

असात्त्विक आहाराचे दुष्परिणाम

४

विषयसूची

५	ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय	६
५	मनोगत	८

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

१.	भारतियांचा विषाक्त आहार, त्याचे दुष्परिणाम अन् त्यावरील उपाय	९
	* २८ देशांत बंदी असलेल्या विषारी द्रव्यांचा भारतात वापर !	११
२.	मांसाहार	१३
	* मांसाहाराचा परिणाम विषसेवनाप्रमाणे होणे	१४
	* मांसाहार का वर्ज्य करावा ?	२०
	* मांसाहार आणि वाईट शक्ती	२६
३.	मद्यपानाचे हिंदु धर्मातील स्थान, तसेच सध्याचे मद्यपान (व्यसन)	२८
	* सर्व धर्मांनी केलेला मद्यपान निषेध	३२
	* मद्यपानाचे फळ आणि मद्यपानामुळे लागणारे पाप	३४
४.	आहार अन् वाईट शक्ती, तसेच त्यासंबंधात घ्यावयाची काळजी	४६
	* बाहेरचे खाद्यपदार्थ खाल्ल्यामुळे वाईट शक्ती देऊ शकणारे विविध प्रकारचे त्रास	५१
	* बाहेरचे पदार्थ खाण्याची वेळ आल्यास काय करावे ?	५१
	* अन्नाद्वारे वाईट शक्तीचा त्रास होऊ नये म्हणून घ्यायची काळजी	५९
	* इतरांसमोर खाऊ नये; कारण अन्नावर त्यांची दृष्ट पडू शकते	५९

- * विद्यार्थ्यांनो, शाळेत आणावयाच्या जेवणाच्या डब्यातून घरी बनवलेले पदार्थ आणा ! ५९
- * वाईट शक्तींचा त्रास होऊ नये, म्हणून ग्रहणकाळात अन्न खाऊ नका ! ६०

५ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ६२

सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावाच्या आधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० या दिवसापासून सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली गाडगीळ' असे संबोधले जात आहे. यांच्या नावातील संबोधनाविषयी परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी सांगितले, "श्रीचित्शक्ति' ही भगवंताच्या वैश्विक ज्ञानाशी संबंधित आहे."

सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- ५ 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.
- ५ अध्यात्मातील प्रत्येक कृतीविषयी 'का अन् कसे ?' यांची शास्त्रीय उत्तरे !
- ५ विज्ञानयुगातील वाचकांना सहज समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी सांगणे) ज्ञान !
- ५ अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

सात्त्विक आहार सेवन केल्यास लाभ होतात, तर असात्त्विक आहार सेवन केल्यास त्याचे दुष्परिणाम होतात. जुनी पिढी ८०-९० व्या वर्षीही प्रकृतीने खणखणीत असे. जुन्या पिढीतील बहुतेक लोकांचे डोळे, दात आणि अन्य सर्व अवयव शेवटपर्यंत सुस्थितीत असत. अपचन, पित्तप्रकोप, बद्धकोष्ठता आदी तक्रारी त्यांना ठाऊकही नसत. आता मात्र 'हरित क्रांती'च्या नावाखाली रासायनिक खते वापरणे, फळभाज्या-पालेभाज्या-जनावरांचा चारा आदींवर रासायनिक कीटकनाशकांचे फवारे मारणे आदी गोष्टींमुळे धान्ये, फळे, भाज्या, दूध आदी अनेक गोष्टी विषाक्त झाल्या आहेत. असा आहार सात्त्विक कसा राहिल ? अशा आहाराच्या सेवनाने प्रकृती निरोगी कशी राहिल ? अशा विषाक्त आहाराचे दुष्परिणाम आणि त्यांवरील उपाय प्रस्तुत ग्रंथात सांगितले आहेत.

आजकाल मद्यपान करण्याची वृत्तीही सर्वत्र बळावली आहे. खरे पहाता मद्य हा काही अन्नघटक नाही, तरीही भोजनापूर्वी, तसेच अन्य वेळीही मद्य घेतले जाते. प्रस्तुत ग्रंथात मद्याचे दुष्परिणाम सांगून ते अधिक प्रभावीपणे कळण्यासाठी मद्याचे 'सूक्ष्म ज्ञानाविषयीचे चित्र'सुद्धा दिले आहे.

आहाराच्या माध्यमातून वाईट शक्तीही व्यक्तीला त्रास देण्याचा प्रयत्न करतात. तो त्रास न होण्यासाठी कोणती काळजी घेणे आवश्यक आहे, हेसुद्धा या ग्रंथात विशद केले आहे.

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

टीप : या ग्रंथात अन्य संदर्भग्रंथ, तसेच लिखाण यांतून काही विषय (मुद्दे) घेतले आहेत. अशा विषयांच्या अंती लहान अक्षरांत कंसात संदर्भक्रमांक घातले आहेत. त्याचे विवरण ग्रंथाच्या शेवटी 'संदर्भसूची'मध्ये दिले आहे.