

# असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम

हिन्दी (Hindi)

## भूमिका

सात्त्विक आहारका सेवन करनेसे स्वास्थ्य अच्छा रहता है तथा असात्त्विक आहारका सेवन करनेसे स्वास्थ्यकी हानि होती है। पुरानी पीढीके ८०-९० वर्षके लोग आज भी स्वस्थ हैं। इनमें अधिकतर लोगोंकी आंखें, दांत और अन्य अवयव जीवनके अन्ततक स्वस्थ रहते हैं। उन्हें अपचन, पित्तप्रकोप, कोष्ठबद्धता आदि रोगोंका अनुभव ही नहीं रहता। आजकल 'हरित क्रान्ति' के नामपर रासायनिक खादोंका प्रयोग; फलवाली तरकारियों, साग, पशुओं के हरे चारों आदि पर रासायनिक कीटनाशक छिड़के जाते हैं। इससे अन्न, फल, तरकारी, दूध आदि अनेक पदार्थ विषैले हो गए हैं। ऐसे आहार सात्त्विक कैसे रह सकते हैं? इनके सेवनसे स्वास्थ्य कैसे ठीक रहेगा? ऐसे विषैले आहारोंके दुष्परिणाम और उससे बचनेके उपाय प्रस्तुत ग्रन्थमें बताए गए हैं।

आजकल मद्यपानका व्यसन सर्वत्र फैल रहा है। वास्तवमें मद्य कोई अन्न नहीं है; तब भी अनेक लोग भोजनके पहले तथा अन्य समय भी मद्य पीते हैं। प्रस्तुत ग्रन्थमें मद्यपानके दुष्परिणामोंको अधिक प्रभावी ढंगसे समझानेके लिए मद्यका 'सूक्ष्म ज्ञानसम्बन्धी चित्र' भी दिया हुआ है।

आहारके माध्यमसे अनिष्ट शक्तियां व्यक्तिको कष्ट देनेका प्रयत्न करती हैं। ऐसा न होनेके लिए कौन-सी सावधानी बरतनी चाहिए, यह भी इस ग्रन्थमें विस्तारसे बताया गया है।

'असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम समझकर सब लोग सात्त्विक अन्नपदार्थों का सेवन करें और सबका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्तम रहे, ऐसी श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है!' - संकलनकर्ता

## ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘\*’ इस चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

- |  |    |
|--|----|
| १. भारतीयोंका विषाक्त आहार, उसके दुष्परिणाम एवं उपाय                                 | ११ |
| * २८ देशोंमें प्रतिबन्धित विषैले पदार्थोंका भारतमें प्रयोग !                         | १३ |
| २. मांसाहार  | १५ |
| * मांसाहारका परिणाम विषसेवनके समान होना  | १७ |
| * मांसाहारका परित्याग क्यों करना चाहिए ?   | २३ |
| * मांसाहार और अनिष्ट शक्तियां  | २८ |
| ३. मद्यपानका हिन्दू धर्ममें स्थान व वर्तमानका मद्यपान (व्यसन)                        | ३० |
| * सर्व धर्मोंद्वारा मद्यपानका निषेध  | ३४ |
| * मद्यपानका फल और मद्यपानके कारण लगनेवाला पाप  | ३६ |
| ४. आहार और कष्टदायक (अनिष्ट) शक्ति तथा उस सम्बन्धमें आवश्यक सावधानियां               | ४९ |
| * बाहरके खाद्यपदार्थ खानेसे अनिष्ट शक्तियोंद्वारा दिए जानेवाले विभिन्न प्रकारके कष्ट | ५३ |
| * बाहरके पदार्थ खाने पड़ें, तो क्या करें ?   | ५४ |
| * अन्नद्वारा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा न हो; इस हेतु सावधानी                            | ६२ |
| * अन्योके समक्ष न खाएं   | ६२ |
| * छात्रो, पाठशालामें अपने भोजनके डिब्बेमें (टिफिनमें) घरके बने खाद्यपदार्थ ले जाओ !  | ६२ |
| * ग्रहणकालमें अन्नका सेवन न करें !   | ६२ |
| ५ संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी                                | ६५ |