



సిత్కుమేవ జయశే  
ప్రీకృతి మాత్రమ సీరాజలో



# అమృతావరం

సిరిధాన్మాలు, కషాయాలు, కట్టి గానుగ నూనెలు, తాణి బెల్లంతోలే సంపూర్ణ ఆరంగ్స్టో



తీర్చీరాలకు తీర్చిని సిరిపుండ్రల ఏంట ప్రీగ్రతి ఇంట

# విషయసూచిక

1. ముందుమాట
2. ఛైర్‌ఫూన్ సందేశం
3. వృక్ష విస్థపం
4. ప్రగతి గురించి..
  - దృక్పథం, లక్ష్యం, విలువలు
  - విలక్షణ విశేషాలు
  - యోగ్యతాపత్రాలు
  - లైఫ్ ఎంజినీవ్ వ్యాసం
  - తలసరి చెట్ల సంఖ్య
  - చెట్ల విలువ తెలుసుకోండి
  - అవార్డులు, పురస్కారాలు మరియు ధృమీకరణపత్రాలు
5. డాక్టర్ జి. బి. రాఘవర్ ముఖ్యమంతు
6. వసమూలికలు
  - వసమూలికల జాబితా
7. వనాలు
8. అమృతాపోరం
  - సిలిధాన్యాలు
  - కవాయాలు
  - కట్టె గానుగ నూనెలు
  - తాటిబెల్లం





సిలిదాన్యాలు, కషాయాల విశిష్ట ఔషధ గుణాలను లోకానికి ఎలుగెత్తి చాటుతున్న వైనూరారుకు చెంబిన ప్రముఖ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు డా. ఖాదర్ పలిని ప్రగతి బయోడైవల్సి టీ నాలెడ్జ్ సెంటర్కు ఆహార్ నించి.. వారి జ్ఞానాన్ని సలుగులికి అందించే బృహత్ కార్బూనికి పర్మి రూప్ శీకారం చంట్టింది. అటవీ ఛైతన్య గ్రావణాన్ని వినియోగించి పంటలు పండించడం, బుచ్చి పద్ధతిలో మిక్సీతో సిలిదాన్యాలను శుభి చేసి జయిం తయారు చేయటంట్లే శిక్షణ ఇస్తున్నాం.



## అమృతాహరంపై పంకశాస్త్ర నిపుణులకు శిక్షణ

2018 అంతర్జాతీయ పాకశాస్త్ర నిపుణులాఫెఫ్ల) బిలోష్పం సందర్భంగా తెలంగాణకు చెంబిన 40 మంచి పాకశాస్త్ర నిపుణులకు ప్రగతినామిత్వం డాక్టర్ ఖాదర్ పలి సూచించిన విధంగా సిలిదాన్యాల పంటకాలు, కషాయాలు, గానుగ సూచెల వాడకం, ఆటి బెల్లంతో అధ్యాత్మ రుచికరమైన అమృతాహరంపై పరిచయం చేయడం విశేషం. సనాతన ధర్మాన్ని మరలా సమాజానికి అందించడమే ప్రగతి ధ్వేయం. (సనాతనం అనగా చిరపురాతన, నిత్యనూతనం)

ప్రగతి గ్రూప్ రజిస్ట్రేషన్లు-2018



సరైతునం ఘర్ఱ  
చిరపురాతన,  
నిత్యనూతనం



## అమృతాహరం

సిలధాన్యాలు (మిల్లెట్స్), ఆకుల కషాయాలు, కట్టే గానుగ వంట నూనె, తాటి బెల్లం.. ఇవస్తే కలిస్తే అమృతాహరం అవుతుంది. అమృతాహరం నూనె తీసుకోవడం ద్వారా ప్రజలు ఆరోగ్యాన్ని, సంపదను, సుఖసంతోషాలను పొందుతారు. కార్బోరేట్ నోషర్ రెస్పోన్జిజిటీలో భాగంగా ఐదు రకాల సిలధాన్యాలు - కొర్లు (Foxtail millets), అండుకొర్లు (Browntop Millets), సామలు (Little Millets), ఊదలు (Barnyard Millets), అలికల (Kodo Millets) ను అటపీ వ్యవసాయ పద్ధతిలో రసాయనాలు లేకుండా సాగు చేసే పద్ధతిపై దైతులకు ఒక రోజు శిక్షణ శిజరం నిర్వహించారు. పరిసర గ్రామాలకు చెందిన దైతులు చాలా మంచి ఈ కార్బోర్కమంలో పొల్గొన్నారు. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, అటపీ వ్యవసాయ పితామహులు డాక్టర్ ఖాదర్ వథి (ఘోసురు) సహచరులు బాలన్ చొరప తీసుకొని ఈ శిక్షణ కార్బోర్కమాన్ని నిర్వహించారు.

## తాటి బెల్లం

ప్రగతి ఆవరణలో పెరుగుతున్న తాటి, ఈత, జీలిక చెట్ల నుంచి సేకలించే నీరాతో అత్యంత నాణ్యాఖైన తాటి బెల్లాన్ని తయారు చేస్తున్నాం. ప్రగతి బయో-ఫార్మలో తాటి బెల్లం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంది. 20,000కు పైగా తాటి చెట్లు, 5,000కు పైగా జీలుగ చెట్లు, 10,000కు పైగా ఈత చెట్లు ప్రగతి ప్రాంగణంలో ఉన్నాయి. తాటి బెల్లంలో ప్రక్రియ అధిక పాళ్లలో ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిర్పస్తులకు మంచిది. తాటి బెల్లాన్ని తాటి చెట్ల నుంచి తీసిన నీరాతో తయారు చేస్తాం. టీన్ని తయారు చేసే క్రమంలో ఎటువంటి రసాయనాలనూ కలపం. అందువల్ల ఎటువంటి నిల్చ రసాయనాలను కలపకవోయినా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఖనిజ లవణాలు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి. పాడి దగ్గు, జలబు, ఉబ్బసం వంటి జబ్బులను నయం చేయడానికి తాటి బెల్లాన్ని వినియోగించడం పూర్వ కాలం నుంచీ ఉన్నదే. తెల్ల చక్కెరకు ఇబి ఆరోగ్యదాయకమైన చక్కని ప్రత్యామ్నాయ తీపి పదార్థం. అంతేకాదు, పిల్లలు, పెద్దలకు శక్తిని అధికంగా అందిస్తుంది.

తాటి బెల్లంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్పాలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి, మెగ్నెషియం, పొట్టాషియం, ఐరన్, పొస్ఫరన్, జింక్ తో పొట్టు కాల్చియం కూడా ఉంటుంది.

ఈ బెల్లంలో ప్రత్యేక ఫార్మలో ఉంటండి. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిర్పస్తులకు కూడా మంచి



## అమృతాహరం





## ప్రగతిలో ఉన్న వనమూలికల జాబతా

వరస  
సంఖ్య

వనమూలిక పేరు

ప్రయోజనాలు

ఫంటో

1      రావోలిఫియా సర్పెంటీనా,  
సర్పగంధ, చంద్రబూగు,  
పాతాళ గరుడి

జీహీ తగ్గిస్తుంది,  
సరాల వ్యాధులకు  
పనిచేస్తుంది,  
నిద్ర కలిగిస్తుంది.



2      గ్లోలియానా సుపర్బు,  
గ్లోలీ లిభీ, అగ్నిముఖ, లంగాళి,  
వైశాల్య అడవినాభ

కీళ్ళ నొప్పులు,  
పైల్స్, కాల్చినోమా,  
గొనోలియా, గౌట్.



అమృతాహరం



3 ప్లంబగో రోసియా,  
చిత్రక, యెర్రచిత్రములం

పక్షవాతం, అల్సర్సు,  
కుష్టి, పేగు పెద్దవటం,  
సిఫిలిన్



4 రూజయా కోర్క్ వేలియా,  
మంజిష్ఠ, కాలమేషికతామురవళి

యూంబీ సెఫ్టైక్,  
నాడీవ్యాధులు,  
మధుమేహం,  
పచ్చకామెర్లు.



5 క్లెరీషెంత్రమ్ సెరాటమ్,  
భరంగి, భృగుజ, అంగారవళి

షైనషైబీన్, బ్లోంకెబీన్,  
చర్చవ్యాధులు,  
ఆకలి మందగొంచటం.



6 ఉరాలియా పిక్స్, దబు,  
ముద్రప్రద్, దశమూలల్లో ఒకటి

యూంబీ సెఫ్టైక్,  
గొనోలియా



7 జన్ములూ రేసెమోనా  
పుష్పర మూలం

విష్ణుతమైన జౌషధ గుణాలు



- 8 స్టీరియోస్పర్ఫ్మ్ నావియోలెస్సు, పాతాళ పరల్, పడ్డాలియా, కలగింట్లు చెట్లు, దశమూలల్లో ఒకటి
- 9 రావిశ్వియా వొమిటోలియా
- 10 జింక్ గో బలోబు మెయిడెన ఫెరైలియర్ చెట్లు
- 11 కాంప్టోలెక్ ఎక్కూమినాట్లు, కేరళబింత
- 12 మొలంగా స్టైనోపెట్టాల్మమునగ

ఆజీర్పు వ్యాధి,  
కాలేయ సమస్యలు,  
మలేంయా, కీళ్ళ వ్యాధి.



కుంసుబాటు, స్థిరోప్పనియా



జ్ఞాపకశక్తి, అల్లీమర్స్ వ్యాధి



క్యాస్పర్ నిరోధకం



వోపుకాపోర లోపం



అమృతాహరం



13 ఎకినాసియా పర్పలియా

బాంజీలియా, వైరన్,  
క్యాన్సర్ కణాల వంటి  
అనొథారణ కణాలపై  
వోరాపుం.



14 స్టైలియా బిల్లెతా

తీప్ప మలేచియా జ్వరం



15 సలాసియా పానిక్యలేట్

మధుమేహం, అర్దైటైన్,  
బ్రోంకియల్ ఆస్థమా,  
చద్య సమస్యలు



16 ఫిలాంతన్ ఎంజ్లుకా,

ఆష్ము, రాచ ఉసిలి

రోగినిరోధక శక్తి పెంచుతుంది,  
యాంటీ ఆక్సిడెంట్, జీర్జిశక్తిని  
పెంచుతుంది, గుండె,  
మూత్రాశయం,  
గొంతు వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది.



17 మాంసరీపొణి,  
జండియన్ రెడ్ పుడ్,  
మాంసరీపొణి

జలటబుల్ బొవెల్  
సిండ్రోమ్ (బజీవెన్),  
రక్షసావ సమస్యలు,  
ఎనోరెక్సియా



18 వితానియా లోమ్మిఫెరా,  
అశ్వగంధ

ఆత్మత, కుంగుబాటు,  
నరాల బలహీనత,  
రోగనిరోధక శక్తి,  
పృథ్వీ నిరోధకం



19 బాలోపా మొస్ట్సైలి, బ్లాఫ్

మెదడును శక్తిమంతం  
చేస్తుంది.



20 అలోవేరా, కలబండ

చర్మాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది,  
మొటీమలు, మచ్చలు,  
గాట్లు, మరకల నుంచి  
విముక్తి, జాట్లు పెరిగేలా చేస్తుంది



అమృతాహరం



21 దాల్చినిచక్క

ఆర్ద్రెబీన్, జలుబు,  
అజీర్షం, గుండెజబ్బులు,  
అధిక బయవు



22

లెపున్ గ్రాన్, సింబోవిగోన్  
ఫ్లైకోస్సన్, నిమ్మగడ్డి,  
0.8 - 1% సూనె శాతం,  
కేష్టికి రు.1000/- సుంబిరు.  
1150/- ధర ఉంబి, ఏడాబికి  
రు.50,000/- ఆదాయం x  
నేలలను బట్టి, అనుసరించే  
వ్యవసాయ పద్ధతులను బట్టి

యూంటీ బ్యాక్టీలియల్,  
యూంటీ ఫంగల్,  
యూస్టింజెంట్,  
యూంటీ ఇన్ ఫ్లుమేటలీ,  
యూంటీ క్యాన్సుర్,  
నొప్పి సుంబి ఉంరట



23

పంపా రీసియా,  
(పంపాన్ గ్రాన్), 0.5% సూనె  
శాతం ఎకరానికి 2,000?  
2,500 కిలోల సూనె,  
ఏడాబికి రు.50,000/-  
ఆదాయం x నేలలను బట్టి,  
అనుసరించే వ్యవసాయ  
పద్ధతులను బట్టి

అలంకరణ గడ్డి,  
పూపుల అలంకరణకు  
ఉపయోగిస్తారు



24

శాంటలుమ్ ఆల్యుమ్,  
శీగంధం, ఆదాయం  
రాపటానికి 15 - 20  
సంవత్సరాలు పడుతుంది

యూంటీ సెఫ్టిక్,  
యూస్టింజెంట్,  
యూంటీ ఇన్ ఫ్లుమేటలీ,  
ఇన్ఫెక్షన్ తొలగించే గుణం



25	టీనోస్పోరా కొల్డ్ ఫోలియా, తిప్పుతీగ	యంటీ ఆక్షిడెంట్ గుణలు	
26	కొన్సోల్వలస్ ప్రాస్టాటన్, శంబపుష్పి	కీళ్ళ నొప్పులు	
27	సెలాస్టన్ పలిక్కులాటన్, జీవ్యతిష్టతి	నరాలు, గుండె	
28	ఆండ్రో రాఫిన్, సీలవేము	డెంగుళ్ళ చికున్ గున్యా వంటి జ్వరాలు	



29 కాసియా అంగుస్టివోలియా,  
నేలతంగేడు, స్వద్ధ పత్రి

అజీర్ణ సమస్య



30 తెల్చునాలియా అర్చునా,  
ఆర్చునచెట్టు, తెల్ల మచ్చి,  
గుండె, జీర్ణ సమస్యలు  
20 అడుగులు పెరుగుతుంది



31 రాడెల్స్ చెరా షైలోకార్పు  
నాగడుంటిలం, పది చెట్టు

కఫదోషం



32 తెల్చునాలియా చెబులా,  
కరక్కాయ

యూంటీ బాక్సీలియల్,  
యూంటీ ఫంగల్



33 తెల్చునాలియా బెల్లిలికా,  
తానికాయ

కఫ, వాత దోషాలను  
సరిచేస్తుంది



34

జిజిఫ్స్ మోలిటియానా,  
రేగుపండు

బలానికి, జీర్జ్ శక్కికి,  
సరాల బలానికి



35

సించియమ్ గ్వాజూవా,  
కేజీజామపండు

బీపీ, క్వాస్సర్,  
డయేలియా,  
అధిక బరువు



36

కోస్టాస్ స్పెసియోసన్,  
కెవు కాండ

దగ్గు, ఆష్టమూ,  
చర్చ వ్యాధులు,  
చిన్నవేగుల్లో క్రిములు



37

పిపర్ లొంగుమ్,  
పిప్పాలి

బ్రోంకియల్ ఆష్టమూ,  
గొంతు ఇన్ఫెక్షన్,  
కడువు ఉబ్బరం,  
విద్రులేమి, ఎపిలెప్సీ



38

సింబోవాగీన్ మాట్లిని,  
కామూళికిగ్రడ్డి

గుండె బలానికి టానిక్,  
జ్యారం, నాణీ వ్యాధులు,  
ఎపిలెప్సీకి పనిచేస్తుంది



అమృతాహరం





## ప్రగతిలో వెవ్వెత్త వనాలు

ప్రగతిలోని కదంబ వనం

ప్రగతిలోని సక్కత్త వనం

ప్రగతిలోని సవర్షమా వనం

ప్రగతిలోని ఆకర్షణీయ ఉద్యానవనం

ప్రగతిలో మూలికా చికిత్స వనం



చెట్లు, మొక్కలు అనాచిగా మానవ జీవితంలో భాగమైవోయాయి. ఇవి కేవలం మనిషికి ఆహారంగా మాత్రమే కాకుండా వ్యాధులు, అనారోగ్యాలను నయం చేయటంలో కూడా సాయమపడుతున్నాయి. ఆధునిక కాలంలో విధ్వంసక అజ్ఞమృద్ధి కారణంగా అడవుల నలికివేత వేగవంతం కావడంతో ప్రయోజనకరమైన అనేక మొక్కలు, అడవులు, ఉద్యానవనాలు మాయమైవోయిన్నాయి. ప్రగతి ఈ విషయాన్ని అధ్యయనం చేసి అనేక ప్రాంతాలలో తిలగి, భూములను పరిశీలించి వారసత్వ సంపదకు చెంబిన పలు అరుదైన మొక్కలను సేకరించింది.

అద్యాతమైన జౌపద విలువలున్న ఈ మొక్కలను ప్రగతిలోని మూలికా చికిత్స వనంలో సిద్ధిష్ట పద్ధతిలో ప్రాథాస్యతకు అనుగుణంగా నాటురు. ఈ పవిత్ర వనాలు అరుదైన వృక్ష, జంతు జాతులకు స్థానం కలిపున్నాయి. ఈ వనాల దగ్గర కూర్చుని కొాట్లసేపు గడిపితే ప్రకృతి ఒడిలో మమేకమైన ఒక అరుదైన అనుభూతి, అలోకిక ఆనందం కలుగుతుంది. ఇక్కడ ఉన్న మొక్కలు, చెట్లు, పక్కలు, బల్లులు, కీటకాలు, సరస్వులను చూస్తుంటే పర్యావరణం ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థమపుతుంది. ప్రకృతి మాత మన కళ్ళకు కట్టిసట్లు కనిపిస్తుంది.

ప్రకృతిని తల్లితో ఏందుకు వోలుస్తారో పవిత్ర వనాలను చూస్తే తేలిగ్గా అర్థమపుతుంది. ఇక్కడకు వచ్చిన వారు ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ప్రకృతి పనితనాన్ని గమనించి ఆనందించవచ్చు, మీ బామ్మ నిఱిస్తున్న గబి పక్కస మీరు నడుస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. మనం గౌరవ భావాన్ని చూపితే ప్రకృతి మాత కూడా మనకు గౌరవం ఇస్తుంది. ఈ మూలికలు, మొక్కలు గాలిలో తమ సుగంధాన్ని, పరిమళాన్ని వెదజల్లుతాయి. ఆ గాలిలో యాంటీ ఆక్షిడెంట్, యాంటీ ఇస్టేషన్మేట్, యాంటీ క్యాస్టర్, ఎనాల్ఫిసిక్, యాంటీ ఆస్ట్రమాటీక్ పంటి అనేక ఔధగుణాలు ఉంటాయి. ప్రగతిలోని ప్రశాంతత, మౌసం యొక్క శక్తి సహజంగానే అనేక మానసిక, శారీరక వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. ఇక్కడ ఉన్న కొస్తు పవిత్ర వనాల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

ప్రగతి గ్రూప్ రజతిష్టవాలు-2018

# ప్రవీత్త వృక్షాలు

పంచభూత వనం	ధన్యంతరి వనం
నవగ్రహ వనం	సుగంధ వనం
నక్కత వనం	దశమూల వనం
రాశి వనం	పంచవటి వనం
కదంబ వనం	కార్టీక వనం
21 గణపతి ప్రతిక వనం	త్రిఫల వనం
సప్తర్షి వనం	పుష్ప వనం
సీత అశోక వనం	అకాసియా కాటేచు లేక మం
వేదిక వనం	గజ కుజగ్రహం



అకాసియా కాటేచు లేక మంగళ కుజగ్రహం

నక్కత వనంలో వివిధ నక్కత మండలాల ఆకారాలలో మొక్కలు బారులు తీరి ఉంటే, నవగ్రహ వనంలో ఈ విశ్వంలోని నవ గ్రహాలకు ప్రతీకాత్మకంగా మొక్కలు కొలువుదీరి ఉంటాయి. నవగ్రహ వనాలలోని తొమ్మిది వనాలలో ఒక్కే వనంలో ఒక్కే గ్రహానికి సంబంధించిన మొక్కలు ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు, అంగారక గ్రహవనంలో ఆ గ్రహానికి ప్రతీకగా భావించే మంగళ కుజ గ్రహం లేక అకాసియా కాటేచు అనే మెంక్క ఉంటుంది. సంస్కృతంలో ఈ మొక్కను ఖదిరార్ అని, హిందీలో కథ అని, ఇంగ్లీషులో కచ్ చెట్టు అని పిలుస్తారు. ఈ మొక్క కు భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఈ మొక్క కలపను హిందువులు, బౌద్ధులు కూడా పవిత్రంగా పరిగణిస్తారు. భాగవత పురాణంలో, ఇతర హిందూ మత గ్రంథాలలో ఈ మొక్క ప్రస్తావన ఉంది. బౌద్ధుల జాతక కథలలో కూడా దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది.

ఈ చెట్టు బెరదును వరి పొలాలలో పంటను కోయటానికి ఉపయోగిస్తారు. దీని స్వాపాకార కొయ్యలను వంటింట్లో మసాలా దిన ఎనులు నూరటానికి వాడతారు. చెరువులన్నింటిలో నీరు స్వచ్ఛంగా ఉంచేందుకు మధ్యలో నిలిపే స్తంభాలకు గానూ ఈ చెట్టును , ఉసిరి చెట్టును ఉపయోగిస్తారు. హిందూ మతానికి చెందిన యజ్ఞాలు నిర్వహించేటపుడు నెఱ్య పోసేందుకు వాడే పురుష గరిబి సుర్క్ స్ట్రై గరిబి సుశ్రవణలను తయారు చేయటానికి ఈ చెట్టు కలపనే వాడతారు. పెరుగు ఎనుంచి మజ్జిగ చిలికే కవ్వాన్ని తయారు చేయటానికి కూడా ఈ కలపనే ఉపయోగిస్తారు. శంకుస్థాపన చేసే సమయంలో భూమి లోపల ఉంచే శంకుపును ఈ ఉపతోనే చేస్తారు.

జ్యోతిష నయం చేయటానికి, పండ్ల చిగురుల వ్యాధులకు, టాన్సిల్ వ్యాధులకు, చర్మ వ్యాధులకు, మధుమేహం వ్యాధికి, ఇంకా ఎన్నో వ్యాధులకు ఈ మొక్కను ఉపయోగిస్తారు. ఇలాగే, నక్కత వనాలు, నవగ్రహ వనాలు, రాశి వనాలలో దైవసంబంధమైన శాస్త్రాన్వయిత ఉన్న ఎన్నో మొక్కలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మానవాళి ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి తోడ్పడే ఎన్నో అద్భుత శక్తులు, సామర్థ్యాలు కలిగి ఉన్నాయి.



అమృతాస్రవేస్



## ప్రగతిలో అరింమా భెరపీ

వేదకాలం నుంచి భక్తులు భగవంతుడికి పూలు, వళ్ళు, ఆకులు, వనమూలికలు సమర్పిస్తుంటారు. ఇవన్నీ అరోమా భెరపీలో భాగమే. మన సంస్కృతి ప్రకారం గతంలో రాజులు మునులకు, రుషులకు ఆపులను, వనమూలికలను కానుకలుగా ఇస్తుండేవారు. రంగురంగుల పూలు మన కళ్ళకు హాయిని కలిగినట్టా స్వస్థతను చేకూరుస్తాయి.

ప్రగతిలో పెరిగే మొక్కలు తమ ఆకులు, బెరడు, పూలు, పండ్ల ద్వారా సుగంధాన్ని వెదజల్లుతాయి. దోషులను, బ్యాక్టీరియాను, వైరస్లను తరిమికొట్టగల సామర్థ్యం ఉన్న మొక్కలు ఇక్కడ 150 దాకా ఉన్నాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఇక్కడ వెలువదే సుగంధం పీల్పటం వలన మెదడు ఉత్తే తమవుతుంది. దీనితో మన ఉద్యోగాలన్నీ కుదుటవడి మనస్సు తేలిక పడుతుంది. జౌఖ గుణాలు వానవ శరీరంలోకి ప్రవేశించి స్వస్థతను చేకూరుస్తాయి. ఈ వనాలు ప్రమాదకర బ్యాక్టీరియా, వైరస్లను ఈ పరిసరాల్లోకి ప్రవేశించనేయవు. ఈ మొక్కలు పరిసరాల నుంచి విష పక్కార్థాలను పీల్పుకుంటూ గాలిని నిరంతరం ప్రక్కాళన చేస్తుందాయి.





● ఛైన్ అన్ ఐన్ మెన్

## సిరి జిగ్గత్తు!

సిలిధాన్యాలు మానవాళికి పరపుసాదాలు. తరతరాలుగా మన పూల్చొకులు ప్రధాన ఆహారంగా తిస్కాబి సిలిధాన్యాలే. మనిషిని పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన వోషకాలు, మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థం, పీచుపదార్థం సమతుల్యంగా కలిగి ఉన్న అద్భుత ధాన్యాలు ఇవి. ఆయురోగ్య ఐశ్వర్యాలను అంబించేవి కాబట్టి వీచిని సిలిధాన్యాలని పిలుస్తున్నాం.

100-150 ఏళ్ల వెనక్కివెళ్లి చూస్తే ప్రధానంగా మానవులు తిస్కాబి నిస్సుందేహంగా కొర్రలు, సామలు, అలికలు, అండుకొర్రలు, ఊదల పంచీ సిలిధాన్యాలనే అని మనం తెలుసుకోవాలి. అద్భుతమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఈ ధాన్యాలనే సామాన్యులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా తరతరాలుగా తింటూ ఉండేవారు. కొర్రలను ఇటులియన్ మిల్లట్ అనేవారు. ఊదలకు జపసీన్ మిల్లట్ అని పేరు. అండుకొర్రలు, సజ్జలు అమెలికాలో కూడా విస్తారంగా పండేవి. వాణిజ్యకరణ దృష్టితోనే కంపెనీలు పనిగట్టుకొని ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి నష్టదాయకమైన ఆహార పదార్థాలైన వలి జయ్యం, గోధుమలు, చెరకు పంచదార.. తచితరాలను పనిగట్టుకొని ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చాయి. ఆకలిని తీర్చాలంటే వీచినే పండించి, వీచినే తినాలని విపరీతంగా ప్రచారం చేసి ఆయా దేశాల మీద రుద్దాయి. తేవడంతో కొంతకాలానికి ఇవే మన ఆహార పదార్థాలన్న అభిప్రాయం బలపడిపోయింది. ఆవే మనుషులను కేవలం వారు తింటుస్తు ఆహారం మూలంగా నిరంతరం జబ్బులతో కుదేలయ్యేలా చేశాయి, ఇప్పటికే చేస్తున్నాయి. జ్యాటిష్ వాళ్లు సిలిధాన్యాలను నిర్దిష్టంగా చేశారు. ఇవి చిస్క గింజలు కావడంతో మిల్లల్లో అడ్డుపడుతూ ఉంటున్నాయని మిల్లట్ అని పేరు పెట్టారు. మనుషులు తినటానికి పనికి రానిపని ప్రచారం చేశారు. పూర్వం వలి జయ్యం చెరువుల కింద ఎక్కడో కొశ్చి చోట్ల మాత్రమే పండేవి. ముఖ్యంగా సంపన్ములు, జమిందారులు పండించుకొని తినేవారు. గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి మీసాల మీద వలి అస్తుం మెతుకులు పెట్టుకొని అందల ముందుకూ వచ్చేవారట. అప్పట్లో కూడా కోచికొక్కలికి మధుమేహం వచ్చేదంటే వాళ్లు తిస్క వలి జయ్యమే కారణం.

ప్రపంచ చరిత్రలో అస్తుం ప్రస్తుతపన ఉన్నదంటే.. సామాన్యులంతా పెద్ద ప్రయాస లేకుండా నాలుగు వర్షాలు పడితే, ఎటువంటి నేలల్లోనైనా ఇట్టే పండే సిలిధాన్యాలనే తెన్నారు. ఆరోగ్యంగా, బలిష్టంగా బతికిన మన పూల్చొకులు తిస్క అస్తుం సిలిధాన్యాల అస్తుమే. దేశీ వలి రకాలలో కూడా పీచు పదార్థం చాలా తక్కువే. దేశీ అసుకొని ఎప్పుడూ సామాన్యులు పెద్దగా తినసిని, సంపన్ములు మాత్రమే చెరువు కింద పండించుకొని తిస్క వాటిని మనం నెత్తిన పెట్టుకోకూడదు. నిజమైన దేశీ ఆహార పదార్థమైతే అపి మనస్థి పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంచాలి. సిలిధాన్యాల విశిష్టత ఏమిటంటే.. ఇవి ఎంత ప్రశస్తమైనవి అంటే.. ఇవి కేవలం దేశీ ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే కాదు. ఎంత లోకలలో అంత యూని పర్వత్! ఈ మర్మాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి. అప్పటే ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తినాలో, ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తినకూడదో బోధపడుతుంది!!



## దేశీ ఆహారం.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

### సిలిధాన్యాలు - కొండాలు

నిజమైన, సదైన ఆహారం తింటూ, కొండాలు తాగుతూ, నడుస్తూ ఉంటే మనమలు రోగర్షస్తుల కారు. సదైన ఆహారం తింటున్న ప్రారంభాన్నే ఉన్న రోగాలూ కొబ్బరి వారాల్లోనే ఉపశమించి, 6 నెలల నుంచి రెండేళ్లలోపు పూర్తిగా తగ్గివేతాయి, అటి ఎంతటి మొండి / భయానక రోగాలైనా సరే.

ఆహారం సదైనబి కాకపోతే ఏ బౌషధమూ పనిచేయదు. ఆహారం సదైనదైతే ఏ బౌషధమూ అవసరం లేదు, రాదు. ఎంతటి భీకర రోగం ఉన్న వారికైనా సిలిధాన్యాలు, కొండాలే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే అపురూపమైన దేశీ ఆహారం.

సిలిధాన్యాలు, కొండాలు, నడకతోపాటు మేఖామియో లేదా ఆయుర్వేద బౌషధాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సోపానాలు. ఇటి ఎవరికైనా ఆరోగ్యదాయకమైనవి, ఆచరణయోగ్యమైనవి మాత్రమే కాదు,

అన్నిటికి మించి పర్యావరణ హితమైనవి కూడా.

- స్ఫూరంగా చెప్పాలంటే..

సుప్రసిద్ధ స్వాతంత్ర శాస్త్రవేత్త,

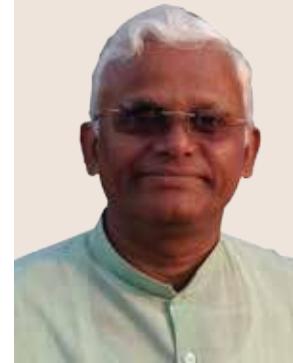
ఆహార - ఆరోగ్య నిపుణులు,

అటవీ స్వచ్ఛాయ పితామహులు

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

ప్రపంచానికి అందిస్తున్న నిజమైన జ్ఞానం, ఎరుక, ప్రజ్ఞ ఇదే!

అందుకే, ఆయన మన కాలపు మహాత్ముడు!



- ఏ రీజైనా ఒకే రకం సిలిధాన్యం తినాలి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి అదే రకాన్ని తినాలి. కొన్ని రకాలను కలిపి గాసీ, ఉదయం ఒక రకం, సాయంత్రం ఒక రకం గాసీ తినకూడదు. అలా వ్యాఖ్యని బట్టి ఎన్ని రోజులు తినాలని ఈ పట్టికలో సూచించారో అన్ని రోజులు వరుసగా తింటూ ఉండాలి.
- కషాయాలను ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం వేళల్లో తాగాలి. అగాలనిపిస్తే మధ్యలోనూ తాగవచ్చు. వారానికి మించి ఏ కషాయాన్ని తాగవద్దు. ఒకే రకం కషాయం వారాల తరబడి తాగకూడదు. అలా చేస్తే ఆ కషాయం కూడా కాఫీ / టీ / మధ్యం / గుట్టుమాచిలగా చెడు అలవాటుగా మారుతుంది.
- రోజుకు గంట-గంటస్వర సేపు నడవటం తప్పనిసలి. నెమ్ముచిగావైనా నడవండి. వేగం ముఖ్యం కాదు. ఎంత సేపు నడిచామన్నది ముఖ్యం. ఉదయం కొంత సేపు, సాయంత్ర కొంత సేపు నడవండి. సూర్యాస్తమయం, సూర్యోదయం వేళల్లో నడిస్తే మంచిని. అప్పుడు ఫీలుకాకపోతే మీకు ఎప్పుడు ఫీలైతే అప్పుడే నడవండి. వయసు పెరుగుతున్నకొట్టి మరింత ఎక్కువ సమయం నడకకు కేటాయించడం ఆరోగ్యదాయకం.
- ఆకలైతేనే తినండి. మూడు పూటలూ తినాల్సిందేనని ఆకలి లేకపోయినా తినాద్దు.
- దాహాన్ని బట్టి సీరు తాగండి. ఇన్ని లీటర్లు తాగాల్సిందే అనుకోకండి. అన్నం తిన్న కొట్టి సేపటికైనా, ముందైనా దాహం వేస్తే దాహం తీరే వరకు తాగండి. పనిగట్టుకొని ఎక్కువ, తక్కువ తాగకండి.
- పాలు తాగటం పిల్లలు/పెద్దలు/పుట్టలు అందరూ మానెయ్యాలి. వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తింటే చాలు.. కాల్చియం లీపం రానేరాదు. మధుమేహం ఉన్నవారైతే.. సుప్పులను దోరగా వేయించి పెట్టుకొని వారానికి ఒకసాల రెండు, మూడు చెంచాలు తినండి. అంతకన్నా ఎక్కువ తినాల్సిన అవసరం ఎట్టిపరిస్తితుల్లోనూ లేదు.
- పశుపుల పాల పల్ల ఆడ, మగ, పిల్లలు, పెద్దలు అందరిలోనూ హార్టోన్ అసమతుల్యత వస్తుంది. కేపలం ఈ పాల పల్ల అనేక జబ్బులు వస్తున్నాయి. పశుపుల పాలకు బదులు.. నువ్వులు, సజ్జలు, కుసుమలు, పచ్చి కొబ్బరితో పాల తయారు చేసుకొని తాగండి. పెరుగు, మజ్జిగ చేసుకొని తాగండి. ఈ పాలను నేరుగా గిస్కెలో వోసి పాయ్యి మీద మరగ పెట్టకండి. పశుపుల పాలలో మాచిలగా కొప్పు ఉండదు కాబట్టి ఇలిగిపోతాయి. ఒక పాత్రలో సీరు వోసి.. ఈ పాలస్తు గిస్కెను ఆ సీళలో పెట్టి వేడిచేయండి. గోరు వెచ్చగా తాగండి లేదా తోడెయండి.



## వీయే వ్యాధులకు వీయే సిలిధాన్యాలు తెలాలి?

### వీయే కవాయాలు తాగాలి?

వ్యాధి	కవాయాలు / రనాలు సిలిధాన్యాలు
వి జబ్బు లేనివారు ఇక్కడుస్తు ఏ కవాయాలైనా వారానికొకటి చొప్పున తాగాలి.	
5 రకాల సిలిధాన్యాలు ఒకొక్కటి రెండేసి రోజులు తాగాలి.	



బ్రహ్మజీముడు



తమలపాకులు



దొండ ఆకులు



పాలిజాతం

1	గుండె జబ్బులు	కొత్తమీర కవాయం బ్రహ్మజీముడు కవాయం తులసి కవాయం తమలపాకు కవాయం నల్లేరు కవాయం	సామలు - 3 రోజులు అలికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
---	------------------	---	--

గమనిక : కవాయాలతో పాటు.. బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం, దీస కాయ రసం, సార / ఆసప కాయ రసం రోజుకు 200 ఎల.ఎల్. చొప్పున వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.

2	బరువు / షోబకాయం తగ్గట్టానికి	పసుపు కవాయం గలిక కవాయం శశి ఆకుల కవాయం రాబి ఆకుల కవాయం తమలపాకు కవాయం జీలకర్క కవాయం	అలికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
---	------------------------------------	--	--

3	మధుమేఘం (డయాబెటీస్)	తిప్పుతీగ ఆకల కవాయం మెంతి ఆకుల కవాయం దొండ ఆకుల కవాయం నేరేడు ఆకుల కవాయం మునగ ఆకుల కవాయం పుట్టినా ఆకుల కవాయం	అలికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు-2 రోజులు తమలపాకుల కవాయం
---	------------------------	---	--

4	కిణ్ణి సమస్య (డయాలసిస్)	పాలిజాతం ఆకుల కవాయం కొత్తమీర కవాయం గలిజేరు(పునర్వు) ఆకుల కవాయం రణపాల ఆకుల కవాయం నేలనల్లి ఆకుల కవాయం	సామలు - 3 రోజులు అలికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు-1 రోజు
---	----------------------------	--	--

5	కంటీ సమస్యలు	క్వార్ట్ రసం	కొర్పలు - 3 రీజులు
		పుటీన ఆకుల కషాయం	అండుకొర్పలు - 3 రీజులు
		శతపిష్ఠ(ఎ ) ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
		ఆల్ స్పైన్ ఆకుల కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		మునగాకు కషాయం	ఊదలు- 1 రీజు
		వీలైసంత ఎక్కువసమయం నడవాలి	



మునగాకు

6	క్రైయో/ పి.సి.టి.డి./ షైబ్రాయిడ్స/ పారోస్	మారేడు ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్పలు - 1 రీజు
		బింత చిగురు కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		మునగ పూత/గోంగూర/ వేప/	ఊదలు - 1 రీజు
		తమలపాకు/రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్పలు - 1 రీజు

గమనిక: ఊదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కట్టే గానుగ కొబ్బరి నూనె 3 నెలలు తాగాలి.

7	జీపీ	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్పలు - 2 రీజులు
		తులసి ఆకుల కషాయం	అలికలు - 2 రీజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	సామలు - 2 రీజులు
		బ్రహ్మజీముడు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్పలు - 2 రీజులు
		సర్పగంధ కషాయం	ఊదలు - 2 రీజులు



మారేడు

8	కీళ్ల వాపు/ నొప్పి	పాలిజాతం ఆకుల కషాయం	కొర్పలు - 3 రీజులు
		రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్పలు - 3 రీజులు
		మారేడు ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
		కొత్తిమీర కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		గోంగూర కషాయం	ఊదలు - 1 రీజు
		జామ ఆకుల కషాయం	



సర్పగంధ

9	గౌఫ్ఫీక్ సమస్య (అసిడిటీ)	మెంతికూర కషాయం	కొర్పలు - 3 రీజులు
		తమలపాకు కషాయం	అండుకొల్లు - 3 రీజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
		తంగెడు ఆకుల కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		ఆల్ స్పైన్ ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రీజు



గోంగూర



అమృతాహం



ఆర్ట్ స్టోర్ ఆకులు



నుప్పు ఆకులు



సదాపాకులు



రణపాల

10	జ్ఞాపకశక్తికి	పసుపు కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		దాలిసు చెక్కు కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజు
		నువ్వు ఆకుల కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		మునగ ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రీజు
			అండుకొర్రలు - 1 రీజు

11	సరాల సమస్య	గరిక కషాయం	కొర్రలు - 2 రీజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రీజులు
		వారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
		సదాపా ఆకుల కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
			ఊదలు - 1 రీజు

12	లివర్, కిణ్ణిల శుభ్ర	సాదాపాకుల కషాయం	ఊదలు - 3 రీజులు
		మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజు
		రణపాల ఆకుల కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		కన్సూలి పప్పు కషాయం	సామలు - 1 రీజు
		గలిజేరు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రీజు

13	ఆల్బిమర్స్	పసుపు కషాయం	కొర్రలు - 3 రీజులు
		అల్లం కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రీజులు
		సదాపా ఆకు కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		మునగ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
			ఊదలు - 1 రీజు

గమనిక : కట్టు గానుగ కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను

వారానికి ఒకటి చొప్పున రీజు 2 లేక 3 చెంచాలు తాగాలి.

14	ముంర్చిఫిట్స్	పసుపు కషాయం	కొర్రలు - 3 రీజులు
		శశిత ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రీజులు
		గరిక కషాయం	అలికలు - 1 రీజు
		రేగు ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
			ఊదలు - 1 రీజు

15	సి4, సి5 ఎల్4, ఎల్5	కలివేపాకు కషాయం	కొర్రలు - 3 రీజులు
		పాలిజాతం ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రీజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రీజు
			ఊదలు - 1 రీజు
			అలికలు - 1 రీజు



16	వెఱకోన్ వెయిన్స్	టమాట రసం తాగాలి	కొర్రలు - 3 రీజులు
		టమాట రసం పైపూతగా రాయాలి	సామలు - 2 రీజులు
		దీండ ఆకుల కషాయం తాగాలి	అలికలు - 2 రీజులు
		పాలిజాతం ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 2 రీజులు
		బోప్పొయి ఆకుల కషాయం	అండు కొర్రలు - 2 రీజులు



17	బరువు పెరగడానికి	ఆవ ఆకుల కషాయం	అలికలు - 3 రీజులు
		ఆవాల కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజులు
		జీలకర్తృత్వాకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రీజులు
			అండుకొర్రలు - 1 రీజులు



18	ఉబ్బసం/శ్రయ	మిలియాల కషాయం	కొర్రలు - 2 రీజులు
		అల్లం కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రీజులు
		పసుపు కషాయం	సామలు - 2 రీజులు
		కాసుగ కషాయం	ఊదలు - 2 రీజులు
			అలికలు - 2 రీజులు



గమనిక: కట్టే గాసుగ కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రీజు 2 లేక 3 చెంచాలు తాగాలి.



## అమృతాహరం





సదాపాకులు

20	కిణ్ణీలో రాళ్లు	పుటీన కషాయం	కొర్రలు - 2 రీజులు
		కొత్తమీర కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రీజులు
		అరటి బోడ కషాయం	అలికలు - 2 రీజులు
		గోంగూర కషాయం	సామలు - 2 రీజులు
		కస్తూరి/శతపుష్పం కషాయం	ఊదలు - 2 రీజులు

21	సైనసైటీస్	శోంల కషాయం	కొర్రలు - 3 రీజులు
		పసుపు కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రీజులు
		వెచ్చలి కొబ్బరి వాలు రీజూ తాగాలి	సామలు - 1 రీజులు
			అలికలు - 1 రీజులు
			ఊదలు - 1 రీజులు

22	ఫ్లోటెట్లు పెరగడానికి	బోప్పుయి ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		మునగ ఆకుల కషాయం	అలికలు - 3 రీజులు
		చింత చిరురు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజు
		వారిజాతం/సదాపా	ఊదలు - 1 రీజు
		తిప్పుతీగ/వెలగ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రీజు

23	చర్చ వ్యాధులు	కలబంద కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		తులసి కషాయం	అలికలు - 3 రీజులు
		గరిక కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజు
		ఆముదం ఆకు కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రీజు
		వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు	ఊదలు - 1 రీజు
		నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి	

24	ప్రాప్తేట్ సమస్య	నల్లేరు కషాయం	సామలు - 3 రీజులు
		జీలకర్ర కషాయం	అలికలు - 3 రీజులు
		దాల్చిన చెక్క కషాయం	ఊదలు - 1 రీజు
		పచ్చి వక్క కషాయం	కొర్రలు - 1 రీజు
			అండుకొర్రలు - 1 రీజు



గరిక

ప్రగతి గ్రామ రజతిష్టవాలు-2018

25	మెదడులో గడ్డలు	సదాపా ఆకు కషాయం	కొర్రలు - 3 రీజులు
		వంటకు కుసుమ	అండుకొర్రలు - 3 రీజులు
		నూనె వాడాలి	
			సామెలు - 1 రీజు
			ఊదలు - 1 రీజు
			అలికెలు - 1 రీజు



నల్లోరు

26	సంతానం కోసం	రావి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 2 రీజులు
		వేప ఆకుల కషాయం	సామెలు 2 రీజులు
		మునగ ఆకుల కషాయం	ఆలికలు 2 రీజులు
		తమలపాకుల కషాయం	ఊదలు 2 రీజులు
		(కాడ తీసి ఆకులు వేయాలి)	అండుకొర్రలు 2 రీజులు



వేప

27	యూర్లిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	రణపోల ఆకు కషాయం	సామెలు 3 రీజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	ఆలికలు 3 రీజులు
		పుటీన ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రీజు
		మునగ ఆకుల కషాయం	ఊదలు 1 రీజు
		గలిజేరు (పునర్జీవ)	అండుకొర్రలు 1 రీజు
		ఆకుల కషాయం	



గలిజేరు

28	ఇ.ఎస్.ఆర్.	క్యారెట్ జ్యాన్	కొర్రలు 2 రీజులు
		ఉసిల జ్యాన్	ఆలికలు 2 రీజులు
		బిట్టరుట్ జ్యాన్	సామెలు 1 రీజు
			ఊదలు 1 రీజు
			అండుకొర్రలు 1 రీజు

29	పక్షవాతం	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 2 రీజులు
		గలిక కషాయం	అండుకొర్రలు 2 రీజులు
		తిప్ప తీగ కషాయం	ఆలికలు 1 రీజు
		పుటీనా కషాయం	ఊదలు 1 రీజు
			సామెలు 1 రీజు
		గమనిక: వారంపాటు కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె	



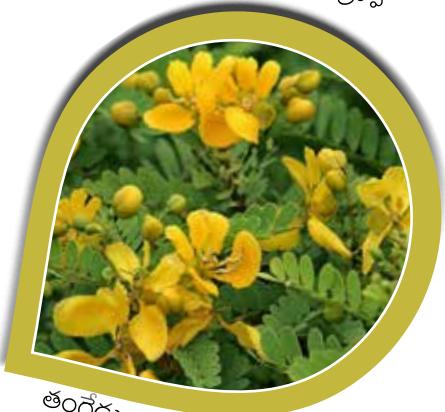
జామ



అమృతాహరం



తుప్పెర్ర



తంగేడు



కానుగ



కిళ్ళుమీర

30	మలబద్ధకం/ బైల్స్	జామ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
		తంగేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
		మెంతు ఆకుల కషాయం	అలికలు 1 రోజు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
			సామెలు 1 రోజు

31	పొచ్.స.వి.	తిప్పుటీగ ఆకుల కషాయం	అలికలు 3 రోజులు
		గలిక ఆకుల కషాయం	సామెలు 1 రోజు
		మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
		గడ్డి సుప్పులు 2 స్వూస్సు తినాలి	ఊదలు 1 రోజు
			అండుకొర్రలు 1 రోజు

32	ఎన్.ఎల్.జ.	శంత ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 3 రోజులు
		మారేడు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
		గలిక కషాయం	సామెలు 1 రోజు
		1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు	ఊదలు 1 రోజు
		2వ వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు	అలికలు 1 రోజు
		అదొక వారం ఇదొక వారం తాగాలి	

33	ఐ.జ.ఎస్	మెంతి ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
		బొప్పొయి ఆకుల కషాయం	అలికలు 3 రోజులు
		కొత్తుమీర కషాయం	కొర్రలు 1 వారం
		తమలపాకు (కాడ తీసి) కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
		పుటీను/ దొండ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 1 రోజు

34	కొల్టైలైన్	ఆముదం ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	అలికలు 3 రోజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
			ఊదలు 1 రోజు
			అండుకొర్రలు 1 రోజు

35	చికున్ గున్య	కేమిల్ చీ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 3 రోజులు
		(దుకాణాల్స్ అమ్ముతారు)	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	సామెలు 1 రోజు
			ఉండలు 1 రోజు
			అలికలు 1 రోజు



రావి ఆకు

36	డెంగున్య	ఉండయం, మధ్యప్పుం వొలిజాతం	అలికల జావ 1 రోజు
		సాయంత్రం బొప్పుయి ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు
		3 రోజుల్లోనే ఫ్లైట్ లెట్టు పెరుగుతాయి	

37	పొచ్.షై.ఎస్.1	రావి ఆకుల కషాయం	అలికల జావ 1 రోజు
		సామెల జావ 1 రోజు	

38	విష్ణురాలు	సాదావా ఆకుల కషాయం	అలికల జావ 1 రోజు
		వొలిజాతం ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు



మైంచి

39		రింగనిరీథక శక్తి పెంచడానికి 1. గలిక, 2. తులసి, 3. తిప్పుతీగ, 4. మారేడు, 5. వేప, 6. రావి ఆకుల కషాయాలను ఒకొక్కుటి 4 రోజుల చొప్పున తాగితే ఏడాద పరకు చీటికి మాటికి జలబులు, జ్వరాలు రావు.	

40		కంఫీ, టీ, మధ్యం, గుట్టు తచ్చితర అలవాట్లను మానాలనుకునే వారు కానుగ, తిప్పుతీగ, ఆముదం ఆకుల కషాయాలను వారానికొకటి తాగితే చెడు అలవాట్లు మానేయటం సొధ్యమపుతుంది.	



పుదిన్



## సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో కేస్టర్ ను జయించేవచ్చు

తినకూడని పదార్థాలను తినటం వల్లనే మనుషులు కేస్టర్ వంటి జబ్బుల పాలవుతున్నారు. వాటిని తినటం మానివేసి సిరిధాన్యాలను తినటం ద్వారా, కషాయాలు తాగటం ద్వారా కేస్టర్ వ్యాధుల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చని డాక్టర్ భాదర్ వలిబల్గుద్ది చెబుతున్నారు. తినే పదార్థాలు మార్పుకోకపోతే ఏ ఔషధమూ పనిచేయదు. ఏ కేస్టర్ ఉన్న వారు ఏమే సిరిధాన్యాలు ఎక్కువగా తినాలో, ఏవి తక్కువగా తినాలో కింద పట్టిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా ఏ రకమైన కేస్టర్తో బాధపడే వారైనా సరే.. ప్రతి రోజు మూడు రకాల కషాయాలు తాగాలి. ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి ముందు ఒక రకం కషాయం తాగాలి. ఈ కషాయాలను 3-4 నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా, విధిగా తాగాలి. ఆ తర్వాత కూడా కొనసాగించవచ్చు. అయితే, ఇదే వరుస పాటించాలన్న నియమం లేదు.

ఉదయం, రాత్రి తాగే కషాయాలు 3 రకాలు, మధ్యాహ్నం తాగే కషాయాలు 2 రకాలు ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, వారానికో రకం కషాయం చొప్పున 3 రకాల కషాయాలను తాగాలి. ఒక వారం పారిజూతం ఆకుల కషాయం, రెండో వారం రావి ఆకుల కషాయం, మూడో వారం జామ ఆకుల కషాయాలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి తాగాలి.

ఈ 3 రకాల కషాయాలతో పాటు.. కేస్టర్ రకాన్ని బట్టి ఈ కింద పేర్కొన్న విధంగా.. రోజు మధ్యాహ్నం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, మరో రెండు రకాల కషాయాలను, వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు ఉన్నట్టుండి కొద్దిరోజుల్లోనే మాయమైపోతాయని డాక్టర్ భాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ట్రీట్మెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడతాయనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు అందించారు. వీటిని అనుసరించిన వలువురు రోగుల్లో రోగ గ్రకోవం తక్కువ కావటం, సామాన్య జీవనం వీలవటం గమనించారు.



**క్యాన్సర్ రోగులకు సరైన ఆపోరం, ఆకుల కషాయాలతో**

**స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**

**సిలిధాన్యాలతో భోజనం చేయండి వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డులు తినండి.**

క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిశాలు 150 ఎళ్ళీ నీచేని మరగించి, పిల్లురు చేసి వెచ్చగా అగాలి.		తినపలసిన సిలిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊహిలితిత్తులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	కొర్క - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్కలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుచ్చీనా (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1వ వారం .. సదాప ఆకు 2వ వారం - దాళ్ళి చెక్క (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
4. రక్కం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు ప్రోప్టేటు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - అటీక మామిడి (పునర్చువు) 2వ వారం - కిట్టిమీర (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
6. ప్ర్ష్నాలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఆరికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
7. నోరు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రాబి 3వ వారం - జామ (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	1 వారం - పుచ్చీనా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళీ ముళ్ళీ ఇలాగే తిలగి పాచించాలి)	కొర్క - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు ఆరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు



**అమృతాహరం**





## ధాన్యాల్లో పోషకాలు, హీచు పదార్థం ఎంత?

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, హీచు పదార్థాలు, డాక్టర్ ఖాదర్ వలి సమాచారం మేరకు..

ధాన్యం	నియుక్తిను విం.జి.బి.1	అభివృద్ధిప్రాచీనీను విం.జి.బి.2	ధయామిన్ విం.జి.బి.1	కెరోటిన్ మూల్కిల్రామ్సు	బరన్ విం.జి.	కాల్చియం గ్రా.	ఫాస్ట్రోస్ గ్రా.	ప్రోటీన్ గ్రా.	అనిజాలు గ్రా.	హీచు గ్రా.	పిండి పదార్థం గ్రా.	హీచు-పిండి పదార్థం నిష్పత్తి గ్రా.	
సిలిధాన్యాలు (Positive Grains)													
కొర్కలు	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	8.0	60.6	7.57	
ఊదలు	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	9.8	65.5	6.55	
ఆలికలు	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	9.0	65.6	7.28	
సామలు	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	9.8	65.5	6.68	
అండు కొర్కలు	18.5	0.027	3.2	0	0.6	0.01	0.47	11.5	4.2	12.5	69.7	5.54	
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)													
సజ్జలు	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	1.2	67.1	55.91	
రాగులు	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	3.6	72.7	20.19	
వొలగలు	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	2.2	68.9	31.31	
గ్రేట్ మిలైట్	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.08	0.28	10.4	1.6	1.3	72.4	55.69	
మొక్కజోస్	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1		2.7	66.2	24.51	
సప్పదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)													
గోధుమలు	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	1.2	76.2	63.50	
పల జయ్యలు	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	0.2	79.0	395.0	

### పిండి ఏదార్థం-హీచు ఏదార్థం నిష్పత్తే కేంకో!

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పాందటం సిలిధాన్యాలతోనే సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. ఆయన బాటలో నడిచిన లక్షలు, వేలాది మంది అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను విడిచిపెట్టి.. ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం తింటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం షైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇంతకే, సిలిధాన్యాలలో రోగాన్ని తలమికొట్టే లక్షణం ఏమిటి? అదే.. పిండి పదార్థం-హీచు పదార్థం మధ్య నిష్పత్తి. 5 ఒకాలకొర్కలు, అండుకొర్కలు, ఊదలు, సామెలు, ఆలికెలు) సిలిధాన్యాల్లో ఈ నిష్పత్తి 8 లోపులోనే ఉంది. హీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం సమతల్యంగా, పారలు పారలుగా కలసి ఉండటం వల్ల సిలిధాన్యాలు తిస్తు తర్వాత కొన్ని గంచల పాటు క్రమంగా గ్లూకోష్ రక్తంలోకి విడుదల అపుతూ ఉంటుంది. దీని పల్ల మనిషి దేవాంలో పనులస్తే సజ్జాపుగా, వోయిగా సాగిపోతూ ఉంటాయి. రోగాలు సమసిపోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం నెలకొంటుంది.

అయితే, గోధుమల్లో పిండి పదార్థం-హీచు పదార్థం మధ్య నిష్పత్తి 63, పల జయ్యల్లో ఏకంగా 395 పరకు ఉంది. హీచు పదార్థం అతి తక్కుపుగా ఉండడమే ఇందుకు కారణం. దీని పల్ల గోధుమలు, పల జయ్యలు తిస్తు కొన్ని నేపటికే గ్లూకోష్ ఒకేసాలి రక్తంలోకి కలుస్తుంది. ఆకష్మికంగా పచ్చిన అభిక గ్లూకోజ్ దేవాంలో అలజడిని రేపుతుంది. ఈ అలజడే జబ్బులకు దారితీస్తుంది.



అమృతాహరం



## ఆరథగ్నీకర జీవనానికి డైక్టర్ భాదర్ వి సూత్రాలు

(చేయివలసినవి-చేయుకూగానివి)

- ✗ అన్నం, గోధుమలు, మాంసాహం, గుడ్లు, మైదా, తీ, కాఫీ, పంచదార, జెర్సీ ఆవు పాలు, నిల్వ ఆహారపదార్థాలు(జంక్ ఫుడ్), రిషైండ్ నూనెలు
- ✓ సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోండి. 5 సిరిధాన్యాలతో ఇడ్లీ, దోశ, రోటీలు, బియ్యంతో వండుకునే వదార్థాలు, స్వీట్లు, కారాలు వంటి అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలనూ చేసుకోవచ్చు.
- ✗ చిరుధాన్యాలను ఒకదానితో మరొకటి కలవవద్దు. మళ్ళీగ్రెయిన్ పిండిలాగా వాడకూడదు. ప్రతి ఒక్క చిరు ధాన్యమూ అద్వితీయం, అసమానమే. వాటిని విడివిడిగా తీసుకుంటేనే అవి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
- ✓ తాజా ఆకులనుంచి తీసిన కషాయాలనే తాగండి. ఒక గుప్పెదు పరిశుభ్రమైన, తాజా ఆకులను తీసుకుని వ్యవస్థికృత నీటిలో 3 నుంచి 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించండి, వడపోసి తాగండి.
- ✓ వ్యవస్థికృత నీరు - ఒక స్టీల్ లేదా రాగి పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, దానిలో రాగి ముక్కను పెట్టి, 7 గంటలు లేదా ఒక రాత్రంతా ఉంచాలి. ఈ నీటిని మరుసటి రోజు వంటలకు, తాగట్టానికి వాడాలి. రాగి ముక్కను తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజు శుభ్రం చేయాలి.
- ✓ పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్య చేయటానికి దేశవాళీ ఆవుపాలను వాడొచ్చు(పాలను నేరుగా ఎప్పుడూ తాగొద్దు). నువ్వులు, వేరుశెనగపప్పు(పల్లిపప్పు), రాగులు, కొబ్బరి, కుసుమ గింజల నుంచి కూడా మనం ఇంట్లోనే పాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పాలతో పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.
- ✓ కొయ్య గానుగ నూనెల నుంచి కోల్డ్ ప్రెస్ విధానంలో వేరుశెనగలు, కుసుమ గింజలు, నువ్వులు, కొబ్బరి నుంచి తీసిన నూనెలనే వాడండి. అలా తీసిన నూనెల్లోనే పోషకాలు నిలిచి ఉంటాయి. ఆ నూనెలను గాజు లేదా స్టీలు సీసాలలోనే భుద్రపరచండి.
- ✓ ఆహార పదార్థాలలో తీపికోసం పంచదారకు బదులుగా తాటిబెల్లాన్ని వాడండి (మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కాదు).
- ✓ ఆహారపదార్థాలను వండటానికి స్టీల్(నేలం స్టీల్) లేదా మళ్ళీ పాత్రలనే వాడండి. చపాతీలు, దోశలకోసం ఇనువ పెనాన్ని వాడొచ్చు. కుక్కర్లలో వాడటం నివారించండి.
- ✓ ప్రతిరోజు కనీసం 1 గంటనేపు నడవండి.
- ✓ 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ధ్వనం చేయండి.
- ✓ అంతరాయం లేకుండా మంచి నిద్ర పోవటానికి ఏ విధమైన దీపాలు లేని పూర్తి చీకట్లోనే నిద్రపొండి.
- ✓ సూర్యోదయానికి ముందే లేవండి, రాత్రి భోజనం సూర్యాస్తమయానికి ముందే చేయండి, రాత్రి 9 గంటలక్కల్లా నిద్రపొండి.



● ఛైన్ రెస్ ఐస్ బూఫ్

## కషాయం ఆరోగ్య పాశీయం!

ఆరోగ్య వంతమైన జీవనానికి సిలిధాన్యలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూ.. అనుదినం పశుపుల పాలు, కాఫీ, టీ తాగటం మానివేసి.. ప్రతి ఒక్కరూ ఔషధ మొక్కల ఆకుల కషాయాలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగటం అలవాటు చేసుకుంటే.. ఇప్పటికి ఉన్న మొండి జబ్బులను కూడా కొచ్చి నెలల్లోనే తగ్గించుకోవచ్చు.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి పీలుకలిగించే ఆరోగ్య పాశీయం కషాయం.. ఇదీ ప్రముఖ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు డాక్టర్ ఖాదర్ పలి చెబుతున్న వేల మంది అనుభవంలోకి వచ్చిన జీవన సత్కార! కషాయం అంటే.. నొధారణంగా కషాయం అంటే పాయ్య మీద పెట్టి మరగ కాబి, పాత్రలో ఎసిన నీరు సగానికి తగ్గిన తర్వాత పాయ్య మీద నుంచి బింబి, వడాంసుకొని తాగటం ద్వారా జబ్బులను తగ్గించుకోవడం వంటింటి ఘైద్వంలో అనాచిగా ఉన్నదే. ఇట మనందలకీ తెలుసు. అయితే, డాక్టర్ ఖాదర్ పలి చెబుతున్నది అంత శ్రుమపడాల్సిన అవసరం లేని కషాయం.

ఈ కషాయం నిజానికి ఐదారు నిమిషాల్లో సిద్ధమైపోతుంది. ఆరోగ్య సమస్యను బట్టి కొన్ని నిర్ద్యమైన ఔషధ మొక్కల కషాయాలను తాగాలి. వారానికి ఒక రకం ఆకులతో కషాయాన్ని తయారు చేసుకొని వాడమని, అదేపనిగా వారాల తరబడి ఒకే రకం ఆకుల కషాయాలు తాగవద్దని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతుంటారు.

ఒకసారి ఒకే రకం ఆకులతో కషాయం చేసుకొని తాగాలి. కొన్ని రకాల ఆకులు కలిపి కషాయం చేసుకోకూడదు. ఎండిన ఆకులతో, ఆకుల పాడిలో కషాయం చేసుకోకూడదు. పచ్చి ఆకుల కషాయమే ఉత్తమం.

కషాయానికి ఎంపిక చేసుకున్న మొక్క/చెట్ల నుంచి అర గుప్పెడు ఆకు ముక్కలను తీసుకొని.. వాటిని 150-200 మి.మీ.పెద్ద గాజు గ్లూసుడు) శీటిలో వేసి.. పాయ్య మీద పెట్టి 4-5 నిమిషాలు మరగబెట్టులి. ఆ తర్వాత పాయ్య మీద నుంచి బింబి పక్కన పెట్టి 2-3 నిమిషాలు ఆగిన తర్వాత.. వడ కట్టుకొని.. ఆ ద్రవాన్ని తాగాలి. అదే కషాయం. నిజానికి బీస్ని కషాయం అనే కన్న పొర్చుల్ టీ అని చెప్పవచ్చు. ఈ కషాయానికి కొంచెం తాటి బెల్లం లేదా ఈత బెల్లం పాకాన్ని వేడి వేడిగా టీ లేదా కాఫీ మాబిలిగా ఉదయపు



వేళలో కొంచెం కొంచెం పరగడువున తాగటం మంచిది. మధ్యప్పాం, సాయంత్ర వేళల్లోనూ తాగవచ్చు. కడువు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తాగటం పల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

జీవవైవిధ్యానికి ఆలవాలఘైన మన దేశంలో పందలాబి జాతుల బోషధ మొక్కల ఆకులను కషాయాలుగా ఏడాది పాడవునా తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ అవకాశం చాలా దేశాల్లో ప్రజలకు లేదు.

బీర్ఫూలిక రోగాలు ఉన్న వారు లేదా ఏ రోగమూ లేకపోయినా ఆరోగ్యంగా జీవించాలని అనుకునే వారెవరైనా పాలు, టీ, కాఫీలను పచిలి కషాయాలను వారానికి ఒక రకం చిప్పున తాగాలి.

అయితే, కేస్టర్ రోగాలు ఉదయం, సాయంత్రం ఒక రకం కషాయం వారానికింక రకం తాగాలి. మధ్యప్పాం వేళల్లో వేరే రకం ఆకుల కషాయం తాగాలి. ఆయా కేస్టర్ను బట్టి ఏయే ఆకుల కషాయాలను తాగాలో డాక్టర్ భాదర్ చెప్పారు.

తరుణ వ్యాధులు.. జలుబు, డెంగీ, చికున్ గున్య పంటి వ్యాధులు పచ్చిన వారు ఉదయం ఒక రకం, సాయంత్రం ఒక రకం కషాయం తాగాలి.

### బోష మొక్కల గని ప్రగతి ప్రాంగణం!

పచ్చని ప్రకృతి మానవ జాతికి రక్ష. ఎన్నో రోగాలను నయం చేసే శక్తి ప్రకృతి సాంతం. అందుకే ప్రకృతిని విలువైన బోషధాల గనిగా అభివర్ణస్తారు. అపలిపై ఉండే అరుదైన, అపురూపఘైన పందల వేల మొక్కలు, పుష్టాల సమూహం ఒక చీటు కొలుపుదీరితే అది నిజంగా అద్భుతమే. ఆరోగ్య సంజీవనులుగా గుర్తింపు పాంచిన బోష పనాలను శంకరపల్లిలో కొలుపుదీర్చిన ఫునత ప్రగతి ర్మావ్ వ్యవస్థాపకులు, సీఎండీ డాక్టర్ గడ్డిపాటి బాల కిటేశ్వరరంపు (డా. జీజికే రావు) గాలిదే. వివిధ రోగాలను నయం 46 రకాల మొక్కలను ఇక్కడ పాందుపరుస్తున్నాం.

#### 1. రామ (FICUS RELIGIOSA)

ఆకులు, బెరడు, పండ్లు, వేర్లు బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిస్తుంటి: గుండెకు మంచిది. చల్లదనాస్తిస్తుంటి. గొంతు, నోరు బాధలను తగ్గిస్తుంటి. అభికంగా ప్రాణవాయువును ఇస్తుంది.



#### 2. కల్పపుష్ట (ADANSONIA DIGITATA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, జీడ్రకోశ సమస్యలు, జ్యోరాలు, చర్చ వ్యాధులు తగ్గిస్తుంటి. చల్లదనాస్తిస్తుంది.



### 3. రుద్రాష్ట (ELAEOCARPUS SPHAERICUS)

ఆకులు, పండ్లు, గీంజలు బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: ఛైరాయడ్, కొన్ని రకాల జ్వరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, మూర్ఖ, సిఫిలిస్ జబ్బులను తగ్గిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



### 4. మారేడు (AEGLE MARMELOS)

ఆకులు, పండ్లు, గుజ్జులు, బెరడు, విత్తనాలు బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: మలబద్ధకం, కీళ్ల నొప్పులు, కామెర్చు, జ్వరాలు తగ్గిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



### 5. బోప్పుయి (CARICA PAPAYA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు, పాలు బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: అనేక రకాల జ్వరాలు, అజీత్రు, సోలియాసిస్, మూత్ర సంబంధమైన సమస్యలు తగ్గిస్తుంది.



### 6. పెక్కలి (CLERODENDRUM PHOLMIDIS)

ఆకులు, వేర్చు బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: చర్మహౌధులు, గనేలియా, సిఫిలిస్, ఏలికపాముల నిర్మాలనకు పనికొస్తుంది. అగ్గిని పుట్టెంచడానికి ఉపకరిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



### 7. మసాలా(ఆల్ ప్రైస్) ఆకు (PIMENTA DIOICA)

ఆకులు, పండ్లు, చమురు బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: సుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది. నాడీ సంబంధమైన నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి, ఉత్సేరకంగా పని చేస్తుంది.



### 8. గోల్డ్ బాటీల్ బ్రైచ్ (MELALEUCA GENISTIFOLIA)

ఆకులు, రెమ్మల సూనె బోపుధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది: జలుబు, దగ్గ, కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దోషులను పారదోలుతుంది. చూపులకు అందంగా ఉంటుంది. సువాసనలను వెదజల్లుతుంది.



#### 9. కర్పూర తులసి (OCIMUM KILIMANDSCHARICUM)

మొక్క అంతా బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి:

శ్వాసనాళాల వాపును, పేగు పూతను, గాయాలను తగ్గిస్తుంది.

ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. సూక్ష్మకీములను, షైరెస్లను

నశింపజేస్తుంది.



#### 10. సబ్జూ తులసి (OVIMUM BASILICUM)

మొక్క మొత్తం, ఆకలు, గీంజలు బోషధ గుణాలు కలిగి

ఉంటాయి:

బెచుకులు, విరేచనాలు, రక్త/జిగట విరేచనాలు, మూత్రపిండాల బాధలను తగ్గిస్తుంది. సలాడ్లకు ఉపయోగపడుతుంది.

సువాసను వెదజల్లుతుంది.



#### 11. అడ్డుసరము (ADHATODA VASICA)

ఆకలు, పూలు, కాండం బెరడు, వేర్పు బోషధ గుణాలు కలిగి

ఉంటాయి: ఉబ్బసం, బీర్ఫ్కాలంగా ఉస్తు శ్వాసనాళాల వాపును, దగ్గును, నోటియాసియాలను తగ్గిస్తుంది. పురుగుల మందుగా పనిచేస్తుంది. కంచె పంటగా పనికొస్తుంది.



#### 12. కార్పూర రాణి (STACHYTARPHETA ROSEA)

మొక్క అంతా బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది:

గర్భపూషకం, చర్చ సమస్యలను, సుఖరీగాలను తగ్గిస్తుంది.

అందంగా ఉంటుంది. వీటి పూలకు సీతాకోక చిలుకలు బాగా ఆకల్చితమవుతాయి.



#### 13. మరువము (MAJORANA HORTENSIS)

ఆకలు, తొడిమ తీనేసిన పూలు బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి.

సుగంధ సూనె ఇస్తుంది: తలనొప్పి, జలబు, జీర్ఘ సంబంధమైన సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు, పెద్దపేగు నొప్పి, కమిలిన గాయాలు, వాపులు తగ్గిస్తుంది. జీర్ఘకోశంలో గ్యాన్సు నివారిస్తుంది. చక్కటి సువాసనను వెదజల్లుతుంది.



#### 14. సదాపాకు (RUTA GRAVEOLENS)

మొక్క మొత్తం, నునె బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి:  
మూర్ఖ, హిస్టీలియా తబితర నరాల సంబంధమైన సమస్యలను  
తగ్గిస్తుంది. కేస్టర్సు నయం చేస్తుంది. దోషులను, పాములను  
వారదోలుతుంది. అందంగా ఉంటుంది.



#### 15. సల్ల వావిలి (VITEX NEGUNDO)

మొక్కల అంతా బోషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది:  
పేగుల్లోని ఏలిక పాములను నశింపజేస్తుంది. తలనొప్పి, మలేల  
యా జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు, పక్షపాతం, బెఱుకులను తగ్గిస్తుంది  
పురుగులను వారదోలుతుంది. సహజ రంగుగా  
ఉపయోగపడుతుంది.



#### 16. బిన్ క రాజు (CESTRUM DIURNUM)

లేత ఆకులు, తెల్ల పూల గుత్తులు బోషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి:  
ఆకుల్లో కాల్చియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నరాలను ఉత్సేజివ  
రుస్తుంది. ఈ పండ్లను పక్షులు ఇష్టంగా తెంటాయి. సల్లని  
రంగుగా ఉపయోగపడుతుంది.



#### 17. బాటీల్ బ్రైఫ్ (CALLISTEMON VIMINALIS)

ఆకులు, బెరడు బోషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి:  
చూడ చక్కగా ఉండే ఈ మొక్క సుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది.  
బీసి నునె జలబు, దగ్గు, తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది.  
ధూళి కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.



#### 18. మునగ (MORINGA OLEIFERA)

ఆకులు, పూలు, మొర్గలు, కాయలు, కాండం, వేర్లు బోషధ  
గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: శౌష్టికాహిర లోపాన్ని తగ్గిస్తుందినా  
గిన ఫీనం, కాలేయం, కంటిలో నొప్పి, కీళ్ల వాతం,  
మొకాళ్ల నొప్పులు, దేహంలో వాపులను తగ్గిస్తుంది.  
కామోబ్బిపకంగా పనిచేస్తుంది.



#### 19. పారజాతం (NYCTANTHES ARBOR - TRISTIS)

ఆకులు, పూలు, విత్తనాలు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: మొండి జ్వరాలు, తుంటి సంబంధ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. జీర్ణశయంలో క్రిముల నాశనిగా పనిచేస్తుంది. సి విటమిన్ లోపంతో పచ్చే స్క్రైఫ్ వ్యాధిని నయం చేస్తుంది. పూలు నువ్వసనను వెదజల్లుతాయి. ఆరెంజ్ రంగుగా ఉపయోగపడతాయి.



#### 20. జామ (PSIDIUM GUAJAVA)

ఆకులు, పండ్లు, వేర్పులు, బెరడు, ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: మన ఊళ్లో పండే ఆపిల్ అయిన జామ కాయ ఎంపకాల గని. మెదడుకు రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. కిండ్లులలో వాపు, మూర్ఖులను తగ్గిస్తుంది. సహజ రంగుగా ఉపయోగపడుతుంది.



#### 21. అవిశ (SESBANIA GRANDIFLORA)

ఆకులు, పండ్లు, పూలు, బెరడు, వేర్పులో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: మంచి టానిక్. గజ్జె, కమిలిన గాయాలు, జ్వరాలను నయం చేస్తుంది. అజీత్తిని, మలబర్ధకాన్ని ఎంగిడుతుంది. కఫిశ్లైపరకంగా పనిచేస్తుంది. కూరగాయగా, మేతగా పనిచేస్తుంది. మొక్క అందంగా ఉంటుంది.



#### 22. రణపాల (BRYOPHULLUM PINNATA)

ఆకులు, పండ్లు, పూలు, బెరడు, వేర్పులో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: ఉదరకోశ, చథ్ర సమస్యలు, గాయాలు, పుండ్లు ను నయం చేస్తుంది. కిండ్లులో రాళ్లను కలిగిస్తుంది.



#### 23. మాచిపత్తి (ARTEMISIA VULGARIS)

ఆకులు, తొడిమ తీసిన పూలలో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి: సెప్టిక్ కామండా చూస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపాందిస్తుంది. సరాల బలపీచుత, ఉబ్బంలను తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు బలాస్తుంది. పురుగులను పారదోలుతుంది.



#### 24. పునర్జవ/అటుక మామిడి (BOERHAVIA DIFFUSA)

మొక్క అంతా బోషధ గుణాలు ఉంటాయి:

శిస్పుత్తువను ఎహిగొడుతుంది. కిడ్డిలను, కాలేయాన్ని శుభ్య చేస్తుంది. ఉత్సైరకంగా, మూత్రస్మావ ప్రేరకంగా పనిచేస్తుంది.



#### 25. రథక (CYNODON DACTYLON)

మొక్క నిండా బోషధ గుణాలు ఉంటాయి: రక్తశుభ్యకి,

పీమోగ్లోబిన్ పెంపుదలకు పనిచేస్తుంది. రక్తగాయలను

మాన్యుతుంది. సంజు లేదా ఉభయ రీగాన్ని నివారిస్తుంది.

వినాయకుడికి ప్రతికరమైనది ఈ గరిక.



#### 26. నేరేడు (SYZYGIUM CUMINI)

ఆకులు, పండ్లు, విత్తనాలు, బెరడు బోషధ విలువలు కలిగి

ఉంటాయి: అతి వగరుగా ఉంటుంది. మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదరకోశంలో గ్యాస్సును నివారిస్తుంది. గొంతులో మంటను

తగ్గిస్తుంది.



#### 27. తెల్ల జ్వల గన్ధేరు (CATHARANTHUS ALBA)

మొక్క అంతా బోషధగుణాలు కలిగి ఉంటుంది:

కేస్టర్, మధుమేహం, రక్తవోటును తగ్గిస్తుంది. ఉపశమనకాలిగా

పనిచేస్తుంది. జీడ్ర్షత్కులి పెంపాంబిస్తుంది.



#### 28. కర్మారం (CINNAMOMUM CAMPHORA)

ఆకులు, కలప, సునె బోషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి:

జ్వరాలు, తట్టు/పాంగు, తీవ్రమైన కుంగుబాటు, కండరాల

నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.



#### 29. సాంబూణి (BACOPA MONNIERI)

మొక్క మొత్తం బోషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి:

కండరాలను కుంచింపజేసే, మెడడులో చురుకుడనాన్ని పెంచే

బోషధంగా పనిచేస్తుంది. చల్లదనాన్నిస్తుంది. నాడీసంబంధమైన

నొప్పిని, మూర్ఖను, పేగుపూతను తగ్గిస్తుంది.



### 30. మూన్సలైట్ (PISONIA GRANDIS VAR.ALBA)

ఆకులు, బెరడు, వేర్చు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: వాపులను, గజ్జిని తగ్గిస్తుంది. విరేచనకాలి. మూత్రావ ప్రేరకం. ఆకుకూరగా, సల్హాడ్లలోనూ ఆకులను వాడుకోవచ్చు.



### 31. మొదుర (BUTEA MONOSPERMA)

ఆకులు, పూలు, విత్తునాలు, బెరడు, బంక ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను కుంచింపజేసే, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మూత్రావ ప్రేరకం. విరేచనకాలి. జీర్ణశయ క్రిమిసంపోలిషి. పాము కాటుకు, మూర్ఖుకు, సల్పి బోబ్బలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరెంజ్ ఎల్లో రంగుగా పనికొస్తుంది.



### 32. దేవకాంచన (BAUHINIA VARIEGATA)

పిందెలు, బెరడు, బంక, వేర్చు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను, కణజాలాన్ని కుంచింపజేసే ఔషధం. జీర్ణశయం లో గ్యాస్సును నివారిస్తుంది. మూత్రంలో రక్తంవోపడాన్ని నిలువలిస్తుంది.



### 33. తెల్లమళ్ళి (TERMINALIA ARJUNA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను, కణజాలాన్ని కుంచింపజేసే ఔషధం. గుండెకు మంచి టానిక్. మధుమేహం, శలీరంలో పఱుకు, రక్తహీనత, పేగుల్లో పుండ్లను తగ్గిస్తుంది.



### 34. దాల్చిని (CINNAMOMUM VERUM)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి. సీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు, వికారం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది చక్కని రుచిని కలిగించే సుగంధ ద్రవ్యం.



### 35. ఉత్తరేణి (ACHYRANTHES ASPERA)

మొక్కలు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది. ఆకుకూరగా పండుకోవచ్చు, మూత్రావ ప్రేరకం. ఉపశమనకాలి. కిణ్ణిల ఉబ్బ వ్యాధి, చర్చ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధి, దెబ్బలు, తెగినగాయాలను సయం చేస్తుంది.



### 36. ఇస్నులిన్ శ్లోంట్ (COSTUS SPECIOSUS)

మొక్కలు, దుంపతో సహి, ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: ఆకులు తింటే మధుమేహం, జీఫీ తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తినిస్తుంది. జీర్ణశయ క్రిమిసంపోచి. కామోట్టీపనకాలి. మొక్క చూడచక్కగా ఉంటుంది.



### 37. తమలపాకు (PIPER BETLE)

ఆకులు, తీగల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జీర్ణశయంలో గ్యాస్సు నివారిస్తుంది. యాంటిసెప్టిక్, ప్రైరకం. కామోట్టీపనకాలి. లాలాజలాన్ని వృధి చేస్తుంది.



### 38. పత్తుపుషు (OCIMUM TENUIFLORUM)

ఆకులు, విత్తనాలు, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జలబు, దగ్గు, శ్వాసనాళ పాలాత్సుంకించం, మానసిక వత్తిడి, నిస్పత్తువు, చర్చసుంబంధమైన సమస్యలపై పనిచేస్తుంది. ఉపశమనకాలి.



### 39. పెచ్చేరుగడ్డ (WITHANIA SOMNIFERA)

ఆకులు, విత్తనాలు, దుంపల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: నిస్పత్తువను పారదోలి ఉత్సేజిస్తుంది. సంతాసం కలిగిస్తుంది. సుఖసిద్ధినిస్తుంది. మానసిక వత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కీళ నొప్పులు తగ్గిస్తుంది.



### 40. నిష్టుగడ్డి (CYMBOPOGON FLEXUOSUS)

ఆకుల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: బీని నుసెను ఔషధాల్లో, సాందర్భ సాంధనాల్లో వాడుతారు. విటమిన్ ఎ కలిగి ఉంటుంది. కుష్ణను, మూర్ఖను తగ్గిస్తుంది. దోషలను పారదోలుతుంది.



### 41. వామాకు (PLECTRABTHUS AMBIONICUS)

ఆకులు, తీగల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జలబు, దగ్గు, తలనొప్పి, జ్వరం, అజీర్ణం, మూర్ఖ తగ్గిస్తుంది. విషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.



#### 42. పిల్లి మీసాలు (ORTHOSIPHON SPIRALIS)

ఆకుల్లో ఔషధ విలువలు ఉంటాయి:

ఒకసారి నాచితే ఏళ్ల తరబడి పెలిగే పాద. బీసి ఆకుల

కషాయం మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయ వ్యాధులు,

మధుమేహం, కీళ్ల వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.



#### 43. పిప్పుళ్లు (PIPER LONGUM)

కాయలు, కాండం, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది:

సుగంధ, ముసాలా ద్రవ్యం. కడుపు ఉబ్బరం, మూత్ర ప్రాప్తి ప్రేరకం.

బాధలను తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, నిద్రలేచిని తగ్గిస్తుంది.

జీర్ణకోశంలో గ్యాస్సును తగ్గిస్తుంది.



#### 44. లపంగ తులసి (OCIMUM GRATISSIMUM)

కాయలు, కాండం, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది:

సుగంధాన్ని వెదజల్లే మొక్క చెబి నొప్పికి, పంటి నొప్పికి,

అజీర్జానికి మంచి మందు. శుక్షసంబంధమైన బలహీనతను

తగ్గిస్తుంది. ఉత్తేజకాలి. సెఫ్టైక్ కాకుండా చూస్తుంది. వాంకి

భావనను ఎంగొడుతుంది. శూలనొప్పి, కీళ్ల వాతాన్ని

ఎంగొడుతుంది.



#### 45. గోలింటాకు (LAWSONIA INERMIS)

ఆకులు, పూలు, విత్తనాలు, బెరడులో ఔషధ విలువలు ఉంటాయి:

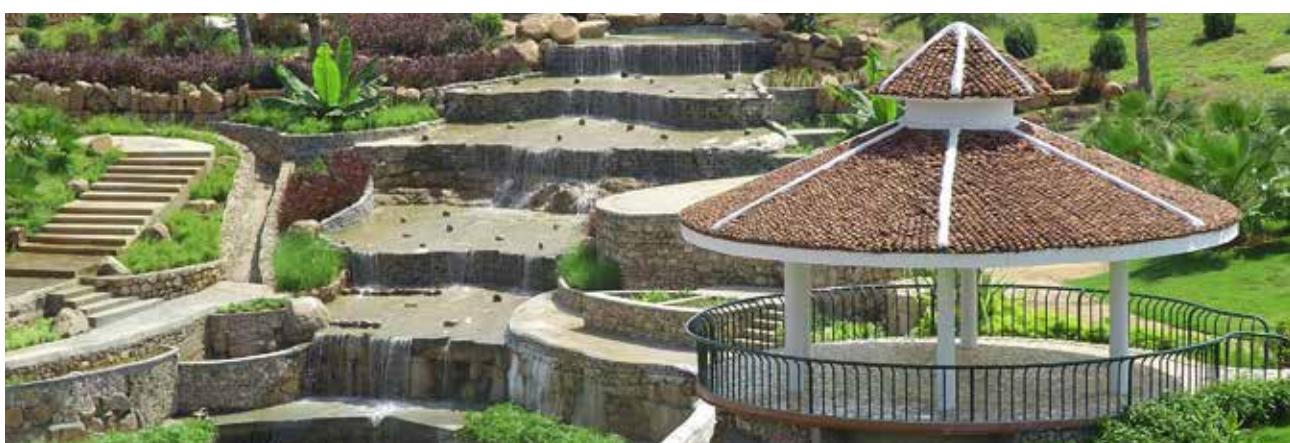
యాంటీబయోటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. చర్చంపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్సును

నయం చేస్తుంది. కాలిస గాయలను, చర్చంపై మంటగా ఉండటాన్ని

తగ్గిస్తుంది. వెంట్లుకలను ఆరోగ్యపంతంగా చేస్తుంది. బొల్లి, కామె

ర్లు, ఫీపం సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ప్రేరేపకం లేకుండా

ఫీర్య స్కూలనం అయ్యే సమస్యను అలికడుతుంది.





## శ్రేష్ఠమైన తీపి పదార్థం.. తాటి/ఉంతులు/జీరిక బెల్లం

- తీపి పదార్థం సహజంగా పండ్లలో ఉంటుంది. భూతలం మీద మనిషి తయారు చేసుకున్న మొదటి తీపి పదార్థం ఆరోగ్యదాయకమైన ఈత, తాటి నీరాతో తయారు చేసేకున్న బెల్లం మే. దక్కిం భారత దేశంలో తుంగబద్ర నదుల పక్షమున్న ఈత చెట్లనుంచి మొదట బెల్లం తయారు చేసుకోవడం ప్రారంభమైందని చెబుతారు. ఈత, తాటి బెల్లం తీస్తుంత కాలం మనుషులు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు.
- కాలకుమంలో చెరకు రసంతో చక్కెర తయారు చేసుకోవటం ప్రారంభమైంది. ఈ చక్కెరతోనే రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఎందుకంటే.. చక్కెరలో ప్రక్షోషు తక్కువగా, గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చక్కెర నాలుక మీద వేసుకున్న 2, 3 నిమిషాల్లోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి చేఱపోతుంది. చక్కెర ద్వారా, వఱ అస్తుం ద్వారా తిన్న వెంటనే ఎక్కువ మోతాదులో గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి వస్తున్డటటం వల్లనే దేహం రోగరస్తంగా మారుతున్నది.
- నిదానంగా గ్లూకోజ్ ని అంబిచే తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలిక బెల్లం ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలని అందరూ గుర్తించాలి. బీటెల్లో ప్రక్షోషు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ తక్కువగా ఉంటుంది.
- తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలిక బెల్లం తిన్నప్పుడు ప్రక్షోషు గ్లూకోజ్గా మారటానికి గంటస్తర, రెండు గంటలు పడుతుంది. ప్రక్షోషు ద్వారా తీపి పదార్థంతోపాటు ఐరన్, పీచు కూడా దొరుకుతుంది. చెరకు చక్కెరలో ఇవేషీ లేవు.
- ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈత, తాటి, జీలిక బెల్లంలో తక్కువగా ఉండే గ్లూకోజ్ తిన్న కొణ్ణి సేపట్లో రక్తంలో కలుస్తుంది. ప్రక్షోజ్ నెమ్ముదిగా గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తుంది. అందువల్ల తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలిక బెల్లం ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలు.
- ప్రగతి రూప సీఎండీ డాక్టర్ జీబికే రాపు ముందుచూపుతో తాటి, ఈత, జీలిక చెట్లను పెద్ద సంబ్యులో చాలా ఏళ్ళ తీతమే నాటించటం విశేషం. 20,000కు పైగా తాటి చెట్లు, 5,000కు పైగా జీలిక చెట్లు, 10,000కు పైగా ఈత చెట్లు ప్రగతి లిస్ట్స్ ప్రారంభంలో ఉన్నాయి. ప్రగతి బయో-ఫార్మలో తాటి బెల్లం అందుబాటులోకి తెంతోంది.



అమృతావర్మ



● జైన్ అగ్ని ఖనీ వార్క్

## శ్రేష్ఠమైనది కట్ట గానుగ నూనె

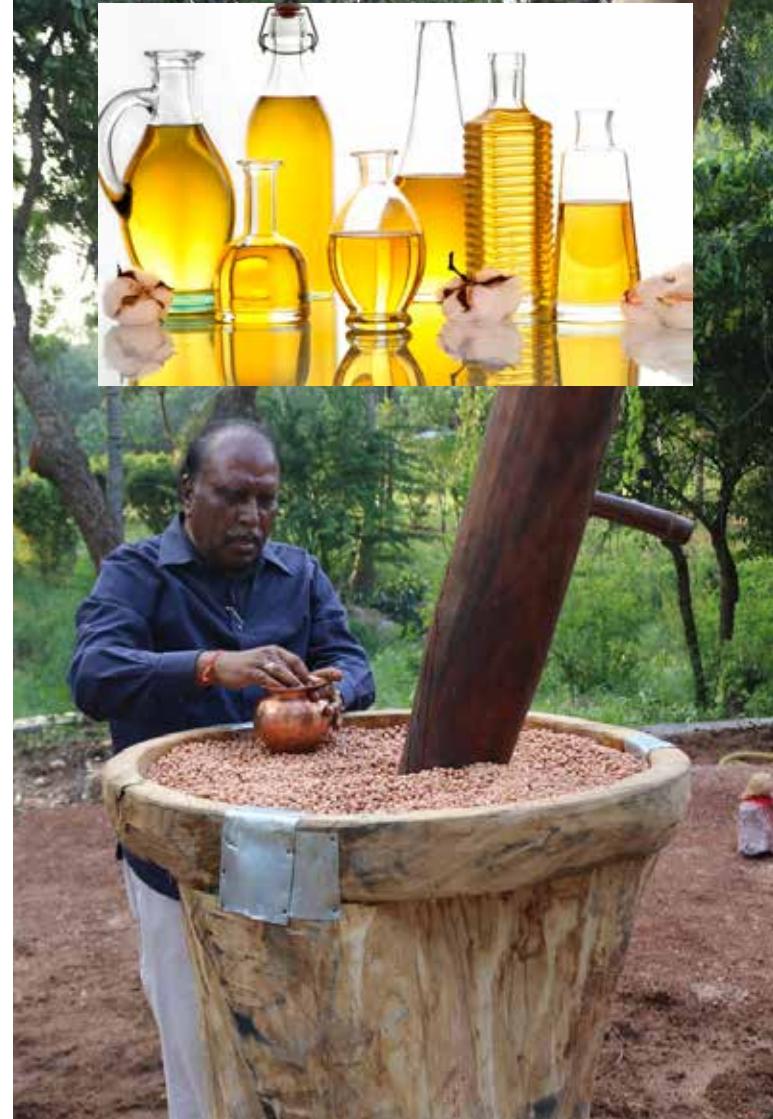
పారిత్రామిక పద్ధతుల్లో భారీ యంత్రాలతో వంట నూనెలను ఉత్పత్తి చేసే క్రమంలో అమితమైన వేడి జనిస్తుంది. ఆ ట్రైమంలో పోషకాలను నష్టపోవటం జరుగుతుంది. దీంతోపాటు నూనె ఉత్పత్తి ప్రక్రియలోని వివిధ దశల్లో వాడే రసాయనాల అవశేషాలు సైతం రిపైన్డ్ నూనెల్లో ఉంటాయి. ఇలా తయారు చేస్తున్న రిపైన్డ్ నూనెల్లో జన్మమార్పిడి పత్తి గింజల నూనె, పెట్రోలియం ఊరు కర్బూగారాల్లో చివరికి మిగిలిపోయిన ఆయుల్ను వంట నూనెల్లో కల్తీ చేస్తున్నారన్న సంగతి ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కబులించి వేస్తోంది.

జాతిపిత గాంధీజీ పుట్టి 150 ఏళ్లు. గ్రామ స్వరాజ్యం కోసం కలలు కన్న గాంధీజీ.. ఆ కల సాకారానికి ఆరోగ్యదాయకమైన మన సంప్రదాయక ఆహార సంస్కృతి పరిరక్షణాపై దృష్టిసారించారు. కట్ట గానుగలతో స్వచ్ఛమైన నూనెలు, తాటి బెల్లం వంటి ఆరోగ్యదాయకమైన దేశీ ఆహార పదార్థాలతోనే ప్రజల ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుందని నమ్మి. ఆ దిశగా సమాజాన్ని నడిపించారాయన. అయితే, కాలక్రమంలో ప్రపంచీకరణ పుణ్యాన ఇవి మరుగున పడిపోవడం.. ఫలితంగా గత ఎఱున్నడూ ఎరుగని రీతిలో ఆధునిక జబ్బులు విజృంఖలిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సిరిధాన్యాలు, కట్ట గానుగ వంట నూనెలు, తాటి బెల్లం వంటి మన సంప్రదాయ విశిష్ట ఆహారాల ద్వారానే జబ్బులను జయించడంతోపాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతామని స్వతంత్ర వైద్యులు, ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్వాలి సూచిస్తున్నారు. ఈ పూర్వరంగంలో గాంధీజీ స్మారితో మళ్ళీ మనం కట్ట గానుగ నూనెల వైపు అడుగులు వేయటం తప్ప మరో ఉత్తమ మార్గం లేదు. నూనె గింజలను సాగు చేస్తున్న రైతులు తమ ఊర్లో, తమ ఇంటి దగ్గరే సాంతంగా కట్ట గానుగలను స్వల్ప పెట్టుబడితోనే ఏర్పాటు చేసుకొని ఆరోగ్యదాయకమైన గానుగ నూనెలను ఉత్పత్తి చేసి, మంచి ఆదాయం గడించవచ్చు.



సంప్రదాయ పద్ధతిలో ఎద్దుతో నడిచే కట్టే గానుగల ను ఏర్పాటు చేసుకొని, నిర్వహించడం వ్యయప్రయాసముతో ఈ శాధి ఉన్నదైనపుటికీ గుజరాత్, రాజస్థాన్, తమిళనాడు, కర్ణాటకలలో కొందరు ఈ రంగంలో కృషి చేస్తున్న వారు ఉన్నారు. ఎద్దులతో నడిచే చెక్క గానుగలను గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఏం వ్యాటు చేసుకొని, నిర్వహించడంతోపాటు ఇతరులకూ సహాయ సహకారాలను అందిస్తున్నారు. గాంధీ మహాత్ముడి బోధనలు నేడు మనకు అందిస్తున్న ఆహార స్వరాజ్య స్వార్థి ఇదే!

కట్టే గానుగలు, తాటి బెల్లం తయారి కేంద్రాల ఏర్పాటుకు శిక్షణతోపాటు సబ్మిటీ రుణాలు ఇచ్చేందుకు కూడా సిద్ధంగా ఉందని గాంధీజీ స్వార్థితో నడుస్తున్న భాదీ, గ్రామీణ పరిశ్రమల కమిషన్(కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్) చెబుతోంది. భాదీ, గ్రామీణ పరిశ్రమల కమీషన్ రుణాలవై సబ్మిటీ గ్రామీణ జనరల్ అభ్యర్థులకు 25%, అర్ఘ్యమ్(మునిసిపల్ కార్బోర్చసన్/వినిసిపాలిటీ/సగరపంచాయతీ) అభ్యర్థులకు 15% సబ్మిటీ వస్తుంది. ఎస్టీ, ఎస్టీ, మహిళ, ఓబీసీ, మైనిరిటీ/ మాజీ సైనికులు/ దివ్యాంగులకు గ్రామీణులక్కే 35%, అర్ఘ్యమ్వాసులక్కే 2.5% వరకు సబ్మిటీ లభిస్తుంది. గాంధీజీ స్వార్థితో డాక్టర్ భాదర్ వలి మార్గదర్శకత్వంలో ప్రగతి గ్రూప్ ఎద్దులతో నడిచే కట్టే గానుగలను నెలకొల్పుకొని, స్వచ్ఛమైన వంట నూనెలను ఉత్పత్తి చేస్తుండటం విశేషం.



# అటవీ కృషి ప్రశ్నల విమిటి?

పంచాంగాన్ని, అడవిని పరిశ్రీంచుకుంటేనే భూతాంపం తగ్గి మానవాళి మనుగడ మెరుగుపడుతుందని డాక్టర్ ఖాదర్ పథి బలంగా భావిస్తున్నారు. పంచాంగాన్ని, అడవిని రశ్మించుకోవటం, ప్రకృతికి విఫూతం కలగకుండా ఉండే పద్ధతిలో జీవనాన్ని మలచుకోవడం ద్వారా మాత్రమే భవిష్యత్ తరం లకు మెరుగైన జీవనాన్ని మనం అంబించగలమన్న ఛైతన్యం అందరికీ పంచాలస్వదే డాక్టర్ ఖాదర్ ఆల్, తపనగా కనిపిస్తుంది. ఇది జరగాలంటే మనం ఆహారపు అలవాట్లతోపాటు వ్యవసాయం చేసే పద్ధతులను కూడా సమూలంగా మార్పుకోవాలని ఆయన ఖండితంగా చెబుతున్నారు. ఈ క్రమం లోనే 'అటవీ కృషి' పద్ధతిని రూపొందించారు. తన వ్యవసాయు క్లేత్తంలో అనుసరిస్తూ రైతులకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

అడవి 20%+పంటలు 80% పెంచాలి..

అటవీ కృషిపై డాక్టర్ ఖాదర్ మాటల్లోనే.. కన్నడలో కాడు అంటే అడవి అని అర్థం. వ్యవసాయం అనే మాట నాకు ఇష్టం లేదు. అడవిని నాశనం చేసి వ్యవసాయం చేస్తున్నాం. వ్యవసాయం పేరుతో, ఆధునిక పద్ధతుల పేరుతో వాణిజ్య పంటలను కంపెనీల మాటలు లిని రసాయనిక ఎరువుల, పరుగు మందలు, కలుపుమందులు కుమ్మలించి సాగు చేస్తున్నారు. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బు సంపాదన ఆశ చూపించి జీటీ పత్తి, చెరకు, వరి, గోధుమ పంటి ఆభిక శీరు ఆవసరమయ్యే పంటలను రైతుల చేత సాగు చేయిస్తున్నారు. భూమి తల్లిని సర్వాశనం చేస్తున్నాం. మనల్ని మనం సర్వాశనం చేసుకుంటున్నాం. ఇప్పటికే 38 శాతం సాగు భూములు మరుభూములుగా మారాయి. భూమి తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటూం. ఇది అందరూ తెలుసుకోవాలి. అందుకే వ్యవసాయం అనే మాట నాకు ఇష్టం లేదు. 'అటవీ కృషి' అని అంటున్నాను. సీజమైన ఆహార పంటలు పండించుకుంటూనే భూమి తల్లిని, జంతుజాలాన్ని కాపాడుకోవడానికి అటవీ కృషిని ప్రారంభించాం. గుప్పెడు అడవి మట్టితో తయారు చేసి వాడుకునే 'అటవీ ఛైతన్యం' అనే ద్రవరూప ఎరువు.. ప్రతి రైతులూ తన సాగు భూమిలో కనీసం 20% విస్తీర్ణంలో పాలం పక్కనే అడవిని పెంచడం, ఆకులు, అలములు పాలంలో వేసుకోవటం ముఖ్యమైన విషయాలు. ఒకే పంటను పంపిస్తే బీడపీడల సమస్యలు తల్లిత్తాయి. కొరలు తదితర 5 పంటలను మిక్రమ సేద్యం చేయాలి. మా పాలంలో 12 పంటలు కలిపి పండిస్తున్నాం. రకాల సిలిధాన్యాలు (ఏకదళ పంటలు), పప్పు ధాన్యాలు (బ్యాటు పంటలు), నూనె గింజ బీడపీడల సమస్య రాలేదు.



## ‘అటవీచైతన్యం’ ద్రావణం తీయాలీ ఎలా?

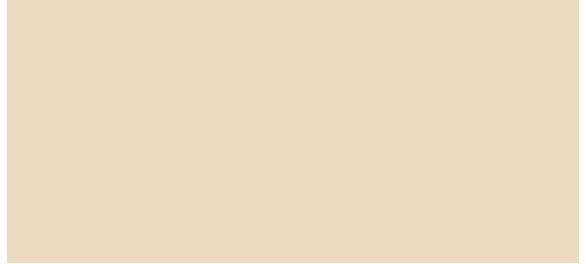
‘అటవీ చైతన్యం’ తయాలీకి కావలసిన పదార్థాలు.

1. అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి, 2 ఐదు రకాల సిలిధాన్యల పిండి పాపు కిలో, 3. పప్పుధాన్యల పిండి పాపు కిలో, 4, తాటి బెల్లం 50 రూములు, 5.30 లీటర్ల నీరు. మట్టి కుండను కుతిక వరకు నేలలో పాతి పెట్టి.. ఇందులో 30 లీటర్ల నీటిని ఎశిని మట్టి, పిండి, తాటిబెల్లం కలిపి.. కుండపై మూత పెట్టాలి. కుండపై నేరుగా ఎండ పడకుండా నీడను కల్పించాలి. రోజు కలియ బిప్పాల్సిన పశి లేదు. 5 రోజులకు అటవీ చైతన్యం వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. 6వ రోజు నుంచి 21వ రోజు వరకు టీచీ వాడుకోవచ్చు. అప్పటి వరకు సూళ్ళజీవ రాళి పుష్పలంగా ఉంటుంది.

అటవీ చైతన్యం తయాలీ కోసం ప్రతిసాలీ అభయారణ్యంలోకి వెళ్లి మట్టి తేసవ సరం లేదు. అటవీ చైతన్యం ప్రదావణాన్ని ఒక లీటరు తీసి పక్కన పెట్టుకొని.. 21 రోజుల లోగా.. మట్టి తయారు చేసుకోవాలి. మట్టికి బదులు ఈ ద్రావణాన్ని కుండలో వేసుకోవాలి. అంటే సిలిధాన్యల పిండి, పప్పుల పిండి, తాటి బెల్లం తర్వాత అచి వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. ఇలా ఎన్న సంవత్సరాలైనా జీవితాంతం తిలిగి మట్టి కలుపుకొని.. ఈ లీటరు అటవీ చైతన్యం ద్రావణాన్ని కలుపుకుంటే చాలు. 5 రోజుల కలుపుకుంటూ ఉండవచ్చు. మైసురు దగ్గరలోని మా క్లేత్తాన్ని సందర్శించే వారికి ఒక లీటరును ఉచితంగా ఇస్తున్నాం.

జీడు భూమైనా 3-6 నెలల్లో సారవంతం!

ద్రవ రూప ఎరువు ‘అటవీ చైతన్యం’ ఒక లీటరు తీసుకొని పాలంలో మట్టి పైన, సూర్యాశ్రమయం నమయంలో, పిచికాలీ చేయాలి. కొత్త త్వేయర్తి పిచికాలీ చేయవచ్చు లేదా చేతితోపైనా చల్లపచ్చ. వారానికి రెండు సార్లు చల్లాలి. ఇలా 6 వారాలు చేస్తే.. భూమి సారవంతమై పంటల సాగుకు అనుపుగా మారుతుంది. రసాయనిక వ్యవసాయం వల్ల బాగా పొడై పోయిన భూమిని కూడా ఇలా తిలిగి పునరుష్టివింపచేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువులు, కలుపుమందులు చల్లకుండా.. వరుసగా రెండేళ్ళ అటవీ చైతన్యాన్ని ఇలా పిచికాలీ చేస్తే ఇక ఆ భూమిలో చల్లకపాయినా పర్వతేదు. భూమిని సారవంతం చేయడానికే కాదు.. పంటల పైన పిచికాలీ చేసినా సలిపోతుంది. పందల ఎకంాలు సాగు చేసే రైతులు అందుకు అవసరమైనన్ని కుండలో అటవీ చైతన్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. తొలి దశలో నాగలితో భూమిని దున్నాలి, భూమి గుల్లబాలన తర్వాత నేలను కుళ్ళగించే చేతి పలికరాలతో నేలను తవ్వితే సలిపోతుంది. అటవీ చైతన్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా చల్లుతూ ఉంటే 3 నుంచి 6 నెలల్లోగా ఎటువంటి జీడు భూమిపైనా పంటల సాగుకు అనుపుగా మార్పుకోవచ్చు.



అప్స

# ‘సిరి’ వంటలు!

ఆరోగ్య పరిరక్షణ లీత్యా సిలిధాన్యలు తినాలని ఎంత ఆసక్తి ఉన్నా.. వాచిని ఎన్ని రకాలుగా, ఎలా వండుకోవాలన్నది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. విభిన్నమైన సిలిధాన్యల వంటకాలను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పరిచయం చేస్తున్న వసుధ రాంబాబు గాలి ఇంచీ పేరు ‘మీల్లెట్స్’ రాంబాబుగా మారిపోయింది. ఆయున అంచించిన సిలిధాన్య వంటకాలను పారకుల సాకర్మార్థం ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం..

## ఆహార గణితం

1 కప్పు = 240 గ్రాములు

1/2 కప్పు = 120 గ్రాములు

1/4 కప్పు = 60 గ్రాములు

1 చెంచా = 12 గ్రాములు

## చిరుధాన్యల ఆస్తం వండుకోవటానికి కావలసిన నీటి కొలత

అన్ని చిరుధాన్యలను 4-6 గంటలు నానబెట్టుకొని మాత్రమే వండుకోవాలి.

1 కప్పు ఊద జయ్యం = 2 కప్పుల నీరు

1 కప్పు సామ జయ్యం = 2 కప్పుల నీరు

1 కప్పు కొర్క జయ్యం = 2.5 కప్పుల నీరు

1 కప్పు అలిక జయ్యం = 3 కప్పుల నీరు

1 కప్పు అండుకొర్కల జయ్యం = 3.5 కప్పులు

జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులకు పైపార గట్టిగా టెంకలాగా ఉంటుంది కనుక రవ్వలాగా ఇనురుకుని మాత్రమే వండుకోవాలి. ఈ రవ్వకు ఒకటికి మూడు కప్పులు నీరు పోసుకుని వండుకోవాలి.

## మీనాలాలు – పాండులు

### బిస్ట్ బాత్ మీనాలా

#### కావలసిన పదార్థాలు:

ఆవాలు - 1/2 చెంచా

లవంగాలు - 6

ధనియాలు - 4 చెంచాలు

దాల్చినచెక్క - 2

శనగపప్పు - 4 చెంచాలు

జిర్మానీ ఆకులు - 2

మినప్పుప్పు - 2 చెంచాలు

యాలకులు - 2

జీలకర్త - 2 చెంచాలు

కలివేపాకు - 2 రెమ్మలు

మిరియాలు - 1 చెంచా

గనుగసాలు - 2 చెంచాలు

మెంతులు - 1/2 చెంచా

ఇంగువ - 1/2 చెంచా

ఎండుమిళ్ళి - 2

పసుపు - 1/2 చెంచా



చినుసులు (ఆవాలు, ధనియాలు, శనగపప్పు, మినప్పుప్పు, జీలకర్త, మిరియాలు, మెంతులు, ఎండుమిళ్ళి, కలివేపాకు) బాణలిలో సూనె లేకుండా వేపుకున్న తరువాత, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క యాలకులు, గనుగసాలు, జిర్మానీ ఆకు వేసుకుని, పాణి చేసుకుని, దానికి ఇంగువ, పసుపు కలుపుకుంటే జసిజల్లు బాత్ మసాలా తయారపుతుంది. ఈ మసాలా కేజీ జసిజల్లు బాత్ చేయటానికి సిలపోతుంది.

## ప్రాగతి పాండు

#### కావలసిన పదార్థాలు:

ఆవాలు - 2 చెంచాలు

ఎండుమిళ్ళి - 2 చెంచాలు

మెంతులు - 1 చెంచా

కలివేపాకు - 2 రెమ్మలు

ధనియాలు - 4 చెంచాలు

ఇంగువ - 1/2 చెంచా

జీలకర్త - 1 చెంచా

పల్లీలు - 50 గ్రా.

పై చినుసులన్నీ బాణలిలో వేపుకుని, పాణి చేసుకుని ఇంగువ కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఈ పాణి ఒక కేజీ పులిపెఖార తయారుచేయుటకు సిలపోతుంది.

శనగపప్పు - 4 చెంచాలు  
మిరియాలు - 2 చెంచాలు

## ఆరిక్ తీపి అప్పులు

కావలసిన పదార్థాలు:

ఆలిక జయ్యం - 1 కప్పు

పచ్చి కొబ్బరి తురుము - 1/4 కప్పు

పచ్చి కొబ్బరి ముక్కలు - పిడికెడు

యూలకుల పాడి - 1/2 చిస్క చెంచా

బెల్లం - 3/4 కప్పు

పండిన చిస్క అరచీపండు - 1

నెయ్య - 3 చెంచాలు



తయారుచేయు విధానం:

- ఆలిక జయ్యం 4-6 గంటలు నానబెట్టుకుని సీరువాల్చి కొబ్బరి కోరు, అరచీపండు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి
- బెల్లం లేతపాకం పట్టుకుని చల్లాలిన తరువాత షైన రుబ్బుకున్న మిత్రమాస్మి కలిపి దీనికి నేతిలో వేపుకున్న కొబ్బరి ముక్కలు, యూలకుల పాడి కలిపి గుంటపాంగనాల పెనంలో ఈ పిండిని పోసుకుని నేతితో దోరగా కాల్పుకుంటే ఎంతో కమ్మని ఆలిక తీపి అప్పులు తయారపుతాయి.

మార్పులు:

- అస్మి రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ తీపి అప్పులు తయారు చేసుకోవచ్చు
- అరచీపండు వద్దనుకుంటే పిడికెడు వండుకున్న ఆలిక అస్సుం కలుపుకోవచ్చు

## ఆరిక్ పులిపెమార్

కావలసిన పదార్థాలు:

ఆలిక జయ్యం - 1.5 కప్పు

పులిపెమార పాడి - 4 చెంచాలు

చింతపండు గుజ్జు - 4 చెంచాలు

ఉప్పు - తగ్గినంత

బెల్లం - 20 గ్రా.

పోపు బిసుసులు:

ఆపాలు - 1 చెంచా

శనగపప్పు - 2 చెంచాలు

మినప్పుప్పు - 1 చెంచా

ఎండుమిళ్లి - 2

మెంతులు - 1/4 చెంచా

అల్లం తరుగు - 1/2 చెంచా

ఇంగువ - చిట్టికెడు

పట్టిలు - పిడికెడు

కలవేపాకు - 1 రెమ్మ

నువ్వుల నూనె - 4 చెంచాలు

పసుపు - 1 చెంచా



అమృతాహరం

### తయారుచేయు విధానం:

- ఆలిక జయ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకుని అస్సం పండి ఒక వెడల్పుతో పట్టెంలో చల్చిల్చి పెట్టుకోవాలి
- మూకుడులో నూనె తీసుకొని, కాగెన తర్వాత ఆవాలు, మెంతులు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, అల్లం తరుగు, పట్టీలు, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చేల్చి దోరగా వేపుకోవాలి. తరువాత ఈ తాళింపుకి ఎండుమిల్చి, కరివేపాకు, ఇంగువ, చింతపండు గుజ్జు వేసి నూనె పైకి తేలేవరకు తాళింపు మగ్గనివ్వాలి. నూనె తేలిన తర్వాత పసుపు, బెల్లం తురుము కలుపుకొని, వాయ్యమీద నుంచి బింబి చల్లార్పుకోవాలి.
- చల్లాలన ఆలిక అన్నానికి పులిపెలార పాడి కలిపి, దానికి పైన తయారుచేసుకున్న ఆళింపు కలుపుకొని సలపడ ఉప్పు చేర్చుకుం టే కమ్మని పులిపెలార తయారపుతుంది

### మార్పులు:

- సుప్పులు, పట్టీలు కూడా వేపి పాడి చేసుకుని పులిపెలార పాడిలో కలుపుకుంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది
- సుప్పుల నూనె లేకపోయినా మన ఇంట్లో వాడే నూనె వాడుకోవచ్చు
- కొర్కలు, అండు కొర్కలు, సామలు, పరిగలు, ఊదలతో కూడా ఈ అస్సం చేసుకోవచ్చు
- జొస్సులు, సజ్జలతో చేసుకోవాలంటే వాటి రష్ణాని పాడిపాడిగా పండుకొని ఈ అస్సం చేసుకోవచ్చు

## ఆలిక ఉల్లం జ్యోతి

కావలసిన పదార్థాలు:

ఆలిక జయ్యం - 2 కప్పులు

ఎర్ర జయ్యం అండుకులు - 1/2 కప్పు

మినప్పప్పు - 1/2 కప్పు

ఉలపలు - 1/2 కప్పు

మెంతులు - 1 చెంచా

సైంధవ లవణం - రుచికి సరిపడినంత

### తయారుచేయు విధానం:

- ఆలిక జయ్యం ఒక గిన్నెలో 6 గంటలు నానబెట్టుక ఐపాలి. వేరొక గిన్నెలో మినప్పప్పు, మెంతులు కలిపి 4 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. మరొక గిన్నెలో ఉలపలు 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. సీరువాల్చి కొబ్బరి కోరు, అరటిపండు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- బాగా నానిన ఆలిక జయ్యాన్ని 20 నిమిషాలు నానబెట్టుకున్న అండుకులు కలిపి రుజ్జు పెట్టుకోవాలి
- మెంతులు కలిపిన మినప్పప్పు మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి
- ఉలపలు మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి
- రుబ్బుకున్న అస్సి పిండ్లను కలిపి 3 గంటలు పులియబెట్టి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి, ఇఢీలుగా ఆవిలి పట్టుకుంటే కమ్మని ఆలిక ఉలపల ఇఢీలు తయారపుతాయి

### మార్పులు:

- అస్సి రకాల చిరుధాన్నాలతో ఈ ఇఢీలు తయారు చేసుకోవచ్చు
- క్వారెట్ తురిములలో ఆకుకూరల్లు కూడా తిడ్లలకు కలుపుచేసుచ్చి



## ఆలిక పాలక్ రైన్

కావలసిన పదార్థాలు:

ఆలిక జయ్యం - 1 కప్పు

పాలకూర - 1 కప్పు

ఉల్లి తరుగు - 1/4 కప్పు

వెల్లుల్లి తరుగు - 2 చెంచాలు

జీలకర్త - 1 చెంచా

పచ్చిమిల్లి తరుగు - 1 చెంచా

నెయ్య/ నూనె - 2 చెంచాలు

షైంధవ లవణం - రుచికి సలిపడినంత

పసుపు - 1 చెంచా

కలివేపాకు - 1 రెమ్ము

కొత్తిమీర - కొంచెం

నిష్టురసం - 1 చెంచా

తయారుచేయు విధానం:

- ఆలిక జయ్యం 4 గంటలు నానబెట్టి అస్తురలాగా పాడిగా పండుకుని చల్లుల్లి పెట్టుకోవాలి
- పాలకూర శుభ్రం చేసుకుని మరుగుతున్న నీళలలో 3 నిమిషాలు వేసి వెంటనే తీసివేసి చల్లటి నీళలలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి
- బాణలిలో నెయ్య/ నూనె వేసి వేడి అయిన తరువాత జీలకర్త, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిల్లి తరుగు, ఉల్లి తరుగు, కలివేపాకు వేసి మర్గిన తరువాత పాలకూర పేస్తే వేసి 3 నిమిషాలు మర్గిన తరువాత పసుపు, షైంధవ లవణం చేల్చి, పండి చల్లుల్లి పెట్టుకున్న ఆలిక అన్ధకాలిపి సర్వ్య చేసుకునే ముందు కొత్తిమీర, నిష్టురసం కలుపుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన ఆలిక పాలక్ రైన్ తయారపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ పాలక్ రైన్ చేసుకోవచ్చు
- అల్లం తరుగు కావాలంటే కూడా కలుపుకోవచ్చు
- ఎప్పలో వేరుశెనగగుళ్లు కూడా కలుపుకోవచ్చు
- జతర రకాల ఆకుకూరలతో కూడా ఈ రైన్ చేసుకోవచ్చు



## ఊద ఖర్బూరం పాయిసం

కావలసిన పదార్థాలు:

ఊద జయ్యం - 1 కప్పు

పండు ఖర్బూరం - 1/2 కప్పు

బెల్లిం పాకం - 1 కప్పు

కొబ్బరి పాలు - 1 కప్పు

నెయ్య - 3 చెంచాలు

జీడిపప్పు, కింసమిస్ - పిడికెడు

యూలకుల పాడి - 1 బిస్కు చెంచా



### తయారుచేయు విధానం:

- ఊద జియ్యం 4 గంటలు నానబెట్టుకుని ఒకచీకి మూడు కప్పులు నీళ్ళు పోసి పాయ్యేమీద పెట్టి 80% ఉడికిన తరువాత పండు ఖర్జురం ముక్కలు వేసి 90 % ఉడికిన తరువాత తయారుగా పెట్టుకున్న బెల్లం పాకం పోసుకుని దగ్గరికి అయ్యేదాకా గలటిలో కలుపుతూ దగ్గరికి అయిన తరువాత కొబ్బరిపాలు పోసి, 5 నిమిషాలు ఉడికి తరువాత, యాలకుల పాడి వేసి, నేతిలో వేపుకున్న జీడిపప్పు, కిన్నమిన్ వేసి సర్వ చేసుకుంటే ఎంతో కమ్మని ఊద ఖర్జురం పాయసం తయారపుతుంది

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ పాలక్ రైన్ చేసుకోవచ్చు
- కావాలంటే కొంచెం పెసరపప్పు కలుపుకోవచ్చు

### ఊద తీపి కుడిములు

కావలసిన పదార్థాలు:

- ఊద జియ్యం - 1 కప్పు
- లేత బెల్లం పాకం - 1 కప్పు
- కొబ్బరి పాలు - 1/4 కప్పు
- కొబ్బరి తురుము - 1/4 కప్పు
- యాలకుల పాడి - 1 టీ స్పూన్
- నెయ్య - 3 టీ స్పూన్లు
- జీడిపప్పు - కొంచెం
- పండు ఖర్జురం - కొంచెం



### తయారుచేయు విధానం:

- ఊద జియ్యం 4 గంటలు నానబెట్టుకుని నీడలో ఆరబోసుకుని తడి పంపి మరపట్టించుకోవాలి
- సిద్ధం చేసుకున్న పిండిలో కొంచెం నెయ్య, బెల్లం పాకం, కొబ్బరి తురుము, కొబ్బరి పాలు పోసుకుని చపాతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి
- ఈ పిండిని ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకుని మధ్యలో జీడిపప్పు, ఖర్జురం, ముక్కలు పెట్టి మరలా గుంత్రంగా ఉండ్రాలు లాగా చేసుకొని, ఇణ్ణి పాతులో 15 నిమిషాలు ఆవిలి పట్టుకుంటే కమ్మని కుడుములు తయారపుతాయి

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ కుడుములు చేసుకోవచ్చు
- కొబ్బరి, జీడిపప్పు, ఖర్జురం పద్మ అనుకుంటే వేసుకోకవోయినా పర్మాలేదు
- వేపి పాడి చేసుకున్న సుప్పుల పాడి గాని, పట్టిల పాడి గాని కలుపుకోవచ్చు

## ఊద గ్రీన్ కిచిడీ

కావలసిన పదార్థాలు:

ఊద జియ్యం - 1 కప్పు

పెసరపప్పు - 1/4 కప్పు

జీలకర్త - 1 చెంచా

మిలియాలు - 1/2 చెంచా

దాల్చిన చెక్క - చిన్న ముక్క

లవంగాలు -2

యూలకులు - 2

జిలియాసీ ఆకు - 2

పసుపు - 1/2 చెంచా

షైంధవ లవణం - రుచికి సలిపడినంత

అల్లం ముద్ద - 1/2 చెంచా

ఉల్లి తరుగు - 1/4 కప్పు

పళ్ళిమిల్చ తరుగు - 1/2 చెంచా

నెయ్య/ నూనె - 3 చెంచాలు

ఆకుకూరలు (తోటకూర, మెంతికూర, వాస్నగంటి కూర, మునగాకు) - 1 1/2 కప్పు

పుటీన - కొంచెం

కలివేపాకు - 1 రెమ్మ



తయారుచేయు విధానం:

- ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు 4-6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి
- మందపాటి గిన్నె తీసుకుని నెయ్య / నూనె తీసుకుని వేడి అయిన తరువాత జీలకర్త, దాల్చిన చెక్క యూలకులు, లవంగా, జిరాయాసీ ఆకు, మిలియాలు వేసి కొంచెం మర్గిన తరువాత ఉల్లి తరుగు, పళ్ళిమిల్చ తరుగు, అల్లం ముద్ద వేసి కొంచెం మర్గిన తరువాత పుటీనా వేసి 2 నిమిషాలు మర్గిన తరువాత, శుభ్రం చేసుకున్న ఆకుకూరలు వేసి మూతపెట్టి, 3 గ్లాసులు నీళ్ళ పోసి మూత పెట్టి, మర్గిన తరువాత నానబెట్టుకున్న ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలియబెట్టి మూతపెట్టి, బాగా ఉడికిన తరువాత షైంధవ లవణం, కలివేపాకు తరుగు వేసి పాయ్య మీద నుంచి బింబి, వడ్డించుమంటే ఎంతో కష్టాన్ని మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఊద గ్రీన్ కిచిడీ తయారుపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల బిరుదాన్యాలతో ఈ కిచిడీ తయారుపుతుంది
- కూరగాయల ముక్కలు కూడా కలుపుకోవచ్చు
- పెసరపప్పు బదులు కంబిపప్పు గాని, బోబ్బిర్లు గాని కలుపుకోవచ్చు
- నిమ్మరసం, కొత్తమీర కలుపుకుంటే రుచితో పాటు పోషక విలువలు పెయగుతాయి

గమనిక:

- అడుగంటకుండా మధ్యమధ్యలో గలిటితో కలుపుతూ ఉండాలి

అమృతాహరం

## ఊద మున్గాకు కుడిము

కావలసిన పదార్థాలు:

ఊద జియ్యం - 1 కప్పు  
పెసరపప్పు - పిడికెడు  
మునగాకు - 1/2 కప్పు  
నెయ్య/ నూనె - 1 చెంచా  
పచ్చిశేనగపప్పు - 2 చెంచాలు  
మినప్పప్పు - 1 చెంచా  
ఆవాలు - 1/2 చెంచా  
జీలకర్ర - 1 చెంచా  
పచ్చిమిల్చి తరుగు - 1 చెంచా  
అల్లం తురుము - 1/2 చెంచా  
సైంధవ లవణం - రుచికి సలపడినంత  
జంగువ - చిట్టికెడు



తయారుచేయు విధానం:

- ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు రెండూ కలిపి 4-6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి
- మందపాటి గిన్నె తీసుకుని నెయ్య/ నూనె తీసుకుని వేడి అయిన తరువాత ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిశేనగపప్పు, మినప్పప్పు, కలివేపాకు, ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసి మర్గిన తరువాత అల్లం తురుము, పచ్చిమిల్చి తరుగు, జంగువ వేసి కొంచెం మర్గిన తరువాత ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు కొలాతకు రెండింతలు నీళ్ల తీసుకుని ఆ నీళ్ల మరిగిన తరువాత మునగాకు వేసి మూతపెట్టి, 3 నిమిషాలు ఉడికిన తరువాత నానబెట్టుకున్న ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు వేసి తగినంత సైంధవ లవణం చేర్చి, మూతపెట్టి నీరు అంతా ఇగిలి ఊద జియ్యం, పెసరపప్పు ఉడికే వరకు ఉంచి, స్టోమీడ నుంచి బింబి కొంచెం చల్లాలిన తరువాత ఉండలు చుట్టుకుని ఇష్టీ పా-తలో పెట్టి 8-10 నిమిషాలు ఆచిలి పట్టుకుంటే ఎంతో కష్టాని ఊద మునగాకు కుడుములు తయారుపుతాయి.
- మనకు సబ్బిసు పట్టీతో సంజకొని తిసపమ్మ

మార్పులు:

- సామ జియ్యంతో కూడా ఈ కుడుములు చేసుకోవచ్చు
- కొర్క, ఆలిక, అండు కొర్కల రష్యలతో ఈ కుడుములు చేసుకోవచ్చు
- తీటుకూర, పాలకూర లాంటి ఆకుకూరలు లేదా క్యారెట్, బీన్స్, క్యాబేజీ లాంటి కూరగాయలు కూడా కలుపుకోవచ్చు
- కొబ్బరి కోరు కూడా కలుపుకోవచ్చు

## సామి సారకాయ రాష్ట్ర

కావలసిన పదార్థాలు:

సామి ఫిండి - 1 కప్పు

సారకాయ తురుము - 1/4 కప్పు

ఉల్లి తరుగు - 1/4 కప్పు

క్యారెట్ తురుము - 2 చెంచాలు

జీలకర్ర - 1 చెంచా

సుప్పులు - 2 చెంచాలు

వేరుశెనగుళ్లు - 1/4 కప్పు

సైంధవ లవణం - రుచికి సలపడినంత

పచ్చిమిర్చి తరుగు - 1 చెంచా

నెయ్యి/ నూనె - రొట్టెలు కాల్పుకునేందుకు సలపడినంత

కలివేపాకు - పిడికెడు



తయారుచేయు విధానం:

- వేరుశెనగపప్పు, కలివేపాకు, సుప్పులు విడివిడిగా దీర్ఘగా వేపుకోవాలి.
- వేరుశెనగుళ్లు చల్లాలిన తరువాత పాట్టు తీసి కలివేపాకు కలిపి మెత్తగా పాడి చేసుకోవాలి.
- సామి ఫిండిలో సారకాయ తురుము, క్యారెట్ తురుము, సుప్పులు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, జీలకర్ర, తయారు చేసి పెట్టుకున్న వేరుశెనగ, కలివేపాకు పాడి, సైంధవ లవణం వేసి బాగా కలుపుకుని కావాలనుకుంటే కొంచెం నీటితో గట్టిగా చపాతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి.
- నిష్టకాయంత గోళీలు చేసుకుని అరిటాకు మీద నూనె రాసుకుని రొట్టెలాగా వత్తుకుని, పెనం మీద దీర్ఘగా నూనెతో గాని, నేతితో గాని కాల్పుకుంటే సామి సారకాయ రొట్టె తయారుపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు,
- కావాలంటే మునగాకు, మంతికూర లాంటి ఆకుకూరలు కలుపుకోవచ్చు.
- కావాలంటే అల్లం తురుము గాని, కొబ్బరి కోరు గాని కలుపుకోవచ్చు.



అమృతాహరం



## సామి కశకోల్సెట్ చీన్సైర్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు:

సామి జయ్యం - 1 కప్పు  
శెనగలు - 1/2 కప్పు  
కొబ్బరి కోరు - 1/2 కప్పు  
జీలకర్త - 1 1/2 కప్పు  
ఆల్లం తరుగు - 1 చెంచా  
మిలియాలు - 1 చెంచా  
ధనియాలు - 1/2 చెంచా  
కలివేపాకు - 1 రెబ్బ  
పచ్చశెనగపప్పు - 3 చెంచాలు  
సుప్పులు - 3 చెంచాలు  
సైంధవ లవణం - రుచికి సరిపడినంత  
నిమ్మిరసం - 1 చెంచా  
ఉల్లి తరుగు - 1/4 కప్పు  
కొత్తమీర - కొంచెం  
పసుపు - 1/2 చెంచా  
నూనె - 2 చెంచాలు



తయారుచేయు విధానం:

- సామి జయ్యం, శెనగలు 4-6 గంటలు నానబెట్టి విడివిడిగా ఉడకబెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- మిలియాలు, ధనియాలు, కలివేపాకు, పచ్చశెనగపప్పు, సుప్పులు అన్ని విడివిడిగా దీర్ఘగా వేపుకుని చల్లాల్చి బరకగా ముక్కీ పెట్టుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ఒక బాణిలిలో సూనె తీసుకుని వేడి అయిన తరువాత జీలకర్త, ఆల్లం తరుగు, ఉల్లి తరుగు, కలివేపాకు వేసి మగ్గిన తరువాత ఉడకబెట్టుకున్న శెనగలు, కొబ్బరి తురుము వేసి మగ్గిన తరువాత పండి చల్లాల్చి పెట్టుకున్న సామి అన్నం వేసి తగినంత పైంధవ లవణం చేల్చి తయారుగా పెట్టుకున్న మసాలా కలిపి సర్వీచేసుకునేముందు నిమ్మిరసం, కొత్తమీర కలిపి సర్వీచేసుకుంటే సామి కొకోసట్ చన్నారైస్ తయారపుతుంది.

మర్మలు:

- అన్ని రకాల బిరుదాన్యాలతో ఈ రైస్ చేసుకోవచ్చు.
- శెనగలు బదులు మొలకెత్తిన పెసలు గాని, బోబ్బిర్లు గాని కలుపుకోవచ్చు.
- ఉల్లి తరుగు పద్మ అనుకుంటే కలుపుకోకపోయెన పర్యవేదు.
- జంగువ కావాలంటే కలుపుకోవచ్చు.

## సామి జీటర్చరాట్ ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

సామ రవ్వ - 2 కప్పులు

జీటర్చరాట్ తురుము - 1/2 కప్పు

పెరుగు - 1 కప్పు

పచ్చిమిర్చి తరుగు - 1 చెంచా

మినప్పుప్పు - 1 చెంచా

పచ్చిశెనగ పప్పు - 2 చెంచాలు

ఆవాలు - 1/2 చెంచా

జీడిపప్పు పలుకులు - పిడికెడు

జంగువ - 2 చిట్టికెలు

కలవేపాకు తరుగు - 1 చెంచా

కొత్తిమీర తరుగు - 1 చెంచా

సైంధవ లవణం - రుచికి సలపడినంత

నెయ్య/ నూనె - 2 చెంచాలు



తయారుచేయు విధానం:

- సామ రవ్వని ఒక గెస్ట్రో తీసుకుని సీళ్లు ఎహియకుండా పాడిగా ఇడ్లీ పాత్రలో పెట్టి 10 నిమిషాలు ఆవిలి పట్టి చల్లాలన తయారు తీసుకుసి 4-6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి.
- నానిన సామ రవ్వలో ఎక్కుపు సీళ్లు ఉంటే తీసివేసి, భీసికి పెరుగు, సైంధవ లవణం వేసి 30 నిమిషాలు పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ఒక బాణలిలో నెయ్య/ నూనె తీసుకుని ఆవాలు, పచ్చిశెనగపప్పు, మినప్పుప్పు, జీడిపప్పు, జంగువతో ఎహిపు పెట్టుకుని చివరగా ఈ ఎహిపుకు కలవేపాకు, కొత్తిమీర, జీటర్చరాట్ తురుము కలపి ఈ మొత్తం మిత్రమాన్ని పెరుగు, కలిపిన సామ రవ్వకు కలిపి ఇడ్లీలుగా పెట్టుకుని 10-12 నిమిషాలు ఆవిలి పెట్టుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన సామ జీటర్చరాట్ ఇడ్లీలు తయారపుతాయి.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ ఇడ్లీలు చేసుకోవచ్చు.
- మినప్పుప్పు కావాలన్నా కలుపుకోవచ్చు.
- క్యూరెట్ తురుము లేదా మీకు ఇష్టమైన కూరగాయ ముక్కలు కలుపుకోవచ్చు.
- చిరుదాన్యాలతో రవ్వ ఎలా చేసుకోవచ్చు.
- చిరుదాన్యాలు మూడు గంటలు నానబెట్టి ఎండలో బాగా ఆరబోసుకొని, తిరగలితో విసురుకొని, జల్లించుకొని పిండి, రవ్వ వేరు చేసుకొని, రవ్వతో ఇడ్లీ, ఉప్పు కిబిడి లాంటివి చేసుకోవచ్చు, పిండితో రొట్టె, గంజి, జావ లాంటివి చేసుకోవచ్చు.



అమృతావర్షి



## సామి నొంబార్ అన్నిం (జసిజల్లు బాత్)

కావలసిన పదార్థాలు:

సామి జయ్యం - 1 గ్లోను  
కంబిపప్పు - 1 గ్లోను  
చింతపండు గుజ్జు - 2 చెంచాలు  
కూరగాయ ముక్కలు - 1 కప్పు (క్యూరెట్, జీన్స్, ములక్కాడలు మొదలైనవి)  
టమాటో ముక్కలు  
నెయ్య లేక నూనె - 3 చెంచాలు  
కొత్తమీర తరుగు - 2 చెంచాలు  
జసిజల్లు బాత్ మసాలా - 2 చెంచాలు

పోవు బినుసులు:

ఆవాలు - 1 చెంచా  
కలివేపాకు - 1 రెమ్ము  
ఎండుమిల్లు - 2  
పచ్చిమిల్లు - 2  
జీడిపప్పు - పిడికెడు  
జంగువ - 1/4 చెంచా  
ఉల్లి తరుగు - 3 చెంచాలు

తయారుచేయి విధానం:

- సామి జయ్యం, కంబిపప్పు, నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుని, విడివిడిగా మూడు గంటలు నానబెట్టుకోవాలి.
- కూరగాయ ముక్కలు కూడా ఉడకబెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- మరుగుతున్న నీళ్లలో (5 గ్లోనుల నీళ్లు) కంబిపప్పు వేసి, ముప్పావు వంతు ఉడికిన తర్వాత, సామి జయ్యం కూడా చేల్చి, మెత్తగా ఉడకబెట్టుకోవాలి.
- బాణలిలో నెయ్య లేక నూనె తీసుకుని ఆవాలు, పచ్చిమిల్లు, ఎండుమిల్లు, ఉల్లి తరుగు, కలివేపాకు, జీడిపప్పు, జంగువతో పోవు పెట్టుకుని, ఉడికించుకున్న కూరగాయ ముక్కలు, టమాటో ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు మర్గిన తరువాత జసిజల్లు బాత్ మసాలా కలిపి 3 నిమిషాలు మర్గనిప్పాలి. తరువాత చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు చేల్చి మెత్తగా జారుగా ఉడికిన సామి, కంబిపప్పు మిశ్రమానికి కలుపుకుని, 5 నిమిషాలు ఉడకబిచ్చి, పైనుంచి కొత్తమీర, నెయ్య వేసుకుంటే ఫుమఫుమలాడే సామి సాంబారు అస్సుం తయారపుతుంది. అప్పడాలు, కారబ్బాంబి, పిండి పడియాలతో చాలా బాగుంటుంది.

గమనిక:

- కంబిపప్పు, సామి జయ్యం చాలా మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి.
- అడుగు అంచుకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

మార్పులు:

- పోవులో 2 బిట్టికెల శింటి పాడి కూడా చేర్చుకోవచ్చు.
- చింతపండు గుజ్జు బదులు ఆషమార్ మామిడి చూర్చు (కూడా వేసుకోవచ్చు, లేదా చించిన తరువాత నిష్టారుసం కలుపుకోవచ్చు).
- ఎస్పుడైనా మధ్యాహ్న అస్సుం పప్పు, మిగిలిన సాయంత్రం ఈ దెండూ కలిపి ఈ అస్సుం తయారుచేసుకోవచ్చు.
- కంబిపప్పు బదులు పెసరపప్పు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- కొర్క, అలిక, అండుకొర్క, ఉడకలతో ఈ పదార్థం చేసుకోవచ్చు.

ప్రగతి గ్రూప్ రజతింట్ వాలు-2018



## అండు కొర్క పిలావు

కావలసిన పదార్థాలు:

- అండు కొర్క జయ్యం - 1 కప్పు
- ఉల్లిపాయలు - 1 (ముక్కలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి)
- పచ్చిమిళ్ళు - 3 (నిలుపుగా చీల్చి పెట్టుకోవాలి)
- కూరగాయలు - 1 కప్పు (క్యూరెట్, బరాణి, బంగాళదుంప, జీస్సు)
- అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 పెద్ద చెంచా
- షాజీరా - 1/2 చెంచా
- ధనియాల పాణి - 2 చెంచాలు
- సూనె - 3 చెంచాలు
- నిమ్మరసం - 2 చెంచాలు
- పుటీను - 1 కట్ట
- నెయ్య లీక సూనె - 1 చెంచా
- జర్యానీ మసాలా దినుసులు:
- జర్యానీ ఆకులు - 2
- దాల్చిన చెక్క - 1
- లవంగాలు - 4
- యాలకులు - 2
- మిరియాలు - 1/2 చెంచా
- నోంపు - 1/2 చెంచా
- జంపత్తి - 1

### తయారుచేయు విధానం:

- అండు కొర్క జయ్యం రెండు గంఠలు నానబెట్టుకోవాలి.
- జర్యానీ దినుసులన్నీ రెండుస్కర కప్పుల సీళ్ళలో మరిగించుకుని, వడ కట్టుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- మందపాటి గిన్నెలో సూనె పోసుకొని వేడి అయిన తర్వాత షాజీర, పచ్చిమిళ్ళు, ఉల్లిపాయ, కూరగాయ ముక్కలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేస్తూ దీర్ఘగా వేయించుకోవాలి. పుటీను, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద చేర్చుకుని పచ్చివాసన పోయే దాకా కలియబెడుతూ ఉండాలి. తర్వాత భీసికి మరిగించి వడకట్టి పెట్టుకున్న సీళ్ళు చేల్చి, తగినంత ఉపు చేల్చి బాగా మరగచివ్వాలి. నానబెట్టుకున్న అండు కొర్క జయ్యం సీళ్ళు వార్పుకుని, పైన మరుగుతున్న సీటికి చేల్చి మూతపెట్టి సన్నటి మంటమీద పలాపు వండుకోవాలి. మధ్యలో ఒకటి, రెండుసార్లు గలటతో జాగ్రత్తగా కలియబెట్టుకోవాలి. బించే ముందు ధనియాల పాణి, నిమ్మరసం, నెయ్య చేల్చి ఒకసారి పూర్తిగా కలియబెట్టుకుని, పుటీన చల్లుకుంటే మంచి సువాసన, రుచికరమైన అండుకొర్క పలాపు తయారపుతుంది.

### గమనిక:

- అండు కొర్క జయ్యం మరిగె సీటికి చేల్చిన తరువాత 10 నిమిషాలు సన్నటి మంటమీద ఉడికించిన తర్వాత, పాత్ర కింద మందపాటి దీశ పెనం పెట్టి సన్నస్తి మంటమీద 10 నిమిషాలు ఉడికిస్తే అడుగు అంటకుండా పాడిపాడిగా పలాపు తయారపుతుంది.

### మార్పులు:

- కూరగాయల బదులు ఆకుకూరలు (పాలకూర, మెంతికూర) ముద్దగా సూరుకొని కూడా కలుపుకోవచ్చు.
- మొక్కబొన్న గింజలు కూడా కలుపుకోవచ్చు.
- నెయ్యతో పాటు నిమ్మరసం కలుపుకుంటే పలాపు కమ్మగా తయారపుతుంది.
- జలయానీ దినుసులు నేరుగా జర్యానీ పోపులో వేసుకుని, దీర్ఘగా వేగిన తర్వాత ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిళ్ళు అల్లి చేర్చుకుని కూడా పలాపు వండుకోవచ్చు.
- కొర్కలు, సామలు, ఊదలు, పలిగలతో ఈ పలాపు తయారుచేసుకోవచ్చు. కొర్కతకి ఒకటికి రెండు, సామలు, ఊదలకి ఒకటికి ఒకటి ముప్పొప్పు, అండుకొర్కలకి పలిగలకి ఒకటికి ముడు కప్పులు సీళ్ళు కలుపుకోవాలి).



## అండు కొర్క బాదం ఫీర్

కావలసిన పదార్థాలు:

- అండు కొర్కలు - 1 కప్పు
- బాదంపప్పు - 1/2 కప్పు
- కుంకుమ పుప్పు - 3 బిటీకెలు
- బెల్లం పాకం - 1 కప్పు
- బాదం, జీడిపప్పు - పీడికెడు
- నెయ్య - 1/4 కప్పు



తయారుచేయు విధానం:

- అండు కొర్క జయ్యం 4-6 గంటలు నానబెట్టుకుని శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- బాదంపప్పు 4 గంటలు నానబెట్టుకుని తోలు తీసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- ఒక మందపాటి గిస్నెలో నెయ్య వేసి, సన్నగా తలిగిన బాదం, జీడిపప్పు దీరగా వేపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ఇదే నేతిలో రుబ్బుకున్న అండు కొర్క పిండికి ఒకటికి మూడు కప్పులు సీళ్ల గాని, కొబ్బరిపాలు గాని కలిపి సన్నని సెగమీద గలటతో కలియబెడుతూ 80% ఉడికే వరకు కలిపి, బీనికి కుంకుమ పుప్పు రుబ్బుకున్న బాదం కలిపి ఇదే మంటమీద జార్రత్తగా కలుపుతూ 10-15 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి.
- ఇప్పుడు బీనికి బెల్లం పాకం కలుపుకుని ఐదు నిమిషాలు ఉడికించిన తరువాత పాయ్యమీద నుంచి బించి, వేపి పెట్టుకున్న బాదం, జీడిపప్పు కలిపి సర్వ్ చేసుకుంటే ఎంతో కమ్మని అండు కొర్క బాదం ఫీర్ తయారుపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ ఫీర్ చేసుకోవచ్చ.
- బాదంపప్పు బదులు వేరుకెనగగుళ్ల గాని, నుప్పులు గాని నానబెట్టి రుబ్బుకోవాలి. కాకపోతే ఇవి వేపుకుని నానబెట్టుకోవాలి. బాదంపప్పు కూడా వేపుకుని నానబెట్టుకుంటే బాగుంటుంది.
- కుంకుమ పుప్పు బదులు యాలకుల పాండి గాని, జాజికాయ పాండి గాని లేదా దాల్చినచెక్క పాండి గాని కలుపుకోవచ్చు.

గమనిక:

- ఈ ఫీర్ ఉడుకుతున్నంతసేపు సన్నని మంటమీద గలటతో కలియబెడుతూ ఆడుగు అంటకుండా జార్రత్తపడాలి.

## అండు కొర్క క్యారెట్ అడ్డె

కావలసిన పదార్థాలు:

- అండు కొర్కలు - 1 కప్పు
- కంబిపప్పు - 3 చెంచాలు
- పెనరపప్పు - 3 చెంచాలు
- బోబ్బుర్ధు - 3 చెంచాలు
- మిలియాలు - 1 చెంచా
- కలివేపాకు - 1 రెమ్ము
- ఇంగువ - 2 బిటీకెలు
- క్యారెట్ తురుము - 1/4 కప్పు
- అల్లం - చిన్న ముక్క
- షైంధవ లవణం - రుచికి సలిపడినంత
- సూనె - అడ్డె కాల్చుకునేందుకు సలిపడినంత



తయారుచేయు విధానం:

- అండు కొర్కలు, కంబిపప్పు, పెనరపప్పు, బోబ్బుర్ధు కలిపి 4-6 గంటలు నానబెట్టుకుని నీళ్ళు వడగట్టి అల్లం, మిలియాలు, కలివేపాకు, ఇంగువ వేసి మెత్తగా దోశపిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి.
- రుబ్బుకున్న ఈ పిండికి క్యారెట్ తురుము, షైంధవ లవణం కలిపి దోశ పెనం మీద దోశలుగా పోసుకుని, దోరగా కాల్చుకు ఏదైనా చట్టెతో అంటే ఎంతో రుచికరమైన అండు కొర్క క్యారెట్ అడ్డె తయారపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్నాలతో ఈ అడ్డె తయారు చేసుకోవచ్చు.
- మీకు ఇష్టం వచ్చిన ఆకుకూరలు గాని, సారకాయ తురుము గాని, కొబ్బరి కోరు గాని కలుపుకుంటే రుచితో పాటు పోషక విలువలు పెరుగుతాయి.

గమనిక:

- ఈ అడ్డె పిండి రుజ్జున వెంటనే పోసుకోవాలి. పులపకూడదు.



అమృతాస్రవం



## అండుకార్ర బొబ్బర్ వెజిటెబుల్ సూప్

కావలసిన పదార్థాలు:

అండు కొర్తల పిండి - 1/4 కప్పు

బొబ్బర్లు - 1/4 కప్పు

క్యారెట్ ముక్కలు - 1/2 కప్పు

ఉల్లి కాడల తరుగు - పిడికెడు

క్యాబేజ్ తరుగు - 1/4 కప్పు

కొబ్బరి పాలు - 1/2 కప్పు

మిరియాల పాడి - 1/2 చెంచా

జీలకర్ల - 1 చెంచా

వెల్లుల్లి తరుగు - 1 చెంచా

మునగాకు పాడి - 1 చెంచా

కొత్తమీర - కొంచెం

నిష్టురసం - 2 చెంచాలు

సైంధవ లవణం - రుచికి సిలపడినంత

నెయ్య వెస్తు - 2 చెంచాలు

తయారుచేయు విధానం:

- బొబ్బర్లు 4 రంటలు నానబెట్టుకుని మెత్తగా ఉడకబెట్టుకుని పక్షున పెట్టుకోవాలి.
- అండు కొర్త పిండి దీరగా వేపుకుని చల్లాలన తరువాత 4 కప్పులు సీరుపాసి 30 నిమిషాలు పక్షున పెట్టుకోవాలి.
- క్యారెట్, క్యాబేజ్ ఆవిలి పట్టి పక్షున పెట్టుకోవాలి.
- నానబెట్టుకున్న అండు కొర్త మిత్రమాన్ని గరిటెతో కలిపి, పాయ్యమీద పెట్టి సన్నని సెగమీద 10 నిమిషాలు మధ్యమధ్యలో కలియబడుతూ ఉడకనివ్వాలి.
- ఈ లోపల ఒక బాణలిలో నెయ్య/ వెస్తు తీసుకుని వేడి అయిన తరువాత జీలకర్ల, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి మర్గిన తరువాత, భీసికి క్యారెట్, క్యాబేజ్ ముక్కలు, ఉడకబెట్టుకున్న బొబ్బర్లు వేసి, ఒక నిమిషం మర్గనిచ్చి కొబ్బరిపాలు పాసి రెండు నిమిషాలు మర్గిన తరువాత, భీసి ఉల్లికాడలు, మిరియాల పాడి కలిపి ఈ మెత్తాన్ని పైన ఉడుకుతున్న అండు కొర్త మిత్రమానికి కలిపి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి సర్య చేసుకునేముందు నిష్టురసం, కొత్తమీర, మునగాకు పాడి కలిపి సర్య చేసుకుంటే ఎంతో రుచితో పాటు ఆరోగ్యకరమైన సూప్ తయారపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చియదాన్నాలతో ఈ సూప్ చేసుకోవచ్చు.
- వెల్లుల్లి పద్ధనుకుంటే అల్లం తరుగు కలుపుకోవచ్చు.
- కొబ్బరిపాలు పద్ధనుకుంటే కలుపుకోకపోయినా పరాలేదు.
- మీకు నచ్చిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు కలుపుకోవచ్చు.
- కలవేపాకు పాడి గాని, పుటీన గాని కలుపుకుంటే మలింత రుచి పెరగటమే కాక వోషక విలువలు కూడా పెరుగుతాయి.
- పలచగా ఉండాలా, చిక్కగా ఉండాలా అన్నాబి మీ సాకర్మాన్ని బట్టి మీరు సీళ్లు కలుపుకోవచ్చు.

గమనిక

- మిత్రమానికి సుమారు ఉండు కష్టమరియు గ్రహించి ఉండుతో కలియబడుతూ ఉండాలి.

## కొర్కెప్పుంట కుకులీట్ లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్కె పిండి - 1 కప్పు
- బాదంపప్పు - 1/4 కప్పు
- జీడిపప్పు - పిడికెడు
- ఎండుకొబ్బరి - 1/4 కప్పు
- పండు ఖర్జూరం - 1 కప్పు
- తాటిబెల్లం - 1/4 కప్పు
- నెయ్య - 2 చెంచాలు
- దాల్చినచెక్క పాండి - 2 బిటీకెలు



తయారుచేయు విధానం:

- కొర్కె పిండి నేతిలో దీరగా వేపుకోవాలి.
- ఖర్జూరం ముక్కలు, బాదంపప్పు, ఎండు కొబ్బరి, జీడిపప్పు కూడా దీరగా వేపుకోవాలి.
- పండు ఖర్జూరం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- తాటిబెల్లం లేతపాకం పట్టుకుని చల్లాల్చి పెట్టుకోవాలి.
- బాదం, ఎండుకొబ్బరి, జీడిపప్పు, కొర్కె పిండితో కలిపి మిక్కీ పట్టుకుని భీనికి తాటిబెల్లం పాకం, దాల్చినచెక్క పాండి కూడా కలిపి మిక్కీ పట్టుకుని లడ్డులుగా చుట్టుకుంటే ఎంతో కష్టాని మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొర్కె ప్రెప్పుంట్ లడ్డు తయారపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్నాలతో ఈ లడ్డు చేసుకోవచ్చు.
- బెల్లం వద్దనుకుంటే తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు.
- నెయ్య వద్దనుకుంటే కొబ్బరి సూనె అయినా వాడుకోవచ్చు.

## కొర్కె జంతికలు

కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్కె జియ్యం - 2 కప్పులు
- మినప్పుప్పు - పిడికెడు
- వెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
- కారం పాండి - 2 టీ స్పూన్లు
- ధనియాలు - 2 టీ స్పూన్లు
- జీలకర్క - 1 టీ స్పూన్
- ఉప్పు - తగినంత
- సూనె - 1/2 శీటర్



### తయారుచేయు విధానం:

- కొర్క జయ్యం, మినపుపు, ధనియాలు దోరగా వేపుకుని, మెత్తగా మర పట్టించుకుని, జల్లెడతో జల్లించుకోవాలి.
- పెనరపప్పు ఒక గంట నానబెట్టుకుని మెత్తగా ఉడకబెట్టుకుని, పప్పు గుత్తితో మెత్తగా మెదుపుకోవాలి.
- జల్లించుకున్న పిండిని ఉడికించుకున్న పెనరప్పు, కారం, జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు, రెండు చెంచాలు నూనె లేదా వెన్న వేసి తగినంత నీరు చేస్తే చపాతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి.
- మూకుడులో నూనె తీసుకుని నూనె పోసి, వేడి అయిన తరువాత జంతికల చక్కంతో ఈ పిండిని పెట్టి వేడి అయిన నూనెలో జంతికలు పత్తుకుని దోరగా వేపుకుంటే ఎంతో కమ్ముని కొర్క జంతికలు తయారు అపుతాయి.

### మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ జంతికలు తయారు చేసుకోవచ్చు.
- కలివేపాకు ఎాడి గాని, పుటీన పేస్తే గాని జంతికల పిండిలో కలుపుకుంటే రుచితో పాటు పోషక విలువలు కూడా పెరుగుతాయి.

## కొర్క దెక్కలు

### కావలసిన పదార్థాలు:

కొర్క పిండి - 1 కప్పు

దంపుడు జయ్యం పిండి - 1 కప్పు

శెనగపిండి - 1 కప్పు

వేరుశెనగగుళ్లు - పిడికెడు

ఎండు కొబ్బరి - పిడికెడు

కలివేపాకు - 1/2 కప్పు

అల్లం - చిన్న ముక్క

పచ్చిమిల్చి - 2

జీలకర్ర - 1 చెంచా

ఇంగువ - 2 బిటీకెలు

వెన్న - 2 చెంచాలు

ఉప్పు - తగినంత

నూనె - చెక్కలు కాల్పుకునేందుకు సలిపడ



### తయారుచేయు విధానం:

- కొర్క పిండి, జయ్యం పిండి, శెనగపిండి.. అన్న కలిపి జల్లించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- వేరుశెనగగుళ్లు దోరగా వేపుకుని చల్లాలిన తరువాత పాట్టు తీసి బీనితో పాటు ఎండు కొబ్బరి, కలివేపాకు, అల్లం, పచ్చిమిల్చి, రుబ్బుకుని ఈ మిత్రమాన్ని తయారుగా పెట్టుకున్న పైమిత్రమానికి కలిపి వేడి చేసుకున్న వెన్న కలిపి బాగా కలుపుకుని జీలకర్ర, ఇంగువ, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి కొంచెం వేడినీళ్లతో చపాతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి.
- ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి చెక్కలుగా పత్తుకుని కాగుతున్న నూనెలో దోరగా వేపుకుంటే ఎంతో కమ్ముని కొర్క చెక్కలు తయారపుతాయి.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ చెక్కలు చేసుకోవచ్చ.
- పాలకూర పేస్టు కూడా ఈ మిశ్రమానికి చేర్చకోవచ్చ.
- ఎండు కొబ్బరి వద్దనుకుంటే కలుపుకోకపోయినా పర్మాలేదు.
- నువ్వులు కావాలనుకుంటే కలుపుకోవచ్చ,
- జయ్యం పిండి వద్దనుకుంటే కలుపుకోకపోయినా పర్మాలేదు.

## కొర్క ఉసిరి కలివేపాకు రైస్

కావలసిన పదార్థాలు:

- కొర్క జయ్యం - 1 కప్పు  
కలివేపాకు - 1/4 కప్పు  
ఉసిరి తురుము - 1/4 కప్పు  
అల్లం తరుగు - 1/4 బిస్కు చెంచా  
జంగువ - 2 బిటీకెలు  
ఆవాలు - 1/2 బిస్కు చెంచా  
పచ్చిశెనగపప్పు - 3 చెంచాలు  
మినప్పుప్పు - 1 చెంచా  
హీలకర్క - 1/2 చెంచా  
సూనె - 2 చెంచాలు  
వేరుశెనగగుళ్లు - పిడికెడు  
నువ్వులు - 2 చెంచాలు  
పసుపు - 1 బిస్కు చెంచా  
ఎండుమిళ్లి - 2  
పచ్చిమిళ్లి - 1



తయారుచేయు విధానం:

- కొర్క జయ్యం 4 గంటలు నానబెట్టి పాడిపాడిగా అన్నంలాగా ఎండుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- కలివేపాకు, వేరుశెనగగుళ్లు, నువ్వులు, పచ్చిశెనగపప్పు విడిపిడిగా దోరగా వేపుకుని, వేరుశెనగగుళ్లు చల్లాలిన తరువాత పాట్టు తీసి అస్త్రి కలిపి పాడి కొట్టుకోవాలి.
- బాణలిలో సూనె తీసుకుని వేడి అయిన తరువాత ఆవాలు, పచ్చిశెనగపప్పు, మినప్పుప్పు, అల్లం వేసి మగ్గిన తరువాత ఎండు మిళ్లి, పచ్చిమిళ్లి, జంగువ, కలివేపాకు వేసి ఒక నిమిషం తరువాత ఉసిరి తురుము, పసుపు వేసి కొంచెం మగ్గిన తరువాత చల్లాల్చి పెట్టుకోవాలి.
- చల్లాల్చి పెట్టుకున్న కొర్క అన్నాలికి పైన తయారుగా పెట్టుకున్న కలివేపాకు మసాలా కలిపి, తరువాత ఉసిరి పోపు కూడా కలిపి, తగీనంత పైంధప లపణం కలిపినట్టయితే ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన కమమ కొర్క ఉసిరి కలివేపాకు రైన్ తయారు అపుతుంది.

మార్పులు:

- అన్ని రకాల చిరుదాన్యాలతో ఈ రైన్ చేసుకోవచ్చ.
- కావాలనుకుంటే కొంచెం నిమ్మరసం, కొత్తిమీర కలుపుకోవచ్చ.

## కొన్ని వెంటింటి ఆరోగ్య చిట్టాలు:

- చిరుదాన్యాలు అస్నే కూడా 4-6 గంటలు నాసబెట్టుకుని మాత్రమే పండుకోవాలి. చిరుదాన్యాలే కాదు, అస్ని రకాల ధాన్యాలు అంటే మనం వాడేటటువంటి పవ్వుధాన్యాలు కంచిప్పు, పెనరప్పు, బోబ్బిర్లు లాంటివి. ధాన్యాలను కచ్చితంగా నాసబెట్టుకుని మాత్రమే పండుకోవాలి. భినీవలన ధాన్యాల లోని ఫిండి పదార్థం మరియు మూసంకృత్తులు సులువుగా జీర్ణం అవడమే కాక పోషక విలువలు పెరుగుతాయి.
- పులిపెయార, కొబ్బరి అస్నం లాంటి లాంటికి అస్నం పాడిపాడిగా రావాలంటే చిరుదాన్యాలు 4 గంటలు నానిన తర్వాత, ఊద జయ్యం, సామ జయ్యానికి 1 చెంచాడు నూనె కలిపి ఒకటికి రెండు సీళ్ళు, కొర్క, ఆలక జయ్యానికి ఒకటికి రెండుస్వర సీళ్ళు, అండు కొర్క, పరిగ జయ్యానికి ఒకటికి మూడు సీళ్ళు ఎసి ఇండ్రీ పాత్రలో గిస్టైపెట్టి 15-20 నిమిపాలు ఆవిల పట్టుకుంటే అస్నం పాడిపాడిగా పస్తుంది. అదే మామూలు అస్నంలాగా మెత్తగా కావాలంటే నూనె కలపకుండా కొంచెం ఎక్కువ సీళ్ళు పోసుకుని ఇండ్రీ పాత్రలో ఆవిల పట్టుకుంటే ఎంతో చక్కగా ఉడుకుతుంది.
- తీవి పదార్థాలు పండుకునేటప్పుడు చిట్టికెడు శోంత పాడి కలుపుకుంటే తీవి పదార్థాలు సులువుగా అరగటమే కాక కప దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
- తీవి పదార్థాలు పండేటప్పుడు యాలకుల పాడితో పాటు కొంచెం దాల్చినచెక్క పాడి కలుపుకుంటే రక్తంలో చక్కర శాతం ఉన్నపళంగా పెరగకుండా కాపాడుతుంది.
- విందులకు వినోదాలలో కొంచెం ఎక్కువ తిని భుక్కాయాసంగా ఉంటే, ఒక కప్పుడు దాల్చినచెక్క కపోయం ఆగితే తీసుకున్న ఆహారం సులువుగా అరుగుతుంది.
- అప్పుడప్పుడు పంటల్లో వాము వాడుతుంటే అజీర్ణ సమస్యలకు, మూత్రకోశ సమస్యలకు మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- కరక్కయ చూర్చం రెండు భాగాలు, పనువు ఒక భాగం, తాటిబెల్లం నాలుగు భాగాలు తీసుకుని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గీంజల పరిమాణంలో గోళీలుగా చేసుకుని ఉదయం రెండు గోళీలు, సాయంత్రం రెండు గోళీలు తీసుకుంటూ చప్పిటి పథ్యం చేస్తూ నల్లిరు పచ్చడి అప్పుడప్పుడూ తీసుకుంటూ, ముల్లంగి రసం కూడా నేపిస్తుంటే శైల్ప్య, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలకు చక్కటి పరిష్కారం కలుగుతుంది.
- ఆగకుండా ఎక్కిళ్ళు, జలుబు, భారం, అజీర్ణం సమస్యలకు వుచీనా ఆకుల కషాయం ఆగితే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- రేగుపళలో ఉప్పు, జీలకర్త దంచి చిన్న చిన్న పడియాలుగా పెట్టుకుని బాగా ఎండిన తరువాత, నిలువ ఉంచుకుని అప్పుడప్పుడు నేపిస్తుంటే ఆకలి పెరుగుతుంది. లాలాజలం బాగా ఊలి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
- పుట్టుల పశ్చా, ఖర్చురం, తాటిబెల్లం కలిపి లడ్డులుగా చుట్టు కుని అప్పుడప్పుడు తింటూ ఉంటే కండ పుష్టి పెరుగుతుంది.
- వాల్పస గంజిలో వాము కాని, జీలకర్త కాని కలిపి దానికి కొంచెం ఉసిలిక పాడి, సైంధవ లవణం కలిపి నేపిస్తుంటే ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో మనం కోల్పోయిన ఖనిజ లవణాలు భర్తీ అవడమే కాక, శక్తినిస్తుంది.
- మూత్రం సాఫీగా జాలీ అవ్వాలంటే బచ్చులి ఆకు కషాయం చిన్న కప్పుడు రెండు పూటలా తీసుకుంటుంటే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- వేరుశెనగరుళ్ళతో పాటు బెల్లం కలిపి తింటే వేరుశెనగరగుళ్ళ పలన కలిగే పైత్యానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
- కలివేపాకు, మునగాకు, చింతపండు సీడలో ఎండబెట్టుకుని పాడి చేసుకుని మనం పండుకునేటటుపంటి పదార్థాలలో అంటే ఇండ్రీ పిండిలో, దోశల పిండిలో, రొట్టెల పిండిలో, జంతికలు, గారెలలో, పశ్చా, రసం లాంటి పదార్థాలలో ఒక చెంచాడు కలుపుకుంటే కమ్ముదనంతో పాటు పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా వ్యాధి నిరీధక శక్తి పెరుగుతుంది
- నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే దాహంతో పాటు అజీర్ణం చేస్తూ వెన్న తీసిన పలచటి మజ్జిగలో సైంధవ లవణం, నిమ్మరసం కలుపుకుని ఆగితే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- చిరుదాన్యాల పిండలో జావ, గంజిలాంటివి చేసుకుని దానిలో వాము, మిలియాల పాడి, నిమ్మరసం, జీలకర్త, కలివేపాకు పాడి, మునగాకు పాడి లాంటివి కలుపుకుని అప్పుడప్పుడు ముఖ్యంగా నీరసంగా ఉన్న, ఆరోగ్యం బాగా లేకపోయాని ఇలాంటి జాపలు తాగుతుంటే సులువుగా జీర్ణం అవటమే కాక ఆకలి పెరుగుతుంది.
- భ్రాష్ట పట్టికబెల్లం పెరుగుపైన తేటలా నూరి నేపిస్తే మూత్రం ఎ—శీసేటప్పుడు మంట తగ్గుతుంది.

**ప్రగతి గ్రూప్ రజిస్టర్డ్ వాలు-2018**



- కొర్క పిండి గాని, ఆలిక పిండి గాని, కొబ్బరి నూనె, పసుపు వేసి ఉడకబెట్టి, వాపులు, గడ్డలకు పైపూతగా రాస్తుంటే త్వరగా మెత్తబడి తగ్గుతాయి.
- ఆలిక పిండి, అండు కొర్క పిండిని నుచ్చిపిండిలో కలిపి స్నానం చేస్తుంటే చర్చవ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- పాశ్వగంటి ఆకుల రసం తీసుకుని దీనికి సమానంగా కొబ్బరి నూనె తీసుకుని కలిపి సగం అయ్యేదాకా వేడిచేసి, చల్లార్చిన తరువాత తలకు మర్దన చేస్తుంటే నేతు రీగాలకు చాలా మంచిబి కళ్ళకు చలవ చేస్తుంది.
- గో మూత్రం, తులసి, ఉపు, నిమ్మరసం కలిపి నూతన వేస్తును గడ్జి, ఆమర లాంటి చర్చ వ్యాధులకు పైపూతగా పూస్తుంటే మంచి గుణం కనపడుతుంది.
- దానిమ్మపండు తోలును ఎండించి చూర్చం చేసి పెట్టుకుంటే అరుచి, పైత్యం, పైల్స్ లో రక్తం ప్రవిస్తుంటే ఈ చూర్చాన్ని వెన్న తీసున మళ్ళీగలో గాని, గోరువెచ్చని సీటిలో గాని కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తే మంచి గుణం కలుగుతుంది.
- తీపి పదార్థాలు చేసుకునేటప్పుడు యాలకుల పాణితో పాటు రెండు బిటీకెలు దాల్చినచెక్కు పాణి కూడా కలుపుకుని మండు కుంటే ఆ తీపి పదార్థం తీస్తు తరువాత మన రక్తంలో ఉన్న పశంగా చక్కెర శాతం పెరగకుండా కాపాడుతుంది.
- లడ్డులు, అప్పులు, బూరెలు లాంటి తీపి పదార్థాలు చేసుకునే టప్పుడు పుచ్చగింజల పప్పు గాని, గుమ్మడి గింజల పప్పు గాని వేపుకుని, పాణి చేసుకుని కలుపుకుంటే రుచితో పాటు ముఖ్యంగా గర్జిణీలకు వచ్చే రక్తహీనతకు బలవర్ధకఫైన ఫలపోరంగా తయారపుతుంది.
- దీశలు, ఇడ్డిలు, రొట్టెలు చేసుకునేటప్పుడు ఆ పిండ్లలో క్వారెట్, జీటరాట్ లాంటి కూరగాయంల తగువులు, లేదా మెంతికూర, మునగాకు, తోటకూర లాంటి ఆకుకూరలు కలుపుకుంటే రుచితో పాటు పోషక విలువలు పెరుగుతాయి.
- బాలింత లకు చనుబాలు బాగా పడాలంటే దంపుడు జయ్యం పిండిని గాని, కొర్క జయ్యం పిండి గాని, ఊద పిండిని గాని పాలలో ఉడికించి జావలాగా తాగుతుంటే చక్కటి గుణం కనబడుతుంది.
- ఎప్పుడైనా కొబ్బరి పదార్థాలు ఎక్కువగా తిని, అజీల్కా ఉంటే జొస్తు పేలాలు గాని, మరమరాలు గాని తింటే విరుగుడు కనబడుతుంది.
- నూనె మరియు నెయ్య పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే కడుపులో వికారంగా ఉండి దప్పిక ఎక్కువ అపుతుంది. దీనికి పల్లుబీ మళ్ళీగలో నిమ్మరసం, ఒక బిటీకెడు ఉపు కలుపుకుని తాగితే మంచి గుణం కనపడుతుంది.
- తరచుగా రాగులు మరియు సజ్జలు మన ఆహారంలో తీసుకు ఉంటుంటే రక్తహీనత నుండి మనభ్యాసం కావాడుకోవచ్చు.
- పిల్లలకు చిరుదాన్నాలతో పాటు ఖర్జురం, బాదం, ఆకు కూరలు, పండ్లు ముఖ్యంగా వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచే కమలాలు, బత్తుయిలు, శక్తినిచ్చి ఆజీర్ణాన్ని తగ్గించే ఆరటి పండ్లు, దానిమ్మ, రక్తహీనతను తగ్గించే పుచ్చపండ్లు, బోప్పాయి పండ్లు మొదలగునవి తరచుగా తినిపిస్తూ ఉంటే వాళ్ళ ఆరోగ్యంగా పెరగటమే కాక, వాళ్ళ మొదడు పనితీరు పెలిగి ఉత్సాహంగా తయారపుతారు.
- రాగులు మొలక కట్టి ఎండబెట్టి మాల్ట్ చేసుకొని దీనిలో ఖర్జురం, వేపి పాణి చేసుకున్న సుప్పులు, పట్టిలు, అరటిపండు లాంటివి కలిపి ఇస్తుంటే వాళ్ళకి మంచి ధాతు పుష్టి కలిగి ఆరోగ్యంగా పెరగుతారు.
- రాగులు (చోళ్ళ) మన పెరట్లో చల్లితే మొలకెత్తిన తరువాత ఒక అర అడుగు పెలిగిన తరువాత, వాటి ఆకుల రసం తీసి (రెండు చెంచాలు) ఒక కప్పు సీళ్ళతో కలిపి దానికి తేనె కలిపి తాగించినట్లుయితే బాగా రక్తం పట్టడవే కాక, పిల్లల్లో పెరుగుదల కూడా ఉంటుంది.
- కొబ్బరి పాలలో బాగా పండిన చిస్తు అరటిపండు దానితో పాటు తేనె కలిపి తరచు ఇస్తున్న వాళ్ళ బాగా ఆరోగ్యంగా తయారపుతారు.
- సగ్గబయ్యం జూవ తరచుగా ఇస్తూ ఉండటం మంచిబి.
- పచ్చి అరటికాయ ఉడికించి ఆపుపాలలో కలిపి కొంచెం ఖర్జురం కలిపి ఆపుడప్పుడూ ఇస్తుంటే వాళ్ళకు ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది.
- శోంతి, జీలకర్, వాము సమభాగాలుగా తీసుకుని, దీర్గగా వేయించి చూర్చం లాగా చేసుకుని, ఈ చూర్చానికి పాపు పంతు సైంధవ లవణం కలిపి ఒక సీసాలో ఉంచుకుని పిల్లలు తినే మొదటి మర్దలో పాప టీ స్యూన్ ఆపు నెయ్యతో కలిపి తినిపించినట్లుయితే వాళ్ళకు ఆకలి పెరగటమే కాక జీర్ణశయ సమస్యలకు మంచి పరిష్కారం.
- పిల్లలు కడుపులో నులి పురుగులతో బాధపడుతుంటే పై



- చూర్చాన్ని తరచుగా భోజనంలో పైన చెప్పిన విధంగా తినిపిస్తూ ఉదయాన్నే వరగడుపున రెండు చెంచాల ఉఖ్మిపాయల రసాని గాని, ఒక కప్పు దానిమ్మ పండ్ల రసాన్ని గాని తాగిస్తుంటే వాళ్లకు ఆ సమస్యకి చక్కబేపరిష్కారం కనపడుతుంది.
- వాళ్ల భోజనంలో పిల్లనంత ఆపు నెయ్య చేల్విస్తుయితే వాళ్ల మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది.
  - వాము, మిలియాలు సమభాగాలుగా తీసుకుని పెనం మీద మూడ్చి చూర్చం చేసి సీళ్లలో 20 నిమిషాలు నానబెట్టి, పడకట్టి, పిల్లలకు ఇస్తూ ఉంటే కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణ విరేచనాలు, జలబు వంటి సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.
  - వాము ఆకుల రసం ఒక చెంచాడు గోరువెచ్చని సీళ్లలో కలిపి పిల్లలకు పట్టిస్తుంటే పిల్లలకు తరచూ తలత్తే అజీర్ణం, అతిసారం, కడుపునొప్పి, మూత్రకోశ సంబంధ సమస్యలకు చక్కని ఉపశమనం కలుగుతుంది.
  - పెలిగే పిల్లలకు కడుపు ఉబ్బరంగా ఉన్న కడుపు నొప్పిగా ఉన్నా అర చెంచాడు నోంపును కచాయంలా చేసి తాగిప్పే మంచి గుణం కలుగుతుంది.
  - పిల్లలకు అన్ని రకాల విరేచనాలకు ఆపు నేతిలో వేయించిన పిప్పళ, నోంపు మిలియు యాలకుల లోపలి గింజలను పటిక బెల్లంతో గాని, తాటిబెల్లంతో గాని దంచి కుంకుడు కాయంత పరిమాణంలో పూటకు రెండు చొప్పున మూడు పూటలూ ఇస్తూ ఉంటే మంచి గుణం కనపడుతుంది.
  - పిల్లలకు తరచూ పచ్చే రొంపలకు తమలపాకు వెచ్చి చేసి 1 చెంచాడు రసం తీసి, దానికి ఒక చెంచాడు తేనె కలిపి ఇస్తూ ఉంటే మంచి గుణం కనపడుతుంది.
  - చంటిపిల్లలు కడుపునొప్పితో బాధపడుతుంటే తమలపాకు మీద ఆముదం రాసి పెనం మీద వేడిచేసి కడుపు మీద పెట్టిన ట్లయితే కడుపునొప్పి తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఇదే ఆకును ఛాతీ మీద పెట్టినట్లయితే దగ్గులకు, రొంపలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
  - పిల్లలకు అప్పుడుపుడు అంటే వారానికింకసాల వేపాకు రసం, నేల ఉసిలిక రసం ఒక చెంచాడు ఒక కప్పు సీళ్లలో కలిపి తాగిస్తుంటే వాళ్ల కాలేయ పని తీరు మెరుగుపడుతుంది.
  - పిల్లల కడుపులో నులి పురుగులు ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మూడు చెంచాల దానిమ్మ పట్ట కచాయంతో ఒక చెంచాడు గానుగాడిన నువ్వుల నూనె కలిపి మూడు నుంచి ఐదు రీజ్లాలు తాగించి నట్లయితే మంచి గుణం కనపడుతుంది.
  - పిల్లలకు గజ్జె, తామర మిలియు ఇతర చర్చ వ్యాధాలు ఉన్నట్లయితే గలికవేళ్లు, పసుపు కలిపి దంచి పైపుతగా రాస్తూ దాంతో పాటు ఒక చెంచాడు వేపాకు రసంలో ఒక చెంచాడు తేనె కలిపి తాగిస్తున్న లేదా దోరగా వేయించి చూర్చం చేసిన వాము (1/4 బిస్టు చెంచా) పాతబెల్లం కలిపి కుంకుడు కాయంత గోళీలుగా చేసి, పూటకు ఒక గోళీ చొప్పున రెండు పూటలూ తినిపిస్తున్న మంచి గుణం కనపడుతుంది. పిటీతో పాటు వాళ్లకి తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం ఇస్తూ ఉండాలి.
  - నాలుగు తులసి ఆకులు కప్పుడు సీళ్లలో మిలిగించి ఒక బిటికెడు పసుపు వేసి కావాలంటే తాటిబెల్లం కూడా కలిపి పిల్లలకు తాగిస్తుంటే జ్వరాలు, రొంపల నుండి మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
  - పిల్లలకు ఘైదాతో చేసిన పదార్థాలు ఎట్టి పరిస్థితిలో పెట్టరాదు. పెట్టినచో వాళ్ల జీర్ణశయంతో ఈ ఘైదా పూతలాగా ఏర్పడి తరువాత వాళ్లు ఎంత మంచి పోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకున్న ఆ పోషకాలు శరీరం స్వీకరించకుండా ఈ ఘైదా అడ్డుపడుతుంది. బీనివలన పిల్లల్లో ఊబకాయ సమస్యతో పాటు మరెన్నే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
  - పిల్లలకు ముఖ్యంగా కృత్రిమ రంగులు వేసిన పదార్థాలు, రసాయనాలు కలిగి ఉన్న ఆహార పదార్థాలు అలవాటు చేసినచో వాళ్ల జీర్ణశయం బలహీనపడటమే కాక మానసికంగా ఎదుగుదల ఉండదు. పిల్లలు చురుకుతనం కోల్పియి మందకొడిగా తయారపుతారు.
  - పిల్లలకు పిల్లనంతగా ఆపులు ఆడేందుకు ప్రోత్సహించాలి. బీనివలన వాళ్లకు మెదడుకు సరి అయిన రక్తపుసరణ మిలియు వాళ్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
  - పిల్లనంతగా పిల్లలతో కలిసి భోజనం చేయండి. భోజనం చేసేటప్పడు భోజనం గొప్పదసం గులించి దానిలో వాడిన పదార్థాల పోషక విలువల గులించి మాట్లాడుతూ ఉండండి బీనివలన చిన్నప్పటి నుంచి వాళ్లకు ఆహారానికి, ఆరోగ్యానికి ఉన్న సంబంధం గులించి అవగాహన ఏర్పడి భావితరాల వాళ్లకు ఈ విద్య అందించబడుతుంది.



సతీమణి శ్రీమతి ఉప గాలితో డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

## సిరిధాన్యాలు ఐలా ఏనిచేస్తాయని బాస్త్రీయంగా ఫీకెలా తెలుసు?

ప్రిథివీ స్వాతంత్ర్య కార్బోన్ బాదర్వలి ఈ ఎసింత దహరింథాన్ ముఖాముఖి

తృత్తః ఘలానా రోగానికి ఘలానా సిలిధాన్యాలని, కషాయాలు మీరు ఎలా నిర్మాలించుకున్నారు. అంటే హార్టోస్ అనమతుల్యతను సలచేయడానికి సామెలు మంచివనీ, ఎముకల మజ్జ భాగవటానికి అలికెలు మంచివని ఎలా చెప్పగలుగుతున్నారు?

డా. ఖాదర్: సామెలకి, (PCOD) °హర్టోస్ లు అనమతుల్యతను సలచేయడానికి పశిచేస్తాయని రోగాలు పచ్చిన వాళ్ళకి సతతంగా ఈ ధాన్యాలను ఇచ్చి, వాలిలో పచ్చిన మార్పుల ద్వారా గమనించాను. అటీ కాకుండా మన దేశంలో ఉన్న ఆయుర్వేద పుస్తకాలలోని జ్ఞానం నుంచి.. నేను చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రాణీన్ చేస్తున్న పోమియోపతి విజ్ఞానం నుంచి ద్రవ్య భీషిక (Material Medica) అనే పుస్తకాల నుంచి చాలా విషయాలు తెలుసుకొన్నాను. మన పురాణాల్లోనూ కొన్ని చోట్ల ఈ విషయాలు ఉన్నాయి. అంటే మహా స్వామి యుధ్యం చేసి పచ్చాక ఊపిలి అందకుండా ఉన్నప్పుడు ప్రియాంగు పాయనం అంటే కొర్రల పాయనం ఇచ్చినట్లు వెంకటేశ్వరస్వామికి దెబ్బి తగి లినప్పుడు సామల జావ ఇచ్చినట్లు చెప్పుబడి ఉన్నాయి. క్షయ రోగం ఉన్న వాళ్ళకి కొర్రల జావ చేసి ఇస్తే, వాళ్ళు మూడు రోజుల్లో తేరుకోవడం గమనించాము. ఇలా పుస్తకాల నుంచి త్రయోగాల నుంచి పురణాల నుంచి చాలా విషయాలు నేకలించాము.



అమృతాస్రవేస్



ఈ ధాన్యాలను రోగులకి చ్చి, వాళ్ళకు బాగవతూ ఉంటే లకార్పు చేసుకున్నాం. ఐదు ధాన్యాలలో ఏ ధాన్యము స్నేహ రోగాలు మాయమపుతున్నటీ తెలుసుకొన్న తరువాత రక్తసంబంధిత రోగాలకి అలికెలు, జవనాంగ సంబంధిత రోగాలకి సాంఘిక, పచన నాళానికి కొర్పులు అంటుకొర్పులు ఇచ్చి ప్రాయోగికంగా రోగులను 5,6 సంవత్సరాలు గమనించిన తరువాత ఒక నిర్ధారణకు వచ్చాం.

అలాగే, కషాయాల గురించి కూడా.. రావి చెట్లు, వేవ చెట్లు చుట్టూ త్రదఖ్షిణలు చేస్తే ఫిల్లలు పుడతారని ఇలా మన పూర్వీకులు చెప్పిన దాన్ని ప్రాయోగికంగా చేసి చూశాం. ఏదైతే ఫలితాలను ఇస్తుందో దాన్ని గట్టిగా చెప్పటం ముఖ్యమనిపించించి. బీటికి వైజ్ఞానికంగా, శాస్త్రీయంగా విపరణలు లేకపోయినా, ఇచ్చి కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచీ వస్తున్న జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానాన్ని మళ్ళీ ప్రాయోగికంగా రోగుల మీద ఉపయోగించి, గమనించి.. ప్రాయోగికంగా ఇచ్చి ఇదే అని నిర్ధారణగా చెప్పగలిగే స్థితికి వచ్చాను. కానీ అందర లాగా కాకుండా.. ఈ కషాయాలు చాలా సరళంగా ఉండాలి. సామాన్య ప్రజలకు అధ్యం కావాలి. ఎవరైనా చేసుకోగలగాలి అనే విషయాన్ని చాలా ఎక్కుపగా ఆలోచించాను. అంటే ఆయుర్వేద పుస్తకాలలో ఈ కషాయం ఈ రోగానికి అనే విషయాలు చాలా ఉన్నాంఱా. అటుపంటి కషాయాలకి మళ్ళీ ఆయుర్వేదం ఇంక్షరు అపసరం ఉంటుంది. అంటే ఎవరో బాగా చేతనయిన వాళ్ళు చేసి ఇవ్వాలి. దాని కంతటికి మళ్ళీ పనివాళ్లు, డబ్బు అపసరం ఉంటుంది. ఇలాంటి విషయాలను గమనించి చిన్న చిన్న పనులతోనే పెద్ద పెద్ద రోగాలను ఎలా తగ్గించవచ్చు అని ఆలోచించి, అధ్వయనం చేసి ఈ సరళమైన కషాయాలను రోగులకు ఇవ్వటం మొదలుపెట్టాను. పౌలియోపతి మెటలియం మెడిక (ట్రిప్యూగుళ బీపిక)ను ఇరవై సంవత్సరాలుగా చదువుతూ ఉండటం పల్ల ఏవి పదార్థాలకు ఏ గుణాలు ఉన్నాయో ర్పహించాను. దానికితోడు నాకు Physicology, botony, Genetic Engineering, Organic Chemistry, bio Chemistry, అన్ని అమూలార్థంగా తెలుసు. దాని తరువాత నేను ఒక Trained Scientist్ కదా! ఇంత Background ఉండటం పల్ల రోగులకు ఇచ్చి ప్రయోగాలు చేసి బాగవడటం గమనించి నిర్ధారణ చేసుకున్నాను.

త్రశ్శ: మీరు ఈ సిలధాన్యాలను అస్తుం, రొట్టుల రూపంలో కాకుండా గంజి (జూవ) రూపంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని, బాగా జబ్బు పడిన వారు కొచ్చి వారాలు గంజి తాగితే రోగం వేగంగా తగ్గుతుందని చెబుతుంటారు. ఎందుకలా?

ఊ. ఖూదర్: రష్టు చేసి గంజి చేయడం ఒక పద్ధతి. మొత్తం ధాన్యాల్ని నానపెట్టి గంజి చేయడం ఇంకో రకం. ఎలా చేసుకొన్న పొష్టికాంశాలు, పీచు పదార్థాలకి ఏమీ ఇబ్బంది లేదు. ఎందుకు గంజి రూపంలో తీసుకోవాలన్నటి అతి ముఖ్యమైన విషయం. మానవ జాతి ఆబి నుంచే వేల వేల ఎకంాలల్లో సహజంగా ఈ ధాన్యాలు పెరుగుతూ ఉండేవి. అప్పుడు మానవ జాతి ఈ ధాన్యాన్ని తెచ్చుకొని నీళ్ళలో రాత్రి పూట నానపెట్టుకొని పాద్మనాబ పండుకునే వారు. ఈ అలవాటు వేల సంవత్సరాలు నుంచి ఉంది. అప్పుడు తిరగళ్ళు, రోలు, రోకలి లేవు. చాలా వేల సంవత్సరాలు నుంచి మానవుని పచనాళం ఈ గంజికు అలవాటు పడి ఉంది. మొన్న మొన్నటి పరకూ ఇంగ్లీషు వాళ్ళు కూడా Porridge అని తాగుతూ ఉండేవారు.

గంజి రూపంలో ఎందుకు రోగాలు వేగంగా బాగవతాయి అని ప్రాయోగికంగా చేసి చూశాము. ప్రత్యే కంగా ఈ మూత్ర పిండ వ్యాధుల రోగుల్లో జటీమహాతమాల తగ్గాలంటే చాలా రోజులు పడుతుంది. కానీ, గంజి రూపంలో అలికెలు, సామెలు ఇస్తూ ఉంటే 3,4 వారాల్లోనే తగ్గముఖం పడుతుంది. ఈ కిష్టీ రోగులకు బాగవడం గమనించిన తరువాత భుడ్ కొస్సుర్, రోగులకు గంజి ఇచ్చి చూశాము. వాళ్ళకూ మంచి ఫలితాలు వచ్చాయి. ఈ విధంగా ప్రయోగికంగా అన్ని చేసి, అందరికీ చెప్పటం జరిగింది. రాముడు లక్ష్మణుడు, సీత వసవాసానికి వెళ్ళినప్పుడు పెంచుకొన్నాడి నామలనీ.. శివాజీ యుద్ధానికి వెళ్ళే మందు ఊదల గంజి తాగి వెళ్ళే వాడనీ.. అందుపల్ల ఎక్కువ సేపు వోరాడగలిగే వాడనీ పుస్తకాలలో ఉన్నాయి. కానీ ఈ సిలిధాన్యాల పల్ల రోగాలు బాగవతాయిని, గూకోన్సను నియంత్రణ చేస్తాయని మేము ప్రాయోగికంగా చేసి కనుకొన్నాము. ఇవి నిజమైన శాస్త్రాల ఆపిష్టారణలు. ఇలా చేసి సిలిధాన్యాల గురించి చెప్పిన వాళ్ళలో మొదటి వాడిని నేనే. ఏ సిలిధాన్యాలు ఏ రోగాన్ని సయం చేస్తాయో మెల్ల మెల్లగా అంచెలం చెలుగా వేల రోగుల కిష్టి ప్రయోగాలు చేసుకొంటూ వచ్చాను.

**త్రశ్శ:** ఈ ధాన్యాలను, రఘు, పిండిగా చేస్తే పోషకాంశాల నష్టం ఉండడంటారా?

**డా. ఖాదర్:** మీరు చేస్తే పద్ధతి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పెద్ద పెద్ద ప్రెషర్ ఉండే యంత్రాల్లో చేస్తే పీట్ జనరేట్ అయి పోషకాలు తగ్గి పోతాయి. కానీ ఈ విసురు రాయలో గానీ, రోలు, రోకలి వాడితే పోషకాలను నష్టపోవటం ఉండడు. అందుకే మిక్కీ పద్ధతిలో సిలిధాన్యాల జయ్యం తయారు చేయడం అతి ముఖ్యమైన విషయం. మెషిన్లో తయారు చేసిన జయ్యం కన్న మిక్కీలో తయారు చేసిన జయ్యం చాలా తేప్పమైనవి.

**త్రశ్శ:** సిలిధాన్యాలను నానపెట్టి ప్రెషర్ కుకర్లో వండ వచ్చా? లేక విడిగా మట్టికుండలో గానీ, స్టీలు గిన్నెలో కానీ వండాలా?

**డా. ఖాదర్:** మట్టికుండలో కానీ, స్టీలు గిన్నెలో కానీ, ప్రెషర్ కుకర్ పల్ల గానీ పెద్దగా పోషకాంశాలు తక్కుమేమీ కావు అని చేస్తారు. కానీ కొన్ని అన్స్టేబుల్స్ విటమిన్స్ పోతాయి. ప్రెషర్ ఎక్కువైనప్పుడు కొన్ని రసాయనిక పుతికియలు జరుగుతాయి. అప్పుడు కొన్ని తేడాలు వస్తాయి. కాబట్టి మూత్రపెట్టి మట్టి కుండలో వండుకోవటం చాలా ఉత్తమమైన పద్ధతి.

**త్రశ్శ:** రాగి, ఇత్తడి, కంచు, మట్టి, స్టీలు పాత్రలలో వంటకు ఏది మంచిది?

**డా. ఖాదర్:** రాగి పాత్రలో వండితే చాలా చెడ్డ రసాయనిక పదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇత్తడి, కంచు పాత్రలకు నికెల్సు చాలా సంవత్సరాల క్రితం కళాయ పూసి వాడే వారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ కళాయ పూయ డానికి ఏ రసాయనిక పదార్థము వాడుతున్నారో తెలియటం లేదు. అది ఏ రసాయనిక పదార్థమో తెలియాలంటే ప్రయోగ శాలలకు పంపి పల్కి చేయించుకోవలసిందే. ఇది అనవసరమైన పని. స్టీల్ లెన్ స్టీలు, ఇనుము కొన్ని రసాయనిక చర్యలు జరపవు. అలాగే మట్టి పాత్రలు కూడా. కాబట్టి వంటకి మట్టి పాత్రలు, స్టీలు గిన్నెలు ఉత్తమమైనవి.

**త్రశ్శ:** సిలిధాన్యాలను నానపెట్టి మొలకలు తెప్పించవచ్చా?

**డా. ఖాదర్:** షైన పాట్టులో ఉన్న ధాన్యాలు నానడానికి 36-48 గంటలు పడుతుంది. ఈ లోగా పులిసినట్లు అయి సూక్షమీపులు వస్తాయి. జార్త్రగా, శుభ్రంగా చేసుకుంటే మొలకలు వస్తాయి. షైన పాట్టు తీసివేసిన



సిలిధాన్యాల జయ్యానికి మొలకలు రావు. పాట్టు తీసివేసినప్పుడు అంకురం వెళ్లిపోతుంది.

ప్రశ్న: నానపెట్టి, ఆరబోసిన సిలిధాన్యాల జయ్యాన్యి పిండి చేస్తే.. నేరుగా సీళ్లలో కలిపి జావ చేసుకొని వాడుకోవచ్చా? ఈ విధంగా చేసిన పిండి హస్తల్పలో ఉన్న పిల్లలకు, టూర్లు వెళ్లే వారికి, క్యాంపులకు వెళ్లే ఉద్యోగస్థులకు ఉపయోగపడుతుందా?

డా. ఖాదర్: లేదు. ఈ పిండిని ఉడకబెట్టి జావ లాగా చేసుకొని తాగాలి. లేకపోతే అరగదు.

ప్రశ్న: ఒమెగా 3 ఫౌటో యాసిట్టు చేపలలో, అనిసి గెంజలలో, వాల్సట్టులో గానీ ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అవినె నూనె కూడా వాడుమంటున్నారు. ఓసి మీద మీ ఆభ్యప్రాయం చెప్పండి?

డా. ఖాదర్: ఇటి అంతా కంపెసీలు తమ తమ పదార్థాలను అమ్ముకోనడానికి చెబుతున్న మాటలే. మా పదార్థాలలో ఇటి ఉంచి అటి ఉంచి అని చెబుతున్నారు. మనకు దొరికే పదార్థాలలో ఒమెగా 3 ఫౌటో యాసిట్టు ఎందులో ఉన్నాయని కనుకోవడానికి ఎవరూ ప్రయత్నం చెయ్యారు. అయినా ఈ ఒమెగా 3 ఫౌటో యాసిట్టు కోసం అవినె నూనె, చేస నూనె టూషెట్టు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మొత్తం దేశంలో ఉన్న వాళ్ళందలినీ మాంసాపోరులుగా మాలిస్తే రోగాలు ఎక్కువ అవుతాయి. రోగులు ఎక్కువయిసే ఈ కంపెసీలు వాళ్ల సరుకులను ఎక్కువగా అమ్ముకోవచ్చు, వెలి నువ్వుల నూనె (NEEGER SEEDS) బుట్టమాద్యం, ఆటీజెమ్ ఉన్న పిల్లలకు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇటువంటి చాలా పదార్థాలు మాయమయి పోయాయి. ఇంతకు ముందు అలికెలు, సామెల గులించి చెబుతుంటి.. అవేమెటుని అడిగేవారు. ఇప్పుడు అందరి నోట్లోను అదే పదాలు దొర్లుతున్నాయి. ఇలా మనం మన దేశంలో వాడే చాలా మంచి పదార్థాలను మళ్ళీ వెలుగులోకి తీసుకొని రాపాలి.

ప్రశ్న: మీరు కట్టి గానుగ నూనెలు మంచివని చెబుతున్నారు. వంటకి వీటిని వారానికొక నూనె చోప్పున మార్చి మార్చి వాడాలా?

డా. ఖాదర్: ఇటి మీరు ఏ వంట చేస్తున్నారో దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా వేడి చేయకూడదు. ఏ చట్టు పాడికో కొబ్బగా వేడి చేసుకొని వాడించ్చు. కొబ్బలి నూనెను పూరీలు వేయించుకోవడానికి వాడాలి. పట్లి లేదా వేరుశనగ నూనెను దేనికైనా వాడుకోవచ్చు. కుసుమ నూనె చాలా చాలా మంచిచి. ఒమెగా ఫౌటో యాసిట్టు అస్తే ఉన్నాయి. నూనె ముఖ్య ఆపోరం కాదు. వాడేచి 2,3 చెంచాల నూనె. మనం ఏ వంట పదార్థం చేస్తున్నామో దానికి అనుగుణమైన నూనె వాడుకొంటే సరి పోతుంది. ఒకే రోజు రకరకాల నూనెలు వేర్చేయ వంటకాల్లో వాడినా ఏమీ ఇబ్బంది లేదు.

ప్రశ్న: కట్టి గానుగ నూనె ధర లిఫైండ్ ఆయిల్స్ టోపిస్ట్ 2, 3 రెట్లు అభికంగా ఉంది. అనలు దొరకట్టేదు కూడా. ఎలా?

డా. ఖాదర్: మన పద్ధతులు మాలిపోయాయి కాబట్టి ఈ సమస్య వచ్చింది. కట్టి గానుగలతో నూనె తీసే సంప్రదాయున్ని మినరల్ నూనెలు దూరం చేసాయి. కాబట్టి మనకు కట్టి గానుగ నూనెలు దొరక్కుండా పోయాయి. ఈ చవకబారు లిఫైండు నూనెలు అనలు నూనెలే కావు. కట్టి గానుగ నూనెలను ఈ లిఫైండు నూనెలతో పోల్చడానికి వీలు లేదు. ఆరోగ్యపరంగా, ఆల్కిపరంగా మనల్ని దెబ్బతీయటానికి ఈ కంపెసీలు ఇలా చేశాయి. వాళ్ళు పారబోనే చవక నూనెను తెచ్చి లీటరు 60-70 రూపాయలకు వేరుశనగ నూనె అని అమ్ముతున్నారు. కానీ అటి వేరుశనగ నూనె కాదు. మనకు ఆరోగ్యం బాపుండాలంటే కట్టి

గానుగ వేరుశనగ నూనె లీటరు 300 రూపాయలు అవుతుంది. తప్పదు. అంతేకండా కట్టే గానుగలు మాయమై ఏయాయి. ఇప్పుడు మళ్ళీ వాటిని పునర్ నిర్మించుకోవాలి. ఆ సాంప్రదాయాన్ని వెనక్కితెచు చూకోవాలి. అందరూ వాళ్ళ వాళ్ళ ఊళ్లో కట్టే గానుగ నూనెలు తయారు చేసుకొంటూ వస్తే. ఈ నూనెల ధరలు కూడా కొంతమేరకు తగ్గుతూ వస్తాయి.

ఈ నూనె ధర ఎక్కువ అనిపించినా, డాక్టర్ చుట్టూ తిరగడం కంటే ఎక్కువ ధరతో గానుగ నూనె కొనుకోవడం మంచిదని నా అభిప్రాయం. అందరూ ఈ లిఫ్టెండు నూనెలు తక్కువ ఖర్చుని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. నూనెని నూనెగా తక్కువ మోతాదులో వాడుకోవాలి. మనిషికి రెండు, మూడు చెంచాలకంటే ఎక్కువ తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

#### **సుప్పుల పాలు కావలసిన పదార్థాలు:**

- సుప్పులు 50గ్రాములు, 2. సీక్కు 250 మి.లీ.

సుప్పుల పాలు తయారు చేసే విధానం: సుప్పులను 8 గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన సీటితోనే సుప్పులను రోటీలో వేసి రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డలో పడవోసుకొని పాలు తయారుచేసుకోవాలి.

#### **కావలసిన పదార్థాలు:**

- సుప్పుల పాలు: 1 కప్పు, 2. తాటిబెల్లం: కొట్టిగా

చేయు విధానము: పైన తయారు చేసిన సుప్పుల పాలలో కొట్టిగా తాటి బెల్లం వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

#### **రాగుల పాలు**

రాగులతో పాల తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు: 1. రాగులు: 50 గ్రాములు, 2. సీక్కు: 250 మి.లీ, 3. తాటి బెల్లం: కొట్టిగా, 4. ఏలకుల పాడి: చిట్టికెడు

రాగుల పాలు తయారు చేసుకునే విధానం: రాగులను 8 గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన సీటితోనే రాగులను, ఏలకుల పాడి కలిపి ముట్టి వేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డలో పడవోసుకొని పాలు తయారు చేసుకోవాలి. అందులో కొట్టిగా తాటిబెల్లం వేసుకొని కలుపుకోవాలి.

#### **కొబ్బరి పాలు**

కొబ్బరి పాల తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు: 1. కొబ్బరి: అర చిప్పు, 2. సీక్కు: 250 మి.లీ.

కొబ్బరి పాలు తయారు చేసుకునే విధానం: కొబ్బరిని చిస్త ముక్కలుగా చేసుకొని కొన్ని సీక్కు పోసి ముక్కి వేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డలో పడవోసుకుంటే కొబ్బరి పాలు తయారపుతాయి. పాల చిక్కద నాన్ని బట్టి. తగినంత సీరు కలుపుకుంటే సలపోతుంది.

#### **సామల జ్ఞాని - తాటి బెల్లం పాకం**

కావలసిన పదార్థాలు: 1. మినపప్పు: 1 కప్పు ( $1\text{కప్పు}=100 \text{ గ్రాము}$ ), 2. సామలు: 2 కప్పులు,

3. గళ్ళ ఉప్పు: తగినంత



చేయు విధానము: మినపవ్పు, సామలు విడిగా 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత వైండర్లో మినపవ్పు సలిగాక సామలు వేసి బరకగా వచ్చే వరకు రబ్బుకోవాలి. రజ్యన తరువాత గళ్ళ ఉప్పు వేసుకొని 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. నోట్: ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు, బాగా మొత్తగా రావాలంటే కొద్దిగ సామల అన్నం వేసుకొని రబ్బుకోవచ్చు.

#### తాటిబెల్లం పాకం

కావలసిన పదార్థాలు: 1. తాటి బెల్లం: 100 గ్రామలు, 2. నీళ్ళు: తగినంత

చేయు విధానము: తాటిబెల్లం చిన్న ముక్కలుగా చెసుకొని కొద్దిగా నీళ్ళలో 10 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత సివ్వు లేత పాకంవచ్చే వరకు ఉడికించాలి. దాన్ని స్టీలు ఫిల్టర్ లో పడ వేసి ఒక స్టీల్ డబ్బు లేక గాజు బాటీలో నిల్వాడంచుకోవచ్చు. మనం పిల్లలకి ఇణ్ణీలో పంచదార బదులుగా తాటి బెల్లం పాకం వాడుకోవచ్చు, చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

#### ఊదల దోశ

కావాలసిన పదార్థాలు: 1. మినపవ్పు: 1 కప్పు (1కప్=180 ఎమ్మెల్) 2. ఊదలు: 3 కప్పులు, 3. ఊదల అన్నం: 1/2 కప్పు, 4. మెంతులు: 1/2 టీస్పూను, 5. ఉప్పు (రాక్ సాల్ట్): తగినంత

చేయు విధానము: మినపవ్పు మరియు మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. ఊదలు విడిగ 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో ఊదల అన్నంతో కలిపి రబ్బుకోవాలి. రుచ్చిన తరువాత తగినంత ఉప్పు వేసుకొని 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. నోట్: ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

#### కొర్రపిండి పుల్క

కావలసిన పదార్థాలు: 1. కొర్రపిండి: 1 కప్పు 2. మినపిండి: 1 టీబుల్ స్పూను, 3. నీళ్ళు: 1 కప్పు, 4. ఉప్పు: తగినంత

చేయు విధానము: స్టీలు గన్నెలో నీళ్ళు మరియు ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. అందులో కొర్రపిండి, మినపిండి వేసి కలుపుకుని ఒక గంట సేపు మూతపెట్టి నానబెట్టాలి. తరువాత పూర్తి ప్రెస్సులో చపాతీలాగా చేసి ఇనుము పెనం పైన నూనె లేకుండా కాల్చాలి.

సోట్: ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. 1 కిలో సిరి ధాన్యమునకు 100 గ్రాముల మినపవ్పు కలిపి పిండి పట్టించి పెట్టుకోవచ్చు.

#### అండుకొర్రల ఇన్స్పెంట్ చపాతీ

కావలసిన పదార్థాలు: 1. అండుకొర్రల పిండి: 1 కప్పు (1కప్=180 ఎమ్మెల్), 2. మినపిండి: 1 టీబుల్ స్పూను, 3. ఉప్పు(రాక్ సాల్ట్): తగినంత, 4. నీళ్ళు: తగినంత

చేయు విధానము: అండుకొర్లు 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండకు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. దానికి విడిగా మినప్పిండి కలుపుకోవాలి. కావున అప్పటికప్పుడు తగినస్ని సీళ్ళు, ఉప్పు కలుపుకొని చపాతీలు నూనెతో ఇనుప పెనం షైన కాల్చుకోవచ్చు.

నోట్: ఏ సిలిధాన్యం కొర్లు, అండుకొర్లు, అలికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు, 1కిలో సిలిధాన్యమును నానపెట్టి, అరపెట్టి మర పట్టించి పెట్టుకోవాలి. దానికి విడిగా 100 రూముల మినప్పు మర పట్టించి కలుపుకోవచ్చు.

### కొర్ల ఉపాయాలు

కావలసిన పదార్థాలు: 1. కొర్ రష్ట: 1కప్పు (కనీసం 2 గంటలు నానపెట్టాలి) (1 కప్పు = 180 ఎమ్మెల్), 2. పచ్చి మిరపకా యలు: 4, 3. ఉల్లిపాయ: 2 బిస్కిటి, 4. క్యారెట్, జీన్స్: 1/2కప్పు (సన్సగా తరగాలి), 5. ఉప్పు: తగినంత, 6. సీళ్ళు: 3 కప్పులు, 7. నూనె: 1 1/4 టేబుల్ స్పూస్, 8. పోపు బిసుసులు :1 టీస్పూను, 9. కలివేపాకు: 1 రెమ్ము

చేయు విధానము: పాన్లో నూనె వేసి కాగాక పోపు బిసుసులు వెసి వేగాక, సన్సగా తలిగిన పచ్చి మిర్చి, కలివేపాకు, ఉల్లిపాయ, క్యారెట్, జీన్స్ వేసి, కొబ్బగా వేగాక సీళ్ళు పోపి మరగుతుస్సప్పుడు ఉప్పు, రష్ట వేసి సన్సగి మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించాలి.

### కొర్ల తపిలంటు

కావలసిన పదార్థాలు: 1. కొర్ల పిండి: 2 కప్పులు (నానపెట్టి, అరపెట్టి, మర పట్టించిన పిండి), 2. ఉల్లిపాయ: 2 మీడియం, 3. కలివేపాకు: తగినంత, 4. పచ్చి మిరపకాయలు: 3, 5. నుప్పులు: 2 టీస్పూనులు, 6. ఉప్పు: తగినంత, 7. నూనె: వేయించడానికి సరిపడు చేయు విధానము: ముందుగా కొర్ల పిండి, ఉల్లిపాయ, కలివేపాకు, సన్సగా తలిగిన పచ్చి మిర్చి, నుప్పులు, ఉప్పు అస్త్ర వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిత్రమాన్ని తపిలంటు లాగా చేసి నిండు నూనెలో షైన చేసుకోవాలి. (లేదా) పెనంకు గాసీ గిస్టెకు గాసీ చుట్టూ అంటించుకొని నూనె కొబ్బగా వేసి షైన నిండుగా మూత పెట్టుకొని అయినా చేసుకోవచ్చు.

### ఊదల వెజిటెబుల్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు: 1. ఊదలు: 200 రూములు (6 గంటలు నానపెట్టాలి), 2. నెయ్యా: 20 రూ., 3. నూనె: 50 రూ., 4. కలివేపాకు: 1 రెమ్ము, 5. కొత్తమీర: కొబ్బగా, 6. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్: 1 టీస్పూను, 7. క్యాబేజీ: 100 రూ., 8. ఉమోటు: 1 పెద్దబి, 9. ఉల్లిపాయ: 1 పెద్దబి, 10. క్యారెట్: 1 పెద్దబి, 11. ఆకు కూర: 1 కట్ట (తెల్ల గలిజేరు), 12. జీన్స్: 50 రూ., 13. పచ్చి మిర్చి: 10, 14. కొబ్బలు: 20 రూ., 15. ఉప్పు: తగినంత (పచ్చి మిర్చి, కొబ్బలు, ఉప్పు కలిపి పేస్ట్ చేసుకోవాలి), 16. నిమ్మకాయ: 1 పెద్దబి, 17. సీళ్ళు: 1:31/2 (మిల్లిట్: వాటర్)

చేయు విధానము: నూనె కాగిన తరువాత పోపు బిసుసులు కలివేపాకు వేసుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసుకొని వేగుతుస్సప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేగిన తరువాత తలిగి ఉంచుకున్న క్యారెట్, క్యాబేజీ, జీన్స్, ఉమోటు అస్త్ర వేసి కలుపుకొని 10 నిమిషాలు వేగసిభు పచ్చి మిర్చి పేస్ట్ వేసుకొని ఇంకా 5 నిమిషాల తరువాత ఊదలు వేసి, ఒక 2 నిమిషాలు వేగసిభు, సీళ్ళు పోసుకొని సన్సగి మంటపై ఉడికించుకోవాలి. మంట ఆల్ఫిన తరువాత నెయ్యా నిమ్మరసం, కొత్తమీర వేసి సర్వ చేసుకోవాలి. ఇలా ఏ సిలిధాన్యంతో అయినా చేసుకోవచ్చు, కూరగాయాలు కూడా మనకు నశ్చిన విధంగా వేసుకోవచ్చు.

క్షామి:



అమృతాహరం



### జసిబళే బాత్

కావలసిన పదార్థాలు: 1. సిలిధాన్యం: 2 1/2 కప్పులు, 2. సీళ్ళు: 10 కప్పులు (మిలైట్:వాటర్=1:4 రేషియో), 3. కంబిపప్పు: 1 కప్పు  
జసిబళే బాత్ ఎాడి:

1. ధనియాలు: 1 కప్పు (1కప్పు=100 ర్మ్మ్స్), 2. పచ్చి శనగపప్పు: 1/2 కప్పు, 3. మినపప్పు: 1/2 కప్పు, 4. జీలకర్: 4టీస్పూన్స్, 5. మెంతులు: 1 టీస్పూన్స్, 6. ఇంగువ: 1/2 టీస్పూన్స్, 7. ఎండుమిల్లి: 20 లేక 30, 8. కలవేపాకు: కొంచెం, 9. దాల్చిన చెక్క: 8 (బక ఇంచు వి), 10. లవంగాలు:10, 11. గసాలు:1 టీస్పూన్స్ చేయు విధానము (4 గులికి సలిపడా): జసిబళే బాత్ ఎాడి కింద చెప్పిన వస్తే నూనె లేకుండా వేయించి పెట్టుకోవాలి. చల్లారాక మిక్కిలో వాడి చేయాలి. ఏడైనా సిలిధాన్యం, కంబిపప్పు నానపెట్టి కలిపి పెట్టాలి. ఇందులో ఉప్పు, క్యారెట్, బంగాని, బీన్స్, ఆలూ వేసి అన్ని ముక్కలుగా తలగి చేసుకొని వేసి ఉడికించాలి. తరువాత నెయ్యలో ఆవాలు, జీలకర్, ఎండుమిల్లి, కలవేపాకు, ఉల్లి, పచ్చిమిల్లి, ఉమ్మాట వేసి మర్గిన తరువాత మనం తయారు చేసిన జసిబళే బాత్ ఎాడి 2 టీస్పూన్స్ మరియు చింతపండు గుజ్జు వేసి ఉడికించి మనం కూరగాయలతో ఉడికించి సిలిధాన్యం వేసి కిలిపి కొచ్చిగా ఉడికించాలి. కొత్తిమీర చేసుకోవాలి. కావాలంటే ముందు నూనె వేసుకొని ఆఖలికి నెయ్య వేసి బింపవచ్చు.

### ఆరికల హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు: 1. అరికల నూక: 1 కప్పు (నానపెట్టి, ఆరపెట్టి, మర పట్టించిన పిండి), 2. సీళ్ళు: 6 కప్పులు, 3. నెయ్య: 4 టేబుల్ స్పూన్స్, 4. తాటి బెల్లం: 3/4 కప్పు (తీపి ఎక్కువ కావాలంటే ఇంకా వేసుకోవచ్చు) బెల్లం వేరిక గిన్నెలో కొచ్చిగా సీళ్ళు వోసి కలగించు కొని పడగట్టుకొని పెట్టుకోవాలి, 5. జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్షా: 1/4 కప్పు (అన్ని 2 టేబుల్ స్పూన్స్ నేతిలో వేయించి పెట్టుకోవాలి.

చేయువిధానము: మిగిలిన నెయ్య వేడెకిస్ తరువాత నూక వేసి కానేపు వేపి తరువాత సీళ్ళు వోసుకోవాలి. కానేపు ఉడికిన తరువాత తాటి బెల్లం సీళ్ళు కలుపుకోవాలి. మర్గిన తరువాత జీడిపప్పు, ఎండు ద్రాక్షావేసి కలుపుకోవాలి.

### ఆరికల అమృతఫలం

కావలసిన పదార్థాలు: 1. అరికల పిండి: 1 కప్పు (నానపెట్టి, ఆరపెట్టి, మర పట్టించిన పిండి), 2. సీళ్ళు: 2 కప్పులు, 3. వెల్లుల్లి: 1 పెద్దబి, 4. పచ్చిమిల్లి: 5, 5. కొత్తిమీర: కావలసినంత, 6. పెరుగు: 1/2 కప్పు, 7. ఉప్పు: తగినంత, 8. కారం: 3/4 టీస్పూన్స్, 9. వేడి నూనె: 1 టీస్పూన్స్, 9. నూనె: వేయించడానికి సలిపడా.

చేయు విధానము: ముందుగా అండుకొర్ల పిండి, శనగపిండి, సుప్పులు, వాము, ఉప్పు, కారం అన్ని బాగా కలపాలి. అందులో వేడి నూనె వేసి కలపాలి. తరువాత తగినస్తు సీళ్ళు వోసి పిఱండి గట్టిగా ఉండేటట్లు కలుపుకోవాలి. ఆ మిత్రమాన్సి బిస్కు ముద్దలుగా చేసుకొని, ఒకో ముద్ద తీసుకొని పూలీ త్రేస్సులో వత్తి ఫంర్స్ లో బిల్లులు చేసి నూనేలో వేయించుకోవాలి.



డాక్టర్ బుద్ధి వీలితర్ ఆకార్వాణి కండప  
కేంద్రంలో మొఖూమొఖీ(2018)



## ఆరోగ్యానికి మొదటి మెట్టు ఆఫోర్మే!

మన దేశంలో ప్రత్యేకించి మధ్య తరగతి వారందల స్వష్టిం అమెలికాకు వెళ్ళడం. డాలర్లు వెనుక పరుగు మన యువతకి సర్వ సాధారణం అయిపోయింది. అయితే ఇటువంటి పరిస్థితులలో రెండు దశాబ్దాల క్రితమే అంటే 1997 ఆ ప్రాంతంలో మన దేశానికి తిలిగి వచ్చారు డా.ఖాదర్ పలి.

సుఖపంతమైన జీవితం, భద్రత ఇప్పటి పదులుకొని, మళ్ళీ తిలిగి భారతదేశానికి ఎందుకు తిలిగి రావటి వచ్చింది? వచ్చిన తరువాత వారు ఏమి చేస్తున్నారు? మన దేశంలో వ్యవసాయ పద్ధతులు గానీ, మనం తింటున్న ఆహారంలో మార్పులు గానీ, వీటి పల్ల ప్రజారోగ్యం ఏవిధంగా ప్రభావితమవుతోంది. ఈ అంశాల గురించి వారి నుండి తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు అనేకం వున్నాయి. ఈ రోజున వారు మన స్ట్రోడియోకి వచ్చారు.

సమాజారం ఖాదర్ పలి గారు!

సమాజారమండి.

ఆకాశవాణి: మీరు సెంట్రల్ పుడ్ టెక్నోలజీ అండ్ లిసెర్చ్(సి.ఎఫ్.టి.ఆర్.ఐ.)లో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేశారు. అమెలికా బహుళజాతి కంపెనీలో పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. ఈ రోజున మీరు ఆహార రంగంలో చిరుదాన్యాల గురించి ప్రజలకు అనేక విషయాలు తెలియచేస్తున్నారు. 1997లో అమెలికా నుండి తిలిగి భారతదేశానికి రావడానికి అప్పటి పరిస్థితులు మిమ్మిల్ని ఏ విధంగా ప్రేరించాయి? ఈ విషయాలని మా శ్రీతలకు తెలియచెప్పండి.

డా. ఖాదర్ : మన దేశపు భూమి, ప్రజల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుందని తీక్షణంగా గమనించిన తరువాత, ఆహారం మరియు వ్యవసాయ రంగాలలో పని చేయాలని ఆశీంచి, 1993-94లలో వెనక్కి తిలిగి రావాలని నిర్ణయం తీసుకొన్నాను. అయితే అనుకొన్న వెంటనే రాలేకపోయాను. తిలిగి రావడానికి 2 -3 సంవత్సరాలు పట్టింది. నేను మరో పబి సంవత్సరాల క్రితమే 1987లోనే ఈ ప మొదలు పెట్టాల్సింది. కానీ అప్పటికి నాకు చిన్న వయస్సు కావటం వల్ల, ఇంకా పూర్తి అనుభవం లేకపోవడం వల్ల చెయ్యలేదు. ప్రస్తుతం ఏమి అనిపిస్తుందంటే - ఇంకో పబి సంవత్సరాల క్రితమే అందరికి చెప్పటం మొదలు పెట్టి ఉంటే బాపుండేబి అనిపిస్తుంది. అయినా ప్రస్తుతం నేను చేసిన పనికి ప్రజల్లో కొచ్చిగా స్పూనర్ దొరకటం వల్ల కొచ్చిగా సంతోషంగా ఉంది.

విషయమేమిటంటే – ఈ ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల వల్ల ఈ భూమిని కొంచెం కొంచెంగా కాకుండా పూర్తిగా బంజరు భూమిగా తయారు చేస్తున్నాము. దానికి కారణం మనం వాపుతున్న రనొయనిక ఎరుపులు, క్రిమిటీట్క కలుపు నాశక పదార్థాలు, అదిగాక నీటి అవసరాన్ని మరీ ఎక్కువగా పెంచుకోని పోతున్న ఈ వాణిజీకరణం కింగం పంచిస్తున్న పంటలు. దానికి తోడు నిజమైన ఆహార పదార్థాలను పెంచకుండా, ఈ కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న యంత్రీపకరణాలు, లేకపోతే అవి తయారు చేస్తున్న రనొయ నిక పదార్థాలు ఉపయోగించి బిగుబడులు ఎక్కువ చేసుకొనే దాలిలో మొత్తం మన వ్యవసాయ పద్ధతులు ప్రయాణం చేస్తున్నాయి. ఈ విషయాలు ప్రజలకు తెలియచేసి, నిజంగా వ్యవసాయం సహజంగా జలగితేనే మనం నిజమైన ఆరోగ్య పదార్థాలను పెంచుకోవచ్చు, అనీ, ఆ పదార్థాలను తీంటే మాత్రమే ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందని, ఈ విధంగా ఆధునిక కృషి పద్ధతులలో తయారు చేసిన పదార్థాల నుండి మన ఆరోగ్యం బాగు చేసేకోవడం కాదు కదా ఇంకా చాలా శోచనీయ స్థితికి వెళ్లిపోతున్నామనే ఒక పరిస్థితిని అర్థం చేయించాలంటే నాకు కిసీసం పదేళ్ళు పట్టింది.

అయినా ఒక రకమైన మంచి స్పందన దొరకడం నా ఆదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ఎందుకంటే మనం ఈ ఆధునిక కృషి పద్ధతులలో తయారు చేసిన పదార్థాలను తీసుటం వల్ల మన ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని మనం గమనించలేని స్థితికి, ఈ బహురాష్ట్రియ కంపెనీలు మనల్ని బిగజార్చాయి. దానికి తోడు ఈ పదార్థాల వల్ల ఈ మధుమేహం కానిప్పండి, హృద్రోగాలు కానిప్పండి, క్యాస్టర్ కానిప్పండి, భయానకమైన పొచ్చపవి పంటి రోగాల్ని మనం అదుపు చేసుకోలేకపోతున్నాం. ఆధునిక వైద్య పద్ధతులలో ఈ రోగాలను నయం చేయాలంటే ఔషధాలు లేదు. కనీసం వాచిని నియంత్రణ చెయ్యలేకపోతున్నాం. అయినా, మనం అదే దాలిలో ప్రయాణం చెయ్యటం చాలా బుధి తక్కువ తనమని మనకు అర్థం కావల్సేదు. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉండాలి. ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం వల్ల ఆరోగ్యం రాదు అనే విషయాన్ని మనం గమనించాలి. మన నోటికి వెళుతున్న ప్రతి ఒక్కముద్ద, ప్రతి ఒక్కసీటి చుక్క మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయించాలి గాని, ఆసుపత్రులకి వెళితే మనకు మాత్రము దొరుకుతాయి కానీ ఆరోగ్యం కాదు అని ఘంటాపథంగా చెప్పేదానికి నాకు ఏ సందేహం లేదు. ఎందుకంటే ఒక రోగం వస్తే ఇంకో రోగంగా మార్పు చెందుతోంటి కానీ ఆ రోగం బాగు కావటం లేదు. ఉపశమనం అవుతుంది అంతే.

అంతకంటే ఎక్కువ జరగడం లేదు. ఈ విషయాలన్నీ కలగాపులగంగా మనల్ని చాలా సంక్లిష్ట, సంకీర్ణ పరిస్థితులలోకి తోస్తున్నాయి. దాన్నించి ఒక స్పృష్టమైన దాలి మనకు కనిపించాలంటే ఈ రోగాల్ని బాగు చేసుకొనే ఆహార పదార్థాలను మనం ఆవిష్కారం చేసుకోవాలి. ఆ బిక్కలో పని చేసినందుకు నాకు ఈ ఐదు ధాన్యాలు దొలికాయి. వీటి వాడకం వల్ల సతతంగా, ఆయ నెలల నుండి రెండు సంవత్సరాలలోపు ఈ ఆధునిక రోగాల నుండి చాలా మట్టుకు మనం జయించేదానికి పీలు అపుతోంటి. ఇవి ప్రాయోగికంగా కొన్ని పందల, వేల మంది రోగులు బాగపుతుండటం గమనించిన తరువాత, ఫైసుఱులోనే ఆక్షణ ప్రజలకి చెప్పటంలోనే ఒక పచి సంతృప్తాలు జరిగాయి. అక్షణ ఈ విషయాలు అర్థం అయ్యె ప్రజలు వాడటం మొదలు పెట్టడం వల్ల రోగాలు చాలా మట్టుకు కుదుట పడటం గమనించిన తరువాత, నేను పుట్టిన ఆంధ్ర రాజ్యంలోను, తెలంగాణ ప్రాంతాలలోను గడిచిన 1-2 సంవత్సరాలుగా ప్రయాణాలు చేసి చెబుతూ వస్తున్నాను. చివరికి నేను పుట్టిన ఆమ్మ ఒడికి రావడం నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది. నేను పుట్టింది ప్రాంద్యటూరలో, కడపలోనూ చబివాసు ఎప్రముక్కుల్లో కొన్ని సుగ్ంలో. ఇటి నా ఆదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. చాలా సంతోషంగా వుంది. దాదాపు పచి సంవత్సరాలయ్యంటి నేను కడప వచ్చి.

**ఆకాశవాణి :** డా ఖాదర్ గారు, మనం ఉదయమే అల్పాప్రాసికి కూర్చున్నా, మధ్యాహ్నం భోజనానికి కూర్చున్నా, రాత్రి భోజనానికి కూర్చున్నా మన టేబుల్ మీద ఉన్న పదార్థాలన్నీ ఎక్కువ శాతం పచి సంబంధించినవి కానీ, గోధుమకి సంబంధించినవి కానీ ఉంటున్నాయి. కానీ మీరు వీటికి ప్రత్యోమ్మాయంగా ఈ చిరుధాన్యాలు లేదా మీరు పిలిచే సిరిధాన్యాలను చెబుతున్నారు. పచి, గోధుమకి మీ అభ్యంతరం దేనికి?

**డా॥ ఖాదర్ :** పచి, గోధుమలు సహజంగా పండి పంటలు కావు. మానపుడు తాను ఈ వ్యవసాయ రంగంలో అనేక మార్పులు

చేసి ఈ ధాన్యాలను పండించడం జరుగుతోంది. సహజంగా ఇవి ఎక్కుడో నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండే ప్రదేశాల్లో, ఎక్కువ అతి సారపంతమైన నేలల్లో మాత్రమే పండుతాయి. అంటే మీరు సహజంగా బైరు నీళ్లు (బెట్టు భూముల్లో) ఈ ధాన్యాలను పెంచడానికి వీలు లేదు. నీరు కట్టి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తేనే బిగుబడులు వస్తాయి. మీరు ఒక సూరు సంవత్సరాల క్రిందట చూస్తే ఈ పరి, గోధుమలు ఇలా పండించడానికి వీలు లేదు. మనం డ్యూములు కట్టి, నీళ్ళు పట్టి ఉంచి, రసాయనిక ఎరువులు వేస్తే ఎకరానికి 20, 30 మూటలు బిగుబడి రావచ్చు, ఈ అసహజమైన, కృతకమైన పద్ధతుల్లో ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేస్తున్నాం.

నీళ్ళు కట్టి పెంచే పరి, గోధుమలను సింగ పుడ్పి అంటారు. నీళ్ళు కడితే ఎక్కువ బిగుబడి రావటం అందులో ఉన్న ఫిజియోలాజికల్ మెట్టాబోలిక్ పాతవేన్ నుంచి సాధ్యమపుతుంది. అంటే జీవ రసాయనిక క్రియ గల ఆ సరళి వేరేగా ఉంటుంది. ఈ సిలధాన్యాల్లో, అంటే ఈ అయిదు ధాన్యాల్లో, ఇంకా కొన్ని వేరే ధాన్యాల్లోనూ, సి4 పుడ్పి అంటారు, అంటే జీవ రసాయనిక క్రియ గల సరని వేరే రకంగా ఉంటుంది. నీళ్ళు లేకుండానే గ్లూకోస్ రెట్ అపుతుంది. అంటే కంకి కట్టిటపుడు నీళ్ళు ఎక్కువ అవసరం లేదు. కాసీ ఈ పరి, గోధుమల్లో నీరు ఎక్కువ ఉండాలి. అంటే నీళ్ళు ఎక్కువ ఉండటం పల్ల గ్లూకోస్ తయారపుతుంది. అందుకే బిగుబడి ఎక్కువ అపుతుంది. ఇట కృతకంగా మనం చేయడం పల్ల గ్లూకోజ్ ఎక్కుపుతుంది. పీచు పదార్థం తక్కువ ఉంటుంది. ఆ రెండు ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం లేదు. పీచు పదార్థానికి, ధాన్యానికి ఏమీ సంబంధం? పీచు పదార్థం ఉంటేనే మన దేహంలోకి రక్తం గ్లూకోస్ నిదానంగా తీసుకోగలునుతుంది. ఈ రెండు ధాన్యాల్లో పీచు పదార్థం తక్కువ ఉంది కాదు కదా లేనే లేదని చెప్పచ్చు, పరి జయ్యంలో 0.2 గ్రా ఉంది, గోధుమల్లో 1.2 గ్రా ఉంది. దానికి తోడు పడ్డకి పాట్టు తీసేసి, పాలిష్ చేసుకొని, జీరో పీచు పదార్థంతో తెల్ల జయ్యం తింటున్నాము. బీసితో రక్తంలకి గ్లూకోస్ వెంటనే వచ్చేస్తుంది. ఇది తప్పు. అందువల్ల రోగాలు. గడిచిన సలాహై సంవత్సరాలలో మనం పరి జయ్యం, గోధుమలు తినడం మొదలు పెట్టాకే ఈ ఆధునిక రోగాలు: ఊబకాయం, హృద్యోగం, కౌస్యర్, మధుమేహం పంటి పస్తున్నాయి. మధుమేహ రోగం నూటికి 28 మంచికి వస్తోందని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఇంకా ఎక్కుపుని చెబుతుంటే నాకు భయమేస్తోంది. అంటే నూటికి 28 మంచికి ఈ రోగం వచ్చినా ఇదీ కారణం చెప్పుకోలేని స్థితిలో ఉన్నాము. అంటే జయ్యం పల్ల ఈ రోగం వచ్చిన నూటికి ఏ విజ్ఞానీ ముందుకు రావడం లేదు.

ఈ వైద్య రంగం ఎలా తయారయ్యందంటే, ఏమన్నా తిను ఈ టాబ్సెట్ తీసుకో అని చెబుతోంది. అంటే ఆరోగ్యం అనే పదం కనుమరుగపుతోంది. అనారోగ్యం వస్తుంబి కాసీ నువ్వు ఈ టాబ్సెట్ తీసుకొని జీవితం గడువు అంటున్నారు. అంటే రెండు విషయాలు ఇక్కడ బాగా లేపు. ఆరోగ్యం గులించి ఎవ్వరూ ఆలోచించడం లేదు. అనారోగ్యం వస్తుంబి మేము మ్యానేజ్ చేస్తామని ఇటు వైపు నీళ్ళు చెబుతున్నారు. అంటే అటువైపు కృషి రంగం మంచి పదార్థాలను ఉత్పాదన చేసేదానికి ముందుకు రావడం లేదు. ఆరోగ్యంగా బతకడానికి కావలసిన ఆహారాన్ని ఉత్పాదన చేధామని కృషి రంగం విజ్ఞానులు ఆలోచించడం లేదు. ఆరోగ్యం చెడిపోయింది. బీస్కి ఎలా బాగు చేసుకోవాలని ఆలోచించకుండా, అనారోగ్యం వస్తుంది. బీస్కి ఎలా మ్యానేజ్ చేధామూ అని ఇటు వైద్య రంగం వాళ్ళు ఆలోచిస్తున్నారు. ఈ రెండు రంగాల్లోనూ మానవ జాతి వేరే బిక్కల్లో ప్రయుణం చేస్తోందని అనిపిస్తోంది. ఈ రెండింటిని సమర్పిం ఆలోచించినపుడు మనం నిజమైన ఆహార పదార్థాలని మంచి వ్యవసాయ పద్ధతులలో పెంచి ఆరోగ్యాన్ని సంపోదించుకోవచ్చు అనే ఒక విషయాన్ని ఈ సిలధాన్యల పెంపకంతో, వాడటంతో మనం రెండు విషయాల్లోనూ విజయాన్ని సాభించపచ్చ అని గడిచిన పది సంవత్సరాలుగా పని చేసి, ప్రాయోగికంగా రోగులను బాగు చేసిన తరువాత ఈ విషయాలను చెప్పటం మొదలు పెట్టాను. అందుకే పరి, గోధుమలంటే నాకు అభ్యంతరం.

**ఆకాశవాణి : ఖాదర్ గారు ! మనకు ఇష్టం ఉన్న లేకున్న భారతదేశంలో ఎక్కువ మంచి ప్రజలు ఈ పరి, గోధుమలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోంటున్నారు. అయితే ఇందులో ఎణిషక పదార్థాలు తక్కుపున్నాయని చెప్పి మనం అనుకోంటున్నాము. అయితే మీరు చెప్పే తృణధాన్యలు, చిరుధాన్యలు లేదా మీరు పిలిచే సిలధాన్యలలో ఉన్న సుగుణమేమిటి? వాటిల్లో లోపించినట ఏమిటి? పీచు పదార్థం గులించి మీరు ఇంతకుముందే చెప్పారు. ఇంకా తేడా ఏమిటి?**

డా. ఖాదర్ : చిరుధాన్యాలు కావు, ఇవి సిలిధాన్యాలు అని అందరు గమనించాలి. పీటెని సిలిధాన్యాలని ఎందుకు చెబుతున్నామంటే, పీటెలో పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం సమతూలనంగా, సమస్వయంగా, రచనాత్మకంగా దేవుడు అమర్షడం వల్ల, గ్లూకోస్ రక్తంలోకి నిదానంగా రావటమే అతి ముఖ్యమైన అంశం. ఇది పలి జియ్యంలోనూ, గోధుమలలోనూ జరగడం లేదు. ముఖ్యంగా ప్రధాన కారణం అటి మిగిలిన బిషయాలు ఇందులో ఈ పోషకాంశం లేదు, అందులో ఆ పోషకాంశం లేదు అనేబి చాలా తప్పు విశ్లేషణ. మీరు పట్టి వేసి చూస్తే దాదాపుగా అన్ని పోషకాంశాలు కొచ్చిగా తక్కువ ఉండవచ్చు, ఎక్కువ ఉండవచ్చు. పలిలో, గోధుమలలో కొన్ని పోషకాంశాలు లేక ఎండవచ్చు. ఈ సిలిధాన్యాల్లో అన్ని పోషకాంశాలు ఉన్నాయి. ఈ ఒక్క కారణం వల్ల మాత్రమే ఈ సిలిధాన్యాలు మంచివని నేను చెప్పట్టేదు. సిలిధాన్యాల్లో కొన్ని పోషకాంశాలు లేకవోతే ఇంకో పదార్థం తీసుకొంటే ఆ పోషకాంశాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు. ఇప్పుడు గోధుమల్లో ఇటి లేదు అంటే ఇంకో పదార్థం తింటే ఆ పోషకాంశం సరి చేసుకోవచ్చు.

అందువల్ల పలి, గోధుమలు వద్దు అని నేను చెప్పట్టేదు. సిలిధాన్యాల్లో పోషికాంశాలు చాలా బాగా ఉన్నాయి అందువల్ల పీటెని తినమని నేను చెప్పట్టేదు. నేను చెప్పాచ్చేదేమిటంటే సిలిధాన్యాల్లో రచనాత్మకంగా పిండి పదార్థము, పీచు పదార్థము ఎలా అమర్ష బడ్డాయి అంటే గ్లూకోస్ ని మన రక్తంలోకి నిదానంగా, సమతూలనంగా, సమస్వయంగా అందచేసే ఒక పద్ధతిని దేవుడు అందులో సమకూర్చుడు. అందువల్ల మనకు అనారోగ్యం దూరం అవుతుంది. పోషికాంశాల వల్ల వేరే వేరే జీవ రసాయనిక క్రియలు సమర్పంగా సడుస్తాయి. దాన్ని మనం ఎలాగోలా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. మిటమిన్ బి12 కావాలి అంటారు. అటి మాంసంలోనే ఉంది అంటారు, పొలల్లోనే ఉంబి అంటారు. పాలు తోడు చేసుకొని మజ్జిగ తాగిన బి12 దొరికిపోతుంది. లేకవోతే మనం వేరుశెనగ కాసీ, కొబ్బరి పాలతో కూడా పెరుగు చేసుకొని తాగితే బి12 దొరుకుతుంది. పోషికాంశాలు రెండవ మెట్టు, మొదటి మెట్టు ఏమిటంటే ఆహారం తిస్సుపుడు ఆరోగ్యకరంగా గ్లూకోస్ ని రక్తంలోకి చేరవేయడం అనే పాయింటను అందరూ మిన్ అవుతున్నారు. అంటే గ్లూకోస్ ని రక్తంలోనికి వెళితే మన అంగాల మొద వత్తిడి ఉండడు. అంటే కాలేయం, క్లోమము, ఫీఫాము, మూత్ర పిండాలు ఇప్పస్తి తమ తమ కార్బూలను సబబుగా చేసుకొనడానికి ఆ సందర్భం సృష్టించబడుతుంది. ఎప్పుడైతే రక్తంలోకి గ్లూకోస్ ఎక్కువ వచ్చి పడుతుందో (జియ్యం, గోధుమలు తిస్సుపుడు) ఈ పనులస్తీ ఆగిపోయి ఎమరెడ్స్టిలో గ్లూకోస్ ను మ్యానేజ్ చేయాలి. దాని మీదే ఈ అంగాలస్తీ పని మొదలుపెడతాయి. అంటే నిజమైన పనులు పబిలి ఎమరెడ్స్టి పరిశీతికి పస్తాము. అందువల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది.

ఈ ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి. పోషికాంశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని సిలిధాన్యాలు కావు అవి, ఆరోగ్య సూత్రాన్ని దేహంలో, మొదటి మెట్టును నియంత్రణ చేసే అద్భుతమైన గుణం ఈ సిలిధాన్యాల్లో ఉండటం వల్ల ఇవి ఆరోగ్య ప్రధాతలు. అందుకు మనం సిలిధాన్యాల్లో మూల ఆహారంగా తినాలి. పోషికాంశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తినటం కాదు, పోషికాంశాలు నేను ఆకుకూరలనించి తెచ్చుకోవచ్చు, పండ్ల నుండి తెచ్చుకోవచ్చు, లేకవోతే ఇంకో వేర్ల నుండి తెచ్చుకోవచ్చు. కాసీ ఏ ఆహారమైతే సీకు గ్లూకోస్ ను నిధానంగా రక్తంలోనికి చేర్చడానికి దోషాదం చేస్తుందో అదే మాలాపోరం అని చెప్పేదానికి ఇప్పుడుతున్నాను.

**ఆకాశవాణి :** ప్రభుత్వాలు కూడా ప్రజల అవసరాలను ధృష్టిలో పెట్టికొని, మరి ఎందుకో సజ్ఞాడీలు ఈ ఆహార ధాన్యాలకు ఇప్పుడం జరుగుతుంది. అంటే మరి పరికి కానిప్పండి, గోధుమలకు కానిప్పండి.

డా. ఖాదర్ : దానికి కారణం వేరే ఉండండి. సజ్ఞాడీలు, ఇపంతా రాజకీయాలు మరియు ఈ వాణిజ్యకరణ సంస్థలు చేసుకున్న ఒప్పుందాలు



**ఆకాశవాణి :** రెండో విషయం ఏమిటంటే పలి, గోధుమలు తినడం అనేటి నాలుగు దశాబ్దాల నుండి ఒక రకమైన సోఫ్ట్ సింబల్, స్టేట్ లాగా ఉంది. రాగి రొట్టె తింటేనో లేకపోతే కొర్రన్సును తింటేనో పలి అంత లోటిముత లేదా అనే అభిప్రాయముంది?

**డా. ఖాదర్ :** ఇది మనం సామాజికంగా మనం చర్చ చెయ్యాల్సిన విషయం. ఎందుకంటే ఈ కొర్రలు, ఆరికలు, పరిగలు, రాగులు, సజ్జలు ఇవంతా ఒక నూరు సంవత్సరాల క్రితం ఈ జమీందారీ వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడు ఏమయ్యిందంటే జమీందారులకు చెరువు పక్షపు చెరువు గట్టు కింద భూమి ఎక్కువగా ఉండేది. వాళ్ళకు ఈ పలి జయ్యం పండించుకునే లోధమత, శక్తి ఉండటం పల్ల పెద్దవాళ్ళు అంటే ఈ ఇంద్రీవ్ వాళ్ళు పచ్చిన తరువాత దానికి ఎరువులు అందచేసి, పెద్ద పెద్ద జమీందారులు ఈ పలి జయ్యాన్ని పండించుకొని బయటికి వచ్చేవారు. అంటే శ్రీమంతులు తినే పదార్థాలు గోధుమలు అంటే నార్క్ ఇండియాలో గోధుమలు తీసుకొన్నారు. అంటే చలి తక్కువ కాబట్టి గోధమలు బాగా పెరగవు. అందుకు గోధమలు ఉత్తర భారతదేశంలో, పలి దళ్ళిణి భారతదేశంలో ఎంచుకోబడింది. ఇదంతా చాలా పక్షుంబీగా ఈ కంపెనీలు చేసిన వ్యవస్థ అదంతకదే ఏమీ రాలేదు. అంటే ఈ బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల బోర్డ్ రూముల్లో కూర్చుని షాస్ట్ర్ చేసిన వ్యవస్థ ఇది. ఏమి దేశంలో ఎలాగా ఉండాలి అని ఈ కంపెనీలు రెడీ చేసిన మొడెల్. సమూహాలతో సహా జిలగాయి.

ఉన్నట్టుండి గోధుమలు నార్క్ ఇండియాలో పుట్టుకుంటేదు. షాస్ట్ర్ చేసి చేసినది అన్నమాట. ఇది మనం అందరం అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం. అంతకు ముందు అంటే పంద సంతృప్తాల క్రితం ఎక్కువ భూమి ఉన్న వాళ్ళు అంటే పలి పండించుకోవడానికి వీలయిన వాళ్ళు పండించుకొనేవారు. మీరు నిజంగా కొబ్బగా విశ్లేషణ చేస్తే ఆ కాలంలోనూ ఈ మధుమేహ రీగం పలి తినేవాళ్ళకే పచ్చింది. ఎప్పుడైతే ఈ కొర్రలు, అండు కొర్రలు ఇప్స్నీ తింటుస్తు వాళ్ళకి రోగాలు వచ్చేవే కాదు. ఆ ఒక్క విశ్లేషణతోనే నేను మళ్ళీ సిలిధాన్నాలతో ఈ రోగాలన్ని బాగు చేసే గుణం ఉండని కనిపెట్టగలిగాను.

**ఆకాశవాణి :** చాలా పరకు అనారోగ్యం అంటే మనం శాలీరక శ్రమ లేకపోవటం ఇట్లాంటి కారణాలు చెబుతూ ఉంటారు. మరి ఆహారం కూడా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఆరోగ్యంలో అనే విషయం మీరు చెబుతూ ఉన్నారు.

**డా. ఖాదర్ :** నేను చెప్పే విషయం ఏమిటంటే శాలీరక శ్రమ అతి ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యం, ఆహారం, వ్యవసాయం, పర్యాప్తరణం ఇలా అన్ని విషయాలు సమర్పంగా ఆలోచిస్తేనే ఒక ప్రాంతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అది వేరే విషయం. కానీ ఆరోగ్యం అంటే మీ ఆహారం సలిగ్గా లేకుంటే ఆరోగ్యం లేదు. శాలీరక శ్రమ రెండవ షైప్. శక్తి కావాలి కదా. అంటే శ్రమ చెయ్యటం పల్ల మన దేహంలో ఉన్న కల్పాలు బయటికి వెళతాయి. అంటే రెండింట్ షైప్ ఆరోగ్యానికి కల్పాలు లేకుండా చూసుకోవడం అంటే కల్పాలు లేకుండా చూసుకోవాలంటే శాలీరక శ్రమ ఉండాలి. ఆరోగ్యం మీ ఆహారం శ్రమ రెండిటి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తొంబై శాతం ఆహారం మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. చెడ్డ ఆహారం తింటూ ఉంటే ఎంత శ్రమ చేసినా ఏమీ లాభం లేదు. ఇప్పుడు జయ్యం తింటున్నారు అనుకోండి. జయ్యం తింటూనే ఉన్నాం అందరూ సలబై సంవత్సరాల నుండి ఎంత శాలీరక శ్రమ చేసేవాళ్ళకు కూడానూ మధుమేహం రీగం పచ్చింది. చాలా మంచి క్రికెటర్లు ఉన్నారు. చాలా మంచి షైయర్లు ఉన్నారు. వాళ్ళకి ఈ డయాబెటీస్ రీగం పచ్చిందంటే ఏమిటి? శాలీరక శ్రమ చేస్తున్నారు. కానీ ఆహారం సలిగ్గా లేకపోవడం పల్ల రీగం పచ్చింది.

**ఆకాశవాణి :** మీరు సిలిధాన్నాలుగా ఒక ఐదు రకాలు చెప్పారు.. వాటి విశిష్టత ఏమిటి?

**డా. ఖాదర్ :** కొర్రలు, అండు కొర్రలు, ఆరికలు, సామెలు, ఊదులు, తృపు ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు ఇంకా ఉన్నాయి. ఉదా : రాగులు, సజ్జలు, కానీ పీటిలో పీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం అనుపాతం ఎక్కువుతూ వస్తుంది. ఈ ఐదు ధాన్యాల్లో ఒకే అంకెలో ఉంటుంది. అంటే ఉదాహరణకి కొర్రలు తీసుకొందాము. ఇందులో 8% పీచు పదార్థం ఉంటుంది. పిండి పదార్థం 60-69% ఉంటుంది.

ఆ రెండింటిని విభజిస్తే నిష్పత్తి ఆరు పస్తుంది. అలాగే అండు కొర్రలు తీసుకొందాము. వీటిలో 12.5% పీచు పదార్థం ఉంది. 69% పిండి పదార్థం ఉంది. అంటే నిష్పత్తి 5.5 అవుతుంది. అదే మీరు రాగులు తీసుకోండి. అందులోనూ పీచు పదార్థం 3.6% ఉంది. కానీ పిండి పదార్థం దగ్గర 69% ఉంది. అంటే నిష్పత్తి 20 అవుతుంది. అంటే ఒక అంకెకి దాటివోయిన ఈ పదార్థాలు రాగులు కానీ, సజ్జలు కానీ, పరిగలు కానీ, జొస్సులు కానీ మన ఆరోగ్యాన్ని బాగు చెయ్యలేకవోతున్నాయి. అంటే మేము ప్రాయోగికంగా ఏమి చేశామంటే డయాబెటిస్ వచ్చిన ఒక పబి మంబి పేషంట్లకి వరుసగా, సతతంగా మూడు వారాలు రాగులు ఇచ్చాము. ఇంకో పది మంబి పేషంట్కు వరుసగా, సతతంగా మూడు వారాలు రాగులు ఇచ్చాము. ఇంకో పది మంబి పేషంట్లకి వరుసగా, సతతంగా మూడు వారాలు రాగులు ఇచ్చాము. ఆలికెలు మూడు వారాలు తిస్సు వాళ్ళల్లో డయాబెటిస్ హోపీగా తర్గివోతూ వచ్చింది. రాగులు తింటుస్స వాళ్ళల్లో తర్గట్టేదు. అంటే బీంట్లో పీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం యొక్క ఆనుపాతం(నిష్పత్తి) ఒకే అంకె కంటే ఎక్కువు ఉండటం వల్ల దాన్ని నియంత్రణ చెయ్యలేకవోయింది. ఎప్పుడైతే ఈ ఐదు ధాన్యాలు ఒక ధాన్య తరువాత ఒకటి ఇప్పడం మొదలు పెట్టామో ఆరు నెలల్లో పోచ్చిపాసి అంటారు. మధుమేహ రోగాన్ని మూడు నెలలకు ఒకసారి సరాసరి నిర్భ్యాయాస్తారు. రక్తం మీద ఎంత గ్లూకోజ్ కూర్చుని ఉంది అని చేసే టెస్ట్ ఇబి. ఆ పోచ్చిపాసి పబి ఉస్సువాడు ఆరు నెలల్లో ఇదుకి వచ్చి కూర్చుంటాడు. అంటే చాలా హోపీగా రోగం నయం అవుతోంది. అదే రాగులు ఇచ్చామనుకోండి అట బాగు కావడం లేదు. అందుకే వీటికి తటస్థ ధాన్యాలు అని పేరు పెట్టాము. రాగులు, సజ్జలు, పరిగలు, జొస్సులు, మొక్కలొస్సులు, ఇవి తింటూ ఉన్నారనుకోండి. పెద్ద రోగమేమీ రాదు. ఇవే తింటే మీరు కానీ జయం, గోధుమలు తిన్నారా రోగం పస్తుంది. అందుకే జయం, గోధుమలు చెరుకు ఇటువంటి వాటికి సకారాత్మక ధాన్యాలు (నెగిటివ్ రైయిస్) అని పేరు పెట్టాను. మీరు చాలా మంబి ప్రశ్న అడిగారు. ఈ ధాన్యాలను మేము వర్ణికరణం చేసి కూర్చున్నాము. సకారాత్మక ధాన్యాలు, సిలిధాన్యాలు, ఐదు, అంటే రోగం వచ్చినా గానీ బుగు చేసే శక్తి, గుణములు ఉన్నాయి. కాబట్టి పీటికి సిలిధాన్యాలు (పోచ్చిటివ్ రైయిస్) అని పేరు పెట్టాను. రాగులే తింటున్నారనుకోండి మీకు రోగం లేదు, కానీ రోగం వచ్చింది. రాగులూ తింటే రోగం బాగు కాదు. అంటే ముందుకు పోయి, వెనక్కి రాదు, తటస్థ ధాన్యాలు (స్యూట్రల్ రైయిస్) అని పేరు పెట్టాము. అంటే తేడా..

**ఆకాశవాణి :** మీరు చెబుతున్న విషయాలశ్శీ కూడా శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఆధారంగా అంటే మీ అనుభవంతో చెబుతున్నటువంటి విషయాలు..

**డా. ఖాదర్ :** ఆ చాలా మంబి రోగులకిచ్చి, వాళ్ళ రోగాలు బాగు చేసి, ఇప్పస్తి చేసి చెబుతున్నవి. ఎందుకంటే ఇబి మానవ కులానికి భవిష్యత్తులో కావలసిన ఆపోరమని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే పందల, వేల మంబి మీద ప్రయోగాలు చేసి, క్రోడికరించిన ఫలితాల్చి మేము గట్టిగా చెప్పగలుగుతున్నాము. ఇప్పుడు మాములుగా ఈ ప్రయోగాలు అందరూ ఏ ఐదు పందల మంబిమీదో, ఆరు పందల మంబి మీదో చేస్తారు. మేము కొన్ని వేల మంబి, వేల వేల మంబి మీద చేశాము. ప్రస్తుతమైతే నాకు ప్రతి రోజు కనీసం యాఛై పోస్ట్ కాల్స్ పస్తుంటాయి. ఇబి బాగయ్యాంది. మేము పోచ్చివితో కష్టపడుతున్నాము. డాక్టర్ దగ్గరకి ప్రతి వారం వెళ్లి వాళ్ళము. ఈ సిలిధాన్యాలను మీరు చెప్పినట్లు తింటూ నేను ఆరు నెలలాగా నేను డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్డడం లేదు. హోపీగా ఉన్నానని పోస్ట్ చేసే వాళ్ళ సంఖ్య రోజు రోజుకి ఎక్కువయిపోతోంది. పబి సంవత్సరాల క్రితం మొదలు పెట్టినప్పుడు నేను అన్ని ప్రయోగాలు చేసిన తరువాత నాకు ప్రతిసారీ ముగర్ రోగులు పోస్ట్ చేసే వారు మాకు బాగపుతోందని, ఇప్పుడు కౌస్ట్ పేషంట్లు కూడా మేము పోయిగా ఉన్నాము. ఈ సిలిధాన్యాలతో భోజనం చేయడం మొదలు పెట్టాక, ఇంతకు ముందు లేచి నడపటానికి అయ్యేది కాదు, ఇప్పుడు 2 కి.మీ నడపగలుగుతున్నాము అని చెప్పేవాళ్ళ రోజు రోజుకి ఎక్కువుపుతున్నారు.

**ఆకాశవాణి :** డా. ఖాదర్ పలి గారు! మాములుగా ఏదన్నా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు మనం తీవ్రంగా ఆలోచిస్తాం. మనం పద్ధతులను మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. అంటే ఇప్పటి పరకూ పరవాలేదు మేము ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాము అనుకొన్న వాళ్ళకొత్త పద్ధతులు ఆపలించడానికి ఏమంత అవసరం ఉంది. అనేటటువంటి అనే ఒక రకమైన ఆలోచన ఉంటుంది. అలాగే మీరు చెప్పిన టువంటి ఆపోర పదార్థాలు అంటే మనం ఇంత కాలం ఒక రకమైన రుబికి లేదా ఒక లైవ్ స్టైల్కి అలవాటు వడ్డాము. ఇదే తినాలి.

ఇదే కావాలిన అనే ధృక్షథం ఉంది. ఈ సిలిధాన్యాలు ఎంత పరకు ఆమోదం పాందగలుగుతాయి.

ఖాదర్ రుచి జయ్యం వల్ల రాదు పట్టి పలి జయ్యం పెట్టుననుకోండి మీరు ఏమి తింటారు. తిన లేరు. అబ్బాజీప్పు అంటే అందులో యుఱియా, రుచి వస్తుంచి. కొచ్చిగా ఎక్కువ యుఱియా వాడుతున్నారు. రసాయనిక ఎరువులు. రుచి మీరు చేసే పంటలో ఉంది. అటి అందరు గమనిస్తారు. మీరు ఆలికలు అస్సుం చేసుకొని రుచిగా ఆపకాయ కలుపుకొని తింటే అదే రుచి వస్తుంచి. ఆలికెళ్ళి మీరు బాగా నాన పెట్టాలి. అదొక్క తేడా ఉంది. పంట చేసే విధానంలో సిలిధాన్యాలను బాగా నానపెట్టాలి. ఎందుకంటే ఈ హీచు పదార్థం కేంద్రం సుండి పారలు పారలుగా మొత్తం ధాన్యాల్లో అమలి ఉంటుంది. అంటే కేంద్రంలో ఉన్న హీచు పదార్థం కూడా నానాలి. నాని తరువాత ఉడకడం జరుగుతుంచి. హీచు పదార్థం ఉన్న ఈ ధాన్యాలను సమర్పంగా నానపెట్టాలి. అంటే రాత్రి నీళ్ళల్లో వేసి ఉదయం పరకు నానపెట్టేన తరువాత మీరు పంట చేస్తే అద్భుతంగా తయారపుతుంది.

తరువాత కొత్తగా ఏమయ్యందంటే ఈ మధ్య అందరరూ ఉప్పు, కారం, మనసాలాలు వేసుకొని తినటం అలవాటు చేసుకొన్నారు. దాశ్వించి రుచి వస్తుంచి. అలాగే మీరు ఈ పదార్థాలని పంటలు చేసుకోవచ్చు. రుచి అందులో ఉంది. జయ్యంలో లేదు. కానీ ఈ జయ్యంలో కొర్క జయ్యంలో, ఆలిక జయ్యంలో ఆరోగ్యం ఉంది. ఎప్పుడైతే జనాలకు ఈ విషయం తెలిసి వస్తుందో అందరు మెల్లిగా మారుతున్నారు. చాలా మంచి మారుతున్నారు. మీరు చెప్పినట్టు మొదట రోగులు మారుతారు. చాలా మంచి మారుతున్నారు. మీరు చెప్పినట్టు మొదట రోగులు మారుతారు.

ఎందుకంటే, రోగ మొచ్చించి. కానీ బాగు కావట్టేదు. ఈ ఆధునిక వైద్య రంగం ఏమీ సహాయం చేయట్టేదు. చివరకి, రోగం ముదురుతుంచి. ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులు చూడండి - మొదట అయిదు, ఆరు సంవత్సరాలు టూషెట్సు, తరువాత ఇన్నులిన్, తరువాత గాంగ్రీన్ అంటారు. తరువాత కిణ్ణి చెడిపోతుంచి. డయాలిసిన చెయ్యాలి అంటారు. లేదంటే కళ్ళ పోతున్నాయి అని అంటారు. లేదంటే మోకాళ్లలో ఇరుక్కుపోయింది. అంటారు. తీసేసి, కొత్తబి పెడతాం అంటారు. ఇప్పస్తే అడ్డ పరిణామాలు ఎక్కువుతున్నాయి. రోగం బాగపటం అటుంచండి వేరే రోగాలు కూడా వస్తున్నాయి. ఇది వన్ వే టాపిక్ అయిపోయింది. చివరికి. ఈ పరిస్తితులన్నీ సమర్పంగా ఎదురోపడం ఈ సిలిధాన్యాలకే సాధ్యమవుతుంది. మొదట, రోగులు హిటీసి వాడటం మొదలుపెడతారు. వాళ్లకు బాగప్పడం చూసి, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లు హిటీసి వాడుతారు. ఎందుకు రోగం తెచ్చుకోవడం తరువాతం కష్టపడటం ఎందుకు, ఇది తింటే రోగం రాకుండానే ఉంటుంది. అని స్పష్ట అందరికి ఇప్పుడిప్పుడే కలుగుతోంది.

**ఆకాశవాణి :** డా. ఖాదర్ గారు, తరువాత ముఖ్యమైన విషయం. మీరు ఈ పంట నూనెల గులించి కూడా చెప్పారు. మనం వాడుతున్న నూనెలు ఏ మాత్రం సురక్షితం, బీసికి ప్రత్యోమ్యాయం ఏమిటి?

డా ఖాదర్ : నిజమైన నూనెలు వాడటమే బీసికి ప్రత్యోమ్యాయం. మొదటిగా నూనెల్ని ఇంత పెద్ద ప్రమాణంలో వాడకూడదు. అంటే ప్రస్తుతం మనం నూనె పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడుతున్నాము. పిల్లలు పెలిగేటప్పుడు ఈ నూనె పదార్థాల ఆపర్యక్త ఉంది దేహసికి. అంటే మన మెదడు, కాలేయం మొదలైసి కొప్పుతో తయారు చేసిన పదార్థాలు. అప్పుడు కొప్పు పదార్థాలని చాలా ఎక్కువ ప్రమాణంలో వాడాల్సిన ఆపసరం ఉంది. మేము పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు మంచి మంచి నుప్పుల లడ్డులు, కొబ్బరి, మింయిలు, వేరుశెనగ చిక్కెలు తాబి బెల్లిం వేసి తయారు చేసినవి బాగా తినేవాళ్లం. మన బుభు సూక్షంగా బాగా పెలిగేటి. అంతే కాకుండా ఫిట్సు రాపడం, కస్టాల్సు, ఎపిలెప్సీ, పెరాలసిన్ చాలా అరుదుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో నూబికి ఇరవై మంచికి ఫిట్సు వస్తున్నాయి. ఇదంతా సరాల దొర్పుల్సం మూలంగా వస్తుంది. బీసికి నూనె అంశం చాలా ముఖ్యం. అందుకే మంచి కట్టె గానుగ నూనె తయారు చేసుకోవాలి. మనకు లీటర్లు, లీటర్లు అపసరం లేదు. ఒక పిడికెడంత నూనె చాలు మనకు రోజుకి. పెద్ద వాళ్లకి ఇంకా తక్కువ కావాలి. ఒక పిడికెడు నూనె కావాలి అంటే 3,4 పిడికెళ్ళ వేరు శెనగలు కానీ, సుప్పులు కానీ కావాలి. పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు వారానికి ఒక్కసాం 2,3 పిడికెళ్ళ వేరు శెనగలు 2,3 పిడికెళ్ళ సుప్పులు, 2,3 పిడికెళ్ళ కొబ్బరి ఇస్టే పల్ల దేహం అద్భుతంగా తయారపుతుంది. దానికి తీడు ఈ ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్సులో ఆ ఫ్లాపర్ నూనె, ఈ ఫ్లాపర్ నూనె అని తీసుకొచ్చి వాడుతున్నాము. అంతా నిజమైన నూనెలు కాపు అవి. ఇవి రెఫ్లైనరీన్ నుండి వస్తున్న జాత్యు పదార్థాలను సగానికి సగం కలిపి వాడుతున్నాము.

**ఆకాశవాణి :** అంటే మనకు మరీ భయపడే పరిస్థితి వచ్చింది కదంటి. రెపైండ్ ఆయల్ వాడకపోతే కొలప్పాల్ పస్తుందని..?

డా. ఖాదర్ : కొలప్పాల్ పెద్ద భూతం, కొలప్పాల్ కావాలి మనకు. కొలప్పాల్ ఉంటేనే దేహం సలిగ్గ పని చేసేది. కొలప్పాల్ ఏమీ విష పదార్థం కాదు. కానీ ఎక్కువ కాకూడడు. చిన్న మోతాదులో నేను చెప్పిన ఏ నూనెల నుండి ఏ కొలప్పాల్ రాదు. కొబ్బరి నూనెతో కొలప్పాల్ ఏమీ రాదు ఫీళ్లు చెప్పినట్లు. ఫీళ్లంతా మనల్ని భయపెట్టాడు. కొబ్బరి నూనె తింటే కొలప్పాల్ పస్తుందని, వేరుశెనగ నూనె తింటే ఆప్టిట్యూన్స్ ఉంటాయని, మన దేశంలో మన రైతులు పండించే పదార్థాలస్థించిని మనకు దూరం చేసేశారు. ఈ కంపెనీలు తెస్తున్న నూనెలే మంచివని ఈ విజ్ఞానులు మనకి నూలిపోశారు. అంతా నాటకం, ఎందుకు? ఈ వాణిజ్య కంపెనీలు తమిక తమ పదార్థాలని మన దేశంలో అమ్ముకోడానికి చేసిన ఒక పెద్ద మోసం.

కాబట్టి మనమేం చెయ్యాలి మన పదార్థాల నుండి పస్తున్న నూనెలను మనమే సహజంగా తయారు చేసుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద మిషన్లలో వేస్తే వేడిగా అయి, పదార్థ స్వరూపమే మారిపోతుంది. కట్టే గానుగల్లో సిజఫైన నూనె చల్గా బయటికి పస్తుంది. ఇది ఏమీ ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తుంది. మేము ప్రాయోగికంగా ఏమి చేశామంటే.. ఈ క్లైరాయిడ్ ఉస్నవాళ్లకు, బుట్టమాంద్యం ఉన్న పిల్లలకు, పార్పవాయువు వచ్చిన వాళ్లకు, కొబ్బరి నూనె ఒక వారం 10 ఎమ్సెల్, అంతకంటే ఎక్కువ అవసరం లేదు. ఒక వారం కొబ్బరి నూనె, ఒక వారం కుసుమల కట్టే గానుగ నూనె ఇలా తాగించిన తరువాత అన్ని రోగాలు ఆరు నెలల్లోనే బాగపడం మొదలుపెట్టాయి. ఎంతో మంచి క్లైరాయిడ్ పేపంట్లు ఇప్పుడు రాయచూర్ నుండి కడప పస్తున్నప్పుడు కూడా సార్, నాకు క్లైరాయిడ్ ప్రాభుం బాగయ్యంబి, టాబ్లిట్లు 5, 6 సంపత్తురాల నుండి తీసుకొంటున్నాము. బాగు కాలేదు, ఇప్పుడు ఆరు నెలలుగా మీరు చెప్పినట్లు చేస్తున్నాము. అంతా బాగయ్యంబి. టాబ్లిట్లు పచలేశాము. మళ్లీ మూడు నెలల తరువాత టెష్ట్ చేశాము. హ్యాపీగా క్లైరాయిడ్ 6,7 లోనే పుంబి, ఏమీ ఇబ్బంది లేదు అని నలుగురైదుగురు ఫోన్ చేశారు. అంటే ఇటువంటి విషయాలస్తే మనం సహజ పదార్థాలని సహజ లీతిలో తింటూ పుంటే ఆరోగ్యం అదంతకదే మన దేహంలోకి వచ్చేస్తుంది.

**ఆకాశవాణి :** డా. ఖాదర్ గారు! ఇందులోనే మీరు ఒక చీట చెబుతారు ఈ మధుమేహం అదుపునకు లేదా పూర్తిగా నివారణకు పచి సూత్రాలు పాటించాలని చెప్పారు. ఒకసారి మా త్రైతల కోసం మళ్లీ చెబుతారా?

డా. ఖాదర్ : మీరు మొదటిల్లో అడిగిన ప్రశ్న తమ ఆర్ట్రమ పల్ల, మన దేహంలో ఐదు లీటర్లలో పున్న గ్లూకోస్ ను ఒక గంటా గంటస్టరలో బాగా ఖర్చు చేయాలి. అప్పుడు దేహంలోని రక్తంలోకి మళ్లీ గ్లూకోస్ను ఆహ్వానించే స్థితి పస్తుంది. ఆ స్థితిలో ఈ ఐదు ధాన్యాలను అంటే సిం ధాన్యాలను రెండు రోజులకి ఒకటి మార్చి మార్చి తినటం పల్ల చాలా పరకూ అద్భుతమైన సమతులన స్థితి మీ దేహంలో ఏర్పడుతుంది. ఇంకొక అతి ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే ఈ అద్భుతమైన ధాన్యాలను దేవుడిచ్చాడు. నేను పేరేమో పెట్టుస్తును. ధాన్యాలను దేవుడిచ్చాడు. ఒక పచి నిమిషాలు ఉషాగించయి కానీ, సూర్యముయ సమయంలో కానీ దేవుడుని ధ్వనం చేస్తే అతి అద్భుతంగా ఆరోగ్యం బయటికి పస్తుంది. చాలా అద్భుతంగా ఫీల్ అపుతారు.

ఇంకొకటి ఎక్కువగా ఆలోచించటం మనిషికి మంచిబి కాదు. ప్రస్తుతం మనం మొదడును అతి వేగంగా, చురుకుగా పుపయోగి స్తున్నాము. ఇంకా ముఖ్యముయన విషయం ఎక్కువగా లైట్లను వాడుతున్నాము. మొబైల్ కానిప్పండి. లైట్ కానిప్పండి. రాత్రి పూట చీకట్లో నిద్ర పోవడం అతి ముఖ్యమైన విషయం. నిర్మాత ర్యాథులస్తీ చాలా చక్కుగా పని చేస్తాయి. దేవుడు పగలు రాత్రి ఇచ్చించి పగలు, రాత్రి గానే పుంచుకోవాలి గానీ లైట్ పుండిని రాత్రి పూట పస్తేండు, ఒంటిగంట పరకు లైట్ వేసుకొని పని చెయ్యడం మూడు తనం. అ అప్పెళ్లానిక విషయం ఏమిటంటే మనిషి రాత్రి పూట మేలుకొని పుండటం, లైట్ పుంబి కదా అని పని చెయ్యడం, నూ అభిప్రాయంలో దేశమంతా రాత్రి తొమ్మిచిస్తురకు స్థిత్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. ఎలెక్ట్రిసిటీ పుండకూడు. అప్పుడు జనాలు ఆరోగ్యపంతులపుతారు. ఇదంతా అనిపించవచ్చు, కానీ నిజమైన షైజ్స్ నిక పద్ధతి ఇపి.

ఈ దేవుడిని ధ్వనం చెయ్యాలి., 2. ఎక్కువగా ఆలోచించవద్దు, 3. చీకట్లో నిద్ర పోవాలి.

4. సిలిధాన్యాలను తినాలి. 5. రోజూ గంతున్నర సేపు నడవాలి.

అంతే, మంచి సీళ్ళ గులించి కొంచెం చెప్పాలి. ప్రస్తుతం అన్ని జలుశయాలు కలుషితం అయిపోయాయి. ఎరువుల వల్ల కావచ్చు, క్రిమీకీటకలుపు నాశక పదార్థాల వల్ల కావచ్చు. ఎందుకంటే దళిత ద్రువంలో పెంగైన్స్ రక్తంలో ఈ సోయాబీన్స్ కి వాడే కలపు నాశక పదార్థాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎంతమటుకు మన సీటేసి, భూమండలాన్ని కలుసితం చేసామనేటి ఈ ఒక్క ఉదాహరణలో మీకు అర్థం అవుతుంది. ఈ కలుపు నాశక పదార్థం కాస్పర్ కి నిజమైన కారణం. ఇది ఏ డాక్టరు ఒప్పుకోరు. అది వేరే విషయం. కానీ నాకు బాగా తెలుసు. అంతే ఈ మాంసాపోరంలో ఈ పదార్థం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మాంసం తినద్దని చెప్పటానికి ఇది ఒక ముఖ్య కారణం. ఆ మాంసంలో కెమికల్చు ఎక్కువుతున్నాయి. స్ట్రోయిడ్స్ కానిప్పండి, కలుపు నాశక పదార్థాలు కానిప్పండి.

అటీ మిగులు. మిగులే ఇంత మోసం చేస్తోంది ఈ మిగులే మన దేహ ఆరోగ్య స్థితిని, రోగ నిరీధక శక్తిని అంచెలంచెలుగా నాశనం చేసి ప్రస్తుతం మానవ కులం రోగమయ స్థితిలో ఉండటానికి కారణం అవుతోంది.

అటీ విషయం. కాబట్టి మనం ఈ అనహాజ పదార్థాలను తినకుండా పుండటం అనేటి అతి ముఖ్యం. చెప్పిందంతా చేస్తోను. శనివారం, ఆచివారం మళ్ళీ జిర్యానీలు, స్వీట్లు తింటానంటే మీకు రోగం ఏమీ బాగు కాదు. కాబట్టి ఇది పూర్తిగా మనం మర్మాపోవాలి. అంటే We should dream of sugarless dunia. egg less dunia.

**ఆకాశవాటి : ఓకేనండి. చివరిగా, మరి పాలకు కూడా ప్రత్యామ్మయం చెప్పారు?**

**డా.భాదర్:** ఆ, పాలు అతి ముఖ్యమైన విషయం. నా మొత్తం ఈ ప్రయాణం నేను ఆహార విషయంగా ఇంత గాఢంగా ఆలోచిం చడానికి మూల కారణం పాలు. మొదచిసాలి నేను అమెరికాకి వెళ్ళినప్పుడు ఒక బిస్కిపాప, ఆరేళ్ళ అమ్మాయి రజస్టుల అయిందని తెలిసింది. ఆరేళ్ళ పాప ముట్టువడం.

ఏమటని ఆలోచించటం మొదలు పెట్టినప్పుడే నాకీ విషయాలస్తీ ఒకదానికొకటి అంటుకొని వున్నాయని, పాలను కృతకంగా ఉత్సవం చేయుటమే మూల కారణం అని తెలిసింది. అంతే కాదు ప్రపంచం మొత్తంలో ఆడవాళ్ళ 14,15 సంవత్సరాల పయసులో ముట్టుయే వాళ్ళు ఇప్పుడు 90%, 9,10 ఏళ్ళకే ముట్టువుతున్నారు. ఇది మార్పులు వచ్చేశాయి. మూతి మీద మీసాలు వస్తున్నాయి. అది ఈ పాల ఉత్సవం క్రమం ఏమయ్యాడంటే అనే హరోష్మసు కృతిమంగా పాల ఉత్సవం ఎక్కు చేసుకోవడానికి వాడి, ఆ పాలల్లో ఈ రసాయనిక పదార్థాల మిగులు (అవశేషాలు) వుండిపోయి, అపి మన దేహంలోకి వెళ్లి, క్రమంగా మన జీవ రసాయనిక క్రియలన మార్పి వేస్తున్నాయి. ఆడపిల్లలు తమ నిజ స్వభావాన్నే కోల్పోయారు. ఆడ పిల్లలు 14 ఏళ్ళకు ముట్టు కావలసిన వాళ్ళు ఇప్పుడు 9 ఏళ్ళకే ముట్టువుతున్నారంటే పాల పల్ల అని ఎప్పురూ గమనించటిందు. పాలు తీసుకోవటం ఆపు చెయ్యడం ద్వారా పందల, వేల ఆడ వాళ్ళ ఆరోగ్య సమస్యలస్తీ పరిష్కారించుకొంటూ వచ్చాయి.

అంటే.. మనం ప్రకృతికి సహజంగా మన జీవన క్రమాన్ని రూపొందించుకొంటే ఇంత భయానక స్థితి నుంచి కూడాను బయటపడి పోయిగా ఉండించ్చు అనే దానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ.

**ఆకాశవాటి: ధన్యవాదాలు డాక్టర్ భాదర్ వలీ గారు!**

**భాదర్ :** ధన్యవాదాలండి!

**సంకలనం :** వసంత దశరథి

# పాలలోని స్టరాయిడ్స్ తో హోర్టోన్ అన్సెమ్చుల్యత

ఆకాశవాణి అనెంటేపూర్వార్లరి షాక్టర్ బొదర్ వి ముఖ్యమీసి

ఆకాశవాణి : సమస్యారం డా. ఖాదర్ వలి గారు! అనంతపూర్ ఆకాశవాణి కేంద్రానికి స్వాగతం!

డా. ఖాదర్ వలి : శ్రీతలందరికి నమస్యారం!

కడప జిల్లాలో జిన్సింబిన మీరు, మైసూరులో మీ చదువు ఎందుకు కొనసాగించవలసి వచ్చింది?

జ. 1975లో గుంతకల్లులో ఇంటల్ట్యూడియట్ తెలుగు మీడియంలో పూర్తి చేశాను. మా అస్సయ్య మైసూరులో ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండటం పల్లి అక్షాడికి వెళ్లి షైఫండ్సో ప్రముఖ NCERT Regional కాలేజీలో B.Sc (ed) M.Sc(ed) పదువుకున్నాను. ఉపాధ్యాయుడుగా పని చేయాలనుకున్నాను.

M.Sc చేసిన తరువాత స్టరాయిడ్స్ పరిశోధన చేయాలన్న భావన ఎలా కలిగింది?

జ. ఉపాధ్యాయుడుగా పని చేయాలనుకున్న నన్ను మైసూరులో ప్రష్టదరం గారని మా టీచర్ సీకు సబ్సైక్స్ చాలా బాగా ఉంది. IISc లో సీటు రావడమే గొప్ప, సీవు వెళ్లి PhD చేయి అని చెప్పారు. ఆయనే నాకు తెలియకుండానే అప్లికేషన్ వేసి, ఆయనే ఇంటర్వ్యూకి పిలుచుకెళ్లారు. అక్కడ మొదటి ర్యాంకులో సీటు సంపాదించి, స్టరాయిడ్స్ పరిశోధన చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

స్టరాయిడ్స్ లో PhD తరువాత Environmental Sciences లో Post Doc చేయడానికి గల కారణమేమిలే?

జ. దీనికి కారణం వుంది. ఈ స్టరాయిడ్స్ మన జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో అతి ముఖ్యమైన రసాయనిక పదార్థాలు. అంటే అవి సూపర్ రైజర్స్ లాంటివి. మన శరీరంలో అన్ని జీవ రసాయనిక క్రియలు ఈ హోర్టోస్సు ఆధ్వర్యంలోనే జరుగుతాయి. అంటే ఈ హోర్టోస్సు లేకుండా వుంటే, మన శరీరంలో చాలా జీవ రసాయనిక క్రియలు స్తుంభించి వోతాయి. ఈ రసాయనిక క్రియలు నడిపించడం, నియంత్రణ చేయటం ఎప్పుడు కావాలని అనుకుంటే అప్పుడు ఆపుచేయడం, ఈ హోర్టోస్సు చేతుల్లో వుంది. ఎప్పుడ్తే వీటి మీద పరిశోధన చేయడం మొదలు పెట్టానో, అప్పుడు చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలియటం మొదలు పెట్టాయి. అప్పటికే ప్రపంచమంతా స్టరాయిడ్స్ యథేచ్చగా వాడుతున్నారు. ఇవి ఎవరి దేహంలోనైనా సూక్ష్మపరిణామంలో ఉండాలి. ఈ హోర్టోస్సను బయట నుండి ఇప్పటం మొదలుపెడితే, మన జీవ రసాయనిక క్రియలు దారితప్పుతున్నాయని తెలిసింది. అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి వాణిజ్యకరణమైపు మొగ్గుచూపుతున్నారని, ఇక్కడ కూడా భృష్టాచారం మొదలైందని అర్థమైంది. అంతేకాకుండా. ఈ స్టరాయిడ్స్ కంటే ఇంకా గంభీరమైన రసాయనిక పదార్థాలు, మన పర్యావరణాన్ని నాశనం చేయగల పదార్థాలను వాడటం మొదలు పెట్టారు. అంటే, యుద్ధ సామాగ్రీలో వాడే. పర్యావరణంలో జీర్ణం కాని తచితర రసాయనిక పదార్థాలు కొన్ని వేల టస్సులలో ఉత్పత్తి చేస్తూ భూమి మీద పబలి పెడుతున్నారు. ఆ సమయంలోనే ప్లాస్టిక్ వాడకం ఎక్కువ కావటం వంటివి చూశాక వీటిన్నింటి మూలంగా మన పర్యావరణం నాశనం అవుతాందని, నాకు Environmental Sciences Post Doc చేయాలన్న సంకల్పం కలిగింది. ఈ భయంకరమైన రసాయనిక పదార్థాలు జీర్ణం చేసుకునే టెక్నాలజీ గులించి ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను.

పర్యావరణ శాస్త్రం చాలా ముఖ్యమనిపించింది. పర్యావరణం శుద్ధంగా లేకపోతే, అంతా సమస్యలే. డయాక్సిన్ వంటి భయంకరమైన పదార్థాలు నానో గ్రామ్ లెవెల్ లోనే చాలా హోని కలుగచేస్తాయి. ఇటువంటి పదార్థాలను పెద్ద ప్రమాణంలో ఈ పాలిత్రామిక ప్రపంచం తయారు చేస్తోంది. వీటిని నిప్పుమణం చేయాలని సంకల్పించాను. అలాగే మన చెట్లు తయారు చేసే అద్భుతమైన లిగ్సిన్ అనే పదార్థం మీద పరిశోధనలు చేశాను. పరిశోధనల ద్వారా కొన్ని సూక్ష్మ జీవుల సహాయంతో డయాక్సిన్, టెఎస్ టి వంటి పదార్థాలను నిర్విర్యం చేయవచ్చని కనిపెట్టాము. దీని తరువాత, ఇండియాకి తిరిగి వచ్చి CFTRI మైసూరులో చేరాను.

ఇంత మంచి పరిశోధనలు చేస్తున్న మీరు అమెరికాలో ఉండకుండా మన దేశం ఎందుకు తిలిగి వచ్చారు? సాధారణంగా అమెరికా వెళ్లిన వాళ్లు తిలిగి రండడం చాలా అరుదు కదా?

జ. నేను చేస్తున్న ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు నా దేశానికి ఉపయోగపడాలన్న ఆశతోస్తు వెనక్కితిలిగి వచ్చేశాను. అదీ గాక, అమెరికాల పోస్ట్ డాక్ చేయడానికి వెళ్లినపుడు ఒక ఘటన జరిగింది. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ స్లైఫికెట్ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్లాను. అక్కడ ఒక ఆరేళ్ పాప ఏడుస్తూ కనిపించింది. ఆ పాపకి ఏమయిందని వాళ్ల అమ్మను అడిగితే ముట్టు అయిందని చెప్పారు. ఆ బిషయం విని నాకు విపరీతమైన ఆశ్చర్యం కలిగింది. అప్పటికి మన దేశంలో ఆడపిల్లలు 14-15 సంవత్సరాలకు ముట్టు అపటం సహజం. అక్కడ అమ్మాయిలు 8 - 9 సంవత్సరాలకే ముట్టు అపుతున్నారని తెలిసింది. బీనికి కారణం ఏమిటా అని ఆలోచిస్తే, పాల ఉత్పత్తిలో ఉపయోగిస్తున్న స్టైరాయిట్స్ అని తెలిసింది.

క్షీర బిషపం పేరిట పాలను కృతిమంగా తయారు చేసి మానవుల నోట్లో వెయ్యటం మొదలు పెట్టారు. అప్పుడు మనం పశుపుల పాలు తాగనపసరం లేదు. అయితే, పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం, సంపూర్ణ ఆహారం అనే సైంటిఫిక్ మిత్స్ (శాస్త్ర సంబంధమైన మిథ్యను ఈ కంపెనీలు, శాస్త్రజ్ఞులు కలిగించారు. వాళ్లు పాలు పరిపూర్ణ ఆహారం అని పార్య పుస్తకాలలో సైతం రాసి చెప్పటం ప్రారంభించారు. అందుకని, నిజమైన ఆహారం ఏమిటి? ఆ ఆహార పదార్థాలేంటి? అని ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాను.

**CFTRI లో ఈ నిజమైన ఆహార పదార్థాల గురించే పరిశోధన చేశారా?**

జ. లేదు. చేయలేకపోయాను. CFTRI ప్రపంచంలోని అలాంటి ఇతర సంస్థలు ఈ పాలిక్రామిక కంపెనీల కబంధ పొస్తోల్లో చిక్కాకుపోయాయి. నేను చేయాలనుకున్న పరిశోధనలు చేయలేకపోతున్నానని తిలిగి అమెరికా వెళ్లిపోయాను.

**మీరు అమెరికా తిలిగి వెళ్లినపుడు ఎక్కడ పని చేశారు?**

జ. పర్యాపరణ శాస్త్రంలోనే DUPONT అనే బహురాళ్లీయ కంపెనీలోని కృషి విభాగం (ఆంటే వ్యవసాయ విభాగం)లో పనిచేశాను. తరువాత సెంట్రల్ లీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్, బయో ప్రాసెసింగ్, జెనిటిక్ ఇంజనీరింగ్ పంటి అంశాలమైన పని చేశాను. అప్పుడు అర్థమయినబి ఏమిటంటే - ఈ ఆధునిక విజ్ఞాన పద్ధతుల పలన మానవ కులానికి మంచి జరగడం లేదు. చెడు జరుగుతోందని ర్రమించాను. సహజంగా, ప్రకృతి పరంగా స్వపనాయం చేసుకోవాలని వెనక్కివచ్చాను. అప్పటి నుండి సహజమైన ఆహార పదార్థాల్లోనే మన ఆరోగ్యం ఉండని గట్టిగా నమ్మి, ప్రయోగాలు చేసి, చూపించాను.

**ఈ సిలిధాన్యాలమైన అవగాహన ఎలా వచ్చింది?**

జ. ఇదంతా ఒక్క రోజులో పచ్చినది కాదు. ఎమ్మెన్సి చదుపుతున్నప్పటి నుండి ఈ బిషయాలు నా తలలో గింగిర్లు, తిరుగుతూ వుండేవి. ఆందోళనగా వుండేవి. అప్పుడు నాకు ఆర్థిక ప్యాపస్ట్ మీద అంతగా అవగాహన లేదు. ఎప్పుడైతే నేను అమెరికా వెళ్లాన్నో, ఈ కంపెనీలు, వాటి శాస్త్రజ్ఞుల భాగిత్వాలన్నీ అర్థమయ్యాయి. విజ్ఞానులు కూడా భ్రష్టావారంలో, లాబీయింగ్లో పాలు పంచుకుం టున్నారని చాలా స్పష్టంగా అర్థమయ్యాంది. ఏ సంస్థలో పని చేయాలన్నా సీకు తెలిసించి తెలిసినట్లుగా, ఉన్నటి ఉన్నట్లుగా చెప్పాడానికి వీలు లేని పలిఖ్మితి ఉంది. నా ఆసుభపంలో, నా అబ్బాయింలో ఇది ముమ్మాటీకీ సత్యం. ఈ బిషయం అర్థమయ్యాక, ఎక్కడ పనిచేసినా ఏదో ఒక అడ్డంకి పస్తుందని, ఏమీ చేసినా స్వాతంత్ర్యంగానే చేయాలని, ప్రజల్లోనే మనం పని చేసుకోవాలని, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని అనుకున్నాను.

ఈ భయంకరమైన రోగాలు - మధుమేహం, క్యాప్సూర్, కీళ్లు వాతం లాంటివి, సరళంగా చెప్పాలంటే, మన రక్తంలోకి వేగంగా గ్లూకోజ్ అంబించడం వల్ల వస్తున్నాయి. ఈ ఎక్కుమైన గ్లూకోజ్ నిభాయించుకునేందుకు మన కాలేయం (లివర్), క్లోమం (పాంక్రియాస్), అస్మి నిర్మాత ర్యాంధులు (ఎండోక్రోన్ గ్లూంట్స్) ఎక్కుపుగా పనిచేసి, తమ తమ నిర్మిష్టమైన పసులకు కేటాయించిన సమయాన్ని (అంటే శుభీకరణ చేసి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచాల్సిన పసులు) పబలేసి, ఆ గ్లూకోజ్ ని తమకు చేతనయినంత వేరే వేరే పదార్థాలుగా మార్పడం మొదలుపెట్టి, ఇటువంటి ఇతర ఎమర్జెన్సీ పసులు చేస్తూ ఉండటం వల్ల, మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయని

సులభంగా అర్థమయ్యాయి. అభిక బరువు, అభిక రక్తపోటు, మధుమేహం, మూత్ర పిండ రోగాలు, కాలేయ రోగాలు - అన్ని ఇక్కడి నుండి మొదలవుతున్నాయి. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు, గ్రూకోజీను వెంట వెంటనే రక్తంలోకి చేర్చడమే అనారోగ్యానికి మూలకారణం అని తెలిసింది. అంటే గ్రూకోజీను నిదానంగా, నియంత్రణతో రక్తంలోకి పంపిస్తే, అటుపంచి ఆహార పదార్థాలను కనుక్కుంటే, ఈ సమస్యలన్నీ తీరుతాయని అనిపించింది.

అప్పుడు మా అప్ప ఈ కొర్ఱలు, అలికెలు, సామెలు తింటూ ఉండేదని, అందుకే ఆమె అంత ఆరోగ్యంగా ఉండేదని గుర్తుకొచ్చింది. ఆమె ఒక్కసారే తీనేబి. ఉదయం లేస్తే, రాత్రి పరకు పనిచేస్తూ ఉండేబి. ఆమె ఎట్లు ఇంత ఆరోగ్యంగా పుండేదని ఆలోచిస్తే, ఆమెలికా వెళ్లినప్పుడు ఈ విషయం నాకు అర్థమయ్యాయి. ఈ పదార్థాల్లో గ్రూకోజీని నిదానంగా రక్తంలోకి తీసుకొని వెళ్లే శక్తి ఉందని తెలిసింది. అప్పుడు వాటిని సాగు చేసేవారు. అవస్త్రమాయమై పోయాయి. అని అర్థం అయ్యాయి. అప్పుడు ఈ రచనాత్మకమయిన ధాన్యాల విలువలను పరిశోధన చేశాను. అప్పటి నుండి, ఈ ధాన్యాలను స్వయంగా పెంచి, క్లిప్పమయిన రోగాలన్న వారికి కూడా తినిపించి, ఆయ నెలల్లో బాగు చేయడం జరిగింది. కొన్ని పందల మంచికి ఈ రకంగా రోగాలు తగ్గి, ఆరోగ్యాలు బాగయ్యాయి. అప్పటి నుంచి అందరికి చెప్పడం మొదలు పెట్టాను.

### గ్రూకోజీని రక్తంలోకి వేగంగా ఏ పదార్థాలు తీసుకు వెళతాయి?

జ. జయ్యాం, గోధుమలు, పాలు, చక్కెర మొదలైనవి - ఇవస్తీ ఎక్కువగా రోగాలను పుట్టించే పదార్థాలు.

### జయ్యాం, గోధుమలలో హిండి పదార్థాలు (కార్బోఫ్రోట్ట్) ఎక్కువగా ఉంటాయా?

జ. జయ్యాంలోనే కాదు, అన్నించీలోను హిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. కానీ, గ్రూకోజీని పట్టుకుని, పట్టుకుని నిదానంగా పచిలే పీచు పదార్థం (ప్లైబర్) జయ్యాం, గోధుమలలో లేదు.

అయితే, జపాన్లో చాలా మంచి జయ్యాం తింటున్నారు. కానీ అక్కడి వారు ప్రపంచంలోకిల్లా ఎక్కువ ఏళ్లు బితుకుతున్నారు కదా? మరి మన జయ్యానికి, వాళ్లు వాడే జయ్యానికి ఏమైనా తేడా ఉందా?

జ. అదేమీ లేదు. ఎక్కువ ఏళ్లు బతుకడం కన్నా ముఖ్యమైనబి వాళ్లు ఎలా బతుకుతున్నారు అన్నామి మనం తెలుసుకోవాల్సిన విషయం అక్కడ క్యాస్టర్ పచ్చిస తర్వాత కూడా 20 ఏళ్లు బతికే వాళ్లు ఉన్నారు. Life Expectancy is not an important parameter one should be worried. Life Expectancy కన్నా మనం ఆరోగ్యపంతమైన జీవితం గురించి ఆలోచించాలి. వాళ్లలో చాలా మంచి మందులతో జీవనం చేస్తున్నారు. అన్ని దేశాల్లోనూ, ఆరోగ్యానికి చాలా ఖర్చు అపుతుంది. మనం దేశంలో డబ్బులు లేపు కాబట్టి, ఇంకా ఎక్కువ ఖరీదు అనిపిస్తుంది.

### సిలిధాన్యాలకు సంబంధించి మీరు కనుగొన్న వాస్తవాలు ఏమిటి?

జ. ఒక చిన్న సూక్ష్మం పుందరండి ఇక్కడ. జపాన్లోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండేవాళ్లు, సిలిధాన్యాల్లో ఒకటైన ఊడులు తినేవారు. బీస్కి జపసీన్ మిలైట్ర్ అని అంటారు. అక్కడ కూడా 100-150 సంవత్సరాల క్రిందట ఊడులు తినేవారు.

పీటిని C4 foods అంటారు. నీళ్లు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాల్లోనూ ఇవి యధిచ్చగా పెరుగుతాయి. మనం పీటిని కలుపు మొక్కలు అనుకుని, వలి పండించేటప్పుడు పీకి వేసేవాళ్లం. ఈ విషయాలన్నీ గడిచిన 50-60 సంవత్సరాలలో వలి ముఖ్యమయిన ఆహారం అవ్యాపంతో జరిగాయి. వలి ఎందుకు ముఖ్య ఆహారం అయించి అంటే - ఎరువులు, నీళ్లు కట్టటం, ప్లాజ్మెం పంగడాలతో పూరిత విఫ్లవం అని చెప్పి, ఈ పరిశ్రమలు, ఎరువుల కంపెసీలు వారి వారి లాభాల కోసం వలి ఎక్కువ పండించడం మొదలు పెట్టారు. ఈ కారణాల వల్ల, మన ఆహార పదార్థాల స్వరూపం మారిపోయింది. వాస్తవాసికి, 100-150 సంవత్సరాలు వెనక్కి వెళ్లితే, ప్రపంచమంతా ఈ సిలిధాన్యాలే తినేవారు. ఇటలీలో కొర్ఱలు (ఇటాలియన్ మిలైట్ర్/పాక్స్ట్రోల్ మిలైట్ర్) దొరెకేవి.

మన దేశంలోనే కాకుండా, ప్రతి ఒక్క దేశంలోనూ ఈ సిలిధాన్యాలనే తింటూ ఉండేవారు. అంచెలంచెలుగా, ఈ కంపెసీలు పన్నగం ప్రకారం పీటిని విత్తనాల స్వేచ్ఛల చేశాయి. దానివల్ల, ఇప్పటి వారికి అలికెలు, సామెలు అంటే తెలియదు. 90 సంవత్సరాల

వయస్సు వాళ్లని అడిగితే, వాళ్లు ఇవే తినేవాళ్లమని చెబుతారు. ఎందుకంటే అప్పుడు జయ్యం లేవు. చెరువు గట్టు కింద ఉన్న పాలాల్లో మాత్రమే జమీందారులు వరి జయ్యం పండించేవారు. ఆ జయ్యం కూడా, పండుగలప్పుడే తినేవారు. అటి కూడా, దంపుడు జయ్యం తినేవారు. అప్పట్టి కూడా, ఈ జయ్యం తినే వాళ్లకే రీగాలు వచ్చేవి.

**మీ అనుభపం ద్వారా, ఈ చిరుధాన్యాల గురించి అవగాహన ప్రజల్లో వెరెతుల్లో ఏ విధంగా తీసుకొని వస్తున్నారు?**

జ. ముఖ్యంగా గమనించి చెప్పాచ్చే దేవిటంటే, ఈ సిలిధాన్యాలకు చిరుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలని, మిల్లెట్సు అని పేరు పెట్టారు. పనికి రానివి' అస్సుట్లు చెబుతున్నారు. నేను ప్రయోగికంగా కనుక్కాని, ఇవి నిజమైన ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తున్నాయి కాబట్టి, దేపుడు ఈ ధాన్యాల్లో ఆరోగ్యసిలి అమరాడని తెలుసుకున్నాను. ఇవి చిరుధాన్యాలు కావు. సిలిధాన్యాలు అని చెప్పటం మొదలు పెట్టాను.

నేను ముఖ్యంగా అయిదు ధాన్యాలను ఎంచుకొన్నాను.

- 1) కొర్రలు - బీనిలో 8% పీచు పదార్థం (ప్రైబార్) వుంది.
- 2) ఆలికెలు - బీనిలో 9% పీచు పదార్థం వుంది.
- 3) సామెలు - బీనిలో 9.8% పీచు పదార్థం వుంది.
- 4) ఊదలు - బీనిలో 10% పీచు పదార్థం వుంది.
- 5) అండుకొర్రలు - బీనిలో 12.5% పీచు పదార్థం వుంది.

జయ్యంలో ఎక్కువ పిండి పదార్థం (కార్బోఫ్రోట్ట్) ఉందా అని మీరు అడిగారు. జయ్యంలో 79% పిండి పదార్థం వుంది.

అండుకొర్రలలో 69% వుంది. మనకు కావలసించి 20% మాత్రమే.

అయితే, ఈ అయిదు ధాన్యాలలో ఉన్న పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం, రక్తంలోకి గూడ్కోస్సు నిధానంగా విడుదల చేస్తాయి. జయ్యం, గోధుమలు ఆ పని చేయలేవు. అంటే, మనం తినే పదార్థాలలో రీగం ఉంది. మన పూల్చీకులు తిన్న పదార్థాలలో ఆరోగ్యం ఉంది. అందుకే వాళ్లకు రీగాలు లేవు. ఇప్పుడు రీగాలు వస్తున్నాయి. అప్పుడు మనకు పరిశుభ్రత లేదు, అయినా రీగాలు వచ్చేవి కావు. ఇప్పుడు అస్సీ వున్న భయంకరమైన రీగాలు వస్తున్నాయి. అందుకు మూలకారణం మనం తింటున్న ఆహారం అని అందరికి అర్థం అయేలా చెప్పాలంటే నేను ప్రయోగికంగా ఈ రీగులకి సాంత్యం కలుగ చేసిన తరువాత మాత్రమే చెప్పగలను. వాళ్లకి బాగు చేసిన తరువాత మాత్రమే నేను చెప్పేదానికి విలువ వస్తుంది. 1999 నుండి 2006 వరకు ఈ ప్రయోగాల్లోనే కాలం గడిచింది. అంతవరకూ నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఎందుకంటే బీని మీద నాకు అవగాహన వుండాలి కదా! నేనేదో ఆలోచించాను కాని దాన్ని నేను ప్రయోగికంగా చేసి చూపిస్తే దానికి విలువ వస్తుంది. ఆ సమయంలో నాగు చేయడానికి విత్తనాలు కూడా దొరకఫేదు. విత్తనాలను వెతికి తెచ్చి, వాటిని ఆధునిక కృషి పద్ధతులు - అంటే ఎరువులు, యంత్రాలు, క్రమి కీటంక కలుపు నాశక పదార్థాలు లేకుండా పెంచాను. ఎందుకంటే వీటి మూలంగా క్యాస్చర్ పంటి భయంకరమైన అనేక రీగాలు వస్తున్నాయి. కాబట్టి, ఆధునిక కృషి పద్ధతులు మానేసి, నిజమయిన మన పూల్చీకులు చేసిన అటబి కృషిని మళ్ళీ ఆఖిపులించుకొని పెంచాను. రీగులకు ఇచ్చి రీగాలను సయం చేశాను.

ఆరోగ్యం, ఆహారం, పర్మాపరణం, కృషి ఇవస్సీ వేరు, వేరు కాదు. అన్నింటేనీ సమర్పంగా చూడాలి. ఇవంతా మన జీవన విధానం. పీటి అన్నింటిలోనూ మౌసాలు జరుపుకుంటూ వచ్చారు. మీరు రీగం పస్తే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళతారు. వాళ్లు మందులు ఇస్తారు. వాళ్లు పని వాళ్లు చేస్తారు. వాళ్లకి తెలిసిందంతే. ఫలానా రీగానికి ఫలానా మందు అని వాళ్లకి ఈ పార్ట్సున్నాటికల్ కంపెనీలు టేబుల్ ఇస్తారు. ఈ సంవత్సరం ఈ టేబుల్, ఈ సంవత్సరం ఈ టేబుల్ అని ఇస్తారు. డాక్టర్లు మందులు మాచ్ చేసి రీగాలకు మందులు ఇస్తారు. అప్పటికప్పుడు ఉపశమనం పాందుతారు. ఒక రీగానికి మందులు వాడితే ఇంకొక రీగం వస్తుంది.

ఈ విషయాలన్నీ మీరు సూక్షంగా, కులంకషంగా ఆలోచించినట్లయితే - అంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలంటే ముఖ్యంగా ఈ గూడ్కోస్సు రక్తంలోనికి విడుదల చేయటం వల్ల, ఆకలి తొందరగా వెయ్యాడు. ఆకలి తగ్గితే, అపయవాలకు పని కూడా తగ్గుతుంది.

**ఈ సిలిధాన్యాలలో పిండి పదార్థం ఏ విధంగా అమర్చబడి ఉంది?**

జ. సిలిధాన్యాలలో పిండి పదార్థం, పీచు పదార్థం కేంద్రం నుండి పారలు పారలుగా ఆమర్చబడి ఉంది. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. వరి జయ్యాలలో పైన ఒకసారి దంచితే పాట్టు వెళ్లివోతుంది. దానితో ఆ వరి జయ్యాలలో పుస్త ర్హముల పీచు పదార్థ వెళ్లివోతుంది. కానీ సిలిధాన్యాలలో అంత సులభంగా పాట్టును అంటే నారుని, పీచును తీసి వెయ్యలేరు. కాబట్టి పీటిని పండుకునే విధానం చాలా ముఖ్యమైనది.

**సిలిధాన్యాలను పండుకించే విధానం ఏమిటి?**

జ. సిలిధాన్యాలను పండుకించే వారికి ఒక ముఖ్యమైన గమనిక. సిలిధాన్యాల లోపలి పీచు పదార్థం బాగా నానిన తరువాత మాత్రమే పంట చేసుకోవాలి. మనం పీటిని రాత్రి నానపెట్టి పాట్టున పండాలి. పాట్టున నాన పెట్టే రాత్రి పండుకించేవాలి. నానితే సులభంగా ఉడుకుతాయి. సలిగ్న నానకవోతే సలిగ్న ఉడకపు. సలిగ్న ఉడకకవోతే పాట్టులో వేడి అయినట్లు, నొప్పిగా ఉస్కట్లు, తల తిలగినట్లు అనిపిస్తుంది. తెల్ల జయ్యం తిని, తిని మానసికంగా వాలికి జయ్యమే తిందామని అనిపిస్తుంది. ఒక్క 21 రోజులు మీకు కష్టమని పించవచ్చు. బాగా నానపెట్టి పండుకుంటే మూడు రోజుల్లోనే అలవాడుపడుతారు.

**కూరగాయల మీద విపరీతంగా క్రిమి కీటం కలుపు నాశన పదార్థాలను చల్లుతున్నారు. కదా, ఫీనికి మీ సమాధానమేమిటి?**

జ. ఈ పెట్టిపెడ్ కంపెనీల వాళ్ల తమ తమ పదార్థాలను అమ్ముకోవడానికి, ఇది చల్లితే బిగుబడి ఎక్కువ వస్తుందని ఆశ చూపిస్తున్నారు. దానికి తోడు వ్యవసాయ కళాశాలలు, ప్రాఫెసర్లు కూడా పీటికి దోహదం చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే వాళ్ల జాబ్స్ పీటి మీదే ఆధారపడి ఉన్నాయి. అందరు కలిసి రైతులను తప్పు దారిలోకి నడిపిస్తున్నారు. ఇది అతి ముఖ్యమైన విషయం. వాళ్లు ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నారు? వాళ్లకా మందులు ఎవరిచ్చారు? కాబట్టి మనం ఇదంతా గమనించి, రైతుల మీద అభాండాలు వెయ్యటం మానాలి. రైతులు ముగ్గులు. ఈ విజ్ఞానులు, ఈ రాజకీయ నాయకులు, ఈ కంపెనీలు ఏమి చెజుతే రైతులు అట చేసుకొంటూ తమ జీవితాలనే నాశనం చేసుకొంటున్నారు. వాళ్లకు తెలినాశి తెలియకో ఈ మందులను పదార్థాలపైన వాడుతున్నారు. వాళ్లకి నాలుగు డబ్బులు రావాలి కదా. చదువుకొన్న ఈ విజ్ఞానులు, ప్రాఫెసర్లు రైతుల మీద అనవసరంగా నిందలు మోహితే నాకు చాలా బూధగా ఉంటుంది. కారణం మనం. చదువుకున్న వాళ్లం. ఇండస్ట్రీలో పనిచేసేవాళ్లం. మనం దాని గురించి గట్టిగా మాట్లాడాలి.

**ఈ విధంగా పండించిన కూరగాయలని ఎలా శుభ్రపరుచుకోవాలి?**

జ. మొదట అందరు తమ తమ ఇళ్లలో సీటిని శుద్ధం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే సీటిలోనే మనం అస్వించిని కడగాలి. అయితే సీటిలోను సమస్యలు వచ్చేశాయి - ఈ ప్లాస్టిక్ కణాలు, ఎరువుల అంశాలు, యులియా పంచివి కనబడుతున్నాయి.

**మరి సీటిలోను ఏవిధంగా శుద్ధం చేసుకోవాలి?**

జ. పూర్వం మన దేశంలో ఇళ్లలో సీటి పోసుకోవడానికి రాగి పాత్రలు వాడేవారు. సాధువులు రాగి పాత్రలలో సీరు ఉంచుకొనేవారు. రాగి పాత్రలలో సీటిలని వేడి చేసుకునేవారు. కంచు పాత్రలలో పంట పండుకునేవారు. రాగి పాత్రల ఉపరితలం మీద పీటి ఎలాక్కాన్ని (అంటే.. రుణాత్మక కణాలు) యథేచ్చగా తిరుగుతాయి. అవి వైరస్లు, సూళ్లజీపులు, ద్రువీకరించిన ఎరువులు, క్రిమి కీటం నాశక పదార్థాల పంటి కల్యాంపులను తీసివేస్తాయి.

ఈ సీటితో కూరగాయలను శుభ్రపరుచుకోండి. 20 ర్హముల చింతపండుని 2 లీటర్ల సీటితో కలిపి పుట్టికుండలో పోయిండి. ఈ సీటిలో కూరగాయలను పబి నిమిషాలు ఉంచండి. చింతపండులోని టూర్పర్లిక్ ఆసిడ్సు కూరగాయలలోని కల్యాంపులను పైతం తీసివేసే శక్తి ఉంది. మళ్లీ రాగి పాత్రలోని సీటితో కడుకొని, పంట చేసుకోండి. మనకు సేంద్రియ పద్ధతులలో పెంచే కూరగాయలు దొరికే పరకూ ఈ విధంగా శుభ్రం చేసుకొని వాడుకోండి. ఈ ఇబ్బంది సుండి బయట పడటానికి సరజ్మైన కిట్టుక.

**మానపునికి ప్రాటీన్ అవసరం ఎంత వరకు ఉంది?**

జ. అతిముఖ్యంగా ఒక విషయం చెప్పాలి. ప్రాటీన్ కావాలి. ప్రాటీన్ కావాలి అని ఎక్కువగా రుడ్డు, మాంసం తింటూం మొదలు పెట్టారు.

శాకాహారులకు బ్యాడిజ జీజ ధాన్యాలతో ప్రపులతో ప్రాచీన్ అవసరం అంతగా లేదు. 6-8% చాలు. పిడికెడు మినప్పయ్య, నాలుగు పిడికెళ్ళు కొర్రలతో ఇఛ్ఛలు చేసుకున్నా మనకు కావలసిన ప్రాచీన్ వచ్చేస్తుంది. కొర్రలు, అందుకొర్రలతో 11-12% ప్రాచీన్ ఉంది. వారానికి రెండు రోజులు ఇవి తింటే మనకు కావలసిన ప్రాచీన్ వచ్చేస్తుంది. ఒక పిడికెడు పెసలు కాసీ, మినుములు కాసీ, అలసందలు కాసీ వారానికి రెండు సార్లు తింటే సరివోతుంది. ప్రాచీన్ కోసం మాంసం, గుడ్లు తిని.. వాటిలోని కెమికల్స్ ను, వాటిలోని రోగాలను మనం కొని తెచ్చుకోవలసిన అవసరం లేదు.

### వంటల్లోకి ఎటువంటి సూనెలు వాడాలో చెప్పండి?

జ. ముఖ్యంగా అందరూ వాడే ఈ రెష్టార్ణ్ సూనెలు ఆయుర్ రెష్టాన్లీ కంపెనీల సుండి వస్తున్నాయి. డీజిల్, పెట్రోల్ తయారు చేసేట ప్పుడు ఆఫ్స్ట్ ఎస్ట్ (అంటే 8 కార్బ్యూన్ యూనిట్) పైన ఉన్నవి ఇంధనాలుగా పనిచేస్తాయి. దాని కింద ఉన్నవి మినరల్ ఆయుర్గా ఉత్పాదన అవుతుంది. ఒక లీటరు పెట్రోల్ / డీజిల్ తయారు చేస్తే 200- 300 మి.లి. మినరల్ ఆయుర్ ఉత్పన్నమవుతుంది. కొన్ని వేల వేల ఉన్నల డీజిల్ తయారైతే, అందులో మూడో భాగం మినరల్ ఆయుర్ ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ విధంగా తయారైన మినరల్ ఆయుర్ మిగిలిపోతుందని ఈ కంపెనీలు ఆలోచించి - మనం వాడే కొబ్బరి సూనె మంచిబి కాదని, వేరుశెనగ సూనె మంచిబి కాదని, కుసుమల సూనె మంచిబి కాదని, ఇవి తింటే కొప్పు పెలిగి కొలెస్టోల్ వస్తుందని, త్రైగ్లిజరైట్ వస్తాయని చెప్పి - మా సంస్థావర్ ఆయుర్ మంచిదని, ఆలివ్ ఆయుర్ మంచిదని చెప్పి మెల్లిగా వాళ్ళ వాళ్ళ మినరల్ ఆయుర్ ను వ్యాకెట్లలో అమ్మటం మొదలు పెట్టారు. ఈ విషయాన్ని రాసి, రాసి మన ఆయుర్ మంచిబి కాదు, వాళ్ళ ఆయుర్ మంచిబి అని చెప్పి అలవాటు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్లాస్టిక్ డబ్బలలో, ప్లాస్టిక్ సంచులలో అమ్ముతున్న ఈ ఆయుర్ వాడకుండా పుండటం అతి ముఖ్యమైన విషయం.

మన అనంతపూర్ జిల్లాలో వేరుశెనగ ఎంత కావాలంటే అంత దొరుకుతుంది. అది చాలా మంచిబి కూడా. కాని ఏమి చేశారు ఈ శాస్త్రజ్ఞులు వేరుశెనగలో అప్లాటాక్సీన్ ఉంటుందని మోసం చేశారు. ఈ అప్లాటాక్సీన్ వర్షాకాలంలో శిలీంద్రంలో పుండేబి. అది కూడా వేరుశెనగలో పుండదు.

వేరుశెనగ పైన ఉన్న లేత గులాబీ రంగు పాట్టులో రెస్ వెరొట్రోల్ అని అద్భుతమైన రసాయనిక పదార్థం ఉంటి ఇది మానవ కులానికి తెలిసిన అన్ని మందుల్లో రారాజు. అది యాంటి బాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు యాంటి కొలింగ్ గా పనిచేస్తుంది. అంత అద్భుతమైన పదార్థం.

ఈ పాట్టును తింటే మీ చర్చ రంగు పాట్టులో కనిపిస్తుంది. ఈ పాట్టును ములుంపైన పూసుకొంటే మీకు చాలా అద్భుతమైన పలితాలు కలుగుతాయి. చర్చ రోగాలకు అద్భుతమైన మందు. ఈ పాట్టుతో కషాయం తాగితే చాలా చర్చ రోగాలు పోతాయి. ఇలా చాలా అద్భుతమైన పదార్థాలు మన చుట్టూ పెలిగే వాటిల్లోనే ఉన్నాయి. అంత ఎందుకు - జామ ఆకు కషాయంతో క్యాస్చర్ పంచి రోగాలు నయమవుతాయి. అలాగే మన చుట్టూ ఉన్న పారిజుత ఆకు, రావి ఆకు, చాలా అద్భుత గుణాలున్న పదార్థాలు మన చుట్టూ ఉన్నాయి. అనఱు పారిజుతం అంటే కూడ చాలామంచికి తెలియదు. ఈ కంపెనీల ప్రాబల్యం వల్ల వీచి గులించి తెలిసే అవకాశం లేకుండా ఎపోయింది.

ఈ చిరుధాన్యాలు పెంచాలని ఎవరైనా వైతులు మా అనంతపూర్ జిల్లాలో ముందుకు వస్తే, విత్తనాలు దొరుకుతాయా? మా జిల్లాలో తక్కు వర్షపాతం ఉంటుంది కదా.

జ. అపునండి. 200ఎం.ఎం వర్షపాతం ఉన్న పండుతాయి. విత్తనాలు మా దగ్గర ఉన్నాయి. అనంతపూర్ జిల్లాలో కూడా, కదిలిలో చిన్న కంపెనీ పెట్టుకొని అమ్ముతున్నారు. మీకు దొరకడం లేదు అంటే మాకు ఫోన్ చేయండి. బాలన్ అని ఘైసుఱులో ఒకతను పున్చాడు. ఆయన మీకు అందచేస్తారు. ఉన్నల్లోనూ విత్తనాలు అందజేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము.

**ఆకాశవాణి :** భాదర్ గారు, మీరు ఎడ్యూకేషన్ తో స్టార్ట్ చేసి, అన్ని విభాగాల్లో పరిశోధన చేసి, మన దేశానికి తిలిగి పచ్చి మన ప్రాంతాలలో పండే పదార్థాలతోనే ఆరోగ్యం కాపాడుకోమంటూ విశేష కృషి చేస్తున్నారు. ఈ రోజు మా స్టోడియోకి విచ్చేసి, మీ అభప్రాయాలను మా శ్రీతలతో పంచుకున్నందుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. సమాన్యారం!

**డా. భాదర్ వలి :** నమస్కారమండి! మేముక ఆరోగ్య రహదారిని నిర్మిస్తున్నాము. అందులో సడపటం మాత్రమే మీ పంతు.

# అమృత ఆహారం

ప్రగతి అమృత ఆహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



ప్యాకేజీల వివరాలు

7-రోజుల ప్యాకేజీ

14-రోజుల ప్యాకేజీ

21-రోజుల ప్యాకేజీ

- సిలిధాన్యాలు: కొర్కులు, అండు కొర్కులు, ఉండలు, అలికలు, సామలు
- కట్టె గానుగ నూనెలు: పల్లి, నువ్వులు, కొబ్బరి, కుసుమ
- కాషాయాలు: పాలిజాత, జామ, రావి, సదాపాకు, కర్మపాకు, తమలపాకు, కొత్తిమీర, పునర్వ్యవ, వేప, మేతి, పుద్దినా, దాల్చిని చక్క
- తాటి బెల్లం



యోగ, నిద్ర, లిలాకేపన్

## అమృత ఆహారం ప్యాకేజీ - లాభాలు

- మీరు మీ కుటుంబంలోని ప్రతి ఒకరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు అపుతారు
- మీ దగ్గరికి ఎటువంటి వ్యాధులు రావు
- దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులతో ఉన్నపారు సహితం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు
- ఆయుర్వేద నిపుణుల సలహాల మేరకు ప్రతి ఒకరికి తగినటువంటి తగినంత సిలిధాన్యాలు, కాషాయాలు, గానుగ నూనెలు, తాటి బెల్లం తో చేసిన ఆహార పదార్థాలను ఇస్తాము
- కొబ్బరి నూనె పరిగడుపున రోజుకు ఒక సారి వారం రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.
- జబ్బులు ఉన్న వారు కొబ్బరి నూనె రోజుకు మూడు సార్లు వారం రోజులు పాటు తీసుకోవాలి.



భారతీయ సంస్కృతి  
కాషాయం కషాయం

జైసే అన్ ఐసే మన్  
జైసే అగ్ని ఐసే వాక్  
జైసే రస్ ఐసే ఖూన్

తరతరాలకు తరగని సిలిసంపదల పంట  
ప్రగతి ఇంట

అమృత ఆహారం యొక్క ఉద్దేశం “సర్వేజనా సుఖానోభవంతు”

Pragati Sparsh : +91 9052227945. Sanjay : +91 8499078294

Mail ID : raogbk@gmail.com Website : www.pragatireshorts.com