

ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

೫

ಮನೋಗತ

೫

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ೮೦-೯೦ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೊನೆಯ ವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಜೀರ್ಣ, ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ 'ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ'ಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸುವುದು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ-ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೇವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವುದು ? ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೇಗೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದು ? ಇಂತಹ ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೇರೂರಿದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ ಮದ್ಯವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ, ಆದರೂ ಊಟದ ಮೊದಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರ'ವನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲು ಯಾವ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

೫

೫

'ಏನೂ ರೋಗವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಲಸೀಕರಣ (ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್) ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲು ಸಾಧನೆಯೇ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿದೆ.' - (ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು) ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಚಾರ್ಯ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

೧. ಭಾರತೀಯರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ೧೧
- * ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ೧೧
 - * ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ದ್ರವಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ! ೧೩
೨. ಮಾಂಸಾಹಾರ ೧೫
- * ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ೧೬
 - * ಆದಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ತಮೋಗುಣಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ! ೨೭
೩. ಮದ್ಯಪಾನ (ವ್ಯಸನ) ೩೧
- * ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ೩೩
೪. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತ್ರಾಸದಾಯಕ (ಕೆಟ್ಟ) ಶಕ್ತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ೪೮
- * ಹೊರಗಿನ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೊಡಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ೫೨
 - * ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೫೩
 - * ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ೬೧
 - * ಬೇರೆಯವರ ಎದುರಿಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಗೃಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು ? ೬೧
 - * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಶಾಲೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ ! ೬೧