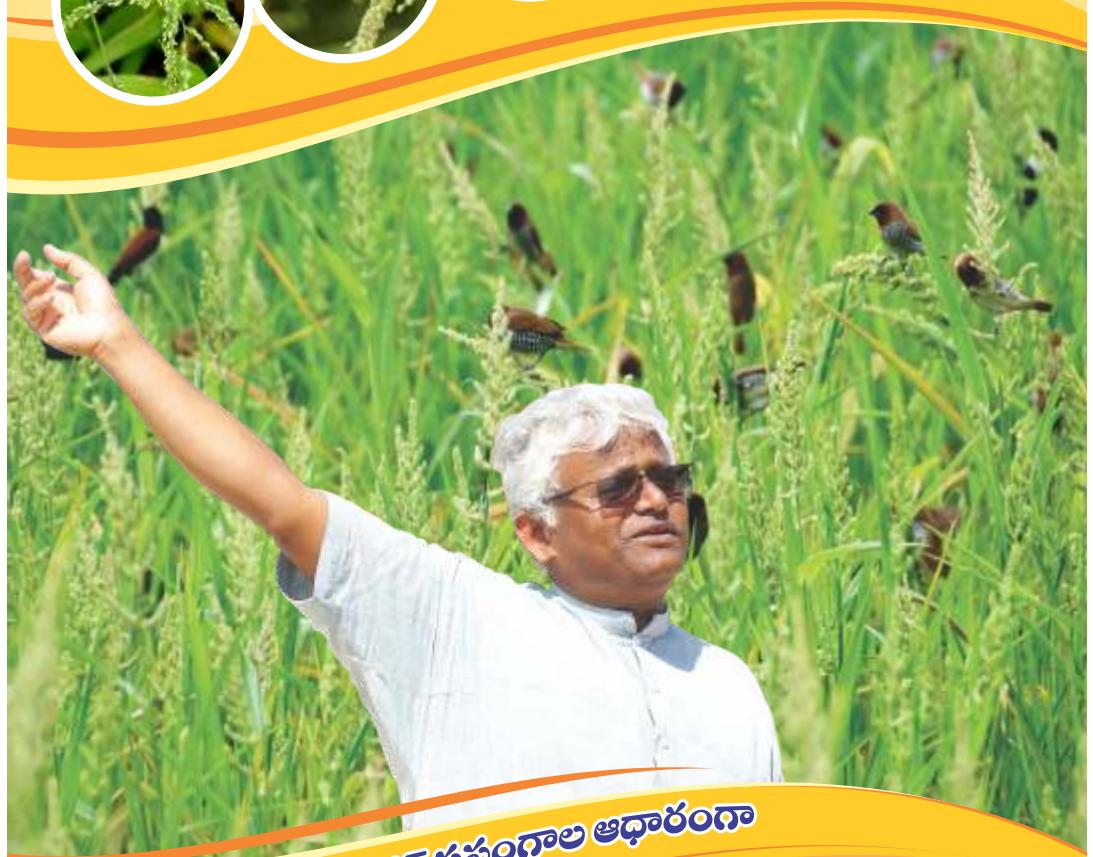


సిల లోకం



హాష్ట్ వేత్త డాక్టర్ భాదర్ ప్రసంగాల ఆధారంనా

© కావీరైట్ హాక్యూలు ప్రజలందరిట

ఈ BOOKLET లో వాయసోలను, అంశాలను ప్రచురించిన వారి వద్ద నుంచి వ్యాత పూర్వకంగా అనుమతి పొంది స్వేచ్ఛగా తిలగి ప్రతులు ప్రచురించుకోవచ్చు.

ప్రచురణ:

సిలిలోకం MILLET ZONE

5-99/1/బి, హెచ్.ఎస్. దర్గా సర్కూర్ దగ్గర,
దుర్గమ్మ గుడి ఎదురుగా,
షేక్ పేట్, హైదరాబాద్ - 500 008,
ఫోన్ : 9492935095

ఇ మెయిల్ : mymilletzone@gmail.com, mysirilokam@gmail.com

ముద్రణ: కలర్స్ ప్రైంట్ స్టుడియూ

11-4-621/B, Colours Home, Opp. Frobel School,
Income Tax Towers Lane, A.C. Guards, Hyderabad-500 004.

వెల : అమృం



Best wishes for better spread of Siri Dhanya

ఈ రోజు అందరికి తెలుసు food products అన్ని ట్లో కల్తే లు ఎక్కువ అయ్యాయని.

కెమికల్స్ వాడకం కూడా food తయారయే ముందూ, వెనుక, ఇంకా మనకు అందుబాటులోకి వచ్చే ముందు కూడా అధికమైంది.

నాకు ప్రత్యుతి సిద్ధమైన ఆహారం మీద స్వాతంపోగానే ఆసక్తి ఎక్కువ. ఆ దిశగా వ్యవసాయం వైపు, పుద్ధమైన ఆహారం వైపు నా ఆసక్తిగత్త కొన్నెల్లప్పగా ఎక్కువైంది.

నేను కూడా ఇప్పుడు మిల్లెట్స్ (సిరి దాన్యాలు) లేంటున్నాను. 2 రోజులకి ఒకటి చొప్పున మార్పి బోంపంగా లేంటున్నాను. ఎలాగు ఆర్గానిక్ గా పండిసాని, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివే. నాకు చక్కటి తేడా కనిపిస్తోంది.

శక్తీ కూడా పెరిగింది.

డాక్టర్ ఖాదర్ ఈ సిరిదాన్యాల ఉపయోగం లో ఎన్నో రకాల స్వప్తత సంబంధించిన కార్బోక్యూలులు చేస్తున్నారని తెలుసుకొని సంశోధించాను. ఇంకా ఈ దిశ లో సమాజానికి, దేశానికి, అందరి ఆరోగ్యాలకు మంచి జరగాలని అశిష్టున్నాను.

Best wishes for better spread of Ancient Millets.

- దగ్గుపాటి సురేణ్ బాబు





నా చిన్నప్పుడు 'ఊదలు' మొక్కలను వరిపంటలో ఒక కలుపు మొక్కగానే చూశాను.

కానీ డాక్టర్ ఖాదర్ పరిచయం అయ్యాక, ఒక పైదుయడిగా, పరిశోధకుడిగా ఆయన ఇటువంటి 5 పంటల ధాన్యాలను అనేక రోగాలకు మందుగా, బిఱ్పు బాగు చేసే ఆహారంగా అందరికి నచ్చ చెప్పి తీనిపించడం ఒక వింతగా ఉండేది.

ఇప్పుడు మా కుటుంబం లో కూడా ఖాదర్ 'సిరిధాన్యాలు' ప్రవేశించాయి. ఇప్పుడు మేమూ తీని అనందిస్తున్నాం.

మా బంధువుల్లో, దయాబెట్టిన్ తేప్పంగా వచ్చిన వాళ్ళు ఏమి తీనాలనే ప్రశ్న ఉండేది. ఇన్నాళ్ళూ తెలియక వాళ్ళు అన్నామో, గోదుమలో తీనేవాళ్లు. గోదుమల లో చాల కష్టాలు ఉన్నాయుని తరువాతనే తెలిసింది.

ఇప్పుడు సరైన వైద్యం దోరికేంది వాళ్లకు - అది కూడా రోజ్జా, ప్రతీ పూట తీనే ఆహారం లోటే.

ఒక ఆదునిక ప్రింటింగ్ పైస్ యజమానిగా సమాజానికి పనికి వచ్చే ఒక చిన్న సేవగా ఈ బుక్కట్ అందించటం లో మిత్రుడు పణిసుందర్ కునా వంతు సహాయాన్ని అందిస్తున్నాను.

జైహింద.

-రవి వర్ణ

కలర్స్ ప్రింట్ మీడియా





శొలి పలుకు

ఈ పుస్తకం లో డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పిన మంచి విషయాలు, మన ఆరోగ్యం రక్షించుకునే విదానాలు, మానవాళికి మంచి విజ్ఞానం - కొంత ప్రోగ్రస్ చేసి పెట్టుకోగలిగాము. ఈ విజ్ఞాన బండారం ఎప్పటికే పెరుగుతూనే ఉంటుంది. కానీ అప్పుడుప్పుడూ కొంత విజ్ఞానాన్ని, విదానాలయా పుస్తకాల రూపం లో, మనం త్యారు చేసుకుంటూనే ముందుకు సాగాలి.

కానీ డాక్టర్ ఖాదర్ మనరోగాలు తగ్గించేందుకే కంకణం కట్టుకున్నారా? వారి ఆలోచనలూ, తత్వమూ, ప్రణాళికలూ మానవుల ఆరోగ్యాలకే పరిమితమూ అని ఆలోచిస్తే 'ఎంత మాత్రమూ కాదు' అనే జవాబు స్పృహితుంది.

డాక్టర్ ఖాదర్ మధన పడే విషయాలు ఈ భాగాలానికి, సమస్త జీవ రాసులకి, సకల జీవుల శాంతిపూర్వక అభివృద్ధి కి సంబంధించినవి. ఈ నాడు శాస్త్రీయ దృక్పదం పేరు లో, పురోగతి పేరు లో కేవలం సంపాదన, పేర్ మార్కుట విలువలూ మాత్రమే ఒక కోలమానంగా పెట్టుకుని ముందుకు వెళ్లూ, అందులో సమిదుగుగా మన పట్టులూ, పుట్టులూ, ఇతర జీవరాసులూ, అడవులూ, సరస్వతులూ అన్ని ధ్వంసం చేసుకుంటున్నాం. సైన్స్ పేరులో అసమంజసమైన అలవాట్లూ, ప్రతి అవసరాన్ని సైన్స్ లో నే తేరేసుకోవచ్చ అనే ఒక కుతర్మానికి కూడా మానవులు అలవాట్లు పడ్డారు. ఈ భూమి, దానిమీద ఉన్న ప్రతి అంగుళం మానవులు అనుభవించడానికి పుట్టింది అన్నట్లూ, ధ్వంసం చేసినా అది మానవుల హక్కే అన్నట్లూ ఒక నిరంకుశ ఛోరణి మహా సర్వం లాగా భూమిని మట్టు పెట్టేందుకు పడగ ఎత్తుతోంది. పలితంగా మన సృష్టి లోని ప్రతి సహజ సంపదనీ కొల్పగట్టి నాశనం చేయటం సామాన్యమై పోయింది. గత 30 ఏళ్ళ లోనే ఈ భూమి మెది 50 శాతం అడవులు కోల్పోయిన 'తలివైన బుధ్విమాంద్యపు' (Intelligent idiots) మానవులం మనం.

నోట్లో కోర పట్లే లేని 'మానవుడు', మేక, ఎద్దు ల వంటి పొత్తు కలిగిన 'మానవుడు' మాంసాహారానికి ఉంటాట పడుతున్నాడు. ఏటూ 70 బిలియన్ జీవులని సంహరించి తీంటున్నాడు, మరిన్ని సముద్ర జీవులనే బైటుకు లాగి చంపుతున్నాడు. మాంసారం సృష్టించుకోవడానికి - భూమి మెద ఉన్న 7.5 బిలియన్ మానవుల కోసం 40,000 బిలియన్ కిలో గ్రాముల ధాన్యాన్ని వెచ్చిచే తలివితక్కువ మానవులం మనం. మరో ప్రక్క మన వ్యవసాయ భూములూ, నీటి వనరులు పెరిగే జనాభా కి సరి పోవంటూ భయాత్మాతాన్ని సృష్టిస్తోంది మన సైన్స్ గణం. సమద్రాల్చు లోతులు కూడా వెలికి లేసి జీవులన్నీ బట్టక్కున్నాం. ప్రతి నిమిషం 40 football ఫీల్డ్ అంత



ఆడవులు ధ్వంసం చేస్తున్నాం. రోజుకు ఎన్ని? సంవత్సరం లో ఎంత?

కానీ ఈ భూమి మీద జిపించే హక్కు ఇతర జిపులకూ, పశువులకూ, చెట్లూ, చామ లకూ కూడా ఉండన్న విషయాన్ని పాశ్చాత్య ధోరణి ఆలోచనలు విస్కరిస్తున్నాయి. వారి కి దమ్మ గా వంకరపొకడల ఐన్స్ గజం' నిలుస్తోంది.

రసాయనాల లో వ్యవసాయం మొదలు పెట్టి ఈ 60 -70 ఏళ్లలో 25 శాతం వ్యవసాయ భూముల్ని శాశ్వతం నాశనం చేసేసుకున్నామని ఇస్తో చెప్పోంది. ఈ మధ్య రసాయనాలలో తేనటీగలు సైతం నాశనం చేసుకుంటున్నాము, మరో ప్రక్క కృత్రిమమైన robotic తేనటీగల్ని సృష్టిచట్టానికి కమిటీ లు సిద్ధ మాతున్నాయి. జిపుల్ని చంపి తెగగా మిగిలిన ప్రతి బోన్స్ జంతు కళేబరాల్ని, నజ్జ చేసి, వాటిలో అమీనో ఆఫ్లాలని విడతేసి, తెగిక కృత్రిమగా మాంస సంబంధమైన ఉత్పత్తులూ తయారపుతున్నాయి. Fancy వేర్ల లో అందమైన restaurant లలో వాటిని ఆరగిస్తున్నారు మానవులు. లాబరేటరీ ల లోనే కృత్రిమగా మాంసం తయారు చేసుకోవచ్చయటున్నారు ఇప్పటికు.

అహారం వేరు లో అన్ని తినడం ద్వారా గత 50 ఏళ్లలో మరిం 100 కొత్త లోగాలను విపరితంగా గెంచేసాం. సర్వ నాశనానికి నాంది పలుకుతున్నాం. ఈ లోగాల పుట్టుకు వైద్యం వేరు లో వేయి వేర్లు పెట్టి, పోపించి సామాన్యుల జివతూలు దురఖ్యం చేస్తున్నాం. మానవులు బుట్టి జిపులని చెప్పుకోవటానికి సిద్ధు పడే స్తోత్రి ని తెచ్చాం. నేడు పుట్టే ఏళ్లల్లో 25 శాతం బుట్టిమాంద్యం లో పుడుతున్నారు. 25 శాతం కంటే ఎక్కువ జనాభా మధుమేహానికి గురవుతున్నారు. 'అబివృద్ధి' చెందిన దేశాల్లో 50 శాతం పీల్లలు దీర్ఘ వ్యాధులలో బాధ పడుతున్నారు. అమెరికా లో అదిక శాతం జనాభా 3 రోజులకు ఒకసారి కూడా సహజంగా 'మలపిసర్దన' చెయిలేని స్తోత్రి లో ఉన్నారు. చిన్న ఆడపిల్లలు 7 ఏళ్లకే పెద్దమనుమలవుతున్నారు. స్తోత్రాలలో 25 శాతం పైనే PCOD లో బాధ పడుతున్నారు. గత 30 ఏళ్లలో మగ వారి వీర్య కట్టాల ఉత్పాదనా శ్రేణి 59 శాతం తగ్గపోయింది. క్యాన్సర్ బాధితులు పదుల కోట్ల లో ఉన్నారు. ఇంకా ఏమి ఉపద్రవాలు జరగాలి ఈ మానవాలికి?

మరి వేటన్నిటికి, డాక్టర్ భాదర్ ఆలోచనా విధానాలకూ ఏమిటి సంబంధం?

మానవులకి 6 నుండి 8 శాతం మాంసకృతులు ఆహారం లో కావాలి కదా? మరెలా? ఆడవులు కొట్టి నాశనం చేయనిది పెరిగే జనాభాకి అహారం ఎలా ఉత్పత్తి చేస్తాం? అంటారు మన 'శాస్త్రవేత్తలు'(ఇప్పటికే భూమి మీద



ఉన్న జనాబూకి సరిపడే ఆహారం కంటే 20 రెట్లు ఎక్కువే పెంచి వాడుతున్నాం అని తెలియం లేదూ?)

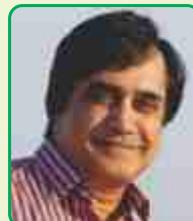
సిరి ధాన్యాలుగా పీలవ బడ్డె కొర్కబియ్యం, అరికెల బియ్యం, ఊదలు బియ్యం, సామెలు బియ్యం, అండు కొర్కలు బియ్యం- ఇవే మన మానవాళి ని రక్షిస్తాయి.

ఇలా అనటం వింతగా లోప్పిందా? కానీ, వీటి లోనే 6 నుండి 12.3 శాతం దాకా ప్రోటీనులు కూడా ఉన్నాయి. నేటి వరి పంట, గోదుమ పంట లు పండించుకు ప్రతీ కిలోగ్రాము ధాన్యానికి 8,000 నుండి 10,000 లీటర్ల ల నీరు అవసరమైతే 200 నుండి 300 లీటర్ల ల నీటి లో నే కిలోగ్రాము ధాన్యం తయారు చేప్పాయి సిరి ధాన్యాలు. ఎటువంటి ఎరువులూ, క్రీమికీటక నాశనులూ అవసరం లేని సిరి ధాన్యాలు ఏనెలలోనైనా పెరుగుతాయి.
మన ఆహారపు అవసరాలు తీర్చాయి,
మన రోగాలూ తీర్చాయి,
మనకు రోగాలు రాకుండానూ చూస్తాయి.

కేవలం ఒక ఖరీప్ సీజిస్లో లో తెలంగాణ రాష్ట్రం లో పంట వేయకుండా వదిలేయబడ్డ భూములలోనే ఈ సిరి ధాన్యాలు పండిస్తే దక్కిం బారతూనికి సరిపడా ఆహారం ఉత్పత్తి అవుతుందని అంచనా వేశారు డాక్టర్ ఖాదర్ . మరి ఈ సిరి ధాన్యాలు మన దేశానికి కాదు, ఈనాటి ప్రతి దేశపు సమస్యలనూ తీర్చాయా? భూమి మీద జిరుగుతున్న ప్రతి వాతావరణపు పెను ముప్పునూ తట్టుకుని మానవాళికి ఉఱ్ఱుల భవిష్యత్తు ను ప్రసాదించవా? తప్పక మనకు రక్షణ గా నిలుస్తాయి. ఈ సత్యం తెలుసుకుని వ్యాపారించాలి అందరూ. ఈ సిరి ధాన్యాలు మానవాళికి వరాలు.

'సిరి ధాన్యాల జ్ఞాత యాత్ర' కొనసాగుతుంది. మానవలోకానికి, భూమికి, సమస్త జీవ రాసులకీ సిరి ధాన్యాలు క్షేమాన్ని, బలాన్ని, ఆహారాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, చేరుకున్నాయి. రండి. ఈ మహాయజ్ఞం లో అందరం పాలు పంచుకుండాం.

- ఎన్. వైదేహి
- ఎన్. వీ.ఎన్.ఫజీ సుందర్
- సిరిలోకం MILLET ZONE





సిరి ధాన్య మిల్లెట్టు ఎందుకు తెలాలి ?? ఇవి మన జీవితం లో అరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఎలా నింపుతాయి?

(ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త, అరోగ్య, ఆహార నిపుణులు, డాక్టర్ ఖాదర్ అవిరామ కృష్ణ ద్వారా, మన ముందు తరాలు ఆహారంగా తెన్న ఈ అద్భుత ఆహార ధాన్యాలు - 'సిరి ధాన్యాలు' లింగి ఎలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ నాటి ఆధునిక రోగాల నివారణ, నిర్మాలనలలో కూడా ఈ 'సిరి ధాన్యాలు' ఎలా పాత్ర వహిస్తాయో డాక్టర్ ఖాదర్ ప్రపంచానికి చాటి చెప్పున్నారు. ఇది మన కూడా, మన ముందు తరాల వారికి, మన భూమిలకూ, మన వాతావరణానికి, మన అరోగ్యాలకూ ఒక వరం. ప్రపంచానికి మార్గదర్శకం కానున్నాయి ఈ సిరి ధాన్యాలు.)



సిరి ధాన్య మిల్లెట్టు ఎందుకు తెలాలి- అన్న విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా, క్లాష్టంగా తెలుసుకుండాం.

ఈ నాటి వరి అన్నం, గోదుమల లో ఎన్నో మార్పులు జరిగాయి. తరంగాల సంకరం తర్వాత వరి, గోదుమ పంటల్లో పీచు పదార్థం అంటే పైబిర్ కూడా తక్కువయి పోయింది. ఎలుపులూ, పురుగు మందులూ లేని వరి అన్నం, గోదుమలూ కరువయ్యాయి. వాటికి తోడు విష పూరిత ఘైన కలుపు మందుల వాడకం కూడా పెరిగి పోయింది.

మన ఆహారం లో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే (DIETARY పైబిర్) మన ఆహారం నుండి గ్లూకోస్ విడుదల రక్తం లోకి జరగడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఒకే సారి గా అధిక మొత్తం లో గ్లూకోజ్ ను విడుదల చేయాలా, లేదా చిన్న మొత్తాలలో దీర్ఘకాలం పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యం లో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ఈ నాడు వరి, గోదుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం 0.25 శాతం- 0.5% కి చేరి పోయింది. అందుకే ఇవి లేన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోస్ గా (చక్కరగా- అంటే జర్జ ఘైన ఆహారానికి చివరి స్నిలిగా) మారి పోయి, 100 గ్రాముల ఆహారంలో 70 గ్రాముల గ్లూకోస్ (చక్కర) గా 'ఒక్కసారిగా' రక్తం లోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే? ఏటికి తోడు గా స్వీట్సు తెంటే? Biscuit లో, బగర్, పిజ్జా లో, ఘైడా లో చేసిన నాను రీట్టె లో కూడా తోడ్డెతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా రక్తం లోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది, చక్కర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడ్డుంది, కొవ్వు పెంచుతుంది, అనేక రోగాలకూ దారి తేస్తుంది.



మైదా లో చేసిన పదార్థాలు మరి ఫొరంగా 10 నిమిషాలలో గ్రూకోన్ గా మారి రక్తం లో కలుప్పాయి. మైదా తయారి లో వాడే రసాయనాలు కూడా మనక్కోము గ్రంధి కి ఎంతో హానికరం.

సాధారణంగా మనదేహం లోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లేటర్లే) లో ఉండే గ్రూకోన్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం లేన్న తరువాత అది అరిగి, చివరిగా గ్రూకోన్ గా మారి, రక్తం లోకి గ్రూకోన్ రావటం దేహమంతా సరఫరా అవటం మామాలే. కానీ బజ్క సారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30 -40 నిమిషాలలో అధిక మొత్తం లో రావటం ఎవరి అరోగ్యానికి మంచిది కాదు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్నవారికి, ఇతర రోగశ్రుతులకూ (ముల బద్ధకం, పైల్స్, మొలులు, మూలశంక, తుయ్య గ్రైస్లైట్స్, అధికరక్తమీడనం అంటే బి. పి., మూత్ర పిండాల రోగులు, హృద్యగులూ వక్కురా అందరికి) మరింత చేటు.

అందుకే అవి దూరం పెట్టులి. సిరి ధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇపి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్రూకోన్ రక్తం లోకి వదులుతాయి.

కొర్క బియ్యం, అర్క బియ్యం, ఊడలు బియ్యం, సామెలు బియ్యం, అండు కౌరలు బియ్యం 8 నుండి 12 శాతం వేచు పదార్థం /FIBRE కలిగినవి. పూర్తిగా సేంద్రియ మైనవి. ఈ ఐదూ 'పంచ రత్న సిరి ధాన్యాలు గా' 'పాలిష్ చేయ బడనివి'. మరింత శైప్ప మైనవి ముకు సిరి లోకం - MILLETZONE వారు సమర్పిస్తున్నారు..



వేటి లో ఆన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టలు చేసుకోవచ్చు, ఊప్పు, పొంగల్, ఇడ్లి, దోస, బిరియాని, బిసిబెళ్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల విశిష్టత :

సిరిధాన్యాల గొప్పవంత అధికంగా పైబర్ కలిగి ఉండటమే అని అనుకోవచ్చు . అసలు అధికం అనే మాట ఇక్కడ సరైనది కాదు. సమతుల్యం గా, ఆహారంలోనే ఇమిడి ఉన్న సహజమైన DIETARY పైబర్ కలిగి ఉండటం వాటి ప్రత్యేకత. మూడుపూటలా లేన్నపుడు, ఆ రోజుకి మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల పైబర్ ఈ ధాన్యాల నుండి లభిస్తుంది. తేడున 10 గ్రాములూ కూరగాయాలనుండి, ఆకులనుండి పొందమచ్చ. (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకి 38 గ్రాముల పైబర్ కావాలి. Per day we require 38 grams Fibre) ఒక్కక్క ధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపుత్రమసరాలనూ, రోగనిరూపాలనశక్తిని కలిగి ఉన్నాయి.

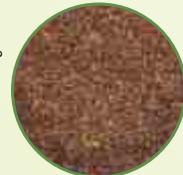


వరి, గోదుమలలో పీచు పదార్థం ఉన్న ప్వటికే, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పోలిష్ చేస్తే పోలోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్థం లేదా పైబర్ ధాన్యపు కెంద్రంముడిబయటి వరకూ, పిండిపదార్థం లో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటం లో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటం లో సులువు తెలిసినట్లే.

ఉదాహరణ కి కొర్కటియ్యం - సమతల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం పైబర్ లో పాటు 12.3 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గరిపుణీ ప్రీంలకూ సరైన ఆహారంగా సూచించవచ్చు. కడుపులో శిఖము పెరుగుతున్న పుండు సహజంగా ప్రీంలలో మొదటి మలబడ్డకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లలో ఎక్కువ జ్యారం వచ్చినపుండు మూర్ఖులు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నెళ్లట. అవి పోగొట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన weakness, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్క బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్చ రోగాలు పోయెందుకూ, నోటి క్యాన్సర్, ఛంపిరి తిత్తల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్, పార్టుస్సన్'క రోగం, ఆస్క్ర ను(అరికల లో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా ఇది దోహదపడుతుంది.



మీకు తెలుసా పాశాచృత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో పైబర్ లేదని గ్రహించి, 2-3 పైబర్ టూబ్లెట్ లను నీటి లో వేసుకుని సేవిస్తూ ఉంటారు. అది శాస్త్రీయమైనది కాదు, సహజంగా ఆహారంలోనే ఇమిడ్ పైబర్ ఉండటం మాత్రమే రక్తం లోకి ద్వాకోజి విడుదల ని సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుంది.



ఇలాగే అరికలు బియ్యం - రక్త పుట్టి కీ, ఎముకల మజ్జ మరింత సమర్థ వంతం గా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, ఆస్క్రమూ వ్యాధి, మూత్ర పిండ, ప్రోసెప్టిట్ము, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగుల, ఘైరాయిడ్, గొంతు, ఫ్లోమ గ్రంధుల, కాలేయపు క్యాన్సర్లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను పైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. డెంగుజ్యారం, టైపాయిడ్జ్యారం, పైరెన్జ్యారం వగైరాల తర్వాత నీరసించిన వారి రక్తపుట్టి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.



సామెలు బియ్యం - మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలం లోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడ వారి లో PCOD తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారి లో వీర్య కషాల సంభించు

పెరుగుతుంది. ఇవి కాక మానవుడి లింపు మండలపు శుద్ధి కి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, ఛైరాయుడ్, క్లోమ్ గ్రంథుల క్యాన్సర్లకూ కూడా సామెలు ఎంతో పసికి వస్తాయి.

ఊదలు బియ్యం - ఛైరాయుడ్, క్లోమ్ గ్రంథులకు మంచివి. చక్కర వ్యాధి కి మంచివి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్ భూడ్జెరు శుద్ధి కి కూడా ఇవి పని చేస్తాయి. కామర్ల వ్యాధి కి, వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్ లలో కూడా పసిచేస్తాయి.

అందు కొర్రలు బియ్యం - జీర్ణ మండలం లోని కష్టాలు తీసిచేస్తాయి. మొలలూ, భగ్గర్లం, మూల శంక, Fissures, అల్సర్లు, మెదడు, రక్త, స్తునాల ఎముకల, ఊదర, ప్రేగుల, చర్చ క్యాన్సర్ లు మొదలైన కష్టాలనూ పోగొట్టడం లో తమ పాత్ర అయిపుతం గా పోషిస్తాయి.



నేడు మేరిక మధు మేహానికి బానిసలు కానక్కర లేదు : ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి !

నేడు భారత దేశం లో 7 నుండి 10 కోట్ల ప్రజలకు DIABETES-2 సోకింది. (కొందరు నిపుణులు దీనికి రెండింటలు సంఖ్య ను చెప్పారు ప్రీ-Diabetics ని కూడా చేరిపు). వీరంతా నెల నెల మందుల పై ఎంత ఖర్చు పెడతారో ఊచోంచండి.

కాలక్రమేచూ మందులు దాటి ఇన్సులీన్ ఇంజక్షన్ ల వైపు, ఇంకా అది దాటి కిష్టి సంబంధ సర్ఫరీ లకు కొన్ని పదుల లక్షల రూపాయల ఖర్చు వైపు వెళ్లాల్సి వస్తుంది.

మధుమేహం ట్రైపు 2 రావడానికి కారణాలు కొన్ని:

ఘైదా, రిపైన్స్, చక్కర పదార్థాల వాడకం,
పీచు పదార్థం లేని ఆపోర దినుసులను ముఖ్య ఆపోరం గా సేవించడం,
అధికం గా తెల్ల చక్కర పదార్థాలు వేసిన ద్రుంకులూ, ఆపోరం తీసడం,
పీచు పదార్థం లేనిద్దన మాంసం, ఆల్గపోర్ల లేనివనం,
వందల కొఢ్చి రసాయనాలు వేసిన -ప్యాక్ చేసిన ఆపోరాలు కొనుక్కని తీసడం,





లేప్తత లో కూడిన జీవన శైలి, ఉద్దేశాలు, ఉద్వేగాలు; emotions, వ్యాపారం లో నష్టాలూ, ప్రేమ వైపులాయిలు క్లోమ ర్ప్రంధి ని ఆవహించిన ఇన్వెక్షన్ లూ, అంటి బయాటీక్ ల విపరీత పలితాలు - ఇందుకు చెప్పుకో దగ్గ కొన్ని కారణాలు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయమేమిటంబే 'మధు మేహం' మరో పది రోగాలను ఆప్యోనిస్తుంది. అది కళ్ళు కూ, మూత్ర పిండాలకూ, ఎముకలకూ, హృదయానికి, పునరుత్పత్తి మండలాలకు, మెదడు కూ కూడా రోగాలు తెచ్చి పెడ్డుంది.

'మధుమేహం2' - ఈ రోగాన్ని తగ్గించుకోని, ఆరోగ్యపంతులవడానికి, దూరం గా ఉంచేయకు పది సూత్రాలు:

i) 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థం లేదా పైబర్ కలిగిన 'సిరి ధాన్యాలను' (5 మిల్లిగ్ లు) ముఖ్య ఆహారం గా స్వీకరించడం.

వరి, గోదుమల లో పీచు పదార్థం/పైబర్ 0.2 నుండి 1.2 మాత్రమే ఉండటమే కాక అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పోలిష్ చేస్తు పోతోంది.

కానీ సిరిధాన్యాలలో మీచపదార్థం లేదా పైబర్ ధాన్యపు కేంద్రంనుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థం లో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చుటం లో పూర్తి దోహదం చేస్తుంది. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటం లో సులువు తలిసినట్టే.

రోజు కటబ్ సిరిధాన్యాన్ని బ్రైక్ ఫాస్ట్ , మద్యహూ బోజనం, రాత్రిబోజనాలకు వాడాలి.(అదే ధాన్యాన్ని) ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజు మార్కు వాలి. మీటి తో అన్నం వండుకోవచ్చు, రోట్టెలు లు చేసుకోవచ్చు, ఉపోక్కి, పాంగల్, ఇచ్చి, దీస్, బిరియాని, బిసిబేల్ఫ్ బాల్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

కుటుంబం లో అందరికీ చిన్న నాటి నుండి వీటి యిందు అవగాహనపెంచటం.

ii) రోజు 50 నుండి 70 నిముషాలు నడవటం.

iii) జామ, మామిడి ఆకులూ, రావి, పారిజూతం కషాయాలను మూడు పూటలూ సాధ్యమైనంత శ్రాభీ కడుపు పై



త్రాగటం. అధికంగా ఆకూకూరలూ, సేంద్రియ ఆపోరం సహజరూపంలో లేనిదం.

iv) మునగ ఆకూ, కాయలూ, మెంతులూ, మెంతికూర, ఆలో వేరా, కాకర కాయ, బెండ కాయ, జూమ కాయ, ముల్లంగి, అరటి కాయ, శనగలూ, పెసలూ తరచుగా వాడుకోవటం.

v) పాల వాడకం మానివేయడం.పెరుగు, మజ్జగ ల రూపంలోనే వాటిని స్వీకరించటం. కొని లేనే ప్యాకెట్ ఆపోరాలను దూరం వెట్టడం,

vi) మైదా, మైదా వేసిన ఆపోరాలూ, రిపైన్ నూనె లను దూరంగా ఉంచడం, గానగ నూనెలో, organic cold-pressed నూనెలో వాడుకోవడం.

vii) మన ఉద్దేశ్యాలు, ఆవేశాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం.

viii) వరి అన్నం, గోదుమలు, మైదా పదార్థాలూ పూర్తిగా దూరంగా ఉంచడం.

ix) HFCS ప్రైప్ట్స్ కార్బూ సిరప్, తెల్ల చక్కరలు వేసిన రెణ్డి మేడ్ ఆపోరాల నుండి మనలను రక్కించుకోవడం,

x) మధు మేపొం2 - అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే 'అల్ప దోరజి' లేకుండా ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పాటించడం, వ్యాధి వస్తే తప్పక సరైన ఆపోరం, మారిన జీవన శైలి లో పోరాడటం. ఆపోరానికి ముందూ, ఆపోరం లేన్న గంటకీ readings కాకుండా HbA1C లిడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోండి.

మానవుడికి ఆనందం స్వేచ్ఛ నుండి లభిస్తుంది.

స్వేచ్ఛ రోగాలనుండి, ఆరోగ్య సంబంధమైన కష్టాల నుండి పొందాల్సి ఉంది.

మన దేశాన్ని, పరిసరాన్ని, మన కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తూ, శ్రమ జీవి అయిన ప్రతీ మానవుడికి కీ డబ్బు సంపాదన కష్టం కాదు. తద్వారా ఆనందమూ సాధ్యమే.



కానీ రోగాలు - ముఖ్యంగా దీర్ఘ వ్యాధులు మన ఆనందాలను హరిస్తాయి.

ఎందుకంటే వైద్యానికి పోయి మరిన్న పరిక్ష లూ, మరింత సంక్లిష్టమైన అర్థంకాని రోగాల కువలయం లో ఇరుక్కొని వ్యాధి నివారణ కనుచూపుమేర లో లేకుండా పోతోంది. అశాంతి కి కారణమవుతోంది.

అందుకే మన ఆరోగ్యాలను మేల్నిన ఆపోరం ద్వారా మన మేపట్లు బిగించి సాధించుకోవాలి.

పోలీష్ చేయని సిరి ధాన్యాలు మనకు ఆ శక్తి ని ప్రసాదిస్తాయి.

పోలీష్ చేయని సిరి ధాన్యాల ద్వారా మనకు ఆరోగ్యమూ సిద్ధిస్తుంది, రోగాలను దూరం పెట్ట గలుగుతాం, అన్నివిధాలా మనబలాన్ని పెంచుకోగలుగుతాం.



అతి సామాన్యంగా ఈ నాటి ఆపోర వ్యవహారాల వల్ల అశించేది 'డయాబెటిస్/చక్కర/మధుమేహం వ్యాధి'.

ఇది ఒక చేదు 'అరంబం' మాత్రమే. క్రమంగా మన నేత్రాలు, మూత్ర పిండాలు, ఎముకలు, రక్త పీడనం(B P) , పునరుత్పత్తి మండలం, హృదయ ఆరోగ్యం- అన్నింటిపై దినిప్రభావం ఉంటుంది. పలు రోగాలకు కారకమౌతుంది.
'మన ఆపోరం నుండి మన రక్తం లోకి చెచ్చ న్నూకోజి యొక్క నియంత్రణ మన ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది'.



సిరి ధాన్య మిల్లెట్ లేసమర్దువంతుగా, సరైనపైబుర్ కలిగి, మనరక్తం లోని న్నూకోజి నియంత్రణ చేయగలవు.



అతి తక్కువ పైబుర్ లేదా, పూర్తిగా పైబుర్(పీమ పదార్థం) లేని మైదా, వరి అన్నం, ఈనాటి గోదుమలూ మన ఆరోగ్యానికి దోషాదం చెయువు. (Negative Grains)

చక్కర వ్యాధి, అధిక రక్త పోటు, మోకాళ్ళ నొప్పులూ, ఊబొయం, రక్తం లో పెరిగిన టై గ్లినెరైడ్స్ , కోలస్ప్యాగ్ల్, మూర్గులు, గాంగ్రీనులు, క్యాన్సర్లు, మూత్ర పిండ వ్యాధులూ, గర్భాశయ వ్యాధులూ, వీర్య కంచాలూ, చర్మ



వ్యాధులూ - ఎటువంటి వ్యాధులు ఉన్నాయి, సిరిధాన్యాల సరైన పోషణ ద్వారా ఆరోగ్యం పైపు మేరు ప్రయాణిస్తారు. పోలిష్ చెయసి సిరి ధాన్యాల వాడకం ద్వారా ఎముక మజ్జ ఉత్సేజిపరచటం, రక్త శుద్ధి , ధైరాయిడ్, కాలేయం, క్లోమ గ్రంధుల మెరుగుపాటు, స్ట్రోలలో ఆశించే PCO d, ఇతర పునరుత్పత్తి మండల సమస్యలు, మెదడు, జిర్క మండల వ్యాధులూ మొదలైన కష్టాలన్నీ తేర్చుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల లో పాటు కొన్ని ఆకు కాపాయాలను సేవించటం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి పెద్ద రోగాల బారిన పడకుండా సామాన్యమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది దైనందిన జీవనం గడువుకోవటం కూడా సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ తెలియచేసారు. ఎంతో మంది తలిగి తమ జీవితాలను పునరుద్ధరించుకుంటున్నారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరి ధాన్యమిల్లట్లు !

THINK... అలోచించండి !!

మదుమేహ రోగులు కొందరు అల్లోపతి మందులు వాడుతుంటారు.

కొందరు ఆయుర్వేదం, మరి కొందరు హోమియో పత్రి.

కేవలం మందులు గుప్పెంచకుండా, ఇంజిషన్ లు, కృతకమైన ఇమ్సులిన్ ఎక్కుంచకుండా రోగిని బాగు చేయటం లో మానసిక కారణాలు, క్లైశ్చాలు, దుఃఖాలు, నష్టాలు కూడా పరిగణన లో తీసుకోవటం హోమియో పత్రి లో చూస్తూ ఉంటాం.

ఏ వైద్య విధానం అవలంబించినా, ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే , మనం ఎటువంటి ముఖ్యహారం తింటున్నాం...అందులో ఎంత శాతం పైబుర్ లేదా పీచు పదార్థం ఉండి అని.

ఎందుకుంటే మన ఆహార ధాన్యాలలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే జిర్కమైన ఆహారం నుండి మన రక్తం లోకి గ్లూకోజ్ వచ్చి పడటాన్ని నియంల్చిస్తుంది.

మరి ఈ నాటి వరి అన్నం, గోధుమ లలో పీచు పదార్థం 0.2 నుండి 0.8 మాత్రమే అని తెలిసి, మైదా లో సైతె శూన్యం అనే తెలిసి, మూడు పూటులా వాటినే రకరకాల వంటల పేర్లలో ఆరగిస్తూ , ప్రతి 100 గ్రాముల నుండి 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ కుమ్మరిస్తామా?

లేదా

పీచు పదార్థం తగినంత కలిగి ఉండి చక్కగా గ్లూకోజ్ విడుదలని మెల్లు మెల్లగా ఆహారం భజించాక 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా విడుదల చేస్తూ నియంత్రించే 5 పంచరత్న 'సిరి ధాన్యాలని' మన ముఖ్య ఆహారంగా చేసుకుంటామా?



మన దేహం లో ఉండేది 4 నుండి 5 లీటర్ల రక్తం. మొత్తం మీద మన దేహం లో మామూలు పరిస్థితుల్లో ఉండేది 6 నుండి 7 గ్రాముల ధూకోజు మాత్రమే. మరి రోగుల రక్తం లో మగరు లేదా ధూకోజు లావెల్స్ ఇలా పెరిగిపోతే, పాడయైఫి-మనరచీనా, మూత్రపిండాలు, నాడి వ్యవస్థ, మెదడు, ఇంకా మన పునరుత్సృతి మండలం. కాల క్రమేచూ ఈ అంగాల లో కూడా, నయం కానీ దీర్ఘ రోగాల్ని తెచ్చి పెడ్తుంది ఇటువంటి పైబర్-లేని ఆహారం. అందుకే మనం తలివిగా వ్యవహరించాలి. మన రోగాలు పెంచే ఆహారాలు దూరం వెట్టాలి. మన రోగాలను నయం చేసి మనల్ని కాపాడే ఆహారధాన్యాలను ఆహ్వానించాలి.

విస్కరించ లేని మరో ముఖ్య విషయం ఎమిటంటే, ఈ ధూకోజు విడుదల వ్యవస్థ ఈ రోజు మనల్ని 'LifeStyle రోగాల' పేరుతో బాధపెడున్న ప్రతి రోగానికి ముండుపడి ఉంది. ఈ నాటి పైబర్ లేని లేదా అతి తక్కువగల ఆహారం - మదుమేహం, PCO d, కైరాయిడ్, కీళ్ళ నొప్పుల దగ్గర నుండి, క్యాన్సర్ ల వరకూ ప్రతి రోగానికి కారకమౌతోంది.

రోజు కి 38 గ్రాముల 'ఆహారంలోని పైబర్' ప్రతీ మానవుడికి అవసరం ఆన్న శాస్త్రీయ రికమండెషన్ / సిపారసు ఎలా ప్రక్కనపెడతాం? అది లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని పొందగలమన్న ఢిమా ఎలా చూపగలం?

అందుకే పోలిష్ చేయని 'సిరిధాన్యాలు' మానవాళికి వరాలు.

కొర్రబియ్యం- Foxtail Millet (Korra Biyyam/Kangni),
 సామెలు బియ్యం- Little Millet (Saamelu Biyyam/Kutki),
 ఆరికెల బియ్యం- Kodo Millet(Arikalu Biyyam/Kodra),
 ఊదలు బియ్యం -Barnyard Millet (Oodalu Biyyam/Jhingora),
 అండు కొర్రలు బియ్యం- Browntop Millet(Andu Korralu),



ఈ పంచ రత్న సిరిధాన్యాలు అన్నిటి లోనూ 8 నుండి 12.5% పైబర్ ఉంది .సిరి ధాన్యాల తో అన్ని వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పోలిష్ చేయని సిరి ధాన్యమిల్లెట్ లను 5 - 6 గంటల పాటు నాన పెట్టడం ద్వారా ఉత్సమ పలితాలు పొందుతారు. రాత్రి నాన పెట్టి ఉదయాన్నే వండండి. మధ్యహ్నం నాన పెట్టి రాత్రి వండండి.



ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಲಲ್ತೆ ಅನ್ನು, ರೊಟ್ಟೆ, ಪಾಂಗಲಿ, ಉಪ್ಪಾ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಶ, ಬಿರಿಯಾನಿ - ಅನ್ನೀ ಚೆಸುಕೋವಮ್ಮೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಲನು ಮನ ಜೀವಿತಾಲ ಲೋಕೆ ಎಂದುಕು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಂ ಗಾ ಆಹ್ವಾನಿಂಘಾಲಿ ? 10 ಕಾರಣಾಲು :

1. ತತ್ತ್ವವರ್ಗಾನಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GI) ಕಲಿಗಿನ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಲು : ಈ ನಾಬಿ ವರಿ ಅನ್ನು ಲಾಗ, ಗೋಧುಮಲ ಲಾಗ, ಮೈದಾ ಪದಾರ್ಥಾಲು ಲಾಗ ಈ ಧಾನ್ಯಲು ಮನ ಪಾಟ್ಟು ಲೋ ಪ್ರವೇಶಿಂಚಿನ 15 ಮಂದಿ 35 ನಿಮಿಷಾಲಲ್ಲೋ ಅಧಿಕ ಮೆತ್ತಾಲಲ್ಲೋ ದ್ರೂಕೋಜ್ ನು ರಕ್ತಂ ಲೋಕೆ ಪಂಪಿಂಚಬ್ಯಾ.

ಈ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಲು 5 ನುಂಡಿ 7 ಗಂಡಲ ಪಾಠು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗಾ ಕೊಂಡಿ ಪ್ರಮಾಣಂ ಲೋ ದ್ರೂಕೋಜ್ನ ರಕ್ತಂ ಲೋಕೆ ವದುಲುತ್ತಾಯಿ. ಅಂದುಕೆ ಮದುಮೇಹಂ ವಂಟಿ ರೋಗಾಲನ್ನಾ, ಅನೇಕ ಇತರ ರೋಗಾಲನ್ನಾ ನಿರೋಧಿಂಚ ಗಲುಗುತ್ತಾಯಿ.

2 . ಕ್ವಾರ ಗುಣಾನ್ನಿ ಕಲುಗ ಚೇಸೆ ಆಹಾರಾಲು. ಕನುಕನೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲು ಕೂಡಾ ಫೋರಾಡುತ್ತಾಯಿ. ದ್ರೂಟನು ಲೆನಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಲು ಮನ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಲು (Gluten free).

3 ಮನಕ್ ಕಾವಲಸಿಸಟ್ಟುಗಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣಂ ಲೋ ಪ್ರೈಬರ್ ಕಲಿಗಿನವಿ. (8 ನುಂಡಿ 12 .5 ಶಾತಂ ದಾಕಾ). ಈ ಪ್ರೈಬರ್ ವಲ್ಲನೇ ಚಕ್ಕಬೆಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ವೆಲವುತ್ತಂದಿ. ಪ್ರೈಬರ್ ವಲ್ಲ ಲಾಭಾಲು ಅನೇಕಂ. ಕೆವಲಂ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಂ ದ್ವಾರಾನೇ 25 -28 ರ್ಯಾಮುಲಪ್ರೈಬರ್ ರೋಜ್‌ಕಿ ಲಬ್ಧಿಂಗರಲದು.

4 . ಅಧಿಕಂ ಗಾ ಥಯಾಮಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ರೈಟ್‌ಬೋ ಪ್ಲಾಟಿವಿನ್ ಲು ಉಂಟಾಯಿ. ಚಕ್ಕಬೆಳ್ಳುದಯ, ಮೆದದು, ಕಂಡರಾಲ ಸಂಬಂಧದ್ವೇನ ಅರೋಗ್ಯಂ ಲಬಿಸ್ತುಂದಿ.

5 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಲು : ಮೆಗ್ನ್‌ಫಿಯಂ, ಜಂಟ್, ಮೆಗ್ನ್‌ಫಿಯಂ, ಸೆಲೆನಿಯಂ, ರಾಗಿ ಮೆದಲೈನವಿ ಮನಕು ಅಂದುತ್ತಾಯಿ. ಮನ ಚಿನ್ನ ಪ್ರೇಗುಲಲ್ಲೋ ಪೂರ್ತ ಗಾ ಚೆರಿನ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಲ ಪ್ರೈಬರ್ ವಲನ ಕೂಡಾ ನೀಟಿನಿ, ಈ ಪೋಷಕಾಲನು ಪೆಲ್ಲುಗೋವಟಂ ಚಕ್ಕಾಗಾ ಜರುಗುತ್ತಂದಿ.

6 ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಬಿಯ್‌ ಲೋ 12 .5 ಶಾತಂ ಪ್ರೈಟೆನ್‌ಲು ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಯಿ. ತಕ್ಕಿನ ವಾಟಿ ಲೋ 6 ಶಾತಂ ದಾಕಾ. ಪ್ರತೀ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಧಾನ್ಯನಿಕೆ ಮನ ಲೋನಿ ಕೊನ್ನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗಾಲ ಮೆದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂ ಮಾಪಗಲಿಗೆ ಲಕ್ಷಣಂ ಉಂದಿ. ತದ್ವಾರಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರೋಗ್ಯಂ ವೆಲವುತ್ತಂದಿ.

6 ಅನ್ನಿ ಧಾನ್ಯಲೂ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಂ ಗಾ ಲಿನಟಂ ದ್ವಾರಾ ಉಂಬ ಕಾಯಂ, ಮದುಮೇಹಂ, ಮೊಕಾಳ್ಜ್ ನೌಪುಲ್ಯಲೂ, ಕೆಳ್ಳಿ ನೌಪುಲ್ಯಲೂ, ಸ್ಟ್ರೀಲ ಲೋ ಗರ್ಭೋಽಶಪು ಸಮಸ್ಯೆಲೂ, ಹೈರಾಯಿಡ್ ಸ್ನಾಮಸ್ಯೆಲೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೂ, ಹೃಂದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಾಲ, ಮೆದದು ಯೊಕ್ಕು, ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಕ್ಕು ಅರೋಗ್ಯಾಲು ಬಾಗು ಚೆಸುಕೋವಮ್ಮೆ.

7. ಪೋಲಿಟ್ ಚೆಯನಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಲ ಲೋ ತಗಿನಂತ ನೀಟಿ ಲೋ ಕರಿಗೆ, ಇಂಕಾ ಕರಗನಿ ಪ್ರೈಬರ್(Soluble & insoluble



fiber), ఇంకా కాల్చియమ్, పొట్టాఫియం, ఫాస్టురన్ వగైరా అన్నీ చక్కగా ఉన్నాయి.

8. సిరి ధాన్యపు పంటలు ఎటువంటి నేలల్లో అయినా పెరుగుతాయి. 5 -6 వానలు కురిస్తే కోతులకు రాగలవు. ఎరువులూ, పురుగు మందులూ ఆక్కర్చదు . ధాన్యాలను తాలు తేయకుండా కొన్ని సంవత్సరాలు పదిలంగా దాచుకోవచ్చు.

9 . పూర్తిగా సెంద్రియమైనవి. పంట గింజలనే విత్తనాలు గా లాడుకోవచ్చు. రైతు పూర్తి గా స్వయం ప్రతిపత్తి పొందుతాడు.

10. సిరి ధాన్యాల లో అన్ని వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పోలీష్ చేయని సిరి ధాన్య మిల్లెట్ లను 5 -6 గంటల పాటు నాన పెట్టడం ద్వారా ఉత్తుమ పలితాలు పొందుతారు. రాత్రి నాన పెట్టి ఉదయాన్నే వండండి. మద్యహౌం నాన పెట్టి రాత్రి వండండి.

సిరి ధాన్య మిల్లెట్ లలో అన్నం, రోట్టె, పొగలి, ఉప్పు, ఇణ్ణి, దోశ, బిరియాని - అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

ఇంకా ఆలస్యమెందుకు? సిరి ధాన్యాలను నేడే మీ జీవితాల్లోకి ఆహ్వానించండి. మీ పిల్లలకూ వీచిని పరిచయం చేయండి. రేపటి అద్భుతమైన ఆహారాన్ని వారికి అందించండి.

మీకు మరి 'రోజువారి అవసరమైన పైబర్ మోతాదు' ప్రమాణాన్ని - అంటే 38 గ్రాముల పైబర్ ను ఎవరు అందించగలరు?

సిరి ధాన్యాలు మాత్రమే !

ఇలా పైబర్ మీకు కూరగాయలూ, పళ్ళ నుండి కూడా దొరకదు. ఎందుకంటే అవి 80 నుండి 95 శాతం వరకూ నీటి లో చేయబడి ఉంటాయి కనుక! (చాలా అధికమైన మొత్తాల్లో తినవలసి ఉంటుంది. ఆసాధ్యం)

పోలీష్ చేయని సిరి ధాన్య మిల్లెట్ లను 5 -6 గంటల పాటు నాన పెట్టడం ద్వారా ఉత్తుమ పలితాలు పొందుతారు.

రాత్రి నాన పెట్టి ఉదయాన్నే వండండి. మద్యహౌం నాన పెట్టి రాత్రి వండండి.

సిరి ధాన్య మిల్లెట్ లలో అన్నం, రోట్టె, పొగలి, ఉప్పు, ఇణ్ణి, దోశ, బిరియాని - అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

నేడు భారత దేశంలో 7 నుండి 10 కోట్ల ప్రజలకు DIABETES-2 సోకింది. (కొందరు నిపుణులు దినికి రెండింతలు సంఖ్య ను చెప్పారు ప్రీ-Diabetics ని కూడా చేరింది). మేరంతా నెల నెల మందుల పై ఎంత ఖర్చు పెడతారో ఊహించండి. కాల క్రమేణా మందులు దాటి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ ల పైపు, ఇంకా అది దాటి కిడ్నీ సంబంధ సర్జరీ లకు



కొన్ని పదుల లక్షల రూపాయల ఖర్చు బైప్పు వెళ్లాల్సి వస్తుంది.

ప్రతి సంవత్సరం మధుమేహ రోగులు రోగాన్ని ఉపచమనం చేసుకునేడుకు ఖర్చు పెడ్డున్న సౌమ్య అక్షరాలా...
825 బిల్లియను డాలర్లు. Cost of diabetes hits 825 billion dollars a year !!

' సరైన ఆహారం తీవ్రంగా తీవ్రంగా తీవ్రంగా తీవ్రంగా తీవ్రంగా !'

అనే సరళమైన సదేశం డాక్టర్ ఖాదర్ మనకు ఇచ్చారు.

ఆధునిక రోగాలను ప్రారథాలుదాం !

మన పూర్వీకులు 'ముఖ్యాతహరం' గా తీవ్రాలు -- ఘనమైన 'సిరి ధాన్యాల తో !'

అనిమనకు ఈ విశిష్టమైన 5 సిరిదాన్యాలనూ ఎలికి తేసి, విస్తృతంగా పండింప చేస్తూ, నిరంతరం వాటిప్రాభవాన్ని, రోగాల నిర్మాలనలో వాటి వ్యక్తిగత సమర్థతలనూ మనకు విప్పి చూపారు. కొన్ని వేల కొద్ది సమావేశాలలో సామాన్యాలనుండి- డాక్టర్ లూ, శస్త్రావేత్తలకూ కూడా సిరిదాన్యాల ప్రాముఖ్యాన్ని విడుమరిచి చెప్పారు. ఈ నాడు లక్షలాది కుటుంబాల ఆహార వ్యవస్థ లోకి సిరిదాన్యాలు లేరిగి ప్రవేశించాయి. రోగులకు 4 వారాలనుండి 4 నెలల్లోనే స్వస్థత చేకారుతోంది. రీడింగ్లు ఆరోగ్యంవేపు కదులుతున్నాయి. ఆఖరి దశలోని రోగులు కూడా కొద్ది వారాల్లో సామాన్యజీవితాలు గడప గలుగుతున్నారు.

ఈ సిరిదాన్యాలను మన తరువాతి తరం వారు మరచి పోకుండా, చిన్ననాటి నుండి పిల్లల ఆహారం లో ప్రవేశ పెట్టడం మన బాధ్యత. సిరిదాన్యాలు తేనే పిల్లల మానసిక స్థితి, ఆరోగ్యమూ, ఎదుగుదల - నిలకడ గా చక్కగా ఉంచాయి. అలవాటు చేయటం మాత్రమే మనము చేయాలి. వాటి రుచి మరిగా అందరికీ ప్రీయమౌతాయి ఇపి.

సిరిదాన్యాలకు అలవాటు పడ్డ వారికి తెల్ల పోలీప్ బియ్యం లో భోజనం పెట్టి చూడండి ... వారు అటూ ఇటూ చూసి ఏదో ఒక కుంటి సాకు చెప్పి, చల్లగా జారుకుంచారు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరి ధాన్యాలు (5 మిల్లట్లు) !

ఆధునిక రోగాలను సిరి ధాన్యాల తో రూపు యాపుదాం !!





డాక్టర్ ఖాదర్ ఎవరు?



డాక్టర్ ఖాదర్ వలి తెలుగు వాడు, ప్రాధీనురు లో ఒక సామాన్య కుటుంబం లో జన్మించిన వ్యక్తి. కానీ, అసాధారణ మైన 'జీవ రసాయన శాస్త్రా' సంబంధపు జ్ఞానం లో సహజ ప్రజ్ఞా వంతుడిగా జన్మించారు. బెంగళూరు లోని ఇండియన్ ఇన్ సైంటిఫిక్ అప్ సైన్సెస్ లో 'స్ట్రాయిండ్' మీద PhD పూర్తి చేసి అమెరికా లో పదెళ్ళపాటు శాస్త్రజ్ఞుడిగా అతి వెద్ద కమెనీలో పని చేసారు.

కానీ ఆధునిక మానవ సమాజం- తెనకూడని ఆపోరాలు తొంటూ, నేడు దారుణ మైన లోగాల పాలు కావటం తో పాటు, భూమాత ను రసాయనిక వ్యవసాయం తో నాశనం చేసుకుంటూ ఉండటం చూసి చలించి పోయి, 'నా దేశం, నా భూమి, నా ప్రజలూ' అనుకుంటూ లక్షల, కోట్ల సంపాదన ను విడిచి పెట్టి అమెరికా వదిలి తెరిగి భారత దేశానికి 1997 లో వచ్చేసారు డా. ఖాదర్.



షైసూరు లో స్వర నివాసం ఏర్పరచుకొని గత రెండు దశాబ్దాలుగా మన ఆహారవ్యవస్థ, ఆరోగ్యం, వ్యాధులు, హోమియోపతీ ల మీద పరిశోధనలు చేస్తూ పురాతన భారతీయ ప్రక్రుతి సేద్య పద్ధతి పన 'అటవీ కృషి' (కాడు కృషి) కి రూపకల్పన చేసారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా వేల మంది రైతులు ఈ రోజు ఏ రసాయనాలు లేకుండా వ్యవసాయం లో లాబాలు చూస్తున్నారు. 2009 నుంచి స్వయంగా ఏడకరాల భూమి లో కొర్కలు, అండు కొర్కలు, సామలు, ఔండలు, అరికలు వంటి 5 పురాతన మిల్లెట్ లను పండిస్తూ, ఈ పంటల దాన్యపు ఆహారాన్ని సేవించటం ద్వారా ఎలా పలు వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు గమనించారు. ఎకరానికి 'కాడు కృషి' పద్ధతి లో 10 క్షీప్పాలు సాధించటం ఎలాగో ఎంతో మంది రైతులకు శికణ నిచ్చారు.

చక్కర వ్యాధి (డయాబెటీస్) లో బాధ పడే వారికి, అధిక రక్తపోటు (ప్లై బీపీ), ఔంబకాయం, మల బద్ధకం, పైల్స్ , మొలలు, గ్రాంట్రిను, ట్రయిగ్లిసరైట్స్, P C O d , అతి తక్కువ వీర్య కణాలు, చర్కువ్యాధులు, మూత్రపీండాలు, ధైరాయ్లు, రక్త ఇంకా హృదయ సంబంధమైన, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల లో బాధ పడే వారికి, క్యాన్సర్ వంటి మహామూర్ఖ రోగాలకు కూడా సరైన ముఖ్య ఆహార ధాన్యాలు- 'సిరి ధాన్యాలు' మాత్రమేనని, ఆహారంలో మార్పుల ద్వారానే, అనేక వ్యాధుల నియంత్రణ ఇంకా నిర్మాలన ఎలా సాధ్యమో అందరికి చాటి చెప్పారు. దీర్ఘ కాలిక జబ్బులే కాక, రైతుల ఆత్మపాత్య లు ఆపే 'వజ్రాయుధం' కూడా 'సిరి ధాన్యాలో' అని ఉండ్చించారు.

అందులో భాగం గానే కర్రాటుక రాఫ్ట్యూ లోని పల్లె పల్లె కీ, పట్టువులకూ తెరిగి 1000 కి పైగా ఉపన్యాసాలు ఇచ్చి డాక్టరుకూ, విద్యార్థులకూ, MLA ల కూ, ఎంబీ లకూ, గృహిణులకూ, పిల్లలకూ, పరిశోధన ల్యాబ్ లలో, యూనివర్సిటీలలో, కాలేజీలలో ఈ సిరి ధాన్యాల సందేశాన్ని ఎలుగెత్తి ప్రకటించారు.

పలితంగా ఈ నాడు కర్రాటుక రాఫ్ట్యూమంతా సిరి ధాన్యాలు పండిస్తున్నారు, తింటున్నారు. 'బెంగళూరు ను ఈ నాడు మిల్లెట్ లే ఏలుతున్నాయి' అని ఇందియన్ ఎక్స్ప్రైస్, విజయ కర్రాటుక వంటి వార్తా పత్రిక లే పోస్ట్సున్నాయి.





మనం శుద్ధ ఘోన నీటిని, structured నీటిని త్రాగుతున్నామా?

మన ఫిల్టర్ లు మన నీటి లోని ప్లాస్టిక్ నానో ప్లాటికల్స్ ని తీయటం లేదు.

అందుకే అవి మన చిన్న ప్రేగులలో ఏరుకుంటున్నాయి.

బాక్టీరియా, పైరన్, ప్లాస్టిక్ నానో ప్లాటికల్స్ ని నీటి నుండి లేసివేసే మార్గం ఒకటుంది !

రాగి పలకాలను వాడటమే ! ఇవి జీవితాంతం మీ వెంటపుంటాయి.

శుద్ధ ఘోన నీటిని పొందటానికి

రాగి పలకాలు 4 X 12 అంగుళాల సైజ్ లో (1 mm thick) !!



రాగి పలకపు 'డి ఆర్బిటాల్' స్వేచ్ఛ ఎల్క్యూమలు శక్తివంతంగా మీ నీటి లోని వైరన్ నూ, బాక్టీరియా నూ నాశనం చేసి, ప్లాస్టిక్ యొక్క నానో కణాలనూ కూడా లాగి పెట్టుకుంటాయి. మీరు చేయవలసిందల్లా మీ నీటి ని (ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని కూడా) ఒక టీల్ బింద లోనో, కుండలోనో నిల్వాడుంచి, ఈ రాగి పలకాన్ని అందులో ఉంచటమే. ఒక రాత్రి ఆలా ఉన్న నీరు చక్కగా త్రాగటానికి, వంటకూ కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. శుద్ధ ఘోన అరోగ్యఘోన నీరు పొందవచ్చు. ఇలా శుద్ధి చేయటం ఖరీదైన ఫిల్టర్ లకు కూడా చేతకాదు.

ఈ రాగి పలకాలను రోజూ పుట్టుం చేయండి కొద్దిగా చింతపండు + ఉప్పు ల తో లేదా నిమ్మ రసం + ఉప్పు ల తో. ఇవి పుట్టుం చేయటం 30 సెకండ్ ల పని. అతి సులభం. రాగి గుండిగలూ, బింద లూ తో మేళము ఉండదు.

ఈ పలకాలను మీ మిత్రులకూ, తల్లి తండ్రులకూ, అన్నాతమ్ము, అక్క, చెల్లెళ్ళశ్వకూ, బాబాయ్, పీన్ని లకూ అత్తా మామ లకూ అందరికి ఒక కానుకగా ఇవ్వండి. వారి ఆరోగ్యాన్ని మనసారా కోరుకోండి.

ఇప్పుడు సిరి లోకం - మిల్లెట్ జోన్, ఇండియా (HS దర్శా) లో & నల్లకుంట సిరి లోకం - మిల్లెట్ జోన్ లలో లభ్యం !!



స్ట్రీలలో PCO s లేదా PCO d యొక్క ఎగ్తూంతం , సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో స్వస్థత పొందే సూచనలు :

సాధారణంగా 20-25 శాతం స్ట్రీలలో ఈ వ్యాధి ఉండనీ, పట్టుణ వాసుల్లో ఎక్కువగా ఉండనీ అందరికీ తెలుసు. ఈ వ్యాధి కారణాల గురించి 'నిపుణులు' గా చెప్పుకునే వారికి పూర్తి అవగాహన లేదు. ఈ వ్యాధి ఉన్న 50 శాతం స్ట్రీలకూ తమకు ఈ వ్యాధి ఉన్నట్టే తెలియదు.
cysts ఉండటం ర్ఘబ్రాచ గలిగినప్పడి ఏ ఒక్క test ద్వారా కూడా PCO d ఉండని ఖచ్చితంగా నిర్దారణ కాదు. జడ్డుగా ఉన్న చర్చం, మొటిమలూ, ఆగిపోయిన నెలసరి, రక్కప్పావాలు కొంత సూచనలు గచ్చారు.
కానీ ఈ సమస్య స్ట్రీలలో ఇన్ఫులీన్ నిరోధకత, ఆశించ బోతున్న మధుమేహం, సక్రమం గా నెలసరి ముట్టు రాక పోవటం, అండాశయం లో cyst లు, స్ట్రీ ల లో మగ హర్షోమలు అధికం గా పుట్టండం, ఆవాంచిత రోమాల పెరుగుదల, బరువు పెరగటం, హర్షోమల వృషప్ప చిన్నాచీన్నం కావడం, సంతూసం కలుగక పోవటం, గర్భాశయపు క్యాన్సర్ కు దారి తేసే పరిస్థితులు - మొదలైనవన్నీ సూచిస్తుంది.

జంతు జటిలమైన సమస్యనుంచి ఊరటు పొందటం, స్వస్థత వైపు పయినించటం స్ట్రీలకు అవసరం.

జవికాక, స్ట్రీల లో జుయతు సంబంధమైన సమస్యలు, తీవ్రమైన నోప్పులు,
తలనోప్పులు, పారశ్వపు నోప్పులు,
మగవారి లో మూత్రం విడుదల పై అదుపు కోలోవటం,
మగవారి లో అతి తక్కువ వీర్య కట్టాల ఉత్పత్తి, శ్రీష్టుప్పలనం,
ఈ సమస్యలన్నిటికి కూడా



సిరిధాన్యాలు,
కషాయాలతో,

చెక్కుగా మగ మండి చేసుకున్న శుద్ధమైన నూనెలతో - మరి కొన్ని ఆరోగ్య సూచనలతో ఊరట చెందటం, స్వస్థత కూడా పొందే మార్గాలు మనకు డాక్టర్ ఖాదర్ పలు ప్రసంగాల లో ఇచ్చారు.



ముఖ్య గమనిక: ఈ సూచనలు పాటించి స్వస్తత పొందాలనుకుంటే కొన్ని సూత్రాలు తప్పకపాటించాలి.

- * పాలు, చక్కర, కాఫీ, టీల వాడకాన్ని పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి.
- * రెడీమెడ్ ఆపోరాలు, బెకరీ ఆపోరాలు, మాంసపోరం కూడా పూర్తిగా దూరం పెట్టాలి.
- * రోజు 10 -15 నిమిషాలపాటు మీ ఇప్పు ద్వివాన్ని స్వరించుకుంటూ ధ్వనం చేయాలి.
- * రోజు 75 నిమిషాల నడక ను మరువకండి, మెల్లగానైనా సరే.

చాలా మంది ఇవి పాటించకుండా వ్యాధులనుండి విముక్తులవుదామనుకుంటారు . అది సులబ సాధ్యం కాదు.

a) సిరిదాన్యాలను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :

సామెల బియ్యం : 3 రోజుల పాటు వరుసగా

కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

అండు కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

అరికెల బియ్యం : ఒక రోజు

డోంల బియ్యం : ఒక రోజు



ఈ 7 రోజుల సిరిదాన్యాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కని లా పదే పదే తీరిగి పాటించాలి.

రోజు మొత్తం లో ఒక్క సిరి దాన్యాన్నే బ్రైక్ ప్లాస్టిక్ పొస్టు, లంచ్, రాత్రి బోంజనాలకు వాడండి. (విటి లో అన్నం, రొట్టెలూ, ఉపాపు, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, పొంగలి....అన్ని సాధ్యమే)

b) 'చెక్క గానుగ లో తీసిన 'పుడ్పమైన నూనె' లు/కోల్డ్-ప్రైసెండ్ నూనెలు కూడా ఈ వ్యాధుల నివారణ లో ఉపకరిస్తాయి.

కొబ్బరి నూనె : ఒక వారం పాటు ప్రతి ఉదయం పరగడుపుననే

వేరు శనగ నూనె : ఒక వారం పాటు ప్రతి ఉదయం పరగడుపుననే

నువ్వుల నూనె : ఒక వారం పాటు ప్రతి ఉదయం పరగడుపుననే

వాడే విధానం : ఒక నూనె ను ఒక వారం పాటు సేవించాలి. ఉదయాన్నే 2 చెంచాల నూనె ను సేవించాలి . అటు పై 30 నిమిషాల గడువు తరువాతే కషాయాలు త్రాగాలి .



ఒక వారం పాటు రోజు ఒక నూనె ను సేవించాక, నూనె మార్పులే.

ఇలా నూనెలు సేవించే 3 వరాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కం లా పదే పదే పాటించాలి.

c) కషాయాలు :

తమలపాకు,

పుద్దినా,

మునగ పూలు :



ఒక్క క్షు వారం పాటు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం లలో, ఖాలి కడుపు మీద వీటి కషాయాలు సేవించాలి.

వారానికి ఒకటి చోపున మార్పుకోవాలి.

మునగ పూలు దొరకక పొతే చింత చిగురు ను ఇలాగే వాడుకోవచ్చు. చిగురులు దొరకని కాలం లో చింత ఆకులైన పనికి వస్తాయి.

(కషాయం : ధ్వనస్వర నీటి లో 6 -7 ఆకులను/2 గుపెడుల పూలను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించి, గోరుచెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. అవసరమనుకుంటే, పుద్దమైన తాటి బోల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)

ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కం లా పదే పదే పాటించాలి.

రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తీసండి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికి పంచండి.

చర్చ వ్యాధులకు

చర్చ వ్యాధులకు సిరి ధాన్యాలు, కషాయాలు, నూనెలూ ఎలా వాడుకోవచ్చు అని ఆడుగుతుంటారు.

ముఖ్యంగా సోరియాసిన్ గురించి కూడా.

సోరియాసిన్ లోతైన ల్యిస్టిష్ట్మైన వ్యాధి. ఇందుకు అనుబంధజ్ఞాడైన హోమియో డాక్టర్ ను సంప్రదించటం అవసరం. 3 - 4 ఏళ్ళ పాటు చికిత్స అవసరమౌతుంది.

కానీ చర్చ మీద వచ్చే ఇతర వ్యాధులకూ, సోరియాసిన్ కీ కూడా ఉపయోగంగా ఉండే మార్గాలు ఇవి:

a) సిరిదాన్యాల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :



అరికెల బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

అండు కొర్క బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

కోర్క బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

ఉడల బియ్యం : ఒక రోజు

సామెల బియ్యం : ఒక రోజు



ఈ 8 రోజుల సిరి ధాన్యాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కంలా పదే పదే తెరిగి పాటించాలి.

(ఒక రోజుకు ఒకే ధాన్యాన్ని టీకాఫ్ట్, మద్యహ్వా భోజనం, రాత్రి బోధనాలకు వాడాలనే ముఖ్య సూత్రాన్ని మరిచి పోకుడదు.)

b) చెక్క గానుగ నుండి పొందిన నువ్వుల నూనెను రోజుకు రెండుసార్లు చర్చానికి పోసుకోవాలి.

నువ్వులలడ్డూ వారానికి రెండు సార్లు తెచ్చాలి.

ఉచాపిళ్ళు లేదా వెరి నువ్వులు కోద్దిగా వేపుకోని పొడి చేసి అన్నం తో పాటు రెండు చెంచాలు తెచ్చాలి. ఇవి బైటు దొరికే flax సీష్ణు / అవిసె కంటే వంద రట్లు మెరుగైనవి.

c) కషాయాలు :

బ్రహ్మ ఆకు కషాయం/సరస్వతి ఆకు/ Bacopa monnieri/Golu kola

కలబంద/ALOE vera కషాయం

వేప/Neem leaf ఆకు కషాయం

బెంగ్కు వారం పాటు ఉదయం, మద్యహ్వాం, పాయంతుం లలో, ఖాళీ కడుపు మేద వీటి కషాయాలు సేచించాలి.

వారానికి ఒకటి చొప్పున మార్పుకోవాలి.

(కషాయం : గ్లూసున్సుర నీటి లో 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి.

అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైన తాటి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)

ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కంలా పదే పదే పాటించాలి.

రోజు 75 నిమిషాల నడక ను మరువకండి. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తెనండి.



పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి అరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికే పంచండి.

HIGH BP / అధిక రక్త పోటు ఆధునిక కాలపు వ్యాధి.

స్వస్థత పొందేందుకు సూచనలు :

మానసిక ఒట్టెడి, ఆత్మత, లీప్స్ కాలపు మానసిక ప్రభ్యత్తి, ఎంశ పారంపర్యంగా మనకు పెద్దలనుండి జన్మయి పరంగా వచ్చిందని, ఉపువ ఎక్కువ తీస్తున్నామనీ - ఇంచ్ నీ అధిక రక్త పోటు కు కారకాలని మనకి చెబుతూ వచ్చారు ఇన్నాళ్లూ.

ఇంచ్ నీ కొంతమటుకూ తరుణ వ్యాధి గా ఇది వచ్చేందుకు సహకరించినా, డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పేదేమంటే, ఈ వ్యాధి ముఖ్య కారణం మన ఆహారంలోనే ఉండని.

ఈ కాలపు వరి బియ్యం, గోదుమలూ, మైదా పదార్థాలు, తుల్ప చక్కర, పాలు, మాంసం, ప్యాకెడ్ ఆహారాలు, రెడ్సీ మేడ్ - పెద్ద కంపెనీ ల తీసుబండారాలు, కలుషితమైన రిఫైన్ నూనెలూ, కార్బ్ నూనె, కోలా నూనె, సన్నావర్ నూనెల రిఫైన్ నూనెలూ - అధిక రక్త పోటుకు, ఇతర రక్తనాఖాల inflammation కు ఇసులు కారకాలు.

అధిక రక్త పోటు నుండి సత్యరంగా 2 -3 నెలల వ్యవధి లో బైటు పడేదెలా?

సిరి ధాన్యాలూ, కషాయాలూ ఎలా సాయ పడతాయి? స్వస్థత కూడా పొందే మార్గాలు ఏమిటి - మనకు డాక్టర్ ఖాదర్ పలు ప్రసంగాలలో అందించారు.

a) సిరిధాన్యాల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :

సామెల బియ్యం : ఒక రోజు పాటు

కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

అండు కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు





అరికెల బియ్యం : ఒక రోజు

ఉడల బియ్యం : ఒక రోజు

ఈ 5 రోజుల సిరి ధాన్యాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కన లా పదే పదే తీరిగి పాటించాలి.

ఒక రోజు మొత్తం లో ఒక్క సిరి ధాన్యాన్నే బైట్ ఫాస్టు, లంచ్, రాత్రి బోంజనాలకు వాడండి. (వీటి లో అన్నం, రీట్రైలూ, ఉప్పు, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, పొంగలి....అన్నే సాధ్యమే)

b) కషాయాలు :

పునర్వువ (Boerhaavia diffusa)

సర్ప గంధి (Rawolfia serpentina)

నాగ జిముడు (Cactus Grandiflorus)

బొగ్గుక్క వారం పాటు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం లలో, ఖాళీ కడుపు మీద వీటి కషాయాలు సేవించాలి.

వారానికి ఒకటి చొప్పున మార్పుకోవాలి.

(కషాయం : ధ్వానున్నర నీటి లో 6 -7 ఆకులను /1-2 ఆకులగుజ్జును చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉణికించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైన తాటి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)

ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కన లా పదే పదే పాటించాలి.

c) కూరగాయల రసాలు :

దోస కాయ

బూడిద గుమ్మడి కాయ

సోర కాయ



ఒక 150 గ్రాముల కాయ భాగాన్ని నీటి లో కలిపి రసం చేసుకుని, 250 మిల్లి లీటర్ లు రసాన్ని బొగ్గుక్క కాయనో వారం రోజులపాటు త్రాగాలి .



జింకా:

- * పాలు, చక్కర, కాఫీ, టీ ల వాడకాన్ని పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి.
- * రెడీ మేడ్ ఆపోరాలు, బేకరీ ఆపోరాలు, మాంసపోరం కూడా పూర్తిగా దూరం పెట్టాలి.
- * రోజు 10 -15 నిమిషాలపాటు మీ ఇష్టు ధైవాన్ని స్ఫురించుకుంటూ ధ్యానం చేయాలి.
- * రోజు 75 నిమిషాల నడకను మరువకండి, మెల్లగాన్నెనా సరే.
- * రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తీసుండి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికి పంచండి.



ధైరాయ్డ్ సమస్య

ఉన్న పారు సిరిధాన్యలు, కషాయాలు, చెక్కగానుగ నూనెల సహాయం లో నివారణ చేసుకోనే మార్గాలు:
డాక్టర్ భాదర్ సూచనలు

ఈ క్రింద చెప్పిన విధం గా 4 నుండి 5 నెలలు పాటిస్తే నివారణ సాధ్యమౌతుంది.

a) సిరిధాన్యల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :

సామెల బియ్యం : 3 రోజుల పాటు వరుసగా.

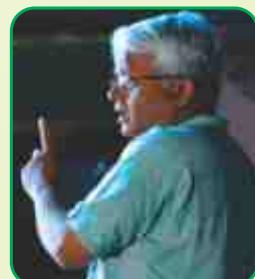
అరికెల బియ్యం : ఒక రోజు

ఊదల బియ్యం : ఒక రోజు

కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

అండు కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

ఈ 7 రోజుల సిరిధాన్యల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కనిలా పదే పదే తెరిగి పాటించాలి.





(ఒక రోజుకు ఒకే దాన్యాన్ని బీజ్పున్ని, మద్యమ్మా బోంగనం, రాత్రిబోంగనాలకు వాడాలనే ముఖ్య సూత్రాన్ని మరిచి పోకూడదు.)

బ) 'చక్కగామగలో తేసిన పుద్దమైన నూనె' లు కూడా ధైరయింద్ర వ్యాధులనివారణ లో ఉపకరిస్తాయి.

కొబ్బరి నూనె

వేరు శనగ నూనె

నువ్వుల నూనె

కుసుమ నూనె

వాడే విధానం : ఒక నూనె ను ఒక వారం పాటు సేచించాలి. ఉదయాన్నే 2 చెంచాల నూనె ను సేచించాలి. అటు పై నువ్వుల నూనెలు నుండి ఉపయోగించాలి. తరువాతే కాషాయాలు త్రాగాలి.

ఒక వారం పాటు రోజు ఒక నూనె ను సేచించాక, నూనె మార్చాలి.

ఇలా నూనెలు సేవించే ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్క లా పడె పడె పాటించాలి.

(4 నూనెలూ దొరకని వారు 2 నూనెలలో కూడా ఈ పుద్దతె పాటించవచ్చు. కానీ వాటిలో కొబ్బరి నూనె ఖచ్చితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి)

స) కషాయాలు : బొప్పాయి ఆకు, తమలపాకు, కొత్తిమీర, పుద్దినా, మునగ పూలు : ఒక్కొక్క వారం పాటు ఉదయం, మద్యమ్మా, సాయంత్రం లలో, ఖూళి కడుపు మీద వీటి కషాయాలు సేచించాలి. వారానికి ఒకటి చొప్పున మార్చుకోవాలి.

(కషాయం : గ్రాసున్నర నీటి లో 6 -7 ఆకులను/గుప్పెడు పూలను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించి, గోరుచెప్పగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. అవసరమనుకుంటే, పుద్దమైన తాటి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)

ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్క లా పడె పడె పాటించాలి.

రోజు 75 నిమిషాల నడక ను మరువకండి. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తెంండి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికీ పంచండి.





పక్షవాతం నుండి తేరుకునే రోగులకు

పక్షవాతం నుండి తేరుకునే రోగులకు సిరి ధాన్యాలు ఎలా ఉపయోగపడతాయి?

- డాక్టర్ భాదర్ సూచనలు.

a) సిరిధాన్యాల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :



కొర్ర బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

అండు కొర్ర బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

సామెల బియ్యం : ఒక రోజు

అరికెల బియ్యం : ఒక రోజు

డోండల బియ్యం : ఒక రోజు

ఈ 7 రోజుల సిరి ధాన్యాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కని లా పదేపదే తెరిగి పాటించాలి.

బి) 'చెక్కగానుగలో తీసిన శుద్ధమైన నూనె' కూడా నిహారణ లో ఉపకరిస్తుంది.

కొబ్బరినూనె - 3 నుండి 4 వారాల పాటు ఉదయూన్నే ఖాళీ కడుపుతో 2 చెంచాలు సేవించాలి.

సి) కషాయాలు :

బీల్ఫ్స్ పత్రం,

గరిక,

అమృతబల్లి (తీపు తీగ),

పుదీనా :

ఒకొక్క వారం పాటు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం లలో, ఖాళీ కడుపు మీద వీటి కషాయాలు సేవించాలి.

వారానికి ఒకటి చౌపువన మార్పుకోవాలి.

(కషాయం : గ్రాసున్నర నీటి లో 6 -7 ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని తూగాలి. అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైన తాతి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)



ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కన లా పదే పదే పాటించాలి.

వీలయితే 'వైలైనంత' నడక ను మరువకండి. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తెనండి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికే పంచండి.



బుద్ధిమంద్యపు పిల్లల తలివి పెంచటానికి జ్ఞాపక శక్తి పెరిగేందుకు (ఎగ్దులకు కూడా)

సిరిధాన్యాలు ఎలా తోడ్పడతాయి? (Useful for older people too)

- డాక్టర్ ఖాదర్ సూచనలు

ఈ శ్రీంద చెప్పిన విధం గా ఆపోరపు మార్పులు, ఆకు కషాయాలు లేసుకోవాలి. వృదులలో, పిల్లలో కూడా ఈ సూచనలు వైలైనంత పాటించవచ్చు.

a) సిరిధాన్యాల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :

సామెల బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

అరికెల బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.

ఊదల బియ్యం : ఒక రోజు

కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు

అండు కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు



ఈ 7 రోజుల సిరి ధాన్యాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కన లా పదే పదే లెరిగి పాటించాలి.

10 నెలల పాపలకు కూడా తేలిక పాటి గంజి కాచి ఒక బోన్స్ చెప్పున త్రాగిపీంచవచ్చు మూడు పూటలా.

b) ఆకు కషాయాలు: పనుపు కొమ్ము, రావి ఆకు, గరిక ఇందుకు వాడుకోవాలి. ఒక్కొక్క వారం పాటు ఒక్కొక్క కషాయాన్ని -- ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం లలో, ఖూళీ కడుపు మీద సేవించాలి.



వారానికి ఒకటి చొప్పున మార్పుకోవాలి.

తాజా లేదా సేంద్రియం గా పెంచబడ్డ పసుపు కొమ్మును దంచి, ఒక గ్రాసున్నర నీటి లో 4 నిముషాలు మరగపెట్టి, వడకట్టి గోరువెచ్చగా ఖాళీకడుపు మీద త్రాగాలి - ఉదయం, మధ్యాహ్నం ఇంకా సాయంత్రం..

అక్కల్లతే 6 -7 ఆకులు సరిపోతాయి. 6 -7 ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిముషాలపాటు ఉడికించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. రెండుగుప్పిల్లు గరిక నూ ఇలాగే వాడుకోవాలి. అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైన తాటి బెల్లుపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చ ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కంలా పదే పదే పాటించాలి..

ఎ. మజ్జిగస్సుం, రాత్రి అన్నంలో పెరుగు వేసి ప్రాధున తినటం కూడా వీరికి మంచి చేప్పాయి.
చిన్న సాంబారు ఉల్లిపాయలు కూడా జ్ఞాపక శక్తి ని పెంచుతాయి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికి పంచండి.



రోజువారీ మలవిస్రాన కు

'ఎనిమా' - కి అలవాటు పడ్డ వ్యాధిర్ఘస్తులకు: సిరిఫాన్యాల లో ఉరట.

కొందరు పేపోట్టు అడిగారు -

'మేము పూర్వపు పైద్యుల కారణం గా ఒక 8 - 10 ఏళ్ళ నుండి 'ఎనిమా' చేయించుకోవడానికి అలవాటు పడిపోయాము. అది చేస్తే కానీ మలవిస్రాన చేయలేని పరిస్థితి కి వచ్చేసాము.

ఇందుకు సిరిధాన్యాలు ఎద్దునా దారి చూపుతాయా' అంటూ.

పీరే కాదు. కొందరు క్యాస్పర్ పేపోట్ లు కూడా అన్ని రకాల లీట్రమైన 'థరపీ' లు అయినాక, 3 రోజులకూ, అయిదు రోజులకూ కూడా మలం బయటకు తీయలేని పరిస్థితి లో ఉంటారు. అంటువంటి వారికి కూడా వెంటనే మెరుగుదల మార్గం మాపిన డాక్టర్ ఖాదర్ సూచనలు ఇక్కడ పొందు పరుస్తున్నాము:



a) సిరిధాన్యాల ను ఈ విధంగా వాడుకోవాలి :

అందు కొర్క బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.(Brown top Millet)

అరికెల బియ్యం : 2 రోజుల పాటు వరుసగా.(Kodo Millet)

సామెల బియ్యం : ఒక రోజు (Little Millet)

ఊరుల బియ్యం : ఒక రోజు (Barnyard Millet)

కొర్క బియ్యం : ఒక రోజు (Foxtail Millet)

ముఖ్యమైన ఏషయం : ఈ సిరిధాన్యాలను గంజి రూపం లోనే 3 పూటలూ ఆరగించాలి. గంజి లో పాటుగా, చారు, కూరగాయలూ మొదలైనవి తెంపచ్చ.

'గంజి చేసేందుకు' 3 - 4 గంటలు నీటి లో నానపెట్టేన ధాన్యానికి 5-6 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని చేరిం గంజి తయారయేలా అధికంగా ఉడకపెట్టుకోవాలి.

ఈ 7 రోజుల సిరి ధాన్యాల అవత్తనాన్ని ఒక చక్కని లా పదే పదే తెరిగి పాటించాలి. ఒక 5 రోజుల్లో తేడా తెలిసిపోతుంది. మూడు వారాల్లో సమస్య మాయమవవచ్చ.

మలబ్బడకం ఉన్న వారు కూడా ఈ ధాన్యాల అన్నము, గంజి వాడకం ద్వారా త్వరగా మలబ్బడకం నుండి విముక్తి పొందగలరు.

(ఒక రోజుకు ఒక ధాన్యాన్ని బ్రోఫ్స్ , మద్దాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలనే ముఖ్య సూత్రాన్ని మరిచిపో కూడదు.)

b) 'చెక్క గానుగలో తేసిన శుద్ధమైన నూనె' కూడా వ్యాధుల నివారణ లో ఉపకరిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనె : ఒక వారం పాటు ఉదయాన్నే 2 చెంచాలు సేవించాలి. కాలేయము, క్షోమగ్రంధుల పుట్టికరణ దిని ద్వారా సాధ్యమాతుంది

c) కషాయాలు : ముంతి ఆకు కషాయం, రావి ఆకు కషాయాలు ఇందుకు తగినవి.

బక్కుక్క వారం పాటు బక్కుక్క ఆకు కషాయాన్ని -- ఉదయం, మద్దాహ్న, సాయంత్రం లలో, ఖాళీ కడుపు మేద సేవించాలి. వారానికి ఒకటి చెప్పున మార్పుకోవాలి.

(కషాయం : గ్రాసున్నర నీటి లో చిన్న ఆకులైతే రెండు గుప్పిళళు ఆకులను, లేదా పెద్ద ఆకులైతే 6 -7 ఆకులను



చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైనతాటి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు) ఈ కషాయాల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కం లా పదే పదే పాటించాలి.

రాగి కడవ లో ఒక రాత్రి నిలువ ఉంచిన నీటిని త్రాగటం మంచిది.

రోజు 50 నుంచి 75 నిమిషాల నడక ను మరువకండి. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తేనండి. పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికీ పంచండి.



ఊబ కాంయం పోగొట్టుకోవడానికి సిరి ధాన్యాలు, కషాయాలను ఎలా వాడుకోవాలి ?

5 సిరి ధాన్యాలనూ (కొర్క బియ్యం , అరికెల బియ్యం , సామెలు బియ్యం , ఊదలు బియ్యం , అండు కొర్కలు బియ్యం)-- రోజుకి ఒకటి చొప్పున, దానినే బేక్కాప్పు, లంచ్ డిన్నర్ లకు ఉపయోగిస్తూ, ఈ 5 రోజుల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కం లా పదే పదే లెరిగి పాటించాలి.

రక్కం లో టై గ్రిసెరైట్స్; కొల్స్ప్రోల్ వాటి పదార్థాలు పోగొట్టుకోదల్చుకుంటే Kodo millet అంటే అరికలు బియ్యం, Little Millet / సామెలుబియ్యం 2 రోజులు 2 రోజులు చొప్పున లెంటూ, తక్కిన 3 ధాన్యాలు 1 రోజు చొప్పున లెనాలి. ఈ 7 రోజుల ఆవర్తనాన్ని ఒక చక్కం లా పదే పదే లెరిగి పాటించాలి.



గరిక,
బిల్వ పత్రం,
రావి ఆకు



లక్షాయాలను ప్రోద్ధున్న, మద్యాహ్నం, సాయంత్రాలు ఒకోక్కుటిగా సేవించాలి.

కణ్ణాయం చేసుకునేందుకు 6 అకులను/2 గుప్పెళ్ళ గరిక వినియోగిస్తే చాలు. ద్వాస్పున్నర నీటి లో శుజుం చేసిన చిన్న ముక్కలుగా కోసిన ఆకులని 4 నిమిషాలపాటు ఉడకపెట్టి, వడ పోసుకుని, కణ్ణాయాలను గోరువెచ్చగా ఖాలీ కడుపు మీద సేవించాలి.

రోజు 75 నిమిషాల పాటు నడవటం మరిచి పోవద్దు, మెల్లిగానైనా సరే. ప్రత్యేకమైన ఎక్స్ప్రైజులు, క్రంచెన్, కోర్, అబ్ వ్యాయామాలుగా కూడా సహకరిస్తాయి.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరి ధాన్యాలు (5 మిల్లిట్రులు) !



ఆరోగ్యానికి బంగారు బాట - సిరి ధాన్య మిల్లెట్ ల తో ...

మీకు ఈనాడు ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంది. కానీ మి వయస్సు, మీ ధైనందిన జీవితం, ఉద్యోగం, ఇంతా బైటా తినే అపోరపు ప్రభావం, పని చేసుకునే వాతావరణం, ఆదుర్లా, శ్రమ, దిక్క, ఆశయం, ఉద్యోగాలు- ఇవన్నీ మిమ్మల్ని ఎదో ఒక చిన్న పాటి అనారోగ్యం వైపు తేసుకు పోవచ్చు.

అది రాను రానూ మధుమేహపు మొదటి రోజులు గా మార వచ్చు. వెన్ను నోపిల్, కాళ్ళ నోపులు, తలనోపులు, ఛైరాయిడ్ సమస్య, PCOD ల సమస్య, మల బద్ధకం, ఊఱకాయం, తరచూ మూత్రానుమానం, అలసట, రక్తప్రాపోటు, రక్తప్రాపోటు - ఇలా ఏవైనా కావచ్చు.



అనారోగ్యం మీదరి దాపుల్లాకి రాకూడదనుకుంటే :

1 . సిరి ధాన్యాలను మీ ముఖ్య ఆహారంగా చేసుకోండి. కొర్క, సామ, ఊదలు, అరికెలు, అందు కొర్కల బియ్యాలను రోజుకొకటి చెప్పువచ్చినటం ప్రారంభించండి. ఒక్క దానినే బైక్ పాస్టు, లంచ్, రాత్రి బోంజాలకు వాడండి. (ఎందుకంటే వీటి లో ఆన్ని 0, రోట్టులూ, ఉప్పు, ఇడ్లి, దోస, బిరియాని, పొంగలి....అన్ని సాధ్యమే)

2 . జూమ, పారిజాతం, రావి, గరిక, అల్లం, పుదీనా, కొత్తిమీర, దాల్చిన చెక్క, తములపాకు, కరివేపాకు, పసుపు కొమ్ము, అరటి దూట, చింత చిగురు, మెంతి ఆకు, మునగ పూలు, రణపాల, పునర్వువ , సదాప వంటి దినుసులూ, ఆకుల కషాయాలు మూడుపూటలూ సాధ్యమైనంత ఖాళీ కడుపు పై ఒక గ్లూసెండు తాగండి, వారానికి ఒకటి చెప్పువచ్చి.

పెద్ద రోగాలకు సఫలవంత్తంగా, శక్తివంత్తంగా పని చేసే ఈ కషాయాలు ఆరోగ్య వంతులైన వారు కూడా ఒక్కొక్క వారం పాటు త్రాగవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, ఒక్కొక్క అంగం లో, ర్ఘంధులలోనూ శుద్ధికరణ జరుగుతుంది.

(కషాయం : గ్లూసెన్సుర నీటి లో 6 -7 ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 4 నిమిషాలపాటు ఉండించి, గోరువెచ్చగా, వడకట్టుకుని త్రాగాలి. అవసరమనుకుంటే, శుద్ధమైన తాటి బెల్లపు లేత పాకం చేసుకుని 2-3 చుక్కలు కషాయాలకు కలుపుకోవచ్చు)

కోపీ, టీ లను విడునాడండి.

పాలు దూరం ఉంచండి. (పెరుగు, మజ్జిగ మంచివే).

గానుగ నూనెలనే వాడండి. 'రిబైస్ట్' అన్న ఏపదూర్ధమూ తాక వద్దు.

తెల్ల పంచదార మనువోనికరం. శుద్ధమైన తాటి బెల్లం మాత్రమే వాడటం అలహాటు చేసుకోండి.

రాగి కడవ లో ఒక రాత్రినిలువ ఉంచిన నీటినే త్రాగడానికి, కషాయాలు చేసుకోవడానికి వాడండి.

3 . అన్ని రకాల మాంసాహారాన్ని దూరం ఉంచండి. రెడ్ మెడ్ లేనుబండారాలూ, మైదా వస్తుపులూ, తెల్ల బియ్యం,



గోదుమల ను పూర్తిగా తగ్గించండి.



4. రోజు ఒక గంట లేదా 75 నిమిషాలు నడవండి- మెల్లగ్నైనా సరే.

5. రోజు ఒక 15 నిమిషాలు ధ్వనం లో కూర్చుండి మీకిష్టమైన దేవుళ్ళి ప్రార్థిస్తూ.

జింక మీ ఆరోగ్యానికి డోకా లేదు. నిశిధింతగా ఉండండి. సాధారణమైన పలు అరోగ్య సమస్యలు మీ దరి చేరపు. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తీసండి.

పైన చెప్పిన విధానాలను శ్రద్ధగా పొట్టించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. ఈ విజ్ఞానాన్ని నలుగురికీ పంచండి.



'క్యాన్సర్ లు- ఈ నాటి ఆహారం' :

క్యాన్సర్ కారక మైన వివిధ విషపూరితమైన రసాయనాలు ఈ రోజు మాంసాహారు లకూ, శాశ్వాహారులకూ కూడా ఎలా ఆహారం ద్వారా చేరుతున్నాయో గమనించండి: (కర్కాటక రాష్ట్రంలోని 'విజయ కర్కాటక' దిన పత్రికలో 5 వ తేదీ అక్టోబర్ 2017 నముద్దితమైన దాక్షర్ ఖాదర్ వ్యాసం ఆధారంగా తెలుగు అనువాదం from Millet ZONE - పునర్వృత్తిత్తం) హానికారక మైన రసాయనాలను మాంసాహారులూ, శాశ్వాహారులు కూడా ఆహారం తో బుజస్తున్నారు. ఇది ఎలా జరుగుతోందో గమనించండి.

'క్యాన్సర్' అనే పదమే చాల భయానకమైనదిగా తయారయింది. దిని గురించి అంతులేనన్ని ప్రశ్నలలో ఎంతో మంది రోగులు నా వధకు వస్తుంటారు. ఈ రోగాన్ని మొగ్గగా ఉన్నప్పుడే తుంచేయాలని నేను నమ్ముతుంటాను. నయం చేయడాలు, నియంత్రణ కంటే 'సివారణే' - శైశ్వరమైనదని నా అబిప్రాయం- అనినా ప్రసంగాలలో కూడా చెప్పంటాను.

పలు రోగుల్ని పరీక్షించిన తరువాత, వాళ్ళ వ్యాధి లక్షణాలు గమనించాక, వారి తీండి, ఆహారం, జీవన శైలి మొదలైన వాటి వై అవగాహన పొంది- ఒక ఆహార, వ్యవసాయ పరిశోధనకుడిగా సమగ్రంగా క్యాన్సర్ గురించి ఈ వ్యాసంలో కొన్ని విషయాలు వ్యక్తిగతిస్తున్నాను.



లూటిన్ భాష లో క్యాన్సర్ పదానికి 'పత కాళ్ళ లాగా వ్యాపించేది' అనే ఆర్దం వస్తుంది. మానవ దేహం లో నిరంతరంగా కణ విబజన జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ విబజనపై దేహం లో సహజంగానే నియంత్రణ ఉంటుంది. ఒకోక్కప్పుడు నియంత్రణ పోయి కొన్ని కణాలు అసంఖ్యాకంగా విబజన చెంది ప్రణంగా, (ట్ర్యూమర్గా) తయారపుతాయి. సాధారణంగా అంతా చెప్పేదేమిటంటే ఇలా నియంత్రణ లేని కణ విబజన కి కారణాలు ఏమి లేవని, ఉన్నాతిలియవని! కానీ సూక్ష్మంగా పరీక్షే, ఈ రోగం పుట్టుక గురించి కారణాలు తెలియవ్సాయి.

1970 - 80 వ సంవత్సరం దాకా క్యాన్సర్ రోగం పెద్దగా కనిపించ లేదు. క్యాన్సర్ సోకిన రోగులూ చాల తక్కువగా ఉండే వారు. అప్పట్లో దాదాపు ఒక లక్ష ఉండవచ్చు. WHO ప్రమాణ ఆరోగ్య సంస్థ వెచ్ సైటు లో ప్రమరించిన గణాంకాలను మాస్టే, 2030 సంవత్సరం కల్పా దాదాపు 1.4 నుండి 2 కోట్ల ప్రజలు ఈ రోగానికి గురవుతారని లూశారు. ఇందుకు కారణం, విషపూరితమైన వివిధ ఆపోరాలను మనం ప్రుతే రోజూ భజించడమే.

ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఏమిటంటే - మనం అంతకు ముందు తెన్న ఆపోరాలలో విషపదార్థాలు లేవనా? ఇప్పుడు ఇంత విషపూరితంగా ఆపోరాలు ఎలా తయారయ్యాయి?

ప్రకృతి లో సహజంగానే విషపదార్థాలు చాల ఉన్నాయి. జంతువులలో ఉండే విషాలు - పాముల లో, తీట్ల లో; అల్యాగ్ మెక్కులలో - ఉమ్మెత్త మొదలైనవి- ఇషన్నీ కూడా క్రోప్స్/నూనె లలోనే కరిగే లక్షణం కలిగి ఉన్నాయి. నీటిలో కరిగే లక్షణం లేదు కనుక ఈ జీవులు మరణించినా, వాతావరణానికి హసి కలిగేది కాదు.

పెరుగుతున్న జనాభా కి ఆపోరాన్ని వృధ్ఛి చేయాలనే ఉద్దేశం లో రసాయనిక ఎరువుల వాడకం, వాటి ద్వారా ఉండుపైన మరిన్ని క్రిమికేటుకాలు నుండి రక్షణకు అధికంగా క్రిమి, కీటక, శిలేస్ట్ నాశని రసాయనాలు వాడటం మొదలైంది. ఈ రసాయనాలన్నీ 'ఎమల్సన్' (Emulsion) రూపంలోనే ఉత్పత్తి అయ్యి. కానీ శాస్త్రవేత్తలు నీటిలో కరిగి కలుపు, క్రిమి, కీటక, శిలేస్ట్ నాశని రసాయనాలను చేయాలని పూనకున్నారు. అమెరికా లో 'జన్మ్య పరంగా మార్పు చెందిన సోయాబీను' విత్తనం తయారయ్యాక ఈ అవసరం వారికి కలిగింది. సోయాబీను పంటలో కలుపును చెంపేందుకు ఒక రసాయనాన్ని కనుగొన్నారు. కానీ అది పంట మొక్కలను కూడా చెంపింది. ఈ 'కలుపు నాశని' 2-4-D (దినినే 'పీజింటు ఆరంబ్జీ' కానీ కూడా పిల్చుస్తారు). ఈ రసాయనాన్ని వియత్తాం యుద్ధం లో అమెరికా వారు అడవుల ఆకులు పూర్తిగా నాశనమయి రాలిషోయేందుకు కొన్ని లక్షల టన్నులు వాడారు. క్రూమేచూ ఈ రసాయనం కొండిగా నీటిలో కరిగే ఒక రకమైన 'ఫీనోలిక్' కాంపోండ్ తయారవడానికి దారి తేసింది.



దాని నుండి శాస్త్రవేత్తలు నీటి లో కరిగే 'గై ఫోసేటు' వంటి కలుపు మందులను వృద్ధి చేశారు. ఈ విధం గా ఈ రసాయనాలు వాతావరణం లోకి రావటానికి ఆస్కారం ఏర్పడింది. నా ఉద్దేశ్యం లో 'పెద్ద ఎత్తున క్యాన్సర్ ల పుట్టుకకు' అప్పుడే బేంజం పడింది.

నీటి లో కరిగే కలుపు మందుల ఉత్పత్తులు పెద్ద ఎత్తున జరగటం మొదలైంది. వీటి విష ప్రభావం ఎలా వరకూ ఎల్లిందంటే, దక్కణ దృవంలో ఉండే పెంగిన్యోవ్ పక్కల రక్తం లో కూడా ఈ రసాయనాన్ని కనుగొన్నారు. అమరికా లోని 70 శాతం ఇల్లలోని త్రాగునీటి లోనూ ఈ రసాయనం కనిపించింది. అమరికా తల్లుల రొమ్ము పాలలోనైతే - యూరోపు దేశాలలో నీటి లో అనుమతించబడిన హోని కారక రసాయన ప్రమాణాల కంటే 1600 రట్టు ఎక్కువగా కనిపించింది. మగవారి మూత్రం లో కూడా ఈ రసాయనం ప్రత్యుషమైంది. దీనిని క్యాన్సర్ పెరుగుదలకు ఒక ముఖ్య కారణం గా చెప్పుకోవచ్చు. - 'జన్మయపరంగా మార్పు చెందిన పైర్ల పెంపకం' (సోయాబీను వంటివి) వలన 'గై ఫోసేటు' అమ్మకాలు మరింత అధికంగా జరిగాయి.

శాస్త్రవేత్తలు ఒక రకమైన మొక్కజొన్సును కూడా తయారు చేశారు. అందులో 'క్రొవ్స్' పదార్థం ఎక్కువ. (సామాన్యంగా 1 మిల్లి ర్మ్మ/100 ర్మ్మ లలో ఉంటుంది). ఈ మొక్కజొన్సుని పపువులకు మేత గా వాడినప్పుడు, కోల్డ్ పెంపకపు మేత లో చేరిపుప్పుడు- ఈ నీటిలో కరిగే రసాయనాలు జంతు మాంసం లోకి ప్రవేశించాయి. ఈ విధం గా, నీటిలో కరిగే ఈ విష పదార్థాలు పాల ఉత్పత్తులలో, ఎద్దు, పంది, కోల్డ్ మాంసాలలో ప్రత్యుషమయ్యాయి.

శాఖాపోరు లు కూడా వీటి బారిన పడ్డారు. బేకరి కర్మగారాలు విరివి గా జంతు సంబంధమైన క్రొవ్స్ పదార్థాలని వాడతాయి. ఈ క్రొవ్స్ ను జంతు మాంసపు అదనపు ఉత్పత్తిగా కళేబురాల వ్యవస్థపదార్థాలనుండి చేస్తారు.

క్యాన్సర్ లు పెరగటానికి మరో కారణం ఎవరంటే, ఆపోరం లో వాడి నూనె ల తయారిదారులు. పెట్టోలియం కర్మగారాల్లో ముడి చమురు ను పుట్టికరణ చేసేటప్పుడు 5-8 యూనిట్లు కంటే తక్కువ నాణ్యమైన 'మండె పదార్థాలు లేని' చమురులను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తారు. కందెనలకూ, నాప్త మొదలైన వాటి ఉత్పత్తులకు వాడతారు. కానీ ఇటువంటి నూనెలకు కోన్ని రసాయనాలు చేరిపు, ఉడికించి, కోన్ని సపాజి ఉత్పత్తుల వాసనలూ, రంగులూ వచ్చేలాగా కృతిమ రసాయనాలు చేరిపు నూనె గిజల ఉత్పత్తులలోనూ, ప్రధాలీరుగుడు పూవు, కోబ్బరి మానెల ఉత్పత్తి లోనూ వాడి- అమ్మకాలు మొదలు పెట్టారు. ఈ విధంగా విష పూరిత మైన రసాయనాలు అన్ని విధాలా మానవజీర్ణమండలం లోకి ప్రవేశించాయి.

మన ఆపోరం లోకి ప్రవేశించిన ఈ విష పూరితమైన రసాయనాల గురించి అందరికీ తెలియచేయాలి,



జాగరూకులను చేయాలి. ఆపోర ఉత్పత్తులలో పద్ధతులు మారాలి.

వ్యవసాయం, ఆపోర ఉత్పత్తుల కర్కాగారాల లో రసాయనాల వాడకాలని నిషేధించాలి. లేదంటే ఇన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, రోగాలూ నియంత్రించటం, చికిత్సలు అందించడం అసాధ్యమాత్మణంది.

అధికంగా పైబర్ కలిగిన, సహజంగానే సేంద్రియంగా పెంచడానికి అనుమతి, అతి తక్కువ నీటి లో పంటల నిచ్చే-5 సిరి ధాన్యాలను (మిల్లెట్ లు -కొర్క బియ్యం, అర్క బియ్యం, ఊదలు బియ్యం, సామెలు బియ్యం, అండు కొర్కలు బియ్యం-- 8 నుండి 12.5 శాతం పీచు పదార్థం /FIBRE కలిగినవి, పూర్తిగా సేంద్రియమైనవి.) ముఖ్య ఆపోరంగా చేసుకోవటం ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ నాటి ఆదునాతన లోకు మహమ్మరి వంటి ఈ రోగాల నుండి కాపాడుకుంటూ ఆరోగ్యమైనజీవన శైలి పొందగలుగుతాం.

సిరి ధాన్య మిల్లెట్ ల ఆపోరం లో 'క్యాన్సర్ వ్యాధిని' ఎదుర్కొనువటు

ఈ వ్యాసం 'క్యాన్సర్ వ్యాధిని' రక రకాల కాపాయాలు, సిరి ధాన్య మిల్లెట్ ల ఆపోరం లో ఎదుర్కొనువటం గురించి : (విజయ కర్కాటక్ వార్కా పత్రిక లో ప్రమరితమైది)

మన డాక్టర్ డా. భాదర్ ఇలా ప్రాశారు :

ఒక 4 నెలలక్కితం ఒక యువకుడు తన తల్లి లో కలసినన్ను చూసిందుకు వచ్చాడు. అతడు బాగా చదువుకున్న వాడే. 'బయో టెక్నాలజీ' లో పోస్ట్ గ్రాఫ్యూయెట్ కూడా. అతని తల్లి గర్భాశయపు క్యాన్సర్ లో బాధ పడుతోంది. ఆమె అప్పటికే రెడియోపస్ట్, కీమో థరపీ లకు గురుయాంది. పలితంగా అతి సన్నగా, క్లోంచి కనిపిస్తోంది. ఆమె కు చికిత్స చేస్తున్న వైద్యులే ఆమె పై ఆశలు వదిలేసుకున్నారు.

ఒక చివరి ప్రయత్నంగా ఆమె నునా వద్దకు తేసుకు వచ్చారు.

నేను ఆమె 'కేసు చరిత్ర' ను పరిశీలించాను. ఆమె లో చాలా సేపు సంబూధించిన తరువాత నేను ఆమె లో ఆశాపూర్ణగా మాట్లాడాను. త్వయరలోనే మెల్లు మెల్లుగ క్రమ క్రమంగా ఆమె మెరుగపుతుందని సూచించాను. అంతకు మునుపు వైద్యులు ఆమెకి ఇచ్చిన మందుల్ని కొనసాగిస్తూ, సిరి ధాన్య మిల్లెట్లు : ముల్యంగా, అరికలు (kodo మిల్లెట్), ఇంకా సామెలు (Little మిల్లెట్) ఆపోరంగా సేవిస్తూ, రావి ఆకూ, జామ ఆకుల కషాయాలు - ఒక 3 - 4 నెలలపాటు తీసుకోమని చెప్పాను.

ఆయువకుడికి నా మాట పైగురి కుదిరినట్టుంది. ఇస్టరూ ప్రశాంతంగా తీరిగి వెళ్లారు.

ఇప్పుడు తీరిగి రెండు రోజుల క్రితం ఎల్లిధ్వరూ నన్ను చూసిందుకు వచ్చారు. నన్ను చూడగానే కొడుకు వంగి నమస్కారం చేసాడు. అతని తల్లి ఆరోగ్యం లో కూడా మెరుగుపాటు కనిపించింది.



వాళ్ళు చెప్పినది ; తన మెరుగైన పరిస్థితి చూపడానికి ఇదివరకటి పైద్యల వద్దకు వెళ్లారు. కానీ ఆతడు పేళ్ళని కసిరి పంపి వేశాడు.

నేను ఇటువంటి సంఘటనలను రికార్డు చేయను సాధారణం గా.కానీ నా వద్దకు ఈ మధ్య ఇటువంటి పేషింట్లు చాలామంది వస్తున్నారు. టలిఫోన్ లో కూడా ఇటువంటివి చాల చెప్పున్నారు.

అందుకే, సిరి ధాన్య మిల్లట్ లు, కషాయాల లో కూడిన ఈ చికిత్స పద్ధతిని ప్రజలకు మరింత చేరువగా తెచ్చి మరింతగా ప్రజానీకానికి లాబించేలా, ఉపయోగపడేలా చేయాలని ఇక్కడ వివరిస్తున్నాను.

కషాయాలు, ఆకూ పసరులు తాగటం అనాదిగా మన ఇళ్ళల్లో వస్తున్న అలవాటు. సాధారణం గా అమ్ముమ్మ లు ఇంట్లో పేషింట్ వేదన లను గమనించి కషాయాలు సూచిస్తూ ఉంటారు. అటువంటి 'అమ్ముమ్మ చికిత్సలు' మీద లోతుగా పరిశోధన చేసిన తరువాత నేను ఈ క్రింది ఆరోగ్యసూచనలు అందిస్తున్నాను:

'కషాయం' అనేది ఆరోగ్యంకోసం త్రాగే పాశియం.

అకులూ, కాండం, వేర్చు వాడి ఇవి తయారు చేస్తారు.

సామాన్యం గా ఒక 4 - 5 బొగాల ఎన్నుకున్న ఖండాలను 150 -200 మిల్లి లీటర్ ల నీటి లో 4 నిమిషాలపాటు ఉడికొస్తారు. పిదప దూసిని పీట్లు చేసి కొఢిగా వెడిగా కానీ, చల్లగా కానీ ఆ ద్రావణాన్ని ఖాళి కడుపు లోనే త్రాగుతారు. ఇందుకు వాడే నీటిని కూడా ముందు రాత్రి నుంచే, రాగి పాత్రులలోనే నిలువ ఉంచుతారు.

ఎటువంటి క్యాన్సర్ కైనా సరే, పారిజాతం, రావి, జామ ఆకుల కషాయాలను - మొదటి వారం, రెండవ వారం, ఇంకా మూడవ వారాల్లో త్రాగాలి. లింగి అలాగే 3 వారాల 'చక్క' తిరుగుతుంది. ఆలా 3 - 4 నెలల పాటు, రోజుకి రెండు సార్లు ఉదయం, సాయంత్రాలలో త్రాగాలి.





క్యాన్సర్ లు - ప్రత్యేక సూచనలు:

(Also Please Refer the Chart at the end of this Article)

ఊపిరి లిత్తుల (Lung) క్యాన్సర్:

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరిదాన్యాలు : కొర్ర బియ్యం (Foxtail Millet) ఇంకా సామెలు బియ్యం (Little Millet).

కషాయాలు : భోజనానికి ముందు, అల్లం, పసుపు ల కషాయాలను వారానికొకటి చొప్పున మార్పు కుంటూ వారం లో ప్రతి రోజు త్రాగాలి.

ఎముకల (Bone) క్యాన్సర్ :

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరిదాన్యాలు : అండు కొర్రలు (BrownTop Millet), సామెలు (Little Millet). ఇవి అన్నంగానూ, మెత్తలీపింగలి, లేహ్యం గా కూడా తీవ్రమైనాయి.

కషాయాలు : మెంతి, పుద్దినా లలో చేసిన కషాయాలు తీవ్రమైనికి ముందు. వారం, వారం మార్పుకుంటూ వారం లో ప్రతి రోజు త్రాగాలి.

మెదడులో (Brain) క్యాన్సర్:

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరి ధాన్యాలు : అరికలు (Kodo Millet), సామెలు (Little Millet) ఇంకా అండు కొర్రలు (Browntop Millet).

కషాయాలు : Ruta Graveolens / హార్చ్ అవ్ రైన్ (తలుగు లో 'సదాప') మొక్క యొక్క కాషాయం. (కన్నడ లో 'నాగదాలి' అంటారు)

బ్లూడ్ (Blood) క్యాన్సర్ :

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరి ధాన్యాలు: అరికలు (Kodo Millet), కొర్ర బియ్యం (Foxtail Millet)

కషాయాలు : కరివెపు ఆకు, వక్క ఆకులు



Bladder మరియు prostrate క్యాన్సర్ :

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరి ధాన్యాలు: ఊదలు (Barnyard Millet)

అరికలు (Kodo Millet) ఇంకా సామెలు (Little Millet)

కషాయాలు: కొత్తిమిర, పునర్వువ (Boerhavia diffusa)

రోమ్ము(Breast) క్యాన్సర్ :

ముఖ్య ఆపోరం గా స్వీకరించాల్సిన సిరి ధాన్యాలు: అండు కొర్రలు (Browntop Millet), అరికలు (Kodo Millet)

కషాయాలు: కానుగ (Pongamia) , వేప(Neem)

ఆపోరం లో పైన ప్రత్యేకం గా చెప్పినవే కాక, పంచరత్నాలు గా చెప్పుకునే కొర్ర బియ్యం, అర్క బియ్యం, ఊదలు బియ్యం, సామెలు బియ్యం, అండు కొర్రలు బియ్యం లలో- మగతావి కూడా తరచుగా తేచాలి.

క్యాన్సర్ పేపంట్ లు సామాన్యంగా నువ్వుల లడ్డు లను తేచాలి, లడ్డూ లు కాక పొయినా, కొద్దిగా వేయించిన నువ్వులను $1/2$ చెంచాడు లేదా 1 చెంచాడు తేచాలి ప్రతి రోజు. ఇనుప బాణట్లోనే నువ్వులను వేయించుకోవాలి.

మనడాక్టర్ ఈ చికిత్సల ద్వారా క్యాన్సర్ లు నయమవుతాయని చెప్పటం లేదు.

పేపంట్ లు క్యాన్సర్ ను ఎదుర్కొనేందుకు ఇవి చాల సహాయకారిగా ఉంటాయని, వీటి వాళ్ళ ఎంతో మందికి మంచి జరిగిందనీ సూచిస్తున్నారు.

'ఈ విధమైన జీవన శైలితో క్యాన్సర్ లనుండి మిమ్మల్ని రక్షించుకోవచ్చు'

'కషాయాల లో క్యాన్సర్ లను పొరాడటం' అన్న నా వ్యాసం పేపర్ లో చదివాక, ఒక గ్రామం నుండి ఒక రోగి నన్ను చూడటానికి ఘైసూరు వచ్చాడు. 'ఎముకల క్యాన్సర్' రోగి గా ఆతను అంతకుముందు వాళ్ళ డాక్టర్ లు చెప్పిన



చికిత్స విధానం పాటిస్తూ ఉన్నాడు. అతనికి తన కాళ్ళు పై తెరిగి నడవగలను అనే విశ్వాసం కూడా పోతున్నట్లు కనిపించదు. నా వ్యాసం చదివేక ప్రేరిపిత్తుడై, నా దగ్గరకు వచ్చి ఉంటూడని ఉంపించాను.

అతను మెల్లగా, స్థిరం గా నా పైపు నడుచి వచ్చాడు. అతని వెనుక అతని కుటుంబం కూడా. కుశల ప్రశ్నల తరువాత అతను 'అందు కొర్లు, సాములు, ఆరికలు' మొదలైన సిరిధాన్యాల గొప్పలనాన్ని పోగిడాడు. అటు పై మహిమాన్సితాలైన మెంటి, పుద్దినా కాషాయాల గురించి కూడా మాట్లాడాడు. నా వ్యాసం లో సూచించిన చికిత్సనా విధానాన్ని పాటించాడుట. ఈ చికిత్స అతని లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని, బలాన్ని, రోగాన్ని జయించ వచ్చన్న నమ్మకాన్ని కలిగించింది. అతని లో తాను తెరిగి ఆరోగ్యమంతుడని కాగలను అనే నమ్మకాన్ని కలిగించింది. కానీ అతను ఒక ప్రశ్న అడిగాడు. 'నేను పూర్తిగా బాగయ్యాక, పూర్వంలాగా మాంసపోర బోజనాన్ని తెచ్చి ప్రారంభించ వచ్చా?' కాదు.

ఇటువంటి ప్రశ్న లు నాకు క్రొత్త కాదు. నేను సూటిగా చెప్పాను. 'ఏ వ్యక్తి అయినా క్యాన్సర్ ను ఎదుర్కొవటం లో సపలేకృతుడైతే, లేదా క్యాన్సర్ వ్యాధి కి చికిత్స ను పొందుతున్నట్టుతే, లేదా క్యాన్సర్ వ్యాధి ని దూరంగా ఉంచాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్టుతే ఆ వ్యక్తి - వరి బియ్యపు అన్నం, గోదుమలు, పాలు, చక్కర, మాంసపోరాలు తెరిగి ఆహారం లోకి రానివ్వ కూడాడు. ఈ ఆహారాలు ఎన్నో రసాయనాలను తెచ్చి దేహం లోకి తెచ్చి నిలప చేస్తున్నాయి. ఇలా ఆహారపు నియమాల్ని పాటించి, కాపాడుకుంటేనే క్యాన్సర్ ను ఎదుర్కొవటం లో సపలేకృతులవుతారు'.

ఇలా చెప్పే, ప్రజలు నన్ను నమ్మకయ్యం కాని విధంగా చూస్తారు 'నిజం గా ఇంత లేప్పం గా ఆహారపుటలవాట్లను పాటించగలరా' అని. నేను నిర్ద్ధారింగా, సూటిగా సమాధానమిస్తాను- 'అవను ఇటువంటి జీవన శైలి పాటించటం సాధ్యమే' అని. ఆలా పాటించి జివిస్తున్న ఇతర రోగులను చూపేందుకు కూడా సిద్ధమే.

మనం లినే ఆహారం, త్రాగే నీరు, జీవన వ్యాపారాలు, శారీరిక వ్యాయామం, నడక, యోగాబ్యాసం, మంచి అలవాట్లు, దాన్యాలు చేయటం, మన ఇష్టాయిష్టాలు, దుఃఖాలు, ఆవేశాలు - ఇవన్నీ కూడా మన దేహపు బూతిక, మానసిక ఆరోగ్యాలను నిర్ణయిస్తాయి. మనలో మన అమ్ముమ్ములూ, లాతమ్ముల నుండి అలవరచు కొన్న మంచి ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి. కానీ పాశ్చాత్య నాగరికత మోజ లో పడి ఈ మంచి అలవాట్లని లోదిలేసి, అనారోగ్యాలను కలుగ చేసే 'జంక్' ఆహారాలు, అకాల బోజనసేవనాలు పాటిస్తున్నాం.



ఇంతకూ ముందు ప్రాసిన వ్యాసం లో ఏ ఏ రకాల క్యాన్సర్ లకు ఏ ఏ ప్రత్యేక కషాయాలు వాడాలో వివరించాను. మిగిలి ఉన్న మరి కొన్ని క్యాన్సర్ లకు ఏ సిరి ధాన్యాల ను, కషాయాలను వాడాలో ఈ వ్యాసం లో అందిస్తున్నాను. (ముందు వ్యాసం లో చెప్పుకున్నట్లుగా సాధారణంగా ఏ రకపు క్యాన్సర్ క్లైనా, ప్రెరిజాతం, రాపి, జొమ ఆకుల కషాయాలను ముదటి వారం, రెండవ వారం, మూడవ వారాలలో తేసుకోవాలి. ఇలా 3-4 నెలల పాటు రెండుపూటలూ, ఉదయాన, సాయంత్రం సమయాల్లో సేవించాలి. కొద్దిగా వేయించిన నువ్వుల ఉండలను' కూడా వారానికొకసారి తేసాలి)

ప్రత్యేక చికిత్సలు :

నోటి క్యాన్సర్ లకు :

సిరి ధాన్యాలు : కొర్రబియ్యం, సామెలు బియ్యం

కషాయాలు : పుద్దినా ఆకులూ, ఇంకా అల్లం కషాయాలు. ఒక వారానికి ఒకటి చోప్పున, వారం లో ప్రతీ రోజు మద్యహ్నాపు పూట సేవించాలి.

నోటి క్యాన్సర్ రావటానికి ఒక ముఖ్య కారణం 'పొగాకు' వాడకం. కాబట్టి దీని వాడకాన్ని పూర్తిగా వర్ణించాలి.

ఘైరాయుడు ఇంకా క్షోమి మర్గంది క్యాన్సర్ లకు :

సిరి ధాన్యాలు : అరికలు బియ్యం, సామెలు బియ్యం

కషాయాలు : బంతి పూవులు, లేత ఆకుల కషాయం, ఇంకా చింత చిగుర్ల కషాయం. చింత చిగురులు అన్ని కాలాల్లో దీరకపు కాబట్టి, అట్టి సమయాల్లో మునగ పూల రసాన్ని సేవించాలి.



పొట్ట లో క్యాన్సర్ కి :

సిరి ధాన్యాలు : అండు కొర్రలు బియ్యం, కొర్రబియ్యం

కషాయాలు : మెంతుర ఇంకా అరటి దూట కషాయాలు.

చర్మ క్యాన్సర్ లకే : (అతి భయంకరమైనది)

సిరి ధాన్యాలు : అండు కొర్రలు బియ్యం, కొర్రబియ్యం

కషాయాలు : ఉల్లికాడలు, కలబంద (ఆలో వెరా)



కషాయాల తయారి లో కొందరు రుచి కోసం 'పాలు' చేరుక్కొ ఉంటారు. అది సరైన పద్ధతి కాదు. నేను మరొక మారు గుర్తు చెయ్యడల్చుకున్నది ఏమిటంటే, క్యాన్సర్ రోగులకు పాలు మంచివి కావు. పాల లోని క్లోవ్స్ పదార్థం విషాలను పీల్చుకోనే గుణం కలిగి ఉంది. దాని ద్వారా రకరకాల రసాయనాలు రోగి శరీరం లోకి ప్రవేశిస్తాయి, క్యాన్సర్ ను బలాలోపితం చేస్తాయి. కనుక కషాయాల తయారి సాంప్రదాయ పద్ధతి లోనే చెయాలి.

ప్రతీ ప్రాంతానికి అక్కడ స్కానియ కషాయాలు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే కాఫీ, టీ లకు ఒదులుగా అందరూ ఈ కషాయాలనే ఉల్లాసపరిచే పానీయాలుగా సేవించాలి.

దేహం లోని విషాలను, వ్యర్థాలను తీసివేసేందుకు : తాజాగా పసుపు కొమ్ములను దంచి నీటి లో మరిగించి, తాటి బెల్లం లో కలిపి సేవించమచ్చ. (*Borassus flabellifer* - తాటి చెట్టు)

మన ఆహారం లో సహజ పద్ధతి లో పెంచిన కూరగాయలూ, పళ్ళాళ్ళ అధికంగా ఉండాలి. దురదృష్టవశాత్తు మన వ్యవసాయం రసాయన ఎరువులూ, క్రీమి కీటక నాశముల మీదే ఆధారపడి నడుస్తోంది. దాని నుండి వచ్చే పంట కూడా విషపూరితమైన రసాయనాలు కలిగి ఉంటోంది. అందుకి కూరగాయలూ, పళ్ళాళ్ళ ఆకులూ శుభ్రంగా కడిగి వాడుకోవాలి. అందుకు ఒక చిట్టాక్క ఏమిటంటే : ముందుగా ఒక సారి వీటిని నీటి లో కడిగి, అటు వై ఇంచున్ని చింతపండు నీటి లో(ఒక లేటర్ నీటికి 20 గ్రాముల చింతపండు చేరిపు, పిండాక తయారు చేసినది) 15 నిమిషాలు నానబెట్టి మరోసారి నీటి తో కడిగి శుభ్రపరుచు కోవాలి. ఈ పద్ధతి ద్వారా 95 శాతం విషాలు లోలగించగలుగుతాం.

ఇకషోత్తే, పప్పు లుగా చేయబడ్డ కండులూ, పెసలు కంటే గుండు పప్పు మంచిది. అంతకంటే, మొలకలెత్తించిన పప్పు దాన్యాలు మరింత శ్రేష్ఠం. వారానికి రెండు సార్లైనా మొలకలెత్తిన పచ్చిపప్పులను తెనాలి. మరి విపరీతంగా, అధికంగానూ తెనరాదు.

క్యాన్సర్ లు దూరంగా ఉంచాలంటే క్రమబద్ధమైన మంచి ఆహారపు అలవాట్లు చేసుకోవాలి. శారీరిక వ్యాయామం చెయ్యడం, కష్టపడి చెమట పట్టించుకోవడం మంచిది. ఈ రోజుల్లో చెమట పట్టకుండా బ్రతకట్టానికి అందరూ ఆపత్తియ పడుతున్నారు. అది ఏ మాత్రం సరైనది కాదు. దేహము లోని అంతర్గత వ్యక్త పదార్థాలు స్వేచ్ఛ ద్వారా నేఱించాలాయి. స్వేచ్ఛ దేహాన్ని, మనసునే కూడా పుద్దికరిస్తుంది.

క్రమబద్ధంగా ఆకలి అయినట్టే, నిద్ర, మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన కూడా క్రమంతప్పకుండా జరగటమే ఉండుట అరోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. అలాగే చెమట పట్టడం కూడా దేహానికి అత్యవసరమైన ప్రక్రియ. ఇందుకు దేహాన్ని



రోజువారి వ్యాయామానికి, దేహ పరిశ్రమకీ అలవాటు చేయాలి. ఉదయం, సాయంత్రాలలో శ్రమ పడటం ద్వారా మన దేహ శక్తి వృద్ధి పొందుతుంది.

తగినంత నీరుత్రాగటం కూడా అత్యవసరం. రోజు 3 లేక 4 లేటర్ల నీరు తీరగాలని పట్టించేమీ లేదు. కాని దాహం వేసినపుపడల్లా నీరు త్రాగగలగాలి. శ్రమ పడ్డపుపడూ, చెమటలు కార్బినపుపడూ దాహం వేస్తుంది. అప్పుడు తప్పుక నీరు త్రాగాలి. నీరు ఎప్పుడూ సాధారణ ఉష్టోర్త లోనే ఉంచి త్రాగాలి. కొందరు రోజింతా ఉడికిన నీటినో, వెడి నీటి నో, త్రాగుతుంటారు. అటువంటి నీటి లో హోనికారక సూక్ష్మ జీవులు ఉండవని నమ్ముతారు. ఏదైనా అనారోగ్యానికి గుర్తినప్పుడు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ప్రతి రోజు ఆలా సేవించటం ఒక అలవాటుగా చేసుకుంటే వాళ్ళ రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి పొందుతుంది.

మరో ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి ఏమిటంటే, రోజుని 15 నిమిషాల ద్వానం తో ప్రారంభించటం. ఎన్నో పరిశోధనలలో తెలిన విషయం ఏమిటంటే ఇష్టు దేవత నో, రూపాన్నో, రోజు ద్వానం చేయటం ద్వారా మన మెదడుకి, రోగ నిరోధక శక్తి కీ, ఏకార్గ్రత కీ ఎంతో మంచిజరుగుతుంది అని.

ఈ విధంగా, స్ట్రైన అన్న పానాలు, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి తప్పక మనల్ని అన్ని రకాల క్యాస్టర్ ల నుండి రక్కిస్తాయి.

సిరి ధాన్యాలు ఎందుకు తేష్టం ?
మన ఆరోగ్యాలను ఎలా కాపాడతాయి?
రోగాలను ఎలా పోగాడతాయి ?



ఈ నాడు అందరూ ఎక్కువగా తీసే ఆపోరాలు వరి అన్నం లో, గోధుమలపీండి లో లేదా ఘైదా లో చేయబడుతున్నాయి. ఘైదా తయారి లో alloxan అనే రసాయనాన్ని, లేదా, Benzoates ను, క్లోరైట్స్ ను, పెరాక్యూల్యూడ్స్ ను వాడతారు. ఇవచ్చే ఘైదా లోనే ఉండి పోతాయి. కేక్ లూ, బర్బర్ లూ, పిజ్జూ లూ, నూడుల్ని, ఇతర రెసిమేడ్ పదార్థాలలో మన దేహం లో ప్రవేశిస్తాయి. ఈ రసాయనాలు మన క్లోమ గ్రంధి లోని బీటా కట్టాలను



నాశనం చేసి diabetes లేదా చక్కర వ్యాధి ని కలిగిస్తాయి. తెన్న 10 -15 నిమిషాల్లో గ్లూకోజు గా మరిపోయి మన రక్తం లోకి ఒక్కసారిగా వచ్చి పడిపోతాయి. అనారోగ్యానికి కారక మౌతాయి. మైదా లో పీము పదార్థం (fibre) జరో. లేదా సున్నా అని చెప్పుకోవచ్చ.

ఈ నాటి గోదమ, వరి అన్నపు ఆపోరాలలో కూడా 1 % కంటే తక్కువ పైబర్ ఉంది. ఇవి కూడా తెన్న 25 నుండి 40 నిమిషాల్లో పూర్తిగా జిర్జ మై 100 గ్రాముల తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజు ను రక్తం లోకి ఒక్క సారిగా రక్తం లోకి వదులుతాయి.

మన ఆహార ధాన్యాలలో అంతర్లీనం గా ఉన్న పైబర్/పీము పదార్థమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. శాస్త్రం ప్రకారం మనకు రోజుకు 38 గ్రాముల పైబర్ కావాలి. అది కూరగాయాలనుండి, ఆకుల నుండి పెద్దగా దొరకదు ఎందుకంటే, ఆకులూ, కూరగాయలు 80 నుండి 95 % నీటి లో నే చేయబడి ఉంటాయి కనక. అందుకే మన ముఖ్యపోరం నుండే మనకు అధికం గా 80 % పైబర్ కావాలి. అందుకే మనం సిరి ధాన్యాలని సాదరం గా మన జీవితం లోకి ఆపోగ్నించాలి. మన తరువాతి జనరెషన్ వారిని కాపాడుకోవాలంటే ఈ సిరిధాన్యాలే శరణ్యం.

అందుకే సిరిధాన్యాలు మనకు ప్రియమౌతాయి. 8 నుంచి 12.5% పైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల 5 నుండి 7 గంటల పాటు చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజు ను వదులుతాయి. మనఅరోగ్యాలు కాపాడతాయి. రోగాలను తగ్గిస్తాయి. రోగాలు రాకుండా ఆపుతాయి . సిరి ధాన్యాలనబడే 5 ధాన్యాలలో ఒక్కచక్కటి కొన్ని కొన్ని దేహపు వ్యవస్థలను సరి చేస్తాయి, రోగ నివారణ కూడా చేస్తాయి. మనకు అవసరమైన పొపకాలు, లవణాలు, అమ్మో అంలాలు, విటమినులో ఇవ్వటం లో సిరిధాన్యాలదే ముందు చేయి.

కొర్క బియ్యం, సామెలు బియ్యం, ఔండలు బియ్యం, అండు కొర్కలు బియ్యం, అరికలు బియ్యం ఇప్పన్నీ మన పూర్వీకులు 40 -50 ఏళ్ళక్రితం వరకూ తెన్నవే. తెరిగి ఇన్నాళ్ళకు శాస్త్రపేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ పుణ్యమా అని తెరిగి వాటిగొప్పతనం తెరిగి తెలుసుకున్నాం.

సిరి ధాన్యాల లో పాటు కొన్ని ఆకు కషాయాలను సేవించటం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి పెద్ద రోగాల బారిన కూడా పడకుండా సామాన్యమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది దైనందిన జీవనం గడువుకోవటం-- కూడా సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ తెలియచేసారు. ఎంతో మంది తెరిగి తమ జీవితాలను పునర్ఘరించుకుంటున్నారు.



వరాహ అవతారం లోని విష్టు మూర్తి భూమాత ను రక్షించడానికి రాజుసులలో ఎన్నో రేజులు పొరాడినాక గెలిచి, వచ్చి, 'ప్రియాంగు పాయసం' అడిగాడనిపురాణం లలో ప్రాసారు.

'ప్రియాంగు పాయసం' అంటే కొర్రల పాయసం. కొర్రలు మన ఎముకల పుష్టి కీ, నరాల పుష్టి కీ లోడ్చుమత్తాయి. సన్నటి ప్రాక్చర్ల లూ, ఏవైనా ఉంటి వరాహ స్వామి ఎముకలకు ఒక Healing agent గా కొర్రలు అపోవ్యాచించారన్న మాట.

మరో చేటి, కంబ్ మహార్షి తన ఆశ్రమంమండ శకుంఠల ను దుశ్యంతుడి దగ్గరకు పంపి ముందు కొర్రల లో అభిషేకించాడనిప్రాసిఉంది. రాజుధి రాజు 'బరతుడి' తల్లి కి తగినసత్కారమేమరి!

కొర్రల ధాన్యపు కంకి 'నక్క లోక' ఆకారం లో ఉంటుంది. (FOX TAIL MILLET) ఇది మన ప్రాచీన జిల్లాలలో, త్రీపుల చేతులలో ఒపు సోంపుగా కనపుడటం చూస్తూం.

క్రీస్తు పూర్వపు త్రవ్వకాలలో కూడా ముంత లలో కొర్రబియ్యం ఈజిప్పు, ఛైనా లలో కనుగొనటం జరిగింది.

ఇంకా ఏమి చెప్పమంటారు? కొర్రబియ్యం లో అన్నమూ, కొర్రబియ్యపు పెండి లో రోట్టులూ, బియ్యం లో ఉప్పాకు, ఇణ్ణి, దోస, పొంగల్, బిసిజెల్లు బాత్లే...పులిహోర, బిరియాని - ఇవన్నీ పొద్యమే. చేసుకుని ఆరగించండి. అరోగ్యానికి అరోగ్యం! మన ప్రాచీన ధాన్యపు అపోరాన్ని స్వీకరిస్తున్న సంతృప్తి.

సిరిధాన్యాలు సంపూర్ణ అరోగ్యానికి కారకాలు.





క్వాస్టర్ రోగులకు సరైన ఆపోరం, ఆకుల కషాయాలతో ప్రశ్నత పాఠదేందుకు ఉపాయాలు

సిరిధాన్యాలతో భోజనం చేయండి
వారానికి ఒకటి రెండు సొర్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డులు తినండి

క్వాస్టర్	కషాయాలు: ఆకుల లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెష్టగ తాగాలి		తినపలినీ సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఉపిల తిత్తులు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - వుసువు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	కొర్క - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు అండు కొర్కలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	1 వారం - మెంత ఆకు 2వ వారం - పుట్టినా (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	1 వారం -సదావ ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	1 వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పీండాలు ప్రెస్టేటు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	1 వారం - లబీక మామిడి (పుసుద్ద) 2వ వారం - కొత్తమీర (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలగే కిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు కొర్క - 1 రోజు



క్రమసూర్తి	కషాయాలు: ఆకులు లేక పదారాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... సీలిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిలధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
6. స్తునాలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - కాముగ అకు 2వ వారం - వేప అకు (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
7. నీరు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - పుటీనా 2వ వారం - అల్లం (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
8. శైరాయ్ద్ క్రీము గ్రంథులు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల అములు 2వ వారం - చింత చీగురు లేదా మునగ పుంలు (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పోట్ట)	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - అరణి దూట 2వ వారం - మెంతి అకు (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
10. చర్చుం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - ఉఠి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
11. శ్రీగులలో	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జాము (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	1 వారం - కాముగ 2వ వారం - మెంతి (ముక్కే ముక్కే ఇలగే తిరిగి పాచించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు



క్యాప్సుర్	కపోయాలు: అక్కలు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసే వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిలిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	ముఢ్యాప్పొం	
12. అన్న వాహిక	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	1 వారం - పుచ్చినా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	అలక్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడయలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	1 వారం - సదావ అక్క 2వ వారం - మెంతి అక్క (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	ఉడయలు - 2 రోజులు అలక్కలు - 2 రోజులు అండు కొర్క - 2 రోజులు కొర్కలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	1 వారం - బోప్పెయి అక్క 2వ వారం - తముల పాకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాచించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అలక్కలు - 2 రోజులు ఉడయలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు కొర్క - 1 రోజు





మరిన్ని వివరాల కోసం

Visit www.mymilletzone.wixsite.com/siridhanya

Facebook పేజీ - 'MILLET ZONE' కి వెళ్ళండి i.

అధిక రక్తపుష్టిగా గుణము కోసం ఏలా తగ్గించుకోవాలి? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

ఫైబ్రాయిడ్ వ్యాధి తగ్గించుకోవడానికి సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

PCO d ల నివారణ కూ సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

ఊరుకాయం ఎలా తగ్గించుకోవాలి? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

పక్షవాతం వచ్చి తగ్గిన రోగులు ఎలా ఊరట పొందాలి? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

మలబద్దకం పోగోట్టుకోవటం ఎలా? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

బుద్ధిమాంద్యం తగ్గించుకోవడం, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవటం ఎలా?

ఎనీమా కి ఏళ్ళ తరబడి అలవాటైనా, తెరిగి సాధారణ అరోగ్యం పొందే విధానం? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

మదుమేహ వ్యాధి ని తగ్గించుకోవటం ఎలా? సిరి ధాన్యాలు ఎలా సాయ పడతాయి?

మనంతిల్ల పుంచదార్/చక్కర ఎందుకు వాడకూడదు? తాటి బెల్లం ఎందుకు మనకు శేయస్వరం?

ఇన్నంత నూడుల్ని మనకు ఎలా ఆనారోగ్య కారకాలు?

తెల్ల బియ్యం, మైదా పదార్థాలు మనకు ఎందుకు మంచివికాపు?

కేవలం దుకాణాల్లో అమ్మే టేబుల్ సాల్ట్/ఉప్పు లో లోపం ఏమిటి?



రిప్పెన్స్ నూనెలు మన ఆరోగ్యాలు ఎందుకు హరిష్టాయి? సేంద్రియ చెక్క గానుగ, కోల్డ్ ప్రెస్సెడ్ నూనెలు ఎందుకు మంచివి?

నేడు నాగరికత పేరు లో ఏడె makeup సామాన్లు, lip stick లలో, గోళ్ళ రంగులూ, పొంపూ, సబ్బులలో, టూత్ పేస్టులలో ఎన్ని హోనికారక రసాయనాలు దాగి ఉన్నాయి? వీటిని అధిగమించి జీవించటం ఎలా?

ప్రపంచ మధుమేహ వ్యాధి పీడితుల సంఖ్యా అమెరికా వంటి దేశాలలో
ఎలా ఉంది? మనదేశం మరో పది సంపత్తురాల్లో ఎటు పోతుంది?
మధు మేహం మరో పది దీర్ఘ వ్యాధుల ఆరంభానికి ఎలా
కారకమౌతుంది?

గోదుమలలో వచ్చిన చిక్కు ఎమటి? ద్వూటెన్, టైప్సోటు లగురించి,
సిలియాక్ వ్యాధి గురించి మరిన్ని విపుల్యాలు-
మొదలైన అంశాల మేద- సిరిధాన్యాలు, కషాయలూ, చెక్క గానుగ నూనెలు వాడుకుంటూ స్వస్థత పొందే
మార్గాలు తెలుసుకోండి - Facebook పేజి 'MILLET ZONE' కి వెళ్ళండి.





What is our GIFT to our offsprings and their kids?

What is our GIFT to our offsprings and their kids?

What have we ruined in the last 30-40 years?

These 2 important questions awaken us.

It is our 'food', no doubt. We have ruined it.

Our staple foods now, are with least amount of Fibre.

0.25-0.5% or some times Nil.

We are using 100s of insecticides and persistent weed killer chemicals that quietly seeped in to our food.

We have added 10,000 additives and chemical compounds to our processed foods.

Use of plastic in daily life and Hormones containing milk, antibiotics in meat, milk and all dairy products....Lots of mercury in Fish,

Our refined flours, Maida, cakes, pastries, Biscuits are filled with harmful chemicals....surely destroying the Beta cells of our pancreas...

Refined oils which are pre-boiled,blended with unnamed strange oils, mixed with anti foaming agents and additives...

The pollution is endless...

Can we 'un do' all this damage?

Girls are not maturing at 15 years age

but even at 7 years....yes, like in USA....

Are the women getting their periods at the right time?

The sperm counts of men too have fallen by 59% in the last 3 decades.

more than 50% of USA rely on laxatives to shit and that too once in 3-4 days.

We have not left any segment of our life 'intact and healthy'.

Science says an adult requires 38 grams of Fibre per day. Where will you get it from?

Why Diabetes, constipation, piles, Triglycerides, Cholesterol, stones in Kidney



& Gall bladder, High BP, Autism, ADHD, Psoriasis, Asthma, Arthritis and various Cancers....become so common?

Is there no solution? OR Is there no Global solution?

In near future they say rivers are going to dry up....In fact, the available good water to humans on this 'earth' is less than 1%. So, should we be continuing with crops like Rice, Wheat and Sugarcane which need 8,000, 9,000 and 28,000 litres of water to create 1 Kg of their grain/produce?

SIRI DHANYA MILLETS are the answer to all the above questions.....

Are you wondering How? yes....read below...

10 Reasons why UNPOLISHED Siri Dhanya Millets need to be welcomed as staple food grains:

1. Low glycemic index. Siri Dhanya foods do not release large quantities of Glucose 'All at once' like Rice, Wheat & refined flour foods and enter in to Blood stream. Siri Dhanya Millets are Anti-Diabetes.
2. Siri Dhanya Millets are Alkalysing. So, Anti-cancer. They are Gluten free too.
3. Desired optimum fibre content in all 5 millets.(8 to 12.5%) So, slow and small quantities of Glucose is released in to our blood for a duration of 5 to 7 hours after eating maintaining steady flow of energy and health.
4. Millets are totally Organic. Need no fertilisers or pesticides. They are not fumigated like others' millets.
5. All Siri Dhanya Millets are capable of reducing and curing diseases like Obesity, Diabetes, Arthritis, PCOD, High BP, improve Pancreas, Thyroid function, Kidneys, Health of heart, brain, reproductive and nervous system, cancers and much more. They can also bring you out of diseased state by acting as detoxifiers and blood cleansers.
6. Siri Dhanya Millets can be eaten as Rice(Chawal), Roti, Dosa, idly, Puri, Pongal, upma, Biryani, bisibille Bath and cake. very flexible. There are no better 'food alternatives' to Siri Dhanya millets for Diabetics.
7. All the 5 Millets have 6 to 12.3% Protein too. Fox tail Millets has 12.3% protein. Each millet has its own disease fighting properties.
8. High thiamin, Riboflavin and Niacin. Hence great Heart, brain, vision and



muscle health. Micronutrients like Magnesium, Zinc and Manganese are also available.

9. Siri Dhanya Millets have high calcium, potassium and Phosphorous, Vit E and essential Amino acids .

10. The 5 Siri Dhanya millets can grow on any soil. These 5 crops use least amount of water and resources. (200 to 300 litres of water per 1 Kg of grain production)

They help the nation, our soils, water and help our farmers; even save our foreign exchange.

They reduce, cure and keep away many diseases which can drain your life and savings

Need no more explanation. Just invite them in to your life.

Be a responsible Global citizen. Be a loving parent.

Bring Siri Dhanya Millets in to your life and introduce them to all your family members, soonest possible.

Foxtail Millet(Korra biyyam/Kangni),

Little Millet(Saamelu biyyam/Kutki),

Kodo Millet(Arikalu Biyyam/Kodra),

Barnyard Millet(Oodalu Biyyam/Jhangora),

Brown Top Millet(Andu Korralu), all of them with 8 to 12.5% Fibre.



Cookie Made With Foxtail Millet



ಕರಾನ್‌ಬ್ಲೂ ಪೆರಿಸ್ತಕಾಲು, ವೀಚು ಪ್ರಯಾರ್ಥಂ ಲಂಬತ್ತ?

(100 ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪೆರಿಸ್ತಕಾಲು, ವೀಚು ಪ್ರಯಾರ್ಥಂ)

(ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಷಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ...)

ದಾರ್ಶಂ	ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ಹಂ.ಜ.ಎ.ಜ.1	ಉತ್ತರಾರ್ಥ ಹಂ.ಜ.ಹ.2	ಧರ್ಯಾರ್ಥ ಹಂ.ಜ.ಎ.ಜ.1	ಕರ್ಮಾರ್ಥ ಹಂ.ಜ.ಹ.3	ಹರ್ನ್	ಹಿಂಸು ಹಂ.	ಸಂಕ್ರ ಹಂ.	ಕರ್ಮಾರ್ಥ ಹಂ.	ಕಾರ್ಮಾರ್ಥ ಹಂ.	ಕಾರ್ಮಾರ್ಥ ಹಂ.	ಕಾರ್ಮಾರ್ಥ ಹಂ.	ಖರ್ಚಾಲು ಪ್ರ.
ನಿಶ್ಚಾರ್ಥಾಲು (Positive Grains)												
ಕ್ರಿಲ್ಲು	0.7	0.11	0.59	32	6.3	8.0	60.6	0.03	0.29	12.3	3.3	
ಹೆಣಿಯಾ	1.5	0.08	0.31	0	2.9	9.8	65.5	0.02	0.28	6.2	4.4	
ಹಳಕಲು	2.0	0.09	0.33	0	2.9	9.0	65.6	0.04	0.24	6.2	2.6	
ಸಾಕುಲು	1.5	0.07	0.30	0	2.8	9.8	65.5	0.02	0.28	7.7	1.5	
ಅಂಡ್‌ಕೊರ್ಕುಲು	18.5	0.027	3.2	0	0.6	12.5	69.7	0.01	0.47	11.5	4.2	
ಶರ್ಚಂಡಾನಾಲು (Neutral Grains)												
ಸಂಕ್ರಾಲು	2.3	0.25	0.33	132	8.0	1.2	67.1	0.05	0.35	11.6	2.3	
ಕಾರ್ಬಾಲು	1.1	0.19	0.42	42	5.4	3.6	72.7	0.33	0.27	7.1	2.7	
ವೊರಗಳು	2.3	0.18	0.20	0	5.9	2.2	68.9	0.01	0.33	12.5	1.9	
ರೈಟ್‌ಹಿಲ್ಟ್	1.8	0.18	0.37	47	4.1	1.3	72.4	0.03	0.28	10.4	1.6	
ಮುಕ್ಕೊಳ್ಳು	1.4	0.10	0.42	90	2.1	2.7	66.2	0.01	0.33	11.1	-	
ಸಂಕ್ರಾಲು ದಾರ್ಶಾಲು (Negative Grains)												
ಸ್ಥಿರಸುಖಾ	5.0	0.17	0.35	84	5.3	1.2	76.2	0.05	0.32	11.8	1.5	
ಹಳಿಜಯ್ಯಂ	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.2	79.0	0.01	0.11	6.9	0.6	



OUTLET-I: #5-99/1/B, H.S. Dargha, Next to Dell Exclusive, Near Dargha Circle,
SHAIKPET, Gachibowli Main Road., Hyderabad - 500 008
Mobile : +91 9492935095

OUTLET-II: #2-2-185/62, Street No. 12, Somasundar Nagar, (4th Lane Behind Ayyappa Temple),
Near D.D. Colony, Bagh Amberpet, Hyderabad - 500 013
Mobile : +91 9703844990

email: mysirilokam@gmail.com & mymilletzone@gmail.com
www.mymilletzone.wixsite.com/siridhanya