



శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం సమగ్రమైన జీవనశైలి అలవాట్లను ప్రోత్సహించడంలో ఆధ్యాత్మిక వేత్త సద్గురు జగ్గీవాసుదేవ్ పేరుగాంచిన వారు. ఒకప్పుడు పెద్దలు, పిల్లలు కలిసి నేలపై కూర్చుని పద్ధతిగా తినేవాళ్లు. ఇప్పుడు కాలం మారింది. ఆహారపు అలవాట్లు, పనిచేసే విధానం అన్నీ మారిపోయాయి. ఇలాంటి సమయంలో రోజు వారీగా మనం అనుసరించాల్సిన కొన్ని ఆహారపు అలవాట్ల గురించి ఆయన మాటల్లో...

తిండి తినే విధము ఇదండీ



తెలివిగా ఎంపిక
మన కడుపు ఖాళీ అయిన ఒకటిన్నర నుంచి రెండున్నర గంటల్లో తినాలి. ఇది మనల్ని శక్తి మంతుల్ని చేస్తుంది. చురుగ్గా, అలర్ట్గా ఉంచుతుంది.



1 నేలపై కూర్చుని
నేలపై పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చుని తినాలి. పవిత్రమైన అన్నం వైపు కాళ్లు చాచి కూర్చోవద్దు. ఇది మన శరీరాలకు ప్రతికూల శక్తిని ఇస్తుంది.

2 చేత్తో తినాలి
తినే ఆహారాన్ని చేత్తో తాకకపోతే అది ఎంటనెడి మనకు తెలియదు. కాబట్టి, చేత్తో శ్రద్ధగా తినాలి.

3 24 సార్లు నమలాలి
తినేటప్పుడు చాలా శ్రద్ధతో ఉండాలి. ఆహారాన్ని 24 సార్లు నమలాలి. దీంతో ఆహారం నోట్లోనే జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేయడానికి అనువుగా మారిపోతుంది.

4 రెండు నిమిషాల నిరీక్షణ
తినడానికి ముందు కనీసం రెండు నిమిషాలు ఆగాలి. ఇలా చేస్తే మన మనసు ఆహారం తీసుకోవడానికి సిద్ధమైపోతుంది. సరిగ్గా తినగల్గుతాం.

5 ఎంత కావాలో అంతే
ముప్పై అయిదేండ్లు దాటితే- శారీరకంగా అంతగా కష్టం చేయకపోతే, ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోతే రోజుకు రెండు భోజనాలు సరిపోతాయి. కాలక్రమంలో శరీరం ఈ విధానానికి అలవాటు పడిపోతుంది.

6 ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వద్దు
జీర్ణవ్యవస్థ తనను తాను శుద్ధి చేసుకోవడానికి తగిన సమయం ఇవ్వాలి. కాబట్టి, రోజంతా ఏదో ఒకటి తింటూపోతే మలినాలు శుద్ధి కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాలక్రమంలో ఇది మరన్ని అనర్ధాలకు దారితీస్తుంది.

7 రాత్రి సరైన సమయంలో
పడుకునేందుకు కనీసం మూడు గంటల ముందు భోజనం ముగించాలి. ఆ తర్వాత ఓ ఇరవై, ముప్పై నిమిషాలు నడక లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయాలి. ఇలాచేస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

8 మాటలు వద్దు
తినేటప్పుడు మాట్లాడకూడదు. నోరు తెరుస్తున్నామంటే అది తినడానికైనా లేదంటే మాట్లాడటానికైనా అయ్యుంటుంది. కాబట్టి ఒకేసారి రెండిటినీ చేయకూడదు.