3

ആഹാരം

ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ചക്കാണ് നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണമില്ലെങ്കിൽ നാം ക്ഷീണിക്കും. പല അമ്മമാരും അവരുടെ കുട്ടികളെപ്പറ്റി "അവനങ്ങ് ക്ഷീണിച്ചുപോയി" എന്ന് പറയുന്നതു കേട്ടിട്ടില്ലേ? കുട്ടികൾ സമയത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ അത് മാതാപിതാക്കളെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിക്കും.

ആഹാരം എങ്ങനെയെങ്കിലും കഴിച്ചാൽ പോരാ. ആസ്വദിച്ചു തിന്നണം. പെട്ടെന്ന് വാരിവലിച്ചു കഴിക്കുന്നത് മനുഷ്യരുടെ രീതിയല്ല.

സാവധാനം, ചവച്ചരച്ചു കഴിക്കുക. തിന്നുമ്പോൾ സംസാരിക്കുന്ന ശീലം വെടിയുക. തിന്നുന്നതിനു മുമ്പ് കൈകളും മുഖവും വായും വൃത്തിയാക്കണം. എന്തെല്ലാം ചേറ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് നമുക്കറിയില്ലല്ലോ.

വലത് കൈകൊണ്ട് മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക. ഇടത് കൈകൊണ്ട് കഴിക്കുന്നത് ചീത്ത സ്വഭാവമാണ്. അല്പം പോലും നിലത്ത് കളയരുത്. അത് നല്ല ശീലമല്ല. ഭക്ഷണം കിട്ടാത്ത കുട്ടികൾ ധാരാളമുണ്ടെന്ന കാര്യം നാം മറക്കരുത്.

ഒരിക്കലും വയർമുട്ടേ ആഹരിക്കരുത്. അത് ദോഷമാണ്. ഉള്ള ഭക്ഷണംകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടുക. വീട്ടിൽ ഇല്ലാത്തതിനും കിട്ടാത്തതിനും വാശി പിടിക്കരുത്. അത് നല്ല സ്വഭാവമല്ല.

എപ്പോഴും തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കുക. ഒരു സമയത്തെ ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ അത് ദഹിക്കാൻ സമയം കൊടുക്കണം. അതിനുമുമ്പ് വീണ്ടും ഭക്ഷിക്കരുത്.

സമയത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ അൾസർ പോലെ ഉദര(വയർ) സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് വരും. ശരീരത്തിൻെറ പ്രതിരോധശേഷി നശിക്കും. രക്തം കുറയും. മറ്റു പല അസുഖങ്ങൾക്കും അത് ഇടവരുത്തും. ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ ഒരിക്കലും അലസത കാണിക്കരുത്.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. ഉച്ചനേരത്തെ ഊൺ കഴിഞ്ഞാൽ അല്പം ഇരിക്കുക. രാത്രിഭക്ഷണത്തിനുശേഷം അല്പം നടക്കുക. ആഹാരത്തിൻെറ ഇടയ്ക്കുള്ള വെള്ളം കുടി കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കണം. അവനാണല്ലോ നമുക്ക് ആഹാരം തന്നത്. അതിനാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ദൈവനാമം ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടാകണം.

മിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, രോഗത്തിൽനിന്ന് മുക്തി നേടുക.