1 ఇతర రూపములు

ఆంగ్లము తెలుగు

2 మరిచినవంటకములు

అన్ని వయస్సువారికి, అన్ని వర్గముల వారికి అంటే అందరికి అన్ని పరిస్థితులలోను రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన భోజనము ఇచ్చుటయే సంప్రదాయ వంటకము యొక్క ప్రదాన ఉద్దేశము.

ఇక్కడ శాఖాహరము గురించి మాత్రమే చర్చించుచున్నాము. దీనికి కారణములు 1. మాకు శాఖాహర వంటలు మాత్రమే తెలుసు(మేము శాఖాహారులగుటచే), 2.శఖాహార వంటలు (మాకు తెలిసినంత వఱకు) వండుటకు, వడ్డించుటకు, నిలువ వుంచుటకు, ప్రయాణమున తీసికెళ్లుటకు చాల సులువైనవి.

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

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

కనుక ఈ వంటకములలో అతిసూక్ష్మ క్రిమినిరోధక వస్తువులు వాడబడినవి. సాంప్రదాయికవంటల వైపుమలుపు ఒకఅభివృద్ధి. జీవిత శైలి చేత కలుగు సాదారణఅసాదారణఅరోగ్య సమస్యలు వచ్చుటకు ముందే వాటికి తగిన నిరొధక శక్తినిఅతితక్కువ వ్యయముతోపొందగలము. అతితక్కువ వ్యయముతోఉన్నత ఆరోగ్యమునకుదోహదమిచ్చుట యే సాంప్రదాయిక వంట వార్పులచే కలుగు లాభము.

ఇందుండు వంటకములను మీ శక్తి -ఆరొగ్య మరియు ఇతర పరిస్థితులతగినట్టు వాడమని మా మనవి. ఈ పిలుపు GNU GPLVer2, డిస్క్లైమర్ల షరతుల ననుసరించి మీ దిగుమతి/ఉపయోగమునకు ఇవ్వబడుచున్నవి. ఈ హెచ్చరిక ఆంగ్లమున నుండు డిస్క్లైమర్నకు అనువాదము మాత్రమే. ఈ అనువాదములోని ఏ భాగమైన ఆంగ్లములోని డిస్క్లైమర్నకు భిన్నమైనచో, డిస్క్లైమర్లోని షరతులే వర్తించునని గమనింపగలరు. మేము ఈ వంటలు ఎటువంటిపరిస్థితులకు ఉపయోగ కరమని ఎటువంటి అశ్వాసము/హామి ఇవ్వటము లేదు.మీ సొంత బాద్యత మీదుగ ఇక్కడ సూచించిన వంట వార్పులను వాడ గలరు.

కొన్ని వంటలు- కొన్ని పరిస్థితులలో- (ఉదా- తల్లికాబోవు వారికి, బాలింతరాళ్లకు, లేక- ఇతర అరోగ్య సమస్యలున్నవారికి ఉపయోగింపకూడదు. ఏవైన సమస్యలుంటే/అసాదారణ పరిస్థితులుంటే- ఉదా మధుమేహము [diabetes] - లేక ఆరోగ్య సమస్యలు - అసాధారణ పరిస్థితూలుంటే మీ పెద్దలను, వైద్యులను సంప్రదించి, వారి సలహాను అనుసరించి అట్టి వంటవార్పులను వాడ గలరు.

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

3 వెనక్కి

ప్రవేశము ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు

పరిచయము ఆంగ్లము తెలుగు తెలుగులిపిలేదు

స్తోత్రములు 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