బ్యాగు బరువెక్కొద్దు

అతివ ఆహార్యంలో హ్యాండ్‌బ్యాగ్ తప్పనిసరి! భుజానికి తగిలించుకున్న స్టయిలిష్ బ్యాగ్ మీకు సౌకర్యంగా ఉండాలే కానీ, అనారోగ్య సమస్యలు తెచ్చిపెట్టకూడదు. ట్రెండ్ పేరుతో భారీ బ్యాగులు వేసుకున్నా.. అవసరం ఉన్నవీ, లేనివీ అందులో కుక్కేసినా.. ఇబ్బందే! బరువెక్కిన బ్యాగు కారణంగా భుజం పట్టేస్తుంది. మెడ కండరాలు కుంచించుకుపోయే ప్రమాదమూ ఉంది. బ్యాగ్‌ను బ్యాడ్ పొజిషన్‌లో మోస్తే... దీర్ఘకాలిక సమస్యలూ ఉత్పన్నం అవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌ను ఎక్కువ సమయం చేతితో పట్టుకుంటే.. మణికట్టుపై ఒత్తిడి పెరిగి, జాయింట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్, నర్వ్ కంప్రెషన్ వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. దీనికి పరిష్కారం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌లో ఉన్నవీ, లేనివీ అన్నీ పెట్టేసి దాన్నో స్టోర్‌లా మార్చేయొద్దు. అవసరం ఉన్నవాటికి మాత్రమే అందులో చోటివ్వాలి. బ్యాగును తరచూ భుజాలు మార్చడం వల్ల.. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అరచేతిలో ధరించే చిట్టి బ్యాగ్ విషయానికి వస్తే.. అత్యవసర వస్తువులు మినహా, అందులో వేరే వాటికి చోటివ్వొద్దు. అప్పుడే.. మీరు ముచ్చటపడి ధరించిన హ్యాండ్ బ్యాగ్ కారణంగా ఏ సమస్యా ఉత్పన్నం కాదు!

ఈ టీనేజర్ స్టైలే వేరు!

టీనేజీ ఓ రంగుల ప్రపంచం. అందులోని ఆకర్షణలు వేరు. దుస్తులు, ఫ్యాషన్లు, అవుటింగ్‌లు, చాటింగ్‌లు, సిరీస్‌లు, రీల్సు... ఇవన్నీ వాళ్లవైన ఆస్తులు, ఆసక్తులు. కానీ అదే టీనేజీలో ఉన్న 'సంస్కృతి కొండూరు' తన ప్రపంచంలో ఉంటూనే, తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం బాగు గురించి ఆలోచిస్తున్నది. అలాంటి దృక్పథమే ఆమెను టీసీఎస్ సంస్థ నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో విజేతగా నిలిపింది. అంతేకాదు, టీనేజీ పిల్లలు డ్రగ్స్‌కు బానిసవ్వకుండా, డిజిటల్ ప్రపంచంలో భద్రంగా ఉండేలా సర్టిఫికెట్ కోర్సులనూ రూపొందించింది. కౌమారుల్లో ఆర్థిక అక్షరాస్యతనూ పాదుకొల్పేలా మరో కోర్సునూ రూపొందించనున్నట్టు చెబుతున్న పద్నాలుగేండ్ల సంస్కృతి తన గురించి పంచుకున్న ఆసక్తికరమైన ముచ్చట్లు..

నేను విను విలువల్ని ఎక్కువ ప్రేమిస్తాను. అంటే ఒక చెట్టుకు వేర్లు ఎలాగో, మనిషికి విలువలు అలా. మనం వాటి ఆధారంగానే నిలబడగలుగుతాం. అవెంత బలంగా ఉంటాయో మనం అంత గట్టిగా నిలబడగలం అని నమ్ముతాను. నేను మొన్న విజేతగా నిలిచిన టీసీఎస్ (టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్) అయాన్ ఇంటెలిజెమ్ పోటీల్లో వీటికి సంబంధించే ఎన్నో ప్రశ్నలు ఎదురయ్యాయి. ఇందులో సార్వజనీన విలువలు (యూనివర్సల్ వ్యాల్యూస్) అనే ప్రత్యేక అంశం ఉంది. అలాగే విశ్వ పౌరసత్వం (గ్లోబల్ సిటిజన్‌షిప్), కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, సృజనాత్మకత-ఆవిష్కరణలు లాంటి అయిదు అంశాలు ఉంటాయి. నిజానికి అన్నీ గొప్పవే. అయితే ఆరో తరగతిలో మొదటిసారి ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నప్పుడు ఈ సార్వజనీన విలువలు అనే అంశం నన్నెంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఎవరి విలువలు వారికి ఉంటాయి. ఏ దేశమైనా ప్రాంతమైనా కానీ అందరికీ కలిపి ఉండేవే సార్వజనీన విలువలు. తొలిసారి ఇందులోనే నాకు విజేతగా బహుమతి వచ్చింది. ఇక, మనం ఎంత బాగా మన భావాలు వ్యక్తీకరించగలిగితే అంత బాగా ఎదుటి వాళ్లకు మనం అర్థం అవ్వగలం, అలాగే ఎదుటివాళ్లను అర్థం చేసుకోగలం. అదే కమ్యూనికేషన్ స్కిల్. ఈసారి నేను అందులోనే గెలిచాను. దేశంలోని పెద్ద స్కూళ్ల నుంచి రెండువేల మంది దాకా ఈ పోటీలకు వచ్చారు. ఇందులో నా బలం ఏంటి అంటే, సహానుభూతి (ఎంపథీ) అని చెబుతాను. అదే అన్ని విలువలకు అమ్మలాంటిది అనిపిస్తుంది నాకు.

ఏదైనా పోటీలో విజేతగా నిలవడం అన్నది ఎవరికైనా ఆనందాన్ని కలిగించే విషయమే. ఇంతకుముందు కూడా రకరకాల పోటీల్లో బహుమతులు వచ్చాయి. కానీ, నాకు బాగా ఇష్టంగా అనిపించింది మాత్రం ఈ టీసీఎస్ అయాన్ ఇంటెలిజెమ్‌యే. ఎందుకంటే అది నా ఆలోచనా విధానాన్ని విస్తృతం చేసింది. నా మనసుకు సరిపడే విషయాల్ని నలుగురితో పంచుకుని వాటి గురించి మరింత లోతైన అభిప్రాయాలు ఏర్పడేలా చేసింది. నిజానికి ఇవన్నీ నాకు అమ్మానాన్నల దగ్గరి నుంచే వచ్చాయి. 'ఇప్పుడు నీకు ఏముంది అని కాదు, వ్యక్తిగా నువ్వు ఎవరు అన్నదే ముఖ్యం' అని చెబుతారు వాళ్లెప్పుడూ. మా అమ్మ పేరు సుమతి. తెలంగాణ ఇంటెలిజెన్స్ ఐజీగా పనిచేస్తున్న ఐపీఎస్ అధికారిణి, మీలో చాలామందికి తెలిసే ఉంటుంది కదూ! నాన్న పేరు శ్రీనాథ్. ఆయన బిజినెస్‌మెన్. ప్రస్తుతం నేను హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్నాను.

టీనేజర్ల కోసం టీనేజరే...

మా టీనేజర్లకు ఎలాన్ మస్క్ కన్నా ఎక్కువ యాటిట్యూడ్ ఉంటుంది. అందుట్లోనూ ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా అరచేయంత తెర మీద అందుబాటులోకి రావడంతో అన్నీ మాకు తెలుసు అన్న భావనలోనే ఉంటున్నారు. దానికి తోడు చుట్టూ ఉండే స్నేహితులు, అందుబాటులో ఆకర్షించే మద్యపానం, సిగరెట్లు, డ్రగ్స్... ఇలా అన్నీ వీళ్ల మీద విపరీతంగా ప్రభావం చూపుతుంటాయి. ఎక్కడిదాకో ఎందుకు, ఉదాహరణకు సినిమాలు చూడండి. ఓ పక్క అందులోని వ్యక్తి మందు తాగుతూ జోకులేస్తూ ఉంటాడు. దాన్ని చూసి అందరూ నవ్వుతుంటారు. మరోచోట కొందరు ఫ్రెండ్స్ కలిసి పంచ్‌లు వేసుకుంటూ ఉంటారు. అందులో కొంతమంది సిగరెట్ కాలుస్తుంటే, మరి కొందరి చేతుల్లో గ్లాసులుంటాయి. కింద మాత్రం మద్యపానం, ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని రాస్తారు. అది ఎవరు పట్టించుకుంటారు చెప్పండి? సినిమాలు, సీరియళ్లు, సిరీస్‌లు... విషయం ఏదైనా ఫన్‌ను మద్యంతోనో, సిగరెట్‌తోనో లేదా డ్రగ్స్‌తోనో కలిపి చూపిస్తారు. అది ఫన్ కాదు సరికదా.. ప్రమాదం. కానీ టీనేజర్లు ఇవి చూస్తారు, ఫర్వాలేదు అనుకుంటారు. మొదట ఫన్, తర్వాత అడిక్షన్, మళ్లీ ఫన్.. ఇలా ఒక చక్రంలాగా ఉంటుంది. దాన్నుంచి వాళ్లు బయటపడలేక పోతున్నారు. ఆరోగ్యాలు పాడైపోతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల నుంచి నా తోటివాళ్లను బయటికి ఎలా తీసుకురాగలను అన్న ఆలోచన ఫలితమే 'డ్రగ్ ఫ్రీ వెల్‌నెస్' ప్రోగ్రామ్. అలాగే మనం రోజులో చాలా గంటలు ఆన్‌లైన్‌లో ఉంటున్నాం. అదో లోకం అయిపోయింది. మరి ఆ లోకంలో మనం ఎంత భద్రంగా ఉండాలి, ఎంత ఉంటున్నాం అన్నది తెలుసుకునేలా మోడల్ చేసిందే 'డిజిటల్ సేఫ్టీ వెల్‌నెస్' ప్రోగ్రాం. ఇందుకోసం టీనేజర్లకు సంబంధించి చాలా అధ్యయనం చేశా. వెబ్‌సైట్లు చదవడం, సర్వేలు చేయడం, మానసిక నిపుణులు, సామాజికవేత్తలు, ప్రొఫెసర్లు, టీచర్లతో మాట్లాడటం.. మొత్తంగా ఏడాది పాటు దీనిమీద పనిచేశా. మా అక్క ప్రకృతి కూడా సైకాలజీ చదివింది. దాంతో ప్రాజెక్టుకు సాయపడింది. కొంతమంది సాంకేతిక నిపుణుల సాయంతో 'క్రియేట్ ఎడ్యుకేట్' అనే వెబ్‌సైట్‌ను ప్రారంభించి దాని ద్వారా ఈ కోర్సులను అందిస్తున్నాం.

స్కూళ్లు ఇందులో రిజిస్టర్ చేసుకుంటే, దాని ద్వారా పిల్లలు లాగిన్ అయి ఈ కోర్సులను పూర్తి చేయొచ్చు. చాట్‌బాట్ తరహాలో ఇది పనిచేస్తుంది. ఒక టీనేజర్ మరో టీనేజర్‌తో మాట్లాడినట్టు ఉంటుంది. అంటే అందులో వాడే పదాలు, భాష అన్నీ మా వయసు వాళ్లు వాడేవే అన్నమాట. కాబట్టి ఎదుటి వాళ్లు సులభంగా కనెక్ట్ అవుతారు. కోర్సు పూర్తయ్యాక తెలంగాణ రాష్ట్ర యాంటీ నార్కోటిక్స్ బ్యూరో నుంచి సర్టిఫికెట్ కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇప్పటిదాకా రెండు రాష్ట్రాల్లోని ఎనిమిది స్కూళ్లలో పైలట్ ప్రాజెక్టుగా దీన్ని ప్రారంభించాం. ఇక, టీనేజర్లకు పొదుపు మదుపుల మీద అవగాహన కలిగించేలా ఆర్థిక అక్షరాస్యత మీద మరో కోర్సు తీసుకురాబోతున్నాను. జీవితంలో ఎంత మందికి వీలైతే అంత మందికి సాయం చేయి అని మా తాతయ్య ఎప్పుడూ చెబుతూ ఉండేవారు. నా ఆలోచనా అదే. నా పని ఎంతమంది మీద ప్రభావం చూపుతుంది అని. ఎందుకంటే నా ఫోన్‌లో ఎన్ని ఫొటోలు ఉన్నాయి అన్నదానికన్నా నా మెదడులో ఎన్ని జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి అన్నదే నాకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

📷 ఎం.గోపీకృష్ణ

బర్గర్ జంక్ ఫుడ్డేనా?

చాలామంది పిజ్జా, బర్గర్లను జంక్‌ఫుడ్ కింద జమకడుతుంటారు. బర్గర్‌లో కూరగాయల ముక్కలు, బ్రెడ్, కొంచెం చీజ్ మాత్రమే ఉంటాయి కదా... నిజంగా ఇది జంక్ ఫుడ్ కిందకే వస్తుందా? ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

బర్గర్‌లో బన్, కూరగాయల ముక్కలు, మయోనీజ్, సాస్‌లు ఉంటాయి. ఇందులో బన్‌ను మైదాతో చేస్తారు. కాబట్టి అందులో పోషకాలు ఏమీ ఉండవు. ఇక, మయోనీజ్‌లో అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు గుడ్డుతో చేసినప్పటికీ అందులోనూ సంతృప్త కొవ్వులు (శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. ఇక, మనం మంచివిగా చెప్పుకొనే కూరగాయల ముక్కలు మొత్తం బర్గర్ పరిమాణంతో పోలిస్తే 10 శాతం మాత్రమే. అంతేకాదు, వాటితోపాటు అందులో ఉండే పొటాటో టిక్కీ, వెజ్ టిక్కీలు, ఒకవేళ నాన్‌వెజ్ బర్గర్ అయితే చికెన్ పాటీస్ లాంటివి డీప్ ఫ్రై చేసిన వంటకాలే! అంటే నూనెలో ముంచి తీసే ఇవి కూడా శరీరానికి ఏమంత మంచివి కావు. కాబట్టి ఇందులో 10 శాతం మినహాయిస్తే, బర్గర్‌ని పోషక విలువలు లేని ఫుడ్‌గానే చెప్పాలి.

ఫుడ్ సైన్స్

ఇలా మార్చేయొచ్చు

బర్గర్‌ను అటు రుచికరంగానూ, ఇటు ఆరోగ్యానికి మేలుచేసేదిగానూ మనం తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం, బన్‌ని ముడి గోధుమ పిండి (హోల్ వీట్ ఫ్లోర్)తో గానీ, రాగులు, ఓట్స్, గోధుమల లాంటి వాటిని కలిపి చేసే మల్టీగ్రెయిన్ ఆటాతో గానీ చేసుకోవచ్చు. మసూర్ దాల్‌ను నానబెట్టి కూడా బన్‌ని చేస్తున్నారు. గోధుమ పిండిని ప్రత్యేక పద్ధతుల్లో పులియబెట్టి సాడౌను చేస్తున్నారు. దీంతోనూ బన్ బాగుంటుంది. వీటితో మైదా సమస్య ఉండదు. ఇంట్లో చేసిన పుదీనా చట్నీని సాస్‌ల మాదిరి వాడొచ్చు. హంగ్ కర్డ్‌లో సాల్ట్ పెప్పర్ చాట్ మసాలా కలుపుకొంటే మయోనీజ్ బదులుగా పనికొస్తుంది. ఆలుగడ్డ ఉడకబెట్టి తక్కువ నూనెతో షాలో ఫ్రై చేసిగానీ, ఓవెన్‌లో టిక్కీలాగా చేసుకొనిగానీ వాడుకోవచ్చు. మాంసాహారులైతే చికెన్ ఉడికించి, దాన్ని షాలో ఫ్రైలాగా చేసి పెట్టుకోవాలి. నచ్చిన కూరగాయల ముక్కలను పొడవుగా తరిగి బర్గర్ తయారు చేసుకుంటే సరి. అయితే ఇలా చేసినా కూడా ఇందులో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి డయాబెటిస్, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వాళ్లు ఎప్పుడో ఒకసారి మినహాయిస్తే, తరచూ తినకపోవడమే మంచిది.

ఆడవాళ్లు-మగవాళ్ల అలవాట్లు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. వారి ఇష్టాయిష్టాలు, అభిరుచుల్లోనూ ఎన్నో తేడాలు కనిపిస్తాయి. అయితే, ఆహారం విషయంలోనూ 'ఆడ-మగ' భేదాలు ఉన్నట్లు పలు పరిశోధనలు తేల్చాయి. తీసుకునే ఆహారపదార్థాలే కాకుండా.. శరీరంలో అరుగుదల, పోషకాలను శోషించుకోవడం కూడా వేర్వేరుగానే ఉంటాయని చెబుతున్నాయి.

అభిరుచులూ వేరయా!

అందాన్ని పెంచే ఆహారాన్ని ఆడవాళ్లు ఇష్టంగా తింటారట. బరువు తగ్గడం, చక్కని శరీరాకృతి కోసం తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఇక మగవారి విషయానికి వస్తే.. ఎక్కువ శక్తినిచ్చే పదార్థాలకు మొగ్గుచూపుతున్నారట. బలం, శక్తిని అందించే మాంసాహారాన్ని ఇష్టంగా తింటున్నారట. అయితే, ఎవరైనా పోషకాహార అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఆహార విధానాన్ని అవలంబించాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లింగభేదం లేకుండా.. ఆరోగ్యం కోసమే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలని అంటున్నారు. ప్రముఖ సైంటిఫిక్ జర్నల్.. 'కంప్యూటర్స్ ఇన్ బయాలజీ అండ్ మెడిసిన్'లో ఇటీవల ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం మరో విషయాన్ని బయటపెట్టింది. మహిళలు, పురుషులు ఒకేరకమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నా.. దాన్ని అరిగించుకోవడంలోనూ వారి శరీరాలు వేర్వేరుగా స్పందిస్తాయట. పోషకాలను గ్రహించడం నుంచి.. వాటి వినియోగం దాకా వేర్వేరుగానే ఉంటుందట. మహిళలు-పురుషుల శరీర నిర్మాణంలోనే కాదు.. హార్మోన్లు, జన్యువుల్లోనూ తేడాలు ఉంటాయి. అందుకే.. వారివారి జీర్ణవ్యవస్థలు కూడా ఆహార పదార్థాలను వేర్వేరుగా వినియోగించుకుంటాయి. మహిళల శరీరం.. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను బాగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఇలాంటి పదార్థాలు మహిళలకు శక్తిని అందిస్తూనే, వారి బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇక పురుషుల శరీరం కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను సమర్థంగా వినియోగించుకుంటుంది. ఇలాంటి పదార్థాలు వారికి ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి.

సరిపడా ఉప్పు.. ఆహారానికి రుచిని అందిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. కానీ, మోతాదు పెరిగితే.. ఆహారంతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఈ విషయమై.. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా కొన్ని సూచనలు ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న రోజువారీ ఉప్పులో.. 2 గ్రాముల దాకా తగ్గించాలని సూచించింది. ఫలితంగా.. రక్తపోటు, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నది.

ఉప్పుతో ముప్పు!

గుండెలో దడ: అధిక సోడియం.. గుండెపోటు సహా పలు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అదే.. ఉప్పును తగ్గిస్తే గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. సోడియం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాలు గట్టిపడతాయి. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మూత్రపిండాలకు చేటు: ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం.. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. శరీరం నుంచి అదనపు సోడియాన్ని వడపోయడానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో దీర్ఘకాలంలో మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, ద్రవం నిలవడం, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

రక్తపోటు: ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకోవడం.. రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఉప్పులో అధికంగా ఉండే సోడియం క్లోరైడ్.. శరీరంలోని నీటిని పట్టి ఉంచుతుంది. ఇది రక్త పరిమాణాన్ని పెంచి.. అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది.

చికెన్ ఆలూ కుర్మా

కావలసిన పదార్థాలు

చికెన్: 500 గ్రా; **ఆలుగడ్డ:** ఒకటి (పెద్దది), **టమాట:** ఒకటి, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **కరివేపాకు:** రెండు రెబ్బలు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్:** ఒక టీస్పూన్, **పసుపు:** అర టీస్పూన్, **ధనియాల పొడి, కారం:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **నూనె:** అరకప్పు, **పచ్చికొబ్బరి తురుము:** అరకప్పు, **జీడిపప్పు:** పది, **తర్బూజ గింజలు, గసగసాలు:** ఒక టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **నిమ్మరసం:** ఒక టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు :** తగినంత.

తయారీ విధానం

ముందుగా పచ్చికొబ్బరి, జీడిపప్పు, గసగసాలు, తర్బూజ గింజలను మెత్తగా పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి కూడా ముద్దగా చేసుకోవాలి. చికెన్‌ను బాగా కడిగి ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్లలో గంటపాటు నానబెట్టాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక.. కరివేపాకు, ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, పసుపు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చివాసన పోయేలా వేగాక.. తరిగిన టమాట ముక్కలు జోడించి మగ్గించాలి. కారం, ధనియాల పొడి, పచ్చికొబ్బరి మిశ్రమం, గరం మసాలా, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసి ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. తర్వాత తరిగిన ఆలుగడ్డ ముక్కలు, నానబెట్టిన చికెన్ వేసి.. మూతపెట్టి సన్నటిమంటపై అరగంటపాటు ఉడికించాలి. చివరగా కొత్తిమీర చల్లుకుని దించుకుంటే నోరూరించే చికెన్ ఆలూ కుర్మా సిద్ధం.

ట్రై కరో!

ప్రొఫైల్ పిక్కు ఫ్రేమ్ కట్టండి

సోషల్ మీడియాలో చాలామంది ఫొటోలు షేర్ చేస్తుంటారు. పైగా వాటిని ఎడిటింగ్ టూల్స్‌లో చూడ చక్కగా తీర్చిదిద్దుతారు. ప్రొఫైల్ పిక్చర్ విషయంలో అయితే మరింత పర్టిక్యులర్‌గా ఉంటారు. మీరూ అదే కోవకు చెందుతారా? అయితే, 'ఫేస్‌బుక్ ఫ్రేమ్ స్టూడియో'ను ట్రై చేయండి. ఎఫ్‌బీలో ప్రొఫైల్ పిక్‌ను మార్చడానికి ఇదో చక్కని ఆప్షన్. ఈ టూల్ ఉపయోగించడం అంత కష్టం కూడా కాదు! ముందుగా ఫేస్‌బుక్ యాప్ ఓపెన్ చేసి, ప్రొఫైల్‌లోకి వెళ్లాలి. తర్వాత ప్రొఫైల్ పిక్చర్‌ను ట్యాప్ చేసి 'యాడ్ ఫ్రేమ్' ఆప్షన్ ఎంచుకోవాలి! అప్పుడు ఫ్రేమ్ స్టూడియో ఓపెన్ అవుతుంది. అక్కడ కొత్త ఫ్రేమ్‌ను క్రియేట్ చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ డిజైన్ ప్రారంభించడానికి ముందు పీఎన్‌జీ ఫార్మాట్ ఫొటో ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఆ ఫొటో సైజు 1 ఎంబీ కన్నా తక్కువగా ఉండాలి. ఆ ఫొటోను ఫ్రేమ్ స్టూడియోకి అప్‌లోడ్ చేయాలి. తర్వాత ఫ్రేమ్ స్టూడియో టూల్స్‌ను ఉపయోగించి కస్టమ్ ఫ్రేమ్‌ను ప్రొఫైల్ పిక్చర్‌కు సెట్ చేసుకోవచ్చు. దీనికి నచ్చిన క్యాప్షన్‌లు, లోగోలు, గ్రాఫిక్స్ కూడా జోడించవచ్చు. డిజైన్ ఓకే అనిపించాక, ప్రివ్యూ చూసుకొని.. అవసరమైతే మళ్లీ ఎడిటింగ్ చేయొచ్చు. డిజైనింగ్ పూర్తయ్యాక 'పబ్లిష్' చేసుకోవచ్చు. తర్వాత కెమెరా బటన్ ట్యాప్ చేసి ఫ్రేమ్స్ ట్యాబ్‌లోకి వెళ్లి, క్రియేట్ చేసుకున్న డిజైన్‌ను సెలెక్ట్ చేస్తే చాలు. ఎఫ్‌బీ వాల్‌పై కస్టమైజ్డ్ ఫ్రేమ్‌తో ప్రొఫైల్ పిక్చర్ ప్రత్యక్షమవుతుంది.