిన తర్వాత ఉడికిన పప్పును మెత్తగా గ్రెండ్ చేసి పోసి మరగనివ్వాలి. దించే ముందు 2 స్వాన్న పప్పుల పాడి కొద్దిగా నీటిలో కలిపి పోసి పోపు పెట్టుకోవాలి.

సూచన: బజారులో అమ్మ నాంబారు పాడి సువాసన కొరకు 2 స్వాన్న వాడుకోవచ్చ.

7. పప్పును ఎలా వాడుకోవాలి?

కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు అనే ఈ మూడు రకాలు అందరూ వాడేవి. అన్నింటి కంచే కందిపప్పు వాడకం ఎక్కువ. పప్పు బలము అనేది అందరికీ తెలిసిన మాట. పప్పు అనేది గింజ జాతి ఆహారం. గింజలు బలమైన ఆహార జాతి కాబట్టి పప్పు కూడా అదే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వెనుకటి రోజులలో ముడి గింజలను తిరగలి వేసి విసిరి పైపాట్లు వరకూ తీసి ముడిపప్పు చేసుకునేవారు. ముడి పప్పులో పోపక పదార్థాలన్నీ యధావిధిగా ఉండేవి. అలా విసిరిన ముడి బద్దలను పప్పుగా వండుకు తీంచే ఎంతో బలం వస్తుంది. అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు, పోపక పదార్థాలు యధావిధిగా లభిస్తాయి. ఈ రోజులలో

పప్పులన్నీ నాగరికత పేరు జెప్పి శుభ్రంగా పాలిష్
బట్టదం వలన సన్నగా, నున్నగా, మరీ నాజూగ్గా
తయారవుతున్నాయి. ఉపయోగపడే పోషక
విలువలన్నీ పై పొరలలోనే ఉంటాయి. ఆ
లాభమంతా తౌడులో పోతుంది. ఇలాంటి లాభం
లేని పప్పును నిత్యం వాడుకోవడం వలన ఆద మగా
భేదం లేకుండా అందరికీ ఆపులేకుండా, ఎకంగా
క్రింద నుండి పై నుండి ఒకచే గ్యాసు వస్తూ
ఉంటుంది. ఈ పప్పుల వలన శరీరానికి బలం
తక్కువ, పొట్టకు భారం ఎక్కువ. కాబట్టి ముడి
కందిపప్పు, పెసరపప్పు దొరికితేనో లేదా తయారు
చేయించుకునో వాడుకుంచే ఎంతో మంచిది లేదా
పప్పు వాడకాన్ని తగ్గించి వేయడం ఉత్తమం.
పూర్వీకులు మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినేవారు. ఈ
రోజులలో మొలకెత్తిన విత్తనాలను అందరూ
తినడానికి అలవాటు పడ్డారు. కాబట్టి శరీరానికి
కావలసిన మాంసకృతులన్నీ వాటి ద్వారా,
ఆకుకూరల ద్వారానే పూర్తిగా లభిస్తున్నాయి.

అందువల్ల కందిపప్పును, పెసరపప్పును నిత్యం వాడుకోవడం మాని వారానికొకటి లేదా రెండు సార్లు వాడుకోవడం మంచిది.

పప్పును ఎప్పుడు వందుకున్నా విడిపప్పు (ముద్దపప్పు) వందుకునే కంచే కలగలుపు వందుకుంచే మంచిది. విడిపప్పు వందుకోవడం వలన ఆరోగ్యానికి మూడు నష్టాలు వస్తున్నాయి.

1) విడిపప్పులో ఎక్కువ ఉప్పును రుచి కొరకు వేయవలసి వస్తుంది. ఉప్పు వల్ల ఎక్కువ హోని. మనం ఉప్పు వేయకుండా విడిపప్పు అసలు తినలేము కాబట్టి ఈ రకంగా వండవద్దు.

2) విడిపప్పు ఎవరు వందుకున్నా అందులో ఆవకాయలు లేదా నిల్వ పచ్చళ్ళను కలిపి, నెఱ్య వేస్తే గానీ అసలు మజా రాదు. నెఱ్య, నిల్వ పచ్చళ్ళ వాడకాన్ని ముద్దపప్పు పెంచుతుంది.

3) ముద్ద పప్పు వండినప్పుడు తప్పనిసరిగా రసముగానీ, పులుసులు గానీ పప్పుకు మ్యాచింగ్ గా కాస్తుంటారు. రసము, పులుసులు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు, ఏటి వాడకాన్ని కోరుకుంటుంది కాబట్టి విడిపప్పు వాడకం మంచిది కాదు.

పప్పుతో కలగలుపుకి బీరకాయ, దీసకాయ, సారకాయ, టొమాటో, మామిడికాయ, ఆకు కూరలు, చింత చిగురు, క్యాబేజి, చిన్న ఉసిరి మొదలైనవి ఎవైనా కలిపి వండుకుంచే బాగుంటాయి. పప్పుతో ఎదైనా ఒక కూరగాయను టొమాటోతో కలిపి వండుకోవడం వలన ఉప్పు లేని లోటు లేకుండా ఎవరైనా తినగల్లుతారు. ఈ విధానంలో పప్పు వండేటప్పుడు కూరగాయ ముక్కలు ఎక్కువ, పప్పు తక్కువ వాడాలి. పచ్చిమిర్చి ఎక్కువ వేయాలి.

ఉదాహరణకు ఒక కలగలుపు పప్పు గురించి తెలుసుకుండాం.

దోసకాయ-టొమాటో పప్పువు

కావలసినవి:

దోసకాయలు - అరకేజి

టొమాటోలు - 4, 5

పచ్చమిరిచు - 7, 8

డల్లిపాయ - 1 (చిన్నది)

నిమ్మకాయ - 1

కందిపప్పు - 1 కప్పు

మినపుప్పు - 1 సూను

సెనగపప్పు - 1 సూను

కరివేపాక, కొత్తిమీర - కొట్టిగా

తయారు చేయు విధానం:- కందిపప్పు శ్రవంగా కడిగి పప్పు మునిగేలా నీళ్ళు పోసి కుక్కర్ లో గాని, బయటగాని ఉడకనివ్వాలి. దోసకాయ, పచ్చమిర్చి, టొమాటో, ఉల్లిపాయ ముక్కలను ఉడికిన పప్పులో వేసి, మూత పెట్టి మంట తగ్గించి ఉంచి ముక్కలు బాగా ఉడికిన తరువాత కలియబెట్టి, 1 కాయ నిమ్మరసం పిండి, మినప్పుప్పు, సెనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేసుకోవాలి.

ఈ ఆహార నియమాలను క్రొత్తగా ప్రారంభించే వారు మొదటి ఒకటి రెండు నెలల పాటు పప్పుతో వండుకునే వంటలను తక్కువగా వండుకోవడమే మంచిది. పప్పు వల్ల ఉప్పు లేని లోటు వంటలలో తెలుస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి అలవాటయ్యే వరకూ పప్పు వాడకం తగ్గించమంటున్నాము.

8. టీఫిన్సు

టీఫిన్సు అనగానే అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి ఇద్దీ, ఉపాక్ష, దీసె, పెసరట్టు, వడ, పూరీ మొదలగునవి. టీఫిన్సు మొదలు పెట్టిన క్రొత్తలో ఒక రకం టీఫిన్ తించేనే చాలా గొప్పగా ఉండేది. ఈ మధ్య దబ్బులు, సౌకర్యాలు అందరికీ బాగా పెరిగి భార్య భర్తల కాంబినేషన్ లాగా టీఫిన్సు లో కూడా ఇద్ది-వడ కాంబినేషన్ తో, ఉపాక్ష-పెసరట్టు కాంబినేషన్ తో, పూరీ-బంగాళాదుంపల కూర కాంబినేషన్ తో, ఆమ్లెట్ కు బ్రెడ్ కాంబినేషన్ తో చక్కగా తినడానికి బాగానే ఉంటున్నాయి. ఇలా ఉదయం పూట తించే టీఫిన్ చేసినట్లు, ఇవి తప్ప వేరే రకాలు ఏమి తిన్నా ఆ రోజు టీఫిన్ చేయనట్లుగా అనిపిస్తుందని ఎక్కువ మంది భావిస్తూ ఉంటారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఆ టీఫిన్సు కు మనకు గట్టి

సంబంధం ముడిపడి వుంది. ఈ సంబంధాన్ని తోలగించాలంటే మనిషికి చాలా కష్టం అనిపిస్తుంది. ఈ టీఫిన్స్ వల్ల శరీరానికి గానీ, మనస్సుకు గానీ వచ్చే లాభమేముందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఏదో పొట్టను నింపుకోవడానికి, బరువు పెరగడానికీ పనికి వస్తున్నాయే తప్ప వాటి వల్ల ఏ లాభం కనిపించదం లేదు. ఈ మాట అంటే చాలా మందికి మనస్సు నొచుచుకుంటుంది. ఉన్న వాస్తవం చూస్తే అదే.

మనం తినే టీఫిన్స్ లో ఏ లాభముంటుందో ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాము. అన్నిరకాల టీఫిన్స్ లో కెల్లా మంచిరకం టీఫిన్ ఏది అంటే, అందరూ చేపే సమాధానం ఇడ్డీ అని. ఇడ్డీ మంచి అనడానికి కారణం ఏమిటి అంటే, ఆవిరితో ఉడుకుతుంది. పైగా నూనె ఉండదు అని ఈ రెండు కారణాలు చెప్పుతారు. నూనె లేనందుకు పూర్చి, దోసలంత చెడ్డవి ఇడ్డీలు కాకపోవచ్చ గానీ

ఇడ్లీలో ఉన్న మంచి ఏమిటి? మనం ఇడ్లీ కొరకు వాడే మినపుపును ఈ మధ్య బాగా పాలిష్ పట్టి మినప గుళ్ళు అంటున్నారు. అంటే మినుములకు గుండు చేస్తున్నారు. గింజలకు పై పొరలలో ఎక్కువ పోషక విలువలు ఉంటాయి. అలాగే ఇడ్లీ తయారీకి వాడే ఉప్పుడు రవ్వ కూడా పాలిష్ పట్టిన బియ్యం నుండి వచ్చినదే కదా. ఇడ్లీ తయారీకి వాడే ముడి సరుకే సగానికి సగం పోషక పదార్థాలు లేనిదైతే ఇడ్లీ నుండి వచ్చేదేమిటి? ఇడ్లీ ఆవిరిలో ఉడికినా 30, 40 శాతం పోషక పదార్థాలు వేడివల్ల నశిస్తాయి. ఇంక నశించగా మనకు దక్కేదెంత. మనం మంచిదనకునే ఇడ్లీల వల్లే ఇంత తక్కువ లాభముంటే మిగతా టిఫిన్లలో ఇంకేముంటుంది. ఉప్పుకి వాడే రవ్వలు పూర్తిగా పాలిష్ పట్టిన బొంబాయి రవ్వ, తెల్లటి గోధుమ రవ్వ, పెనరట్లకు వాడే పెనరపుపు కూడా పాలిష్ పట్టినదే. పూరీలకు వాడే గోధుమపిండి కూడా పాలిష్ పట్టినదే గదా, అలాగే దోసలకు వాడే పిండి, పరోటాలకు వాడే

మైదా మొదలైనవన్ను పూర్తిగా పాలిష్ పట్టినవే.
ఇలాంటి వాటి ద్వారా తయారైన టిఫిన్స్ ద్వారా
మనం లభ్యిషాందేదేముంటుంది. ఇలాంటి టిఫిన్స్ నే
మన ఇంట్లో చిన్న పిల్లలకు పెడితే వారి భవిష్యత్తు
ఎమి అవుతుందో ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా?
మొత్తం కుటుంబమంతా కలిసి ఎన్న
సంవత్సరాలుగా ఇలాంటివే తీంటూ ఉంచే
ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది? ఇకనైనా మన అలవాట్లు
మారకపోతే ఎలా?

అన్ని రకాల టిఫిన్స్ లో కెల్లా ఆరోగ్య ప్రదమైన
టిఫిన్ అంచే మొలకెత్తిన విత్తనాలు. ఇవి శరీరానికి,
మనసునుకూ పనికి వస్తాయి. అన్ని వయస్సుల
వారికి అనుకూలమైనవి. శరీరానికి కావల్సిన సకల
పోషక పదార్థాలను సమృద్ధిగా అందించేవి. ఇన్ని
లాభాలున్న మొలకెత్తిన గింజలను నోటికి బాగో
పోయినా ఆరోగ్యం గురించి నిత్యం తీంచే మంచిది.
రోజుా మొలకలనే తీంటూ ఉంచే అందరికీ బోర్

కొదుతుంది. కాబట్టి వారానికో, పది రోజులకో ఒక్కసారి రుచి గురించి, నాలుకను సంతృప్తిపరచడం గురించి మీకిష్టమైన టిఫిన్నను రెండు, మూడు రకాలు చేసుకుని పుల్ గా ముఖం మొత్తేవరకూ తినేస్తే మళ్ళీ కొన్నాళ్ళు గుర్తుకు రాకుండా ఉంటాయి. ఆ తినే టిఫిన్స్ మాత్రం మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించకుండా ఉంచే ఇంకా బాగుంటుంది. ఇలా రెండు విధాలా లాభం రావాలంచే మేము చెప్పే విధముగా కొద్ది మార్పులతో టిఫిన్స్ చేసుకోగలిగతే అటు రుచి, ఇటు ఆరోగ్యము రెండూ వస్తాయి. పెల్లులకు, ముసలి వారికి కూడా ఈ పద్ధతి ఎంతో మంచిది.

ఇలాంటి లాభాలు రావాలంచే, మనం టిఫిన్నకు వాడే పిండి, రవ్వ, గింజలను పాలిష్ పట్టకుండా ముడి రవ్వలను తయారు చేసుకోగలిగతే మంచిది. ఇడ్లీకి ఇక నుండి, ముడి బియ్యముతో ముడి ఇడ్లీ రవ్వ ఇంట్లో తయారు చేసుకోండి. మినప్పప్పుడు

కూడా ముడి మినప్పప్పు దొరుకుతుంది కాబట్టి దానిని వాడుకుంచే మంచిది. ఉప్పాకి బొంబాయి రవ్వమని, ఎరుటి గోధుమ రవ్వతో (జవ్వగోధుమ రవ్వ అని విడిగా దొరుకుతుంది) చేసుకుంచే చాలా మంచిది. పెసరట్లను ఇక నుండి ముడి పెసలతోనే చేసుకుంచే బాగుంటాయి. దోసెలకు వాడే పిండి ముడి బియ్యముతో మీరు ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు. ఇలాంటి పిండి, రవ్వలతో నూనె, ఉప్పు లేకుండా టీఫిన్సు చేసుకోగలిగతే ఆరోగ్యానికి దోషముండదు. ఈ పద్ధతిలో ఏ ఏ రకాలు టీఫిన్సు చేసుకోవడానికి కుదురుతాయో, ఏని రుచిగా ఉంటాయో వాటినే మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాము. సోమవారం నుండి శనివారం వరకు ఆరోగ్యానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలు తిని, ఆదివారం రోజున ఆరోగ్యానికి హాని లేని మన పద్ధతిలో టీఫిన్సు చేసుకుని ఎంజాయ్ చేధాము. సరేనా!

9. రకరకాల టీపీన్లు

అట్లు

- 1) వరినూక మజ్జిగ అట్లు
- 2) సారకాయ తురుముతో అట్లు
- 3) కంద-చెసరపప్పు అట్లు
- 4) ముడి చెసలతో అట్లు
- 5) కందిపప్పు అట్లు
- 6) మినప అట్లు

1) వరినూక-మజ్జిగ అట్లు

పులుపు, కారం ఇష్టపడే వారు రుచిగా తీనదానికి ఈ
అట్లు చాలా బాగుంటాయి.

కావలసినవి:

పచ్చిమిర్చి - 2

ఉల్లిపాయ - 1

మజ్జిగ - ఆరకప్పు

ముడి బియ్యం నూక - ఒక కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానం: మర్మాదు ఉదయం
టీఫిను తయారు చేసుకోవడం కోసం ఈ రోజు రాత్రి
ముడిబియ్యం నూకను తగినంత చిక్కుటి మజ్జిగతో
తడిపి పెట్టు కోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి
సన్నని ముక్కులుగా కోసి అందులో కలపాలి.
శనగపప్పు కూడా ఆ మీశ్రమంతో కలపాలి.

ఉదయం అట్లు వేసుకొనే మందు గరిచె
జారుడుకు నీలుగా నీరు కలుపుకొని కొంచెం
దళసరిగా అట్లు వేసి రెండు వైపులా దీరగా
కాలనివ్వాలి. దీనిలోనికి చట్టీ లేకపోయినా
రుచిగానే ఉంటుంది.

2) సారకాయ తురుముతో అట్లు

కావలసినవి:

సారకాయ తురుము - 2 కప్పులు

పచ్చమిరిచు - 6

వరిపిండి - 1 కప్పు

నువ్వు పప్పు - 2 సూన్లు

తయారు చేయు విధానం: సారకాయ లేతది
అయితే తోక్కు లీయకుండా తురుముకోవాలి.

ముదురుది అయితే తొక్కు తీసి తురుముకోవాలి.
నువ్వు పప్పు దీరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి.
పచ్చిమిర్చి రోట్లు దంచి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు
సారకాయ తురుములో వరిపిండి, నువ్వులు,
పచ్చిమిర్చి వేసి ముద్దగా కలుపుకోవాలి. (జంతికల
పిండిలాగా) ఒక దళసరి బట్టని తడిపి, గట్టిగా నీరు
పిండేసి పొయ్యి గట్టు మీద పరచి దానిపైన
సారకాయ ముద్దని తగినంత ఉండగా చేసిపెట్టి
వ్రేళ్ళతోటి గుండ్రంగా అట్టులాగా పలుచగా ఒత్తాలి.
అట్టు ఒత్తేటపుడు వ్రేళ్ళకు తడిచేసుకొంచే బాగా
వస్తుంది. పొయ్యమీద పెనం బాగా కాలిన తర్వాత
ఎదమ చేతితో గుడ్డమీద అట్టుని కుడి అరచేతి
మీదకు వేసుకొని పెనం పైన జాగ్రత్తగా వేసి రెండు
వైపులా దీరగా కాలనివ్వాలి. దీనిలోనికి గట్టి
పెరుగును నంజుకొని తించే బాగుంటుంది.

3) కంద-పెనరపప్పు అట్లు

కావలసినవి:

కంద - పాపకేజి

పచ్చమిర్చి - 7, 8 కాయలు

కొత్తమీర - 4 రెమ్మెలు

పెసరపప్పు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 సూన్లు

ఉల్లిపాయలు - 2

తయారు చేయు విధానం: అట్లు వేసుకోవడానికి 1 గంట ముందు పెసరపప్పు+బియ్యం నీటిలో నానబెట్టాలి. పప్పు రుబ్బు ముందు నీరు పూర్తిగా వాడనిచ్చి మిక్కీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కంద తొక్క తీసి శుభ్రంగా కడిగి తురుముకొని పెసరపిండిలో కలపాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర సన్నగా కోసి

అందులో కలిపి, పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిచెతో పిండి, పెనం మీద వేసి చేతితో గుడ్రంగా అట్టులాగా ఒక్కాలి. రెండు వైపులా దీరగా కాలనివ్వాలి.

4) ముడిపెసలతో అట్లు

కావలసినవి:

పచ్చమిర్చి - 3 లేక 4

కొత్తమీర - 4 రెమ్ములు

కరివేపాకు - 1 రెమ్ము

ముడిపెసలు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 1

మీగడ - 1 సూపును

తయారు చేయు విధానం: ముడిపెసలు 1 గంట
నాన బెట్టిన తర్వాత మిక్కీలోగాని, రోటిలో గాని
కొంచెం మొరుంగా (చెక్క ముక్కగా) రుబుంకోవాలి.
ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు
సన్నని ముక్కలుగా కోసి పిండిలో కలుపుకోని మీగద
కూడా ఆ మిశ్రమంతో కలిపి పెనం బాగా కాలిన
తర్వాత గరిచెడు పిండి పెనం మీద వేసి చేతితో
అట్లులాగా గుండ్రంగా ఒత్తాలి. రెండు వైపులా దోరగా
కాలనివ్వాలి.

5) కందిపప్పు అట్లు

కావలసినవి:

కందిపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 1 రెమ్ము

కొత్తమీర - 4 రెమ్ములు

మీగడ - 1 స్వాను

తయారు చేయువిధానం: కందిపప్పు 1 గంట
నానబెట్టి మిక్కీలో కొర్కిగా నీరుపోసి మొరుంగా
(ముక్క, చెక్కగా) రుబుకొని అందులో సన్నగా
తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చ, కొత్తమీర,
కరివేపాకు వేసి, మీగడ కలిపి పెనం బాగా కాలిన
తర్వాత గరిచెతో పిండి పెనం మీద వేసి చేతితో
అట్టులాగా గుండ్రంగా ఒత్తాలి. రెండు వైపులా దీరగా
కాలనివ్వాలి.

మినప అట్లు

కావలసినవి:

పాట్లుమినప్పప్పు - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చ - 10

కొత్తమీర - కొద్దిగా

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

తయారు చేయ విధానం:- రాత్రి

పదుకునేముందు మినపుపువు, బియ్యం విడివిడిగా
నానబెట్టుకుని ఉదయం లేచిన వెంటనే పుపు
పాట్లు తీసి, బియ్యం ఒకసారి కడిగి నీరు లేకుండా
వంచేసి బియ్యం, మినపుపు కలిపి మిక్కీలో వేసి
కొద్దిగా నీరు పోసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఒక గంట
ఆగిన తర్వాత నాన్ షైక్ పెనంపై కొంచెం
మందంగా గరిచెత్తో అట్టువేసి సన్నగా తరిగిన
పచ్చమిర్చ, ఉల్లి, కొత్తమీర చల్లుకొని రెండు వైపులా
దోరగా కాలనివ్వాలి.

దోసలు

1. టొమాటో దోస

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 2 కప్పులు

పచ్చమిర్చి - 6

టొమాటో ముక్కలు - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: రేపు ఉదయం ఈ దోసలు చేసుకోవాలంటే ఈ రోజు రాత్రికి పిండి రుబ్బి పెట్టుకోవాలి. ముందుగా బియ్యం 3 గంటల సేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్కీలో వేసి టొమాటో ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు చేరిచు మెత్తగా దోసల పిండిలాగా రుబ్బాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోస వేసి రెండు వైపులా దీరగా

కాలనివ్వాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఇష్టపడేవారు సన్నగా తరగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర కూడా వేసుకొని దోసలు వేసుకోవచ్చ.

2. బియ్యం - మినపుపుతో టొమాటో దోస

కావలసినవి:

టొమాటో ముక్కలు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 8

ఉల్లిపాయలు - 2

ముడి బియ్యం - 2 కప్పులు

మినపుపు - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: మర్మాదు ఉదయం దోసలు వేసుకోవడానికి ఈ రోజు రాత్రికే పిండి రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. ముందుగా బియ్యం, మినప్పపువును 3 గంటల సేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి టొమాటో ముక్కలు చేరిం మిక్కీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం దోసలు వేసే ముందు ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి ఉంచుకోని పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసె వేసి దానిపైన తరిగిన ముక్కలు చల్లుకోవాలి. దోరగా కాలిన తర్వాత తీసుకోవాలి.

3. సారకాయ బౌరుగుతో దోసలు

కావలసినవి:

సారకాయ బౌరుగు - 4 కప్పులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్ములు

పచ్చమిర్చి - 8

బియ్యం - 1 కప్పు

పెనరపప్పు - పాపుకప్పు

తయారు చేయు విధానము: ఉదయం టీఫిను చేసుకోవడానికి 2, 3 గంటల ముందు బియ్యం, పెనర పప్పు కలిపి నానబెట్టుకోవాలి. దోసలు వేసుకొనే ముందు సారకాయ మధ్య ఉండే తెల్లని గుజ్జని గింజలతోపాటు తీసి ఉంచుకోవాలి. బియ్యం, పెనరపప్పు నానిన తర్వాత ఒకసారి శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్కీలో వేసి దానికి సారకాయ బౌరుగు, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి మెత్తగా దోసల పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోస వేసుకుని దోరగా కాలుచుకోవాలి.

4. అన్ని రకాల పిండ్లతోటి దోస

కావలసినని:

వరిపిండి - 1 కప్పు

శనగపిండి - 1 కప్పు

గోదుమపిండి - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చి - 12

ఉల్లిపాయలు - 2, 3

మైదాపిండి - 1 కప్పు

పెనరపిండి - 1 కప్పు

పుల్లని మజ్జిగ - సరిపడినంత

కొబ్బరికాయ - 1

అన్ని రకాల పిండ్లు మజ్జిగలో పలుచగా గరిచె
జారుడుగా కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత

పలుచగా దోనె వేసి దానిపైన సన్నగా తరిగిన ఊల్లి,
పచ్చమిర్చి ముక్కలు చల్లుకొని దోరగా
కాల్చుకోవాలి.

5. అనిధి రకాల పప్పులతో దోనె

కావలసినవి:

ఛాయ మినపుపు - అర కప్పు

కందిపుపు - అర కప్పు

పచ్చమిర్చి - 10

ఛాయ పెసరపుపు - అర కప్పు

శనగపుపు - అర కప్పు

కొత్తిమీర - కొర్కిగా

తయారు చేయు విధానం: దోసలు వేసుకోవడానికి 2 గంటల ముందు అన్ని రకాల పప్పులు నానబెట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. దోసలు వేసుకొనే ముందు పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి పప్పులన్ను మెత్తగా దోసల పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసవేసి రెండు వైపులా దోరగా కాల్చుకోవాలి.

6. గోధుమ పిండితో దోస

కావలసినవి:

గోధుమ పిండి - 1 కప్పు

మళ్ళిగ - సరిపడినంత

ఉల్లిపాయలు - 2

వరిపిండి - 2 స్వాన్లు

పచ్చమిర్చి - 4

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: గోదుమ పిండి, వరిపిండి మళ్ళిగల్ పలుచగా కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత చిన్న గిన్నెతో గాని, చిన్న సైజు టీ గ్లాసుతోగాని పిండి తీసుకుని పెనం పైన కొంచెం ఎత్తు నుంచి పిండిని వంచుతూ గుండ్రంగా దోసను పోయాలి. దాని పైన సన్నగా తరిగిన పచ్చమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు చల్లుకొని దోరగా కాల్చాలి.

7. పెసర దోస

కావలసినవి:

పెసర పప్పు లేక ముడిపెసలు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 సూప్ న్లు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చమిర్చి - 4

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు గాని,
ముడి పెసలు గాని బియ్యంతో పాటు దోసలు
వేసుకోవడానికి ఒక గంట ముందు నానబెట్టుకుని
తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్కీలో గాని,
రోటిలో గాని పచ్చమిర్చి కలిపి మెత్తగా
రుబుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిచె
జారులాగా పిండి కలుపుకొని పలుచగా దోస వేసి
ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర చల్లి దోరగా
కాల్పాలి.

ఇణ్ణీలు

1) ముడిరవ్వ ఇణ్ణీ

2) వెజిటబుల్ ఇడ్లీ

3) అటుకుల ఇడ్లీ

4) పెసర ఇడ్లీ

1. ముడిరవ్వ ఇడ్లీ

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం రవ్వ - 4 కప్పులు

కొబురి కాయ - 1

ఉల్లిపాయలు - 1 (పెద్దది)

మీగడ - 2 సూపులు

పుల్లని మజ్జిగ - 2 కప్పులు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

కొత్తమీర - 4, 5 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: రేపు ఇడ్లీ వేయాలంచే ఈ రోజు రాత్రికి పిండి కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో రవ్వ పోసి, రవ్వ తడిసేటట్లు మళ్ళిగ పోసి కలపాలి. సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చ ముక్కలు ఆ పిండిలో కలపాలి. ఉదయం ఇడ్లీలు వేసుకునే ముందు పిండిలో రెండు సూప్నల్లు మీగడ కలిపి సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర వేసి, తగినంత కొబ్బరి తురుము కూడా వేసి బాగా కలిపి, ఇడ్లీలుగా వేసుకోవాలి.

2) వెజిటబుల్ ఇడ్లీ:

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం రవ్వ - 4 కప్పులు

చాయ మినప్పప్ప - 2 కప్పులు

కేరట్ - 1/4 కిలో

పాలకూర - ఒక కట్ట

కొత్తిమీర - 4 రెమ్ములు

బీట్ రూట్ - 1 దుంప

ఉల్లిపాయలు - 2 (పెద్దవి)

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: మర్మాడు టిఫిన్ కోసం, ఈ రోజు మధ్యహృదాల మినప్పపువు రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన పప్పును సాయంత్రం మిక్కీలో వేసి తగినంత నీరు పోసి మెత్తగా పిండి రుబుకోవాలి. పిండి ఎక్కువ పలుచన కాకూడదు. రోటిలో రుబుకుంచే ఎక్కువ బావుంటుంది. ముడిరవ్వను శుభ్రంగా కడిగి నీరు పూర్తిగా పిండి, రుబున మినప్పిండిలో కలపాలి.

ఉదయం ఇడ్లీ వేసుకునే ముందు కేరట్, బీట్ రూట్, ఆకుకూర, ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర సన్నగా తరిగి ఇడ్లీ పిండిలో కలపాలి. దానికి గింజలు లేకుండా నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ పిండిని ఇడ్లీలుగా వేసి ఇడ్లీ పాత్రలో గాని, కుక్కర్లో గాని వండుకోవచ్చ. కుక్కర్లో వండేటట్లయితే వెయిట్ పెట్టుకుండా ఉదకనివ్వాలి.

3. అటుకుల ఇడ్లీ

కావలసినవి:

ఇడ్లీ రవ్వ - 1 కప్పు

అటుకులు - పావు కప్పు

మినప్పప్పు - పావు కప్పు

తయారు చేయు విధానం: శైన చెప్పిన విధంగా ముందు రోజే పప్పు నానబెట్టుకుని పిండి రుబీచు

ఉంచుకోవాలి. అటుకులు, ఇడ్లీ రవ్వ విడివిడిగా నానబెట్టి, రవ్వలో నీరు లేకుండా పిండేసి రవ్వ, అటుకులు కలపి రుబుకొని ఈ మిశ్రమాన్ని మినపపిండికి కలపాలి. మర్మదు ఉదయం ఇడ్లీలుగా వేసుకోవాలి.

4. పెసర ఇడ్లీ

కావలసినవి:

కేరట్ తురుము - కొర్కిగా

రవ్వ - 2 కప్పులు

కొబురి తురుము - కొర్కిగా

ముడి పెసలు - 2 కప్పులు

పెరుగు - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చి - 6

తయారు చేయువిధానము: ముడి పెసలు రాత్రి నానబోని, ఉదయం శుభ్రంగా కడిగి, నీళ్ళు వంచేసి, మిక్కీలో మెత్తగా రుబుకోవాలి. ఈ పిండిలో రవ్వు, పెరుగు పోసి బాగా కలపాలి. ఇట్లీ పిండిలూ కలుపుకుని అరగంట సేపు అలాగే ఉంచాలి. ఇట్లీలు వేసుకునే ముందు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కేరట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమిర కలిపి ఇట్లీలు వేసుకోవాలి. ఈ ఇట్లీలు వేడిగా ఉండగానే తినాలి.

ఆమ్లెట్లు

1. వెజిటబుల్ ఆమ్లెట్లు
2. టొమాటో ఆమ్లెట్లు
3. టొమాటో రసంతో ఆమ్లెట్లు

1. వెజిటబుల్ ఆమ్లెట్లు

కావలసినవి:

కేరెట్ - 2

బంగాళదుంపలు - 2

పచ్చమిర్చి - 8

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

బీట్ రూట్ - 1

డల్లిపాయలు - 2

పెసరపప్పు - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానము: దుంపలు అన్ని
రకాలు కుక్కరులో పెట్టి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి.
టీఫిను తయారు చేయడానికి 1 గంట ముందు
పెసరపప్పు నానబెట్టుకొని ఉంచుకోవాలి.
కుక్కరులో నుండి దుంపలు బయటకు తీసి

కేరట్, బీట్ రూట్ సన్నగా తురుముకోవాలి. బీట్ రూట్ తురిమే ముందు తొక్కు తీయాలి. బంగాళ దుంపలు తొక్కులు తీసి ముక్కులు కోసుకోవాలి. నానబెట్టిన పెసరపప్పులో రెండు, మూడు పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా నలిగిన తర్వాత బంగాళదుంప ముక్కులు కూడా వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ పిండిలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కులు, పచ్చిమిర్చి ముక్కులు, కేరట్, బీట్ రూట్ తురుము, కొత్తిమీర బాగా కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని తగినంత తీసుకుని పెనం మీద చేతితో అట్టు మాదిరిగా సరిపడినంత మందంగా పరచాలి. రెండు వైపులా దీరగా కాలనివ్వాలి. బంగాళదుంప పిండితో రుబ్బకుండా అది కూడా తురుముగా కూడా కలుపుకోవచ్చ. అట్టు పలుచగా రావాలంచే రెండు సూప్పన్ శనగపిండి, పెసరపిండితో కలిపి పలుచగా చేసి అట్టును గరిచెతో పోయాలి.

2. టోమాటో ఆమ్లెట్లు

కావలసినవి:

టోమాటోలు - 6

పచ్చమిర్చి - 4

కొత్తమీర్చి - 4 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - 2

వరిపిండి - 1 స్వాను

మీగడ - 2 స్వాన్లు

తయారు చేయు విధానము: టెఫిను చేసుకోవడానికి 1 గంట ముందు వరిపిండి తడిపి ముద్దగా పెట్టుకోవాలి. టోమాటో, ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, సన్నగా తురుముకుని ఆ పిండిలో కలిపి మీగడ కూడా జత చేసి పెనం బాగా కాలిన

తర్వాత తగినంత పిండిని తీసుకొని చేతితో
అట్టు మాదిరిగా పెనం షైన పరచాలి.

3. టొమాటో రసంతో ఆమ్లెట్లు

కావలసినవి:

టొమాటో రసం - 2 కప్పులు

తినే సోడా - చిట్టికెడు

ఉల్లిపాయలు - 2

శనగపిండి - అరకప్పు

మైదా - 2 సూపునులు

పచ్చిమిర్చి - 6

తయారు చేయు విధానము: సెనగపిండి
టొమాటో జ్యూన్ తో బాగా కలిపి అందులో మైదా

కూడా వేసి కలిపి, రసం పిండిన టొమాటో
ముక్కలు కూడా వేసేసి, గరిచెత్తో గిలకొ౜్ఞాలి.
పెనం బాగా కాలిన తర్వాత శనగపిండి టొమాటో
మిశ్రమాన్ని అట్టుగా పోసి దానిపైన సన్నగా
తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచించిర్చి
ముక్కలు చల్లాలి.

డోతపాపలు

అటుకులతో డోతప్పం

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పచించిర్చి - 6

బియ్యం - 2 కప్పులు

పెరుగు - 1 కప్పు తయారు చేయు విధానము:
ముందు రోజు ఉదయం, బియ్యం-పెరుగు కలిపి
నానబెట్టి, సాయంకాలం గ్రెండ్ చెయ్యడానికి
అరగంట ముందు అటుకులు కూడా నానబెట్టి
ఉంచుకోవాలి. అటుకులు, నానబెట్టిన బియ్యం,
పచ్చమిర్చి కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. మర్మాడు
ఉదయం టీఫిన్ చేసుకునేటప్పుడు పెనం బాగా
కాలనిచ్చి, రెండు గరిచెల పిండి పెనం మధ్యలో
పొయ్యాలి. పైన మూత పెట్టాలి. ఒక వైపు దీర్ఘగా
కాలిన తర్వాత, తీరగవేసి మూత పెట్టి, రెండో
వైపు కూడా కాలనివ్వాలి.

మినప్పుప్పుతో ఊతప్పం

కావలసినవి:

కేరట్ తురుము - కొర్కిగా

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

చాయ మినప్పప్పు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 కప్పులు

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చమిర్చి - 10

అటుకులు - 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానం: ముందు రోజు మధ్యహ్నం మినప్పప్పు, బియ్యం నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. సాయంత్రం పిండి రుబ్బటానికి అరగంట ముందు అటుకులు కూడా నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. బియ్యం, మినప్పప్పు, అటుకులు మెత్తగా రుబ్బుకొని ఉంచుకోవాలి. రుబ్బేటప్పుడు పిండి పలుచన కాకుండా నీరు తగుమాత్రంగా పోయాలి. షైన చెప్పిన విధంగా మర్చుడు ఉదయం పెనం మీద ఉత్తప్పం వేసి దానిషైన సన్నగా తరిగిన ఉల్లి, పచ్చమిర్చి ముక్కలు,

కేరట్ తురుము, కొత్తిమీర చల్లి పైన మూత
పెట్టాలి. ఒక వైపు దీరగా కాలిన తర్వాత
తీసివేయవచ్చు.

డప్పులు

1. వరినూక డప్పు
2. గోదుమనూక డప్పు
3. అటుకుల డప్పు
4. వెజిటబుల్ డప్పు

1. వరినూక డప్పు

కావలసినవి:

వరినూక - 1 కప్పు

మీనపుపు - 1 సూపును

పచ్చమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొబ్బరి తురుము - ఒక చెక్క

పెసరపప్పు - అరకప్పు

శనగపప్పు - 2 సూనులు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు దీరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యమీద మూకుడు పెట్టి మినపుప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దీరగా వేయించి అందులో పెసరపప్పు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు వేసి రెండు కప్పుల నీరు పోసి దానిలో వరినూక, కొబ్బరి తురుము వేసి గరిచెతో బాగా కలియబెట్టి ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక చిన్నపాత్రలోకి గాని, కుక్కర్ గిన్నెలోకి గాని మారి, కుక్కర్ లో ఆ పాత్ర నుంచి రెండు విజిల్సు వచ్చే

వరకు ఉదకనివ్వాలి. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకుని తించే బావుంటుంది.

2. గోద్ధుమ నూక ఉపాయి

కావలసినవి:

గోద్ధుమ నూక - 2 కప్పులు

వేరుశనగ గుండ్లు - గుప్పెడు

కొబ్బరి తురుము - ఒక చెక్క

శనగపప్పు - 3 సూనల్లు

ఉల్లిపాయలు - 1 పెద్దది

మినపప్పు - 2 సూనల్లు

పచ్చమిర్చి - 6

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొఢిగా

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా
 గోధుమనూక దోరగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.
 మినప్పప్పు, శనగపప్పు వేరుశనగ గుండ్లు కూడా
 దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పచ్చమిర్చి,
 ఉల్లిపాయ ముక్కలు మూకుట్టో వేసి గరిచెతో
 కలుపుతూ కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత కరివేపాకు
 వెయ్యాలి. దీనిలో 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి, నీరు
 మరుగుతుండగా గోధుమ నూక, పైన
 వేయించుకున్న పప్పులన్నీ గరిచెతో కలుపుతూ
 పొయ్యాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరి తురుము కూడా వేసి
 మూత పెట్టి సన్నని సెగపై తడిలేకుండా
 మగ్గినివ్వాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి.
 దీనిని పైన చెప్పిన విధంగా కుక్కర్ లో కూడా
 చేసుకోవచ్చు. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం
 పిండుకోవాలి.

3. అటుకుల ఉపాయ

కావలసినవి:

అటుకులు - 2 కప్పులు

టొమాటోలు - 2, 3

వేరుశనగ గుండ్లు - గుప్పెడు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

శనగపప్పు - 2 సూపులు

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

మినపప్పు - 1 సూపు

ఉల్లిపాయ - 1

తయారు చేయు విధానము: మినపప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుండ్లు దోరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి మగ్గనివ్వాలి. వేయించేటప్పుడు గరిచెత్తో కలుపుతూ

ఉండాలి. ఈ మిశ్రమనికి టోమాటో ముక్కలు వేసి అవి కూడా మగ్గనివ్వాలి. అటుకులు విడిగా నీళ్ళల్లో వేసి ఉంచాలి. పోపు వేగిన తర్వాత నీటిలో నుంచి అటుకులు తీసి పోపులో వేసి కలియబెట్టి కొత్తమీర చల్లాలి. ఇలా కాకుండా రెండు కప్పుల నీరు ఎసరుగా పోసి, మరిగిన తర్వాత పొడి అటుకులు పోసి కూడా చేసుకోవచ్చు. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

4. వెజిటబుల్ ఉపాయ

కావలసినవి:

గోదుమనూక - 2 కప్పులు

పచ్చి బఠానీ - 2 గుప్పెళ్ళు

మినప్పప్ప - 2 సూపులు

బీట్ రూట్ - చిన్నది లేదా అరముక్క

ఉల్లిపాయ - 1

శనగపప్పు - 3 స్వాన్లు

బంగాళాదుంప - 1

టోమాటో - 4, 5

కేరట్ - 1

పచ్చమిర్చి - 7, 8

పాలకూర లేదా తోటకూర - గుప్పెడు ఆకు

తయారు చేయు విధానము: గోదుమ నూక,
మినపుప్పు, శనగపప్పు విడిగా దీరగా వేయించి
ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల
కూరలు సన్నని ముక్కలుగా కోసుకుని పొయ్యమీద
పెట్టి, కొఢిగా నీరు పోసి పది నిముపాలు
మగ్గనివావులి. దీనిలో నాలుగు కప్పులు నీటిని పోసి,
నీరు మరుగుతుండగా వేయించిన పప్పులు, నూక

వేని ఆ పాత్రను కుక్కరులో పెట్టి రెండు మూడు విజిల్సు రానివ్వాలి. క్రిందకు దించిన తర్వాత గరిచెత్తో కలియబెట్టి సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర చల్లాలి. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకుని, ఉల్లి చెట్టుతో తించే చాలా బావుంటుంది. కుక్కరులో పెట్టుకుండా అయినా వండవచుచు.

పెసరపప్పు సిరియాల్

కావలసినవి:

పాట్లు పెసరపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 3

కొత్తమీర - 4 రెమ్ములు

పచ్చమిరిచు - 6

శనగపప్పు - 1 స్వాను

చిక్కటి మజ్జిగ - అర కప్పు

జీడిపప్పు - 1 సూను

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానం: ఈ టెఫిన్ తయారు చేయడానికి 2 గంటల ముందు పెసర పప్పు నానబెట్టుకుని, నానిన పప్పును 4, 5 సార్లు పొట్టు కొద్దిగా ఉడ్డేటట్లు కడగాలి. ఈ పప్పులో పచ్చమిరపకాయలు వేసి మెత్తగా రుబ్బి దానిని ఒక గిన్నెలో వేసి ఇడ్డి మాదిరిగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన దానిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఉల్లి, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి నిమ్మరసంలో నానబెట్టాలి. మూకుట్లో మినపుప్పు, శనగపుప్పు, జీడిపప్పు, దోరగా వేయించుకుని ఈ ముక్కలు కూడా వేసి కదుపుతూ మజ్జిగ, నిమ్మరసంలో వేసిన ఉల్లిముక్కలు జల్లుతూ కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

కుండలిలు

కావలసినవి:

వరినూక - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 4 స్వానులు

కొబ్బరి - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: ఒక గిన్నెలో కప్పున్నర ఎసరు పెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి దానిలో శనగపప్పు వేసి నీరు మరుగుతుండగా కొఢిగా మీగడ వేసి కొబ్బరి తురుము కుడా అందులో వేసేసి దానిలో ఈ నూక కూడా వేసి దగ్గర పడిన తరువాత దించుకుని అప్పుడు వాటిని ఉండలుగా చేసుకుని అవి ఇడ్డి రేకుల్లో పెట్టి ఇడ్డి వండే విధంగా ఆవిరిలో ఉడికించుకుని తీంచే చాలా బాగుంటాయి.

ఆలు పరోటా

కావలసినవి:

గోదుమపిండి - పావుకిలో

పచ్చమీరిచు - 6

శనగపప్పు - 1 సూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 2

బంగాళదుంపలు - అరకిలో

ఉల్లిపాయలు - 2

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 సూను

మినపుప్పు - 1 సూను

మీగడ - 1 సూను

తయారు చేయు విధానం: బంగాళా దుంపలు
కుక్కరులో పెట్టి మెత్తగా ఉడికించాలి. శనగపప్పు,
మినపుప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు,
పచ్చమిర్చి విడివిడిగా దోరగా వేయించుకుని
ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. నిమ్మరసంలో ఉల్లిపాయ
ముక్కలు నానబెట్టుకోవాలి. ఈ పప్పులు,
మిరపకాయలు మొరుంగా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి.
ఉడకబెట్టిన బంగాళాదుంపలు, నిమ్మరసంలో
నానబెట్టిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, గ్రెండ్ చేసిన
పప్పులు అన్ని కలిపి ముద్దగా చేసుకోవాలి. గోధుమ
పిండిలో కొర్కిగా మీగడ వేసి, కొర్కిగా పాలుపోసి
చపాతీ పిండిలా కలుపుకుని దానిని చిన్న ఉండలు
చేసుకుని పూరీలా వత్తుకొని ఈ కూర ముద్దలు
చిన్న ఉండలు చేసి పూరీ మధ్యలో పెట్టి బొబ్బట్టు
మాదిరి కప్పి, దానిని వత్తాలి. దానిని పెనంపై
అటూ ఇటూ త్రిపుపుతూ దోరగా కాలుచుకోవాలి.

పలావు

కావలసినవి:

సన్నటి ముడి బియ్యం లేదా బాసుమతి బియ్యం -
1 కిలో

కేరెట్ - 5 దుంపలు

టొమాటోలు - 4, 5

పచ్చమీర్చి - 10

పచ్చ బటాణి - 200 గ్రాములు

పుదీనా - ఒక కట్ట

బీట్ రూట్ - 2 దుంపలు

పాలకూర - తరిగిన ఆకు రెండు గుప్పెళ్ళు

బంగాళదుంపలు - పెద్దవి 2

కొత్తిమీర - 2 కట్టలు

కొబ్బరి - పెద్దకాయ

యాలకులు - 7, 8

కరివేపాకు - 2 రెమ్ములు

పచ్చమిరిచు - 10

జీడిపప్పు - 3

మీగద - 4, 5 సూనల్లు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది-1

తయారు చేయు విధానము: బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి 1 గంట ముందు నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. (బసుమతి బియ్యం అయితే నానబెట్టువలసిన అవసరం ఉండదు). 2 కేరెట్ లు, ఒక పెద్ద బీట్ రూట్ (తొక్కు తీయాలి), టొమాటోలు సన్నగా తరిగి రెడీ చేసుకుని, పాలకూర శుభ్రంగా ఇసుక లేకుండా కడిగి, కట్ చేసుకుని ఒకసారి పొయ్యమీద పెట్టి

పచ్చ అణిగే వరకూ ఉంచి, చల్లారిన తర్వాత
కేరట, బీట రూట, టోమాటో ముక్కులతో పాటు
మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. గ్రైండ్
చేసేటప్పుడు నీరు కలపవచ్చ. దీనిని గుడ్డ సంచి
గాని మంచినీళ్ళ వదపోనే ఫిల్టరులోగాని కొంచెం
కొంచెం వేసుకుంటూ వదపోయాలి.

వదపోయడానికి వీలుగా అవసరానికి నీరు
కలుపవచ్చ. కొబ్బరి పలుచటి ముక్కలుగా
చేసుకుని మిక్సీలో వేసి కొంత నలిగాకా నీరు పోసి
మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి (ఇడ్లీ చెట్టులాగా) కొంత నీరు
కలిపి దానిని కూడా వదగట్టుకోవాలి. మిగిలిన
కేరెట్లు, బీట రూట, బంగాళదుంపలు, పచ్చమిర్చి,
ఉల్లిపాయ ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి.
దుంపముక్కలన్న నీటిలో వేసి ఉంచుకుంచే
వండేలోపు తాజాగా ఉంటాయి. నాన్ స్టైక్ మూకుట్లో
మీగదరాని యాలకులు, జీడిపప్పు వేయించి
పక్కన పెట్టుకుని ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
పచ్చమిర్చి, దుంపముక్కలు, కరివేపాకు వేసి

మిగిలిన మీగడ అందులో వేసి మూతపెట్టి పచ్చి అణిగేలా 10, 15 నిమిషాలు మర్గనివ్వాలి. గ్రైండ్ చేసి ఉంచిన రసం, కొబ్బరి పాలు కలిపి ఒక గిన్నెలో కొలిచి పోసుకోవాలి. బియ్యం ఉడకటానికి ఒక వంతుకి 3 వంతులు ఎసరు పొయ్యాలి. కొలిచి పెట్టుకున్న దానికి లెక్కకు తగినన్న నీళ్ళు కలుపుకుని ఎసరుగా రెడీ చేసుకోవాలి. కుక్కర్ లో బియ్యం పోసి జీడిపప్పు, యాలకులు, అన్ని రకాల ముక్కలు, పచ్చిబతాణి వేసి ఎసరు పోసి ఒకసారి గరిచెతో కలియబెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చాక 10 నిమిషాలు తక్కువ మంటపై ఉంచి దించుకోవాలి. దించిన తర్వాత పుదీనా, కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి. బాసుమతి బియ్యంతో వండేటప్పుడు ఎసరు ఒకటికి ఒకటిన్నర లేదా రెండు వంతులు సరిపోతుంది. కుక్కరు రెండు విజిల్స్ వస్తే చాలు.

పలావు చేసుకున్నప్పుడు బంగాళదుంప కుర్కు సాధారణంగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కాబట్టి

ఉప్పులేని పలావుకి కూడా బంగాళదుంప కుర్కు ఎలా
చెయ్యాలో తెలుసుకుందాం.

బంగాళదుంప కుర్కు

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - అరకిలో

ఉల్లిపాయలు - అరకిలో

పచ్చమిర్చి - 10

యాలకులు - 4, 5

పాలు - 1 గ్రాసు

టొమాటోలు - పాపకిలో

పెరుగు - 1 కప్పు

పచ్చిబతాణీ - 100 గ్రాములు

పుదీనా, కొత్తమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం: బంగాళదుంపలు ఉడికించి తోక్కు వలిచి ఇగురు ముక్కల సైజు కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు చదరంగా కాకుండా సన్నగా, నిలువుగా సరిపడా సైజు తరుగుకుంచే బాగుంటాయి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీలికలు చెయ్యాలి. పలావు ఎసరుకి రెడీ చేసుకున్న రసాన్ని నీరు కలపక ముందు ఒక కప్పు తీసి ఉంచుకుంచే అది ఈ కూరలో ఎసరుగా పోస్తే బాగుంటుంది. నాన్ స్టీక్ పేన్ లో గాని, ప్రైపర్ పేన్ లో గాని యాలకులు, కరివేపాకు వేగనిచ్చి ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కాస్త పచ్చి అణిగేదాకా గరిచెత్తో కదిపి ముక్కలు మునిగేలా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. ప్రక్క పొయ్యి మీద టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి, చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు మర్గిన తర్వాత బంగాళదుంప ముక్కలు, పచ్చి బతాని వేసి పలావు రసం పోసి కాస్త ఉడికిన తర్వాత టొమాటో

గుజ్జ వేసి జారుగా ఉడకనిచ్చ 3 వంతులు ఉడికాక పెరుగు వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చ పుదీనా వేసుకుని దించుకోవాలి. జీడిపప్ప వేయించి ముక్క-చెక్కగా చేసి గాని, పొడి చేసి గాని కూర దించే ముందు చల్లుకోవాలి.

పలావులోకి స్నేహల్ గా చేసుకోవాలంటే కాపీనకమ్ పన్నీరు కూర కూడా చాలా బాగుంటుంది. అది తయారు చేసే విధానం తెలుసుకుందాం.

కాపీనకమ్ - పన్నీరు

కావలసినవి:

కాపీనకమ్ - 10 (మీడియం సైజు)

బంగాళదుంపలు - పెద్దవి 6

ఉల్లిపాయలు - పావుకేజి

పచ్చమిర్చి - 7, 8

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

మీగడ - 2, 3 సూప్ న్లు

టొమాటోలు - అరకేజి

పన్నీరు - 200 గ్రాములు

కొత్తిమీర - అరకట్టు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: బంగాళదుంపలు ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత తొక్కులు వలచి వ్రేళ్ళతో చిదిపి ఉండలుగా లేకుండా మృదువుగా ఉండేటట్లు చేసుకోవాలి. టొమాటో ముక్కులు పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికిన తర్వాత చల్లార్చి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కాపిన్ కమ్ శుభ్రంగా కడిగి, ముచ్చికలు తీసివేసి కాయ రెండు చెక్కులుగా అడ్డంగా కోసుకుని గింజలభాగం

ఎక్కువ ఉంచే దానిని జాగ్రత్తగా చాకుతో తీసి గుంట
ఖాలీగా ఉండేటట్లు చూడాలి. ఉల్లిపాయలు,
పచ్చమిర్చి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పాలుపోసి
పూర్తిగా మగ్గనివ్వాలి. సగం ఉల్లిపాయ ముక్కలు
ఉడికించిన టొమాటోలో వేసి గ్రెండ్ చేయాలి.
పన్నరుని కేరెట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి.
బంగాళదుంప, పన్నరు, గ్రెండ్ చేసిన టొమాటో
ముద్దతో సగభాగం కొంచెం కొత్తిమీర, పుదీనా అన్న
కలిసేలా ముద్ద చేయాలి. ఇప్పడు ఈ ముద్దను
కొంచెం కొంచెం తీసుకుని కాప్సికమ్ ముక్కల
గుంటలో కూరాలి. నాన్ షిక్ పేన్ లో మీగడ వేసి
వేడిక్కిన తరువాత కాప్సికమ్ ముక్కలు అందులో
ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పేరిచ్ మూతపెట్టి 10
నిమిపాలు ఉంచి, కాప్సికమ్ ముక్క పచ్చ అణిగినదీ
చూసుకుని ఇంకో 5 నిమిపాలు ఉంచిన తర్వాత
మిగిలిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టొమాటో గుజ్జ,
కాప్సికమ్ ముక్కలలో పెట్టగా మిగిలిన గుజ్జ అన్న
కొంచెం నీళ్ళ పోసి జారుగా చేసుకుని కాప్సికమ్

ముక్కల మీద పదకుండా చుట్టూ పడేలా గరిచెత్తో
జాగ్రత్తగా పోని మళ్ళీ మూతపెట్టి 5, 10 నిమిషాలు
ఉడకనివ్వాలి. కాపినక్కు ముక్కలు మరీ ఉడికిపోయి
అణిగిపోక ముందే కూర దించుకోవాలి.
వడ్డించేటపుడు ఒక్కొక్క ముక్క జాగ్రత్తగా విరగకుండా
తీసి వడ్డించాలి.

బంగాళదుంపలు-పన్నీరుతో కూడా ఇదే విధంగా
చేసుకోవచ్చు. బంగాళదుంపలు కాపినక్కు
కోసుకున్నట్లు అర్థభాగాలు చేసుకుని మధ్యలో భాగం
గుంటగా తొలచి పైన చెప్పిన పద్ధతినే చేసుకోవాలి.

టొమాటో బాత్

కావలసినవి:

బియ్యం - అరకిలో

పచ్చమిర్చి - 5, 6

యాలకులు - 4

కొబ్బరి - 1 చెక్క పెద్దది

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

బీట్ రూట్ - చిన్న దుంప

టొమాటోలు - అర కిలో

జీడిపప్పు - 20 గుళ్ళ

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరి ముక్కలు, టొమాటోలు, తోక్క తీసిన బీట్ రూట్ ముక్కలు, 1 పచ్చిమిరపకాయ మిక్కీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. గ్రైండ్ చేసేటప్పుడు నలగడానికి

అవసరమైతే నీరు పోయవచ్చు. దీనిని వదపోసి పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన తుక్క ఇంకోసారి మిక్కీలో వేసి కొఢిగా నీరు పోసి గ్రైండ్ చేసి మళ్ళీ వదపోస్తే సారం పోకుండా వస్తుంది. బియ్యం ఒక అరగంట ముందు కడిగి నానబెట్టాలి. (నానబెట్టడం వలన తొందరగా ఉడుకుతుంది.) యాలకులు, జీడిపప్పు వేయించి తీసి ఆ మూకుట్టో కొంచెం మీగడ రాసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు పచ్చిమిర్చి ఒకసారి పచ్చి లేకుండా వేగనివ్వాలి. ప్రైపర్ పాన్ లో గాని కుక్కర్ గిన్నెలో పెట్టిగాని వండుకోవచ్చు. గ్రైండ్ చేసి తీసుకున్న రసంలో అవసరమైన నీరు కలిపి ఎసరుగా వాడాలి. ఒకటికి 2.5 వంతులు ఎసరు పోయాలి. బాసుమతి బియ్యంతో చేసుకున్నప్పుడు ఒకటికి 1.5 వంతులు ఎసరు పోయాలి. బియ్యం ఎసరు పోసి, వేయించిన జీడిపప్పు, యాలకులు, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి ఒకసారి గరిచెతో కలిపి కుక్కరులో పెట్టి 3 ఏజిల్స్ వచ్చాకా 10 నిమిషాలు సిమ్ లో (తక్కువ

మంట) పెట్టి కష్టయ్యాలి. దించిన తర్వాత పుదీనా, కొత్తిమీర చల్లాలి.

దీనిలోకి ఉల్లిపాయ, పెరుగు చట్టు నంజుకుని తించే బాగుంటుంది.

దద్ధిజనం

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - అరకిలో

పచ్చమిర్చి - 7, 8

కారెట్ - 1

జీలకర్ర - 1 సూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది 1

శనగపప్పు - 2 సూన్లు

పెరుగు - అర లీటరు

అల్లం - చిన్న ముక్కు

ఆవాలు - 1 సూను

కరివేపాకు - 4 రెమ్ములు

నిమ్మకాయలు - 2

మినపుప్పు - 1 సూను

మీగడ - 1 సూను

తయారు చేయు విధానము: అన్నం మెత్తగా వండి ఒక వెదల్చాటి పళ్ళంలో చల్లారబెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి చీలికలుగా కోసుకోవాలి. అల్లంపై చెక్కు తీసి పెసరట్టులోకి కోసినట్లు సన్నగా కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ సన్నగా తరిగి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.

నాన్ స్టీక్ లో మీగడ వేసి పోపు సరుకులన్ను వేయించి, చివర్లో చిన్న అల్లం, పచ్చిమిర్చి కూడా వేయించి ఈ పోపును, పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలను పెరుగులో వేసి ఉంచుకుని అన్నం చల్లారిన తర్వాత అన్నం, పెరుగు కలుపుకోవాలి. పెరుగు రాత్రి తోడుపెట్టుకుని ఉంచుకుంటే కొంచెం పులిసి బాగుంటుంది. పెరుగు కమ్మనిద్దెతే తప్పనిసరిగా నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

కట్టు పొంగలి

కావలసినవి:

బియ్యం - 2 గ్రాసులు

మరియాలు - కొద్దిగా

పచ్చిమిర్చి - 2, 3

కొబ్బరి - 1 చెక్క

మీగడ - 2 సూప్నలు

పెసరపప్పు - కొద్దిగా

జీలక్ర - 1 సూప్నను

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

పాలు - 1 గ్రాసు

అల్లం - చిన్న ముక్కు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని మిరియాలు, జీలక్ర, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి నాన్ స్టైక్ లో కొద్దిగా మీగడ వేసి వేయించి, వేయించిన పెసరపప్పును ఒకసారి అందులో వేసి మీగడ అంటుకునేలా అట్లకాడతో కలిపి, బియ్యం కడిగి నీళుళు వంచేసి అందులో పెసరపప్పు మిశ్రమాన్ని వేసి బియ్యం+పప్పు కొలతకు రెండు రెట్లు ఎసరు పోసి అట్లకాడతో ఒకసారి కలిపి

కుక్కరులో పెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చాకా మంట తగ్గించి పెట్టి 10 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ఎసరులో పాలు కలిపి పోసుకోవాలి.

గమనిక: దద్దీజనం, కట్టు పొంగలికి జీలక్ర, అల్లం వేసుకోమని ప్రత్యేకంగా వ్రాశాము. ఎందుకంచే ఇవి అరుదుగా వండుకునేవి కాబట్టి.

10. టిఫిన్ - చట్టులు

1. పుట్టాల పప్పుతో చట్టు
2. శనగపిండి చట్టు
3. కొబ్బరి చట్టు
4. పచ్చి మామిడి-తేనె చట్టు
5. దీసకాయ-టొమాటో చట్టు
6. వేరుశనగగుళ్ళు చట్టు
7. టొమాటో చట్టు
8. పచ్చిశనగపప్పు చట్టు
9. నువ్వు పప్పు చట్టు
10. తేనె-పచ్చిచింతకాయ పచ్చడి

11. కొత్తమీర చట్టు

12. పుదీనా చట్టు

13. కరివేపాకుచట్టు

1. పుట్టుల పప్పు లేదా వేపుడు
శనగపప్పు చట్టు

కావలసినవి:

పుట్టుల పప్పు - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చి - 5, 6

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 2

మినపుపు - 1 స్వాను

కరివేపాకు - కొద్దిగా

మీగడ - అరస్సును

తయారుచేయు విధానము: పుట్టాల పప్పు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి మిక్సీలో వేసి నీళుళు కలుపుతూ మెత్తగా జారుగా గ్రైండ్ చేసుకొని ఒక గిన్నెలోనికి తీసుకుని మినప్పప్పు, కరివేపాకు మూకుట్లో దోరగా వేగనిచ్చి షైన మీగడ వేసి కదిపి ఆ పోపుని పచ్చడిలో వేసుకుని బాగా కలిపి తినేటపుడు నిమ్మరసం కలుపుకుని తినాలి. ఈ చట్టు జారుగా ఇష్టపడనివారు గట్టిగా రుబ్బి తీసుకోవాలి.

2. శనగపిండి చట్టు

కావలసినవి:

శనగపిండి - అరకప్పు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్ములు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 సూపును

ఆవాలు - అరసూపును

పచ్చమిర్చి - 7, 8

జీలక్కర్ - అరసూపును

మినపుప్పు - 1 సూపును

మీగడ - 1 సూపును

తయారుచేయు విధానము: శనగపిండిలో రెండు గ్రాసుల నీరు కలిపి పెట్టుకోవాలి. పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీరు ముక్క చెక్కగా దంచి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మినపుప్పు, శనగపప్పు, జీలక్కర్, ఆవాలు, కరివేపాకు బాగా వేగనిచ్చి ఒక సూపును మీగడ వేసి దంచిన పచ్చమిర్చి వేసి ఒక నిమిషం వేగనిచ్చి శనగపిండి నీళ్ళు పోపులో పోస్తూ, గరిచెత్తే తిప్పుతూ చిక్కదనం

రాగానే పొయ్యేమీద నుండి దించుకుని నిమ్మరసం పిండుకుని వేడి వేడిగా వడ్డించుకోవాలి. ఈ చట్టు ఇడ్లీలలోకి చాలా బాగుంటుంది. జీలక్రెచ్, ఆవాలు మనం వాడమని చెప్పము కానీ ప్రత్యేకించి కొన్ని చట్టులలో వెయ్యేదం వలన ఉప్పులేని లోటు లేకుండా సువాసనతో బాగుంటుంది కాబట్టి ప్రాస్తున్నాము.

3. కొబ్బరి చట్టు

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

వేరుశనగ గుళ్ళు - గుప్పెడు

పచ్చిశనగపప్పు - 4 సూప్పులు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్ములు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

నిమ్మకాయలు - 2

మినపుపు - 2 సూన్లు

తయారు చేయు విధానము: మినపుపు, పచ్చశనగపు దోరగా వేయించి తీసుకుని వేరుశనగ గుళ్ళు కూడా సన్నని సెగై దోరగా వేయించి తీసుకుని, పచ్చమిర్చి కూడా దోరగా వేగనిచ్చి కొద్దిగా చల్లారిన తరువాత సన్నగా తరిగిన కొబ్బరి ముక్కలు, ఈ పప్పులు, కొత్తమీర అన్న కలిపి మిక్కీలో కొద్దిగా నీరు తడుపుతూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. గిన్నెలోనికి తీసుకున్న తర్వాత నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

4. తేనెతో పచ్చమామిడి కాయ చట్టీ

కావలసినవి:

పుల్లని పచ్చమామిడి కాయ - 1

తేనె - 4 స్వానులు

కొత్తమీర - 4 రెమ్ములు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: పచ్చ మామిడికాయ తోక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసి లేదా తురిమి పెట్టుకోవాలి. మిక్కీలో పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర, మామిడి తురుము వేసి మెత్తగా నలగనివ్వాలి. తేనె సరిపడా కలుపుకోవాలి. తీపి ఇష్టమైన వారు కొంచెం తేనె ఎక్కువ కలుపుకోవాలి. తేనెకు బదులుగా ఖుర్బారం వేసికూడా చేసుకోవచ్చ. పుల్లపుల్లగా, తియ్య తియ్యగా, కారంకారంగా ఉప్పులేని లోటు లేకుండా బాగుంటుంది. పెసరట్లు, దోసలు, గారెలు, ఈ చెట్టుతో తించే బాగుంటాయి.

5. దోసకాయ-టోమాటో చట్టీ

కావలసినవి:

దోసకాయ (చిన్న సైజు) - 1

మినపుపు - 1 స్వాను

టొమాటో - పావుకేజి

కొత్తిమీర - నాలుగు రెమ్మలు

శనగపుపు - 2 స్వాన్లు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: దోసకాయ, టొమాటో చిన్న ముక్కలుగా కోసి పచ్చమిర్చి కలిపి ఉడక బెట్టుకోవాలి. నీరు అవసరముండదు. అవసరమయితే ముక్కలు అంటుకోకుండా కొద్దిగా నీరు పోయవచ్చు. మినపుపు, శనగపుపు దోరగా వేగిన తర్వాత చల్లారనిచ్చి మిక్సీలో వేసి బాగా నలిగాక కొత్తిమీర, ఉడికించిన ముక్కలు వేసి మరీ

పేస్ట్ లా కాకుండా రుబ్బుకోవాలి. తినే ముందు నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ చట్టు దేనిలో తెన్నాళు బాగానే ఉంటుంది.

6. వేరుశనగ గుళ్లు చట్టు

కావలసినవి:

వేరుశనగ గుళ్లు - 1 కప్పు

నిమ్మకాయలు - 2

మినప్పపు - 1 సూన్

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 8

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

శనగపపు - 1 సూన్

(పులుపుకి మామిడిగాని, పచ్చి చింతకాయ గాని
నిమ్మకాయ బదులు వాడుకోవచ్చ.)

తయారుచేయ విధానము: ముందుగా వేరుశనగ
గుళ్ళను శుభ్రం చేసి దానిని మాకుడులో దీరగా
వేయించి చల్లారిచు, పాట్టు తీసి ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి.
తర్వాత పోపులో మినప్పపు, శనగపపు, కరివేపాకు,
పచ్చిమిర్చి దీరగా వేయించి అన్న చల్లారిన తర్వాత
కొత్తిమీర వేసి మిక్కీలో మెత్తగా గ్రెండ్ చేసుకుని తినే
ముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి.

7. టొమాటో చట్టీ

కావలసినవి:

టొమాటోలు - పాపుకేజీ

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

మినప్పపు - 2 స్పూనులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 6

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 4 సూపులు

తయారుచేయ విధానము: ముందుగా టొమాటోలు బుబ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పెట్టుకొని టొమాటో ముక్కలు, పచ్చమిర్చి కలిపి మర్గించుకోవాలి. వేయించి ఉంచిన పోపు, మర్గించిన టొమాటోలు, మూడు వంతులు నలిగిన తరువాత కొత్తిమీర కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి దానిలో నిమ్మరసం కలపాలి. చట్టు కమ్మగా కావాలంచు కొంచెం వేరుశనగ గుళ్ళు కూడా వేసుకోవచ్చ. ఈ చట్టు గోదుమనూక ఉప్పాలోకి బాగుంటుంది.

8. పచ్చ శనగపప్పు చల్సు

కావలసినవి:

పచ్చ శనగపప్పు - 1 కప్పు

మీగడ - అరస్సును

కరివేపాకు - కొర్కిగా

పచ్చమిర్చి - 7, 8

నిమ్మకాయలు - 1, 2

తయారుచేయు విధానము: పచ్చశనగపప్పు దోరగా వేయించి మీగడ వేసి కదిపి తీసేసి ఆ మూకుట్టు పచ్చమిర్చి, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి చల్లారిన తర్వాత నీళ్ళు పోస్తూ మిక్కిలో మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. తినే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. ఇదే పద్ధతిలో కంది పప్పుతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

9. నువ్వు పప్పు చట్టీ

కావలసినవి:

నువ్వు పప్పు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 సూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 1

పచ్చమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: నువ్వు పప్పు దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. మినప్పప్పు కూడా వేయించి తీసుకుని పచ్చమిరపకాయలు వేగనిచ్చి పప్పులు చల్లారిన తరువాత కొత్తిమీరతోపాటు మిక్కీలో వేస్తూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి నిమ్మరసం సరిపడా పిండుకోవాలి. పచ్చమామిడి కాయలు దోరికే రోజుల్లో

కొంచెం మామిడి ముక్క వేసి గ్రెండ్ చేసుకుంచే
బాగుంటుంది.

10. తేనె - పచ్చి చింతకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

పచ్చిచింతకాయలు - 4 (గింజ కట్టినవి)

మినపుపు - 1 సూపు

అల్లం - అరంగుళం ముక్క

ధనియాలు - 1 సూపు

తేనె - 2, 3 సూపుల్లు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: పచ్చిచింతకాయ శుభ్రంగా కడిగి ముచ్చికలు తీసి కొంచెం నీళ్ళు పోసి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. కాయ ఉడికితే పైపెచు విడినట్లుగా గుల్ల వస్తుంది. అప్పుడు పొయ్య మీద నుండి తీసివేసి చల్లారిన తరువాత కాయలు పిసికి, కొఢిగా నీరు పోసి గుజ్జ తీయాలి. తుక్క రాకుండా జల్లెడలో గాని, ఫిల్లరులో గాని వడకట్టాలి. పచ్చిమిర్చి, మినపుపు, ధనియలు, అల్లం దోరగా వేగనివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత మిక్కీలో గ్రైండ్ చేసి బాగా నలిగాక చింతకాయ గుజ్జ, తేనె వేసి గ్రైండ్ చేయాలి.

11. కొత్తమీర చట్టు

కావలసినవి:

కొత్తమీర - 1 కట్ట

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

తేనె - 2 స్పాన్లు

మినపుపు - 2 స్పాన్లు

పచ్చచింతకాయలు - 2 లేదా నిమ్మకాయలు - 1, 2

తయారు చేయు విధానము: కొత్తిమీర శుభ్రంగా బాగుచేసుకుని కడిగి, నీరు వాడేలా పెట్టుకోవాలి. పచ్చచింతకాయలు శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడికించి, పినికి గుజ్జు తీసుకోవాలి. లేత కాయలైతే ఉడికించకుండా పచ్చివే వేయవచ్చు. నాన్ స్టీక్ మూకుడులో మినపుపు, పచ్చమిర్చి దోరగా వేగనిచ్చి తరువాత కొత్తిమీర కూడా మర్గానివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి చింతకాయ గుజ్జు, తేనె వేసి కలుపుకోవాలి. మినపదోసెలలోకి, ఇఢీలలోకి బావుంటుంది. పచ్చచింతకాయలు లేనపుడు నాటు టొమాటోలు 5, 6 ఉడికించి వాడవచ్చు.

12. పుదీనా చట్టు

కావలసినవి:

పుదీనా - 1 కట్టు

నిమ్మకాయ - 1

నువ్వులు - 2 సూపులు

మినపుపు - 1 సూపు

పచ్చమిర్చి - 2, 3

ఖర్బురం లేదా తేనె - కొర్కిగా

తయారుచేయు విధానము: పుదీనా ఆకులు
శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనివ్వాలి. మినపుపు,
నువ్వులు దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పచ్చమిర్చి,
పుదీనా కూడా మగ్గనిచ్చి చల్లారిన తరువాత అన్న
కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి నిమ్మరసం పిండాలి. తీపి

ఇష్టమైన వారు ఖర్చూరం గాని, తేనె గాని వేసి చేసుకుంటే బాగుంటుంది.

13. కరివేపాకు చట్టీను

కరివేపాకు చట్టీను కూడా మైన చెప్పిన విధంగానే చేసుకోవాలి.

11. చిరుతిశ్శ

1. వెజిటబుల్ కట్ లెట్

2. అటుకులతో కట్ లెట్

3. ఆకుకూరతో పకోడి

4. కందతో పకోడి

5. ఉల్లిపాయ పకోడి

6. సమాసాలు

7. బోండా

8. పిడతకింద పప్పు

9. మొలకలతో మిక్సుర్

10. గారెలు

11. వదలు

12. మిరపకాయ బజ్జెలు

1. వెజిటబుల్ కట్ లెట్

కావలసినవి:

బంగాళాదుంపలు - 2

బీట్ రూట్ - 1

కేరట్ - 1

పచ్చమిర్చి - 8

మీగడ - 4 సూపులు

కొత్తమీర, పుద్దీనా - కొర్కిగా

శనగపిండి - 100 గ్రాములు

వేపుడు శనగపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

జీడిపప్పు - 4 సూన్లు

టొమాటోలు - 2

తయారుచేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు, కేరట, బీట్ రూట్ ఈ మూడింటిని కుక్కర్ లో ఉడికించి తరువాత తోలు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. జీడిపప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టొమాటో ముక్కలు దగ్గరగా మెత్తగా మగ్గబెట్టుకోవాలి. కోసుకున్న ముక్కలు, పుదీనా, కొత్తిమీర, మగ్గబెట్టిన ముక్కలు కలిపి ముద్దగా చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. వేపుడు శనగపప్పు పొడిపొడిగా ఆడి ఈ ముద్దలో కలపాలి. వీటిని డైమండ్ పేపులో వత్తుకుని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. శనగపిండి, మీగద, నిమ్మరసం, కొర్కిగా పచించిరిచు

కారం బళ్లీల పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. తరువాత కలిపి పెట్టిన శనగపిండిలో డైమండ్ పేపులో వత్తుకున్న బిళ్లులను ముంచి, నాన్ స్టీక్ లో పెట్టి సన్నని సెగపై అటూ ఇటూ త్రిపుపుతూ దీరగా వేయించుకోవాలి. అవసరం అయితే మీగడ చుట్టూ వేయవచ్చు.

2. అటుకులతో కట్ లెట్

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

బంగాళదుంపలు - 4

ఉల్లిపాయలు - 2

కొత్తిమీర - 1 కట్ట

పచ్చమిర్చి - 4

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడకపెట్టి పైతోకుగు తీసి మెత్తగా పిసికి ముద్దలా చెయ్యాలి. అటుకులు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర అన్ని సన్నగా తరగాలి. నీటిలో నుండి అటుకులు తీసి బంగాళాదుంప ముద్దలో తరిగిన ముక్కలతో పాటు కలిపి, నిమ్మరనం కూడా వేసి అన్ని బాగా కలిసేలా ముద్దలా చేసుకుని ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్థిక పెనం లేదా మామూలు పెనం పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా కాలిన తర్వాత పైన చెప్పిన ముద్దను చిన్న చిన్న వడలుగా అరచేతిలో గాని, ప్లాస్టిక్ పేపర్ పై గాని ఒత్తుకుని పెనంపై వేసి రెండు వైపులా దీరగా కాలనివ్వాలి. కమ్ముదనం కోసం కొఢిగా మీగడ కాలేచుటప్పుడు వేస్తే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి.

3. ఆకు కూరతో పక్కాడి

ఈ పకోడీలు తోటకూరతోగాని, పాలకూరతో గాని చేసుకుంటే బాగుంటాయి. ఏది చేసుకోవాలన్న విధానం ఒక్కటే. ఈ పకోడీలు చెయ్యడానికి నాన్ స్థిక్ మూకుడు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. నూనె వాడం కాబట్టి, పకోడీలు వేసేటప్పుడు వేళ్ళతో పిండి మూకుట్టో ఉండలుగా పడకుండా చిదపలుగా వచ్చేటట్లు వేసుకోవాలి. ఒకవైపు బాగా కాలే వరకు కదపకుండా వుంచి, రెండో వైపు అట్లకాడతో తిప్పాలి. తర్వాత నలువైపులా కదుపుతూ ఎక్కువ సేపు వేగనివ్వాలి. దోర రంగు వచ్చాక తీసుకుంటే నూనెలో వేపిన పకోడి లాగానే రుచిగా ఉంటుంది.

కావలసినవి:

తరిగిన ఆకు కూర - 4 గుప్పెళ్ళు

నిమ్మకాయలు - 2

వరిపిండి - 2 స్వాన్లు

మీగడ - 2 సూపున్లు

శనగ పిండి - 4 గుప్పెళ్ళు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చమిర్చి - 8

తయారు చేయు విధానం: తరిగిన ఆకుకూరలో శనగపిండి, వరిపిండి వేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు, నిమ్మరసం కూడా కలిపి తగినంత నీరు చిలకరిస్తూ పకోడి పిండిలాగ గట్టిగా కలుపుకుని ఒక 10 నిముషాలు అలాగే ఉంచాలి. పొయ్యమీద నాన్ షైక్ మూకుడు పెట్టి బాగా కాలిన తర్వాత పైన చెప్పిన విధంగా పకోడీలు వేసుకోవాలి. పిండి కలిపేటప్పుడు 2 సూపున్లు మీగడ వేసి కలిపితే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటాయి.

4. కందతో పకోడీలు

కావలసినవి:

కంద - పావుకేజి

కొత్తమీర - 5, 6 రెమ్మలు

పచ్చమిర్చి - 7, 8

వరిపిండి - 2 సూప్ న్లు

శనగపిండి - 1 కప్పు

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: కంద తొక్కె చెక్కేసి పుభ్రంగా కడిగి కేరెట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి. దీనిలో శనగపిండి, వరిపిండి, సన్నగా తరిగిన పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర, నిమ్మరసం వేసి తగినంత నీరు చిలకరిస్తూ గట్టిగా ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యమీద నాన్ స్పిక్ మూకుడుపెట్టి బాగా కాలిన తర్వాత పిండిని ప్రేళ్ళతో తీసుకుని చిదపలుగా

విదిలిస్తూ పకోడీలు వెయ్యాలి. ఒక వైపు బాగా కాలిన తర్వాత రెండో వైపుకి తిరగవెయ్యాలి. రెండు వైపులా కాలిన తర్వాత అట్లకాడతో నలువైపులా కదుపుతూ ఎర్రగా వేగనివ్వాలి.

5. ఉల్లిపాయ పకోడీలు

కావలసినవి:

ఉల్లిపాయలు - 2, 3

వరిపిండి - 1 స్వాను

పచ్చమిర్చి - 7, 8

శనగపిండి - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు సన్నగా పొడవుగా తరగాలి. పచ్చమిర్చి, చిన్న ముక్కలుగా

తరగాలి. శనగపిండి, వరిపిండి ఒక గిన్నెలో చేసుకొని అందులో ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర లేదా కరివేపాకు వేసి కొఢిగా నీరు కలిపి ముద్దలాగా చేసుకోవాలి. పిండి చేతికి అంటుకు పోకుండా వ్రేళ్ళతో పిండి విదపడానికి వీలుగా ఉండేటట్లు కలుపుకుని పైన చెప్పిన విధముగా పకోడీలు తయారు చేసుకోవాలి.

6. సమోసాలు

సమోసాలు తయారు చేసుకొనే పరికరం బజారుల్లో స్థీలుదిగానీ ప్లాష్టిక్ ది గాని దొరుకుతుంది. దానితో చేసుకోవడం సులభంగా ఉంటుంది.

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - 4

వేరుశనగ గుళ్ళు - పాపుకప్పువు

టొమాటోలు - 6

పచ్చమిర్చి - 7, 8

మైదా - 2 కప్పులు

పాలు - కొర్కిగ

ఉల్లిపాయలు - 2

జీడిపప్పు ముక్కలు - 4 సూప్పులు

మీగడ - పావుకప్పు

పుదీన - 5, 6 రెమ్మెలు

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి తొక్కు తీసి పెట్టుకోవాలి. టొమాటో ముక్కలు, సన్నగా పొడవుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు కలిపి ఉడికించాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు, జీడిపప్పు ముక్కలు దోరగా వేయించాలి.

వేరుశనగ గుళ్ళు చెక్కుముక్కలుగా మిక్కిలో పొడి చెయ్యాలి. ఇప్పుడు బంగాళాదుంపలను మెత్తగా చిదిమి అందులో ఉడికించిన ముక్కలు, జీడిపప్పు ముక్కలు, వేరుశనగ గుళ్ళు, సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర, పుదీనా అన్ని కలిపి ఆ మిశ్రమన్ని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి.

మైదాపిండిలో మీగడవేసి, పూరీ పిండిలాగా కలపాలి. తడి అవసరమయితే కొద్దిగా పాలు వాడాలి. ఈ పిండిని మెత్తగా మర్చన చేసి పాపుగంట అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న పూరీలుగా ఒత్తుకుని ఒక పూరీని రెండు భాగాలుగా చాకుతో కోసి ఒక భాగాన్ని త్రికోణాకారంలో వచ్చేటట్లు గిన్నెలా చేసి అందులో కూరమద్ద పెట్టి అంచులు దగ్గరగా వచ్చేలా నోక్కి మూసి వెయ్యాలి. సమౌనాలు చేసే పరికరం ఉంచే దానిని తెరచి పెట్టి దానిపైన పూరీని పెట్టి కుడివైపు గుంటలో కూర ముద్దని పెట్టి ఎదుమవైపు నుండి మూసి రెండు చేతులతో పట్టుకుని

గట్టిగా నొక్కితే సమాసా వస్తుంది. దానిని చేతిలోకి జాగ్రత్తగా తీసుకొని పొయ్యమీద నాన్ స్థిక్ మూకుడు పెట్టి దానిలో వేసి రెండు వైపులా దీరగా వేయించాలి. 7, 8 సమాసాలు చేసుకుని ఒకేసారి ఒక వాయలో వేయించుకోవచ్చు.

7. బోండా

కావలసినవి:

బంగాళాదుంపలు - 4

పచ్చి బరానీ - గుప్పెడు

నిమ్మకాయలు - రెండు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

మీగడ - కొఢిగా

ఉల్లిపాయలు - 2

శనగపిండి - 1 కప్పు

టోమాటోలు - 6

కొత్తిమీర - 1 కట్టు

తినేసోడా - చిట్టికెడు

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి తోక్కు తీసి పెట్టుకోవాలి. పచ్చ బతానీలు కూడా వాటితో పాటు ఉడికించుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, టోమాటో ముక్కలు సన్నని సెగ్గెపై మర్గనివ్వాలి. బంగాళాదుంపలు చేతితో చిదిపి మెత్తగా ముద్దలాగా చేసి అందులో ఉడికించిన ముక్కలు, కొత్తిమీర, పుదీనా, నిమ్మరసం కలిపి ఉడికించిన బతానీలు కూడా చేరిచ్చ ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి ఉంచుకోవాలి.

శనగపిండిలో చిచెకెడు తినేసోడా వేసి కొద్దిగా మీగడ వేసి నీరు పోసి జారుగా కలుపుకోవాలి (మిరపకాయ

బళ్ళ పిండిలాగ). పొయ్య మీద నాన్ స్టీక్ మూకుడు పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తరువాత ఒక్కొక్క ఉండను శనగపిండిలో ముంచి తీసి మూకుట్లో ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి, పిండి కొంచెం గట్టి పడిన తర్వాత నలువైపులా త్రిపుపుతూ వేగనివ్వాలి.

మైన చెప్పిన పద్ధతిలోనే బంగాళాదుంపలకు బదులుగా అరటికాయలతో చేసుకోవచ్చు. అరటికాయను తొక్కు తీయకుండా కొంచెం నీరు పోసి కుక్కరులో ఉడకనిచ్చి తొక్క వలిచి బంగాళాదుంప బొండా చేసిన విధంగానే తయారు చేసుకోవచ్చు.

8. పిడతకింద పప్పు

కావలసినవి:

ఉప్పులేని మరమరాలు లేదా వేపుడు అటుకులు - పావుకేజి

టొమాటోలు - పావుకేజి

కొత్తిమీర - 1 కణ్ణ

ఉల్లిపాయలు - 7, 8

పచ్చమిర్చి - 7, 8

వేరుశనగ గుళ్ళు - 50 గ్రాములు

వేపుడు శనగపప్పు - 50 గ్రాములు

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: టొమాటోలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరగాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు దీరగా వేయించిన తర్వాత ఆ మూకుట్టో వేపుడు శనగపప్పు కూడా వేసి వేడకేక్కదాకా ఉంచాలి. మరమరాలు లేదా వేపుడు అటుకులను పొడిగా ఉన్న ఒక గిన్నెలో వేసి అందులో వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళు, వేపుడు శనగపప్పు వేయాలి. తరిగి

ఉంచిన ముక్కలపైన నిమ్మరసం వేసి బాగా పిసికి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకుని తినే ముందు అందులో మరమరాల మిశ్రమాన్ని కలుపుకొని తించే బాగుంటుంది.

9. మొలకలతో మిక్కార్

ప్రతి రోజు మనం ఉదయం టిఫిన్ గా రెండు మూడు రకాల మొలకలను వాడుతూ ఉంటాము. ఒకోసారి మొలకలు తినాలంచే బోర్ అనిపిస్తుంది. ఆ మొలకలను ఉడికించి వేరే రూపంలో కొంచెం రుచిగా తినవచ్చు. అలాగని ప్రతిరోజు ఈరకంగా తినకూడదు. ప్రతిరోజూ పచ్చివి మాత్రమే తినాలి.

కావలసినవి:

నానబెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 గుప్పెందు

పెనర, శనగ మొలకలు - 2, 3 గుప్పెంళ్ళు

టొమాటోలు - 2

పచ్చమిర్చి - 4

కొబ్బరి తురుము - కొర్డిగా

నిమ్మకాయ - 1

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: మొలకలు, నానబెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళు కొర్డిగా నీరు పోసి పాయ్యమీద 5, 10 నిమిపాలు ఉడకనివ్వాలి లేదా కుక్కర్ లో ఒక విజిల్ వచ్చే దాకా ఉంచాలి. ఉడికించేటప్పుడు నీళ్ళు ఎక్కువ పాయ్యకూడదు. మొలకలలోని తేమకు వెంటనే ఉడుకుతాయి. టొమాటో, ఉల్లిపాయ, పచ్చమిర్చి, కొత్తమీర సన్నగా తరిగి వాటిపై నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని ఉడికిన

మొలకలతో కలిపి కొఢిగా కొబ్బరి తురుము చల్లుకొని
వేడివేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

10. గారెలు

కావలసినవి:

పొట్టు మినపుపు - 1 కప్పు

మీగడ - 2 టీ సూప్ లు

పచ్చమిర్చి - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

శనగపపు - 4 టీ సూప్ న్ను

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తమీర - కొఢిగా

తయారు చేయు విధానము: గారెలు చేసుకునే 3 గంటల ముందు మినప్పప్పు, శనగపప్పు విడివిడిగా నానబెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పును పొట్టు తీసి శుభ్రంగా కడిగి శనగపప్పు కూడా కడిగి పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు రోటిలో గాని, మిక్కిలో గాని మెత్తగా, జారుగా లేకుండా నీరు పొయ్యకుండా అవసరమైతే నలగడానికి నీరు చిలకరిస్తూ రుబ్బుకోవాలి. మినప్పప్పు రెండు వంతులు నలిగాక శనగపప్పు కూడా వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. నానిన మినప్పప్పు 2 సూప్పున్న విడిగా ఉంచుకుని గారెలు వేసేముందు పిండిలో కలుపుకుని వేసుకుంచే బాగుంటాయి. వట్టి గారెలు కూడా వేసుకోవచ్చు. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కలిపి వేసుకుంచే ఉప్పులేని లోటు లేకుండా రుచిగా ఉంటాయి. పిండిలో కొర్కెగా మీగద కలుపుకుని వేసుకుంచే మృదువుగా వస్తాయి.

నాన్ స్టైక్ మూకుడు పొయ్యమీద పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తర్వాత ఒక ప్లాష్టిక్ (పాలిథీన్) పేపర్ పైన గారెను

ఒత్తుకుని కుడిచేతిలోకి తీసుకుని మూకుదులో కొద్దిగా మీగడ రాసి ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి అంటుకోకుండా వెయ్యాలి. ఒక వైపు దీరగా వేగే వరకు మూకుదు వైన మూత పెట్టాలి. సన్నని సెగవై రెండు వైపులా దీరగా కాలనివ్వాలి.

11. వడలు

కావలసినవి:

పాట్టు మినపుపు - 1 కప్పు

పెసరపుపు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2, 3

శనగపుపు - 1 కప్పు

పచ్చమిర్చి - 10

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: పప్పులన్నీ వదలు చేసుకోవడానికి 2 గంటల ముందు విడివిడిగా నానబెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు పొట్టు తీసి శుభ్రంగా కడిగి పెట్టుకోవాలి. శనగపప్పు, పెసరపప్పు సగం విడిగా తీసి పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు రోటిలో తడిచెయ్యకుండా మెత్తగా గారెల పిండిలాగ రుబ్బాలి. మినప్పప్పు 3 వంతులు నలిగాక సగం శనగపప్పు, పెసరపప్పు అందులో వేసి చెక్కముక్కగా రుబ్బాలి. ఈ పిండిని ఒక గిన్నెలోనికి తీసుకుని విడిగా పెట్టిన పప్పులు, నీళ్ళు పూర్తిగా వాడనిచ్చి అందులో కలిపి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర కలిపి నాన్ స్టైక్ మూకుడు బాగా వేడెక్కిన తర్వాత మీగడరాసి పిండిని వదలుగా చేసి ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి, మూతపెట్టి ఒకవైపు బాగా కాలేదాకా ఉంచాలి. మూతపెట్టిదం వలన పిండి ఉధుకుతుంది. తర్వాత మూతతీసి రెండవ వైపు కూడ దోరగా కాలేదాకా ఉంచాలి. ఎర్రగా కాలితే

బాగుంటాయి. వేగటానికి సమయం ఎక్కువ
తీసుకుంటుంది.

12. మిరపకాయ బళ్ళలు

కావలసినవి:

బళ్ళ మిరపకాయలు - అరకేజి

శనగపిండి - పావుకేజి

తినేసోడా - అరస్సును

ఉల్లిపాయలు - 6

వాము - 50 గ్రాములు

నిమ్మకాయలు - 10

తయారు చేయు విధానము: మిరపకాయలు ఘూటు
లేకుండా ఉండాలంటే, మిరపకాయలు మునిగేలా

నీళ్ళ పోసి ఒక గిన్నెలో ఉంచి పొయ్యి పైన పెట్టి ఒకసారి నీళ్ళ పొంగిన తర్వాత మిరపకాయలు బయటకు తీసుకుని కొద్దిగా చల్లారాకా ముచ్చిక దగ్గర్నుండి చివరి వరకూ నిలువుగా ఒక వైపు చీల్చాలి. వాము మిక్కీలో వేసి మొరుంగా నలగనివ్వాలి. వాములో ఒక స్వాను శనగపిండి కలిపి, దానిలో నిమ్మరసం పిండి ఆ మిశ్రమాన్ని చీల్చిన పచ్చి మిరపకాయల్లో కూరాలి. శనగపిండి ఒక గిన్నెలో వేసుకుని కొద్దిగా తినే సోడా కలిపి నీరు పోసి జారుడుగా కలుపుకోవాలి. కొంచెం వాము పొడి ఈ పిండిలో కూడా వేసుకోవాలి. నాన్ స్టైక్ మూకుడు బాగా వేడెక్కిన తర్వాత మీగా రాసి మిరపకాయను ముచ్చిక దగ్గర పట్టుకొని పిండిలో ముంచి జాగ్రత్తగా ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టాలి. పిండి జారిపోకుండా, కాయకు అన్ని వైపులా అంటుకునేట్లు చూసుకోవాలి. సన్నని సెగమై దోరగా వేగనివ్వాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి వాటిమై నిమ్మరసం పిండి ఉంచుకుని

వేగిన బజ్జీలలో పెట్టుకుని తించే నూనెలో వేసిన
బజ్జీలలగే రుచిగా ఉంటాయి.

పైన వ్రాసిన చిరుతిళ్ళు బోండాలు, కట్ లెట్ లు,
వడలు, బజ్జీలు మొదలైనవన్నీ ఎలక్ట్రిక్ తందూర్
లోగాని, ఓవన్ లోగాని చేసుకుంచే చాలా సులభంగా
తయారవుతాయి. నాన్ స్పిక్ మూకుడులో చేసిన దాని
కంచే బాగా వస్తాయి.

12. స్వీట్లు

1. ఆనపకాయ హల్వా
2. గోదుమ హల్వా
3. బూరెలు
4. బొబ్బట్టు
5. ప్రసాదం
6. చక్క పొంగలి
7. అటుకుల పాయసం
8. ముడిబియ్యం-కొబ్బరి పాయసం
9. పెనురపప్పు పాయసం
10. సేమ్య, సగ్గుబియ్యం పాయసం

11. కోవా-కొబురి స్వీట్
12. కేరట్ బీర్
13. కజ్జి కాయలు
14. బాదం బీర్
15. పూతరేకులు
16. సున్నండలు
17. తప్పడు ఉండలు
18. ఇన్ షెంట్ స్వీట్
19. నువ్వులుండలు
20. వేపుడు శనగపప్పు ఉండలు
21. వేరుశనగ గుళ్ళతో ఉండ
22. నువ్వుల చిమ్మెలి

23. తేనెతో కేక్

24. అటుకుల ఉండలు

25. జూన్ను

26. రవ్వ లడ్డు

1. ఆనపకాయ హల్వా

కావలసినవి:

ఆనపకాయ తురుము - 2 కప్పులు

వాలు - పావుకప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

తేనె - పావుకేజి

కోవా ముద్దు - అరలీటరు (పాలతో చేసినది)

ఖర్షారం - అరకేజి

వరిపిండి - 2 స్వాన్లు

జీడిపప్పు - కొర్కిగా

తయారు చేయు విధానము: ఆనపకాయ తొక్కు తీసి కేరట్ తురిమే పరికరంతో తురిమి పెట్టుకోవాలి. అరలీటరు పాలు దళసరి గిన్నెలో పోసి గరిచెతో కదుపుతూ పాలు ముర్దగా అయ్యక దించుకోవాలి. ఆనపకాయ తురుమును పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని సెగపై 10 నిముపాలు ఉడకనిచ్చి నీరు పిండేసి దానిలో పాలలో కలిపిన వరిపిండిని పోస్తూ గరిచెతో కదుపుతూ తేనెవేసి ఉడకనివ్వాలి. ఇప్పడు కోవా ముర్దును కూడా వేసి దగ్గరగా ఉడకనిచ్చి యాలికపొడి, వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు వేసి దించుకోవాలి.

ఇదే పద్ధతిలో బూడిద గుమ్మడి, కేరట, బొప్పాయి, తీపి గుమ్మడి కాయలతో హల్వా చేసుకోవచ్చ. బొప్పాయితో చేసేటప్పుడు కాయ కొంచెం రంగు వచ్చి గట్టిగా ఉన్నది వాడుకోవాలి.

గమనిక: తేనె బదులు ఖర్బారం వాడేటప్పుడు ఖర్బారాన్ని గింజ తీసి వేడినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి.

2. గోధుమ హల్వా

కావలసినవి:

గోధుమలు - 2 కప్పులు

జీడిపప్పు - కొర్కిగా

బాదం పప్పు - కొర్కిగా

తేనె - అరకేజి

మీగడ - అరకప్పు

యాలకుల పోడి - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం: గోధుమలు శుభ్రంగా రెండు, మూడు సార్లు కడిగి ఒక రోజంతా నానబెట్టాలి. ఆ నీటిని వంచేసి మరల గోధుమలు మునిగేలా నీరు పోసి ఒక గంట సేపు నానబెట్టి మిక్కీలో వేసి కొద్దిగా నీరు కలుపుతూ మెత్తగా రుబ్బి ఒక రుమాలులో ఈ పిండిని వేసి ఒక పాత్రలోకి వడకట్టాలి. గోధుమ పాలు క్రిందకి దిగి బట్టలో పిప్పి మిగులుతుంది. దీనిని మరల మిక్కీలో వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి రుబ్బి మరల వడగడితే కొంచెం పాలు వస్తాయి. ఈ పాలను ఒక పాత్రలో పోసి కదపకుండా ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కానేపటికి ఘైకి నీరు తేలుతుంది. ఈ నీటిని వంచేసి అడుగున పేరుకున్న చిక్కటి పాలను తీసుకోవాలి. కప్పు పాలు ఆవసరమవుతాయి.

జీడిపప్పు చిన్న ముక్కలుగా చేసి మీగడలో దోరగా వేగనివ్వాలి. బాదం పప్పు ఒక అరగంట సేపు నీటిలో నానబెట్టి పైన తొక్క తీసి నిలువుగా చీలికలుగా కోయాలి. యాలకులు పొడుం కొట్టి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యమీద వెడల్పాటి దళసరి పాత్ర పెట్టుకొని అది వేడక్కిన తర్వాత తేనె పోసి ఒక్కసారి ఉడకనిచ్చి ఆ పాకంలో గోదుమ పాలు పోసి అడుగంటకుండా గరిచెతో త్రిపుపుతూ ఉండాలి. ఈ మిశ్రమం ముద్ద కదుతుండగా మీగడ వేస్తూ తిప్పాలి. గట్టిపడే సమయానికి వ్రేళ్ళకి అంటుకోదు. ఇప్పుడు బాదం చీలికలు, జీడిపప్పు ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలియ బెట్టి క్రిందకు దించుకోవాలి.

3. బూరెలు

కావలసినవి:

మీగడ - 2 స్వానులు

చియ్యం - అరకప్పు

శనగపప్పు - 1 కప్పు

పొట్టు మినపుప్పు - అరకప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

తేనె - 2 కప్పులు లేక ఖర్బారం పేణ్ణ - 3 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: శనగపప్పు మునిగేలా నీరు పోసి కుక్కర్ లో పెట్టి 3 విజిల్సు వచ్చాక 5 నిమిషాలు మంట తగ్గించి పెట్టి తర్వాత దించుకోవాలి. ఎసరు కొద్దిగా మిగిలితే నీరు వంచెయ్యాలి. దానిలో తేనె పోసి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై ఉంచి గరిచుతో కదుపుతూ దగ్గరగా ముద్దలా అయ్యేవరకు ఉడకనివ్వాలి. ముద్ద చేతిలోకి తీసుకుంటే ఉండ చేసేలా ఉండాలి. దీనిలో యాలికపొడి వేసి కలిపి చల్లారిన తర్వాత బూరెల సైజులో చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి పెట్టుకోవాలి.

బూరెలు చేసుకోవడానికి 3 గంటల ముందు పొట్టు మినపుప్పు, బియ్యం విడిగా నానబెట్టుకొని, బాగా నానిన తర్వాత పొట్టు అసలు లేకుండా శుభ్రంగా కడిగి దానిలో నానిన బియ్యం కలిపి దోసెల పిండి కంచే కొంచెం గట్టిగా మెత్తగా రుబుకోవాలి.

పొయ్యమీద నాన్ స్థిక్ మూకుడు పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తర్వాత శనగ పూర్ణం ఉండ ఒక్కొక్కటి వ్రేళ్ళతో మినప్పిండితో ముంచి జాగ్రత్తగా మూకుల్లో ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి తగలకుండా పెట్టాలి. పిండి ఉండకి అన్నివైపులా అంటుకునేలా జాగ్రత పడాలి. కొంచెం పిండి గట్టి పడేదాకా వేగనిచ్చి తర్వాత ఉండలు నాలుగువైపులా కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. వాయ తీసుకునే ముందు కొద్దిగా మీగడ వేసి కదిపి దించుకుంచే కమ్మటి సువాసన వస్తాయి.

సాధారణంగా అందరూ శనగపుప్పుతో బూరెలు చేసుకుంటారు. ముడి పెసలతో చేసుకుంచే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి. నిలువ ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి

కూడా మంచిది. తేలికగా అరుగుతాయి కూడ. కొలతలు అన్నీ సమానమే. శనగపప్పుకి బదులుగా ముడిపెసలు వాడాలి.

4. బోబ్బట్టు

కావలసినవి:

శనగపప్పు - 1 కప్పు

మీగడ - అరకప్పు

మైదా - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - కొఢిగా

తేనె - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానము: బూరెలకు పూర్ణం తయారు చేసుకున్నట్లు దీనికి కూడా తయారు చేసుకొని పూర్ణం మెత్తగా లేకపోతే ఒకసారి పలుకు

లేకుండా రుబ్బుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత నిమ్మకాయంత ఉండలు చేసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక పళ్ళాంలో మైదాపిండి, మీగద కలిపి మెత్తగా పిసికి పూరీల పిండి లాగ మృదువుగా కలుపుకోవాలి. మీగదతో పాటు రెండు స్వాన్న తేనె కూడా వేస్తే బావుంటుంది. మీగదతో తడవక పోతే కొఢిగా వేడి పాలచుక్కలు పోయవచ్చు. పిండి వెన్నులాగ చాల మెత్తగా రావాలి. దీనిని ఒక అరగంట సేపు అలాగే మూతేసి ఉంచాలి. బొబ్బట్టు చేసుకునే ముందు పూర్ణం ఉండల కంటే కొంచెం తక్కువ సైజులో మైదా ఉండలు చేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక ష్లాష్టిక్ పేపర్ పై గాని, అరటి ఆకుపై గాని మీగద రాసి దానిపైన ఉండపెట్టి వ్రేళ్ళతో చిన్న సైజు పూరీలాగ ఒత్తి దాని మధ్యలో పూర్ణం ఉండ పెట్టి చుట్టూ పిండితో కపిపు వ్రేళ్ళకు కొఢిగా మీగద అంటించుకుంటూ ఆ ఉండను మరల పూరీలాగా ఒత్తాలి. పూర్ణం బయటకు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఒత్తాలి. ఎంత పలుచగా ఒత్తగలిగితే అంత రుచిగా ఉంటుంది. దీనిని నెమ్ముదిగా అరచేతిలోకి

వేసుకోని పెనం మీద వెయ్యాలి. మంట ఎక్కువ పెట్టుకుండా సెగైన దీరగా కాలనిస్తే బాగుంటాయి. ఒక వైపు కాలిన తర్వాత నెమ్ముదిగా తిరగవెయ్యాలి. తొందరపడి తిరగవెయ్యకూడదు.

ఇదే విధంగా ముడి పెసల పూర్ణంతో, కొబ్బరి నౌజుతో, ప్రసాదంతో బొబ్బట్టు చేసుకోవచ్చ. ఇవి 5, 6 రోజుల వరకు రుచి చెడకుండా ఉంటాయి.

కేరట్ తో బొబ్బట్టు చేసుకోవాలంచే అరకేజీ కేరట్ మిక్కీలో కొబ్బరి కోరులా చేసి దానిని పొయ్యమీద సన్నని సెగమీద మగ్గనిచ్చి ముప్పావు కేజి తేనె పోసి కదుపుతూ ముద్దగా అయ్యేలాగ పూర్ణం తయారు చేసుకోని యాలకులపొడి, కొఢ్చిగా జీడిపప్పు పొడి వేసి బొబ్బట్టు వైన చెప్పిన మాదిరిగానే వేసుకోవాలి.

5. ప్రసాదం

కావలసినవి:

ఎర్గోధుమ (జవ్వ నూక) రవ్వ - 1 కప్పు

యాలిక పొడి - 1 సూప్ న్

మీగడ - 4 సూప్ నులు

క్రీన్ మిస్, జీడిపప్పు - కొర్ధిగా

తేనె - 1.5 కప్పు లేక ఖర్బారం పేస్టు - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: జీడిపప్పు, క్రీన్ మిస్ సన్నని సెగ్‌పై దోరగా మీగడలో వేయించి పెట్టుకోవాలి. నూకను ముందుగా దోరగా వేయించి పాలతోగాని, నీటితోగాని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి (నూకకు రెట్టీంపు ఎసరుపోయాలి). ఉడికిన దానిలో ఖర్బారం లేక తేనె గాని వేసి దగ్గరగా ఉడికిన తర్వాత యాలికపొడి, జీడిపప్పు, క్రీన్ మిస్ వేసి బాగా కలియబెట్టి దింపుకోవాలి.

6. చక్ర పొంగలి

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

తేనె - 1.5 కప్పు లేక ఖర్బారం పేస్తు - 2 కప్పులు

వాలు - 2 కప్పులు

యాలికపాడి - ఒక సూపును

ఖర్బారం పేస్తు - 2 కప్పులు

జీడిపప్పు, కింస్ మిన్ - 10, 10

ముదురు కొబ్బరి - పావు చెక్కు

పెసరపప్పు - అరకప్పు

మీగడ - 4 టీ సూపులు

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా పెసరపప్పు దోరగా సన్నని సెగటై వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

కొబృరిని కూడా సన్నని ముక్కలుగా తరిగి మీగడలో దోరగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే విధంగా జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ లు వేయించి పెట్టుకోవాలి. బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి దానికి పప్పు కలిపి వాటికి రెట్టింపు పాలు, నీరు కలిపి పోసి కుక్కరులో మెత్తగా ఉడికించాలి. దానిలో తేనె గాని ఖర్జారం పేస్తు గాని వేసి బాగా కలియబెట్టి జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ కొబృరి ముక్కలు వేసి ఒకసారి కలిపి దించుకోవాలి.

7. అటుకుల పాయసం

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

గోదుమరవ్వ - 2 సూప్ న్లు

పాలు - అరలీటరు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

ఖర్షారం - 1.5 కప్పు లేదా తేనె - 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానం: పాలు బాగా వేడిక్కిన తర్వాత రెండు చెంచాల గోధుమ రవ్వ వేసి పాలు బాగా మరిగిన తర్వాత అటుకులు పోయాలి. అటుకులు మెత్తగా అయిన వెంటనే పోయ్య మీద నుండి దించాలి. వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి కొద్దిగా చల్లారిన తర్వాత తేనె వేసి కలపాలి.

ఖర్షారంతో చేసుకునేటప్పుడు ఖర్షారాన్ని ముందు వేడి నీటితో నానబెట్టి మెత్తగా గ్రెండ్ చేసి అటుకులు కొంచెం ఉడికిన వెంటనే ఖర్షారం వేసి ఉడకబెట్టి దింపుకోవాలి.

8. ముడి బియ్యం - కొబ్బరి పాయసం

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

తేనె - 3-3.5 కప్పులు

జీడిపప్పు - గుప్పెదు

కొబ్బరికాయ - 1

సగ్గుబియ్యం - 2 సూపుల్లు

యాలకులపొడి - కొర్కిగా

కిణ్ మిన్ - 20-30

పాలు - 3 కప్పులు

ముడిబియ్యం శుభ్రంగా కడిగి దానిలో 2 సూపుల్లు
సగ్గుబియ్యం వేసి, 3 కప్పుల పాలు, ఒక కప్పు నీరు
కలిపి కుక్కర్ లో పెట్టి 4 విజిల్సు వచ్చే వరకు ఉంచి
మొత్తగా ఉడకనివ్వాలి. కొబ్బరికాయ చిన్న ముక్కలుగా

కోసి, మిక్కీలో వేసి నీరు పోస్తూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి, వదపోసి పాలు తీయాలి. ఈ పాలు ఉడికిన బియ్యంలో వేసి కదుపుతూ ఉడకనిచ్చి యాలిక పొడి, వేయించిన జీడిపప్పు వేసి దించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత తేనె కలుపుకోవాలి.

9. పెనరపప్పు పాయసం

కావలసినవి:

పెనరపప్పు - అరకప్పు

కీస్ మిస్ - 20-30

పాలు - అరలీటరు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

కొబ్బరి - ఒక చెక్క

యాలికపొడి - కొద్దిగా

ఖర్షారం వేస్తు - ఆరకేజి

తయారు చేయు విధానం: పెసరపువు దోరగా వేయించి దానిలో 2 కప్పులు నీరు పోసి సన్నని సెగటై పెట్టి మెత్తగా ఉడకనిచ్చి గరిచెత్తో మెదిపి అవసరమయితే జారుగా ఉండేటట్లు కొంచెం నీరు పోసి కలపవచ్చ. దీనిలో అరలీటరు పాలుపోసి 10 నిముపాలు బాగా ఉడికిన తర్వాత ఖర్షారం వేసి ఉడకనిచ్చి, వేయించిన కొబృరి తురుము, జీడిపపువులు, కిస్ మిస్, యాలకుల పొడి వేసి దించుకోవాలి. చిక్కగా ఉంచే కొంచెం నీరు కలిపి పలుచగా ఉడికించవచ్చ.

10. సేమ్య - సగ్గుబియ్యం పాయసం

పంచదారతో సేమ్య, సగ్గుబియ్యం పాయసం చేసుకున్నట్లుగానే చేసి పంచదార బదులుగా

పొయ్యేమీద నుండి దించిన తర్వాత కొంచెం సేపు చల్లారాక తగినంత తేనె కలుపుకోవాలి.

11. కోవా - కొబ్బరి సీవెట్

కావలసినవి:

పాలు - ఒక లీటరు

పచ్చకొబ్బరి - పావు చెక్కు

తేనె - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: వెదల్పు మూతిగల దళసరి గిన్నెలో పాలు పోసి బాగా మరుగుతున్నప్పుడు కలియబెడుతూ కోవా చేసుకోవాలి. గరిచెతో కలియబెట్టడం ఆపినట్లయితే అడుగంటుంది. కోవా దగ్గర పదుతున్నప్పుడు (పాలు పేణ్ణ లాగా అయ్యక) కొబ్బరి తురుము, తేనె వేసి మరల బాగా దగ్గరగా అయ్యేంత వరకు సెగని

బాగా కలియ బెట్టాలి. ముద్దగా అయిన తరువాత దింపుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి లోతు ఉన్న ప్రైలో కాని, పళ్ళంలో కాని మీగడ రాసి దాంట్లో ఈ ముద్దను పోసి చదునుగా చేసి కొంచెం ఆరిన తర్వాత ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. లేదా ఉండలుగా అయినా చేసుకోవచ్చ.

12. కేరట్ భీర

కావలసినవి:

వాలు - 1.25 లీటర్లు

జీడిపప్పు - 50 గ్రాములు

కేరట్ - 2 (పెద్దవి)

యాలికపొడి - 1 సూను

తేనె - 1 కప్పు లేక ఖర్బారం పేణ్ణ - పావుకేజి

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా కేరట్ శుభ్రం చేసుకుని సన్నని చక్కాలుగా కట్ చేసుకోవాలి. కేరట్, జీడిపప్పును $1/4$ లీటరు పాలతో మెత్తగా ఉడక బెట్టుకోవాలి. ఉడికిన వాటిలో సగం జీడిపప్పును ప్రక్కన బెట్టి మిగిలిన జీడిపప్పు, కేరట్ ను మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

మిగిలిన లీటరు పాలు దగ్గరగా ఎర్రగా మరగనివ్వాలి. మరిగిన దానిలో గ్రైండ్ చేసిన కేరట్ ముద్ద, మిగిలిన జీడిపప్పు, యాలిక పాడి వేసి ఒకసారి మరగనిచ్చి దింపుకుని చల్లారిన తరువాత తేనె కలుపుకోవాలి. తీపి చూసుకుని ఇష్టాన్ని బట్టి తేనె అవసరమైతే ఎక్కువ కలుపుకోవాలి.

13. కజ్జికాయలు

కావలసినవి:

వెపుడు శనగపప్పు - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - 1 స్వాను

ఎండు ఖర్బారం పొడి - 1 కప్పు

మైదా - 200 గ్రాములు

పాలు - అరకప్పు

జీడిపప్పు - 50 గ్రాములు

తేనె - 4 స్వాన్లు

మీగడ - అరకప్పు

ఎండు కొబ్బరి తురుము - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: వేపుడు శనగపప్పు
మిక్కీలో గాని, రోట్లో గాని బరకగా (మొరుంగా) పొడి
చెయ్యాలి. జీడిపప్పు దోరగా వేయించి చిన్న చిన్న
ముక్కలుగా త్రుంచి పెట్టుకోవాలి. పొడిలో జీడిపప్పు,

ఖర్షారం పొడి, ఎందు కొబ్బరి, తేనె కలిపి కజ్జికాయల మిశ్రమం తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి.

మైదాపిండిలో మీగడ వేసి బొబ్బట్టుకు కలిపినట్లుగా పిండి మృదువుగా కలుపుకోవాలి. మీగడ తడి చాలక పొతే కొంచెం వేడి పాలచుక్కలు పోసి కలుపుకుని 15 నిమిషాల పాటు పిండిని అలానే కదపకుండా ఉంచి చపాతీ పీటపైన చిన్న సైజు పూర్చిలుగా ఒత్తుకోవాలి. కజ్జికాయలు చేసే పరికరాన్ని తెరచిపెట్టి రెండు గుంటలు కవర్ అయ్యేలాగా పూర్చిని దానిపై పరచి కుడివైపు గుంట నిండా కజ్జికాయ పొడిని వేసి (మరీ నిండా కాదు) ఎదుమవైపు భాగాన్ని మూతవేసి గట్టిగా నొక్కితే కజ్జికాయ ఆకారం వస్తుంది. దీనిని జాగ్రత్తగా తీసి నాన్ స్థిక్ మూకుడులో మీగడ రాసి దానిలో ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి దోరగా వేయించాలి. ఒక వైపు బాగా కాలాక రెండో వైపు తిరగెయ్యాలి. ఇవి నెల రీజులయినా చెడిపోవు. ఓవెన్ లో గాని, ఎలాక్షీక్

తందూర్ లో గాని వేపుకుంచే నాన్ స్టిక్ లో కంచే బాగా వస్తాయి.

14. బాదం ఖీర్

కావలసినవి:

పాలు - 1 లీటరు

తెనె - 1 కప్పు

యాలికల పొడి - 1 స్వాను

బాదంపప్పు - 100 గ్రాములు

జీడిపప్పు - 50 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం: 25 గ్రాముల జీడిపప్పు, 50 గ్రాముల బాదంపప్పు గ్రైండ్ చేసుకుని, మిగిలిన పప్పులు ముక్కలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి. పాలు బాగా మరిగించి అందులో గ్రైండ్ చేసిన పొడి, ముక్కలు,

యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలియబడుతూ మరిగించి
కొంచెం చిక్కబడ్డాక దించి, చల్లారిన తరువాత తేనె
కలుపుకోవాలి.

15. పూతరేకులు

కావలసినవి:

పూతరేకులు - 10

మీగదు - 1/2 కప్పు

ఎండు ఖర్జూరం - 1 కప్పు

ఎండు కొబ్బరి తురుము - పావుకప్పు

యాలికల పొడి - కొఢిగా

తయారు చేయు విధానం: మొదట ఖర్జూరం పొడి,
ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి కలిపి పెట్టుకోవాలి.
పొడిగా ఉన్న వెడల్పాటి ప్లైట్లో పూతరేకు బోర్డా

పెట్టి దానిపైన పిండిన తడిగుఢ్ఱతో రేకు కొంచెం
అణిగేలా ఒత్తి మీగడ ప్రాసి, పాదుల మిశ్రమాన్ని రేకు
అంతా చల్లి, రేకును సగానికి మడచి పైన మళ్ళీ
మీగడ రాసి పాడి చల్లి, ఇంకోక సారి మడతవేసి
మరల అదే విధంగా చేసి చీర మడతలాగా చుట్టాలి.

16. నున్నండలు

కావలసినవి:

ధాయ మినపుపు - 1 కప్పు

యాలకుల పాడి - 1 సూను

మీగడ - 1/4 కప్పు

బియ్యం - 2 సూనులు

ఎందు ఖర్షారం పాడి - 1 కప్పు

తేనె - 3 సూనులు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా మినపగుళ్లు, బియ్యం విడి విడిగా సన్నని సెగ్జెప్టు దీరగా వేయించి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకుని దానిలో ఎండు ఖర్బారం పొడి, యాలకుల పొడి, తేనె, అన్న బాగా కలియబెట్టి మీగడ తగినంత కలిపి ఉండ అయ్యేలాగా చూసుకుని ఉండలుగా చేసుకోవాలి.

17. తవుడు వుండలు

కావలసినవి:

తవుడు - 1 కప్పు

గోధుమలు - 1/4 కప్పు

ఎండు ఖర్బారాలు - 15, 16

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా గోధుమలు సన్నని సెగ్జెప్టు దీరగా వేయించుకుని, చల్లారిచు మిక్సీలో బరక బరకగా ఆడుకోవాలి. ఖర్బారం పండు

గింజ తీసి తరువాత గోదుమపిండి, తవుడు, ఖర్షారం ముద్ద ఇవి అన్న కలిసేలా దంచి సరిపడా ఉండలు చుట్టుకోవాలి. తవుడులో విటమిన్-బి సంపూర్ణంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ ఉండ రీజుకి ఒకటి తీంచు పిల్లలకీ, పెద్దలకీ, తెల్లబియ్యం తీనే వారికి కూడా బి-విటమిన్ లోపం రాకుండా ఉంటుంది.

18. ఇన్ స్ఫంట్ స్వీట్ (అప్పటికప్పుడు తయారు చేసే స్వీట్)

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

పండు ఖర్షారం - 10

అరటి పళ్ళు - 1

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

పాలు - 2 కప్పులు

తేనె - 2 స్వాన్లు

వేడి పాలలో అటుకులు, గింజ తీసిన ఖర్చురం ముక్కలు, యాలకుల పొడి, అరటి పందు ముక్కలు, తేనె వేసి కలిపి తినవచ్చ.

19. నువ్వులుండలు

కావలసినవి:

నువ్వులు - 1 కేజి

పందు ఖర్చురం - 1 కేజి

ఎందు కొబ్బరి - 1 కేజి

తేనె - 100 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వులు రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోని దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పండు ఖర్బారం గింజ తీసి దంచుకుని ముద్ద చేసుకోవాలి. ఎండు కొబ్బరిని తురుముకుని లేదా మిక్సీలో కోరులా గ్రైండ్ చేసి ఉంచుకోవాలి. నువ్వులు రోట్లో పోసి సగం నలిగిన తర్వాత ఖర్బారం ముద్ద, ఎందుకొబ్బరి తురుము యాలకుల పొడి, తేనె అన్నీ కలిసేలా దంచి సరిపడా గట్టిగా ఉండలు చేసుకోవాలి. ఇవి 2 వారాలు, 3 వారాలు నిలువ ఉంటాయి.

20. వేపుడు శనగ పప్పు ఉండలు

కావలసినవి:

వేపుడు శనగపప్పు - 1 కేజి

తేనె - 100 గ్రాములు

ఎండు కొబ్బరి - ముప్పావు కేజి

యాలకుల పొడి - 10 గ్రాములు

పండు ఖర్రూరం - 1 కేజి

తయారు చేయు విధానం: వేపుదు శనగపప్పు మెత్తగా ఉంటే మూకుట్టో 5 నిమిషాలు వేడెక్కనిచ్చి దించుకోవాలి. ఖర్రూరం గింజ తీసి ముద్దగా చేసుకోవాలి. ఎండు కొబ్బరిని తురుముకుని ఉంచుకోవాలి. వేపుదు శనగపప్పు మిక్కు లేదా రోట్లో బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. వేపుదు శనగ పప్పు, ఖర్రూరం ముద్ద, ఎండుకొబ్బరి, యాలకుల పొడి, తేనె అన్ను కలిసేలా రోట్లో దంచుకుని సరిపడా ఉండలు గట్టిగా చుట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. ఇవి 2, 3 వారాలు నిలువ ఉంటాయి.

21. వేరు శనగ గుళ్ళతో ఉండలు

కావలసినవి:

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 కేజి

యాలకుల పొడి - 10 గ్రాములు

ఖర్బారం పండు - 1.25 కేజి

తేనె - 100 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా వేరుశనగ గుళ్ళు దీరగా సెగని వేయించి, చల్లారిన తరువాత పొట్టు తీసి పెట్టుకోవాలి. ఖర్బారం పండు గింజ తీసి రోటిలో గాని, మిక్సీలో గాని దంచుకుని ముద్ద చేసుకోవాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు సగం వాటిని చెక్కుముక్కగా దంచి దానిలో మిగిలిన వేరుశనగ పప్పులు, ఖర్బారం, యాలకుల పొడి, తేనె వేసి అన్న కలిసేలా దంచి సరిపడా సైజులో ఉండలు గట్టిగా చుట్టుకోవాలి. తేనె లేకపోయినా రుచిగా ఉంటాయి.

22. నువ్వుల చిమ్మెలి

కావలసినవి:

తెల్ల నువ్వులు - 1 కేజి

తేనె - 100 గ్రాములు

ఎండు కొబృరి - 1/2 కేజి

యాలకుల పొడి - 10 గ్రాములు

ఖర్షారం పండు - 1.75 కేజి

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వులు రాళు లేకుండా శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఖర్షారం పండు గింజలు తీసి రోటిలోగాని, మిక్సీలోగాని నీరు పోయకుండా ముద్దులాగా చేసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత నువ్వులు రోటికి సరిపడా పోసి మాడు వంతులు నలిగాక, ఖర్షారం, తేనె, ఎండు కొబృరి వేసి అన్ని కలిసేలా దంచి సరిపడా సైజులో ఉండలు.

చుట్టుకోవాలి. రోట్లో చేసుకోలేని వారు మిక్కిలో
నువ్వులు 3 వంతులు నలిగాక ఆ పొడిని ఖర్చురం
ముద్దతో బాగా కలిసేలా చేసుకుని ఉండలు
చుట్టుకోవాలి.

23. తేనెతో కేక్

కావలసినవి:

మైదా - 2 కప్పులు

పొలు - ఒక కప్పు

బెకింగ్ పొడర్ - 1 సూప్ న్

తేనె - ఒక కప్పు

ఎసెన్స్ - 1/2 మూత

వెన్న - ఒక కప్పు

నెఱ్య - 1 స్వాను

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా పాలలో తేనె, ఎసెన్స్, వెన్న మూడింటినీ బాగా కలిసేలా చేతితో బాగా కలపాలి. బాగా కలియబెట్టిన దానిలో కొఢి కొఢిగా మైదా వేస్తూ బాగా కలియబెట్టుకోవాలి. బాగా కలిపిన దానిలో బేకింగ్ శాంతరు కలిపి పిండి అంతా కలిపి దానిని కేక్ తయారు జేసే ఒవెన్ లోపలి గోదలకు నెఱ్య వ్రాసి పిండి సగానికి తక్కువ వచ్చేలా పోసి మూతపెట్టి, అడుగున ఉండే ప్లేటులో ఇసుక పోసి దానిని పొయ్యమీద తక్కువ మంటపై పెట్టి దానిపైన ఒవెన్ పెట్టి సుమారు అరగంట కాలనివ్వాలి. మూత తీసి చూసి దీర రంగు వచ్చాక దించుకుని కొఢిగా చల్లారిన తరువాత వెదల్పాటి ప్లేటులోనికి ఒవెన్ మూత తీసి బోర్లించాలి. ప్లేటులో పడిన కేక్ ను సరిపడా సైజులో ముక్కలు కోసుకోవాలి.

24. అటుకుల ఉండలు

కావలసినవి:

అటుకులు - 1/4 కేజి (వేపుడు అటుకులు)

తేనె - 1/4 కేజి

కొబ్బరి - పావు చిప్పు

యాలుకలు - ఒక సూప్

తయారు చేయు విధానము: అటుకులు శుద్ధం చేసుకుని ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. కొబ్బరిని సన్నగా చిన్నముక్కలుగా కట్ చేయాలి. వేపుడు అటుకులయితే వేయించనవసరం లేదు. పచ్చివి అయితే మూకుట్టో కొద్ది కొద్దిగా వేసి దోరగా వేయించి ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. కొబ్బరి ముక్కలు కూడా సెగ మీద దోరగా వేయించాలి. తేనెలో కొద్దిగా నీరు కలిపి (1/2 కప్పు నీరు) పొయ్య మీద పెట్టి సన్నని సెగమీద దగ్గరగా పాకం రానిచ్చి అందులో యాలుకలపాడి,

అటుకులు, కొబ్బరి ముక్కులు వేసి ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి.

25. జూన్న

కావలసినవి:

జూన్నపాలు - 2 కప్పలు

పాలు - 6 కప్పలు

(జూన్న పాలు మొదటి రోజు పితికినవైతే జూన్న పాలకి 3 రెట్లు మామూలు పాలు కలపాలి, తర్వాత 2 రోజులు పితికిన వాటికి కలుపనవసరం లేదు.)

తేనె - సుమారుగా

యాలకులు - 5, 6

తయారు చేయు విధానము: జూన్నపాలు ఒక శ్చీలు గిన్నెలో పోసుకుని తేనె తగినంత తీపి చూసుకుని

కలపాలి. మెత్తగా దంచిన యాలకుల పొడిని తుక్కు
లేకుండా పాలలో కలపాలి. పాలు పోసిన గిన్నెను
కుక్కరులో పెట్టి వెయిట్ పెట్టుకుండా ఇద్ది
ఉడికించినట్లు ఉడికించాలి. 15 నిమపాలలో
ఉడికిపోతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉడికితే జూన్న
రబ్బరులా బిగిసిపోయి రుచిగా ఉండదు.

26. రవ్వ లడ్డు

కావలసినవి:

బొంబాయి రవ్వ - 1 కప్పు

ఎండు కొబ్బరి తురుము - పావుకప్పు

పాలు - కొద్దిగా

ఎండు ఖర్జూరం పొడి - 1 కప్పు

యాలకులపొడి - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: బొంబాయిరవ్వ దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఎందు ఖర్షారం బాగా ఎందనిచ్చి చిన్న ముక్కలు తరిగి ఏకీక్సీలో వేసుకోవాలి. ఎక్కువ చేసుకునేటప్పుడు బయట ఆడించుకోవచ్చు. బొంబాయిరవ్వ, ఖర్షారం పొడి, ఎందు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి ఒక వెదల్లైన పళ్ళైంలో పోసి బాగా కలియబెట్టి కొంచెం వేడి పాలచుక్కలు ఉండుచుట్టుకోవడానికి ఏలుగా తడిచేసి ఉండలు చేసుకోవాలి. నిలువ ఉంచకూడదు.