

# శ్రీరథ్నాయు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



డా॥ ఖాదర్ వి

పుష్టికు స్వస్థతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య అపోర నిపుణులు

# వెలుగుదివ్య ఖాదర్వలి



నేడు ఖాదర్వలి తెలుగునాట సర్వొమం.

చిరుధాన్యాల సిరి' మంత్రం. మరుగున పడిపోయిన సంప్రదాయ సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య రహస్యాలను వెలికితీస్తూ, తోటి సమాజానికి ఆరోగ్యసిరి అందిస్తున్న వెలుగు దివ్య. కడవ జీల్లా ప్రాధుటారు వీరి సాంత డౌరు. మైసూరు, బెంగళూరులో ఉన్నత విద్య, ఆ తరువాత అమెరికాలో పై చదువులు. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం.

అయినా జీవితంలో ఎదో తెలియని వెలితి. పరాయాకరణ. ప్రతి అంశం, విషయం వ్యాపారముయైమే. చివరకు తినే ఆహారం, పీల్సేగాలి, తాగే నీరు కూడా పూర్తిగా వాణిజ్యం సంతరించుకోవటం ఖాదర్వను బాధించింది.

ఆలోచింపజేసింది. ఆ అంతర్జాత్మనంతో అమెరికా ఉద్యోగానికి స్వస్తిపలికి తను చదువుకున్న మైసూరులో స్థిరపడి తన ఆలోచనలు, కలల సాకారానికి శ్రీకారం చుట్టారు. 20

సంవత్సరాలుగా  
చిరుధాన్యాలతోనే  
ప్రజలకు  
ఆరోగ్యసిరి  
పస్తుందని,  
తద్వారా  
ఆరోగ్యవంతమైన  
సమాజం  
ఏర్పడుతుందని  
ప్రతికరణ శుభ్దిగా

నమ్మారు. ఆ దిశగా పరిశోధనలు చేస్తూ అవగాహనా షైతన్య లిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

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

వీరి నోటి మాట ఓ వేదవాక్య.

వీరి కరచాలనం ఓ ఆత్మియ స్పృశ్య.

వీరితో పరిచయం ఓ మహాధ్వగ్యం.

వీరితో స్నేహం అంతలేని మధురానుభూతి

ఇక ఖాదర్ నాడి పట్టుకుంటే రోగికి జవసత్యాలు

ఖాదర్ మాట, బాట తెలుగునాట చిరుధాన్యాల పునర్వ్యాఘవానికి సరికొత్తసిరిదారి.

ఆరోగ్య సమాజ అవతరణకు దిక్కుచి.



# శిరుధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



డా॥ ఖాదర్ వలి

ప్రభ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

ప్రచురణ :



## సిలధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సంకలనం :

యడ్డపల్లి వేంకటేశ్వరరావు

చైర్మన్ - రైతునేస్తం

ప్రతులు : 2000

ప్రథమ ముద్రణ : ఆగస్టు, 2018

ప్రచురణ మరియు ప్రతులకు :



# 6-2-959, దక్కిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్సు,

బైరతాబాద్, హైదరాబాద్-500 004

ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

డౌ.నెం. 8-198, పుల్లాడిగుంట దగ్గర, కొర్కెపాడు పోష్ట్, వట్టిచెరుకూరు మంలీ,

గుంటూరు జిల్లా - 522 017 (ఆ.ప్ర.) ఫోన్: 0863-2286228, 9705383666, 83744 22599

ముద్రణ :

‘రైతునేస్తం’ ప్రైస్

ప్లట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్,

హైదరాబాద్ - 500 037. ఫోన్: 040-40245979

## ‘సిరి’ ధాన్యాల సాక్షిగా...



**మ**న సంప్రదాయ పంటలు చిరుధాన్యాలు. ఇవి తరగని పోషకాల గనులు. ఆరోగ్య సిరులు. ఈ చిరుధాన్యాలలో ‘సిరిధాన్యాలు మరికొన్ని’ కొత్రలు, సౌమలు, అండుకొత్రలు, అరికెలు, ఊదలు. అయితే అభివృద్ధి క్రమంలో మనం వీటికి దూరమయ్యాం. ఆధునిక జీవన శైలి, సరళి తెస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలకు ‘చెక్’ చెప్పటానికి సిరిధాన్యాల వాడకం తప్పనిసరి అని ఖాదర్ వలిగారి అనుభవసారం తెల్పింది. వీటికి ఇటీవల ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్తగా పేరొందిన ఖాదర్ వలి సారధ్యంలో సాగుతోన్న మహాత్మర ఆరోగ్య ఉద్యమం తెలుగునాట నాలుగు చెరగులా ఊపందుకుంది. దీని ప్రభావంతో నానాటికి వీటి వాడకం అధికమవుతోంది.

‘సిరిధాన్యాల’ కోసం జరుగుతున్న మహాద్యమానికి చంద్రునికో నూలుపోగులా ‘రైతునేస్తం పబ్లికేప్స్న్’ ఈ పుస్తకం తీసుకురావటం ద్వారా తనవంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఖాదర్వలి నేత్తత్వంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం కోసం సాగుతున్న ఈ మహాయజ్ఞంలో ఖాగస్వామ్యం అందుకుంటున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మరీ ముఖ్యంగా ఖాదర్వలి అనుభవాల మాటలు తోటి ప్రజలకు అందించే అర్థప్పణం కలిగినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. వారితో కలసి అడుగులో అడుగేస్తున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. వారి మాటతో ఇప్పటికే వేలాదిమంది సిరిధాన్యాల బాట పట్టారు. దీనిని తెలుగునాట ప్రతి ఇంటికి చేర్చిందుకు త్రికరణశుద్ధిగా రైతునేస్తం శాందేషన్ అహర్నిశలు శ్రమిస్తుందని హమీ ఇస్తున్నాను. ప్రభుత్వాలు చిరుధాన్యాలకు లాభసాటి ధరతోపాటు ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో తప్పనిసరిగా భాగస్వామ్యం చేయాలని ‘రైతునేస్తం’ కోరుకుంటోంది.

ఈ సిరిధాన్యాలను సరసమైన ధరలో అందించాలన్నది నా కోరిక. అందుకే రైతునేస్తం నేచురల్ ప్రోడక్ట్స్ చేరుతో గుంటూరు, పైదరాబాద్లలో దుకాణాలు ప్రారంభించాం. వీటిని సేంద్రియంగా పండించడంతోపాటు పండించే వారిని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో వనిచేయటం ఇప్పటికే ప్రారంభమయింది. త్వరలో ఇంకా పెద్దవెత్తున సిరిధాన్యాలు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం. అంతేకాకుండా మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులలో రైతులకు అనుమతి పంటలుగా నిపుణులు వీటిని నూచిస్తున్నారు. మరోవైపు సేంద్రియంగా పండించగల్గితే మరింత రాబడి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. భవిష్యత్తంతా ఈ తరహ పంటలదేననే వాదనలు వినిపున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రైతు సంక్లేషమాన్ని నిరంతరం కాంట్లించే ‘రైతునేస్తం’ ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు సమాజం కోసం అవసరమైన ఖాదర్వలి ఆలోచనానుభవాల సారం యొక్క సారాంశానికి సమగ్ర రూపమివ్వాలనే కోరికతో ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది.

(యిష్టపల్లి వెంకటేశ్వరరావు)  
‘రైతునేస్తం’ పబ్లికేషన్స్

# ‘సిరీధారి - ఆరోగ్య రహదారి



సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?	9
సిరి ఆరోగ్య ముచ్చుట్టు	15
ఎలా వాడాలంటే....	16
సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి?	18
సిరిధాన్యాల విశిష్టత	19
మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు	20
పీనత నుంచి శక్తి సాధనకు	21
క్యాన్సర్కు గుడ్జై చెప్పేద్దాం	22
ఏ క్యాన్సర్కు ఏ చికిత్స?	24
మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలున్నవారు ఎవరైనా...	29
పసందైన ‘సిరి’ వంటకంబు	30
ఆరోగ్య సంరక్షణ... అన్నదాత అభివృద్ధి	36
సిరిధాన్యాలే ఆరోగ్య సిరులు : భాదర్పలితో రైతునేస్తుం’ ఇంటర్వ్యూ	37
సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య సవ్వడి	49
చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ - విలువ జోడింపు	54
చిన్నతరపో పరిప్రేకలు చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్	57
బుచ్చుతో ‘సిరి’ బీయ్యాల	58
మిక్కీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి	59
సాగుదాం... చిరు(సిరి)ధాన్యాల దిశగా....	60
చిరు(సిరి)ధాన్యాల విస్తరణ, ఉత్పత్తిని పెంచడానికి ప్రతిజ్ఞ	66



# RASAD AUDITORIUM



సిలిధాన్యాలతో సంపూర్ణ అరీగ్రంపై జూన్ 15, 2018న హైదరాబాద్ లక్షీడికప్పాల్, రెడ్పిఎల్లోని వ్యాపింగ్ అడిటోరియంలో జరిగిన  
అవగాహన కార్బ్రూక్టుంటో దా॥ భాదర్ వలిని సత్కరిస్తున్న రెతునేస్తం చైర్మన్ శ్రీ యిష్టపుల్లి వేంకటేశ్వరరావు,  
‘సొష్టి’ సాగుబడి ఎడిటర్ పంతంగి రాంబాబు, శ్రీ ఎం.సి.వి. ప్రసాద్, ఎం. శ్యాంప్రసాద్ రెడ్డి తదితరులు



అవగాహన సదస్సుకు పోజీట్రైన్ ప్రజలు

# సిరిధాన్యల్లో వీముంది?

**100 గ్రాముల ధాన్యల్లో పోషకాలు, పీచు వద్దార్థం ఎంత?**

డా॥ ఖాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరక

ధాన్యం రేటు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రివోఫ్లావిన్ Riboflavin mg (B2)	థియాబిన్ Thiamine mg (B1)	కరోటైన్ Carotene ug	ఐరణ్ Iron mg	కాల్జియం Calcium g	ఫోఫ్సోరస్ Phosphorous g	ప్రోటీన్ Protein g	బ్లానిజాలు Minerals g	పింటీ కార్బో Hydrate g	పీచు వద్దార్థం Fiber g	పింటీ కార్బో/ పీచు ఫెర్బె Carbohydrate/ Fiber Ratio
------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	--

## సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)

కొర్కు (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ఊదలు (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరికు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సాపులు (Little)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండకూరులు (Brown top)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54

## తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)

సజ్జులు (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
రాగులు (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
వారిగు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
జొస్పులు (Great Millets)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
మొక్కాస్పు (Corn Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51

## స్పృధాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)

గోహములు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
పరి బియ్యం (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0





కొరలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలోని కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఏటిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కొరలలో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసకృత్తులు, కాల్బియుం, ఐరన్, మూంగసీన్, మెగ్రఫియుం, భాస్వరంతో విటమిన్సు అధిక పాశ్చలో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారం. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటపుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంద్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు బౌషధాహారం. మాంసకృత్తులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనత నివారణకు చక్కటి బెషధం. పీచు పదార్థమధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినపుడు కొర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకుని పదుకుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుందని పెద్దల అనుభవం. గుండెజబ్బులు, రక్తహీనత, ఊబకాయం, కీళ్ళవాతం, రక్తప్రాపం, కాలిన గాయాలు త్వరగా తగ్గటానికి కొరలు తినడం మంచిది.

## కొరలు



# అందుకొర్లు

సంప్రదాయ పంటల్లో అందుకొర్లు ఒకటి.  
ఒక్క అందుకొర్లను కనీసం 4 గంటలు  
నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి.  
జీర్జాశయం, ఆర్థయిబీస్, బి.పి., హైరాయిడ్,  
కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు  
ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మొలలు,  
భగ్గస్తరం, మూలశంక, Fissures, అల్పర్లు,  
మెదడ, రక్కం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర,  
ప్రేగుల, చర్చ సంబంధ క్యాస్సర్లల చికిత్సకు  
బాగా ఉపయోగపడతాయి.



## డోదలు

- ఊదలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి
- ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకమైన, సులభంగా జీర్జమవుతుంది కనుక ఉత్తర భారతదేశంలో ఉపవాస దీక్షలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.
- ఉత్తరాభింద్, నేపాల్లో ఊదల ఆహారాన్ని గర్చిణీలకు, బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఎందుకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన రక్తహీనత తగ్గి బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయని నమ్ముతారు.
- ఈ ఆహారం శరీర ఉష్ణోగ్రతలను సమస్తితిలో ఉంచుతుంది.
- ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- శారీరక శ్రవు లేకుండా ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసే వారికి ఊదలు చాలా మంచి ఆహారం.
- ఊదల్లో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకానికి, మధుమేహనికి మంచి ఆహారం.
- జీర్జాశయంలో ముఖ్యంగా చిన్న ప్రేపులలో ఏర్పడే పుండ్లు, పెద్దప్రేపులకి వచ్చే క్యాన్సర్బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం కాపాడుతుంది.





## ఆరికెలు

- అరికలు తీపి, వగరు, చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి.
- అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటం వలన పిల్లలకు మంచి ఆహారం.
- విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి.
- జీర్ణశక్తిహిత ఆహారం
- క్యాన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తాయి.
- అధిక యాంటి ఆక్సిడెంట్ యాక్షివిటి కలిగి ఉంటాయి.
- రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్టరాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది.
- పరుగు పండాలలో పాల్గొనే వారికి మంచి శక్తినిస్తుంది.
- వీచిని ఇతర పప్పుదినుసులతో (బొబ్బర్లు, శనగలు) కలిపి తీసుకుంటే శరరానికి కావలసిన పోషకాలు పుష్టలంగా లభిస్తాయి.
- పుష్టలంగా వున్న ఫీచుపదార్థం వలన బరువు తగ్గడానికి మంచి ఆహారం.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల కలిగే బాధల ఊపశమనానికి, వాపులు తగ్గడానికి అరికెలు మంచి ఆహారం.
- వాతాలోగాలకు, ముఖ్యంగా కీళ్ళ వాతావనికి, రుతుప్రాపం క్రమంగా రాని స్త్రీలకు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కంటి నరాల బలానికి అరికెలు మంచి ఆహారం.
- అరిక పిండిని వాపులకు పైపూతగా కూడా వాడతారు.



## సామలు

సామలు తియ్యగా ఉంటాయి.  
వీటిని ఆహారంగా తీసుకోవడం  
వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు  
పరిష్కరించబడతాయి. పైత్యం  
ఎక్కువవడం వల్ల ఫోజనం తర్వాత  
గుండెల్లో మంటగా వుండడం,  
పుల్లతేస్పులు రావడం, కడుపు  
ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు  
జోవధంగా పనిచేస్తుంది.  
సుఖవ్యాధులు, అతిసారం, అజీర్ణం,  
పురుషుల శుక్కకణాలవృద్ధికి,  
ఆడవారి రుతు సమస్యలకు  
మంచిది. వీటిలో ఉన్న అధిక పీచు  
పదార్థం వలన మలబద్ధకం  
అరికట్టబడుతుంది. మైగ్రెన్  
సమస్యలకు ఈ ఆహారం  
ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. గుండె  
సమస్యలకు, ఊబకాయం,  
కీళ్ళనొప్పులకు ఇది బలవర్ధకమైన  
ఆహారం.

# ‘సిరి’ ఆరోగ్య ముచ్చట్లు

సిరిధాన్యాలు కొర్రలు (Flxtail Millet), అండుకొర్రలు (Browntop Millet), సామలు (Little Millet), డోదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు ఇవి. ఔషధ గుణాల సమీక్షితమైన తిండిగింజలు. అంతేకాదు ఆరోగ్యగులికలు. వీటిని తింటూ 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాలలో ఎవరైనా వారి వ్యాధులను నిర్మాలించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను అందించటమే కాకుండా, రోగ కారకాలను శరీరం నుంచి తొలగించి, దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. మనిషికి ఆరోగ్యం అందిస్తాయి.

## ఏ సిరిధాన్యం ఏ యే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది?

1. కొర్రలు : నరాల శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ఆర్థయిటిస్, పార్కిస్టన్స్, మూర్ఖరోగాల నుంచి విముక్తి.
2. అరికలు : రక్తపుద్ది, రక్తఫీసత్త, రోగనిరోధక శక్తి, దయాబిటిస్, మలబద్ధకం, మంచినిద్ర.
3. డోదలు : లిపరు, కిడ్నీల గ్రంథులు (ఎండోక్రియిన్ గ్లూంప్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
4. సామలు : అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిటిడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ.
5. అండుకొర్రలు : జీర్ణశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి., ఘైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, డెబకాయ నివారణ.



# ఎలా వాడాలంటే...



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

సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపి వండుకుని తినటం ద్వారా ఎటువంటి లాభం ఉండదు కాక ఉండదు.



చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు సుగర్, కింద్చీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కాక్కు రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రాస్తేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కాక్కు రోజు తినాలి.

వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయిడైడ్జ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయల్స్ తప్పనిసరిగా మాని, దీనిని ఒక జీవన విధానం చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చు. సముద్రపు ఉపు, గానుగ నూనె వాడుకోవాలి.

**రక్షించుకును:** 3 రోజులు అరికలు, 3 రోజులు సామలు రోజుకి 3 పూటలు తినాలి. తరువాత 3 రోజులు ఒక్కాక్కు సిరిధాన్యం 3 పూటలు తినాలి. దీనితో పాటు పరగదుపున క్యారెట్, ఉసిరి, జాము లేదా బీటరూట్ రసం తీసుకోవాలి. సాయంత్రం 20 కరివేవ ఆకులు 1 గ్లూసు పల్చటి మజ్జిగతో మిక్కీలో వేసి తిప్పి, 15-20 నిమిషాల తరువాత, భోజనానికి 1 గంట ముందు తీసుకుంటే ఒక నెలలో రక్షించుకును.

ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్ని వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యం వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి. పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో ప్రారంభించాలి. వీటితో పాటు కషాయాలు కూడా తీసుకోగల్లితే మంచిది.

ఎవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి సిరిధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావొచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కాక్కు రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజులు

చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు సుగర్, కింద్చీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు

3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కాక్కు రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రాస్తేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కాక్కు రోజు తినాలి.

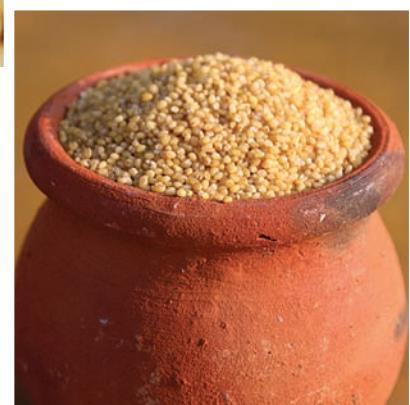




ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చ. మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చ. పైగా అత్యంత రుచికరంగా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్ళపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, అ తరువాత గంజిలాగ వండుకుని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చ.

**దైరాయిడ్ :** ఈ సమయ ఉన్నహారు 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు అరికెలు, ఒక రోజు ఉడలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అండుకొర్రలు వండుకుని మూడు పూటలు అదే తీవ్వాలి. తిరిగి 3 రోజులు సామలు, తరువాత నాలుగు రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం తీవ్వాలి. దీనికి తేడు మెంతి ఆకుల కపాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కపాయం ఒక వారం, తమలపాకుల కపాయం ఒక వారం రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కొబ్బరిసునా రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తీసుకుంటే 20 వారాలలో అన్ని రకాల మందులు మానివేయవచ్చ. రోజూ తప్పనిసరిగా “నడక” మర్చిపోకూడదు.

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాలైనా దానిలో ఉండే పీచు, పిండిపదార్థాల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడతాయి. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉంటే రోగాలను తగ్గించ గలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క. ఈ సిరిధాన్యాలలో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుండి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 3.85 ఉంటుంది. ముడిబియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.





## పీచతో గూకోజ్జు చెక్

మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే (Dietary fibre) మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గూకోజ్జు విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గూకోజ్జును విడుదల చేయాలా లేదా చిన్న మొత్తాలలో కొద్దిగంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ప్రస్తుతం, వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం - 0.05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గూకోజ్జుగా (చక్కరగా - అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తీంటే 70 గ్రాముల గూకోజ్జు (చక్కరగా 'ఒక్కసారిగా' రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే? పీచీకి తోడుగా స్వీట్షు తింటే....? బిస్కిట్లో, బర్బర్, పిజ్జల్లో, మైడాతో చేసిన రాట్టి కూడా తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు కేవలం 10 నిమిషాలలో గూకోజ్జుగా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు క్లోము గ్రంథికి బాగా కీడు చేస్తాయి.

సాధారణంగా మన శరీరంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లు)లో ఉండే గూకోజ్జు 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గూకోజ్జుగా మారి, రక్తంలోకి గూకోజ్జు రావటం శరీరమంతా సరఫరా జరగటం తెల్పిందే. కానీ ఒక్కసారిగా 10 నిమిషాలల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలల్లో అధిక

## సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి?



మొత్తంలో చేరటం అరోగ్యానికి చేటు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్న వారికి, ఇతర రోగిగ్రస్తులకూ (ములబ్రద్దకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ప్రైడ్స్ట్రెష్ట్స్), అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగులు, హృద్రోగులు వరైరా అందరికి) మరింత ప్రమాదకరం.

అందుకే పీచు తక్కువగా ఉన్న లేదా పీచు అసలు లేని పైదా వంటి వాటిని దూరం పెట్టాలి. సిరిధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గూళ్ళజ్ఞను రక్తంలోకి వదులుతుంటాయి.

## సిరిధాన్యాల విశిష్టత

సహజ పీచు పదార్థం కల్గి ఉండటమే సిరిధాన్యాల ప్రత్యేకత. మూడు పూటలా తీనుప్పుడు, ఆ రోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల పీచుపదార్థం (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకు 38 గ్రాముల పీచుపదార్థం కావాలి) ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయల నుండి, ఆకు కూరలు పొందవచ్చు.

బొక్కక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేవపు అవసరాలనూ, ప్రత్యేకమైన రోగినిర్మాలన శక్తినీ కలిగి ఉన్నాయి.

వరి, గోధుమలలో పీచు పదార్థం / పైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకూ ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచు పదార్థం గింజ మొత్తం పిండి పదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల అరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. అందువల్లనే ఇవి సిరిధాన్యాలయ్యాయని గుర్తించాలి.

**1. కొర్ర జియ్యం -** సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం పీచుపదార్థంతో పాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ ప్రీలకు మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. కడుపులో లిపువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా ప్రీలలో వచ్చే మలబడ్డకాన్ని కూడా పోగాట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్ఖులు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తా ఉంటాయి కొన్నేళ్లు. వారినీ పోగాట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన బిలహినత, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్చ రోగాలను పారదోలేందుకు, నోటి క్యాస్టర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాస్టర్, ఉదర క్యాస్టర్, పారిస్టన్ రోగం, ఆస్త్రా (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా కొర్రబియ్యం ఉపయోగపడుతుంది.



కొర్ర జియ్యం  
(Foxtail Millet)



ఆరిక జియ్యం  
(Kodo Millet)



నామ జియ్యం  
(Little Millet)

**2. అలికలు జియ్యం -** రక్త శుద్ధికి, ఎముకల గుజ్జ సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, అస్తమా వ్యాధి, మూత్ర పిండాలు, ప్రోస్టేటు, రక్త క్యాస్టర్, ప్రేగులు, కైరాయిడ్, గొంతు, క్లోము గ్రంథులు, కాలేయపు క్యాస్టర్లులూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కెర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గొంగ్రెను వైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు మేలు చేస్తాయి. డెంగ్స్, టైఫాయిడ్, వైరన్ జ్వరాలతో నీరసించిన వారి రక్తం శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్లి చేస్తాయి అరికలు.

**3. సాము జియ్యం -** మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో పిసించి తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకరణాల సంబు పెరుగుతుంది. ఇవికాక మానవుడి లింపు నాడి వ్యవస్థ శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాస్టర్, కైరాయిడ్, క్లోము గ్రంథుల క్యాస్టర్ నియంత్రణకు సామలు వాడకం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.



**4. ఊద జయ్యం - బైరాయ్డ్, క్లోమ గ్రంథులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్జ్లాడరు శుద్ధికి పనిచేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి, వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్జాశయపు క్యాస్ట్రోలను తగ్గించడానికి ఊదబియ్యం పనికి వస్తాయి.**



**ఊద జయ్యం  
(Barnyard Millet)**

**5. అండుకొర్ జయ్యం - మొలలు, భగ్గరం, మూలశంక, Fissures, అల్పర్లు, మెదడు, రక్తం, స్తులు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్చ సంబంధ క్యాస్ట్రోల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.**



**అండుకొర్ జయ్యం  
(Browntop Millet)**

## మధుమేహం టైప్పు 2 రావడానికి కారణాలు

దేశంలో నుమారు 10 కోట్ల ప్రజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు. పీచుపదార్థం లేని ఆహారాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవటమే వ్యాధి ఎక్కువగా రావటానికి ప్రధాన కారణం. దీనితో పాటు శీతలపాశీయాలు, మధ్యపాశం, పీచు పదార్థంలేని మాంసం, ప్యాకింగ్ తిండి పదార్థాలు తీసుకోవటం కూడా మధుమేహానికి కారణమని చెప్పవచ్చు. మానసిక ఒక్కిడిలు, జీవనశైలి, ఉద్దేశాలు, ఉద్వేగాలు, వ్యాపారంలో వచ్చే నష్టాలు, ప్రేమ వైఫల్యాలు, యాంటీబయాటీక్ మందులు విపరీతంగా వాడటంతో పాటు క్లోమగ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఒక్క ‘మధుమేహం’ రోగం వన్నే ఆ మనిషికి మరో పదిరోగాలు వచ్చినట్లే. కళ్ళు, గుండె, ఎముకలు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థకూ అంటే మనిషి అన్ని అవయవాలకు ముప్పు తెస్తుంది.

## తొలిచేసే తీపిని తొలగించే పది సూత్రాలు

దీర్ఘవ్యాధులు జీవిత అనందాలను హరిస్తాయి. మంచి ఆహారం ద్వారా మన ఆరోగ్యం మీద మనమే వట్టి సాధించాలి. పాలిష్ చేయని సిరిధాన్యాలు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. వాటి ద్వారా ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. వీటితో శరీరం ఉత్సేజించుతుంది. రోగరహితమై మంచి బలం చేకూరుతుంది.

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థమున్న సిరిధాన్యాలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవాలి.
2. రోజూ 50 నుండి 70 నిమిషాలు నడవడం అవసరం.
3. అధికంగా ఆకుకూరలు, సేంద్రియ ఆహారం తీసుకోవాలి.
4. మునగ ఆకు, మునగ కాయ, మెంతులు, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామ కాయల వాడకం పెంచుకోవాలి. జామ, మామిడి ఆకుల కపాయాన్ని ఉదయం తాగాలి.
5. పాల వాడకం మానాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే తీసుకోవాలి. కొని తినే ప్యాష్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
6. మైదా, మైదాతో చేసిన ఆహారాలూ, రిష్టెన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి, కట్టె గానుగ నూనెలు గాని, ఆర్గానిక్ కోల్డ్-ప్రెస్స్ నూనెలు వినియోగించాలి.
7. ఉద్దేశాలు, ఆవేశాలను నియంత్రించుకోవాలి.



- వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలూ అతి తక్కువ వాడటం లేదా వాటిని పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వీలయితే తీసుకోరాదు.
- పొచ్చవెసివెన్పై ప్రక్షోష్జ కార్బు సిరప్, తెల్ల చెక్కెరలు వేసిన రెడిమేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను మనం రళ్ళించుకోవాలి.
- మధుమేహం-2 అందరికి వచ్చేదే కదా అనే నిల్చిప్పత పనికిరాదు. ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పాటించాలి. వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవన శైలితో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్త పరీక్షలు కాకుండా HbA1C రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రియంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

## హీనత నుంచి శక్కి సాధనకు...

మన దేశంలో ఎక్కువగా ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు, రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి సిరిధాన్యాలు అధ్యాతంగా పనిచేస్తాయి.

- ◆ రక్తం పెరగడానికి అరికలు రెండు రోజులు, సామలు రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలు ఒక్క రోజు తినాలి.
- ◆ కనీసం 2 గంటలు అండుకొరలు 4 గంటలు నానబెట్టి వండుకొని తినాలి.
- ◆ ఆయు రోజుల్లో 3 పూటలూ ఇవే తినాలి.



సిరిధాన్యాలను రోజూ మూడు పూటలా ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూనే .. పరగడుపున క్యారెట్, బీటరూట్, జామ లేదా ఉసిరి రసం తాగాలి.

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| ◆ క్యారెట్ ముక్కలు         | 25 గ్రాములు   |
| ◆ బీటరూట్ ముక్కలు          | 25 గ్రాములు   |
| ◆ జామ పండు / ఉసిరి ముక్కలు | 05 గ్రాములు వేసి రసం తీసి 200 మి.లీ. నీటిలో కలిపి తాగాలి. |

**సాయంత్రం కరివేపాకు మజ్జిగ తాగాలి.**

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





## కేన్సర్కు గుడ్బె చెప్పెద్దాం

1970-80 దశకానికి మందు కేన్సర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుళ లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేన్సర్ రోగులే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్సి ఏక్ల క్రితం వెబ్సైట్లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం 2030 నాటికి కోణి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోణ్ల లక్షల మంది వరకు కేన్సర్ బారిన పదే పరిస్థితి నెలకొంది.

ప్రతిరోజు మనం తింటున్న విషతుల్యమైన ఆపోరమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఇప్పుడు తింటున్న ఆపోరం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

### పురుగు మందులు

జనాభా పెరుగుతున్న కొద్దీ అధికంగా ఆపోరం ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. దీనికో అధిక దిగుబడి కోసం రసాయనిక ఎరువులు, చీడిపెడల నుంచి పంటలసంరక్షణ కోసం పురుగు, తెగుళ్ల మందుల వాడకం ప్రారంభమైంది. వీటి వాడకంలో విచక్షణ లోపించటంతో ప్రతికూల సమస్యలు ప్రారంభమయ్యాయి. పర్యావరణం విషతుల్యం కావటం ప్రారంభమయింది.

### జన్మమార్పిడి పంటలు

కేన్సర్ వ్యాధి ప్రబలటానికి జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సు మరో ముఖ్య కారణం. జన్మమార్పిడి సోయాబీన్స్ ఉత్పత్తి చేసిన రసాయనిక / జెపథ కంపెనీలే జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సును కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్సులో కొవ్వు అధికం. (మొక్కజొన్సులో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మి.గ్రా. కొవ్వు ఉంటుంది). జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సును పశువులకు, కోళ్లకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పందిమాంసం, కోడి మాంసం, కోడిగుడ్ల తదితర ఆపోరోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహట్లోకి చేరి మానవ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. బేటికింగ్ పరిశ్రమ దారులు బిస్కిట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నారు. కూరగాయలను సైతం విషపదార్థాలు వదలటం లేదు.

### క్రూ పంటనూనెలు

కేన్సర్ వ్యాధి విజృంభించడానికి మరో ముఖ్య కారణం పంట నూనెల రంగం. ముడి చమురును శుద్ధి చేసే క్రమంలో అనేక మూలకాలు వెలువడతాయి. సి-8 యూనిట్ కన్నా ఎక్కువ ఫ్రాక్షన్లు ఉన్న మూలకాలను ఇంధనంగా వాడుతున్నారు. అంతకన్నా తక్కువ ఉన్న మూలకాలతో మినరల్ ఆయుర్ అందుబాటులోకి వస్తుంది.



ఇందులో కృతిమ రసాయనాలను కలపడం ద్వారా పొద్దుతిరుగుడు, కొబ్బరి నూనెల మాదిరగానే ఉండే కృతిమ నూనెను కలిపి ప్యాకెట్లు చేసి మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారు. దీనివల్ల విషపూరితమైన రసాయనాలు వంట నూనెల రూపంలో మనుషుల శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఆహారోత్పత్తి, ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలను రసాయన రహితంగా మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది.

### **తినకూడనివి : వరి జియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహరం, పాలు**

కేస్పర్ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేస్పర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్పర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్పర్ జబ్బి బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరిచియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహరం తినకూడదు. పాలు తాగకూడదు. ఇవి మన దేహంలోకి రసాయనాలను చేరుస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన శరీరంలోని అణువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాస్పంట్రేషన్) జబ్బిను కలిగిస్తాయి.

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

ఇంత కరినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే వసేనా అంటూ ప్రజలు అపనమ్మకంతో, ఆశ్చర్యపోతుంటారు. అటువంటప్పుడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే. ముమ్మాబీకీ సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మన వృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, నడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు, ధ్యానం, మన ఆసక్తులు ... ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతర వత్తిడితో కూడిన పాశ్వాత్మ జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనమైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్సీని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.



పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్షీయోసిన్ / ఈస్ట్రోజన్ హర్షోస్సు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీవ్ర అనారోగ్యాలు.

గోధుమ పిండిని మైదా పిండిగా మార్చడానికి అలోక్షాన్ అనే భీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కిట్లు, తడితర బేకరీ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోముగ్రంథికి బీటా సెల్స్ ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇస్ములిన్నను నిల్వ చేసి, అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మనుషులు మధుమేహ రోగులుగా మారడానికి ఇదే కారణం.



# ఎ క్యాన్సర్కు ఎ చికిత్స?



**శ్వాసకోశ క్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : కొర బియ్యంతో రెండు రోజులు, సామ బియ్యంతో మరో రెండు రోజులు అన్నం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**ఎముకల క్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : ఎముకల కేస్పర్ రోగులు అండుకొర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరొక 2 రోజులు, అరిక బియ్యం ఇంకో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. లేదా గంజి చేసుకుని కూడా తాగోచ్చు).

**మెదడు క్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరో 2 రోజులు, అండుకొరల బియ్యం ఇంకో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**రక్తక్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, కొర బియ్యం మరో దెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**మూత్రాశయం / ప్రిస్టేట్ క్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : ఊద బియ్యం 2 రోజులు, అరిక బియ్యం మరో 2 రోజులు, అండుకొర బియ్యం 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**రొమ్ము క్యాన్సర్ :** సిరిధాన్యాలు : అండుకొర బియ్యం 2 రోజులు, అరిక బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**నోటి క్యాన్సర్కు చికిత్స :** సిరిధాన్యాలు : కొర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం 2 రోజులు మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వండుకుని తినాలి.

**షైరాయడ్/పొంకియాస్ క్యాన్సర్కు చికిత్స :** సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**పొట్టక్యాన్సర్కు చికిత్స :** సిరిధాన్యాలు : అండుకొర బియ్యం 2 రోజులు, కొర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

**వర్ష క్యాన్సర్కు చికిత్స :** అతి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్లలో వర్ష క్యాన్సర్ ఒకటి. సిరిధాన్యాలు : అండుకొర బియ్యం 2 రోజులు, కొర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.



## క్వాన్సర్ రోగులకు వరాలు

### సిరిధాన్యాల ఆపోరం, ఆకుల కషాలు

క్వాసర్	కషాయాలు : ఆకుల లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లి. నీచేని మరగించి, ఫీల్చరు చేసి వెళ్గా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉద్దయం-శాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిలితిత్తులు	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలకలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు అండుకొర్కలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుట్టినా (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలకలు - 2 రోజు కొర్కలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - దాట్టిన చెక్క (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలకలు - 2 రోజు కొర్కలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తములపాకు (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలకలు - 2 రోజు కొర్కలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు
5. మూత్రపీండాలు ప్రోటోటైప్స్	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అటీక మామిడి (పుస్తకవ) 2వ వారం - కొత్తమీర (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు ఉడిదలు - 2 రోజు అలకలు - 1 రోజు కొర్కలు - 1 రోజు
6. స్తునాలు	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కాసుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కలు - 2 రోజులు అలకలు - 2 రోజులు సాములు - 1 రోజు కొర్కలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు
7. నీరు	1వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుట్టినా 2వ వారం - అల్లం (తిలగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్కలు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు అలకలు - 1 రోజు ఉడిదలు - 1 రోజు



క్యాప్స్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లి. నీచిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి పెచ్చగా తాగాలి		తినవలిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
8. శైరాయ్డ్ క్లోమ్ప్రంథులు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అండు కొర్కులు - 1 రోజు కొర్కులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పాటు)	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అరబీ దూట 2వ వారం - మెంతు ఆకు (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కులు - 2 రోజులు కొర్కులు - 2 రోజులు అరికులు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
10. చర్చం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - టీల్కికాడలు 2వ వారం - కలబండ (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికులు - 2 రోజులు అండుకొర్కులు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు కొర్కులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
11. శ్రీగులలో	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కాముగ 2వ వారం - మెంతు (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్కులు - 2 రోజులు అరికులు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్కులు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
12. అస్సవాంపాక	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుట్టినా 2వ వారం - అల్లం (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అండు కొర్కులు - 2 రోజులు కొర్కులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - మెంతు ఆకు (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	ఊదలు - 2 రోజులు అరికులు - 2 రోజులు అండు కొర్కులు - 2 రోజు కొర్కులు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - బోప్పొయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిలిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	సామలు - 2 రోజులు అరికులు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్కులు - 1 రోజు కొర్కులు - 1 రోజు

స్థోనాంతరము చెందిన క్యాప్స్ ర్మ (Metastatis) (ఉదాహరణకు ఎముకలు, మెదడు)  
 ఔన పట్టికలో సూచించిన వాటికి అదనంగా సదాపాకు ఒక వారం, దాల్చిన చెక్క ఒక వారం,  
 మెంతు ఆకు ఒక వారం, పుట్టినా ఒక వారం మధ్యాహ్నం తీసుకోవాలి.



## రోగులకు సరైన అపరిం, అకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1.	డయాలసిస్	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - కొత్తమీర 3వ వారం - పునర్వ్యవర్జనవ రణపాల, వెలన్నలు	కొర్లు - 1 రోజు సాములు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు, అందుకొర్లు - 1 రోజు
2.	డయాబెటీస్ చక్కరవ్యాధి	1 వారం పాటు - తిప్పుతీగ 2వ వారం - మెంతిఅకు, దొండకాయ, నేరుడు, మునగ ఆకు 3వ వారం - పుటీన తమలపాకు	కొర్లు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అందుకొర్లు - 2 రోజులు
3.	క్రైరాయ్డ్ పి.సి.ఐ.డి. పైబర్లైట్ హస్ట్రైట్	1 వారం పాటు - జిల్ఫప్టి 2వ వారం - కాసుగ 3వ వారం - చింతచిగురు 4వ వారం - మునగ పూత గీంగుర, తమలపాకు	కొర్లు - 1 రోజు సాములు - 3 రోజులు అలికలు : 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందుకొర్లు - 1 రోజు
ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కొబ్బరి నూనె 3 నెలల పాటు తీసుకోవాలి.			
4.	బి.పి.	1 వారం పాటు - జిల్ఫప్టి 2వ వారం - తులసి 3వ వారం - కొత్తమీర బ్రహ్మజముడు, సర్పగంధ.	కొర్లు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అందుకొర్లు - 2 రోజులు
5.	బరువు తగ్గదానికి	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - జీలికర్ల	కొర్లు - 1 రోజు సాములు - 3 రోజులు అలికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు, అందుకొర్లు - 1 రోజు
6.	బరువు పెరగడానికి	1 వారం పాటు - ఆపాలు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - జీలికర్ల	కొర్లు - 1 రోజు సాములు - 3 రోజులు అలికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు, అందుకొర్లు - 1 రోజు
7.	అస్త్రా క్షరు	1 వ వారం పాటు - మిలియాలు 2వ వారం - అల్లము, పసుపు	కొర్లు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు, ఊదలు - 2 రోజులు అందుకొర్లు - 2 రోజులు
8.	పాల్క్రోస్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం దాఖీన చెక్క 3వ వారం - నాగవళి	కొర్లు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అలికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు అందుకొర్లు - 3 రోజులు
9.	కిడ్డిలో రాట్సు	1 వారం పాటు - పుటీన 2వ వారం - కొత్తమీర 3వ వారం - లరటి దిండు 4వ వారం - గీంగుర, కస్తూరి పుట్టు సోయా కూర	కొర్లు - 2 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అందుకొర్లు - 2 రోజులు



10.	జ్యోతిర్ శక్తి పెరిగడానికి	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చేక్క 3వ వారం నుఫ్ఫుల అకులు	కొర్రలు - 1 రోజు సాములు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు డ్జిదలు - 1 రోజు, అందుకొర్రలు - 1 రోజు
11.	గ్యాష్టిక్	1 వారం పాటు - మెంతులు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - కానుగ తంగడి అకు	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు డ్జిదలు - 1 రోజు, అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
12.	కీళ్ల వాపు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జల్లిప్పత్తి 4వ వారం - గొంగుశార	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు డ్జిదలు - 1 రోజు, అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
13.	కళ్ల	1 వారం పాటు - క్యూరెట్ 2వ వారం - పుచ్చిన 3వ వారం - సోంయూకూర అకు	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు డ్జిదలు - 1 రోజు, అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
14.	నరాల సమస్య	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - జాము 3వ వారం - పాలిజాతం	కొర్రలు - 2 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, డ్జిదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు
15.	విన్ మరియు కిణ్ణి శుభ్రి	1 వారం పాటు సాధాపాకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - రసిపాల, కన్స్తూరి పుప్పు	కొర్రలు - 1 రోజు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, డ్జిదలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
16.	అల్జైమ్హర్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - అల్లం 3వ వారం - సాధాపాకు	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, డ్జిదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
17.	ఫిట్స్ మూర్ఖ	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - ఈత 3వ వారం - గరిక	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, డ్జిదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
18.	సి4, సి5	1 వారం పాటు - కలిపేపాకు 2వ వారం - పాలిజాతం 3వ వారం - జాము	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, డ్జిదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు
19.	వెరణీన్ వైయిన్స్	1 వారం పాటు - టమాట, పవ్వాయి 2వ వారం - బొండకాయ 3వ వారం - పాలిజాతం	కొర్రలు - 3 రోజులు సాములు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు డ్జిదలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు

వేది తగ్గడానికి ఉదయం, సాయంత్రం వారం పాటు పుటీన కఫోయం తీసుకోవాలి.

స్ట్రీలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు పుంటీకూర (గొంగుశార) కఫోయం తీసుకోవాలి.



# మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలున్న (కిడ్డి ఫెయిల్యూర్, కిడ్డి రాజ్య) వారు ఎవరైనా...



**సిరిధాన్యాలు :** 2 రోజులు ఊదలు, తర్వాత 2 రోజులు అరికలు, తర్వాత 2 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు కొరలు, ఒక రోజు అందుకొరల బియ్యం వండుకు తినాలి. ఈ 5 రకాల సిరిధాన్యాలను సైకిల్కిగా తినాలి. రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినాలి. అలాగే వాటిని మిక్కు చేసి వాడరాదు. ఏ రోజైనా ఊదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కూడా ఆ సిరిధాన్యాన్ని తినాలి. ఔషధ గుణాలతో అనారోగ్యాన్ని పొరదోలి, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందించడం ఈ 5 రకాల చిరుధాన్యాల పల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

**మూడు రకాలు గంజి ద్రావకాలు :** ఆద్యాన్వేద కేసులలో ఊదల గంజి ఒక వారం, అరికల గంజి మరోవారం, సామల గంజి తరువాతి వారం తీసుకోవాలి. ఊదాలిసినోలో ఊన్నవారు లేదా క్రయాచినిన్ లేదా బన్ ఎక్కువగా ఊన్నవారు వీటిని అస్సుంలాగ వండుకు తినకుండా వాటి గంజిని తయారు చేసుకుని తాగితే సాధారణంగా అందుపులోకి వస్తుంది.

**గంజి ఎలా చెయ్యాలి :** 1 కప్పుసిరిధాన్య బియ్యానికి 6 రెట్ల నీరు కలిపి 5 లేదా 6 గంటలు నానబెట్టి... అవే నీటితో గంజి చేసుకొని తాగవచ్చు. రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా దీనిని తాగవచ్చు.

## మూడు రకాల కషాయాలు :

1. రణపాలాకు కషాయం ఒక వారం
2. అటీకమామిడి (పునర్వు, తెల్లగలిజేరు) కషాయం తరువాతి వారం;
3. కొత్తిమీర కషాయం తరువాత వారం వాడుకోవాలి. అలా వారం, వారం మార్చి మార్చి వాడుకోవాలి. ఈ మూడు రకాల కషాయాలను సైకిల్కిగా తాగాలి. ప్రతిరోజు ఊదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు వాడాలి. కని అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు 3 సార్లు కూడా ఈ కషాయం తాగవచ్చు. కషాయాలు మరీ చేచుగా ఉంటే కొంచెం తాటిబెల్లం కలుపుకోవచ్చు. వీటిలో పాలు కాని నూనెలు కాని, పంచదారను గాని కలుపకూడదు. అలాగే వాటిని మిక్కు చేసి వాడరాదు. మీరు త్రాగే ప్రతిసారి తాజాగా సిద్ధం చేసుకోండి.

**ఆహారంలో వాడకూడానివి :** వరి, గోధుమ, మైదా, పంచదార, పాలతో చేసిన పదార్థాలు తినరాదు. (పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు), రిఫైన్ ప్యాకెట్ నూనెలు వాడవద్దు (గానుగ నూనెలను వాడవచ్చు). మాంసాహారం, కోడిగుట్ట, చాక్కెట్లు తినవద్దు. కాఫీ, టీ తాగవద్దు (హెర్బ్ టీ వాడండి). ప్లాస్టిక్ బాటీల్ను వాడరాదు. రాగిపాత్రలో 6 గంటలు ఉంచిన నీటిని తాగటానికి, వంటకి వాడండి.

- ప్రతిరోజు నడక, ధ్యానము, 8 గంటల చీకటి నిద్ర తప్పనిసరి.
- దీనిని నిబధ్వతతో చేస్తే 6 వారాల్లో ఇది అందుపులోకి వస్తుంది. ఎక్కువ క్రియేటినినే కౌంట (Creatinine count) ఊన్న వారికి నార్కులకు రావడానికి ఎక్కువ కాలం పట్టవచ్చు.
- అల్లోపతి మందులను ఒక్కసారిగా అపరాదు. అల్లోపతి వైద్యుని సంప్రదిస్తూనే ఉండాలి. టెస్టులు చేయించుకుంటూ, శరీరంలో వస్తున్న అనుకూల మార్పులను బట్టి అల్లోపతి మందులను క్రమంగా తగ్గించవచ్చు.
- రోగ నివారణ తర్వాత కూడా సిరిధాన్యాలను తినటం, కషాయాలు తీసుకోవటం కొనసాగిస్తే పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా ఉండవచ్చు.





## పసందైన ‘సిరి’ వంటకంబు

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

1 కప్పు సిరిధాన్య బియ్యానికి 6 రెట్లు నీరు కలిపి, 5-6 గంటలు నానబెట్టి. అవే నీటితో గంజి చేసుకొని తాగవచ్చు. రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా గంజి తాగవచ్చు.

కొర్క బియ్యం, అండుకొర్క బియ్యం, ఊద బియ్యం, అరిక బియ్యం, సామ బియ్యం ... ఇవీ ఐదు సిరిధాన్యాలు. వీటితో రకాల వంటలు చేసుకోవడం సులభమే. అన్నం వంటకోవచ్చు. రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. దోసలు, ఇడ్లీలు, పాంగలి, ఉప్పు, బిసిసిబెల్ల బాత్త, బిర్యానీ వంటివి చాలా సులభంగా చేసుకోవచ్చు.

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

కుక్కరులో కాకుండా మామాలు పాత్రల్లో వండుకుంటే నీరు ఎక్కువ పోయాల్చి వస్తుంది. సిరిధాన్యాల బియ్యానికి 4 రెట్లు లేదా 5 రెట్లు నీరు కూడా అవసరం కావచ్చు. ఉడుకుతున్నప్పుడు ఇంకా ఎంత నీరు కావాలో చూసుకుంటూ .. తగినంత నీరు పోసుకోవాలి.

**వండుకున్న అన్నాన్ని కూరలతో, పులుసుతో, రసంతో కలిపి తినవచ్చు.**

ఈ అన్నంతో పులిహోర చేసుకోవచ్చు. పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసం కలిపి పులిహోర చేసుకోవచ్చు. బిర్యానీ, బిసిబిల్లాబాతు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు .. తాటిబెల్లం, నెయ్య కలిపి భోజనానంతరం తినే స్టోటుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.



అప్పుడప్పుడు వండిన అన్నాన్ని మెత్తగా పిసికి.. రకరకాల గంజి మరియు కూరగాయలతోపాటు కొత్తమీర, అల్లం, వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క జీలకర్, పెరుగు/మజ్జిగలతో కలిపి తాలింపు వేసి కొత్త వంటకాలను కూడా ప్రయుచ్చించవచ్చు.

## పసుపు), జీలకర్, నిమ్మ రసంతో సిరిధాన్యాల అన్నంతో పులిహరీర

సెంద్రియ నూనెగింజలతో గానుగ ఆడించిన నూనె కొంచెం, కరివేపాకులు, ఆవాలు, జీలకర్, పచ్చి/ఎండు మిరపకాయ ముక్కలు తగుమాత్రంగా వేసి.. దోరగా వేయించి, 2 నుంచి 5 చెంచాల చింతపండు రసం వేసి.. ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వండి. చివరలో గడ్డల్లేకుండా చిదిపిన సిరిధాన్యం అన్నం, ఉప్పు కలపండి. కొత్తమీర తరుగు, నిమ్మ రసం (అవసరం అనుకుంటే) ముందే వేయించి ఉంచుకున్న సుష్యులను కూడా (మీకు ఇష్టమైతే) కలుపుకోవచ్చు. అంతే వంటకం సిద్ధం అయినట్టే.

## రొట్టె చేసుకునే విధానం

5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో ఏదో ఒక సిరిధాన్యం పిండితో రొట్టె చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈ పిండిని 95 శాతం వరకు తీసుకొని, దానికి 5 శాతం మినపపస్పు పిండిని కలుపుకొని, తగుమాత్రంగా నీరు, 2 చెంచాల పెరుగు కూడా కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. పాలకూర లేదా మెంతికూర ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకొని, క్యారట్, కొత్తమీర ముక్కలను కూడా పిండిలో కలుపుకోవాలి. అరగంట తర్వాత రొట్టెలు చేసుకోవాలి. ఆకుపైన కొంచెం నూనె రాసి చేతివేళతో లేదా గుండ్రని కర్రతో ఒక మొర్తురు మందాన రొట్టెలు చేసుకోవాలి. పెనం మీద నెఱ్య లేదా నూనె వేసి రొట్టె చేసుకోవచ్చు.

## ఉప్పు, దీనే లేదా ఇడ్లీ మరియు పాంగలి చేసుకునే విధానం

పాతకాలం నుంచి వీటిని చేసుకునే విధంగానే చేసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిలో పరి బియ్యం లేదా ఉప్పుడు రవ్వకు బదులుగా ఇప్పుడు మనం సిరిధాన్య బియ్యాన్ని లేదా రవ్వను వాడుకోవాలి. అంతే తేడా! ఉప్పు తయారీ కోసం నానబెట్టుకున్న సిరిధాన్యాలను కూరగాయల తరుగుతో పాటు పాత్ర/బాణాలిలో తాళింపు వేసిన తర్వాత, ఆ మొత్తాన్ని కుక్కరులోకి వేసుకొని ఉడకబెడితే త్వరగా, చక్కగా ఉప్పు తయారవుతుంది.

ఇడ్లీ మెత్తగా రావాలంటే .. అర కప్పు ఉప్పుడు రవ్వతో .. అదే రకం సిరిధాన్యాన్నికి చెందిన ముందు రోజు వండిన అన్నాన్ని రెండు గుప్పల్లు కలపాలి. బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత రుఖీన పిండిని పులియబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే ఇడ్లీలు మెత్తగా ఉంటాయి.

మరెన్నో పిండివంటలు కూడా నులుపుగా చేసుకోవచ్చు.



## కొరలు / అందుకొరలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



అప్పం



రిట్టి



కొర్ర అన్నం



వీలిహంగి



డోస



పెసరట్టు



డోస, ఇడ్లి



సెమ్బుక్కు చివ్డా



లడ్డు తయారీ



కిచిడి



ఏయిలం



కేరిలి



మురుకులు



లడ్డు



వీలిహంగి



ఖీర్

## ఉదలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



కిచితి



జ్వళీ దోస



శీర



ఉహ్రా



మురుకులు



స్టైట్



టీక్కి



ఉహ్రా



కారా పొంగలి



వలావు

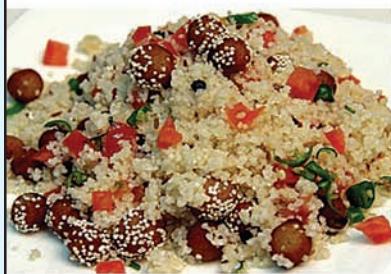
## సాములతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



పెరుగుస్తూం



రవ్వ ఇడీ



రైన్ పలావు



చక్కర పాంగలి



దోశ



తీపి అష్టం



కిచిడి



పెసరట్టు



పలావు



దోశ



సాము అస్తూం



జన్మీల్లాబాత్



ఉప్పొ



సాము పాల్పడ

## అలకలతో తయారు చేసే ఆపశిర పదార్థాలు



డోస



కిచిడి



ముక్కె మిల్లెట్ పాంగల్



పులిహోర



పెసరట్టు



పులి ఉక్కె



పాయసం



పెరుగుస్తీ



డోస

పాయసం



పలావు



చెత్తుర పాంగలి



పుచ్చినా అన్నం



లడ్డు



సాంబార్ అన్నం



అంబలి



రోటీ

# ఆరోగ్య సంరక్షణ.. అన్నదాత అభివృద్ధి



“సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం”. ఈ నినాదంతో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చేపట్టిన ఆరోగ్య ఉద్యమం.. ఏకకాలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ, రైతు అభివృద్ధి విధానంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. దేశీయ ఆహారంతోనే ఆరోగ్య సిరులన్న ఆయన మాట.. ఆహారపు అలవాట్ల పట్ల ప్రజల ఆలోచనలో మార్పు తెస్తోంది. 5 సిరిధాన్యాల్లో ఉన్న పోషక విలువలు, రోగాలను బాగు చేయడంలో వాటి ప్రాచుర్యత గురించి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అవగాహన కార్బూకమాల ద్వారా ప్రజలు తెలుసుకుంటున్నారు. దేశీయ ఆహారంతో ఇండియాను ఆరోగ్య భారత గా తీర్చిదిద్దాలన్న ఆయన సంకలనానికి స్పష్టంద సంస్థ సహకారం తోడుకావటంతో.. సిరిధాన్యాల వినియోగంపై ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరుగుతోంది. దీంతో.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలకు మార్కెట్లో విస్పృతమైన డిమాండ్ ఏర్పడింది. వీటిని పండించే రైతులకు మళ్ళీ మంచి రోజులు వచ్చాయి. తద్వారా డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆహార వైష్ణవీగా, రైతు బాంధవుడిగా గుర్తింపు పొందారు.

మేము చాలా ఏక్షుగా సిరిధాన్యాలు పండిస్తున్నాం. కానీ గతంలో వీటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ఎవరు ఆసక్తి చూవే వారు కాదు. బియ్యం, గోధుమలు, పాశ్చాత్య ఆహార పదార్థాల అధిక వినియోగంతో దేశీయ ఆహారమైన మన సిరిధాన్యాలు నిర్మాణానికి గురయ్యాయి. అయితే... ఎవుటికి ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్ అన్న మాట మరోసారి రుజువైంది. సిరిధాన్యాలతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమంటూ డాక్టర్ ఖాదర్ వలి కర్రాటుక నుంచి మొదలు పెట్టిన చైతన్య ఉద్యమం.. మార్పు తీసుకొస్తోంది. ప్రజల ఆహార అలవాట్లని మళ్ళీ పాత రోజుల వైపు మళ్ళీస్తోంది. కొర్రలు, అరికెలు, అండు కొర్రలు, సామెలు, ఊదలకు మంచి డిమాండ్ ఏర్పడింది. చాలా మంది పంట వద్దకే వచ్చి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. పంట వేసే ముందే ఆర్ట్రర్లు సైతం ఇస్తున్నారు. సిరిధాన్యాలతో దీర్ఘకాల వ్యాధులను నయం చేయవచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆచరణలో సాధ్యం చేసి చూపించడమే ఈ మార్పుకు ప్రధాన కారణం. ఇప్పుడు సిరిధాన్యాలను సాగు చేస్తున్న రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తుండటంతో మిగతా రైతులు వీటిని పండించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. సహజ వద్దతుల్లో సాగు చేసే ఈ పంటలకు ఎక్కువ పెట్టుబడి అవసరం ఉండదు. పైగా కేవలం 2 నుంచి మూడు నెలల్లో పంట చేతికి వస్తున్ది. సిరిధాన్యాలకు మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో.. రైతులకు మంచి ఆదాయం లభిస్తుంది. వినియోగదారుల అవసరాలకు సరిపడా ఆహారం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఆరోగ్య అభివృద్ధి కోసం సిరిధాన్యాల విషపానికి శ్రీకారం చుట్టిన ఖాదర్ వలి గారు.. పరోక్షంగా రైతు బాంధవుడిగా కూడా మారారు.

- విజయ్ కుమార్, సిరిధాన్యాల రైతు, కడవ



మేము 16 ఏక్షుగా సేంద్రియ విధానంలో పంటలు పండిస్తున్నాము. మాకున్న 20 ఎకరాలతో పాటు మరో పదెకరాలు కొలుతీసుకొని సేంద్రియ పంటలు పండిస్తున్నాము. చిరిధాన్యాల్లో రాగులు, సజ్జలు సాగు చేస్తున్నాం. ఇటీవల చాలా మంది కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికెలు, సామెలు, ఊదలు కావాలని అడుగుతున్నారు. సిరిధాన్యాలపై డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్బూకమాలతో ఇవి మళ్ళీ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. ఒకప్పుడు కొర్రలు, సామెలు అంటే తెలియని వారు సైతం.. ఇప్పుడు ఇవి ఎక్కుడ లభిస్తాయో చెప్పుండటున్నారు. దీంతో మేము కూడా ఈ 5 సిరిధాన్యాలను సాగు చేయడాని అనుకుంటున్నాం. వీటికి మార్కెట్లో డిమాండ్ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో మంచి ఆదాయం వస్తుండన్న విశ్వాసం కలిగింది. ప్రజల ఆరోగ్య క్షేమంతో పాటు రైతుల అభ్యస్తతి కోసం డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు చేస్తున్న కృషికి మా ధన్యవాదాలు.

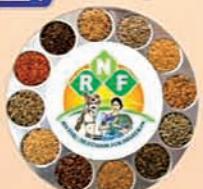
- రమణరాధీ, మహాబుబ్ నగర్



సిరిధాన్యాలు



# రైతునేస్తం ఫాండెషన్



రైతునేస్తం ఫాండెషన్



## ‘సిద్ధధర్మాన్వర్తీ ఆరోగ్య సిర్కలు

డా॥ భాదర్ వలి గాలతో ‘రైతునేస్తం’ చైర్‌మెంట్‌లో యిద్దపల్లి వేంకటేశ్వరరావు ప్రశ్నక జింటర్వ్యూ

గత 40-50 సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయం క్రమంగా మారుతూ వస్తుంది. రసాయనాలు, పురుగు మందులు అధిక వాడకం వల్ల దాదాపు 50-60% మంది రైతులు వ్యవసాయానికి దూరమయ్యారు. ఎవరయితే నీటి సాగుకు అనుకూలంగా ఉన్నారో, నారు మాత్రమే వ్యవసాయం చేయడానికి అనుపుగా కంపెనీలుగా మార్కున్నాయి. ఈ కంపెనీలు ఇచ్చే రసాయన ఎరువులు పురుగు మందులు మన వ్యవసాయంలో చీటిటు చేసుకున్నాయి. అప్పుడు ఈ వ్యవసాయం కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్ళింది. కంపెనీల ఉత్పత్తులు లేకుండా, వ్యవసాయంలో లేకుండా పోయింది. నువ్వులు, కొర్కెలు, అలకెలు, జీస్నలు. ఈ పదార్థాలన్నింటికి విలువ లేకుండా చేయబడింది. ఇది చాలా కంపెనీల చర్యల వల్ల ఇలా జిలగింది. ఇలా మన వ్యవసాయం రూపురేఖలు మారిపోయాయి. మన దేశంలో మనం పిండించే పంటలు తినడం లేదు. ముందు వ్యవసాయంలో రైతుల చేతిలోనే విత్తనాలు, ఎరువులు తయారయ్యాయి. క్రమంగా ఇది పూర్తిగా మారిపోయింది. ఇలా ఆరోగ్య విషయంలో అలానే వ్యవసాయంలో కూడా దెబ్బతిన్నాం. కాబట్టి ఇప్పుడు మన పంటలు, అలాగే చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యత అందరికి తెలియజేస్తే మన పేద రైతులు పండించే ఈ చిరుధాన్య పంటలకు కూడా మంచి విలువ వస్తుంది. వలి అన్నానికి మనం అలవాటు పడ్డాం కానీ, కొర్కెలు అన్నమే, ఊదలు అన్నమే, కాని మనం చేసుకోం. మన పిల్లలకి ముందు తరాలకు చెప్పాల్సిందేంటంటే వలి లాగానే కొర్కెలు, ఊదలు, అలకెలు లాంటి చిరుధాన్యాలతో కూడా అన్నం వండుకుని తినాచ్చు. ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలతో చేసిన అన్నం తింటే ఆరోగ్యం వస్తుంది. వలి అన్నం తింటే అనారోగ్యం రావచ్చు అని చెప్పాలి.

ముఖ్య విషయం ఏంటుంటే గడిచిన 5, 10 సంవత్సరాలలో పెద్దరోగాలు బిపి, మధుమేహం, క్యాస్టర్ లాంటివి చిన్న వయసులోనే మనం గమనిస్తున్నాం. ఇది చాలా శోచనీయ విషయం. కాబట్టి మనం తెలియజేయాల్సింది పాలు, పెరుగు, గోధుమలు, బియ్యం తగ్గించాలి. చిరుధాన్యాల ఆహారం పిల్లలకు అందజేయడం చాలా మంచిది.

పట్టణాలు, నగరాల్లో చిరుధాన్యాలపై మంచి అవగాహన కర్మాంగాలో కల్పించడం జరిగింది. అక్కడ అందుకొరలు కిలో రూ. 250/-లు అయినా కూడా ప్రజలు తీసుకెళ్తున్నారు. ఎందుకంటే సిరి ధాన్యాలపై వారికి మంచి అవగాహన రావడం. వాటి వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండడం వల్ల వీటికి గిరాకి ఏర్పడింది. ఇలా సిరి ధాన్యాలకు డిమాండ్ పెరిగి వీటిని పండించే రైతులకు కూడా మంచి ఆదాయం వస్తుంది. ఈ సిరిధాన్య పంటలు పండించడం వల్ల, రైతులకు ఇది మంచి ఆదాయ మార్గంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ వాణిజ్య పంటలవైపు ఉండే రైతులు కూడా క్రమంగా సిరిధాన్య పంటలు పండించడం ప్రారంభించారు. మనం చేయాల్సింది ప్రజల్లో మంచి అవగాహన కల్పించడం, ఎందుకంటే సిరిధాన్యాల వాడకం వల్ల మంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచారు అనే నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కల్పించాలి. అప్పుడు వేల మంది రోగులకు కూడా మంచి జరిగి అందరికి లభ్యించాలి.



ఇటీవల అమెరికాలో హాబ్స్ట్రోన్లో జరిగిన అమెరికా తెలంగాణ సంఘం మహాసభల్లో వ్యవసాయరంగ అభివృద్ధి గురించి ఏర్పాటుచేసిన 'రచ్చబండ' వేతనికై చిరుధాన్యాల ప్రదర్శనలో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డా. ఖాదర్ వితో రైతునేస్తం వేంకటేశ్వరరావు



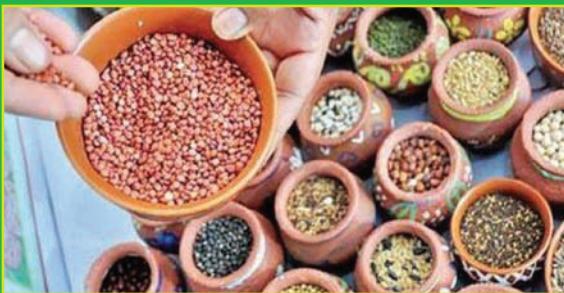
ఖాదరాబాద్లోని 'రైతునేస్తం' సహజ / సేంప్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కేంద్రం నేచురల్ ప్రోడక్ట్స్ స్టోర్సు సంఖల్సిన ఖాదర్ వి



కర్నాటకలో మొదట ఈ కొర్రలు, రాగులు ఎవరు తింటారు, దళితులు తినే ఆహారం అని అనుకునేవారు. ఎందుకంటే బ్రిటిషు వారి లాగా మెల్లగా మన వాళ్ళు బియ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టారు. అందువల్ల అప్పుడు శ్రీమంతుల ఆహారం గోధుమలు, వరి ఉండేది. తర్వాత క్రమంగా అందరికీ ఆహారం అనేలా వరి, గోధుమలను చేశారు. ఇంటిలో కొర్రలు, అందుకొర్రలు రకాలు మాయమయ్యాయి. ఇప్పుడు బెంగుళూరు, కర్నాటకలలో నేను చైతన్యం తీసుకు వచ్చి రోగులకు జబ్బు నయం చేయడానికి ఈ సిరిధాన్యాలు వాడి నేను నయం చేయడం ప్రారంభించాక అకడి ప్రజల్లో మంచి చైతన్యం వచ్చి అందరూ ఈ సిరిధాన్యాలు వాడడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారనేది అర్థమయింది. క్రమంగా అందరూ కూడా ఈ సిరిధాన్యాలు వైపు మొగ్గ చూపడం జరిగింది. వాడిన వారు కూడా తమ ఆరోగ్యం చాలా బాగుంది అనే విషయం పదిమందికి చెప్పడం వల్ల వీటి వాడకం కూడా క్రమంగా పెరిగింది.

## సిరిధాన్యాలపై ఘనం గ్రామాల్లో అధిక ప్రచారం కల్పించాలి

ఇంకో ముఖ్య విషయం పట్టణాల్లోనే కాకుండా గ్రామాల్లో కూడా రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఎందుకంటే ఈ గోధుమలు, బియ్యం కూడా వాళ్ళు తీసుకుంటున్నారు కాబట్టి ఈ సిరిధాన్యాలు తినండి మీ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది అనే ప్రచారం, అవగాహన గ్రామీణ ప్రజల్లో కూడా కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇంకా పట్టణాల్లో ఉండే వారు కూడా పెద్ద పెద్ద హోటల్లోకి వెళ్ళి సిరిధాన్యాలతో వండిన ఆహార పదార్థాలనే తింటున్నారు. ఈ విషయం కూడా గ్రామీణ ప్రజలకు తెలిసేలా మనం చేయాలి. ఇప్పుడు వారిలో కూడా అవగాహన వచ్చి గ్రామీణ ప్రజలు కూడా ఈ సిరిధాన్యాలను అధికంగా ఉపయోగిస్తారు. క్రమంగా సిరిధాన్యాల ఉత్పత్తిని రైతులు చేపడతారు, అప్పుడు రైతులకు ఆదాయం వస్తుంది. అలాగే ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటారు సిరిధాన్యాల వాడకం వల్ల. కాబట్టి అందరూ గ్రామీణ, పట్టణ వాసుల్లో కూడా ఈ సిరిధాన్యాల వాడకంపై ఇంకా చాలా అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది.



సిరిధాన్యాలు ఐదు. సామలు, కొర్రలు, అరికలు, ఊదలు, అందుకొర్రలు. ఈ 5 ధాన్యాల్లో వీచు వదార్థం కొర్రల్లో 8, అరికల్లో 9, అందుకొర్రల్లో 12.5, సామల్లో 9.8, ఊదల్లో 10 శాతం ఉంది. ఈ అద్యాత్మమైన వీచు అంశం వల్లనే మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దానికి తోడు విటమిన్ బి3, థయమిన్, నియాసిన్ ఇలాంటి విటమిన్లన్న ఈ ఐదు సిరిధాన్యాల్లో పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ప్రోటీన్స్ కొర్రల్లో 11.5 ఉంది. మనిషికి కావాల్సిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే అంశాలు ఈ 5 సిరిధాన్యాల్లో ఉన్నాయి కాబట్టే ఇవి అనేక రోగాల్ని 6 నెలల్లోనే నయం చేయడానికి వీలు కలుగుతుంది. అందరూ కూడా ఈ 5 సిరిధాన్యాల్ని వాడినట్లయితే ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మంచి అవకాశం ఉంది.

రైతుల్లో కూడా మంచి అవగాహన కల్పించాలి, అలాగే అందరూ కూడా ఇవి వాడాలి అప్పుడే రైతులు కూడా పండిస్తారు. అందరికి కూడా ఈ ధాన్యాలు దొరుకుతాయి. కాబట్టి వీటి ప్రాధాన్యతపై ప్రజల్లోకి మరింత అవగాహన కలిగించాలి. అప్పుడే రైతులు వీటి సాగుకు ముందుకు పస్తారు. ఎందుకంటే పండించిన పంటను కొనేవాళ్ళు లేకపోతే రైతు కూడా సాగు చేయడు కాబట్టి అందరిలో అవగాహన వచ్చి ఈ సిరిధాన్యాల వాడకం బాగా పెరిగితే అందరికి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



## || చిరుధాన్యాలను సిలిధాన్యాలుగా ఎలా అభివృద్ధిస్తారు ?

ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతిలో ఉత్పాదన చేసిన పదార్థాలను తినడం వల్ల నేడు ప్రజలు అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఆ రోగాలను దేహం నుంచి దూరం చేసే శక్తి 5 (కొర్టలు, అండు కొర్టలు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు) చిరుధాన్యాల్లో ఉంది. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తున్నందు వల్ల వీటికి నేను సిరిధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాను. చిరుధాన్యాల్లో ఇంకా రాగులు, సజ్జలు, వరిగెలు తదితర ధాన్యాలు ఉన్నాయి. వీటికి తటస్త ధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాను. ఎందుకంటే ఇవి రోగాలను దూరం చేయలేవు. పైన పేరొస్తు చిరుధాన్యాలు పూర్తిగా రోగాలను నయం చేస్తున్నందు వల్ల వాటికి సిరిధాన్యాలు, సకారాత్మక ధాన్యాలు అని నామకరణం చేశాను. ఈ 5 ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం, శిష్ట పదార్థం అనుపాతం ఒకే అంకెలో ఉంది. ఇవి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల స్థాయిని నియంత్రించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.

## || నాలుగు దశాబ్దాల కిందటి పంటల క్రైతి, నేటి పంటల సాగు విధానం ఏ విధంగా ఉందని మీరు అనుకుంటున్నారు ?

40 ఏళ్ళ క్రితం వ్యవసాయం వర్షాధారితంగా సాగేది. కానీ నేడు పరిస్థితి మారిపోయింది. నేడు వ్యవసాయం నీటి సాగుబడి, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు, కలుపునాశక మందులతో ముడిపడి సాగుతోంది. నీటి సాగుబడి ఉన్న వారినే వ్యవసాయాదురులుగా గుర్తించే పరిస్థితి సృష్టించారు. దీనికి కారణం బడా కంపేనీలే. వీరు ఉత్పత్తి చేసే నీటి సాగుబడి అనుకూల విధానాలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులను వ్యవసాయ విధానంలోకి చొప్పించారు. అంటే.. మన వ్యవసాయం ఇప్పుడు కంపేనీల చేతుల్లోకి వెళ్లిందన్నమాట. ఈ కంపేనీలు లేకుండా మనం ఉత్పత్తి చేసుకోగలిగే పదార్థాలు మెల్లగా దూరమయ్యాయి. అంటే.. నువ్వులు, కొర్టలు, అండు కొర్టలు, జొన్సులు తదితర పదార్థాలకు విలువ లేకుండా చేశారు.

## || అలా చేసినవి దేశీయ కంపేనీలా ? లేక విదేశీ కంపేనీలా ?

ఈ మార్పులో పాత్ర మొత్తం విదేశీ కంపేనీలదే. మన కంపేనీలు ఇప్పుడు ఉండొచ్చు. కానీ వాటి ప్రమేయం నామమాత్రమే. ఈ ప్రక్రియలో మొత్తం లాభాలు చివరికి విదేశీ కంపేనీల చేతుల్లోకి వెళ్తాయి. వారి వ్యాపారం కోసం చేపట్టిన చర్యల ఫలితంగానే నేడు మన వ్యవసాయ విధానంలో భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. మరోపేవు కంపేనీల నుంచి భారీ మొత్తంలో వేతనాలు పొందే మేధావులు, విజ్ఞానులు దేశీయ ఆహారాన్ని నిర్క్షించేశారు. అందుకే నేడు కొర్టలు, అండు కొర్టలు, సామలు తదితర చిరుధాన్యాలు తినే వారు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. మొత్తంగా వ్యవసాయంలో వాటిజీక్కరణమే నేటి దుస్థితికి ప్రధాన కారణం. పాత కాలంలో మన రైతుల చేతుల్లో విత్తనాలు ఉండేవి. వారే ఎయివులని సహజ పద్ధతుల్లో తయారు చేసుకునే వారు. తర్వాతి రోజుల్లో



సిలిధాన్యాలు ఎన్నిరకాలు ? వాటి పోషిష్టాల విలువలు ఏవఱస్తారా ?

సిరిధాన్యాలు ఐదు. అవి... అరికెలు, సామెలు, ఊదలు, కొర్టలు, అండు కొర్టలు. వీటిలో పీచుపదార్థం మనకు కావాల్సినంత ఉంది. కొర్టల్లో 8, అరికెల్లో 9, అండుకొర్టల్లో 12.5, సామెల్లో 9.8, ఊదల్లో 10 శాతం చొప్పున పీచు పదార్థం ఉంది. పీచు పదార్థం వల్లే మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దీనికి తోడు వీటిలో విటమిన్లు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి. మనిషి ఆరోగ్య జీవసాయికి కావాల్సిన అన్ని అంశాలు ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి అనేక రోగాలను ఈ సిరిధాన్యాలు ఆరు నెలల్లో నయం చేస్తున్నాయి.

“



వచ్చిన హరిత విషపంతో ఆహార సమృద్ధి సాధించాం కాని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకున్నాం. ఈ హరిత విషపంతో ఉత్సాహం చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల గడిచిన 40, 50 ఏళ్లలో మన దేశపు ఆరోగ్య స్థితి చాలా కుంటుపడింది. అంటే.. వ్యవసాయం రంగంలోను, ఆరోగ్యం విషయంలోను మనం బాగా దెబ్బతిన్నాం. ఈ విషాధ స్థితి నుంచి బయటపడాలి అంటే.. దేశీయ పర్షిల్లో ఆహారాన్ని పదార్థాల ఉత్సాహంను ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే రైతులు బాగు పడతారు. ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బియ్యం, గోధుమలు, చక్కర వంటి పదార్థాలు ఎలాంటి రోగాలకు కారణం అవుతున్నాయి అనే అంశంపై నగరాలు, పట్టణాల్లో అవగాహన కల్పించాలి. వీటి స్థానంలో సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వివరించాలి. ఎక్కువ మంది ప్రజలు సిరిధాన్యాలను తీసుకుంటే.. వాటికి విలువ పెరుగుతుంది. వీటిని పండించే రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తుంది.



**చియుధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచితే రైతులకు కూడా మేలు జరుగుతుందన్న మాటలో వాస్తవమొంత ఉండంటారు ?**

ఖచ్చితంగా రైతులకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. కర్కాటకలో ఇది జరిగింది. ఉత్తర కర్కాటకలో అనేక మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను సాగు చేస్తున్నారు. వినియోగదారులు వారి



జింటికి వచ్చే కొనుగోలు చేస్తున్నారు. రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తోంది.

**|| 40 ఏళ్లలో వరి ప్రధాన పంటగా మారింది. పాట్టు తీసి పాలివ్ చేసిన బియ్యాన్నే చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. పిల్లలు కూడా తేల్ అన్నం, పిజ్జా, బర్గర్లో ఎక్కువగా తింటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వీరందిలనీ సిరిధాన్యాలపైపు ఎలా మళ్ళీంచాలి ?**

చాలా ఏళ్ల నుంచి మనం వరి అన్నానికి అలవాటు పడ్డాం. సిరిధాన్యాలతో కూడా అన్నం వండుకోవచ్చు. వరి అన్నంలాగే కొర్కెలు, అండు కొర్కెలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలతో రకరకాల పంటకాలు

చేసుకోవచ్చు. కానీ వరి అన్నంతో చేసిన ఆహారంతో అనారోగ్యం, తడితర వంటకాలు తింటే ఆరోగ్యం బాగుంటుందనే విషయాన్ని మనం పిల్లలకు చెప్పాలి. వారికి అర్థమయ్యి రీతిలో వివరించాలి. పెద్ద వారు తిని.. పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి.

**|| ప్రసుతం పాశ్చాత్య పోకడలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల్లో సిరిధాన్యాల ఆహారంపై ఆసక్తి పెంచేందుకు మీరు ఎలాంటి చర్చలు చేపడుతున్నారు ?**

గడిచిన 10 సంవత్సరాల్లో ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. బీపీ, ఘగర్, ట్రైరాయిడ్, క్యాస్టర్ పంటి రోగాలు 10 ఏళ్ల పిల్లలకు కూడా వస్తున్నాయి. నూటికి ఆరు శాతం మంది పిల్లలు ఈ తరహ రోగాల బారిన పడుతున్నారని అధ్యయనాలు సప్పం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి రోగాల నుంచి పిల్లలను రక్కించాలంటే.. ముందుగా వారు తింటున్న ఆహారంపై దృష్టి సారించాలి. బియ్యం, చక్కర, గోధుమలను దూరం చేయాలి. సిరిధాన్యాలను వాడితే ఆరోగ్యం బాగపుతుందని చెప్పాలి. ఈ తరహలోనే కర్కాటకలో నేను అనేక అవగాహన కార్బూకమాలు నిర్మించామి.. తల్లిదండ్రులకు వివరించడం జరిగింది. వారిలో మార్పు వచ్చింది. ఇటీవల పిల్లలు కూడా సిరిధాన్యాల ఆహారంపై వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. తల్లి పాలు ఇప్పుడం ఆపేసిన తర్వాత నుంచి పిల్లలకు ఈ ఆహారం ఇస్తే వారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

**|| తెలుగువారైన మీరు కర్కాటకలో స్థిరపడి.. సిరిధాన్యాలపై అక్కడి వారిలో అవగాహన పెంచారు. తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు కూడా వీటిని చేరువ చేసేందుకు ఎలా ముందుకు సాగుతున్నారు ?**

నేను కర్కాటకలోని మైసూరులో స్థిరపడినదవల్ల.. ఆ ప్రాంతంలో చేపట్టిన అవగాహన కార్బూకమాలతో



ప్రజలు సిరిధాన్యాలు తీసుకోవడం మొదలు పెట్టారు. మంచి ఘలితాలు రావడంతో నోటి మాట ద్వారా ఈ విషయం కర్ణాటక అంతటా విస్తరించింది. రాష్ట్రహ్వాష్టంగా సదస్సుల్లో పాల్గొని సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగింది. ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. దీన్ని గుర్తించిన కర్ణాటక ప్రభుత్వం గతేడాది ప్రతి జిల్లలో సిరిధాన్య మేళా నిర్వహించింది. బెంగళూరు జనాభాలో

10 నుంచి 15 శాతం మంది మధుమేహాతో బాధపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిపై ప్రజల్లో ఇప్పుడిప్పుడే ఆలోచన మొదలై.. ఆయా రోగాలను తగ్గించే సిరిధాన్యాలవైపు మళ్ళుతున్నారు.

ఇచ్చేవల కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోను రైతునేస్తేం ఫోండేషన్ వంటి సంస్థలు ఈ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. వాటిలో పాల్గొని సిరిధాన్యాల ప్రయోజనాలను వివరిస్తున్నాను. మున్ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో వీతిన్నె ఎక్కువ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజలని చైతన్యం చేయాలన్నది నా అభిలాష.

**చిరుధాన్యాలు పండించిన రైతులకు మంచి ఆదాయం లభించాలంటే పట్టణాలు, నగరాల ప్రజల్లో వీటిపై అవగాహన పెంచాలిన అవసరం ఉంది. ఛిన్నపై మీ అభిప్రాయం ఏంటి?**

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యం. పట్టణాలు, నగర వాసుల్లో ఇచ్చేవల కాలంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. తినే ఆహారంపై ఆలోచన మారుతోంది. సిరిధాన్యాలవైపు చాలా

**మధ్య వయస్సు వారు, అంటే 25-40 సంపత్తురాలు**

**వయస్సువారు ఎలాంటి ఆహారం తినవచ్చు?**

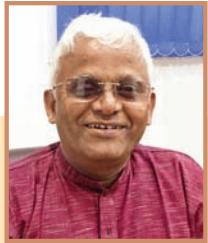
సంధివాత రోగం, హృదయరోగులకు, మధుమేహం, తలనొప్పి కావచ్చు, వీటన్నించికి స్వాలంగా నేను చెప్పేది 5 సిరి ధాన్యాలను, రెండు రోజులకు ఒకసారి మార్పుకొని, రెండు రోజులు అరికెలు, రెండు రోజులు సాములు, రెండు రోజులు కొర్రలు, రెండు రోజులు ఊదలు, ఇలా మార్చి మార్చి చిత్రాన్నం, పలావు, దోసెలు ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైంది ధాన్యాన్ని బాగా నానబెట్టాలి. ఎందుకంటే వీటిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బాగా నానబెడితే మంచిగా ఉడుకుతుంది. ఇంకా వీటితో వడలు, బోండాలు, సేమ్యాలు, మురుకులు, స్వీటుస్ ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. పిజ్జలు కూడా కొర్పిండితో చేసుకోవచ్చు కాని చీజ్ వాడవద్దు.



మంది ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. దీంతో కర్ణాటకలో సిరిధాన్యాల విలువ పెరిగింది. బెంగళూరులో అందుకొర్రలు కిలో రూ.200 ఉంది. అయినా ప్రజలు ఆరోగ్యం కోసం ధరల విషయంలో వెనకాడటం లేదు. ఉన్న స్టోక్ సరిపోవడం లేదు. ఇలా విలువ పెరిగేతే.. రైతులు ఇలాంటి పంటలను వేసేందుకు ముందుకు వస్తారు. సిరిధాన్యాలు తింటే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది అన్న నమ్మకాన్ని ప్రజల్లో కలిగిస్తేనే ఈ మార్పు సాధ్యం.

**క్షీనోవా దాదాపు కిలో రూ.1500 పెట్టి చాలా మంచి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అంతే సాయి పోషకాలు ఉండి కిలో రూ.100కే లభించే మన కొర్రలను మాత్రం నిర్దిష్టం చేస్తున్నారు? ఛిన్నికి కారణం ఏంటి?**

దీనికి కారణం ఒకక్కణే. కొర్రల్లో ఘలానా ఆరోగ్య విలువలు ఉన్నాయని ఎవరూ చెప్పడం లేదు. క్షీనోవా వాడండని చెబుతున్న కొంత మంది పెద్ద డాక్టర్లు.. అంతకంటే ఎక్కువ పోషకాలు మన సిరిధాన్యాల్లోను



ఉన్నాయన్న విషయాన్ని చెప్పడం లేదు. అదే నా బాధ. అందుకే నేను నా వంతు కృషిగా సిరిధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని నిర్ణయించుకొని ముందుకు సాగుతున్నాను.

## ■ యత్క వయసులో ఉన్న ఆడ పిల్లలకు సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు ఏవరిస్తారా ?

ఆడ పిల్లల్లో హర్షిణ్ణ సమతల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో వారు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. పాలు, కాఫీ, టీ, బియ్యం, గోదుమలు తీసుకోవడం కూడా ఈ సమస్యకు ఓ కారణం. వెంటనే వాచిని నిలిపివేయాలి. వీటి పరిష్కారానికి కొర్రలు, అందు కొర్రలు, అరికెలు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. పీసీటీ, నెలసరి సమస్యలకు సామ బియ్యం మంచి పరిష్కారం చూపుతుంది. ఆరు వారాల్లో వాటన్నింటినీ దూరం చేస్తుంది. సామెలతో అన్నం చేసుకోవచ్చు, ఇంజీలుగా తీసుకోవచ్చు, దోశలు వేయుచ్చు. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు పాలు, కాఫీలు, టీలు తాగడం ఆపేయాలి. వీరికి తమలపాకు కషాయం, మునగ ఆకు కషాయం, చింత ఆకు కషాయం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నూనె నేరుగా రెండు మూడు చెంచాలు తాగడం వల్ల క్రైరాయిడ్, పీసీటీ వంటి సమస్యలు చాలా సులువుగా బాగవుతాయి. అందరు గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే.. సామల్లో జననాంగాలను శుద్ధి చేసే గుణం ఉంది. అందుకే ఆడపిల్లలు వారంలో మూడు రోజులు సామ బియ్యం తెచ్చాలి. మిగతా నాలుగు రోజులు మిగిలిన సిరిధాన్యాలు తినవచ్చు. ప్రభుత్వాలు కూడా పారశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం కింద సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని ఆడపిల్లలకు అందించగలిగితే చాలా మేలు జరుగుతుంది.

## ■ నడి వయసు వారు మోకాళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలతో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నారు. వీటి నుంచి ఉపశమనం కోసం వారు ఏ సిరిధాన్యాలు, ఏ విధమైన కషాయాలు తీసుకోవాలి ?

గతంలో 45, 50 ఏళ్లలో వచ్చే రోగాలన్నీ ఇప్పుడు 25, 30 ఏళ్లకే వస్తున్నాయి. సంధివాతం, హృదయ సమస్యలు, మధుమేహం, బీపీ, తలన్పిపి ఇలా అనేక సమస్యలు యుక్త వయసులోనే కబిశిస్తున్నాయి. వీటిన్నింటి నుంచి బయటపడాలంటే.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలను రెండు రోజులకు ఒకటి చొప్పున మార్పుకొని తెచ్చాలి. వీటితో చిత్రాన్మం, పలావ్, దోశలు, ఇంజీలు తదితర అన్ని వంటలు చేసుకొని తినవచ్చు. ఆఖరికి పిజ్జ కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ చీజ్ వాడొద్దు. ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే... చిరుధాన్యాలు వండే ముందు బాగా నాన పెట్టాలి. సమయం ఉంటే పొద్దున నానపెట్టి రాత్రి, రాత్రి నానపెట్టి పొద్దున వండాలి. ఇలా పీలుకానప్పుడు కనీసం రెండు గంటలు నానపెట్టి వండాలి. నడి వయసులో మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య పరిష్కారానికి కొర్రలు, అందు కొర్రలు మంచి ఆహారం. నాగదలి కషాయం, సాదాపాకు కషాయం, తమలపాకు కషాయం, కొత్తిమీర

క్యాస్టర్ వచ్చిన తర్వాత రేడియోథరపి, కీమోథరపి అని మనషుల్ని పూర్తిగా నిస్సేజం చేస్తారు, చాలామంది ఆ దశలో నా దగ్గరకి పస్తారు. అయినా మేము వారికి సిరిధాన్యాలని మొదటి రెండు వారాలు గంజి రూపంలో తీసుకోమని చెప్తాం. ఒక లోటు బియ్యానికి 5, 6 లోటుల నీరుపోసి నానపెట్టి ఉడికించి, గంజి రూపంలో తీసుకుంటే 3 వారాల్లోనే దేహంలో ఆరోగ్యం మొదలవుతుంది. మెల్లగా 6 నెలల్లో 90 శాతం వాళ్ల సమస్య తీరిపోతుంది. అద్భుతంగా వని చేస్తుంది. క్యాస్టర్ వస్తే మామూలుగా కొన్ని రోజులు ఈ కీమోథరపి, రేడియోథరపి తర్వాత మెటబాలిష్ అంటే స్టాసాంతరం జరుగుతుంది. అంటే స్టాసాల్లో ఉంటే వెన్నులోకి, వెన్నుముకలో ఉంటే గర్జుకోశానికి ఇలా వేరేవోటికి మారుతుంది. అదంతట ఆడే మారుతుంది. ఇలా స్టాసాంతరం జరిగినాక కూడా సిరిధాన్యాల తీసుకుని నయం చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి భర్తు కూడా ఉండదు. అన్ని తక్కువ ధరకు దొరుకుతున్నాయి. మన చట్టు ఉన్న వాటితోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని మనం తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

**క్యాస్టర్ ట్రీటమెంట్ తర్వాత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?**



కషాయం బాగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు మెంతి ఆకు కషాయం చాలా మంచిది. రోజు ఉదయం పిడికెడు ఆకుని 200 ఎంఎల్ నీళ్లలో 3 నిమిషాలు మరిగించాలి. కావాలంటే తాబి బెల్లం పాకం వేసుకోవచ్చు. ఇలా పడిగడపున 15 రోజులు తాగితే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. దీనికి తోడు అరికెలు, సామలు కూడా అధ్యుతమైన ఆహారంగా పనిచేస్తుంది.

## ॥ ఇటీవల కాలంలో క్యాస్టర్ వ్యాధి కలవరపెడుతుంది. గ్రామాల్లో రైతులు కూడా ఈ మహామాయి బాలన పదుతున్నారు. ఈ క్యాస్టర్ లను జయించడంలో సిరిధాన్యాలు ప్రామఖ్యతను వివరిస్తారా ?

క్యాస్టర్ చికిత్సలో రేడియో థరపీ, కీమోథరపీ అనే పద్ధతులు ఉంటాయి. వీటితో బాధితులు పూర్తిగా నీస్చిజితుడు అవుతాడు. చాలా మంది మా దగ్గరకు ఆ స్థితిలో వస్తారు. వారికి మొదటి రెండు వారాల్లో సిరిధాన్యాలను గంజి రూపంలో తీసుకోమని చెబుతాం. అలా వారి దేహంలో శక్తి వస్తుంది. తర్వాత ఆరు నెలల్లో 90 శాతం సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. అంత అధ్యుతంగా ఈ సిరిధాన్యాలు పనిచేస్తున్నాయి. క్యాస్టర్ ఇతర భాగాలకు విస్తరించిన తర్వాత మా దగ్గరకు వచ్చి సిరిధాన్యాల చికిత్స తీసుకొని ఆరోగ్యం మెరుగైన వాళ్ల ఉన్నారు. అలాగే.. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలకు అయ్యే ఖర్చు నామమాత్రమే. అందుకే దీన్ని ఖర్చు లేని వైద్య విధానంగాను పిలవవచ్చు.



### ॥ తాగే నీటి అంశంలో తీసుకోవాల్సిన జగ్గత్తులు ఏంటి ?

ప్రస్తుతం మనకు ఉన్న నీటి సరఫరా వ్యవస్థల కారణంగా నీటిలో ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ చేరుతున్నాయి. వీటిని వేరు చేసే నీటిని శుభ్రంగా మార్చే శక్తి రాగికి ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు రాగి బిందెల్లో నీరు తాగే వారు. రాగి పాత్రల్లో వంటలు చేసుకునే వారు. అదే వారి ఆరోగ్య రహస్యం కూడా. ఇప్పుడు మనం ఈ విధానాన్ని పాటించడం చాలా సులభం. ఒక రాగి రేకుని మట్టి కుండలో లేదా బిందెల్లో రాత్రి పెడితే.. పొద్దటికి నీళ్ల శుభ్రమమతాయి. తాగడానికి, వంటకి, కషాయా తయారీకి ఆ నీటినే వాడాలి. దీనికి తోడు ఒక ఎండిన మునగ విత్తనం నీళ్లలో వేస్తే ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయి.

### ॥ ఇటీవల కాలంలో చిన్న వయసులోనే గుండె పోటుకి గురవుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికి కారణం ఏంటంటారు ? మీరిచ్చే ఆరోగ్య సూత్రాలేంటి ?

గుండె పోటుకి చాలా మంది పని ఒత్తిడి కారణం అంటారు. నేను మాత్రం మనం తీసుకుంటున్న ఆహారమే ప్రధాన కారణమని చెబుతాను. కొలస్టోల్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడంతోనే ముప్పు వస్తోంది. అలాగే రాత్రి విధులు చేయడం కూడా మంచిది కాదు. రాత్రిత్సు మేలుకోవడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. గుండె సమస్యలు వస్తాయి. ఇక గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి, రక్తనాళాల్లో పూడిక ఉన్న వారికి అరికెలు చాలా మంచిది. సామలు, ఊదలు, కొరలు, అందు కొరల ఆహారంతో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు పూర్తి స్థాయిలో అందుతాయి. వీటితో పాటు ప్రతి రోజు ఉదయం వ్యాయామం చేయాలి. సంఘర్ష ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం కూడా చాలా ముఖ్యమన్నది అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

### ॥ విద్యార్థులకు చదువు, ఐటీ ఉద్యోగులపై పని ఒత్తిడి. నైర్విన వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల చిన్న వయసులోనే రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి ?

చిన్న వయసు నుంచే బీపీ మందులు వాడుతున్న వారి సంఖ్య ఇటీవలి కాలంలో పెరుగుతున్న మాట వాస్తవం. దీనికి పరిష్కారం.. ముఖ్యంగా పిల్లలకు పాలు, బీ, కాఫీలు తాగించడం నిలిపివేయాలి. పాలకు బదులు నువ్వులు, కొబ్బరి, రాగి, సజ్జ పాలు ఇవ్వండి. 100 గ్రాముల నువ్వులను అర లీటరు నీటిలో రాత్రి నానపెట్టి



పొద్దున రుబీ పిండితే పాలు వస్తాయి. వీటిని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు చేసి పిల్లలకు ఇవ్వపచ్చ). ఇక... పసుపు, శోంటి కషాయం పిల్లలను సూక్ష్మగ్రాహిగా తయారు చేస్తుంది. అందుకొర్రలు, కొర్రలు, అరికెలు పిల్లల మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. కాల్చియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల ఎదుగుదలకి తోడ్పుడుతుంది. నువ్వుల వల్ల మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. చాలా మంది బుద్ధిమాంద్యం గల పిల్లలకి మేము ఈ ఆహారం అందించి ఘలితాలను విశ్లేషించాం. వారిలో చాలా మంది పద్మ తరగతిలో ఘస్ట్ క్లాస్ లో ఉత్తీర్ణుల్యయారు కూడా.

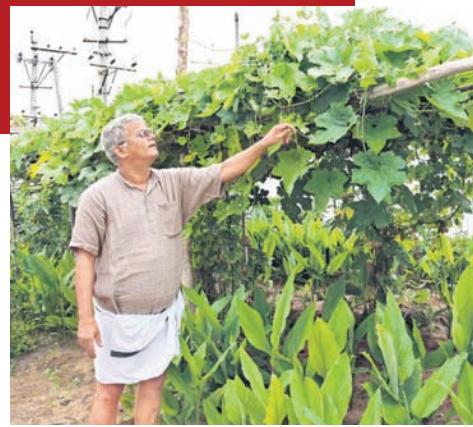
అధిక రక్త పోటు సమస్యతో బాధపడే వారికి అందు కొర్రలు చాలా మంచిది. ఇవి రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటితో పాటు మిగిలిన సిరుధాన్యాలను కూడా తీసుకొచ్చు. ఓపీ నియంత్రణకు సిరిధాన్యాల ఆహారంతో పాటు ప్రతి రోజు వ్యాయామం తప్పినిసరి. ప్రతి రోజు ఉదయం కనీసం 60 నిమిషాలు నడవాలి. శక్తి మేరకు వ్యాయామం చేయాలి.

### ■ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఇచ్చివల కాలంలో పెరగడానికి కారణం ఏంటి?

ఇది నిజం. ఇటీవల 20, 25 ఏళ్లల్లోనే జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం బియ్యం, గోధుమలు తినడమే. బియ్యం, గోధుమల్లో పీచుపదార్థం లేదు. అలాగే గోధుమల్లో ఉన్న గ్రాటిన్ అనే ప్రోటీన్ వల్ల జీర్ణ రసాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో గ్యాష్టిక్ సమస్యలు వస్తున్నాయి. దానికి టాబైట్లు, సిరప లు పరిష్కారం కాదు. ఆహారంలో మార్పుతోనే సమస్య దూరం అవుతుంది. ఇందుకు సిరిధాన్యాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

### గుండెపాటు చికిత్స తర్వాత ఎటువంటి అహారం తీసుకోవచ్చు?

వని వత్తిడి వల్ల హోర్టికల్చర్ రావటం లేదు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థం వల్ల వస్తుంది. కోడిగుడ్డు, మాంసం, పిజాలు, కూల్ ట్రైంకులు కావచ్చు ఇవే కారణాలు ముఖ్యం. అరికెలు రక్తానికి సంబంధించి బాగా పని చేస్తాయి.



కొర్రలు, కషాయాల్లో నాగవళి కషాయం, కొత్తిమీర కషాయం, తమలపాకు కషాయం, మెంతి ఆకు కషాయం, ఇందులో మెంతి ఆకు కషాయం జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులకు మంచిది. రోజు ఉదయం పరగడుపున పిడికెడు ఆకును 200 మి.లీ. నీటిలో 3 నిమిషాలు మరిగించి దానికి కావాలంటే తాటిబెల్లం పాకం వేసుకుని ఒక 10-15 రోజులు తాగితే జీర్ణ సంబంధ రోగాలు అన్ని తగ్గిపోతాయి.

పిల్లలకు కాఫీలు, టీలు తాగించడం తగ్గించాలి. దానికి బదులు పసుపు కషాయం ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల్ని బుద్ధిమంతులుగా చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు కొర్రలు, అరికలులో ఉన్న జింక ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పుడుతుంది. కాల్చియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇస్తే ఇంకా బాగా పిల్లలు పెరుగుతారు. 3-15 సంవత్సరాల మధ్యపయస్సు వారికి వేరుశనగ, కొబ్బరి, నువ్వులు లాంటి పదార్థాలను వారానికి మార్పి ఇవ్వటం వల్ల పిల్లలు సూక్ష్మగ్రాహులుగా తయారపడుతారు. బుద్ధిమాంద్యం కూడా తగ్గుతుంది. నువ్వులపాలు, రాగి పాలు, సజ్జపాలు, కొబ్బరిపాలు ఇలా అనేక పాలు ఇవ్వపచ్చ.

సువ్వుల పాలకోసం నువ్వులు 100 గ్రా, 500 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి ప్రొడ్యూస్‌నే రుబీ పంచలో పడగడితే పాలు వస్తాయి. ఇవే ఇవ్వపచ్చ. ఇవి పిల్లలకి బాగా మంచివి.

గోధుమలు, వరి బియ్యంలో పీచుపదార్థం లేదు. దీనివల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగా ఉత్పత్తికావు. అందువల్ల జీర్ణసంబంధ రోగాలు వస్తున్నాయి. దీనికి ఆహారంగా సిరిధాన్యాలు బాగా పనిచేస్తాయి. ఆరోగ్యం కోసం ఇవి తప్పకుండా వాడితే మంచి ఘలితం ఉంటుంది. అందరు వాడితే ఆరోగ్యం వారి సాంతమపడుతుంది.





చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై రైతునేస్తుం  
 ఫాండెషన్' ప్రాదరాబాద్ లో నిర్మించిన అవగాహన  
 సదస్సులో ప్రసంగిస్తున్న డా. భాదర్ వచ్చి

- చిరుతో సిలి వస్తుందని మీరు చిరుధాన్యాలకు సిలిధాన్యాలుగా నామకరణం చేశారు. అయితే చాలా మంచి రైతులు ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలను సొగు చేస్తి గిట్టుబాటు కాదనే భావనలో ఉన్నారు కదా ?

అవును. ఇది నిజమే. ఈ ధాన్యాలు, వాటితో కలిగే ప్రయోజనాలు ప్రజలకు తెలిసి.. ఎక్కువగా వినియోగమయ్యేలా చేస్తేనే ఈ పంటలకు విలువ పెరుగుతుంది. వీటిని పండించే రైతులకు గిట్టుబాటై సిరిధాన్యాలు అనే పేరు సార్కరకుమపుతుంది. పట్టణాలు, సగరాల్లో ఈ చిరుధాన్యాలు ఎక్కువగా వినియోగమైతే.. గ్రామీణ ప్రజలు కూడా వీటివైపు మళ్ళతారు. అందరికీ కావాల్సింది ఆరోగ్యమే. వీటితో అది లభిస్తుందన్న నమ్మకం ప్రజల్లో కలిగేలా చేయాలి.

- రైతునేస్తుం ఫాండెషన్ కూడా ఇదే చేస్తుంది. సిలిధాన్యాలతో ఆరోగ్యం, సేంబ్రియ ఆపరింపై వివిధ ప్రాంతాల్లో అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఈ అంశంలో ముఖ్యందు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్మించేందుకు సంఘర్షం అవుతోంది. ఈ కార్బూకమాల్లో మీ సహాయం కూడా కావాలి.

తప్పకుండా నా సహాయం ఎవ్వడు ఉంటుంది. ఇక.. మీరు రైతునేస్తుం అని పేరు పెట్టడం చాలా సబబుగా ఉంది. ఇలా రైతులు పండించే పంటలకు ముందుగా సగరాల్లో విలువ కల్పించాలి. అదే నిజమైన రైతునేస్తుం చేసే పని. మీరు అది చేస్తున్నారు. ఇక... మిగితా ధాన్యాలతో పోలిస్తే చిరుధాన్యాల ధర కాస్త ఎక్కువ ఉండటం వల్ల ఇది శ్రీమంతుల ఆహారం అని కొందరు అంటున్నారు. అందులో వాస్తవం లేదు. ఎందుకంటే.. కొర్రలు కిలో సుమారు రూ.100 గా ఉంది. కానీ ఆ కిలో కొర్రలతో పండిన అన్నంతో పది మంది భోజనం చేయుచ్చ.



## ॥ డిస్క్స్ సమస్యలతో భాద్ధపడే వారు L-4, L-5 సమస్యలకు ఏ విధమైన చికిత్స తీసుకోవాలి?

నడుము దగ్గర కల్పించాలు పేరుకొని, నరం ఒత్తిడివల్ల ఇబ్బందులు పడేవారు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాల్లో నయమవుతుంది. ప్రమాదవశాత్తూ L-4, L-5 దెబ్బతింటే.. సిరిధాన్యాలతో కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది కానీ పూర్తిగా నయం చేయడం కష్టం. కర్జాటకలో ఒకే ప్రమాదంలో ఇద్దరు పిల్లలు గాయపడి కోమాలోకి వెళ్లారు. మూడువారాల తర్వాత ఒక అబ్బాయి కోలుకున్నాడు. మరో మూడువారాల్లో మామూలుగా మారిపోయాడు. ఇంకో అబ్బాయి మాత్రం కోమాలోనే ఉన్నాడు. వారికి చికిత్స చేసిన డాక్టర్ ఈ విషయాన్ని గమనించి వాళ్ల తల్లిదండ్రులను అడిగాడు. గత రెండేళ్లగా మా అబ్బాయి సిరిధాన్యాలనే భోంచేస్తున్నాడని వారు చెప్పారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలున్న పదు సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజాలకోసారి మార్చి మార్చి తీసుకోవాలి. నరాల బలహీనతకు కొర్రలు, అండుకొర్రలను తీసుకోవాలి. రక్కానికి సంబంధించిన సమస్యలకు అరికెలు, సామలు, జననాంగ సమస్యలకు సామలు, అరికెలు తీసుకోవాలి.

## ॥ మోటార్ స్యూరాన్ సమస్య పరిష్కారానికి సిరిధాన్యాలు ఎలా పనిచేస్తాయి ?

మోటార్ స్యూరాన్ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య అయినా కుసుమల నూనె, కొబ్బరినూనె ఒక్కారం మార్చిమార్చి ఉదయం పరికడుపున రెండుమూడు చెంచాలు తాగాలి. కొర్రలు, అండుకొర్రలు వారంలో రెండ్రోజులు, రెండ్రోజులు అండుకొర్రలు మిగిలిన మూడురోజులు అరికెలు, సామలు, ఊదలు తినాలి. నరాల సమస్యకు పనుపు, బీల్యపత్రం, తమలపాకు కపాయాలు చాలామంచిది. వారంవారం మార్చుతూ 2-3నెలలు ఈ కపాయాలు తాగాలి. మోటార్ స్యూరాన్ సమస్యవల్ల జరిగిన సష్టాన్ని నివారించడానికి 6-7విళ్ల సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి.

## ॥ కిడ్డి సంబంధిత వ్యాధులు నివారణ, నియంత్రణ ఎలా?

అరికెలు, సామలతో మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారించవచ్చు. క్రియాటిన్ 7 ఉండి... డయాలసిస్కు వెళ్లి పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ అరికెలు, సామల గంజి అరువారాలు తాగితే చాలా వేగంగా కోలుకుంటారు. బ్రహ్మకమలం జాతికి చెందిన బ్రయోఫిలం కిన్నాట్లా అనే ఆకు, కొత్తిమీర, పునర్వువా కపాయాలు సేవించాలి. ఈ పద్ధతులు పాటించిన వందలాదిమండికి క్రియాటిన్ ఒకటికి చేరి ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నారు.



## ॥ మానసిక ఇబ్బందుల పరిష్కారానికి ఏ సిరిధాన్యాలు, కపాయాలు తీసుకోవాలి ?

మైండ్ డిస్ట్ర్యూగా ఉంటే చీకట్లో నిద్రపోవాలి. రాత్రిపూట మేలొన్ని ఉండటం మంచిది కాదు. రాత్రి పనిచేస్తే జీవ సమతల్యత దెబ్బతింటుంది. రోగినిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. నిద్రలోనే కాలేయం, మూత్రపిండాలు శుద్ధి అవుతాయి. పగలు నిద్రపోవద్దు. అరికెల పొట్టుతో చేసిన కపాయాన్ని తీసుకుంటే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. లెమన్ గ్రాన్ కపాయంతో ఆలోచనలు అదుపులో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ను కూడా దూరం చేస్తుంది. వందగ్రాముల నువ్వులతో నలీటర్ పాలు తయారుచేసుకొని రోజుా సాయంత్రం తాగాలి.

## ॥ గర్జిస్టీలు, బాలింతలు నివారణ తినపచ్చా?

గర్జిస్టీలు, బాలింతలు సిరిధాన్యాలను తినపచ్చు. సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే గర్జుంలో శిశువు బలంగా తయారవుతుంది. 3-6 నెలల గర్జిఱలు కొర్రలు, అండుకొర్రలు ఎక్కువగా తినాలి. 6-9 నెలల గర్జిఱలు అరికెలు, సామలు బాగా తినాలి. బాలింతలు ఊదలు, సజ్జలు, మునగపూలు, మునగాకు బాగా తింటే పాలుబాగా వస్తాయి.





### ■ పిల్లలకు వచ్చే సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ ఎలా?

పాలుతాగడంవల్ల పిల్లల్లో రోగినిరోధకశక్తి తగ్గిపోతుంది. డెయిరీ పాలకుబదులు కొబ్బరి పాలతోపాటు నువ్వులు, రాగులు, సజ్జల పాలు తాగితే మంచిది.

### ■ సంధివాతం ఎందుకు వస్తుంది. నివారణ చర్యలేంటి ?

కీళ్ళ మధ్య ప్రాంతంలో గ్రూకోష్ ఎక్కువగా చేరడంవల్ల సంధివాత సమస్యలు వస్తున్నాయి. గ్రూకోష్ విడుదలను నియంత్రించే ఆహారంతో శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సిరిధాన్యాల్లో ఈ గుణం అధికంగా ఉంది. సంధివాతం సమస్యను నివారించేందుకు సామెలు, అండుకొర్రలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

### ■ మతిమరుపు సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి?

పార్ట్ర్యూసన్, మతిమరుపు సమస్యకు పసుపు, అల్లం, నాగదాలి కషాయం తాగాలి. కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికెలు తినాలి. కొబ్బరినూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమనూనె వారంవారం మార్చిమార్చి తాగాలి.

### ■ మైగ్రేన్ సమస్య నివారణ చర్యలు ఏమిటి?

మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు నువ్వులను ఇనుప పెనెంలో వేయించుకొని రోజూ ఒక అర్ద చెంచా తింటే 21 రోజుల్లో 90శాతం మైగ్రేన్ నయం అవుతుంది. మరో 21 రోజుల్లో పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశం ఉంది.

### ■ చర్యవ్యాధులు, పాలియా, వేలికోన్ వేన్ సమస్యల నివారణ మార్గాలు ఏమిటి?

చర్యవ్యాధులు నివారణకు కలబంద, తులసి, లెమన్ గ్రాన్స్, గరిక కషాయాలు తాగితే మంచిది. పెర్మియా చాలా తీవ్రమైన సమస్య. శిష్టచికిత్సతోపాటు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేరికోన్ వేన్కి ఉమాటా, దొండకాయ జూన్ వారంవారం మార్చిమార్చి తీసుకోవాలి. దొండకాయ ఆకు, పారిజాతం ఆకు కషాయాలు సేవించాలి.

### ■ పైబ్రాయిడ్, సైనస్, రక్తహీనత సమస్యలకు పరిష్కారం ఏమిటి?

జవాబు: పైబ్రాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు సామలు, అరికెలతోపాటు తమలపాకు, మునగాకు, చింతాకు, గోంగూర కషాయాలు సేవించాలి. సైనస్కి కాఫీ, టీలు మానేయాలి. కొబ్బరిపాలు, కొర్రలు, అండుకొర్రలు చాలా మంచిది. శొంటి, పసుపు కషాయాలు సేవించాలి. ఈవెన్సిఅర్ కొంట్స్ ఎక్కువ, ప్లైటెట్స్ తక్కువ, హిమోగ్లోబిన్ వంటి సమస్యలకు క్యారెట్, బీటరూట్, ఉసిరికాయ జూన్ తాగాలి. కొర్రలు, అరికెలు తినాలి. ప్లైటెట్స్ పెంచుకునేందుకు పారిజాతం, భాప్పాయి ఆకుల కషాయం తాగాలి.



## నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది



గోవింద స్వామి నాయుడు  
ఏల్ పురం, గుంపాల్,  
చిత్తూరు జిల్లా

నా వయసు 74 ఏళ్లు. వృత్తిల్లాగే పశువైద్యునిగా ఓ ప్రముఖ సంస్థలో పనిచేస్తున్నాను. నేను గత కొన్నెళ్లగా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండె సమస్యలు వచ్చాయి. బైపోన్ సరజరీ అయ్యింది. వీటితో పాటు మోకాళ్ నొప్పులు, మూత్ర సమస్యల వేధించడం మొదలు పెట్టాయి. ఈ సమయంలోనే నేను డాక్టర్ భాదర్ వలి గురించి విన్నాను. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమని ఆయన మాటలు విన్నాక సమ్మకం కలిగింది. గత 3 నెలలుగా నేను అన్ని సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజులకు ఒకటిచొప్పున ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. వాటితోనే దోశలు, ఇడ్లీలు తదితర వంటకాలు చేసుకుంటున్నాము. గతంతో పోలిస్టే ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది. జీవీ నియంత్రణలోకి వచ్చింది. దీంతో మందుల మోతాదుని కూడా త్రగ్గించాను. కీళ్ నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగింది. ఇప్పుడు నేను ప్రతి రోజు ఉదయం వాకింగ్ కి వెళ్లగలుగుతున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా రెండు, మూడు గంటల పాటు నిలుచొని ఉండగలుగుతున్నాను. అలాగే... ఇంతకముందు రాత్రి వెళ్లలో తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చేది. దీంతో కంటినిండా నిద్ర ఉండేది కాదు. సిరిధాన్యాలు, కపాయాలు వాడుతున్న తర్వాత చాలా మార్పు వచ్చింది. మూత్ర సమస్య కూడా నియంత్రణలోకి వచ్చింది. అలాగే గత కొన్నెళ్లగా నన్ను తీవ్ర మనోవేదనకు గురి చేసిన మలబద్ధకం సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఈ వయసులోను నేను ఉత్సాహంగా విధులకు వెళ్లగలుతున్నానంటే దానికి ప్రధాన కారణం సిరిధాన్యాలు, కపాయాలే అని గట్టిగా చెప్పగలను. వీటి ద్వారా మంచి ఘలితాలు పొందిన నేను నా స్నేహితులు, బంధువులకు సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని సూచిస్తున్నాను.

## సిరిధాన్యాలు ఇంత అధ్యతమైన మేలు చేస్తాయని ముందు నేను ఊహించలేదు

నా వయసు 35 ఏళ్లు. గత పదేళ్లగా ప్రాదరాబాద్ లోని ఓ కంపెనీలో ప్రైవేటు ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నాను. పని ఒత్తిడి, షిఫ్ట్ దూయాటీలు, సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాలతో నాకు 5 ఏళ్ల కిందట మధుమేహం వచ్చింది. దీంతో అప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాను. అయితే ఇటీవల నా మగర్ లెవెల్స్ బాగా పెరిగిపోయాయి. బాగా నీరసంగా ఉండేది. దీంతో ఆరోగ్యంపై ఆందోళన తీవ్రమైంది. ఈ సమయంలో నా మిత్రుడి ద్వారా సిరిధాన్యాలు, వాటితో కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకున్నాను. రెండు నెలల నుంచి సిరిధాన్యాల ఆహారమే తీసుకుంటున్నాను. గతానికి ఇప్పటికీ నా ఆరోగ్య స్థితిలో గణసీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. మధుమేహం అదుపులోకి వచ్చింది. నీరసం దూరమై శరీరం ఉత్సాహంగా మారింది. శక్తి పెరిగింది. ఇప్పుడు నా విధులను ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా నిర్మిషాంచగలుగుతున్నాను. సిరిధాన్యాలు ఇంత అధ్యతమైన మేలు చేస్తాయని ముందు నేను ఊహించలేదు. కానీ ఇప్పుడు వాటితో వచ్చే ఘలితాలకు ప్రత్యక్ష ఉండాహారణగా నిలుస్తున్న నేను మిగతా వారికి సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోమని సూచిస్తున్నాను.

- టి. శ్రీనివాస్, ప్రైవేటు ఉద్యోగి, ప్రాదరాబాద్



‘సిలిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరీగ్యం’ అన్న మాట నూటికి నూరుపొళ్లు నిజం

నేను పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్‌లో కానిస్టేబులగా విధులు నిర్వహిస్తున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా సమయానికి అపోరం తీసుకోకపోవడం, ఎక్కువ సేపు లింగోని ఉండటం పంటి కారణాల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తాయి. దీంతో మోకాలికి సర్జరీ అయ్యంది. ఆ సమయంలో 3 నెలలు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. మంచానికి పరిమితమై ఉండటం వల్ల చాలా బరువు పెరిగాను. దీనికి తోడు జీర్జ సంబంధిత సమస్యలు వేదనకు గురిచేశాయి. ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలోనే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గురించి తెలిసింది. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో అనేక రోగాలు నయమవుతాయింటూ విపరించిన విధానాలపై విశ్వాసం కలిగింది. 5 సిరిధాన్యాలను రెండు నెలలుగా ఆపోరంగా తీసుకుంటున్నాను. మొంతి కషాయం తాగాను. గతంలో కన్నా ఇప్పుడు నేను చురుగ్గా ఉన్నాను. బరువు పెరిగి 79 కేజీలకు చేరుకున్న నేను... నెలన్నర రోజుల్లో 9 కేజీలు తగ్గాను. అంతకముందు నడిస్తేనే ఆయాసం వచ్చేది. ఇప్పుడు సులువుగా రన్నింగ్ చేయగలగుతున్నాను. గ్రౌఫ్సైట్ సమస్య కూడా తగ్గింది. ఖాదర్ గారు చెప్పినట్టు.. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అను మాట నూటికి నూరుపాక్షి నిజం.



కిరణ్ కుమార్  
వాయిలపాడు,  
చిత్తూరు జిల్లా



ప్రసాద్

# మగర్ లెవల్స్ నాథారణ స్క్రీన్‌యిక్ వచ్చాయి

నా వయసు 62. నేను చాలా రోజులుగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాను. సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసిన తర్వాత 3 నెలల నుంచి వాటినే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. దీంతో నా ఘగర్ లెవర్ల్ సాధారణ స్థాయికి వచ్చాయి. ఈ సిరిధాన్యాలని నేను నా మిత్రులు, బంధువులకి కూడా సూచించాను. వీటిని వినియోగిస్తున్న వారు కూడా మంచి ఫలితాలు పొందుతున్నారు. మధుమేహం, బీపీ, షైరాయ్డ్, నీరసం వంటి సమస్యలు వారికి అదుపులోకి వచ్చాయి.

**మందులు వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది**

నేను బ్యాంకులో మేనేజర్గా రిప్రైర్ అయ్యాను. నేను గత 28 ఏళ్లు అధిక రక్త పోటుతో ఖాధపడ్డాను. ఇన్నాళ్లు ప్రతి రోజు డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా మందులు వాడే వాడిని. ఆరు నెలల కిందట డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్యక్రమానికి హోజరయ్యాను. సిరిధాన్యాలతో పూర్తి ఆరోగ్యం ఎలా సాధించుకోవచ్చే ఆయన బాగా వివరించారు. దీంతో నేను బియ్యం, గోధుమలు, పాలు తీసుకోవడం పూర్తిగా ఆపేక్షాను. గత 5 నెలలుగా సిరిధాన్యాలనే ఆపోరంగా తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నాకు బీపీ పూర్తిగా నియంత్రణలోకి పచ్చింది. మందులు కూడా వేసుకోవడం లేదు. ఆ అవసరం లేకుండా పోయింది. ఘగర్, కొలస్ప్రోల్ లెవెన్ కూడా సాధారణ స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. నేను పొందిన ఫలితాలు అందరికీ దక్కాలనే ఉడ్డేశంతోనే సిరిధాన్యాల విశిష్టతలను నాకు తెలిసినవారందరికి వివరిసున్నాను.



రావుల సురేంద్రచారి  
మేడిపల్లి  
మెడ్చల్ జిల్లా



A portrait of Dr. B. R. Ambedkar, an Indian political leader and social reformer. He is shown from the chest up, wearing glasses and a red shirt. He has white hair and is looking slightly to his right with a faint smile.

## జీర్జు సమస్యలకు సులువైన పరిష్కారం

- ప్రకాశ్, నిజాముబాద్

నా వయసు 45 ఏళ్లు. గత కొంత కాలం నేను మలబద్దకం, గ్యాష్టిక్ సమస్యతో తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యాను. ఎన్నో మందులు వాడి చూశాను. వాటితో తాత్కాలిక ఉపశమనే తప్ప పూర్తి పరిష్కారం లభించలేదు. ఈ నేపథ్యంలోనే సిరిధాన్యాల గురించి, జీర్జు సంబంధిత వ్యాధులను తగ్గించడం గురించి తెలుసుకున్నాను. 3 నెలలుగా సిరిధాన్యాలతో చేసిన ఆహారం తింటున్నాను. ఇప్పుడు జీర్జు వ్యవస్థ చాలా మెరుగుపడింది. మలబద్దకం మాయమైంది. కడుపు ఉబ్బరం, తేస్వులు రావడం, ఛాతితో పట్టసినట్లుగా అనిపించే సమస్యలు తగ్గిపోయాయి. ఇంతకముందు నాకు ఆహారం తినాలంటే భయం వేసేది. కానీ ఇప్పుడు సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటున్నాను. వాటితో రకరకాల వంటలు చేయించుకొని తీసుకుంటున్నాము. గ్యాష్టిక్ అన్న భయం పూర్తిగా తొలగిపోయింది.

## భాదర్ వలి గాలికి ఎంతో రుణపడి ఉన్నాం

- రాజేందర్, ఆచిలాబాద్

మా నాయనమ్మ పేరు భూదేవి. ఆమెకు బ్రైస్ క్యాస్టర్ ఉండని ఏడాది కిందట నిర్ధారణైంది. అప్పటి నుంచి మందులు వాడుతోంది. కానీ ఎప్పుడు నీరసంగా, జ్వరం వచ్చినట్లుగా అనిపించేది. ఈ సమయంలోనే నేను డాక్టర్ భాదర్ వలి గారి ప్రసంగాలు చూశాను. స్వయంగా అవగాహన కార్బ్రూక్రమాలకు హాజ్యారై.. క్యాస్టర్ ను జయించడంలో సిరిధాన్యాల ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకున్నాను. గత 3 నెలల నుంచి నాయనమ్మకు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా ఇస్తున్నాం. ఇటీవల ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగైంది. నోప్పి తగ్గింది. జ్వరం, నీరసం వంటి సమస్యలు దూరమయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఆమె హంఘారుగా తన పనులు తాను చేసుకోగలుగుతుంది. సిరిధాన్యాల విశిష్టతలను అందరికీ తెలియజేస్తున్న డాక్టర్ భాదర్ వలి గారికి మేము ఎంతో రుణపడి ఉన్నాం.

## క్యాస్టర్ ను జయిస్తానన్న నమ్మకం కలిగింది

- భీమురావ్, రామంతపూర్, హైదరాబాద్

నా వయస్సు 67 ఏళ్లు. నేను గత కొన్నేళ్లగా బోన్ మారో క్యాస్టర్ తో బాధపడుతున్నాను. దీని వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లటం, మలబద్దకం, ఆకలి మందగించటం, శరీరం నీరసంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు వెంటాడాయి. క్యాస్టర్ కు కీమోఫెరపీ, రేడియేషన్ చికిత్సలు చేయించుకున్నాను. ఇక మున్ముందు ఎలా అనే ఆందోళన వేధించేది. ఈ సమయంలోనే సిరిధాన్యాలు, వాటి విలువల గురించి డాక్టర్ భాదర్ వలి గారి అవగాహన సదస్యుల గురించి తెలిసింది. అద్భుతమైన పదార్థాలతో కూడిన ఈ ఆహారంతో క్యాస్టర్ ను జయించవచ్చంటున్న ఆయన చెప్పిన మాటలు నాకు ధైర్యాన్ని ఇచ్చాయి. వారు సూచించినట్లుగా సిరిధాన్యాలు, కపాయాలను వాడుతున్నాము. కోల్పోయిన శక్తి తిరిగి వచ్చినట్లు అనిపిస్తోంది. మలబద్దకం, మూత్ర సమస్య, ఆకలి లేకపోవటం వంటి సమస్యలు తగ్గాయి. త్వరలో పూర్తిస్థాయిలో క్యాస్టర్ ను కూడా జయిస్తానన్న నమ్మకం కలిగింది.



## ధైరాయిడ్ లెవెల్స్ తగ్గాయి

నేను గత కొన్నెళ్లగా మధుమేహం, ధైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. మంచి అహారంతో ఈ ఆరోగ్య ఇబ్బందులను తగించడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలో నాకు సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసింది. రైతునేస్తం ఫోండేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ భాదర్ వలి గారిచే జిరిగిన అవగాహన సదస్సుకి హజరయ్యాను. గత 3 నెలలుగా సిరిధాన్యాల అహారాన్ని తీసుకుంటున్నాను. ఇంతకముందు HBA 1A లెవెల్స్ 8 గా ఉండిచి. ఇప్పుడు తగింది. అలాగే గతంలో విద్యార్థులకు పారాలు బోధించే సమయంలో నీరసంగా అనిపించేది. త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించేది. కానీ సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించాక ఆరోగ్యం మెరుగువడింది. ఉత్సాహంగా పారాలు చెప్పగలుగుతున్నాను. నీరసం అనిపించడం లేదు. ధైరాయిడ్ లెవెల్స్ కూడా తగ్గాయి. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధమ్యాని ఈ మూడు నెలల్లో నాకు పూర్తి విశ్వాసం కలిగింది.

- వీరుల, కేంట్రియ విడ్యులయి ఉపాధ్యాయులాలు,  
హైదరాబాద్

## రేపటి ఆరోగ్యానికి ప్రతిరోజు సిరిధాన్యాలు

సిరిధాన్యాలు అందరి ఆహారం. కేవలం అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారే కాదు.. ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాల పాటు పదిలంగా కాపాడుకోవాలని అనుకుంటే సిరిధాన్యాల ఆహారం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ప్రస్తుతం రసాయనిక ఎరువులతో పండించిన బియ్యం, గోధుమలు తదితర పదార్థాలు తినటం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. సహజ పద్ధతుల్లో పండించిన సిరిధాన్యాలతో ఇలాంటి సమస్యలేవి ఉండవు. పైగా ఆరోగ్యాన్ని కావాల్సిన పోషకాలన్నీ వీటిలో ఉన్నాయి. సిరిధాన్యాలు రోజు తినటం వల్ల ఆధునిక రోగాల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఇదే నమ్మకంతో మేము దేశీయ ఆహారంవైపు మళ్లాం. సిరిధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తు డాక్టర్ భాదర్ వలి గారు సమాజానికి ఎంతో నేవ చేస్తున్నారు.

- మల్లిఖార్జున్, హైదరాబాద్ వెంకటరావు, హైదరాబాద్

## సామలు, అరికలతో రక్టపీచానత నుండి విముక్తి పొందాను

సీఎల విద్యార్థినిని. గత కొంతకాలంగా నీరసంగా ఉండడటంతో పరీక్షలు చేయించాను. హీమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్నట్లు తెలింది. సిరిధాన్యాలతో రక్టపీచానత తొందరగా తగ్గుతుందని తెలుసుకున్నాను. నెల రోజుల పాటు సామలు, అరికలతో చేసిన ఆహారం తీసుకున్నాను. ఆ తర్వాత మళ్లీ పరీక్ష చేయించాను. గతంలో పది శాతంగా ఉన్న హీమోగ్లోబిన్ 13.5 శాతానికి పెరిగింది. సిరిధాన్యాల ఆహారంగా చాలా బాగుంది. ముఖ్యంగా పోషక లేమితో బాధపడే మహిళలకు ఈ ఆహారంతో పూర్తి స్థాయి పోషకాలు అందుతాయి.

- స్నేహ, హైదరాబాద్



## బి.పి., ముగర్ నుండి విముక్తి పొందాను

నేను గత కొంతకాలంగా బి.పి., ముగర్ వ్యాధితో తీవ్రమైన బాధపడ్డాను. అందుకు మందులు కూడా వాడుతుండేవాడ్చి. మిత్రుల సూచన మేరకు ఖాదర్ గారి మీబింగ్లకు హోజురై వారు సూచించిన ‘సిరి’ ధాన్యాలు గత 5-6 నెలల నుండి ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. ఒక నెల నుండి కషాయాలు కూడా వాడుతున్నాను. బి.పి., ముగర్ తగ్గింది. ఇప్పుడు మందులు వాడటం కూడా మానేశాను. ఖాదర్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.



జి. వెంకటరమణ  
మహబుబ్సినగర్

## బరువు తగ్గాను

నా వయస్సు 55 ఏళ్ళ. మధుమేహం, గండె సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. చాలా మంది దాక్షర్థను కలిశాను. బరువు తగడానికి చాలా ప్రయత్నాలు చేశాను. కానీ ఆశించిన ప్రయోజనం కనిపించలేదు. సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసిన తర్వాత వాడటం మొదలు పెట్టాను. ఇంతకముందుకి ఇప్పటికీ ఆరోగ్యం బాగైంది. మధుమేహం నెమ్ముదిగా నియంత్రణలోకి వస్తోంది. బరువు కూడా తగ్గాను.

- నయామ్, తాడేపల్లి, విజయవాడ

## ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది

నాకు డయాబెటిస్ ఉంది. రెండు నెలల నుంచి సిరిధాన్యాలను ఉపయోగిస్తున్నాను. ఇంతకముందు త్వరగా ఆకలి అయ్యేది. ఎక్కువగా దాహం వేసేది. సిరిధాన్యాలు వినియోగించడం మొదలుపెట్టాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. అతి మూత్రం, ఆకలి, దాహం తగ్గాయి. నీరసం తగ్గింది. చాలా బాగుంది.

- చంద్రశేఖర్, మియాపూర్, హైదరాబాద్



## సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన అహారం

నా వయస్సు 50 ఏళ్ళ. నాకు మధుమేహం ఉంది. గత 5 ఏళ్ళగా సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకుంటున్నాను. దీంతో ముగర్ లెవల్స్ సాధారణ స్థాయిలోనే ఉంటున్నాయి. మందులు పూర్తిగా మానేశాను. ఎలాంటి ఇబ్బంది అనిపించడం లేదు. ఇప్పుడు నేను పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా అనుభవంలో మధుమేహం, బీపీ, అధిక కొలస్ట్రోల్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారికి సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన అహారం.

- భాను ప్రసాద్, గుంటూరు



సిరిధాన్యాలు

# చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ - విలువ జోడించడం

చిరుధాన్యాలు : నజ్జ, కొర్క, రాగి, అరికలు, సామలు, వరిగలు, జీదలు పీటన్నింటికి అదనపు విలువ జోడించాలి.

## చిరుధాన్యాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- గూల్కెక్క ఉండడు
- అధిక పీచు
- మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారం
- ఫనిజాలు ఆధికం
- పలు ప్రయోజనాలు కల్గించే ఆహారం
- జీవన విధాన రోగాలకు మంచి ఆహారం

## తక్కువ వినియోగానికి కారణాలు

- ముతకరకం, రంగు, ఆకారం
- ప్రైస్ తక్కువ
- మార్కెట్లో ఉపయోగానికి సిద్ధంగా ఉన్న లేక సులభంగా వండుకొనే ఆహార పదార్థాలు లభించకపోవడం
- ప్రాసెసింగ్ కష్టం
- మృదుధాన్యాలకు ప్రభుత్వ సబ్జెక్ట్ లభించడం
- భార్యలకు మంచి ఆహారం

## చిరుధాన్య వినియోగం - మారుతున్న పరిస్థితి

- పెరుగుతున్న జాతీయ జనాభా
- ప్రజలలో ఆరోగ్యం పట్ల ఆసిక్క, అవగాహన పెరగడం
- ఉప్పాంగుతున్న వినియోగం
- ఉత్పత్తి కొరత
- అధిక ధరలు
- చలనం లేని ఉత్పత్తి
- దిగుమతి అవకాశం

## విలువ చేకూర్చే సరఫరా గొలుసు

- అద్భుత ఆహార ఉత్పత్తులను చిరుధాన్యాల నుండి తయారు చేయవచ్చు.
- విలువ చేకూర్చే సరఫరా గొలుసులో ఉండేవి
- విత్తన సరఫరాదారు (విత్తన ఉత్పత్తి) - నాయ్యత, స్వచ్ఛత
- పంటకోత
- ఉత్పత్తులుగా ప్రాసెన్ చేయడం
- గింజల ఉత్పత్తిదారుడు
- నీల్వ
- హోండ్రింగ్, రవాణా
- మార్కెటీంగ్

## మిలింగ్

- పైలట్ స్థాయిలో అనుకూలమైన మార్పులతో రైన్ మిలింగ్ యంత్రాలతో చిరుధాన్యం పొట్టు తీయడం
- సెంట్రిప్యూగ్లోప్లెల్లర్తో పొట్టు తీయాలి
- సమాంతర ఎమరికోన్ యక్కార్బింగ్లో పొట్టు తీసిన పదార్థం నుండి తవడు తొలగించాలి.
- పొట్టు, తవడు రెండు కలసి (విత్తనంపై పొర పదార్థం) చిరుధాన్యంలో 26% ఉంటాయి.

## ప్రైకింగ్

- ఈ ప్రక్రియలో గింజలను నీటిలో నాసబెట్టి, ఉడికించి గింజలను బలంగానొక్కాలి.
- గింజలను వాటికి సమానమైన నీటిలో నాసబెట్టి, ఉడకబెట్టి లేదా వేయించి పిండిపదార్థాన్ని జిగురుగా మార్చి 18% తేమ ఉండేలా ఆరబెట్టి, కండిపన్ చేసి, పొట్టు తొలగించి, ఎడ్జిరన్సర్ ద్వారా పంపి పొరలు/పెచ్చులు/చెక్కులుగా తయారు చేయాలి.
- మందమైన పెచ్చులు/పొరలను నూనెలో వేయించి లేదా పెనంపై కాల్చి దీనిని ఉడకబెట్టి, సీజనింగ్ చేసి ఉపయోగించాలి.
- విలువ జోడించడానికి వీటిని కావలసిన పదార్థాల పూత పూయిముచ్చ.
- నీటిలో నాసబెట్టడం వలన జీర్జిశక్కి నెమ్ముదపుతుంది కనుక ఈ అంశాన్ని పరిశ్రమ స్థాక్ష్మీలో ఉయాబెట్టికి ఆహార పదార్థాలను తయారు చేయడానికి అవకాశంగా తీసుకోవచ్చు.



## ప్రైమరీ ప్రాసెనెంగ్

- పైపోట్టు తొలగించే బెక్కాలజి అందుబాటులో ఉంది.
- మొత్తం గింజల పిండి
- ముతక రవ్వ

- పైపోట్టు తొలగించే యంత్రం తయారు చేయడం సాధ్యం
- పొట్టు తీసిన గింజల పిండి
- సెమోలినా

## సహజంగా ప్రాసెన్ చేసిన పదార్థాలు

- పులిసిన పిండి, రవ్వ
- ఆబోక్షీన్ చేసిన రవ్వ, పిండి

- మొలకెత్తిన గింజల రవ్వ, పిండి
- అనేక చిరుధాన్యాల పిండి మిశ్రమం

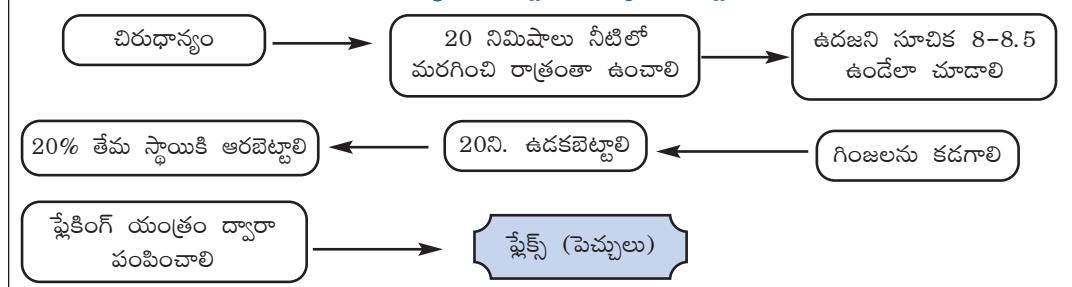
## మరాడించడం (మిలింగ్)

- బియ్యం మరాడించే యంత్రాలతో పొట్టు తీయవచ్చు.
- ఊక తొలగించిన పదార్థాన్ని హోరిజాంటల్ ఎమరీకోన్లో తప్పడు తొలగించవచ్చు.

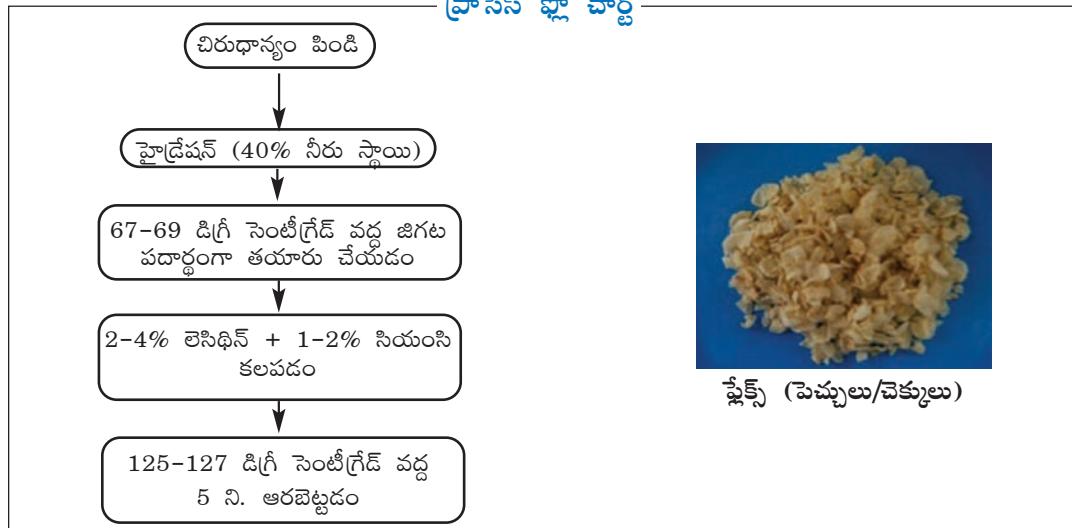
## ఫ్లైకింగ్ (పెచ్చులు, చెక్కులు)

- మందమైన చెక్కులను నూనెలో వేయించి లేక నూనె లేకుండా వేయించి ఉడకబెట్టి ఉప్పట్టు (ఉప్పుపిండి) తయారు చేస్తారు.
- పెచ్చులు/చెక్కులు విలువ పెంచడానికి కావలసిన పదార్థాలను కలుపవచ్చు.
- పరిశ్రమ స్థాయిలో వీటిని మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులు ఆపోరం తయారీకి ఉపయోగించవచ్చు.

### చిరుధాన్యాల పెచ్చులు/చెక్కులు ఉత్పత్తి



### ప్రాసెన్ ఫ్లై చార్ట్



## మొత్తం గింజల ఫైన్



చిరుధాన్య గింజలు

నీటిలో మరగనిచ్చి రాత్రంతా ఉంచాలి

ఉదజని సూచిక 8-8.5 ఉండేలా చూడాలి

గింజలను కడిగి 20 నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి

20% తేమ స్థాయికి ఆరబెట్టి ఫైన్‌కింగ్ యంత్రం ద్వారా పంపించాలి.



### పేలాలు, విలువ జోడించిన పేలాల ఉత్పత్తులు

- గింజలను 16% తేమ శాతం వచ్చిన తర్వాత 230 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ వద్ద నిమిషంలో కొంచెన్సేపు బయలు పరచాలి.
- పేలాల తయారీకి ప్రత్యేక రకాలు కావాలి.
- కొన్ని రాష్ట్రాలలో జొన్సు, చిరుధాన్యాల పేలాను మార్కెట్ చేస్తున్నారు.



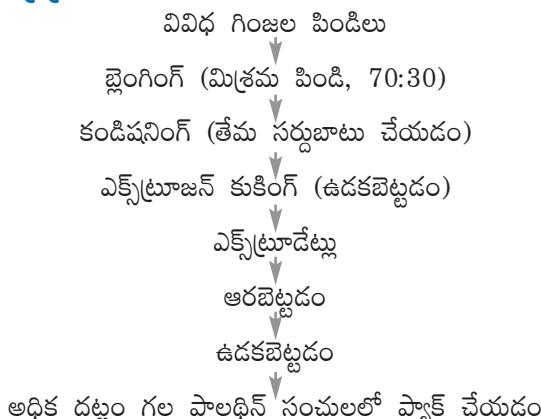
మొత్తం గింజలు, పేలాల గింజలు

### చిరుధాన్యాలతో తయారు చేసిన సంప్రదాయ చిరుతిండ్లు

- |                |                |                    |          |
|----------------|----------------|--------------------|----------|
| • పేలాల గింజలు | • లడ్డు        | • చుడవా            | • నమకపర్ |
| • బర్మి        | • పాయసం        | • మురుకులు         |          |
| • పునుగులు     | • పప్పుచెక్కలు | • తీపి పాల తాలికలు |          |



### ఎక్స్‌ట్రూజన్ ప్రక్రియ



జొన్న సజ్జ, రాగి, కొర్కె  
సామలు, అలికెలు, వలగ,  
ఉండలు చాలా చిన్నగా ఉండే  
ఆపోరథాన్యాలు. వీటినే  
తృణధాన్యాలు అంటాం. ఇవి  
మన తాతముత్తాతలు అంటే  
పాత తరాలవారు వీటినే  
ఆపోరంగా తీసుకొని  
ఆరోగ్యంగా జీవించారు.



## చిన్నతరహ పరిశ్రమగా చిరుధాన్యాల ప్రాసెనింగ్

రకాల తృణధాన్యాలు నేరుగా ఆపోరంగా తయారు చేయటం కుదరదు. అంతేకాకుండా పాతకాలపు ఆపోరపదార్థాలను నేటితరం వారు తినలేరు కూడా. అందువలన తృణధాన్యాలను ప్రాసెన్ చేసి అధిక ఆపోరపదార్థాల తయారీకి అనుకూలంగా మారినే వినియోగం గణియుంగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆలోచనలతో తృణధాన్యాలపై పొట్టును తొలగించే యంత్రాలు, పిండి చేసే యంత్రాలు, అటుకులు, పేలాలు తయారు చేసే పరికరాలు అభివృద్ధి చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రాసెన్ చేయబడిన తృణధాన్యంలో లేదా పిండిలో అనేక ఆపోరపదార్థాలు తయారు చేసే పద్ధతలు కూడా రూపొందించటం జరిగింది.

జొన్న అన్నం, పేలాలు, పునగులు, జొన్న రవ్వతో ఇడ్డి, ఉప్పు, కిచిడి, సంగబి, బిర్యానీ, పాయసం, జొన్న రొట్టెలు, దోశలు, సూడిల్స్, లడ్డులు, పకోడీలు, వడియాలు వంటి అనేక రకాల జొన్న ఆధారిత ఆపోరఉత్పత్తులు, కొర్కెలోశ, బజ్జెలు, వడ, మురుకులు తయారీవిధానం, సామల కిచిడి, పాయసం, ఇడ్డి, రాగి రొట్టెలు, రాగి, సజ్జలతో తయారు చేసే అనేక ఆధునిక ఉత్పత్తుల తయారీ పద్ధతులను రూపొందించటం జరిగింది. అదేవిధంగా ఎక్స్ప్రెస్ ఉత్పత్తుల తయారీ కూడా జరుగుతుంది. కానీ ఈ ఉత్పత్తులన్నిటినీ అన్ని తృణధాన్యాల ప్రాసెనింగ్ పరిశ్రమలో తయారైన పొట్టు తొలగించిన తృణధాన్యాలు, వాటి పిండి నుండి తయారు చేస్తారు. అందువలన తృణధాన్యాలపై పొట్టు తొలగించి, పిండి తయారు చేసే పరిశ్రమలు ప్రారంభించటం స్వయం ఉపాధికి చక్కబేచుటానికి మార్గం.

### మార్కెటీంగ్ విధానం

పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాలను 25 కిలోల పరిమాణంలో గోనె సంచులలో ప్యాక్ చేస్తారు. పిండిగా చేసిన తృణధాన్యాలను నేరుగా వినియోగదారులకు చేరేలా కిలో, అరకిలో పరిమాణంలో ప్లాస్టిక్ పొచ్చలలో ప్యాకింగ్ చేయాలి ఉంటుంది. పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాన్ని, తృణధాన్యపు పిండిని కిరాణా పొపులు, సూపర్ మార్కెట్ల ద్వారా వ్యక్తిగత వినియోగదార్లకు అమ్మకాలు చేయాలి ఉంటుంది. పరిశ్రమలలో ముడి పదార్థంగా వాడే వారికి, మార్కెటీంగ్ వ్యక్తుల ద్వారా నేరుగా ఆయా పరిశ్రమలకు అమ్మకోవాలి ఉంటుంది.



# బుచ్చితో 'సీల' జియ్యం

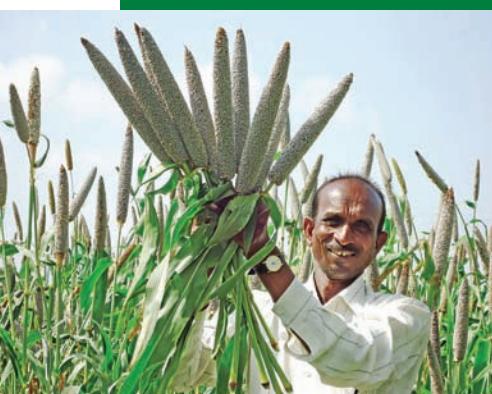
సిరిధాన్యాల నుంచి బియ్యం తయారిలో సులభ మార్గం 'బుచ్చి పద్ధతి'. సిరిధాన్యాలను మరపట్టడానికి యంత్రాలు అవసరం లేదు. మిక్సీ ఉంటే చాలు. ఒక మనిషి రోజుకు 20 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల నుంచి బియ్యం తయారు చేసుకోవచ్చు. మిక్సీ వేగాన్ని తగ్గించాలి.

చిరు (సిరి) ధాన్యాల ఆహారం ఆరోగ్యదాయకమన్న స్పృహ తిరిగి మేలుకొంటున్న



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

జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు ఈ మూడు రకాల చిరుధాన్యాలను కంకుల నుంచి రాలగౌట్టి సమకూర్చుకుంటే చాలు. వాడకానికి సిద్ధమవుతాయి. గింజలమైన పొట్టు ఉండదు. కాబట్టి వీటికి ప్రాసెసింగ్ సమయం లేదు. అయితే కొరలు, అందుకొరలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు వంటి చిరుధాన్యాల (సిరిధాన్యాల) సంగతి కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. వీటి ధాన్యం నూర్చిది చేసిన అనంతరం బియ్యం పొందాలంటే ప్రాసెసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ధాన్యం మైన పొట్టును తొలగిస్తే .. తినడానికి వీలయ్యే చిరుధాన్యాల బియ్యం సిద్ధమవుతాయి. సంప్రదాయకంగా ఈ ధాన్యాన్ని తిరగలి (జనుక్రాయి)లో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్ధం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక శ్రమ, సమయంతో కూడిన పని. అందువల్లనే ఆరోగ్యదాయకమైనప్పటికీ సిరిధాన్యాలు కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.



## రైతుకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న, సన్నకారు రైతులు రూ. లక్ష్లు వెచ్చించి యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసుకోలేదు. గంపగుత్తగ వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకే అమ్మేసుకుంటారు. అయితే, మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున అవసరం మేరకు రోజుకు 20 కిలోల చొప్పున సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారుచేసుకోగలిగే ఈ సదుపాయం వల్ల, వారు అవసరమైనప్పుడు, ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు ఈ పని చేసుకుంటారు. సిద్ధమైన బియ్యాన్ని తాము తినటంతో పాటు గ్రామస్థులకు, స్థానిక మార్కెట్లలోనూ ఏడాది పొడవునా అమ్ముకొని మంచి నికరాదాయం పొందడనికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఎకరాల్లో వండించే రైతులైనా బుచ్చి పద్ధతిలో చిరుధాన్యాలను శుద్ధి చేయడం ద్వారా తన గ్రామంలోనే మహిళలకు నీడపట్టున పని కల్పించడానికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా ఉపకరిస్తుంది.





3.4

## మిక్రో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి

1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా శుభ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5-6 గంటల పాటు నానబెట్టాలి (జసుక నీటి అడుగుకు చేరుతుంది).
2. నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను తీసి గమ్మ మీద ఎండబెట్టాలి. 1-2 రోజులు ధాన్యంలో తేమ పూర్తిగా పోయే వరకు ఎండబెట్టాలి. సరిగ్గ ఎండకపోతే బాజు వస్తుంది. బాగా ఎండిన ధాన్యం 2-3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడు బియ్యం చేసుకొని తినోచ్చు.
3. మిక్రీ జారు ఎత్తులో మూడొంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి మూత పెట్టాలి. నిండుగా పోయకూడదు.
4. మిక్రీ స్విచ్ జీరోలో ఉంటుంది. దీన్ని 1 ఉన్న వైపు తిప్పకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్న వైపు) తిప్పీతిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకసలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్ళీ జారోలో పోసి మళ్ళీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి చెరగాలి.
5. తర్వాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికే పొట్టు ఊడని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్ళీ మిక్రీ జారోలో పోయాలి.
6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్రోతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్రీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏదాది తిరగకముందే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
7. సాధారణంగా 3 రకాల యంత్రాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్రీ పద్ధతిలో 2-3% కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్పు, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.





## నాగుదాం... చిరు(సీరి)ధాన్యాల దిశగా...

మంచి అపోరపు అలవాట్లే మనిషి ఆరోగ్య రహస్యం. ఎన్నో పోపుక విలువలు కలిగిన చిరుధాన్యాలను ప్రజలు మల్లిపోయారు. దాని పర్యవసానంగా మానవులు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ఎక్కువ కాలం బ్రతకడం కన్నా ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో బ్రతకడమనేచి ఆవశ్యకమని జిప్పుడిప్పుడే అందరికీ అవగాహన కలుగుతుంది. మంచి అపోరం, అంతకుమించి ఆరోగ్యకరమైన ఆపోరం దొరకడం చాలా కష్టమైపోతుంది. సమాజానికి ఆరోగ్య భద్రతతోపాటు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతనందించడంలో చిరుధాన్యాల పాత్ర గణసీయమైంది. జనానికి ఆరోగ్య స్వాహ పెరిగిన కారణంగా అందరి దృష్టి జిప్పుడు చిరుధాన్యాలమైపు మళ్ళింది. ప్రభుత్వ విధానాలు కూడా ఈ దిశలో అమలయితే రైతాంగం 60 ఏక్కునాచి వ్యవసాయ పద్ధతులను తిరిగి ఆచరిస్తారు. ప్రజలకు విషాపశిరం తిసులని లాగ్త్యం తప్పుతుంది.

మానవుడు పండించిన మొదటి పంటల్లో చిరుధాన్యాలు ప్రధానమైనవి. వీటిని తక్కువ నీటితో, రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులు అవసరం లేకుండా సహజంగా పండించవచ్చు.

వరి, గోధుమలాగే చిరుధాన్యాలు గడ్డిజాతికి చెందిన గింజలు. ఇవి ఆకారంలో వరి, గోధుమ గింజలకంటే చిన్నగా, గుండ్రంగా ఉంటాయి.

భారతదేశంలోని 141.0 మిలియన్ హెక్టార్లు సాగు విస్తీర్ణంలో, 177 జిల్లాలకు పైగా విస్తరించిన 85.0 మిలియన్ హెక్టార్లు వర్షాధార ప్రాంతమే. ఇది దేశంలోని మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో సుమారు 60% అక్రమిస్తుంది. దేశంలోని మొత్తం అహారధాన్యాల ఉత్పత్తిలో 44% వర్షాధార వ్యవసాయం నుండి లభిస్తుంది. 75% అపరాలు, 90% పైగా జొన్సు, చిరుధాన్యాలు, వేరుశనగ వర్షాంతాలేని, సగం వర్షమున్న ప్రాంతాల నుండి ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. అర్థశతాబ్దిం అశ్రద్ధ తర్వాత కూడా, వర్షాధార ప్రాంతాలు సుమారు 50% మొత్తం గ్రామీణ రైతులకు జీవనాధారం కలిస్తూ, దేశంలోని 60% పశువులను పోషిస్తున్నాయి.

అనేకవేల సంవత్సరాల నుండి చిరుధాన్య క్షేత్రాలు జొన్సు, సజ్జ, కొర, సామలు, అరికెలు, ఊదలుతో పాటు అపరాలు (కంది, అలసంద, చిక్కుడు, పెసర, మినుము), నూగెనింజలు (సువ్యులు, కుసుమ, ఆవాలు, నైజర్) ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అందువలన, అవి భవిష్యత్తులో భారతదేశానికి అవసరమయ్యే అహార, సాగు భద్రత కవసరమైన అసాధారణ అహార వ్యవస్థనుత్పత్తి చేస్తున్నాయి.

చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తికి అతికొద్ది నీరు అవసరం. ప్రస్తుతం పాలనీ ప్రోత్సాహకాలున్న సాగు నీటిలో పండించే వాణిజ్య సురకుల పంటలతో పోలిస్తే చిరుధాన్య పంటలకు సాగు నీటిపారుదల అవసరం లేదు. చెరకు, అరటి వంటి పంటల సాగుకవసరమయ్యే వర్షపూతంలో 25% ఈ పంటల సాగుకి అవసరం. ఆవిధంగా వాటి సాగుకి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను సాగు నీరు, విద్యుత్ఖక్తి కొరకు డిమాండ్ చేయవలసిన అవసరమే ఉండదు.

చిరుధాన్య పంటలను వివిధ పర్యావరణ పరిస్థితులలో 15 సె.మీ. లోతుకి తక్కువగా ఉన్న భూములలో సాగు చేయవచ్చు. వీటి సాగుకి సారవంతమైన భూములవసరం లేదు. అందుకే విస్తరంగా ఉన్న మెట్ట భూముల్లో వీటి సాగు ఒక వరం. వీటిని సంవత్సరం పొడవునా సాగు చేయవచ్చు.

**చిరుధాన్యాల ప్రాముఖ్యత :** జాతీయ సలహా మండలి (ఎన్పిపి) ఇటీవలి కాలంలో చిరుధాన్యాలను ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సరఫరా చేయాలని విధానపర నిర్దయం తీసుకుంది. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. చిరుధాన్యాలు అధిక పోషక విలువలు కలిగినవే కాక, అహార భద్రతా చట్టాన్ని అమలు చేయడం వల్ల సృష్టించబడిన ఖాళీని కూడా భర్తీ చేయగలవు. ఆహారం హక్కు చట్టం క్రింద అమలుపరిచే దేశవ్యాప్తంగా ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సృష్టించబడే ఖాళీని హర్తిగా భర్తీ చేయడానికి వరి, గోధుమల ప్రస్తుత నిల్వలు సరిపోవు. అనేక కారణాల వల్ల చిరుధాన్యాలను పబ్లిక్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టంలో చేర్చడం మంచి నిర్దయం. జొన్సు, రాగి, సజ్జ, మొక్కజొన్సు, బార్లీ, ఓట్స్, ఇతర త్యఙధాన్యాలు గింజ నాణ్యతలో వరి, గోధుమలను సరితూగలేకపోవచ్చ గాని పోషక విలువల పరంగా చూస్తే వీటిలో వరి, గోధుమల కంటే పోషక విలువలడికం. నిజానికి చిరుధాన్యాలను ప్రస్తుతం “న్యూట్రి సీరియల్స్”గా అభివర్షిస్తున్నారు. అనేక చిరుధాన్యాలలో ప్రోటీన్లు గోధుమలతో సమానమైనప్పటికీ, విటమిన్లు, ప్రత్యేకంగా విటమిన్ బి, ఐరన్, భాస్వరం, ఇతర ముఖ్య సూక్ష్మపోషకాలు చిరుధాన్యాలలోనే అధికంగా ఉంటాయి. అంతేగాక వరి, గోధుమలకు ఇవి గ్లూటెన్ లేని ప్రత్యామ్నాయాలు. అందువలన ఇవి ఆఘ్యగుణం కంటే క్లారగుణం కలిగి ఉంటాయి. అందువలనే చిరుధాన్యాలను దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో ప్రజలు, ప్రత్యేకంగా గ్రామీణ ప్రజలు ఆహారంగా వినియోగిస్తున్నారు. దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే ప్రభుత్వం గోధుమలు, వరి పంటలకి సబ్జిడీలిఫీడికంగా ఇస్తుండటం వలన చిరుధాన్యాలు ఆహార గోలుసు నుండి క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయి. ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోకపోయినప్పటికీ, సబ్జిడీలు లేకపోయినప్పటికీ చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతున్నప్పటికీ ఇంకా సాగులో వున్నాయంటే ముఖ్యకారణం వీటిని పశువులకు, కోళ్ళకు దాణాగా ఉపయోగిస్తుండటం, పిండిపదార్థం, అల్పపోలిక్ బెవరేజ్ పరిశ్రమలలో ఎక్కువగా వినియోగించడమే కారణం.

ఈ పంటల ముఖ్య లక్షణమేమిటంటే వరి, గోధుమలు కంటే వీటి సాగుకు నీటి అవసరం తక్కువ గనుక వీటిని వర్షాధార భూముల్లో, సారఫీన భూముల్లో కూడా పండించవచ్చు. ఈ పంట సాగుకనుకూలమైన అంశమేమిటంటే ఇవి శక్తిని, పోషకాలను జీవ వదార్థం, గింజలుగా మార్కెటంలో అత్యంత సమర్పించమని.



## చిరుధాన్యాలు



జొన్నలు



సజ్జలు



రాగులు



వలగలు



కొర్తలు



అలకలు



సిములు



ఉండలు



అండుకొర్తలు

### చిరుధాన్య పంటలు - వివిధ భాషల్లో వీటిపేర్లు

శాస్త్రీయ నామం	పెన్నిసెటం గ్రూకం	ఎల్యూసిన్ కోరకానా	సెట్టెరియూ ఇంటాలికా	పాస్పాలం ప్రైమిక్యలేటం	పాసికం మిలియేర్	ఎక్సోక్లోవా కోలోన	సార్టం బైకలర్	పాసికం పిలియేసియం
బంగిష్టు	పెరల్ మిల్లెట్	ఫింగర్ మిల్లెట్	ఫెక్స్ టైల్ మిల్లెట్	కోడ్జెమిల్లెట్	లిటీర్ మిల్లెట్	బార్న్ యూర్ మిల్లెట్	సార్టం	ప్రోసోమిల్లెట్
తెలుగు	సజ్జలు	రాగులు రాగిచోడి	కొర్త	అరికెలు అరిక	సాము సాములు	ఉడలు కోడ్జెసాము	జొన్న	వరిగలు
హిందీ	బాజ్రా	నాచని ముండువ మండిక మార్పు	కంగ్ని కాకుం రాల	కోడ్జెన్ కొడ్జు	కుట్టి ఫవ్వు	జంగోర సాస్పు	జోవార్	వెనా
తమికం	కంబు	కెజ్యూరు కెల్యూరు కెప్పుమ్	తినాయ్	వరగు	సామాయ్	కుతిరవలి (కుజాయ్వొల్లి)	చోలం	పానివరగు
కన్నడం	సజ్జ	రాగి	నవనె	హర్షు	సామై/సావె	ఉడలు	జోల్	బరగు
మలయాళం కంబం	పంజిపుల్లు	తైన	కూపురుగు	చాము	కవడపుల్లు	చోలం	పానివరగు	
మరాఠి	బాటి	నగి /నాచ్చి	కంగ్/రాల	కొడ్జు	సావ/హాల్సి/వరి		జోవారి/జోంగ	వరి
పంజాబి	బాజి	మంథుల్ /ముంథాల్	కంగ్ని	కొడ్జు	స్ప్యాంక్	స్ప్యాంక్	జోవార్	-
గుజరాతి	బాటి	నగ్గి/బావ్చు	కొంగ్	కొడ్జు	గజ్జో/కురి	జోవారి/జువర్		వరి
బెంగాలి	బాజి	మార్పు	కామోన్	కోడ్జూ	సాము	శాము	జోవార్	-
ఒరియా	బాజి	మండియా	కంగు/కంగం/కోర	కొడువ	సుమ్ము	కిరు	జవార	వినా

ప్రస్తుత ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో పాటు మెరుగైన పంట రకాలు, శైల్పిక్షతో సహ, అత్యధికంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలతో పాటు, సాగు నీటి పారుదల అందుబాటులో ఉన్న ప్రాంతాలలో వరి, గోధుమ పంటల దిగుబడులు ఒక సాయికి మించి ఏమాత్రం పెరగని ప్రస్తుత తరుణంలో చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించవలసిన అవసరముంది. భారతదేశంలో పెరుగుతున్న పోషకాహారం డిమాండ్ దృష్టి వర్షాధార వ్యవసాయంలో విషపం సాధించాలంటే వ్యవసాయ పరిశోధన, ధరలను నిర్జయించే విధానాలు ఈ చిరుధాన్యాల సాగు పై దృష్టి సారించాలి. నీటిని అత్యధికంగా వినియోగించుకునే వరి, గోధుమ పంటల సాగుకు ప్రత్యామ్నాయంగా చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు చేపట్టాలి. భూగర్జు జలాలను ఉపయోగించి సాగు చేసే ప్రాంతాలలో భూగర్జు జలాలు అంతరించి పోయి నేటి ధాన్యభాండాగారాలు రేపటి ఎదారులుగాకుండా శక్తిసుకోవాలి.

పూర్వ కాలం నుండి భారతదేశంలో చిరుధాన్యాలు పండిస్తున్నారు. నుమారు 30 మిలియన్ ఎకరాలలో వీటి సాగుని గమనిస్తే వీటి ప్రాముఖ్యత అర్థమౌతుంది. సాధారణంగా తక్కువ వర్షపాతమున్న ప్రాంతాలలో చిరుధాన్యాలను మిశ్రమ పంటలుగా సాగు చేస్తారు. మనదేశంలో సాగు చేసే చిరుధాన్య పంటలలో అధిక శాతం తక్కువ కాలపరిమితిగలవి. ఇవి 3-4 నెలల్లో కోతకొస్తాయి. ఇవి...

- పూర్వ కాలప పంటలు • అల్పవర్షపాత ప్రాంతాలు, కొండప్రాంతాలు, గిరిజన ప్రాంతాల్లో సాగు చేస్తారు.
- వివిధ వాతావరణ పరిస్థితులలో పండించడానికి అనుకూలం. నమ్మకమైన దిగుబడులనిస్తాయి.
- ప్రాంతీయ ఆహార, పోషక భూదత్తనిచే పంటలు
- వాతావరణ మార్పులను తట్టుకుంటాయి. ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికకు అనువైన పంటలు.
- అధిక పోషకాలు గల గింజలు • పంటల వైవిధ్యం ఏర్పడుతుంది.
- పశువులకు నాణ్యమైన పశుగ్రాసాలు లభిస్తాయి. • రైలులకు అధిక ఆదాయం, మెరుగైన జీవనం లభిస్తాయి.

ఇటీవలి “ప్రపంచ ఆకలి సూచిక” 81 దేశాలలో భారతదేశం 64 వ స్థానంలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం అధికంగా ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. 1961 నుండి గత నాలుగు రకాళ్లుగా చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం 18 మిలియన్ హెక్టార్ల నుండి 9 మిలియన్ హెక్టార్లకు పడిపోయింది. (50 శాతం తగ్గుదల). ఈ సమయంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తి 8.8 మిలియన్ ఉన్నుల నుండి 7.2 మిలియన్ ఉన్నులకు పడిపోయింది. మిలియన్ సంఖ్యలో కుటుంబ సభ్యులకు పోషకాహారం లభించడం లేదని ఈ గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి.

**చిరుధాన్యాల ఆవశ్యకత :** జీవజీతన్యం సజ్ఞావుగా సాగదానికి మానవులు ఆహారం తీసుకుంటారు. సహజ వ్యవసాయ పడ్డతిలో పండించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో శరీరానికప్పశరమైన పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. రసాయన వ్యవసాయం చేపట్టక ముందు మానవులు సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు గనుక ఆరోగ్యంగా ఉండవారు. ఆ కాలంలో రోగాలు కూడా తక్కువే. కాని హరిత విషపు కాలంలో, తదనంతరం వ్యవసాయంలో రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం అధికం కావడంతో రసాయనాల ఆవశేషాలు భూమి, నీరు, గాలి, ఆహార ఉత్పత్తులలో మిగిలిపోవడం వల్ల అనేక సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పురుగు మందుల ఆవశేషాలన్ను ఆహార ఉత్పత్తులను తినడం వల్ల మానవుల్లో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పూర్వమైన కనీఖిని ఎరుగని కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలెదురవుతున్నాయి. డయాబెటిస్, బిపి, క్యాన్సర్, అల్ఫర్, ఎసిడిటి, ఆరైటిస్, బిసిడిటి, పారిస్ప్రోఫ్, అల్జీమర్స్ వంటి సుమారు 3 వేల రోగాలతో చిన్న పిల్లల నుండి ముసలీ వారి వరకు సతమమవుతూ హస్పిటల్లో చుట్టూ తిరుగుతూ నీళ్లలా డబ్బులు భార్య పెట్టువలసిన దుస్థితి దాపరించింది.

పెద్దపెద్ద రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులు, విత్తన కంపెనీల లాబీయింగ్ వల్ల రైతులు విషపలయంలో చిక్కుకుని దిక్కులేక వాటినే వాడుతూ ఒక వైపు సజీవమైన నేలను ధ్వంసం చేస్తా, మరోవైపు విషపూరిత ఆహార ఉత్పత్తులను సమాజానికందిస్తూ, పెట్టుబడులు పెరిగి, గిట్టుబాటు ధరలు లభించక ఆత్మహత్యలకు పాపుడుతున్నారు. రైతులు ఆర్థిక భద్రత, వినియోగదారులు ఆహార భద్రత, ఆరోగ్యభద్రతలేని సమాజంలో



జీవచ్చవాలుగా కాలం వెళ్లిన్నాన్నరు. రైతు అరోగ్యకరమైన పంటలు పండిస్తే సమాజం నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతుంది. సమాజం ఎంత అరోగ్యకరమైనదైతే భవిష్యత్తురాలకు అంతటి మొరుగైన సమాజాన్ని అందించగలుగుతాం. అలా జరగాలంటే రైతాంగం రసాయన ఎరువులు, రసాయన పురుగుమందులు వాడకుండా తక్కువ పెట్టబడితో అధిక ఆదాయం పొందే ప్రకృతి హిత సాగు పద్ధతులనాచరించాలి. తక్కువ పెట్టబడితో, తక్కువ వనరులతో రసాయన మందుల అవసరం లేకుండా, అత్యంత సహజంగా అధిక పోషకాలనందించే చిరుధాన్యాల సాగు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతను, సమాజానికి ఆహార, అరోగ్యభద్రతలను అందించగలదు.

**చిరుధాన్యాలను ఏ భూముల్లో పండించవచ్చు :** అనేక చిరుధాన్యాలను అతితక్కువ సారవంతమైన భూముల్లో పండించవచ్చు. కొన్నింటిని అమ్మభూముల్లో, కొన్నింటిని చౌదుభూముల్లో సాగు చేయవచ్చు. సజ్జను ఇసుక నేలల్లో కూడా సాగు చేయవచ్చు. నిజానికి రాగిని చౌదు భూముల్లో కూడా సాగు చేయవచ్చు. వరి పంట పండని సమస్యాత్మక భూముల్లో కూడా ఊదలు పండుతాయి. సమస్యాత్మక భూములను సరిచేయడానికి కూడా అనేక చిరుధాన్య పంటలు సాగు చేస్తారు.

మెట్ట ప్రాంతాలలోని భూములు ఎక్కువగా సారం లేని భూమలే. మెట్ట ప్రాంతాలలో వ్యవసాయాన్ని నుస్ఖిరపరచే పంటలు చిరుధాన్యాలే. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలోని నిస్సార భూముల్లో కూడా పెరిగి దిగుబడులనిచ్చే సామర్థ్యం చిరుధాన్య పంటలకే ఉంది. ఇవి ఆఫ్రికాలో 74% ఉత్పత్తులను, ప్రపంచంలో 28% ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నాయి. అందువలన చిరుధాన్య పంటలు సగటు వర్గపాతం 500 మి.మీ. కన్నా తక్కువ వున్న ప్రాంతాలలో, ఇసుక, ఆము నేలల్లో వర్షాభావ పరిస్థితులను తట్టుకుని దిగుబడులనివ్వగల సమర్థవంతమైన పంటలు.

**చిరుధాన్య పంటలకు ఎలాంటి ఎరువులు వాడాలి? :** మెట్ట భూముల్లో రసాయన ఎరువుల వాడకుండానే చిరుధాన్య పంటలు బాగా పెరుగుతాయి. అందువలన చిరుధాన్యాలను పండించే రైతులు పర్యావరణహిత పరిస్థితులలో పశువుల ఎరువునుపయోగించి వీటిని పండిస్తారు. ఇటీవలి కాలంలో రైతులు తమ పెరటిలో స్వయంగా తయారు చేసుకున్న వర్షికంపోస్తు తదితర జీవన ఎరువులను, పంటల పెరుగుదలను పెంచే పంచగ్వ్య, అమృతపాని మొదలగు వాటినుపయోగించి చిరుధాన్య పంటలను పండిస్తున్నారు.

**చిరుధాన్యాల పంటల సరళి :** సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పండించే చిరుధాన్య పంటలు కేవలం పంటలేకాక, ఈ చిరుధాన్య క్షీరాలలో జీవవైవిధ్యమంటుంది. ఒకే పొలంలో ఒకేసారి 6 సుండి 12 పంటలను సాగు చేస్తారు. దక్కిణ భారతదేశంలో పన్నెండు పంటల పద్ధతిలో చిరుధాన్య పంటలను అపరాలు, నూనెగింజల పంటలతో కలిపి సాగు చేస్తారు.

**ఆహార భద్రత :** వరి, గోధుమ వంటి పంటలు భారతదేశానికి ఆహారభద్రత అందిస్తే, చిరుధాన్యాలు ఆహారం, పోషకాలు, పశుగ్రాసాలు, పీచు, ఆరోగ్యం, జీవనాధారం, పర్యావరణం పంటి అనేక భద్రతలనందిస్తాయి.

అనేక చిరుధాన్య పంటల కాండాలను పశువులు ఇష్టంగా తింటాయి. అనేకసార్లు జొన్ను, సజ్జ పంటి పంటలను పశుగ్రాసాలుగానే సాగు చేస్తారు.

పశుగ్రాసాలగానే కాక, చిరుధాన్య పంటలు పోషక నిలయాలుగా పోషక భద్రతనందిస్తాయి. చిరుధాన్యాలతో సహచర పంటలుగా పండించే కంది పంట చెరకుగాను, తోటకూర నార ఉత్పత్తికి ఉపయోగపడతాయి. సహచర పంటలుగా పండించే లెగ్యూమ్ జాతి పంటలు ఆకులను రాల్చి సహజ ఎరువుగా భూసారాన్ని వృధి చేస్తాయి. ఆ విధంగా చిరుధాన్య పంటలు భూసారాన్ని ఉపయోగించుకోడమే కాకుండా భూమికి తిరిగి అందిస్తాయి.

**వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే పంటలు :** ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న వాతావరణ సవాళ్ళను చిరుధాన్య పంటలే ఎదుర్కొని సమాధానమిస్తాయి. వాతావరణ మార్పుల వల్ల 3 సవాళ్ళు ఎదురువుతాయి. • 2-5 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్టోగ్రహ పెరుగుదల • నీటి ఎద్దడి పెరుగుదల • తీవ్రమైన పోషక లోపాలు



ఈ సహకర్నెదురుఫై సామర్థ్యం చిరుధాన్యాలకు మాత్రమే ఉంది.

చిరుధాన్య పంటలకు వర్షాభావ పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యముంది కనుక అవి పెరుగుతున్న అధిక ఉప్పొగ్రథలను తట్టుకోగలవు.

చిరుధాన్య పంటలు సాగునీచి పారుదల సాకర్యం లేని ప్రాంతాలలో కూడా 200 మి.మీ. నుండి 500 మి.మీ. వర్షాప్రాతమున్న, తక్కువ వర్షాప్రాత ప్రాంతాలలో కూడా పెరుగుతాయి కనుక అవి నీటి ఎద్దడిని తట్టుకుని పెరగగలవు. ప్రతి చిరుధాన్య పంట ఆధిక పరిమాణంలో డజస్ట పోషకాల నిల్వగృహం. వీటిలో శరీరానికపురమైన ప్రధాన సూక్ష్మ పోషకాలుంటాయి. కనుక అవి ప్రజలను పోషకలోపాల నుండి కాపాడతాయి.

జన్మి అద్భుత అంశాల కలయిక వల్లనే చిరుధాన్యాలను మాత్రమే ‘అద్భుత గింజలు’గా వ్యక్తిస్తారు.

## ఆద్యశ్వమౌతున్న చిరుధాన్య పంటలు

ఈ పంటలకు జన్మి సుగుణాలు, సామర్థ్యాలు ఉన్నప్పటికీ, హరిత విష్ణవ సమయం నుండి గత 5 దశాబ్దాలుగా వీటి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతోంది. దీనివలన దేశ ఆపోర, సాగు వ్యవస్థకు అసాధారణ నష్టం జరిగింది.

ఉదాహరణకు అంధ్రప్రదేశ్‌లోని అనంతపూర్ జిల్లాలో ఆపోరధాన్యాలనథికంగా సాగు చేసేవారు. సామ, వరిగ, కొర వంటి త్వణధాన్యాలు, జొన్న వంటి చిరుధాన్యాలు, అనేక అపరాలు, వరి వంటి పంటలను సాగుచేసేవారు. 1960ల ప్రారంభంలో మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో 2/3 వ వంతు విస్తీర్ణంలో ఆపోర ధాన్యాలను పండించేవారు. ఇటీవలి కాలంలో వేరుశనగ విస్తీర్ణం 4 రెట్లు పెరిగింది. 1960ల ప్రారంభంలో 2 లక్షల పొక్కర్ కన్నా తక్కువగా సాగయ్యే వేరుశనగ విస్తీర్ణం 2010 నాటికి 8 లక్షల పొక్కర్కు పెరిగింది. త్వణధాన్యాల సాగు సుమారు పూర్తిగా అద్యశ్వమైంది. చిరుధాన్యాల విస్తీర్ణం 90 శాతం పైగా తగింది.

భారత వ్యవసాయరంగంలో చిరుధాన్య పంటల క్షీణితకు, తగ్గుదలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులకిచ్చే పంట రుణాలు, పంట బీమా పథకాలు తగ్గడమే ముఖ్య కారణం. విధానపర నిర్ణయాలు, ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాల ద్వారా ఈ తగ్గుదలను వెంటనే ఆపకపోతే చిరుధాన్యాలు భారత వ్యవసాయ భూముల నుండి వచ్చే 50 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే అవకాశముంది. దీని వలన భారత ఆపోర, సాగు పద్ధతులకు నష్టం కలిగించడమే కాకుండా, దేశ నాగరికతకు, పర్యావరణానికి పెనుముప్పు కాగలదు.

అందువలన భారతదేశంలో విధానాలు రూపొందంచే తయారు చేసేవారు చిరుధాన్యాల సాగుపై వెంటనే దృష్టి సారించి చిరుధాన్యాలను సాగు చేసే రైతులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించే విధానాలు రూపొందించాలి.

## ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- అందుబాటులో ఉన్న ధాన్యాలలో చిరుధాన్యాలు అతి తక్కువ అలర్జి కలిగించి, జీర్జశక్తిని పెంచే ధాన్యాలు.
- చిరుధాన్యాలలోని నీటిలో కరుగని పీచు పదార్థం ట్రైగ్లిస్టైడ్లును తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలలో నరాల వ్యవస్థకు మంచి కలిగించే లెసితిన్ ఆధిక పరిమాణాలలో ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలలో మెగ్రిష్టియం మైగ్రైన్, అధిక రక్తపోటును, గుండెపోటులను తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలు టైప్2 డయాబెటీస్‌ను తగ్గిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో జన్ముకోడ్ నిర్మాణానికి ముఖ్యమైన న్యూక్లిటిక్ యాసిడ్లలో ఉండే భాస్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలను ఆపోరంగా తీసుకుంటే ట్రైలలో మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ ఏర్పడటం, పిల్లలో ఆస్కమా సమస్యలు తగ్గతాయి.
- మెనోపాట్ తర్వాత ట్రైలలో గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, కొలప్పాల్ మోతాదులను తగ్గించి చిరుధాన్యాలు లాభం కల్పిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో ఉండే బహుళ పోషకాలు కలిగిన లిగ్నాస్ల రొమ్ము క్యాస్టర్తో పోరాడి గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడతాయి.



## మనమందరం (చిరు) సిరిధాన్యాల ప్రతిజ్ఞ తీసుకుండాం



### చిరు(సిరి)ధాన్యాల విస్తరం, ఉత్పత్తిని పెంచడానికి ప్రతిజ్ఞ

సురక్షితమైన భూమి, సురక్షితమైన వాతావరణం, సురక్షితమైన పోషకాహారం, వీటన్నింటికి మించి మన భూగోళాన్ని చల్లగా, విషరహితంగా, అందరూ సంతోషంగా ఉండటానికి మనం, మన పిల్లలు, భవిష్యత్ పొరుల తరఫున ఈ క్రింది ప్రతిన బూనాలి.

“మన దేశానికి భవిష్యత్ చిరుధాన్యాలే ఆహారం, వ్యవసాయం అని మేము గట్టిగా నమ్ముతున్నాం. మా క్షేత్రాలలో ఎక్కువగా చిరుధాన్యాలను పండిస్తామని వాగ్దానం చేస్తున్నాం. మన భూగోళం వేడక్కి పోతుంటే చిరుధాన్యాలు మాత్రమే భూగోళాన్ని చల్లపరుస్తాయని మాకు తెలుసు. వాతావరణ మార్పులు తీవ్ర సప్టాలను కలిగుంబే, మన క్షేత్రాలలో సాగు చేస్తున్న చిరుధాన్య పంటలు మాత్రమే మన భూమి మీద వ్యవసాయాన్ని కొనసాగించడానికి మీలు కల్పిస్తాయని కూడా మాకు తెలుసు. భారతదేశ ప్రజలు తీవ్ర శాస్త్రికాహార లోపానికి గురవుతుంటే, చిరుధాన్యాలు మాత్రమే ఈ ఆపద నుండి గట్టికిస్తాయని మాకు తెలుసు. భారతదేశంలో చిరుధాన్యాలను సాగు చేసే అతి బీద రైతులు దైర్యంగా ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కుంటున్నారు. భవిష్యత్తులో వారు గెలవాలి. చిరుధాన్యాలు మనకందిస్తున్న గౌప్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకున్న మీదట, రైతులుగా మేము మా క్షేత్రాలలో చిరుధాన్యాలను పండిస్తామని, వినియోగదారులుగా మేము చిరుధాన్యాల ఆహారాన్ని తింటామని, ఈ దేశ పొరులుగా అత్యధిక ప్రజలను చిరుధాన్య కుటుంబంలోకి తీసుకు వస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాం”

**You Tube Rythunestham Venkateswara Rao**

Website: [www.rythunestham.com](http://www.rythunestham.com)

ప్రకృతి / సేంద్రియ వ్యవసాయ రైతులకు దిక్కాన్ని మొబైల్ యావ్ : Rythu Nestham





## సెంట్రియు / సమాజ / సుస్కు / ఇంక్విషన్స్ వ్యవసాయంలో ప్రతి ఆధివారం రైతులకు శిక్షణ



గుంటూరులో రైతులకు శిక్షణ



శిక్షణ అనుశరం రైతుకు స్టోపికెచ్ లండిస్టుస్ దృశ్యం



బమ్మంలో ప్రత్కుతి వ్యవసాయంలో శిక్షణ

సెంట్రియు / ప్రత్కుతి వ్యవసాయం  
చేయాలనుకుంటున్నారా?  
అయితే నంపుదించండి...



ప్రత్కుతి చైతన్య రథం



'కాజూత' భూండాలతో సాంస్కృతిక, నాటక ప్రదర్శనలు

# రైతున్నాం ఫాండేషన్

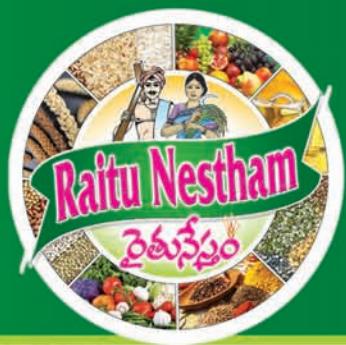
డోర్ నెం. 8-198, పుల్లాంగంట డగర, కొర్కెపాడు పోస్టు, వట్టిచెరుకూరు మం., గుంటూరు జిల్లా - 522 017, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఫోన్: 0863-2286255, 9705383666  
6-2-959, డక్టింగ్హారం హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్, వైరతాబాద్, హైదరాబాద్, తెలంగాణ - 500 004. ఫోన్: 040-23395979, 9676797777



# రైతునేషం

వారి

సెంద్రియ ఉత్పత్తులు తినండి  
ఆరోగ్యంగా జీవించండి



సెంద్రియ ఉత్పత్తులను  
ఉత్పత్తులు వినియోగించండి  
పర్మావరణాన్ని కాపాడండి

సీలిధాన్యాలు  
తినండి...  
సంపూర్ణ  
ఆరోగ్యాన్ని  
పొందండి.

రసాయనాల ద్వారా పండించిన ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన ప్రజల ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసిందే. దానికి పరిష్కారం రసాయన రహితంగా కేవలం సెంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన పంటలే మా నేచురల్ ప్రాడక్షన్ తినండి. ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించండి.

## నాష్టమైన ఉత్పత్తులే మా పెట్టుబడి

గుంటూరు శివారు కొర్కెపాడులోని రైతునేషం ఫోండేషన్‌లో పూర్తి సెంద్రియ పద్ధతిలో వివిధ రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పండిస్తున్నాం. దీంతోపాటు పూర్తి సెంద్రియ పద్ధతిలో పంటలు పండిస్తున్న తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతులవద్దనుంచి సేకరించిన బియ్యం, గోధుమలు, గోధుమ పిండి, జొన్నలు, సజ్జలు, పసుపు, కొరలు, సామలు, రాగులు, రాగిపిండి, చిరుధాన్యాల పిండి, కొర పిండి, జొన్నపిండి, కందిపప్పు, మినపప్పు, కారం, వేరుశనగపప్పు, బెల్లం, బెల్లంపొడి, పెసలు, వేరుశనగ సూనె, కొబ్బరినూనె లాంటి ఆహార పదార్థాలు అందుబాటు ధరలలో లభిస్తాయి.



**నేచురల్ ప్రాడక్షన్**  
*Natural Products*

డోసో. 8-201, మెయిన్ రోడ్,  
కొర్కెపాడు పోస్ట్, విభీటిచెరుకూరు మండలం,  
గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.

ఫోన్: 0863-2286255, 9949881564

ఎన్టి.ఆర్. స్టేడియం కాంప్లక్స్  
పార్కేజ్ హాస్టల్ ఎదురుగా  
గార్డెన్ సెంటర్, గుంటూరు

ఫోన్: 0863-2286355, 99490 59986

డోసో. 6-2-959, రక్షిణి భారత హిందీ ప్రవార సభ కాంప్లక్స్, తైరతాబాద్,  
హైదరాబాద్ - 500 004, ఫోన్: 040-23395979, 9490254255  
ఇ-మెయిల్: naturalproducts99@gmail.com

