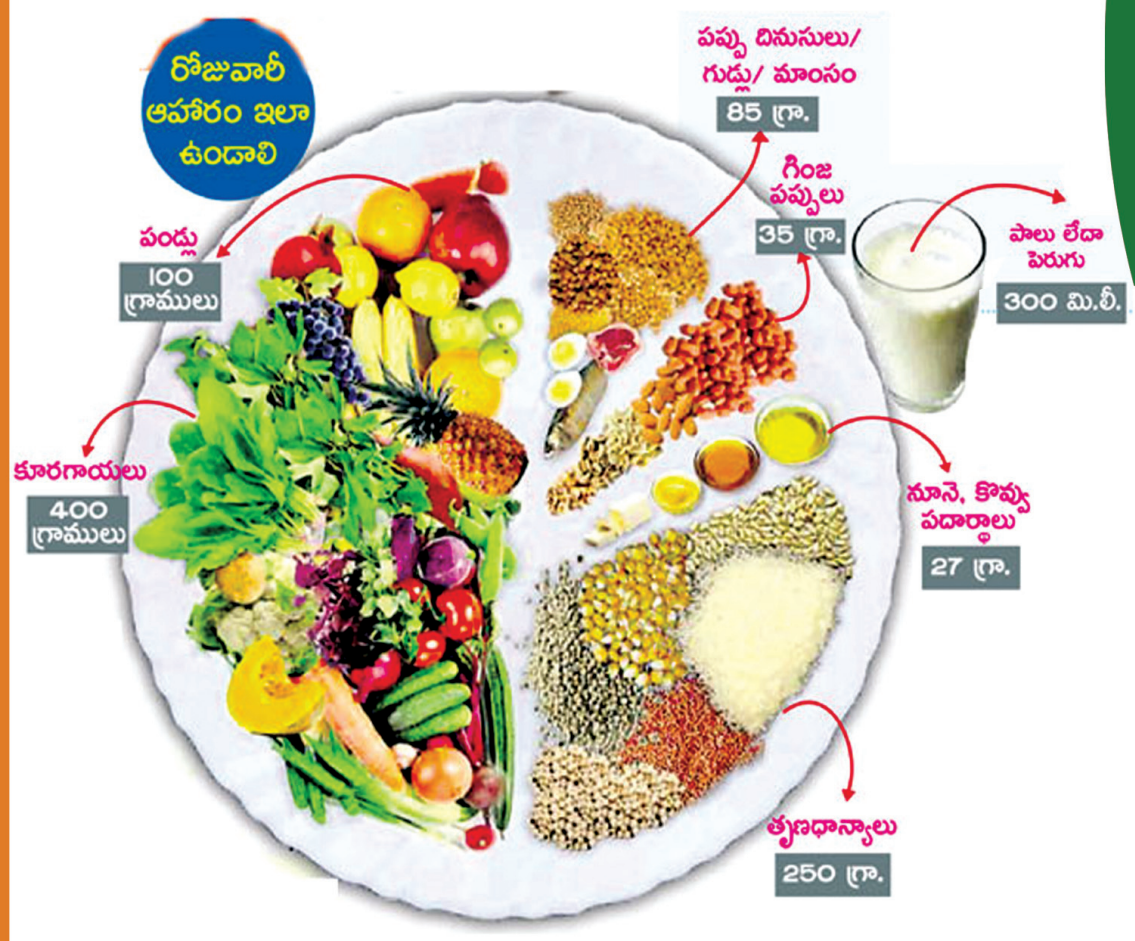
# వివిధ ఆహార పదార్థాలను కలిపి సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.




## సమతుల ఆహారం కోసం ఏం తినాలి?

- సమతుల ఆహారం – ఆకుకూరలు, పప్పుదినుసులు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, పండ్లు, గుడ్లు, పాలు, మరియు మాంసం.
- తినే ప్లేట్‌లో ఆహార వైవిధ్యత ఉంచుకోండి.
- బియ్యం, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు మరియు పప్పుధాన్యాలను కలిపి తినండి.
- బీన్స్, బఠానీలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా వున్న ఆహారాన్ని తినండి.
- సహజంగా లభించే వివిధ రకాల తాజా కూరగాయలను తినండి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

## సమతుల ఆహారం కొరకు వివిధ రకాల ఆహారాలను తినండి.

# జనవరి 2026

### పండుగలు

- 1 కొత్త సంవత్సరం (న్యూ ఇయర్)
- 11 ఉత్తరాషాఢ కార్తె ప్రారంభం మ. 3.01
- 14 భోగి
- 15 సంక్రాంతి
- 16 కనుమ
- 24 శ్రావణ కార్తె ప్రారంభం సా. 4.08
- 26 రిపబ్లిక్ డే (గణతంత్ర దినోత్సవం)
- 28 సమ్మక్క, సారాలమ్మ జాతర

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 ○ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 ● | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |


## సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

పిల్లలు, కౌమారదశలో వున్న వారికి, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే స్త్రీలు మరియు వృద్ధులకు ప్రత్యేక పోషకాహార అవసరాలు ఉంటాయి.

## ఆరోగ్యవంతులు కావాలంటే ఏం చేయాలి.

- అరిగా తినడం మరియు వివిధరకాలుగా ఆహారం తినడం చూసుకోండి.
- ఆరోగ్యవంతులు సాధారణంగా ప్రోటీన్ పౌడర్లపై ఆధారపడవలసిన అవసరం లేదు.
- గర్భందాల్చే స్త్రీలకి కనీసం 21 సం॥లు వయసు ఉండాలి. తగిన హిమోగ్లోబిన్ ఉండేలా చూసుకోండి.
- గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ ఆసిడ్, కాల్షియం అవసరం అవుతాయి.
- ధూమపానం, మద్యపానం రూపంలోనూ తీసుకోరాదు.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**బలహీనంగా ఉన్న వారు పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.**

# ఫిబ్రవరి 2026

### పండుగలు

- 15 మహాశివరాత్రి
- 6 ధనిష్ఠ కార్తె ప్రారంభం సా. 6.18
- 18 రంజాన్ నెల ప్రారంభం
- 19 శతబిష కార్తె ప్రారంభం రా. 10.6

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ○ | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 ● | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | |


CARING FOR THOSE WHO FEED THE NATION CSA SINCE 2004

**సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)**

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

aid

**మొదటి 6 నెలలు బిడ్డకు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. తరువాత సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.**

## తల్లిపాలను నాలుగోవారంలోగా ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ఆపొద్దు

- మొదటి 6 నెలలు పిల్లలకు తల్లిపాలు తప్ప మరేమీ ఇవ్వకూడదు.
- 2 సం॥లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం తల్లి పాలతో పాటు బలానిచ్చే ఆహారం ఇవ్వాలి.
- తల్లి పాలలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పుట్టిన బిడ్డకు ప్రసవం జరిగిన గంటలోపే పాలు ఇవ్వండి.
- చిత్రంలో చూపుతున్నట్లు బిడ్డను తల్లి ఛాతీకి ఆనించి పాలివ్వాలి.
- నెమ్మదిగా నములుతూ తినగలిగే వయసు వచ్చాక, ఇంట్లో తయారు చేసిన మెత్తని ఆహారం ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాలి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**మొదటి 6 నెలలు పిల్లలకు తల్లిపాలను మాత్రమే అందించండి.**
**6 నెలల తర్వాత ఇంట్లో తయారు చేసిన బలాన్నిచ్చే ఆహారాన్ని తినిపించండి.**

# మార్చి 2026

### పండుగలు

- 3 హోళి
- 4 పూర్వాభాద్రకార్తె ప్రారంభం తె. 3.45
- 18 ఉత్తరాభాద్ర కార్తె ప్రారంభం ఉ. 11.41
- 19 ఉగాది
- 21 రంజాన్
- 27 శ్రీరామ నవమి
- 31 రేవతీ కార్తె ప్రారంభం రా. 10.11

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 ○ | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 ● | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |


## సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

పండ్లు, కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి సూక్ష్మపోషకాల లోపాలను తగ్గిస్తాయి. వివిధ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.

## ప్రతి రోజు భోజనంలో తాజా ఆకుకూరలు ఉండేట్లు చూసుకోండి.

అన్ని కూరగాయలను వివిధ రూపాలలో తినాలి. వండిన వాటిని సూపులుగా, సలాడ్‌గా లేదా తృణధాన్యాలు పప్పుధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళతో కలిపి తినాలి.

అన్ని రకాల దుంపలు (బంగాళాదుంప, క్యారెట్, ముల్లంగి మొదలైనవి) భోజనంలో తీసుకోవాలి.

ఎల్లప్పుడూ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకండి.

ప్రతి రోజూ ఉండ్లు (100 గ్రాములకు తగ్గకుండా) తీసుకునేలా చూడాలి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**కూరగాయలు మరియు చిక్కుళ్ళు ఆహారంలో ఎక్కువగా తినాలి.**

# ఏప్రిల్ 2026

### పండుగలు

- 3 గుడ్ ఫ్రై డే
- 14 అంబేడ్కర్ జయంతి
- 14 అశ్విని కార్తె ప్రారంభం ఉ. 11.49
- 27 శ్రీరామ నవమి
- 27 భరణి కార్తె ప్రారంభం తె. 3.57

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 ○ | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 ● | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |


## సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

అన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాల కోసం
వివిధ రకాల నూనె గింజలు,
తృణధాన్యాలను ఉపయోగించాలి.
శుద్ధి చేసిన నూనెలను
మితంగా వాడాలి.


## ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను పొందడానికి ఏం చేయాలి?

- తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న బేకరీలలో (ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్) ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి.
- ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ (కృత్రిమ కొవ్వులు) (వనస్పతి) వాడటం మానాలి. ఇవి తినడం మంచిది కాదు.
- ప్రయోజనకరమైన ఒమేగా-3, కొవ్వు ఆమ్లాలను పొందడానికి నూనె గింజలు మరియు సముద్ర చేపల నుండి పొందవచ్చు. (దాదాపు వారానికి 200 గ్రాములు)
- ఎక్కువ ఒమేగ-6 పి.యు.ఎఫ్.ఎ. ఫొలి అన్‌శాచురేటెడ్, ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ కలిగిన నూనెలు హృదుకు లోబడి వినియోగించుకోవాలి.
- నూనెలను వేడిచేసే పద్ధతి వేయడం వల్ల హానికరమైన సమ్మేళనాలు ఏర్పడుతాయి. దాటిని నివారించాలి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**నూనెలను, కొవ్వులను పరిమితంగా వాడండి.**

# మే 2026

## పండుగలు

- 1 మే డే (కార్మికుల దినోత్సవం)
- 11 కృత్తిక కార్తె ప్రారంభం రా. 11.3
- 25 రోహిణి కార్తె ప్రారంభం రా. 8.24
- 27 బక్రీద్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | | | | | 1 ○ | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 ● |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |


సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)
ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300
e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

బలమైన శరీరాకృతికి,
ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే
ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
ప్రతి రోజు వ్యాయమం చేయాలి.

## ప్రోటీన్ కావాలంటే ఏం తినాలి?

- మీ భోజనంలో ప్రోటీన్ పెంచడానికి పాత్రలను ఎంచుకోండి, ప్రతి పళ్ళానికి 5:1 నిష్పత్తిలో పిండి.
- శాఖాహారులకు, పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్, బఠానీలు, పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.
- మాంసాహారులు చేపలు/ కోడి మాంసం/మేక మాంసం/ గుడ్లు తినడం ద్వారా ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవచ్చు.
- క్రీడాకారులకు కూడా సమతుల ఆహారం తినడం ద్వారా, అవసరం ఉన్నంత ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.
- ప్రోటీన్ పౌడర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**వివిధ ఆహార పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల, మంచి నాణ్యమైన ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు.**

# జూన్ 2026

### పండుగలు

- 2 తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం
- 8 మృగశిర కార్తె ప్రారంభం రా. 8.00
- 22 ఆరుద్ర కార్తె ప్రారంభం రా. 8.58
- 25 మొహర్రం

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 ● | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 ○ | 30 | | | | |


సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

అధిక బరువు, ఊబకాయం, ముఖ్యంగా ఉదర ఊబకాయం జీవనశైలి వ్యాధుల (బీ.పి., షుగర్, గుండె జబ్బులు) ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

## ఊబకాయాన్ని నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోండి.

- కొవ్వు, చక్కెర అధికంగా ఉన్న ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తినకండి.
- పెద్దలు 30-45 నిమిషాలు, పిల్లలు 60 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి.
- ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్లకు బదులుగా పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు తినండి.
- ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం ఆహారపు అలవాట్లు, బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతాయి.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్న వారిలో శారీరక శ్రమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**ఊబకాయాన్ని నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోండి.**
**క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి.**

# జులై 2026

### పండుగలు

- 4 అల్లూరి సీతారామరాజు జయంతి
- 6 పునర్వసు కార్తె ప్రారంభం రా. 10.41
- 20 పుష్యమి కార్తె ప్రారంభం రా. 12.14

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 ● | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 ○ | 30 | 31 | |


సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)
ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300
e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

## ఉప్పు తీసుకోవడాన్ని ఎలా తగ్గించాలో ఇక్కడ ఇవ్వబడింది.

- రోజుకు గరిష్ఠంగా 5 గ్రాముల ఉప్పు తీసుకోవడానికి పరిమితం చేయాలి.
- చిప్స్‌లేట్స్, చిప్స్, వంటి ప్రాసెస్డ్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి.
- కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినండి. విసర్జనకు సహాయపడతాయి. రక్తపోటును నివారిస్తుంది.
- చిన్నప్పటినుండే ఉప్పు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాల పట్ల అభిరుచిని పెంపొందించాలి.
- అయోడిన్ ఉప్పును మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

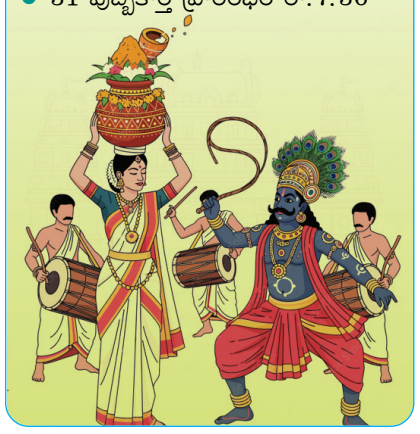
icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**తక్కువ మోతాదులో ఉప్పు తీసుకోవడం మంచిది.**

# ఆగష్టు 2026

### పండుగలు

- 10 బోనాలు
- 3 ఆశ్లేష కార్తె ప్రారంభం రా. 12.36
- 15 భారత స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం
- 21 వరలక్ష్మి వ్రతం
- 25 మిలాన్-ఉన్-సబి
- 31 పుబ్బకార్తె ప్రారంభం రా. 7.36



| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 31 | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 ● | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 ○ | 29 |


సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

# కలుషితమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సంభవిస్తాయి.

## ఆహారాన్ని ఎలా సిద్ధం చేసుకోవాలో తెలుసుకోండి.

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి. వంట పరిసరాలు మరియు ఆహార సంబంధిత ప్రాంతాలను శుభ్రంగా ఉంచండి.
- కూరగాయలు, పండ్లను కోయకముందే శుభ్రంగా కడగాలి.
- మాంసాన్ని బాగా కడిగి ఉడికించాలి. గుడ్ల ఉపరితలాన్ని బాగా కడగాలి.
- వండిన ఆహారాన్ని 4-6 గం.ల లోపు తినాలి. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచినట్లయితే, తినేముందు బాగా వేడి చేయాలి.
- వండిన ఆహార పదార్థాలను విడివిడిగా నిల్వచేయండి. నాడైపోయే ఆహారాన్ని శీతలీకరించాలి.

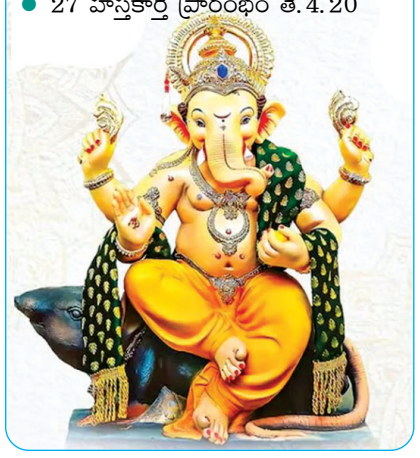
icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పురుగు విషాలు వాడని కూరగాయలను తినాలి.**

# సెప్టెంబర్ 2026

### పండుగలు

- 4 కృష్ణాష్టమి, గోకులాష్టమి
- 5 గురుపూజోత్సవం
- 14 వినాయక చవితి
- 14 ఉత్తరకార్తె ప్రారంభం మ. 1.24
- 27 హస్తకార్తె ప్రారంభం తె. 4.20



| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 ● | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 ○ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |


CARING FOR THOSE WHO FEED THE NATION CSA SINCE 2004

**సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)**

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

aid

# మంచి ఆరోగ్యానికి తగినంత నీరు శరీరానికి అవసరం.

## ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించాలి.

- రోజువారీ ద్రవ అవసరాలను తీర్చడానికి తగినంత పరిమాణంలో సురక్షితమైన నీటిని (3-5లీ) త్రాగాలి.
- నీటి భద్రతపై సందేహం ఉన్నప్పుడు నీటిని మరిగించాలి.
- నిర్జలీకరణాన్ని (డిహైడ్రేషన్) నివారించడానికి తగినంత ద్రవాలను తీసుకోవాలి.
- పానీయాలుగా మజ్జిగ, లేత కొబ్బరినీళ్లు మొదలైన వాటిని తీసుకోవాలి.
- శీతల పానీయాలు నీటికి ప్రత్యామ్నాయాలు కావు. అందువల్ల వాటిని నివారించాలి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి రోజుకి 3 నుండి 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగండి. మధ్యం మానండి.**

# అక్టోబర్ 2026

## పండుగలు

- 2 మహాత్మాగాంధి జయంతి
- 11 దేవీనవరాత్రులు ప్రారంభం
- 11 చిత్త కార్తె ప్రారంభం సా. 4.43
- 19 మహా నవమి (బంతుకమ్మ పండుగ)
- 20 విజయ దశమి (దసర)
- 24 స్వాతి కార్తె ప్రారంభం రా. 2.21
- 28 అట్లతద్దె

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 ● |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 ○ | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |


CARING FOR THOSE WHO FEED THE NATION CSA SINCE 2004

**సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)**

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

aid

బేకరీలలో దొరికే చిరుతిండ్లలో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

## ఆహారంలో ఈ మార్పులను పాటించాలి.

- ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్లలో కేలరీలు/కొవ్వులు/చక్కెర/ఉప్పు పోషకాలు ఎక్కువగా, పీచుపదార్థం తక్కువగా ఉంటాయి.
- ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాల వినియోగాన్ని తగ్గించండి. బేకరీలో దొరికే వాటిపై ప్యాకెట్ తేదీని చూసి తీసుకోండి.
- ఇంట్లో చేసిన పదార్థాలలో కూడా అదికంగా చక్కెర ఉప్పుతో తయారు చేస్తే అనారోగ్యకరంగా మారవచ్చు.
- ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసిన ఆహార పదార్థాలు తినడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చు.
- బయట తినేటప్పుడు ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి.

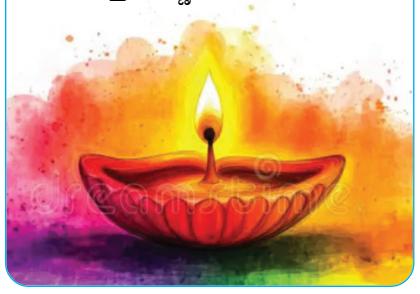
icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**అధిక కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు మరియు అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల వినియోగాన్ని తగ్గించండి.**

# నవంబర్ 2026

### పండుగలు

- 1 ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సరం
- 7 దీపావళి
- 7 విశాఖ కార్తె ప్రారంభం ఉ. 9.21
- 13 నాగుల చవితి
- 14 నెహ్రూ జయంతి (బాలల దినోత్సవం)
- 20 అనూరాధ కార్తె ప్రారంభం ఉ. 9.21
- 24 కార్తీక పౌర్ణిమ



| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 ● | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 ○ | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |


CARING FOR THOSE WHO FEED THE NATION CSA SINCE 2004

**సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)**

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

aid

పోషక నాణ్యత మరియు భద్రతను అంచనా వేయడానికి పాకెట్‌పై లేబుళ్ళను చదవండి. ఆహార పదార్థాల నాణ్యతను తెలుసుకోండి.


## ఆహార లేబుళ్ళను చదవడంలో ఈ సూచనలను పాటించాలి.

- పదార్థాల జాబితాలో తయారీ తేదీ, ఉపయోగ గడువు తేదీల వివరాలు చదవండి.
- మార్కెట్ లోపల ఉన్న ఆహార పదార్థాల తులనుకోవడానికి ఎల్ఫ్రంట్ ప్యాకేజీపై ఉన్న పదార్థాల పరిమాణాలు చదవండి.
- లేబుల్‌పై ఉన్న పదార్థాల పరిమాణాలు తెలుసుకొని మంచి వాటిని ఎంచుకోండి.
- ప్యాక్ వెనుకభాగంలో ఆహారం పరిమాణాన్ని చూసి మీరు ఒక్కొక్కరు ఎంత తినాలో నిర్ణయించుకోండి.
- లేబుల్‌ పై ఉన్న పోషకాహార సమాచారాన్ని క్షుణ్ణంగా చెక్ చేసుకోండి.

icmr NIN వారి సౌజన్యంతో...

**ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేయటానికై పాకెట్‌పై ఉన్న లేబుళ్ళను చదవండి.**

# డిసెంబర్ 2026

### పండుగలు

- 16 మూల కార్తె ప్రారంభం
- 20 ముక్కోటి ఏకాదశి
- 25 క్రిస్‌మస్

Sahaja Beej

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 ● | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 ○ | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |


CARING FOR THOSE WHO FEED THE NATION CSA SINCE 2004

## సుస్థిర వ్యవసాయ కేంద్రం (సి.ఎస్.ఎ.)

ఇ.నెం.12-13-568, నాగార్జున నగర్, స్ట్రీట్ నెం.14, తార్నాక, సికింద్రాబాద్ - 500 017, ఫోన్. 8500683300

e-mail: csa@csa-india.org | website: www.csa-india.org

aid