

आधुनिक आहाराचे तोटे

४

विषयसूची

- | | |
|--|---|
| १. ग्रंथाचे संकलक आणि काही सूक्ष्म ज्ञानप्राप्तकर्ते
साधक यांचा परिचय | ६ |
| २. मनोगत | ८ |

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(काही प्रकरणांतील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे पुढे दिले आहेत.)

- | | |
|---|----|
| १. आहार आणि मानव यांचा संबंध | १० |
| १ अ. आहार आणि शरीर | १० |
| १ आ. आहार आणि मन | ११ |
| १ इ. आहार आणि गुण | १६ |
| १ उ. आहार आणि हठयोग | १७ |
| २. आहार आणि आवडनिवड | १८ |
| २ अ. एखादा रस शरिरात न्यून (कमी) झाला, तर तो रस असलेला
पदार्थ आपल्याला खावासा किंवा प्यावासा वाटणे | १८ |
| २ आ. खाण्याच्या आवडी-नावडीवर विजय मिळवण्याचे
काही उपाय | १९ |
| ३. आधुनिक (पाश्चात्य) पद्धतीचे अन्न आणि हिंदु (भारतीय)
पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ | २० |
| ३ अ. आधुनिक (पाश्चात्य) पद्धतीचे अन्नपदार्थ | २० |
| ३ आ. हिंदु (भारतीय) पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ | ५२ |
| ५ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती | ६२ |

विषयसूचीतील क्रमांक २

मनोगत

आहाराविषयी धर्मशास्त्राने सांगितलेले नियम न पाळल्याने जेवढे तोटे होतात, त्यापेक्षा जास्त तोटे आधुनिक आहारपद्धत स्वीकारल्यामुळे होत आहेत. माता-भगिनी यांच्या हातचे भोजन किंवा अल्पाहार (नाश्ता) घेण्यापासून आपण दूर जात आहोत. भाकरी-पोळीचे स्थान पाव-केक घेत आहेत. चटणी, कोशिंबीर आणि गुळांबा जाऊन 'सॉस' अन् 'जॅम' आले आहेत. कृत्रिम शीतपेये असोत; पिझ्झा, बर्गर यांसारखे 'फास्ट फूड' असो किंवा 'कुरकुरे'सारखे 'जंक फूड' असो, त्यांचे अनेक दुष्परिणाम सध्याच्या पिढीवर दिसत आहेत. अगदी दुसऱ्या-तिसऱ्या इयत्तेतील मुलांनासुद्धा उपनेत्र (चष्मा) लागलेले असते किंवा ती लठ्ठ झालेली पहावयास मिळतात.

'फास्ट फूड' किंवा 'जंक फूड' सेवन करण्याचा सर्वांत मोठा तोटा म्हणजे, त्रासदायक शक्ती आकर्षित करणारे हे तमोगुणी पदार्थ सातत्याने सेवन करणारी व्यक्ती वाईट शक्तींच्या त्रासाला बळी पडते. याविषयीची शास्त्रीय कारणमीमांसा स्पष्ट होण्यासाठी कृत्रिम शीतपेय, तसेच 'मांसाहारी बर्गर' अन् पोळी (चपाती) यांची 'सूक्ष्म-ज्ञानाविषयीची चित्रे' या ग्रंथात दिली आहेत. आधुनिक आहाराचे शारीरिक दुष्परिणाम केवळ या जन्मापुरतेच भोगावे लागतात; परंतु त्यांमुळे होऊ शकणारा वाईट शक्तींचा त्रास मात्र जन्मोजन्मी पाठ सोडत नाही.

सर्वांनी घरी बनवलेले भारतीय अन्नपदार्थ खावेत. ते ताजे, पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात. अन्नातील नैसर्गिक तत्त्वे आणि जीवनसत्त्वे नष्ट होणार नाहीत, अशा पद्धतीने त्या पदार्थांवर प्रक्रिया (उदा. भाजणे, उकडणे, कोशिंबीर करणे) करण्याची काळजी भारतीय पाककृतीत घेतली जाते. सात्त्विक भारतीय पदार्थ खाल्ल्याने मानसिक स्वास्थ्यसुद्धा चांगले रहाण्यास साहाय्य होते.

॥

आधुनिक आहारपद्धतीचे तोटे लक्षात घेऊन सर्व जण भारतीय पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ सेवन करोत आणि सर्वांचे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य चांगले राहो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

॥

॥

॥

सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- ॥ ग्रंथांतील ७० टक्के लिखाण हे अन्य संदर्भग्रंथांतील लिखाण, साधकांना सूक्ष्मातून मिळालेले ईश्वरी ज्ञान इत्यादी स्वरूपाचे आहे, तर ३० टक्के लिखाण ग्रंथांचे संकलक परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना गुरुंच्या आशीर्वादामुळे आतून स्फुरलेले आहे.
- ॥ अध्यात्मातील प्रत्येक कृतीविषयी 'का अन् कसे ?' यांची शास्त्रीय उत्तरे !
- ॥ विज्ञानयुगातील वाचकांना सहज समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी सांगणे) ज्ञान !
- ॥ अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !
- ॥ साधनेविषयीचे तात्त्विक विवेचनच नव्हे, तर साधना कृतीत आणण्याविषयी मार्गदर्शन !

सनातनच्या ग्रंथकार्यात सहभागी होऊन समष्टी साधना करा !

- ॥ मराठी भाषेतील ग्रंथांचे संकलन करणे
- ॥ मराठी, हिंदी आणि इंग्रजी ग्रंथांचे विविध भाषांतर करणे
- ॥ ग्रंथांची संरचना 'इन्डिझाईन' या संगणकीय प्रणालीत करणे
या कार्यात सहभागी होण्यासाठी संपर्क करा -

! (०८३२) २३१२३३४ किंवा ✉ granthgoa@gmail.com