



శ్రీ రాఘవేంద్ర

# చిట్టెమ్మ చిట్టాళు



డా॥ రొంప్రసాదాచార్యులు



శ్రీ రాఘవేంద్ర

# చిట్టెమ్మ చిట్కాలు

డా॥ రోంప్రనాచార్యులు



Ph : 0866-2436959, 8142444988

**BOOK LINKS**

D.No. 31-13-18, Danaiah St., Machavaram,  
VJAYAWADA-520 004.

© With Publishers

2017

సేకరణ :

డా॥ రొంప్రనాచార్యులు

---

మనవి : ఈ పుస్తకం ఎటువంటి తప్పులు లేకుండా ప్రచురించటానికి అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాము. అయినా అక్కడక్కడ తప్పులు దొర్లి ఉండవచ్చు. అలాంటి దోషాలు మా దృష్టికి తేస్తే, మలి ముద్రణలో సరిచేయగలము. అంతేకాని, ఈ దోషాలకు చట్టపరమైన బాధ్యత వహించజాలము.

## ముందుమాట

పూర్వకాలంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉండేవి. కుటుంబ వ్యవస్థలో అమ్మమ్మ, ఆమ్మమ్మ ఉండేవారు. ఆమ్మమ్మలు అంటే అమ్మమ్మల అమ్మలు (అవ్వలు). ముందు తరం వారి నుండి నేర్చుకున్న వాటిని వారు మనవళ్ళకు, మనవరాళ్ళకు చిట్కాల రూపంలో అందించే వారు.

కొన్నికొన్నిసార్లు ఖరీదైన వైద్యం ఇవ్వలేని రిలీఫ్‌ని ఈ చిట్కాలు ఇస్తాయి. ఇవన్నీ నిత్యం మనం వాడే వస్తువుల నుండి రూపొందిన చిట్కాలే. ఖర్చు తక్కువ ఫలితం ఎక్కువ. రండి-మనమూ పాటిద్దాం.

**గమనిక :**

చర్మంపై పూతగా చెప్పిన చిట్కాలను మొదట తక్కువ మోతాదులో పరీక్షచేసి చూసి పొక్కడం, మంట ఏర్పడడం వంటి దుష్ఫలితాలు రాకుంటేనే ఉపయోగించండి.



## నేత్రాల మెరుపునకు - కంటికింద ముడతలు నివారణకు :

- ✦ పాలమీగడని రోజూ ఓ అరగంట కంటిపైన రాసుకుంటూ ఉంటే కంటికింద ముడతలు, మచ్చలు మాయమవుతాయి.
- ✦ ఉప్పు నీటితో కళ్ళను కడుక్కుంటే కళ్ళు తళతళా మెరుస్తాయి.
- ✦ ఎండిన ఉసిరికాయను ఓ రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి కళ్ళను కడుక్కునేందుకు వినియోగించండి. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంటాయి.
- ✦ అలసిపోయిన కళ్ళు సాధారణ స్థితికి రావాలంటే పుచ్చకాయ ముక్కల్నిగాని, దోసకాయ ముక్కల్ని గాని కళ్ళపై పెట్టుకుని ఓ అరగంట విశ్రాంతి తీసుకుంటే సరి.

- ✦ కళ్ళకింద ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తే తురిమిన క్యారెట్, పాల మిశ్రమం రాసి చూడండి.
- ✦ రోజ్ వాటర్ లో ముంచిన దూదిని కళ్ళపై ఉంచుకుంటే కళ్ళు కాంతివంతమవుతాయి.
- ✦ అలసందల్లో విటమిన్ - ఎ పుష్కలంగా వుంటుంది. ఇవి నిత్యం తీసుకుంటే కంటిచూపు మెరుగవుతుంది.
- ✦ కీరదోసకాయలను చక్రాలా కోసి కళ్ళపై ఉంచుకుంటే కళ్ళకు మంచి రిలీఫ్ వుంటుంది.
- ✦ కళ్ళు మంటలుగా వుంటే కరక్కాయ గంధాన్ని నుదుటికి రాయండి.
- ✦ తమలపాకుపై కొంచెం నువ్వుల నూనె రాసి కనురెప్పలపై ఉంచితే కండ్లనొప్పి, మంటలు ఉపశమిస్తాయి.

- ✦ మునగాకు, ములగకాడలను వీలున్నపుడల్లా తీసు కుంటూ ఉండండి. నేత్ర సమస్యలన్నవి మీ దరికి చేరవు.
- ✦ తడి టీ బ్యాగ్లను కళ్ళపై ఉంచి, 5 నిమిషాలు ఉంచిన భాగాల్లో మర్దనలా చేస్తూ ఉంటే, మంచి ఫలితముంటుంది.
- ✦ కంటి చూపు తగ్గడం వంటి నేత్ర సమస్యలకు, నివారణకు ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది.

### **ముఖం - చర్మం మృదువుగా :**

- ✦ గోధుమ పిండి, పాల మిశ్రమాన్ని ముఖమంతా పట్టించి ఎండినాక చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కుంటే ముఖం మృదువుగా, తాజాగా వుంటుంది.



- ✦ పెరుగు, నిమ్మరసం, రోజ్‌వాటర్‌ల మిశ్రమాన్ని రోజూ ముఖానికి మర్దనా చేసుకుని గంట తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూంటే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది.
- ✦ రోజూ పరగడుపున ఒక టీస్పూను తేనె, కొద్ది నిమ్మరసం, అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగితే నిగనిగలాడే చర్మం మీ స్వంతం.
- ✦ క్యారెట్ తురుము ఉడకబెట్టి ఆ గుజ్జుని శరీరానికి మసాజ్ చేసుకుంటూంటే చర్మం రంగుమారి తళతళలాడుతూంటుంది.
- ✦ అర కప్పు దోసగుజ్జు, రెండు చెంచాల కొబ్బరి నీళ్ళను కలిపి ఆ పేస్ట్‌ని ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తర్వాత కడిగేసుకుంటూంటే చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది.

- ✦ సహజసిద్ధమైన వెన్న, నూనె, గ్లిజరిన్లను చలికాలంలో మాయిశ్చరైజింగ్గా వాడవచ్చు.
- ✦ కలబంద రసం శరీరానికి పట్టించి అరగంట తర్వాత స్నానంచేయాలి. సౌందర్య సాధనాల వల్ల చర్మానికి ఏదైనా హాని కలిగినా దాని నుంచి కలబంద ఉపశమనం కల్గిస్తుంది.
- ✦ రోజుకి కనీసం 15 గ్లాసుల నీళ్ళయినా తాగు తుండాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం మృదుత్వం కోల్పోకుండా ఉంటుంది.
- ✦ అవకాడో, అరటిపండ్ల గుజ్జును బాగా పేస్ట్లా చేసి ముఖానికి రాసుకుంటూంటే వయసు పైబడ్డ లక్షణాలను దరిచేరకుండా చేయవచ్చు.
- ✦ వారానికి రెండుసార్లు అరటిపండు గుజ్జులో రెండు చెంచాల నిమ్మరసం కలిపి చర్మానికి రాసుకుంటూంటే చర్మం మెరిసిపోతుంది.

- ✦ ప్రతిరోజూ గుప్పెడు అలసందలు తినండి. ముఖంలో మృదుత్వం వస్తుంది.
- ✦ పైనాపిల్ రసం, కొబ్బరి నూనెలను బాగా కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటూంటే వయసు వల్ల చర్మంపై ఏర్పడే ముడతలు పోతాయి.
- ✦ అచ్చంగా బాదంపాలను ముఖానికి ప్యాక్లా వేసుకుంటూంటే పొడి చర్మంగలవారికి మంచి ఫలితం వుంటుంది.
- ✦ కలబంద గుఱ్ఱును ముఖానికి ప్యాక్లా వేసుకుని పడుకుని ఉదయం లేవగానే శుభ్రం చేసుకుంటూంటే చర్మం బిగుతుగా అయి వయసును కనబడనీయదు.
- ✦ శెనగపిండి, పసుపు, బొప్పాయి గుఱ్ఱు, ఆవుపాల మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్లా వేసుకుని అరగంట తర్వాత కడిగేసుకుంటూంటే ముఖ చర్మం మెరిసిపోవడం ఖాయం.

- ✦ బియ్యం నానబెట్టిన నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే మచ్చలు పోయి శుభ్రంగా వుంటుంది.
- ✦ ఉడికించిన బంగాళదుంపలను గుజ్జుగా చేసి మరిగించిన పాలతో కలిపి మెత్తటి పేస్ట్లా చేసుకుని ముఖానికి లేదా చర్మానికి రాసుకుని ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.
- ✦ గంధంపొడి, పసుపుపొడిలను తగుపాళ్ళలో రోజ్‌వాటర్‌లో కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి గంట తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖం తాజాగా మృదువుగా తయారవుతుంది.

- ✦ ప్రతిరోజూ స్నానం చేసే నీటిలో రెండు నిమ్మ కాయల రసం పిండి నీటిలో బాగా కలపాలి. ఆ నీటిని స్నానానికి వాడుతుంటే 2, 3 నెలల్లోనే మీ శరీరం నలుపురంగు నుంచి ఎరుపు, తెలుపు రంగులకు మారుతుంది.
- ✦ క్యాబేజి ఆకుల రసాన్ని, కొద్దిపాటి తేనె, ఈస్ట్ల మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటూంటే ముఖ చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.
- ✦ టామేటో రసాన్ని ముఖానికి బాగా మర్దనా చేసుకుంటూంటే ముఖం జిడ్డుగా ఉండదు. తాజాగా ఉంటుంది.
- ✦ పాలు, తేనె మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మృదువుగా మర్దనా చేసుకుని అరగంట తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూంటే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

- ✦ చలికాలంలో సర్వసాధారణంగా చర్మం పగులుతూంటుంది. కమలాకాయల తొక్కలతో చర్మాన్ని రుద్దుకుంటూంటే మంచి కాంతివంత మవుతుంది.
- ✦ స్నానం చేసే నీటిలో కొంచెం పాలపిండిని కలుపుకుని స్నానం చేస్తూంటే చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది
- ✦ కొద్దిగా క్యారెట్ రసం, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన, అరకప్పు పాల మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించండి. 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖం మెరిసిపోతుంది.
- ✦ తులసి, పుదీనా, కీరదోస ఆకులను పేస్ట్ చేసి ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూంటే మచ్చలుపోయి ముఖం డ్రైప్ గా, కాంతులతో మెరిసిపోతుంది.

- ✦ కొద్దిగా బీట్‌రూట్ రసంలో కొంచెం పంచదార కలిపి ముఖానికి మర్దనా చేసుకుంటూంటే బ్లాక్ హెడ్స్ నివారించబడతాయి.
- ✦ పాలు, పసుపుల పేస్ట్‌ని ముఖానికి పట్టించి పావుగంట నిదానంగా మర్దనా చేసి ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చన్నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే అవాంఛిత రోమాలు తొలగిపోతాయి.
- ✦ గుమ్మడికాయలోని విటమిన్-సి చర్మానికి మంచి కాంతినిస్తుంది. కనీసం నెలకొకసారైనా గుమ్మడి కాయను తినండి.
- ✦ స్నానం చేసే నీటిలో రెండుచెంచాల వెనిగర్ వేసుకుంటే చర్మం నిగనిగలాడుతుంది.

- ✦ జామ ఆకుల్ని మజ్జిగలో కలిపి శరీరానికి రాసుకుని, గంట తరువాత స్నానం చేస్తూంటే చర్మం శుభ్రంగా అవడమేకాకుండా నిగనిగలాడు తుంది.
- ✦ సొరకాయ గుజ్జుని ముఖానికి రాసుకుని ఒక గంట తర్వాత శుభ్రంగా కడిగేస్తే ముఖం మెరిసిపోతుంది.
- ✦ కొన్ని తమలపాకుల రసంలో చిటికెడు ఛాయ పసుపు కలిపి ముఖంమీది నల్లమచ్చలపై నిదానంగా మర్దనా చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
- ✦ రెండు చెంచాల నిమ్మరసంలో పచ్చిపాలు కలిపి ముఖానికి రాసుకుని ఆరాక శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉంటే చర్మం పువ్వులా మృదువుగా తయారు అవుతుంది.



- ✦ తాజా మునగాకు రసం ముఖానికి రాసుకుని ఎండిన తర్వాత శుభ్రంగా కడిగితే బ్లాక్ హెడ్స్ పోతాయి.

### **పెదవుల మృదువుకు :**

- ✦ పెదాలు పొడిబారడం, చిట్లడం వంటి సమస్యలు అన్ని సీజన్లలోనూ వుంటుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో ఈ సమస్య అధికం. కలబంద గుఱ్ఱ (అలోవీరా జెల్) ఈ సమస్యకు మంచి పరిష్కారం.
- ✦ క్యాబేజి ఉడికించిన నీటిని పెదవులకు పట్టించి ఆరిన తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూంటే కమిలిన పెదవుల చర్మం మృదువుగా అవుతుంది.
- ✦ కొత్తిమీర రసం పెదవులకు రాసి ఆరిన తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూంటే నల్లటి పెదవులు తన సహజ రంగుకు వస్తాయి.

- ✦ నువ్వుల నూనెలో తేనె, మైనం కరిగించి పొడిబారిన పెదాలకు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు అప్లై చేసుకోవచ్చు.
- ✦ కొంచెం తేనెను పెదాలకు రాసుకున్నా పెదవులు మృదువుగా వుంటాయి.
- ✦ పాలలో చిటికెడు పంచదార, తేనె కలిపి పెదాలకు రాసుకున్నా మృదువుగా వుంటాయి.
- ✦ రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు పెదాలకు కొంచెం ఆలివ్ ఆయిల్, నెయ్యి, కొబ్బరి నూనె, మీగడలలో ఏదో ఒకటి రాసుకుని పడుకుంటే చలికాలం పెదవులు పగలవు, మృదువుగా ఉంటాయి.

## శిరోజాల రక్షణకు :

- ✦ మంచి కొబ్బరి నూనెతో తలకు రోజూ మసాజ్ చేసుకుంటూంటే శిరోజాలకే కాదు, కళ్ళకూ మేలు చేకూరుతుంది.
- ✦ తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు తలను తడిగా వుంచుకోకూడదు. దీనివల్ల చుండ్రు ఏర్పడుతుంది.
- ✦ జుత్తు తడిగా వున్నపుడు తలను దువ్వుకోకూడదు. కుదుళ్ళ నుంచి వెంట్రుకలు ఊడివస్తాయి.
- ✦ తలకు నూనె రాసుకోవడం వల్ల కేశాలకు బలం వుంటుంది.
- ✦ నాలుగు టొమేటోలను మెత్తటి గుఱ్ఱగా చేసుకుని తలకు బాగా పట్టించి అరగంట తర్వాత తల స్నానం చేస్తూంటే చుండ్రు నివారణ అవుతుంది.

- ✦ గోరింటాకు రసాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి తలకు మర్దనా చేసుకుంటూంటే జుత్తు ఊడిపోయే సమస్య వుండదు.
- ✦ తులసి ఆకు రసాన్ని తలకు బాగా పట్టించి అరగంట తర్వాత తలన్నానం చేసి తలదువ్వుతే పేలు సమూలంగా పోతాయి.
- ✦ మజ్జిగలో కరివేపాకుపొడి కలిపి నిత్యమూ త్రాగుతుంటే జుత్తు త్వరగా తెల్లబడదు.
- ✦ జుత్తు వూడిపోయే ప్రదేశంలో ఓ నెలపాటు మందార పూలను రుద్దిచూడండి. ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది.
- ✦ తరచుగా పాలకూర తింటూంటే జుత్తు నెరవదు.
- ✦ కొత్తిమీర రోజూ ఆహారంలో తీసుకుంటూంటే జుత్తు పొడుగ్గా పెరుగుతుంది.

- ✦ స్నానానికో అరగంట ముందు జుత్తుకి పెరుగు రాసుకుని తలస్నానం చేస్తే చుండ్రుపోతుంది. (ఫ్రీజ్ లో పెరుగు మాత్రం వాడకండి)
- ✦ మందారపూల రసం తీసి కాచి చల్లార్చి తలకు రాసుకుంటూంటే కేశాలు నల్లబడడమే కాకుండా పేలు నశిస్తాయి.
- ✦ గోరింటాకును బాగా నలిపి జుత్తుకు పడితే జుత్తు ఆరోగ్యవంతంగానూ బలంగానూ పెరుగుతుంది.
- ✦ తలస్నానానికి వేడి నీళ్ళు వాడితే జుత్తులోని తేమకోల్పోయి నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. కనుక గోరువెచ్చని నీరు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- ✦ శనగపిండిలో తగినంత పెరుగు కలిపి మాడుకు, కురులకు బాగా పట్టించాలి. 20, 30 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే శిరోజాలు పొడిబార కుండా వుంటాయి.

- ✦ గుంటగలగరాకు, ఉసిరికాయ రసం నూనెలో కాచి తల వెంట్రుకలకు మర్దన చేస్తే వెంట్రుకలు నల్లబడుటయే కాక చలువ చేస్తుంది.
- ✦ కొబ్బరినూనెను వేడిచేసి అరచెక్క నిమ్మరసం పిండి జుత్తుకు, మాడుకు పట్టించి బాగా మసాజ్ చేసుకుని తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్య తీరుతుంది.
- ✦ ఉసిరి, తులసి, వేప ఆకుల్ని మరిగించి కొబ్బరి నూనెతో తలకుపట్టించి మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ✦ వారానికి రెండుసార్లు గోరువెచ్చని కొబ్బరి నూనెతో తలకు బాగా మసాజ్ చేసుకోవడం, నెలకు ఒకసారి హెన్నా వాడడం వల్ల కురుల అందం పొడవదు.

- ✦ పెరుగులో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి మాడుకు బాగా పట్టించి అరగంట తర్వాత కుంకుడు కాయతో తలస్నానం చేస్తూంటే చుండ్రు పోయి జుత్తు నిగనిగలాడుతుంది.
- ✦ తలపై వెల్లుల్లి పేస్ట్‌తో బాగా మర్దనా చేసుకుంటే జుత్తు అతిగా రాలే సమస్య తగ్గుతుంది.
- ✦ కొబ్బరి నూనెలో గుప్పెడు వేపాకులు వేసి బాగా మరగించండి. వేడి తగ్గాక తలకు బాగా పట్టించి అరగంట తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటూండండి. వారానికి రెండుసార్లు యిలా చేస్తూంటే జుత్తు రాలడం తగ్గుతుంది.
- ✦ లీటరు నీటిలో గుప్పెడు జామాకులు వేసి బాగా మరిగించి వేడి తగ్గాక వడకట్టి ఆకులు తీసేయండి. ఆ నీటిని జుత్తు కుదుళ్ళకు బాగా పట్టిస్తే జుత్తురాలడం అన్న సమస్యే ఉండదు.

- ✦ నాలుగు చెంచాల కలబంద గుఱ్ఱు, రెండు చెంచాల కొబ్బరినూనె, మూడు చెంచాల పెరుగు మిశ్రమాన్ని జుత్తుకు పట్టించి, ఒకగంట తర్వాత స్నానం చేస్తే జుత్తు వత్తుగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.
- ✦ నువ్వుల నూనెతో తలంటుకుని స్నానం చేస్తే జుత్తు శుభ్రపడుతుంది. కంటి వ్యాధులూ నయం అవుతాయి. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది
- ✦ వారానికోసారి కీర, క్యారెట్ రసాలను తలకు రాసుకుంటూంటే జుత్తు రాలకుండా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.
- ✦ చుండ్రు వేధిస్తూంటే - మెంతి ఆకుల పేస్టుని వెనిగర్ లో కలిపి తలకు పట్టించండి. ఆపై చుండ్రు మాయం.



## మోచేతులకు :

- ✦ కొబ్బరినూనె లేదా బాదం నూనె ప్రతిరోజూ రాసుకుంటూంటే పొడిచర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. భుజాలు, కాళ్ళు, మోచేతులకు నలుపుదనం తగ్గుతుంది.
- ✦ వారానికోసారి నువ్వుల నూనెను బాగా మర్దనా చేసుకుని స్నానం చేస్తూంటే నల్లబడ్డ శరీర భాగాలు రానురాను మెరుగవుతాయి.
- ✦ రెండు చెంచాల పెరుగులో కొంచెం బాదంపొడి కలిపి నల్లగావున్న శరీర భాగాలలో రాసి రుద్దుకుని శుభ్రం చేసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలుంటాయి.
- ✦ పాలమీగడలో చిటికెడు పసుపువేసి నలుపుగా వున్న బాగాలలో రాసుకుంటూ ఉన్నా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

## గోళ్ళకు :

- ✦ రోజూ వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు మంచినీళ్ళు తాగండి. గోళ్ళు మెత్తగా వుంటాయి. చర్మం ఒడిలిపోకుండా వుంటుంది.
- ✦ గోరుచుట్టు ఏర్పడితే బియ్యంపిండిలో కాస్త పాలు, కలబంద గుఱ్ఱు, నిమ్మరసం కలిపి కట్టు కడితే సరి.
- ✦ గోళ్ళు బలంగా, ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే ప్రతి రోజూ గ్రీన్ టీ ఒక కప్పు తాగితీరాలి.
- ✦ గోళ్ళపై అప్పుడప్పుడూ తెల్లటి చుక్కలు ఏర్పడుతున్నాయంటే శరీరంలో జింక్ లోపం అని గ్రహించండి. వాటి నివారణకి బీన్స్, గోధుమ, నట్స్, పొట్టు వంటివి ఆహారంగా తీసుకోండి.

## జ్ఞాపక శక్తికి :

- ✦ ఆహారం ఎంత నమిలితే అంతగా మెదడుకి రక్తప్రసరణ అందుతుంది. అందువల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ✦ అవిశగింజల్లో, గుమ్మడి గింజల్లో ఒమేగా-3, ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా వున్నాయి. వీటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే మెదడును చురుగ్గా వుంచుతాయి.
- ✦ లేత కొబ్బరి నీళ్ళు పరగడుపునే తాగుతుండండి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ✦ మామిడి, పుచ్చ, యాపిల్ పండ్ల జ్యూస్‌లలో తేనె, యష్టి మధురసాలను కలిపి తీసుకుంటూంటే మేధస్సు పెరుగుతుంది.

### **సుఖనిద్రకు :**

- ✦ వేయించిన జీలకర్ర పొడిని మెత్తటి అరటిపండు గుఱ్ఱతో కలిపి తీసుకుంటే నిద్రలేమి తొలగి పోయి సుఖనిద్రపడుతుంది.
- ✦ నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు గోరు వెచ్చని పాలు ఓ గ్లాసు తాగి పడుకోండి. హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.
- ✦ నిద్ర పట్టనప్పుడు అరికాళ్ళకు నువ్వుల నూనె మర్దన చేస్తే సుఖనిద్ర పడుతుంది.

### **ఒత్తిడి నివారణకు :**

- ✦ నిత్యం అలసందలు తింటూంటే ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో ఎదురవదు.
- ✦ ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోడానికి రోజూ మెడిటేషన్ అలవాటు చేసుకోండి. బ్రీతింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి.

- ✦ జీలకర్రను ఆహారంలో ప్రతి నిత్యమూ తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే శక్తి లభిస్తుంది.
- ✦ తగుమోతాదులో మిరియాలు వాడడం వల్ల కూడా ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.
- ✦ రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాసుడు పాలు తాగడం వల్ల ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.
- ✦ దైనందిన జీవితంలో మెదడు, శరీరం రిలాక్స్ అవ్వాలంటే ధ్యానం, యోగ సాధన బాగా ఉపకరిస్తాయి.
- ✦ వాము, పసుపులను వేడి నీటిలో వేసి తాగితే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- ✦ ధనియాలు, బార్లీ సమపాళ్ళలో తీసుకుని నానబెట్టి చూర్ణంగా చేసుకుని తింటున్నా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

## లావు కావడానికి, బలం పుంజుకోవడానికి :

- ✦ బలహీనంగా ఉన్నవాళ్ళు బలం కావాలనుకుంటే, రోజుకు రెండుసార్లు మూడేసి ఎండు అంజూరపళ్ళు నీళ్ళలో నానేసుకొని, ఆ నీళ్ళు తాగి, నానిన అంజూర పళ్ళు తినాలి. వీలైతే ఎండుద్రాక్ష కూడా కలిపి నానేసి, అంజూర, ఎండుద్రాక్ష రెండూ తినవచ్చు. త్వరగా ఫలితం ఉంటుంది.
- ✦ అరటి పండు, పాలు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి - వీటితో బనానా సూతి చేసుకొని తాగితే కూడా బలం వస్తుంది.
- ✦ నల్లేరు కాడలను మిక్సీలో దంచి, రసంతీసి, ఆ రసం కలిపిన రాగి సంకటి తింటే త్వరగా బలం పుంజుకుంటారు.

- ✦ లావు తగ్గటానికి ప్రతి నిత్యం నువ్వుల నూనెతో స్వయంగా మర్దన చేసుకుని వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. అదే విధంగా సన్నగా ఉన్నవారు చేస్తే బలంగా తయారవుతారు.

### గృహచిట్కాలు :

- ✦ కిరోసిన్ లో ముంచిన బట్టతో కిటికీలు, తలుపులు తుడిస్తే తుప్పుపట్టవు. ఆ వాసనకి దోమలు, ఈగలు, బొద్దొకలు లాంటి క్రిమికీటకాలు రావు.
- ✦ కొవ్వుత్తి ఎక్కువసేపు వెలగాలంటే సగం వరకూ నీరు పోసిన గ్లాసులో ఉంచండి.
- ✦ ఇనుపసామాను తుప్పుపట్టకుండా ఉండడానికి వాటి మధ్య కర్పూరం బిళ్ళలు వేస్తే సరి.
- ✦ ఓ చెంచాడు బేకింగ్ సోడా, చెంచాడు నిమ్మ రసంలను బాగా కలిపి మెత్తని గుడ్డతో తడిపి ఇత్తడి సామాన్లు రుద్దితే తళతళా మెరుస్తాయి.

- ✦ పులిహోర మరింత రుచిగా ఉండాలంటే చింతపండు పులుసులో పావు టీ స్పూను బెల్లం వేసి మరిగించాలి.
- ✦ బెండకాయలకు రెండు వైపులా తొడిమలు తీసేసి వాటిని ప్లాస్టిక్ కవర్లో ఉంచి ఫ్రిజ్‌లో దాస్తే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ ఇంట్లో దుర్వాసన పోవాలంటే వైట్ వెనిగర్ జల్లి కాసేపు ఉంచి తడి క్లాత్‌తో తుడిస్తే సరి.
- ✦ దోసె పిండి పుల్లగా మారితే అందులో కొంచెం పంచదార వేయండి. పులుపు తగ్గి దోసెలు మంచి రుచిగా వుంటాయి.
- ✦ పుట్టగొడుగులు త్వరగా వాడిపోకుండా ఉండాలంటే పేపర్లో చుట్టి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే సరి.



- ✦ డబ్బాలోని బిస్కెట్లు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా వుండాలంటే నాలుగు చెంచాల పంచదార వేస్తే సరి.
- ✦ అల్లం వెల్లుల్లి రుబ్బే ముందు కొంచెం వేయించితే ఆ మిశ్రమం త్వరగా పాడవదు.
- ✦ నిల్వ ఉండాల్సిన పచ్చళ్ళకు అవనూనెను వాడితే ఎక్కువకాలం తాజాగా వుంటాయి.
- ✦ అరటి పువ్వులను, పండ్లను ఫ్రిజ్లో ఉంచరాదు. వాటివల్ల ఇతర పదార్థాల రుచి, వాసన, రంగు మారిపోతుంది.
- ✦ పప్పులు, ధాన్యాలు, పిండి, బియ్యం పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే ఆయా డబ్బాలో కొన్ని వేపాకులు వేస్తే సరి.

- ✦ పచ్చి బఠాణీలు ఉడికించేటపుడు వాటిలో చిటికెడు పంచదార వేస్తే రంగుమారకుండా ఉంటాయి.
- ✦ గారెలు నూనె ఎక్కువగా పీల్చుకుంటుంటే మరుగుతున్న నూనెలో కొంచెం ఉప్పు వేస్తే సరి.
- ✦ కూరల్లో ఉప్పు ఎక్కువైతే గోధుమ పిండిని చిన్న చిన్న వుండలుగా చేసి కూరలో వేయండి. అరగంట ఉడికిన తర్వాత వాటిని తీసేయండి.
- ✦ వంటలో కారం ఎక్కువైతే కొంచెం టామేటో రసం చల్లండి.
- ✦ కూర మాడి వాసన వస్తూంటే ఒక బ్రెడ్ స్లైస్ ను ఆ కూరమీద పెట్టి మూత ఉంచండి. కొంచెం సేపటికి వాసన తగ్గిపోతుంది.
- ✦ పాలు విరిగిపోతాయేమోనన్న అనుమానం వుంటే కాచేముందు పాలలో చిటికెడు తినేసోడా కలపండి.

- ✦ పెరుగు త్వరగా తోడుకోవాలంటే దాంట్లో రెండు ఎండుమిర్చివేస్తే సరి.
- ✦ వెన్న కాచేటపుడు తమలపాకుగానీ, మెంతులు గానీ వేస్తే సువాసనతో పాటు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.
- ✦ కాఫీ మరింత సువాసన రావాలంటే ఫిల్టర్లో వేడి నీళ్ళు పోసేటపుడు చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే సరి.
- ✦ పాలు అడుగంటకుండా ఉండాలంటే పాలుకాచే గిన్నెని ఫ్రిజ్ నీళ్ళతో కడిగి పాలు కాచండి.
- ✦ గోరు వెచ్చని పాలలో కొంచెం నిమ్మరసం పిండితే వెంటనే మజ్జిగ తయారవుతాయి.

- ✦ పూరీల పిండిలో ఓ చెంచాడు పంచదార కలిపితే పూరీలు చాలాసేపటి వరకూ తాజాగా, అప్పుడే వేసినట్లు ఉంటాయి.
- ✦ టీ కాచినప్పుడల్లా అందులో ఎండబెట్టిన నారింజ తొక్కుల్ని వేస్తే టీ చక్కని సువాసన వస్తుంది.
- ✦ కారపూస, జంతికలు వంటివి ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండాలంటే పలుచని బట్టలో ఓ చెంచాడు ఉప్పు మూటకట్టి డబ్బాలో వేయండి.
- ✦ ఇడ్లీలు మెత్తగా రావాలంటే రవ్వతో పాటు అన్నంవేసి రుబ్బి 5, 6 గంటల తర్వాత ఇడ్లీలు వండాలి. అప్పుడు ఇడ్లీలు మెత్తగానూ, తెల్లగానూ ఉంటాయి.

- ✦ క్యాబేజిని ఉడికించేటపుడు అందులో చిన్న అల్లం ముక్క వేస్తే మంచి వాసన వస్తుంది.
- ✦ కాలీఫ్లవర్ కూర వండేటపుడు చిన్న గ్లాసుడు పాలుపోయండి. కూర చాలా రుచిగా ఉండడమే కాకుండా తెల్లగానూ, చూడడానికి ఆకర్షణీయం గానూ వుంటుంది.
- ✦ బెండకాయ ముక్కలు వేయించేటపుడు నూనె కొంచెం ఎక్కువ వేసి పూర్తిగా వేగేదాకా ఉప్పు వేయకుండా ఉంటే ముక్కలు అంటుకోకుండా వుంటాయి.
- ✦ వంకాయలు, కూర అరటికాయలు ముక్కలు కోస్తూనే పెరుగు కలిపిన నీటిలో వేస్తే నల్లబడ కుండా వుంటాయి.

- ✦ అరటికాయ ముక్కలు నల్లబడకుండా ఉండా లంటే ఆ ముక్కల్ని కొంచెంసేపు వేడి నీటిలో వుంచండి.
- ✦ ఇడ్లీ పిండిలో ఒక స్పూన్ మంచినూనె వేసి ఇడ్లీలు వేస్తే మృదువుగా వస్తాయి.
- ✦ పచ్చిమిరపకాయల్ని వేడినీటిలో కాసేపు ఉంచి తీసివేసి ఎండబెడితే కారం బాగా తగ్గిపోతుంది.
- ✦ అల్లాన్ని చిన్న ముక్కలుగా చేసి పైన నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పోస్తే రుచిగా వుంటుంది.
- ✦ కూరలు ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో చింతపండు వాడడం వల్ల విటమిన్లు నష్టపోయే అవకాశం తక్కువ.
- ✦ అట్లపిండిలో కొంచెంగా అన్నం వార్చిన గంజిని కలిపితే అట్లు పల్కుగా వస్తాయి.

- ✦ బీట్‌రూట్ వండిన తర్వాత కూడా రంగు అలాగే వుండాలంటే అది ఉడుకుతుండగా చిన్న అల్లం ముక్కను కూరలో కలపండి.
- ✦ ఉల్లిపాయ ముక్కలు మాడిపోకుండా దోరగా వేగాలంటే ముక్కలు వేయించేటపుడు కొంచెం పాలు పోయండి.
- ✦ ఉల్లిపాయలు, బంగాళదుంపలు ఫ్రిజ్‌లో కంటే బయటే ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ వంటింటిని శుభ్రం చేసే నీళ్ళలో కొంచెం పసుపు కలపాలి. దానివల్ల ఈగలు రాకుండావుంటాయి.
- ✦ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ని బొద్దింకలుండేచోట ఉంచితే అవి పరార్.
- ✦ కిచెన్‌లో బొద్దింకల బెడద ఎక్కువగా వుంటే వెల్లుల్లిపాయ నూరి నీటిలో కలిపి కిచెన్ నలుమూలలా చల్లండి చాలు.

- ✦ అరటికాయలు నిల్వ ఉండాలంటే అందులో కొన్ని బియ్యం గింజలు వేయాలి.
- ✦ మినప్పప్పు డబ్బాలో అప్పుడాలు ఉంచితే అవి మెత్తబడవు.
- ✦ కొబ్బరిని ముక్కలుగా కోసి వేయించి ఆరిన తర్వాత డబ్బాలో వేసి ఉంచి అవసరమైనపుడు వాడుకోవచ్చు.
- ✦ తాజా కూరలపై నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళు చల్లితే కూరలు ఫ్రెష్గా వారం రోజుల వరకూ నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ తేనె సీసాలో 2, 3 మిరియాలు వేస్తే చాలా రోజుల వరకూ తేనె చెడిపోదు.
- ✦ మంచినెయ్యి చాలా రోజుల వరకూ ఘుమ ఘుమ లాడుతూ తాజాగా వుండాలంటే కొద్దిగా మెంతులు వేయాలి.



- ✦ కొబ్బరి చిప్పలను పీచు పైకి వచ్చేలా బోర్లించి ఉంచితే కుళ్ళిపోకుండా ఉంటాయి.
- ✦ బ్రెడ్ నిల్వ ఉంచే డబ్బాలో కోసిన బంగాళదుంప ముక్క ఉంచితే బ్రెడ్ తాజాగా వుంటుంది.
- ✦ జీడిపప్పు మొత్తంగా కొనిపెట్టుకునేవారు నెలలో ఒకసారి ఎండబెట్టి అందులో పచ్చకర్పూరం పొడిని చల్లితే పురుగు పట్టదు.
- ✦ ఊరగాయలున్న జాడీల పై భాగంలో బూజు పట్టకుండా ఉండాలంటే వేడి చేసిన నూనె గుడ్లతో తుడవాలి.
- ✦ పప్పులు నిల్వ ఉండే డబ్బాలో కొద్దిగా ఎండు మిర్చి వేస్తే పురుగుపట్టదు.
- ✦ జీడిపప్పుగాని, బాదంపప్పుగాని పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే ఆ డబ్బాలో కాసిని మరమరాలు వేస్తే సరి.

- ✦ సగం కోసిన ఉల్లిపాయ ముక్కను ఉప్పులో వేస్తే పాడవదు.
- ✦ కందిపప్పులోనూ, బియ్యంలోనూ వేపాకుగాని, ఎండుకొబ్బరి చిప్పలుగాని వేస్తే ఎంతకాలమైనా నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండాలంటే అందులో లవంగాలు వేయాలి.
- ✦ బొంబాయి రవ్వను వేయించి ఉంచితే పాడవదు. నిల్వ ఉంటుంది.
- ✦ బిస్కెట్ల డబ్బాలో బ్లాటింగ్ పేపరుగాని, నాలుగు మిరియాలుగాని వేసి ఉంచితే కరకరలాడుతూ రుచిగా ఉంటాయి.
- ✦ ధనియాలపొడి, చారుపొడి, సాంబారుపొడి, మసాలా దినుసుల్లో ఇంగువ ముక్కవేసి ఉంచితే నిల్వ ఉంటాయి.

- ✦ వంటనూనెలో రెండు లవంగాలు వేసి ఉంచితే పొడవదు.
- ✦ పంచదార డబ్బా చుట్టూ పసుపు చల్లితే చీమలు పట్టవు.
- ✦ ఉల్లిపాయలు కోసిన వెంటనే చేతులకి ఆ వాసన పోవాలంటే, ఉప్పునీళ్ళతో కడిగి రుద్దుకుంటే సరి.
- ✦ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే గ్రైండ్ చేసేటపుడు చెంచాడు నూనె కలపండి.
- ✦ కొబ్బరికాయను ముందుగా ఐదు నిమిషాలు నీటిలో ఉంచి ఆ తర్వాత కొడితే తేలిగ్గా పగులుతుంది.
- ✦ పెరుగులో చిన్న కొబ్బరి ముక్క వేస్తే త్వరగా పులిసిపోదు.

- ✦ కత్తిపీటల్ని ఉప్పుతో రుద్దితే పదును పెరుగుతుంది.
- ✦ నల్లచీమలు యింట్లో ఎక్కువగా వుంటే అక్కడ మెత్తటి ఉప్పు చల్లి చూడండి.
- ✦ గోడలపై, సీలింగ్ కి సాలెగూళ్ళు పట్టకుండా ఉండాలంటే చీపురు చివళ్ళను కిరోసిన్ లో ముంచి ఆ చీపురుతో గోడల్ని, సీలింగ్ ని తుడవండి.
- ✦ అలమర్లలో, కిటికీల దగ్గర వుదీనా ఆకులు ఉంచితే చీమలు, యితర కీటకాలు చేరకుండా ఉంటాయి.
- ✦ కమలాపండు తొక్కల్ని ఎండబెట్టి కాలిస్తే ఆ పొగకి దోమలుండవు.


- ✦ నీళ్ళలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి ఆ నీటితో డ్రేమ్ కుర్చీలు, సోఫాలను తుడిస్తే కొత్తవాటిలా మెరుస్తుంటాయి.
- ✦ తెల్లకాగితాన్ని ఐదు నిమిషాలు నీటిలో నానబెట్టి దానితో అద్దం తుడిస్తే తళతళలాడుతుంది.
- ✦ జిడ్డు సంబంధమైన మరకలు ఫర్నిచర్ పై పడితే, ఆ మరకలపై ఫేస్ పౌడర్ రాసి తర్వాత సబ్బు నీటితో శుభ్రం చేయాలి.
- ✦ కరివేపాకుని ఎండపెట్టి పొడిచేసి, భద్రపరుచు కుని నిత్యం కూరల్లో వేసుకుంటే కమ్మటి వాసన వస్తుంది.
- ✦ కాలిఫ్లవర్, పాలకూర వంటి వాటిని శుభ్రం చేయటానికి నీటిలో కొద్దిగా వెనిగర్ కలపండి.
- ✦ సూప్ ను పొయ్యి మీద నుంచి దించాక రెండు చెంచాల పాల మీగడ కలిపితే చిక్కదనంతో పాటు అదనపు రుచి తోడవుతుంది.

- ✦ స్నాక్స్ వంటకాల్లో కారానికి బదులు మిరియాల పొడిని వేస్తే రుచిగా ఉంటుంది.
- ✦ సాంబార్లో ఉప్పు ఎక్కువైతే అందులో ఉడికించిన బంగాళ దుంపలు వేస్తే సరి.
- ✦ బొంబాయి రవ్వతో ఉప్పా చేసేటప్పుడు ఉండ కట్టకుండా ఉండాలంటే రవ్వకి చెంచా నూనె పట్టిస్తే సరిపోతుంది.
- ✦ వంకాయ కూరలో రెండు చుక్కలు నిమ్మరసం పిండితే కూర రంగు మారదు, రుచిగా వస్తుంది.
- ✦ బత్తాయి రసం తీసి గింజలను వేరుచేశాక మిగిలిన గుజ్జులో పంచదార కలుపుకొని తింటే రుచికరంగా ఉంటుంది, చక్కటి పోషకాలు అందుతాయి.
- ✦ తరిగిన బంగాళ దుంపలు రంగు మారకుండా ఉంటాలంటే ఆ ముక్కలపై వెనిగర్ చుక్కలు చల్లండి.

- ✦ అల్లం వెల్లుల్లిని రుబ్బే ముందు కొద్దిగా వేయించితే ఆ మిశ్రమం ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటుంది.
- ✦ రాగి సామగ్రి మీద నిమ్మరసం చల్లి లేదా చింతపండు, ఉప్పుతో రుద్దితే కొత్త వాటిలా మెరిసిపోతాయి.
- ✦ బెండకాయ, వంకాయ వంటి కూరలు రుచిగా ఉండాలంటే నూనెలో కాస్త మొక్కజొన్న పిండి కలిపితే సరిపోతుంది.
- ✦ వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచితే ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంటాయి, పొట్టుకూడా సులువుగా వస్తుంది.
- ✦ ఇత్తడి, రాగి పాత్రలను మగ్గిన అరటిపండు గుఱ్ఱతో తోమితే కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి.
- ✦ అరటికాయ ముక్కలు నల్లబడకుండా ఉండాలంటే వాటిని తరిగాక మజ్జిగలో వేస్తే సరి.

- ✦ ఇడ్లీ, దోసెపిండి మరునాటికి పులవకుండా ఉండాలంటే, గిన్నె మీద తడి వస్త్రం కప్పాలి లేదా సోడాఉప్పు వెయ్యాలి.
- ✦ కూరలో ఉప్పు ఎక్కువైతే కాస్త బియ్యప్పిండి కలపాలి.
- ✦ వంట గదిలో చీమలు బారులు తీరాయా ? అయితే అవి ఉన్న చోట నిమ్మరసం చల్లండి.
- ✦ పుదినా, కొత్తిమీర చెట్నీ చేసేటప్పుడు అందులో కొద్దిగా పెరుగు వేస్తే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.
- ✦ నిమ్మరసం లో ఉప్పు కలిపి వంట గది గట్టుని రుద్దితే జిడ్డు పోతుంది.
- ✦ బియ్యం నిల్వ ఉంచిన డబ్బాలో నాలుగు ఎండు మిరపకాయలు వేస్తే పురుగు పట్టదు.



- 
- ✦ వెన్న కాచేటప్పుడు నెయ్యి తాజాగా ఉండి మంచి వాసన వస్తూ ఎక్కువ కాలం నిలవ ఉండాలంటే గిన్నెలో ఒక తాజా తమలపాకు వేసి కాస్తే సరి.
  - ✦ దోసెల పిండి బాగా పులిస్తే అందులో రెండు చెంచాల గోధుమ పిండిని కలిపితే అవి రుచిగా వస్తాయి.
  - ✦ పిండి వంటలు చేసేటప్పుడు బాణలిలో నూనె పొంగకుండా ఉండాలంటే, మరుగుతున్న నూనెలో తమలపాకు వేసి... అది రంగు మారాక తీస్తే సరిపోతుంది. రెండు ఎండు మిర్చి వేసినా చాలు.
- 



- ✦ కూరలు చేసేటప్పుడు నూనె వేడెక్కుగానే పసుపు వేస్తే, కూరలు వాటి సహజ రంగు కోల్పోకుండా ఉంటాయి.
- ✦ ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉన్న సెనగపిండిని పారవెయ్యకుండా స్టీలు గిన్నెలు, వెండి సామాన్లను తోమితే చక్కగా శుభ్రపడతాయి.
- ✦ ఇంట్లో చేసుకునే టమాటా సూప్ కు చక్కని రంగు రావాలంటే అందులో చిన్న బీట్రూట్ ముక్క వేస్తే రంగు, పోషకాలు రెండూ అందుతాయి.
- ✦ ఇంగువ గడ్డకడితే, ఆ డబ్బాలో నాలుగు పచ్చి మిరపకాయలు వేస్తే పొడిగా అవుతుంది.

- ✦ బాదంపప్పు పావుగంటపాటు వేడి నీళ్ళలో నానపెడితే పొట్టు సులువుగా వస్తుంది.
- ✦ పచ్చి కొబ్బరి చిప్పల లోపల కొద్దిగా నిమ్మరసం పూస్తే వారం వరకు తాజాగా ఉంటాయి.
- ✦ పెసర పిండిలో నిమ్మరసం కలిపి వెండి సామగ్రిని రుద్దితే కొత్తవాటిలా మెరిసిపోతాయి.
- ✦ పాలలో మీగడ ఎక్కువగా రావాలంటే కాచడానికి ముందు పాల గిన్నెను చల్లటి నీటిలో ఉంచండి.
- ✦ కాచిన నెయ్యిలో నాలుగు మెంతులు వేస్తే కమ్మటి వాసన వస్తుంది.

- ✦ మిగిలిపోయిన బ్రెడ్డును కాసేపు ఓవెన్లో ఉంచి పొడిచేసి పులుసులో వేసుకుంటే రుచిగా ఉంటుంది.
- ✦ ఆపిల్ ముక్కల మీద నిమ్మరసం రాస్తే రంగు మారకుండా ఎక్కువ సమయం తాజాగా ఉంటాయి.
- ✦ కందముక్కలను ఉడికించే నీళ్ళలో చిన్న బెల్లం ముక్క వేస్తే, అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి.
- ✦ ఒకసారి వేసిన వడలను మళ్ళీ వేయిస్తుంటే నూనె ఎక్కువగా పీల్చుకుంటాయి. దీన్ని నివారించేందుకు వడలను ఒక నిమిషం మాత్రమే వేయించండి. ఆ వెంటనే టిష్యూ కాగితంపై ఉంచండి. అధిక నూనె సమస్య ఉండదు, వడలు కరకరలాడతాయి.

- ✦ కారం నిల్వ ఉంచిన డబ్బాలో చిటికెడు ఇంగువ కలిపితే పురుగులుపట్టకుండా ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంటుంది.
- ✦ క్యాబేజి కూర వండేటప్పుడు అందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం వేస్తే కూర మరింత రుచిగా ఉంటుంది.
- ✦ అప్పడాలు ఉంచిన డబ్బాలో కొద్దిగా బియ్యం లేదా సెనగపప్పు వేస్తే మెత్తబడకుండా ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ కూరల్లో, పులుసులో ఉప్పు, కారం ఎక్కువ అయినప్పుడు రెండు చెంచాల సెనగపిండిని వేయించి కలిపితే సరిపోతుంది.

- ✦ వంటకాల్లో సుగంధ ద్రవ్యాలను అలాగే వేయటానికి బదులు, పొడి చేసి వేస్తే పదార్థాలు కమ్మటి వాసన వస్తాయి.
- ✦ అరటి, బంగాళ దుంప ముక్కల మీద ఉప్పు నీళ్ళు చల్లి పావుగంట అయ్యాక వేపుడు చేస్తే ముక్కలు బాగా వేగుతాయి.
- ✦ పులిహోర చేసేటప్పుడు అన్నం ఉడికే సమయంలో చెంచా నెయ్యి కాని, వెన్న కాని వేస్తే ముద్ద కాకుండా పొడి పొడిగా వస్తుంది.
- ✦ ఆకు కూరలు వండేటప్పుడు చిటికెడు పంచదార కలిపితే కూర సహజ రంగుని కోల్పోదు.
- ✦ పచ్చిమిర్చికి గాట్లు పెడితే నూనెలో వేయించే టప్పుడు పేలకుండా ఉంటాయి.

- ✦ పచ్చిమిర్చిని కోశాక పంచదార కలిపిన చల్లటి నీళ్ళతో చేతుల్ని కడిగితే మంటగా ఉండదు.
- ✦ జిలేబి పిండిలో చెంచా వంట సోడా కలిపివేస్తే జిలేబీలు ఉబ్బినట్టు వస్తాయి. విరగవు కూడా.
- ✦ పంచదార డబ్బాకు చీమలు పడుతున్నాయా? అందులో కొన్ని లవంగాలు వేయండి.
- ✦ కూరల్లో మసాలా ఎక్కువైందా? రెండు మూడు టమాటాలను ఉడికించి అందులో కలపండి. మసాలాఘాటు తగ్గి మంచి రుచిగా వుంటుంది.
- ✦ పకోడీలు కరకరలాడాలంటే శనగపిండిలో చెంచా వేడినూనె, చిటికెడు వంటసోడా కలపండి.

- ✦ ఆవపిండి పొడిపొడిగా ఉండాలంటే మిక్సీ పట్టేప్పుడు ఆవాల్లో కొద్దిగా ఉప్పు వేయండి.
- ✦ ఇడ్లీ పిండిలో నీళ్ళు ఎక్కువై పల్చగా అయితే కాస్త బొంబాయి రవ్వ వేయండి. పిండి గట్టిగా అవడమే కాకుండా ఇడ్లీలు రుచిగా కూడా వుంటాయి.
- ✦ వాల్నట్స్ను రాత్రంతా ఉప్పునీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన పెంకును సులువుగా తీయొచ్చు.
- ✦ పప్పు తొందరగా ఉడకాలంటే దానిలో చిన్న కొబ్బరి ముక్క వేయండి.
- ✦ స్వీట్స్ చేసేటప్పుడు చక్కెరకు బదులుగా దానిని పొడిచేసి వేస్తే అవి ఇంకా రుచిగా వుంటాయి.



- ✦ వడలు, గారెలు చేసేటప్పుడు నూనె చిందు తుందా? నూనెలో రెండు చెంచాల నెయ్యి కలపండి.
- ✦ ఆకు కూరల్ని కడిగే నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు లేదా వెనిగర్ కలిపితే క్రిములు తొలగిపోతాయి.
- ✦ ఆలుగడ్డ (బంగాళాదుంప), బెండకాయలతో వేపుళ్ళు చేస్తున్నప్పుడు అవి అడుగంటకుండా ఉండాలంటే, ముందు మూకుడును బాగా వేడిచేసి ఆ తరువాత నూనె వేయాలి.
- ✦ డ్రైఫ్రూట్స్ తో స్వీట్లు చేయాలనుకొన్నప్పుడు కాసేపు వాటిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచి తీసి, కొద్దిగా వేడి చేసిన కత్తితో కోయండి. సులువుగా కోయొచ్చు.

- ✦ నూనెలో కొద్దిగా కళ్ళుప్పు వేసి తర్వాత అప్పుడాలు వేయిస్తే ఎక్కువ నూనె పీల్చుకోవు.
- ✦ దోశలు మెత్తగా రావాలంటే దానిలో కొంచెం ఉడికించిన అన్నం కానీ, మరమరాలు కానీ మిక్సీలో వేసేప్పుడు వేస్తే సరిపోతుంది.
- ✦ అల్యూమినియం గిన్నెలో వండేటప్పుడు గిన్నె మాడుతున్నదా? ఉడికేప్పుడు చెంచా వెనిగర్ వేయండి.
- ✦ క్యాబేజీ వాసన నచ్చకపోతే దాన్ని ఉడికించే టప్పుడు నీళ్ళలో నాలుగు చుక్కల వెనిగర్, రెండు లవంగాలు వేస్తే సరిపోతుంది.
- ✦ పసుపు నీళ్ళతో వంటింట్లో గట్టును శుభ్రం చేస్తే ఈగలు ముసురుకోవు.
- ✦ దోసెల పిండిలో బియ్యం రవ్వ బదులు కొన్ని అటుకులు వేసి రుబ్బితే దోసెలు మెత్తగా, కమ్మగా ఉంటాయి.

- ✦ బియ్యాన్ని నిల్వ ఉంచేటప్పుడు ఎండిన పుదీనా ఆకులను మెత్తని పొడిగా చేసి కలిపితే పురుగు పట్టకుండా చక్కని సువాసనతో ఉంటాయి.
- ✦ గ్రేవి, సూప్ చేసేటప్పుడు నీళ్ళు ఎక్కువైతే మొక్కజొన్న పిండి చేర్చండి.
- ✦ మూకుడు అడుగున పదార్థాలు అంటుకుపోయి ఉంటే ఉప్పులో ముంచిన నిమ్మచెక్కతో రుద్దితే త్వరగా వదిలిపోతాయి.
- ✦ గులాబ్ జామ్లు మెత్తగా రావాలంటే పిండిలో కాసిని పాలు, కొద్దిగా నెయ్యి చేర్చి కలిపితే సరిపోతుంది.
- ✦ చెక్కతో చేసిన చెంచాలు, గరిటెలు వాసన వేస్తుంటే వాటిని వెనిగర్ కలిపిన నీటిలో ఉంచండి. కొద్దిసేపైన తర్వాత వాడుకోండి. వాసన రావు.

- ✦ పాస్తా చేసేప్పుడు ఉప్పును ముందుగా వేయొద్దు. ఉడికిన తర్వాతనే వెయ్యాలి.
- ✦ పాలు కాచేప్పుడు గిన్నె అంచులకు నెయ్యి రాస్తే పొంగకుండా ఉంటాయి.
- ✦ సగ్గుబియ్యం నానబెట్టి రెండు గంటల తర్వాత రుబ్బి మినప్పిండిలో కలిపితే దోశలు పల్చగా వస్తాయి.
- ✦ అన్నం వండేటప్పుడు ముద్దగా అవుతున్నదా? ఉడికేప్పుడు చెంచా వంటనూనె వేస్తే పొడి పొడిగా వుంటుంది.
- ✦ బియ్యాన్ని మిక్సీ పట్టేటప్పుడు అందులో చెంచా పంచదార కలిపితే బియ్యం పిండి తెల్లగా వస్తుంది.
- ✦ పూర్ణం ఉండలు, పిండిలో ముంచి నూనెలో వేసే ముందు పది నిమిషాలు డీప్ ఫ్రీజ్లో ఉంచితే అవి చిట్లవు.

- ✦ ప్రూట్ సలాడ్ చాలారోజుల వరకు నిలువ వుంచు కోవాలంటే దానిమీద అరకప్పు నిమ్మరసం చల్లండి. వాసన కూడా సూపర్ గా వుంటుంది.
- ✦ దోశల పిండిలో కాస్త మొక్కజొన్న పిండి కలిపితే దోశలు పల్చగా వస్తాయి. కరకరలాడతాయి.
- ✦ మీరు పెట్టిన దోస ఆవకాయ బాగా ఘాటుగా ఉందా? అందులో కొంచెం నిమ్మరసం పిండండి.
- ✦ గారెలు కరకరలాడుతూ రావాలంటే వాటిని చేతితో అద్దేటప్పుడు పుల్లని మజ్జిగతో అద్దితే సరి.
- ✦ బియ్యాన్ని వేడినీటితో రెండుసార్లు కడిగితే.. గంజి శాతం తగ్గుతుంది. అన్నం పొడిపొడిగా వస్తుంది.
- ✦ పకోడి పిండి కలిపేటప్పుడు శనగపిండితో పాటు చెంచా మొక్కజొన్న పిండి కూడా కలిపితే కరకర లాడతాయి

- ✦ వంట చేసేటప్పుడు చేతులు మరకలు అవుతూ ఉన్నాయా? ఆలుగడ్డ (బంగాళా దుంప) ముక్కలతో రుద్ది కడుక్కోండి.
- ✦ పాస్తాను ఉడికించే నీళ్ళలో చెంచా ఆలివ్ నూనె, చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే ఒకదానికొకటి అతుక్కోవు.
- ✦ మసాలా కూరల్లో పెరుగు లేదా మజ్జిగ వేయాలంటే పెరుగులో కొద్దిగా వరిపిండి కలిపి అప్పుడు కూరలో వేయండి.
- ✦ పచ్చిగా ఉన్న కాయలు త్వరగా పండాలంటే కాగితంలో చుట్టి బియ్యం డబ్బాలో లేదా వెచ్చగా ఉండే ప్రదేశంలో ఉంచితే చాలు.
- ✦ పచ్చిమిర్చి తొడిమలు తొలగించి గాలి చొరని డబ్బాలోకి తీసుకోవాలి. వాటిపై కొద్దిగా పసుపు చల్లి మూలపెట్టేయాలి. ఇలా చేస్తే అవి ఎక్కువ రోజులు తాజాగా వుంటాయి.

- ✦ కూరగాయలు కడిగే నీళ్ళలో నాలుగైదు చుక్కల వెనిగర్, చిటికెడు ఉప్పు కలిపితే వాటి మీద పేరుకున్న సూక్ష్మక్రిములు నశిస్తాయి.
- ✦ అరటి చిప్స్ ని వేయించేటప్పుడు ఉప్పునీళ్ళు చిలకరించి వేయిస్తే కరకరలాడతాయి.
- ✦ పెనానికి జిడ్డు బాగా పేరుకు పోయి ఎంతకూ వదలడం లేదా ? పెనాన్ని వేడి నీళ్ళలో రెండు గంటలుంచి తర్వాత నిమ్మ చెక్కతో రుద్దండి.
- ✦ చిన్న ఇంగువ ముక్కను శుభ్రమైన వస్త్రంలో మూట కట్టి సగ్గుబియ్యం వడియాలు నిల్వ ఉంచిన డబ్బాలో ఉంచాలి. ఇలా చేస్తే, వేయించినప్పుడు మంచి వాసన వస్తాయి.
- ✦ కూరగాయలను అల్యూమినియం ఫాయిల్ లో చుట్టి ఫ్రిజ్ లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.
- ✦ పెసరట్లు కరకరలాడాలంటే పెసరల్లో గుప్పెడు బియ్యం వేసి నానబెట్టి రుబ్బాలి.

## బట్టలు ఉతికేటప్పడు :

- ✦ బట్టలపై గోరింటాకు మరకలు పడితే నిమ్మకాయ ముక్కతో రుద్దండి.
- ✦ ఉన్ని రగ్గులపై నూనె మరకలయితే పెరుగుతో మరకలైన ప్రాంతాన్ని రుద్దండి.
- ✦ బట్టలపై బాల్పాయింట్, ఇంక్ మరకలయితే నెయిల్పాలిష్ రిమూవర్ వాడి చూడండి.
- ✦ ఎంత ఉతికినా మరకలు పోకపోతే అవాలు మెత్తగా నూరి ముద్ద చేసి మరక మీద రుద్ది ఓ రోజంతా నానబెట్టి ఆ తర్వాత చన్నీటితో ఉతకండి. మరక కనబడితే ఒట్టు.



- ✦ వంటసోదా, ఉప్పు సమపాళ్ళలో తీసుకొని నీళ్ళు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సిరా మరకల మీద రాసి పావుగంటయ్యాక ఉతికితే దుస్తులు శుభ్రపడతాయి.
- ✦ ముదురురంగు బట్టలను కప్పు కాఫీ డికాషన్ కలిపిన నీటిలో జాడిస్తే రంగు పోవు.
- ✦ పట్టుచీరలు ఉతికేటపుడు సబ్బు నీటిలో కొంచెం కుంకుడు రసం వేస్తే కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి.
- ✦ పెసరపప్పు నానబెట్టిన నీళ్ళలో జరీ చీరలు నానబెట్టి జాడిస్తే జరీపోకుండా వుంటుంది.
- ✦ సున్నితంగా ఉండే ఊలు, నైలాను దుస్తులను వేలాడదీయకుండా నేలపైనే ఆరేయాలి.
- ✦ కాటన్ చీరకు గంజి పెట్టేటపుడు కొద్దిగా పటిక కూడా కలిపితే చీర కొత్త దానిలా వుంటుంది.
- ✦ బట్టలపై టీ, కాఫీ లాంటివి పడితే వెంటనే పాలతో కడిగితే సరి.

# మా ఇతర ప్రచురణలు

- \* బస్సు చిట్కాలు - చిటికెళ్ల పరిష్కారాలు
- \* ఇంటివైద్యం - పలువైన వైద్యం
- \* తాతమ్మ చిట్కాలు
- \* మీ ఇంటికి మీరే వైద్యులు
- \* వంటిల్లే వైద్యశాల

DR. RAJAGOVINDRA

**S.R.**

BOOK LINKS

D.No. 31-13-16, Danaiah St., Machavaram, VIJAYAWADA - 520 004.

For Orders : (0866) 243 6959, 243 8959 For Enquiries : (+91) 81424 44988

orders@srapublications.in

info@srapublications.in



Price ₹ 9



Product ID :0670