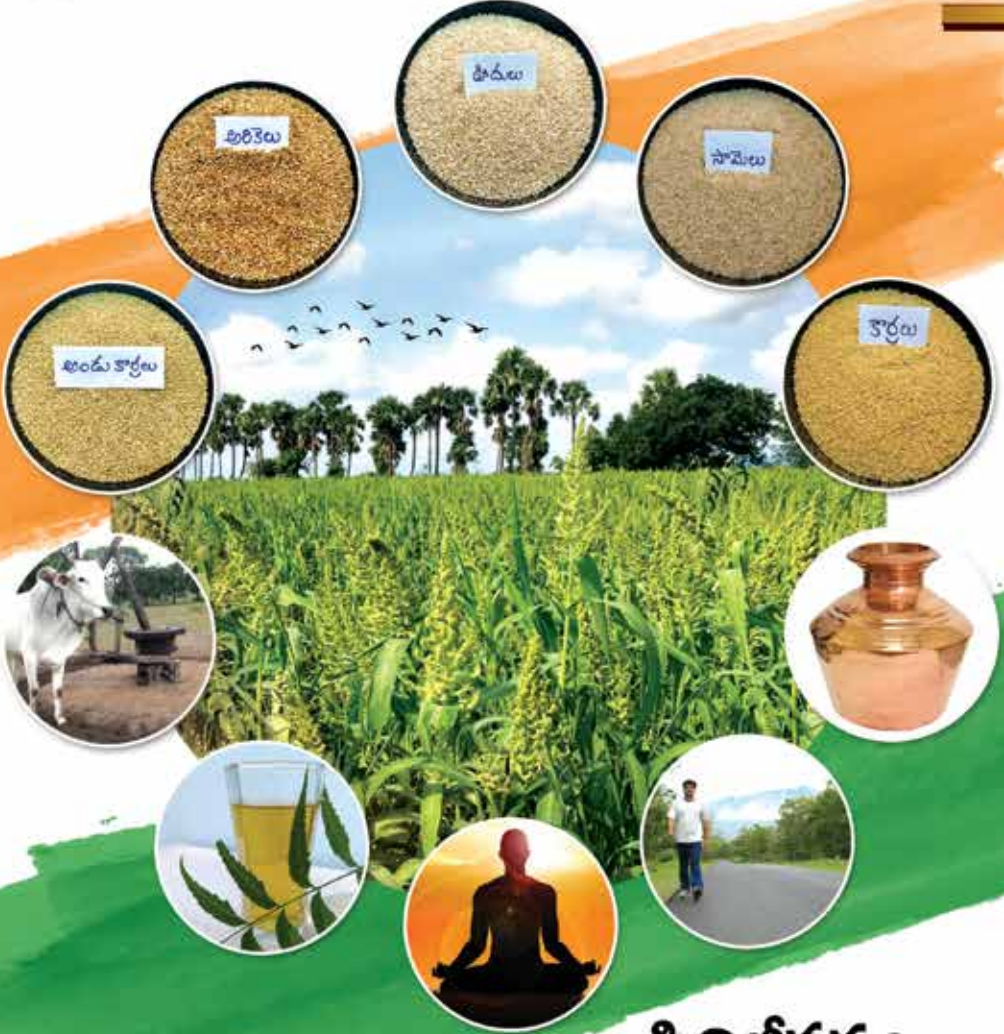




స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త
డాక్టర్ ఖాదర్ వలి నిర్వహించిన

సిరి జగత్తు



సిరిజీవనం

మనందరి సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం

ముందు తరాల భవిష్య ఆహారం

Version 2, July 2020

‘సిరిజగత్తు’ను ముద్రణ చేయదలచినవారు డాక్టర్ ఖాదర్ గారి అనుమతి తీసికొనవలెను.
sirijagatthu@gmail.com నకు వ్రాసి సంప్రదించగలరు.

మూలాధారం

డా. ఖాదర్ వలి గారి ప్రసంగాలు, వీడియోలు, ప్రశ్నోత్తరాలు

సంకలనం మరియు కూర్పు

శ్రీమతి వసంత దశరథరాం

సహకరించినవారు

శ్రీ జి.ఎమ్.వి. ప్రసాద్

శ్రీమతి లీలావతి

శ్రీ పంతంగి రాంబాబు

శ్రీ బస్వరాజ్

శ్రీ లక్ష్మి నారాయణ

శ్రీ ప్రదీప్ చెకూరి

శ్రీమతి సాయిలత

శ్రీమతి అనురాధ

శ్రీమతి హైమ కిరణ్

డిజైనర్ - శ్రీ రాజేష్ చంద్ర పట్నాల

శ్రీ జి.శివ రామ్, మా మంత్ర సాల్వ్యషన్స్, హైదరాబాద్

ఇంటర్నెట్లో నుంచి తీసుకొన్న ఫోటోలు పెట్టిన వ్యక్తులకు ధన్యవాదములు.

ముద్రణకు సహాయం చేసిన వారు

శ్రీ పెంచల భాస్కర్ రెడ్డి, నైజీరియా

అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

Disclaimer: అందరికీ మంచి జరగాలన్న సదుద్దేశ్యంతోనే ఈ సంకలనం చేయబడినది. ఎవరినీ విమర్శించాలనీ, కించపరిచాలనీ కాదు.

స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

నిర్వచించిన

సిరి జగత్తు

సిరిజీవనం

మనందరి సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం

ముందు తరాల భవిష్య ఆహారం

విషయసూచిక

విషయం

పేజీ నెం.

1. నా మాట	5
2. పరిచయం	6
3. డాక్టర్ ఖాదర్ వలి, ఆయన పరిశోధనలు	7
4. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యమైన 10 సూత్రాలు	14
5. ఐదు సిరిధాన్యాలు - వాటి విశిష్టత, ప్రయోజనాలు	21
6. సిరిధాన్యాలు, గంజి, అంబలి - వండుకునే విధానం	31
7. మన ఆహారాలు - అందరికీ తెలియవలసిన విషయాలు - వాస్తవాలు	37
8. పశువుల పాలకు ప్రత్యామ్నాయాలు	69
9. కషాయాలు - ఎందుకు? ఎలా చేసుకోవాలి?	71
10. వ్యాధులు - వాటికి తీసుకోవలసిన సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు - నూనెలు - రసాలు	74
11. రైతుల కోసం - అటవీ కృషి	93
12. ముడి సిరిధాన్యాలను శుభ్రం చేయడం - బుచ్చి పద్ధతి	99
13. అహింసో పరమోధర్మః	101
14. సిరి జీవనం - ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ పునర్నిర్మాణానికి ఏకైక మార్గం	103
15. సిరిధాన్యాలతో కమ్మటి వంటలు	105
16. తెలుగు ఆకుల పేర్లు - వాటి శాస్త్రీయ నామములు(Scientific names)	122
17. ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టిక	125



నామూబ

ఈ భూమి మీద పుట్టు, గుడ్డు, పాము, జింక, మసీ
 ఏను, చెట్లు, తీగలు, సింహము, ఏనుసు, లిమింగ్స్లము-
 ల్లాలు ప్రతి ఒక జీవి, విశ్వని దునికి సృష్టిలో వాక్కు.
 కానీ ఆధునిక మానవుడు సృష్టితో సహజకనకున్న, మూలకై
 ఆ జీవి కంటే అధికమైనది, జలచరాన్ని, ఇంకా అడవిలోని వాతం
 చేస్తూ విచక్షణా రహితంగా భవలను కొన తెచ్చుకుంటున్నాడు
 ఈ ప్రపంచం లోనే ఆహార, వ్యవసాయ మరియు జీవన క్రమంలో
 యంత్రం, తంత్రం అటు దగ్గరవుతుంది, సహజతకు
 మారకువుతుంది వీరి పాద తోడొచ్చి బసె పెల్లలకు పైతం
 కొన తెచ్చుకుంటు కుంటున్నాడు.

ఈ ప్రపంచం లో వసంతనాట అందమైనది
 ఈ "సిరిజనత్వ" పుస్తకం మనమందరం ఆహార రహితా
 లో నడుచునది సుస్థిర భవిష్యత్తును నిర్మించేవానికి
 కావలసిన జీవన క్రమాన్ని పేరు అక్కడ ఇక్కడ ఇస్తూనే
 సాధ్యమైన సభ్యుని ఉపన్యాసాల ప్రాధికారం సంతకం పొంది
 "సర్వోదయః సుఖసాధకం" పుట్టిన ప్రతి జీవి సుఖంగా
 ఉండాలనేది మన చేత ఘోష వాక్యం.

మాతృభూమి భారతదేశమే కాకండ్ అన్నిదేశాల ప్రజలు
 మరల ప్రకృతి కనుసజ్జా జీవితం నడపాలని కోరుతుంది
 ఈ పుస్తకం అందుకు ఉపయోగ పడుతుందని
 ఆశిస్తున్నా

మీ ప్రతిపాదనకు
 ధన్యవాదం
 కృష్ణ

పరిచయం

మనందరి ఆరోగ్యం - మనం తినే ప్రతి ముద్ద లోనూ, తాగే ప్రతి నీటి చుక్క లోనూ ఉన్నదని - ప్రస్తుతం మనం ఉన్న ఒక గాఢ సుషుప్తిలోనుంచి తట్టి లేపుతున్నారని స్వతంత్ర, ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి.

మనం తినే వివిధ రకాలైన పదార్థాలను శోధించి, పరిశోధించి, ఆరోగ్య సిరిని ప్రసాదించే ఒక ఐదు సిరిధాన్యాలను ఆయన వెలుగులోనికి తీసుకొని వచ్చారు. అధిక పౌష్టికంశాలతో, సమతుల్యమైన పీచు పదార్థాలతో ఉండే ఈ ఐదు ధాన్యాలు - మనందరి ఆరోగ్యానికి రామ బాణాలు.

సిరి ధాన్యాలు అంటే ఏమిటి, ఎందుకు, ఎలా అనే అంశాలు, వాటికి ఆయన నిర్వచించిన పద్ధతులు, పదార్థాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు అందరికీ తెలియజేసే చిన్ని ప్రయత్నమే - ఈ 'సిరి జగత్తు'. ఆయన ప్రసంగాలను విని, యు ట్యూబ్ వీడియోలను చూసి, ఆయనతో ముఖాముఖంగా మాట్లాడి - ఆయన మనకందరికీ తెలియజేస్తున్న అనేక విషయాలను, వాస్తవాలను, అందరికీ ఉపయోగపడేలా ఒక చోట ఉంచడమే మన ఈ 'సిరి జగత్తు' ఉద్దేశ్యం.

మన ఆరోగ్యం - మన చేతుల్లోనే ఉందని, డాక్టర్ల చేతులలో, ఆసుపత్రులలో లేదని అంటారు డాక్టర్ ఖాదర్. మన ఆహారమే - మన ఔషధం అవ్వాలి. మన ఆరోగ్య ప్రదాత కావాలి. ఏ విధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలో, ఏ ఆహారాలు మనకు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయో 'సిరి జగత్తు'లో తెలుసుకోవచ్చు. నిజమైన ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని సుస్థిరంగా ఉంచడానికి పునాది. అంటే ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉంటే ఏ మందు అవసరం లేదు.

ఈ సుస్థిర ఆరోగ్య జీవన విధానం వల్ల - మనం మన ప్రస్తుత రోగాలను బాగు చేసుకోవడం కాకుండా, మనకీ, మన భావి తరాలవారికి - అనారోగ్యాలే రాకుండా చేసుకోగలం. అలాగే, ఇది పథ్యంగా (DIET) కొన్ని రోజులు తీసుకొనే పద్ధతి కాదు. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ జీవితమంతా పాటించవలసిన ఒక సరియైన ఆహార క్రమం.

మనం పూర్తిగా మర్చిపోయిన మన భారతీయ పద్ధతులను, పదార్థాలను తిరిగి వెనక్కితెచ్చుకొనే విధంగా వారు చెప్పే అంశాలు - విజ్ఞానానికి కొంగొత్త భాష్యాలని అలంకరింప చేస్తూ, మనల్ని ప్రేరేపించేస్తాయి. తద్వారా పర్యావరణం, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం వంటి విషయాలను సమగ్రంగా ఆలోచించటం మనం నేర్చుకొంటాం.

మన దైనందిన జీవితంలో, సగటు మానవునికి తెలియని అనేక విషయాలు, కళ్ళు తిరిగే వాస్తవాలు ఖాదర్ గారి మాటల ద్వారా మనకు తెలుస్తాయి. ఆధునిక పద్ధతుల వ్యవసాయం పేరుతో కంపెనీలు తమ స్వలాభం, స్పార్డం, అత్యధిక ధనార్జన కోసం అమాయక రైతులను మోసబుచ్చి, తమ తమ ఎరువులు, మందులు, క్రిమికిల కలుపు నాశక పదార్థాలు ఉపయోగించేలా చేయిస్తున్నారనీ, వాణిజ్య కంపెనీల మాటలు విని, ఎక్కువ నీటి అవసరం గల వరి, గోధుమ, చెరకు వంటి పంటలు మన రైతులు పండిస్తున్నారని ఖాదర్ గారి మాటల ద్వారా మనకు అర్థమవుతుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా, సహజ పద్ధతుల్లో వ్యవసాయం చేయడానికి - 'అటవీ కృషి' అనే వినూత్న విధానాన్ని ఆయన నివిష్కరించారు.

మనమందరం వారు సూచిస్తున్న ఆహార పదార్థాలను, పద్ధతులను, క్రమాలను పాటించి, ఆయన నిర్మించిన ఆరోగ్య రహదారిలో నడుద్దాం.

ఈ చిరు ప్రయత్నానికి ప్రేరేపించిన డాక్టర్ ఖాదర్ గారికి, ఈ ప్రక్రియలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

- వసంత దశరథరాం

3. స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త - డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి పరిశోధనలు



డా. ఖాదర్ వలి గారి జీవిత పయనం :

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో జన్మించిన డా. ఖాదర్ వలి, ఆ ఊరులోనూ, తిరుపతిలోనూ ప్రాథమిక విద్య అభ్యసించారు. తరువాత ఇంటర్మీడియట్ గుంతకల్లులో తెలుగు మీడియంలో పూర్తి చేశారు. వారి అన్నయ్య మైసూరులో ఉద్యోగం

చేస్తూ ఉండటంతో, అక్కడ తన చదువు కొనసాగించారు. ఆ పట్టణం లోని NCERT కళాశాలలో బి.యస్.సి (ఎడ్), మరియు ఎం.యస్.సి.(ఎడ్) స్టైపెండ్ (stipend) తో చదువుకొన్నారు. ఉపాధ్యాయుడిగా పని చేయాలనుకొన్నారు.

అయితే, ఆ కళాశాలలో పనిచేస్తున్న శ్రీ ప్రహ్లాద రావు గారు అనే టీచర్ - నీకు సబ్జెక్టు చాలా బాగుంది, ఐ.ఐ.యస్.సి (IISc), బెంగళూరులో పి. హెచ్ డి. చేయమని ప్రోత్సహించారు. ఖాదర్ గారికి తెలియకుండా ఆయనే అప్లికేషన్ వేసి, ఇంటర్వ్యూకి తీసుకొని వెళ్లారు.

పి.హెచ్ డి. చేయాలన్న కోరిక లేకపోయినా, అది చేస్తే కాసిని డబ్బులు వస్తాయనుకున్న ఖాదర్ గారిని, ఐ.ఐ.యస్.సి వారు ఎంపిక చేశారు. అలా ఐ.ఐ.యస్.సి లో పి.హెచ్ డి లో చేరిన ఆయన, అక్కడ స్టెరాయిడ్స్ (steroids) మీద పరిశోధన చేశారు.



Indian Institute of Science
Bangalore

స్టెరాయిడ్స్(steroids) - వంటి ప్రమాదకరమైన పదార్థాలపై అవగహన

తన పి.హెచ్ డి. పరిశోధనలో ఖాదర్ గారు చాలా విషయాలు తెలుసుకొన్నారు. ఆయన మాటల్లో -

“ ఈ స్టెరాయిడ్స్ మన జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో అతి ముఖ్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు. అంటే ఇవి supervisors లాంటివి. మన శరీరంలో అన్ని

జీవ రసాయనిక క్రియలు ఈ హార్మోన్ల ఆధ్వర్యములోనే జరుగుతాయి. అంటే ఈ హార్మోనులు లేకుండా ఉంటే, మన శరీరంలో చాలా రసాయనిక క్రియలు స్తంభించిపోతాయి. ఈ రసాయనిక క్రియలు నడిపించడం, నియంత్రణ చేయడం, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఆపు చేయడం, ఈ హార్మోనుల చేతుల్లో వుంది. ఎప్పుడైతే వీటి పరిశోధన చెయ్యడం మొదలు పెట్టానో, అప్పుడు చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలియటం మొదలు పెట్టాయి.



అప్పటికే ప్రపంచమంతా స్ట్రైరాయిడ్స్ ని యధేచ్ఛగా వాడుతున్నారు. ఇవి ఎవరి దేహంలోనైనా సూక్ష్మ పరిణామంలో ఉండాలి. ఈ హార్మోనులను బయటనుంచి ఇవ్వడం మొదలుపెడితే, మన జీవ రసాయనిక క్రియలు దారి తప్పుతున్నాయని తెలిసింది. అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యీకరణవైపు మొగ్గుచూపుతున్నారని, ఇక్కడ కూడా భ్రష్టాచారం మొదలయిందని అర్థం అయ్యింది. ఈ స్ట్రైరాయిడ్స్ కంటే గంభీరమైన రసాయనిక పదార్థాలు , మన పర్యావరణాన్ని నాశనం చెయ్యగల పదార్థాలను వాడటం గమనించాను. అంటే యుద్ధ సామాగ్రిలో వాడే (పర్యావరణంలో జీర్ణం కానీ) TNT తదితర రసాయనిక పదార్థాలు కొన్ని వేల టన్నులలో ఉత్పత్తి చేస్తూ, భూమి మీద వదిలి పెడుతున్నారు. ఆ సమయానికే ప్లాస్టిక్ వాడకం ఎక్కువ కావటం వంటివి చూసాక వీటన్నింటి మూలంగా మన పర్యావరణం నాశనం అవుతుందని, నాకు Environmental sciences లో Post Doc చేయాలన్న సంకల్పం కలిగింది. ఈ భయంకరమైన రసాయనిక పదార్థాలను జీర్ణం చేసుకునే టెక్నాలజీ గురించి ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను.”

అమెరికాలో పర్యావరణ శాస్త్రంలో పోస్ట్ డాక్ ఫెలోషిప్ (Post Doc Fellowship)



పి. హెచ్ డి. తరువాత ఖాదర్ గారు, అమెరికాలో బీవర్లన్ ఓరెగాన్ యూనివర్సిటీ లో పర్యావరణ శాస్త్రంలో పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలో గా పని చేశారు. ఏజెంట్ ఆరంజ్, డయాక్సిన్ (Dioxins) వంటి అత్యంత విషతుల్య రసాయనాలను జైనిక పద్ధతుల ద్వారా నిర్వీర్యం చేయడంపై పరిశోధన చేశారు.

డయాక్సిన్ వంటి భయంకరమైన పదార్థాలు నానో గ్రామ్, పీకో గ్రామ్ లెవెల్ లోనే చాలా హాని కలుగజేస్తాయి. ఇటువంటి పదార్థాలను పెద్ద ప్రమాణంలో ఈ పరిశ్రమల ప్రపంచం తయారు చేస్తోంది. వీటిని నిష్క్రమణం చేయాలని సంకల్పించారు. పరిశోధనల ద్వారా కొన్ని సూక్ష్మ జీవుల సహాయంతో వీటిని నిర్వీర్యం చేయవచ్చునని కనిపెట్టారు.



లిగ్నాన్స్: ప్రకృతిలో మొక్కలు చెట్లుగా ఎలా మారుతాయి వంటి విషయాలమీద పరిశోధనలు చేశారు. ఆ క్రమంలో లిగ్నాన్స్ గుణ గణాలను అధ్యయనం చేశారు.

ఆలోచన రేకెత్తించిన ఘటన

ఖాదర్ గారు అమెరికాలో పోస్ట్ డాక్ చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు, మెడికల్ ఫిటెస్ సర్టిఫికేట్ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆయనికి ఒక ఆరేళ్ల పాప ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఆ పాపకి ఏమయిందని అడిగితే, ముట్టు (రజస్వల) అయిందని చెప్పారు. ఆ విషయం విని, ఖాదర్ గారికి విపరీతమైన ఆశ్చర్యం కలిగింది. అప్పట్లో మన దేశంలో, ఆడపిల్లలు 14 - 15 సంవత్సరాలకి ముట్టు అవడం సహజంగా జరుగుతుండేది. మరి, ఇంత చిన్న వయస్సులో అమెరికాలో ఆడ పిల్లల ముట్టుకు కారణం ఏమిటా అని ఆలోచించగా, దీనికి ముఖ్య కారణం పాల ఉత్పత్తిలో ఉపయోగిస్తున్న స్టెరాయిడ్స్ (steroids) అని తెలిసింది.

CFTRI, మైసూరులో ఉద్యోగం - రాజీనామా

అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యీకరణవైపు మొగ్గుచూపుతున్న ఈ రోజుల్లో, తాను చేస్తున్న ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు మన దేశానికి ఉపయోగపడాలన్న కోరికతో, డాక్టర్ ఖాదర్ భారత దేశానికి తిరిగి వచ్చి, మైసూరులోని సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నలాజికల్ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ లో శాస్త్రవేత్తగా చేరారు. అయితే, CFTRI మరియు ప్రపంచంలోని అలాంటి ఇతర సంస్థలు పారిశ్రామిక కంపెనీల కబంధ హస్తాల్లో చిక్కుకు పోయాయని గమనించి, తాను చేయాలన్న పరిశోధనలు చేయలేక పోతున్నాన్నని భావించి , తిరిగి అమెరికా వెళ్ళిపోయారు.

డ్యూపాంట్ (DuPont) లో శాస్త్రవేత్తగా తెలిసిన చేదు నిజాలు

అమెరికాలో DuPont అనే అంతరాష్ట్రీయ కంపెనీలో పని చేస్తూ, ఆ సంస్థలోని Central Research and Development, Bio-processing, Genetic Engineering వంటి అంశాలపైన పని చేశారు. ఆ అనుభవంతో, ఆయన ఈ ఆధునిక పద్ధతుల వలన మానవ జాతికి మంచి జరగడం లేదని, చెడు జరుగుతోందని గ్రహించారు. ఈ కంపెనీలు, వాటి శాస్త్రజ్ఞుల భాగోతాలన్ని అర్థమయ్యాయి. విజ్ఞానులు కూడా భ్రష్టాచారంలో, లాబీయింగ్ (lobbying)లో పాలు పంచుకుంటున్నారని తెలిసింది. ఏ సంస్థలో పనిచేయాలన్నా, తెలిసింది తెలిసినట్లుగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చెప్పడానికి వీలు లేని పరిస్థితి ఉంటుందని ఖాదర్ గ్రహించారు. ఇది అర్థమయ్యాక, ఏ పనిచేసినా ఏదో ఒక అడ్డంకి వస్తుందని, ఇక ఏమి చేసినా స్వతంత్రంగానే చేయాలని, తాను ప్రజల్లోనే పని చేసి, వారికి సరియైన అవగాహన కల్పించాలని అనుకున్నారు.

తిరిగి స్వదేశాగమనం

సహజంగా, ప్రకృతి పరంగా వ్యవసాయం చేసుకోవాలని మన దేశానికి తిరిగి వెనక్కి వచ్చిన ఖాదర్ గారు, అప్పటినుండి సహజమైన ఆహార పదార్థాల్లోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని గట్టిగా నమ్మి, దానికి సంబంధించిన ప్రయోగాలు చేస్తూ వచ్చారు.

ఆధునిక రోగాల ముఖ్య కారణం - వేగంగా రక్తంలోకి విడుదలవుతున్న గ్లూకోస్

తన స్వతంత్ర పరిశోధన అధ్యయనంలో డా. ఖాదర్ కి అనేక విషయాలు తెలిశాయి. మధుమేహం, క్యాన్సర్, కీళ్ళ వాతం వంటి రోగాలన్నీ మన రక్తంలోకి వేగంగా గ్లూకోస్ అందిచడం వల్ల వస్తున్నాయని, ఈ ఎక్కువ అయిన గ్లూకోస్ ని నిభాయించుకునేందుకు - మన కాలేయం, క్లోమం, అన్ని నిర్మాణగ్రంథులు - తమ తమ నిర్దిష్టమైన పనులు (అంటే శుద్ధీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పనులు) వదిలేసి, ఇతర ఎమర్జెన్సీ పనులు చేస్తూ ఉండటం వల్ల, మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయని తెలుసుకున్నారు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు, గ్లూకోస్ ను వేగంగా రక్తంలోకి చేర్చడమే ఈ రోగాలు అన్నింటికీ మూలకారణం అని తెలిసింది. అంటే గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి నిదానంగా పంపే ఆహార పదార్థాలను కనుక్కుంటే, ఈ రోగాల సమస్యలన్నీ తీరుతాయని సుదీర్ఘమైన ధ్యాన సమయంలో గోచరించాయని చెబుతారు.

మన ప్రాచీన ఆహార పదార్థాల అవగాహన, ప్రయోగాలు

భారత దేశంలో, మన పూర్వీకులు, మన తాత-ముత్తాతలు, అవ్వలు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండేవారు కాబట్టి, వారు తీసుకొన్న ఆహారాల మీద పరిశోధించి, అవి ఈ ఆధునిక ప్రపంచం విస్మరించిన చిరుధాన్యాలుగా గుర్తించారు. ఈ విశేషమైన ఆహార పదార్థాల్లో, గ్లూకోస్ ని నిదానంగా రక్తంలోకి తీసుకొని వెళ్లే అద్భుత శక్తి ఉందని ఖాదర్ తెలుసుకున్నారు. అటువంటి గొప్ప గుణాలున్న ధాన్యాలన్నీ, మనపూర్వీకులు పెంచేవారని, ఇప్పుడు అవి మనుగడలో లేవని తెలుసుకొని, అనేక ప్రదేశాలలో వాటిని వెతికి, వెతికి తిరిగి వెలుగులోకి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ రచనాత్మకమైన ధాన్యాల విలువలను పరోశోధన చేశారు. అప్పటినుంచి, చిరుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు (millets) గా పిలవబడుతున్న ఈ ధాన్యాలను స్వయంగా పెంచి, క్లిష్టమైన రోగాలున్నవారికి ఇచ్చి, వందల, వేల మందిని కొన్ని నెలలలో తిరిగి ఆరోగ్యవంతులుగా చేశారు.

డాక్టర్ ఖాదర్ వెలుగులోనికి తెచ్చిన సిరి ధాన్యాలు ఇవే -

ఎందుకూ పనికి రానివి అన్నట్లుగా ముద్ర పడిన ఈ మిలెట్స్ (తృణధాన్యాలు)లోని వివిధ రకాలను పరిశోధించి, వాటిలో ఐదు ధాన్యాలు అతి ఉత్తమమైనవిగా కనుగొన్నారు.



ఈ ఐదు సిరిధాన్యాల పేర్లు -

1. కొర్రులు (Italian millets)
2. అరికెలు (Kodo millets)
3. సామెలు (Little millets)
4. ఊదులు (Barn yard millets)
5. అండు కొర్రులు (Brown top or American millets)

వీటిలోని విశిష్ట గుణాలు, మానవాళికి కావలసిన నిజమైన ఆరోగ్య సిరిని దేవుడు ఈ ధాన్యాల్లో అమర్చాడని ప్రాయోగికంగా అర్థం చేసుకొని, అప్పటినుంచి - ఇవి చిరు ధాన్యాలు కావు - ఇవి “సిరి ధాన్యాలు” అని అందరికీ చెప్పటం మొదలెట్టారు.

హానికలిగిస్తున్న అనేక ఆహార పదార్థాల విశ్లేషణ



ఒక ఆహార శాస్త్రవేత్తగా, డాక్టర్ ఖాదర్ మనం తినే అనేక ఆహారాలను అధ్యయనం చేసి, భయంకరమైన సత్యాలను ప్రజలముందుకు తెచ్చారు. మనం తాగే పాలు, కాఫీ - టీ, బియ్యం, గోధుమలు, మైదా, వంటల్లో ఉపయోగించే నూనెలు - ఇలా ఆధునిక వైజ్ఞానంతో పండిస్తున్న అనేక ఆహార పదార్థాలు మనందరిని అనారోగ్యులుగా చేస్తున్నాయని ఎలుగెత్తి గట్టిగా చెబుతున్నారు.

అనారోగ్యాలకు మందులు - మన చుట్టుప్రక్కల ఉండే పదార్థాలే

మన పూర్వీకులు, అనేక సంవత్సరాలక్రితమే మన ప్రకృతిలోని పలు అంశాలని విశ్లేషించి చుట్టుప్రక్కల వుండే పదార్థాలనే రోగాలకు మందులుగా వాడేవారని, అవే పద్ధతులు మనం పాటిస్తే అందరు ఆరోగ్యంగా జీవించగలరని డాక్టర్ ఖాదర్ అనేక కష్టాలను, ప్రకృతి సహజమైన అంశాలను ప్రతిపాదించారు. కొన్ని వేల మంది వాటిని పాటిస్తూ, ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నారు.



వ్యవసాయరంగ పునరుద్ధీకరణలో విశేష కృషి



ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల వల్ల వ్యవసాయ భూములు పూర్తిగా బంజరు భూములుగా తయారవుతున్నాయి అని డాక్టర్ ఖాదర్ గమనించారు. దానికి కారణం మనం వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమికీటకకలుపు నాశక పదార్థాలు. అదీగాక నీటి అవసరాన్ని మరీ ఎక్కువగా పెంచుకొని పోతున్న ఈ వాణిజ్యీకరణం కోసం పండిస్తున్న పంటలు (వరి, గోధుమలు, చెరుకు, కాఫీ, టీ వంటివి) అని విశ్లేషణ చేశారు.

మనకి కావలసిన ఆహార పదార్థాలను సహజంగా పెంచకుండా, కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న యంత్రోపకరణాలు, రసాయనిక ఎరువులు, ఇతర పదార్థాలు ఉపయోగించి అధిక దిగుబడులు చేసుకొనే దారిలోనే మన మొత్తం వ్యవసాయ పద్ధతులు ప్రయాణం చేస్తున్నాయి అని తెలుసుకున్నారు. ఈ ఆధునిక కృషి పద్ధతులలో తయారుచేసిన పదార్థాల నుంచి మన ఆరోగ్యం బాగు చేసుకోవడం కాదు కదా, ఇంకా చాలా శోచనీయ స్థితికి వెళ్ళిపోతున్నామని ఆందోళన చెందారు. మనం ఈ ఆధునిక కృషి పద్ధతులలో తయారు చేసిన పదార్థాలను తినటం వల్ల మన ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని మనం గమనించలేని స్థితికి, ఈ బహురాష్ట్రీయ కంపెనీలు మనల్ని దిగజార్చాయి అని బాధపడ్డారు. వ్యవసాయం సహజంగా జరిగితేనే మనం నిజమైన ఆరోగ్య పదార్థాలను పెంచుకోవచ్చు అనీ, ఆ పదార్థాలను తింటే మాత్రమే ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందని ఆయన మన పూర్వీకులు అవలంబించిన

అటవీ కృషి పద్ధతులను ఆవిష్కరించుకొని స్వయంగా సిరి ధాన్యాలను పండించడం మొదలుపెట్టారు. అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన మట్టితో 'అటవీ చైతన్యం' అనే ద్రావణం తయారుచేశారు. ఈ ద్రావణాన్ని ఉపయోగిస్తే, బంజరు భూములు, రసాయనిక వ్యవసాయం వలన పాడైపోయిన భూమిని కూడా తిరిగి పునర్జీవింప చేయగలుగుతున్నారు. మైనింగ్ భూముల నుంచి కూడా మట్టి తీసుకొని వచ్చి, అటవీ చైతన్యం వాడి తన సొంత భూమిలో సిరిధాన్యాలను పండించారు.

హోమియోపతి వైద్యం మరియు ఇతర శాస్త్రాలలో ప్రావీణ్యం

జిజ్ఞాసతో మెటీరియా మెడికా, ద్రవ్య గుణ దీపిక వంటి పుస్తకాలను అమూల్యంగా చదివిన డాక్టర్ ఖాదర్, హోమియోపతి వైద్యం కూడ నేర్చుకున్నారు. వీటితో ఏ ఏ పదార్థాలకు, ఏ ఏ గుణాలు ఉన్నాయో కూలంకుషంగా గ్రహించారు. ఫిజియాలజీ, బోటనీ, జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్, ఆర్గానిక్ కెమిస్ట్రీ, బయో కెమిస్ట్రీ వంటి అన్ని అంశాలపైనా ప్రావీణ్యం సంపాదించుకున్నారు. వీటన్నిటికీ తోడు, ఒక శాస్త్రవేత్తగా అనుభవం ఉండడం వల్ల, ఏ రోగాలకు ఏ సిరి ధాన్యాలు ఇవ్వాలో, ఏ కషాయాలు తాగాలో, ఏ హోమియో మందు వేసుకోవాలో ఆయన ప్రాయోగికంగా నిర్ధారించుకున్నారు. ఆ అనుభవంతో వేలాది మందిని రోగాల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తున్నారు.



దేశమంతటా తిరుగుతూ సిరి ధాన్యాల గురించి ప్రచారం



గత ఇరవై సంవత్సరాలుగా పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేస్తూ మైసూరు, కర్ణాటక రాష్ట్రంలో అనేక మందికి ఆదర్శంగా నిలిచిన డాక్టర్ ఖాదర్ ఇప్పుడు దేశం అంతటా తిరుగుతూ, అందరి ఆరోగ్యం వారి వారి చేతుల్లోనే ఉన్నదని, డాక్టర్ల చేతుల్లో, హాస్పిటల్స్ లో లేదని ఆయన తన అనుభవాలను, తన శాస్త్రీయ జ్ఞానాన్ని అందరితో పంచుకుంటున్నారు.

అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలకి తన అనుభవాలని, ఆరోగ్య సిరి ధాన్యాల విశిష్టతని, వాటిని పెంచే విధానాలని, వండుకునే విధానాలని తెలియజేస్తున్నారు. మన ప్రాచీన భారతీయ ఆహార క్రమాలను, వ్యవసాయ పద్ధతులను, పర్యావరణ పరిరక్షణ అవశ్యకతను గ్రామీణ సంక్షేమాన్ని పునరుద్ధరించడానికి అలుపెరగకుండా శ్రమిస్తున్నారు.

4. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి డాక్టర్ ఖాదర్ సూచించిన అతి ముఖ్యమైన 10 సూత్రాలు

ఇది ఒక పథ్య (DIET) పద్ధతి కాదు. ఇది ఒక సరియైన ఆహార క్రమం.

1. మనం తినవలసిన పదార్థాలు -

ఐదు సిరిధాన్యాలు

వీటినే మనం మూలాహారంగా వంట చేసుకోవాలి.

- సామెలు
- కొర్రలు
- అరికెలు
- ఊదులు మరియు
- అండు కొర్రలు



- వీటిలో ఉన్న పీచు పదార్థం, గ్లూకోస్ ని నిదానంగా మన రక్తంలోకి విడుదల చేస్తుంది. దీని వల్ల మనకు ఎటువంటి రోగాలు రావు.
- ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు వీటిని రెండు రోజులకు ఒక ధాన్యం చొప్పున తినాలి. అంటే, పది రోజులకు తిరిగి మొదటి ధాన్యానికి వచ్చేయాలి.
- వ్యాధులున్న వారు మాత్రం ఈ సిరి ధాన్యాలను వారి వ్యాధులకు అనుగుణంగా తినాలి. (వ్యాధులు - తీసుకోవలసిన సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు - పట్టికలో చూడవచ్చు).
- సిరి ధాన్యాలు మూలాహారం చేసుకుని, వాటితో పాటు, అన్ని రకాల కూరలు, పులుసులు, పచ్చళ్ళు మొదలగు శాఖాహార వంటలు తినవచ్చు. (అంటే వరి బియ్యం అన్నం, చపాతీలతో ఇన్నాళ్లు తింటున్నట్లుగానే. ఇప్పటినుంచి - వరి బియ్యం, గోధుమలు బదులుగా సిరి ధాన్యాలు)
- సిరి ధాన్యాలను ఉపయోగించి ఇడ్లీ దోశ, పులిహోర, రొట్టెలు వంటి రక రకాల వంటలు కూడా చేసుకోవచ్చు.



పప్పులు

- వారానికి, మనిషికి మూడు పిడికెళ్ల పప్పు దినుసులు సరి పోతాయి.
- అవి ఏ పప్పులైనా కావచ్చు - కంది పప్పు, అలచందలు, మినపపప్పు, ఇతర ద్విదళ బీజ ధాన్యాలు (పప్పు దినుసులు).
- మొలకలు వారానికి ఒక పిడికెడు చాలు.



ప్రత్యామ్నాయ పాలు

ఆవు పాలు, గేదె పాలు వంటివి మానేసి

- నువ్వులు, సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, కొబ్బరి, కుసుమలు, వేరుశనగలతో పాలు తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు.
- ఈ పాలను వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడిచేసుకోవాలి (double boiling method). ఈ పాలతోనే పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.
- దేశీ ఆవుల పాలతో చేసిన మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి వాడుకోవచ్చు.



నువ్వులు

- అందరం, వారానికి ఒక్క నువ్వుల లడ్డు - కాల్షియం కోసం ఖచ్చితంగా తినాలి.
- పాలల్లో లభించే కాల్షియం కన్నా నువ్వుల్లో కాల్షియం చాలా అధికంగా ఉంటుంది.
- నువ్వులకు కాన్సర్ నిరోధక శక్తి కూడా ఉంది.



నూనెలు

- ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో (మెషీన్ కట్టె గానుగ కాదు) తయారు చేసిన కుసుమల నూనె, ఆవాల నూనె, నువ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనెలను మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి.
- రోజూ మనిషికి 3 - 5 చెంచాల నూనె సరిపోతుంది.
- పిల్లలకు పెరిగే వయసులో ఎక్కువ నూనె అవసరం.



తీపి కోసం

- తీపి పదార్థాలు తయారు చేసుకోవడం కోసం తాటి బెల్లం కానీ, ఈత బెల్లం కానీ, జీలుగ బెల్లం కానీ ఉపయోగించుకోవాలి.

ఉప్పు

- సముద్రపు ఉప్పును మాత్రమే మన వంటల్లో వాడుకోవాలి.



ఊరగాయలు/ పచ్చళ్ళు

- మన భారతీయ ఊరగాయలు మితంగా తింటే, మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాటిల్లో, కాన్సర్ నిరోధక (anti-carcinogenic) శక్తి వుంది.

2. మనం తినకూడని/తాగకూడని/వాడకూడని పదార్థాలు

- వీటిని తినడం/తాగడం/వాడడం పూర్తిగా ఆపివేయాలి

తినకూడనివి	తాగకూడనివి	వాడకూడనివి
బియ్యం, బియ్యం పిండి, బియ్యం రవ్వ	ఆవు, గేదె, మేక పాలు	అన్ని రకాల రిఫైండ్ నూనెలు
గోధుమలు, గోధుమ పిండి	కాఫీ	వేరుశనగ
చక్కెర	టీ	కుసుమ
చెరుకు బెల్లం	సోయా పాలు	పొద్దుతిరుగుడు (సన్ ఫ్లవర్)
మైదా పిండి	శీతల పానీయాలు	రైస్ బ్రాన్ మొదలగునవి.
గ్రుడ్లు	కోక్, పెప్సీ లాంటివి	
మాంసం	బయట దొరికే జ్యూస్లు	ప్లాస్టిక్ సీసాలు, డబ్బాలు, వజ్రాలు
చేపలు		
డ్రై ఫ్రూట్స్		
బేకరీ ఫుడ్స్ - కేకులు - బిస్కెట్లు - పిజ్జాలు - బర్గర్లు - నూడుల్స్		వంట చేసుకోవడానికి - అల్యూమినియం పాత్రలు నాన్-స్టిక్ పెనాలు రాగి పాత్రలు
చాక్లెట్లు		
పన్నీరు, చీజ్, ఐస్ క్రీంలు, పాల స్వీట్లు		
మిశ్రమ ధాన్యాలు (Multi-grains)		
సోయాబీన్, సోయా పెరుగు సోయా పన్నీరు (టోఫు)		
తేనె		
టేబుల్ సాల్ట్ / అయోడైజ్డ్ ఉప్పు		
టూత్ పేస్ట్		

3. వేళకు తినడం -

- పిల్లలు ఆకలి అయినప్పుడల్లా తినాలి.
- పెద్దవాళ్ళు ఉదయం తొమ్మిదింటి లోపు సిరిధాన్యాలతో భోజనం చేస్తే, సాయంత్రం ఆరు వరకు ఆకలి వెయ్యకుండా ఉండగలరు.
- సాయంత్రం ఆరు - ఏడు గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం ముగించాలి.
- మధ్యలో ఆకలి వేస్తే, అరటిపండ్లో, కీరా దోసకాయో, జాంపండ్లో తినవచ్చు. మజ్జిగ తాగి ఉండవచ్చు.
- అర్ధరాత్రి - అపరాత్రి తినకూడదు. వేళకు భోజనం చేయాలి.



4. నీళ్ళు -



- త్రాగడానికి గాని, కూరగాయలను శుభ్రపర్చుకొనడానికి గాని, వంటలో వాడడానికి గాని రాగి బిందెలో కనీసం ఆరు గంటల పాటు ఉంచిన నీటినే ఉపయోగించాలి.
- రాగి పాత్ర లేకపోతే, ఒక 20 లీటర్ల స్టీలు బిందెలో కానీ మట్టి కడవ/కుండలో కానీ నీళ్ళు పోయాలి.
- ఆ నీటిలో ఒక 3" వెడల్పు - 12" పొడవు గల రాగి రేకును ఆరు గంటల పాటు ఉంచి, శుద్ధంచేసిన నీటిని వాడుకోవాలి.

5. కషాయాలు -

భారత దేశ సంప్రదాయం - కషాయం, కాషాయం

- మన చుట్టుపక్కన లభించే - వివిధ రకాలైన ఆకులతో కషాయాలను తయారు చేసుకొని, త్రాగాలి.
- ఆ కషాయాలకు, రాగి బిందె లోని నీటినే వాడాలి.
- కషాయాలు రోగాలు తొందరగా తగ్గడానికి దోహద పడతాయి.
- రుచి కోసం తాటి బెల్లం పాకాన్ని కలుపుకోవచ్చు.
- కాఫీలు, టీల బదులు ఈ కషాయాలు తాగటంవల్ల, అటువంటి అనారోగ్యపు అలవాట్లను చాలా తేలికగా మానవచ్చు.



6. వాడుకోవలసిన వంట పాత్రలు -



- స్టీలు గిన్నెలు, మట్టి పాత్రలు మరియు ఇనుప పెనాలు మనం వంటకు ఉపయోగించుకోవాలి.
- నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వంటకు వాడరాదు.

7. ప్లాస్టిక్ -

- మన ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి చాలా హాని చేసే ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్స్, గిన్నెలు, డబ్బాలు, ప్లేటులు, స్పూన్లు, గ్లాసులు, ప్యాకెట్లు - ఇవన్నీ వాడకూడదు.
- అలాగే, ఆహార పదార్థాలను, ఊరగాయలను, నూనెలను, నీళ్ళను ప్లాస్టిక్ పాత్రల్లో, డబ్బాల్లో అస్సలు నిలువ ఉంచకూడదు.
- మన వంట గదిలో, అసలు ప్లాస్టిక్ వస్తువులు వినియోగించకూడదు.



8. నడక

- ప్రతి రోజూ ఒక గంట ముప్పై నిమిషాలు తప్పనిసరిగా నడవాలి.
- అన్ని వ్యాయామాల్లోకి నడక చాలా ముఖ్యమైనది.
- ఎందుకంటే మనం నడవడానికి వీలుగా ఉండేటట్లు మన శరీరాన్ని దేవుడు సృష్టించాడు. కానీ దాన్ని కూడా అందరూ మర్చిపోతున్నారు.

- ఒకే స్థితి (posture) లో గంటలు గంటలు ఉండి అందరూ పని చేస్తున్నారు.
- దీని వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయాస (strain)ని ఆ రోజుకారోజు సరి చేసుకోడానికి, నడక చాలా మంచిది.
- ఎంతసేపు నడిచామనేది ముఖ్యం - ఎంత వేగంగా నడిచామనేది ముఖ్యం కాదు.
- ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఖర్చు కావాలంటే, సుమారు 15 నిమిషాలు నడవవలసి ఉంటుంది. మన 5 - 6 లీటర్ల రక్తంలో ఎల్లప్పుడూ ఉండే 5 -6 గ్రాముల గ్లూకోస్ ఒకగంట పదిహేను నిమిషాలు నడిస్తే ఖర్చు అయిపోతుంది. అప్పుడు మన రక్తంలో మళ్ళీ గ్లూకోస్ కావాలి అనే పరిస్థితి సంభవమవుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ కరిగి, మళ్ళీ గ్లూకోస్ గా మారి రక్తంలోకి వస్తుంది. ఇలా జరిగినప్పుడే మన శరీరం శుద్ధి అవుతుంది.

- యువత, వ్యాయామం కోసం జిమ్ కి వెళ్లడం చాలా సాధారణమైపోయింది. కానీ దేవుడిచ్చిన మన మానవ శరీరానికి 30 ఏళ్ళ లోపు యువతకి జాగింగ్, ఆ పై బడిన వారికి నడక అన్ని వ్యాయామాల్లోకి ఉత్తమమైనవి.

9. నిద్ర -

- ఈ మధ్య కాలంలో మానవ జాతి, మంచి నిద్ర పోవడం లేదు. వేకువనే నిద్ర లేవాలి - తొందరగా పడుకోవాలి.
- నిద్ర పోవాల్సిన రాత్రి సమయంలో కూడా లైట్లు వేసుకొని పనులు చేసుకొంటున్నారు. నిద్ర రాకపోతే టాబ్లెట్లు వేసుకొని నిద్రపోతున్నారు.
- చీకట్లో పడుకొంటే మెదడులో అద్భుతమైన జీవ రసాయనిక రసాలు ఉత్పాదన అవుతాయి.
- చిమ్మ చీకట్లో పడుకుంటేనే మంచి నిద్ర వస్తుంది. గాఢ నిద్ర పోవాలి.
- గాఢ నిద్ర వల్ల మన దేహంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- మంచి నిద్ర మనల్ని మళ్లీ చైతన్యవంతుల్ని చేస్తుంది.



10. ధ్యానం



- అనేక కారణాలతో మనమంతా మానసిక ఆందోళనలకు గురవుతుంటాము. ఏ విషయాన్ని గురించైనా చాలా ఎక్కువగా ఆలోచించటం వల్ల మానసిక అశాంతి కలుగుతుంది.
- మనస్సు, తనువు ప్రశాంతత కోసం ప్రతి ఒక్కరు - వయస్సు నిమిత్తం లేకుండా - ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి.
- ఉదయం ఉషా సమయంలో ఒక పది నిమిషాలు,

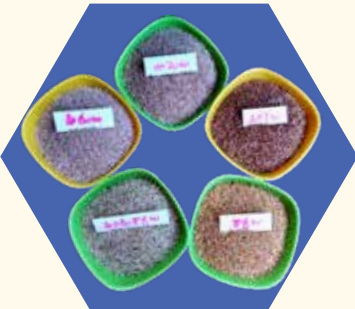
సాయంత్రం సంధ్య వేళలో ఒక పది నిమిషాలు కృతజ్ఞతా భావంతో దేవుడిని ధ్యానం చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

- దేవుడు లేడనుకునేవారు కూడా, ఏ దేవుణ్ణి తలచుకోకపోయినా ధ్యానం మాత్రం చేయాలి.
- ఆ సమయంలో సూర్యుని కాషాయ రంగు కిరణాలను చూడడటం వల్ల మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. మన కళ్ళకు చాలా మంచిది. విటమిన్ D మరియు రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతాయి.

5. ఐదు సిరిధాన్యాలు - వాటి విశిష్టత, ప్రయోజనాలు

- సమతులన ఆహారం (balanced diet) అంటే- మాంస కృత్తులు(proteins), పిండి పదార్థాలు(carbohydrates), కొవ్వు పదార్థాలు(fats), మినరల్స్, విటమిన్లు మాత్రమే కాదు. పీచు పదార్థం (fibre) కూడా మన ఆహారంలో తీసుకోవలసిన అతి ముఖ్యమైన అంశం.
- మనకు రోగాలు, వ్యాధులు, ఆరోగ్య సమస్యలన్నిటికీ ముఖ్య కారణం - గ్లూకోస్ నియంత్రణ లేకపోవడమే. గ్లూకోస్ నిదానంగా విడుదల అయితేనే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.
- మన ఆహారంలో, సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థం (fibre) మాత్రమే - రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నిరంతరంగా నియంత్రణ చేస్తుంది.
- స్వతంత్ర ఆరోగ్య, ఆహార శాస్త్రవేత్త డా. ఖాదర్ వలి గారు మనం తినే ఆహారాలు, వ్యవసాయ పద్ధతుల మీద ఇరవై సంవత్సరాలుగా పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేసి - మన శరీరంలో ఎంత పీచు పదార్థం కావాలో అంత ఉండే ఏకైక ఆహారం - ఒక ఐదు ధాన్యాలలోనే ఉన్నట్లు గుర్తించారు.
- తన నిర్విరామ, నిస్వార్థ కృషితో, వాణిజ్యీకరణం మూలంగా విత్తనాలతో సహా కనుమరుగువుతున్న అమృతతుల్యమైన ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలను వెలికి తీసి, పునరుద్ధరించి మానవాళికి తిరిగి అందించారు.
- ఇరవై సంవత్సరాల పూర్వం వరకు చిరుధాన్యాలు, తృణ ధాన్యాలుగా పిలువ బడుతున్న వీటిని డా. ఖాదర్ గారు - 'సిరిధాన్యాలు' గా పునఃనామకరణ చేసి, ఇవి కేవలం పక్షులకు, పశువులకు మాత్రమే కాదు, యావత్ మానవాళి మూలాహారంగా భుజించవలసిన గొప్ప ధాన్యాలని చాటి చెబుతున్నారు.

ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు -



- 1) కొర్రలు (కొర్ర బియ్యం) Foxtail millet or Italian millet
- 2) సామెలు (సామె బియ్యం) Little millet or African millet
- 3) అరికెలు (అరికె బియ్యం) Kodo millet
- 4) ఊదులు (ఊదుల బియ్యం) Barnyard millet or German millet or Japanese millet or Russian millet
- 5) అందు కొర్రలు (అందు కొర్ర బియ్యం) Browntop millet or American millet

సిరిధాన్యాల విశిష్టత

- వరి బియ్యము, గోధుమలు, రాగులు, కొర్రలు, సజ్జలు మొదలగునవన్నీ ధాన్యాలే. అయితే, ఏ ధాన్యం మనం వాడాలి అన్నది
 - ఏ ధాన్యాలు ఎక్కువగా పండిస్తే పర్యావరణం రక్షించబడుతుంది,
 - అవి ఎక్కువగా ఎక్కడ దొరుకుతాయి,
 - వాటిని తినడం వల్ల మనకు వచ్చే ఉపయోగాలు,
 - అతి ముఖ్యంగా - ఏ ధాన్యాలు మనకు మంచి ఆరోగ్యం ఇస్తాయి అనే దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఇటువంటి అన్ని లక్షణాలు కలిగిన ధాన్యాలే - మన సిరి ధాన్యాలు.



అద్వితీయమైన ఆకృతి

- ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలోని పీచు పదార్థం (fibre), పిండిపదార్థం(carbohydrates) - ధాన్యం గింజ యొక్క కేంద్రం నుండి పొరలు - పొరలుగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా అమరి ఉంది. దీని వల్ల గ్లూకోస్ మన రక్తంలోకి నిదానంగా, నియంత్రణతో, సమతూలనంగా విడుదలవుతుంది.
- సిరిధాన్యాలలో రెండు రకాల పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఒకటి - రక్తంలో కరిగే పీచు పదార్థం. రెండు - రక్తంలో కరగని పీచు పదార్థం ఉంటాయి. రక్తం లో కరిగిన పీచు పదార్థం అంగాంగాల్లో ఉన్న కల్యషాలను ఏ రోజుకారోజు శుద్ధం చేస్తుంది. కరగని పీచు పదార్థం పెద్ద ప్రేగుల నుంచి గుడు ద్వారం వరకు ఆవరించుకొని ఉన్న మలినాలను మలం ద్వారా బయటికి పంపుతుంది.
- ఈ విధంగా, సిరిధాన్యాలు - మన దేహానికి కావలసిన పోషకాంశాలను అందించడమే కాకుండా, ప్రతి రోజూ మలినాలను బయటికి పంపే పని కూడా చేస్తాయి. ఇలా జరగడం వల్ల, సిరిధాన్యాలు రోగకారకాలను మన శరీరంలో నుంచి తొలగించి, మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఇదే వీటి విశిష్ట గుణం. ఈ సద్గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, ఇవి మానవ జాతికి భగవంతుడు అందించిన అద్భుత ఆహారం. ఈ విశేషమైన గుణం వరి, గోధుమలతో లేదు.

రక్తంలో గ్లూకోస్ విడుదలను నియంత్రించగల అద్భుత శక్తి

- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత, ఆ ఆహారం గ్లూకోస్ గా మారి, రక్తంలోకి వచ్చి, శరీరమంతటా సరఫరా అవ్వడం సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ.
- మన ఆహారంలో సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థమే (fibre) - మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నియంత్రితం చేస్తుంది.
- ఈ నియంత్రితం, మన ఆహారంలోని పీచు పదార్థం (fibre), పిండి పదార్థం (carbohydrates) యొక్క నిష్పత్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అన్ని ధాన్యాలతో పోలిస్తే, ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలోనే పీచు పదార్థం - పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి అతి తక్కువగా ఉంటుంది. (ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టికలో చూడవచ్చు)
- మన దేహంలో ఉన్న 5 - 6 లీటర్ల రక్తంలో ఎల్లప్పుడూ, 5 - 6 గ్రాముల గ్లూకోస్ మన రోజు వారీ పనులకు ఉండాలి.
- వరి బియ్యం, గోధుమలు వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకున్న 30 - 40 నిమిషాలలో ఒకేసారి ఎక్కువగా గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వస్తుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ విధంగా గ్లూకోస్ త్వరితంగా రావడం - మధుమేహ రోగులకు, అధిక రక్త పోటు, మూత్రపిండాల రోగులకు మాత్రమే కాక ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి కూడా ప్రమాదకరం.
- అదే సిరిధాన్యాలు, తిన్న తరువాత 5 - 7 గంటల పాటు, కొద్ది కొద్దిగా, చిన్న మొత్తాలలో, గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి. అంటే - మనకు కావలసిన ఒక లీటరు రక్తానికి - ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ మాత్రమే నిరంతరం నిదానంగా, సమతూలనంగా, నియంత్రితంతో విడుదల అవుతుంది. ఎక్కువ గ్లూకోజ్ రక్తంలో ఎప్పటికీ పేరుకోదు.



సిరిధాన్యాలకు - ఇతర ధాన్యాలకు గల వ్యత్యాసం

డా.ఖాదర్ మనం తినే ధాన్యాలను మూడు రకాలుగా విశ్లేషించారు.

1. సకారాత్మక ధాన్యాలు (Positive grains) -

ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు సకారాత్మక ధాన్యాలు.

- వీటిలో అత్యంత ఆవశ్యకమైన పీచు పదార్థం(fibre) 8% - 12% వరకు ఉంటుంది.
- అంటే వీటిలో పీచు అంశం మన దేహానికి ఎంత అవసరమో, అంత మోతాదులో లభ్యమవుతుంది.
- ఈ పీచు పదార్థమే - మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి వెళ్లే గ్లూకోస్‌ను నియంత్రించి, నిదానంగా విడుదల చేస్తుంది.
- కాబట్టి, అనారోగ్యంతో బాధపడే వారు వీటిని ఆహారంగా తీసుకొంటే - ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
- ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి రోగాలు దరి చేరవు.



2. తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral grains) -

అంటే రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, వరిగలు మొదలగునవి.

- వీటిలో పీచు పదార్థం 1.2% - 3.6% ఉంటుంది.
- వీటివలన మన ఆరోగ్యానికి హాని కలగదు గాని, అనారోగ్యాన్ని బాగు చేసే శక్తి వీటిలో ఉండదు.



3. నకారాత్మక ధాన్యాలు (Negative grains) -

గోధుమలు, వరి బియ్యం.

- వీటిలో పీచు పదార్థం 0.2% - 1.2% వరకు మాత్రమే ఉంటుంది.
- ఇవి తింటే, మనం భోజనం చేసిన 30 నిమిషములలోపే ఒక్కసారిగా, అధిక మోతాదులో చక్కెర మన రక్తంలోకి విడుదలవుతుంది.
- దానితోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు - మధుమేహం, అధిక రక్త పోటు, క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులను మనం ఆహ్వానించినవారమవుతున్నాము. ఈ ధాన్యాలను సంపూర్ణంగా త్యజించాలి.



పీచు పదార్థం(fibre) - పిండి పదార్థం (carbohydrates) యొక్క నిష్పత్తి (ratio)

(ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టికలో చూడవచ్చు)

- ధాన్యాలలో, ఈ నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువగా ఉంటేనే రక్తంలో గ్లూకోస్ నియంత్రణ సరిగ్గా జరుగుతుంది.
- రోగాలను తగ్గించే శక్తి ఉంటుంది.
- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలలో - పీచు, పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.
- ఉదాహరణకు అందు కొర్రలలో పిండి పదార్థం 69 .37 - ఉండగా, పీచు అంశం 12 .5 - ఉంది. అంటే ఈ ధాన్యంలో, ఈ రెండు అంశాల నిష్పత్తి 5.54 ఉంటుంది.
- తటస్థ ధాన్యాలలో (అంటే రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలగునవి) పీచు : పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 20 - 55 వరకు ఉంటుంది.
- అదే నకారాత్మక ధాన్యాలలో (గోధుమలు, వరి బియ్యం) పీచు : పిండి పదార్థాల నిష్పత్తి 63.5 - 395 వరకు ఉంటుంది.
- ఈ విధంగా పిండి పదార్థం : పీచు పదార్థం యొక్క నిష్పత్తి ఒక అంకెలో (one digit) ఉండడం సిరి ధాన్యాల్లోని విశిష్ట గుణం.

కొర్రలు	7.57
సామెలు	6.68
అరికెలు	7.28
ఊదులు	6.55
అందు కొర్రలు	5.55

సిరి ధాన్యాలతో - మన ఆహారమే, మన ఔషధం

- అత్యంత పోషకవిలువలున్న సిరి ధాన్యాలను మూలహారంగా తీసుకుని, మనం మన జీవన శైలిని మార్చుకుంటే, మన శరీరంలోని అన్ని అంగాలు వాటి నిర్దిష్టమైన పనులు చేసుకుంటూ మనల్ని రోగగ్రస్తలవకుండా సంరక్షిస్తాయి.
- సిరిధాన్యాలు తినటం మొదలు పెట్టిన ఆరు వారాల్లోనే మన శరీరంలో ఆరోగ్యం నెలకొంటుంది.
- సిరిధాన్యాలు మూడు పూటలా మన ఆహారంగా తింటే మనకు కావలసిన పీచుపదార్థం వాటినుంచే 80 % వచ్చేస్తుంది. వీటితో పాటు ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తింటే సరిపోతుంది.
- పాశ్చాత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో పీచు పదార్థం తక్కువగా ఉండటంతో, ఆ లోటును భర్తీచేసుకోవడానికి మందుల రూపంలో పీచు (fiber) ను తీసుకుంటూ ఉంటారు. సిరి ధాన్యాలతో, ఆ అవసరమే రాదు.

సిరి ధాన్యాల పంటలతో నీటి పొదుపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ

- ఐదు సిరిధాన్యాలను C4 foods గా పరిగణిస్తారు. ఇవి సహజంగా పండే పంటలు.
- వీటిల్లో జీవ రసాయనిక క్రియ వరుస క్రమం (సరమాల) రచనాత్మకంగానే వేరే రకంగా ఉంటుంది.
- అంటే కంకి కట్టేటప్పుడు, ఈ పంటలకు నీళ్ళు ఎక్కువ అవసరం లేదు. భూమిలో అందుబాటులో ఉన్న నీటిని ఇవి తీసుకుంటాయి.
- అందుకే నాలుగు వర్షాలు వస్తే ఈ పంట పండుతుంది.
- ఈ విధమైన సహజ పంటలలో, ఎక్కువ నీటి అవసరం లేకుండానే గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.
- కానీ C3 ఫుడ్స్ అయిన వరి, గోధుమ పంటలకు నీటి అవసరం ఎక్కువ.
- ఈ పంటలు నీళ్ళు ఉంటేనే పండుతాయి. నీళ్ళు ఉంటేనే ఈ పంటలలో గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.
- ఇలా కృతకంగా సాగునీరును ఎక్కువగా అందించడం వల్ల వరి, గోధుమల దిగుబడి ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఇంత ఎక్కువ నీటి వాడకం వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటోంది.
- ఒక కేజి గోధుమలు పండించడానికి, దాదాపు 10 వేల లీటర్ల సాగునీరు అవసరం అవుతుంది.
- ఒక కేజి వరి బియ్యం పండించాలంటే, సుమారు 8 నుంచి 9 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి.
- అదే - ఒక కిలో సిరి ధాన్యం పండించడానికి, కేవలం 200 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు.
- అంటే, ఒక కేజి వరి పండించడానికి వాడే నీళ్లతో దాదాపు 40 కేజిల సిరిధాన్యాన్ని పండించవచ్చు.
- నీటిని తక్కువ వాడటం వల్ల పర్యావరణం కూడా రక్షించపడుతుంది.

సిరి ధాన్యాలు - సహజ పంటలు

- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలని పండించడానికి కృత్రిమమైన ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలు వంటివి అవసరంలేదు.
- సేంద్రీయ పద్ధతులతోనే 3 - 4 నెలల్లో పంట చేతికి వస్తుంది.
- ఏ రసాయనిక పదార్థాలు, ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక మందులు వాడకుండా పండిన సిరి ధాన్యాలను తినడంతో, మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకోగలుగతాం.



సిరిధాన్యాల ఆహారం - సర్వరోగ నివారిణి, ఆరోగ్య ప్రదాయని

- ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలూ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అన్ని సిరిధాన్యాలు మనకు అవసరమైనవే.
- సిరిధాన్యాలతో ఆహారం - ఆరోగ్యదాయకం.
- ఈ సిరిధాన్యాలను పద్ధతిగా తింటే, మన శరీరంలోని ఏ అనారోగ్యమైనా, 6 నెలలనుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పూర్తిగా తగ్గుతాయి.
- కావున సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలూ అనివార్యం.
- ఈ సిరిధాన్యాలను మన ముఖ్య ఆహారం చేసుకొని, మన ఆరోగ్యాన్ని, ప్రకృతిని, భావి తరాలను కాపాడుకొందాం.

ఉదాహరణకి:

1. **కొర్రలు:** నరనాడులను (nerves), శ్వాసకోశాలను (lungs) శుద్ధం చేయడంలో తోడ్పడుతాయి. నరాల దౌర్బల్యం (nervous weakness), శ్వాస కోశ సంబంధిత వ్యాధులు, మూర్ఛ రోగాలు (epilepsy), పార్కిన్సన్స్ (parkinsons), ఆర్థరైటిస్, ఆస్తమా వంటి రోగాల నివారణకు దోహదపడతాయి.



2. **సామెలు:** జననాంగాలు (reproductive organs), నిర్మాత్రగ్రంధులు (endocrine glands) శుద్ధం చేయడంలో దోహదపడతాయి. వివిధ రకాలైన స్త్రీల సమస్యలు, PCOD, వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగడానికి, మెదడు, గొంతు, థైరాయిడ్ కాన్సర్లకు ఎంతో పనికి వస్తాయి.

3. అరికెలు: రక్త శుద్ధికి,

ఎముకల మజ్జ బాగు చేసుకోడానికి
(అనగా రక్తం తయారుచేసే వ్యవస్థను),
థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ గ్రంథుల (pancreas),
కాలేయపు (liver) కాన్సర్లు,
డయాబెటిస్, రక్తహీనత, గాంగ్రిన్,
మలబద్ధకం వంటి జబ్బులను తగ్గించడానికి
ఉపయోగపడతాయి. డెంగు, టైఫాయిడ్, వైరల్
జ్వరాల తరువాత రక్త శుద్ధికి, మంచి నిద్రకోసం



4. ఊదులు: మూత్ర పిండాల వంటి వృదువైన అంగాలను

శుద్ధి చేయడంలో తోడ్పడుతాయి.
నిర్మాతగ్రంథులకు, కాలేయం,
మూత్రాశయం, గాల్ బ్లాడర్ శుద్ధికి,
కాలేయం, గర్భాశయం కాన్సర్లకు,
కామెర్ల వ్యాధికి పనిచేస్తాయి.



5. అండు కొర్రలు: శ్వాసకోశ మరియు ఎముకలకు

సంబంధించిన బాధలను నివారించే శక్తి
అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.
జీర్ణాశయం సమస్యలు, మొలలు,
మూలశంక, అల్సర్లు, మెదడు, రక్త , స్తనాల,
ఎముకల, చర్మ కాన్సర్ల వంటి
రోగాలను తగ్గిస్తాయి.



సిరిధాన్యాలలో అత్యంత ముఖ్యమైన లిగ్నాన్స్ (lignans)

ప్రకృతిలో దొరికే మొక్కలు, కూరలు, పళ్ళు, ధాన్యాలు మొదలగు ఆహార పదార్థాలలో లిగ్నాన్స్ అని పిలువబడే phytochemicals ఉంటాయి. లిగ్నాన్స్ చెట్టు బెరడు కింది భాగంలో ఉంటాయి. ఇవి లిగ్నిన్ గా పరివర్తన చెంది చెక్కగా మారతాయి. లిగ్నాన్స్ ఆహారంగా తీసుకోవడంవల్ల, మన ఆరోగ్యాలకి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

- . సిరిధాన్యాలలో ఉన్న లిగ్నాన్స్ చాలా ప్రత్యేకమైన గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి.
- . సిరిధాన్యాల పైపొట్టు తీసిన తరువాత, పైన ఉన్న పొరలో లిగ్నాన్స్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి.
- . సిరిధాన్యాలలోని లిగ్నాన్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కన్నా శక్తివంతమైనవి.
- . అందుకే మనం పాలిష్ చేయని సిరిధాన్యాలను మాత్రమే తినాలి.
- . ఇవి మన శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. మన శరీరంలోని వివిధ రకాల రోగ కారకాలు దూరమవుతాయి.
- . ఈ లిగ్నాన్స్ మన పచన నాళంలోని సూక్ష్మజీవుల వల్ల పరివర్తన చెంది, మన శరీరానికి ఉపయోగ పడే రసాయనిక పదార్థాలుగా తయారవుతాయి.
- . లిగ్నాన్స్ ప్రోటాన్ మోటివ్ ఫోర్స్ గా పని చేస్తాయి. అందువలన ఎలెక్ట్రాన్ స్థిరీకరణ జరిగి మన శరీరంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం నెలకొంటుంది.

సిరిధాన్యాలలోని లిగ్నాన్స్ - కాన్సర్ నిరోధకం మరియు రోగం తగ్గుదల

- . సిరిధాన్యాలలోని లిగ్నాన్స్ రక్తంలో ఉంటే కాన్సర్ కారకమైన అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు నిర్మూలన చేస్తూ ఉంటాయి. అంతేకాక, కాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను మరియు వ్యాప్తిని అరికడతాయి.



సిరిధాన్యాలతో అసమతులనల (Glucose-Harmonal-Microbial Imbalanes)నివారణ

పారిశ్రామికరణ విధానాలతో తయారవుతున్న ఆహారాలతో, మన శరీరంలో మూడు రకాల అసమతులనలు (imbalances) వస్తున్నాయి. ఆహారంలోని విలువలను పూర్తిగా మార్చి వేయడం వల్ల వచ్చే ఈ అసమతులనలే, మనకు వచ్చే అనేక రోగాలుకు ముఖ్య కారకాలు అవుతున్నాయి. డా. ఖాదర్ సూచిస్తున్న సిరిధాన్యాలతో మన శరీరంలోని మూడు రకాల అసమతులనలను సరి చేసుకోవచ్చు.

i) గ్లూకోస్ అసమతులన (Glucose Imbalance)

వరి, గోధుమలు వంటి పదార్థాలు తిన్న 20 -25 నిమిషాలకే పెద్ద ప్రమాణంలో గ్లూకోస్ వచ్చి చేరుతుంది. దీనితో రక్తంలో గ్లూకోస్ అసమతులన వస్తుంది. ఈ ఎక్కువైన గ్లూకోస్ని తగ్గించడానికి మన నిర్మాణ గ్రంథులు triglycerides, glycogen, fat, meat వంటి పదార్థాలుగా మార్చేస్తాయి. ఇలా అధికమైన పదార్థాల వల్లనే మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయి. కానీ సిరిధాన్యాలు తిన్న తరువాత, వీటిలో ఉన్న పీచు పదార్థం, గ్లూకోస్ని రక్తంలోకి నిదానంగా విడుదల చేస్తుంది. దీనితో గ్లూకోస్ అసమతులన ఉండదు.

ii) హార్మోనుల అసమతులన (Hormonal Imbalance)

పాలు త్రాగడం వల్ల హార్మోనుల అసమతులన వచ్చి, ఆడపిల్లలు చిన్నప్పుడే ముట్టవుతున్నారు. ఆడవాళ్ళ మూతుల మీద మీసాలు వస్తున్నాయి. మగవారిలో వీర్య కణాలు తగ్గి పోతున్నాయి. ఆడవారి మరియు మగవారి జననాంగాల్లో అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతోంది. పాలు త్రాగటం ఆపిన కొద్ది రోజులలోనే హార్మోనుల అసమతులన తగ్గి పోతుంది. దీనికి తోడు, సామెలు తినడం వల్ల మన జననాంగాలు శుద్ధి చెంది హార్మోనుల అసమతులన సరి చేయబడుతుంది.

iii) సూక్ష్మజీవుల అసమతులన (Microbial Imbalance)

మన పచన నాళం (Alimentary Canal) లో నోటి నుంచి గుడ ద్వారం వరకు మంచి సూక్ష్మ జీవులు వేల సంఖ్యలో అంటుకొని ఉంటాయి. మన శరీరానికి ఉపయోగపడే జీవరసాయనిక క్రియలకు కావలసిన కొన్ని కీలకమైన రసాయనిక పదార్థాలను ఈ సూక్ష్మజీవులు తయారు చేసి అందిస్తూ, పర్యవేక్షిస్తాయి. మనతో సహజీవనం చేస్తాయి.

యాంటీబయోటిక్స్ వంటి ఆధునిక మందులు వాడటం వలన, మనకు మంచి చేసే సూక్ష్మ జీవులు చనిపోతాయి. దీనివలన, అందరిలోనూ రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతోంది. జీవితాంతం మందులు తీసుకోవలసిన అగత్యం వస్తోంది.

సిరిధాన్యాల ఆహారంతో మన పచన నాళం మంచి సూక్ష్మ జీవులతో నింపబడుతుంది. సిరిధాన్యాలతో తయారు చేసిన అంబలిని తాగినప్పుడు, జీవరసాయనిక క్రియలు అద్భుతంగా జరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందించబడుతుంది. కాన్సర్ వంటి భయంకరమైన రోగాలనుండి కూడా బయటపడవచ్చు

6. సిరిధాన్యాలు - వండుకునే విధానం

సిరిధాన్యాలు వండుకునే పద్ధతి

- ఈ ఐదు సిరి ధాన్యాలను - నీళ్లలో బాగా నానపెట్టిన తరువాతనే వండుకోవాలి.
- పీచు పదార్థం ధాన్యంలో ఉండటం వల్ల, ఎక్కువసేపు నాన పెట్టి వండుకోవాలి. అప్పుడే, ఈ పీచు పదార్థం నీళ్లను బాగా పీల్చుకున్నప్పుడు వికసిస్తుంది.
- అలా నాన పెట్టినప్పుడు, ఫెర్మెంటేషన్ మొదలవుతుంది. ఆ నాన పెట్టిన సిరి ధాన్యాలను వంట చేసుకుని తిన్నప్పుడు, అంచెలంచెలుగా గ్లాకోస్ ని విడుదల చేస్తాయి.
- నానపెట్టకుండా వండితే, సరిగ్గా అరగకపోవడం, కడుపు నొప్పి రావడం, వేడి చేసినట్లుగా ఉండడం జరుగుతుంది.
- రాత్రి నానపెట్టిన ధాన్యాలను, ప్రొద్దున వండుకోవాలి. ప్రొద్దున నానపెట్టిన ధాన్యాలను, రాత్రి వండుకోవచ్చు.
- అత్యవసరమైనప్పుడు కనీసం 2 గంటలైనా నాన పెట్టిన తరువాతనే వంట చేసుకోవాలి. అందు కొర్రలు మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానిన తరువాతే వాడుకోవాలి.
- ఒక కప్పు సిరిధాన్యానికి రెండు కప్పులు నీళ్లు కలిపి నాన పెట్టు కోవాలి. ఆ నాన పెట్టిన నీటితోనే వండుకోవాలి.
- 7 - 8 గంటల కన్నా ఎక్కువ సేపు నాన పెట్టకూడదు. అలా నాన పెడితే బంకగా తయారయ్యి, వాసన వస్తుంది.



మట్టి కుండలో/స్టీలు గిన్నెలో ఎలా వండుకోవాలి?



- ప్రెషర్ కుక్కరు కన్నా మట్టికుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో వండుకుంటే పోషక విలువలు తగ్గకుండా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలను మట్టి కుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో గానీ వండుతున్నప్పుడు, నీళ్ళు కొంచెం ఎక్కువ పడతాయి. మూత పెట్టుకొని వండుకోవాలి.
- కొర్రలు, అరికెలు వండటానికి ఒకటికి మూడు నీళ్ళు పోసుకొంటే సరిపోతుంది. అందు కొర్రలకి ఒకటికి

నాలుగు దాకా పడతాయి. సామెలు, ఊదులకు ఒకటికి రెండు సరిపోతాయి.

- పొయ్యి మీద మట్టి కుండ/ స్టీలు గిన్నెపెట్టి, నాన పెట్టిన నీటిని మాత్రం దానిలో పోసి, ఒక స్పూన్ నూనె వేసి, మూత పెట్టుకోవాలి. పొయ్యివెలిగించి, చిన్నమంటలోనే ఉంచాలి.
- ఒక స్పూను నూనె వేస్తే ధాన్యం విడివిడిగా, మృదువుగా ఉడుకుతుంది.
నీళ్లు మరిగిన తరువాత సిరిధాన్యాన్ని మరుగుతున్న నీటిలో వెయ్యాలి. మళ్ళీ మూత పెట్టుకొని ఉడికించుకోవాలి. మధ్యలో మధ్యలో గరిటతో కలిపి అడుగంటకుండా చూసుకోవాలి.
- మట్టి కుండకు చెక్క గరిట వాడుకొంటే మంచిది. చివరిలో కొద్దిగా నీరు ఉన్నప్పుడు పొయ్యి ఆపు చేసి, మూత పెట్టాలి.
- ఒక ఐదు నిముషాలు ఉంచితే, చాలా బాగా ఉడికి, అన్నం పొడ పొడ లాడుతూ ఉంటుంది..
మెత్తగా కావాలనుకుంటే, నీరు కొంచెం ఎక్కువ పోసుకోవాలి.
- సిరి ధాన్యాలను కలిపి వాడకూడదు. దేనికి వాటిని, విడివిడిగా వండుకోవాలి.
సామెలు తింటే జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కొర్రలు నాడుల్ని శుద్ధం చేస్తాయి.
అరికెలు ఎముకలమజ్జను శుభ్రం చేస్తుంది. అందు కొర్రలు వెంట్రుకల నుంచి కాలి గోళ్ళ వరకు బాగు చేస్తాయి. ఒక్కొక్క ధాన్యంలో ఒక్కొక్క అంగాన్ని శుద్ధం చేసే గుణం ఉండటం వల్ల మనం అన్నీ కలిపి తింటే ఏది సరిగ్గా శుద్ధం కాదు.
- ఒక రోజంతా, ఒకే సిరి ధాన్యాన్ని వాడాలి.
ఒకే రకమైన ధాన్యాన్ని రెండు పూటలుగాని, మూడు పూటలుగాని - వరుసగా రెండు రోజులు తినాలి. తరువాత ధాన్యాన్ని మార్చి - ఇంకో సిరిధాన్యం తినాలి.
- ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు వీటిని రెండు రోజులకు ఒక ధాన్యం చొప్పున తినాలి.
అలా ఈ ఐదు రకాలు - పది రోజులు వాడాక, పదకొండో రోజు మళ్ళీ మొదటి సిరిధాన్యాన్ని వాడుకోవాలి.
- తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు, సిరి ధాన్యాలను గంజి లేక అంబలి రూపంలో తీసుకోవాలి.
ఏ రోగం లేని వారు వారానికి ఒకసారి అయినా అంబలి తాగితే- పచన నాళంలో - వారు తింటున్న ఆహారాన్ని సరిగ్గా అరిగించుకొనే శక్తి, పోషకాంశాలు పీల్చుకొని శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అన్ని సిరిధాన్యాలతో గంజి/అంబలి చేసుకోవచ్చు.
- ఏమైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు - వారి సమస్యకు తగిన విధంగా సిరి ధాన్యాలను తీసుకోవాలి.
(ఏ వ్యాధికి ఏ ఏ సిరి ధాన్యాలు వాడాలో, వ్యాధులు మరియు తీసుకోవాల్సిన సిరిధాన్యాలు మరియు కషాయాలు పట్టికను చూడవచ్చు).
- సిరిధాన్యాలతో ఇడ్లీ, దోశ, పులిహోర, పులావు వంటి అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు.

గంజి/అంబలి యొక్క ప్రాధాన్యత - ఉపయోగం



- కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం మొత్తం మానవ జాతి ఆహారాన్ని గంజి రూపంలోనే సేవించేవారు.
- ఎక్కడ బడితే అక్కడ దొరికే ధాన్యాన్ని తెచ్చుకొని, నాన పెట్టి, గంజి కాచుకునేవారు.
- అలా నాన పెట్టినప్పుడు, కాస్త పులవడం (fermentation) మొదలయ్యి, మంచి సూక్ష్మ జీవులు (probiotics) తయారవుతాయి. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- మన పచన నాళము (alimentary canal) వేల సంవత్సరాల నుంచి గంజి తినడానికి అలవాటుపడి ఉంది.
- మన ఆహార పద్ధతులు మారినా, మన జీర్ణకోశం మారలేదు. అలాగే ఉంది.
- అందుకే గంజి రూపంలోని ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణించుకుంటుంది.
- గంజిని 7 - 8 గంటలు మట్టి కుండలో పలుచటి గుడ్డ కప్పి పులియబెడితే అంబలి తయారవుతుంది. మట్టి కుండ (porous గా) అతి సూక్ష్మరంధ్రాలు కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి oxygenation బాగా జరుగుతుంది. oxygen ఎక్కువగా ఉంటే మంచి సూక్ష్మ జీవులు తొందరగా పెరుగుతాయి.
- రోగం ఉద్బలమైనప్పుడు అంబలి అద్భుతమైన ఆహారం. మొదటి 6-9 వారాలు అంబలి తాగితే రోగం తొందరగా తగ్గ ముఖం పడుతుంది. ఆకలయినప్పుడల్లా అంబలిని రోజుకు 4-5 సార్లు తాగవచ్చు.
- అంబలి తాగినప్పుడు రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- దీని వల్ల అనారోగ్యాన్ని పారద్రోలటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల గంజి/ జావ/ అంబలి చేసుకునే విధానం

(1) గంజి/ జావ:

కావలసిన పదార్థాలు:

ఏదైనా ఒక సిరి ధాన్యం	1 కప్పు
నీళ్లు	10 కప్పులు
ఉప్పు	తగినంత

అన్ని రకాల సిరిధాన్యాలతో గంజి చేసుకోవచ్చు. గంజిని

సిరిధాన్యంతో గాని, సిరిధాన్యాల రవ్వతో గాని, సిరిధాన్యాల పిండితో గాని చేసుకోవచ్చు. రవ్వతో చేసిన గంజి అన్నిటికంటే రుచిగా ఉంటుంది.



గంజి/ జావ తయారు చేసుకొనే పద్ధతి:

గంజిని రెండు విధాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

1 . మొదటి పద్ధతి

- ఏదైనా ఒక సిరి ధాన్యాన్ని నీళ్లతో కడిగి, మునిగేంతవరకు నీళ్లు పోసి 6-7 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి.
- ఆ ధాన్యాన్ని వడగట్టి, బట్టపై ఆరపోసుకోవాలి. (వడ గట్టిన నీటిని పారబోయ్యకుండా చారులో పోసుకోవచ్చు).
- బాగా ఆరిన తరువాత సన్నని మంటపై కొద్దిగా వేయించుకోవాలి. వేయిస్తే రుచి అధికమవుతుంది. వేయించకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు. చల్లారాక మిక్సీలో కచ్చా పచ్చాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
- ఇలా తయారు చేసుకొన్న రవ్వకి ఒకటికి 4 నీళ్లు పోసి ఒక పాత్రలో మళ్ళీ పది నిమిషాలు నాన పెట్టాలి.
- నాన పెట్టిన రవ్వలోని నీటిని మాత్రమే ముందు మట్టి కుండలో పోసి, మరగనిచ్చి, నానిన రవ్వని కూడా వేసి, సన్నని మంటతో ఉడికించుకోవాలి. ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలుపుతూ ఉండాలి. కొలుచుకున్న 10 కప్పుల నీటిలో మిగిలిన 6 కప్పుల నీటిని వేరే గిన్నెలో వేడి చేసుకోవాలి. కుండలోని గంజి ఉడికి దగ్గర పడుతున్నప్పుడు వేడి చేసి ఉంచుకొన్న నీటిని కూడా కొంచెం, కొంచెం పోస్తూ, కలుపుతూ బాగా ఉడకబెట్టి గంజి తయారు చేసుకోవాలి.
- ఈ రకంగా గంజి తయారు చేయడానికి, సుమారు 40 నిమిషాల సమయం పడుతుంది.

2 . రెండవ పద్ధతి

- ఏదైనా సిరిధాన్యాన్ని తీసుకొని మిక్సీలో కొద్దిగా (కచ్చా పచ్చాగా) గ్రైండ్ చేసి, నీళ్లు పోసి కలిపి, రెండు నిమిషాలు ఉంచితే నీళ్లు పైకి తేలుతాయి.
- ఆ తేలిన నీటిని పారబోసి, ఒకటికి 4 నీళ్లు పోసి, కనీసం 6 - 7 గంటలు నాన పెట్టి, పైన చెప్పిన విధంగానే గంజి తయారు చేసుకోవాలి.

రుచిగా ఉండడానికి

- ఈ గంజిని రుచిగా రకరకాలుగా చేసుకోవచ్చు.
- ఉడుకుతున్నప్పుడు కావలసిన కూరగాయ ముక్కలు వేసుకోవచ్చు. లేదా ఆకు కూరలు వేసుకోవచ్చు.
- పోపు కానీ, ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కలు కానీ కలుపుకోవచ్చు.
- రుచికి తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర వేసుకోవచ్చు.
- చల్లారాక మజ్జిగ కలుపుకొని తాగవచ్చు. ఏదైనా ఊరగాయ నంచుకుని తినవచ్చు.



(2) అంబలి:

- సిరిధాన్యాలతో తయారు చేసిన అంబలి మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. అంబలిని తాగినప్పుడు, దానిలో ఉన్న సూక్ష్మజీవులు మన జీవకోశంతో సహజీవనం గడుపుతాయి. మన పొట్టలో సూక్ష్మజీవులు ఉంటే జీవరసాయనిక క్రియలు అద్భుతంగా జరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందించబడుతుంది.
- మనకి తెలియని అనేక జీవ రసాయనిక పదార్థాలను ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత పరిణామంలో అందచేయాలో అంతే అందచేయడానికి ఇవి ఎంతో దోహదపడతాయి. ఈ సూక్ష్మ జీవుల సహజీవనంతో, కాన్సర్ వంటి భయంకరమైన రోగాలనుండి కూడా బయటపడవచ్చు. అంబలిలో విటమిన్ B 12 పుష్కలంగా ఉంటుంది.

కావలసిన పదార్థాలు:

ఏదైనా ఒక సిరిధాన్యం	1 కప్పు
నీళ్లు	10 కప్పులు

తయారు చేసుకొనే విధానం:

- ముందు పైన చెప్పిన విధంగా కుండలో గంజి తయారు చేసుకోవాలి.
- కూరగాయ ముక్కలు కానీ, జీలకర్ర కానీ ఏమీ కలుప కూడదు. వట్టి గంజిని మాత్రం తయారు చేసుకోవాలి.
- కుండ పైన పలుచటి ఖద్దరు గుడ్డ కప్పి ఉంచాలి.
- ఈ గంజిని ఉదయం తయారు చేస్తే రాత్రి వరకు (7 -8 గంటలు) పులియబెట్టాలి. రాత్రి తయారు చేస్తే ఉదయం వరకు పులియబెట్టాలి. ఈ విధంగా పులిసిన గంజిని అంబలి అంటారు. దీనిని రుచికి పుల్లగా ఉండే వరకు పులియబెట్టవలసిన అవసరం లేదు.
- తాగే ముందు మాత్రమే పెరుగు కానీ, మజ్జిగ కానీ కలుపుకోవాలి. ముందే కలుపుకుంటే lacto bacilli అనే సూక్ష్మ జీవులు మాత్రమే పెరుగుతాయి. ఇతర మంచి సూక్ష్మ జీవులు (Probiotics) పెరగడానికి అవకాశం ఉండదు.
- కొంచెం పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర కలుపుకోవచ్చు. రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసుకోవచ్చు, లేదా చల్లారిన పోపు కానీ, ఉడికించి చల్లార్చిన కూర ముక్కలను కలుపుకోవచ్చు.

గమనిక:

- ఈ అంబలిని ఎప్పుడూ నేరుగా పొయ్యిమీద పెట్టి వేడిచేయకూడదు.
- వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి, గోరు వెచ్చగా వేడి చేసుకోవచ్చు.
- ఎక్కువగా వేడి చేస్తే దీనిలో ఉన్న మనకు మంచి చేసే సూక్ష్మ జీవులు చనిపోతాయి.

7. మన ఆహారాలు - అందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయాలు - వాస్తవాలు

మనం తినే ఆహారాల్లోని అనేక విషయం గొలిపే విషయాలను డాక్టర్ ఖాదర్ తన ప్రసంగాలలో, సభలలో మనకు తెలియజేస్తున్నారు. ఆధునిక పద్ధతులవల్ల పెంచే ఆహార పదార్థాలన్నీ, గడచిన 40 - 50 సంవత్సరాల నుంచి కలుషితమైపోయాయి. విషపూరితమైయ్యాయి. తెలిసో, తెలియకో మనం తినే ఆహార పదార్థాల వలననే మనం అనారోగ్య బారిన పడుతున్నాం. ఆయన చెప్పే విషయాలు తెలుసుకుని, తగు విధంగా నడుచుకుంటే, మన కుటుంబ ఆరోగ్యాన్నీ, పర్యావరణాన్నీ, దేశాన్నీ సంరక్షించుకోగలం.

1. మన ఆహారాలు, పద్ధతుల మార్పులు

- గడచిన 70-80 సంవత్సరాలనుంచి, మన ఆహార పద్ధతులన్నీ మారిపోయాయి. మన తాతలు-అవ్వలు, వారి పూర్వీకులు చాలా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చెయ్యగలిగేవారు. నడకే ప్రధాన వ్యాయామంగా ఉండేది.

కానీ వారికి అంత అలసట, రోగాలు ఉండేవి కాదు.

వారి ఆరోగ్య రహస్యం - వారి ఆహార పద్ధతులు, క్రమాలే.



- ఒకప్పుడు ప్రపంచమంతటా - సామలు, కొర్రలు వంటివే ప్రధాన ఆహారంగా ఉండేవి. Itallian millet (కొర్రలు), Japanese millet, German millet (ఊదులు) వంటి పేర్లే దీనికి తార్కాణం. అన్ని దేశాల్లో జరిగిన వాణిజ్యీకరణం వల్ల, ఆయా కంపెనీల ప్రభావం వల్ల - పోషక పదార్థాలుండి, చవకగా దొరికే ఈ 'చిరు'ధాన్యాలు, వాటి విత్తనాలతో సహా అంతరించిపోయాయి.
- మన భారత దేశంలో మాత్రమే అవి ఇంకా అక్కడక్కడా లభ్యమవుతున్నాయి.
- బ్రిటిష్ వారి పరిపాలనలో, వారి కంపెనీల లాభాల కోసం వరి, గోధుమలు, కాఫీ, టీ, చెరుకు వంటి వంగడాలు ప్రవేశ పెట్టడంతో, సిరిధాన్యాల వంటి ఆహారాలు అణగారేకొట్టబడ్డాయి. ఆ సమయంలో వరి బియ్యం - గోధుమలు ధనికుల ఆహారంగా, సామలు - కొర్రలు బీద వాళ్ళ ఆహారాలుగా మారిపోయాయి. దేశంలోని సామాజిక మార్పులతో, గడచిన కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి అందరూ వరి బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టారు. సిరిధాన్యాలను పూర్తిగా మర్చిపోయారు.

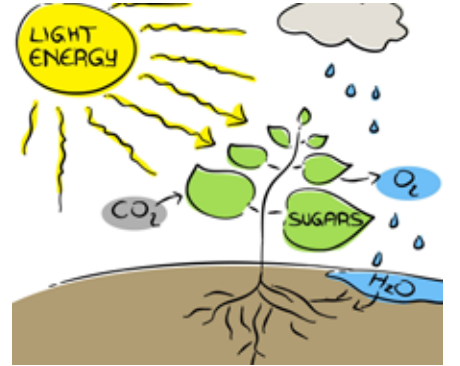


- దీనికి తోడు, ఈ కంపెనీల ప్రభావంతో మన ఇతర ఆహార పద్ధతులలో కూడా గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. మనం పాత కాలంలో వాడుకొనే నూనెలు, పాలు, ఆయుర్వేదాది వైద్య పద్ధతులను వదిలి పెట్టి, అనారోగ్యం పాలయ్యే కొత్త పద్ధతులను అలవాటు చేసుకొన్నాము. ఆఖరికి నీళ్లను అమ్ముకొనే దుస్థితికి వచ్చాము.

వరి, గోధుమలు, చెరుకు మొదలుగునవి తినటం వల్ల రోగాలు రావడం మాత్రమే కాక, ఈ పంటలు పండించడానికి చాలా ఎక్కువగా నీళ్ళు అవసరం అవ్వడంతో, ఇంకో 15 - 20 సంవత్సరాలకు నీళ్ళే దొరకని పరిస్థితిని మనమందరం ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

2. మొక్కలు, పంటలలో గ్లూకోస్ తయారీ

- గ్లూకోస్ అనేది మొక్కలు, చెట్లు, పంటలలో వాటి జీవనానికి ముఖ్యమైన పదార్థం. కిరణజన్య సంయోగిక క్రియ (photosynthesis) ద్వారా సూర్య రశ్మి (sunlight), carbon dioxide, నీళ్ళ (water) ను ఉపయోగించుకొని మొక్కలు ఉత్పత్తి చేసే మొట్ట మొదటి పదార్థం ఈ గ్లూకోస్.
- ఈ రకంగా ఉత్పన్నమైన గ్లూకోస్ నుంచే మొక్కలు విశిష్టంగా తమకు కావలసిన పిండిపదార్థాలు (carbohydrates), పీచుపదార్థాలు(fibre), మాంసకృత్తులు(proteins) మొదలుగునవి తయారు చేసుకొంటాయి. వీటిని మొక్కలు తమ కోసం తయారు చేసుకోవడమే కాకుండా ఇతర జీవరాశులకు కావలసిన పోషక పదార్థాల అవసరాలను తీరుస్తున్నాయి.
- మొక్కలు తయారు చేసుకొన్న పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులను మానవులు అనేక రూపాల్లో- ధాన్యాలుగా, కూరగాయలుగా, పండ్లుగా, పప్పులుగా, నూనెలుగా తిని వారి శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలను తెచ్చుకొంటున్నారు.



3. మన శరీరంలో గ్లూకోస్ ప్రాముఖ్యత

- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత, ఆ ఆహారం గ్లూకోస్ గా మారి, రక్తంలోకి వచ్చి, శరీరమంతటా సరఫరా అవ్వడం సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ. ఆ గ్లూకోస్ వలననే మనకు శక్తి వచ్చి - దానితోనే అన్ని పనులు చేసుకోగలుగుతాం.
- మన రక్తంలో గ్లూకోస్ సరఫరా సమతులనంగా, నిదానంగా, నిరంతరంగా కొనసాగుతున్నంత కాలం, మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అయితే, ఏ కారణాల వల్లనైనా ఈ ప్రక్రియలో ఎక్కువ, తక్కువలైనప్పుడు మన శరీరంలోని అవయవాలమీద ఆ ప్రభావం పడుతుంది. ఇలా జరగడం వలననే, మనం అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్నాము.
- మన శరీరంలో 5 - 6 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ, ఒక లీటరు రక్తంలో - ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఉంటే సరిపోతుంది. ఒక మనిషికి - ప్రతి నిత్యం నడవడం, మాట్లాడటం, చదవటం వంటి మన సంకల్పిత ప్రక్రియల కొరకు, రక్తప్రసరణ, జీర్ణక్రియ వంటి అసంకల్పిత ప్రక్రియల కోసం, సుమారుగా 35 - 40 గ్రాముల గ్లూకోస్ సరిపోతుంది.
- కానీ, మనం పొద్దున్న త్రాగే కాఫీ, టీ నుంచి మొదలుకొని, ఇడ్లీ, దోశ, మధ్యాహ్నం వరి బియ్యంతో భోజనం, రాత్రి చపాతీలు, మధ్య మధ్యలో మళ్ళీ కాఫీలు, టీలు - ఇలా అన్నీ కలుపుకొని దాదాపుగా రోజుకి 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి చేరుస్తున్నాం. చక్కెర, బెల్లం, స్వీట్లు, శీతల పానీయాలు వంటి ఆహార పదార్థాలతో గ్లూకోస్ మరింత అధికంగా మన దేహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.
- ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ ఖర్చు చేయడానికి, 15 నిమిషాలు నడవాల్సి ఉంటుంది. ఆ లెక్కన, మన శరీరంలో ఒక రోజు తయారైన 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ను ఖర్చు చేయాలి అంటే - 30 గంటలు నడవ వలసి ఉంటుంది. అది సాధ్యపడే విషయం కాదు. కనుక మన రక్తంలో చేరిన ఈ 150 గ్రాముల గ్లూకోస్ ఖర్చువ్వదు. ఈ విధంగా, మన శరీరంలో ఖర్చు కాకుండా మిగిలిన గ్లూకోస్ వలననే చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి.
- ఇలా ఎక్కువైన గ్లూకోస్ ని ఖర్చు పెట్టడానికి, మన కాలేయం(liver), క్లోమం(pancreas), నిర్మాక గ్రంధులు (endocrine glands -pituitary glands, thyroid etc) మొదలగు అన్ని అంగాలు - తమ తమ నిర్దిష్టమైన పనులకు కేటాయించిన సమయాన్ని (అంటే శుద్ధీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పనులు) వదిలేసి, గ్లూకోస్ ను - triglycerides గా, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పదార్థంగా, glycogen వంటివిగా మారుస్తాయి.

- అంతేకాకుండా, మనం వరి, గోధుమలు, కాఫీలు, టీలు వంటి ఆహారాలు తిన్న ప్రతీసారి, చాలా వేగంగా - ఒక 15 - 30 నిమిషాలలో గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వచ్చేస్తుంది. వీటన్నిటి వల్లనే, అన్ని రకాల రోగాలు - అధిక బరువు, మధుమేహం, మూత్ర పిండ రోగాలు, కాలేయ రోగాలు, కాన్సర్, గుండె జబ్బులు - అందరికీ వస్తున్నాయి.
- అదే సిరిధాన్యాలు తింటే, మనకు కావలసిన ఒక లీటరు రక్తానికి - ఒక గ్రాము గ్లూకోస్ మాత్రమే నిరంతరం నియంత్రణతో విడుదల అవుతుంది. ఎక్కువ గ్లూకోస్ రక్తంలో ఎప్పటికీ పేరుకోదు.

4. C3 - C4 ఫుడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం



- ఐదు సిరిధాన్యాలను C4 foods గా పరిగణిస్తారు. ఇవి సహజంగా పండే పంటలు. వీటిల్లో జీవ రసాయనిక క్రియ వరుస క్రమం (సరమాల) రచనాత్మకంగానే వేరే రకంగా ఉంటుంది. అంటే కంకి కట్టేటప్పుడు, ఈ పంటలకు నీళ్ళు

ఎక్కువ అవసరం లేదు. భూమిలో అందుబాటులో ఉన్న నీటిని ఇవి తీసుకుంటాయి. అందుకే నాలుగు వర్షాలు వస్తే ఈ పంట పండుతుంది. ఇటువంటి సహజ పంటలలో, ఎక్కువ నీటి అవసరం లేకుండానే గ్లూకోస్ తయారవుతుంది.

- కానీ C3 ఫుడ్స్ అయిన వరి, గోధుమ పంటలు నీళ్ళు ఉంటేనే పండుతాయి. నీళ్ళు ఉంటేనే ఈ పంటలలో గ్లూకోస్ తయారవుతుంది. ఇలా కృతకంగా సాగునీరును ఎక్కువగా అందించడం వల్ల వరి, గోధుమల దిగుబడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంత ఎక్కువ నీటి వాడకం వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటోంది.



- ఒక కేజీ గోధుమలు పండించడానికి, 10 వేల లీటర్ల సాగునీరు అవసరం అవుతుంది. ఒక కేజీ వరి బియ్యం పండించాలంటే, 8 నుంచి 9 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి.
- అదే - ఒక కిలో సిరి ధాన్యం పండించడానికి, కేవలం 200 - 300 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు. అంటే, ఒక కేజీ వరి పండించడానికి వాడే నీళ్లతో 30 - 40 కేజీల సిరిధాన్యాన్ని పండించవచ్చు.
- 9,000 లీటర్ల నీటితో పండించిన ఒక కేజీ బియ్యాన్ని, నలుగురు తినగల్గుతారు. అదే 9,000 లీటర్ల నీటితో - ముప్పై కేజీల సిరి ధాన్యాన్ని పండించవచ్చు. ఒక కేజీ సిరి ధాన్యాన్ని, రాత్రి నాన పెట్టి, పొద్దున వండితే, పదిమంది తినవచ్చు. అంటే, 9000 లీటర్ల ఉపయోగించి పండించిన సిరి ధాన్యాన్ని 300 వందల మంది తినవచ్చు.
- ఈ విధంగా, సిరి ధాన్యాల పంటలకు నీటి వాడకం తక్కువగా ఉండటంవల్ల, పర్యావరణం కూడా రక్షించబడుతుంది.

5. వరి బియ్యం, గోధుమలు - ఎందుకు వద్దు



- ఈ రోజుల్లో దొరికే వరి, గోధుమలు తరతరాల సంకరం తరువాత వస్తున్నవి. ఎరువులు, పురుగు మందులు లేని వరి, గోధుమలు చాలా కరువైపోయాయి. వీటికి తోడు విషపూరితమైన కలుపు మందుల వాడకం పెరిగి పోయింది.
- వరి బియ్యం, గోధుమలు సహజంగా పండే పంటలు కావు. మానవుడు తాను వ్యవసాయ రంగంలో అనేక మార్పులు చేసి వీటిని పండించడం జరుగుతోంది. ఒకప్పుడు ఇవి, ఎక్కడో నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండే ప్రదేశాల్లోనో, అతి సారవంతమైన నేలల్లోనో మాత్రమే పండేవి. అవి కూడా ఎవరో డబ్బులున్న జమీందారులు, చెరువు పక్కన భూములున్నవాళ్ళు, బియ్యం పెంచుకొని తినే వాళ్ళు తప్ప సామాన్య ప్రజలంతా సామలు, అరికెల వంటివే తినేవారు.
- ఎరువులు, నీళ్ల కట్టడాలు(dams) , జన్యు మార్పిడి (genetically modified) పంటలు, హరిత విప్లవం అని చెప్పి ఎరువుల కంపెనీలు, పరిశ్రమలు వారి వారి లాభాల కోసం ఎక్కువగా పండించటం మొదలుపెట్టాకనే వరి, గోధుమలు ముఖ్య ఆహారం అయ్యాయి.
- బైలు సీమల్లో ఈ ధాన్యాలను సహజంగా పెంచడానికి వీలు లేదు. సాగు చేసి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తేనే వరి, గోధుమలు పెరుగుతాయి.
- మనం ద్యాములు కట్టి, నీళ్ళు పట్టి ఉంచి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తే - ఎకరానికి 20 - 30మూటలు దిగుబడి వస్తోంది. ఇప్పుడు ఇటువంటి అసహజమైన, కృత్రిమమైన పద్ధతులలోనే మన ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేస్తున్నాము.
- మన ఆహారంలో సహజంగా ఉన్న పీచు పదార్థమే - మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోస్ విడుదల కావడాన్ని నియంత్రితం చేస్తుంది. మనం కృతకంగా పండించే వరి, గోధుమల్లో, పీచు పదార్థం (fibre) తక్కువ ఉంటుంది. పీచు పదార్థం వరి బియ్యంలో 0.2 గ్రాము ఉంటుంది. గోధుమల్లో 1.2 గ్రాము ఉంటుంది. (ధాన్యాల్లో పోషకాంశాల పట్టిక లో చూడవచ్చు)
- దానికి తోడు, మనం, వడ్లకు ఉండే పొట్టు తీసేసి, పాలిష్ చేసుకొని, పీచు పదార్థం లేని తెల్ల బియ్యం తింటున్నాము. దీనితో రక్తంలోకి గ్లూకోస్ వెంటనే వచ్చేస్తుంది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 -30 నిమిషాలకే గ్లూకోస్ గా మారిపోయి, ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఇలా మనం ఎన్ని సార్లు ఇటువంటి ఆహారం తింటే అన్నిసార్లు (ఉదయం ఉపాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం వంటివి) గ్లూకోస్ రక్తంలోకి చేరుతుంది.

- ఈ అధిక గ్లూకోస్ వల్లే మనకు రోగాలు వస్తున్నాయి. గడిచిన నలభై-యాభై సంవత్సరాలల్లో మనం పూర్తిగా వరి బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టాకే, మనకి ఈ ఆధునిక రోగాలు - ఊబకాయం, హైడ్రోగం, క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటివి చాలా ఎక్కువైపోయాయి.
- గోధుమలలో ఉన్న గ్లూటెన్(gluten) అనే ప్రోటీన్ - ఒక విషపదార్థం వంటిది. అది చిన్న ప్రేగుల గోడలకు అంటుకొని, సూక్ష్మ పోషకాలను పీల్చుకోనీకుండా అడ్డు పడుతుంది. గ్లూటెన్ తో నిర్మాళ గ్రంథుల కార్య క్షమత తగ్గుతుంది. Celiac ఎలర్జీ వ్యాధులు వస్తాయి.
- అంతేకాక, వరి, గోధుమలు పండించడానికి ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలను వాడటం అనివార్యం. అందుకే, ఇవి పూర్తిగా కలుషితమైన ఆహారాలు.

6. పప్పులు - వాడకం తగ్గించాలి



- సిరి ధాన్యాలలో కూడా ప్రోటీన్ ఉండడం వల్ల, మనం ఇతర పప్పు దినుసులు ఎక్కువగా తినవలసిన అవసరం లేదు.
- వారానికి, మనిషికి మూడు పిడికెళ్ల పప్పు దినుసులు తీసుకుంటే, మనకు కావలసిన ప్రోటీన్ (6-8%) వచ్చేస్తుంది.
- పప్పులను 1 - 2 గంటలు నానపెట్టుకొని వండుకోవాలి. రాజ్యా, శనగలు, అలచందల వంటి పప్పులను కనీసం ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.

మొలకలు (sprouts)

ప్రోటీన్ కావాలంటే పొద్దునే లేచి మొలకలు తినమని చెబుతున్నారు. మొలకల్లో 24 % ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అంత ప్రోటీన్ తినకూడదు. ఎక్కువ తింటే గ్యాస్ వస్తుంది. అదీగాక మొలకల్లో పిండి పదార్థం (carbohydrates) కూడా ఉంటుంది. ఎక్కువ తింటే మధుమేహం (Diabetes) వంటి వ్యాధులు వస్తాయి.



మొలకలను వారానికి ఒకసారి ఒక పిడికెడు - ఉడకబెట్టి - తినవచ్చు.

ప్రోటీన్ - నిజాలు

- సహజమైన ప్రోటీన్ ఎక్కువగా వేరుశనగలు, ఉలవలు, రాజ్మా, కందులు వంటి పప్పుధాన్యాలలో (20- 26%) ఉంటుంది. సిరిధాన్యాలు, వరి, గోధుమల వంటి ఏకదళ ధాన్యాలలో 6-12% ఉంటుంది.
- ఇలాంటి సస్యహార ప్రోటీన్ (plant protein) నే మనమందరం తినాలి.
- ప్రోటీన్ తిన్న తరువాత, ఏ జంతువు తన శరీరానికి అనుగుణంగా, ఆ జంతువే ప్రోటీన్ ని సంకలన ఉత్పత్తి (synthesise) చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి మేకకి కావలసిన ప్రోటీన్ని, మేకే తన శరీరానికి అనుగుణంగా సంకలన ఉత్పత్తి చేసుకోవాలి. అలాగే మన శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్ మన శరీరంలోనే (synthesise) అవ్వాలి.
- మన జీర్ణకోశంలోని enzymes శాఖాహారం లో ఉన్న ప్రోటీన్ ని మాత్రమే break down చేసి, సంకలనం చేయగలుగుతాయి.
- మాంసాహారంలోని ప్రోటీన్ ని break down చెయ్యలేవు. దానితో, మాంసాహారం ఎంత తిన్నాకూడా, వాటిలోని ప్రోటీన్స్ మన శరీరంలో సంకలనం అవదు.
- మన శరీరానికి కావలసిన 6 - 8% ప్రోటీన్ కోసం, పప్పు ధాన్యాలు, సిరిధాన్యాలు తిని మనమే మనకు కావలసిన ప్రోటీన్ ని synthesise చేసుకోవచ్చు.
- అంతేగాని మేక, కోడి, పంది మాంసం తింటేనే ప్రోటీన్ వచ్చేస్తుంది అనుకోవడం అవివేకం.
- మాంసాహారం తినడం వల్ల, ఆ కోళ్ళను, మేకలను పెంచడానికి వాడిన ఫ్లోరాస్, యాంటిబయోటిక్స్ మన శరీరాలలోకి వచ్చి కాన్సర్ వంటి రోగాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. అంతే కాక మాంసంలో ఉన్న హానికరమైన వైరస్లు (covid 19 వంటివి) కూడా మన దేహంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.
- ప్రోటీన్ ఎక్కువగా తిని Gym కి వెళితే బాగా బలంగా ఉంటామనీ, కండరాలను పెంచుకోవచ్చనీ, గ్రుడ్లు, మాంసాలు, whey ప్రోటీన్లు వంటివి తినడానికి యువత చాలా మొగ్గు చూపుతోంది.
- ప్రోటీన్ తిని పెంచిన కండరాలను చూసుకొని గొప్పలు పోవలసిందే తప్ప, వాళ్లకు హార్మోనుల అసమతులన వల్ల వీర్య కణాలు ఉండవు. Sexual disability వస్తుంది.
- సస్యహార ప్రోటీన్ (plant protein) తిని కూడా Gym కి వెళ్లి కండరాలు పెంచుకోవచ్చు, బలంగా ఉండచ్చు అని అందరికీ తెలియాలి.
- అంతేకాక, ప్రోటీన్ అవసరానికి మించి తింటే మూత్రపిండాలకు వత్తిడి ఎక్కువయ్యి, మూత్రపిండ వ్యాధులకు (ఉదా: Albuminurea) గురవుతారు.

7. మనం వాడే కూరగాయలు, పండ్లు

- మన శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే మంచి సూక్ష్మ జీవుల మీద మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం కూరగాయలు, ఆకు కూరలను తింటే, మన దేహంలో ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవులు (ప్రోబయాటిక్స్) పెరగడానికి కావలసిన ప్రీబయాటిక్ కండిషన్స్ కలుగచేస్తాయి. ప్రోబయాటిక్ సూక్ష్మజీవుల వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.



- ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లలో 90 శాతం నీళ్ళు ఉంటాయి. మన శరీరానికి పోషకాంశాలు కావాలంటే, వీటిని చాలా అధిక ప్రమాణంలో తినాల్సి వస్తుంది. కూరగాయలను అంత పెద్ద మొత్తంలో తినలేము కాబట్టి, వాటితో పాటు - సిరి ధాన్యాలు తింటే - మనకి కావలసిన పోషకాంశాలను పొందగలుగుతాం.
- అదీ కాక రక్తంలోకి విడుదలయ్యే గ్లూకోస్ నియంత్రణ జరగాలంటే - ఎక్కువ కూరగాయలు, పండ్లు - వరి బియ్యం, గోధుమలతో పాటు తింటే, గ్లూకోస్ నియంత్రణ జరగదు. ఈ నియంత్రణ జరగడానికి కూరగాయలు, పండ్లతో సిరిధాన్యాలను తినాలి.
- మనం పాశ్చాత్య అంధానుకరణం వల్ల, lettuce, broccoli వంటి దిగుమతి చేయబడ్డ కూరగాయలను, anti oxidants ఉన్నాయని kiwi, strawberry వంటి పండ్లను వాడడం మొదలుబెట్టాం. కానీ, మన చుట్టుపక్కల ప్రదేశాల్లో పండిన కూరగాయాలను, పళ్ళను తింటేనే మన ఆరోగ్యాలు బాగుంటాయి. ఈ దిగుమతి చేయబడ్డవన్నీ చాలా దూర ప్రాంతాల నుంచి cold storage లో భద్రపరచి వస్తాయి. దానితో, వాటిలో పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి.
- మన చుట్టుపక్కల దొరికే కూరగాయలను, పండ్లను తింటే చాలు. ఏ దేశంలోనైనా, ఆయా ప్రాంతాల్లో పండే కూరగాయలు, పండ్లు తినడం మన ఆరోగ్యాలకి శ్రేయస్కరం. అదీకాక వేరే దేశాల ఉత్పత్తులను మనం కొనుక్కొని తినడం వల్ల అక్కడి రైతులు బాగు పడుతున్నారు. అందుకని మన ప్రాంతంలోని రైతుల ఉత్పత్తులను మనమే వాడుకోవడం వల్ల, మన రైతులు హాయిగా బతకడానికి దోహద పడవచ్చు (ఉదా: జామ పండు, పనస పండు).



ముఖ్య గమనిక: ఒకే రోజు - ఒకే జాతి కూరలు తినకూడదు. అంటే - తీగ కూరగాయలు (సొరకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ వంటివి) తినాలనుకొంటే - ఏదైనా ఒకటిని మాత్రమే తినాలి. ఆకు కూరలన్నీ కలిపి తీసుకోకూడదు.

ఉదాహరణకు - ఒక రోజు పాలకూర తింటే, ఇంకొక రోజు గోంగూర తినాలి. అలాగే, దుంప కూరలైన బంగాళ దుంపలు వండుకున్న రోజు, క్యారెట్ వాడకుండా ఉంటే మంచిది.

8. త్రాగే నీళ్ళు - రాగి బిందె/ ఫలకం వాడకం

- జల జలా పారుతున్న నదులలోని నీరు నిజమైన - సహజమైన నీరు. ఈ నీరే structured water. ఈ విధమైన నీరు తాగినప్పుడు మన ఆరోగ్యం ద్విగుణీకృతమవుతుంది. కానీ ఇప్పుడు ఇటువంటి నీళ్ళు మనకు దొరకడం లేదు.
- మన ఇళ్ళకు సరఫరా అవుతున్న నీళ్ళు సైతం ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ పైపుల్లో వస్తున్నాయి. ఈ నీటిని ప్లాస్టిక్ తో తయారుచేయబడిన RO ఫిల్టర్ తో గాని, UV ఫిల్టర్ తో గాని శుద్ధం చేసుకుంటున్నాము. ప్లాస్టిక్ బాటిల్లో నిలువ ఉంచుకుంటున్నాము.
- ఈ ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ ని, నీళ్ళు చల్లబడటం కోసం ఫ్రిడ్జ్ లో పెడతాము. మళ్ళీ బయటపెడతాం. ఇటువంటి ఉష్ణోగ్రత మార్పుల వల్ల ప్లాస్టిక్ కణాలు నీళ్ళలో చేరుతాయి. ఈ నీటిని మనం తాగినప్పుడు, అందులో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు, మన చిన్న ప్రేగులలో అంటుకుపోతాయి. అప్పుడు మనప్రేగులు పోషక పదార్థాలను పీల్చుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి. సెలీనియం, కాపర్, జింక్ వంటి సూక్ష్మ పోషకాంశాలు మన దేహంలోకి రాక, జుట్టు ఊడిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇటువంటి ప్లాస్టిక్ నీళ్ళు తాగటం వల్ల మన నిర్మాక గ్రంథులు సరిగ్గా హార్మోన్స్ విడుదల చేయలేవు. అందువల్ల హార్మోనుల అసమతులన వస్తోంది.

రాగి బిందె/రేకు ఉపయోగం

- అందుకని, త్రాగడానికి - రాగి బిందెలో కనీసం ఆరు గంటల పాటు ఉంచిన నీటినే ఉపయోగించాలి. లేదా ఒక 20 లీటర్ల స్టీలు బిందె లో నీళ్ళు పోసి, ఆ నీటిలో ఒక 3" వెడల్పు - 12" పొడవు గల రాగి రేకును ఆరు గంటల పాటు ఉంచితే నీళ్ళు శుద్ధం అవుతాయి. నీళ్లను ఈ విధంగా శుభ్రపరిచినప్పుడు, నీటిలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు, వైరస్లు, సూక్ష్మ జీవులు రాగి రేకుపైకి వచ్చి చేరుకొంటాయి.
- రాగి లోహం ఉపరితలం మీద 'డి-ఆర్బిటల్' రుణాత్మక కణాలు స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. వాటి దారిలో ఏమి వచ్చినా తీసేస్తాయి. వాటి దారిలో వైరస్ వస్తే, ఆ వైరస్ ను చీల్చి వేస్తాయి. బాక్టీరియాను చంపేస్తాయి. నీళ్ళలో కరిగి ఉన్న కెమికల్స్ ని ఆక్సిడైస్ చేసి బయటికి పంపేస్తాయి. ఈ విధంగా structured water తయారవుతుంది.



రాగి రేకును శుభ్రపరిచే విధానం

- రాగి బిందెను గాని, రేకును గాని ప్రతి రోజూ చింతపండుతోగాని, నిమ్మకాయతో గాని కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి శుభ్రపరచుకోవాలి. చింత పండు, నిమ్మకాయలో ఉన్న ఆర్గానిక్ ఆసిడ్స్ రాగి మీద ఉన్న కల్కషాలను తీసి వేస్తాయి. ఒక్క నయో పైసా ఖర్చు లేకుండా ఈ విధంగా నీటిని శుభ్రం చేసుకొనే పద్ధతి మొత్తం ప్రపంచంలో మన భారత దేశానికి మాత్రమే తెలుసు.

9. వంటకు ఉపయోగించే నీళ్ళు

- కూరగాయలను, పండ్లను శుభ్రపర్చుకొనడానికి గాని, వంటకి గాని రాగి బిందెలో నిలువ ఉంచిన నీటినే వాడాలి.
- 2 లీటర్ల నీటికి 20 గ్రా చింతపండు కలిపి చింతపండు నీళ్ళు తయారు చేసుకొని ఆ నీటిలో కూరగాయలను, పండ్లను పది నిమిషాలు మునిగేటట్లుగా ఉంచాలి. మళ్ళీ రాగి బిందెలోని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీని వలన కూరగాయల మీద ఉన్న విషతుల్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు చాలా వరకు పోతాయి.



10. పాలు - తల్లి పాలు తప్ప మానవులకు వేరే పాలు అవసరం లేదు



- పాలంటే స్తన్య జీవులు తమ పిల్లల కోసం తయారు చేసే మొదటి ఆహారం. తమ స్తనం నుంచి నేరుగా పిల్లల నోటికి అందించవలసిన అద్భుత, అస్థిర పదార్థం. తల్లి పాలు తన బిడ్డకి, ఆవు పాలు ఆవు దూడకి మాత్రమే. ఆవు, గేదెల పాలు మనమే కాదు పిల్లలు కూడా త్రాగకూడదు.
- పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం అని పాఠ్య పుస్తకాల్లో వ్రాసి,

మనందరినీ మభ్యపెడుతున్నారు. పాలు పరిపూర్ణ ఆహారమే - కానీ అది ఆవు దూడకి మాత్రమే. తల్లి పాలు - ఆమె బిడ్డకే.

- పుట్టిన వెంటనే తల్లి స్తనం లోంచి బిడ్డ త్రాగే పాలల్లో, పౌష్టిక అంశాలతో కూడిన ఆహారంతోపాటు, ఆరు నెలలకు సరిపడా రోగ నిరోధక శక్తి నిండి ఉండే colostrum లో antibodies ఉంటాయి. అందుకనే తల్లి పాలే అన్నిటికంటే శ్రేష్ఠం.
- మనకు పాలను జీర్ణం చేసుకొనే శక్తి పుట్టిన రెండు, మూడు సంవత్సరాలకి ఆగిపోతుంది. దీని వల్ల ఎంత పాలను తాగినా వ్యర్థమే. పిల్లలు పుట్టినప్పటి నుంచి, 9 - 10 నెలలు వచ్చే వరకు, తమ పాలను తల్లులు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి.
- కంపెనీల మాయలో పడి, తల్లులు 1 - 2 నెలలు అవ్వగానే తమ పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం ఆపేస్తున్నారు. అసహజంగా, కెమికల్స్ వేసి తయారు చేసిన formula milk ఇస్తున్నారు. కొంత మంది తల్లులకు పాలు ఇద్దామని ఉన్నా, వారి శరీరంలోని హార్మోనుల అసమతులన వల్ల బిడ్డకు సరిపడినంత పాలు ఉత్పత్తి చెయ్యలేక పోతున్నారు. దీని గురించి డాక్టర్స్ దగ్గరికి వెళితే, కృత్రిమమైన formula milk ఇవ్వమని చెబుతున్నారు. అంతేగాని, తల్లి పాలు ఎక్కువగా ఎలా ఉత్పాదన చేయాలని ఎవరూ ఆలోచించటం లేదు.



ముఖ్య సూచన:

బాలింతలు సజ్జలు, వెల్లుల్లిపాయలు, మెంతి ఆకు వంటివి తింటే బిడ్డలకి బాగా పాలివ్వగలరు.

A1 -A2 పాలు

పశువుల పాలు రెండు రకాలు - A1 మరియు A2 .

ఈ రెండు పాలల్లో ఉన్న ప్రోటీన్‌లో తేడా ఉంటుంది.



దేశీ ఆవు పాలు (A2 పాలు)



- సహజమైన పశుగ్రాసాన్ని, ఆహార పదార్థాలు తిని పెరిగే మన దేశీ ఆవు యొక్క పాలను A2 పాలు అంటారు.

- A2 పాలల్లో దేశీ ఆవు దూడ పెరగడానికి కావలసిన సహజ హార్మోనులు ఉంటాయి. ఆ హార్మోనుల వలననే, ఆవుదూడ ఆరు నెల

ల్లోనే చాలా పెద్దగా పెరుగుతుంది. కానీ మనుషుల పిల్లలకు ఆరు నెలల్లోనే అంత పెరుగుదల ఉండదు. మన పిల్లలు, ఇలాంటి పాలు తాగితే, హార్మోనుల అసమతులంతో అనేక రోగాలకు గురవుతారు.

- తల్లి పాలల్లో, దేశీ ఆవు పాలల్లో ఉన్న growth factors, triggers, hormones మధ్య చాలా తేడా ఉంటుంది. అందుకే తల్లి పాలు కాకుండా, వేరే ఏ పాలు తాగినా, ఆ పాలల్లోని హార్మోన్లు పిల్లల శరీరాల్లోకి వెళ్లి, వారిలో హార్మోనుల అసమతులన కలిగిస్తున్నాయి. మన పిల్లల ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. ఉదాహరణకు - ఆడపిల్లలు 9 -10 సంవత్సరాలకే రజస్వల అవుతున్నారు.
- అందువలన, దేశీ ఆవు పాలు సహజ రీతిలో ఉత్పత్తయినా, తల్లి పాలు తరువాత ఏ పాలు తాగవలసిన అవసరం లేదు. కాబట్టి A2 (దేశీ ఆవు) పాలు దొరక్కపోయినా ఇబ్బంది ఏమీ లేదు.

A1 పాల అధిక ఉత్పాదన కోసం జరగుతున్న ఘోరాలు

- క్షీర విప్లవం (white revolution) పేరుతో అధికంగా పాల ఉత్పాదన చేయాలని, ఇతర దేశాలనుంచి జెర్సీ ఆవులను, ఇతర జాతి సంకర ఆవులను తీసుకొచ్చి మన దేశంలో పాలు అమ్ముతున్నారు. వీటిని A1 పాలు అంటారు.
- మన బజారులలో దొరికే ప్యాకెట్ పాలన్నీ A1 పాలే. లేదంటే కృత్రిమంగా తయారుచేసిన పిండి పాలే.
- గత 50 సంవత్సరాలనుంచి, అధికంగా పాల ఉత్పత్తి చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో, ఒక్కొక్క ఆవుకి మూడు - నాలుగు ఇంజెక్షన్స్ (ఆక్సిటోసిన్ (oxytocin) అనే ప్రోటీన్ హార్మోన్, ఈస్ట్రోజెన్ (oestrogen) అనే స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ వంటివి) ఇచ్చి, ఒక్క ఆవు పది నుంచి పదిహేను లీటర్ల పాలు ఇచ్చేటట్లు చేస్తున్నారు. పాల ఉత్పాదన పెంచడం కోసం పశుగ్రాసానికి కూడా స్టెరాయిడ్స్ కలిపి ఆవులకు పెడుతున్నారు.



- ఈ హార్బోన్ ల మిగులు, పాలల్లోకి వస్తుంది. అంతేకాకుండా కులాంతర, సంకర (hybrid) ప్రయోగాలు, జన్యుమార్పిడి చేసి, ఎక్కువ పాలను ఇచ్చే ఆవులను సృష్టించారు. దీనితో పాటు, ఈ పాలను pasteurisation, homogenisation చేస్తున్నారు.
- ఇలా కృత్రిమంగా తయారుచేసే ఒక లీటరు పాలు ఉత్పాదన చేయడానికి, 18 వేల లీటర్ల నీళ్ళు ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.
- క్షీర విప్లవం పేరుతో, ఎక్కువగా పాలు ఉత్పాదన చేస్తూ, కంపెనీలు మనకు తెలియకుండానే మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తున్నాయి. అత్యంత పోషక విలువలున్న పాల వంటి సహజ ఆహారాన్ని, ఈ బయో టెక్నాలజీ పేరుతో పాలను ఎక్కువగా తయారు చేయబోయి భయానకమైన కృత్రిమ పాలను తయారుచేస్తున్నారు.

A1 - A2 పాలు త్రాగడం వల్ల జరుగుతున్న అసర్థాలు



- పాలు తాగితే గ్యాస్ రావడం, త్రేన్పులు రావడం, అరక్క పోవడం వంటివి వస్తాయి.
- పాలవల్ల ఆడపిల్లలు 8 - 9 సంవత్సరాలకే రజస్వల అవుతున్నారు (ముట్టవుతున్నారు). అప్పటినుంచే వారికి వచ్చే కడుపు నొప్పికి - పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇస్తున్నారు. రక్తస్రావం ఆగడానికి స్టెరాయిడ్స్ ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.
- హార్బోనుల అసమతులన వల్ల ఆడవాళ్ళ మూతుల మీద మీసాలు

వస్తున్నాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది. PCOD వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నెలసరి సరిగా రాదు. అండం విడుదల అవదు. దాని వల్ల పిల్లలు పుట్టరు. స్టెరాయిడ్స్ వల్ల లావు కూడా అవుతారు.

- మగవారికి వీర్య కణాలు తగ్గిపోతున్నాయి. వారిలో కూడా, ఆడవారిలాగా స్తన లక్షణాల వస్తున్నాయి. ఆటిజం రావడానికి కూడా ఇదొక కారణం.
- పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. జలుబు, దగ్గు వంటివి వెంట వెంటనే వస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి మనం పాలను వాడకుండా ఉంటే, మన ఆరోగ్యాలు బాగుపడతాయి.

ప్లాస్టిక్ పాలు వద్దే వద్దు

- పిల్లలు పుట్టినప్పటినుంచే ప్లాస్టిక్ పాల బాటిల్స్ లో పోసి, ప్లాస్టిక్ నిపుల్స్ పెట్టి ఆ పసి పిల్లల నోట్లో అప్పటినుంచే ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు పంపిస్తున్నాము.
- అదీగాక, ఇప్పుడు వస్తున్న కృత్రిమమైన పాలు ప్లాస్టిక్ కవర్లలో వస్తున్నాయి. కవర్ల నుంచి ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు పాలలోకి చేరుకొంటాయి.
- ఈ పాలను సేవించిన మగవారికి, ఆడవారికి పిన్నవయసులోనే బట్టతలలు వస్తున్నాయి .



పాలు ఆపితే, కాల్షియం ఎలా?

- పాలలోంచే మనకు కాల్షియం (calcium) వస్తుంది అనే ఒక అసత్యాన్ని చాలా ప్రచారం చేశారు. వాస్తవానికి, పాలలో ఉన్న కొద్దిపాటి కాల్షియం కూడా, మనకు పూర్తిగా అందదు. ఒక లీటరు పాలలో సుమారుగా ఒక గ్రాము కాల్షియం మాత్రమే ఉంటుంది. అయినా, ఒక లీటరు పాలు తాగితే, 200 mg మాత్రమే మన దేహంలోకి వస్తుంది.
 - కానీ, మన ప్రాచీన ఆహారమైన నువ్వులలో ఉండే కాల్షియం, పాలలో లభించే దాని కన్నా చాలా అధికంగా ఉంటుంది. వంద గ్రాముల నువ్వులలోనే, ఒక గ్రాము కాల్షియం దొరుకుతుంది. అంతేకాకుండా, నువ్వుల పాలలోని కాల్షియంను మన శరీరం పూర్తిగా గ్రహించుకుంటుంది. దీనివలన, మన ఎముకలు గట్టిపడి బలంగా ఉంటాయి. అలాగే, రాగి పాలలో కాల్షియం చాలా అధికంగా ఉంటుంది.
- (నువ్వుల పాల తయారీ గురించి ముందు పేజీల్లో చదవగలరు)



నువ్వుల లడ్డు

- మనకు, మన పిల్లలకు కాల్షియం సమృద్ధిగా కావాలంటే, వారానికొక్కసారి ఒక్క నువ్వుల లడ్డు ఖచ్చితంగా తినాలి.

పాలకు ప్రత్యామ్నాయమేమిటి?

- ఆవు, గేదెల పాల బదులు - నువ్వుల పాలు, (నల్ల నువ్వులు కానీ తెల్లనువ్వులు కానీ)



సజ్జల పాలు, రాగుల పాలు, జొన్నల పాలు, కొబ్బరి పాలు, కుసుమల పాలు, వేరుశనగల పాలు తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు.

- ఈ రకమైన పాలను - నేరుగా పొయ్యి మీద పెట్టి, వేడి చేయకూడదు - వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడిచేసుకోవాలి (double boiling method). ఈ పాలతోనే పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.

దేశీ ఆవు పెరుగు - మజ్జిగ - వెన్న - నెయ్యి



- పాలు ఫెర్మెంటేషన్ అయ్యి, పెరుగుగా మారుతుంది. పాలకు పెరుగులో ఉన్న సూక్ష్మ జీవులను (లాక్టో బాసిల్లస్) తోడుకు వేస్తే, పెరుగు అవుతుంది. లాక్టో బాసిల్లస్ మూలంగా పాలలో ఉన్న కెమికల్స్, హార్మోన్స్ మొదలగునవి పూర్తిగా పరివర్తనం చెంది పెరుగుగా మారుతుంది. ఇవి మన శరీరానికి మంచిని చేస్తాయి.
- దేశీ ఆవుల పాలతో తయారు చేసిన పెరుగు - మజ్జిగ - వెన్న - నెయ్యి మనం వాడుకోవచ్చు. కానీ పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి - మితంగా వాడుకోవాలి.
- మజ్జిగ మాత్రం బాగా, ఎంతైనా తీసుకోవచ్చు.
- దేశీ ఆవు పెరుగు మీద వచ్చిన మీగడతో ఇంట్లో వెన్న చేసుకొని, నెయ్యి కాచుకోవాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసుకొన్న నెయ్యి చాలా శ్రేష్ఠమైనది.
- పెరుగు - మజ్జిగ - వెన్న - నెయ్యిని ప్లాస్టిక్ సంచులలో కానీ, ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో కానీ నిలువ ఉంచకూడదు.

పన్నీరు, చీజ్, ఐస్ క్రీంలు మంచివి కావు :

పన్నీరు :

- పన్నీరు తయారుచేయడానికి పాలల్లో ఆసిడ్ల వంటి రసాయనిక పదార్థాలు కలుపుతారు. దానితో, పాలు విరిగి, పన్నీరుగా మారుతుంది. పాలు ఎక్కువగా రావడానికి ఆవులకి వాడిన స్టెరాయిడ్స్, enzymes, యాంటీబయాటిక్స్ అన్నీ కేంద్రీకృతమయ్యి పన్నీరులోకి వస్తాయి.
- అంటే, ఒక చిన్న పన్నీరు ముక్కలో కూడా ఈ స్టెరాయిడ్లు, యాంటీబయాటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన హార్మోనుల అసమతులన వస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది.



చీజ్:

- చీజ్ ని fermentation చెయ్యకుండా (పులియపెట్ట కుండా) కృత్రిమంగా తయారు చేస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
- పులియపెట్టి (Ferment చేసి) తయారు చేసిన చీజ్ ని మాత్రమే తినవచ్చు.

ఐస్ క్రీం:

- ఐస్ క్రీం తయారీలో వాడుతున్న- పాలు, చక్కెర, కొవ్వు పదార్థాలు, కృత్రిమ రంగులు, రుచులు
- ఏ ఒక్కటి ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు.
- అతి చల్లగా ఉండే ఐస్ క్రీం వంటి పదార్థాలు మన పచన నాళానికి చాలా హాని కలుగ చేస్తాయి.
- ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తినడం వలన చిన్న చిన్న పిల్లల్లో సైతం heart blocks వస్తున్నాయి.

11. చక్కెర - చెరుకుబెల్లం వల్ల కలిగే తీవ్ర సమస్యలు

- ఇవి మనం తినకూడని తీపి పదార్థాలు. పంచదార, చెరుకు బెల్లం అసలు వాడకూడదు. ఒక స్పూను చక్కెర తింటే, మన రోగ నిరోధక శక్తి ఆరు నెలలు వెనక్కి వెక్తుంది. అటువంటిది, మనందరం చాలా అధికంగా చక్కెరను, చెరుకు బెల్లంను వాడుతున్నాము.
- చెరుకు నుంచి వచ్చిన చక్కెరలో గ్లూకోస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల, గ్లూకోస్ రక్తం లోకి వెంటనే వచ్చేస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోస్ ఎక్కువ అవడం వల్లనే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల నొప్పులు వంటి రోగాలు వస్తున్నాయి. కాన్సర్ రోగులకు చక్కెర వల్ల రోగం ఉధృలనం అవుతుంది.
- మన దేహంలోని జీవ రసాయన జీర్ణ క్రియల్లో, చివరగా గ్లూకోస్ వస్తుంది. కానీ, మనం చక్కెర తింటే, వెంటనే రక్తంలోకి గ్లూకోస్ వచ్చేస్తుంది. దాంతో, మన దేహంలోని జీవ రసాయన క్రియలన్నీ దెబ్బతింటాయి. చక్కెర తినడం వల్ల రక్తహీనత వస్తుంది.
- చెరుకు నుంచి వచ్చేవే చక్కెర, చెరుకు బెల్లం. ఒక కిలో చక్కెర తయారు చేయడానికి, 28 వేల లీటర్ల నీళ్ళు కావాలి. అదే నీళ్లతో దాదాపు 30 కేజీల సిరి ధాన్యాలను పండించవచ్చు. 900 వందల మందికి భోజనం పెట్టవచ్చు.
- చెరుకు పండించడానికి 12 నెలలు నీళ్ళు వాడటమే కాకుండా, ఎరువులు, క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాలను వాడతారు.
- ఈ చక్కెర ఉత్పాదన చాటున, మద్యం, సారాయి పరిశ్రమలు నడుపుతున్నారు. ఇంత నీళ్ళు వాడి, పర్యవారణాన్ని నాశనం చేసి, రైతుల అమాయకత్వాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని - పండించిన చెరుకును అధికంగా మద్యం కంపెనీలకి సరఫరా చేస్తున్నారు.



ఏ తీపి పదార్థాలు తినాలి?

- తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం - ఇవి మనం తీపి పదార్థాలుగా వాడవచ్చు.
- తాటి బెల్లంలో fructose ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, గ్లూకోస్

నిదానంగా విడుదలవుతుంది. ఈ తాటి, ఈత, జీలుగ చెట్లు ప్రకృతి సహజంగా నదుల దగ్గర, మంచి నీటి చెరువుల దగ్గర యథేచ్ఛగా పెరుగుతాయి. చెరుకు లాగ కృతకంగా ఎరువులు వేసి పెంచే చెట్లు కావు. తాటి బెల్లం తినడం వల్ల రక్తహీనత ఆరు వారాల్లో తగ్గి పోతోంది.

12. కాఫీలు, టీలు

- మొత్తం ప్రపంచమంతా పొద్దున్న లేవగానే కాఫీ, టీ తాగడం అలవాటు చేసుకొన్నారు. ఇప్పుడు ఇది మనందరికీ వ్యసనంగా మారిపోయింది. కాఫీలు, టీలలో కెఫీన్ అనే ఆల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. దీని వలన కాఫీ, టీ లు కొన్నిసార్లు తాగిన తరువాత, మళ్ళీ మళ్ళీ తాగాలని అనిపిస్తుంది. కాఫీ, టీ తాగిన వెంటనే చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. కానీ కొద్ది సేపటి తరువాత మన నరనాడులు నిర్వీర్యమవుతాయి. ఈ విధంగా మనం ప్రతి దినం కాఫీ, టీ తాగిన ప్రతీసారి జరుగుతూ ఉండటం వల్ల దీర్ఘ కాలిక నర దౌర్బల్యం వస్తుంది. దీని వలన నరనాడుల్లో చైతన్యం పోయి నిర్వీర్యం చోటు చేసుకుంటుంది. ఇదంతా ఒక్క రోజులో జరగదు. మెల్లి మెల్లిగా జరుగుతూ వస్తుంది.
- నరాల బలహీనతతో 20- 25 సంవత్సరాల యువత కూడా రాత్రిళ్ళు 2- 3 సార్లు మూత్రం పోసుకోవడానికి లేవవలసి వస్తోంది. చాలా మందికి నిజమైన గాఢ నిద్ర దూరమవుతుంది. నిద్ర సరిగా లేకపోతే మానవుడు నవ చైతన్యంతో ఉండలేడు. మనకు నిజమైన ఆరోగ్యం కావాలంటే ఈ కాఫీలు, టీలు మానటం మొదటి మెట్టు కావాలి.
- ఆంగ్లేయులు మన దేశంలో ఒక ప్రణాళికతో తాటి, ఈత, జీలుగ బెల్లం వాడకం తగ్గించడానికి కాఫీలు, టీలు ప్రవేశపెట్టి చక్కెరను అందరికీ అలవాటు చేశారు. భారతీయులకు వీటిని అలవరచి, మన మేధాశక్తిని తగ్గించడమే వారి పన్నాగం.
- ఇటువంటి దురభ్యాసానికి గురి చేసే పదార్థాన్ని కేవలం డబ్బు సంపాదించడం కోసం తయారు చేసి, కంపెనీలు మొత్తం పర్యావరణాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు. కాఫీ, టీల చెట్లు పెంచడానికి మొత్తం ప్రపంచంలో ఉన్న పర్వత శ్రేణులు, కొండ చరియలలో ఉన్న పెద్ద చెట్లను నరికివేశారు. కాఫీ, టీ చెట్లతో నింపేశారు (ఉదా: అమెరికా, బ్రెజిల్, హిమాలయ పర్వత శ్రేణులు, పశ్చిమ కనుమలు). అక్కడ ఉన్న అడవులనన్నింటినీ నాశనం చేశారు.
- దీని ప్రభావంతో, మన జీవ నదులు వర్షాధారపు నదులుగా మారిపోయాయి .
- అదీకాక ఏ పదార్థమూ అతి వేడిగా, అతి చల్లగా తాగకూడదు. తాగటం మన పచననాళానికి మంచిది కాదు.
- Black tea, Green tea మొదలగు వాటిలో కూడా కెఫీన్ ఉంటుంది.



13. మన వంటలకు వాడే నూనెలు

- సగటు మనిషికి రోజూ 3 నుంచి 5 చెంచాల నూనె సరిపోతుంది.
- ఒకప్పుడు మన దేశంలో ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో తయారు చేసిన స్వచ్ఛమైన వేరుశనగ నూనె, ఆవ నూనె, వెరి నువ్వుల నూనె వంటి వైవిధ్యమైన నూనెలు దొరికేవి.
- బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల ప్రభావం వల్ల అవన్నీ ఇప్పుడు మాయమైపోయాయి.



రిఫైన్డ్ నూనెలు వద్దంటే వద్దు



- మనం వాడే అన్ని రకాల రిఫైన్డ్ నూనెలను వెంటనే ఆపుచేయాలి. ఇవి ఎట్లా తయారు చేస్తారో తెలిస్తే, మనమందరం ఇన్ని సంవత్సరాలు ఎంత అమాయకంగా విష పదార్థాలను తింటున్నామో అర్థమవుతుంది. ఇప్పుడు మనం వాడుతున్న లీటర్ల లీటర్ల ఆయిల్ తయారు చేయడానికి కావలసిన నూనె గింజలు పండించడం లేదు.
- రిఫైన్డ్ నూనెలు వాడటం వలన కాన్సర్ వ్యాధులు పెరిగిపోయాయి. ఇటువంటి కృత్రిమ నూనెల తయారీయే దీనికి ముఖ్య కారణం.
- రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదని - అందువలన ఇవి మన సాంప్రదాయనూనెలకంటే ఆరోగ్యానికి చాలా శ్రేయస్కరమని నమ్మించారు. మాధ్యమాల ద్వారా ప్రకటనలు ఇప్పించి మోసం చేస్తున్నారు. విజ్ఞానుల చేత కంపెనీలు అబద్ధాలు చెప్పిస్తున్నారు.
- మనం తింటున్న రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ రెండు విధాలుగా తయారుచేస్తున్నారు.

1) మనం వాడే రిఫైన్డ్ నూనెలు ఆయిల్ రిఫైనరీ కంపెనీల నుంచి వస్తున్నాయి.

- Diesel, petrol తయారు చేసేటప్పుడు octane (8 carbon unit) పైన ఉన్నవి ఇంధనాలుగా పనిచేస్తాయి. దాని కింద ఉన్న ఇంధనంగా వాడలేని పదార్థాలను మినరల్ ఆయిల్స్ గా పరిగణిస్తారు. ఒక లీటరు పెట్రోలు/ డీజల్ తయారు చేస్తే 200-300ml మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది. కొన్ని వేల టన్నుల డీజల్ తయారైతే, అందులో మూడో భాగం ఈ మినరల్ ఆయిల్ ఉత్పన్నమవుతుంది.
- ఎందుకూ పనికిరాని ఈ భయానకమైన మినరల్ నూనెలు మిగిలిపోతాయని ఈ కంపెనీలు ఆలోచించి, రసాయనాలు కలపడం ద్వారా సన్ ఫ్లవర్, కొబ్బరి నూనెలాగానే ఉండే కృత్రిమ నూనెలను - రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ గా పేరుపెట్టి చవక ధరకు అమ్ముతున్నారు. ఇవి వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. మనకొచ్చే రోగాలు చాలావరకు మనం వీటిని వాడడం వల్లనే వస్తున్నాయి. మనం వాడే - కొబ్బరి నూనె మంచిది కాదు, వేరుశనగ నూనె మంచిది కాదు, కుసుమల నూనె మంచిది కాదు - ఇవి తింటే కొవ్వు పెరిగి cholesterol వస్తుందని, triglycerides వస్తాయని చెప్పి, తాము తయారుచేసిన సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ మంచిదని, ఆలివ్ ఆయిల్ మంచిదని చెప్పి మెల్లిగా వాళ్ళ మినరల్ ఆయిల్స్ ను ప్యాకెట్లలో అమ్ముటం మొదలుపెట్టారు.

2) మాంసం కంపెనీలలోని వ్యర్థ పదార్థాలని తీసుకొచ్చి అన్ని కలిపి ఉడకపెడితే డాల్డా (dalda) తయారవుతుంది. ఈ డాల్డాను ఆయిల్స్ లో కలుపుతారు. మాంసం లో ఉన్న స్టెరాయిడ్స్, యాంటీబయోటిక్స్ అన్నీ కొవ్వులో కరిగి, డాల్డా లోకి వస్తాయి.

ఫూర్ రిఫైన్డ్ ఆయిల్ దొరికినప్పటికీ, దాని వల్ల కలిగే అసర్థాలు

- ప్రతి నూనె గింజల్లో ఆయిల్ కొంచెమే ఉంటుంది.
- వాణిజ్య పరంగా (commercial గా) అమ్మడానికి నూనె గింజ నుంచి ప్రతి చుక్క బయటికి తెప్పించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. దాని కోసం ఎక్కువ ప్రెషర్ మరియు ఉష్ణోగ్రత వాడతారు. దీని వల్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది కానీ ఆయిల్ లో మనకు సహజంగా దొరికే anti-oxidants నాశనం అయిపోతాయి.
- అలాగే కొన్ని కెమికల్స్ వాడి కూడా ఆయిల్ extract చేస్తారు. కెమికల్ వెయ్యగానే నూనె గింజల నుండి నూనె బయటికి వచ్చేస్తుంది. నూనెతో పాటు కెమికల్స్ కూడా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

అధికమైన నూనె వాడకం

- రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ చవకగా దొరకడం వల్ల, ఎప్పుడో పండగకో, పబ్బానికో చేయబడే పిండివంటలు ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ చేయబడుతున్నాయి. ఇది ఒక అపాయకరమైన అలవాటుగా మారింది. ఇంత అధిక మొత్తంలో నూనెలు వాడటం అస్సలు మంచిది కాదు.
- మూడు కిలోల వేరుశనగలు ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో వేస్తే, ఒక కిలో వేరుశనగ నూనె మాత్రమే వస్తుంది. అందుకని, ఆరోగ్యకరమైన కట్టె గానుగ నూనె ఒక లీటరు 300 - 400 రూపాయల ఖరీదు ఉంటుంది. అయితే, బయట దుకాణాలలో రిఫైన్డ్ ఆయిల్ ఒక లీటరు 80-100 రూపాయలకే దొరుకుతోంది. వాస్తవానికి, ఇంత చవుకగా అమ్ముతున్నారు అంటే, ఏదో జాడ్య పదార్థాలను కలుపుతున్నారని అందరూ తెలుసుకోవాలి.
- అందువలన, కట్టె గానుగ నూనెలు ఖరీదు ఎక్కువగా అనిపించినా, అవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనవసరపు నూనె వాడకాన్ని తగ్గిస్తే, ఖర్చు ఎక్కువ అవదు.

ప్లాస్టిక్ నూనెలు వడ్డు



- ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో, బాటిల్స్ లో వస్తున్న నూనెల్లోకి కంటికి కనిపించని ప్లాస్టిక్ సూక్ష్మ కణాలు (ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు) చేరిపోతాయి. ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు మన చిన్న ప్రేగులలో అంటుకుపోతాయి. అప్పుడు మన ప్రేగులు, పోషక పదార్థాలను పీల్చుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి.

ఏ నూనెలు వాడాలి?

మన ప్రాచీన పద్ధతైన ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగలో తయారు చేసిన

- కుసుమ నూనె,
- నువ్వుల నూనె,
- కొబ్బరి నూనె,
- వేరుశనగ నూనె,
- ఆవ నూనె,
- వెర్రి నువ్వుల నూనె వంటి వైవిధ్యమైన నూనెలను మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి.



ఎద్దులతో నడిపే కట్టె గానుగ నూనెలే ఎందుకు?



- మెషీన్స్ లో, మెషీన్ గానుగ లో తయారు చేసిన నూనె మంచిది కాదు.
- ఎద్దు గానుగలో తయారయ్యే నూనె వేడెక్కుకుండా, చల్లగా ఏ రసాయనిక మార్పులు లేకుండా బయటకు వస్తుంది. దీని వల్ల ఈ నూనెల్లో anti-oxidants, vitamin E సహజంగా ఉంటాయి.

ఇదే మెషిన్ గానుగలో నూనె వేడిగా వస్తుంది - దానితో నూనెలో రసాయనిక మార్పులు వచ్చి- నూనె స్వరూపమే మారిపోతుంది.

పిల్లలకు సహజ నూనెలు ఎంతో అవసరం

- పిల్లలకు పెరిగే వయసులో ఎక్కువ నూనె- వారి దేహానికి, బుద్ధి పెంపొందించడానికి అవసరం.
- పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు వారానికి ఒకసారి 2 - 3 చెంచాలు వేరుశనగలు, 2 - 3 చెంచాలు నువ్వులు, 2 - 3 చెంచాలు కొబ్బరి ఇస్తే వాళ్ళ దేహం అద్భుతంగా తయారవుతుంది.
- వారికి తాటి బెల్లం వేసి తయారు చేసిన నువ్వుల లడ్డూలు, కొబ్బరి మిఠాయిలు, వేరుశనగ చిక్కిలు ఇవ్వాలి.
- ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో నూటికి ఇరవై మందికి ఫిట్స్, కన్వల్షన్స్, ఎపిలెప్సి వస్తున్నాయి. ఇదంతా నరాల దౌర్బల్యం మూలంగా వస్తుంది. వీటికి నూనె వాడకం చాలా ముఖ్యం.
- వెర్రి నువ్వుల నూనె (niger seed oil) - ఆటిజం(autism) వంటివి తగ్గుతాయి.

కొలెస్టెరాల్ (cholesterol) భూతం

- మనకు కొలెస్టెరాల్ కావాలి. కొలెస్టెరాల్ ఉంటేనే దేహం సరిగ్గా పని చేస్తుంది. కొలెస్టెరాల్ ఏమీ విష పదార్థం కాదు. కానీ ఎక్కువ గా ఉండకూడదు.
- చిన్న మోతాదులో వాడితే, పైన చెప్పిన ఏ నూనెల నుంచి కొలెస్టెరాల్ రాదు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కొలెస్టెరాల్ రాదు. ఇదంతా అభూత కల్పన.
- రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడకపోతే కొలెస్టెరాల్ వస్తుందని, కొలెస్టెరాల్ ను పెద్ద భూతంగా చూపించి కంపెనీలు, వారికి సంబంధించిన శాస్త్రవేత్తలు- తమ తమ రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ మాత్రం చాలా మంచివని అమ్ముకుంటున్నారు.
- కొబ్బరి నూనె తింటే కొలెస్టెరాల్ వస్తుందని, వేరు శెనగ నూనె తింటే ఆఫ్లోటాక్సిన్స్ (aflotoxins) ఉంటాయని - మన దేశంలో మన రైతులు పండించే పదార్థాలన్నిటిని మనకు దూరం చేశారు. వాణిజ్య కంపెనీలు తెస్తున్న నూనెలే మంచివని వారి విజ్ఞానాలు మనకి నూరి పోశారు. ఇది వాణిజ్య కంపెనీలు తమ తమ పదార్థాలని మన దేశంలో అమ్ముకోడానికి చేస్తున్న ఒక పెద్ద మోసం.



ఆలివ్ ఆయిల్ (olive oil)



ఇది ఒక గొప్ప నూనె అని కంపెనీలు అందరిని మభ్యపెడుతున్నాయి. ప్రపంచంలో అంత పెద్ద మొత్తంలో ఆలివ్ చెట్లే లేవు. ఆలివ్ చెట్లు ఒక చిన్న region లో పెరుగుతాయి. అందువల్ల, అందరికీ ఆలివ్ ఆయిల్ దొరకాలంటే అసాధ్యం. కానీ అందరూ ఆలివ్ ఆయిల్ వంటలో వాడుతున్నారు. అంత ఆలివ్ ఆయిల్ ఎక్కడనుంచి దొరుకుతోందో అర్థం కాని విషయం.

- మన చుట్టుపక్కల ఏ నూనెగింజలు పండుతాయో, వాటినుంచి వచ్చే నూనెలు మనకు మంచివి.
- వేరే దేశాల్లో వాడే నూనెలు, మనకు, మన శరీరాలకి మంచివి కాదు. అవసరం లేదు.

14. గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు

- ఇవన్నీ మానవులు తినవలసిన పదార్థాలు కావు.
- వేలాది సంవత్సరాలనుంచి, శాఖాహారమే భారతీయ ఆహార సాంప్రదాయము.
- మానవ జాతి, సహజంగా పండించే పదార్థాలు ఆహారంగా స్వీకరించకుండా, ప్రకృతి సహజ సంపత్తును దోచే మాంసాహారం వైపుకు పరుగులు తీస్తున్నారు. దీని వల్ల మానవాళికి అనారోగ్యం రావటంతో పాటు, ప్రకృతి వనరులు కూడా నాశనం అవుతున్నాయి.



మాంసం తినడం వల్ల కలిగే అనర్థాలు



- గత 25 - 30 సంవత్సరాలుగా, అసహజ పద్ధతుల్లో కోళ్లను, పందులను, ఆవులను పెంచే ఉత్పాదన కార్యక్రమాన్ని మొదలు పెట్టారు. మాంసం తొందరగా ఉత్పాదన చేసుకోడానికి, పశుగ్రాసానికి రసాయనిక ప్రచోదక పదార్థాలను (steroids) లేపనం

చేస్తున్నారు. లేదా ఆ జంతువులకు స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.

- ఇలా చేయడం వల్ల
 - 2 సంవత్సరాలలో 2 కేజీలు అవాల్సిన ఒక కోడి - 2 నెలల్లోనే 2 కేజీలవుతుంది
 - 3 సంవత్సరాలలో 300 కేజీలు అవాల్సిన ఒక పంది - 3 నెలల్లోనే 300 కేజీలవుతుంది.
 - 6 సంవత్సరాలలో 600 కేజీలు అవాల్సిన ఒక ఆవు - 6 నెలల్లోనే 600 కేజీలవుతుంది.
- ఇలా వీటిని పెంచడం వల్ల మాంసం తయారవుతుంది కానీ, ఎముకలు అంత తొందరగా పెరగవు. ఎముకలు, ఎముకల మజ్జ (bone marrow) లేని జంతువులని పెంచుతున్నారు. దీని వల్ల, వీటికి రోగ నిరోధక శక్తి ఉండదు. ఈ రోగ నిరోధక శక్తి లేని జీవులకు బాక్టీరియా, వైరస్ల నుంచి తొందరగా ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి. అందుకని వాటికి చాలా ఎక్కువ మోతాదులో antiboitic ఇంజెక్షన్స్ ఇస్తున్నారు.
- ఇటువంటి మాంసం ఎవరు తింటారో వారి దేహంలోకి, antiboitics, steroids వచ్చి చేరతాయి. Antiboitics మన జీర్ణవాహికలోని మంచి బాక్టీరియాని నాశనం చేసేస్తాయి. అప్పుడు మన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తి లేక పోవడం వల్ల, మనకు Bird flu, Swine flu వంటి viral infections వస్తున్నాయి.

పశువుల ఆహారంలో పోకడలు

- కోడి, ఆవు, పంది - ఏ జంతువైనా 8 కె.జీల ఆహారం తింటే ఒక కేజీమాంసం తయారవుతుంది. వీటి ఆహారం కోసం జన్యుమార్పిడి చేసిన సోయాబీన్, మొక్కజొన్నలను అతి పెద్ద మొత్తంలో - రసాయనిక ఎరువులను, పురుగు మందులను, శిలీంధ్ర మందులను, కలుపు నాశక మందులను యథేచ్ఛగా వాడి పెంచుతున్నారు. అంటే ఒక కేజీమాంసం తింటే, ఆ జంతువులు తిన్న 8 కె.జీ ల ఆహారంలో ఉన్న క్రిమికీటకకలుపు నాశక పదార్థాలు మన దేహంలోకి వస్తాయి. మాంసంలో ఉన్న కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ కూడా మన శరీరంలోకి చేరతాయి.
- అధిక రక్త పోటు, హృదయ దమని గోడల్లో కొవ్వు చేరడం, కాన్సర్ వంటి రోగాలు, మాంసాహారాలుందరికీ పైన చెప్పిన కారణాల వల్లే వస్తున్నాయి. పిల్లలకు కూడా ఇటువంటి ఆహారాన్ని తినిపించడం వల్ల, ఆడపిల్లలకు PCOD రావటం, మగపిల్లలకు వీర్య కణాలు లేకపోవడం వంటివి జరుగుతున్నాయి.
- మాంసాహారం తిని రోగాలు ఒక వైపు తెచ్చుకుంటున్నాము. మరో పక్క, సోయాబీన్ వంటి పంటల కోసం కారడవులను నాశనం చేసి పర్యావరణానికి ముప్పు కలిగిస్తున్నాము.

మాంసం - నీటి వాడకం

- ఒక కేజీ మాంసం తయారు చేయడానికి 50 - 60 వేల లీటర్ల నీరు కావాలి. ఈ ఒక్క కారణం చాలు మనం మాంసం మానేయడానికి మరియు మన పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడానికి.

గ్రుడ్లు

- కోళ్లకు హార్మోన్ ఇంజెక్షన్, ఎలెక్ట్రిక్ షాక్ ఇచ్చి - గ్రుడ్లు పెడుతున్నామని వాటికే తెలియనంత అసహజంగా గ్రుడ్లు పెట్టిస్తున్నారు. ఇలా పెట్టిన గ్రుడ్లల్లో అండం కూడా ఉండదు. ఈ గ్రుడ్లలో కొలెస్టరాల్, వైరస్ లు అధికంగా ఉంటాయి.
- యాంటీబయాటిక్స్, స్టెరాయిడ్స్ ఉన్న గ్రుడ్లను తినడం వల్ల మూత్ర పిండాల వ్యాధులకు గురయ్యి అనేకమందికి డయాలసిస్ చేయించుకోవాల్సివస్తోంది.

చేపలు

- చేపలను జలపుష్పాలని పిలుస్తారు. చేపలు తింటే బుద్ధిని పెంపొందించవచ్చు అనీ, ఇందులో ఒమేగా యాసిడ్స్ ఉన్నాయనీ, గుండెకి మంచిదనీ చెబుతున్నారు. కానీ, చేపల్లో ఉన్న పాదరసం (mercury), సీసం (lead) మన పిల్లల్ని బుద్ధి మాంద్యుల్ని చేస్తుందని ఎవరూ చెప్పడంలేదు.

15. విటమిన్ D

- సహజమైన ఆహారం ద్వారానే ఏ విటమిన్ అయినా మన శరీరం పూర్తిగా పీల్చుకొంటుంది.
- ఈ మధ్య కాలంలో మన శరీరంలో ఈ విటమిన్లు చాలా తక్కువైపోయాయని, రక రకాల మందులు, ఇంజెక్షన్లు ఇస్తున్నారు. ఇదంతా మోసం. విటమిన్-డి అందరికీ దొరుకుతుంది. ఉదయం/సాయంకాలం కొద్దిగా కొబ్బరినూనె చర్మం మీద రాసుకొని 20-30 నిమిషాలు ఎండలో నిలబడితే చాలు. ఆడవాళ్ళు ముఖానికి, చేతులకి నూనె రాసుకొని ఎండలో ఉంటే సరిపోతుంది.
- దీనికితోడు, ఎండలో ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులు వారానికి ఒకసారి ఒక పిడికెడు తింటే విటమిన్-డి మీరు శరీరంలోకిపుష్కలంగా వస్తుంది. మన దేహంలో కొలెస్టెరాల్, విటమిన్- D గా మారుతుంది. అలాగే పుట్టగొడుగులలో ergosterol అనే ఇంకొక రసాయన పదార్థం ఉంటుంది. అది ఎండలో ఎండినప్పుడు విటమిన్- D గా మారుతుంది. ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను మళ్ళీ నానపెట్టుకొని, నాన పెట్టిన నీటితోనే కూరలాగా చేసుకొని తింటే మీకు విటమిన్-డి సమస్య ఉండనే ఉండదు. ఎక్కువ సేపు ఏ.సి గదుల్లో ఉండి, సూర్యరశ్మి తగలకుండా పని చేసే సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగులకు ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.



16. విటమిన్ B12



విటమిన్ B12 మాంసాహారంలోనే ఉంటుందని అనుకోవడం తప్పు. మన ప్రేగుల్లో మంచి బాక్టీరియా ఉంటే అదంతటదే B12 తయారవుతుంది. మంచి bacterial flora మన అన్నవాహికలో(gut) ఉండాలంటే పులియబెట్టిన పదార్థాలు ((fermented food)-ఇడ్లీ, దోశ, పెరుగు, మజ్జిగ, వారానికి ఒకసారి అంబలి వంటివి తింటూ ఉండాలి. దేశీ ఆవు పెరుగుతో చేసిన ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగితే కూడా విటమిన్ B12 లభిస్తుంది. నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలతో చేసిన పెరుగు, మజ్జిగలలో కూడా B12 సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

17. తేనె

ప్రపంచంలో తేనెటీగల సంఖ్య బాగా తగ్గిపోయింది.

ఇంత తక్కువ తేనెటీగలతో పెద్ద మొత్తంలో స్వచ్ఛమైన తేనె సరఫరా అసాధ్యం. తేనెటీగలు లేకుంటే మనం ఏ పంటలూ పండించుకోలేము. ఇదొక్క కారణం చాలు మానవజాతి వినాశనానికి.



18. ఉప్పు



- మన దేశంలో సోడియం ఛానెల్స్, పొటాషియం ఛానెల్స్ సరిగ్గా పని చేయాలంటే కొద్దిగా ఉప్పు తప్పకుండా వాడాలి. ఉప్పు లేకుండా ఉంటే మన జీవ రసాయనిక క్రియలు సరిగ్గా జరగవు. మనం తిన్నా, తినకపోయినా ప్రతి పదార్థంలోనూ కొద్దిగా ఉప్పు ఉంటుంది. ఆకుల్లో, పండ్లలో, బియ్యంలో అన్నింటిలోనూ ఉంది.
- సముద్రపు ఉప్పే నిజమైన ఉప్పు. కానీ కంపెనీలు అయోడైజ్డ్ ఉప్పునే (table salt) వాడమని చాలా మోసం చేస్తున్నారు. టేబుల్ సాల్ట్ ను బయట పెడితే, ఆరు నెలలయినా అది వాతావరణం నుండి నీళ్ళు పీల్చుకోదు. అదే సముద్రపు ఉప్పు తెచ్చి పెడితే మూడు నిమిషాల్లో వాతావరణంలోని నీళ్ళు లాగేస్తుంది.
- ఉప్పు తినటం వల్ల మీకు బి.పి ఉంటే కొంచెం ఎక్కువవుతుంది కానీ ఉప్పు వల్ల బి.పి రానే రాదు. అధిక రక్త పోటుకి, ఉప్పుకి సంబంధం లేదు. అధిక రక్త పోటు వరి బియ్యం వల్ల, పాల వల్ల, గోధుమల వల్ల, చక్కెర వల్ల వస్తుంది. కానీ ఉప్పు వల్ల బి.పి వస్తుందని నమ్మించారు.
- ఉప్పు వల్ల వేరే సమస్యలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ టేబుల్ సాల్ట్ వల్ల. మనం టేబుల్ సాల్ట్ తింటే, తినే ప్రతి కణం చుట్టూ desiccant అని, నీటిని దూరం ఉంచే కెమికల్ ఉంటుంది. ప్రతి దినం 3 గ్రాముల టేబుల్ సాల్ట్ తింటే, కనీసం 250 మిల్లీ గ్రాముల desiccant మన దేశంలోకి వస్తుంది. దాని వల్ల వేరే రోగాలు వస్తున్నాయి.
- ఉప్పు ఎక్కువగా ఎవ్వరూ తినలేరు. అదే చక్కెరను ఎక్కువ తినడానికి ఇష్ట పడతారు. చక్కెర ఎక్కువగా తింటే, మనకు బి.పి వస్తుందని ఎవ్వరూ చెప్పడం లేదు. ఉప్పును అందరూ మితంగానే తింటారు.
- కాబట్టి మంచి ఉప్పును తినవచ్చు. టేబుల్ సాల్ట్ తినకూడదు. సముద్రపు ఉప్పును మాత్రమే వాడాలి.

సైంధవ లవణం

- సైంధవ లవణం సాధారణంగా దొరకదు. చాలా అరుదు. ఇది వేల సంవత్సరాల క్రితం కొండల్లోకి, సముద్రం పొంగినప్పుడు వచ్చే ఉప్పు. అందులో కొద్దిగా సల్ఫర్ వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి కాబట్టి కొంచెం రుచి వేరేగా ఉంటుంది. సముద్రపు ఉప్పే దొరకటం కష్టంగా ఉన్న ఈ రోజుల్లో, మరింత అరుదుగా దొరికే సైంధవ లవణం పేరు పెట్టి, ఏదో ఉప్పును షాపుల్లో అమ్మేస్తున్నారు.

19. మైదా, బేకరీ ఫుడ్స్

- మైదాతో చేసిన పదార్థాలు - కేకులు, బిస్కెట్లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడుల్స్ తింటే మరీ దారుణంగా 10 నిమిషాలలోనే గ్లూకోస్ గా మారి రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.
- గోధుమ పిండిలో alloxan కానీ, benzoic acid కానీ వాడి కొద్దిగా ఉన్న పీచు పదార్థాన్ని తీసేసి మైదాను తయారుచేస్తారు. alloxan క్లోమ గ్రంధిలో (pancreas) ఇన్సులిన్ తయారు చేసే బీటా సెల్స్ ని నిదానంగా నాశనం చేస్తుంది. దాంతో క్లోమ గ్రంధి దెబ్బ తింటుంది.
- దీని వల్ల మధుమేహ రోగం లేని వాళ్లకు కూడా మధుమేహం వస్తుంది. నూడుల్స్ తినిపిస్తే పిల్లల క్లోమ గ్రంధి రసాలు తగ్గిపోతాయి.
- మాంసం తయారీలో మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలను, కరెంటుతో వేడి చేసి, ఉడికిస్తే అందులో ఉన్న కొవ్వు పదార్థం అంతా పైకి తేలుతుంది.
- ఆ కొవ్వు పదార్థాన్ని, పాశ్చాత్య దేశాల్లో తయారుచేసి, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు.
- దీనికి మైదా, చక్కెర కలిపి బేకరీ పదార్థాలను తయారుచేస్తున్నారు.
- శాకాహారులైనా ఈ బిస్కెట్లు, రస్సులు తింటే, మాంసాహారం తిన్నట్లే అవుతుంది.



ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలు

- సిరిధాన్యాల పిండితో, తాటి బెల్లం కలిపి బిస్కెట్స్ వంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

20. ఓట్స్ (Oats), కినోవా (Quinova)



- ఓట్స్, కినోవా వంటి పాశ్చాత్య ఆహారాలు చాలా మంచివని ఎంతో ఖరీదు పెట్టి కొంటున్నారు. కానీ కినోవా కంటే వంద రెట్లు ఆరోగ్యం కలుగ చేసే పోషకాంశాలు ఈ సిరిధాన్యాల్లో ఉన్నాయి. మన దేశ ఆహారాలైన సిరి ధాన్యాల ఖరీదు వీటికంటే తక్కువ - వాటి వల్ల వచ్చే ఆరోగ్యం ఎక్కువ.

21. చాక్లెట్లు

- చాక్లెట్లలో థియోబ్రోమిన్ (theobromine) అనే ఆల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. చాక్లెట్లను తయారు చేసేటప్పుడు, కోకో బీన్స్, చక్కెర, మైదా, వేసి పెద్ద పెద్ద స్టీల్ పాత్రలలో ఉడకపెడతారు. థియోబ్రోమిన్ fermentation process లో ఉడుకుతున్నప్పుడు దుర్గంధం వస్తుంది. తరువాత సుగంధంగా మారుతుంది. ఆ సమయంలో ఆ వాసనకి బొద్దింకలు వందలు, వేలల్లో వచ్చి పడతాయి. వాటిని ఆపడం, తీసివేయడం కష్టం అని చాక్లెట్ కంపెనీలు, ప్రభుత్వాల నుంచి, FDA ల నుంచి బొద్దింకలతోనే చాక్లెట్లు అమ్ముకోవడానికి అనుమతులు సంపాదించుకున్నాయి.
- వంద గ్రాముల చాక్లెట్ తింటే - 18 బొద్దింకలు తిన్నట్లు అవుతుంది. బొద్దింకలు ఎంత భయంకరమైనవంటే, అవి ఉన్న ప్రదేశంలో అరగంట ఉంటే చాలు. శ్వాసకోశంలో అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి.
- చాక్లెట్లు తినడం వల్ల బొద్దింకలు, వాటి అవశేషాలు మన దేహంలో చేరి రోగాలు వస్తున్నాయి.



22. మిశ్రమ ధాన్యాలు (multi grains)? ఒక్కొక్క ధాన్యమా?



- అన్ని రకాల ధాన్యాలు కలిపేసి రొట్టెలు కానీ, దోసెలు కానీ చేసుకొని తింటారు. ఇది చాలా తప్పు విధానం. మిశ్రమంగా వాడే ఏ పదార్థమైనా వ్యర్థమే. కానీ కంపెనీల పిండి మిల్లులలో, అన్నీ కలిసిపోయి కింద వ్యర్థంగా పడి ఉన్న పదార్థాలను అమ్ముకొనడానికి - మట్టి-గ్రేయిన్స్ వాడటం చాలా మంచిదని అని చెప్పి, మనల్ని నమ్మించి అమ్మేస్తున్నారు.
- కొర్రలు మంచిది, అరికెల మంచిది, ఊదులు మంచిది - అన్నీ కలిపి వాడితే ఇంకా మంచిది అని కొంతమంది దబ్బు చేసుకోడానికి చెబుతారు. కానీ మనం ఒక్కొక్క ధాన్యాన్ని ఒక రోజు కానీ, రెండు రోజులు కానీ వాడటం అతి ముఖ్యమైన విషయం.
- సామెలు తింటే జననాంగాలు శుద్ధం అవుతాయి. కొర్రలు నాడుల్ని శుద్ధం చేస్తాయి. అరికెలు ఎముకల మజ్జను శుభ్రం చేస్తాయి. అందు కొర్రలు వెంట్రుకల నుంచి కాలి గోళ్ళ వరకు బాగు చేస్తాయి. ఒక్కొక్క ధాన్యంలో ఒక్కొక్క అంగాన్ని శుద్ధం చేసే గుణం ఉండటం వల్ల మనం అన్నీ కలిపి తింటే ఏది సరిగ్గా శుద్ధం కాదు.
- అందుకే ఒకే రకమైన ధాన్యాన్ని మూడు పూటలా రెండు రోజులు తినాలి. మట్టి రెండు రోజుల తరువాత ధాన్యాన్ని మార్చాలి. మట్టి రెండు రోజుల తరువాత ఇంకో సిరిధాన్యం తినాలి. ఇలా తినడం వల్ల మన దేహంలోని అన్ని అంగాలు శుద్ధం అవుతాయి.

23. ఊరగాయలు

- మన భారతీయ ఊరగాయలు మితంగా తింటే, మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిలో రకరకాల ఆర్గానిక్ ఆసిడ్స్, anti-oxidants ఉంటాయి. వీటికి కాన్సర్ నిరోధక (anti-carcinogenic) శక్తి వుంది.
వీటిలో ఉన్న ప్రోబయాటిక్ సూక్ష్మ జీవులు మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- ఊరగాయ తింటే బి.పి వస్తుందని చెప్పారు. అది తప్పు.
అద్భుతమైన గుణాలున్న ఊరగాయ సాంప్రదాయాన్ని విడవకూడదు.
- ఊరగాయలు నిలవ ఉంచడానికి జాడీలు లేక గాజు సీసాలు వాడుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు, బకెట్లు ఊరగాయలు నిలువ ఉంచటానికి అస్సలు వాడవద్దు.
- మామిడి కాయ, చింత కాయ, ఉసిరి కాయ, టమాటా, నిమ్మకాయ వంటి వాటితో అద్భుతమైన ఊరగాయలు చేసుకోవచ్చు.
- గోంగూర ఊరగాయ ఆడవాళ్ళకు అమృతము వంటిది.
గోంగూరతో పప్పు, పచ్చడి, కషాయం అన్నీ ఆడవాళ్ళ అన్ని సమస్యలకు చాలా మంచిది.



24. సోయాబీన్, సోయా పాలు



- మన శరీరానికి 6 % - 8 % కంటే ప్రోటీన్ అవసరం లేదు.
అయితే, సోయాబీన్ లో 36 % ప్రోటీన్ ఉంటుందని, ఇది తింటే చాలా మంచిదని కంపెనీలు డాక్టర్ల చేత చెప్పిస్తున్నారు.
ప్రోటీన్ కోసమని అన్ని దేశాలలోను సోయా పాలు, సోయా పెరుగు, సోయా పన్నీర్ తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తినటం మొదలు పెట్టక కాన్సర్ పెరుగుతూ వస్తోంది.
- సోయాబీన్ ను కలుపు నాశక మందులు వేసి, జన్యు మార్పిడి చేసి ఎక్కువగా పెంచటం మొదలు పెట్టారు. సోయాబీన్ లో ఉన్న glyphosate అనే రసాయనిక పదార్థానికి పత్రహరితం (chlorophyll) ఉత్పాదననే నాశనం చేయ గలిగిన శక్తి వుంది. అది ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు చేసే ఎముకల మజ్జను (bone marrow) కూడా పాడుచేస్తుంది.
- సోయాబీన్ పంటలమీద కలుపునాశక మందులు చల్లి, సోయాబీన్ మాత్రమే పండేటట్లు చేస్తారు.
దానితో ఒక్కసారి సోయాబీన్ పెంచితే, ఆ భూమిలో ఇంకే పంట పండదు.
అక్కడి పర్యావరణం నాశనం అవుతుంది.

25. జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నలు

- కృత్రిమంగా సోయాబీన్ తయారుచేస్తున్న కంపెనీలే, జన్యుమార్పిడి చేసి మొక్కజొన్నను కూడా తయారు చేస్తున్నారు. ఇటువంటి మొక్కజొన్నలో, కొవ్వు (fats) పదార్థం ఎక్కువగా ఉండేటట్లు జన్యుమార్పిడి చేసారు.
- పశువులకు, కోళ్లకు ఈ విధంగా తయారు చేస్తున్న మొక్కజొన్నను, సోయాబీన్ ను పశుగ్రాసంగా వాడుతున్నారు.
వీటిలోని రసాయనిక పదార్థాల మిగులు పశువుల దేహంలోకి వెళ్లి, మాంసం రూపంలో మన శరీరాల్లోకి వచ్చి చేరుతాయి.
- కాన్సర్ వంటి భయంకర వ్యాధులు ఇటువంటి పదార్థాల వలనే వస్తున్నాయి.



26. శీతల పానీయాలు - ఐస్ క్రీములు



- చాలా చల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు మన పచన నాళానికి మంచివి కావు. పెప్సీ, కోక్ వంటి పానీయాల్లో 100 ml నీళ్లలో - 40 గ్రాముల చక్కెర కలిపి అమ్ముతున్నారు. ఇంత చక్కెర ఒక్కసారిగా పవేశించడం మన శరీరానికి చాలా హానికరం. ఇటువంటి చక్కెర నీళ్లు, కాన్సర్ వంటి అనేక అనారోగ్యాలకు కారణం.
- ఐస్ క్రీములో ఉన్న- పాలు, చక్కెర, కొవ్వు శాతం, కృత్రిమమైన రంగులు, రుచులు - ఏ ఒక్కటి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వీటిని తినడం వల్ల చిన్న చిన్న పిల్లల్లో heart blocks వస్తున్నాయి.

27. డ్రై ఫ్రూట్స్ (dry fruits)

- వీటిలో కొవ్వు అంశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మనదేశానికి సంబంధించినవి కావు. మన దేశంలో పెరిగేవి కావు. ఈ బాదం, జీడిపప్పులు మనం తినవలసిన అవసరం లేదు. వీటిల్లో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు మనకు అనవసరం.
- మన వేరుశనగల్లో, మన నువ్వుల్లో, మన కుసుమల్లో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలే చాలు మనకు. మన శీత, ఉష్ణ ప్రదేశాలకు, మన భౌగోళిక పరిస్థితులకు మన దేశంలో పెరిగే పదార్థాలే మనకు నిజమైన ఆహారం.



28. టూత్ పేస్ట్లు



- పూర్వం పళ్ళు తోముకొనడానికి వేప, కానుగ పుల్లలు, బొగ్గు పొడి వాడేవారు. కానీ మనం ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ టూత్ బ్రష్, టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తున్నాము. ప్లాస్టిక్ బ్రష్ తో రోజూ రుద్ది రుద్ది వాడినప్పుడు కొంచెం కొంచెం ప్లాస్టిక్ నోట్లోకి పోతుంది.

- అంతేకాక టూత్ పేస్ట్ లో చక్కెర మరియు ఇతర

రసాయనిక పదార్థాలు ఉంటాయి. మనం పేస్ట్ వాడుతున్నప్పుడు, ఆ చక్కెర, ఇతర రసాయనాలు మన కడుపులోకి వెళతాయి.

- బరాణి గింజంత పేస్ట్ వాడితే చాలని పేస్ట్ డబ్బాపైనే వ్రాసి ఉంటుంది. కానీ ప్రకటనలలో బ్రష్ నిండా పేస్ట్ వేసి చూపిస్తారు. ఇదంతా మోసం. టూత్ పేస్ట్ ల ప్రకటనలలో చక్కెర పదార్థాలను తగ్గించాలని, మన పళ్ళు పుచ్చిపోతాయని చెబుతారు - కానీ ఆ టూత్ పేస్ట్ ల లోనే చక్కెర ఉందనే విషయం మనం అర్థం చేసుకోవాలి.
- టూత్ పేస్ట్ ల బదులు మనం వేప, కానుగ పుల్లలు; బొగ్గు పొడి వాడడం మంచిది.

29. మైక్రోవేవ్ ఒవేన్ (Microwave oven)



- Microwave oven లో రోజూ వంట చేసుకోవడం, బేకింగ్ చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
- వండిన పదార్థాలను మళ్ళీ వేడిచేసుకోవాలంటే, వేరే వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడి చేసుకోవడం మంచిది(double boiling method).

30. నాన్-స్టిక్ పెనాలు (Non-stick pans)



- ఈ పెనాల పైన ఉండే పూత (నాన్- స్టిక్ పాలిమర్ పూత), 3 నెలల్లో మెల్లిగా కరుగుతూ, అహార పదార్థాలతో కలిసి పోతూ మన పొట్టలోకి పోయి చాలా హాని కలగజేస్తుంది.

- వీటికి బదులు ఇనుప పెనాలు, బాణలి లు వాడుకోవడం చాలా శ్రేయస్కరం.

31. ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వాడకం

- ఈ మధ్యకాలంలో వీలుగా ఉందని, చవకగా ఉందని ప్లాస్టిక్ వాడకం చాలా విపరీతం అయిపోయింది. ప్లాస్టిక్ వస్తువులు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా భూమిలో కలసిపోకుండా, మన పర్యావరణానికి చాలా హాని చేస్తాయి. అటువంటి ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించుకుని, అత్యవసరాలకే పరిమితం చేసుకోవాలి.
- నూనె తడి కానీ, నీటి తడి కానీ ఉన్న పదార్థాలు ప్లాస్టిక్ పాత్రలలో పెడితే, కంటికి కనిపించని ప్లాస్టిక్ కణాలు మనం తినే పదార్థాలలో చేరిపోతాయి. ఇటువంటి పదార్థాలను తినడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.



32. డయాపర్స్

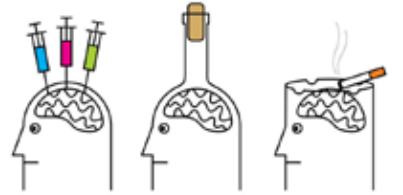


- పిల్లలకి ప్లాస్టిక్ తో తయారుచేసిన డయాపర్లు వాడుతున్నారు. వీటి వాడకం వల్ల, పిల్లలు 12 ఏళ్లు వచ్చినా కూడా, పక్కల్లో మూత్రాలు పోసుకుంటున్నారు. డయాపర్ల వల్ల ఆడ పిల్లలకు వెజైనల్ ఇన్ఫెక్షన్స్, రాషెస్ వస్తున్నాయి. అవి తగ్గడానికి స్టెరాయిడ్ ఆయింట్మెంట్లు వాడుతున్నారు.

ఇటువంటివి వాడటం కన్నా, పిల్లలకు సరిగ్గా క్రమశిక్షణ నేర్పిస్తే వాళ్లకు అలవాటు అవుతుంది.

33. వ్యసనాలు - మద్యం, పొగాకు, మాదకద్రవ్యాల (drugs) బారి నుండి బయటకు

- ఈ వ్యసనాలకు లోబడినవారిని నిర్వీర్యులను చేస్తున్నాయి. వీటివలన సరాల బలహీనతలు, క్యాన్సర్లు, మానసిక బలహీనతలు, గుండె జబ్బుల వంటి భయంకరమైన రోగాలు వస్తున్నాయి.



- ఇప్పుడు అమెరికా వంటి దేశాలు, ఈ మత్తు పదార్థాల పంటల పెంపకానికి, వాడడానికి అనుమతి ఇచ్చారు. దీనితో, మన హిమాలయాల్లో కూడా ఇటువంటి మత్తు పదార్థాలను కొందరు పెంచుతున్నారు. ఇటువంటి వ్యసనాలనుంచి బయట పడడానికి సహజ మార్గాలున్నాయి. ముందు వ్యసనాల నుంచి బయటపడాలని దృఢ సంకల్పం చేసుకోవాలి. తరువాత ఒక వారం కానుగాకు కషాయం, ఒక వారం చమురాకు కషాయం, ఒక వారం తిప్పతీగ కషాయం - ఈ వ్యసనాలు సేవించే ముందు తీసుకుంటే, కొద్ది నెలల్లోనే వాటి నుంచి దూరమవుతారు.

34. మన ఇంటి వంట మహాత్మ్యం



- బయట దొరికే ఆహార పదార్థాలకు ఉపయోగిస్తున్న ముడి సరుకుల నాణ్యత, పరిశుభ్రత చాలా తక్కువ. పైగా ఖరీదు చాలా ఎక్కువ. బయట అమ్మే ఇటువంటి పదార్థాలు తినడంవల్ల మన ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. అదే మన ఇంటిలో, మన చేత్తో, మనం వంట చేసుకు తింటే - మన పిల్లలకు, కుటుంబ సభ్యులకు అందరికీ ఆరోగ్యం. ఖర్చు తక్కువ.
- తల్లి తన పాలను పిల్లలకు ఇవ్వడం మొదలుకొని, ప్రతి దినం వంటింట్లో తన కుటుంబానికి కావలసిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ప్రేమతో, తన స్వహస్తాలతో వండి వడ్డించడం మన దేశ మహిళల ఔన్నత్యానికి చిహ్నం.

- ఈ భారతీయ సంస్కృతే, ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న ఈ బహు రాష్ట్రీయ కంపెనీలు మనకు అలవాటు చేస్తున్న అనారోగ్య ఆహార పదార్థాలు, పద్ధతులకు విరుగుడు.



35. సిరి ధాన్యాలతోనే మన ఆరోగ్యం

- పౌష్టికాంశాలు కావాలంటే పలు ఆహారాలనుంచి మనం తెచ్చుకోవచ్చు ఆకుకూరల నుండి, పండ్ల నుండి తెచ్చుకోవచ్చు. కానీ ఏ ఆహారమైతే మనకు గ్లూకోస్ ను నిదానంగా రక్తంలోకి చేర్చడానికి దోహదం చేస్తుందో - అదే మూలాహారంగా తీసుకోవాలి. అంటే, సిరి ధాన్యాలనే మూల ఆహారంగా తీసుకోవాలి.
- రోగ నిరోధక శక్తి ని పెంచే ఆహారాలు ఏమున్నాయో అని ఆలోచించాలి కానీ, రోగాలకు మందులు వేసుకుంటూ ఉండటం పరిష్కారం కాదు.
- సహజమైన ఆహారం - సిరి ధాన్యాలు తీసుకుంటూ, మన చుట్టూ ఉన్న మొక్కల ఆకులను కషాయాలుగా చేసుకుని సేవిస్తూ, సహజ పద్ధతిలో శరీరాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవచ్చు. పునర్జీవింపచేసుకొనవచ్చు.
- మనం తీసుకుంటున్న మందులనుంచి మెల్లగా బయటపడవచ్చు. మన ఆరోగ్యాన్ని, మనమే కాపాడుకోవచ్చు.

8. పశువుల పాలకు ప్రత్యామ్నాయాలు

1) సువ్వుల పాలు - తయారు చేసుకొనే విధానం

- ఆవు, గేదెల పాల కన్నా సువ్వుల పాలు చాలా శ్రేష్ఠమైనవి. పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ తాగవచ్చు. ఈ పాలల్లో కాల్షియం, ఆవు పాల కన్నా 10 రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.



తయారీ పద్ధతి

- సువ్వులు 100 గ్రాములు తీసుకొని, ఒక గిన్నెలో వేసుకోవాలి.
- ఆ గిన్నెలో 250-300ml నీళ్ళు పోసి రాత్రి నానపెట్టాలి.
- ప్రొద్దున, ఆ నానిన సువ్వులను రోట్లో వేసి పొత్రంతో రుబ్బాలి.
- రుబ్బిన సువ్వులను శుభ్రమైన వస్త్రంలో వేసి పిండాలి.
- ఈ పాలను పక్కన పెట్టుకొని, తిరిగి ఆ వస్త్రంలోని సువ్వుల పిండిని మళ్ళీ రోట్లో వేసి, నీళ్ళు పోసి రుబ్బాలి.
- మళ్ళీ బట్టలో వేసి పిండాలి.
- ఇలా నీళ్ళు కలుపుతూ, రుబ్బుతూ సుమారు ఒక లీటరు పాలు తయారుచేసుకోవాలి.

సువ్వుల పాలు త్రాగే విధానం



- సువ్వుల పాలు చిక్కగా తాగకూడదు. పైన చెప్పినట్లుగా సువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొంటే చిక్కగా ఉండవు. ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగకూడదు.
- కొంచెం, కొంచెం తాగుతూ అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ఈ పాలను నేరుగా పొయ్యి మీద వేడి చెయ్యకూడదు.
- వేరే వేడి నీళ్ల పాత్రలో ఉంచి వేడి చేసుకోవాలి (double boiling method).

ఒట్టి పెరుగు మాత్రమే కావాలంటే

- పైన చెప్పిన విధంగానే పాలు తయారుచేసుకోవాలి.
- కానీ నీళ్ళు తక్కువ పోసుకోవాలి.
- 100 గ్రాముల నువ్వుల నుంచి 1/2 లీటరు పాలను తయారు చేసుకోవాలి.
- ఈ పాలను double boiling method తో వేడి చేసుకొని, తోడు పెట్టుకొని, పెరుగు తయారుచేసుకోవచ్చు.
- మొదట దేశీ ఆవు పెరుగు/మజ్జిగతోనే తోడు వేసుకోవాలి. తరువాత, తయారుచేసుకున్న నువ్వుల పెరుగుతోటే తోడు పెట్టుకోవచ్చు.

2) కొబ్బరితో పాలు - తయారీ

- 100 గ్రాముల కొబ్బరి తురుముకి ఒక లీటరు నీళ్ళు కలిపి పాలు తయారు చేసుకోవాలి.
- కొబ్బరి తురుముకు నీళ్ళు కలిపి, రుబ్బి, శుభ్రమైన వస్త్రంలో వేసి పిండితే పాలు వస్తాయి.
- ఇలా మూడు, నాలుగు సార్లు నీళ్లు పోసి రుబ్బి, బట్టలో వేసి పిండాల్సి.



3) ఈ రెండే కాక, క్రింది వాటితో కూడా పాలు చేసుకోవచ్చు

సజ్జలు
కుసుమలు
రాగులు
వేరుశనగలు

వీటిని కూడా నాన పెట్టి, ఒకటికి నాలుగు పాళ్ళు నీళ్ళు తీసుకొని, పైన చెప్పిన విధంగా పాలు తయారుచేసుకోవాలి.



9. కషాయాలు - ఎందుకు? ఎలా చేసుకోవాలి?

- కషాయాలు మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించడానికి వీలు కలిగించే ఆరోగ్య పానీయాలు.
- మన చుట్టుప్రక్కల దొరికే పదార్థాలే - అనారోగ్యాలకు మందులు ! సిరిధాన్యాలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూ, మన చుట్టు పక్కల

దొరికే మొక్కల ఆకులు, రెమ్మలు, వేర్లతో కషాయాలను చేసుకోవాలి.

కషాయాలు రెండు విధాలుగా పనిచేస్తాయి

1. కాఫీలు, టీలు బదులు ఈ ఆకుల కషాయాలు తాగవచ్చు.
కాఫీ, టీలలో ఉండే చెడు పదార్థాలు ఈ కషాయాలలో ఉండవు. పైపెచ్చు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.
2. ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఈ కషాయాలు రకరకాల వ్యాధులను, రోగాలను తగ్గించడానికి దోహదపడతాయి.
• సాధారణంగా కషాయమంటే - పొయ్యి మీద పాలు గానీ, నీళ్ళు కానీ పెట్టి - సహజ ఔషధాలు వేసి - మరగ కాచి - పాత్రలో పోసిన నీరు/పాలు సగానికి తగ్గిన తరువాత, పొయ్యి మీద నుంచి దించి - వడపోసుకొని - తాగడం. ఇది వంటింటి వైద్యంలో అనాదిగా ఉన్నదే.

ముఖ్య గమనిక: పాలతో కషాయాలను చేసుకోరాదు

- కషాయాలను పాలతో చేసుకోవడం సరియైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే, పాలలో ఉన్న కొవ్వు పదార్థంలో ఈ ఆకుల్లోని విష పదార్థాలు (toxins) కరిగిపోతాయి. దీనితో, విష పదార్థాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

కషాయాలను ఎలా తయారుచేసుకోవాలి ?

- డా. ఖాదర్ సూచించే కషాయాలు వివిధ రకాలైన ఆకులు,
- పదార్థాలతో చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.
- అయితే వీటిని పరగడుపున తాగాలి.
- రోజుకు 2 - 3 సార్లు తాగవచ్చు. అంటే, సాధ్యమైనంతవరకు ఖాళీ కడుపు ఉన్నప్పుడు, ఇవి తీసుకోవాలి.
- ఇలా తాగడం వల్ల కషాయం లోని ఔషధ గుణాలు మన శరీరం పీల్చుకొంటుంది. ఒక వారమంతటా ఒక రకం ఆకుల కషాయం తీసుకోవాలి.
- రోగాలకనుగుణంగా కషాయాలను ప్రతి వారం మార్చి మార్చి తాగాలి.
- రుచి బాగుంది కదా అని, రోజూ ఒకే రకం కషాయం మాత్రమే తాగకూడదు.



కావలసిన పదార్థాలు:

ఆకులు - పెద్ద ఆకులైతే 3 - 4 (నేరేడు, జామ, తమలపాకు వంటివి)

చిన్నవైతే 7 - 8 (మెంతి, తులసి, కొత్తిమీర వంటివి)

నీళ్ళు - రాగి బిందె/రాగి రేకు ఉంచిన స్టీలు బిందె లోని నీటినే వాడాలి.

తయారు చేసుకొనే విధానం:

- కషాయం తయారు చేయడానికి తాజా (fresh) ఆకులను వాడుకోవడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఒకటి - రెండు రోజులు తడి గుడ్డలో చుట్టి కానీ, నీళ్ళల్లో ఉంచి కానీ వాడుకోవచ్చు. ఆకులను నిలువ ఉంచిన నీటితోనే కషాయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఆకులను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి వాడుకోవద్దు.
- ఏ కషాయం చేసుకోవాలో ఆ ఆకులు తీసుకొని, చింతపండు నీళ్ళల్లో శుభ్రపరచుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో 150 - 200 ml నీళ్ళు తీసుకొని, ఉడకబెట్టాలి. ఆకులను ముక్కలుగా తుంచి, మరుగుతున్న ఆ నీటిలో వేసి, మరి 3 - 4 నిముషాలు మరగబెట్టి, స్టవ్ ఆఫ్, మూత పెట్టాలి. 3 - 4 నిముషాల తరువాత స్టీలు జల్లెడలో వడపోసుకోవాలి. ఈ కషాయాన్ని గోరు వెచ్చగా లేదా చల్లారాక తాగచ్చు. రుచికి కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం కలుపుకోవచ్చు.



ముఖ్య గమనిక:

- కషాయాలు మాత్రమే సేవిస్తే కొద్దిపాటి ఉపశమనం ఉండచ్చు. కానీ మూలాహారంగా సిరిధాన్యాలు తినకపోతే రోగం పూర్తిగా తగ్గదు.
- ఏ ఆరోగ్య సమస్య లేని వారు కూడా ఈ కషాయాలు తాగవచ్చు. రోగాలు రాకుండా ఉండటానికి, శరీరంలోని మలినాలను తీసివేయడానికి, రక్తం పలుచగా ఉంచడం కోసం, ఒక్కొక్క అంగం శుద్ధి చేయడం కోసం కషాయాలు మంచివి.
- పొద్దున లేవగానే వేడి వేడిగా ఏదైనా తాగాలనుకొంటే, కాఫీ, టీల బదులు కషాయాలు తాగవచ్చు.
- కషాయం అనగానే అందరూ చేదుగా ఉంటాయి అనుకొంటారు. కానీ కొన్ని కషాయాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు: తులసి, బిల్వ పత్రం, లెమన్ గ్రాస్.

పైన చెప్పిన విధంగా కషాయాలు తయారు చేసుకొంటే ఏ కషాయము ఘాటుగా, చేదుగా ఉండదు.

సప్తపత్ర కషాయాలు

వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోడానికి - ఏడు రకాల ఆకుల కషాయాలు

మనలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోడానికి డా. ఖాదర్ గారు ఏడు రకాల ఆకులను సూచించారు: ఈ ఏడు రకాల ఆకులను ఇదే వరుస క్రమంలో కషాయాలు చేసుకొని తాగాలి.

1) గరిక



2) తులసి ఆకులు



3) తిప్పతీగ ఆకులు



4) బిల్వపత్రం ఆకులు



5) కానుగ ఆకులు



6) వేప ఆకులు



7) రావి ఆకులు



ఒక్కొక్క రకం ఆకులతో - 4 రోజులు కషాయాలు చేసుకొని, మొత్తం 28 రోజులు తీసుకొంటే మన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

10. వ్యాధులు - వాటికి తీసుకోవలసిన సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు - నూనెలు - రసాలు

(I) రకరకాల వ్యాధులు - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

(II) రక్త హీనతకు పరిష్కారాలు

(III) కాన్సర్ - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

(I) రకరకాల వ్యాధులు - సిరి ధాన్యాలు - కషాయాలు

క్రింద పట్టికలో సూచించిన సిరి ధాన్యాలు, కషాయాలు, నూనెలు, రసాలు
- కనీసం ఆరు నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా వాడితే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది.

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
1	డయాసిస్ (కిడ్నీ సమస్య)	సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - పునర్జీవ ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - నేలనల్లి ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
2	మధుమేహం (డయాబెటిస్)	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు	1 వ వారం - తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - నేరేడు ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - దొండ ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 7 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 8 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
3.	గుండె జబ్బులు	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - కొత్తిమీర కషాయం 2 వ వారం - బ్రహ్మజైముడు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 6 వ వారం - నల్లేరు కషాయం 7 వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
<p><u>గమనిక:</u> ఉదయం కషాయం తాగిన అర గంట తరువాత, ఒక వారం బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం, ఒక వారం కీరా దోసకాయ రసం, ఒక వారం సొర/ఆనవకాయ రసం త్రాగాలి.</p> <p>100 - 150g ల ముక్కలకు 250ml నీళ్ళు కలిపి, జ్యూస్ చేసుకొని తాగాలి.</p>			
4.	బరువు/ఊబకాయం తగ్గడానికి	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - గరిక కషాయం 3 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 6 వ వారం - జీలకర్ర కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
5.	కంటి సమస్యలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - క్యారెట్ రసం 2 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - శతపుష్ప (సోయకూర) (Dil weed) ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - ఆల్ పైన్ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
6.	థైరాయిడ్ /పి.సి.ఓ.డి/ ఫైబ్రాయిడ్స్/ హార్మోన్స్	సామెలు - 3 రోజులు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం/ రావి ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - చింత చిగురు కషాయం 4 వ వారం - మునగ పూత/గోంగూర/వేప ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ కొబ్బరి నూనె/ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/వేరు శెనగ నూనె వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.			
7.	బీ.పీ	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - బ్రహ్మజెముడు ఆకుల కషాయం/తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - సర్పగంధ కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అర గంట తరువాత, ఒక వారం బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం, ఒక వారం కీరా దోసకాయ రసం, ఒక వారం నొర/ఆనపకాయ రసం త్రాగాలి. 100 - 150g ల ముక్కలకు 250ml నీళ్ళు కలిపి, జ్యూస్ చేసుకొని తాగాలి.			
8.	కీళ్ల వాపు/నొప్పి/ కీళ్లవాతం	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పారిజాతంఆకుల కషాయం 2 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - గోంగూర ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 7 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: నొప్పి ఉన్నచోట నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి			

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
9.	గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 3 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తంగేడు ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - ఆల్ స్పైస్ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
10.	జ్ఞాపక శక్తికి	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 3 వ వారం - నువ్వుల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె/ కుసుమల నూనె వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.			
11.	నరాల సమస్యకి	కొర్రలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - గరిక కషాయం 2 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె/ కుసుమల నూనె వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.			
12.	లివర్, కిడ్నీల శుద్ధి	ఊదులు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కస్తూరి పసుపు/పసుపు కషాయం 5 వ వారం - గలిజేరు ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - నేల ఉసిరి కషాయం 7 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
13.	అల్టిమర్స్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - అరటి పండు కషాయం 7 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రినువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె/ కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.			
14.	మూర్చ్ (ఫిట్స్)	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - రేగు ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె/ కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.			
15	క్లోమ గ్రంథి/ఇతర నిర్మాళగ్రంథులు	ఊదులు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	1 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కస్తూరి పసుపు/పసుపు కషాయం 5 వ వారం - గలిజేరు ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - నేల ఉసిరి కషాయం 7 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
16	సి4,సి5,ఎల్4,ఎల్5	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	1 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: రాత్రి పూట నొప్పి ఉన్న చోట నువ్వుల నూనెతో ప్రతి రోజూ మర్దన చేసుకోవాలి.			

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
17	వెరికోస్ వెయిన్స్	కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు	1 వ వారం - టమోటా రసం తాగాలి టమోటా రసం పై పూతగా రాయాలి 2 వ వారం - దొండ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
18	ఉబ్బసం/క్షయ/ సైనసైటిస్	కొర్రలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు	1 వ వారం - మిరియాల కషాయం 2 వ వారం - అల్లం కషాయం 3 వ వారం - పసుపు కషాయం 4 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
19	బరువు పెరగడానికి	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - ఆవ ఆకుల/ ఆవాల కషాయం 2 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - తమలపాకు ఆకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 4 వ వారం - జీలకర్ర కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
<p>గమనిక: వేరే ఏ రోగాలు లేని వారు(బి.పి.,మధుమేహం...) సిరిధాన్యాలతో పాటు ఒక వారం వరిగలు, ఒక వారం సజ్జలు కూడా తినాలి.</p> <p>ఒక చెంచా మెంతుల మొలకలతో పాటు</p> <p>2 చెంచాల అలసందల మొలకలు కానీ,</p> <p>2 చెంచాల శనగల మొలకలు కానీ,</p> <p>2 చెంచాల రాజ్మా మొలకలు కానీ,</p> <p>2 చెంచాల వేరుశనగల మొలకలు కానీ,</p> <p>2 చెంచాల కాబూలీ చెన్నా మొలకలు కానీ</p> <p>.....వారానికి 2 లేక 3 సార్లు తీసుకోవాలి.</p> <p>గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ కొబ్బరి నూనె/ కుసుమల నూనె వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.</p>			

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
20	పార్కిన్సన్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం/ దాల్చిని చెక్క కషాయం 2 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - అల్లం కషాయం 4 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రినువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె/ కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			
21	కిడ్నీలో రాళ్ళు/ గాల్ బ్లాడ్ లో రాళ్ళు	కొర్రలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - అరటి బోదె కషాయం 5 వ వారం - గోంగూర కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
22	చర్మ వ్యాధులు	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - కలబంద కషాయం 2 వ వారం - తులసి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - ఆముదం ఆకు కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తినాలి. నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి.			
23	ప్రోస్టేట్ సమస్య/ అడినల్ గ్రంథి	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - నల్లేరు కషాయం 2 వ వారం - జీలకర్ర కషాయం 3 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 4 వ వారం - పచ్చి వక్క కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
25	మెదడులో గడ్డలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పసుపు కషాయం 4 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 5 వ వారం - అరటి బోద కషాయం 6 వ వారం - అరటి పండు + తొక్కు (కలిపి) కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
26	సంతానం కోసం (భార్య, భర్తలిద్దరూ వాడాలి.)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు	1 వ వారం - రావి ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - వేప ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - తమలపాకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి) 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - చింత ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఉదయం 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి			
27	యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్ (మూత్ర సమస్యలు)	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - గలిజేరు (పునర్నవ) ఆకుల కషాయం 6 వ వారం - అరటి బోద కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
28.	శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా గడ్డలు/ కొవ్వు గడ్డలు (lipoma)	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పసుపు కషాయం 4 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 5 వ వారం - అరటి బోద కషాయం 6 వ వారం - అరటి పండు + తొక్కు (కలిపి) కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే పరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
29	ఇ.ఎస్.ఆర్	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - వేప ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే పరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, క్యారెట్ ముక్కలు(25 గ్రాములు), బీట్ రూట్ ముక్కలు (25 గ్రాములు), జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు(05 గ్రాములు), 200 ml నీటితో అన్నీ కలిపి జ్యూస్ చేసుకొని తాగాలి.			
30	పక్షవాతం	కొర్రలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - గరిక కషాయం 3 వ వారం - తిప్ప తీగ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - పుదీనా ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే పరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
<p>గమనిక: 1. ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 2 లేక 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రినువ్వుల నూనె/ నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.</p> <p>2. ఏ వారం ఏ నూనె తాగుతారో, అదే నూనెతో ఆ వారం పక్షవాతం ఉన్న చోట మర్దన చేసుకోవాలి.</p>			
31	మలబద్ధకం/పైల్స్ (రోజుకు ఒకసారి అంటి తినాలి.)	అందు కొర్రలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - తంగేడు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అరటి బోద కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే పరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
32	కొలైటిస్	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - ఆముదం ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - అరటి బోద కషాయం 5 వ వారం - తంగేడు కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
33	ఎస్.ఎల్.ఇ. (లూపస్)	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/కుసుమ నూనె/ కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			
34	ఐ.బి.ఎస్ (ఇరిటబుల్ బొల్ సిండ్రోమ్) (రోజుకు ఒకసారి అంటలి తినాలి.)	సామెలు - 3 రోజులు అరికెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - అరటి బోద కషాయం 3 వ వారం - బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం/ తంగేడు కషాయం 5 వ వారం - తమలపాకుల కషాయం (కాడ తీసి ఆకులు వాడుకోవాలి)/ కానుగ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
35	హెచ్.ఐ.వి.	అరికెలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు	1 వ వారం - తిప్ప తీగ ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - గరిక కషాయం/ఈత ఆకు కషాయం 3 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - కానుగ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఉదయం, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/కొబ్బరి నూనె/వేరుశనగ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
36	చికెన్ గున్యా	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - గరిక కషాయం 2 వ వారం - కేమిల్ టీ ఆకుల కషాయం (ఈ ఆకులను దుకాణాల్లో అమ్ముతారు) 3 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
37	డెంగ్యూ (మూడు వారాలు పాటించాలి)	అరికల జావ - 1 రోజు సామెల జావ - 1 రోజు	ఉదయం మరియు మధ్యాహ్నం పారిజాతం ఆకుల కషాయం సాయంత్రం మరియు రాత్రి బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 3 రోజుల్లోనే ప్లేట్ లెట్లు పెరుగుతాయి
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
38	హెచ్. ఫై ఎన్. 1 (మూడు వారాలు పాటించాలి)	అరికల జావ - 1 రోజు సామెల జావ - 1 రోజు	ఉదయం - రావి ఆకుల కషాయం మధ్యాహ్నం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం రాత్రి - తులసి ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
39	విష జ్వరాలు (రెండు వారాలు పాటించాలి)	అరికల జావ - 1 రోజు సామెల జావ - 1 రోజు	ఉదయం - సదాపా ఆకుల కషాయం సాయంత్రం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
40	సోరియాసిస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు	1 వ వారం - కొత్తిమీర ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - బ్రహ్మి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - కలబంద కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తీనాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
41	మయస్తేనియా గ్రావిస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - గరిక కషాయం 2 వ వారం - మునగ ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 4 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - తంగేడు కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఒక వారం 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె, ఒక వారం కొబ్బరి నూనె, ఒక వారం వేరుశనగ నూనెలను మార్చి మార్చి రోజూ తాగాలి.			
42	మోటార్ న్యూరాన్ డిస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఒక వారం 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె, ఒక వారం కొబ్బరి నూనె, ఒక వారం నువ్వుల నూనెలను మార్చి మార్చి రోజూ తాగాలి.			
43	స్కైరో డెర్మా Scleroderma	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు	1 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - సరస్వతి ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం
		(మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	(మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			

	వ్యాధులు	సిరి ధాన్యాలు	కషాయాలు
44	మస్క్యులర్ డిస్ ట్రోఫి (Muscular Dystrophy)	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - పసుపు కషాయం 2 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - జామ ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/ నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			
45	Mutiple Sclerosis	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - మారేడు ఆకుల కషాయం 3 వ వారం - గరిక కషాయం 4 వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం 5 వ వారం - గోంగూర ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/ నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			
46	బైపోలార్, స్కిజోఫ్రీనియా	అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి)	1 వ వారం - కరివేపాకు ఆకుల కషాయం 2 వ వారం - అరటి బోద/దూట కషాయం 3 వ వారం - సేంద్రీయ పసుపు కషాయం/ పచ్చి పసుపు కొమ్ములు కషాయం 4 వ వారం - దాల్చిన చెక్క కషాయం 5 వ వారం - సదాపా ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే వారానికొకటి తాగాలి)
గమనిక: ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత, ఉదయం, 3 చెంచాల ఎద్దుగానుగ వెర్రి నువ్వుల నూనె/నువ్వుల నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ తాగాలి.			

(II) రక్త హీనతకు పరిష్కారాలు

మన దేశంలో చాలా మంది ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు రక్త హీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యకు అద్భుత పరిష్కారం సిరిధాన్యాలను రోజూ మూలాహారంగా తింటూ, క్రింది చెప్పిన రసాలను తాగటమే!

పరగడుపున:

క్యారెట్ ముక్కలు	25 గ్రాములు
బీట్ రూట్ ముక్కలు	25 గ్రాములు
జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు	05 గ్రాములు

పైన చెప్పిన ముక్కలన్నీ కలిపి, మిక్సీలో రసం చేసుకొని, 200ml నీళ్లు కలిపి ఉదయం పరగడుపున తాగాలి.

గమనిక: ఈ ఒక్క రసాన్నిమాత్రమే డా. ఖాదర్ కలిపి తీసుకోవాలని చెబుతారు.

సాయంత్రం భోజనానికి ఒక గంట ముందు :

కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి కానీ, మిక్సీలో వేసి కానీ ముక్కలు చేసుకోవాలి.

దీనికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి, 15-20 నిమిషాల తరువాత తాగాలి.

ఇలా చేస్తే ఒక నెల రోజుల్లో రక్త హీనత తగ్గుతుంది.



(III) కాన్సర్ - సిలి ధాన్యాలు - కషాయాలు

మన శరీరంలో ప్రతి కణంలో జన్యు పదార్థం ఉంటుంది. ఈ జన్యు పదార్థం ప్రతి కణం లోని పనులను (functions) నియంత్రించేస్తుంది. ప్రతి కణం విభజన చెంది రెండు కణాలుగా మారడానికి ఈ జన్యు పదార్థం దోహదం చేస్తుంది. ప్రతి కణానికి ఒక జీవిత కాలం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రక్తంలో ఉన్న ఎర్ర రక్త కణాలకు 120 రోజుల జీవిత కాలం ఉంటుంది. 120 రోజుల తరువాత మన శరీరం కొత్త కణాన్ని పునరుత్పత్తి చేసుకొంటుంది. అదే మన చర్మం తొందరగా కొత్త కణాలను తయారు చేసుకొంటుంది. ఇలా ప్రతి కణాన్ని ఈ జన్యు పదార్థం నియంత్రిస్తుంది.

కాన్సర్ రోగుల్లో కొన్ని చోట్ల, కణాలు అదుపు లేకుండా పెరుగుతూ ఉంటాయి. దీనికి ముఖ్యమైన కారణాలు ఏమిటంటే - విపరీతమైన ప్లాస్టిక్ వాడకం, పంటల్లో వాడుతున్న క్రిమికీటక కలుపునాశక పదార్థాలు, జన్యు మార్పిడి పంటలు మొదలుగునవి. ఇవన్నీ మన కణాల్లో ఉన్న జన్యు పదార్థం యొక్క నియంత్రిణి అస్తవ్యస్తం చేస్తున్నాయి. మనకు ఎప్పుడు అవసరమో అప్పుడు విభజన చెందాల్సిన కణాలు, అనియంత్రితంగా విభజన చెందడం మొదలు పెడతాయి. ఈ విధంగా కణాలు ఎక్కువగా విభజన చెందడాన్నే కాన్సర్ అంటారు.

ఇలా అనియంత్రితంగా విభజన చెందిన కణాలు, మామూలు కణాలు చేసే ఏ పనులు చెయ్యలేవు. ఊరికే పెరిగి పోతూ ఉంటాయి. ఇలా పెరిగి పోవడానికి మన శరీరంలో ఉన్న శక్తిని అంతా ఉపయోగించుకొంటాయి. అందుకే కాన్సర్ రోగులు బాగా చిక్కి పోతూ ఉంటారు. విపరీతంగా పెరిగిన ఈ కణాలు గడ్డగా మారుతాయి. కాన్సర్ రావడానికి ఎన్నో కెమికల్స్ కారణం అవుతాయి. అందుకే ప్లాస్టిక్ వాడకం, రెడీ మేడ్ ఫుడ్స్, ఎరువులు, మందులు వేసి పెంచే పంటలు(వరి, గోధుమలు), సోయా బీన్స్, అమెరికన్ స్వీట్ కార్న్ వంటి జన్యు మార్పిడి పంటలు వెంటనే ఆపు చేయాలి.

డా. ఖాదర్ కాన్సర్ రోగులకు ఊరట కలిగించడానికి సిరిధాన్యాల మూలాహారంతో పాటు కొన్ని కషాయాలను కూడా ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా తెలియ చేస్తున్నారు. కనీసం ఆరు నెలల పాటు ఈ క్రమాలను పాటించాలి. మూడు వారాల్లో రోగులు సాంత్యన పొందటం మొదలవుతుంది. ఆయన సూచిస్తున్న చికిత్సలతో రోగం తగ్గడానికి, వారి వారి శరీర తీరుపై, రోగ తీక్షణతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగులు ప్రస్తుతం వాడుతున్న ఏ మందులూ, చికిత్సలూ ఆపడం అవసరంలేదు. వారు వాడుతున్న మందులతో పాటు సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు తీసుకోవచ్చు. రోగం తగ్గు ముఖం పడుతున్నప్పుడు, వారి వారి డాక్టర్ల సలహా మేరకు మందులూ తగ్గించుకొంటూ రావచ్చు. ఈ పద్ధతులు పాటించిన చాలా రోగుల్లో వ్యాధి తీవ్రత తగ్గి, సామాన్య జీవనం సాగించడానికి వీలుకలుగుతోంది.

క్యాన్సర్ కు పాటించవలసిన కషాయాలు, సిరిధాన్యాలు:

సిరిధాన్యాలతో భోజనం చెయ్యాలి. వారానికి ఒకటి, రెండు సార్లు

నువ్వులతో చేసిన లడ్డులు తినాలి

	క్యాన్సర్	కషాయాలు: 150 ml మరుగుతున్న నీటిలో ఆకులు లేదా పదార్థాలు వేసి 2 - 3 నిముషాలు మరిగించి, మూత పెట్టి, 2 -3 నిముషాలు తరువాత వడపోసుకొని గోరు వెచ్చగా తాగాలి.		తినవలసిన సిరి ధాన్యాలు
		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1	ఊపిరి తిత్తులు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు 3వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
2	ఎముకలు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా 3వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
3	మెదడు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - సదాపాకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
4	రక్తం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - అతిబల ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు

		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
5	మూత్ర పిండాలు/ ప్రోస్టేటు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - అటిక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - గోంగూర ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
6	స్తనాలు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
7	నోరు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు అరికెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
8	థైరాయిడ్/ క్లోమ గ్రంధులు/ ఇతర నిర్మాళగ్రంధులు	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగపూలు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
9	ఉదరం(పొట్ట)	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - అరటి దూట (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
10	చర్మం	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - ఉల్లి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు

		ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
11	ప్రేగులలో/ పెద్ద ప్రేగు చివరి భాగము	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - కానుగ ఆకు (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
12	అన్నవాహిక	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికెలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదులు - 1 రోజు
13	కాలేయం/ స్నేహము / క్లోమము	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - సదాపాకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు 3వ వారం - అతిబల ఆకుల (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	ఊదులు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14	అండాశయం/ గర్భాశయం/ సెర్విక్స్	1వ వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - అతిబల ఆకుల 4వ వారం - గోంగూర ఆకుల కషాయం (మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అరికెలు - 2 రోజులు ఊదులు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు

క్యాన్సర్ బాధితులకు ముఖ్య గమనిక

- క్యాన్సర్ లో ఒక కణం నియంత్రణ లేకుండా విభజన చెందుతూ గడ్డగా ఏర్పడుతుంది. ఆ గడ్డ క్యాన్సర్ కాదు. గడ్డగా పెరుగుతున్న గుణం క్యాన్సర్. భీమోధెరఫీ, రేడియం థెరపీలతో గడ్డలను కరిగిస్తారు కానీ కణం విభజన చెందే గుణాన్ని ఆపలేరు. ఈ థెరపీలు తీసుకొన్న కొన్ని వారాలు, నెలల తరువాత మళ్ళీ కణ విభజన మొదలై వేరొకచోట గడ్డలు రావటం మొదలు పెడతాయి.
- కణాల విభజన గుణాన్ని, triggers ను ఆపాలంటే మనం కల్మషాలు లేని ఆహారం తినాలి. అలాగే, మన శరీరంలోని కల్మషాలను తొలగించుకోవాలి.
- ఇది సిరిధాన్యాలతో, కషాయాలతో మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. పాత కణాలు పునర్జీవం చెందుతాయి.

మన దేహానికి కావలసినది - మన (ప్ర)దేశ ఆహారాలే

ఏ ప్రదేశాల్లో పండే పంటలు, ఆయా ప్రదేశాలల్లో పండించుకుని, వాటికి అనుగుణమైన ఆహారాలు తయారుచేసుకుంటే - ఇటు పర్యావరణానికి, అటు మానవుల ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. ప్రపంచమంతటా ఒకే రకమైన ఆహారాలు తినడం మొదలయ్యాక, నీళ్ళు అత్యధికంగా వాడటం, చెట్లను విచక్షణ రహితంగా నరకడం వంటి వినాశనాలను మనం కోరి తెచ్చుకుంటున్నాము. దానితో పాటు, పాశ్చాత్య ఆహార అభిరుచులను గుడ్డిగా అనుకరించడం వలన, మన ప్రాచీన సంప్రదాయాలనే కాక, ఆరోగ్య సంపదను కూడా మనం పోగుట్టుకుంటున్నాము. మన దేశంలో లభ్యమయ్యే పంటలు, కూరలు, పండ్లు - మనం తినవలసిన ఆహారాలు. విదేశాల్లో పండించేవి మన ఆహారానికి అనర్హం. మన ఆరోగ్యానికి అనర్హం.

మన ప్రదేశాల్లో లభించే మన ఆహారాల ఉదాహరణలు:



మనకు మంచి చేకూర్చుని - ఇతర దేశాల ఆహారాలు:



11. రైతుల కోసం - అటవీ కృషి

- మన దేశంలో, రైతులు పంటలు పండించడానికి అవలంబిస్తున్న ఆధునిక సాగు పద్ధతులు - అంటే - రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందుల వాడకాలు, అధికంగా నీటిని ఉపయోగించడం వంటివి చూసిన డాక్టర్ ఖాదర్ - ఈ 'శాస్త్రీయ' పద్ధతులు వలననే మన ఆహార పదార్థాలు విషపూరితమవుతున్నాయని గ్రహించారు.
- హరిత విప్లవం (green revolution) పేరిట - పండించకూడని పంటలు, వాడకూడని రసాయనిక పదార్థాలతో పండిస్తున్నారని గమనించారు. ఎరువులు, పురుగుల మందులు, జన్యు మార్పిడితో లేదా కృతిమంగా తయారుచేసే సంకర విత్తనాలు వంటి విషపూరిత పదార్థాలను తయారుచేస్తున్న దేశీయ, బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల మాటలు విని, రైతులు అటువంటి అసహజ సాగు సరుకులను విపరీతంగా ఉపయోగించి పండిస్తున్న పంటల వల్ల భూమి ఎందుకు పనికిరాకుండా బంజరు భూమిగా అయిపోతోందని ఆందోళన చెందారు.
- వరి, గోధుమలు, చెరుకు వంటి పంటలకు చాలా అధికంగా నీళ్ళు వాడడం చూసారు. దానికి తోడు, కాఫీ, టీ పంటల కోసం అడవులను కొట్టివేయడం మూలంగా జీవ నదులు, జలాశయాలు, చెరువులు ఖాళీ అయిపోతున్నాయి. పంట భూములు పూర్తిగా నిర్జీవమైపోతున్నాయి. ఇటువంటి పద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పకపోతే కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ఏ పంటలు పండించడానికి అనువైన భూమి కానీ, నీళ్ళు కానీ ఉండవు అని అర్థం చేసుకున్నారు.



- అందుకని రైతుల వ్యవసాయ పద్ధతులను, ప్రకృతికి దగ్గరగా, సహజంగా మార్చేందుకు గత ఇరవై సంవత్సరాలుగా నిర్విరామ కృషి చేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు అవలంబించిన ప్రకృతి సేద్య

సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులను 'అటవీ కృషి' పేరుతో వెనక్కి తీసుకు వచ్చారు.

- మన దేశ ఆహార సంపదైన సిరి ధాన్యాలు, అదృశ్యమైపోయిన వాటి విత్తనాల కోసం అనేక ప్రదేశాల్లో తిరిగి, వాటిని సంపాదించి, తన పొలంలో నాటి, పెంచి, అందరికీ కూడా ఇస్తున్నారు.
- అటవీ కృషి గురించి ఊరూరా తిరుగుతూ ప్రచారం చేస్తున్నారు. శిక్షణ ఇచ్చి సరైన సహజ సాగు పద్ధతులు నేర్పిస్తున్నారు. ఉచితంగా సిరి ధాన్యాల విత్తనాలు ఇచ్చి, రైతులను ఉత్సాహపరుస్తున్నారు.



అటవీ కృషి ఉద్దేశ్యాలు :

- భారత దేశపు ప్రాచీన వ్యవసాయ పద్ధతులను తిరిగి ప్రాచుర్యం లోకి తేవడం
- మన ఆహారమే - ఆరోగ్యానికి సోపానం అని అందరికీ ఉద్ఘోషించడం
- అందరి ఆరోగ్యాలని సంరక్షించే విధంగా పంటలు పండించుకోవడం
- సహజ వనరులను, ప్రకృతి ఇచ్చిన సంపదను ఉపయోగించుకోవడం
- రసాయనిక పదార్థాలు వాడి బంజరు భూములుగా మారిపోయిన భూములను సైతం పునరుద్ధరించుకోవడం
- వైవిధ్యమైన వాతావరణంలో మిశ్రమ పంటలు సాగుబడి చేసుకోవడం
- ఏ పంటలు పండే చోట ఆ పంటలు పండించడం
- ఆ విధంగా పర్యావరణాన్ని, మన అనారోగ్యాలని కాపాడుకోవటం
- రైతులకు మనోస్థైర్యాన్ని ఇవ్వడం

అటవీ కృషి ఆవిష్కరణలు :

- డాక్టర్ ఖాదర్ మూడు ముఖ్యమైన ఆవిష్కరణలు మన ముందుకు తెచ్చారు.
- అటవీ ప్రసాదం - ప్రకృతిలోని వనరులను ఉపయోగించి వాడే సహజ ఎరువు.
- అటవీ చైతన్యం - భూమిని సారవంతం చేసుకోవడం కోసం చేసే మిశ్రమ ఔషధం.
దీనితో, భూమిలో మంచి స్కూక్జజీవులు పెరుగుతాయి.
- అటవీ సహితం - సహజ క్రిమి కీటక నివారిణి.

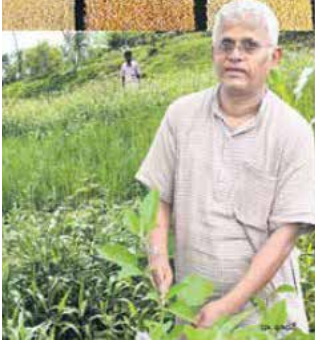
అటవీ కృషి ప్రచారం, శిక్షణలో భాగంగా

- మైసూరులోని తన పొలంలోనే కాక, పల్లెలకు, ఊళ్ళకు తిరిగి, అక్కడ ఉన్న రైతులకు శిక్షణ ఇస్తూ -
- వర్షాధారంగా ఓ నాలుగు వర్షాలు - అంటే ఒక 200 mm నీటితో పండే సహజ పంటలు పండించవచ్చని అవగాహన కలిగిస్తున్నారు.
- తక్కువ నీటితోనే పెరిగే సిరిధాన్యాలు లాంటి పంటలు పండించమని రైతులను ప్రోత్సహిస్తున్నారు.
- రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందుల వాడకాలు, అధికంగా నీటిని ఉపయోగించడం లేకుండా పంటలు పండించడం ఎలా అని నేర్పిస్తారు.
- మిశ్రమ పంటలతోను, చిన్న చిన్న అడవులతోను చేసే ప్రకృతి వ్యవసాయం వల్ల లాభాలను వివరిస్తారు. వారికి సిరిధాన్యాలు ఉచితంగా విత్తనాలను ఇచ్చి, పండించమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు.
- ఇలా కనీసం వెయ్యి చోట్లకు వెళ్లి మీటింగ్ లు పెట్టి చెబుతూ వచ్చారు.
ఇప్పుడు కర్ణాటక అంతటా సిరిధాన్యాలను పెంచడం, వాడటం ఎక్కువ అయ్యింది.
ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణాలో అటవీ కృషి ఉద్యమంగా తయారవుతోంది.

అటవీ కృషి లో సిరి ధాన్యాల పంటల పెంపకం తెలిపే విశేషాలు:

- ప్రతి రైతు తన సాగు భూమిలో 20% విస్తీర్ణంలో, అడవిని పెంచడానికి కేటాయించాలి. రకరకాల వైవిధ్యమైన చెట్లను ఈ అడవికి కేటాయించిన భూమిలో పెంచాలి. అడవి పక్కన ఉండే పొలంలో చీడ పీడల బెడద ఉండదు.
- ఎకరం - రెండు ఎకరాల పొలం ఉన్న రైతులు కూడా తమ భూమిలో కనీసం 20 శాతం విస్తీర్ణంలోనైనా అడవిని పెంచుకోవాలి. అడవిని ప్రత్యేకంగా ఎక్కడో పెంచాల్సిన అవసరం లేదు. పొలం చుట్టూ, కందకాలు తవ్వుకోవాలి. పక్క పొలాల్లో వేసిన రసాయనిక పదార్థాలు, వర్షపు నీరు మూలంగా మన పొలంలోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఆ నీటికి అటవీ చైతన్యం కలిపితే అందులో ఉన్న రసాయనిక పదార్థాలు నిర్వీర్యమవుతాయి.
- వానలు పడినప్పుడు, ఈ కందకాల్లో నీళ్ళు ఇంకి, మన పొలాల్లోని భూగర్భ జలాలు పెరుగుతాయి. పొలంలో అక్కడక్కడా చిన్న, చిన్ననీటి కుంటలు తవ్వుకుంటే, అందులోకి వర్షపు నీరు ఇంకుతుంది. ఈ నీటిలోకి పక్షుల రెట్టల్లోంచి సూక్ష్మ జీవరాశి చేరి భూమి సారవంతమవుతుంది.
- సిరి ధాన్యాల పంటలు పండడానికి, ఓ నాలుగు వర్షాలు - అంటే ఒక 200mm వర్షపు నీరు చాలు.
- ఒక కేజీ పండించడానికి 200 - 300 లీటర్ల నీళ్ళు చాలు (వరి బియ్యం పండించడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు అవసరం).
- 3 నెలల్లోనే పంట చేతికి వస్తుంది. అందు కొర్రలు 75 రోజుల్లో పండుతాయి.
- ఒక పొలంలో ఒక సిరి ధాన్యమే వేయాలి. సిరి ధాన్యాలు కలిపి వేయకూడదు. ఆ పంట చేతికి వచ్చాక , ఇంకొక సిరి ధాన్యం యొక్క విత్తనాలు నాటాలి.
- సిరి ధాన్యం పంటను మాత్రమే వేస్తే, చీడ పీడల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకని, ఆ సిరి ధాన్యం పంట (ఏకదళ పంటలు) తో పాటు, పప్పు ధాన్యాలు (ద్విదళపంటలు), నూనె గింజల పంటల్ని మిశ్రమ సేద్యం చేయాలి.
- అలా మిశ్రమ సేద్యం చేయడం వల్ల, ఈ పంటలు పరస్పర సహాయం అందించుకుని మంచి పోషకాంశాలతో పండుతాయి.
- చీడ పీడల సమస్యలు (క్రిమి కీటకాలు) రానే రావు.
- కంకులు కట్టి, కోతకు తయారుగా ఉన్న తరుణంలో, పది - పదిహేను రోజులు పక్షుల గుంపులు గుంపులుగా పొలంలోకి వస్తాయి. అవి పంటను కొంచెం తింటాయి కానీ వాటి రెట్టలతో భూమి సారవంతం అవుతుంది.
- ఏ రకమైన రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి కీటక మందులు వాడనవసరం లేదు.
- ఒక రైతు మాత్రమే సిరిధాన్యాలు పండిస్తే, పక్షుల వల్ల నష్టం ఎక్కువగా వాటిల్లవచ్చు. కానీ, ఒక ప్రాంతంలో ఎక్కువ మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను పెంచితే పక్షుల వల్ల వచ్చే నష్టం పెద్ద లెఖ్ఖ లోకి రాదు.
- ఇవన్నీ 'అటవీ కృషి' పద్ధతి మూల సూత్రాలు.

డాక్టర్ ఖాదర్ స్వీయ ప్రయోగశాల:



- 2009 సంవత్సరం నుంచి, స్వయంగా మైసూరులోని తన పొలంలో అటవీ కృషి పద్ధతిలో పండిస్తున్నారు. తన 7.5 ఎకరాల్లో - 3.5 ఎకరాల్లో అడవిని పెంచారు. మిగిలిన 4.5 ఎకరాల్లో 12 రకాల పంటలను కలిపి పండిస్తున్నారు.
- సిరిధాన్యాలతో పాటు నూనె గింజలు, పప్పు ధాన్యాలు పంటలను కలిపి పండిస్తూ, ఎకరానికి 10 క్విన్ట్లన్ దిగుబడి చేస్తున్నారు.

అటవీ ప్రసాదం - వినియోగించే పద్ధతి :

- అడవిలో చెట్ల వల్ల రకరకాల పక్షులు, చిన్న చిన్న జంతువులు వచ్చి చేరుతాయి.
- అక్కడ ఉన్న ఎండి రాలిపోయిన ఆకులను, తమ మలమూత్రాలతో ఎరువుగా మారుస్తాయి.
- అడవిలోని ఎండిన ఆకులను పొలంలో వేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చీడ, పీడ సమస్యలు రావు.
- దీనికి డా. ఖాదర్ 'అటవీ ప్రసాదం' అని పేరు పెట్టారు. దీన్ని అడవి నుంచి తీసుకు వచ్చి, పొలంలో చల్లుకోవాలి. దీనిలో ఉన్న విలువైన పోషకాలు భూమిని సారవంతం చేస్తాయి.



అటవీ చైతన్యం:

'అటవీ చైతన్యం' ద్రావణం తయారీ విధానం:

- కావలసిన వస్తువులు:

- మట్టి కుండ
- అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి - పావు కిలో
- పప్పుధాన్యాల పిండి - పావు కిలో
- తాటి బెల్లం - 50 గ్రాములు



- తయారు చేసే పద్ధతి :



- మట్టి కుండను గొంతు వరకు నెలలో పాతి పెట్టి, 30 లీటర్ల నీటిని పోయాలి.
- దానికి అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి,
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుధాన్యాల పిండి, బెల్లం కలిపి కుండపై మూత పెట్టాలి.
- కుండపై నేరుగా ఎండ పడకూడదు.

- ఐదు రోజుల తరువాత అటవీ చైతన్యం తయారవుతుంది.
- 6వ రోజు నుంచి 21వ రోజు వరకు దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అప్పటి వరకు సూక్ష్మజీవ రాశి పుష్కలంగా ఉంటుంది.
- అటవీ చైతన్యం తయారీకి ప్రతిసారీ అభయారణ్యంలోకి వెళ్ళి మట్టి తేనెవసరం లేదు.
- అటవీ చైతన్యం ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు తీసి పక్కన పెట్టుకొని, 21 రోజులలోగా మళ్ళీ తయారుచేసుకోవాలి.
- మట్టికి బదులు ఈ ద్రావణం కుండలో పోసుకోవాలి.
- తరువాత సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుల పిండి, తాటి బెల్లం, మళ్ళీ కలుపుకొంటే 5 రోజుల తరువాత ద్రావణం మళ్ళీ వాడకానికి తయారుగా ఉంటుంది.
- ఇలా ఎన్ని సార్లైనా తయారు చేసుకోవచ్చు.
- వందల ఎకరాలు సాగు చేసే రైతులు, అందుకు అవసరమైనన్ని కుండల్లో అటవీ చైతన్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
- మైసూరులోని డా. ఖాదర్ గారి పొలాన్ని చూడటానికి వెళ్ళిన వారికి ఈ ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు ఉచితంగా ఇస్తారు.

- వాడుకునే / పిచికారీ చేసే పద్ధతి:

- మొదట భూమిలో అటవీ ప్రసాదం వేసి, తొలి దశలో నాగలితో భూమి దున్నాలి. భూమి గుల్లబారిన తరువాత, నేలను కుళ్లగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది.
- తరువాత ద్రవ రూపాఅటవీ చైతన్యం ఒక లీటరు తీసికొని పొలంలో మట్టిపైన, సూర్యాస్తమయం సమయంలో పిచికారీ చేయాలి.
- క్రొత్త స్ప్రేయర్ తో పిచికారీ చేయవచ్చు లేదా చేతితోనైనా చల్లవచ్చు.
- వారానికి రెండు సార్లు చల్లాలి.
- తొలి దశలో నాగలితో భూమి దున్నాలి. భూమి గుల్లబారిన తరువాత, నేలను కుళ్లగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది.
- ఇలా ఆరు వారాలు చేస్తే, భూమి సారవంతమై, పంటల సాగుకు అనువుగా మారుతుంది.

- అటవీ చైతన్యం యొక్క శక్తి:

- భూమిని సారవంతం చెయ్యడానికే కాదు, పంటలపైనా పిచికారీ చేసినా సరిపోతుంది. రసాయనిక వ్యవసాయం వల్ల బాగా పాడైపోయిన భూమిని కూడా ఇలా తిరిగి పునర్జీవింప చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువులు, కలుపు మందులు చల్లకుండా - వరసగా రెండేళ్లు అటవీ చైతన్యాన్ని పిచికారీ చేస్తే, ఆపై ఇక ఆ భూమిలో చల్లగా పోయిన ఫరవాలేదు.
- అటవీ చైతన్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా చల్లుతూ ఉంటే, 3 - 4 నెలల్లోగా ఎటువంటి బీడు భూమినైనా పంటల సాగుకు అనువుగా మార్పుకోవచ్చు. మైనింగ్ భూముల మట్టి తీసికొనివచ్చి, అటవీ చైతన్యం వాడి, సిరి ధాన్యాలు పండించి ఆ మట్టిని కూడా పునర్జీవింప చేశారు డాక్టర్ ఖాదర్.
- అటవీ చైతన్యాన్ని ఇంట్లో పెంచుకునే మొక్కలకి, పెరటి తోటకి, మిద్దె తోటకి కూడ వాడుకోవచ్చు.



అటవీ సహితం:

- ఇది సహజ క్రిమి కీటక సంహారిణి. మిశ్రమ సేద్యం పద్ధతిలో వ్యవసాయం చేస్తే క్రిమి, కీటకాలు రావు. అత్యవసర పరిస్థితులలో వాడుకోడానికి అటవీ సహితం పనికి వస్తుంది.

- కావలసిన పదార్థాలు:

- రెండు రకాల చేదు ఆకులు (ఉదాహరణకు - వేప, కానుగ) - చెరి ఒక కేజీ
- రెండు రకాల పాలు కారే ఆకులు (ఉదాహరణకు - బొప్పాయి, జిల్లేడు) - చెరి ఒక కేజీ
- రెండు రకాల - ఆకర్షణీయమైన పూలు, వాటి ఆకులు (ఉదాహరణకు - మందార, బంతి) - చెరి ఒక కేజీ
- దేశీ ఆవు మూత్రం - ఒక లీటరు
- నీళ్ళు - 10 లీటర్లు

- తయారు చేసుకునే పద్ధతి:

మొదటి మూడింటిని, విడి విడిగా దంచాలి. వాటికి దేశీ ఆవు మూత్రం, నీళ్ళు కలిపి ఒక వారం మురగబెట్టాలి. తరువాత వడగట్టాలి. ఈ ద్రావణాన్ని 1 : 20 నిష్పత్తిలో నీళ్ళు కలిపి పంట మీద పిచికారీ చేసుకోవాలి. ఈ పని, ఎండ ఎక్కువగా లేనప్పుడు చేయాలి.

- అటవీ కృషి పద్ధతిపై శిక్షణ:

- అటవీ కృషిని వినియోగించి, రసాయనాలు లేకుండా సిరిధాన్యాలను పండించడంపై శిక్షణ ఇస్తారు. మరిన్ని వివరాలకు/ శిక్షణ పొందడానికి వీరిని సంప్రదించగలరు -

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|
| 1. శ్రీ కుషాల్ | మైసూరు | ఫోన్- +91 9741514519 | Email - kushal.300@gmail.com |
| 2. శ్రీ M.బస్వరాజ్ | పాలమూరు, తెలంగాణ | ఫోన్- +91 9346694156 | Email - raj2k6.m@gmail.com |
| 3. శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ | హిందూపురం, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ | ఫోన్- +91 9901730600 | Email - lnreddy@gmail.com |

12. ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధం చేయడం - బుచ్చి పద్ధతి

- సిరిధాన్యాల పంట చేతికి వచ్చాక, ధాన్యం పైన ఉన్న పొట్టును తొలగించాల్సి ఉంటుంది.
- ఇంతకు ముందు రోజుల్లో, ఈ సిరిధాన్యాల పైన ఉండే పొట్టును తిరగలి (ఇసుకరాయి)లో విసిరి, తరువాత రోటిలో దంచి, చెరిగే వారు.

అది చాలా శ్రమతో కూడిన పని. చాలా సమయం వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా శుద్ధి చేయడానికి మాములుగా యంత్రాల సహాయంతో, మిల్లర్స్ ప్రాసెసింగ్ చేసి బియ్యంగా మారుస్తారు.



- అయితే ఖరీదైన యంత్రాల సహాయం అవసరం లేకుండా, ఇంట్లోనే బియ్యంగా మార్చుకొనడానికి, ఏ మిల్లు అవసరం లేని పద్ధతిని డాక్టర్ ఖాదర్, వారి అక్క మహాబున్నీగారి (బుచ్చి) సహాయంతో కనుగొన్నారు. ఈ సులభ 'బుచ్చి పద్ధతి' తో, ఇంట్లో ఉండే మిక్సీ ద్వారానే సిరిధాన్యాలను చాలా తేలికగా పొట్టు తీసేసి, బియ్యంగా మార్చుకోవచ్చు.
- మిక్సీ పద్ధతిలో ప్రాసెసింగ్ చాలా సులభ సాధ్యం. ఎక్కువ శ్రమ లేకుండా, పొట్టు తీసేయవచ్చు. తరువాత చెరిగి, జల్లెడ పట్టితే - తినడానికి సిద్ధంగా ఉండే సిరి ధాన్యాల బియ్యం వస్తాయి.

ఈ బుచ్చి పద్ధతిలో శుద్ధం వలన కలిగే లాభాలు:



- ఈ పద్ధతిలో తయారైన బియ్యానికి అంకురం పోదు.
- ఏ విధమైన పోషకాంశాల నష్టం వాటిల్లదు.
- నూక 2 - 3% మాత్రమే వస్తుంది (యంత్రాలతో చేస్తే 20%) మహిళలు, సన్నకారు రైతులు సైతం మిక్సీతోనే ఇంటి దగ్గర రోజుకు 20 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారు చేసుకోవచ్చు.

- ఈ విధంగా గ్రామ ప్రజలు తాము పండించిన సిరి ధాన్యాలను, తామే శుద్ధం చేసి - పట్టణాలకు సరఫరా చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లోనే కూర్చుని, ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకుని, స్వంతంగా చేసుకుంటూ - నేరుగా వినియోగదారులకు అమ్ముకోవచ్చు. మధ్యవర్తులు, దళారీల అవసరంలేదు.
- ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు, ఈ పద్ధతిలో బియ్యం తయారు చేసుకొని, ఏడాది పొడవునా అమ్ముకొని, ఆదాయం పొందవచ్చు.
- గ్రామస్థులు కలసి చేసుకుంటే - 20 మహిళలతో రోజుకు 400 కిలోల సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.
- రెండు సార్ ఫలకాలను ఏర్పాటు చేసుకొని, 20 మిక్సీలను సమకూర్చుకొంటే విద్యుత్తు సదుపాయం కూడా అవసరం లేదు.

మిక్సీ పద్ధతిలో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ

కావలసిన వస్తువులు:

- ఒక మిక్సీ
- మిక్సీ మోటారు యొక్క వేగాన్ని 2800 rpm నుంచి 1500 rpmకు తగ్గించుకోవాలి
- సింగిల్ బ్లేడును - కొంచెం వంచి - పదును లేకుండా మొండి చేసుకోవాలి
- జలైడలు • టేబుల్ ఫాన్

తయారీ పద్ధతి :

- పుల్లలు, మట్టి బెడ్డలు లేకుండా ముడి సిరిధాన్యాలను శుభ్రం చేసుకొని 5 - 6 గంటలు నాన పెట్టాలి. వీటిలో ఉన్న ఇసుక నీటి అడుగు భాగంకు చేరుతుంది.
- నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను, గచ్చు మీద 1 - 2 రోజులు తడి లేకుండా బాగా ఎండలో ఎండపెట్టాలి. తడి ఉండకూడదు. బాగా ఎండకపోతే, బూజు వస్తుంది.
- బాగా ఎండిన సిరిధాన్యం 2 -3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. ఎప్పుడు కావాలంటే, అప్పుడు బియ్యం చేసుకోవచ్చు.
- మిక్సీ జారులోమూడు వంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి, మూత పెట్టాలి. జీరోలో ఉన్న మిక్సీ స్విచ్ పల్స్ వైపుకు (అంటే 1 వైపుకు తిప్పకుండా) తిప్పీ తిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలేయాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు చెయ్యాలి.
- తరువాత జారు మూత తీసి, ధాన్యాన్ని చెరుగుకోవాలి.
- ధాన్యం చెరగడానికి టేబుల్ ఫాన్ వాడుకొంటే చాలా తేలికగా చెరగవచ్చు. కొంత మేరకు పొట్టు పోతుంది.
- మళ్ళీ జారులో పోసి మళ్ళీ 30 సార్లు స్విచ్ పల్స్ వైపుకు తిప్పీ తిప్పనట్లు తిప్పాలి. ఇప్పుడు మళ్ళీ చెరగాలి. తరువాత జలైడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం జలైడలో మిగిలి పోతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని మళ్ళీ మిక్సీ జార్లో వేసి, పల్స్ చేయాలి.
- ఇలా మిక్సీ పద్ధతిలో చాలా సులభంగా సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

మిక్సీ పద్ధతిపై శిక్షణ:

- అటవీ కృషిని వినియోగించి, రసాయనాలు లేకుండా సిరిధాన్యాలను పండించడంపై ఇస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో, ఈ మిక్సీ పద్ధతిపై కూడా శిక్షణ ఇస్తారు.

మరిన్ని వివరాలకు శిక్షణ పొందడానికి వీరిని సంప్రదించగలరు -

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|
| 1. శ్రీ కుషాల్ | మైసూరు | ఫోన్- +91 9741514519 | Email - kushal.300@gmail.com |
| 2. శ్రీ M.బస్వరాజ్ | పాలమూరు, తెలంగాణ | ఫోన్- +91 9346694156 | Email - raj2k6.m@gmail.com |
| 3. శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ | హిందూపురం, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ | ఫోన్- +91 9901730600 | Email - lnreddy@gmail.com |



13. అహింసా పరమోధర్మః

ప్రస్తుత సమాజంలో మనమందరం అనుభవిస్తున్న అనేక రోగాలకు, అనారోగ్య బాధలకు మూడు ప్రధాన కారణాలు :

- (i) ప్రకృతి ప్రసాదించిన అనేక జీవ రాసులను, సూక్ష్మ జీవులను, చెట్లు, నీళ్ళు వంటి వనరులను నాశనం చేస్తూ ఉండటం.
- (ii) ఇతర జీవాలను మన స్వార్థ ఆకలి తీర్చుకోవడం కోసం, వాటిని చంపి తినడం.
- (iii) కృత్రిమ, అసహజ పదార్థాలను తయారుచేసి, ఇతర ప్రాణరాసులను నిర్వీర్యం చేయడమే కాకుండా, అటువంటి ఆహారాలను సేవించడం.

ఖాదర్ గారి మాటల్లో-

“అహింస అనే పదం మన భారత దేశంలోనే పుట్టింది. సర్వకాల సర్వావస్థలలో, ఇతర ప్రాణులకు ఏ రకమైన కష్టాన్ని కలిగించకుండా ఉండడం అనేదే అహింస. ఈ విధంగా మనం జీవనం సాగిస్తే, మనతో పాటు చుట్టూ ఉన్న జీవజాలం అంతా సుఖంగా ఉంటుంది.

నేను పుట్టుకతో మాంసాహారిని. 10 - 12 సంవత్సరాల వయసు వరకు మాంసం తినే వాడిని. తరువాత మనిషి పుట్టింది మాంసం తినడానికి కాదు అన్న అవగాహన వచ్చింది. అప్పటినుండి మాంసం తినడం ఆపేసాను. ఇది నా జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన మలుపు.

అప్పటి నుండి నేను అహింసా మార్గంలోనే నడుస్తున్నాను. తరువాత ఆహార శాస్త్రాలలో విషయాలు చదివిన కొద్దీ, శాఖాహారం యొక్క పోషక విలువలు అర్థం చేసుకొన్నాను. మాంసాహార ఉత్పత్తిలో జరుగుతున్న భయంకరమైన నిజాలను తెలుకొన్నాను”.

మానవుని హింసాత్మక ధోరణులకు ఉదాహరణలు

మానవుడు తన స్వార్థం కోసం, మనుగడ కోసం, అహింసని వీడి, అనేక అరాచకాలు

చేస్తున్నాడనడానికి అనేక ఉదాహరణలు ఉన్నాయి -

- ఆవు పాలు - ఆవు దూడ త్రాగడానికే. మనం త్రాగడానికి కాదు అన్న జ్ఞానాన్ని మనం విస్మరించాం. పాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో దేశీ ఆవులన్నిటిని చంపి, విదేశీ జెర్సీ ఆవులను మన దేశానికి తీసుకొని వచ్చాము. ఆవులకు హార్మోన్లు మొదలగు స్టెరాయిడ్స్ ఇచ్చి ఎక్కువ పాలు ఇచ్చేటట్లు చేస్తున్నాము. పోనీ ఆ పాలు తాగి, మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామా అంటే అది కూడా లేదు.
- మాంసాహారాన్ని తినాలనే ఆశతో, కోళ్లకు, పందులకు వాటి ఆహారంలో రసాయనిక పదార్థాలు కలిపి, అసహజ పద్ధతులలో వాటిని వేగంగా, కృతిమంగా పెంచుతున్నాము. అవి తిని, అనారోగ్యబారిని పడుతున్నాము.
- నేల మీద గాని, ఆకాశంలో గాని తిరిగే ప్రతి దానిని, చివరికి సముద్ర గర్భంలో ఉన్న తిమింగలాలను కూడా తినాలని ఆత్రుతపడుతున్నాము.
- అధిక దిగుబడులు, లాభాల కోసం నేడు అనుసరిస్తున్న ఆధునిక కృషి పద్ధతుల వల్ల పుడమి తల్లిని ఎంతో హింసకు గురి చేస్తున్నాము. భూమిలో ఉన్న అనేక సూక్ష్మ జీవ జాలాన్ని చంపేస్తున్నాము.
- కాఫీ, టీ వంటి పంటల కోసం అడవులను నాశనం చేసాము. వీటన్నిటితో అడవుల్లో నివసించే జంతువులకు నిలువ నీడ లేకుండా చేసాము.

ప్రతి ఒక్క మనిషికి ఈ అహింసను ఊపిరిగా తీసుకొనే జ్ఞానాన్ని భగవంతుడు ఇచ్చాడు. మనందరం ఈ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోకపోవడం దారుణం.

14. సిరి జీవనం - ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ పునర్నిర్మాణానికి ఏకైక మార్గం

మానవుని శరీరం, దానిలోని వివిధ భాగాలు, క్రియలు - ఇవన్నీ ఒక అమోఘమైన భగవత్ సృష్టి. అటువంటి అద్భుత దేహాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా పెట్టుకోవడం, ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. ఆ బాధ్యతలను గుర్తుచేస్తూ, ప్రతి ఒక్కరిని ఒక సరైన బాటలో నడిపించే విధానమే 'సిరి జీవనం'.

సిరి జీవన సారాంశం:

మనం తీసుకునే ఆహారాలు, మనం జీవనం సాగించే పద్ధతులు - ఇవే మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేసి - మనల్ని రోగాలనుంచి రక్షిస్తాయి. ఈ “ సిరి జగత్తు” పుస్తకంలో తెలుపబడిన “అతి ముఖ్యమైన 10 సూత్రాలు” (పేజీ 14 చూడగలరు) సిరి జీవనానికి అందరూ అనుసరించవలసిన ప్రధాన పద్ధతులు.

మానవ జాతి మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి 'సిరి జీవనం' ఒక్కటే మార్గం.

సహజంగా దొరికే ఆహారమే మనకు ఆధారం:

ఏ విధమైన క్రిమికీటక సంహారక మందులు, రసాయనిక ఎరువులు వాడనవసరం లేకుండా, అతి తక్కువ నీళ్ళతో పండించబడే సహజ పంటలైన సిరిధాన్యాలను మూలాహారంగా తీసుకోవడం సిరి జీవనంలోని తొలి అడుగు. సిరిధాన్యాల ఆహారం మన రోగాలు నయం చేసుకోవడానికే కాదు - అసలు రోగాలే రాకుండా చేస్తాయి.

అసహజంగా, కృత్రిమంగా పండించిన లేదా తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలను త్యజించాలి. ప్రపంచమంతా ఒకే రకమైన ఆహార పదార్థాలను పండించకుండా, తినకుండా ఏ ప్రదేశంలో పండే (దొరికే) పదార్థాలను ఆ చుట్టూ పక్కల సరఫరా చేసుకొంటే, మన చుట్టూ ఉండే పర్యావరణాన్ని చిందర వందర చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

మనకున్న పర్యావరణ సంపదను దుర్వినియోగం చేయకుండా జీవించాలి:

పరిమితమైన మన ప్రకృతి వనరులు - చెట్లు, చేమలు, నీరు, మట్టి, సకలజీవరాసులను ప్రజ్ఞ, బుద్ధి ఉన్న మానవులు తమ తెలివిని ఉపయోగించి, సాధ్యమైనంత తక్కువగా వాడుకోవాలి. అటువంటి ప్రక్రియల చేతనే, మన పుడమి తల్లికి భారం తగ్గుతుంది. భావి తరాలకు ఆహారం మిగులుతుంది.

ఎంతసేపూ economical mode గురించే ఆలోచించడం ఆపి, ecological way లో

అలోచిద్దాం. కృత్రిమ పారిశ్రామిక విధానాలతో తయారవుతున్న ఆహార పదార్థాలను, క్రమాలను వదిలేద్దాం. ఆధునిక వైజ్ఞానిక శాస్త్ర ముసుగులో అధిక దిగుబడి కోసం, అధిక రాబడి కోసం, మనం చేస్తున్న అశాస్త్రీయ ప్రయోగాలు మానవుల ఉనికికే ప్రమాదమని మనమందరం గుర్తించి, తక్షణమే తిరిగి ప్రకృతి అందిస్తున్న ప్రసాదాలని పూర్తిగా ఆస్వాదిద్దాం.

సర్వే జనాః సుఖినోభవంతు - మన భారతీయ ప్రాచీన సాంప్రదాయం. సంస్కారం

భూమి మీద సుఖంగా నివసించే హక్కు పుట్టిన ప్రతి జీవికి ఉంది. ప్రపంచంలో ఉన్న వైవిధ్యమైన జీవాలు ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి సుఖంగా జీవనం సాగించే అద్భుతమైన ప్రపంచాన్ని భగవంతుడు మనకిచ్చాడు.

మన పూర్వీకులు - ఎవరినీ నష్టపరచకుండా సరళమైన జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి అనే ఎన్నో విషయాలపై పుస్తకాలలో రాసి ఉంచారు. ఇతర దేశాలలో ఇటువంటి జ్ఞాన సంపద లేదు.

మానవునికి ఉన్న జ్ఞానం ఇతర జీవాలకు లేదు. దానిని మనమందరం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. మన వంతు పాత్రను మనం సరిగ్గా వహించాలి. ఈ భూమి మీద ఉన్న అన్ని జీవాలు వేరు, మనము వేరు కాదు, అన్ని జీవాలు బాగుంటేనే మానవ జాతి కూడా బావుంటుంది అని గ్రహించాలి.

భూమీద ఉన్న మూగ జీవాల్ని, క్రిముల్ని, కీటకాల్ని మనం మన వ్యవసాయ పద్ధతులతో నాశనం చేయడం, ఆహారం ఉత్పాదన చేసుకోవడం మాని, పురాతన వ్యవసాయ పద్ధతులను మళ్ళీ పునరావృతం చేసుకోవాలి.

ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణం - మనందరి తక్షణ కర్తవ్యం :

- మనకు కావలసిన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం, మన చేతుల్లోని ఉంది. భావి తరాలకు ప్రకృతి వసురలను, ఆహారాలను మిగల్చుగలిగే శక్తి కూడా మనకే ఉంది.
- జీవావరణ (ecological way of living) విధానాలకు అనుగుణంగా మన జీవితాలను మలుచుకోవడం మొదలు పెడదాం. రక రకాల జ్వరాలు, రోగాలు.
- క్యాన్సర్లు, అంటువ్యాధులు, వైరస్లు అతీతంగా మనం ఒక సంపూర్ణమైన, సుస్థిరమైన, సుభద్రమైన వ్యవస్థను, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని పునర్నిర్మించుకుందాం.
- ప్రతి ఒక్కరూ, ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో మన జీవితాలను మలుచుకుందాం.
- సిరి జీవన రహదారిలో పయనిద్దాం.

15. సిరిధాన్యాలతో కమ్మటి వంటలు

ఐదు సిరిధాన్యాలతో రకరకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. అన్ని వంటలు ఏ సిరిధాన్యంతోనైనా చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఉదాహరణకి, 20 వంటలు పొందుపరచడమైనది.

1. సామెలు వెజిటబుల్ ఉప్పా

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామెలు - 1 కప్పు
- సన్నగా తరిగిన క్యారట్, బీన్స్/పచ్చి బఠాణీలు - 2 పెద్ద స్పూన్లు
- నీరు - 2 1/2 కప్పులు
- అల్లం తురుము - కొద్దిగా
- పచ్చిమిర్చి - 3
- కొత్తిమీర - కొద్దిగా
- నాన పెట్టుకున్న వేరుశనగలు - 1 పెద్ద స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- పసుపు - చిటికెడు
- నూనె - 1.5 టేబుల్ స్పూన్
- ఆవాలు - 1 స్పూన్
- మినపప్పు - 1 స్పూన్
- శనగపప్పు - 1 స్పూన్
- జీలకర్ర - 1 స్పూన్



- చేసే విధానం:

- సామెలను కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు ఇనుప మూకుడులో వేపుకుని, కడిగి ఒక కప్పు నీటిలో ఆరు గంటల పాటు నాన పెట్టుకోవాలి.
- ఒక స్టీలు మూకుడులో నూనె వేసి, వేడి ఎక్కిన వెంటనే పోపు దినుసులు వేయాలి. ఆవాలు చిట పటలాడాక, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కూరముక్కలను, నానపెట్టిన వేరుశనగలు ఈ పోపులో వేయాలి. రెండు నిమిషాల పాటు వేగిన తరువాత 1.5 కప్పుల నీరు పోసి, మరగ నివ్వాలి.
- ఆ మరుగుతున్న నీటిలో సామెలను, నానపెట్టిన నీటిని పోసి, ఉప్పు, పసుపు వేసి కలిపి సన్న మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించుకోవాలి.

- అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలపవచ్చు.
- బాగా ఉడికిన తరువాత సన్నగా తరిగి ఉంచుకున్న కొత్తిమీర తో అలంకరించి సామెల ఉప్పా ను వడ్డించుకోవచ్చు.
- ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలను ఇదే పద్ధతి లోనే చేసుకోవచ్చు.

2. ఊదుల ఇడ్లీ

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|------------------|-----------------|
| • మినపప్పు | - 1 కప్పు |
| • ఊదులు | - 3 కప్పులు |
| • మెంతులు | - 1/2 చెంచాడు |
| • సముద్రపు ఉప్పు | - రుచికి తగినంత |



- చేసే విధానం:

- ముందుగా ఊదులను శుభ్రంగా కడిగి మంచినీటిలో ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.
- మినపప్పును రుబ్బడానికి రెండు గంటల ముందు మెంతులు వేసి నానపెట్టుకోవాలి.
- ముందుగా ఊదులను నాన పెట్టిన నీటితో మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బు కోవాలి.
- ఆ తరువాత ఊదులు నూకగా ఉండేలా రుబ్బుకుని ఉప్పు వేసి ఊదుల పిండి, మినప్పిండి బాగా కలపాలి.
- ఒక గిన్నెలో ఉంచి మూటపెట్టి ఆరు గంటలు పులియబెట్టాలి.
- ఇడ్లీ పిండి బాగా పొంగి మెత్తగా మృదువుగా ఉండే రుచికరమైన ఆరోగ్యకరమైన ఇడ్లీ చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది.
- ఇడ్లీ పాత్రలో తగినంత నీరు పోసి, నీరు మరగ నివ్వాలి.
- ఈ సమయం లో ఇడ్లీ ప్లేట్స్ కడిగి నూనె కానీ, నెయ్యి కానీ ఇడ్లీ గుంటలకు రాసి ఇడ్లీ పిండి వాటిలో కొద్దిగా వెలితిగా వేసుకోవాలి.
- ఇడ్లీ పాత్రలో ఇడ్లీ ప్లేట్స్ అమర్చుకుని, మూత పెట్టి, ఉడికించుకోవాలి.
- ఇడ్లీ ఉడికిన తరువాత ఒక ఐదు నిమిషాలయ్యాక మూత తీయాలి.
- ఇడ్లీ లు తీసుకుని నచ్చిన పచ్చడి, కారప్పాడి లేక సాంబారుతో వడ్డించుకోవచ్చు.

గమనిక:

ఇడ్లీ పిండి తొందరగా పులవటానికి, ఏ సిరిధాన్యం వాడుతున్నామో అదే అన్నం ఒక గుప్పెడు, రుబ్బే సిరిధాన్యంలో వేసి రుబ్బుకుంటే మెత్తని ఇడ్లీలు తయారు అవుతాయి.

3. ఊదుల దోశ

- కావలసిన పదార్థాలు:

- మినపప్పు - 1 కప్పు
- ఊదులు - 3 కప్పులు
- మెంతులు - 1/2 స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత



- చేసే విధానం:

- ముందుగా ఊదులు శుభ్రంగా కడిగి, ఆరు గంటలు నాన పెట్టాలి.
- మినపప్పును రెండు గంటలు మెంతులు వేసి, మునిగేంత వరకు నీళ్ళు పోసి నానపెట్టుకోవాలి.
- ముందుగా ఊదులను నాన పెట్టిన నీటితో మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బు కోవాలి.
- ఆ తరువాత ఊదులను కూడా మెత్తగా రుబ్బుకుని ఉప్పు వేసి ఊదుల పిండి, మినప్పిండి బాగా కలపాలి.
- ఒక గిన్నెలో ఉంచి మూతపెట్టి ఆరు గంటలు పులియబెట్టాలి.
- ఇనుప పెనం వేడి చేసి, దోశలు పోసుకోవాలి.

గమనిక:

- దోశలకు ఇనుప పెనం ఉపయోగించాలి.
- నాన్ స్టిక్ పెనం అస్సలు వాడకూడదు.

4. అండు కొర్రల కట్టె పొంగలి

- కావలసిన పదార్థాలు:

- అండు కొర్రలు - 1 కప్పు
- పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
- నెయ్యి - 4 చెంచాలు
- మిరియాలు - 2 స్పూన్లు
- జీలకర్ర - 3 స్పూన్లు
- అల్లం - 1" ముక్క
- కరివేపాకు - 10 అకులు.
- ఇంగువ - కొద్దిగా



- చేసే విధానం:

- అండు కొర్రలు ఉత్తి మూకుడులో కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేపుకుని, కడగాలి.
- రెండు కప్పుల నీటిలో ఎనిమిది గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి.
- అర కప్పు పెసరపప్పును ఉత్తి మూకుడులో కొంచెం సేపు వేయించుకోవాలి.
- ఒక మట్టి మూకుడులో ఐదు కప్పుల నీళ్లు మరిగించాలి.
- అందులో వేపిన పెసర పప్పును, నానిన అండు కొర్రలను (నాన పెట్టిన నీటితో సహా) వేసి, ఉడికించుకోవాలి.
- మిరియాలు, జీలకర్ర, అల్లం మిక్సీ చిన్న జార్లో బరకగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
- తరువాత, ఒక చిన్న మూకుడులో నెయ్యి వేసుకుని కరివేపాకు, ఇంగువ, వేసి, బరకగా గ్రైండ్ చేసిన ముద్దను వేసి వేయించుకోవాలి.
- దీనిని మూడువంతులు ఉడికిన పొంగలిలో వేసి, ఉప్పు కలిపి మూత పెట్టాలి.
- అవసరమైతే నీళ్లు పోసి, మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి.
- అల్లం చట్నీతో కానీ, కొబ్బరి చట్నీతో కానీ వడ్డించుకోవచ్చు.

5. కొర్రల పులిహోర

- కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్రలు - 1 కప్పు
- నీరు - 2 1/2 కప్పులు
- ఉడకబెట్టిన చింతపండు గుజ్జు - రెండు పెద్ద స్పూన్లు
- వేయించిన నువ్వుల పొడి - 1 స్పూన్
- వేరుశనగ పప్పులు - రెండు పెద్ద స్పూన్లు
- శనగ పప్పు - 1 స్పూన్ (నానపెట్టినది)
- మినపప్పు - 1 స్పూన్
- ఆవాలు - 1/2 స్పూన్
- ఇంగువ - 1/4 స్పూన్
- పసుపు - చిటికెడు
- ఎండు మిర్చి - 3 లేక 4
- పచ్చి మిర్చి - 3 లేక 4
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత



- వేపిన మెంతి పిండి - చిటికెడు
- కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు
- తాటి బెల్లం - చిటికెడు
- గానుగ నూనె - రెండు పెద్ద స్పూన్లు

- చేసే విధానం:

- కొర్రలు కడిగి ఆరు గంటల పాటు ఒక కప్పు నీటిలో నానపెట్టి ఉంచాలి.
- మట్టిపాత్రలో ఒకటిన్నర కప్పుల నీరు పోసి మరిగించాలి.
- అందులో నాన పెట్టుకున్న కొర్రలను నీటితో సహా వేయాలి.
- ఒక అర చెంచాడు నూనె వేసి కలిపి మూత పెట్టి చిన్న మంటలో ఉడికించుకోవాలి.
- అడుగు అంటకుండా మూత తీసి కలిపి చూసుకోవాలి.
- కొర్రల అన్నం తయారు అవగానే ఒక వెడల్పాటి స్టీలు బేసిన్ లో 4 -5 నిమిషాల పాటు పరిచి ఉంచాలి.
- పసుపు, ఉడకబెట్టిన చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు, తాటి బెల్లం, మెంతి పిండి, నువ్వుల పొడి వేసి సున్నితంగా కలపాలి.
- ఒక మూకుడులో రెండు పెద్ద చెంచాల గానుగ నూనె వేసి, వేడెక్కుగానే వేరుశనగలు, మినపపప్పు, ఆవాలు వేసుకోవాలి.
- ఆవాలు చిటపటలాడగానే, ఎండు మిర్చి వేపి విడిగా తీసి పెట్టుకోవాలి.
- అదే నూనెలో నానపెట్టిన శనగ పప్పు, కరివేపాకు, నిలువుగా కోసిన పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి.
- ఆ తరువాత ఇంగువ వేసి, కలిపి, అన్నం పైన పోసి, రెండు నిమిషాలు ఆగి బాగా కలుపుకోవాలి.
- పక్కకు తీసిపెట్టుకున్న ఎండు మిర్చిని నలిపి పులిహారంలో కలుపుకోవాలి.

6. కొర్రలతో రోటీలు

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|-------------------|---------------|
| • కొర్రపిండి | 200గ్రాములు |
| • మినపపప్పు పిండి | 20గ్రాములు |
| • ఉప్పు | రుచికి తగినంత |
| • వేడి నీళ్ళు | కొద్దిగా |



- చేసే విధానం:

- కొర్రపిండి, మినపప్పు పిండి, ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకొని, వేడినీటి తో చపాతీ పిండి లాగా కలుపుకోవాలి.
- ఈ పిండిని 2 గంటలు నానపెట్టుకోవాలి.
- జొన్నరొట్టె లాగా చేత్తో వత్తుకొని, మందపాటి ఇనుప పెనం పైన కాల్చుకోవాలి.
- ఇలాంటి రొట్టెలు అన్ని సిరిధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు.

7. అరికెల పకోడా

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|----------------|---------------------------|
| • అరికెల పిండి | - 75 గ్రాములు |
| • శనగ పిండి | - 75 గ్రాములు |
| • గానుగ నూనె | - పకోడీలు వేయించుకోడానికి |
| • నీళ్ళు | - 3 స్పూన్లు |
| • ఉల్లిపాయలు | - పెద్దవి 2 |
| • కారం, ఉప్పు | - తగినంత |



- మసాలాకు కావలసిన దినుసులు:

- | | |
|-----------|--|
| • చెక్క | - 3 చిన్న ముక్కలు |
| • ధనియాలు | - 15 గ్రాములు |
| • జీలకర్ర | - 10 గ్రాములు |
| • లవంగాలు | - 2 (మసాలా దినుసులు అన్ని పొడి చేసుకొని ఉంచుకోవాలి.) |

- చేసే విధానం:

- అరికెల పిండి, శనగ పిండి, మసాలా కలుపుకోవాలి.
- 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి ఈ పిండి మీద పొయ్యాలి.
- ఉల్లిపాయలను చిన్న ముక్కలు చేసుకొని కలపాలి.
- తరువాత నీళ్లు వేసి కలిపి పకోడీ పిండి తయారు చేసుకోవాలి.
- ఒక బాణలి లో నూనె పోసి వేడిచేయాలి.
- చిన్న ఉండలుగా పిండిని పకోడీలు లాగా నూనెలో వేయించుకోవాలి.

8. కొర్రల పాయసం

- కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్రలు - 1 కప్పు
- నీళ్ళు - 10 కప్పులు
- నెయ్యి - 6 స్పూన్స్
- తాటి బెల్లం
- జీడిపప్పులు - 10 -15
- కిస్మిస్ - 10 -15
- గుమ్మడి పప్పు - 10

- చేసే విధానం:

- ఒకటికి 5 నీళ్లు పోసి కొర్రలు ఉడికించుకోవాలి.
- ఉడుకుతున్నప్పుడు మధ్య, మధ్య లో మిగిలిన నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి.
- తరువాత బెల్లం వేసి కాసేపు పొయ్యి మీద ఉంచి, స్టవ్ ఆఫి వెయ్యాలి.
- పచ్చి కొబ్బరితో, కొబ్బరి పాలను తయారు చేసుకోవాలి.
- కొబ్బరి పాలను వేడి నీటి గిన్నెలో పెట్టి వేడి చేసి, పాయసాన్నిపొయ్యి మీద నుండి దించిన తరువాత కలిపాలి.
- వేరే బాణలిలో నెయ్యివేసి, జీడిపప్పు మొదలుగునవి వేసి వేయించాలి.
- వీటిని కూడా పాయసానికి కలిపాలి.



9. సామల మురుకులు

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామల పిండి - 1 కప్పు
- శనగపిండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- పెరుగు - 1/4 కప్పు
- ఉప్పు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్
- కారం - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- వేడి నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నూనె - వేయించడానికి సరిపడా
- నీళ్ళు - తగినన్ని



- చేయు విధానం:

- ఒక గిన్నెలో సామల పిండి, శెనగపిండి, ఉప్పు, కారం, నువ్వులు అన్నీ వేసి కలపాలి.
- అందులో 3 ,4 స్పూన్లు నూనె వేడి చేసి పొయ్యాలి.
- తరువాత పెరుగు కలపాలి.
- కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు పోసి మురుకుల పిండి లాగా గట్టిగా కలపాలి.
- ఈ పిండిని వేడి నూనెలో మురుకుల గొట్టంతో నొక్కి వేయించుకోవాలి.
- ఏ సిరిధాన్యంతోనైనా ఈ మురుకులు చేసుకోవచ్చు.

గమనిక:

అన్ని సిరిధాన్యాలను 6 గంటలు నాన పెట్టి, ఎండకు ఆరబోసి పిండి పట్టించుకొని పెట్టుకోవాలి.

10. అండు కొర్రలతో చెక్కలు

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • అండు కొర్రల పిండి | - 100 గ్రాములు |
| • శెనగపిండి | - 10 గ్రాములు |
| • నువ్వులు | - 1 టీ స్పూన్ |
| • వాము | - 1/2 టీ స్పూన్ |
| • ఉప్పు | - తగినంత |
| • కారం | - 3/4 టీ స్పూన్ |
| • వేడి నూనె | - 1 టీ స్పూన్ |
| • నీళ్లు | - తగినంత |
| • నూనె | - వేయించడానికి సరిపడా |



- చేయు విధానం:

- ముందుగా అండు కొర్రల పిండి, శెనగపిండి, నువ్వులు, వాము, ఉప్పు, కారం అన్నీబాగా కలపాలి.
- అందులో కొంచెం నూనె వేడి చేసి కలపాలి.
- తరువాత తగినన్ని నీళ్లు పోసి పిండి గట్టిగా ఉండేటట్లు కలుపుకోవాలి.
- ఈ కలిపిన పిండిని, చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకోవాలి.
- ఒక్కొక్క ముద్ద తీసుకొని పూరి ప్రెస్ లో చిన్న చిన్న పూరీల్లాగా వత్తుకోవాలి.
- పోర్చుతో చిల్లులు చేసి, వేడి నూనెలో వేయించుకోవాలి.

11. సామెల పోహా:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామెల అటుకులు - 200 గ్రాములు
- ఉల్లిపాయలు - 2 పెద్దవి
- పచ్చి మిరపకాయలు - 10
- ఉప్పు - రుచికి తగినంత
- పసుపు - తగినంత
- కరివేపాకు - 1 రెమ్మ
- కొత్తిమీర - 1 కట్ట
- పోపు దినుసులు - 1 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్లు
- నిమ్మకాయ - ఒకటి

- చేయు విధానం:

- సామెల అటుకులను ఒక జల్లెడలో తీసుకొని కడిగి ఉంచుకోవాలి. పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి.
- ఒక బాణలి ని పొయ్యి మీద పెట్టి, నూనె వేసి, వేడెక్కుగానే పోపు దినుసులు వేయాలి. తరువాత కరివే పాకు వేసి, సన్నగా తరిగి పెట్టుకొన్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేగనివ్వాలి. ఉల్లిపాయలు వేగుతున్నప్పుడు, పచ్చి మిర్చి ముద్దని కూడా వేసి వేగనివ్వాలి. పసుపు కూడా వేయాలి.
- మొత్తము అన్నీ వేగాక, నానిన అటుకులు వేసి బాగా కలపాలి. నిమ్మరసం రుచికి తగినంతగా వేసుకోవాలి. సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి.
- అన్ని సిరిధాన్యాల అటుకులతో ఈ పోహా చేసుకోవచ్చు.

12. సామెల చపాతీలు:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామెల పిండి - 1 కప్పు
- సముద్రపు ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
- నీళ్ళు - సుమారుగా 1 /2 కప్పు

- చేయు విధానం:

- సామెలు కడిగి 7 -8 గంటలు నానపెట్టి, నీటిని వడపోసి, సామెలను ఒక బట్టపై బాగా

ఆరబెట్టాలి. 2 -3 రోజులు బాగా ఆరిన తరువాత, పిండి మరలో పిండి పట్టించి పెట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా మర పట్టించిన పిండిని చపాతీలు చేసుకోడానికి ఉపయోగించుకోవాలి.

- ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు, ఉప్పు వేసి, పొయ్యి మీద పెట్టి, మరుగుతున్నప్పుడు పిండిని వేసి కలపాలి. చల్లారిన తరువాత పిండిని బాగా కలుపుకొని, చపాతీలులాగా వత్తుకొని, ఇనుప పెనంపైన నూనెతో కాల్చుకోవాలి.

13. కొర్రల ఆలూ చపాతీ:

-కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్ర పిండి - 200 గ్రాములు
- ఆలూ - 3
- ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
- కారం పొడి - 1 టీ స్పూన్
- గరం మసాలా - 1 టీ స్పూన్
- జీలకర్ర పొడి - 1 టీ స్పూన్
- ధనియాల పొడి - 1 టీ స్పూన్
- పసుపు - కొద్దిగా
- నముద్రపు ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
- కొత్తిమీర - ఒక కట్ట

- చేయు విధానం:

- ఆలూ ఉడకబెట్టి, మెత్తగా, ఉండలు లేకుండా చిదిమి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయ సన్నగా ముక్కలు తరిగి, నూనెలో కొద్దిగా వేయించి, జీలకర్ర పొడి, కారం పొడి, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా, పసుపు, ఉప్పు, వేసి కలపాలి.
- తరువాత చిదిమి పెట్టుకొన్న ఆలూ పేస్ట్, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి పెట్టుకోవాలి.
- చల్లారిన తరువాత, కొర్ర పిండి కూడా వేసి, చపాతీ పిండి లాగా కలుపుకోవాలి. చపాతీ పిండిని, చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసుకొని, చపాతీలు లాగా వత్తుకొని, ఇనుప పెనం మీద నూనె వేసి కాల్చుకోవాలి.
- ఈ చపాతీలను పెరుగుతో కానీ, పెరుగు పచ్చడి తో కానీ తినవచ్చు.

14. నువ్వుల లడ్డు:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- నువ్వులు - 150 గ్రాములు
- తాటి బెల్లం పొడి - 120 గ్రాములు
- నీళ్ళు - 20 ఎశీ
- ఏలకులు - 3

- చేయు విధానం:

- నువ్వులను ఇనుప పెనంలో కమ్మటి వాసన వచ్చే వరకు వేపుకోవాలి. చల్లారాక మిక్సీలో కచ్చా పచ్చాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
- తాటి బెల్లం ముక్కలను నీటిలో నాన పెట్టాలి. కాసేపు నానిన తరువాత స్టవ్ మీద పెట్టి, ఉడికించి, కరిగిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. మళ్ళీ స్టవ్ మీద పెట్టి తీగ పాకం వచ్చే వరకు ఉంచాలి.
- మిక్సీ పట్టి ఉంచుకొన్న నువ్వులను, ఏలకుల పొడిని వేసి, బాగా కలిపి, లడ్డులు చేసుకోవాలి.

15. పాలకూర పూరీలు:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- పాలకూర - 2 కట్టలు
- పచ్చి మిరపకాయలు - 4
- జీలకర్ర - కొద్దిగా
- నీళ్ళు - 1 కప్పు
- కొర్ర పిండి - 2 కప్పులు
- మినప్పిండి - 1 /2 కప్పు
- ఉప్పు - తగినంత
- నూనె - సరిపడా

- చేయు విధానం:

- ఒక స్టీల్ పాత్రలో 1 /2 కప్పు నీళ్ళు పోసి, వేడయ్యాక, పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా తరిగిన పాలకూరని వేయాలి. కొద్దిగా ఉడికిన తరువాత పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలను కూడా వేసి, ఒక పది నిముషాలు పచ్చి వాసన పోయే వరకు ఉడికించాలి.
- చల్లారిన తరువాత, కొద్దిగా జీలకర్ర కలిపి మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పాల

కూర పేస్ట్ ని మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి వేడిచెయ్యాలి.

- కొర్ర పిండి, మినప్పిండి, ఉప్పు కలుపుకోవాలి. వేడి చేసి పెట్టుకొన్న పాలకూర పేస్ట్ ని కూడా వేసి బాగా కలపాలి. మిగిలిన 1 /2 కప్పు నీటిని కొద్దిగా వేడి చేసి, పిండిలో పోసి పూరీ పిండి లాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా కలుపుకున్న పిండిని ఆరు గంటల పాటు నానపెట్టుకోవాలి.
- పిండిని చిన్న, చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని, పూరీలు లాగా వత్తుకోవాలి. ఒక బాణలిలో నూనె వేడి చేసి పూరీలు వేయించుకోవాలి.

16. సామెల చెన్నారైన్ :

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • సామెలు | - 1 కప్పు |
| • నీళ్ళు | - 2 1/2 కప్పులు |
| • కాబూలీ చెన్నా | - 1/4 కప్పు |
| • ఉల్లిపాయ | - 1 |
| • పచ్చిమిరపకాయలు | - 4 |
| • అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ | - 1 టీ స్పూన్ |
| • లవంగాలు | - 2 |
| • ఏలకులు | - 2 |
| • దాల్చిన చెక్క | - 2 చిన్న ముక్కలు |
| • బిర్యాని ఆకు | - 1 |
| • పసుపు | - కొద్దిగా |
| • గరం మసాలా | - 1 /2 టీ స్పూన్ |
| • జీలకర్ర పొడి | - 1 /2 టీ స్పూన్ |
| • ధనియాల పొడి | - 1 టీ స్పూన్ |
| • ఉప్పు | - తగినంత |
| • నూనె | - 3 టేబుల్ స్పూన్లు |
| • పుదీనా | - 2 టీ స్పూన్లు (సన్నగా తరగాలి) |
| • కొత్తిమీర | - 2 టీ స్పూన్లు (సన్నగా తరగాలి) |

- చేయు విధానం:

- సామెలు కడిగి, 2 1/2 కప్పుల నీళ్ళు పోసి 8 గంటల పాటు నాన పెట్టాలి. పొయ్యి మీద కుండ పెట్టి, సామెలు నాన పెట్టుకొన్న నీళ్ళు పోసి, ఒక స్పూన్ నూనె వేసి మరిగించాలి. నీళ్ళు మరిగాక, ధాన్యం వేసి, సన్నని మంటపైన ఉడికించాలి.
- కాబూలీ చెన్నా కూడా ముందురోజు రాత్రి నానపెట్టుకోవాలి. చెన్నా ను కుక్కరులో ఉడికించుకోవాలి.
- పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి, నూనె వేసి వేడెక్కాక లవంగాలు, ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క, బిర్యాని ఆకు వేయాలి. వేగిన తరువాత, పొడుగ్గా తరిగి పెట్టుకొన్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు, పసుపు వేసి వేయించాలి. అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దను కూడా వేసి వేయించాలి.
- గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు వేసి, కాసేపు వేగాక, ఉడికించి పెట్టుకొన్న చెన్నా, పుదీనా, కొత్తిమీర కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి సామెల అన్నం కలపాలి. ఉప్పు సరి చూసుకోవాలి.

17. అండుకొర్రల పాలక్ కిచిడి:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| • అండుకొర్రలు | - 1 కప్పు |
| • పెసర పప్పు | - 1/4 కప్పు |
| • పసుపు | - 1 /4 టీ స్పూన్ |
| • పాలకూర | - 3 కట్టలు |
| • నెయ్యి | - 2 టేబుల్ స్పూన్లు/1 స్పూన్ పోపుకి |
| • వెల్లుల్లి పేస్ట్ | - 2 టీ స్పూన్స్ |
| • అల్లం పేస్ట్ | - 1/2 టీ స్పూన్ |
| • ఉల్లిపాయ | - ఒకటి |
| • టమాటో | - ఒకటి |
| • కారం | - 1/2 టీ స్పూన్ |
| • గరం మసాలా | - 1/2 టీ స్పూన్ |

- పోపుకి:

- | | |
|-----------------|------------------|
| • దాల్చిన చెక్క | - ఒక చిన్న ముక్క |
| • లవంగం | - ఒకటి |

- ఏలక్కాయ - ఒకటి
- జీలకర్ర - కొద్దిగా
- ఎండుమిరపకాయ - ఒకటి
- కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ
- పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు - 1 టీ స్పూన్
- వెల్లుల్లి ముక్కలు - 1 టీ స్పూన్

- చేయు విధానం:

- అందుకొర్రలను కడిగి, 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. పెసరపప్పును దోరగా వేయించుకోవాలి.
- ఒక కుండలో అందుకొర్రలు నాన పెట్టిన నీటిని పోసి మరిగించాలి. అందులో అందుకొర్రలు, పెసర పప్పు, పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. అవసరమైతే ఇంకా నీళ్ళు పోసుకోవాలి.
- పాలకూర పెద్ద పెద్ద ముక్కలు చేసుకొని, మిక్సీలో పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఒక మూకుడులో నెయ్యి వేసి, వేడెక్కాక వెల్లుల్లి పేస్ట్, అల్లం పేస్ట్ వేసి వేయించాలి.
- తరువాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమాటో ముక్కలు కూడా వేసి వేపాలి. వేగిన తరువాత పాలకూర పేస్ట్, కారం, గరం మసాలా వేసి కలపాలి.
- 4-5 నిముషాలు పాలకూర పచ్చి వాసన పోయే వరకు వరకు ఉడికించాలి.
- తరువాత ఉడికించి ఉంచుకొన్న అందుకొర్రలను కలిపి, ఉప్పు, నీళ్ళు వేసి బాగా కలపి ఉడికించాలి
- దీనికి ఒక చిన్న మూకుడులో నెయ్యి వేసి, వేడెక్కాక, దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, ఏలక్కాయ, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఎండుమిరపకాయ, వెల్లుల్లి ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలతో పోపు పెట్టుకోవాలి. ఎంతో రుచిగా ఉండే పాలక్ కిచిడి తయారవుతుంది.

18. అరికెల ముద్ద:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- అరికెల పిండ - 150 గ్రాములు
- చిక్కటి పెరుగు - 1 /2 కప్పు
- కొత్తిమీర - ఒక కట్ట
- టమోటాలు - 2
- పచ్చి మిర్చి - 6
- ఉల్లిపాయ - ఒకటి

- సముద్రపు ఉప్పు - తగినంత
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
- నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్లు
- నీళ్ళు - 300 ml
- పోపు దినుసులు - కొద్దిగా

- చేయు విధానం:

- అరికెలను 8 గంటలు నాన పెట్టి, బట్టపై ఆరబోసి, బాగా ఆరిన తరువాత మర పట్టించుకొని పిండి చేసుకోవాలి.
- అరికెల పిండి ఇనుప బాణలిలో దోరగా వేయించుకోవాలి. చల్లారిన తరువాత దానికి కొద్దిగా ఉప్పు, పెరుగు, 300 ml నీళ్ళు వేసి దోశల పిండి లాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గంట సేపు నాన పెట్టుకోవాలి.
- కొత్తిమీర, ఉప్పు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిర్చి మిక్సీలో కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. టమోటాలను కూడా పేస్ట్ లాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. స్టా మీద ఒక గిన్నెపెట్టి అందులో నూనె వేసి, వేడెక్కిన తరువాత పోపు దినుసులు వేసుకోవాలి. అవి వేగిజెజిన తరువాత కరివేపాకు వేయాలి. తరువాత మిక్సీ పట్టిన ఉల్లిపాయల మిశ్రమం, టమోటా పేస్ట్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు నాన పెట్టుకొన్న అరికెల పిండిని వేసి, గరిటతో కలుపుతూ ఉండాలి. ఉండలు కట్టకుండా చూసుకోవాలి.
- పది నిమిషాల్లో అంతా ఉడికిపోయి, దగ్గరకి వస్తుంది. చివరిగా 2 స్పూన్ల నెయ్యి వేసి కలిపి స్టా ఆపు చేయాలి. కాస్త చల్లారిన తరువాత ముద్దలుగా చేసుకోవాలి.

19. సామెల అటుకుల చుడువా:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- సామెలు - 1 / 4 కిలో
- పల్లీలు - 30 gm
- వేయించిన శెనగ పప్పు - 30 gm
- కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ
- ఆవాలు - 1 టీ స్పూన్
- నూనె - 1 / 4 కప్పు

- పచ్చి మిరపకాయలు - 2 (ముక్కలు చేసుకోవాలి)
- పసుపు - కొద్దిగా
- తాటి బెల్లం పొడి - 1 టీ స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత

- చేయు విధానం:

- ఒక ఇసుప మూకుడులో నూనె వేసి, వేడెక్కిన తరువాత పల్లీలు, వేయించిన శనగ పప్పు (పుట్నాల పప్పు) ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేయించి, పక్వన ఒక ప్లేట్ లో పెట్టుకోవాలి.
- అదే నూనెలో ఆవాలు వేసి చిటపటలాడిన తరువాత, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు, కరివేపాకు వేయించి, పసుపు వేసి, పక్వన పెట్టుకొన్న పల్లీలకు కలపాలి.
- తరువాత సామెల అటుకులు సన్నని మంటపై ఒక పది నిమిషాలు వేయించాలి. వేయించిన అటుకులను కూడా పల్లీల మిశ్రమంలో వేసి, ఉప్పు, తాటి బెల్లం పొడి వేసి బాగా కలపాలి. చల్లారిన తరువాత ఒక గాలి చొరబడని డబ్బాలో పోసుకోవాలి.

20. అరికెల వెజిటబుల్ ఫులావ్:

- కావలసిన పదార్థాలు:

- అరికెలు - 1 కప్పు
- నీళ్ళు - 3 కప్పులు
- చిన్న ముక్కలుగా చేసుకున్న కూరగాయలు - 2 కప్పులు
- (బీన్స్, క్యారట్, కాప్సికం లేదా బంగాళా దుంపలు, బఠాణీలు, కాప్సికం)
- ఉల్లిపాయ - 1
- పచ్చిమిరపకాయలు - 4
- అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
- దాల్చిన చెక్క - 4 చిన్న ముక్కలు
- ఏలకులు - 2
- లవంగాలు - 2
- బిర్యాని ఆకు - 1
- షాజీరా - 1 టీ స్పూన్

- పసుపు - కొద్దిగా
- గరం మసాలా - 1 టీ స్పూన్
- నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
- నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్స్
- తరిగిన పుదీనా - 1 టేబుల్ స్పూన్
- తరిగిన కొత్తిమీర - 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత

- చేయు విధానం:

- అరికెలు కడిగి, 3 కప్పులు నీళ్ళు పోసి, 8 గంటల పాటు నాన పెట్టాలి.
- ఒక మందపాటి స్టీల్ పాత్రలో నూనె పోసి, వేడెక్కాక, ఏలకులు మొదలగు మసాలా దినుసులు వేసి వేగనివ్వాలి. తరువాత పొడుగ్గా తరిగి పెట్టుకొన్న ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ కలిపి వేగనివ్వాలి.
- తరిగి పెట్టుకొన్న కూర ముక్కలను వేసి వేయించాలి.
- కొత్తిమీర, పుదీన, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా పొడి వేసి పచ్చి వాసన పోయే వరకు వేగనివ్వాలి.
- అరికెలు నాన పెట్టిన నీటిని మాత్రమే పోసి మరగనివ్వాలి. నీళ్ళు మరిగిన తరువాత అరికెలు, నెయ్యి వేసి, ఉడకనివ్వాలి.
- బాగా ఉడికిన తరువాత, అరికెల వెజిటబుల్ పులావ్ ను తినవచ్చు.

తెలుగు ఆకుల పేర్లు - వాటి శాస్త్రీయ నామములు(Scientific names)

(ఈ ఆకుల ఘోటాలను ఇంటర్నెట్ లో చూడగలరు)

	తెలుగు పేర్లు	Scientific names
1	పారిజాతం	Nyctanthus arbor - tristis
2	కొత్తిమీర	Coriandrum sativum
3	పునర్నవ/అటికమామిడి	Boerhavia diffusa
4	రణపాల	Bryophyllum pinnatum
5	నేల ఉసిరి	Phyllanthus amarus
6	తిప్పతగ	Tinospora cordifolia
7	మెంతి ఆకు	Trigonella foenum - graecum
8	పుదీన	Mentha arvensis
9	మునగ ఆకు	Moringa oleifera
10	నేరేడు	Syzgium cumini
11	కానుగ	Pongamia pinnata
12	మారేడు	Aegle marmelos
13	చింత	Tamarindus indicus
14	గోంగూర	Hibicus cannabinus
15	తమలపాకు	Piper betle
16	వేప	Azadirachta indica
17	రావి	Ficus religiosa
18	తులసి	Ocimum sanctum
19	బ్రహ్మజేముడు	Cactus grandiflorus
20	సర్వగంధం	Rauvolfia serpentina

	తెలుగు పేర్లు	Scientific names
21	జీలకర్ర	Cuminum cyminum
22	పసుపు	Curcuma longa
23	గరిక	Cynodon dactylon
24	ఈత	Phoneix sylvestris
25	ఆవాలు	Brassica juncea
26	మిరియాలు	Piper nigrum
27	అల్లం	Zingiber officinale
28	సదాపాకు	Ruta graveolens
29	జామ	Psidium guajava
30	కొబ్బరి	Cocos nucifera
31	వేరుశనగ	Arachis hypogaea
32	అరటిదిండు	Musa paradisiaca
33	దాల్చిన చెక్క	Cinnamomum zeylenicum
34	నువ్వులు	Sesamum indicum
35	తంగేడు	Cassia auriculata
36	సాంబారు ఆకులు	Pimenta dioca
37	క్యారెట్	Daucus carota
38	బూడిద గుమ్మడి	Benincasa hispida
39	దోసకాయ	Cucumis sativus
40	సోరకాయ	Lagenaria siceraria

	తెలుగు పేర్లు	Scientific names
41	రేగు	Ziziphus mauritiana
42	కరివేపాకు	Murraya koenigii
43	టొమాటో	Solanum lycopersicum
44	బొప్పాయి	Carica papaya
45	ఉసిరికాయ	Embllica officinalis
46	బీట్ రూట్	Beta vulgaris
47	కలబంద	Aloevera
48	సరస్వతి	Centella asiatica
49	వెర్రినువ్వులు	Guizotia abyssinica
50	ఆముదము	Ricinus communis
51	చేమంతి	Chrysanthemum morifolium
52	కామోమిల్	Matricaria chamomilla
53	నిమ్మ గడ్డి	Cymbopogon citratus
54	కుసుమలు	Carthamus tinctorius
55	సీతాఫలం	Annona squamosa
56	అతిబల	Abutilon indicum
57	బన్ని	Prosopis cineraria
58	నళయకూర	Anethum graveolens
59	పచ్చి వక్క	Areca catechu
60	వెలగ	Limonia elephantum
61	నేల నల్లి	Phyllanthus niruri
62	నల్లేరు	Cissus quadrangularis
63	అల్ పైస్	Pimenta dioica
64	ఉల్లి కాడలు	Allium cepa

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో ఉండే పోషకాంశాలు

ధాన్యాలు Grains	నయాసిన్ Niacin mg (B3)	రైబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg (B2)	థియామిన్ Thiamin mg (B1)	కెరోటీన్ Carotene ug	ఇరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium mg	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus mg	మాంస కృత్తులు Protein g	నికాబాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrates g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండి, పీచు పదార్థాల నిష్పత్తి Ratio of Carbohydrates to Fiber g
												పిండి - పీచు నిష్పత్తి ఒకే అంతెలో ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యం
సకారాత్మక సిరిధాన్యాలు Positive Grains (పంచరత్నాలు)												
కొర్రెలు (Foftail Millet)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.60	8.0	7.57
పొదలు (Barnyard Millet)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.50	10.0	6.55
అరికెలు (Kodo Millet)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.60	9.0	7.28
సొమెలు (Little Millet)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.50	9.8	6.68
* అందు కొర్రెలు (Brown top Millet)	18.5	0.027	3.20	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
పల్లెలు (Pearl Millet)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.10	1.2	55.91
రాగులు (Finger Millet)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.70	3.6	20.19
వరిగెలు (Proso Millet)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.90	2.2	31.31
బొన్నెలు (Great millet)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.40	1.3	55.69
మొక్క బొన్నెలు (Corn/Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.20	2.7	24.51
నాకారాత్మక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోధుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.20	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	79.00	0.2	395.00
*ఈ అంకెలు, డాక్టర్ ఖాదర్ పరిశోధనల్లో తనుగొన్నవి												
మూలం : డాక్టర్ ఖాదర్ పతి, మైసూరు												



మన ఆరోగ్యం - మన చేతుల్లోనే ఉంది.

డాక్టర్ల చేతుల్లో, ఆసుపత్రి గదుల్లో లేదు.

ఆహారం సరిగ్గా లేకుంటే - ఏ మందులు పనిచేయవు!

ఆహారం సరైనదైతే - ఏ మందులు అవసరం లేదు!



ప్రకృతి వైపు నడుద్దాం.

పూజిద్దాం. ఆరాధిద్దాం

సిరిధాన్యాలవైపు తిరిగి వెళదాం.

రోగాలు లేని ఆరోగ్యవంతమైన

సమాజాన్ని నిర్మించుకుందాం.



www.sirijagatthu.org