

ಶಕ್ತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ ಹಿತವಾಗಿರಲಿ**

ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇಬೇಕಿದೆ. ಹೊರಗಡೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಡದರಲ್ಲು, ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ, ರುಚಿಗೆ, ಸಿಹಿಯಾಗಲು, ಫಾಗಸ್ ಬೆಳೆಯದಿರಲು ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಆ ತಿಂಡಿಯು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ಉಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬಲೇಬೇಕು. ತಿಂದಾಗ ಅಸಿಡಿಟ ಆಗದಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಪೆಪ್ ಸಾಕು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಲಿಕ್ಕೆ. ನಾವು ಅದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಿಂದ ಮಾಡಿರುವುದು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧ ತಿಂಡಿಗಳ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಮ್ಮೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

**ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕೆ, ಬೇಡವೇ?**

‘ಸ್ವಿಗ್‌ಮಶೀಯಾತ್’ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುವ (ಕೊಬ್ಬಿರುವ) ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅದೇ ಸತ್ಯ ಎನ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಂಬಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಸತ್ಯ ಏನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಮೂಳೆಗಳು, ಸಂಧಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ನಿತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವು.

“ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯಂ ವಿಧಿಬಿಃ ಘೃತಂ ಸಹಸ್ರ ಕರ್ಮಕೃತ್” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ತುಪ್ಪ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು. ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ, ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುವ ಗುಣ ತುಪ್ಪಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಗಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತು

ಮಾಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಳಸಬಹುದಾದ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಾದರೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಚಪಾತಿ ಸುಡುವಾಗ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ತಪ್ಪು.

ತಣೆದಿರಬಾರದು. ತಣೆದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದವನು ವರ್ಷಗಳಿಟ್ಟಲೆ ಬರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾದ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ನಂತರ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ವಸಿಷ್ಠ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದನಂತೆ. ನಾವೋ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಫಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡುವ ಮೂಲಕ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಿ ಅದರ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಫಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ

**ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಟೀವಿ ನೋಡಬಹುದೇ?**

ಆಯುರ್ವೇದ ಬರೆದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಜನರು ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯಿತ್ತು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ‘ತನ್ನೂ ಭುಂಜೀತ’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಊಟದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು. ಒಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಯಾದ ಶಕನಾಯಿ ವಾದಕನೊಬ್ಬ ತಬಲಾ ವಾದಕನಿಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೀನು ಸತ್ತು ಬಿದ್ದೀರುತ್ತೀಯಾ ಎಂದನಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೋಪಗೊಂಡ ತಬಲಾ ವಾದಕ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇವನ ಸೊಕ್ಕು ಮುರಿಯಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ದಿನ ಪಂಥ್ಯ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ ಎಂದನಂತೆ. ಹಾಗೇ ಪಂಥ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾರಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಐದ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟರಂತೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಶಕನಾಯಿ ವಾದಕನಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿ ಬಾರಿಸಲಾಗದೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದನಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆ ಯಾಕೆಂದರೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಶಕನಾಯಿ ವಾದಕನ ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು. ನೋಡಿದ ಕಣ್ಣು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಒಯ್ಯುವ ಮೆದುಳು ಇದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಿಂದೆ ತಿಂದ ಅನುಭವದಿಂದ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಸಂದೇಶ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಲಾಲಾಸ್ರಾವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅವು ಹಿಡುಕಿಕೊಂಡು ಜೊಲ್ಲು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದೇನೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನೋಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಯಿತು. ಅಂದರೆ ದೇಹ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗಬೇಕೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ಆಗಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಊಟದಲ್ಲಿದ್ದರೇ ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಥ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ‘ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಸಿದ್ಧರ್ಥಂ’ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲಿಕ್ಕಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ದೈವೀ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಆಹಾರ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿ**

ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಯಾವು ಅಂದರೆ ಮೂರು ತಾಸು ಕಳೆದರೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ‘ಯಾತಯಾಮಂ ಗತರಸಂ...’ ಎಂದು ತಾಮಸ ಗುಣದವರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ವಸಿಷ್ಠ ಹೋದಾಗ ‘ನನಗೆ ಪಾಯಸ ಮಾಡು. ನಾನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದು

ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಮಾಡದೇ ಬಳಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಈ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

**ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸರಿ?**

‘ಅನಾತ್ಮವಂತಃ ಪಶುವದ್ಭುಜಂತೇ; ರೋಗಾನೇಕಸ್ಯ ತೇ ಮೂಲಮಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಾಪ್ಯವಂತಿ ಹಿ’ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದವನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ.

