

आहाराचे नियम आणि त्यांमागील शास्त्र

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१. अन्न : व्युत्पत्ती आणि व्याख्या	१६
२. आहार	१७
२ अ. व्याख्या	१७
२ आ. जीवात्म्याचा आहार	१७
३. अन्नाचे महत्त्व	१८
* स्थूल शरीरधारणेसाठी अन्न अत्यंत आवश्यक असणे	१८
* जीवनावश्यक क्रियांसाठी लागणारी ऊर्जा अन्नापासून मिळणे	१८
* हिंदु संस्कृतीतील अन्न आणि आहार यांचे महत्त्व	१९
* अन्नसेवनाला शास्त्राने यज्ञाचे स्थान दिल्यामागील कारण आणि 'अग्नी' अन् 'वन्ही' यांचा अर्थ	२२
* अन्न हे शरिराचे पोषण करते; म्हणून त्याला 'पूर्णब्रह्म' म्हणतात !	२२
* हिंदु संस्कृतीत अन्नग्रहण करण्याला 'यज्ञकर्म' का म्हणतात ?	२४
* 'ईश्वरी प्रसाद' म्हणून ग्रहण केलेले अन्न शरिराला पुष्टी आणि तुष्टी देते !	२६
* आपल्याजवळ अन्न थोडे असले, तरी त्यातील काही भाग दारी आलेल्या अतिथीला का द्यावा ?	२७
४. आहाराविषयीचे नियम	२९
* शास्त्रकारांनी आहाराविषयीचे नियम करण्यामागचे कारण	२९
* धर्मशास्त्रानुसार आहार आणि खाणे-पिणे यांचे नियम कठोरपणे पाळण्याचे महत्त्व !	२९
* आजच्या विज्ञानयुगातील खराखुरा समतोल आहार	२९
* आहारासंदर्भातील काही नियम	३२

* सामान्य नियम	* ऋतूनुसार आहाराचे नियम	३२
* रात्री दही खाणे का टाळावे ?		३८
* कोणते अन्न खाऊ नये ?		३९
* शिळे अन्न न खाण्यामागील शास्त्र		४३
* उष्टे अन्न ग्रहण करण्याचे तोटे		४५
* दुसऱ्याच्या श्रमाचे अन्न का खाऊ नये ?		४८
* अधर्माने वागून मिळवलेल्या अन्नाला दूषित अन्न का म्हणतात ?		४९
* दूषित अन्नाच्या सेवनाचे परिणाम		४९
५. आहार किती घ्यावा ?		५५
* मित आहार म्हणजे काय ?		५५
* प्राणरक्षणापुरताच आहार घ्यावा !		५६
६. उपवास ५६		
* उपवासाविषयी वैज्ञानिक संशोधकांनी काढलेले निष्कर्ष		५६
७. आहारासंबंधीचे नियम किती दिवस पाळावेत ?		५७

मनोगत

व्यक्तीचे सारे आयुष्यच आरोग्यसंपन्न अन् सुखकर जावे, यासाठी धर्मशास्त्राने आहारविषयी नियम सांगितले आहेत; परंतु गेल्या १०० वर्षांत धर्मशास्त्राचे महत्त्व विसरल्यामुळे आपण ते नियम डावलले. भूक लागल्याविना खाऊ नये, भोजनाच्या स्वाभाविक वेळा सोडून इतर वेळी काही खाऊ नये, उष्टे खाऊ नये, ऋतूनुसार आहारात योग्य तो पालट करावा, दुसऱ्याने अधर्माने मिळवलेले अन्न खाऊ नये आदी लहान-मोठे अनेक नियम आपण विसरलो. यांतील काही नियम आणि त्यांमागील धर्मशास्त्र या ग्रंथात उद्धृत केले आहे. हे नियम जर आपण काटेकोरपणे पाळले, तर प्रकृतीच्या कारणास्तव आपल्याला डॉक्टरांकडे किंवा वैद्यांकडे जायची आवश्यकताच भासणार नाही.

आहाराचे नियम लक्षात घेऊन सर्व जण अन्नपदार्थ सेवन करोत आणि सर्वांचे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य चांगले राहो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक