

# సిద్ధాన్మల్ నంపుర్ణ ఆర్గ్యం

డా. ఖాదర్ వలి

ప్రభ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, అరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

కూర్చు

పంతంగి రాంబాబు

సాగుబడి డెస్ట్, ‘సాక్షి’



ప్రచురణ:  
తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం



## కూర్పు

### పంతంగి రాంబాబు

స్వాన్ ఎడిటర్, సాగుబడి డెస్ట్  
స్క్యూ దినపత్రిక, రోడ్ నెం. 1, బంజారాహీల్స్,  
హైదరాబాద్ - 500 034.  
సెల్: 86397 38658  
ఇ మెయిల్: prambabu.35@gmail.com



ప్రథమ ముద్రణ: ఫిబ్రవరి 2018  
ప్రతుల సంఖ్య: రెండు వేలు  
వెల: అమూల్యం

### © కాపీరైట్ హక్కులు ప్రజలవే

ఈ పుస్తకంలో అంశాలను, ప్రచురణకర్తల నుంచి ముందస్తు రాతపూర్వక  
అనుమతి పొందిన తరువాత ఎవరైనా ప్రింట్ చేసి పంచుకోవచ్చు



ప్రచురణ:

### తెలంగాంధ విశ్రాంత ఇంజనీర్స్ సంఘం

షాట్ నెం. 119, లక్ష్మి మెగా టాన్సిప్, రాగస్వగుడ  
నాగార్జున సాగర్ రోడ్, హైదరాబాద్ - 501 510  
సెల్: 99638 19074

ఇ మెయిల్: trengr2008@gmail.com

ముద్రణ: కర్ణ్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్

విద్యానగర్, హైదరాబాద్ - 500 044, ఫోన్: 040-2761 8261

## తెలు పెలుకు

డాక్టర్ భాదర్ వలి గారు ప్రజల అనారోగ్య సమస్యలపై కలత చెంది, వాటిని రూపు మాపేందుకు, చాలా సంవత్సరాలు శ్రమించి శోధించి, నిత్య సత్యమును వెలుగులోకి తెచ్చారు.

పూర్వం వరి అన్నం రాక ముందు, ప్రజలు కొర్రలు అండు కొర్రలు, సామెలు, ఊదలు, ఆర్గలు మొదలగు అత్యధిక పీచుగల సిరి ధాన్యాలను తినుట వలన ప్రజలెవరూ మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు కాలేదు.

కాని నేడు పీచు లేని వరి, గోధుమలను తినుటవలన మధుమేహం, క్యాస్పర్ వంటి అనేక జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. ఇదంతా మన స్వయంకృత అపరాధము.

డాక్టర్ భాదర్ వలి గారు ప్రబోధిస్తున్న సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందే మార్గాలను **సాక్షి దినపత్రిక** ద్వారా పంతంగి రాంబాబు గారు తెలుగు ప్రజలకు అందించడం బహుధా ప్రశంసనీయం.

సిరిధాన్యాలను తినుట వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వరి, గోధుమలను తినుట వలన కలిగే అనారోగ్యములను విపులంగా తెలియజేయాలన్న లక్ష్యాతో తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం ఈ పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నది. ఈ వ్యాసాలను పుస్తకంగా ప్రచురించడానికి సహృదయంతో అనుమతించినందుకు **సాక్షి దినపత్రిక యాజమాన్యానికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.**

ఈ పుస్తకంను ప్రజలందరూ మార్గదర్శినిగా తీసుకుని సిరిధాన్యములను మాత్రమే తిని, వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందడమేకాకుండ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మారాలని అభిలపిస్తున్నాము. తన జీవితాన్ని ప్రజాక్రేయస్తు కోసమే అంకితం చేసి సిరిధాన్యాల ప్రాధాన్యతను, జౌఫుగుణాలను ప్రజలకు చాటి చెపుతున్న **డాక్టర్ భాదర్ వలి గారి కృషి శాఖలేయియం.** డాక్టర్ భాదర్ వలి గారి కృషిని సామాన్య ప్రజలకు తన రచనలద్వార తెలియజేస్తున్న సాక్షి దినపత్రిక సాగుబడి డెస్క్ ఇన్చార్జ్ పంతంగి రాంబాబు గారికి మా అభినందనలు.

**సంగెం చంద్రమౌళి,** సి.ఇ. రిట్రెడ్



## మొండు మాట

ప్రాణప్రదమైన ఆహారం, దానికి మూలమైన విత్తనం.. ఎరువు.. ఆరోగ్య సేవలు.. అన్ని ఘక్క వాణిజ్య సరుకులుగా మారిపోయాయి. ఏమి తింటే ఏమి జబ్బులొచ్చేది బొత్తిగా అంతుచిక్కని అయోమయ స్థితి నెలకొంది.

అటువంటి సంక్లోభ కాలంలో డాక్టర్ భాదర్ వలి గొప్ప దార్శనికతతో సంపూర్ణ ఆరోగ్య మార్గదర్శిగా ప్రజల ముందుకొచ్చారు. తన అసమాన ప్రజ్లతో, నిరుపమానమైన ఎరుకతో విశ్వ మానవాలికి కనువిప్పు కలిగించేంత స్పష్టమైన గొంతుకతో 'సిరిధాన్యాలను' అద్భుత దివౌషధాలుగా మనకు తిరిగి పరిచయం చేస్తున్నారు. ఆహార విహరాల్లో పాశ్చాత్య అంధానుకరణే మనకు లేనిపోని రోగాలు తెచ్చిపెట్టి జాతి మూలుగను నిలువునా పీట్లేస్తున్నదని సశాస్త్రియంగా ఎలుగెత్తి నినదిస్తున్నారు. ఆధునిక ఆహారం గుట్టుమట్టును ఆసాంతం ఎరిగిన డాక్టర్ భాదర్ వలి మానవాలికి నిజమైన ఆహారం ఏదో, మారుతున్న వాతావరణానికి తగిన దివ్యమైన ఆహార పంటలేవో నిగ్గతేల్చారు.

సిరిధాన్యాలలో కేస్పర్ వంటి మహామ్యారిని సైతం మెడలువంచగలిగిన అద్భుత జౌపథ గుణాలు దాగున్నాయని గుర్తెరగడం.. గొప్ప అవిష్టరణ! వాతావరణ మార్పులను తట్టుకుంటూ, అతి తక్కువ నీటితో, అధిక పోషకవిలువలు, పీచుతో కూడిన జౌపథ విలువలు కలిగి ఉన్న సిరిధాన్యాలు.. ఇటు వ్యవసాయ సంక్లోభానికి, అటు ఆరోగ్య సంక్లోభానికి దీటైన, పరిపూర్ణమైన పరిష్కారం.

కర్ణాటకలో ఉద్యమస్థాయిని అందుకున్న సిరిధాన్యాల సాగు - వినియోగాన్ని గురించి గాపు సేవాభావంతో తెలుగునాట ప్రజలకు 'సాక్షి' దినపత్రిక అందించడం ఒక చారిత్రక ఘట్టం. 'సాక్షి' యాజమాన్యానికి, సంపాదకవర్గానికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. దీన్ని ప్రచారంద్యమ అంశంగా చేపట్టి ఈ బుక్కలెట్టను ప్రచురించి, ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తున్న తెలంగాణ విశ్రాంత ఇంజనీర్ల సంఘం పెద్దలకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

గత ఐదేళ్ళగా డా. భాదర్ గారి పద్ధతుల్లో సిరిధాన్యాలను తింటూ, సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేస్తున్న ఎస్.వి.ఎస్.ఫణిసుందర్ గారు ఈ బుక్కలెట్ కోసం కొంత సమాచారాన్ని అందించారు. వారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. డాక్టర్ భాదర్ చూపిన వెలుగుబాటలో పయనించి పూర్తి ఆరోగ్యవంతులుగా మారవలసిన బాధ్యత మనందరిపైనా వుంది.

**- పంతంగి రాంబాబు**

న్యాస్ ఎడిటర్, సాగుబడి డెస్క్, సాక్షి దినపత్రిక



# డాక్టర్ ఖాదర్ జీవన రేఖలు

కడప జిల్లా ప్రాధ్యాటూరులో జన్మించిన డాక్టర్ ఖాదర్ వారి (60)

సిరిధాన్యాల పునరుద్ధరణకు 20 ఎళ్ళగా శ్రమిస్తున్నారు. మైసూరులో ఎమ్మెస్సీ (ఎడ్యూకేషన్) చదివిన తర్వాత బెంగళూరులోని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్సెస్ లో సైరాయిష్ట్స్‌పై పీహాచ్చి చేశారు. సహ విద్యార్థిని ఉపను ప్రేమించి పెళ్ళాడారు. అమెరికా వెళ్లి బీవెర్షన్ ఓరెగానోలో పర్యావరణ శాస్త్రంపై పోస్ట్ డాక్టోర్ల ఫెలోగా ఉన్నారు. ఏజెంట్ ఆరెంజ్, దయాక్షిస్టు వంటి అత్యంత విషతుల్య రసాయనాలను నిర్వ్యం చేయటంపై పరిశోధన చేశారు. ఆహారం వాణిజ్యికరించబడుతున్న నేపథ్యంలో తాను పరాయి దేశంలో ఉద్యోగం చేయటం కన్నా స్వదేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం కృషి చేయటమే జీవితానికి అర్థవంతంగా ఉంటుందని భావించి 1997లో భారతీకు తిరిగి వచ్చి మైసూరులో స్థిరపడ్డారు. అంతరించిపోతున్న 5 రకాల చిరుధాన్యాల పునరుద్ధరణకు కృషి చేశారు. వీటిని వాడే క్రమంలో ప్రతి ఒక్క చిరుధాన్యానికి ఉన్న ఔషధ గుణాల వల్ల భయంకరమైన జబ్బులు సైత్యం తగ్గుతున్నాయని కనుగొన్నారు. అందుకే వీటికి సిరిధాన్యాలని పేరు పెట్టారు. వీటిని సహాజ పద్ధతుల్లో సాగు చేయడానికి 'కాడు కృషి' అనే విధానాన్ని ఆవిష్కరించారు. తన పద్ధతు వచ్చే రోగులకు సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతోను.. మరీ అవసరమైనప్పుడు పౌశామియో మందులతోనూ చికిత్స అందిస్తున్నారు. వరి బియ్యం, గోధుమలు, పాలు, మాంసాహారం, వేళా పాళాలేని ఆహార విపోరాలు, జన్మమార్పిడి పంటలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు పర్యావరణాన్ని, ఆహారాన్ని విషతుల్యంగా మార్చి ప్రాణాంతక వ్యాధులు అత్యంత వేగంగా ప్రబలదానికి కారణభూతమవుతున్నాయని ఆయన భావిస్తున్నారు. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, మలబద్ధకం, పైల్స్, గ్రాంగ్రీను, ట్రైగ్రిజట్ట్స్, పీసీఎండీ, అతి తక్కువ వీర్యకణాలు, చర్చవ్యాధులు, మూత్రపిండాలు, ధైరాయిడ్ సంబంధిత అనారోగ్యాలతోపాటు మెదడు సంబంధమైన, రక్త సంబంధమైన జబ్బులేవీ లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సిరిధాన్యాలు అందిస్తాయని రుజువైందని తెలియజెబుతున్నారు. కర్కాటకలో ప్రజలకు డాక్టర్ ఖాదర్ ఒక ఆరాధ్యదైవం. ఆయన వస్తున్నారంటే వేలాది మంది సభలకు తరలివస్తారు.



# ప్రకృతి వైపు మరలండి..

## ప్రాజెంచెండి..

### ఆరాధంచెండి!



కొర్కలు, అరికలు వంటి సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతోనే మధుమేహం, కేస్టర్ వంటి జబ్బులను చాలా మందికి నయం చేస్తున్నారని విన్నాం..?

మీరు విన్నది నిజమే. గత 20 ఏళ్ళ నేను నమ్ముతున్న మార్గం ద్వారా మంచి ఘలితాలను సాధిస్తున్నాను.

అసలు మంచి ఆహారం తీసుకోవడమే సగం ఆరోగ్యాన్ని పొందడం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి అని దేవుడు వైవిధ్యమైన ఆహారాన్ని ప్రతి చోట్లు సృష్టించాడు. కానీ మనం బియ్యం, గోధుమలతోనే సరిపెట్టుకుంటూ సంక్లోభంలో పడిపోయాం. దీంట్లో నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రకృతి వైపు నడవాలి. తినే ఆహారంలో మార్పు చేసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాస్థితిని పొందవచ్చు. సిరిధాన్యాలే మనుషులకు అసలైన జైప్రథ గుణాలున్న ఆహారం. ఆ చైతన్యం నింపడానికి మైసూరులో 'అటవీ కృషి'ని ప్రారంభించాం గత 20 ఏళ్లగా రైతులు, రోగులతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం.

కేస్టర్, మధుమేహం అనువంశికం అనే ప్రచారం ఉంది..?

కేస్టర్, మధుమేహం.. వారసత్వంగా సంక్రమించేవి కాదు. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి సమస్యల వల్లనే అవి వస్తున్నాయి. ఎగ్గిమా, కొన్నిరకాల బుద్ధిమాంద్యాలు మాత్రమే అనువంశిక జబ్బులు. పూర్వం కేస్టర్, మధుమేహం ఎక్కడో ఒకరికి వచ్చేవి. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా ఈ రోగులు కనిపిస్తున్నారు. ఆహారం మారిపోవటం అంటే.. వాణిజ్యికరణ చెందిన ఆహారం మనుషులను రోగిగ్రస్తులుగా మార్చుతున్నది.



## అంటే విదేశీ ఆహారోత్పత్తులే సమస్యా?

మనం విదేశీ ఆహారాన్ని తప్పుపట్టడం లేదు. వాళ్ళదేశంలో ఆ ఆహార పదార్థాలు మంచివే. అండు కొర్కలను అమెరికన్ మిల్లెట్ అంటారు. వాళ్ళ పూర్వం తింటుండేవాళ్ళ. గుమ్మికాయలు కూడా తినేవాళ్ళ. అపి తిన్నన్నాళ్ళ వాళ్ళకు గుండె జబ్బులైవు. అటువంటి సహజమైన ఆ ఆహారాలను వదిలేసి, జన్మమార్పిడి ఆహారాలు తింటున్న తర్వాత అక్కడా జబ్బులు పెరిగాయి. మనకు తెలిసినన్ని ధాన్యాలు వాళ్ళకు తెలియవు. కొర్కలు మన దగ్గర 108 రకాలుండేవి. ఈ వైవిధ్యతను కాపాడుకునే జ్ఞానం వాళ్ళకు లేదు. కొర్కలను ఇటాలియన్ మిల్లెట్ అంటారు. పూర్వం వాళ్ళ తినేవాళ్ళ. ఇప్పుడు విత్తనాలు కూడా లేకుండా నాశనం చేశారు. నేను 20 ఏళ్ళ క్రితం అమెరికా నుంచి తిరిగి ఇక్కడకు వచ్చి సిరిధాన్యాల విత్తనాలు సేకరించి, రైతులతో సాగు చేయించకపోతే ఇవి కూడా అంతరించిపోయేవి.

**కేస్సర్, మధుమేహం వంటి జబ్బులను సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు ఎలా తగ్గించగలుగుతున్నాయి.. ఇందులో శాస్త్రీయత ఏమిటి?**

సిరిధాన్యాలు (కొర్కలు (Flxtail Millet), అండుకొర్కలు Browntop Millet), సామలు (Little Millet), ఊదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) ఔషధ గుణాలు కలిగిన, ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజమైన ఆహార ధాన్యాలు. కషాయాలు మన సంప్రదాయ జీవనంలో అంతర్భాగంగా పూర్వం నుంచీ ఉన్నవే. వీటి ద్వారా ఎవరైనా వారి వారి రోగ స్థితిగతులను బట్టి.. 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్ళలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యపంతంగా మారపచ్చ. చాలా ఏళ్ళగా రకరకాల రోగాలతో బాధపడుతున్న వేలాది మంది అనుభవాల ద్వారా ఇది రూఢీ అయిన విషయం.

**చిరుధాన్యాలలో 5 రకాలను ‘సిరిధాన్యాలు’గా మీరు పిలుస్తున్నారు. వీటికి ఆ ఔషధ గుణాలు ఎలా వచ్చాయి?**

ఏదైనా ఒక ఆహారపదార్థం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనది. ఎంత ఔషధగుణం కలిగినది అనేది చూడాలంటే.. అందులో పీచుపదార్థం (ఫైబర్) ఎంత ఉంది? పిండిపదార్థం (కార్బోఫ్రోడైట్టు) ఎంత ఉంది? అనే విషయాలు చూడాలి. వరి బియ్యంలో పీచు





0.2 శాతం. పిండిపద్ధతం 79 శాతం. అంటే వీటి నిష్పత్తి 385. ముడిబియ్యం తిన్నా ఈ నిష్పత్తిలో పెద్దగా తేడా ఉండదు. 5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో పీచు 8 నుంచి 12.5 శాతం వరకు.. పిండి పద్ధతం 60-69 శాతం వరకు ఉంది. వీటి నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది 10 కన్నా తక్కువగా ఉంటే రోగాలను

సైతం తగ్గించే జెప్పధ శక్తిగల ఆహారంగా భావించాలి. వీటిని తిన్న తర్వాత గ్రూకోజ్సను 6-8 గంటల్లో నెమ్ముదిగా సమతుల్యంగా రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి. అవసరానికి మించి గ్రూకోజ్ రక్తంలోకి విడుదల చేయకపోవడం, అనేక సూక్ష్మపోషకాలు, ప్రాణీన్నల కలిగి ఉండటం వీటి విశిష్టత. సిరిధాన్యాలను తిన్న మధుమేహం, కేస్చర్, ఊబకాయం వంటి మొండి జబ్బులు కూడా 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలోగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్పులంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగకారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి. సిరిధాన్యాల్లో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి కనీసం 2 గంటలు నానబెట్టి వండుకొని తినాలి. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలకు తటస్థ ధాన్యాలని పేరు. వీటిలో పీచు శాతం 4-6 శాతం. తిన్న 2 గంటల్లో గ్రూకోజ్ రక్తంలో కలిసిపోతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యసిరినిచ్చే సిరిధాన్యలే నిజమైన, సహజమైన ఆహారం.

**డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు మామూలుగానే వాడుకోవచ్చా..?**

వాడుకోవచ్చు. అయితే, ఇక్కడ ఒక మినహాయింపు ఉంది. అల్లోపతి వైద్యవిధానాన్ని నేను ప్రోత్సహించను. ఆయుర్వేదం, మౌలిక్యా పద్ధతుల్లో ఏ రోగానికి చికిత్స పొందుతున్న వారైనా ఆయా మందులు వాడుకుంటూనే ఆహారంలోను. జీవనశైలీలోను మార్పు చేసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యపంతులు కావచ్చు.



# సిల ధాన్యాలు (Millets) ఎందుకు తినాలి?

ఇవి మన జీవితంలో అరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఎలా నింపుతాయి?

ప్రభూత శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు డాక్టర్ భాదర్ అవిరామ కృషి ద్వారా, మన ముందు తరాలు ఆహారంగా తిన్న ఈ లద్భుత ఆహార ధాన్యాలు - 'సిల ధాన్యాలు' తిలగి వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ నాటి ఆధునిక రోగాల నివారణ, నిర్యాలనలలో కూడా ఈ 'సిల ధాన్యాలు' ఎలా పాత్ర వహిస్తాయో డాక్టర్ భాదర్ ప్రపంచానికి చాటి చెప్పున్నారు. ఇది మనకూ, మన ముందు తరాల వారికి, మన భూములకూ, మన వాతావరణానికి, మన ఆరోగ్యాలకూ ఒక వరం. ప్రపంచానికి మార్గదర్శకం కానున్నాయి ఈ సిల ధాన్యాలు.

సిరి ధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి - అన్న విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా, క్లుప్తంగా తెలుసుకుండాం. ఈ నాటి వరి అన్నం, గోధుమలలో ఎన్నో మార్పులు జరిగాయి. తరతరాల సంకరం తర్వాత వరి, గోధుమ పంటల్లో పీచు పదార్థం అంటే పైబర్ కూడా తక్కువయి పోయింది. ఎరువులూ, పురుగు మందులూ లేని వరి అన్నం, గోధుమలూ కరువయ్యాయి. వాటికి తోడు విష పూరితమైన కలుపు మందుల వాడకం కూడా పెరిగి పోయింది.



మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే (DIETARY పైబర్) మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరగడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఒకే సారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్ను విడుదల చేయాలా, లేదా చిన్న మొత్తాలలో దీర్ఘకాలం పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ప్రస్తుతం వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం-05%కి చేరిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్గా (చక్కెరగా - అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ (చక్కెర)గా 'ఒక్కసారిగా' రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి



మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే? వీటికి తోడుగా స్వీట్లు తింపే..? Biscuitలో, బర్గర్, పిజ్జలో, మైదాతో చేసిన నాను రొట్టెలో కూడా తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు మరీ ఫోరంగా 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు కూడా మన క్లోము గ్రంథికి ఎంతో హానికరం.

సాధారణంగా మన దేహంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లై)లో ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది అరిగి, చివరిగా గ్లూకోజ్గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం దేహమంతా సరఫరా అవటం మామూలే. కానీ ఒక్క సారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలలో అధిక మొత్తంలో రావటం ఎవరి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్న వారికి, ఇతర రోగాలకు (మలబద్దకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రైగ్లిసరైట్స్), అధిక రక్తపీడనం అంటే బీమీ. మూత్రపిండాల రోగులు, హృద్రోగులుగా వగైరా అందరికీ) మరింత చేటు.

అందుకే అవి దూరం పెట్టాలి. సిరి ధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొడ్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోస్ రక్తంలోకి వదులుతాయి.

కొర బియ్యం, అరిక బియ్యం, ఊద బియ్యం, సామె బియ్యం, అందు కొర బియ్యం 8 నుండి 12 శాతం పీచు పదార్థం (Fibre) కలిగినవి. పూర్తిగా సేంద్రియ పైనవి. ఈ ఐదూ ‘పంచ రత్న సిరి ధాన్యాలుగా’ ‘పాలిష్ చేయ బడనివి’ మరింత శ్రేష్ఠమైనవి.

వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు, ఉప్పు, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, బిసిబెట్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

### **సిరిధాన్యాల విశిష్టత:**

సిరిధాన్యాల గొప్పదనం అధికంగా ఫైబర్ కలిగి ఉండటమే అని అనుకోవద్దు. అసలు అధికం ఏనే మాట ఇక్కడ సరైనది కాదు. సమతల్యంగా, ఆహారంలోనే ఇమిడి ఉన్న సహజమైన Dietary ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వాటి ప్రత్యేకత. మూడు పూటలా తిన్నపుడు, ఆ రోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల ఫైబర్ (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకు 38



గ్రాముల పైబర్ కావాలి) ఈ ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయలనుండి, ఆకుల నుండి పొందవచ్చు.

ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపు అవసరాలనూ, రోగనిర్మాలనశక్తినీ కలిగి ఉన్నాయి.

వరి, గోధుమలతో పీచు పదార్థం / పైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకూ ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపుపై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలివ్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలతో పీచుపదార్థం లేదా పైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్టే.

ఉదాహరణకి కొర్ర బియ్యం - సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం పైబర్తో పాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణి ట్రైలకూ సరైన ఆహారంగా సూచించవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా ట్రైలలో వచ్చే మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగట్టి సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్ఖులు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నిట్లు. అవి పోగట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన weakness, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్చ రోగాలు పోయిందుకూ, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరి తిత్తుల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్ పార్కిస్టన్, రోగం, ఆస్కర్సను (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా ఇది దోహదపడుతుంది.

మీకు తెలుసా పాశాత్య దేశాల్లో, వారి ఆహారంలో పైబర్ లేదని గ్రహించి, 2-3 పైబర్ టుబెట్లలను నీటిలో వేసుకుని సేవిస్తూ ఉంటారు. అది శాస్త్రీయమైనది కాదు, సహజంగా ఆహారంలోనే ఇమిడి పైబర్ ఉండటం మాత్రమే రక్తంలోకి గూల్కాజు విడుదలని సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుంది.

ఇలాగే అరికలు బియ్యం-రక్త శుద్ధికీ, ఎముకల మజ్జ మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, అస్త్రమా వ్యాధి, మూత్ర పిండ, ప్రోస్ట్రాటు, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగుల, ఛైరాయ్డ్, గొంతు, క్లోమ్ గ్రింథుల, కాలేయపు క్యాన్సర్లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను వైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు ఏంతో మేలు చేస్తాయి. డెంగు జ్వరం, టైఫాయిడ్



జ్వరం, వైరన్ జ్వరం వగ్గెరాల తర్వాత నీరసించిన వారి రక్త శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.

సామె బియ్యం - మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో PCOId తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇవి కాక మానవుడి లింఫు మండలపు శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, ఛైరాయిడ్, క్లోము గ్రంథుల క్యాన్సర్లకూ కూడా సామెలు ఎంతో పనికి వస్తాయి.

ఊదలు బియ్యం - ఛైరాయిడ్, క్లోము గ్రంథులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధికీ మంచివి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్బ్లూడరు శుద్ధికి కూడా ఇవి పనిచేస్తాయి. కామెర్ల వ్యాధికీ, వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి ప్రష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు గర్భాశయపు క్యాన్సర్లలో కూడా పనిచేస్తాయి.

అండు కొర్ బియ్యం - జీర్జ మండలంలోని కష్టాలు తీసివేస్తాయి. మొలలూ, భగ్గసరం, మూల శంక, Fissures అల్సర్లు, మెదడు, రక్త, స్తనాల ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్చ క్యాన్సర్లు మొదలైన కష్టాలనూ పోగాట్లడంలో తమ పాత్ర అద్భుతంగా పోషిస్తాయి.

నేడు మీరిక మధుమేహానికి బానిసలు కానక్కర లేదు : ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి !

నేడు భారతదేశంలో 7 నుండి 10 కోట్ల ప్రజలకు Diabetes-2 సోకింది. (కొందరు నిపుణులు దీనికి రెండింతలు సంఖ్యను చెప్పారు ట్రై-Diabetics ని కూడా చేర్చి) వీరంతా నెల నెల మండులపై ఎంత భర్యు పెడతారో ఊహించండి.

కాల క్రమేణా మండులు దాటి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ల వైపు, ఇంకా అది దాటి కింద్లు సంబంధ సర్జరీలకు కొన్ని పదుల లక్షల రూపాయల భర్యు వైపు వెళ్లాలిని వస్తుంది.

## మధుమేహం టైప్ 2 రావడానికి కారణాలు కొన్ని:

మైదా, రిపైన్ చక్కెర పదార్థాల వాడకం, పీచు పదార్థం లేని ఆహార దినుసులను ముఖ్య ఆహారంగా సేవించడం, అధికంగా తెల్ల చక్కెర పదార్థాలు వేసిన ట్రైంకులూ, ఆహారం తినటం, పీచు పదార్థం లేనిదైన మాంసం, అల్ఫాసోల్ల సేవనం, వందల కొద్దీ రసాయనాలు వేసిన - ప్యాక్ చేసిన ఆహారం కొనుక్కొని తినడం, తీవ్రతతో కూడిన జీవన

శైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, ఎమోషన్స్, వ్యాపారంలో నష్టాలూ, ప్రేమ వైఫల్యాలు క్లోము గ్రంధిని ఆవహించిన ఇన్వెక్షన్లూ, అంటి బయాబిక్ల విపరీత ఫలితాలు ఇందుకు చెప్పుకోదగ్గ కొన్ని కారణాలు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయమేమిటంటే ‘మధుమేహం’ మరో పది రోగాలను ఆహ్వానిస్తుంది. ఇది కళ్ళకూ, మూత్ర పిండాలకూ, ఎముకలకూ, హృదయానికి, పునరుత్పత్తి మండలాలకు, మెదడుకూ కూడా రోగాలు తెచ్చి పెడ్దుంది.

## **‘మధుమేహం 2 ఈ రోగాన్ని తగ్గించుకొని, ఆరోగ్యవంతులవదానికి, దాన్ని దూరంగా ఉంచేందుకు పది సూత్రాలు:**

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థం లేదా పైబర్ కలిగిన సిరి ధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా స్వీకరించడం. వరి, గోధుమలతో పీచు పదార్థం / పైబర్ 0.2 నుండి 1.2 మూత్రమే ఉండటమే కాక అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పోలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్థం లేదా పైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి పరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తుంది. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్టే.

రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని ప్రైక్ ఫాష్ట్, మధ్యాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. (అదే ధాన్యాన్ని) ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజూ మార్చుకోవాలి. కుటుంబంలో అందరికి చిన్న నాటి నుండే వీటి అవగాహన పెంచటం.

2. రోజూ 50 నుండి 70 నిముషాలు నడవటం.
3. అధికంగా ఆకూ కూరలూ, సేంద్రియ ఆహారం సహజ రూపంలో తినడం.
4. మునగ ఆకు, కాయలూ, మెంతులూ, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జాము కాయల వాడకం పెంచుకోవడం, జాము, మామిడి ఆకుల కపోయాన్ని ఉదయాన్నేత్తాగటం.
5. పాల వాడకం మానివేయడం. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే స్వీకరించటం, కొని తినే ప్యూకెడ్ ఆహారాలను దూరం పెట్టడం.
6. మైదా, మైదా వేసిన ఆహారాలూ, రిపైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచడం, గానుగ నూనెలో, organic cold-pressed నూనెలో వాడుకోవడం.



7. మన ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం.
8. వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలూ అతి తక్కువ వాడటం లేదా పూర్తిగా దూరంగా ఉంచడం.
9. HFCS పై ప్రక్రోజ్ కార్బు సిరప్, తెల్ల చక్కెరలు వేసిన రెడీ మేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను రక్షించుకోవడం.
10. మధు మేహం 2- అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే ‘అల్ప ధోరణి’ లేకుండా ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పొటించడం, వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవనసైలిటో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ readings కాకుండా HbA1C రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోండి.

మానవుడికి ఆనందం స్వేచ్ఛ నుండి లభిస్తుంది. స్వేచ్ఛ రోగాల నుండి, ఆరోగ్య సంబంధమైన కష్టాల నుండి పొందాల్సి ఉంది. మన దేశాన్ని, పరిసరాల్సి, మన కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తూ, శ్రమ జీవి అయిన ప్రతీ మానవుడికి డబ్బు సంపాదన కష్టం కాదు. తద్వారా ఆనందమూ సాధ్యమే.

**కానీ రోగాలు** - ముఖ్యంగా దీర్ఘ వ్యాధులు మన ఆనందాలను హరిస్తాయి.

ఎందుకంటే వైద్యానికి పోయి మరిన్ని పరీక్షలూ, మరింత సంక్లిష్టమైన అర్థంకాని రోగాల కువలయంలో ఇరుక్కాన్ని వ్యాధి నివారణ కనుచూపు మేరలో లేకుండా పోతోంది. అశాంతికి కారణమవుతోంది.

అందుకే మన ఆరోగ్యాన్ని మేలైన ఆహారం ద్వారా మనమే పట్టు బిగించి సాధించుకోవాలి.

**పోలిష్** చేయని సిరి ధాన్యాలు మనకు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి.

పోలిష్ చేయని సిరి ధాన్యాల ద్వారా మనకు ఆరోగ్యమూ సిద్ధిస్తుంది. రోగాలను దూరం పెట్టగలుగుతాం, అన్ని విధాలా మన బలాన్ని పెంచుకోగలుగుతాం.

అతి సామాన్యంగా ఈనాటి ఆహార వ్యవహారాల వల్ల ఆశించేది ‘డయాబెటిస్/ చక్కర/ మధుమేహం వ్యాధి’. ఇది ఒక చేదు ‘ఆరంభం’ మాత్రమే క్రమంగా మన నేత్రాలు, మూత్ర పిండాలు, ఎముకలు, రక్త పీడనం (బీ.పి.), పునరుత్పత్తి మండలం, హృదయ ఆరోగ్యం - అన్నింటిపై దీని ప్రభావం ఉంటుంది. పలు రోగాలకు కారకమౌతుంది.



‘మన ఆహారం నుండి మన రక్తంలోకి వచ్చే గూల్కోజు యొక్క నియంత్రణ మన ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది’ సిరిధాన్యాలే సమర్థవంతంగా, సరైన పైబర్ కలిగి, మన రక్తంలోని గూల్కోజు నియంత్రణ చేయగలవు.

అతి తక్కువ పైబర్ లేదా, పూర్తిగా పైబర్ (పీచు పదార్థం) లేని ఘైదా, వరి అన్నం, ఈనాటి గోధుమలూ మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేయవు.

సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్థం లేదా పైబర్ ధాన్యపుగింజ కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండిపదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్టే. చక్కర వ్యాధి, అధిక రకపోటు, మోకాళ్ళ నొప్పులూ, ఊబకాయం, రక్తంలో పెరిగే ట్రైగ్లిసైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్, మూర్జులు, గాంగ్రెసులు, క్యాన్సర్లు, మూత్ర పిండ వ్యాధులూ, గర్జాశయ వ్యాధులూ, వీర్య కణాలూ, చర్చ వ్యాధులూ - ఎటువంటి వ్యాధులు ఉన్నా, సిరిధాన్యాల సరైన పోషణ ద్వారా ఆరోగ్యం ఔపు మీరు ప్రయాణిస్తారు.

పోలిష్ చేయని సిరిధాన్యాల వాడకం ద్వారా ఎముక మజ్జను ఉత్సేజిపరచటం, రక్త శుద్ధి, ఛైరాయ్డ్, కాలేయం, క్లోమ గ్రంథుల మెరుగుపాటు, స్ట్రైలలో ఆశించే PCOD, ఇతర పునరుత్సృతి మండల సమస్యలు, మెదడు, జీర్ణ మండల వ్యాధులూ మొదలైన కష్టాలన్నీ తీర్చుకోవచ్చు.

పీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు, ఉప్పు, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోస, బిరియాని, బిసిబెళ్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు. సిరి ధాన్యాలతో పాటు కొన్ని రకాల ఆకుల కపొయాలను సేవించటం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి పెద్ద రోగాల బారిన పడకుండా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది దైనందిన జీవనం గడుపడం సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ తెలియచేశారు. ఎంతోమంది తిరిగి తమ జీవితాలను పునరుద్ధరించుకుంటున్నారు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సిరి ధాన్యాలు !

ఆధునిక రోగాలను సిరి ధాన్యాలతో రూప మాపుదాం !!



## సిరిధాన్యాలతో రక్తహీనతను జయించడం ఎలా?

మన దేశంలో చాలా మంది ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు, రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి సిరిధాన్యాలు అడ్మితంగా ఉపయోగపడుతాయి.

- ◆ రక్తం పెరగడానికి అరికలు ఒక రోజు, సామలు ఒక రోజు తినాలి.
- ◆ కనీసం 2 గంటలు నానబెట్టి పండుకొని తినాలి.
- ◆ రోజులో 3 పూటలూ ఇవే తినాలి.

సిరిధాన్యాలను రోజుం మూడు పూటలూ ప్రధాన అహారంగా తీసుకుంటూనే.. పరగడుపున క్యారెట్, బీట్రూట్, జామ లేదా ఉసిరి రసం తాగాలి.



- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| ◆ క్యారెట్ ముక్కలు                 | 25 గ్రాములు |
| ◆ బీట్రూట్ ముక్కలు                 | 25 గ్రాములు |
| ◆ జామ పండు / ఉసిరి ముక్కలు         | 05 గ్రాములు |
| ◆ రసం తీసి..                       |             |
| ◆ 200 ఎం.ఎల్. నీటిలో కలిపి తాగాలి. |             |



సాయంత్రం కరివేపాకు మజ్జిగ తాగాలి.

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



## పొలతో టీ / కాఫీలను మానండి..

## అలకల పొట్టుతో టీ లేదా పొర్బుల్ టీ తాగండి !

పశువుల పాలు, తేయాకుతో టీ కాచుకొని తాగడం కన్నా.. ఇంట్లోనే హెర్బ్ల్ టీ తయారు చేసుకొని తాగటం ఆరోగ్యదాయకం.

లెమన్ గ్రాన్స్ తో ఒక వారం, పుదీన ఆకులతో ఒకవారం, తులసి ఆకులతో ఒక వారం, అరికల పొట్టుతో ఒక వారం హెర్బ్ల్ టీ తయారు చేసుకొని తాగటం ఆరోగ్యదాయకం.

కొత్తమీరతో ఒక వారం ఇంట్లోనే హెర్బ్ల్ టీ తయారు చేసుకొని.. వడకట్టుకొని తాటి బెల్లం పానకం కలుపుకొని తాగటం మేలు.

ఇలా తయారు చేసుకున్న హెర్బ్ల్ టీలో.. పాలు, పంచదార, బెల్లం, తేనె కలపకుండా.. తాటి బెల్లం పానకం కలుపుకొని తాగడం ఆరోగ్యదాయకం.

నాలుగైదు ఆకులను తీసుకోవాలి. వాటిని 150-200 ఎం.ఎల్. నీటిలో వేసి 3-4 నిమిషాలపాటు మరగబెట్టాలి. ఆ కపొయాన్ని వడకట్టి తాగాలి.

వేడిగా తాగొచ్చు లేదా చల్లారినాక తాగొచ్చు.

అయితే, విధిగా పరగడుపునే తాగాలి!

రాగి పాత్రతోని నీటితో మాత్రమే హెర్బ్ల్ టీ కాయడానికి వాడాలి!

అరిక (Kodo Millet)ల పొట్టుతో మిల్లెట్ టీ తయారు చేసుకొని తాగడం ఎంతో ఆరోగ్యదాయకం. అరిక ధాన్యాన్ని మిక్స్/మర పట్టి అరిక బియ్యం తయాలు చేసిన తర్వాత వచ్చే పొట్టులోనూ ఆరోగ్యదాయకమైన పోషకాలున్నాయి. ఈ పొట్టును తేయాకు మాదిరిగా నీటిలో మరిగించి.. వడకట్టుకొని.. తాటి బెల్లం పానకాన్ని తగుమాత్రంగా కలుపుకొని తేనీరు / కాఫీకి బదులుగా వాడుకోవడం ఉత్తమం.



# కేన్సర్‌ను సిరిధాన్యాలటీ జయధ్యం



- ◆ సిరిధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకుంటూ.. కషాయాలు తాగితే కేన్సర్‌ను జయించవచ్చు.
- ◆ ఆహారం, జీవనశైలిలో పాశ్చాత్య అంధానుకరణ మారితే 6 నెలల సుంచి రెండెళ్లలో పూర్తి ఆరోగ్యపంతులు కావచ్చు.
- ◆ మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర వహర, అటవీ కృజి శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ భాదర్ వలి అనుభవాల సారమిది..

‘మన ఆహారమే మన జీవధం కావాలి..’ ఈ మాట హిప్పొక్రెట్స్ అనే మహానుభావుడు క్రీస్తు పూర్వమే చెప్పారు. సాంకేతికంగా సమాజం ఎంత ‘అభివృద్ధి’ సాధించినా ఇప్పటికీ ఈ భావనే మానవాలి అంతటికి తలమానికం కావాల్సి ఉంది. ఆహారంలో పెమ్మెలిన రసాయనాల అవశేషాలు, పర్యావరణ కాలుష్యం, పాశ్చాత్య జీవనశైలి అంధానుకరణ... తదితర కారణాల నేపథ్యంలో ఇటీవల సంవత్సరాల్లో కేన్సర్, మధుమేహం అందోళనకరంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అత్యాధునిక అల్లోపతి వైద్య సదుపాయాలు



అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ.. రోగుల దైనందిన జీవితాలు వ్యధాభరితంగా మారుతున్నాయి. కేన్సర్ బారిన పదే వారి సంఖ్యతోపాటు దీని వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతన్న రోగుల సంఖ్య కూడా అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంది.

ఈ దుఃఖి నుంచి బయటపడడానికి ఇంకేడైనా మెరుగైన దారి ఉందా??

నిస్సందేహంగా కేన్సర్ను జయించే మార్గం ఉండంటున్నారు స్వతంత్ర ఆహార, వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి! సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవటం ద్వారా కేన్సర్ను విజయవంతంగా ఎదుర్కొపుచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతున్నారు. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, హోమియో/ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా రోగులు సాంత్వన పొందవచ్చని అనుభవ పూర్వకంగా సూచిస్తున్నారు. ఆయన వద్ద చికిత్స పొందిన, పొందుతున్న కేన్సర్ రోగుల జీవితాల్లో చీకట్లు తొలగి కొత్త ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. డా. ఖాదర్వలి అఖిప్రాయాలు ఆయన మాటల్లోనే...

నాలుగు నెలల క్రితం ఒక యువకుడు తన తల్లితో కలిసి నా దగ్గరకు వచ్చాడు. అతను బయోటెక్నాలజీలో పోష్ట్ గ్రామ్యయేషన్ చదువుకున్నాడు. అతని తల్లి గర్భాశయ కేన్సర్తో బాధపడుతోంది. ఆమెకు రేడియేషన్, కీమోథరపీ ఇచ్చారు. చికిత్స తర్వాత ఆమె బక్కచికిత్స బలహీనపడ్డారు. వైద్యులు ఇక చికిత్స చేయలేమని చేతులత్తేశారు. ఆశలన్నీ ఆవిరైపోయిన తర్వాత చివరి ప్రయత్నంగా కుమారుడిని వెంటబెట్టుకొని ఆమె నా దగ్గరకు వచ్చారు. నేను వెంటనే ఆమె అనారోగ్యం పూర్వాపరాలు అడిగి తెలుసుకున్నాను. ఆమెతో సుదీర్ఘంగా మాటల్లాడిన తర్వాత.. ఘర్యాలేదు, మీరు క్రమంగా కోలుకుంటారని ఆశాభావంతో చెప్పాను. ఇంతకుముందు వైద్యులు ఇచ్చిన మందులను కొనసాగిస్తానే.. అరికె బియ్యం (Kodo Millet), సామ బియ్యం(Little Millet) వంటి సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని.. రావి ఆకులు, జామ ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని 3-4 నెలల పాటు తాగాలని సూచించాను. నేను చెప్పిన మాటలపై ఆమె కుమారుడికి నమ్మకం కుదిరినట్లు అనిపించింది. తల్లి, కొడుకు ఇద్దరూ ఆశాభావంతోనే ఇంటికి తిరిగి వెళ్లారు.

అటువంటి రోగులు చాలా మంది నన్ను కలుసుకుంటూ ఉండటం మామూలే కాబట్టి ఆ తల్లి, కుమారుడి గురించి నేను అప్పట్లోనే మర్చిపోయాను. అయితే, రెండు రోజుల



క్రితం వాళ్లిద్దరూ మళ్లీ నన్ను కలవడానికి వచ్చారు. నన్ను చూసే చూడగానే కుమారుడు నాకు పాదాభివందనం చేశాడు. తల్లి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతున్నట్లు అనిపించింది. నేను ఆహారంలో చెప్పిన మార్పులను ఆమె తు.చ. తప్పకుండా పాటించారు. నిజానికి వాళ్లు తమకు అంతకుముందు వైద్యం చేస్తున్న డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి నేను సూచించిన వైద్యాన్ని గురించి తెలియజేశారు. ఆయన వాళ్ల వైపు చూసి పిచ్చా.. వెర్రా.. అన్నట్లు హేళనగా నవ్వారట.

కేస్వర్ వంటి తీప్ర వ్యాధులతో బాధపడే రోగులు నా దగ్గరకు చాలా మందే వస్తూ ఉంటారు లేదా ఫోన్ ద్వారా కూడా సంప్రదిస్తూ ఉంటారు. కానీ, నేనెప్పుడూ వారి కథలను రాసిపెట్టలేదు. ఇటువంటి వాళ్లందరికి నేను సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో సులభమైన చికిత్సనే చేస్తున్నాను. ఈ చికిత్స పైకి చాలా మామూలు సంగతిగా అనిపిస్తున్నప్పటికీ ప్రభావశిలంగా పనిచేస్తున్నది. అందువల్ల, సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో కూడిన చికిత్స పద్ధతి ఆవశ్యకతను గురించి వివరంగా చెప్పుకోవటం అవసరం.

కషాయాలను వాడటం అనేది మన ఇళ్లలో పూర్వం నుంచీ ఉన్నదే. ఎవరికి ఏ అనారోగ్యం కలిగినా బామ్మలు ఆయు లక్షణాలను బట్టి తగిన కషాయాలను సూచిస్తూ ఉంటారు. బామ్మలు సూచించే అటువంటి బౌపథాల గురించి నేను చాలా లోతుగా శాస్త్రియ అధ్యయనం చేసి, నిర్ధారణకు వచ్చిన తర్వాత రోగులకు సూచిస్తున్నాను.

బౌపథ గుణాలున్న సిరిధాన్యాలు ఐదు రకాలు. కొర్ (Foxtail Millet) బియ్యం, ఊద (Barnyard Millet) బియ్యం, అరిక (Kodo Millet) బియ్యం, సామ (Little Millet) బియ్యం, అందు కొర్ (Browntop Millet) బియ్యం.

వ్యాధిని బట్టి, కేస్వర్ రకాన్ని బట్టి ఈ ఐదింటిలో ఎంపిక చేసిన దెండు రకాల చిరుధాన్యాలను తినాలి. వీటితో పాటు ఈ ఐదింటిలో ఇతర సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని కూడా తినవచ్చు.

కేస్వర్ను ఎదుర్కొనే క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ వారానికి ఒకసారి నువ్వు లడ్డు తినాలి. లడ్డు తినటం వీలుకాకపోతే.. దోరగా ఇనుప పాత్రలో వేయించిన నువ్వులు అర చెంచాడు లేదా చెంచాడు, వారానికోసారి, తినాలి.

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రిక ఫ్యామిలిలో జనవరి 25, 2018న ప్రచురితమైనది)



# ఆహారం విషపూరితం

1970-80 దశకానికి ముందు కాలంలో కేస్పర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుశా లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేస్పర్ రోగులు కనిపిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్సి ఏక్ల క్రితం వెబ్సైట్లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం.. 2030 నాటికి కోటి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోట్ల 10 లక్షల మంది వరకు కేస్పర్ బారిన పదే పరిస్థితి నెలకొంది.

దీనికి ప్రధాన కారణం.. ప్రతి రోజు మనం తీంటున్న విషతుల్యమైన ఆహారమే! ఇప్పుడు తీంటున్న ఆహారం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

## పురుగుమందులు

జనాభా పెరుగుతున్న కొద్ది అధికంగా ఆహారం ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ కారణంగా అధిక దిగుబడి కోసం రసాయనిక ఎరువులు, చీడపీడల నుంచి పంటలను కాపాడుకోవడానికి పురుగుమందులు, తెగుళ్ల మందుల వాడకం ప్రారంభమైంది. గతంలో రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు ఎమల్సన్ రూపంలో నీటిలో కలిసిపోయే రకం పురుగుమందులను శాస్త్రవేత్తలు తయారు చేశారు. అమెరికాలో జన్మమార్గిడి సోయాబీన్సు ఉత్పత్తి చేసే క్రమంలో జరిపిన ప్రయోగ ఫలితాలను బట్టి శాస్త్రవేత్తలకు ఈ ఆలోచన వచ్చింది.

## కలుపుమందులతో ముఖ్య

సోయాబీన్ పొలంలో మొలిచే కలుపు మొక్కలను నిర్మాలించేందుకు శాస్త్రవేత్తలు కలుపు నివారణ మందులను తయారు చేశారు. అయితే, ఈ కలుపు మందులు వాడనప్పుడు ప్రధాన పంట కూడా దెబ్బతిన్నది! ఈ కలుపుమందుకు 2-4-డి. దీనికి ‘ఏజెంట్ ఆరెంజ్’ అనే మరో పేరు కూడా ఉంది. మొక్కలు చూస్తుండగానే మాడిపోయేలా చేయడానికి దీన్ని వియత్తాం యుద్ధంలో వాడారు. సోయాబీన్ పంటను కలుపు మందు నుంచి కాపాడుకోవడానికి.. కలుపు మందును తట్టుకొని నిలిచేలా సోయాబీన్సుకు జన్మమార్గిడి చేశారు! ఆ విధంగా రసాయనం సోయాబీన్ పంటలోకి చేరింది. ఈ రసాయనం క్రమంగా ఫెనోలిక్ కాంపౌండ్‌గా రూపుద్దాల్చి, కొంత మేరకు నీటిలో కరిగే స్వభావం కలిగిన శైఫోసేట్ పంటి కలుపు మందులను కనుగొన్నారు.

సరిగ్గా ఈ దశలోనే 'కేన్సర్' పుట్టిందని ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ భాదర్ వలీ అంటున్నారు! ఈ క్రమంలోనే నీటిలో కరిగే కలుపు మందుల ఉత్పత్తి, వాడకం పాశ్చాత్య దేశాల్లో పెద్దవెత్తున ప్రారంభమైంది. పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి రసాయనాలు చేరిపోవటం అలా మొలైంది. దక్కిటి ధృవంలో నివసించే పెంగిపు దేహల్లోకి కూడా ఈ విషాలు చేరిపోయాయింటే వ్యవసాయ రసాయనశాస్త్ర యావత్త భూగోళాన్నే ఎంతగా విషతుల్యంగా మార్చాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మన దగ్గర కూడా ఈ రసాయనాలను చాలా విస్తారంగా వినియోగిస్తుండడంతో మన పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి కూడా విషతుల్య పదార్థాలు పెద్దవెత్తున చేరిపోయాయి.

## కల్పివంట నూనెలు

కేన్సర్ వ్యాధి విజ్ఞంభించడానికి మరో ముఖ్య కారణం వంట నూనెల రంగం. ముడి చమురును శుద్ధి చేసే క్రమంలో అనేక మూలకాలు వెలువడతాయి. సి-8 యూనిట్ల కన్నా ఎక్కువ ప్రాక్షస్ము ఉన్న మూలకాలను ఇంధనంగా వాడుతున్నారు. అంతకన్నా తక్కుపు ఉన్న మూలకాలతో ఏనరల్ ఆయల్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఇందులో కృత్రిమ రసాయనాలను కలపడం ద్వారా పొద్దుతిరుగుదు నూనె, కొబ్బరి నూనె మాదిరిగానే

## జన్మమార్పిడి వంటలు

కేన్సర్ వ్యాధి వివరీతంగా విస్తరించడానికి జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సు సాగు కూడా మరో ముఖ్య కారణం. జన్మమార్పిడి సోయాబీన్సును తయారు చేసిన రసాయనిక / బెపథ కంపెనీలే జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సును కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్సులో కొవ్వు చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది (మొక్కజొన్సులో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మిల్లి గ్రాము కొవ్వు ఉంటుంది). ఈ జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్సును పశువులకు, కోళ్ళకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పంది మాంసం కోడి మాంసం, కోడిగుడ్లు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహల్లోకి చేరిపోతున్నాయి. కూరగాయలు కూడా విషరసాయనాల బారిన పడ్డాయి. బెకింగ్ పరిత్రమ బిసెట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నాయి.



ఉండే కృత్రిమ నూనెను కలిపి ప్యాకెట్లు చేసి మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారు. ఆ విధంగా విషపూరితమైన రసాయనాలు వంట నూనెల రూపంలో మనుషుల దేహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. అందుకే ఆహారోత్పత్తి పద్ధతులను, ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలను రసాయన రషాతంగా మొరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. పంటల సాగులోను, వ్యవసాయాత్మకుల శుద్ధి కర్మగారాల్లోనూ విష రసాయనాల వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాల్సిన అవసరం ఉంది! విష రసాయనాల వాడకాన్ని నిషేధించక పోతే.. వివిధ రూపాల్లో విజ్ఞంభిస్తున్న కేస్వర్ మహమ్మారిని నియంత్రించటం, నిరోధించడం అనే పెను సవాలును విజయవంతంగా ఎదుర్కొనుచుండం కనాకష్టమే.

## తినకూడనిపి

“కేస్వర్ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేస్వర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్వర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరి ఖియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తూగకూడదు” అని డాక్టర్ భాదర్కవలి అంటున్నారు. “ఇవి మన దేహంలో రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన దేహంలోని అనువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాస్యంట్రేపన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి. అందువల్లనే కేస్వర్ను విజయవంతంగా ఎదుర్కొనాలనుకుంటే ఏటిని మన ఆహారంలోనుంచి తొలిగించాల్సిందే”నని ఆయన చెబుతున్నారు.

“ఇంత కరినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా అజాటూ ప్రజలు అవసర్మకంతో, ఆశ్చర్యంతో నా వంక చూస్తుంటారు. అటువంటప్పాడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే.. ముమ్మాటికీ సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. తు.చ. తప్పకుండా అనుసరిస్తున్న రోగులెందరో నాకు తెలుసు.

మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మన వృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, సడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు, ధ్యానం, మన ఆసక్తులు.. ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక అరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతర వత్తిడితో కూడిన పాశ్చాత్య జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనవైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్లోని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.



పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్సీటోసిన్/ ఈస్ట్రోజన్ హార్టోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీప్ర అనారోగ్యాల పాలవుతున్నామి.

గోధు పిండిని మైదా పిండిగా మార్పుదానికి అలోక్సాన్ అనే బీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కిట్లు, తదితర బేకరి ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమ్ గ్రంథికి బీటా సెల్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్నాలిన్న నిల్వ చేసి అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీరకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మధుమేహ రోగులుగా మార్పడానికి ఇదే కారణం.

## కషాయం టెల్రిఫ్యూ పొశీయం!

కషాయాలను మొక్కల ఆకులు, రెమ్మలు, వేళళతో తయారు చేసుకుంటుంటాం. నాలుగైదు ఆకులను లేదా అవసరమైనన్ని రెమ్మలు లేదా వేరు మొక్కలను తీసుకోవాలి. వాటిని 150-200 ఎం.ఎల్. నీటిలో వేసి 3-4 నిమిషాలపాటు మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయాన్ని వడకట్టి తాగాలి. వేడిగా తాగొచ్చు లేదా చల్లారినాక తాగొచ్చు. అయితే, విధిగా పరగడుపునే తాగాలి! అంతేకాదు.. రాగి పాత్రలోని నీటితో మాత్రమే కషాయం కాయడానికి వాడాలి!

### కేస్ట్రోజూరోజూరెండు రకాల కషాయాలు..

సాధారణంగా ఏ రకమైన కేస్ట్రోజో బాధపడే వారైనా సరే.. ప్రతి రోజూ రెండు రకాల కషాయాలు తాగాలి. ఉదయం, రాత్రి అహరానికి ముందు ఒక కషాయం తాగాలి. మధ్యాహ్నా భోజనానికి ముందు మరో 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, మధ్యాహ్నాం తాగే కషాయాలు 2 రకాలు. ప్రతి రోజూ ఉచ్చం, సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, వారానికో రకం కషాయం చొప్పున 3 రకాల కషాయాలను తాగాలి. ఒక వారం పారిజాతం ఆకుల కషాయం, రెండో వారం రావి ఆకుల కషాయం, మూడో వారం జామ ఆకుల కషాయాలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి తాగాలి. ఈ 3 రకాల కషాయాలతోపాటు.. కేస్ట్రో రకాన్ని బట్టి ఈ కింద పేరొస్తు విధంగా.. రోజూ మధ్యాహ్నాం వహం తీసుకోవడానికి ముందు, మరో రెండు రకాల కషాయాలను, వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. సిరి ధాన్యాలను తినటం ద్వారా ఆధునిక



కాలవు వ్యాధుల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాల్లో పుష్టులంగా ఉన్న పీచువదార్థమే మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. దీనికితోడు ఆరోగ్యదాయకర మైన జీవనశైలిని అలవరుచు కోవాలి. పొగతాగడం, మద్యం తాగడం తళ్ళణం ఆపేయాలి.



## ఏమే కేస్టర్కు ఏమే బుకిత్తు?

**శ్వాసకోశ కేస్టర్:** సిరిధాన్యాలు: కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యంతో ఒక రోజు సామ (Little Millet) బియ్యంతో మరో రోజు అన్నం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి తొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితో పాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక వారం అల్లం (Ginger) కప్పాయం మరోవారం పసుపు (Termeric) కప్పాయం తాగాలి.

**ఎముకల కేస్టర్:** సిరిధాన్యాలు: ఎముకల కేస్టర్ రోగులు అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, సామ (Little Millet) బియ్య మరొక రోజు, అరిక (kodo millet) బియ్యం ఇంకో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. వీటిని అన్నంగా వండుకొని తినొచ్చు. లేదా గంజి చేసుకొని కూడా తాగాచ్చు. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితో పాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మెంతి (Methi/Fenugreek) ఆకులతో ఒక వారం, పుదీన (Mint) ఆకులతో ఒక వారం కప్పాయం చేసుకొని తాగాలి.

**పెదడు కేస్టర్ :** సిరిధాన్యాలు: అరిక (Kodo Millet) బియ్యం ఒక రోజు, సామ (Little Millet) బియ్యం మరో రోజు, అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఇంకో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితో పాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు.. సదాప / సదాపాకు (Ruta graveolens) (కన్సుడలో



నాగదాలి) ఆకులతో ఒక వారం, మరో వారం దాల్చిన చక్క (Cinnamon) కషాయం తాగాలి.

**రక్కేస్పుర్:** సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కరివేపాకుల (Curry Leaves) కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల (Beetle leaves) కషాయం మరో వారం తాగాలి.

**మూత్రాశయం / ప్రాస్టేట్ కేస్పుర్:** సిరిధాన్యాలు : ఊద (barnyard) బియ్యం ఒకరోజు, అరిక (Kodo Millet) బియ్యం మరో రోజు, అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కొత్తిమీర (coriander) కషాయం ఒక వారం, అటిక మామిడి (పునర్వ / Boerhavia Fiffusa) ఆకుల కషాయం మరో వారం తాగాలి.

**రామ్య కేస్పుర్:** సిరిధాన్యాలు: అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం ఒక రోజు, అరిక (kodo millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple), జామ (Guava), ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కానుగ (Neem Pongamia pinata) వకుల కషాయం ఒక వారం, వేప (Neem) ఆకుల కషాయం మరో వారం వాడాలి.



**అటి కేస్పుర్కు చికిష్ట:** సిరిధాన్యాలు: కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం, సామ (Little Millet) బియ్యం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి.



వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక వారం పుదీన (Mint) ఆకుల కషాయం, మరో వారం అల్లం (Ginger) కషాయం తాగాలి. నోటి కేస్చర్ రావడానికి ముఖ్య కారణం సిగరెట్, బీడీ, చుట్ట తాగడం లేదా ఏదో ఒక రూపంలో పొగాకు నమలడం. పొగాకును ఏ రూపంలోనూ వాడకూడదు. అంతేకాదు, మధ్యం తాగకూడదు.



**ఫైరాయిడ / పాంక్రియాస్ కేస్చర్కు చికిత్స:** సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం ఒకరోజు, సామ (Little Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి, జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు బంతిపూల (Marigold) కషాయం ఒక వారం, చింత చిగురు (tender leaves of Tamarind) కషాయం మరో వారం తాగాలి. చింత చిగురు ఏదాది పొడవునా దొరకదు. అటువంటప్పుడు మునగ చెట్టు పూల (Drumstick flowers)తో చేసిన కషాయం తాగాలి.

**పొట్ట కేస్చర్కు చికిత్స:** సిరిధాన్యాలు: అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Peeple) రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మెంతి (Fenugreek) ఆకులతో చేసిన కషాయం ఒక వారం, అరటి బోదె (Banana stem) ముక్కలతో చేసిన కషాయం మరో వారం వాడాలి.

**చర్చ కేస్చర్కు చికిత్స:** అతి ప్రమాదకరమైన కేస్చర్లలో చర్చ కేస్చర్ ఒకటి. **సిరిధాన్యాలు:** అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి.



వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఉదయం పొగాకు నమలడం (Spring Onions) కషాయం ఒక వారం, కలబంద (Aloe vera) కషాయం మరో వారం తాగాలి.



# క్యాన్సర్ రోగులకు ఊరట

డాక్టర్ భాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాలనుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్కించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యాల్లో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడువుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్ముమ్మల చిట్టు వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికి తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు మాయమైపోతాయనీ, నయమైపోతాయని డాక్టర్ భాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ప్రేటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడ్డాయ్యనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు సమర్పించారు. కర్రాటకలోని ‘విజయ కర్రాటక’, సాక్షి వంటి పేర్కలలో పరంపరాలుగా సిరిధాన్యాల సమర్థత, రోగ నివారణ, నిర్మూలనలపై ఆర్టికల్స్ వస్తునే ఉన్నాయి.

డాక్టర్ భాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాలనుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్కించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యాల్లో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడువుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్ముమ్మల చిట్టు వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికి తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు మాయమైపోతాయనీ, నయమైపోతాయని డాక్టర్ భాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ప్రేటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడతాయనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు సమర్పించారు.



## క్వాసర్ రోగులకు సరైన ఆపోరం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత వాందెందుకు ఉపాయాలు

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

క్వాసర్	కషాయాలు: ఆకుల లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీచిని మరగించి, ఫీల్టర్ చేసి వెప్పగా తాగాలి		తినవలసిన సిలిధాన్యాలు
	ఉరయం-సాయంత్రం	మధ్యహిస్థం	
1. ఊపిలి తిత్తులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పుసుపు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	కొర్క - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు అండు కొర్కలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుట్టినా (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - .....సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తములపాకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు ప్రశ్నాటు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అటీక మామిడి (పునర్నవు) 2వ వారం - కొత్తిమీర (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు కొర్క - 1 రోజు



క్వాన్సర్	కషాయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెష్టగా తాగాలి		తినవలసిన సిలధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
6. స్త్ర్యాలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కాముగ ఆకు 2వ వారం - వేవ ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
7. నీరు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుట్టినా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు అలికలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
8. శ్రేరాయిడ్ క్లోమ్ గ్రంథులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూరాలు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరబి దూట 2వ వారం - మెంతి ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
10. చత్రుం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - ఉభి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అలికలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కాముగ 2వ వారం - మెంతి (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఉడదలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు



క్రమాన్ని	కపోయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
12. అన్న వాహిక	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుట్టినా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	బలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదావ ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	ఉడలు - 2 రోజులు బలికలు - 2 రోజులు అండు కొర్ర - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - బొప్పొయి ఆకు 2వ వారం - తమల పాకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు బలికలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు

## ప్రశ్నలు - జవాబులు

మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర ఆహార, అటవీ కృషి శాప్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్వలి అందించిన సమాచారం మేరకు 'సాష్టి' దినపత్రిక 'ఘ్యమిలీ'లో 2018 జనవరి 25న.. 'కేస్చర్ను సిరిధాన్యాలతో జయిద్దాం...' 'కేస్చర్నపై చిరు పిడికిలీ' శీర్షికలతో వచ్చిన కథనాలు చదివిన పారకులు కొందరు తమ ప్రశ్నలను సాష్టి కార్యాలయానికి పంపారు. ఆ ప్రశ్నలకు డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పిన సమాధానాలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

**గమనిక:** దా.ఖాదర్వలి ఇక్కడ సూచించిన చికిత్సలతో ఒకరికి 3 నెలల్లో నయమైతే, మరొకరికి సంవత్సరం పట్టాచ్చు.. అది వారి రోగనిరోధకశక్తిని బట్టి ఉంటుంది. పరిమాణం, ప్రమాణాలు వేర్చేరుగా ఉంటాయి కాబట్టి, ఘలితాలు వేరుగా ఉంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి స్థానిక ఆయుర్వేద/పూర్వమియో వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకోవచ్చు.



**ప్రశ్న:** పైపోడైరాయిడ్తో బాధపడుతూ రోజుా టాబ్లెట్లు వేసుకుంటున్నాను. సిరిధాన్యాలు తింటూ కషాయాలు ..తాగితే ఈ సమస్య పోతుందా? - అనూప, గృహిణి, మెహిదీపట్టం, హైదరాబాద్.

**ప్రశ్న:** నా వయసు 51 ఏళ్లు. గత పదెళ్లుగా ఛైరాయిడ్ సమస్య ఉంది. 75 ఎం.జి. టాబ్లెట్ రోజుా వాడుతున్నా. పరిష్యారం చెప్పండి? - టి. రజని, మచిలీపట్టం, కృష్ణాజిల్లా.

**డా॥ భాదర్వలి:** ఛైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలున్న వారెవరైనా.. 3 రోజులు సాము బియ్యం, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు అరికలు, ఒక రోజు కొరలు, ఒక రోజు అండుకొరల బియ్యం వండుకు తినాలి. తర్వాత మళ్ళీ 3 రోజులు సాము బియ్యం, మిగతా 4 రకాల సిరిధాన్యాలను రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినాలి. ఏ రోజైనా ఊదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కూడా ఆ సిరిధాన్యాన్నే తినాలి. కషాయాలు.. మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం మరో వారం, తమలపాకుల కషాయం మరో వారం.. అలా మార్చి మార్చి వాడుకోవాలి. రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు కషాయం



తాగవచ్చు. వీటితోపాటు.. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్తీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజుా ఊదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తాగాలి. గానుగ పట్టిన కుసుమ నూనె ఒక నెల, కొబ్బరి నూనె మరో నె.. మార్చి, మార్చి తాగితే ఇంకా మంచిది. కుసుమ నూనె దొరకక్కపోతే కొబ్బరి నూనె వాడొచ్చు. 3 నెలల తర్వాత వారానికి ఒకటి, రెండు సార్లు తాగితే చాలు. ఛైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న వాళ్లు ముఖ్యంగా రోజుా గంట సేవు నడవడం తప్పనిసరి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. 5 వారాల్లో 25% అల్లీపతి మందులను తగ్గించవచ్చు. అలా.. 20 వారాల్లో పూర్తిగా మందులు ఆపేయవచ్చు. ఆ తర్వాత కూడా సిరిధాన్యాలు తినటం, కషాయాలు కొనసాగిస్తే పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా



ఉండొచ్చు. కైరాయిద్ ఎక్కువున్నా, తక్కువున్నా ఈ పద్ధతిని అనుసరించవచ్చు. ఎక్కువున్న వారికి నార్గుల్కు రావడానికి ఎక్కువు కాలం పటొచ్చు.

**ప్రశ్న:** నా వయసు 67 ఏళు & 1998 నుంచి ప్రోఫెస్చరాయిద్ ఉంది. మధుమేహం ఉంది. మోకాళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. పేశామియో మందుతో ఉపశమనం పొందుతున్నాను. నా ఆహార విధానం సిరిధాన్యాలలోకి మార్చుకుంటే మేలు జరుగుతుందా? - కె. నాగమేల్లేశ్వరరావు, విశ్రాంత బ్యాంక్ మేనేజర్, హనుమాన్ జంక్షన్, కృష్ణాజిల్లా.

**డా. భాదర్వలి:** 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (కొర్, అండుకొర్, సామ, అరిక, ఊద) బియ్యాన్ని ఒక్కో రకాన్ని వరుసగా రెండేసి రోజుల చొప్పున తినాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్పీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు తాగాలి. మెల్లిగా వాకింగ్ చేయాలి. మారేడు (బిల్యుపత్రాల) ఆకుల కప్యోం ఒక వారం, రావి ఆకులు కప్యోం మరో వారం, వేప వకుల కప్యోం తర్వాత వారం చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి.

**ప్రశ్న:** సిరిధాన్యాలు, కపొయాలతో కేస్పర్ వ్యాధులకు చికిత్స గురించి జనవరి 25న సాక్షి ఫ్యామిలీలో సవివరమైన సమాచారం ఇచ్చినందుకు 'సాక్షి'కి డా. భాదర్ గారికి కృతజ్ఞతలు. మధుమేహం, ఆర్ద్రరైటిస్ సంధివాతానికి, పైపటైటిస్-బికి ఏయే సిరిధాన్యాలు, కపొయాలు వాడాలో తెలియజేయంది. ఈ సిరిధాన్యాలు ఎక్కడ లభిస్తాయో చెప్పండి. - కె. ఎ. గోపాలరెడ్డి, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడు, సన్మకారు రైతు, కొంగసపాడు గ్రామం, కల్పురు మం., కర్నూలు జిల్లా.

**డా. భాదర్వలి:** ఏరికి కూడా పై సమాధానమే వర్తిస్తుంది. 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (కొర్, అండుకొర్, సామ, అరిక, ఊద) బియ్యాన్ని ఒక్కో రకాన్ని వరుసగా రెండేసి రోజుల చొప్పున తినాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కల్పీలేని కొబ్బరి నూనెను రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు తాగాలి. మెల్లిగా వాకింగ్ చేయాలి. మారేడు (బిల్యుపత్రాల) ఆకుల కప్యోం ఒక వారం, రావి ఆకుల కప్యోం మరో వారం, వేప ఆకుల కప్యోం తర్వాత వారం చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి.



## సిరిధాన్యాలు ఎక్కడ లభిస్తాయి?

మీ దగ్గరలోని రైతుబజార్లోనే, మరో చోటో సేంద్రియ ఆఫోరోట్ప్రెట్టులు అమ్మే దుకాణాల వారిని సిరిధాన్యాలు కావాలని అడగండి. ప్రజలు దుకాణదారులను అడుగుతూ ఉంటే వాళ్ళే తెప్పించి ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తారు. మీ ప్రాంతంలో రైతులను కూడా ప్రోట్స్పహించండి. 5 రకాల సిరిధాన్యాలను సాగు చేయమని కోరండి. సిరిధాన్యాలు అమ్మే కొందరు రైతులు, దుకాణాదారుల వివరాలు:

1. రాయచూరు (కర్నాటక)లో అనంద్పాటిల్ (097313 14333) అనే రైతు తాను ఐదేళ్లగా సిరిధాన్యాలు ఐదు రకాలను పండించి, అమ్ముతున్నారు. విత్తనాలు ఇచ్చి ఇతర రైతులను కూడా ప్రోట్స్పహిస్తా.. 5 రకాల సిరిధాన్యాలను విక్రయిస్తున్నారు. పార్టీల్ కూడా పంపుతారు.
2. Millet Zone, దర్శా సర్క్యూల్ వద్ద, పేక్కపేట, గచ్చిబోలి మెయిన్ రోడ్, హైదరాబాద్. సెల్: 9492935095. సెంట్రల్ ఎష్ట్రెంజ్ కాలని, ఉస్కానియా యూనివర్సిటీ దగ్గర, డి.ఎస్. కాలని ఫోన్: 040-2740344, 97038 44990
3. డెక్కన్ డవలప్మెంట్ సాసైటీ, బేగంపేట, హైదరాబాద్. 040-27764577, 27764744.
4. టీంబక్క కలెక్షన్, చెన్నె కొత్తపల్లి, అనంతపురం జిల్లా సెల్: 95502 05666
5. ఎర్ ర్ట్ 360 ఎక్కో వెంచర్స్, కదిరి, అనంతపురం జిల్లా సెల్: 084942 21265, 9492103426.
6. ప్రకృతివనం, గుడిసెవారిపల్లి, మదనపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా సెల్: 94401 68816.
7. కల్పి మిల్లెట్ జోన్, సారపాక (భద్రాచలం) సెల్: 82473 18966, 90102 08079
8. సూర్యప్రకాష్ రెడ్డి (రైతు) కర్నూలు సెల్: 96038 34633.
9. విజయవాడ: జీవామృతం 08662-484236, గ్రామభారతి-73060 01001
11. సహజ ఆఫోరం ఆర్గానిక్ స్టోర్స్, తార్కాక, సికింద్రాబాద్ - 85007 83300
12. ఎస్. శివకుమార్, విజయవాడ సెల్: 98664 73737

అనారోగ్యానికి మీరు నిజంగా పరిష్కారం ఆశిస్తుంటే తప్పకుండా పాచించాల్సిన విషయాలు

- ▶ బియ్యం/గోధుమ పిండిని ముఖ్య ఆవోరంగా తీనుకోవడం అపెయ్యాలి. వీటిలో పీచుపదార్థం - పిండిపదార్థం దామాషా చిరుధాన్యాలతో పోల్చినప్పుడు అతి తక్కువ.
- ▶ రోజువారీగా ప్రధాన ఆహారంగా చిరుధాన్యాలను తినండి. కొరలు, అండుకొరలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలను రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినండి. రోజులో ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి పూటలు కూడా ఒకే రకం చిరుధాన్యాన్ని తినండి. ఔషధ గుణాలతో అనారోగ్యాన్ని పారదోలి, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందించటం ఈ 5 రకాల చిరుధాన్యాల వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.
- ▶ మీ దేహానికి అవనరవైన పోషకాలను నరిపడినంతగా అందించడానికి, విషాలను బయటకు పంపడానికి ఒక రోజు ఒకే చిరుధాన్యం తినాలి. రోజులో మూడు పూటలూ ఒకే చిరుధాన్యాన్ని తినటం ఇందువల్ల అత్యవసరమని గుర్తించండి. ఆ తెల్లారి మరో రకం చిరుధాన్యాన్ని తినండి.



### సువ్యాల పాలు ఎంతో మేలు

పశువుల పాలలో కన్నా సువ్యాల పాలలో క్యాల్చియం చాలా రెట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి సువ్యాల పాలు తయారు చేసుకొని వాడుకోవడం మంచిది. 100 గ్రాముల సువ్యాలు తీసుకొని ఒకటిన్నర లీటర్ల నీటిలో బాగా నానబెట్టాలి. నానిన సువ్యాలను రోలులో రెండు, మూడు సార్లు పొత్తంతో రుబ్బాలి. సువ్యాలు నానబెట్టిన నీటినే పోస్తూ రుట్టిన తర్వాత తీసి వప్పుంలో వేసి పిండాలి. అలా మూడు. నాలుగు సార్లు రుట్టి, పిండగా వచ్చిన పాలనే తిరిగి రోట్లో పోస్తూ మళ్ళీ పిండితే.. చక్కని సువ్యాల పాలు వస్తాయి. ఏ వయసు వారైనా వాడొచ్చు.



- ▶ ఆవు, గేదె, మేక తదితర జంతువుల పాలకు బదులుగా.. కొబ్బరి పాలు, నువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొని వాడుకుంటే ఆరోగ్యం. జంతువుల పాలు తాగటం వెనువెంటనే ఆపెయ్యాలి. పాలు కలిపి తాగే టీ, కాఫీ, బూస్ట్, హోర్లిక్స్.. అన్ని ఆపెయ్యాలి. పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు. తిరిగి ఆరోగ్యం పొందడానికి ఇదే పరిష్కారం. జంతువుల పాల వల్ల మీ దేహంలో హోర్లైన్ అసమతుల్యత వస్తున్నది. పాలు వాడటం ఆపెయ్యడంతోచే కనిసం 50% అనారోగ్యం పోతుంది. పాలను తోడేసినప్పుడు.. పెరుగుగా తోడుకునే క్రమంలో అందులోని రసాయనాల విషప్రభావాన్ని సూక్షుజీవరాశి నశింపజేస్తుంది. కాబట్టి పెరుగు, మజ్జిగ పర్యాలేదు.
- ▶ హెచామియో/ ఆయుర్వేద మందులు వాడండి.

**You Tube లో డా. ఖాదర్ వీడియోలు చూడండి**

డా. ఖాదర్ వలి చికిత్స విధానాన్ని గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోగోరే వారు యూటుప్లో ఆయన వీడియోలను చూడవచ్చు. Doctor Khader, Siridhanyalu, Mysuru, Telugu అని టైప్ చేస్తే ఆయన ప్రసంగాలను చూసి అవగాహన పెంచుకోవచ్చు.

### **డా. ఖాదర్ వలి అపాయింట్ పొందటం ఇలా..**

డా. ఖాదర్ మైసూరు (కర్రాటుక)లోని టీకే లే అవుట్ (4వ స్టేజ్, 14వ మెయిన్, 965)లో తన క్లినికలో వారానికి 5 రోజులు రోగులను చూస్తారు. రెండు నెలలకొకసారి ఆఖరి ఆదివారం రోజు అపాయింట్లు ఇస్తారు. ఉదాహరణకు: ఫిబ్రవరి 25న ఇచ్చారు. మళ్ళీ ఏప్రిల్ 29న అపాయింట్ మొంట్లు ఇస్తారు.

సంప్రదించవలసిన నంబర్లు:

**సెల్: 94485 61472, 94801 93445**



## సిరిధాన్యాలతో పంచకాలు సులభమేనీయి..!

“ఆకలి అయినప్పుడు తినండి. ఆకలి కానప్పుడు తినకండి. ఇంగ్లీష్ వాళ్లు వచ్చిన తర్వాత ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి అని మూడుసార్లు తినాలన్న మనకు అలవాటు వచ్చింది. అలా అవసరం లేదు. ఎప్పుడు ఆకలైతే అప్పుడు తినాచ్చు. ఆకలికానప్పుడు తినకూడదు..”

**మనముల తొలి ఆహారం.. గంజి:** ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవుల తొలి ఆహారం గంజి. ఇసుప్రాయిలు కనిపెట్టి.. రొట్టెలు, అన్నం చేసుకోవడానికి ముందునుంచే మనములు గంజిని ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు.

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

కొర బియ్యం, అండు కొర బియ్యం, ఊద బియ్యం, అరిక బియ్యం, సామ బియ్యం.. ఇవీ మన సిరిధాన్యాలు. వీటితో వివిధ రకాల వంటు చేసుకోవడం సులభమే. అన్న వండుకోవచ్చు. రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. దోసలు, ఇడ్లీలు, పొంగలి, ఉప్పు, బిసిబెల్లె బాత, బిర్యానీ.. ఇవన్నీ చాలా సులభంగా చెయ్యచ్చు.

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

కుక్కరులో కాకుండా మామూలు పొత్రల్లో వండుకుంటే నీరు ఎక్కువ పోయాల్చివస్తుంది. సిరిధాన్యాల బియ్యానికి 4 రెట్లు లేదా 5 రెట్లు నీరు కూడా అవసరం కావచ్చు. ఉడుకుతున్నప్పుడు ఇంకా ఎంత నీరు కావాలో చూసుకుంటూ.. తగినంత నీరు పోసుకోవాలి.

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

ఈ అన్నంతో లెమను రైసు చేసుకోవచ్చు. పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసం కలిపి పులిపోార చేసుకోవచ్చు. బిర్యానీ, బిసిల్లాబాతు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు.. తాటి బెల్లం, నెయ్య కలిపి భోజనానంతరం తినే స్వీటుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

అప్పుడప్పుడు కొత్తగా చేసుకోవచ్చు. వండిన అన్నాన్ని మెత్తగా పిసికి.. రకరకాల గంజి మరియు కూరగాయలతోపాటు కొత్తమీర/ అల్లం/ వెల్లుల్లి/ దాల్చిన చెక్క/ జీలకర్ర/ పెరుగు/ మజ్జిగలతో కలిపి లేదా తాలింపు వేసి కొత్త వంటకాలను కూడా టై చెయ్యచ్చు.

**లెపును రైసు.. పసుపు, జీలకర్ర, నిమ్మ రసంతో పులిపెశార:** సెంద్రియ నూనెగింజలతో గానుగ ఆడించిన నూనె కొంచెం, కరివేపాకులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి/ఎండు మిరపకాయ ముక్కలు తగుమాత్రంగా వేసి.. దోరగా వేయించి, 2 నుంచి 5 చెంచాల చింతపండు రసం వేసి.. ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వండి. చివరలో గడ్డలేకుండా చిదిపిన అన్నం, ఉప్పు కలపండి. కొత్తమీర తరుగు, నిమ్మ రసం(అవసరం అనుకుంటేనే)/ ముందే వేయించి ఉంచుకున్న నువ్వులను కూడా (మీకు ఇష్టమైతే) కలుపుకోవచ్చు.. అంతే.. వంటకం రెడి అయినట్టే.

**రొట్టె చేసుకునే విధానం:** 5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో ఏదో ఒక సిరిధాన్యం పిండితో రొట్టె చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈ పిండిని 95 శాతం వరకు తీసుకొని.. దానికి 5 శాతం మినప పప్పు పిండిని కలుపుకొని.. తగుమాత్రంగా నీరు, 2 చెంచాల పెరుగు కూడా కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. పాలకూర లేదా మెంతికూర ఆకులను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకొని; క్యారటులు, కొత్తమీర ముక్కలను కూడా పిండిలో కలుపుకోవాలి. అరగంట తర్వాత రొట్టెలు చేసుకోవాలి. పలచని పాలిధిను పీటుపైన కొంచెం నూనె రాసి.. చేతివేళలో లేదా గుండ్రని కర్రతో ఒక మొస్తరు మందాన రొట్టెలు చేసుకోవాలి. పెనం మీద నెఱ్య లేదా నూనె వేసి రొట్టె చేసుకోవచ్చు.

**ఉప్పు, దోసె లేదా ఇణ్ణి మరియు పొంగలి చేసుకునే విధానం:** పాతకాలం నుంచి వీటిని చేసుకునే విధంగానే చేసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిలో వరి బియ్యం లేదా ఉప్పుడు రవ్వుకు బదులుగా ఇప్పుడు మనం సిరిధాన్య బియ్యాన్ని లేదా రవ్వను వాడుకోవాలి.. అంతే తేడా! ఉప్పు తయారీ కోసం నానబెట్టుకున్న సిరిధాన్యాలను కూరగాయల తరుగుతోపాటు పాత్ర/బాణలిలో తాలింపు వేసిన తర్వాత.. ఆ మొత్తాన్ని కుక్కరులోకి వేసుకొని ఉడకబెడితే త్వరగా, చక్కగా ఉప్పు తయారపుతుంది.

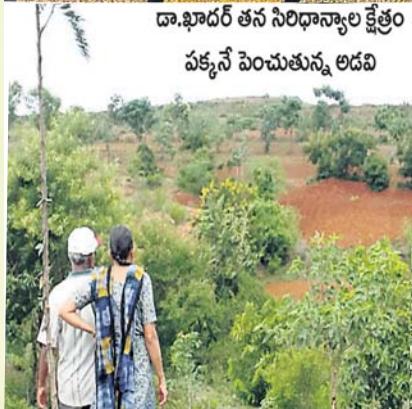
ఇణ్ణి మెత్తగా రావాలంటే.. అర కప్పు ఉప్పుడు రవ్వతోపాటు.. అదే రకం సిరిధాన్యానికి చెందిన ముందు రోజు వండిన అన్నాన్ని రెండు గుపెట్టు కలపాలి. బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత రుబ్బిన పిండిని పులియబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే ఇణ్ణిలు మెత్తగా ఉంటాయి.

**ఉప్పు, పొంగలి, దోసె, ఇణ్ణి తదితర సిరిధాన్య వంటకాల గురించి మరింత సమాచారం కోసం చూడండి..**

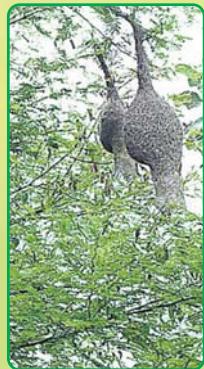
<https://mymilletzone.wixsite.com/siridhanya/recipes>

# ‘సిల్ ధాన్యలే నిజమైన ఆసోర్ వరటయి!

డా.ఖాదర్ తన సిలధాన్యల క్షేత్రం  
పక్కనే పెంచుతున్న అదవి



- ◆ కర్రాటకలో సంప్రదాయ ప్రకృతి సేద్య పద్ధతి ‘అటవీ కృషి’ (కాడు కృషి) పునరుద్ధరణ.
- ◆ ‘అటవీ చైతన్యం’ పేరిట ద్రవరూప ఎరువే అటవీ కృషికి మూలాధారం
- ◆ రసాయనాల్లేకుండా వర్షాధారంగానే చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజల మిశ్రమ సాగే అసలైన వ్యవసాయమని ప్రచారోద్యమం.
- ◆ కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, ఊదలు, సామలు వంటి సిరిధాన్యాలు తింటే కేస్చర్, మధుమేహం తదితర జబ్బులన్నీ వాటికవే నయమవుతాయంటున్న అరుదైన స్వతంత్ర్య శాస్త్రవేత్త
- ◆ అమెరికాలో పెద్ద ఉద్యోగం వదిలి వచ్చి మైసూరు ప్రాంతంలో స్థిర నివాసం..
- ◆ 20 ఏళ్లగా ఊరూరా తిరిగి ప్రచారం చేస్తూ జన్మ సార్థకం చేసుకుంటున్న డాక్టర్ ఖాదర్.



## **స్వసంత శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ భాదర్ గులంచి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. వ్యక్తి కాదు.. శక్తి!!**

ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లను, రైతుల సాగు పద్ధతిని రసాయన రహితంగా, పంటల సరళిని అత్యంత ఆరోగ్యదాయకమైన రీతిలోకి, ప్రకృతికి అనుగుణమైన పద్ధతుల్లోకి మార్చేందుకు గత రెండు దశాబ్దాలుగా విశేష కృషి చేస్తున్నారు డాక్టర్ భాదర్. వర్షాధారంగా కొద్దిపాటి నీటి (200 ఎం.ఎం.)తో పండె చిరుధాన్యాలే అసలైన ఔషధ విలువలున్న ఆహార పదార్థాలని, మానవాళిని పీడిస్తున్న ఈ కాలపు సకల రోగాలకు ఈ ‘సిరి’ ధాన్యాలే ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన సంపూర్ణ ఔషధ వహించుటా డాక్టర్ భాదర్ ప్రచారోద్యమం చేపట్టారు.

కడప జిల్లా ప్రోద్ధుటూరులో పేద కుటుంబంలో జన్మించినప్పటికీ శ్రద్ధగా చదువుకొని ఇజ్జాడియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్‌లో సైరాయిడ్స్‌పై పీపోచ్‌డి పూర్తి చేశారు. అమెరికా వెళ్లి పర్యావరణ సంబంధమైన అంశాలపైన, రసాయనాలకు విరుగుడు కనుగొనే అంశాలపైన వివిధ కంపెనీలలో పదేళ్ల పాటు పనిచేశారు. ఆధునిక మానవ సమాజం తినకూడనివి తింటూ దారుణమైన రోగాల పాలు కావడంతో పాటు.. భూమాతను రసాయనిక వ్యవసాయంతో నాశనం చేసుకుంటూ ఉండటం ఆయనను అమెరికాలో నిలువనీయకుండా చేసింది. 1997లో తిరిగి వచ్చి మైసురులో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకున్నారు. పురాతన భారతీయ ప్రకృతి సేద్య పద్ధతి అయిన ‘అటపీ కృషి’ (కాడు కృషి)ని పునరుద్ధరించి, కాలికి బలపం కట్టుకొని ఊరూరా తిరిగి రైతులకు, గిరజనులకు పరిచయం చేస్తున్నారు.

2009 నుంచి స్వయంగా 7 ఎకరాల్లో కొర్రలు, అండుకొర్రలు, ఊదలు, సామలు, అరికలు వంటి సిరిధాన్యాలతోపాటు నూనెగింజలు, పప్పుదాన్య పంటలను కలిపి పండిస్తూ ఎకరానికి 10 క్షీంటాళ్ల దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. మధుమేహం, కేస్పర్, ఛైరాయిడ్ తదితర దీర్ఘకాలిక జబ్బులతో పాటు రైతుల ఆత్మహత్యలను సైతం పారదోలే వజ్రాయుధాలు సిరిధాన్యాలేనని ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు! వేలాది మంది రైతులు, రోగులకు ఆపద్యాంధవుడిగా మారారు. ఇటీవల విజయవాడ విచ్చేసిన దా. భాదర్తో ‘సాగుబడి’ ముఖ్యంశాలు..



శాస్త్రవేత్తగా అమెరికాలో పదేట్లు పని చేసి, కర్కాటకలోని మైసూరుకు తిరిగి వచ్చి 'కాడు కృషి' అనే అటవీ వ్యవసాయ పద్ధతికి రూపకల్పన చేశారు. అంతరించిపోతున్న 'సిరి ధాన్యాలను స్వయంగా సాగు చేస్తూ.. ప్రచారోద్యమం నిర్వహిస్తున్నారు. కదా.. ఏటి గురించి వివరిస్తారా..?

భారతదేశంలో మానవులంతా వెయ్యేళ్ల క్రితం నుంచే మన ముందు తరాల వాళ్లు అడ్యుత్మైన సిరిధాన్యాలను రోజువారీ ప్రదాన ఆహారంగా తింటూ వచ్చారు. కొరలు, అజాదు కొరలు, ఊదలు, సామలు, అరికలు.. ఈ ఐదూ దేవుడు ప్రసాదించిన అత్యద్యుత్మైన నిజమైన ఆహార ధాన్యాలు. అజాదుకే వీటికి నేను 'సిరి ధాన్యాలు' అని పేరుపెట్టాను. ఇవే పండించుకొని మరీ తింటున్నారు. కర్కాటకలోని గ్రామాల్లో తిరిగి రైతులను స్వయంగా కలిసి వారికి వీటి విత్తనాలు ఇచ్చి. పండించమని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. కనీసం వెయ్యి వోట్లకు వెళ్లి మీటింగ్లు పెట్టి చెప్పాను. ఇప్పుడు కర్కాటక వెళ్లి మీటింగ్లు పెట్టి చెప్పాను. ఇప్పుడు కర్కాటక అంతటా సిరిధాన్యాలు పెంచడం, చూడడం పెరిగాయి. మానవులు ఆధునికత పేరిట ఇవ్వాళ కంపెనీల మాటలు విని తినకూడనివి తింటున్నారు. ఇవ్వాళ మధుమోహం, కేస్సర్, ఊబకాయం, మోకాళ్ల నొప్పులు, ఛైరాయిడ్ వంటి ఎన్నో జబ్బులు ప్రజలను పీళ్లిపిపి చేస్తున్నాయి. పండించకూడని పంటలు రసాయనిక పద్ధతుల్లో పండిస్తున్నారు. హరితవిష్టవం వల్ల 48 శాతం పంట భూములు పూర్తిగా నిరీక్షించాలను. ఈ గ్రహింపు వచ్చినదే తడవుగా 'నేను చేయాల్సింది ఉద్యోగం కాదు స్వదేశంలో రైతులు, ప్రజలతో కలసి పనిచేయాలి' అనిపించింది. అంతే.. ఉద్యోగం వదిలేసి వచ్చి 20 ఏల్లుగా మైసూరు ప్రాంతంలో స్వతంత్రంగా పనిచేస్తున్నాను. అంతరించిపోతున్న సిరిధాన్యాల విత్తనాలను సేకరించి రైతులకిచ్చి సాగుచేయంచాను. 2009లో 7.5 ఎకరాల బంజరు భూమి కొని నేను కూడా 'అటవీ కృషి' చేస్తున్నాను.

### సిరిధాన్యాల ప్రాధాన్యం ఏమిటి?

సిరిధాన్యాలు మన దేశంలో మాత్రమే ఇప్పటికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. బ్రిటిష్ వాళ్లు మన దేశానికి వచ్చిన తర్వాత వీటిని చిన్నచూపు చూడడం ప్రారంభమైంది. చిరుధాన్యాలని, తృణధాన్యాలని అంటూ వీటిని తినాల్సిన అవసరం లేదన్న భావన



కల్పించడం వల్ల ఈ పంటలు అంతరించిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. కేవలం 128 ఏళ్ల నుంచి మాత్రమే మనం వరి బియ్యం తింటున్నాం. నీటి వసతి బాగా ఉన్న దగ్గరే వరి, గోధుమ పండేవి. మొదట్లో ఆడపాదడపా పండుగలకో పబ్బాలకో తినేవాళ్లం. వరి, గోధుమలు, చెరకు వంటి అధికంగా నీరు అవసరమయ్యే పంటలను రసాయనాలతో పండిస్తున్నాం. కిలో వరి బియ్యం పండించడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు అవసరం. ఆడవుల నరికివేత కారణంగా నదులు, రిజర్వాయర్లు భారీ అయిపోతున్నాయి. ఇంకెన్నాళీ దుర్భతి? కానీ, కిలో కొర్రలు పండిచడానికి 200 లీటర్ల నీరు చాలు. నాలుగు వర్షాలు పడితే చాలు 3 నెలల్లో పంట పండుతుంది. అందు కొర్రలు 75 రోజుల్లోనే పంట చేతికొస్తుంది.

### మీ ‘అటవీ కృషి’ ప్రత్యేకత ఏమిటి?

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 ఏని రసాయనిక ఎరువుల, పరుగుమందులు, కలుపుమందులు కుమ్మరించి సాగు చేస్తున్నారు. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బు సంపాదన ఆశ చూపించి బీటి పత్తి, చెరకు, వరి, గోధుమ వంటి అధిక నీరు అవసరమయ్యే ఏక పంటలను రైతుల చేత సాగు చేయస్తున్నారు. భూమి తల్లిని సర్వనాశనం చేస్తున్నాం. మనల్ని మనం సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాం. ఇప్పటికే 38 శాతం సాగు భూములు మరుభూములుగా మారాయి. భూమి తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఇది అందరూ తెలుసుకోవాలి. అఇదుకే వ్యవసాయం నే మాట నాకు ఇష్టం లేదు. అటవీ కృషి అని అంటున్నాను. నీజమైన ఆహార పంటలు పండించుకుంటూనే భూమి తల్లిని, జంతుజాలాన్ని కాపాడుకోవడానికి అటవీ కృషిని ప్రారంభించాం. గుప్పెడు అడవి మట్టితో తయారు చేసి వాడుకునే ‘అటవీ చైతన్యం’ అనే ద్రవరూప ఎరువు.. ప్రతి రైతూ తన సాగు భూమిలో కనీసం 20% విస్తీర్ణంలో పొలం పక్కనే అడవిని పెంచడం. ఆకులు, అలములు పొలంలో వేసుకోవటం ముఖ్యమైన విషయాలు. ఒకే పంటను పండిస్తే చీడపీడల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొర్రలు తదితర 5 రకాల సిరిధాన్యాలు (ఎకదళ పంటలు), పప్పుధాన్యాలు (ద్వీదళ పంటలు), నూనె గింజ పంటలను మిశ్రమ సేద్యం చేయాలి. మా పొలంలో 12 పంటలు కలిపి పండిస్తున్నాం. చీడపీడల సమస్యే రాలేదు.



**ప్రతి రైతూ పొలం పక్కనే 20 శాతం విస్తరంలో తానే అడవిని పెంచుకోవాలని మీరు చెబుతున్నారు. కేవలం ఎకరం. రెండకరాలున్నరైతులకు ఇదెలా సాధ్యం?**

7.5 ఎకరాల బీడు భూమిని 2009లో కొనుగోలు చేసి. 3 ఎకరాల్లో అడవిని, 4.5 ఎకరాల్లో పంటలను పెంచుతున్నాను. 3 ఎకరాల అడవి 10 ఎకరాల్లో పంటను కాపాడుతుంది. అడవిలో చెట్లకు రాలే ఆకులు, రెమ్మలను ఏరి ఎండాకాలంలో తెచ్చి పొలంలో వేసుకోవాలి. అడవిలో చెట్ల ఆధారంగా కొన్ని పక్కలు. చిన్నా చిత్తకాజంతువుల కూడా పెరుగుతాయి. ఆకులు అలములను వీటి మంలమూత్రాల్లోని

సూక్ష్మజీవులు సహజ ఎరువుగా మార్పుతాయి. అందుకే దీన్ని ‘అటవీ ప్రసాదం’ అంటున్నాం. దీన్ని తెచ్చి వేసవిలో పొలంలో వేస్తే కంకులు కోతకొచ్చే సమయంలో 15 రోజులపాటు పక్కల గుంపులు మన పొలంలోకి పిలవని అతిథులుగా వచ్చేస్తాయి. కొంతమేరకు పంటను అవి తినే స్తాయి. అయినా, పర్యాలేదు. ఎందుకంటే.. అవి తినే గింజల భరీదు కన్నా అవి మన పొలంలో వేసే రెట్లలు ఎంతో విలువైన పోషకాలతో భూమిని సారవంతం చేస్తాయి. ఎక్కడో ఒక రైతు సిరిధాన్యాలు పండిశ్చే పక్కల వల్ల నష్టం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కానీ, ఆ ప్రాంతంలో కొందరు రైతులు సిరిధాన్యాలు వేస్తే రైతుకు నష్టం తెలియనంత తక్కువగా ఉంటుంది. పొలంలో అక్కడక్కడా చిన్న, చిన్న నీటి కుంటలు తప్పకుంటే.. అందులోకి చేరే నీటిలోకి ఈ పక్కల రెట్లల్లోంచి వచ్చి చేరే సూక్ష్మ జీవరాశి ఆ నీటిని తినేస్తాయి. అడవి పక్కన ఉండే పొలంలో చీడ పీడల బెడదే ఉండదు. ఎకరం, రెండకరాలున్న చిన్న రైతులు కూడా తమ భూమిలో కనీసం 20 శాతం వీస్తరంలోనైనా అడవిని కూడా పెంచుకోవాలి. అప్పుడు అడవిని త్రేకంగా ఎక్కడో పెంచాలిన అవసరం ఉండదు. ప్రకృతిలో పరస్పరాధారిత జీవనచక్రాన్ని మనే తెంపేశాం. రసాయనిక ఎరువుల, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు వాడకుండా దీన్ని తిరిగి మనమే నిర్మించుకోవాలి. ‘అటవీ కృషి’ పద్ధతి మూలసూత్రం ఇదే. కర్ణాటకలో వందల వేల రైతులు ఈ పద్ధతిలో ఎకరానికి 10 క్షీంటాళ్ళ దిగుబడి సాధిస్తున్నారు.



## సిరిధాన్యాలకు ఆ బోషధ గుణాలెలా వచ్చాయి? జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు ఈ పిరిధిలోకి రావా?

ఏదైనా ఒక ఆహారపదార్థం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనది, ఎంత బోషధగుణం కలిగినది అనేది చూడాలంటే.. అందులో పీచుపదార్థం (ఫైబర్) ఎంత ఉంది? పిష్టుపదార్థం (కార్బోప్లోడ్చెట్టు) - పీచుపదార్థం మధ్య నిప్పుత్తి ఎంత ఉంది? అనే విశయాలు చూడాలి. వరి బియ్యం, గోధుమలు తింటూ ఉంటే ఆరోగ్యం బాగుపడదు. వరి బియ్యంలో పీచు 0.2 శాతం. పిష్టుపదార్థం 79 శాతం. పీచుపదార్థం - పిష్టుపదార్థం నిప్పుత్తి 385. ముడిబియ్యం తిన్నా ఈ నిప్పుత్తిలో పెద్దగా తేడా ఉండదు. 5 రకాల సిరిధాన్యాల్లో పీచు 8 నుంచి 12.5 శాతం వరకు.. పిష్టుపదార్థం 60-69 శాతం వరకు ఉంది. వీటి నిప్పుత్తి 5.5 నుంచి 8.8 మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది 10 కన్నా తక్కువగా ఉంటే రోగాలను సైతం తగ్గించే శక్తిగల ఆహారంగా భావించాలి. తిన్న తర్వాత నెమ్మిగా 6-8 గంటల్లో సమతల్యంగా గూళ్కోజ్సు రక్తంలోకి విడుదల చేయకపోవడం, అనేక సూక్ష్మపోషకాలు. ప్రాటీస్టు కలిగి ఉండటం వీటి విశిష్టత, సిరిధాన్యాలను తిన్న వారికి వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి.. మధుమేహం, కేస్చర్, ఊబకాయం వంటి మొండి జబ్బులు కూడా 6 నెలల నుంచి 2 ఏళ్లలోగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్టులంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి. సిరిధాన్యాల్లో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి కనీసం 2 గంటలు నానబెట్టడం వల్ల సిరిధాన్యాల బియ్యంతో అన్నం బాగా ఒదుగుతుంది. కిలో పండితే పది మందికి సరిపోతుంది. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు తటస్త ధాన్యాలు. వీటిల్లో పీచు శాతం 4-6 శాతం. తిన్న 2 గంటల్లోనే గూళ్కోజ్ రక్తంలో కలిసిపోతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యసిరినిచేచే సిరిధాన్యాలే నిజమైన ఆహారం.



(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రిక సాగుబడిలో సెప్టెంబర్ 19, 2017న ప్రచురితమైనది)

# ‘అటవీ చైతన్యం’ ద్రావణం తయారీ ఎలా?

‘అటవీ చైతన్యం’ తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు.

1. అభయారణ్యంలో నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి, 2. ఐదు రకాల సిరిధాన్యాల పిండి పావుకిలో, 3. పప్పుధాన్యాల పిండి పావుకిలో, 4. తాటిబెల్లం 50 గ్రాములు, 5. 30 లీటర్ల నీరు.

మట్టి కుండను కుతిక వరకు నేలలో పాతిపెట్టి.. అజుదులో 30 లీటర్ల నీటిని పోసి మట్టి, పిండి, తాటిబెల్లం కలిపి.. కుండపై మూత పెట్టాలి. కుండపై నేరుగా ఎండ పడకుండా నీడను కల్పించాలి. రోజు కలియదిప్పాల్సిన పని లేదు. 5 రోజులకు అటవీ చైతన్యం వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. 6వ రోజు నుంచి 21వ రోజు వరకు దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అప్పటి వరకు సూక్ష్మజీవ రాళి పుప్పులంగా ఉంటుంది.

అటవీ చైతన్యం తయారీ కోసం ప్రతిసారీ అభయారణ్యంలోకి వెళ్లి మట్టి తేనవసరం లేదు. అటవీ చైతన్యం ప్రదావణాన్ని ఒక లీటరు తీసి వక్కన పెట్టుకొని.. 21 రోజుల లోగా.. మళ్ళీ తయారు చేసుకోవాలి. మట్టికి బదులు ఈ ద్రావణాన్ని కుండలో వేసుకోవాలి. అంటే సిరిధాన్యాల పిండి, పప్పుల పిండి, తాటి బెల్లం మళ్ళీ కలుపుకొని.. ఈ లీటరు అటవీ చైతన్యం ద్రావణాన్ని కలుపుకుంటే చాలు. 5 రోజుల తర్వాత అది వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది. ఇలా ఎన్ని సంవత్సరాలైనా జీవితాంతం తిరిగి కలుపుకుంటూ ఉండవచ్చు. మైసూరు దగ్గరలోని మా క్లైటాన్ని సందర్శించే వారికి ఒక లీటరును ఉచితంగా ఇస్తున్నాం.





పిచికారీ పద్ధతి ద్రవ రూప ఎరువు 'అటవీ చైతన్యం' ఒక లీటరు తీసుకొని పొలంలో మట్టిపైన, సూర్యాప్తమయం సమయంలో, పిచికారీ చేయాలి. కొత్త స్నేయర్టో పిచికారీ చేయవచ్చు లేదా చేతితోనెనా చల్లవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు చల్లాలి. ఇలా 6 వారాలు చేస్తే.. భూమి సారవంతమై పంటల సాగుకు అనువుగా మారుతుంది.

రసాయనిక వ్యవసాయం వల్ల బాగా ప్రాదై పోయిన భూమిని కూడా ఇలా తిరిగి పునరుజ్జీవింపచేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనిక ఎరువులు, కలుపుమందులు చల్లకుండా.. వరుసగా రెండేళ్ల అటవీ చైతన్యాన్ని ఇలా పిచికారీ చేస్తే ఇక ఆ భూమిలో చల్లకపోయినా పర్మాలేదు.

భూమిని సారవంతం చేయడానికి కాదు.. పంటలమైన పిచికారీ చేసినా సరిపోతుంది.

వందల ఎకరాలు సాగు చేసే రైతులు అందుకు అవసరమైనన్ని కుండల్లో అటవీ చైతన్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

తొలి దశలో నాగలితో భూమిని దున్నాలి, భూమి గుల్బారిన తర్వాత నేలను కుళగించే చేతి పరికరాలతో నేలను తవ్వితే సరిపోతుంది. అటవీ చైతన్యాన్ని క్రమం తప్పకుండా చల్లతూ ఉంటే 3 నుంచి 6 నెలల్లోగా ఎటువంటి బీడు భూమినైనా పంటల సాగుకు అనువుగా మార్పుకోవచ్చు.



# మిక్సి..



## సిలిధాన్యాల ముల్లు

సిలిధాన్యాల నుంచి  
జయ్యం తయారిలో సులభ మార్గం  
'బుట్టి పద్ధతి' సిలిధాన్యాలను  
మరపట్టడానికి యంత్రాలు  
లవసరం లేదు.. మిక్సి ఉంటే చాలు  
బక మనిషి రోజుకు 20 కిలోల వరకు  
సిలిధాన్యాల నుంచి  
జయ్యం తయారు చేసుకోవచ్చ.  
సిలిధాన్యాల సాగు,  
వినియోగం వ్యాప్తికి కొలగిన అవరోధం



చిరు(సిరి) ధాన్యాల వహరం ఎంతో ఆరోగ్యదాయకమన్న స్పృహ ఇప్పుడిప్పుడే తిరిగి మేలుకొంటున్న తరుణంలో చిరుధాన్యాలను పశ్చాధాన్యాలతో కలిపి మిక్రమ సాగు చేసే రైతుల సంఖ్య తెలుగునాట అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అయితే శుద్ధి యంత్రాల ధరలు అజాదుబాటులో లేక చాలా మంది రైతులు సిరిధాన్యాలను పండిచడం లేదు. పండించిన రైతులు నానా ఇబ్బందులు పడతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే, కేవలం మిక్సితోనే ఇంటిపట్టున మహిళలు శిథి చేసుకోగలిగిన సులువైన పద్ధతి ఇప్పుడు అజాదుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ పద్ధతిపై సాగుబడి ప్రత్యేక కథనం.

జొన్సులు (Sorghum), రాగులు (Finger Millet), సజ్జలు (Pearl Millet) ఈ మూడు రకాల చిరుధాన్యాలను కంకుల నుంచి రాలగొట్టి నూర్చుకుంటేచాలు.. వాడకానికి సిద్ధమవుతాయి. గింజలమైన పొట్టు ఉండదు. కాబళ్లి వీటికి ప్రాసెసింగ్ సమస్య లేదు. అయితే, కౌర్లు (Foxtail Millet) అందు కౌర్లు (Browntop Millet) సామలు (Little Millet) ఊదలు (Barnyard Millet) అరికలు (Kodo Millet) వంటి చిరుధాన్యాల (సిరి ధాన్యాలు) సంగతి కొంచెం భిన్నంగా ఉంచుంది. వీటి ధాన్యం మార్పిడి చేసిన అనంతరం బియ్యం పొందాలంటే ప్రాసెసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ధాన్యం మైన పొట్టును తొలగిస్తే.. తినడానికి వీలయ్యే చిరుధాన్యాల బియ్యం సిద్ధమవుతాయి. సాంప్రదాయంకగా ఈ ధాన్యాన్ని తిరగలి (ఇసుర్రాయి)లో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్దం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక శ్రమ, సమయంతో కూడిన పని,



కాబట్టే, ఈ మైక్రో మిల్లెట్స్ ఎంత ఆరోగ్యదాయకమైన వైనప్పటికీ కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.

**తిరగలి, రోలు అవసరం లేకుండా.. ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండా...**

మరుగున పడిపోయిన ఈ 5 రకాల (కొర్రలు, అజాడు కొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికలు) మైక్రో మిల్లెట్స్ మానవాశిని ప్రాణాంతక జబ్బుల నుంచి రక్షించే నిజమైన సిరిధాన్యాలంటూ కర్రాటుకలోని మెసూరు కేంద్రంగా స్వతంత్ర శాస్త్రవైత్త డాక్టర్ భాదర్ చిరకాలంగా ప్రచారోద్యమం నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

సిరిధాన్యాలను పాత పద్ధతిలోనే ఇసుక్రాయిలో ఇసిరి. రోట్లో దంటి శుభ్రం చేసుకోవటం తప్ప మరో మార్గం ఇక లేదా?

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న సన్నకారు రైతు కుటుంబాలు ఇల్లు దాటి వెళ్కుండా ఈ ధాన్యాలను బియ్యంగా మార్చుకోగలిగే పద్ధతిని రూపొందించలేమా? అని డా. భాదర్ మదనపదేవారు. తన సోదరీమణులు మహబున్నీ, కాశింబిలతో కలిసి అనేక రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే మహబున్నీ కొత్త అలోచనతో తిరగలి, రోలు అవసరం లేకుండా.. ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే.. ప్రతి ఇంట్లో ఉండే మిక్కీ ద్వారానే చిరు ధాన్యాలపై పొట్టును నులభంగా తీసివేసి బియ్యంగా మార్చుకునే పద్ధతిని అన్వేషించటంలో మహబున్నీ కొద్ది నెలల క్రితం సఫలీకృతులయ్యారు. వృత్తి రీత్యా నర్సు అయిన ఆమె స్వస్థలం కడవ జిల్లా ప్రింద్మటూరులో నివాసం ఉంటున్నారు. తన సోదరిని ‘బుచ్చి’ అని పిలుచుకునే డా. భాదర్ ఆమె కనిపెట్టిన ఈ పద్ధతికి సిరిధాన్యాలను శుద్ధిచేసే బుచ్చి పద్ధతి’ అని పేరు పెట్టారు.

### రైతుకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న సన్నకారు రైతులు రూ. లక్షలు వెచ్చించి యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసుకోలేరు. గంపగుత్తగా వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకే అమ్మేసుకుంటారు. అయితే, మిక్కీతోనే ఇంచిపట్టున అవసరం మేరకు రోజుకు 20 కిలోల చొప్పున సిరిటధాన్యాల బియ్యం తయారు చేసుకోగలిగే ఈ సదుపాయం వల్ల.. వారు అవసరమైనపుడు, ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు ఈ పని చేసుకుంటారు. సిద్ధమైన బియ్యాన్ని తాము తినటంతో పాటు గ్రామస్తులకు, స్థానిక



మార్కెట్లోనూ ఏడాది పొడవునా అముమకొని మంచి నికరాదాయం పొందడానికి అపకాశం కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఎకరాల్లో పండించే రైతులైనా బుచ్చి పద్ధతిలో చిరుధాన్యాలను శుద్ధి చేయడటంద్వారా.. తన గ్రామంలోనే మహిళలకు నీడపట్టన పని కల్పించడానికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా ఉపకరిస్తుంది. నిబ్దతత్త్వం స్మాజనాత్మకంగా.. వికెంద్రికరణ, గ్రామస్వరాజ్యం దిశగా ముందడుగు వేస్తున్న డా. ఖాదర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, సహచర బృందానికి జేజేలు!

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రికలో డిసెంబర్ 26, 2017న ప్రచురితమైనది)

## మిక్సీ బర్వును వెనక్కి తిప్పినట్టే తిప్పి వదలాలి..!

కొర్రలు తదితర సిరిధాన్యాలకు పైన ఉండే పొట్టును తీయడానికి మామూలుగా ఇసుర్రాయితో ఇసిరి, తర్వాత రోట్లో దంచి చెరిగే వాళ్లం. మిక్సీతోనే పొట్టు తీసే పద్ధతిని కొన్ని నెలలుగా వాడుతున్నాం. ఇది చాలా సులువు. పల్లెల్లోనే కాదు, పట్టణాల్లో ఉంటున్న వాళ్లు కూడా సిరి ధాన్యాలను చెరిగి మళ్ళీపెళ్లలు, పుల్లలు, ఇసుక లేకుండా సిద్ధం చేసుకోవాలి. మిక్సీ జారులో సగానికి పైగా నింపుతాను. తర్వాత బర్వును (ముందుకు.. అంటే 1 వైపు తిప్పకూడదు) కొంచెం వెనక్కి ("పల్నీ" వైపు) తిప్పినట్టే తిప్పి వదిలేస్తాను. ఇలా 50 సార్లు చేసిన తర్వాత చేటతో చెరుగుతాను. మళ్ళీ మిక్సీలో పోసి 30 సార్లు మళ్ళీ వెనక్కి తిప్పి వదిలేసి, మరోసారి చెరుగుతాను. పొట్టు చాలా వరకు పోతుంది. ఇంకా ఏమైనా మిగిలి ఉంటే మళ్ళీ జారులో పోసి ఐదారు సార్లు పల్నీ వైపు తిప్పి వదిలేసి.. చెరిగితే సరిపోతుంది. ఇంట్లో మిక్సీ ఉన్న ఎవరైనా సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.



- మహాబున్నీ ( 70930 11240)

ప్రోఫెసరు, డా. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా



## మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి

1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా పుబ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5-6 గంటల పాటు నానబెట్టి. ఇసుక నీటి అడుగునకు చేరుతుంది.
2. నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను తీసి గచ్చ మీద ఎండబెట్టాలి. 1-2 రోజులు ధాన్యంలో తేమ పూర్తిగా పోయే వరకు ఎండబెట్టాలి. సరిగ్గా ఎండకపోతే బాజు వస్తుంది. బాగా ఎండిన ధాన్యం 2-3 ఏళ్లయినా నిల్వ ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడు బియ్యం చేసుకొని తినొచ్చు.



3. మిక్సీ జారు ఎత్తులో మూడొంతుల వరకు ముడి సిరిధాన్యాలను పోసి, మూత పెట్టాలి. నిండుగా పోయకూడదు.
4. మిక్సీ స్విచ్ జీరోలో ఉంటుంది. దీన్ని 1 వైపు తిప్పకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్సీ వైపు) తిప్పే తిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్సలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్ళీ జార్లో పోసి మళ్ళీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి, చెరగాలి.

5. తర్వాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్లీ మిక్సీ జార్కో పోయాలి.
6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్సీతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్సీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏదాది తిరగకముందే పెట్టబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
7. సాధారణంగా 3 రకాల యంత్రాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడుతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్సీ పడ్డతిలో 2-3.% కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్పు, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.

## సిరిధాన్యాలను రైతులే నగరాలకు సరఫరా చేయుచ్చ!

సిరిధాన్యాలను పండించే రైతులు తమ గ్రామాల్లోనే తక్కువ ఖర్చుతో బియ్యం తయారు చేసుకొని, స్థానిక మహిళలకు పని కల్పిస్తా, మంచి నికరాదాయం పొందవచ్చు. యంత్రాల అవసరం లేకుండా మిక్సీలతోనే సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని రైతులు తాము తినడం కోసం మాత్రమే కాదు పట్టణాలు, నగరాల్లో నివాసం ఉండే వారి కోసం కూడా పెద్ద ఎత్తున చేపట్టవచ్చు. రెండు సార ఫలకాలను ఏర్పాటు చేసుకొని 20 మిక్సీలను సమకూర్చుకుంటే విద్యుత్తు సదుపాయం కూడా అవసరం లేదు. 20 మంది మహిళలతో రోజుకు 400 కిలోల వరకు సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని తయారు చేసుకుంటూ.. వినియోగదారులకు నేరుగా సరఫరా చేయవచ్చు. అనేక చోట్ల ఇప్పటికే ఇలాంటి యూనిట్లు ఏర్పాటుయ్యాయి.

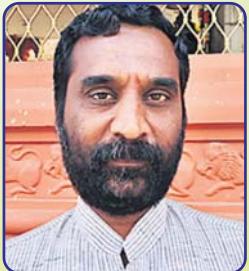


- డాక్టర్ భాదర్పలి (94485 61472)  
స్వతంత్ర అటవీ వ్యవసాయ, ఆహార శాస్త్రవేత్త, మైసూరు



## రైతుల చేతుల్లోనే సిరిధాన్యాలు !

డాక్టర్ భాదర్ తన సోదరి మహబున్నితో కలిసి వినూత్వమైన మిక్కీ పద్ధతిని కనుగొన్నారు. ముడి సిరిధాన్యాలకు పైన ఉండే పొట్టు తీసి బియ్యంగా తయారు చేసే ప్రక్రియ కంపెనీల చేతుల్లో కేంద్రికృతం కాకుండా చూడడానికి ‘బుచ్చి పద్ధతి’ ఉపయోగపడుతుంది. యంత్రాల అవసరం లేకుండా కేవలం మిక్కీతోనే రైతులు, మహిళలు కుటీర పరిశ్రమగా సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని చేపట్టువచ్చు. ముడి సిరిధాన్యాల పైపొట్టు తీయడంలో ఇఖ్యందుల వల్లనే సిరిధాన్యాల సాగు, వాడకం మరుగుసుపడిపోయింది. డా. భాదర్ కృషి వల్ల సిరిధాన్యాల సాగు గత రెండెళ్లలోనే రెట్టింపైంది. మిక్కీ పద్ధతితో పొట్టు తీయడం కూడా నులభమైంది. మిక్కీలతో ఇంటి స్థాయిలోనే కాకుండా, వాణిజ్య స్థాయిలో కూడా సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీని చేపట్టువచ్చు. ఇప్పటికే మైసురులో, తమిళనాడులో ఇటువంటి యూనిట్లను ఏర్పాటు చేయించాము. మిక్కీ సాధారణ వేగాన్ని 2,800 ఆర్.పి.ఎం. నుంచి 1,500 ఆర్.పి.ఎం.కు తగ్గించుకోవాలి (మిక్కీలోని కాయల్ను మార్చడం ద్వారా వేగాన్ని తగ్గించవచ్చు). కొంచెం వంచిన సింగిల్ బేడును (పదును లేకుండా సానరాయితె మొండి చేసి) వాడితో నూక శాతం బాగా తగ్గినట్లు గుర్తించాం. అటవీ వ్యవసాయ (కాడు కృషి) పద్ధతిలో రసాయనాల్లేకుండా సిరిధాన్యాల సాగుపై రైతు శిక్షణ శిబిరాల్లోనే మిక్కీతో బియ్యం తయారీ పద్ధతిపైన కూడా శిక్షణ ఇస్తున్నాం. ఇటీవల రాయచూర్లో శిక్షణ ఇచ్చాం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా తెలుగులోనే రైతులకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం.



- బాలన్ కృష్ణ (097405 31358),  
అటవీ కృషి నిపుణుడు,  
మైసురు, కర్ణాటక (balan71@gmail.com)



# మక్కలతో సిద్ధాన్యల చుట్ట ర్యాసట్

## 4.1. Capital expenses

SiNo	Description	Qty	Rate	Amount
1	Shed 25' x 55' lease	1 year	7000/-	84000
2	Drying yard (Cuddapah slab)	600 sq.ft	80/-	48000
3	Solar lighting unit (PV modules, 2 batteries)		Lumpsum	70000
4	Mixie	10 nos.	2500	25000
5	Electrical fittings		Lumpsum	20000
	Total			247000

## 4.2. Recurring expenses

Si.No	Description*	Qty	Rate	Amount
1	Foxtail	1 tonne	20/-	20000
2	Little	2.5 tonnes	40/-	100000
3	Kodo	2.5 tonnes	20/-	50000
4	Barnyard	2.5 tonnes	30/-	75000
5	Browntop	3 quintals	50/-	15000
6	Wages (for 1 month)	10 women * 25 days	150/-	37500
	Total			297500



## 5. Return on Investment

SI No	Sale of grains	Qty	Wholesale Price	Amount
1	Foxtail	700 kgs	50/-	35000
2	Little	1500 kgs	80/-	120000
3	Kodo	1500 kgs	65/-	97500
4	Barnyard	1250 kgs	75/-	93750
5	Brown top	150 kgs	130/-	19500
	Total	5100 kgs		365750

## 6. Break even equation

- Monthly production – 5100 kgs appx.
- Net profit/ month {selling price (365750) - raw material + wages (297500)} = 68250/-
- Capital investment is 247000/-
- Assuming 35K is recovered on a month on month basis, the activity will be breaking even in a period of 7 months.



## **POSITIVE GRAINS OF TRUTH FOR A NEGATIVE AGE**

The right kind of food, a simple lifestyle and the right agricultural practices.



There are thousands of Diabetics with gangrenous legs who consider Dr Khader Valli a messiah for saving their limbs after they were advised to go for amputation.

Mysuru: This ‘doc’ in desi khadi does no black magic- instead he advises changes in food choices and minimal medication at a minimal cost to the hundreds of patients at his doors and ends up delivering a miracle.

The right kind of food, a simple lifestyle and the right agricultural practices. That’s all society needs to mend its ways and get itself into top health says Dr Khader Valli, a US returned scientist, who has dedicated his life to building a healthy society after resigning from a lucrative job in an MNC.

The 57-year-old scientist is the perfect ‘physician’ for extremely complicated situations. There was a case of two young lovers, who had attempted suicide by consuming poison after their parents refused to allow them to marry. They ended up bedridden with a nervous breakdown at KR Hospital in Mysuru and a week later, came to him and fell at his feet. Then there are thousands of Diabetics with gangrenous legs who consider him a messiah for saving their limbs after they were advised to go for amputation. And there are epileptics who have lost all hope, who rush to his residence in the interior of

TK Layout here for deliverance from the malady. He has not disappointed any of them.

There is a sea of patients at his residence, he treats at least 100 a day in TK Layout from Tuesday to Saturday, and over 200 at Bidrenahalli in HD Kote taluk every Monday.

The son of Husenamma and Husenappa, natives of Kadapa in Andhra Pradesh and residents of Mysuru, Dr Khader did his BSc (Ed) and MSc (Ed) from Regional College of Education, Mysuru, and PhD on Steroids at Indian Institute of Science, Bengaluru. He has worked as a post doctoral fellow on Environment Science at Beaverton Oregon and as scientist in CFTRI for three years. Joining Dupont, he worked for them in India for a year and for 4 and a half years in the US before settling in Mysuru in 1997.

Saving the soil for posterity is another passion of his. Dr Khader feels it will happen only with the right kind of agricultural practices. He is worried that with the kind of crop practices farmers are adopting, the soil may become unfit to grow anything in the next thirty years.

The increasing cases of juvenile diabetes, childhood obesity, early puberty, irregular menstrual cycles, polycystic ovaries, infertility, anaemia, low milk supply during breast feeding and constipation-what does he blame them on? Diet counselors may say it's all because of chocolates, pizzas and your love for non-vegetarian food but Dr Khader does not feel this is entirely true. "Oxytocin/estrogen hormones are injected into cows to increase milk yield, micro levels of those hormones present in milk is one reason for early puberty in girls. Alloxan, used as a bleaching agent to bleach wheat flour for production of maida (used for preparing bakery products), obstructs the capacity of the pancreas to produce beta cells, which store and release insulin," he points out.

"Start eating positive grains (Siridhanya) which we used to eat 60 years ago. These include Foxtail (Navane), Barnyard (Oodalu), Kodo (Arka), Little (Saame), Brown top (Korle), fruits and vegetables, palm jaggery (Kappu bella/saate) and use groundnut oil to stay healthy. Positive grains are not just nutritious, they can be grown in dry land and need only 20 cm of rainfall. As high as 60 percent of the available land in India is dry land. So if farmers