

జబ్బులను తగ్గించే

వంటలు

చిన్న పుష్టకం - VI

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

జబ్బులను తగ్గించే
వంటలు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో
(6)

డా. మంతెన
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్టానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమై వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశలింగ. విజయవాడ కనకదుర్గమై కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారది ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆతీయులు శ్రీ గోకర్ణ గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన
'దశ' పుస్తకమాలను సహాదయంతో
ఆంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?
2. రుచులు దేనికవసరం?
3. రుచులను పూర్తిగా ఎందుకు మానాలి?
4. ఏ రుచికి ఏ నష్టం
5. ఉప్పే మనకు అసలు తుప్పు
6. ఏ రుచికి ఏది ప్రత్యోమ్మాయం?
7. ఏ వంటలను ఎలా చేసుకోవాలి?
8. ఈ వంటలను ఎలా తీసాలి?
9. మీ మంచికే ఈ మాట
10. ఈ వంటల వల్ల లాభాలు

1. నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?

నేను 1985లో ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడానికి 2 నెలల పాటు ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేరడం జరిగింది. 2 రోజుల పాటు ఉపవాసంలో ఉంచి ఆ తరువాత నుండి ఆహారాన్ని ఇచ్చారు. రెండు పుల్కలతో పాటు చప్పిడి కూరను (10 రకాల కూరలను కలిపి ఉడకపెట్టి, ఆ నీరు తీసి, అందులో ఇంక ఏమీ కలపకుండా) పెట్టారు. మొదటిసారి ఆ కూరను చూసేసరికి ఆకలి చచిచు పోయింది. నోటిలో పెట్టుకుని మ్రింగలేక ఊసివేసి, ఆ కూర మొత్తాన్ని బయటపడవేసి, వట్టి రొచ్చెలకు తేనె పూసుకుని తినాను. ఇలా 4, 5 రోజులపాటు రెండు పూటలా పారవేసాను. ఆ కూరను కాకులుగానీ, కుక్కలు గానీ తిందామని వచ్చి, ఆ వాసనకు ముట్టుకుండా

వెళ్ళపోయేవి. ఆకలికి తట్టుకోలేక నిదానంగా ఆ కూరను తినడానికి అలవాటు పడ్డాను. అలా రెండు నెలలు తినేసరికి ఆరోగ్యము మంచిగా తయారయ్యాంది. ఇంటికి వెళ్ళసరికి కోరికలు విజృంఖించి అన్ని తినడం జరిగింది. దానితో వచ్చిన ఆరోగ్యం మరలా వెనక్కి పోయింది. ఆ బాధలు పడలేక ఉపవాసం చేసి మరలా చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తినాన్నక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం కొన్ని నెలలు తినాన్నక చక్కటి ఆరోగ్యము లభించింది. చప్పిడి ఆహారం తిని నోరు చప్పగా అయి బోరు కొచ్చేది. రోజూ ఒకే రకం కూర. రెండు పూట్లూ అదే. ఎప్పటికీ ఒకచే రుచి, ఎన్నాళ్ళిలా తినాలో అని మనసులో వేదనగా ఉండేది. 1993 వరకు కొన్నాళ్ళు చప్పిడి ఆహారం, కొన్నాళ్ళు కోరికల కోరకు రుచులున్న ఆహారాన్ని తింటూ అటు ఆరోగ్యాన్ని ఇటు అనారోగ్యాన్ని రెండింటినీ అనుభవిస్తూ మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని తెలుసుకోగలిగాను. 1987 లో

మంసాహరం పూర్తిగా మానేసాను. 1994 లో అన్ని
తినాలనే కోరికలు పెరిగిపోయి మంసాహరంతో
సహ పచ్చళ్ళు, సీవుల్ని అన్నింటినీ 20 రోజుల
పాటు తినేసరికి పూర్తిగా మూలపడ్డాను. పెరుగుట
విరుగుట కొరకే అన్నట్లుగా అలా 20 రోజులపాటు
అన్ని తినడం అనేది నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది.
అలా తినగా వచ్చిన ఇబ్బందిని తగ్గించుకోవడానికి
ఇంట్లోనే 8 రోజుల పాటు ఉపవాసాలు చేసి సమస్యను
పరిష్కరించుకున్నాను. జీవితంలో ఈ ఉప్పు, కారం,
నూనెలు, నేతులను ముట్టకుండా మనమెందుకు
బ్రుతకలేము అనే పట్టుదల వచ్చి వాటిని పూర్తిగా
ముట్టకుండా తినాలని నిర్ణయించుకున్నాను. 2, 3
నెలలు అలా చప్పిడి ముక్కలను తీంటూ ఉండగా
అందరిలాగా ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు, పులుసులు మనం
కూడా చేసుకోగలిగితే (ఉప్పు, నూనెలు, కారాలు
లేకుండా) సంతృప్తిగా తినవచ్చ గదా అని ఆలోచన
కలిగింది. నేను అంతకు ముందు 6, 7 సంవత్సరాలు
బయట చదువుకునేటప్పుడు స్వయంగా

వందుకుంటూనే చదువుకున్నాను. వంటలు అలవాటు ఉండడం నాకు అదృష్టమయ్యింది. ఉప్పు, నూనెలు ఇతర రుచులు లేకపోతే జబ్బులు రావడం లేదు కాబట్టి, అవి లేకుండా రుచిగా కొత్తరకమైన వంటలను తయారు చేసుకోవాలని పట్టుదల వచ్చింది. ఇక అప్పట్టునుంచి నా కొరకు నేను క్రొత్త రకమైన వంటలపై రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ, హసిలేకుండా రుచినిచ్చే పదార్థాలను కలుపుతూ 5, 6 నెలలు కష్టపడేసరికి, నా అదృష్టం పండింది. వంటలు చాలా రుచిగా రావడం జరిగింది. అందరి లాగా వేపుళ్ళు, పచ్చాళ్ళు, ఇగుర్లు, పులుసులు, స్వీట్సు, హట్సు, టెఫిన్ లు మొదలగునవన్నీ తయారు చేయగలిగాను. ఇక జీవితంలో మానవలసిన పనిలేకుండా అందరూ తినగలిగేట్లుగా ఉన్నాయి. నష్టం లేదు, రుచి ఉన్నవి. జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఆరోగ్యం కోసం నేను తినడానికి చేసుకున్న వంటలను అందరూ తయారు చేసుకుని తినగలిగేట్లు చేయగలిగితే, నేను పొందిన ఆరోగ్యాన్ని

ఆందరూ పొందగలుగుతారనే కోరిక కలిగింది. ఇంకా రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి పలావులు, సాంబార్ లు, అప్పడాలు, వడియాలు, చిరుతిండ్లు కూడా తయారు చెయ్యగలిగాను. నేను 1994 నుండి ఈ రోజు వరకు అలాగే ఉప్పు, నూనె లు లేకుండా అనుకున్న మాట ప్రకారం నియమం తప్పకుండా తీంటూనే ఉన్నాను. ఆందరూ ఆరోగ్యానికి ఈ వంటలను ఎందుకు తినాలో, రుచుల వల్ల నష్టాలేమిటో, రుచులకు ప్రత్యామ్నయాలేమిటో, వంటలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ వంటల వల్ల లాభాలేమిటో ఈ 10 సంవత్సరాల నుండి ప్రసంగాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా వివరిస్తూ ఉన్నాను. ఇప్పటికే ఎన్నో వేల మంది నాలాగా నేను చెప్పిన వంటలను తీంటూ మందులు అవసరం లేకుండా జబ్బులను ఇంట్లో ఉండి తగ్గించుకోగలుగుతున్నారు. ఆ అవకాశం మీ ఆందరికీ కూడా కలగాలనే కోరికతో, ఆ వివరాలన్నీ ఆందిధామనే ఈ చిన్న ప్రయత్నం. ఆందుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

2. రుచులు దేనికవసరం?

శాస్త్రంలో చెప్పినవి షద్రుచులు. అంటే ఆరు రుచులు. అందులో వగరు, చేదు కూడా ఉన్నాయి. మనం వంటలలో వగరును, చేదును వాడము. మనం వంటలలో వాడే రుచులు గురించి ఇక్కడ మాట్లాడుకుందాము. ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా ఎన్ని రకాలుగా వైనా వండుకోవడానికి వాడే రుచులు ఏదు రకాలు. అవి ఉపు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలు. ఈ ఏడింటిలో ఒకటి తల్లి, మిగతావి దాని పిల్లలు. తల్లి ఎవరో చెప్పుకోండి చూద్దాం. అందరికీ కరెక్షుగా తెలిసిపోయి ఉంటుంది. అదే తల్లి ఉపు గారు, మిగతావి దాని పిల్లలు. వంటలలో వాడే ఈ ఏదు రుచులు కావలసింది శరీరానికా? లేదా నాలుకకా? లేదా రెండింటి గురించా? మనం దేని గురించి వాడుతున్నాము?

ఆలోచించండి! వంట వండిన తరువాత శ్రీలు ఆ పదార్థాన్ని కుడిచేతిలో వేసుకుని నాకి, నాలుకా నీకు అన్న రుచులు సరిపోయాయా లేదా ఇంకా ఏమైనా కావాలా? అని అడుగుతారు. నాలుక నాకు ఇంకాస్త ఉప్పు కావాలంటుంది. అప్పుడు ఉప్పు కలిపి మళ్ళీ అడుగుతారు. ఇప్పుడు అన్న సరిపోయాయి అంటుంది. ఎవరూ శరీరాన్ని రుచి కావలసినదీ లేనిదీ అడుగరు. కొసరి కొసరి ప్రతీ రోజుగా అడిగి మరీ రుచులను వేయించునేది నాలుకే గదా! అందుకనే, రుచులు అనేవి శరీరం కోరినవి కావు. కేవలం నాలుక కొరకు మాత్రమే. మనం తిన్న ఏడు రుచులు చివరకు నాలుకకు పట్టివు. నాలుక కాసేపట్టో ఆ రుచులన్నింటినీ దులిపేసుకుని, తను శుభ్రంగా ఏమీ అంటనట్లు కూర్చుంటుంది. చివరకు ఆ రుచులన్నీ పొట్టి, ప్రేగులను ఇబ్బంది పెట్టి, అక్కడ నుండి ప్రతి అవయవానికి చేరి వాటిలో పేరుకు పోతూ, అవయవాలను ముప్పు తిప్పులు పెదుతూ ఉంటాయి. ఆ రుచులను తిన్న నాలుక గురించి, ఆ

నష్టాన్ని శరీరం అనుభవించాలి. వాస్తవానికి ఏ రుచీ శరీరానికి అక్కడ్లేదు. ఈ రుచుల కారణంగా శరీరానికి ఎన్నో వేల జబ్బాలోస్తున్నాయి. కానీ నాలుకకు ఇంతవరకు ఏ జబ్బా రాలేదు. శరీరాన్ని మొసం చేస్తూ తను హయిగా తప్పుకుంటుంది. కాబట్టే నాలుక చెప్పినట్లు వినదం గానీ, నాలుక కొరకు తినదం గానీ చెయ్యకూడదు. అందుకే మన పెద్దలు జిహ్వాను (నాలుక) జయిస్తే ఈ లోకాన్ని జయించ వచ్చంటారు. బెత్తెడు నాలుక గురించి ఆలోచిస్తూ బారెడు శరీరాన్ని నాశనము చేసేవి ఈ ఏడు రుచులు. రుచి ఎక్కడుండీ రోగం అక్కడే ఉంది. బారెడు శరీరాన్ని రక్కించుకోవడానికి బెత్తెడు నాలుకను జబ్బంది పెట్టినా దీపం లేదు. ఏడు రుచులను ఎత్తివేసి నాలుక తిక్క కుదురుస్తూ, శరీరాన్ని రక్కించుకుంటూ ఉంచే ఆరోగ్యం వెతుక్కుంటూ మన దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. ఈ ఏడు రుచులు ఏడు సరిగమలు లాంటివి. ఏడు సరిగమల నుండి ఎన్నో వందల రాగాలు పుడుతున్నాయి. అలాగే, ఏడు రుచుల

నుండి ఎన్నో వేల రోగాలు కూడా పుదుతున్నాయి.
రోగాలు రాకుండా చేసుకోవాలంటే ఏదు రుచులను
వదిలిపెట్టండి. శరీరాన్ని రక్షించుకోండి.

3. రుచులను పూర్తిగా ఎందుకు మానాలీ?

రుచులను తీంటున్నందుకు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా రకరకాల రోగాలొస్తున్నాయి. ఆ రోగాలను పోగోట్లుకోవడానికి రకరకాల వైద్య విధానాలను ఆశ్రయిస్తున్నాము. వారు ఇచ్చిన రకరకాల మందులను వేసుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాము. అయినా రోగాలు పూర్తిగా పోవడం లేదు, లేని రోగాలు రావడం ఆగడం లేదు. చివరకు రాను రాను మనిషి వేసుకునే మందులే సరిగా పనిచేయకపోవటంతో, వైద్యులు ఆలోచించి దోషమెక్కడుండో తెలుసుకోగలిగారు. రుచులను బాగా తీంటూ మందులు వేసుకుంటున్నప్పటికీ ప్రయోజనం రాకపోయేసరికి, రుచులను తగ్గిస్తే రోగాలు తగ్గుతాయని వైద్యులు గ్రహించి వాటిని

తగ్గించుకోమని సూచించడం ప్రారంభించారు. దానితో మందులు బాగా పనిచేయడం, రోగాలు కంట్రోలులో ఉండడం జరుగుచున్నది. ప్రస్తుతం అందరూ చేసే పని ఇది. రుచులు జబ్బులను కలిగిస్తాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. దాని వల్లే అన్ని రుచులను తగ్గించమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బి.పి. వస్తే ఉప్పు తగ్గించమని, సుగరు జబ్బు వస్తే పంచదార మానమని, క్రొవ్వు, కొలెష్టార్ పెరిగితే నూనె, నెయ్య మానమని, గ్యాస్ ట్రుబుల్స్ వస్తే పులుపు మానమని, మంటలోస్తే మసాలాలు, కారం మానమని, ఇలా అందరూ చెబుతున్నారు. చివరకు హోమియోపథి వైద్యులు, అయుర్వేద వైద్యులు కూడా రుచులను తగ్గించమనో లేదా మానమనో వారి వారి మందులను రోగులకు ఇస్తున్నారు. మన ఆనారోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవాడానికి రెండు పనులు చేస్తున్నాము. ఒకటి, మందులు వేసుకోవడం, రెండవది రుచులను తగ్గించి (పథ్ఫ్యం చేయడం) వండుకోవడం. ఈ రెండు పనుల వల్ల

మందులు పనిచేస్తున్నాయి, జబ్బులు కొంత
తగ్గుతున్నాయి. ఈ రెండింట్లో జబ్బు తగ్గడానికి దేని
పాత్ర ఎంత ఉందో మీరెపువుడన్నా ఆలోచించారా?
కనీసం ఇప్పుడైనా ఆలోచించండి. ఉదాహరణకు
బి.పి. కి మందు వేసుకుంటూ ఉప్పు తక్కువగా
తింటున్నాము. బి.పి కంట్రోల్ గా ఉన్నది. ఇక్కడ
బి.పి మందు వేసినందుకు కంట్రోలు గా ఉందా?
లేదా ఉప్పు తగ్గించినందుకు ఉందా? దేని పాత్ర
ఎంతో తెలుసుకుందాము. బి.పి కి మాత్ర వేసుకుంటూ
ఉప్పును తగ్గించకుండా అన్నింటిలో సరిపడా
వేసుకుని పచ్చళ్ళతో సహ మామాలుగా తించే
అప్పుడు బి.పి ఏమవుతుంది? కంట్రోలులో
ఉండకుండా పెరిగిపోతుంది. మందులను పెంచినా
పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. మందు
వాడుతున్నపుటికీ ఉప్పును తగ్గించడం అనేది సగం
మందుగా పనిచేసి బి.పి. ని కంట్రోలుగా
ఉంచుతున్నది. అంచే, ఇక్కడ పథ్యం సగం పని
చేస్తున్నట్లు అర్ధం అయ్యంది. బి.పి. కి ఉప్పును

తగ్గించి, మందును పూర్తిగా మాని ఈ సారి చూడ్చాం. బి.పి. అనేది మరలా బాగా పెరిగిపోతుంది. అంటే, ఇక్కడ మందు కూడా బి.పి ని తగ్గించడానికి సగం పనిచేస్తున్నది. కాబట్టి, బి.పి ని తగ్గించడానికి మందు మనమై సగం పనిచేస్తే, ఉపు తగ్గించడం సగం పనిచేస్తున్నది. ఇంతవరకు అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడు తెలుసుకోవాల్సిందేమిటంటే, ఉపును తగ్గిస్తే సగం జబ్బు తగ్గుతున్నదంటే జబ్బుకి, ఉపుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉందన్నమాట. కాబట్టి, ఉపును మానేస్తే జబ్బు ఎమవుతుందో ఆలోచించండి? ఉపును బాగా తింటే బి.పి పెరిగి, ఆ ఉపును బాగా తగ్గిస్తే బి.పి. తగ్గినప్పుడు, ఆ ఉపును పూర్తిగా మానితే బి.పి. పూర్తిగా పోవాలి. లెక్కప్రకారం ఇది జరగాలి. మీరు ఎప్పుడన్నా ఈ ప్రయత్నం చేసారా? చేసి ఉండరు. ఎందుకంటే, సాంతం జబ్బును పోగొట్టుకోవాలని కోరుకోవటం లేదుగా! అలాంటి కోరిక మనిషికి నిజంగా ఉంటే ఇలాంటి ఆలోచన ఎప్పుడో వచ్చి ఉండేది.

నేను చేసిన ప్రయత్నం ఆదే. ఉప్పు పూర్తిగా మానిస్తే
10, 15 రోజులలో మాత్రము మానేటట్లుగా బి.పి.
నార్కుల్ కి వస్తున్నది. అనలు జబ్బె పోయినపుడు
మాత్రతో పనేముంది. ప్రతి రుచిని మానితే ఎన్నో
వందల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఏ
వైద్యుడూ రుచులను బాగా తిను, నా మందులు
వేసుకో అని అనదం లేదు. అందరూ మందులిచి
తగ్గించమంటున్నారు.

నేను పూర్తిగా

మానమంటున్నాను. తగ్గించినదాని నుండి
మానడానికి కొంచెం మార్చే కదా! ఇక్కడ రుచులను
పూర్తిగా మానడమే మందు అని భావించండి. ఏ
స్నేహపరిష్కారం డాక్టరున్నా ఆయన చూసే భాగానికి
సంబంధించి మిమ్మల్ని ఒక రుచి తగ్గించమనే
చెబుతారు. కానీ ఇక్కడ నేను ఏదు రుచులు సాంతం
మానమని ఎందుకంటున్నానంచే, ఆరోగ్యము అనేది
శరీరంలో అన్ని భాగాలు బాగుంచే వస్తుంది. అన్ని
భాగాలు బాగుపడాలంచే అన్ని రుచులు మానాలి.
మనిషిగా మేల్కొని, ఇతర జబ్బులు లేకపోయినా ఇక

జీవితంలో రాకుండా ముందే మానడుం మంచిది.
అయ్యా! అన్నీ మానడమా అని బెదిరిపోకండి. అన్ని
రుచులు బాగా వేసుకుని తెన్నారంటే జబ్బుల
సంగతి దేముడెరుగు, రుచిగా తెన్న సంతృప్తి
మిగులుతుంది. సాంతం రుచులను
మానారనుకోండి, జబ్బులుండవు,
మందులుండవు. ఆరోగ్యమనే రుచి వస్తుంది.
అన్నింటినీ తగ్గించి తెన్నారనుకోండి, అటు
జబ్బులూ తగ్గవు, ఇటు మందులూ పోవు; రుచినీ
అనుభవించలేరు. చివరకు అటు ఆరోగ్యం లేక,
ఇటు రుచీ లేక, జబ్బులూ పోక నిరుత్సాహంగా
జీవించాలి. ఎందుకొచ్చిన గొదవ చెప్పండి! సాంతం
ఎదు రుచులను మానితే పోలా.

4. ఏ రుచికి ఏ నష్టం

ఈ శరీరాన్ని రుచుల బారి నుండి రక్షించాలంచే, మనం పూర్తిగా రుచులను మానాలి. మానాలంచే ఆవి ఏ నష్టాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోవాలి. ముందు వాటి గురించి తెలుసుకుని నిదానంగా మానే ప్రయత్నం చేధ్యం.

1. కారం: కారం కొరకు మనం వాడేది ఎర్రకారం పొడి, ఎందు మిరపకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు మొదలగునవి. కారం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని అందరూ ముందు తగ్గించడమో లేదా పూర్తిగా మానడమో చేస్తారు. వాస్తవానికి ఏదు రుచులలో మన శరీరానికి నష్టం కలిగించని రుచి కారమే. దీనిని సాంతం మానినందుకు ఆరోగ్యంలో వచ్చే లాభమేమీ ఉండదు. తించే నష్టమేమీ ఉండదు. ఈ మూడు రకాల పదార్థాలలో ఏది మంచిదో తెలుసుకుండాము.

ఎందుకారం, ఎందు మిరపకాయలతో పోలిస్తే
పచ్చమిర్చి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే,
పచ్చమిర్చిలో కారం ఘూటు 50 శాతమే ఉంటుంది. ఈ
పచ్చమిర్చి పండు మిర్చగా మారినప్పుడు 75 శాతం
ఘూటు పెరుగుతుంది. పండుమిర్చి ఎందుమిర్చగా
మారినప్పుడు అందులో ఘూటు 100 శాతం పూర్తిగా
పెరిగిపోతుంది. పైగా ఎందుమిరపకాయలు గానీ,
ఎర్కారం పొడి గానీ, ప్రేగులలో సరిగా జీర్ణం కాక
కొద్దిగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. అదే పచ్చి మిర్చ
అయితే పూర్తిగా జీర్ణం అవుతుంది. అందుచేత
ప్రతిరోజూ వంటలలో పచ్చమిర్చి ఏంతైనా
వాడుకోవచ్చు. పచ్చమిర్చి ఎంత మంచిదంటే,
తినేటప్పుడు ఎక్కువైతే నోటిలో నుండి
ఎక్కువైనట్లు చెప్పుతుంది, వెళ్ళిపోయేటప్పుడు
నేను బయటకు వెళ్ళిపోతున్నానని విరేచన
ద్వారం దగ్గర కొద్దిగా మంట రూపంలో చెప్పి
వెళ్ళిపోతుంది. అంతేగానీ శరీరంలో పేరుకోదు.
కడుపులో మంటలకు, కారానికి సంబంధం లేదు.

పచ్చమిర్చని వంటల్లో వేసుకుంచే నోటిలో
లాలాజలం, ప్రేగులలో జిగురు బాగా ఊరుతుంది.
పచ్చమిర్చని కొద్దిగా ఎక్కువగా వాడినా నష్టం లేదు.
పచ్చమిర్చ వల్ల నాలుకను కొద్దిగా చుర్ మనివిస్తే, ఆ
చుర్ లో నాలుక నాకు అది తగ్గింది, ఇది తగ్గిందనే
విషయం చెప్పే ఆలోచన చేయకుండా చచ్చినట్లు
మైంగేస్తుంది. నాలుకను లొంగదీయాలంచే
పచ్చకారం గట్టిగా వేసుకోవాలి.

2. పులుపు: పులుపు గురించి మనం వాడేది
చింతపండు. సంవత్సరానికి సరిపడా చింతపండు
కొని ఉంచి రోజుా పిసుక్కని కూరలలో
పొసుకుంటున్నాము. చింతపండు ఆహారం కాదు.
బోషధం. విరేచనకారి అయిన పదార్థం. ప్రకృతి
మనకు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి
ఇచ్చినది. ప్రతిరోజుా బోషధాలను వాడవచ్చా? రోజుా
ఆహారాలను వాడాలి. సమస్య వచ్చినప్పుడే
బోషధాలను ఉపయోగించాలి. దురద పుట్టినప్పుడే

గోకాలి. దురద లేనప్పుడు కూడా గోకితే కంపరం ఎలా వస్తుందో చింతపండు రోజూ వాడితే శరీరానికి కూడా అదే జరుగుతుంది.

చింతపండును వాడడం వల్ల నష్టాలు:

1. ప్రేసులకు అలవాటు అయ్యి ఇక విరేచనం మందుగా పనిచెయ్యదు.
2. ప్రేసులకు ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా కదలికలను కలిగించి, రాను రాను కదలికలను తగ్గించివేస్తుంది. దాంతో మలబద్ధకం వస్తుంది.
3. ప్రేసులలో జిగురు పొరలు ఆ పులుపుకు కోసుకుపోతుంటాయి.
4. చింతపండు పులుపు ఎందులో వేస్తే ఆ వంటలలో మిగతా రుచులైన ఉప్పు, కారం, మనాలాలు మామూలు వంటల్లో కంచే రెట్టింపు పడతాయి.
5. పులుపు ఘుటుగా ఉండడం వల్ల అన్నం ఎక్కువ తింటారు కానీ, కూర ఎక్కువ తినలేరు. దాంతో

మలం గట్టిపడుతుంది.

6. పులుసులలో ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల,
పులుసు (గుత్తివంకాయ, గుమ్మడి,
కందపులుసులు) తెన్నప్పుడు నొప్పులు,
దురదలు ఎక్కువ అపుతాయి.

చింతపండును మన పూర్వీకులు విరేచనం
మందుగానే వాడేవారు. మలబద్ధకం వచ్చినవారికి ఆ
పులుసును రాత్రి పూట త్రాగించి పడుకోబెట్టేవారు.
కొన్నాళ్ళ తరువాత చింతపండు పులుసును
చారులాగా కాచి (మందులాగా) రాత్రి భోజనంలో ఇక
ఏమీ పెట్టుకుండా ఆ చారన్నం పెట్టి పడుకోబెడితే
ఉదయం ప్రేగులు శుభ్రపడేవి. ఇప్పుడు ఆ చారును
కూర లాగా చేసుకుని రోజూ పోసుకుంటున్నాము.
చింతపండును వాడి జీర్ణకోశాన్ని పాడుచేసుకోవద్దు.
వంటలలో పులుపు కొరకు ఇంకా మంచి పదార్థాలు
వాడవచ్చు. వాటిని తెలుసుకుని వాడదాము.

3. తీవి: తీవి కొరకు మనం వాడేది బెల్లం, పంచదారను మాత్రమే. ఇవి రెండూ చెరుకు నుండి తయారు అవుతాయి. మీరు ఎంత చెరుకును వాడినా, ఎంత చెరుకు రసాన్ని త్రాగినా నష్టం లేదు గానీ, చెరుకు నుండి మనం తయారు చేసిన పంచదార, బెల్లం మాత్రం నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. చెరుకు రసాన్ని ఆరుగంటల పాటు మరిగిన్నే గానీ బెల్లం గడ్డకట్టదు. అంతసేపు మరిగించేనరికి లాభాన్నిచేచు గుణాలన్నీ నశించి పోతాయి. ఇక పంచదారకు అయితే ఎన్ని నష్టాలో చెప్పునక్కర్లేదు. **నల్లటి చెరుకురసం తెల్లటి పంచదారగా రావడానికి ఎన్నో కెమికల్స్,** మందులు కలపాలి. అవన్నీ విషాలు. **అందుచేతనే తెల్లటి పంచదారను వైట్ పాయిజన్ (తెల్లటి విషం) అని అంటారు.** అలాంటి పంచదారను నిత్యావసరవస్తువుగా చేసుకుని వాడుకుంటున్నాము. వైగా శుభసూచికంగా పంచదార స్వీట్ ను నోట్లో పెట్టుకుంటున్నాము. ఒకరినోట్లో

ఒకరు ఆ స్వీట్ రూపంలో ఉన్న పాయిజాన్ని పెదుతున్నారు. మన పెద్దలు శుభసూచకంగా పండును పెడితే మనం చదువుకున్న తెలివితేటలతో వాటిని ప్రక్కకు నెట్టి పంచదార స్వీట్లను వాడుతున్నాము.

ఆ పంచదార వల్ల నష్టాలేమిట్ చూడ్దాం.

1. ఎన్ని టన్నుల ఆహారాన్ని నమిలినా అరగని దంతాలను, మట్టిలో పాతినా నాశనం కాని దంతాలను శుభ్రంగా పిప్పిచేసి పుచ్చేట్లు చేస్తుంది.
2. పళ్ళ సందుల్లో పంచదార పదార్థాలు పేరుకుని చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులను పెంచి పళ్ళ కదిలేట్లు, ఊడేట్లు చేస్తాయి.
3. పంచదార స్వీట్లు మంటలను పెంచే యసిద్ద ను పుట్టిస్తాయి. ప్రేగు పూత అల్ఫర్ రావడానికి

కారణమైన యసిద్ధను ఊరిస్తాయి. దీనిని
యసిద్ధ ఫుడ్ అని సైనేస్ చెపివంది.

4. కఫం, రోంపలు విపరీతంగా తయారయ్య దగ్గు,
నెమ్ము, ఆస్తమాలు ఎక్కువై పోతాయి.
5. మన లివరు పంచదార నుండి కూడా చెడ్డ
కొలెష్టోల్ ను తయారు చేయగలదు.
6. శరీరం బరువు ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.
7. ప్రేగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులకు మంచి
ఆహారంగా పనికి వస్తుంది.
8. గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఎక్కువగా వచ్చేట్లు
చేస్తుంది.

కాబట్టి పంచదారను, బెల్లాన్ని ఆహారంగా మనం
తినదం తప్పు. మనకు స్వీట్స్ కావాలంచే
హోనిలేకుండా తీపినిచేంచి ప్రకృతిలో సహజంగా
ఉన్నాయి. వాటి సహకారంతో మనం స్వీట్స్ ని
తయారు చేసుకుని వాటిని తిని నష్టం లేకుండా
బ్రిత్కపచ్చ.

4. నూనె: ఈ శరీరానికి జీవించడానికి క్రొవ్వ పదార్థాలు కావాలి కానీ నూనెలు అక్కర్లేదు, నూనె వచ్చే గింజలు ఆరోగ్యానికి మంచివి గానీ నూనె కాదు. అందుకనే, మనం కొండిగా నూనె త్రాగితే నాకు అక్కర్లేదని వాంతి రూపంలో గానీ విరేచనంలో గానీ శరీరం గెంచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఏ నూనె మంచిదని మనం అనుకోవడం, టీవీలలో మా నూనె మంచిదని ప్రకటనలు ఇవ్వడం చూస్తున్నాము. ఏ జీవికైనా నూనె పెట్టండి త్రాగుతుందేమీ? అలాంటి సూనెను మనం ఉబ్బాలు ఉబ్బాలుగా త్రాగుచున్నాము. కొలెష్టార్ ఫ్రీ, ఫ్యాట్ ఫ్రీ నూనెలని మనం వాడినా మన లివరు ఆ నూనె నుండి హసి కలిగించే కొలెష్టార్ ని తయారు చేయగలదు. ఏదన్నా ఒక పదార్థాన్ని 60, 70 డిగ్రీలు వేడి చేస్తేనే అది త్వరగా నశిస్తుంది. అందులో 70, 80 శాతం పోపుక పదార్థాలు నశిస్తున్నాయి. అలాంటిది నూనె మరగాలంచే 300 డిగ్రీల వేడి ఎక్కితే గానీ మరగదు. అలా అంత వేడిలో

మరిగిన నూనెలో ఏమన్నా పదార్థాన్ని వేసే ఇక
అందులో ఏమైనా మిగులుతుందా? నూనెలో దేవిన
వాటి నుండి మనకు ఏమీ లాభం రాక పోయినా నష్టం
రాకుండా ఉంచే మనం బాగానే ఉండే వాళ్ళం.
అలాంటి నూనెను ప్రతిరోజూ అన్నింటిలో
వాడుతున్నాము. నెలకు 7, 8 కేజీలు తేలిగ్గా
కుటుంబం అంతా త్రాగేస్తున్నారు. మన పూర్వకులు
కొధ్దిగా వాడినప్పటికీ వాళ్ళకి కూడా గుండెజబ్బులు
తప్పలేదు. అందుకనే, గుండె డాక్టర్లు ఒక స్వానుకు
మించి వేయకండి అని చెబుతున్నారు. సాంతం
మానమని ఎందుకు చెప్పడం లేదంచే, మీరు మళ్ళీ
తయన దగ్గరకు వెళ్ళకుండా మానేస్తారేమోనని,
సాంతం తినమనీ చెప్పడం లేదంచే, మీరు ఏ డాక్టరు
దగ్గరకూ వెళ్లకుండానే పోతారని, మనమే తెల్పుకుని
పూర్తిగా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

నూనె వల్ల ఏమి నష్టాలు వస్తాయో చూడ్చాం

1. ఆయలు వేసి ఏ పదార్థాన్ని తినాలు, దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి మన జీర్ణక్రియకు మామూలు కంచే రెణ్ణింపు సమయం పదుతుంది. అందుకే మనకు నూనె సరుకులు తినాలక ఆకలి వేయదు.
2. జీర్ణ క్రియకు నరకాన్ని చూపిస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే ఆయల్ బాగా ఉండే హరీలు, దీనెలు, వడలు, పలావులు, తినేటప్పుడు బాగానే ఉన్నప్పటికీ, తిన్న తరువాత అందరికీ ఎందుకు తినాలునిపించి, తిక్క తిక్కగా పొట్టలో ఏదో అవుతున్నట్లుగా, బరువుగా తోయనట్లుగా ఉంటుంది. ఈ కారణాలన్ను పొట్ట, ప్రేగులు పడే అవస్తలు.
3. లివరు ఈ నూనెను రక్తంలో కలపడానికి ఎంతో కష్టపడి జీర్ణం చేస్తుంది. ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలు లివరులో పేరుకుని, లివరు గట్టిగా అవ్యాధం, లివరు క్రొవ్వు పశ్చియ్యం, లివరు పెరిగి

పోవడం. అందులో గడ్డలు రావడం మొదలగునవన్నీ వస్తాయి.

4. నూనె నుండి వచ్చే కొలెష్టాల్ పదార్థాలన్నీ రక్తనాళాలలో పేరుకోవడం వలన రక్త నాళాలు మూసుకుని పోయి గుండె జబ్బులు, పక్కవాతాలు రావడానికి దారితీస్తున్నాయి.
5. 100 గ్రాముల నూనెలో 900 కిలో కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. నూనె తీన్నవారు రెక్కలు కదిలి చెమటలు పట్టేపని చెయ్యకపోతే, ఆ శక్తి అంతా క్రొవ్యగా మారి లావుగా అయ్యేట్లు చేస్తుంది.
6. నూనె వేసిన పదార్థాలను తీంచే మన పొట్టలో యసిద్ద ఉత్పత్తి పేరుగుతుంది. పొట్టలో ఆహారం లేకపోయనా, ఖాళీగా ఉన్నపుండు కూడా యసిద్దను ఉరిస్తూ ఉండేటట్లు మారిపోతుంది. దాంతో మంటలు రావడం, పుండ్లు పడడం జరుగుతుంది.

ఇన్న నష్టాలు కలిగించే నూనెను ముందు జాగ్రత్త దర్యగా పూర్తిగా మానివేయగలిగితే ఎంతో మంచిది. నూనె బదులుగా మనం నూనె నిచ్చే గింజలను తినాన్న, లేదా ఆ గింజలను వాడుకునాన్న ఆ నష్టం మనకు ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

5. నెయ్య: నెయ్య ఆరోగ్యానికి మంచిదని, వృద్ధాప్యం రాదని అంటుంటారు. వృద్ధాప్యం రాకుండా విటమిన్ 'ఇ' మొలకెత్తిన విత్తనాలలో చాలా ఉంటుంది. దాని కొరకు నెయ్య త్రాగి గుండె జబ్బులను తెచ్చుకోనక్కరలేదు. నూనెలాగానే నెయ్య కూడా చాలా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి పూర్తిగా మానాలి. పైన చెప్పినవన్నీ నెయ్యని వాడినా వస్తాయి. కాబట్టి రుచినిచ్చినా హాని ఉన్నదంశే, మనిషి దాని జోలికి పోకూడదు. కాబట్టి, నేతిని, నూనెను పూర్తిగా మాని, వంటలలో ఆ లోటు రాకుండా, రుచినివ్యాధానికి హానిలేని వాటిని ఏటి బదులు వాడుకుండాము.

6. మసాలాలు: మసాలాలు అంచే లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, వెల్లుల్లి, అల్లం, ధనియాలు, మొదలగునవి అని అందరూ చెబుతారు. మరి జీలక్ర, ఆవాలు, మిరియాలు, పసుపు, వాము, శోంతి, ఇంగువ మొదలగునవి ఏమిటి అంచే, ఇవి మసాలాలు కాదు, పోపు సామాను అంటారు. మనం అలా అనుకుని వాడుకుంటున్నామేగానీ అవన్నీ మసాలా జాతే. స్త్రీలు ఏటిని ప్రతిరోజూ వంటలలో ఎందుకు వాడుతున్నారని అడగండి. అందరూ చెప్పే సమాధానం ఒక్కాచే. కమ్మటి రుచి వస్తుంది, మంచి సువాసనతో కూర ఘుమఘుమలాడుతుందని అంటారు. ఈ మసాలా దీనుసులు ఈ ప్రకృతిలోకి ఎందుకు వచ్చాయో మనకు తెలియదం లేదు. అవన్నీ ఒకచే జాతి. అవన్నీ ఔషధ గుణాలున్న ప్రకృతి సిద్ధమైన మందులు. ఎవన్నా శరీరానికి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వాటి నుండి శరీరాన్ని రక్కించుకోవడానికి సహజంగా లభించిన మందులు.

ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పెద్దలు వీటిని ఎలా
వాడేవారో చూడండి. దగ్గ వచ్చినప్పుడు
మిరియాలను, కడుపులో నొపిపికి ఇంగువను,
ప్రేగులలో నులిపురుగులకు, చెడ్డ సూక్ష్మ
జీవులను చంపడానికి పసుపును, ఆకలిమందం
వస్తే అల్లం రసాన్ని, గ్యాసు ఉబ్బరంగా ఉంటే
యాలుక్కాయల్ని, జీర్ణం సరిగా కాకపోతే
ధనియాలను, వాతం చేయకుండా ఆవాలను
ఇలా సందర్శాన్ని బట్టి వాటిని ఔషధం లాగా
త్రాగించడమో, ప్రైంగించడమో చేసారు.
కాలక్రమేణా రానురాను వీటిని
జబ్బులోచ్చినప్పుడు ఆహారంలో కలిపి
తెలియకుండా త్రినేట్లు చేసారు. ఇంకా గడిచే కొఢీ
ప్రతిరోజూ వంటల్లో వాడడం వచ్చింది. ఇప్పుడైతే
ఆరోగ్యం అనేది పూర్తిగా మరిచి, రుచికోసం కేజీ
సీసాలలో నిండా తెచ్చి పెట్టుకుని మరీ పోస్తున్నారు.
జబ్బులు లేనప్పుడు జబ్బులను తగ్గించే మందులను
వాడుకుంటే శరీరం ఎంత దెబ్బతింటుందో గదా!

శరీరంలో అనవసరంగా నరాలు, ప్రేగులు ఉద్దేకపడి ఎన్నో రసాయనిక చర్యలకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఈ దినుసులన్నింటినీ రోజూ వాడేవారికి ఇతర మందులు హైపవర్ లో పడితే గానీ పనిచేయవు. ఎప్పుడూ ఆలోచనలు విపరీతంగా రావడానికి, కోరికలు పెరిగిపోవడానికి, మనస్సు నిగ్రహాన్ని కోల్పోవడానికి ఈ మనాలాలను వంటల్లో వాడుటమే కారణం. మన పూర్వీకులు ఏటిని మందులాగా వాడి వంటల్లో వాసనకు, రుచికి మరొక పదార్థాలను వాడే వారు. వాటిని తెలుగుకుందాము. ఇవన్ను పిల్ల రుచులు. ఈ రుచులు కలిగించే నష్టం కంటే తల్లిగారైన ఉప్పుగారు కలిగించేది ఎంతో ఉంది. కాబట్టి ఆ ఉప్పు గురించి కొంచెం ఎక్కువగా చెప్పుకునే ప్రయత్నం చేధ్యాము.

5. ఉప్పు మనకు అసలు తుప్పు

మనము ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి, ఈ శరీరానికి ఉప్పు అనేది తప్పని సరిగా కావాలి. ఆ ఉప్పు మనకు సహజంగా ఆహారం ద్వారా అందాలే తప్ప బయటి నుండి వేసుకునే ఉప్పు కాకూడదు. మనం తినే ప్రతి ఆహారంలో, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, దుంపలు మొదలగు వాటిలో సహజంగా చాలా ఉప్పు ఉంటుంది. ఈ ప్రకృతిలో ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నా అందులో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పులేని ఆహార పదార్థమంటూ ఉండదు. ఏ జీవి ఏ ఆహారం తిన్నపుటికీ ఆ జీవి శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు ఆహారం ద్వారానే అందుతూ ఉన్నది. అందుకే, ఏ జీవి కూడా బయట నుండి ఉప్పును గ్రహించదు. సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చే

ఉప్పు వాటి సహజ జీవనానికి సరిపోతుంది. మనకు కూడా అలానే సరిపోతుంది. నాగరికత పెరిగినప్పట్టుండి ఆహారాన్ని నిలవ్ చేసుకోవడానికి, పదార్థాన్ని రుచిగా చేసుకోవడానికి ప్రతి దాంట్లో ఉప్పు వేసుకోవడం మనిషికి అలవాటు అయ్యింది. అలా అలవాటుగా రోజుకి 10 నుండి 20 గ్రాముల ఉప్పును మనం తీంటూ ఉన్నాము. మన శరీరానికి ప్రతి రోజూ లోపల ఖర్చు అయ్యే సహజమైన ఉప్పు 280 మిలీగ్రాములు అని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. అంటే ఒక గ్రాములో పావు వంతు మాత్రమే. మనం తినే ఏ ఆహారంలోనైనా ఇది మనకు అందుతుంది. ఆ ఆహారాన్ని మనం వండి తిన్నా, లేదా అలాగే పాండుచేయకుండా తిన్నా ఉప్పు మాత్రం నశించకుండా మనకు అందుతుంది. ఆకు కూరలను వండినపుడు రుచి కొరకు కొద్ది ఉప్పు వేస్తే సరిపోయి, కందిపప్పు వండినపుడు ఎక్కువ ఉప్పు పడుతుంది. ఆకుకూరలలో ఎక్కువ ఉప్పు ఉంది కాబట్టి బయటి నుండి కొంచెం పడింది. కందిపప్పులో ఉంది కాని

ఆకుకూరలలో ఉన్నంత లేదు. పుట్టిన దగ్గరున్నండి ప్రతి రోజూ తిన్న ఎక్కువ ఉప్పంతా శరీరంలో ఎక్కువై బయటకు పోలేక, లోపల పేరుకు పోయి, రకరకాలుగా కణాలకు, అవయవాలకు తుప్పు పట్టించడం మొదలు పెదుతుంది. ఏ జీవి ఉప్పు తినదు కాబట్టే వాటి శరీరంలో తుప్పు పట్టదు. అందుకే ఏ జీవికి జబ్బులు రావడం లేదు. మనమే ఆ ఉప్పును తీంటూ పూర్తిగా నష్టపోతున్నది. ఉప్పును కనిపెట్టిన మన పూర్వీకులు ఉప్పు యొక్క నష్టాన్ని కూడా ఏనాడో తెలుసుకుని, దానితో జాగ్రత్తగా బ్రిత్కమని కొన్నిమాటలు చెప్పారు. ఉప్పును శని అని పిలిచారు, దానినే దరిద్రమని కూడా అంటారు. ఉప్పు తీంచే అప్పుల పాలవతారని కూడా అంటారు. ఉప్పును ఎవరూ చేతికివ్వరు. ఇచ్చినా ఎవరూ పుచ్చుకోరు. ఆమ్రాయిని కాపురానికి పంపేటప్పుడు అన్ని పంపి ఒక్క ఉప్పు మాత్రం పంపరు. ఉప్పుకు నీచటానం కలిగించి దొడ్డో మారుమాల దాచేవారు. ఎవరైతే ఉప్పును దూరంగా ఉంచుతారో వారు

ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారని ఎప్పుడో చెప్పారు. యోగులు, మహర్షులు ఉప్పు తినకుండా హయిగా జీవించారు. మహాత్మగాంధీగారు వారి ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడానికి, ఉప్పును ఏనాడో పూర్తిగా మనారు. వినోబాభావే కూడా తినలేదు. వీరిద్ధరూ ఉప్పు మనిన దగ్గరునుండి రోగం రాకుండా, హయిగా జీవించగలిగామని తెలిపారు. ఉప్పు తగిలితే చాలు ఏ వస్తువైనా, వాహనమైనా నాశనం అయిపోతుంది. ఉప్పు ఇనుమును తినేస్తుంది, గోదలను పడగొదుతుంది, ప్లాష్టిక్ ను తినేస్తుంది, మట్టి కుండను కూడా శిథిలం చేస్తుంది. స్టీలు గిన్నెలో ఉంచితే దానిని కూడా చిల్లులు పెట్టేస్తుంది. అలాంటి నాశనం చేసే గుణమున్న ఉప్పును రుచి కోసం తిని మనలో దాచుకుంటే ఆ ఉప్పు మనల్ని తినడం ఒక లెక్క! శరీరాన్ని నాశనం చేసి పెడుతుంది. ఏ రుచికి ఇంత నాశనం చేసే గుణం లేదు. ఉప్పు మన పాలిటు ఒక విషం. ఈ విషయాన్ని గ్రహిస్తే ఆరోగ్యానికదే వరం.

6. ఏ రుచికి ఏది ప్రత్యామ్మాయం?

ఎదు రుచుల వల్ల నష్టమేమిలో తెలుగున్నాము. ఆ రుచులు వేస్తే వంట రుచి వచ్చినా ఆరోగ్యం చెడిపోతున్నది. కాబట్టి, ఆ రుచుల స్థానంలో వాటి లాగా రుచినిచేస్తే మరికొన్ని పదార్థాలను వాడుకుంటూ వంటలను చేయవచ్చు. మనకు టీవీలలో, వారపత్రికలలో ఇంకా రుచిగా ఉండే, జబ్బులను పుట్టించే వంటలనే నేరుపతున్నారు తప్ప జబ్బులను తగ్గించే వంటలను ఎవరూ తెలియజేయడం లేదు. పూర్వపు రోజులలో తల్లులకు రోజూ ఆరోగ్యానికి వండుకునే వంటలు, జబ్బులోచ్చినపుండు పథ్యపు వంటలు, శుభకార్యాలకు, పండుగలకు రుచినిచేస్తే వంటలు, మొత్తం ఈ మూడు రకాలుగా

సందర్భాన్ని బట్టి వండడం తెలుసు. ఈ రోజులలో శ్రీలు రోజూ అన్ని వేళలా రుచినిచ్చే వంటలనే తెలుసుకుని వాటినే వందుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు అసలు తెలియక పోవడం మొత్తం కుటుంబానికి చాలా నష్టం. అందుచేతనే, మొత్తం కుటుంబం అంతా ఆసుపత్రులపాలు అవుతున్నారు. ఆడవారి చేతుల్లో అందరికీ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వంటలు గనుక ఉంచే మొత్తం ఈ సమాజాన్నే ఆరోగ్యవంతం చేయవచ్చు. ఈ వంటలు శ్రీలు నేర్చుకుంచే అంత లాభం. ఆడవారి చేతుల్లో వేసే ఉప్పు, నూనెలు బదులుగా మరికొన్ని వేసి వంటల మార్పు తేగలిగితే ఇంట్లోనే కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. శ్రీలు తలుచుకుంచే సాధించలేనిదేముంది. ఈ వంటలను, ఏమీ లేకపోయినా, అన్ని ఉన్నట్లుగా రుచిని పుట్టించగలరు. మీరు తెనకుండా ఇంట్లో వారి కొరకు ఈ వంటలను చేస్తే అవి రుచిగా ఉయారు చేయడం నేర్చుకుంచే, ఆ తరువాత మిగతా వారంతా

మారదం తేలిక. ఇప్పుడు ఏ రుచికి ఏది బదులుగా వాడాలో తెలుగుండాము.

1. కారం: ఎర్రకారం, ఎండు మిరపకాయలకు బదులుగా పచ్చమిర్చిని ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. పచ్చమిర్చిని ఇంతకు పూర్వం కంటే ఎక్కువ వాడండి. దానివల్ల కూర ఉప్పులేదని తెలియదు.

2. పులుపు: చింతపండు పులుపు బదులుగా చింతకాయలు, చింత చిగురు, పచ్చమామిడి కాయలు, నాటు టమోటాలు, ఉసిరికాయలు, దబ్బకాయలు, నిమ్మకాయలు. ప్రతి దాంట్లో ఎక్కువగా పులుపు వాడుకుంటే అసలు ఉప్పులేదనిపించకుండా తేలిగ్గా తినగల్లుతారు.

3. తీపి: పంచదార, బెల్లం బదులుగా తేనె, ఖర్షారం పండ్లు వాడుకోవచ్చు. పంచదార వాడే చోటల్లా తేనె వాడుకుని, బెల్లం వాడే చోట ఖర్షారం పండ్లను వాడవచ్చు.

4. నూనె: నూనె బదులుగా నూనె వచ్చే గింజలను, ఆ గింజల పొడులను వాడవచ్చు. వేరుశనగ పప్పులను వేయించి పొడిచేసి దానిని, నువ్వులను వేయించి ఆ పొడిని రెండూ విడి విడిగా సీసాలలో పోసి ఉంచుకుని రోజ్జూ కూరలలో చల్లుకుంచే చక్కటి రుచి వస్తుంది. కొబ్బరి తురుమును అన్నింటిలో కావలసినంత వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరి వల్ల కమ్మదనం వస్తుంది.

5. నెయ్యి: నెయ్యి బదులుగా చిక్కటి పాలు, చిక్కటి పెరుగు ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

6. మనాలాలు: జీలక్రర, ధనియాలు, ఆవాలు, మిరియాలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, గస్గసాలు, వెల్లుల్లి మొదలగునవన్నీ మాని వాటి బదులుగా మినపప్పు పచ్చ శెనగపప్పు వేయించి పొడిచేసి సీసాలో ఉంచి వాడుకుంచే కమ్మటి వాసన వస్తుంది. మినపప్పు, శెనగపప్పు వేయించి తాళింపు గింజలుగా వాడుకోవచ్చు. పెద్ద ఉల్లి (నీరుల్లి) వాడుకోవచ్చు.

వాసనకు కరివేపాకు, కొత్తమీర, పుదీనా ఎంతైనా వాడుకోండి.

7. ఉప్పు: ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం ఆని అనుకుంటారేమో, అది పొరపాటు. ఉప్పుకు బదులు ఇంకోకటి అవసరం లేదు. ఎందుకంచే ప్రతి పదార్థంలోను ఉప్పు ఉంటుంది. ఆన్ని కూరగాయలలోనూ, పచ్చమిర్చిలోనూ, పులుపులోనూ, తీపిలోనూ, పాలు, పెరుగులోను మొదలగు వాటన్నింటిలోను ఉంటుంది. ఒక్క ఉప్పే ఆన్నింటిలోనూ ఉండేది. మిగతా ఆరు రుచులు మాత్రం కొన్నింటిలోనే ఉంటాయి. మీరు తినగా తినగా ఆన్నింటిలోనున్న ఉప్పును మీ నాలుక కొన్ని నెలల్లో పసిగట్టగలదు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే కూరలైన పాలకూర, తోటకూర, గోంగూర, బీట్ రూట్ మొదలగు వాటిని ప్రతి కూరలో వేయడం గానీ లేదా రసం తీసి పోయడంగానీ చేస్తే ఉప్పులేనట్లు అనిపించదు. పుల్లటి పెరుగు కొన్ని కూరల్లో గానీ,

చెట్టులలోగానీ కలిపితే ఉప్పు లేనట్లు తెలియదు. అన్నింటో ఉన్న సహజమైన ఉప్పును మన శరీరము వాడుకుని చక్కని ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఈ రకమైన పదార్థాలు వాడుకుని వందడం 10, 20 రోజులు క్రొత్తయినా తరువాత మీకే బాగా వచ్చేస్తాయి. పూర్వము వంటలకంటే కమ్మగా తినగలరు. ప్రయత్నం చేయండి.

7. ఏ వంటలను ఎలా చేసుకోవాలి?

మేము చెప్పిన విధముగా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా ఆహారము తెనాలని చాలామందికి ఉన్నా కూరలు వండే విధానము తెలియక, ఆదవారికి కొంత తెలిసినా అలా వండిపెట్టే ద్వార్యం వారికి లేక ఆ ఆహార నియమాలను పాటించడంలో వెనుకడుగు వెయ్యాలీన వస్తోంది. 90% ఎవరిను అడిగినా మీరు చెప్పినట్లు 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగుతున్నామండి, మొలకలు తింటున్నామండి, సాయంత్రం భోజనం మాని పండ్లు తీసుకుంటున్నామండి కాని ఉప్పు మాత్రం కొద్దిగా వేసుకొనే తింటున్నామండి అంటూ ఉంటారు. కొందరు మగవారు నా ఉపన్యాసాలకు వచ్చి అన్నీ ఫాలో చేధామని ఆసక్తితో మొదలుపెడతారు. ఇంట్లో ఆదవాళ్ళు బయటకు రారు. వీరు చెప్పినది సరిగా

అర్ధం చేసుకోరు. అక్కడే అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ విధానాన్ని అర్ధం చేసుకొని ఆచరించడానికి ముందుకు వస్తే ఎంతో బాగుంటుంది. ఎందుకంటే మగవారికి ఎంత చెయ్యాలని ఉన్నా ఆడవారు ఇంట్లో వండిపెడితేనే కదా తినగలిగేది. ఆడవారైనా, మగవారైనా తేలికగా ఈ విధానములో వండుకొనే పద్ధతులు తెలిసుకొంచే ఒకరిని బ్రితీమాలకుండా ఎవరికివారే చేసుకొని తినడానికి అవకాశముంటుందనే సదుధైశ్యంతో కూరలు వండుకొనే విధానాన్ని మీకు తేలియజేస్తున్నాను.

సాధారణంగా ప్రతి నిత్యం మనం వండుకొనే వెరైటీలలో ఇగురు కూరలు, పులుసు కూరలు, వేపుళ్ళు, పప్పు, పచ్చళ్ళు మొదలైనవి ఉంటాయి. రోజూ ఏదో ఒక రకం గానీ, చేసుకోగలింతే రెండు రకాల గానీ కూరలు చేసుకొని తీంచే బోర్డ్ లేకుండా త్వరగా ఈ రకం వంటలు తినడానికి అలవాటు పడతాము.

ఇప్పుడు ఒకో రకం కూరలు ఏ విధముగా వండాలో తెలుసుకుందాము.

ఇగురు కూరలు: బీర, సార, పొట్ల, దొండకాయలు, వంకాయలు, అరటికాయలు, ఆకుకూరలు, చిక్కడుకాయలు మొదలైన కూరగాయలతో ఇగుర్లు వండుకోవచ్చు.

వండే విధానము: కూరగాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకొని వాటికి సరిపడా ఉట్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కూడా రెడీ చేసుకొని అన్నింటిని కలిపి పొయ్యి మీద సన్నని సెగటై పెట్టి, గిన్నెపై మూత తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. కూరగాయలలో ఉండే నీరు ఆవిరి అవుతూ నెమ్ముదిగా మగ్గుతూ ఉంటుంది. (ఒక వేళ నీరు తక్కువగా ఉండే కాయగూరలకైతే కొద్దిగా నీరు పోసి పెట్టాలి). ముక్క మూడు వంతులు ఉడికిన తర్వాత సరిపడా పాలు పోసి మూత పెట్టాలి. ప్రక్క పొయ్యి మీద ఒక సూప్ మినప పప్పు, రెండు సూప్లన్ శెనగ పప్పు, కొద్దిగా

కరివేపాకు మూకుడులో నూనె వెయ్యకుండా దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. కూర పూర్తిగా మర్గిన తర్వాత దానిని ఈ పోపులో వేసికోవాలి. రెండు, మూడు సూప్న వేరుశెనగ పొడిగాని, తురిమిన కొబ్బరి కాని కూరపైన చల్లుకొని ఒకసారి కలియబెట్టి, కొత్తిమీర కూడా వేసికొని దించుకోవాలి. పాలు కొనడం ఇబ్బంది ఉన్నా, పాలు ఇష్టపడకపోయినా పాలు పాయ్యదం మానివేసి అదే సమయానికి కూరలో ఉమోటా ముక్కలు సరిపడా వేసికొని మగ్గనిచ్చి మిగతాదంతా పైన చెప్పిన విధముగానే చేస్తే సరిపోతుంది. రోజుా ఒకే కూరతో త్రినేవారైతే మనిషికి ఆరకేజీ కూరగాయలను కూరగా వండుకుంచే సరిపోతుంది. (కూరగాయలు + ఉల్లిపాయలు కలిపి కొలత చూసుకోవచ్చు). వేరుశెనగ పొడి వారానికి ఒకసారి చేసికొని సీసాలో పోసి ఉంచుకోవచ్చు. వేరుశెనగపప్పులతో పాటు కొఢిగా మినపపప్పు, శెనగపప్పు కూడా దోరగా వేయించి పొడిచేసికొంచే ఇంకా బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన విధముగా ఒకే రకం

కాయగూరతో కాకుండా, రెండు, మూడు రకాలు కలిపి కూడా వండుకోవచ్చు. సైములేని వారు అన్నంతో పాటు పైన చెప్పినట్లుగా కాయగూరల ముక్కలు రెడీ చేసికొని వాటిని కుక్కరులో పెట్టి ఉడికించుకొని బయటకు తీసాకా పోపు పెట్టి, పొడి చల్లుకొని తించే సరిపోతుంది. కుక్కరులో ఉడకడం వలన ఎనరు ఎక్కువ వస్తే ఆ నీటిని విడిగా వంచి పోపుపెట్టుకుని నిమ్మరసం పెండుకొని చారులాగా తించే బాగుంటుంది. విటమిన్లు కూడా పోకుండా ఉంటాయి.

పులుసు కూరలు: బీర, సార, దీస, అరటి, కాకర, బెండ మొదలైన కాయగూరలను పులుసుకి వాడుకుంచే బాగుంటాయి. మునగకాయలు దొరికే సీజన్ లో వాటిని తప్పనిసరిగా పులుసులో వేస్తే మంచి రుచి వస్తుంది. పులుసు కూరకి తప్పనిసరిగా టమోటాలు అవసరమవుతాయి. అవి లేనప్పుడు పచ్చి చింతకాయలు ఉడకబెట్టి గుజ్జగా చేసుకొని గానీ, చింతపండు రసానికి బదులుగా పులుసుల్లో

వాడుకోవచ్చు. 4, 5 టమోటాలు ఉదుకబెట్టిన గుజ్జతో
పాటు పైన చెప్పిన మిగతా గుజ్జలు కలిపి వాడుకొనాడు
ఇంకా బాగుంటుంది. ఇప్పుడు మీకు ఉదాహరణగా
సారకాయ పులుసు వండడం వివరిస్తాను. మిగతాపి
కూడా దాని ప్రకారం వందుకోవచ్చు.

వండే విధానం: సారకాయను తోక్కు తీసి కొంచెం
పెద్ద సైజలో పులుసు ముక్కలుగా కోసుకుని
పెట్టుకోవాలి. సరిపడా పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీరి
పెట్టుకోవాలి. ఒక కేజి సారకాయ ముక్కలైతే ఒక
అరకేజి టమోటాలు + 2 ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా
కోసి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించి, చల్లారిచున
తరువాత గ్రెండర్ లో వేసి గుజ్జగా చేసి ఉంచుకోవాలి.
సారకాయ ముక్కలతో పాటు ములక్కాడ ముక్కలు,
బెండకాయ ముక్కలు లేదా వంకాయల ముక్కలు
వేసికొంచే బాగుంటుంది. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల
ముక్కలను కొంచెం ఖాళీగా ఉండే గిన్నెలో వేసి కొర్దిగా
నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్యిమీద సన్నని సెగపై

ఉండాలి. ఒక పావుగంట తర్వాత సారకాయ ముక్కు
ఉడికినదీ, లేనిదీ మూత తీసి చూసుకోవాలి. నీరు
ఇగిరిపోతే ఇంకొంచెం పొయ్యాలి. ఇప్పుడు 5, 6
సూఫ్ తేనె ముక్కులపై వేసి 5 నిమిషాలు మర్గిన
తరువాత రెడీగా పెట్టుకున్న టమోటా గుజ్జగానీ,
మామిడి గుజ్జగానీ, చింతకాయ గుజ్జగానీ ఒక గ్లాసు
వరకు నీళ్ళు కలిపి ఆ ముక్కులపై పోయాలి. గరిటతో
నాలుగు వైపులా బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు పులుసు 10,
15 నిమిషాలు బాగా ఉడకనివ్వాలి. పులుసు మరీ
పలుచగా కంటే కొంచెం చిక్కదనంగా ఉంటేనే
ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. ముక్కులను బట్టి గుజ్జ
సరిపడా వేసికోవాలి. దించేముందు 4 సూఫ్లు
వేరుశెనగ పొడి, ఎక్కువ కొత్తిమీర చల్లి ఒకసారి
కలియబెట్టి దించుకోవాలి. మూకుడులో 1 సూఫ్ను
మినప పప్పు, 1 సూఫ్ను శెనగ పప్పు, కరివేపాకు దోరగా
వేయించి ఆ పోపును పులుసులో వేయాలి. తేనెకు
బదులుగా ఖర్చురం తీపి కోసం వాడుకోవచ్చ.
ఖర్చురాన్ని గింజలు తీసి ముద్దగా చేసి దానిని వేడి

నీటిలో నానబెడితే గుజ్జగా మారుతుంది. ఖర్షారం వాడటం చోకే కాకుండా మంచి రుచి కూడా వస్తుంది. 1 కేజీ కూరకు 10, 12 ఖర్షారాలు సరిపోతాయి.

పప్పుకూరలు: దీసు, ఉమోటా, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా పప్పులో వేసుకోవడానికి బాగుంటాయి. విడిగా దీసుకాయ పప్పు, ఉమోటా పప్పు, ఆకుకూర పప్పు వండుకోవచ్చు. లేదా దీసుకాయ, ఉమోటా కలిపి పప్పు వండుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు 4, 5 రకాలు అన్ని కలిపి కొఢిగా ఉమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు లేదా విడిగా ఒక రకం ఆకుకూర, ఉమోటాలు వేసి వండుకోవచ్చు. ఈ విధానంలో ఉప్పులేని లోటు లేకుండా పప్పు రుచిగా ఉండాలంచే కాయగూర ముక్కలు లేదా ఆకు కూరలు ఎక్కువగా వేసి పప్పు తక్కువగా వెయ్యాలి. వండిన తరువాత కూరలో పప్పు తక్కువ, ముక్కలు ఎక్కువ కనపడాలి. ఉమోటాలు తప్పనిసరిగా వాడితేనే పప్పుకు రుచి వస్తుంది. అవి లేనప్పుడు మామిడికాయ ముక్కలు

లేదా పచ్చి చింతకాయలు ఉడికించిన గుజ్జ వాడాలి. ఇదేమీ లేనపుడు తినేటప్పుడు ఎక్కువ నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. ఇంట్లో 4, 5 గురు ఈ విధానాన్ని ఆచరించేవారు ఉన్న టైట్ పప్పుకూర వండుకుని, రెండో కూరగా ఒక పచ్చాడి గానీ, పులుసుగానీ వండుకుంటే చాలా తృప్తిగా భోజనం చేయవచ్చు. రోజూ మొలకలు తినేవారు వారానికి 1, 2 సార్లు పప్పుకూర వండుకుంటే సరిపోతుంది. మగవారు వండుకునేటప్పుడు ఈ కూర వండుకోవడం చాలా తేలికనిపిస్తుంది. టైము కలిసివస్తుంది.

వండేవిధానం: ఒక టీ కప్పు పప్పుని కుక్కరు గిన్నెలో పోసి పప్పు మునిగేలా నీరు పొయ్యాలి. రెండు రకాల కాయగూర ముక్కలు (అరకేజికి తగ్గకుండా) లేదా ఆకుకూరలు తరిగి ఉంచుకుని, దానిలోనికి సరిపడా 5, 6 పచ్చిమిరపకాయలు, 1 ఉల్లిపాయ కూడా కోసి పెట్టుకోవాలి. ఈ ముక్కలన్నిటినీ పప్పు రెడీ చేసి పెట్టుకున్న గిన్నెలో వేసి మూత పెట్టాలి. ఈ గిన్నెను

కుక్కరలో పెట్టి అన్నంతో పాటు ఒకేసారి వండుకోవచ్చు. మూకుడులో ఒక సూపు మినప పప్పు, ఒక సూపు శెనగపప్పు, కరివేపాకు వేసి నూనె వేయకుండా దీర్ఘగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన పప్పును గరిచెత్తో బాగా కలియబెట్టి ఈ పోపులో వేయాలి.

వేపుళ్ళు: కారట్, బీట్ రూట్, క్యాబేజి, బెండ, దొండ, పొట్లు, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, కాకర, బంగాళదుంప మొదలైన కూరగాయల్ని వేపుళ్ళుగా చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరలు తినడం బోర్ కొట్టినప్పుడు మధ్య మధ్యలో వారానికి ఒకసారి వేపుడు చేసుకొని తించే బాగుంటుంది. వేపుళ్ళుకు నాన్ స్టీక్ మూకుడు ఉంచే బాగా వస్తాయి. కొనగల్లినవారు అది వాడుటం మంచిది.

చేయు విధానము: ఏ కాయగూర వేపుడు చేసికోవాలనుకున్నామో ఆ రకం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. ఏలైనంత చిన్న ముక్కలు కోసుకుంచే బాగుంటుంది. ఒక దళసరి

గిన్నెలో ఈ ముక్కలు వేసి ముక్కలకు సరిపడా 4, 5 పచ్చి మిరపకాయలు నిలువునా చీరి అందులో వేసి కొఢిగా నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి పొయ్య మీద సన్నని మంటపై ఉంచాలి. ముక్కలు మరీ మెత్తగా ఉడకకుండా కొంచెం బిరుసుగా ఉండగానే పొయ్య మీద నుండి దింపుకోవాలి. ముక్కలలో నీరు ఉండకూడదు. నాన్ శ్రీక్ మూకుడులో 2 సూప్రస్తుతి మినప పప్పు, 2 సూప్రస్తుతి శెనగపప్పు దీరగా వేగిన తరువాత 2 సూప్రస్తుతి మీగడ వేసి ఒకసారి కలిపి అందులో ఉడికించి ఉంచుకున్న ముక్కలను వేసి ఒక 10 నిమిషాల పాటు కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. ముక్కలు పొడి పొడిగా అయిన తరువాత సరిపడినంత తురిమిన పచ్చికొబ్బరి చల్లుకుని, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి. ఇంట్లో వాడుకునే పాల మీద వచ్చిన మీగడ వేస్తే సరిపోతుంది. పోపు కమ్మటి వాసన వచ్చి రుచిగా ఉంటుంది. లేకపోయినా బాగానే ఉంటుంది. కేవలం వేపుడు కోసమే మేము చెబుతున్నాము. మిగతా కూరల పోపులో అవసరం

లేదు. కాకరకాయలు, బెండకాయలు వేపుడు చేసికోవడానికి ముందు ముక్కలు పలుచటి మళ్ళిగలో తడి ఇగిరే వరకు ఉడికించుకుంచే బాగుంటాయి. వేరుశెనగపప్పు, మినపపప్పు, వేయించి చేసిన పొడి కూడా కొబ్బరితో పాటు 4, 5 సూప్పులు చల్లుకుంచే బాగుంటుంది.

పచ్చళ్ళు: దీసకాయ + టమోటా, టమోటా + కొత్తమీర, కొబ్బరి + మామిడికాయ, వంకాయ + టమోటా, దొండకాయ + టమోటా, గోంగూర + నువ్వు పొడి ఇలా కొన్ని రకాల పచ్చళ్ళు తేలికగా చేసుకోవచ్చు. ప్రతి పచ్చడికి పోపు ఒకే రకంగా వేయించుకుంచే సరిపోతుంది.

పోపుకి కావలసిన వస్తువులు: మినపపప్పు, శెనగపప్పు, వేరుశెనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, సాధారణంగా అన్ని పచ్చళ్ళకు టమోటాలు అవసరమవుతాయి. మామిడి కాయలు, చింతకాయలు నీజన్ లో పులుపు కొసం వాటిని, టమోటాలకు

బదులుగా వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి దీసకాయ, ఉమోటా పచ్చడి ఎలా చేయాలో తెలుసుకుండాము.

చేయ విధానము: ఒక పెద్ద దీసకాయ, 7, 8 పచ్చి మిరపకాయలు, పావుకేజీ ఉమోటాలు ముక్కలుగా కోసి పొయి మీద సన్నని సెగ్గై పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పొయ్యాలి. రెండు సూపులు మినపపప్పు, 4 సూపులు శెనగపప్పు, కొద్దిగా వేరుశెనగ గుళ్ళు మూకుట్లో దీరగా వేయించి మిక్కీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ఇవి బాగా నలిగిన తరువాత ఉడికించిన ముక్కలు కొత్తిమీర దీనికి చేరిచు మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేయాలి. తినే మందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. వంకాయ, దొండకాయ, ఉమోటా పచ్చళ్ళు కుడా ఇదే మాదిరిగా చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి + మామిడికాయ పచ్చడి - కొబ్బరి ముక్కలు, మామిడి ముక్కలు, పచ్చి మిరిచు కలిపి మిక్కీలో వేసి నీరు పొయ్యకుండా గ్రైండు చేసి తరువాత దానికి మినపపప్పు, శెనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు

పెట్టుకోవాలి. ఒక కొబ్బరికాయకు ఒక మామిడి కాయ సరిపోతుంది.

గోంగూర పచ్చడి - గోంగూర, పచ్చమిరప కాయలు ఉడికించి మిక్కిలో గానీ, రోట్లోగానీ వేసి మెత్తగా నూరాలి. దీనికి నువ్వుల పొడిని కలిపి తినే ముందు పచ్చ ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకుని తినాలి. ఇవి కాకుండా పాట్లకాయ, బీట్ రూట్, క్యాబేజీ, మొదలైన కాయగూరలను సన్నగా తరిగి పచ్చమిరిచు వేసి కొంచెం బిరుసుగా ఉడికించుకుని షైన చెప్పిన పద్ధతిలో పోపు పెట్టుకొని చల్లారిన తరువాత పెరుగు కలుపుకుని, కొత్తమీర వేసికొని పెరుగు చెట్టులుగా చేసికొంచే రుచిగా ఉంటాయి.

ఆకుకూరలు ఇంచుమించుగా రోజూ వాడటం మంచిది. ఉల్లిపాయ తిననివారు అని వాడకుండా ఇదే పద్ధతిలో కూరలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇగురు కూరల్లో ఉప్పు లేని లోటు తెలియకుండా ఉండాలంచే కొఢిగా బీట్ రూట్ రసం, పాలకూర

వాడవచ్చు. ప్రతి రోజూ వంట కోసం ఇబ్బంది పదకుండా, ఎలా చేసుకోవాలో తెలియక అవస్థ పదకుండా చేసుకోవడానికి ఏలుగా చాలా క్లప్పంగా కొన్ని రకాల వంటలను ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. ఈ విధానంలో టీఫిన్స్, స్వీట్స్, పలావులు, హల్వాలు, ఇంకా అనేక రకాల వంటల గురించి వివరంగా నేను ప్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన అనే పుస్తకంలో వ్రాయబడి ఉంది. ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా ఆదరించి జబ్బులు పోగొట్టు కోవాలనుకునేవారు ఆ పుస్తకం సహకారంతో అన్ని రకాలు నేరుగుని, వండుకుని తినే ప్రయత్నం చేయండి. క్రొత్తలో వంటలు చేసుకోవడం కుదరక అంతగా రుచిగా అనిపించకపోయినా క్రమంగా మీకు చేసుకోవడం అలవాటు అయ్యాక రుచిగా వండగలుగుతారు. చక్కని ఆరోగ్యం కోసం చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేయండి.

8. ఈ వంటలను ఎలా తీసాలి?

ఏ జబ్బులున్న వారైనా, ఆ జబ్బులు తగ్గడానికి ఈ వంటలను తీసవచ్చు. అలాగే, ఏ జబ్బులూ లేని వారైనా ఏ జబ్బులూ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ వంటలను తీసవచ్చు. క్రొత్తలో ఈ వంటలు కొంచెం ఇబ్బంది గానే అనిపిస్తాయి. నాలుక వెంటనే ఒప్పుకోదు. నాలుక వైన ఉండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు ప్రతి పది రోజులకొకసారి చనిపోతూ క్రొత్తవి తీరిగి పుడుతూ ఉంటాయి. మొదటి పది రోజుల పాటు, ఇంతకు ముందు ఉప్పున్న ఆహారము తీన్న అలవాటువై అవి గొడవచేస్తాయి. పది రోజుల తరువాత ఈ ఉప్పులేని వంటలు తీసడం ద్వారా తయారయ్య క్రొత్త కణాలకు ఆ వంటలే కమ్మగా ఉంటాయి. అందుచేత, 10, 15 రోజుల వరకు కొద్దిగా

ఇబ్బందైనా ఆరోగ్యం గురించి కాస్త ఒపిక చేసుకుని
తినడానికి ప్రయత్నించండి. క్రొత్తగా సిగరెట్లు,
సారాయి, గంజాయి మొదలైనవి నేర్చుకునేటప్పుడు
బాగో పోయినా, ఇబ్బందులు వచ్చినా వాటన్నింటినీ
అధిగమించి మరీ అలవాటు పడుతున్నారే,
జీవితానికి ఎంతో సుఖాన్నిచేస్తూ ఈ వంటలు తినడం
వాటంత కష్టం కాదులెండి. ఈ వంటలను
ప్రారంభించబోయే ముందు 10, 15 రోజుల పాటు
నీళ్ళు 5 లీటర్లు త్రాగడం, జ్యోన్ లు కుదిరితే
త్రాగడం, మొలకెత్తిన విత్తనాలను తప్పని సరిగా
తినడం, పండ్లు ఎక్కువగా తినడం చేయండి. ఇవన్నీ
తినడం వల్ల శరీరానికి నీరసం రాదు. ఇలా అలవాటు
పడిన వారు ఈ వంటలను నీరసం రాకుండా
తినగలుగుతారు.

ఈ వంటలను తెల్లటన్నింలో మాత్రం ఎవరూ
తినడానికి ప్రయత్నించకండి. మరీ చప్పగా ఉండి
తినలేరు. నీరసం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ముడిబియ్యం అన్నం గానీ, గోదుమ రవ్వ అన్నం గానీ, గోదుమ పిండి రొష్టెలు (పుల్కలు) గానీ పెట్టుకుని అందులో తినదం మంచిది. ఆధిక బరువు, సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసిన వారు 3, 4 పుల్కలతో తినవచ్చు. పళ్ళు సరిగా లేనివారు గోదుమ అన్నంతో తినవచ్చు. కష్టపడే వారు, సన్నగా ఉన్న వారు, వయసులో ఉన్నవారు ముడిబియ్యం అన్నంతో తినవచ్చు. కూరలను ఎక్కువగా పెట్టుకోండి. ఎక్కువ కూరతో తించే అంత చప్పగా ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది. మధ్యహ్నం పూట ప్రతి రోజుా ఆకుకూరలను వండుకోండి. క్రొత్తవారికి ఆకుకూరలు తేలిగ్గా తినేటట్లుగా ఉంటాయి. రొష్టెలు తినేవారు ఇగుర్లు, వేపుళ్ళు ఎక్కువగా చేసుకోండి. ఎప్పుడైనా సరే ఉప్పులేని వంటలను తినేటప్పుడు శ్లేటులో నిమ్మకాయ చెక్కలు 2, 3 ఉంచుకుని కొంచెం కొంచెం పిండుకుంటా తినండి. నిమ్మరసం వల్ల ఉప్పులేని లోటు అనిపించదు. మీరు కారంగా తించే చప్పదనం గానీ, ఉప్పులేదని గానీ తేలియదు. పచ్చ ఉల్లిపాయ

ముక్కలు కూడా నంజుకోపచ్చ. ఎప్పుడైనా ఏ కూర
అన్న రుచి అనిపించక వోతే దానిని పార
వేయకుండా అందులో పెరుగు గానీ, తేనె గానీ కొద్దిగా
కలిపితే తేలిగూ తినగల్లుతారు. పెరుగు ఎంతైనా
వాడుకోండి. కూరలను మాత్రం తినేటప్పుడు వేడి
వేడిగా ఉంచుకుని తీంచే చాలా సులువుగా మరింత
రుచిగా తినవచ్చ. క్రొత్తవారు శెందు పూటలా ఈ
కూరలను తీంచే నీరసం రాదు. బాగా తినే
ప్రయత్నం చేయండి.

9. మీ మంచికే ఈ మాట

ఎంతోమంది ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకుందామని ముందు నీళ్ళు, పండ్లు, రసాలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు మొదలైనవి చాలా కాలం నుండి ఆచరిస్తూ చక్కటి ఫలితాలను పొందుతూ ఉంటారు. ఈ నియమాల వల్లే అన్ని జబ్బులూ పూర్తిగా పోవు. ఇవన్నీ ఆచరించినందుకు వాటి లాభం వాటికుంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే రుచులను పూర్తిగా మానే వరకూ చాలా జబ్బులు మందులు లేకుండా తగ్గవు. ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తీనమంచే కేవలం మజ్జిగన్నంలో మానడం కాదు. పూర్తిగా కూరల్లో లేకుండా, మేము చెప్పిన విధానంలో వందుకుని తీనఁడం ప్రారంభించండి. జబ్బులున్న వారు పూర్తిగా ఆ జబ్బులు తగ్గేవరకు (సుమారు 2, 3 నెలలపాటు) ఎక్కడికి వెళ్ళినా పెరుగన్నం తిని రండి

తప్ప నియమం తప్పవద్దు. ఏడు రుచులను పూర్తిగా
దూరంగా ఉంచి నియమంగా ఆహార నియమాలు
ఆచరించండి. బి.పి., సుగరు, గుండె జబ్బులు, ఇంకా
ఇతర మొండి రోగాలున్న వారు నేను వ్రాసిన
ఆరోగ్యమే ఆనందం, సుగరు పుస్తకం, వంటల పుస్తకం
మొదలైనవి పూర్తిగా చదివితే ఆవగాహన వస్తుంది. ఆ
పుస్తకాలలో ఏ జబ్బులున్న వారు ఏ సమయానికి
ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలో వివరంగా
ఉంటుంది. ఆచరించేటప్పుడు వచ్చే చిన్న చిన్న
సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆహార
నియమాలు పాటించే మందు
(మందులేసుకునేవారు) రక్త పరీక్షలు అవి
చేయించుకుని ప్రారంభించండి.
మందులేసుకునేవారు ప్రతి 5, 6 రోజుల కొకనారి
బి.పి., సుగరు మొదలైనవి పరీక్ష చేయించుకుంటూ,
వైద్యులకు చూపిస్తూ, వారి సలహాపై మందులను
తగ్గించే పని చేయాలి. సాంత తెలివితేటలు
హానికరము. ఇలా పూర్తిగా తగ్గే వరకూ పరీక్షలు

చేయించుకుంటూ, వైద్యుల సలహాలపై మందులు పూర్తిగా మానే పని చేయాలి. ఇలా పద్ధతిగా చేయకుండా రేపటి నుండే సాంతం మందులను ముందే మానేసి మొదలు పెట్టడమో, లేదా ఈ ఆహారం తీంటూ మందులను మామూలుగా వేసుకోవడమో మంచిదికాదు. మీకు పూర్తి ఫలితం వచ్చిన తరువాత, అన్ని జబ్బులు తగ్గిపోయినవని మళ్ళీ మామూలు భోజనాలు రోజూ తీంచే మీ జబ్బులు మీకు వెంటనే వచ్చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు మళ్ళీ మీ మందులు మీరు ప్రారంభించుకోవాలి. లేదా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. సాంతం ఆరోగ్యం వచ్చినప్పటి నుండే ఎప్పుడన్నా తీనాలనిపిస్తే పండుగలప్పుడు, శుభ కార్యాలప్పుడు ఆ ఒక్క రోజూ తిని మరలా మన భోజనాలలోకి వస్తే ఏమి కాదు.

గమనిక: ఈ చిన్న పుస్తకాలలో అన్ని వివరాలు వ్రాశే అవకాశముండదు. కాబట్టి దీర్ఘరోగాలున్న వారు, మందులను వాడుకునే వారు నేను వ్రాసిన ఇతర

రచనలను వివరంగా చదువుతూ అప్పుడు పద్ధతిగా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విధానం వల్ల మీకు ఏ జబ్బాందీ రాకుండా జబ్బలు తగ్గాలనే ఈ మాట చేపేస్తాడి, శ్రద్ధగా చేయండి. హర్షి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

10. ఈ వంటల వల్ల రాబూలు

నేను 10 సంవత్సరాలుగా తీంటూ, చక్కటి రుచిని
వీటి ద్వారానే పొందుతూ ఇవి ఇచ్చే రుచికంచే
ఆరోగ్యమనే రుచిని ఇంకా ఎక్కువ పొందుతూ, రోజుకి
18 గంటలపైనే ఒకరోజు కూడా మూలపడకుండా
నెలంతా తిరుగుతూ ఆరోగ్యాన్ని
కాపాడుకోగలుగుతున్నానంచే, ఈ వంటల చలువే.
ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న నాకే వీటి ద్వారా
ఆరోగ్యం ఇంత బాగుపడితే, మిగతా వారందరికీ నా
కంచే ఎక్కువ ఆరోగ్యం లభించగలదనే నమ్మకం
కలుగుచున్నది. ఈ 10 సంవత్సరాలలో ఎన్నో
వేలమంది ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఈ ఆహారాన్ని
తిని, వారి యొక్క ఘరీతాలను తెలియజేయగా, ఎంతో
ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విధముగా ఉంటున్నాయి.

వైద్యులు ఇక తగ్గవు అన్న జబ్బులన్నీ తగ్గుతూ, ఆ
వైద్యులనే ఆశ్చర్యానికి గురిచేసే విధముగా
ఉంటున్నాయి. అవి,

1. జీవితంలో సుగరు పోదు అన్నది తప్ప. ఈ ఆహారం ద్వారా (మాత్రలు వేసుకునే వారికి) 30, 40 రోజులలోనే మాత్రలు ఆవసరం లేకుండా తగ్గిపోతున్నది. పండ్లు అన్ని రకాలుగా తీన్నా సుగరు రావడం లేదు.
2. బి.పి అనేది ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా పూర్తిగా తగ్గి, మాత్రలవసరం లేకుండా ఎప్పుడూ నార్కూల్ గానే ఉంటున్నది. బి.పి. లేనివారికి ఈ ఆహారం తించే ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉంటుంది.
3. అధిక బరువు చాలా తేలిగ్గా తగ్గుతుంది. నెలలో 7, 8 కేజీలు తగ్గుతున్నారు.
4. కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చి 5, 6 సంవత్సరాల లోపు అయిన వారికి 3, 4 నెలలలో పూర్తిగా తగ్గి, మళ్ళీ

ఏదు కొండలు ఎక్కి రాగలుగుచున్నారు. కొంచెం ముదిరిన వారికి ఆలస్యం అవుతుంది.

5. ఆస్తమా అనేది పుట్టుక నుండి ఉన్నా 95 శాతం మందికి 10, 15 రోజుల లోపులోనే మందులు అవసరం లేకుండా తగ్గుచున్నది.
6. ఎలెర్రీలు అనేవి ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గనివి 1, 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా తగ్గుచున్నవి. పుడ్దీ ఎలర్రీ, దుష్ట ఎలర్రీ, చర్చం ఎలర్రీ, మంచు ఎలర్రీ, వస్తువుల ఎలర్రీ, బట్టల ఎలర్రీ మొదలుగునవి ఏ రకమైనా అంత త్వరగా తగ్గుచున్నవి.
7. చర్చ వ్యాధులు ఎందులోనూ ఎంతకాలమైనా పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. అలాంటి మొండి చర్చ వ్యాధులు కూడా 5, 6 నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం లోపులో తగ్గుతున్నాయి.
8. ముక్కు రొంపలు, తుమ్ములు ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి ఉన్నా, ఎన్ని ఆపరేషన్లు అయినా తగ్గనివి తగ్గుతున్నాయి.

9. గుండె జబ్బులున్న వారికి 70, 80 శాతం మందులను ఆ వైద్యులే తగ్గించే విధముగా మంచి మార్పులోస్తున్నాయి.
10. జీర్ణకోశ వ్యాధులు, లివరు జబ్బులు నునాయాసంగా తగ్గుతున్నాయి. ఎందుకంటే, ఇందులో ఉప్పు, నూనె, నేతులు లేవు కాబట్టి ఆ అవయవాలన్నీ తేలిగ్గా పని చేస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి వాటి సమస్యలు ఉండవు.
11. ఏ జబ్బులూ జీవితంలో రావు అన్న దైర్యం మీకు 5, 6 నెలల్లో వచ్చేస్తుంది.
12. శరీరం 24 గంటలూ తేలికగా, సుఖింగా ఉంటుంది. భోజనం ఫ్లర్ గా తీస్తా, తిన్న తరువాత కాసేపటికి అరిగిపొయినట్లు, ఏమీ తిననట్లుగా ఉంటుంది.
13. శరీరం వాసనలు లేకుండా లోపల పూర్తిగా శుభ్రపదుతుంది.
14. పూర్తి సాత్వికాహారం కాబట్టి కోపతాపాలు, చిరాకులు, చెప్పన్న తగ్గి, మత్తు పోయి, నీద్ర తగ్గి,

శరీరం, మనస్సు గాలిలో తేలినట్లుగా ఉంటాయి.
భగవద్గీతలో చెప్పినట్లుగా ఇది దాహం వేయని
ఆహారం.

15. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది అనే
నమ్కాన్ని అందరికీ కలిగిస్తుంది. ఇక
అందుకోవడానికి మీదే ఆలస్యం.