

ఆహారము - ప్రాణశక్తి

(భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కొరకు వంటలు)

భాగము - 1



హిందీ మూలం:

యుగ ఋషి, వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ
పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల
39వ వాఙ్మయమైన “రోగరహిత జీవనమునకు
మహాత్మ్యపూర్ణమైన సూత్రములు” నుండి

GAYATRI PARIWAR WEBSITES

www.awgpsouth.org | www.th8revolution.com
www.awgp.org | www.dsvv.org

E-mail: th8revolution@gmail.com

Book Name : Food - Power of Prana
Language : Telugu
Book Code : TL0307
Author by : Yugarishi Vedmoorti Taponishtha
Pandit Sriram Sharma Acharya
Translated by : Smt. Atluri Srilakshmi, Smt. L. Rajyalakshmi,
Smt. S. Jayalakshmi, Smt. V. Ramamani
Composed by : Tejasri Katuri
Edition & Copies : First - 3,000
Month & Year : December, 2011
© Copyright reserved with the publishers
Price : Rs. 00.00
Publishers : Shri Vedamata Gayatri Trust - Hyderabad
Zonal Office : Gayatri Chetna Kendra
H.No. 5-283, Near Aswini House
Bharat Nagar Bus Stop, H.P. Road
Moosapet, Hyderabad - 500 018
E-mail : gckhyderabad@gmail.com
Ph : 040-23700722, 99491 11175
For Copies : Smt. Atluri Srilakshmi, Hyderabad
Ph: 094906 11999
A. P. Centres :
Gayatri Shakti Peeth, Narakoduru - 0863-2534440, 95428 16999
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vijayawada - 0866-6616570, 93948 63262
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vizag - 99491 73022, 94901 32923
Gayatri Pragya Peeth, Goshamahal, Hyd. 040-24617643, 93930 02165
Gayatri Pragya Peeth, Kamareddy - 95502 85789, 80089 50908
Head Office : Shantikunj, Haridwar, Uttarakhand - 249 411
Ph. : 01334-260602, 260403
Fax : 01334-260866
E-mail : south@awgp.org
Website: www.awgp.org / www.dsvv.org

ముందుమాట

పరమపూజ్య పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్య గురుదేవులు అఖండదీప సముఖములో 24 సంవత్సరముల పాటు 'కేవలము బార్లీ రొట్టెలు, ఆవు పాలు, మజ్జిగను ఆహారముగా స్వీకరిస్తూ' గాయత్రీమంత్రజప పురశ్చరణ చేశారు. ఉచ్చకోటి సాధకులైన పూజ్య గురుదేవులు 'ఆహారము- ప్రాణశక్తి' అనే అంశమును ప్రస్తావిస్తూ ఎన్నో రకాల వంటల తయారీ విధానమును ప్రపంచమునకు అందించారు. ఇది ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే కదా! జిహ్వాను నియంత్రించి 24 సంవత్సరాలపాటు తపించిన పూజ్య గురుదేవులు మరి ఆహారమునకు ఎందుకింత ప్రాధాన్యత నిచ్చారు? అన్నది ప్రశ్న.

'భారతీయులు కేవలము రసాస్వాదన కోసమే ఆహారమును స్వీకరించరు' అన్నది యథార్థము. అందుకే భారతీయ సంస్కృతీ పరంపరలో ఆహారము మీద అంతులేని పరిశోధనలు, ప్రయోగములు జరిగాయి. వారికి తెలుసు ఎటువంటి ఆహారమో అటువంటి మనస్సు అని. మనస్సుని బట్టి జీవిత గమనము సాగుతుంది. ఇంకొంచెము లోతుల్లోకి దిగితే జీవిత లక్ష్యమునుబట్టి ఆహారమును స్వీకరించుట అన్నది శాస్త్రముగా రూపొందించ బడినది. ఇది గతచరిత్ర.

భౌతికజీవితములో శక్తినముపార్జనకు, అలాగే ఆరోగ్యము చేకూరుటకు, వీటిద్వారా జీవన గమనము నిరాటంకముగా సాగటానికీ, రసాస్వాదనకు ఆహార స్వీకరణ అనేది నేటి మానవుల మతము. ఇది సామాన్య జనుల ఆలోచన.

ఆధ్యాత్మికత యొక్క ఉన్నత శిఖరాలమీద ఆసీనులయ్యే యోగులు మొదలైనవారు ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చరమసీమకు చేరుటకు ఆహారమును

ఒక ఉపకరణముగా ఎంచుకుంటారు అన్నది జగమెఱిగిన సత్యమే!! భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణములలో ఒక్కొక్క మైలురాయిని అధిగమించటానికి ఒక్కొక్క తరహా ఆహారము స్వీకరించవల్సివుంటుంది. సూర్యుడు-వెలుగులా 'మనిషి-లక్ష్యము-ఆహారము' అనేవి విడదీయరాని అంశములు అని మన పూర్వీకులకు తెలుసు. అందుకే కణాదుని వంటి ఋషులు ఆహారము మీద పలు ప్రయోగములు చేసి, ఫలితాలను ప్రపంచమునకు అందించారు. ముఖ్యముగా 'సంజీవనీ విద్య' మన ఋషిపరంపరలో ఒక ప్రముఖ విద్య. ఈ విద్యలో నిష్ణాతులైనవారు అమరత్వమును సాధిస్తారు.

ఆ అమరత్వము మాట ఎలా ఉన్నా అమృతోపమయమైన వంటలను మన కందించారు పూజ్య గురుదేవులు. వాటిని అందించుటలో పూజ్యవర్ణుల ఉద్దేశ్యము ఒక్కటే. ఆహారము ద్వారా ప్రాణశక్తి విస్తృత సముపార్జన. తద్వారా ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రములో ఉన్నతిని సాధించుట!

షట్చక్రాలకు-షడ్రుచులు అన్వయింపబడతాయన్న విషయము మన పూర్వజులకు తెలుసు కనుకే ఆ విద్యను క్లుప్తీకరించి 'ఉగాది పచ్చడి' మాధ్యమంగా దానిని మనకు అందించారు. అది ఒక మచ్చుతునక మాత్రమే.

ఏ చక్రానికి ఏ రుచి అన్వయించబడుతుంది? ఏది ఉపయోగ పడుతుంది? చక్రాలలో హెచ్చుతగ్గులు జరిగినప్పుడు వాటిని సమశాస్థితికి తీసుకురావటానికి ఏ ఆహారమును స్వీకరించాలి? ఏ చక్ర అసంతులన వలన ఏ రోగము ప్రకోపిస్తుంది? దానికి తీసుకోవల్సిన ఆహారమేమిటి? ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేసుకునేందుకు ఏ ఆహారమును స్వీకరించాలి? ఈ విషయములు 'ఆహారము-ప్రాణశక్తి' అన్న ఈ పొత్తములో వివరించటము జరిగింది. ముఖ్యముగా ఈ పుస్తకములో ఇచ్చిన 'టేబుల్' బహు

ఉపయోగకారి. పుస్తకములో ఆహారము, దానిలోని పోషక విలువలు, విటమిన్స్ ఇత్యాది అంశములను ప్రస్తావించారు. ఆరోగ్యవృద్ధికి, ప్రాణశక్తి పరిపోషణకు, సాధనలో ఉన్నతిని సాధించటానికి పూజ్య గురుదేవులు అందించిన విషయములను క్రోడీకరించి వాటిని ఇక్కడ సంక్షిప్తముగా ఇచ్చినా అవి ఎంతో ఉపయోగ కారకములు!

ఈ అంశాలతోపాటు ఘుమఘుమలాడే పసందైన వంటకాలతో ఈ పుస్తక రుచిని మరింత పెంచారు. తేలికగా జీర్ణమయ్యే, ప్రాణశక్తిని పెంచే, మనస్సును సంతృప్తములో ఉంచే అనేక వంటల తయారీ విధానమును గురు దేవులే స్వయముగా అందించారు అంటే 'ఆహారము' మన జీవితాలను ఎంతగా శాసిస్తుందో, దాని ఆలంబనతో మనిషి-మనీషిగా మారటానికి ఎంతటి సంభావన ఉన్నదో విదితమౌతున్నది. నోరూరించే షడ్రుచులతో వండి వార్చిన ఈ పుస్తక రసాస్వాదన చేసి మీ జిహ్వాపల్యమును తీర్చుకోవటమేకాక, ప్రాణశక్తిని కూడా ఇతోధికము గావించుకోండి.

గాయత్రీమంత్రమునకు ప్రాణశక్తికి గల అవినాభావ సంబంధమును గురించి ప్రత్యేకముగా వివరించవల్సిన పనిలేదు. కనుక ఇచ్చిన విషయములను పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుంటూ, ఈ రకరకాల ఆహారములను ప్రయోగాత్మకముగా స్వీకరిస్తూ, నిత్యము గాయత్రీమంత్ర జపము కూడా చెయ్యండి. అప్పుడే మీ సాధన మంచి పాకాన పడుతుంది!! వండండి-తినండి-ఉన్నతిని సాధించండి!!

అయితే ఇక్కడ ప్రస్తావించవల్సిన ముఖ్య విషయము మరొకటుంది. డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణమాస్టరుగారు ఆహారము మీద పలుచోట్ల పలు ఉపన్యాసముల నిచ్చారు. పూజ్యగురుదేవులు ఆహారమును ఎలా

ఉపయోగించుకున్నారు, అలాగే యోగులు, ఋషులు ఎలా ఉపయోగించుకున్నారు? అన్న విషయమును ప్రస్తావిస్తూ సంజీవనీవిద్య ప్రాముఖ్యతను అనేకానేకసార్లు ఉటంకించారు మాస్టారు. అంతేకాదు తాము ఆహారము తీసుకుంటున్న ప్రతిసారి 'ఆధ్యాత్మికతలో ఆహార ప్రయోజనము' కనీసం ఒక్క విషయమువైనా చెప్పతారు. చెప్పటమే కాదు తమమీదతామే అనేక ప్రయోగములు చేసుకుంటారు. ఇంకో విషయము ఏమిటంటే గురుదేవులు అందించినవాటిలో ఎవరి మానసికస్థితి, సామర్థ్యము, అభిరుచిని అనుసరించి వారికి తగ్గ విషయమును అందిస్తూ, ఆ విషయములో వారికి పూర్తిస్థాయి మార్గదర్శనము చేస్తారు మాస్టారుగారు. శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మిగారికి సంజీవనీవిద్య మీద గల పలు పుస్తకాలను చదవమని, ఇంటర్నెట్లో దానిగురించిన సమాచారమును సేకరించి ఒక పుస్తకములో వ్రాసుకుని దానిమీద అధ్యయనం సాగించమని చెప్పారు. ఆ నేపథ్యములోనే ఆమె గురుదేవులు అందించిన పుస్తకములోని అంశములను క్లుప్తముగా పుస్తకరూపంలోకి తేవటానికి నడుం బిగించారు. మాస్టారుగారి మార్గదర్శనములో ఆమె చేసిన కృషికి ఫలితమే ఈ పుస్తక ఆవిష్కరణ.

ఇట్లు
శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

మనం వంట చేసుకునేటప్పుడు ఇద్దరి గురించి ఎక్కువగా చెప్పుకుంటాం. ఒకరు నలుడు. ఇంకొకరు భీముడు. వాళ్ళ వంటను 'నలభీమపాకం' అంటాం. అంటే వీరిద్దరూ ఆడవాళ్ళకంటే బాగా వంట చేశారని కాదు, వీళ్ళు 'వంటను తమ శక్తికి ఎలా ఉపయోగించుకున్నారో తెలుసుకున్నారని' తెలియజెప్పటము. గుట్టాల శక్తి గురించి తెలియాలన్నప్పుడు నలుడుని, ఏనుగుల శక్తి గురించి చెప్పుకునేటప్పుడు భీముడ్ని తల్చుకుంటాం. ఇక్కడ గుట్టాలు అంటే మన:శక్తి, ఏనుగు అంటే శారీరకశక్తి లేక భౌతికశక్తి, వంట చేసేటప్పుడు ఈ రెండింటి సమన్వయం కావాలి.

ఏమి తినాలి?:

ఆహారం యొక్క ముఖ్యోద్దేశము శరీరాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడం దానికి జరిగిన క్షీణత లేక అరుగుదలను సరిచేయడం. ప్రతిరోజు సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలంటే ఐదు ముఖ్యమైన అంశాలు ఉండేలాగా చూడాలి. అవి 1) ప్రోటీన్స్ లేక మాంసజాతీయ పదార్థం 2) కొవ్వుజాతి (ఫాట్స్) 3) కార్బోహైడ్రేట్స్ లేక పిండి పదార్థం 4) క్షారము అనగా విభిన్న ఖనిజ లవణాలు 5) నీరు.

ఆహారం యొక్క రెండు ప్రముఖ తత్వాలు విటమిన్లు

ఇవేకాకుండా, ఆధునికకాలంలో వేరొక తత్వాన్ని కనుగొన్నారు, దీనిని ఇంగ్లీషులో విటమిన్ అన్నారు. వైజ్ఞానికుల మతం ఏమనగా దీనిని ఒక దృష్టిలో 'ఆహార-ప్రాణం' అనవచ్చును.

ఇదేవిధంగా ఫలాలు మరియు కూరలను అగ్నిమీద వండితే విటమిన్లు అధిక భాగం నష్టమవుతాయి.

నేటివరకు సుమారు 20 విటమిన్లు కనుక్కోబడ్డాయి, కాని ఇందులో

మానవ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసేవి మరియు రోగాలను తొలగించేవి కేవలం ఐదే. వాటిని 1) ఎ 2) బి 3) సి 4) డి మరియు 5) ఇ అనే పేర్లతో తెలుసుకొంటారు.

విటమిన్ 'ఎ'

ఇది చెట్ల ఆకుల మీద సూర్యుని ప్రభావం వలన ఉత్పన్నమవుతుంది.

దీని అంశము పండ్లు మరియు విత్తనాలలోకి కూడా చేరుకుంటుంది. పశువులు పచ్చని ఆహారం తింటాయి. విటమిన్ 'ఎ' లభించే ఆహార పదార్థాలు - పాలు, ములగాకు, క్యారెట్లు, చిలగడదుంప, టమాట, మామిడిపండు, బొప్పాయి పండు మొదలగునవి.

విటమిన్ 'బి'

దీని నిర్మాణం కూడా మొక్కలలో జరుగుతుంది, కాని ఇది పృథ్వి మరియు వాయుతత్వాల నుండి లభిస్తుంది. ఇంకొక భేదమేమంటే విటమిన్ 'ఎ' ఆకులు, ముఖ్యంగా చిగురుటాకు, చిగుళ్ళలో చాలా హెచ్చుగా ఉంటుంది. విటమిన్ 'బి' పండ్లు మరియు బీజాలలో ముఖ్యంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ 'బి' లభించే ఆహార పదార్థాలు -బియ్యం పైపోట్టు (తవుడు), అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలు, మొక్కజొన్న, బార్లీ, బఠాని, అరటిపండు, యాపిల్, జామపండు, బంగాళాదుంప, వేరుశనగపప్పు మొదలగునవి.

విటమిన్ 'సి'

దీని ప్రభావం ముఖ్యంగా జీర్ణశక్తి మీద ఉంటుంది. ఇది నారింజ, నిమ్మ, టమాటాలు, ఉసిరి, కిస్మిస్, కమలపండు, అరటిపండు, బొప్పాయి పండు, గులాబి పువ్వు మొగ్గలు వగైరాలలో లభిస్తుంది.

విటమిన్ 'డి'

దీని సంబంధం ముఖ్యంగా ఎముకలతో ఉంది. దీని ముఖ్య ఉత్పత్తి సూర్యుని ఎండ. బట్టలు లేకుండా ఎండలో ఉండేవారికి ఇది స్వతహాగా లభిస్తుంది. పిల్లల ఎండురోగం నయమవుతుంది.

విటమిన్ 'డి' లభించే ఆహార పదార్థాలు - వెన్న, పాలు

విటమిన్ 'ఇ'

దీని ప్రభావం పురుషుల కామశక్తి మరియు స్త్రీల సంతానోత్పత్తి మీద ఉంటుంది. ఇతర పదార్థాలైన వెన్న, పాలు, బాదంపప్పు, నువ్వులు అన్ని రకాల నూనెలు (పత్తిగింజల నూనెలో ఎక్కువ) వీటిలో 'ఇ' విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది.

విటమిన్లు స్వయంగా ఎటువంటి మందు లేక తినే పదార్థం కాదు, కాని దాని లేమి మన శరీరంలో రకరకాల రోగాలు, బలహీనతలు కలిగిస్తాయి.

భుజించే పదార్థాలలో శరీరాన్ని పోషించే లవణాలు సుమారు 20 రకాలదాకా కనుక్కోబడ్డాయి.

ఈ క్షారాలన్నీ పచ్చని కూరలు మరియు ఆకుకూరలలో చాలా అధికంగా లభిస్తాయి.

6 - అపాం భేషజ సూక్తము (బలచికిత్స)

ఋషి సింధు ద్వీపుడు

దేవత అపాన్నపాత్, సోమ మరియు ఆపః దేవత

ఛందస్సు గాయత్రి, 4 పురస్తాద్ భృహతి

(ఋషి - సింధుద్వీప, కృతి లేదా అధర్వ; దేవత - అపాంసపాత,
సోమ లేక ఆపః దేవత; ఛందస్సు - గాయత్రి; 4 పంక్తులు)

ఈ సూక్తము యొక్క దేవత ఆపః సాధారణముగా ఆపః అనగా జలము అని అర్థము. కాని దాని లోతులకు వెళ్ళి అర్థము చేసుకొనవలసి వచ్చినప్పుడు దానిని కేవలము జలము అని అనుకుంటే మంత్రము యొక్క అర్థము సిద్ధించదు ఏలననగా - ఆపః మనస్సుతో సమానమైన వేగముతో ప్రవహించలేదు. 'ఆపోవై సర్వ దేవత అనే సూత్రముతో కూడా ఈ భావమే ప్రకటించబడినది. మనుస్మృతి 1.7 ఆధారముగా ఈశ్వరుడు అన్నిటికంటే మొదట ఆపః తత్వమును రచించాడు. ఆపః అంటే జలము అయితే దానికి ముందు వాయువు మరియు అగ్ని యొక్క ఉత్పత్తి ఆవశ్యకము లేని యెడల జలమును సృతించుట అసంభవము. అందువలన ఆపః అనగా జలము అని అర్థము వచ్చినప్పటికి పండితులు దీనిని సృష్టిలోని మూలతత్వము యొక్క క్రియాశీలమైన స్థితిగా భావించారు. అఖండ బ్రహ్మ యొక్క సంకల్పముతో మూలతత్వము యొక్క క్రియాశీలమైన స్వరూపము ముందుగా ప్రకటింపబడుతుంది. దీనితోనే పదార్థ నిర్మాణం ప్రారంభమవుతుంది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు అలాంటి ఒక తత్వము ఎప్పుడు ప్రవహిస్తుందనే పరికల్పన చేస్తారు. ఆపః యొక్క ఈ స్వరూపమును మంత్రార్థము అర్థము చేసుకునేటప్పుడు గుర్తుపెట్టుకొనుట మంచిది.

26. షం నో దేవీరభిష్ట్య ఆపో భవన్తు పీతయే ।

షం యో రభిః స్రవంతు నః ॥ ॥ 1 ॥

దైవీగుణాలు కలిగిన నీరు మా అందరికీ అన్నివిధాలా కళ్యాణ కరమైనది, ప్రసన్నదాయకమైనది అగుగాక! మా కోరికలను తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక!

27. అప్పు మే సోమో అబ్రవీదన్తర్విష్వాని భేషజా ।

అగ్నిం చ విశ్వశంభువం ॥ ॥ 2 ॥

దివ్యజలం అన్నివిధాలా ఓషధ గుణాలు కలిగివుంటుందని సోమదేవుడు ఉపదేశిస్తున్నాడు. అందులో కళ్యాణకరమైన అగ్ని కూడా ఉంటుంది.

28. ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే మమ ।

జ్యోక్ చ సూర్యం దృశే ॥ ॥ 3 ॥

సూర్యుణ్ణి దీర్ఘకాలం వరకు దర్శింతుము గాక! అనగా దీర్ఘజీవనము పొందెదము గాక! హే ఆపః! శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన దివ్య ఓషధులను ప్రసాదించు.

29. షం న ఆపో ధన్వన్యాః శము సంత్వనూప్యాః ।

**షం నః ఖనిత్రిమా ఆపః శము యాః
కుంభ ఆభృతాః శివా నః సంతు వార్షికీః ॥ ॥ 4 ॥**

ఎడారుల్లోని జలం మాకు కళ్యాణకరమగుగాక! నీటిమయమైన ప్రదేశం లోని జలం మాకు సుఖాన్ని ప్రసాదించుగాక! భూమిని తవ్వి తీసిన బావులలోని నీరు మాకు సుఖప్రదమగుగాక! పాత్రలలోని నీరు మాకు శాంతినిచ్చు గాక! వర్షపు నీరు మా జీవితాలలో సుఖశాంతులను వర్షించుగాక!

ఆ ప్రాణశక్తి కోసం ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలో తెలియ జెప్పటమే ఈ పుస్తకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. విటమిన్స్ తోపాటు నీరు కూడా తీసుకోవాలని చెప్పటం మరో ముఖ్య ఉద్దేశం, నీరు కూడా ప్రాణశక్తి కాబట్టి. ఎక్కడ నీరు వాడినా అది ప్రాణశక్తి ఇస్తుంది. ఉదా: పండ్ల

రసాలు, అన్నం వండేటప్పుడు, కూరలు మొదలైనవి. అధర్వణవేదంలో చెప్పబడిన జలసూక్తం ద్వారా నీరు కూడా ప్రాణశక్తి అని ఋజువువుతుంది.

చక్రాలు - రుచుల ప్రభావం :

మనకు మౌలికముగా 6 చక్రాలు ఉంటాయి. ఆ చక్రాలకు ఆరు రుచుల ప్రభావం ఉంటుంది. ఒక్కొక్క చక్రానికి ఒక్కొక్క రుచి.

మూలాధారం	తీపి
స్వాధిష్ఠానం	వగరు
మణిపూరకం	చేదు
అనాహతం	పులుపు
విశుద్ధి	కారం
ఆజ్ఞా	ఉప్పు

వృద్ధి గురించి అంటే భౌతికమైన విషయాలలో దీని గురించి తెలియాలంటే మూలాధారం యొక్క రుచి - తీపితో సాధ్యమౌతుంది. ఉదా: పరీక్షలలో మొదటి తరగతిలో ఉత్తీర్ణులైనవాళ్ళు మిఠాయిలు పంచుతారు. అంటే ఆ రుచి వచ్చింది వాళ్ళకు. రామదాసుకు రాముడి రుచి తెలిసింది. గోపికలకు కృష్ణుడి రుచి తెలిసింది. అంటే రుచి, మిఠాయిల వల్ల రాలేదు కానీ మిఠాయితో ఆ పని చేసుకోవటం వల్ల ఫలితము వచ్చింది. ఇక్కడ ఒక పనిలో విజయం సాధించాక మిఠాయి పంచుతాం. కానీ ముందే ఆ మిఠాయిని ఉపయోగించి ఆ ఫలితమును పొందవచ్చు అని చెప్పేదే మన సంజీవని విద్య. అలా రుచులను ఉపయోగించుకుని నిత్యజీవితములోని సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. దీనికోసం మన చక్రాలకు, రుచులకు ఉన్న సంబంధాన్ని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రక్క పేజీలో ఇచ్చిన టేబుల్ ఒకసారి పరిశీలిస్తే, చేదు మణిపూరక చక్రానికి సంబంధించినది అని తెలస్తుంది. మణిపూరకచక్రం అన్ని చక్రాలలో మధ్యది. ఈ చక్రం సరిగా పనిచేస్తే శరీరం మొత్తం సమతాస్థితిలో ఉండి ఏ అనారోగ్యము ఉండదు. ఇంకా వివరముగా తెలుసుకోవాలంటే మణిపూరక చక్రం అగ్నితత్వానికి సంబంధించినది. అగ్ని అంటే శక్తి లేదా ఊర్జా. ఒక వ్యక్తిలో ఈ శక్తి సరిగ్గా లేకపోతే డయాబెటీస్ వస్తుంది. అంటే డయాబెటిక్ రోగి యొక్క శక్తికేంద్రము సరిగా పనిచేయటం లేదు. అతని శక్తి వెళ్ళవల్సిన వైపుకు వెళ్ళకుండా మరో వైపుకు వెళ్ళి దురుపయోగం అవుతోంది. ఆ డయాబెటిక్ రోగికి చేదు తినిపిస్తే మణిపూరక చక్రం సమతుల్యస్థితికి వస్తుంది. అప్పుడు షుగర్ లెవల్స్ యథాస్థితికి వస్తాయి. అందుకే మన వంటకాలలో రుచులకు అంత ప్రాముఖ్యత ఉంది.

అగ్నిసూక్తంలో మొదటి సూక్తంలో 9 సూక్తాలు ఒక అధ్యాయముగా ఉంటాయి. 12వ సూక్తంలో 12 సూక్తాల వర్ణము ఉంటుంది. ఈ రెండు అనగా ప్రథమ మరియు పన్నెండవ సూక్తాలు చూస్తే 9 గ్రహాలు, 12 రాశులు అని అర్థం అవుతాయి. ఎవరు ఎప్పుడు పుట్టినా యుగాల ముందు వాళ్ళైనా, వాళ్ళందరూ కూడా ఈ రెండు వర్ణాల క్రిందకే వస్తారు. నవగ్రహాలు, 12 రాశులు. అంటే మొత్తం మానవజాతి ఈ రెండు సమాహాలలోనే ఉంటారు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరు, వాళ్ళ వాళ్ళ పుట్టిన సమయమును బట్టి 3 విషయాలు తెలుసుకోవాలి. 1) సూర్యరాశి 2) చంద్రరాశి 3) లగ్నరాశి. ఇది వ్యక్తిగతమైనది. ఎవరిది వారిదే. ఒకే కుటుంబంలోని వ్యక్తులు రాశులు వేరువేరుగా ఉంటాయని మనకు తెలిసినదే. ఇప్పుడు ఈ రాశులకు, మనుష్యులకు, ఆహారానికి, ఆరోగ్యానికి ఉన్న సంబంధం ఏమిటి అనేది తెలుసుకుందాం.

వ్యక్తులు ఎలా అయితే వేర్వేరు రాశులకు సంబంధించి ఉంటారో ఆహార పదార్థాలు కూడా వేర్వేరు రాశులకు, గ్రహాలకు సంబంధించి ఉంటాయి. ప్రతి వ్యక్తి ఏ రాశికి చెందుతాడో తెలుసుకుని ఆ రాశికి సంబంధించిన ఆహార పదార్థాలను స్వీకరిస్తే ఆరోగ్యం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఇంక అతను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటాడు. ఒకే కుటుంబంలోని వ్యక్తులు వేర్వేరు రాశులలో ఉంటారు. కాబట్టి వాళ్ళు తీసుకునే ఆహారం కూడా వేరు వేరుగానే ఉండాలి.

మనం ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు షట్చక్రాల రుచులను పట్టుకుని మనకు ఏ చక్రం జాగ్రతమవ్వాలని అనుకుంటామో ఆ చక్రం యొక్క ఆహారం తీసుకొని మనం దానిని జాగ్రతపరచుకొనవచ్చు. అంటే రుచులను పట్టుకుని కుండలినీ జాగరణ చేసుకోవచ్చు. లేదా ప్రాణశక్తి కావాలి, దీర్ఘజీవము కావాలి, వీర్యవంతులం కావాలి అంటే ఆహారంలోని విటమిన్స్ పట్టుకోవాలి. పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెందటానికి కావాల్సిన ఆహారాన్ని గురించి లోతుగా వివరించారు. అందుచేతనే ఆహారంలోని విటమిన్స్ యొక్క ఆవశ్యకత గురించి, ఆ విటమిన్స్ ఉన్న వంటల ప్రత్యేకించి వ్రాశారు.

ఆహారము - సమస్య పరిష్కారశక్తి :

ఆహారాన్ని ఉపయోగించుకుని కుండలినీ జాగరణ చేసుకోవటానికి రుచిని ఉపయోగించాలి. ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవటానికి ఆహారంలోని విటమిన్స్ ని, నీటిని వాడుకోవాలి. ఈ రెండే కాకుండా ఆహారాన్ని ఇంకొక విధంగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అది ప్రత్యేకమైనది. అంటే ఏదైనా వ్యక్తిగత సమస్య ఉంది, ఆ సమస్యను తొలగించుకోవటానికి, ఆహారాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అదెలాంటి సమస్య అయినాసరే. ఇది

వ్యక్తిగతమైనది. ఎవరి రుచి వారిదే. అప్పటికప్పుడు ఉపయోగించుకుని వదిలేయవచ్చు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి ఆహారం యొక్క రుచి, శరీరంలోని చక్రాలు రెంటినీ ఉపయోగించాలి. వీటితోపాటు వినాయకుడ్ని కూడా కలుపుకోవాలి. వ్యక్తిగత సమస్య పరిష్కారానికి వినాయకుడి పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది.

తినే ఆహారమును బట్టి చేసే పనిని మార్చుకోవచ్చు. దానినే ప్రసాదం అని ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణంలో చెప్తాము. ఎలాంటి ప్రసాదమైనా, ఆఖరికి కుళ్ళిపోయిన కుక్క మాంసాన్ని గురువు ఇస్తే అది తిన్నవాడు మహావ్యక్తి అయిపోతాడు. ఆ విద్య గురువు చేతిలో ఉంటుంది. గురువులు ఆహారంతో పాటు ఒక శక్తిని ఉపయోగిస్తారు కాబట్టి వాళ్ళు అనుకున్న ఫలితాలను రాబట్టుకుంటారు. మనం చెప్పుకున్న ఆహారంలోని రుచిని ఒక ఉపకరణము లాగా ఉపయోగించుకుని, దానికి గురువులు తమ శక్తిని జోడించి అనుకున్న పనులు నెరవేర్చుకుంటారు. సమయానికి ఏది లేకపోతే నీళ్ళు ఉపయోగించి, శక్తిని జోడించి పనులను సాధించుకుంటారు. ఆ శక్తినే అరణి లేదా రాపిడి లేదా అగ్ని అంటాము.

అగ్నిని 'జాతవేద' అనిచెప్తూ అగ్నిసూక్తం మొదలవుతుంది. జాతవేద అంటే తెలిసిన విద్య అని అర్థం. ఉదాహరణకి తెలుగు భాష మన జాతవేద ఫ్రెంచ్ భాష మన జాతవేద కాదు. అగ్ని మన జాతవేద. ఒక్క మానవుడికే అగ్నిని ఉపయోగించుకోవటం సాధ్యం. జంతువులు అగ్నిని చూసి పారిపోతాయి. అగ్ని లాగానే అన్ని విషయాలకు జాతవేద వర్తిస్తుంది. అంటే ఏ పనైనా ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలుసుకుని చేస్తే ఫలితము సానుకూలముగా వస్తుంది. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి వ్యాయామం చేస్తూ తనకు కండలు పెరిగి మంచి శరీర సౌష్ఠ్యం కావాలనుకుంటేనే ఆ

ఫలితము వస్తుంది. కూలివాడు కూడా రోజు ఎంతో బరువు మోస్తాడు కాని అతని శరీరమును చూస్తే మనకు ఆ తేడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అంటే వ్యాయామం చేసే వ్యక్తి, తన లక్ష్యం తెలుసుకుని వ్యాయామం చేస్తున్నాడు కాబట్టి ఆ ఫలితమే వస్తోంది.

వంట చేసేటప్పుడు అగ్నిని వాడతాము. యజ్ఞము చేసేటప్పుడు కూడా అగ్నిని వాడతాము. రెండు చోట్ల అగ్ని ఒక్కటే అయినా లక్ష్యాలలో రెండింటికీ చాలా భేదం ఉంది. అయితే వంట చేస్తున్నప్పుడు వాడే అగ్నినే 'యజ్ఞాగ్ని' అనే లక్ష్యంతో వంట చేస్తే, ఆ వండిన పదార్థము ప్రసాదంగా తయారవుతుంది కదా! ఆ ఆహారం స్వీకరించిన వారి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు ఏ విధంగా స్పందిస్తాయో ఊహించవచ్చు. ఎందుకంటే మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటామో అలాంటి మనసే తయారౌతుంది కాబట్టి. మన ఇంద్రియాలన్నీ మనస్సు వశములో ఉంటాయి. మనస్సు చెప్పినట్లు ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి. మనం చేసే పనులనుబట్టి మనం ఎలాంటి వారమో చెప్పేయవచ్చు. సూక్ష్మంగా ఆహారానికి-మనం చేసే పనులకి, మన జీవిత విధానానికి అవినాభావ సంబంధముందని అర్థమౌతోందికదా! అందువల్ల జీవితంలో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఉన్నతంగా ఎదగాలంటే దానికి మూలము మనం తీసుకునే ఆహారము. అందుకే ఆహారము అంత ప్రముఖమైన అంశము. ఒక యోగిలా ఎదగాలనుకునే వారికి మరీ మరీ ముఖ్యమైనది.

వంట చేస్తున్నప్పుడు ఎలాంటి మానసికస్థితిలో వంట చేయాలి? దానికి ఒక ఉదాహరణ ఇక్కడ ఇస్తున్నాము. ఉదాహరణకి మనం వంట చేస్తున్నాం, ముందుగా పొయ్యి వెలిగిస్తాము. అగ్నిని యజ్ఞాగ్నిగా భావన చేస్తాం. దానిమీద పాత్ర పెడతాం. దానిలో నెయ్యి వేస్తాం. నెయ్యము

అంటే స్నేహము. ఋషులు కనిపెట్టిన విషయమేమంటే వెన్న తినటం వల్ల వ్యక్తిలో ప్రేమ పెరుగుతుంది అని. అందుకేనేమో కృష్ణుడికి వెన్నంటే అంత ఇష్టం. ఎవరితోనైనా నెయ్యము అనగా స్నేహం చేయాలనులన్నా, శత్రువు మిత్రుడు కావాలన్నా వారిని తలుచుకుంటూ నెయ్యి వేస్తే కచ్చితంగా వారు మన స్నేహితులు అవుతారు. భావసంవేదనలనేవి సూక్ష్మశరీరానికి సంబంధించిన లక్షణాలు. వంట తయారుచేసేవారి సూక్ష్మశరీర భావనలను, ఆ పదార్థాలను తినేవారి సూక్ష్మ శరీరము స్వీకరించి అలాంటి స్పందనలే కలుగచేస్తాయి. అందుకే స్నేహము చేయుట సాధ్యమవుతుంది. నెయ్యి, నూనె మొదలైనవాటి వల్ల వాక్ శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

అందుచేత మనం ఏ పదార్థమును తీసుకున్నా ఆ పదార్థము యొక్క లక్షణం మన శరీరానికి వస్తుంది. అలాగే వంటలో నీరు ఉపయోగిస్తాము. దానివల్ల ప్రాణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఉదాహరణకి పండ్లరసాలు. నీరసంగా ఉన్నవారికి పండ్లరసాలు ఎంతో శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తాయని మనకు తెలుసు. అలాగే అన్ని రుచులు. ఆవాలు వేస్తాం. వీటివల్ల స్వాధిప్యాన చక్రము, మణిపూరకచక్రము అభివృద్ధి చెందుతాయి. పులుపు వాడినప్పుడు అనాహతం, కారం వేసినప్పుడు విశుద్ధిచక్రం అభివృద్ధి చెందుతాయి.

వంటలో శనగపప్పు, వేరుశనగపప్పులాంటివి వేస్తాం. వీటిలో ప్రొటీన్స్ ఉంటాయి. ఆ ప్రొటీన్స్ లో ఉండే అమీనోయాసిడ్స్ అనేవి మన మెదడులో సమస్య పరిష్కారానికి ఉపయోగపడే న్యూరోపెప్టైడ్స్ అభివృద్ధి చేస్తాయి. వంటలో ఉప్పు ఉపయోగిస్తాం. వంట మొత్తానికి మూలం ఉప్పు. ఇది వేస్తే కాని వంటకు పూర్ణత్వము రాదు. సముద్రపు నీరు - ఉప్పునీరు. స+ముద్ర =సముద్ర. ఉప్పు వేస్తే కాని వంటకు ముద్రపడినట్లు కాదు. ఐఎస్ఐ ముద్రలాగా అన్నమాట. ఇలా మనం వంట చేస్తున్నప్పుడు

వాడే ప్రతి పదార్థము యొక్క స్థూల లక్షణమైన శక్తిని (కెలోరిక్ వాల్యూ), విటమిన్లు, లవణాలు, సూక్ష్మ లక్షణాలైన రుచుల ప్రభావము, గుణములు తెలుసుకుని వంట చేస్తే మనం తప్పక మన శరీర కోశాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోగలుగతాము.

శరీరముపై వివిధరకాలుగా ఆహారము యొక్క ప్రభావము

శరీరములు	చక్రాలు	ప్రాణాలు	విటమిన్లు	రుచులు
ఆత్మికశరీరము	విశుద్ధి	ఉదాన	ఎ	కారము
మనోమయశరీరము	అనాహత	వ్యాన	బి	పులుపు
కారణశరీరము	మణిపూరక	సమాన	సి	చేదు
సూక్ష్మశరీరము	స్వాధిష్ఠాన	ప్రాణ	డి	వగరు
స్థూలశరీరము	మూలాధార	అపాన	ఇ	తీపి

మన భారతీయ సంస్కృతిలో మంచి అయినా చెడు అయినా అంటే మనకి నచ్చే పరిస్థితులు వచ్చినా, నచ్చనివి వచ్చినా సామూహికంగా ఆహారం తీసుకోవడం మనకి ఉన్న అలవాటు.

ఎవరి ఇళ్లల్లో అయితే సామూహిక భోజనాలు తింటారో వాళ్లు రాచరిక వ్యవస్థకి భాగస్వాములు అవుతారు.

గాయత్రిని నువ్వు కామధేనువులాగా, పరశువేదిలాగా, కల్పవృక్షము లాగా ఉపయోగించుకుంటున్నావా? గాయత్రీమంత్రాన్ని అలా ఎందుకు ఉపయోగించుకోలేకపోతున్నావు? తప్పంతా కూడా ఆహారాన్ని సవ్యంగా ఉపయోగించుకోకపోవడం వల్ల జరుగుతోంది. మీరు ఆహారాన్ని సవ్యంగా తీసుకోగలిగితే చాలు అన్నీ సర్దుకుంటాయి.

భారతీయ సంస్కృతిలో మంచి జరిగినా, చెడు జరిగినా సామూహిక భోజనాలు ఉంటాయి. పెళ్లి జరుగుతుంది, పెళ్లి మండపంలో ఎవరూ ఉండరు, అందరూ భోజనశాలలో ఉంటారు. పెళ్లికి ఆహారానికి ఉన్న సంబంధమేమిటి? సత్యనారాయణవ్రతానికి -ఆహారానికి, గృహప్రవేశానికి - ఆహారానికి ఉన్న సంబంధమేమిటి? పెద్దవాళ్లు చేశారు కనుక మీరూ ఆనవాయితీగా చేసేస్తూ ఉంటారు.

మనము రోగమును కలిగించే ఆహార సంస్కృతిని మార్చి 'దివ్యతను ఇచ్చే సంస్కృతిని' తీసుకురావాలి. దీనిలో రెండు ఉన్నాయి. సామూహికంగా తినడము మరియు భిక్షాటనము అని. ఇందులో భిక్షాటన అనే శబ్దానికి చాలా విలువ ఉంది. అంచేత ఎప్పుడు మీకు ఎవరు ఆహారాన్ని ఇచ్చినా వద్దనకండి. ఎవరు ఎప్పుడు మీ ఇంటికి వచ్చినా అది భోజన సమయము అయితే తప్పకుండా వారికి కూడా భోజనం పెట్టండి. ఉన్నది సర్దుకు తినడం నేర్చుకోండి. ఎలా వినమయం చేయాలో కూడా మనం నేర్చుకోవాలి. ఈ బఫే భోజనాలు సరి అయినవే. కానీ నుంచుని తినడం తప్పు. కూర్చుని తినండి. భఫేలో కూర్చుని తినడం ఎలా అనకండి. ఏ కుర్చీ మీదో, నేల మీదో కూర్చుని తినండి.

మనం తినే ఘనపదార్థము మనస్సుగా మారుతుంది. ఆ మనస్సుని ఉపయోగించుకోగలిగితే మానసికశక్తిని ఉపయోగించుకోగలము. రెండవది నీరు. అది ప్రాణశక్తిగా మారుతుంది. ఆయిల్స్ అండ్ ఫాట్స్ వాక్ శక్తిగా మారతాయి. అలాగే మనం ఆహారముతో మనస్సుని, ప్రాణశక్తిని, వాక్ శక్తిని వశపరచుకోవాలి.

ఆహారము కేవలము మీ మానసిక పరివర్తనే కాదు, సామాజిక పరివర్తన కూడా తీసుకొస్తుంది. ఉదాహరణ : పంజాబ్ వాళ్ల శారీరక

సామర్థ్యము కానీ, మానసికస్థితి మనకన్నా భిన్నంగా ఉంటుంది. దేనివల్ల? కచ్చితంగా ఆహారం వల్లే. అలాగే మిగతా రాష్ట్రములకీ ఇది వర్తిస్తుంది. అంటే ప్రతి రాష్ట్రము వారి ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల, వాళ్ల మానసికస్థితిలో మార్పు ఉంటుంది, శారీరక సామర్థ్యములో మార్పు ఉంటుంది. మీరు ఇంకొక అడుగు ముందుకు వేస్తే భాష కూడా దానిలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తోంది అని తెలుస్తుంది. తమిళం మాట్లాడే వాళ్లందరూ ఒకరకమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తెలుగు మాట్లాడేవాళ్లందరూ ఒకరకమైన, కన్నడ మాట్లాడే వాళ్లందరూ ఒక రకమైన ఆహారపు అలవాట్లు కలిగివుంటారు. మనం వాడే భాషని బట్టి మన ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటాయి.

ఇప్పుడు ఇంగ్లీషు భాషని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నాము. దానికి తగ్గట్టుగానే మన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారిపోవడం మీరు చూస్తునే ఉన్నారా కదా. దీపాలు ఆర్పడాలు, కేకులు కోయడాలు వచ్చాయా లేదా.

ఓ సంవత్సరం పిల్లవాడిని one year old అంటే ఓ సంవత్సరం ముసలాడు అయిపోయాడని చెప్పతారు ఆంగ్లములో. ఏమి మాట్లాడుతున్నాము ఎఱుక లేకుండా మాట్లాడుతున్నారు. అంటే నువ్వు పిల్లవాడిని పుట్టగానే ముసలాడిని చేసేశావు. ప్రశ్నేంటి అంటే ఒక సంవత్సరం ముసలాడా? లేక రెండు సంవత్సరాల ముసలాడా అని అంటే. One year baby or one year boy అనవచ్చుగా. అంటే మీరు నిర్ణయించుకున్నారూ మాట మేము ముసలాడిని చేసి తీరతాము అని. వాక్ శక్తికి సంబంధించినది ఇదంతా. ఆ వాక్కు యొక్క శక్తి చాలా గొప్పది. అంతేకాక దీపాలు ఆర్పుతారు. ప్లిమర్తి అయ్యేసరికి 60 దీపాలు ఆర్పుతారు. మీ జీవన గమనం దీపాలు ఆర్పటం వైపు సాగుతోంది. క్రైస్తవమతంలో ఉన్న ప్రమాదాన్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే మనం దీపాలు

ఆర్పం. దీపాలు వెలిగిస్తాం నువ్వు మాట్లాడక్కర్లేదు. నీ చేతలు చెప్పేస్తాయి నువ్వు ఏం చేస్తున్నావో. ఎలాంటి ఆలోచనలు చేస్తున్నావో!!

ఆహారము నీ ప్రతిభను నిర్ణయిస్తుంది. అలాగే నీ తుష్టి, పుష్టి, మతి కూడా అన్నం మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. తుష్టి అంటే ఏమిటి? తుష్టి అంటే తృప్తి. మనం తింటున్నప్పుడు మనకి కలిగిన తృప్తిని బలం అనుకుంటాము. నీరసంగా ఉన్నవాడు అన్నం తింటే వాడు ఇంకాస్త బలహీనం పడతాడు అనేది విజ్ఞానశాస్త్రం చెబుతుంది. ఎందువల్లనంటే తిన్న ఆహారం అరగడానికి అతనికి అదనపు శక్తి కావాలి. కానీ మనం ఆహారం తినగానే నీరసం పోతోందే!! నీరసం కాదు అక్కడ పోతోంది, నువ్వు తృప్తి పొందావు. పుష్టి అంటే ఏమిటి? పుష్టి అంటే న్యూట్రీషియన్ శక్తి. తుష్టి, పుష్టి కూడా ఆహారం వల్లనే వస్తాయి.

30 రోజులు కేవలం పండ్లరసాలు ఆహారంగా తీసుకుంటే శరీరము కచ్చితంగా బంగారువన్నెలోకి మారుతుంది. ఋషులు, మునులు, సన్యాసులు, యోగులు, రామకృష్ణపరమహంస మున్నగువారి చర్మము అంత అందముగా ఉండడానికి గల ఏకైక కారణం ఏమిటంటే వాళ్లు పండ్లు ఎక్కువగా తింటారు.

చరకుడు “బాగా మీరు నిద్రపోగలిగితే బరువు తగ్గుతుంది” అని, బరువు తగ్గడానికి ఒక సూత్రమును ఇచ్చాడు.

ఆహారంతో మనం చేసిన హత్యాపాతకాన్ని తీసివేయగలము. దీన్ని ప్రాయశ్చిత్తము అంటారు. తప్పు చేస్తే ప్రాయశ్చిత్తము చేసుకుంటాము. ఈనాడు ఈ పిచ్చితిండి తింటూ మీ మనస్సులోని ఆ హత్యాపాతకాన్ని ఎలా తీసివేయగలరు? చెప్పండి. బొమ్మల పెళ్లిళ్లు చేసుకుంటూ, పెళ్లిళ్లు చేసుకుంటున్నాము అనే మానసిక స్థితులు ఉన్నాయి మనకి. ఇదంతా

ఆహారములో మార్పువల్ల వచ్చినది. ఫాస్టఫుడ్ తినడానికి అలవాటు పడిపోయారు. మన ఆహారంలో మార్చేమీ ఉండదు. పలహారము అంటే ఇడ్లీ, దోశ. మధ్యాహ్న భోజనము అంటే సాంబారు, కూర మొదలైనవి. ఏ కూర తింటే ఏ రకమైన ఫలితాలు వస్తాయో మనకి తెలియదు. సన్నబడడానికి ఏ కూరల్లో ఏమి కలపాలి, లావు ఎక్కడానికి ఏ కూరలో ఏమి కలపాలి అనేవి ఆయుర్వేదంలో స్పష్టంగా ఉంది.

రాశిచక్రము-ఆహారమునకు కూడా అవినాభావ సంబంధమున్నది. నువ్వు ఏ రాశిలో పుట్టావో, దానికి సంబంధించిన ఆహారము తీసుకోవాలి. నువ్వు ఏ నక్షత్రంలో పుట్టావో దానికి సంబంధించిన ఆహారము తీసుకోవాలి.

మహాభారతంలో దుర్యోధనుడు, కీచకుడు, భీముడు, జరాసంధుడు, బకాసురుడు ఒకే నక్షత్రములో పుట్టారు. ఐదుగురిలో మొట్టమొదట ఎవరి చేతిలో మిగితా నలుగురిలో ఒకడు చనిపోతాడో, మిగితా ముగ్గురుని కూడా అతనే చంపుతాడు. అక్కడ చంపటానికి ఆహారమే ముఖ్యపాత్ర వహించింది. భీముడి చేతిలో మొదటి వాడు చనిపోయాడు కాబట్టి మిగితా ముగ్గురు భీముడి చేతిలో చనిపోయారు. కానీ భీముడు చేతిలో ఆ మొదటివాడు చావడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసా? ఆహారం. భీముడు ఒక సంవత్సరం పాటు అడుక్కు తిన్నాడు. బకాసురుడు- ఒక సంవత్సరం పాటు తిన్న తిండి తినకుండా ఏది దొరుకుతే దాన్ని, ఆఖరికి రెండు ఎద్దులు, నంచుకోవడానికి ఒక మనిషి, ఒక బండెడు ఆహారంతోపాటు ఒక సంవత్సరంపాటు తిన్నాడు. చివరికి భీముని చేతిలో చనిపోయాడు.

మీ 5 ఇంద్రియాల శక్తిని వశము చేసుకునే సామర్థ్యము భిక్షాటన ఆహారం వల్ల వస్తుంది.

రాముడి యొక్క మూర్తిని ఊహిస్తే మీలో ఆ వక్రిత్వము వస్తుంది.

మీరు రాముని వలె జీవించగలుగుతారు. అందుకనే దేవాలయాలలో మూర్తులు (idols) పెడతాము. ఇప్పుడు మనం ఆ మూర్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో మర్చిపోయాం. అందుచేత ఎవడో పనికిమాలిన వాడు మూర్తిపూజ పనికి రాదు అంటే అర్థం లేదు కదా! ఐదు నక్షత్రాల హోటల్ కట్టే వాడు ముందు సమూహా తయారుచేసుకుంటాడు కదా. మరి అది మూర్తే కదా. ఆ మూర్తి వల్ల వాడు హోటల్ కట్టగలుగుతున్నాడు. అంటే పెద్ద కట్టడాలు కట్టాలంటే సమూహా ఉండాలిందే. పెద్ద పెద్ద ఆలోచనలు మూర్తిభవించాలి అంటే మూర్తి లేక సమూహా ఉండాలిందే. నీకు పెద్ద పెద్ద idols అక్కర్లేదు కనుక మూర్తులు అక్కర్లేదు అంటున్నావు. అందుచేత ఏ మతస్థులైనా, ఎవరైనా కానీ మూర్తులు పనికిరావు అంటే అవి చిన్న చిన్న మతాలు అని అర్థం. పెద్ద పెద్ద ఆదర్శములు వారికి లేవని అర్థం.

మనోమయశక్తిని పట్టుకోడానికి ఉన్న ఒకే ఒక్క ఆధారము ఆహారం. ఆహారాన్ని ఉపయోగించుకునే మనస్సులని మార్చగలం. మస్తిష్కవశక్తిని మార్చగలం.

పల్లెటూరు దగ్గర నుండి పట్టణాల వరకు వారు తీసుకోవలసిన కేలరీస్ కంటే రెండు మూడు వందల కేలరీస్ తక్కువే తీసుకుంటున్నారు. అంటే వాళ్ళ శరీరాలు low voltage మీద పనిచేస్తున్నాయి అని అర్థం. మనందరి శరీరాలు కూడా ఇలాగే ఉన్నాయి. మన జీవితాలు అందుకే అథమాథమంగా ఉన్నాయి. ఈ నిరాశలు, నిస్పృహలు, ఆత్మహత్యలు, హత్యలు ఇవంతా low voltage ప్రభావమే. పూజ్ ఎగిరిపోతుంది. భగ్గుమని మండుతుంది. దాన్నే హత్య అంటాం, లేకపోతే ఆత్మహత్య అంటాం.

మనం ఆహారంలో నిమ్మకాయను ఉపయోగించుకోవటం మానేశాము. గృహప్రవేశం చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయ కోస్తారు తెలుసా! నిమ్మకాయ మనస్సుని మారుస్తుంది. కనుకే పూర్వులు అటువంటి కర్మకాండను ఏర్పరచారు.

మన ఉద్దేశ్యం- ప్రపంచంలో యోగపరమైన సభ్యతను తీసుకొని రావాలి అని. మన పురాతనమైన యోగసంస్కృతి తీసుకురావాలి. మరి యోగ సంస్కృతిని తీసుకురావటానికి మన ఆహారంలో మార్పురావాలి. ఈ ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ అవీ తినటం మానేసి ఋషులు చెప్పిన ఆహారములను తీసుకుంటే మన జీవితాలు మారటమే కాదు, ప్రపంచమే మారుతుంది. సర్వేసర్వతా శాంతిపవనాలు వీస్తాయి.

వేడినీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం తీసుకుంటే కచ్చితముగా నెలకి ఒక కేజీ బరువు తగ్గుతారు.

తోటకూర ఆకు అంటే సూర్యకిరణాలే. అలాగే బచ్చలికూర ఆకు సూర్యకిరణాలే. మామిడిపండ్లు సూర్యకిరణాలే!!

సామాజిక ఆహారపు అలవాట్లు కేరళవాళ్ళు కొబ్బరి ఎక్కువ వాడతారు. కానీ ఆ కొబ్బరిలో అంతర్జాతీయ వ్యక్తిత్వ ఉనికి చాలా ఉంది. అందుకనే భగవంతుడికి కొబ్బరి నివేదన చేస్తాం.

మన శరీరంలో సూర్యకిరణాలను ప్రవేశపెట్టడానికి ఏకైక మార్గం- ఆహారము. ముఖ్యంగా raw-food. అందుచేతనే ఈనాడు raw food అమృతాహారం అయిపోయింది!! సూర్యకిరణాల ఘనీభవించిన రూపము raw food. ఆ ఆకులు అవీ తిన్నటువంటి జంతువులు సూర్యకిరణాలను మాంసముగా మార్చుకుంటే ఆ మాంసాన్ని తింటున్నారు. అది రెండవరకపు ఆహారస్థాయి.

కనుక ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటే మన జీవితమును తీర్చిదిద్దు కోవచ్చు. అది మన చేతులలోనే ఉంది. ఈ ఉద్దేశ్యపూర్తికొరకే ఆహారము యొక్క విశిష్టతలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు స్వయంగా కొన్ని వంటలను వ్రాయటం జరిగింది. మనము కూడా వాటిని ఉపయోగించుకుని మన జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకుందాం.

బంగాళదుంపతో గులాబ్‌జామ్

బంగాళదుంపలు	-	1/2 కిలో
పంచదార	-	1/4 కిలో
పాలు	-	1/2 కిలో
మైదా	-	50 గ్రా
బతాషాలు (పంచదార బిళ్ళలు)-		
ఏలుక్కాయలు	-	5
తినే సోడా	-	చిటికెడు
నెయ్యి	-	వేయించటానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి పై పొట్టు తీసివేసి, గ్రెండర్‌లో వేసి మెత్తగా, ముద్దగా చేసుకోవాలి. పొయ్యి వెలిగించి బాండ్లీ పెట్టి దానిలో పాలు పోసి ఈ బంగాళాదుంప ముద్దను వేసి అడుగంట కుండా తిప్పుతూ ఉడికించాలి. బాగా దగ్గరగా కోవాలా తయారయ్యేవరకు ఉంచి తర్వాత బాణలి దించి ఈ మిశ్రమంలో మైదా, ఏలకుల పొడి, తినేసోడా కలపాలి. ఒక్కొక్క బతాషా మధ్యలో పెట్టి ఉండలు చుట్టాలి.

ఒక గిన్నెలో పంచదార వేసి దానిలో 1/2 లీ. నీళ్ళు పోసి పాకం పట్టాలి. ఇప్పుడు పొయ్యి వెలిగించి ఒక బాణలి పెట్టి నెయ్యివేసి వేడయ్యాక ఈ ఉండలు వేసి దోరగా వేయించి ఒక్కొక్కటి పంచదార పాకంలో వెయ్యాలి. ఇలా వేసిన ఉండలు పంచదార పాకాన్ని బాగా పీల్చుకునే వరకు ఉంచాలి. చల్లారిన తర్వాత దానిపైన గులాబిరేకుల నీళ్ళు (రోస్‌వాటర్) చల్లాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్‌కి 612 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంపతో పెరుగు గారె

బంగాళదుంపలు	- 1 కిలో
ఆరా రూట్ పొడి	- 50 గ్రా॥
పెరుగు	- 1 కిలో
కొత్తిమీర	- 2 కట్టలు పెద్దవి
ఉప్పు	- తగినంత
విలుక్కాయల పొడి	- ఐదు
మిరియాల పొడి	- 2 స్పూన్ల పొడి
జీలకఱ్ఱ	- 2 స్పూన్లు
నెయ్యి	- వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడకించి, పై పొట్టు తీసి వేసి బాగా మెదపాలి. దానిలో అన్ని మసాలాలు వేసి, ఆరా రూట్ పొడి వేసి పూరి పిండి మాదిరిగా ముద్దగా కలుపుకోవాలి. వెడల్పుగా ఉన్న ఒక పాత్రలో బాగా చిలికిన పెరుగు, జీలకఱ్ఱ పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపివుంచాలి. ఒక బాణలిలో నెయ్యి వేసి, కలిపివుంచిన ముద్ద నుంచి

కొంచెం కొంచెం పిండి తీసుకుని నీళ్ళు తడి చేసుకుని గారెల మాదిరిగా ఒత్తి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు నేతిలో వేయించి, తీసి పెరుగులో వెయ్యాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్‌కి 247 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

వెన్నలో ఉడికిన బంగాళదుంప

బంగాళదుంపలు	- పావు కిలో
పెరుగు	- 100 గ్రా॥
వెన్న	- 2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఉప్పు	- తగినంత
పచ్చిమిరపకాయల ముద్ద	- 7-8 మిరపకాయలు
మసాల	- ఏదైనా మీకు నచ్చినది

తయారీ విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడికించి పై పొట్టు తీసివేసి సన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. పెరుగులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వెన్న కలిపి, ఉప్పు, మిర్చి, మసాలా కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద సన్న మంట మీద బాణలి పెట్టి అన్ని పదార్థాలు కలిపి, ఎఱుపు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి, దించెయ్యాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్‌కి 333.75 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంప పరారా

బంగాళదుంపలు	- పావుకిలో
మెంతికూర సన్నగా తరిగినది	- 2 కట్టలు

చిన్న పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు - 7 నుంచి 8 కాయలు

కొత్తిమీర సన్నగా తరిగినది - 2 కట్టలు

ఉప్పు - తగినంత

గోధుమపిండి - పావుకిలో

తయారీ విధానము: అన్ని పదార్థాలు కలిపి ముద్దగా చేసి పరాళాలుగా కానీ పూరీల మాదిరిగా కాని ఒత్తుకుని కాల్చుకోవాలి. వీటిని ఒట్టిగా తినవచ్చు లేదా పెరుగుతో తిన్నా చాలా రుచిగా ఉంటాయి. మెంతికూర బదులుగా వేరే ఏదైనా ఆకుకూరనైనా కలుపుకోవచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 364 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంప బల్ఫీ

బంగాళదుంపలు - 1/2 కిలో

పంచదార - 3/4 కిలో

వీలక్కాయలు - 6 దంచినవి

పచ్చికొబ్బరి - 100 గ్రా|| తురుము

చిరంజీపప్పు - 5 గ్రా||

వేరుశనగపప్పు - 20 గ్రా||

వేయించి పొట్టు తీసి పొడి చేసినది

బాదం పప్పు - 10 గ్రా|| నానబెట్టి
పై పొట్టు తీసిన ముక్కలు

నెయ్యి - వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: బంగాళదుంపలు ఉడికించి పై పొట్టు తీసి సన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. పొయ్యి మీద బాండ్లీ పెట్టి నెయ్యి వేసి వేడయ్యాక ఈ బంగాళాదుంప ముక్కలు బంగారురంగు వచ్చేవరకు వేయించి తీసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక మందపాటి గిన్నెలో పంచదార పోసి, కొంచెం నీళ్ళు చల్లి, పొయ్యి మీద పెట్టి పాకం పట్టాలి. ఆ పాకంలో బంగాళదుంప ముక్కలతో పాటు మిగిలిన అన్ని పదార్థాలు వేసి బాగా దగ్గరయ్యేవరకు తిప్పుతూ పాకం మొత్తం ముద్దగా వచ్చాక దించి, నెయ్యి రాసిన ఒక పళ్ళెంలోకి వంపెయ్యాలి. వేడిగా ఉండగానే చాకుతో ముక్కలుగా కోసుకొని చల్లారిన తర్వాత తినాలి. ఇందులో బంగాళదుంప బదులుగా చిలగడదుంప వేసి కూడా బర్ఫీ చేయవచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 413.30 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంప పెరుగుపచ్చడి (రైతా)

బంగాళదుంపలు - 100 గ్రా||

పెరుగు - పావుకిలో

ఉప్పు - తగినంత

పచ్చిమిరపకాయలు - 3-4 కాయల ముద్ద

జీలకఱ్ఱ పొడి - 1 స్పూన్

తయారీ విధానము: బంగాళదుంపలు ఉడికించి పై పొట్టు తీసి మెత్తగా ముద్దగా మెతపాలి. దీనిలో జీలకఱ్ఱ పొడి, ఉప్పు, పచ్చి మిరపకాయల ముద్ద, పెరుగు వేసి కలపాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 113.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంప పకోడి

- బంగాళదుంపలు - పావుకిలో
- నెయ్యి - వేయించడానికి సరిపడా
- ఉప్పు - తగినంత
- పచ్చిమిరపకాయలు - 7 నుంచి 8 కాయల ముద్ద
- మసాలా - మీకు నచ్చినది

తయారీ విధానము: బంగాళదుంపలు ఉడికించి పై పొట్టు తీసివేసి మెత్తగా ముద్దగా అయ్యేలా మెదపాలి. దీనిలో ఉప్పు, పచ్చిమిరపకాయల ముద్ద, మసాలా వేసి కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నెయ్యి వేసి వేడయ్యాక, ఈ పిండిని పకోడీలుగా వేసి బంగారురంగు వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. వీటిని ఏదైనా పచ్చడితోపాటు వేడివేడిగా తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 105.6 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బంగాళదుంప కుర్తా

- బంగాళదుంపలు - 100 గ్రా||
- నెయ్యి - వేయించడానికి సరిపడా
- ఉప్పు - తగినంత
- కారం - తగినంత
- మసాలా - మీకు నచ్చిన

తయారీ విధానము: పచ్చి బంగాళదుంపలు పై చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. వీటికి ఉప్పు, కారం, మసాలా కలిపి కొంచెం సేపు నానబెట్టాలి. బాణలిలో నెయ్యివేసి పొయ్యి మీద పెట్టి వేడెక్కాక వేయించుకోవాలి. ఇవి అన్నంలోకి బాగుంటాయి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 106 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

ఆనపకాయ కోఫ్లా

- లేత ఆనపకాయ - 1 కిలో
- శనగపిండి - 125 గ్రా||
- పచ్చిమిరపకాయలు - 10 మిరపకాయలు
- కొత్తిమీర - 2 కట్టలు
- అల్లం - 10 గ్రా||
- మసాలా - మీకు నచ్చిన
- నెయ్యి లేదా నూనె - వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: ఆనపకాయ చేదు చూసుకుని పై తొక్కతోపాటు లోపలి గింజలు, గుఱ్ఱ కూడా తీసిపారేయాలి. తర్వాత తురుముకుని ఒక గిన్నెలో నీళ్ళుపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి తురువను ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత నీళ్ళన్నీ వడకొట్టి ఆనపకాయ గుఱ్ఱని గట్టిగా పిండి నీరంతా తీసివెయ్యాలి. ఇప్పుడు శనగపిండిని ఒక బాణలిలో వేసి పొయ్యిమీద చిన్న సెగ పెట్టి వేయించాలి. దీనిని ఆనపకాయ గుఱ్ఱలో వేసి, ఉప్పు, పచ్చిమిరపకాయల ముద్ద, మసాలా, కొత్తిమీర, అల్లం కలపాలి. పులుపు ఇష్టపడేవాళ్ళు నిమ్మ కాయల రసం కొంచెం కలుపుకోవచ్చు. ఒక బాండీలో నెయ్యి లేదా నూనె వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి వేడయ్యాక, ఆనపకాయ గుఱ్ఱను చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని నూనెలో వేసి వేయించుకొని వేడి వేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 103.25 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

ఆనపకాయ పొట్టు

తయారీ విధానము: ఆనపకాయ పొట్టుని ఉడికించిన శనగలతో కాని, కందిపప్పుతో కాని కలిపి ఉడికించి, దానికి తాలింపు పెట్టాలి. అందులో ఉప్పు, కారం, కొత్తిమీర, అల్లం కలపాలి. ఇది తినటానికి రుచిగా ఉండటమేకాక చాలా ఆరోగ్యకరమైనది కూడా. ఇదే మాదిరిగా అరటికాయ, గుమ్మడికాయ, కాకరకాయ పొట్టుతో తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఆనపకాయ పెరుగు పచ్చడి

ఆనపకాయ	- 1/2 కిలో
పెరుగు	- 1 కిలో
ఉప్పు	- తగినంత
పచ్చిమిర్చి	- 10 మిరపకాయలు
జీలకఱ్ఱ పొడి	- 2 స్పూన్లు

తయారీ విధానము: ఆనపకాయ తురిమి నీళ్ళలో ఉడికించి వడకట్టాలి. ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి దానిలో ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి, జీలకఱ్ఱ పొడి కలపాలి. ఈ పెరుగులో ఉడికించిన ఆనపకాయ తురుము వేసి బాగా కలిపి ఇంగువతో తాలింపు వేస్తే బాగుంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 44 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

స్టఫ్డ్ ముల్లంగి

లేత ముల్లంగి	- 1 కిలో
ధనియాలు	- 50 గ్రా॥
సోంపు	- 125 గ్రా॥

ఎండుమిర్చి	- 100 గ్రా॥
జీలకఱ్ఱ	- 3 స్పూన్లు
లవంగాలు	- 15
పెద్ద ఏలుక్కాయలు	- 6
దాల్చినచెక్క	- 3 ఇంచుల ముక్క
పుదీన	- 1 కట్ట
ఆమ్చూర్ పొడి	- 2 స్పూన్లు
(మామిడికాయ పొడి సూపర్ మార్కెట్ లో దొరుకుతుంది)	
ఇంగువ	- సగం స్పూన్
ఉప్పు	- తగినంత
నెయ్యి	- వేయించడానికి సరిపడ

తయారీ విధానము: ముందుగా అన్ని మసాలా పదార్థాలు విడివిడిగా నెయ్యిలో వేయించి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. దానిలో ఆమ్చూర్ పొడి, ఉప్పు, కలిపి ప్రక్కనపెట్టాలి. ఇప్పుడు ముల్లంగిని శుభ్రంగా కడిగి పై పొట్టు తీసి మిర్చి బజ్జికి పచ్చిమిర్చి మధ్యలో గాటు పెట్టినట్లుగా ముల్లంగిని కూడా పొడుగ్గా చీల్చాలి. ఇప్పుడు దీనిలో రుబ్బుకున్న మసాలా కూరాలి. ఒక బాణలిలో నెయ్యి వేసి (నూనె కూడా వాడవచ్చు) ముల్లంగిబజ్జీలను బాగా వేయించాలి. వేగాక చల్లార్చి కూరలా తినవచ్చు లేదా పప్పుతోపాటుగా తినవచ్చు. ముల్లంగిని ఇంకో రకంగా కూడా తరగవచ్చు. ముల్లంగి వెడల్పుగా ఉన్న వైపు చిన్న ముక్క తరిగి సీసా మూతలాగా తయారుచేసుకొని, ముల్లంగి లోపల మసాలా కూరాక,

మూతలాగా బిగించి పెట్టి నెయ్యిలో వేయించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వేగేటప్పుడు మసాలా బయటకు రాకుండా చూసుకోవాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 127.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

గుమ్మడికాయ పాకం

పండిన గుమ్మడికాయ	- 1 కిలో
పంచదార	- 1/2 కిలో
నెయ్యి	- 100 గ్రా॥
కిస్ మిస్	- 20 గ్రా॥
చిరంజిపప్పు	- 20 గ్రా॥
పిస్తా	- 20 గ్రా॥
పాలు	- పావు లీటరు

తయారీ విధానము: గుమ్మడికాయ పై చెక్కు తీయకుండానే ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళల్లో ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత నీళ్ళు వంపేసి ఒక బాణలిలో కొద్దిగా నెయ్యివేసి ఒక 5 ని॥లనాటు తడిపోయేవరకు వేయించాలి. దీనిలో పాలు పోసి ఉడికించాలి. కిస్ మిస్, పిస్తా (మీకు ఇష్టమైన డ్రై ఫ్రూట్స్ ఏదైనా సరే) నెయ్యిలో వేయించి ప్రక్కనపెట్టుకోవాలి. పాలు బాగా మరిగి చిక్కగా దగ్గరగా అయ్యాక డ్రై ఫ్రూట్స్ అన్నీ వేసి, పంచదార వేసి కరిగేదాక కలిపి 2 ని॥లు ఉంచి దించెయ్యాలి. చల్లారిన తర్వాత దాన్ని బాగాకలిపి తినాలి.

ఈ ఆహారం చాంద్రాయణవ్రతం లేదా ఉపవాస సమయాలలో తీసుకోవటం వల్ల సాత్వికమైన బుద్ధి పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలకు చాలా లాభదాయకమైనది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 346.7 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

కాలీఫ్లవర్ కూర

కాలీఫ్లవర్	- చిన్న పువ్వు
నిమ్మరసం	- 1 చెంచా
పంచదార	- 1 చెంచా
మిరియాలపొడి	- 2 స్పూన్లు
ఉప్పు	- తగినంత
వెన్న	- 50 గ్రా॥

తయారీ విధానము: మూత ఉన్న గిన్నెలో కాలీఫ్లవర్ వేసి నీళ్ళు పోసి దానిలో పంచదార, నిమ్మరసం కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికించాలి. కాలీఫ్లవర్ ఉడికిన తర్వాత కూడా తెల్లగా ఉండటానికి పంచదార, నిమ్మరసం వాడతారు. కాలీఫ్లవర్ మరీ మెత్తగా కాకుండా ఉడికించాలి. ఉడికిన కాలీఫ్లవర్ లోని నీరు వంపేసి దానిలో మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి కలిపి వచ్చించేముందు వెన్న కలిపి తింటే బాగుంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 146 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

క్యాబేజి - యాపిల్ పాకం

క్యాబేజి	- 1 కిలో (తురుము)
యాపిల్	- 1/2 కిలో (పై పొట్టు తీసి ముక్కలుగా తరగాలి)
వెన్న	- 50 గ్రా॥

ఉల్లిపాయలు	- 125 గ్రా॥ (ముక్కలుగా తరగాలి)
పంచదార	- 3/4 కిలో
మిరియాలపొడి	- 3 స్పూన్లు
ఉప్పు	- తగినంత

తయారీ విధానము: ఏదైన ఒక గిన్నె పొయ్యిమీద పెట్టి వెన్న వేసి, కరిగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, యాపిల్ ముక్కలు వేసి, చిన్న మంట మీద ఉడికించాలి. దానిలో క్యాబేజీ తురుము వెయ్యాలి. కొంచెం నీరు పోసి ఉప్పు, మిరియాలపొడి, పంచదార కూడా వేసి ఒక గంట వరకు ఉడికించి దించెయ్యాలి. ఈ వంటకం రుచికరంగానే కాకుండా చాలా బలవర్ధకమైనది కూడా. ఉల్లిపాయ లేకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 272.8 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

అరటికాయ పాయసం

పచ్చి అరటికాయ (కూర అరటి) - 1/2 కిలో	
పాలు	- 1 లీ॥
పంచదార	- 1/2 కిలో
బాదంపప్పు	- 20 గ్రా॥
కిస్ మిస్	- 10 గ్రా॥
చిరంజీపప్పు	- 5 గ్రా॥
మొగలిపువ్వు	- (ఎసెన్స్ దొరుకుతుంది)
ఏలుక్కాయలు	- 10

తయారీ విధానము: పచ్చి అరటికాయల్ని ఉడకబెట్టి పై తొక్క తీసివేసి లోపలి గుఱ్ఱను మెత్తగా మెదిపి ఉంచుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పాలుపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి కాగిన తర్వాత అందులో ఈ అరటికాయ ముద్ద వెయ్యాలి. చిన్న మంటమీద ఉడికిస్తూ చిక్కగా అయ్యేవరకు ఉంచాలి. బాదంపప్పు నానబెట్టి పై పొట్టు తీసివేసి పప్పును చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. కిస్ మిస్ ని నేతిలో వేయించి పెట్టుకోవాలి. యాలక్కాయలు పొడిలా కొట్టుకోవాలి. బాదం, కిసిమిస్ లను పాయసంలో వేసి 2 నిమిషాల తర్వాత దించెయ్యాలి. చల్లారిన తర్వాత మొగలిపువ్వు ఎసెన్స్ కలపాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 222.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

అరటికాయ పకోడి

కూర అరటికాయ	- ఒక పెద్ద అరటికాయ
శనగపిండి	- 100 గ్రా॥
చింతపండు లేదా ఆమ్ చూర్ పొడి	- 10 గ్రా॥
ఉప్పు	- తగినంత
కారం	- తగినంత
పసుపు	- అర స్పూన్
కొత్తిమీర	- 1 కట్ట
పచ్చిమిర్చి	- 3
నెయ్యి లేదా నూనె	- వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: పచ్చి అరటికాయను పెద్ద ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళల్లో ఉడికంచి, పై తొక్క తీసివేసి గుఱ్ఱను మెత్తగా చేత్తో మెదపాలి.

బాణలి పొయ్యి మీద పెట్టి శనగపిండిని వేసి చిన్న మంట మీద ఒక నిమిషం వరకు వేయించాలి. ఈ పిండి, అరటికాయ ముద్దలో కలిపి ఇంకా మిగిలిన అన్ని పదార్థాలు కూడా వేసి, పకోడి పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఒక బాణలిని పొయ్యి సెగ మీద పెట్టి దానిలో నెయ్యి కాని నూనె కాని వేసి కాగిన తర్వాత పిండిని గోళీల పరిమాణములో చేసి నూనెలో వేయించాలి. ఏదైనా పచ్చడితో వేడివేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 288 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

అరటికాయ పెరుగు వడ

కూర అరటికాయ	-	ఒకటి
పెరుగు	-	250 గ్రా చిలికినది
ఉప్పు	-	తగినంత
కారం	-	తగినంత
మసాలా	-	మీకు నచ్చినది
జీలకఱ్ఱ	-	1 స్పూన్
కొత్తిమీర	-	1 కట్ట
నెయ్యి లేదా నూనె	-	వేయించటానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: కూరఅరటికాయను ఉడికించి పై తొక్క తీసివేసి లోపలి గుఱ్ఱను మెత్తగా మెదపాలి. దీనిలో ఉప్పు, కారం, మసాలా, జీలకఱ్ఱ, తరిగిన కొత్తిమీర వేసి గారెలపిండిలా కలుపుకోవాలి. పొయ్యిమీద ఒక బాణలి పెట్టి అందులో నెయ్యి లేదా నూనె వేసి వేడయ్యాక పిండిని వడలాగా వేసి వేయించుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి, దానికి సరిపడా ఉప్పు, కారం కొద్దిగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు వేయించిన

అరటి వడలు పెరుగులో వేసి కొంచెంసేపు నానిన తర్వాత తింటే చాలా బాగుంటాయి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 168 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

క్యారెట్ హల్వా

క్యారెట్	-	1 కిలో
పాలు	-	1/2 లీ
చక్కెర	-	250 గ్రా
నెయ్యి	-	125 గ్రా
పచ్చికోవా,	-	100 గ్రా
కుంకుమపువ్వు (కేసర్)	-	తగినంత

తయారీ విధానము: క్యారెట్లను బాగా కడిగి వాటిని తురిమి పెట్టుకోవాలి. పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి అవి మరిగాక, మంట తగ్గించి క్యారెట్ వేసి ఉడకనివ్వాలి. పెద్ద మంటలో పెట్టొద్దు, ఎందుకంటే పాలు పొంగిపోతాయి కనుక. మధ్య మధ్యలో దానిని కదుపుతూవుండాలి. క్యారెట్ సగము కన్నా ఎక్కువ ఉడికాక చక్కెర కలపాలి. పాలు ఇగిరిపోయే సరికి క్యారెట్ కూడా ఉడికిపోతుంది. ఇంకో పాత్ర తీసుకొని నెయ్యి వేసి పొయ్యి వెలిగించాలి. నెయ్యి వేడెక్కాక ఉడికిన క్యారెట్లను అందులో వేయాలి. దీనిని కదుపుతూ ఉండాలి, కాస్తేపయ్యాక వచ్చి కోవా కలిపి, కుంకుమపువ్వు కూడా వెయ్యాలి. దీనిని ఒక పళ్ళెములో పరిచి కావాలంటే సిల్వర్ పేపర్ కూడా వేసుకోవచ్చు. ఈ హల్వా పొడవు పెరగటానికి మరియు మస్తిష్కానికి మంచిది.'

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 235 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

క్యారెట్ ఖీర్

క్యారెట్	- 1 కిలో
పాలు	- 1 లీ
చక్కెర	- 125 గ్రా
కిస్మిస్	- 10 గ్రా
కొబ్బరి	- 50 గ్రా
పచ్చికోవా	- 100 గ్రా
ఏలుక్కాయలు	- 10

తయారీ విధానము: మంచి రంగులో ఉన్న క్యారెట్లను తీసుకొని శుభ్రంగా కడగాలి. వాటిని తురిమి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యి వెలిగించి పాలను మరిగించి, మరిగిన పాలలో క్యారెట్ తురుము వేయాలి. క్యారెట్ ఉడికేసరికి పాలు చిక్కబడతాయి. అప్పుడు చక్కెర కలిపి తరువాత పచ్చికోవా వేసి కలిపి పొయ్యిమీద నుండి దించి డ్రై ఫ్రూట్స్, కొబ్బరి, యాలక్కాయల పొడి వేసుకోవాలి. మూతపెట్టి ఉంచి చల్లారాక వడ్డించాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 143.52 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

క్యారెట్ మురబ్బా

తయారీ విధానము: క్యారెట్లను బాగా కడిగి పొడవు ముక్కలుగా కోసి, నీళ్ళలో వేసి ఉడికించాలి. ఉడికాక చిల్లుల పాత్రలో వేసి నీళ్ళు తీసివేయాలి. శుభ్రమైన పొడిబట్ట మీద ఆరబెట్టాలి. పంచదార పాకం చేసి అందులో యాలక్కాయల పొడి, కుంకుమపువ్వు వేసి చక్కెర పాకాన్ని చల్లార్చి, వీలయితే మట్టి పాత్రలో ఈ పాకం, క్యారెట్ ముక్కలు వేసి 4,5

రోజులు అలాగే పెద్దే పాకంలో క్యారెట్ ముక్కలు బాగా ఊరి మురబ్బా తయారవుతుంది. ఈ మురబ్బా గుండెకు, మెదడుకు శక్తి నిస్తుంది. గర్భవతులకు ఇది మరింత లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 148 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

సొరకాయ ఖీర్

సొరకాయ	- 1 కిలో
పాలు	- 1 లీ
చక్కెర	- 125 గ్రా
కిస్మిస్	- 10 గ్రా
పిస్తా	- 10 గ్రా
పచ్చికోవా	- 100 గ్రా

గమనిక : సొరకాయ చేదుగా ఉన్నదా అని చిన్న ముక్క రుచి చూడాలి.

తయారీ విధానము: సొరకాయ పొట్టును తీసేసి, అందులో ఉన్న విత్తనాలు, విత్తనాలతో ఉన్న గుఱ్ఱను తీసివేసి మిగతా సొరకాయను తురుముకోవాలి. పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి వేడిచేసి బాగా మరిగాక తురుము వేసి కలియబెడుతూ ఉండాలి. సొరకాయ తురుము ఉడికింది అనుకున్నప్పుడు పంచదార వేసి, దించటానికి 2 నిముషాల ముందు కోవా వేయాలి. ఖీర్ పలుచగా ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. తరువాత డ్రైఫ్రూట్స్ వేయాలి. ఈ ఖీర్ రుచిగా ఉండటమే కాక, చాలా ఆరోగ్య ప్రదాయని కూడా.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 120.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

గులాబ్ కే లచ్చె

సొరకాయ - పెద్దది ఒకటి

చక్కెర - 1 కిలో

రోజ్ వాటర్, ఒక చిటికెడు సున్నముతో కలిపిన నీళ్ళు

తయారీ విధానము: సొరకాయకి పొట్టు తీసి పొడుపు, పొడుపు ముక్కలుగా ఉండేటట్లు తరుక్కోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో సున్నంనీళ్ళు తీసికొని ఈ సొరకాయ ముక్కలు అందులో వేసి, ఆ నీళ్ళలో 5 నిముషాలు ఉంచి తరువాత తీసెయ్యాలి. ఈ ముక్కలను తర్వాత మంచినీళ్ళతో 3,4 సార్లు కడగాలి. ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు తీసికొని పొయ్యి మీద పెట్టి దానికి ఒక శుభ్రమైన బట్ట కట్టాలి. నీళ్ళు మరిగాక ఆ బట్టమీద సొరకాయ ముక్కలు పెట్టాలి. 5,6 నిముషాల తరువాత ఆ ముక్కలను తీసి పళ్ళెంలో పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పాత్రలో పంచదార వేసి ఒక కప్పు నీళ్ళు వేసి పాకం తయారుచెయ్యాలి. ఈ పాకం ఎలా ఉండాలంటే పొడిపొడిగా తయారువ్వాలి. అప్పుడు ఈ సొరముక్కలు వేసి బాగా కదపాలి. ఎప్పుడైతే ఈ ముక్కలు ఎండిపోయినట్లుగా అనిపిస్తాయో అప్పుడు పొయ్యి మీద నుండి దించి, రోజ్ వాటర్ చల్లి, తడిగుడ్డ కప్పాలి. తరువాత పళ్ళెములో చక్కగా అలంకరించుకొని వడ్డించాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 206 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

మెంతి ఆకులతో భుజియా

మెంతి ఆకు - 1/2 కిలో

శనగపిండి - 1/2 కిలో

మిరపకాయలు, పసుపు, ఉప్పు వగైరా

తయారీ విధానము: మెంతి ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నగా తరుక్కోవాలి. శనగపిండిలో ఉప్పు, పసుపు చిన్నగా ముక్కలు చేసిన మిరప కాయ ముక్కలు, కోసిపెట్టుకున్న మెంతి ఆకులను వేసి కలపాలి. ఈ పిండి గట్టిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. బాణిలిలో నూనె కాని నెయ్యికాని పెట్టి ఈ పకోడీలను కరకరలాడేటట్లుగా వేయించుకోవాలి. కావాలంటే మెత్తగా అయినా వేయించుకోవచ్చు. ఒక పాత్ర పెట్టి అందులో కొద్దిగా నూనె వేసి జీలకఱ్ఱ, ఇంగువ, పచ్చిమిర్చితో కలిపి వేయించుకొని టమాట ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి తరువాత వేయించుకున్న పకోడీలు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు రుచికరమైన భుజియా తయారవుతుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 209.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

మెంతి ఆకుతో కడీ

మెంతి ఆకు - 100 గ్రా॥

పెరుగు - 100 గ్రా॥

శనగపిండి - 10 గ్రా॥

ఉప్పు - తగినంత

జీలకఱ్ఱ - ఒక స్పూన్

ఇంగువ - అర స్పూన్

కొత్తిమీర - 1 కట్ట

అల్లం - 5 గ్రా॥

తయారీ విధానము: మెంతి ఆకు శుభ్రంగా కడిగి ఉడికించి, దానిని రుబ్బిపెట్టుకోవాలి. చిలికిన మజ్జిగలో శనగపిండి కలిపి

పెట్టుకోవాలి. కలిపేటప్పుడు ఉండలు రాకుండా చూసుకోవాలి. పొయ్యిమీద మూకుడు పెట్టి, నూనెవేసి జీలకఱ్ఱ ఇంగువ, కొత్తిమీర, అల్లం అన్నీ వేయించి నూరిపెట్టుకొని వీటిని నూనెలో వేసి వేయించుకోవాలి. రుబ్బి పెట్టుకున్న మెంతిని కూడా వేయాలి. ఇప్పుడు శనగపిండి కలిపిన మజ్జిగ వేయాలి. చిన్న మంట మీద కలియబెడుతూ ఉడికించాలి. తగినంత ఉప్పు, పసుపు వేయాలి. చాలా సేపు, చిన్న మంట మీద ఉడికిస్తే కలియబెడుతూ ఉండాలి. సరిపడా ఉప్పు, పసుపు వేయాలి. చాలాసేపు చిన్న మంటమీద ఉడికిస్తే కఢీ బావుంటుంది. కఢీ ఘుమ ఘుమలాడాలంటే కొంచెం ఎక్కువసేపు ఉడికించాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 73 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బరాణీలతో టిక్కీ

పచ్చి బరాణీ	- 100 గ్రా॥
నెయ్యి	- 20 గ్రా॥
పచ్చిమిర్చి	- 4 కాయలు
కొత్తిమీర	- 1 కట్ట
జీలకఱ్ఱ	- 1 స్పూన్
మిరియాలపొడి	- అర స్పూన్
పసుపు	- అర స్పూన్
ఉప్పు	- తగినంత

తయారీ విధానము: ఉడికించిన బరాణీలను మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. సన్నగా తరుక్కున్న పచ్చిమిరప, కొత్తిమీర, జీలకఱ్ఱ, మిరియాల పొడి,

పసుపు, ఉప్పువేసి రుబ్బిన పిండిలో కలపాలి. వేసిన దినుసులు బాగా కలిసేటట్లు కలిపి వడలాగా చేసి, పొయ్యి మీద పెనం పెట్టి దాని మీద నెయ్యి కాని నూనె కాని వేసి ఈ టిక్కీలను రెండువైపులా ఎఱ్ఱగా కాల్చాలి. పెనం పరిమాణమును బట్టి టిక్కీలు 6,7 అయినా ఒకేసారి వేసుకోవచ్చు. వీటిని టమోటా సాస్ తో కాని చట్నీ తో కాని తింటే బావుంటాయి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 136.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

మటర్ - ఛూడా

అటుకులు	- 1/2 కిలో
పచ్చిబరాణీలు	- 1 కిలో
పాలు	- 125 గ్రా॥
కిస్ మిస్	- 5 గ్రా॥
అల్లం	- 5 గ్రా॥
కొత్తిమీర	- 1 కట్ట
పచ్చిమిర్చి	- 6
గరం మసాలా	- మీకు నచ్చినది
పసుపు	- అర స్పూన్
ఉప్పు	- తగినంత

తయారీ విధానము: అటుకులు శుభ్రం చేసుకొని ఒకసారి నీళ్ళతో కడిగి పాలు అందులో పోసి అటుకులు నానబెట్టాలి. బాణలి పొయ్యి మీద పెట్టి అందులో నెయ్యివేసి జీలకఱ్ఱ, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద

పోపులో వేసి, తరువాత పచ్చి బఠాణీలు వేసి బాగా కలియబెట్టి మూత పెట్టాలి. మంట తగ్గించి ఉంచాలి. మధ్యమధ్యలో మూత తీసి కలియ బెడుతూ బఠాణీలు మగ్గేటట్లుగా చూడాలి. బఠాణీలు మగ్గాక నానబెట్టిన అటుకులు, పసుపు వేసి కలియబెట్టాలి. అవసర మనుకుంటే ఇంకొద్దిగా నెయ్యి వేసి కిస్మిస్, కొత్తిమీర, గరంమసాలా, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కలియబెడుతూ ఒక 5 నిమిషాలు ఉంచి, అటుకులు పచ్చివాసన పోయాక వేడివేడిగా వడ్డించేసుకోవచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 186.7 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

బఠాణీ సిమెంట్

పచ్చిబఠాణీలు	- 1/2 కిలో
నెయ్యి	- వేయించడానికి సరిపడా
ఆమ్చూర్	- 2 స్పూన్లు
మైదా	- 1/2 కిలో
జీలకఱ్ఱ	- 1 స్పూన్
ఇంగువ	- అర స్పూన్
ఉప్పు	- తగినంత

తయారీ విధానము: పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి 2 చెంచాల నెయ్యివేసి, ఇంగువ, జీలకఱ్ఱ వేశాక కడిగి పెట్టుకున్న బఠాణీలు వేసి చిన్న మంట మీద మగ్గనివ్వాలి. బఠాణీలు సగం మగ్గాయి అనుకున్నప్పుడు క్రిందికి దించి బఠాణీలను చల్లారనిచ్చి తరువాత వాటిని మెత్తగా పొడిలాగా చేసుకోవాలి. అందులో ఉప్పు, ఆమ్చూర్, మిరియాల పొడి వేసి కలిపి

పెట్టుకోవాలి. మైదాకు కొద్దిగా ఉప్పు, నెయ్యి వేసి పూరి పిండిలా కలుపు కోవాలి. కొద్దిగా పూరిపిండి తీసుకొని పూరిలా ఒత్తి అందులో తయారు చేసుకొన్న బఠాణీ మిశ్రమాన్ని నింపి, ఇంకో పూరి దాని మీద పెట్టి రెండు పూరిల అంచులు నొక్కాలి. దానిని నెమ్మదిగా సమంగా కఱ్ఱతో కాని చేత్తో కాని నొక్కాలి. ఇలా తయారుచేసిపెట్టుకున్న సిమెంట్లను నెయ్యితో కాని నూనెతో కాని వేయించుకోవాలి. ఇవి రుచికరమైనవే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా లాభదాయకమైనవి. కావాలంటే పచ్చడి లేదా సాస్ తో తినొచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 229.5 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

వెజిటేబుల్ కట్లెట్

పచ్చిబఠాణీలు	- 250 గ్రా॥
క్యారెట్	- 200 గ్రా॥
బంగాళాదుంప	- 1 కిలో
ఉల్లిపాయలు	- 200 గ్రా॥
	(కావాలనుకుంటే వేసుకోవచ్చు)
జీలకఱ్ఱ	- 1 స్పూన్
ఇంగువ	- అర స్పూన్
పచ్చిమిర్చి	- 6
ఉప్పు	- తగినంత

తయారీ విధానము: క్యారెట్, ఉల్లిపాయలు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. పొయ్యి వెలిగించి, గిన్నె పెట్టి అందులో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి

జీలకఱ్ఱ, ఇంగువ వేయాలి. తరువాత కోసి పెట్టుకున్న ముక్కలు బఠాణీలు అన్నీ కలిపి మగ్గనివ్వాలి. బాగా ఉడికాక దింపెయ్యాలి. ఇప్పుడు బంగాళదుంపలను ఉడికించి, పొట్టు మెత్తగా చిదిమి, బఠాణీ, క్యారెట్, ఉల్లిపాయల మిశ్రమానికి కలిసి దాన్ని వడలాగా తయారుచేసి పెనం మీద నెయ్యి వేసి కాల్చుకోవాలి. చిన్న మంట మీద రెండు వైపులా కాలాచిక పచ్చడితో కాని సాస్ తో కాని తినొచ్చు. ఈ కట్లెట్లు చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 105.1 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

మామిడికాయతో పకోడి

మామిడికాయ	- 100 గ్రా॥
శనగపిండి	- 100 గ్రా॥
వాము	- 1 స్పూన్
కారం	- తగినంత
ఉప్పు	- తగినంత
గరం మసాలా	- మీకు నచ్చినది

తయారీ విధానము: పచ్చి మామిడిని వేలెడు పొడుపు ఉండేటట్లుగా పొడవైన ముక్కలుగా కోయాలి. శనగపిండిలో ఎండుమిరప పొడి, వాము, గరం మసాలా, ఉప్పు వేసి నీళ్ళతో బజ్జీల పిండిలా కలపాలి. బాండీలో నూనె వేసి నూనె కాగాక పచ్చిమామిడి ముక్కలను శనగపిండిలో అద్ది చిన్న సెగ మీద బజ్జీలు ఎఱ్ఱగా వేయించాలి. వీటిని పచ్చడితో కూడా తినొచ్చు.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 82.8 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

పచ్చిమామిడి బల్బ్

మామిడికాయ	- 150 గ్రా॥
నెయ్యి	- 125 గ్రా॥
కోవా	- 100 గ్రా॥
పంచదార	- 250 గ్రా॥
డ్రై ఫ్రూట్స్	- 30 గ్రా॥
ఏలుక్కాయలు	- 10

తయారీ విధానము: బల్బ్ కి పీచు లేని పెద్దపెద్ద మామిడి కాయలను ఎంచుకోవాలి. మొదట కాయలను శుభ్రంగా కడిగి, తురిమి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీద పెద్ద గిన్నెలో నీళ్ళు పెట్టి మరిగాక, ఈ మామిడి తురుము వేయాలి. 3 నిముషాలు ఉడికాక ఈ నీళ్ళు తీసేసి వేరే నీళ్ళు పోయాలి. ఈ నీళ్ళు మరిగాక పొయ్యిమీదనుంచి దించేసి 2 నిముషాలపాటు మామిడి తురుమును ఆ నీళ్ళలోనే ఉంచాలి. తరువాత చిల్లుల గిన్నెతో నీళ్ళను, తురుమును పూర్తిగా వేరుచేయాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నెయ్యివేసి ఈ తురుమును బంగారువన్నె వచ్చే వరకూ వేయించాలి. దీనికి పచ్చికోవా కలపాలి. ఇప్పుడు పంచదార పాకం తయారుచేసి తురుము కలపాలి. యాలక్కాయల పొడి, కిస్ మిస్, జీడిపప్పు, పిస్తా మొదలగు డ్రై ఫ్రూట్స్ ని కలిపి బల్బ్ తయారయ్యేంతవరకూ కలుపుతూవుండాలి. తరువాత నెయ్యి రాసిన పళ్ళెములో బల్బ్ ని పరిచి చల్లారాక ముక్కలు కోయాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 279.2 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

పండిన మామిడిపళ్ళ కుల్చి

మామిడిపండ్లు	- 4 పెద్దవి
పాలు	- 2 లీటర్లు
పంచదార	- 1 కిలో
కోవా	- 100 గ్రా॥
ఏలుక్కాయలు	- 5

తయారీ విధానము: రెండు లీటర్ల పాలు తీసుకుని అవి ఒక లీటరు అయ్యేవరకు మరిగించి, చల్లార్చాలి. బాగా పండిన మామిడిపళ్ళ రసం తీసుకుని ఆ పాలల్లో కలపాలి. రుచికి తగినంత పంచదారను, యాలక్కాయల పొడిని కలపాలి. కావాలంటే అందులో కోవాకూడా కలుపుకోవచ్చు. ఇప్పుడు దీన్ని టీన్తో చేసిన మూసల్లో పోసుకుని మూత దగ్గర పిండి పెట్టి అంటించాలి. పిండి గట్టి పడ్డాక వీటిని ఉప్పు, సోడా కలిపిన 3-4 కిలోల మంచుగడ్డల్లో ఉంచాలి లేదా ఫ్రిజ్లో ఉంచాలి. వీటిని మధ్యమధ్యలో కదుపుతూవుండాలి. కొద్దిసేపయ్యాక మూసల్ని తీసి కుల్చీ గట్టిపడిందేమో చూసుకోవాలి. గట్టిపడ్డాక అన్నిటిని తీసుకుని పళ్ళెములో పెట్టుకుని తినాలి.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్కి 343 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

మామిడి మురబ్బ

మామిడికాయ	- 150 గ్రా॥
పంచదార	- 1/2 కిలో
ఏలుక్కాయలు	- 5

కుంకుమ పువ్వు	- కొద్దిగా
మిఠాయి రంగు	- అర స్పూన్
కిస్మిస్	- 5 గ్రా॥
బాదంపప్పు	- 5 గ్రా॥
దాల్చిన చెక్క	- 1 ఇంచ్ ముక్క
లవంగాలు	- 2

తయారీ విధానము: మామిడికాయల పెచ్చు తీసి సూదితో అక్కడక్కడా గుచ్చాలి. తరువాత సున్నపునీటిలో కొన్ని గంటలు ఉంచాలి. తరువాత వాటిని మూడు నాలుగు సార్లు మంచినీటితో కడిగి, కత్తితో పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా కొయ్యాలి. పంచదార తీగపాకం పట్టించి అందులో ఈ ముక్కలు వేయాలి. అలా వేశాక పాకం చిక్కబడేటట్టు మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి తర్వాత దించి చల్లార్చాలి. అందులో యాలక్కాయలపొడి, ఒక గ్రాము కుంకుమపువ్వు, మిఠాయిరంగు, కిస్మిస్, బాదంపప్పు, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు కలుపుకుని గాజుసీసాలోకి తీసుకోవాలి. రెండున్నర గిన్నెల మామిడి ముక్కలకు నాలుగు గిన్నెల పంచదార పడుతుంది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్కి 212.6 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

టమాటా సూప్

టమాటా	- 200 గ్రా॥
పంచదార	- అర స్పూన్
వెన్న	- 2 స్పూన్లు

- మిరియాల పొడి - అర స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత

తయారీ విధానము: టామాటాలు బాగా కడిగి ముక్కలుగా తరగాలి. కొంచెం నీరు పోసి మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత గ్రైండర్లో ఒకసారి తిప్పి తర్వాత వడపోసుకోవాలి. ఒక గిన్నె పొయ్యి మీద పెట్టి పొయ్యి వెలిగించి అందులో వెన్న వేసి కరిగాక టమాట రసం పోసి అందులో ఉప్పు, మిరియాల పొడి, కొంచెం పంచదార వేసి 2-3 పొంగులు వచ్చేవరకు ఉంచాలి. చిక్కగా కావాలంటే మైదా కాని, వరిపిండి కాని కొద్దిగా తీసుకుని కొంచెం నీళ్ళల్లో కలిపి టమాటా రసంలో పోస్తే సూప్ చిక్కగా ఉంటుంది. తర్వాత పొయ్యి మీదనుండి దించి వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది వెంటనే శక్తిని ఇస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు పంచదార లేకుండా తీసుకుంటే వారికి చాలా మంచిది.

క్యాలరీల విలువ : ఒక ప్లేట్ కి 60 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

సలాడ్

తయారీ విధానము: కాలాన్ని బట్టి జామకాయలు, అరటిపళ్ళు, క్యారెట్లు, టమాటాలు, దోసకాయలు, కీరాలు, ఆపిల్, అనాస, పియర్స్ మొదలైన పళ్ళని చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని పళ్ళెములో అమర్చుకోవాలి. ఉప్పుని, నూరిన మసాలానీ పైనుండి చల్లుకుని తినడానికి ఇవ్వాలి. కాలాన్నిబట్టి అప్పుడు దొరికే పళ్ళను తీసుకుని ఈవిధంగా తినాలి. రోజుకొకసారి భోజనం, రెండో సారి ఇటువంటి సలాడ్ తినడం జీర్ణక్రియకు చాలా ఉపయోగకరం. కడుపు శుభ్రపడుతుంది. కనీసం వారానికి రెండురోజులు ఈవిధంగా ఒకసారి భోజనం, ఒకసారి సలాడ్ తినడం వల్ల జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతి కలుగుతుంది.

మామిడికాయలతో ఊరగాయ

తయారీ విధానము: ముందుగా మామిడికాయలను శుభ్రంగా కడుక్కొని పొడి బట్టతో తుడుచుకోవాలి. పదునైన కత్తితో టెంకతో సహా కోసుకోవాలి. ఎంత లావు, పొడువు కావాలనుకుంటే అలా కోసుకోవచ్చు. లోపలున్న విత్తనాన్ని తీసి పారేయాలి. ఏదైనా పోర్సలన్ గిన్నెలో ఈ ముక్కలనుంచి ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలిపి ఎండలో పెట్టాలి. అందులోని నీరంతా ఇంకిపోయాక నల్ల జీలకఱ్ఱ, సోంపు, ఎండుకారం పొడి వేసి తగినంత కలుపుకోవాలి. మర్నాడు నూనె కాచి అందులో మూడు, నాలుగు బిర్యాని ఆకులు వేసుకోవాలి. ఈ నూనెని ఊరగాయంచుకున్న గిన్నెలో ముక్కలు మునిగే దాకా పోయాలి. మధ్య మధ్యలో చాలాసార్లు ఎండలో పెడుతూవుండాలి.

నిమ్మకాయలతో తీపి ఊరగాయ

కావలసిన పదార్థాలు : 50 నిమ్మకాయలు, అరకిలో పంచదార, కొత్తిమీర, ఉప్పు, పొడి కారం.

తయారీ విధానము: నిమ్మకాయల్ని శుభ్రంగా కడిగి పొడి బట్ట మీద ఆరబెట్టుకోవాలి. పంచదార, కొత్తిమీర, ఉప్పు, ఎండుకారం పొడి అన్నిటినీ కలుపుకోవాలి. 30 నిమ్మకాయలను తీసి జాగ్రత్తగా నాలుగు చీలికలుగా కోయాలి. ఈ చీలికల్లో పంచదార మిశ్రమాన్ని నింపుకుంటూ ఒక్కొక్కటితీసి ఒక గాజు సీసాలో పెట్టుకోవాలి. సీసాకి గట్టిగా మూత పెట్టి ఒక రోజు మొత్తం ఎండలో ఉంచాలి. మర్నాడు మిగిలిన 20 నిమ్మకాయలు గాజు గిన్నెలో రసం పిండుకుని, వడపోసి ఊరగాయ మీద పోసి ఎండలో పెట్టాలి. ఊరగాయ మొత్తం కరిగిపోయే వరకు ఎండలోనే ఉంచాలి. ఇది చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

కలయకూరల ఊరగాయ

కావలసిన పదార్థాలు : పచ్చిమామిడికాయలు - 2 కిలోలు; ఆకుపచ్చని కాకరకాయలు - 1 కిలో; పనసకాయ - 1/2 కిలో; బెండకాయలు - 1 కిలో; దోసకాయలు - 1/2 కిలో; అవనూనె 1 1/2 కిలో; ఉప్పు - 1/2 కిలో; మెంతిపొడి - 250 గ్రా||; సోంపు - 125 గ్రా||; పసుపు, అవాలు, జీలకఱ్ఱ, నల్లనువ్వులు తగినన్ని తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము: కూరలన్నిటినీ శుభ్రపరచుకోవాలి. పెచ్చు తీయాల్సిన వాటిని పెచ్చు తీసి బాగా కడుక్కోవాలి. మసాలాలన్నిటినీ నూరుకుని అరకిలో నూనెలో వేయించుకోవాలి. మావిడికాయలను, పనసకాయలను చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిగిలినవాటిని నాలుగు భాగాలుగా చీల్చి అందులో మసాలా నింపాలి. జాడీ లేదా గాజు గిన్నె తీసుకుని ముందు దోసకాయలు వేసుకోవాలి. వాటిపైన మామిడిముక్కలు, వాటిపైన కాకరకాయ, ఆపైన బెండకాయలు, పనసముక్కలు వేసుకుని ఉంచుకోవాలి. అన్నిటిపైన నూనె పోయాలి. సన్నని బట్టతో కప్పి రోజంతా ఎండలో, రాత్రికి మంచులో ఉండనివ్వాలి. 8-10 రోజులు అలాగే ఉంచితే ఊరగాయ తయారవుతుంది.

టర్నిప్ ఊరగాయ

కావలసిన పదార్థాలు : టర్నిప్ దుంపలు - 2 కిలోలు; అవనూనె - 500 గ్రా||; ఎండుమిరపకాయలు - 50 గ్రా||; అవపొడి - 50 గ్రా||; గరం మసాలా పొడి - 25 గ్రా||; అల్లం - 100 గ్రా||; వెల్లుల్లి - 100 గ్రా||; బెల్లం - 100 గ్రా||; ఎండబెట్టి పులియబెట్టిన చెరుకురసం - 250 గ్రా||; తగినంత ఉప్పు

తయారీ విధానము: చక్కటి పెద్ద టర్నిప్ తీసుకొని పెచ్చు తీసి పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మరుగుతున్న నీళ్ళల్లో ఈ ముక్కల్ని ఉడకపెట్టుకుని తరువాత నీళ్ళు పిండి బట్టమీద ఆరబెట్టుకోవాలి. అల్లం, వెల్లుల్లిని శుభ్రపరచుకుని సన్నగా కోసుకోవాలి. నూనె కాగబెట్టుకోవాలి. టర్నిప్ ముక్కల్ని నూనెలో వేయించుకోవాలి. మిగిలిన నూనెలో అల్లం, వెల్లుల్లి, మిగితా మసాలాలను దోరగా వేయించి ప్రక్కనపెట్టుకోవాలి. చెరుకురసంలో బెల్లాన్ని కలుపుకుని వడపోసుకోవాలి. వేగిన టర్నిప్ ముక్కల్ని మసాలాతో బాగా కలుపుకోవాలి. పైనుంచి చెరుకురసాన్ని పోసుకోవాలి. అన్నీ కలుపుకుని అవాల తాలింపు పెట్టాలి. తరువాత జాడిలోకి తీసుకుని అప్పుడప్పుడూ కదుపుతూ ఉండాలి. దీన్ని ఇలాగే తినాలి.

బర్రాణీతో ఊరగాయ

బర్రాణీలు - 1 కిలో

నూనె - 125 గ్రా||

కారం, ధనియాలు, జీలకఱ్ఱ, పసుపు, ఉప్పు, సోంపు (ఇష్టముంటే)

తయారీ విధానము: బర్రాణీని ఆవిరిమీద ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. ధనియాలు, జీలకఱ్ఱ, సోంపు నూనె లేకుండా వేయించి పొడి కొట్టుకొని చల్లారిన బర్రాణీలో కలపాలి. నూనె, ఉప్పు, పసుపు కూడా కలిపి ఒక రెండు రోజులు ఎండలో ఉంచాలి. మూడోరోజు నుండి వాడుకోవచ్చు.

వంకాయతో ఊరగాయ

వంకాయలు - పావుకిలో

అల్లము - 10 గ్రా||

మెంతులు	- 2 స్పాన్లు
ఆవాలు	- 4 స్పాన్లు
ధనియాలపొడి	- 2 స్పాన్లు
సోంపు	- 2 స్పాన్లు
షాజీర	- 2 స్పాన్లు
ఇంగువ	- అర స్పాన్
నూనె	- 100 గ్రా॥
కారము	- 150 గ్రా॥
ఉప్పు	- తగినంత
వెనిగర్	- అర కప్పు

తయారీ విధానము: వంకాయలు గుండ్రంగా చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళలో ఉడికించాలి. ఉడికాక నీళ్ళు వంచేసి ఒక పొడి బట్టమీద ముక్కలు ఆరబెట్టాలి. అల్లం మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మెంతులు, ఆవాలు, సోంపు, షాజీర వేడి చేసి వేరు వేరుగా పొడి కొట్టుకోవాలి. ఒక బాండీలో నూనె వేసి తాలింపుకు వేసి దానిలో అన్ని పొడులు వేసి, ఇంగువ వేసి 1 నిమిషం అయ్యాక దింపేసి అందులో కారం, ఉప్పు, వెనిగర్ వేసి బాగా కలిపి దానిలో వంకాయముక్కలు (పొడిగా ఉండాలి) వెయ్యాలి. 3-4 రోజులు ఎండలో పెట్టి తర్వాత వాడుకోవచ్చు. ఈ ఊరగాయ ఒక సంవత్సరము వరకు పాడవదు.