



జుట్టు మరియు శరీర సంరక్షణ

జనవరి 2021

- యాక్టివేటెడ్ చార్కోల్ పళ్ళ పాడి
- బొగ్గు క్యాన్సర్ కారకమా? - డా. ఖాదర్ గారి వివరణ
- స్నానానికి సబ్బు బదులుగా
- జుట్టు ఎందుకు రాలిపోతుంది - డా. ఖాదర్ వలీ గారి వివరణ
- కుంకుడుకాయ తలంటు స్నానం కొరకు వాడుకునే విధానం
- జుట్టు కోసం డా. సరళ గారు చెప్పిన టిప్స్
- జుట్టు బాగా పెరగడానికి ఉపయోగపడే సిరిధాన్యాలు & కషాయాలు
- డా. ఖాదర్ గారి సిరిధాన్యాల పిడిఎఫ్ లింక్స్
- పాడి చర్మం వాళ్లకు చిట్కాలు



డా. ఖాదర్ వలీ

డా. సరళ



BIOPHILIANS

యాక్టివేటెడ్ చార్కోల్ పళ్ళ పాడి

మన దంతాలను, చిగుళ్ళను శుభ్ర పరుచుకొని వాటికి ఎటువంటి సమస్య తలెత్తకుండా గట్టిగా ఉంచుకోవడానికి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన పళ్ళపాడి ఈ విధంగా చేసుకోవాలి.



1. కొబ్బరి చిప్పలను శుభ్రంగా తుడుచుకుని వాటికి నూనె పట్టించి ఇనుప పెనం లేదా గోళంలో పెట్టుకోవాలి.

2. కొబ్బరి పీచు, కొబ్బరి నూనె సహాయంతో మంట చేసుకోవాలి.



3. ఫోర్ సెప్స్ సహాయంతో చిప్పలు తిప్పుకుంటూ అవి మొత్తం నల్లగా కార్లుకోవాలి.

4. కొబ్బరి చిప్పలు మొత్తం కాలిన తర్వాత బూడిద కాకముందే నీళ్లు చల్లి మంటను ఆర్పుకోవాలి.



5. ఇలా తయారైన బొగ్గును మూడు రోజులు ఎండకి ఎండపెట్టుకుంటే డా. ఖాదర్ గారు చెప్పే యాక్టివేటెడ్ చార్కోల్ తయారవుతుంది.



6. ఈ బొగ్గుకు తగినంత లవంగాలు, ఉప్పు కలిపి మిక్స్ సహాయంతో పాడి చేసుకోవాలి.



7. పళ్ళ పాడి తయారు అయ్యింది.



8. ఇలా తయారైన పళ్ళ పాడిని బాగా ఆరపెట్టి, గాజు సీసా, లేక పింగాణీ జాడీలో మాత్రమే భద్రపరుచుకోండి.

2వ పద్ధతి

కావలసిన పదార్థములు:

1. కాల్చిన కొబ్బరి చిప్పలు : 1 కేజీ
2. ఉప్పు : తగినంత
3. లవంగాలు : 5

తయారీ విధానం:

కొబ్బరి తీసిన తర్వాత కొబ్బరి చిప్పలను బాగా ఎండబెట్టి, వాటికి కొద్దిగా కొబ్బరినూనె పట్టించుకోవాలి. పొయ్యి మీద ఒక ఇనుప చట్రం పెట్టి, కొబ్బరి చిప్పలకు మంట అంటుకునేలాగ అమర్చుకోవాలి. మంట అంటుకున్న వెంటనే పొయ్యి మీది నుండి అరుబయటకు తీసుకొని వెళ్లి, అలా మంట అంటుకున్న వాటి మీద మనకు కావలసినన్ని చిప్పలు (ఒక కేజీ వరకు) పేర్చుకుంటూ నల్లగా మారే వరకు కాల్చాలి. వీలున్న వాళ్ళు అరుబయటనే కొబ్బరి పీచు ఉపయోగించి మంట చేసుకోండి.



కాలుతున్న చిప్పలు మంట మీద నుండి తీసి నీళ్లు చల్లి మంట ఆర్పుకోవాలి. అవి బూడిదగా మారకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కాలిన చిప్పలను ముక్కలు చేసుకొని మూడు రోజులు బాగా ఎండ పెట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా ఉత్తేజిత బొగ్గును (Activated Charcoal) కొబ్బరి చిప్పలను ఉపయోగించి తయారు చేసుకోవాలి.



ఆ తరువాత ఈ ఎండిన కొబ్బరి ముక్కలను, లవంగాలను, ఉప్పును కలిపి మిక్సీలో మెత్తని పాడి తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా చేసిన పాడి పెద్దవాళ్ళకు ఐతే సరిపోతుంది కానీ పిల్లలకు వాళ్ళ చిగుళ్ళు లేతగా ఉంటాయి కాబట్టి పాడి ఇంకా మెత్తగా ఉండటం కోసం స్టీలు ఫిల్టర్ ఉపయోగించి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. ఇలా తయారు అయిన పాడిని మళ్ళీ ఒక గంట సేపు ఎండలో పెట్టుకోవాలి.

ఇలా తయారు చేసుకున్న బొగ్గు పాడిని శుభ్రమైన గాజు బాటిల్‌లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ మరియు స్టీలు డబ్బాలు వద్దు ఎందుకంటే ఉప్పు వలన స్టీలు డబ్బాకు తుప్పు పట్టే అవకాశం ఉంది. ప్లాస్టిక్ వాడకమే వద్దు అంటారు డా. ఖాదర్ గారు. బొగ్గు పాడిని గాజు బాటిల్‌లో నుండి తీసుకోవడానికి తడి చెంచాలు వాడరాదు.



బొగ్గుపాడితో పళ్ళు తోముకుంటే, చిగుళ్ల మీద, పండ్ల మీద బొగ్గు ఉండిపోయి నల్లగా అయిపోతాయని చాలామంది అనుకుంటారు కానీ అలా ఏమీ కాదు.

చిగుళ్ల మీద, దంతాల అంచుల మీద గార (Plaque) వస్తుంది. దాన్ని తొలగించుకోవడానికి, వేప లేక చింత లేక కానుగ పుల్లలతో వారానికి రెండు రోజులు పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవాలి. అప్పుడు గార రాకుండా పళ్ళు శుభ్రంగా ఉంటాయి.



ఈ విధంగా నోటి దుర్వాసన, పళ్ళకు, చిగుళ్ళకు వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

గమనిక:

- దయచేసి కాటన్ దుస్తులు మాత్రమే ధరించి ఆరుబైట ఈ ప్రక్రియను నిర్వహించండి.
- ముందు జాగ్రత్తగా ఒక బకెట్ నీటిని కూడా అందుబాటులో ఉంచుకోండి.
- బండలు వేడెక్కుకుండా మంట చేసుకునే పెనం కింద ఇసుక పోసుకోండి.

డా. ఖాదర్ గారు సూచించే పళ్ళ పాడి తయారీ విధానం వీడియో కోసం క్రింద ఇచ్చిన యూట్యూబ్ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి.



<https://youtu.be/3WyOBGmrPxQ> (తెలుగు)

<https://youtu.be/dQzOjG6Gl1l> (english)



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

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

బొగ్గు క్యాన్సర్ కారకమా? - డా. ఖాదర్ గారి వివరణ

బొగ్గు క్యాన్సర్ కారకం అని చాలామందికి అపోహ ఉంది. దీనికి డా. ఖాదర్ వలి గారు ఇచ్చిన వైజ్ఞానిక వివరణ.

- ❖ బొగ్గు అంటే అన్ని బొగ్గులు ఒకటి కావు, అందులో కూడా రకాలు ఉన్నాయి.
- ❖ మనం పళ్ళ పాడి చేసుకునే బొగ్గు కర్ర బొగ్గు లేదా మనము కొబ్బరిచిప్పలు కాల్చి చేసుకుంటాము. దీన్ని యాక్టీవేటెడ్ చార్కోల్ అంటాము. దీని వల్ల ఎటువంటి ప్రమాదం రాదు.
- ❖ రైలు ఇంజన్స్ కు వాడే బొగ్గు అది వేరు. దాన్ని రాక్షసి బొగ్గు (లిగ్నైట్) అంటారు. ఇది మంచిది కాదు.
- ❖ చపాతీలు, రోటీలు కాల్చినప్పుడు, మనం వంట చేసి నప్పుడు అడుగు మాడినప్పుడు వచ్చే బొగ్గు వేరు. ఇది కార్బోహైడ్రేట్లు మాడినప్పుడు వచ్చే మాడు. ఇది మంచిది కాదు. ఇది కూడా మనం భయపడేంత ప్రమాదకారి అయితే కాదు.
- ❖ బొగ్గుపాడితో పళ్ళు తోముకోవడం ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిన పద్ధతి కాదు. పూర్వం నుండి ఉన్న పద్ధతే. అది చూసే ఇప్పటి కంపెనీలు మా టూత్ పేస్ట్ లో బొగ్గువుంది అని ప్రకటనలు చేసుకుంటున్నాయి.
- ❖ డా. ఖాదర్ గారు ఏది చెప్పిన వైజ్ఞానికత ఉంటుంది. అన్ని చూసి, ఆలోచించి చెప్తారు. ఏ సందేహం లేకుండా వాడుకోండి.



రాక్షసి బొగ్గు



కార్బోహైడ్రేట్లు మాడు

స్వానానికి సబ్బు బదులుగా

హింద్ మేడ్, కేవలం ప్రకృతి సిద్ధమైన పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన సబ్బులు వాడుకోవచ్చు. కలబంద గుజ్జు, ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న శనగపిండి, ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న సున్నిపిండి వాడుకోవచ్చు.

సున్నిపిండి తయారీ విధానం



కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఎర్ర కంది పప్పు (పొట్టు ఉన్నది) : 200 గ్రాములు
2. పెసలు : 200 గ్రా.
3. శనగపప్పు : 200 గ్రా.
4. పసుపు : 50 గ్రా.
5. మెంతులు : ఒక పెద్ద చెంచాడు
6. వేపాకులు : 50 గ్రా.

(పచ్చి వేపాకులు తెచ్చుకొని ఎండబెట్టుకొని కలుపుకోవాలి)

7. తులసి ఆకులు : రెండు గుప్పెళ్ళు

తయారీ విధానం:

పైన చెప్పినవి అన్ని బాగా ఎండకు అరబోసుకొని మిక్సీలో వేసుకొని జెల్లడ పట్టి (వస్త్ర జెల్లడ ఆయినా పెట్టుకోవచ్చు) పిండిలా చేసుకోవాలి.

జుట్టు ఎందుకు రాలిపోతుంది - డా. ఖాదర్ వల గాలి వివరణ

మన జుట్టు ఊడిపోవడానికి కారణం మన దేహంలో పోషకాంశాలను పీల్చుకునే శక్తి తగ్గిపోవడం. ముఖ్యంగా మన కేశ సంపదకు సిలీనియం, కాపర్, జింక్ వంటి అద్భుతమైన సూక్ష్మపోషకాలు ఎంతో అవసరం. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు సరిగా లేకపోవడం వల్ల పాట్లలో వీటిని పీల్చుకునే శక్తి తగ్గిపోతోంది.

ముఖ్యంగా నీళ్ళలో ఉండే ప్లాస్టిక్ నానోపార్టికల్స్, పాలలో ఉండే స్టెరాయిడ్ ఇంబాలెన్స్, మొదలగు వన్నీ మన నిర్మాణ గ్రంథులను అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. నిర్మాణ గ్రంథులు జీవ రసాయన క్రియలను నియంత్రిణి ఉంచే నిమిత్తం అద్భుతమైన పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేసే అపురూపమైన వ్యవస్థ. ఈ అద్భుతమైన పదార్థాల ఉత్పత్తిలో అసమతులనం కారణంగా అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

మనం త్రాగుతున్న నీళ్ళ దగ్గర నుండి, మన నోట్లోకి వెళ్తున్న ప్రతి పదార్థం ప్లాస్టిక్ నుండి దూరం చేసుకోవాలి. ఈ ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ సిలీనియం, కాపర్ వంటి పదార్థాలను పీల్చుకునే ప్రదేశంలో పేరుకుపోయి, హైడ్రోఫిలిక్గా (నీటిని పీల్చుకునే శక్తి) ఉండవలసినది హైడ్రోఫోబిక్గా (నీటిని గ్రహించే శక్తి కోల్పోవడం) చేస్తాయి.

హైడ్రోఫిలిక్గా ఉండాలి అంటే మన దేహంలో పీచు పదార్థం పుష్కలంగా తిరుగాడుతూ ఉండాలి. సిరిథాన్యాలలో తగు మోతాదులో పీచు పదార్థం ఉండటం వలన ప్లాస్టిక్ నానోపార్టికల్స్ సమేతంగా మెల్లి మెల్లిగా తీసివేసి, మన ఉదరాన్ని, లోపల ఉన్న ఉపకళా కణాలను (Epithelial Cells) ఉదరకుహర ప్రదేశాన్ని (Celiac) శుభ్రం చేస్తాయి.

అందుకే సిరిథాన్యాలను తినడం మొదలు పెట్టిన ఆరు నెలల నుండి సంవత్సరం లోపు వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం తగ్గుతూ వస్తుంది.

డాక్టర్ ఖాదర్ గారు ముఖ్యంగా పాలు తాగ వద్దని సూచించారు. పాల వల్ల హార్మోన్స్ అసమతులనం, అందువల్ల అనేక ఇతర రోగాలు రావడం జరుగుతుంది. పాలకు దూరంగా ఉంటే ఆరోగ్యం క్రమంగా కుదుటపడుతుంది.

 **YouTube** <https://youtu.be/ZAx79G53A44>

కుంకుడుకాయ తలంటు స్నానం కొరకు వాడుకునే విధానం

- ❖ వీలున్నప్పుడు కండ కలిగిన మంచి కుంకుడు కాయలను గింజలతో సహా దంచి ఒక డబ్బాలో వేసి ఉంచుకోవచ్చు. ఆరు ఏడు నెలలైనా నిల్వ ఉంటాయి.
- ❖ చాలా మంది కుంకుడు గింజలను తొలగించి కుంకుడు రసాన్ని తయారు చేస్తారు. అది సరైన పద్ధతి కాదు. గింజల్లో జుట్టుకు ఉపయోగకరమైన మాంసకృత్తులు ఉంటాయి.
- ❖ దంచిన ఒక గుప్పెడు కుంకుడు కాయలను నాలుగు గంటల ముందు వేడి నీటిలో నానబెట్టాలి.
- ❖ నానిన తరువాత వాటిని బాగా పిసికి మూడు నాలుగు నిమిషాలు మరిగించి, కుంకుడు రసాన్ని వేరు చేసుకుని తలస్నానానికి వాడుకోవాలి.
- ❖ మిగిలిన పిప్పిని కూడా బంగారు ఆభరణాలు శుభ్రపరుచుకోవటానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. మిగిలిన రసాన్ని పట్టుచీరలు ఉతుక్కోవడానికి వాడుకోవచ్చు. మొక్కలున్నవారు కంపోస్టులో మిగిలిన పిప్పిని వేసుకోవచ్చు.



గమనిక:

- కొత్తగా వాడటం మొదలు పెట్టినప్పుడు కొద్దిగా తుమ్ములు రావడం సహజమే. కంగారు పడవద్దు.
- పసి పిల్లలకు కుంకుడు రసం వాడకండి. కళ్ళలోకి రసం పడితే వాళ్ళు తట్టుకోలేరు.

జుట్టు కోసం డా. నరళ గారు చెప్పిన టిప్స్

- ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు వాడకండి. చెక్క దువ్వెనలు వాడండి.
- ప్లాస్టిక్ దువ్వెనలు ఎలక్ట్రో స్టాటిక్ ఎనర్జీని ఉత్పన్నం చేసి జుట్టు ఊడిపోవడానికి కారణం అవుతాయి.
- ఎప్పుడూ ఒకే నూనెలు వాడకూడదు. ఆముదం, నువ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె మర్చిమార్చి వాడుకోవాలి.
- నూనె పట్టించుకుని నాలుగైదు గంటలు ఉంచుకుని తల స్నానం చేస్తే మంచిది. లేదంటే రాత్రి నూనె పెట్టుకుని ఉదయం తలస్నానం చేయాలి.
- సెలవురోజు అయిన ఉదయం నూనె పెట్టుకొని మధ్యాహ్నం తలస్నానం చేస్తే సరిపోతుంది. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఇలా చేస్తే సరిపోతుంది.
- బయటికి వెళ్ళినప్పుడు నూనె పెట్టుకోరాదు. బయటి గాలిలోని దుమ్ము జుట్టుకు పట్టుకుంటుంది.
- చుండ్రు నివారణ కొరకు 95% నువ్వుల నూనె 5% కానుగ నూనె రెండు కలిపి బాగా మాడుకు అంటుకునేలా రాత్రి పూసుకుని ఉదయం తలస్నానం చేయాలి. లేదంటే పూసుకున్న నాలుగైదు గంటలకు తలస్నానం చేయొచ్చు.
- చుండ్రుకు పుల్లటి పెరుగు లేక మజ్జిగ తలకు పట్టించుకుని ఒక అరగంటకి తల స్నానం చేయాలి.
- జుట్టు పెరగడానికి మెంతులు రాత్రి నాన పెట్టి ఉదయం మిక్సీలో పేస్ట్ చేసి తలకు పట్టించుకుని అరగంట ఆగి తలస్నానం చేయాలి.
- కలివేపాకు లేదా మునగ లేదా జామ లేదా మందారం ఆకులు మెత్తగా మిక్సీలో వేసుకొని జుట్టుకు పట్టించుకోవాలి (అన్ని కలిపి కాదు ఒక్కొక్కసారి ఒక్కో ఆకుతో చేసుకోండి). అరగంట తరువాత తలస్నానం చేయాలి.
- లేదంటే పైనచెప్పిన ఆకులు అన్ని నూనెలో వేసుకొని వాడుకోవచ్చు.



- చిన్న ఉల్లిపాయలు జ్యూస్ తీసి జుట్టుకు పట్టించి అరగంట ఆగి స్నానం చేయాలి. ఉల్లిపాయలో సల్ఫర్ ఉంటుంది. అది జుట్టు పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- తలస్నానంకు కుంకుడు కాయలు లేక షికాయ పొడి వాడుకోవాలి.

 **YouTube** <https://youtu.be/JuCgH5aVkYg>

 **YouTube** <https://youtu.be/aHA3urTVqsk>

జుట్టు బాగా పెరగడానికి ఉపయోగపడే సిరిధాన్యాలు & కషాయాలు

సిరిధాన్యాలు మూల ఆహారంగా తింటూ క్రింద చెప్పిన కషాయాలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.

సిరిధాన్యాలు

అండు కొర్రలు 3 రోజులు
కొర్రలు 1 రోజు
అరికలు 1 రోజు
సామలు 1 రోజు
ఊదలు 1 రోజు

కషాయాలు

మర్రి ఆకులు
శతపుష్పి
పుదీనా
గోంగూర

డా. ఖాదర్ గారి సిరిధాన్యాల పిడిఎఫ్ లింక్స్



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=13WuD4>

[OMNpuz0p_gwBJVs8Nx77HxPIYNj](https://drive.google.com/folderview?id=13WuD4OMNpuz0p_gwBJVs8Nx77HxPIYNj)

పాడి చర్మం వాళ్లకు చిట్కాలు

- పాడి చర్మంతో చాలామంది ఇబ్బంది పడుతుంటారు. మనము ఎండా కాలంలో ఎక్కువగా ఏసిలు, ఫ్యాన్లు వాడుతుంటాము. వాటి వలన మన శరీరంలో ఉండే తేమ తగ్గి పోతుంది. దాని వలన మన శరీరం మరి పాడిబారిపోతుంది.
- దానికి అతి సులువైన పరిష్కారం మనం పడుకునే రూములో బకెట్ తో కానీ, టబ్బుతో కానీ నీళ్లు పెట్టుకుని ఉంచడం. అలా చేయడం వలన, గాలిలోకి అందులో ఉండే నీళ్లు వెళ్తాయి, మన శరీరంలో ఉండే తేమ శాతం తగ్గకుండా ఉంటుంది.
- గురక రావడానికి ఉన్న అనేక కారణాలలో మన ఊపిరితిత్తుల్లో తేమ శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. ఇలా బకెట్లో నీళ్లు పెట్టుకొని పడుకోవడం వల్ల గురక కూడా చాలామందికి తగ్గిపోతుంది.
- పాడి చర్మం తో బాధపడుతున్న చాలామంది నూనె పూసుకుంటారు. కానీ రెండు మూడు గంటలు మాత్రమే దాని ప్రభావం ఉంటుంది. తర్వాత మళ్లీ ఇబ్బంది మొదలు అవుతుంది.
- నూనెను మన శరీరంలో ఉండే తేమ ఇగిరి పోకుండా ఉండటానికి పూసుకుంటాము.
- మన శరీరం పాడిగా ఉన్నప్పుడు నూనె పూసుకుంటే ప్రయోజనం ఉండదు. తడిగా ఉన్నప్పుడు పూసుకోవాలి. కావున మన స్నానం చేసిన వెంటనే శరీరం కొద్దిగా తేమగా ఉన్నప్పుడే నూనె పూసుకోవాలి.
- ఉదయం పూట బయటకు వెళ్తాము, నూనె పూసుకుంటే దుమ్ము పడుతుంది అని అనుకుంటే, రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక తడి టవల్ తో శరీరమంతా తడి చేసుకుని నూనె పూసుకుని పడుకోవచ్చు.
- నువ్వుల నూనె ఏ కాలంలో అయినా ద్రవ రూపంలోనే ఉంటుంది. శరీరానికి, ఆరోగ్యానికి నువ్వుల నూనె చాలా మంచిది. కొబ్బరి నూనెకు చలికాలం పేరుకుపోయే గుణం ఉంటుంది. అందుచేత
- పాడి చర్మంతో బాధపడుతున్న వారు కొబ్బరి నూనె వాడకూడదు.
- పాడి చర్మం, సోరియాసిస్, చర్మ సమస్యలు ఉన్నవారికి నువ్వుల నూనె చాలా మంచిది.



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 | మహిళలకు...

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 SIRI IDLI'S WITHOUT RICE, POHA

14:00



సీరిదానా లతో మృదువైన రుచికరమైన ఇడ్లీ తయారీ...

13:45



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

10:51



KASHAYAS & THEIR IMPORTANCE - Dr. Khadar Valli

Thane Sep 09'2019 6:26



MILLET MAGIC

SUBSCRIBE