

स्वयंपाक करण्याची योग्य पद्धत

विषयसूची

५	ग्रंथाचे संकलकांचा परिचय	५
५	काही सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचा परिचय !	७
५	मनोगत	८

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१.	अन्न शिजवण्याच्या पद्धती आणि उपकरणे, तसेच त्यांपासून होणारे लाभ अन् हानी	९
१ उ.	‘मायक्रोवेव्ह ओव्हन’सारख्या यंत्रांद्वारे अल्प वेळेत अन्न शिजवण्याच्या पद्धतीचे दुष्परिणाम	१५
२.	स्वयंपाकातील किंवा आहारातील घटकांशी संबंधित आचार	१७
२ अ.	तेल आणि तूप एकाच वेळी का आणू नयेत ?	१७
२ आ.	अमावास्येच्या दिवशी शक्यतो गोडेतेल का आणू नये ?	१८
२ इ.	तेलकट पदार्थ घेऊन घराबाहेर का जाऊ नये ?	१८
३.	स्वयंपाक, स्वयंपाकाशी संबंधित वस्तू आणि आहार बनवणे यांच्याशी संबंधित आचार	१९
३ अ १.	स्वयंपाकगृह कसे असावे ?	१९
३ अ २.	स्वयंपाकगृहातील सात्विकता कशी टिकवावी ?	१९
३ इ.	स्त्रियांनी नारळ का फोडू नये आणि कोहळा का कापू नये ?	३३
४.	पाणी	३७
५.	स्वयंपाक बनवणाऱ्या व्यक्तीमधील प्रेमभाव, तसेच देवाप्रती असणारा भाव यांचे महत्त्व	४०
६.	श्री अन्नपूर्णादेवी	४८

॥ ————— मनोगत ————— ॥

प्रस्तुत ग्रंथात अन्न शिजवणाच्या काही उपकरणांपासून (उदा. मायक्रोवेव्ह ओव्हन) होणारी संभाव्य हानी, स्वयंपाकातील घटकांशी संबंधित आचार (उदा. अमावास्येच्या दिवशी गोडेतेल न आणणे), स्वयंपाकाशी संबंधित वस्तू आणि आहार बनवणे यांच्याशी संबंधित आचार (उदा. स्त्रियांनी नारळ न फोडणे), स्वयंपाक बनवणाऱ्या व्यक्तीमध्ये प्रेमभाव अन् देवाप्रती भाव असण्याची आवश्यकता, श्री अन्नपूर्णादेवीचे स्मरण करण्याची आवश्यकता आदींचे विवेचन केले आहे.

स्वयंपाकाशी संबंधित कृती नामजप आणि प्रार्थना यांची जोड देऊन करण्याची बुद्धी सर्वांना होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – संकलक

॥ ————— ॥

सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- ॥ अध्यात्मातील प्रत्येक कृतीविषयी 'का अन् कसे' यांची शास्त्रीय उत्तरे !
- ॥ विज्ञानयुगातील वाचकांना समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी) ज्ञान !
- ॥ तात्त्विक विवेचनच नव्हे, तर साधना कृतीत आणण्याविषयी मार्गदर्शन !
- ॥ अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !

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