

సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



'కృషిరత్న'

డా॥ ఖాదర్ వలి

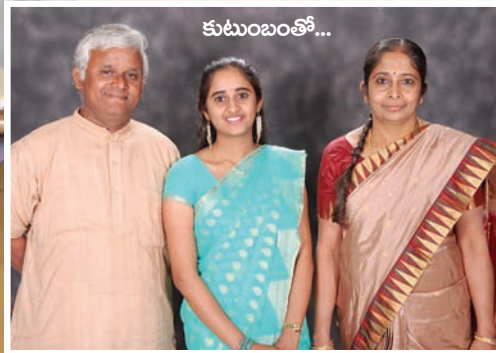
ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

వెలుగుదివ్వే ఖాదర్‌వలి



నేడు ఖాదర్‌వలి తెలుగునాట సర్వనామం. చిరుధాన్యాల 'సిరి' మంత్రం. మరుగున పడిపోయిన సంప్రదాయ సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య రహస్యాలను వెలికితీస్తూ, తోటి సమాజానికి ఆరోగ్యసిరి అందిస్తున్న వెలుగు దివ్వే కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరు వీరి సొంత ఊరు. మైసూరు, బెంగళూరులో ఉన్నత విద్య, ఆ తరువాత అమెరికాలో పై చదువులు. అక్కడే మంచి ఉద్యోగం.

అయినా జీవితంలో ఏదో తెలియని వెలితి. పరాయీకరణ. ప్రతి అంశం, విషయం వ్యాపారమయమే. చివరకు తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, తాగే నీరు కూడా పూర్తిగా వాణిజ్యం సంతరించుకోవటం ఖాదర్‌ను బాధించింది. ఆలోచింపజేసింది. ఆ అంతర్ముఖంతో అమెరికా ఉద్యోగానికి స్వస్తిపలికి తను చదువుకున్న మైసూర్‌లో స్థిరపడి తన ఆలోచనలు, కలల సాకారానికి శ్రీకారం చుట్టారు. 20



సంవత్సరాలుగా చిరుధాన్యాలతోనే ప్రజలకు ఆరోగ్యసిరి వస్తుందని, తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఏర్పడుతుందని త్రికరణ శుద్ధిగా

నమ్మారు. ఆ దిశగా పరిశోధనలు చేస్తూ అవగాహనా చైతన్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

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

వీరి నోటి మాట ఓ వేదవాక్కు
 వీరి కరచాలనం ఓ ఆత్మీయ స్పర్శ.
 వీరితో పరిచయం ఓ మహద్భాగ్యం.
 వీరితో స్నేహం అంతులేని మధురాసుభూతి
 ఇక ఖాదర్ నాడి పట్టుకుంటే రోగికి జవసత్వాలు

ఖాదర్ మాట, బాట తెలుగునాట చిరుధాన్యాల పునర్రైభవానికి సరికొత్తసిరిదారి. ఆరోగ్య సమాజ అవతరణకు దిక్పాచి.



సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



‘కృషిరత్న’ **డా॥ భాదర్ వలి**

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

ప్రచురణ :

రైతుసేవ
పబ్లికేషన్స్

సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

'కృషిరత్న' డా॥ ఖాదర్ పలి

సంకలనం & ఎడిటింగ్ :

డా॥ యద్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

ప్రతులు : 3000

ప్రథమ ముద్రణ : ఆగస్టు, 2018

ద్వితీయ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2018

తృతీయ ముద్రణ : జూన్, 2019

వెల : రూ. 100/-

ప్రచురణ మరియు ప్రతులకు:



6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్,

ఘోరతాబాద్, హైదరాబాద్-500 004

ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

డో.నెం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్రెపాడు పోస్ట్, వట్టిచెరుకూరు మం॥,

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

ముద్రణ :

'రైతునేస్తం' ప్రెస్

ప్లాట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్,

హైదరాబాద్ - 500 037. ఫోన్: 7416045979

గమనిక: ఈ పుస్తకంలో రచయిత డా॥ ఖాదర్ పలి వెలువరించిన సమాచారం కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. డాక్టర్ల వైద్య సలహాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కాదు. ఈ పుస్తకంలో వెలువరించిన సమాచారంలోని అభిప్రాయాలు, ప్రభావాలు, వివాదాలకు ప్రచురణకర్త ఏవిధమైన బాధ్యత స్వీకరించరని మనవి చేస్తున్నాం.



'సిరి' ధాన్యాల సాక్షిగా...



మన సంప్రదాయ పంటలు చిరుధాన్యాలు. ఇవి తరగని పోషకాల గనులు. ఆరోగ్య సిరులు. ఈ చిరుధాన్యాలలో 'సిరి' ధాన్యాలు మరికొన్ని. కొర్రలు, సామలు, అండుకొర్రలు, అరికెలు, ఊదలు. అయితే అభివృద్ధి క్రమంలో మనం వీటికి దూరమయ్యాం. ఆధునిక జీవన శైలి, సరళి తెస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలకు 'చెక్' చెప్పటానికి సిరిధాన్యాల వాడకం తప్పనిసరి అని ఖాదర్ వలి గారి అనుభవసారం తేల్చింది. వీటికి ఇటీవల ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్తగా పేరొందిన ఖాదర్ వలి సారధ్యంలో సాగుతోన్న మహత్తర ఆరోగ్య ఉద్యమం తెలుగునాట నాలుగు చెరగులా ఊపందుకుంది. దీని ప్రభావంతో నానాటికీ వీటి వాడకం అధికమవుతోంది.

'సిరిధాన్యాల' కోసం జరుగుతున్న మహోద్యమానికి చంద్రునికో నూలుపోగులా 'రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్' ఈ పుస్తకం తీసుకురావటం ద్వారా తనవంతు కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తున్నట్లు భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఖాదర్ వలి నేతృత్వంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం కోసం సాగుతున్న ఈ మహోద్యమంలో భాగస్వామ్యం అందుకుంటున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మరి ముఖ్యంగా ఖాదర్ వలి అనుభవాల మూటను తోటి ప్రజలకు అందించే అదృష్టం కలిగినందుకు సంతోషిస్తున్నాం. వారితో కలసి అడుగులో అడుగేస్తున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. వారి మాటతో ఇప్పటికే వేలాదిమంది సిరిధాన్యాల బాట పట్టారు. దీనిని తెలుగునాట ప్రతి ఇంటికీ చేర్చేందుకు త్రికరణశుద్ధిగా రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ అహర్నిశలు శ్రమిస్తుందని హామీ ఇస్తున్నాను. ప్రభుత్వాలు చిరుధాన్యాలకు లాభసాటి ధరతోపాటు ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో తప్పనిసరిగా భాగస్వామ్యం చేయాలని 'రైతునేస్తం' కోరుకుంటోంది.

ఈ సిరిధాన్యాలను సరసమైన ధరలో అందించాలన్నది నా కోరిక. అందుకే రైతునేస్తం నేమరల్ ప్రొడక్ట్స్ పేరుతో గుంటూరు, హైదరాబాద్ లో దుకాణాలు ప్రారంభించాం. వీటిని సేంద్రియంగా పండించడంతోపాటు పండించే వారిని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో పనిచేయటం ఇప్పటికే ప్రారంభమయింది. త్వరలో ఇంకా పెద్దఎత్తున 'సిరిధాన్యాల' అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం. అంతేకాకుండా మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులలో రైతులకు అనువైన పంటలుగా నిపుణులు వీటిని సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు సేంద్రియంగా పండించగలిగితే మరింత రాబడి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. భవిష్యత్తంతా ఈ తరహా పంటలదేననే వాదనలు వినిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రైతు సంక్షేమాన్ని నిరంతరం కాంక్షించే 'రైతునేస్తం' ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు సమాజం కోసం అవసరమైన ఖాదర్ వలి ఆలోచనానుభవాల సారం యొక్క సారాంశానికి సమగ్ర రూపమివ్వాలనే కోరికతో ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది.

LeuMa

(డా॥ యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు)
'రైతునేస్తం' పబ్లికేషన్స్

‘సిరి’దారి - ఆరోగ్య రహదారి



సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?	8
సిరి ఆరోగ్య ముచ్చట్లు	14
ఎలా వాడాలంటే....	15
సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి?	17
క్యాన్సర్ కు గుడ్ బై చెప్పేద్దాం	21
ఏ క్యాన్సర్ కు ఏ చికిత్స?	23
మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలున్నవారు ఎవరైనా...	24
నడకతో ఆరోగ్యానికి ముందడుగు	25
తినాల్సినవి... తినకూడనివి	27
సిరిధాన్యాలతో ఊబకాయానికి చెక్	28
రాగి రేకు, రాగి పాత్రలోని నీటితోనే ఆరోగ్యం	30
ఆరోగ్యప్రదాయిని కట్టె గానుగ నూనె	31
ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఔషధం తాటిబెల్లం	32
విటమిన్ బి-12, విటమిన్-డి లోపమా? ఇవిగో దివ్యాషధాలు	33
ఆహార, ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి సహజ మార్గాలు	36
ఆకుల కషాయాలతో ప్రతి ఇంట్లో ఆరోగ్య కాంతులు	49
పసందైన 'సిరి' వంటకంబు	61
ఆరోగ్య సంరక్షణ... అన్నదాత అభివృద్ధి	67
'సిరి'ధాన్యాలే ఆరోగ్య సిరులు : ఖాదర్ వలితో 'రైతునేస్తం' ఇంటర్వ్యూ	68
సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య సవ్వడి	80
చిన్నతరహా పరిశ్రమగా చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్	85
బుచ్చితో 'సిరి' బియ్యం	86
మిక్సితో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి	87
సాగుదాం... చిరు(సిరి)ధాన్యాల దిశగా....	88
అటవీకృషి... ప్రకృతితో కలిసి సాగుదాం	94
ఎకాలజీ మోడల్ లో సాగుదాం	97



సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

డా॥ భాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరకు

ధాన్యం పేరు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రిబోఫ్లేవిన్ Rivoflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamine mg (B1)	కెరోటిన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phosphorous g	ప్రోటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbo Hydrate g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండిపదార్థము/ పీచు నిష్పాతి Carbohydrate/ Fiber Ratio
సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)												
కొర్రలు (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ఊదలు (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరికలు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సాచులు (Littile)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండుకొర్రలు (Brown top)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
సజ్జలు (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
చాగులు (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
హొరిగలు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
జొన్నలు (Great Millets)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
మొక్కజొన్న (Corn Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోధుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
పరి బియ్యం (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0





కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలోని కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కొర్రలలో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరంతో విటమిన్లు అధిక పాళ్ళలో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారం. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటపుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంద్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు ఔషధాహారం. మాంసకృత్తులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనత నివారణకు చక్కటి ఔషధం. పీచు పదార్థమధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినపుడు కొర్ర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకుని పడుకుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుందని పెద్దల అనుభవం. గుండెజబ్బులు, రక్తహీనత, ఊబకాయం, కీళ్ళవాతం, రక్తస్రావం, కాలిన గాయాలు త్వరగా తగ్గటానికి కొర్రలు తినడం మంచిది.

కొర్రలు



అండుకొర్రలు

సంప్రదాయ పంటల్లో అండుకొర్రలు ఒకటి. ఒక్క అండుకొర్రలను కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. జీర్ణాశయం, ఆర్థరైటిస్, బి.పి., డైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మొలలు, భగవ్వరం, మూలశంక, Fissures, అల్సర్లు, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.





ఊదలు

- ఊదలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి
- ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకమైన, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది కనుక ఉత్తర భారతదేశంలో ఉపవాస దీక్షలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.
- ఉత్తరాఖండ్, నేపాల్ లో ఊదల ఆహారాన్ని గర్భిణీలకు, బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఎందుకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన రక్తహీనత తగ్గి బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయని నమ్ముతారు.
- ఈ ఆహారం శరీర ఉష్ణోగ్రతలను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది.
- ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- శారీరక శ్రమ లేకుండా ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసే వారికి ఊదలు చాలా మంచి ఆహారం.
- ఊదల్లో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకానికి, మధుమేహానికి మంచి ఆహారం.
- జీర్ణాశయంలో ముఖ్యంగా చిన్న ప్రేవులలో ఏర్పడే పుండ్లు, పెద్దప్రేవులకి వచ్చే క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం కాపాడుతుంది.





ఆరికెలు

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



సామలు

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

‘సిరి’ ఆరోగ్య ముచ్చట్లు

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

ఏ సిరిధాన్యం ఏ యే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది?

1. కొర్రలు : నరాల శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ఆర్థయిటిస్, పార్కిన్సన్, మూర్చరోగాల నుంచి విముక్తి.
2. అరికలు : రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, డయాబిటిస్, మలబద్ధకం, మంచినీడ్ర.
3. ఊడలు : లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంథులు (ఎండోక్రయిన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
4. సామలు : అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఓడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ
5. అండుకొర్రలు : జీర్ణాశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి., ధైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.



ఎలా వాడాలంటే...



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

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



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

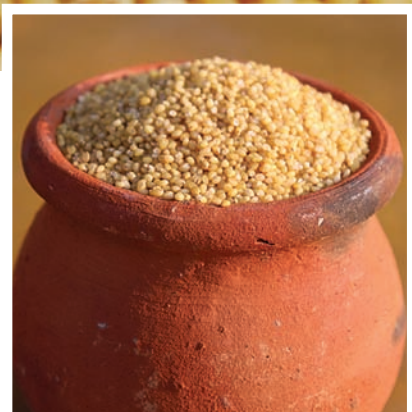
ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి సిరిధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల

చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు సుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రొస్టేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

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

రక్తహీనతకు : 3 రోజులు అరికెలు, 3 రోజులు సామలు రోజుకి 3 పూటలు తినాలి. తరువాత 3 రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం 3 పూటలు తినాలి. దీనితో పాటు పరగడుపున క్యారెట్, ఉసిరి, జామ లేదా బీట్‌రూట్ రసం తీసుకోవాలి. సాయంత్రం 20 కరివేప ఆకులు 1 గ్లాసు పల్పటి మజ్జిగతో మిక్సీలో వేసి తిప్పి, 15-20 నిమిషాల తరువాత, భోజనానికి 1 గంట ముందు తీసుకుంటే ఒక నెలలో రక్తహీనత నివారించబడుతుంది.





ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చు. మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పైగా అత్యంత రుచికరంగా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్ళుపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, ఆ తరువాత గంజిలాగ వండుకుని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు.

ధైరాయిడ్ : ఈ సమస్య ఉన్నవారు 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు అరికెలు, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అందుకొర్రలు వండుకుని మూడు పూటలు అదే తినాలి. తిరిగి 3 రోజులు సామలు, తరువాత నాలుగు రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం తినాలి. దీనికి తోడు మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల కషాయం ఒక వారం రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కొబ్బరినూనె రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తీసుకుంటే 20 వారాలలో అన్ని రకాల మందులు మానివేయవచ్చు. రోజూ తప్పనిసరిగా “నడక” మర్చిపోకూడదు.

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాలైనా దానిలో ఉండే పీచు, పిండిపదార్థాల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడతాయి. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉంటే రోగాలను తగ్గించ గలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క. ఈ సిరిధాన్యాలలో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుండి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 385 ఉంటుంది. ముడిబియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.





పీచుతో గ్లూకోజ్ కు చెక్

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

ప్రస్తుతం, వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం - 05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ గా (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 తింటే....? బిస్కెట్లలో, బర్గర్, పిజ్జాలో, మైదాతో చేసిన రొట్టె కూడా తోడైతే? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు కేవలం 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు క్షోమ గ్రంథికి బాగా కీడు చేస్తాయి.

సాధారణంగా మన శరీరంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లలో) ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గ్లూకోజ్ గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం శరీరమంతా సరఫరా జరగటం తెల్పిందే. కానీ ఒక్కసారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలలో అధిక

సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి?



మొత్తంలో చేరటం ఆరోగ్యానికి చేటు. పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్న వారికీ, ఇతర రోగగ్రస్తులకూ (మలబద్ధకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రైగ్లిసరైడ్స్, అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగులు, హ్యాడ్రోగులు వగైరా అందరికీ) మరింత ప్రమాదకరం.

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

సిరిధాన్యాల విశిష్టత

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

ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపు అవసరాలనూ, ప్రత్యేకమైన రోగనిర్మూలన శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి.

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

1. కొర్ర బియ్యం - సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం పీచుపదార్థంతో పాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా స్త్రీలలో వచ్చే మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినప్పుడు మూర్చలు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నేళ్లు. వారినీ పోగొట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన బలహీనత, convulsions లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్మ రోగాలను పారదోలేందుకు, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్, పార్కిన్సన్ రోగం, ఆస్మా (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా కొర్రబియ్యం ఉపయోగపడుతుంది.

2. అరికలు బియ్యం - రక్త శుద్ధికి, ఎముకల గుఱ్ఱ సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకూ, అస్తమా వ్యాధి, మూత్ర పిండాల, ప్రోస్టేటు, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగులు, థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ గ్రంథులు, కాలేయపు క్యాన్సర్ లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కెర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను వైపు వెళ్లిన వారికి కూడా అరికలు మేలు చేస్తాయి. డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్, వైరస్ జ్వరాలతో నీరసించిన వారి రక్తం శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.

3. సామ బియ్యం - మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో పిసిఓడి తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకరణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇవికాక మానవుడి లింపు నాడీ వ్యవస్థ శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథుల క్యాన్సర్ నియంత్రణకు సామలు వాడకం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.



4. **ఊద బియ్యం** - డైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్ బ్లాడరు శుద్ధికి పనిచేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి, వచ్చి తగ్గక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్లను తగ్గించడానికి ఊదబియ్యం పనికి వస్తాయి.



5. **అండుకొర్ర బియ్యం** - మొలలు, భగన్దరం, మూలశంక, Fissures, అల్సర్లు, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.



మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు

దేశంలో సుమారు 10 కోట్ల ప్రజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు. పీచుపదార్థం లేని ఆహారాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవటమే వ్యాధి ఎక్కువగా రావటానికి ప్రధాన కారణం. దీనితో పాటు శీతలపానీయాలు, మధ్యపానం, పీచు పదార్థంలేని మాంసం, ప్యాకింగ్ తిండి పదార్థాలు తీసుకోవటం కూడా మధుమేహానికి కారణమని చెప్పవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడిలు, జీవనశైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్యోగాలు, వ్యాపారంలో వచ్చే నష్టాలు, ప్రేమ వైఫల్యాలు, యాంటీబయాటిక్ మందులు విపరీతంగా వాడటంతో పాటు క్లోమగ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఒక్క 'మధుమేహం' రోగం వస్తే ఆ మనిషికి మరో పదిరోగాలు వచ్చినట్లే. కళ్ళు, గుండె, ఎముకలు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, పుసరుత్పత్తి వ్యవస్థకూ అంటే మనిషి అన్ని అవయవాలకు ముప్పు తెస్తుంది.

తొలిచేసే తీపిని తొలగించే పది సూత్రాలు

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

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థమున్న సిరిధాన్యాలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవాలి.
రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజుకొకటి తినాలి. కుటుంబంలో అందరికీ చిన్ననాటి నుండే అవగాహన పెంచాలి.
2. రోజూ 50 నుండి 70 నిమిషాలు నడవడం అవసరం.
3. అధికంగా ఆకుకూరలు, సేంద్రీయ ఆహారం తీసుకోవాలి.
4. మునగ ఆకు, మునగ కాయ, మెంతులు, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామ కాయల వాడకం పెంచుకోవాలి. జామ, మామిడి ఆకుల కషాయాన్ని ఉదయం తాగాలి.
5. పాల వాడకం మానాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే తీసుకోవాలి. కొని తినే ప్యాక్డ్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
6. మైదా, మైదాతో చేసిన ఆహారాలూ, రిఫైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి, కట్టె గానుగ నూనెలు వాడాలి.
7. ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను నియంత్రించుకోవాలి.



8. పరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలూ అతి తక్కువ వాడటం లేదా వాటిని పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వీలయితే తీసుకోరాదు.
9. హెచ్ఎస్ఎస్పై ప్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్, తెల్ల చెక్కెరలు వేసిన రెడీమేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను మనం రక్షించుకోవాలి.
10. మధుమేహం-2 అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే నిర్లిప్తత పనికిరాదు. ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పాటించాలి. వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవన శైలితో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్త పరీక్షలు కాకుండా HbA1C రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

హీనత నుంచి శక్తి సాధనకు...

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

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

సిరిధాన్యాలను రోజూ మూడు పూటలూ ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూనే .. పరగడుపున క్యారెట్, బీట్‌రూట్, జామ లేదా ఉసిరి రసం తాగాలి.

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

సాయంత్రం కరివేపాకు మజ్జిగ తాగాలి.

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





కేన్సర్ కు గుడ్ బై చెప్పేద్దాం

1970-80 దశకానికి ముందు కేన్సర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుశా లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేన్సర్ రోగులే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్ని ఏళ్ల క్రితం వెబ్ సైట్ లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం 2030 నాటికి కోటి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోట్ల 10 లక్షల మంది వరకు కేన్సర్ బారిన పడే పరిస్థితి నెలకొంది.

ప్రతిరోజూ మనం తింటున్న విషతుల్యమైన ఆహారమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఇప్పుడు తింటున్న ఆహారం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

పురుగు మందులు

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

జన్యుమార్పిడి పంటలు

కేన్సర్ వ్యాధి ప్రబలటానికి జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్న మరో ముఖ్య కారణం. జన్యుమార్పిడి సోయాబీన్స్ ఉత్పత్తి చేసిన రసాయనిక / జెనెటికల్ కంపెనీలే జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్నలో కొవ్వు అధికం. (మొక్కజొన్నలో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మి.గ్రా. కొవ్వు ఉంటుంది). జన్యుమార్పిడి మొక్కజొన్నను పశువులకు, కోళ్లకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పందిమాంసం, కోడి మాంసం, కోడిగుడ్లు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహాల్లోకి చేరి మానవ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. బేకింగ్ పరిశ్రమ దారులు బిస్కెట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నారు. కూరగాయలను సైతం విషపదార్థాలు వదలటం లేదు.

కల్తీ వంటనూనెలు

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



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

తినకూడనివి : వరి బియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం, పాలు

కేసర్ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేసర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేసర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేసర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరిబియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తాగకూడదు. ఇవి మన దేహంలోకి రసాయనాలను చేరుస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన శరీరంలోని అణువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాన్సంట్రేషన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి.

కాఫీ, టీ, పాలు తాగరాదు. పెరుగు, మజ్జిగ వాడవచ్చు

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



పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్సీటోసిన్ / ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీవ్ర అనారోగ్యాలు.

గోధుమ పిండిని మైదా పిండిగా మార్చడానికి అలోక్సాన్ అనే బ్లీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కట్లు, తదితర బేకరీ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమగ్రంథికి బీటా సెల్స్ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్సులిన్ను నిల్వ చేసి, అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మనుషులు మధుమేహ రోగులుగా మారడానికి ఇదే కారణం.

ఏ క్యాన్సర్ కు ఏ చికిత్స?



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

ఎముకల క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : ఎముకల కేన్సర్ రోగులు అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరొక 2 రోజులు, అరిక బియ్యం ఇంకో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 2 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. వీటిని అన్నంగా వండుకొని తినాలి. లేదా గంజి చేసుకుని కూడా తాగొచ్చు.

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

రక్తక్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో రెండు రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

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

రోమ్ము క్యాన్సర్ : సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, అరిక బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

నోటి క్యాన్సర్ కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : కొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం 2 రోజులు మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వండుకుని తినాలి.

థైరాయిడ్/పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : అరిక బియ్యం 2 రోజులు, సామ బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

పొట్టక్యాన్సర్ కు చికిత్స : సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

చర్మ క్యాన్సర్ కు చికిత్స : అతి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్లలో చర్మ క్యాన్సర్ ఒకటి. సిరిధాన్యాలు : అండుకొర్ర బియ్యం 2 రోజులు, కొర్ర బియ్యం మరో 2 రోజులు తినాలి. మిగతా 3 రకాల సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రకాన్ని ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.



You Tube Rythunestham Venkateswara Rao

Website: www.rythunestham.com

ప్రకృతి / సేంద్రియ వ్యవసాయ రైతులకు దిక్సూచి మొబైల్ యాప్ : **Rythu Nestham**



మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలున్న (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, కిడ్నీ రాళ్ళు) వారు ఎవరైనా...



సిరిధాన్యాలు : 2 రోజులు ఊదలు, తర్వాత 2 రోజులు అరికలు, తర్వాత 2 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒక రోజు అండుకొర్రల బియ్యం వండుకు తినాలి. ఈ 5 రకాల సిరిధాన్యాలను సైక్లిక్ గా తినాలి. రోజుకు ఒకటి చొప్పున తినాలి. అలాగే వాటిని మిక్స్ చేసి వాడరాదు. ఏ రోజైనా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కూడా ఆ సిరిధాన్యాన్ని తినాలి. ఔషధ గుణాలతో అనారోగ్యాన్ని పారదోలి, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందించడం ఈ 5 రకాల చిరుధాన్యాల వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

మూడు రకాలు గంజి ద్రావకాలు : అడ్వాన్స్డ్ కేసులలో ఊదల గంజి ఒక వారం, అరికల గంజి మరోవారం, సామల గంజి తరువాతి వారం తీసుకోవాలి. డయాలిసిస్ లో ఉన్నవారు లేదా క్రయాటినిన్ లేదా బన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు వీటిని అన్నంలాగ వండుకు తినకుండా వాటి గంజిని తయారు చేసుకుని తాగితే సాధారణంగా అదుపులోకి వస్తుంది.

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

మూడు రకాల కషాయాలు :

1. రణపాలాకు కషాయం ఒక వారం
2. అటికమామిడి (పునర్నవ, తెల్లగలిజేరు) కషాయం తరువాతి వారం;
3. కొత్తిమీర కషాయం తరువాత వారం వాడుకోవాలి. అలా వారం, వారం మార్చి మార్చి వాడుకోవాలి. ఈ మూడు రకాల కషాయాలను సైక్లిక్ గా తాగాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు వాడాలి. కాని అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు 3 సార్లు కూడా ఈ కషాయం తాగవచ్చు. కషాయాలు మరీ చేదుగా ఉంటే కొంచెం తాటిబెల్లం కలుపుకోవచ్చు. వీటిలో పాలు కాని నూనెలు కాని, పంచదారను గాని కలుపకూడదు. అలాగే వాటిని మిక్స్ చేసి వాడరాదు. మీరు త్రాగే ప్రతిసారీ తాజాగా సిద్ధం చేసుకోండి.

ఆహారంలో వాడకూడనివి : పరి, గోధుమ, మైదా, పంచదార, పాలతో చేసిన పదార్థాలు తినరాదు. (పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు), రిఫైన్డ్ ప్యాకెట్ నూనెలు వాడవద్దు (గానుగ నూనెలను వాడవచ్చు). మాంసాహారం, కోడిగుడ్డు, చాక్లెట్లు తినవద్దు. కాఫీ, టీ తాగవద్దు (హెర్బల్ టీ వాడండి). ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ వాడరాదు. రాగిపాత్రలో 6 గంటలు ఉంచిన నీటిని తాగటానికి, వంటకి వాడండి.

- ప్రతిరోజు నడక, ధ్యానము, 8 గంటల చీకటి నిద్ర తప్పనిసరి.
- దీనిని నిబద్ధతతో చేస్తే 6 వారాల్లో ఇది అదుపులోకి వస్తుంది. ఎక్కువ క్రియేటినిన్ కౌంట్ (Creatinine count) ఉన్న వారికి నార్మల్ కు రావడానికి ఎక్కువ కాలం పట్టవచ్చు.
- అల్లోపతి మందులను ఒక్కసారిగా ఆపరాదు. అల్లోపతి వైద్యుని సంప్రదిస్తూనే ఉండాలి. టెస్టులు చేయించుకుంటూ, శరీరంలో వస్తున్న అనుకూల మార్పులను బట్టి అల్లోపతి మందులను క్రమంగా తగ్గించవచ్చు.
- రోగ నివారణ తర్వాత కూడా సిరిధాన్యాలను తినటం, కషాయాలు తీసుకోవటం కొనసాగిస్తే పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులై సంతోషంగా ఉండవచ్చు.



నడకతో ఆరోగ్యానికి ముందడుగు



నడక.. జీవితానికి ఆరోగ్య బాటలు వేస్తుంది. నడిస్తే ఆరోగ్యం. నడవకపోతే రోగం. 'నడక గొప్ప ఔషధం' అన్నారు వైద్య పితామహుడు హిప్పోక్రటస్. నడక.. శరీరానికి ఆకృతి ఇస్తుంది. రోగాలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. వచ్చిన జబ్బులు నయం కావాలన్నా.. రాకుండా ఉండాలన్నా.. నడకే ఉత్తమ వైద్యం. పూర్వం మనిషి సగటున

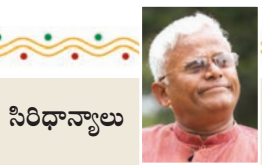
రోజుకి 18 కిలోమీటర్లు నడిచేవారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సాయంతో వాహనాలు అందుబాటులోకి వచ్చాక.. ఇన్నాళ్లు జీవితంలో భాగమైన నడక.. నేడు ప్రత్యేకమైంది. రోజూ తినే ఆహారంలోని కేలరీలు పూర్తిగా ఖర్చు కావాలన్నా.. వాటి ద్వారా విడుదలయ్యే శక్తి శరీరానికి అందాలన్నా నడకే.. ప్రధాన వాహకం. అందుకే.. నడకే సహజ యోగం అన్నార పెద్దలు. చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా.. పేద, ధనిక భేదాలు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి చక్కని బాటలు వేసేది నడకే. అందుకే.. ప్రతి ఒక్కరు తప్పకుండా ప్రతి రోజు నడవాలి.

నడక ద్వారా శరీరం మొత్తం వ్యాయామం చేసినట్లు అవుతుంది. వేగంగా నడిచామా, నెమ్మదిగా నడిచామా అన్నది ప్రధానం కాదు. ఎంత దూరం.. ఎంత సమయం నడిచారన్నదే ముఖ్యం. ప్రారంభంలో ఎంత సేపు వీలైతే అంత సేపు నడవండి. నెమ్మదిగా అడుగులో అడుగేస్తూ ముందుకు సాగండి. ఇలా రోజు నడుస్తుంటే.. మొదట్లో 10 నిమిషాలు నడిచిన వారు నెల రోజుల తర్వాత 20 నిమిషాలు నడవగలుగుతారు. ఇలా నెమ్మదిగా మీకు మీరే దూరాన్ని, నడిచే వేగాన్ని, సమయాన్ని పెంచుకోగలుగుతారు. ఇలా రోజూ నడకని అలవాటు చేసుకొని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందిన వారు మన కళ్లముందే ఎంతో మంది ఉన్నారు. అనారోగ్య సమస్యలని నడక ద్వారా నయం చేసుకున్న వారు ఉన్నారు. నడక మీ తోడైతే.. బీపీ, షుగర్, గ్యాస్ట్రిక్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు మీ నుంచి దూరం అవుతాయి. అధిక బరువు ఉన్న వారు సిరిధాన్యాలు ముఖ్య ఆహారంగా తింటూ ఎంత వీలైతే అంత నడుస్తూ ఉంటే బరువు క్రమంగా, ఆరోగ్యదాయకంగా తగ్గతుంది. సిరిధాన్యాలు తింటూ.. ప్రతి రోజు కనీసం 10 కిలోమీటర్లు నడుస్తూ ఎంతో మంది అధిక బరువుని తగ్గించుకున్నారు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ నడిచే సమయాన్ని పెంచాలి. 50 ఏళ్లకు 2 గంటలు నడిస్తే, 60 ఏళ్లకు 2 నుంచి రెండున్నర గంటలు, 70 ఏళ్లకు 3 గంటలు నడవాలి. అలా వయసుతో పాటు నడక సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఎక్కువ దూరం నడుస్తున్న కొద్దీ ఇంకా ఎక్కువకాలం జీవించగలమన్న ధైర్యం వస్తుంది.

నడిస్తే .. ఏం లాభం ??

నడక వల్ల శరీరానికి శ్రమ దొరుకుతుంది. దేహంలో హార్మోన్ పనితీరు సక్రమంగా ఉంటుంది. జీవప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దేహంలో పేరుకుపోయిన కల్మషాలు బయటటి వెళ్లిపోతాయి. అన్నింటికీ మించి.. రక్తంలో పేరుకుపోయిన గ్లూకోజ్ ని నడక కరిగించేస్తుంది. మనిషి దేహంలో 5 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఇందులో ఒక లీటరుకు ఒక గ్రాము గ్లూకోజ్ ఉండాలి. కానీ మనం రోజుకు 150 గ్రాముల గ్లూకోజ్ ని ఇచ్చే ఆహారాన్ని తింటున్నాం. ఒక్క గ్రాము గ్లూకోజ్ ఖర్చువ్వాలంటే 12 నిమిషాలు నడవాలి. గంట ఆపకుండా నడిస్తే 5 గ్రాముల గ్లూకోజ్ ఖర్చవుతుంది. అందుకే మనం ఎంత గ్లూకోజ్ ఇచ్చే ఆహారాన్ని తింటున్నాం ? ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నాం ? ఇదీ ప్రతి ఒక్కరు గమనించాల్సిన విషయం.

గ్లూకోజ్ మన రక్తంలో సరిపోయినంత ఉండాలి. అది లేకుండా బతకలేం. కానీ గ్లూకోజ్ అధికంగా రక్తంలోకి



సిరిధాన్యాలు

చేరితే రక్తం చిక్కబడుతుంది. అది అనేక రోగాలకు దారితీస్తుంది. ఎక్కువ గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి వచ్చేస్తుంటే దాన్ని రూపం మార్చి నిల్వ చేయడానికి కాలేయం, క్లోమం.. వంటివి ఎక్కువ గంటలు పనిచేయాల్సి వస్తుంది. ఎక్కువగా ఉన్న గ్లూకోజ్ ను గైకోజెన్ ను, కొలెస్ట్రాల్ ను, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ను.. ఇంకా మిగిలితే రొమటిక్ ఫ్లాక్జర్ ను తయారు చేసి ఎర్ర రక్తకణాలపైనే కూర్చోబెట్టాల్సి వస్తుంది. ఇలా జరుగుతున్నందునే కొవ్వు పేరుకొని ఊబకాయం, మధుమేహం, బీపీ, గుండె జబ్బులు పెరుగుతున్నాయి. మహిళల్లో ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ దశలో సహజంగానే దేహంలో హార్మోన్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఆ కారణంగానే కాసేపు కోపం, కాసేపు శాంతం నెలకొంటుంది. వారి ప్రమేయం లేకుండా దేహంలో నెలకొనే ఈ సమస్యను కుటుంబ సభ్యులంతా అర్థం చేసుకుంటే సగం సమస్య తీరుతుంది. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సంధ్యా సమయాల్లో నడిస్తూ ఉంటే మెనోపాజ్ సమస్యను అధిగమించడం సులువవుతుంది.

నడవండి.. కాషాయ సూర్యుడిని చూడండి

20 కిలోమీటర్లు నడిచిన తర్వాత కూడా మీరు ఏదైనా పని చేయగలుగుతున్నారంటే.. అదే ఆరోగ్యం. అందుకే నేను అందరికీ చెప్తా. ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం తప్పకుండా నడవండి అని. ప్రతి రోజు 10 కిలోమీటర్లు నడిస్తే దేహంలోకి ఆరోగ్యం అదే వచ్చి చేరుతుంది. ఇన్ని కిలోమీటర్లూ అనుకునే వారు.. గంట నుంచి గంటన్నర నడవండి. తద్వారా శరీరంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణ చాలా చక్కగా జరుగుతుంది. జీవప్రక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. ఇలా అన్నీ చక్కగా



ఉంటే మీరు కావాల్సింది తినగలుగుతారు. చేయాల్సిన పని పూర్తి చేయగలుగుతారు. జీవితం సాఫీగా సాగడానికి ఇంతే కదా కావాల్సింది. అందుకే ఆరోగ్యం కోసం ఎక్కడో వెతకడం వదిలి.. నడక ప్రారంభించడని నేను అందరికీ చెబుతాను. నడకతో పాటు ధ్యానం కూడా చేస్తే ఇంకా అద్భుత ఫలితాలు మీ సొంతం అవుతాయి.

ప్రతి రోజు సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయాన్ని చూడటం వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఆ సమయంలో కాషాయ రంగులో ఉన్న సూర్యుడిని చూడటం వల్ల కళ్ల సమస్యలు నయం అవుతాయి. ముఖ్యంగా ఇటీవల చిన్నపిల్లలకు కంటి సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. పిల్లలకు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచేలా చేసి.. ప్రకృతి ఒడిలో చోటుచేసుకునే ఆ సుందర దృశ్యాన్ని చూపితే.. వారి ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడుతుంది. కాషాయ రంగులో ఉన్న సూర్యుడిని చూస్తూ ఉండటం వల్ల మనసుకి ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఇది విపరీతమైన ఆత్మత (Anxiety), పానిక్ అటాక్స్ తదితర మానసిక సమస్యలని కూడా దూరం చేస్తుంది. ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని అందించే నడక, సూర్యోదయ దర్శనాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ వారి జీవితంలో ఓ భాగం చేసుకోండి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.



తినాల్సినవి.. తినకూడనివి

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందాలంటే నడక ఎంత కీలకమో మనం ఏం తింటున్నామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యం. రోజూ గంట, గంటన్నర నడస్తున్నాం కదా అని ఏది పడితే అది తింటే ఆరోగ్యం కోసం చేస్తున్న శ్రమ మొత్తం బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అవుతుంది. ఎవరికైనా సరే ఆరోగ్య సమస్యలన్నీ తీరి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరాలంటే... మూల ఆహారంగా సిరిధాన్యాలు తింటూ, కషాయాలు తాగుతూ రోజూ నడక సాగించాలి. ఇంట్లో వండుకున్న ఆహారమే తీసుకోవాలి. పిజ్జా, బర్గర్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, కూల్ డ్రింక్స్ ల జోలికి అసలు పోకూడదు.

ఏం తినొద్దు / వాడొద్దు

పశువుల పాలు
వరి బియ్యం, గోధుమలు, మైదా
రిఫైన్డ్ వంట నూనెలు
చెరకు బెల్లం, చక్కెర
మైదా పిండి, గోధుమ పిండి
టీ, కాఫీ
బేకరీ ఉత్పత్తులు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్
పాలిష్ చేసిన సిరిధాన్యాలు
నాన్ స్టిక్ పెనం
ఆహారం వండేందుకు, తినేందుకు
అల్యూమినియం
ప్లాస్టిక్ సీసాలు, డబ్బాలు, పళ్లాలు, ప్లేట్లు
గుడ్డు, చికెన్, మాంసం, చేపలు

ఏం తినాలి / వాడాలి

దేశీ ఆవు పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పచ్చి కొబ్బరి, నువ్వులు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతో తయారు చేసిన పాలు, ఆ పాలతో తయారు చేసిన మజ్జిగ.
కొర్ర బియ్యం, సామ బియ్యం, ఆరికె బియ్యం, ఉత్పత్తులు ఊద బియ్యం, అండుకొర్ర బియ్యం
కట్టె గానుగలో తీసిన వేరుశనగ నూనె, నువ్వుల నూనె, కుసుమల నూనె, కొబ్బరి నూనె
తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం
సిరిధాన్యాల పిండి (వేర్వేరుగా వాడాలి. కలిపి వాడకూడదు)
ఆకుల కషాయాలు
ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న వంటకాలు, సిరిధాన్యాలతో చేసిన వివిధ రకాల వంటలు
పొట్టు తీసిన సిరిధాన్యాల బియ్యం
ఇనుప / మట్టి పాత్రలు
స్టీలు, మట్టి పాత్రలు
రాగి పాత్రలు, పళ్లాలు నీటిశుద్ధికి రాగి రేకు లేదా రాగి పాత్ర
గాజు, స్టీలు - సీసాలు, డబ్బాలు, పళ్లాలు, ప్లేట్లు
ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, స్థానికంగా పండిన పండ్లు, పప్పులు, వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డూ లేదా దోరగా వేయించిన నువ్వులు వారానికి రెండు చెంచాలు విధిగా అందరూ తినాలి. కేన్సర్ బాధితులు వారానికి రెండు నువ్వుల లడ్డూలు తినాలి



సిరిధాన్యాలతో ఊబకాయానికి చెక్

శరీరంలో కొవ్వు పేరుకు పోవడాన్ని ఊబకాయం అని అంటారు. దీనినే ఆయుర్వేదంలో "మేదోరోగ"మని పిలుస్తారు. సహజంగా కొవ్వు శరీరానికి కావాల్సిన వేడిని, శక్తిని అందిస్తుంది. ఆహారం ద్వారా కొవ్వునూ, పిండిపదార్థాలనూ ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు శరీర అవసరాలకు మించిన కొవ్వు పొట్ట, రొమ్ము పిరుదులు, నడుము మొదలైన భాగాల్లో అధికశాతం పేరుకుంటుంది. ఈ రకంగా ఏర్పడిన కొవ్వు నుండి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడి రక్తనాళాల్లో పేరుకుని అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. అంతే కాకుండా ప్రధానమైన గుండె, కాలేయం, మూత్రపిండాలు పనితీరును ఆటంకపరిచి గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాలు వ్యాధి, మధుమేహం లాంటి ప్రాణాంతక జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు ఏమాత్రం కొద్దిపాటి శారీరక శ్రమకు లోనైనా ఊపిరి పీల్చుకోలేక చివరకు ఆస్తమా, గుండె జబ్బులకు గురికావడం జరుగుతుంది. ఏ పని చేయాలన్నా చురుకుదనం లోపించి మందకొడిగా వ్యవహరిస్తారు. రాత్రిళ్లు నిద్రలో భయంకరమైన గురక పెట్టడం కూడా ఈ ఊబకాయం వల్లే.

అధిక బరువు పెరగడానికి కారణాలు

- పిండిపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర పదార్థాలు, ఐస్క్రీములు, పాస్టెఫుడ్, బేకరీ ఫుడ్ తినడం వలన, కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం వల్ల
- శారీరక, మానసిక శ్రమలేకపోవడం
- విలాసవంతమైన జీవితం గడపడం.

గతంలో లేదు.. ఇప్పుడు ఉంది.. ఎందుకు ?

పూర్వం ఊబకాయంతో బాధపడే వారు తక్కువ. కారణం అప్పట్లో తినే ఆహారం. శారీరక శ్రమ. శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిదానంగా రక్తంలో కలిసేందుకు అనువైన ఆహారాన్ని ఆనాటి వాళ్లు తింటూ ఉండేవాళ్లు. అదీ కాకుండా, ప్రజలంతా రోజూ చాలా సేపు నడిచేవారు. అంటే.. ఆహారం ద్వారా రక్తంలోకి చేరే గ్లూకోజ్ ఖర్చు అయ్యేది. ఎప్పుడైతే గ్లూకోజ్ రక్తంలో ఎక్కువ అవుతూ, పేరుకుంటు వస్తున్నదో అప్పుడు గైకోజెన్ గాను, కొవ్వు గాను, మాంసం గాను మార్చే వ్యవస్థ తయారు అవుతుంది. వీటికి తోడు కాలక్రమంలో పంచదార ఉత్పత్తి, వినియోగం బాగా పెరిగింది. పరి బియ్యం, గోధుమల వినియోగం ఎక్కువైంది. ఈ ఆహారం ద్వారా అందే గ్లూకోజ్ ఖర్చు అయ్యే స్థాయిలో శారీరక శ్రమ లేకపోవటం వల్ల జీవక్రియలో మార్పులు చోటు చేసుకొని ఊబకాయానికి దారితీస్తోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే సరైన ఆహారం తినాలి. సరిగ్గా వ్యాయామం చేయాలి. అప్పుడే తిరిగి సంపూర్ణ స్థితి తిరిగి వస్తుంది.

సిరిధాన్యాలతో అధిక బరువుకి చెక్

ఏ కారణంగా ఊబకాయం వచ్చినా.. బరువుని ఆరోగ్యదాయకంగా తగ్గించుకోవాలని అనుకునే వారు



మొదట ఆహారం మార్పుకోవాలి. చక్కెర పదార్థాలు, వరి బియ్యం, గోధుమలు, మాంసం పూర్తిగా మానేయాలి. మైదాతో చేసిన ఆహార ఉత్పత్తులు ముట్టకూడదు. శరీరంలోకి గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా, సమతుల్యంగా వదిలే సిరిధాన్యాలనే ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకోవాలి. వరుసగా మూడు రోజులు అరికెలు, మరో మూడు రోజులు సామలు రోజువారీ ముఖ్య ఆహారంగా తినాలి. కొర్రలు, ఊదలు, అండుకొర్రలు ఒక్కో రోజు తినాలి. ఎక్కువగా కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఇంట్లో చేసిన ఆహారమే తినాలి. బయటి ఆహారం ముట్టకూడదు.

సిరిధాన్యాలతోపాటు కషాయాలు

సిరిధాన్యాలు తినటంతో పాటు పసుపు, గరిక, ఈత ఆకుల కషాయాలు అధిక బరువుని తగ్గిస్తాయి. వారానికి ఒక రకం చొప్పున తాగాలి. రుచి కావాలి అనుకునే వారు తాటి లేదా ఈత బెల్లం పానకాన్ని రెండు చుక్కలు వేసుకోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఈత ఆకులో అద్భుత ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఎముకల మజ్జలో పనిచేస్తుంది. ఎముకల మజ్జ శుభ్రం అయితేనే ఊబకాయం తగ్గుతుంది.

ఇలా సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు రోజూ వారి జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. తిన్న ఆహారం పూర్తిగా ఖర్చై.. శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి అందుతుంది. కాలేయం, క్లోమం పనితీరు మెరుగుపడి శరీరంలో కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోయిన కల్మషాలు తొలగిపోతాయి. ఇప్పటికే నడక వ్యాయామాన్ని చేస్తున్న వారు కొనసాగించాలి. కొత్తగా ప్రారంభించే వారు మొదట్లో నెమ్మదిగా వీలైనంత సేపు నడవాలి. ఈ బాటలో జీవనాన్ని ముందుకు సాగిస్తూ ఉంటే నెమ్మదిగా అధిక బరువుని తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు వేగంగా తగ్గడం మంచిది కాదన్న విషయం అందరూ గుర్తించాలి. ఆహారంలో, శారీరక శ్రమలో వచ్చిన మార్పులతో ఊబకాయం నుంచి నెమ్మదిగా విముక్తి లభిస్తుంది. ఈ విధానంలో 200 కిలోల బరువున్న వారు ఆరు నెలల్లో 25 కిలోలు వరకు తగ్గొచ్చు. 80 - 90 కిలోలున్న వారు అదే ఆరు నెలల్లో 10 - 15 కిలోలు తగ్గొచ్చు. చిన్న వయసులో ఊబకాయం వచ్చిన వారు పెద్దవారితో పోలిస్తే కొంచెం వేగంగా బరువు తగ్గుతారు.



హృదయ సమస్యలకు సహజ పరిష్కారాలు

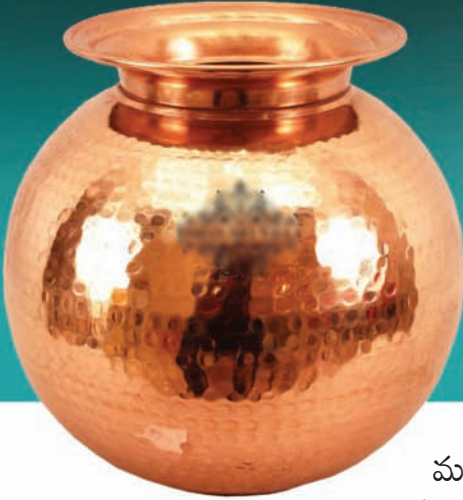
ఆధునిక ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేని జీవనశైలి.. వెరసి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు. ఇటీవల కాలంలో హృదయ సమస్యలు చిన్న వయసులో ఉన్నవారికీ వస్తున్నాయి. 30 ఏళ్లు పైబడిన వారు బీపీకి మందులు వాడుతుండటం ఆందోళన కలిగించే పరిణామం. జీవనశైలి, ఆహారంపై సరైన అవగాహనతో ప్రకృతితో కలిసి ముందుకు సాగితే హృదయ సమస్యలని చాలా సులువుగా జయించవచ్చంటారు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, సహజ ఆహార పదార్థాలు, వ్యాయామం, ధ్యానంతో గుండెకి సంబంధించిన అనారోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవచ్చు.

చేయాల్సినది ఇంతే..

గుండె నాళాల్లో బ్లాక్లు, గుండె కొట్టుకునే వేగం ఎక్కువ / తక్కువ, బీపీ తదితర సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ముఖ్యంగా ఆధునిక ఆహారాన్ని వదిలేయాలి. పిజ్జాలు, బర్గర్ లు, బయట వండే ఆహారం జోలికి పోకూడదు. వంటింట్లో వండే సహజ ఆహారమే నోట్లోకి వెళ్లాలి. సిరిధాన్యాలను రాత్రి నానపెట్టి ఉదయం, ఉదయం నానపెట్టి రాత్రి వండుకొని తినాలి. గుండె సంబంధిత సమస్యలకు అరికెలు రెండు రోజులు, సామలు రెండు రోజులు, మిగిలిన ధాన్యం ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. కీర దోస కాయ, సొరక్కాయ (ఆనక్కాయ), బూడిద గుమ్మడి కాయల జ్యూస్ లను వారంమార్చి వారంమార్చి 9 వారాలు తాగాలి. తద్వారా 95 శాతం హార్ట్ బ్లాక్ లను మాయం చేసుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతిని సరైన క్రమంలో పాటిస్తే.. 6 వారాల్లో బీపీ సైతం తగ్గుతూ వస్తుంది. గుండె స్పృందనలు కూడా నియంత్రిణలోకి వస్తాయి. ఇలా ఆహారంతో పాటు ప్రతి రోజు ఉదయం గంట నడవాలి. సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయంలో సూర్యుడి ప్రకాశంలో ఉండాలి. ధ్యానం చేయాలి. ఈ సూత్రాలను పాటిస్తే.. గుండె జీవిత కాలం పెరిగి, సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.



రాగి రేకు, రాగి పాత్రలోని నీటితోనే ఆరోగ్యం



రాగి రేకు

మనిషి జీవనానికి నీరు ప్రధానం. ఆధునిక సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత సహజంగా లభించాల్సిన స్వచ్ఛమైన నీరు కూడా ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు, ఆర్. ఓ. ఫిల్టర్ల ద్వారా తాగుతున్నాం. ఆ నీటినే స్వచ్ఛమైనదిగా భావిస్తున్నాం. కానీ, ఈ నీరు శుద్ధమైనదేనా అన్నది ప్రశ్న. డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఇదే విషయాన్ని వివరిస్తూ.. “మన ఆర్.ఓ. ఫిల్టర్లు, ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు, ప్లాస్టిక్ పైపుల ద్వారా ఇంటికి చేరే నీటిలో ప్లాస్టిక్ నానో కణాలు ఉంటున్నాయి. అవి నీటి ద్వారా కడుపులోకి వెళ్లి చిన్న పేగుల్లో గోడలకు అంటుకున్నాయి. ఇలా అంటుకోవడం ద్వారా ఆహారం ద్వారా మనం తీసుకుంటున్న సూక్ష్మ పోషకాలు మన దేహానికి అందకుండా వృధాగా బయటకు వెళ్లిపోతున్నాయి. కాబట్టి బాక్టీరియా, వైరస్ దాడి నుంచి.. పౌష్టికాహారం లోపం నుంచి బయటపడాలని అనుకుంటే మనం తాగే, వంటకు వాడే నీటిని కూడా సరైన పద్ధతిలో శుద్ధి చేసుకోవాలి” అని చెబుతున్నారు.

నీటిని శుద్ధి చేసుకోవడానికి రాగి బిందె లేదా 4 అంగుళాల వెడల్పు, 12 అంగుళాల పొడవు ఉన్న రాగి రేకును వాడాలి. స్టీలు బిందె లేదా మట్టి కుండలో నీరు పోసి అందులో రాగి రేకుని వేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నీటిలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు, వైరస్, బాక్టీరియా రాగి బిందె లేదా రాగి రేకుకి అంటుకుంటాయి. నీరు శుద్ధి అవుతుంది. రాగి బిందె, రాగి రేకుని ప్రతి రోజు చింతపండు - ఉప్పు లేదా నిమ్మ తొక్క / రసం + ఉప్పుతో అర నిమిషంలో శుభ్రం చేసుకొని తిరిగి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

స్టీలు బిందె లేదా మట్టి కుండలోని నీటిలో రాగి రేకుని కనీసం 8 గంటలు ఉంచిన తర్వాత ఆ నీటిని వాడుకోవచ్చు. రాత్రి బిందెలో పెట్టిన రాగి రేకుని ఉదయం తీసివేసి ఆ నీటిని తాగడానికి, వంట చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉదయం రాగి రేకుని శుభ్రం చేసి, తిరిగి మరో బిందెలో పెట్టి, సాయంత్రం తీసివేసి ఆ నీటిని వాడుకోవచ్చు.





ఆరోగ్య ప్రదాయిని కట్టె గానుగ నూనె



మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఆధునికపు పోకడలు పూర్వీకుల ఆహారాన్ని, ఉత్పత్తి పద్ధతులని మనకు దూరం చేసింది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకమైన వంట నూనెల విషయంలోనూ ఈ మార్పులు జరిగాయి. పూర్వం మనవాళ్ల ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా ఉన్న కట్టె గానుగ నేడు కనుమరుగై.. రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ వచ్చి కూర్చున్నాయి. రిఫైన్డ్ పేరుతో నూనెకుద్ది కోసం రసాయనాలు ఎక్కువగా వినియోగిస్తుండటంతో అవి క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకర రోగాలను తెస్తున్నాయి. పారిశ్రామిక పద్ధతుల్లో భారీ యంత్రాలతో వంట నూనెలను ఉత్పత్తి చేసే క్రమంలో అమితమైన వేడి జనిస్తుంది. ఆ క్రమంలో పోషకాలను నష్టపోవటం జరుగుతుంది. దీంతో పాటు నూనె ఉత్పత్తి ప్రక్రియలోని వివిధ దశల్లో వాడే రసాయనాల అవశేషాలు సైతం రిఫైన్డ్ నూనెల్లో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హాని చేస్తాయి. అందుకే... సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మన సొంతం కావాలంటే రిఫైన్డ్ ఆయిల్ ను దూరం పెట్టి సహజంగా ఉత్పత్తి చేసిన కట్టె గానుగ నూనెలను వాడాలి. గర్భస్థ శిశువులు, చిన్న పిల్లలు ఆరోగ్యదాయకంగా ఎదడానికి అవసరమైన సహజమైన కొవ్వులు ఎద్దు కట్టె గానుగ నూనెల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి.

కట్టె గానుగ నూనెను ఎద్దుల సహాయంతో ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఈ పద్ధతిని కోల్డ్ ప్రెస్డ్ (Cold Pressed) అంటారు. అంటే గానుగలో STP -- Standard Temperature and Pressureలో నూనె తయారు అవుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో పోషకాలు నష్టపోవటం జరగదు. అదే ఎద్దు కాకుండా మిషిన్ తో చేస్తే RPM ఎక్కువగా ఉండి.. ఒత్తిడి పెరిగి పోషకాలు నష్టపోవటం, రోగాలను సృష్టించే కారకాలు అందులో ఉత్పన్నం అవుతాయి. అందుకే కట్టె గానుగ నూనె సహజ ఉత్పత్తి అంటారు. పూర్వం ప్రతి ఊళ్లలో కట్టె గానుగలు ఉండేవి. రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వచ్చాక అవి ఒక్కక్కటి మూతపడ్డాయి.

నూనె గింజలను సాగు చేస్తున్న రైతులు తమ ఊర్లో తమ ఇంటి దగ్గరే సొంతంగా కట్టె గానుగలను స్వల్ప పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసుకొని ఆరోగ్యదాయకమైన గానుగ నూనెలను ఉత్పత్తి చేసి, మంచి ఆదాయం గడించవచ్చు. సమాజానికి సహజమైన, స్వచ్ఛమైన నూనెలను అందించవచ్చు. వేరు శనగ, వెర్రి నువ్వులు, కొబ్బరి, కుసుమల నూనెను గానుగ పద్ధతిలో తయారు చేసుకోవచ్చు. మన పదార్థాలని, మన పద్ధతులని, మన ఆవులని - ఎద్దులని, మన గానుగలని తిరిగి మన జీవనంలో భాగం చేసుకుంటే రోగాలను అంచెలంచెలుగా దూరం చేయవచ్చు.





ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఔషధం

తాటి బెల్లం

తాటి బెల్లం ప్రకృతి ప్రసాదించిన దివ్యౌషధం. భూతలం మీద మనిషి తయారు చేసుకున్న మొదటి తీపి పదార్థం ఆరోగ్యదాయకమైన తాటి, ఈత నీరాతో తయారు చేసుకున్న బెల్లమే. దక్షిణ భారత దేశంలో తుంగభద్ర

నదుల పక్కనున్న ఈత చెట్ల నుంచి మొదట బెల్లం తయారు చేసుకోవడం ప్రారంభమైందని చెబుతారు. ఈత, తాటి బెల్లం తిన్నంత కాలం మనుషులు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు. ఆధునిక మెషీన్లు వచ్చి.. చెరకు బెల్లం, చక్కెర వినియోగం పెరిగిన తర్వాతే రోగాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఎందుకంటే.. ఇందులో ఫ్రక్టోజ్ తక్కువగా, గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చక్కెర నాలుక మీద వేసుకున్న 2 , 3 నిమిషాల్లోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి చేరిపోతుంది.

చక్కెర ద్వారా, వరి అన్నం ద్వారా తిన్న వెంటనే ఎక్కువ మోతాదులో గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి చేరుతుండటం వల్లే దేహం రోగగ్రస్తంగా మారుతుంది. అందుకే.. పూర్వీకులు అందించిన ప్రకృతి సహజత్వంతో కూడిన తాటి, ఈత, జీలుగ బెల్లమే ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలని అందరూ గుర్తించాలి. వీటిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం తిన్నప్పుడు ఫ్రక్టోజ్ గ్లూకోజ్ గా మారటానికి గంటన్నర, రెండు గంటలు పడుతుంది. ఫ్రక్టోజ్ ద్వారా తీపి పదార్థాంతో పాటు ఐరన్, పీచు కూడా దొరుకుతుంది. చెరకు చక్కెర, చెరకు బెల్లంలో ఇవేమీ లేవు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. ఈత, తాటి, జీలుగ బెల్లంలో తక్కువగా ఉండే గ్లూకోజ్ తిన్న కొద్ది సేపట్లో రక్తంలో కలుస్తుంది. ఫ్రక్టోజ్ నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో కలుస్తుంది. అందువల్ల తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలు.

ఆరోగ్యానికి... ఇవీ ప్రయోజనాలు

తాటి, ఈత, జీలుగ బెల్లంలో విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేసి మలబద్ధకం పోగొడుతుంది. జీర్ణాశయ ఎంజైమ్ల పనితీరు మెరుగు పరుస్తుంది. ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అనీమియాను దూరం చేస్తుంది. యాంటాక్సిడెంట్ల కారణంగా శరీరంలో దెబ్బతిన్న కణాలను సరిదిద్దడంలో సహకరిస్తుంది. కాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఉంటుంది. స్వాసకోశ నాళం, చిన్నపేగుల్లో చేరుకున్న విషపదార్థాలనూ తొలగిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, స్వాసనాళ సమస్యలు, మ్యూకస్ తొలగించడంలోనూ సాయపడుతుంది. మైగ్రేన్, బరువు తగ్గడంలోనూ, శరీరంలో నెలకొన్న వేడితత్వాన్ని తొలగించి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది.

తాటి బెల్లం.. తయారీ

పులియని తాజా తాటి నీరాను మరగబెట్టడం ద్వారా తాటి బెల్లాన్ని తయారు చేస్తారు. అందుకే పులియకుండా దీని కోసం సేకరించే పాత్రలో ఒక శాతం సున్నాన్ని పూతగా పూస్తారు. ఈ విధంగా సేకరించిన నీరాను ఇనుప బాణలిలో పోసి, వేడి చేయాలి. రెండు పొంగులు వచ్చే వరకు మరగబెట్టి, చల్లార్చి, వడపోయాలి. ఈ దశలో పీహెచ్ను చూడాలి. పిహెచ్ 7.5 ఉండే విధంగా చూసి వేడి చేయాలి. నీరా మరుగుతున్నప్పుడు వచ్చే తెట్టును తీసి వేయాలి. ఇలా చేస్తే సున్నం విరుగుతుంది. ఈ విధంగా దాదాపు 2 నుంచి 3 గంటలు మరగబెడితే...నీరా బాగా చిక్కబడుతుంది. ఈ దశలో ఒక బొట్టును చల్లని నీటిలో వేసి బెల్లం ఏర్పడే దశను గుర్తించవచ్చు. నీటిలో ఇది పాకంలా ఉండకు వస్తుంది. ఉండకు వచ్చిన వెంటనే బాగా కలపడం ద్వారా చల్లార్చి ఫ్రేములో పోస్తే...మనకు కావలసిన ఆకారంలో తాటి బెల్లం అచ్చులను పొందవచ్చు.



విటమిన్ B-12, విటమిన్-D లోపమా?

ఇవిగో బివ్యోషధాలు

ఆధునిక జీవితంలో అందరినీ ప్రధానంగా వేధిస్తోన్న అతిపెద్ద సమస్య... విటమిన్ లోపం. విటమిన్-D, విటమిన్ B-12.... ఇలా అనేక రకాల విటమిన్లు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి అవసరం. కానీ ఎండతగలని జీవనశైలి, పిప్లెల వారీ ద్యూటీలు, పోషకాలు లేని ఆహారంతో అనేక మంది విటమిన్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. వైద్యుల వద్దకు వెళితే.. వెంటనే మందులు, ఇంజెక్షన్లు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. అయితే.. విటమిన్-D, విటమిన్ B-12కి తోడు కాల్షియం కూడా దేశీయ ఆహార పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉన్నాయంటున్నారు స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య ఆహార నిపుణులు, కృషిరత్న డాక్టర్ ఖాదర్ పి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే విటమిన్ B-12 చాలా అవసరం. ఇది లోపించడం వల్ల నరాలు, కండరాలకు సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ B-12 మాంసాహారంలోనే లభిస్తుందని చాలా మంది అంటారు. కానీ.. మాంసాహారంతో జరిగే నష్టం అపారం. ఏ జంతువు మాంసాహారమైనా మనిషి దేహంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తుందే తప్ప సమతుల్యత కలిగించదు. నాటు జాతి కోళ్లు, పశువులను రసాయనాల్లోకుండా పెంచినప్పటికీ వాటి గుడ్లు, మాంసం మనిషికి ఉపయోగపడవు.

చిరుధాన్యాల పాలతో B-12

విటమిన్ లోపం ఉందని తెలిసిన వెంటనే.. కంగారుపడాల్సిన అవసరం లేదు. మానవ శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లను సమృద్ధిగా అందించే ఎన్నో పదార్థాలు ప్రకృతిలో ఉన్నాయి. టాబ్లెట్లు, ఇంజెక్షన్ల జోలికి పోకుండా ఆయా పదార్థాలను ఆహారం రూపంలో తీసుకుంటే.. సరిగ్గా ఒంటికి పడుతుంది. ఆహారంలో ఇమిడి ఉంటేనే దేహం సజావుగా గ్రహించగలుగుతుంది. ఇలా ఆహారం ద్వారా విటమిన్లు పొందటానికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి.

మొదటిది : దేశీ ఆవు పాలు, పెరుగు, మజ్జిగలో విటమిన్ B-12 పుష్కలంగా ఉంది. ఈ పాలు తోడుపెట్టి చిలికి వెన్న తీసిన మజ్జిగను ఉదయం గ్లాసు, సాయంత్రం ఒక గ్లాసు తీసుకుంటే విటమిన్ B-12 లోపం రాదు.

రెండోది : సువ్వులు, వేరుశనగలు, కుసుమలు, మనకు నూనె గింజలుగా మాత్రమే తెలుసు. అయితే వీటి ద్వారా పాలు, ఆ పాలతో పెరుగు, మజ్జిగ తయారు చేసుకొని వాడుకోవడం పూర్వం మన దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో వాడుకలో ఉండేది. వీటితోపాటు సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు, కొర్రలు వంటి చిరుధాన్యాలు, పచ్చి కొబ్బరితో కూడా చక్కని పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ తయారు చేసుకొని నిక్షేపంగా వాడుకోవచ్చు. పశువుల మాంసం, పశువుల పాలకు బదులుగా ఈ పాలతో తయారు చేసిన పెరుగును, మజ్జిగను వాడుతూ ఉంటే B-12 విటమిన్ లోపం రాదు. వచ్చినా కొద్ది వారాల్లో పోతుంది. పర్యావరణ దృక్పథంలో చూసినా కూడా ఇదే సబబైన దారి.



B-12తో పాటు కాల్షియం కూడా

నువ్వులు, రాగుల పాల ద్వారా B-12తోపాటు మన దేహానికి అవసరమైనంత మేరకు కాల్షియం కూడా లభిస్తుంది. పశువుల పాలలో కన్నా నువ్వుల పాలతో తయారైన పెరుగు/మజ్జిగలో 10 రెట్లు ఎక్కువ కాల్షియం ఉంది. నువ్వుల పాల పెరుగు అందుబాటులో లేకపోతే వారానికి ఒక నువ్వు లడ్డు తిన్నా లేదా వారానికి రెండు చెంచాల దోరగా వేపిన నువ్వులు తిన్నా పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు ఎవరికైనా కాల్షియం లోపం దరిచేరదు. లోపం ఉంటే కొద్దివారాల్లోనే తగినంత సమకూరుతుంది.

నేరుగా కాయకూడదు

- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి, స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త

నూనె గింజలు, చిరుధాన్యాలు, పచ్చి కొబ్బరితో తయారు చేసుకునే పాలలో సాధారణ పశువుల పాలలో మాదిరిగా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండదు. అందువల్ల వీటిని గిన్నెలో పోసి నేరుగా పొయ్యి మీద కాయకూడదు. సురగ వచ్చి పొంగవు. అలా చేస్తే ఇరిగిపోతాయి. పొయ్యి మీద గిన్నెలో నీరు పోసి మరిగిస్తూ ఆ నీటిలో ఈ పాల గిన్నెను ఉంచి వేడిచేయాలి. గోరు వెచ్చగా కాగితే చాలు. మొదట్లో సాధారణ పెరుగు/మజ్జిగతోనే తోడు వేసుకోవాలి. తర్వాత అలా గింజల పాల ద్వారా తయారైన పెరుగు/మజ్జిగతోనే తోడు వేస్తూ ఉంటే కొన్నాళ్లకు పూర్తిగా ఈ పెరుగే సిద్ధమవుతుంది. పశువుల పాలు/పెరుగు/మజ్జిగకు బదులు నూనెగింజలు, చిరుధాన్యాలు, పచ్చి కొబ్బరి పెరుగు/మజ్జిగను తీసుకోవటం ఉత్తమం. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు ఎవరైనా నిశ్చింతగా వీటిని తాగవచ్చు. కుసుమ, వేరుశనగ, నువ్వులు, సజ్జలు, జొన్నలు, పచ్చి కొబ్బరిలలో మీకు ఏవి అందుబాటులో ఉంటే లేక ఏవి నచ్చితే వాటిని ఉపయోగించి పాలు తయారు చేసుకొని పెరుగు/మజ్జిగ చేసుకొని వాడుకోవచ్చు.



ఎండిన పుట్టగొడుగుల్లో పుష్కలంగా విటమిన్ - డి!

ఎండవేళ ఆరుబయట తిరిగే అవకాశం లేని వారికి కాలక్రమంలో విటమిన్ -డి లోపం వస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా సాఫ్ట్వేర్ తదితర రంగాల ఉద్యోగులు, బహుళ అంతస్తుల అపార్ట్మెంట్లలో నివసించే వారిలో కూడా కొందరికి అసలు ఎండ పొడ సోకని పరిస్థితి ఉంటుంది. ఇటీవల కాలంలో విటమిన్-డి లోపాన్ని ఖరీదైన మాత్రల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చన్న ప్రచారం సాగుతోంది. నిజానికి, ఎటువంటి మందులూ అవసరం లేదు. పుట్టగొడుగులను ఎండబెట్టి వంట చేసుకొని తినటం ద్వారా విటమిన్ -డి లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పుట్టగొడుగుల్లో ఎర్గోస్టెరాల్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఎండ తగిలినప్పుడు విటమిన్-డిగా మారుతుంది. అందువల్ల వారానికి రెండు, మూడుసార్లు ఎండు పుట్టగొడుగులు తింటూ ఉంటే కొన్ని వారాల్లో విటమిన్ -డి లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. తాజా పుట్టగొడుగులను 3 గంటల పాటు ఎండబెట్టి, అదేరోజు కూర వండుకొని తినవచ్చు లేదా సూప్ చేసుకొని తాగవచ్చు. మరో పద్ధతి ఏమిటంటే.. పుట్టగొడుగులను 3-4 రోజులు ఎండలో పెట్టి పూర్తిగా ఒరుగుల మాదిరిగా చేసుకొని, గాజు సీసాల్లో నిల్వ చేసుకొని.. తదనంతరం అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవడం. ఎండిన పుట్టగొడుగులను నీటిలో నానబెట్టి, తర్వాత కూర వండుకోవచ్చు. లేదా బాగా ఉడకబెట్టి జావ మాదిరిగా చేసుకొని తాగవచ్చు. ఏదో ఒక విధంగా?? రోజు మార్చి రోజు ఒకసారైనా ఎండు పుట్టగొడుగులు తింటూ ఉంటే.. 3 నెలల్లో విటమిన్-డి లోపాన్ని ఎటువంటి మందులూ వాడకుండానే అధిగమించవచ్చు. ఇప్పటికే లోపం వచ్చినా లోపాన్ని పూడ్చుకోవడానికి నిస్సందేహంగా ఆస్కారం ఉంది. ఎండలోకి వెళ్లే అవకాశం ఉన్నవారు కూడా బయటకు వెళ్లకపోవడం వల్ల కూడా విటమిన్ -డి లోపానికి గురవుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారు ఖాళీ ఉన్నప్పుడల్లా, వీలైనప్పుడల్లా ఎండలో నడవటం ద్వారా విటమిన్ -డి లోపాన్ని సరిచేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల మధ్యలో ఎండలో నడుస్తూ ఉంటే 3 నెలల్లో సమస్య తీరిపోతుంది. కనీసం వారానికి ఒక రోజు వంటికి నువ్వుల/కొబ్బరి నూనె రాసుకొని ఎండలో కొద్దిసేపు నిలబడినా కొద్ది వారాల్లో విటమిన్ -డి లోపం తీరిపోతుంది.



ఒకే రకం పాలతో చేసిన పెరుగు/మజ్జిగ దీర్ఘకాలం పాటు నిరంతరాయంగా వాడకుండా ఉంటే మంచిది. వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటే బాగుంటుంది. మీ నోట్లోకి వెళ్లే ప్రతి ముద్దా, ప్రతి నీటి చుక్కా సరైనదైతే.. సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులవ్వడానికి ఏ ఔషధమూ అక్కర్లేదు. ఆహారం సరైనది కాకపోతే ఏ ఔషధమూ పనిచేయదు. దేశీయ ఆహారమే నిజమైన దివ్యౌషధం. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తిద్దాం. అందరమూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుదాం. ఎలుగెత్తి చాటుదాం!

రాత్రి రోలులో రుబ్బి పాలు తయారుచేసుకునే పద్ధతి

ఈ నూనెగింజలు/బిరుధాన్యాలను కనీసం 7, 8 గంటలు లేదా రాత్రి నానబెట్టి పొద్దున రాత్రి రుబ్బు రోలులో కొంచెం కొంచెం నీరు కలుపుతూ పొత్రంతో రుబ్బుతూ.. ఆ పిండిని పల్చని గుడ్డలోకి తోడుకొని పిండితే పాలు వస్తాయి. మిక్సీలో వేస్తే పాలు రావు. మోటారుతో నడిచే వెల్ గ్రైండర్ను వాడుకోవచ్చు. ఆ పిండిని మళ్లీ రోట్లో వేసి కొంచెం నీరు పోసి రుబ్బుతూ.. మళ్లీ పిండుకోవాలి. ఇలా అనేక సార్లు చేయడం ద్వారా వంద గ్రాముల నూనెగింజలు/బిరుధాన్యాలతో కనీసం లీటరు వరకు పాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా తయారు చేసుకున్న పాలను తోడు వేసి పెరుగు/మజ్జిగ చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం గ్లాసు తీసుకున్నట్లుంటే మండుబిళ్ల ద్వారా కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో బి -12 మనకు అందుతుంది.

మాంసాహారంతో హార్మోన్ అసమతుల్యత

మనిషి దేహం మాంసాహారం భుజించడానికి అనువుగా నిర్మితమైనది కాదన్న వాస్తవాన్ని ప్రపంచం నెమ్మదిగా గుర్తిస్తోంది. మాంసాహారం కలిగించే హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల మనిషి దేహంలో జీవక్రియలు అస్తవ్యస్తమై అనేక అనారోగ్యాలు వస్తున్నాయన్న చైతన్యం కూడా పెరుగుతోంది. పారిశ్రామిక ప్రక్రియలతో అతి తక్కువ రోజుల్లోనే అధిక పరిమాణంలో మాంసం, గుడ్లు ఉత్పత్తి చేయడానికి కోళ్లు, వివిధ జంతువులకు తినిపించే కృతకమైన పదార్థాలు, అందులో కలిపే రసాయనాలు, గ్రోత్ హార్మోన్లు, స్టెరాయిడ్లు, యాంటీబయోటిక్ ఔషధాలన్నీ... గుడ్లు, మాంసాన్ని అనేక రసాయనాల కుప్పగా మార్చుతున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి. దీనినే జైవిక్ సాంద్రీకరణ (బయో కాన్సంట్రేషన్) అంటారు.



మాంసాహారం తిన్న వారి దేహాల్లో పోగుపడే రసాయనిక అవశేషాలు, కలుషితాలు వారిని అనారోగ్యానికి గురిచేస్తున్నాయి. ఒక కిలో మాంసం ఉత్పత్తి చేయడానికి ఇటువంటి 8 కిలోల ఆహార ధాన్యాలను పశువులకు మేపవలసి వస్తున్నది. అంటే, 8 కిలోల ధాన్యాలను తిన్నప్పుడు కలిగే హాని కిలో మాంసంతోనే కలుగుతోంది. మరోవైపు పారిశ్రామిక, రసాయనిక వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో అడ్డు అదుపూ లేకుండా రసాయనిక కలుపు మందులు, ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడుతున్నారు. దీని అర్థం ఏమిటంటే.. ఈ ధాన్యాలను తిని ఆకలి తీర్చుకునే వారికన్నా మాంసం, గుడ్లు తిని ఆకలి తీర్చుకునే మనుషుల దేహాల్లోకి విష రసాయనాల అవశేషాలు 8 రెట్లు ఎక్కువగా చేరుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రకృతి వనరులను మాంసాహారుల కన్నా శాకాహారులు చాలా పొదుపుగా వాడుతున్నారని మనం గ్రహించాలి. వాతావరణంలోకి అత్యధిక స్థాయిలో కర్మన ఉద్ధారాల విడుదలకు కారణభూతమవుతున్న అన్ని రకాల మాంసం, గుడ్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించుకుంటేనే భూతాపాన్ని కొంతమేరకైనా తగ్గించగలుగుతాం. కిలో వరి బియ్యం ఉత్పత్తి చేయడానికి 8 వేల లీటర్ల నీరు ఖర్చవుతోంది. కిలో కొర్ర, అరిక వంటి సిరిధాన్యాల బియ్యం ఉత్పత్తికి కేవలం 300 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది. వరి తినటం, పండించడం మాని సిరిధాన్యాల వైపు కదలితే ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ప్రకృతి వనరుల వృధా తగ్గిపోతుంది. ఆ మేరకు ఉద్ధారాలతోపాటు భూతాపమూ తగ్గుతుంది. ఏ విటమిన్ను అయినా టాబ్లెట్లు, ఇంజక్షన్ల రూపంలో కాకుండా ఆహారం ద్వారా తీసుకుంటేనే సరిగ్గా ఒంటికి పడుతుంది. విటమిన్లు ఆహారంలో ఇమిడి ఉంటేనే దేహం సజావుగా గ్రహించగలుగుతుంది.



ఆహార ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి సహజ మార్గాలు

డాక్టర్ ఖాదర్‌వలీ మాట

? తెలుగు నాట ప్రజలు వరి నుంచి సిరి వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. గతంలో వరి ఆహారంగా ఉండేది. ప్రస్తుతం సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవడమనేది మీ ద్వారా ఓ ప్రభంజనంలా జనంలోకి వెళ్తోంది. సిరిధాన్యాల వల్ల ఏం మార్పు జరగబోతోంది. వాటి అవసరాన్ని మీరు ఏ విధంగా గుర్తించారు?

పాతికేళ్ల కిందట మానవ జాతిపై విజృంభిస్తున్న అనేక రోగాల గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు దానికి కారణం మనం తింటున్న ఆహారమే అనిపించింది. ఇప్పుడున్నత స్థాయిలో అప్పుడు తీవ్రమైన రోగాలు లేనప్పటికీ ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే మానవజాతి మొత్తం రోగగ్రస్తమవుతుందని గుర్తించాను. భావితరాలకు రోగగ్రస్తసమయాన్ని మాత్రమే వారసత్వంగా ఇవ్వబోతున్నామని అర్థమైంది. దీనంతటికీ మనం తింటున్న ఆహారమే కారణమని ఎప్పుడైతే నా ఊహకందిందో... మన పూర్వీకులు తిన్న ఆహారం వైపు అడుగులు వేస్తే బాగుంటుందనిపించింది. ఆ ఆహారాన్ని తినే వారు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారనేది జగమెరిగిన సత్యం. గత 50 ఏళ్లుగా మానవజాతి సహజసిద్ధంగా తయారుచేసుకోవాల్సిన ఆహారాన్ని వదిలి కృతకంగా పండించే పైరు, పంటల వల్లే ఈ మార్పు చోటుచేసుకుంటోంది. వరి, గోధుమ, పాలు, చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల అందులో పీచు పదార్థం తగినంత లేక రోగాలు రావడం మొదలయ్యాయి. పీచు- సిస్ట పదార్థాలు సంక్లిష్టంగా, సంక్లిష్టంగా అమర్చడం వల్ల సిరిధాన్యాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ని నియంత్రించే విధులను నియంత్రించే విధులను నియంత్రించేస్తాయి. ఆరోగ్యానికి అద్భుత మార్గం సిరిధాన్యాల్లోనే ఉందనడానికి ఇదే నిదర్శనం.



రోగాలపై వైద్యరంగం కల్పిస్తున్న అపోహల నుంచి జనాల్ని మేల్కొల్పిపెందుకే సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్య ప్రచారాన్ని అందుకున్నాను. గత పదిహేనేళ్లుగా కర్ణాటకలో దీనిపై అవగాహన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశాం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గత రెండేళ్లుగా విస్తృతంగా పర్యటిస్తూ సిరిధాన్యాల ఆవశ్యకతను తెలియజేస్తున్నాం. వరి, గోధుమల్లో లేని అద్భుత గుణాలు సిరిధాన్యాల్లో ఉండటం వల్ల రోగాల నుంచి బయటపడాలన్నా, అవి దరిచేరకుండా ఉండాలన్నా సిరిధాన్యాలే సరైన ఆహారం.

? సిరిధాన్యాలు, కషాయాల వాడకం వల్ల రోగాలు నయమవుతున్నాయి అన్నప్పుడు మీరు ఆయా రిపోర్టులను విశ్వసనీయత కోసం శాస్త్రవేత్తలు, ప్రభుత్వానికి అందజేశారా?

ఆ రకంగా ప్రయత్నాలు జరిగాయి. కానీ వారు ఒప్పుకోలేదు. కొన్ని జర్నల్స్ రూపంలో ఇస్తే వ్యతిరేకించారు. మార్పు కోసం పోరాడుతున్నప్పుడు ఇలాంటి వ్యతిరేకతలు సహజం. చాలా మంది క్యాన్సర్ పేషంట్స్ అపోహల్లో కొట్టుమిట్టాడుతుంటారు. ఇది డాక్టర్లకు తెలుసు. ప్రస్తుత వైద్యరంగ విధానాలకు తద్విరుద్ధంగా చెప్పడం వల్ల త్వరగా ఒప్పుకోరు. ఏ విజ్ఞాని అయినా సిరిధాన్యాలపై ప్రయోగాలు చేసుకుని అభిప్రాయానికి రావచ్చు. ప్రయోగాల ద్వారా మేం సాధించాం. వాటిని ప్రచురించి ప్రచారం పొందడం కన్నా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుంటే ఆరోగ్యం పొందినట్లే.



? పాలు తాగవద్దు - మాంసం ముట్టవద్దు అనే నినాదాన్ని జనాల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్తున్నారు. చిన్నపిల్లలకు పాలే ప్రధాన ఆహారం. మాంసం, గుడ్లు తీసుకోవద్దని చెప్పడానికి కారణాలేంటి ?

తల్లిపాలు మినహా జీవికి మరే పాలు అవసరం ఉండదు. పాలు అనేది స్తన్యజీవులు బిడ్డ నోటికి నేరుగా అందించే అద్భుత పోషకాలు కలిగిన అస్థిరపదార్థం. ఆవు పాలిచ్చేది తన దూడకోసం మాత్రమే. మానవాళి కోసం కాదు. ఇలా సృష్టిలో ప్రతి జీవి తన బిడ్డకోసం మాత్రమే పాలిస్తుంది. శిశుదశలో మాత్రమే జీవులు తల్లిపాలు సేవిస్తాయి.. మనిషి తప్ప మరే జీవి పాలకోసం పాకులాడదు. అనాదిగా ప్రకృతిని వేధిస్తున్న మానవజాతి తన ఆహారపు అలవాట్ల కోసం ఇతర జీవాలను హింసిస్తున్నాడు. జంతువులిచ్చే పాలు తాగి అవి ఆరునెలల్లో పెరిగే ప్రమాణం వేరు... మన పిల్లలు పాలు తాగి పెరిగే ప్రమాణం వేరు. ఏనుగు పాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి కదాని పిల్లలకు పట్టించం కదా... అలానే ఆవులు, గేదెలు కూడా అంతే. దూడ పాలు తాగాక మిగిలిన పాలను తోడుపెట్టుకుని సూక్ష్మజీవుల ద్వారా పెరుగు, మజ్జిగ రూపంలో సేవిస్తే పరవాలేదు కానీ పాలు ఏమాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు.

పాలు తాగడం వల్ల ఏ రకమైన వ్యాధులొచ్చే ప్రమాదం ఉంది?



పాలలో ఉన్న ఆస్టరాయిడ్స్ మన దేహానికి సంబంధించినవి, సరిపోయేవి కావు. పాలను సేవించడం వల్ల మనదేహంలో ఆయా సమయాల్లో విడుదల కావాల్సిన స్టెరాయిడ్స్, హార్మోన్స్ దారితప్పతాయి. ఆ కారణాల వల్లే నేటి బాలికలు ఎనిమిదేళ్లకే రజస్వల అవుతున్నారు. ఇంకా చాలా రకాలుగా హార్మోన్ ఇన్ బ్యాలెన్స్ జరుగుతోంది. ఇప్పటికే వీటిపై చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి.

ఇక పక్షుల గుడ్ల విషయానికొస్తే అవి ఏ మాత్రం మనకు ఆహారం కాదు. అందులో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అత్యధికంగా ఉంటాయి. సాంద్రీకరించబడిన కొవ్వులు, ప్రోటీన్ల వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన రోగాలు వచ్చే ప్రమాదముంది. కృతకంగా తయారు చేసిన గుడ్లలో వైరాణులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది అనారోగ్యకారకం. గుడ్లలో కన్నా పప్పుధాన్యాల్లోనే ఎక్కువ ప్రోటీన్ శాతం ఉంటుంది. పెసర్లు, ఉలవలు, శనగలు, వేరుశనగలు వారానికి గుప్పెడు తింటే చాలు గుడ్లతో పనిలేదు.

పూర్వం మానవుడు శాకాహారిగానే ఉన్నాడు. కాలానికనుగుణంగా వేట మొదలైన నాటి నుంచి మాంసాహారిగా రూపాంతరం చెందాడు. పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఏదైనా సర్జరీలు జరిగినా, ఇతర రోగాల వారికి వైద్యులు మాంసం సూప్ తాగమని సలహా ఇచ్చేవారు. ఎందుకంటే మాంసం సులువుగా అరగని పదార్థం. పాశ్చాత్య పోకడలను అంటించుకునే మన వైద్యులు సైతం దానికి ఇంకాస్త జోడించి మాంసం తినవచ్చని సూచిస్తున్నారు. నిజానికి

రోగులు పలుచని, సులువుగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలే పత్య ఆహారంగా తీసుకోవాలి. గడిచిన 80 ఏళ్లుగా అల్లోపతి వైద్యం విశ్వంఖలంగా వ్యాప్తి చెంది ఆయుర్వేద విధానాలను మరచిపోయారు.

? ఆటలాడుకునేటప్పుడు చిన్నపిల్లలు, ఇతర క్రీడాకారుల ఎముకలు విరుగుతుంటాయి. వారు ఎలాంటి ఆహారవిధానాన్ని పాటించాలి?

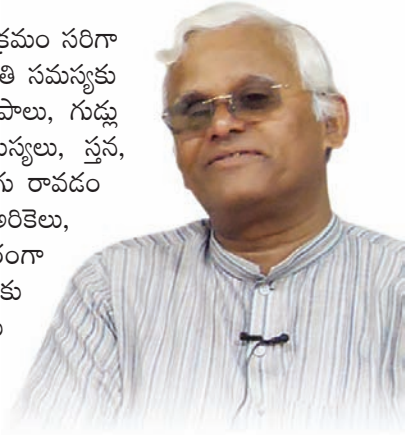
ఎముకలు విరిగినప్పుడు దాని చుట్టూ ఉన్న స్నాయువులు, మాంసపు కండరాలు సరిగ్గా జతకూడాలోంటే ఆండుకొర్రలు, కొర్రలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. వీటిలో జీవసత్తువను కలిగించే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు సాదాపాకు కషాయం, జామాకు కషాయం, దాల్చిన చెక్క కషాయం కూడా సేవిస్తే విరిగిన ఎముకలను అతుక్కునేలా చేస్తాయి. కొర్రలు 3 రోజులు, ఆండు కొర్రలు 3 రోజులు మిగిలిన సిరిధాన్యాలు ఊదలు, అరికెలు, సామలు ఒక్కొక్క రోజు చొప్పున తొమ్మిది వారాలు తింటే చాలా తొందరగా తేరుకుంటారు. ఎముకలు బలిష్ఠంగా తయారవుతాయి.





స్ట్రీలలో రుతుక్రమ సమస్యలు, గర్భసంబంధ సమస్యలకు సిరిధాన్యాలు ఎలాంటి పరిష్కారాన్ని కలిగిస్తాయి?

హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల స్ట్రీలకు ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయి. రుతుక్రమం సరిగా రాకపోవడం, గర్భస్థ సమస్యలు, అండం విడుదలలో జాప్యం ఇలా ప్రతి సమస్యకు కారణం ఆహారం తీసుకోవడంలో జరుగుతున్న లోపమే. కాఫీ, టీ, పాలు, గుడ్లు వదిలి సామలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. సామల్లో గర్భకోశ సమస్యలు, స్తన, ఫైబ్రోఎడినోమా, ఫైబ్రాయిడ్స్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్, ముఖం మీద బంగు రావడం వంటి సమస్యలకు సామలు సరైన పరిష్కారం. సామలు కిరోజులు, అరికెలు, కొర్రలు, అందుకొర్రలు, ఊదలు ఒక్కో రోజు చొప్పున ఆహారంగా తీసుకుంటే హార్మోన్ల సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వీటితో పాటు మెంతాకు కషాయం, మునగాకు కషాయం, తమలపాకు కషాయం, చింతాకు కషాయాలను వారం వారం మార్చి తాగితే తొమ్మిది వారాల నుంచి 9 నెలల్లో స్ట్రీలకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు కుదుటపడతాయి. ముఖ్యంగా సర్వెకల్? (యోని సంబంధిత) క్యాన్సర్ ఉన్న వారు ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే లాభిస్తుంది.



నరాల సంబంధిత రోగాలకు సిరిధాన్యాలు ఎలాంటి పరిష్కారం చూపుతాయి?

నరాల సంబంధిత రోగాలైన పార్శ్వవాయువు, ఫిట్స్, తలతిరగడం వంటి సమస్యల వారు కొర్రలు కిరోజులు, అందుకొర్రలు కిరోజులు, మిగిలిన సిరిధాన్యాలైన ఊదలు, సామలు, అరికెలు తొమ్మిది రోజులు ఆవర్తనంలో మూల ఆహారంగా తీసుకుంటే నయమవుతుంది. జామాకు, సాదాపాకు, తమలపాకు, పసుపు కషాయాలను వారం వారం ఒకదాని తర్వాత ఒకటి సేవిస్తే సమస్య తగ్గుతుంది. పరగడుపున కషాయాలను తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ శుద్ధి జరుగుతుంది. మూల ఆహారమైన సిరిధాన్యాలు రోగాన్ని నయం చేస్తాయి.



చక్కని శరీర నిర్మాణం, శారీరక వ్యాయామాలు వల్ల కొందరికి ఎలాంటి వ్యాధులు ఉండవు. వారు కూడా సిరిధాన్యాల పట్ల ఆకర్షితులవుతున్నారు. వారెలాంటి ఆహార విధానాన్ని పాటించాలి?

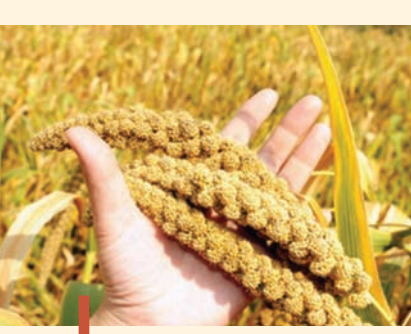
రోగాలున్నా, లేకున్నా సిరిధాన్యాలలో ఒకే రకమైన ఆహార విధానాన్ని పాటించాలి. అరికెలు, సామలు, ఊదలు, అందు కొర్రలు, కొర్రలు ఈ ఐదు ధాన్యాలను రెండు రోజులకోసారి మార్చి మార్చి ఆహారంగా తీసుకోవాలి.



లివర్ సంబంధిత రోగాలైన ఫ్యాటీ లివర్, ఇతర రోగాల నుంచి బయటపడటమెలా?

ఆహారం కలుషితమై వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువవడంతో అవి కాలేయంపై ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. జాండీస్, లివర్ క్యాన్సర్, ఫ్యాటీ లివర్ ఇతర కాలేయ సంబంధిత రోగాలు వస్తున్నాయి. కృతక ఆహారం సేవించడం వల్ల రసాయనిక పదార్థాల వల్ల ఈ మధ్య ఈ రోగాలు మరీ ఎక్కువైపోతున్నాయి. మన దేశంలో కాలేయం మాత్రమే తన ఎంజైమ్స్ తో విష రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించే అంగం. ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా కాలేయంలోని ఆ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తున్నాం. అందువలనే కాలేయం వాపు చెందుతుంది. కాలేయంపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీన్నే ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి ఊదలు కిరోజులు, మిగిలిన సిరిధాన్యాలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కో రోజు ఆహారంగా తీసుకోవాలి. సాదాపాకు, నెలనల్లి, మెంతాకు కషాయాలను వారం వారం మార్చి వాడుతూ కాలేయ సంబంధిత రోగాలనుంచి బయటపడొచ్చు.





తరచూ ఆకలి వేయడం, అసలు ఆకలిగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఈ మధ్య ఎక్కువగా వినిపిస్తున్నాయి. అలాంటి వారు ఏయే సూచనలు పాటించాలి?

మనం తీసుకుంటున్న ఆహారపదార్థాలు వెంటవెంటనే గ్లూకోజు రూపంలో రక్తంలోకి చేరడం వల్ల కడుపు ఖాళీగా ఉందన్న భావనే ఆకలి. నిజానికి మనిషి శక్తికి కావాల్సిన గ్లూకోజు లెవల్స్ సరిపడ ఉన్నా ఆకలి వేయడానికి తినే పదార్థాలే కారణం. అలాంటి వారికి సరైన ఆహారం సిరిధాన్యాలే. వరి, గోధుమలతో ఎలాంటి పదార్థాలనైతే చేసుకోగలమో అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను సిరిధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని నియంత్రించడం వల్ల ఆకలి వేయడం, అసలు ఆకలి లేకపోవడం అనే సమస్యలు ఉండవు.



? దయాబెటిస్ లో టైప్-1, టైప్-2 రోగాలున్న వారి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఈ సమస్య ఎందుకొస్తుంది?

చిన్న వయసులోనే క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్ తయారీని నిలిపివేయడాన్ని టైప్-1 దయాబెటిస్ అంటారు. టైప్-2 లో కూడా ఇదే కాస్త నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇన్సులిన్ అనేది రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజ్‌ని జీవకోశాల్లోకి తీసుకెళ్తుంది. రక్తంలోగ్లూకోజ్ స్థాయిలను సమంగా ఉంచేదే ఇన్సులిన్. క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్ విడుదల నిలిపివేస్తే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగిపోతుంది. ఆ సమస్యను అధిగమించేందుకే సూదిమందు రూపంలో ఇన్సులిన్ ఇస్తున్నారు. మూల ఆహారాన్ని మార్చితే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి సమంగా ఉండి దయాబెటిక్ నుంచి బయటపడొచ్చు. సిరిధాన్యాలను రెండు రోజులకోసారి మార్చి మూల ఆహారంగా తింటే సరిపోతుంది. దీనితోపాటు మెంతుల కషాయం, దొండ ఆకు కషాయం, నేరేడు ఆకు, మారేడు ఆకు, జామాకు కషాయాన్ని సేవిస్తే ఏ రకమైన దయాబెటిస్ అయినా నయమవుతుంది.

? బాల్యంలోనే కంటిసమస్యలకు కారణాలేంటి? సిరిధాన్యాల వల్ల ఏమైనా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయేమో అనే భావన తరచూ వినిపిస్తోంది?

సిరిధాన్యాలనేవి పరిశుద్ధ ఆహారం. మందులు, ఔషధాల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. సంపూర్ణ ఆహారం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. సిరిధాన్యాలను నానబెట్టి వండుకుంటే పూర్తిఫలాలు దక్కుతాయి. నానబెట్టడం వల్ల సిరిధాన్యాలలోని పీచు పదార్థం పూర్తిగా నాని జీర్ణమవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది.



? క్యాన్సర్‌లో చాలా రకాలు సగటు వ్యక్తిని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. లంగ్ క్యాన్సర్, బ్రెయిన్ క్యాన్సర్, బ్లడ్ క్యాన్సర్ వంటి రోగాలకు సిరిధాన్యాలు పరిష్కారం చూపుతాయా?

సిరిధాన్యాలను మూల ఆహారంగా స్వీకరిస్తే ఇలాంటి రోగాలు దేహం చేరవు. చాలా మంది దీన్ని పత్యంగా భావిస్తారు. కానీ మూల ఆహారంగా తీసుకోవాలన్నది గమనించాలి. క్యాన్సర్, హెచ్ఐవీ వంటి భయంకర రోగాలు గల వారిలో సైతం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు సిరిధాన్యాలు ఉపయోగపడతాయి.



? ఆరు నెలల్లో ఏ రోగ సమస్య అయినా తగ్గిపోతుంది అంటున్నారు. నిజంగా సిరిధాన్యాలలో అంత ఔషధగుణముందా?

సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరు నెలల్లో రోగం తాలూకు ప్రభావం ఓ కొలిక్కి వస్తుంది. కొందరికి రెండు సంవత్సరాలు కావచ్చు. ఆరు నెలల్లో ఏ వ్యాధి రోగికైనా ఉపశమనం కలిగి రోగం నయమవడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలామంది ఎస్ఎల్ఈ (లూపస్) పేషంట్స్, లూపస్ వంటి మందులేని భయంకరమైన వ్యాధి గ్రస్తులకు సైతం ఉపశమనం కలుగుతోందని సిరిధాన్యాల వాడినవారు స్వయంగా చెబుతున్నారు.



? డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు పరిష్కారమేంటి?

సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకున్నవారికి డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉండదు. నానబెట్టి వండినందువల్ల ఆ సమస్య రాదు.



? డ్రగ్స్ అడిక్షన్, మత్తు మందు సేవించడం నుంచి బయటపడే మార్గమెలా.... సిరిధాన్యాలతో అడిక్షన్ నుంచి బయటపడవచ్చా?

సమాజం, ప్రభుత్వాలు యువతను చట్టపరంగా, చట్టవ్యతిరేకంగా చెడు అలవాట్లను అంటించి తప్పుదారి పట్టిస్తున్నాయి. చాక్లెట్లు, కాఫీ, సిగరెట్, మందు, డ్రగ్స్, మార్పిన్స్, ఆల్కలాయిడ్స్ రూపంలో అందుబాటులోకి తెచ్చి యువతను నాశనం చేస్తున్నారు. వాణిజ్యం కోసం వీటిని మార్కెట్లోకి తెచ్చి భవిష్యత్తు లేకుండా చేస్తున్నారు. డ్రగ్స్ బాధితులు వెంటనే వాటిని నిలిపివేయడం వల్ల డీ-అడిక్షన్ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీనికి కొన్ని కషాయాలు, సిరిధాన్యాల ఆహారం సరైన పరిష్కారాన్ని చూపుతాయి. కానుగ కషాయం, ఆముదపు ఆకు కషాయం, మారేదాకు కషాయం, తిప్పతీగ ఆకు కషాయం వారం వారం మార్చి మార్చి తాగడం వల్ల డీ-అడిక్షన్ సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు. దీంతోపాటు అందుకొర్రలు, అరికెలు మూడేసి రోజులు మిగిలిన ధాన్యం ఒక్కోరోజు ఆహారంగా తీసుకుంటే 9 వారాల నుంచి 9 నెలల్లో సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ఇది ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపితమైంది.

? సాంకేతికత పెరిగి 24 గంటలు పనిచేసే వెసలుబాటు, అవసరం ఏర్పడింది. రాత్రిళ్లు పనిచేసే వారికి నిద్రలేమి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటోంది. వారు ఎలాంటి సూచనలు పాటించాలి?

మనిషికి సరైన నిద్ర కావాలంటే రాత్రిళ్లు పడుకోవాలి. సాంకేతికత పెరిగి విద్యుద్దీకరణ వల్ల రాత్రిళ్లు పనిచేసేవారి సంఖ్య పెరిగిపోయింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా అది తప్పని సరి అయినందు వల్ల జీవగడియారం దెబ్బతింటోంది. పగలు పడుకోవాలనుకున్నప్పుడు గదిని చీకటిగా మార్చుకోవాలి. నిద్రలేమి సమస్య ఎదుర్కొనేవారు మానసిక రుగ్మతలను సైతం కలిగిఉంటారు. అరికెలు మూడు రోజులు, సామలు, ఊదలు, కొర్రలు, ఆండు కొర్రలు ఒక్కో రోజు చొప్పున ఆహారంగా తీసుకోవాలి. గరిక కషాయం, జ్యూస్ పండు(ప్యాసీ ఫ్లోరా) ఆకుల కషాయం నిద్రలేమి సమస్యకు సరైన మందులా పనిచేస్తుంది. తమలపాకు కషాయం, సన్న ఉల్లిపాయల కషాయం నిద్రకు ఉపయోగపడుతుంది. అరటి పండు కానీ, అరటి కాయ కానీ తోలుతో సహా నీళ్ళలో మరగించి కషాయం త్రాగాలి.



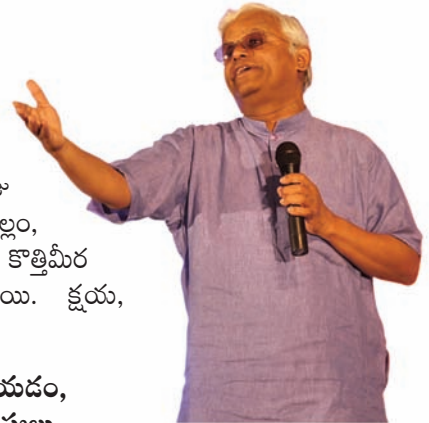
? స్టమక్ అల్పర్ వ్యాధి గ్రస్తులు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చా?

స్టమక్ అల్పర్, డియోడనల్ అల్పర్ వ్యాధిగ్రస్తుల పచన నాళంలో పుండ్లు కావడం, చీము కారడం వంటివి జరుగుతాయి. కడుపులో మంట, తిన్నవెంటనే మోషన్ కి వెళ్లడం వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు రోజుకి పదిసార్లు సైతం వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యల వల్ల మనిషి నిశ్శేజమై నిర్వీర్యమైపోతాడు. అలాంటి వారు ఆహారంలో ఎక్కువగా మజ్జిగను తీసుకోవాలి. నాలుగు వారాల వరకూ మజ్జిగను ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల లాక్టోబాసిల్లస్ సూక్ష్మజీవి పచననాళంలోకి చేరి ఈ సమస్య తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. కొబ్బరి, రాగి, నువ్వుల పాలను సైతం తోడు వేసుకుని పెరుగు తయారు చేసుకోవచ్చు. వీటి వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. కొర్రలు, అరికెలు, అందుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు మూడేసి రోజుల చొప్పున తింటే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ముఖ్యంగా గంజి రూపంలో ఆరువారాల పాటు తీసుకోవడం మంచిది. పొద్దున తయారు చేసిన గంజిని (అంబలి) రాత్రి- రాత్రి తయారు చేసిన గంజిని ఉదయం ఆహారంగా తీసుకోవడమనేది మరో పద్ధతి. తినే ఆహారంలో ముందుగానే సూక్ష్మజీవులను తయారుచేసి పచననాళంలోకి పంపిస్తే అరుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. మెంతులు- మెంతాకు కషాయం, కానుగాకు, తమలపాకు, జీలకర్ర కషాయం, ఆవాలు కషాయం ఆరోగ్యానికి మంచిది.



? శ్వాసకోశ సంబంధిత రోగాలకు పరిష్కారముందా?

బ్రాంకయిల్, ట్రాకియా, ఆస్తమా, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు ఇవన్నీ శ్వాసకోశ రోగాలకు సంబంధించినవి. పట్టణాల్లో ఏర్పడిన కాలుష్యం, హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఈ రోగాలు వస్తున్నాయి. కొర్రలు కిరోజులు, అందుకొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలు ఒక్కోరోజు చొప్పున ఆహారంగా తీసుకుంటే ఆరు నెలల్లో బయటపడొచ్చు. అల్లం, పసుపు, కొత్తిమీర కషాయం ఉపయోగపడుతుంది. గరిక, తమలపాకు, కొత్తిమీర కషాయాలు సైతం శ్వాసకోశ రోగాలకు పరిష్కారం చూపుతాయి. క్షయ, న్యూమోనియా వంటి రోగాలు సైతం దరిచేరవు.



? కొత్తగా సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకున్నవారికి వేడి చేయడం, విరేచనాలు అవ్వడం, కొందరికి అవ్వకపోవడం వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. దీనికి కారణమేంటి?

వరి, గోధుమ వంటి ఆహారపు అలవాట్ల నుంచి సిరిధాన్యాల వైపు రావడం వల్ల శరీరం అలవాటు పడడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. 21 రోజుల పాటు ఈ సమస్య ఉంటుంది. తినితినని అనిపించకపోవడం, వేడి చేయడం, విరేచనం, మోషన్ అవ్వకపోవడం అన్నీ అందులో భాగమే. కొందరికి ఇది మానసిక భావన అయి ఉంటుంది. కానీ సిరిధాన్యాలను నానబెట్టి తినడం వల్ల ఏ సమస్య రాదు.



క్యాన్సర్ రోగులకు వరాలు సిరిధాన్యాల ఆహారం, ఆకుల కషాయాలు

క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరితిత్తులు	1వారం పాటు - పునర్నవ 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	సామలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - ధాల్చిన చెక్క (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
5. మూత్రపిండాలు ప్రొస్టేటు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అటిక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజు ఊదలు - 1 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు
6. స్తనాలు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
7. నోరు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు

ఏ వ్యాధి వారైనా ప్రతి రోజూ ఒక నువ్వుల లడ్డును తినాలి.

గమనిక : కలుషిత జలం మరియు కలుషిత భూమిలో పెరిగే మొక్కల కషాయాలు ఉపయోగం కాదు



క్యాన్సర్	కపోయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
8. డైరాయిడ్ క్లోమగ్రంథులు	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - ఉల్లికాడలు 2వ వారం - కలబంద (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - కానుగ 2వ వారం - మెంతి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
12. అన్నవాహిక	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
14. అండాశయం/ గర్భాశయం	1వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు

స్థానాంతరము చెందిన క్యాన్సర్ కు (Metastatis) (ఉదాహరణకు ఎముకలు, మెదడు) వైన పట్టికలో సూచించిన వాటికి అదనంగా సదాపాకు ఒక వారం, దాల్చిన చెక్క ఒక వారం, మెంతి ఆకు ఒక వారం, పుదీనా ఒక వారం మధ్యాహ్నం తీసుకోవాలి.



రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1. డయాలసిస్	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పునర్నవ 4వ వారం - రణపాల, 5 వారం - నేలనల్లి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
2. డయాబెటిక్ చక్కెరవ్యాధి	1 వారం - తిప్పతీగ, 2వ వారం - మెంతి ఆకు 3వ వారం - దొండ, 4వ వారం - నేరేడు 5వ వారం - మునగ ఆకు, 6వ వారం - పుదీన 7వ వారం - తమలపాకు	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
3. డైరాయిడ్ పి.సి.ఓ.డి. ఫైబరైయిడ్ హార్మోన్స్	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - కానుగ 3వ వారం - చింతచిగురు 4వ వారం - మునగ పూత / గోంగూర / తమలపాకు / వేప / రావి	సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కొబ్బరి నూనె, నువ్వులనూనె, వెల్రినువ్వులనూనె, వేరుశనగ నూనె మార్చి మార్చి 3 నెలల పాటు తీసుకోవాలి		
4. బి.పి.	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - తులసి, 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - బ్రహ్మజముడు 5వ వారం - సర్పగంధ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
5. బరువు తగ్గడానికి (ఊపకాయం)	1 వారంపాటు - పసుపు, 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - ఈత ఆకు, 4వ వారం - రావి 5వ వారం - తమలసాకు 6వ వారం - జీలకర్ర	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
6. బరువు పెరగడానికి	1 వారం పాటు - ఆప ఆకు, 2వ వారం - ఆవాలు 2వ వారం - మెంతి ఆకులు 4వ వారం - జీలకర్ర ఆకులు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు
7. ఆస్తమా, క్షయ బ్రాంకైటిస్ (ఊపరితిత్తులకు సంబంధించినవి)	1 వ వారం పాటు - మిరియాలు 2వ వారం - అల్లము 3వ వారం - పసుపు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు, ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
8. పార్కిన్సన్	1 వారంపాటు - పసుపు, 2వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నాగదాళి, 4వ వారం - సదాపా ఆకు కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనె, వెల్రినువ్వుల నూనె, నువ్వులనూనెలో ఏ మూడింటినా వారానికి ఒకటిచొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు తాగాలి. ఇలా 3 నెలలు తాగాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9. కిడ్నీలో రాళ్ళు	1 వారం పాటు - పుదీన 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - అరటి బిండు 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం - కస్తూరి / శతపుష్పం	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

ఏవైన 3 కషాయాలు తప్పనిసరి. 5 రకాల సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి. ఏ వ్యాధి వారైనా ప్రతి రోజూ ఒక నువ్వుల లడ్డును తినాలి.



10.	జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నువ్వుల ఆకులు 4వ వారం - మునగ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అందుకొర్రలు - 1రోజు
11.	గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ అసిడిటీ	1 వారం పాటు - మెంతులు 2వ వారం - తమలపాకు, 3వ వారం - కానుగ 4వ వారం - తంగడి ఆకు 5వ వారం - ఆల్ స్పైస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
12.	కీళ్ల వాపు, కీళ్ల నొప్పులు కీళ్ల వాతం	1 వారం పాటు - పారిజాతం, 2వ వారం - రావి, 3వ వారం - జల్వస్త్రీ, 4వ వారం - కొత్తిమీర 5వ వారం - గోంగూర, 6వ వారం - జామ 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13.	కంటి సమస్యలు	1 వారం పాటు - క్యారెట్ 2వ వారం - పుదీన 3వ వారం - శతపుష్ప 4వ వారం - ఆల్ స్పైస్, 5వ వారం - మునగాకు	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు, సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
14.	నరాల సమస్య	1 వారం పాటు - గరిక, 2వ వారం - జామ 3వ వారం - పారిజాతం, 4వ వారం - సదాపాకు కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనె, నువ్వుల నూనె, వెల్లిమివ్వుల నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున ఏ మూడింటినైనా ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు త్రాగాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
15.	లివర్ మరియు కిడ్నీ శుద్ధి గౌట్	1 వారం పాటు - సదాపాకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - రణపాల 4వ వారం - కస్తూరి పుష్ప, 5వ వారం - పునర్నవ	ఊదలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
16.	గుండె జబ్బులు / గుండె దడ	1 వారం - కొత్తిమీర, 2వ వారం - బ్రహ్మజైముడు 3వ వారం - తులసి, 4వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - నల్లేరు (వీటితో పాటు బూడిద గుమ్మడి, కీర, సోర కాయ రసం రోజుకు 200 మి.లీ. చొప్పున వారానికి ఒకటి త్రాగాలి.)	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
17.	అల్జైమార్	1 వారం పాటు - పసుపు, 2వ వారం - అల్లం 3వ వారం - సదాపాకు, 4వ వారం - మునగాకు కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనె, నువ్వుల నూనె, వెల్లిమివ్వుల నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున ఏ మూడింటినైనా ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు త్రాగాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
18.	ఫిట్స్ (మూర్ఛ)	1 వారం పాటు - పసుపు, 2వ వారం - ఈత 3వ వారం - గరిక, 4వ వారం - రేగి ఆకు కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనె, నువ్వుల నూనె, వెల్లిమివ్వుల నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున ఏ మూడింటినైనా ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు త్రాగాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
19.	సి4, సి5 ఎల్4, ఎల్5 వెన్నుపూస	1 వారం పాటు - కరివేపాకు 2వ వారం - పారిజాతం 3వ వారం - జామ	కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు

వేడి తగ్గడానికి ఉదయం, సాయంత్రం వారంపాటు పుదీన, గరిక, కానుగ కషాయం తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు పుంటికూర (గోంగూర) కషాయం తీసుకోవాలి.



20.	వెరికోస్ వైయిస్/ వెరికోసిల్ / హైడ్రోసిల్	1 వారం పాటు - టమాట 2వ వారం - దొండకాయ ఆకు 3వ వారం - పారిజాత 4వ వారం - బొప్పాయి (టమాట రసం పై పూతగా రాయాలి)	కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
21.	మూత్రపిండాల సమస్యలు	1 వారం పాటు - పునర్వవ 2వ వారం - పారిజాత 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - పుదీన 5వ వారం - రణపాల	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
22.	ఫర్టిలిటీ సంతానలేమి	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు 3వ వారం - మునగ 4వ వారం - తమల పాకు (కాడ తీసి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
23.	యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	1 వారం పాటు - రణపాల 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - మునగ 5వ వారం - పునర్వవ	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
24.	ఇయన్.ఆర్.	1 వారం పాటు - క్యారేట్ 2వ వారం - ఉసిరి 3వ వారం - బీబీరూట్	కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, అండు కొర్రలు - 1 రోజు
25.	చర్మ సమస్యలు/ సోరియాసిస్ / బొల్లి/ఎగ్జిమా (పీపింగ్ ఎగ్జిమా/ డై ఎగ్జిమా)	1 వారం పాటు - కలబంద 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తులసి, 4వ వారం - ఆముదం వారానికి 1 నవ్వుల లడ్డు నవ్వుల నూనె చర్మంపై రాసుకోవాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
26.	ప్లేట్లెట్స్ పెరగడానికి	1 వారం పాటు - బొప్పాయి 2వ వారం - మునగ ఆకు 3వ వారం - చింత చిగురు 4వ వారం - పారిజాతం / సదాపాకు/వెలక్కాయ ఆకు/తిప్పతీగ	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
27.	పక్షవాతం	1 వారం పాటు - బిల్వం, 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తిప్ప తీగ 4వ వారం - పుదీన కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనె, నువ్వుల నూనె, వెల్లిమివ్వుల నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున ఏ మూడింటినైనా ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు త్రాగాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు

రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి కషాయాలు : 1 గరిక, 2 తులసి, 3. తిప్పతీగ, 4. బిల్వ, 5. కానుగ, 6. వేప, 7. రావి
4 రోజులపాటు ఒక కషాయము చొప్పున వాడాలి.



28.	సోరియాసిస్	1 వారం పాటు - కొత్తిమీర 2వ వారం - బ్రహ్మీ 3వ వారం - కలబంద	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1రోజు సామలు - 1 రోజు
29.	మలబద్ధకం ఫైల్స్	1 వారం పాటు - జామ ఆకు 2వ వారం - తంగడి ఆకు 3వ వారం - మెంతి ఆకు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	అండు కొర్రలు-3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1రోజు సామలు - 1 రోజు
30.	HIV	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ 2వ వారం - గరిక, 3వ వారం - మారేడు 4వ వారం - ఈత ఆకు గడ్డి నవ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనెలను వారానికొకటి చొప్పున మూర్తి తాగాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు -1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
31.	SLE (లూపోసిస్) / ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజెస్	1 వారం పాటు - ఈత 2వ వారం - బిల్వపత్రి 3వ వారం - గరిక, 4వ వారం - తిప్పతీగ 1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు 2 వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1రోజు అరికలు - 1 రోజు
32.	IBS (ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్) / విరేచనాలు తగ్గడానికి	1వ వారం - కానుగ, 2వ వారం - మెంతి ఆకు 3వ వారం - బొప్పాయి ఆకు 4వ వారం - కొత్తిమీర 5వ వారం - తమల పాకు (కాడతీసి) 6వ వారం - పుదీన / దొండ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
33.	కొల్లెటిన్	1 వారం పాటు - ఆముదం ఆకు 2వ వారం - జామ ఆకు 3వ వారం - కానుగ ఆకు	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
34.	చికెన్ గున్యా	1 వారం - కేమమిల్ టీ ఆకులు (ఈ ఆకులను దుకాణాల్లో అమ్ముతారు) 2వ వారం - జామ ఆకులు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు

జామ పండు పరిపూర్ణ ఫలము. అందరికీ చాలా మంచిది (మిరప పొడి చిలకలించుకొని తినవలెను)
విషజ్వరాలకు : అరికలు, సామల గంజి రామబాణం, 1 వారంపాటు సదాపాకు, 2వ వారం పారిజాతం.

De-addictionకు తీసుకోవలసిన కషాయాలు : కానుగ ఆకు కషాయం 1 వారం, తిప్పతీగ కషాయం
1 వారం తీసుకోవాలి. ఆముదపు ఆకు 1 వారం.



35.	సైనసైటిస్	1 వారం పాటు - సొంలి 2వ వారం - పసుపు	కొర్రలు - 3 రోజులు, అందుకొర్రలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు
36.	డెంగ్యూ	ఉదయం, మధ్యాహ్నం పారిజాతం సాయంత్రం బొప్పాయి ఆకుల కషాయం 3 రోజుల్లోనే ప్లేట్‌లెట్లు పెరుగుతాయి	అరికలు జావ - 1రోజు సామల జావ - 1 రోజు
37.	హెచ్.వై.ఎన్-1	రావి ఆకుల కషాయం	అరికల జావ - 1 రోజు, సామల జావ - 1రోజు
38.	విషజ్వరాలు	ఉదయం పదాపా ఆకుల కషాయం సాయంత్రం పారిజాతం ఆకుల కషాయం	అరికలు జావ - 1రోజు సామల జావ - 1 రోజు
39.	మల ద్వారం దగ్గర దురద,	1 వారం - కానుగ ఆకు 2 వ వారం - చింత ఆకు	సిరిధాన్యాలన్నీ రెండేసి రోజులు తినాలి.
40.	ఆనెలు తగ్గడానికి	హోమియో వైద్యుడిని సంప్రదించి మందులు వాడాలి	కొర్రలు, అందుకొర్రలు ఎక్కువగా తింటూ ఉంటే ఆనెలు రాకుండా ఉంటాయి.
41.	చెవుడు	హోమియో మందు వాడాలి 1వ వారం - జామ ఆకు, 2వ వారం - సరస్వతి ఆకు 3వ వారం - శతపుష్పి, 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం పుదీనా	అరికలు -3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు -1 రోజు, అందుకొర్రలు - 1 రోజు
42.	జుట్టు రాలడం	1వ వారం పుదీనా ఆకులు, 2వ వారం - శతపుష్పి 3వ వారం - గోంగూర	అందుకొర్రలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు, సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు, కొర్రలు - 1 రోజు
43.	ప్రాస్టేట్ సమస్య	1వ వారం - నల్లేరు, 2వ వారం - జీలకర్ర 3వ వారం - దాల్చిన చెక్క 4వ వారం - పచ్చ వక్క కషాయం	సామలు - 3 రోజులు, అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు , కొర్రలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
44.	బోధకాలు	1వ వారం - ఈత, 2వ వారం - మారేడు ఆకు 3వ వారం - రావి ఆకు, 4వ వారం - సదాపాకు నువ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనెలు వారానికొకటి రోజూ ఉదయం 2-3 స్నాన్లు తాగాలి.	అరికెలు - 3 రోజులు, సామలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
45.	సెలెరోడెర్మా	1వ వారం - ఈత ఆకు, 2వ వారం - సరస్వతి ఆకు 3వ వారం - పారిజాతం, 4వ వారం - గరిక 5వ వారం - జామ ఆకు (వెల్లి నువ్వుల నూనె ఒక వారం నువ్వుల నూనె 1వ వారం పరగడుపున 2-3 చెంచాలు తాగాలి)	అందుకొర్రలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 3 రోజులు, ఊదలు - 1 రోజులు అరికలు -1 రోజు, సామలు - 1 రోజు
46.	రోగనిరోధక శక్తి	1. గరిక, 2. తులసి, 3. తిప్పతీగ, 4. మారేడు, 5. కానుగ, 6. వేప, 6. రావి, ఈ 7 ఆకుల కషాయాలను ఇదే వరుసలో ఒక్కొక్కటి కషాయాలు 4 రోజుల చొప్పున 28 రోజులు తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఏడాది వరకు చీటికి మాటికి జలుబులు, జ్వరాలు రావు. 9 నెలలు వయసు నిండిన పిల్లలకు కషాయాలు తాగించవచ్చు. ఈ కషాయాలు తీసుకుంటే ఎటువంటి వ్యాక్సిన్లనూ వేయించనక్కరలేదు.	
47.	కాఫీ, టీ, మధ్యం, గుట్కా తదితర అలవాటను మానాలనుకునే వారు కానుగ, తిప్పతీగ, ఆముదం ఆకుల కషాయాలను వారానికొకటి తాగితే చెడు అలవాట్లు మానేయటం సాధ్యమవుతుంది.		
48.	మహిళల సమస్యలకు గోంగూర ఆకుల కషాయం దివ్యోషధం, అయితే, ఏ ఒక్క కషాయాన్నీ వారాలు, నెలల తరబడి వాడకూడదు. వారానికొకటి చొప్పున తాగాలి.		
49.	రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు తింటే రోగాలు రావు. అయితే ఉన్న రోగాలు నయం కావు.		
50.	సిరిధాన్యాలను 4 మంది 8 గటల సేపు నానబెట్టి మాత్రమే వండుకొని తినాలి.		
51.	గంజి లేదా జావ కాచుకోవడానికి కనీసం 8 గంటలు 8 రెట్లు నీరు పోసి నానబెట్టి వండుకోవాలి.		



ఆకుల కషాయాలతో ప్రతి ఇంట్లో ఆరోగ్య కాంతులు



మనిషి జీవనం ప్రకృతితో మమేకమై సాగాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యం, ఆనందం రెండు లభిస్తాయి. పూర్వీకుల జీవనం అలాగే సాగింది. వెనకటి తరం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వర్ణిల్లింది. కాలక్రమంలో ఆధునిక అలవాట్లు, పద్ధతుల వైపు మళ్లిన జీవన విధానం.. ఆహార ఉత్పత్తిలో భారీ మార్పులు తీసుకొచ్చింది. సహజ ఆహారం, ప్రకృతిని నిర్లక్ష్యం చేసింది. ముందు చూపు లేని ఆ అడుగులే అనారోగ్య సమస్యల్లోకి నెట్టాయి. చిన్నా పెద్దా అన్న తేడా లేకుండా నేడు సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక అనారోగ్య సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నారు. షుగర్, బీపీ, డైరాయిడ్, క్యాన్సర్, గ్యాస్ట్రిక్ ఇబ్బందులు తదితర రోగాలతో అవస్థలు పడుతున్నారు. అయితే.. ఇలాంటి అనేక ఆరోగ్య ఇబ్బందులను బాగు చేసే అద్భుత ఔషధ గుణాలు ప్రకృతి ఒడిలో ఉన్నాయి. జీవన విధానాన్ని ప్రకృతితో అనుసంధానం చేసి సాగితే.. చెట్ల నుంచి ఎంతో విలువైన ఆరోగ్య సంపదను పొందవచ్చని ఊరూరా తిరిగి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య ఆహార నిపుణులు, కృషిరత్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో ప్రమాదకర రోగాలను సైతం నయం చేసుకోవచ్చని వివరిస్తున్నారు. ఏ చెట్టు, ఏ తీగ ఆకులలో ఏముందో తెలుపుతూ.. కషాయాల రూపంలో సేవించే విధానాలను తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రకృతిలో మనిషి ఆరోగ్య జీవనానికి మేలు చేసే అమూల్యమైన మొక్కలు వేలల్లో ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించి.. సంరక్షించి.. జీవితంలో భాగం చేస్తే.. ఆరోగ్య సిరి సొంతం అవుతుందని అంటారు ఖాదర్ వలి. తెలుగింట దాదాపు ప్రతి పెరట్లో కనిపించే జామ ఆకులు క్యాన్సర్ ను నివారిస్తాయి. తెలుగు వారికి ఇష్టమైన గోంగూర ఆకుల కషాయం.. ఆడవారి అన్ని అనారోగ్య సమస్యలకు రామబాణం. గరిక, తులసి, తిప్పతీగ, బిల్వం, కానుగ, రావి ఆకుల కషాయాలు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి విష జ్వరాల నుంచి కాపాడుతాయి. పునర్ నవ్ ఆకుల కషాయం కిడ్నీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. క్రియాటినైన్ లెవల్స్ తగ్గించి.. కిడ్నీల పనితీరుని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాన్సర్కు సదాపాకు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు మెంతి, కొత్తిమీర.. సంతానలేమి పరిష్కారానికి మునగ, తమలపాకు.. కాఫీ, టీ లే కాకుండా సిగరెట్, మద్యం, డ్రగ్స్ తదితర వ్యసనాలను వదిలేసేందుకు కానుగ, తిప్పతీగ, చమురు ఆకుల కషాయాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇలా... ఆముదం, మారేడు, ఈత, కరివేపాకు, అరటి బోదె, పారిజాత, వేప, తంగేడు తదితర ఆకుల కషాయాలు విలువైన ఆరోగ్య కానుకులను ప్రసాదిస్తాయి. ఇలా వివిధ రకాల ఆకుల కషాయాలు, వాటిలో ఉండే ఔషధ విలువలు, కషాయాల రూపంలో తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, ఏ వ్యాధికి ఏ కషాయం తీసుకోవాలో వివరిస్తు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు అందించిన ఈ అమూల్యమైన ఆరోగ్య సమాచారం ప్రతి తెలుగు ఇంటికి చేరి.. ప్రతి ఇంట్లో సంపూర్ణ ఆరోగ్య కాంతులు, సుఖ సంతోషాలు విరబూయాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాం.

డా॥ యద్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు
రైతుసేవ పబ్లికేషన్స్

ఆకుల కషాయాలు - ఆరోగ్యప్రదాతలు

ఆకుల్లో ఆరోగ్యం

కషాయాల కథ



తెలతెలవారుతోంది.... సంధ్యా వెలుగులు నెమ్మదిగా పరుచుకుంటున్నాయి... సూర్యుడి వెలుగులకి చీకటి మూలల్లో దాక్కుంటోంది. పక్షుల కిలకిలరావాల్లో ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం వినిపిస్తోంది. పచ్చని చెట్లు, చుట్టూ పూల మొక్కలు, ఔషధ మొక్కలతో కళకళలాడుతోంది రాము ఇల్లు. అదో నందనవనం. ప్రకృతితో కలిసి జీవించడం అంటే అతడికి ఇష్టం. అదే తన ఇంటిల్లిపాది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందన్న విశ్వాసం అతడిది. ప్రతి రోజు ఉదయం 5 గంటలకి రాము దినచర్య మొదలవుతుంది. గంట పాటు నడక, మరో అరగంట ధ్యానం. ఆ వెంటనే పరగడుపున ఆకుల కషాయం. ఇలా సహజంగా లభించే వాటితోనే జీవనం. అదే రాము ఆరోగ్య రహస్యం. టీ, కాఫీల జోలికి అస్సలు పోడు. పాలకు ఆమడదూరం. సిరిధాన్యాలతోనే భోజనం, టిఫిన్... ఇదంతా చూస్తున్న ఇరుగుపొరుగు వారికి రాము చేష్టలు మొదట్లో ఛాదస్తంలా అనిపించాయి. కొత్త పద్ధతుల్లా కనిపించాయి. కానీ.. కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో ఆహారం కొత్త కాదు.. ఇది మన పూర్వీకులు ఆచరించిన ఉత్తమ పాత విధానమని తెలుసుకోవడానికి వారికి ఎంతో కాలం పట్టలేదు. రాము సూచించిన పద్ధతులతో ఇరుగుపొరుగు వారికి అనారోగ్య సమస్యలు బాగవటంతో.. మొన్నటి వరకు ఛాదస్తం అన్న వారే ఇప్పుడు శభాష్ అంటున్నారు.

ఒక రోజు రాము ఇంటికి అతడి చిన్ననాటి స్నేహితుడు చందు వచ్చాడు. వారం రోజులు పని. రాము తన ఇంట్లోనే ఉండమని చెప్పాడు. కాదనలేక సరే అన్నాడు చందు. రాత్రికి సిరిధాన్యాలతో ఆహారం. చందు ఆశ్చర్యపోయాడు. ఏంటీ ఇంకా ఈ కొర్రలు, ఆరికెలు ఉన్నాయా అంటూ...ఆ ఉన్నాయంటూ భోజనం ముగించాడు రాము. ఉదయం లేవగానే ఇద్దరు కలిసి నడకకు వెళ్లారు. ధ్యానం చేశారు. ఇంటికి రాగానే.. జామ ఆకు కషాయం సిద్ధంగా ఉంది. ఇదేంటి అంటూ సందేహం, ఆశ్చర్యంతో కూడిన హావభావాలతో చందు రాము వైపు చూశాడు. తాగు పర్లేదు.. ఏం కాదు అన్న రాము భరోసాతో చందు పూర్తిగా తాగేశాడు. ఇదేదో బాగానే ఉంది అని అనుకున్నాడు మనసులో. కాసేపటి తర్వాత ఇద్దరు స్యూస్ పేపర్లు చదువుకుంటూ కూర్చున్నారు. చందు ఇక ఆగలేక.. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలపై తన సందేహాలను ప్రశ్నల రూపంలో బాణాల్లా వదలటం మొదలు పెట్టాడు. ఏంటి రాము ఇది..... సిరిధాన్యాలతో ఆహారం, ఆకుల కషాయం ? అని అడిగాడు. చందు.. ఇదంతా మన పూర్వీకుల ఆహార పద్ధతి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఇలాంటి సహజ పద్ధతులనే పాటించాలి. ప్రకృతిలో ఉన్న ఔషధ విలువలను మనం సక్రమంగా తీసుకోగలిగితే అనారోగ్యం మన దరిచేరదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. మా కుటుంబ ఆరోగ్య రహస్యం కూడా ఈ సిరిధాన్యాలు, కషాయాలే అన్నాడు రాము. ఇన్ని చెబుతుంటే వీటిలో అంత శక్తి ఉండా అని సందేహం నీకు వస్తుంది. కానీ మాటలతో నేను ఎంత చెప్పినా.. నువ్వు కూడా అనుభవ పూర్వకంగా వీటి శక్తిని తెలుసుకుంటేనే మంచిది అని సూచించాడు. ఓకే... మనమూ ఆచరిద్దామని మనసులో అనుకొని..

ఇంతకీ కషాయాలు అంటే ఏంటి ? ఏ ఆకులతో వాటిని తయారు చేసుకోవచ్చు అని అడిగాడు



చందు. దీనికి రాము ఇలా సమాధానం ఇచ్చాడు. ఇదో బ్రహ్మపదార్థం ఏమీ కాదు. ప్రకృతిలో మన చుట్టూ ఉండే చెట్లు, తీగ జాతుల మొక్కల ఆకుల్లో అద్భుత ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. జామ, తిప్పతీగ, మారేడు, రావి, వేప, తమలపాకు, బిల్వం, పారిజాత, సదాపాకు, పునర్నవ, కొత్తిమీర, పుదీన, తులసి, ఈత, గరిక, కానుగ తదితర ఆకులు మన ఆరోగ్య కానుకలు. కషాయాలను తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం. కేవలం 5 నిమిషాల్లోనే మనకు కావాల్సిన కషాయాన్ని సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజు ఇలా తీసుకుంటే.. రోగాలు బాగవుతాయి. ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయని చెప్పాడు.... చందు వెంటనే.. **అదేంటి కషాయం అంటే ఆకులని సీజ్లలో వేసి గంటల కొద్దీ మరిగించి చేసే చిక్కటి రసమే కదా అంటూ తన సందేహాన్ని వెలుబుచ్చాడు.** చాలా మంది నీలానే అనుకుంటారు. కషాయం అంటే అదే అనే అపోహ ఉంది. కానీ మనం అంటున్న కషాయం.. కేవలం 5 నిమిషాల్లో చేసుకోవచ్చు. దీన్ని గంటలకొద్దీ మరిగించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆకులని నీటిలో గంటల పాటు మరిగించడం వల్ల వాటిలో ఉండే అనవసరమైన అంశాలు, పదార్థాలు కషాయంలో కలుస్తాయి. ఇలా చేసిన కషాయం శరీరంలో మలినాలను శుద్ధి చేయలేదు. అలా కాకుండా కేవలం 5 నిమిషాల్లో చాలా సులువుగా సిద్ధం చేసుకునే విధానంతో.. కేవలం ఆకులలో ఉన్న ఔషధ విలువలే నీటిలో కలుస్తాయి. తద్వారా మనకు కావాల్సిన అంశాలే శరీరానికి అందుతాయంటూ రాము వివరించాడు.

నీ మరో సందేహం **“కషాయాలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి”** అని కదా... అంటూ రాము కొనసాగించాడు. నేను చెప్పే కషాయాలను తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం. కషాయానికి పిడికెడు ఆకులు చాలు. 250 ML (ఒక్క గ్లాసు) నీరు తీసుకోవాలి. పిడికెడు ఆకులని ఆ నీటిలో వేయాలి. స్టవ్ పై 2 నుంచి 3 నిమిషాల పాటు ఆ నీటిని వేడి చేయాలి. స్టవ్ ఆపేసి గ్లాస్ పై 1-2 నిమిషాలు మూత పెట్టి ఉంచాలి. తర్వాత ఆ నీటిని వడపోసి ఆకులు తీసేయాలి. మరిగించిన ఆకులని తినకూడదు. వడపోసిన కషాయాన్ని వెంటనే కొద్ది కొద్దిగా తాగొచ్చు. లేదా చల్లారిన తర్వాత ఒకేసారి తాగొచ్చు. ఇలా ఏ ఆకు కషాయమైనా ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడుపున తాగాలి. కషాయం రుచిగా ఉండాలంటే ఒక చెంచా తాటి బెల్లం పానకం వేసుకోవచ్చు. చెరకు బెల్లం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వాడకూడదు. రాగి బిందెలో నీటిని, లేదా మట్టికుండలో రాగి పలక వేయగా శుభ్రమైన నీటినే కషాయం తయారీ కోసం వాడాలి. ఇలా తయారు చేసిన కషాయం.. శరీరంలో జీర్ణం అవుతుంది. నేరుగా జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లి మలినాలను పూర్తిగా శుద్ధి చేస్తుంది. తద్వారా భయంకరమైన రోగాలు కూడా బాగవుతాయని రాము వివరించాడు.

కషాయాన్ని ఎప్పుడు తాగాలి ? టిఫిన్ చేసిన తర్వాత కూడా తాగొచ్చా ? అని చందు మరో ప్రశ్న అడిగాడు ఉత్సాహంగా. రాము కొనసాగిస్తూ.. కషాయాలని పరగడుపున తాగాలి. కషాయం తాగే ముందు లేదా తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగొచ్చు. టిఫిన్ చేసిన తర్వాత కూడా తాగొచ్చు. కానీ పరగడుపున తాగిన కషాయం చూపే ప్రభావానికి, టిఫిన్ తిన్న తర్వాత తాగిన కషాయం చూపే ప్రభావానికి వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కషాయం తాగితేనే ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వీటిలో ఉండే ప్రతీ ఔషధతత్వం శరీరంలోని ప్రతి అంగానికి చేరుతుంది. అంటే... ఉదాహరణకి గోంగూరనే (పుంటికూర) తీసుకుంటే. ఇందులో ఔషధ గుణాలు పుష్కలం. ఆడవారి సర్వ రోగాలకు రామబాణం గోంగూర. ఆహారం రూపంలో అంటే గోంగూర కూర, గోంగూర పప్పులా తీసుకుంటే.. వాటిలో ఉండే ఆరోగ్య విలువలు శరీరానికి పూర్తిగా అందవు. కషాయాల రూపంలో అయితే.. వాటిలో ఉండే అద్భుత శక్తి నేరుగా జీవ ప్రక్రియలో కలుస్తుంది. తద్వారా అన్ని అవయవాలూ శుభ్రం అవుతాయంటూ రాము వివరిస్తుంటే.. చందు శ్రద్ధగా విన్నాడు. కానీ.. అతడిలో ఇంకా అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. వాటిని నివృత్తి చేసుకోవడానికి ఇంకో ప్రశ్న అడిగాడు.

ఇంతకీ ఈ కషాయాలు ఎన్ని రోజులు తాగాలి?... రోగాలు ఉన్న వారు, లేని వారు ఎలా తాగాలి ? మంచి ప్రశ్న అడిగావ్ అంటూ రాము ఇలా వివరించాడు. ఏ కషాయమైనా వారం వారం మార్చి తాగాలి. ఒకే కషాయం నిత్యం తాగొద్దు. అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు.. సూచించిన విధంగా ఆయా కషాయాలను వారం వారం మార్చి తాగుతూ ఉండాలి. ఏ అనారోగ్య సమస్యలు లేని వారు కూడా కషాయాలను నిస్సందేహంగా



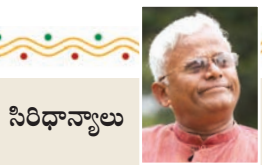
తీసుకోవచ్చు. అవి వారిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని ఇంకా ధృఢంగా తయారు చేస్తాయి. మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి...9 నెలల పిల్లల నుంచి 90 ఏళ్ల ముసలి వాళ్ల వరకు ప్రతి ఒక్కరు ఈ కషాయాలను తాగొచ్చు. మన పూర్వీకులు చేసింది అదే. ఇందులో కొత్తది ఏమీ లేదు. అంతా పాతదే. మనం మరచిన నిజాన్ని మళ్లీ గుర్తించి ఆచరిస్తే ఆరోగ్యం మన వెంటే అని రాము చెప్పాడు. ఆ తర్వాత ఇద్దరు టిఫిన్ చేస్తూ మాట్లాడుకుంటున్నారు. మనసులో ఇంకా సందేహాలతో ఉన్న చందు.. మరో విషయంపై క్లారిటీ కోసం అడిగాడు ఇలా. అవును రాము..

పిల్లలు కూడా ఈ కషాయాలను తాగొచ్చు అన్నావ్ కదా. కషాయాలు ఘాటుగా ఉంటాయ్. మరి వారు ఎలా తాగగలుగుతారు ? అవును నిజం. కషాయాలు కొంచెం ఘాటుగా ఉంటాయి. ఇందుకు ఓ ఉపాయం ఉంది. కషాయాలు సులువుగా తాగేందుకు రుచిగా ఉండాలంటే.. తాటి బెల్లం పానకం ఒక చెంచా వేసుకోవచ్చు. తాటి బెల్లంలో ప్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్ నియంత్రణలో ఉన్న వారు కూడా తాటి బెల్లం తీసుకోవచ్చు. చెరకు బెల్లం మాత్రం వాడొద్దు. అందులో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చెడు చేస్తుందని రాము వివరించాడు. అయితే..



తాటిబెల్లం పానకం ఎలా తయారు చేసుకోవాలని సందేహం వస్తుంది వెంటనే అని చెప్పి రాము కొనసాగించాడు. పావు కిలో తాటి బెల్లంలో 100 ఎంఎల్ నీళ్లు పోసి 5 నుంచి 10 నిమిషాలు నానపెట్టాలి. ఆ తర్వాత చిన్న మంటలో మరగపెట్టాలి. దీంతో తాటి బెల్లం పానకం తయారు అవుతుంది. దీన్ని స్టీల్ జాతిలో వడపోసి స్టీల్ డబ్బాలో నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఇది 10 నుంచి 15 రోజుల పాటు నిల్వ ఉంటుంది. ఆ తర్వాత మళ్లీ కొత్తగా తయారు చేసుకోవాలి. రెఫ్రిజిరేటర్ లో పెట్టకూడదు. చీమలు పట్టకుండా ఉండాలంటే.. ఒక పెద్ద గిన్నెలో నీళ్లు పోసి మధ్యలో తాటి బెల్లం నిల్వ ఉంచిన స్టీల్ డబ్బా ఉంచాలి. ఇలా నిల్వ ఉంచుకున్న తాటి బెల్లం పానకం కషాయంలో ఒక చెంచా కలుపుకొని తాగితే.. ఘాటు తెలియదు. అలాగే కషాయం రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తాగుతారు. కొన్ని రోజులు అలవాటు చేస్తే.. ఆ తర్వాత పిల్లలు అడిగి మరీ కషాయాలు చేయించుకొని తాగుతారు. తద్వారా వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అనారోగ్యాలు దూరం అవుతాయి. వీటితో పాటు అండుకొర్రలు, కొర్రలు, ఆరికెలు, ఊదలు, సామలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. పాలు, వరి బియ్యం, గోధుమలు, గుడ్లు, మాంసం పూర్తిగా నిలిపివేయాలి. ఇలాంటి పద్ధతులతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరి సొంతం అవుతుందని రాము వివరించాడు. కషాయాల గురించి అమూల్యమైన విషయాలు తెలుసుకున్న చందు.. తాను కూడా ఈ విధానాన్ని ఆచరించాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. అదే విషయాన్ని తన స్నేహితుడికి కూడా చెప్పాడు. చివరిగా మరో సందేహం అంటు.. అవును రాము, **నీకు ఇన్ని విషయాలు ఎలా తెలుసు అని అడిగాడు ?** .. ఈ ప్రశ్న విని రాము చిన్న నవ్వు నవ్వి..

స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ద్వారా అని బదులిచ్చాడు. ఆరోగ్య భారతావని నిర్మాణం కోసం ఖాదర్ వలి అమెరికాలో ఉన్నత ఉద్యోగం వదిలివచ్చి.. కర్ణాటకలోని మైసూర్ నుంచి సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రచారోద్యమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. సిరిధాన్యాల, కషాయాలతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని తన చికిత్సా విధానాల ద్వారా విశ్వాసం కలిగించారు. అంతటితో ఆగకుండా.. ఊరూరా తిరుగుతూ సిరిధాన్యాల, కషాయాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచుతున్నారు. అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన ప్రసంగాలు విన్న తర్వాతే నేను ఈ సిరిధాన్యాల, కషాయాల వైపు మళ్లినంటూ రాము ముగించాడు. రాము ద్వారా ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అద్భుత విషయాలు తెలుసుకున్న చందు.. మనసులో ఖాదర్ వలికి మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలిపాడు.



ఏ ఆకులో ఏముంది ? ఏ వ్యాధికి ఏ కషాయం ?

❖ పునర్ నవ

పునర్ నవని ఇంగ్లీషులో Boerhavia Diffusa అంటారు. పొలం గట్ల వెంబడి దొరికే ఓ నేలబారు తీగ మొక్క అనేక విశిష్టతలను కలిగి ఉంది. పల్లెల్లో దానిని అటుక మామిడి అనీ, గలిజేరు, ఎర్రగలిజేరు అనీ పిలుస్తారు. పునర్ అంటే తిరిగి, నవ అంటే కొత్తగా అని అర్థం. అంటే.. ఈ ఆకుని కషాయం రూపంలో తీసుకుంటే నవత్వం తిరిగి వస్తుంది. పొలం గట్ల మీద, సాగు చేయకుండా వదిలేసిన భూముల్లోనూ విస్తృతంగా ఉండేది. రైతులకు తెలియక కలుపంటూ పీకేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం చాలా మందిని కిడ్నీ సమస్యలు పీడిస్తున్నాయి. కిడ్నీలు పనిచేయడం ఆగిపోవడం, క్రియాటిన్ ఎక్కువగా ఉండటం, యూరియా అధికమవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కిడ్నీ ఫెయిల్ అయిన వారు డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారు. ఇలాంటి ఈ భయంకరమైన రోగాన్ని పునర్ నవ దూరం చేస్తుంది. 21 రోజులు ఈ కషాయం తాగితే క్రియాటిన్, యూరియా లెవల్స్ తగ్గుతూ వస్తాయి. తినకూడనివి తిని, తాగకూడనివి తాగి మూత్ర పిండాలు పాడైతే.. వాటికి పునర్ జీవాన్ని ఇచ్చే మహత్తర శక్తి ఈ పునర్ నవకు ఉంది. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్న వారు ఈ కషాయంతో పాటు కొత్తిమీర, పుదీన కషాయం కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా ఈ 3 కషాయాలను వారం వారం మార్చి తాగితే 6 నెలల్లో మూత్రపిండాల పనితీరు చాలా మెరుగుపడుతుంది. దీనికితోడు మూల ఆహారంగా సిరిధాన్యాలను తీసుకోవాలి. వంటిలో అనేక భాగాల్లో నీరు చేరుకుని, వాపు (Oedema), హృదయ, కాలేయ సంబంధిత రోగాలకు చాలా మంచి కషాయము.



❖ కొత్తిమీర

కొత్తిమీర అంటే తెలియని వారుండరు. వంటింటిలో తప్పక ఉండే ఆకు ఇది. ఇంగ్లీషులో Coriander అంటారు. వేసేది కాసితే అయినా.. ఇది ఆహారాన్ని సూక్ష్మ జీవుల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. అత్యంత శక్తివంతమైన యాంటీ బయాటిక్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు కొత్తిమీరలో ఉన్నాయి. ఈ ఆకుల కషాయం మూత్రపిండాలని రక్షిస్తుంది. క్రియాటిన్, యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ తగ్గిస్తుంది. మూత్రంలో మంటతో బాధపడే వారికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. ఇలా మూత్రం మూత్రపిండాల నుంచి మూత్ర నాళం వరకు అన్ని భాగాలను శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే చాలా మందికి మూత్రం సాధారణ రంగులో కాకుండా ఎరుపు, ముదురు పసుపు రంగుల్లో వస్తుంటుంది. ఆధునిక ఆహారమే దీనికి కారణం. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే వారం రోజుల పాటు కొత్తిమీర కషాయం తాగాలి. అంతే కాకుండా ఈ కషాయం లివర్ ని కూడా శుభ్రం చేస్తుంది. వంటల్లో ఎలాగో వాడుతున్నాం కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వివిధ ఆకుల్లో ఉన్న ఔషధ విలువలు కషాయాల రూపంలోనే శరీరానికి అధికంగా అందుతాయి.



❖ వేప

వేప ఉన్న చోట పరిశుభ్రత ఉన్నట్టే అని పెద్దలు చెప్పేవారు. వేప ఆకులు హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. వైరస్ ల వల్ల సంక్రమించే రోగాలను వేప ఆకులు అడ్డుకుంటాయి. ఈ ఆకుల కషాయం



రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిని నిరోధిస్తుంది. శారీరక, మానసిక సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది. వేప కషాయం పంటలకు అతి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చీడ,పీడలను నాశనం చేసి పంటలను రక్షిస్తుంది. అందుకే.. ప్రకృతి, సేంద్రియ వ్యవసాయ రైతులు వేప ఆకుల కషాయాన్ని విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. వేప చెట్టులో కేవలం ఆకులే కాకుండా ప్రతిభాగంలో కూడా ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉన్నాయి. గింజలు, పూత, బెరడు,వేర్లు వంటి ఒక్కొక్క భాగం ఒక్కొక్క ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. హార్మోను అసమతుల్యతలను నివారించటంలో వేపాకు అతి ముఖ్యమైన కషాయం.



❖ గరిక

పూజాది కార్యక్రమాల్లో ఉపయోగించే గరికలో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. గ్రహణం ఏర్పడిన సమయంలో ఆహార పదార్థాలపై గరిక ఉంచాలంటారు. దీనివల్ల గ్రహణ సమయంలో వెలువడే కిరణాలు ఆహార పదార్థాలను చేరకుండా ఇది అడ్డుకుంటుందనేది విశ్వాసం. ఈ గరిక వర్షం పడితే చాలు దానంతట అదే పెరుగుతుంది. గరికలో ఐరెన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. గరిక కషాయం శరీరానికి హాని చేసే అత్యంత సూక్ష్మ జీవులను నాశనం చేస్తుంది. పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే 7 కషాయాల్లో మొదటిది, అతి ముఖ్యమైనది గరిక. మిగతా కషాయాలు.. తులసి, తిప్పతీగ, బిల్వం, కానుగ, వేప, రావి. గరికలో ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న సిలికా శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. గరికను గడ్డిపోచే కదా అనే చులకన భావంతో చూడకుండా వీటిలోని విలువలను తెలుసుకొని కషాయాల రూపంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది.



❖ కరివేపాకు

కరివేపాకు అంటే తెలియని వారు ఉండరు. దాదాపు అన్ని వంటకాల్లో కరివేపాకుని ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో కూడా ఎక్కువ మోతాదులో ఐరెన్ కంటెంట్ ఉంటుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేసేందుకు కావాల్సిన ఇనుము మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం అధిక శాతంలో ఉన్నాయి. కరివేపాకు ఆకులను కషాయ రూపంలో తీసుకుంటే రక్తహీనతను దూరం చేసుకోవచ్చు. క్యాన్సర్ ను నిరోధిస్తుంది. హార్మోన్ అసమతుల్య్యాన్ని సరి చేస్తుంది. కరివేపాకు పొడి తీసుకుంటే బాలింతలకు పాలు సమృద్ధిగా తయారవుతాయి.



❖ మెంతి

మెంతి ఆకులు ఏ వంటలో వేసినా.. అది రుచికరం అవుతుంది. మధుమేహ రోగాన్ని దూరంగా ఉంచాలంటే తాగాల్సిన అతి ముఖ్యమైన కషాయం.. ఈ మెంతి ఆకుల కషాయం. ఇది గాల్ బ్లాడర్, లివర్ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది, నొప్పులను నివారిస్తుంది. ఇక.. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది జీర్ణ సంబంధిత (గ్యాస్ట్రిక్) సమస్యలతో



బాధపడుతున్నారు. ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, తేన్నులు రావడం, ఛాతి, కడుపులో మంట వంట లక్షణాలతో అవస్థలు పడుతున్నారు. ఇలా గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడే వారికి మెంతి ఆకుల కషాయం దివ్యోషధంలా పనిచేస్తుంది. దీనికి మెంతి ఆకులను కషాయం రూపంలో తీసుకుంటే.. ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆకుకూర రూపంలో కన్నా కషాయం రూపంలోనే మెంతితో మన ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు కలుగుతుంది.

❖ జామ



ఎన్నో పోషక విలువలున్న జామకాయలు తింటే ఆరోగ్యం మీ సొంతమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామకాయలే కాదు ఆకులు కూడా మేలు చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్నాక జామకాయ లేదా పండు తింటే తొందరగా జీర్ణమవుతుందనీ, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా జామకాయలు తినొచ్చని చెబుతారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. జామ పరిపూర్ణ ఫలం. జామకాయల్లోలాగే ఆకుల్లోనూ ఎన్నో ఔషధ విలువలు ఉన్నాయి. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యల వల్ల శరీరంలో వచ్చే నొప్పులని జామ ఆకుల కషాయం దూరం చేస్తుంది. జీర్ణ సంబంధిత క్యాన్సర్లను దూరం చేస్తుంది. దీనివల్ల మలబద్ధక సమస్య దూరమవుతుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. తలతిరుగుడు దూరమవుతుంది. స్త్రీలకు సంబంధించి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. లేత జామ ఆకులతో కషాయం చేసుకుని తాగితే జ్వరం, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.

❖ సదాపాకు



అతి ప్రాచీన కాలం నుంచి వైద్య చికిత్సల్లో భాగమైన అతి ప్రధాన ఔషధీయ మొక్కల్లో సదాపాకు(అరుద) ఒకటి. అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడే ఒక విశిష్టమైన మొక్కగా దీనికి పేరుంది. సదాపాకు కషాయం క్యాన్సర్ కు మంచి ఔషధం. మెదడు క్యాన్సర్ ను బాగు చేసే కొన్ని మందుల్లో ఇది ప్రధానమైనది. నరాలకు సంబంధించిన రోగాలను బాగు చేస్తుంది. దెబ్బల వల్ల నొప్పులు వస్తే.. రెండు గంటలకు ఒకసారి 5 సార్లు తాగితే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. లివర్ సిరోసిస్ తో బాధపడే వారికి సదాపాకు కషాయం మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. సదాపాకు మొక్కలు ఇంటి ఆవరణలో ఉంటే దోమలు, పాములు రావు. కండరాలు, స్నాయువుల స్వర్ణతను కాపాడుతుంది.

❖ తమలపాకు



మన సంస్కృతిలో తమలపాకుకు ఉన్న ప్రాముఖ్యత అందరికీ తెలిసిందే. గణేశ స్థాపనలోను, కలశస్థాపనలోను అన్ని పూజలలో తమలపాకులదే అగ్రస్థానం. ఇంటికి వచ్చిన అతిథికి చేసే మర్యాదలలోనూ తమలపాకు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందే! ఇంతటి ఘన చరిత్ర గల తమలపాకులో ఎన్నో ఆరోగ్యాలకు సంబంధించిన ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. స్త్రీలకు సంబంధించిన రోగాలకు అతి ముఖ్యమైన కషాయం ఇది. మహిళల్లో హార్మోన్ అసమతుల్యతను సరి చేస్తుంది. సంతాన సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పురుషుల్లో వీర్య కణాలను పెంచుతుంది. తమలపాకు కషాయాన్ని ఎప్పుడైనా తాగొచ్చు. అంటే పడిగడుపునా లేదా ఆహారం తిన్న తర్వాత అయినా తాగొచ్చు. ఈ కషాయం క్రమం



తప్పకుండా తాగితే.. మానసిక సమస్యలను దూరం చేసి మనోస్థైర్యాన్ని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియ వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరించి ఆహారాన్ని తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. క్షోమగ్రంథి సంబంధమైన ఇబ్బందులను చక్కబెడుతుంది. అంటే Pancreatitis, diabetes రోగాలకు పనికివస్తుంది.

❖ రావి

రావిచెట్టుని త్రిమూర్తి వృక్షం, బోధి వృక్షం అని కూడా పిలుస్తారు. ఆధ్యాత్మికంగా రావి చెట్టుకి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉంది. రావిచెట్టులోని ప్రతి భాగం అనగా ఆకులు, పండ్లు,బెరడు, కొమ్మలు, వేర్లు.. అన్నీ అద్భుతమైన ఔషధ శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి. రావి ఆకుల కషాయం జీర్ణాశయంలోని హానికర బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేసి.. మనకు మంచి చేసే బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. ఆడవాళ్లలో హార్మోన్ల అసమతుల్యాన్ని, ఋతుక్రమ సమస్యలని ఈ కషాయం నయం చేస్తుంది. సంతాన సమస్యలు ఉన్న వారికి దివ్యౌషధం. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనే శక్తిని ఇస్తుంది. మాంసాహార మృగాలు సైతం తమ ఉదర సంబంధ కల్మషాన్ని శుద్ధం కోసం అరుదుగా రావి పళ్ళను తినటం కారడవుల్లో అపూర్వంగా కనిపించే విషయం. అంటే మాంసాహారులు తరచుగా ఈ కషాయం తాగుతూ సాత్విక ఆహారపు అలవాట్లవైపుకు నడిచేందుకు ఈ అశ్వర్థ ఆకులు ఉపయోగపడుతాయి.



❖ కానుగ

కానుగ ఆకులతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనంతం. ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అత్యంత విలువైన ఔషధి వృక్షం.. ఈ కానుగ. మద్యపానం, ధూమపానం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే లివర్ సమస్యలను కానుగ ఆకుల కషాయం బాగు చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కాలేయానికి పునర్జీవం ఇస్తుంది. అలాగే.. సిగరెట్, మద్యపానం, డ్రగ్స్, తంబాకు వంటి దురలవాట్లకు బానిసైన వారికి కానుగ ఆకుల కషాయం తాగిస్తే.. నెమ్మదిగా ఆ చెడు అలవాట్ల నుంచి దూరం అవుతారు. కాఫీ, టీ ల అడిక్షన్ నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఒంటిలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్న వారికి కూడా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. జ్వరం, మూత్రంలో మంట, మూత్రం రంగు మారటం వంటి సమస్యలకి చక్కని పరిష్కారం కానుగ కషాయం. మన చుట్టూ ఉండే ఈ చెట్ల ఆకుల్లోని ఔషధ విలువలని గుర్తించి కషాయాల రూపంలో తీసుకుంటే.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరి సొంతం అవుతుంది. ఇందుకు కావాల్సిందిల్లా ప్రకృతి పట్ల విశ్వాసం... ఆచరించాలన్న సంకల్పం.



❖ బిర్యానీ ఆకులు

బిర్యానీ ఆకు (All Spices) అంటే బహుశా తెలియని వారు ఉండరు. బిర్యానీ, బిగారా తదితర ఆహార పదార్థాల్లో బిర్యానీ ఆకులని ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకులలో అమోఘమైన ఔషధి విలువలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఆహారంలో ఈ ఆకులని ఉపయోగించవచ్చు. పచ్చి ఆకులని కషాయం రూపంలో తీసుకుంటే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకం, అసిడిటీ తగ్గుతాయి. విషయ పరిజ్ఞానాన్ని పెంచుతుంది. చలికాలంలో వచ్చే జలుబు, దగ్గు,తుమ్ములను నివారిస్తుంది. చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. మనసుకి, శరీరానికి నూతన ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. చెడు



కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఆయా భాగాల్లో కలిగే నొప్పులను తగ్గించే గుణాలు బిర్యానీ ఆకులో ఉన్నాయి. సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ గుణాలు బిర్యానీ ఆకులో పుష్పలంగా ఉంటాయి.

❖ పారిజాత

ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనమూలికల్లో ముఖ్యమైనది పారిజాతం. ఈ ఆకులు ఆరోగ్య ప్రదాతలు. సీజనల్ వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. విష జ్వరాలను దరి చేరనివ్వదు. నాలుకమీద పసుపు లేదా తెలుపు రంగు అద్దినట్లు కనిపిస్తున్న జ్వరాలకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మలబద్ధకానికి కూడా విరుగుడుగా ఈ కషాయం ఉపయోగపడుతుంది. క్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారి రోగానికి అతి అద్భుతమైన కషాయం.. పారిజాతం. రక్తం, ఎముకలు, గర్భకోశం.. ఇలా 14 రకాల క్యాన్సర్లకు పారిజాతం, రావి, జామ ఆకుల కషాయాలు దివ్యోపధంగా పనిచేస్తాయి. మార్చి మార్చి తీసుకుంటే కలిగే మేలు అద్భుతం. ఈ కషాయాలు అన్నీ మన చుట్టే ఉన్నాయి. పైసా ఖర్చు లేకుండా వీటి నుంచి అమూల్యమైన ఆరోగ్య సంపదని పొందవచ్చు. అందుకే పెద్దలు చెప్పారు వృక్షో రక్షతి..రక్షిత:



❖ గోంగూర

గోంగూర (పుంటికూర) అతి అద్భుతమైన ఆకు. మొత్తం మానవాళికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన కషాయం ఇది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఈ గోంగూర కషాయం ఆడవారిలో గర్భకోశానికి సంబంధించిన అన్ని రోగాలకు రామబాణంలా పనిచేస్తుంది. మహిళలు ఏ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నా.. సామెలు 3 రోజులు, మిగిలిన ధాన్యాలు ఒక్కొక్క రోజు తింటూ.. 21 రోజులు గోంగూర కషాయం తాగితే ఆరోగ్య ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. ఆడవారి మొఖంపై అవాంఛిత రోమాలను కూడా ఈ కషాయం తొలగిస్తుంది. బ్యూటీ పార్లర్లకు వెళ్లే బాధ తప్పతుంది. ప్రజ్ఞ ఎక్కువ అవుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుతుంది. రక్తహీనత సమస్యను పరిష్కరించి హీమోగ్లోబిన్ సమృద్ధిగా ఉండేలా చేస్తుంది. పీరియడ్స్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో పాటు రెండు వారాలు కొత్తిమీర కషాయం, మరో రెండు వారాలు రావి ఆకు కషాయం తాగితే మహిళల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరం అవుతాయి.



❖ తిప్పతీగ

అమృతవల్లిగా పిలుచుకునే తిప్పతీగ... ఆయుర్వేద వైద్యంలో అనేక రోగాలకు ఔషధంలా ఇస్తుంటారు. పేరుకు తగ్గట్టే ఇది చాలా రోగాలనుంచి విముక్తిచేసే అమృతమే. ముఖ్యంగా డ్రగ్స్, మందు అలవాటు, సిగరెట్, ఇతర అడిక్షన్ ల నుంచి సులువుగా బయటపడేందుకు తిప్పతీగ కషాయం దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ బ్యూక్టీరియల్ లక్షణాలు జ్వరం, షుగర్, కామెర్లు తదితర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను మటుమాయం చేస్తుంది. డయాబెటీస్ రోగులకు తిప్పతీగ గాడ్ ఆఫ్ మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. షుగర్ లెవల్స్ ను నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తశుద్ధి చేసి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తిప్ప తీగ పంట పొలాలలోను, చేను కంచెలపైన పాకి కనిపిస్తుంది. ఇది బహు వార్షిక తీగ జాతికి చెందిన ఔషధ మొక్క. ఇది అన్ని కాలాల్లో పచ్చగా నుండి చెట్లపైకి ఎగబాకుతుంది.



❖ బొప్పాయి

బొప్పాయి ఔషధాల ఘని. ఆకుల నుంచి పండ్ల వరకు బొప్పాయిలో ప్రతి భాగంలో ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. బొప్పాయి ఆకులని కషాయం రూపంలో తీసుకుంటే.. అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి.. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుతుంది. డెంగ్యూ జ్వరం సోకి ప్లేట్లెట్ల సంఖ్య తగ్గినప్పుడు బొప్పాయి ఆకుల కషాయం తాగితే ప్లేట్లెట్ల సంఖ్య పెరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచడంలో కీలకంగా పనిచేస్తుంది. కాలేయ, జీర్ణ కోశ, రక్తంలో వచ్చే ఇన్సుక్లెషను తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది. బొప్పాయి పండులోను పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి కదా అని ఏ ఆకు కషాయాన్ని నిత్యం తీసుకోకూడదు. బొప్పాయి ఆకుల కషాయాన్ని అలా నిత్యం వాడకూడదు. ఏదైనా మితంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం. అందుకే.. బొప్పాయి ఆకుల కషాయం, పండ్లను మితంగానే తీసుకోవాలి. వివిధ రకాల ఆకుల కషాయాలని వారం వారం మార్చి మార్చి తాగితేనే మెరుగైన ఆరోగ్య ఫలాలు అందుతాయి. ఇక... గర్భిణిలు బొప్పాయిని ఏ రూపంలోను తీసుకోకూడదు.



❖ మునగాకు

మునగ చెట్టులో ప్రతిభాగం ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడేదే. సుమారు మూడు వందల రోగాల నుంచి ముక్తి కలిగించే అద్భుత గుణాలు మునగలో ఉన్నాయి. పాలలోని కాల్షియం కన్నా మునగాకులో 17 రెట్లు ఎక్కువ. అరటిపండు కన్నా అత్యధిక పొటాషియం, క్యారెట్ కన్నా ఎక్కువ విటమిన్-ఎ, పాలకూరలో కన్నా ఎక్కువ శాతం ఐరన్ వంటి ఎన్నో శరీరానికి ఉపయోగపడే ఖనిజాలు మునగాకులో ఉన్నాయి. మునగ ఆకుల కషాయం తాగితే అద్భుత ఆరోగ్య ఫలితాలు దరి చేరతాయి.



మునగాకులో ఉండే క్లోరోజెనిక్ ఆసిడ్ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. క్యాన్సర్ నివారణిగా పనిచేస్తుంది. కంటి సమస్యలకు సరైన మందులా మునగాకు కషాయం పనిచేస్తుంది. పాలు సరిగా రాని బాలింతలు మునగాకు కషాయం సేవిస్తే పాలు సమృద్ధిగా వస్తాయి. మునగ ఆకుల కషాయం సంతాన సమస్యలకు రామబాణంలా పనిచేస్తుంది. వీర్య కణాల సమస్యతో బాధపడే పురుషులకు ఇది దివ్య ఔషధంగా చెబుతారు. కషాయం క్రమంగా తాగితే.. పురుషుల్లో వీర్య పుష్టి కలుగుతుంది. స్తంభన సమస్యలకు సైతం మునగాకు కషాయం మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

❖ ఈత ఆకు

ఈత చెట్లు పల్లెల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఈత వృక్షం ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుత వరం అని చెప్పవచ్చు. ఈత చెట్టులో ఆకుల నుంచి కొమ్మలు, మొదలు వరకు అన్ని ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఔషధ పరంగా చూస్తే.. ఈత ఆకులలో అద్భుతమైన గుణాలు పుష్కలం. ఈత ఆకుల కషాయంలో .. హెచ్ఐవీని పారదోలే అద్భుత ఔషధగుణం ఉంటుంది. ఈ కషాయం.. రోగి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి.. వ్యాధిని సమర్థంగా ఎదుర్కోగలిగేలా చేస్తుంది. తద్వారా అనారోగ్య సమస్య చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఇతర వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. అలాగే... ఈత ఆకుల కషాయం బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.



❖ మారేడు

మారేడును బిల్వం అని కూడా అంటారు. శివునికి ప్రీతిపాత్రమైన ఆకు ఇది. ఆయుర్వేదంలో మారేడు ఆకుని విశిష్టగుణాలను ఔషధంగా వివరించారు. ఈ ఆకు కషాయంతో శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. విరేచనాలు, పేగు పూత, అల్సర్ సమస్యలతో బాధపడేవారు బిల్వ ఆకు కషాయాన్ని సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. నోటి పూత ఉన్న వారు ఈ కషాయాన్ని నోటిలో వేసుకుని పుక్కిలిస్తే సమస్య తగ్గుతుంది. థైరాయిడ్, పీసీఓడి, బీపీ, పక్షవాతం, కీళ్ల సమస్యలకు మారేడు ఆకు కషాయం మంచి ఔషధం. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ చేయడంలోను, గుండె దడను తగ్గించడంలో ఈ కషాయం తోడ్పడుతుంది.



❖ తులసి

తులసి ఆకు కషాయాన్ని తాగితే... సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధుల నుంచి సులువుగా బయటపడొచ్చు. సైనైటిస్, జలుబు, ఇతర ఊపిరితిత్తుల సంబంధిత రోగాలకు తులసి కషాయం విరుగుడులా పనిచేస్తుంది. గొంతు సమస్యలకు నైతం తులసి సరైన మందు. తులసి ఆకు ఆరోగ్యంతోపాటు చర్మ సంరక్షణకి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయాన్నే పరగడుపున తులసి కషాయాన్ని సేవిస్తే జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది. తులసి ఆకు కషాయంలో మిరియాల పొడి కలిపి తాగితే... మలేరియా నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. తులసి .. అల్లం రసాలను మిశ్రమంగా కలిపి సేవిస్తే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఇంకా చిన్న పిల్లలకు ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు పదే పదే ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగి ఔషధాలు వాడే బదులు ప్రకృతి ప్రసాదిని అయిన తులసి ఆకు కషాయాన్ని తాగిస్తే రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగి పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతారు. ఇలా చాలా రోగాలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది కాబట్టే పెద్దలు తులసిని సర్వరోగ నివారిణి అన్నారు.



స్త్రీల సమస్యలకు రామబాణం 'గోంగూర'

గోంగూర (పుంటికూర) అతి అద్భుతమైన ఆకు. మొత్తం మానవాళికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన కషాయం ఇది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ గోంగూర కషాయం ఆడవారిలో గర్భకోశానికి సంబంధించిన అన్ని రోగాలకు రామబాణంలా పనిచేస్తుంది. “మహిళలు ఏ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నా.. సామెలు 3 రోజులు, మిగిలిన ధాన్యాలు ఒక్కొక్క రోజు తింటూ.. 21 రోజులు గోంగూర కషాయం తాగితే ఆరోగ్య ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. ఆడవారి మొఖంపై అవాంఛిత రోమాలను కూడా ఈ కషాయం తొలగిస్తుంది. బ్యూటీ పార్లర్లకు వెళ్లే బాధ తప్పుతుంది. ప్రజ్జ ఎక్కువ అవుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుతుంది. రక్తహీనత సమస్యను పరిష్కరించి హీమోగ్లోబిన్ సమృద్ధిగా ఉండేలా చేస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో పాటు రెండు వారాలు కొత్తిమీర కషాయం, మరో రెండు వారాలు రావి ఆకు కషాయం తాగితే మహిళల అనారోగ్య సమస్యలు అన్నీ తొలగిపోతాయి” అని ఖాదర్ పలి తెలిపారు.



డి అడిక్షన్ కి కషాయాలివే..

ప్రపంచంలో పాల ఉత్పత్తి స్టెరాయిడ్స్, రసాయనాలతో నిండిపోయిందని అంటారు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి. ఈ విధంగా ఉత్పత్తి చేసిన పాలు తాగడం వల్లే మానవ సమాజం అనారోగ్యాల బారిన పడుతోందని.. కాఫీ, టీ తీసుకోవడం పూర్తిగా ఆపాలని ఆయన సూచిస్తారు. “కాఫీ, టీ, మద్యం, సిగరెట్, డ్రగ్స్ తదితర అలవాట్లను మానేయాలని అనుకునే వారికి కానుగ, ఆముదం, తిప్పతీగ, మారేడు ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాఫీ, టీ తాగాలని అనిపించినప్పుడు ఈ కషాయాలు తాగితే.. నెమ్మదిగా ఆ అలవాట్ల నుంచి దూరం అవుతారు. ఇలా 3 వారాలు తాగితే.. నాలుగో వారం నుంచి కాఫీ, టీ వద్దని అనిపిస్తుంది. ఈ కషాయాలను వారం వారం మార్చి తీసుకుంటే... దురలవాట్లు 6 వారాల నుంచి 6 నెలల్లో దూరం అవుతాయి” అని ఖాదర్ వలి తెలియజేస్తున్నారు.

కషాయాలు తయారు చేసుకోండి ఇలా...



- ◆ కషాయానికి పిడికెడు ఆకులు చాలు
- ◆ 200 ML (ఒక్క గ్లాసు) నీరు తీసుకోవాలి. ఆ నీటిని వేడి చేయాలి.
- ◆ మరుగుతున్న నీటిలో పిడికెడు ఆకులు వేసి 3 నిమిషాలు ఉంచాలి.
- ◆ స్టవ్ ఆపేసి గ్లాస్ పై 2 నిమిషాలు మూత పెట్టి ఉంచాలి
- ◆ తర్వాత ఆ నీటిని వడపోసి ఆకులు తీసేయాలి. మరిగించిన ఆకులను తినకూడదు.
- ◆ వడపోసిన కషాయాన్ని వేడిగా తాగకండి. గోరు వెచ్చగా లేదా చల్లారిన తర్వాత తాగొచ్చు.
- ◆ ఇలా ఏ ఆకు కషాయమైనా ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడుపున తాగాలి.
- ◆ కషాయం రుచిగా ఉండాలంటే తాటి బెల్లం పాకం 2 చుక్కలు వేసుకోవచ్చు. చెరకు బెల్లం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వాడకూడదు.
- ◆ రాగి బిందెలో నీటిని లేదా మట్టికుండలో రాగి ప్లేట్ తో శుభ్రం చేసిన నీటిని కషాయం తయారీ కోసం వాడాలి.

రోగ నిరోధక శక్తికి 7 కషాయాలు



శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే.. తరచూ రోగాల బారిన పడతారు. సీజనల్ వ్యాధులు నిత్యం వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో రోగ నిరోధ శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల జలుబు, జ్వరం, దగ్గు, తుమ్ములు వంటి సమస్యలు తరచూ వస్తుంటాయి. ఈ ఇబ్బందులను తరమాలంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవటం ఒక్కటే మార్గం. అది మందులు, ఇంజెక్షన్లలో లభించదు. మంచి ఆహారం, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే కషాయాల్లోనే పుష్కలంగా లభిస్తుంది. గరిక, తులసి, తిప్పతీగ, బిల్వం, కానుగ, వేప, రావి ఆకుల కషాయాలతో రోగాలను నిలువరించే శక్తిశరీరంలో పెరుగుతుంది. ఈ 7 ఆకుల కషాయాలను నాలుగు రోజులకు ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి. తద్వారా 2 ఏళ్ల వరకు ఎలాంటి విష జ్వరాలు, వైరల్ వ్యాధులు దరి చేరవు” అని ఖాదర్ వలి తెలిపారు.

ఇది పైనా ఖర్చు లేని వైద్యం. పైన పేర్కొన్న ఆకులు అన్నీ.. మన చుట్టూ ఉంటాయి. ఆకులని.. రాగి బిందె లేదా రాగి ఫలకం వేసిన మట్టికుండలోని నీటితోనే కడగాలి. ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో శుద్ధి చేసిన నీరు వాడకూడదు. కషాయాలు రుచిగా ఉండాలంటే తాటి బెల్లం వేసుకోవాలి. చెరకు బెల్లం వద్దు. 9 నెలల పిల్లల నుంచి పెద్ద వయసు వాళ్ల వరకు ప్రతి ఒక్కరు ఈ కషాయాలు తీసుకోవచ్చు.





పసందైన 'సిరి' వంటకంబు

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

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

కొర్ర బియ్యం, అండుకొర్ర బియ్యం, ఊద బియ్యం, అరిక బియ్యం, సామ బియ్యం ...ఇవీ ఐదు సిరిధాన్యాలు. వీటితో రకాల వంటలు చేసుకోవడం సులభమే. అన్నం వండుకోవచ్చు. రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. దోసెలు, ఇడ్డెలు, పొంగలి, ఉప్పా, బిసిసిబెల్ల బాత్, బిర్యానీ వంటివి చాలా సులభంగా చేసుకోవచ్చు.

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

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

వండుకున్న అన్నాన్ని కూరలతో, పులుసుతో, రసంతో కలిపి తినవచ్చు.

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



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

పసుపు, జీలకర్ర నిమ్మ రసంతో సిరిధాన్యాల అన్నంతో పులిహోర

సేంద్రియ 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 గడ్డల్లేకుండా చిదిపిన సిరిధాన్యం అన్నం, ఉప్పు కలపండి. కొత్తిమీర తరుగు, నిమ్మ రసం (అవసరం అనుకుంటేనే) ముందే వేయించి ఉంచుకున్న నువ్వులను కూడా (మీకు ఇష్టమైతే) కలుపుకోవచ్చు. అంతే వంటకం సిద్ధం అయినట్లే.

రొట్టె చేసుకునే విధానం

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

ఉప్పా దోసె లేదా ఇడ్లీ మరియు పాంగలి చేసుకునే విధానం

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

ఇడ్లీ మెత్తగా రావాలంటే .. అర కప్పు ఉప్పుడు రవ్వతో పాటు .. అదే రకం సిరిధాన్యానికి చెందిన ముందు రోజు వండిన అన్నాన్ని రెండు గుప్పళ్లు కలపాలి. బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత రుబ్బిన పిండిని పులియబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే ఇడ్లీలు మెత్తగా ఉంటాయి.

మరెన్నో పిండివంటలు కూడా సులువుగా చేసుకోవచ్చు.



కొర్రలు / అండుకొర్రలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



అప్పం



రాట్ట



కొర్ర అన్నం



పులిహోర



దోశ



పెసరట్ట



దోశ, ఇడ్డి



సేమ్మా ఉప్పా



లడ్డు తయారీ



కిచిడి



పాయసం



కేసరి



మురుకులు



లడ్డు



పులిహోర



ఖీర్

ఊదలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



కిచిడి



ఇడ్లీ దోశ



షీర



ఉవ్వా



మురుకులు



స్వీట్



టిక్కి



ఉవ్వా



కారా పొంగలి



పలావు

సామలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



పెరుగన్నం



రవ్వ ఇడ్లీ



ధాన్ పలావు



చక్కెర పొంగలి



డోశ



తీపి అప్పం



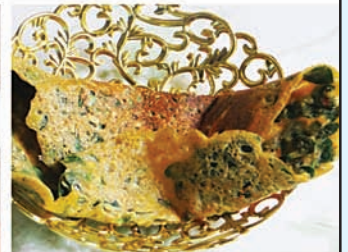
కిచిడి



పెసరట్టు



పలావు



డోశ



సొమ అన్నం



బిస్మిల్లాబాత్



ఉప్పా



సొమ హల్వా

అరికలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు



దోశ



కిచిడి



మిక్స్డ్ మిల్లెట్ పాంగల్



పులిహారీ



పెసరట్టు



పులి ఉవ్వా



పాయసం



పెరుగన్నం



దోశ



పుడినా అన్నం



లడ్డు



చక్కెర పాంగలి



అంబలి



సాంబార్ అన్నం



రొట్టె

ఆరోగ్య సంరక్షణ.. అన్నదాత అభివృద్ధి



“సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం”. ఈ నినాదంతో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చేపట్టిన ఆరోగ్య ఉద్యమం.. ఏకకాలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ, రైతు అభివృద్ధి విధానంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. దేశీయ ఆహారంతోనే ఆరోగ్య సిరులన్న ఆయన మాట.. ఆహారపు అలవాట్ల పట్ల ప్రజల ఆలోచనలో మార్పు తెస్తోంది. 5 సిరిధాన్యాలలో ఉన్న పోషక విలువలు, రోగాలను బాగు చేయడంలో వాటి ప్రాముఖ్యత గురించి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలు తెలుసుకుంటున్నారు. దేశీయ ఆహారంతో ఇండియాను ఆరోగ్య భారత్ గా తీర్చిదిద్దాలన్న ఆయన సంకల్పానికి స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం తోడుకావటంతో.. సిరిధాన్యాల వినియోగంపై ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరుగుతోంది. దీంతో.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలకు మార్కెట్లో విస్తృతమైన డిమాండ్ ఏర్పడింది. వీటిని పండించే రైతులకు మళ్లీ మంచి రోజులు వచ్చాయి. తద్వారా డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆహార వైద్యుడిగా, రైతు బాంధవుడిగా గుర్తింపు పొందారు.

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

- **బిజయ్ కుమార్, సిరిధాన్యాల రైతు, కడప**

మేము 16 ఏళ్లుగా సేంద్రియ విధానంలో పంటలు పండిస్తున్నాము. మాకున్న 20 ఎకరాలతో పాటు మరో పదెకరాలు కౌలుతీసుకొని సేంద్రియ పంటలు పండిస్తున్నాము. చిరిధాన్యాలలో రాగులు, సజ్జలు సాగు చేస్తున్నాం. ఇటీవల చాలా మంది కొర్రలు, అందు కొర్రలు, అరికెలు, సామెలు, ఊదలు కావాలని అడుగుతున్నారు. సిరిధాన్యాలపై డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్యక్రమాలతో ఇవి మళ్లీ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. ఒకప్పుడు కొర్రలు, సామెలు అంటే తెలియని వారు సైతం.. ఇప్పుడు ఇవి ఎక్కడ లభిస్తాయో చెప్పమంటున్నారు. దీంతో మేము కూడా ఈ 5 సిరిధాన్యాలను సాగు చేయాలని అనుకుంటున్నాం. వీటికి మార్కెట్లో డిమాండ్ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో మంచి ఆదాయం వస్తుందన్న విశ్వాసం కలిగింది. ప్రజల ఆరోగ్య క్షేమంతో పాటు రైతుల అభ్యున్నతి కోసం డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు చేస్తున్న కృషికి మా ధన్యవాదాలు.

- **రమణారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్**



సిరిధాన్యాలు



రైతునేస్తం ఫౌండేషన్



'సిరి' ధాన్యాల్లో ఆరోగ్య సిరులు

డా॥ ఖాదర్ వలి గారితో 'రైతునేస్తం' చైర్మన్ యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ

గత 40-50 సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయం క్రమంగా మారుతూ వస్తుంది. రసాయనాలు, పురుగు మందులు అధిక వాడకం వల్ల దాదాపు 50-60% మంది రైతులు వ్యవసాయానికి దూరమయ్యారు. ఎవరయితే నీటి సాగుకు అనుకూలంగా ఉన్నారో, వారు మాత్రమే వ్యవసాయం చేయడానికి అనువుగా కంపెనీలుగా మార్చుకున్నాయి. ఈ కంపెనీలు ఇచ్చే రసాయన ఎరువులు పురుగు మందులు మన వ్యవసాయంలో చోటు చేసుకున్నాయి. అప్పుడు ఈ వ్యవసాయం కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్ళింది. కంపెనీల ఉత్పత్తులు లేకుండా, వ్యవసాయంలో లేకుండా పోయింది. నువ్వులు, కొర్రలు, అరికెలు, జొన్నలు. ఈ సదాస్థలన్నింటికి విలువ లేకుండా చేయబడింది. ఇది చాలా కంపెనీల చర్యల వల్ల ఇలా జరిగింది. ఇలా మన వ్యవసాయం రూపురేఖలు మారిపోయాయి. మన దేశంలో మనం పండించే పంటలు తినడం లేదు. ముందు వ్యవసాయంలో రైతుల చేతిలోనే విత్తనాలు, ఎరువులు తయారయ్యేవి. క్రమంగా ఇది పూర్తిగా మారిపోయింది. ఇలా ఆరోగ్య విషయంలో అలానే వ్యవసాయంలో కూడా దెబ్బతిన్నాం. కాబట్టి ఇప్పుడు మన పంటలు, అలాగే చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యత అందరికీ తెలియజేస్తే మన పేద రైతులు పండించే ఈ చిరుధాన్య పంటలకు కూడా మంచి విలువ వస్తుంది. వరి అన్నానికి మనం అలవాటు పడ్డాం కానీ, కొర్రలు అన్నమే, ఊదలు అన్నమే, కాని మనం చేసుకోం. మన పిల్లలకి ముందు తరాలకు చెప్పాల్సిందేంటంటే వరి లాగానే కొర్రలు, ఊదలు, అరికెలు లాంటి చిరుధాన్యాలతో కూడా అన్నం వండుకుని తినొచ్చు. ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలతో చేసిన అన్నం తింటే ఆరోగ్యం వస్తుంది. వరి అన్నం తింటే అనారోగ్యం రావచ్చు అని చెప్పాలి.

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

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



ఇటీవల అమెరికాలో హ్యూస్టన్లో జరిగిన అమెరికా తెలంగాణ సంఘం మహాసభల్లో వ్యవసాయరంగ అభివృద్ధి గురించి ఏర్పాటుచేసిన 'రచ్చబండ' వేదికపై చిరుధాన్యాల ప్రదర్శనలో స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త డా॥ ఖాదర్ వలితో రైతునేస్తం వేంకటేశ్వరరావు



హైదరాబాద్లోని 'రైతునేస్తం' సహజ / సింత్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కేంద్రం నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ స్టోర్ను సందర్శించిన ఖాదర్ వలి



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

సిరిధాన్యాలపై మనం గ్రామాల్లో అధిక ప్రచారం కల్పించాలి

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



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

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





సిరిధాన్యాలు ఎన్నిరకాలు ? వాటి పోషకాల విలువలు వివరిస్తారా ?

సిరిధాన్యాలు ఐదు. అవి... అరికెలు, సామెలు, ఊదలు, కొర్రలు, అందు కొర్రలు. వీటిలో పీచుపదార్థం మనకు కావాల్సినంత ఉంది. కొర్రల్లో 8, అరికెల్లో 9, అందుకొర్రల్లో 12.5, సామెల్లో 9.8, ఊదల్లో 10 శాతం చొప్పున పీచు పదార్థం ఉంది. పీచు పదార్థం వల్లే మనకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దీనికి తోడు వీటిలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మనిషి ఆరోగ్య జీవనానికి కావాల్సిన అన్ని అంశాలు ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలు ఉన్నాయి. కాబట్టే అనేక రోగాలను ఈ సిరిధాన్యాలు ఆరు నెలల్లో నయం చేస్తున్నాయి.



చిరుధాన్యాలను సిరిధాన్యాలుగా ఎలా అభివృద్ధిస్తారు ?

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

నాలుగు దశాబ్దాల కిందటి పంటల శైలి, నేటి పంటల సాగు విధానం ఏ విధంగా ఉందని మీరు అనుకుంటున్నారు ?

40 ఏళ్ల క్రితం వ్యవసాయం వర్షాధారితంగా సాగేది. కానీ నేడు పరిస్థితి మారిపోయింది. నేడు వ్యవసాయం నీటి సాగుబడి, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు, కలుపునాశక మందులతో ముడిపడి సాగుతోంది. నీటి సాగుబడి ఉన్న వారినే వ్యవసాయదారులుగా గుర్తించే పరిస్థితి సృష్టించారు. దీనికి కారణం బడా కంపెనీలే. వీరు ఉత్పత్తి చేసే నీటి సాగుబడి అనుకూల విధానాలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులను వ్యవసాయ విధానంలోకి చొప్పించారు. అంటే.. మన వ్యవసాయం ఇప్పుడు కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్లిందన్నమాట. ఈ కంపెనీలు లేకుండా మనం ఉత్పత్తి చేసుకోగలిగే పదార్థాలు మెల్లగా దూరమయ్యాయి. అంటే.. నువ్వులు, కొర్రలు, అందు కొర్రలు, జొన్నలు తదితర పదార్థాలకు విలువ లేకుండా చేశారు.

అలా చేసినవి దేశీయ కంపెనీలా ? లేక విదేశీ కంపెనీలా ?

ఈ మార్పులో పాత్ర మొత్తం విదేశీ కంపెనీలదే. మన కంపెనీలు ఇప్పుడు ఉండొచ్చు. కానీ వాటి ప్రమేయం నామమాత్రమే. ఈ ప్రక్రియలో మొత్తం లాభాలు చివరికి విదేశీ కంపెనీల చేతుల్లోకే వెళతాయి. వారి వ్యాపారం కోసం చేపట్టిన చర్యల ఫలితంగానే నేడు మన వ్యవసాయ విధానంలో భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. మరోవైపు కంపెనీల నుంచి భారీ మొత్తంలో వేతనాలు పొందే మేధావులు, విజ్ఞానులు దేశీయ ఆహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు. అందుకే నేడు కొర్రలు, అందు కొర్రలు, సామెలు తదితర చిరుధాన్యాలు తినే వారు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. మొత్తంగా వ్యవసాయంలో వాణిజ్యీకరణమే నేటి దుస్థితికి ప్రధాన కారణం. పాత కాలంలో మన రైతుల చేతుల్లో విత్తనాలు ఉండేవి. వారే ఎరువులని సహజ పద్ధతుల్లో తయారు చేసుకునే వారు. తర్వాతి రోజుల్లో



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



చిరుధాన్యాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచితే రైతులకు కూడా మేలు జరుగుతుందన్న మాటలో వాస్తవమెంత ఉందంటారు ?

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

ఇంటికి వచ్చే కొనుగోలు చేస్తున్నారు. రైతులకు మంచి ఆదాయం వస్తోంది.



40 ఏళ్లలో వరి ప్రధాన పంటగా మారింది. పొట్టు తీసి పాలిష్ చేసిన బియ్యాన్నే చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. పిల్లలు కూడా తెల్ల అన్నం, పిజ్జా, బర్గర్లే ఎక్కువగా తింటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వీరందరినీ సిరిధాన్యాలవైపు ఎలా మళ్లించాలి ?

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

చేసుకోవచ్చు. కానీ వరి అన్నంతో చేసిన ఆహారంతో అనారోగ్యం వస్తుంది.. సిరిధాన్యాలతో చేసిన అన్నం, తదితర వంటకాలు తింటే ఆరోగ్యం బాగుంటుందనే విషయాన్ని మనం పిల్లలకు చెప్పాలి. వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించాలి. పెద్ద వారు తిని.. పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి.

ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య పోకడలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల్లో సిరిధాన్యాల ఆహారంపై ఆసక్తి పెంచేందుకు మీరు ఎలాంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు ?

గడిచిన 10 సంవత్సరాల్లో ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. బీపీ, షుగర్, డైరాయిడ్, క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు 10 ఏళ్ల పిల్లలకు కూడా వస్తున్నాయి. నూటికి ఆరు శాతం మంది పిల్లలు ఈ తరహా రోగాల బారిన పడుతున్నారని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి రోగాల నుంచి పిల్లలను రక్షించాలంటే.. ముందుగా వారు తింటున్న ఆహారంపై దృష్టి సారించాలి. బియ్యం, చక్కెర, గోధుమలను దూరం చేయాలి. సిరిధాన్యాలను వాడితే ఆరోగ్యం బాగవుతుందని చెప్పాలి. ఈ తరహాలోనే కర్ణాటకలో నేను అనేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి.. తల్లిదండ్రులకు వివరించడం జరిగింది. వారిలో మార్పు వచ్చింది. ఇటీవల పిల్లలు కూడా సిరిధాన్యాల ఆహారంపై వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. తల్లి పాలు ఇవ్వడం ఆపేసిన తర్వాత నుంచి పిల్లలకు ఈ ఆహారం ఇస్తే వారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

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

నేను కర్ణాటకలోని మైసూరులో స్థిరపడినందువల్ల.. ఆ ప్రాంతంలో చేపట్టిన అవగాహన కార్యక్రమాలతో



ప్రజలు సిరిధాన్యాలు తీసుకోవడం మొదలు పెట్టారు. మంచి ఫలితాలు రావడంతో నోటి మాట ద్వారా ఈ విషయం కర్ణాటక అంతటా విస్తరించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సుల్లో పాల్గొని సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగింది. ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. దీన్ని గుర్తించిన కర్ణాటక ప్రభుత్వం గతేడాది ప్రతి జిల్లాలో సిరిధాన్య మేళా నిర్వహించింది. బెంగళూరు జనాభాలో 10 నుంచి 15 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిపై ప్రజల్లో ఇప్పుడిప్పుడే ఆలోచన మొదలై.. ఆయా రోగాలను తగ్గించే సిరిధాన్యాలవైపు మళ్లుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోను రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ వంటి సంస్థలు ఈ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. వాటిలో పాల్గొని సిరిధాన్యాల ప్రయోజనాలను వివరిస్తున్నాను. మున్ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో వీలైనన్ని ఎక్కువ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజలని చైతన్యం చేయాలన్నది నా అభిలాష.



మధ్య వయస్సు వారు, అంటే 25-40 సంవత్సరాల

వయస్సువారు ఎలాంటి ఆహారం తినవచ్చు?

సంధివాత రోగం, హృదయరోగులకు, మధుమేహం, తలనొప్పి కావచ్చు, వీటన్నింటికి స్థూలంగా నేను చెప్పేది 5 సిరి ధాన్యాలను, రెండు రోజులకు ఒకసారి మార్చుకొని, రెండు రోజులు అరికెలు, రెండు రోజులు సామలు, రెండు రోజులు కొర్రలు, రెండు రోజులు ఊదలు, ఇలా మార్చి మార్చి చిత్రాన్నం, పలావు, దోసెలు ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైంది ధాన్యాన్ని బాగా నానబెట్టాలి. ఎందుకంటే వీటిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బాగా నానబెడితే మంచిగా ఉడుకుతుంది. ఇంకా వీటితో వడలు, బోండాలు, సేమ్యాలి, మురుకులు, స్వీట్లు ఇలా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. పిజ్జాలు కూడా కొర్రపిండితో చేసుకోవచ్చు కాని చీజ్ వాడవద్దు.

■ చిరుధాన్యాలు పండించిన రైతులకు మంచి ఆదాయం లభించాలంటే పట్టణాలు, నగరాల ప్రజల్లో వీటిపై అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. దీనిపై మీ అభిప్రాయం ఏంటి ?

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



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

■ క్విన్సోవా దాదాపు కిలో రూ.1500 పెట్టి చాలా మంది కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అంత స్థాయి పోషకాలు ఉండి కిలో రూ.100కే లభించే మన కొర్రలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు ? దీనికి కారణం ఏంటి ?

దీనికి కారణం ఒక్కటే. కొర్రల్లో ఫలనా ఆరోగ్య విలువలు ఉన్నాయని ఎవరూ చెప్పడం లేదు. క్విన్సోవా వాడండని చెబుతున్న కొంత మంది పెద్ద డాక్టర్లు.. అంతకంటే ఎక్కువ పోషకాలు మన సిరిధాన్యాల్లోను



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

■ యుక్త వయసులో ఉన్న ఆడ పిల్లలకు సిరిధాన్యాలతో కలిగే ప్రయోజనాలు వివరిస్తారా ?


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

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

గతంలో 45, 50 ఏళ్లలో వచ్చే రోగాలన్నీ ఇప్పుడు 25, 30 ఏళ్లకే వస్తున్నాయి. సంధివాతం, హృదయ సమస్యలు, మధుమేహం, బీపీ, తలనొప్పి ఇలా అనేక సమస్యలు యుక్త వయసులోనే కబళిస్తున్నాయి. వీటన్నింటి నుంచి బయటపడాలంటే.. ఈ 5 సిరిధాన్యాలను రెండు రోజులకు ఒకటి చొప్పున మార్చుకొని తినాలి. వీటితో చిత్రాన్నం, పలావ్, దోశలు, ఇడ్డీలు తదితర అన్ని వంటలు చేసుకొని తినవచ్చు. ఆఖరికి పిజ్జా కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ చీజ్ వాడొద్దు. ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే... చిరుధాన్యాలు వండే ముందు బాగా నాన పెట్టాలి. సమయం ఉంటే పొద్దున నానపెట్టి రాత్రి, రాత్రి నానపెట్టి పొద్దున వండాలి. ఇలా వీలుకానప్పుడు కనీసం రెండు గంటలు నానపెట్టి వండాలి. నడి వయసులో మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య పరిష్కారానికి కొర్రలు, అండు కొర్రలు మంచి ఆహారం. నాగదలి కషాయం, సాదాపాకు కషాయం, తమలపాకు కషాయం, కొత్తిమీర

క్యాన్సర్ వచ్చిన తర్వాత రేడియోథెరపీ, కీమోథెరపి అని మనుషుల్ని పూర్తిగా నిస్తేజం చేస్తారు, చాలామంది ఆ దశలో నా దగ్గరకి వస్తారు. అయినా మేము వారికి సిరిధాన్యాలని మొదటి రెండు వారాలు గంజి రూపంలో తీసుకోమని చెప్తాం. ఒక లోటా బియ్యానికి 5, 6 లోటాల నీరుపోసి నానబెట్టి ఉడికించి, గంజి రూపంలో తీసుకుంటే 3 వారాల్లోనే దేహంలో ఆరోగ్యం మొదలవుతుంది. మెల్లగా 6 నెలల్లో 90 శాతం వాళ్ళ సమస్య తీరిపోతుంది. అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. క్యాన్సర్ వస్తే మామూలుగా కొన్ని రోజులు ఈ కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపి తర్వాత మెటబాలిష్ అంటే స్థానాంతరం జరుగుతుంది. అంటే స్తనాల్లో ఉంటే వెన్నులోకి, వెన్నుముకలో ఉంటే గర్భకోశానికి ఇలా వేరేచోటికి మారుతుంది. అదంతట అదే మారుతుంది. ఇలా స్థానాంతరం జరిగినాక కూడా సిరిధాన్యాలు తీసుకుని నయం చేసుకున్నవారున్నారు. క్యాన్సర్, మధుమేహం, ఇతర రోగాలు కూడా సిరిధాన్యాల ద్వారా నయం చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి ఖర్చు కూడా ఉండదు. అన్నీ తక్కువ ధరకు దొరుకుతున్నాయి. మన చుట్టూ ఉన్న వాటితోనే మన ఆరోగ్యం ఉందని మనం తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ తర్వాత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

74 • రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్ సిరిధాన్యాలు 

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

■ ఇటీవల కాలంలో క్యాన్సర్ వ్యాధి కలవరపెడుతుంది. గ్రామాల్లో రైతులు కూడా ఈ మహమ్మారి బారిన పడుతున్నారు. ఈ క్యాన్సర్ లను జయించడంలో సిరిధాన్యాలు ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తారా ?

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



■ తాగే నీటి అంశంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటి ?

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

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

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

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

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



పొద్దున రుబ్బి పిండితే పాలు వస్తాయి. వీటిని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు చేసి పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఇక... పసుపు, శొంఠి కషాయం పిల్లలను సూక్ష్మగ్రాహిగా తయారు చేస్తుంది. అందుకొర్రలు, కొర్రలు, అరికెలు పిల్లల మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. కాల్షియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల ఎదుగుదలకి తోడ్పడుతుంది. నువ్వుల వల్ల మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. చాలా మంది బుద్ధిమాంద్యం గల పిల్లలకి మేము ఈ ఆహారం అందించి ఫలితాలను విశ్లేషించాం. వారిలో చాలా మంది పదో తరగతిలో ఫస్ట్ క్లాస్ లో ఉత్తీర్ణులయ్యారు కూడా.

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

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఇటీవల కాలంలో పెరగడానికి కారణం ఏంటి ?

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

గుండెపోటు చికిత్స తర్వాత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవచ్చు?

పని వత్తిడి వల్ల హార్ట్ఎటాక్ రావటం లేదు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థం వల్ల వస్తుంది. కోడిగుడ్లు, మాంసం, పిజ్జాలు, కూల్డ్రింకులు కావచ్చు ఇవే కారణాలు ముఖ్యం. అరికెలు రక్తానికి సంబంధించి బాగా పని చేస్తాయి.



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

పిల్లలకు కాఫీలు, టీలు తాగించడం తగ్గించాలి. దానికి బదులు పసుపు కషాయం ఇవ్వాలి. ఇది పిల్లల్ని బుద్ధిమంతులుగా చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు కొర్రలు, అరికెలులో ఉన్న జింక్ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. కాల్షియం కోసం వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు ఇస్తే ఇంకా బాగా పిల్లలు పెరుగుతారు. 3-15 సంవత్సరాల మధ్యవయస్సు వారికి వేరుశనగ, కొబ్బరి, నువ్వులు లాంటి పదార్థాలను వారానికి మార్చి ఇవ్వటం వల్ల పిల్లలు సూక్ష్మగ్రాహులుగా తయారవుతారు. బుద్ధిమాంద్యం కూడా తగ్గుతుంది. నువ్వులపాలు, రాగి పాలు, సజ్జపాలు, కొబ్బరిపాలు ఇలా అనేక పాలు ఇవ్వవచ్చు.

నువ్వుల పాలకోసం నువ్వులు 100 గ్రా, 500 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి ప్రొద్దున్నే రుబ్బి పంచలో వడగడితే పాలు వస్తాయి. ఇవే ఇవ్వచ్చు. ఇవి పిల్లలకి బాగా మంచివి.

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





చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై 'రైతునేస్తం ఫౌండేషన్' హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ప్రసంగిస్తున్న డా॥ ఖాదర్ వలి

■ చిరుతో సిరి వస్తుందని మీరు చిరుధాన్యాలకు సిరిధాన్యాలుగా నామకరణం చేశారు. అయితే చాలా మంది రైతులు ఇంకా ఈ చిరుధాన్యాలను సాగు చేస్తే గిట్టుబాటు కాదనే భావనలో ఉన్నారు కదా ?

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

■ రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ కూడా ఇదే చేస్తోంది. సిరిధాన్యాలతో ఆరోగ్యం, సేంద్రియ ఆహారంపై వివిధ ప్రాంతాల్లో అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ అంశంలో మున్ముందు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్వహించేందుకు సన్నద్ధం అవుతోంది. ఈ కార్యక్రమాల్లో మీ సహాయం కూడా కావాలి.

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



■ డిస్క్ సమస్యలతో బాధపడే వారు L-4, L-5 సమస్యలకు ఏ విధమైన చికిత్స తీసుకోవాలి?

నడుము దగ్గర కల్పపాలు పేరుకొని, నరం ఒత్తిడివల్ల ఇబ్బందులు పడేవారు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాల్లో నయమవుతుంది. ప్రమాదవశాత్తూ L-4, L-5 దెబ్బతింటే.. సిరిధాన్యాలతో కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది కానీ పూర్తిగా నయం చేయడం కష్టం. కర్ణాటకలో ఒకే ప్రమాదంలో ఇద్దరు పిల్లలు గాయపడి కోమలోకి వెళ్లారు. మూడువారాల తర్వాత ఒక అబ్బాయి కోలుకున్నాడు. మరో మూడువారాల్లో మామూలుగా మారిపోయాడు. ఇంకో అబ్బాయి మాత్రం కోమలోనే ఉన్నాడు. వారికి చికిత్స చేసిన డాక్టర్ ఈ విషయాన్ని గమనించి వాళ్ల తల్లిదండ్రులను అడిగాడు. గత రెండేళ్లుగా మా అబ్బాయి సిరిధాన్యాలనే భోంచేస్తున్నాడని వారు చెప్పారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలున్నా ఐదు సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజులకోసారి మార్చి మార్చి తీసుకోవాలి. నరాల బలహీనతకు కొర్రలు, అందుకొర్రలను తీసుకోవాలి. రక్తానికి సంబంధించిన సమస్యలకు అరికెలు, సామలు, జననాంగ సమస్యలకు సామలు, అరికెలు తీసుకోవాలి.

■ మోటార్ న్యూరాన్ సమస్య పరిష్కారానికి సిరిధాన్యాలు ఎలా పనిచేస్తాయి ?

మోటార్ న్యూరాన్ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య. అయినా కుసుమల నూనె, కొబ్బరినూనె ఒక్కోవారం మార్చిమార్చి ఉదయం పరికడుపున రెండుమూడు చెంచాలు తాగాలి. కొర్రలు, అందుకొర్రలు వారంలో రెండ్రోజులు కొర్రలు, రెండ్రోజులు అందుకొర్రలు మిగిలిన మూడురోజులు అరికెలు, సామలు, ఊదలు తినాలి. నరాల సమస్యకు పసుపు, బిల్వపత్రం, తమలపాకు కషాయాలు చాలామంచిది. వారంవారం మార్పుతూ 2-3నెలలు ఈ కషాయాలు తాగాలి. మోటార్ న్యూరాన్ సమస్యవల్ల జరిగిన నష్టాన్ని నివారించడానికి 6-7వేళ్లు సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి.

■ కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు నివారణ, నియంత్రణ ఎలా?

అరికెలు, సామలతో మూత్రపిండాల సమస్యలు నివారించవచ్చు. క్రియాటిన్ 7 ఉంది... డయాలసిస్ కు వెళ్లే పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ అరికెలు, సామల గంజి ఆరువారాలు తాగితే చాలా వేగంగా కోలుకుంటారు. బ్రహ్మకమలం జాతికి చెందిన బ్రయోఫిలం కిన్నాటా అనే ఆకు, కొత్తిమీర, పునర్నవా కషాయాలు సేవించాలి. ఈ పద్ధతులు పాటించిన వందలాదిమందికి క్రియాటిన్ ఒకటికి చేరి ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నారు.

■ మీరు కషాయాల్లో తాటి బెల్లం వేసుకోని తీసుకోమంటున్నారు. తాటిబెల్లం ఎందుకు మంచిది ?

తాటిబెల్లంలో ప్రక్టోస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. హెచ్బీఏ-1సి మూడునెలల్లో 8కి తగ్గిపోతుంది. తాటి కలకండతోపాటు ఈత బెల్లంకూడా మంచిది.

■ మానసిక ఇబ్బందుల పరిష్కారానికి ఏ సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు తీసుకోవాలి ?

మైండ్ డిస్టర్బ్ గా ఉంటే చీకట్లో నిద్రపోవాలి. రాత్రిపూట మేల్కొని ఉండటం మంచిది కాదు. రాత్రి పనిచేస్తే జీవ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. నిద్రలోనే కాలేయం, మూత్రపిండాలు శుద్ధి అవుతాయి. పగలు నిద్రపోవద్దు. అరికెల పొట్టుతో చేసిన కషాయాన్ని తీసుకుంటే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ కషాయంతో ఆలోచనలు అదుపులో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ ను కూడా దూరం చేస్తుంది. వందగ్రాముల నువ్వులతో 5లీటర్ల పాలు తయారుచేసుకొని రోజూ సాయంత్రం తాగాలి.

■ గర్భిణీలు, బాలింతలు సిరిధాన్యాలు తినవచ్చా?

గర్భిణీలు, బాలింతలు సిరిధాన్యాలను తినవచ్చు. సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే గర్భంలో శిశువు బలంగా తయారవుతుంది. 3-6 నెలల గర్భిణులు కొర్రలు, అందుకొర్రలు ఎక్కువగా తినాలి. 6-9 నెలల గర్భిణులు అరికెలు, సామలు బాగా తినాలి. బాలింతలు ఊదలు, సజ్జలు, మునగపూలు, మునగాకు బాగా తింటే పాలుబాగా వస్తాయి.





■ పిల్లలకు వచ్చే సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ ఎలా?

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

■ సంధివాతం ఎందుకు వస్తుంది. నివారణ చర్యలేంటి ?

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

■ మతిమరుపు సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి?

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

■ మైగ్రేన్ సమస్య నివారణ చర్యలు ఏమిటి?

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

■ చర్మవ్యాధులు, హెర్నియా, వేరికోస్ వేన్స్ సమస్యల నివారణ మార్గాలు ఏమిటి?

చర్మవ్యాధుల నివారణకు కలబంద, తులసి, లెమన్ గ్రాస్, గరిక కషాయాలు తాగితే మంచిది. హెర్నియా చాలా తీవ్రమైన సమస్య. శస్త్రచికిత్సతోపాటు సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేరికోస్ వేన్స్ కి టమాటా, దొండకాయ జూస్ వారంవారం మార్చిమార్చి తీసుకోవాలి. దొండకాయ ఆకు, పారిజాతం ఆకు కషాయాలు సేవించాలి.

■ ఫైబ్రాయిడ్, సైనస్, రక్తహీనత సమస్యలకు పరిష్కారం ఏమిటి?

జవాబు: ఫైబ్రాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు సామలు, అరికెలతోపాటు తమలపాకు, మునగాకు, చింతాకు, గోంగూర కషాయాలు సేవించాలి. సైనస్ కి కాఫీ, టీలు మానేయాలి. కొబ్బరిపాలు, కొర్రలు, అందుకొర్రలు చాలా మంచిది. శొంఠి, పసుపు కషాయాలు సేవించాలి. ఈఎస్ఆర్ కౌంట్స్ ఎక్కువ, ప్లేట్లెట్స్ తక్కువ, హిమోగ్లోబిన్ వంటి సమస్యలకు క్యారెట్, బీట్ రూట్, ఉసిరికాయ జూస్ తాగాలి. కొర్రలు, అరికెలు తినాలి. ప్లేట్లెట్స్ పెంచుకునేందుకు పారిజాతం, బొప్పాయి ఆకుల కషాయం తాగాలి.





నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది



గోవింద స్వామి నాయుడు
ఏఎల్ పురం, గుడిపాల్, చిత్తూరు జిల్లా

నా వయసు 74 ఏళ్లు. వృత్తిరీత్యా పశువైద్యునిగా ఓ ప్రముఖ సంస్థలో పనిచేస్తున్నాను. నేను గత కొన్నేళ్లుగా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండె సమస్యలు వచ్చాయి. బైపాస్ సర్జరీ అయ్యింది. వీటితో పాటు మోకాళ్ల నొప్పులు, మూత్ర సమస్యల వేధించడం మొదలు పెట్టాయి. ఈ సమయంలోనే నేను డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గురించి విన్నాను. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమని ఆయన మాటలు విన్నాక నమ్మకం కలిగింది. గత 3 నెలలుగా నేను అన్ని సిరిధాన్యాలను రెండ్రోజులకు ఒకటిచొప్పున ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. వాటితోనే దోశలు, ఇడ్డీలు తదితర వంటకాలు చేసుకుంటున్నాము. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడింది. బీపీ నియంత్రణలోకి వచ్చింది. దీంతో మందుల మోతాదుని కూడా తగ్గించాను. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగింది. ఇప్పుడు నేను ప్రతి రోజు ఉదయం వాకింగ్ కి వెళ్లగలుగుతున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా రెండు, మూడు గంటల పాటు నిలుచొని ఉండగలుగుతున్నాను. అలాగే... ఇంతకముందు రాత్రి వేళల్లో తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చేది. దీంతో కంటినిండా నిద్ర ఉండేది కాదు. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు వాడుతున్న తర్వాత చాలా మార్పు వచ్చింది. మూత్ర సమస్య కూడా నియంత్రణలోకి వచ్చింది. అలాగే గత కొన్నేళ్లుగా నన్ను తీవ్ర మనోవేదనకు గురి చేసిన మలబద్ధకం సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఈ వయసులోను నేను ఉత్సాహంగా విధులకు వెళ్లగలుగుతున్నానంటే దానికి ప్రధాన కారణం సిరిధాన్యాలు, కషాయాలే అని గట్టిగా చెప్పగలను. వీటి ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందిన నేను నా స్నేహితులు, బంధువులకు సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని సూచిస్తున్నాను.

సిరిధాన్యాలు ఇంత అద్భుతమైన మేలు చేస్తాయని ముందు నేను ఊహించలేదు

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



- డి. శ్రీనివాస్, ప్రైవేటు ఉద్యోగి, హైదరాబాద్



సిరిధాన్యాలు



'సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అన్న మాట నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం

నేను పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్లో కానిస్టేబుల్గా విధులు నిర్వహిస్తున్నాను. వృత్తిలో భాగంగా సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఎక్కువ సేపు నిల్చుని ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తాయి. దీంతో మోకాలికి సర్జరీ అయ్యింది. ఆ సమయంలో 3 నెలలు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. మంచానికే పరిమితమై ఉండటం వల్ల చాలా బరువు పెరిగాను. దీనికి తోడు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వేదనకు గురిచేశాయి. ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలోనే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గురించి తెలిసింది. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో అనేక రోగాలు నయమవుతాయంటూ వివరించిన విధానాలపై విశ్వాసం కలిగింది. 5 సిరిధాన్యాలను రెండు నెలలుగా ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. మెంతి కషాయం తాగాను. గతంలో కన్నా ఇప్పుడు నేను చురుగ్గా ఉన్నాను. బరువు పెరిగి 79 కేజీలకు చేరుకున్న నేను... నెలన్నర రోజుల్లో 9 కేజీలు తగ్గాను. అంతకముందు నడిస్తేనే ఆయాసం వచ్చేది. ఇప్పుడు సులువుగా రన్నింగ్ చేయగలుగుతున్నాను. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య కూడా తగ్గింది. ఖాదర్ గారు చెప్పినట్టు.. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అన్న మాట నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.



కిరణ్ కుమార్
వాయిలపాడు,
చిత్తూరు జిల్లా



ప్రసాద్
మదనపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా

షుగర్ లేవల్స్ సాధారణ స్థాయికి వచ్చాయి

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

మందులు వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది

నేను బ్యాంకులో మేనేజర్గా రిటైర్ అయ్యాను. నేను గత 28 ఏళ్లు అధిక రక్త పోటుతో బాధపడ్డాను. ఇన్నాళ్లు ప్రతి రోజు డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా మందులు వాడే వాడిని. ఆరు నెలల కిందట డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి అవగాహన కార్యక్రమానికి హాజరయ్యాను. సిరిధాన్యాలతో పూర్తి ఆరోగ్యం ఎలా సాధించుకోవచ్చో ఆయన బాగా వివరించారు. దీంతో నేను బియ్యం, గోధుమలు, పాలు తీసుకోవడం పూర్తిగా ఆపేశాను. గత 5 నెలలుగా సిరిధాన్యాలనే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నాకు బీపీ పూర్తిగా నియంత్రితంలోకి వచ్చింది. మందులు కూడా వేసుకోవడం లేదు. ఆ అవసరం లేకుండా పోయింది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లేవల్స్ కూడా సాధారణ స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. నేను పొందిన ఫలితాలు అందరికీ దక్కాలనే ఉద్దేశంతోనే సిరిధాన్యాల విశిష్టతలను నాకు తెలిసినవారందరికీ వివరిస్తున్నాను.



రావుల సురేంద్రచారి
మేడిపల్లి
మేడ్చల్ జిల్లా



జీర్ణ సమస్యలకు సులువైన పరిష్కారం

- ప్రకాశ్, నిజామాబాద్

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

ఖాదర్ వలి గారికి ఎంతో రుణపడి ఉన్నాం

- రాజేందర్, ఆదిలాబాద్

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

క్యాన్సర్ ను జయిస్తానన్న నమ్మకం కలిగింది

- భీమరావ్, రామంతపూర్, హైదరాబాద్

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



ఢైరాయిడ్ లెవెల్స్ తగ్గాయి

నేను గత కొన్నేళ్లుగా మధుమేహం, ఢైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. మంచి ఆహారంతో ఈ ఆరోగ్య ఇబ్బందులను తగ్గించడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలో నాకు సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసింది. రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులలో డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారిచే జరిగిన అవగాహన సదస్సుకి హాజరయ్యాను. గత 3 నెలలుగా సిరిధాన్యాల ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాను. ఇంతకముందు HBA 1A లెవెల్స్ 8 గా ఉండేవి. ఇప్పుడు తగ్గింది. అలాగే గతంలో విద్యార్థులకు పాఠాలు బోధించే సమయంలో నీరసంగా అనిపించేది. త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించేది. కానీ సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించాక ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. ఉత్సాహంగా పాఠాలు చెప్పగలుగుతున్నాను. నీరసం అనిపించడం లేదు. ఢైరాయిడ్ లెవెల్స్ కూడా తగ్గాయి. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధమ్యని ఈ మూడు నెలల్లో నాకు పూర్తి విశ్వాసం కలిగింది.

- పల్లిల, కేంద్రీయ విద్యాలయ ఉపాధ్యాయురాలు, హైదరాబాద్

రేపటి ఆరోగ్యానికి ప్రతిరోజు సిరిధాన్యాలు

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

- మల్లిఖార్జున్, హైదరాబాద్ వెంకటరావు, హైదరాబాద్

సామలు, అరికలతో

రక్తహీనత నుండి విముక్తి పొందాను

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

- స్నేహ, హైదరాబాద్



బి.పి., షుగర్ నుండి విముక్తి పొందాను

నేను గత కొంతకాలంగా బి.పి., షుగర్ వ్యాధితో తీవ్రమైన బాధపడ్డాను. అందుకు మందులు కూడా వాడుతుండేవాణ్ణి. మిత్రుల సూచన మేరకు ఖాదర్ గారి మీటింగ్ కు హాజరై వారు సూచించిన 'సిరి' ధాన్యాలు గత 5-6 నెలల నుండి ఆహారంగా తీసుకుంటున్నాను. ఒక నెల నుండి కషాయాలు కూడా వాడుతున్నాను. బి.పి., షుగర్ తగ్గింది. ఇప్పుడు మందులు వాడటం కూడా మానేశాను. ఖాదర్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.



జి. వెంకటరమణ
మహబూబ్ నగర్



బరువు తగ్గాను

నా వయస్సు 55 ఏళ్లు. మధుమేహం, గండె సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. చాలా మంది డాక్టర్లను కలిశాను. బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రయత్నాలు చేశాను. కానీ ఆశించిన ప్రయోజనం కనిపించలేదు. సిరిధాన్యాల గురించి తెలిసిన తర్వాత వాడటం మొదలు పెట్టాను. ఇంతకముందుకి ఇప్పటికీ ఆరోగ్యం బాగ్గైంది. మధుమేహం నెమ్మదిగా నియంత్రణలోకి వస్తోంది. బరువు కూడా తగ్గాను.

- నయీమ్, తాడేపల్లి, విజయవాడ



ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది

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

- చంద్రశేఖర్, మియాపూర్, హైదరాబాద్



సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన అహారం

నా వయసు 50 ఏళ్లు. నాకు మధుమేహం ఉంది. గత 5 ఏళ్లుగా సిరిధాన్యాల ఆహారం తీసుకుంటున్నాను. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ సాధారణ స్థాయిలోనే ఉంటున్నాయి. మందులు పూర్తిగా మానేశాను. ఎలాంటి ఇబ్బంది అనిపించడం లేదు. ఇప్పుడు నేను పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా అనుభవంలో మధుమేహం, బీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారికి సిరిధాన్యాలు అద్భుతమైన ఆహారం.

- భాను ప్రసాద్, గుంటూరు



జొన్న, సజ్జ, రాగి, కొర్ర, సామలు, అరికెలు, వరిగ, ఊదలు చాలా చిన్నగా ఉండే ఆహారధాన్యాలు. వీటినే తృణధాన్యాలు అంటారు. ఇవి మన తాతముత్తాతలు అంటే పాత తరాలవారు వీటినే ఆహారంగా తీసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించారు.



చిన్నతరహా పరిశ్రమగా చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్

రకాల తృణధాన్యాలు నేరుగా ఆహారంగా తయారు చేయటం కుదరదు. అంతేకాకుండా పాతకాలపు ఆహారపదార్థాలను నేటితరం వారు తినలేరు కూడా. అందువలన తృణధాన్యాలను ప్రాసెస్ చేసి అధిక ఆహార పదార్థాల తయారీకి అనుకూలంగా మారిస్తే వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆలోచనలతో తృణధాన్యాలపై పొట్టును తొలగించే యంత్రాలు, పిండి చేసే యంత్రాలు, అటుకులు, పేలాలు తయారు చేసే పరికరాలు అభివృద్ధి చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రాసెస్ చేయబడిన తృణధాన్యంలో లేదా పిండిలో అనేక ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే పద్ధతులు కూడా రూపొందించటం జరిగింది.

ఇటీవలి కాలంలో ప్రజలలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెరగటం వలన నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలైన తృణధాన్యాల పట్ల ఆసక్తి పెరగుతుంది. కాని అన్ని

జొన్న అన్నం, పేలాలు, పునుగులు, జొన్న రవ్వతో ఇడ్లీ, ఉప్పొ, కిచిడి, సంగటి, బిర్యానీ, పాయసం, జొన్న రొట్టెలు, దోశలు, నూడిల్స్, లడ్డులు, పకోడీలు, వడియాలు వంటి అనేక రకాల జొన్న ఆధారిత ఆహార ఉత్పత్తులు, కొర్ర దోశ, బజ్జి, వడ, మురుకులు తయారీవిధానం, సామల కిచిడి, పాయసం, ఇడ్లీ, రాగి రొట్టెలు, రాగి, సజ్జలతో తయారు చేసే అనేక ఆధునిక ఉత్పత్తుల తయారీ పద్ధతులను రూపొందించటం జరిగింది. అదేవిధంగా ఎక్స్ట్రూడెడ్ ఉత్పత్తుల తయారీ కూడా జరుగుతుంది. కాని ఈ ఉత్పత్తులన్నింటినీ అన్ని తృణధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలో తయారైన పొట్టు తొలగించిన తృణధాన్యాలు, వాటి పిండి నుండి తయారు చేస్తారు. అందువలన తృణధాన్యాలపై పొట్టు తొలగించి, పిండి తయారు చేసే పరిశ్రమలు ప్రారంభించటం స్వయం ఉపాధికి చక్కటి మార్గం.

మార్కెటింగ్ విధానం

పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాలను 25 కిలోల పరిమాణంలో గోనె సంచులలో ప్యాక్ చేస్తారు. పిండిగా చేసిన తృణధాన్యాలను నేరుగా వినియోగదారులకు చేరేలా కిలో, అరకిలో పరిమాణంలో ప్లాస్టిక్ పాచ్లలో ప్యాకింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. పొట్టు తీసిన తృణధాన్యాన్ని, తృణధాన్యపు పిండిని కిరాణా షాపులు, సూపర్ మార్కెట్ల ద్వారా వ్యక్తిగత వినియోగదారులకు అమ్మకాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. పరిశ్రమలలో ముడి పదార్థంగా వాడే వారికి, మార్కెటింగ్ వ్యక్తుల ద్వారా నేరుగా ఆయా పరిశ్రమలకు అమ్ముకోవాల్సి ఉంటుంది.



బుచ్చితో 'సిరి' బియ్యం

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



చిరు (సిరి) ధాన్యాల ఆహారం ఆరోగ్యదాయకమన్న స్పృహ తిరిగి మేలుకొంటున్న తరుణంలో చిరుధాన్యాలను పప్పుధాన్యాలతో కలిపి మిశ్రమ సాగు చేసే రైతుల సంఖ్య తెలుగునాట అంతకంతకూ పెరుగుతోంది. అయితే శుద్ధి యంత్రాల ధరలు అందుబాటులో లేక పండించిన రైతులు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖరీదైన యంత్రాలతో పని లేకుండానే, కేవలం మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున మహిళలు శుద్ధి చేసుకోగలిగిన సుశుభైన పద్ధతి ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

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

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



రైతుకు ఏడాది పొడవునా ఆదాయం

సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే చిన్న, సన్నకారు రైతులు రూ. లక్షలు వెచ్చించి యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని ముడి సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసుకోలేరు. గంపగుత్తగ వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకే అమ్మేసుకుంటారు. అయితే, మిక్సీతోనే ఇంటిపట్టున అవసరం మేరకు రోజుకు 20 కిలోల చొప్పున సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారుచేసుకోగలిగే ఈ సదుపాయం వల్ల, వారు అవసరమైనప్పుడు, ఇతర వ్యవసాయ పనులు లేనప్పుడు ఈ పని చేసుకుంటారు. సిద్ధమైన బియ్యాన్ని తాము తినటంతో పాటు గ్రామస్థులకు, స్థానిక మార్కెట్లలోనూ ఏడాది పొడవునా అమ్ముకొని మంచి నికరదాయం పొందడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఎక్కువ

ఎకరాల్లో పండించే రైతులైనా బుచ్చి పద్ధతిలో చిరుధాన్యాలను శుద్ధి చేయడం ద్వారా తన గ్రామంలోనే మహిళలకు నీడపట్టున పని కల్పించడానికి కూడా ఇది నిస్సందేహంగా ఉపకరిస్తుంది.





మిక్సీతో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి

1. పుల్లలు, మట్టిగడ్డలు లేకుండా శుభ్రం చేసిన ముడి సిరిధాన్యాలను సిద్ధం చేసుకుని.. 5-6 గంటల పాటు నానబెట్టాలి (ఇసుక నీటి అడుగుకు చేరుతుంది).
2. నానిన ముడి సిరిధాన్యాలను తీసి గచ్చు మీద ఎండబెట్టాలి. 1-2 రోజులు ధాన్యంలో తేమ పూర్తిగా పోయే వరకు ఎండబెట్టాలి. సరిగ్గా ఎండకపోతే బూజు 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 ఉన్న వైపు తిప్పకూడదు. కొంచెం వెనక్కి (పల్స్ వైపు) తిప్పితిప్పనట్లు తిప్పి కొద్ది సెకన్లలో వదిలెయ్యాలి. ఇలా సుమారు 50 సార్లు అనాలి. తర్వాత జారు మూత తీసి ధాన్యాన్ని చెరగాలి. కొంతమేరకు పొట్టు పోతుంది. మళ్లీ జార్లో పోసి మళ్లీ 30 సార్లు అదేమాదిరిగా చేసి చెరగాలి.
5. తర్వాత జల్లెడ పట్టాలి. అప్పటికీ పొట్టు ఊడని ధాన్యం పైకి తేలుతుంది. ఆ ధాన్యాన్ని తీసి మళ్లీ మిక్సీ జార్లో పోయాలి.
6. ఇలా.. ఇంట్లో అయితే ఒక మిక్సీతో చిరుధాన్యం బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వాణిజ్య సరళిలో చేయాలనుకునే వారు 10 మిక్సీలతో మహిళా కూలీల ద్వారా శుద్ధి చేయించి, విక్రయించవచ్చు. ఏడాది తిరగకముందే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టుకోవచ్చు.
7. సాధారణంగా 3 రకాల యంత్రాలను సిరిధాన్యాల శుద్ధికి వాడతారు. ఇందులో 20% వరకు నూకలు వస్తాయి. మిక్సీ పద్ధతిలో 2-3% కన్నా ఎక్కువ నూక రాదు. నూకను కూడా ఉప్పా, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు.





సాగుదాం... చిరు(సిరి)ధాన్యాల దిశగా...

మంచి ఆహారపు అలవాట్లే మనిషి ఆరోగ్య రహస్యం. ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగిన చిరుధాన్యాలను ప్రజలు మర్చిపోయారు. దాని పర్యవసానంగా మానవులు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ఎక్కువ కాలం బ్రతకడం కన్నా ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో బ్రతకడమనేది ఆవశ్యమని ఇప్పుడిప్పుడే అందరికీ అవగాహన కలుగుతుంది. మంచి ఆహారం, అంతకుమించి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం దొరకడం చాలా కష్టమైపోతుంది. సమాజానికి ఆరోగ్య భద్రతతోపాటు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతనందించడంలో చిరుధాన్యాల పాత్ర గణనీయమైంది. జనానికి ఆరోగ్య స్పృహ పెరిగిన కారణంగా అందరి దృష్టి ఇప్పుడు చిరుధాన్యాలవైపు మళ్ళింది. ప్రభుత్వ విధానాలు కూడా ఈ దిశలో అమలయితే రైతాంగం 60 ఏళ్ళనాటి వ్యవసాయ పద్ధతులను తిరిగి ఆచరిస్తారు. ప్రజలకు విషాహారం తినవలసిన అగత్యం తప్పదు.

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

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

భారతదేశంలోని 141.0 మిలియన్ హెక్టార్ల సాగు విస్తీర్ణంలో, 177 జిల్లాలకు పైగా విస్తరించిన 85.0 మిలియన్ హెక్టార్ల వర్షాధార ప్రాంతమే. ఇది దేశంలోని మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో సుమారు 60% ఆక్రమిస్తుంది. దేశంలోని మొత్తం ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తిలో 44% వర్షాధార వ్యవసాయం నుండే లభిస్తుంది. 75% అపరాలు, 90% పైగా జొన్న, చిరుధాన్యాలు, వేరుశనగ వర్షంలేని, సగం వర్షమున్న ప్రాంతాల నుండే ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. అర్థశతాబ్దం అశ్రద్ధ తర్వాత కూడా, వర్షాధార ప్రాంతాలు సుమారు 50% మొత్తం గ్రామీణ రైతులకు జీవనాధారం కల్పిస్తూ, దేశంలోని 60% పశువులను పోషిస్తున్నాయి.

అనేకవేల సంవత్సరాల నుండి చిరుధాన్య క్షేత్రాలు జొన్న, సజ్జ, కొర్ర, సామలు, అరికెలు, ఊదలుతో పాటు అపరాలు (కంది, అలసంద, చిక్కుడు, పెసర, మినుము), నూనెగింజలు (నువ్వులు, కుసుమ, ఆవాలు, నైజర్) ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అందువలన, అవి భవిష్యత్లో భారతదేశానికి అవసరమయ్యే ఆహార, సాగు భద్రత కవసరమైన అసాధారణ ఆహార వ్యవస్థనుత్పత్తి చేస్తున్నాయి.

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

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

చిరుధాన్యాల ప్రాముఖ్యత : జాతీయ సలహా మండలి (ఎన్ఎపి) ఇటీవలి కాలంలో చిరుధాన్యాలను

ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సరఫరా చేయాలని విధానపర నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. చిరుధాన్యాలు అధిక పోషక విలువలు కలిగినవే కాక, ఆహార భద్రతా చట్టాన్ని అమలు చేయడం వల్ల సృష్టించబడిన ఖాళీని కూడా భర్తీ చేయగలవు. ఆహారం హక్కు చట్టం క్రింద అమలుపరిచే దేశవ్యాప్తంగా ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా సృష్టించబడే ఖాళీని పూర్తిగా భర్తీ చేయడానికి వరి, గోధుమల ప్రస్తుత నిల్వలు సరిపోవు. అనేక కారణాల వల్ల చిరుధాన్యాలను పబ్లిక్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టంలో చేర్చడం మంచి నిర్ణయం. జొన్న, రాగి, సజ్జ, మొక్కజొన్న, బార్లీ, ఓట్స్, ఇతర తృణధాన్యాలు గింజ నాణ్యతలో వరి, గోధుమలను సరితూగలేకపోవచ్చు గాని పోషక విలువల పరంగా చూస్తే వీటిలో వరి, గోధుమల కంటే పోషక విలువలధికం. నిజానికి చిరుధాన్యాలను ప్రస్తుతం “న్యూట్రీ సీరియల్స్”గా అభివర్ణిస్తున్నారు. అనేక చిరుధాన్యాలలో ప్రోటీన్లు గోధుమలతో సమానమైనప్పటికీ, విటమిన్లు, ప్రత్యేకంగా విటమిన్ బి, ఐరన్, భాస్వరం, ఇతర ముఖ్య సూక్ష్మపోషకాలు చిరుధాన్యాలలోనే అధికంగా ఉంటాయి. అంతేగాక వరి, గోధుమలకు ఇవి గ్లూటెన్ లేని ప్రత్యామ్నాయాలు. అందువలన ఇవి ఆయుగం కంటే క్షారగుణం కలిగి ఉంటాయి. అందువలనే చిరుధాన్యాలను దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో ప్రజలు, ప్రత్యేకంగా గ్రామీణ ప్రజలు ఆహారంగా వినియోగిస్తున్నారు. దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే ప్రభుత్వం గోధుమలు, వరి పంటలకి సబ్సిడీలధికంగా ఇస్తుండటం వలన చిరుధాన్యాలు ఆహార గొలుసు నుండి క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయి. ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోకపోయినప్పటికీ, సబ్సిడీలు లేకపోయినప్పటికీ చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతున్నప్పటికీ ఇంకా సాగులో వున్నాయంటే ముఖ్యకారణం వీటిని పశువులకు, కోళ్ళకు దాణాగా ఉపయోగిస్తుండటం, పిండిపదార్థం, ఆల్ఫాహాల్లిక్ బెవరేజ్ పరిశ్రమలలో ఎక్కువగా వినియోగించడమే కారణం.

ఈ పంటల ముఖ్య లక్షణమేమిటంటే వరి, గోధుమలు కంటే వీటి సాగుకు నీటి అవసరం తక్కువ గనుక వీటిని వర్షాధార భూముల్లో, సారహీన భూముల్లో కూడా పండించవచ్చు. ఈ పంట సాగుకనుకూలమైన అంశమేమిటంటే ఇవి శక్తిని, పోషకాలను జీవ పదార్థం, గింజలుగా మార్చడంలో అత్యంత సమర్థవంతమైనవి.



చిరుధాన్యాలు



జొన్నలు



సజ్జలు



రాగులు



వరిగలు



కొర్రలు



అరికలు



సామలు



ఊదలు



అండుకొర్రలు

చిరుధాన్య పంటలు - వివిధ భాషల్లో వీటిపేర్లు

శాస్త్రీయ నామం	పెన్నిసెటం గ్లాకం	ఎల్యూసిన్ కోరకానా	సెబేరియా ఇటాలికా	పాస్పాలం స్ట్రాబిక్యులేటం	పానికం మిలియేర్	ఎకినోక్లోనా కోలోస్	సార్గం బైకలర్	పానికం మిలియేసియం
ఇంగ్లీషు	పెరల్ మిల్లెట్	ఫింగర్ మిల్లెట్	ఫాక్స్టైల్ మిల్లెట్	కోడోమిల్లెట్	లిటిల్ మిల్లెట్	బార్న్యూర్డ్ మిల్లెట్	సార్గం	ప్రోసోమిల్లెట్
తెలుగు	సజ్జలు	రాగులు రాగిచోడి	కొర్ర	అరికెలు అరిక	సామ సామలు	ఊదలు కోడిసామ	జొన్న	వరిగలు
హిందీ	బాజ్రా	నాచని ముండువ మండిక మార్వా	కంగ్ని కాకుం రాల	కోడెన్ కొడ్ర	కుట్కీ ఫవన్	జంగోర సాన్వ	జొవార్	చెనా
తమిళం	కంబు	కెజ్వారాగు కెల్వారాగు కెప్పాయ్ రాగి	తినాయ్	వరగు	సామాయ్	కుతిరవలి (కుజాయ్‌వొల్లి)	చోలం	పానివరగు
కన్నడం	సజ్జె	రాగి	నవనె	హర్క	సామై/సావె	ఊదలు	జోల	బరగు
మలయాళం	కంబం	పంజిపుల్లు	తైన	కూవరాగు	చామ	కవడపుల్లు	చోలం	పానీవరగు
మరాఠి	బాజ్రి	నగి /నాచ్చి	కంగ్/రాల	కొడ్ర	సావ/హల్వి/వరి		జొవారి/జొందల	వరి
పంజాబి	బాజ్ర	మంఘల్ /మంఠాల్	కంగ్ని	కొడ్ర	స్వాంక్	స్వాంక్	జొవార్	-
గుజరాతి	బాజ్రి	నగ్గి/బావ్‌టా	కొంగ్	కొడ్ర	గజ్రో/కురి	జొవారి/జువర్		వరి
బెంగాలి	బాజ్ర	మార్వ	కామోన్	కోడొ	సామ	శ్యామ	జొవార్	-
ఒరియా	బాజ్ర	మండియా	కంగు/కంగం/కోర	కొడువ	సుమన్	కిర	జువార	చినా

ప్రస్తుత ఆధునిక పరిజ్ఞానంతోపాటు మెరుగైన పంట రకాలు, హైబ్రిడ్లతో సహా, అత్యధికంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలతోపాటు, సాగు నీటి పారుదల అందుబాటులో ఉన్న ప్రాంతాలలో వరి, గోధుమ వంటి పంటల దిగుబడులు ఒక స్థాయికి మించి ఏమాత్రం పెరగని ప్రస్తుత తరుణంలో చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించవలసిన అవసరముంది. భారతదేశంలో పెరుగుతున్న పోషకాహారం డిమాండ్ దృష్ట్యా వర్షాధార వ్యవసాయంలో విప్లవం సాధించాలంటే వ్యవసాయ పరిశోధన, ధరలను నిర్ణయించే విధానాలు ఈ చిరుధాన్యాల సాగుపై దృష్టి సారించాలి. నీటిని అత్యధికంగా వినియోగించుకునే వరి, గోధుమ పంటల సాగుకు ప్రత్యామ్నాయంగా చిరుధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాల సాగు చేపట్టాలి. భూగర్భ జలాలను ఉపయోగించి సాగు చేసే ప్రాంతాలలో భూగర్భ జలాలు అంతరించి పోయి నేటి ధాన్యభాండాగారాలు రేపటి ఎడారులుగాకుండా శ్రద్ధతీసుకోవాలి.

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

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

ఇటీవలి “ప్రపంచ ఆకలి సూచిక” 81 దేశాలలో భారతదేశం 64 వ స్థానంలో ఉన్నట్లు తెలిపింది. పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం అధికంగా ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. 1961 నుండి గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం 18 మిలియన్ హెక్టార్ల నుండి 9 మిలియన్ హెక్టార్లకు పడిపోయింది. (50 శాతం తగ్గుదల). ఈ సమయంలో చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తి 8.8 మిలియన్ టన్నుల నుండి 7,2 మిలియన్ టన్నులకు పడిపోయింది. మిలియన్ల సంఖ్యలో కుటుంబ సభ్యులకు పోషకాహారం లభించడం లేదని ఈ గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి.

చిరుధాన్యాల ఆవశ్యకత : జీవవైతన్యం సజావుగా సాగడానికి మానవులు ఆహారం తీసుకుంటారు.

సహజ వ్యవసాయ పద్ధతిలో పండించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో శరీరానికవసరమైన పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. రసాయన వ్యవసాయం చేపట్టక ముందు మానవులు సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు గనుక ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ఆ కాలంలో రోగాలు కూడా తక్కువే. కాని హరిత విప్లవ కాలంలో, తదనంతరం వ్యవసాయంలో రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం అధికం కావడంతో రసాయనాల అవశేషాలు భూమి, నీరు, గాలి, ఆహార ఉత్పత్తులలో మిగిలిపోవడం వల్ల అనేక సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పురుగు మందుల అవశేషాలున్న ఆహార ఉత్పత్తులను తినడం వల్ల మానవుల్లో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలుత్పన్నమయ్యాయి. పూర్వమెన్నడూ కనీవినీ ఎరుగని కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలెదురవుతున్నాయి. డయాబెటిస్, బిపి, క్యాన్సర్, అల్సర్, ఎసిడిటీ, ఆర్టెరిస్, ఒబెసీటీ, పార్సిస్, సిండ్రోమ్, అల్బీమర్స్ వంటి సుమారు 3 వేల రోగాలతో చిన్న పిల్లల నుండి ముసలి వారి వరకు సతమతమవుతూ హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరుగుతూ నీళ్ళలా డబ్బులు ఖర్చు పెట్టవలసిన దుస్థితి దాపురించింది.

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



జీవచ్ఛవాలుగా కాలం వెళ్ళదీస్తున్నారు. రైతు ఆరోగ్యకరమైన పంటలు పండిస్తేనే సమాజం నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతుంది. సమాజం ఎంత ఆరోగ్యకరమైనదైతే భవిష్యత్తరాలకు అంతటి మెరుగైన సమాజాన్ని అందించగలుగుతాం. అలా జరగాలంటే రైతాంగం రసాయన ఎరువులు, రసాయన పురుగుమందులు వాడకుండా తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక ఆదాయం పొందే ప్రకృతి హిత సాగు పద్ధతులను అవలంబించాలి. తక్కువ పెట్టుబడితో, తక్కువ వనరులతో రసాయన మందుల అవసరం లేకుండా, అత్యంత సహజంగా అధిక పోషకాలనుందించే చిరుధాన్యాల సాగు రైతుకు ఆర్థిక భద్రతను, సమాజానికి ఆహార, ఆరోగ్యభద్రతలను అందించగలదు.

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

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

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

చిరుధాన్యాల పంటల సరళి : సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పండించే చిరుధాన్య పంటలు కేవలం పంటలేకాక, ఈ చిరుధాన్య క్షేత్రాలలో జీవవైవిధ్యముంటుంది. ఒకే పొలంలో ఒకేసారి 6 నుండి 12 పంటలను సాగు చేస్తారు. దక్షిణ భారతదేశంలో పన్నెండు పంటల పద్ధతిలో చిరుధాన్య పంటలను అపరాలు, నూనెగింజల పంటలతో కలిపి సాగు చేస్తారు.

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

అనేక చిరుధాన్య పంటల కాండాలను పశువులు ఇష్టంగా తింటాయి. అనేకసార్లు జొన్న, సజ్జ వంటి పంటలను పశుగ్రాసాలుగానే సాగు చేస్తారు.

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

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



ఈ సవాళ్ళనెదుర్కునే సామర్థ్యం చిరుధాన్యాలకు మాత్రమే ఉంది.

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

చిరుధాన్య పంటలు సాగునీటి పారుదల సౌకర్యం లేని ప్రాంతాలలో కూడా 200 మి.మీ. నుండి 500 మి.మీ. వర్షపాతమున్న, తక్కువ వర్షపాత ప్రాంతాలలో కూడా పెరుగుతాయి కనుక అవి నీటి ఎద్దడిని తట్టుకుని పెరగగలవు. ప్రతి చిరుధాన్య పంట అధిక పరిమాణంలో డజన్ల పోషకాల నిల్వగృహం. వీటిలో శరీరానికవసరమైన ప్రధాన సూక్ష్మ పోషకాలుంటాయి. కనుక అవి ప్రజలను పోషకలోపాల నుండి కాపాడతాయి.

ఇన్ని అద్భుత అంశాల కలయిక వల్లనే చిరుధాన్యాలను మాత్రమే 'అద్భుత గింజలు'గా వర్ణిస్తారు.

అదృశ్యమౌతున్న చిరుధాన్య పంటలు

ఈ పంటలకు ఇన్ని సుగుణాలు, సామర్థ్యాలు ఉన్నప్పటికీ, హరిత విప్లవ సమయం నుండి గత 5 దశాబ్దాలుగా వీటి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గుతోంది. దీనివలన దేశ ఆహార, సాగు వ్యవస్థకు అసాధారణ నష్టం జరిగింది.

ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అనంతపూర్ జిల్లాలో అహారధాన్యాలనధికంగా సాగు చేసేవారు. సామ, వరిగ, కొర్ర వంటి తృణధాన్యాలు, జొన్న వంటి చిరుధాన్యాలు, అనేక అపరాలు, వరి వంటి పంటలను సాగుచేసేవారు. 1960ల ప్రారంభంలో మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో 2/3 వ వంతు విస్తీర్ణంలో ఆహార ధాన్యాలను పండించేవారు. ఇటీవలి కాలంలో వేరుశనగ విస్తీర్ణం 4 రెట్లు పెరిగింది. 1960ల ప్రారంభంలో 2 లక్షల హెక్టార్ల కన్నా తక్కువగా సాగయ్యే వేరుశనగ విస్తీర్ణం 2010 నాటికి 8 లక్షల హెక్టార్లకు పెరిగింది. తృణధాన్యాల సాగు సుమారు పూర్తిగా అదృశ్యమైంది. చిరుధాన్యాల విస్తీర్ణం 90 శాతం పైగా తగ్గింది.

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

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

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- అందుబాటులో ఉన్న ధాన్యాలలో చిరుధాన్యాలు అతి తక్కువ అలర్జి కలిగించి, జీర్ణశక్తిని పెంచే ధాన్యాలు.
- చిరుధాన్యాలలోని నీటిలో కరుగని పీచు పదార్థం ట్రైగ్లిసరైడ్లను తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలలో నరాల వ్యవస్థకు మంచి కలిగించే లెసిథిన్ అధిక పరిమాణాలలో ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలలో ఉండే మెగ్నీషియం మైగ్రెన్, అధిక రక్తపోటును, గుండెపోటులను తగ్గిస్తుంది.
- చిరుధాన్యాలు టైప్ 2 డయాబెటీస్ ను తగ్గిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో జన్యుకోడ్ నిర్మాణానికి ముఖ్యమైన న్యూక్లిక్ యాసిడ్లలో ఉండే భాస్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- చిరుధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే స్త్రీలలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం, పిల్లలో ఆస్తమా సమస్యలు తగ్గుతాయి.
- మెనోపాజ్ తర్వాత స్త్రీలలో గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులను తగ్గించి చిరుధాన్యాలు లాభం కల్గిస్తాయి.
- చిరుధాన్యాలలో ఉండే బహుళ పోషకాలు కలిగిన లిగ్నాన్లు రొమ్ము క్యాన్సర్ తో పోరాడి గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడతాయి. ✦





అటవీకృషి... ప్రకృతితో కలిసి సాగుదాం

“సిరిధాన్యాలు పండించండి.. సిరిధాన్యాలే తినండి” అనే నినాదంతో ప్రచారోద్యమం చేస్తున్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి.. మైసూరులోని తన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో కాడు కృషి (అటవీ కృషి) విధానంలో సిరిధాన్యాలు పండిస్తున్నారు. 2009లో 7 ఎకరాల బంజరు భూమిని కొని అటవీ కృషి విధానం ద్వారా చిన్నపాటి అరణ్యం సృష్టించారు. కొర్రలు, అందుకొర్రలు, ఊదలు, సామలు, ఆరికెలు వంటి సిరిధాన్యాలతో పాటు నూనె గింజలు, పప్పు ధాన్య పంటలను మిశ్రమ సాగు ద్వారా పండిస్తున్నారు. ప్రతి రైతు తమకున్న వ్యవసాయ భూమిలో కనీసం 20 శాతం అటవీ జాతి చెట్ల పెంపకానికి కేటాయించాలని అంటారు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి. “పొలం అంతా ఒకే పంట వేయడం అనర్థకాయం. సిరిధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, నూనె గింజ పంటలను ఒకే పొలంలో పక్కపక్కనే కలిపి సాగు చేయాలి. జీవవైవిధ్యంతోనే సాగుకు జవజీవాలు చేకూరతాయి. చీడపీడల బెడద తగ్గిపోతుంది. ప్రకృతిలో ఏ జీవి, ఏ వ్యవస్థా ఒంటరిగా మన జాలదు. పరస్పర ఆధారితంగానే విరాజిల్లుతుంటాయి. మనిషి కూడా ప్రకృతితో కలిసి సాగితేనే ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాడు. పర్యావరణానికి కావాల్సింది మనం ఇస్తు మనకు కావాల్సిన వాటిని ప్రకృతి నుంచి తీసుకోవడమే నిజమైన జీవన విధానం” అని ఖాదర్ వలి వివరిస్తారు. అటవీ కృషి విధానంలో సిరిధాన్యాల సాగు, ఇతర పంటలు, అటవీ అభివృద్ధిపై ఖాదర్ వలి చెప్పిన ఆంశాల నుంచి కొన్ని విశేషాలు....

సిరిధాన్యాల సాగు ఇలా...

ప్రతి రైతు భూమిలో కనీసం 20 శాతం విస్తీర్ణంలో అడవిని పెంచాలి. మిగతా 80 శాతం భూమిలో పంటలు పండించుకోవాలి. సిరిధాన్యాలను ఏక పంటగా కాకుండా పప్పుధాన్యాలు, నూనె గింజలతో కలిపి పండించడం ఉత్తమం. సాగుకి ఎంపిక చేసుకున్న పొలంలో 60 శాతం విస్తీర్ణంలో ఏదైనా సిరిధాన్యం, 30 శాతం విస్తీర్ణంలో కంది / పెసర / వేరుశనగ / మినుము వంటి పప్పుధాన్యాలు, 10 శాతం విస్తీర్ణంలో నువ్వులు లేదా కుసుమలు వేయవచ్చు. ఎకరం నుంచి ఏడు ఎకరాల వరకు విస్తీర్ణాన్ని ఒక గ్రిడ్ గా భావించి మిశ్రమ పంటలను ఈ నిపుత్తిలో సాగు చేసుకోవాలి. ప్రతి గ్రిడ్ లో ఈ మూడు రకాల పంటలు పక్కపక్కనే ఉండాలన్న మాట. ఎంత విస్తారమైన పొలంలోనైనా అలాగే గ్రిడ్లుగా విభజించుకొని సాగు చేయాలి. అప్పుడు ప్రతి గ్రిడ్ లోను అన్ని రకాల పంటలు సాగువుతూ ఉంటాయి. గ్రిడ్ లో పంటల మార్పిడి పాటించాలి. ఉదాహరణకు.. 20 ఎకరాల పొలం ఉంటే 4



ఎకరాల్లో అడవిని పెంచాలి. 16 ఎకరాల్లో 2 ఎకరాలకో గ్రీడ్గా విభజించి పంటలు పండించాలి. కొన్ని గ్రీడ్లలో సిరిధాన్యాలు ప్రధాన పంటలైతే, మరికొన్ని గ్రీడ్లలో కూరగాయలు కూడా ప్రధాన పంటలుగా వేసుకోవచ్చు.

అటవీ చైతన్య ద్రావణంతో మట్టికి జీవం

నిస్సారమైన భూములను సైతం 3 నెలల్లో సారవంతం చేయడానికి భూసార వర్షిని అయిన అటవీ చైతన్య ద్రావణం ఉపయోగపడుతుందని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అంటున్నారు. ఇది ఎరువు కాదు. భూమిలో సూక్ష్మ జీవి రాశిని ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెంపొందించేందుకు తోడు (మైక్రోబియల్ కల్చర్) మాత్రమే.

తయారీ పద్ధతి

అటవీ చైతన్య ద్రావణం తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు

- అభయారణ్యంలోని నుంచి తెచ్చిన గుప్పెడు మట్టి
- పావు కిలో ద్విదశ బీజ పప్పు ధాన్యాల పొడి
- పావు కిలో ఎకదశ బీజ పప్పు ధాన్యాల పొడి
- 50 గ్రాముల తాటి బెల్లం
- 20 లీటర్ల నీళ్లు

ఇటీ ప్రక్రియ...

మట్టికుండను కుతిక వరకు నేలలో పాతిపెట్టి.. అందులో 20 లీటర్ల నీరు పోయాలి. మట్టి, పప్పు ధాన్యాల పిండి, తాటిబెల్లం కలిపి.. కుండపై మూత పెట్టాలి. దానిపై నేరుగా ఎండ పడకుండా నీడలో ఉంచాలి. రోజూ కలియదిప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఇలా వారం రోజులకు అటవీ చైతన్య ద్రావణం వాడకానికి సిద్ధం అవుతుంది. అంటే.. అందులో మట్టిసారాన్ని పెంచే జీవరాశుల అభివృద్ధి జరుగుతుందన్నమాట. ఈ ద్రావణాన్ని 21 రోజుల లోపు వాడుకోవచ్చు. ఇలా ఒకసారి తయారు చేసిన ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు పక్కనపెడితే.. ప్రతిసారి మట్టి తేవాల్సిన అవసరం లేకుండా మరోసారి తయారు చేసే సమయంలో దాన్ని తోడుగా వాడుకోవచ్చు. ఇలా ఎన్నిసార్లయినా అటవీ చైతన్య ద్రావణాన్ని మనమే సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

అటవీ ప్రసాదం

అడవి వ్యవసాయానికి మూలధారమని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చెబుతున్నారు. అందుకే పొలంలో 20 శాతం అటవీ జాతి చెట్లను పెంచాలి. ఆ చెట్లు రాల్చే ఆకులను పోగు చేసి, వేసవిలో పొలంలో చల్లి, ఆ ఆకులపై అటవీ చైతన్య ద్రావణం పిచికారీ చేసి భూమిలో కలియదన్నాలి. భూమి లోతుల నుంచి పోషకాలను గ్రహించే చెట్లు రాల్చిన ఆకులే అటవీ ప్రసాదం వంటివని, భూమికి పోషకాహారమని అంటారు.

ప్రయోజనాలు ఏమిటి ?

అమ్మ, క్షార గుణాలు సమసిపోయి భూమి సాధారణ స్థితికి చేరుకొని జవజీవాలను సంతరించుకునేందుకు అటవీ చైతన్య ద్రావణం దోహదం చేస్తుంది. లీటరు అటవీ చైతన్య ద్రావణానికి 20 లీటర్ల నీరు కలిపి నేలపై పిచికారి చేయాలి. సాయంత్రం 5 - 6 గంటల మధ్య భూమిపై అటవీ చైతన్య ద్రావణాన్ని పిచికారి చేస్తే 3 నుంచి 6 నెలల్లో ఆ భూమి సాగుకు యోగ్యంగా జీవవంతం అవుతుందని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతారు.

మొదటి నెలలో వారానికి 2 సార్లు... రెండో నెలలో వారానికోసారి... మూడో నెలలో 10 రోజులకోసారి... నాలుగో నెల నుంచి 15 రోజులకోసారి అటవీ చైతన్య ద్రావణం పిచికారి చేస్తూ ఉంటే భూసారం పెరుగుతుంది. సాయంత్రం వేళల్లో పిచికారి చేస్తూ కాబట్టి ఉదయం కల్లా నేల పీల్చుకొని మట్టి జవజీవాలను పొందుతుంది. అచ్చాదన చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఎండలు మండిపోయే మే నెలలో తప్ప ఏడాది పొడవునా దీన్ని పిచికారి చేసుకోవచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి తెలిపారు.





అటవీ సహితం

చీడపీడల బెడద నుంచి పంటల రక్షణకు అటవీ సహితం ద్రావణాన్ని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి వాడుతున్నారు. వివిధ రకాల ఔషధ మొక్కల ఆకులతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. పాలు కారే మొక్కల ఆకులు 2 రకాలు (జిల్లేడు, మర్రి, పలవర బొప్పాయి వంటివి), 2 చేదు రకాలు (వేప, కానుగ వంటివి), ఆకర్షణీయంగా ఉండే చెట్ల పూలు, ఆకులు (మందార, తంగేడు వంటివి) ఇవన్నీ కలిపి 6 కేజీలు తీసుకొని దంచాలి. దీన్ని కుండలో వేసి లీటరు దేశీ ఆవు మూత్రం, 10 లీటర్ల నీరు కలిపి.. వారం మురగబెట్టాలి. తర్వాత వడకట్టుకొని లీటరుకు 20 లీటర్ల నీరు కలిపి పంటలపై పిచికారీ చేయాలి.

ఏ పంటకు ఎంత నీరు ?

మన పూర్వీకులు కేవలం వర్షాల ఆధారంగా పండే పంటలు పండించి ఆహారంగా తీసుకునే వారు. నేడు వ్యవసాయ విధానంలో మార్పుల ఫలితంగా నీరు కట్టి సాగు చేసే పద్ధతులు వచ్చాయి. వరి, గోధుమలు, చెరకు పంటలకు అధిక మోతాదులో నీరు అవసరం ఉంటుంది. అదే సిరిధాన్యాలైన అండుకొర్రలు, కొర్రలు, ఊదలు, సామలు, ఆరికలు.. కేవలం నాలుగు వర్షాల పడితే చాలు. అంతగా సారం లేని మెట్ట భూముల్లో సైతం పంటలు బాగా పండుతాయి.

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అంచనా ప్రకారం కిలో వరి బియ్యం పండించడానికి 9,000 లీటర్ల నీరు అవసరం పడుతుంది. అదే కిలో సిరిధాన్యాల (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, ఊదలు, సామలు, ఆరికెలు) సాగు చేసేందుకు కేవలం 300 లీటర్ల నీరు చాలు. కిలో వరి బియ్యంతో ఐదుగురికి ఒకసారి భోజనం పెట్టవచ్చు. 30 కిలోల సిరిధాన్యాలతో 240 మందికి ఒకసారి భోజనం పెట్టవచ్చు (పట్టిక చూడండి). నీటి వనరులు నానాటికీ క్షీణిస్తున్న ఈ తరుణంలో ప్రధాన ఆహార పంటలుగా సిరిధాన్యాలను సాగు చేసుకోవడమే అన్ని విధాలా ఉత్తమ మార్గం అన్న విషయాన్ని అందరు గ్రహించాలని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చెబుతున్నారు.

ఏ పంటకు ఎంత నీరు ? కిలోకు ఎన్ని భోజనాలు ?

పంటలు	కిలోసాగుకి కావాల్సిన నీరు	కిలోతో ఎన్ని భోజనాలు	సిరిధాన్యాలు	కిలోకి భోజనాలు
రాగులు/మొక్కజొన్న	800	6	2.66	21
వరి బియ్యం	9,000	5	30 కిలోలు	240
గోధుమ	10,000	4	33 కిలోలు	264
పంచదార	28,000	-	93 కిలోలు	744
మాంసం	50,000	6	167 కిలోలు	1,336



ఎకాలజీ మోడల్లో సాగుదాం

జీవరాశులకు కావాల్సిన ప్రతి అంశాన్ని తనలో ఇముడ్చుకుంది భూమాత. పుడమిపై గాలి, నీరు, ఆకాశం, ఆహారం ఏ ఒక్కరి సొంతం కాదు. ప్రకృతిలో ఇమిడి ఉన్న సహజ సంపదపై అన్న జీవులకు హక్కు ఉంటుంది. ఇచ్చిపుచ్చుకునే రీతిలో ఆ హక్కులను పొందగలిగితే.. పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. అది ఇతోధికంగా జీవం అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. కానీ ప్రస్తుతం ఇందుకు పూర్తి విరుద్ధంగా జరుగుతోంది. మనిషి.. తన అభివృద్ధి వేటలో అధికంగా ఆర్థిక (Economy) అంశాలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వటం... జీవావరణానికి (Ecology) హాని చేస్తోంది. దాని ఫలితమే.. మానవ సమాజంపై నేడు విరుచుకుపడుతోన్న రోగాలు, ప్రమాదకర అనారోగ్య సమస్యలు. ఈ ఇబ్బందులు అన్నీ తొలగి.. మన ముందు తరాల ఆరోగ్యం మన దరికి చేరాలంటే.. ఆర్థిక అంశాలను వదిలి.. జీవావరణంతో మమేకమై జీవించడం ఒక్కటే మార్గం అంటున్నారు... స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార - ఆరోగ్య నిపుణులు, కృషిరత్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి. గడిచిన వందేళ్లలో మాలిన జీవనవిధానం, ఆహార ఉత్పత్తి పద్ధతి, తీసుకునే ఆహారంలో చోటుచేసుకున్న మార్పులే అనారోగ్యాలకు మూల కారణమని ఆయన వివరిస్తున్నారు.



"No More Economic Models Can Save the World, Its Only Ecology Model Can Save".

అంటే... అనారోగ్యాలతో సతమతం అవుతున్న ఈ ప్రపంచాన్ని జీవావరణ విధానాలే రక్షిస్తాయి కానీ ఆర్థిక విధానాలు కాదు అన్నది ఈ మాటల అర్థం. సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ప్రచారోద్యమంలో భాగంగా ఖాదర్ వలి ఈ విషయాన్ని ప్రధానంగా ప్రస్తావిస్తున్నారు. మానవాళి, జీవావరణం మధ్య సంబంధం ఎంత దృఢంగా ఉంటే.. భావితరాల భవిష్యత్తు అంత బంగారు మయం అవుతుందని చెబుతున్నారు. పిల్లలకు నేర్పాల్సింది ఆర్థిక విధానాలు కాదు.. ప్రకృతితో కలిసి జీవించడం అంటున్నారు. చెట్లు, పుట్ట, తీగలు, పక్షులు, జంతువులు.. ఇలా చుట్టు ఉండే ప్రతి జీవరాశితో మమేకమై సాగే జీవితమే అందరికీ శ్రీరామ రక్ష అని ఘంటాపథంగా ఖాదర్ వలి ప్రతి సభలో ఉద్ఘాటిస్తున్నారు.

అభివృద్ధి వేటలో ప్రకృతి విధ్వంసం

వందేళ్ల క్రితం నాటి పరిస్థితులు, ప్రస్తుత స్థితిగతులు బేరీజు వేస్తే.. భూ వాతావరణంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. అడవుల విస్తీర్ణం గణనీయంగా తగ్గిపోయింది. సహజంగా ఉండాల్సిన ఆహారం కృత్రిమంగా మారిపోయింది. తాగే నీరు కూడా వాణిజ్యీకరణ చెందింది. వ్యవసాయ విధానాలు సమూలంగా మారిపోయాయి. సహజ సాగు పద్ధతులు కనుమరుగయ్యాయి. వ్యవసాయం రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులతో సాగుతోంది. నీళ్లు కట్టి పంటలు పండించే వారినే రైతులుగా గుర్తించే దుర్భర పరిస్థితులు వచ్చాయి. దీనంతటికీ కారణం.. బడా ప్రైవేటు కంపెనీలేనని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి అంటున్నారు. తాము ఉత్పత్తి చేసిన ఎరువులు, పురుగు మందులను అమ్ముకోవడానికే... ఆయా సంస్థలు వ్యవసాయ పద్ధతులను పూర్తిగా మార్చేశాయని చెబుతున్నారు. ఆయన అన్నట్లుగానే.. నేడు వ్యవసాయం అదే తరహాలో సాగుతోందన్న విమర్శ ప్రధానంగా అన్నివైపుల నుంచి వినిపిస్తోంది. పర్యావరణంతో సంబంధం లేకుండా కేవలం అధిక దిగుబడులు కోసం పాటిస్తోన్న విధానాలు.. జీవావరణంపై దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయి. వృక్ష తీగ సంపదను ధ్వంసం చేసి, అడవులను నరికి వేసి.. అభివృద్ధి అనే అపోహలో చేస్తోన్న సాగు.. చివరికి సమస్యలనే సృష్టిస్తోంది. రసాయనాలతో పండించిన పంటలు మానవాళి ఆరోగ్యాన్ని కబళిస్తున్నాయి. ప్రకృతి నానాటికీ తగ్గిపోతుండటం వల్ల ప్రజల్లో మానసిక, శారీరక



సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. ఇంత విధ్వంసం జరుగుతున్నా మేధావులు, విజ్ఞానులు, ప్రజలు ఏమీ పట్టనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని.. ఇదే ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోందని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొన్ని కంపెనీలు, వ్యక్తులు, వ్యవస్థలు.. ఆర్థికం మాటున అమలు చేస్తోన్న ఈ విధానాలు.. జీవావరణాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయన్న విషయాన్ని ప్రజలకు వివరించేందుకు ఎవరు ముందుకు రాకపోవడంలో ఆంతర్య మేమిటన్నది ఖాదర్ వలి ప్రశ్న.

వెనకటి విధానం.. సర్వ శ్రేష్ఠం

మన ముందు తరం వారి జీవన విధానం.. ఇప్పటి తరానికి ఆదర్శం కావాలి. ఆనాడు వ్యవసాయం ప్రకృతితో అనుసంధానమై సాగేది. కేవలం వర్షపు నీరు ఆధారంగానే పంటలు పండేవి. ఎలాంటి రసాయనాలకు తావులేకుండా కేవలం సహజంగా లభించే చెట్ల ఆకులు, పశువుల వ్యర్థాలనే భూసారాన్ని పెంచేందుకు వినియోగించే వారు. ఎక్కువగా చిరుధాన్యాలే పండించే వారు. ఇవి నాలుగు పర్లాకే సమృద్ధిగా పెరిగి మంచి దిగుబడిని ఇస్తాయి. నాడు ఇవే వారి ప్రధాన ఆహారంగా ఉండేది. వీటిలో అధికంగా ఉండే పోషక విలువలు.. పది కాలాల పాటు వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడింది. అలాగే.. అడవులను, వృక్షాలను, తీగ జాతులను రక్షిస్తూ వారి జీవనం సాగేది. తద్వారా పాత తరం వారికి, జీవావరణానికి మధ్య మంచి అనుబంధం ఉండేది. ప్రతి జీవరాశికి ప్రకృతి నుంచి అందాల్సిన అంశాలు అందేవి. ఈ ప్రక్రియ ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా ముందుకు సాగింది కనుకే... మునపటి తరాల జీవనం ఆరోగ్యంగా సాగింది. కానీ నేడు ఈ పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. వ్యవసాయం అంటే.. నీళ్లు, రసాయన ఎరువులు, దిగుబడి లెక్కలే ప్రధానంగా మారిపోయింది. నీరు, గాలి, భూమి, ఇతర జీవరాశులతో కూడిన ప్రకృతి అభివృద్ధి వేటలో ధ్వంసమైంది. ఆధునిక సమాజంలో అత్యధిక శాతం మంది ప్రతి చర్యని ఆర్థిక కోణంలో చూడటమే ఈ విధ్వంసానికి ప్రధాన కారణమని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చెబుతున్నారు. అలా కాకుండా వేసే ప్రతి అడుగుని జీవావరణ కోణంలో వేస్తే.. ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితులు వచ్చేవి కావంటున్నారు.

సిరిధాన్యాలతో జీవావరణ సమతుల్యత : ఖాదర్ వలి

ఆధునికపు పోకడలతో మనిషి నేడు మాంసం ఉత్పత్తి కోసం పెను విధ్వంసాన్నే సృష్టిస్తున్నాడు. లక్షల హెక్టార్లలో అడవులను ధ్వంసం చేసి సోయాబీన్, మొక్కజొన్న సాగు చేస్తున్నారు. దీన్ని మాంసం ఉత్పత్తి చేసేందుకు దాణాగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇలా అడవులను నాశనం చేయడం వల్ల జీవావరణం దారుణంగా దెబ్బతింటోంది. అడవుల్లోని వన్య ప్రాణులు కనుమరుగవు తున్నాయి. జీవావరణ సమతుల్యం దెబ్బతింటోంది. మరోవైపు వ్యవసాయ పద్ధతులు మారాయి. వ్యవసాయం కేవలం వాణిజ్యం కోణంలోనే సాగుతోంది. ఆహారం సహజత్వాన్ని కోల్పోయి కృత్రిమమైంది. ఈ చర్యలే అనారోగ్యాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. అభివృద్ధిని కేవలం ఆర్థిక కోణంలో చూడటం వల్లే ఈ పరిస్థితులు దాపురించాయి. రేపటి తరానికి కూడా ప్రకృతి, దాని ప్రాముఖ్యతను వివరించకుండా కేవలం ఆర్థిక అంశాలే చెబుతున్నారు. ఇది భావి తరాలకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. మన చుట్టూ ప్రకృతి లేకపోతే బతుకు దుర్భరమవుతుంది.

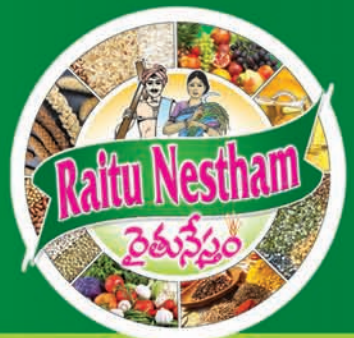
ఈ పరిస్థితి మారాలంటే.. వ్యవసాయ పద్ధతులు మారాలి. అటవీ కృషి విధానం అంతటా అమల్లోకి రావాలి. కేవలం వర్షపు నీరు ఆధారంగా పెరిగే పంటలనే సాగు చేస్తు.. మరోవైపు చెట్లు, తీగ జాతులు, వన్య ప్రాణుల అభివృద్ధికి దోహద పడే విధంగా మన విధానాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా సిరిధాన్యాల సాగు.. జీవావరణ సమతుల్యాన్ని బాగు చేస్తుంది. కొర్రలు, అండు కొర్రలు, ఊదలు, ఆరికెలు, సామలు ఎలాంటి బంజరు భూమిలోనే అయినా సాగు చేయవచ్చు. వీటిని పండిస్తే.. పక్షులు గింజలను తినేందుకు భారీగా వస్తాయి. పొలంలో అవి వేసే రెట్ట.. భూమిని సారవంతం చేస్తుంది. తరువాత పంట దిగుబడి రెండింతలవుతుంది. ఇలా ప్రకృతితో మనం ఇచ్చిపుచ్చుకునే విధానంలో కలిసి ముందుకు సాగితే మానవాళికి మేలు జరుగుతుంది. ఇతర జీవరాశులు మనుగడలో ఉంటాయి. అందుకే.. నేను ప్రతిసారి చెబుతోంది ఇదే. మనకు కావాల్సింది ఎకనామీ మోడల్ కాదు... ఎకలాజీ మోడల్ అని. ఈ విధానాన్ని దేశం అంతటా అమలు చేస్తే.. సగం అనారోగ్య సమస్యలు వాటంతట అవే దూరమవుతాయని పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పగలను.





రైతునేస్తం వారి

సేంద్రియ ఉత్పత్తులు తినండి
ఆరోగ్యంగా జీవించండి



సేంద్రియ ఉత్పత్తులను
ఉపయోగించండి
పర్యావరణాన్ని కాపాడండి

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

నాణ్యమైన ఉత్పత్తులే మా పెట్టుబడి

గుంటూరు శివారు కొర్రెపాడులోని 'రైతునేస్తం ఫౌండేషన్'లో పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో వివిధ రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పండిస్తున్నాం. దీంతోపాటు పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో పంటలు పండిస్తున్న తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతులవద్దనుంచి సేకరించిన బియ్యం, గోధుమలు, గోధుమ పిండి, జొన్నలు, సజ్జలు, పసుపు, కొర్రలు, సామలు, రాగులు, రాగిపిండి, చిరుధాన్యాల పిండి, కొర్ర పిండి, జొన్నపిండి, కందిపప్పు, మినపపప్పు, కారం, వేరుశనగపప్పు, బెల్లం, బెల్లంపొడి, పెసలు, వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరినూనె లాంటి ఆహార పదార్థాలు అందుబాటు ధరలలో లభిస్తాయి.

సిలిథాన్యాలు
తినండి...
సంపూర్ణ
ఆరోగ్యాన్ని
పొందండి.



నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ Natural Products

డో.నెం. 6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్ ఖైరతాబాద్, హైదరాబాద్ - 500 004
ఫోన్: 9963978757, 040-23395979

గ్రాండ్ ఫ్లోర్, పీపుల్స్ హాస్పిటల్ బిల్డింగ్, కూకట్‌పల్లి బిజిపి ఆఫీస్ ఎదురుగా, మెట్రో పిల్లర్ నెం. A-817 ప్రక్కన, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్. ఫోన్: 99593 43749

ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియం కాంప్లెక్స్ పార్డైజ్ హోటల్ ఎదురుగా గార్డెన్ సెంటర్, గుంటూరు
ఫోన్: 9705858899

ప్రియ పిల్లల హాస్పిటల్ ఎదురుగా పంటకాలువ రోడ్డు, పటమట, విజయవాడ
ఫోన్: 91777 05977

డో.నెం. 8-201, మెయిన్ రోడ్, కొర్రెపాడు, వట్టిచెరుకూరు మండలం, గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్. ఫోన్: 9705158899, 0863-2286355
ఇ-మెయిల్: naturalproducts99@gmail.com





అక్టోబర్ 7, 2018న ముప్పవరపు ఫౌండేషన్, రైతుసేవ్ సంయుక్త నిర్వహణలో హైదరాబాద్‌లోని స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్‌లో జరిగిన బి.వి. సుబ్బారావు రైతుసేవ్ పురస్కారాల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో గౌరవ భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు గారి చేతులమీదుగా 'కృషిరత్న' పురస్కారంతో సత్కరింపబడుతున్న స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార నిపుణులు డా॥ ఖాబర్ వలి