

आधुनिक आहारसे हानि

स्वास्थ्यके लिए हानिकारक असात्त्विक आधुनिक आहार टालें !

५

भूमिका

५

आहारसे संबंधित धर्मशास्त्रद्वारा बताए नियमोंका पालन न करनेसे जो हानि होती है, उससे भी अधिक हानि आधुनिक आहारपद्धतिको अपनासे हो रही है। माता-बहनोद्वारा बनाए भोजन अथवा अल्पाहारके प्रति हमारी रुचि घटती जा रही है। रोटी-पराठेका स्थान ब्रेड-केक ले रहे हैं। चटनी, रायता तथा गुडंबेकी अपेक्षा 'सॉस' एवं 'जैम' प्रचलित हो गए हैं। घर आनेवाले चाचा-मामा-मौसी घरके बने पदार्थ लानेकी अपेक्षा बिस्कुटका पैकेट अथवा नमकीन लाते हैं। ये बाहरके खाद्यपदार्थ हों; कृत्रिम शीतल पेय हों; पिज्जा, बर्गर जैसे 'फास्ट फूड' हों अथवा 'कुरकुरे' जैसा 'जंक फूड' हो, इनके अनेक दुष्परिणाम, जैसे विद्यार्थी दशामें ही चश्मा, मोटापा इ. वर्तमान पीढीमें दिखाई दे रहे हैं।

काली (कष्टदायक) शक्ति आकर्षित करनेवाले 'फास्ट फूड' अथवा 'जंक फूड' जैसे तमोगुणी पदार्थोंके निरंतर सेवनसे व्यक्ति अनिष्ट शक्तियोंकी पीडासे ग्रस्त हो जाता है। इस प्रक्रियाकी शास्त्रीय कारणमीमांसा स्पष्ट करने हेतु, कृत्रिम शीतल पेय व 'मांसाहारी बर्गर'के 'सूक्ष्म-चित्र' इस ग्रंथमें समाविष्ट हैं। आधुनिक आहारके शारीरिक दुष्परिणाम केवल इस जन्ममें ही भुगतने पडते हैं; परंतु इनके कारण होनेवाली अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा जन्म-जन्मतक पीछा नहीं छोडती।

घरमें बने भारतीय खाद्यपदार्थोंका सेवन करें। ये खाद्यपदार्थ ताजे, पाचन के लिए हलके एवं पौष्टिक होते हैं। भारतीय पाककलाके अंतर्गत यह सावधानी रखी जाती है कि अन्नके प्राकृतिक तत्त्व तथा जीवसत्त्व (विटामिन) नष्ट न हों। इसके अनुरूप पद्धतिसे पदार्थोंपर प्रक्रिया (उदा. भूनना, उबालना, रायता बनाना) की जाती है। सात्त्विक भारतीय पदार्थोंका सेवन मानसिक स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेमें भी सहायक होता है। आधुनिक पदार्थोंकी अपेक्षा घरमें बनाए पारंपरिक पदार्थोंके

५

५

सेवनका संस्कार वर्तमान पीढीपर अंकित करनेका दायित्व परिवारके ज्येष्ठ सदस्योंपर ही है ।

आधुनिक आहारपद्धतिसे होनेवाली हानिको ध्यानमें रखते हुए सभी भारतीय खाद्यपदार्थोंका सेवन करें तथा सभीका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्तम रहे, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता

अनुक्रमणिका

(कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र [मुद्दे] '*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

१. आहार और मानव का संबंध	२०
१ अ. आहार और शरीर	२०
१ आ. आहार और मन	२१
* अन्नके सूक्ष्मतम परमाणुसे मन बनना और इससे आहारानुसार आचार-विचारमें परिवर्तन होना	२१
* अन्नके प्रकारोंके अनुसार स्वभाव-विशेषताओंकी निर्मिति	२४
* आहार और गुण	२६
* आहार और ध्यान	२६
* आहार और हठयोग	२७
२. आहार एवं रुचि-अरुचि	२७
* वर्षाऋतुमें तीखा पदार्थ खानेकी इच्छा क्यों होती है ?	२७
* गर्मीमें मीठा पदार्थ खानेकी इच्छा क्यों होती है ?	२८
* खानेकी रुचि-अरुचिपर विजय प्राप्त करनेके कुछ उपाय	२८
३. आधुनिक (पश्चिमी) पद्धतिका अन्न और हिंदू (भारतीय) पद्धतिसे बनाए गए अन्नपदार्थ	२८
* आधुनिक (पश्चिमी) पद्धतिके अन्नपदार्थ	२८

- * बर्गर, पिज्जा और अन्य 'फास्ट फूड'की निर्मितिका अनिष्ट शक्तियोंका उद्देश्य तथा खानेके दुष्परिणाम ३१
- * तमोगुणी 'फास्ट फूड' खानेके दुष्परिणाम ३१
- * 'फास्ट फूड अथवा जंक फूड'की अपेक्षा हिंदू पद्धतिसे बनाए गए खाद्यपदार्थ क्यों खाने चाहिए ? ३६
- * शर्कराका अधिक उपयोग और उसका दुष्परिणाम ३७
- * अनेक रोगोंकी खान चॉकलेट ४१
- * चाय-कॉफीके दुष्परिणाम ४१
- * कृत्रिम शीतपेयोंके दुष्परिणाम
- * आधुनिक आहारके कारण हुई मानवजातिकी हानि ५३
- * हिंदू (भारतीय) पद्धतिसे बनाए गए पदार्थ सात्विक क्यों होते हैं ? ५८

आहारसंबंधी आध्यात्मिक दृष्टिकोण देनेवाले ग्रंथ

सात्विक आहारका महत्त्व

- * सात्विक आहार के प्रकार
- * सात्विक आहारका मनुष्यपर प्रभाव
- * शाकाहारसे धर्मपालन होनेके विविध कारण
- * शाकाहारका महत्त्व एवं उसपर टिप्पणीका खंडन



असात्विक आहारके दुष्परिणाम

- * विषाक्त आहारके दुष्परिणाम एवं उनपर उपाय
- * मांसाहार वर्जित होनेके विविध कारण
- * विविध धर्मग्रंथोंद्वारा मांसाहारका निषेध
- * मांसाहार एवं मद्यपान से होनेवाली अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा