

## డా. ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవన విధానానికి అనుగుణ దినచర్య

- ❖ 'సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు' అనే వేద వాక్యమును ఆచరణలో పెట్టడమే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవన విధానం యొక్క ఆంతర్యం. ప్రకృతిలో భాగమైన మనం, ప్రకృతికి భారం కాకుండా, హాని కలిగించకుండా జీవిస్తే సమస్త జీవకోటి క్షేమంగా, పర్యావరణం చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి.
- ❖ సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందరే నిద్రలేచి, నోటి పళ్ళను, చిగుళ్ళను బొగ్గు పాడితో తయారు చేసిన పళ్ళపాడితో తోముకోవాలి. వేప, కానుగ పుల్లులు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- ❖ స్నానానికి చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీటినే వాడాలి. వేడి నీటి స్నానం మంచిది కాదు.
- ❖ కాలకృత్యములు ముగించుకుని, ఉషోదయ సమయంలో సూర్య భగవానుని నుండి ఉద్భవించే కాషాయరంగు కిరణాలను కళ్ళారా చూసి, కృతజ్ఞతా భావంతో పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి.
- ❖ ఆ తరువాత కనీసం ఒక గంట పదహైదు నిమిషాల పాటు నడవాలి.
- ❖ రాగి ఫలకంతో శుభ్రపరచిన నీటితో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించిన కషాయం తయారు చేసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం వేసుకుని గోరు వేచ్చగా పరగడుపున త్రాగవలెను.
- ❖ కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత ఎడ్ల గానుగ నూనెను మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించి ఉంటే త్రాగవలెను. నూనె తాగిన అరగంట తరువాత మాత్రమే అల్పాహారం (breakfast) తినదలచిన వారు సిరిధాన్యాలతో చేసిన వంటలను తినవచ్చు. ఈ జీవన విధానం పాటించ తలచిన వారు మాంసాహారం, గుడ్లు, వరిజయ్యం, గోధుమలు, మైదా, చక్కెర, పాలు, టీ, కాఫీలు, రిఫైన్డ్ నూనెలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ పూర్తిగా మానేయాలి.
- ❖ నలభై సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారు రోజుకు రెండుసార్లు అంటే ఉదయం, రాత్రి, ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మధ్యాహ్నం అవసరమైతే పండు, దేశీ ఆవు పాలతో చేసిన మజ్జిగ, సస్యాధారిత పాలు మరియు వాటి నుండి తయారు చేసిన పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు.

- ❖ వీలున్న వారు సాయంత్రం కూడా నలభై ఐదు నిమిషాల నుండి గంట సేపు నడిచి, సూర్యాస్తమయం సమయంలోనూ వెలువడే కాషాయ కిరణాలను కళ్ళతో చూసి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకుని నడక ముగించుకోవచ్చును.
- ❖ ప్రాద్దున తాగిన కషాయమే సాయంత్రం కూడా త్రాగితే మంచిది. అరగంట తర్వాత రాత్రి భోజనం తినవచ్చును. పడుకునే సమయానికి గంటన్నర ముందు (ఖచ్చితంగా 90 నిమిషాలు) భోజనం ముగించుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- ❖ పడకగదిని చిమ్మ చీకటి చేసుకుని పడుకోవాలి. ఫాన్, ఏసి వాడుకునే వారు పడకగదిలో ఒక బకెట్లో నీళ్లు పోసి ఉంచుకుంటే గాలిలోని తేమశాతం (humidity) తగ్గకుండా ఉంటుంది. పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు ఉంచకండి.
- ❖ ప్రతి రోజు కనీసం కొంత సమయాన్ని ప్రకృతితో మమేకమై చెట్లు, మొక్కల మధ్య గడుపుతూ, ఇంట్లో పిల్లలకు కూడా వారి దినచర్యలో ఈ ప్రక్రియను ముఖ్య అంశం అయ్యే విధంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి.
- ❖ ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు తోటి ప్రయాణికులతో ఉపయోగకరమైన విషయాలపై చర్చించి, తెలిసిన మంచి విషయాలు వారితో పంచుకుని, మనకు తెలియని మంచి సంగతులు గ్రహించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.
- ❖ రోజులో కనీసం అరగంట పరుల సహాయార్థం వెచ్చించండి.
- ❖ పైన పేర్కొన్న విధంగా మన దినచర్యను మలచుకుంటే మనం బావుంటాము మనతో బాటు పర్యావరణం పునఃశ్లేతన్యమై భావితరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

### ముఖ్య గమనిక:

సిరిధాన్యాలను వండుకునే విధానం, ఏమి తినవచ్చు, ఏమి తినకూడదు, ఏ పాత్రలు వాడవచ్చు, ఏవి వాడకూడదు, ఏ నూనెలు మంచివి ఏవి హానికరం, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు మొదలగు విషయాలు '**పాక సిరి**' వంటల పుస్తకం మరియు **Biophilians Kitchen** యూట్యూబ్ ఛానల్ నందు సవివరంగా పొందు పరిచాము.

 **YouTube BIOPHILIANS KITCHEN**

<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>

**ఆహారంగా తినదగిన, తినదగని పదార్థాల పట్టిక**

	<b>తినదగినవి (✓)</b>	<b>తినదగనివి (x)</b>
<b>ధాన్యం</b>	<p>సకారాత్మక ధాన్యాలగా వర్గీకరించబడిన సిరిధాన్యాలు అందరూ తినదగినవి.</p> <p>తటస్థ ధాన్యాలుగా విభజించబడిన ఇతర చిరుధాన్యాలు అయిన రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగునవి ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు తినవచ్చు.</p> <p>జన్మ్య మార్పిడి చేయకుండా మన దేశంలో సహజంగా పండే అన్ని ద్విదళ బీజాలు.</p>	<p>అన్ని రకాల వరి బియ్యం, అన్ని రకాల గోధుమలు, సోయా బీన్స్, స్వీట్ కార్న్.</p>
<b>నూనెలు/నెయ్యి</b>	<p>ఎడ్ల గానుగ సహాయంతో తయారు చేయబడిన నువ్వులు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, కుసుమలు, వెల్లి నువ్వులు, ఆవ నూనెలు.</p> <p>దేశీ ఆవు పాల పెరుగు నుండి ఇంట్లో తయారు చేసిన నెయ్యి (ఎదుగుతున్న పిల్లలకు తినిపించవచ్చు).</p>	<p>యంత్రాల సహాయంతో తయారు చేయబడిన అన్ని నూనెలు మరియు రిఫైన్డ్ నూనెలు.</p> <p>బజారులో అమ్మే అన్ని రకాల నేతులు.</p>
<b>ఉప్పు</b>	<p>సామాన్యంగా రోజూ వాడడానికి సముద్రపు ఉప్పు. విశేషమైన వంటకాలకు సైంధవ లవణం (రాక్ సాల్ట్), బ్లూక్ సాల్ట్ వాడుకోవచ్చు.</p>	<p>పరిశ్రమలలో తయారయ్యే ఉప్పు, అయోడైజ్డ్ ఉప్పు, free flowing salt.</p>
<b>ఆహారానికి మాధుర్యానందించే పదార్థాలు</b>	<p>తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం. వీటినుండి తయారయ్యే కలకండ.</p>	<p>చెఱుకు బెల్లం (సహజంగా తయారు చేయబడినది కూడా), చక్కెర, మార్కెట్ లో అమ్మే తేనె, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటనర్స్.</p>

	తినదగినవి (✓)	తినదగనివి (×)
పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్	మన ప్రాంతంలో ఆయా ఋతువులలో సహజంగా పండే అన్ని పండ్లు, జామ, మామిడి, అరటి, సీతాఫలం, పనస, నేరేడు, పాషన్ ఫ్రూట్, సపోటా, బొప్పాయి మొదలగునవి.	కృత్రిమంగా అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి పండించే పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, డేట్స్, విదేశాల నుండి దిగుమతి చేయబడిన పండ్లు.
కూరగాయలు	మన ప్రాంతంలో సహజంగా పండే వైవిధ్యమైన అన్ని రకాల కూరలను, ఆకు కూరలను 'పాక సిరి'లో వివరించినట్లుగా వాడుకోవాలి.	విదేశాల నుండి దిగిమతి చేసుకున్న కూరలు, జన్మ్యూ మార్పిడి చేయబడిన కూరగాయల వంగడాలు.
పిల్లలకు చిరుతిళ్ళు	నువ్వుల లడ్డూ, కొబ్బరి లడ్డూ, వేరుశనగ లడ్డూ, సిరిధాన్యాల పిండి వంటలు, ద్విదళ బీజాలతో చేయబడిన గుగ్గిళ్ళు, ఇంట్లో చేసుకోగలిగిన చాట్, చిరుతిండ్లు.	అన్ని రకాల బేకరీ పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, నూడుల్స్, ఇస్కెంట్ ఫుడ్స్, ప్రూసెస్డ్ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీములు. మైదా, సగ్గు బియ్యం, బొంబాయి రవ్వ, సేమ్యంతో తయారైన పదార్థాలు.
పానీయాలు	రాగి పాలు, నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలు, వేరుశనగ పాలు. ఈ పాలపెరుగులతో చేసిన మజ్జిగ, లస్సీ, దేశీ ఆవు పాలపెరుగు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు.	శీతల పానీయాలు (cool drinks) హెల్త్ డ్రింక్స్ గా పిలువబడుతున్న హార్లిక్స్, కాంప్లాన్ మొదలగునవి.

**× మాంసాహారం:** తినదగినవి అంటూ ఒక్కటి కూడా లేని ఆహార సమూహం ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం మాంసాహారం మాత్రమే. సహజంగా పొందిన నాటు కోడి గ్రుడ్ల నుండి, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివంటూ ఆహార నిపుణులు ఎలుగెత్తి చాటుతున్న చేపల వరకూ మన ఆరోగ్యాన్ని కృంగిస్తినే. భూమిపైన అమాయకంగా నడయాడే మేకలు, గొర్రెలు, ఆవులు, గేదెలు, పందుల మాంసాన్ని కానీ, నీటిలో ఉల్లాసంగా విహరించే చేప జాతులను కానీ, రొయ్యలు, పీతలు కానీ అరిగించుకునే జీర్ణవ్యవస్థ మానవుని దేహంలో అమర్చలేదు. కనుక ఇవి మన ఆహార పట్టికలో చేర్చలేము.

**ధూపపానం, మద్యపానం నిషేధించబడినది.**