



శ్రీరంధ్రానికి చేరుకునే మైక్రోప్లాస్టిక్ ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికరమో మనందరికీ తెలిసిందే! ఇవి నీళ్ల ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరుకుంటూ ఉంటాయి. కాబట్టి బెండకాయ, మెంతులతో వాటిని నిర్మూలించే ఒక చిన్న చిట్టాను శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. అదేంటంటే...నీటి శుద్ధి ప్రక్రియలో మెంతులు, బెండకాయ పొదులను కలపడం ద్వారా నీళ్లలో కలిసిన మైక్రోప్లాస్టిక్ పాటు ఇతరత్రా

కలుషితాలను నిర్మూలించవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. అందుకోసం ఒక లీటరునీళ్లలో ఒక గ్రాము బెండకాయ, మెంతుల పొడిని కలపడం ద్వారా గంట సమయంలో 67 మైక్రోప్లాస్టిక్ తొలగిపోయినట్లు వాళ్లు ప్రయోగాలతో కనిపెట్టారు. సమపాళ్లలో కలిపిన బెండ, మెంతుల పొదులు సహజసిద్ధ పాలిమర్లలా ప్రవర్తిస్తూ, సింథటిక్, వాణిజ్యపరమైన పాలిమర్ల కంటే ఎంతో సమర్థంగా వ్యర్థనీటి శుద్ధికి తోడ్పడుతున్నట్లు వాళ్లు తెలుసుకున్నారు. ఈ తాజా ప్రయోగంతో నీటిశుద్ధి ప్రక్రియ మరంత మెరుగుపడి, నీటిలో కలిసిన మైక్రోప్లాస్టిక్, కలుషితాలు తొలగిపోయి, వాటితో ముడిపడి ఉండే అనారోగ్యాల ముప్పు తప్పుతుందని వాళ్లు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మనం మామిడి, ఉసిరి, నిమ్మ, పండు మిరప కాయలతో సహా ఎన్నో రకాల నిల్వ పచ్చళ్లు పెడుతూ ఉంటాం. ఒక్కోసారి అవి బూజు పడుతూ తినడానికి వీలులేకుండా పోవడం చూడాలి. అలా కాకుండా మనం పట్టిన పచ్చళ్లు చాలా రోజులపాటు నిల్వ ఉండాలంటే ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

నిల్వ పచ్చళ్లు తాజాగా

తెలుసుకుందాం...

పచ్చళ్లు పెట్టడానికి తాజాగా ఉన్న కాయలను ఎంచుకోవాలి. మెత్తగా ఉన్నవాటిని, నల్లని మచ్చలతో పాడవడానికి ప్రారంభదశలో ఉన్నవాటిని తీసి వక్కం పెట్టాలి. నాణ్యమైన కాయలను ఎంపిక చేసుకుంటేనే పచ్చళ్లు



ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి. నిల్వ పచ్చళ్ల కోసం తెచ్చిన కాయలను మంచి నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి. పరిశుభ్రమైన పచ్చని బట్టతో వాటిని తుడిచి నీడలో బాగా ఆరనివ్వాలి. ఏ మాత్రం తేమ లేకుండా చూసుకోవాలి. కాయలను ముక్కలుగా తరగడానికి ఉపయోగించే కత్తిపీట, చాకు లాంటి వాటినివీ పచ్చడి కలిపే గిన్నెలు, గరిటెలను శుభ్రం చేసి తడి లేకుండా ఆరబెట్టాలి.

పచ్చళ్లను తయారు చేయడానికి త్రోవల్లో మొక్కలకు పోషకాలన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. కానీ, బాలూనిల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు కుండీల్లోనే మట్టే కీలకం. కాబట్టి ఈ విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇక నగరవాసులు ఎక్కువగా కుండీల్లోనే మొక్కలు పెంచుకుంటారు. తోటల్లో మొక్కలకు పోషకాలన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. కానీ, బాలూనిల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు కుండీల్లోనే మట్టే

ఎరువుకు ఎసరు..

కీలకం. కాబట్టి ఈ విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇక నగరవాసులు ఎక్కువగా కుండీల్లోనే మొక్కలు పెంచుకుంటారు. వాటిని ఎంతో అప్రూపంగా చూసుకుంటారు. వేసవిలో అవి ఎండిపోవడం ఉదయం 10-12% సాయంత్రం 5-6% వరకు ఉంటుంది. అయితే, ఇలా నీళ్లు పట్టడం వల్ల కుండీలో మట్టి సారం కోల్పోతుంది. 10% అందులోని పోషకాలు నీటిలో కరిగిపోయి... డ్రైన్ నుంచి కిందికి వెళ్లిపోతాయి. దాంతో, మొక్కలకు సరైన పోషణ కరువై... అవి ఎండిపోయే



నాణ్యమైన దినుసులనే ఉపయోగించాలి. పచ్చళ్ల కోసం ప్రత్యేకించిన ఉప్పును మాత్రమే వాడాలి. ఇందులో అయోడిన్ లాంటి మూలకాలు ఉండవు. ఇది పచ్చళ్లను చాలాకాలంపాటు తాజాగా ఉంచుతుంది. పచ్చళ్లలో కలపడానికి నువ్వుల నూనె లేదా వేరుశనగ నూనెను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మిగిలిన నూనెలు పనికిరావు. పచ్చడి మునిగేవరకూ నూనె పోయాలి. దీనివల్ల పచ్చడి ఎండిపోకుండా రంగు మారకుండా ఉంటుంది.

సాధారణంగా పచ్చళ్లు పెట్టిన మూడు రోజులకు మరల వాటిని కలిపి ఉప్పు, నూనె తదితరాలను సరిచూస్తారు. అప్పుడు కూడా తడి తగలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పచ్చళ్లను జాడీల్లో లేదంటే గాజు సీసాల్లో మాత్రమే నిల్వ చేయాలి. ఇవి పొడిగా శుభ్రంగా ఉండాలి. పచ్చడిని నింపిన తరువాత జాడీ లేదా సీసా మీద రెండు పరులను పలుచని బట్టని వేసి తాడుతో గట్టిగా బిగించాలి. దీని మీద మూత పెట్టాలి. గాలి చొరబడకుండా ఇలా జాగ్రత్తగా నిల్వ చేస్తే పచ్చళ్లు చాలాకాలం నిల్వ ఉంటాయి.

ప్రమాదం నిల్వ పచ్చళ్లను తేమ, ఎండ తగలకుండా చీకటిగా ఉండే ఉంటుంది. పొడి ప్రదేశంలో ఉంచాలి. వీలైతే వీటిని ఫ్రిజ్లో కూడా కా బట్టాని పెట్టవచ్చు. కుండీల్లోని పచ్చడిని జాడీ లేదా సీసా నుంచి తీసేటప్పుడు మట్టికి కూడా పొడిగా ఉండే గరిటెను మాత్రమే సరైన సోపణ ఉపయోగించాలి. గరిటెను ఒకసారి వేడిచేసి అందేలా చూసుకోవాలి. చల్లార్చి వాడితే మంచిది. ఇందుకోసం ఎర్రమట్టి, తరచుగా జాడీ లేదా సీసా మూతను కోకాపీట్, వర్మి కంపోస్ట్, తెరకూడదు. కనీసం రెండు నామతో తయారైన నేచురల్ పాటింగ్ నెలలకు అవసరమైన మిక్చర్ కుండీలను నింపుకోవాలి. కనీసం పచ్చడిని మరో చిన్న ప్రతి రెండు వారాలకు ఒక్కసారై నీటిలో కరిగి జాడీ లేదా ఎరువులు వేయాలి. కుండీలో మొక్కలను బట్టి.. ఎరువులు అందించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కుండీల్లో మొక్కలకు కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. తద్వారా అవి ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.

పచ్చళ్లను తయారు చేయడానికి త్రోవల్లో మొక్కలకు పోషకాలన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. కానీ, బాలూనిల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు కుండీల్లోనే మట్టే కీలకం. కాబట్టి ఈ విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇక నగరవాసులు ఎక్కువగా కుండీల్లోనే మొక్కలు పెంచుకుంటారు. తోటల్లో మొక్కలకు పోషకాలన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. కానీ, బాలూనిల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు కుండీల్లోనే మట్టే



విటమిన్ డి, చేప నూనె రెండూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. ఒకే విధమైన ప్రయోజనాన్ని అందించేవే! అయితే వీటిలో దేన్నో ఎంకొకోవాలి?

తెలుసుకుందాం!

విటమిన్ డి మేలు : విటమిన్ డి ఎముల ఆరోగ్యానికి, జుట్టు వ్యాధినిరోధకతకూ సహాయపడుతుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తుగా ఆరోగ్య మెరుగుదలలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీర వాపులను తగ్గిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన కార్బియం నిగనిగలా అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అమెరికాలో 35 దుతూ శాతం మంది పెద్దలు(ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో) ఉండాలని ప్రతి విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. విటమిన్ డి ఒక్కరూ లోపం వలన ఎముకలు బలహీనపడడంతో పాటు ఆశపడతారు. కానీ, డిపెషన్ అవహిస్తుంది. సాధారణంగా విటమిన్ నేటి ఉరుకులు పరుగులు డి, సూర్యరశ్మి నుంచి అందుతుందని జీవితంలో జుట్టుపై శ్రద్ధపెట్టే మనకు తెలుసు. పాలు, బీజ్, గుడ్లు సమయమెక్కడిది? జుట్టు సాన, చేప కొవ్వుల నుంచి కూడా సమస్యలకు ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి విటమిన్ డి అందుతుంది. కారణాలెన్నో: చాలామంది జుట్టులదం, అయితే సూర్యరశ్మి మంబ్ర వంటి సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు సర్ రి గాం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. హెయిర్ ప్యాక్లు, మసాజ్లు, రకరకాల చిట్టాలు పాటిస్తారు. ఒత్తును జుట్టుకోసం మీదూ ఓసారి ఇలా వ్రై చేయండి.

క్యాలెట్: క్యాలెట్ వెంట్రుకలను దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. దీనిలో విటమిన్ బి7 పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్నే బయోటిన్ అని పిలుస్తారు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే క్యాలెట్ ని ఉపయోగించి తయారుచేసిన హెయిర్ప్యాక్స్ అప్పుడప్పుడూ వేసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందచ్చు. దీనికోసం కొన్ని క్యాలెట్ ముక్కలను తీసుకొని నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టి మెత్తటి పేస్ట్లా తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు అప్లై చేసి అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్ వెంట్రుకలు రాలడాన్ని నియంత్రించి వాటిని దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ తాగడంతో పాటు తలకు ప్యాక్లా పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు రాల్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం నాలుగైదు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను... అరటిబర నీటిలో వేసి వేడి చేయాలి. నీళ్లు చల్లారిన తర్వాత పక్కన పెట్టుకోవాలి. తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఈ నీటితో తలను బాగా తడపాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగిసుకోవాలి. ఇది మంచి కండిషనర్గా పనిచేస్తుంది. మందారం హెయిర్ ప్యాక్: ముందుగా మందార పూలను రెండు రోజుల పాటు ఎండలో ఆరబెట్టుకోవాలి. పూలతో పొడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మూడు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగులో ఓ టేబుల్ స్పూన్

అందనివారు, డి విటమిన్ లోపంతో బాధపడేవారు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ వాడుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అయితే ఈ విటమిన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అధిక మోతాదు విటమిన్ డి శరీరంపై విషంలా పనిచేస్తుంది. హైపర్ కాల్షిమియా(అధిక కార్బియం), వికారం, మూత్రపిండాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. చేప నూనె మంచిదే! : ఇది గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చేపనూనె మెరుగైన మరుగ్గా ఉండడంతో పాటు జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చేపనూనెలో ఓమీగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే డిస్కో విటమిన్ ఎ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది. అమెరికా హార్ట్ అసోసియేషన్, వారానికీ రెండు సార్లు చేపలు(వీలైతే కొవ్వు

చేపలు) తినాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. తరచూ చేపలను తినలేని వారు దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా చేపనూనె సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు. అయితే ఈ సప్లిమెంట్ల వలన జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తి అవకాశాలున్నాయి.విటమిన్ డి క్యాప్సుల్, చేపనూనె సప్లిమెంట్లు... ఈ రెండూ ఆరోగ్యానికి లాభం చేకూర్చేవే! కానీ వీలైనంత వరకూ విటమిన్లు, పోషకాలు మన శరీరానికి సహజసిద్ధంగా అందేలా చూసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మనకున్న సమస్యను బట్టి వైద్యులను సంప్రదించి వారి సలహా మేరకు వీటిలో ఏది మన

విటమిన్ డి లేదా చేప నూనె.. ఏదిమేలు



మందారం పొడిని కలపాలి. ఇందులో రోజ్ మేరీ ఎస్సెన్స్ కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఇది పింక్ రంగులోకి మారిన తర్వాత తలకు పట్టించి అరిస తర్వాత తలస్నానం చేయాలి.

ఒత్తును జుట్టు కోసం



మనసాలా మేమనాబీ!



మన దేశంలో వంటలను మనం ఎలా చూడవచ్చు? మన దగ్గర ఉన్నన్ని వంటలు మరే ఇతర ప్రాంతంలోనూ దొరకవు. ప్రతి ప్రాంతానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. అత్యంత సులభమైన వంటల నుంచి అత్యంత క్లిష్టమైన వంటల దాకా రకరకాల వంటలు మన వాళ్లు చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇక్కడ మనకొక వైరుధ్యం కూడా కనిపిస్తుంది. కోకాబీ, మహారాష్ట్రలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కేవలం రెండు, మూడు పదార్థాలతో వంటలు చేసేస్తారు. అల్లం, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, బంగాళాదుంపలతో రుచికరమైన కూర వంటున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూర చేయాలంటే కనీసం 12 నుంచి 15 రకాల దినుసులు వాడతారు. అందుకే మన భారతీయ వంటలు సంక్లిష్టంగానూ ఉంటాయి. యూరప్ వంటలతో మనవాటిని పోల్చువచ్చా? లేదు. ఎందుకంటే వారి వంటలు పనే డైమెన్షన్ లో ఉంటాయి. అంటే ఒక ప్రధానమైన విషయంపైనే మొత్తం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు చేపతో చేసే వంటలను ఉంచుకుందాం. అది చేప రుచే ఉంటుంది. మసాలా దినుసులు, గ్రేవీ ఉండవు. ఎందుకంటే వారు పోషకాల కోసం కొన్ని పదార్థాలపై ఆధారపడతారు. ఉదాహరణకు వైన్ తో పాటు బీజ్ తింటారు. ఒకవేళ చేప సరైంది కాకపోతే మొత్తం వంట చెడిపోతుంది. మన దగ్గర అలా కాదు. ఒక కూరలో రకరకాల రుచులు ఉండాలి. అప్పుడే మనకు నచ్చుతుంది.

అందుకే మనం మసాలాలు ఎక్కువ వాడతాం. దీనివల్ల ఎక్కువ సందర్భాలలో కాయగూరల రుచి కన్నా మసాలా రుచే ఎక్కువగా తెలుస్తుంటుంది. మీ ఉద్దేశంలో మంచి వంటకు కావల్సిన పదార్థాలేదీ? అన్నింటి కన్నా ముఖ్యం సమయం. ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించగలిగితే మంచి రుచి వస్తుంది. కానీ ప్రస్తుతం ఎవరికీ అంత సమయం ఉండటంలేదు. ముఖ్యంగా ఒక కుటుంబంలో భార్య, భర్త... ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తుంటే, వారిద్దరికీ వంట చేయటానికి అతి తక్కువ సమయం ఉంటుంది. అందువల్ల వంటకన్నా వారం ఇతర అంశాలపై దృష్టి పెడతారు. అవసరమైతే బయట నుంచి ఆర్డర్ చేసుకొని తింటారు. అంతేకాకుండా వంటలు రుచిగా ఉండాలంటే... ఆహార పదార్థాల నాణ్యత బాగుండాలి. లేదంటే వంట బాగుండదు. గతంలో అందరూ సొంత వంటలతో పండించేవారు. అందువల్ల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, రకరకాల ధాన్యాలు రుచిగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఎక్కువ ఎరువులు వేయడంవల్ల రుచి తగ్గిపోయింది. ఈ పచ్చికాలంలో వంటను కెరీర్గా తీసుకొనేవారి సంఖ్య పెరిగింది కదా..!

భారతీయ ఆహారం చాలా సంక్లిష్టమైందని అన్నారు కదా. ఒక కిచెన్ ను ఏర్పాటు చేసుకోవటం ఎంత కష్టమైన పని అని మీరు అనుకుంటున్నారా? ఒక మసాలా దబ్బా.. కొన్ని గిన్నెలు ఉంటే కిచెన్ అవుతుంది. అయితే వంట ఎలా చేయాలి? కూడా తెలియాలి కదా. ఈ పచ్చికాలంలో ఎక్కువమంది వంట పుస్తకాలు చదువుతున్నారు. యూట్యూబ్ లో వీడియోలు చూస్తున్నారు. కానీ వంట చేయటానికి ఇష్టపడరు. అంతేకాకుండా చాలా వంటలు ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి వారసత్వంగా వస్తాయి. వాటిని ఎక్కడైనా రికార్డు చేసి పెడితే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీకో ఉదాహరణ చెబుతాను. మా అమ్మమ్మ కొన్ని వంటలు అద్భుతంగా చేసేది. కానీ అవి ఎలా చేయాలి? ఎవరికి చెప్పేది కాదు. మా అమ్మమ్మ కూడా అవి ఎలా చేయాలి? తెలియదు. నేను పెద్దయిన తర్వాత ఆ వంటలు సేకరించి చటానికీ ప్రయత్నించా. మా అమ్మమ్మ దగ్గర పనిచేసే ఒకామెను పట్టుకొని, ఆవిడ దగ్గర నుంచి వివరాలు తెలుసుకున్నా. కానీ మా అమ్మమ్మ వంట రుచి రావాలంటే ఎలా? ఒక్కో వంటను పడేసిస్తాచ్చే తే. అలా చేయగా చేయగా కొన్ని ప్రత్యేకమైన వంటలు గురించి తెలిసింది. కానీ ఇంత సమయం ఎవరికి ఉంటుంది? అందువల్ల వంట చేసే ప్రతివారు తమకు నచ్చిన వంటలను ఎలా చేయాలి? ఒక పుస్తకంలో రాసి పెట్టుకుంటే భవిష్యత్ తరాల వారికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

చాలా వంటలు ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి వారసత్వంగా వస్తాయి. వాటిని ఎక్కడైనా రికార్డు చేసి పెడితే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీకో ఉదాహరణ చెబుతాను. మా అమ్మమ్మ కొన్ని వంటలు అద్భుతంగా చేసేది. కానీ అవి ఎలా చేయాలి? ఎవరికి చెప్పేది కాదు. మా అమ్మమ్మ కూడా అవి ఎలా చేయాలి? తెలియదు. నేను పెద్దయిన తర్వాత ఆ వంటలు సేకరించటానికి ప్రయత్నించా.

