

భయ్యం రహస్యం

ముడెబియ్యం వల్ల లాభాలు

1. పద్ధతిగంజల పైన ఉండే ఊకను తిసిన తరువాత ఆ జయ్యాన్ని ముడెబియ్యం లేదా అనీపాలిష్ట్ దైన లంటారు.
2. బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు పుష్టిలంగా లభిస్తాయి.
3. బయ్యం పైపారల్లో వీచుపొరాథలంటాయి కాబట్టి నుఱు విరేచనం అవ్యాసికి సహకరిస్తాయి.
4. బలాన్ని చేపుచు, మాంసక్త్తత్తులు ఇందులో లభిస్తాయి.
5. యాంబీ కొలెస్టరాల్, యాంబీ క్యూస్టర్ పొరాథలు ఇందులో లభిస్తాయి.
6. ముడెబియ్యంలో పై రెండు పారల్లో వీచులు ఉండడం వల్ల దశలవాటిగా శ్రేణుల్లో లయిగుతూ, మెల్లగా రక్తంలోకి చేరడం వల్ల రక్తంలో చక్కర పెరగదు.
7. వీచిని తినడం వల్ల బి-కాంప్లెక్స్ జయ్యలు అపుసరం ఉండదు. కండొలట్, సరాలకు నీరసం రాకుండా బలంగా వనిచేసుకోి గలుగుతారు.
8. ముడెబియ్యానికి 1-2 నెలల్లో పుయిగు పదుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న తీపి మరియు పోపుక పొరాథలు.
9. ముడెబియ్యం లఘుం నములుతుంటే తియ్యాగా, మంచిరుచిగా ఉంటుంది.
10. నమిలి తిసావీరావటం వలన తక్కువ తింటాం.
11. ఒకసారి జీవితంలో ముడె బయ్యపు లన్నానికి అలవాటుపడితే ఇక దానిని వరిలించాలి.

తెల్ల బియ్యం వల్ల సష్టాలు

1. ముడెబియ్యాన్ని రెండుసార్ధ పాలిష్ పెళ్ళడం వల్ల వైన ఉండే గీఫ్టు వర్పపు రెండు పాలిషులు లేదిపాపడం ద్వారా తెల్లబియ్యంగా మారుతాయి.
2. పాలిష్ పెళ్ళించువల్ల పై పారల్లోని విటమిన్లు తప్పుడులోకి వెళ్ళపాశాంచి. కాబట్టి ఇందులో బి-విటమిన్లు సొన్నాయి.
3. వీచుపొరాథలసులుండవు కాబట్టి మాలబధ్కం కలుగుతుంది.
4. కొప్పు పొరాథకుతులు తప్పుడులోకి పాపినడం వల్ల ఇందులో పిండి పొరాథలు మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంటాయి.
5. యాంబీ క్యూస్టర్ పొరాథలు పాలిష్ వల్ల తప్పుడు లోకి పాశాయి.
6. తెల్లబియ్యం స్వీట్ గా అలగిపోయి, చక్కర పొరాథం ఒకేసాల రక్తంలోకి చేఱ, రక్తంలో చక్కరపు పెరిశేఖ చేయడం ద్వారా ఘగరు వ్యాధికి కారణం అపుతుంది.
7. వీచిని తినడం వల్ల నోటి పూతలు, కాట్సీకులు, సరాల బలవాటి, నీరసం, పెరిశేఖ లాంబీ వ్యాధులు వస్తాయి.
8. తెల్లబియ్యానికి 8-10 నెలలైనా పుయిగుపడదు. ఎందుకంటే అందులో ఏముందని నేను పడి తినాలని పుయిగులు కూడా పడవు.
9. తెల్లపుస్టం చప్పు ఉండి నములకుండానే జలగిపోతూ ఉంటుంది.
10. నములకుండా ప్రింగెస్సు తెచ్చియకుండానే ఎక్కువ కినేస్తాం.
11. ఇంట్లో తెల్లబియ్యం ఉండడం ఒంటేకి ఈని మరియు దలిర్పం.

*** “ముడెబియ్యమే బెస్ట్ - తెల్లబియ్యం వేస్ట్” ***

మంచి ఆపోర్ రమణ్యం

మందులు

- సమస్యల పరిష్కారానికి మందులు వాడినప్పుడు కలిగే ప్రయోజనాలు:
1. బరన్ టూట్లైట్ వాడితే : రక్తవీశంత వడ్జనస్ప్రెడ్ లన్ టుబ్లైట్ వాడితే ఆ ఒక్కసమస్య మాత్రమే తీరుతుంది. కానీ వేరే ప్రయోజనం ఉండదు.
 → రక్తం పెరగడం → ములుద్దకం → కొన్కి ఇతర సైద్ధ ఎఫ్ట్స్
 → రెండి లాభం ఉండదు.
 2. కావ్యాయం మాత్రలు వాడితే : గుళ్ళాలన్ ఎముకలకు కావ్యాయం మాత్రలు వాడితే కావ్యాయం ఎంటనే ఎముకలకు చేరి లాభం కలగుతుంది.
 → ఎముకలప్పి → కిడ్నీలలో రాక్షు → కొన్కి ఇతర సైద్ధ ఎఫ్ట్స్
 → రెండి లాభం ఉండదు.
 3. దైరాయిడ్ మాత్ర వాడితే : శరీరంలో దైరాయిడ్ పారోస్టిను లోపాన్ని సవరించుకోవడానికి దైరాయిడ్ మాత్ర వాడితే....
 → దైరాయిడ్ పారోస్టిను నార్కోలాప్టిటుంచి. → దైరాయిడ్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యలు ఉంత తగ్గుతాయి. → ఇతర పారోస్టి లోపాన్ని ఈ మందులు సలచేయలిప్పాయి. → కొన్కి సైద్ధ ఎఫ్ట్స్ కూడా ఉంటాయి.

గుర్తులకు : జ-కాంట్లైట్, గొట్టాలు, పొలాల్టీ పాండులు, మల్టీ విటమిన్ కౌప్పుల్స్, పారోస్టిను టూట్లైట్ వాడికంటే మంచి ఆపోర్ రమణ్యం తింటే ఒక దెబ్బకు లనేక సమస్యలు పరిష్కరం అపుతాయి. అనపసరిగా మందులు అతిగా వాడితే అనర్థం. కంట్లైట్ మంచి అపరాలు మన నేస్తాలు.

మంచి ఆపోర్ రం

- సమస్యల పరిష్కారానికి మందుల బదులుగా మంచి ఆపోర్ రం తింటే ప్రయోజనాలు:
1. ఆకుకూరలు వాడితే : రక్తవీశంత వడ్జనస్ప్రెడ్ లన్ టుబ్లైట్ వాడితే ఆ ఒక్కసమస్య మాత్రమే తీరుతుంది. కానీ వేరే ప్రయోజనం ఉండదు.
 → రక్తం పెరగడం → ములుద్దకం → కొన్కి ఇతర సైద్ధ ఎఫ్ట్స్
 → రెండి లాభం ఉండదు.
 2. సుష్టుల ఉండ తింటే : కావ్యాయం పుష్టులంగా లంధదం. → వీచు పదార్థాల మందులకు సాతుంది. → లఘురకాల విషమిన్, మినరల్స్, లంధుతాయి. → చెప్పి కొలెస్టరిల్ తగ్గి మంచి కొలెస్టరిల్ పెరుగుతుంది. → కంబీ చూపును పెంచే విటమిన్ 'E' సంపూర్ణంగా దొరుకుతుంది. → సైన్ ఎఫ్ట్స్ అంటూ ఏమీ రావు.
 3. సుష్టుల ఉండ తింటే : కావ్యాయం మాత్ర వేయకుండా రోజూ నుష్టలు ఉండ తింటే ఏస్ రాబాలో ఎక్సెసార్ చూడండి.
 → ఒక్క సుష్టుల ఉండలో (ఒక్కట్టి (30 రూ)) ఒక్కోజుకు సలపడా కావ్యాయం లంధుతుంది. → 200 కేలిలీ స్కెనిషన్డం ద్వారా బలం పెరుగుతుంది. → సుష్టులు 8 రూ. మాంకుస్తులు లంధుతాయి. → రోజు మొత్తానికి సలపడా లోగ్గుమెన్ కొన్కి పిక్క సుష్టుల ఉండ లందిస్తుంది. → సైన్ ఎఫ్ట్స్ ఉండపు.
 - 4, 5 నెలల్లో దైరాయిడ్ పారోస్టి ఉత్సుక్కి సహజంగా జరుగుతుంది. → మొలకులు లఘుర్పుథలకు మంచి అపరిం కంబీ దైరాయిడ్ లోపి పాటు కింటన్ బాగా పశచిసే, 2-3 నెలల్లో వీయమ్, సలపడం, పాండుయాన్ సుండి జుస్లిన్ ఉత్సుక్కి పెరగడం బోస్టన్గా వస్తాయి. → బలంలోపాటు, లఘురకాల స్ఫూర్థ, సూక్ష్మ వేషపుక పదార్థాలు శేరానికి పుష్టిలంగా లంధుతాయి.

* “శలీరానికి మందులు - ఆరోగ్యానికి రాబందులు” *

ఆపోర్ కాలుష్య రమణ్యం

కాలుష్యం కలిగించని ఆహారాలు

1. **గ్రౌన్ లాంబి ఆపోరం :** గ్రౌన్ని ఇంధనంగా కారుక పెట్టి వాడుకుంటే ఆ కారుకి చాలా ఎక్కువ ఏక్కె, కనిపించనంత తక్కువ పాగ, లింగ్లు ఉనులుండును. ఔడీకి వెళ్ళిలనిన లవసరం రాకుండా చక్కగా ఎక్కువకాలం ఆ ఇంజన్ పనిచేస్తుంది. అలాగే శరీరమనే వాపానానికి గ్రౌన్లాంబి ఆపోరం పెడితే చాలా ఎక్కువ శ్రేటి శరీరం లవసరమాతం, రోగాలు ఉనులు రావు, పస్సిటీల్ లవసరం ఉనులుండయు. గ్రౌన్లాంబి ఆపోరం తినేది పశుపక్కాదులు, బుఘులు.
- 100% సూర్యాపోరం (రాపువు) | గెంజ జాతి ఆహారాలు, పండ్లు, కాయలు, 150 సంాలు ఆయుర్వ్యాయం | కూరగాయలు, అకుకూరలు
2. **పెట్టిలు లాంబి ఆపోరం :** పెట్టిలుని ఇంధనంగా కారుక పెట్టి వాడుకుంటే ఆ కారుకి ఎక్కువ ఏక్కె, బాగా తక్కువ పాగ, లింగ్లు తక్కువ, ఔడీకి వెళ్ళితలనిన లవసరం రాకుండా ఎక్కువకాలం ఆ ఇంజన్ పనిచేస్తుంది. అలాగే శరీరమనే వాపానానికి పెట్టిలేదాంటి ఆపోరం పెట్టి ఎక్కువ శ్రేటి, శరీరం లవసరమాతం, రోగాలు ఉనులు రావు. పస్సిటీల్ లవసరం ఉనులుండయు. పెట్టిలుని ఇంధనం అంటుటిని వాపానానికి గ్రౌన్లాంబి ఆపోరం ఉంటే రోజుక మాడున్నార్నే తింటూ, లింగ్లు ఉడికిన శాఖాపారాలు మాత్రమే తింటూ, ఉప్పు మానెలు బాగా తీర్చించి తింటూ, పండ్లగాలకు, పుభకార్యాలకే రుచులను తింటూ బయట అపోరాలను ముట్టకుండా తినేవారు.

70% సూర్యాపోరం +
30% వండిన ఆపోరం
(మంతెన గారి వంటలు) 120 సంాల ఆయుర్వ్యాయం | పండ్ల రసం, అన్న రకాల పండ్ల - సాయంత్రం

కాలుష్యాన్ని కలిగించే ఆహారాలు

1. **డీజల్ లాంబి ఆపోరం :** డీజల్ ఇంధనంగా కారుక పెట్టి వాడుకుంటే ఆ కారుకి పిక్క తక్కువ, పాగ ఎక్కువ లింగ్లు తింటూ పెడ్డకి వెళ్ళితలనిన లవసరం వస్తు కంచ్ రెవ్ తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే శరీరమనే వాపానానికి డీజల్ లాంబి ఆపోరం పెడితే తక్కువ శక్తి శరీరంలో తెగ్గిపాచి వాసనలు రావడం, రోగాలు విశ్రద్ధ వయస్సులోనే వాసనలు, పస్సిటీల్కి ఇంగొస్ట్ వస్తుంది. డీజల్లాంబి ఆపోరం ఉంటే రోజుక మాడున్నార్నే తింటూ, లింగ్లు ఉడికిన శాఖాపారాలు మాత్రమే తింటూ, ఉప్పు మానెలు బాగా తీర్చించి తింటూ, పండ్లగాలకు, పుభకార్యాలకే రుచులను తింటూ బయట అపోరాలను ముట్టకుండా తినేవారు.
- 100% వండిని { ఇంజీ దీసులు, కాఫీలు, తెల్గుల్ లాస్టుం ఎక్కువ.
(ఉప్పు మానెలు తక్కువ) } ఉప్పు మానెలు తగ్గించిన కూరలు
90 సంాల ఆయుర్వ్యాయం } చపాలీ, పుల్కు, కూరలు
2. **కిరోటిల లాంబి ఆపోరం :** కిరోటినీనీ ఇంధనంగా కారుక పెట్టి వాడుకుంటే ఆ కారుకి పిక్క నంథా ఉండదు. వెనకాలపాలికి కట్ట కనిపించనంత పాగ, తీర్చు లింగ్లు ఉప్పు పుట్టి వెలసిన లవసరం వస్తు ఇంజన్ రెవ్ ఎక్కువ ఉండదు. అలాగే శరీరమనే వాపానానికి కిరోటినీ ఇంబి ఆపోరం పెడితే తక్కువ శక్తి, శరీరం అంత దుర్మాంచనలు, రోగాల వయస్సు రాయిందనే వచ్చేశాయి. తరుచూ పస్సిటీల్ అపోరం మండు తింటూ ఉడికిన రోజుకు 4, 5 సార్లు లింగ్లు తించిని తించుట, ఉప్పు మానెల్లో మున్గెల్లు తించుట, అర్పరాతి వరకూ తినుదం, నొడు బయట అపోరాలు ఎక్కువగా తినుదం, మాంసాపోరాలు తినుదం, ప్రతిసొంగా పండ్లగా రుచులను అమృతించుడం.
- 100% వండిని { మాంసాపోరం, పుభకార్యాలు, మాంసాపోరాలు,
(ఉప్పు మానెలు బాగా ఎక్కువ) } నిల్డు వచ్చుక్క మానెలో దేవిన స్వాత్మ, పస్సు వేకరి 60 సంాల ఆయుర్వ్యాయం } పుష్టి గ్రౌన్ వ్యుష్టి, ఒంక్ వ్యుష్టి, మత్త పరాధ్యాలు

* “రుచులన్నీ కాలుష్యం కలిగించు - పండ్లు, గెంజలు కాలుష్యం కలిగించు” *

లంఖణం ప్రమాణం

లంఖణం చేస్తే లాభాలు

1. శలీరానికి స్వరథర్యాన్ని ఆచలించినట్లు అవుతుంది.
2. శలీరం కోలినట్లు పొట్టకు, ఇతర అవయవాలకు పూర్తి విశ్లేషణలు చేస్తారుతుంది.
3. శలీరంలోని రక్షణశ్వవస్తు అంతా మేల్నైన '24' గంటలూ క్రిములను చంపే పనిలో నిమగ్నమవుతుంది.
4. శలీరమే రోగారక క్రిములను చంపే యాంటిబాడీస్‌ను ఉత్పత్తిచేసి ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గిస్తుంది.
5. తరచూ తరుణవ్యాధులు రామండా రక్షించుకునే వ్యవస్థ శలీరంలో బాగా పెరుగుతుంది.
6. లంఖణం ద్వారా శలీరంలో రోగాలు తగ్గడమే కాకుండా నిలువ వున్న ప్రథాలన్నీ పూర్తిగా తొలగించబడి ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది.
7. లంఖణం పూర్తి అయిన దగ్గర్చుంచే కొత్త ఆకవితో, మంచి అరుగుదలతో జీర్ణాశయం కొత్తక్రిని పుంజుకుటుంది.
8. పొలాన్ని దున్ని ఇండిగట్టినట్లుగా శలీరం మారి ఆపారాన్ని పూర్తిగా గ్రహించుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.
9. లంఖణంలో శలీరం పూర్తిగా సర్టీసింగ్ చేసుకుని లీథార్జ్ చేయబడుతుంది.

మందులు వ్రుంగితే సప్పాలు

1. శలీరానికి పరథర్యాన్ని ఆచలించినట్లు అవుతుంది.
2. శలీరథర్యాన్ని వ్యక్తిగేతించి నేరు బాగోపాయినా నొప్పులుగా ఉన్న తినడం, తిరగడం అవుతుంది.
3. మందే క్రిములను చంపుతుంది కాబట్టి రక్షకడకాలు ఇక మా అవసరం లేదులే అని సాంఘికపోతుల్లా పడుకుంటాయి.
4. యాంటీ బయోటిక్ మందులు వేస్తే గాంచి రోగాలు తగ్గి పలిస్తి పెరుగుతుంది. రోగానిరోధకశక్తి క్లీసిస్తుంది.
5. తరచూ తరుణ వ్యాధులకు గురయ్యే విధముగా శలీరం బలహీనమై పోతుంది.
6. రోగాలు వచ్చినప్పుడు మందు వ్రుంగి ఆపారం తినడం వల్ల శలీరంలో ప్రాథాలు ఎక్కువగా పెరుకుపోయి మొండి రోగాలు, పెద్ద రోగాలకు దారితీస్తాయి.
7. రోగమొళ్ళినప్పుడు కూడా పొట్టకు శేలవు ఇష్టవందువల్ల జీర్ణాశయం బలహీనమవుతుంది.
8. జిగిసిపాయిన నేలలా శలీరం తయారైన గ్రూపాసంక్రియాలు రాను రాను తగ్గిపోతుంది.
9. రోగం వచ్చినప్పుడు కూడా తిని శలీరాన్ని ఇబ్బందిపెట్టినందుకు, సర్టీసింగ్ లేని వాహనంలా, ఛాల్సింగ్ లేని బ్యాటుల్లా శలీరం తయారపుతుంది.

* “మందు బౌపుధమైతే - లంఖణం పరమాపుధం” *

మొలక రషణాంశం

- * గింజలను మొలక కట్టినప్పుడు అందులో ఉన్న చైతప్పవంతమైన శక్తి మొక్క రూపంలో బయటకు రావడం ప్రారంభం అశ్వతుంది. గింజలలో కణజాలం గంట గంటకీ రెండు నుండి నాల్గు, నాల్గునుండి పదపాఠు అలా విభజన జరుగుతూ రెండు రోజుల్లో అంగుళం శైబడి మొక్క వస్తుంది. బయటకు వచ్చిన మొక్క మశకు బోనస్.
- * గింజలను మొలకలు కట్టినప్పుడు లవణాలు బాగా పెరగడం, పిండి పదార్థాలు తగ్గి మాంసకృతులు మరీ ఎక్కువగా పెరగడం, శక్తి పెరగడం లనేది ప్రధానమైన లాభం.
- * గింజలను మొలకట్టి తినడం అంట రూపాయి 2 రోజుల్లో 3 రూపాయలు అవుడం అంత లాభం.
- * ప్రాచీనీ లోపం వల్ల హోర్స్‌న్స్ ఇంబ్యూల్‌న్స్ అయ్యే సమస్త వస్తుంది. ప్రకృతిలో అతి ఎక్కువ ప్రాచీనీని అతి తక్కువ ఖర్చులో అందించే ఏకైక మార్కం మొలకలు కట్టడం. మొలకలెత్తిన విత్తనాలు అంట హర్షినల్ దైత్య అని అర్థం.
- * ఏ గింజలను మీరు మొక్కకట్టి తినాల్సి పోషక విలువలు, మాంసకృతులు ఈ క్రింది పట్టికలో గోధుమ మొలకలలో పెలగినట్లు గానే అన్నింటిలోమూ అలానే పెరుగుతాయి. తక్కువ ఖర్చుతో రెండింతలు లాభాలు పొందడం అనేది 1 కొంటే 2 ట్రై లాగా మొలకలు కట్టినప్పుడు పోషక విలువలు అధికమవుతాయి.

గోధుమలను మొలక కట్టినప్పుడు వచ్చిన మార్పులు

పోషక పదార్థాలు	100 రూ.ల గోధుమల్లో ఉన్న పోషక విలువలు		100 రూ.ల గోధుమలను మొలక కట్టినప్పుడు పెలగిన పోషక విలువలు
	---	---	
శక్తి (Energy)	346 cal.	397 cal.	
ఫాస్ఫర్స్ (Phosphorus)	306 mg.	846 mg.	
పిండి పదార్థాలు (Carbohydrates)	71.2 mg.	53.3 mg.	
కాల్చియం (Calcium)	41 mg.	40 mg.	
మాంసకృతులు (Proteins)	11.8 mg.	29.2 mg.	
ఐర్ణం (Iron)	5.3 mg.	6.0 mg.	
కొవ్వు (Fats)	1.5 mg.	7.4 mg.	
లవణాలు (Minerals)	1.5 gms.	3.5 gms.	
ఫిబ్రే (Fibre)	1.2 gms.	1.4 gms.	

* మొలకవచ్చే మాంసకృతులు మేరుడు! *
మాంసకృతులతోనే హర్షిన్స్ పెరుగు!! *

కాల్పియం రమణ్యం

కాల్పియం సముద్రాదా దాలకే ఆహారాలు

100 రా. తనే పడార్థంలో	మి.గ్రా	100 రా. తనే పడార్థంలో	మి.గ్రా
మిష్టులు	1450	చిక్కడుకాయలు	210
కలవొకు	830	గేదపాలు (శ్రుతి కలవాని)	210
పాశుగంభి కూర	510	సెనగలు	202
మునగాకు	440	ఎర్బిచ్చలి	200
ఎండుకొబ్బరి	400	గోంగూర	172
తోటకూరీ	397	మినుములు	154
మెంతికూర	395	ఆపుపెరుగు	149
రాగులు	344	గోరుచిక్కడు	130
ఉలపలు	287	పెసలు	124
రాజమా గింజలు	260	ఎండుబుర్గారం	120
సౌయాచిక్కడు	240	ఆపుపాలు	120
బాదంపపు	230	పొలకూర	73

ఎవరికి ఎంత కాల్పియం ఒక రోజుకి కావాలి

- పెద్దలకు (21 సంల నుండి ముసలి వాల వరకు) - 400 మి.గ్రా.
- ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలకు (21 సంల లోపు వాలికి) - 600 మి.గ్రా.
- గ్రెటీలకు, బాలింతలకు - 1000 మి.గ్రా.

మన శరీరం అనేక రకాల ముఖ్యమైన విధులు నిర్ణయించడానికి కాల్పియం ఎంతో అవసరం. ఎదిగే పిల్లలు, గ్రెటీల్లు కాల్పియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తప్పకుండా తినాలి.

ఉపయోగాలు:

- * కండరాల సంకోచ వ్యాకోచాలకు, కాట్చు చేతులు బలంగా పనిచేయడానికి.
- * గుండెకండరాల సంకోచవ్యాకోచాలు సక్రమంగా జరగడానికి.
- * ఎముకల నిర్మాణానికి, ఎముక పుష్టికి, నరాల బలానికి, రక్తం గడ్డకట్టడానికి.

లోపం వలపవచ్చేపణ్ణాలు:

- * పిలల్లో ఎదుగుదల లేకపోవడం.
- * కండరాల బలపీఎనత, చురుకుగా లేకపోవడం.
- * కాట్చు పిక్కల కండరాలు లాగడం, కొంగర్లు పోవడం.
- * వయసు పెరిగేకాట్టి ఎముకల్లో గట్టిదనం లేక త్వరగా అలగిపోవడం.
- * వెన్నెముక బలపీఎనపడి నడుంనొప్పి, మోకాట్చు అలగి మోకాట్చు నొప్పులు రావడం మొదలైన ఎన్నో రకాల జ్ఞాందులు కలుగుతాయి.

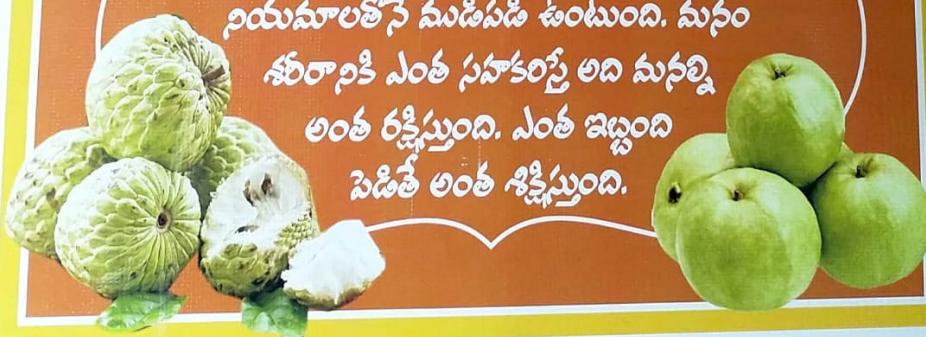
వాడితే సుఖ్యలు విలివిగా !
కాల్పియం అందును సులువుగా !!

మీగి సరోధక శక్తి పెర్గాలంపే...

- * ప్రతిరోజు 4, 5 లీటర్ల మంచినీరు త్రాగి, 2, 3 సార్లు సాఫ్గా మలవిసర్జన చేయాలి.
- * సాయంకాలం 6-7 గంటలలోపు కేవలం పండ్లు మాత్రమే తిని రాత్రిభోజనం ముగించాలి.
- * ఉదయం అలావపోరంలో ఉడికినవి ముట్టకుండా కేవలం మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు తినాలి.
- * వారానికి ఒకరోజు ఉపవాసం చేయాలి.
- * ఎప్పుడైనా జ్వరం, రొంప, దగ్గా, కఫం, ఇన్ఫెక్షన్ లాంబివి వచ్చినప్పుడు మందులు వేయకుండా 2, 3 రోజులు అవి తగ్గేంతవరకూ లంఖణం మాత్రమే చేయాలి.
- * జంక్పుడ్, బేకరీ పుడ్, ఫాస్ట్ పుడ్, నిల్వ పచ్చళ్లు, నూనెలో దేవిన పదార్థాలు వీలైనంత వరకూ తినకుండా ఉండాలి.

రోగిఱోధక శక్తి మందులతో

ఎన్నడూ రాసు. లద కేవలం మంచి లలవాట్లు, అహర ఐయమాలతోనే మండిపడి ఉంటుంది. మనుం శీరానికి ఎంత స్ఫూర్చమై లద మనుభూతి అంత రక్షించుంది. ఎంత ఇట్టంది పడితే అంత శిక్షించుంది.



పెరగాలంపే రోగినిరోధక శక్తి!
మంచి వాట్లు చూటించుపే యుక్తి!!



బెస్ట్ డిస్ట్రిబ్ లక్ష్మణలు

1. తేలిగ్గ అలిగే ఆపోరమై ఉండాలి.
2. త్వరగా అలిగే ఆపోరమై ఉండాలి.
3. తక్కువ శక్తిని (కేలటలను) అందించే ఆపోరమై ఉండాలి.
4. ఎక్కువ వోషపువదారాలను కలిగిన ఆపోరమై ఉండాలి.
5. ఎక్కడైనా తినడానికి అనుకూలంగా ఉండాలి.

ఈ ఏదు లక్ష్మణలను కలిగిన ఆపోరం అంటే 'పండ్లు' మాత్రమే.



బెస్ట్ డిస్ట్రిబ్ = పండ్లు

ఫగరుస్ట్స్‌హారు మాత్రం ఫగరు తగ్గేవరకూ
పుల్కా, కూరలు తిని పూర్వగా కంట్రోల్లో
(మాత్ర)లు తేకుండా ఉన్నప్పుడు పండ్లు తినపడ్డు

* ల్రాండ్ముషిట తింటే పండ్లు!
పండ్లకు సాచిరావే తిండ్లు !! *



ఆరోగ్యాలయ నినచర్చ (Timetable)

- ఉ. 4-20 - వి.లకు : నిద్ర లేవడం / WAKE UP CALL
 - ఉ. 5-00 - 6-30 : యోగా & ప్రాణాయామ శిక్షణ / YOGA
 - ఉ. 6-30 - 7-00 : యోగిక్ క్రియాలు / YOGIC KRIYAS
(బెలమూ, జెలనీతి, సూప్రస్తుతి, గజకళ్లు, తప్పనాతి)
 - ఉ. 7-30 - 8-20 : అల్ఫాహంకరం / BREAK FAST
(మొలకెత్తిన విత్తనాలు మఖయు పండ్లు)
 - ఉ. 8-20 - 9-00 : మంచిమాట / THOUGHT FOR THE DAY
(ఐ. విధాల నామ మానసిక ఆరోగ్య త్రవ్యంగం)
 - ఉ. 9-15 - 12-30 : ప్రకృతి వైద్య చికిత్సలు & ఫిజియో థెరపి
(ముసుబ్బ, స్ట్రేచ్ బాట్, సార్ఫిసాబాట్, ట్రబ్ బాట్) /
NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY TREATMENTS
 - శ. 12-30 - 1-00 : జబ్బాలాసు తర్దించే కంటులతో భోజనం
(ఉప్పు, మాసెలు లేని కూరలు మఖయు
రులాడులు, ముడిజియుపులు) / LUNCH
 - శ. 1-00 - 2-00 : విత్తాంతి / REST
 - శ. 2-00 - 4-30 : ప్రకృతి వైద్య చికిత్సలు & ఫిజియో థెరపి
(ముసుబ్బ, సార్ఫిసాబాట్,
- NATUROPATHY TREATMENTS & PHYSIOTHERAPY
- శ. 4-00 - 5-00 : అధిక బయటు, కొఱ్పులు కలిగించే వ్యాయామాలు
OBESITY EXERCISES
 - శ. 5-00 - 6-00 : వంటల క్లాస్ 4th BLOCK GROUND FLOOR, రుదువడం, నదిలో
పడుత తొక్కడం, తంత్రిశ్శాఢం, ఆంపలు ఆడుకోవడం/
WALKING, SPECIAL LECTURE, BOATING
 - శ. 6-15 - 7-00 : రాత్రి భోజనం (పండ్లు, పచ్చకూరలు) / DINNING
 - శ. 7-00 - 8-30 : ఆరోగ్యాలయం - ఐ. రాజు రామ / HEALTH LECTURE
 - శ. 9-30 - 4-20 : నిద్ర / GO TO BED

చీల్పాసకి అవసరాలు (BODY REQUIREMENTS)

Group	Particulars	Body wt kg	Net Energy K.cal/d	Protein g/d	Fat g/d	Calcium mg/d	Iron mg/d	Vit.A μg/d	Thiamin mg/d	Riboflavin mg/d	Pyridoxin mg/d	Nicotinic acid mg/d	Ascorbic acid mg/d	Folic acid μg/d	Vit B-12 μg/d		
Man	Sedentary Work		2425					Retinol β-carotene				16					
	Moderate Work	60	2875	60	20	400	28	620	2400	1.4	1.6	18	40	100	1		
	Heavy Work		3800							1.6	1.9	2	21				
Women	Sedentary Work		1875							0.9	1.1	12					
	Moderate Work	50	2225	50	20	400	30	600	2400	1.1	1.3	2	14	40	100	1	
	Heavy Work		2925							1.2	1.5	16					
Lactation	Pregnant Women	50	(add) 300	(add) 15	30	1000	38	600	2400	(add) 0.2	(add) 0.2	2.5	(add) 2	40	100	1	
	0-6 Months		(add) 500	(add) 25						(add) 0.3	(add) 0.3		(add) 4				
	6-12 Months	50	(add) 400	(add) 18	45	1000	30	950	3800	(add) 0.2	(add) 0.2	2.5	(add) 3	80	150	1.5	
Infants	0-6 Months	5.4	108/kg	2.05/kg						55	65	0.1	710				
	6-12 Months	8.6	98/kg	1.65/kg		500		350	1200	50	60	0.4	650	25	25	0.2	
	1-3 Years	12.2	1240	22			12	400		0.6	0.7		8		30		
Children	4-6 Years	19	1690	30	25	400	18	400	1600	0.9	1	0.9	11	40	40	0.2-1.0	
	7-9 Years	26.9	1950	41			26	600	2400	1	1.2	1.6	13		60		
	Boys	10-12 Years	35.4	2190	54					1.1	1.3			15			
Boys	Girls	10-12 Years	31.5	1970	57	22	600	19	600	2400	1	1.2	1.6	13	40	70	0.2-1.0
	Boys	13-15 Years	47.8	2450	70			41			1.2	1.5		16			
	Girls	13-15 Years	46.7	2060	65	22	600	28	600	2400	1	1.2	2	14	40	100	0.2-1.0
Boys	Boys	16-18 Years	57.1	2640	78			50			1.3	1.6		17			
	Girls	16-18 Years	49.9	2060	63	22	500	30	600	2400	1	1.2	2	14	40	100	0.2-1.0

అరోగ్యానికి అందాలి అన్న ప్రశ్న విలాపు! గీంజలే ముహు పంపూర్చ ఆహార గుడకలు!!

ఎవరు ముగాడునోర్చు తినాలి? (WHO SHOULD EAT THREE TIMES Daily?)

రెజ్జుకి 3 సార్లు తినేవారి ఆహార పదార్థాలు + సమయం (3 Times daily Eating Foods+Timings)

ఉదయం (Morning)

- a) వెజీజుస్ 7.30-8.00
గంాల మధ్య
(Veg. Juice between 7.30-8 am)



- b) మొలకలు + పండ్లు
8.30 - 9.30
గంాల మధ్య
(Sprouts + Fruits between 8.30 - 9.30 am)



మధ్యాహ్నం (After - Noon)

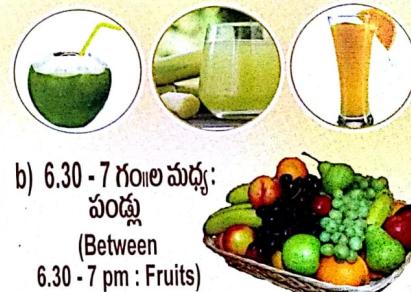
1 - 2 గంాల వార్షణి (11-12 pm)



పులకాలు, ముడిజయ్యం అస్తుం ఒక
ఆకుకూర, వెజటబ్లీ కూర, వెరుగు కప్పు,
(Pulkas, Brown Rice, Leafy vegetable, Vegetable curry, Cup of Curd)

సాయంకాలం (Evening)

- a) 5 - 5.30 గంాల మధ్య
కొబ్బరిస్తు / చెరుకురసం / పండ్లరసం
(Between 5-5.30 pm
Coconut water / Sugarcane Juice / Fruit Juice)



- b) 6.30 - 7 గంాల మధ్య:
పండ్లు
(Between 6.30 - 7 pm : Fruits)



ఏకి ర్భాగం, అంతిమ ర్భాగం క్రమం ఆలోగ్గు. ర్భాగి మంచి ఆహారం, ఆటలీ ఆలోగ్గు.

(Ideally food intake should be based on a person's physical work and their hunger. Food in excess of Physical effort and eating when not hungry are both unhealthy eating 4-5 times in a day is very unhealthy. Make note not to eat more than 3 times in a day).

పిండిన బత్తి రాట్టి! తినాలి ఆకతని బత్తి !!



ఎవరు రెండుసాధ్యా తింపాలు? (WHO EAT TWICE A DAY?)

ఉదయం (Morning)

- a) 8 - 8.30 గంగాల మధ్య : వేజ్జీజూస్ (Between 8 - 8.00 am : Veg. Juice)
- b) 9.30 - 10.00 గంగాల మధ్య పులకాలు, ముడిజియ్యం అన్నం ఒక ఆకుకూర, వెజటిబుల్ కూర, పెరుగు కప్ప (Between 9.30-10.00 am Pulkas, Brown Rice, Leafy vegetable, Vegetable curry, Curd cup)



సాయంత్రాలం (Evening)

- a) 4 - 4.30 గంగాల మధ్య కొబ్బరిష్టు / చెరుకురసం / పండురసం (Between 4-4.30 pm Coconut water / Sugarcane Juice / Fruit Juice)
- b) 5.30 - 6.30 గంగాల మధ్య మొలకలు 3 రకాలు + పండు + ఇరుళిరం (between 5.30-6.30 pm Sprouts 3 varieties + Fruits + Dates)



సీడెట్టులు మార్కెట్లలో వ్యాపారాలు చేసుకునే వారు, అట, అయినదిలు (ఉదయం లిఫ్ట్ ఇంచె మధ్యాహ్న భోజన సమయాలకి ప్రార్థించిన తీవ్రం తింపి లేచి, 6.7 గంగాలకు పుట్టు లెక్క చేయక పాశ్చాత్యాహారాలనిపించినా) సలాహ లేవించాలు, బయటు పెగకూదమితునే వారు, భోజనాన్ని బాగా సింహాసనాలు కొలాపుతున్నారు లేకపోతున్నారు, సుగ్గర్ వ్యాఘ్ర లేవించాలు ఏవ్వరు లేకపోతున్నారు, కరలవులు 8 గంగాల పాటు వాని బాగా చేసుకొవాలనుకునేవారు లేకపోతున్నారు లేకపోతున్నారు, సుగ్గర్ వ్యాఘ్ర లేవించాలు ఏవ్వరు లేకపోతున్నారు, కిల్లల దాల పుంచిది. (People who should eat twice a day? People who work in shade with minimal physical effort, people who have poor appetite & poor digestion, people who are hot hungry at lunch when they eat breakfast or who are not hungry for dinner after lunch or who feel stuffed mostly)

ఎక్కువ సార్లు తింపడం వద్దు! రెండుసాధ్యా తింపడం ముద్దు!!

ಎಕ್ಸ್‌ವೆ ಪರನ್ ಉನ್ನಿ ಆಪ್ಸರ್‌ಫೋಲ್ಸ್ (IRON RICH FOODS)

100 ಗ್ರಾ. ತನೆ ಪದಾರ್ಥಂಲ್ರ ಅಭಂವೆ ಪರನ್ ಮಿ. ಗ್ರಾ.ಲ್ಸ್ (Iron per 100 gms. of food in mg.)

	ಗಿರ್ಧಾವಲು (Wheat) 5 mg.		ಬಾರಂ (Almonds) 5 mg.		ಜಡಿವಪ್ಪು (Cashews) 6 mg.		ಪುಡ್ಯಾಂಜಲಿ (Watermelon seeds) 8 mg.		ಸಂಜಲು (Pearl Millets) 8 mg.		ಸುವೃಲು (Sesame Seeds) 9 mg.		ವೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣಾಂಜಲಿ (Roasted Bengal gram) 10 mg.		ಸುಂಳಿನಾ (Mint leaves) 16 mg.		ಅಟ್ಲಾಕಲು (Flattened Rice) 20 mg.
--	----------------------------	--	-------------------------	--	-----------------------------	--	--	--	--------------------------------	--	--------------------------------	---	---	--	---------------------------------	--	-------------------------------------

ಒಟ ರೆಂಜಾಕಿ ಕಾವಲನಿನ ಪರನ್ 30 ಮಿ.ಗ್ರಾ.

ಮೀದಿನಿ ಇನ್‌ಡಿಂ ಏಲ್ ರೆಕ್ಟ್‌ಎಸ್‌ ಸ್ಮಿಸ್ ಪ್ರೊಟ್ರಾ ಟ್ರಿಫ್ಲಿಂ. ಕೆಷ್ಟರ್‌ಕ್ರಂ ಬಾರಾ ಶಯಾರ್ಪ್‌ತ್ರಿಂ. ಇಹ ರಕ್ತಂ ಸ್ಟ್ರೈಫ್‌ಎಕ್ಸಿಕಿ ಟಾಶಿಕ್‌ಲ್ ವಾದನವಾರಂ ರೆಕ್ಯಂಡ್ ಶರ್ಲಾಸ್‌ ರೆಕ್ಟ್‌ತ್ರೆಯ.

(Daily Iron requirement is 30 mg.)

(Regular consumption of these is both preventive and a sure cure for anemia, assures increased hemoglobin, without depending on tonics)

	ಶೆವೀ ಅವಲು (Tender Bengal Gram Leaves) 24 mg.		ಫೆಂಸೆ ಅವಲು (Flax Seed leaves) 29 mg.		ಬೆಣ್ಣ (Bran) 35 mg.		ಓಮ್‌ಫೆಲ್‌ (Amaranthus) 39 mg.		ಕಾಲುಂ ಎಲ್‌ (Cauliflower Stems & Leaves) 40 mg.		ಪುಷ್ಟಿದೆಲ್‌ (Dry Mango Powder) 45 mg.		ಎಂದ್ ಕೆಲ್‌ಫೆಲ್‌ (Dry Lotus Stems) 61 mg.		ಕೊಳ್ಳಿದೆ (ಹಣವೆ ತೀನಿನಿ) 69 mg.		ಫೆಂಸೆ ಅವಲು (Flax Seeds) 100 mg.
---	---	---	---	---	------------------------	---	----------------------------------	---	---	---	--	--	---	---	----------------------------------	---	------------------------------------

ಆಕುಕೂರ ತಿಂಡಿ ರೆಂಜಾ ! ರಕ್ತಂ ತಯಾರಿಕಿ ರಾಜ್ !!



ఎక్కువ కల్చియం ఉన్న ఆహారములు (CALCIUM RICH FOODS)

100 గ్రా. లో ఉన్న పదార్థంలోని కల్చియం ము. గ్రా.ల్లో (Calcium per 100 gms. of food in mgs.)

	పొల్పుకారి (Spinach) 99 mg.		మధురి (Methi Spinach) 109 mg.		పులిన (Mint) 120 mg.		ప్లెలు (Milk) 120 mg.		బెంగుతుటు (Cluster Beans) 130 mg.		శరుగలు (Bengal Gram) 202 mg.		బాదం (Almonds) 230 mg.		సోయాఫెస్ (Soye Beans) 240 mg.		ఉలవలు (Horse gram) 287 mg.
---	---------------------------------------	---	---	---	--------------------------------	---	---------------------------------	---	---	---	--	---	----------------------------------	---	---	--	--------------------------------------

ఒక ప్రార్థకి జాగ్రత్తనా కల్చియం : పెట్టలట **450** మీ.గ్రా., వీళ్లలక్ష **600** మీ.గ్రా., గృజీలు, బార్బింటలక్ష **900** మీ.గ్రా., ఈ ఆహారాలను భాగా తినడం వల్ల శరీరానికి అన్నియం, ఇన్నియం ఆధి అనుకూల బలంగా ఉండాలి. కల్చియం మాత్రమే నీను ఆహారం దాక్కండి ఈ ఆహారాల సహకరిస్తాయి.

(Daily Calcium requirements for an : Adult **450** mg., Children **600** mg., Pregnant & Lactating women **900** mg.
These Calcium and Phosphorus rich foods strengthens bones, avoiding the need to depend on supplements)

	రాగులు (Finger Millets) 344 mg.		సోరెలు (Sorrel) 344 mg.		పెంచుకార (Pennywort Leaves) 395 mg.		అమారణ్థ (Amaranthus) 397 mg.		పాపుండులు (Dry Coconut) 400 mg.		మంగులకు (Moringa Leaves) 440 mg.		పాపుండులు (Water Amaranthus) 510 mg.		కర్కిపెంచు (Curry Leaves) 830 mg.		సెసాము (Sesame Seeds) 1450 mg.
---	---	---	-----------------------------------	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	--	--

 పొల్పుకారి కాల్చియం పాపులా వంతు! ఆపుల్లు కాల్చియం ముండుపులా వంతు!!



విటమిన్ 'ఎ' ప్రత్యుష ఉన్న ఆహారాలు (VITAMIN 'A' RICH FOODS)

100 గ్ర. లో విటమిన్ 'ఎ' మైక్రోగ్రా.లలో (Vitamin 'A' in mcg per 100 gms of Food)



పొప్పుయి
(Papaya) 666 mcg.



కమల
(Orange) 1104 mcg.



పుండు
(Mint leaves) 1620 mcg.



కార్పోర్డ
(Carrot) 1890 mcg.



పాంచుగోదికూర
(Water Amaranthus) 1926 mcg.



మెంజుకూర
(Fenugreek Leaves) 2340 mcg.



గొంగోర
(Sorrel) 2698 mcg.

ఒక రోజుకి కావసిన విటమిన్ 'ఎ' 2400 మైక్రోగ్రా.లు (2400 mcgs. of Vitamin 'A' is required daily)

ఈ ఆహారాలను ప్రతిరుత్సు బాగా తించే కండి హాసు నుఱగపుతుంచు. విటమిన్ 'ఎ' అనే గ్రహ యాంగీ ఆక్రిడెంట్ అంటారు. అందే శరీరం చూరా ముఖ్యమైన ప్రతిరుత్సుకి ముఖ్యమైన లోహితుంది.

(Vitamin 'A' is an excellent antioxidant which aids in improved eye sight. It also prevents premature aging and protects from diseases).



మామిచీ మంగో
(Mango) 2743 mcg.



ప్రాంతీకూర
(Amaranthus) 5400 mcg.



ఫ్లాప్ లెఫ్సె
(Flax leaves) 5400 mcg.



ప్లాక్ లెఫ్సె
(Spinach) 5580 mcg.



ముంగూరు
(Moringa Leaves) 6780 mcg.



కొరియిల్ లెఫ్సె
(Coriander leaves) 6918 mcg.



బిచ్చెలీ
(Malabar Spinach) 7440 mcg.



కోర్కెలెఫ్టు
(Curry Leaves) 7560 mcg.

రిహిజా తినకుంట ఆకు ! రాసు రాసు కంటిమాపు ఏకు !!

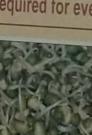


ప్రోటీన్ మాంసక్తులున్న ఆవేశాలు (PROTEIN RICH FOODS)

100 గ్రా.ల ఆవేశాల్లో లజంచే మాంసక్తులు రూ.లలో (Protein per 100 grams of Food in gm.)

							
మొరింగా (Moringa) 7 gm.	పుష్టి (Mint) 7 gm.	సెసాము (Sesame) 18 gm.	బాదం (Almonds) 21 gm.	జాడిపపు (Cashew Nuts) 21 gm.	శపుగపు (Split Bengal gram) 21 gm.	కంబిపు (Red gram) 22 gm.	రాజుమా రింజల (Rajma Seeds) 23 gm.

- 1. 21 సంవత్సరాల వారికి : ఒక కేజె బయపై 1' రూ.ల మాంసక్తులు కావాలి. (People above 21 years 1gm. of proteins is required for every 1 kg. of weight)
- 2. 21 సంవత్సరాల వారికి నీటిలు : ఒక కేజె బయపై 2' రూ.ల మాంసక్తులు కావాలి. (People Below 21 years 2 gms. of proteins is required for every 1 kg. of weight)
- 3. గృహిణిలు, భార్యలు : ఒక కేజె బయపై 2.5' రూ.ల మాంసక్తులు కావాలి. (Pregnancy, Lactating women : 2.5 gms. of proteins is required for every 1 kg. of weight)

							
పెంచు (Green gram) 24 gm.	ఆంధోపి (Cow Pea) 24 gm.	బుంపు (Black gram) 24 gm.	పేంచు (Groundnuts) 25 gm.	పైంచు (Lentil) 25 gm.	సోయా బెంగు (Soya Beans) 43 gm.	పెంచు ములక లెపు అయించ 100 gms. of sprouted Green gram) 60 gm.	ఆంధోపి ములక లెపు అయించ 100 gms. of sprouted Cow Pea) 60 gm.

 దిత్తాలలోనే మాంసక్తులు బాగా ఉండు! మొలక కడితే అది ఫులంత మెండు!!

చుంపకూరల్లో శక్తి
(CALORIES IN ROOT VEGETABLES)

100 ಗ್ರಾ.ಲ ದುಂಪಕೂರ್ಲು ಲಭಿಸಬೇಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲರ್ಲು (Calories per 100 gms of Roots)



ମୁଦ୍ରଣ ନଂ ୧୭ Kca



జింపురుట్ బెట్రూట్ 43 Kcal



ಕಾರೆಟ್ 48 Kcal
(Carrot)



పెండలం 79 Kcal
(Asian Yam)

ఆర్మ, బెట్లు, రెడిష్ లక్కిలు కాలుకు, అంతరంగంలు ఉపయోగించాలని పాశు. మార్కిల్ ల్యూప్లీనిన వాయి త్వకువ్వగా తిఱాలి. ఆవుప్పుడు పూల్కమే వందకుంటే మంచిది.



506
Elephant Yam 79 Kcal



పొత్తుమండల
(Potato) 97 కో.



చేపుడుంపు
(Taro Root) 97 Kcal



చిలగడుంవ
(Sweet Potato) 120 Kcal



కర్బిపెండలం
(Cassava Root) 157 Kcal



శ్రద్ధించి తెలుగు దుంపలను అందరు! విషయలే తక్కువ అన్నటి విందురు !!

ఆకుకూరలన్నె చక్క (CALORIES IN LEAFY VEGETABLES)

100 రూ.ల ఆకుకూరల్లో లభించే శక్తి కెలల్లో (Calories per 100 grams of Leafy Vegetables)



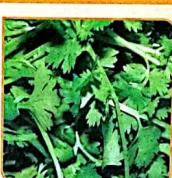
ముక్కుకూర
(Green Sorrel) 15 Kcal



పొలుకూర
(Spinach) 26 Kcal



బద్దలి
(Malabar Spinach) 32 Kcal



కొత్తుమీర
(Coriander Leaves) 44 Kcal



తీటుకూర
(Amaranthus) 45 Kcal



పుట్టిన
(Mint Leaves) 48 Kcal



మెంతుకూర
(Fenugreek Leaves) 49 Kcal



గింగులు
(Sorrel Leaves) 56 Kcal



వేస్తుగుండి కూర
(Water Amaranthus) 92 Kcal



ముసరు ఆచు
(Moringa Leaves) 92 Kcal



కర్మిలుకు
(Curry Leaves) 108 Kcal

కూరగాయలకంటే ఆకుకూరలు మూడు పంతులు లాధాలు ఎక్కువ, లవణ్యాలు ఎక్కువ, బలం ఎక్కువ. భోజనంలో ఒక ఆకుకూర ప్రతిరోధా తింపే ర్కాషానుత జీవితంలో ఇక రాదు.

(Greens are thrice as beneficial as vegetables and are rich in salts and iron, when eaten daily, anemia would never bother in life).

రీజిం తింపే ఆకుకూర ! రక్తంలో లవణాలస్త్రీ పముకూర !!

ప	ఎ	ఫ	చ
ప	ఎ	ఫ	చ
ప	ఎ	ఫ	చ
ప	ఎ	ఫ	చ
ప	ఎ	ఫ	చ



కూరగాయల్లో వక్క (CALORIES IN VEGETABLES)

100 గ్ర.ల కూరగాయల్లో లభించే శక్తి కెలారీలు (Calories per 100 gms of Vegetables)



సార
(Bottle Gourd)



దీసు
(Cucumber)



గొంతులుట్టు
(Cluster Beans)



పోట్లు
(Snake Gourd)



టమోటో
(Tomato)



జరు
(Ridge Gourd)



గొబెపువ్వు
(Cauliflower)



కూబేజ్
(Cabbage)



పంగ
(Brinjal)



గుమ్మడి
(Pumpkin)



దొండ
(Ivy Gourd)



బెండ
(Okra)



కాకర
(Bitter Gourd)



క్యాప్సిక్
(Capsicum)



బిక్కుడు
(Broad Beans)



ఆరచ్చి
(Green Banana)

భృజనంలో కూర అరకేజికి తగ్గుండా ఉండేట్లు పుతితుండ్ర పంపుకుంటే ఆరోగ్యానికి (Consuming not less than ½ kg. of vegetables everyday is extremely beneficial for health. Consuming lots of vegetables assures a flat belly, steady weight, and a life time guarantee of never being affected by Diabetes).

బరువు, సుగరు హెరగుండా ! తిండి కూరలు కడువు నిండా !!



ఉక్కల చెక్కినచ్చే పండి (LOW CALORIE FRUITS)

100 గ్ర.ల పండులో లభించే శక్తి కెలరీల్లు (Calories per 100 g)



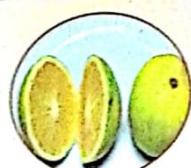
వ్యవహరించిన
కాలానుమతి 16 Kcal



50g 17 Kcal
(Cantaloupe)



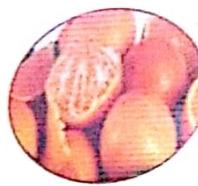
ಕರ್ನಾಟಕ 32



ബാജ്യം 43 Kcal
(Sunset time)



పైన్ ఆపిల్ 46 Kcal
(Pineapple)



కములా 48 Kcal
(Orange)

బరువు తగ్గపలసిన వారు, సుగరు తగ్గపలసిన వారు ఏటిని బాగా తిసుపచ్చ
(Diabetics and people interested in losing weight can eat these fruits abundantly)



ગુરીયા 50 Kcal



పుష్టిక
Blackgrapes) 58 Kcal



ಅಪ್ಪಿಲ್
(Apple) 59 Kcal



వెరడు
(Blackplum) 62 Kc



(Pomegranate) 65



cal (Green Grapes) 71



Kcal
Orbicularia
(Zizyphus)

బారూ తివ్వా ఈ పక్క! అప్పె పెరగదు ఫీ పక్క!!

ఎక్కువ శక్తిగు భాష్య పండ్చు (HIGH CALORIE FRUITS)

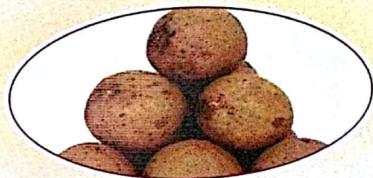
100 గ్రా.ల పండులలో లభించే శక్తి కేలటల్లో (Calories per 100 gms. of Fruits)



మూఖింది (Mango) 74 Kcal



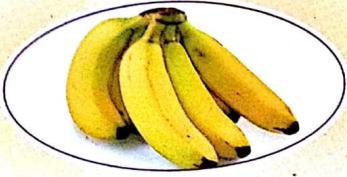
పనసు (Jack fruit) 88 Kcal



సపెట్ట (Sapota / Naseberry) 98 Kcal



సీతాఫలం (Custard Apple) 104 Kcal



ఆరటిపండు (Banana) 116 Kcal



ఖర్జురం పండు (Dates) 144 Kcal

రాబును తగ్గుపలసిన వారు బీటిని తగ్గించి తినాలి. ఘగరుస్తువారు బీటిని పూర్తిగా మానాలి.
(These calorie rich fruits should be used sparingly by people interested focused on losing weight. Diabetics should completely avoid these fruits)

రధించి తిన్నా ఈ పత్రు! అన్నె తద్దమ దీ పత్రు!!



వెజాటుబుల్ సలాడ్ విశిష్టత (HOW & WHY OF VEGETABLE SALAD?)

పులాద్ వాడె కూరగాయలు
(Vegetables for Salad)

1. క్యారెట్ (Carrot)



2. జట్టరూట్ (Beetroot)



3. టమోటో (Tomato)



4. కీరదిసుకాయ
(Green Cucumber)



5. పొట్లు (Snake Gourd)



6. సొర (Bottle Gourd)



7. జర (Ridge Gourd)



8. బాణిదగుమ్మడి (Ash Gourd)



పులాద్ తయారు చేసే విధానం (Method of Preparing Salad)

ఎ) ముందుగా కూరగాయ

ముక్కలను ఫ్లెట్లు పై
తురమాలి.

(Grate Vegetables
in to a Plate)



బ) ఆ తురుమకి ఉఱ్ఱిపాయ

ముక్కలు, పచిమిళ్ళ
ముక్కలు కొత్తమీర,
మామిడితురుము లేదా
నిమ్మరసం, పెరుగు కలపాలి.



(To the grated mixture
add pieces of Onion,
Green Chilli,
Coriander greens
along with grated
Mango or Lemon
Juice or Curds).



పులాద్ తినే విధానం (Salad is Ideal..)

ఎ) బిరువు తగ్గాలనుకునేవారు మధ్యాహ్నం లందోలు
పులాద్లను వేడీ పులాద్లలో కలుపుకుని తినాలి.
బిరువు స్టీటో తగ్గాలుంది.

(..With Phulkas/
tortillas for lunch,
if you are looking
for quick
weight loss.



బ) సుగిరు ఎక్కువగా
ఉచ్చవారు, మందులు,
అస్యులీన్ జంజెక్కన్ వాడేవారు,
సుగిరు వల్ల దెబ్బలు, గాయలు మానకుండా రుస్త
వారు పులాద్లలో వేడీపులాద్లని రాత్రి 7.00 గంలకు
దిస్టోర్గా తింటే సుగిరు త్యర్గా తీస్తాలుంది.

(..For Diabetics - with high insulin levels, who
are dependent on insulin injections or anti
diabetic medicines, who have diabetic wounds
and ulcers for both lunch & dinner, which is a
quick cure for diabetes.



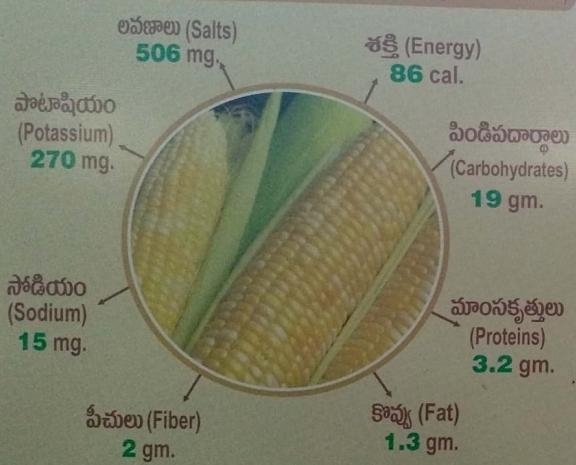
బిరువు తగ్గాలంపే తినుము! పులాద్ తినే పచ్చికూర తురుము!!



మొక్కజీవిస్తు కండి చెరమానోయ్లు

(SECRETS OF CORN)

100 గ్రా.లో ఉండుకొన్నిలో దింపు విషాదులు (Nutrients in 100 gms. of Sweet Corn)



100 గ్రా.లో ఉండుకొన్నిలో దింపు విషాదులు (Nutrients in 100 gms. of Ordinary Corn)



బరువున్న వారు, సుగరున్నవారు, ఇతరులు అందరూ బాగా తిన తగిన మంచి ఆహారం మొక్కజీవిస్తు (Corn is suitable diet for all - Healthy, Obese or Diabetics; highly recommended for regular consumption)



రిహిజా తున్నా స్టీట్ కార్డ్ కండి! బరువు, సుగరు పెరగదండి!!



ఎన్‌ఎన్‌ఎంపాలు, అటుకుల రసానోలు (SECRETS OF PUFFED RICE, RICE FLAKES)

100 గ్రా.గ్ వురపురాల్లో లభించే నిష్టాలు (Nutrients in 100 gms. of Puffed Rice)



100 గ్రా.గ్ అటుకులలో లభించే నిష్టాలు (Nutrients in 100 gms. of Flattened Rice)



ముఖ్యమైన ఆహార తప్పనిసరిగ్గ రంధీని జంటల్ల ఉంచుకోవాలి. నీడిని ఇన్‌స్టాంట్ అప్పబాలగా కునం ఉపయోగించుకోవచ్చు, దుఃకంచును స్వాళ్ళకి పరికిల్పుటాలి. ప్రయాతాలలో ఇప్పి బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. నీడిని వెంటన్ను విషాదికారించుకోవచ్చు.

(Naturopath followers should stock both of these, for use as instant foods. They make great snacks and are excellent travel food).

మురపురాలు, అటుకులు బయ్యమేసండి! తగ్గించి వాడడం మేలండి!!



శబ్ద రఘునాథ (SECRETS OF BRAHMA)



బెయిల్‌లు పొలిష్‌పెట్టా ప్రభుత్వ పై పారాబ్రాంతుడు అంటారు. లాభాలస్తే తొలులనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. తొడును ఒట్టిగా తింట తియ్యగా కమ్మగా ఉంటుంది. బొమ్మల పోటి కచ్చితంగా ఉండు ఏర్పరుచు వాటికల కచ్చితంగా పెచ్చికచ్చి పెట్టులుకు వెలువు రియలుకు బహిష్మాన ప్రధానం ఇంచినిచ్చాడు.

(Outer layers of rice grain which are generally polished off constitute Rice bran. Most of the rich beneficial nutrients are present in bran itself, which is very tasty by itself too. Bran can be mixed with Bengal gram flour (with dates as sweetener) and can be made into ladoos. Bran constitutes the primary diet of animals. Fishes and Shrimps)

తింటే రోజు తొడు ! తిరుగులేని బలం తోడు !!

తెలగపిండి రఘున్థం (SECRETS OF PEANUT OIL CAKE)

100 గ్రా. వెచ్చిన విక్కాలో లొంచే విడువు (Nutrients per 100 gms. of Peanuts) | 100 గ్రా. తెలగపిండిలో లొంచే విలువు (Nutrients per 100 gms. of Peanut Oil Cake)



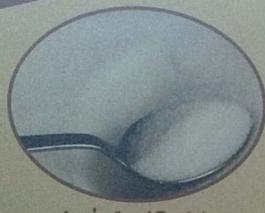
తెలగపిండిని మిరు వేసుకోలే కూరలలో వేసి వండుకోవచ్చు. తెలగపిండిని ముందు నానబెట్టి తీసి కూరలలో వేస్తే ఉధుకుతుంది. బాలింతలకు బాగా పాలు పడతాయి. శ్వాస్త్రాట్లో అపరం. ఇది అతితక్కువ ఖర్చులో ఎక్కువ పోషకాలు కలిగిన అపరం.

(Oil Cake is protein rich food, which is very inexpensive. It can be used for stir fries or curries. Oil cake has to be pre-soaked prior to use. Oil cake helps in lactation for lactating women)

ఆరోగ్యానికి తెలగపిండి ! సాహిరాదే తీండి !!



ଓ'ଲ୍ଲାସ ପିଶେର୍ମରାଜୁ (WHITE POISONS MASKED AS FOOD)



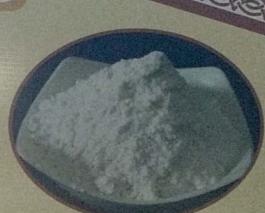
1. ଚିର୍ବୀ (Salt)



2. పంచదార (Sugar)



3. തേരി ജർജ്ജ് (White Rice)



4 बिंदू (Refined Flour)

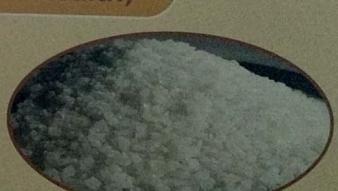
ఈ పదార్థాలను ఎంత దూరం చేయగలదితే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిభి
(Keep these items far away for your better health)



5. ತೆಲುಗ್ಗಿ ಬೀಂಬಾಯಿ ರವ್ವ (White Fine Semolina)



6. తెలంగాణ జీవ పిండి (White Rice Flour)



7 తెల్పి రవు (Coarse ground white Grains)

ತೆಲ್ಲಾಸಿ ವಿಷ್ಣಾಲು! ಅರ್ಜಂದ್ಯಾನಿಕಿ ಸಿಪ್ಪಾಲು!!

గొంజలను మొలకలు కట్టే విధానం (METHOD OF SPROUTING SEEDS)

తివానికి ఉపయోగించే దింజల రకాలు (Delectable Sprouts)



1. పెనలు
(Green gram)

2. అలసందలు (బొబ్బర్రు)
(Black eyed peas)

3. శెంగలు
(Bengal gram)

4. సజ్జలు
(Pearl millet)

5. ఉలవలు
(Horse gram)

6. రాగులు
(Finger millet)

7. గీఫుమలు
(Wheat)

మొలక కట్టే విధానం (EFFICIENT WAY OF SPROUTING SEEDS)

- * గొంజలను సుమారు '12' గంల పాటు విడివిడిగా నాసపెట్టాలి.
ఉపయం 7.00 గంల నుండి సాయంత్రం 7.00 గంల వరకు.
(Soak seeds in water, in separate containers, roughly for 12 hours from 7 am to 7 pm)
- * నానిన గొంజలను 4, 5 సార్లు బాగా కడగాలి.
(Soaked seeds should be rinsed thoroughly upto 4-5 times)
- * ఫౌన్ కింద పలుచగా స్వర్ణ గొంజలను విడివిడిగా గంటనేను ఆరచెట్టాలి.
(Air dry seeds, by spreading thinly on a sheet, up to an hour.)
- * ఆరిన గొంజలను విడివిడిగా మూడుకట్టే ఈ రీజు రాళ్ళి నుండి ఎల్లుడి ఉదుంబ వరకు సుమారు (కట్టిన్నర రీజు మూట కడవచ్చదు) ఇలా ఉంచే అంగుళం పైన మొలకలు వస్తాయి.



(Individually air dried seeds should be tightly packed in separate cloths for 1½ day (without unpacking). Sprouts are ready after 1½ day with more than an inch of growth bursting out).



మొలక కడితే విలువలు పెరుగు! ఉడకచెడితే విలువలు తరువు !!