

‘ಆಚಾರ್ಥಮ್’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೪

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು

(Deficiencies in modern diet) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಬಿರುದಿನ ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ‘ಪುಟ ೬’ ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ

ಪೂ. (ಸೌ.) ಯೋಯಾ ಸಿರಿಯಾಕ್ ವಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರರು



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ವಿತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು ‘ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

‘ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು’ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 4.4.2011) ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಮೇ 2015 ರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು ‘ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಹಾಗೂ ‘ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು’ ಎಂಬ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

First Edition : Saint Muktabai Punyatithi, Kaliyug Varsh 5117
(13th May 2015)

Second edition : Navaratrarambha, Kaliyug Varsh 5124
(26th September 2022)

Translated from the original Marathi text ‘Adhunik Aharache Tote’
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ನಾಗೇಂದ್ರಪ್ಪ, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 70/-

ISBN : 978-93-92952-18-0

೩ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 234

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ‘*’ ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಬಂಧ	೧೨
* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶರೀರ	
* ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿದ್ದರೆ, ಅದು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ	೧೪
* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು * ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ	೧೮
೨. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು	೧೯
* ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ?	೨೦
* ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ?	೨೦
* ತಿನ್ನುವ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು	೨೦
೩. ಆಧುನಿಕ (ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ) ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ (ಭಾರತೀಯ) ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು	೨೧
* ಆಧುನಿಕ (ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ) ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು	೨೧
* ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಅಸುರೀ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	೨೧
* ‘ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್’	೨೩
* ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರ್ಗರ್, ಪಿರ್ಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ‘ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್’ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ	೨೩
* ‘ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್’ ಅಥವಾ ‘ಜಂಕ್ ಫುಡ್’ಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೂ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ?	೨೯
* ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೩೦
* ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಬೆಲ್ಲ !	೩೨
* ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತವರಾಗಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್	೩೪
* ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೩೪
* ಕೃತಕ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೩೯

- * ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾನವನಿಗಾದ ಹಾನಿಗಳು ೪೭
- * ಹಿಂದೂ (ಭಾರತೀಯ) ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ
ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಏಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ? ೫೨
- ೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ ೫೬

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ !

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು



- ೫ ತೊವ್ವೆ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಏಕೆ ಬಡಿಸಬೇಕು ?
- ೫ ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ೫ ಊಟದ ಬಳಿಕ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇಕೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬಾರದು ?
- ೫ ಎಲೆಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರು ತಿನ್ನಬಾರದು ?

ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ ಹೆಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ

'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿನ ಕುರಿತಾದ ವಿವೇಚನೆ !

'೧೩.೭.೨೦೨೨ ರಿಂದ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿ'ಯ ವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರನ್ನು 'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿನಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುವುದರಿಂದ 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರಲ್ಲಿರುವ ಈಶ್ವರೀ ತತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. (೧೩.೭.೨೦೨೨ ಕ್ಯೂ ಮೊದಲು ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರನ್ನು 'ಪ.ಪೂ. [ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ]' ಮತ್ತು 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು' ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ.)

- (ಪೂ.) ಶ್ರೀ. ಸಂದೀಪ ಆಳಶಿ, ಸನಾತನ ಆಶ್ರಮ, ಗೋವಾ (೨೪.೭.೨೦೨೨)

ವಿಷಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಾಂಕ ೨

❖

ಮನೋಗತ

❖

ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಗಿಂತ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿಯರು ತಯಾರಿಸಿದ ಭೋಜನ ಅಥವಾ ಉಪಾಹಾರಗಳಿಂದ ನಾವು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಗಳ ಜಾಗವನ್ನು ಬ್ರೆಡ್-ಕೇಕ್‌ಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಚಟ್ನಿ, ಕೊಸಂಬರಿ, ಮುರಬ್ಬಾಗಳು ಹೋಗಿ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಜಾಮ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಮಾಮಾ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಇವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಾಡು, ಚಿವಡಾ, ಶಂಕರಪಾಳೆಗಳನ್ನು ತರದೇ ಬಿಸ್ಕೀಟು ಅಥವಾ ಶೇವುಚೂಡಾ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಿದ್ಧ ತಿಂಡಿಗಳಾಗಲಿ; ಕೃತಕ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಾಗಲಿ; ಪಿರ್ಮ್ಯಾ ಬರ್ಗರ್‌ನಂತಹ 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'ಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ 'ಕುರ್‌ಕುರೇ' ಯಂತಹ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ಗಳೇ ಆಗಲಿ; ಅವುಗಳ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ೨, ೩ ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಈಗ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್' ಅಥವಾ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಸೇವಿಸುವುದರ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಹಾನಿ ಎಂದರೆ, ಶ್ರಾಸದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಈ ತಮೋಗುಣಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಮೀಮಾಂಸೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಕೃತಕ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿ ಇವುಗಳ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರ'ವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಭೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವು ತಾಜಾ, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಉದಾ. ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ಕೋಸಂಬರಿಮಾಡುವುದು)ಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ

❖

❖

✠

ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೆಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

✠

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ !

✠ ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು

✠ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯನ್ನು 'ಇನ್‌ಡಿ‌ಸೈನ್' ಎಂಬ ಗಣಕ ತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ೯೩೪೨೪ ೩೫೬೧೭ ✉ kannada.granth@gmail.com

ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ಸಿಂಗಬಾಳ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳ ಇವರ ಹೆಸರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಿರುದು ಸೇರಿಸಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ

ನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು ಸನಾತನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ೧೩.೫.೨೦೨೦ ರಂದು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು, 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ಸಿಂಗಬಾಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ಸಿಂಗಬಾಳ' ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದೇವಿತ್ತತ್ವ ಸಿಗುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಆ ರೀತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವವರಿಗೂ ಇದರ ಲಾಭ ವಾಗುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ಈ ರೀತಿ ಸಂಬೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವರ ಹೆಸರಿನ ಸಂಬೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರು "ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ'ಯು ಭಗವಂತನ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ'ಯು ಭಗವಂತನ ವೈಶ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.