

అమ్మతాహారం

-- ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ 98491 31029

యోగ మిత్రులారా !

నమస్కారం. ఈ రోజు అనగా ది. 27-10-2013 ఉదయం 7-30 గం.కు నా ఆహ్వానం మేరకు మీరంతా అమ్మతాహార స్వీకరణ కొరకు మా స్వగృహానికి విచ్చేయడం మా దంపతులకెంతో ఆనందదాయకం. కొందరు యోగ మిత్రుల కోరికమేరకు ఈ సందర్భంగా ఈరోజు మా ఇంట్లో మేము మీకు అమ్మతాహారంగా అందిస్తున్న కొన్ని అంశాల తయారీ, వాటి ఆహార, ఔషధ విలువల గురించి వివరిస్తాను. ముందుగా యోగ సాధన ప్రయోజనాలను గురించి కూడా క్లుప్తంగా తెలుసుకొనడం అవసరం.

యోగ సాధన చిత్త వృత్తుల్ని నిరోధిస్తుందనీ, శరీరానికి, మనస్సుకూ మధ్య ఒక సమత్వాన్ని (equilibrium) అది నెలకొల్పుతుందనీ 'యోగ సూత్రాల'ను ప్రవచించిన పతంజలి మహర్షి పేర్కొన్నారు. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి -- అనే ఎనిమిది అంగాల ఈ అష్టాంగ యోగ సాధనలో వ్యావహారిక దృష్టితోకాక పారమార్థిక దృష్టితో చూస్తే మనకు పలు ఇంద్రియాతీత శక్తులు, ఇంకా ఎన్నెన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని కొందరు పేర్కొంటారు. దివ్య దృష్టి, కామరూపం, దూర శ్రవణం, ఒకచోట అంతర్ధానమై మరొక చోట ప్రత్యక్షం కావడం వంటి ఎన్నో అతీంద్రియ శక్తులు యోగసాధన ద్వారా లభిస్తాయని వారు నమ్ముతున్నారు. ఇవన్నీ ఎలా సాధ్యమో వివరించగల శాస్త్ర పరీక్షకు నిలిచే హేతుబద్ధమైన శాస్త్రీయ, సాంకేతిక ఆధారాలను మాత్రం వారు చూపరు. మానవుడు వస్తుతః హేతు దృష్టి కలవాడు. శాస్త్ర పరీక్షకు నిలిచి, శాస్త్రీయంగా సత్యాలుగా రుజువైన విషయాలనే ఏ మానవుడైనా నమ్ముతాడు. కనుక రుజువుచెయ్యలేని అశాస్త్రీయ విషయాలను పక్కనబెట్టి, మన శారీరక, మానసికారోగ్యాలకు యోగ సాధన ఏ మేరకు ప్రయోజనకరం అనే విషయం మాత్రమే అందరూ ఆలోచించాలని నా అభిప్రాయం. యోగాసనాల వలన శరీరంలోని పలు అవయవాలకు, మెదడుకు రక్తప్రసారం మెరుగుపడి అనేక శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు తొలగిపోతాయి. యోగసాధనలో ఒక అంతర్భాగమైన 'ప్రాణాయామం' ద్వారా శ్వాసకోశాలు శుభ్రపడి, రక్త శుద్ధి జరుగుతుంది. 'ధారణ' ద్వారా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి మెరుగైతే, 'ధ్యానం' చిత్త శుద్ధినీ, ప్రశాంతతనూ చేకూరుస్తుంది. యోగసాధన యొక్క ఈ ప్రయోజనాలు శాస్త్రీయంగా రుజువయ్యాయి కనుక ఇలాంటి శాస్త్రీయ

సత్యాలను నమ్మడానికి ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. అమృతాహార సేవనం మన శరీరారోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని కూడా శాస్త్రీయంగా రుజువైంది.

యోగ సాధకులు సాధన కాలంలో సాత్వికాహారం తీసుకుంటారు. మనల్ని నిద్ర మత్తులో ముంచేది తామసాహారం కాగా మనలో ఉద్రేకాలను పెంచేది రాజసాహారం. అయితే సాత్వికాహారం మనలోని సత్య గుణాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది. మన మనస్సులలోని అపార్థాలను తొలగిస్తుంది. మనకు యుక్తాయుక్త విచక్షణను కలిగిస్తుంది. మన వివేచనా శక్తిని పెంచుతుంది. ఓర్పునూ, సహనగుణాన్నీ కలిగిస్తుంది. మన చుట్టూరా జీవ ప్రపంచాన్ని మనం గమనించినా, మాంసాహారులైన జంతువులు, పక్షులు ఎంత క్రౌర్యం కలిగివుంటాయో, శాకాహారులైనవెంత సౌమ్యంగా ఉంటాయో గ్రహించగలం. ఇలా మానవుల ఆహార అలవాట్లు కూడా వారి వారి మానసిక ఆలోచనలు, ఉద్రేకాలను తప్పక ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఇకపోతే మనం తీసుకునే ఆహారం పక్వాహారం, అపక్వాహారం అని రెండు విధాలు. కాల్చి, వేయించి లేక ఉడికించి తినేదే పక్వాహారం. కొన్ని రకాల ఆహారాలు పక్వం చేసి- అంటే కాల్చి, వేయించి లేక ఉడికించి - తింటేనే తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. పచ్చి మొక్కజొన్న కండే తినే కంటే కాల్చినది తింటే తేలికగా అరుగుతుంది. పచ్చి పెసలు తినేకంటే వాటిని ఉడికించి పెసర గుగ్గిళ్ళుగా తింటే తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. అలాగే పచ్చి అప్పడాన్ని నిప్పుల మీద కాల్చుకునే లేక నూనెలో వేయించుకునే తింటే బాగా అరుగుతుంది. అయితే ఇలా కాల్చడం, వేయించడం, ఉడికించడం చేసేటప్పుడు వాటిలోని పోషక విలువలు చాల మేరకు నశిస్తాయి. వాటిలోని జీవశక్తి కొంతమేరకు నశించి, ఆ మేరకు అవి మృతాహారాలుగా మారిపోతాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మాత్రం కాల్చుకుండా, వేయించకుండా, ఉడికించకుండా తిన్నప్పటికీ అవి చక్కగా జీర్ణమౌతాయి. తాజా పళ్ళు (Fresh Fruits), ఎండు పళ్ళు (Dry Fruits), పళ్ళ రసాలు, తేనె, పాలు మొదలైనవి అరగడానికి వాటిని పక్వం చెయ్యాల్సిన పనిలేదు.పచ్చి పాలలోని సూక్ష్మ క్రిములు నశించడానికి పాలను మనం కాచుకుని తాగుతాం. పాలలో హానికారక సూక్ష్మ క్రిములు ప్రవేశించక ముందే అప్పుడే పిడికిన తాజా గుమ్మపాలు పచ్చివే తాగుతారు కొందరు. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పచ్చి కూరగాయలు, ఆకు కూరలు వండకుండా, వేయించకుండా తింటేనే వాటిలోని విటమిన్లు, పోషక విలువలు మనకు పూర్తిగా అందుతాయి. కొందరు మొలకెత్తిన శనగలు, పెసలను రుచికోసం తిరుగమోతవేసి వేయించుకు తింటారు. ఒట్టి మొలకల కంటే వేయించినవి రుచిగా ఉండేమాట వాస్తవం. అయితే వాటిని వేపనప్పుడు ఆ మొలకల్లోని పోషక విలువలు, విటమిన్లు చాల మేరకు నశిస్తాయి. కూరగాయల్నీ, ఆకుకూరల్నీ మనం కూరచేసుకుని రుచిగా తినడానికే

అలవాటుపడ్డాం. కానీ వాటిని సెగ మీద వండేసరికి వాటిలోని పోషక విలువలు కోల్పోయి అవి ఆ మేరకు మృతాహారంగా మారిపోతాయి. ఇంతకాలంగా మనం ఏర్పరచుకున్న ఆహార అలవాట్లను మార్చుకుని, ఒక్కసారిగా మనం పచ్చి(అపక్వ) ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం చాలా కష్టమే. అయినా అది మనం ఇష్టంగా చెయ్యాల్సిన పని. మన పూర్వులు అపక్వాహారాన్ని ఎంతో నిష్ఠతో తినేవారు. పాశ్చాత్యులు కూడా అపక్వాహారం (అమ్మతాహారం) లోని విలువలు గుర్తించబట్టే వారి భోజనంలో వారు ఫల రసాలు, ఫ్రూట్ సలాడ్ లు, వెజిటబుల్ సలాడ్ లు, గ్రీన్ సలాడ్ లు మొదలైనవాటికి అంత ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. పాశ్చాత్య ప్రభావంతో భారతీయ స్టార్ హోటళ్ళలో కూడా మొలకెత్తిన విత్తనాలు (Sprouts), పలు రకాల పళ్ళు, తాజా పళ్ళరసాలు, కారట్, బీట్ రూట్, బ్రోకోలి, టొమాటో, కాబేజ్, గ్రీన్ పీస్, ఆకుకూరలు మొదలైన వాటితో కూడిన సలాడ్ లు అన్ని వేళల్లో అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు. కనుక మన ప్రాచీనుల మార్గాన్ని అనుసరించేవారైనా, పాశ్చాత్యుల పద్ధతులంటే మోజుపడేవారైనా వెంటనే అమ్మతాహారం తీసుకొనడానికి అలవాటు పడడం ఉత్తమం. మనందరం ఇలా వారానికి కనీసం రెండుసార్లయినా అమ్మతాహారం తీసుకొనే అలవాటు చేసుకుందాం. అది మనందరి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. అమ్మతాహారం వల్ల జీర్ణకోశం శుభ్రపడి, జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగౌతుంది.

ఇక ఈరోజు మీకు మేము అందిస్తున్న అమ్మతాహారం మొత్తం పది అంశాలుగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ మేము స్వయంగా మా ఇంట్లో అడపా దడపా చేసుకునేవే. అవి ఏమేమిటో వాటి ప్రయోజనాలు ఏమిటో కూడా క్లుప్తంగా వివరిస్తాను.

ఒకటి-- మొలకెత్తిన పెసలు, కాబూలీ శనగలు, వేరు శనగ గుళ్ళలో కారట్ తురుము, పచ్చి కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర వేసి, అతి స్వల్పంగా ఉప్పు , నిమ్మరసం చేర్చి చేసే స్ప్రాట్ మీల్ (Sprout Meal). మొలకెత్తే విత్తనాల్లో విటమిన్లు- ముఖ్యంగా బి గ్రూపు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. వీటిలోని పీచు పదార్థం షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో మంచిది. కారట్ లోని ఎ విటమిన్ కంటి చూపుకు ఎంతో మంచిది. రుచికోసం, శక్తి కోసం వేరు శనగ గుళ్ళు, పచ్చి కొబ్బరి. తురిమిన పచ్చి కొబ్బరి మూత్ర దోషాలను పోగొడుతుంది. వీర్య వృద్ధి చేస్తుంది. తాజా కొత్తిమీరలో విటమిన్లు పుష్కలం.

రెండు - పచ్చి కూరగాయ ముక్కలతో -- దోస, కీరా దోస, బెండ, దొండ, టొమాటో, కారట్, బీట్ రూట్ ముక్కలతో -- కూడిన Raw Vegetable Bowl. దోస, కీరా దోస చలువ చేస్తాయి. బెండ, దొండలలో ఉండే జిగురు పదార్థం, పీచు పదార్థం ఎంతో ప్రయోజనకరం. తాజా టొమాటోలు రక్త వృద్ధికి, రక్త శుద్ధికి ఎంతో మంచివి. అన్ని తాజా కూరగాయల్లో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

మూడు-- కారట్, బీట్ రూట్ రసం-- తేనె తో. వంద గ్రాముల కారట్ లో పదకొండు వేల యూనిట్ల ఎ- విటమిన్ ఉంటుంది. మనకు తెలిసిన ఏ కూరగాయలోనూ ఎ- విటమిన్ ఇంత పుష్కలంగా లభించదు. ఎ- విటమిన్ కంటి చూపును మెరుగు పరచడమే కాక, రేచీకటి (Nyctalopia) ని పోగొడుతుంది. బీట్ రూట్ రసం మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. కాలేయం పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. (తెల్ల బీట్ రసం అయితే ఇందుకు మరింత మంచిది). స్త్రీల గర్భకోశ వ్యాధులకు బీట్ రూట్ రసం దివ్యౌషధం.

నాలుగు -- లేత కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు. లేత కొబ్బరి నీళ్ళలో ఉండే పొటాషియం క్లోరైడ్ మూత్రాన్ని సాఫీగా వెడలిస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. మూత్ర పిండాలకూ, కళ్ళకు కొబ్బరి నీళ్ళు మేలు చేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు పిత్త దోషాన్ని పోగొట్టి వీర్యవృద్ధికి తోడ్పడతాయి.

ఐదు -- ఎండు పళ్ళ తో-- అత్తి లేక అంజీరు(Dry Figs), బాదం, జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ పళ్ళతో- కూడిన Dry Fruit Bowl.ఎండు పళ్ళన్నీ అపారమైన శక్తి నిధులు. కొద్దిగా తిన్నా విపరీతమైన శక్తినిస్తాయవి. అంజీరు లేక అంజూర పళ్ళు రక్తవృద్ధి చేస్తాయి. బాదం శరీరంలోని చెడు కొలెస్టరాల్ ని నశింపజేస్తుంది. జీడిపప్పు, కిస్మిస్ -- ఈ రెండూ రుచికరమే కాదు. శరీరానికి శక్తినిస్తాయి కూడా. కిస్ మిస్ -- ప్రత్యేకించి ఎండు నల్ల ద్రాక్ష రక్తహీనత (ఎనీమియా)ని పోగొడుతుంది.

ఆరు-- తురిమిన బూడిద గుమ్మడి , కీరా దోస, కొబ్బరిలతో పెరుగు పచ్చడి (అల్లం, కొత్తిమీరలతో). బూడిద గుమ్మడి నరాల వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అల్లం జీర్ణ ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. వీటన్నిటో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

ఏడు-- చక్కెర కేళీ, జామ, బొప్పాయి మొదలైన పళ్ళ ముక్కలు, దానిమ్మ పండు గింజలతో కూడిన Fresh Fruit Bowl. తాజా పళ్ళు అన్నిటో పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలం.ప్రత్యేకించి జామ, దానిమ్మ పళ్ళలో సి విటమిన్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఎనిమిది-- తాజా ద్రాక్ష పళ్ళు, యాపిల్, పుచ్చ కాాయ ముక్కలతో కూడిన మరొక Fresh Fruit Bowl. ద్రాక్ష పళ్ళు - ప్రత్యేకించి తాజా నల్ల ద్రాక్ష పళ్ళలో- సి విటమిన్ పుష్కలం. రక్త శుద్ధికి, రక్త వృద్ధికి అవెంతో మంచిది. నల్ల ద్రాక్ష పళ్ళు మూత్రాన్ని సాఫీగా వెడలిస్తాయి.ఎడతెగని బ్రాంకైటిస్ ను నయం చేస్తాయి. రోజూ ఒక యాపిల్ పండు తింటే ఏ రోగాలూ మన దరికిరావని పాశ్చాత్యుల విశ్వాసం. పుచ్చకాయలు చలవ చేస్తాయి. రక్త వృద్ధికి అవి ఉపయోగపడతాయి.

తొమ్మిది- జీడిపప్పు, కిస్ మిస్, బాదం, అంజీరు (అంజూర), ముద్ద ఖర్జూరం వంటి ఎండు పళ్ళతో చేసే 'డ్రై ఫ్రూట్ లడ్డూ'. ఈ లడ్డూ ఎంతగా శక్తిదాయకమంటే, ఉదయం పలహారంగా రెండు లడ్డూలు తింటే చాలు; ఇక మధ్యాహ్న భోజనం వరకు ఆకలే వెయ్యదు.

పది- బీట్ రూట్ తురిమి దానిలోని నీటిని పిండివేసి, దానిలో తగినంత తేనె, బెల్లం, ముద్ద ఖర్జూరం, జీడి పప్పు, కిస్ మిస్ - కొద్దిగా నెయ్యి వేసి చేసే స్వీటు. ఇది రుచికరమే కాదు; శక్తిదాయకం కూడా.

(ఏ దశలోనూ పొయ్యి ఎక్కని ఈ అమృతాహారమంటే ఎలా ఉంటుందో పరిచయం చేసేందుకు ఈ రోజు మీకందరికీ ఈ పది రకాలు చవి చూపించినా, మీరు ఉదయం లేక సాయంత్రం పలహారంగా వీటిలో ఏవైనా రెండు ఘన ఆహారాలు, ఒక ద్రవాహారం మాత్రం తీసుకుంటే సరిపోతుంది.)

ఇదండీ టూకీగా అమృతాహారం మహిమ. అందుకే మనందరం ఇకమీదట వీలైనంతమేరకు వారానికి ఒక పూట పూర్తి ఉపవాసం (ఎటువంటి టిఫిన్లు వగైరా చిరుతిండ్లు కూడా తీసుకోకుండా) చేసేందుకు, కనీసం వారానికి రెండు పూటలైనా అమృతాహారం తీసుకునేందుకు ప్రయత్నిద్దాం. ఇది మన ఆయుష్షును పెంచుతుందనీ, మనల్ని రోగాల బారినుంచి కాపాడుతుందనీ మరచిపోవద్దు.

అమృతాహారం.. అమితారోగ్యం

మితాహారం.. రోగం దూరం....

పాటిడ్డాం ఆహార నియమం..

సాధిడ్డాం ఆయుర్వృద్ధి.

‘ సర్వే సంతు నిరామయ’ అంటూ ఎక్కడా రుగ్మత ఉండని ప్రపంచం కోసం కలలుగన్న మన ప్రాచీనుల బాటలోనే మనమూ నడుద్దాం. అందరిలో ఆరోగ్య చైతన్యాన్ని రగిలిడ్డాం.

సెలవు..

మీ ... రవీంద్రనాథ్.