

బిరు  
పుస్తకం

# సిరిధాన్యాలతో సింపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



కొర్రలు



అరికలు



సామలు



కుందలు

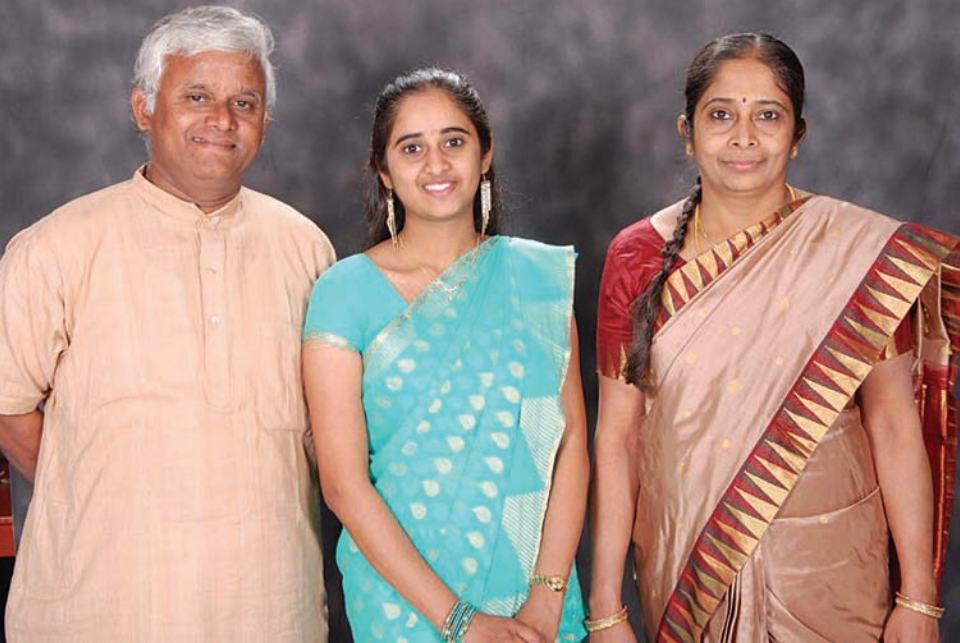


అండుకొర్రలు

‘కృషిరత్న’  
డా॥ ఖాదర్ సలి

రైతుసేవ  
పబ్లికేషన్స్





కుటుంబ సభ్యులతో డా॥ ఖాదర్ వలి

# సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

**'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వలి**

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు



## సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

ప్రతులు : 5000

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2018

వెల : అమూల్యం

ప్రచురణ, ప్రతులకు:



# 6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్, ఖైరతాబాద్,  
హైదరాబాద్-500 004. ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

డో.నెం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్నెప్పాడు పోస్ట్, వట్టిచెరుకూరు మం||,  
గుంటూరు జిల్లా - 522 017 (ఆం.ప్ర.) ఫోన్: 0863-2286228, 9705383666, 83744 22599

ముద్రణ : 'రైతునేస్తం' ప్రెస్

ప్లాట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్,

హైదరాబాద్ - 500 037. ఫోన్: 7416045979



## వెలుగుదివ్వె ఖాదర్‌వలి

నేడు ఖాదర్‌వలి తెలుగునాట సర్వనామం. చిరుధాన్యాల 'సిరి' మంత్రం. మరుగున పడిపోయిన సంప్రదాయ సిరిధాన్యాల ఆరోగ్య రహస్యాలను వెలికితీస్తూ, తోటి సమాజానికి ఆరోగ్యసిరి అందిస్తున్న వెలుగు దివ్వె 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 మధురానుభూతి  
ఇక ఖాదర్ నాడి పట్టుకుంటే రోగికి జవసత్వాలు

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



రైతునేస్తం ఫౌండేషన్ వ్యవసాయక్షేత్రంలో డా॥ ఖాదర్ వలి గారితో యద్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు

# సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



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

ఖాదర్ వలి నేతృత్వంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణం కోసం సాగుతున్న ఈ మహా యజ్ఞంలో భాగస్వామ్యం అందుకుంటున్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మరీ 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.

రైతు సంక్షేమాన్ని నిరంతరం కాంక్షించే 'రైతునేస్తం' ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు సమాజం కోసం అవసరమైన ఖాదర్ వలి ఆలోచనానుభవాల సారం యొక్క సారాంశానికి సమగ్ర రూపమివ్వాలనే కోరికతో 48 రకాల వ్యాధులకు కషాయాలు, సిరిధాన్యాల ఆహారంతో స్వస్థత పొందే మార్గాలను ఈ చిరు పుస్తకంలో అందించాం. ఈ సూచనలు పాటించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు  
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్



## విషయసూచిక

సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?	.....	1
'సిరి' ఆరోగ్య ముచ్చట్లు	.....	2
కొన్ని కష్టాయాలు - వాటి ఉపయోగాలు	.....	3
తినకూడనివి / వాడకూడనివి - తినదగినవి / వాడదగినవి	.....	4
డయాలసిస్ రోగుల స్వస్థతకు మార్గాలు	.....	5
డయాబెటిక్ (చక్కెర వ్యాధి)	.....	6
థైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి., ఫైబరైడ్ హార్మోన్స్	.....	7
బి.పి.	.....	8
బరువు తగ్గడానికి	.....	9
బరువు పెరగడానికి	.....	10
ఆస్తమా, క్షయ	.....	11
పార్కిన్సన్	.....	12
కిడ్నీలో రాళ్ళు	.....	13
జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి	.....	14
గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అసిడిటి	.....	15
కీళ్ళ వాపు, కీళ్ళ నొప్పులు	.....	16
కంటి సమస్యలు	.....	17
నరాల సమస్యలు	.....	18



లివర్, కిడ్నీ శుద్ధి, గౌట్	.....	19
గుండె జబ్బులకు	.....	20
ఆల్జైమార్ (మతిమరుపు)	.....	21
ఫిట్స్ (మూర్ఛ)	.....	22
సి4, సి5, ఎల్4, ఎల్5, వెన్నుపూస	.....	23
వెరికోస్ వైయిస్	.....	24
మూత్రపిండాల సమస్యలు	.....	25
సంతానలేమి (ఫెర్టిలిటీ)	.....	26
యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	.....	27
ఇ.యస్.ఆర్.	.....	28
చర్మ సమస్యలు	.....	29
ఫ్లేట్ లెట్స్ పెరగడానికి	.....	30
పక్షవాతం	.....	31
సొరియాసిస్	.....	32
మలబద్ధకం, పైల్స్	.....	33
హెచ్.ఐ.వి.	.....	34
ఎస్.ఎల్.ఇ.	.....	35
ఐ.బి.ఎస్.	.....	36

కొలైటిస్	.....	37
చికెన్ గున్యా	.....	38
<b>క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయాలు</b>		
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్	.....	40
ఎముకల క్యాన్సర్	.....	41
మెదడు క్యాన్సర్	.....	42
రక్త క్యాన్సర్	.....	43
మాతప్రిండాలు, ప్రొస్టేటు క్యాన్సర్	.....	44
బ్రెస్ట్ (స్థనాలు) క్యాన్సర్	.....	45
నోటి క్యాన్సర్	.....	46
థైరాయిడ్, క్లోమగ్రంథుల క్యాన్సర్	.....	47
ఉదరం (పొట్ట) క్యాన్సర్	.....	48
చర్మ క్యాన్సర్	.....	49
ప్రేగులలో క్యాన్సర్	.....	50
అన్నవాహిక క్యాన్సర్	.....	51
కాలేయ క్యాన్సర్	.....	52
అండాశయ క్యాన్సర్	.....	53
బుచ్చితో 'సిరి' బియ్యం	.....	54
మిక్సితో సిరిధాన్యాల బియ్యం తయారీ పద్ధతి	.....	55

# సిరిధాన్యాల్లో ఏముంది?

## 100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

డా॥ ఖాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరకు



ధాన్యం పేరు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రిబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamine mg (B1)	కెరోటిన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus g	ప్రోటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbo- Hydrate g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండి పదార్థం/పీచు పదార్థం Carbohydrate/ Fiber Ratio
<b>సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)</b>												
కొర్రులు (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
అరలు (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరిశులు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సెరులు (Little)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అంచకొర్రులు (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
<b>తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)</b>												
పజ్జలు (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
వొంగులు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
కొన్నలు (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
<b>నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)</b>												
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 పిచ్చం (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

# 'సిరి' ఆరోగ్య ముచ్చట్లు

సిరిధాన్యాలు కొర్రలు (Flxtail Millet), అండుకొర్రలు (Browntop Millet), సామలు (Little Millet), ఊదలు (Barnyard Millet), అరికలు (Kodo Millet) ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాలు ఇవి. ఔషధ గుణాల సమ్మిళితమైన 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, మంచినీద్ర.
3. ఊదలు : లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంథులు (ఎండోక్రైయన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
4. సామలు : అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఓడి, సంతానలేమి సమస్యలు నివారణ
5. అండుకొర్రలు : జీర్ణాశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి., థైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.

**కొన్ని కషాయాలు  
వాటి ఉపయోగాలు**



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ చరి

పిల్లలకు మాటలు రావటానికి	రావి ఆకు కషాయం
ఐరన్ పెరగడానికి	కలివేపాకు, గలిక
రక్తహీనత (రక్తశుద్ధి)	కలివేపాకు
బాలింతలకు పాలు పెరగడానికి	కలివేపాకు, సజ్జిపాలు, మునగ ఆకు
ఏదైనా జ్వరం	పాలిజాతం కషాయం
మలబద్ధకం	జామ ఆకు, తమలపాకు
కాలేయ శుద్ధి	కొత్తిమీర, కానుగ ఆకు
కండరాల నొప్పులు	సదాపాకు
మనోస్థైర్యం/మానసిక ప్రశాంతత	తమలపాకు (కాడతీసి)
పంటి సమస్యలు	కానుగ పుల్లతో తోమటం
చర్మం, ముక్కు, చెవి	వేప, ఆల్ఫెస్పెసిస్ (పచ్చి బిర్యాని ఆకు)



‘కృషిరత్న’ డా॥ భాబర్ పం

**తినకూడనివి /  
వాడకూడనివి**

<b>పాలు</b>
<b>బియ్యం, గోధుమలు</b>
<b>రిఫైన్డ్ ఆయిల్ (Refined Oil)</b>
<b>చెక్కెర, బెల్లం</b>
<b>మైదా పిండి, గోధుమ పిండి</b>
<b>టీ, కాఫీ</b>
<b>బేకరి ఉత్పత్తులు</b>
<b>పాలీష్ సిరిధాన్యాలు</b>
<b>నాన్ స్టిక్ పెనం (Non-stick Pan)</b>
<b>అల్యుమినియమ్ పాత్రలు</b>
<b>ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు</b>
<b>ప్లాస్టిక్ గ్లాస్, ప్లేట్, పేపర్ గ్లాస్</b>

**తినదగినవి /  
వాడదగినవి**

<b>దేశీ ఆవు పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి</b>
<b>కొర్రలు, సామలు, అరికలు, ఊదలు, అండుకొర్రలు</b>
<b>పల్లీ, నువ్వులు, కుసుమ, కొబ్బరి (కష్ట గానుగ నూనెలు)</b>
<b>తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం</b>
<b>అన్ని సిరిధాన్యాల పిండ్లు</b>
<b>కషాయాలు</b>
<b>ఇంట్లో చేసినవి</b>
<b>పాలీష్ చేయని సిరిధాన్యాలు</b>
<b>ఇనుప పెనం</b>
<b>స్టీల్, రాగి, ఇత్తడి, మట్టి పాత్రలు</b>
<b>గాజు సీసాలు</b>
<b>స్టీల్ గ్లాస్, స్టీల్ ప్లేట్</b>

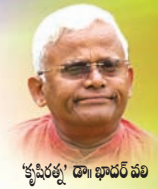




**రైతుస్వం**  
పజ్జతేషన్స్

# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ బాదర్ పం

## డయాలుసిస్

### కషాయాలు



పారిజాతం



కొత్తిమీర



పునర్నవ



రణపాల



నేలనల్లి

- 1 వారం పాటు - పారిజాతం
- 2వ వారం - కొత్తిమీర
- 3వ వారం - పునర్నవ
- 4వ వారం - రణపాల
- 5 వారం - నేలనల్లి

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుస్వం** ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వలి

## డయాబెటిక్ (చక్కెర వ్యాధి)

### కషాయాలు



తిప్పతీగ



మెంతులు



పుదీన



నేరేడు/మునగాకు



దొండకాయ

- 1 వారం పాటు - తిప్పతీగ
- 2వ వారం - మెంతులు
- 3వ వారం - పుదీన
- 4వ వారం - నేరేడు/మునగా ఆకు
- 5 వారం - దొండకాయ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

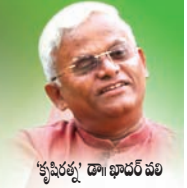
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## ఢైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి., ప్లైబరైడ్ హార్వేస్ట్స్



బిల్వపత్రి



కానుగ



చింతచిగురు



మునగపూత



వేప

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి
- 2వ వారం - కానుగ
- 3వ వారం - చింతచిగురు
- 4వ వారం - మునగ పూత / గోంగూర/తమలపాకు/వేప/రావి

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

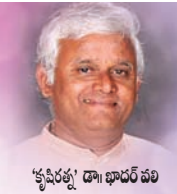
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# సీరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర చరి

## 29.పి.

### కషాయాలు



బల్బపత్తి



తులసి



కొత్తిమీర



బ్రహ్మజముడు



సర్పగంధ

- 1 వారం పాటు - బల్బపత్తి
- 2వ వారం - తులసి
- 3వ వారం - కొత్తిమీర
- 4వ వారం - బ్రహ్మజముడు
- 5 వారం - సర్పగంధ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వరి

## బరువు తగ్గడానికి (ఊబకాయం)



రావి ఆకు



తమలపాకు



జీలకర్ర



గరిక



పసుపు

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - రావి ఆకు
- 2వ వారం - తమలపాకు
- 3వ వారం - జీలకర్ర
- 4వ వారం - గరిక
- 5 వారం - ఈత/పసుపు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

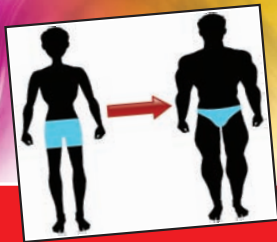
### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
- అరికలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుసేవ** ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## బరువు పెరగడానికి



ఆవాలు

### కషాయాలు

1 వారం పాటు - ఆవాలు



మెంతులు

2వ వారం - మెంతులు



జీలకర్ర

3వ వారం - జీలకర్ర

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

సామలు - 3 రోజులు

అరికలు - 3 రోజులు

కొర్రలు - 1రోజు

ఊదలు - 1రోజు

అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతునేస్తం ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## ఆస్తమా, క్షయ

### కషాయాలు



మిరియాలు



అల్లము



పసుపు



కానుగ ఆకు

- 1 వారం పాటు - మిరియాలు
- 2వ వారం - అల్లము
- 3వ వారం - పసుపు
- 4వ వారం - కానుగ ఆకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుస్నేహం ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ వలి

## పాల్కెన్నెస్

### కషాయాలు



పసుపు



దాల్చిన చెక్క



నాగదాళి



జామ ఆకు



కొబ్బరి నూనె

- 1 వారం పాటు - పసుపు
  - 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క
  - 3వ వారం - నాగదాళి
  - 4వ వారం - జామ ఆకు
- 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పొకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

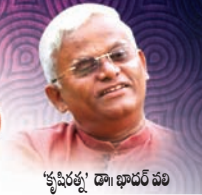
రైతుసేవం ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పతి

## కిడ్నీలో రాళ్ళు



పుదీన



కొత్తిమీర



అరటిబిండు



గోంగూర



శతపుష్పం

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - పుదీన
- 2వ వారం - కొత్తిమీర
- 3వ వారం - అరటి బిండు
- 4వ వారం - గోంగూర
- 5 వారం - కస్తూరి/శతపుష్పం

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

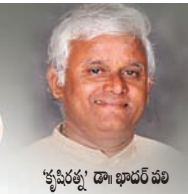
### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

'కృషీరత్న' డా॥ భాదర్ పం॥

## జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి

### కషాయాలు



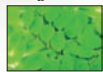
పసుపు



దాల్చిన చెక్క



నువ్వుల ఆకులు



మునగ ఆకు

- 1 వారం పాటు - పసుపు
  - 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క
  - 3వ వారం - నువ్వుల ఆకులు
  - 4వ వారం - మునగ ఆకు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
  - కొర్రలు - 1 రోజు
  - అరికలు - 1 రోజు
  - ఊదలు - 1 రోజు
  - అండుకొర్రలు - 1 రోజు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న'  
డా॥ భాదర్ పతి

## గ్యాస్ట్రిక్ బ్రుబుల్, అసిడిటి

### కషాయాలు



మెంతులు



తమలపాకు



కానుగ



తంగడి ఆకు



ఆల్ సైసె

- 1 వారం పాటు - మెంతులు
- 2వ వారం - తమలపాకు
- 3వ వారం - కానుగ
- 4వ వారం - తంగడి ఆకు
- 5 వారం - ఆల్ సైసె

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

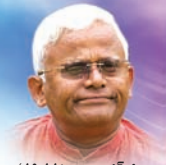
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## కీళ్ళ వాపు, కీళ్ళ నొప్పులు

### కషాయాలు



పారిజాతం



రావి



బిల్వపత్రి



గోంగూర



జామ

- 1 వారం పాటు - పారిజాతం
  - 2వ వారం - రావి
  - 3వ వారం - బిల్వపత్రి
  - 4వ వారం - గోంగూర
  - 5 వారం - జామ
- 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబిల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుసేవ** ☎ 9963978757, 9705158899



# రైతుసేవ పజ్జికేషన్స్

## 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పతి

# కంటే నమస్కలు



క్యారెట్



పుదీన



శతపుష్ప



ఆల్స్సెస్సె



మునగాకు

## కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - క్యారెట్
  - 2వ వారం - పుదీన
  - 3వ వారం - శతపుష్ప (Dillweed)
  - 4వ వారం - ఆల్ స్సెస్సె
  - 5 వారం - మునగాకు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

## సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
  - అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
  - సామలు - 1 రోజు
  - అరికలు - 1 రోజు
  - ఊదలు - 1 రోజు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## నారాల సమస్యలు

### కషాయాలు



గరిక



జామ



పారిజాతం



సదాపాకు

- 1 వారం పాటు - గరిక
  - 2వ వారం - జామ
  - 3వ వారం - పారిజాతం
  - 4వ వారం - సదాపాకు
- 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

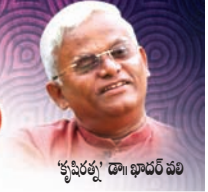
రైతుస్పందనం ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాద్ర రౌ

## ఐవర్, కిడ్నీ, శుద్ధి, గెట్

### కషాయాలు



సదాపాకు



మెంతులు



రణపాల



పునర్జవ

- 1 వారం పాటు - సదాపాకు
- 2వ వారం - మెంతులు
- 3వ వారం - రణపాల
- 4వ వారం - కస్తూరి పుప్ప
- 5 వారం - పునర్జవ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- ఊదలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1రోజు
- సామలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భండర్ పం

## గుండె జబ్బులకు

### కషాయాలు



దోసకాయ



సారకాయ



బాడిద గుమ్మడికాయ



కొత్తిమీర



తులసి

- 1 వారం పాటు - దోసకాయ
- 2వ వారం - సారకాయ
- 3వ వారం - బాడిద గుమ్మడికాయ
- 200 మి.లీ. జ్యూస్ తీసుకోవాలి.
- కొత్తిమీర/తులసి/తమలపాకు కషాయాలు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## ఆల్జైమర్ (మతిమరుపు)



పసుపు



అల్లం



సదాపాకు



మునగ ఆకు



కొబ్బరినూనె

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - పసుపు
  - 2వ వారం - అల్లం
  - 3వ వారం - సదాపాకు
  - 4వ వారం - మునగ ఆకు
- 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు త్రాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని త్రాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతునేస్తం ☎ 9963978757, 9705158899



# రైతుస్వం పజ్జతేషన్స్

## 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

## ఫిట్స్ (మూర్త్య)



పసుపు



ఈత



గరిక



రేగి ఆకు



కొబ్బరినూనె

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - పసుపు
- 2వ వారం - ఈత
- 3వ వారం - గరిక
- 4వ వారం - రే గి ఆకు

1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండో వారం వేరుశనగనూనె, మూడో వారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

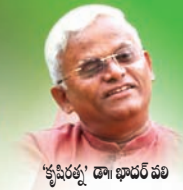
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుస్వం ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## సి4, సి5, ఎల్4, ఎల్5, వెన్నువూస



కలివేపాకు



పాలిజాతం



జామ

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - కలివేపాకు
- 2వ వారం - పాలిజాతం
- 3వ వారం - జామ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



**రైతుస్వం**  
పజ్జతేషన్స్

**'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం**



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

# వెలికోస్ వైయిస్

## కషాయాలు



టమాట

1 వారం పాటు - టమాట



దొండకాయ ఆకు

2వ వారం - దొండకాయ ఆకు



పాలిజాత

3వ వారం - పాలిజాత

4వ వారం - బొప్పాయి



బొప్పాయి

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పొకం కలుపుకొని తాగాలి.

## సిరిధాన్యాలు

కొర్రలు - 2 రోజులు

సామలు - 2 రోజులు

అరికలు - 2 రోజులు

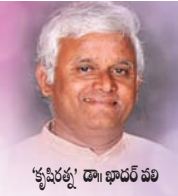
ఊదలు - 2 రోజులు

అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుస్వం** ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## మూత్రపిండాల సమస్యలు

### కషాయాలు



పునర్వవ



పారిజాత



కొత్తిమీర



పుదీన



రణపాల

- 1 వారం పాటు - పునర్వవ
- 2వ వారం - పారిజాత
- 3వ వారం - కొత్తిమీర
- 4వ వారం - పుదీన
- 5వ వారం - రణపాల

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవం ☎ 9963978757, 9705158899

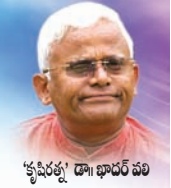




**రైతుసేవ**  
పజ్జాతేషన్స్

# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## సంతానలేఖ (ఫెల్ట్రాలిటి)



రావి ఆకు



వేప ఆకు



మునగ



తమలపాకు

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - రావి ఆకు
  - 2వ వారం - వేప ఆకు
  - 3వ వారం - మునగ
  - 4వ వారం - తమలపాకు
- (కాడ తీసి)

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

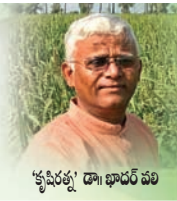
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుసేవ** ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర పతి

## యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)



రణపాల



కొత్తిమీర



పుటిన



మునగ



పునర్వవ

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - రణపాల
- 2వ వారం - కొత్తిమీర
- 3వ వారం - పుటిన
- 4వ వారం - మునగ
- 5వ వారం - పునర్వవ

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
- అరికలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

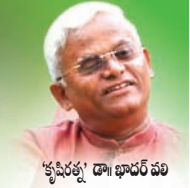
రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## ఇ.యస్.ఆర్.



క్యారేట్



ఉసిరి



బీట్‌రూట్

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - క్యారేట్
- 2వ వారం - ఉసిరి
- 3వ వారం - బీట్‌రూట్

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

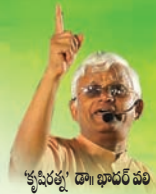
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం'

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



## చర్మ సమస్యలు

### కషాయాలు



కలబంద



గరిక



తులసి



నువ్వుల లడ్డు



నువ్వుల నూనె

- 1 వారం పాటు - కలబంద
  - 2వ వారం - గరిక
  - 3వ వారం - తులసి
- వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు  
నువ్వులనూనె చర్మంపై రాసుకోవాలి  
(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

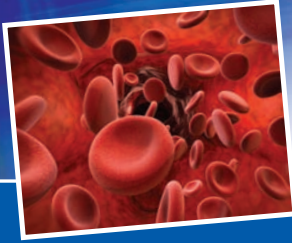
**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
  - అరికలు - 2 రోజులు
  - కొర్రలు - 1 రోజు
  - ఊదలు - 1 రోజు
  - అండుకొర్రలు - 1 రోజు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# ‘సిరి’ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



‘కృషిరత్న’ డా॥ భాదర చరి

## షేట్లెట్స్ పెరగడానికి



బొప్పాయి



మునగ ఆకు



చింతచిగురు



పారిజాతం



సదాపాకు

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - బొప్పాయి
  - 2వ వారం - మునగ ఆకు
  - 3వ వారం - చింత చిగురు
  - 4వ వారం - పారిజాతం/సదాపాకు/వెలక్కాయఆకు/తిప్పతీగ
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
  - అరికలు - 2 రోజులు
  - కొర్రలు - 1 రోజు
  - ఊదలు - 1 రోజు
  - అండుకొర్రలు - 1 రోజు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

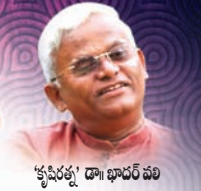
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుస్వం ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాద్రచారి పరి

## పక్షవాతం

### కషాయాలు



బల్లం



గరిక



తిప్పతీగ



పుటిన



కొబ్బరినూనె

- 1 వారం పాటు - జల్వం
  - 2వ వారం - గరిక
  - 3వ వారం - తిప్పతీగ
  - 4వ వారం - పుటిన
- వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె  
(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- సామలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

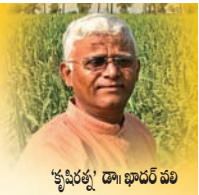
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పతి

## సాటియాసిస్

### కషాయాలు



కొత్తిమీర

1 వారం పాటు - కొత్తిమీర



బ్రహ్మ

2వ వారం - బ్రహ్మ



కలబంద

3వ వారం - కలబంద

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

కొర్రలు - 3 రోజులు

అండుకొర్రలు - 3 రోజులు

అరికలు - 1 రోజు

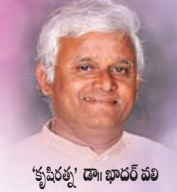
ఊదలు - 1 రోజు

సామలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



## ‘సిరి’ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

‘కృషిరత్న’ డా॥ భాదర్ పం

# మలబద్ధకం, ఫైల్స్



జామ ఆకు



తంగడి ఆకు



మెంతి ఆకు



కానుగ ఆకు

### కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - జామ ఆకు
- 2వ వారం - తంగడి ఆకు
- 3వ వారం - మెంతి ఆకు
- 4వ వారం - కానుగ ఆకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- సామలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899





# సీరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## హెచ్.ఐ.వి.

### కషాయాలు



తిప్పతీగ



గరిక



మారేడు



గడ్డి నవ్వులు

- 1 వారం పాటు - తిప్పతీగ
- 2వ వారం - గరిక
- 3వ వారం - మారేడు

### గడ్డి నవ్వులు తినాలి

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పొకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- అరికలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- కొర్రలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- అండుకొర్రలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతు నేస్తం ☎ 9963978757, 9705158899





# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భాదరీ పం

## SLE

### కషాయాలు



ఈత



బల్లపత్తి



గరిక



కొబ్బరినూనె



కుసుమ నూనె

- 1 వారం పాటు - ఈత
  - 2వ వారం - బల్లపత్తి
  - 3వ వారం - గరిక
  - 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె 3 చెంచాలు
  - 2 వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు
- (తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1రోజు
- ఊదలు - 1రోజు
- అరికలు - 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

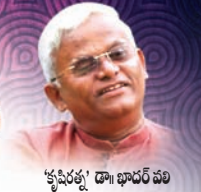
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుస్థం ☎ 9963978757, 9705158899



# 'సిరి'ధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

కషాయాలు, సిరిధాన్యాలతో స్వస్థతకు మార్గాలు



'కృషిరత్న' డా॥ భారతి మహలింగం

## IBS

### కషాయాలు



మెంతి ఆకు



బొప్పాయి ఆకు



కొత్తిమీర



తమలపాకు



పుదీన

- 1 వారం పాటు - మెంతి ఆకు
- 2వ వారం - బొప్పాయి ఆకు
- 3వ వారం - కొత్తిమీర
- 4వ వారం - తమలపాకు (కాడతీస)
- 5వ వారం - పుదీన/ దొండ ఆకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
- అరికలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవం ☎ 9963978757, 9705158899



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పతి



# కొలైటిస్

## కషాయాలు



ఆముదం ఆకు



జామ ఆకు



కానుగ ఆకు

- 1 వారం పాటు - ఆముదం ఆకు
- 2వ వారం - జామ ఆకు
- 3వ వారం - కానుగ ఆకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరుగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పొకం కలుపుకొని తాగాలి.

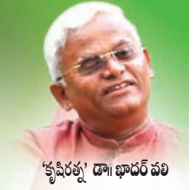
## సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 3 రోజులు
- అరికలు - 3 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ ☎ 9963978757, 9705158899



'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

# చికెన్ గున్యా



గరిక



నాగదాలి



చామంతి టీ

## కషాయాలు

- 1 వారం పాటు - గరిక
- 2వ వారం - నాగదాలి
- 3వ వారం - చామంతి టీ (ఇంట్లోని)

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

## సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 3 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అరికలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

**రైతుసేవ** ☎ 9963978757, 9705158899



**క్యాన్సర్**

రోగుల స్వస్థతకు  
ఉపాయాలు



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదరీ పం

## ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పునర్నవ
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - అల్లం
- 2వ వారం - పసుపు

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఉండలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పునర్నవ



రావి



జామ



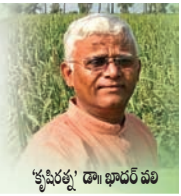
అల్లం



పసుపు

రైతుస్థం ☎ 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## ఎముకల క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - మెంతి ఆకు
- 2వ వారం - పుదీనా

### సిరిధాన్యాలు

- సామలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- అలికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



మెంతి ఆకు



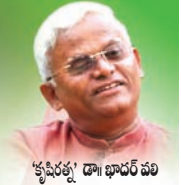
పుదీనా

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ (C) 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృష్ణరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## మొదడు క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1వారం పాటు - సదాపాకు
- 2వ వారం - దాల్చినచెక్క

### సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అలికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

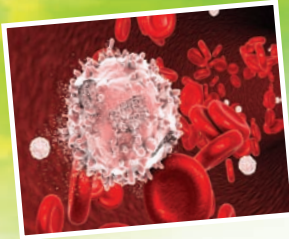


సదాపాకు



దాల్చినచెక్క

రైతు నేత్రం ☎ 9963978757, 9705158899



'కృషిరత్న'  
డా॥ భాదర్ వలి

సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

# రక్త క్యాన్సర్

ఉదయం - సాయంత్రం	
1వారం పాటు	- పాలిజాతం
2వ వారం	- రావి
3వ వారం	- జామ

మధ్యాహ్నం	
1వారం పాటు	- కలివేపాకు
2వ వారం	- తమలపాకు

సిరిధాన్యాలు	
అండుకొర్రలు	- 2 రోజులు
సామలు	- 2 రోజులు
అలికలు	- 2 రోజులు
ఊదలు	- 1 రోజు
కొర్రలు	- 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



కలివేపాకు

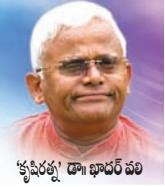


తమలపాకు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ (C) 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

# మూత్రపిండాలు, ప్రొస్టేటు క్యాన్సర్

ఉదయం - సాయంత్రం	
1 వారం పాటు	- పాలిజాతం
2వ వారం	- రావి
3వ వారం	- జామ

మధ్యాహ్నం	
1 వారం పాటు	- అదీకమామిడి (పునర్భవ)
2వ వారం	- కొత్తిమీర

సిరిధాన్యాలు	
అండుకొర్రలు	- 2 రోజులు
సామలు	- 2 రోజులు
అలికలు	- 1రోజు
ఊదలు	- 2 రోజులు
కొర్రలు	- 1రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

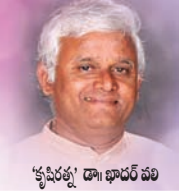


అదీకమామిడి



కొత్తిమీర

రైతుస్నేహం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషీరత్నం' డా॥ భాదర్ పం

# ట్రెస్ట్ (స్థనాలు) క్యాన్సర్

## ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

## మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - కానుగ ఆకు
- 2వ వారం - వేప ఆకు

## సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అలికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

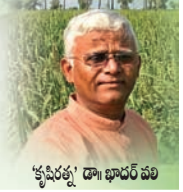


కానుగ ఆకు



వేప ఆకు

రైతుస్థం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృష్ణరత్న' డా॥ భూదర్ పం

## నాణి క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1వారం పాటు - పుదీనా
- 2వ వారం - అల్లం

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- అండుకొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

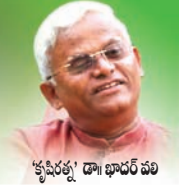


పుదీన



అల్లం

రైతు స్థం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

## థైరాయిడ్, క్లోమగ్రంథుల క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - చామంతి మొక్కల ఆకులు
- 2వ వారం - చింతచిగురు / మునగ పూలు

### సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



చామంతి ఆకులు



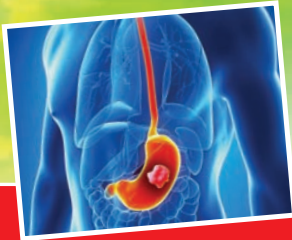
చింతచిగురు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

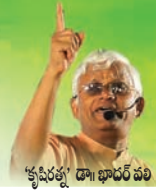
**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతుసేవ (C) 9963978757, 9705158899





సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం



## ఉదరం (పొట్ట) క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పారిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - అరటి దూట
- 2వ వారం - మెంతి ఆకు

### సిరిధాన్యాలు

- కొర్రలు - 2 రోజులు
- అలికలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- సామలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పారిజాతం



రావి



జామ



అరటిదూట



మెంతి ఆకు

రైతుసేవ (C) 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం



# చర్మ క్యాన్సర్

## ఉదయం - సాయంత్రం

- 1వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

## మధ్యాహ్నం

- 1వారం పాటు - ఉల్లికాడలు
- 2వ వారం - కలబంద

## సిరిధాన్యాలు

- అరికలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 1 రోజు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

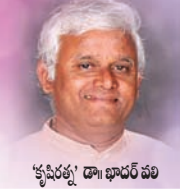


ఉల్లికాడలు



కలబంద

రైతుస్వేచ్ఛం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాస్టర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పం

# ప్రేగులలో క్యాస్టర్

## ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

## మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - కానుగ
- 2వ వారం - మెంతి

## సిరిధాన్యాలు

- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- సామలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ

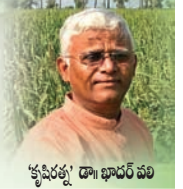


కానుగ



మెంతి

రైతుస్వం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్న' డా॥ భాదర్ పబ

# అన్నవాహిక క్యాన్సర్

## ఉదయం - సాయంత్రం

- 1వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

## మధ్యాహ్నం

- 1వారం పాటు - పుదీనా
- 2వ వారం - అల్లం

## సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 1 రోజు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికీ తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



పుదీనా

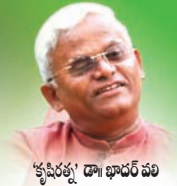


అల్లం

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.

రైతునేస్తం ☎ 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం

'కృషిరత్నం' డా॥ భాదర్ పంత్

# కాలేయ క్యాన్సర్

## ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

## మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - సదాపాకు
- 2వ వారం - మెంతి ఆకు

## సిరిధాన్యాలు

- అరికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు
- సామలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



సదాపాకు



మెంతి ఆకు

రైతుస్వేచ్ఛం (C) 9963978757, 9705158899



సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
క్యాన్సర్ రోగుల స్వస్థతకు ఉపాయం



## అండాశయ క్యాన్సర్

### ఉదయం - సాయంత్రం

- 1 వారం పాటు - పాలిజాతం
- 2వ వారం - రావి
- 3వ వారం - జామ

### మధ్యాహ్నం

- 1 వారం పాటు - బొప్పాయి ఆకు
- 2వ వారం - తమలపాకు

### సిరిధాన్యాలు

- అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
- సామలు - 2 రోజులు
- అలికలు - 2 రోజులు
- ఊదలు - 2 రోజులు
- కొర్రలు - 1 రోజు

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో కషాయాలు తాగాలి)

**వాడేవిధానం :** కొన్ని ఆకులు తీసుకుని గిన్నెలో వేసుకొని 4 నిమిషాలు మరగించిన తరువాత వడపోసుకుని దానికి తాటిబెల్లం పాకం కలుపుకొని తాగాలి.

(తిరిగి ఇదే క్రమంలో సిరిధాన్యాలు తినాలి)

**వాడేవిధానం :** సిరిధాన్యాలను ముందుగా 3 నుండి 6 గంటలు నానబెట్టి వండుకోవాలి.



పాలిజాతం



రావి



జామ



బొప్పాయి ఆకు



తమలపాకు

రైతుసేవం ☎ 9963978757, 9705158899

# 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 సుళువైన 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 రోట్లలో దంచుకొని, చెరిగి బియ్యాన్ని సిద్ధం చేసుకోవటం ఆనవాయితీ. అయితే ఇది అధిక శ్రమ, సమయంతో కూడిన పని. అందువల్లనే ఆరోగ్యదాయకమైనప్పటికీ సిరిధాన్యాలు కాలక్రమంలో కనుమరుగయ్యాయి.





# 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 ఉప్పొ, పొంగలి, జావ తయారీకి వాడుకోవచ్చు. ■



# రైతునేస్తం వారి

సేంద్రియ / సహజ ఉత్పత్తులు తినండి - ఆరోగ్యంగా జీవించండి  
సిరిధాన్యాలు తినండి - సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి

పర్యావరణ, ఆరోగ్య పరిరక్షణే ధ్యేయంగా...  
నాణ్యమైన ఉత్పత్తుల  
లక్ష్యంగా 'రైతునేస్తం'  
సేంద్రియ పద్ధతిలో వివిధ  
రకాల కూరగాయలు,  
ఆకుకూరలు, చిరుధాన్యాలు  
పండిస్తున్నాం.  
పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో  
పంటలు పండిస్తున్న  
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్  
రైతులవద్దనుంచి సేకరించిన  
పంటల ఉత్పత్తులను  
అందుబాటు ధరలలో  
మీకుందిస్తామి 'రైతునేస్తం'  
వారి 'నేచురల్ ప్రాడక్ట్'.

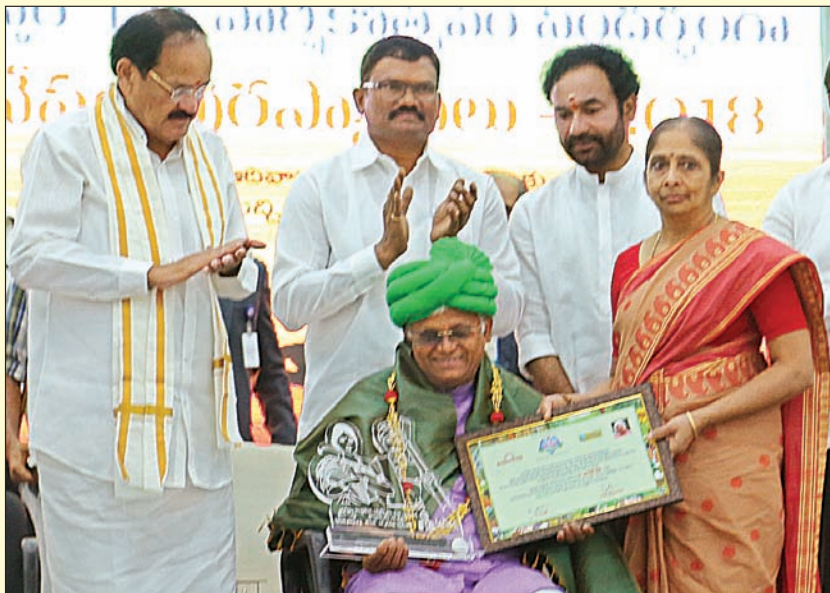


## నేచురల్ ప్రాడక్ట్స్

మెయిన్ రోడ్, కొర్రెపాడు,  
వట్టిచెరుకూరు మండలం,  
గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్ర.  
ఫోన్: 0863-2286255,  
9705158899

డో.నెం. 6-2-959, దక్షిణ భారత  
హిందీ ప్రచారసభ కాంప్లెక్స్,  
ఖైరతాబాద్, హైదరాబాద్ -  
500 004, ఫోన్: 040-  
22395979, 9963978757

ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియం కాంప్లెక్స్,  
పొరడైక్ హోటల్ ఎదురుగా,  
గార్డెన్ సింటర్,  
గుంటూరు. ఫోన్: 0863-  
2286355, 9705858899



గౌరవ భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు గారి చేతులమీదుగా రైతుసేవ పురస్కారాల కార్యక్రమంలో 'కృషిరత్న' పురస్కారంతో సత్కరింపబడుతున్న స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార నిపుణులు డా॥ ఖాదర్ వలి. చిత్రంలో యద్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు