

ప్రాద్రుషోయ తినడం

వల్ల అనర్థాలు

చిన్న పుస్తకం - IV

డా. మంతేన సత్యనారాయణ రాజు

ప్రాద్మివోయి లినడం వల్ల
అనర్థాలు

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో
(4)

డా. మంతెన
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్టానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమై వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశలింగ. విజయవాడ కనకదుర్గమై కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారది ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆతీయులు శ్రీ గోకర్ణ గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన
'దశ' పుస్తకమాలను సహాదయంతో
ఆంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. అమ్మా! ఈ రోజుల్లో ఇది సాధ్యమా?
2. ఈ విషయంలో నా అనుభవం
3. మనం ఏ చరులం?
4. పొట్టకు విశ్రాంతి ఎందుకు ఇవ్వాలి?
5. చీకటి పడ్డాక త్రినకుండా, త్రిరగకుండా ఉంటే శరీరం జబ్బులు రాకుండా ఎలా కాపాడుకుంటుంది?
6. ప్రొద్దుపోయి త్రించే రోగ నిరోధకశక్తి ఎలా వశిస్తుంది?
7. పొట్టకు పనిలేకపోతే గుండె, ఊపిరిత్తిత్తులు ఎలా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి?

8. పొట్ట ఖాలీగా ఉంచే సుఖనిద్ర ఎందుకు పడుతుంది
9. పెందలకడనే భోజనం చేసే బరువు ఎందుకు పెరగరు?
10. పెందలకడనే ఆకలవ్యాలంచే ఏమి చేయాలి?
11. సాయంకాలం భోజనం ఎవరెవరు ఏ విధముగా తెలాలి
12. పెందలకడనే తినడం కుదరనపుగుడు ఏమి చేయాలి?
13. ప్రాద్యపోయి ఎప్పుడున్నా తీంచే దానికి పరిష్కారం ఏమిటి?
14. పెందలకడనే తీంచే మీకు వచ్చే లాభాలు
15. ఈ తప్పుళక చేయవద్దు

1. అమ్మా! ఈ రోజుల్లో ఇది సాధ్యమా?

ఈ పుస్తకం పేరు చదివిన దగ్గరునుండి అందరికీ మనసులో మెదిలే మాట "ఈ రోజుల్లో పెందలకడనే తినడం ఎలా సాధ్యపడుతుంది? ఇలాంటి విషయాలు ఈ రోజుల్లో చెబితే ఎలా" అని. ఉద్దేశ్యస్తులు, వ్యాపారస్తులు ఆలస్యంగా ఇంటికి రావడం వలన ప్రాద్యపోయి భోజనం చేస్తున్నారు అనుకోవడానికి లేకుండా అటు వ్యవసాయం చేసే రైతులు, ఇటు కూలిపని చేసుకునే వారితో పాటు రోజంతా ఇంట్లో ఉండే శ్రీలు, పిల్లలతో సహితంగా ఎవరినీ మినహాయించడానికి లేకుండా మొత్తం సమాజమంతా ఒకే విధంగా రాత్రి 9 గంటల నుండి 11 గంటల మధ్య భోజనాలు చేస్తున్నారు.

ఇలా రాత్రివేళ తినదం వలన ఏమి జరుగుతుందీ దాని పర్యవసానం ఏమిటో అనే ఆలోచన ఏ ఒక్కరికీ కలగడం లేదు. ఇది తప్పు, ఇలా తినకూడదని చేపే పెద్దలు లేరు. అటు గురువులు కరువయ్యారు. ఇక ఈ రోజుల్లో వైద్యులకేమో ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీర ధర్మాలు, నియమాలు తెలియవు. చీకటి పడిన తరువాత భోజనం చేయడం అనేది శరీర ధర్మాలను ఉఱింఫుంచడం. ఆలస్యంగా తీంటూ శరీరానికి ప్రతి ఒక్కరం ఒక పెద్ద శిక్షను వేస్తున్నాం. తద్వారా శరీరానికి అనేక రోగాలు వచ్చేటట్లు సహకరిస్తున్నాం. ఇలాంటి తప్పుల వలన వచ్చిన రోగాలను పోగొట్టుకోవడానికి చేసిన తప్పులను సవరించుకోకుండా మరో విధంగా ఆరోగ్యం పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. అందుచేతనే ఈ ప్రకృతిలో అన్ని జీవులవలే చక్కని ఆరోగ్యం, ఆనందం మనకు లభించడం లేదు. మనలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా నశించి పోతున్నది. ఇలాగే

మన అలవాట్లు కొనసాగితే మన శరీరం రోగాలు ఆనే
ఊబిలో కూరుకుపోయి కొన ఊపిరితో మిగులుతుంది.

మనందరి ఆరోగ్యం ఇంత దిగజారిపోవడానికి
ప్రాధ్యపోయి భోజనం చేయడానికి చాలా దగ్గర
సంబంధం ఉంది. ఈ రోజుల్లో పెందలకడనే తినడం
సాధ్యమా? అసాధ్యమా అనేది ప్రక్కన పెట్టి కాస్త పెద్ద
మనసుతో ఆరోగ్యంపై ఆసక్తిని పెంచుకుని శరీర
ధర్మాలేమిటో, రాత్రి హాట శరీరం నిర్వహించే
ఘనకార్యాలేమిటో, దానికి మనం కలిగించే
ఆటంకాలేమిటో కాస్త ఒపిక పట్టి తెలుసుకునే
ప్రయత్నం చేయండి. మనిషి తలచుకుంచే ఏ
రోజుల్లోనైనా సాధ్యము కానిదుంటుందా? మీరు
అనుకోవాలే తప్ప ఎందుకు పెందలకడనే తినలేరు.
ఎన్నో ఉద్యోగ వ్యాపారాలు చేసే మార్కెట్లు కొన్ని
వందల సంవత్సరాల నుండి ఈ రోజు వరకు
సాయంకాలం 5-30 గంటలకు భోజనాలను ముగించి
ప్రకృతి ధర్మాన్ని గౌరవిస్తున్నారు కదా. శరీర

ధర్మాలను గౌరవించే ప్రయత్నం మనమందరం
తిరిగి ప్రారంభించాం.

2. ఈ విషయంలో నా అనుభవం.

నా చిన్నప్పుడు సంవత్సరానికి 7, 8 సార్లు ఏదో ఒక తేడాతో మూలపడేవాళ్లి. ఎప్పుడూ జ్యోరాలు, దగ్గు, పిల్లికూతలు, రొంపలు, బలహీనత, ఆయసం మొదలైనవి వేధిస్తూ ఉండేవి. తరచు వైద్యుల చుట్టూ తిరగడం జరిగేది. ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న నేను 1994 నుండి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే రుచులను, ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మాని మంచి ఆహార నియమాల ద్వారా చాలా వరకు ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడం జరిగింది. ఇంకా శరీరంలో పూర్తిగా రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం జరగలేదు. 1997 జనవరి 1 నుండి సూర్యాస్తమయం లోపు భోజనం మగించాలనే నియమాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించాను. 1998 మార్చి వరకూ నాయంకాలం భోజనంలో ఉడికిన

ఆహోరమే తిన్న నేను, అప్పటి నుండి పండ్లు, రసాలే భోజనంగా తీసుకోవడం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించడం మొదలయ్యింది. నేను ఆరోగ్యంగా జీవించటం కొరకు ఎన్నో నియమాలను ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు క్రమం తప్పకుండా ఆచరణ చేస్తూ వస్తున్నాను. అన్ని నియమాల కంటే శరీరాన్ని బాగా రక్షించే నియమం, గొప్ప నియమం 'పెందలకడనే తినడం' అని నా అనుభవం ద్వారా తెలుసుకున్నాను. 1997 నుండి 5 సంవత్సరాలుగా ఒక్క రోజు కూడా చీకటి పడ్డాక భోజనం చెయ్యలేదు. ఒక వేళ తినడం కుదరక పోతే మానివేసాను తప్ప నియమం తప్పలేదు. ఆ తరువాత ప్రాధ్యాపాయి తీంచే ఎలాంటి మార్పులు శరీరంలో జరుగుతాయో తెలుసుకోవడం కొరకు మళ్ళీ కొన్ని సార్లు 10, 11 గంటలకు ఉడికిన ఆహారం తినడం జరిగింది. ఇన్నాళ్ళా పెందలకడనే తిని ఎంత సాఖ్యాన్ని పొందామన్నది, ఎంత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకున్నామన్నది ఆ రోజు కాని తెలియలేదు.

జీవితంలో ఏ నియమాన్ని సదలించినా ఈ నియమాన్ని మాత్రం వదలకూడదని తెలిసింది.

2002 సంవత్సరం వరకు నన్ను చూసి రెండు మాడు వందల మంది మాత్రమే ఈ నియమానికి మారారు. ఎంత చెప్పినా మాకెక్కడ కుదురుతుంది అనేవారు. ఈ నియమం ఎంత గొప్పదో దాని వెనుకనున్న శాస్త్రం ఎమిటో ప్రజలకు పూర్తిగా అవగాహన లేక ఈ తప్పనుండి బయటపడలేక పోతున్నారని, 2002 వ సంవత్సరం చివర నుండి ఈ నియమంపై అవగాహన కలిగించే విధముగా 2.30 గంటల పాటు ప్రసంగాన్ని ప్రజలకు అందించడం మొదలు పెట్టాను. అక్కడి నుండి 6, 7 నెలల్లోనే ఎన్నో వేల మంది ఈ నియమాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించి, చక్కటి ఘలితాలను పొంది మంచి అనుభవాలను అందించారు. నా ప్రసంగాలను విన్నవారికి ఈ రహస్యాలు తెలుస్తున్నాయి. మిగతా వారికి కూడా తెలిస్తే బాగుంటుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని

వ్రాయటం ప్రారంభించాను. మీ అందరికీ ఇలాంటి
మంచి అనుభవాన్ని, ధర్మాన్ని తెలియజేసే అవకాశం
ఈ రూపంలో కలగటం నా ఆదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.
ముందుగానే అసాధ్యం అని మొండికేయకుండా
ముందుకెళ్లారని, మంచి మనస్సుతో ఈ మంచిని
అంగీకరిస్తారని, విధిగా ఆచరిస్తారని ఉత్సాహంతో
ముందుకెళ్లున్నాను.

3. మనం ఏ చరులం?

ఈ భూమిపై నివసించే జీవులలో పగలు మాత్రమే తిని, తిరిగే వాటిని **దినచరులని** అంటారు. ఇవి రాత్రి సమయంలో తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. ఉదా:- పశువులు, పక్కలు, ఎనుగులు, సింహలు మొదలైనవి. అలాగే రాత్రి మాత్రమే తిని, తిరిగే వాటిని **నిశాచరులని** అంటారు. ఇవి పగటి పూట తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. ఉదా:- నక్కలు, గుడ్లుగూబలు, గబ్బిలాలు, బల్లులు, ఎలుకలు, పందికొక్కలు మొదలైనవి. ఈ జీవులన్నీ ప్రకృతి ధర్మానికి అనుకూలంగా నడుస్తున్నాయి.

మానవుడు ఈ రెండు రకాలలో ఏదో ఒక రకానికి చెందినవాడై ఉండాలి. మనం దినచరులమా లేదా నిశాచరులమా ఆలోచించండి. లేదా ఈ రెండింటికి

అతీతమైన జాతా? ఏ రకానికి చెందిన వాడో అర్థం కాని పరిస్థితిలో నేటి మానవుడు ఉన్నాడు. మనిషి పుట్టిన దగ్గరునుండి గత 100 సంవత్సరాల వరకూ కూడా దినచరుడు. ఈ మధ్య కాలంలోనే రాత్రిపూట కూడా తినడం, తిరగడం చేస్తూ నిశాచరుడుగా అయ్యాడు. ప్రకృతి నియమాలను, శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించే చరుడుగా ఈ నరుడు శరీర ఆరోగ్యాన్ని స్వయంగా తారుమారు చేసుకుంటున్నాడు. మానవ శరీరం కూడా పగలు తిని తిరగడానికి రాత్రి పూట విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అనుకూలంగా సృష్టించబడింది. దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే దానికి శిక్ష తప్పదు. ఈ శిక్షలే మనం అనుభవించే రకరకాల రోగాలు. ఏ జంతువులకూ మనకి వచ్చినట్లు రోగాలు రావడం లేదంచే దానికి కారణం అవి ప్రకృతి నియమాన్ని అతిక్రమించడం లేదు.

పగలు, రాత్రి, అర్ధరాత్రి అనే భేదం లేకుండా తిని, తిరిగే జీవులు ఈ మానవుడికి తోడుగా ఏ జీవి అన్నా

ఉంటుందా అని నాకు ఆలోచన కలిగి ఆరా తీయడం మొదలుపెట్టాను. ఎన్నో నెలలుగా ఎన్నో జంతువులను పరిశీలించగా, ఏ జంతువులూ నియమం తప్పిన చరించడం గాని, తీనడం గాని కనబడలేదు. పగలు, రాత్రి కలిపి తినే మానవునికి తోడు ఏ ప్రాణి అన్నా దొరుకుతుందా అని వెతుకుతుండగా పందులు ఏమి చేస్తాయా అన్న ఆలోచన వచ్చింది. ఎన్నో వందల పందులను పరిశీలించాను. ఎప్పుడు చూసినా పగలు, రాత్రి అనే భేదం లేకుండా తీంటూనో, తీండి వెతుక్కుంటూనో కనబడ్డాయి. మనిషికి తోడుగా ఈ పందులు దొరికాయి. నాకు అప్పుడు ఇంకో రహస్యం తెలిసింది. ఏమిటంచే మన పెద్దలు మనిషిని పందిలా తీంటాడురా అని పందితో ఎందుకు పోల్చారో ఆ రోజు అర్ధమయ్యింది.

24 గంటలు పంది తిని సమాజాన్ని కొంత శుభ్రం చేస్తూ ఉంది. పగలు, రాత్రి భేదం లేకుండా పంది తిన్నప్పటికీ బి.పి. గానీ, సుగరు గానీ, గుండె జబ్బులు గానీ, చర్చ వ్యాధులు గానీ, కీళ్ళవాతంగానీ, పక్కవాతం

గానీ ఇంత వరకు ఎప్పుడూ రాలేదు. ఏమిటంటారు పంది ఆరోగ్య రహస్యం? చెప్పమంటారా! దీపావళి అయినా, సంక్రాంతి అయినా, మ్యారేజ్ డే అయినా, బర్తడే అయినా తన ఆహారం మాత్రం ఆ నీచం తప్ప, నాకు పలావు కావాలి, తందూరి కావాలి, ఐస్ క్రీం కావాలనుకోదు. పైగా నోరు చేదు వచ్చినా, పొట్ట బాగోక పోయినా ఆకలి లేకున్నా లంఖణం చేస్తుంది తప్ప దేన్నీ ముట్టదు. ఇది దాని ఆరోగ్య రహస్యం. పందికి తెలిసినన్ని ఆరోగ్య రహస్యాలు మనిషికి తెలిస్తే ఏనాడో బాగుపడేవాడు. మరి ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేముంది? మనిషి మారాలే తప్ప శరీరం మారడానికి ఎప్పటికీ సిద్ధంగానే ఉన్నది. దాని నిర్మాణం అంత అద్భుతమైనది. మనం దినచరులుగా మారదాం. రాత్రి వేళ శరీరానికి పూర్తి విశ్రాంతినిద్దాం. మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసే ఆవకాశం శరీరానికి కలిగిద్దాం. ప్రకృతి ధర్మాన్ని, శరీర ధర్మాన్ని గౌరవిద్దాం. మనిషిగా తప్ప చేయడాన్ని ఇక మానేద్దామా?

4. పొట్టకు విశ్రాంతి ఎందుకు ఇవ్వాలి?

మన శరీరంలో 24 గంటలూ ఆగకుండా పనిచేసే అవయవాలు కొన్ని అయితే, మరికొన్ని అవయవాలు 12 గంటల పాటు పని చేస్తే, 12 గంటల పాటు పూర్తి విశ్రాంతిని తీసుకునేట్లు నిర్మించబడ్డాయి. ఉదాహరణకు కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు మొదలైనవి 24 గంటలు పని చేయడానికి పుట్టులేదని అందరికీ తెలుసు. పగలు బాగా పని చేసినప్పటికీ రాత్రి వేళల్లో పూర్తి విశ్రాంతినిస్తే కండరాలు, నరాలు ఆ అలసటను పూర్తిగా పోగొట్టుకుని తిరిగి బలాన్ని పుంజుకుని ఉదయానికి మంచి శక్తితో మరలా పనిచేయగలిగేట్లు మారుతున్నాయి. విశ్రాంతి ఇవ్వవలసిన కండరాలకు, నరాలకు విశ్రాంతినివ్వకుండా పెళ్ళిపోత్తు సందర్శాలలో 2, 3

రోజులు పగలు, రాత్రి అనే భేదం లేకుండా పని చేయడం వల్ల బాగా నీరసంగా అనిపించడంతో పెళ్ళిపునులు పూర్తయ్యక 2, 3 రోజులు ఎక్కువగా విశ్రాంతి తీసుకుని ఆ లోపాన్ని సవరించుకుంటున్నాము.

కండరాలు, నరాలు, ఎముకల వలె 12 గంటల పాశే పని చేసి, 12 గంటలు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన కోవకు చెందిన మరికొన్ని అవయవాలు అయిన పొట్టు, ప్రేగులు, జీర్ణక్రియకు సహకరించే పాంక్రియాస్, కొంత భాగం లివరు మొదలగునవి. కండరాలకు, నరాలకు రాత్రి వేళల్లో విశ్రాంతి నివ్యాడం మనకు తెలిసింది గానీ పొట్టుకు, ప్రేగులకు 24 గంటలు ఆగకుండా పనిపెదుతున్నాము. ప్రాద్యనే 7 గంటలకు బెడ్ కాఫీతో మొదలైన పొట్టు పని, 9 గంటలకు టిఫిన్ రుబ్బు పని, అది పూర్తిగా అరగకుండానే 11, 12 గంటలకు మధ్యన టీ, కాఫీలు, మధ్యహాలం 1, 2 గంటలకు భోజనం, అదీ అరగకుండానే సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు

బళ్ళలు, కట్ లెట్ లు, ఆకలవ్వకపోయినా రాత్రి 9,
10 గంటలకు విందు భోజనాలతో ఆపుతున్నాము.

తిన్న వెంటనే నిద్రపోతే అక్కడితో లోడింగ్
అగుతుంది. ఏ సెకండ్ షో కో వెళ్లితే అక్కడో లేదా
ఇంటికి వచ్చిన తర్వాతనో మరలా ఇంకో దోసు వేసి
మరీ పదుకుంటున్నారు. ఉదయం 7 గంటలకు
జీర్ణాశయం పనిచేయడం మొదలెడితే పూర్తిగా ఖాటీ
అవ్వడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి
తెల్లవారురూమున 4, 5 గంటలకు పోట్లు పని
అవుతున్నది. తెల్లవారు రూమున 4, 5 గంటలకు
నిద్రలో ఉండడం వల్ల ఆ చైములో ఎదోకటి తినడం
లేదు గానీ, మెలకువ వచ్చినా, లేచినా మళ్ళీ ఇంకా
ఎదో ఒకటి వేద్ధామనే ఉంటుంది. రోటిలో పిండి
రుబ్బెటప్పుడు ఒక వాయి వేసి అది పూర్తిగా నలిగాక
దాన్ని తీసి మరొక వాయివేసి రుబ్బుతారు. అంతేగానీ
ఒక వాయ నలగకుండా ఇంకోక వాయ వెయ్యారు. కానీ
మన విషయంలో లేచిన దగ్గర్లుండి పదుకునే
వరకూ తిన్నది అరగకుండానే వాయ మీద వాయ

అలా వేస్తూనే ఉండి పొట్టను చెత్తకుండీలా చేస్తున్నాము. ఇలా 24 గంటలూ పొట్ట రుబుకోవడమే సరిపోతుంది తప్ప విశ్రాంతి లేదు. రాత్రి 12 గంటల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన పొట్ట విశ్రాంతి లేకపోయే సరికి బలహీనమవుతుంది.

బలహీనమైన పొట్టలో చెడ్డ సూక్ష్మజీవులను, చెడ్డ క్రిములను పొట్ట శుద్ధి చేయలేదు. తద్వారా శరీరానికి రక్కణ సరిగా జరుగదు. దేశ సరిహద్దులలో కాపలా సరిగా లేకపోతే, ఆ దేశానికి ఎంత ముప్పు ఉందో, పొట్ట బలహీనమైన శరీరానికీ అంత ముప్పు తప్పదు. జంతువులు ఏ నీరు పడితే ఆ నీరు త్రాగినా, ఆహారాన్ని కడుక్కుకుండా తిన్నా వాటికి విరేచనాలు, వాంతులు, అజీర్ణం, వైరెస్ జ్వరాలు మొదలగునవి రాకుండా వాటి పొట్ట మరియు లివర్ బలంగా ఉండి కాపాడుతాయి. మనం అన్ని శుద్ధి చేసుకుని తీసుకున్నా సమస్యలు వస్తున్నాయంటే పొట్ట శక్తిహానం అవ్యాడమే కారణం. పొలాన్ని దున్ని 2, 3

నెలలు పాటు ప్రతి సంవత్సరం ఆరకడితే, ఆ నేల బలం పెరిగి తెగుళ్ళు రాకుండా కాపాడి ఎక్కువ దిగుబడిని అందివ్యదం మనందరికీ తెలుసు. కానీ మన పొట్ట విషయంలో ఆరగట్టడం తెలియక పోతే ఎలా? అదుక్కుత్తినే వారి ప్రేగులు మన కంచే ఎక్కువ బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కారణం వారు ఆకలితో పొట్టని మాడిచ్చి, తద్వారా ఎక్కువ విశ్రాంతి నివ్యదమే అని చెప్పివచ్చు. రాత్రిపూట 12 గంటల పాటు పొట్టకు విశ్రాంతినిస్తే, రేపు ఉదయానికి బలాన్ని పుంజుకుని శక్తివంతంగా అరిగించడానికి నేను రెడీ అన్నట్లుగా ఎదురుచూడాలి. అందుకనే, **ఆకొన్న కూడు అమృతం** అంటారు పెద్దలు. ఆకలి లేకుండా తిన్నది విషంగా మారుతుంది. రాత్రివేళల్లో 12 గంటలు విశ్రాంతి నిచ్చిన పొట్టకే ఉదయానికి అసలైన ఆకలి అవుతుంది. ఆకలే అసలు ఆరోగ్యం. వెలుతురున్నవరకే ఆహారాన్ని తిని చీకటి పడ్డాక తినకుండా ఆపి మన ధర్మాన్ని మనం నెరవేరిస్తే, రాత్రి వేళల్లో పొట్ట తన ధర్మాన్ని తను

నెరవేరుస్తుంది. ఎప్పుడు చేయవలసిన పనిని
అప్పుడే చేయడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం కదా!

5. చీకటి పడ్డాక తినకుండా, తిరగకుండా ఉంటే శరీరం జబ్బులు రాకుండా ఎలా కాపాడుకుంటుంది?

మన శరీరంలో ఉన్న శక్తి మొత్తంలో సుమారు 25 శాతం శక్తి మాత్రం పగలు, రాత్రులూ నిరంతరంగా పనిచేసే అవయవాలైన గుండె, కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, మెరదు మొదలగు అవయవాలు పనిచేయడానికి ఎప్పుడూ ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది. మనం దినచరులం కాబట్టి పగలు తినడం, తిరగడం అనే రెండు ముఖ్యమైన పనులు చేయాలి. ఈ రెండు పనులు చేయడానికి శరీరంలో మిగిలి ఉన్న 75 శాతం శక్తిలో సుమారు 40 శాతం శక్తి జీర్ణాశయనికి అరిగించడానికి వెళ్లుతుంది. ఆహారం పాట్ల,

ప్రేగులలో ఉన్నంత సేపు ఈ శక్తి (40 శాతం) అక్కడే
కేంద్రీకరించబడుతుంది తప్ప మరో కార్యం
చేయడానికి కేటాయించబడదు. మనం పగలు ఏదో
ఒక పని చేస్తూ ఉంటాము. కాబట్టి ఆ పనిని ఈ శరీరం
చేయాలంచే ఎంతో కొంత శక్తి కావాలి. అటు
జీర్ణక్రియకు, ఇటు కనీస అవసరాలకు పోగా మిగిలిన
35 శాతం శక్తి మాత్రం మనం పని చేసుకోవడానికి
కండరాలకు కేటాయించ బడుతుంది. మన
అవసరాలను బట్టి ఈ 75 శాతం శక్తి
కేటాయించబడుతుంది. ఉదాహరణకు ఉదయం
పూట స్నేలు 9 గంటల వరకు టిఫిన్ కూడా
చేయకుండా చక చక పని చేసుకుంటూ ఉంటారు. '9'
గంటలు దాటింది, టిఫిన్ తిని పనిచేసుకోవచ్చ గదా
అని నా బోటి వారు అంచే, మేము తించే
పనిచేసుకోలేము, ఆందుకని పనంతా ఆయ్యకా
తింటాము అని అంటారు. ఇలా ఎందుకంటున్నారో
తెలుసా! వారు ఏమీ తినలేదు కాబట్టి వారి జీర్ణకోశానికి
వెళ్ళ వలసిన "40" శాతం శక్తి పౌదుపుగా ఉండడం

వల్ల ఇటు కండరాలకి కేటాయించబడి చేసే పని చురుగ్గా, శక్తివంతంగా చేసుకునేట్లు సహకరిస్తుంది. అందుచేతనే ఏదన్నా తిన్నాక మనం చురుగ్గా పనిచెయ్యలేం. మన శరీరం రాత్రిపూట తినడం, తిరగడం చెయ్యకూడదు కాబట్టి, ఆ రెండు పనులకు కేటాయించబడిన శక్తి సుమారు 75 శాతం పొదుపు అవుతుంది. ఈ శక్తిని పొదుపు చేయడం కొరకే రాత్రికి మనం తినడం, తిరగడం చెయ్యకూడదు. రాత్రి వేళల్లో ఈ 75 శాతం శక్తిని శరీరం ఇంకొక ఘన కార్యం నిర్వహించడానికి కేటాయించుకుంటుంది. ఆ ఘనకార్యమేమిటో తెలుసుకుందాము.

మనం పగలు తిన్న ఆహారం అరిగి, లోపలకు వెళ్ళి శక్తిగా మారిన తరువాత అనేక వ్యర్థపదార్థాలు విడుదలవుతాయి. ఆ వ్యర్థ పదార్థాలను మలాశయం, మూత్రాశయం, చర్మం, ఉపాధితిత్తుల ద్వారా శరీరం శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఏ రోజు తయారయిన వ్యర్థ పదార్థాలను ఆ రోజు నిలువ ఉంచుకోకుండా శరీరం

లోపల పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కొరకు కీనింగ్ పని చేసుకోవాలి. ఆ కీనింగ్ ద్వారా మన శరీరానికి రాత్రి ప్రాద్య "12" గంటల పాటు. మనం ఇంటిని ఏ రోజుకారోజు తుదుచుకున్నట్టే, ఏ రోజు గిన్నెలు ఆ రోజు పరిశుభ్రం చేసుకుంటున్నట్టే శరీరం కూడా ప్రతీ రోజూ చేసుకోవాలి. మనం ప్రతి రోజూ త్రాగుతాం, గాలి పీల్చుతాం ఎదో ఒకటి తొంటాం కదా, ఆ మూడు రూపాలలో ఏవన్నా క్రిములు, వైరస్ లు, టాకిప్స్ ను లోపలకు వెళ్తితే వాటి నుండి రక్కించుకోవడం, జబ్బిప్పద్ద కణాలను రిపేరు చేసుకోవడం, చచ్చివోయిన కణాల నుండి ఇన్ ఫెక్షన్ రాకుండా వాటి నుండి రక్కించుకునే రక్కణ కార్బ్యూక్యూమానిస్ కూడా శరీరం రాత్రంతా నిర్వహించాలి. అంటే, మన శరీరం పగలు తీనడం, తిరగడం అనే రెండు పనులు చేస్తే, రాత్రి పూట మాత్రం కీనింగ్, రిపేర్ అనే రెండు ముఖ్యమైన పనులు చెయ్యలన్నమాట. ఈ రెండు ముఖ్యమైన పనులను శరీరం రాత్రి పూట చెయ్యలంటే, శరీరానికి ఎంతో శక్తి కావాలి. మనలో

పగలు పనులు చెయ్యడానికి, ఆహారాన్ని జీర్ణం చెయ్యడానికి ఉపయోగపడిన 75 శాతం శక్తిని, ఆ రెండు పనులు చెయ్యడం ఆపి పొదుపు చేస్తే, ఆ పొదుపైన శక్తి రాత్రి పూట క్లీనింగ్, రిపేరు అనే రెండు అతి ముఖ్యమైన పనులు నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. క్లీనింగ్, రిపేరు రాత్రి పూట మనలో సవ్యంగా నడవాలంచే మనం వెలుతురుండగానే తేలిగ్గా తిని ఆపితే, ఆ తిన్నది అరిగిన తరువాత నుండి ప్రారంభం అవుతుంది.

ఉదాహరణకు ఉదయం పూట ఎవరి ఇల్లు చూచినా చిందర వందరగా, గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఎందుకంచే పిల్లల్ని స్వాత్మ కి, భర్తను ఆఫీస్ కి పంపే హడావిడిలో స్నేలు క్లీనింగ్ పని పక్కన బెట్టి ముందు వంట పని మీద దృష్టి పెడతారు. కూరలు కోస్తారు కానీ తుక్క ప్రక్కనే వదిలేస్తారు. తాలింపులేస్తారు కానీ మూకుడు అక్కడే పడేస్తారు. అన్నం వండేటప్పుడు పొంగి శ్మోవ్ నిండా పడుతుంది కానీ

వదిలేస్తారు, అటూ, ఇటూ పది సార్లు తిరగడం వల్ల వంటగది దుమ్మగా, రొచ్చుగా ఉంటుంది. అయినా వదిలేస్తారు. ఎందుచేతనంచే ఇటు వంటపని, అటు క్లీనింగ్ పనులు రెండూ ఒకేసారి చెయ్యలేరు. పైగా వంట పని అవ్వకుండా శుభ్రం చేస్తే ఇంకా చెత్త పడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి శుభ్రం చేసినా ఉపయోగముండదు. వంటపని పూర్తి అయి పీల్లలు, భర్త వెళ్ళి పోయాక ఏకంగా ఒకేసారి క్లీనింగ్ మొదలెడతారు. ఇంటికి ఏదన్నా చిన్న చిన్న రిపేర్లు లాంటివి వస్తే ఖాళీగా ఉన్నపుడు వాటిని మనం చేసుకోవడానికి (ఉదాహరణకు శ్లోవ్ రంధ్రాలు పూడితే వాటిని పొడుచుకోవడం, కిటికీలు తైటుగా ఉంచే వాటికి ఆయల్ వేసుకోవడం) ప్రయత్నిస్తాము. అలాగే మన శరీరం కూడా ఇదే విధముగా పనిచేస్తుంది. పగలు తినడం, తిరగడం అనే ద్వాచీ చెయ్యలి కాబట్టి ఈ హడవిడిలో ఉంటుంది. తింటున్న కొఢీ ఇంకా శరీరంలో ఎంతో కొంత చెత్త తయారవుతూ ఉంటుంది. వంట పని అయ్యక క్లీనింగ్ ఒకేసారి

మొదలెడదాము అని స్తోలు అనుకున్నట్టే, మనం తినడం ఆపితే శరీరం కీనింగ్ చెయ్యడం, రిపేరు చెయ్యడం మొదలు పెడదామని ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. మనం తినడం ఆపితే గదా! రాత్రి 10, 11 గంటలకు తిని ఆపినా, ఆ ఆహారం పొట్టలో పూర్తిగా జీర్ణం అయితేనే రిపేరు, కీనింగ్ అనేవి ప్రారంభించ బదతాయి. రాత్రి 10 గంటలకు తిన్నది అరగడానికి తెల్లవారు రుమున 4, 5 గంటలవుతుంది. అప్పట్టుందీ రిపేరు, కీనింగ్ ప్రారంభమైతే మరలా ఎదన్నా తినే వరకూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. సుమారు 7 గంటలకల్లా ఎదన్నా తినడమో, త్రాగడమో చేస్తాము. దానితో కీనింగ్ ఆగిపోతుంది. అంటే సుమారు 2, 3 గంటల పాటు మాత్రమే జరుగుచున్నది. రాత్రి 10 గంటలకు ఏ నాన్ వెజ్ పలావో తిని పడుకుంటే అది ఆరిగే లోపు తెల్లవారి పోతుంది. ఇక ఆ రోజుకి కీనింగ్, రిపేరు చేసుకునే శక్తిలేక, శరీరం ఆ కార్బాన్ని వదిలేస్తుంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి 12 గంటలపాటు కీనింగ్, రిపేరు చేసుకోవలసిన

శరీరం, అవకాశం లేక రోజుకి 2, 3 గంటలలో లేదా మరికొన్ని రోజులైతే పూర్తిగా ఆగిపోవడమో జరుగుచున్నది. ఇలా ఎన్ని రోజులు, ఎన్ని సంవత్సరాలుగా జరుగుచున్నదో ఆలోచించండి.

చెత్తకుండీలో చెత్తను రోజూ పారవేయకుండా 3, 4 రోజులు నిలవ ఉంచితే, అందులో నుండే క్రిమికీటకాదులు పుట్టి ఇంటి వాతావరణం చెడిపోయినట్లుగానే, మనలో కూడా ప్రతి రోజు తిన్న ఆహారం దావరా వచ్చిన చెడు ఏ రోజు కారోజు పూర్తిగా బయటకు పోతే అసలు రోగాలే రావు. జంతువులు 12 గంటల పాటు తెని, రాత్రి 12 గంటలపాటు విశ్రాంతి నిచ్చి వాటి ఆరోగ్యాన్ని అవే కాపాదుకుంటున్నాయి. కానీ మన శరీరానికి మాత్రం మనం అవకాశమివ్వక రోగాలను చేతులారా కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. పొయ్యిలో పుల్ల పెట్టి మండించామంచే బోగ్గు, బూడిద, పొగ రావడం సహజం. పొయ్యి శుభ్రంగా ఉండాలంచే ఏ రోజుకారోజు

పొయ్యని ఊద్దుకుని చెత్తని బయట పారబోస్తాం.
ఇదే పని మన శరీరంలో కూడా జరగాలి గదా!
మనమేమీ శరీరాన్ని లోపల శుభ్రం చేయనవనరం
లేదు. నువ్వు కాస్త పెందలకడనే తీని ఆపు నాయనా!
నేనే శుభ్రం చేసుకుంటాను అని శరీరం మనల్ని
అందుగుతుంది. మనం జబ్బులు రాకుండా, లేకుండా
బ్రుతకడానికి, శరీరానికి ఈ చిన్న అవకాశమిస్తే
ఎంచక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపొదుతుందో చూడండి.

6. ప్రాద్యశోయ తించే రోగ నిరోధకశక్తి ఎలా నశిస్తుంది?

మనం పగలంతా తెని రాత్రి 12 గంటల పాటు తినకుండా ఉంచే పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన కాలుష్యాన్ని రాత్రి పూట పూర్తిగా తొలగించుకొని కీనింగ్, రిపేరు అనే రెండు కార్బ్యూక్రమాలను శరీరం పూర్తి చేసుకొంటుంది. ఇలా ఏ రోజుకారోజు పూర్తి చేస్తే శరీరాన్ని ఆరోగ్యం వరిస్తుంది. నాగరికత పేరుతో మనం పొట్టలో ఆహారాన్ని మాత్రం 20 గంటల పాటు ఉంచుతున్నాం. ఇన్ని గంటల పాటు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన మొత్తం కాలుష్యాన్ని శరీరం తనకు మిగిలిన 3, 4 గంటలలో ఎలా శుభ్రం చేసుకోగలదు. తయారయ్యే కాలుష్యం ఎక్కువ, బయటకు పొయేది తక్కువ, మిగిలేది

మోపెడు కాలుష్యం. రోజు రోజుకి ఇలా మిగిలిన వ్యర్థపదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోయి రోగపదార్థాలుగా రూపాంతరం చెంది రకరకాల టాకిన్నెన్న ను, సూక్ష్మక్రిములను, విష పదార్థాలను విదుదల చేస్తూ ఉంటాయి. చెత్త నుండి ఎప్పుడూ చెడు తప్ప మంచి పుట్టదు. చెడుకి త్వరగా అభివృద్ధి అయ్యే గుణముంది. ఇలా ప్రతి రోజూ మనం చేసే తప్పులవల్ల శరీరంలోనే నూటికి 90 శాతం పైగా హని కలిగించేవి పుదుతున్నాయి. బయట నుండి మనలోనికి వెళ్ళి హని కలిగించేవి 10 శాతం మించి ఉండవు. మన శరీరం రిపేరు, క్లీనింగ్ చేయలేక వదిలిన చెత్త నుండి పుట్టిన సూక్ష్మజీవులు, టాకిన్నెన్న నుండి రక్కించుకోవడానికి శరీరం తనలో ఉన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించి ఉపయోగిస్తూ రక్కణ కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఇలా ప్రతి రోజూ మనలో ఉన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థ అంతా ఈ చెత్తనుండి రక్కించుకోవడానికి వాడేస్తూ ఉంచే, ఈ ప్రకృతి నుండి, గాలి నుండి, నీటి నుండి, ఆహార పదార్థాలు

మొదలగు వాటిలో ఉండే సూక్ష్మ జీవుల నుండి రక్షించే శక్తి మన శరీరానికి ఏగలదు. అప్పుడు అవి మన శరీరంపై దాడిచేసి రకరకాల రోగాలను పుట్టిస్తాయి. జంతువులు పచ్చటి నీళ్ళు త్రాగినా, కడుక్కోకుండా ఆహారాన్ని దుమ్ము, ధూళిలో తినాన్న, ఏ గాలి పడితే ఆ గాలి పీలింగా వాటికి మనలాగా ఇన్ ఫెక్షన్సు, రోగాలు రాకుండా కాపాడే శక్తి వాటిలో బోలెదు పొదుపుగా వున్నది కాబట్టి ఈ ప్రకృతిలో అవి చక్కగా రక్షణ పొందుతున్నాయి. మనిషికి పైకి మాత్రం అంతా శుభ్రమే, లోపల చూస్తే అంతా చెత్త. లోపల శుభ్రాన్ని బట్టే మనకు రక్షణ ఉంటుంది. మనిషి తినవలసినది శాఖాహారాన్ని. అది కూడా వందకుండా, దానిని కూడా పగలు మాత్రమే తినడానికి శరీరం నిర్మితమై ఉంది. ఈ సత్యాన్ని మనం మరచి మాంసాహారాన్ని, శాఖాహారాన్ని వండి అందులో రకరకాల రుచులు కలిపి దానిని పగలు, రాత్రులు భేదం లేకుండా తీని తిరుగుతూ ఉంచే మనకు రోగనిరోధకశక్తి ఎలా ఏగులుతుంది? ఈ

ప్రకృతిలో అన్ని జీవుల కంచే తక్కువ రోగ నిరోధక శక్తి కలవాడు ఒక్క మానవుడే. కనీసం ఏది తిన్నప్పటికీ పగలే తించే, ఆ దోషాన్ని శరీరంలో మిగలకుండా రాత్రి వేళల్లో శుభ్రం చేసుకుని మనల్ని రక్షిస్తుంది. ప్రాయుషోయి తినే ప్రతి ముద్ద మనకు శక్తి నివ్వడానికి బదులుగా మనలో ఉన్న శక్తిని హరించివేయడానికి సహకరిస్తున్నది. మన ఆరోగ్యాన్ని, మనలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంచే ఎవన్నా మందులుంటాయా అని మనిషి ఆలోచిస్తున్నాడే గాని తనలోనే ఉన్న అద్భుతమైన శక్తిని గుర్తించి సంరక్షించుకోలేక పోతున్నాడు.

7. పొట్టకు పని లేకపోతే గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎలా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి?

గుండె, ఊపిరితిత్తులు విశ్రాంతి తీసుకోవదము అంచే, ఏకంగా పైకి వెళ్ళిపోవదమే అని అందరూ అనుకుంటారు. అలా అనుకుంచే పారపాచే. శరీరంలో ఎప్పుడూ నిరంతరంగా పనిచేసే అవయవాలైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు కూడా ప్రతి రోజూ కొన్ని గంటలపాటు విశ్రాంతి తీసుకునేట్లు తయారు చేయబడ్డాయి. కానీ మన ఆహార, విహారాదులు ఆ విశ్రాంతిని వాటికి దూరం చేస్తున్నాయి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు సవ్యంగా పనిచేస్తే మానవుడు ఎంతో శక్తివంతంగా, ఎంతో ఎక్కువకాలం జీవించవచ్చు. వాటి ఆరోగ్యానికి,

పెందలకడనే భోజనానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. మనం ఆహారాన్ని తీంటే దానిని అరిగించుకోవడానికి జీర్ణకోశానికి ఎక్కువ రక్తాన్ని, ప్రాణవాయువు అందించడానికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ పని చేయవలసి ఉంటుంది. మనం పగలు తినడంతో పాటు తిరుగుతూ ఉంటాము కాబట్టి కండరాలకు కూడా ఎక్కువ రక్తాన్ని ప్రాణవాయువును అందించడానికి ఆ రెండు అవయవాలు ఎక్కువ పని చేయవలసి ఉంటుంది. మనం పగలు తినడం, తిరగడం అనే రెండు పనులు చేసినంత సేపు గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు, అంతకంటే ఎక్కువ కొట్టుకుంటే, ఊపిరితిత్తులు నిమిషానికి 18 సార్లు, అంతకంటే ఎక్కువ కొట్టుకొని శరీర అవసరాలను తీరుస్తూ అలసిపోతుంటాయి. లెక్క ప్రకారం మనం పగలే తినాలి, తిరగాలి. అలాగే మనం రాత్రికి విశ్రాంతిగా ఉంటే ఏమి జరుగుతుందీ చూద్దాం. ఉదాహరణకు: మీరు సాయంకాలం "6" గంటలకు తేలిగ్గా భోజనం చేసారు. అది రాత్రి "9"

గంటలకు అరిగిపోయింది. మీరు "10" గంటల కల్గా పడుకున్నారు. అంటే జీర్ణక్రియకు విశ్రాంతి, శరీరానికి విశ్రాంతి. కాబట్టి మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ రక్తాన్ని, ప్రాణవాయువును, శరీరానికి అందించవలసిన పనిలేదు. అందుచేత నిద్రలో మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు కూడా రెస్ట్ తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. పగలు నిమిషానికి 72 సార్లు కంటే ఎక్కువగా కొట్టుకునే గుండె, మీరు పెందలకడనే తిని పడుకోవడం వల్ల ప్రతి నిమిషానికి సుమారుగా 60 సార్లు మాత్రమే కొట్టుకొని ప్రతి నిమిషానికి 10 నుండి 12 సార్లు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. ఒక నిమిషానికి 10 సార్లు అయితే ఎన్ని నిమిషాలు అలా ఎన్ని గంటల పాటు (నిద్ర లేచే వరకు) విశ్రాంతి లభిస్తున్నదీ చూడండి. ఆ రెస్ట్ లో గుండె కండరానికి ఎంత బలం పెరుగుతుందీ ఆలోచించండి. అలాగే, ఊపిరితిత్తులు అయితే నిమిషానికి 18 సార్లు బదులుగా 12-14 సార్లే కొట్టుకుని 4 నుండి 6 సార్లగా ప్రతి నిమిషానికి

విక్రాంతిని తీసుకుంటున్నాయి. ఇలా కాకుండా రాత్రి 10, 11 గంటలకు పుల్ గా తిని పడుకుంటే అది అరిగే దాకా (సుమారు తెల్లవారే దాకా) గుండె, ఊపిరి తిత్తులు ధడా ధడా పనిచేయవలసిందే. అందుచేతనే 60, 70 సంవత్సరాలు వచ్చే సరికే నావల్ల కాదు మొర్రో అని ఈ అవయవాలు మొండికేస్తున్నాయి. ప్రాద్యు పోయిందాకా తినడం, అర్ధరాత్రి వరకూ తిరగడం చేస్తూ గుండె, ఊపిరితిత్తుల పాలిట శాపంగా మనం తయారవుతున్నాము. మన శరీరంపై మనకే జాలి లేకపోతే మనకు ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది.

8. పొట్ట ఖాళీగా ఉంచే సుఖనిద్ర ఎందుకు పడుతుంది

సాధారణంగా పొట్ట నిండా ఆహారం తీసికొంచేనే సుఖంగా నిద్ర పడుతుందని అందరూ భావిస్తారు. పొట్ట ఖాళీగా ఉంచేనే సుఖ నిద్రపడుతుందని నేనంచే, ఇదేమిటి? ఈయన వ్యతిరేకంగా చెపుతున్నాడని మీరందరూ అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో ఉన్న అసలు వాస్తవం తెలుసుకొంచే మీరిలా అనుకోరు. సాయంకాలం 5.30-6.00 గంటలకు అందరూ ఇంటికి ఆకలితో చేరతారు. అప్పుడే భోజనం చేస్తే నిద్ర రాదని, ఆ టైములో చిల్లర తిండి తిని, రాత్రి 9, 10 గంటలకు భోజనం చేస్తే మత్తుగా నిద్ర వస్తుందని భావిస్తారు. పొట్ట నిండా భోజనం చేస్తే వచ్చేది మత్త. ఎందుకంచే

మీ లోపల ఉన్న శక్తి, రక్తం, ప్రాణవాయువు
మొదలైనవన్ను జీర్ణశయానికి మళ్ళించబడేసరికి,
మీలో హంఘారు సన్నగిల్లి మత్తుగా అవుతారు.
అప్పుడు పదుకుంటే మీకు వచ్చేది మత్తు నిద్ర
మాత్రమే. మనిషికి కావలసినది గాఢ నిద్ర లేదా
సుఖ నిద్ర కాని మత్తు నిద్ర కాదు. అసలు నిద్ర
అంటే విశ్రాంతి. ఏ అవయవాలు నిద్రలో విశ్రాంతి
తీసుకోవాలి? శరీరంలోని అన్ని అవయవాలా? లేదా
కొన్నా? అన్ని అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటేనే,
మరలా ఉదయాన్నే చురుగ్గా అన్ని పనిచేయగలవు.
మీరు రాత్రి 10, 11 గంటలకు పొట్ట నిండా తిని
పదుకుంటే ఏవి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయో
ఆలోచించండి? కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు, నరాలు
మాత్రం తీసుకుంటున్నాయి. మరి పొట్టనిండా
ఆహారం తిని పదుకున్నందుకు దానిని
అరిగించడానికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ
పనిచేసి రక్తాన్ని, ఆక్సిజన్ ని అందించాలి. పొట్ట,
ప్రేగులు, లివరు, పాంక్రియస్ మొదలగునవి

జీర్ణాదిరసాలను ఉరించి ఆహారాన్ని అరిగించాలి. ఇన్ని అవయవాలు లోపల పని చేస్తూ ఉంటే దానిని విశ్రాంతి అంటారా? దానిని సుఖి నిద్ర అంటారా? ఈ పనులన్నీ అయ్యి పాట్లు, ప్రేగులు రెస్టు తీసుకోవడం ఎప్పటి నుండి ప్రారంభిస్తాయో, అప్పటి నుండి మీ శరీరం అసలైన విశ్రాంతిని పొందడం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పటి నుండే గాఢ నిద్ర లేదా సుఖి నిద్ర ప్రారంభం అవుతుంది. తిని పదుకుంటే అది అరిగేదాకా మీకు మత్తు నిద్ర మాత్రమే ఉంటుంది.

నేను చెప్పిన సిద్ధాంతం తప్పకాదని నిరూపించడానికి ఒక చక్కటి ఉదాహరణ చెబుతాను. అందరూ తిని పదుకుంటే బాగా నిద్ర వస్తుందనుకుంటున్నారు గదా! ఎంతమంది పదుకున్న 5, 10 నిమిషాల్స్ నిద్రలోకి వెళ్తున్నారు చెప్పండి. నూటికి 90 మంది పైగా నిద్ర పట్టడానికి 30 నుండి 60 నిమిషాలు స్థిరము వరకు మంచం మీద పదుకుని నిద్రరాక పనికిరాని కబుర్లన్నీ చెప్పుకోవడం,

లేదా అటు దొర్ల ఇటు దొర్ల. ఇంకా అంత తైములో
కూడా రాకపోతే కొందరు మత్తు బిళ్ళలు
వాడుతున్నారు. కొందరు మద్యం సేవిస్తున్నారు.

మనిషి పదుకున్న దగ్గరున్నండి లేచే లోపులో బాగా
గాఢంగా, సుఖంగా నిద్రపశ్చే తైము ఎదని అడిగితే
అందరూ చెప్పే సమాధానం మాత్రం ఒక్కశే. అది
తెల్లవారురుమున 3, 4 గంటల నుండి అని. రాత్రి
అనగా పదుకుంచే తెల్లవారు రుమునే ఎందుకు
సుఖానిద్ర పట్టిందో అర్థమయ్యందా? మీ లోపల అన్ని
పనులు అప్పటికి పూర్తయ్యాయి. అందుకని,
అప్పటున్నండి శరీరం హమ్మయ్య! ఇంతసేపటికైనా
పని పూర్తయ్యందని సంతోషంతో గాఢ నిద్రలోనికి
వెళుతుంది. రాత్రిపూట 10, 11 గంటలకు తెని
పదుకోవడం వల్ల మీ శరీరం 2, 3 గంటల పాశే
సుఖానిద్ర పోతున్నది. అందుచేతనే లేచిన
దగ్గరున్నండి బడలిక పోదు; ఒకశే నీరసంగా
ఉంటుంది. అదే మీరు సాయంకాలం '6' గంటల కల్లా

తించే, పదుకునే లోపు తిన్నది అరిగిపోతే, వెంటనే నిద్రలోకి వెళ్ళిపోతారు. పదుకున్న దగ్గర్నుండి సుఖనిద్ర 5, 6 గంటలపాటు పట్టి '4' గంటల కల్లా లేపేస్తుంది. నిద్ర లేచిన దగ్గర్నుండి చాలా హంపారుగా, కొత్త శక్తి పుంజుకుని చురుగ్గా ఏదో ఒక పని చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. వెలుతురుండగా భోజనం చేస్తే పదుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి వెళతారని మాత్రం మరువకండి. పగలు వెలుతురు, రాత్రికి చీకటి పెట్టి చాలా జంతువులను తిరగకుండా, తినకుండా చేసి ఆ జీవులను సృష్టికర్త ఆ టైములో రక్షిస్తున్నాడు. 24 గంటలూ పగలే ఉంచే ఆన్ని జంతువులూ మనిషిలా తని, తిరిగి మనలా రీగిష్టులుగా జీవితాన్ని గడపవలసి వచ్చేది. వాటికి రాత్రిఖు కణు కనబడక అదృష్టం చేసుకున్నాయి. లైట్లు మన పాలిట శాపాలుగా మారాయి.

9. పెందలకడనే భోజనం చేస్తే బరువు ఎందుకు పెరగరు?

ప్రాధ్యాపోయి తిని పదుకోవడం వల్ల శరీరం లావు అయినట్లుగా, బరువు పెరిగినట్లుగా మరి ఏ యతర కారణాల వల్ల అవ్యాదు. అనిచుంటికంచే ఇదే పెద్ద తప్పు. ఈ మధ్య నూటికి 80 మందికి ఔగా నున్నగా, బొధ్యగా ఉంటున్నారంచే ఈ తప్పే కారణం. శరీరాన్ని 400 కేజీలకు ఔగా రికార్డుల కొరకు బరువును పెంచే నుమోలు, అంత లావు కావడానికి ఆచరించే నియమం మీకు తెలుసా! వారు పగలు పూర్తిగా ఆహారం మాని, పొట్టను మాడిచు రాత్రి 10, 11 గంటలకు అనేక రకాల వంటలను పుల్ గా తిని పదుకుంటారు. పగలు తినే ఆహారానికి వారు లావు అవ్యారు. రాత్రి వేళల్లో తినే వాళ్ళు లాపు తగ్గరు. దీని

వెనుక శాస్త్రం ఏమిటో ఆలోచిధాం. పగలు ఉద్యోగ వ్యాపార రీత్యా కుదిరీ, కుదరక భోజనాన్ని సరిగా చేయకుండా, రాత్రికి డిన్నర్ ని మాత్రం సంతృప్తిగా తినాలని అందరూ ఉబులాటపడతారు. ఎక్కువ రకాలను, నూనె పదార్థాలను, నాన్ వెజ్ వంటలను, పలావులను రాత్రి వేళల్లోనే బాగా తింటున్నారు. వెనుకటి రోజుల్లో పురుషులే బయటకు వెళ్ళి ఇలాంటివి తినేవారు. ఈ మధ్య ఈ తిండి కోసం స్త్రీలు కూడా తయారవుతున్నారు. స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా లావుగా మారుతున్నారు. ఇలాంటి వంటలను సంతృప్తిగా తినేసరికి ఆహారం ద్వారా శరీరానికి వచ్చే శక్తి సుమారు 1000 కిలో కేలరీలు ఉంటుంది. రాత్రి 10 గంటలకు తిని పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి నిద్రలో గంటకు అయ్యే ఖరుచు 60 కిలో కేలరీలు. అందరూ సుమారుగా 7, 8 గంటలు పడుకుంటారు. అంటే, సుమారు '450' కిలో కేలరీల శక్తి మీ శరీరంలో నిద్రలో ఖరుచు చేసుకున్నది. మీరు తిన్నది 1000 కేలరీల శక్తి అయితే ఖరుచు 450 పోగా

మిగతా 550 కిలో కేలరీల శక్తి పొదుపు అవుతుంది. దీనిని క్రొవ్వగా మారిచి క్రొవ్వ కణాలలో (బ్యాంకులలో) దాచేస్తుంది. లేచిన వెంటనే టీ, కాఫీలు త్రాగి తేలికపాటి వ్యాయమాలు చేస్తే ఆ కాఫీ, టీలు ఖరువు అవుతాయి తప్ప నిలువయున్న క్రొవ్వ కరగదు. రోజు రోజుకీ ఇలా క్రొవ్వను దాచుకుంటూ, బరువు తగ్గాలని ఇంకా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పూర్తిగా బరువు తగ్గడం సాధ్యపడదు. అంటే 1000 కిలో కేలరీల శక్తినిచ్చే భోజనాన్ని సాయంత్రం '6' గంటలకల్లా తింటే, అప్పటినుండీ రాత్రి 10 గంటల వరకు పదుకోకుండా తిరుగుతూ మెలకువతో ఉంటారు. ఆ సమయంలో గంటకు 125 కిలోకేలరీల శక్తి ఖరువు అవుతుంది. అంటే, సుమారు 500 కిలోకేలరీల శక్తి మీరు పదుకోబోయే లోప మీరు తిన్నదానిలో ఖరువు అవుతున్నది. రాత్రికి నిద్రలో అయ్యే ఖరువు '450' కిలోకేలరీలు. మీరు పెందలకడనే తినడంవల్ల, తిన్న ఆహారం ద్వారా శరీరానికొచ్చే శక్తి మొత్తం రేపు ఉదయానికల్లా పూర్తిగా ఖరువు అవుతున్నదే తప్ప

క్రొవ్వోగా మారే అవకాశం లేదు. ఇలా తించే మీరు భవిష్యత్ లో లావు కారు. లావుగా ఉన్న మీరు సన్నగా అవ్యాలంచే ఇలా ఇంత తినకూడదు. సాయంకాలం భోజనం '6' గంటలకు 1000 కిలోకేలరీల బదులుగా 500 కిలోకేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలి. ఇలా 500 కిలోకేలరీల ఆహారం తించే పదుకునే లోపే తిన్నది ఖర్చు అవుతుంది. నిద్రలో శరీరానికి కావలసివచ్చిన శక్తి నిలవయున్న క్రొవ్వోనుండి కరుగుతుంది కాబట్టి బరువు తగ్గుతారు. లేచిన తరువాత కూడా ఏమి తినకుండా, త్రాగకుండా ఎదన్నా శ్రమ చేస్తే ఇంకా బరువు బాగా తగ్గుతారు. ఈ మధ్య కూలీలు కూడా అంత కష్ట పదుతున్నా లావుగా ఉంటున్నారు. దీనికి కారణం, వారు కూడా ప్రాంద్యపోయి తిని పదుకుంటున్నారు. మన పూర్వీకులు సన్నగా ఉండడానికి కారణం, పెందలకడనే తిని ఆపడం అని మనం మరువకూడదు.

10. పెందలకడనే ఆకలవ్యావాలంటే ఏమి చేయాలి?

మీరు సాయంకాలం వెలుతురుండగానే భోజనం చేయమంటున్నారు, బాగానే ఉంది కానీ మాకు ఆకలవ్వదు కదా! ఒకవేళ ఆకలి లేక పోయినా అలానే తినమంటారా అని కొందరండుగుతారు. మధ్యహ్నం తినే భోజన పదార్థాన్ని బట్టి, తినే సమయాన్ని బట్టి సాయంకాలం అయ్యే ఆకలి ఆధారపడి ఉంటుంది. నూనె, ఉప్పు లేకుండా తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని వందుకొన్నప్పుడు మధ్యహ్న భోజనాన్ని సుమారు 1, 2 గంటల మధ్యలో ముగించగలిగితే మంచిది. అదే నూనె వంటలు, పలావులు లాంటివి తినవలనిష్ట వాటిని 12, 1 గంటల కల్లా ముగించడానికి ప్రయత్నించండి. లేదా ఇలాంటి వంటలను

తినవలని వచ్చినప్పుడు, కుదిరితే ఉదయం టీఫిన్ మాని 10, 11 గంటల కల్గా భోజనం తిని సాయంకాలం వరకూ పొట్టను మాడిస్తే చక్కగా పెందలకదనే ఆకలి వేస్తుంది. పనిని బట్టి తినే సమయాన్ని మార్చుకోవడం అందరికీ అలవాచే, కానీ ఆరోగ్యం కొరకు ఇప్పట్టుండీ ఔం ప్రకారం తిని పనిచేసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది.

11. సాయంకాలం భోజనం ఎవరెవరు ఏ విధముగా తినాలి

సూర్యుడిని బట్టి జీర్ణక్రియ ఉంటుంది. మధ్యహారం సూర్యుడు తీవ్రంగా ఉన్నట్టే, జీర్ణక్రియ కూడా చురుగ్గా అరిగించేటట్లుగా ఉంటుంది. అస్తమించే సూర్యుడు శక్తిహీనం అయినట్లుగానే మన జీర్ణక్రియ కూడా సాయంత్రం మందంగా ఉంటుంది. దీనిని బట్టి మనం తేలిగ్గా, త్వరగా జీర్ణమయ్య ఆహారాన్ని సాయంకాలం భోజనంలో తీసుకోవాలి. మనం తిన్న ఆహారం త్వరగా అరిగిపోతే అప్పట్టుండి మన శరీరం రిపేరు, కీసింగ్ అనే రెండు పనులను వెంటనే ప్రారంభించి మనల్ని రక్కించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని మన పూర్వీకులు ఎప్పుడో తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టి, మనకు తెలియజేసారు. ప్రార్థుపోయి

తించే జబ్బులోస్తాయని, రాక్షసుల్లా రాత్రికి
తినకండనే మాటల ద్వారా మందిలించేవారు.
సాయంకాలం భోజనం విషయంలో మన పెద్దలు
చెప్పిన కొన్ని నియమాలను పరిశీలించాం.
సాయంకాలం భోజనంలో పెరుగు వేసుకోకూడదని,
కాస్త వెలితిగా తినమని, కంది, పెనరపప్పు
సాయంకాలం వండకూడదని దుంపకూరలు
సాయంకాలం అరగవని, ఆలాగే ఆకుకూరలు, నూనె
కూరలు సాయంకాలం వండుకోకూడదని
నియమాలను పెట్టారు. ఇవి చాలా కరెక్షు.
ఎందుకంచే రాత్రికి విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన
శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి నిచ్చే ఆహారాలు, ఎక్కువ
సమయం జీర్ణానికి పట్టే ఆహారాలు పనికిరావు. ఒక
వేళ తించే లావు పెరగడం, జబ్బులు రావడం
జరుగుతుంది. సాయంకాలం భోజనం మాత్రం
ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది.
సాయంకాలం భోజనంలో తినకూడనివి,
తినకూడనంత, తినకూడని సమయంలో తినడం

వల్ల సగానికి పైగా మన జబ్బులకు
కారణమవుతుందని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజుల్లో
వైద్యులకు కూడా ఈ సిద్ధాంతం ఆంతగా తెలియదు.
ఒక ఇంట్లో చిన్న పిల్లల దగ్గరునుండి, ముసలివాళ్ళ
వరకు అన్ని రకాల వయస్సుల వారు కూడా ఉంటూ
ఉంటారు. ఇంట్లో స్నేలు ఎవైతే వండారో అందరు
వాటిని ఒకే రకంగా తీంటారు. అది తప్పు, ఒక్కొక్కరి
శరీర అవసరాలు వేరు. ఒక్కొక్కరి వయస్సు వేరు.
అందరి పనులు వేరు. ఇలాంటప్పుడు అందరూ ఒకే
రకంగా తినడం ఎంతో దోషం. మన అవసరాలు,
వయసు, శరీరాన్ని బట్టి మన భోజనముండాలి.
సాయంకాలం వండే కూరలను మాత్రం చాలా
చప్పగా, ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా వండుకుంచే
త్వరగా అరిగి శరీరానికి సహకరిస్తాయి. ప్రయత్నించి
చూడండి. మధ్యహ్నం ఎలా వండినప్పటికీ,
సాయంకాలం మాత్రం జాగ్రత్తపడండి. ఎవరు, ఎలా
తీంచే మంచిదో ఆలోచిద్దాము.

1. అన్నం తినతగిన వారు:- బాగా కష్టపడి ఎందలో చెమటలు కారిచు పనిచేసేవారు, ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు, బాగా సన్నగా నీరసంగా ఉన్నవారు అన్నం తినే అర్థతను కలిగి ఉంటారు. ఆ అన్నం ముడి బియ్యపు అన్నం అయితే మరీ మంచిది. కూరలను చప్పగా వండి, 40 శాతం కూర, 60 శాతం అన్నం కలుపుకుని తినాలి. పొట్టను మాత్రం 80 శాతమే నింపి 20 శాతం ఖూళీగా ఉంచాలి. పెరుగు మాని మజ్జిగ వాడితే సరిపోతుంది. నిండుగా తించే త్వారగా అరగదు.

2. రొష్టెలు, ఉడికిన కూర తినతగిన వారు:- బరువు తగ్గవలసిన వారు, సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసినవారు, తగినంత బరువు ఉండి ఇక పెరగకుండా ఉండాలనుకునేవారు, శ్రమ చేయక నీడ పట్టున ఉండేవారు మొదలగువారికి ఇది మంచిది. ఆడించిన పిండితో రొష్టెలు పుల్కులుగా నూనె లేకుండా పెనంటై కాల్చుకుని 3, 4 పెట్టుకుని అందులోకి

చప్పటి కూరను బాగా ఎక్కువగా 75 శాతం పెట్టుకుని
తినవచ్చు. కావాలంటే చిన్న కప్పు మజ్జిగ
త్రాగవచ్చు. ఇక అన్నం వద్దు. ఇక్కడితో హద్దు.

3. రొణ్ణెలు, పచ్చికూర తినతగిన వారు:- బాగా
సుగరు వ్యాధి కంట్రోలులో లేక ఇబ్బంది పడేవారు,
ఎక్కువ అధిక బరువుతో బాధపడేవారు. మొండి కీళళ
నెప్పులున్నవారు, దీర్ఘకాలిక చర్చ వ్యాధులున్నవారు,
వంటపని లేకుండా తీందామనుకునే వారికి ఇది
మంచిది. ఉడికిన కూర చప్పుదనం కంటే పచ్చి
కూరలే బాగుంటాయి అనుకునే వారికి, పచ్చి కూరలు
తినటం బాగా అలవాటు ఉన్నవారికి ఇవి మరీ
మంచిది. ఏరు 3, 4 గోధుమ పుల్కలు, కావలసినంత
ఎక్కువ పచ్చి కూరతో తీంచే మంచిది.

4. పండ్లు తినవలసిన వారు:- నిద్రమత్తు
తగ్గాలనుకునే వారు, గురక, పొట్ట పోవాలనుకునేవారు,
త్వారగా నిద్ర రావాలనుకునేవారు, ధ్యాన ఆసక్తి
ఉన్నవారు, ఆధ్యాత్మిక సాధనాపరులు, రోగాలు

రాకుండా జీవిద్ధాం అనుకునేవారు రిష్టైర్నె
దంపతులు, సాయంకాలం పొయ్యిపని
వద్దనుకునేవారు, రెక్కలు కదలని, చెమటలు పట్టని
పనిచేసేవారు, బరువు తగ్గవలసినవారు,
పెందలకడనే ఇంటికి రావడం కుదరనివారు కేవలం
పండ్లనే తిని సరిపెట్టుకునే అదృష్టాన్ని పొందితే
మంచిది. నీరసం రాకుండా 10, 15 ఖర్బారం పండ్లను
కూడా పండ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. పుల్లటి పండ్ల
రసాలను (నారింజ, కమల) పండ్లు తినడానికి 1/2-1
గంట ముందు రసం తీసుకుని త్రాగటం మంచిది
(సాయంత్రం 5-6 గంటల మధ్య) 6 నుండి 6.30
మధ్యలో పండ్లను తించే మంచిది. ఏ కాలంలో దొరికే
పండ్లను ఆ కాలంలో పొట్ట నిండా తినవచ్చు.
డబ్బులు లేనివారు జామ కాయలను, అరటిపండ్లు,
ఖర్బారాన్నే ఆహారంగా ముగించవచ్చు. మొక్కజొన్న
పొత్తులు లేతగా ఉన్నవాటిని కూడా అలానే
కాల్చుకుండా తిని పండ్లు తించే దండిగా ఉంటుంది.
పండ్లను పొట్టనిండుగా తినాన్న దోషం లేదు. పండ్లు

తిన్నవారికి 1 1/2 -2 గంటలలోనే ఆ ఆహారం అరిగి శరీరం త్వరగా రాత్రి కార్బోక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తుంది. అందుచేతనే అన్నింటికంటే ఈ రోజుల్లో వారికి ఇది మంచి మార్గము.

గమనిక:- సుగరు ఉన్నవారు అరటిపండ్లు, ఖర్షారం సుగరు పూర్తిగా కంట్రోలు అయ్యేవరకు తెనకూడదు.

12. పెందలకడనే తినడం కుదరనప్పుడు ఎమి చెయ్యలి?

ఇది అందరినీ వేధించే సమస్య, అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా పెందలకడనే తిని, అవకాశం లేనప్పుడు ఎప్పుడనూ ప్రార్థుషోయి తించే ఎమవతుందిలే అని కొందరనుకుంటారు.

పెందలకడనే తినడం కుదరక పోతే ఆ రోజుకి తినడం పూర్తిగా మనివెయ్యండి. తించే వచ్చే నష్టం కంచే, తినకపోతే వచ్చే లాభమే చాలా ఎక్కువ. ఉద్యోగ, వ్యాపారాల రీత్యా ఇంటికి వచ్చే సరికే రోజూ 10, 11 గంటలయితే, అలాంటివారు సాయంకాలం 6, 6-30 గంటల మధ్య ఎక్కడుంచే అక్కడ ఆ సైముకు పండ్లను దగ్గరుంచుకుని తిని సరిపెట్టండి. కుదరక పోతే ప్రార్థు పోయిన దాకా

తిరగండి, కానీ తినదం మాత్రం మానండి.
ఎప్పుడున్నా మధ్యహ్న భోజనం చెయ్యడానికి గానీ,
పండ్లు తినడానికి గానీ కుదరనప్పుడు, ఆ
సందర్భాలలో తేనె నీళ్ళను మాత్రం త్రాగవచ్చు.
ఎన్న సార్లైనా త్రాగవచ్చు. తేనె మాత్రం జీర్ణక్రియ
అవసరం లేకుండా వెంటనే రక్తంలోకి వెళ్ళి ఎక్కువ
శక్తి నివ్వగలదు. ఒక గ్లాసు నీటిలో 3, 4 టీస్పూన్లు తేనె
వేసుకోవచ్చు. తేనె అమృతం కదా! దీనిని అర్థరాత్రి
అయినా వాడుకోవచ్చు.

13. ప్రాద్యశోయ ఎప్పుడున్న తీంచే దానికి పరిష్కారం ఏమిటి?

మీ అందరూ దీనికి పరిష్కారం లేకుండా ఉంటుందా
అని ఎదురుచూస్తూ ఉంటారనుకుంటాను. ఎంత
నియమం అనుకున్నప్పటికీ ఒక్కసారి కొన్ని
ఇబ్బందులు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడున్న
తప్పనిసరిగా పెళ్ళి భోజనాలలోనో, విందులలోనో
అత్యవసర పరిస్థితులలో తినవలని వచ్చినప్పుడు
తినండి కాని అలా తినేటప్పుడు మాత్రం ప్రాద్యశోయ
దుంపకూర తినవద్దున్నారు. పొట్ట నిండా
తినవద్దున్నారు, పెరుగు వద్దున్నారు. నూనె
తగలకూడదన్నారు అనే మాటలు పక్కకు పెట్టి పుల్
గా, తృప్తిగా తినండి. దానికి పరిష్కారం తరువాత రోజు
చేయండి. తరువాత రోజు ఉదయం రెండు దఫాలుగా

నీరు త్రాగి రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేట్లు చూసుకోండి. ఆ రోజు ఉదయం ప్రతి రోజులా జ్యోతిస్తులు, మొలకలు మాని కేవలం తేనె నీళ్ళతో ఉండండి. 8, 9 గంటలకు 1 గ్రాసు నీరు +4 స్పృహ తేనె +1 కాయ నిమ్మారసం కలిపి త్రాగండి. 10 గంటలకు మంచినీరు ఒకటి, రెండు గ్రాసులు త్రాగండి. 11 గంటలకు తేనె నీళ్ళ, 12 గంటలకు మరలా ఒకటి, రెండు గ్రాసులు మంచినీళ్ళ, 1 గంటకు తేనె నీళ్ళ త్రాగి మధ్యాహ్నం వరకు మాడ్చండి. ఆకలి బాగా వేస్తే మధ్యాహ్నం భోజనం చెయ్యండి. సాయంకాలం పండ్లతో సరిపెట్టండి. ఆకలి మందంగా ఉంచే రోజంతా తేనె నీళ్ళతోనే ఉండండి. రోజూ మేము రాత్రి 11, 12 గంటల వరకు తిని పొట్టను తరువాత రోజు మధ్యాహ్నం వరకు మాడిస్తే సరిపోతుంది కదా అని కొందరు ఆలోచిస్తారు. ఇది కుదరదు. పొట్టలో ఆహారం వేసి పడుకోవడం, ఉదయం పనిచేసే సమయంలో పొట్టను మాడ్చడం విరుద్ధం, హనికరం.

తప్ప చేసినప్పుడు పరిష్కార మార్గంగా పైన చెప్పిన
విధానం పనికి వస్తుంది.

14. పెందలకడనే తించే మీకు వచ్చే లాభాలు

రోజుకొక పెట్టె సిగరెట్లు త్రాగినా మీకు వచ్చే నష్టం కంచే, రోజుకొక పెగ్గ విస్క్ త్రాగినా వచ్చే నష్టం కంచే, రోజుకి 4,5 సార్లు కాఫీలు త్రాగినా వచ్చే నష్టం కంచే, గుట్టా, జరదాలు వేస్తే వచ్చే నష్టం కంచే ప్రాద్యపోయాక తించే మీకు కలిగే నష్టం చాలా ఎక్కువ. ఈ ఒక్క నియమం ఆచరిస్తే ఇంతకాలం చేసిన తప్పులను కూడా సపరించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా పెందలకడనే భోజనం చేయేదం వలన

1. రోగ నిరీధక శక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.
2. ఉదయానికి శరీరం తేలిగ్గా గాలిలో తేలినట్లు ఉంటుంది.

3. లేవగానే ప్రేగులలో ఉన్న మలం అంతా కదిలి బయటకు పోతుంది.
4. సుఖానిద్ర పదుతుంది.
5. పెందలకడనే నిద్ర వస్తుంది.
6. బరువు బాగా తగ్గుతారు. సరిపడినంత బరువు ఉన్నవారిని భవిష్యత్తులో లావు రాకుండా కాపాడుతుంది.
7. పొట్ట బాగా తగ్గుతుంది.
8. నిద్రలో గురక పోతుంది.
9. పిచ్చి, పిచ్చి కలలు రావు.
10. శరీర వాసనలు రాకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.
11. తరచుగా తరుణ వ్యాధులు రావు.
12. తెల్లవారు రుమునే మెలకువ వస్తుంది.
13. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది.
14. జీర్ణక్రియ చాలా చుర్చగ్గా జరుగుతుంది.
15. ఆకలిలో ఉండే ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పూర్తిగా అనుభవిస్తారు.

15. ఈ తప్పు ఇక చేయవద్దు

మనందరకు హాయిగా, సుఖంగా జీవించే
రోజులోచ్చాయి. కాబట్టే ఇలాంటి మంచి విషయాలను
తెలుసుకోగలిగాము. ఆ మంచిని ఇక వెంటనే ఈ రోజు
నుండి ఆచరించే ప్రయత్నం ప్రారంభిధ్వాము.
వండినది వేస్తూ అవుతుంది, ఈ రోజుకి తిని రేపటి
నుండి మానండి అని మీ ఆవిడ బ్రతిమాలినా
తినకండి. మిగిలితే చెత్త కుండీలో వేయండి తప్ప
పొట్టలో వేయవద్దు. ప్రాద్యపోయి తినడం మహా
పాపంగా భావించండి. క్షమించరాని నేరాన్ని ఈ
శరీరం చేత మనం ఇక చేయించవద్దు. పెందలకడనే
తినడం ప్రారంభిస్తే కొత్తలో కాస్త నిద్ర పట్టదు. పైగా
వారం, పది రోజుల పాటు కలల్లో కూడా అవి ఇవి
తిన్నుట్టే కలలు వస్తాయి. అయినా వెనుకడుగు

వేయకండి. అదే అలవాటు అయిపోతుంది. మనం మారితే మన పిల్లలూ మారతారు. మనకే మంచి విషయాలు తెలియకపోతే మన పిల్లలకి ఎవరు చెబుతారు. చెప్పండి. పెద్దలుగా మనం మంచి మార్గంలో నడవాలి. పిల్లలకు బంగారు బాటను చూపాలి. అందరం కలసి ఆరోగ్యవంతమైన సమజాన్మి నిర్మిధ్వాం. అలవాట్లను మార్చుకునే ప్రయత్నంలో పదండి ముందుకు. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉందని నిరూపిధ్వాం.