

डॉ. खादर सिरि जीवन शैली

वैज्ञानिक और कलात्मक

Dr. Khadar

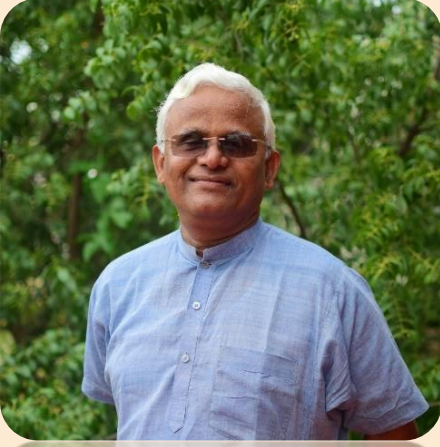
Dr. Sarala

विषय सूची

- डॉ। खादर के बारे में
- डॉ। सरला बेंगलोर के बारे में
- सिरिधान्य की पौष्टिक मूल्य
- सकारात्मक सिरिधान्य के लाभ
- अन्य भाषाओं में सकारात्मक सिरिधान्य के नाम
- डॉ। खादर जीवनशैली में दैनिक दिनचर्या
- खाद्य और अखाद्य
- विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों और उपचार
- विशेष रोगों के प्रोटोकॉल
- कैंसर का इलाज करने के लिए सिरिधान्य और कषाय
- विटामिन
- खाना पकाने का तेल बैल चालित घानी तेल - स्वस्थ तेल
- औषधीय पौधों के वानस्पतिक नाम और सामान्य नाम



डॉ खादर जी के मार्गदर्शन में पद्मजा उमाधर के द्वारा तैयार किया गया।



कृशिरत्न डॉ. खादर को "मिलेट मेन ऑफ़ इंडिया" कहा जाता है कौशल और मानवता के संयुक्त परिश्रम से दूसरों के स्वास्थ्य की बहाली में जो लोग जुड़े हैं, वे लोग महान हैं। उन में दिव्यत्व विराजमान है।

“जब हमारा खान पान गलत है तो दवाई भी कुछ नहीं कर सकती,
जब हमारा खान पान सही है तो दवाई की जरूरत नहीं पड़ेगी।“

- डॉ खादर वल्ली

डॉ खादर वल्ली कहते हैं कि सही भोजन, साधारण जीवन शैली और सही कृषि पद्धतियों से ही मानव समाज फिर स्वस्त समाज बन सकता है। अमेरिका के लौटे वैज्ञानिक डॉ खादर वल्ली एक बहु राष्ट्रीय कंपनी में लाभदायक नौकरी छोड़कर एक स्वस्थ समाज का निर्माण करने के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया है। डॉ। खादर ने मैसूर में खाद्य चिकित्सालय स्थापना किया। उन्होंने दिखाया किस तरह संपन्न अनाज से कैंसर सहित लगभग हर बीमारी को ठीक कर सकता है और कैंसर से बच सकते हैं।

62 वर्षीय वैज्ञानिक को बेहद जटिल बीमारियों के लिए सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर माना जाता है। हजारों डायबिटीज के मरीज डॉ खादर वल्ली को अपने मसीहा मानते हैं क्योंकि डॉ खादर वल्ली ने उनको गैंग्रीन की वजह अंग विच्छेदन से भी बचाकर स्वस्थ जीवन दे दिया। मिरगी बीमारी से हार चुके सैंकड़ों मरीज और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं राहत की आशा से मैसूर स्थित टी के लेआउट में डॉ खादर वल्ली के घर जाते हैं। शायद ही किसी को निराश हुई होगी।

देसी खादी कपड़े पहनने वाले यह डाक्टर कोई काला जादू नहीं करते हैं। मात्र भोजन में बदलाव और न्यूनतम दवा से बीमारी से मुक्त करने की राह दिखाते हैं। यह उन हजारों रोगियों के लिए नाम मात्र शुल्क लेते हैं और बदले में चमत्कार बांटते हैं। वह मंगलवार से शनिवार तक TK लेआउट में अपने आवास पर एक दिन में कम से कम 100 रोगियों का इलाज करते हैं।

डॉ। खादर ने अपनी एमएससी रीजनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, मैसूर से की, और भारतीय विज्ञान संस्थान, बेंगलुरु में स्टेरॉयड पर पीएचडी की। वे बीवरटन ओरेगन में पर्यावरण विज्ञान पर पोस्ट डॉक्टरल फेलो के रूप में रहे, और सीएफटीआरआई में वैज्ञानिक के रूप में तीन साल काम किये थे। डुपॉट कम्पनी में वैज्ञानिक के पद पर भारत में एक साल और साडे चार साल अमेरिका में स्थित थे। अपने सारे पद छोड़ कर 1997 से मैसूर में सेटल हुए हैं।

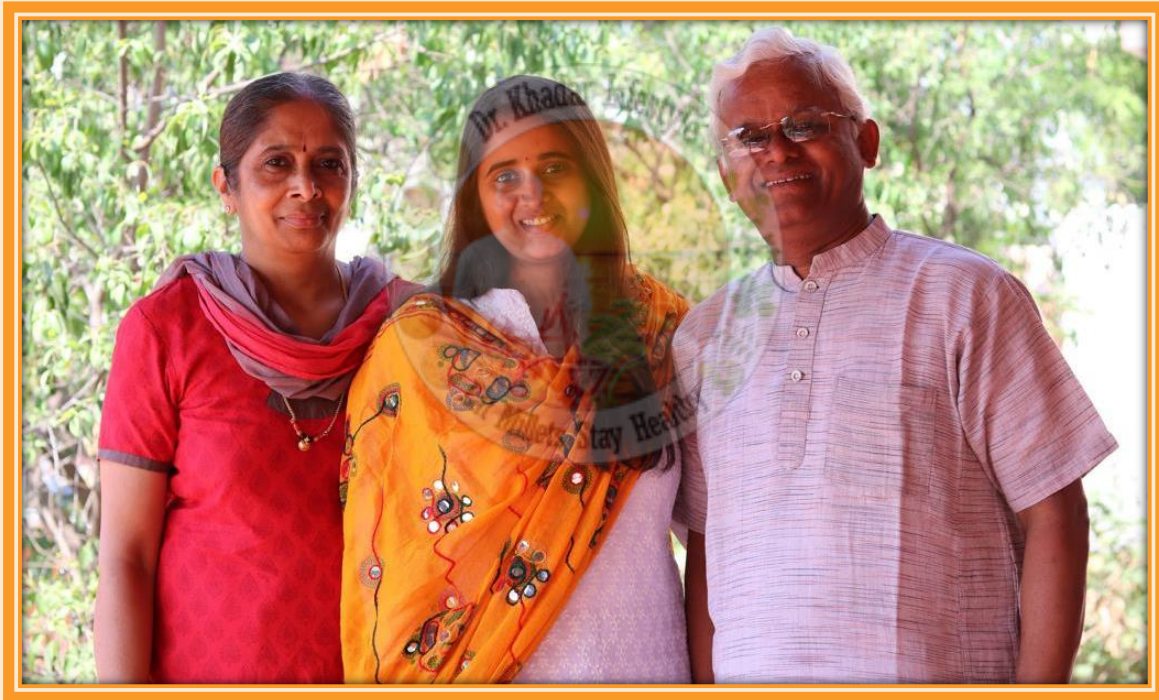
उनका एक और जुनून है भविष्य के लिए कृषि भूमि को बचाना है। डॉ। खादर को लगता है कि यह सही प्रकार की कृषि पद्धतियों से ही हो सकता है। उन्हें इस बात की चिंता है कि किसान जिस तरह की कृषि पद्धति अपना रहे हैं, उसकी वजह से अगले तीस वर्षों में मिट्टी कुछ भी उगाने लायक नहीं रहेगा।

किशोर मधुमेह, बचपन का मोटापा, बच्चे जल्द ही किशोरावास्था में पहुंचना, अनियमित मासिक धर्म, पॉलीसिस्टिक अंडाशय, बांझपन, एनीमिया, स्तनपान के दौरान दूध की आपूर्ति के बढ़ते मामलों का

कारण क्या है। डाइट काउंसलर कहते हैं कि यह सब जंक फूड की वजह से है ... चॉकलेट, पिज्जा और मांसाहारी भोजन को कारण मानते हैं।

डॉ। खादर को यह पूर्ण सच नहीं लगता। वे कहते हैं "दूध की उत्पादन बढ़ाने के लिए गायों में ऑक्सीटोसिन / एस्ट्रोजन हार्मोन इंजेक्ट किया जाता है, दूध में मौजूद उन हार्मोनों का सूक्ष्म स्तर लड़कियों में अकाल यौवन का एक कारण है। मैदा के उत्पादन के लिए आटे को ब्लीच करने के लिए एलोकसन नाम का एक ब्लीचिंग एजेंट इस्तेमाल किया जाना (बेकरी में भी यह इस्तेमाल किया जाता है) अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं को बनाने की क्षमता को बाधित करता है।"

"हमें सकारात्मक अनाज (संपन्न अनाज), फल और सब्जियां, ताड़ के गुड़ खाने की शुरुआत करनी चाहिए और स्वस्थ रहने के लिए बैल चालित गानी में बनी तेलों का उपयोग करना चाहिए। सकारात्मक अनाज न केवल पौष्टिक होते हैं, उन्हें शुष्क भूमि में उगाया जा सकता है और केवल 20 से मी वर्षा की आवश्यकता होती है। भारत में उपलब्ध भूमि का 60 प्रतिशत शुष्क भूमि है। यदि किसान सकारात्मक अनाज की खेती करते हैं, तो अगले 50 वर्षों में कोई सूखा नहीं हो सकता है।"



डॉ। खादर अपने 8 एकड़ शुष्क खेती क्षेत्र में सकारात्मक अनाज सहित 38 से अधिक फसल की किस्में उगाते हैं और "काडू चैतन्य द्रव्य" (एक माइक्रोबियल तरल) का उपयोग करते हैं। यहां तक कि वह काडू कृषि के नाम पर अपने खेत में सही कृषि प्रथाओं पर एक लाइव प्रदर्शन भी करते हैं जो वास्तव में जंगल की खेती है। उनकी बेटी डॉ। सरला, एक होम्योपैथी चिकित्सक और पत्नी उषा, डॉ। खादर वल्ली के इस महान कार्य में सक्रिय भागीदार हैं।

डॉ. सरला बेंगलोर के बारे में



डॉ. सरला जी डॉ। खादर वल्ली और उषा मैडम की बेटी हैं। वह मैसूरु की रहने वाली है। उसने सरकारी होम्योपैथिक कॉलेज से बीएचएमएस पूरा किया। वह अपने बैच की टॉपर थी। साथ ही, उसने राजीव गांधी स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय से स्वर्ण पदक जीता। उनकी शादी एक पर्यावरण इंजीनियर श्री कुशल से हुई है।

दुनिया जान सकती है कि वह एक प्रशिक्षित भरतनाट्यम नृत्यांगना और एक प्रमाणित योग शिक्षक हैं, लेकिन आइए जानते हैं उनके बारे में अज्ञात तथ्य।

डॉ। सरला ने बचपन से डॉ। खादर से जंगल कृषी (जंगल की खेती) सीखी।

जिसमें मिट्टी की तैयारी, बुवाई, खाद जोड़ना और जैविक खाद तैयार करना, फसल उगाना और मिट्टी का प्रबंधन शामिल है।

जंगल कृषी कार्यक्रम और कर्नाटक किसान संघ के माध्यम से, वह व्याख्यान प्रदान करती हैं और किसानों को प्रशिक्षित करती हैं। इसके साथ, बहुत से किसानों को पता चला कि वे प्राकृतिक उपलब्ध संसाधनों के साथ कितनी अच्छी खेती कर सकते हैं

इस सब के माध्यम से हमें पता चलता है कि डॉ। सरला एक प्रकृति प्रेमी हैं और खेती से जुड़े सभी कदम जानती हैं।

वह मैसूरु में होम्योपैथी चिकित्सक के रूप में काम कर रही हैं।

“पिता की तरह बेटी भी डॉ। खादर द्वारा परिकल्पित जीवन जीना, उसने सिरिधान्य के बारे में ज्ञान और प्रकृति के करीब रहने वाले एक सादगीपूर्ण जीवन को आत्मसात किया है” वह उन सभी के बारे में लोगों को शिक्षित करने के लिए उत्सुक है जो वह जानती है। वह सिरिजीवन और अमृता अहारा जैसे कार्यक्रमों में भाग लेकर स्वस्थ जीवनशैली पर लोगों को शिक्षित कर रही है।

For Millet Recipes

You Tube

Millet Magic: <https://bit.ly/MilletMagic>
Dr Khadar Lifestyle: <https://bit.ly/DRKVYT>

सौ ग्राम धान्यों में पोषक तत्व, फाइबर पदार्थ कितना है?

(डॉ खادر वली जी के अनुसार इस प्रकार है।)

पोषक मूल्य धान्य का नाम	नियासिन (B3) mg	रिबोफ्लाविन (B2) mg	थियामिन (B1) mg	केरोटीन Carotene ug	आयरन Iron mg	काल्सियम Calcium g	फॉस्फोरस Phosphorous g	प्रोटीन Protein g	खनिज Minerals g	कार्बोहायड्रेट Carbohydrate g	फाइबर Fiber g	कार्बोहायड्रेट / फाइबर अनुपात Carbohydrate / Fiber Ratio
सकारात्मक धान्य (Positive Grains)												
कांगणी (Foftail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8	7.57
सांवा (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55
कोदो (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
कुटकी (Little)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
मुरात (Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
तटस्थ धान्य (Neutral Grains)												
बाजरा (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
रागी (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
चेना (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
जवार (Great Millet)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
मक्का (Desi Corn)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
नकारात्मक धान्य (Negative Grains)												
गेहूं (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
चावल (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

सकारात्मक सिरिधान्य के लाभ



कांगणी/काकुम मीठा और कड़वा स्वाद है। यह 8% फाइबर होने के अलावा एक संतुलित भोजन है। इसमें 12% प्रोटीन होता है। यह मधुमेह के रोगियों के लिए एक अच्छा भोजन है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है। यह एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध है। इसमें बहुत अधिक फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस और विटामिन होते हैं और

इसलिए ये बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छे होते हैं। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में दिखाई देने वाली कब्ज से छुटकारा पाने के लिए यह सही अनाज है। जब बच्चे तेज बुखार से पीड़ित होते हैं, तो कभी-कभी उन्हें दौरे पड़ते हैं, जो स्थायी होते हैं, कभी-कभी। लेकिन कांगणी/काकुम इन बरामदों, तंत्रिकाओं की कमजोरी को दूर भगाने की क्षमता रखता है। यह उन लोगों के लिए दवा की तरह काम करता है जो पेशाब करते समय जलन महसूस करते हैं, दस्त और भूख न लगने पर पेट में दर्द। यह प्रोटीन और आयरन से भरपूर है और यह एनीमिया की एक अच्छी दवा है। इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होने की वजह से ये कब्ज से छुटकारा दिलाता है। गाँवों में, बुजुर्ग अपने अनुभव से कहते थे कि यदि आप कांगणी गंजी को खाते हैं और आराम करते हैं तो हमें बुखार से छुटकारा मिलता है। कांगणी/काकुम का सेवन उन लड़कियों के लिए अच्छा है जो दिल की बीमारियों, एनीमिया, मोटापे, गठिया, रक्तस्राव और जलन से पीड़ित हैं। फेफड़े के ऊतकों को विशेष रूप से साफ किया जाता है। इसलिए कांगणी/काकुम फेफड़ों के कैंसर के लिए आधार भोजन है। एंठन से छुटकारा पाने के लिए यह अच्छा भोजन है। कांगणी/काकुम सभी प्रकार के त्वचा रोगों, मुँह के कैंसर, पेट के कैंसर, पार्किंसंस रोग और अस्थमा (कोदो के साथ) से छुटकारा पाने के लिए भी उपयोगी है।



कोदो स्वाद में मीठा, कड़वा और तीखा होता है।

यह रक्त को शुद्ध करने, प्रतिरोध शक्ति में सुधार लाने, एनीमिया, मधुमेह, कब्ज और अच्छा नींद आने के लिए मदद करता है। इसके अलावा, अस्थि मज्जा के कुशल कामकाज और अस्थमा और गुर्दे की समस्याओं और प्रोस्टेट, रक्त कैंसर और आंत, थायरॉइड, गले, अग्न्याशय या यकृत के कैंसर से संबंधित समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए मदद करता है। उनमें उच्च पौष्टिक मूल्य

होते हैं और इसलिए बच्चों के लिए एक अच्छा भोजन है। इसमें विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं। यह पाचन के लिए अच्छा है। इसमें उच्च एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि है। यह रक्त में शर्करा और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जांच में रखता है। वे स्प्रिंट में भाग लेने वालों को अच्छी ऊर्जा प्रदान करते हैं। यदि आप इन्हें अन्य दाल जैसे बंगाल चना या ग्वारपाठा के साथ लेते हैं तो हमें पर्याप्त पोषक तत्व मिलते हैं जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं। उच्च फाइबर होने के कारण यह वजन कम करने के लिए अच्छा है। लंबे समय तक बीमारियों से राहत पाने और सूजन को कम करने के लिए यह एक अच्छा भोजन है। कोदो जोड़ों की सूजन, जो अनियमित पीरियड्स, मधुमेह के रोगियों और जिन लोगों की आंख की नसें कमजोर हैं, और महिलाओं के लिए अच्छा भोजन है। कोदो के आटे का उपयोग सूंघने पर किया जाता है। यह उन मधुमेह रोगियों के लिए भी सहायक है जो पैरों में चोट लगने के बाद गैंग्रीन विकसित करते हैं। वे उन रोगियों की वसूली के लिए भी सहायक हैं जो डेंगू, टाइफाइड या वायरल बुखार से पीड़ित हैं और कमजोर हो गए हैं।

डॉ। खादर जीवन शैली और स्वास्थ्य पर लाइव सत्र

You Tube

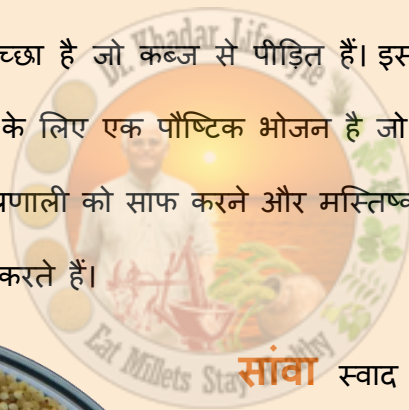
<https://youtu.be/fM7gwfGUqMY>



कुटकी स्वाद में मीठे होते हैं |. यह अंडाशय, शुक्राणु,

पीसीओडी और बांझपन की समस्याओं पर काबू पाने में मदद करता है। वे पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन प्रणाली के रोगों को ठीक करने में मदद करते हैं |. अगर किसी को भोजन लेने के बाद सीने में जलन होती है या खट्टी डकारें आती हैं या गैस्ट्रिक समस्या आदि के कारण पेट में जकड़न महसूस होती है, उनको यह दवा के रूप में कार्य करता है। यह यौन संचारित रोगों, दस्त और अपच से पीड़ित लोगों के लिए और पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या में सुधार

और महिलाओं में पीरियड्स की समस्याओं को हल करने के लिए अच्छा है। फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह उन लोगों के लिए भी अच्छा है जो कब्ज से पीड़ित हैं। इससे उन लोगों को राहत मिलती है जो माइग्रेन से पीड़ित हैं |. यह उन लोगों के लिए एक पौष्टिक भोजन है जो दिल की समस्याओं मोटापे और जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं। वे लिम्फ नोडल प्रणाली को साफ करने और मस्तिष्क, गले, रक्त, थायरॉयड और अग्न्याशय के कैंसर के नियंत्रण में भी सहायता करते हैं।



सांवा स्वाद में मीठे होते हैं |. यह थायरॉयड और

अग्न्याशय के लिए अच्छा है। वे मधुमेह और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करते हैं क्योंकि इस सिरिधान्य में बहुत अधिक फाइबर होता है और यकृत, गुर्दे, पित्ताशय की थैली की सफाई और अंतःस्रावी ग्रंथियों के लिए अच्छा होता है। वे पीलिया को कम करने में मदद करते हैं और यकृत को मजबूत करने में मदद करते हैं। पीलिया वे अंडाशय, गर्भाशय के कैंसर को कम करने में भी सहायक होते हैं। इस

सिरिधान्य से तैयार भोजन ताकत देता है और आसानी से पचने योग्य होता है। इसलिए, उत्तर भारत में इसका उपयोग धार्मिक उपवास के दौरान किया जाता है। उत्तराखंड और नेपाल में गर्भवती महिलाओं और नवजात महिलाओं को सांवा से बना भोजन दिया जाता है क्योंकि यह आयरन से भरपूर होता है। उनका मानना है कि

नवजात महिलाओं में एनीमिया समस्या कम हो जाता है और उनमें स्तन का दूध बहुत होता है। यह भोजन शरीर के तापमान को बनाए रखता है। यह शरीर की प्रतिरोध क्षमता में सुधार करता है। यह उन लोगों के लिए बहुत अच्छा भोजन है जो बहुत अधिक शारीरिक श्रम के बिना स्थिर स्थिति में लंबे समय तक काम करते हैं। इस सिरिधान्य से बना भोजन हमें छोटी आंत में अल्सर-गठन और बड़ी आंत के यकृत और प्लीहा के कैंसर से बचाता है।



मक्रा/मुरात पारंपरिक फसलों में से एक है। इन

अनाजों को पकाने से पहले 6 से 8 घंटे तक पानी में भिगोना पड़ता है। ये अंडाशय, पेट, गठिया, B.P, थायराइड, आँखों की समस्याओं और मोटापे की समस्या के समाधान के लिए उपयोगी हैं। इसी तरह, वे फिशर, अल्सर, पाइल्स, फिस्टुला और मस्तिष्क, रक्त, स्तन, हड्डियों, पेट, आंत और त्वचा के कैंसर के इलाज के लिए भी उपयोगी हैं।

अन्य भाषाओं में सकारात्मक सिरिधान्य के नाम

English	Hindi	Marathi	Tamil	Kannada	Telugu
Barnyard Millet	सांवा	-	Kuthiraivally	Oodhalu	Udhalu
Kodo Millet	कोदो	Kodro	Varagu	Arka	Arikelu
Little Millet	कुटकी	Vari	Samai	Saame	Samalu
Foxtail Millet	कंगनी	Rala	Thenai	Navane	Korra
Browntop Millet	मक्र या मुराद	-	Palapul or Kula samai	Korale	Andu korralu

Join Facebook



<https://bit.ly/DrKhadarLifestyle>

डॉ। खादर जीवनशैली में दैनिक दिनचर्या

डॉ। खादर जीवन शैली का मुख्य उद्देश्य इस नैतिक कथन का अभ्यास करना है:

“सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु” – अर्द्धाथ : हर जन्म लिया जीवी सुखी रहे।

प्रकृति का हिस्सा होने के नाते, हमें नुकसान पहुँचाए बिना और प्रकृति पर बोझ डाले बिना रहना चाहिए जो बदले में सभी जीवित प्राणियों को खुशी से जीने देगा।

- ❖ सूर्योदय से पहले जागें और एक्टिवेटिड चारकोल पाउडर के साथ अपने दाँत ब्रश करें | अक्सर अपने दाँतों को नीम के तने से या करंज तने से साफ़ करें।
- ❖ अपने सुबह के अनुष्ठान को पूरा करने के बाद, सूर्योदय के समय नारंगी रंग सूर्य को 10 मिनट के लिए देखें और उसी सूर्य के प्रकाश में 10 मिनट का ध्यान करें। प्रति दिन न्यूनतम 75 मिनट तक पैदल चलें, टहलने की अवधि इस बात से अधिक महत्वपूर्ण है कि चलना कितना तेज है।
- ❖ नहाने के लिए सामान्य या गुनगुने गर्म पानी का उपयोग करें। गर्म पानी से नहाना अच्छा नहीं है।

कषाय को संरचित पानी के साथ तैयार करें (यदि आवश्यक हो तो ताड़ के गुड़ का उपयोग करें), गर्म होने पर पीएं। कषाय लेने के बाद 30 मिनट के अंतर के साथ प्रोटोकॉल के अनुसार (रोग के लिए सुझाए गए) के अनुसार 2-3 चम्मच तेल लीजिये | इस जीवनशैली का सख्ती से पालन करें।

धान चावल, गेहूँ, मांसाहारी भोजन, मैदा (सभी प्रकार का आटा), चाय, कॉफी, चीनी, पशु-आधारित दूध (A1, A2), रिफाइंड तेल, सूखे मेवे का सेवन पूरी तरह से बंद कर दें।

40 वर्ष की आयु के बाद दिन में दो बार भोजन करना आदर्श होता है। फलों का या देसी गाय के दूध से तैयार छाछ या पौधे से आधारित दूध (तिल, मूँगफली, नारियल, मोती- बाजरा, आदि) से तैयार छाछ सेवन कर सकते हैं

- ❖ यदि समय अनुमति देता है, तो शाम को 30 से 45 मिनट तक टहलें और सूर्यास्त से पहले 10 मिनट के लिए नारंगी रंग का सूर्य देखें।

सुबह जो कषाय लिया वही शाम को भी ली जा सकते हैं। कषाय पीने के 30 मिनट के बाद भोजन करें। डिनर खत्म करने के 90 मिनट के बाद सो जाएं।

अपने सोने के कमरे को जितना संभव हो उतना अंधेरा बनाएं। जो लोग पंखे या एसी का उपयोग कर रहे हैं, वे नमी के स्तर को संतुलित करने के लिए कमरे में पानी से भरी एक बाल्टी रख सकते हैं।

अपने सोने के कमरे में किसी भी तरह के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स जैसे मोबाइल, कंप्यूटर आदि की अनुमति न दें। प्रतिदिन पौधों / पेड़ों के बीच प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं। इसे अपने बच्चों के लिए भी एक आदत बनाएं।

- ❖ यात्रा के दौरान अपने सह-यात्री से बात करें। नया विषय जानें जो आप नहीं जानते हैं। आपके पास जो ज्ञान है उसे साझा करें।

दूसरों की मदद के लिए दिन में कम से कम 30 मिनट बिताइए।

खाद्य - अखाद्य

	खाद्य (✓)	अखाद्य (✗)
अनाज	सभी सकारात्मक सिरिधान्य स्वस्थ लोग न्यूट्रल सिरिधान्य जैसे रागी, जोवर, सोरघम, देसी मक्का ले सकते हैं। नॉन - जीएमओ दालें	सभी प्रकार की चावल की किस्में, गेहूं की किस्में, सोया बीन्स, स्वीट कॉर्न।
तेल	बैल चालित घाना के तेल जैसे तिल, कुसुम, नाइजर, मूंग फली, सरसों, नारियल के तेल।	सभी मशीन संसाधित तेल और रिफाइंड तेल
घी	घी जो देसी गाय के दही से तैयार किया जाता है।	सभी प्रकार के घी जो बाजार में बिकते हैं
नमक	सामान्य खाना पकाने के लिए समुद्री नमक का उपयोग करें, विशेष खाना पकाने के लिए सेंधा नमक और काला नमक का उपयोग करें	सभी औद्योगिक लवण, आयोडीन युक्त लवण और मुक्त बहने वाला नमक
मिठास	ताड़ गुड़, ताड़ी गुड़, मारी ताड़ गुड़, खजूर गुड़ नारियल ताड़ गुड़	गन्ना गुड़ (यहां तक कि जैविक), चीनी, शहद जो बाजार में बेचा जाता है, सभी कृत्रिम मिठास।
फल, सूखे मेवे	सभी मौसमी, स्थानीय रूप से उगाए गए फल जैसे कि पपीता, अमरूद, आम, केला, शरीफा, जामुन, चीकू, पेशन फल आदि।	फल जो बिना मौसम के और कृत्रिम वातावरण (हाइड्रोपोनिक्स आदि), सूखे मेवे, खजूर, सभी आयातित फलों में उगाए जाते हैं।
सब्जियां	सभी विभिन्न प्रकार के स्थानीय रूप से उगाए गए, जैविक सब्जियां और पत्तेदार सब्जियां।	आयातित सब्जियां, और सभी जीएमओ सब्जी किस्में
स्नैक्स	सभी स्नैक्स जो सिरिधान्य के साथ बनाए गए, नारियल के लड्डू, ताड़ गुड़ से बनी मूंगफली, तिल के लड्डू, अंकुरित फलियां आदि।	सभी बेकरी आइटम, चॉकलेट, नूडल्स, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, आइस-क्रीम, खाद्य पदार्थ जो मैदा, सूजी, सेंवई आदि से तैयार किए गए।
पेय	नारियल पानी, दूध जो सभी पौधों पर आधारित दूध, दही- देसी गाय दही, रागी, तिल, मूंगफली दही से छाछ।	कूल ड्रिंक्स, सभी हेल्थ ड्रिंक जैसे हॉर्लिक्स, पीडियासुर आदि।

**“जीवनदायी सिरिधान्य (पॉजिटिव मिल्ट्स) का सेवन करें, स्वस्थ और
संतोषजनक जीवन जीएं।”**

-डॉ. खादर वल्ली

विशेष निर्देश (Special Instructions)

- ❖ किसी भी तरह का मांसाहार (Non-Veg) इंसान का भोजन नहीं है।
- ❖ उदाहरण: मुर्गे, मुर्गियों का मांस (Chicken), भेड़ का मांस, गाय का मांस (Beef), सुअर का मांस (Pork), सभी प्रकार की मछलियों का मांस, अंडे आदि ।
- ❖ धूम्रपान और शराब का सेवन सख्त वर्जित है।
- ❖ खाना पकाने, पीने और सभी प्रकार के भोजन को तैयार करने के लिए संरचित पानी (Structured water) (के पात्र में रखे हुए) का उपयोग करें।
- ❖ किसी को भी प्लास्टिक की बोतल या प्लास्टिक बर्तन में रखे हुए पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए।

किस प्रकार के भोजन से सावधान रहें

- ❖ धान चावल, चीनी, मैदा (सभी प्रकार के आटे), गेहूं से दूर रहें जो इंसुलिन उत्पादन को कम करके मधुमेह (Diabetes) तथा रक्त को गाढ़ा करके रक्तचाप (Blood Pressure) जैसी जीवनशैली की बीमारी (Lifestyle Diseases) पैदा करने का मुख्य कारक है।
- ❖ मांसाहारी भोजन मनुष्य का भोजन नहीं है। मांस का उत्पादन ही बर्ड फ्लू (Bird Flu), स्वाइन फ्लू (Swine Flu), डेंगू बुखार (Dengue Fever) आदि जैसी बीमारियों के फैलने का मुख्या कारण है।
- ❖ आइए हम वही गलती करना बंद करें जो पिछले 100 सालों से इंसानों ने की है।
- ❖ यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे 15-20 साल की उम्र में ही मधुमेह से पीड़ित हों, तो आप उन्हें अक्सर नूडल्स खिला सकते हैं।
- ❖ यदि आप अपनी भावी पीढ़ियों को गंजे सिर के साथ देखना चाहते हैं, तो उन्हें प्लास्टिक की बोतलों से ही पानी पिलाते रहें।

सिरिधान्य के पर्याप्त स्वास्थ्य लाभ

- ❖ "कब्ज सभी रोगों की जननी है"। इस स्थिति पर काबू पाने के लिए सिरिधान्य का उपभोग करें क्योंकि वे फाइबर में बहुत समृद्ध हैं।
- ❖ धान चावल, गेहूं और सोया के पीछे व्यवसायीकरण का एक बड़ा कारण है। इसकी वजह से अनाज की इतनी देसी नस्लें नष्ट हो गई हैं और नष्ट हो रही हैं। अब इन अनाजों (विशेषकर सिरिधान्य) को वापस उपयोग में लाना आवश्यक है।
- ❖ मोनोकल्चर की आधुनिक कृषि पद्धतियों में, बहुत सारे पानी और रासायनिक उर्वरकों का उपयोग अधिक कीट पतंगों को आमंत्रित करते हैं, जो आगे और अधिक रासायनिक कीटनाशकों के उपयोग का कारण बनते हैं। ये प्रथाएं भोजन को जहर में परिवर्तित कर रही हैं जिससे आधुनिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां हो रही हैं। इससे कैसे उबरें? सिरिधान्य इस स्थिति से उबरने का एकमात्र तरीका है।
- ❖ "आप सिरिधान्य का सेवन करके कैंसर को आपसे दूर रख सकते हैं"

अम्बली - मानव स्वास्थ्य के लिए एक अमृत

डॉ. खादर वल्ली का कहना है कि अम्बली मानव स्वास्थ्य के लिए एक अमृत है।

लम्बे समय से सभी के अंदर विटामिन बी-12 जैसे स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी है - इसका एक मूल कारण आंत में प्रो-बायोटिक बैक्टीरिया की एक की कमी है।

इसका एक सरल उपाय यह है कि आप नियमित रूप से किण्वित दलिया (Fermented Porridge) का सेवन करें और यहाँ पर किण्वित मिलेट (Millet) / दलिया / अंबली / खमीर तैयार करने का तरीका बताया गया है।

यदि आप किसी भी गंभीर पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं, तो 6-9 सप्ताह के लिए सभी 3 समय के भोजन में किण्वित दलिया / अम्बली / खमीर खाने से आपको स्वास्थ्य लाभ तेजी से मिलेगी।

यदि आप अपनी मिलेट (Millet) यात्रा शुरू कर रहे हैं, तो यह शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका होगा।



सर्वोत्तम स्वास्थ्य लाभ के लिए अंबली को तैयार करने के लिए इन नियमों का सख्ती से पालन करें -
भिगोने और पकाने के लिए संरचित पानी का उपयोग करें।

- ❖ 6 से 8 घंटे के लिए मिलेट (Millet) भिगोएँ।
- ❖ 6 से 10 गिलास पानी का 1 गिलास मिलेट (Millet) के लिए प्रयोग करें।
- ❖ तैयार करते समय नमक या कोई अन्य सामग्री न डालें। यह अच्छे बैक्टीरिया को मारता है और किण्वन प्रक्रिया ठीक से नहीं होगी।
- ❖ एक बार पकने के बाद और किण्वन प्रक्रिया के लिए जाने से पहले, इसे उपरोक्त चित्र में दिखाए अनुसार सूती या खादी के कपड़े से बाँध दें या ढक दें।

Ambali Preparation Videos

YouTube

हिंदी: <http://bit.ly/Ambali-Hindi>

अंग्रेजी: <http://bit.ly/Ambali-English>

विशेष ध्यान दें: जब कोई भी स्वास्थ्य समस्या बढ़ जाये, तो किसी भी प्रोटोकॉल को शुरू करने के पहले 6 से 9 सप्ताह के लिए अम्बाली (किण्वित मांड़ या Fermented Gruel) के रूप में सिरिधान्य का सेवन करना अधिक प्रभावी होता है।

प्रोटोकॉल के अनुसार सभी 5 अलग-अलग प्रकार के सिरिधान्य और कम से कम तीन प्रकार के कषाय का सेवन करें, प्रत्येक प्रकार की कषाय को एक सप्ताह के लिए लिया जाना चाहिए।

कषाय की तैयारी कैसे करें: 200 मिलीलीटर पानी में पत्तियां (1/2 मुट्ठी छोटी पत्तियां या 3-4 बड़ी पत्तियां) या अन्य सामग्री डालें, 4-5 मिनट के लिए उबालें और छान लें। गर्म होने पर पिएं (यदि आवश्यकता हो तो खजूर का गुड़ मिलाएं)।

YouTube <https://youtu.be/8Wjfc3bk6-E>

सप्ताह में एक बार ताड़ के गुड़ से बने सूखे भुने हुए तिल के लड्डू खाएं। 8 से कम एचबीए 1 सी वाले मधुमेह के रोगी भी गुड़ के साथ तिल के लड्डू खा सकते हैं। 8 से अधिक एचबीए 1 सी वाले मधुमेह रोगी सादे तिल के लड्डू खा सकते हैं या वे अपने भोजन में तिल को शामिल कर सकते हैं।

अच्छी तरह से पैदल चलना जरूरी है। तेज चलने से से ज्यादा जरूरी ज्यादा देर (75 मिनट) तक पैदल चलना है।

डॉ. खादर द्वारा सुझाई गई दिनचर्या का सख्ती से पालन करें।

अपनी नियमित दवा को अचानक बंद न करें। अपनी और इस जीवन शैली का पालन करने के बाद जब आपकी स्वास्थ्य स्थिति बेहतर हो रही है तब दवाओं को धीरे-धीरे कम करें।

यह डाइट प्लान नहीं है, बल्कि यह एक भोजन की आदत और जीवन शैली है।

कृपया ध्यान दें कि हमारे भोजन और भोजन की आदत को बदलकर, हम अपने स्वास्थ्य को सामान्य में वापस ला सकते हैं।

यदि किसी को ३-४ रोग हैं, तो उस रोग के लिए प्रोटोकॉल के अनुसार सिरिधान्य और कषाय पीएं जो अधिक गंभीर हैं।

यदि एक ही परिवार में विभिन्न रोग जैसे थायराइड, मधुमेह, कैंसर आदि के रोगी हैं, तो कषाय का सेवन प्रत्येक रोगी को अपने प्रोटोकॉल के अनुसार कड़ाई सेवन करना चाहिए। वे सभी एक ही सिरिधान्य भोजन का उपभोग कर सकते हैं और 2 दिनों के बाद प्रत्येक प्रकार के सिरिधन को बदल सकते हैं।

“मनुष्य जन्म मांसाहार के लिए प्राप्त नहीं हुआ है।”

-डॉ. खादर वल्ली

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
1. डयालसिस 2. अल्बुमिन यूरिया 3. गाउट 4. यूरिक अम्ल 5. मूत्रमार्ग संरचना	हारशिंंगार या पारिजात, धनिया पत्ता, पथरचटा या पथरचट्टा, केले का तना, पुनर्नवा, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं।	कुटकी - 3 दिन कोदो - 3 दिन सावां/झंगोरा - 3 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन 9 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
6. थायरॉयड 7. पि.सि.वो.डि 8. हार्मोनल असंतुलन 9. एंडोमेट्रिओसिस 10. फाइब्रॉस और फाइब्रो एडेनोमा	सहज/मोरिंगा के पत्ते, इमली के नाई पत्ते, पान का पत्ता, कलिंग/करंज के पत्ते, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते, कंधी के पत्ते, गिलोय के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>तेल :: (कम से कम 3 प्रकार के तेल) नारियल तेल / कुसुम तेल/ मूँगफली का तेल / तिल का तेल / राम तिल का तेल.</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
11. रक्तचाप (B.P) 12. हृदय संबंधित 13. कोलेस्ट्रॉल 14. ट्राईग्लिसराइड 15. एनजाइना पेक्टोरिस (Angina Pectoris)	तुलसी के पत्ते, बेल पत्ते, धनिया पत्ता, सर्पगंधा, नागफनी या नागफना, कंधी के पत्ते, गिलोय के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन
<p>रस: खीरा / लौकी / सफ़ेद पेठा .</p> <p>एक सप्ताह के लिए एक प्रकार के रस का सेवन करें और दोहराएं। रस को खाली पेट लिया जाना चाहिए और काढ़े और रस के बीच 30mins का अंतर बनाए रखना चाहिए।</p>		

“मैं कॉफी और चाय नहीं पीता। इसलिए मैं ग्लोबल वार्मिंग से लड़ रहा हूँ।”

-डॉ. खादर वल्ली

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
16. मधुमेह	गिलोय के पत्ते, जामुन के पत्ते, कुंदरू के पत्ते, पुदीना, मोरींगा/सहजन के पत्ते, कंधी के पत्ते, मेथी का पत्ता, धनिया पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन
17. वजन बढ़ाने के लिए (Underweight)	सरसों के बीज या साग, मेथी के दाने या पत्ते, जीरा, केले का तना, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>तेल : कुसुम तेल/ राम तिल का तेल/ मूँगफली का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
<p>स्वस्थ लोग सकारात्मक अनाज के साथ-साथ चना 1-दिन, जौवर 1- दिन ले सकते हैं। अंकुरित फलियां जैसे कि हरे चने, बंगाल चना, लोबिया, मूँगफली को प्रति सप्ताह प्रत्येक किस्म को लेना चाहिए। स्प्राउट्स को पहले 4to7minute के लिए स्टीम किया जाना चाहिए और फिर तड़का किया जाना चाहिए। बस दो चम्मच एक प्रकार के स्प्राउट्स को सप्ताह में एक बार मेथी / मेथी स्प्राउट्स के एक चम्मच के साथ लेना चाहिए। इसका मतलब है कि हर हफ्ते अंकुरित करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली स्प्राउट्स बदलते रहेंगे, लेकिन मेथी / मेथी स्प्राउट्स, सब में होना जरूरी होते हैं।</p>		
18. दमा 19. यक्ष्मा (T.B.) 20. न्यूमोनिया 21. साइनसाइटिस श्वसन संबंधी समस्याएँ	हल्दी, अदरक, सिताबा, नीम का पत्ता, करी पत्ता, दूब घास, कंधी के पत्ते, गिलोय के पत्ते, माज्जरी/मास्तारी उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
22. गैस्ट्रिक मुद्दों 23. एसिडिटी 24. GERD (Gastro esophageal reflex disease)/ Acid reflux	पान का पत्ता, मेथी का पत्ता, कलिंग/करंज के पत्ते, जीरा सनाय के पत्ते, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन 5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
25. पार्किंसन्स 26. अल्ज़हेइमेरस (Alzheimer's) 27. फिट्स 28. पक्षाघात	अमरूद के पत्ते, हारशिंगार या पारिजात, पीपल के पत्ते, सिताबा, नीम का पत्ता, दालचीनी, हल्दी, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
<p>तेल :राम तिल का तेल/ नारियल तेल / मूँगफली का तेल / कुसुम तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
29. गुर्दे की पथरी 30. पित्ताशय की पथरी 31. अग्नाशय का पथरी	धनिया पत्ता, पुनर्नवा, पथरचटा या पथरचट्टा, केले का तना, कलिंग/करंज के पत्ते, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन 5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
<p>तेल :: राम तिल का तेल/ नारियल तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		

महिलाओं से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के लिए लाल अंबरी का काढ़ा बहुत अच्छा है

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
32. आँखों की समस्या	सावा या सोआ, सहज/मोरिंगा के पत्ते, पुदीना, करी पत्ता पान के पत्ते, सिताबा	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन
33. ग्लूकोमा	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
<p>रस: गाजर / गाँठ खोल / मूली (नींबू का रस, ताड़ के गुड़ के साथ या नमक / काली मिर्च पाउडर के साथ ले सकते हैं)</p> <p>उपर्युक्त रसों का एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को 9 सप्ताह तक दोहराएं। रस को खाली पेट लिया जाना चाहिए और काढ़े और रस के बीच 30 मिनट का अंतर बनाए रखना चाहिए।</p> <p>पादप आधारित दूध: साप्ताहिक 2 दिन नारियल का दूध, 2 दिन तिल का दूध, 2 दिन बाजरा का दूध लें।</p> <p>दैनिक सूर्योदय और सूर्यास्त के समय नारंगी रंग का सूर्य को देखें</p>		
34. नसों की समस्या 35. सिर का चक्कर (Vertigo) और माइग्रेन 36. हथेलियों में पसीना / पैरों के तलवों में पसीना 37. खर्राटों 38. लुकनत सुनने में समस्याएं	दूब घास, अमरूद के पत्ते, हारशिगार या पारिजात, सिताबा, हल्दी, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
<p>तेल :: नारियल तेल / तिल का तेल / राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए</p> <p>तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p> <p>माइग्रेन:</p> <p>एक लोहे की कड़ाही में एक चम्मच तिल लें और उन्हें धीमी आंच पर तब तक भूनें, जब तक कि तिल पॉप (ध्वनि) और रंग न बदल जाए। उन्हें ठंडा होने दें। उन्हें तब तक चबाएं जब तक आपको मुंह में तेल न लग जाए और फिर एक गिलास पानी पिएं। इसे 21 दिनों तक खाली पेट पर लीजिये ।</p> <p>यदि आपको अभी भी लगता है कि आपको माइग्रेन से राहत नहीं मिली है, तो 15 दिनों का अंतराल दें और फिर 21 दिनों के लिए फिर से करें। यह चक्र तब तक दोहराया जाना चाहिए जब तक कि माइग्रेन न चला जाए।</p>		

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
39. मोटापा / वजन कम होना	पीपल, पान के पत्ते, जीरा, दूब घास, खजूर या सेंधी का पत्ते, हल्दी	कुटकी - 3 दिन कोदो - 3 दिन
40. हर्निया	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
41. जिगर की सफाई	सिताबा, मेथी के दाने या पत्ते, पथरचटा या पथरचट्टा,	सावां/झंगोरा - 3 दिन
42. गुर्दे की सफाई	पुनर्नवा, भुईं आवला, कंधी के पत्ते	कोदो - 1 दिन
43. अग्न्याशय	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
44. हेपेटाइटिस ए और बी		मक्रा/मुरात - 1 दिन
45. Tachy cardia	धनिया पत्ता, तुलसी के पत्ते, पान के पत्ते, पुदीना,	कुटकी - 2 दिन
46. हार्ट अटैक के बाद	गिलोय के पत्ते, कंधी के पत्ते	कोदो - 2 दिन
47. दिल में छेद	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
		5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
	रस: खीरा / लौकी / सफ़ेद पेठा	
	एक सप्ताह के लिए एक प्रकार के रस का सेवन करें और दोहराएं। रस को खाली पेट लिया जाना चाहिए और काढ़े और रस के बीच 30mins का अंतर बनाए रखना चाहिए।	
48. C4, C5	करी पत्ता, हारशिंंगार या पारिजात, अमरूद के पत्ते,	कांगणी/काकुम - 3 दिन
49. L4, L5	कंधी के पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, इमली के नाई पत्ते	मक्रा/मुरात - 3 दिन
50. कटिस्नायुशूल (Sciatica)	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
		ताड़ की गुड़ से बने तिल के लड्डू सप्ताह में एक लें।

“हमारे देश का विकास तब तक नहीं होगा जब तक हम किसानों और महिलाओं का सम्मान करना नहीं सीखेंगे।”

-डॉ ख़ादर वल्ली

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
51. वैरिकोस वेइन्स 52. वृषण-शिरापस्फीति (Varicocele) 53. जलवृषण (Hydrocele)	बेल पत्ते, कुंदरू के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, पपीता पत्ते, करी पत्ता उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	<p>रस: टमाटर / कुंदरू / शिमला मिर्च</p> <p>एक सप्ताह के लिए एक प्रकार के रस का सेवन करें और दोहराएं। रस को खाली पेट लिया जाना चाहिए और काढ़े और रस के बीच 30mins का अंतर बनाए रखना चाहिए।</p> <p>वैरिकाज़ नसों पर टमाटर का रस लागू करें और कुछ समय बाद इसे धो लें . होमियो मेडिसिन लागू करें Hamamelis Virginica.</p>	
54. प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए 55. डैंगू बुखार	हारशिंंगार या पारिजात, पपीता पत्ते, करी पत्ता, सहज/मोरिंगा के पत्ते, तुलसी के पत्ते, गिलोय के पत्ते, इमली के नई पत्ते, बेल पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
56. प्लेटलेट्स को कम करने के लिए 57. WBC को कम करने के लिए	हारशिंंगार या पारिजात, पपीता के पत्ते, तुलसी के पत्ते, दूब घास, खजूर/सेंधी के पत्ते, छोटा प्याज, सहज/मोरिंगा के पत्ते इमली के नई पत्ते	कुटकी - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन
58. बांझपन 59. कम शुक्राणु गिनती	इमली के नई पत्ते, सहज/मोरिंगा के पत्ते, पीपल के पत्ते नीम का पत्ता, पान का पत्ता कंधी के पत्ते, आम के पत्ते, पान के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	<p>तेल :: नारियल का तेल / कुसुम तेल/ राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>	

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
60. कब्ज 61. बवासीर 62. भगन्दर 63. फिशर	कलिंग/करंज के पत्ते, सनाय के पत्ते, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते मेथी का पत्ता, धनिया पत्ता, केले का तना उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन 5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
64. पेशाब का संक्रमण 65. प्रोस्टेट (पुरुष)	पथरचटा या पथरचट्टा, धनिया पत्ता, पुदीना, पुनर्नवा, सहज/मोरिंगा के पत्ते, सिताबा, सावा या सोआ, केले का तना.	कुटकी - 3 दिन कोदो - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>खाना पकाने और पीने के लिए संरचित पानी का उपयोग करना अनिवार्य है।</p> <p>छाछ लें। रागी दूध, बाजरा दूध, इस मुद्दे पर बहुत अच्छी तरह से काम करता है। मेथी के बीज का पानी, नारियल पानी और नींबू का पानी लें। लौकी / सफ़ेद पेठा / खीरा का जूस लीजिये। सुबह और शाम केले का तना के साथ केले का तना काढ़ा भी ले सकते हैं।</p> <p>पेशाब के बाद खट्टी छाछ से उस हिस्से को साफ करें। 2 से 3 मिनट के बाद इसे साफ पानी से धो लें। ऐसा एक हफ्ते तक करना है।</p>		
66. हेच.आई.वि	खजूर/सेंधी के पत्ते, दूब घास, गिलोय के पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, बेल पत्ते, भुईं आंवला उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 3 दिन कुटकी - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन 5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
<p>तेल :: नारियल का तेल / राम तिल का तेल/ मूँगफली का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
67. त्वचा संबंधी समस्याएं	एलोवेरा, माण्डुकी या ब्रह्मा - माण्डुकी, पुदीना, धनिया पत्ता, शोआ, कंधी के पत्ते	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
68. सोरायसिस	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	
69. एक्जिमा सूखा / गीला		
70. विटिलिगो	तेल :तिल का तेल / नारियल का तेल / कुसुम तेल	
71. Ichthyosis	उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें	
72. गंजा सर		
73. एलोपेशिया अरेटा / एलोपेशिया टोटैलिस	बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।	
दैनिक रात प्रभावित क्षेत्र पर तिल का तेल लगाएं।		
74. इ.यस.आर	हारशिंगार या पारिजात, पपीता पत्ते, करी पत्ता, कंधी के पत्ते केले का तना, छोटा प्याज, मेथी का पत्ता	कोदो - 3 दिन कुटकी - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
75. पित्ती	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	
<p>रस : 21 दिनों के लिए नीचे के रस लें और एक सप्ताह का अंतराल दें और फिर से आप रस ले सकते हैं।</p> <p>सुबह:- (नाश्ते से 1 घंटा पहले)</p> <p>गाजर - 25 gm चुकंदर - 25 gm अमरूद / आंवला - 5 g</p> <p>उपरोक्त सभी मिश्रणों को पीसकर जूस तैयार करने के लिए 200 मिलीलीटर पानी मिलाएं।</p> <p>संध्या:- (डिनर से 1 घंटा पहले)</p> <p>20 करी पत्ता (Grinded)</p> <p>इन्हें 30 मिनट के लिए बटर मिल्क में भिगोकर रखें।</p>		

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
76. I.B.S 77. कोलाइटिस 78. क्रोहन्स रोग (Crohn's disease)	कलिंग/करंज के पत्ते, सनाय, करंज, मेथी का पत्ता, केले का तना उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन 5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
79. खून की कमी	हारशिंंगार या पारिजात, पपीता पत्ते, करी पत्ता, मेथी का पत्ता उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 3 दिन कुटकी - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>रस : 21 दिनों के लिए नीचे के रस लें और एक सप्ताह का अंतराल दें और फिर से आप रस ले सकते हैं।</p> <p>सुबह:- (नाश्ते से 1 घंटा पहले)</p> <p>गाजर - 25 gm चुकंदर - 25 gm अमरूद / आंवला - 5 g</p> <p>उपरोक्त सभी मिश्रणों को पीसकर जूस तैयार करने के लिए 200 मिलीलीटर पानी मिलाएं।</p> <p>संध्या:- (डिनर से 1 घंटा पहले)</p> <p>20 करी पत्ता (Grinded)</p> <p>इन्हें 30 मिनट के लिए बटर मिल्क में भिगोकर रखें।</p>		
80. दांतों की समस्या 81. मसूड़ों की समस्या 82. मसूड़ों से खून बहना	खजूर/सेंधी के पत्ते, इमली के नयी पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, हल्दी, पीपल के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 3 दिन कुटकी - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>टूथ पेस्ट का उपयोग करना बंद करें और उंगलियों का उपयोग करके एक्टिवेटिड चारकोल पाउडर से दांतों और मसूड़ों को साफ करें.</p>		

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
83. मसूड़ों का दर्द 84. दांत का दर्द	अमरूद के पत्ते, लौंग, कैमोमाइल के पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, कानफुली उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 3 दिन कुटकी - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
टूथ पेस्ट का उपयोग करना बंद करें और उंगलियों का उपयोग करके एक्टिवेटेड चारकोल पाउडर से दांतों और मसूड़ों को साफ करें.		
85. चिकनगुनिया	दूब घास, सिताबा, कैमोमाइल के पत्ते, अमरूद के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, कंधी के पत्ते, गुलदाउदी या सेवन्ती उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
86. लुपस, यस.एल.यी	खजूर/सैंधी के पत्ते, बेल पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
		5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
<p>तेल :: नारियल तेल / कुसुम तेल/ राम तिल का तेल.</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
87. हेच 1 येन 1	पीपल के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, तुलसी के पत्ते	गंजी: 10 दिन
88. हेच 5 येन 1	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
89. संयुक्त दर्द / संयुक्त सूजन 90. आर्थराइटिस	अमरूद के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, बेल पत्ते, दूब घास, पुदीना, कानफुली, अरंडी पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते .	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
शरीर पर तिल का तेल लगाएं और अच्छी तरह से मालिश करें। सूर्योदय या सूर्यास्त के दौरान या तो खिंचाव पर जितना संभव हो सके चलने की कोशिश करें।		
91. संधिशोथ (Rheumatoid Arthritis)	खजूर/सेंधी के पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, धनिया पत्ता, दूब घास, अमरूद के पत्ते, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
शरीर पर तिल का तेल लगाएं और अच्छी तरह से मालिश करें। सूर्योदय या सूर्यास्त के दौरान या तो खिंचाव पर जितना संभव हो सके चलने की कोशिश करें।		
92. वायरल बुखार: मलेरिया आंत्र ज्वर (Typhoid)	सुबह और शाम: गिलोय के पत्ते - 1 दिन सिताबा - 1 दिन हारशिंंगार या पारिजात - 1 दिन माज्जतरी/मास्तारी - 1 दिन (चक्र को दोहराएं)	कोडो और कुटकी के अम्बली / गुएल को वैकल्पिक दिनों में दस दिनों के लिए लिया जाना चाहिए।
93. फैटी लिवर 94. तिल्ली (Spleen) 95. अग्नाशयशोथ (Pancreatitis)	सिताबा, पुदीना, बेल पत्ते, पान का पत्ता, कंधी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 3 दिन कुटकी - 3 दिन सावां/झंगोरा - 3 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
<p>तेल : नारियल का तेल / कुसुम तेल/ राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
96. निःशक्तजन (Differently abled)	बेल पत्ते, दूब घास, कलिंग/करंज के पत्ते, केले का तना, अमरूद के पत्ते	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
97. बच्चों में ऑटिज़्म, मस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral palsy)	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें
पोलियो शारीरिक रूप से विकलांग एडी.एच.डी	तेल : नारियल का तेल / तिल का तेल / राम तिल का तेल/ कुसुम तेल उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।	
98. गर्भावस्था के दौरान	गुलदाउदी या सेवन्ती, कंधी के पत्ते, पान के पत्ते, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते, लेमन ग्रास, पुदीना उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
99. गर्भावस्था के बाद	गुलदाउदी या सेवन्ती, लेमन ग्रास, पुदीना, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	कषायम पत्तों को एक सप्ताह तक लें और दोहराएं। रोजाना कम से कम एक भोजन में बाजरा लें हींग, लहसुन को अचार, दाल में और करी में इस्तेमाल करें। अरंडी के बीज का छिलका हटा दें और इसे करी में या सीधे साप्ताहिक में दो बार उपयोग करें। लाल अंबरी/पट्टा की पत्तियों की चटनी, लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते की दाल लें और आप अन्य सभी अचार भी ले सकते हैं।	

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
100. चर्बी की रसीली (Lipoma)	खजूर/सेंधी के पत्ते, केले का तना, पुनर्नवा, अरंडी के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कुटकी - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	<p>तेल : मूँगफली का तेल / राम तिल का तेल/ कुसुम तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>	
101. दुर्घटना/ अस्थि भंग/ लिगमेंट टैअर	सदाप, कानफूली, सहजन के पत्ते, करी पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
102. गैंग्रीन	गुलदाउदी या सेवन्ती, कानफूली, गेंदे का फूल, धनिया के पत्ते, हरसिंगार उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कुटकी - 3 दिन कोदो - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
	<p>घर में उगाए गए गुलदाउदी और गेंदे की पत्तियों का ही प्रयोग करें।</p> <p>हर हफ्ते एक तिल के लड्डू लें जो ताड़ के गुड़ से बने हों चलना अनिवार्य है</p>	
103. स्व - प्रतिरक्षित रोग	बैल पत्ते, खजूर/सेंधी के पत्ते, कंधी के पत्ते, दूब घास, गिलोय के पत्ते उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 3 दिन मक्रा/मुरात - 3 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	<p>तेल : नारियल का तेल / राम तिल का तेल/ कुसुम तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>	

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सप्तपत्र कषाय

1. दूब घास 2. तुलसी 3. गिलोय 4. बेल पत्ते 5. करांज/करांजा के पत्ते 6. नीम के पत्ते 7. पीपल के पत्ते
हर एक प्रत्येक पत्ती को चार दिन ले
चक्र को दोहराएं



सप्तपत्र कषायम YouTube प्लेलिस्ट

YouTube

<http://bit.ly/Saptapatra-Hindi>

सामान्य समस्यायें

दस्त – मेथी के दाने या पत्ते, कलिंग/करंज के पत्ते, सनाय के पत्ते

बदहजमी – मेथी का पत्ता, जीरा, पान का पत्ता

उल्टी – अजवाइन, तुलसी

सांसों की बदबू – सरसों के बीज या साग, कलिंग/करंज के पत्ते, पान का पत्ता

विशेष रोगों के प्रोटोकॉल

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य										
104. मोटर न्यूरॉन रोग	हल्दी, बेल पत्ते, सिताबा, दूब घास, हारशिंंगार या पारिजात, पान का पत्ता उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">कांगणी/काकुम</td> <td style="text-align: right;">- 3 दिन</td> </tr> <tr> <td>मक्रा/मुरात</td> <td style="text-align: right;">- 3 दिन</td> </tr> <tr> <td>कुटकी</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> <tr> <td>सावां/झंगोरा</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> <tr> <td>कोदो</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> </table>	कांगणी/काकुम	- 3 दिन	मक्रा/मुरात	- 3 दिन	कुटकी	- 1 दिन	सावां/झंगोरा	- 1 दिन	कोदो	- 1 दिन
	कांगणी/काकुम	- 3 दिन										
मक्रा/मुरात	- 3 दिन											
कुटकी	- 1 दिन											
सावां/झंगोरा	- 1 दिन											
कोदो	- 1 दिन											
<p>तेल :नारियल का तेल / तिल का तेल / राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें										
105. मांसपेशीय दुर्विकास (Muscular Dystrophy)	कंधी के पत्ते, हल्दी, सिताबा, दूब घास, अमरूद के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">कांगणी/काकुम</td> <td style="text-align: right;">- 2 दिन</td> </tr> <tr> <td>मक्रा/मुरात</td> <td style="text-align: right;">- 2 दिन</td> </tr> <tr> <td>सावां/झंगोरा</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> <tr> <td>कोदो</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> <tr> <td>कुटकी</td> <td style="text-align: right;">- 1 दिन</td> </tr> </table>	कांगणी/काकुम	- 2 दिन	मक्रा/मुरात	- 2 दिन	सावां/झंगोरा	- 1 दिन	कोदो	- 1 दिन	कुटकी	- 1 दिन
	कांगणी/काकुम	- 2 दिन										
मक्रा/मुरात	- 2 दिन											
सावां/झंगोरा	- 1 दिन											
कोदो	- 1 दिन											
कुटकी	- 1 दिन											
<p>तेल :राम तिल का तेल/ नारियल का तेल / तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		5 to 6 सप्ताह तक सिरिधान्य को अम्बली के रूप में सेवन करें										

"कोई भी विज्ञान जीवन के खिलाफ नहीं है, यदि ऐसा है तो वह कोई विज्ञान नहीं है"

--डॉ। खादर वल्ली

स्वास्थ्य के मुद्दों	कषायम	सिरिधान्य
106. स्क्लेरोदेर्मा (Scleroderma)	खजूर/सेंधी के पत्ते, माण्डुकी या ब्रह्मा - माण्डुकी, दूब घास, हारशिंंगार या पारिजात, अमरूद के पत्ते. उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
<p>तेल : नारियल का तेल / तिल का तेल / मूँगफली का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
107. मल्टीपल स्क्लेरोसिस (Multiple Sclerosis)	लाल अंबरी/पट्टवा के पत्ते, बेल पत्ते, खजूर/सेंधी के पत्ते, हारशिंंगार या पारिजात, दूब घास उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
<p>तेल : नारियल का तेल / तिल का तेल / कुसुम तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		
108. मुंडा हुआ कशेरुका (Ankylosing Spondylitis)	आम के पत्ते - 1 week बरगद के पत्ते - 1 week लेमन घास - 1 week तुलसी के पत्ते - 1 week	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
<p>तेल : कुसुम तेल / राम तिल का तेल / मूँगफली का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		

109. मियासथीनिया ग्रेविस (Myasthenia Gravis)	खजूर/सेंधी के पत्ते, दूब घास, सहज/मोरिंगा के पत्ते, करी पत्ता, इमली के नाई पत्ते	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
	उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	
<p>तेल : तिल का तेल / नारियल का तेल / राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>		

मानसिक बिमारी, अनिद्रा, चिंता, मिजाज़

करी पत्ता, केले के तना, हल्दी, दालचीनी, सदापा उपरोक्त सभी काढ़ा एक सप्ताह तक सेवन करें और चक्र को दोहराएं	कांगणी/काकुम - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
<p>तेल : तिल का तेल / राम तिल का तेल</p> <p>उपर्युक्त सभी तेलों का एक सप्ताह में सेवन करें और चक्र को दोहराएं। 2 से 3 चम्मच तेल लें और तेल और काढ़े के बीच 30 मिनट का अंतर रखें</p> <p>बैल चालित लकड़ी घाना से तेलों का स्रोत सख्ती से होना चाहिए तेल कांच या चीनी मिट्टी के बरतन में संग्रहित किया जाना चाहिए।</p>	

ध्यान:

ध्यान एक महत्वपूर्ण गतिविधि है जिसका अभ्यास प्रतिदिन 15 मिनट के लिए दो बार सूर्योदय और सूर्यास्त के समय करना चाहिए। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति जीवन के सभी रूपों के निर्वाह और कल्याण के लिए आवश्यक सब कुछ प्रदान करने के लिए भगवान के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता है।

ध्यान के दौरान व्यक्ति को अपनी श्वास का पर्यवेक्षण करने की आवश्यकता होती है, अर्थात् अंतःश्वसन और साँस छोड़ने को अपनी आँखें बंद करके स्थिर रूप से करना चाहिए।

सिरिधन्या के साथ ध्यान हमें सभी बीमारियों, यहां तक कि भयानक, अथाह रोगों से भी ठीक कर सकता है।

कषाय (OCHRE) सूर्य की किरणें:

सूर्योदय के पहले 7 मिनट और सूर्यास्त के आखिरी 7मिनट के दौरान, कषाय वर्ण के किरणें सूर्य से निकलती हैं।

इन किरणों का हमारे शरीर में जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं पर अद्भुत प्रभाव पड़ता है।

डा. खादर जी हमें सलाह देते हैं कि जब भी मौका मिले इन किरणों में खुद को भीग लें।

चलना:

रोजाना कम से कम 75 मिनट अपनी गति से टहलें। यह मनुष्य के लिए व्यायाम का सर्वोत्तम रूप (सहज योग) है। यह हमें शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखता है।

शयनकक्ष का आदर्श माहौल:

इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को हमारे सिस्टम में जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करने वाले असंख्य कारकों में से एक माना जाता है। इसलिए डॉ. खादर का कहना है कि शयनकक्ष में कंप्यूटर, टैबलेट, लैपटॉप, मोबाइल फोन आदि मत रखना सबसे अच्छा है।

गहरे अंधेरे कमरों में सोने से जैव रासायनिक प्रक्रियाओं का एक पूरा सेट शुरू होता है जो गहरी नींद के पैटर्न प्राप्त करने के लिए आवश्यक होते हैं जो पूर्ण आराम उत्पन्न करने के लिए आवश्यक होते हैं। उदाहरण के लिए, मेलाटोनिन उन हार्मोनों में से एक है जो एक अंधेरे कमरे में सोने वालों में अच्छी तरह से नियंत्रित पाया जाता है। जब हम एक गहरे अंधेरे कमरे में सोते हैं तो कई और प्रक्रियाएँ जो मनुष्य द्वारा नहीं समझी जाती हैं, वो घटित होती हैं

कैंसर का इलाज करने के लिए सिरिधान्य और कषाय

- ❖ कम से कम 6 सप्ताह के लिए अम्बली(किण्वित घृत) के रूप में सिरिधान्य का सेवन करना चाहिए।
- ❖ हफ्ते में एक बार ताड़ के गुड़ से बने सूखे भुने हुए तिल के लड्डू खाएं। 8 से कम एचबीए 1 सी के साथ मधुमेह के रोगी ताड़ के गुड़ के साथ तिल के लड्डू खा सकते हैं। 8 से अधिक एचबीए 1 सी वाले मधुमेह रोगी सादे तिल के लड्डू खा सकते हैं या वे अपने भोजन में तिल शामिल कर सकते हैं।
- ❖ अच्छा चलो। आप कितनी तेजी से चलते हैं इससे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप कितनी देर तक चलते हैं (90 मिनट)
- ❖ डॉ. खादर द्वारा सुझाई गई दिनचर्या का सख्ती से पालन करें।
- ❖ अपनी नियमित दवा को अचानक बंद न करें। इस जीवन शैली का पालन करने के बाद आपकी स्वास्थ्य स्थिति बेहतर होने पर अपनी दवाओं को धीरे-धीरे कम करें और बंद करें।

- ❖ आपको अपनी नियमित दवा के साथ इस जीवन शैली का पालन करना शुरू कर देना चाहिए और आप धीरे-धीरे कदम दर कदम दवाओं को कम और बंद कर सकते हैं।
- ❖ यह डाइट प्लान नहीं है, बल्कि यह एक भोजन की आदत और जीवन शैली है।
- ❖ आप देख सकते हैं कि हमारे भोजन और भोजन की आदत को बदलकर, हम अपने स्वास्थ्य को वापस ला सकते हैं।

यदि कैंसर दूसरे हिस्सों में फैलता है (मेटास्टेसिस), तो संबंधित प्रोटोकॉल को उस तक ले जाएं जो कैंसर से बुरी तरह प्रभावित है।

सिरिधान्य और कषाय के साथ कैंसर के उपचार के प्रोटोकॉल

	सुबह और शाम	दोपहर	सिरिधान्य
1. फेफड़ों का कैंसर (Lung Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	अदरक ऑर्गेनिक हल्दी पाउडर या बल्ब माज्जरी/मास्तारी	कांगणी/काकुम - 2 दिन कुटकी - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
2. हड्डी का कैंसर (Bone Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	मेथी के पत्ते पुदीना करी पत्ता	कुटकी - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन कोदो - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
3. मस्तिष्क कैंसर (Brain Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	सदापा/सदाब/सिताब के पत्ते ऑर्गेनिक हल्दी पाउडर या बल्ब दालचीनी	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		

4. रक्त कैंसर (Blood Cancer) लिंफोमा थैलेसीमिया	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	करी पत्ता पान के पत्ते (Remove the petiole) पपीता के पत्ते	कोदो - 3 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
5. गुर्दे और प्रोस्टेट कैंसर (Kidney and Prostate Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	पुनर्नवा के पत्ते धनिये के पत्ते केले का ताना	मक्रा/मुरात - 2 दिन कुटकी - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
6. स्तन और लिम्फ नोड्स कैंसर (Breast and Lymph nodes Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	कारांज/कारंजा के पत्ते नीम के पत्ते लाल अंबरी/पट्टा के पत्ते	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
7. मुंह का कैंसर (Mouth Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	पुदीना अदरक खजूर/सेंधी के पत्ते	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
8. थायराइड, अग्न्याशय और अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियां कैंसर (Thyroid, Pancreas and other Endocrinal glands Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	गुलदाउदी के पत्ते इमली के नई पत्ते या मोरींगा/सहजन के पत्ते या फूल	कोदो - 2 दिन कुटकी - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
9. आमाशय का कैंसर (Stomach Cancer)	हारशिंंगार या पारिजात पीपल अमरूद	केले का ताना मेथी के पत्ते करंज / करंज के पत्ते	कांगणी/काकुम - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		

10. त्वचा कैंसर (Skin Cancer)	हारशिंगार या पारिजात पीपल अमरूद	प्याज पत्ता एलोवेरा माण्डुकी या ब्रह्मा - माण्डुकी	कोदो - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
11. आंत का कैंसर (Intestine Cancer)	हारशिंगार या पारिजात पीपल अमरूद	कारांज/कारंजा के पत्ते मेथी के पत्ते सनाय के पत्ते	कोदो - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिनs कांगणी/काकुम - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
12. इसोफेजियल कैंसर (Esophageal Cancer)	हारशिंगार या पारिजात पीपल अमरूद	पुदीना अदरक खजूर/सेंधी के पत्ते	कुटकी - 2 दिनs मक्रा/मुरात - 2 दिनs कोदो - 2 दिनs सावां/झंगोरा - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
13. यकृत और प्लीहा कैंसर (Liver and Spleen Cancer)	हारशिंगार या पारिजात पीपल अमरूद	सदापा/सदाब/सिताब के पत्ते मेथी के पत्ते भुई आंवला	कोदो - 2 दिन मक्रा/मुरात - 2 दिन सावां/झंगोरा - 2 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन कुटकी - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		
14. डिम्बग्रंथि और गर्भाशय कैंसर (Ovarian and Uterus Cancer)	हारशिंगार या पारिजात पीपल अमरूद	पपीता के पत्ते पान के पत्ते (Remove the petiole) कंगी के पत्ते	कुटकी - 3 दिन मक्रा/मुरात - 1 दिन सावां/झंगोरा - 1 दिन कोदो - 1 दिन कांगणी/काकुम - 1 दिन
	एक सप्ताह के लिए एक प्रत्येक प्रकार के पत्ते कषायम लें और चक्र को दोहराएं		

विटामिन

पिछले 25 वर्षों से आधुनिक जीवन में सभी को विटामिन की कमी (विटामिन-डी, विटामिन-बी 12 आदि) मुख्य समस्या है |. विभिन्न विटामिन जैव रसायनिक पदार्थ हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक आवश्यक हैं। सूरज की रोशनी के बिना जीवन शैली, देर रात या रात की पाली के दौरान काम करना, गैर-पोषण अनाज का उपभोग करना जो आधुनिक कृषि प्रथाओं में उगाए जाते हैं और कई अन्य तथ्य समय से पहले बूढ़ा हो रहे हैं जो चिंताजनक है। वर्तमान चिकित्सा उद्योग एक अस्थायी समाधान के रूप में कृत्रिम विटामिन की खुराक और इंजेक्शन की सिफारिश करता है, बल्कि यह मूल मुद्दे को मिटाने में विफल रहता है। हमारे भोजन में अभी भी बहुत सारे विटामिन उपलब्ध हैं। आजकल विटामिन-बी 12 और विटामिन-डी की कमी होना अधिक आम है।

विटामिन-B12

फार्मसी कंपनियां लोगों की बीमारी के व्यवसायीकरण में प्रमुख भूमिका निभाती हैं। विटामिन-बी 12 पानी में घुलनशील विटामिनों में से एक है जो हमारी आंत में माइक्रोबियल संतुलन बनाने में बहुत सहायक है। बहुत सारे रोगाणुओं ने बहुत लंबे समय से मानव शरीर और अन्य जानवरों के पाचन तंत्र में शरण ली। लेकिन केंद्रीकृत मांस उत्पादन प्रणाली गलत संदेश दे रही है जैसे कि यह समाज के लिए वैज्ञानिक है कि विटामिन-बी 12 केवल मांस से प्राप्त किया जा सकता है और पिछले 20 वर्षों से ऐसा ही किया गया है। यह सिर्फ एक वैज्ञानिक भ्रम है। जब आपको पता चले कि आपको विटामिन की कमी हो गई है तो निराश होने की जरूरत नहीं है।

बिना किसी विटामिन की खुराक या इंजेक्शन, आप स्वाभाविक रूप से कमी को दूर कर सकते हैं।

तीन तरीके हैं

- देसी गाय के दूध (A2 दूध) से तैयार दही और छाछ के सेवन से आप 2-3 महीने में विटामिन-बी 12 की कमी को दूर कर सकते हैं। लैक्टोबैसिलस रोगाणुओं हमारे पेट में भरने के द्वारा हमारे लिए यह काम करेंगे।
- आप पौधे पर आधारित दूध जैसे तिल, कुसुम, मूंगफली आदि से निकाले गए दही और छाछ का सेवन करके इसे दूर कर सकते हैं। यह प्रथा हमारे देश के अधिकांश क्षेत्रों में प्रचलित थी |. इसके अलावा, सावा,

कंगनी, बाजरा, रागी, और नारियल से निकाले गए दूध से दही और छाछ का सेवन करके आप 2-3 महीनों में विटामिन-बी12 की कमी को दूर कर सकते हैं।

- 6-8 घंटे के लिए सिरिधान्य को भिगोएँ, फिर इसे 10 मिनट के लिए उसी पानी में उबालें। अब गंजी तैयार है। इस गंजी को ठंडा करने के बाद, इसे एक पतले मलमल / सूती कपड़े से ढक दें और इसे 7-8 घंटे के लिए आराम दें ताकि गंजी को किण्वित किया जा सके। इस किण्वित घृत में नमक और या कोई सांबर / दाल / या कोई भी सब्जी जो आप पसंद करते हैं उसे मिलाके सेवन करें। यदि आप इस विधि का पालन करते हैं, तो यह आपके शरीर में विटामिन-बी 12 उत्पादन को बढ़ाने में मदद करेगा।

गाय का दूध हमारे पर्यावरण के लिए खतरनाक है। पर्यावरण के दृष्टिकोण से 2 और 3 विधियां अधिक उपयुक्त लगती हैं। इसके अलावा, पहले से ही वर्णित पौधों के दूध से कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन-बी 12 प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है।

विटामिन-D

आधुनिक जीवन शैली में, लोग सूर्य के प्रकाश को देखना या अपने शरीर को सूर्य के प्रकाश में उजागर करना बहुत दुर्लभ है। पार्टियों से या सॉफ्टवेयर नौकरियों से, रात का जीवन अधिक हो गया है। इसलिए जल्दी उठना और धूप देखना एक दुर्लभ घटना बन गई है। इनके अलावा, शहरों में अपार्टमेंट जीवन, लोगों को सूरज की रोशनी और गर्मी से दूर रख रहा है। हमारे शरीर को सूर्योदय और सूर्यास्त के दौरान नारंगी रंग के सूरज को उजागर करने से भरपूर विटामिन-डी का उत्पादन होता है। उपर्युक्त कारणों की वजह से पिछले 20-30 वर्षों से मानव शरीर में विटामिन-डी की कमी बढ़ रही है। यह एंटीबॉडी के उत्पादन में असंतुलन पैदा करता है जो हमारी प्रतिरक्षा, हड्डियों के स्वास्थ्य और जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं की श्रृंखला को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ये सभी बहुत लंबी अवधि के रोगों की नींव रखते हैं। फर्जी विटामिन-डी सप्लीमेंट्स की आपूर्ति कर फार्मसी कंपनियां लोगों को लूट रही हैं। फिर भी ये बीमारी ठीक नहीं होती हैं। हमारे शरीर में पैदा होने वाले विटामिन-डी से ही इसका इलाज संभव है।

विटामिन-डी की कमी को स्वाभाविक रूप से उन लोगों से कैसे दूर करें जो सूरज की रोशनी नहीं पा सकते हैं?

2 दिनों के लिए स्वाभाविक रूप से विकसित मशरूम को धूप में सुखाएं, इन मशरूमों का उपयोग करके विभिन्न व्यंजन तैयार करें। सप्ताह में दो बार धूप में सुखाए गए मशरूम के सेवन से आप विटामिन-डी की कमी को दूर कर सकते हैं। ताजे मशरूम में पाया जाने वाला केमिकल 'एर्गो स्टेरोल' नाम का रसायन सूरज की रोशनी

में विटामिन-डी में बदल जाता है। इन सूखे हुए मशरूमों को 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगोएँ, भिगोने के लिए उपयोग किए गए पानी का उपयोग करके अपनी पसंद का कोई भी व्यंजन तैयार करें और विटामिन-डी की कमी को दूर करने में आपकी मदद करेगा।

यह बेहतर है अगर लोगों को एहसास हो कि विटामिन-डी की कमी को दूर करने का सबसे प्राकृतिक और सरल तरीका है कि सुबह और शाम के समय सूरज की रोशनी में खुद को उजागर किया जाए। यदि आप अपने चेहरे, शरीर पर तिल का तेल (बैल चालित निकाला हुआ तेल) लगाते हैं और सप्ताह में दो बार लगभग 20 मिनट तक धूप में रहते हैं, तो आप पूरे सप्ताह अपने शरीर के लिए विटामिन-डी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त कर सकते हैं। (इसलिए हमारे पूर्वजों ने हमें सुबह उठने से पहले और सूर्यनमस्कार करना सिखाया है।)

खाना पकाने का तेल

बैल चालित घानी तेल – स्वस्थ तेल

विज्ञान, विकास और आर्थिक प्रगति के नाम पर दुनिया भर में हमारी प्राकृतिक खाद्य संस्कृतियों को औद्योगिक खाद्य संस्कृति ने पूरी तरह से नष्ट कर दिया है।

रिफाइंड तेल के माध्यम से दुनिया को धीमा जहर खिलाया जा रहा है, जबकी बैल चालित लकड़ी के घानी के माध्यम से निकाला गया तेल खाना पकाने का असली तेल है और स्वस्थ भी है।

बैल चालित लकड़ी के घानी तेलों का उपयोग करके गाँवों का पैसा गाँव में ही रहता है। यदि शहर के लोग भी रिफाइंड तेलों के बजाय गांव के उत्पादित तेल का सम्मान और उपयोग करेंगे तभी शहर का पैसा गांवों में प्रवाहित होगा और तभी स्थायी, स्वतंत्र ग्राम स्वराज्य का सपना साकार बन सकता है।

जब आप बैल चालित लकड़ी के घानी तेल का उपयोग करते हैं -

आप गांव के लोगों के लिए रोजगार पैदा करेंगे। एक बैल चालित लकड़ी घानी तेल संयंत्र दो लोगों को नौकरी देता है।

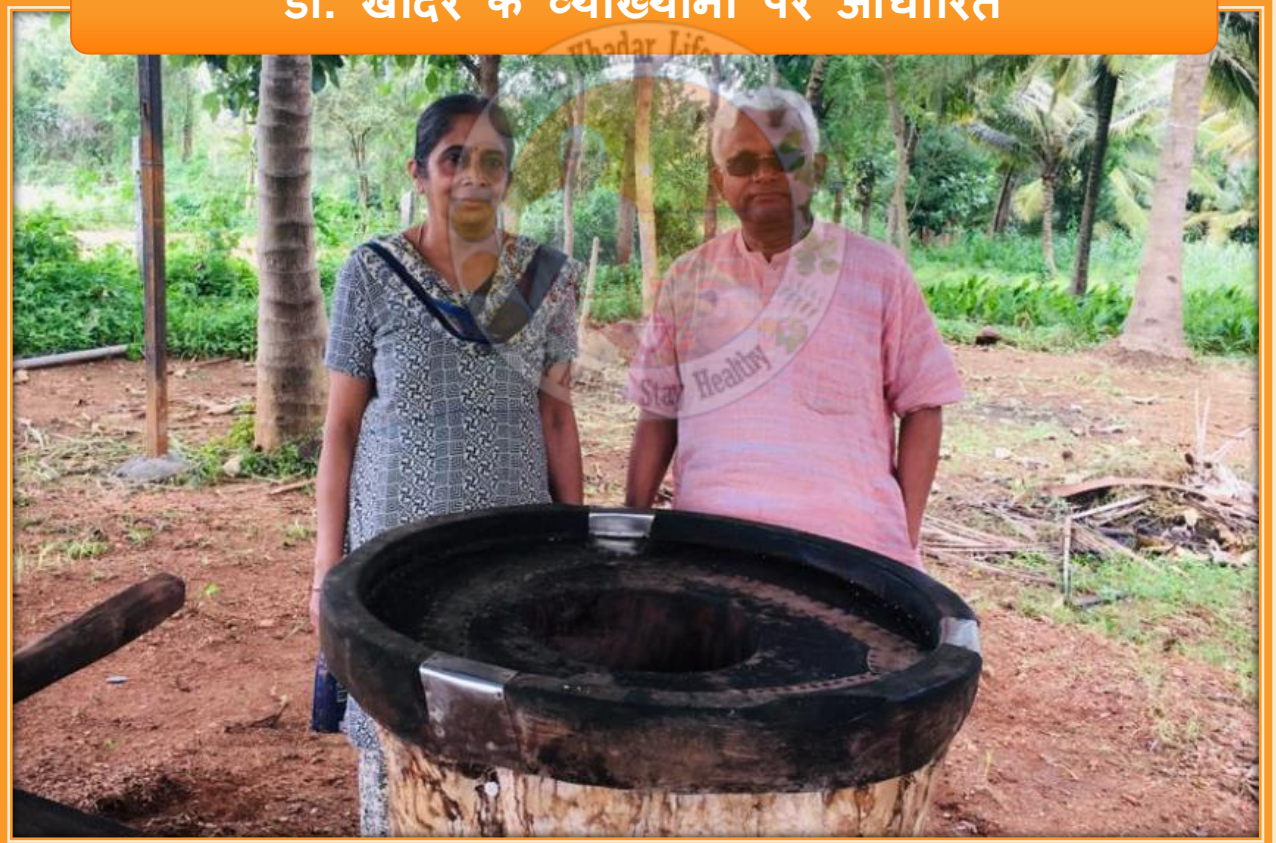
आपका पैसा (मनसी) MNC के बजाय गाँवों में बहने लगता है और गाँव की अर्थव्यवस्था को मजबूत करता है।

एक बैल चालित लकड़ी घानी संयंत्र ४ बैलों को बूचड़खाने में जाने से बचता है

आपको और आपकी युवा पीढ़ी को स्वास्थ्य (आरोग्य श्री) के धन का आनंद मिलेगा।



डॉ. खादर के व्याख्यानों पर आधारित



स्थानीय मौसम की प्रकृति के आधार पर और मिट्टी की विशेषता के आधार पर तेल के बीज उपलब्ध कराए जाते हैं।

आइये स्थानीय, देशी मूल के तेल के बीजों को उगाया जाए और बैल चालित लकड़ी के घानी द्वारा तेल निकाला जाए।

इस प्रकार निकाले गए तेलों को एक दिन के लिए सुखा लिया जाए तो उनकी शेल्फ लाइफ आसानी से 4 से 6 महीने तक बढ़ जाती है। 25 साल की उम्र तक बढ़ते बच्चे आराम से इन तेलों का अच्छी तरह से उपयोग कर सकते हैं। 25 वर्ष की आयु के बाद संतुलित शैली में तेलों का उपयोग किया जा सकता है।

मस्तिष्क (Brain), यकृत (Liver), अग्न्याशय (Pancreas) और प्लीहा (Spleen) आदि (मुलायम भाग) मूल रूप से वसा (75%) से बने होते हैं। इसलिए बच्चों के लिए वास्तविक प्राकृतिक तेलों की आवश्यकता बढ़ रही है।

औद्योगिक खाद्य संस्कृति वसा मुक्त, कोलेस्ट्रॉल मुक्त जैसे तेलों का विज्ञापन करती है जो सच्चाई से बहुत दूर हैं।

1980 के आसपास aflatoxins के नाम पर, उच्च कोलेस्ट्रॉल युक्त स्थानीय तेलों (मूंग फली और नारियल तेल) को इन कंपनियों द्वारा विज्ञापनों और कुछ विशेषज्ञों के माध्यम से एक बुरा प्रमाण पत्र दिया गया था। (प्रेस में जोड़ तोड़ कर लिखा गया लेख)। व्यवस्थित रूप से रिफाइंड तेलों ने "स्थानीय तेल" संस्कृतियों को खत्म करते हुए पूरी दुनिया पर कब्जा कर लिया।

वर्तमान में परिष्कृत तेलों (Refined Oils) में क्या गलत

1. मिलावट (Adulteration)

पशु वसा (Animal Fat): विशाल निगमों से बचे हुए मांस को वसा को निकालने के लिए उबला जाता है, जिसका उपयोग उपस्थित रिफाइंड तेलों में मिलावट करने के लिए किया जाता है।

खनिज तेल (Mineral Oils): रिफाइनरी उद्योग भारी मात्रा में कम ऑक्टेन पारदर्शी खनिज तेल का उत्पादन करता है जिसे (डीजल या पेट्रोल) ईंधन के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता है। ये तेल भी धीरे-धीरे खाना पकाने वाले तेलों में पाए जाने लगे हैं।

2. प्लास्टिक का उपयोग (Use of Plastic)

खाना पकाने के तेल (परिवहन और प्लास्टिक कंपनियों के व्यवसाय के लिए) को विभिन्न प्रकार के प्लास्टिक के कंटेनरों में पैक किया गया है जब तक कि लोग अपने रसोई घर में उपयोग न करें। यह प्रक्रिया विशेष रूप से हमारे शरीर और आंतों में विभिन्न प्रकार के प्लास्टिक के नैनोकणों को प्रभावित करती है, जहां प्लास्टिक के इन नैनोपार्टिकल्स के हाइड्रोफोबिक प्रकृति के कारण विभिन्न पोषक तत्वों के अवशोषण संबंधी पोषक तत्व प्रभावित हो जाते हैं।

कंपनियां तेल निकालने और तेल को स्थिर करने के लिए औद्योगिक प्रक्रिया में बहुत सारे रसायनों और उच्च तापमान और दबाव का उपयोग करती हैं। ये निश्चित रूप से मानव स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हैं।

फिर आप कुकिंग ऑइल कैसे बनायें

हमारे पूर्वज लकड़ी से बने तथा बैल संचालित घानी का उपयोग करके तेल निकाल रहे थे और इस तरह से निकाले जाने वाले तेल मानव उपभोग के लिए प्राकृतिक और सुरक्षित थे। जब आप इस तरह से निकालते हैं, तो तेल गर्म नहीं होता है। बैल चालित लकड़ी के घानी तेल को सामान्य तापमान और दबाव (NTP) पर निकाला जाता है।

अब एक दिन कुछ कंपनियाँ लकड़ी की घनियों में कोल्ड प्रेस्ड ऑयल के नाम पर तेल का उत्पादन करती हैं लेकिन निष्कर्षण को अधिकतम करने के लिए मशीनों (RPM का उच्च) का उपयोग करती हैं लेकिन मशीनों (उच्च RPM) द्वारा उत्पन्न उच्च दबाव के कारण गुणवत्ता (NTP) का त्याग नहीं किया जाता है।



किस प्रकार के तेल हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं।

बैलचालित लकड़ी घानी द्वारा उत्पादित कोई भी तेल अच्छा है। सभी तेलों के अपने औषधीय गुण हैं। तेल निकालने के लिए विविध तेल बीज महत्वपूर्ण हैं। स्थानीय तेल के बीज उस विशेष क्षेत्र के लोगों के लिए सबसे उपयुक्त हैं।

फोटोकैमिकल प्रतिक्रियाओं (Photochemical Reactions) को कम करने के लिए, इस प्रकार निकाले गए तेल को स्टील के बर्तन या एम्बर रंग की कांच की बोतलों में ले जाया जाता है। इससे तेल 4 से 6 महीने बाद भी स्वस्थ रहता है।

हमारे स्थानीय (Local) तेल -

1. मूंगफली का तेल (Ground Nut Oil)
2. नारियल का तेल (Coconut Oil)
3. तिल का तेल (Sesame Seed Oil)
4. नाइजर बीज का तेल (Niger Seed Oil)
5. कुसुम का तेल (Safflower Oil)

1. मूंगफली का तेल (Ground Nut Oil): इस तेल में रेसवेराट्रॉल एक फिनोलिक यौगिक होता है जो शरीर में कई विषैले तत्वों को बेअसर करता है। यह एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। यह कई दिल से संबंधित बीमारियों के लिए विशेष रूप से अच्छा है।

2. नारियल का तेल (Coconut Oil): नारियल के तेल में लॉरिक एसिड अधिक होता है। इस तेल का धुआं बिंदु (स्मोक पॉइंट) भी अधिक (1770) है। इसलिए, आप मिठाई, पुरी, वड़ा, चिप्स, वेजेस, आदि जैसे गहरे तले हुए आइटम बना सकते हैं। हॉर्मोन असंतुलन, थायराइड के मुद्दे और ऑटिज्म कुछ स्वास्थ्य समस्याएं हैं जो इस तेल के लिए उपयोगी हैं।

3. तिल का तेल (Sesame Seed Oil): विटामिन ई जो हमारे इम्युनिटी बिल्डिंग के लिए महत्वपूर्ण है, इस तेल में मौजूद है। किसी भी अचार बनाने की प्रक्रिया में यह पूरे भारत में पसंदीदा तेल है। एंटीऑक्सिडेंट अथवा प्रतिउपचायक अथवा ऑक्सीकरणरोधी (Antioxidant) और सूजन विरोधी (anti-inflammatory) एजेंट इस तेल में मौजूद हैं। पुलीहोगारे, रंगीन चावल आदि तैयार किए जाते हैं। आयुर्वेद में सन्धिवात (Rheumatism), गठिया (Arthritis), त्वचा रोग केलिए ये तेल है समाधान।

4. नाइजर बीज का तेल (Niger Seed Oil): इस तेल में लिनोलेइक एसिड और नियासिन अधिक होता है। उपयुक्त दो कारक नसों और मस्तिष्क कोशिकाओं के उत्थान और सफाई करते हैं। कॉस्मेटिक कल्याण और त्वचा के स्वास्थ्य में मदद करने के अलावा पार्किंसंस, अल्जाइमर जैसी मानसिक बीमारियों को ठीक करने में इस तेल की बहुत बड़ी भूमिका है। इस तेल को सीधे घी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। मिठाई, अचार और चटनी पाउडर बनाने में यह तेल बहुत उपयुक्त है। पारंपरिक रूप से मंदिरों को इस तेल को "नैवेद्य" और "प्रसाद" के लिए बड़ी मात्रा में उपयोग करने के लिए जाना जाता है।

5. कुसुम का तेल (Safflower Oil): यह तेल P.U.F.A (पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड) से भरपूर होता है। यह अपने स्वाद और स्वाद में एक तटस्थ तेल है। डीप फ्राई करने के लिए स्मोक पॉइंट भी अधिक होता है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इस तेल का उपयोग करके अपने बच्चों के लिए दूध का उत्पादन करने में मदद मिलती है।

मीठा

पूरा विश्व पिछले 50 वर्षों से गन्ने का उपयोग करके चीनी के रूप में कृत्रिम मिठाई का उत्पादन और उपभोग कर रहा है। 1 किलो चीनी के उत्पादन के लिए 28,000 लीटर पानी खर्च करना आवश्यक है। यह पर्यावरणीय दृष्टिकोण से एक अपराध है। हमारे पूर्वज पर्यावरण के अनुकूल पेड़ों जैसे कि जंगली खजूर, पालमीरा पाम,

फिशटेल पाम और खजूर के पेड़ से गुड़ निकाल रहे थे। आज भी हम कोलकाता के आस-पास के स्थानों में जंगली खजूर के पेड़ों से गुड़ की निकासी देख सकते हैं।

रामनगर, मांड्या, हम्पी और कुछ अन्य स्थानों पर भी पाल्मीरा ताड़ के पेड़ से गुड़ निकाला जाता है। इस तरह से पर्यावरण के अनुकूल होने और 1 लीटर पानी भी बर्बाद किए बिना, हम अपनी मानव जाति के लिए मीठा तैयार कर सकते हैं। गन्ने के गुड़ ने डायबिटीज, ब्लड प्रेशर (B.P), इम्युनिटी संबंधित समस्याओं आदि जैसे स्वास्थ्य संबंधी विकारों को लाने में प्रमुख भूमिका निभाई है। शुगर होने का मुख्य कारण ग्लूकोज का अधिक भाग है। लेकिन पाम गुड़ (सभी प्रकार के ताड़ के पेड़ों से निकाले गए) में फ्रुक्टोज का अधिक हिस्सा होता है, जो हमारी मानव जाति के लिए वरदान है।

वानस्पतिक नाम	साधारण नाम
Borassus flabellifer	पामेरा पाम
Phoenix sylvestris	सिल्वर डेट पाम
Caryota urens	फिशटेल पाम
Phoenix dactylifera	खजूर पाम

औषधीय पौधों के वानस्पतिक नाम और सामान्य नाम

वानस्पतिक नाम	अंग्रेज़ी नाम	कन्नड़ नाम	तेलुगु नाम	हिंदी नाम
1 <i>Nyctanthes arbor-tristis</i>	Night Jasmine	षारिजात	षारिजात	हारशिंंगार, पारिजात
2 <i>Coriandrum sativum</i>	Coriander	कौरुतुंबरी सौषु	कौत्तिमीर	हरा धनिया
3 <i>Boerhavia diffusa</i>	Punarnava	पुनरुनव	पुनरुनव	पुनरुनवा
4 <i>Bryophyllum pinnatum</i>	Bryophyllum	बुर्युफिलम रुणषाल	रुणषाल	पत्थर चट्टा
5 <i>Phyllanthus amarus</i>	Stone breaker	किरु नैल्लि / नैल नैल्लि	नैलनल्लि	भुंई आंवला
6 <i>Tinospora cordifolia</i>	Giloy	अमृतबुल्लि	तिषुपुत्तिग	गिलुय
7 <i>Trigonella foenum-graecum</i>	Fenugreek	मैनुत्तु	मैनुत्ति अकु	मेथी
8 <i>Mentha arvensis</i>	Mint	पुदिएन	पुदीन	पुदीना
9 <i>Moringa oleifera</i>	Drumstick	सुगु	सुनरुग	सहजन के पत्ते

10	<i>Syzigium cumini</i>	Jamun	నేరళి	నేరేడు	జామన
11	<i>Coccinia indica</i>	Ivy Gourd	తేండకాయ	దొండకాయ	కుందరు
12	<i>Aegle marmelos</i>	Bael	బిల్వ పత్రే	మారేడు/ బిల్వ	బెల
13	<i>Pongamia pinnata</i>	Pongamia	ఘోంగే	కానుగ	కరంజ
14	<i>Tamarindus indica</i>	Tamarind	కుణిసే	చింత	ఇమలీ
15	<i>Hibiscus cannabinus</i>	Roselle	పుండి / గోలంగూర	గోంగూర	లాల అమ్బారి
16	<i>Piper Betle</i>	Betel leaf	విళ్ళదేల	తమలపాకు	పాన కే పతే
17	<i>Azadirachta indica</i>	Neem	బేవు	వేప	నీమ
18	<i>Ficus religiosa</i>	Peepal	అరళి	రావి	పీపల
19	<i>Ocimum sanctum</i>	Holy Basil	తుళసి	తులసి	తులసీ
20	<i>Opuntia littoralis</i>	Cactus	చప్పటి కళ్ళి	నాగ జెముడు	నాగ ఫనీ
21	<i>Rauwolfia serpentina</i>	Sarpagandha	సపగంధ	సర్పగంధ	సర్పగంధ
22	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin/Jeera	జీరిగే	జీలకర్ర	జీరా
23	<i>Curcuma longa</i>	Turmeric	అరశిన	పసుపు	హల్దీ
24	<i>Cynodon dactylon</i>	Bermuda grass	గరికే కుల్లు	గరిక	దూబ ఘాస
25	<i>Phoneix sylvestris</i>	Wild Datepalm	ఈజల మర	ఈత చెట్టు	ఖజూర యా సేఢి
26	<i>Brassica juncea</i>	Mustard	సాసివే	ఆవాల	సరసో
27	<i>Piper nigrum</i>	Black Pepper	కరి మేణసు	మిరియాల	కాలీ మిరచి
28	<i>Gingiber officinale</i>	Ginger	శుంఠి	అల్లం	అదరక
29	<i>Ruta graveolens</i>	Common rue	నాగదాళి	సదాపాకు	సితాబా
30	<i>Psidium guajava</i>	Guava	పేరల / సిబి	జామ పండు	అమరూద
31	<i>Cocos nucifera</i>	Coconut	తేంగు	కొబ్బరి చెట్టు	నారీయల
32	<i>Arachis hypogaea</i>	Groundnut/ Peanut	శేంగా / కడ్డకాయ	వేరు శెనగ	మూగ ఫలీ
33	<i>Musa paradisiaca</i>	Banana	బాళి	అరటి	కేలా
34	<i>Acacia ferruginea</i>	Safed khair	బన్ని	ఖదిరము	ఖేర
35	<i>Anethum graveolens</i>	Dill / Dillweed	సబ్బిగే	శతపుష్పి	సోఆ
36	<i>Cinnamomum verum</i>	Cinnamon	చక్కే / దాల్చిన్ని	దాల్చిన చెక్క	దాలచీనీ
37	<i>Sesamum indicum</i>	Sesame	ఎళ్ళు	నువ్వులు	తిల
38	<i>Cassia auriculata</i>	Senna	సోనాముఖి / తంగడి	తంగేడు	సనాయ

39	<i>Pimenta dioica</i>	Allspice	సవ్ఫసుగంధి	సర్వసుగంధి	కబాబ చీనీ
40	<i>Daucus carota</i>	Carrot	క్యారేట్	క్యారెట్	गाजर
41	<i>Benincasa hispida</i>	Ash gourd	బామగుంబళకాయ	బూడిదగుమ్మడి కాయ	सफ़ेद पेठा
42	<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber	సౌతకాయ	కీర దోస	खीरा
43	<i>Lagenaria siceria</i>	Bottle gourd	సోలరకాయ	సొరకాయ	लौकी
44	<i>Ziziphus mauritiana</i>	Ber	బారే కణ్ణు	రేగుపండు	बेर
45	<i>Murraya koenigii</i>	Curryleaf	కరిబేవు	కరివేపాకు	करी पत्ता
46	<i>Solanum lycopersicum</i>	Tomato	టోమాటో	టమాటో	टमाटर
47	<i>Carica papaya</i>	Papaya	పరంగి	బొప్పాయి	पपीता
48	<i>Phyllanthus emblica</i>	Goose berry	బేట్టద నేల్లి	ఉసిరి	आंवला
49	<i>Beta vulgaris</i>	Beetroot	బీట్రూట్	బీట్రూట్	चुकंदर
50	<i>Aloevera</i>	Aloevera	లోలొసర	కలబంద	एलोवेरा
51	<i>Bacopa monnieri</i>	Brahmi	బ్రాహ్మి	బ్రాహ్మి	ब्राह्मी
52	<i>Guizotia abyssinica</i>	Niger	కుచ్చిళ్ళు	వెర్రి నువ్వులు	राम तिल
53	<i>Ricinus communis</i>	Castor	ఔడల / కరళి	ఆముదం / చమురు	अरंडी
54	<i>Chrysanthemum morifolium</i>	Chrysanthemum	సేవంతిగి	చామంతి	गुलदाउदी
55	<i>Matricaria chamomilla</i>	Chamomile	క్యామోమ్యేల్	చమోమిలే	चमोमिले
56	<i>Cymbopogon citratus</i>	Lemongrass	నింబే కుల్లు	నిమ్మగడ్డి	लेमन घास
57	<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower	కుసుబే	కుసుమ	कुसुम
58	<i>Annona squamosa</i>	Custard apple	సీతాఫల	సీతాఫలం	शरीफा
59	<i>Artemisia vulgaris</i>	Japanese Mugwort	మాచిపత్త	మాచిపత్త	माज्जती / मास्तारी
60	<i>Abutilon indicum</i>	Mallow	అతిబల	అతిబల	कंधी
61	<i>Centella asiatica</i>	Saraswathi	ఒందేలగ	సరస్వతి	माण्डुकी, ब्रह्मा - माण्डुकी
62	<i>Tridax procumbens</i>	Tridax	జయంతి గిడ	గడ్డి చామంతి	कान फुलि

जन्म प्राप्त हुए प्रति एक जीव को
शांति एवं आनन्द में रहने दीजिये ।

{ सर्वे जनाः
सुखिनो भवन्तु ॥ }

Dr. Khadar Valli

