



యోగాతో అశాంతి దూరం

ఇలాంటి స్థితి రాకుండా ఉండేందుకు యోగా చేయమంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా విపరీత కరణి అస్థిమాలను తరిమేస్తుంది. మీరూ ప్రయత్నించండి. **ఎలా చేయాలంటే...** విపరీత కరణికి ముందు నాలుగు గంటలు ఏమీ తినకూడదు. కనుక ఉదయం అనుకూలం. చదునుగా ఉన్న నేలమీద యోగా మ్యాట్ లేదా దుప్పటి పరిచి వెల్లుకిలా పడుకోవాలి. మెల్లగా శ్వాస తీసుకుంటూ ప్రశాంతంగా ఉండండి. పిరుదుల మీద చేతులుంచి నడుం నుంచి కాళ్ళను పైకి లేపాలి. మోచేతులను ఆసరాగా ఉంచాలి. కొత్తగా యోగా ఆరంభించినవారు కాళ్ళను గోడకు అనించి తేలిగ్గా చేయొచ్చు. మొదట్లో ఇబ్బందిగా ఉంటే తల కింద దిండు ఉంచవచ్చు. **ఇవీ ప్రయోజనాలు....** ♦ మనసు, మెదడు సేదతీరతాయి. అశాంతి, అలజడి తరలెత్తవు, డిప్రెషన్, యాంగ్ఘాయిటీ లాంటి మానసిక సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు. ♦ తలనొప్పి మధు మేహం, నిద్రలేమి, నెలసరి,

- ప్రి-మెన్స్ట్రవల్ సిండ్రోమ్, మెనోపాజ్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ♦ ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు నయమవుతాయి. ♦ నడుం నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ♦ మెద, కాళ్ళు, చేతులు దృఢంగా అవుతాయి. ♦ జీర్ణప్రక్రియ సవ్వంగా ఉంటుంది. **వీరికి మంచిది కాదు...** ♦ ఫ్లావేసి, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు దీని జోలికి వెళ్లకూడదు. ♦ నడుము, మెద నొప్పులు తీవ్రంగా ఉన్న వారు యోగా గురువు మార్గదర్శకత్వంలోనే ప్రయత్నించాలి. ♦ నెలసరి సమయంలో కూడదు. ♦ గ్రేకోమా లాంటి తీవ్ర కంటే సమస్యలు ఉన్న వారు దీన్ని చేయవద్దు.

మనలో చాలామందికి చాలా సార్లు కారణం లేకుండానే మనసులో ఏదో అశాంతిగా, మెదడులో అలజడిగా ఉంటుంది. ఏం చేసి ఆ అయోమయం నుంచి బయటపడలో తెలిదు.

ఇంటి అలంకరణలో కృత్రిమ వెదురు



ఇంటి ముందుగదిలో పచ్చటి వెదురు పొద

దగ్గర కుర్చుని వేడివేడి టీ తాగితే ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఇంట్లో వెదురు ఏంటి.. అని అనుకోవద్దు.. ఇటువంటి కలను తీర్చడానికి పొదవైన కృత్రిమ వెదురు చెట్టు, మొక్కలు లభ్యమవుతున్నాయి. ఇంటి అలంకరణలో ఇవి.. ఓ భాగమవుతున్నాయి. ముందుగదిని రెండుగా విభజించు కోవాలన్నప్పుడు మధ్యలో ఈ వెదురు మొక్కలను వినియోగిస్తే చాలు. ఇంట్లో పచ్చదనం నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. గదికో ప్రత్యేకతా వస్తుంది. స్వీజ్ అవసరం ఉండదు కాబట్టి చెమ్మ అవుతుందని అనుకోనక్కర్లేదు. సహజంగా కనిపించే వీటిని సోఫా, కాఫీ టేబుల్ పక్కన సర్దిత చాలు. ఉదయం, సాయంకాలం అక్కడ కూర్చుని వేడివేడి టీతాగా గార్చేసినో

ఉన్నట్లు భావించొచ్చు. అలాగే బాల్కనీకి ఓవైపు ఈ వెదురుచెట్టు అమర్చుకున్నాచాలు. మొత్తమంతా పరుచుకొని ఉన్న వీటి పద్ధ కాసేపు సేద తీరినప్పుడు మనసంతా ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. **ఎక్కడైనా..** పిల్లల గది, మెట్లపక్కగా, పడక గదిలో అంటూ ఎక్కడైనా వీటికి వోటివొచ్చు. వరుసగా 50కిపైగా వెదురు కొమ్మలున్నవే కాకుండా కుండీల్లో ఉండే పచ్చదనం నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. గదికో ప్రత్యేకతా వస్తుంది. స్వీజ్ అవసరం ఉండదు కాబట్టి చెమ్మ అవుతుందని అనుకోనక్కర్లేదు. సహజంగా కనిపించే వీటిని సోఫా, కాఫీ టేబుల్ పక్కన సర్దిత చాలు. ఉదయం, సాయంకాలం అక్కడ కూర్చుని వేడివేడి టీతాగా గార్చేసినో

సైక్లింగ్ అనగానే వ్యాయామం అనుకోవచ్చు. మనలో ఎక్కువగా కనిపిస్తోన్న సమస్య హార్డ్ నుల్స్, అనవతుల్యత. దీంతో నెలసరి ఇబ్బందులు. శారీరక, మానసిక సమస్యలు దానికి పరిష్కారమే సీడ్ సైక్లింగ్ అంటే కొన్ని రకాల విత్తనాలు ఓ క్రమంలో



తినడమన్నమాట. దీనిలో రెండు దశలుంటాయి. పిన్ ఓఎస్, మెనోపాజ్.. ఇలా హార్డ్ నుల సమస్య ఉన్నవారెవరైనా ప్రయత్నించొచ్చు. అనుసరణ విధానాన్ని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. **మొదటి దశ..** దీన్నే పాలిక్యులర్ దశ అని అంటారు. నెలసరి మొదలైనప్పుటి నుంచి 16వ రోజు వరకు ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో సూక్ష్మ చొప్పన

సీడ్స్ సైక్లింగ్ చేద్దామా!

వేయించిన అవిసెలు, గుమ్మడి గింజలనుక్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇవి ఈక్స్ట్రా స్ట్రాయల్స్ హెచ్చుతగ్గులను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. **రెండో దశ..** దీనికి లూటియల్ దశగా పేరు 17 నుంచి 29వ రోజు వరకు దీని కింద పరిగణిస్తారు. ఈ రోజుల్లో వేయించిన పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, నువ్వునలు సూక్ష్మ చొప్పన ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఇలా కొన్ని నెలలు చేసి చూడండి. వీటిల్లోని గుణాలు శరీరంలోని హార్డ్ నుల అనవతుల్యత నరికేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.



పొడిని జోడించాలి. మూతబట్టా.. మూడు నిమిషాలు ఉడికించాక అప్పుడు పాస్తా వేయాలి. బిరచిగా గరంమసాలా, మార్కెట్లో రెడిమేషింగ్ దొరికే ఒరిగానో, చిల్లీ ప్లెక్స్ చేసి పాస్తా విరిగకుండా కలుపుకొని మంట ఆఫ్ చేయసుకోవాలి.

పులిహార కోసం అన్నం పండుతున్నప్పుడు ఎవరులో చెంచా వెనిగర్ లేదా రెండు చెంచాల నిమ్మరసం వేయండి. అన్నం అత్యుత్తమంగా పొడిగా.. మల్లె పువ్వులా తెల్లగా వస్తుంది. **చెలి చిట్కా..** చెంచా వెన్నెల్లి తురుము- చెంచా, టోమా



తయారీ : ఉప్పు చెంచాల నూనె వేసి పాస్తాని ఉడికించి, ఆ స్వీజ్ వార్చేయాలి. బాణలిలో నూనె వేసి అది వేడయ్యాక అల్లం, వెల్లుల్లి తురుము వేసి అవి బంగారు రంగులోకి వచ్చేంతవరకు వేయించాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. అవి కూడా మేగాక ఉప్పుతో పాటు టోమాటోలు కూడా వేసి ఉడికించుకోవాలి. టోమాటోలు మెత్తగా ఉడికాక కాల్చి కమ్, క్యారెట్ ముక్కలు వేసి 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత సాస్, మిరియాల

పచ్చి బఠాణి పూరి ..

తేనెతో గుండెపోటు నివారణ సాధ్యమే సాధ్యమే రకరకాల తీపిపదార్థాల్లో తీపిని అందించే పదార్థాలను గ్లూకోజ్, మాలిక్, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్ అని పలుస్తారన్న విషయం మనకు తెలిసిందే. అలాగే తేనెలో తీపిని ఇవ్వే పదార్థాన్ని ట్రైహలోజ్ అంటారు. కొన్ని ఎలకల శరీరాల్లోకి ట్రైహలోజ్ ను ఇంజెక్ట్ చేస్తూ నిర్వహించిన పరిశోధనలు గుండెపోటు నివారణను



దీంతో గుండెపోటు నివారణ

నూనె-వేయించడానికి సరిపడేదంత, వామ-చెంచా. తయారీ : పచ్చిబఠాణిలు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి, వామని బ్లెండర్లో వేసిమెత్తని పేస్ట్లా తయారు చేయాలి. ఒక గిన్నెలో గోధుమపిండి, ఉప్పు, రవ్వ, కొద్దిగా నూనె, పచ్చిబఠాణిల ముద్ద చేసి తగినన్ని స్వీజ్ పోసి గట్టిపండిలా చేసుకోవాలి. చిన్న నిమ్మకాయ సైజులో ఉండలు చేసుకుని రోలింగ్ పిన్తో పూరిలు ఒత్తుకొని వాటిని



దీమ్ పై చేసుకోవాలి. పచ్చిబఠాణిపూరిలు సిద్ధం.

వెజ్ ఫ్రాంక్..

కావాల్సినవి : పపాటి కోసం: ఒక కప్పు గోధుమ పిండిలో తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె వేసి పిండి ఒత్తుకుని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఫిల్లింగ్ కోసం: నూనె-ఒకటిన్నర చెంచా. వెల్లుల్లి రెబ్బలు సన్నని పలుకుల్లా చేసుకోవాలి. చెంచా, క్యాబేజీ తురుము-అరకప్పు, క్యారెట్ తురుము పావుకప్పు, కాల్చి కమ్ తురుము-పావుకప్పు. పచ్చిమిర్చి-ఒకటి, మిరియాల పొడి-పావుచెంచా,



పనీర్ ఫ్రైడ్ రైస్ ..

ఉప్పు-తగినంత, వెనిగర్-అరచెంచా, సోయాసాస్-చెంచా, టోమాటోసాస్-రెండు చెంచాలు, వెన్న-రెండు చెంచాలు. తయారీ : చపాతిలు చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నూనె వేడి చేసి అందులో వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి. ఇప్పుడు కూరగాయలను వేసి పెద్ద మంట మీద రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇందులో మిరియాల పొడి, సోయాసాస్, వెనిగర్, ఉప్పు టోమాటో సాస్ కూడా వేసి రెండు నిమిషాల తర్వాత పొయ్యి కట్టేసి మిగతాన్ని చల్లార్చుకోవాలి. ఇప్పుడు చపాతీలంతటా వెన్న రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత టోమాటోసాస్ రాసి, ఆపై వేయించిన కూరగాయలను ఒక వారగా ఉంచి రోల్ మాదిరిగా చుట్టుకోవాలి. బటర్ పేపర్ని కూడా చుట్టే పిల్లలు తినడానికి వీలుగా ఉంటుంది.



కావాల్సినవి : వండిన అన్నం-2 కప్పులు, నూనె-2 చెంచాలు, పనీర్-కప్పు, పెరుగు- మూడు చెంచాలు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్-చెంచా, కారంపొడి- చెంచా, గరం మసాలా-చెంచా, పసుపు- పావుచెంచా, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, ఉల్లిఅకులు- కొద్దిగా, క్యారెట్ ముక్కలు- పావుకప్పు, కాల్చి కమ్ ముక్కలు-పావుకప్పు, నల్ల మిరియాల పొడి - పావుచెంచా, వెల్లుల్లి తురుము-పావుచెంచా, పచ్చిమిర్చి-ఒకటి, సోయా సాస్ - చెంచా. తయారీ : ఒక పానీల్ పేరుగు, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా, కారం, పనీర్ తీసుకుని అందులో చెంచా నూనె వేసి దగ్గరకు వచ్చేంతవరకూ వేడి చేసుకుని ఆ పనీర్ ముక్కలని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే పానీల్ మరో చెంచా నూనె వేసి వెల్లుల్లి పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించి, ఆ తర్వాత మిగిలిన కాయగార ముక్కలు కూడా వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇప్పుడు అందులో వేయించిన పనీర్, ఉల్లిఅకులు వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత సోయా సాస్ వేసికలిపి అన్నం కూడా వేసి మరో రెండు నిమిషాలు అన్నాన్ని వేయించి, ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసి కలిపితే రుచికరమైన పనీర్ ఫ్రైడ్ రైస్ సిద్ధం.

గతంలో తయారీ : ఒక పానీల్ పేరుగు, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా, కారం, పనీర్ తీసుకుని అందులో చెంచా నూనె వేసి దగ్గరకు వచ్చేంతవరకూ వేడి చేసుకుని ఆ పనీర్ ముక్కలని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే పానీల్ మరో చెంచా నూనె వేసి వెల్లుల్లి పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించి, ఆ తర్వాత మిగిలిన కాయగార ముక్కలు కూడా వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇప్పుడు అందులో వేయించిన పనీర్, ఉల్లిఅకులు వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత సోయా సాస్ వేసికలిపి అన్నం కూడా వేసి మరో రెండు నిమిషాలు అన్నాన్ని వేయించి, ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసి కలిపితే రుచికరమైన పనీర్ ఫ్రైడ్ రైస్ సిద్ధం.

