

1 ఇతర రూపములు

ఆంగ్లము తెలుగు

2 మరిచినవంటకములు

మన సంప్రదాయ వంటకము ఉత్త పాకశాస్త్రమే కాదు. అన్ని వయస్సు, అందరికీ అన్ని పరిస్థితులలోను రుచికరమైన, కావలసిన పోషకములు గల భోజనము ఇచ్చుటయే సంప్రదాయక వంటకము యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశము.

ఇక్కడ శాఖాహారములు మాత్రమే ప్రచరించుచున్నాము. కారణములు: 1.మేము శాఖాహారులగుట. 2.శఖాహార వంటలు (మాకు తెలిసినంత వఱకు) చాల వఱకు - వండుటకు, వడ్డించుటకు, నిలువ వుంచుటకు, ప్రయాణమున తీసికెళ్లుటకు సులువైనవి. సాంప్రదాయక పాక శస్త్ర ఉద్దేశములు: అన్ని (ఆర్థిక/సామాజిక) పరిస్థితులలోను తక్కువ కృషి/ఖర్చుతో శారీరక దృఢత్వమును వ్యాధి నిరోధక శక్తిని ఇచ్చుట, సాదారణ -అసాదారణ -రోగముల/ఆరోగ్య సమస్యలనుండి ఉపశమనము కలిగించుట, శస్త్రచికిత్స అవసరము లేకుండ చేయుట.

ఈ ఉపబిభములో కొన్ని వంటకములు మాత్రమే- (మా నాన్నమ్మగరు చేసిన అద్భుత వంటలలో - మాకు గుర్తున్నవి మాత్రమే) ప్రచురించినాము.

అతి తక్కువకృషి/ఖర్చుతో శారీరక దృఢత్వమును, వ్యాధినిరోధక శక్తిని ఇచ్చుట, సాదారణ /అసాదారణ రోగములు మరియు ఆరోగ్య సమస్యలనుండి ఉపశమనము కలిగించుట, శస్త్రచికిత్స అవసరము లేకుండ చేయుట - ఇవి సాంప్రదాయ పాకశస్త్రము యొక్క ఉద్దేశము .

కనుక ఈ వంటకములలో అతिसూక్ష్మ క్రిమినిరోధక వస్తువులు వాడబడినవి. సాంప్రదాయకవంటల వైపు మలుపు ఒక అభివృద్ధి బిహ్నము. జీవిత శైలి చేత కలుగు సాదారణ అసాదారణ ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చుటకు ముందే వాటికి తగిన నిరోధక శక్తిని తక్కువ వ్యయముతో పొంద వచ్చును . తక్కువ వ్యయముతో ఉన్నత ఆరోగ్యమునకు దోహదమిచ్చుట యే సాంప్రదాయక వంట వార్పుల వినిష్ఠత.

వైద్య రీత్యా తగిన కారణములుంటే తప్ప ఇక్కడ ప్రచురింపబడిన వంటకములను మీ శరీర/ఆరోగ్య/ఇతర ప్రత్యేక పరిస్థితులను అనుసరించి -వాడమని మా మనవి. ఈ పిలుపు గ్లు జిపీఎల్2, డిన్ క్లెమర్ ల షరతుల ననుసరించి మీ దిగుమతి/ఉపయోగమునకు ఇవ్వబడుచున్నవి. ఈ హెచ్చరిక ఆంగ్లమున నుండు డిన్ క్లెమర్ నకు అనువాదము మాత్రమే. ఈ హెచ్చరికలోని ఏ భాగమైన ఆంగ్లములోని డిన్ క్లెమర్ నకు భిన్నమైనచో, డిన్ క్లెమర్ లోని షరతులే వర్తించును. మేము ఈ వంటలు ఎటువంటిపరిస్థితులకు ఉపయోగ కరమని ఎటువంటి అశ్వాసము/హామి ఇవ్వటము లేదు.మీ సొంత బాధ్యత మీదుగ ఇక్కడ సూచించిన వంట వార్పులను వాడ గలరు.

ఈ విషయములు తెలుగునను ఆంగ్లమునను ప్రచురింపబడినవి. కొన్ని పాకములు కొన్ని పరిస్థితులలో- అంటే తల్లి కాబోవు వారికి, బాలింతరాళ్లకు, లేక- ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారికి ఉపయోగింప కూడదు. అట్లు ఏవైన సమస్యలుంటే- ఉదా మధుమేహము (diabetes)- లేక ఎటువంటి అసాదారణ పరిస్థితులుంటే లేక అనుమానములుంటే మీ పెద్దలను, వైద్యులను సంప్రదించి, వారి సలహాను అనుసరించి అట్టి వంట వార్పులను వాడ వలెను.

పచ్చళ్లు, పొళ్లు, ఆకస్మిక వంటలు, తీపి వంటలు, సామాన్య వంటకములు, విశేష వంటకములు.

3 వెనక్కి

- \* ప్రవేశము ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* పరిచయము ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* స్థిత్రములు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* కీర్తనలు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* దొరకని పుస్తకములు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* సామెతలు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* జానపదకళలు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* క్షేత్రములు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగు లిపి లేదు
- \* ఉచిత స్వేచ్ఛ పరికరములు ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* శ్రవణానందము ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు
- \* ఆంగ్లముతో తెలుగు లిపి ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు