

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು

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 ಬಿಸ್ಕಿಟು ಅಥವಾ ಶೇವುಚೂಡಾ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ವೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಿದ್ಧ ತಿಂಡಿಗಳಾಗಲಿ; ಕೃತಕ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಗಳಾಗಲಿ; ಪಿರಲ್ಲಾ, 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, ತ್ರಾಸದಾಯಕ 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 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ವಾನ್ಮದ ಚಿತ್ರ'ವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಭೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವು ತಾಜಾ, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಉದಾ. ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡುವುದು) ಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. 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 ಗುರುಚರಣ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇತರ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಧಾರಗ್ರಂಥ ಸೂಚಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

❧

ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಲ್ಲ ಏನಂತಿ

‘ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವಿನೂತನ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಯೋಗ್ಯವೋ ?, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿ’ ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ !

(ಇದರ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರವನ್ನು ಹೇಳುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !

ಭೋಜನದ ಮೊದಲನ ಆಚಾರಗಳು

- ❧ ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ಊಟ ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು ?
- ❧ ತಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರಿನ ಮಂಡಲವನ್ನೇಕೆ ಹಾಕಬೇಕು ?
- ❧ ಟೇಬಲ್ / ಕುರ್ಚಿಯ ಬದಲು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಏಕೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ?
- ❧ ಭೋಜನದ ಮೊದಲು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ಏನಂತಿ !

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ -
E-mail : chaitanya.grantha@gmail.com ಮೊಬೈಲ್ : ೯೩೪೨೫೯೯೨೯೯

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು - SanatanShop.com

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧.	ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಬಂಧ	೧೫
	* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶರೀರ	೧೫
	* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು	೧೫
	* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು	೨೦
	* ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ	೨೦
೨.	ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು	೨೨
	* ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ?	೨೨
	* ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ?	೨೩
೩.	ಆಧುನಿಕ (ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ) ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ (ಭಾರತೀಯ) ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು	೨೩
	* ಆಧುನಿಕ (ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ) ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು	೨೩
	* ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಅಸುರೀ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ	೨೪
	* 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'	೨೬
	* ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರ್ಗರ್, ಪಿರ್ಯೂ ಮತ್ತು ಇತರ 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ	೨೬
	* ತಮೋಗುಣೀ 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೨೬
	* 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್' ಅಥವಾ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೂ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ?	೩೨
	* ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೩೨
	* ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಬೆಲ್ಲ !	೩೫
	* ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತವರಾಗಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್	೩೬
	* ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೩೬
	* ಕೃತಕ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	೪೧
	* ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾನವನಿಗಾದ ಹಾನಿಗಳು	೫೦
	* ಹಿಂದೂ (ಭಾರತೀಯ) ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಏಕೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ?	೫೪