

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

షుగర్ (డయాబెటిస్), బీపీ, ధైరాయిడ్, ఊబకాయం, కీళ్ళనొప్పలు, రక్తహీనత
14 రకాల క్యాన్సర్లను దేశీ ఆహారంతో జయించే పద్ధతులు

డా. ఖాదర్ పలి

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

కూర్పు

పంతంగి రాంబాబు

సాగుబడి డెస్క్, 'సాక్షి'



ప్రచురణ :

తెలంగాణ విద్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

Telangana Retired Engineers' Association



కూర్పు

పంతంగి రాంబాబు

న్యూస్ ఎడిటర్, సాగుబడి డెస్క్
సాక్షి దినపత్రిక, రోడ్ నెం. 1, బంజారాహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 034. సెల్: 86397 38658
ఇ మెయిల్: prambabu.35@gmail.com



మొదటి ముద్రణ: ఫిబ్రవరి 2018, ప్రతులు: 2,000
రెండో ముద్రణ: మే 2018 ప్రతులు: 3,000

© కాపీరైట్ హక్కులు ప్రజలవే

ఈ పుస్తకంలో అంశాలను, ప్రచురణకర్తల నుంచి ముందస్తు రాతపూర్వక
అనుమతి పొందిన తరువాత ఎవరైనా ప్రింట్ చేసి పంచుకోవచ్చు



ప్రచురణ:

తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

Telangana Retired Engineers' Association

ఫ్లాట్ నెం. 119, లక్ష్మి మెగా టౌన్షిప్, రాగన్నగూడ
నాగార్జున సాగర్ రోడ్, హైదరాబాద్ - 501 510

సెల్: 99638 19074

ఇ మెయిల్: trengr2008@gmail.com

డిజైనింగ్: ఎస్.ఎం. గ్రాఫిక్స్

93965 38445

ముద్రణ: కర్షక్ ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్

విద్యానగర్, హైదరాబాద్ - 500 044, ఫోన్: 040-2761 8261

తెలి పలుకు

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు ప్రజల అనారోగ్య సమస్యలపై కలత చెంది, వాటిని రూపు మాపేందుకు, చాలా సంవత్సరాలు శ్రమించి శోధించి, నిత్య సత్యమును వెలుగులోకి తెచ్చారు. పూర్వం వరి అన్నం రాక ముందు, ప్రజలు కొర్రలు అందు కొర్రలు, సామెలు, ఊదలు, ఆర్కలు మొదలగు అత్యధిక పీచుగల సిరి ధాన్యాలను తినుట వలన ప్రజలెవరూ మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు కాలేదు. కాని నేడు పీచు లేని వరి, గోధుమలను తినుటవలన మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి అనేక జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ఇదంతా మన స్వయంకృత అపరాధము.

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు ప్రబోధిస్తున్న సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందే మార్గాలను **సాక్షి దినపత్రిక** ద్వారా పంతంగి రాంబాబు గారు తెలుగు ప్రజలకు అందించడం బహుధా ప్రశంసనీయం. సిరిధాన్యాలను తినుట వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వరి, గోధుమలను తినుట వలన కలిగే అనారోగ్యములను విపులంగా తెలియజేయాలన్న లక్ష్యంతో **తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం** ఈ పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నది. ఈ వ్యాసాలను పుస్తకంగా ప్రచురించడానికి సహృదయంతో అనుమతించినందుకు **సాక్షి దినపత్రిక యాజమాన్యానికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.**

ఈ పుస్తకంను ప్రజలందరూ మార్గదర్శినిగా తీసుకొని సిరిధాన్యములను మాత్రమే తిని, వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందడమేకాకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మారాలని అభిలషిస్తున్నాము. తన జీవితాన్ని ప్రజాశ్రేయస్సు కోసమే అంకితం చేసి సిరిధాన్యాల ప్రాధాన్యతను, ఔషధగుణాలను ప్రజలకు చాటి చెపుతున్న **డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి** కృషి శ్లాఘనీయం. డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి కృషిని సామాన్య ప్రజలకు తన రచనలద్వారా తెలియజేస్తున్న సాక్షి దినపత్రిక సాగుబడి డెస్క్ ఇన్ చార్జ్ **పంతంగి రాంబాబు** గారికి మా అభినందనలు.

సంగెం చంద్రమౌళి, (CE Retd.)

అధ్యక్షులు, తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

మేరెడ్డి శ్యాంప్రసాద్ రెడ్డి, (EE Retd.)

ప్రధాన కార్యదర్శి, తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

సెల్: 99638 19074

ముందు మాట



ప్రాణప్రదమైన ఆహారం, దానికి మూలమైన విత్తనం.. ఎరువు.. ఆరోగ్య సేవలు.. అన్నీ ఫక్కు వాణిజ్య సరుకులుగా మారిపోయాయి. ఏమి తింటే ఏమి జబ్బులోచ్చేదీ బొత్తిగా అంతుచిక్కని అయోమయ స్థితి నెలకొంది. అటువంటి సంక్షోభ కాలంలో డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గొప్ప దార్శనికతతో సంపూర్ణ ఆరోగ్య మార్గదర్శిగా ప్రజల ముందుకొచ్చారు. తన అసమాన ప్రజ్ఞతో, నిరుపమానమైన ఎరుకతో విశ్వ మానవాళికి కనువిప్పు కలిగించేంత స్పష్టమైన గొంతుకతో 'సిరిధాన్యాలను' అద్భుత దివ్యోషధాలుగా మనకు తిరిగి పరిచయం చేస్తున్నారు. ఆహార విహారాల్లో పాశ్చాత్య అంధానుకరణే మనకు లేనిపోని రోగాలు తెచ్చిపెట్టి జాతి మూలుగను నిలుపునా పీల్చేస్తున్నదని సశాస్త్రీయంగా ఎలుగెత్తి నినదిస్తున్నారు. ఆధునిక ఆహారం గుట్టుమట్లను ఆసాంతం ఎరిగిన డాక్టర్ ఖాదర్ వలి మానవాళికి నిజమైన ఆహారం ఏదో, మారుతున్న వాతావరణానికి తగిన దివ్యమైన ఆహార పంటలేవో నిగ్గుతేల్చారు.

సిరిధాన్యాలలో కేసర్ వంటి మహమ్మారిని సైతం మెడలువంచగలిగిన అద్భుత ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయని గుర్రెరగడం.. గొప్ప ఆవిష్కరణ! వాతావరణ మార్పులను తట్టుకుంటూ, అతి తక్కువ నీటితో, అధిక పోషకవిలువలు, పీచుతో కూడిన ఔషధ విలువలు కలిగి ఉన్న సిరిధాన్యాలు.. ఇటు వ్యవసాయ సంక్షోభానికి, అటు ఆరోగ్య సంక్షోభానికి దీలైన, పరిపూర్ణమైన పరిష్కారం. కర్ణాటకలో ఉద్యమస్థాయిని అందుకున్న సిరిధాన్యాల సాగు - వినియోగాన్ని గురించి గొప్ప సేవాభావంతో తెలుగునాట ప్రజలకు 'సాక్షి' దినపత్రిక అందించడం ఒక చారిత్రక ఘట్టం. **'సాక్షి' యాజమన్యానికి, సంపాదకవర్గానికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.** దీన్ని ప్రచారోద్యమ అంశంగా చేపట్టి ఈ బుక్‌లెట్‌ను ప్రచురించి, ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్న తెలంగాణా విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం పెద్దలకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

గత ఐదేళ్లుగా డా.ఖాదర్ గారి పద్ధతుల్లో సిరిధాన్యాలను తింటూ, సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేస్తున్న ఎస్.వి.ఎస్.ఫణిసుందర్ గారు, శ్రీమతి ఎస్.వైదేహి గారు ఈ బుక్‌లెట్ కోసం కొంత సమాచారాన్ని అందించారు. వారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

జబ్బులు అసలే ఉండని సంపూర్ణ ఆరోగ్య స్వాతంత్ర్యం కోసం.. ఎప్పుడేమి అనారోగ్యం వచ్చిపడుతుందోనన్న భయం లేని శాంత జీవనం కోసం.. తపించే వారమంతా డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అమృతవాక్కులను మది నిండుగా నింపుకొని సంపూర్ణంగా చైతన్యవంతులమవుదాం.. రండి!

- పంతంగి రాంబాబు

న్యూస్ ఎడిటర్, సాగుబడి డెస్క్, సాక్షి దినపత్రిక



డాక్టర్ ఖాదర్ వలి జీవన రేఖలు

కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో జన్మించిన డాక్టర్ ఖాదర్ వలి (60)



సిరిధాన్యాలు పునరుద్ధరణకు 20 ఎళ్ళుగా శ్రమిస్తున్నారు. మైసూరులో ఎమ్మెస్సీ (ఎడ్యుకేషన్) చదివిన తర్వాత బెంగళూరులోని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్సెస్లో స్టెరాయిడ్స్పై పీహెచ్డీ చేశారు. సహ విద్యార్థిని ఉషను ప్రేమించి పెళ్లడారు. అమెరికా వెళ్లి బీవెర్డాన్ ఓరెగాన్లో పర్యావరణ శాస్త్రంపై పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోగా ఉన్నారు. ఏజెంట్ ఆరెంజ్, డయాక్సిన్లు వంటి అత్యంత విషతుల్య రసాయనాలను నిర్వీర్యం చేయటంపై పరిశోధన చేశారు. ఆహారం వాణిజ్యీకరించబడుతున్న నేపథ్యంలో తాను పరాయి దేశంలో ఉద్యోగం చేయటం కన్నా స్వదేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం కృషి చేయటమే జీవితానికి అర్థవంతంగా ఉంటుందని భావించి 1997లో భారత్కు తిరిగి వచ్చి మైసూరులో స్థిరపడ్డారు. అంతరించిపోతున్న 5 రకాల చిరుధాన్యాల పునరుద్ధరణకు కృషి చేశారు. వీటిని వాడే క్రమంలో ప్రతి ఒక్క చిరుధాన్యానికి ఉన్న ఔషధ గుణాల వల్ల భయంకరమైన జబ్బులు సైత్యం తగ్గుతున్నాయని కనుగొన్నారు. అందుకే వీటికి సిరిధాన్యాలని పేరు పెట్టారు. వీటిని సహజ పద్ధతుల్లో సాగు చేయడానికి 'కాడు కృషి' అనే విధానాన్ని ఆవిష్కరించారు. తన వద్దకు వచ్చే రోగులకు సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతోను.. మరీ అవసరమైనప్పుడు హోమియో మందులతోనూ చికిత్స అందిస్తున్నారు. వరి బియ్యం, గోధుమలు, పాలు, మాంసాహారం, వేళా పాళాలేని ఆహార విహారాలు, జన్యుమార్పిడి పంటలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు పర్యావరణాన్ని, ఆహారాన్ని విషతుల్యంగా మార్చి ప్రాణాంతక వ్యాధులు అత్యంత వేగంగా ప్రబలడానికి కారణభూతమవుతున్నాయని ఆయన భావిస్తున్నారు. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, మలబద్ధకం, పైల్స్, గ్రాంగ్రినూ, ట్రెగ్లిజరైడ్స్, పీసీఓడీ, అతి తక్కువ వీర్యకణాలు, చర్మవ్యాధులు, మూత్రపిండాలు, ధైరాయిడ్ సంబంధిత అనారోగ్యాలతోపాటు మెదడు సంబంధమైన, రక్త సంబంధమైన జబ్బులేవీ లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సిరిధాన్యాలు అందిస్తాయని రుజువైందని తెలియజెబుతున్నారు. కర్ణాటకలో ప్రజలకు డాక్టర్ ఖాదర్ ఒక ఆరాధ్యదైవం. ఆయన వస్తున్నారంటే వేలాది మంది సభలకు తరలివస్తారు. ఆయన తారసపడటం గొప్ప అదృష్టం.



సిరిధాన్యాలతో రోగరహిత, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం!

పంచరత్న సిరిధాన్యాల విశేష గుణాలు

ఈ సిరిధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు కావు, ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుత సహజ ఆహార ధాన్యాలు. వీటిని వాడుతూ ఎవరైనా కానీ 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాలలో వారి వ్యాధిని నిర్మూలించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను అందించటమే కాకుండా, రోగ కారకాలను శరీరంలో నుంచి తొలగించి, దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. తరతరాల సంకరం, విచ్చలవిడిగా వాడుతున్న ఎరువులు, పురుగు మందులవల్ల వరి, గోధుమలు తమ సహజస్వాన్ని కోల్పోయి, మనకు రోగకారకులుగా మారాయి.

ఏ సిరిధాన్యం ఏ యే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది ?

- 1. కొర్రలు (Foxtail Millet):** నరాల శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ఆర్థ్రయిటిస్, పార్కిన్సన్, మూర్చరోగాల నుండి విముక్తి.
- 2. అరికలు (Kodo Millet):** రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, డయబిటిస్, మలబద్ధకం, మంచినీద్ర.
- 3. ఊదలు (Barnyard Millet):** లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంథులు (ఎండోక్రైయిన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
- 4. సామలు (Little Millet):** అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఒడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ.
- 5. అందు కొర్రలు (Browntop Millet):** జీర్ణాశయం, ఆర్థ్రయిటిస్, బి.పి. ధైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.

గమనిక:- ఈ పుస్తకంలోని 7-8 పేజీలలో సూచించిన విధంగా సిరిధాన్యాలను తినాలి.

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాల్లైనా దానిలో ఉండే ఫైబర్, కార్బో హైడ్రేట్ల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడుతుంది. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉండే రోగాలను తగ్గించ గలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క ఈ సిరిధాన్యాలలో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 385 ఉంటుంది. ముడి బియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.

సిరిధాన్యాల ఎంపికకు ముఖ్య సూచనలు

ఒక్క అండు కొర్రలను మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. మిగతా సిరిధాన్యాలను కనీసం రెండు గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వండుకోవచ్చు. సమయాభావం ఉంటే ముందురోజు రాత్రే నానబెట్టుకోవచ్చు.

ఈ సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపితే ఏ రకమైన ప్రయోజనం కలుగదు.

ఏ ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్నే వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యాన్ని వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున వాడుకోవాలి పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో మొదలు పెట్టాలి. వీటితోపాటు కషాయాలు కూడా తీసుంటే ఇంకా మంచిది.

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యనుబట్టి ఈ సిరిధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావచ్చును. ఉదాహరణకు, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు పైన వివరించిన పట్టికలో సూచించిన విధంగా వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు, సుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఆ సమస్యతో పాటు ప్రాస్యేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్కరోజు తినాలి.

వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయోడైజ్డ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మానివేసి, దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చును. సముద్రపు ఉప్పు గానుగ నూనె వాడుకోవాలి.

వీటితో పాటు కొన్ని రకాల ఆకు కషాయాలు తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది. మహిళల సమస్యలకు గోంగూర ఆకుల కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధకశక్తి పెంపొందించకోవడానికి గరికె కషాయం పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర, పుదీనా, నిమ్మగడ్డి ఆకుల కషాయాలు ఎవరైనా వాడవచ్చును. ఏ కషాయమైనా ఒకవారం మాత్రమే వాడాలి. ఒకదాని తరువాత ఒకటి వాడుకోవాలి. సుగర్ ఉన్న వారికి దొండ ఆకుల కషాయం, దాల్చిన చెక్క కషాయం మంచివి. ఇవి పరగడుపున తీసుకోవాలి.



కషాయం తయారు చేసే విధానం: రాగి పాత్రలో ఉంచిన 150-200 మి.లి.నీరు తీసుకుని, (రాగి పాత్రలలో వేడి/వంట చెయ్యకూడదు) వేరే గిన్నెలో నీరు మరిగించి, దానిలో మనకు అవసరమైన 5-6 ఆకులు వేసి నాలుగు నిమిషాలపాటు ఉంచి, స్టవ్ కట్టేసిన తరువాత 2 నిమిషాలు మూతపెట్టి, ఆ తరువాత వడగట్టి, ఆ నీటిని త్రాగాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 సార్లు చెయ్యాలి. ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి ఒక గంట ముందు తీసుకోవాలి.

రక్తహీనతకు 3 రోజులు అరికెలు. 3 రోజులు సామలు రోజుకి 3 పూటలు తినాలి. తరువాత 3 రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యాం 3 పూటలు తినాలి. దీనితోపాటు పరగడుపున క్యారెట్, ఉసిరి, జామ లేదా బీట్‌రూట్, రసం తీసుకోవాలి, సాయంత్రం 20 కరివేప ఆకులు, 1 గ్లాసు పల్చటి మజ్జిగతో మిక్సీలో వేసి తిప్పి, 15-20 నిమిషాల తరువాత, భోజనానికి 1 గంట ముందు తీసుకుంటే ఒక నెలలో రక్తహీనత నివారించబడుతుంది.

ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చును. మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చును. పైగా అత్యంత రుచికరంగా కూడా ఉంటాయి. ఈ సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్లుపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, ఆ తరువాత గంజిలాగ వండుకుని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు.

ధైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు అరికెలు, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒకరోజు అండు కొర్రలు వండుకుని మూడుపూటలు అదే తినాలి. తిరిగి 3 రోజులు సామలు, తరువాత నాలుగు రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం తినాలి. దీనికి తోడు మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల కషాయం ఒక వారం రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కొబ్బరినూనె రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తీసుకుంటే 20 వారాలలో అన్నిరకాల మందులు మానివేయవచ్చును. రోజూ వాకింగ్ చెయ్యాలి.



మీరు ఆరోగ్యాన్ని ఆశిస్తుంటే...

- నిత్యం వాకింగ్ చెయ్యండి.
- రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగండి.
- రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ మానివెయ్యండి, గానుగ నూనె వాడుకోవాలి, దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి.
- ముఖ్య ఆహారంగా బియ్యం/ గోధుమ మానివేసి, ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలను తినటం ప్రారంభించండి.
- రోజుకు ఒక రకం సిరి ధాన్యాన్ని మూడు పూటలూ. మీకు నచ్చిన రీతిలో వండుకోండి, కానీ, రోజుకు ఒక రకం సిరి ధాన్యాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించండి.
- వారానికి ఒకసారి 1 నువ్వుల ఉండ లేదా దోరగా వేయించిన ఒక చెంచాడు నువ్వులు తినండి.
- ఈ సిరి ధాన్యాలను, కషాయాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం నిత్యం తీసుకుంటే కేన్సర్ ని కూడా జయించవచ్చును.
- మీరు వాడుతున్న మందులు వాడుతూ, మీకున్న సమస్యకు సరిపడే సిరి ధాన్యాలను, కషాయాలను వాడితే, కొంత కాలంలో మందులు మానివేస్తారు.

దార్శనికుడు డా. ఖాదర్ వలి గారి అవిరళ కృషివల్ల కేన్సర్ లాంటి మహమ్మారిని కూడా మెడలు వంచగలిగే ఈ అపురూప సిరిధాన్యాలు బతికి బట్టకట్టి మనందరికీ అందజేయబడుతున్నాయి. అందుకు ఆయనకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు

డా. ఖాదర్ వలి గారి తెలుగు వీడియోలకై [YouTube](#) లోని
NATURE'S VOICE లో వీక్షించండి

డీవరక్షక సిరిధాన్యాలను పండిద్దాం! ఆరోగ్యకర డీవతాన్ని సాధిద్దాం!!



ప్రకృతి వైపు మరలండి.. పూజించండి.. ఆరాధించండి!



కొర్రలు, అరికలు వంటి సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతోనే మధుమేహం, కేన్సర్ వంటి జబ్బులను చాలా మందికి నయం చేస్తున్నారని విన్నాం..?

మీరు విన్నది నిజమే. గత 20 ఏళ్లు నేను నమ్ముతున్న మార్గం ద్వారా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తున్నాను.

అసలు మంచి ఆహారం తీసుకోవడమే సగం ఆరోగ్యాన్ని పొందడం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి అని దేవుడు వైవిధ్యమైన ఆహారాన్ని ప్రతి చోట్లా సృష్టించాడు. కానీ మనం బియ్యం, గోధుమలతోనే సరిపెట్టుకుంటూ సంక్షోభంలో పడిపోయాం. దీంట్లో నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రకృతి వైపు నడవాలి. తినే ఆహారంలో మార్పు చేసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్య స్థితిని పొందవచ్చు. సిరిధాన్యాలే మనుషులకు అసలైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహారం. ఆ చైతన్యం నింపడానికే మైసూరులో 'అటవీ కృషి'ని ప్రారంభించాం గత 20 ఏళ్లుగా రైతులు, రోగులతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం.

కేన్సర్, మధుమేహం అనువంశికం అనే ప్రచారం ఉంది..?

కేన్సర్, మధుమేహం.. వారసత్వంగా సంక్రమించేవి కాదు. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి సమస్యల వల్లనే అవి వస్తున్నాయి. ఎగ్జిమా, కొన్నిరకాల బుద్ధిమాంద్యాలు మాత్రమే అనువంశిక జబ్బులు. పూర్వం కేన్సర్, మధుమేహం ఎక్కడో ఒకరికి వచ్చేవి. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా ఈ రోగులు కనిపిస్తున్నారు. ఆహారం మారిపోవటం అంటే.. వాణిజ్యీకరణ చెందడం విషతుల్యమైన ఈ ఆహారమే మనుషులను రోగగ్రస్తలుగా మార్చుతున్నది.



అంటే విదేశీ ఆహారోత్పత్తులే సమస్య?

మనం విదేశీ ఆహారాన్ని తప్పుపట్టడం లేదు. వాళ్లదేశంలో ఆ ఆహార పదార్థాలు మంచివే. అండు కొర్రలను అమెరికన్ మిలైట్ అంటారు. వాళ్లు పూర్వం తింటుండేవాళ్లు. గుమ్మడికాయలు కూడా తినేవాళ్లు. అవి తిన్నన్నాళ్లు వాళ్లకు గుండె జబ్బుల్లేవు. అటువంటి సహజమైన ఆహారాలను వదిలేసి, జన్యుమార్పిడి ఆహారాలు తింటున్న తర్వాత అక్కడా జబ్బులు పెరిగాయి. మనకు తెలిసినన్ని ధాన్యాలు వాళ్లకు తెలియవు. కొర్రలు మన దగ్గర 108 రకాలుండేవి. ఈ వైవిధ్యతను కాపాడుకునే జ్ఞానం వాళ్లకు లేదు. కొర్రలను ఇటాలియన్ మిలైట్ అంటారు. పూర్వం వాళ్లు తినేవాళ్లు. ఇప్పుడు విత్తనాలు కూడా లేకుండా నాశనం చేశారు. నేను 20 ఏళ్ల క్రితం అమెరికా నుంచి తిరిగి ఇక్కడకు వచ్చి సిరిధాన్యాల విత్తనాలు సేకరించి, రైతులతో సాగు చేయించకపోతే ఇవి కూడా అంతరించిపోయేవి.



కేన్సర్, మధుమేహం వంటి జబ్బులను సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు ఎలా తగ్గించగలుగుతున్నాయి.. ఇందులో శాస్త్రీయత ఏమిటి?

సిరిధాన్యాలు (కొర్రలు (Flixtail Millet), అండుకొర్రలు Browntop Millet), సామల్లె (Little Millet), ఊదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) ఔషధ గుణాలు కలిగిన, ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజమైన ఆహార ధాన్యాలు. కషాయాలు మన సంప్రదాయ జీవనంలో అంతర్భాగంగా పూర్వం నుంచీ ఉన్నవే. వీటి ద్వారా ఎవరైనా వారి వారి రోగ స్థితిగతులను బట్టి.. 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా మారవచ్చు. చాలా ఏళ్లుగా రకరకాల రోగాలతో బాధపడుతున్న వేలాది మంది అనుభవాల ద్వారా ఇది రూఢీ అయిన విషయం.

చిరుధాన్యాలలో 5 రకాలను 'సిరిధాన్యాలు'గా మీరు పిలుస్తున్నారు. వీటికి ఆ ఔషధ గుణాలు ఎలా వచ్చాయి?

ఏదైనా ఒక ఆహారపదార్థం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనది. ఎంత ఔషధగుణం కలిగినది అనేది చూడాలంటే.. అందులో పీచుపదార్థం (ఫైబర్) ఎంత ఉంది? పిండిపదార్థం (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఎంత ఉన్నాయి? అనే విషయాలు చూడాలి. వరి బియ్యంలో పీచు





0.2 శాతం. పిండిపదార్థం 79శాతం. అంటే వీటి నిష్పత్తి 385. ముడిబియ్యం తిన్నా ఈ నిష్పత్తిలో పెద్దగా తేడా ఉండదు. 5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో పీచు 8 నుంచి 12.5 శాతం వరకు.. పిండి పదార్థం 60-69 శాతం వరకు ఉంది. వీటి నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది 10 కన్నా తక్కువగా ఉంటే రోగాలను

సైతం తగ్గించే ఔషధ శక్తిగల ఆహారంగా భావించాలి. వీటిని తిన్న తర్వాత గ్లూకోజ్ ను 6-8 గంటల్లో నెమ్మదిగా సమతుల్యంగా రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి. అవసరానికి మించి గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి విడుదల చేయకపోవడం, అనేక సూక్ష్మపోషకాలు, ప్రొటీన్లు కలిగి ఉండటం వీటి విశిష్టత. సిరిధాన్యాలను తిన్న వారికి వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి..

మధుమేహం, కేన్సర్, ఊబకాయం వంటి మొండి జబ్బులు కూడా 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలోగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్కలంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగకారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి. సిరిధాన్యాల్లో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి కనీసం 2 గంటలు నానబెట్టి వండుకొని తినాలి. అందు కొర్రలో పీచు 12.5% వీటిని 4 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలకు తటస్థ ధాన్యాలని పేరు. వీటిలో పీచు శాతం 4-6 శాతం. తిన్న 2 గంటల్లో గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలిసిపోతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యసిరినిచ్చే సిరిధాన్యాలే నిజమైన, సహజమైన ఆహారం.

సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్కలంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగకారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి.

డాక్టర్లు ఇచ్చిన మందులు మామూలుగానే వాడుకోవచ్చా..?

వాడుకోవచ్చు. అయితే, ఇక్కడ ఒక మినహాయింపు ఉంది. అల్లోపతి వైద్యవిధానాన్ని నేను ప్రోత్సహించను. ఆయుర్వేదం, హెమామియో పద్ధతుల్లో ఏ రోగానికి చికిత్స పొందుతున్న వారైనా ఆయా మందులు వాడుకుంటూనే ఆహారంలోను. జీవనశైలిలోను మార్పు చేసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చు.

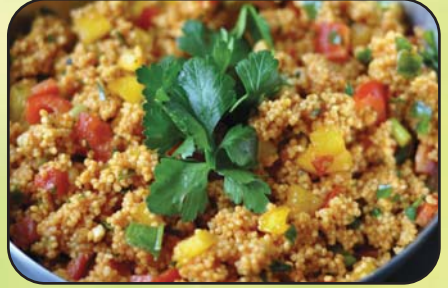


సిరి ధాన్యాలు (Millets) ఎందుకు తినాలి?

ఇవి మన జీవితంలో ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఎలా నింపుతాయి?

ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు డాక్టర్ ఖాదర్ అవిరామ కృషి ద్వారా, మన ముందు తరాలు ఆహారంగా తిన్న ఈ అద్భుత ఆహార ధాన్యాలు - 'సిరి ధాన్యాలు' తిరిగి వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ నాటి ఆధునిక రోగాల నివారణ, నిర్మూలనలో కూడా ఈ 'సిరిధాన్యాలు' ఎలా కీలక పాత్ర వహిస్తాయో డాక్టర్ ఖాదర్ ప్రపంచానికి చాటి చెప్తున్నారు. ఇది మనకూ, మన ముందు తరాల వారికీ, మన భూములకూ, మన వాతావరణానికీ, మన ఆరోగ్యాలకూ ఒక వరం. ప్రపంచానికే మార్గదర్శక అద్భుత వహారంగా తిరిగి పరిచయం కానున్నాయి ఈ సిరి ధాన్యాలు.

సిరి ధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి - అన్న విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా, క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. ఈ నాటి వరి గోధుమలలో ఎన్నో మార్పులు జరిగాయి. తరతరాల సంకరం తర్వాత వరి, గోధుమ పంటల్లో పీచు పదార్థం అంటే ఫైబర్ కూడా తక్కువయి పోయింది. ఎరువులూ, పురుగు మందులూ లేని వరి అన్నం, గోధుమలూ కరువయ్యాయి. వాటికి తోడు విష పూరితమైన కలుపు మందుల వాడకం కూడా పెరిగి పోయింది.



మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే (DIETARY ఫైబర్) మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకే సారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్ ను విడుదల చేయాలా, లేదా చిన్న మొత్తాలలో కొద్దిగంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ప్రస్తుతం వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం-05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ గా (చక్కెరగా - అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ (చక్కెర)గా 'ఒక్కసారిగా' రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి



మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే? వీటికి తోడుగా స్వీట్లు తింటే..? Biscuitలో, బర్గర్, పిజ్జాలో, మైదాతో చేసిన నాను రొట్టెలో కూడా తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు మరీ ఘోరంగా 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు కూడా మన క్లోమ గ్రంథికి ఎంతో హానికరం.

సాధారణంగా మన దేహంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లలో) ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గ్లూకోజ్ గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం దేహమంతా సరఫరా అవటం మామూలే. కానీ ఒక్క సారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలలో అధిక మొత్తంలో రావటం ఎవరి ఆరోగ్యానికీ మంచిది కాదు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్న వారికీ, ఇతర రోగగ్రస్తులకూ (మలబద్ధకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రెగ్లిసెరైడ్స్, అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగులు, హృద్రోగులు వగైరా అందరికీ) మరింత చేటు.

అందుకే పీచు తక్కువగా ఉన్న లేదా పీచు అసలు లేని మైదా వంటి వాటిని అవి దూరం పెట్టాలి. సిరి ధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వదులుతుంటాయి.

కొర్ర బియ్యం, అరిక బియ్యం, ఊద బియ్యం, సామె బియ్యం, అండు కొర్ర బియ్యం 8 నుండి 12 శాతం పీచు పదార్థం (Fibre) కలిగినవి. పూర్తిగా సేంద్రియ మైనవి. ఈ ఐదూ 'పంచ రత్న సిరి ధాన్యాలుగా' 'పాలిష్ చేయ బడనివి' మరింత శ్రేష్టమైనవి.

వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు, ఉప్పా, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, బిసిబేళ్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల విశిష్టత:

సిరిధాన్యాల గొప్పదనం అధికంగా ఫైబర్ కలిగి ఉండటం మాత్రమే అని అనుకోవద్దు. అసలు అధికం అనే మాట ఇక్కడ సరైనది కాదు. సమతుల్యంగా, ఆహారంలోనే ఇమిడి ఉన్న సహజమైన Dietary ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వాటి ప్రత్యేకత.



మూడు పూటలా తిన్నప్పుడు, ఆ రోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల ఫైబర్ (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకు 38 గ్రాముల ఫైబర్ కావాలి) ఈ ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయల నుండి, ఆకుల కూరల నుండి పొందవచ్చు.

ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపు అవసరాలనూ, ప్రత్యేకమైన రోగనిర్మూలనశక్తిని కలిగి ఉన్నాయి.

వరి, గోధుమలలో పీచు పదార్థం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకూ ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలతో పీచుపదార్థం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలను కాపాడుకోవటంలో సులువు మనకు తెలిసినట్లే.

ఉదాహరణకి కొర్ర బియ్యం - సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం ఫైబర్ తో పాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలకూ సరైన ఆహారంగా సూచించవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా స్త్రీలలో వచ్చే మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్చలు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నేళ్లు. వారిని పోగొట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన weakness, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్మ రోగాలను పారదోలేందుకు, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరి తిత్తుల క్యాన్సర్, ఉడర క్యాన్సర్ పార్కిన్సన్, రోగం, ఆస్ట్రను (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా కొర్రబియ్యం దోహదపడుతుంది.



మీకు తెలుసా పాశ్చాత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో ఫైబర్ లేదని గ్రహించి, 2-3 ఫైబర్ టాబెట్లను నీటిలో వేసుకుని సేవిస్తూ ఉంటారు. అది శాస్త్రీయమైనది కాదు, సహజంగా ఆహారంలోనే ఫైబర్ ఇమిడి ఉండటం మాత్రమే రక్తంలోకి గ్లూకోజు విడుదలని సమర్థవంతంగా నియంత్రించగలదు.

ఇలాగే అరికలు బియ్యం-రక్త శుద్ధికి, ఎముకల మజ్జ మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, అస్తమా వ్యాధి, మూత్ర పిండ, ప్రోస్టేటు, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగుల, ధైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ



గ్రంధుల, కాలేయపు క్యాన్సర్లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను వైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు ఏంతో మేలు చేస్తాయి. డెంగ్యూ జ్వరం, టైఫాయిడ్ జ్వరం, వైరస్ జ్వరం వగైరాల తర్వాత నీరసించిన వారి రక్త శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.

సామె బియ్యం - మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో PCOd తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకణాల సంఖ్యా పెరుగుతుంది. ఇవి కాక మానవుడి లింపు మండలపు శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంధుల క్యాన్సర్లకూ కూడా సామెలు ఎంతో పనికి వస్తాయి.

ఊద బియ్యం - థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంధులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్ బ్లాడరు శుద్ధికి కూడా ఇవి పనిచేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి, వచ్చి తగ్గక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్లను తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తాయి.

అండు కొర్ర బియ్యం - జీర్ణ మండలంలోని కష్టాలను తీసివేస్తాయి. మొలలూ, భగ్గరం, మూల శంక, Fissures అల్సర్లు, మెదడు, రక్త, స్తనాల, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధమైన క్యాన్సర్లు మొదలైన కష్టాలనూ పోగొట్టడంలో తమ పాత్రను అద్భుతంగా పోషిస్తాయి.

మధుమేహానికి బానిసలు కానక్కర లేదు : ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి !

నేడు భారతదేశంలో 7 నుండి 10 కోట్ల ప్రజలకు Diabetes-2 సోకింది. (కొందరు నిపుణులు దీనికి రెండింతల సంఖ్యను చెప్తారు ప్రీ-Diabetics ని కూడా చేర్చి) వీరంతా నెల నెల మందులపై ఎంత ఖర్చు పెడతారో ఊహించండి.

కాల క్రమేణా మందులు దాటి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ల వైపు, ఇంకా అదీ దాటి కిడ్నీ సంబంధ సర్జరీలకు లక్షల రూపాయల ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది.

మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు :

మైదా, రిఫైన్డ్ చక్కెర పదార్థాల వాడకం, పీచు పదార్థం లేని ఆహార దినుసులను ముఖ్య ఆహారంగా సేవించడం, అధికంగా తెల్ల చక్కెర పదార్థాలు వేసిన డ్రింకులూ, ఆహారం తినటం. పీచు పదార్థం లేనిదైన మాంసం, ఆల్కహాల్ల సేవనం. వందల కొద్దీ



రసాయనాలు వేసిన - ప్యాక్ చేసిన ఆహారం కొనుక్కొని తినడం తీవ్ర వత్తిడితో కూడిన జీవన శైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్యోగాలు, ఎమోషన్స్, వ్యాపారంలో నష్టాలూ, ప్రేమ వైఫల్యాలు క్లోమ గ్రంధిని ఆవహించిన ఇన్స్యులీన్ లూ, యాంటి బయాటిక్ ల విపరీత ఫలితాలు ఇందుకు చెప్పుకోదగ్గ కొన్ని కారణాలు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయమేమిటంటే 'మధుమేహం' మరో పది రోగాలను ఆహ్వానిస్తుంది. ఇది కళ్ళకూ, మూత్ర పిండాలకూ, ఎముకలకూ, హృదయానికీ, పునరుత్పత్తి మండలాలకు, మెదడుకూ కూడా రోగాలు తెచ్చి పెడుతుంది.

‘మధుమేహం 2 రోగాన్ని తగ్గించుకొని, ఆరోగ్యవంతులవడానికీ, దాన్ని దూరంగా ఉంచేందుకు పది సూత్రాలు:

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థం లేదా ఫైబర్ కలిగిన సిరిధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా స్వీకరించడం. వరి, గోధుమలతో పీచు పదార్థం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2% మాత్రమే ఉండటమే కాక అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పోలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్థం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్లే.

రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజుకొకటి తినాలి. కుటుంబంలో అందరికీ చిన్న నాటి నుండే అవగాహన పెంచాలి.

- 2. రోజూ 50 నుండి 70 నిముషాలు నడవటం అవసరం.
- 3. అధికంగా ఆకూ కూరలూ, సేంద్రియ ఆహారం సహజ రూపంలో తినడం.
- 4. మునగ ఆకు, మునగ కాయలూ, మెంతులూ, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామ కాయల వాడకం పెంచుకోవాలి, జామ, మామిడి ఆకుల కషాయాన్ని ఉదయాన్నే త్రాగాలి.
- 5. పాల వాడకం మానివేయాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే స్వీకరించటం, కొని తినే ప్యాకెడ్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
- 6. మైదా, మైదా వేసిన ఆహారాలూ, రిఫైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి, కట్టె గానుగ నూనెలు గాని, organic cold-pressed నూనెలు వాడుకోవాలి.



7. మన ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
8. వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలూ అతి తక్కువ వాడటం లేదా పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి.
9. HFCS పై ప్రొక్టోజ్ కార్న్ సిరప్, తెల్ల చక్కెరలు వేసిన రెడీ మేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను రక్షించుకోవాలి.
10. మధు మేహం 2- అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే 'అల్ప ధోరణి' లేకుండా ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పొటించడం వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవనశైలితో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్త పరీక్షలు కాకుండా HbA1C రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

మాననవుడికి ఆనందం స్వేచ్ఛ నుండి లభిస్తుంది. స్వేచ్ఛ రోగాల నుండి, ఆరోగ్య సంబంధమైన కష్టాల నుండి పొందాల్సి ఉంది. మన దేశాన్ని, పరిసరాల్ని, మన కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తూ, శ్రమ జీవి అయిన ప్రతీ మానవుడికీ డబ్బు సంపాదన కష్టం కాదు. తద్వారా ఆనందమూ సాధ్యమే.

కానీ రోగాలు - ముఖ్యంగా దీర్ఘ వ్యాధులు మన ఆనందాలను హరిస్తాయి.

ఎందుకంటే వైద్యానికి పోయి మరిన్ని పరీక్షలూ, మరింత సంక్లిష్టమైన అర్థంకాని రోగాల విషవలయంలో ఇరుక్కొని వ్యాధి నివారణ కనుచూపు మేరలో లేకుండా పోతున్నది. అశాంతికి కారణమవుతోంది.

అందుకే మన ఆరోగ్యాన్ని మేలైన ఆహారం ద్వారా మనమే పట్టు బిగించి సాధించుకోవాలి.

పోలిష్ చేయని సిరి ధాన్యాలు మనకు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి.

పోలిష్ చేయని సిరి ధాన్యాల ద్వారా మనకు ఆరోగ్యమూ సిద్ధిస్తుంది. రోగాలను దూరం పెట్టగలుగుతాం, అన్ని విధాలా మన బలాన్ని పెంచుకోగలుగుతాం.

అతి సామాన్యంగా ఈనాటి ఆహార వ్యవహారాల వల్ల వచ్చేది 'డయాబెటిస్/ చక్కెర/ మధుమేహం వ్యాధి'. ఇది ఒక చేదు 'ఆరంభం' మాత్రమే. క్రమంగా మన నేత్రాలు, మూత్ర పిండాలు, ఎముకలు, రక్త పీడనం (బీ.పి.), పునరుత్పత్తి మండలం, హృదయ ఆరోగ్యం - అన్నింటిపై దీని ప్రభావం ఉంటుంది. పలు రోగాలకు కారణమౌతుంది.



‘మన ఆహారం నుండి మన రక్తంలోకి వచ్చే గ్లూకోజు యొక్క నియంత్రణే మన ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది’ సిరిధాన్యాలే సమర్థవంతంగా, సరైన ఫైబర్ కలిగి, మన రక్తంలోని గ్లూకోజు నియంత్రణ చేయగలవు.



అతి తక్కువ ఫైబర్ లేదా, పూర్తిగా ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) లేని మైదా, వరి అన్నం, ఈనాటి గోధుమలూ మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేయవు.

సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్థం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపుగింజ కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్దీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలూ కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్లే. చక్కెర వ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, మోకాళ్ళ నొప్పులూ, ఊబకాయం, రక్తంలో పెరిగే ట్రిగ్లిసెరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్, మూర్చలు, గాంగ్రీసులు, క్యాన్సర్లు, మూత్ర పిండ వ్యాధులూ, గర్భాశయ వ్యాధులూ, వీర్య కణాలూ, చర్మ వ్యాధులూ - ఎటువంటి వ్యాధులు ఉన్నా, సిరిధాన్యాల సరైన పోషణ ద్వారా ఆరోగ్యం వైపు మీరు ప్రయాణిస్తారు.

పోలిష్ చేయని సిరిధాన్యాల వాడకం ద్వారా ఎముక మజ్జను ఉత్తేజపరచటం, రక్త శుద్ధి, థైరాయిడ్, కాలేయం, క్లోమ గ్రంథుల మెరుగుపాటు, స్త్రీలలో ఆశించే PCOD, ఇతర పునరుత్పత్తి మండల సమస్యలు, మెదడు, జీర్ణ మండల వ్యాధులూ మొదలైన కష్టాలన్నీ తీర్చుకోవచ్చు.

వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు, ఉప్మా, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, బిసిబేళ్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు. సిరి ధాన్యాలతో పాటు కొన్ని రకాల ఆకుల కషాయాలను సేవించటం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి పెద్ద రోగాల బారిన పడకుండా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది దైనందిన జీవనం గడుపడం సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ తెలియచేశారు. ఎంతోమంది తిరిగి తమ జీవితాలను పునరుద్ధరించుకుంటున్నారు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరి ధాన్యాలూ !

ఆధునిక రోగాలను సిరి ధాన్యాలతో రూపు మాపుదాం !!



సిరిధాన్యాలతో రక్తహీనతను జయించడం ఎలా?

మన దేశంలో చాలా మంది ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు, రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి సిరిధాన్యాలు అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతాయి.

- ◆ రక్తం పెరగడానికి అరికలు రెండు రోజులు, సామలు రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలు ఒక్కోరోజు తినాలి.
- ◆ కనీసం 2 గంటలు అండు కొర్రలు 4 గంటలు నానబెట్టి వండుకొని తినాలి.
- ◆ ఆయా రోజుల్లో 3 పూటలూ ఇవే తినాలి.



సిరిధాన్యాలను రోజూ మూడు పూటలూ ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూనే.. పరగడుపున క్యారెట్, బీట్‌రూట్, జామ లేదా ఉసిరి రసం తాగాలి.



- ◆ క్యారెట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
- ◆ బీట్‌రూట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
- ◆ జామ పండు / ఉసిరి ముక్కలు 05 గ్రాములు వేసి రసం తీసి.. 200 ఎం.ఎల్. నీటిలో కలిపి తాగాలి.

సాయంత్రం కరివేపాకు మజ్జిగ తాగాలి.

- ◆ కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి / మిక్సీలో వేసి.. గ్లాసుడు మజ్జిగలో కలిపి.. 15-20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.
- ◆ రాత్రి భోజనానికి గంట ముందు తాగాలి.
- ◆ ఇలా చేస్తే నెల రోజుల్లో రక్తం పెరుగుతుంది.



పాలతో తయారు చేసే టీ / కాఫీలను పూర్తిగా మానండి.. అరికల పొట్టుతో టీ లేదా హెర్బల్ టీ తాగండి !

పశువుల పాలు, తేయాకుతో టీ కాచుకొని తాగడం కన్నా.. ఇంట్లోనే హెర్బల్ టీ కషాయం తయారు చేసుకొని తాగటం ఆరోగ్యదాయకం.

లెమన్ గ్రాస్ తో ఒక వారం, పుదీన ఆకులతో ఒకవారం, తులసి ఆకులతో ఒక వారం, అరికల పొట్టుతో ఒక వారం హెర్బల్ టీ తయారు చేసుకొని తాగటం ఆరోగ్యదాయకం. గోంగూర ఆకులతో కషాయం మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంలా పనిచేస్తుంది.



కొత్తిమీరతో ఒక వారం ఇంట్లోనే హెర్బల్ టీ తయారు చేసుకొని.. వడకట్టుకొని తాటి బెల్లం పానకం కలుపుకొని తాగటం మేలు.

ఇలా తయారు చేసుకున్న హెర్బల్ టీలో.. పాలు, పంచదార, బెల్లం, తేనె కలపకుండా.. తాటి బెల్లం పానకం కలుపుకొని తాగడం ఆరోగ్యదాయకం.

నాలుగైదు ఆకులను తీసుకోవాలి. వాటిని 150-200 ఎం.ఎల్. నీటిలో వేసి 3-4 నిమిషాలపాటు మరగబెట్టాలి. 3 నిమిషాలు ఆగిన తర్వాత మధ్యాహ్నం, సాయంత్రము తాగొచ్చు ఆ కషాయాన్ని వడకట్టి తాగాలి.

వేడిగా తాగొచ్చు లేదా చల్లారినాక తాగొచ్చు.

అయితే, విధిగా పరగడుపునే తాగాలి!

రాగి పాత్రలోని నీటిని మాత్రమే హెర్బల్ టీ కాయడానికి వాడాలి!

అరిక(Kodo Millet)ల పొట్టుతో మిలైట్ టీ తయారు చేసుకొని తాగడం ఎంతో ఆరోగ్యదాయకం. అరిక ధాన్యాన్ని మిక్సీ/మర పట్టి అరిక బియ్యం తయారు చేసిన తర్వాత వచ్చే పొట్టులోనూ ఆరోగ్యదాయకమైన పోషకాలున్నాయి. ఈ పొట్టును తేయాకు మాదిరిగా నీటిలో మరిగించి.. వడకట్టుకొని.. తాటి బెల్లం పానకాన్ని తగుమాత్రంగా కలుపుకొని తేనీరు / కాఫీకి బదులుగా వాడుకోవడం ఉత్తమం.



కేన్సర్ను సిరిధాన్యాలతో జయిద్దాం



- ◆ సిరిధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకుంటూ.. కషాయాలు తాగితే కేన్సర్ను జయించవచ్చు.
- ◆ ఆహారం, జీవనశైలిలో పాశ్చాత్య అంధానుకరణ మారితే 6 నెలల నుంచి రెండేళ్లలో పూర్తి ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చు.
- ◆ మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర ఆహార, అటవీ కృషి శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అనుభవాల సారమిది..

‘మన ఆహారమే మన జైషధం కావాలి..’ ఈ మాట హిప్పొక్రేట్స్ అనే మహానుభావుడు క్రీస్తు పూర్వమే చెప్పారు. సాంకేతికంగా సమాజం ఎంత ‘అభివృద్ధి’ సాధించినా ఇప్పటికీ ఈ భావనే మానవాళి అంతటికీ తలమానికం కావాల్సి ఉంది. ఆహారంలో పెచ్చుమీరిన రసాయనాల అవశేషాలు, పర్యావరణ కాలుష్యం, పాశ్చాత్య జీవనశైలి అంధానుకరణ... తదితర కారణాల నేపథ్యంలో ఇటీవల సంవత్సరాల్లో కేన్సర్, మధుమేహం ఆందోళనకరంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అత్యాధునిక అల్లోపతి వైద్య సదుపాయాలు



అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ.. రోగుల దైనందిన జీవితాలు వ్యధాభరితంగా మారుతున్నాయి. కేన్సర్ బారిన పడే వారి సంఖ్యతోపాటు దీని వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న రోగుల సంఖ్య కూడా అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంది.

ఈ దుస్థితి నుంచి బయటపడడానికి ఇంకేదైనా మెరుగైన దారి ఉందా??

నిస్సందేహంగా కేన్సర్‌ను జయించే మార్గం ఉందంటున్నారు స్వతంత్ర ఆహార, వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి! సిరిధ్యానాలను ఆహారంగా తీసుకోవటం ద్వారా కేన్సర్‌ను విజయవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతున్నారు. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, హెమియో/ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా రోగాల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చని అనుభవ పూర్వకంగా సూచిస్తున్నారు. ఆయన వద్ద చికిత్స పొందిన, పొందుతున్న కేన్సర్ రోగుల జీవితాల్లో చీకట్లు తొలగి కొత్త ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. డా. ఖాదర్ వలి అభిప్రాయాలు ఆయన మాటల్లోనే...

నాలుగు నెలల క్రితం ఒక యువకుడు తన తల్లితో కలిసి నా దగ్గరకు వచ్చాడు. అతను బయోటెక్నాలజీలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చదువుకున్నాడు. అతని తల్లి గర్భాశయ కేన్సర్ తో బాధపడుతోంది. ఆమెకు రేడియేషన్, కీమోథెరపీ ఇచ్చారు. చికిత్స తర్వాత ఆమె బక్కచిక్కి, బలహీనపడ్డారు. వైద్యులు ఇక చికిత్స చేయలేమని చేతులెత్తేశారు. ఆశలన్నీ ఆవిరైపోయిన తర్వాత చివరి ప్రయత్నంగా కుమారుడిని వెంటబెట్టుకొని ఆమె నా దగ్గరకు వచ్చారు. నేను వెంటనే ఆమె అనారోగ్యం పూర్వపరాలు అడిగి తెలుసుకున్నాను. ఆమెతో సుదీర్ఘంగా మాట్లాడిన తర్వాత.. ఫర్వాలేదు, మీరు క్రమంగా కోలుకుంటారని ఆశాభావంతో చెప్పాను. ఇంతకుముందు వైద్యులు ఇచ్చిన మందులను కొనసాగిస్తూనే.. అరికె బియ్యం (Kodo Millet), సామ బియ్యం(Little Millet) వంటి సిరిధాన్యాలను ఎక్కువగా ఆహారంగా తీసుకోవాలని.. రావి ఆకులు, జామ ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని 3-4 నెలల పాటు తాగాలని సూచించాను. నేను చెప్పిన మాటలపై ఆమె కుమారుడికీ నమ్మకం కుదిరినట్లు అనిపించింది. తల్లి, కొడుకు ఇద్దరూ ఆశాభావంతోనే ఇంటికి తిరిగి వెళ్లారు.

అటువంటి రోగులు చాలా మంది నన్ను కలుసుకుంటూ ఉండటం మామూలే కాబట్టి ఆ తల్లి, కుమారుడి గురించి నేను అప్పట్లోనే మర్చిపోయాను. అయితే, రెండు రోజుల



క్రితం వాల్లిద్దరూ మళ్లీ నన్ను కలవడానికి వచ్చారు. నన్ను చూసి చూడగానే కుమారుడు నాకు పాదాభివందనం చేశాడు. తల్లి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతున్నట్లు అనిపించింది. నేను ఆహారంలో చెప్పిన మార్పులను ఆమె తు.చ. తప్పకుండా పాటించారు. నిజానికి వాళ్లు తమకు అంతకుముందు వైద్యం చేస్తున్న డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి నేను సూచించిన వైద్యాన్ని గురించి తెలియజేశారు. ఆయన వాళ్ల వైపు చూసి పిచ్చా.. వెర్రా.. అన్నట్లు హేళనగా నవ్వారట.

కేస్నర్ వంటి తీవ్ర వ్యాధులతో బాధపడే రోగులు నా దగ్గరకు చాలా మందే వస్తూ ఉంటారు లేదా ఫోన్ ద్వారా కూడా సంప్రదిస్తూ ఉంటారు. కానీ, నేనెప్పుడూ వారి కథలను రాసిపెట్టలేదు. ఇటువంటి వాళ్లందరికీ నేను సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో సులభమైన చికిత్సనే చేస్తున్నాను. ఈ చికిత్స పైకి చాలా మామూలు సంగతిగా అనిపిస్తున్నప్పటికీ ప్రభావశీలంగా పనిచేస్తున్నది. అందువల్ల, సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో కూడిన చికిత్స పద్ధతి అవశ్యకతను గురించి వివరంగా చెప్పుకోవటం అవసరం.

కషాయాలను వాడటం అనేది మన ఇళ్లలో పూర్వం నుంచీ ఉన్నదే. ఎవరికి ఏ అనారోగ్యం కలిగినా బామ్మలు ఆయా లక్షణాలను బట్టి తగిన కషాయాలను సూచిస్తూ ఉంటారు. బామ్మలు సూచించే అటువంటి ఔషధాల గురించి నేను చాలా లోతుగా శాస్త్రీయ అధ్యయనం చేసి, నిర్ధారణకు వచ్చిన తర్వాత రోగులకు సూచిస్తున్నాను.

ఔషధ గుణాలున్న సిరిధాన్యాలు ఐదు రకాలు. కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం, ఊద (Barnyard Millet) బియ్యం, అరిక (Kodo Millet) బియ్యం, సామ (Littile Millet) బియ్యం, అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం.

వ్యాధిని బట్టి, కేస్నర్ రకాన్ని బట్టి ఈ ఐదంటిలో ఎంపిక చేసిన రెండు రకాల చిరుధాన్యాలను ఎక్కువ రోజులు తినాలి. వీటితో పాటు ఈ ఐదంటిలో ఇతర సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని కూడా ఒక్కోరోజు తినవచ్చు.

కేస్నర్ను ఎదుర్కొనే క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ వారానికి ఒకసారి నువ్వు లడ్డు తినాలి. లడ్డు తినటం పీలుకాకపోతే.. దోరగా ఇనుప పాత్రలో వేయించిన నువ్వులు అర చెంచాడు లేదా చెంచాడు, వారానికోసారి, తినాలి.

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రిక ఫ్యామిలిలో జనవరి 25, 2018న ప్రచురితమైనది)



ఆహారం విషపూరితం

1970-80 దశకానికి ముందు కాలంలో కేన్సర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుశా లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేన్సర్ రోగులు కనిపిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్ని ఏళ్ల క్రితం వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం.. 2030 నాటికి కోటి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోట్ల 10 లక్షల మంది వరకు కేన్సర్ బారిన పడే పరిస్థితి నెలకొంది.

దీనికి ప్రధాన కారణం.. ప్రతి రోజూ మనం తింటున్న విషతుల్యమైన ఆహారమే! ఇప్పుడు తింటున్న ఆహారం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

పురుగు మందులు

జనాభా పెరుగుతున్న కొద్దీ అధికంగా ఆహారం ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ కారణంగా అధిక దిగుబడి కోసం రసాయనిక ఎరువులు, చీడపీడల నుంచి పంటలను కాపాడుకోవడానికి పురుగుమందులు తెగుళ్ల మందుల వాడకం ప్రారంభమైంది. గతంలో రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు ఎమర్జన్ రూపంలో నీటిలో కలిసిపోయే రకం పురుగుమందులను శాస్త్రవేత్తలు తయారు చేశారు. అమెరికాలో జన్యుమార్పిడి సోయాబీన్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసే క్రమంలో జరిపిన ప్రయోగ ఫలితాలను బట్టి శాస్త్రవేత్తలకు ఈ ఆలోచన వచ్చింది.

కలుపు మందులతో ముప్పు

సోయాబీన్స్ పొలంలో మొలిచే కలుపు మొక్కలను నిర్మూలించేందుకు శాస్త్రవేత్తలు కలుపు నివారణ మందులను తయారు చేశారు. అయితే, ఈ కలుపు మందులు వాడినప్పుడు ప్రధాన పంట కూడా దెబ్బతిన్నది! కలుపుమందుకి 2-4-డి. దీనికి 'ఏజెంట్ ఆరెంజ్' అనే మరో పేరు కూడా ఉంది. మొక్కలు చూస్తుండగానే మాడిపోయేలా చేయడానికి దీన్ని వియత్నాం యుద్ధంలో వాడారు. సోయాబీన్ పంటను కలుపు మందు నుంచి కాపాడుకోవడానికి.. కలుపు మందును తట్టుకొని నిలిచేలా సోయాబీన్స్‌కు జన్యుమార్పిడి చేశారు! ఆ విధంగా రసాయనం సోయాబీన్ పంటలోకి చేరింది. ఈ రసాయనం క్రమంగా ఫెనోలిక్ కాంపౌండ్‌గా రూపుదాల్చి, కొంత మేరకు నీటిలో కరిగే స్వభావం కలిగిన 'గ్లైఫోసేట్' వంటి కలుపు ముందులను కనుగొన్నారు.





సరిగ్గా ఈ దశలోనే 'కేస్నర్' పుట్టిందని ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ అంటున్నారు! ఈ క్రమంలోనే నీటిలో కరిగే కలుపు మందుల ఉత్పత్తి, వాడకం పాశ్చాత్య దేశాల్లో పెద్దఎత్తున ప్రారంభమైంది. పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి రసాయనాలు చేరిపోవటం అలా మొలైంది. దక్షిణ ధ్రువంలో నివసించే పెంగ్విన్ల దేహాల్లోకి కూడా ఈ విషాలు చేరిపోయాయంటే వ్యవసాయ రసాయనాలు యావత్ భూగోళాన్నే ఎంత విషతుల్యంగా మార్చాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మన దగ్గర కూడా ఈ రసాయనాలను చాలా విస్తారంగా వినియోగిస్తుండడంతో మన పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి కూడా విషతుల్య పదార్థాలు పెద్దఎత్తున చేరిపోయాయి.

కల్తీవంటనూనెలు

కేస్నర్ వ్యాధి విజృంభించడానికి మరో ముఖ్య కారణం వంట నూనెల రంగం. ముడి చమురును శుద్ధి చేసే క్రమంలో అనేక మూలకాలు వెలువడతాయి. సి-8 యూనిట్ల కన్నా ఎక్కువ ప్రాక్షన్లు ఉన్న మూలకాలను ఇంధనంగా వాడుతున్నారు. అంతకన్నా తక్కువ ఉన్న మూలకాలతో మినరల్ ఆయిల్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఇందులో కృత్రిమ రసాయనాలను కలపడం ద్వారా పొద్దుతిరుగుడు నూనె, కొబ్బరి నూనె మాదిరిగానే

జన్యుమార్పిడి పంటలు

కేస్నర్ వ్యాధి వివరీతంగా విస్తరించడానికి జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్న సాగు కూడా మరో ముఖ్య కారణం. జన్యుమార్పిడి సోయాబీన్స్ను తయారు చేసిన రసాయనిక / జెనెటికల్ కంపెనీలే జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్నలో కొవ్వు చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది (మొక్కజొన్నలో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మిల్లీ గ్రాము కొవ్వు ఉంటుంది). ఈ జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను పశువులకు, కోళ్లకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పంది మాంసం కోడి మాంసం, కోడిగుడ్లు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహాల్లోకి చేరిపోతున్నాయి. కూరగాయలు కూడా విషరసాయనాల బారిన పడ్డాయి. బేకింగ్ పరిశ్రమదారులు బిస్కెట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నారు.



ఉండే కృత్రిమ నూనెను కలిపి ప్యాకెట్లు చేసి మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారు. ఆ విధంగా విషపూరితమైన రసాయనాలు వంట నూనెల రూపంలో మనుషుల దేహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. అందుకే ఆహారోత్పత్తి పద్ధతులను, ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలను రసాయన రహితంగా మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. పంటల సాగులోను, వ్యవసాయోత్పత్తుల శుద్ధి కర్మాగారాల్లోనూ విష రసాయనాల వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాల్సిన అవసరం ఉంది! విష రసాయనాల వాడకాన్ని నిషేధించక పోతే.. వివిధ రూపాల్లో విజృంభిస్తున్న కేన్సర్ మహమ్మారిని నియంత్రించటం, నిరోధించడం అనే పెను సవాలును విజయవంతంగా ఎదుర్కోవడం కనాకష్టమే.

తినకూడనివి: వరి బియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం, పాలు

“కేన్సర్ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేన్సర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేన్సర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరి బియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తూగకూడదు” అని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అంటున్నారు. “ఇవి మన దేహంలోకి రసాయనాలను చేరుస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన దేహంలోని అనువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాన్సంట్రిషన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి. అందువల్లనే కేన్సర్ను విజయవంతంగా ఎదుర్కోవాలనుకుంటే వీటిని మన ఆహారంలో నుంచి తొలిగించాల్సిందే”నని ఆయన చెబుతున్నారు.

కాఫీ, టీ, పాలు తాగరాదు. పెరుగు, మజ్జిగ వాడవచ్చు.

“ఇంత కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా అంటూ ప్రజలు అపనమ్మకంతో, ఆశ్చర్యంతో నా వంక చూస్తుంటారు. అటువంటప్పుడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే.. ముమ్మాటికీ సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. తు.చ. తప్పకుండా అనుసరిస్తున్న రోగులెందరో నాకు తెలుసు. మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మన వృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, నడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు, ధ్యానం, మన ఆసక్తులు.. ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతర వత్తిడితో కూడిన పాశ్చాత్య జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనవైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్లేని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.



పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్సీటోసిన్/ ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీవ్ర అనారోగ్యాల పాలవుతున్నాయి.

గోధమ పిండిని మైదా పిండిగా మార్చడానికి అలోకాన్ అనే బ్లీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కట్లు, తదితర బేకరీ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమ గ్రంధికి బీటా సెల్స్ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్సులిన్ను నిల్వ చేసి, అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మనుషులు మధుమేహ రోగులుగా మారడానికి ఇదే కారణం.

కషాయం దీ ఆరోగ్య పానీయం!

కషాయాలను మొక్కల ఆకులు, రెమ్మలు, వేళ్లతో తయారు చేసుకుంటుంటారు. నాలుగైదు ఆకులను లేదా అవసరమైనన్ని రెమ్మలను తీసుకోవాలి. వాటిని 150-200 ఎం.ఎల్. నీటిలో వేసి 3-4 నిమిషాలపాటు మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయాన్ని వడకట్టి తాగాలి. వేడిగా తాగొచ్చు లేదా చల్లారినాక తాగొచ్చు. అయితే, విధిగా పరగడుపునే తాగాలి! అంతేకాదు.. రాగి పాత్రలోని నీటిని మాత్రమే కషాయం కాయడానికి వాడాలి!

కేసర్ రోగులకు కషాయాలు..

సాధారణంగా ఏ రకమైన కేసర్ తో బాధపడే వారైనా సరే.. ప్రతి రోజూ మూడు రకాల కషాయాలు తాగాలి. ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి ముందు ఒక రకం కషాయం తాగాలి. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మరో రకం కషాయం తాగాలి. ఈ కషాయాలను 3-4 నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా, విధిగా తాగాలి. ఆ తర్వాత కూడా కొనసాగించవచ్చు. అయితే, ఇదే వరుస పాటించాలన్న నియమం లేదు. ఉదయం, రాత్రి తాగే కషాయాలు 3 రకాలు, మధ్యాహ్నం తాగే కషాయాలు 2 రకాలు. ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, వారానికో రకం కషాయం చొప్పున 3 రకాల కషాయాలను తాగాలి. ఒక వారం పారిజాతం ఆకుల కషాయం, రెండో వారం రావి ఆకుల కషాయం, మూడో వారం జామ ఆకుల కషాయాలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి తాగాలి. ఈ 3 రకాల కషాయాలతోపాటు.. కేసర్ రకాన్ని బట్టి ఈ కింద పేర్కొన్న విధంగా.. రోజూ మధ్యాహ్నం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, మరో రెండు రకాల కషాయాలను, వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. సిరి ధాన్యాలను తినటం ద్వారా ఆధునిక కాలపు వ్యాధుల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాల్లో పుష్కలంగా ఉన్న పీచుపదార్థమే మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. దీనికితోడు ఆరోగ్యదాయకమైన



జీవనశైలిని అలవరుచు కోవాలి. పొగతాగడం, మద్యం తాగడం తక్షణం ఆపేయాలి.

ఏయే కేన్నర్కు ఏయే బికిత్తు?

శ్వాసకోశ కేన్నర్: సిరిధాన్యాలు: కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యంతో రెండు రోజులు సామ (Littile Millet) బియ్యంతో మరో రెండు రోజులు అన్నం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి తోప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితో పాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు ఒక వారం అల్లం (Ginger) కషాయం మరోవారం పసుపు (Turmeric) కషాయం తాగాలి.



ఎముకల కేన్నర్: సిరిధాన్యాలు: ఎముకల కేన్నర్ రోగులు అందు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం 2 రోజులు, సామ (Littile Millet) బియ్యం మరొక 2 రోజులు, అరిక (kodo millet) బియ్యం ఇంకో 2రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. వీటిని అన్నంగా వండుకొని తినాలి. లేదా గంజి చేసుకొని కూడా తాగొచ్చు. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి తోప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు మెంథి (Methi/Fenugreek) ఆకులతో ఒక వారం, పుదీన (Mint) ఆకులతో ఒక వారం కషాయం చేసుకొని తాగాలి.

మెదడు కేన్నర్ : సిరిధాన్యాలు: అరిక (Kodo Millet) బియ్యం 2 రోజులు, సామ (Littile Millet) బియ్యం మరో 2రోజులు, అందు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం ఇంకో 2రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి తోప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు.. సదాప / సదాపాకు (Ruta graveolens) (కన్నడలో నాగదావి) ఆకులతో ఒక వారం, మరో వారం దాల్చిన చక్క (Cinnamon) కషాయం తాగాలి.



రక్తకేన్నర్: సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం రెండు రోజులు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కరివేపాకుల (Curry Leaves) కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల (Beetle leaves) కషాయం మరో వారం తాగాలి.

మూత్రాశయం / ప్రొస్టేట్ కేన్సర్: సిరిధాన్యాలు : ఊడ (barnyard) బియ్యం 2 రోజులు అరిక (Kodo Millet) బియ్యం మరో 2రోజులు, అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కొత్తిమీర (coriander) కషాయం ఒక వారం, అటిక మామిడి (పునర్నవ / Boerhavia Fiffusa) ఆకుల కషాయం మరో వారం తాగాలి.

రోమ్ము కేన్సర్: సిరిధాన్యాలు: అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం 2 రోజులు, అరిక (kodo millet) బియ్యం మరో 2రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal), జామ (Guava), ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కానుగ (Neem Pongamia pinata) వకుల కషాయం ఒక వారం, వేప (Neem) ఆకుల కషాయం మరో వారం వాడాలి.



నోటి కేన్సర్ కు చికిత్స: సిరిధాన్యాలు: కొర్ర రెండేసి రోజులు (Foxtail Millet) బియ్యం, సామ (Littile Millet) బియ్యం వండుకొని తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక వారం పుదీన (Mint) ఆకుల



కషాయం, మరో వారం అల్లం (Ginger) కషాయం తాగాలి. నోటి కేన్సర్ రావడానికి ముఖ్య కారణం సిగరెట్, బీడీ, చుట్ట తాగడం లేదా ఏదో ఒక రూపంలో పొగాకు నమలడం. పొగాకును ఏ రూపంలోనూ వాడకూడదు. అంతేకాదు, మద్యం తాగకూడదు.



ఛైరాయిడ్ / పాంక్రియాస్ కేన్సర్కు చికిత్స: సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం 2 రోజులు, సామ (Little Millet) బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్కరకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి, జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు బంతిపూల (Marigold) కషాయం ఒక వారం, చింత చిగురు (tender leaves of Tamarind) కషాయం మరో వారం తాగాలి. చింత చిగురు ఏడాది పొడవునా దొరకదు. అటువంటిప్పుడు మునగ చెట్టు పూల (Drumstick flowers) తో చేసిన కషాయం తాగాలి.

పొట్ట కేన్సర్కు చికిత్స: సిరిధాన్యాలు: అందు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం రెండు రోజులు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో 2రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Peepal) రావి (Peepal), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు మెంతి (Fenugreek) ఆకులతో చేసిన కషాయం ఒక వారం, అరటి బోదె (Banana stem) ముక్కలతో చేసిన కషాయం మరో వారం వాడాలి.

చర్మ కేన్సర్కు చికిత్స: అతి ప్రమాదకరమైన కేన్సర్లలో చర్మ కేన్సర్ ఒకటి. సిరిధాన్యాలు: అందు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క



రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peepal) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు ఉల్లికాడల (Spring Onions) కషాయం ఒక వారం, కలబంద (Aloevera) కషాయం మరో వారం తాగాలి.



క్యాన్సర్ రోగులకు ఊరట

డాక్టర్ ఖాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాలనుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్షించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యంలో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడుపుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్మమ్మల చిట్కా వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికీ తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు ఉన్నట్టుండి కొద్దిరోజుల్లోనే మాయమైపోతాయని డాక్టర్ ఖాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ట్రీటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడతాయనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు సమర్పించారు. కర్ణాటకలోని 'విజయ కర్ణాటక', "సాక్షి" వంటి పేపర్లలో పరంపరాలుగా సిరిధాన్యాల సమర్థత, రోగ నివారణ, నిర్మూలనలపై ఆర్థికల్నీ వస్తూనే ఉన్నాయి.

డాక్టర్ ఖాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాల నుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్షించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యంలో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడుపుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్మమ్మల చిట్కా వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికీ తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.



**క్యాన్సర్ రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో
స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**

**సిరిధాన్యాలతో భోజనం చేయండి
వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డూలు తినండి**

క్యాన్సర్	కషాయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150ml నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరి తిత్తులు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం -సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాల ప్రాప్లేటు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అటిక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర (మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రు - 1 రోజు

క్యాన్సర్	కషాయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిలిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
6. స్తనాలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
7. నోరు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
8. థైరాయిడ్ క్లోమ గ్రంథులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్టు)	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం - మెంతి ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - ఉల్లి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కానుగ 2వ వారం - మెంతి (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు

కౌన్సర్	కఫాయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
12. అన్న వాహిక	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు అందు కొర్ర - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమల పాకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు

ప్రశ్నలు - జవాబులు

మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర ఆహార, అటవీ కృషి శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అందించిన సమాచారం మేరకు 'సాక్షి' దినపత్రిక 'ఫ్యామిలీ'లో 2018 జనవరి 25న.. 'కేసర్ ను సిరిధాన్యాలతో జయిద్దాం..' 'కేసర్ పై చిరు పిడికిలి' శీర్షికలతో వచ్చిన కథనాలు చదివిన పాఠకులు కొందరు తమ ప్రశ్నలను సాక్షి కార్యాలయానికి పంపారు. ఆ ప్రశ్నలకు డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పిన సమాధానాలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

గమనిక: డా. ఖాదర్ వలి ఇక్కడ సూచించిన చికిత్సలతో ఒకరికి 3 నెలల్లో నయమైతే, మరొకరికి సంవత్సరం పట్టొచ్చు.. అది వారి రోగనిరోధకశక్తిని బట్టి ఉంటుంది. పరిమాణం, ప్రమాణాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి కాబట్టి, ఫలితాలు వేరుగా ఉంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి స్థానిక ఆయుర్వేద/హోమియో వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకోవచ్చు.



హైపో థైరాయిడ్ రోగులు ఏ సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు వాడాలి?

ప్రశ్న: హైపోథైరాయిడ్ తో బాధపడుతూ రోజూ టాబ్లెట్లు వేసుకుంటున్నాను. సిరిధాన్యాలు తింటూ కషాయాలు.. తాగితే ఈ సమస్య పోతుందా? - అనూప, గృహిణి, మెహిదీపట్నం, హైదరాబాద్.

ప్రశ్న: నా వయసు 51 ఏళ్లు. గత పదేళ్లుగా థైరాయిడ్ సమస్య ఉంది. 75 ఎం.జి. టాబ్లెట్ రోజూ వాడుతున్నా. పరిష్కారం చెప్పండి? - టి. రజనీ, మచిలీపట్నం, కృష్ణాజిల్లా.

డా॥ ఖాదర్ వలి: థైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలున్న వారెవరైనా.. 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు అరికలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అందుకొర్రల బియ్యం వండుకు తినాలి. తర్వాత మళ్లీ 3 రోజులు సామ బియ్యం, మిగతా 4 రకాల సిరిధాన్యాలను రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినాలి. ఏ రోజైనా ఉదయం,



మధ్యాహ్నం, రాత్రి కూడా ఆ సిరిధాన్యాన్నే తినాలి. కషాయాలు.. మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం మరో వారం, తమలపాకుల కషాయం మరో వారం.. అలా మార్చి మార్చి వాడుకోవాలి. రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు కషాయం తాగవచ్చు. వీటితోపాటు.. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్తీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తాగాలి. గానుగ పట్టిన కుసుమ నూనె ఒక నెల, కొబ్బరి నూనె మరో నెల మార్చి, మార్చి తాగితే ఇంకా మంచిది. కుసుమ నూనె దొరక్కపోతే కొబ్బరి నూనె వాడొచ్చు. 3 నెలల తర్వాత వారానికి ఒకటి, రెండు సార్లు తాగితే చాలు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న వాళ్లు ముఖ్యంగా రోజూ గంట సేపు నడవడం తప్పనిసరి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. 5 వారాల్లో 25% అల్లోపతి మందులను తగ్గించవచ్చు. అలా.. 20 వారాల్లో పూర్తిగా మందులు ఆపేయవచ్చు. ఆ తర్వాత కూడా సిరిధాన్యాలు తినటం, కషాయాలు కొనసాగిస్తే పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా ఉండొచ్చు. థైరాయిడ్ ఎక్కువున్నా, తక్కువున్నా ఈ పద్ధతిని అనుసరించవచ్చు. సమస్య ఎక్కువ ఉంటే నార్మల్ కు రావడానికి ఎక్కువ కాలం పట్టొచ్చు.



హైపోథైరాయిడ్ + షుగరు + మోకాళ్ల నొప్పులున్న రోగులు ఏమి వాడాలి?

ప్రశ్న: నా వయసు 67 ఏళ్లు. 1998 నుంచి హైపోథైరాయిడ్ ఉంది. మధుమేహం ఉంది. మోకాళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. హోమియో మందుతో ఉపశమనం పొందుతున్నాను. నా ఆహార విధానం సిరిధాన్యాలలోకి మార్చుకుంటే మేలు జరుగుతుందా? - కె. నాగమల్లేశ్వరరావు, విశ్రాంత బ్యాంక్ మేనేజర్, హనుమాన్ జంక్షన్, కృష్ణాజిల్లా.

డా. ఖాదర్ వలి: 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (కొర్ర, అండుకొర్ర, సామ, అరిక, ఊద) బియాన్ని ఒక్కో రకాన్ని వరుసగా రెండేసి రోజుల చొప్పున తినాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్తీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు తాగాలి. మెల్లిగా వాకింగ్ చేయాలి. మారేడు (బిల్వపత్రాల) ఆకుల కషాయం ఒక వారం, రావి ఆకులు కషాయం మరో వారం, వేప పకుల కషాయం తర్వాత వారం చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి.

షుగరు + ఆర్థరైటిస్ + హైపర్టెన్షన్ - బి రోగులు ఏమి వాడాలి

ప్రశ్న: సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో కేన్సర్ వ్యాధులకు చికిత్స గురించి జనవరి 25న సాక్షి ఫ్యామిలీలో సవివరమైన సమాచారం ఇచ్చినందుకు 'సాక్షి'కి డా. ఖాదర్ గారికి కృతజ్ఞతలు. మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ సంధివాతానికి, హైపర్టెన్షన్-బికి ఏయే సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు వాడాలో తెలియజేయండి. ఈ సిరిధాన్యాలు ఎక్కడ లభిస్తాయో చెప్పండి. - కె. ఎ. గోపాల్ రెడ్డి, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడు, సన్నకారు రైతు, కొంగనపాడు గ్రామం, కల్లూరు మం., కర్నూలు జిల్లా.

డా. ఖాదర్ వలి: వీరికి కూడా పై సమాధానమే వర్తిస్తుంది. 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (కొర్ర, అండుకొర్ర, సామ, అరిక, ఊద) బియాన్ని ఒక్కో రకాన్ని వరుసగా రెండేసి రోజుల చొప్పున తినాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్తీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు తాగాలి. మెల్లిగా వాకింగ్ చేయాలి. మారేడు (బిల్వపత్రాల) ఆకుల కషాయం ఒక వారం, రావి ఆకుల కషాయం మరో వారం, వేప ఆకుల కషాయం తర్వాత వారం చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి.



అనారోగ్యానికి మీరు నిజంగా పరిష్కారం ఆశిస్తుంటే తప్పకుండా పాటించాల్సిన విషయాలు

▶ బియ్యం/గోధుమ పిండిని ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకోవడం ఆపెయ్యాలి.

వీటిలో పీచుపదార్థం - పిండిపదార్థం

దామాషా చిరుధాన్యాలతో పోల్చినప్పుడు అతి

తక్కువ కాబట్టి రోజువారీగా ప్రధాన ఆహారంగా చిరుధాన్యాలను

తినండి. కొర్రలు, అండుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలను 2 రోజులకు ఒకటి

చొప్పున తినండి. రోజులో ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి పూటలు కూడా ఒకే రకం

చిరుధాన్యాన్ని తినండి. ఔషధ

గుణాలతో అనారోగ్యాన్ని పారదోలి,

పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందించటం ఈ 5

రకాల చిరుధాన్యాల వల్లనే

సాధ్యమవుతుంది.

▶ మీ దేహానికి అవసరమైన

పోషకాలను సరివడినంతగా

అందించడానికి, విషాలను

బయటకు పంపడానికి ఒక రోజు

ఒకే చిరుధాన్యం తినాలి. రోజులో

మూడు పూటలూ ఒకే చిరుధాన్యాన్ని

తినటం ఇండువల్ల అత్యవసరమని

గుర్తించండి.

▶ ఆవు, గేదె, మేక తదితర జంతువుల

పాలకు బదులుగా.. కొబ్బరి పాలు,

నువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొని



నువ్వుల పాలు ఎంతో మేలు

పశువుల పాలలో కన్నా నువ్వుల పాలలో

క్యాల్షియం చాలా రెట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి

నువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొని

వాడుకోవడం మంచిది. 100 గ్రాముల

నువ్వులు తీసుకొని ఒకటిన్నర లీటర్ల

నీటిలో బాగా నానబెట్టాలి. నానిన

నువ్వులను రోలులో రెండు, మూడు సార్లు

పొత్రంతో రుబ్బాలి. నువ్వులు నానబెట్టిన

నీటినే పోస్తూ రుబ్బిన తర్వాత తీసి

వస్త్రంలో వేసి పిండాలి. అలా మూడు.

నాలుగు సార్లు రుబ్బి, పిండగా వచ్చిన

పాలనే తిరిగి రోట్లో పోస్తూ మళ్లీ పిండితే..

చక్కని నువ్వు పాలు వస్తాయి. ఏ వయసు

వారైనా వాడొచ్చు. ఏ చిరు ధాన్యంతోనైనా

పాలు తయారు చేసుకొని వాడుకోవచ్చు.



వాడుకుంటే ఆరోగ్యం. జంతువుల పాలు తాగటం వెనువెంటనే ఆపెయ్యాలి. పాలు కలిపి తాగే టీ, కాఫీ, బూస్ట్, హార్లిక్స్.. అన్నీ ఆపెయ్యాలి. పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు. తిరిగి ఆరోగ్యం పొందడానికి ఇదే పరిష్కారం. జంతువుల పాల వల్ల మీ దేహంలో హార్మోన్ అసమతుల్యత వస్తున్నది. పాలు వాడటం ఆపెయ్యడంతోటే కనీసం 50% అనారోగ్యం పోతుంది. పాలను తోడేసినప్పుడు.. పెరుగుగా తోడుకునే క్రమంలో అందులోని రసాయనాల విషప్రభావాన్ని సూక్ష్మజీవరాశి నశింపజేస్తుంది. కాబట్టి పెరుగు, మజ్జిగ పర్వాలేదు.



▶ హోమియో/ఆయుర్వేద మందులు వాడండి.

You Tube లో డా. ఖాదర్ వీడియోలు చూడండి

డా. ఖాదర్ వలి చికిత్స విధానాన్ని గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోగోరే వారు యూటూబ్ లో Nature's Voice తదితర ఛానళ్లలో వారి వీడియోలను చూడవచ్చు. Doctor Khader, Siridhanyalu, Mysuru, Telugu అని టైప్ చేస్తే వారి తెలుగు ప్రసంగాలతో కూడిన వీడియోలు కనిపిస్తాయి.

డా. ఖాదర్ వలి అపాయింట్ పొందటం ఇలా..

డా. ఖాదర్ మైసూరు (కర్నాటక)లోని టీకే లే అవుట్ (4వ ఫ్లేజ్, 14వ మెయిన్, 965)లో తన క్లినిక్ లో వారానికి 5 రోజులు రోగులను చూస్తారు. రెండు నెలలకొకసారి ఆఖరి ఆదివారం రోజు అపాయింట్లు ఇస్తారు. ఉదాహరణకు: ఫిబ్రవరి 25న ఇచ్చారు. మళ్లీ ఏప్రిల్ 29న అపాయింట్ మెంట్లు ఇస్తారు. అయితే, అప్పాయింట్మెంట్ కోసం ప్రయత్నించిన వారిలో చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే అవకాశం లభిస్తుంది.

సంప్రదించవలసిన సంబంధం:

సెల్: 94485 61472, 94801 93445



సిరిధాన్యాలతో వంటకాలు సులభమేనోయి..!

“ఆకలి అయినప్పుడు తినండి. ఆకలి కానప్పుడు తినకండి. ఇంగ్లిష్ వాళ్లు వచ్చిన తర్వాత ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి అని మూడుసార్లు తినాలన్న మనకు అలవాటు వచ్చింది. అలా అవసరం లేదు. ఎప్పుడు ఆకలైతే అప్పుడు తినొచ్చు. ఆకలికానప్పుడు తినకూడదు..”

మనుషుల తొలి ఆహారం.. గంజి: ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవుల తొలి ఆహారం గంజి. ఇసురాయిలు కనిపెట్టి.. రొట్టెలు, అన్నం చేసుకోవడానికి ముందునుంచే మనుషులు గంజిని ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు.

1 కప్పు సిరిధాన్య బియ్యానికి 6 రెట్ల నీరు కలిపి.. ఐదారు గంటలు నానబెట్టి.. అవే నీటితో గంజి చేసుకొని తాగవచ్చు. రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా గంజి తాగవచ్చు.

కొర్ర బియ్యం, అండు కొర్ర బియ్యం, ఊద బియ్యం, అరిక బియ్యం, సామ బియ్యం.. ఇవీ మన సిరిధాన్యాలు. వీటితో వివిధ రకాల వంటు చేసుకోవడం సులభమే. అన్నం వండుకోవచ్చు. రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. దోసెలు, ఇడ్లీలు, పొంగలి, ఉప్పా, బిసిబెల్లె బాత, బిర్యానీ.. ఇవన్నీ చాలా సులభంగా చెయ్యొచ్చు.

సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని ముందుగా కనీసం 2 గంటలు(అండుకొర్ర బియ్యాన్ని కనీసం 4 గంటలు) నానబెట్టి వండుకోవాలి. గ్లాసు బియ్యానికి రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి మామూలు వరి బియ్యం మాదిరిగానే కుక్కరులో వండుకోవచ్చు.

కుక్కరులో కాకుండా మామూలు పాత్రల్లో వండుకుంటే నీరు ఎక్కువ పోయాల్సివస్తుంది. సిరిధాన్యాల బియ్యానికి 4 రెట్లు లేదా 5 రెట్ల నీరు కూడా అవసరం కావచ్చు. ఉడుకుతున్నప్పుడు ఇంకా ఎంత నీరు కావాలో చూసుకుంటూ.. తగినంత నీరు పోసుకోవాలి.

వండుకున్న అన్నాన్ని కూరలతో, పులుసుతో, రసంతో కలిపి తినొచ్చు.

ఈ అన్నంతో లెమను రైసు చేసుకోవచ్చు. పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసం కలిపి పులిహోర చేసుకోవచ్చు. బిర్యానీ, బిస్మిల్లాబాతు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు.. తాటి బెల్లం, నెయ్యి కలిపి భోజనానంతరం తినే స్వీటుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.



అప్పుడప్పుడు కొత్తగా చేసుకోవచ్చు. వండిన అన్నాన్ని మెత్తగా పిసికి.. రకరకాల గంజి మరియు కూరగాయలతోపాటు కొత్తిమీర/అల్లం/వెల్లుల్లి/దాల్చిన చెక్క/జీలకర్ర/పెరుగు/మజ్జిగలతో కలిపి లేదా తాలింపు వేసి కొత్త వంటకాలను కూడా త్రై చెయ్యచ్చు.

పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసంతో సిరిధాన్యాల అన్నంతో పులిహోర: సేంద్రియ నూనెగింజలతో గానుగ ఆడించిన నూనె కొంచెం, కరివేపాకులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి/ఎండు మిరపకాయ ముక్కలు తగుమాత్రంగా వేసి.. దోరగా వేయించి, 2 నుంచి 5 చెంచాల చింతపండు రసం వేసి.. ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వండి. చివరలో గడ్డల్లేకుండా చిదిపిన సిరిధాన్యం, ఉప్పు కలపండి. కొత్తిమీర తరుగు, నిమ్మ రసం(అవసరం అనుకుంటేనే)/ ముందే వేయించి ఉంచుకున్న నువ్వులను కూడా (మీకు ఇష్టమైతే) కలుపుకోవచ్చు.. అంతే.. వంటకం రెడీ అయినట్టే.

రొట్టె చేసుకునే విధానం: 5 రకాల సిరిధాన్యాలలో ఏదో ఒక సిరిధాన్యం పిండితో రొట్టె చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈ పిండిని 95 శాతం వరకు తీసుకొని.. దానికి 5 శాతం మినప పప్పు పిండిని కలుపుకొని.. తగుమాత్రంగా నీరు, 2 చెంచాల పెరుగు కూడా కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. పాలకూర లేదా మెంతికూర ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకొని; క్యారటు, కొత్తిమీర ముక్కలను కూడా పిండిలో కలుపుకోవాలి. అరగంట తర్వాత రొట్టెలు చేసుకోవాలి. ఆకుపైన కొంచెం నూనె రాసి.. చేతివేళ్లతో లేదా గుండ్రని కర్రతో ఒక మోస్తరు మందాన రొట్టెలు చేసుకోవాలి. పెనం మీద నెయ్యి లేదా నూనె వేసి రొట్టె చేసుకోవచ్చు.

ఉప్పా, దోసె లేదా ఇడ్లీ మరియు పొంగలి చేసుకునే విధానం: పాతకాలం నుంచి వీటిని చేసుకునే విధంగానే చేసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిలో వరి బియ్యం లేదా ఉప్పుడు రవ్వకు బదులుగా ఇప్పుడు మనం సిరిధాన్య బియ్యాన్ని లేదా రవ్వను వాడుకోవాలి.. అంతే తేడా! ఉప్పా తయారీ కోసం నానబెట్టుకున్న సిరిధాన్యాలను కూరగాయల తరుగుతోపాటు పాత్ర/బాణలిలో తాలింపు వేసిన తర్వాత.. ఆ మొత్తాన్నీ కుక్కరులోకి వేసుకొని ఉడకబెడితే త్వరగా, చక్కగా ఉప్పా తయారవుతుంది.

ఇడ్లీ మెత్తగా రావాలంటే.. అర కప్పు ఉప్పుడు రవ్వతోపాటు.. అదే రకం సిరిధాన్యానికి చెందిన ముందు రోజు వండిన అన్నాన్ని రెండు గుప్పెళ్లు కలపాలి. బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత రుబ్బిన పిండిని పులియబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే ఇడ్లీలు మెత్తగా ఉంటాయి.

ఉప్పా, పొంగలి, దోసె, ఇడ్లీ తదితర సిరిధాన్య వంటకాల గురించి మరింత సమాచారం కోసం చూడండి..

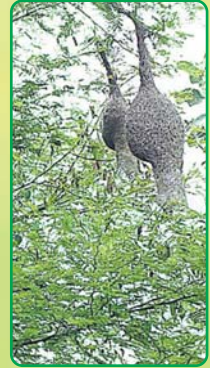


'సిరి' ధాన్యాలే నిజమైన ఆహార వంటలు!

డా. ఖాదర్ తన సిరిధాన్యాల క్షేత్రం
పక్కనే పెంచుతున్న అడవి



- ◆ కర్ణాటకలో సంప్రదాయ ప్రకృతి సేద్య పద్ధతి 'అటవీ కృషి' (కాడు కృషి) పునరుద్ధరణ.
- ◆ 'అటవీ చైతన్యం' పేరిట ద్రవరూప ఎరువే అటవీ కృషికి మూలాధారం
- ◆ రసాయనాలేకుండా వర్షాధారంగానే చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజల మిశ్రమ సాగే అసలైన వ్యవసాయమని ప్రచారోద్యమం.
- ◆ కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, ఊదలు, సామలు వంటి సిరిధాన్యాలు తింటే కేన్సర్, మధుమేహం తదితర జబ్బులన్నీ వాటికవే నయమవుతాయంటున్న అరుదైన స్వతంత్ర్య శాస్త్రవేత్త
- ◆ అమెరికాలో పెద్ద ఊద్యోగం వదిలి వచ్చి మైసూరు ప్రాంతంలో స్థిర నివాసం..
- ◆ 20 ఏళ్లుగా ఊరూరా తిరిగి ప్రచారం చేస్తూ జన్మ సార్థకం చేసుకుంటున్న డాక్టర్ ఖాదర్.



స్వసంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ గురించి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. వ్యక్తి కాదు.. శక్తి!!

ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లను, రైతుల సాగు పద్ధతిని రసాయన రహితంగా, పంటల సరళిని అత్యంత ఆరోగ్యదాయకమైన రీతిలోకి, ప్రకృతికి అనుగుణమైన పద్ధతుల్లోకి మార్చేందుకు గత రెండు దశాబ్దాలుగా విశేష కృషి చేస్తున్నారు డాక్టర్ ఖాదర్. వర్షాధారంగా కొద్దిపాటి (200 ఎం.ఎం) నీటితో పండే చిరుధాన్యాలే అసలైన ఔషధ విలువలున్న ఆహార పదార్థాలని, మానవాళిని పీడిస్తున్న ఈ కాలపు సకల రోగాలకు ఈ 'సిరి' ధాన్యాలే ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన సంపూర్ణ ఔషధ వహారమంటూ డాక్టర్ ఖాదర్ ప్రచారోద్యమం చేపట్టారు.

కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో పేద కుటుంబంలో జన్మించినప్పటికీ శ్రద్ధగా చదువుకొని ఇంజనీరింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ లో స్టెరాయిడ్స్ పై పీహెచ్డీ పూర్తి చేశారు. అమెరికా వెళ్లి పర్యావరణ సంబంధమైన అంశాలపైన, రసాయనాలకు విరుగుడు కనుగొనే అంశాలపైన వివిధ కంపెనీలలో పదేళ్ల పాటు పనిచేశారు. ఆధునిక మానవ సమాజం తినకూడనివి తింటూ దారుణమైన రోగాల పాలు కావడంతో పాటు.. భూమాతను రసాయనిక వ్యవసాయంతో నాశనం చేసుకుంటూ ఉండటం ఆయనను అమెరికాలో నిలువనీయకుండా చేసింది. 1997లో తిరిగి వచ్చి మైసూరులో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకున్నారు. పురాతన భారతీయ ప్రకృతి సేద్య పద్ధతి అయిన 'అటవీ కృషి' (కాడు కృషి)ని పునరుద్ధరించి, కాలికి బలపం కట్టుకొని ఊరూరా తిరిగి రైతులకు, గిరజనులకు సరిచయం చేస్తున్నారు.

2009 నుంచి స్వయంగా 7 ఎకరాల్లో కొర్రలు, అండుకొర్రలు, ఊదలు, సామలు, అరికలు వంటి సిరిధాన్యాలతోపాటు నూనెగింజలు, పప్పుదాన్య పంటలను కలిపి పండిస్తూ ఎకరానికి 10 క్వింటాళ్ల దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. మధుమేహం, కేన్సర్, థైరాయిడ్ తదితర దీర్ఘకాలిక జబ్బులతో పాటు రైతుల ఆత్మహత్యలను సైతం పారదోలే వజ్రాయుధాలు 'సిరిధాన్యాలే'నని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు! వేలాది మంది రైతులు, రోగులకు ఆపద్బాంధవుడిగా మారారు. ఇటీవల విజయవాడ విచ్చేసిన డా. ఖాదర్ తో 'సాగుబడి' ముఖ్యముఖిలో ముఖ్యాంశాలు..



శాస్త్రవేత్తగా అమెరికాలో పదేళ్లు పని చేసి, కర్ణాటకలోని మైసూరుకు తిరిగి వచ్చి 'కాడు కృషి' అనే అటవీ వ్యవసాయ పద్ధతికి రూపకల్పన చేశారు. అంతరించిపోతున్న 'సిరి ధాన్యాలను స్వయంగా సాగు చేస్తూ.. ప్రచారోద్యమం నిర్వహిస్తున్నారు. కదా.. వీటి గురించి వివరిస్తారా..?

భారతదేశంలో మానవులంతా వెయ్యేళ్ల క్రితం నుంచే మన ముందు తరాల వాళ్లు అద్భుతమైన 'సిరిధాన్యాల'ను రోజువారీ ప్రదాన ఆహారంగా తింటూ వచ్చారు. కొర్రలు, అఇడు కొర్రలు, ఊదలు, సామలు, అరికలు.. ఈ ఐదు దేవుడు ప్రసాదించిన అత్యద్భుతమైన నిజమైన ఆహార ధాన్యాలు. అఇడుకే వీటికి నేను 'సిరి ధాన్యాలు' అని పేరుపెట్టాను. ఇవే పండించుకొని మరీ తింటున్నారు. కర్ణాటకలోని గ్రామాల్లో తిరిగి రైతులను స్వయంగా కలిసి వారికి వీటి విత్తనాలు ఇచ్చి. పండించమని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. కనీసం వెయ్యి చోట్లకు వెళ్లి మీటింగ్లు పెట్టి చెప్పాను. ఇప్పుడు కర్ణాటక వెళ్లి మీటింగ్లు పెట్టి చెప్పాను. ఇప్పుడు కర్ణాటక అంతటా సిరిధాన్యాలు పెంచడం, వాడకం పెరిగాయి. మానవులు ఆధునికత పేరిట ఇవ్వాల కంపెనీల మాటలు విని తినకూడనివి తింటున్నారు. ఇవ్వాల మధుమేహం, కేన్సర్, ఊబకాయం, మోకాళ్ల నొప్పులు, ధైరాయిడ్ వంటి ఎన్నో జబ్బులు ప్రజలను పీల్చిపిప్పి చేస్తున్నాయి. పండించకూడని పంటలు రసాయనిక పద్ధతుల్లో పండిస్తున్నారు. హరితవిప్లవం వల్ల 48 శాతం పంట భూములు పూర్తిగా నిర్జీవమై నిస్సారమై మరుభూములుగా మారిపోతున్నాయి. అమెరికాలో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేస్తూ నిశితంగా అధ్యయనం చేసి.. తినే తిండికి కొత్త జబ్బులకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉందని గ్రహించాను. ఈ గ్రహింపు వచ్చినదే తడవుగా 'నేను చేయాల్సింది ఉద్యోగం కాదు స్వదేశంలో రైతులు, ప్రజలతో కలిసి పనిచేయాలి' అనిపించింది. అంతే.. ఉద్యోగం వదిలేసి వచ్చి 20 ఏళ్లుగా మైసూరు ప్రాంతంలో స్వతంత్రంగా పనిచేస్తున్నాను. అంతరించిపోతున్న సిరిధాన్యాల విత్తనాలను సేకరించి రైతులకిచ్చి సాగుచేయించాను. 2009లో 7.5 ఎకరాల బంజరు భూమి కొని నేను కూడా 'అటవీ కృషి' చేస్తున్నాను.

సిరిధాన్యాల ప్రాధాన్యం ఏమిటి?

సిరిధాన్యాలు మన దేశంలో మాత్రమే ఇప్పటికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. బ్రిటిష్ వాళ్లు మన దేశానికి వచ్చిన తర్వాత వీటిని చిన్నచూపు చూడడం ప్రారంభమైంది. చిరుధాన్యాలని, తృణధాన్యాలని అంటూ వీటిని తినాల్సిన అవసరం లేదన్న భావన



కల్పించడం వల్ల ఈ పంటలు అంతరించిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. కేవలం 128 ఏళ్ల నుంచి మాత్రమే మనం వరి బియ్యం తింటున్నాం. నీటి వసతి బాగా ఉన్న దగ్గరే వరి, గోధుమ పండేవి. మొదట్లో అడపాదడపా పండుగలకో పబ్బాలకో తినేవాళ్లం. వరి, గోధుమలు, చెరకు వంటి అధికంగా నీరు అవసరమయ్యే పంటలను రసాయనాలతో పండిస్తున్నాం. కిలో వరి బియ్యం పండించడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు అవసరం. అడవుల నరికివేత కారణంగా నదులు, రిజర్వాయర్లు ఖాళీ అయిపోతున్నాయి. ఇంకెన్నాళ్ళీ దుర్గతి? కానీ, కిలో కొర్రలు పండించడానికి 200 లీటర్ల నీరు చాలు. నాలుగు వర్షాలు పడితే చాలు 3 నెలల్లో పంట పండుతుంది. అందు కొర్రలు 75 రోజుల్లోనే పంట చేతికొస్తుంది.

మీ 'అటవీ కృషి' ప్రత్యేకత ఏమిటి?

కన్నడలో కాడు అంటే అడవి అని అర్థం. వ్యవసాయం అనే మాట నాకు ఇష్టం లేదు. అడవిని నాశనం చేసి వ్యవసాయం చేస్తున్నాం. వ్యవసాయం పేరుతో, ఆధునిక పద్ధతుల పేరుతో వాణిజ్య పంటలను కంపెనీల మాటలు విని రసాయనిక ఎరువుల, పరుగుమందులు, కలుపుమందులు కుమ్మరించి సాగు చేస్తున్నారు. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ దబ్బు సంపాదన ఆశ చూపించి బీటి పత్తి, చెరకు, వరి, గోధుమ వంటి అధిక నీరు అవసరమయ్యే ఏక పంటలను రైతుల చేత సాగు చేయిస్తున్నారు. భూమి తల్లిని సర్వనాశనం చేస్తున్నాం. మనల్ని మనం సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాం. ఇప్పటికే 38 శాతం సాగు భూములు మరుభూములుగా మారాయి. భూమి తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఇది అందరూ తెలుసుకోవాలి. అందుకే వ్యవసాయం నే మాట నాకు ఇష్టం లేదు. అటవీ కృషి అని అంటున్నాను. నీజమైన ఆహార పంటలు పండించుకుంటూనే భూమి తల్లిని, జంతుజాలాన్ని కాపాడుకోవడానికి అటవీ కృషిని ప్రారంభించాం. గుప్పెడు అడవి మట్టితో తయారు చేసి వాడుకునే 'అటవీ చైతన్యం' అనే ద్రవరూప ఎరువు.. ప్రతి రైతూ తన సాగు భూమిలో కనీసం 20% విస్తీర్ణంలో పొలం పక్కనే అడవిని పెంచడం. ఆకులు, అలములు పొలంలో వేసుకోవటం ముఖ్యమైన విషయాలు. ఒకే పంటను పండిస్తే చీడపీడల సమస్యలు తలెత్తతాయి. కొర్రలు తదితర 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (ఏకదళ పంటలు), పప్పుధాన్యాలు (ద్విదళ పంటలు), నూనె గింజ పంటలను మిశ్రమ సేద్యం చేయాలి. మా పొలంలో 12 పంటలు కలిపి పండిస్తున్నాం. చీడపీడల సమస్యే రాలేదు.





ప్రతి రైతు పొలం పక్కనే 20 శాతం విస్తీర్ణంలో తానే అడవిని పెంచుకోవాలని మీరు చెబుతున్నారు. కేవలం ఎకరం. రెండకరాలున్నరైతులకు ఇదెలా సాధ్యం?

7.5 ఎకరాల బీడు భూమిని 2009లో కొనుగోలు చేసి. 3 ఎకరాల్లో అడవిని, 4.5 ఎకరాల్లో పంటలను పెంచుతున్నాను. 3 ఎకరాల అడవి 10 ఎకరాల్లో పంటను కాపాడుతుంది. అడవిలో చెట్లకు రాలే ఆకులు, రెమ్మలను ఏరి ఎండాకాలంలో తెచ్చి పొలంలో వేసుకోవాలి. అడవిలో చెట్ల ఆధారంగా కొన్ని పక్షులు. చిన్నా చితకా జంతువుల కూడా పెరుగుతాయి. ఆకులు అలములను వీటి మలమూత్రాల్లోని



సూక్ష్మజీవులు సహజ ఎరువుగా మార్చుతాయి. అందుకే దీన్ని 'అటవీ ప్రసాదం' అంటున్నాం. దీన్ని తెచ్చి వేసవిలో పొలంలో వేస్తే కంకులు కోతకొచ్చే సమయంలో 15 రోజులపాటు పక్షుల గుంపులు మన పొలంలోకి పిలవని అతిథులుగా వచ్చేస్తాయి. కొంతమేరకు పంటను అవి తినే స్తాయి. అయినా, పర్వాలేదు. ఎందుకంటే.. అవి తినే గింజల ఖరీదు కన్నా అవి మన పొలంలో వేసే రెట్టలు ఎంతో విలువైన పోషకాలతో భూమిని సారవంతం చేస్తాయి. ఎక్కడో ఒక రైతు సిరిధాన్యాలు పండిస్తే పక్షుల వల్ల నష్టం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కానీ, ఆ ప్రాంతంలో కొందరు రైతులు సిరిధాన్యాలు వేస్తే రైతుకు నష్టం తెలియనంత తక్కువగా ఉంటుంది. పొలంలో అక్కడక్కడా చిన్న, చిన్న నీటి కుంటలు తవ్వకుంటే.. అందులోకి చేరే నీటిలోకి ఈ పక్షుల రెట్టల్లోంచి వచ్చి చేరే సూక్ష్మ జీవరాశి ఆ నీటిని తినేస్తాయి. అడవి పక్కన ఉండే పొలంలో చీడ పీడల బెడదే ఉండదు. ఎకరం, రెండెకరాలున్న చిన్న రైతులు కూడా తమ భూమిలో కనీసం 20 శాతం విస్తీర్ణంలోనైనా అడవిని కూడా పెంచుకోవాలి. అప్పుడు అడవిని త్రోవకంగా ఎక్కడో పెంచాల్సిన అవసరం ఉండదు. ప్రకృతిలో పరస్పరాధారిత జీవనచక్రాన్ని మనే తెంపేశాం. రసాయనిక ఎరువుల, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు వాడకుండా దీన్ని తిరిగి మనమే నిర్మించుకోవాలి. 'అటవీ కృషి' పద్ధతి మూలసూత్రం ఇదే. కర్ణాటకలో వందల వేల రైతులు ఈ పద్ధతిలో ఎకరానికి 10 క్వింటాళ్ల దిగుబడి సాధిస్తున్నారు.



సిరిధాన్యాలకు ఆ ఔషధ గుణాలెలా వచ్చాయి? జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు ఈ పిరిధిలోకి రావా?

ఏదైనా ఒక ఆహారపదార్థం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనది, ఎంత ఔషధగుణం కలిగినది అనేది చూడాలంటే.. అందులో పీచుపదార్థం (ఫైబర్) ఎంత ఉంది? పిష్టపదార్థం (కార్బోహైడ్రేట్లు) - పీచుపదార్థం మధ్య నిష్పత్తి ఎంత ఉంది? అనే విషయాలు చూడాలి. వరి బియ్యం, గోధుమలు తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యం బాగుపడదు. వరి బియ్యంలో పీచు 0.2 శాతం. పిష్టపదార్థం 79 శాతం. పీచుపదార్థం - పిష్టపదార్థం నిష్పత్తి 385. ముడిబియ్యం తిన్నా ఈ నిష్పత్తిలో పెద్దగా తేడా ఉండదు. 5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో పీచు 8 నుంచి 12.5 శాతం వరకు.. పిష్టపదార్థం 60-69 శాతం వరకు ఉంది. వీటి నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది 10 కన్నా తక్కువగా ఉంటే రోగాలను



సైతం తగ్గించే శక్తిగల ఆహారంగా భావించాలి. తిన్న తర్వాత నెమ్మదిగా 6-8 గంటల్లో సమతుల్యంగా గ్లూకోజ్ ను రక్తంలోకి విడుదల చేయకపోవడం, అనేక సూక్ష్మపోషకాలు. ప్రోటీన్లు కలిగి ఉండటం వీటి విశిష్టత, సిరిధాన్యాలను తిన్న వారికి వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి.. మధుమేహం, కేన్సర్, ఊబకాయం వంటి మొండి జబ్బులు కూడా 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలోగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్కలంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగకారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి. సిరిధాన్యాల్లో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి కనీసం 2 గంటలు నానబెట్టడం వల్ల సిరిధాన్యాల బియ్యంతో అన్నం బాగా ఒదుగుతుంది. కిలో పండితే పది మందికి సరిపోతుంది. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు తటస్థ ధాన్యాలు. వీటిల్లో పీచు శాతం 4-6 శాతం. తిన్న 2 గంటల్లోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలిసిపోతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యసిరినిచ్చే సిరిధాన్యాల్లో నిజమైన ఆహారం.

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రిక సాగుబడిలో సెప్టెంబర్ 19, 2017న ప్రచురితమైనది)



‘అటవీ చైతన్యం’ ద్రావణం తయారీ ఎలా?

‘అటవీ చైతన్యం’ తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు.

1. అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి, 2. ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి పావుకిలో, 3. పప్పుధాన్యాల పిండి పావుకిలో, 4. తాటిబెల్లం 50 గ్రాములు, 5. 30 లీటర్ల నీరు.

మట్టి కుండను కుతిక వరకు నేలలో పాతిపెట్టి.. అజదులో 30 లీటర్ల నీటిని పోసి మట్టి, పిండి, తాటిబెల్లం కలిపి.. కుండపై మూత పెట్టాలి. కుండపై నేరుగా ఎండ పడకుండా నీడను కల్పించాలి. రోజూ కలియదిప్పాల్సిన పని లేదు. 5 రోజులకు అటవీ చైతన్యం వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. 6వ రోజు నుంచి 21వ రోజు వరకు దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అప్పటి వరకు సూక్ష్మజీవ రాశి పుష్కలంగా ఉంటుంది.



అటవీ చైతన్యం తయారీ కోసం ప్రతిసారి అభయారణ్యంలోకి వెళ్లి మట్టి తేనవసరం లేదు. అటవీ చైతన్యం ప్రదావణాన్ని ఒక లీటరు తీసి పక్కన పెట్టుకొని.. 21 రోజులలోగా.. మళ్లీ తయారు చేసుకోవాలి. మట్టికి బదులు ఈ ద్రావణాన్ని కుండలో వేసుకోవాలి. అంటే సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుల పిండి, తాటి బెల్లం మళ్లీ కలుపుకొని.. ఈ లీటరు అటవీ చైతన్యం ద్రావణాన్ని కలుపుకుంటే చాలు. 5 రోజుల తర్వాత అది వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాలైనా జీవితాంతం తిరిరి కలుపుకుంటూ ఉండవచ్చు. మైసూరు దగ్గరలోని మా క్షేత్రాన్ని సందర్శించే వారికి ఒక లీటరును ఉచితంగా ఇస్తున్నాం.





పిచికారీ పద్ధతి ద్రవ రూప ఎరువు 'అటవీ చైతన్యం' ఒక లీటరు తీసుకొని పొలంలో మట్టిపైన, సూర్యాస్తమయం సమయంలో, పిచికారీ చేయాలి. కొత్త స్ప్రేయర్ తో పిచికారీ చేయవచ్చు లేదా చేతితోనైనా చల్లవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు చల్లాలి. ఇలా 6 వారాలు చేస్తే.. భూమి సారవంతమై పంటల సాగుకు అనువుగా మారుతుంది.

రసాయనిక వ్యవసాయం వల్ల బాగా పాడై పోయిన భూమిని కూడా ఇలా తిరిగి పునరుజ్జీవింపచేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువులు, కలుపుమందులు చల్లకుండా.. వరుసగా రెండేళ్లు అటవీ చైతన్యాన్ని ఇలా పిచికారీ చేస్తే ఇక ఆ భూమిలో చల్లకపోయినా పర్వాలేదు.

భూమిని సారవంతం చేయడానికే కాదు.. పంటలపైన పిచికారీ చేసినా సరిపోతుంది.

వందల ఎకరాలు సాగు చేసే రైతులు అందుకు అవసరమైనన్ని కుండల్లో అటవీ చైతన్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

తొలి దశలో నాగలితో భూమిని దున్నాలి, భూమి గుల్లబారిన తర్వాత నేలను కుళ్లగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది. అటవీ చైతన్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా చల్లుతూ ఉంటే 3 నుంచి 6 నెలల్లోగా ఎటువంటి బీడు భూమినైనా పంటల సాగుకు అనువుగా మార్చుకోవచ్చు.



మిక్సీ..



సిరిధాన్యాల మిల్లు

సిరిధాన్యాల నుంచి
 బియ్యం తయారీలో సులభ మార్గం
 'బుచ్చి పద్ధతి' సిరిధాన్యాలను
 మరపట్టడానికి యంత్రాలు
 అవసరం లేదు.. మిక్సీ ఉంటే చాలు
 ఒక మనిషి రోజుకు 20 కిలోల వరకు
 సిరిధాన్యాల నుంచి
 బియ్యం తయారు చేసుకోవచ్చు.
 మిక్సీ వేగాన్ని తగ్గించాలి.



చిరు(సిరి) ధాన్యాల వహారం ఎంతో ఆరోగ్యదాయకమన్న స్పృహ ఇప్పుడిప్పుడే తిరిగి మేలుకొంటున్న తరుణంలో చిరుధాన్యాలను పప్పుధాన్యాలతో కలిపి మిశ్రమ సాగు చేసే రైతుల సంఖ్య తెలుగునాట అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అయితే శుద్ధి యంత్రాల ధరలు అందుబాటులో లేక చాలా మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను పండిచడం లేదు. పండించిన రైతులు నానా ఇబ్బందులు పడతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే, కేవలం మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున మహిళలు శుద్ధి చేసుకోగలిగిన సులువైన పద్ధతి ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ పద్ధతిపై సాగుబడి ప్రత్యేక కథనం.

జొన్నలు (Sorghum), రాగులు (Finger Millet), సజ్జలు (Pearl Millet) ఈ మూడు రకాల చిరుధాన్యాలను కంకుల నుంచి రాలగొట్టి నూర్చుకుంటేచాలు.. వాడకానికి సిద్ధమవుతాయి. గింజలపైన పొట్టు ఉండదు. కాబట్టి వీటికి ప్రాసెసింగ్ సమస్య లేదు. అయితే, కొర్రలు (Foxtail Millet) అందు కొర్రలు (Browntop Millet) సామలు (Little Millet) ఊదలు (Barnyard Millet) అరికలు (Kodo Millet) వంటి చిరుధాన్యాల (సిరి ధాన్యాలు) సంగతి కొంచెం భిన్నంగా ఉంచుంది. వీటి ధాన్యం మార్పిడి చేసిన అనంతరం బియ్యం పొందాలంటే ప్రాసెసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ధాన్యం పైన పొట్టును తొలగిస్తే.. తినడానికి వీలయ్యే చిరుధాన్యాల బియ్యం సిద్ధమవుతాయి. సాంప్రదాయంకగా ఈ ధాన్యాన్ని తిరగలి (ఇసురాయి)లో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్ధం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక శ్రమ, సమయంతో కూడిన పని,



కాబట్టి, ఈ మైక్రో మిల్లెట్స్ ఎంత ఆరోగ్యదాయకమైన వైనప్పటికీ కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.

తిరగలి, రోలు అవసరం లేకుండా.. ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండా...

మరుగున పడిపోయిన ఈ 5 రకాల (కొర్రలు, అజడు కొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు) మైక్రో మిల్లెట్స్ మానవాళిని ప్రాణాంతక జబ్బుల నుంచి రక్షించే నిజమైన 'సిరిధాన్యాల'ంటూ కర్ణాటకలోని మైసూరు కేంద్రంగా స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ చిరకాలంగా ప్రచారోద్యమం నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

సిరిధాన్యాలను పాత పద్ధతిలోనే ఇసుర్రాయిలో ఇసిరి. రోట్లో దంటి శుభ్రం చేసుకోవటం తప్ప మరో మార్గం ఇక లేదా?

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న, సన్నకారు రైతు కుటుంబాలు ఇల్లు దాటి వెళ్లకుండా ఈ ధాన్యాలను బియ్యంగా మార్చుకోగలిగే పద్ధతిని రూపొందించలేమా? అని డా. ఖాదర్ మదనపడేవారు. తన సోదరీమణులు మహబున్నీ, కాశింబిలతో కలిసి అనేక రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే మహబున్నీ కొత్త ఆలోచనతో తిరగలి, రోలు అవసరం లేకుండా.. ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే.. ప్రతి ఇంట్లో ఉండే మిక్సీ ద్వారానే చిరు ధాన్యాలపై పొట్టును సులభంగా తీసివేసి బియ్యంగా మార్చుకునే పద్ధతిని అన్వేషించటంలో మహబున్నీ కొద్ది నెలల క్రితం సఫలీకృతులయ్యారు. వృత్తి రీత్యా నర్సు అయిన ఆమె స్వస్థలం కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో నివాసం ఉంటున్నారు. తన సోదరిని 'బుచ్చి' అని పిలుచుకునే డా. ఖాదర్ ఆమె కనిపెట్టిన ఈ పద్ధతికి 'సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసే బుచ్చి పద్ధతి' అని పేరు పెట్టారు.

రైతుకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న, సన్నకారు రైతులు రూ. లక్షలు వెచ్చించి యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసుకోలేరు. గంపగుత్తగా వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకే అమ్మేసుకుంటారు. అయితే, మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున అవసరం మేరకు రోజుకు 20 కిలోల చొప్పున సిరిటధాన్యాల బియ్యం తయారు చేసుకోగలిగే ఈ సదుపాయం వల్ల.. వారు అవసరమైనప్పుడు, ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు ఈ పని చేసుకుంటారు. సిద్ధమైన బియ్యాన్ని తాము తినటంతోపాటు గ్రామస్తులకు, స్థానిక



మార్కెట్లలోనూ ఏడాది పొడవునా అముమకొని మంచి నికరాదాయం పొందడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఎకరాల్లో పండించే రైతులైనా బుచ్చి పద్ధతిలో చిరుధాన్యాలను శుద్ధి చేయడటంద్వారా.. తన గ్రామంలోనే మహిళలకు నీడపట్టున పని కల్పించడానికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా ఉపకరిస్తుంది. నిబద్ధతతో సృజనాత్మకంగా.. వికేంద్రీకరణ, గ్రామస్వరాజ్యం దిశగా ముందడుగు వేస్తున్న డా. ఖాదర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, సహచర బృందానికి జేజేలు!

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రికలో డిసెంబర్ 26, 2017న ప్రచురితమైనది)

మిక్సీ బర్నర్ను వెనక్కి తిప్పినట్టే తిప్పి వదలాలి..!

కొర్రలు తదితర సిరిధాన్యాలకు పైన ఉండే పొట్టును తీయడానికి మామూలుగా ఇసుర్రాయితో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచి చెరిగే వాళ్లం. మిక్సీతోనే పొట్టు తీసే పద్ధతిని కొన్ని నెలలుగా వాడుతున్నాం. ఇది చాలా సులువు. పల్లెల్లోనే కాదు, పట్టణాల్లో ఉంటున్న వాళ్లు కూడా సిరి ధాన్యాలను చెరిగి మట్టిపెళ్లలు, పుల్లలు, ఇసుక లేకుండా సిద్ధం చేసుకోవాలి. మిక్సీ జారులో సగానికి పైగా నింపుతాను. తర్వాత బర్నర్ను (ముందుకు.. అంటే 1 వైపు తిప్పకూడదు) కొంచెం వెనక్కి ('పల్స్' వైపు) తిప్పినట్టే తిప్పి వదిలేస్తాను. ఇలా 50 సార్లు చేసిన తర్వాత చేటతో చెరుగుతాను. మళ్లీ మిక్సీలో పోసి 30 సార్లు మళ్లీ వెనక్కి తిప్పి వదిలేసి, మరోసారి చెరుగుతాను. పొట్టు చాలా వరకు పోతుంది. ఇంకా ఏమైనా మిగిలి ఉంటే మళ్లీ జారులో పోసి ఐదారు సార్లు పల్స్ వైపు తిప్పి వదిలేసి.. చెరిగితే సరిపోతుంది. ఇంట్లో మిక్సీ ఉన్న ఎవరైనా సిరిధాన్యాల బియాన్ని ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.



- మహెబున్నీ (70930 11240)

ప్రొద్దుటూరు, డా. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా



మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి

1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా శుభ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5-6 గంటల పాటు నానబెట్టి, ఇసుక నీటి అడుగునకు చేరుతుంది.
2. నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను తీసి గచ్చు మీద ఎండబెట్టాలి. 1-2 రోజులు ధాన్యంలో తేమ పూర్తిగా పోయే వరకు ఎండబెట్టాలి. సరిగ్గా ఎండకపోతే బూజు వస్తుంది. బాగా ఎండిన ధాన్యం 2-3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడు బియ్యం చేసుకొని తినొచ్చు.

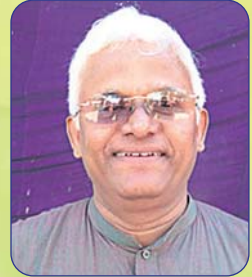


3. మిక్సీ జారు ఎత్తులో మూడొంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి, మూత పెట్టాలి. నిండుగా పోయకూడదు.
4. మిక్సీ స్విచ్ జీరోలో ఉంటుంది. దీన్ని 1 వైపు తిప్పుకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్స్ వైపు) తిప్పి తిప్పునట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్లీ జారులో పోసి మళ్లీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి, చెరగాలి.

5. తర్వాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్లీ మిక్సీ జార్లో పోయాలి.
6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్సీతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్సీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏడాది తిరగకముందే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
7. సాధారణంగా 3 రకాల యంత్రాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడుతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్సీ పద్ధతిలో 2-3. % కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్పా, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాలను రైతులే నగరాలకు సరఫరా చేయొచ్చు!

సిరిధాన్యాలను పండించే రైతులు తమ గ్రామాల్లోనే తక్కువ ఖర్చుతో బియ్యం తయారు చేసుకొని, స్థానిక మహిళలకు పని కల్పిస్తూ, మంచి నికరాదాయం పొందవచ్చు. యంత్రాల అవసరం లేకుండా మిక్సీలతోనే సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని రైతులు తాము తినడం కోసం మాత్రమే కాదు పట్టణాలు, నగరాల్లో నివాసం ఉండే వారి కోసం కూడా పెద్ద ఎత్తున చేపట్టవచ్చు. రెండు సౌర ఫలకాలను ఏర్పాటు చేసుకొని 20 మిక్సీలను సమకూర్చుకుంటే విద్యుత్తు సదుపాయం కూడా అవసరం లేదు. 20 మంది మహిళలతో రోజుకు 400 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకుంటూ.. వినియోగదారులకు నేరుగా సరఫరా చేయవచ్చు. అనేక చోట్ల ఇప్పటికే ఇలాంటి యూనిట్లు ఏర్పాటయ్యాయి.



- డాక్టర్ ఖాదర్‌వలి (94485 61472)

స్వతంత్ర అటవీ వ్యవసాయ, అహార శాస్త్రవేత్త, మైసూరు



మిక్సీ వేగం తగ్గించాలి !



డాక్టర్ ఖాదర్ తన సోదరి మహబున్నితో కలిసి వినూత్నమైన మిక్సీ పద్ధతిని కనుగొన్నారు. ముడి సిరిధాన్యాలకు పైన ఉండే పొట్టు తీసి బియ్యంగా తయారు చేసే ప్రక్రియ కంపెనీల చేతుల్లో కేంద్రీకృతం కాకుండా చూడడానికి 'బుచ్చి పద్ధతి' ఉపయోగపడుతుంది. యంత్రాల అవసరం లేకుండా కేవలం మిక్సీతోనే రైతులు, మహిళలు కుటీర పరిశ్రమగా సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని చేపట్టవచ్చు. ముడి సిరిధాన్యాల పైపొట్టు తీయడంలో ఇబ్బందుల వల్లనే సిరిధాన్యాల సాగు, వాడకం మరుగనుపడిపోయింది. డా. ఖాదర్ కృషి వల్ల సిరిధాన్యాల సాగు గత రెండేళ్లలోనే రెట్టింపైంది. మిక్సీ పద్ధతితో పొట్టు తీయడం కూడా సులభమైంది. మిక్సీలతో ఇంటి స్థాయిలోనే కాకుండా, వాణిజ్య స్థాయిలో కూడా సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని చేపట్టవచ్చు. ఇప్పటికే మైసూరులో, తమిళనాడులో ఇటువంటి యూనిట్లను ఏర్పాటు చేయించాము. మిక్సీ సాధారణ వేగాన్ని 2,800 ఆర్.పి.ఎం. నుంచి 1,500 ఆర్.పి.ఎం.కు తగ్గించుకోవాలి (మిక్సీలోని కాయిల్ను మార్చడం ద్వారా వేగాన్ని తగ్గించవచ్చు). కొంచెం వంచిన సింగిల్ బ్లేడును (పదును లేకుండా సానరాయి మొండి



చేసి) వాడితో నూక శాతం బాగా తగ్గినట్లు గుర్తించాం. అటవీ వ్యవసాయ (కాడు కృషి) పద్ధతిలో రసాయనాల్లేకుండా సిరిధాన్యాల సాగుపై రైతు శిక్షణా శిబిరాల్లోనే మిక్సీతో బియ్యం తయారీ పద్ధతిపైన కూడా శిక్షణ ఇస్తున్నాం. ఇటీవల రాయచూర్లో శిక్షణ ఇచ్చాం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా తెలుగులోనే రైతులకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం.

- బాలన్ కృష్ణ (097405 31358),
అటవీ కృషి నిపుణుడు,
మైసూరు, కర్ణాటక (balan71@gmail.com)



సిరిధాన్యాలు ఎక్కడ లభిస్తాయి?

1. రాయచూరు (కర్నూటకు)లో ఆనంద్ పాటిల్ (097313 14333) అనే రైతు తాను ఐదేళ్లుగా సిరిధాన్యాలు ఐదు రకాలను పండించి, అమ్ముతున్నారు. విత్తనాలు ఇచ్చి ఇతర రైతులను కూడా ప్రోత్సహిస్తూ.. సిరిధాన్యాలను ఎక్కడికైనా పార్సల్ ద్వారా పంపుతారు.
2. Millet Zone: దర్గా సర్కిల్ వద్ద, షేక్ పేట, గచ్చిబౌలి మెయిన్ రోడ్, హైదరాబాద్. సెల్: 9492935095. సెంట్రల్ ఎక్స్ట్రీమ్ కాలని, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ దగ్గర, నల్లకుంట, డి.డి. కాలని ఫోన్: 040-27402344, 97038 44990
3. DDS: బేగంపేట, హైదరాబాద్. 040-27764577, 27764744.
4. సహజ ఆహారం ఆర్గానిక్ స్టోర్స్: తార్నాక, సికింద్రాబాద్/మరో 9 చోట్లు - 8500783300
5. 24 మంత్రి: హైదరాబాద్ లో 30 స్టోర్స్ 040-23300303, 23300202.
6. రత్నదీప్ సూపర్ మార్కెట్స్: హైదరాబాద్ -
7. ఎమెరాల్డ్: రోడ్ నెం.13, బంజారా హిల్స్/ఇందిరాపార్క్, హైదరాబాద్: 040-23324336
8. రోహితా స్టోర్స్, రోడ్ నెం.8, హబ్బుగూడ, హైదరాబాద్ సెల్: 99631 18328
9. రోహితా స్టోర్స్, రోడ్ నెం.2, చంద్రగిరి కాలనీ, నేరెడ్డెట్, సికింద్రాబాద్ - 9441165154
10. డి. శీనయ్య, టి.కె.ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ దగ్గరలో, మీర్ పేట్, హైదరాబాద్ - 97046 05824
11. అహోబిలం మిల్లెట్ కేమ్, N కన్వెషన్ ఎదుట, హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్ 040-65450001
12. విజయ ఎంటర్ప్రైజెస్, ఆర్మీ సీ క్రాస్ రోడ్స్, హైదరాబాద్ 9948320999
13. టింబక్కు కలెక్టివ్: చెన్నై కొత్తపల్లి, అనంతపురం జిల్లా సెల్: 95502 05666
14. ఎర్త్ 360: కదిరి, అనంతపురం జిల్లా సెల్: 084942 21265, 9492103426.
15. ఎం.సి.వి. ప్రసాద్, ప్రకృతి వనం, మదనపల్లి (చిత్తూరు) 94401 68816, 9110763014
16. కల్పి మిల్లెట్ జోన్: సారపాక (భద్రాచలం) సెల్: 82473 18966, 90102 08079
17. సూర్య ప్రకాష్ రెడ్డి: (రైతు) కర్నూలు సెల్: 96038 34633.
18. విజయ్ కుమార్: (రైతు) వేంపల్లి, కడప జిల్లా సెల్: 98496 48498.
19. విజయవాడ: జీవామ్మతం 08662-484236, గ్రామభారతి-73060 01001
20. సతీష్ ఆర్గానిక్ స్టోర్స్, ప్రభుత్వ ప్రెస్ దగ్గర, ముత్యాలంపాడ్, విజయవాడ 9392951999
21. ఎన్. శివకుమార్: విజయవాడ సెల్: 98664 73737
22. లక్ష్మీనారాయణ, స్వదేశి స్టోర్స్, వెంకటేశ్వర కాలనీ, మహబూబ్ నగర్ - 9393958862

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

షుగర్ (డయాబెటిస్), బీపీ, ధైరాయిడ్, ఊబకాయం, కీళ్ళనొప్పలు, రక్తహీనత
14 రకాల క్యాన్సర్లను దేశీ ఆహారంతో జయించే పద్ధతులు

డా. ఖాదర్ వలి

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

కూర్పు

పంతంగి రాంబాబు

సాగుబడి డెస్క్, 'సాక్షి'



PRAKRUTHI VANAM

ప్రచురణ: **ప్రకృతి వనం**

గుడిసివారిపల్లె, మదనపల్లె - 517 319

చిత్తూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఫోన్: 9440168816

Email: sales@prakruthivanam.com

Web: www.prakruthivanam.com



సౌజన్యంతో:

తెలంగాణ విర్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

Telangana Retired Engineers' Association



కూర్పు

పంతంగి రాంబాబు

న్యూస్ ఎడిటర్, సాగుబడి డెస్క్
సాక్షి దినపత్రిక, రోడ్ నెం. 1, బంజారాహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 034. సెల్: 86397 38658
ఇ మెయిల్: prambabu.35@gmail.com



మొదటి ముద్రణ: ఫిబ్రవరి 2018, ప్రతులు: 2,000
రెండో ముద్రణ: మే 2018 ప్రతులు: 3,000
వెల: రూ॥ 30/-

© కాపీరైట్ హక్కులు ప్రజలవే

ఈ పుస్తకంలో అంశాలను, ప్రచురణకర్తల నుంచి ముందస్తు రాతపూర్వక
అనుమతి పొందిన తరువాత ఎవరైనా ప్రింట్ చేసి పంచుకోవచ్చు



ప్రచురణ:

తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం

Telangana Retired Engineers' Association

ఫ్లాట్ నెం. 119, లక్ష్మి మెగా టౌన్షిప్, రాగన్నగూడ
నాగార్జున సాగర్ రోడ్, హైదరాబాద్ - 501 510
సెల్: 99638 19074
ఇ మెయిల్: trengr2008@gmail.com

డిజైనింగ్: ఎస్.ఎం. గ్రాఫిక్స్

93965 38445

ముద్రణ: కర్షక్ ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్

విద్యానగర్, హైదరాబాద్ - 500 044, ఫోన్: 040-2761 8261