

# STUDENT PROJECT WORK

\*

ON

Procedure of

Abstract - **అభివృద్ధి - పువ్వులు**  
(been if)

**పాఠశాల పాఠం**

Role of **(Fruits, Vegetables, Mullet's, leaves)**

↓  
collection of

↓  
Data from

↓  
various sources

↓  
in preparation

↓  
number of pages

↓  
Analysed report

↓  
elements leaves

↓  
leaf  
↓  
fruit

Submitted by

Yakub. S. Jaleel

Saran Kumar

P. Sarankumar -  
3rd BZC

Signature of the student  
Pendul

②

2014/11/10

11/10

③

④

# ఆంధ్ర వాచక పాఠ్య క్రమం

**ఉపోదాతం:-**

జీవన కార్యక్రమాల నిర్వహించటానికి కావల్సిన సక్తి సరళంలకు ఆహారపదార్థాల ఆక్రమణం ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతుంది.

సరళంలకు ఈ సక్తిని ఉపయోగించుకొని నిర్ణయమైన కార్యాలను చేయటానికి

నిరాకారాలకు కూడా వుంటాయి. ఈ నిరాకారాలను నిర్వహించటానికి

మన సరళానికి కాళ్ళపై (డ్రెస్) క్రొవ్వుతే కాకుండా అనేక రసాయన

పదార్థాల అవసరం

**పోషకాలు:-**

సక్తి (ఎడదులకు), పెరుగుదులకు సరళ నిరాకారానికి అవసరమైన

పదార్థాలను "పోషకపదార్థాలు" కిదా "పోషకాలు" అంటారు.

ఈ పోషకాలకు అధిక యొత్తాలకు కావల్సిన వాటిని స్థూలపోషకాలు అంటారు. Na మరియు ఖనిజ లవణాల కొన్ని యొక్క గ్రూపుల స్వల్ప పరిమాణం గల పోషకాలు. వాటిని సూక్ష్మ పోషకాలు అంటారు.

**Exc:-** ఎటాయిక్స్.

**పోషక వాచక ప్రాముఖ్యత:-**

పోషక వాచక ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే... సరళానికి ఆహారం వంటి సక్తి భృత్యం కలుగుతుంది. అయితే మనం తీసుకున్న ఆహారం ఎలాంటి పోషకాలు ఉన్నాయన్నది తెలుసుకోవల్సిన అవసరకత ఉంది. ముఖ్యంగా క్రొవ్వు పదార్థాలు, అమ్లం, ఎటాయిక్స్, ఖనిజాలు. ఇతర పోషక వాచక వివిధ పదార్థాల తీసుకుంటే మన

- ఆరోగ్యం చూడటం కోసం వెళ్ళినప్పుడు టవనరు ఉంది. దీని ముందు  
 నున జీవన విధానం మార్పుల ద్వారా తెలుకోవచ్చు ఉంటుంది. దీనిని మనం  
 ఆరోగ్యం ఎంత సాతం అవగాహన అయితే గమనిస్తే-----  
 శుభకు ఒక అటాల్ఫ్ ఉండే ఆవరణ తీసుకుంటే  
 వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు టవనరు తరచుగా ఉంటుంది. సూర్యప్రకాశనిస్తున్నప్పుడు మనం  
 ఆరోగ్యం అటాల్ఫ్ చూడటం టవనరు. "1921 లో కుస్టిక్ ఫంక్" అనే సాతం  
 యుద్ధం సాతం అటాల్ఫ్ ను తనిగిస్తాడు. అప్పుడు మనం ఇప్పుడు  
 జరిగిన సూర్యనిశితం 10 రకాల అటాల్ఫ్ ను కుత్తించారు. మనం సాతం  
 మానసిక ఆరోగ్యానికి అటాల్ఫ్ ను దోహదం చేస్తాయి. అయితే గతంలో  
 అటాల్ఫ్ ను మిత్రంగా తగ్గినా పోగినా సమస్యలు తప్ప వంటున్నాయి. మనం  
 నిపుణులు ఏ అటాల్ఫ్ లో ఏ ప్రయోజనం అని తప్పక వైతే తప్పక  
 అక్కడ కలిగి ఉన్న అటాల్ఫ్ లు కూడా ఏ ఏ పదార్థాల మూల ఏ ఏ  
 - క్ లభించాయో టవనరుపై ఆరోగ్య ప్రత్యేక క్రమాలని.

**అటాల్ఫ్ ల రకాలు:-**

- అటాల్ఫ్ 'ఎ' రకం:-**
- ఉపయోగాలు:-** కంటి - చూపు, తగ్గి సూర్యం గాతం పెరుగుదల, ఎముకలు, సాతం - ఆరోగ్యం.
- అటాల్ఫ్ 'బి' రకం:-** లివర్, కడిగిస్తున్నప్పుడు తెల్లని, నెయ్యి, మొదల, చర్మ, నాడు, పుష్పకాయ, అక్షయం.
- అటాల్ఫ్ 'సి' రకం:-** రక్తం, దృష్టి, గతం అడిచారడం, సూర్యం గాతం, తగ్గి, పెరుగుదల అంశం.
- అటాల్ఫ్ 'డి' రకం:-** జుట్టు - ఊడి అంశం, పుష్పకాయ సమస్యలు, కాతయం, చర్మ సంబంధిత ఇచ్చింది.
- అటాల్ఫ్ 'ఇ' రకం:-**
- ఉపయోగాలు:-** సత్రం జీవనానికి వ్యవస్థ, పెరుగుదల, కంటి - చూపు, కణజాల - అభివృద్ధి.

**వేట నూనె** :- పాల, పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, కడిగిడు, కాయలు  
ఉపకారాలు, పచ్చని దున్నాలు.

**తక్కివైతే** :- పదాలు, నాలుక నోటిమూలల్లో కుప్పలు శీతగణాధిత సమస్యలు

**ఎక్కివైతే** :- మూత్ర గణాధిత సమస్యలు.

**విటబిస్ "బి" :-**

**ఉపయోగాలు:-** గ్రామ శీవనాధి వ్యవస్థ, పెరుగుదల, నాలుక, పూదుకు  
మిరుగిన పూతలు, కండాల పటుత్వం, ఉపగ్రహకమైన పెరుగుదల.

**వేట నూనె :-** అన్ని రకాల ధాన్యాలు, ఉపకారాలు, క్రొవ్వులు, పళ్లెలు  
కేసలు, పోర్కె.

**తక్కివైతే :-** మతిమరుపు, పెరుగుదల ప్రభావం, బరువు తగ్గడం, రెచికలు,  
పచ్చవాతం.

**ఎక్కివైతే :-** స్ట్రాక్ ఆఫ్ సెడ్, మూత్రం రుగ్గుల మూర్చి, కంకణాలు.

**విటబిస్ "బి3" :-**

**ఉపయోగాలు:-** శీవనాధి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు, ధాన్యాల మానెందుకు

**వేట నూనె :-** అన్ని రకాల ధాన్యాలు, నట్టి, కెక్సుమ్, కురగాయలు, పుట్టగిడుగులు,  
కాయలు, గుండె, కేసలు, పోర్కె, బిస్, కడిగిడు క్రొవ్వులు, పంప.

**తక్కివైతే :-** పొటగూర్, ఇన్ఫినియూ, డిప్రెషన్, కీపిరితీతులపై ప్రభావం  
పొటగూర్, తులసి.

**ఎక్కివైతే :-** మూత్ర గణాధిత సమస్యలు.

**విటబిస్ "బి5" :-**

**ఉపయోగాలు:-** పెరుగుదల, నాలుక పూతలు మెరుగు

**వేట నూనె :-** లివర్, కిడ్నీలు, గుండె (కొర్రె, మేఖి) కేసలు, మాంసం, వాన్యాలు  
కెక్సుమ్.

**తక్కివైతే :-** చకలు మచ్చలు, కంకణాలు శీతగణాధిత సమస్యలు, ఇన్ఫినియూ  
పొటగూర్, లాస్ ఆఫ్ అపెటైజ్, పొటగూర్ డిప్రెషన్.

**ఎక్కివైతే :-** మూత్ర గణాధిత సమస్యలు.

అటలెక్ " 296 " :-

ఉపయోగాలు :- నాణివ్యవస్థ, మొదటి పూతకు మొగు, రోగ్యసాధక, శక్తి పెరుగు

వట సూచు :- బాకనట్న, వీనట్న, కార్బి, అంకూల ధాన్యాలు, బ్రాడ్ బెక్స్  
అవర, అార్క, అర, నాంబ్రాక్, టునూచప.

తక్కివైతే :- కిడ్నీసారాళ్ళు, డిప్రెషన్ పాటకూర్చా, నూలు, సమస్యలు, చరలొపై  
మచ్చలు.

ఎక్కివైతే :- ఇంటి సెన్సిటివ్, నాసియా, ఖాతిలా ముదు.

అటలెక్ " 297 " :-

ఉపయోగాలు :- బలమైన బుట్టు, గోర్ల వృద్ధత్వం.

వట సూచు :- బాక్సిలయా(ఈస్ట్), కురగాయలు, ధాన్యాలు, బాకనట్న, వీనట్న  
సోయాబెన్, అవర, కిడ్నీలు, ఎంథ జంతుల మాంసం, క్రొడిగుడ్డు తెల్ల సొన

తక్కివైతే :- ఊతులు, డిప్రెషన్, చరలు తొడిబారడం, లాస్-ఆఫ్-అప్రెటైజ్,  
కుడరాయి బలహీనత, బుట్టు తెల్లబడడం, రాలతొవడం.

ఎక్కివైతే :- మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు.

అటలెక్ " 298 " :-

ఉపయోగాలు :- ఎర్ర, తెల్ల రక్త కణాల వృద్ధి, నూలు పూతకు మొగు.

వట సూచు :- ఈవచ్చు కురగాయలు, బట్న, అట్ జెకెల, వీనట్న, ఈంజెన్,  
బెన్, అవర, వాయి, డైట్ ఉత్పత్తులు, గోడిగుడ్డు తెల్ల సొన.

తక్కివైతే :- అసట, లాస్ ఆఫ్-అప్రెటైజ్, నూలు, శక్తి సంబంధిత సమస్యలు

జన్మమొదలను ఆపాయి.

ఎక్కివైతే :- మూత్రం ద్వారా బయటకొస్తాయి.

అటలెక్ " 299 " :-

ఉపయోగాలు :- ఎర్రరక్త కణాల పెరుగుదల, శీతవాత వ్యవస్థ పూతకు మొగు,  
రోగ్యసాధక శక్తి పెరుగు

వట సూచు :- గొర్రె, మేఖి, వంట జంతుల అవర, కిడ్నీలు, గుండె, మూతం, ఈ

తక్కివైతే :- అలసట, నూలు తెల్లబడం, శ్వాసకోశ సమస్యలు, తల్ల వంట్లు సోప

ఎక్కివైతే :- శరీరంపై చుట్టు, బ్లడ్ కార్బి (రక్తం గడ్డకబడం).

అటల్స్ "సి" :-

ఉపయోగాలు :- రోగశోధక శక్తి పెంపు, క్షణాల అభివృద్ధి, ఎముకల కంట్రాక్షన్, నరాల ప్రతిరూపాలు.

వీట నుంచి :- పాలు, బొత్తలు, కమలలు, నరేడు పండ్లు, (స్ట్రాబెర్రీస్, జామ మాలిడి పండ్లు, పెప్పర్స్, తొటాటో, క్యూకీర్, టయోటాటో.

ఉక్కితైతై :- జుట్టురాల తొవడం, చరలం తొడివారడం, రక్తస్రావం

ఎక్కితైతై :- కడివలారాళ్లు.

అటల్స్ "డి" :-

ఉపయోగాలు :- ఎముకల, చంద్రాల, కండరాల శక్తి పెంపు, రోగశోధక శక్తి.

వీట నుంచి :- గోరుపైపడే సూర్యరశ్మి, నూనె సముద్ర చివల, కోడిగుడ్డు, వూరంగం, పాలు, నెయ్యి, పుట్ట గొడుగులు.

ఉక్కితైతై :- కండరాల పటుత్వం తగ్గడం, ఎముకల, అకౌట్ సంబంధిత సమస్యల ఉన్మోచనం.

ఎక్కితైతై :- జుట్టురాలడం, బయ్యతగుడులు.

అటల్స్ "ఐ" :-

ఉపయోగాలు :- ఆరోగ్యకరమైన క్షణాలం, ఆర్గాన్స్, సిక్స్, రక్తప్రసరణ, సంక్రామక శక్తి పెంపు.

వీట నుంచి :- పాలు, గుడ్డు, నెయ్యి, తొడ్డిగుడ్డు, ఆయిల్స్, నట్స్, గ్రీన్స్, వీట్, జిరల కురగాయలు.

ఉక్కితైతై :- కండరాల బలహీనత, దృఢీకరణం, రక్త క్రాంతి సమస్యల, అభివృద్ధి.

ఎక్కితైతై :- రక్తస్రావం, ఘోటకూర్.

అటల్స్ "క" :-

ఉపయోగాలు :- రక్తప్రసరణ, ఎముకల, గుండె మెరుగైన ప్రతిరూపాలు.

వీట నుంచి :- ఛీజ్, మూసం, లివర్, ఆకుకూరలు, బీట్స్, తొటాటో, టయోటాటో.

ఉక్కితైతై :- రక్తస్రావం ఎక్కితై, చగుళ్లు, ముక్కి నుంచి రక్తస్రావం

ఎక్కితైతై :- లివర్ డ్యామేజ్, కామెట్ల వచ్చే ప్రమాదం.

**ఆవరణసాధనాల వంటి మేట:-**

**ద్రాక్ష, జామ:-**

→ ప్రధానంగా దీనిలో క్లొరోఫిల్, పీచు, ట్యాన్, జియోక్విన్, రెస్పిన్, ఎటాయిక్ సి, ప్లవనాయిడ్స్, ఎలాక్ యాసిడ్, క్షెర్టిన్ వంటి అంశాలు ఉంటాయి.

→ ఆకుపచ్చగా ఉండే తీవ్ర పదార్థాల అభయం అవి కంటి చూపు - ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు వీలుపడుతుంది గుర్తుంచుకోవాలి.

→ రెడైనా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి.

→ ఆకుపచ్చని పదార్థాల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో వాటిని క్షయం చేయడానికి బలంగా ఉంటుంది.

→ తోగ్గి అధిక నీటిని గ్రహించేలా మెరుగు పుష్కారులు.

**ఎర్రపండ్లు, కూరలు :-**

**టమాటా, చిరంత, ఆఫీక:-**

→ రెడెంట్ షెడ్యూల్ వంటి ప్రధానంగా లైకోపిన్, ఎలాక్ యాసిడ్, క్షెర్టిన్, హెస్పెరిడిన్ వంటి అంశాలు ఉంటాయి.

→ కబాతులు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి.

→ సోలరం ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ప్రోరాడోక్సిన్ ను వ్యర్థం చేసి ఆలగింబాల్ గా సోలరం నుంచి విడుదల చేస్తుంది.

→ కేళకల బలాన్ని ఇస్తాయి.

**పసుపు రంగు పండ్లు :-**

**బాబ్బాయ, ముద్ద, మూయిడి, నారింజ :-**

→ ఇదిలా కెరోటెన్, జియోక్విన్, ప్లవనాయిడ్స్, లైకోపిన్, అంటిఆక్సిడన్, ఎటాయిక్ సి వంటి అంశాలు ఉంటాయి.

→ మి వయస్సు పెరగడం ముందే అనేక సమస్యలను నివారించాలి.

→ అంటి ఆక్సిడన్ వయస్సు పెరిగినప్పుడు వచ్చే మధుమేహాన్ని తగ్గించే దిశగా వాడవడం ఉంటుంది వీలుపడుతుంది.

→ మయస్కు పెగడంలా వచ్చే కంట సమస్యలను, మోక్షులం ద్రిబనరేషన్ వంట కంట బిబ్బలను నివారించు.

→ కణజాలాన్ని మరొక కణజాలంతో గట్టిగా కలిపి దీనికి పదార్థాల కొలతను ఉత్పత్తికి సహజం చేస్తాయి.

→ బాట కణజాలాలన్నీ ఒక దానితో ఒకటి గట్టిగా కలిసి ఉండటంవల్ల చరణం, కండరాల అన్ని బిగుతుగా ఉంటాయి.

→ ఈ రుచు ఉపరంబు మిగిలిపోయి, కాల్షియం ఖనిజాల విమలల ఈ గ్యాస్ నిర్మూలం ఉండటం వలన దోహదపడతాయి.

**నీలరంగు, ఊదరంగు:-**

బ్లూ బిల్డ్, ఊదరంగులో ఉండే నల్ల బిల్డ్ పుష్క పండు

→ రక్తపోషణ ద్వారా తగ్గిస్తాయి.

→ రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి తగ్గిస్తాయి.

→ న్యూని సహజక స్థితి పెంచుతాయి

→ ఆరోగ్యకరమైన తరల జీవక్రియ జరిగేలా చేస్తాయి.

→ మన సరీరంలోకి కాల్షియం వంట ఖనిజాల బాగా చేరుకుం దోహదం చేస్తాయి.

→ క్యాన్సర్ ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన ఆహార మనవిమాన. కడుతుల పెరుగుదల నివారించు.

→ జీవక్రియ జరిగే జీవ సాళం తాడవైనా క్యాన్సర్ను తగ్గించుకుం దోహదం పడతాయి.

→ సరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ లా వచ్చే ముద, (వెంట్రు షాక్ పుష్క పండు)ను ఈ రంగు ఆహార పదార్థాల సమగ్రంగా తగ్గిస్తాయి.





**అవకాశాలపై ఆహార పదార్థాలు:-**

మృగజీవనానికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యం... - అందులోనూ అవివేక అలవలనకు ఆహారం తీసుకోండి - అనేక శారీరక దుగుళ్లక బారిన పడటం ఖాయం. ఈ క్రమంలోకి మనం అనేక పళ్లు, కాయదాన్యాలు, కాయలు, ఆకుకూరలు, నూనెలు, పిండి పదార్థాలను - ఆహారంలా భాగంగా తీసుకుంటాం. ఇవన్నీయినా కూడా మన శరీరంలో అటాయిన్లు, అమ్లాల కూపంగా మారతాయి కనుక అన్నింటికీ - అందాస్తాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో ఉండే పోషక విలువల గూర్చి తెలుసుకుంటే-----

**డై ప్రోటీన్:-**

**జీడి పప్పు:-**

అమైడ్ ఆమ్లాలు వి శారీరం, మనోగోళము ఉంటాయి.

**ఎండు ఖిచ్చిరం:-**

ఇ పిండి పదార్థాల వివేకంగా లభిస్తాయి.

**బంతకాయలు:-**

టార్టార్, లాప్సాక్, ఎసిటాక్ ఆమ్లాలు, ఇథిన్, క్రికాల్ ఉంటాయి.

**జామ:-**

జామ, బొత్తాయి, తదితరాలన్నీ వివేకంగా ఇందులో అటాయిన్ 'సి' లభిస్తాయి. దీని గింజిల్లి భాగస్వరం ఇనుము కార్బోమం తదితరాల ఉండగా జామకాయ తొక్కలో అటాయిన్ సీలో ఎంటు బి, సీలు, కరకల విస్త్రీములు, ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల జామను తొక్కలో సహిత్రము చేస్తారు.

**దీని తయారీ :-**

**పళ్ళు - మూలుడి :-**

మూలుడిలో నాణ్య 86 కంట - చక్కెర మసక లెక్క  
చుక్కలు. తీసుకొని నాణ్య - అన్ని కుక్కీ - అవసరమైనవి.

**పుచ్చకాయ :-**

త్రాటాఫ్యూం, నూలులతో మెట్టు - అనేక పోషక విలువలు

**పనస పండు :-**

ఇది మూల పోషక విలువలన్నీ పండు. ఇందులో 13 కంట  
విట్రెంబ 9 కంట అగ్ని శక్తి, 5 కంట ఆక్సిజన్, 5 కంట కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, 5 కంట కార్బన్ డై ఆక్సైడ్  
తీసుకోవడా వీలవుతుంది. పండులను లభించిన పుర లోనే అనేక రకాల

పనస పండులను లభిస్తుంది.

**ఖిజూరు :-**

ఖిజూరు ఎక్కువగా వుంటుంది.

**నాణ్యత పదార్థాలతో .....**

**మాంస క్రమ :-**

ఎక్కువగా మృగ మాంసాలను తీసుకోవాలి. తీసుకోవడా  
తరువాత తరువాత కలిపితే మాంస క్రమ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**కొవ్వు పదార్థాలు :-**

కొవ్వు, ఎండు కొబ్బరి, నువ్వులు, నెయి, వంటనూనె  
తరువాత మళ్ళీ ఎక్కువగా లభిస్తున్నాయి.

**పిండి పదార్థాలు :-**

పప్పులతో ముఖ్యంగా అరటి, అరటి, అరటి, అరటి  
నెయి, గోధుమడి, అరటి తరువాత మరల మరల గోధుమడి కావాలి

పిండి పదార్థాలు - అందుకంటే వస్తాయి. ఇంజనీ, ఎండు పప్పులు  
లతో కూడా తీసుకోవాలి.

**వాంస్పర్శ :-**

రజాత్ర, శోభుమ, నఖ్యల పప్పు, ఆకమండ ప్రాక్తి గింజల, పసుపు, నామ, తదితరాలూ లభిస్తాయి.

**భినుము :-**

జంగువ, పిప్పళ్ళు, తియింబన, అనుము, తెలగపిండి, కాత్పవర్ తదితరాలూ ఉంటాయి.

**మిగ్నీషియం :-**

సోయాబీన్స్, మాయిడి కాయలు, తులపాకులు, తల్లం తదితరాలూ లభిస్తాయి. పొటాషియం, క్రాప్రెగు కెబ్బరి తెలగపిండిజీలకర, విండు అల్ల, భినుము, కారిడ, బంగాళదురప, రాగు, పాల తదితరాలూ ఉంటాయి.

**కాల్షియం :-**

కాల్షివర్, రాగు, కరియపాకు, నువ్వులు, జీలకర, వొంతు, ఇరిలం, జున్నులూ ఎముకల బిల్కాళి కావల్సిన కాల్షియం లభ్యమవుతుంది.

**ఎటాయిక్ - లోప సంబంధ వ్యాధులు**

సాధారణంగా ఎటాయిక్ ఆహారం పొదు తీసుకొనబడతాయి. జీవన క్రమంలో గత్రమ నిర్లక్ష్యం వలన సూక్ష్మ పరిమాణంలో ఆహారమును క్షయ సమీకరణములను ఎటాయిక్ గా వ్యవహరిస్తారు. తెలివితేలి జీవన క్రమం లను ఎటాయిక్ గా గుర్తించిన వ్యక్తి కాన్సియర్ ఫంక్ ఎఫ్ లోపము వలన అనేక వ్యాధులు సంభవిస్తాయి.

ఎటాయిక్	లభ్యపదార్థములు	లోప సంబంధ వ్యాధులు
---------	----------------	--------------------

[A] క్రమాల కుగు అలయకం

<p>(1) అలయకం - A రెటినాల్ [అధిత్వం వారక అలయకం]</p>	<p>జితువుల కార్యము, చీపం, వాయి, గ్రుడ్డు, వాయిటం, కార్బో, టామాటా, బాప్పాయి, మూలకె</p>	<p>పెరుగుదల స్థంభం, తొడిచకలము, తాయి, గా విండితొవుట. రేచికలు - అధిత్వము.</p>
<p>(2) అలయకం - D కాల్షి ఫోస్ఫేట్ [అంబియెంట్ -క అలయకం]</p>	<p>కాడ్ లిథాయిం, పచ్చి తాన, విన్న, కుం, వాయి</p>	<p>విమకల వరకొవుట (రికెట్), అస్సీయోమెట్ పిళ్ళును ఎముకల)</p>
<p>(3) అలయకం - E ట్రైకోఫోస్ఫేట్ వండ్లత్తం వారక అలయకం</p>	<p>మొలకెత్తు తోనుము, అను నొన్నాము, మూకె, గ్రుడు, కెప్పిరి, జీడిపప్పు</p>	<p>రక్త హీనత, వండ్లత్తము</p>
<p>(4) అలయకం - K ఫి లో క్విస్కెట్ హాయికెల్ల -యార్జియాకె అలయకం</p>	<p>క్రమకారం, కార్యము టయోటా</p>	<p>రక్త నాళముల - అటుల వండ్ల వచ్చి వీరయోకెజీయా వ్యా</p>

అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం  
అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం  
అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం అలయకం

[B] నీడలూ కరుగు ఎటాయిన్ల

<p>1. ఎటాయిన్ - సి          ఆసాన్-క్రికామ్ము          [స్కీల్స్ సూచక ఎటాయిన్]</p>	<p>అనాస, దాక్ష, దయాలా          దీనిక, శేర్లు, జామ, సమి          బత్తాయి.</p>	<p>స్కీల్స్ [-అశుశు వెంట          రక్త (నావకము)]</p>
<p>2. ఎటాయిన్ - B<sub>1</sub>          థియాయిన్ [ఇతర          సూచక ఎటాయిన్]</p>	<p>దంపుడు అయ్యము, వేరు          సేనగ, అనుదొన్నాము,           ఆకుకూరలు</p>	<p>ఇతర [నాడీ సంబంధ          అల్లం] కల్తీ, బలం          -నత, వ్యవహారము.</p>
<p>3. ఎటాయిన్ - B<sub>2</sub>          రైబోఫ్లేవిన్</p>	<p>పాం, ఆకుపచ్చలు          కూరగాయలు, ఈస్ట్, గ్రూమ్          అండపేతము</p>	<p>జైలెన్, (నోటి మూల          మలము గంది ప్రాంతము          పగుళ్ళు కృత్రిమాంధ్యము          తొలగించు -చరమము.</p>
<p>4. ఎటాయిన్ - B<sub>3</sub>          (B<sub>6</sub>) నీయాసిన్</p>	<p>అనుదొన్నాము, ఆకుకూరలు,          పాం</p>	<p>పెల్లగా</p>
<p>5. ఎటాయిన్ - B<sub>6</sub>          పిరిడాక్సిన్</p>	<p>కూరగాయలు, కాయము,          మాంసము, పాం, ఈస్ట్          అండపేతము.</p>	<p>క్రమీభూత, చరలిపు          వ్యాధులు, అలసట మొదల          బాన్స్ బ్లక్ విధియూ</p>
<p>6. ఎటాయిన్ - B<sub>7</sub>          బయోటాన్</p>	<p>అరటి, సమి, కములు,          పండ్లు, పప్పు నాణ్యములు          కూరగాయలు, పాం,          కాయము</p>	<p>రక్తహీనత, కండర క్షీణత,          నోళ్లవి</p>

7. పొలం సిక [తదా] థొలకామ్మము	అరబ, అకుకూరల కంమ, కారగాయల	రక్తహీనత, నశ్రుకీలు, పెరుగుదల శోషము.
8. అలబుక్ - B12 గ్రిఫికోబాకా ఎక్స్ట్రాక్ట్	వెంబ, వెర్షి, తుగడ, కాతీయము	హెమోగ్లొబిన్, ఎనీమియా - అలసట.
9. అలబుక్ - B15	అకుకూరల, వెంబ, గ్రూడ్లు.	కాతీయ సంబంధ వ్యాధులు.
10. అలబుక్ - B17	కాతీయము, గ్రూడ్లు, మృదు ధాన్యాముల	క్యాన్సర్

**అధికం:-**

పండ్లలో పచ్చని పండ్లలో అధికంగా ఉండే విటమిన్ C వల్లనే తీసుకోవడం మంచిది. ముడి బియ్యం [ద్రాక్షపండ్లు బియ్యం], ముడి గోధుమల, ఇతర ధాన్యాలలో ఉన్న అక్షర పదార్థాల, అలా కారగాయల, అకుకూరల వంటివి తీసుకునే యింట్లో మలబద్ధకం సమస్య చాలా తక్కినది. బియ్యం తప్ప భోజనం తప్పనివి పచ్చని పండ్లలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం నశించి చచ్చుతుంది.

(ప్ర) తీర్చిదిద్దే శక్తి కలిగి ఉన్నందున చింబాల మొత్తంను గుర్తుకుంటూ యింట్లో ఉండే పచ్చని పండ్లలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మృదుల వాగుతుంది. ప్రతిరోజూ తాగితే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ తాగితే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ తాగితే శక్తి కలిగి ఉంటుంది.

అర - అంబా నుంబ - అంబా వరకు వాడితే మంబడి . దీనిని  
 దీర్ఘ కాలం వాడడం మంబడితాదు . మల అనర్థన సహస్రకృతి  
 వచ్చే వరకు వాడి కొంత యామం తర్వాత మళ్ళీ వాడాలి వ్యంబడి .  
 సునాముఖి (సెన్న) - అకును - వారు (కం) అ కలపి త్రిసుకుంటే  
 ప్రయోజనం ఉంటుంది . పండ్లలో పేరుపయ్యం - అక్షరాగా ఉండే  
 బాబ్బాయి , బత్తాయి , నారింజ పనమడు . . . మొదలైన వాటిని  
 ఎక్కువగా త్రవ్వకడం మంబడి . వైద్యనా ఇక ప్రత్యయను క్షణం

15 రోజులు - ఆకలంబాల .

**సోషల సలయం సీతాఫలం :-**

సీతాఫలం మన దేశంలో ప్రబలమే . దీక్షిణ అయితా, బెస్టిండీన్  
 ప్రాంతంలో అలాగా పెరిగే ఈ యొక్కను మొదట నాలుగా తొప్పగిసు  
 వాళ్ళు తమలో చంటు పదహారో శతాబ్దంలో ఇక్కడకు త్రవ్వ వచ్చారు .

అలా వాళ్ళు వచ్చిన ఈ ఫలజాతి దీక్షిణ భారతదేశములో వాము  
 దేశంలో అస్తాంతం . ఆతర్వాత ఎదురు ఎదురు పట్టణం తెలయదుకాన్

సీతాఫలం - అది దీక్షి పేరు వచ్చింది . ఇంగ్లీషులో కస్ట్యూయాపిల్ గా పిలుస్తా  
బడి

సీతాఫలం - అదిక కాయనాయిలు . మన దేశంలో పెరిగే సీతాఫలం నాస్తియ

నామం అనోనానార్బ్ యానా దీక్షి సుగర్ యాపిల్ - అంటారు అంటారు .

ఈ పండు గుల్మం - అక్కర పదార్థాల ప్రవృత్తిగా ఉండుటకు

ఇందుకు కారణం . సీతాఫలం రుచిగా ఉండటమే గాకుండా తొక్కకంబ

కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి .



→ మద్యముల నీత్రాఫలం క్షుణ్ణ మంచు సుమారు 100 కేలల నక్ష  
వస్తుంది. బరువు పెరగాలనుకూడా యిది, అడ్డమిక్కిలి ఎంతో ముండు

→ 3 రోట్లక, భోజనాల్కు, రైబోఫ్లేవి, సయూసి న్ అడులుగ్గల వా  
"సి" అలులుక కూడా యివివగా ఉండుంది. అ. గ్రా. కాల్చయం 19

44-7 గ్రా. సల్ఫర్ 0.55 - 1.34 అ. గ్రా. చాల్చన వొరుకుతాయి

→ నీత్రాఫలం యిగతా యిటలాకాకుండా ఎంతో కిడుక నాగికి ముండు  
అవగరం తీకుండా సమాఖగా పండుతుంది.

→ కాబట్టి యిట్టికి నీళ్లక తీవడం ఎంతో ముండుకూ - అల్లిపతి  
యెదులక వాటా ఆముద్దర యెదులు కూడా చెబుతారు.

→ వియూకా కాల్చయం, సోస్ఫరేషన్ పెరిగి పిల్లలకా వియూకల వ్యాధులు  
బాధపడే వాళ్లకా, మృద్యుసులక ఎంతో వాటా ఉండును. విండికూర్క  
వీ-చుపణాల్కు, శ్రీకృతయక యియాదవడతాయి.

→ అయ్యో మర వాళ్లకే తిండి అల్లిక చిస్తుంది. పడుకొల్లెలక కలిపి  
తిండి వాలచ్చే తల్లయక బాగా వాలపడతాయి. నీత్రాఫలం ముడికాదు,  
చెట్టలకూ అక భాగాల ఉపయోగపడతాయి.

→ కాండం, గింజల, ఆకుల విశ్శుకతం. వీటలకూ అల్లిక అయిచ్చే  
క్రియ కిడు కాల్చి చరిచరతయవు.

→ గింజలక తిండి-చీర తనా పీసులక చేసి కెనగ విండికలకలవీ తలకు  
యిసుకూంకా పేయ చూపొతాయి. అయితే కళ్లక కగలకుండా  
చూసుకొనాలి.

→ గింజల నుండి తీసిన నూనెను సుబ్బుల, పెర ప్లూమ్మి కమూకల వాడక

→ హిస్టరీయూ రోగులకు ఈ-ఆకుల వాసన చూపిస్తే కంట  
ఉపశయనం కలుగుతుంది.

→ ఆకుల్ని సూరి గుంబాలకు, సిగ్గడలకు కట్టుకొంటే త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

→ 'బచ్చికాయను మొద్దగా సూరి తొక్కా ఎర్రబోవాలి, బిళ్ల బిళ్ల వరకు  
తగ్గుతాయి.

### వ్యాధి నిరోధక ఆహార పదార్థాలు:-

అల్లం :-

→ చిరుకాయల విస్తృత శాస్త్ర వివరాలు ఉన్నాయి. అల్లం లండన్ కుత్తెల సూరి  
సరేరంటం వేడిని పిండా చెమట కూపంలా హాకరు పదార్థాలను  
బయటకు పంపిస్తుంది. బిళ్ల బిళ్ల నిరోధిస్తుంది.

→ అల్లం తీసుకుంటే సరేరంటం మ్యూకన్ అనే పదార్థం ఉత్పత్తియై  
కీటికీళ్లను పూర్తిగా మిరుగిస్తుంది.

→ గొప్ప సులభంగా ఉంటుంది. అల్లం చాలా రకంగా తీసుకోవచ్చు.

→ ఉదయాన్నే తొండ చాలా మంచి. కారణం రసం వాడుకోవచ్చు.

→ అల్లం బీ, అల్లం మురబ్బ, అల్లం క్యూరీ కూపంలా కూడా తీసుకోవచ్చు.

బీట్స్ క్యూరీ అల్లం రసం పది గ్రాముల మొత్తం తీసుకోసి మరగింపు నిర్వహి  
జ్యూస్ గా తీసుకోవచ్చు. గొంతుకి బీ, పొద్దు తీసుకుని తాగవచ్చు.

→ చిరుకాయల విస్తృత శాస్త్ర వివరాలు ఉన్నాయి.

### పెరుగు :-

→ చిరుకాయల వుండే యాసిడోఫిల్లమ్, లాఫ్టోస్ సరేరంటం వంటివి  
వాళ్ళింకాను అభివృద్ధి పొందాయి.

→ లాఫ్టోస్ 'క' రోగ నిరోధక శక్తి వల్లగా తోహదపడుతుంది.

→ పిల్లల, పెద్దల శబ్దాల 100 యిల్ల తదుమ్మ పెమిసి త్రాసుకోవాలి.

**ఆకుకూరలు :-**

→ చల్లగా కాలయి - కాలకూర, మిరియకూర, బచ్చలకూర ఎక్కువగా వాడాలి.

→ తడిలో శోగ సూక్ష్మక నక్తి అధికంగా ఉంది. శబ్ద ఆకుకూరలను కుక్కల కంటికి వేసుకోవడా తీసుకుంటే మేల.

→ చొంకె సన్నెక, అబ్బిబాక సూట్టి, సూట్టి వారాళి నాలుగు నాలుగు తీసుకుంటే - శుభాప్తయి మించదు.

**త్రాన :-**

→ ప్రకృతి నిర్ణయిత త్రాన మాంటి బయాటిక్, మాంటి స్ట్రెక్టగా పుష్కలం. శుభాప్తయి మించదు.

→ శోగ సూక్ష్మక నక్తిని పెంపొందించడా, అయివ్యాధులను తప్పికోవడా కియూక్రియేషన్ కి - అనానానాల్ ఇన్జెల లవణాల, అలలున్న పుష్కలంగా వయిల ఉపయోగం.

→ అల్ల, అక్షమ నివారణి కూరలు. ఎంఫోవన్ ఏ అనా బాక్టీరియాలు పెరిగిపోవడాకు దగ్గు, బలలు, పుష్కలం వంటి వ్యాధులను నివారించుంది.

→ ఉదయం తవగానా తిండు లే సూప్లను త్రాన తీసుకోవాలి. కిరువచ్చికి నీటి తిండు - చంబాల త్రాన, నాలుగు త్రానాను కిమిరనం కలిపి త్రాసుకోవాలి. ఉదయం వాయి, చపాతి వంటి వాటిని త్రాన తీసుకుంటే మేల.

**ಪಾಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ:-**

**NUTRITIONAL FACTS PER 100 ml APPROX**

Energy		59 kcal	
Calories from fat	: 27 kcal	Dietary fibre	: < 0.1g
Total fat	: 3.0g	protein	: 3.01g
Saturated fatty Acid	: 1.9g	Vitamin A	: 121 IU
cholesterol	: < 10mg	Vitamin C	: 0.8 mg
Sodium	: 29.6mg	calcium	: 0.14g
Total carbohydrate	: 5.0g	Iron	: 0.40 gm

**ವಿವರಣೆ :-**

**NUTRITIONAL INFORMATION PER 100 ml APPROX**

Energy		59 kcal	
Calories from fat	: 27 kcal	Dietary fibre	: < 0.1g
Total fat	: 3.0g	protein	: 3.01g
Saturated fatty Acid	: 1.9g	Vitamin A	: 121 IU
cholesterol	: < 10mg	Vitamin C	: 0.8 mg
Sodium	: 29.6mg	calcium	: 0.14g
Total carbohydrate	: 5.0g	Iron	: 0.40 gm

**వెల్లుల్లు :-**

→ వెల్లుల్లుల నివాస - ఈ దుర్భరం పులిగా లభిస్తాయి. ఇది అడవి పులి, అది బాక్టీరియా పులి.

→ టైరస్ సూక్ష్మ కణాలు కూడా వచ్చింది. ఈ కంటా రులు వెల్లుల్లుల ఆసుకుంటా కాటుకు సుప్రమడి, టైరస్ కణాల ఉత్పత్తి పెళ్ళి, సూక్ష్మ సూక్ష్మ సేతి అధికమవుతుంది.

→ యీ సాధారణంగా కారణాన్ని బాధించేటట్లు, ప్రత్యేకంగా కారణం ఆసుకుంటాడు.

→ పీల్ లుంటా రులు రెండు సుందరించు వెల్లుల్లు కెళ్ళి పిచ్చి చుక్కల వ్యవస్థగా తీసుకోవాలి.

→ వర్ష కాలంలో కారణ పుష్ప, పుష్పలలో వెల్లుల్లు యాతాడు పొందాలి.

→ పీల్ లు అనబడి తీసి తీసి వెల్లుల్లు పక్కన పడేయి కుంటా చూడాలి. ప్రాజెక్ట్ కారణం కుంటా త్రాగవచ్చు.

**ఋణియాల :-**

→ ఋణియాలలో జాబ్ కుంటా యిండు. వీటిలో ఋణియాల రక్త ప్రసారం

జీర్ణ వ్యవస్థ పై మంచి ప్రభావం చూపుతాయి.

→ జిలులు, పూ వచ్చినప్పుడు తీర్చి పొందండి, రుణియాల వ్యవస్థ

**త్రాగడం :-**

→ పూ బారిన పడిన వారు రుణియాల మూడు సార్లు, రెండు టీ స్పూన్

తీసి, అర చండా అల్లం రుణియాల కలిపి తీసుకుంటా వెంటనే నయమవుతుంది

(గీ) న గలాయ్ లో ఋణియాల అంటే చల్లగా తీసుకోవాలి.

**ముగింపు :-**

పై చెప్పిన విధంగా మానవ గౌరవం తోషక  
వివర తగ్గినట్లు యిత్రో అనేక వ్యాధుల సంభవస్తాయి. కనుక  
గతరాతి సంతోషం ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

తోషక పదార్థాల కావాల్సిన పరిమాణం స్థూల,  
సూక్ష్మ మూలకాల మరల గతరాతి సంతోషం పరిమాణం  
తీసుకోవాలి. అధనం తీవ్రం ఎక్కివగ గ్రతి ఉండే పదార్థాల  
తీసుకోవడం వల్ల "స్థూల కాయత్వం" అనే వ్యాధి వస్తుంది. గతరం  
అధనం ఉన్న కేలరం క్రాన్యం మార్చబడి నల్ల చీలుబడును.  
కనుక గ్రతి తీసుకోవడం తగ్గించడాని స్థూలకాయం గ్రతి  
అధనం ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి.

గుంతుల తోషకాన్ని తంతువుల ఎక్కివగ ఉండే  
ఆహార తీసుకోవడం ముందరి.

Study of Macro elements - human welfare