



సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

'కృషిరత్న' **దాం! ఖాదర్ వలి** ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు



సిలిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

_{(పతులు: 5000}

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2018

వెల : అమూల్యం



#6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్, ఖైరతాబాద్, హైదరాబాద్-500 004. ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77 దో.నెం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్నెపాడు పోస్ట్, వట్టిచెరుకూరు మం॥, గుంటూరు జిల్లా - 522 017 (అం.ట్ర.) ఫోన్: 0863-2286228, 9705383666, 83744 22599

ముద్రణ : **'రైతునేస్తం' (పెస్** ప్లాట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్, హైదరాబాద్ – 500 037. ఫ్లోన్: 7416045979



వెలుగుదివ్వె ఖాదర్ వలి

నేడు ఖాదర్వలి తెలుగునాట సర్వనామం. చిరుధాన్యాల 'సిరి' మంత్రం. మరుగున పడిపోయిన సంప్రదాయ సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య రహస్యాలను వెలికితీస్తూ, తోటి సమాజానికి ఆరోగ్యసిరి అందిస్తున్న వెలుగు దివ్వె కడప జిల్లా ప్రొద్దటూరు వీరి సొంత ఊరు. మైసూరు, బెంగళూరులో ఉన్నత విద్య, ఆ తరువాత అమెరికాలో పై చదువులు. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం.

అయినా జీవితంలో ఏదో తెలియని వెలితి. పరాయీకరణ. ప్రతి అంశం, విషయం వ్యాపారమయమే. చివరకు తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, తాగే నీరు కూడా పూర్తిగా వాణిజ్యం సంతరించుకోవటం ఖాదర్ మహించింది. ఆలోచింపజేసింది. ఆ అంతర్మథనంతో అమెరికా ఉద్యోగానికి స్వస్తిపలికి తను చదువుకున్న మైసూర్లలో స్థిరపడి తన ఆలోచనలు, కలల సాకారానికి శ్రీకారం చుట్టారు. 20 సంవత్సరాలుగా చిరుధాన్యాలతోనే ప్రజలకు ఆరోగ్యసిరి వస్తుందని, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఏర్పడుతుందని త్రికరణ శుద్ధిగా నమ్మారు. ఆ దిశగా పరిశోధనలు చేస్తూ అవగాహనా వైతన్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

రెండు దశాబ్దాల వారి కృషి ఫలితమే ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న సిరిధాన్యాల సవ్వడి. సంప్రదాయ పంటల అవసరాన్ని ఈ తరానికి అందిస్తున్న వ్యక్తి ఖాదర్వలీ.

వీరి నోటి మాట ఓ వేదవాక్కు వీరి కరచాలనం ఓ ఆత్మీయ స్పర్య. వీరితో పరిచయం ఓ మహద్భాగ్యం. వీరితో స్నేహం అంతులేని మధురానుభూతి ఇక ఖాదర్ నాడి పట్టుకుంటే రోగికి జవసత్వాలు

ఖాదర్ మాట, బాట తెలుగునాట చిరుధాన్యాల పునర్వైభవానికి సరికొత్తసిరిదారి. ఆరోగ్య సమాజ అవతరణకు దిక్పూచి.



రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ వ్యవసాయక్షేతంలో దా।। ఖాదర్ వలి గారితో యద్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

మన సంద్రదాయ పంటలు చిరుధాన్యాలు. ఇవి తరగని పోషకాల గనులు. ఆరోగ్య సిరులు. ఈ చిరుధాన్యాలలో 'సిరి'ధాన్యాలు మరికొన్ని. కొర్రలు, సామలు, అందుకొర్రలు, అరికెలు, ఊదలు. అయితే అభివృద్ధి క్రమంలో మనం వీటికి దూరమయ్యాం. ఆధునిక జీవన శైలి, సరళి తెస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలకు 'చెక్'



చెప్పటానికి సిరిధాన్యాల వాడకం తప్పనిసరి అని ఖాదర్ వలి గారి అనుభవసారం తేల్చింది. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్తగా పేరొందిన ఖాదర్ వలి సారధ్యంలో సాగుతోన్న మహత్తర ఆరోగ్య ఉద్యమం తెలుగునాట నాలుగు చెరగులా ఊపందుకుంది. దీని ద్రభావంతో నానాటికీ వీటి వాడకం అధికమవుతోంది.

ఖాదర్వలి నేతృత్వంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం కోసం సాగుతున్న ఈ మహా యజ్ఞంలో భాగస్వామ్యం అందుకుంటున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మరీ ముఖ్యంగా ఖాదర్వలి అనుభవాల మూటను తోటి ప్రజలకు అందించే అదృష్టం కలిగినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. వారితో కలసి అదుగులో అదుగేస్తున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. వారి మాటతో ఇప్పటికే వేలాదిమంది సిరిధాన్యాల బాట పట్టారు. దీనిని తెలుగునాట ప్రతి ఇంటికీ చేర్చేందుకు త్రికరణశుద్ధిగా రైతునేస్తం ఫౌందేషన్ అహర్నిశలు శ్రమిస్తుందని హామీ ఇస్తున్నాను.

రైతు సంక్షేమాన్ని నిరంతరం కాంక్షించే 'రైతునేస్తం' ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు సమాజం కోసం అవసరమైన ఖాదర్వరి ఆలోచనానుభవాల సారం యొక్క సారాంశానికి సమగ్ర రూపమివ్వాలనే కోరికతో 48 రకాల వ్యాధులకు కషాయాలు, సిరిధాన్యాల ఆహారంతో స్వస్థత పొందే మార్గాలను ఈ చిరు పుస్తకంలో అందించాం. ఈ సూచనలు పాటించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

విషయసూచిక

| సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది? | 1 |
|---|--------|
| 'సిరి' ఆరోగ్య ముచ్చట్లు | 2 |
| కొన్ని కషాయాలు – వాటి ఉపయోగాలు | 3 |
| తినకూడనివి / వాడకూడనివి - తినదగినవి / వాడదగినవి | 4 |
| దయాలసిస్ రోగుల స్వస్థతకు మార్గాలు | 5 |
| ದಯಾಔಟಿಕ್ (ವತ್ಯಾರ ವ್ಯಾಧಿ) | 6 |
| థైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి., ఫైబరైడ్ హార్మోన్స్ | 7 |
| బి.పి. | 8 |
| బరువు తగ్గడానికి | 9 |
| బరువు పెరగడానికి | 10 |
| ఆస్తమా, క్షయ | 11 |
| పార్కిన్సన్ | 12 |
| కిద్నీలో రాళ్ళు | 13 |
| జ్ఞాపకశక్తి పెరగదానికి | 14 |
| గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అసిడిటి | 15 |
| కీళ్ళ వాపు, కీళ్ళ నొప్పులు | 16 |
| కంటి సమస్యలు | 17 |
| నరాల సమస్యలు | 18 |
| | |

| లివర్, కిడ్నీ శుద్ధి, గౌట్ | •••• | 19 |
|-----------------------------------|------|----|
| గుండె జబ్బులకు | | 20 |
| ఆల్జైమార్ (మతిమరుపు) | | 21 |
| ఫిట్స్ (మూర్చ) | | 22 |
| సి4, సి5, ఎల్4, ఎల్5, వెన్నుపూస | | 23 |
| వెరికోస్ వైయిన్స్ | | 24 |
| మూత్రపిందాల సమస్యలు | | 25 |
| సంతానలేమి (ఫెర్టిలిటి) | | 26 |
| యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు) | | 27 |
| ఇ, యస్. ఆర్. | | 28 |
| చర్మ సమస్యలు | | 29 |
| ప్లేట్లెట్స్ పెరగదానికి | | 30 |
| పక్షవాతం | | 31 |
| సారియాసిస్ సౌరియాసిస్ | | 32 |
| మలబద్దకం, పైల్స్ | | 33 |
| హెచ్.ఐ.వి. | | 34 |
| ఎస్.ఎల్.ఇ. | | 35 |
| ఐ.బి.ఎస్. | | 36 |
| | | |
| | | |

| కాలైటిస్ | 37 |
|--|--------|
| చికెన్గున్యా | 38 |
| క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయాలు | |
| ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ | 40 |
| ఎముకల క్యాన్సర్ | 41 |
| మెదడు క్యాన్సర్ | 42 |
| రక్త క్యాన్సర్ | 43 |
| మూత్మండాలు, బ్రొస్టేటు క్యాన్సర్ | 44 |
| [బెస్ట్ (స్థనాలు) క్యాన్సర్ | 45 |
| నోటి క్యాన్సర్ | 46 |
| థైరాయిడ్, క్లోమగ్రంథుల క్యాన్సర్ | 47 |
| ఉదరం (పొట్ట) క్యాన్సర్ | 48 |
| చర్మ క్యాన్సర్ | 49 |
| (పేగులలో క్యాన్సర్ | 50 |
| అన్నవాహిక క్యాన్సర్ | 51 |
| కాలేయ క్యాన్సర్ | 52 |
| అందాశయ క్యాన్సర్ | 53 |
| బుచ్చితో 'సిరి' బీయ్యం | 54 |
| మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్దతి | 55 |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | |



100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత? దాగ ఖాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరకు



| | | | | | | | | \$5000000 | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---|
| రా త్యం Name of | | నియాసిన్ Niacin mg (B3) | లలోప్లాలన్ Rivoflavin mg (B2) | ధయాటున్ Thiamine mg (B1) | 38 ⁵ టిన్ Carotene ug | කරයි Iron mg | కార్మియం Calcium g | ఫాప్కరస్ Phosphorous g | ලිමේරි Protein 9 | ఖనిజాలు Minerals g | Soč štrogo Carbo Hydrate 9 | సీచు పరాస్టం Fiber g | పెందేపరాల్గ్రమం పీడు రిష్మత్తి Cattohydratei Fiber Ratio |
| సిరిధాన్యాలు (Positive Grains) | | | | | | | | | | | | | |
| ම් රිත | (Foxtail) | 0.7 | 0.11 | 0.59 | 32 | 6.3 | 0.03 | 0.29 | 12.3 | 3.3 | 60.6 | 8.0 | 7.57 |
| එ රස | (Barnyard) | 1.5 | 0.08 | 0.31 | 0 | 2.9 | 0.02 | 0.28 | 6.2 | 4.4 | 65.5 | 10.0 | 6.55 |
| සරිජන | (Kodo) | 2.0 | 0.09 | 0.33 | 0 | 2.9 | 0.04 | 0.24 | 6.2 | 2.6 | 65.6 | 9.0 | 7.28 |
| పామలు | (Littile) | 1.5 | 0.07 | 0.30 | 0 | 2.8 | 0.02 | 0.28 | 7.7 | 1.5 | 65.5 | 9.8 | 6.68 |
| అందకొన్నలు | (Browntop) | 18.5 | 0.027 | 3.2 | 0 | 0.65 | 0.01 | 0.47 | 11.5 | 4.21 | 69.37 | 12.5 | 5.54 |
| తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains) | | | | | | | | | | | | | |
| వజ్ఞలు | (Pearl) | 2.3 | 0.25 | 0.33 | 132 | 8.0 | 0.05 | 0.35 | 11.6 | 2.3 | 67.1 | 1.2 | 55.91 |
| ප ණ්න | (Finger) | 1.1 | 0.19 | 0.42 | 42 | 5.4 | 0.33 | 0.27 | 7.1 | 2.7 | 72.7 | 3.6 | 20.19 |
| 278గలు | (Proso) | 2.3 | 0.18 | 0.20 | 0 | 5.9 | 0.01 | 0.33 | 12.5 | 1.9 | 68.9 | 2.2 | 31.31 |
| <i>కొప్ప</i> లు | (Great Milets) | 1.8 | 0.13 | 0.37 | 47 | 4.1 | 0.03 | 0.28 | 10.4 | 1.6 | 72.4 | 1.3 | 55.69 |
| మొక్కకౌన్న | (Com Maize) | 1.4 | 0.10 | 0.42 | 90 | 2.1 | 0.01 | 0.33 | 11.1 | - | 66.2 | 2.7 | 24.51 |
| నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains) | | | | | | | | | | | | | |
| గోదవల | (Wheat) | 5.0 | 0.17 | 0.35 | 64 | 5.3 | 0.05 | 0.32 | 11.8 | 1.5 | 76.2 | 1.2 | 63.50 |
| వరి బియ్యం | (Paddy Rice) | 1.2 | 0.06 | 0.06 | 0 | 1.0 | 0.01 | 0.11 | 6.9 | 0.6 | 79.0 | 0.2 | 395.0 |

'సిరి' ఆరోగ్య ముచ్చట్లు

సిరిధాన్యాలు కొర్రలు (Fixtail Millet), అందుకొర్రలు (Browntop Millet), సామలు (Little Millet), ఊదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) (ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు ఇవి. ఔషధ గుణాల సమ్మిశితమైన తిండిగింజలు. అంతేకాదు ఆరోగ్యగుళికలు. వీటిని తింటూ 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాలలో ఎవరైనా వారి వ్యాధులను నిర్మూలించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను అందించటమే కాకుండా, రోగ కారకాలను శరీరం నుంచి తొలగించి, దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. మనిషికి ఆరోగ్యం అందిస్తాయి.



ప సిలిధాన్యం ప యే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది?

- 1. కొర్రలు : నరాల శక్తి, మానసిక దృధత్వం, ఆర్ధయిటిస్, పార్కిన్సన్, మూర్చరోగాల నుంచి విముక్తి.
- 2. అరికలు : రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, దయాబిటిస్, మలబద్దకం, మంచినిద్ర.
- 3. ఊదలు : లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంథులు (ఎండోక్రెయిన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
- 4. సామలు : అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఓడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ
- 5. అండుకొర్రలు : జీర్ణాశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి., థైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.



కొన్ని కషాయాలు వాబి ఉపయోగాలు





| పిల్లలకు మాటలు రావటానికి | రావి ఆకు కషాయం |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| ಬರನ್ ಪರಗಡಾನಿ ಕೆ | ජ වබ් බ ාకు, |
| రక్తహీనత (రక్త-శుద్ధి) | కలివేపాకు |
| బాలింతలకు పాలు పెరగడానికి | కలివేపాకు, సజ్జిపాలు, మునగ ఆకు |
| ඛ්ධිත සුර 🔼 🦯 | စာပ ၽာ မဝ |
| మలబద్దకం | <mark>జామ</mark> ఆకు, తమలపాకు |
| కాలేయ శుద్ధి | కొత్తిమీర, కానుగ ఆకు |
| కండరాల నొప్పలు | సదాపాకు |
| మనోస్టైర్యం/మానసిక ప్రశాంతత | తమలపాకు (కాడతీసి) |
| పంటి సమస్యలు | కానుగ పుల్లతో తోమట0 |
| చర్హం, ముక్కు చెవి | వేప, ఆల్స్పెసిస్ (పచ్చి బిర్యాని ఆకు) |





මිත්ර් රීතින් / කැස්රේ රීතින්



ವಾಲು

బియ్యం, గోంధుమలు

ဉညီ့်ဂွီ ဗဿဇ် (Refined Oil)

ವಿತ್ಯರ, ಬಿಲ್ಲಂ

ಫ್ರಾದಾ ಬಂಡ್ರಿ ಗ್ರೌಧುಮ ಬಂಡಿ

బీ, కాఫీ

బేకలి ఉత్యత్తులు

పాలీష్ సిలిధాన్యాలు

నాన్స్టేక్ పెసO (Non-stick Pan)

అల్యమినియమ్ పాత్రలు

ဆွဲ့ရှိန် ဖြံ့အူလ

ప్లాస్టిక్ గ్లాస్, ప్లేట్, పేపర్ గ్లాస్

దేశీ ఆవు పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి

కొర్రలు, సామలు, అలికలు, ఊదలు, అండుకొర్రలు

పల్లీ, నువ్వులు, కుసుమ, కొబ్బలి (కబ్జె గామగ మానెలు)

මංඪ බවූට, ఈత බවූට

ಅನ್ನಿ ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲ ಪಿಂಡ್ಲು

ಕಪ್ತಾಯಾಲು

අංහූ ස්**හි**න්ඩ

ವಾಶಿಷ್ಟ ವೆಯನಿ ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು

අතාහි ඩිත්ර

స్ట్రీల్, రాగి, ఇత్తడి, మబ్జి పాత్రలు

ಗಾಜ ಸಿನಾಲು

స్టీల్ గ్లాస్, స్టీల్ ప్లేట్







සිණාවෙකිනි









పునర్మవ



ರಣವೌಲ



ಕ್ಷಾಯಾಲು 🤇

1 කත්ර බාණා - බාවසාමර

2ක් කත්ර - මිළුකාර

3ක් කත්ර - කුත්ත්ූක්

4ක් කත්ර - රසක්වේ

5 వారం - నేలనల్లి

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాడేవిద్దానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి ఆాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

බංකා - 2 රිෂ්සා

<mark>ෂ</mark>වජන - 2 රිෂ්æන

ිස්තුන - 1 රිෂ්සා ස්වේත - 1 රිෂ්සා

ෂංడාිම්ජන - 10 සි

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



ాస్ట్రిల్ ప్రాత్యేక్షన్లు మాత్రాక్షన్లు సిర్మింగ్లు ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వలి

යිරෝාවීම් (ස්දිර කූදා)







పාඩ්ත්





ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 බాරට බංటා - මහි,ම්ර

2ක් බතර ා - പ്പാര്ബ

3ක් නත්ර - කාඬ්ත්

- බ්ට්යා/කාත්ර පේා 4వ వారం

5 ವಾರಂ - ධිංරස්පාරා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 බඩාඛුංචා ක්රට්ට එන් ඡරාක්ෂ ක්රිඩ් නිර්ධාන దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿರಿಧಾನ್ವಾಲು 🕻

වෘදුන - 2 රින්සාමා

సామలు

2 ව්‍රිසාතා

ඉවජින

- 2 රිෂාන

ශීත්තා

- 2 රිනසාන

ශර්කිවෙන

- 2 රිනසාන

(ම්රීෆි ఇదే (క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





<mark>'నీరి'ధాన్యాలతో స౦పూర్ణ ఆరోగ్య౦</mark> కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



ಥුರಾಯಿడ్, ៦.ಸಿ.೭.డి., ឯួឧក្ខង ជាចាំ្មភ្លិ





కానుగ







ಕ್ಷಾಯಾಲು 🤇

1 <mark>කాර</mark> බංటා - ස**ළ**ූත්මු 2 කතර - පාතාර

3ක් කත්ර - එ<mark>රු</mark>ෂ්ඩුර්ර්ර්

4ක් කත්ර - කාන්ර කුෂේ/

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತ್ರಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾರಿ)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపానుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು 🤇

බන්නා - 3 රිම්සංග

පිංජුලා - 1 රින්සා

ඉවුණ - 1 රිම්ස

ශීත්තා - 1 ලින

මරයා පිංර්න - 1 රිමසා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





'కృషిరత్స' డాి। భాదర్ పల

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

29.20.





తులసి



బ్రహ్మాజముదు

సర్వగంధ

ಕಫಾಯಾಲು 🤇

1 කත්ර බංటා - සමුකුළු

2ක් ක ර - ඡාවේ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపానుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು 🕒

ිපරු**මා** - 2 රිෂ්සමා

 බංකා
 - 2 රිභ්සා

 ෂවණ
 - 2 රිභ්සා

ఊదలා - 2 රිෂ්සාමා

මරක් පිමරුණ - 2 රිම්සාමා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u> సెమనేస్టం</u> 🕜 9963978757, 9705158899





'ညီව'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



කරාතු ම්ර්යානපී (සංකරාං)



ಕಫಾಯಾಲು (

1 බాරට බංటා - ලාබ ఆకා

2ක් බాර්ට

- ඡකාමබාජා

3వ వారం

- ස්පජරු

4ವ ವಾರಂ

- ୪୧୪

5 ವಾರಂ

- ජෘඡ/ත්තාතා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

<u>ස්වජරු</u>



ಗಲಕ

ර්

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాశీసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

సామలు

3 ව්‍රම්‍යා

ෂවජන

- 3 රින්සාන

දුවේග

- 3 රූසල - 1 රූස

ఆధలు

- 1 රින්සා

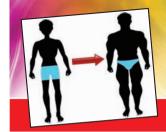
ශර්කිදිමර්

- 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.









ឧឋាស្ថា ៦៥៥៤ ខ្លាំង



ಕಫಾಯಾಲು (

1 තැර ල බංහා - අතුමා

2ක් කත්ර - බාරණ්මා

3ක් නත්ර - ස්මජ්ජු

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🕒

ත්තනාන - 3 රි්සාන

<mark>ෂ</mark>වඡන - 3 රූසන

ිසර - 1 රිසි ස්ත්ත - 1 රිසි

මරක් පිංතික - 1 රිම්ස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u>సైమనేస్ట్రం</u> © 9963978757, 9705158899



మెంతులు

జీలక<u>ర్ర</u>







కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు







ಕಫಾಯಾಲು

1 ವಾರಂ ಪಾಟು - ಮಿಲಯಾಲು

2ක් නත්ර - ඉළුකා

3ක් නත්ර - ක්තාක්)

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

అల్లము

పసుపు



హాడేవిద్దానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపానుకుని దానికి తాటిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು 🕒

දිමර්න - 2 රිම්සාන

<mark>ಸ</mark>ಾಮಲು - 2 රිණසාමා

<mark>ෂ</mark>ුවුජන - 2 රිෂ්සන ස්ක්රන - 2 රිෂ්සන

ඉංශ්ණිත්ත - 2 රූෂාන

(ම්රීෆි අධ් (ජුකරණ් సిරිధాన్యాలు ම්నాච්)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



ಕವಾಯಾಲು (

2ක් බතර

3వ వారం

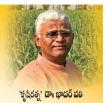
4ನ ನಾರಂ

1 තත්ර බංటා - ත්තාතා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫ್ರಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)



కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



ವಾಲ್ರನ್ನುನ

పည်း







జామ ఆకు

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిపాలు మరగించిన తరువాత వడపాస్సుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

1 వారంపాటు కొబ్బలినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిలిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి

- ಸಾಗದಾಳಿ

- ඍතා ಆకා

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🤇

දුවෙන

- 3 රින්සාමා

මර්කිදුන්ටම

- 3 රිෂ්සාමා

సామలు **ෂව**ජන 1 රින්සා 1 ලිනු

ఊదలు

1 ෆින්දුා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





්තාත් තිබූ හිටු ක්රමුවේ සට්ටුර් දුර්තිවේ හිටු ක්රමුවේ සට්ටුර්ර්

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



පීධීූණි රුණු



١.



<u> </u> පිමුඛාර



මජඞීඞංර්



గోంగూర



ಕಫಾಯಾಲು 🤇

1 බතර ට බා්ඩා - නාඩ්ත්

2ක් කත්ර - පිෘමු කාර

3ක් කත්ර - මර්ඩ් සංడා

4ක් කත්ර - බි්රෙරාත්ර

5 వారం - కస్తూలి/శతపుష్<mark>శం</mark>

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదవాశసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

ිමර්ත **- 2** රිෂ්සන

බංකාలා - 2 රිෂ්සාමා

<mark>ෂ</mark>වඡන - 2 රිෲන - 2 රිෲන

ෂංශාපිංරවා - 2 රිෂ්සාවා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

<u> සාූ බජි ජීදී බජ්ජයෙන් පී</u>

పసుపు



దాల్షిన చెక్క



నువ్వుల ఆకులు



ಕವಾಯಾಲು (

1 බවර බම්බ ත්රාත්)

2ನ ನಾರಂ

- තා්තුල පෝමා 3వ వారం

4ನ ನಾರಂ - කාත්ර අජා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

ನಾನುಲು

3 ව්‍රම්‍යා

විත්තා

- 1තිසා

ඉවුජිනා

- 1තිස

ශීත්ත

1 ෆින්නා

මර්කිපිමර්මා

- 1 රිම්සා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



ෆෘ,(එජි ල්කාල්, මෙඑයීට්

తమలపాకు

ಕಥಾಯಾಲು (



ಮಿറ്റെല



తమలసాకు

3ක් බතර

- පෘතාර

4ವ ವಾರಂ 5 ವಾರಂ

- ඡරර් ස් - **ಆ**ഉ് പ്രൂപ്

(తిరిగి ఇదే (కమంలో కషాయాలు తాగాలి)





తంగడి ఆకు

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 බඩාඛුංචා කාරෆීං එන් ඡරාකමේ ක්රිඩ් නිර්ධාන దానికి తాటిబెలం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🤇

වෘදුන

3 විමසානා

මරක්ණිරන

- 3 රිෂ්සාමා

సామలు **ඉව**ජන 1 රිනසා 1 ෆින්දුා

ఊదలు

1 ලිනු

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



ු කණු, පීණු කිණුలා



ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 බත්ර බණා പ്പാളങ്ങള

2వ వారం നു

3వ వారం യ്ക്കൂര്

4ನ ನಾರಂ ದಿಕೆಂಗಾಗ

5 അ്റ്റ - කත්ර 1 వారంపాటు కొబ్దలినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం

నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 බඩාඛාවා කාර්ථිං එන් ඡරානමේ ක්රිබ්ම්ාන්න් దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು (

දුවෙන - 3 තිනෙන

- 3 රිනසාන **මර**ක්දිමර්ම

సామలు 1 රින්සා **ඉව**ජිනා 1 ලිනු

ఊదలు 1 ලිනු

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





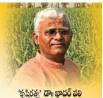






'එව'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు







<u> ప</u>ుబీన



. శతపుష్ప



ఆల్స్పెస్సె

ಕಥೆಯಾಲು (

<mark>1 න</mark>ారం పాటు - క్యారెట్ 2వ వారం - పుటన

4వ వారం - ఆల్ స్పైస్టే 5 వారం - ముసగాకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి ఆాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು 🗨

දින - 3 රුකක

<mark>ෂ</mark>ංడుకొర్రలు - 3 රිෂ්සలා එක්කා - 1 රිෂ්ස

ෂවුජන - 10 ිස

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕ್ರಮಂಲ್ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಾಲು ತಿನಾಶಿ)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.









තිගෘව තිබාතිුළා



ಕವಾಯಾಲು (

1 බాර්ට බංటා กอร

2ನ ನಾರಂ - ඍකා

3వ వారం - බංවසාමර - ත්යාබාජා 4ನ ನಾರಂ

1 వారంపాటు కొబ్దలినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం

(ම්රීඩ අධ් |ජක්රණ් ජ්ඛාර්තාභා ෂා ්රීඩ්



റിമായുട്

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిపాలు మరగించిన తరువాత వడపాస్సుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

నువ్వులనూనె తిలగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

දුවෙන 2 විමසාන

ශර්කුදුන්ට ම - 2 රිනසාන

సామలు - 1 තිසා **ඉව**ජන 1 රින්සා

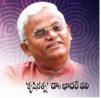
ශීත්මා 1 ලිනා

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



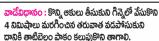
මක්රි, පීධීු ජාසූ, ෆිම්





మెంతులు





ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 බాර්ට බංటා - ත්ලාබෘජා

2ವ ವಾರಂ - බාරණුනා

3ක් නත්ර - රසක්වේ

4ప వారం - కస్తూలి పుష్ప

5 ವಾರಂ

(ෂීරිಗ ఇదే (కమంలో కషాయాలు తాగాలి)

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

ශීත්ත 3 විමසානා

- 1 රිමසා දුවෙන

సామలు - 1 රිමසා

ඉවජන 1 ලිනු

මරක්දිමර්මා - 1 රින්දන

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

'కృషిరత్స' డా॥ ఖాదర్ వలి

ර්රාල් සනා.පණ



ಕವಾಯಾಲು (

1 බතර බාඩා - ධ්වාර පතරා

2ක් නත්ර - බංජනගා

3ක් බතර ා - **ಬಾ**ಡ<mark>ಿದ ಗುಮ</mark>್ರಡಿಕಾಯ

200 మి.లీ. జ్యూస్ తీసుకోంచాలి. පිමෙකාර/ණව**ා**/ෂකාවබාජා ජබාගාවා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾರಿ)



ನಾಗಕಾಯ

కొత్తిమీర

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెలం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

ನಾನುಲು

2 විමසාන

ඉවුජිනා

- 2 රින්සාන

දුවේග അത്

- 1 රින්සා 1 ලිනු

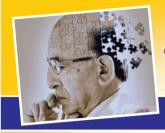
මරක්දිමර්මා

- 1 රින්දන

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







సిలి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



<mark>පුව්සිකාව</mark>් (කෘෂකරාකු)









మునగ ఆకు



ಕವಾಯಾಲು 🤇

1 ක ර බංහා - න්නාන

- ഒറ്റ

3వ వారం

4ವ ವಾರಂ

- කාත්ර ෂේහ

1 వారంపేటు కొబ్బరిమనె, రెందో వారం వేరుశనగమానె, మూడో వారం మఫ్పులమానె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగదుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే (క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదపానుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

දිෘර්ත

- 3 රිනසාන

මරයා පිංතු ල

- 3 රිනසාන

<mark>ಸ</mark>ಾಮಲು ෂවුకలు - 1ර්මස

ශීත්ත

1 ට්මසා 1 ට්මසා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







ងុំស្នំ (សារាប្បី)

စ်လ်ဆ်)











ಕವಾಯಾಲು 🤇

1 వారంపాటు కొబ్బలనూనె, రెండో వారం వేరుశవగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిలిగి ఇదే క్రమంలో పరగదుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే !కమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು ೦

දුවෙන

- 3 රින්සාමා

මරడා§ිමරමා

- 3 රින්සාමා

సామలు

- 1 රින්සා

ෂවජ්

- 1ර්මසා

ఊదలు

- 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u>సైమనే స్ట్రం</u> © 9963978757, 9705158899





కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

సి4, సి5, ఎల్4, ఎల్5, వెన్నుపు్రాన



ಕವಾಯಾಲು

- ජවබ්බාජා 1 කත්ර බා්ඩා

2ನ ನಾರಂ - බංවසාඡර

3వ వారం





ർമാ



జాను

(తిరిగి ఇదే (కమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 බඩාබාවා කාර්ථිං එන් ඡරානමේ ක්රිබ්ම්ාන්ඩ්ව దానికి తాటిబెలం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

දුවෙන

3 විනිසාන

මරක්දිමරමා

- 3 රින්සාන

సామలు **ඉව**ජන - 1 රින්නා 1 ලිනු

ఊదలు

1 ෆින්දා

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.







බවපිබ්ති බූගාකි



టమాట



దొండకాయ అక



<u>ವ</u>ಾಲಿಜಾತ



ಕವಾಯಾಲು 🤇

1 නත්ර බංటා - ඩක්සේ

2ත් නත්ර - බිංර්ණ ග ෂුණ

3ක් **ක**ත්ර - ක්වෙසාන්

4ත් කත්ර - කික්තුරා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತ್ರಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾರಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని ధానికి తాటిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🔾

ිමර්ත - 2 රි^මසාත

సామలు - 2 රූෂාలා

මවජන - 2 රිෂිසාන

ස්ස්රහ - 2 රිෂ්සාහ

(ම්රීෆි කුධ් (ජුකරණ් సిරිధాన్యాలు ම්నాච්)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.





కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

කාාමේහීටයාව තිකාති.වා



ಕ್ಷಾಯಾಲು

1 බතර බා්ඩා - තාත්ජාත්

2ක් බතර ා - බෘවසෘණ

- පිංමුකාර 3వ వారం

4ವ ವಾರಂ

5వ వారం

- పుటస - ඊහබාව

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)







ರಣನಾಲ

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🤇

ನಾನುಲು 2 විමසාන

- 2 රින්සාන **ඉ**වුජිනා

- 1 රිමසා වුන්තා ශීත්ත 1 ෆින්දුා

මරක්දිමර්මා - 1 තිනෙ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైమనేస్టం 🕜 9963978757, 9705158899







. 2) \$20 8), @41 \$3000 \$1

సంෂෘත්ම්කා (ඛවූමඩ්)



ಕಫಾಯಾಲು 🤇

³ 2ක් කත්ර - බ්<mark>ත් ෂ</mark>ජා

3ක් කත්ර - ක<mark>ාන්ර</mark>

4ವ ವಾರಂ - ತಮಲವಾಕು

(පෘය් ෂ්ඪ)

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వేప ఆకు

మునగ



వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదవాశసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

§ිත්ත - 2 රි^{ත්}සාන

సామలు - 2 රිෂාలు

මවදින - 2 ලිසෙන

ශ්ත්ත - 2 රිෂ්ෂාන

ෂංරක් දිංජි - 2 රිෂ්සා ම

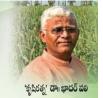
(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



ాసిలి 'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



රාාවෙබ් පබ්බුජිබ් (කාල් බක්කුලා)



ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 බాර ට බංటා - ്നെപ്പു

2ವ ವಾರಂ

- පිංමු නාර

3ක් බතර ා

- పుబ්స

4ನ ನಾರಂ

- කාත්ර

5వ వారం

- තාත්ජාත්

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)



නාන්ර

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

ನಾನುಲು - 3 රින්සාමා

ඉවුජුන

- 3 රිනසාන

වුන්තා

- 1 රිමසා

ශීත්ලා

1 රින්සා

මරක්දිමර්මා

- 1 රින්දන

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899







కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



ප.యస్.ఆర్.



ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 කත්ර බා්ඩා - පැර්ඩ්

2వ వారం - ස්බීව

- జట్రాట్ 3వ వారం

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

ఉసిల

బీట్రుట్

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 බඩාඛුංචා කාරෆීංඨන් ඡරාක්ෂ ක්යිබ්බාණ්ඩ దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🤇

సామలు

දුවෙන 2 ලිනුන

2 ව්‍රිසාතා **ඉව**ජින

- 1 රින්සා

1 රින්දා ශීත්ත

මරක්දිමර්මා - 1 තිනෙ

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899





ඉට, ආයා අපාද ශලා අප්වේ ශ්ර

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



చేర్త, సమస్యలు



ಕಫಾಯಾಲು (

3ವ ವಾರಂ - ತುಲಸಿ

వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు నువ్వులసూనే చర్హంపై రాసుకోవాలి

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತ್ರಮಂಲ್ ತಫಾಯಾಲು ತಾಗಾರಿ)

తులసి

หอร



నువ్వుల లడ్డు



వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదవానుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🗨

බාකාන - 2 රිම්සාන

ෂවජන - 2 රි්සාන

ිස්තුන - 1 විසි ස්ක්තන - 1 විසි

මරයා පිංචිවා - 1 රණසා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899











బొప్పాయి



న్పునగ ఆకు



೨೧-೫-೨ಗುಗು



പ്പുള്ളത്



ಕ್ಷಾಯಾಲು (

1 කත්ර බං්ග ಬೌಕ್ಸಾಯ

- කාත්ර පේ 2ನ ನಾರಂ

3వ వారం - එටම එරාරා

4ವ ವಾರಂ - බංවසංෂ්ර/

సదాపాకు/వెలక్కాయఆకు/తిప్పతీగ

(මරිෆි ఇదే |కమంలో కపాయాలు తాగాలి)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 බඩාඛුංචා කාරෆීංඨන් ඡරාක්ෂ ක්යිබ්බාණ්ඩ దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

ನಾನುಲು 2 විමසාතා

- 2 ලිසෙන **ෂව**ජන

දුවේග - 1 රින්සා

ශීත්තා 1 ලිනු

මරක් පිමරන - 1 තිනෙ

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899



కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



చక్లవాతం





ಗಲಕ





పుబీన

కొబ్జలమానె

ಕವಾಯಾಲು 🥌

1 ವಾರಂ ಪಾಟು - ಜಲ್ಯಂ

2ක් **ක**ත්ර - <mark>ජව</mark>ජ

3ක් කත්ර - මත් ම්ර්

ವಾರಂವಾಟು ಕೌಬ್ಬಲಿನುಾನ/ವೆರು ಕನಗನೂನ (ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫ್ರಾಯಾಲು ಕಾಗಾರಿ)

హాడేవిద్దానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాబిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🗨

ිමර්ත **- 2** රිෂ්සන

ෂංడා§ෟරුමා - 2 රිෂ්සාමා

මවජන - 1 රිෂ්ස

ఊර්ලා - 1 රින්සන

సామలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899









ක්ෂ වර්ග කිස්



ಕಫಾಯಾಲು 🤇

2ක් **න**ජර - හු<mark>ණ</mark>ු

3ක් කත්ර - ජනහරක්

(ಕಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొశ్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపానుకుని దానికి తాటిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ತಾಲು 💁

දිමර්න - 3 රිම්සාන

ෂංඥාවූත - 3 වූසාන

<mark>ෂ</mark>වඡන - 1 රින්ස සෘරත - 1 රින්ස

බික්තාන - 1රිෂ්

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899











కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

කාలబద్దక్రం, ఫ్లెల్మ్



නක් අජා



අරුර්යී අජා





ಕ್ಷಾಯಾಲು

1 කතර බා්හා - ඍකා ಆకා

- ඡරර් ස් 2ನ ನಾರಂ

3ක් කాරර

4ನ ನಾರಂ - ඉතාර අන

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

මරක්දිමර්මා - 3 රිනසාන

දුවේග

- 1 රිමසා **ඉ**වදින - 1 රිමසා

ශීත්ත 1 රිම්සා

సామలు 1 ෆින්නා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899





కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

කෙඩි.ස.ස.







ಕ್ಷಾಯಾಲು (

2ನ ನಾರಂ

- කෟර්යා 3వ వారం

గడ్డి నవ్వులు తినాలి

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)





గడ్డి నవ్వులు

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 🤇

ඉවදින - 3 රිනසාන

సామలు 1 රින්සා

- 1තිසා **දුං**ර්ග ශීත්ලා 1 රින්දා

මරක්දිමර්මා - 10 මසා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899



కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు

'ട്യషిరత్స' അ। ఖాదర్ వల





బల్యపత్రి







ජාතාතා තමයි

ಕವಾಯಾಲು (

1 බතර බා්ඩා ఈత

2ක් බතර - පම්රාම්ම

3న వారం

1 వారంపాటు కొబ్బలినూనే 3 చెంచాలు 2 නాරం ඡාసාක సూనే 3 ඩිංසාలා

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು (

දුවෙන

- 3 රින්සාමා

මර්කිදිම පුරුම

- 3 රිෂ්සාමා

సేమలు

- 1 රිමසා 1 ලිනු

ශීත්ත

ලවජිලා

1 ෆින්දා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్టం 🕜 9963978757, 9705158899



190, the same and the same and

కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు







ಬೌಪ್ಯಾಯಿ ಆಕು

ಕಫಾಯಾಲು 🤇

1 නත්ර බංటා - බාරම ෂජා

3వ వారం 4వ వారం

- ඡකාවබං**ජා** (පැෂ්ෂ්ඨා

5వ వారం

- పుటన/ධිංංడ ఆకు

(ම්රීෆි ఇධ් (ජුකරණ් ජිඛාරකාවා ෂා ්ර්

కొత్తిమీర

తమలపాకు



వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదవిశీసుకుని దానికి తాటిబెలం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು 🕒

ත්කාන - 3 රිණිනන

ෂවජන

- 3 රිෂනා

<mark>ප</mark>ිත්තා

- 1 රිම්සා - 1 රිම්සා

ෂරడා§ෳර්මා

- 10 මස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

సైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899





'కృషిరత్స' డాగి భాదర్ పల

50 වඩ් වි



ಕಫಾಯಾಲು 🤇

- ෂකාර් ෂ්ඡා



2ක් නත්ර - සාක් ෂ්ඡා

3వ వారం

- පෘතාර ජෙන

జామ ఆకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదవానుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ವಾಲು 💽

බාකාන - 3 රිම්සාන

ෂවජන - 3 රිනිසාන

ිසරහ - 1 රිෂ ස්ක්රහ - 1 රිෂ්ස

ෂංක්ණිරන - 1රූෂ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాదేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్టం © 9963978757, 9705158899









కషాయాలు, సిలిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్తాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వలి

සුපුත් ජාතු



ಕ್ಷಾಯಾಲು

1 <mark>ಎ</mark>ಂದರ ಎಾಟು กอร

2ವ ವಾರಂ ನಾಗದಾಶಿ

3వ వారం සාකාරම ඕ

(පරණුතු)

ನಾಗದಾನಿ



చానుంతి టీ

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ (ಕಮಂಲ್ ಕಫಾಯಾಲು ತಾಗಾಶಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుఫుకొని తాగాలి.

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು 🤇

දුවෙන

- 3 රින්සාමා

මර්කිපිමර්මා

- 3 රිෂ්සාමා

సామలు ශීත්තා

- 1 තිසා 1 රිම්සා

ඉවජින

1 තිනෙ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

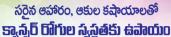
వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899











ස්සුණාං - సాయంతం

1 බත්ර බෑ්ග - పునర్నవ

2ನ ನಾರಂ - നു

3వ వారం

ည်တူတွဲ

2ක් බතර ා - పసుపు

సామలు - 2 ලිනෙන

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ෂවජන සික්ස

වෘදුන

- 1 විමදහ - 1තිස

- 2 රිනසාන

ෂරක්§ින්රම - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను

(ම්රීෆි පුධ් |ජුක්රණ් ජූ ප්රක්ෂ සැක්රී)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపేశ్సుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.





- කතා









ఫ్సనర్మవ

<u> నెమ్ స్ట్రేస్ట్ల్ (?)</u> 9963978757, 9705158899





సరెన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో පැතුර් රිබ්රාව තුක්ජන ස්බාණාර



ఎముకల కాన్చర్

ස්සුණාං - බංණාංඡර

1 තතර බංහා - බංවසාෂ්ර

2ನ ನಾರಂ - നു

3న వారం - කතා

ည်တူတွဲ

1 තැර ල බාහා - බාලම අන

2ක් බතර ා - పుబీనా ಸಿರಿಧಾನ್ಯಾಲು

ನಾನುಲು - 5 වුණෙන

ෂංක්පිත්ත - 2 ර්ෲන

ඉවජනා - 2 ලිනෙන

ශීත්ත - 1 තිනෙ

වෘත්තා - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

(මරිව පුධ් |ජුක්රණ් ජූක්රක්ත මෙත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపానుకుని దానికి తాటిబైల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಜಾತಂ



ರಾವಿ





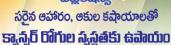


పుదీనా













බාර්යා පැතිර්

ස්ස්ණාර - බංණාරජර

1 බත්ර බෑ්ග - බංවසාඡර

2ನ ನಾರಂ - നു

3న వారం - ෲක්ත

ည်ထာ့တွေဝ

1 කත්ර බංటා - ත්යාබාජා

2ක් කත්ර

ෂංරක් පිංජුන - 2 රිෂ්සා ම

సేనులు - 2 ලිනෙන

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಾಲು

ඉවජලා - 2 ලිනෙන

ශීත්ත - 1നിജ

වෘදුන - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం : సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.



<u> 3మకేస్టం</u> 🕜 9963978757, 9705158899







(ම්රීෆි පුධ් |ජුක්රණ් ජූක්රක්තා මැත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత

వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.





ದಾಲಿನವಿಕ್ಕ

ವಾಲಜಾತಂ





ර්ජි පැල්



ಡ್∥ ಖಾದර් ක්ව

ಕುದಯಂ - ಸಾಯಂತಂ

1 තතර බණා - බවසාෂ්ර

2ක් බත්ර - നു

3ක් බත්ර - ඍතා

ಮಧ್ಯಾహ್ವಂ

1 බතර බංහා - ජවබ්බංජා

- ඡකාවබාජා 2ක් බත්ර

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

సామలు - 2 ලිනෙන

ඉවජන - 2 ලිසෙන

ఊదలు - 1 ලිනා

දිවෙන - 10 න

(මරිగි පුධ් (క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.







(ම්රීෆ් සුධ් |ජුක්රණ් ජූ ස්ක්රා සා සා මේ වේ වේ වේ වේ වැන්න වෙන්න මේ වෙන්න වෙන

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత







<u> నెమనేస్టం</u> 🕜 9963978757, 9705158899





పజ్ఞకేషన్మ్ సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో



කිාගල්සීoයාeu, ල්බ්බ්ඩා පෘ_{ති}ට්

ఉదయం - సాయంతం

1 ನಾರಂ ನಾಟು - ನಾರಿಜಾಕಂ

2ನ ನಾರಂ - നു

3వ వారం - ඍතා

ည်တူတွဲ

1 තැර ට බංහා - මඩ්ජකාතායී

(పునర్నవ)

2ක් බතර ා

- පිෘෂුකාර

(ම්රීෆ් කුධ් |ජුක්රණ් ජූඛ්ක්ක්ක් මෙත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపేశసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಿಜಾత0







ඉළුදුනු කැයි



ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ඉංක්ෂිත්ත - 2 රිෂ්සාන

సామలు

- 2 ලිනෙන

ඉවජින

- 1 රින්සා

ශීත්ත

- 2 ලිනෙන

වෘරුත

- 1තිස

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

<u> 3మనేస్ట్రం</u> 🕜 9963978757, 9705158899





පැුුබ්ර් ෆිබ්රාව බුකුණ්ණ ස්බාණාර



'ඡාషిరత్స' డా॥ ఖాదర్ వల

ස්සුණාං - సాయంతం

1 ನಾರಂ ವಾಟು - ವಾರಿಜಾಕಂ

2ನ ನಾರಂ - നു

3వ వారం

ည်တူတွဲ

1 බතර ව බා්ඩා - පාතාර ජන

2ක් බත්ර - බ්ක් අතා

(ම්රීෆි පුධ් (ජිකරුණ් ජිඛාන්ත් මැත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపేశ్సుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



<u>ವಾ</u>ಲಜಾಕ್ಗ







පෘතාර ජන



ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ෂංක්ෂිත්න - 2 රිෂ්සන

సామలు - 2 රින්සාන

ඉවජනා - 2 ලිනෙන

ශීත්ත - 1 තිනෙ

විවෙන - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

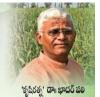
వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

నైమనేస్ట్రం © 9963978757, 9705158899





సరైన అహారం, ఆకుల కషాయాలతో క్కాన్బేర్ **Diffుల స్వస్టేతకు ఉమేయం**



තිබීඩ් පැුත් ුර්

ස්ස්ණර - ಸಾಯಂತ್ರಂ

1 ವಾರಂ పాటు - పాలిజాతం

2ක් කත්ර - ලාබ

3న వారం

- ඍතා

ಮಧ್ಯಾಕ್ಡಾಂ

1 බත්ර බං්හා - හාඩ්ත

2ක් බත්ර

- ഒറ്റ

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಲಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్మెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಜಾತಂ



ರಾಣಿ



ಜಾಯ



ລງພລ



ဓစ္တဝ

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

දුවෙන

- 2 රිනසාමා

సానులు

- 2 රිනසාන

ෂවජන

- 10 මස

డిందలు

- 1ර්මස

මරක්§ින්න -

- 1ිරමසා

(පීරිగి ఇదే (క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u> సైమనేస్ట్రం</u> 🕜 9963978757, 9705158899









'కృషిరత్స' డా॥ భాదర్ వలి

సరెన ఆహారం, ఆకుల కష్టాయాలతో පැුුුව් ලිහිරාల స్వస్థతకు ස්ඛාණාං

මූ**ෆ**ංගායි, පිබ්කා<u>ෆ්</u>ංඛාව පැුක්ුර්

ස්ස්ණාර - බංණාරජර

1 තතර බංහා - බංවසාෂ්ර

2ನ ನಾರಂ - നു

3వ వారం

ည်ထုံ့တွဲဝ

1 බాර් බා්ඩා - සාකරම

බාජුළ අජාවා

2ක් නත්ර - එරුණ්ඩරාරා / మునగ ఫూలు

(මරිරි අධ් (ජකරණ් ජඛාතා සංගේ)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపేశసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ಎಾಲಿಜಾತಂ







చామంతి ఆకులు



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಾಲು

ෂංරක් පිංජන - 2 රින්සාන

సామలు - 2 ලිනෙන

ඉවජනා - 2 ලිනෙන

ශීත්ත - 1 තිනෙ

- 1තිසා වෘර්ත

(తిరిగి ఇదే (కమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

3మనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899





సరెన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో පෘ,තු්රි රිබ්රාව තුතුම්ජා ස්බාණාර



ස්ර්ර්ං (ඔහ්) පැරු

ස්ස්ණා - එන්ගම්ර

1 ನಾರಂ ನಾಟು - ನಾಲಜಾಕಂ

2ನ ನಾರಂ - നര

3వ వారం - කක්ත ည်တူတွဲဝ

1 කත්ර බෑණ - ඉර්ඩී කෑන

2ක් බතර ා - බාංම ප්රා

(ෂීරීෆි ಇದೆ ප්රකරණ දකුරු සහ සොව)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಜಾತಂ











మెంతి ఆకు

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

වෘරුත - 2 තිසාමා

ඉවජන - 2 ලිනෙන

ෂංడා පිංජුන - 2 රණයාම

ස්ක්ර - 1 ලින

సామలు - 10 මසා

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u> 3మనేస్ట్రం</u> 🕜 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కష్టాయాలతో



. **5**7,5

ఉదయం - సాయంతం

1 ನಾರಂ ವಾಟು - ವಾರಿಜಾಕಂ

2ನ ನಾರಂ - നു

3వ వారం - කතා

ည်ထုံ့တွဲဝ

1 කැරට බංటා - ఉවූපැරෙමා

2ක් බාර්ර

- ජවහරක්

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತಮಂಲ್ ತಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾರಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని అకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబైల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



<u>ವಾ</u>ಲಜಾతಂ







ఉల్లికాడలు



కలబంద

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ඉවජින - 2 ලිනෙන

ෂංడා පිංජුන - 2 රණසාන

సానులు - 1 විමදහ

ఊదలు - 1තිසා

වෘර්ත - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వందుకోవాలి.

3మనేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899





సరైన అహారం, ఆకుల కషాయాలతో క్యాన్బేర్ రెగోగుల స్వస్టేతకు ఉమేయం



'కృషిరత్న' డా॥ ఖాదర్ వలి

ල්රාවෙහි පැු්ර්ර්

ස්ස්ණර - බංණරමුර

1 ವಾರಂ ಎಾಟು - ಎಾಲಿಜಾతಂ

3ක් නත්ර - සාක්

ಮಧ್ಯಾహ್ವಂ

1 බත්ර බා්ඩා - පාරාර

2ක් බත්ර - බාංෂ

(ම්රීෆ් අධ් (ජික්රුණ් ජිඛ්ක්රා මේ අත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 సిమిషాలు మరగించిన తరువాత పడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾರಿಜಾతಂ



ರಾಜಿ



ಜಾಮ



కానుగ



ಮಂತಿ

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ඉවජන - 2 රිෂ්සන

ఊරలා - 2 රූෂා

ඉංක්§ිත්රා - 2 රණ්සා

පෘර්ත - 10 ස

තික්මා - 1 රින්ස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

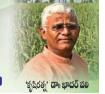
వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

ైమనేస్ట్రం © 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో క్కాన్బేర్ రెగేగుల సృస్టేతకు ఉమేయం



මත්යුතෘකීපේ පෘ_ද්තු රි

ස්ස්ණ - බංණලම්ල

1 ವಾರಂ ವಾಟು - ವಾಲಜಾతಂ

2ක් කත්ර - ලාබ

3ක් නත්ර - සාකා

ಮಧ್ಯಾహ్నಂ

1 බත්ර බං්ඩා - හාඩත

2ක් බත්ර - ම

- ജൈo

(ತಿರಿಗಿ ಇದೆ ತಮಂಲ್ ಕಪ್ತಾಯಾಲು ತಾಗಾಲಿ)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వదపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಜಾತಂ



ರಾಜಿ



ಜಾಮ



పుదీనా



ക്രെ

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು

అండుకొర్తలు - 2 රිෂ්జులు

ත්තාන - 2 රූෂන

මවජන - 2 රිෂ්æන

ఊదలు - 10 ස

ිමරුන **- 1** විමස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

<u> సెట్ఫోస్టం</u> © 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కష్టాయాలతో පැුු්රි ෆි්ර්ාల స్వస్థతకు ఉබාయం



පෘළ්ණ පෘඨ්

ఉదయం - సాయంతం

1 තත්ර බෑ්හ - බංවසෑරෙ

2ක් බත්ර - നു

3వ వారం

- කත්ා

ည်ထာ့တွေဝ

1 තැර බුණා - හියුබුණ

2ක් බතර ා

ಸಿಲಿಧಾನ್ರಾಲು

ඉවජන - 2 ලිනෙන

ශීත්ලා - 2 රින්සාන

ෂංడා පිංජුන - 2 රිනසන

දුවෙන - 10 මසා

సామలు - 1තිස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్వాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

(ෂීරීෆි ಇದೆ ප්රකරණ ජූ අත්කාන සහ අත්ව)

వాడేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపాసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



<u>ವಾ</u>ಲಜಾಕ್ಗ



ರಾವಿ





సదాపాకు



మెంతి ఆకు

<u> 3మనేస్ట్రం</u> 🕜 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో క్యాన్బేర్ రెగేగుల స్పస్టేతకు ఉమెయం



ෂංයෘන්ණ පෘූ්කූර්

ස්ස්ණා - බංණාරමර

1 ත ර ට බා - බාව සාම ර

2ක් කත්ර - ලාබ

3ක් කත්ර - සක්ක

ည်ထုံ့တွဲဝ

1 කත්ර බං්හා - කිබ් ගා ජන

2<mark>න් න</mark>ූත්ර - ඡ<mark>නාව</mark>ණ්

(ම්රීෆ් අධ් (ජකරණ් ජඛාක්ෂා මැත්ව)

వాదేవిధానం : కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని ధానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



ವಾಲಜಾತರ



ರಾವಿ



జామ



ಬೌಕ್ಬಾಯ ಆಕು



తమలపాకు

ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಾಲು

అండుకొర్తలు - 2 රිෂ්జులు

ත්කාන - 2 රිෂ්ෂන

මවජන - 2 රිෂ්සාන

ස්ස්තන - 2 රිණසාන

ිප්රිත **-** 1 රිමස

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

వాడేవిధానం: సిలిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

2 మ సేస్ట్రం 🕜 9963978757, 9705158899

బుచ్చితో 'సిలి' బియ్యం

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 ఆహారం ఆరోగ్యదాయకమన్న

స్పృహ తిరిగి మేలుకొంటున్న తరుణంలో చిరుధాన్యాలను పప్పుధాన్యాలతో కలిపి మిశ్రమ సాగు చేసే రైతుల సంఖ్య తెలుగునాట అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అయితే శుద్ధి యంత్రాల ధరలు అందుబాటులో లేక పండించిన రైతులు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే, కేవలం మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టన మహిళలు శుద్ధి చేసుకోగలిగిన సుళువైన పద్ధతి ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు ఈ మూడు రకాల చిరుధాన్యాలను కంకుల నుంచి రాలగొట్టి సమకూర్చుకుంటే చాలు. వాడకానికి సిద్ధమవుతాయి. గింజలపైన పొట్టు ఉండదు. కాబట్టి వీటికి [ప్రాసెసింగ్ సమస్య లేదు. అయితే కొర్రలు, అండుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు వంటి చిరుధాన్యాల (సిరిధాన్యాల) సంగతి కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటి ధాన్యం నూర్పిడి చేసిన అనంతరం బియ్యం పొందాలంటే [ప్రాసెసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ధాన్యం పైన పొట్టను తొలగిస్తే .. తినడానికి వీలయ్యే చిరుధాన్యాల బియ్యం సిద్ధమవుతాయి. సంప్రదాయకంగా ఈ ధాన్యాన్ని తిరగలి (ఇసుర్రాయి)లో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్ధం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక (శమ, సమయంతో కూడిన పని. అందువల్లనే ఆరోగ్యదాయకమైనప్పటికీ సిరిధాన్యాలు కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.

మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి



1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా శుభ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5–6 గంటల పాటు నానబెట్మాలి (ఇసుక నీటి అడుగుకు 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 మూదొంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి మూత పెట్టాలి. నిండుగా పోయకూడదు.
- 4. మిక్సీ స్విచ్ జీరోలో ఉంటుంది. దీన్ని 1 ఉన్న వైపు తిప్పకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్స్ వైపు) తిప్పీతిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్లీ జార్లో పోసి మళ్లీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి చెరగాలి.
- 5. తర్వాత జల్లెద పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊదని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్లీ మిక్సీ జార్*లో పోయా*లి.
- 6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్సీతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్సీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏదాది తిరగకముందే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
- 7. సాధారణంగా 3 రకాల యం[తాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్సీ పద్ధతిలో 2–3% కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్మా, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.



పర్యావరణ, ఆరోగ్య పరిరక్షణే ధ్వేయంగా... నాణ్యమైన ఉత్పత్తులే లక్ష్యంగా 'రైతునేస్తం'

సేంద్రియ పద్ధతిలో <u>వివిధ</u> ರಕಾಲ **ಕಾ**ರೆಗಾಯಲು, ఆకుకూరలు, చిరుధాన్వాలు పండిసున్నాం. పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో పంటలు పండిస్తున్న తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ పంటల ఉత్వత్తులను అందుబాటు దరలలో మీకందిస్తోంది 'రైతునేస్తం' వాలి 'నేచురల్ ప్రాడక్స్'.

ైతునేస్టర్ వారి

సేంద్రియ / సహజ ఉత్పత్తులు తినండి - ఆరోగ్యంగా జీవించండి సి<mark>වధాన్యాలు తిసండి - సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పాందం</mark>డి





ూగ్గా నేచురల్ ప్రాడక్ట్

ಮಯನ್ರಿಕ್ಡ್, ಕೌರ್ಡ್ನವಾಡು, వట్టిచెరుకూరు మండలం, గుంటూరు జిల్లా, ఆం.ప్ర. ಫ್ ಸ್ : 0863-2286255, 9705158899

డో.నెం. 6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచారసభ కాంప్రెక్స్ 500 004, **ລ້າຄົ: 040-**23395979, 9963978757

<u>ఎస్.టి.ఆర్. స్టేడియం కాంప్రెక్స్</u> ವಾರಡಹ ಹಾಟಲ್ ಎದುರುಗ್ರಾ ໄດ້ຜູ້ດີ ທີ່ປົກ

గుంటూరు. **ఫ్లోన్: 0863-**2286355,9705858899



గౌరవ భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు గాలి చేతులమీదుగా రైతునేస్తం పురస్కారాల కార్వక్రమంలో 'కృషిరత్మ' పురస్కారంతో సత్కలింపబడుతున్న స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార నిపుణులు డా॥ ఖాదర్ వలి. చిత్రంలో యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు