

రోగాలు రాని రుచులు

సుఖ జీవన సోపానాలు - XII

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

రోగాలు రాని రుచులు

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 12)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

**డా. మంతెన
సత్యనారాయణరాజు**

<http://www.manthana.org>

అంకితం

శ్రీమతి లక్ష్మమ్మ, శ్రీ రామరాజు దంపతులు

తప్పటడుగులు ఒప్పుటడుగులని భావించి,
అల్లారుముద్దుగా పెంచి, నన్ను సక్రమ మార్గంలో
నడిపించి, నాకు యోగ, ప్రకృతి వైద్య రీతులు
ఉగ్గుపాలలో రంగరించి పెట్టిన తల్లిదండ్రులు
శ్రీమతి లక్ష్మమ్మ, శ్రీ మంతెన రామరాజు గార్లకు
నమస్సుమాంజలి 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. మషాళాలు
4. టీపి

5. నూనె

6. నెయ్యి

7. ఉప్పు

7. తినేటప్పుడు చిట్కాలు

8. ఈ వంటల వలన లాభాలు

9. కొత్తవారు ఈ వంటలను ఎలా ప్రారంభించాలి?

రెండవ భాగం

జబ్బులను తగ్గించే వంటలు

1. ప్రకృతి వంటల సరంజామా

2. ఆకుకూరలు

- తోటకూర-పెసరపప్పు
- మెంతికూర-కందిపప్పు
- తోటకూర పప్పు
- ఆకుకూరలతో కలగలపు పప్పు

- మునగాకు-తెలగపిండి

ఇగుర్లు

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

పులుసులు

- తోటకూర పులుసు
- తోటకూర కూట్
- పాలక్ పన్నీరు

3. ఇగుర్లు

- బీరకాయ ఇగురు
- కాలీఫ్లవర్-చిక్కుడు 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
- అరటి-వంకాయ తీపి ఇగురు
- అవియల్
- మామూలు ఇగురు

4. పచ్చళ్లు

- టొమాటో పచ్చడి
- వంకాయ-దోసకాయ పచ్చడి
- దోసకాయ పచ్చడి
- కొబ్బరి-మామిడికాయ పచ్చడి
- నువ్వు పప్పు-మామిడికాయ
- దొండకాయ పచ్చడి
- బీరకాయ పచ్చడి
- బీరకాయ తొక్క పచ్చడి
- కొబ్బరి-కేరట్ పచ్చడి
- చిలగడ దుంపల పచ్చడి
- వంకాయ-పచ్చి చింతకాయ
- పొట్లకాయ పచ్చడి
- ఆనపకాయ (సొర) పచ్చడి

- అరటి కాయ తొక్క పచ్చడి
- చింతచిగురు-నువ్వు పప్పు
- కొత్తిమీర పచ్చడి
- గోంగూర పచ్చడి
- పెసరపప్పు పచ్చడి
- కంది పచ్చడి
- కొబ్బరి తీపి పచ్చడి
- కొబ్బరి-వాక్కాయ పచ్చడి
- పండు మిరపకాయల పచ్చడి
- కరివేపాకు పచ్చడి
- పుదీనా పచ్చడి
- ముల్లంగి పచ్చడి

పెరుగు పచ్చళ్ళు

- టొమాటో - పెరుగు పచ్చడి
- కాప్సికమ్ - పెరుగు పచ్చడి
- పొట్లకాయ-పెరుగు పచ్చడి
- వెలగకాయ - పెరుగు పచ్చడి

- అరటికాయ - పెరుగు పచ్చడి
- తోటకూర-పెరుగు పచ్చడి
- వంకాయ - పెరుగు పచ్చడి
- కొబ్బరి-పెరుగు పచ్చడి
- దోసకాయ లేదా కీరా దోసకాయ-పెరుగు పచ్చడి
- కేరట్-పెరుగు పచ్చడి
- బీట్ రూట్-పెరుగు పచ్చడి
- క్యాబేజీ-పెరుగు పచ్చడి

5. వేపుళ్లు

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

- అరటికాయ
- కాప్సికం
- వంకాయ
- గోరు చిక్కుడు
- గింజ చిక్కుడు
- రాజ్ మా వేపుడు
- కాబేజి
- పొట్లకాయ
- కాలిఫ్లవర్

6. పులుసులు

- ఆనపకాయ పులుసు
- అరటికాయ పులుసు
- గుమ్మడికాయ పులుసు
- కాకరకాయ పులుసు
- కంద-కాప్సికమ్ పులుసు
- గుత్తివంకాయ పులుసు
- బెండకాయ-గోరుచిక్కుడు పులుసు
- తోటకూర స్తంభాల పులుసు

- పెసరట్టు పులుసు
- పన్నీరు పులుసు
- మజ్జిగ పులుసు
- సాంబారు

7. పప్పును ఎలా వాడుకోవాలి?

8. టిఫిన్లు.

9. రకరకాల టిఫిన్లు.

అట్లు

- వరినూక-మజ్జిగ అట్లు.
- సొరకాయ తురుముతో అట్లు.
- కంద-పెసరపప్పు అట్లు.
- ముడి పెసలతో అట్లు.
- కందిపప్పు అట్లు.
- మినపట్టు.

దోసెలు

- టొమాటో దోసె
- బియ్యం-మినప్పప్పుతో టొమాటో

- సొరకాయ బురుగుతో దోసె
- అన్నిరకాల పిండ్లతోటి దోసె
- అన్నిరకాల పప్పులతో దోసె
- గోధుమ పిండితో దోసె
- పెసర దోసె

ఇడ్డీలు

- ముడిరవ్వ ఇడ్డీ
- వెజిటబుల్ ఇడ్డీ
- అటుకుల ఇడ్డీ
- పెసర ఇడ్డీ

ఆమెట్లు

- వెజిటబుల్ ఆమెట్లు
- టొమాటో ఆమెట్లు
- టొమాటో రసంతో ఆమెట్లు

ఊతప్పాలు

- అటుకులతో ఊతప్పం

- మినప్పప్పతో ఊతప్పం

ఉప్పాలు

- వరినూక ఉప్పా
- గోధుమనూక ఉప్పా
- అటుకుల ఉప్పా
- వెజిటబుల్ ఉప్పా
- పెసరప్పప్ప సిరియాళ్
- కుడుములు
- ఆలూ పరోటా
- పలావు
- బంగాళాదుంప కుర్మా
- కాప్సికమ్-పన్నీరు
- టొమాటో బాత్
- దద్దోజనం
- కట్టు పొంగలి

10. టిఫిన్ చట్నీలు

- పుట్నాల పప్పప్పతో చట్నీ

- శనగపిండి చట్నీ
- కొబ్బరి చట్నీ
- పచ్చిమామిడి - తేనె చట్నీ
- దోసకాయ - టొమాటో చట్నీ
- వేరుశనగగుళ్ళ చట్నీ
- టొమాటో చట్నీ
- పచ్చిశనగపప్పు చట్నీ
- నువ్వు పప్పు చట్నీ
- తేనె - పచ్చిచింతకాయ పచ్చడి
- కొత్తిమీర చట్నీ
- పుదీనా చట్నీ
- కరివేపాకు చట్నీ

11. చిరుతిళ్ళు

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

- సమోసాలు
- బోండా
- పిడత కింద పప్పు
- మొలకలతో మిక్సచర్
- గారెలు
- వడలు
- మిరపకాయ బజ్జీలు

12. స్వీట్లు

- ఆనపకాయ హల్వా
- గోధుమ హల్వా
- బూరెలు
- బొబ్బట్లు
- ప్రసాదం
- చక్ర పొంగలి
- అటుకుల పాయసం
- ముడిబియ్యం - కొబ్బరి పాయసం
- పెసరపప్పు పాయసం
- నేమ్మా, సగ్గుబియ్యం పాయసం

- కోవా - కొబ్బరి స్వీట్
- కేరట్ ఫీర్
- కజ్జికాయలు
- బాదం ఫీర్
- పూతరేకులు
- సున్నుండలు
- తవ్వుడు ఉండలు
- ఇన్ స్టంట్ స్వీట్
- నువ్వులుండలు
- వేపుడు శనగ పప్పు ఉండలు
- వేరుశనగ గుళ్ళతో ఉండ
- నువ్వుల చిమ్మిలి
- తేనెతో కేక్
- అటుకులు ఉండలు
- జాన్ను
- రవ్వలడ్లు

మొదటి భాగము

రుచుల రహస్యాలు

1. ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎలా ఉండాలి?

- నాగరికత పెరిగాక మనిషి - తప్పు చేస్తున్నాడు అన్నీ తెలిసి
- వ్యసనాలుగా మారతాయి ఇష్టాలు - అపై మొదలవుతాయి కష్టాలు
- మనిషి బ్రతకాలంటే సుఖంగా - విధానం పాటించాలి విధిగా
- మనసుంటే మార్గముంటుంది - విధానమాచరిస్తే ఆరోగ్యం ఉంటుంది

మనిషి వండిన ఆహారం తినడానికి పుట్టాడా? లేదా సహజమైన వండని ఆహారం తినడానికి పుట్టాడా? అసలు మన శరీరమనే వాహనానికి ప్రకృతి ఇచ్చే ఇంధనం ఏది? ఏది తింటే మన పూర్తి ఆయుష్షు

ఆరోగ్యంతో సాగుతుంది? మనకు సుఖాన్నిచ్చే ఆహారం ఏది? ఇలాంటి ప్రశ్నలను సూటిగా అడిగి సమాధానం చెప్పమంటే, ప్రకృతి ఇచ్చిన సహజమైన ఆహారం తినడానికే 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 తినడానికి మరిగాడు. ఇప్పటికీ కూడా మన శరీరం స్వతహాగా సహజాహారాన్నే 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 కొద్దిగా పులుసు తేటో, రసమో, సాంబారు తేట లాంటివో పోసి, అందులో ఎక్కువ మీగడ గానీ, వెన్న గానీ వేసి, చప్పగా మెత్తగా పిసికి, తినిపించే ప్రయత్నం చేస్తారు. మొట్టమొదటిసారి ఈ ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టేసరికి ఆ పిల్లవాడు ఆ ముద్దను చక్కగా చప్పరించి మ్రింగుతాడా లేదా ఏమి చేస్తాడో చెప్పండి? అంటే, అందరు తల్లులు చెప్పే సమాధానం, వెంటనే ఊసివేస్తాడు అని. వాడు ఊసేస్తున్నాడు ఇక లాభం లేదని ఆ తల్లి వాళ్ళ అమ్మనో, జేజినో పిలవగా వారు వచ్చి పిల్లవాడిని

కదలకుండా ఒకరు పట్టుకుంటే, మరొకరు ముద్ద
నోటిలో పెట్టి, వెంటనే నోటిని చేతులతో
మూసివేస్తారు. ఆ పిల్లవాడు గతిలేక మ్రింగడం
నేర్చుకుంటాడు. ఇలా 15, 20 రోజులు పెట్టేసరికి ఆ
పిల్లవాడి శరీరం ఈ వంటలకు అలవాటు
పడుతుంది. అదే పిల్లవాడికి ఈ వంటల బదులు, ఏ
తేనెనో, పండునో, పళ్ళరసాన్నో, ఏ ఖర్జూరాన్నో
నోటిలో వేస్తే మొదటి రోజునే నోరు త్రిప్పుకుంటూ
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
అలవాటైతే లేదా ఏది ఇష్టమైతే అదే శరీర అవసరం
అనుకుంటే పొరపాటే.

మన అవసరాలు వేరు, అలవాట్లు వేరు, అలాగే ఇష్టాలు వేరు. ఈ మూడింటిని వివరంగా ఆలోచిస్తే, శరీరం కోరుకునే వాటిని మనం నిత్యం అందిస్తూ ఉంటే శరీర అవసరాలు పూర్తిగా తీరతాయి. మన శరీర అవసరాలను న్యాయంగా తీర్చదలిస్తే ప్రకృతి ఇచ్చిన ఆహారాన్నే తింటే తప్ప పూర్తి అవసరాలు తీరవు. అప్పుడే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుంది. అలవాట్లు విషయానికొస్తే, తల్లిదండ్రులు వారికున్న ఆర్థిక పరిస్థితి బట్టి చిన్నప్పటి నుండి ఏదైతే మనకు నిత్యం పెట్టి వారు తింటూ అలవాటు చేస్తున్నారో అవే శరీర అలవాట్లుగా మారుతున్నాయి. ఈ అలవాట్లు క్రిందకు వంటలన్నీ వస్తాయి. అలవాటుగా తినేవి బ్రతకడానికి పనికివస్తాయే గానీ శారీరక, మానసిక అవసరాలను తీర్చలేవు. అలవాట్ల వల్ల, కాలక్రమేణా సమస్యలనేవి వయస్సుతో పాటు పెరుగుతూ జీవనానికి అడ్డుపడుతూ అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటాయి.

ఇష్టాల విషయానికొస్తే, మనిషికి ఆర్థిక పరిస్థితి బాగుంటే క్రొత్త క్రొత్త ఇష్టాలు పుట్టుకొస్తూ ఉంటాయి. ఇష్టాలనేవి ఇంద్రియాలను సంతృప్తి పరచడానికే పనికివస్తాయి. ఇష్టాలే చివరకు వ్యసనాలుగా మారతాయి. ఆపై ఇష్టాల నుండి కష్టాలు పుట్టుకొస్తాయి. మనస్సు శరీరం రెండూ గాడి తప్పుతాయి.

నాగరిక సమాజం ఏర్పడక ముందు మనుషులు శరీరానికి కావలసిన అవసరాలనే తిని 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 రుగ్మతలు, సమస్యలనేవి జీవితం చివరిలో

ప్రారంభం అయ్యాయి. కాబట్టి వారు సమస్యలతో శేష జీవితాన్ని సాగించారు. నేటి హైటెక్ మానవుడు మాత్రం తనకు ఏది ఇష్టమైతే దానినే శరీరానికి పెడుతూ, శరీరాన్నే సర్దుకుపోమ్మని బ్రతుకుతున్నందుకు గానూ హైటెక్ రోగాలు అంటు రోగాలవలె వ్యాపిస్తున్నాయి. కాబట్టి, నేటి మానవులు సమస్యలతోనే పుడుతున్నారు. ఇక అక్కడ నుండి జీవితమే ఓ పెద్ద సమస్యగా అయ్యి జీవితాన్ని సాగించవలసి వస్తున్నది.

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

(మొలకెత్తిన విత్తనాలు) మొదలగు వాటిని సమృద్ధిగా తినాలి. రోజంతా వీటినే తిని బ్రతకమంటే, ఈ రోజుల్లో ఎవరూ ఇష్టపడరు. అలవాటైన వంటలను మానమంటే కోపం వస్తుంది. కాబట్టి, రాజీ మార్గం ఏమిటంటే, ఆరోగ్యం కొరకు, పోషక విలువల కొరకు ప్రతి రోజూ కనీసం 50, 60 శాతం అన్నా సహజాహారం అయిన పండ్లు, పచ్చికూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తింటే 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 బ్రతకాలంటే రోగాలు ఉండకూడదు. క్రొత్త రోగాలు రాకుండా ఉండాలి. మనం తిన్న

వంటల వల్ల ఇప్పటికే చాలా రోగాలు వచ్చి
వున్నాయి. ఇంకా మరెన్నో రానున్నాయి. అలవాటుగా
వస్తున్న వంటలనే రుచి కొరకు తింటూ ఉంటే ఈ
రోగాలు పోవు. రోజుకి 50, 60 శాతం సహజమైన
ఆహారాన్ని తిని, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే రుచికరమైన
వంటలను తింటూ ఉన్నా క్రొత్త రోగాలు పుట్టడం
ఆగదు. వండుకోవడం మానకుండానే, వండుకునే
విధానం మార్చుకుని వంటలను తింటే ఈ సమస్యకు
పరిష్కారం దొరికినట్లే. 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. మనస్సుంటే మార్గముండక
పోతుందా? 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 వండుకుని తినగలిగారు. అలాగే మనము కూడా హాని కలిగించే రుచులు వేయకుండా, మనకు లభించే ఇతర పదార్థాల సహాయంతోనే వండుకోవడం మార్చుకుంటే బాగుంటుంది. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించని వంటలను మనం రుచిగా తయారు చేసుకోగలిగితే అది అదృష్టమేనని చెప్పాలి. అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన వంటలను మనం తినాలంటే ముందుగా కొన్ని అలవాట్లను, కొన్ని ఇష్టాలను త్యాగం చేయక తప్పదు. శరీర ఆరోగ్యం కోసం, శరీర అవసరాల కోసం మనం మారక తప్పదు. అలాంటి మార్పు మనలో రావాలంటే 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 మార్చుకోవాలి మొదలగునవి ముందు మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది. ఆ ప్రయత్నం చేద్దాం.

2. నేటి వంటల విధానం ఎందుకు మారాలి?

- నేటి వంటల విధానం మారాలి - ప్రతి ఇంటా ప్రకృతి విధానం రావాలి
- రుచులను కొద్దిగా తగ్గిస్తే పోదు రోగం - రుచులను తీసివేయడమే మార్గం
- రుచులు వాడితే రోగాలు సిద్ధం - రుచులు మానితే ఆరోగ్యం తద్యం
- రుచులను మానాలండి మీరు - ఎప్పుడో చెప్పారు గాంధీ గారు
- ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలని ఉందా - రుచులను మానాలి మరి ముందు
- మీ వంటలతో మీ ఆరోగ్యం - తెలుసుకోండి అదే మహా భాగ్యం

రుచులు అంటే అందరికీ ఇష్టమే. ఆనాటి వారికైనా, ఈనాటి వారికైనా ప్రతి రోజూ తినే ప్రతి దానిని రుచికరముగా చేసుకుని తినాలనే ఉంటుంది. పూర్వీకులకు డబ్బు లేక, పరిస్థితులు కలిసి రాక రోజూ బ్రతకడం కొరకు పొట్టను నింపుకుంటూ, రుచి గురించి పట్టించుకోకుండా జీవనాన్ని సాగించారు. పండుగలకు, శుభకార్యాలకు మాత్రమే రెండు, మూడు రోజులు రుచికరమైన పదార్థాలు, విందు భోజనాలు చేసేవారు. ఆ సందర్భాలు ముగియగానే బ్రతకడానికి ఆహారం తప్ప రుచులు తినే అవకాశం కుదిరేది కాదు. సంవత్సరం మొత్తం మీద చూస్తే 15, 20 రోజులు రుచినిచ్చే వంటలను తిని ఉండేవారేమో. అప్పుడప్పుడు రుచులను తినడం వలన, వాటివలన వచ్చే హాని 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. డాక్టర్ల అవసరం, మందుల అవసరం బాగా తక్కువగా ఉండేది.

రాను రాను నాగరికతలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా డబ్బు సంపాదన చాలా తేలిక అయ్యింది. సౌకర్యాలు బాగా పెరిగాయి. దానితో నిత్యం రుచికరముగా వండుకోవడం, ప్రతి నిత్యం పండుగలాగా రుచులను అనుభవించడం, సాయంకాలం అయ్యేసరికి బజారున పడి కొనుక్కు తినడం అలవాటుగా మారింది. ఈ బ్రతుకు తినడానికే 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, హాస్పిటల్స్ కూడా వారికి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి పెరుగుతూ ఉన్నాయి. ఎంత మంది

కొత్త కొత్త సూపర్ స్పెషాలిటీ డాక్టర్లు పుట్టుకొచ్చినా
వచ్చిన రోగాలను పూర్తిగా పోగొట్టలేకపోతున్నారు, కొత్త
రోగాలు రాకుండా చేయలేక పోతున్నారు. సుమారు
20, 25 సంవత్సరాల నుండి మనిషి రుచులకు
బానిపై 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 వున్నవి.
మనిషి ఎన్ని రకాలుగా ప్రయత్నించినా జబ్బుల
నుండి ఉపశమనాన్ని మాత్రమే పొందగల్గుచున్నాడు
గానీ జబ్బులను పూర్తిగా తగ్గించుకోలేకపోతున్నాడు.
రాను రాను మనిషిపై మందులు కూడా పనిచేయని
స్థితి వచ్చింది. మందులు వేస్తున్నప్పటికీ రోగాలు
అదుపులోకి రాని స్థితి కలుగుచున్నది. చివరకు

డాక్టర్లను ఆహార నియమాల వైపు ఆలోచన
మళ్ళించేట్లుగా రోగాలు మారాయి.

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

వస్తే కారం, మషాలను తగ్గించమని వైద్యులు
సలహా ఇస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఒక్కో పార్టుకు ఒక్కో
స్పెషలిస్ట్ అందుబాటులోకి రావడం వలన,
ఆయనకు సంబంధించిన జబ్బులకు ఏ రుచులు
హాని కలిగిస్తే, ఆయన ఆ రుచులను తగ్గించమని రోగికి
సలహా ఇవ్వడం జరుగుచున్నది. చివరకు ఒక్కో
స్పెషలిస్ట్ ఒక్కో రుచిని తగ్గించమనేసరికి అన్ని
రుచులను తగ్గించి తినవలసిన రోజులు రోగులకు
వచ్చాయి. వైద్యులు చెప్పినట్లుగా మందులను
వేసుకుంటూ రుచులను తగ్గించి తినడం వలన
శరీరంపై మందులు పనిచేస్తూ రోగాలు అదుపులోకి
వస్తున్నాయి. మందులు పని చేయాలంటే రోగికి
ఆహార నియమాలు తప్పనిసరి అని అర్థం అయ్యింది.
మనం ఇష్టం వచ్చినట్లు రుచులను తింటూ ఎన్ని
మందులు వాడినా రోగాలు కంట్రోలు కావు. అందుకే
నేటి వైద్యులు అటు మందులు, ఇటు పథ్యము
రెండూ చెప్పుచున్నారు. రోగులు అలానే
ఆచరిస్తున్నారు. 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, మజ్జిగన్నంలో ఉప్పును పూర్తిగా మానమని చెప్పి, బి.పి. తగ్గడానికి రెండు పూటలా మందును ఇచ్చారు. మనం వైద్యుని సలహా నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే వారం, పది రోజులలో హై బి.పి. నార్మల్ 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 నార్మల్ కి వచ్చిందా? లేదా మందులు వేసుకున్నందుకు వచ్చిందా?

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

లేదు. బి.పి. నార్మల్ కి రావడానికి సగం మందు, సగం పథ్యంగా రెండూ కలిసి నార్మల్ కి తెచ్చాయి. ఇక్కడ ఉప్పును తింటూ ఉన్నప్పుడు బి.పి. పెరగడం, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. కంట్రోలు 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 సులువైన మార్గం ఒక్కటి ఉంది. అది, మనం ఉప్పును బాగా తిన్నప్పుడు బి.పి. పెరిగి, ఉప్పును తగ్గించినప్పుడు బి.పి. తగ్గితే, ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. ఏమవ్వాలి? చెప్పండి! లెక్క ప్రకారమైతే పూర్తిగా పోవాలి. ఎప్పుడన్నా అలా

ప్రయత్నం చేసి చూసారా? లేదనే అందరూ అంటారు. వైద్యులు చెప్పలేదనో, ఒక వేళ చెప్పినా సొంతం ఉప్పు లేకపోతే తినలేమనో ప్రయత్నించి ఉండరు.

మనం ఇంత సేపు ఒక్క ఉప్పు గురించి, బి.పి. గురించే ఆలోచించాము. ఇలాగే ఇతర రుచుల వల్ల ఇతర రోగాలు కూడా అలానే పెరుగుతూ, తరుగుతూ ఉంటాయి. మనం రకరకాల రుచులను తింటూ 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 చెప్పుచున్న వాస్తవం. హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం,

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

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

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

తగ్గాయని గాంధీ గారు గ్రహించి, మరలా రుచులను
తినే ప్రయత్నం చేయలేదు. అప్పటి నుండి ఒక్క
రోజు కూడా మంచాన పడకుండా 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 (వయస్సుతో 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 ఏదైనా మంచిని మనం తెలుసుకుని
ఆచరించగలిగితే అదే నిజమైన దేశభక్తి.

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

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

ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ అన్నీ తినాలని కూడా ఉంటుంది. ఏకంగా అన్ని రుచులు మానమనేసరికి అందరూ ఆలోచనలో పడతారు. కొందరైతే ఇంకొక రకంగా ఆలోచిస్తారు. అది ఏమిటంటే, 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 స్పెషలిస్టు కాబట్టి, ఆయనకు

సంబంధించిన భాగానికి ఏ రుచి హాని కలిగిస్తూ ఉంటే వారు దానిని తగ్గించమని చెప్పుచున్నారు. ఒక స్పెషలిస్టు ఇంకొక భాగం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని, క్షేమాన్ని ఆలోచించడు కాబట్టి ఇతర రుచుల యొక్క హాని ఆయనకు సంబంధం లేదు. కానీ, ఇక్కడ నేను ఏ భాగానికి సంబంధించిన స్పెషలిస్ట్ నో చెప్పండి? నాది ఇక్కడ, అన్ని భాగాల సంబంధం కాబట్టి, అన్ని భాగాలను చెడగొట్టే రుచుల సంగతి ఆలోచించాలి. శరీరంలో కొన్ని భాగాలు బాగుండి, కొన్ని రోగాలతో బాధపడుతుంటే మీరు సుఖపడుతుంటారా? మీ కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికి బాగో పోయినా అందరూ కలిసి ఆ బాధను పంచుకుంటారే, అలాగే శరీరమనే కుటుంబంలో కూడా అన్ని భాగాలు బాగుంటే 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 తింటే జబ్బులొస్తాయని అందరికీ తెలుసు. వాటిని తగ్గించి తింటే జబ్బులు కొద్దిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు ఇటు డాక్టర్లకూ తెలుసు. రుచులను పూర్తిగా మానితే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుతాయని అటు ప్రజలకు, ఇటు డాక్టర్లకు ఇంకా తెలియదు. ఈ విషయం నాకు తెలుసు. ఎందుకంటే, నేను ఆ రుచులను పూర్తిగా మాని తింటూ, 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 చేయాలంటే నోటిని కట్టివేయాలి. నాలుకను జయించాలి. అందుచేతనే అందరూ ముందుకు రారు. ఇలాంటి విషయాలు బయటకు రావు. వండుకునే విధానం మారితేనే ఇన్ని జబ్బులు తగ్గుతున్నాయంటే, మనం తినే వంటలు రోజూ

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

3. నాలుక గుట్టు

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

మనం రుచులు ఏడు రకాలు అని చెప్పుకున్నాము. మనం వంటలలో వాడుకునే ఈ ఏడు రుచులు శరీరానికి అవసరమై వేస్తున్నామా? లేదా నాలుకకు అవసరమై వేస్తున్నామా? అవి 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 లేదో
చూసుకుని చెప్పు అని నాలుకను ఒక్కసారి
అడుగుతారు. ఏమంటే అప్పుడు నాలుక నాకు కొద్దిగా
అవి వేస్తే బాగుండు, ఇది వేస్తే బాగుండు అంటే
వాటిని వేసి, మరలా కదిపి తిరిగి ఇంకొకసారి
నాలుకతో నాకి రుచి చూస్తారు. నాలుక, ఆ! బాగుంది,
అన్నీ 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 ఉంటే, 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 డాక్టర్లు చెబుతూ ఉంటారు. ఎంత కావాలో అంత ఉప్పు నూనెలను తూకంతో కొలిచి వంటలలో వేయాలి. అలా చెప్పే డాక్టర్ల ఇళ్ళలోనైనా వాళ్ళ భార్యలు అలా వేసి వండి పెడుతున్నారా? అలా ఎక్కడా జరగడం లేదు. రెండు కిడ్నీలు పోయాకో, గుండె బాగా చెడిపోయాకో అప్పుడు ఉప్పు నూనెలను కొలిచి వంటల్లో వేసి పెడతారు. అప్పుడు నాలుకకు రుచి చూపించే పని ఉండదు. కాబట్టి రుచులు నాలుక సంబంధాలే గానీ శరీర సంబంధాలు కాదు. ఈ ప్రకృతిలో అన్ని జంతువులు ఈ ఏడు రుచులను ముట్టకుండా పూర్తి ఆయుష్షుతో ఆరోగ్యంగా బ్రతుకుచున్నవి. అంటే, ఆరోగ్యానికి రుచులు

అక్కర్లేదని స్పష్టంగా తెలుస్తున్నది. రుచులను నాలుక కొరకు తింటే శరీరానికి ఇబ్బందులు ఎందుకు వస్తున్నాయి? ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా?

ఏడు రుచుల వల్ల ఏ రకమైన హాని జరుగుతుందో ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చెప్పుకున్నాము. రుచుల వల్ల రోగాలు వస్తాయి. రోజూ రుచులను కోరి కోరి వేయించుకునే నాలుక రుచులలో ఉన్న రోగాలను అనుభవిస్తుందా? నాలుకకు వచ్చే ఇబ్బందులుగానీ, రోగాలు గానీ ఏమైనా ఉంటే చెప్పండి. నాలుకకు జబ్బులోంచి డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగేది ఎంత మందో చెప్పండి? ఇలా అడిగితే, ఏ ఒక్కరూ ఉండరనిపిస్తుంది. కొంతమందికి నాలుక పగలడం, అప్పుడప్పుడూ నంజు పొక్కులు రావడం (అల్సర్స్) జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బందులు శరీరంలో 'బి' కాంప్లెక్స్ లోపం వల్ల వస్తూ ఉంటాయో తప్ప ఏడు రుచుల వల్ల వచ్చే నష్టము కాదు. ఏడు రుచులను కాసేపట్లో తినేసి చిటికెలో దులిపేసుకుంటుంది.

చివరకు ఏ రుచులూ నాలుకకు అంటను కూడా అంటవు. అంత చాకచక్యంతో వాటిని వదిలించుకుంటుంది. ఆ ఏడు రుచులు నాలుక దాటిన తరువాత ఏ రుచీ తెలియదు. చివరకు పొట్టలో పలావు అయినా ఒకటే పరమాన్నం అయినా ఒకటే. ఆ ఏడు రుచులు శరీరంలో ఎన్నో గంటలపాటు జీర్ణం అవడానికి పడుతుంది. ఆ తరువాత ఆ రుచులన్నీ రక్తనాళాలలో, నరాల్లో, కణాల్లో పేరుకుంటూ శరీర అవయవాలన్నింటినీ రకరకాల ఇబ్బందులకు గురి చేస్తూ ఉంటాయి. శరీరానికి ఎన్నో జబ్బులొచ్చి బాధపడుతున్నా నాకు ఇంకా అది కావాలి, ఇది కావాలి అని నాలుక పేచీలు పెడుతూనే ఉంటుంది. దాని ఆరాటాన్ని తీర్చడం కొరకు తింటూ ఉంటే, 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

జబ్బు రాకుండా వయస్సుతోపాటు ముసలితనం రాకుండా, పుట్టిన రోజు నుండి చనిపోయే వరకూ 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 అయ్యి సరిగా రుచి తెలియడం లేదు అన్న వారుగానీ, సరిగా పనిచేయడం లేదు అన్నవారు గానీ ఉన్నారా? మీరు విన్నారా? లేదు. ఆ నాలుకకు అంత ఆరోగ్యం ఉండబట్టే మనకు ఇన్ని ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి. తప్పు చేసేది ఒకరైతే శిక్షను అనుభవించేది ఇంకొకరు. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాల నుండి జరుగుచున్నదో. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాలు జరగవలసి ఉందో. శరీరానికి నాలుకకు మధ్య ఇలాంటి గొడవలు లేకుండా ఉంటే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శరీర ఆరోగ్యం బాగోవాలంటే నాలుకను

కంప్రోల్ చేయాలి. ఏమి చేస్తే నాలుక కంప్రోలులోకి వస్తుంది?

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

సాగుతుంది. హాయిగా ఉండాలంటే ఈ రెండింటి మధ్య గొడవ లేకుండా చూడాలి.

శరీరంలో రుచులు కోరే నాలుక ఒక ప్రక్కనుంటే, వేరే ప్రక్క నుండి ఊపిరితిత్తులు, లివరు, మెదడు, కణాలు, రక్తనాళాలు, నరాలు, ఎముకలు, గ్రంథులు మొదలగు ఇతర అవయవాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఒక్క నాలుక గురించే ఆలోచిస్తూ రోజూ తింటే, 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 తినడానికి ప్రతిరోజూ ప్రయత్నించాలి. నాలుక తన స్వార్థం తాను చూసుకుంటూ, ఇతర అవయవాలను ఇబ్బంది పెట్టేకంటే, వాటన్నింటి ఆరోగ్యం కోసం నాలుక కొంత రుచులను త్యాగం చేస్తూ సర్దుకుపోయేట్లు మారాలి. మరీ రుచి లేకపోతే

నాలుకకు కష్టంగా ఉంటుంది కాబట్టి, శరీర
అవయవాలకు హాని కలిగించని రుచినిచ్చే పదార్థాలు
ఏమైనా ఉంటే, వాటి సహకారంతో వంటలను
రుచికరముగా చేయగలిగితే, అటు నాలుక వాటిని
సర్దుకుపోయి తినగలదు, ఇటు ఆ ఆహారం వలన
శరీరానికి ఏ హాని జరుగదు. ఇలా రోజూ సర్దుకుపోయి
తింటే ఈ రెండు పార్టీల మధ్య గొడవలు ఉండవని
నాకు తెలిసింది. శరీర ఆరోగ్యానికి హాని లేని,
నాలుకకు రుచినిచ్చే వంటలను ఈ సమస్య
పరిష్కారానికి నేను కనుగొనడం జరిగింది. ఆ
వంటలను నిత్యం తింటూ ఉంటే ఇన్నాళ్ళూ
కోల్పోయిన శరీర ఆరోగ్యము బాగుపడుతూ, నాలుక
మనం పెట్టింది సంతృప్తిగా తినేట్లుగా
లొంగుబాటులోకి వచ్చేస్తుంది. నాలుకను
లొంగదీసుకుంటే, ఇండ్రియాలన్నింటినీ
లొంగదీసుకోవడానికి మార్గం తేలిక అవుతుంది.
మేము చెప్పే ఈ వంటలు తింటే నాలుక యొక్క
కళ్ళాలు మీకు దొరికినట్లే. ఇన్నాళ్ళూ నాలుక

కోరినట్లు మనం తిన్నాం. 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 అంటే స్త్రీలకు కోపం వస్తుందేమో. నేను గమనించిన వాస్తవాన్ని చెబుతున్నాను. ప్రకృతాశ్రమంలో 10, 15 రోజులు ఉండి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, ఆహార నియమాలను అలవాటు చేసుకుని వెళదామని భార్యా భర్తలు కలిసి వస్తూ ఉంటారు. ఉప్పు నూనెలు వేయని ఆరోగ్యకరమైన వంటలను పెడితే మొదటి రోజు పావువంతు తిని, మూడువంతులు కూరలను ఇద్దరూ తినలేక వదిలివేస్తారు. రెండవ రోజు భోజన సమయం అవుతున్నదీ అంటే ఆడవారికి ఆకలి మందం కలగడం, ఆ కూరలను చూసే సరికి వికారం 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 ట్యాంకు 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 పడుతూ ఉంటారు. మరికొంత మంది స్త్రీలు
అయితే, ఈ వంట రుచి నచ్చక, తినలేక ఏదొక
అబద్ధం చెప్పి అనుకున్న రోజు కంటే ముందే డిశ్చార్జి
అయ్యి వెళ్ళిపోతారు. ఆవిడ వెళ్ళాక, ప్రక్క రూములో
ఉండే స్త్రీలు ఆవిడ తినలేక ఇంటికి వెళ్ళి
పోయిందని సమాచారం అందిస్తారు. 5, 6 రోజులలోనే
అలవాటు పడి సంతృప్తిగా ఈ వంటలను పురుషులు
తింటూ ఉంటే, స్త్రీలు తినడానికి 10, 15 రోజులు పైగా
పట్టుచున్నది. మేము చెప్పే ఈ వంటలను తినడానికి
పురుషుల నాలుక కంటే, స్త్రీల నాలుక పేచీలు

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

ఆలోచన చేయగా కొన్ని రోజులలో అసలు కారణం దొరికింది. పురుషుల నాలుకకు లేకుండా స్త్రీల 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 వీళ్ళు నాకుతారు. ఇలా నాకడం అనేది ఆడవారి నాలుకకు ఒక ట్రైనింగ్ 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 పెట్టకుండా సర్దుకుపోవడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతున్నది. ఆడవారు ఈ వంటలను తినేటప్పుడు, పూర్వపు వంటలను తలచుకుంటూ, వాటితో ఈ వంటలను పోల్చుకుంటూ తినడం చేస్తుంటారు. ఈ కారణం వల్ల కూడా మేము చెప్పే వంటలను సంతృప్తిగా తినలేరు. ఇలాంటి పేచీలు పెట్టే నాలుకను మోసం చేయడానికి నేను కొన్ని చిట్కాలను తెలుసుకోగలిగాను. ఆ చిట్కాలన్నీ వేరే అధ్యాయంలో వ్రాశాను. వాటి సహకారంతో నాలుకకు బుద్ధి చెప్పండి.

ఈ శరీరంలో అన్నింటి కంటే ప్రమాదకరమైనది నాలుక. అలాంటి నాలుకను జయిస్తే ప్రపంచాన్నే జయించవచ్చన్నారు మన పెద్దలు. బారెడు శరీరంలో నాలుకనేది బెత్తెడు స్థానాన్ని ఆక్రమించుకుని ముఖ ద్వారం వద్ద కూర్చుని ఉంది.

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

4. వంటలలో నేను చేసిన ప్రయోగం ఏమిటి?

- నాడు వంటలలో నేను చేసిన ప్రయోగం - నేడు ప్రజలందరికీ అందిస్తుంది ప్రమోదం
- రోగం నుండి ఆరోగ్యానికి పయనం - నాకందించింది ప్రకృతి జీవన విధానం
- యాక్సిడెంటు తిప్పింది నా జీవితాన్నొక మలుపు - నాటినుండే సంపూర్ణంగా కలిగింది ప్రకృతి జీవనంపై తలంపు
- నేను సాగించిన స్వీయ ప్రయోగాల ప్రకారం - ప్రారంభించాను ప్రకృతి వైద్య ప్రచారం
- సరిగమలతో పుట్టు మధుర రాగాలు - సప్త రుచులతో పుట్టు వెధవ రోగాలు
- 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 పర్చినప్పటికీ -
ఉండాలి విధానాన్ని వదలకుండా ఎప్పటికీ
- అనారోగ్య తిమిరాన్ని తొలగించే ఉపస్సు -
జనులందరికీ కలిగిస్తుంది ఈ విధానం శ్రేయస్సు

మా అమ్మ నాన్నలకు వివాహం అయిన దగ్గర్నుండి సుమారు '8' సంవత్సరాల వరకు సంతానం కలగలేదు. సంతానం కలగడం కొరకు, ఉపవాసాలను చేసి శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, అక్కడ నుండి ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లు, గింజలనే ప్రధాన ఆహారంగా 5, 6 మాసాలు తినేసరికి కోరిక నెరవేరినది. ప్రకృతి విధానం మాకు జన్మ రావడానికి సహకరించింది. మా తల్లిదండ్రులు పొట్టిగా ఉండడం వలన నేను కూడా

బాగా పొట్టిగానే ఉండేవాడిని. ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి అయ్యేసరికి కూడా నా ఎత్తు '5' అడుగులు మాత్రమే ఉండేది. ఇక ఎదుగుదల ఆగిపోయింది అని అనుకున్నాము. నా ఛాతి కూడా బాగా లోపలకు నొక్కుకు పోయి ఉండేది. గుండె రోగుల వలె గుండె భాగం ఎత్తుగా ఉండేది. ఎక్కువగా నిమ్మ చెయడం, కఫం బాగా రావడం, పిల్లికూతలు, ఆయాసం వంటివి తరచూ వస్తూ ఉండేవి. జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి కూడా సంవత్సరంలో ఎక్కువ సార్లు వస్తూ ఉండేవి. నాలో మార్పు రావడం కొరకు కొన్నాళ్ళు ప్రకృతి వైద్యశాలలో ఉంటే బాగుంటుందని మా నాన్నగారు నన్ను పంపారు. 1985లో రెండు నెలలుపాటు ఉండడానికి కాకినాడ ప్రకృతి ఆశ్రమంలో నేను చేరాను. ముందుగా 3, 4 రోజులు ఉపవాసాలతో శరీరాన్ని శుద్ధి చేసారు. బాగా ఆకలి పుట్టక ఉడకబెట్టిన కూర, రెండు పుల్కాలను ఇచ్చేవారు. ఆ కూర ఎలా వండుతారంటే, 8, 10 రకాల కూరలను కోసి బాగా ఉడకనిచ్చి, అందులో నీటిని తీసివేసి,

కేవలం ఆ ఉడికిన ముక్కలనే కూరగా పెడతారు. అందులో ఏ రకమైన రుచులు గానీ, పొడులు గానీ కలపరు. ఆ కూర బాగా చప్పగా పసరు వాసనతో ఉంటుంది. నేను ఆ కూరను కొద్దిగా కూడా తినలేక పోయాను. పుల్కాలకు తేనె పూసుకుని తిని, మజ్జిగ మాత్రమే త్రాగి, కూరను కిటికీలో నుండి బయట పడేసేవాడిని. ఏదో పడిందని కాకులు తినడానికి వచ్చి, నిరుత్సాహంతో వెళ్ళి పోయేవి. ఇంకా కాసేపటికి కుక్కలు వచ్చేవి. ఆ చప్పిడి కూర వాసన చూసి అవి కూడా పారిపోయేవి. అంటే ఆ కూర మనుషులు తినలేకపోవడానికే కాకుండా కాకులు, కుక్కలు కూడా తినలేని విధముగా ఉండేది. ఇలా వారం రోజులపాటు తినలేక కూరను రోజూ పారవేయడం జరిగేది. ఖాళీ పుల్కాలకు తేనె పూసుకుని తినడం వలన అవి సరిగా జీర్ణంగాక ఛాతీలో పట్టివేస్తూ ఇబ్బంది కలిగించేవి. ఈ బాధను తట్టుకోలేక ఇక మెల్లగా కూరను తినడానికి అలవాటు పడ్డాను. కొన్ని రోజులలో 4, 5 పుల్కాలు, 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 ఆశ్రమంలో చేరడమనేది నా జీవితాన్ని మొదటి మలుపు తిప్పింది.**

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

వెళ్ళడం జరిగింది. అక్కడకు వెళ్ళిన దగ్గర్నుండి ఆసనాలను చేస్తూ, ఆహారాన్ని స్వంతంగా వండుకుంటూ చప్పగా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా తినేవాడిని. అలా 6, 7 మాసాలు నియమాలు పాటించే సరిగి ఐదున్నర అంగుళాల ఎత్తు ఎదగడం జరిగింది. ఛాతీ 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 తింటే బాగుండు! అని మనస్సు లాగుతూ ఉండేది. ఆ కోరికలను తీర్చుకోవడానికి కొన్నాళ్ళు అన్నీ తినేవాడిని. దానితో కఫం, దగ్గు, నిమ్ము, జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి వెంటనే వచ్చి ఇబ్బంది పెడుతూ 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 రమ్మంటే వస్తుంది, పొమ్మంటే 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 బ్రతకాలంటే 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 తిరగేస్తుండేవాణ్ని. చదివిన చదువు, చేసే ఉద్యోగం మందుల గురించే అయినా మనస్సంతా ఆరోగ్యం గురించి, ప్రకృతి వైద్యం గురించి ఉండేది. దానితో ఉద్యోగం చేస్తూ ప్రకృతి వైద్యం గురించి 2 సంవత్సరాల కరస్పాండెన్స్ కోర్సును పూర్తి చేశాను. నేను ముందుగా 4 సంవత్సరాలు బి. ఫార్మసీ చేయడం వల్ల నాకు రోగాల

గురించి కొంత అవగాహన వచ్చి ప్రకృతి వైద్యం
తేలికగా తెలిసింది. దానితో నాతోటి ఉద్యోగస్తులకు,
స్నేహితులకు ఆసనాలు నేర్పడం, 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 కార్యరూపం
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**

యాక్సిడెంటు అనేది రెండవ మలుపు తిప్పింది.

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

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

పచ్చళ్ళు, 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 మనస్సు లాగి 10, 15 రోజుల పాటు కరువుతీరా మూడు పూట్ల తినడం జరిగింది. దానితో ఎప్పుడూ రానంతగా అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చి చాలా బాధపడ్డాను. ఆ రుచులను ఎక్కువ మొత్తంలో, ఎక్కువ రకాలను అన్ని రోజులు తినడం అనేది, నా జీవితాన్ని అతి ప్రధానమైన మూడవ మలుపు తిప్పింది. పెరుగుట విరుగుట కొరకే అన్నది నాలో నిజం అయింది. రుచులను తినడం వల్ల కలిగిన బాధల వలన ఆ రుచులపై విరక్తి కలిగింది. ఆ బాధలను తగ్గించుకోవడానికి 8 రోజులు ఉపవాసాలు చేసి శరీరాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేసి, ఇక ఆ రుచులను ముట్టకుండా నేను బ్రతకాలి, శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలనే గట్టి పట్టుదల నాలో ప్రారంభమైంది.

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

రోజూ రెండు పూట్లా ఉడకబెట్టిన చప్పటి ముక్కలను అన్నంలో గానీ పుల్కాలతో గానీ తినాలంటే ఎవరికైనా బోర్ కొడుతుంది. అన్ని రకాల రుచులు వేసి వండినప్పటికీ ఒకే రకమైన కూరను మూడు, నాలుగు రోజులపాటు రోజూ దాన్నే తింటే, దానిపై విరక్తి వస్తుంది. వంటలు అంటే ఇగుర్లు, చట్నీలు, పులుసులు, వేపుళ్ళు ఇలా రకరకాలను రోజుకొకటి, రెండు రకాలను చేసుకుంటూ అలా రకరకాలను మార్చుకుంటూ తినే అలవాటు అందరికీ ఉంటుంది.

అలాంటిది రోజూ ఒకే రకమైన చప్పిడి కూరను, అదే ఇగురు, అదే పులుసు, అదే వేపుడు అనుకుంటూ తినవలసిందే. రుచులు లేని ఒకే రకమైన చప్పిడి కూరను ఎప్పుడూ తినాలంటే 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 చెప్పేటప్పటికీ 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 ఉండదు. కేవలం ఉడకబెట్టిన ముక్కలను పూర్వీకులు తినగలిగారు గానీ ఈ మధ్య 20, 25 సంవత్సరాల నుండి ఆ కూరను ఆశ్రమంలో

ఉన్నన్ని రోజులు కూడా రోగులు సరిగా తినలేక,
అనుకున్న దానికంటే ముందుగానే ఆశ్రమం నుండి
ఇళ్ళకు తిరిగి వెళ్ళి పోతున్నారు. రోగులు ఎక్కువ
రోజులు ఆశ్రమంలో ఉండకపోతే ఆశ్రమాలను
నడపడానికి ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఇంకా
నిదానంగా ప్రకృతి ఆశ్రమాలకు వచ్చే రోగులు
(చప్పిడి కూరల వలన) కూడా తగ్గిపోవడం జరిగింది.
దానితో ప్రకృతి వైద్యులు వండే విధానంలో
మార్పులు చేసారు. ఉడక బెట్టిన కూరకు కొద్దిగా నూనె
తాలింపు పెట్టి (జీలకర్ర, 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. సొంతం చప్పిడి కూర
కంటే 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 అన్నీ తినేస్తుంటారు. అయ్యప్పమాల 40 రోజులు కాబట్టి ఎక్కువ మంది వేసుకుంటున్నారు. అదే ఆ నియమాలన్నింటిని 4 సంవత్సరాలు పాటించే మాల వేయమంటే 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 కొద్దిగా కూడా వద్దన్న రుచులను వేయకుండా తినాలనే నా పట్టుదల. అది కూడా జీవితాంతం తినాలనే పట్టుదల. రుచులవైపు మనస్సు వెనక్కి వెళ్ళకుండా ఉండాలంటే, ఉప్పు, నూనెలు వేయకుండానే రుచికరంగా, రకరకాలుగా

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

వంటలు వండడానికి అందరూ వాడే హానికరమైన రుచులు వేయకుండా రుచి కొరకు వాటికి ప్రత్యామ్నాయ రుచులను తెలుసుకుని వాడితే పరిష్కారం లభించినట్లే. ముందు రుచుల వల్ల వచ్చే రకరకాల నష్టాలు తెలుసుకుని, ఆ నష్టాలు లేని రుచులను వంటలు వండుకోవడానికి వాడాలని నిర్ణయించు కున్నాను. ఒక నెల రోజులు ప్రయత్నించేసరికి హాని లేని క్రొత్తరకములైన రుచినిచ్చే పదార్థాలు లభించాయి. చదువుకునే

రోజుల నుండి వండుకునే అలవాటు ఉండటం నాకు ఈ ప్రయోగాలు చేయడానికి ఎంతగానో సహకరించింది. ఉప్పు, కారం, పులుపు, తీపి, నూనె, మషాలాలు మొదలగు వాటికి ప్రత్యామ్నాయపు రుచులను కనుగొని వాటి సహకారంతో వంటలు వండటం ప్రారంభించాను. ఒకటి, రెండు నెలల్లోనే ఇగుర్లు, పులుసులు, వేపుళ్ళు, చట్నీలు, వీటిని వాటిని విడిగా చేయడం కుదిరింది. చప్పిడి వంటల కంటే రుచికరంగానే ఉన్నాయి. ఇంకా 5, 6 నెలల పాటు వంటలను తయారు జేయగా వంటలలో మెళుకువలు దొరికాయి. దానితో ఇంకా రుచికరంగా అనిపించాయి. వంటలు ఇలా ఉంటే ఇక జీవితాంతం వెనక్కి వెళ్ళకుండా తినవచ్చనే నమ్మకం స్థిరపడింది. ఇంకా ప్రయత్నం చేయగా స్వీట్స్, హాట్స్, 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 తింటూనే ఉన్నాను. పూర్వం రోజులలో అయితే బాగా మొండి రోగాలు వస్తేనే గానీ చప్పిడి కూరలను తినేవారు కాదు. అంటే జబ్బులు వచ్చిన వారే అలాంటివి తింటారు అని అందరికీ తెలుసు. మేము చెప్పే ఈ ఆరోగ్యకరమైన వంటలను చెబుతూ ఉంటే ఇప్పుడు జబ్బులు వచ్చిన వారే కాకుండా ఏ జబ్బులు లేని వారు కూడా ముందు జాగ్రత్త కొరకు కొంతమంది తింటున్నారు. ఈ వంటలలో రుచి ఉండబట్టి అప్పటి నుండి ఎక్కువ మంది ఎక్కువ నెలల తరబడి, కొద్దిమంది సంవత్సరముల తరబడి మానకుండా ఈ వంటలనే తింటున్నారు. ప్రకృతి విధానాన్ని జీవన విధానంగా అలవాటు చేసుకోవడానికి ఈ వంటలు ఎంతగానో సహకరిస్తున్నాయి.

నేను రోజూ ఆరోగ్యకరమైన వంటలనే ఇంట్లో తింటూ, పెళ్ళిళ్ళకు, ఫంక్షన్ లకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ వంటలను ముట్టకుండా వట్టి అన్నము పెరుగుతో

కలుపుకుని తింటాను. ఏదయినా దూరం ఊరు వెళ్ళినప్పుడు కూడా హోటల్స్ లో పెరుగన్నం తిని సరిబెట్టుకుంటాను. పండుగలప్పుడు మాత్రం మన పద్ధతిలో చేసే చిరుతిళ్ళను, రుచికరమైన వంటలనే వండుకుని తినడం జరుగుతున్నది. అందరిలా ఉప్పు నూనెలు తినకుండా ఆరోగ్యకరమైన వంటలను తినటం అంటే సమాజంలో ఎదురీతలాగ ఉంటుంది. ఎన్నో రకాల మాటలు నిత్యం వస్తూ ఉంటాయి. ఎన్నింటినో ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. కొన్నాళ్ళు చప్పిడి వంటలు మరి కొన్నాళ్ళు మామూలు వంటలు తిన్నాళ్ళు ఇంట్లో మా అమ్మగారికి ఏమి బాధ అనిపించలేదు. పిల్లలు అన్నీ బాగా తింటూ ఉంటే తల్లికి సంతోషంగా ఉంటుంది. 1994 నుండి స్ట్రీక్ట్ గా కేవలం ప్రకృతి విధానంలోని పదార్థాలనే తింటూ, వేరే వాటిని ఏ సందర్భంలోనూ తినకుండా ఉండేసరికి మా అమ్మగారికి బెంగ వచ్చి ఎప్పుడన్నా ఏడ్చేవారు. తినే వయస్సులో నోరు కట్టుకుని బ్రతుకుతున్నానని బాధపడేవారు. సొంతం ఉప్పు,

నూనెలు లేకుండా సంవత్సరం పొడవునా ఎవరన్నా తింటున్నారా? నువ్వు ఎందుకు అంత కఠినంగా 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 అడగటం గానీ పూర్తిగా పోయింది.

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

చేత కాదు, బ్యాడ్ లక్ అని అనుకుంటూ ఉండేవారు. నేను తినేదాన్ని చూసి అందరూ బాధపడుతూ ఉంటే, అందరూ తినే విధానాన్ని చూసి నేను బాధపడేవాణ్ణి. అందరూ సంవత్సరం పొడవునా రుచినిచ్చే ఆహారాన్ని తింటూ, వయస్సులో ఉన్నామని ఎన్నో రకాలుగా ఎంజాయ్ చేస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నప్పటికీ అలాంటి 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.

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

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినడానికి ఇతరులు అలవాటు పడాలంటే ఎన్నో నెలలు పడుతుంది. అందరూ తినే రుచులను నేను తినాలంటే 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. స్థానం పార్థసారిధి (బాపట్ల) గారిని కలవడం జరిగింది. మర్యాద కొరకు వారిచ్చిన ఆతిథ్యాన్ని నేను నిరాకరించడం జరిగింది. క్రొత్తగా మతం పుచ్చుకున్నవాడు పంగనామాలు పెద్దగా పెట్టుకుంటాడు. అలాగే నీవు కూడా క్రొత్త పిచ్చిగాబట్టి ఇంత స్ప్రిక్ట్ 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 గార్ని (కాకినాడ, 65 సంవత్సరాల ప్రకృతి వైద్యానుభవం) కలవగా, వారు, పెళ్ళిగాక ముందు నేను ఇలానే ఏమీ తినకుండా పట్టుదలగా అన్ని ప్రయోగాలు చేస్తూ తినేవాణ్ణి, నీకింకా పెళ్ళికాలేదు కాబట్టి ఇంత కఠినంగా చేస్తున్నావు, రేపు పెళ్ళయి మీ ఆవిడ వస్తే అప్పుడు సాధ్యపడదు, మా లాగానే నీవు మారక తప్పదు అని వారు అలానే నిరుత్సాహ పరిచారు. 1998లో హైదరాబాదులో డా. బి. వెంకట్రావు గారిని (50 సంవత్సరాల వైద్యానుభవం) కలవడం జరిగింది. వారు ఒక స్వీట్ ని పెట్టగా నేను తినలేదు. దానికి వారు, మేము కొత్తలో ఇలానే సొంతం ఉప్పు నూనెలు ముట్టకుండా తిన్నాము. అలా తిన్నన్నాళ్ళు మా బంధువులు, స్నేహితులు అందరూ మమ్మల్ని

వెలేశారు. అందరికీ శత్రువులం అయినాం, బంధుత్వం రాకపోకలు తగ్గిపోయాయి. అక్కడ నుండి అందరిలా కాకుండా సొంతం చప్పిడి కాకుండా, కొద్దిగా 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 తిను అన్నవాళ్ళు గానీ, అలా తినేవారిని గాని నేను చూడలేదు. అయినప్పటికీ నేను పట్టుదలగా అలానే తింటూ వస్తున్నాను.

నాకు వివాహం అయిన రోజు నుండి మా శ్రీమతి కూడా నేను తినే ఆహారాన్నే పూర్తిగా తినడం ప్రారంభించారు. ఆవిడ ఒక్క రోజు కూడా చలించకుండా తినగల్గుతున్నారు. అలాంటి స్త్రీ భార్యగా దొరకడం నా అదృష్టం. సహధర్మచారిణి అనే మాట ఆమె విషయంలో సార్థకం అయినది.

మాతోపాటు, మా ఇంట్లో ఉండే తోటి వారు కూడా ఇవే
తినాలి. ఉప్పు, నూనె, మషాళాలు, మా ఇంటిలోనే
ఉండవు. మా కుటుంబీకులు కూడా మా వంటలనే
తినడం 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
తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది ఏమీ కాలేదు. తినక
తినక ఆ రుచులను ఒక్కసారే తిన్నా ఏమీ తేడా
లేకుండా శరీరం సర్దుకుపోతున్నది. కేవలం
ఆరోగ్యకరమైన వంటలనే సంవత్సరం పొడవునా
తినమంటే అందరూ ముందుకు రారు. అలా
అప్పుడప్పుడు రుచులను తినవచ్చని చెబితే
మనస్సుకు బెంగ ఉండదు. ఇలా తినడం వలన
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ రుచులను తిన్నట్లు

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

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

అందరిలా వండుకునే వంటలు బదులుగా మేము చెప్పే 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 పొడవునా నాలాగా తింటూ, ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ, హాస్పిటల్స్ అవసరాన్ని తగ్గించుకోగలుగుతున్నారు. ఈ రకమైన వంటలు సమాజానికి ఎంత మేలు చేస్తున్నాయో తెలిసింది. నేను రూపొందించిన ఈ వంటలనే అందించే విధముగా, భవిష్యత్ లో హోటల్స్ 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 నెరవేరినట్లే.

5. రుచులు ఎన్నిరకాలు?

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

రుచులు ఎన్ని రకాలు అంటే అందరూ చెప్పే సమాధానం షడ్రుచులు 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 స్త్రీలు

ఉపయోగించే రుచుల సంగతి. కాబట్టి ఆ రుచులు
చూస్తే సప్తరుచులు. అవి

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

మనం ఎన్నిరకాల వంటలు వండినా, ఎన్ని స్వీట్లు
చేసినా, ఎన్ని హాట్స్ చేసినా ఈ ఏడు రుచుల
సహకారంతోనే. ఈ ఏడు రుచులు ఏడు స్వరాల
వంటివి. ఏడు స్వరాలు ముందుకు వెనక్కి మారుస్తూ
ఉంటే క్రొత్త క్రొత్త రాగాలు పుడుతుంటాయి. అలాగే ఈ
ఏడు రుచులను కూడా ఎక్కువ తక్కువలు చేస్తూ
ఉంటే క్రొత్త క్రొత్త రుచులు పుడుతూ ఉంటాయి.

సరిగమల నుండి ఎన్నో వేల రాగాలు పుట్టినట్లే, ఈ ఏడు 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. ఏడు రకాల రుచులతో వండిన వంటలను తింటూ ఉంటే నాలుక మీద ఉన్నంత వరకే ఆనందం, నాలుకను దాటిన దగ్గర నుండి అనారోగ్యం కలుగుతూ ఉంటుంది. అందుకనే మన పెద్దలు రుచులను పొంచి రోగాలు ఉంటాయి అని అంటారు.

ఈ ఏడు రుచులలో ఆరు పిల్లలు, ఒకటి వాటికి తల్లి. ఏది తల్లో, ఏవి పిల్లలో మీకు తెలిస్తే చెప్పుకోండి చూద్దామని నేనంటే, మా అందరికీ తెలుసులెండి అని మీరంటారు. అయినా నేను చెప్పక తప్పదు కదా! నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మషాళాలు 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 ఏడు రుచులలో ఆరోగ్యాన్ని ఏ రుచి ఎంత పాడు
చేస్తుందోనని ఒక్కొక్క రుచి గురించి ఆలోచిస్తే,
రుచులలో అన్నింటి కంటే మంచిది, కాస్త తక్కువ
నష్టాన్ని కలిగించేది కారం. కారం కంటే ఎక్కువ
నష్టాలను కలిగించేది పులుపు. పులుపు కంటే ఇంకా
నష్టాలను కలిగించేది మపాళాలు. మపాళాల కంటే
ఇంకా ఎక్కువ నష్టాలను కలిగించేది తీపి. తీపి కంటే
చాలా ఎక్కువ మోతాదులలో నష్టాలను కలిగించేది
నూనె. నూనె కంటే రెట్టింపు మోతాదులో నష్టాన్ని
కలిగించేది నెయ్యి. ఈ ఆరు రుచులు కలిగించిన
నష్టాల కంటే ఎన్నో వందల రెట్లు ఎక్కువ నష్టాలను
కలిగించేది తల్లి ఉప్పు. ఈ విధముగా ఈ ఏడు

రుచులు కలసి మొత్తం శరీరాన్నే ఇబ్బందులలో పెట్టేస్తున్నాయి.

ఈ ఏడు రుచుల వలన శరీరంలో ఏ రుచి వలన ఏ భాగానికి ఎలాంటి హాని కలుగుచున్నదో ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా ముందు తెలుసుకుందాము. ఈ ఏడు రుచుల బదులుగా వంటలు వండుకోవడానికి హాని లేని రుచుల గురించి తెలుసుకుని వాటిని ఎలా వాడుకుంటే ప్రత్యామ్నాయపు వంటలు చేసుకోవచ్చో కూడా తెలుసుకుందాము. అప్పుడు ఆరోగ్యానికి హాని లేని రుచులు ఏమిటి అన్న విషయం పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది. ఈ విషయాలన్నింటిని తరువాత అధ్యాయాలలో పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

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
- చుర్రుమనిపించే పచ్చిమిర్చి - రుచులలోకెల్లా కాస్త కలిగించు మంచి
- రుచుల కోసం నాలుక పెడుతుంది పేచీ - కుదర్చాలి 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 - జీర్ణాశయ రోగాలు
మీ చెంతనుండు
- యిబ్బంది పడకుండా జీర్ణకోశం -
ప్రత్యామ్నాయాలందించాం మీ కోసం
- మషాలంటే ఔషధం - ఆహారానికవి నిషిద్ధం
- రోజూ ఆహారంలో తింటే మషాళా - మీ
ఆరోగ్యమవుతుంది దివాళా
- మషాలను ఎన్నడూ వాడకు - పొట్టను
చెత్తకుప్పలా చేయకు
- తింటే మషాలతో వంట - పెరుగుతుంది
కడుపులో మంట

- వండండి మషాళాలు 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 టాన్సిల్స్ వాపు -
ఉండాలి దానిని మానాలనే ముందుచూపు
- పంచదార తింటే అవసరానికి మించి ఆమ్లాల
ఉత్పత్తి - మారుతుంది రక్తంలోని ఆమ్ల క్షార
నిష్పత్తి
- మలినాల నుండి మనల్ని రక్షించేది లివరు -
రుచులకు బానిపై తగ్గించకు దాని పవరు
- ఎక్కువయితే క్రొవ్వు - రోగాలపాలవుతావు నువ్వు
- సహజమైన ఆహారం ద్వారా మంచి క్రొవ్వు
అవుతుంది - దానిని స్వీకరించి శరీరం ఆరోగ్యం

పొందుతుంది

- ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని - వాడటం మానాలి మరి నూని
- నూనె పదార్థాలు తింటే పొట్టకు బరువు - ప్రాణ శక్తికి వస్తుంది ఎంతో కరువు
- రుచులు తింటే మనసుకు ఉండదు శాంతి - వదులుకో వాటిపై భ్రాంతి
- ఉందా సుఖంగా బ్రతకాలని కోరిక - అయితే ఉప్పు నూనెలను మానిక
- గింజలలో ఉంటుంది కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడు - అది నూనెలో ఉండదని తెలుసుకొనుడు
- రాకూడదంటే ఏ జబ్బులు - చేయకూడదు రుచులు తినే తప్పులు
- కేజీలు కేజీలు నూనె వాడుతున్నారు - రకరకాల రోగాలకు బలవుతున్నారు
- క్రొవ్వు అణువులు లివరు కణజాలంలో పేరుకుంటే - ఫాటీ లివరు వచ్చే ప్రమాదముంది వెనువెంటే

- ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఎన్నో నష్టాలు - నూనె
మానకుంటే తప్పవు కష్టాలు
- వేయించి నువ్వులను దోరగా - వాడుకో నూనెకు
బదులుగా
- తల్లులు మార్చుకుంటే మనస్సు -
కుటుంబమంతటికీ శ్రేయస్సు
- మొలకెత్తిన గింజలలోనూ ఉంది విటమిన్-ఇ -
వాటిని తిని అందరూ ఆరోగ్యం పొందాలి
- జీవ కార్యానికి ఆధారం ఉప్పు - సరిగా
అందించకుంటే ప్రాణానికే ముప్పు
- మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి వంట - మనిషికి
రోగాలు మొదలైనాయంట
- సైంధవ లవణం కాదు ప్రత్యామ్నాయం -
ఉప్పును పూర్తిగా మానడటమే ఉపాయం
- ఉప్పుకు ఉండటం వలన రుచినిచ్చే గుణం -
బానిసలమై పోయాం దానికి మనం
- కణాలన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే - తెలుస్తుంది
ఆరోగ్యమంటే

- కణాలలో ఉంటుంది నిష్పత్తి 1:8 ప్రకారం -
కణాల ఆరోగ్యానికి అది ఎంతో ప్రధానం
- ప్రకృతి ఆహారం పాడు చేసి తింటున్నాడు
మనిషి - తప్పు చేస్తున్నాడు రుచులు
తినకూడదని తెలిసీ!
- వండిన ఆహారం తింటే కణాలలో లవణ నిష్పత్తి
తారుమారు - సరిచేసు కోవడానికి వృధా
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
మనల్నీ జీవించమంటున్నారు
- ఉండగలిగితే ఉప్పు తినకుండా - ఉండవచ్చు ఏ
రోగం రాకుండా

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

ప్రతి జీవికి ఆహారం అతి ముఖ్యమైన అవసరాలలో ఒకటి. జీవి మనుగడకు ప్రధానమైన ఆధారం అదే. ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోప్ లో మాత్రమే కనిపించే వైరస్ నుంచి, ప్రకృతిలో అత్యున్నత స్థాయిలో 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 కూడా తోడ్పడుతుందని శాస్త్రం నిరూపిస్తోంది. పైగా, మనిషి క్రియాశీలత, పని సామర్థ్యాలు కూడా పెంపొందుతాయి. అతి ముఖ్యమైన విషయం అయిన ఆహారం మీదే మనిషి ఆరోగ్యం, పని సామర్థ్యం, ఎంతో కాలం జీవించడం, వార్షికంలో కూడా చురుకుగా ఉండటం మొదలైనవి ఆధారపడి ఉంటాయి.

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

ఆహారానికి మధ్య నున్న బంధం జీవిత కాలంలో
తెగిపోవటం లేదు. అందువల్లనే అవి జీవించినంత
కాలం, బాధలు లేని జీవితాన్ని
సాగించగలుగుతున్నాయి. వాటికంటే తెలివైన,
ఉన్నతుడైన మనిషి జీవితం ఏ విధంగా సాగాలి?
ఆహారం ద్వారా దేహాన్ని రక్షించుకుంటూ,
పరోపకారార్థం దేహాన్ని వాడుకుంటూ, పరోపకారార్థానికే
దేహాన్ని పోషించుకొంటూ, పరోపకార బుద్ధితో జీవితం
సాగనివ్వాలి. దేహం ఆహారంతో కాకుండా రుచులతో
స్నేహం చేస్తే, వాటి ప్రభావం శారీరకమైన,
మానసికమైన వికారాలకు లోనై బాధలు
చేరువవుతాయి.

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

కాలి గోటి నుండి, తల వెంట్రుక మొదలు వరకు శక్తిని సమకూర్చుతుంది. అదే మనం మ్రింగే ముద్ద జీవము లేని, అసహజమైన, కృత్రిమమైన రుచులు కలిగినది అయి ఉంటే, శరీరానికి శక్తినివ్వడం బదులు, దానిని బయటకు నెట్టి వేయడానికి శరీరం ఎంతో శక్తిని కోల్పోవడం జరుగుతుంది. అంటే శరీరానికి శక్తి నిచ్చి సహకరించవలసిన ఆహారం, శరీరం యొక్క శక్తిని హరించివేసేలా ఉపయోగపడింది.

రుచులు వేరు, ఆహారాలు వేరు. ఆహారాలు శరీర రక్షణకు, రుచులు శరీర భక్షణకు. ఆహారానికి, రుచులను కలిపి తీసుకుంటే, ఆ రుచులు ఈ ఆహారంలోని పోషక విలువలను (విటమిన్లు, మినరల్స్ ను) శరీరంలో లోపించేటట్టు చేసి, రోగనిరోధక శక్తిని దూరం చేస్తాయి. పూర్తి ఆరోగ్యం మనిషికి కేవలం ఆహారం ద్వారానే ఎక్కువ శాతం లభిస్తుంది. ఆ స్థితిలో శరీరంలో అన్ని రకాల పోషక 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 నిరోధించే శక్తి ఉంటుంది
కాబట్టి రుచులు తిన్నందుకు ఆరోగ్యానికి ముప్పు
రాదు. ఇటు రుచిని తింటూ, 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 ఉన్నట్లే. అప్పుడు మనం ఎవరిమీద
ఆధారపడకుండా, మన ధర్మాన్ని (వృత్తి ధర్మం,
గృహస్థ ధర్మం) మనం నిరాటంకముగా
నెరవేర్చడానికి శరీరం అన్ని విధాలా
సహకరించగలదు. ఇలా ఆరోగ్యంగా జీవించాలని

మనకు దృఢమైన సంకల్పం, పట్టుదల లేనిదే ఇది సాధ్యం కాదు.

స్పృష్టిలో ఏ జీవీకీ లేని రోగాలు, బాధలు మనిషికి రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటో మనం ఆలోచించాలి గదా! జ్ఞానం కల మనిషిని అలాంటి దుస్థితికి దిగజార్చే శక్తి రుచులకు ఉన్నది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో రుచులు కలపడం ఒక నష్టమయితే, ఆహారాన్ని వండి, వార్చి 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, మనస్సుకు అవడం జరుగుతుంది. మన పెద్దలు రుచులను పండుగలకు, ఫంక్షన్ లకు మాత్రమే తిన్నారు. ఆరోగ్యంగా జీవించ

గలిగారు. ఆ రోజులలో వారికి శ్రమ చేసే పరిస్థితులు కలసి వచ్చి, రుచుల వల్ల ఎక్కువ అపకారం శరీరానికి జరగకుండా కాపాడుకోగలిగారు. మనకు శ్రమ చేసే పరిస్థితులు తగ్గడంతో పాటు, డబ్బు, వసతులు పెరగడం వలన, రుచులు అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువయ్యింది. తద్వారా వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా రోగాలు, బాధలు వస్తున్నాయి. ప్రతి కుటుంబంలో ఆహారానికి (ఆరోగ్యమైన ఆహారం) నెలకు అయ్యే ఖర్చు కంటే, రుచులకు పెట్టే ఖర్చు సుమారు 2, 3 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. అందువల్లనే ఈ రోజులలో ఒక వంతు ఆరోగ్యం ఉంటే మూడు 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. మనస్సులో ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలి అన్న కోరిక లేనిదే, ఆరోగ్యం ఏ రూపంలో వస్తుంది? కోరిక లేనిదే కార్యం ఎలా నెరవేరుతుంది? మనస్సులో మన ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి స్థానం 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 అశ్రద్ధ, బద్ధకం.

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

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

ఇందులో భాగంగా మనకు అపకారం చేసే రుచులు -
ఉప్పు, కారం, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు మరియు
మషాళాలు. ఈ ఏడు 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 ఇరుక్కుంటే, మనిషి ఆహారం కొరకు కాక, రుచి కొరకు వెళ్ళి ఇరుక్కు పోతున్నాడు. ఆరోగ్యానికి అపకారం చేసే ఈ ఏడు రుచులకు బదులు, వేరే వాటిని వాడుకుంటే మనకు రుచితో పాటు ఆరోగ్యం కూడా వస్తుంది. రెండు విధాలా పని గడుస్తుంది.

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

కారం

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

తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, టీ కాఫీలు ఎక్కువగా
త్రాగడం, నొప్పుల మాత్రలు వాడడం, కోపాలు,
ఔష్టన్స్ పడటం, అస్తమానం నోటిని ఆడించడం
మొదలగునవి కడుపులో మంటలను, ప్రేగు
పూతలను కలిగించడానికి ముఖ్యమైన పాత్రను
పోషిస్తున్నాయి. ఇలాంటి విషయాలను
మార్చుకోకుండా కారాలను మానినా ఏమాత్రం
ప్రయోజనం ఉండదు.

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

తప్ప మిగతా రుచులవలె కణాలను, రక్తనాళాలను, నరాలను ఇబ్బంది పెట్టడం, శరీరంలో పేరుకుని తిష్ట వేయడం కారానికి చేతకాదు. ఉద్యోగస్తులు కంపెనీలోకి ఉద్యోగానికి వెళ్ళే సమయంలో గేటు దగ్గర ఒక సంతకం పెట్టి లోపలకు వెళతారు. మరలా సాయంకాలం తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు మరో సంతకం పెట్టి, ఇప్పటి వరకు డ్యూటీ 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. పచ్చిమిర్చి

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

పచ్చిమిర్చి ఎందుకు మంచిది?

1. పచ్చిమిర్చిలో కారం యొక్క ఘాటు 50 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. అదే పచ్చిమిర్చి 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 తినలేము. ఏరి పారవేస్తారు. కూరలో వేసుకునే పచ్చిమిర్చి ముక్కలను నమిలి పూర్తిగా తినగల్గుతారు. పచ్చిమిర్చిలో కూడా తక్కువ కారం ఉన్న వాటిని మనం వండుకోదలిస్తే, ముదిరిన మిరపకాయలు బదులుగా లేత పచ్చిమిర్చిని ఏరుకుంటే మంచిది. ఎక్కువ ఘాటు లేకుండా కారం అనే రుచిని పచ్చిమిర్చి వంటలకు అందించగలదు.

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

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

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

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

ఈ వంటలలో పచ్చిమిర్చిని ఎంత వాడాలి?

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

మండుతుంది అని స్త్రీలు అనేవారు. నేను క్రొత్తల్లో ఈ వంటలను ప్రయోగ పూర్వకంగా చేసేటప్పుడు, ఆడవారు చెప్పినట్లుగా ఏ రకమైన కారం అసలు వేయకుండానే కొన్నాళ్ళు చేసి తిన్నాను. కూరలు మరీ చప్పగా ఉండేవి. చప్పదనం మీద వంటల్లో ఉప్పు, నూనె, మషాళాలు అసలు లేని లోటు స్పష్టంగా తెలిసేది. దానివల్ల ఆ కూరలను తినడం మరీ కష్టంగా అనిపించేది. నాలుకకు ఈ లోటు తెలియకుండా కూరలలో కొద్దిగా రుచి పుట్టించడానికి, అన్ని రకాలలోకెల్లా పచ్చిమిర్చి మంచదని 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 అవస్థపడుతున్నా గానీ అదీ ఇదీ కావాలని కోరుకుంటూ నాలుక మనల్ని ఆట ఆడిస్తూ ఉంటుంది. నాలుక ఉప్పు నూనెలు లేని వంటలను తినాలంటే మరీ పేచీలు పెడుతుంది. ఈ పేచీల నుండి నాలుకను లొంగదీయాలంటే నాకొక ఆలోచన వచ్చింది. కూరలలో ఇంతకు ముందు వాడే కంటే పచ్చిమిర్చిని రెట్టింపు వేసి, కూర కొద్దిగా చుర్రుమనే విధముగా వండి, అప్పుడు వాటిని తింటూ ఉంటే, ఆ చుర్రుమనే మంటలోపడి నాలుక కొట్టుకుంటూ నాకు అది కావాలి, ఇది తగ్గింది అనే పేచీలు లేకుండా కిక్కురుమనకుండా మ్రింగేస్తున్నది. ఇన్నాళ్ళూ నాలుక మనల్ని ఆడిస్తే ఇప్పుడు మనం పచ్చిమిర్చి సహకారంతో నాలుకను ఆడించవచ్చు. కాబట్టి ఈ వంటలను కాస్త సులువుగా, రుచిగా తినాలంటే వంటలలో పచ్చిమిర్చి వాడకాన్ని పెంచుకోండి. దానివల్ల ఏ హానీ ఉండడం లేదు.

కొంతమందికి ప్రేగు పూతలు, అల్సర్స్, ఎసిడిటి లాంటి సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. కొద్దిపాటి కారాన్ని కూడా తట్టుకోలేరు. అలాంటి వారు ఆ ఇబ్బందులు తగ్గే వరకూ పచ్చిమిర్చిని మాని ఆ తరువాత నుండి ప్రారంభించవచ్చు. కొంత మంది ఏ రకమైన కారాన్ని అసలు వాడరు. పచ్చిమిర్చి వేసుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. చప్పగా తినడానికే వారు ఇష్టపడతారు. అలాంటి వారు పచ్చిమిర్చిని వాడక పోయినా మంచిదే. పచ్చిమిర్చిని పూర్తిగా తినకుండా మానినందుకు ఏమీ ప్రత్యేక లాభాలు రావు. బాగా తిన్నా వచ్చే నష్టాలు కూడా లేవు. కాకపోతే ఇక్కడా అక్కడా కాసేపు కొద్దిగా మంట తప్ప మరేమీ లేదు.

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

ప్రారంభిద్దాము. కారానికి ప్రత్యామ్నాయం పచ్చిమిర్చి
అని తెలుసుకున్నాం.

పులుపు

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

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

పదార్థాలను నిత్యం తినవచ్చు. ఔషధాలను మాత్రం
అవసరం వచ్చినప్పుడు తగు మోతాదులలో
మాత్రమే వాడాలి. చింతపండు స్వతహాగా
విరేచనకారి. అంటే మలబద్ధకాన్ని తొలగించడానికి,
ప్రేగులను శుద్ధి చేయడానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన
ఔషధం. 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
పెట్టకుండా 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
చారు అంటే. చింతపండు పులుసుకు నీళ్ళు కలిపి
అందులో ఔషధ గుణాలున్న ఇంగువ, మిరియాలు,

పసుపు వేసి మరిగించి, అందులో రుచి కొరకు కాస్త ఉప్పు, కారం కలిపేవారు. ప్రేగులలో ఉండే క్రిములను శుద్ధి చేయడానికి, మలబద్ధకాన్ని తొలగించడానికి చారును (సాయంకాలం భోజనం పెట్టకుండా) 1, 2 గ్లాసులు రాత్రికి పడుకునే ముందు త్రాగేవారు. భోజనం తిని రాత్రికి చారు త్రాగితే, భోజనంలో వాడే మజ్జిగ వల్ల చారు ప్రభావాన్ని కోల్పోతుంది. మలబద్ధకం వచ్చిన వారికి ఉత్తి చారును మాత్రమే వాడేవారు. రాను రానూ సాయంకాలం ఏమీ తినకుండా ఉత్తి చారుతో ఉండలేక, అన్నంలో చారు మాత్రమే కలుపుకుని రాత్రికి తిని పడుకునేవారు. కొంతలో కొంత పనిచేసేది. చారు అన్నంతోపాటు ఏ కూరగానీ, మజ్జిగగానీ వాడకుండా ఉండేవారు. ఈ పద్ధతి చాలా కాలం పాటు సాగింది. అన్నంలోకి చారు కలుపుకుని తింటే రుచిగా ఉండబట్టి, ఏ కూరా లేనప్పుడు కాస్త ఎక్కువగా కాచుకుని మిగతా వారు కూడా (మల దోషం 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 అంటే, 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 ఉంటుందేమోనని అప్పుడు 1, 2 గ్లాసులు చింతపండు చారు త్రాగించి పూర్తిగా శుద్ధి అయ్యాక, మధ్యాహ్నం 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 ప్రేగులలో, పెద్ద ప్రేగులలో నిరంతరం కదలికలు తరంగాల వలె వస్తూ ఉంటాయి. ఈ కదలికలవల్ల ఆహార పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి, జీర్ణం అయినవి క్రిందకు జరగడానికి, అలాగే పెద్ద ప్రేగులో మలపదార్థాలను క్రిందకు గెంటడానికి సహకరిస్తాయి. చింతపండు వాడకం వలన క్రొత్తలో ఈ కదలికలు అవసరానికి మించి పెరుగుతాయి. దాని వల్లే విరేచనం బాగా జరిగి వస్తుంది. చింతపండు

వాడగా వాడగా ప్రేగులకు ఆ మందు అలవాటై, ప్రేగులలో సహజమైన కదలికలు అవసరానికంటే తగ్గడం జరుగుతుంది. స్పీడుగా పరుగెత్తిన ఎద్దులు అలుపు వచ్చి అక్కడ నుండి మరీ మెల్లగా నడిచినట్లుగా ప్రేగులలో మార్పులు వస్తాయి.

2. ముఖ్యంగా మలం ప్రేగులో కదలికలు తగ్గడం వలన చింతపండు వల్ల సుఖవిరేచనం అవ్వాలింది పోయి, ప్రేగులలో మలబద్ధకం ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ మలబద్ధకాన్ని తొలగించడానికి ఏవైనా మందులు వాడితే, ఆ మందు పవర్ త్వరగా ప్రేగులకు అలవాటైపోతూ ఉంటుంది. ఆ మందులు పనిచేయని స్థితికి ప్రేగులు దిగజారి పోతాయి. మందుల పవర్ పెంచుకుంటూ, క్రొత్త క్రొత్త రకాలు మార్చుకుంటే గానీ పని జరగదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన, ఘాటైన విరేచనకారి అయిన మందు అలవాటయ్యే సరికి ఇతర మందులు పనిచేయవు.

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

4. విరేచనానికి సంబంధించిన మందులను వాడే వారికి, ఆ సమయంలో ప్రేగులలో ఉండే ఎసిడోఫిలస్ బ్యాసిల్లస్ 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 గ్యాస్ 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 ట్రబుల్ ఎక్కువ మందిలో వస్తూ ఉంటుంది.

6. చింతపండు వాడిన వంటల్లో రుచి కొరకు వేసే ఇతర రుచులైన కారం, మషాళాలు, నూనె మొదలగునవి అన్నీ మామూలు కంటే రెట్టింపు ఆరోజు పడతాయి. నిత్యం చింతపండు వాడడం వలన హాని కలిగించే రుచులను ఎక్కువ మోతాదులలో తినడం అవుతుంది.

7. చింతపండు వాడకం వల్ల, వంటల్లో రుచులన్నీ ఎక్కువ మోతాదులలో పడడం వలన కూరలు ఘాటుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి కూరలను ఎక్కువగా కలుపుకోలేము. కాబట్టి ఎక్కువ అన్నంలో కొద్ది కూర కలుపుకుని తింటే అప్పుడు బాగుంటుంది. చింతపండు వంటలు అన్నాన్ని ఎక్కువ తినేట్లుగా ప్రోత్సహిస్తాయి. సాంబారు, రసం, పులుసులను

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

8. చింతపండు వేసిన పులుసులలో ఉప్పు అన్నింటిలో కంటే రెట్టింపు పడుతుంది. అంత ఎక్కువ ఉప్పు ఒక్క రోజులో లోపలకు వెళ్ళేసరికి శరీరంలో ఎలెర్జీలు వస్తాయి. దాని కారణంగా దురదలు, దద్దుర్లు, 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

పడలేదనుకుంటారేగానీ, అందులో ఉన్న అంత ఉప్పుకు ఈ ఇబ్బంది వచ్చిందని ఎవరికీ తెలియడం లేదు.

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

చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయంగా పులుపునిచ్చే ఆహారపదార్థాలు

1. **పచ్చి చింతకాయలు:-** ఇదేమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? చింతపండు వద్దని చింతకాయ వాడమంటున్నానని సందేహంగా

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

2. **చింత చిగురు:-** లేత చింత చిగురు సీజనల్ గా దొరుకుతుంది. వంటలలో చట్నీలలో చక్కటి రుచినిచ్చే పులుపు ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

3. **ఉసిరికాయలు:-** పెద్ద ఉసిరి, చిన్న ఉసిరి రెండింటిని దొరికినప్పుడల్లా పప్పులోకి, చట్నీలలోకి వాడుకోవచ్చు.

4. **దబ్బకాయ:-** దబ్బకాయ రసాన్ని పులిహోరలకు, కొన్నిరకాల పులుసులలోకి ఉన్నప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

5. **నాటు టొమాటోలు:-** నాటు రకం కాయలయితే పులుపుగా ఉంటాయి. ఇవి సంవత్సరం పొడవునా

దొరుకుతాయి. పులుపు కొరకు టొమాటోలను ఎంత వాడినా దోషముండదు.

6. **పచ్చి మామిడికాయలు:-** ఇవి సంవత్సరంలో సుమారు '8' నెలలపాటు దొరుకుతున్నాయి. అన్ని రకాల వంటలలోకి చక్కటి రుచినిస్తాయి. పచ్చిమామిడి కాయలు బాగా చౌకలో దొరికినప్పుడు ముక్కలు కోసి వాటిని ఎండబెట్టి ఇతర రోజులలో ఆ ముక్కలను మరలా నానబెట్టి వాడుకోవచ్చు. ఆ ఎండబెట్టిన ముక్కలు పొడర్ లాగా చేసి కూడా నిల్వ చేసుకుని వాడుకోవచ్చు. ఈ పొడర్ చెడిపోకుండా నిల్వ ఉంటుంది.

7. **నిమ్మకాయలు:-** సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తుంటాయి. ఏ పులుపు ఉన్నా లేకపోయినా వాటి లోటు అంతటినీ నిమ్మకాయ తీరుస్తుంది. పులుపు కొరకు నిమ్మరసాన్ని ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

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

మషాళాలు

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

సహకరిస్తున్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా వచ్చిన ఔషధాలనే మందులుగా వాడుకుంటూ, ఎన్నో యుగాల నుంచి మనిషి రోగాల నుండి బయట పడుతున్నాడు. ఔషధాన్ని ఔషధంగానే వాడాలి గాని, ఆహారంగా వాడమని ఏ శాస్త్రం చెప్పలేదు. మనిషి మషాలలోని రుచికి అలవాటు పడి, అది ఔషధం అన్న సంగతి కూడా తెలియని స్థితిలో నిత్యం తింటున్నాడు. మషాలను, మనిషి తప్ప, ఇంకో ప్రాణి ఏదైనా ముట్టుకుంటుందేమో ప్రయత్నం చేసి చూడండి. మనం అవి లేనిదే, ఏ ఆహారం బాగుండదు అన్న స్థితికి దిగజారాము. ఈ మషాల ద్వారా తయారయ్యే ఇంగ్లీషు మందులు ఎన్నో ఉన్నాయి. మన ఇంట్లో ఉన్న మషాల ఔషధాలను, అవసరానికి వాడుకొనే విధానం మనకు తెలియక, షాపులో వాటి నుంచి తయారయిన మందులను కొనుక్కు తింటున్నాము. ఉదాహరణకు జీర్ణానికి వాడే టానిక్కులు, గ్యాసు బయటకు పోవటానికి వేసే మందులు, ఆకలి పెరగటానికి వేసుకొనే బిళ్ళలు

మొదలగు వాటన్నింటినీ, మషాలలో ఉన్న సారాన్ని తీసి దానికి కాస్త రుచి, రంగు, నిలువ ఉండే మందులు కలిపి, కాస్త మెరుగులు పెట్టి షాపులో ఎక్కువ డబ్బుకి అమ్ముతుంటే 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 పుట్టని ఆకలి, నాలుగు రోజులలో, ఈ సహజమైన రసం పుట్టిస్తుంది. ఎంతైనా సహజానికి కృత్రిమానికీ భేదం భేదమే. మనం నిత్యం వాడే మషాలను గురించి ఒక్కసారి ఆలోచిద్దామా! అవి ధనియాలు, జీలకర్ర, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఆవాలు, మెంతులు, లవంగాలు, యాలకులు, చాల్చినచెక్క గసగసాలు, మిరియాలు, శొంఠి, ఇంగువ మరియు పసుపు మొదలగునవి. ఇవన్నీ మందులన్నందుకు ఆశ్చర్యపోతున్నారా? అవి మందుగా ఏ ఏ పనులు

శరీరంలో చేస్తాయో ఆలోచిద్దామా? భోజనం అరగక కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు గాని, ప్రేగులలో గ్యాసువల్లగాని, విరేచనం వలన గాని నొప్పి వస్తే అప్పుడు వాము నీళ్ళు గాని, ఇంగువ ముక్క గాని వేసుకుంటే నొప్పి సర్దుకుంటుంది. ప్రేగులలో గ్యాసు ఎక్కువ తయారయ్యి పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు, ఆ గ్యాసును బయటకు నెట్టటానికి ధనియాలు, యాలకులు పనిచేస్తాయి. దగ్గు వచ్చినప్పుడు మిరియాలు వాడడం మంచిదని అందరికీ తెలిసిందే. కఫాన్ని కోయడానికి మిరియాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. పుండ్ల మీద పసుపు వేస్తే అవి మానిపోతాయి. అలాగే ప్రేగులలో ఉన్న, అపకారం చేసే సూక్ష్మజీవులను హరింపజేయడానికి కూడా పసుపు యాంటీ సెప్టిక్ గా పనిచేస్తుంది. జీలకర్ర విరేచనకారి. ప్రేగులకు కదలికలు పెంచుతుంది. మెంతులు 'పాంక్రియాస్ గ్రంథిని' ఉత్తేజింపజేయడానికి, షుగరు వున్నవారికి కొంత తగ్గటానికి సహకరిస్తుంది. చిన్న ఉల్లి లేదా వెల్లుల్లి,

రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి, కొవ్వును కరిగించడానికి, రక్తనాళాలు మూసుకొని పోకుండా కాపాడి, తద్వారా గుండె జబ్బు మరియు పక్షవాతాలు రాకుండా కాపాడగలదు. చూశారా! వెల్లుల్లి ఎంత అద్భుతమైన పని చేయగలదో!

దాల్చిన చెక్క, అల్లం, గసగసాలు - పొట్ట, ప్రేగులలో జీర్ణాది రసాలను ఎక్కువగా తయారు చేయగల సామర్థ్యం గలవి. తేలికగా జీర్ణం గాని ఆహారాలు తిన్నప్పుడు, వాటిని త్వరగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయ పడగలవు. అలాగే శొంఠి అయితే, ఆకలి మందగించినప్పుడు, ఆకలి పుట్టించడానికి సరైన ఔషధం. మరిన్ని రకాల ఔషధ గుణాలున్న మషాలను నిత్యం మనం వాడుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదంటారా? అదీ గాక ఆహారంలో కలిపి వండుకొని తింటున్నాం. అలా తినడం ఒక సంప్రదాయం అయిపోయింది. అదే పనిని అందరూ చేస్తున్నారు. కాబట్టి, మషాలు 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 మషాలకే దక్కుతుంది. పచ్చి మాంసాన్ని చూచినా, వాసన తగిలినా అందరికీ వెలపరం వస్తుంది. ఆ శవాన్ని (మాంసం) కొంత దూరం నుంచి చూచిన మాత్రానికే శరీరం, మనస్సు నుండి విరక్తి భావం వస్తుంటే అలాంటి దాన్ని మనం ఇష్టంగా తినేటట్లు మన ఇంద్రియాలను మోసం చేస్తుంది మషాళా. చనిపోయిన వారి ఇంటికి వెళ్లి ఆ శవాన్ని చూచి వచ్చిన మాత్రానికే తలంటు స్నానం చేసిగాని, ఇంటి లోపలకు రాని మనిషేనా, ఇలాంటి పని చేసేది? మన ఈ ధర్మం మషాళా వాసన తగిలేసరికి

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

పూర్వం మన పెద్దలు మషాళాలను ఔషధంగా రోగాలు వచ్చినప్పుడు వాడుకుంటూ, మాంసాహారం తినే సమయంలో వంటకాలలో వాడటం ప్రారంభించారు. దానికి ఒక అర్థం ఉంది. మాంసం యొక్క నీచు వాసన పోగొట్టడానికి మరియు ప్రేగులలో మాంసం త్వరగా అరగదు కాబట్టి, మషాళాల సహాయంతో జీర్ణాది రసాల తయారీ పెంచి, మాంసం వల్ల శరీరానికి అపకారం రాకుండా మషాళాల సహాయం తీసుకున్నారు. చెడును బయటకు నెట్టటానికి ఒక మంచి దాని తోడు కావాలి. మాంసం చెడుకు, మషాళా

తోడు బాగానే వున్నది. మరి కూరగాయలు, కుళ్ళిన
కంపు కొడుతున్నాయా? కూరలు త్వరగా అరగవా?
కూరగాయలు ఏమైనా చెడ్డవా? వండుకునేటప్పుడు
మషాళా దినుసుల అవసరం ఏముంది? మరి ఏమి
అవసరం ఉన్నదని మనిషి ప్రతి దాంట్లో వీటిని
వాడుకుంటున్నాడు. కేవలం రుచికే గదా! రుచికి
కూడా ఒక హద్దు, అపు ఉండాలి. రోజూ ఆహారంలో
తింటుంటే ఇక మనకు అవి మందులలాగ
పనిచేయవు. శరీరానికి అవి అలవాటు అయిపోతాయి.
ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి అందరూ రోజూ వాటిని వంటలలో
వాడుకుంటున్నారు గదా! ఎంత మంది ఆరోగ్యంగా
ఉంటున్నారో ఆలోచన చేద్దామా? నూటికి 90 శాతం
మంది గ్యాస్ ట్రబుల్ 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

'షుగరు' తగ్గడం లేదు గదా? వెల్లుల్లి మూడు పూటలా వాడుతున్నారు. అయినా గుండె జబ్బు, కొలెస్టరాల్, బి.పి., పక్షవాతాలు ఎంత మందికి రాకుండా పోతున్నాయి. రోజూ సాంబారు, రసంలో మిరియాలు, ఇంగువ వాడుతూనే వున్నారు! ముక్కు రొంపలు, దగ్గులు రాకుండా ఉంటున్నాయా? ఇలా ఈ రోగాలన్నీ వస్తున్నాయంటే, మషాళాలను నిత్యం వాడటం వలన అవి శరీరానికి అలవాటయ్యి, తత్సంబంధమయిన యిబ్బందులను రాకుండా కాపాడలేకపోతున్నాయి.

రోజూ పిల్లవాడిని కొడితే, ఆ దెబ్బకు విలువ ఎంత ఉంటుందో, రోజూ వాడే ఈ మషాళాలకూ అంతే విలువ. అలాగే రోజూ వచ్చే చుట్టానికి మన మర్యాద ఎలా తగ్గుతుందో, రోజూ వాడే మషాళా దినుసుల వల్ల ప్రేగుల పని కూడా తగ్గిపోతుంది. అంటే చుట్టం చూపుగా ఎప్పుడో మషాళాలు లోపలకు వెళితే, అవయవాలన్నీ వాటికి మంచీ మర్యాదా చేస్తాయట.

దీని అర్థమేమిటంటే, మషాళా దినుసులు
అవసరానికి వాడితే వాటి పనులను అవి లోపం
లేకుండా వెంటనే పూర్తి చేస్తాయి. వీటికి కూడా
మంచి, మర్యాద బాగా తెలుసన్నమాట! మనం
వాడుకునే దాన్ని బట్టి వాటి పని తీరు ఆధారపడి
ఉంటుంది. దురద పుట్టినప్పుడు గోకితే ఎంతో
హాయిగా ఉంటుంది. స్వర్గం కనబడుతూ ఉంటుంది.
గోకడం అనేది అంత సుఖాన్నిస్తున్నదని దురదలేని
చోట గోకితే సుఖం బదులుగా కంపరాన్ని పుట్టిస్తుంది.
అలాగే జబ్బు వచ్చినప్పుడు మందులైన మషాళా
వాడితే శరీరానికి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. రుచి కోసం,
కాలక్షేపం కోసం మషాళాను వాడితే శరీరానికి
కంపరాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులతో ఎప్పుడైనా
జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే మరి.

మషాళా దినుసులు శరీరానికి అలవాటు
అయినవారికి, ఇంగ్లీషు మందులు, హోమియోపతి
మందులు కూడా సరిగా పనిచేయవు. అందువల్లే

మందులిచ్చే డాక్టర్లు చివరికి మీరు మషాళాలు మానకపోతే రోగాలు తగ్గవని చెప్పేస్తారు. అందరూ మషాళాలు అంటే అల్లం, లవంగాలు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క మొదలగునవి అనుకుంటారు. పోపు (తాళింపు)లో వేసే ఆవాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, మెంతులు మొదలగువాటిని మషాళా క్రింద లెక్కగట్టరు. అవి మీరు నిత్యం వాడుకుంటున్నారు కాబట్టి అవి మషాళాలు కావా? అది మీరు అనుకోవడానికే చెల్లుతుంది గాని, ఆరోగ్యానికి కాదు. మందు అనేది ఏ రూపంలో వాడినా మందే!

గతంలో సహజంగా రోజూ చేసుకొనే కూరల వాసనకి, పెళ్ళి పండుగలకు చేసే వంటల వాసనకీ తేడా స్పష్టంగా తెలిసేది. విందు భోజనం సమయంలోనే, మషాళా 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 కార్తెలు, కాలాలతో సంబంధం ఉండదట. ఇది ఈ కాలమహిమ.

మషాలను నిత్యం వాడడం వలన వచ్చే నష్టాలు

1. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో ఊరే హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ అవసరానికి మించి ఎక్కువ ఊరుతూ ఉంటుంది. దీని వల్ల కడుపులో మంటలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి.
2. అన్నవాహిక నుండి పొట్టను కలిపే భాగం దగ్గర ఉండే కవాటాన్ని సరిగా మూసుకోనీయకుండా ప్రేరణ కలిగిస్తూ ఉంటాయి. నిత్యం జీలకర్రను 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
మించి పెంచే గుణం మషాళా దినుసులకు
ఉంటుంది. మషాళాలు ప్రేగులకు అలవాటు
పడిన దగ్గర్నుండి అవసరానికి కంటే కదలికలు
మరీ తగ్గిపోయి జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం కలుగుతూ
ఉంటుంది.

4. మషాళా దినుసులన్నీ ప్రేగులలో జీర్ణమైన
తర్వాత లివరులోనికి (కాలేయం) చేరతాయి.
వాటి యొక్క దుష్ప్రభావాన్ని తగ్గించి, బయటకు
గెంటవలసిన బాధ్యత లివరు పై పడుతుంది.
ప్రతి రోజూ వీటిని తినడం వల్ల లివరుకు
అనవసరమైన భారం పడడమే కాక లివరు
యొక్క రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది.

5. రుచులను ఎక్కువ కలిగించి ఆహారాలపై
వాంఛను పెంచి, ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని
కోల్పోయేటట్లు చేసి రుచులకు బానిసలను
చేస్తాయి.

6. మషాళా దినుసులలో ఉన్న మందుల
ప్రభావంగా శరీరంలోని కణాలను, నరాలను
ఎప్పుడూ ఉద్రేకపరుస్తూ ఉంటాయి. ఉద్రేకపడే
స్థితిలో ఉన్న మనస్సుకు ఎక్కువ ఆలోచనలు
వచ్చి మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతను
కోల్పోయేటట్లు చేస్తాయి.

7. మషాళా దినుసులలో కొన్ని యాంటి బయాటిక్
గుణాన్ని కలిగి ఉంటే, మరికొన్ని యాంటి సెప్టిక్
గుణాన్ని గలిగి ఉన్నాయి. మనం వీటిని రుచి
కొరకు వాడుకోవడం వల్ల వాటి పవర్ శరీరానికి
అలవాటై ఇతర మందులు పవర్ ఫుల్ డోసులో
వాడితే గానీ పనిచేయనట్లు అవుతాయి.

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

మషాలకు ప్రత్యామ్నాయం

మినప్పప్పు మరియు శనగపప్పు ---- తాలింపుకు

కొత్తిమీర మరియు పుదీనా ---- వాసనకు

మినప్పప్పు (పౌడర్) మరియు శనగ పప్పు (పౌడర్) ----

కమ్మదనంకు

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, ఎప్పుడన్నా
సమస్యలు వచ్చినప్పుడో, పండుగలకో, పబ్బాలకో
అప్పుడప్పుడు అవసరమైతే మషాలను
అతిథులవలే ఉపయోగించుకుంటే అటు ఆరోగ్యము,
ఇటు రుచి రెండూ వస్తాయి. హద్దులలో ఉండడం
ఎప్పటికైనా ఆరోగ్యమే. హద్దులు దాటడమే
అనారోగ్యం. జాగ్రత్త

తీపి

ఏడు రకాల రుచులలో స్వతహాగా రుచిని కలిగియున్నది తీపి అనే రుచి. ఏడు 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. ఎక్కడ శుభం జరుగుతుంటే అక్కడ 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 గెడలను రోజూ ఎన్ని తిన్నా, చెరకు రసాన్ని రోజూ త్రాగినా ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అదే చెరుకు నుండి వచ్చిన బెల్లాన్ని, పంచదారను వాడితే మాత్రం ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. చెరుకు రసాన్ని రూపం మార్చడంలో వచ్చే అసహజమైన మార్పులే దీనికి కారణం. తీపి తయారీలో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుందాము.

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

రసంలోని తీపి మాత్రమే మిగిలి, మిగతా పోషక పదార్థాలు, ప్రాణశక్తులు, సహజమైన విటమిన్లు మొదలగునవి అన్నీ నశిస్తాయి. ఆ బెల్లం తెల్లగా అవ్వాలంటే ఒక రంగు కలపాలి, తేమకు మెత్తబడకుండా గట్టిగా ఉండాలంటే ప్రిజర్వేటివ్స్ మరియు ఇంకొన్ని కెమికల్స్ కలిపి చేయడం జరుగుతుంది. వీటి వల్ల బెల్లానికి, చెరకులో ఉన్న లాభం పోయి నష్టం వస్తుంది.

పంచదార:- నల్లటి చెరకు రసం తెల్లటి పంచదార పలుకులుగా రావాలంటే బెల్లం కంటే ఎక్కువ రసాయనిక మార్పులకు గురి అయితే గానీ మారదు. చెరకు గెడలు వేసిన దగ్గర్నుండి పంచదార ఫ్యాక్టరీలో నుండి బయటకు రావడానికి సుమారు 17, 18 గంటలు పడుతుంది. పంచదార తయారీలో ఎక్కువ మందులను కలపడం జరుగుతుంది. ఒక మాత్రను తయారీ చేయాలంటే ఎలా అందులో రసాయన పదార్థాలను కలుపుతారో అలాగే పంచదారకు కూడా

అవసరం పడుతుంది. చెరకులోనున్న పీచు పదార్థాన్ని పంచదార పలుకులకు అడ్డం లేకుండా ఉండడానికి పీచును వడకట్టి తీసివేస్తారు. పీచు పదార్థం లేకుండా తీపి ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ హాని ఉంటుంది. పంచదార తెల్లగా రావాలంటే కలరింగ్ ఏజంట్స్ అనే రసాయన పదార్థాలను, ఆ పలుకులు తేలిగ్గా కరిగేందుకు గాను సాల్యూబుల్ ఏజంట్స్ అనే రసాయన పదార్థాలను, వాతావరణంలోని తేమ నుండి పంచదార పలుకులను రక్షించడానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, పంచదారలో బాక్టీరియా క్రిములు చేరకుండా ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండేందుకు ప్రిజర్వేటివ్స్ అనే రసాయన పదార్థాలను, పంచదార పలుకులు గట్టిగా బిగిసి ఉండడానికి బైండింగ్ ఏజంట్లను మొదలగు వాటిని తయారీలో వాడుతుంటారు. ఈ రసాయన పదార్థాలకు ఐదు ఉపయోగాలుంటే ఏడు నష్టాలుంటాయి. పంచదారకు వాడే రసాయనాల వల్ల ఎక్కువ నష్టాలు ఉంటాయి. ఇన్ని రకాల కెమికల్స్

కలపడం వల్లే పంచదారను వైట్ పాయిజన్ అని
కొందరంటే, స్లో 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 బాక్టీరియాల ప్రభావము వలన విభజన
చెంది ఆమ్లములుగా (ముఖ్యంగా లాక్టిక్ ఆమ్లం)
ఏర్పడతాయని శాస్త్రజ్ఞులు గుర్తించారు. నెమ్మదిగా ఈ
ఆమ్లాలు పళ్ళలోని కాల్షియంను చెడగొట్టడానికి
తోడ్పడతాయి. శాస్త్రజ్ఞులు నిర్వహించిన ఒక
ప్రయోగాన్ని ఇక్కడ పరిశీలిద్దాము. 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 కాల్షియం పోకుండా అలానే ఉంటే, పంచదార పాత్రలో ఉంచిన పళ్ళు సగానికి పైగా చెడిపోయి ఉండడం గమనించారు. పంచదార అనేది పళ్ళు డీ కాల్షిఫికేషన్ జరిగేటట్లు దోహదం 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 పళ్ళ సందులలో పేరుకుని పళ్ళను పుచ్చేటట్లు, చిగుళ్ళకు ఇన్ ఫెక్షన్ కలిగేటట్లు చేసి వాటిని కదిలి పోయేటట్లు చేస్తుంది. దానితో పళ్ళు పుచ్చడమో లేదా ఊడడమో జరుగుతూ ఉంటుంది. అన్ని ఆహార పదార్థాలను పిప్పి పిప్పి

చేసే దంతాలనే పిప్పి చేసి పెట్టే గుణం పంచదారకు స్వంతంగా ఉంది.

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

వస్తూ ఉంటే ఆపరేషన్ చేయించి వాటిని తీయించుకుంటున్నారే గానీ పంచదార పదార్థాలను మానాలని తెలుసుకోవడం లేదు. టాన్నిల్స్ ను తీయించడం అంటే గేటు ముందు పోలీసు కాపలాని తీసి వేయడం లాంటిదే. పిల్లలకు పంచదార వస్తువులను ఎంత పెట్టకుండా ఉండగలిగితే అంత మంచిది.

4. పంచదారలో ఉన్న హాని కలిగించే పదార్థాల చేత, అందులో ఉన్న తీపి చేత, ఆ పదార్థాలను తినేటప్పుడు గొంతు భాగం ఇన్ ఫెక్షన్ కు తరచూ గురి అవుతూ ఉంటుంది. దీని వలన ఎప్పుడూ పొడి దగ్గు 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 క్షారగుణాన్ని కలిగి యుంటుంది. పంచదార

పదార్థాలను తిన్న తరువాత పొట్టలో అవసరానికి మించి యాసిడ్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దానివలన కడుపులో మంటలు లాంటివి పెరగడానికి దోహదం చేసినట్లు అవుతుంది. కడుపులో మంటలు వచ్చేవారు పంచదార నీళ్ళు గానీ, పంచదార వేసిన మజ్జిగ గానీ, స్వీట్స్ గానీ తింటూ ఉంటారు. ముందుగా కాసేపు ఉపశమనం కలిగించినా దీర్ఘ కాలికంగా ఆ సమస్యను పెంచేట్లు పంచదార ప్రోత్సహిస్తుంది.

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

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

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

పంచదార పదార్థాలు ప్రేగులలో జీర్ణం అయిన తరువాత ఒకేసారి రక్తంలో చేరి ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అవసరానికి మించి ఉన్న ఆహార పదార్థాలు క్రొవ్వుగా మారి నిల్వ ఉంటాయి. శరీరంలో నిల్వలు పెరుగుతూ ఉంటే, బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు.

9. ఆ పంచదార పదార్థాలు కఫాన్ని, రొంపలను ఎక్కువగా పెరిగేటట్లు చేస్తాయి. అస్త్రా రోగులు తీపి పదార్థాలు తింటే, వెంటనే ఊపిరితిత్తులలో శ్లేష్మం ఎక్కువగా తయారై ఆయాసం 1, 2 రోజులలో బాగా ఎక్కువ అవుతుంది. పంచదారలో అనేక కెమికల్స్, టాక్సిన్స్, విషపదార్థాలు ఉంటాయి. మనం పంచదారను వాడుతూ ఉంటే మన లోపలకు ఆ విషపదార్థాలు వెళుతూ ఉంటాయి. వీటిని బయటకు పంపించే ప్రయత్నం మన శరీరం చేస్తుంది. అన్ని వ్యర్థపదార్థాలను మూత్రం, చెమట, గాలి, మలం ద్వారానే శరీరం బయటకు పంపదు. కొన్నింటిని కఫం ద్వారా పంపుతుంది. పంచదార పదార్థంలో

ఉన్న విష పదార్థాలను, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేసి, ఆ జిగురులో వీటిని పెట్టి కఫంగా, రొంపగా బయటకు పోయేటట్లు చేస్తుంది. ఎలెర్జీలు, రొంపలు, కఫం, దగ్గు మొదలగు సమస్యలున్నవారు పంచదార జోలికి పోకుండా ఉంటే ఆ సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి.

10. మందుల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ అన్నింటినీ శరీరం నుండి రక్షించేది లివర్. పంచదార తయారీలో వాడే మందుల నుండి మనల్ని లివరు రక్షించే ప్రయత్నం చేయాలి. శరీరానికి అనవసరమైన వాటిని లివరు శుద్ధి చేస్తూ ఉంటుంది. గాలి దుమారం వేసినప్పుడు దుమ్ము, ఆకులు, తుక్కు మొదలగునవి అన్నీ మన దొడ్లోకి, వాకిట్లోకి వచ్చి పడతాయి. ఆ చెత్త మనకు అక్కర్లేదు కాబట్టి, గాలి దుమారం పోయాక స్త్రీలు శ్రమ అనుకోకుండా శుభ్రంగా తుడిచి ఎత్తి బయట పారబోస్తారు. రోజూ ఎంతంత చెత్త దొడ్లోకి పడుతుందో అంత శ్రమ మనం పడవలసి వస్తుంది. అలాగే మన

శరీరంలో కూడా హాని కలిగించే మందులను, వ్యర్థ పదార్థాలను పంపుతుంటే, వాటిని తుడవడానికి లివరుకున్న శక్తి సామర్థ్యాలు, రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా వృధా అవుతూ ఉంటాయి. దీనివల్ల లివరు పవర్ తగ్గుతూ ఉంటుంది.

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

1. బెల్లానికి బదులుగా - ఖర్జూరపు పండును, ఎండు ఖర్జూరపు పొడిని వాడుకోవచ్చు.

2. పంచదారకు బదులుగా - తేనెను వాడవచ్చు.

తేనె ఖర్చు తట్టుకోలేనివారు ఖర్జూరాన్నే వాడవచ్చు.

తేనె, ఖర్జూరాన్ని ఏ పదార్థాలలో వాడి స్వీట్స్ తయారు చేసుకుంటే బాగుంటుందనేది స్వీట్స్ అనే అధ్యాయంలో వివరంగా ఉంటుంది. పిల్లలకు ఈ స్వీట్స్ ఎప్పుడన్నా 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 ఖర్జూరంలో కూడా ఎక్కువ శక్తితో పాటు, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటి వలన ఏ రకమైన హాని ఉండదు.

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

కలిగే హాని వారిపై ఎక్కువగా పడలేదు. స్వీట్స్ అనేవి రుచిగా ఉన్నాయని, ప్రతినిత్యం కొరిక తీర్చుకోవడం కొరకు, కాలక్షేపం కొరకు, స్నేహితుల కొరకో ప్రతినిత్యం హద్దు మీరి తిని అనేక అవస్థలను సృష్టించుకుంటున్నాము. పెద్దలు తినడంతో పాటు చిన్న పిల్లలకు కూడా ఎక్కువగా పెడుతూ, వాళ్ళను ఎక్కువగా హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిప్పుచున్నారు. కాబట్టి, మన అలవాట్లను, వండుకునే తీరును మార్చుకుంటే మంచిది. మేము చెప్పే పద్ధతిలో స్వీట్స్ ను సందర్భానికి చేసుకుంటూ, ఆరోగ్యానికి హాని కలగకుండా చూసుకుంటే మంచిది. ప్రయత్నించండి.

నూనె

మన శరీరానికి ప్రతి నిత్యం కావలసిన ఏడు పోషక పదార్థాలలో క్రొవ్వు పదార్థం ఒకటి. ప్రతి రోజూ సుమారు 20 నుండి 30 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థం అవసరం. ఈ క్రొవ్వు పదార్థం అనేది ముఖ్యముగా గింజ జాతి ఆహారాలలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే ఆకుకూరలలో కూడా కొద్ది మోతాదులో ఉంటుంది. అన్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ ఎంతో కొంత క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటూనే ఉంటుంది. ప్రతి జీవికి కూడా కావలసిన క్రొవ్వు పదార్థం, అవి తినే ఆహారం ద్వారా అందుతూ ఉంటుంది. తినే ఆహార పదార్థాలనే శరీర అవసరాలకు మించి తిన్నప్పుడు, ఆ ఎక్కువైన ఆహార పదార్థాలను మన శరీరం క్రొవ్వుగా మార్చి, ఆ క్రొవ్వును క్రొవ్వు కణాలలో వేసి భద్రంగా దాచి ఉంచుతుంది. అలా దాయబడిన క్రొవ్వును

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

సాగిస్తున్నాయి. సహజమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరానికి, రక్తనాళాలకు హాని కలిగించవు. అందుకే ఆ జీవులకు అంత క్రొవ్వు ఉన్నాగానీ, మనలాగ పక్షవాతాలు, గుండెజబ్బులు రావు. పందికి పక్షవాతం వచ్చిందని గానీ, గేదెకు గుండె జబ్బు వచ్చిందనిగానీ, ఏనుగుకు 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 కాల్చుకుని లేదా వండుకునే తినేవారు. ప్రతి ధాన్యాలలో, పైపొరలలో ఎక్కువగా క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు దంపుడు బియ్యం అన్నం, రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి ప్రధానంగా తినేవారు. ముడి బియ్యాన్ని మంచి ఫైన్ మిల్లులలో పాలిష్ పట్టి పై పొరను మాత్రమే తీస్తే, ఆ

తౌడులో చాలా క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. మూడు కేజీల తౌడు నుండి ఒక కేజీ ఆయిల్ వస్తుంది. అదే సాధారణ మిల్లులలో తీసే తౌడులో అయితే, ఆరు కేజీల తౌడుకు ఒక కేజీ నూనె వస్తుంది. ఆ తౌడును తిన్న గేదెలకు, ఆవులకు, ఎద్దులకు హాని లేదు గానీ, ఆ తౌడు నుండి ఆయిల్ ను వేరుచేసుకుని త్రాగే మనకు మాత్రం సమస్యలు తప్పడంలేదు. తౌడు, సహజమైన రూపంలో క్రొవ్వు పదార్థాన్ని అందిస్తున్నది. తౌడు నుండి ఆయిల్ ని వేరు చేయడం అసహజమైన స్థితి. మనకు కావలసినది క్రొవ్వు పదార్థమేగాని, నూనె కాదు. ఇలా మీరు గోధుమలను, శనగలను, బొబ్బర్లను, వేరుశనగలను, కొబ్బరిని, నువ్వులను, మినుములను, పెసలను మొదలగు వాటిని వేటిని తిన్నా మనకు కావలసిన సహజమైన 20, 30 గ్రాముల క్రొవ్వు హానిలేని రూపంలో అందుతుంది. మన శరీరం కోరుకునే రూపంలో క్రొవ్వు పదార్థం మనకు చేరుతుంది. సహజమైన ఆహారం ద్వారా అయితే మనకు సరిపడా క్రొవ్వు పదార్థం

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

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

గింజలో ఉండగా నూనె అయితే క్రొవ్వు పదార్థంతో పాటు ఇతర పోషక పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, సహజమైన ఎన్ జైమ్ లు, విటమిన్ లు, క్రొవ్వుకు విరుగుడు పదార్థాలు మొదలయినవి అన్నీ కలిసి ఉంటాయి. మన శరీరం కోరుకునే క్రొవ్వు పదార్థం ఈ స్థితిలో ఉన్న దాన్ని మాత్రమే. విడి ఆయిల్ ని గాదు. మన శరీరానికి ఆయిల్ అవసరమైతే, మనం రెండు స్పూనులు త్రాగినప్పుడు దానిని పైనుండో, క్రిందనుండో బయటకు ఎందుకు తోసివేస్తున్నది? నూనె అనేది గింజతోపాటు కలిపి ఉన్నప్పుడు తింటే 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. అంటే సుమారు ప్రతి మనిషికి రోజుకి 50, 60 గ్రాముల నూనె లోపలకు వెళ్ళుచున్నది. మనకు రోజు మొత్తంలో కావలసినది 20, 30 గ్రాములైతే మనం

రెట్టింపు తింటున్నాము. 50, 60 గ్రాముల ఆయిల్ రావాలంటే 3, 4 పెద్ద గుప్పెళ్ళ వేరుశనగ పప్పులను, నువ్వులను గానుగాడిస్తే (మరపట్టిస్తే) గానీ రాదు. అంటే 50, 60 గ్రాముల నూనె 3, 4 గుప్పెళ్ళు ఆ గింజలతో సమానం. ఒక్క రోజులో అంత నూనె లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నూనెను మనలోపలకు పంపగలుగుతున్నాము గానీ, 3, 4 గుప్పెళ్ళు 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 కలిగియుండి, వంటలతోపాటు నూనె పోసుకుని తిన్నప్పుడు బయటకు త్రోయకుండా ఎందుకు ఇముడ్చుకుంటున్నదీ అనే అనుమానం మీకు కలగవచ్చు. విడిగా నూనె త్రాగినప్పుడు శరీరం డైరెక్టుగా ఎటాక్ చేసి తోయగలుగుతుంది. అదే

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

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

(మాడకుండా, తొక్క ఊడకుండా) ఆ గింజలు మొక్కరావు. కొద్దిగా వేడి చేసినప్పటికీ ఆ గింజలు నిల్వ ఉండవు. 10, 15 రోజులలో మెత్తబడి, పురుగులు పట్టేస్తాయి. 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 పొగ (ఆవిరి) వాసన వేరుగా ఉంటుంది. నూనె మరిగేటప్పుడు వచ్చే వాసన ఇంటి నిండా పట్టేస్తుంది. ఆ వాసనకు గాలి ఆడనట్లుగా, దగ్గువచ్చినట్లుగా, అసౌకర్యముగా ఉండబట్టి అందరూ కిటికీలు తీయడం చేస్తారు. నూనె మరిగినప్పుడు వచ్చిన వాసనను పీల్చుకోవడానికే మన శరీరం ఒప్పుకోవడం లేదు. అలాంటిది, ఆ మరిగిన నూనెలో ఏదన్నా పదార్థాన్ని వేసి బాగా ఏగనిచ్చి తింటే అందులో ఇంక పోషక

పదార్థాలు ఏం మిగులుతాయి. 350 డిగ్రీలకు పైగా వేడెక్కించిన నూనెలో వేపిన పదార్థాలు నోటికి రుచిగానే ఉండవచ్చుగానీ, శరీరానికి రుచించాలి గదండీ! ఆ పదార్థాలు నోటిలో ఉండేది కొన్ని సెకనులు మాత్రమే, అయితే శరీరంలో ఉండేది మాత్రం ఎన్నో రోజులు, నూనెలో దేవిన పదార్థాలు నోటికి సౌకర్యాన్ని శరీరానికి మాత్రం అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి.

అంత వేడికి గురి అయిన పదార్థాలను జీర్ణం చేయడానికి పొట్ట, ప్రేగులు ఎక్కువ గంటల పాటు, ఎక్కువ శ్రమతో, ఎక్కువ శక్తితో ప్రయత్నిస్తేగానీ జీర్ణం కావు. ఏ ఆహారం అయితే ఎక్కువ గంటల పాటు జీర్ణకోశంలో ఉంటుందో దానివలన అసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఏ ఆహారమైతే జీర్ణకోశంలో త్వరగా అరిగి పోతుందో దాని వలన సుఖముగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నాలుగు పెద్ద ఇడ్లీలను తింటే అవి అరగడానికి సుమారు మూడు గంటలు పడుతుంది.

ఇడ్లీ తిన్న తరువాత 20, 25 శాతం మత్తుగా ఉంటుంది. ఆ నాలుగు ఇడ్లీలకు ఎంత పిండి పట్టిందో, అంతే పిండితో నాలుగు దోసెలు వేసుకుని తింటే, అవి అరగడానికి కనీసం ఐదు గంటలు పైన పడుతుంది. దోసెలు తిన్న తరువాత 40, 45 శాతం మనస్సు మత్తుగా, బరువుగా అనిపిస్తుంది. అలాగే, పెద్ద సైజు పూరీలను 4, 5 తింటే అవి అరగడానికి కనీసం ఆరుగంటల పైన పడుతుంది. ఇవి తిన్న తరువాత సుమారు 60 శాతం మనస్సు మత్తుగా, పొట్టలో బరువుగా, గడిబిడిగా, దాహం వేస్తూ మరీ అసౌకర్యంగా 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 పుల్కాలను తింటే, తేలిగ్గా అరుగుతాయి. సుఖంగా ఉంటుంది. ఒకే పిండి అయినా ఇడ్లీకి దోసెకి అంత వ్యత్యాసం. అలాగే, పుల్కాకి పూరీకి అంత

బేధం. ఎందులో నూనె ఎక్కువ మోతాదులో వెళ్ళుచున్నదో ఆ ఆహారం మనకు మానసికంగా, శారీరకంగా అసౌకర్యానికి దారి తీస్తున్నది. ఎప్పుడూ సౌఖ్యాన్ని కోరుకునే మనకు అసౌకర్యానిచ్చే ఆయిల్ ఎందుకు చెప్పండి.

ఎక్కడ విందు భోజనాలైనా పలావులు, కుర్మాలు లేకుండా జరగడం లేదు. ఆ రెండు వంటల్లో ఎక్కువ ఆయిల్ పడుతుంది. వాటిని తినేసరికి చేతికి బాగా నూనె జిడ్డు అంటుతుంది. భోజనం అనంతరం చేయి కడుక్కున్నా ఆ జిడ్డు పూర్తిగా పోదు. విందు భోజనాల వద్ద చేతులు తుడుచుకునే టవల్స్ కూడా ఏర్పాటు చేస్తారు. చేతికి ఉన్న జిడ్డు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. దానిని తుడిచే వరకు మనస్సు కుదురుగా ఉండదు. ముందుగా భోజనాన్ని ముగించి, చేయి కడిగినవారు, ఆ జిడ్డును అక్కడ ఉంచిన టవల్స్ కు తుడుస్తారు. కొంతమంది తుడిచేసరికి ఆ టవల్స్ అసహ్యంగా అవుతాయి. మిగతావారు ఆ టవల్స్ కి చేయి

తుడవలేక, ఎక్కడ తుడుద్దామా అని అటు ఇటు చూస్తారు. జేబులో గుడ్డ చూస్తే కనబడదు. ఇక చేసేది లేక తుడుచుకోవడానికి ఏ గుడ్డా దొరకక, అక్కడ అందుబాటులో ఉండే పందిరి గుంజలకో లేదా కళ్యాణ మండపం గోడలకో చేతులను రుద్దుతారు. అలాంటి వేవీ కూడా దొరకక పోతే చిట్ట చివరకు ఎవరూ చూడకుండా ఉండేట్లు చూసుకుని, అటు కాళ్ళకో లేదా పంచెకో, ఆడవారైతే లంగాకో తుడుచుకుని జిడ్డును వదిలించుకుంటారు. చేతికి, వేళ్ళకు పీల్చుకునే 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 వెళ్ళే జిడ్డు సంగతేమిటి? ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా! ప్రేగులకు పీల్చుకునే గుణం ఉన్నది. ప్రేగులలో ఆయిల్ అనేది సుమారు 7, 8 గంటల పాటు ఉంటుంది. తరువాత అది అన్ని రక్తనాళాలకు, కణ కణానికి చేరుతుంది. ఆ

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

పోరపాటు. గింజలలో ఏమి ఉంటుందో వాటి వల్ల హాని ఎందుకు లేదో ఇప్పుడు ఆలోచిద్దాం.

కొలెస్టరాల్ లేని గింజలు:- కొలెస్టరాల్ అనేది జంతు సంబంధమైన ఆహారాలలో ఉంటుంది గానీ వృక్ష సంబంధమైన వాటిలో ఉండదు. గింజలలో శరీరానికి కావల్సిన క్రొవ్వు పదార్థాలుంటాయే గానీ కొలెస్టరాల్ అనేది అసలుండదు. గింజలను మనం తింటే, 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 హాని జరుగుతుంది. అదే గింజలలో అయితే కొలెస్టరాల్ ఉండదు గానీ, కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడు పదార్థాలు మూడు ఉంటాయి. అవి పీచుపదార్థాలు, లెసిథిన్ మరియు

ఆర్జినైన్. మనం గింజలు తిన్నప్పుడు, అందులో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థం ఈ మూడు విరుగుడు పదార్థాల వల్ల కొలెస్టరాల్ 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 హాని ఏమిటని అనుమానం రావచ్చు. గింజల నుండి నూనెను వేరు చేయాలంటే గానుగ ఆడించాలి (మరపట్టించాలి). ఇలా గింజలను ఆడించినప్పుడు నూనె వేరుగా అవుతుంది. చెక్క (పిప్పి) 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 హాని లేని క్రొవ్వుగా ఉంటుంది. కాబట్టి గింజలను నిర్భయంగా రోజూ తినవచ్చు. పచ్చికొబ్బరి, వేరు శనగలు, నువ్వులు, బాదంపప్పు మొదలగు వాటిని నిత్యం వాడుకోవచ్చు. నూనెను పూర్తిగా మాని వాటిని వాడుకోవాలి సుమా! అసలు నూనె హానికరం అయితే కొందరు ఆ నూనె మంచిది. ఈ నూనె చెడ్డది అంటూ ఉంటారు. అలాంటి విషయాలు ఒక సారి పరిశీలిద్దాం.

ఏ నూనె మంచిది?:- గింజల నుండి నూనెను వేరుచేయడం తెలియనప్పుడు ఇలాంటి ఆలోచనలు ఏమీ లేవు. ముందుగా మన పూర్వీకులు అమ్మదం నూనెను వాడటం ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత ఆవనూనె రంగంలోకి వచ్చింది. దాని దెబ్బతో అమ్మదం 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 గుండెజబ్బులోస్తున్నాయని కొలెస్టరాల్ వంటివి బాగా పెరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు నిరూపించాయి. దానితో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కాలం ప్రారంభం అయినది. అన్ని ఆయిల్స్ కంటే సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కొలెస్టరాల్ తగ్గించడానికి మంచిదని వైద్యులు కూడా చెప్పారు. కొన్ని సంవత్సరాలు వాడేసరికి గుండెజబ్బుల శాతం బాగా పెరిగి పోవడంతో సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కూడా మంచిది కాదన్నారు. అల్ ఇండియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ) ఢిల్లీ వారు సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ పై పరిశోధన జరిపి గుండెజబ్బులు ప్రధానంగా రావడానికి సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ కారణం అని తేల్చి పేపర్లో కూడా దాన్ని మానమని వివరంగా ఇచ్చారు. దాని తరువాత ఆయిల్ గా పామాయిల్ వచ్చింది. ఇది మంచిదని అందరూ వాడుతుండగా, అన్నింటి కంటే మంచిదంటూ ప్రస్తుతం తొడు

ఆయిల్ రాజ్యాన్ని ఏలుతున్నది. ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తే ఏ ఆయిల్ వాడాలనేది కొందరికి పెద్ద పెన్షన్ గా ఉంటున్నది.

నాకు తెలిసి, ఏ ఆయిల్ వాడినా నష్టాల బారి నుండి ఏమీ తప్పకోలేము. శరీరానికి అసలు ఆయిలే అక్కరలేదని మనం గ్రహిస్తే మంచిది. ప్రస్తుతం డాక్టర్లు అందరూ కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్పే దాకా వచ్చారు. ఒక స్పూను ఆయిల్ తో కొద్దిగా తాలింపు పెట్టుకుని తినమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఆ కొద్దిగా కూడా మానమంటే, మీరు ఆ డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళడమే మానేస్తారేమోనని చెప్పారు. కొంతమంది కార్డియాలజిస్ట్ లు చుక్క ఆయిల్ వేయకుండా వంటలు నేర్పించి, బైపాస్ ఆపరేషన్, మందులు అవసరం లేకుండా, కేవలం ఆహార నియమాలు, వ్యాయామాల ద్వారానే గుండె జబ్బులను నయం చేస్తున్నారు. ఈ విషయాలపై మూడు రోజులు ట్రైనింగు ఇచ్చి పదివేలు పుచ్చుకుంటున్నారు.

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

నూనె వేయడానికి కూడా చేతులు రావని కొందరు
స్త్రీలు 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,
కొలెస్టరాల్ రాకుండా ముందు నుండి
జాగ్రత్తపడదామనే ఆలోచన ఎవరిలో కనబడుటలేదు.
ప్రస్తుతం అయితే 25 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య
వయస్సులో ఉన్న వారికే పెద్ద వయస్సు వారికంటే
ఎక్కువగా హై 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 తెల్సుకుందాం, తెల్సుకుని అవి రాకుండా జాగ్రత్త పడదాం.

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 క్రొవ్వులోని 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 ఫ్రీరాడికల్స్ మన శరీర కణజాలాన్ని నాశనం చేస్తుంటాయి. నూనె మరిగిన తరువాత ఆ నూనెలోని క్రొవ్వు కణాలు దగ్గరగా కలసి క్రొత్తరకమైన కణాలుగా

తయారవుతాయి. ఈ రకమైన కణాలు శరీరంలో ఉపయోగపడకుండా నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి.

2. నూనెను తినడం వలన శరీరంలో కొలెస్టరాల్ శాతం పెరుగుతుంది. నూనెలో స్వతహాగా కొలెస్టరాల్ అనే పదార్థం అసలుండదు. శరీర అవసరానికి మించి క్రొవ్వు పదార్థాన్ని (నూనె) మనం తిన్నప్పుడు, ఆ క్రొవ్వు పదార్థం కొలెస్టరాల్ గా మార్పు చెందుతుంది. ఎక్కువైన క్రొవ్వు పదార్థం నుంచి లివరు (కాలేయం) ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మనకు 20 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థం రోజుకి అవసరం అయితే 50, 60 గ్రాములకు పైగా తింటున్నాము. ఏ రకమైన నూనెను ఎక్కువగా తిన్నా ఈ కొలెస్టరాల్ సమస్య వస్తుంది. రక్తంలో ఎక్కువైన కొలెస్టరాల్ రక్తనాళాల గోడలకు పేరుకుపోయి రక్తనాళాలు మూసుకునేటట్లు చేస్తుంది. దానితో రక్త ప్రసరణలో అంతరాయం వస్తుంది. ఈ కొలెస్టరాల్ వల్ల హైబీపీలు, హార్ట్ 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 కొద్దిగా తిన్నా శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. అంత శక్తిని మనం ఖర్చు పెట్టినప్పుడు, ఆ శక్తి ఎక్కువై క్రొవ్వుగా మారి బరువు పెరిగేటట్లు చేస్తుంది. బరువు తగ్గాల్సిన వారు నూనెను పూర్తిగా మానాలి. బరువు తగ్గవలసినవారు తక్కువ శక్తినిచ్చే వాటిని ఎక్కువగా తింటూ, ఎక్కువ శక్తినిచ్చే నూనెలాంటి వాటిని మానాలి.

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

చెందటానికి కూడా ఇన్సులిన్ ఎక్కువ అవసరం పడుతుంది.

5. నూనెను జీర్ణం చేయాలంటే లివర్ కష్టపడాలి. నూనెను నీటిలో కలిపితే ఎన్నటికీ కలవక నీటిపై నూనె తేలుతూ ఉంటుంది. మనం నూనె తింటే అది మన రక్తంలో తేలకుండా కలిసిపోతుంది. నూనెను పూర్తిగా రూపం మార్చి, చిన్న చిన్న అణువులుగా విడగొట్టి జీర్ణం చేయాలంటే 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 ఫాటీ లివరుగా అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ మధ్య ఎక్కువ మందికి ఈ సమస్య వస్తున్నది. క్రొవ్వు పేరుకున్న లివరు నిదానముగా

క్రొవ్వు కణాల వల్ల గట్టిపడటం జరుగుతుంది. దానినే హార్డెన్ 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 లక్షణాలు ఏమీ కనపడవు. కాబట్టి ఇంకా నూనె తింటూనే ఉంటాము. సమస్య బాగా ముదిరితేనే గాని లివరు లక్షణాలు బయటపడవు. వందకు 40, 50 మందిలో ఇలాంటి సమస్యలుంటాయి. కాబట్టి ముందు నుండి ఇలాంటివి రాకుండా జాగ్రత్తపడితే మంచిది.

7. నూనె పదార్థాలు పొట్టలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. పొట్టలో యాసిడ్ అనేది, ఆహార పదార్థాలు ఉన్నప్పుడు ఊరి, ఆ పదార్థాలు అరగటం అయిన తరువాత ఊరటం ఆగే గుణాన్ని

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

8. నూనె పదార్థాలు జీర్ణం కావాలంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. నూనె పదార్థాలను తిన్న దగ్గర నుండి ఏకంగా దాహం వేస్తూ ఉంటుంది. పొట్టలో నీరు పట్టే ఖాళీ లేకపోయినా నీరు త్రాగాలనిపిస్తుంది. ఆహారంతో పాటు ఎక్కువగా నీరు త్రాగటం వలన భుక్తాయాసం, కడుపుబ్బరం, పులిత్రేన్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్ లాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

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

పాటు ఎక్కువ శక్తితో శ్రమపడితే గాని అరగదు. నూనెను అరిగించడం వల్ల ప్రేగులలో జీర్ణశక్తి తగ్గడం, ప్రేగులు బలహీన పడటం జరుగుతుంది. అందుచేతనే నూనె పదార్థాలు తిన్న తరువాత ఆకలిమందం, సరిగా అరగక పోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. నూనె పదార్థాలు, జీర్ణ కోశానికి ప్రతి నిత్యం అసౌకర్యం 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 తిన్న తరువాత ఆ క్రొవ్వు అణువులు మన రక్తనాళాల గోడలను గట్టిపరుస్తూ ఉంటాయి. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకు అంతరాయం జరుగుతుంది. మరిగించిన

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

నూనెకు ప్రత్యామ్నాయం:- మనం వండుకునే వంటలలో నూనెను వాడుకోకూడదు కాని, నూనె నిచ్చే గింజలు వాడుకోవచ్చు. మనకు కావల్సిన క్రొవ్వు పదార్థం హాని కాని రూపంలో గింజలో ఉంటుంది. వెనుకటి రోజుల్లో ఆముదం గింజలు నూరి ఆ పాలను పోసుకుని వంటలు చేసేవారట. ఈ రోజులలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న వాటిని ఆలోచిద్దాము.

నూనెకు బదులుగా

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

2. నువ్వులను దోరగా 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 తింటూ నిదానంగా నూనె వేసుకుని వండుకోవడానికి మనిషి అలవాటు పడ్డాడు. కాలక్రమేణా నూనె వేసుకోవడం నుండి వంటలలో పోసుకుని వండుకోవడానికి మారాడు. పోసుకోవడం వల్ల నూనె యొక్క దోషాలు పూర్తిగా తెలిసాయి. దోషనివృత్తి కోసం నూనె పోసుకోవడం నుండి వేసుకోవడానికి వచ్చాడు. ఏదయినా పెరుగుట విరుగుట కొరకే అంటారు. వచ్చిన దోషాలు నూనెను వేసుకుని తినడం వల్ల పూర్తిగా పోవడం లేదు. లేని

దోషాలు రాకుండా ఆగటం లేదు. కాబట్టి, నూనె వేసుకోవడం నుండి అసలు వేయని వంటలకు వెనక్కి మళ్ళితే మనకి మంచి రోజులొస్తాయని నా సలహా. తల్లులు వండే విషయంలో మనస్సు మార్చుకుంటే ఇల్లంతా బాగుపడుతుంది. మనస్సు మారక పోతే పెళ్ళికి ముందే మీ పిల్లలకు మొండి రోగాలను ఆస్తులుగా పంచి పెళ్ళిచేయడం అవుతుంది. మీ పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేయకండి. నూనెను వాడకండి. నూనెను కూడా శని అంటారు. అమ్మాయిని అత్తగారింటికి పంపేటప్పుడు వంటకు కావల్సినవి అన్నీ పెట్టి పంపుతూ నూనె మాత్రం పెట్టరు. నూనె లేకుండా వంటలు వండుకునే గిన్నెలు వచ్చినట్లే, వండుకునే మార్గాలు కూడా మీరు కష్టపడకుండా అందిస్తున్నాము. ఈ వంటలను తిని సుఖపడతారని ఆశిస్తున్నాము.

నెయ్యి

నెయ్యి జంతు సంబంధమైన ఆహారం. నూనె కంటే నెయ్యి మరీ ప్రమాదం. నూనె కనిపెట్టక ముందు నుండి నెయ్యి 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 తప్పలేదు. పాలను, పాల ఉత్పత్తులను ప్రధానంగా వాడుకుంటూ జీవనం సాగించారు. మూడు పూటలా అన్నాన్ని మూడు వంతులు పైగా మజ్జిగతోనే తినేవారు. ఎప్పుడన్నా

కూర వండుకుంటే నెయ్యి లేదా మీగడతో తాలింపు పెట్టుకుని తినేవారు. వెన్నపూస, నెయ్యిలను భోజనంలోకి వాడుకుంటూ తినేవారు. నూనెను కనిపెట్టక పూర్వం కూడా మనిషికి గుండె జబ్బులు ఉన్నాయి. హార్డ్ ఎటాక్ లు వచ్చి చనిపోతే కారణం తెలుసుకోలేక నూకలు చెల్లిపోయాయి, అందుకే వెళ్ళిపోయాడు అనే వారు.

నూనెలో స్వతహాగా కొలెస్టరాల్ అనే పదార్థం లేదు. కాని నెయ్యిలో డైరెక్టుగా కొలెస్టరాల్ అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. 100 గ్రాముల నెయ్యిలో 300 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. నెయ్యి కంటే వెన్నపూస కాస్త హాని తక్కువ. 100 గ్రాముల వెన్నపూసలో 250 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. వెన్నపూసను వేడిచేయకుండా తింటారు. కాబట్టి కొద్ది దోషం తగ్గుతుంది. అది వెన్నపూసను బాగా మరిగించడం వలన క్రొవ్వు అణువులు రూపంలో మారడం వలన హాని ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వెన్నపూసకంటే మీగడ ఇంకా తక్కువ దోషం ఉంటుంది. నెయ్యిలో సుమారు 60 శాతం కంటే ఎక్కువ భాగం పేరుకునే క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. కాబట్టి గుండె జబ్బులు, పక్షవాతాలు, హైబీపీలు లాంటివి వచ్చే అవకాశాలను నెయ్యి బాగా పెంచుతుంది. వైద్యులు నెయ్యిని పూర్తిగా నిషేధించమని చెప్పబట్టి, ఈ మధ్య నూటికి 80 మంది పైగా అసలు నెయ్యి వాడకాన్ని ఎత్తివేసారు. ఒక విధముగా మంచి జరిగింది అని చెప్పవచ్చు. నూనెకు ఎలాంటి నష్టాలు ఉన్నాయని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నామో ఆ నష్టాలన్నీ నెయ్యికి కూడా వస్తూ ఉంటాయి. మనం పూర్తిగా నెయ్యిని మానడం మంచిది.

నెయ్యికి ప్రత్యామ్నాయం:-

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

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

పెరుగు తోడుకున్న తరువాత పైన మీగడ
పేరుకుంటుంది. ఈ మధ్య మీగడ అంటే కూడా
భయం వేసి పెద్దలు తినడం మానేస్తున్నారు.
కుటుంబ సభ్యులంతా కలసి భోజనం చేసేటప్పుడు
పెరుగుపైన మీగడను ప్రక్కకు జరిపి, పెద్దలిద్దరూ
లోపలి పెరుగును మాత్రమే వడ్డించుకుంటున్నారు.
ఎందుకంటే రావలసిన క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ లాంటివి
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 హాని
కలిగించే దానిని, పిల్లలకు హాని కలిగించదని
వేస్తున్నామా? పెద్దలిద్దరి మీగడకూడా పిల్లలకు వేస్తే,

వారికి పెళ్ళికి ముందే అలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలా వేయకండి. కాకపోతే మీరు వేసుకునే పెరుగుతోపాటు, దానిపైనున్న కొద్ది మీగడతో తింటే దాని నష్టం పిల్లల కంటే మనకి తక్కువ. ఎప్పుడన్నా రుచికరమైన పదార్థాలను పండుగలకు, శుభకార్యాలకు వండుకోదలచినప్పుడు పాలపై మీగడ కొద్దిగా వాడుకుంటే దోషం ఉండదు. అలాగే చిరుతిండ్లు చేసుకునేటప్పుడు ఎప్పుడన్నా కొద్దిగా పాలపై మీగడ వాడినా తప్పులేదు. నెయ్యి పదార్థాలను, వెన్నపూసలను పూర్తిగా మాని వేయడం మంచిది. నేతిలో విటమిన్ 'ఇ' అనేది ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుందని, విటమిన్ 'ఇ' ని పుష్కలంగా అందిస్తే వృద్ధాప్యం రాదని, నేతిని తిందామనుకునేవారు కొందరుంటారు. నెయ్యిలో నష్టంతోపాటు విటమిన్ 'ఇ' ఉన్నది. కాని మొలకెత్తిన విత్తనాలలో ఏ నష్టమూ లేకుండా విటమిన్ 'ఇ' పుష్కలంగా ఉంటుంది. మనకు నెయ్యి ఆరోగ్యానికి

అక్కర్లేదు. కుటుంబ సమేతంగా మానడం 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 అవసరం. ఉప్పు వలన, మన శరీరంలో జరిగే ముఖ్యమైన పనులను ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాము.

ఉప్పు చేసే మేలు

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

3. పొట్టలో ఊరే యాసిడ్లు ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేయకుండా, ప్రేగుల నుండి స్రవించే రసాలలో ఉప్పు ఉండటం వలన ప్రేగులలో మంట, పుండ్లు లాంటివి రాకుండా రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

4. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు కణాల లోపలకు చేరడానికి, కణం లోపల విడుదల అయిన వ్యర్థపదార్థాలు బయటకు రావడానికి ఉప్పు అతి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తూ జీవకార్యాన్ని సవ్యంగా జరిగేట్లు చేస్తుంది.

5. కణం లోపల శక్తి ఉత్పత్తి కావడానికి ఉప్పు ఎంతో అవసరం.

6. కండరాలు శక్తివంతంగా పనిచేయాలంటే ఉప్పు ఎంతో అవసరం.

ఇన్ని లాభాలను కలిగించే ఉప్పు శరీరంలో అవసరానికి సరిపడా అందకపోతే 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, ఎన్ని లవణాలు కావాలో, అవి ఏ స్థితిలో ఉంటే మన శరీరం గ్రహిస్తుందో, ఆ విధముగానే ఆహారం మనకు అందిచబడుచున్నది. ఆ ఆహార పదార్థాలను సరిపడా మనం తింటే మన అవసరాలన్నీ వాటి నుండి తీరుతాయి. ప్రకృతి అందించిన వాటిలో మనకు అనుకూలమైన ఆహారాలను చూస్తే అవి పండ్లు, గింజలు, దుంపలు, కూరగాయలు, ఆకులు మొదలగునవి. మన ఆకలికి సరిపడా ఈ ఆహారాలను తింటే, వాటి ద్వారా సహజమైన ఉప్పు మనకు లభిస్తుంది. ప్రకృతిలో లభించే అన్ని ఆహార

పదార్థాలలోనూ ఉప్పు అనేది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. మనిషి ప్రకృతిలో మమేకమై ప్రకృతి ప్రసాదాన్ని పూర్తిగా అనుభవించినన్నాళ్ళూ ఏ రోగాలు రొప్పులు లేకుండా హాయిగా పూర్తి ఆయుర్దాయాన్ని పొందగలిగాడు. శరీరం జీవించడానికి కావలసిన ఉప్పు లోపం రాకుండా సరిపోయేది.

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

ఏర్పడింది. అప్పటి వరకూ అనాగరిక మనిషి జంతువులను వేటాడి తాజా మాంసాన్ని తింటూ, పండ్లు, ఆకులు, దుంపలు తింటూ ఉప్పు లోటు లేకుండా సహజంగా ప్రకృతిలో బ్రతికాడు. పచ్చి ఆహారము ఎప్పుడైతే తినడం మానేశాడో అప్పుడే శరీరానికి బయటి నుండి ఉప్పు తినాలనే కోరిక పుట్టింది. అంతేకాకుండా ఉప్పుకి ఉన్న గొప్ప గుణం, అది కలిసిన ఆహార పదార్థానికి రుచి నివ్వడం. ఈ రుచికి ముఖ్యంగా మనిషి బానిస అయ్యి 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 సంతానాన్ని పోషించుకోవడానికి చాలక చివరకు గంజి అన్నం, మజ్జిగ 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. ఖర్చు అయ్యే ఉప్పు ఎక్కువ, అవసరానికి అందేది తక్కువ అవ్వడం వలన పిక్కలు, కండరాలు పట్టేయడం, నీరసం రావడం, పని చేయలేకపోవడం, ఓపిక తగ్గి పోవడం, త్వరగా అలసటకు గురికావడం మొదలగు లక్షణాలు కనిపించేవి.

ఈ ఇబ్బందుల నుండి ప్రజలను రక్షించడానికి, 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 ఉంటే, అవి ఆ రాజు గారి ఆధీనంలో ఉండేవి. ఉప్పు కావాలంటే రాజు గారి వద్ద నుండి సంపాదించుకోవలసిందే. ఆ రోజులలో ఉప్పు జీవనాధారం కాబట్టి, రాజు గారు ఉప్పుని బంగారం లాగా అమ్ముకునే వారు. డబ్బులేని వారికి ఉప్పు కావాలంటే, 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. ఇప్పటికీ మన పెద్దలు గానీ, కూలి పని చేసుకునే వారు గానీ ఆ ఉప్పు లేకపోతే మాకు ఏం బలం ఉంటుందండీ, ఉప్పు లేకపోతే శక్తి ఎలా వస్తుందండీ అనే మాటలను వాడుతూనే ఉంటారు. పూర్వీకులు కష్టపడి కూలి పనిచేసి ఉప్పును, ఆహార ధాన్యాలను రాజుల దగ్గర్నుండి, జమిందారుల దగ్గర్నుండి సంపాదించుకునేవారు. అందుకనే పూర్వీకులు ఒక మాట ఎక్కువగా వాడేవారు. మీ ఉప్పు తిని పెరిగాను, మీకు ఋణపడి ఉన్నాను, మీ ఉప్పు తిని మీ ఇంటి వాసాలు లెక్కబెడతానా, 'మీ ఉప్పు తిని మీకే మోసం ఎలా చేస్తానండీ' అని పలుకుతూ ఉప్పును అందించిన వారిని ప్రాణాన్ని నిలబెట్టిన వారిలాగా గౌరవించేవారు.

ఉప్పుకి స్వతహాగా రుచినిచ్చే గుణం ఉంది. ఉప్పులో ఉన్న అసలు రుచిని తెలుసుకుని ఉప్పును 'ఉప్పు' అని పిలవడం బదులుగా రుచి అని పిలవడం తెలుసుకున్నాడు. ఉప్పు తింటే శక్తి వస్తుంది అని తెలుసుకున్న తరువాత, మనిషి ఏది తిన్నా అందులో ఉప్పు కలుపుకోవడం మరిగాడు. ఉప్పు అన్నింటినీ తినడం వలన ఆ పదార్థాలకు రుచి రావడం వలన, చివరకు రుచిగా ఉప్పును వాడుకోవడం మొదలయ్యింది. ఉప్పుకు ఆహార పదార్థాలను చెడి పోకుండా నిల్వ ఉంచే గుణం (ప్రిజర్వేటివ్) ఉందని కూడా గ్రహించి, ఉప్పులో ఊరవేసి, ఆహారాలను దాచుకుని తినడం అలవాటయ్యింది. కాలక్రమేణా నాగరికత పెరగడంతో రకరకాల కూరలు, పచ్చళ్ళు, చిరుతిళ్ళు అన్నీ ఉప్పు సహకారంతో చేసుకుని తినడానికి అలవాటుపడ్డారు. ప్రస్తుతం, జీవనాధారం ఉప్పు అనడం పోయి రుచికి ఆధారం అని అంటూ తింటున్నారు.

ఉప్పు వేసుకోవడం అవసరమా?:- మనం తినే ఆహార పదార్థాల ద్వారా మనకు కావలసిన సహజమైన ఉప్పు అందకపోతే వేసుకోవడం తప్పు లేదు. పూర్వీకులు తిన్నారని అలవాటుగా అలా వంశపారంపర్యంగా తింటూ వస్తూనే ఉన్నాము. పూర్వీకుల వలె అన్నాన్ని కేవలం గంజి, మజ్జిగతో మాత్రమే తింటూ రోజంతా గడిపే వారు ఈ రోజులలో ఎవరైనా ఉంటే వారు బయట నుండి ఉప్పు వేసుకోవడంలో తప్పు లేదు. ఎవరైనా అలాంటి వారు ఉన్నారంటారా? మీకు చూద్దామన్నా ఈ రోజులలో ఎవరూ దొరకరే. కూలి పనిచేసుకునే వారి దగ్గర్నుండి, రిక్షా తోక్కే వారితో సహా అందరూ కూరలు, పండ్లు కూడా కొనుక్కుని తినగల్గుతున్నారు. పాలు, పెరుగుల్లో కూడా ఉప్పు ఉంటుంది. ఇక ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తుల కుటుంబాలైతే రెండు పూటలా 2, 3 రకాల కూరలు, చిక్కటి పాలు, పెరుగు, టిఫిన్లకు గింజ ధాన్యాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు మొదలగునవి ప్రతి

నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. ఈ ఆహార పదార్థాలలో సహజంగా వచ్చే ఉప్పే వారి శరీరానికి రోజూ సరిపోతుంది. చెమటలు పట్టే 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 రోజూ 3, 4 గ్రాముల ఉప్పును బయట నుండి వేసుకుంటే సరిపోతుంది అని ఉంది. ఉప్పు శరీరంలో తక్కువైతే ఎలా నష్టమో, ఎక్కువైనా నష్టమేనని ఈ మధ్య అవగాహనకు వచ్చి 1, 2 గ్రాముల మించి తినకుండా ఉంటే మరీ

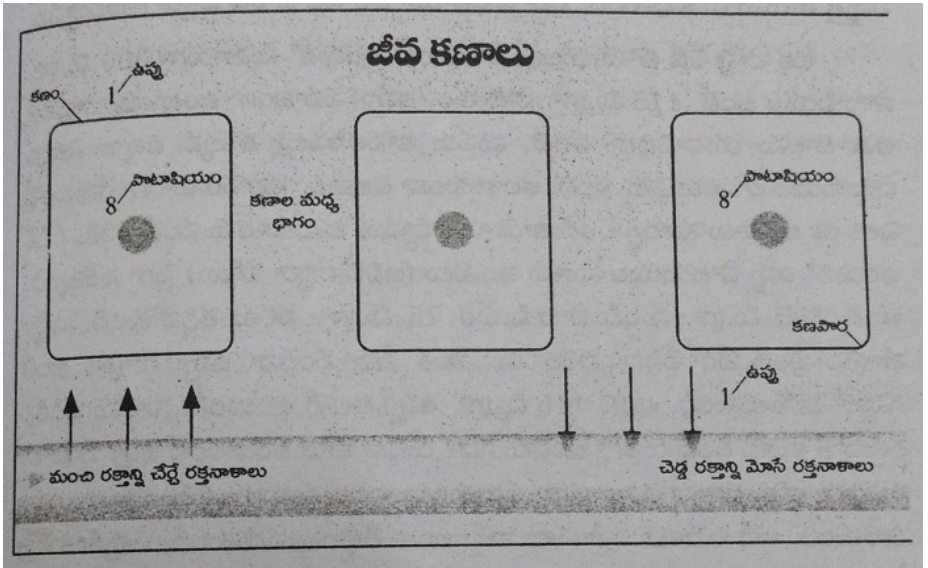
మంచిదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మధ్య అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేకంగా ఉప్పు మీద పరిశోధనలు చేసి, బయట నుండి ఆ 1, 2 గ్రాముల ఉప్పు కూడా వేయనవసరం లేదు అని తేల్చి చెప్పారు. మన శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు, ఒక్క రోజులో 280 మి.గ్రా. అయితే సరిపోతుందని వారు కనుగొన్నారు. మనం ఒక్క రోజులో తినే పండ్లు, కూరలు, పాలు, పెరుగుల్లో వచ్చే సహజమైన ఉప్పే రెండు మూడు రోజులకు సరిపడా వెళుతున్నదని తెలుసుకున్నారు. అంత తక్కువ ఉప్పు అవసరం ఉన్న ఈ శరీరానికి మనం రుచి కొరకు వాడే ఉప్పు ఎంత ఎక్కువగా ఉందంటే, 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 యధావిధిగా తిన్నా లేదా వాటిని వండి తిన్నా సహజమైన ఉప్పు మాత్రం కొద్దిగా కూడా నశించదు. కాబట్టి మనం తినే ఆహారాలలో ఉన్న

సహజమైన ఉప్పే మన జీవనానికి సరిపోతుంది. బయట నుండి వేసుకునే ఉప్పు ఎక్కడ పేరుకుంటుంది, ఎక్కువైన ఉప్పు శరీరానికి ఎలా నష్టం కలిగిస్తుందో తెలుసుకుందాము.

ఉప్పు చేసే ముప్పు: - మన శరీరం మొత్తం చూస్తే ఎన్నో లక్షల కోట్ల కణాల సముదాయం. కణము అనేది కంటితో చూడలేనంత చిన్నగా ఉంటుంది. అలాంటి చిన్న కణాలు కొన్ని కోట్లు కలిసి ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి కూర్చుంటే 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 గోడ అవుతుంది. కొన్ని గోడలను పేరిస్తే ఒక ఇల్లు అవుతుంది. ఇంటికి ఇటుకలు ఎలాగో మనకు కణాలు అలాగే అనుకుంటే సరిపోతుంది. కంటికి కనిపించని చిన్న కణాలు మనలో ఏమి పనిచేయగల్గుతాయి

అనుకుంటే పొరపాటే. మన శరీరంలో జరిగే ప్రతి రసాయనిక చర్య ఆ కణాలవల్లే జరుగుచున్నది. ప్రతి కణానికి రాక పోకలకు గానూ రక్తనాళాలు ఉంటాయి. రక్త నాళాల ద్వారా కణ అవసరాలు చేరవేయబడుతుంటాయి. కణాలు జీవకార్యాన్ని నిర్వహించాలంటే గాలి, నీరు, ఆహారం వాటికి కావాలి. మనం పీల్చిన గాలి, త్రాగిన నీరు, తిన్న ఆహారం చివరకు చేరే గమ్యస్థానం 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 ఉందంటే ఆ వేడి పుట్టించిన జనరేటర్ లు ఏవి అంటే ఆ చిన్న కణాలే. నిరంతరం కణాలు పని చేస్తూ మనల్ని బ్రతికిస్తూ జీవకార్యాన్ని నడుపుతూ ఉంటాయి. కణాలు పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంటే అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే, కణాలలో వేడి ఉత్పన్నమైన 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 కార్యానికి ఆటంకం వస్తే అదే అనారోగ్యం.



ప్రతి జీవకణానికీ కణ కవచం (పొర) ఉంటుంది. రక్తంలో నుండి వచ్చిన ఆహార పదార్థాలను కణం లోపలకు గ్రహించాలన్నా, కణం లోపలి వ్యర్థాలను రక్తనాళాలలోకి తోయ్యాలన్నా కణానికి గ్రహణశక్తి

కావాలి. కణ గ్రహణ శక్తికి ఒక నిష్పత్తి ఆధారమై ఉన్నది. అదే 1:8 నిష్పత్తి. కణానికి బయట 1 శాతంలో ఉప్పు (సోడియం) ఉంటే, కణం లోపల 8 శాతంలో పొటాషియం అనే లవణం ఉంటుంది. ఈ మోతాదులలో ఉప్పు, పొటాషియంలు 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 ఉప్పు, ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటాయి. అంటే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలలో ఉన్న నిష్పత్తే కణాలకు కావలసిన నిష్పత్తి. మనం తినబోయే ఆహారానికి మన కణాలకు మ్యాచింగ్ కావాలన్నమాట. జంతువులన్నీ ప్రకృతిలో లభించిన ఆహారాన్ని యధావిధిగా తింటాయి కాబట్టి ఆహారంలో ఉన్న నిష్పత్తి వాటి కణాలకు చేరి, వాటి అవసరాలను తీర్చి కణ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటాయి. వాటి కణాలలో

ఇబ్బందులు లేవు కాబట్టి వాటికి ఇబ్బందులు లేవు. ఈ భూమిపై మనుషులు మాత్రమే ప్రకృతి ఆహారాన్ని పొందుచేసుకుని 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 గమనిద్దాము.

ఒక పావు కేజీ టొమాటోలను తీసుకుంటే అందులో సుమారుగా 300 మి.గ్రా. పొటాషియం ఉంటే, 115 మి.గ్రా. సోడియం (ఉప్పు) సహజంగా ఉంటుంది. పావుకేజీ టొమాటోలను యధావిధిగా తింటే, మనకు కావలసినట్లు తక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పొటాషియం లోపలకు వెళుతుంది. అలాగాకుండా అలవాటు ప్రకారం కూరగా చేసుకుంటే ఎలా ఈ లవణాలు మార్పు చెందుతాయో చూద్దాము. టొమాటోలను వండే సరికి, వేడికి అందులో ఉన్న పొటాషియం మూడు

వంతులు (ఆవిరి ద్వారా పోయి) పైగా నశిస్తుంది. అంటే 300 మి.గ్రా. నుండి పొటాషియం 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 తింటే రుచిగా ఉండదు గదా! రుచిగా కూర ఉండాలంటే ఉప్పు వేయాలి. సుమారు పావు స్పూను ఉప్పు అన్నా పడుతుంది. అంటే సుమారు 500 మి.గ్రా. ఉప్పు పడుతుంది. అదే టమోటా పులుసుగా కాస్తే ఇంకా రెట్టింపు పడుతుంది. పచ్చడిగా చేస్తే దీనికి బోలెడంత ఉప్పు పడుతుంది. ఉప్పు వేయడం వలన 115 నుండి 615 మి.గ్రా. ఉప్పు పరిమాణం పెరుగుచున్నది. ఎక్కువ ఉండాల్సిన పొటాషియం తగ్గిపోయింది. మనకు కావలసినది ఒకటి అయితే మనం తిన్నది వేరొకటిగా ఉన్నది. ఈ కూరను మనం తింటే ముందుగా పొట్ట, ప్రేగులలో అరిగి, అక్కడ నుండి రక్తం ద్వారా కణాలకు

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

మనం ప్రతి రోజూ ఇలా అన్నింటిని వండి అందులో
ఉప్పు వేసుకుని తింటూ ఉంటే కణాలు
అవస్థపడుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువైన ఉప్పు,
తక్కువైన పొటాషియం నుండి కణం తనకు
కావలసిన నిష్పత్తిని తయారు చేసుకోవడానికి తనలో
ఉత్పత్తి అయ్యే శక్తిలో 50, 60 శాతం శక్తి ప్రతి రోజూ
కోల్పోతున్నదని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలింది.
అంటే, మన శక్తి సుమారు 50, 60 శాతం ఈ తప్పువల్ల
కోల్పోతున్నామట. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కోట్ల

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

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

బయటకు గెంటలేనంత ఉప్పును మనం లోపలకు పంపుచున్నాము. అదే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలనే తింటే, 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 మరి ఇబ్బంది పెరుగుతుంది.

మనము సముద్ర స్నానం ఎప్పుడన్నా చేస్తూ ఉంటాము. ఉప్పు నీటిలో 2, 3 గంటలు మునిగే సరికి, మన చర్మం బిరుసు ఎక్కి, గట్టిగా అయ్యి, చిరాకుగా ఉండి ఎప్పుడు వెళ్ళి మంచినీళ్ళు పోసుకుందామా అనిపిస్తుంది. 2, 3 బిందెలు మంచినీరు పోసుకునే దాకా మన శరీరం ఊరుకోదు. మన చర్మం ఎంతో మొద్దుగా, బాగా లావుగా ఉంటుంది. అలాంటి స్థితి ఉన్న చర్మానికే 2, 3 గంటలు ఉప్పు నీటిలో ఉంచినందుకే ఇంత ఇబ్బంది అనిపిస్తే, కంటికి కనిపించనంత పలుచగా ఉండే కణ పొర చుట్టూ ఉప్పును నిరంతరం పేరుకునేట్లు చేస్తూ ఉంటే, ఆ కణాలు ఎంత అవస్థ పడుతూ ఉంటాయో గదా! బట్టను ఉప్పు నీటిలో ముంచితే బిరుసుగా

అవుతుంది. మామిడి కాయ ముక్కను ఉప్పులో వేస్తే
గట్టిగా బిగుసుకుని పోతుంది. మట్టి కుండలో ఉప్పును
భద్రపరచినందుకు చివరకు కుండే
శిథిలమైపోతుంది. స్టీలు డబ్బాలో ఉప్పు పోస్తే
డబ్బాకు చిల్లులు పడతాయి. ఉప్పు నీటిని తోడే
బక్కెట్లు త్వరగా తుప్పు పట్టి నశిస్తాయి. ఉప్పు గాలికి
కూడా వస్తువులన్నీ త్వరగా చెడిపోతూ ఉంటాయి.
ఇలా చూస్తే, ఉప్పు నాశనం చేయని వస్తువేదన్నా
ఉందంటారా? అలాంటి ఉప్పుకు మన కణాలు, వాటి
పై పొర ఒక లెక్కా! వాటిని సర్వనాశనం చేసి
పెడుతుంది. అందుకే, వంద సంవత్సరాల పైగా
జీవించవలసిన మనిషి 50, 60 సంవత్సరాలన్నా
సవ్యంగా జీవించలేక పోతున్నాడు. ఉప్పు తినని
జంతువులు నిర్దిష్టమైన ఆయుష్షుతో, పూర్తి శక్తితో
జీవించగల్గుచున్నాయి. 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 ఓ పెద్ద వ్యసనం:- శరీరానికి సహజమైన ఉప్పు చాలనప్పుడు మందులాగా ఉప్పును తింటే, అది సంజీవనిలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. శరీరానికి సహజమైన ఆహారాల ద్వారా వచ్చే ఉప్పే 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 అవుచున్నాయి. ఒక వేళ వండి తిన్నా ఉప్పు లేకుండా తింటే, కణాలకు ఉప్పు వల్ల వచ్చే హాని ఉండదు. వండినందుకు నశించిన పొటాషియంను మనం సవరించుకోవాలంటే, వండని ఆహారాలను, పండ్లను, గింజలను, కొన్ని పచ్చి

కూరలను వాడుకుంటూ ఉంటే సరిపోతుంది.
ఎటొచ్చి ఉప్పు వేయడంలోనే ముప్పు వస్తున్నది.

మనలో జీవకణాలు జీవకార్యాన్ని సవ్యంగా
చేయడానికి కావలసిన 1:8 అనే సోడియం,
పోటాషియంల నిష్పత్తిని తారుమారు చేసే వ్యసనాలు
రెండే. అవి 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 ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలే
దెబ్బతింటాయి గానీ ఇతర అవయవాలు, అన్ని
కణాలు బాగానే ఉంటాయి. రోజూ ఒక సీసా మద్యం
సేవిస్తే కూడా ఈ నిష్పత్తులపై ప్రభావం చూపదు.
దాని వలన హాని జరిగితే లివరుకే బాగా జరుగుతుంది.
గుట్కాలు, 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 గిద్దెడు కారం ఒక్క రోజు తిన్నా, ఎంత పులుపు తిన్నా, ఎంత మషాళా దినుసులను ఒక్కరోజు వాడినా గానీ జీవకార్యానికి కణాలకు కావలసిన అవసరాలపై వీటి చెడ్డ ప్రభావం ఏ మాత్రం ఉండదు. ఈ ప్రపంచంలోని ఏ దురలవాట్లు గానీ, వ్యసనాలు గానీ డైరెక్టుగా 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 వ్యసనాన్నైనా 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 అవయవాలు స్వేచ్ఛగా వాటి పనిని అవి చేసుకుంటూ హాయిగా జీవించగలుగుతాయి. ప్రస్తుతం ప్రజలు వైద్యుల పోరు పడలేక ఉప్పనే వ్యసనాన్ని రెండు, మూడు వంతులు తగ్గించే స్థితికి వచ్చారే గానీ, పూర్తిగా మానాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

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

మంచిదని తెలుసుకుని ప్రస్తుతం తగ్గించి తినమని చెప్పుచున్నారు. ఈ మధ్య ఉప్పు యొక్క హానిని ఇంకా తెలుసుకుని, వేసీ వేయనట్టుగా ఉప్పును వాడితే మంచిదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆ కొద్దిగా కూడా మానమంటే అసలు తినలేక ఇబ్బంది పడతారు కాబట్టి ఎవరూ పూర్తిగా మానమని చెప్పడం లేదు. ఉప్పును పూర్తిగా మానితే మంచిదన్న వాస్తవాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే వైద్యులు కూడా గ్రహిస్తున్నారు. మానితే మంచిదని తెలిసినా, ఉప్పు లేకుండా తినడం సాధ్యం కాదు గదా అనేవారు. ఇంకొందరు వైద్య విజ్ఞానం ఇంతగా అభివృద్ధి చెందినా, ఉప్పు యొక్క హానిని ఇంత వరకు పూర్తిగా గ్రహించ లేకపోయారు.

మన ఋషులు-మేధావులు, ప్రపంచానికే ఆదర్శమూర్తులు. వైద్యులకు మించిన వైద్యులు. అందుకే ఋషి సంప్రదాయంలో వంటలకు, రుచులకు దూరంగా ఉండి కంద మూలాలు, పండ్లు, ఫలాలు తింటూ జీవితాన్ని యోగమయం

చేసుకున్నారు. ఉప్పు తినకుండానే 200, 300 సంవత్సరాల పైగా 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 తింటే అప్పుల పాలు అవుతావురా" అనే మాట ఏనాటి నుండో వాడుకలో ఉంది. అంటే ఉప్పు వల్ల వచ్చే రోగాలను తగ్గించుకోవడానికి మనకున్న డబ్బులే కాకుండా అప్పులు చేసేన్ని జబ్బులొస్తాయని తెలుసుకుని ఈ మాట వాడారు. క్రొత్తగా పెళ్ళి చేసి అమ్మాయిని కాపురానికి పంపేటప్పుడు వంట సామాగ్రి, వంట వస్తువులు అన్నీ కొని, కూడపెట్టి పంపుతారు. ఎన్ని ఉన్నా ఉప్పు లేనిదే వంట పూర్తి కాదు. అలాంటి ఉప్పును మాత్రం అమ్మాయి కూడా పెట్టకుండా పంపుతారు. ఉప్పుని శని అన్నారు గదా! ఆ శని అనే

ఉప్పును అమ్మాయి కూడా పుట్టింటివాళ్ళు చేతులతో పెట్టి పంపకూడదనే సిద్ధాంతం వారిది. అలాగే ఉప్పును ఎవరికీ ఎవరూ చేతితో ఇవ్వరు. ఇచ్చినా పుచ్చుకోరు. షాపులో కూడా ఉప్పు పొట్లాన్ని కట్టి అలా క్రింద పెడతారే గానీ చేతికి ఇవ్వరు. మనిషికి శని పట్టినప్పుడు, ఆ శని పోవాలంటే 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 పోవాలంటే 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 వీరు వినరు. వైద్యులందరూ ఉప్పును విషం అని తెలియజెప్పే రోజు కొరకు ఎదురుచూద్దాం.

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

ఉప్పు ముట్టకుండానే వందల పిల్లల్ని
పెట్టగల్గుచున్నది. వాటికక్కర్లేని ఉప్పు
మనకెందుకండి. మనుషులు కూడా ఉప్పు ముట్టని
వారు ఇప్పటికీ ఉన్నారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు
ఆరోగ్యవంతులైన అడవిజాతి మనుషులపై ప్రయోగం
చేసారు. ఒక దీవిలో సుమారు 20 వేల మంది
నివసిస్తున్నారట. వారికి ఉప్పు, నూనె వంట అనేవి
ఇంత వరకు తెలియవట. పండ్లు, ఆకులు, గింజలు,
దుంపలనే తినడం, అవసరమైతే ఎప్పుడన్నా
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,
కళ్ళ అద్దాలు, కీళ్ళ నొప్పులనేవి ఆ దరిదాపులలో
లేవట. 100 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా 30, 40

మైళ్ళు

తేలిగ్గా

బరువునెత్తుకుని

నడవగల్గుతున్నారట. వాళ్ళ ఆరోగ్య విషయాలు వింటూ ఉంటే మనందరకూ ఈర్ష్యగా ఉంది గదూ! మనలాగా వండుకుని తినడం వాళ్ళకు తెలియక అంత ఆరోగ్యవంతులయ్యారు గదా! అందుచేత, వాళ్ళ అడ్రస్ తెలుసుకుని రెండు మూడు టీ.వీ. ఛానల్స్ అక్కడ పెట్టించి, మన ఘుమఘుమల కార్యక్రమాలను 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 చెడిపోవాలంటే కష్టపడాల్సిన పని లేదు. కాబట్టి అందరికీ తేలికగా చెడిపోవడం కుదురుతుంది.

మనదేశంలో మనందరకూ తెలిసిన
మహానుభావులెవరు ఉప్పు తినలేదో ఆలోచిద్దాము.
చిన్నప్పటి నుండి ఆరోగ్య సమస్యలున్న
గాంధీగారు, దేశానికి సేవ చేయడానికి పూర్తి
ఆరోగ్యవంతుడైతే గానీ కుదరదని గ్రహించి,
ఎన్ని రకాల వైద్యాలు చేయించినా ఫలితం
లభించక నిరాశ చెంది, చివరకు పురాతనమైన
ఆరోగ్య గ్రంథాలను తిరగవేశారు. లంఖణం
పరమౌషధమని, ఉప్పు ముప్పని
తెలుసుకున్నారు. 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

సేవ చేశారు. ఆ రోజు నుండి గాంధీ గారు సుమారు 40 సంవత్సరాల పాటు అదే ఆహారాన్ని తుది శ్వాస వదిలే వరకూ తిన్నారు. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత గాంధీగారు, ఆయన సతీమణి చేత కూడా ఉప్పు మాన్పించి ఆవిడ ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేశారు. గాంధీగారి ప్రియ, ప్రథమ శిష్యుడైన వినోబాభావే కూడా ఒక్క రోజు కూడా ఉప్పు తగలకుండానే చివరి వరకూ తిన్నారట. భూదానోద్యమ సమయంలో వినోబా ఆంధ్రా 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, చలాకీగా ఉన్నారు. ఈ

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

ఉప్పుకు ప్రత్యామ్నాయం:- ఉప్పు గురించి, ఇదంతా చదివేసరికి, చీ! పాడు ఉప్పు మానేద్దామనిపిస్తుంది. అది లేకుండా వంటలను తినడం కష్టమనిపించి ఉప్పుకు బదులుగా ఇంకా ఏదన్నా ఉప్పు ఉంటే 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 ఫలితం లేదని ఎందరో గ్రహించారు. ఉప్పుకు బదులుగా ఇంకొక ఉప్పు అక్కర్లేదు. ఎందుకంటే, 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, పచ్చిమిర్చిలోనూ, అందులో పోసే పాలల్లోనూ, చల్లే కరివేపాకు, కొత్తిమీరలోనూ, 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 తినడం నాలుకకు అలవాటై కూరలలో ఉండే సహజమైన ఉప్పును కనిపెట్టలేక చాలనట్లు, లేదా అసలు లేనట్లుగా ఉంటుంది. విస్కీ బాటిల్ ని ఏకంగా ఎత్తిపట్టి త్రాగే అలవాటు ఉన్నవారికి, విస్కీకి సగం నీళ్ళు కలిపి ఇస్తే ఎక్కుతుందా? అలాగే ఉప్పు మానేసిన క్రొత్తలో ఉప్పులేని వంటలన్నీ లేనట్లుగానే ఉంటాయి. 1, 2 నెలలు గడిచేసరికి, నాలుకపై గ్రంథులలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా, ఆ

ఉప్పదనం అంతాపోయి, కూరలలో, పండ్లలో, పాలలో, గింజలలో ఉన్న సహజమైన ఉప్పే మీకు రుచికి సరిపోయినట్లుగా తెలుస్తుంది. ఆ ఉప్పుకే మన నాలుకను అలవాటు పడేటట్లు చేసుకుంటే తినడం తేలిక అవుతుంది. కాబట్టి, ఇంకా వేరే ఆలోచన మాని కూరల్లో వచ్చే సహజమైన ఉప్పుకు సర్దుకుపోవడం మంచిది.

మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో సోడియం, పొటాషియంలు ఏ నిష్పత్తిలో ఉన్నదీ తెలుసుకుందాం.

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

	(ఆడించింది)		
5	నాటు శనగలు	808	37
6	మినప్పప్పు	800	40
7	బొబ్బర్లు	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	చిలకడదుంప	393	9
18	కాకరకాయ	152	18
19	సొరకాయ	87	2
20	వంకాయ	200	3
21	పెద్ద చిక్కుడు	39	42
22	కాలీప్లవర్	138	53
23	దోసకాయ	50	10

24	బెండకాయ	50	7
25	తామరకాడ	3007	438
26	పచ్చి మామిడి	83	43
27	పచ్చి బొప్పాయి	216	23
28	గుమ్మడి కాయ	139	6
29	టోమాటో (పచ్చి)	114	46
30	పొట్లకాయ	50	26
31	బీరకాయ	50	3
32	పెద్ద ఉసిరి	225	5
33	యాపిల్	75	28
34	అరటి	88	37
35	జామ	91	6
36	నేరేడు	55	26
37	మామిడి	205	26
38	పుచ్చకాయ	160	27
39	కమలా	9	5
40	బొప్పాయి	69	6
41	పైనాపిల్ (అనాస)	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 రావాలంటే:

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

1. **టోమాటోలు:** అన్ని రకాల వంటలలోకి టోమాటోను ఎక్కువగా వాడుకోవచ్చు. కొన్నింటిలో టోమాటోను రసం తీసి, ఆ రసాన్ని వంటలలో వాడుకుంటే బాగుంటుంది. టోమాటోలో ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పుతోపాటు పులుపు కూడా కలిసి ఉండడం వలన వంటలకు ఉప్పు వేసినట్లు రుచిని కలిగించగలుగుతాయి.

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

3. **పాలు:** ఆవుపాలల్లో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దొరికిన వారు వీటిని వంటల్లో వాడుకుంటే బాగుంటుంది. లేనివారు గేదెపాలను వాడుకోవచ్చు. పాలల్లో ఉప్పుతోపాటు, పాల కమ్మదనం - కూరలకు ఉప్పులేని లోటును కొంత సవరిస్తాయి. చిక్కటి పాలను ఎక్కువగా పోసి వండుకోవడం వల్ల కొన్ని కూరలు బాగుంటాయి.

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

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

అనుకుంటున్నారా? ఉప్పు గురించి మీకందించిన
సమాచారం క్లుప్తంగా 20 శాతం మాత్రమే ఇక్కడ
రాశాను. ఇది వంటల పుస్తకం కాబట్టి ఇంత కంటే
ఎక్కువ ఇక్కడ అనవసరమని రాయలేదు. భవిష్యత్
లో ప్రత్యేకంగా ఉప్పు తెచ్చే ముప్పు మీద నా
అనుభవాన్నంతటినీ పెద్ద పుస్తకంగా
వ్రాయబోతున్నాను. ఏడు 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 తింటూ తెలుసుకున్న
వాస్తవం ఇది. ఉప్పును ఆహారంలో పూర్తిగా మాని
తినమని, నేనొక్కడినే ప్రచారం చేస్తూ ఉంటే ఎక్కువ
మందికి ఈ వాస్తవం ఎక్కడం లేదు. వైద్యులందరూ
ఆ విషయం చెప్పే రోజు కొరకు ప్రజలు ఎదురు
చూస్తున్నారు. అందరూ చెప్పేదాకా ఎదురు చూస్తూ
ఉంటే, ఈ లోపు మనం సుఖంగా బ్రతకాలి గదా! లేని

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

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

మొక్కజొన్న పొత్తులపైన, ఉసిరికాయలలోనూ, పుచ్చ, నేరేడు కాయలలోనూ వేసుకునేంతవరకూ అలవాటులు మారాయి. అయ్యిందేదో 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 స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఎంత ఉందో, పిల్లల ఆరోగ్యం తల్లిదండ్రుల చేతిలో ఎంత ఉందో, ఉప్పు వాటిని ఎంత దూరం చేస్తున్నదీ బోధపడుతుంది. చెడును పట్టుకోవడం రోగం. చెడును వదిలివేయడం ఆరోగ్యం. చెడును వదిలివేస్తే వచ్చే ఆనందమే యోగం. దేనికో మీ ఓటు నిర్ణయించండి.

7. తినేటప్పుడు చిట్కాలు

1. ముద్దువచ్చినప్పుడే చంక నెక్కాలి -
ఆకలయినప్పుడే ఆహారం తినాలి
2. అది లేదు ఇది లేదు అంటుంది నాలుక - వేడి
వేడిగా లాగిస్తే ఆ ఇబ్బంది రాదిక
3. తినేటప్పుడు చేయాలి మనస్సు లగ్నం - బాగా
నమిలి తింటే జీర్ణక్రియకు రాదు విఘ్నం
4. తినే ముందు నిమ్మకాయను పిండు -
రుచితోపాటు విటమిన్ 'సి'ని పొందు
5. బాగా నమిలి తింటే ఆహారం - పొట్టకు
తగ్గుతుంది ఎంతో భారం
6. కూరలకు కలుపుకుంటే పెరుగు - వాటిలోని
చప్పదనం అవుతుంది మరుగు
7. పది రోజులకొకసారి మారతాయి నాలుకపై
గ్రంధులు - ఆపై తినడానికి ఉండవిక ఏ

ఇబ్బందులు

8. మంచి భావనతో భుజించు - ఆరోగ్యంగా జీవించు

చక్కనమ్మ చిక్కినా అందమేనట. అలాగే ఉప్పు, నూనెలు బాగా వేసి వండిన వంటలు ఎప్పుడు ఎలా తిన్నా రుచిగానే ఉంటాయి. ఉప్పు, నూనెలు వేయకుండా వండిన ఆరోగ్యకరమైన వంటలు తినేటప్పుడు రుచిగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేగానీ తినలేరు. ఈ వంటలను క్రొత్తగా ప్రారంభించే వారికి ఈ చిట్కాలు తేలిగ్గా భోజనాన్ని తినేట్లుగా సహకరిస్తాయి. ఆహారానికి 2, 3 నెలలు అలవాటు పడేవరకు ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, నాలుక తేలిగ్గా ఈ రుచులను తినడానికి సర్దుకు పోతుంది. ఆ తరువాత ఏది ఉన్నా లేకపోయినా కూరలను యధావిధిగా తినగల్గుతారు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే చిట్కాలను ఎప్పటికీ పాటించగలిగితే మరీ మంచిది. నేను పది సంవత్సరాల క్రితం ఈ వంటలు తినడం ప్రారంభించిన క్రొత్తలో ఈ మెళుకువలు తెలియక,

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

1. ఆకలయినప్పుడే తినాలి: - 'ముద్దు వచ్చినప్పుడే
చంక ఎక్కాలి' అంటారే అలాగే ఆకలయినప్పుడే
తింటే అసలైన రుచి తెలుస్తుంది. మనం తినే ప్రతి
ముద్ద చివరకు చేరవలసిన గమ్యస్థానం ఏది అంటే,
పొట్ట అనుకుంటే పొరపాటే. పొట్ట నుండి కూడా మన
ముద్దలు చిన్న చిన్న అణువులగా మారి, రక్తంలో
చేరి, అక్కడ నుండి అన్ని అవయవాలకు
మూలస్థంభాలైన కణాలకు చేరుతాయి. ఆకలి అంటే,
కణాలు మాకు ఆహారం కావాలని అక్కడ నుండి
మనకు తెలియజేయడం. అలాంటి లక్షణం మనలో
వచ్చినప్పుడు, ఆహారం కొరకు నోరు, పొట్ట, మనస్సు

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

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

2. వేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి: వండుకున్న పదార్థాలు చల్లారిన తరువాత తింటే మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. వంటలు చల్లబడినప్పుడు అందులో ఉండే రుచిలో లోటు పాటలు స్పష్టంగా, ఎక్కువగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఏడు రుచులను వేయకుండా, ప్రత్యామ్నాయపు 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 తిన్నారంటే నాలుక నుండి వచ్చే సమాచారం వేరుగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉన్న పదార్థాలు నాలుక మీద పెట్టుకోవడం వల్ల, నాలుక పైనుండే రుచిని తెలిపే గ్రంథులు, ఆ వేడి వల్ల పదార్థంలో ఏది తక్కువ అయిందో, ఏది అసలు లేదో స్పష్టంగా తెలుసుకోలేవు. వేడి వల్ల నాలుక కొంత మోసపోతుంది. నాలుకను మోసం చేయడమే శరీరానికి మేలు చేయడం అవుతుంది. స్త్రీలు వంటలు వండేటప్పుడు రుచి చూడబోయే ముందు పదార్థాన్ని బాగా ఊది, చల్లార్చి మరీ రుచి చూస్తారు. వేడి మీద నాకితే స్పష్టంగా వంటలో లోపాలు తెలియవు. వంటలు వేడిగా ఉన్నప్పుడు తింటూ ఉంటే, ఆ వేడిని చల్లార్చడానికి నోటిలో లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది. లాలాజలం పదార్థానికి బాగా కలిస్తే రుచి బాగుంటుంది. జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిదే. ఉద్యోగస్తులు,

వ్యాపారస్తులు మధ్యాహ్నానికి క్యారేజీలను
పట్టుకువెళ్ళడం వలన వంటలు చల్లారిపోయి
తినడం మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. మామూలు
క్యారేజీల కంటే హాట్ బాక్స్ లలో పట్టుకెళ్ళగలిగితే,
గోరు వెచ్చగా ఉండి తేలిగ్గా తినగల్గుతారు.
మధ్యాహ్నం చల్లారిన వంటలను సరిగా తినలేని
వారు, ఉదయం పూట వేడి వేడి భోజనం చేసి
బయటకు వెళ్ళడం మంచిది. ఈ వంటలను క్రొత్తగా
ప్రారంభించేవారికి ఉదయం వేడి వేడి భోజనం చేసి,
మధ్యాహ్నం మొలకలు, పండ్లు లాంటివి తినడం
మంచిది. ఇలా చేస్తే ఈ వంటలకు త్వరగా అలవాటు
పడగలరు. అలాగే అన్నాన్ని లేదా రొట్టెలను లేదా
కూరలను ఒకేసారి కంచంలో మొత్తం పెట్టుకోకుండా
కొద్ది కొద్దిగా వడ్డించుకుని తిన్న తరువాత మరలా
వడ్డించుకుంటే వేడి చల్లారిపోకుండా వేడిగా తినడం
సాధ్యపడుతుంది.

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

4. కూరను ఎక్కువగా కలుపుకోవడం:- మీరు అన్నం తింటున్నప్పటికీ లేదా పుల్కాలు తింటున్నప్పటికీ ఎక్కువ కూరను వాటితో పాటు కలుపుకుని తింటే తేలిగ్గా తినగలుగుతారు. విడిగా అన్నం గానీ, పుల్కాలు గానీ రుచి చూస్తే అవి రెండూ చప్పగా ఉంటాయి. వాటిలో ఉండే చప్పదనాన్ని తొలగించాలంటే ఎక్కువ కూర కలుపుకోవడమే మార్గం. మామూలు కూరలలో ఉప్పు, మషాళాల ఘాటు ఎక్కువగా ఉండడం వలన కొద్ది కూర కలుపుకుంటేనే ఆ చప్పదనం పోయి రుచి వస్తుంది. ఉప్పు, మషాళాలు లేకుండా వండుకోవడం వలన ఎక్కువ కూర అన్నంలో కలిపితే గానీ లేదా రొట్టిలో ముంచుకుంటే గానీ ఘాటు 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 రొట్టె తినడం మంచి పద్ధతి.

5. నిమ్మరసం పిండుకోవడం:- భోజనం చేసేటప్పుడు నేతి గిన్నె దగ్గర పెట్టుకుని, మధ్య మధ్యలో కొద్ది కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకుని కలుపుకుని తినడం అందరికీ అలవాటే. ఆ అలవాటు ప్రక్కకు పెట్టి నెయ్యి స్థానంలో నిమ్మరసాన్ని చేరిస్తే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఉప్పు, నూనె, మషాళాలు లేని వంటలను తినేటప్పుడు, ఆ వంటలలో అవి అన్నీ లేవు అనే లోటు నాలుకకు రాకుండా ముద్దను మ్రింగాలంటే నిమ్మరసం యొక్క అవసరం చాలా ఉంది. ముఖ్యంగా ఉప్పులేని లోటు తెలియకుండా చేసే గుణం నిమ్మరసానికే ఉంది. ఈ వంటలకు నిమ్మరసం చేసిన మేలు మరొకటేదీ చేయలేదని చెప్పవచ్చు. అందుచేత ప్రతి రోజు ఈ వంటలను తినేటప్పుడు తప్పనిసరిగా 2, 3 చెక్కలను ప్లేటులో ఉంచుకుని, కూరను కలుపుకోబోయే ముందు కూరపై

నలుమూలలా పిండి తినండి. కొద్ది కొద్దిగా రుచికి సరిపడా పిండుకుంటూ, తింటూ ఉండండి. ఒకేసారి కాయ రసాన్ని కూరపై పిండేస్తే మరీ పుల్లగా అయ్యి పళ్ళు పులుస్తాయి. కూరలు తినబోయే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినడం వలన మనకు నాలుగు రకాల లాభాలు వస్తున్నాయి. అవి

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.

ఏదొక అవస్థపడి ముద్దను బెత్తెడు నాలుకను దాటిస్తే పని అయిపోతుంది. దాని కొరకే ఈ అవస్థలన్నీ.

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

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

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

ఐరన్ ఉంటుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉన్న ఐరన్ అనేది ప్రేగుల గుండా రక్తంలోనికి చేరాలంటే విటమిన్ 'సి' తోడు ఉంటేనే 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 లాభాలన్నీ 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 గోంగూరైనా గోరు చిక్కుడైనా ఒక్కటే.
సంతృప్తి కలగాలంటే ముద్ద నోటిలో నమిలేటప్పుడే
కలుగుతుంది. నమిలి తినడం వలన నాలుగు
లాభాలు ఉన్నాయి.

1. నోటిలో జీర్ణానికి కావలసిన లాలాజలం మరియు
ఎన్ జైమ్ లు బాగా ఊరతాయి.

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, ఎక్కిళ్ళు,
గొంతు పట్టడం లాంటి బాధలు తప్పుతాయి.

4. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది, నాలుక అంగుటికి
తగిలినప్పుడే రుచి తెలుస్తుంది. నోటిలో ముద్దను
బాగా నములుతూ ఉంటే ముద్ద పదే పదే అంగుటికి

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

7. ఉల్లి చక్రాలను నంచుకోవడం:- పెద్ద ఉల్లిపాయను (కుదిరితే తెల్ల ఉల్లి - టేస్టు బాగుంటుంది) గుండ్రని చక్రాలుగా కోసి ప్లేటులో ఉంచి దానిపై నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా పిండి భోజనం దగ్గర ఉంచుకుని, ముద్ద పెట్టుకున్నాక మధ్యలో వాటిని కొరుక్కుని నములుతూ ఉంటే నోటిలో క్రొత్తరుచి వస్తుంది. ఉల్లిపాయలో ఉండే ఘాటుకి అందులో ఉండే రుచికి, రుచిని తెలిపే గ్రంథులు కూరలో ఉండే లోటు పాటులను పసిగట్టకుండా అడ్డుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. కూర మరీ రుచి లేకుండా ఎప్పుడన్నా ఉంటే, ఆ రోజు పెద్ద ఉల్లి ముక్కలను నోటిలోకి ఎక్కువ సార్లుగా పంపుతుంటే గొడవ లేకుండా పోతుంది.

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

పడుతున్నట్టున్నారు. అమ్మా! వాటి నిండా ఉప్పే కదండీ. అవి కాదు. మా పద్ధతిలో ఊరమిరప కాయలు వేరుగా ఉంటాయి లెండి. వేయించే పని ఉండదు. ఊరవేసుకోవడం, ఊరుకుంటూ తినడం. లేతగా ఉన్న మిరపకాయలను ఏరుకుని, వాటిని బజ్జీలకు చీల్చినట్లు చీల్చి, ఒక కప్పులో ఉంచి వాటిపై కొద్దిగా మునిగే వరకూ నిమ్మరసం పోసి అలా ఉంచాలి. ఉదయమే ఇలా ఊరవేస్తే మధ్యాహ్నం భోజన సమయానికల్లా ఆకుపచ్చ పచ్చిమిరప కాయలు పసుప్పచ్చగా మారి ఊరి ఉంటాయి. ఏ రోజు కారోజు చేసుకున్నవే బాగుంటాయి. ప్లేటులో ఈ మిరపకాయలను ఉంచుకుని, అప్పుడప్పుడు మధ్య మధ్యలో వీటిని కొరుకుతూ ఉంటే నాలుక దారిలో పడుతూ ఉంటుంది. కూర బాగాలేదని నాలుక పేచీలు పెడుతుంటే ఊర మిరపకాయలకు పని పెంచండి. అప్పుడు ఆ మంటలో పడి చచ్చినట్లు కొట్టుకుంటూ కిక్కురు మనకుండా మ్రింగుతూ ఉంటుంది. వీటివలన ఆరోగ్యానికి ఏమి హాని

ఉండదు. అవసరాన్ని బట్టి అప్పుడప్పుడూ వాడుకుంటే బాగుంటుంది.

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

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

11. ఉప్పేసిన కూరలతో పోల్చుకుంటూ తినకండి:- ఆరోగ్యకరమైన మేము చెప్పే 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 ఖర్మరా! అనుకుని తింటూ ఉంటే, ఈ వంటలను తినడం 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 తింటే ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. ఉన్న వాస్తవాన్ని అంగీకరించి సర్దుకు పోగలిగే గుణం మనస్సుకుంటే, 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

ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి తినడం ఆలవాటు. ఈ వంటలను తెల్లటన్నంతో కలుపుకుని తినాలంటే మరీ కష్టంగా ఉంటుంది. బియ్యానికి పాలిష్ పట్టడం వలన తెల్లటి బియ్యము పైకి అందముగా, నాజుగ్గా ఉన్నప్పటికీ, రుచికి మాత్రం వాటి అన్నం చప్పగా ఉంటుంది. ఉప్పు నూనెలు లేని వంటలను ఆ అన్నముతో కలిపితే మరీ చప్పదనం వచ్చి తినలేనట్లుగా ఉంటుంది. తెల్లటన్నం తినడం వల్ల మరీ నీరసంగా తయారవుతాము. ముడిబియ్యం అన్నంతో కూరలను తినడానికి బాగానే ఉంటాయి. అన్నం కంటే కూడా రొట్టెలలోకి కూరలు రుచిగా ఉంటాయి. గోధుమ, జొన్న, రాగి మొదలగు వాటిని ఆడించి చేసుకున్న పిండితో పుల్కాలు (రొట్టెలు) కాల్చుకుని, వాటితో కూరలను తినడం తేలిగ్గా ఉంటుంది. రొట్టెలు, అన్నం రెండూ తినదలచిన వారు కూరను రొట్టెలతో తిని, అన్నాన్ని పెరుగుతో తినవచ్చు. షాపులో అమ్మే గోధుమ పిండి పాలిష్ పట్టే

అమ్మతారు కాబట్టి ఆ పిండితో రొట్టెలు చప్పగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఆ పిండిని వాడవద్దు.

14. నాలుకపై మార్పు:- ఈ వంటలు తినడానికి క్రొత్తలో అందరూ కష్టపడతారు. 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 ఆయుష్షు పది రోజులు. పది రోజులకొక సారి నాలుకపై నుండి రుచిని తెలిపే గ్రంథులన్ని మారిపోతూ ఉంటాయి. ఈ రోజు వరకూ అన్ని రుచులు వేసిన వంటలను తిని ఒక్కసారే మేము చెప్పే వంటలను పెడితే వెంటనే నాలుక ఒప్పుకోదు. ఆ గ్రంథులన్నీ ఆ రుచులకు అలవాటు పడి ఉండడం వలన అవి అందక పోయేసరికి గొడవచేస్తాయి. వంటలను తింటూ ఉంటే అలానే ఆ గ్రంథులన్నీ పది రోజులు బాగా గొడవ చేస్తాయి. పదకొండవ రోజు నుండి నాలుకపై రుచిని

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

15. మంచి భావనతో భుజించడం:- నాకు తెలిసిన చిట్కాలన్నీ మీకు చెప్పడం పూర్తి అయ్యింది. ఇక మీరు ఈ చిట్కాలను మా వంటలపై ప్రయోగించి రుచి చూసి చెప్పండి. చివరిగా ఒక్క చిట్కా చెప్పి ముగిస్తాను. మీరు ఈ వంటలను తినడానికి కూర్చున్నప్పుడు ప్రతి రోజూ తినే ముందు

మనస్సులో, మనస్ఫూర్తిగా ఇలా భావించి తినడం ప్రారంభించండి, "నేను ఇంత కాలం రుచికి ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చే వంటలనే తిన్నాను. అవి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయని పూర్తిగా గ్రహించాను. నా ఆరోగ్యాన్ని నేను కాపాడుకోవడానికి రుచుల విషయంలో రాజీపడి ఆరోగ్యకరమైన వంటలను తింటున్నాను. వీటిని నేను సంతోషముగా, సంతృప్తికరముగా తింటాను". భోజనం చేసేటప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటూ చేయండి. తినేటప్పుడు అసలు ఇబ్బంది అనేది ఏమీ ఉండదు. ఇదే అన్ని చిట్కాలకు మించిన చిట్కా, మరువకండి. మన బాగు కోసమే కదా ఇదంతా!

8. ఈ వంటల వలన లాభాలు

- రుచులు తింటూ కాకండి రోగాల పాలు - మా వంటలతో పోగొట్టుకోండి ఆరోగ్య లోపాలు
- ఉప్పు నూనెలు లేని మా ఈ ఆహారాలు - అందరి ఆరోగ్యానికి సోపానాలు
- సాత్వికాహారమే తినమని చెబుతుంది భగవద్గీత - ఈ ప్రకృతి ఆహారంతో మార్చుకోండి మీ రాత
- కడగటానికక్కర్లేదు సబ్బు ముక్క, నిమ్మతోక్క - నీటితో కడిగితే చాలు వదిలిపోతుంది ఎంచక్కా
- లోపల చేసుకోవాలండి శుభ్రం - అప్పుడే ఆరోగ్యమవుతుంది భద్రం
- తగ్గిపోవాలంటే అన్ని జబ్బులు - తప్పక తినాలి అందరూ ఈ వంటలు

- అధికంగా ఉంటే మీరు బరువు - ఈ ఆహారంతో చక్కగా అది తరుగు
- ఈ ఆహారంతో నిరోధక శక్తి పెరిగి - బయటకు పోతుంది లోపలున్న మురికి
- తింటే మేము చెప్పిన ప్రకారం - ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు జీవించినంత కాలం
- తగ్గిపోతుంది 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 ప్రశ్నించుకుంటే వచ్చే సమాధానం ఏమై ఉంటుందంటారు? అందరూ చెప్పేది చూస్తే, చక్కటి రుచినిస్తాయి, అదే అన్నింటి కంటే పెద్ద లాభం అని అంటారు. అందరికీ తెలిసిన వంటలు రుచి అనే లాభాన్ని తప్ప మరో లాభాన్ని

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

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

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

అనిపించదు. వేసవికాలంలో కూడా చల్లటి నీటిపై
వాంఛ ఉండదు. కుండలో నీరు కూడా త్రాగాలని
శరీరం కోరుకోదు, ఏ ఆహారం అయితే దాహాన్ని
పుట్టించదో అది ఉత్తమమైన ఆహారంగా భగవద్గీతలో
చెప్పబడింది. మనిషి అలాంటి ఆహారాన్ని తింటే
సుఖపడతాడు అని తెలియజేసారు. ప్రస్తుతానికి ఏ
కులమూ, ఏ మతము కూడా దాహము వేయని
ఆహారాన్ని తినడం లేదు. ఈ విధానంలో వండే
టిఫిన్లు తిన్నా, స్వీట్లు తిన్నా, చిరుతిండ్లు తిన్నా,
పలావులు, పులుసులు, వేపుళ్ళలలో ఏవి తిన్నా 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 జీర్ణాది రసాలు, ఎన్నో యాసిడ్ లు అవసరపడుతూ ఉంటాయి. ఈ కారణంగానే కడుపులో మంటలు, ప్రేగు పూతలు వస్తూ ఉంటాయి. ఆహారం ఎక్కువ గంటలు ప్రేగులలో ఉండడం వలన పులిసి, తద్వారా పుల్లటి త్రేన్పులు, భుక్తాయాసం, అవసరానికి మించి ఎక్కువ గ్యాసు 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. మత్తు అనిపించదు:- జీర్ణకోశము పనిచేసే తీరునుబట్టి మానసిక స్థితి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరి జీర్ణకోశమైతే తక్కువ సమయం పని చేస్తుందో వారి మనస్సు ఎక్కువ గంటల పాటు నిలకడగాను, ఏకాగ్రంగానూ ఉంటుంది. ఎవరి జీర్ణకోశమయితే ఎక్కువ పని చేస్తూ ఉంటుందో వారి మనస్సు మందంగా, మత్తుగా ఉంటుంది. ఉప్పు, నూనెలు, మసాలాలు మొదలుగునవి వేసే వంటలు అరగడానికి జీర్ణకోశము ఎక్కువ పని చేస్తూ ఉంటుంది. ఆహారం తినక ముందు మనస్సు హుషారుగా ఉండి, తిన్న తరువాత మత్తుగా ఉండడానికి ఇదే కారణం. తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఈ పద్ధతిలో వంట మానసిక మాంద్యాన్ని తొలగించి మనస్సు ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, హుషారుగా ఉండేట్లు సహకరిస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలకు, ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు ఈ వంటలు ఆ రంగాలలో బాగా రాణించడానికి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి.

4. సాత్విక గుణాన్ని కల్గిస్తాయి:- తినే తిండిని బట్టే గుణాలు వస్తూ ఉంటాయని భగవద్గీతలో 17వ అధ్యాయంలో స్పష్టంగా చెప్పబడింది. సాత్విక, రాజసిక, తామసిక అనే మూడు గుణాలలో, మీకు ఏది కావాలో కోరుకోండి అని అడిగితే అందరూ సాత్వికమే కావాలని కోరుకుంటారు. ఇక్కడ అందరూ మంచినే కోరుకుంటున్నారు. అలాగే సాత్విక, రాజసిక, తామసిక అనే మూడు ఆహారాలలో మీకు ఏది కావాలో కోరుకోండి అని అడిగితే అందరూ సాత్వికమే కావాలని కోరుకుంటారు. ఇక్కడ కూడా అందరి మనస్సు మంచినే కోరుకుంటున్నది. కానీ ఈ సమాజంలో ఎక్కడ చూసినా రాజసికులు, తామసికులే కనబడుతున్నారు. గానీ సాత్వికులు కనబడపోవడానికి కారణం ఏమై ఉంటుందంటారు? అని ప్రశ్నిస్తే దానికి సమాధానంగా, పూర్వ జన్మ సంస్కారాలు, కలియుగ ప్రభావం, వారసత్వపు లక్షణాలు అని ఇలా ఎక్కువ మంది చెబుతుంటారే

గానీ ఆహారం ప్రభావమని ఎవరూ చెప్పడం లేదు. నాకు తెలిసి అన్నింటి కంటే ముఖ్యముగా ఆహార దోషమేనని గట్టిగా చెప్పగలను. అందరూ రాజసిక, తామసిక ఆహారాన్ని తింటూ అదే సాత్వికం అని భావిస్తూ కాలం గడుపుచున్నారు.

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

ఊహించనంత మంచి మార్పులు రావడం గమనిస్తూ ఉన్నాము.

5. ఎక్కువ మొత్తంలో కూరలను

తినగలుగుతాము:- ఎండలో కష్టపడి

పనిచేసుకునేవారు అన్నం ఎక్కువగా తింటేగానీ వారు పనిచేసుకునే ఓపిక రాదు. అదే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, నీడపట్టునుండే స్త్రీలు అయితే ఎక్కువ కూరను తక్కువ అన్నంతో తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. శ్రమ చేయని వారు కూరను ఎక్కువగా తినడం వలన శరీర బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది. సుగరు వ్యాధిని కంట్రోలులో ఉంచుకోవడం సాధ్యపడుతుంది, విరేచనం మెత్తగా సుఖంగా అవుతుంది, రక్తనాళాలలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకోకుండా రక్తణ కలిగిస్తూ ఉంటుంది, ప్రేగుల్లో క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. ప్రేగులను ఏడు మీటర్ల పొడవునా ఏ రోజు కారోజు ఊడ్చడానికి (శుభ్రపరచడానికి) సహకరిస్తుంది. దీర్ఘరోగాలు రాకుండా రక్తణ కలిగిస్తూ

ఉంటుంది. కూరను ఎక్కువగా తింటే మంచిదని అందరికీ తెలిసినా ఉప్పు, నూనెలు, మషాళాలు వేసిన కూరలను కొద్దిగా తినేసరికే మొగం మొత్తినట్లుగా (వెగటు పుట్టినట్లు) అనిపించి ఇక తినలేక పోతాము. తక్కువ కూరను ఎక్కువ అన్నంలో కలుపుకుని తింటే గానీ అలాంటి కూరలు బాగోవు. అదే మేము చెప్పే ఈ వంటలనైతే పూటకు అరకేజీ నుండి కేజీ కూర వరకు 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 తింటే మంచిది. పొట్ట నిండి ఆపాలేగాని వెగటు అనే మాట ఈ వంటలకు ఉండదు. మనం తింటూ ఉంటే చూసి మన ఇంట్లో తోటి వారే, ఏమిటి ఇంత తినేస్తున్నారని దిష్టిపెడుతూ ఉంటారు.

6. చేతులు, గిన్నెలు త్వరగా వదులుతాయి:-

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

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

7. శరీరంలో వాసనలు తగ్గుతాయి:- మనిషిన్నాక 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, మలవిసర్జన చేస్తే దొడ్డివాసన వస్తూ ఉంటాయి. ఈ వాసనలను చూస్తే చీ చీ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. వీటి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి నాలుకను గీయడం, నోటికి పేస్టు పెట్టడం, చర్మానికి సబ్బులు, అత్తర్లు పెట్టడం, బాత్ రూమ్ కి యాసిడ్లు, ఫినాయిల్స్ పెట్టడం మనందరం చేస్తూనే ఉన్నాము. ఇలా ప్రతి రోజూ శుభ్రం చేసుకోవడం సర్వసాధారణం అయ్యింది. శరీరం లోపల నుండి వాసనలు వస్తూ

ఉంటే బయట శుభ్రం చేసి సరిపెట్టుకుంటున్నామే గానీ లోపల శుభ్రం చేస్తే ఈ దుర్వాసనల గోల ఉండదు కదా! వంటలను తినని జంతువులకు ఈ వాసనలుండవు, మనలాగ బ్రష్ లు, పౌడర్లు, సబ్బుల అవసరాలు ఉండవు. అదీ నిజమైన ఆరోగ్యము అంటే. ఏ ఆహారం వలన శరీరం లోపల చెడు పేరుకోకుండా ఏ రోజుది ఆరోజు కరిగి, కదిలి బయటకు వచ్చేస్తుందో ఆ ఆహారం వలన లోపల వాసనలు ఉండవు. మేము చెప్పే ఈ వంటలు అలాంటి గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఈ వంటలను 3, 4 నెలలు తిన్నదగ్గర్నుండి మెల్లగా శరీరంలో వాసనలు తగ్గడం ప్రారంభమవుతాయి. సుమారు 5, 6 నెలలు తినేసరికే శరీరం లోపల నుండి వాసనలు రాకపోవడం గమనించవచ్చు. బాహ్యంగా శుభ్రానికి వాడే నాలుకబద్దలు, పేస్ట్ లు, సబ్బులు, పౌడర్లు, డీయోడరెంట్స్, ఫినాయిల్స్, యాసిడ్స్ మొదలగు వాటి అవసరం ఉండదు. వీటి అవసరం రాని శరీరం ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంగా గుర్తించండి.

8. భయము లేకుండా తినగల్గుతాము:- "భోగే రోగభయం" అన్నారు పెద్దలు. ప్రస్తుతం అందరూ తినే వంటలు భోగానికే గానీ యోగానికి పనికిరావు. అందుచేతనే ఏ జబ్బులూ లేనివారు వీటివల్ల రోగాలు వస్తాయోమోనని భయపడుతూ తింటే జబ్బులోచ్చిన వారు ఆ జబ్బులు ఇంకా పెరిగి పోతాయని భయపడుతూనే తింటూ ఉంటే, బరువు పెరిగే వారు ఇంకా పెరిగి పోతానేమోనని భయపడుతూనే తింటూ ఉంటారు. భయమే ఒక పెద్ద రోగం. వంటలను భయపడుతూ తినడం అనేది ఇంకా పెద్ద రోగంగా తయారవుతుంది. మేము చెప్పే రకరకాల వంటలైన చిరుతిండ్లు, టిఫిన్స్, కూరలు, పలావులు మొదలగు వాటినిన్నింటినీ నిర్భయంగా 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:-

హాస్పిటల్స్ లో రోగులకు ఇచ్చే వంటలు గానీ, ఆహార నిపుణులు సలహా ప్రకారం వండుకునే వంటలుగానీ మాత్రం అవసరం లేకుండా జబ్బులను తగ్గించలేవు. ఆ వంటలన్నీ మందులతో జబ్బులు కంట్రోలులో ఉండేటట్లు మాత్రమే చేయగలుగతాయి. జబ్బులను కంట్రోలులో ఉంచే వంటలు రుచినిచ్చే వంటలు అందరికీ తెలుసుగానీ మందులతో పని లేకుండా జబ్బులను తగ్గించే వంటలు మీకు తెలుసా? అవే మేము చెప్పే జబ్బులను తగ్గించే వంటలు. ఈ వంటలు తింటే అన్ని రకాల జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయా అని అనుమానం కలగవచ్చు. నూటికి 60, 70 శాతం జబ్బులను మాత్రం అవసరం లేకుండా తగ్గించగలిగితే, మిగతా జబ్బులకు మాత్రం కొద్ది మోతాదులో మందులను వాడుకుంటూ ఆహార నియమాలతో సుఖంగా బ్రతికేట్లు 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 విషయాన్ని ఎన్నో వేల మంది రోగుల అనుభవాల ద్వారా గమనించిన వాస్తవాలను మీకు ఇప్పుడు అందిస్తాను.

సుగరు:- సుగరు వ్యాధికి మాత్రలు వాడే వారికి మాత్రలు అసలు వాడనవసరం లేకుండానే ఈ వంటలు సుగరును పూర్తిగా తగ్గించగలుగుతున్నాయి. వారానికొక మాత్రను తగ్గించేంత త్వరగా సుగరు తగ్గుతుంది. ఇన్సులిన్ తీసుకునే వారికి కూడా 50, 60 శాతం మందికి ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండా సుగరు తగ్గుతున్నది. ఈ వంటల ద్వారా సుగరు తగ్గిన తరువాత పండ్లు ఎన్ని తిన్నా సుగరు పెరగడం లేదు. ఈ వంటలను సుగరు పేషెంట్ల పాలిట వరం అని 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. నార్మల్ 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 చెప్పే 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 ఖర్చు తగ్గుతున్నది. కొన్ని రకాల జబ్బులకు మందులను పూర్తిగా గుండె వైద్యులే మాన్పించగలుగుతున్నారు. కొన్ని రకాల గుండె ఇబ్బందులకు 7, 8 మాత్రం నుండి 1, 2 మాత్రం వాడితే సరిపోయే వరకు

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

కొలెస్టరాల్:- మంచి కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచి, చెడ్డ కొలెస్టరాల్ ని తగ్గించడాన్ని ఈ వంటలు 20, 25 రోజుల్లో మార్పు తీసుకు వస్తున్నాయి. కొలెస్టరాల్ 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 కూర్చోవడమే కాకుండా, కొండలు కూడా ఎక్కగలుగుతున్నారు. నొప్పులు వచ్చి 7, 8

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

అధిక బరువు:- ఉండవలసిన బరువు కంటే 30 నుండి 50 కేజీల వరకు ఎక్కువ ఉన్నవారు ఈ వంటలను మేము చెప్పినట్లు తింటే మొదటి నెలలో 10 నుండి 14 కేజీల వరకు తగ్గుతున్నారు. 20, 25 కేజీలు బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు తింటే 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 మూడవ నెల కూడా తింటే మొదటి నెలలో తగ్గిన దాంట్లో సగం వరకూ బరువు తగ్గుతున్నది. అక్కడ నుండి ఆహార నియమాలతో పాటు ఆసనాలు చేస్తూ ఉంటే ప్రతి నెల 4, 5 కేజీలు తగ్గుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువ ఉన్న బరువంతటినీ

నార్మల్ వచ్చేటట్లు పట్టుదల ఉంటే చేసుకోవచ్చు. ఈ విధానం ద్వారా 50, 60 కేజీలు బరువును తగ్గించుకున్నవారు కూడా చాలా మంది ఉన్నారు.

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

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

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

ఆస్తమా (ఆయాసము):- అన్ని మొండి రోగాలకంటే ఎక్కువ నరకాన్ని మనిషికి కలిగించే మొండి రోగం ఆస్తమా. అలాంటి ఆస్తమా పుట్టుకతో ఒకసారి వస్తే జీవితంలో పోదంటారు. ఈ వంటలు తినడం వలన అన్ని మొండి రోగాలకంటే ముందుగా తగ్గేది ఆస్తమా అని చెప్పవచ్చు. నూటికి 70 శాతం మందికి పైగా మొదటి వారం, పది రోజులలోనే మందులు, ఇంజక్షన్స్, ఇన్ హేలర్స్ లాంటివేవీ లేకుండా పూర్తిగా తగ్గుచున్నది. కొద్ది మందికి 15, 20 రోజులు పడుతుంది. 100లో 10 శాతం మందికి కొద్ది మోతాదు మందు వాడితే సరిపోయే విధముగా తగ్గిపోతున్నది.

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

ఎలర్జీలు:- అనేక రకాల ఎలర్జీలు అయిన ఫుడ్ ఎలర్జీ, డస్ట్ 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 తిరిగి వెళ్ళినా తిరిగి 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.

చర్మవ్యాధులు:- చర్మ వ్యాధులు అన్నింటి కంటే మొండి వ్యాధులు. ఒక్కసారి వస్తే సామాన్యముగా

పోవు. మేము చెప్పే వంటలు తిన్నా చర్మ 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. సోరియాసిస్ లాంటి మొండి వ్యాధి కూడా 95 శాతం పైగా పోవుచున్నది. కొందరికి పూర్తిగా తగ్గుచున్నది. దద్దుర్లు, దురదలు, ఎలెర్జీల వంటివి ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా పోతాయి.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు:- చీటికీ మాటికీ అందరికీ వచ్చే సమస్యలైన కడుపులో మంట, పులిత్రేన్పులు, భుక్తాయాసం, కడుపుబ్బరం, అజీర్ణం, ప్రేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్స్, మలబద్ధకం, రక్తం పడడం, వాంతులు కావడం, వికారంగా ఉండడం, ఆకలి మందం మొదలగు చిన్న చిన్న సమస్యలన్నీ వేలకు వేలు పోసినా పోనివి, ఏ ఒక్క మాత్రం అవసరం

లేకుండానే 10 నుండి 20 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గుతాయి. పొట్ట ప్రేగులను ఇబ్బంది పెట్టేవి ఏవీ కూడా ఈ వంటలలో లేకపోవడమే ఈ సమస్యలు తగ్గడానికి కారణం. ఈ వంటలు తిన్నన్ని 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 ఉంటే 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 ఉంటే జబ్బులేని వారు ముందు నుండి ఈ వంటలు తింటూ ఉంటే ఇక ఏ జబ్బులూ రాకుండా ఉంటాయి. జబ్బులకు బీమాలు (ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు) ఉన్నాయే గాని, జబ్బులు రాకుండా బీమాలు ఎక్కడా 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 తినడం వల్ల కలిసి వస్తుంది. ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఈ వంటలనే తినడం ప్రారంభిస్తే మాంసాహారం ఖర్చు లేదు, నూనె, నెయ్యి, మషాళాల ఖర్చు లేదు, కాఫీ, టీ

పొడి ఖర్చు లేదు. సబ్బులు, పొడరులు, క్రీమ్ ల ఖర్చు లేదు. నెల నెలా అయ్యే మందులు హాస్పిటల్స్ 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 అవ్వడమే 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 ఉంటే ఆ చెత్తని అంతా బయటకు గెంటడానికి లేదా ఆ చెత్త నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి మనలో రోగ నిరోధక శక్తి రోజు రోజుకీ వృధా అయిపోతూ ఉంటుంది. ఈ వంటలలో శరీరానికి హాని కలిగించే రుచులు లేవు గాబట్టి రోగ నిరోధక శక్తి వృధా కాదు.

13. సుఖ నిద్ర వస్తుంది:- నిద్ర అంటే విశ్రాంతి. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటే దానిని సుఖనిద్ర అంటారు. ఈ వంటలను తినడం ప్రారంభించిన 1, 2 నెలల్లోనే రాత్రి 9, 10 గంటలకే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. పట్టే నిద్ర సుఖనిద్ర పడుతుంది. 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 ఉన్నప్పుడే సుఖనిద్ర అనేది పడుతుంది.

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

మనస్సు ప్రక్కలకు లాగడం తగ్గుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయదలచిన వారికి ఆహార నియమాలను అన్ని నియామలకంటే ముఖ్యమైనదిగా చెప్పడంలో ఉన్న ఆంతర్యం అదే. ఆహార నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటిస్తే ఆధ్యాత్మిక సాధనలో 50 శాతం మార్కులు సంపాదించినట్లేనని రమణ మహర్షి చెప్పడం జరిగింది. అందుచేతనే ఆధ్యాత్మిక ఆశ్రమాలలో అన్ని రుచులను బాగా తగ్గించివేసి వండుతారు. 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 మనస్సు 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
అయ్యి, ఆ ఆరోగ్యంతో పిల్లల్ని కంటే పుట్టబోయే
పిల్లలు అదృష్టవంతులవుతారు. పిల్లలకు ఆస్తులు
ఇవ్వకపోయినా బ్రతకగలరు గానీ ఆరోగ్యాన్ని
ఇవ్వకపోతే మాత్రం బ్రతికినంతకాలం నరకాన్ని
అనుభవిస్తారు. ఈ స్థితి నుండి పిల్లలను
కాపాడాలన్నా, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం
తయారవ్వాలన్నా ఈ విధమైన వంటలు ప్రతి
కుటుంబానికి ఎంతో అవసరం. ఆరోగ్యవంతమైన
వంశాభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని,
ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినడానికి
అలవాటుపడితే వారసత్వంగా పిల్లలకు వచ్చే
రోగాలకు బదులుగా ఆరోగ్యాన్ని అందించినట్లు
అవుతుంది.

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

ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు. అలాగే వచ్చే ఆదివారం ఎక్కడకు వెళ్ళి ఏ రకాలు తిందామని 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 ఎలా ప్రారంభించాలి?

- అలవాటు చేసుకుంటే 5 అలవాట్లు - తప్పుతాయి ఎన్నో అగచాట్లు
- ఆచరించడానికి ఉండాలి ఓర్పు - మనస్సులో కూడా రావాలి కొంత మార్పు

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

ఉద్దేశ్యంతో ఈ వంటలను తినడం ప్రారంభిస్తారు. మొదటి వారం పది రోజులు కూరలు రుచిగా లేక కొద్దికొద్దిగానే తింటూ ఉంటారు. అలా అసంతృప్తిగా తక్కువ తినటం వలన నీరసం రావడం, కళ్ళు తిరగడం, లో బి.పి. రావటం, కాళ్ళు లాగటం మొదలగు ఇబ్బందులు కొందరిలో వస్తూ వుంటాయి. ఈ చిన్న సమస్యలకే కొందరు భయపడి ఈ విధానం నాకు పడలేదనే నెపంతో వెనక్కి వెళ్ళిపోతారు. కొందరు ఆ సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి వైద్యులను సంప్రదిస్తారు. ఆ వైద్యులు ఇలా అన్నీ సొంతం మాని ఎవరు తినమన్నారని 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 తినటం 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' పుస్తకంలో 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 అన్నీ సమృద్ధిగా అందుతాయి.
- 3. మొలకెత్తిన గింజలు తినటం:** ఉదయం ఇడ్లీ, దోసె మొదలగు టిఫిన్లు మాని మొలకెత్తిన విత్తనాలు, ఖర్జూరం, కొబ్బరి లాంటి వాటిని ప్రతి

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

4. **పండ్లు తినటం:** రోజులో 15, 20 శాతం ఆహారం పండ్లు తీసుకోవటం మంచిది. వీటి 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 తింటే బలంగా ఉంటుంది. పుల్కాలు తినేవారు ఆడించిన గోధుమపిండితో చేసుకుంటే 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 మూడు 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 వేసుకుంటే మంచిది.

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

బలవంతం చేయకండి. మనసులో మార్పు వస్తేగానీ
ఎవరూ తినలేరు. ముందు ఎవరికి వారు మారడానికి
ప్రయత్నం చేస్తే మంచిది. ఇన్నాళ్ళూ ఎన్నో
రుచులు తిన్నాము. ఆరోగ్యాన్ని ఎంత పాడు
చేసుకోవాలో అంత పాడు చేసుకున్నాము. ఇక నుండి
ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవటానికి, ఆరోగ్యానికి హానిలేని
రుచులను తినే ప్రయత్నం చేద్దాం. మన శరీరానికి
సహకరిద్దాం. మన ఆరోగ్యం, మన ఆనందం మన
చేతుల్లోనే ఉన్నాయని గ్రహించి రుచులను కాస్త
త్యాగంచేసి మంచి మార్గంలో ముందుకు వెళదాం.

రెండవ భాగము

జబ్బులను తగ్గించే
వంటలు

1. ప్రకృతి వంటల సరంజామా

ప్రతి ఇల్లాలికి వంటిట్లో ఉప్పు, నూనె, కారం, పోపుల డబ్బా పొయ్యి ప్రక్కనే అందుబాటులో సర్దుకోవడం అలవాటుగా ఉంటుంది. మన ప్రకృతి పాకాలకి వీటితో పనిలేదు. స్త్రీలే కాకుండా ఈ విధానంలో వంట చేసుకోవడానికి పురుషులు కూడా ఆసక్తిగా ఉంటారు కాబట్టి వారికి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రతినిత్యం తడుముకోకుండా ఏయే వస్తువులు వంట గదిలో రెడీగా పెట్టుకుంటే బాగుంటుందో వివరంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

వంట పాత్రలు: దళసరి అల్యూమినియం కూర గిన్నెలు, నాన్ స్టిక్ మూకుడు, నాన్ స్టిక్ పెనం, నాన్ స్టిక్ కూరలు వండుకునే పాత్ర, ప్రెషర్ కుక్కర్ మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి.

ఇక్కడ దళసరి అల్యూమినియం పాత్రలు గురించి ఎందుకు చెప్పామంటే ఈ విధానంలో కూరలు వండాలంటే పోపు వేయించడానికి నూనె వాడము కాబట్టి దళసరి పాత్రలో అయితే దోరగా, పోపు బద్దలు మాడకుండా వేగుతాయి. కూరలు కూడా చక్కగా ఉడుకుతాయి. అన్నీ నాన్ స్టిక్ వాడితే ఇవి అవసరం ఉండదు కాని నాన్ స్టిక్ పాత్రలు అందరూ కొనలేక పోవచ్చు. కాబట్టి ఉన్న పాత్రలే దళసరివి ఉంటే మంచిదన్న విషయం కోసం వ్రాయవలసి వచ్చింది.

మిక్సీ లేదా గ్రైండర్: ఈ విధానంలో ఉదయం కూరగాయల రసం త్రాగమని చెబుతాము. దాని కోసం మిక్సీ 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 ఉంటే మంచిది ఎందుకంటే ఉప్పు, నూనె వాడని కూరలు చల్లారితే తినలేము, వేడివేడిగా ఉంటే అవి లేని లోటు సగం తెలియదు. హాటుబాక్సులు లేని వారు తినేముందు ఒకసారి వండిన కూరలు వేడి చేసుకున్నానా 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 పైము ఇబ్బంది ఉండదు కాబట్టి దీనిని వాడుకోవచ్చు. వేరుశనగ కాయలు, మొక్క జొన్న కండెలు లాంటివి కాల్చుకోవచ్చు, ఉడకబెట్టుకోవచ్చు. వడియాలు నూనె లేకుండా వేగవనే సమస్య లేకుండా ఇందులో పెట్టుకుంటే చక్కగా దోరగా కాలుతాయి. సూర్యరశ్మితో వండినవి

కాబట్టి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. గ్యాస్ సిలిండర్
ఖర్చు ఉండదు.

వంట సరుకులు: ముడి బియ్యం, కందిపప్పు,
శనగపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పు, వేరుశనగ
గుళ్ళు, నువ్వు పప్పు, తేనె, ఖర్జూరం.

టిఫిన్లకు కావలసినవి: ఎర్ర గోధుమనూక,
ముడిబియ్యం నూక, పెసలు, గోధుమపిండి, బియ్యం
పిండి మొదలైనవి.

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

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

పచ్చిమిరపకాయల పొడి: పచ్చిమిరపకాయలు చౌకగా ఉండే రోజుల్లో పచ్చి మిరపకాయలను తొడిమెలతో ఉండగా కడిగి శుభ్రంగా ఆరనిచ్చి, తొడిమలు తీసి చీలికలు కోసి ఎండలో పోసి 4, 5 రోజులు గల గల లాడేలా ఎండనిచ్చి మిక్సీలో వేసి పొడిచేసి పెట్టుకుని ఎండుకారం బదులుగా అప్పుడప్పుడూ అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇంట్లో కూరలన్నీ ఉంటాయి, పచ్చిమిరపకాయలు అయిపోతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ కారం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఎండు కారంలో ఉండే చెడు దీనిలో అంతగా ఉండదు.

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

ఎక్కువ కాబట్టి ఖర్చురం వాడుకోవచ్చు. ఖర్చురం శుభ్రంగా ఆరనిచ్చి గింజ తీసి మిక్సీలో వేసి ముద్ద చేసి పెట్టుకోవచ్చు. లేదా గింజ తీసి గాజు సీసాలో పెట్టి ఉంచుకుని కూరలో వేసే ముందు వేడినీటిలో నానబెట్టి గ్రైండ్ చేసి వేసుకుంటే బాగుంటుంది.

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

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

నువ్వులపొడి వేసి వండుకుంటే బాగుంటాయి కాబట్టి కనీసం నువ్వులు రెడీగా ఉంచుకుంటే అప్పటికప్పుడు వేయించి పొడిచేసుకోవచ్చు. పెద్ద కష్టమేమీ ఉండదు. నువ్వులు పైన చెప్పిన పప్పులపొడిలో కూడా వేసుకుని పొడిచేసుకోవచ్చు.

వేరుశనగ పొడి: వేరుశనగ గుళ్ళు దోరగా వేయించి చల్లారిన తర్వాత పొడిచేసుకోవాలి. పొడి మరీ మెత్తగా కాకుండా చేసుకుంటే బాగుంటుంది. ఇగురు కూరల్లోకి పప్పుల పొడి, వేరుశనగపొడి ఏది వేసుకున్నా బాగుంటుంది.

మగవారు వంట చేసుకునేటప్పుడు చట్నీలు చేసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు ప్రతి చట్నీకి మినప్పప్పు-శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకోమని చెప్పాము కదా! ఆ శ్రమ లేకుండా త్వరగా చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు కూరగాయ ముక్కలు ఉడికించుకుని గ్రైండ్ చేసి కొంచెం పచ్చిమిర్చి పొడి, పప్పులపొడి లేదా వేరుశనగపొడి, నువ్వులపొడి

లాంటివి అందులో కలుపుకుని, నిమ్మరసం పిండుకుంటే సరిపోతుంది. రెడీమేడ్ ఇడ్లీ చట్నీ కావాలంటే పప్పులపొడిలో పచ్చిమిరప పొడి, నీరు కలిపి జారుగా చేసి నిమ్మరసం పిండుకుని అయినా తినవచ్చు. కొబ్బరి గ్రైండ్ చేసుకుని అందులో ఈ పొడులు వేసి నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసుకుంటే కొబ్బరి చట్నీ అయిపోతుంది.

పచ్చి చింతకాయ గుఱ్ఱ తయారు చేసే విధానం:

బాగా లేతకాయలు అయితే కాయలు రెండు బద్దలు చీల్చి గింజ తీసి మిక్సీలో 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

జల్లెడలో పోసి పెచ్చులు లేకుండా వడకట్టి కూరల్లో వాడుకోవాలి.

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

ఖర్జూరం గుజ్జు తయారు చేయు విధానం: ఖర్జూరం గింజ తీసి కూర వండడానికి ఒక గంట ముందు వేడి నీటిలో వేసి నానబెట్టి మిక్సీలో వేసుకుంటే మెత్తగా పేస్ట్ తయారవుతుంది.

కూరగాయలు జాగ్రత్త చేసుకోవడం: ఈ విధానములో ఫ్రిజ్ వాడమని చెప్పం కాబట్టి

కూరగాయలు 2, 3 రోజుల కొకసారి తెచ్చుకుని నారగోనెపైన పరచుకుని పైన తడిగుడ్డ వేసి కప్పి ఉంచుకోవాలి. లేదా తడిగోనె కప్పి ఉండాలి. మట్టికుండలో కూరలు వేసి పైన చుట్టూ తడిగుడ్డ చుట్టి కూడా పెట్టుకోవచ్చు.

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

టొమాటో అప్పడాలు

కావలసినవి:

టొమాటోలు - 1 కేజీ (అర లీటరు రసం)

మినప్పప్పు - 1 కేజీ

సగ్గుబియ్యం - 200 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం:- మినప్పప్పు, సగ్గుబియ్యం కలిపి మిల్లులో మెత్తగా ఆడించి ముందుగా రెడీ చేసి ఉంచుకోవాలి. టొమాటోలు ముక్కలు కోసి, గ్రైండ్ చేసి, వడకట్టి అరలీటరు రసం తయారు చేసుకోవాలి. పిండిని ఈ రసంతో చపాతీ ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. మెత్తగా మర్దన చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని అప్పడాలుగా వత్తుకొని బట్టపై నీడలో ఆరనివ్వాలి. 2, 3 రోజులు ఆరిన తర్వాత డబ్బాలో జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలి.

పాలకూర అప్పడాలు

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. పైన చెప్పిన విధంగానే అప్పడాలు తయారు చేసుకోవాలి. ఇదే విధంగా తోటకూర రసంతో కూడ చేసుకోవచ్చు.

అప్పడాలు కాల్చుకునే విధానం:- మంట తక్కువగా పెట్టి అప్పడాన్ని చేతితో పట్టుకుని మంటపైన వేడి తగిలేలా అంచుల వెంబడి అప్పడాన్ని నెమ్మదిగా త్రిప్పుతూ కాల్చాలి.

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

బూడిద గుమ్మడికాయ వడియాలు

కావలసినవి:

బూడిద గుమ్మడి కాయలు - 2 కేజీలు

మినప్పప్పు - 1 కేజీ

దళసరి ప్లాస్టిక్ పేపరు - 1 మీటరు

పచ్చిమిర్చి - 150 గ్రాములు

కరివేపాకు - రెండు గుప్పిళ్ళ ఆకు

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

పడుకునే ముందు నానబెట్టుకొని తెల్లవారు ఝామున పొట్టుతీసి రుబ్బుకోవాలి. రోట్లో రాల్చుకుంటే బాగుంటుంది. రుబ్బేటప్పుడు ఎక్కువ తడిచెయ్యకుండా మెత్తగా రుబ్బాలి. ఇడ్లీ పిండి కంటే గట్టిగా ఉండాలి. మెత్తగా నలగాలి గాని జారుగా అవ్వకూడదు. పచ్చిమిర్చి రోట్లో ముక్క ముక్కగా చితగొట్టాలి లేదా మిక్సీలో గ్రైండ్ చెయ్యవచ్చు. మరీ మెత్తగా పేస్ట్ లాగా చెయ్యకూడదు. లేత కరివేపాకు సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు వాడేసిన బూడిద గుమ్మడి తురుమును ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో నీరు పిండేసి వేసి దానిలో మినపపిండి, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి బాగా కలియబెట్టి డాబాపైన ఎండలో ఒక ప్లాస్టిక్ పేపర్ దళసరిది పరచి, దానిపైన చిన్న చిన్న వడియాలు పెట్టుకోవాలి రెండో రోజు సాయంత్రం వడియాలను పేపరు నుండి నెమ్మదిగా ఊడదీసి మర్నాడు అంతా బాగా ఎండనిచ్చి జాగ్రత్త పెట్టుకోవాలి.

వడియాలు వేయించుకునే విధానం:- నాన్ స్టిక్
మూకుడులోగాని, మామూలు మూకుడులోగాని కొద్దిగా
వడియాలను తీసుకుని దోరగా అటు ఇటు అట్లకాడతో
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 కంటే కూడా తక్కువ ధరలో లభిస్తున్నాయి. కూరగాయలతో పోలిస్తే ఆకు కూరలలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎన్ జైమ్స్, మాంసకృత్తులు మొదలైనవి చాలా ఎక్కువ మోతాదులలో ఉంటాయి. అన్నింటి కంటే శరీరానికి ముఖ్యంగా కావల్సిన సహజమైన ఉప్పు (సోడియం) అనే లవణం చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. గింజ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరలు, దుంపలు మొదలగు ఆహార పదార్థాలతో పోలిస్తే ఉప్పు మాత్రం ఆకు కూరలలోనే వాటి కంటే రెట్టింపు మోతాదులో ఉంటుంది. ఆకు కూరలలో అంత

ఎక్కువ ఉప్పు ఉన్నదని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాము.

కూరలు వండేటప్పుడు రుచికని ఉప్పు వేస్తూ ఉంటారు. ఇగురు కూరలు, పులుసు కూరలు, దుంపకూరలు, పప్పు కూరలు మొదలగు రకాలు వండుకున్నప్పుడు వీటిలో రుచి కొరకు వేసే ఉప్పు ఎక్కువ మోతాదులలో పడితే ఆకు కూరలలో మాత్రం వాటి కంటే స్వతహాగా ఎక్కువ ఉప్పు ఉండబట్టి, బయట నుండి కొద్ది ఉప్పు వేసే సరికే రుచి వస్తుంది. అన్నింటిలో వేసినట్లే ఆకు కూరలలో కూడా అంతే ఉప్పువేస్తే, ఆ కూర ఉప్పుకశం అయిపోతుంది. దీన్ని బట్టి చూస్తే ఆకు కూరలు ఎంత ఉప్పును స్వతహాగా 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 తింటే ఎంతో మంచిది. ఉప్పు, నూనెలు కాకుండా ఇతర రకములైన కూరలను తినడం కంటే, ఆకు కూరలను తినడం చాలా తేలిక. క్రొత్తగా ఆ వంటలను తినడం ప్రారంభించేవారు ఆకు కూరలను మాత్రం ప్రతి నిత్యం తింటే ఈ విధానంలోకి తేలిగ్గా అలవాటు పడగలరు. ఉప్పులేని కూరలు అనే లోటు రాకుండా తినేట్లు ఆకుకూరలు ఎంతో సహకరిస్తాయి. పూర్వీకులకు ఇతర కాయగూరలు సరిగా దొరకక ఎక్కువ ఆకు కూరలనే కూరలగా వండుకుని, ఖర్చు 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 ఆలోచిద్దాము.

ఆకు కూరలను ఎప్పుడు తినాలి: ఎప్పుడు తినడం ఏమిటని ఆలోచిస్తున్నారా? రోజులో ఎప్పుడైనా తినవచ్చునుకుంటే మీరు పొరపాటు పడ్డట్లే. ఆకుకూరలను, కందిపప్పు, పెసరపప్పులను ఎప్పుడు తినాలనుకున్నా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తినాలి గానీ రాత్రి భోజనంలో తినకూడదు. ఈ విషయాన్ని ఏమీ చదువుకోని మన పూర్వీకులు ఏనాడో మన ఆచార వ్యవహారాలలో ఇమిడ్చారు. ఎంతో చదువుకున్న మనకు మాత్రం ఈ రోజుల్లో అలాంటి వాస్తవాలు మాత్రం గుర్తుకు రావడం లేదు. ఆకుకూరల్లో, పప్పులలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మాంసకృత్తులున్న ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమయ్యేటప్పుడు సహజముగా ఎక్కువ గ్యాసును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటాయి. పగటి పూట వీటిని తినడం వలన ఎప్పుడు తయారయిన గ్యాస్ అప్పుడు క్రింది నుండో పై నుండో బయటకు పోతూ ఉంటుంది. పగటి పూట అందరూ ఏదో పని చేస్తూ ఉంటారు కాబట్టి, ఆ

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

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

పప్పులు అరగవు. కాబట్టి ఈ పదార్థాలను తినదలచుకున్నవారు ఎప్పుడైనా గానీ మధ్యాహ్న భోజనంలో తిని, సాయంకాలం లేదా రాత్రి భోజనంలోకి మాత్రం ఇలాంటి వంటలను మానితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. గ్యాస్ ట్రబులుతో ముందు నుండి రోజూ ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడేవారు మాత్రం 10, 15 రోజులపాటు ఆకుకూరలను, కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో వండుకోవడం మాని, ఇతర కూరగాయలను రెండు పూటలా తింటూ ఆ సమస్య తగ్గుముఖం పట్టిన దగ్గర్నుండి వీటిని తిరిగి వాడుకోవచ్చు. ఆకుకూరలను పప్పులతో కలిపి వండుకునే కంటే విడిగా వండుకోవడం మంచిది.

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

కలపక పోయినా బాగుంటుంది. పాలకూర టొమాటో
కలిపితే రాళ్ళు వస్తాయని చాలా మంది
భయపడుతుంటారు. ఇది తప్పు. ఆ రెండింటినీ
కలిపి తిన్నాగానీ, విడివిడిగాని ఎంత తిన్నా రాళ్ళు
రావు. మంచినీళ్ళు తక్కువ త్రాగినందు వల్ల
శరీరంలో ఎక్కువైన లవణాలు బయటకు పోయే
మార్గం లేక రాళ్ళుగా పేరుకుంటాయే గానీ పాలకూర,
టొమాటో వల్ల కాదు. పాలకూరలో, టొమాటోలో ఎక్కువ
కాల్షియమ్, ఆక్సలేట్స్ (రాళ్ళుగా పేరుకోవడానికి
కావలసినవి) ఉన్నప్పటికీ మనం మంచి నీళ్ళను
రోజుకి 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే అవి పేరుకోకుండా ఏ రోజు
కారోజు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోయి రాళ్ళు
వచ్చే అవకాశముండదు. కాబట్టి ఈ ఉప్పులేని
వంటలను క్రొత్తగా ప్రారంభించేవారు మాత్రం,
పాలకూర రుచిగా అనిపిస్తే నిత్యం దానిని వండుకుని
సంతృప్తిగా తినండి. నేను ఉప్పు మాని చాలా
సంవత్సరాలు అయినందువల్ల నా నోటికి ఈ
పాలకూర ఇగురైతే మరీ ఉప్పగా ఉండి అసలు

తినలేనట్లుగా ఉంటున్నది. కొన్నాళ్ళు గడిస్తే మీ నాలుకకు కూడా అలానే అనిపిస్తుంది.

ఆకు కూరల వలన లాభాలు

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

2. ఈ లాభాన్ని గనుక వింటే స్త్రీలు తప్పని సరిగా ప్రతి రోజూ ఆకు కూరలనే వండి పెడతారు. స్త్రీల సౌందర్యానికి ముఖ్యంగా కోరుకునే జుట్టు మాత్రం బాగా ఎదుగుతుంది. పైగా జుట్టు త్వరగా తెల్లగా

మారకుండా మినపరాశి లాగా నల్లగా ఉండేట్లు సహకరిస్తాయి.

3. ఆకు కూరలలో ప్రత్యేకించి అల్పాలెనోలెనిక్ యాసిడ్ అనే క్రొవ్వు పదార్థము ఉంటుంది. ఈ పదార్థము కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడుగా పనికి వస్తుంది. కొలెస్టరాల్ ఉన్నవారు తగ్గించుకోవడానికి, రక్తనాళాలు పేరుకోకుండా ఉండడానికి ఎంతో మంచిది.

4) తక్కువ సమయంలో, తక్కువ ఖర్చుతో వండుకోవడానికి ఆకు కూరలు మంచి అవకాశం.

5) బాలింత స్త్రీలకు పాలు బాగా తయారయ్యి ఎక్కువ నెలల పాటు పిల్లలకు సరిపడా పాలు ఇచ్చే అవకాశం కలుగుతుంది.

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

ఇలా లాభాలున్న ఆకుకూరలను ప్రతి నిత్యం ప్రతి ఇంట్లో ఒక కూరలాగా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తినే అలవాటుగా చేసుకుందాము. రోజూ ఆకుకూరలు తేవాలంటే పెద్ద పని అని గానీ, ఆకులను ఏరుకోవాలని గానీ, బాగుచేసుకోవాలని గానీ, పురుగులుంటాయని గానీ ఆలోచిస్తూ బద్ధకించే పని స్రీ, పురుషులు చేయకుండా పెద్దలుగా ఈ మంచి అలవాటును నేర్చుకుని, పిల్లలకు ఇప్పటి నుండే మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అందివ్వడం అందరి ఆరోగ్య బాధ్యత.

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

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

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

ఆకుకూరతో పప్పు: ఆకుకూర పప్పు అనేది సర్వసాధారణంగా ప్రతి ఇంట్లోనూ వండుకునేదే. 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, పెసరపప్పు, శనగపప్పు మూడు రకాలు ఆకుకూరని బట్టి వాడుతూ ఉంటారు. ఆకుకూర పప్పును అన్నంతోపాటు కుక్కర్లో తేలికగా వండుకోవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలూ అందరూ ఇష్టంగా తింటారు కాబట్టి తరచుగా అందరి ఇళ్ళల్లో వండుతూ ఉంటారు. అందుచేత ఉప్పులేని ఆకు కూర పప్పు అందరితో తినిపించవచ్చు. ముందుగా పొడిగా వండే విధానం తెలుసుకుందాం.

పొడిపప్పులు

మెంతికూర, తోటకూర, మునగ ఆకు, పొన్నగంటి కూర ముఖ్యంగా పొడి పప్పులకు బాగుంటాయి. పాలకూర కూడా బాగానే ఉంటుంది. దీనికి

పెసరపప్పుతో రుచి బాగా వస్తుంది, వండుకోవడం కూడా తేలిక. పొడికూర వండుకునేటప్పుడు 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 వాడుకోవచ్చు.

1. తోటకూర పెసరపప్పు

కావలసినవి:

తోటకూర - పెద్ద కట్ట

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పెసరపప్పు - అరకప్పు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: తోటకూరలో తుక్కు, కుళ్ళిన ఆకులు లేకుండా ఏరుకొని వ్రేళ్ళ భాగాన్ని చాకుతో కోసి తీసేసి, ఎక్కువ నీటిలో కడిగి ఆరనిచ్చి సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఆకు కూరను ప్రెషర్ 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 వండుకునేటప్పుడు దళసరి అల్యూమినియం పాత్రలో అదే విధంగా సన్నని సెగపై ఉడకనివ్వాలి. పాత్రపై తప్పనిసరిగా మూతపెట్టాలి. ఆకు కూర మరీ పేస్ట్ లాగా ఉడకకూడదు. మూకుట్లో మినప్పప్పు, 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.

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

2. మెంతికూర కందిపప్పు

కావలసినవి:

మెంతికూర - 4, 5 గుప్పెళ్ళు తరిగిన ఆకు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కందిపప్పు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

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

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

మునగాకు, పొన్నగంటి ఆకు, లేత తోటకూర కూడా ఈ మాదిరిగా చేసుకుంటే బాగుంటుంది. మునగాకు వండుకుంటే 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 వండుకోవచ్చు. ఏ రకం పప్పు అయినా వాడవచ్చు.

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

1. తోటకూర పప్పు

కావలసినవి:

టొమాటో - పావుకేజి

తోటకూర - 2 కట్టలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కందిపప్పు - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

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

పులుపులు వేయకపోయినా పప్పు చేయడం పూర్తి అయ్యాక సరిపడా నిమ్మరసం పిండుకోవచ్చు.

పుల్లని ఆకుకూరలు వండాలంటే పప్పుతోపాటు ఆకు వేయకుండా పప్పు పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత పైన ఆకుకూర, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి ఆకు మగ్గిన తర్వాత మెత్తగా గరిటెతో మెదిపి తాలింపు పైన చెప్పినట్లుగానే వేసుకోవాలి. లేదంటే ఆకుకూర విడిగా ఉడకనిచ్చి, దానిపైన మెత్తగా ఉడికిన పప్పువేసి కలబెట్టి తాలింపు వేసుకోవాలి.

2. ఆకుకూరలతో కలగలుపు పప్పు

కావలసినవి:

తోటకూర - 1 కట్ట

పాలకూర - 1 కట్ట

గోంగూర - 1 కట్ట

మెంతికూర - అర కట్ట

టొమాటో - పావుకేజి

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కందిపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

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

పప్పుపైన వేసి మూతపెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చిన తరువాత మంట సిమ్ లో పెట్టి 5 నిమిషాలు ఉంచి దించుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి, ఆ రోజు పాలమీద వచ్చిన మీగడ రవ్వంత వేసి పప్పు మెత్తగా గరిటెతో మెదిపి తాలింపులో వెయ్యాలి. పులుపు కావాలంటే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

శనగపప్పు, పెసరపప్పులతో కూడా పైన చెప్పినవన్నీ వండుకోవచ్చు. పెసరపప్పు కుక్కర్ లో వండేటప్పుడు 1 విజిల్ వస్తే సరిపోతుంది.

3. మునగాకు-తెలగపిండి

కావలసినవి:

మునగాకు - రెమ్మలులేని ఆకు 4, 5 గుప్పెళ్ళు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

ఉల్లిపాయ - చిన్నది 1

తెలగపిండి - 1 కప్పు

శనగపిండి - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: మునగాకు లేతది రెమ్మలు లేకుండా, పురుగులు బూజు లేకుండా జాగ్రత్తగా బాగుచేసుకుని, ఎక్కువ నీటిలో వేసి కడిగి తేర్చుకుని, ఒక దళసరి అల్యూమినియం పాత్రలో మునగాకు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ 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

గరిటెతో కదుపుతూ పిండి ఉడికే వరకు పొయ్యిమీద ఉంచాలి. పిండి పూర్తిగా ఉడికేసరికి ఆకు కూర, పిండి కలిసి పొడిపొడిగా అవుతాయి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి ఉడికిన కూర అందులోవేసి కలబెట్టి దింపాలి.

ఇగుర్లు

ఆకుకూర ఎక్కువ మోతాదులో రొట్టెలతో తినాల్సి వచ్చినపుడు పాలుపోసిన ఇగుర్లు అయితే బాగా తినగల్గుతాము. 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

పచ్చిమిర్చి - 2, 3

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - 2

పాలు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారుచేయు విధానము: పాలకూర బాగుచేసుకుని ఎక్కువ నీటిలో జాడించి శుభ్రంగా కడిగి, సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు చిన్నముక్కలుగా కోసి, పచ్చిమిర్చి చీలికలుగా కోయాలి. దళసరి పాత్రలో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేగనిచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి, కొద్దిగా పాలుపోసి ఉల్లిపాయ

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

2. తోటకూర ఇగురు కూడా ఇదే విధముగా చేసుకోవాలి. పాలకూర ఉల్లిపాయలేకుండా, ఎక్కువ పాలు పోసి చేసుకుంటే స్పెషల్ రుచి వస్తుంది. టోమాటో కూడా వెయ్యనవసరం లేదు.

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

2. పాలకూర - బంగాళదుంప ఇగురు

కావలసినవి:

పాలకూర - 2 కట్టలు

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

బంగాళదుంపలు - 2

టొమాటోలు - 4

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పాలు - 1 కప్పు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: పాలకూర శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరుగుకోవాలి. బంగాళదుంపలు తొక్కతీసి సరిపడ సైజులో ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసుకోవాలి. తొక్కతీయకపోయినా ఫరవాలేదు. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, టొమాటోలు అన్నీ ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. ప్రెషర్ పేన్ లో పాలకూర, బంగాళదుంప, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి అన్నీవేసి కొద్దిగా పాలుపోసి మూతపెట్టి 2 విజిల్స్ రానిచ్చి కట్టెయ్యాలి. మూత తీసిన తర్వాత కూర తడిసేలా పాలుపోసి బాగా మగ్గనివ్వాలి. మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని ఉడికిన కూరని అందులో వేసి కలబెట్టి దించాలి.

మామూలు గిన్నెలో వండాలంటే తోటకూర ఇగురు వండినట్టుగా వండుకోవాలి.

3. చుక్కకూర - కేరట్ ఇగురు

కావలసినవి:

చుక్కకూర - 2 కట్టలు

కేరట్ - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పాలు - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయలు - చిన్నవి 2

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపువేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కేరట్ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. పాలు లేకపోతే కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడకనివ్వాలి,

లేదంటే వీటిని కుక్కర్లో పెట్టి అయినా
ఉడకబెట్టుకోవచ్చు. పాలతో, ఉల్లిపాయ, కేరట్
ఉడకడం వలన కమ్మదనం వస్తుంది. ముక్కలు
మగ్గిన తర్వాత చుక్కకూర వేసి ఉడకనివ్వాలి.
కొంచెం జారుగా కావాలంటే కొద్దిగా నీరుపోసి
ఉడకనివ్వాలి.

4. తోటకూర బీరకాయ ఇగురు

కావలసినవి:

తోటకూర - పెద్ద కట్ట

బీరకాయ - పెద్దది 1

పచ్చిమిర్చి - 3, 4

టొమాటోలు - 2

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పాలు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: తోటకూర తరుగు, బీరకాయ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, టోమాటో ముక్కలు అన్నీ కలిపి కుక్కర్లో పెట్టి 2, 3 విజిల్స్ వచ్చాక కట్టేసి పాలుపోసి దగ్గరగా మగ్గనివ్వాలి. మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేగనచ్చి ఉడికిన కూర అందులోవేసి కలబెట్టి ఒక స్పూను పప్పుల పొడిగాని, నువ్వుపొడిగాని చల్లుకుంటే బాగుంటుంది.

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

5. బచ్చలి కూర - గుమ్మడి ఇగురు

కావలసినవి:

తీగబచ్చలి కూర - కాడతోపాటు సుమారుగా కూరకి
సరిపడ

తీపి గుమ్మడికాయ - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6 (ఆకు కూరనిబట్టి)

టొమాటో - 4

ఉల్లిపాయ - 1 పెద్దది

శనగపప్పు - చారెడు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమామిడి - చిన్నది 1 లేదా పచ్చి చింతకాయలు
- 2, 3

తేనె - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయువిధానము: బచ్చలి ఆకు, కాడ కూడా ముక్కలుగా కోసి శుభ్రంగా కడిగిపెట్టుకోవాలి. చారెడు శనగపప్పు, బచ్చలి ఆకు, పచ్చిమిర్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కుక్కరులోపెట్టి ఎసరు పోయ్యాలి. 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 నీళ్ళుపోసి ఉడికించి, కాయ ఉడికిన తర్వాత గుజ్జు పిండుకోవాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు ఇగురు కూరకి సరిపడే సైజులో కోసుకుని ఉంచుకోవాలి. (గింజలు, గుజ్జు భాగం తీసేయ్యాలి.) ఒక దళసరి పాత్రలో టొమాటో గుజ్జు పలుచగా చేసి కొంచెం తేనె వేసి, పోయ్యి మీద పెట్టి అది పొంగుతుండగా గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి ఉడికిన తరువాత, దీనిలో ఉడికించిన

బచ్చలి కూరను, పులుపు కోసం మామిడికాయ గుజ్జుగాని, చింతకాయ గుజ్జుగాని వేసి బాగా కలిపి 15 నిమిషాల వరకు కూర దగ్గరకు అయ్యేలా ఉడకనివ్వాలి. మూకుట్లో మినప్పపు, శనగపప్ప, కరివేపాకు పోపు వేయించి అందులో కూరనువేసి కలిపి దించుకోవాలి. తీపి, పులుపు ఇష్టాన్ని బట్టి వాడుకోవాలి. గుమ్మడికాయ లేకుండా కూడా పైన చెప్పిన కూర వండుకోవచ్చు. పులుపుకి ఆమ్ చూర్ వాడుకోవచ్చు. కందబచ్చలి కూడా పైన చెప్పిన విధంగా వండుకోవచ్చు. కంద ముక్కలు ముందుగా నీళ్ళుపోసి ఉడకనిచ్చి నీళ్ళు వార్చి కూరలో వేసుకోవాలి. ఇది తీపిగా, కారంగా కూడా వండుకోవచ్చు.

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

తగుల్తూ ఉంటే రుచిగా ఉంటాయి. తీపి ఇష్టపడేవారు
కొద్దిగా తేనె వేసుకోవచ్చు.

పులుసులు

బచ్చలికూర, గోంగూర, తోటకూర - ఈ 3 రకాల
ఆకుకూరలు పులుసుగా కూడా వండుకోవచ్చు.
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 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమామిడి కాయ లేక పచ్చి చింతకాయ - 2, 3

తయారు చేయువిధానం: తోటకూర కాడలతో పాటు సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. టొమాటో, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి కూడా సన్నగా ముక్కలు కోసి తోటకూరతోపాటు కుక్కర్లో గాని, బయటగాని మెత్తగా ఉడికించాలి. బాగా ఉడికిన తర్వాత గరిటెతో మెదిపి కొంచెం జారుగా చేసి మామిడికాయ గుజ్జగాని, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జగానివేసి తేనె కూడా వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు,

కరివేపాకు వేయించి ఈ కూర పోపులో వేసి 2 స్పూన్ల నువ్వుల పొడి చల్లి దించుకోవాలి.

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

ఆకుకూరతో కూట్

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

1. తోటకూర కూట్

కావలసినవి:

నిమ్మకాయలు - 1, 2

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొబ్బరి - 1 చిప్ప

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పెసరపప్పు - 100 గ్రాములు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

తోటకూర - 1 పెద్ద కట్ట

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

పాలకూర-పన్నీరు (పాలక్ - పన్నీర్)

కావలసినవి:

పాలకూర - పెద్ద కట్ట 1

టోమాటో - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 6

పాలు - 1 గ్లాసు

పన్నీరు - 200 గ్రాములు

ఉల్లిపాయలు - 2 పెద్దవి

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

మీగడ - 2 స్పూన్లు

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

చిన్న ముక్కలుగా కోసి నాన్ స్టిక్ లో కొద్దిగా మీగడ వేసి దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పాలకూర కుక్కరులోగాని, బయటగాని ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు మీగడ వేసి మగ్గనిచ్చి, టొమాటో ముక్కలు వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత పన్నీరు ముక్కలు వేసి, గ్రెండ్ 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. కాన్పు అయిన తరువాత లంఖణాలు చేసిన తరువాత, ఆపరేషన్స్ అయిన తరువాత భోజనాన్ని ఇగుర్లతోనే ఎక్కువగా తినిపిస్తూ ఉండడం మన సాంప్రదాయం. ఈ రోజుల్లో ఇగుర్లు వండుకోవడం అంటే ఏదో చదువుకోని వారి వంట అనే రోజులొచ్చేసాయ్. 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 కొద్దిగా మగ్గనిచ్చి, ఆ తరువాత నీరు పోసి సాంతం ఉడకనిచ్చి ఆపై పాలు పోసి కొద్దిసేపు ఉంచి దించుకుంటారు. ఇక్కడ మన పద్ధతిలో మాత్రం కూర ముక్కలు ఉడకడానికి నీరు అసలు పోయకుండా వండుకుంటే 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 పైనుండే మూతకు తగిలి మరలా క్రిందపడి ముక్క

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

ఇగుర్లలో పాలు పోయడం వలన పాలలో ఉన్న నీళ్లు 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 తినమంటే, మేము ఇన్ని పాలు పోసుకుని వండితే ఇంకేమీ బరువు తగ్గుతామని బరువున్న వారు పాలుపోసి వండే ఇగుర్లు అంటే ఇంకా భయపడుతుంటారు. ఇగుర్లలో

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

చిక్కటి పాలలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్టరాల్ అనేవి రెండూ ఉంటాయన్నది వాస్తవమే. పాలు త్రాగడం మాత్రం పెద్దలు పూర్తిగా మానివేయాలి. ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు త్రాగినా అంత దోషం ఉండదు. పాలను ఇక్కడ విడిగా త్రాగడం వేరు, వంటలలో పోసి వండుకోవడం వేరు. పాలల్లో ఉన్న క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు కూరలలో పోసి వండేటప్పుడు, కూరలలో ఉన్న పీచు పదార్థాలు వాటిని పట్టుకుంటాయి. ఎక్కువ కూరను తినడం వల్ల కూరల్లో ఉన్న పీచుపదార్థాలు వాటి నుండి కొంత రక్షిస్తాయి. మనం ఈ కూరలను ముడి బియ్యం అన్నంలోనో, ఆడించిన గోధుమ, జొన్న రాగుల రొట్టెలతోనో (పుల్కాలతో) తింటాము కాబట్టి వాటిలో వుండే లిసితిన్, యాంటీ కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు మరో కోణం నుండి రక్షణ 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 కొద్దిగా వెళుతుంది. అందుచేత, ఇగుర్లలో చిక్కటి పాలను సరిపడా పోసి వండుకున్నా ఎవరికీ దోషముండదు. బరువు తగ్గవలసిన వారు కూడా ప్రతి రోజూ శరీరానికి కొంత క్రొవ్వు పదార్థాన్ని అందివ్వడం 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 (కొద్దిగా నీళ్లతో) ఆ గుఱ్ఱాని వడకట్టి పిప్పి తీసివేసి, ఆ పాలను వంటలలో వాడుకోవచ్చు. బంగాళాదుంప, క్యాప్సికమ్, ఆకాకరకాయ, చిక్కుడు,

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 యాంటీ కొలెస్టరాల్ గా పనికి వచ్చే వాటిలో నెంబర్ వన్ అని చెప్పవచ్చు. ఈ పాలు ఎన్ని పోసినా దోషం అనేది ఏమి ఉండదు. ఏ పాలు పోసి వండే ఇగుర్లలోనైనా వేరుశనగ పొడి చల్లుకుంటే బాగా కమ్మగా ఉంటాయి. అంత కమ్మగా ఉండే ఇగుర్లను వరుసపెట్టి వండక ఇంకెందుకు ఆలస్యం రండి మొదలెడదాం.

పాలుపోసి ఇగుర్లు

పాలుపోసి వండుకొనే ఇగుర్లకు వీలయ్యే కూరగాయలు: బీరకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, అరటికాయ, దొండకాయ, కేరట్, బీట్ రూట్,

బంగాళదుంప, కాబేజి, చిక్కుడు, గుమ్మడి, కాలిఫ్లవర్, ములక్కాడ, కాప్సికమ్, వంకాయ మొదలైనవన్నీ ఇగురు కూరలు వండుకోవడానికి వీలుగా, కమ్మదనాన్ని కలిగి ఉంటాయి. టొమాటో కూడా పాలుపోసి ఇగురు వండుకోవచ్చు.

వండుకోవడానికి అవసరమయ్యే పదార్థాలు:

అన్ని కూరలకు ఇంచుమించుగా ఒకటే పదార్థాలు అవసరమవుతాయి కాబట్టి ఏమి కావాలో తెలుసుకుందాము.

1) లేత కూరగాయలు 2) పాలు 3) పప్పుల పొడి 4) టొమాటో (టొమాటోలు లేకున్నా ఫర్వాలేదు) 5) పోపులోకి కొద్దిగా మినప్పప్పు, శనగపప్పు 6) కరివేపాకు, కొత్తిమీర 7) పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు

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

ఉడికిన తర్వాత కూరగాయ ముక్కలు వేసి అవి 3 వంతులు మగ్గిన 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 కమ్మటి రుచి వస్తుంది. టొమాటో లేకుండా చేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

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

1. బీరకాయ ఇగురు

కావలసినవి:

బీరకాయలు - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 3, 4

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

ఉల్లిపాయలు - 2

పాలు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: దళసరి

అల్యూమినియం పాత్రలోగాని, నాన్ స్టిక్ పాత్రలో గాని

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

గమనిక: వంకాయ ఇగురుకి వంకాయ ముక్కలు పాత్రలో వెయ్యగానే ముక్కులు మునిగేలా పాలు పోయ్యాలి లేదంటే కండ్ర వస్తుంది. ఈ ఇగురులో పప్పులపొడి బదులుగా నువ్వుల పొడి ఒక్కటే చల్లుకుంటే బాగుంటుంది.

2) కాలిఫ్లవర్-చిక్కుడు ఇగురు

కావలసినవి:

కాలిఫ్లవర్ - చిన్నది 1

పాలు - 1 కప్పు

టోమాటో - 4-8

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 4

గింజ చిక్కుడు - పావుకేజి

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: కాలిఫ్లవర్ పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకుని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. చిక్కుడు కాయలు శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. కణుపు చిక్కుడు అయితే

ముక్కలు చేయకుండా ముచ్చిక గిల్లి, ఈనెలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. కాలిఫ్లవరు ముక్కలు, చిక్కుడు కాయలు కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి ఒకసారి కుక్కరులో ఉడకనిచ్చి, నాన్ స్టిక్ 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 పప్పులపొడి, కొత్తిమీర వేసి ఒకసారి కలియబెట్టి దించుకోవాలి.

ఈ విధంగా చిక్కుడు-కేరట్, దోసకాయ-టొమాటో, 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

చెప్పవలసి వచ్చిందంటే 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 సుముఖత 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-ములక్కాడ 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 లిస్ట్ చూసి చింతకాయలు, మామిడికాయలు రోజూ 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 విధానం తెలుసుకుందాం. మిగతావన్నీ అలాగే వండుకుంటే సరిపోతుంది.

1. వంకాయ-మామిడి

కావలసినవి:

వంకాయలు - అరకేజి

ఉల్లిపాయలు - 2 (పెద్దవి)

పాలు - కొద్దిగా

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పుల్లని మామిడికాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరగాలి. మామిడికాయ తొక్కు తీసి పచ్చిమిర్చి వేసి చెక్క, ముక్కగా దంచుకోవాలి లేదా పచ్చిమిర్చి విడిగా ముక్కలు కోసుకుని, మామిడికాయ తురిమి పెట్టుకోవాలి (దంచినదయితే పులుపు, కారం కలిసి బాగుంటుంది). ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉడుకుతుండగా వంకాయలు కోసి నీటిలో వేసుకుంటే కండ్ర రాకుండా ఉంటాయి. దళసరి అల్యూమినియం పాత్రలో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత వంకాయ ముక్కలు వేసి కొద్దిగా పాలు, నీళ్లు కలిపి ఎసరు పోసి ఉడికిన తర్వాత మామిడికాయ గుజ్జు వేసి ఆ పులుపు బాగా పట్టేలా ఉడికిన తర్వాత కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

2. ఆనపకాయ-చింతకాయ

కావలసినవి:

ఆనపకాయ - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పాలు - కొద్దిగా

ముదిరిన చింతకాయలు- 4, 5

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ఆనపకాయ తొక్క తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసుకోవాలి. చింతకాయలు ముచ్చికలు తీసి శుభ్రంగా కడిగి నీటిలో ఉడికించి గుజ్జు చేసుకుని పెచ్చులు వడకట్టుకొని పెట్టుకోవాలి.

మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపులా
వేయించుకుని దాంట్లో ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
పచ్చిమిర్చి వేసి కొద్దిగా పాలు పోసి ముక్కలు పూర్తిగా
ఉడికి ఎసరు ఇగిరిపోయిన తర్వాత చింతకాయ గుజ్జు
సరిపడినంత వేసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి కొత్తిమీర
వేసుకోవాలి. తేలికగా వండాలంటే ఆనపకాయ
ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి కుక్కర్
లో నీరు పోయకుండా ఉడకనిచ్చి, తర్వాత చింత
గుజ్జు వేసి ఉడికిన తర్వాత పోపు పెట్టుకోవచ్చు.

3. అరటికాయ-చింత చిగురు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పాలు - కొద్దిగా

ఉల్లిపాయలు - 2

లేత చింతచిగురు - 2 గుప్పిట్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

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

4. పనస గింజలు-చింతచిగురు

కావలసినవి:

పనసగింజలు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

పాలు - కొద్దిగా

చింతచిగురు - 2, 3 గుప్పిళ్ళు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దవి 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానము: పనస గింజలు ఒక్కొక్కటి అడ్డంగా రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి శుభ్రంగా 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 మగ్గిన తర్వాత జీడిపప్పు దోరగా వేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఉడకనిచ్చి చింత చిగురు వేసుకోవాలి.

5. అరటికాయ చక్రాల కూర

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

నిమ్మకాయలు - 2

పెరుగు - 1 కప్పు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

టోమాటాలు - 4

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయువిధానము: అరటికాయలు తొక్క తీసి చక్రాలుగా కోయాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అరటికాయ ముక్కలు కొద్దిగా నిమ్మరసం నీరు కలిపి పోసి ఉడకనిచ్చి, టోమాటోలు ఉడికించి గ్రైండ్ చేసి ఆ గుజ్జుని ఉడికిన అరటికాయ ముక్కలలో వేసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి పెరుగు వేసి దగ్గరగా ఉడికేలా పోపు పెట్టుకొని కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి.

ఈ రకంగా పుల్లటి ఇగుర్లు పెరుగు వేసి కూడా వండుకోవచ్చు.

కొబ్బరితో ఇగుర్లు

పాలు పోసి వండుకునే కూరగాయలన్నీ కొబ్బరి పాలు పోసి లేదా కొబ్బరి, టొమాటో, బీట్ రూట్ గ్రైండ్ చేసి ఆ ముద్ద వేసుకుని ముద్ద కూరలుగా, కొద్దిగా జారుగా వండుకుంటే బాగుంటాయి. త్వరగా నీరసం తగ్గాలనుకొనేవారు, పిల్లలు, బరువు పెరగాలనుకొనేవారు ఈ రకమైన కూరలు వండుకుంటే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ కూరల్లో కొత్తిమీరతోపాటు, పుదీనా వేసుకుంటే మసాలా కూరలాగా సువాసనతో స్పెషల్ టేస్ట్ వస్తాయి.

1. బూడిద గుమ్మడి-కొబ్బరి

కావలసినవి:

లేత బూడిద గుమ్మడి - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

టోమాటోలు - 5, 6

కొబ్బరి - 1 చెక్క పెద్దది

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానము: బూడిద గుమ్మడి
కాయ ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి పై తొక్క
తీయకుండా లోపలి గింజలు, గుజ్జు తీసివేసి కండ
భాగాన్ని సొరకాయ ఇగురుకు, కోసినట్లుగా ముక్కలు
కోసుకోవాలి. కొబ్బరి సన్నగా ముక్కలు కోసి మిక్సీలో
వేసి నీరు కలుపుతూ బాగా మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి.
పోపు వేయించి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి
కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనిచ్చి అందులో బూడిద
గుమ్మడి కాయ ముక్కలు వేసి సన్నని సెగపై
ఉడకనివ్వాలి. టోమాటో ముక్కలు ఉడికించి
అందులో వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళు 1 స్పూను
వేసి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. బూడిద గుమ్మడి
ముక్కలు 2 వంతులు ఉడికిన తర్వాత కొబ్బరి
ముద్దను కొంచెం పలుచగా ముక్కలపై పోసి
ఉడకనివ్వాలి (లేత కొబ్బరి బాగోదు). కొబ్బరిపాలు 3
వంతులు ఇగిరిపోయిన తర్వాత టోమాటో గుజ్జు

వేసి ఉడకనిచ్చి దించే ముందు కొత్తిమీర,
కరివేపాకు వేసి దించుకోవాలి.

ఇదే పద్ధతిలో సొరకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ,
దొండకాయ కూడా బాగుంటాయి.

2. వంకాయ-కొబ్బరి

కావలసినవి:

లేత వంకాయలు - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

నిమ్మకాయ - 1

టొమాటోలు - 5, 6

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

కరివేపాకు - కొద్దిగా

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: టొమాటోలు, పచ్చిమిర్చి, 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 (లేతవి)

టోమాటోలు - 5, 6

బీట్ రూట్ - సగం దుంప

కరివేపాకు - కొద్దిగా

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొబ్బరి - చిన్నచెక్క

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

పుదీనా - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: టోమాటోలు ఉడికించి

గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. బీట్ రూట్ తొక్క తీసి,

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

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

4. శనగలు-కొబ్బరి కూర

కావలసినవి:

శనగలు - ఒక కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

వేరుశనగ గుళ్ళు - 2 స్పూన్లు

టోమాటో - 7, 8

కొబ్బరి - 1 చెక్క

పాలు - కొద్దిగా

బీట్ రూట్ - చిన్న దుంప

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

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

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

బీరకాయ, సొరకాయ మొదలైన ఇగుర్లన్నీ కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడికిన తర్వాత కొబ్బరి తురుముతోపాటు కేరట్ తురుము లేదా బీట్ రూట్ వేసుకుంటే 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

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

పాలు - కొద్దిగా

కేరట్ తురుము - 1 చిన్నదుంప

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

టోమాటోలు - 3, 4

ఉల్లిపాయ - 1

కొబ్బరి తురుము - 4 స్పూన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

శనగపప్పు - 1 స్పూను

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

పోడి చల్లి దింపుకోవాలి. కేరట్ వేశాక ఎక్కువసేపు ఉడకనివ్వకూడదు. కేరట్ బదులు బీట్ రూట్ వాడవచ్చు. ఇష్టమైతే రెండూ వేసికూడా చేసుకోవచ్చు.

పోడి ఇగుర్లు

ఇవి వేపుడు కాకుండా, ముద్దకూర కాకుండా మధ్య రకంగా ఉంటాయి.

1. పొట్లకాయ-తెలగపిండి

కావలసినవి:

పొట్లకాయ - అర ముక్క

పాలు -1 కప్పు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

తెలగపిండి - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - కొద్దిగా.

తయారు చేయు విధానము: పొట్లకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి 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 కలియబెట్టి 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

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

ఎండు కొబ్బరి - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

వేరుశనగ గుళ్ళు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు చీలికలుగా కోసి, కొంచెం నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళు లేదా చింతకాయ పలుచటి గుజ్జులో గాని ఉడకనిచ్చి (మరీ మెత్తగా అవసరం లేదు) నీరు ఉంటే వంచేసి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి అన్నీ వేరు వేరుగా వేయించుకుని కొత్తిమీర వేసి చెక్కా, ముక్కగా గ్రైండ్ చేసి, వంకాయ ముక్కలు 1 స్పూను మీగడలో వేసి ఒకసారి కదిపి గ్రైండ్ చేసిన పొడి, ఎండుకొబ్బరి చల్లి అన్ని వైపులా కలియబెట్టి దించుకోవాలి.

3. బంగాళ దుంప-కాబేజి

కావలసినవి:

బంగాళ దుంపలు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

ఎండు కొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - కొద్దిగా

కాబేజి - పావుకేజి

టొమాటోలు - 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పుదీనా, కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

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

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

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

తీపి ఇగుర్లు

గుమ్మడి, వంకాయ, అరటికాయ, దొండకాయ,
బొప్పాయి, బెండకాయ, చిక్కుడు మొదలైన
కూరగాయలతో తియ్యటి ఇగుర్లు వండుకోవచ్చు.

1. గుమ్మడి-తీపికూర

కావలసినవి:

గుమ్మడి - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4

చింతకాయలు, మామిడికాయ-1 లేదా
నిమ్మకాయలు-2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తేనె - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: గుమ్మడికాయ మధ్యలో గింజలు, గుజ్జు తీసి వేసి కండ భాగాన్ని ఇగురు ముక్కల పైజులో కోయాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ, కొద్దిగా పులుపు ఏదో ఒకటి వేసి కొద్దిగా ఎసరు పోసి కుక్కరులో ఒక్క విజిల్ వచ్చాకా ఆపి, ఆ కూరలో కొంచెం తేనె వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పోపు వేసుకుని కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి.

2. దొండకాయ-తీపికూర

కావలసినవి:

దొండకాయలు - అరకేజి

టొమాటోలు - 5, 6

నిమ్మకాయలు - 2

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తేనె - 2 స్పూనులు

పచ్చిమిర్చి - 4

ఉల్లిపాయ - చిన్నది

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: దొండకాయ నిలువుగా కోసి కుక్కర్ లో పెట్టి మూడు విజిల్స్ వచ్చాకా ఆపాలి. ప్రెషర్ పాన్ లో డైరెక్టుగా పెడితే కొద్దిగా నీరు పోసి పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చాకా ఆపి, ఉడికించిన టొమాటో గుఱ్ఱ, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె వేసి ఉడకనిచ్చి నాన్ స్టిక్ లో పోపు వేయించి కూరను

అందులో వేసి ఒకసారి కలియబెట్టి కొత్తిమీర చల్లి
దించుకోవాలి.

3. అరటి-వంకాయ తీపి ఇగురు

కావలసినవి:

అరటికాయ - పెద్దది - 1

వంకాయలు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

టొమాటో - 5, 6

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

తేనె - 2 స్పూన్లు

తయారుచేయు 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 కొద్దిగా నిమ్మరసం, నీరు, తేనె వేసి కుక్కరులో పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చేలా ఉడకనివ్వాలి లేదా బయట అయినా ఉడకనివ్వవచ్చు. టొమాటోలు ఉడికించి గుజ్జు చేసి ఉడికిన కూరలో వేసి అన్నీ కలిపి ఒకసారి బాగా ఉడికిన తర్వాత పోపు వేసుకోవాలి.

అన్నిరకాల కూరగాయలతో ఇగుర్లు

అవియల్

కావలసినవి: చిలకడదుంప, కంద, అరటికాయ, చిక్కుడు, బీట్ రూట్, కేరట్, బూడిద గుమ్మడి లేదా ఆనప గుమ్మడి, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా బియ్యం, కొబ్బరి, కరివేపాకు, పెరుగు, నిమ్మరసం.

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

మామూలు ఇగురు

కావలసినవి: బీర, సొర, దోస, టొమాటో, కేరట్, బీట్ రూట్, దొండ, పొట్ల, చిలకడదుంప, కొద్దిగా ఆకుకూర, ఉల్లిపాయలు. పచ్చిమిర్చి అన్నిరకాల కూరగాయలు, తినేవారి సంఖ్యని బట్టి సుమారుగా కోసుకోవాలి. రొట్టెల్లోకి ఈ కూర ఎక్కువగా వాడతారు. కాబట్టి ఒక్కొక్కరికి సుమారు 1 కిలో కూరలు పడతాయి. బీరకాయ, సొరకాయ, దోసలాంటివి ఎక్కువ వేసుకుని మిగతావి తగ్గించుకుని వేసుకోవాలి. దుంపలు ఒక్కో రకం 2 చొప్పున 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 కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనిచ్చి పోపు పెట్టుకుని కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి.

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

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

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

4. పచ్చళ్ళు

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

1. పచ్చళ్ళకు వాడే కూరలకు తొక్కలు తీయకుండా, తొక్కలతో పాటే వాడుకోవడం ఎక్కువ మందికి అలవాటుగా ఉంటుంది. ఈ అలవాటు చాలా మంచిది. తొక్కలలో ఎక్కువ పొటాషియంతో పాటు

ఎక్కువ మోతాదులలో పోషక విలువలు కూడా ఉంటాయి. పొట్ల, బీర, సొర, అరటి, దోస మొదలగు కూరలను తొక్కలు తీయకుండా (ముదిరితే తప్ప) చేసుకోవడమే మంచిది.

2. పచ్చళ్ళకు వాడే కూరగాయలను సొంతం ఉడక నివ్వకుండా సగం ఉడికితేనే సరిపోతుంది (Half Boiled). కూరలను సగం మగ్గిన వాటినే నూరుకుంటారు కాబట్టి పోషక విలువలు ఎక్కువగా నశించవు.

3. అతి 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 తింటేనే ప్రయోజనం ఉంటుంది. పచ్చళ్ళను అవకాశమున్న వారు రోటిలో నూరుకుంటేనే చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. ముక్క, చక్కలాగా పచ్చడి ఉంటేనే బాగుంటుంది గాని, గ్రైండర్ లో వేసి పురు పురుగా చేస్తే అంత బాగోదు. ఈ పచ్చళ్ళను మధ్యాహ్నం పూట గాని, సాయంకాలం పూటగాని తినవచ్చు. అన్నంలోగాని, పుల్కాలతోగాని తినవచ్చు.

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

రుచి తెప్పించుకోవాలంటే కొత్తిమీర, లేత కరివేపాకు వేయించకుండా ఎక్కువ మోతాదులలో వాడుకుంటే రుచితోపాటు కళ్ళకు కూడా ఎంతో మంచిది. పచ్చళ్ళను రుచిగా తినాలంటే ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చిని చిన్న ముక్కలుగా కోసి వాటిపై ఒక పెద్దకాయ నిమ్మరసాన్ని పిండి ఉంచాలి. పచ్చళ్ళను నూరుకుని తినబోయే ముందు ఊరబెట్టిన ఉల్లి-మిర్చి మిశ్రమాన్ని కలుపుకుని తింటే 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 (సొర) పచ్చడి
14. అరటి కాయ తొక్క పచ్చడి
15. చింతచిగురు-నువ్వు పప్పు పచ్చడి
16. కొత్తిమీర పచ్చడి
17. గోంగూర పచ్చడి
18. పెసరపప్పు పచ్చడి

19. కంది పచ్చడి

20. కొబ్బరి తీపి పచ్చడి

21. కొబ్బరి-వాక్కాయ పచ్చడి

22. పండు మిరపకాయల పచ్చడి

23. కరివేపాకు పచ్చడి

24. పుదీనా పచ్చడి

25. ముల్లంగి పచ్చడి

1. టొమాటో పచ్చడి

కావలసినవి:

టొమాటోలు - 6

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

వేరుశనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

నిమ్మకాయ - 1

తయారు చేయు విధానము: టొమాటో చిన్న ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుండ్లు దోరగా వేయించి తీసుకుని నాన్ స్ప్రేక్ మూకుడుకి మీగడ రాసి, పచ్చిమిర్చి వేసి దోరగా వేగిన తరువాత టొమాటో ముక్కలు వేసి నీళ్ళు పోయకుండా మగ్గనివ్వాలి. ముక్కలు బాగా మగ్గిన తరువాత కొత్తిమీర తరిగి అది కూడా ముక్కలపై వేసి దించుకోవాలి. త్వరగా అవ్వాలంటే పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, టొమాటో ముక్కలు విడిగా ఒక పొయ్యిపై ఉడికనిస్తూ రెండవ పొయ్యిపై పోపు

వేయించుకోవచ్చు. పప్పులు చల్లారిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, పప్పులు కలిపి మిక్సీలోవేసి, 3 వంతులు నలిగాక టొమాటో 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

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

నిమ్మకాయ - 1

ఉల్లిపాయలు - 1

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు కడిగి ముక్కలు కోసి కొంచెం నీళ్లు, పాలు పోసి మగ్గనివ్వాలి. లేదా నాన్ స్టిక్ మూకుడులో కొద్దిగా మీగడవేసి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. పచ్చిమిర్చి కూడా వాటితో పాటు మగ్గనివ్వాలి. మినప్పప్పు దోరగా వేయించి, మినప్పప్పు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర మిక్సీలో వేసి, 3 వంతులు నలిగాక మగ్గిన వంకాయ ముక్కలు వేసి ఒక త్రిప్పు త్రిప్పి ఆపాలి. తొక్క తీసిన దోసకాయ ముక్కను సన్నని ముక్కలుగా కోసి నిమ్మరసం వేసి ఉంచాలి. వీటితోపాటు ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వెయ్యాలి. వంకాయ ముద్దలో ఈ పచ్చిముక్కలు కలపాలి. వంకాయ కోయకుండా నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మీగడరాసి మూతపెట్టి కూడా మగ్గబెట్టుకోవచ్చు.

3. దోసకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

దోసకాయలు - 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 6

తయారుచేయు

విధానము:

దోసకాయ

చిన్నముక్కలు కోసి సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని మూకుడులో కొద్దిగా మీగడ రాసి పచ్చిమిర్చి వేగనివ్వాలి. పప్పులు చల్లారిన తరువాత మిక్సీలో

వేసి 3 వంతులు నలిగాక దోసకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి ముక్క చెక్కగా నలగనిచ్చి తీసుకుంటే బాగుంటుంది. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఇష్టపడేవారు సన్నగా తరిగి నిమ్మరసం పిండి ఈ పచ్చడిలో కలుపుకోవచ్చు.

4. కొబ్బరి-మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 10, 12

పుల్లమామిడి కాయ - ఓ మాదిరి సైజుది

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరికాయ ముందు కోరంతోగాని, మిక్సీలో గాని తురుము చేసి పెట్టుకోవాలి. మామిడికాయ తొక్క తీసి పలుచని పెచ్చులుగా లేదా చిన్న ముక్కలుగా కోసి పచ్చిమిర్చి వేసి, కొత్తిమీరతో పాటు చెక్క ముక్కగా గ్రైండ్ చేసి దానిలో కొబ్బరి కోరు వేసి ఒకసారి కలిసేలా గ్రైండ్ చేయాలి. లేదా మామిడి గుజ్జును విడిగా కోరులోనైనా కలుపుకోవచ్చు. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి ఆ పోపులో కొబ్బరి వేసి బాగా కలియబెట్టి దించుకోవాలి. పులుపు చాలనట్లయితే నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. శనగపప్పు మెత్తగా ఇష్టపడేవారు పోపు వేసుకోవడానికి అరగంట ముందు శనగపప్పు నానబెట్టి పోపులో వేసుకోవాలి.

మినప్పప్పు, శనగపప్పు పోపు మాదిరిగా వేయకుండా వేయించిన పప్పుని కొబ్బరితో పాటు గ్రైండ్

చేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

5. నువ్వు పప్పు-మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

మామిడికాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

నువ్వుపప్పు - అరకప్పు

మినప్పప్పు - 2 స్పూనులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

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

మామిడికాయ తొక్క తీసి చిన్నముక్కలు గాని,
తురుము గాని చేసుకుని, నువ్వుపప్పు, మినప్పప్పు,
పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
మామిడికాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి చెక్కా
ముక్కలుగా నలిగాక నువ్వు పప్పు వేసి రోట్లో
రుబ్బుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది. దీనిలో కొంచెం
కొబ్బరి వేసి చేసుకున్నా బాగుంటుంది. పులుపు
చాలనప్పుడు నిమ్మరసం కొద్దిగా పిండుకోవాలి.

6. దొండకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

దొండకాయలు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 6

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

టొమాటోలు - 2

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయ - 1

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

నువ్వుపప్పు - 2 స్పూన్లు

వేరుశనగ గుండ్లు - 2, 3 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: రెండు దొండకాయలు పక్కన బెట్టి మిగిలిన దొండకాయలు, 2 పచ్చి మిరపకాయలు ఓ మాదిరి సైజులో ముక్కలు కోసి కొద్దిగా నీరు పోసి ఉడకనివ్వాలి. కుక్కరులో నీరు పొయ్యకుండా అయినా ఉడికించవచ్చు. టోమాటోలు ముక్కలు కోసి ఉడకనిచ్చి విడిగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. నువ్వుపప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు విడివిడిగా దోరగా వేయించి,

మరీ మెత్తగా కాకుండా పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన దొండకాయ ముక్కలను రోట్లో గాని మిక్సీలో గాని చెక్క ముక్కలుగా నలగనిచ్చి తీసుకుని దానికి టొమాటో గుజ్జు, పొడి కలపాలి. పక్కన బెట్టిన రెండు దొండకాయలను ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగ సన్నగా తరిగి వాటితోపాటు ఉల్లిపాయ, మిగిలిన పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి, నిమ్మరసం పిండి 10 నిమిషాల తర్వాత ఈ పచ్చిముక్కలను ముందు తయారు చేసిపెట్టుకున్న పచ్చడిలో కలపాలి. వేడివేడి అన్నంలో పచ్చిముక్కలు కరకరా మధ్యలో తగులుతూ ఉంటే పచ్చడి రుచిగా అనిపిస్తుంది. సింపుల్ గా చేసుకోవాలంటే అవన్నీ వెయ్యకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు.

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

పచ్చిమిర్చి - 4

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినప్పప్పు - 3 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: బీరకాయ ముచ్చిక దగ్గర కోసినప్పుడు చేదు ఉన్నదీ లేనిదీ చూసుకుని, ఈనెల భాగాన్ని తీసేసి తొక్కతో చక్రాలుగా కాని ముక్కలుగా గాని కోసుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తరువాత తీసి, పచ్చిమిర్చి బీరకాయ ముక్కలు కొద్దిగా పాలుపోసి సన్నని సెగపై 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 సొరకాయ (లేతది) తొక్కతో పాటే చేసుకోవచ్చు.

8. బీరకాయ - తొక్క పచ్చడి

కావలసినవి:

బీరకాయ తొక్కలు - 2 గుప్పెళ్ళు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

టొమాటో - 2 పెద్దవి

నువ్వు పప్పు - 4 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయలు - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

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

సరిపోతుంది. తొక్కలు పొడవుగా ఉంటే చిన్న ముక్కలుగా కోసి సన్నని సెగపై ఉడకబెట్టుకోవాలి. కొంచెం తొక్క ముదిరితే కొద్దిగా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. స్పెషల్ గా, రుచిగా చేసుకోవాలంటే తొక్కలు కొంచెం మీగడ వేసి నాన్ స్టిక్ లో మగ్గనిస్తే పచ్చడికి మంచి రుచి వస్తుంది. ముందుగా నువ్వుపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని, మినప్పప్పు, కరివేపాకు వేగనివ్వాలి. పచ్చిమిర్చి, టొమాటో ముక్కలు చివర్లో అదే మూకుట్లో సన్నని సెగపై మగ్గనిచ్చి దింపే ముందు కొత్తిమీర తరిగి వేసుకోవాలి. పప్పులు చల్లారిన తరువాత మిక్సీలో వేసి బాగా నలిగిన తరువాత, బీరకాయ తొక్కలు వేసి అవి సగం నలిగిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి టొమాటో వేసి, నీళ్లు పొయ్యకుండా ముద్దలాగ కొంచెం ముక్క చెక్కగా రుబ్బుకుంటే బాగుంటుంది. ఓపిక ఉంటే కొంచెం మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని ఒకసారి దీనిని పోపులో మగ్గనిచ్చి

దింపిన తరువాత నిమ్మరసం పిండుకొంటే
బాగుంటుంది.

సొరకాయ తొక్కతో కూడా ఇదే ముదిరిగా చేసుకోవాలి.

9. కొబ్బరి - కేరట్ పచ్చడి

కావలసినవి:

కేరట్ - 1 (పెద్దది)

కొబ్బరి - 1 చెక్క

పచ్చిమామిడి - సగం కాయ లేదా నిమ్మకాయలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 6

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానము: కొబ్బరి-కేరట్ తురిమి పెట్టుకోవాలి. మామిడి కాయకూడా తురిమిగాని, ముక్కలు కోసి గాని పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి అన్నీ వేయించి తీసుకోవాలి. వేయించిన పోపులో సగం ప్రక్కన బెట్టి మిగతా సగం మిక్సీలో వేసి పచ్చిమిర్చి, మామిడికూడా వేసి బాగా నలగనివ్వాలి. ఒక ప్లేటులో కొబ్బరి, కేరట్ తురుము కలిపి పెట్టుకొని అందులో గ్రైండ్ చేసిన మామిడిగుజ్జు కూడా వేసి వ్రేళ్ళతో చక్కగా అన్నీ కలిసేలా చేసి మూకుట్లో మిగిల్చిన పోపులో ఈ ముద్దను వేసి 5 నిమిషాలు పొయ్యి మీద పెట్టి దించితే బాగుంటుంది.

10. చిలగడ దుంపల పచ్చడి

కావలసినవి:

చిలగడ దుంపలు - పావుకేజి

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మామిడికాయలు - 1 పుల్లని కాయ

పచ్చిమిర్చి - 6, 7

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

నువ్వుపప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: చిలగడ దుంపలు శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీయ్యకుండా కేరట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి. మామిడికాయ తొక్కు తీసి తురుముగా లేదా ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. నువ్వు పప్పు దోరగా వేగిన తరువాత తీసి మినప్పప్పు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేయించి తీసుకుని కొంచెం చల్లారిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి కొంచెం నలిగాక

పచ్చిమిర్చి, మామిడి వేసి 3 వంతులు నలిగాక తీసివేసి చిలగడ దుంప తురుములో కలిపి, కొత్తిమీర తరిగి వేసుకోవాలి. ఈ పచ్చడికి కొంచెం మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకుతో చివర్లో పోపు పెట్టుకుంటే ఇంకొంచెం రుచి వస్తుంది. తీపి ఇష్టపడే వారు ఒక చెంచా తేనె కలుపుకున్నా లేదా గ్రైండ్ చేసేటప్పుడు రెండు ఖర్జూరం పండ్లు గింజ తీసి మిక్సీలో వేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

11. వంకాయ - పచ్చి చింతకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

వంకాయలు - 2 పెద్దవి

పచ్చిమిర్చి - 6, 7

పచ్చిచింతకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 3 స్పూన్లు

మీగడ - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 10 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: మినప్పప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని, మూకుట్లో (నాన్ స్ప్రేక్) కొద్దిగా మీగడ అట్లకాడతో రాసి పచ్చిమిరిచ్చి వేగనిచ్చి తీసుకుని, వంకాయ ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. మధ్యలో మూత తీసి చూసి మగ్గకపోతే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించాలి. పచ్చి చింతకాయలు శుభ్రంగా కడిగి ముచ్చికతీసి నిలువునా రెండు బద్దలుగా చీల్చి గింజలు స్పూను కాడతో తీసి పారెయ్యాలి. రోట్లో మినప్పప్పు, పచ్చిమిరిచ్చి, కొత్తిమీర 3 వంతులు నలిగాక పచ్చిచింతకాయలు వేసి అవికూడ 3 వంతులు నలిగాక ఉడికిన వంకాయ ముక్కలు వేసి అన్నీ కలిసేలా ఒకసారి బండతో మెదిలితే సరిపోతుంది. నీళ్ళు పోయ్యకూడదు.

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

12. పొట్లకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

పొట్లకాయ - జానెడు ముక్క

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 3, 4

మీగడ - అరస్పూను

నువ్వుపప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: పొట్లకాయ సన్న ముక్కలుగా తరిగి పచ్చిమిర్చి వేసి సన్నని సెగపై నీళ్ళుపోయకుండా మగ్గనివ్వాలి. నువ్వుపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి తీసుకోవాలి. వేయించిన పప్పులు, కరివేపాకు ఒక వంతు తీసి పక్కన పెట్టుకుని మిగతా పప్పులు మిక్సీలో వేసి మెత్తగా నలిగిన తర్వాత పొట్లకాయ ముక్కలు కొత్తిమీర వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. నీళ్ళు పోయ్యకూడదు. మరీ పేస్ట్ లా చేయకూడదు. మూకుట్లో కొద్దిగా మీగడ రాసి పక్కన పెట్టిన పప్పులు, కరివేపాకు వేసి ఒకసారి కదిపి

పచ్చడి అందులో వేసి కలిపి దించుకోవాలి.
తినేముందు నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

13. ఆనపకాయ (సొర) పచ్చడి

కావలసినవి:

సొరకాయ ముక్క - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

నువ్వు పప్పు - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: సొరకాయ శుభ్రంగా కడిగి తొక్కతోపాటు ముక్కలు కోసుకుని కుక్కర్ లో గాని, స్టవ్ మీద గాని నీళ్ళు పోయ్యకుండా ఉడకనివ్వలి. ఈ ముక్కలతోపాటు పచ్చిమిర్చి కూడా ఉడకనివ్వవచ్చు. నువ్వు పప్పు దోరగా వేగిన తరువాత మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించుకుని చల్లారిన తరువాత మిక్సీలో గాని, రోట్లోగాని 3 వంతులు నలిగాక సొరకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి నీళ్ళు పోయకుండా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. తినేముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి.

14. అరటికాయ తొక్కపచ్చడి

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

నువ్వు పప్పు - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: అరటికాయలు శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీయకుండా ముచ్చిక, వెనుక బొడిప కోసి కాయలు మునిగేలా నీళ్లు పోసి తొక్క మెత్తబడే వరకు ఉడికించాలి. కాయలు చల్లారిన తర్వాత తొక్కలు వలచి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో కొద్దిగా మీగడ రాసి, పచ్చిమిర్చి దోరగా వేయించి తీసి నువ్వుపప్పు ముందు వేయించి తీసుకుని మినప్పప్పు, కరివేపాకు వేయించి తీసుకోవాలి. పప్పులన్నీ మిక్సీలో వేసి బాగా నలిగిన తర్వాత అరటికాయ తొక్కలు చిన్న ముక్కలుగా కోసి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. తినే ముందు

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

15. చింతచిగురు - నువ్వు పప్పు పచ్చడి

కావలసినవి:

లేత చింత చిగురు - 2 గుప్పెళ్ళు

పచ్చిమిర్చి - 6, 7

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

నువ్వుపప్పు - 4 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వుపప్పు
దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు,

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

16. కొత్తిమీర పచ్చడి

కావలసినవి:

తాజా కొత్తిమీర - పెద్దకట్ట

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

టొమాటోలు - 2

శనగపప్పు - 3 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: కొత్తిమీర శుభ్రంగా బాగుచేసుకుని కడిగి నీళ్ళు వాడేసి సన్నగా తరిగి ఒక ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు దోరగా వేగనిచ్చి, పచ్చిమిర్చి కూడా వేగిన తర్వాత మూకుట్లో కొత్తిమీర వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. 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 స్పూను తేనె కలుపుకోవచ్చు.

17. గోంగూర పచ్చడి

కావలసినవి:

పుల్లగోంగూర - పెద్దకట్ట

పచ్చిమిర్చి - 10

టొమాటోలు - 4

నువ్వుపప్పు - చారెడు లేదా వేరుశనగగుళ్ళు -
గుప్పెడు

తయారుచేయు విధానము: గోంగూర ఆకులు
త్రుంచి శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనిచ్చి పెట్టుకోవాలి.
నువ్వు పప్పు దోరగా వేగనిచ్చి తీసుకుని ఆ మూకుట్లో
గోంగూర, పచ్చిమిర్చి, టొమాటో వేసి మెత్తగా
మగ్గనివ్వాలి. (నీరు అవసరం ఉండదు) నువ్వు పప్పు
బదులు వేరుశనగ గుళ్ళు వాడినట్లయితే, వాటిని
దోరగా వేయించి గోంగూరతోపాటు ఉడకనిచ్చి అన్నీ
కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవచ్చు. నువ్వుపప్పు మిక్సీలో
బాగా నలిగిన తరువాత గోంగూర వేసి మిక్సీ ఆన్

చేశాక ఒకసారి తిరగగానే కట్టెయ్యాలి. ఎక్కువ నలిగిపోతే బావుండదు. రోట్లో చేసుకుంటే రుచిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి నిమ్మరసంలో వేసి 5 నిమిషాలు వుంచి పచ్చట్లో కలుపుకుని తింటే 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 దోరగా వేగిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి కూడా వేయించి అన్నీ కలిపి కొంచెం నీరు పోస్తూ 3 వంతులు నలిగేలాగా ముద్దగా చేసుకోవాలి. పలుచన అయితే బాగుండదు. పచ్చి ఉల్లిపాయ ఇష్టపడేవారు పచ్చడి గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు కొద్దిగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా వేసి గ్రెండ్ చేసుకోవచ్చు. తినే ముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఈ పచ్చడి అప్పటికప్పుడు చేసుకోవాలి. 2, 3 గంటలు ముందు చేస్తే అసలు బాగోదు.

19. కంది పచ్చడి

పెసరపప్పు పచ్చడి చేసుకున్నట్లే ఇది కూడా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ రెండు రకాల పచ్చళ్ళు ఎప్పుడైనా తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఇంట్లో కూరగాయలేవీ లేవు ఏదో ఒకటి చేసుకోవాలి

అన్నప్పడు చేసుకోండి. వెరయిటీ కోసం చేసుకోవాలి
తప్పితే ఆరోగ్యానికి వీటివల్ల పెద్ద ప్రయోజనం
ఏమీలేదు.

20. కొబ్బరి తీపి పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరికాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 10

ఖర్జూరం - 4

పచ్చిమామిడి - 1 కాయ లేదా పచ్చిచింతకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 3 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: కొబ్బరికాయ పలుచగా చిన్న ముక్కలుగా చేసి మిక్సీలో వేసి కోరులాగ చేసుకోవచ్చు. కొబ్బరి కోరం ఉంటే ఇంకా మంచిది. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి తీసుకుని మూకుట్లో కొంచెం మీగడ రాసి పచ్చిమిర్చి కూడా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పచ్చి మామిడికాయ తొక్కతీసి తురుముకోవాలి లేదా చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. చింతకాయ వాడితే నిలువునా చీల్చి గింజలు తీసివాడాలి. ముదురు కాయలు అయితే పై తొక్క కొంచెం చాకుతో గీరాలి. ఖర్జూరం గింజతీసి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, పప్పులు, కొత్తిమీర, ఖర్జూరం బాగా నలిగిన తర్వాత మామిడిగాని, చింతకాయగాని వేసి నలగనిచ్చి తర్వాత కొబ్బరికూడా వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. పులుపుకి పైన చెప్పినవి లేనపుడు చివరిలో నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

21. కొబ్బరి - వాక్కాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1 (పెద్ద చెక్క)

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

వాక్కాయలు - 20

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరి తురిమి పెట్టుకోవాలి. వాక్కాయలు ముచ్చికలు తీసి శుభ్రంగా కడిగి రెండు చెక్కలు చేసి గింజలు తీసి వెయ్యాలి. నాన్ స్పిక్ మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు,

కరివేపాకు వేగనిచ్చి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకొని
పచ్చిమిర్చి కూడా వేగనిచ్చి తీసుకోవాలి. వేపించిన
పప్పులలో సగం, పచ్చిమిర్చి, వాక్కాయలు, కొత్తిమీర
మిక్సీలో వేసి నలిగిన తర్వాత ఆ ముద్దను కొబ్బరి
తురుములో బాగా కలిసేలా కలపాలి. మిగిలిన సగం
పప్పులు మూకుట్లో 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 స్పూన్లు

తేనె - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: పండు మిరపకాయలు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనిచ్చి ఒక పొడిబట్టతో తుడిచి ముచ్చికలు తీసి పెట్టుకోవాలి. చింతకాయలు పైపెచ్చు ఒలిచి నిలువునా చీల్చి గింజలు తీసుకోవాలి. పెచ్చురాని కాయలయితే గట్టిపెంకు లేకుండా కత్తిపీటతో తొక్క చెక్కాలి. నువ్వు పప్పు దోరగా వేయించి, మిక్సీలో వేసి తర్వాత మిరపకాయలు, చింతకాయలు వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కారం తినలేని వారు ఒక స్పూను తేనె కలుపుకోవాలి. నువ్వు పప్పు బదులుగా కొంచెం ఎండు కొబ్బరి తురుము వేసుకున్నా బాగానే ఉంటుంది.

23. కరివేపాకు పచ్చడి

కావలసినవి:

కరివేపాకు - 2 గుప్పెళ్ళు

తేనె - 1 స్పూను లేదా ఖర్జూరం - 2, 3

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

పచ్చిమిర్చి - 4

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం: కరివేపాకు శుభ్రంగా కడిగి నీరు వాడేసి పెట్టుకోవాలి. ముందు రోజు రెమ్మలు కడిగి పెట్టుకుంటే ఆకు పొడిగా ఉంటుంది. కరివేపాకు, మినప్పప్పు, పచ్చిమిర్చి వేయించుకోవాలి. చింతకాయ గింజలు తీసి పెట్టుకోవాలి. చల్లారిన తరువాత ఇవన్నీ మిక్సీలో వేసి 3 వంతులు నలిగాక ఖర్జూరం, చింతకాయ కూడా వేసి నలగనివ్వాలి. నీరు పొయ్యకుండా చేసుకుంటే మర్నాడు కూడా పాడవ్వదు. మెత్తగా రావాలంటే

కొంచెం తడిచేస్తూ గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. బజారులో ఆమ్ చూర్ (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

పచ్చి మామిడి - పావుముక్క

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

నిమ్మకాయలు - 1, 2

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

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

పెరుగు పచ్చళ్లు

1. టొమాటో పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

టోమాటో - పావుకేజి

శనగపప్పు - అరస్పూను

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

ఉల్లిపాయ - 1

మినప్పప్పు - అరస్పూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: టోమాటోలు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా

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

2. కాప్సికమ్ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కాప్సికమ్ - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4

ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది

పెరుగు - 2 కప్పులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మీగడ -1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: కాప్సికమ్ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి దానితోపాటు ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి కూడా చిన్న ముక్కలు కోసుకుని నాన్ స్టిక్ మూకుడులో కొద్దిగా మీగడ వేసి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు కొంచెం మగ్గిన తర్వాత కాప్సికమ్ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కూడా వేసి మగ్గనివ్వాలి. అవసరమయితే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి మూతపెడితే మగ్గిపోతాయి. మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా పోపు వేయించి అందులో మగ్గిన ముక్కలు వేసి ఒకసారి బాగా కలియబెట్టి కాసేపు చల్లారిన తరువాత పెరుగు కలిపి,

సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వెయ్యాలి. పులుపు
అవసరమనుకుంటే తినే ముందు చెట్టిలో
నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

3. పొట్లకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

పొట్లకాయ ముక్కలు - 2 కప్పులు

పెరుగు - 2 కప్పులు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - అరస్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

తయారుచేయు విధానము: పొట్లకాయను సన్నగా ముక్కలు కోసి అందులో నిలువుగా చీరిన పచ్చిమిర్చి వేసి కొద్దిగా నీళ్లు చిలకరించి, పొయ్యిమీద సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. పొట్లకాయ ముదురుగా ఉంటే పావుకప్పు నీరు పోసి ఉడికించాలి. మూకుడు పొయ్యి మీద పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా పోపు వేయించి ఉడికిన పొట్లకాయ ముక్కలు అందులో వెయ్యాలి. చల్లారిన తర్వాత పెరుగు, కొత్తిమీర, పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకుని తినేముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. పెరుగు పుల్లనిదయితే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయ అవసరం కూడా ఉండదు.

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

కూడా తొక్కుతీసి, గింజలు లేకుండా ముక్కలు
కోసుకుని చేసుకోవాలి.

4. వెలగకాయ పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

పచ్చి వెలగకాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

జీలకర్ర - కొద్దిగా

పెరుగు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: పచ్చి వెలగకాయ, అంటే మరీ పచ్చిది కాకుండా దోరగా గట్టిగా ఉన్న కాయ నుండి గుజ్జు తీసి దానిలో పచ్చిమిర్చి ఒక అరస్సును జీలకర్ర వేసి రోటిలో పచ్చిమిర్చి బాగా నలిగే వరకూ దంచాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా పోపు వేయించి దంచిన వెలగకాయ గుజ్జును 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

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: అరటికాయ తొక్క తీయకుండా కాయ మునిగేలా నీళ్ళు పోసి ఉడకనిచ్చి తొక్క వలిచి అరటికాయను చేతితో మెత్తగా చిదిపి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి బరకగా (మొరుంగా) దంచి అరటికాయ ముద్దలో కలపాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు సన్నగా తరిగి, నిమ్మరసం పిండి కాసేపు ఊరనిచ్చి సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీరతోపాటు

అరటికాయ ముద్దకు కలిపి ఉంచి తినే ముందు పెరుగు కలుపుకుంటే బాగుంటుంది. పెరుగు కొంచెం పులిసినదయితే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ తినని వారు అది లేకుండా పై విధంగా చేసుకోవచ్చు.

6. తోటకూర-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

తోటకూర - 1 కట్ట

పచ్చిమిర్చి - 4

టొమాటో - 4, 5

ఉల్లిపాయ - 1 (చిన్నది)

తయారు చేయు విధానము: తోటకూర కాడలతో పాటు శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరిగి, టొమాటో, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కలిపి

కుక్కర్ లో పెట్టి 2, 3 విజిల్స్ వచ్చేదాకా ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత గరిటెతో మెత్తగా మెదిపి, మినప్పప్పు, శనగపప్పు దోరగా వేయించుకుని అందులో ఉడికించిన తోటకూర వేసి 2 నిముషాలు ఉంచాలి. చల్లారిన తర్వాత పెరుగు కలుపుకోవాలి. పెరుగు పుల్లనిదయితే రుచిగా ఉంటుంది. కమ్మటి పెరుగు కలిపినపుడు కొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుకుంటే బాగుంటుంది.

7. వంకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

వంకాయలు (పెద్దవి) - 1

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

పెరుగు - 1 కప్పు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మీగడ - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 2 స్పూనులు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - గుప్పెడు తురుము

తయారు చేయు విధానము: వంకాయలు కోయకుండా ముచ్చికతో పాటు నాన్ స్ప్రిక్ 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 వేగనిచ్చి కొత్తిమీర కూడ ఒక నిమిషం మగ్గనివ్వాలి. పప్పులు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర మిశ్రమాన్ని మిక్సీలోగాని, రోట్లోగాని నీళ్ళు పోయకుండా నలగనివ్వాలి. వంకాయ

ముచ్చిక తీసి, పైన తొక్క మాడితే దానిని కూడా తీసివేసి, మిగతా భాగాన్ని చేతితో మెత్తగా మెదపాలి. దానిలో గ్రైండ్ చేసిన పొడి 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 గరిటెతో నలువైపులా కలిసేలా చెయ్యాలి. ఉల్లిపాయ తిననివారు లేకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు.

8. కొబ్బరి -పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

పెరుగు - 2 కప్పులు

శనగపప్పు - 2 స్పూనులు

ఉల్లిపాయ - 1 పెద్దది

మినప్పప్పు - 2 స్పూనులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

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

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

9. దోసకాయ లేదా కీరా దోసకాయ - పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

చిన్న దోసకాయ - 1 లేదా పావు కేజీ

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

టొమాటో - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయ - 1

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పెరుగు - 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానము: దోసకాయ గింజలు తీసివేసి, బాగా సన్నని ముక్కలుగా తరగాలి. లేదా కేరట్ తురిమే దానితో తురిమి పెట్టుకుని దానిలో నిమ్మరసం పిండి, ముక్కలు చేతితో కొద్దిగా నలిపి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేయించి మిక్సిలో కొంచెం బరకగా గ్రైండ్ చేసి, ఆ పొడిని దోసకాయ ముక్కలతో కలిపి, పెరుగు, పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలుపుకోవాలి.

10. కేరట్ - పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కేరెట్ - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

టొమాటో - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: కేరెట్ శుభ్రంగా కడిగి తురిమి కొద్దిగా నీరు పోసి మగ్గనివ్వాలి. టొమాటో, పచ్చిమిర్చి విడిగా ఉడకబెట్టి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేయ్యాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, 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

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

నిమ్మకాయ - 1

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

కొబ్బరి - 1/4 చెక్క

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పెరుగు - 1.5 కప్పులు

తయారు చేయు విధానము: బీట్ రూట్ మట్టివాసన లేకుండా శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీసేసి చాలా చిన్న ముక్కలుగా కోసి లేదా తురిమి కొద్దిగా నీరు పోసి (తడికోసం) కొంచెం ముక్క మెత్తబడేలా ఉడకనివ్వాలి. కొబ్బరి చిన్న ముక్కలు కోసి మిక్సీలో కోరులాగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి అందులో ఉడికిన బీట్ రూట్ వేసి, కొబ్బరి చల్లి పోపు కలిసేలా గరిటెతో కలిపి

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

12. కాబేజి-పెరుగు పచ్చడి

కావలసినవి:

కాబేజి - పావు కేజి

ఉల్లిపాయ - 1

నిమ్మకాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

పెరుగు - ఒక కప్పు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

తయారు చేయు విధానము: కాబేజి, కేరెట్ తురిమే దానితో సన్నగా తురిమి కొద్దిగా నీరు పోసి మగ్గనివ్వాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి అందులో ఉడికిన కాబేజీ, కొబ్బరి తురుము వేసి 5 నిమిషాలు బాగా కలిపి దించుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర 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 మపాళా చల్లితే నోరూరించే వేపుళ్ళు తయారవుతాయి. ఈ వేపుళ్ళు నాలుకను మెప్పించడానికి మస్తుగా పనికి వస్తాయిగానీ శరీరానికి మాత్రం లాభాన్నివ్వడం పోయి హాని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రాత్రి భోజనంలో తప్పనిసరిగా ఒక వేపుడు చేసుకోవడం 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 తప్పులేదు. తింటూ

ఉంటే అవే అలవాటు అవుతాయి. ఈ రకమైన వేపుళ్ళ వల్ల లాభాలు చూస్తే

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

2) నూనె, మసాలాలు వేయము కాబట్టి ఈ వేపుళ్ళను కూర వలె ఎక్కువగా పెట్టుకుని తినవచ్చు. పుల్కాలలోకి ఎక్కువ వేపుళ్ళు తినవచ్చు.

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 చల్లుకుంటే బాగుంటుంది. నువ్వుల పొడి వలన రుచితో పాటు శరీరానికి కావలసిన కాల్షియం బాగా అందుతుంది. అన్ని రకాల వేపుళ్ళలో నువ్వుల పొడిని పప్పుల పొడి బదులుగా వాడుకోవచ్చు.

వేపుడు కూరలు ప్రతి రోజూ చేసుకోలేము. ఎందుకంటే కొంచెం పైము ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. ఎక్కువ మందికి వండాలంటే రెండు మూడు వాయలుగా చేసుకోవాలి. కూరలు తాజాగా, లేతగా ఉండాలి. కొన్ని వేపుళ్ళకు ఒక స్పూను, రెండు స్పూన్ల మీగడ కూడా అవసరమవుతుంది. మీగడ లేకపోయినా నాన్ స్టిక్ మూకుడులో వస్తాయి కాని ఇక పాలు అవీ పొయ్యడానికి ఉండదు కాబట్టి అంత కమ్మదనం రాదు. మీగడ ప్రత్యేకించి కొని తెచ్చుకొనో, దాచుకొనో ఉంచుకోనక్కర్లేదు. ఒక లీటరు పాల మీద

ఒక స్నానాడయినా 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. పైన మూత కూడా
ముక్కలు కొంత మగ్గేవరకూ పెట్టుకోవాలి. దొండకాయ,
బంగాళదుంప లాంటి వాటికి పోపులో వేసిన తర్వాత
ముక్కలపై కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించాలి. కొన్ని
వేపుళ్ళకు ప్రత్యేకించి ఎండుకొబ్బరి తురుము వేస్తే
బాగుంటుంది. కాబట్టి ఒక కేజీ ఎండుకొబ్బరి చిప్పలు
ఇంట్లో ఉంచుకోవడం మంచిది. బజారులో
దొరుకుతాయి.

వేపుడు కూరలు

1. కేరట్

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

14. రాజ్ మాలు

15. కాబేజీ

16. పొట్లకాయ

17. కాలిఫ్లవర్

1. కేరట్ వేపుడు

కావలసినవి:

కేరట్ - పావుకేజీ

పచ్చిమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

ఎండుకొబ్బరి - చెక్కలో సగం

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

వేరుశనగపప్పు - 2 స్పూన్లు బ

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

కూరలో తాజాగా నిమ్మరసం పిండుకుంటూ తింటే బాగుంటుంది.

రెండవ 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 విజిల్స్ రానివ్వాలి. మూకుట్లో మినప్పప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకుని అందులో ఈ ముక్కలు వేసి తడి ఆరేదాకా మగ్గనిచ్చి పచ్చికొబ్బరి తగినంత చల్లి, కొత్తిమీర తరుగు కూడా వేసి నలువైపులా కలిపి దించుకోవాలి. కొంచెం కూరల్లో వేసే పప్పుల పొడి చల్లుకుంటే ఇంకా కమ్మదనం వస్తుంది.

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

పెసరపప్పు చల్లి కుక్కర్ లో పెట్టి ఉడికిన ముక్కలను
పోపు వేసుకోవచ్చు.

2.బీట్ రూట్ వేపుడు

కావలసినవి:

బీట్ రూట్ - పావుకేజి

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయలు - 1, 2

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు పద్ధతి: బీట్ రూట్ తొక్క తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీరుకోవాలి. బీట్ రూట్ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి నీరు పోయకుండా కుక్కర్ గిన్నెలో పెట్టి, 2 విజిల్స్ వచ్చాకా కట్టి లేదా విడిగా ఉడికించుకుంటే కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ముక్క మెత్తబడే వరకూ మూతపెట్టి ఉడికించాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి ఆ పోపులో ఉడికిన ముక్కలు వేసి తడి లేకుండా వేయించి కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర వేసి నలువైపులా కదిపి 2 నిమిషాలు ఉంచి దించుకోవాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయ చెక్క పెట్టుకొని కూరపై రసం పిండుకొని తినాలి.

3. దొండకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత దొండకాయలు - పావుకేజి

నిమ్మకాయ - 1

మీగడ - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

ఎండుకొబ్బరి తురుము - 4, 5 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

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

చిన్నముక్కలుగాని ఎలాగైనా కోసుకోవచ్చు. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో ఒక స్పూను మీగడ వేసి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పచ్చిమిర్చి దోరగా వేగనిచ్చి దొండకాయ ముక్కలు వేసి 2 నిమిషాలు కదిపి నీళ్ళు చిలకరించి మూతపెట్టాలి. మంట తక్కువగా వుండాలి. పెంచితే సమానంగా మగ్గకుండా మాడుతూ ఉంటాయి. మధ్యలో 2, 3 సార్లు తీసి కదుపుతూ ఉండాలి. ముక్క మెత్తబడినపుడు కొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి చల్లి నలువైపులా కలిసేలా కదుపుతూ కాసేపు వేగనిచ్చి కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి.

4. బంగాళదుంప వేపుడు

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - పావుకేజి

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 4

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

ఎండుకొబ్బరి తురుము - 2 స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానము: బంగాళదుంపలు శుభ్రంగా కడిగి తొక్కలు తీయకుండా చాలా చిన్న సైజు ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి కొంచెం వేగిన తర్వాత బంగాళదుంపలు నీరు లేకుండా వేసి అట్లకాడతో పలుచగా పరిచి మూతపెట్టాలి. మధ్యలో మూత తీసి కదుపుతూ ఉండాలి. మాటి మాటికీ మూత తీయకూడదు. ముక్కలు మెత్తబడిన తర్వాత ఒక స్పూను మీగడ వేసి కదిపి ఎండు కొబ్బరి తురుము, పప్పుల పొడి చల్లుకోవాలి. పచ్చిమిరప కాయలు కాకుండా పచ్చిమిర్చి పొడి కూడా వేసుకోవచ్చు.

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

5. కాకరకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

కాకరకాయలు - పావుకేజి

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

తేనె - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

నిమ్మకాయ - 1

తయారుచేయు విధానము: కాకరకాయలు శుభ్రంగా కడిగి ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగా చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఒక దళసరి పాత్రలో కాకరకాయ ముక్కలు వేసి అవి మునిగేలా నీరు పోసి, నిమ్మరసం ఒక కాయ పిండి పొయ్యి మీద పెట్టి నీళ్ళు పొంగేటట్లు ఉడికించాలి లేదా పుల్లటి పలుచని మజ్జిగలో ఉడికించాలి. ముక్క ఓ మాదిరిగా ఉడికిన తర్వాత (మరీ మెత్తగా గాకుండా) చల్లారనిచ్చి నీళ్ళు వార్చి ముక్కలు పొడిబట్టలో వేసి గట్టిగా పిండి ఒక పక్కన పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేగనిచ్చి కాకరకాయ ముక్కలు వేసి, తేనె వేసి కలిపి మూతపెట్టి 5, 10 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. 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

పచ్చిమిర్చి - 4

మీగడ - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

ఎండుకొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: ఆకాకరకాయలు శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. గింజలు ఎరుపురంగు వచ్చిన కాయలు పనికి రావు. పచ్చిమిర్చి చీలికలు చేసి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి ఒక స్పూను మీగడ వేసి పచ్చిమిర్చి 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 - పావుకేజీ

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

ఎండుకొబ్బరి - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

పప్పుల పొడి - 2 స్పూన్లు

మీగడ - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

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 చక్రాలుగా లేదా అంగుళం సైజులో చీలికలు అయినా కోసుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి సన్నగా తరుగుకోవాలి. లేదంటే ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చెక్కా ముక్కగా రోట్లో దంచి పెట్టుకోవాలి. అసలు ఉల్లిపాయ లేకుండా కూడా పోపు వేసి చేసుకున్నా బాగుంటుంది. నాన్ స్టిక్ మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించుకొని ఒక స్పూను 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 గరిటెడు పెరుగు కాని, చిక్కటి మజ్జిగ కాని ముక్కలపై చిలకరించినట్లుగా చేసి ఒకసారి కదిపి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాలు ఆగి మూతతీసి అట్లకాడతో 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. పైన చెప్పిన పద్ధతిలో బెండకాయలు పోపులో వేసి మూడు వంతులు ముక్కలు వేగి పోయిన తర్వాత మామిడి కాని చింతకాయ (గింజలు తీసినవి) కాని పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరతో చెక్క ముక్కలుగా దంచి వేపుడు పైన చల్లి మూతపెట్టి 2 నిమిషాలు మగ్గాక

అన్నివైపులా కలిసేలా అట్లకాడతో కదిపి కాసేపు
వేగనిచ్చి దింపుకోవాలి.

9. అరటికాయ వేపుడు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

పప్పుల పొడి - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ఎండుకొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

తయారుచేయు విధానము: కూర తయారు చేసుకొనే ముందు అరటి కాయలు తొక్క తీసి ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగా చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి, 1 స్పూను మీగడ వేసి ఉల్లిపాయలు 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. కాప్సికం వేపుడు

కావలసినవి:

కాప్సికమ్ - పావుకేజి

ఉల్లిపాయ - 1

పచ్చిమిర్చి - 2-3

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పప్పులపొడి - 2, 3 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఎండుకొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1, 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: కాప్సికమ్ అరంగుళం సైజు ముక్కలు కోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీలికలు చేసి, ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో 1 స్పూను మీగడ వేసి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేసిన తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి మూడు వంతులు వేగిన తర్వాత కాప్సికం ముక్కలు వేసి నలువైపులా అట్లకాడతో కలిపి మిగిలిన 1 స్పూను 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 - పావుకేజి

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి, ముదురు కొబ్బరి తురుము - 2 స్పూన్లు

ఎండు కొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2, 3 స్పూన్లు

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

నిమ్మరసం పిండితే కండ్ర రావు. నాన్ స్టిక్ మూకుడు పొయ్యిమీద పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేగిన తరువాత వంకాయ ముక్కలు వేసి 1, 2 స్పూన్లు మీగడ వేసి బాగా అన్ని ముక్కలకు అంటుకునేలా అట్లకాడతో కదిపి కొంచెం నీళ్లు చిలకరించి మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత ఒక సారి కదిపి మళ్ళీ మూతపెట్టాలి. ముక్కలు మెత్తగా మగ్గిన తర్వాత కొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి చల్లి, కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

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

12. గోరుచిక్కుడు కాయ వేపుడు

కావలసినవి:

లేత గోరు చిక్కుడు కాయలు - పావుకేజి

పెసరపప్పు - 1 గుప్పెడు

కొబ్బరి - చిన్న ముక్క

పచ్చిమిర్చి - 4, 5 కాయలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: గోరుచిక్కుడు కాయలు

శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనిచ్చి చిన్న చిన్న

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

13. గింజ చిక్కుడు కాయ (కణుపు చిక్కుడు) వేపుడు

కావలసినవి:

కణుపు చిక్కుడు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మీగడ - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - 1 స్పూను

కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

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

దించుకోవాలి. కుక్కర్ గిన్నెలో పెడితే నీళ్ళు పోయకుండా పెట్టి 2, 3 విజిల్స్ రానివ్వాలి. నాన్ స్టిక్ పాన్ లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగిన తరువాత చిక్కుడు కాయలు వేసి ఒకసారి అట్లకాడతో పోపు కలిసేలా కదిపి మీగడ చల్లి ముక్కలన్నింటికీ అంటుకునేలా అట్లకాడతో కదిపి 5 నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనిచ్చి తర్వాత మూత తీసి మధ్య మధ్యలో కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత పప్పుల పొడి, కొబ్బరి, కొత్తిమీర చల్లి ముక్కలన్నీ ఒకసారి కలిసేలా కదిపి దించుకోవాలి.

రాజ్ మా వేపుడు:

రాజ్ మా వేపుడు: చిక్కుడు కాయలు ఉడికించినట్లుగా రాజ్ మా గింజలు కూడా ప్రెషర్ పేన్ లో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి 2 విజిల్స్ వచ్చేలా ఉడికించి వాటిని మీగడలో వేయించి ఎండుకొబ్బరి గాని పచ్చికొబ్బరి గాని పప్పుల పొడి కొద్దిగా చల్లి

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

14. క్యాబేజి వేపుడు

కావలసినవి:

కాబేజి - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 4

కొబ్బరి - పావు ముక్క

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పెసరపప్పు - 1 గుప్పెడు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: కాబేజి ముక్కని శుభ్రంగా దుమ్ము లేకుండా పై భాగం కడిగి తురుముకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నిలువునా చీలికలు చెయ్యాలి. తురుము, పచ్చిమిర్చి కలిపి ఒక దళసరిగా ఉండే గిన్నెలో వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి, పెసరపప్పు నీటిలో ఒకసారి కడిగి నీళ్ళు వాడేసి ఆ పప్పుని క్యాబేజీపై (ఉపరితలం) సమానంగా చల్లి మూతపెట్టాలి. దీనిని పొయ్యిమీద 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

ఉడికించకపోయినా డైరెక్టుగా నాన్ స్టిక్ లో వేసి నీళ్ళుచల్లినా ఉడుకుతుంది). నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేయించి దానిలో ఉడికిన కాబేజి తురుము వేసి అటు ఇటు కదుపుతూ కాసేపు వేగనిచ్చి మూతపెట్టి 5, 10 నిమిషాలు ఉంచి మరల ఒకసారి కదిపి కొబ్బరి, కొత్తిమీర చల్లి అన్ని వైపులా కూర కలిసేలా సమానంగా కదిపి దించుకోవాలి.

కాబేజితో పాటు ఒక కేరెట్ కూడా తురిమి వేసుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది. బంగాళదుంప సన్నగాకోసి కూడా వేసుకోవచ్చు.

15. పొట్లకాయ వేపుడు

కావలసినవి:

పొట్లకాయ లేతది - అర

పచ్చిమిర్చి - 2

తాజా కొబ్బరి - చిన్న చెక్క

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానం: పొట్లకాయ ముందు కడిగిన తర్వాత సన్నని ముక్కలు (ఉల్లిపాయ ముక్కలలాగా) కోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి చీలికలు చేసుకోవాలి. పొట్లకాయ తాజాగా బాగా లేతగా ఉంటే ముందు ఉడికించకుండా డైరెక్టుగా నాన్ స్టిక్ లో వేపుడు చేసుకోవచ్చు. ఓ మాదిరిగా ముదిరిన కాయ అయితే ముక్కలు కుక్కర్ లో పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చే వరకూ లేదా బయట దళసరి గిన్నెలో సెగపై పెట్టి అవసరమైతే కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి ఉడకనివ్వాలి. మినప్పప్పు, 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. ఎండుకొబ్బరి తురుము, పప్పులపొడి చల్లి ఒక రకం చేసుకోవచ్చు. రెండూ బాగానే ఉంటాయి. అన్నిరకాల పప్పులలో వేసిన పొడికాకుండా అచ్చంగా నువ్వులపొడి చల్లుకున్నా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. వెరైటీగా ఉంటుంది.

16. కాలిఫ్లవర్ వేపుడు

కావలసినవి:

కాలిఫ్లవర్ - చిన్న సైజు

పచ్చిమిర్చి - 4

ఎండుకొబ్బరి - 2 స్పూన్లు

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

కొత్తిమీర - 2, 3 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2, 3 రెమ్మలు

పుదీనా - 7 రెమ్మలు

తయారుచేయు

విధానము:

కాలిఫ్లవర్

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

మీద నాన్ స్ట్రీక్ మూకుడు పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి 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 దింపేముందు కొత్తిమీర 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, పెండలం పులుసు మొదలగునవి గుర్తుకు వస్తాయి. ముక్కలు మునిగేదాకా నూనె పోసి, ఎర్రటి కారం పోసి గుత్తంగా వండి తింటూ ఉంటే జబ్బుల సంగతి దేముడెరుగు గాని నోటికి మాత్రం స్వర్గం కనబడుతూ బ్రతికినన్నాళ్ళూ ఇలానే తినాలనిపిస్తుంది. ఆ పులుసులను రోజూ తింటూ అలాగే ఊహించుకుంటూ ఈ పులుసులను తిన ప్రయత్నిస్తే మీరందరూ నన్ను తిట్టుకుంటారు. మా పులుసులు చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా ఉండవు గాని రుచికి ఫరవాలేదనిపిస్తాయి. ఇగుర్లు, ఆకుకూరలు వేపుళ్ళు, పచ్చళ్ళు మొదలగు వాటితో పోలిస్తే పులుసుల వల్ల

హాని ఎక్కువ. అందరి ఇళ్ళల్లో పులుసులు ప్రతినిత్యం ఏదొక రకంగా వండుకుంటూ ఉంటారు. దానివలన వచ్చే నష్టాలను ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాము.

1. పులుసు కూరలు తక్కువ కూరగాయలతో ఎక్కువ మంది తినేటట్లు చేయగలుగుతాయి. ఉదాహరణకు ఒక అరటికాయను ఇగురులాగ వేసుకుని తింటే ఒకరికి కూడా సరిగా చాలదు. అదే ఒక అరటికాయను పులుసులాగ కూరలో వండుకుంటే 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 పెడుతూ ఉంటారు. కూరముక్కలు తక్కువ, గుజ్జు ఎక్కువ తినడం వలన మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్ లాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

2. అన్ని రకాల వంటల కంటే పులుసులను వండినపుడు మాత్రం ఇతర రుచులైన ఉప్పు, కారం, మసాలాలు, నూనె మొదలగునవి చాలా ఎక్కువ మోతాదులలో పడితే గాని సరిపడా రుచి రాదు. ఒకే రోజులో ఆ రుచులను ఎక్కువగా తినేట్లు 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 చిటికెడంత 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 కీళ్ళ నొప్పులు, దద్దుర్లు, దురదలు, ఎలర్జీలు 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 ఎలర్జీలు 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. వండే విధానంలో తేడాలే తప్ప కూరలలో దోషం కాదు. పైన చెప్పిన కూరలతో పులుసులు కాసేటప్పుడు రెట్టింపు ఉప్పు పడటం వలన, అంత ఉప్పు ఒకే రోజు శరీరంలోకి వెళ్ళేసరికి రియాక్షన్ వలన ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఉప్పు వలన వచ్చే దోషం తెలుసుకోలేక కూరగాయల మీద

అనుమానం పెట్టుకుంటారు. కంద, పెండలం, వంకాయ మొదలగు కూరలను మనం చెప్పే 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 ఇరిటేషన్ (అసౌకర్యం) ప్రతినిత్యం కలుగుతూ ప్రేగు పొరలు దెబ్బ తింటూ 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 అయ్యి సరిగా జీర్ణం కాక పుల్లటి త్రేన్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో గడబిడగా ఉండటం జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఈ విధమైన నష్టాలు రాకుండా పులుసులను తినదలచుకుంటే కాస్త వండే విధానములో మార్పులు చేసుకుంటే మంచిది. ఆ మార్పులు.....

1. నాటు టొమాటోలను సరిపడా ఉడికించి, దానిని చల్లార్చి రసంలాగా గ్రైండ్ చేసి ఆ రసాన్ని పులుసుకు గుజ్జగా పోసుకుంటే రెండు విధాలా మంచిది. పులుసుకు మంచి ఎర్రటి రంగుతోపాటు పోషక విలువలు రావడమే గాక గుజ్జకి కలసి వస్తుంది.

2. పులుసులో వేసే కూరగాయ ముక్కలను ఎక్కువ మోతాదులో వేసుకొని, బాగా గుజ్జ తక్కువ, ముక్కలు ఎక్కువ ఉండేట్లు పులుసును అంటు పులుసుగా వండుకుని, ఎక్కువగా వండించుకుని తింటే మంచిది.

3. పులుసును నిత్యం వండుకోవడం మాని, వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లుగా వండు కోవడం మంచిది.

4. రెండు పూటలా ప్రతినిత్యం పుల్కాలనే తినేవారు మాత్రం, పులుసులను వండుకోవడం మాని, ఎప్పుడన్నా అన్నం తినే రోజున మాత్రం వండుకోండి.

5. ఎప్పుడు పులుసులను వండుకున్నా మధ్యాహ్నం భోజనంలోనే వండుకుంటే 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 ముద్దపప్పుతో కలుపుకుని తినడం ఎక్కువ మందికి అలవాటు. మన పద్ధతిలో వండే పులుసులను మాత్రం పప్పుతో కలుపుకుని తింటే మరీ చప్పదనం అనిపిస్తాయి. కాబట్టి పులుసులు విడిగా తింటానికే బాగుంటాయి.

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

పులుసు కూరలు

1. ఆనపకాయ (సొరకాయ) పులుసు

కావలసినవి:

లేత సొరకాయ - 1 కేజీ

టొమాటో - అరకేజీ

పచ్చిమిర్చి - 6, 7

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తేనె - 4 స్పూన్లు లేదా ఖర్జూరం - 10

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - పెద్దది

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ములక్కాడలు - 2

తయారుచేయు విధానము: సొరకాయ తొక్క తీసి పులుసు ముక్కల పైజు కోయాలి. టొమాటో పెద్ద ముక్కలు కోసి 2 పచ్చిమిరప కాయలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వాటికి జతచేసి ఒక దళసరి పాత్రలో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి తక్కువ మంటపై ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రసంలా చేసి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ములక్కాడలు

రెండు అంగుళాల సైజులో ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. సొరకాయ ముక్కలు కుక్కర్ లో అన్నం వండేటప్పుడు ఒక గిన్నెలో వేసి పెడితే మెత్తగా ఉడుకుతాయి. లేదంటే విడిగా పొయ్యిమీద పెట్టి అరకప్పు నీళ్ళు పోసి మూతపెట్టి తక్కువ మంటపై ఉడికించాలి. ములక్గాడలు బాగా లేతవి అయితే సొరకాయ ముక్కలు పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత వాటిపైన వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికనిచ్చి ముక్కలపై కొంచెం తేనె గాని ఖర్జూరం పేస్ట్ గాని వేసి మిగిలిన పచ్చిమిర్చి కూడా వేసి 5 నిమిషాలు ముక్కలు తీపి పట్టిన తర్వాత ఉడికించిన టొమాటో రసం పోసి కలియబెట్టాలి. ముక్కలు పులుసులో తేలేటట్లుగా సరిపడా ఎసరు ఉండాలి. 15 నిమిషాలు పులుసు ఉడికితే సరిపోతుంది. ఎందుకంటే టొమాటో రసం, ఉల్లిపాయ కూడా ఉడికి పోయింది కాబట్టి ఎక్కువ మరిగించనవసరం లేదు. పులుసు ఉడుకుతుండగా లేత కరివేపాకు రెమ్మలు, కొత్తిమీర వేసుకుంటే సువాసన వస్తుంది.

ఉల్లిపాయ వెయ్యకుండా వండుకునేవారు
పప్పులపొడిలో ఒక స్పూను వరిపిండి కలిపి దానిని
2, 3 స్పూన్లు నీటిలో కలిపి పులుసులో వేస్తే
బాగుంటుంది. మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు,
కరివేపాకు పోపు వేసి పులుసులో వెయ్యాలి.
మామిడికాయ, చింతకాయలు దొరికే రోజుల్లో
టోమాటోలు 2, 3 వేసి పులుపుకి తగినంత వీటిని
వాడితే పులుసులు రుచిగా ఉంటాయి. ఆమ్ చూర్
గాని, మామిడికాయ బద్దలు ఎండబెట్టుకొని గాని
ఉంచుకుంటే ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

ఇదే పద్ధతిలో దోస, బొప్పాయి, బీరకాయ పులుసు
కూడా వండుకోవచ్చు. బీరకాయలను తొక్కతీసి
కాయసైజుని బట్టి రెండు, మూడు భాగాలుగా కట్
చేసి ఒక భాగాన్ని రెండు చెక్కలు చేసి మధ్యలో
నాటు పెట్టి గుత్తి వంకాయకు కోసినట్లుగా
కోసుకుంటే బాగుంటుంది.

2. అరటికాయ పులుసు

కావలసినవి:

అరటికాయలు - 2

టోమాటోలు - 4, 5

పచ్చిమిర్చి - 4

మునగకాడలు - 1

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

ముదురు చింతకాయలు - 2, 3

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు

పెసరట్టులోకి కోసినట్లుగా బాగా సన్నగా తరిగి

పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, టోమాటో ముక్కలు కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. మునగ కాడలు 2 అంగుళాల సైజు ముక్కలు కోసుకోవాలి. అరటికాయలు తొక్క తీసి సరిపడా మందంగా చక్రాలుగా కాని రెండు అంగుళాల సైజులో నిలువుగా కాని కోసి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ పేన్ (వెడల్పు, లోతు ఉన్నది) లేదా దళసరి అల్యూమినియం పాత్రగాని పొయ్యిమీద పెట్టి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి సన్నటి మంటపై గరిటెతో 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 టోమాటో గుజ్జులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి చింతపండు రసం బదులుగా పోసి కలియబెట్టాలి. పచ్చి చింతకాయలు ఉంటే శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం నీళ్ళు

పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికిన తర్వాత మెత్తగా పిసికి పెచ్చులు లేకుండా గుజ్జు తీసి, టోమాటాలు వేసినప్పటికీ చింతపండు బదులుగా దీన్ని వేస్తే రుచి వస్తుంది. పులుసు ముక్కలు బాగా ఉడికి కూర దగ్గర పడిన తర్వాత కొత్తిమీర, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పోపు పెట్టుకోవాలి.

వేసవికాలంలో అరటికాయలు, చింతకాయలు రెండూ దొరుకుతాయి, టోమాటోలు రేటు ఎక్కువ ఉంటాయి కాబట్టి టోమాటో వాడకుండా చింతకాయ రసం పోస్తే బాగుంటుంది. తేనెకు బదులుగా ఖర్జూరం గుజ్జు కూడా వేసుకోవచ్చు.

పెండలం, చిలకడదుంప, ములక్కాడ వేసి ఇదే పద్ధతిలో తీపి పులుసు వండు కోవచ్చు. ఉల్లిపాయ తిననివారు టోమాటోలు కొంచెం ఎక్కువ వేసి ఉల్లిపాయ వేయకుండా పైన చెప్పిన పద్ధతిలోనే చేసుకోవచ్చు.

3. గుమ్మడి కాయ పులుసు

కావలసినవి:

గుమ్మడికాయ - అరకేజి

టోమాటోలు - 4, 5

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తేనె - 5, 6 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిచింతకాయలు - 5, 6

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

తయారుచేయు విధానము: గుమ్మడికాయల తొనల వెంబడి ముందు నిలువుగా చీలికలు కోసి, తర్వాత నలుపలకలుగా పులుసు ముక్కల సైజులో (కొంచెం పెద్దవి) కోసి పీచు (గుజ్జు) గింజలు శుభ్రంగా తీసెయ్యాలి. వీటిని శుభ్రంగా కడిగి ఒక ప్రక్కన పెట్టు కోవాలి. పచ్చి చింతకాయలు ఉంటే చింతకాయ గుజ్జు తయారు చేసుకుని (నీళ్ళలో చింతకాయలు ఉడకబెట్టి మెత్తగా పిసికి పెచ్చులు లేకుండా వడకట్టాలి) దానిలో పలుచగా అయ్యేటట్లు నీళ్ళు కలిపి పెట్టుకోవాలి. పులుసు వండే గిన్నెలో ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి సరిపడా నీళ్ళు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉడుకుతుండగా గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి మూత పెట్టి 10 నిమిషాల తరువాత టొమాటో గుజ్జుకి నీళ్ళు కలిపి పలుచగా చేసి ముక్కలు తడిసేలా అందులో పోసి తేనె వేసి ఉడకనివ్వాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలతో

పాటు ములక్కాడ వేసుకుంటే బాగుంటుంది. ముక్కలు ఉడికిన తర్వాత చింతకాయరసం పోసి 15-20 నిమిషాల వరకు మరగనివ్వాలి. ఈ పులుసు గుత్తంగా కాకుండా చాలా మంది చారులాగా పలుచగా కాచుకుంటారు. మరీ అంత పలుచగా కాకుండా కొంచెం దగ్గరగా అయ్యాకా కొత్తిమీర వేసి దించుకొని, మినప్పపు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు పెట్టుకోవాలి. మీగడ వేసి పోపు వేస్తే కమ్మటి వాసన వస్తుంది.

గమనిక: పులుపు, తీపి, కారం అలవాటుని బట్టి, ఇష్టాన్ని బట్టి ఎవరికి వీలైనట్లు వారు వాడుకోవచ్చు.

4. కాకరకాయ పులుసు

కావలసినవి:

కాకరకాయ - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

నిమ్మకాయలు - 2

టోమాటో - అరకేజి

తేనె - 7, 8 స్పూన్లు

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయలు - పావుకేజి

నువ్వు పప్పు పొడి - 1 స్పూను

ఖర్జూరం - 20 పళ్ళు

తయారు చేయు విధానం: కాకరకాయలు
చక్రాలుగా కాని వేపుడు ముక్కలు లాగా కాని

కోయాలి. ఉల్లిపాయ చాలా సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి గుజ్జు తయారు చేసుకోవాలి. ఖర్జూరం వాడితే గింజ తీసిన దానిని వేడి నీటిలో నాననిచ్చి మిక్సీలో వేసి పెట్టుకోవాలి. కాకరకాయ ముక్కలు మునిగేటట్లు నీరు పోసి, రెండు కాయలు నిమ్మరసం పిండి పొయ్యిమీద పెట్టి ముక్క ఉడికాక నీరు వార్చి పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ పేన్ లో గాని దళసరి అల్యూమినియం పాత్రలో గాని ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి గరిటెతో కదుపుతూ సన్నని సెగపై పచ్చి అణిగేదాకా ఉంచి కొంచెం నీళ్లు పోసి ఉడకనిచ్చి కాకరకాయ ముక్కలు తేనె వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఉడుకుతుండగా టొమాటో గుజ్జు కూడా పలుచగా చేసి దాంట్లో పోసి గుత్తంగా ఉడకనివ్వాలి. ఉల్లిపాయలు కట్ చేసుకోవడం లేట్ అనుకుంటే 1, 2 పాయలు పెద్ద ముక్కలుగా కోసి టొమాటోలు ఉడికించినప్పుడు దాంట్లో వేసి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసుకుంటే ఇక ఉల్లిపాయ ఉడికించే అవసరం

లేకుండా కాకరకాయ ముక్కలపై దాన్ని వేసి వండవచ్చు. ముక్కలు వేసి వండినది ఒక రకం రుచి వస్తుంది. ఇలా చేసినది ఒక రకం రుచి వస్తుంది. రెండూ బాగానే ఉంటాయి. (ముక్కలు కోస్తే ఉల్లిపాయలు ఎక్కువ పడతాయి. గ్రెండ్ చేసిన దానికి తక్కువ వెయ్యాలి). కూర ఉడికిన తర్వాత కొద్దిగా నువ్వుపప్పు పొడి చల్లి, కొత్తిమీర వేసి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పోపు పెట్టుకోవాలి.

5. కంద-కాప్సికమ్ పులుసు

కావలసినవి:

కంద - పావుకేజీ

టొమాటో - అరకేజీ

పచ్చిచింతకాయలు - 4, 5

మునగకాడ - 1

పప్పులపొడి - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 4

కాప్సికమ్ - పావుకేజి

తేనె - 1 పెద్ద స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

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

చీలికలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. టొమాటోలు, పచ్చిమిర్చి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి నాన్ స్ప్రిక్ లో కొద్దిగా మీగడవేసి వేగనిచ్చి కాప్సికమ్ ముక్కలు వేసి పచ్చి అణిగేదాకా ఉంచి మునగకాడ ముక్కలు, ఉడికించిన కంద ముక్కలు వేసి అన్ని ముక్కలు ఒకసారి సమానంగా గరిటెతో కదిపి టొమాటో గుజ్జు పలుచగా చేసి ముక్కలలో పోసి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికేటప్పుడు కొద్దిగా తేనె వెయ్యాలి. 2 వంతులు పులుసు ఉడికిన తర్వాత చింతకాయ గుజ్జు ఉంటే సరిపడా పులుపు చూసుకుని వేసుకోవాలి. చింతకాయ పులుపు ఉన్నప్పుడు, టొమాటోలు సగం తగ్గించి వేసుకుంటే సరిపోతాయి. పులుసు గుత్తంగా (దగ్గరగా) ఉడికిన తర్వాత పప్పులపొడి చల్లి, కొత్తిమీర వేసి, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు పోపు వేసుకోవాలి.

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

6. గుత్తి వంకాయ పులుసు

కావలసినవి:

వంకాయలు - అరకేజి

టోమాటోలు - అరకేజి

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

తేనె - 2, 3 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

శనగపప్పు - 1 స్పూను

చింతకాయలు - 4

ఉల్లిపాయ - పెద్దది

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

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

నీళ్ళు ఉడుకు పట్టాకా వంకాయలు అందులో వేసి
సువాసన కోసం కొంచెం లేత కరివేపాకు, కొత్తిమీర
వేసి మూతపెట్టి వంకాయలు 3 వంతులు ఉడికాకా
టోమాటో గుజ్జు తగినంత చింతకాయ గుజ్జు కూడా
కలిపి పులుసు బాగా ఉడకనిచ్చి గుత్తంగా అయ్యాకా
పప్పులపొడి చల్లి, కొత్తిమీర చల్లి ఒకసారి గరిటెతో
నలువైపులా కలిపి మినప్పప్పు, శనగపప్పు,
కరివేపాకు తాలింపు వేసి దించుకోవాలి.

7. బెండకాయ-గోరుచిక్కుడు పులుసు

కావలసినవి:

గోరు చిక్కుడు - పావుకేజి

బెండకాయలు - పావుకేజి

టోమాటోలు - 5

చింతకాయలు - 2

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 4

శనగపప్పు - 1 స్పూను

పప్పులపొడి - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

తేనె - 2 స్పూన్లు

కరివేపాకు - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: బెండకాయలు శుభ్రంగా కడిగి అంగుళం సైజులో ముక్కలు కోసి పెట్టుకోవాలి. గోరుచిక్కుడు కాయలు లేతవి, చిన్న సైజు అయితే ముచ్చిక చివరిభాగం గిల్లుకుంటే సరిపోతుంది. పెద్ద కాయలైతే రెండు ముక్కలుగా కోసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ప్రెషర్ పేన్ లో పెట్టి 2 విజిల్స్ వచ్చాక కట్టెయ్యాలి.

టోమాటోలు+ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ఉడికించి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. శనగపప్పు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి ఒక స్పూను మీగడ వేసి బెండకాయ ముక్కలు కూడా వేసి ఒకసారి పోపులో కదిపి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి పచ్చి అణగిన తర్వాత గోరు చిక్కుడు కాయలు, టోమాటో గుజ్జులో 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 వండుకోవచ్చు.

8. తోటకూర స్తంభాల పులుసు

కావలసినవి:

తోటకూర స్తంభాలు - 2

టోమాటోలు - 7, 8

చింతకాయలు - 2, 3

పచ్చిమిర్చి - 4

ఉల్లిపాయ - 1

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

పప్పులపొడి - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: తోటకూర స్తంభాలు శుభ్రంగా కడిగి 3 అంగుళాల పైజులో కోసి వేరు భాగం కూడా (సన్నటి పక్కతేళ్ళు తీసేసి) వాడవచ్చు. కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఒకసారి ఉడకనిచ్చి పైన అన్ని పులుసులకి చెప్పిన విధంగానే టోమాటో

రసం పోసి, తేనె వేసి ఉడక నిచ్చి పోపు
పెట్టుకోవాలి. ఈ పులుసు రుచిగా ఉంటుంది.
ములక్కాడలు నమిలినట్లు, ఈ ముక్కలు నమిలి
గుజ్జా తిని పిప్పి వదిలేయ్యాలి.

9. పెసరట్టు పులుసు:

కావలసినవి:

టోమాటో - అరకేజి

ఉల్లిపాయలు - పావుకేజి

అల్లం - చిన్నముక్క

మీగడ - 2, 3 స్పూన్లు

జీలకర్ర - కొద్దిగా

పొట్టు పెసరపప్పు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

నిమ్మకాయలు - 2 పెద్దవి

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

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

గమనిక: మామూలుగా ఈ విధానంలో పెసరట్టు వేసుకునేటప్పుడు అల్లం, జీలకర్ర వేసుకోమని చెప్పం గాని సువాసన కోసం వేసుకోమని చెప్పడం జరిగింది. ఎప్పుడైనా ఇది స్పెషల్ వంటకంగా చేయవచ్చు.

10. పన్నీరు పులుసు

పైన చెప్పిన విధానములోనే పన్నీరుతో కూడ పులుసు తయారు చేసుకోవచ్చు. పన్నీరు ముక్కలు ఉల్లిపాయ ముక్కలతోపాటు వేయించుకోవాలి. పాళ్ళు అన్నీ పెసరట్టు కూరకి చెప్పినవే వాడాలి.

11. మజ్జిగ పులుసు

ముందు రోజు పెరుగు, మజ్జిగలు
మిగిలిపోయినప్పుడు మజ్జిగ పులుసు చేసుకోవచ్చు.

కావలసినవి:

సొరకాయ ముక్క - 1 చీరిక

టోమాటోలు - 7, 8

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

పెరుగు - అర లీటరు

శనగపిండి - 2 స్పూన్లు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయలు - 2

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: సొరకాయ తొక్క తీసి పులుసు ముక్కలను కోసినట్లుగా కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి టమాటోలు నిలువుగా కోసుకోవాలి. అన్ని ముక్కలు కుక్కర్ లో పెట్టి మెత్తగా ఉడికించాలి. పెరుగులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి బాగా చిలకరించి అందులో నీటిలో కలిపిన శనగపిండిని కలిపి ఉంచుకోవాలి. ముక్కలు మళ్ళీ పొయ్యిమీద ఉంచి, పిండి కలిపిన పెరుగును ఎడమ చేతితో పోస్తూ కుడి చేతితో గరిటెపెట్టి కదుపుతూ ఉండాలి. లేకపోతే పెరుగు విరిగి పోతుంది. అలాగే 10, 15 నిమిషాలు కదుపుతూ ఉడకనిచ్చి కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేయాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పులుసులో వేయాలి.

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

12. సాంబారు

కావలసినవి:

సొరకాయ - తగినంత

టొమాటోలు - 7, 8

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కేరట్ - 1

బీట్ రూట్ - 1

ఉల్లిపాయ - 1

కొబ్బరి - చిన్న చిప్ప

కందిపప్పు - కప్పులో 3 వంతులు

శనగపప్పు - 1 వంతు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

ములక్కాడ - 1

బెండకాయలు - 4

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

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

మిగతా ముక్కలన్నీ వేసి ఉడికిన తర్వాత బీట్ రూట్, కొబ్బరి గ్రైండ్ చేసి, నీళ్ళు కలిపి వడపోసి ఆ పాలు ఉడికిన ముక్కలలో పోసి ఉడుకుతుండగా నిమ్మరసం గాని, చింతకాయ గుఱ్ఱ గాని వేసి ఒకసారి ఉడికిన తర్వాత ఉడికిన పప్పును మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి పోసి మరగనివ్వాలి. దించే ముందు 2 స్పూన్ల పప్పుల పొడి కొద్దిగా నీటిలో కలిపి పోసి పోపు పెట్టుకోవాలి.

సూచన: బజారులో అమ్మే సాంబారు పొడి సువాసన కొరకు 2 స్పూన్లు వాడుకోవచ్చు.

7. పప్పును ఎలా వాడుకోవాలి?

కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు అనే ఈ మూడు రకాలు అందరూ వాడేవి. అన్నింటి కంటే 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 పైపొట్టు వరకూ తీసి ముడిపప్పు చేసుకునేవారు. ముడి పప్పులో పోషక పదార్థాలన్నీ యధావిధిగా ఉండేవి. అలా విసిరిన ముడి బద్దలను పప్పుగా వండుకు తింటే ఎంతో బలం వస్తుంది. అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు, పోషక పదార్థాలు యధావిధిగా లభిస్తాయి. ఈ రోజులలో

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

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

పప్పును ఎప్పుడు వండుకున్నా విడిపప్పు (ముద్దపప్పు) వండుకునే కంటే కలగలుపు వండుకుంటే మంచిది. విడిపప్పు వండుకోవడం వలన ఆరోగ్యానికి మూడు నష్టాలు వస్తున్నాయి.

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

2) విడిపప్పు ఎవరు వండుకున్నా అందులో ఆవకాయలు లేదా నిల్వ పచ్చళ్ళను కలిపి, నెయ్యి వేస్తే గానీ అసలు మజా రాదు. నెయ్యి, నిల్వ పచ్చళ్ళ వాడకాన్ని ముద్దపప్పు పెంచుతుంది.

3) ముద్ద పప్పు వండినప్పుడు తప్పనిసరిగా రసముగానీ, పులుసులు గానీ పప్పుకు మ్యాచింగ్ గా కాస్తుంటారు. రసము, పులుసులు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు, వీటి వాడకాన్ని కోరుకుంటుంది కాబట్టి విడిపప్పు వాడకం మంచిది కాదు.

పప్పుతో కలగలుపుకి బీరకాయ, దోసకాయ, సొరకాయ, టొమాటో, మామిడికాయ, ఆకు కూరలు, చింత చిగురు, క్యాబేజి, చిన్న ఉసిరి మొదలైనవి ఏవైనా కలిపి వండుకుంటే బాగుంటాయి. పప్పుతో ఏదైనా ఒక కూరగాయను టొమాటోతో కలిపి వండుకోవడం వలన ఉప్పు లేని లోటు లేకుండా ఎవరైనా తినగల్గుతారు. ఈ విధానంలో పప్పు వండేటప్పుడు కూరగాయ ముక్కలు ఎక్కువ, పప్పు తక్కువ వాడాలి. పచ్చిమిర్చి ఎక్కువ వేయాలి.

ఉదాహరణకు ఒక కలగలుపు పప్పు గురించి తెలుసుకుందాం.

దోసకాయ-టోమాటో పప్పు

కావలసినవి:

దోసకాయలు - అరకేజి

టోమాటోలు - 4, 5

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

ఉల్లిపాయ - 1 (చిన్నది)

నిమ్మకాయ - 1

కందిపప్పు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

సెనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాక, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం:- కందిపప్పు శుభ్రంగా కడిగి పప్పు మునిగేలా నీళ్ళు పోసి కుక్కర్ లో గాని, బయటగాని ఉడకనివ్వాలి. దోసకాయ, పచ్చిమిర్చి, టోమాటో, ఉల్లిపాయ ముక్కలను ఉడికిన పప్పులో వేసి, మూత పెట్టి మంట తగ్గించి ఉంచి ముక్కలు బాగా ఉడికిన తరువాత కలియబెట్టి, 1 కాయ నిమ్మరసం పిండి, మినప్పప్పు, 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. టిఫిన్లు

టిఫిన్లు అనగానే అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి ఇడ్లీ, ఉప్పా, దోసె, పెసరట్టు, వడ, పూరీ మొదలగునవి. టిఫిన్లు మొదలు పెట్టిన క్రొత్తలో ఒక రకం టిఫిన్ తింటేనే చాలా గొప్పగా ఉండేది. ఈ మధ్య డబ్బులు, సౌకర్యాలు అందరికీ బాగా పెరిగి భార్యా భర్తల కాంబినేషన్ లాగా టిఫిన్స్ లో కూడా ఇడ్లీ-వడ కాంబినేషన్ తో, ఉప్పా-పెసరట్టు కాంబినేషన్ తో, పూరీ-బంగాళాదుంపల కూర కాంబినేషన్ తో, ఆమ్లెట్ కు బ్రెడ్ కాంబినేషన్ తో చక్కగా తినడానికి బాగానే ఉంటున్నాయి. ఇలా ఉదయం పూట తింటే టిఫిన్ చేసినట్లు, ఇవి తప్ప వేరే రకాలు ఏమీ తిన్నా ఆ రోజు టిఫిన్ చేయనట్లుగా అనిపిస్తుందని ఎక్కువ మంది భావిస్తూ ఉంటారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఆ టిఫిన్స్ కు మనకు గట్టి

సంబంధం ముడిపడి వుంది. ఈ సంబంధాన్ని తొలగించాలంటే మనిషికి చాలా కష్టం అనిపిస్తుంది. ఈ టిఫిన్స్ వల్ల శరీరానికి గానీ, మనస్సుకు గానీ వచ్చే లాభమేముందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఏదో పొట్టను నింపుకోవడానికి, బరువు పెరగడానికీ పనికి వస్తున్నాయే తప్ప వాటి వల్ల ఏ లాభం కనిపించడం లేదు. ఈ మాట అంటే చాలా మందికి మనస్సు నొచ్చుకుంటుంది. ఉన్న వాస్తవం చూస్తే అదే.

మనం తినే టిఫిన్స్ లో ఏ లాభముంటుందో ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాము. అన్నిరకాల టిఫిన్స్ లో కెల్లా మంచిరకం టిఫిన్ ఏది అంటే, అందరూ చెప్పే సమాధానం ఇడ్లీ అని. ఇడ్లీ మంచి అనడానికి కారణం ఏమిటి అంటే, ఆవిరితో ఉడుకుతుంది. పైగా నూనె ఉండదు అని ఈ రెండు కారణాలు చెబుతారు. నూనె లేనందుకు పూరీ, దోసెలంత చెడ్డవి ఇడ్లీలు కాకపోవచ్చు గానీ

ఇడ్లీలో ఉన్న మంచి ఏమిటి? మనం ఇడ్లీ కొరకు వాడే మినప్పప్పును 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 మంచినదనకునే ఇడ్లీల వల్లే ఇంత తక్కువ లాభముంటే మిగతా టిఫిన్లలో ఇంకేముంటుంది. ఉప్పాకి వాడే రవ్వలు పూర్తిగా పాలిష్ పట్టిన బొంబాయి రవ్వ, తెల్లటి గోధుమ రవ్వ, పెసరల్లకు వాడే పెసరపప్పు కూడా పాలిష్ పట్టినదే. పూరీలకు వాడే గోధుమపిండి కూడా పాలిష్ పట్టినదే గదా, అలాగే దోసెలకు వాడే పిండి, పరోటాలకు వాడే

మైదా మొదలైనవన్నీ పూర్తిగా పాలిష్ పట్టినవే. ఇలాంటి వాటి ద్వారా తయారైన టిఫిన్స్ ద్వారా మనం లబ్ధిపొందేదేముంటుంది. ఇలాంటి టిఫిన్లనే మన ఇంట్లో చిన్న పిల్లలకు పెడితే వారి భవిష్యత్తు ఏమి అవుతుందో ఎప్పుడన్నా ఆలోచించారా? మొత్తం కుటుంబమంతా కలిసి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఇలాంటివే తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది? ఇకనైనా మన అలవాట్లు మారకపోతే ఎలా?

అన్ని రకాల టిఫిన్స్ లో కెల్లా ఆరోగ్య ప్రదమైన టిఫిన్ అంటే మొలకెత్తిన విత్తనాలు. ఇవి శరీరానికి, మనస్సుకూ పనికి వస్తాయి. అన్ని వయస్సుల వారికి అనుకూలమైనవి. శరీరానికి కావల్సిన సకల పోషక పదార్థాలను సమృద్ధిగా అందించేవి. ఇన్ని లాభాలున్న మొలకెత్తిన గింజలను నోటికి బాగో పోయినా ఆరోగ్యం గురించి నిత్యం తింటే మంచిది. రోజూ మొలకలనే తింటూ ఉంటే అందరికీ బోర్

కొడుతుంది. కాబట్టి వారానికో, పది రోజులకో ఒక్కసారి రుచి గురించి, నాలుకను సంతృప్తిపరచడం గురించి మీకిష్టమైన టిఫిన్లను రెండు, మూడు రకాలు చేసుకుని ఫుల్ గా ముఖం మొత్తేవరకూ తినేస్తే మళ్ళీ కొన్నాళ్ళు గుర్తుకు రాకుండా ఉంటాయి. ఆ తినే టిఫిన్స్ మాత్రం మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించకుండా ఉంటే ఇంకా బాగుంటుంది. ఇలా రెండు విధాలా లాభం రావాలంటే మేము చెప్పే విధముగా కొద్ది మార్పులతో టిఫిన్స్ చేసుకోగలిగితే అటు రుచి, ఇటు ఆరోగ్యము రెండూ వస్తాయి. పిల్లలకు, ముసలి వారికి కూడా ఈ పద్ధతి ఎంతో మంచిది.

ఇలాంటి లాభాలు రావాలంటే, మనం టిఫిన్లకు వాడే పిండి, రవ్వ, గింజలను పాలిష్ పట్టకుండా ముడి రవ్వలను తయారు చేసుకోగలిగితే మంచిది. ఇడ్లీకి ఇక నుండి, ముడి బియ్యముతో ముడి ఇడ్లీ రవ్వ ఇంట్లో తయారు చేసుకోండి. మినప్పప్పు

కూడా ముడి మినప్పప్పు దొరుకుతుంది కాబట్టి దానిని వాడుకుంటే మంచిది. ఉప్పాకి బొంబాయి రవ్వమాని, ఎర్రటి గోధుమ రవ్వతో (జవ్వగోధుమ రవ్వ అని విడిగా దొరుకుతుంది) చేసుకుంటే చాలా మంచిది. పెసరట్లను ఇక నుండి ముడి పెసలతోనే చేసుకుంటే బాగుంటాయి. దోసెలకు వాడే పిండి ముడి బియ్యముతో మీరు ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు. ఇలాంటి పిండి, రవ్వలతో నూనె, ఉప్పు లేకుండా టిఫిన్లు చేసుకోగలిగితే ఆరోగ్యానికి దోషముండదు. ఈ పద్ధతిలో ఏ ఏ రకాలు టిఫిన్స్ చేసుకోవడానికి కుదురుతాయో, ఏవి రుచిగా ఉంటాయో వాటినే మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము. సోమవారం నుండి శనివారం వరకు ఆరోగ్యానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలు తిని, ఆదివారం రోజున ఆరోగ్యానికి హాని లేని మన పద్ధతిలో టిఫిన్స్ చేసుకుని ఎంజాయ్ చేద్దాము. సరేనా!

9. రకరకాల టిఫిన్లు

అట్లు

- 1) వరినూక మజ్జిగ అట్లు
- 2) సొరకాయ తురుముతో అట్లు
- 3) కంద-పెసరపప్పు అట్లు
- 4) ముడి పెసలతో అట్లు
- 5) కందిపప్పు అట్లు
- 6) మినప అట్లు

- 1) వరినూక-మజ్జిగ అట్లు

పులుపు, కారం ఇష్టపడే వారు రుచిగా తినడానికి ఈ అట్లు చాలా బాగుంటాయి.

కావలసినవి:

పచ్చిమిర్చి - 2

ఉల్లిపాయ - 1

మజ్జిగ - అరకప్పు

ముడి బియ్యం నూక - ఒక కప్పు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: మర్నాడు ఉదయం టిఫిను తయారు చేసుకోవడం కోసం ఈ రోజు రాత్రి ముడిబియ్యం నూకను తగినంత చిక్కటి మజ్జిగతో తడిపి పెట్టు కోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి సన్నని ముక్కలుగా కోసి అందులో కలపాలి. శనగపప్పు కూడా ఆ మిశ్రమంతో కలపాలి.

ఉదయం అట్లు వేసుకొనే ముందు గరిటె
జారుడుకు వీలుగా నీరు కలుపుకొని కొంచెం
దళసరిగా అట్లు వేసి రెండు వైపులా దోరగా
కాలనివ్వాలి. దీనిలోనికి చట్నీ లేకపోయినా
రుచిగానే ఉంటుంది.

2) సొరకాయ తురుముతో అట్లు

కావలసినవి:

సొరకాయ తురుము - 2 కప్పులు

పచ్చిమిర్చి - 6

వరిపిండి - 1 కప్పు

నువ్వు పప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం: సొరకాయ లేతది
అయితే తొక్క తీయకుండా తురుముకోవాలి.

ముదురుది అయితే తొక్క తీసి తురుముకోవాలి. నువ్వు పప్పు దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి రోట్లో దంచి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు సొరకాయ తురుములో వరిపిండి, నువ్వులు, పచ్చిమిర్చి వేసి ముద్దగా కలుపుకోవాలి. (జంతికల పిండిలాగా) ఒక దళసరి బట్టని తడిపి, గట్టిగా నీరు పిండేసి పొయ్యి గట్టు మీద పరచి దానిపైన సొరకాయ ముద్దని తగినంత ఉండగా చేసిపెట్టి వ్రేళ్ళతోటి గుండ్రంగా అట్టులాగా పలుచగా ఒత్తాలి. అట్టు ఒత్తేటపుడు వ్రేళ్ళకు తడిచేసుకొంటే బాగా వస్తుంది. పొయ్యిమీద పెనం బాగా కాలిన తర్వాత ఎడమ చేతితో గుడ్డమీద అట్టుని కుడి అరచేతి మీదకు వేసుకొని పెనం పైన జాగ్రత్తగా వేసి రెండు వైపులా దోరగా కాలనివ్వాలి. దీనిలోనికి గట్టి పెరుగును నంజుకొని తింటే బాగుంటుంది.

3) కంద-పెసరపప్పు అట్లు

కావలసినవి:

కంద - పావుకేజీ

పచ్చిమిర్చి - 7, 8 కాయలు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పెసరపప్పు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 స్పూన్లు

ఉల్లిపాయలు - 2

తయారు చేయు విధానం: అట్లు వేసుకోవడానికి 1 గంట ముందు పెసరపప్పు+బియ్యం నీటిలో నానబెట్టాలి. పప్పు రుబ్బే ముందు నీరు పూర్తిగా వాడనిచ్చి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కంద తొక్క తీసి శుభ్రంగా కడిగి తురుముకొని పెసరపిండిలో కలపాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా కోసి

అందులో కలిపి, పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిటెతో పిండి, పెనం మీద వేసి చేతితో గుడ్రంగా అట్టులాగా ఒత్తాలి. రెండు వైపులా దోరగా కాలనివ్వాలి.

4) ముడిపెసలతో అట్లు

కావలసినవి:

పచ్చిమిర్చి - 3 లేక 4

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 1 రెమ్మ

ముడిపెసలు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 1

మీగడ - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: ముడిపెసలు 1 గంట నాన బెట్టిన తర్వాత మిక్సిలోగాని, రోటిలో గాని కొంచెం మొరుంగా (చెక్కా ముక్కగా) రుబ్బుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు సన్నని ముక్కలుగా కోసి పిండిలో కలుపుకొని మీగడ కూడా ఆ మిశ్రమంతో కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిటెడు పిండి పెనం మీద వేసి చేతితో అట్లులాగా గుండ్రంగా ఒత్తాలి. రెండు వైపులా దోరగా కాలనివ్వాలి.

5) కందిపప్పు అట్లు

కావలసినవి:

కందిపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 1 రెమ్మ

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

మీగడ - 1 స్పూను

తయారు చేయువిధానం: కందిపప్పు 1 గంట నానబెట్టి మిక్సీలో కొద్దిగా నీరుపోసి మొరుంగా (ముక్క, చెక్కగా) రుబ్బుకొని అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి, మీగడ కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిటెతో పిండి పెనం మీద వేసి చేతితో అట్టులాగా గుండ్రంగా ఒత్తాలి. రెండు వైపులా దోరగా కాలనివ్వాలి.

మినప అట్లు

కావలసినవి:

పొట్టుమినప్పప్పు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 10

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

తయారు చేయు విధానం:- రాత్రి పడుకునేముందు మినప్పప్పు, బియ్యం విడివిడిగా నానబెట్టుకుని ఉదయం లేచిన వెంటనే పప్పు పొట్టు తీసి, బియ్యం ఒకసారి కడిగి నీరు లేకుండా వంచేసి బియ్యం, మినప్పప్పు కలిపి మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఒక గంట ఆగిన తర్వాత నాన్ స్టీక్ పెనంపై కొంచెం మందంగా గరిటెతో అట్టువేసి సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి, కొత్తిమీర చల్లుకొని రెండు వైపులా దోరగా కాలనివ్వాలి.

దోసెలు

1. టొమాటో దోసె

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 2 కప్పులు

పచ్చిమిర్చి - 6

టొమాటో ముక్కలు - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: రేపు ఉదయం ఈ దోసెలు చేసుకోవాలంటే ఈ రోజు రాత్రికే పిండి రుబ్బి పెట్టుకోవాలి. ముందుగా బియ్యం 3 గంటల సేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్సిలో వేసి టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు చేర్చి మెత్తగా దోసెల పిండిలాగా రుబ్బాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసె వేసి రెండు వైపులా దోరగా

కాలనివ్వాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఇష్టపడేవారు
సన్నగా తరగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర
కూడా వేసుకొని దోసెలు వేసుకోవచ్చు.

2. బియ్యం - మినప్పప్పుతో టొమాటో దోసె

కావలసినవి:

టొమాటో ముక్కలు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 8

ఉల్లిపాయలు - 2

ముడి బియ్యం - 2 కప్పులు

మినప్పప్పు - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: మర్నాడు ఉదయం దోసెలు వేసుకోవడానికి ఈ రోజు రాత్రికే పిండి రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. ముందుగా బియ్యం, మినప్పప్పును 3 గంటల సేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి టొమాటో ముక్కలు చేర్చి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం దోసెలు వేసే ముందు ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి ఉంచుకొని పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసె వేసి దానిపైన తరిగిన ముక్కలు చల్లుకోవాలి. దోరగా కాలిన తర్వాత తీసుకోవాలి.

3. సొరకాయ బొరుగుతో దోసెలు

కావలసినవి:

సొరకాయ బొరుగు - 4 కప్పులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 8

బియ్యం - 1 కప్పు

పెసరపప్పు - పావుకప్పు

తయారు చేయు విధానము: ఉదయం టిఫిను చేసుకోవడానికి 2, 3 గంటల ముందు బియ్యం, పెసర పప్పు కలిపి నానబెట్టుకోవాలి. దోసెలు వేసుకొనే ముందు సొరకాయ మధ్య ఉండే తెల్లని గుజ్జుని గింజలతోపాటు తీసి ఉంచుకోవాలి. బియ్యం, పెసరపప్పు నానిన తర్వాత ఒకసారి శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్సీలో వేసి దానికి సొరకాయ బొరుగు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి మెత్తగా దోసెల పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసె వేసుకుని దోరగా కాల్చుకోవాలి.

4. అన్ని రకాల పిండ్లతోటి దోసె

కావలసినవి:

వరిపిండి - 1 కప్పు

శనగపిండి - 1 కప్పు

గోధుమపిండి - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 12

ఉల్లిపాయలు - 2, 3

మైదాపిండి - 1 కప్పు

పెసరపిండి - 1 కప్పు

పుల్లని మజ్జిగ - సరిపడినంత

కొబ్బరికాయ - 1

అన్ని రకాల పిండ్లు మజ్జిగలో పలుచగా గరిటె
జారుడుగా కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత

పలుచగా దోసె వేసి దానిపైన సన్నగా తరిగిన ఉల్లి,
పచ్చిమిర్చి ముక్కలు చల్లుకొని దోరగా
కాల్చుకోవాలి.

5. అన్ని రకాల పప్పులతో దోసె

కావలసినవి:

ఛాయ మినప్పప్పు - అర కప్పు

కందిపప్పు - అర కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 10

ఛాయ పెసరపప్పు - అర కప్పు

శనగపప్పు - అర కప్పు

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం: దోసెలు వేసుకోవడానికి 2 గంటల ముందు అన్ని రకాల పప్పులు నానబెట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. దోసెలు వేసుకొనే ముందు పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి పప్పులన్నీ మెత్తగా దోసెల పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత పలుచగా దోసెవేసి రెండు వైపులా దోరగా కాల్చుకోవాలి.

6. గోధుమ పిండితో దోసె

కావలసినవి:

గోధుమ పిండి - 1 కప్పు

మజ్జిగ - సరిపడినంత

ఉల్లిపాయలు - 2

వరిపిండి - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 4

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: గోధుమ పిండి, వరిపిండి మజ్జిగలో పలుచగా కలిపి పెనం బాగా కాలిన తర్వాత చిన్న గిన్నెతో గాని, చిన్న పైజు టీ గ్లాసుతోగాని పిండి తీసుకుని పెనం పైన కొంచెం ఎత్తు నుంచి పిండిని వంచుతూ గుండ్రంగా దోసెను పోయాలి. దాని పైన సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు చల్లుకొని దోరగా కాలాల్సి.

7. పెసర దోసె

కావలసినవి:

పెసర పప్పు లేక ముడిపెసలు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 స్పూన్లు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 4

కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు గాని, ముడి పెసలు గాని బియ్యంతో పాటు దోసెలు వేసుకోవడానికి ఒక గంట ముందు నానబెట్టుకుని తర్వాత శుభ్రంగా కడిగి నీరు వంచేసి మిక్సీలో గాని, రోటిలో గాని పచ్చిమిర్చి కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం బాగా కాలిన తర్వాత గరిటె జారులాగా పిండి కలుపుకొని పలుచగా దోసె వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర చల్లి దోరగా కాలాల్సి.

ఇడ్లీలు

1) ముడిరవ్వ ఇడ్లీ

2) వెజిటబుల్ ఇడ్లీ

3) అటుకుల ఇడ్లీ

4) పెసర ఇడ్లీ

1. ముడిరవ్వ ఇడ్లీ

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం రవ్వ - 4 కప్పులు

కొబ్బరి కాయ - 1

ఉల్లిపాయలు - 1 (పెద్దది)

మీగడ - 2 స్పూనులు

పుల్లని మజ్జిగ - 2 కప్పులు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 4, 5 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానం: రేపు ఇడ్లీ వేయాలంటే ఈ రోజు రాత్రికి పిండి కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో రవ్వ పోసి, రవ్వ తడిసేటట్లు మజ్జిగ పోసి కలపాలి. సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు ఆ పిండిలో కలపాలి. ఉదయం ఇడ్లీలు వేసుకునే ముందు పిండిలో రెండు స్పూన్లు మీగడ కలిపి సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసి, తగినంత కొబ్బరి తురుము కూడా వేసి బాగా కలిపి, ఇడ్లీలుగా వేసుకోవాలి.

2) వెజిటబుల్ ఇడ్లీ:

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం రవ్వ - 4 కప్పులు

ఛాయ మినప్పప్పు - 2 కప్పులు

కేరట్ - 1/4 కిలో

పాలకూర - ఒక కట్ట

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

బీట్ రూట్ - 1 దుంప

ఉల్లిపాయలు - 2 (పెద్దవి)

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: మర్నాడు టిఫిన్ కోసం, ఈ రోజు మధ్యాహ్నం మినప్పప్పు రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన పప్పును సాయంత్రం మిక్సీలో వేసి తగినంత నీరు పోసి మెత్తగా పిండి రుబ్బుకోవాలి. పిండి ఎక్కువ పలుచన కాకూడదు. రోటిలో రుబ్బుకుంటే ఎక్కువ బావుంటుంది. ముడిరవ్వను శుభ్రంగా కడిగి నీరు పూర్తిగా పిండి, రుబ్బిన మినప్పిండిలో కలపాలి.

ఉదయం ఇడ్లీ వేసుకునే ముందు కేరట్, బీట్ రూట్, ఆకుకూర, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి ఇడ్లీ పిండిలో కలపాలి. దానికి గింజలు లేకుండా నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ పిండిని ఇడ్లీలుగా వేసి ఇడ్లీ పాత్రలో గాని, కుక్కర్ లో గాని వండుకోవచ్చు. కుక్కర్లో వండేటట్లయితే వెయిట్ పెట్టకుండా ఉడకనివ్వాలి.

3. అటుకుల ఇడ్లీ

కావలసినవి:

ఇడ్లీ రవ్వ - 1 కప్పు

అటుకులు - పావు కప్పు

మినప్పప్పు - పావు కప్పు

తయారు చేయు విధానం: పైన చెప్పిన విధంగా ముందు రోజే పప్పు నానబెట్టుకుని పిండి రుబ్బి

ఉంచుకోవాలి. అటుకులు, ఇడ్లీ రవ్వ విడివిడిగా నానబెట్టి, రవ్వలో నీరు లేకుండా పిండేసి రవ్వ, అటుకులు కలిపి రుబ్బుకొని ఈ మిశ్రమాన్ని మినపపిండికి కలపాలి. మర్నాడు ఉదయం ఇడ్లీలుగా వేసుకోవాలి.

4. పెసర ఇడ్లీ

కావలసినవి:

కేరట్ తురుము - కొద్దిగా

రవ్వ - 2 కప్పులు

కొబ్బరి తురుము - కొద్దిగా

ముడి పెసలు - 2 కప్పులు

పెరుగు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 6

తయారు చేయువిధానము: ముడి పెసలు రాత్రి నానబోసి, ఉదయం శుభ్రంగా కడిగి, నీళ్ళు వంచేసి, మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిలో రవ్వ, పెరుగు పోసి బాగా కలపాలి. ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకుని అరగంట సేపు అలాగే ఉంచాలి. ఇడ్లీలు వేసుకునే ముందు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కేరట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర కలిపి ఇడ్లీలు వేసుకోవాలి. ఈ ఇడ్లీలు వేడిగా ఉండగానే తినాలి.

ఆమెట్లు

1. వెజిటబుల్ ఆమెట్లు
2. టొమాటో ఆమెట్లు
3. టొమాటో రసంతో ఆమెట్లు

1. వెజిటబుల్ ఆమెట్లు

కావలసినవి:

కేరెట్ - 2

బంగాళదుంపలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 8

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

బీట్ రూట్ - 1

ఉల్లిపాయలు - 2

పెసరపప్పు - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానము: దుంపలు అన్ని రకాలు కుక్కరులో పెట్టి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. టిఫిను తయారు చెయ్యడానికి 1 గంట ముందు పెసరపప్పు నానబెట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. కుక్కరులో నుండి దుంపలు బయటకు తీసి

కేరట్, బీట్ రూట్ సన్నగా తురుముకోవాలి. బీట్ రూట్ తురిమే ముందు తొక్క తీయాలి. బంగాళ దుంపలు తొక్కలు తీసి ముక్కలు కోసుకోవాలి. నానబెట్టిన పెసరపప్పులో రెండు, మూడు పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా నలిగిన తర్వాత బంగాళదుంప ముక్కలు కూడా వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ పిండిలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, 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 దోరగా కాలనివ్వాలి. బంగాళదుంప పిండితో రుబ్బకుండా అది కూడా తురుముగా కూడా కలుపుకోవచ్చు. అట్టు పలుచగా రావాలంటే రెండు స్పూన్ల శనగపిండి, పెసరపిండితో కలిపి పలుచగా చేసి అట్టును గరిటెతో పోయ్యాలి.

2. టొమాటో ఆమ్లెట్లు

కావలసినవి:

టొమాటోలు - 6

పచ్చిమిర్చి - 4

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - 2

వరిపిండి - 1 స్పూను

మీగడ - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: టిఫిను చేసుకోవడానికి 1 గంట ముందు వరిపిండి తడిపి ముద్దగా పెట్టుకోవాలి. టొమాటో, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, సన్నగా తురుముకుని ఆ పిండిలో కలిపి మీగడ కూడా జత చేసి పెనం బాగా కాలిన

తర్వాత తగినంత పిండిని తీసుకొని చేతితో
అట్టు మాదిరిగా పెనం పైన పరచాలి.

3. టొమాటో రసంతో ఆమ్లెట్లు

కావలసినవి:

టొమాటో రసం - 2 కప్పులు

తినే సోడా - చిటికెడు

ఉల్లిపాయలు - 2

శనగపిండి - అరకప్పు

మైదా - 2 స్పూనులు

పచ్చిమిర్చి - 6

తయారు చేయు విధానము: సెనగపిండి

టొమాటో జ్యూస్ తో బాగా కలిపి అందులో మైదా

కూడా వేసి కలిపి, రసం పిండిన టొమాటో
ముక్కలు కూడా వేసేసి, గరిటెతో గిలక్కొట్టాలి.
పెనం బాగా కాలిన తర్వాత శనగపిండి టొమాటో
మిశ్రమాన్ని అట్టుగా పోసి దానిపైన సన్నగా
తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి
ముక్కలు చల్లాలి.

ఊతప్పాలు

అటుకులతో ఊతప్పం

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 6

బియ్యం - 2 కప్పులు

పెరుగు - 1 కప్పు **తయారు చేయు విధానము:**
ముందు రోజు ఉదయం, బియ్యం-పెరుగు కలిపి
నానబెట్టి, సాయంకాలం గ్రైండ్ చేయ్యడానికి
అరగంట ముందు అటుకులు కూడా నానబెట్టి
ఉంచుకోవాలి. అటుకులు, నానబెట్టిన బియ్యం,
పచ్చిమిర్చి కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. మర్నాడు
ఉదయం టిఫిన్ చేసుకునేటప్పుడు పెనం బాగా
కాలనిచ్చి, రెండు గరిటెల పిండి పెనం మధ్యలో
పోయ్యాలి. పైన మూత పెట్టాలి. ఒక వైపు దోరగా
కాలిన తర్వాత, తిరగవేసి మూత పెట్టి, రెండో
వైపు కూడా కాలనివ్వాలి.

మినప్పప్పుతో ఊతప్పం

కావలసినవి:

కేరట్ తురుము - కొద్దిగా

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

ఛాయ మినప్పప్పు - 1 కప్పు

బియ్యం - 2 కప్పులు

ఉల్లిపాయలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 10

అటుకులు - 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానం: ముందు రోజు మధ్యాహ్నం 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. పైన చెప్పిన విధంగా మర్నాడు ఉదయం పెనం మీద ఊతప్పం వేసి దానిపైన సన్నగా తరిగిన ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు,

కేరట్ తురుము, కొత్తిమీర చల్లి పైన మూత
పెట్టాలి. ఒక వైపు దోరగా కాలిన తర్వాత
తీసివేయవచ్చు.

ఉష్ణాలు

1. వరినూక ఉష్ణం
2. గోధుమనూక ఉష్ణం
3. అటుకుల ఉష్ణం
4. వెజిటబుల్ ఉష్ణం

1. వరినూక ఉష్ణం

కావలసినవి:

వరినూక - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 4

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొబ్బరి తురుము - ఒక చెక్క

పెసరపప్పు - అరకప్పు

శనగపప్పు - 2 స్పూనులు

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యిమీద మూకుడు పెట్టి మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి అందులో పెసరపప్పు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి రెండు కప్పుల నీరు పోసి దానిలో వరినూక, కొబ్బరి తురుము వేసి గరిటెతో బాగా కలియబెట్టి ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక చిన్నపాత్రలోకి గాని, కుక్కర్ గిన్నెలోకి గాని మార్చి, కుక్కర్ లో ఆ పాత్ర నుంచి రెండు విజిల్స్ వచ్చే

వరకు ఉడకనివ్వాలి. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం
పిండుకుని తింటే బావుంటుంది.

2. గోధుమ నూక ఉప్పా

కావలసినవి:

గోధుమ నూక - 2 కప్పులు

వేరుశనగ గుండ్లు - గుప్పెడు

కొబ్బరి తురుము - ఒక చెక్క

శనగపప్పు - 3 స్పూన్లు

ఉల్లిపాయలు - 1 పెద్దది

మినపప్పు - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 6

కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా గోధుమనూక దోరగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు వేరుశనగ గుండ్లు కూడా దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు మూకుట్లో వేసి గరిటెతో కలుపుతూ కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత కరివేపాకు వెయ్యాలి. దీనిలో 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి, నీరు మరుగుతుండగా గోధుమ నూక, పైన వేయించుకున్న పప్పులన్నీ గరిటెతో కలుపుతూ పోయ్యాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరి తురుము కూడా వేసి మూత పెట్టి సన్నని సెగపై తడిలేకుండా మగ్గనివ్వాలి. దించే ముందు కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి. దీనిని పైన చెప్పిన విధంగా కుక్కర్ లో కూడా చేసుకోవచ్చు. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

3. అటుకుల ఉప్పా

కావలసినవి:

అటుకులు - 2 కప్పులు

టోమాటోలు - 2, 3

వేరుశనగ గుండ్లు - గుప్పెడు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

శనగపప్పు - 2 స్పూనులు

కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

మినపప్పు - 1 స్పూను

ఉల్లిపాయ - 1

తయారు చేయు విధానము: మినపప్పు, శనగపప్పు, వేరుశనగ గుండ్లు దోరగా వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి మగ్గనివ్వాలి. వేయించేటప్పుడు గరిటెతో కలుపుతూ

ఉండాలి. ఈ మిశ్రమానికి టోమాటో ముక్కలు వేసి అవి కూడా మగ్గనివ్వాలి. అటుకులు విడిగా నీళ్ళల్లో వేసి ఉంచాలి. పోపు వేగిన తర్వాత నీటిలో నుంచి అటుకులు తీసి పోపులో వేసి కలియబెట్టి కొత్తిమీర చల్లాలి. ఇలా కాకుండా రెండు కప్పుల నీరు ఎసరుగా పోసి, మరిగిన తర్వాత పొడి అటుకులు పోసి కూడా చేసుకోవచ్చు. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

4. వెజిటబుల్ ఉప్పా

కావలసినవి:

గోధుమనూక - 2 కప్పులు

పచ్చి బఠానీ - 2 గుప్పెళ్ళు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

బీట్ రూట్ - చిన్నది లేదా అరముక్క

ఉల్లిపాయ - 1

శనగపప్పు - 3 స్పూన్లు

బంగాళాదుంప - 1

టోమాటో - 4, 5

కేరట్ - 1

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

పాలకూర లేదా తోటకూర - గుప్పెడు ఆకు

తయారు చేయు విధానము: గోధుమ నూక, మినప్పప్పు, శనగపప్పు విడిగా దోరగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల కూరలు సన్నని ముక్కలుగా కోసుకుని పొయ్యిమీద పెట్టి, కొద్దిగా నీరు పోసి పది నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. దీనిలో నాలుగు కప్పులు నీటిని పోసి, నీరు మరుగుతుండగా వేయించిన పప్పులు, నూక

వేసి ఆ పాత్రను కుక్కరులో పెట్టి రెండు మూడు విజిల్స్ రానివ్వాలి. క్రిందకు దించిన తర్వాత గరిటెతో కలియబెట్టి సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర చల్లాలి. తినేటప్పుడు నిమ్మరసం పిండుకుని, ఉల్లి చెట్నీతో తింటే చాలా బావుంటుంది. కుక్కరులో పెట్టకుండా అయినా వండవచ్చు.

పెసరపప్పు సిరియాల్

కావలసినవి:

పొట్టు పెసరపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 3

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 6

శనగపప్పు - 1 స్పూను

చిక్కటి మజ్జిగ - అర కప్పు

జీడిపప్పు - 1 స్పూను

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానం: ఈ టిఫిన్ తయారు చెయ్యడానికి 2 గంటల ముందు పెసర పప్పు నానబెట్టుకుని, నానిన పప్పును 4, 5 సార్లు పొట్టు కొద్దిగా ఊడేటట్లు కడగాలి. ఈ పప్పులో పచ్చిమిరపకాయలు వేసి మెత్తగా రుబ్బి దానిని ఒక గిన్నెలో వేసి ఇడ్లీ మాదిరిగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన దానిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి నిమ్మరసంలో నానబెట్టాలి. మూకుట్లో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, జీడిపప్పు, దోరగా వేయించుకుని ఈ ముక్కలు కూడా వేసి కదుపుతూ మజ్జిగ, నిమ్మరసంలో వేసిన ఉల్లిముక్కలు జల్లుతూ కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి.

కుడుములు

కావలసినవి:

వరినూక - 1 కప్పు

శనగపప్పు - 4 స్పూనులు

కొబ్బరి - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: ఒక గిన్నెలో కప్పున్నర ఎసరు పెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి దానిలో శనగపప్పు వేసి నీరు మరుగుతుండగా కొద్దిగా మీగడ వేసి కొబ్బరి తురుము కుడా అందులో వేసేసి దానిలో ఈ నూక కూడా వేసి దగ్గర పడిన తరువాత దించుకుని అప్పుడు వాటిని ఉండలుగా చేసుకుని అవి ఇడ్లీ రేకుల్లో పెట్టి ఇడ్లీ వండే విధంగా ఆవిరిలో ఉడికించుకుని తింటే చాలా బాగుంటాయి.

ఆలు పరోటా

కావలసినవి:

గోధుమపిండి - పావుకిలో

పచ్చిమిర్చి - 6

శనగపప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 2

బంగాళదుంపలు - అరకిలో

ఉల్లిపాయలు - 2

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 స్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానం: బంగాళా దుంపలు కుక్కరులో పెట్టి మెత్తగా ఉడికించాలి. శనగపప్పు, మినప్పప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి విడివిడిగా దోరగా వేయించుకుని ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. నిమ్మరసంలో ఉల్లిపాయ ముక్కలు నానబెట్టుకోవాలి. ఈ పప్పులు, మిరపకాయలు మొరుంగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన బంగాళాదుంపలు, నిమ్మరసంలో నానబెట్టిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, గ్రైండ్ చేసిన పప్పులు అన్నీ కలిపి ముద్దగా చేసుకోవాలి. గోధుమ పిండిలో కొద్దిగా మీగడ వేసి, కొద్దిగా 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 త్రిప్పుతూ దోరగా కాల్చుకోవాలి.

పలావు

కావలసినవి:

సన్నటి ముడి బియ్యం లేదా బాసుమతి బియ్యం -
1 కిలో

కేరెట్ - 5 దుంపలు

టోమాటోలు - 4, 5

పచ్చిమిర్చి - 10

పచ్చి బఠాణి - 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 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 10

జీడిపప్పు - 3

మీగడ - 4, 5 స్పూన్లు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది-1

తయారు చేయు విధానము: బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి 1 గంట ముందు నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. (బాసుమతి బియ్యం అయితే నానబెట్టవలసిన అవసరం ఉండదు). 2 కేరెట్ లు, ఒక పెద్ద బీట్ రూట్ (తొక్కు తీయాలి), టొమాటోలు సన్నగా తరిగి రెడీ చేసుకుని, పాలకూర శుభ్రంగా ఇసుక లేకుండా కడిగి, కట్ చేసుకుని ఒకసారి పొయ్యిమీద పెట్టి

పచ్చి అణిగే వరకూ ఉంచి, చల్లారిన తర్వాత
కేరట్, బీట్ రూట్, టోమాటో ముక్కలతో పాటు
మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. గ్రైండ్
చేసేటప్పుడు నీరు కలపవచ్చు. దీనిని గుడ్డ సంచి
గాని మంచినీళ్ళు వడపోసే ఫిల్టరులోగాని కొంచెం
కొంచెం వేసుకుంటూ వడపోయాలి.
వడపోయడానికి వీలుగా అవసరానికి నీరు
కలుపవచ్చు. కొబ్బరి పలుచటి ముక్కలుగా
చేసుకుని మిక్సీలో వేసి కొంత నలిగాకా నీరు పోసి
మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి (ఇడ్లీ చెట్నీలాగా) కొంత నీరు
కలిపి దానిని కూడా వడగట్టుకోవాలి. మిగిలిన
కేరెట్లు, బీట్ రూట్, బంగాళదుంపలు, పచ్చిమిర్చి,
ఉల్లిపాయ ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి.
దుంపముక్కలన్నీ నీటిలో వేసి ఉంచుకుంటే
వండేలోపు తాజాగా ఉంటాయి. నాన్ స్టిక్ మూకుట్లో
మీగడరాసి యాలకులు, జీడిపప్పు వేయించి
పక్కన పెట్టుకుని ఉల్లిపాయ ముక్కలు,
పచ్చిమిర్చి, దుంపముక్కలు, కరివేపాకు వేసి

మిగిలిన మీగడ అందులో వేసి మూతపెట్టి పచ్చి అణిగేలా 10, 15 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. గ్రైండ్ చేసి ఉంచిన రసం, కొబ్బరి పాలు కలిపి ఒక గిన్నెలో కొలిచి పోసుకోవాలి. బియ్యం ఉడకటానికి ఒక వంతుకి 3 వంతులు ఎసరు పోయ్యాలి. కొలిచి పెట్టుకున్న దానికి లెక్కకు తగినన్ని నీళ్ళు కలుపుకుని ఎసరుగా రెడీ చేసుకోవాలి. కుక్కర్ లో బియ్యం పోసి జీడిపప్పు, యాలకులు, అన్ని రకాల ముక్కలు, పచ్చిబఠాణి వేసి ఎసరు పోసి ఒకసారి గరిటెతో 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 కుర్మా సాధారణంగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కాబట్టి

ఉప్పులేని పలావుకి కూడా బంగాళదుంప కుర్మా ఎలా
చెయ్యాలో తెలుసుకుందాం.

బంగాళదుంప కుర్మా

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - అరకిలో

ఉల్లిపాయలు - అరకిలో

పచ్చిమిర్చి - 10

యాలకులు - 4, 5

పాలు - 1 గ్లాసు

టోమాటోలు - పావుకిలో

పెరుగు - 1 కప్పు

పచ్చిబఠాణీ - 100 గ్రాములు

పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం: బంగాళదుంపలు ఉడికించి తొక్క వలిచి ఇగురు ముక్కల సైజు కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు చదరంగా కాకుండా సన్నగా, నిలువుగా సరిపడా సైజు తరుగుకుంటే బాగుంటాయి. పచ్చిమిర్చి నిలువుగా చీలికలు చెయ్యాలి. పలావు ఎసరుకి రెడీ చేసుకున్న రసాన్ని నీరు కలపక ముందు ఒక కప్పు తీసి ఉంచుకుంటే అది ఈ కూరలో ఎసరుగా పోస్తే బాగుంటుంది. నాన్ స్టిక్ పేన్ లో గాని, ప్రెషర్ పేన్ లో గాని యాలకులు, కరివేపాకు వేగనిచ్చి ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కాస్త పచ్చి అణిగేదాకా గరిటెతో కదిపి ముక్కలు మునిగేలా పాలు పోసి ఉడకనివ్వాలి. ప్రక్క పొయ్యి మీద టొమాటో ముక్కలు ఉడికించి, చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు మగ్గిన తర్వాత బంగాళదుంప ముక్కలు, పచ్చి బఠాని వేసి పలావు రసం పోసి కాస్త ఉడికిన తర్వాత టొమాటో

గుజ్జ వేసి జారుగా ఉడకనిచ్చి 3 వంతులు ఉడికాక పెరుగు వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పుదీనా వేసుకుని దించుకోవాలి. జీడిపప్పు వేయించి ముక్క-చెక్కగా చేసి గాని, పొడి చేసి గాని కూర దించే ముందు చల్లుకోవాలి.

పలావులోకి స్పెషల్ గా చేసుకోవాలంటే కాప్సికమ్ పన్నీరు కూర కూడా చాలా బాగుంటుంది. అది తయారు చేసే విధానం తెలుసుకుందాం.

కాప్సికమ్ - పన్నీరు

కావలసినవి:

కాప్సికమ్ - 10 (మీడియం సైజు)

బంగాళదుంపలు - పెద్దవి 6

ఉల్లిపాయలు - పావుకేజి

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

మీగడ - 2, 3 స్పూన్లు

టొమాటోలు - అరకేజి

పన్నీరు - 200 గ్రాములు

కొత్తిమీర - అరకట్ట

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: బంగాళదుంపలు ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత తొక్కలు వలచి వ్రేళ్ళతో చిదిపి ఉండలుగా లేకుండా మృదువుగా ఉండేటట్లు చేసుకోవాలి. టొమాటో ముక్కలు పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికిన తర్వాత చల్లార్చి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కాప్సికమ్ శుభ్రంగా కడిగి, ముచ్చికలు తీసివేసి కాయ రెండు చెక్కలుగా అడ్డంగా కోసుకుని గింజలభాగం

ఎక్కువ ఉంటే దానిని జాగ్రత్తగా చాకుతో తీసి గుంట
ఖాళీగా ఉండేటట్లు చూడాలి. ఉల్లిపాయలు,
పచ్చిమిర్చి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పాలుపోసి
పూర్తిగా మగ్గనివ్వాలి. సగం ఉల్లిపాయ ముక్కలు
ఉడికించిన టొమాటోలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి.
పన్నీరుని కేరెట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి.
బంగాళదుంప, పన్నీరు, గ్రైండ్ చేసిన టొమాటో
ముద్దతో సగభాగం కొంచెం కొత్తిమీర, పుదీనా అన్నీ
కలిసేలా ముద్ద చెయ్యాలి. ఇప్పుడు ఈ ముద్దను
కొంచెం కొంచెం తీసుకుని కాప్సికమ్ ముక్కల
గుంటలో కూరాలి. నాన్ స్టిక్ పేన్ లో మీగడ వేసి
వేడిక్కిన తరువాత కాప్సికమ్ ముక్కలు అందులో
ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పేర్చి మూతపెట్టి 10
నిమిషాలు ఉంచి, కాప్సికమ్ ముక్క పచ్చి అణిగినదీ
చూసుకుని ఇంకో 5 నిమిషాలు ఉంచిన తర్వాత
మిగిలిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టొమాటో గుడ్డ,
కాప్సికమ్ ముక్కలలో పెట్టగా మిగిలిన గుడ్డ అన్నీ
కొంచెం నీళ్ళు పోసి జారుగా చేసుకుని కాప్సికమ్

ముక్కల మీద పడకుండా చుట్టూ పడేలా గరిపెతో జాగ్రత్తగా పోసి మళ్ళీ మూతపెట్టి 5, 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. కాప్సికమ్ ముక్కలు మరీ ఉడికిపోయి అణిగిపోక ముందే కూర దించుకోవాలి. వడ్డించేటప్పుడు ఒక్కొక్క ముక్క జాగ్రత్తగా విరగకుండా తీసి వడ్డించాలి.

బంగాళదుంపలు-పన్నీరుతో కూడా ఇదే విధంగా చేసుకోవచ్చు. బంగాళదుంపలు కాప్సికమ్ కోసుకున్నట్లు అర్థభాగాలు చేసుకుని మధ్యలో భాగం గుంటగా తొలచి పైన చెప్పిన పద్ధతినే చేసుకోవాలి.

టొమాటో బాత్

కావలసినవి:

బియ్యం - అరకిలో

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

యాలకులు - 4

కొబ్బరి - 1 చెక్క పెద్దది

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

బీట్ రూట్ - చిన్న దుంప

టొమాటోలు - అర కిలో

జీడిపప్పు - 20 గుళ్ళు

ఉల్లిపాయ - పెద్దది 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పుదీనా - 2 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: కొబ్బరి ముక్కలు, టొమాటోలు, తొక్క తీసిన బీట్ రూట్ ముక్కలు, 1 పచ్చిమిరపకాయ మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. గ్రైండ్ చేసేటప్పుడు నలగడానికి

అవసరమైతే నీరు పోయవచ్చు. దీనిని వడపోసి పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన తుక్కు ఇంకోసారి మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి గ్రైండ్ చేసి మళ్ళీ వడపోస్తే సారం పోకుండా వస్తుంది. బియ్యం ఒక అరగంట ముందు కడిగి నానబెట్టాలి. (నానబెట్టడం వలన తొందరగా ఉడుకుతుంది.) యాలకులు, జీడిపప్పు వేయించి తీసి ఆ మూకుట్లో కొంచెం మీగడ రాసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు పచ్చిమిర్చి ఒకసారి పచ్చి లేకుండా వేగనివ్వాలి. ప్రెషర్ 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 గరిటెతో కలిపి కుక్కరులో పెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చాకా 10 నిమిషాలు సిమ్ లో (తక్కువ

మంట) పెట్టి కట్టెయ్యాలి. దించిన తర్వాత పుదీనా,
కొత్తిమీర చల్లాలి.

దీనిలోకి ఉల్లిపాయ, పెరుగు చట్నీ నంజుకుని తింటే
బాగుంటుంది.

దద్దోజనం

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - అరకిలో

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కారెట్ - 1

జీలకర్ర - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

ఉల్లిపాయలు - పెద్దది 1

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

పెరుగు - అర లీటరు

అల్లం - చిన్న ముక్క

ఆవాలు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: అన్నం మెత్తగా వండి ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో చల్లారబెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి చీలికలుగా కోసుకోవాలి. అల్లంపై చెక్కు తీసి పెసరట్టులోకి కోసినట్లు సన్నగా కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ సన్నగా తరిగి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.

నాన్ స్పిక్ లో మీగడ వేసి పోపు సరుకులన్నీ 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
కమ్మనిదైతే తప్పనిసరిగా నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

కట్టు పొంగలి

కావలసినవి:

బియ్యం - 2 గ్లాసులు

మిరియాలు - కొద్దిగా

పచ్చిమిర్చి - 2, 3

కొబ్బరి - 1 చెక్క

మీగడ - 2 స్పూన్లు

పెసరపప్పు - కొద్దిగా

జీలకర్ర - 1 స్పూను

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

పాలు - 1 గ్లాసు

అల్లం - చిన్న ముక్క

తయారు చేయు విధానము: పెసరపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని మిరియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి నాన్ స్టిక్ లో కొద్దిగా మీగడ వేసి వేయించి, వేయించిన పెసరపప్పును ఒకసారి అందులో వేసి మీగడ అంటుకునేలా అట్లకాడతో కలిపి, బియ్యం కడిగి నీళ్ళు 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: దద్దోజనం, కట్టు పొంగలికి జీలకర్ర, అల్లం
వేసుకోమని ప్రత్యేకంగా వ్రాశాము. ఎందుకంటే ఇవి
అరుదుగా వండుకునేవి కాబట్టి.

10. టిఫిన్ - చట్నీలు

1. పుట్నాల పప్పుతో చట్నీ
2. శనగపిండి చట్నీ
3. కొబ్బరి చట్నీ
4. పచ్చి మామిడి-తేనె చట్నీ
5. దోసకాయ-టొమాటో చట్నీ
6. వేరుశనగగుళ్ళు చట్నీ
7. టొమాటో చట్నీ
8. పచ్చిశనగపప్పు చట్నీ
9. నువ్వు పప్పు చట్నీ
10. తేనె-పచ్చిచింతకాయ పచ్చడి

11. కొత్తిమీర చట్నీ

12. పుదీనా చట్నీ

13. కరివేపాకుచట్నీ

1. పుట్టాల పప్పు లేదా వేపుడు శనగపప్పు చట్నీ

కావలసినవి:

పుట్టాల పప్పు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కరివేపాకు - కొద్దిగా

మీగడ - అరస్సూను

తయారుచేయు విధానము: పుట్టాల పప్పు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి మిక్సీలో వేసి నీళ్ళు కలుపుతూ మెత్తగా జారుగా గ్రైండ్ చేసుకొని ఒక గిన్నెలోనికి తీసుకుని మినప్పప్పు, కరివేపాకు మూకుట్లో దోరగా వేగనిచ్చి పైన మీగడ వేసి కదిపి ఆ పోపుని పచ్చడిలో వేసుకుని బాగా కలిపి తినేటపుడు నిమ్మరసం కలుపుకుని తినాలి. ఈ చట్నీ జారుగా ఇష్టపడనివారు గట్టిగా రుబ్బి తీసుకోవాలి.

2. శనగపిండి చట్నీ

కావలసినవి:

శనగపిండి - అరకప్పు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

శనగపప్పు - 1 స్పూను

ఆవాలు - అరస్పూను

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

జీలకర్ర - అరస్పూను

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

మీగడ - 1 స్పూను

తయారుచేయు విధానము: శనగపిండిలో రెండు గ్లాసుల నీరు కలిపి పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర ముక్క చెక్కగా దంచి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, జీలకర్ర, ఆవాలు, కరివేపాకు బాగా వేగనిచ్చి ఒక స్పూను మీగడ వేసి దంచిన పచ్చిమిర్చి వేసి ఒక నిమిషం వేగనిచ్చి శనగపిండి నీళ్లు పోపులో పోస్తూ, గరిటెతో తిప్పుతూ చిక్కదనం

రాగానే పొయ్యిమీద నుండి దించుకుని నిమ్మరసం
పిండుకుని వేడి వేడిగా వడ్డించుకోవాలి. ఈ చట్నీ
ఇడ్లీలలోకి చాలా బాగుంటుంది. జీలకర్ర, ఆవాలు
మనం వాడమని చెప్పము కాని ప్రత్యేకించి కొన్ని
చట్నీలలో వెయ్యడం వలన ఉప్పులేని లోటు
లేకుండా సువాసనతో బాగుంటుంది కాబట్టి
వ్రాస్తున్నాము.

3. కొబ్బరి చట్నీ

కావలసినవి:

కొబ్బరి కాయ - 1

వేరుశనగ గుళ్ళు - గుప్పెడు

పచ్చిశనగపప్పు - 4 స్పూన్లు

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

నిమ్మకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానము: మినప్పప్పు, పచ్చిశనగపప్పు దోరగా వేయించి తీసుకుని వేరుశనగ గుళ్ళు కూడా సన్నని సెగపై దోరగా వేయించి తీసుకుని, పచ్చిమిర్చి కూడా దోరగా వేగనిచ్చి కొద్దిగా చల్లారిన తరువాత సన్నగా తరిగిన కొబ్బరి ముక్కలు, ఈ పప్పులు, కొత్తిమీర అన్నీ కలిపి మిక్సీలో కొద్దిగా నీరు తడుపుతూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. గిన్నెలోనికి తీసుకున్న తర్వాత నిమ్మరసం పిండుకోవాలి.

4.తేనెతో పచ్చిమామిడి కాయ చట్నీ

కావలసినవి:

పుల్లని పచ్చిమామిడి కాయ - 1

తేనె - 4 స్పూనులు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: పచ్చి మామిడికాయ తొక్క తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసి లేదా తురిమి పెట్టుకోవాలి. మిక్సీలో పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, మామిడి తురుము వేసి మెత్తగా నలగనివ్వాలి. తేనె సరిపడా కలుపుకోవాలి. తీపి ఇష్టమైన వారు కొంచెం తేనె ఎక్కువ కలుపుకోవాలి. తేనెకు బదులుగా ఖర్జూరం వేసికూడా చేసుకోవచ్చు. పుల్లపుల్లగా, తియ్య తియ్యగా, కారంకారంగా ఉప్పులేని లోటు లేకుండా బాగుంటుంది. పెసరట్లు, దోసెలు, గారెలు, ఈ చెట్నీతో తింటే బాగుంటాయి.

5. దోసకాయ-టొమాటో చట్నీ

కావలసినవి:

దోసకాయ (చిన్న సైజు) - 1

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

టొమాటో - పావుకేజి

కొత్తిమీర - నాలుగు రెమ్మలు

శనగపప్పు - 2 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: దోసకాయ, టొమాటో చిన్న ముక్కలుగా కోసి పచ్చిమిర్చి కలిపి ఉడక బెట్టుకోవాలి. నీరు అవసరముండదు. అవసరమయితే ముక్కలు అంటుకోకుండా కొద్దిగా నీరు పోయవచ్చు. మినప్పప్పు, శనగపప్పు దోరగా వేగిన తర్వాత చల్లారనిచ్చి మిక్సీలో వేసి బాగా నలిగాక కొత్తిమీర, ఉడికించిన ముక్కలు వేసి మరీ

పేస్ట్ లా కాకుండా రుబ్బుకోవాలి. తినే ముందు
నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ చట్నీ దేనిలో తిన్నా బాగానే
ఉంటుంది.

6. వేరుశనగ గుళ్లు చట్నీ

కావలసినవి:

వేరుశనగ గుళ్లు - 1 కప్పు

నిమ్మకాయలు - 2

మినప్పప్పు - 1 స్పూన్

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 8

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

శనగపప్పు - 1 స్పూను

(పులుపుకి మామిడిగాని, పచ్చి చింతకాయ గాని నిమ్మకాయ బదులు వాడుకోవచ్చు.)

తయారుచేయు విధానము: ముందుగా వేరుశనగ గుళ్ళను శుభ్రం చేసి దానిని మూకుడులో దోరగా వేయించి చల్లార్చి, పొట్టు తీసి ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. తర్వాత పోపులో మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి దోరగా వేయించి అన్నీ చల్లారిన తర్వాత కొత్తిమీర వేసి మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకుని తినే ముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి.

7. టొమాటో చట్నీ

కావలసినవి:

టొమాటోలు - పావుకేజీ

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

మినప్పప్పు - 2 స్పూనులు

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 6

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 4 స్పూనులు

తయారుచేయు విధానము: ముందుగా టొమాటోలు శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత మినప్పప్పు, శనగపప్పు, కరివేపాకు వేయించి పెట్టుకొని టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి కలిపి మగ్గించుకోవాలి. వేయించి ఉంచిన పోపు, మగ్గించిన టొమాటోలు, మూడు వంతులు నలిగిన తరువాత కొత్తిమీర కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి దానిలో నిమ్మరసం కలపాలి. చట్నీ కమ్మగా కావాలంటే కొంచెం వేరుశనగ గుళ్ళు కూడా వేసుకోవచ్చు. ఈ చట్నీ గోధుమనూక ఉప్పాలోకి బాగుంటుంది.

8. పచ్చి శనగపప్పు చట్నీ

కావలసినవి:

పచ్చి శనగపప్పు - 1 కప్పు

మీగడ - అరస్సూను

కరివేపాకు - కొద్దిగా

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

నిమ్మకాయలు - 1, 2

తయారుచేయు విధానము: పచ్చిశనగపప్పు దోరగా వేయించి మీగడ వేసి కదిపి తీసేసి ఆ మూకుట్లో పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు దోరగా వేగనిచ్చి చల్లారిన తర్వాత నీళ్ళు పోస్తూ మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. తినే ముందు నిమ్మరసం పిండుకుని తినాలి. ఇదే పద్ధతిలో కంది పప్పుతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

9. నువ్వు పప్పు చట్నీ

కావలసినవి:

నువ్వు పప్పు - 1 కప్పు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

నిమ్మకాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

తయారు చేయు విధానము: నువ్వు పప్పు దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. మినప్పప్పు కూడా వేయించి తీసుకుని పచ్చిమిరపకాయలు వేగనిచ్చి పప్పులు చల్లారిన తరువాత కొత్తిమీరతోపాటు మిక్సిలో వేస్తూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి నిమ్మరసం సరిపడా పిండుకోవాలి. పచ్చిమామిడి కాయలు దొరికే రోజుల్లో

కొంచెం మామిడి ముక్క వేసి గ్రైండ్ చేసుకుంటే
బాగుంటుంది.

10. తేనె - పచ్చి చింతకాయ పచ్చడి

కావలసినవి:

పచ్చిచింతకాయలు - 4 (గింజ కట్టినవి)

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

అల్లం - అరంగుళం ముక్క

ధనియాలు - 1 స్పూను

తేనె - 2, 3 స్పూన్లు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: పచ్చిచింతకాయ శుభ్రంగా కడిగి ముచ్చికలు తీసి కొంచెం నీళ్ళు పోసి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. కాయ ఉడికితే పైపెచ్చు విడినట్లుగా గుల్ల వస్తుంది. అప్పుడు పొయ్యి మీద నుండి తీసివేసి చల్లారిన తరువాత కాయలు పిసికి, కొద్దిగా నీరు పోసి గుజ్జు తీయాలి. తుక్కు రాకుండా జల్లెడలో గాని, ఫిల్టరులో గాని వడకట్టాలి. పచ్చిమిర్చి, మినప్పప్పు, ధనియాలు, అల్లం దోరగా వేగనివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి బాగా నలిగాక చింతకాయ గుజ్జు, తేనె వేసి గ్రైండ్ చెయ్యాలి.

11. కొత్తిమీర చట్నీ

కావలసినవి:

కొత్తిమీర - 1 కట్ట

పచ్చిమిర్చి - 5, 6

తేనె - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 2 స్పూన్లు

పచ్చిచింతకాయలు - 2 లేదా నిమ్మకాయలు - 1, 2

తయారు చేయు విధానము: కొత్తిమీర శుభ్రంగా బాగుచేసుకుని కడిగి, నీరు వాడేలా పెట్టుకోవాలి. పచ్చిచింతకాయలు శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడికించి, పిసికి గుజ్జు తీసుకోవాలి. లేత కాయలైతే ఉడికించకుండా పచ్చివే వేయవచ్చు. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మినప్పప్పు, పచ్చిమిర్చి దోరగా వేగనిచ్చి తరువాత కొత్తిమీర కూడా మగ్గనివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి చింతకాయ గుజ్జు, తేనె వేసి కలుపుకోవాలి. మినపదోసెలలోకి, ఇడ్లీలలోకి బావుంటుంది. పచ్చిచింతకాయలు లేనప్పుడు నాటు బొమాటోలు 5, 6 ఉడికించి వాడవచ్చు.

12. పుదీనా చట్నీ

కావలసినవి:

పుదీనా - 1 కట్ట

నిమ్మకాయ - 1

నువ్వులు - 2 స్పూన్లు

మినప్పప్పు - 1 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 2, 3

ఖర్జూరం లేదా తేనె - కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానము: పుదీనా ఆకులు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు వాడనివ్వాలి. మినప్పప్పు, నువ్వులు దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, పుదీనా కూడా మగ్గనిచ్చి చల్లారిన తరువాత అన్నీ కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి నిమ్మరసం పిండాలి. తీపి

ఇష్టమైన వారు ఖర్చూరం గాని, తనె గాని వేసి
చేసుకుంటే బాగుంటుంది.

13. కరివేపాకు చట్నీ

కరివేపాకు చట్నీ కూడా పైన చెప్పిన విధంగానే
చేసుకోవాలి.

11. చిరుతిళ్ళు

1. వెజిటబుల్ కట్ లెట్
2. అటుకులతో కట్ లెట్
3. ఆకుకూరతో పకోడి
4. కందతో పకోడి
5. ఉల్లిపాయ పకోడి
6. సమోసాలు
7. బోండా
8. పిడతకింద పప్పు
9. మొలకలతో మిక్సచర్
10. గారెలు

11. వడలు

12. మిరపకాయ బజ్జీలు

1. వెజిటబుల్ కట్ లెట్

కావలసినవి:

బంగాళాదుంపలు - 2

బీట్ రూట్ - 1

కేరట్ - 1

పచ్చిమిర్చి - 8

మీగడ - 4 స్పూనులు

కొత్తిమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

శనగపిండి - 100 గ్రాములు

వేపుడు శనగపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2

జీడిపప్పు - 4 స్పూన్లు

టోమాటోలు - 2

తయారుచేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు, కేరట్, బీట్ రూట్ ఈ మూడింటిని కుక్కర్ లో ఉడికించి తరువాత తోలు తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. జీడిపప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టోమాటో ముక్కలు దగ్గరగా మెత్తగా మగ్గబెట్టుకోవాలి. కోసుకున్న ముక్కలు, పుదీనా, కొత్తిమీర, మగ్గబెట్టిన ముక్కలు కలిపి ముద్దగా చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. వేపుడు శనగపప్పు పొడిపొడిగా ఆడి ఈ ముద్దలో కలపాలి. వీటిని డ్రైమండ్ షేపులో వత్తుకుని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. శనగపిండి, మీగడ, నిమ్మరసం, కొద్దిగా పచ్చిమిర్చి

కారం బజ్జీల పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. తరువాత కలిపి పెట్టిన శనగపిండిలో డైమండ్ షేపులో వత్తుకున్న బిళ్ళలను ముంచి, నాన్ స్టిక్ లో పెట్టి సన్నని సెగపై అటూ ఇటూ త్రిప్పుతూ దోరగా వేయించుకోవాలి. అవసరం అయితే మీగడ చుట్టూ వేయవచ్చు.

2. అటుకులతో కట్ లెట్

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

బంగాళాదుంపలు - 4

ఉల్లిపాయలు - 2

కొత్తిమీర - 1 కట్ట

పచ్చిమిర్చి - 4

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడకపెట్టి పైతొక్కు తీసి మెత్తగా పిసికి ముద్దలా చెయ్యాలి. అటుకులు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర అన్నీ సన్నగా తరగాలి. నీటిలో నుండి అటుకులు తీసి బంగాళాదుంప ముద్దలో తరిగిన ముక్కలతో పాటు కలిపి, నిమ్మరసం కూడా వేసి అన్నీ బాగా కలిసేలా ముద్దలా చేసుకుని ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. నాన్ స్టిక్ 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 దోరగా కాలనివ్వాలి. కమ్మదనం కోసం కొద్దిగా మీగడ కాలేటప్పుడు వేస్తే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి.

3. ఆకు కూరతో పకోడి

ఈ పకోడీలు తోటకూరతోగాని, పాలకూరతో గాని చేసుకుంటే బాగుంటాయి. ఏది చేసుకోవాలన్నా విధానం ఒక్కటే. ఈ పకోడీలు చెయ్యడానికి నాన్ స్టిక్ మూకుడు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. నూనె వాడం కాబట్టి, పకోడీలు వేసేటప్పుడు వేళ్ళతో పిండి మూకుట్లో 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 స్పూన్లు

మీగడ - 2 స్పూన్లు

శనగ పిండి - 4 గుప్పెళ్ళు

ఉల్లిపాయలు - 1

పచ్చిమిర్చి - 8

తయారు చేయు విధానం: తరిగిన ఆకుకూరలో శనగపిండి, వరిపిండి వేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, నిమ్మరసం కూడా కలిపి తగినంత నీరు చిలకరిస్తూ పకోడి పిండిలాగ గట్టిగా కలుపుకుని ఒక 10 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. పొయ్యిమీద నాన్ స్టిక్ మూకుడు పెట్టి బాగా కాలిన తర్వాత పైన చెప్పిన విధంగా పకోడీలు వేసుకోవాలి. పిండి కలిపేటప్పుడు 2 స్పూన్లు మీగడ వేసి కలిపితే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటాయి.

4. కందతో పకోడీలు

కావలసినవి:

కంద - పావుకేజి

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

వరిపిండి - 2 స్పూన్లు

శనగపిండి - 1 కప్పు

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: కంద తొక్క చెక్కేసి శుభ్రంగా కడిగి కేరెట్ తురిమే దానితో తురుముకోవాలి. దీనిలో శనగపిండి, వరిపిండి, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం వేసి తగినంత నీరు చిలకరిస్తూ గట్టిగా ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యిమీద నాన్ స్టిక్ మూకుడుపెట్టి బాగా కాలిన తర్వాత పిండిని వ్రేళ్ళతో 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 స్పూను

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

శనగపిండి - 1 కప్పు

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: ఉల్లిపాయలు సన్నగా పొడవుగా తరగాలి. పచ్చిమిర్చి, చిన్న ముక్కలుగా

తరగాలి. శనగపిండి, వరిపిండి ఒక గిన్నెలో వేసుకొని అందులో ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర లేదా కరివేపాకు వేసి కొద్దిగా 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 బజారులో స్టేలుదిగానీ ప్లాస్టిక్ ది గాని దొరుకుతుంది. దానితో చేసుకోవడం సులభంగా ఉంటుంది.

కావలసినవి:

బంగాళదుంపలు - 4

వేరుశనగ గుళ్ళు - పావుకప్పు

టొమాటోలు - 6

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

మైదా - 2 కప్పులు

పాలు - కొద్దిగ

ఉల్లిపాయలు - 2

జీడిపప్పు ముక్కలు - 4 స్పూన్లు

మీగడ - పావుకప్పు

పుదీన - 5, 6 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి తొక్క తీసి పెట్టుకోవాలి. టొమాటో ముక్కలు, సన్నగా పొడవుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కలిపి ఉడికించాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు, జీడిపప్పు ముక్కలు దోరగా వేయించాలి.

వేరుశనగ గుళ్ళు చెక్కముక్కలుగా మిక్సీలో పొడి చెయ్యాలి. ఇప్పుడు బంగాళాదుంపలను మెత్తగా చిదిమి అందులో ఉడికించిన ముక్కలు, జీడిపప్పు ముక్కలు, వేరుశనగ గుళ్ళు, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, పుదీనా అన్నీ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి.

మైదాపిండిలో మీగడవేసి, పూరీ పిండిలాగా కలపాలి. తడి అవసరమయితే కొద్దిగా పాలు వాడాలి. ఈ పిండిని మెత్తగా మర్దన చేసి పావుగంట అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న పూరీలుగా ఒత్తుకుని ఒక పూరీని రెండు భాగాలుగా చాకుతో కోసి ఒక భాగాన్ని త్రికోణాకారంలో వచ్చేటట్లు గిన్నెలా చేసి అందులో కూరముద్ద పెట్టి అంచులు దగ్గరగా వచ్చేలా నొక్కి మూసి వెయ్యాలి. సమోసాలు చేసే పరికరం ఉంటే దానిని తెరచి పెట్టి దానిపైన పూరీని పెట్టి కుడివైపు గుంటలో కూర ముద్దని పెట్టి ఎడమవైపు నుండి మూసి రెండు చేతులతో పట్టుకుని

గట్టిగా నొక్కితే సమోసా వస్తుంది. దానిని చేతిలోకి జాగ్రత్తగా తీసుకొని పొయ్యిమీద నాన్ స్టిక్ మూకుడు పెట్టి దానిలో వేసి రెండు వైపులా దోరగా వేయించాలి. 7, 8 సమోసాలు చేసుకుని ఒకేసారి ఒక వాయలో వేయించుకోవచ్చు.

7. బోండా

కావలసినవి:

బంగాళాదుంపలు - 4

పచ్చి బఠానీ - గుప్పెడు

నిమ్మకాయలు - రెండు

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

మీగడ - కొద్దిగా

ఉల్లిపాయలు - 2

శనగపిండి - 1 కప్పు

టోమాటోలు - 6

కొత్తిమీర - 1 కట్ట

తినేసోడా - చిటికెడు

తయారు చేయు విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి తొక్క తీసి పెట్టుకోవాలి. పచ్చి బఠానీలు కూడా వాటితో పాటు ఉడికించుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, టోమాటో ముక్కలు సన్నని సెగపై మగ్గనివ్వాలి. బంగాళాదుంపలు చేతితో చిదిపి మెత్తగా ముద్దలాగా చేసి అందులో ఉడికించిన ముక్కలు, కొత్తిమీర, పుదీనా, నిమ్మరసం కలిపి ఉడికించిన బఠానీలు కూడా చేర్చి ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి ఉంచుకోవాలి.

శనగపిండిలో చిటెకెడు తినేసోడా వేసి కొద్దిగా మీగడ వేసి నీరు పోసి జారుగా కలుపుకోవాలి (మిరపకాయ

బజ్జీ పిండిలాగ). పొయ్యి మీద నాన్ స్టిక్ మూకుడు పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తరువాత ఒక్కొక్క ఉండను శనగపిండిలో ముంచి తీసి మూకుట్లో ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి, పిండి కొంచెం గట్టి పడిన తర్వాత నలువైపులా త్రిప్పుతూ వేగనివ్వాలి.

పైన 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 కట్ట

ఉల్లిపాయలు - 7, 8

పచ్చిమిర్చి - 7, 8

వేరుశనగ గుళ్ళు - 50 గ్రాములు

వేపుడు శనగపప్పు - 50 గ్రాములు

నిమ్మకాయలు - 2

తయారు చేయు విధానము: టొమాటోలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరగాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు దోరగా వేయించిన తర్వాత ఆ మూకుట్లో వేపుడు శనగపప్పు కూడా వేసి వేడెక్కేదాకా 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 తింటే బాగుంటుంది.

9. మొలకలతో మిక్సర్

ప్రతి రోజు మనం ఉదయం టిఫిన్ గా రెండు మూడు రకాల మొలకలను వాడుతూ ఉంటాము. ఒకోసారి మొలకలు తినాలంటే బోర్ అనిపిస్తుంది. ఆ మొలకలను ఉడికించి వేరే రూపంలో కొంచెం రుచిగా తినవచ్చు. అలాగని ప్రతిరోజు ఈరకంగా తినకూడదు. ప్రతిరోజూ పచ్చివి మాత్రమే తినాలి.

కావలసినవి:

నానబెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 గుప్పెడు

పెసర, శనగ మొలకలు - 2, 3 గుప్పెళ్ళు

టోమాటోలు - 2

పచ్చిమిర్చి - 4

కొబ్బరి తురుము - కొద్దిగా

నిమ్మకాయ - 1

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తిమీర - 4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము: మొలకలు, నానబెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళు కొద్దిగా నీరు పోసి పొయ్యిమీద 5, 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి లేదా కుక్కర్ లో ఒక విజిల్ వచ్చే దాకా ఉంచాలి. ఉడికించేటప్పుడు నీళ్ళు ఎక్కువ పోయ్యకూడదు. మొలకలలోని తేమకు వెంటనే ఉడుకుతాయి. టోమాటో, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి వాటిపై నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని ఉడికిన

మొలకలతో కలిపి కొద్దిగా కొబ్బరి తురుము చల్లుకొని
వేడివేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

10. గారెలు

కావలసినవి:

పొట్టు మినప్పప్పు - 1 కప్పు

మీగడ - 2 టీ స్పూన్ లు

పచ్చిమిర్చి - 4, 5

నిమ్మకాయ - 1

శనగపప్పు - 4 టీ స్పూన్లు

ఉల్లిపాయ - 1

కొత్తిమీర - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: గారెలు చేసుకునే 3 గంటల ముందు మినప్పప్పు, శనగపప్పు విడివిడిగా నానబెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పును పొట్టు తీసి శుభ్రంగా కడిగి శనగపప్పు కూడా కడిగి పెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పు రోటిలో గాని, మిక్సీలో గాని మెత్తగా, జారుగా లేకుండా నీరు పొయ్యకుండా అవసరమైతే నలగడానికి నీరు చిలకరిస్తూ రుబ్బుకోవాలి. మినప్పప్పు రెండు వంతులు నలిగాక శనగపప్పు కూడా వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. నానిన మినప్పప్పు 2 స్పూన్లు విడిగా ఉంచుకుని గారెలు వేసేముందు పిండిలో కలుపుకుని వేసుకుంటే బాగుంటాయి. వట్టి గారెలు కూడా వేసుకోవచ్చు. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కలిపి వేసుకుంటే ఉప్పులేని లోటు లేకుండా రుచిగా ఉంటాయి. పిండిలో కొద్దిగా మీగడ కలుపుకుని వేసుకుంటే మృదువుగా వస్తాయి.

నాన్ స్టిక్ మూకుడు పొయ్యిమీద పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తర్వాత ఒక ప్లాస్టిక్ (పాలిథీన్) పేపర్ పైన గారెను

ఒత్తుకుని కుడిచేతిలోకి తీసుకుని మూకుడులో కొద్దిగా
మీగడ రాసి ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి అంటుకోకుండా
వెయ్యాలి. ఒక వైపు దోరగా వేగే వరకు మూకుడు పైన
మూత పెట్టాలి. సన్నని సెగపై రెండు వైపులా దోరగా
కాలనివ్వాలి.

11. వడలు

కావలసినవి:

పొట్టు మినప్పప్పు - 1 కప్పు

పెసరపప్పు - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయలు - 2, 3

శనగపప్పు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి - 10

కొత్తిమీర - 5, 6 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము: పప్పులన్నీ వడలు
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, పచ్చిమిర్చి
ముక్కలు, కొత్తిమీర కలిపి నాన్ స్టీక్ మూకుడు బాగా
వేడెక్కిన తర్వాత మీగడరాసి పిండిని వడలుగా చేసి
ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి, మూతపెట్టి ఒకవైపు బాగా
కాలేదాకా ఉంచాలి. మూతపెట్టడం వలన పిండి
ఉడుకుతుంది. తర్వాత మూతతీసి రెండవ వైపు
కూడ దోరగా కాలేదాకా ఉంచాలి. ఎర్రగా కాలితే

బాగుంటాయి. వేగటానికి సమయం ఎక్కువ
తీసుకుంటుంది.

12. మిరపకాయ బజ్జీలు

కావలసినవి:

బజ్జీ మిరపకాయలు - అరకేజి

శనగపిండి - పావుకేజి

తినేసోడా - అరస్పూను

ఉల్లిపాయలు - 6

వాము - 50 గ్రాములు

నిమ్మకాయలు - 10

తయారు చేయు విధానము: మిరపకాయలు ఘాటు
లేకుండా ఉండాలంటే, మిరపకాయలు మునిగేలా

నీళ్ళు పోసి ఒక గిన్నెలో ఉంచి పొయ్యి పైన పెట్టి ఒకసారి నీళ్ళు పొంగిన తర్వాత మిరపకాయలు బయటకు తీసుకుని కొద్దిగా చల్లారాకా ముచ్చిక దగ్గర్నుండి చివరి వరకూ నిలువుగా ఒక వైపు చీల్చాలి. వాము మిక్సీలో వేసి మొరుంగా నలగనివ్వాలి. వాములో ఒక స్పూను 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 స్టిక్ మూకుడు బాగా వేడెక్కిన తర్వాత మీగడ రాసి మిరపకాయను ముచ్చిక దగ్గర పట్టుకొని పిండిలో ముంచి జాగ్రత్తగా ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టాలి. పిండి జారిపోకుండా, కాయకు అన్ని వైపులా అంటుకునేట్లు చూసుకోవాలి. సన్నని సెగపై దోరగా వేగనివ్వాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి వాటిపై నిమ్మరసం పిండి ఉంచుకుని

వేగిన బజ్జీలలో పెట్టుకుని తింటే నూనెలో వేసిన
బజ్జీలలాగే రుచిగా ఉంటాయి.

పైన వ్రాసిన చిరుతిళ్ళు బోండాలు, కట్ లేట్ లు,
వడలు, బజ్జీలు మొదలైనవన్నీ ఎలక్ట్రిక్ తందూర్
లోగాని, ఓవెన్ లోగాని చేసుకుంటే చాలా సులభంగా
తయారవుతాయి. నాన్ స్టిక్ మూకుడులో చేసిన దాని
కంటే బాగా వస్తాయి.

12. స్వీట్లు

1. ఆనపకాయ హల్వా
2. గోధుమ హల్వా
3. బూరెలు
4. బొబ్బట్లు
5. ప్రసాదం
6. చక్ర పొంగలి
7. అటుకుల పాయసం
8. ముడిబియ్యం-కొబ్బరి పాయసం
9. పెసరపప్పు పాయసం
10. సేమ్యా, సగ్గుబియ్యం పాయసం

11. కోవా-కొబ్బరి స్వీట్

12. కేరట్ ఖీర్

13. కజ్జి కాయలు

14. బాదం ఖీర్

15. పూతరేకులు

16. సున్నుండలు

17. తవుడు ఉండలు

18. ఇన్ స్టంట్ స్వీట్

19. నువ్వులుండలు

20. వేపుడు శనగపప్పు ఉండలు

21. వేరుశనగ గుళ్ళతో ఉండ

22. నువ్వుల చిమ్మిలి

23. తేనెతో కేక్

24. అటుకుల ఉండలు

25. జున్ను

26. రవ్వ లడ్డు

1. ఆనపకాయ హల్వా

కావలసినవి:

ఆనపకాయ తురుము - 2 కప్పులు

పాలు - పావుకప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

తేనె - పావుకేజి

కోవా ముద్ద - అరలీటరు (పాలతో చేసినది)

ఖర్జూరం - అరకేజి

వరిపిండి - 2 స్పూన్లు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము: ఆనపకాయ తొక్క తీసి కేరట్ తురిమే పరికరంతో తురిమి పెట్టుకోవాలి. అరలీటరు పాలు దళసరి గిన్నెలో పోసి గరిటెతో కదుపుతూ పాలు ముద్దగా అయ్యాక దించుకోవాలి. ఆనపకాయ తురుమును పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని సెగపై 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి నీరు పిండేసి దానిలో పాలలో కలిపిన వరిపిండిని పోస్తూ గరిటెతో కదుపుతూ తేనెవేసి ఉడకనివ్వాలి. ఇప్పుడు కోవా ముద్దును కూడా వేసి దగ్గరగా ఉడకనిచ్చి యాలికపోడి, వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు వేసి దించుకోవాలి.

ఇదే పద్ధతిలో బూడిద గుమ్మడి, కేరట్, బొప్పాయి, తీపి గుమ్మడి కాయలతో హల్వా చేసుకోవచ్చు. బొప్పాయితో చేసేటప్పుడు కాయ కొంచెం రంగు వచ్చి గట్టిగా ఉన్నది వాడుకోవాలి.

గమనిక: తేనె బదులు ఖర్జూరం వాడేటప్పుడు ఖర్జూరాన్ని గింజ తీసి వేడినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

2. గోధుమ హల్వా

కావలసినవి:

గోధుమలు - 2 కప్పులు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

బాదం పప్పు - కొద్దిగా

తేనె - అరకేజి

మీగడ - అరకప్పు

యాలకుల పొడి - 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 మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా నీరు కలుపుతూ మెత్తగా రుబ్బి ఒక రుమాలులో ఈ పిండిని వేసి ఒక పాత్రలోకి వడకట్టాలి. గోధుమ పాలు క్రిందకి దిగి బట్టలో పిప్పి మిగులుతుంది. దీనిని మరల మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి రుబ్బి మరల వడగడితే కొంచెం పాలు వస్తాయి. ఈ పాలను ఒక పాత్రలో పోసి కదపకుండా ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కాసేపటికి పైకి నీరు తేలుతుంది. ఈ నీటిని వంచేసి అడుగున పేరుకున్న చిక్కటి పాలను తీసుకోవాలి. కప్పు పాలు అవసరమవుతాయి.

జీడిపప్పు చిన్న ముక్కలుగా చేసి మీగడలో దోరగా వేగనివ్వాలి. బాదం పప్పు ఒక అరగంట సేపు నీటిలో నానబెట్టి పైన తొక్క తీసి నిలువుగా చీలికలుగా కోయాలి. యాలకులు పొడుం కొట్టి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద వెడల్పాటి దళసరి పాత్ర పెట్టుకొని అది వేడెక్కిన తర్వాత తేనె పోసి ఒక్కసారి ఉడకనిచ్చి ఆ పాకంలో గోధుమ పాలు పోసి అడుగంటకుండా గరిచెతో త్రిప్పుతూ ఉండాలి. ఈ మిశ్రమం ముద్ద కడుతుండగా మీగడ వేస్తూ తిప్పాలి. గట్టిపడే సమయానికి వ్రేళ్ళకి అంటుకోదు. ఇప్పుడు బాదం చీలికలు, జీడిపప్పు ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలియ బెట్టి క్రిందకు దింపుకోవాలి.

3. బూరెలు

కావలసినవి:

మీగడ - 2 స్పూనులు

బియ్యం - అరకప్పు

శనగపప్పు - 1 కప్పు

పొట్టు మినప్పప్పు - అరకప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

తేనె - 2 కప్పులు లేక ఖర్జూరం పేస్ట్ - 3 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: శనగపప్పు మునిగేలా నీరు పోసి కుక్కర్ లో పెట్టి 3 విజిల్స్ వచ్చాక 5 నిమిషాలు మంట తగించి పెట్టి తర్వాత దించుకోవాలి. ఎసరు కొద్దిగా మిగిలితే నీరు వంచెయ్యాలి. దానిలో తేనె పోసి పొయ్యి మీద సన్నని సెగపై ఉంచి గరిటెతో 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 మినప్పప్పు, బియ్యం విడిగా నానబెట్టుకొని, బాగా నానిన తర్వాత పొట్టు అసలు లేకుండా శుభ్రంగా కడిగి దానిలో నానిన బియ్యం కలిపి దోసెల పిండి కంటే కొంచెం గట్టిగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

పొయ్యిమీద నాన్ స్టిక్ మూకుడు పెట్టి బాగా వేడెక్కిన తర్వాత శనగ పూర్ణం ఉండ ఒక్కొక్కటి వ్రేళ్ళతో మినప్పిండితో ముంచి జాగ్రత్తగా మూకుట్లో ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి తగలకుండా పెట్టాలి. పిండి ఉండకి అన్నివైపులా అంటుకునేలా జాగ్రత్త పడాలి. కొంచెం పిండి గట్టి పడేదాకా వేగనిచ్చి తర్వాత ఉండలు నాలుగువైపులా కదుపుతూ వేగనివ్వాలి. వాయ తీసుకునే ముందు కొద్దిగా మీగడ వేసి కదిపి దించుకుంటే కమ్మటి సువాసన వస్తాయి.

సాధారణంగా అందరూ శనగపప్పుతో బూరెలు చేసుకుంటారు. ముడి పెసలతో చేసుకుంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి. నిలువ ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి

కూడా మంచిది. తేలికగా అరుగుతాయి కూడ.
కొలతలు అన్నీ సమానమే. శనగపప్పుకి బదులుగా
ముడిపెసలు వాడాలి.

4. బొబ్బట్లు

కావలసినవి:

శనగపప్పు - 1 కప్పు

మీగడ - అరకప్పు

మైదా - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

తేనె - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానము: బూరెలకు పూర్ణం
తయారు చేసుకున్నట్లే దీనికి కూడా తయారు
చేసుకొని పూర్ణం మెత్తగా లేకపోతే ఒకసారి పలుకు

లేకుండా రుబ్బుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత నిమ్మకాయంత ఉండలు చేసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక పళ్ళెంలో మైదాపిండి, మీగడ కలిపి మెత్తగా పిసికి పూరీల పిండి లాగ మృదువుగా కలుపుకోవాలి. మీగడతో పాటు రెండు స్పూన్లు తేనె కూడా వేస్తే బావుంటుంది. మీగడతో తడవక పోతే కొద్దిగా వేడి పాలచుక్కలు పోయవచ్చు. పిండి వెన్నలాగ చాల మెత్తగా రావాలి. దీనిని ఒక అరగంట సేపు అలాగే మూతేసి ఉంచాలి. బొబ్బట్లు చేసుకునే ముందు పూర్ణం ఉండల కంటే కొంచెం తక్కువ సైజులో మైదా ఉండలు చేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక ప్లాస్టిక్ పేపర్ పై గాని, అరటి ఆకుపై గాని మీగడ రాసి దానిపైన ఉండపెట్టి వ్రేళ్ళతో చిన్న సైజు పూరీలాగ ఒత్తి దాని మధ్యలో పూర్ణం ఉండ పెట్టి చుట్టూ పిండితో కప్పి వ్రేళ్ళకు కొద్దిగా మీగడ అంటించుకుంటూ ఆ ఉండను మరల పూరీలాగా ఒత్తాలి. పూర్ణం బయటకు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఒత్తాలి. ఎంత పలుచగా ఒత్తగలిగితే అంత రుచిగా ఉంటుంది. దీనిని నెమ్మదిగా అరచేతిలోకి

వేసుకొని పెనం మీద వెయ్యాలి. మంట ఎక్కువ పెట్టకుండా సెగపైన దోరగా కాలనిస్తే బాగుంటాయి. ఒక వైపు కాలిన తర్వాత నెమ్మదిగా తిరగవెయ్యాలి. తొందరపడి తిరగవెయ్యకూడదు.

ఇదే విధంగా ముడి పెసల పూర్ణంతో, కొబ్బరి నౌజుతో, ప్రసాదంతో బొబ్బట్లు చేసుకోవచ్చు. ఇవి 5, 6 రోజుల వరకు రుచి చెడకుండా ఉంటాయి.

కేరట్ తో బొబ్బట్లు చేసుకోవాలంటే అరకేజీ కేరట్ మిక్సీలో కొబ్బరి కోరులా చేసి దానిని పొయ్యిమీద సన్నని సెగమీద మగ్గనిచ్చి ముప్పావు కేజీ తేనె పోసి కదుపుతూ ముద్దగా అయ్యేలాగ పూర్ణం తయారు చేసుకొని యాలకులపొడి, కొద్దిగా జీడిపప్పు పొడి వేసి బొబ్బట్లు పైన చెప్పిన మాదిరిగానే వేసుకోవాలి.

5. ప్రసాదం

కావలసినవి:

ఎర్రగోధుమ (జవ్వ నూక) రవ్వ - 1 కప్పు

యాలిక పొడి - 1 స్పూన్

మీగడ - 4 స్పూనులు

కిస్ మిస్, జీడిపప్పు - కొద్దిగా

తేనె - 1.5 కప్పు లేక ఖర్జూరం పేస్టు - 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం: జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ సన్నని సెగపై దోరగా మీగడలో వేయించి పెట్టుకోవాలి. నూకను ముందుగా దోరగా వేయించి పాలతోగాని, నీటితోగాని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి (నూకకు రెట్టింపు ఎసరుపోవాలి). ఉడికిన దానిలో ఖర్జూరం లేక తేనె గాని వేసి దగ్గరగా ఉడికిన తర్వాత యాలికపొడి, జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ వేసి బాగా కలియబెట్టి దింపుకోవాలి.

6. చక్ర పొంగలి

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

తేనె - 1.5 కప్పు లేక ఖర్జూరం పేస్టు - 2 కప్పులు

పాలు - 2 కప్పులు

యాలికపాడి - ఒక స్పూను

ఖర్జూరం పేస్టు - 2 కప్పులు

జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ - 10, 10

ముదురు కొబ్బరి - పావు చెక్క

పెసరపప్పు - అరకప్పు

మీగడ - 4 టీ స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా పెసరపప్పు దోరగా సన్నని సెగపై వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

కొబ్బరిని 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 తనె గాని ఖర్జూరం పేస్టు గాని వేసి బాగా కలియబెట్టి జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ కొబ్బరి ముక్కలు వేసి ఒకసారి కలిపి దించుకోవాలి.

7. అటుకుల పాయసం

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

గోధుమరవ్వ - 2 స్పూన్లు

పాలు - అరలీటరు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

ఖర్జూరం - 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 పొయ్యి మీద నుండి దించాలి. వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు, యాలకుల పొడి వేసి కొద్దిగా చల్లారిన తర్వాత తేనె వేసి కలపాలి.

ఖర్జూరంతో చేసుకునేటప్పుడు ఖర్జూరాన్ని ముందు వేడి నీటితో నానబెట్టి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి అటుకులు కొంచెం ఉడికిన వెంటనే ఖర్జూరం వేసి ఉడకబెట్టి దింపుకోవాలి.

8. ముడి బియ్యం - కొబ్బరి పాయసం

కావలసినవి:

ముడి బియ్యం - 1 కప్పు

తేనె - 3-3.5 కప్పులు

జీడిపప్పు - గుప్పెడు

కొబ్బరికాయ - 1

సగ్గుబియ్యం - 2 స్పూన్లు

యాలకులపొడి - కొద్దిగా

కిస్ మిస్ - 20-30

పాలు - 3 కప్పులు

ముడిబియ్యం శుభ్రంగా కడిగి దానిలో 2 స్పూన్లు సగ్గుబియ్యం వేసి, 3 కప్పుల పాలు, ఒక కప్పు నీరు కలిపి కుక్కర్ లో పెట్టి 4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉంచి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. కొబ్బరికాయ చిన్న ముక్కలుగా

కోసి, మిక్సీలో వేసి నీరు పోస్తూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి,
వడపోసి పాలు తీయాలి. ఈ పాలు ఉడికిన
బియ్యంలో వేసి కదుపుతూ ఉడకనిచ్చి యాలిక పొడి,
వేయించిన జీడిపప్పు వేసి దించుకోవాలి. చల్లారిన
తర్వాత తేనె కలుపుకోవాలి.

9. పెసరపప్పు పాయసం

కావలసినవి:

పెసరపప్పు - అరకప్పు

కిస్ మిస్ - 20-30

పాలు - అరలీటరు

జీడిపప్పు - కొద్దిగా

కొబ్బరి - ఒక చెక్క

యాలికపొడి - కొద్దిగా

ఖర్జూరం పేస్టు - అరకేజి

తయారు చేయు విధానం: పెసరపప్పు దోరగా వేయించి దానిలో 2 కప్పులు నీరు పోసి సన్నని సెగపై పెట్టి మెత్తగా ఉడకనిచ్చి గరిటెతో మెదిపి అవసరమయితే జారుగా ఉండేటట్లు కొంచెం నీరు పోసి కలపవచ్చు. దీనిలో అరలీటరు పాలుపోసి 10 నిమిషాలు బాగా ఉడికిన తర్వాత ఖర్జూరం వేసి ఉడకనిచ్చి, వేయించిన కొబ్బరి తురుము, జీడిపప్పులు, కిస్ మిస్, యాలకుల పొడి వేసి దించుకోవాలి. చిక్కగా ఉంటే కొంచెం నీరు కలిపి పలుచగా ఉడికించవచ్చు.

10. సేమ్యా - సగ్గుబియ్యం పాయసం

పంచదారతో సేమ్యా, సగ్గుబియ్యం పాయసం చేసుకున్నట్లుగానే చేసి పంచదార బదులుగా

పోయ్యిమీద నుండి దించిన తర్వాత కొంచెం సేపు
చల్లారాక తగినంత తేనె కలుపుకోవాలి.

11. కోవా - కొబ్బరి స్వీట్

కావలసినవి:

పాలు - ఒక లీటరు

పచ్చికొబ్బరి - పావు చెక్క

తేనె - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: వెడల్పు మూతిగల
దళసరి గిన్నెలో పాలు పోసి బాగా
మరుగుతున్నప్పుడు కలియబెడుతూ కోవా
చేసుకోవాలి. గరిటెతో కలియబెట్టడం ఆపినట్లయితే
అడుగంటుతుంది. కోవా దగ్గర పడుతున్నప్పుడు
(పాలు పేష్ట్ర లాగా అయ్యాక) కొబ్బరి తురుము, తేనె
వేసి మరల బాగా దగ్గరగా అయ్యేంత వరకు సెగని

బాగా కలియ బెట్టాలి. ముద్దగా అయిన తరువాత దింపుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి లోతు ఉన్న ప్రేలో కాని, పళ్ళెంలో కాని మీగడ రాసి దాంట్లో ఈ ముద్దను పోసి చదునుగా చేసి కొంచెం ఆరిన తర్వాత ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. లేదా ఉండలుగా అయినా చేసుకోవచ్చు.

12. కేరట్ ఖీర్

కావలసినవి:

పాలు - 1.25 లీటర్లు

జీడిపప్పు - 50 గ్రాములు

కేరట్ - 2 (పెద్దవి)

యాలికపొడి - 1 స్పూను

తేనె - 1 కప్పు లేక ఖర్జూరం పేస్ట్ - పావుకేజి

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా కేరట్ శుభ్రం చేసుకుని సన్నని చక్రాలుగా 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 పొడి వేసి ఒకసారి మరగనిచ్చి దింపుకుని చల్లారిన తరువాత తేనె కలుపుకోవాలి. తీపి చూసుకుని ఇష్టాన్ని బట్టి తేనె అవసరమైతే ఎక్కువ కలుపుకోవాలి.

13. కజ్జికాయలు

కావలసినవి:

వేపుడు శనగపప్పు - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - 1 స్పూను

ఎండు ఖర్జూరం పొడి - 1 కప్పు

మైదా - 200 గ్రాములు

పాలు - అరకప్పు

జీడిపప్పు - 50 గ్రాములు

తేనె - 4 స్పూన్లు

మీగడ - అరకప్పు

ఎండు కొబ్బరి తురుము - అరకప్పు

తయారు చేయు విధానం: వేపుడు శనగపప్పు మిక్సీలో గాని, రోట్లో గాని బరకగా (మొరుంగా) పొడి చెయ్యాలి. జీడిపప్పు దోరగా వేయించి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా త్రుంచి పెట్టుకోవాలి. పొడిలో జీడిపప్పు,

ఖర్జూరం పొడి, ఎండు కొబ్బరి, తేనె కలిపి కజ్జికాయల మిశ్రమం తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి.

మైదాపిండిలో మీగడ వేసి బొబ్బట్లకు కలిపినట్లుగా పిండి మృదువుగా కలుపుకోవాలి. మీగడ తడి చాలక పోతే కొంచెం వేడి పాలచుక్కలు పోసి కలుపుకుని 15 నిమిషాల పాటు పిండిని అలానే కదపకుండా ఉంచి చపాతీ వీటపైన చిన్న సైజు పూరీలుగా ఒత్తుకోవాలి. కజ్జికాయలు చేసే పరికరాన్ని తెరచిపెట్టి రెండు గుంటలు కవర్ అయ్యేలాగా పూరీని దానిపై పరచి కుడివైపు గుంట నిండా కజ్జికాయ పొడిని వేసి (మరీ నిండా కాదు) ఎడమవైపు భాగాన్ని మూతవేసి గట్టిగా నొక్కితే కజ్జికాయ ఆకారం వస్తుంది. దీనిని జాగ్రత్తగా తీసి నాన్ స్టిక్ మూకుడులో మీగడ రాసి దానిలో ఒక దాని ప్రక్కన ఒకటి పెట్టి దోరగా వేయించాలి. ఒక వైపు బాగా కాలాక రెండో వైపు తిరగెయ్యాలి. ఇవి నెల రోజులయినా చెడిపోవు. ఓవెన్ లో గాని, ఎలక్ట్రిక్

తందూర్ లో గాని వేపుకుంటే నాన్ స్టిక్ లో కంటే బాగా వస్తాయి.

14. బాదం ఖీర్

కావలసినవి:

పాలు - 1 లీటరు

తేనె - 1 కప్పు

యాలికల పొడి - 1 స్పూను

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 కలియబెడుతూ మరిగించి
కొంచెం చిక్కబడ్డాక దించి, చల్లారిన తరువాత తేనె
కలుపుకోవాలి.

15. పూతరేకులు

కావలసినవి:

పూతరేకులు - 10

మీగడ - 1/2 కప్పు

ఎండు ఖర్జూరం - 1 కప్పు

ఎండు కొబ్బరి తురుము - పావుకప్పు

యాలికల పొడి - కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం: మొదట ఖర్జూరం పొడి,
ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి కలిపి పెట్టుకోవాలి.
పొడిగా ఉన్న వెడల్పాటి ప్లేటులో పూతరేకు బోర్లా

పెట్టి దానిపైన పిండిన తడిగుడ్డతో రేకు కొంచెం అణిగేలా ఒత్తి మీగడ వ్రాసి, పొడుల మిశ్రమాన్ని రేకు అంతా చల్లి, రేకును సగానికి మడచి పైన మళ్ళీ మీగడ రాసి పొడి చల్లి, ఇంకొక సారి మడతవేసి మరల అదే విధంగా చేసి చీర మడతలాగా చుట్టాలి.

16. సున్నుండలు

కావలసినవి:

ఛాయ మినప్పప్పు - 1 కప్పు

యాలకుల పొడి - 1 స్పూను

మీగడ - 1/4 కప్పు

బియ్యం - 2 స్పూనులు

ఎండు ఖర్జూరం పొడి - 1 కప్పు

తేనె - 3 స్పూనులు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా మినపగుళ్ళు, బియ్యం విడి విడిగా సన్నని సెగపై దోరగా వేయించి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకుని దానిలో ఎండు ఖర్జూరం పొడి, యాలకుల పొడి, తేనె, అన్నీ బాగా కలియబెట్టి మీగడ తగినంత కలిపి ఉండ అయ్యేలాగా చూసుకుని ఉండలుగా చేసుకోవాలి.

17. తవుడు వుండలు

కావలసినవి:

తవుడు - 1 కప్పు

గోధుమలు - 1/4 కప్పు

ఎండు ఖర్జూరాలు - 15, 16

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా గోధుమలు సన్నని సెగపై దోరగా వేయించుకుని, చల్లార్చి మిక్సీలో బరక బరకగా ఆడుకోవాలి. ఖర్జూరం పండు

గింజ తీసి తరువాత గోధుమపిండి, తవుడు, ఖర్జూరం ముద్ద ఇవి అన్నీ కలిసేలా దంచి సరిపడా ఉండలు చుట్టుకోవాలి. తవుడులో విటమిన్-బి సంపూర్ణంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ ఉండ రోజుకి ఒకటి తింటే పిల్లలకీ, పెద్దలకీ, తెల్లబియ్యం తినే వారికి కూడా బి-విటమిన్ లోపం రాకుండా ఉంటుంది.

18. ఇన్ స్టంట్ స్వీట్ (అప్పటికప్పుడు తయారు చేసే స్వీట్)

కావలసినవి:

అటుకులు - 1 కప్పు

పండు ఖర్జూరం - 10

అరటి పళ్ళు - 1

యాలకుల పొడి - కొద్దిగా

పాలు - 2 కప్పులు

తేనె - 2 స్పూన్లు

వేడి పాలలో అటుకులు, గింజ తీసిన ఖర్జూరం ముక్కలు, యాలకుల పొడి, అరటి పండు ముక్కలు, తేనె వేసి కలిపి తినవచ్చు.

19. నువ్వులుండలు

కావలసినవి:

నువ్వులు - 1 కేజీ

పండు ఖర్జూరం - 1 కేజీ

ఎండు కొబ్బరి - 1 కేజీ

తేనె - 100 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వులు రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసుకొని దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పండు ఖర్జూరం గింజ తీసి దంచుకుని ముద్ద చేసుకోవాలి. ఎండు కొబ్బరిని తురుముకుని లేదా మిక్సీలో కోరులా గ్రైండ్ చేసి ఉంచుకోవాలి. నువ్వులు రోట్లో పోసి సగం నలిగిన తర్వాత ఖర్జూరం ముద్ద, ఎండుకొబ్బరి 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 ఖర్జూరం - 1 కేజి

తయారు చేయు విధానం: వేపుడు శనగపప్పు మెత్తగా ఉంటే మూకుట్లో 5 నిమిషాలు వేడెక్కించిచ్చి దించుకోవాలి. ఖర్జూరం గింజ తీసి ముద్దగా చేసుకోవాలి. ఎండు కొబ్బరిని తురుముకుని ఉంచుకోవాలి. వేపుడు శనగపప్పు మిక్సీ లేదా రోట్లో బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. వేపుడు శనగ పప్పు, ఖర్జూరం ముద్ద, ఎండుకొబ్బరి, యాలకుల పొడి, తేనె అన్నీ కలిసేలా రోట్లో దంచుకుని సరిపడా ఉండలు గట్టిగా చుట్టుకొని ఉంచుకోవాలి. ఇవి 2, 3 వారాలు నిలువ ఉంటాయి.

21. వేరు శనగ గుళ్ళతో ఉండలు

కావలసినవి:

వేరుశనగ గుళ్ళు - 1 కేజీ

యాలకుల పొడి - 10 గ్రాములు

ఖర్జూరం పండు - 1.25 కేజీ

తేనె - 100 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానం: ముందుగా వేరుశనగ గుళ్ళు దోరగా సెగని వేయించి, చల్లారిన తరువాత పొట్టు తీసి పెట్టుకోవాలి. ఖర్జూరం పండు గింజ తీసి రోటిలో గాని, మిక్సీలో గాని దంచుకుని ముద్ద చేసుకోవాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు సగం వాటిని చెక్కముక్కగా దంచి దానిలో మిగిలిన వేరుశనగ పప్పులు, ఖర్జూరం, యాలకుల పొడి, తేనె వేసి అన్నీ కలిసేలా దంచి సరిపడా సైజులో ఉండలు గట్టిగా చుట్టుకోవాలి. తేనె లేకపోయినా రుచిగా ఉంటాయి.

22. నువ్వుల చిమ్మిలి

కావలసినవి:

తెల్ల నువ్వులు - 1 కేజి

తేనె - 100 గ్రాములు

ఎండు కొబ్బరి - 1/2 కేజి

యాలకుల పొడి - 10 గ్రాములు

ఖర్జూరం పండు - 1.75 కేజి

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా నువ్వులు రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఖర్జూరం పండు గింజలు తీసి రోటిలోగాని, మిక్సీలో గాని నీరు పోయకుండా ముద్దలాగా చేసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత నువ్వులు రోటికి సరిపడా పోసి మూడు వంతులు నలిగాక, ఖర్జూరం, తేనె, ఎండు కొబ్బరి వేసి అన్నీ కలిపేలా దంచి సరిపడా సైజులో ఉండలు

చుట్టుకోవాలి. రోట్లో చేసుకోలేని వారు మిక్సీలో
నువ్వులు 3 వంతులు నలిగాక ఆ పొడిని ఖర్జూరం
ముద్దతో బాగా కలిసేలా చేసుకుని ఉండలు
చుట్టుకోవాలి.

23. తేనెతో కేక్

కావలసినవి:

మైదా - 2 కప్పులు

పాలు - ఒక కప్పు

బేకింగ్ పౌడర్ - 1 స్పూన్

తేనె - ఒక కప్పు

ఎసెన్స్ - 1/2 మూత

వెన్న - ఒక కప్పు

నెయ్యి - 1 స్పూను

తయారు చేయు విధానము: ముందుగా పాలలో తేనె, ఎసెన్స్, వెన్న మూడింటినీ బాగా కలిపేలా చేతితో బాగా కలపాలి. బాగా కలియబెట్టిన దానిలో కొద్ది కొద్దిగా మైదా వేస్తూ బాగా కలియబెట్టుకోవాలి. బాగా కలిపిన దానిలో బేకింగ్ పౌడరు కలిపి పిండి అంతా కలిపి దానిని కేక్ తయారు జేసే ఓవెన్ లోపలి గోడలకు నెయ్యి వ్రాసి పిండి సగానికి తక్కువ వచ్చేలా పోసి మూతపెట్టి, అడుగున ఉండే ఫ్లెటూలో ఇసుక పోసి దానిని పొయ్యిమీద తక్కువ మంటపై పెట్టి దానిపైన ఓవెన్ పెట్టి సుమారు అరగంట కాలనివ్వాలి. మూత తీసి చూసి దోర రంగు వచ్చాక దించుకుని కొద్దిగా చల్లారిన తరువాత వెడల్పాటి ఫ్లెటూలోనికి ఓవెన్ మూత తీసి బోర్లించాలి. ఫ్లెటూలో పడిన కేక్ ను సరిపడా సైజులో ముక్కలు కోసుకోవాలి.

24. అటుకుల ఉండలు

కావలసినవి:

అటుకులు - 1/4 కేజి (వేపుడు అటుకులు)

తేనె - 1/4 కేజి

కొబ్బరి - పావు చిప్ప

యాలుకలు - ఒక స్పూన్

తయారు చేయు విధానము: అటుకులు శుభ్రం చేసుకుని ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. కొబ్బరిని సన్నగా చిన్నముక్కలుగా కట్ చేయాలి. వేపుడు అటుకులయితే వేయించనవసరం లేదు. పచ్చివి అయితే మూకుట్లో కొద్ది కొద్దిగా వేసి దోరగా వేయించి ప్రక్కన బెట్టుకోవాలి. కొబ్బరి ముక్కలు కూడా సెగ మీద దోరగా వేయించాలి. తేనెలో కొద్దిగా నీరు కలిపి (1/2 కప్పు నీరు) పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని సెగమీద దగ్గరగా పాకం రానిచ్చి అందులో యాలుకలపొడి,

అటుకులు, కొబ్బరి ముక్కలు వేసి ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి.

25. జున్ను

కావలసినవి:

జున్నుపాలు - 2 కప్పులు

పాలు - 6 కప్పులు

(జున్ను పాలు మొదటి రోజు పితికినవైతే జున్ను పాలకి 3 రెట్లు మామూలు పాలు కలపాలి, తర్వాత 2 రోజులు పితికిన వాటికి కలుపనవసరం లేదు.)

తేనె - సుమారుగా

యాలకులు - 5, 6

తయారు చేయు విధానము: జున్నుపాలు ఒక స్టీలు గిన్నెలో పోసుకుని తేనె తగినంత తీపి చూసుకుని

కలపాలి. మెత్తగా దంచిన యాలకుల పొడిని తుక్కు
లేకుండా పాలలో కలపాలి. పాలు పోసిన గిన్నెను
కుక్కరులో పెట్టి వెయిట్ పెట్టకుండా ఇడ్లీ
ఉడికించినట్లు ఉడికించాలి. 15 నిమషాలలో
ఉడికిపోతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉడికితే జున్ను
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. ఎండు ఖర్జూరం బాగా ఎండనిచ్చి చిన్న ముక్కలు తరిగి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. ఎక్కువ చేసుకునేటప్పుడు బయట ఆడించుకోవచ్చు. బొంబాయిరవ్వ, ఖర్జూరం పొడి, ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి ఒక వెడల్పైన పళ్ళెంలో పోసి బాగా కలియబెట్టి కొంచెం వేడి పాలచుక్కలు ఉండచుట్టుకోవడానికి వీలుగా తడిచేసి ఉండలు చేసుకోవాలి. నిలువ ఉంచకూడదు.