

మీ పాట్ల చెత్తబుట్ట కాదు. అడ్డమైన చెత్త పదార్థాలతో దాన్ని నింపేయకండి.
 అది ఒక దేవాలయం లాంటిది. బతుకు చక్రం నడవడానికి కావాల్సిన శక్తి అక్కడ ఉత్పత్తి అవుతుంది.
 ఆ రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోండి. దాని ప్రయోజనాలను గుర్తించండి. ఈ అంశాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారంటే
 వ్యాధులు దాడిచేస్తాయి. అప్పుడు మందులనే ఆహారంగా తీసుకోవలసిన దుర్గతి పడుతుంది. అందుకే..
 'ఏం తింటున్నాం? ఎంత తింటున్నాం?' అన్న స్పృహతో ఉండాలి. మన పెద్దలు చెప్పిన ఆహార నియమాలను పాటించాలి.
 పాష్టికాహార నిపుణుల సూచనలతో ముందుకు సాగాలి. జీవిత రథయాత్ర సాఫీగా సాగిపోవడానికి
 అనుసరించాల్సిన ఆహార నియమాల గురించి అవగాహన ఉండాలి.

.. ✍️ డా॥ పార్థసారథి చిరువోలు



కవర్ స్టోరీ

పాట్ల చెత్తబుట్ట కాదు

“దీపా, ఎలా ఉన్నావు?”
 “బానే ఉన్నాను డాక్టర్.”
 “నేను చెప్పినట్టు చేశావా? ఉదయం నాలుగు చపాతీలు, సాయంత్రం నాలుగు చపాతీలు తీసుకోమన్నాను. తీసుకున్నావా? అలాగే తాజా పండ్ల రసం ఒక గ్లాసు తీసుకోమన్నాను. దాంతోపాటు రోజుకు కనీసం నాలుగు లీటర్లు నీళ్లు మరిచిపోకుండా తాగమన్నాను. నేను చెప్పిన ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటించావా?”
 “అ.. పాటించాను డాక్టర్..”
 “వారం దాటిందనుకుంటాను. నువ్వు ఏమైనా బరువు తగ్గావా?”
 “లేదు డాక్టర్..”

“అదేంటి?”
 “లేదు డాక్టర్. మరి కాస్త పెరిగాను. ఇప్పుడు నేను..”
 తను పెరిగిన బరువు గురించి చెప్పింది దీవు.
 “అదిలా? చాలామందికి ఇదే సిఫారసు చేశాను. మంచి రిజల్ట్ తో తిరిగి వచ్చారు. ఇంతకూ నేను చెప్పిన ప్రణాళికను అమలుచేశావా?”
 “ఆ డాక్టర్... ఉదయం నాలుగు చపాతీలు, రాత్రి నాలుగు చపాతీలు తీసుకోమన్నాను. దానితో లంచ్ కి ముందు ఒకసారి, డిన్నర్ తర్వాత ఇంకోసారి తీసుకున్నాను. స్కింగ్ లో ఆర్డర్ పెట్టాను. టైమ్ కి వచ్చేసేవి.”
 ఈ మాటలకు స్పృహ తప్పి పడిపోవటం డాక్టర్ వంతయ్యింది.

ఇది సరదాకు అల్లిన కథయినా చాలామంది వ్యక్తులు ఇలాగే ప్రవర్తిస్తున్నారు. తగిన ఆహార నియమాలను పాటించటం లేదు. శరీరాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచుకోవటం లేదు. డైటింగ్ లు, ఉపవాసాలు అంటున్నారు. అవైనా సరిగ్గా చేస్తున్నారా అంటే సంతృప్తికరమైన సమాధానం కనిపించదు.
 ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత అభిరుచుల మేరకు వివిధ ఆహారాలను ఇష్టపడతారు. కొంతమంది రోజువారీ ఆహారాన్ని ఎక్కువ తీసుకుంటే, మరికొంతమంది ఆహారం తక్కువ తీసుకుని చిరుతిళ్లు ఎక్కువ తింటారు. బరువు పెరిగిపోతామన్న భయంతో ముద్ద ముద్ద లెక్కపెట్టుకుని తినే వాళ్లు ఉంటారు. కొంతమంది గిర్నీలో మాదిరిగా నోట్లో ఏదో ఒకటి వేసుకుని ఎప్పుడూ