

आधुनिक आहारसे हानि

卐

भूमिका

卐

आहारसे सम्बन्धित धर्मशास्त्रद्वारा बताए नियमोंका पालन न करनेसे जो हानि होती है, उससे भी अधिक हानि आधुनिक आहारपद्धतिको अपनानेसे हो रही है। माता-बहनोंद्वारा बनाए भोजन अथवा अल्पाहारके प्रति हमारी रुचि घटती जा रही है। रोटी-पराठेका स्थान ब्रेड-केक ले रहे हैं। चटनी, रायता तथा गुडम्बेकी अपेक्षा 'सॉस' एवं 'जैम' प्रचलित हो गए हैं। 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।

कष्टदायक शक्ति आकर्षित करनेवाले 'फास्ट फूड' अथवा 'जंक फूड' जैसे तमोगुणी पदार्थोंके निरन्तर सेवनसे व्यक्ति अनिष्ट शक्तियोंकी पीडासे ग्रस्त हो जाता है। इस प्रक्रियाकी शास्त्रीय कारणमीमांसा स्पष्ट करने हेतु, कृत्रिम शीतल पेय एवं 'मांसाहारी बर्गर'के 'सूक्ष्म चित्र' इस ग्रन्थमें समाविष्ट हैं। आधुनिक आहारके शारीरिक दुष्परिणाम केवल इस जन्ममें ही भुगतने पडते हैं; परन्तु 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 अन्तर्गत 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 आहारपद्धतिसे होनेवाली हानियोंको ध्यानमें रखते हुए सभी भारतीय खाद्यपदार्थोंका सेवन करें तथा सभीका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्तम रहे, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना !

- संकलनकर्ता

卐

卐

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण शीर्षक आगे दिए हैं ।)

१. आहार और मानव का सम्बन्ध	१०
१ अ. आहार और शरीर	१०
१ आ. आहार और मन	११
१ इ. आहार और गुण	१६
१ ई. आहार और ध्यान	१७
१ उ. आहार और हठयोग	१७
२. आहार एवं रुचि-अरुचि	१८
२ अ. शरीरमें किसी रसकी न्यूनता होनेपर उस रससे युक्त व्यंजन खानेकी अथवा पीनेकी इच्छा होना	१८
२ आ. खानेकी रुचि-अरुचिपर विजय प्राप्त करनेके कुछ उपाय	१९
३. आधुनिक (पश्चिमी) पद्धतिका अन्न और हिन्दू (भारतीय) पद्धतिसे बनाए गए अन्नपदार्थ	२०
३ अ. आधुनिक (पश्चिमी) पद्धतिके अन्नपदार्थ	२०
३ आ. हिन्दू (भारतीय) पद्धतिसे बनाए अन्नपदार्थ	५२

साधनासम्बन्धी मार्गदर्शक सनातनके कुछ अन्य प्रकाशन

भावके प्रकार एवं जागृति

卐 भावका महत्त्व एवं विशेषताएं कौनसी हैं ?

卐 साधनामें भावका अनन्य महत्त्व क्यों है ?