



ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪಗಳು ಶುದ್ಧವೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಹುದು? ಇತರರಡೆಯೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲಾರದು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದಾಗ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಬೆರೆತಾಗ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸೌತೆ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ರುಚಿಕರ ಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅಲ್ಲದೇ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೇರಿದ್ದವು. ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಆಕ್ಟೋಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಬಾರದು. ಜರಡಿಯಾಡಿದರೆ ಬೂಸಾ ಅಥವಾ ಬೀಜಕೋಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೂಸಾ ಅಥವಾ ಬೀಜಕೋಶದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳು, ಅನುಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ನಾರೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊದಿಕೆಯ ಹಾಗೆ ನಿಸರ್ಗ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟಿದೆ. ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಕಳಚುವಂತೆ ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ತೌಡೂ ಸವೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಯವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು

ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಡಬಹುದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ತೌಡು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಹುಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಯಗೊಳಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಗೋಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಷ್ಟ ಮಾತ್ರವೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಧಾನ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೇ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನು, ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿಗಿಂತಲೂ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿತು.

ತರಕಾರಿ ಜತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸೊಪ್ಪು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಷ್ಟವನ್ನು ನೀಡುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸೌತೆ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊಗಳನ್ನು, ಕೆಲವು ಮೃದುವಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇರಬೇಕು. ಮಾವು, ನೇರಳೆ, ಸೀಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪರಂಗಿ, ಸೀನಿಬೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿನಿಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಉಪಾಹಾರವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಕು.

ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ! ಆದರೆ...

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸದೆ ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನಂತಹ ಲವಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಲವಣಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲವಣ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಗಂಜಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದಾಗ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಷ್ಟವಾದ ಲವಣಾಂಶವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಮಗ ಒಮ್ಮೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ) ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದರು. ಮಗನ ಜ್ವರದ ಬಾಧೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸನ್ನಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅವರ ಮಿತ್ರರೂ ಆಗಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋದರು. ಜ್ವರದ ಬಾಧೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಮಗನಿಗೆ ಒದ್ದೆ ದುಪ್ಪುಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆರೇಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು. ಆತನಿಗೆ ಜ್ವರ

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನಕಾರ

ಮದ್ಯ, ಭಂಗಿ, ಗಾಂಜಾ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಅಫೀಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮೈಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟವಾದವರು ತಾವು ಹಾಳಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನವರನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಔಚಿತ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಾದವನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾದದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾದರೂ ಹುರುಳಿದ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾತೃವಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಮದ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿ ನೋಡಿದ್ದರು. ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ರಾಜರು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬಹಳಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತರು ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಕೂಲಿಕಾರರಂತೂ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದರು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿದ ಕಾರಣ ಗಾಂಧೀಜಿ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಕಡುವಿರೋಧಿಯಾಗಿರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರಲಾರದು. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶರೀರ, ನೀತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಮದ್ಯವು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ.

