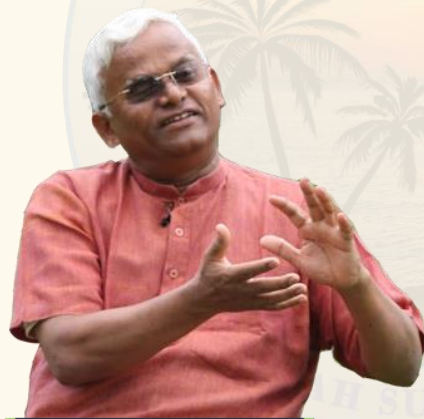


సిరిధాన్యాల అంబలి - ఆరోగ్యకారిణి, సర్వరోగనివారిణి

జనవరి 2021



డా. ఖాదర్ వలి
స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త



ॐ సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు ॐ

అంబలి విశిష్టత

అనాది కాలం నుండే మానవాళి పులియబెట్టిన ఆహారాన్ని గత ఐదారు దశాబ్దాల పూర్వం వరకు సేవిస్తూ వస్తోంది. మన దేశంలో ఇప్పటికీ పల్లె ప్రజలు, గిరిజనులు పులియబెట్టిన ఆహారం తింటూనే ఉన్నారు.

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ప్రయోజనం పొందాలి అంటే వాటిని అంబలిలా తీసుకుంటే మంచిది అని అంటారు డాక్టర్ ఖాదర్ గారు.

సిరిధాన్యాల అంబలి మన పాలిట అమృతం, ఎటువంటి అనారోగ్యాన్నైనా దూరం చేయగలిగే ఏకైక అమృతతుల్యమైన ఆహారం సిరిధాన్యాల అంబలి.

జీర్ణవ్యవస్థ బాగా ఉంటేనే మన శరీరానికి వ్యాధినిరోధక శక్తి వస్తుంది. అంబలిలా తీసుకుంటే మన జీర్ణవ్యవస్థ దృఢంగా తయారు అవుతుంది.

మన ఆహారంలో ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలతో అంబలి తీసుకునేలా మనము చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఒక్కొక్క సిరిధాన్యంలో ఒక్కొక్కరకమైన పీచుపదార్థం ఉంటుంది. ఆ వైవిధ్యమైన పీచుపదార్థాలు వైవిధ్యమైన సూక్ష్మజీవుల ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి. అందుకే ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల అంబలి మన భోజనంలో భాగం అవ్వాలి.

సర్వరోగనివారిణి అయిన సిరిధాన్యాల అంబలి గొప్పతనం, అంబలి వలన మనకు రోగనిరోధక శక్తి ఏవిధంగా వస్తుంది, అంబలి తీసుకోవడం వలన మైక్రోబియల్ ఇంబాలన్స్ ను సరిచేసుకొని ఇన్ఫెక్షన్స్ తో పోరాడే శక్తి ఎలా పొందవచ్చు, అంబలితో విటమిన్స్, మినరల్స్ ఎలా పొందగలమో డాక్టర్ ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము.



ఆరోగ్యకరమైన రుచికరమైన సిరిధాన్యాల వంటల తయారీ విధానం నేర్చుకోవాలని ఆసక్తి కలవారికి ఈ వేదికకు మా ఆహ్వానం.

<https://www.facebook.com/groups/biophilianskitchen/>



డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు పరిచయం చేసిన సిరిధాన్యాలకు సంబంధించిన తెలుగు, ఇంగ్లీష్, కన్నడ మరియు తమిళ pdf బుక్స్ పొందుపరచిన డ్రైవ్ లింక్ క్రింద ఇవ్వబడినది. కావలసిన వారు డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

https://drive.google.com/folderview?id=I3WuD4OMNpuz0p_gwBJVs8Nx77HxPIYNj



<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>

(సిరిధాన్యాలతో వంటల కొరకు పైన ఇచ్చిన లింక్ పై క్లిక్ చేయండి.)

యుట్యూబ్ వీడియోలు

- 1) సిరిధాన్యాలతో అంబలి చేసుకునే విధానం - అంబలి విశిష్టత.

<https://youtu.be/il-twDYsid0>

- 2) అంబలి ఫర్మంటేషన్ (పులియ బెట్టుకునే ప్రక్రియ) చేసేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.

<https://youtu.be/xwRt3U0LGN4>

- 3) అంబలిని రెండు రోజులు ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టుకొని తినొచ్చా? అంబలిలో ఉప్పు ఎప్పుడు కలపాలి? ఈ విషయాలపై డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చెప్పిన విలువైన సమాచారం చూద్దాము.

<https://youtu.be/M6Bw-GowBAE>

- 4) గంజా.. ? అన్నమా? ఖాదర్ వలి చెప్పిన "ఒకే రాయి రెండు పిట్టల సూత్రం".

<https://youtu.be/vftv8aWX-HM>

- 5) సిరిధాన్యాల అంబలితో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు పొందండి.

<https://youtu.be/P7hrW3dc06o>

- 6) ఆరోగ్య సంజీవిని అయిన సిరిధాన్యాల అంబలి గొప్పతనం, మనము ఇన్ఫెక్షన్స్ తో పోరాడే శక్తి అంబలితో ఎలా పొందవచ్చు అన్న వివరాలు డాక్టర్ ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము.

https://youtu.be/25O_jruBmQQ

- 7) 48డిగ్రీల వేడిలో కూడా సిరిధాన్యాల అంబలి తింటే మీ శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.

<https://youtu.be/i3K7a9t8Pfw>

8) డా. ఖాదర్ గారికి అంబలి ఎందుకు అంత ఇష్టమో తెలుసుకుందాము.

<https://youtu.be/qlbUHc303mc>

9) అంబలికి, గంజికి మధ్య తేడా.

<https://youtu.be/-lMno1rJteE>

10) అంబలితో విటమిన్ లోపం కూడా తగ్గిపోతుంది అంటున్న డా. ఖాదర్ గారు.

<https://youtu.be/Gm1lQ-huXdl>

11) వేల సంవత్సరాల క్రితం మొత్తం ప్రపంచమంతా అంబలి మీదనే జీవించింది. వివరంగా డాక్టర్ ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము.

<https://youtu.be/Les15m2JVo0>

12) గుదద్వారానికి సంబంధించిన ఎటువంటి సమస్య అయినా చివరికి రెక్టల్ క్యాన్సర్ ని సహితం తగ్గించుకునే వీలుంది ఈ అంబలితో.

<https://youtu.be/iOtPxEOsSc>

13) అంబలి తీసుకోవడం వలన రక్తపు క్యాన్సర్, ఇంకా ఎటువంటి రోగాలు అయినా తగ్గించుకోవచ్చు.

<https://youtu.be/JV24o5pYnYI>

14) అంబలి తీసుకోవడం వలన మనలో ఉన్న మైక్రోబియల్ ఇంబాలన్స్ ను సరి చేసుకొని ఇన్ఫెక్షన్స్ తో పోరాడే శక్తి వస్తుంది.

<https://youtu.be/Aqf1hNhQVtM>

15) అండు కొర్రల అంబలి గొప్పతనం గురించి డా. ఖాదర్ గారి మాటల్లో.

<https://youtu.be/7fTyLhPWCSs>

16) మన దేశంలో మాత్రమే అనాది కాలం నుండి ఫర్మెంటేడ్ ఫుడ్ ఉంది అంటున్న డాక్టర్ ఖాదర్ గారు.

https://youtu.be/mL5Az3tBB_I

17) విటమిన్ బి12 కోసం అంబలి తీసుకోవాలి అంటున్న డా. ఖాదర్ గారు.

https://youtu.be/ji_Z5SibezM

18) అంబలితో మనకు రోగనిరోధక శక్తి ఏవిధంగా వస్తుంది అన్నది డాక్టర్ ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము.

<https://youtu.be/nZf8BsXBdYQ>

19) అంబలి తాగితే అలసట అన్నది ఉండదు అంటున్న డాక్టర్ ఖాదర్ గారు.

<https://youtu.be/xganuQH-jK4>

20) కిడ్నీ సమస్యలు, క్యాన్సర్ ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్నా 9 నుండి 12 వారాలు అంబలి తీసుకొంటే మీ సమస్యలు తగ్గుతూ వస్తాయి.

<https://youtu.be/JPIFdkIB9uQ>

21) అంబలిని ఎంత సేపు, ఎలా ఫర్మెంటేషన్ చేసుకోవాలో డాక్టర్ ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము.

<https://youtu.be/uKAXTpccNIg>

22) మనకు వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరగాలంటే అంబలి తీసుకోవాలి అంటున్న డాక్టర్ ఖాదర్ గారు.

<https://youtu.be/zSJqnCCG4oE>

23) రెండు గ్లాసుల అంబలితో ఒంట్లో వేడి మాయం అంటున్న డా. ఖాదర్ గారు.

<https://youtu.be/rwNeah5Njcs>

అంబలి చేసుకునేటప్పుడు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

ప్రస్తుత కాలంలో అన్ని రోగాలకు (డా. ఖాదర్ గారి విశ్లేషణలో) స్థూలంగా కారణాలు మూడు. ఒకటి సూక్ష్మజీవుల అసమతులనం. రెండు గ్లూకోస్ అసమతులనం. మూడు హార్మోన్ అసమతులనం. మొదటి అంశాన్ని సరిచేసుకోవటంలో అంటే microbial imbalance ను సరి చేసుకునేందుకు మానవ జాతికి ఉన్న అద్భుతమైన పరిష్కారం అంబలిని రోజూ ఒక సార్ సాగైనా భోజనంలో సేవించడం.

మన ఆరోగ్యం కోసం సిరిధాన్యాలతో అంబలి చేసుకునేటప్పుడు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలను డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు తానే స్వయంగా తెలియజేసిన విషయాలను తెలుసుకుందాం.

- 1) అంబలిని ధాన్యంతో చేసుకోవచ్చు, నూకతో(రవ్వతో) చేసుకోవచ్చు, పిండితో చేసుకోవచ్చు. కానీ రవ్వతో చేసుకున్నది అన్నిటికంటే రుచిగా ఉంటుంది.



- 2) కొంత మందికి మొదట్లో సిరిధాన్యాల అన్నం రూపంలో ఆహారం తీసుకుంటే మోషన్స్ కావడం, కడుపు నొప్పి రావడం జరుగుతుంది. అలాంటి వారు అంబలిని పిండితో చేసుకొని తీసుకోవాలి.



3) అంబలి తయారు చేసుకున్న తరువాత, కొద్దిగా చల్లారాక కుండకు శుభ్రమైన ఖద్దరు బట్టనే కట్టిపెట్టి ఉంచుకోవాలి. ఖద్దరు బట్ట కట్టి పెట్టుకోవడం వలన వాతావరణంలో ఉండే అన్ని రకాల సూక్ష్మజీవులు ఆ కుండలోకి పోకుండా ఉంటాయి. సామలు, అరికలు, ఊదలు, కొర్రలు, అందు కొర్రలలో ఉండే పీచు పదార్థం ఏయే సూక్ష్మజీవులను ఆవాహన చేస్తుందో ఆ అద్భుతమైన సూక్ష్మజీవుల సముదాయం గంజి, అంబలిలా అవ్వడానికి దోహదపడుతుంది. దీన్నే ఫర్మెంటేషన్ (పులియబెట్టే ప్రక్రియ) ప్రాసెస్ అంటారు. ఆ సూక్ష్మజీవుల అద్భుతమైన లోకం గంజిలో తయారవుతుంది. అంబలికి కట్టుకునే బట్ట కూడా శుభ్రంగా ఉతికి ఎండలో ఆరబెట్టి కొని ఒక డబ్బాలో పెట్టువాలి.



4) అంబలిని సాధ్యమైనంత వరకు మట్టి కుండలోనే చేసుకోవాలి. అలా చేసుకోవడానికి వీలులేని వాళ్ళు స్టీలు గిన్నెలో గంజిని చేసుకున్న తరువాతైనా ఫర్మెంటేషన్‌కు ఖచ్చితంగా మట్టి కుండనే వాడుకోవాలి.



- 5) మనము సిరిధాన్యాలను అంబలిలా ఎందుకు తీసుకోవాలి? మన శరీరంలో ప్రీ-బయోటిక్, ప్రో-బయోటిక్ కండిషన్స్‌ను ఉత్పన్నం చేసుకునే నిమిత్తం తీసుకోవాలి. మట్టి కుండలో కంటికి కనిపించని సూక్ష్మమైన రంధ్రాలుంటాయి. అందువలన ఆక్సిజనైజేషన్ బాగా జరిగి బ్యాక్టీరియా బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందుకే ఖచ్చితంగా మట్టి కుండలో చేసుకోవడం శ్రేష్టం.
- 6) బట్ట కట్టి ఉంచిన తర్వాత దాన్ని తినే ముందు తీయాలి. కానీ మాటిమాటికీ చేతులు పెట్టడం బట్ట తీసి చూడడం లాంటివి చేయరాదు. మనం అలా చేస్తే వేరే వేరే సూక్ష్మజీవులు అందులోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.
- 7) ఇంట్లో ముగ్గురు నలుగురు ఉన్నప్పుడు ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్కరు తింటారు అనుకోండి. అలాంటప్పుడు బట్ట తీసి వాళ్లకు కావలసినంత తీసుకొని వెంటనే బట్టకట్టి ఉంచుకోవాలి.
- 8) ఇంతకు ముందు కాలంలో చేసుకున్న అన్నము మిగిలిపోతే రాత్రి దానిలో నీళ్ళు పోసి ఉంచి ఉదయమే తినేవాళ్ళు. ఇలా చేసుకొని తినడం వలన మనకు ఉపయోగం లేదు. మనం అందులో ఎన్నో సార్లు చేతులు పెట్టి ఉంటాము



అందువలన ఎన్నో అనవసరమైన సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి ఉంటాయి. పైగా

ఎప్పుడో చేసిన అన్నములో నీళ్లు పోసి ఉంచడం వలన అది పాచి పోయే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. వేడి ప్రాంతాలలో పాచిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ.

9) చాలా మంది రాత్రి అన్నం చేసుకొని అందులో పాలు వేసి కలుపుకుని కొద్దిగా



పెరుగు తోడు వేసి ఉల్లిపాయలు, క్యారెట్ లాంటివి వేసి పెట్టుకొని ఉదయమే తింటారు. కానీ దీని వలన కూడా డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చెప్పిన అంబలి వలన పొందిన మైక్రోబయమ్ ప్రయోజనాల్ని పొందలేము. కొంత మంది ఫర్మెంటేషన్ ముందే పెరుగు వేసి పెడతారు. అలా కూడా చేయకూడదు. పెరుగు వేయడం వలన మనకు lactobacillus మాత్రమే ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.

10) అంబలిని ఎంత సమయం ఫర్మెంటేషన్ చేసుకోవాలి అని కూడా చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. అది మనము ఉండే ప్రదేశంలోని వాతావరణ పరిస్థితుల ఆధారంగా ఫర్మెంటేషన్ చేసుకోవలసి వస్తుంది. 8 నుంచి 12 గంటల వరకు ఫర్మెంటేషన్ చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి కాలంలో అయినా 12 నుండి 18 గంటల కంటే ఎక్కువ టైం అవసరం లేదు. పూర్తి వేసవి కాలం అయినప్పుడు ఐదు లేదా ఆరు గంటల ఫర్మెంటేషన్ చాలు. తోడుపెట్టిన పాలు పెరుగుగా మారడానికి మనం ఉన్న ప్రాంతంలో ఎంత సమయం పడుతుందో గంజి అంబలిగా మారడానికి అంతే సమయం పడుతుంది.

11) మనం అంబలి చేసుకునేటప్పుడు ఎటువంటి ఆకుకూరలు కూరగాయలు వేసుకోరాదు. ఫర్మెంటేషన్ అయిన తర్వాత తినేముందు వేసుకొని తినవచ్చు. అంబలిలోకి ఫర్మెంటేషన్ అయిన తర్వాత మనము తినే ముందు చారు సాంబారు, పప్పు, పచ్చళ్ళు, కర్రీస్ లాంటివి మనకు నచ్చినవి వేసుకొని తినవచ్చు.

12) అతి ముఖ్యమైన విషయం మనము చేసుకున్న అంబలి ఫర్మెంటేషన్ అయిన తర్వాత దాన్ని వేడి చేయరాదు. మరీ చలికాలము చల్లగా ఉంది తినలేక



పోతున్నాము అనుకున్నప్పుడు, వాటర్ బాత్ పద్ధతిలో వేడి చేసుకోవాలి. అంటే ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు వేడి చేసుకొని పొయ్యి ఆర్పిన తర్వాత ఆ వేడినీళ్ల గిన్నెలో ఈ అంబలి గిన్నె

పెట్టుకొని గోరువెచ్చగా చేసుకుని తినవచ్చు. నేరుగా వేడి చేయటం వలన అందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. అందులో వేడిగా ఉండే ఏ పదార్థాలు కూడా వేసుకొని తినకూడదు.

13) తీవ్రమైన జబ్బులతో ఇబ్బంది పడే వాళ్లు మొదట ఆరు నుండి పది వారాలు ఆహారాన్ని అంబలిగా తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఏ అనారోగ్య సమస్యలు లేని వాళ్ళు, ఎటువంటి వారైనా వారానికి రెండు మూడు పూటలు సిరిధాన్యాలు అంబలిలా తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మైక్రోబయోమ్ అభివృద్ధి చెంది బాగా ఉండి ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయి.

14) అంబలిని రోజు తీసుకోవడం మంచిదేనా అని చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. తప్పకుండా తీసుకోవచ్చును. ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. తొమ్మిది నెలల పిల్లల నుండి ఎంత వయస్సు ఉన్న వారైనా సంతోషంగా తీసుకోవచ్చు. రోజంతా అంబలిలా తీసుకుంటున్నప్పుడు, ఆకలి అయినప్పుడు రోజులో నాలుగు లేదా ఐదు సార్లుగా అయినా అంబలి తీసుకోవచ్చు.

15) ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అంబలి తొందరగా తయారు అవుతుంది. సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలకు వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. అవి పిండి పదార్థంలోని తీపిని ఆహారంగా గ్రహిస్తాయి. అది అయిపోతే అవి క్షీణించి అంబలి పలుచపడుతుంది. దీనికి డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చక్కటి ఉపాయం చెప్పారు. వంట గదిలో వేడి తగలని చోట ఒక బుట్టలో ఇసుకను పోసి దానిని తడిపి అందులో అంబలి కుండను ఉంచండి. ఆ చల్లదనం వలన సూక్ష్మజీవులు నిదానంగా ఉత్పత్తి అవ్వడం వలన అంబలి మధ్యాహ్నం వరకు క్షేమంగా ఉంటుంది. మనకు ఆహారం వృధా పోదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో అంబలిని ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టుకోకూడదు అని డా. ఖాదర్ గారు గట్టిగా చెప్పారు.

పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలన్నీ డా. ఖాదర్ వలి గారు స్వయంగా చెప్పినవే. ఇవి అన్ని యధావిధిగా ఆచరించి మీరందరూ ఆరోగ్యవంతులు అవ్వాలని డాక్టర్ ఖాదర్ గారి అభిమతం.

అంబలిని ఎలా తినాలి అని చాలా మందికి సందేహాలు ఉన్నాయి.
ఉదాహరణకు మేము కొన్ని ఫోటోలు పెడుతున్నాము చూడండి.

అంబలి - పచ్చడి



అంబలి - సాంబార్, రసం(చారు)



అంబలి - పులుసులు



అంబలి - పండ్లు

మనము తీసుకునే పండ్లు ఇంట్లో పండించుకున్నవి లేదా ఏ మందులు వెయ్యకుండా సహజంగా పండిన పండ్లు తీసుకోవడం మంచిది అని డాక్టర్ ఖాదర్ గారు అంటారు.



అంబలి - రకరకాల కూరలతో





MILLET MAGIC

2.67K subscribers

SUBSCRIBE

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

COMMUNITY

CHANNELS

ABOUT



Millet Magic Launch

3,627 views • 4 months ago

We are excited to launch our YouTube channel in which we will be sharing exclusive millet recipes and information based on Dr khadar's guidelines for a healthy living.

Uploads

PLAY ALL



All That You Need to Know About COOKING OILS | Dr...

392 views • 5 hours ago



Solutions for Female Health Issues | మహిళలయర...

481 views • 2 days ago



How To Make Millet Veg Dum Biryani | Dr Sarala

867 views • 5 days ago



How to Prepare MILLET BISI BELE BHATH | Dr Sarala

868 views • 1 week ago



Millet Pulagam (Andhra Khichdi) | Dr. Sarala & Dr...

1.8K views • 2 weeks ago



MILLET MAGIC

<https://www.youtube.com/channel/UCBrHICLFem9Sv7JJHZXV3yg>

*** CLICK ON THE LINKS TO GO TO YOUTUBE ***

BIOPHILIANS KITCHEN

<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>



BIOPHILIANS KITCHEN

17.3K subscribers

SUBSCRIBE

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

COMMUNITY

CHANNELS

ABOUT



Uploads

PLAY ALL

FEATURED CHANNELS



SOFT & TASTY IDLI'S WITH SIRIDHANYA RAVA || Dr...



సీరిదాన్యాటల్ నుండి వైన రుచికరమైన ఇడ్లీ తయారీ...



డా. ఖాదర్ గారి జీవన రేఖలు - ఆల్ ఇండియా రేడియో...



DR KHADAR ON IMPORTANCE OF KASHAYA...

