ஸாத்வீகமில்லாத உணவின் தீய விளைவுகள்

(Harmful effects of non-sattvik diet - Tamil)

முன்னுரை

ஸாத்வீகமான உணவால் நன்மை அடையும் நாம் அதே சமயம் ஸாத்வீகமல்லாத உணவால் தீய விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும். நம் முன்னோர்கள் 80-90 வயதிலும் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தனர். அவர்களின் கண்கள், பற்கள் மற்றும் பிற உறுப்புகள் வாழ்வின் இறுதிவரை நன்கு செயல்பட்டன. முன்னோர்கள் அஜீரணம், அமிலகோளாறு, மலச்சிக்கல் போன்ற கோளாறுகளோடு போராடவில்லை. எனினும் இன்று ‘பசுமை புரட்சி’ என்ற பெயரில் ரசாயன உரங்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், தீவனம் முதலியவற்றின் மீது ரசாயன பூச்சிக்கொல்லிகள் தெளிக்கப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், பால் போன்ற பல பொருட்கள் நச்சுத்தன்மை கொண்டவை ஆகிவிட்டன. இத்தகைய உணவு ஸாத்வீகமாகுமா? இத்தகைய உணவை உண்பதால் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியுமா? இப்புனித நூல் நச்சுதன்மை கொண்ட உணவின் தீய விளைவுகள் மற்றும் அதற்கான பரிகாரங்களை பரிந்துரைக்கின்றது.

இன்று மது அருந்தும் பழக்கம் அதிகரித்துவிட்டது. உண்மையில் மது ஒரு உணவு பொருள் அல்ல. இருந்தும் உணவிற்கு முன்பும் மற்றும் பிற சமயங்களிலும் மது அருந்தப்படுகிறது. இப்புனித நூல் மது அருந்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை சுட்டிக்காட்டுகிறது. இக்கருத்தை வலியுறுத்த சூட்சும வரைபடமும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தீய சக்திகள் உணவின் மூலம் மனிதர்களுக்கு கஷ்டங்களை விளைவிக்கின்றன. இப்புனித நூல் இத்தகைய கஷ்டங்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள எத்தகைய முன்னெச்சரிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் குறிப்பிடுகின்றது.

‘ஸாத்வீகமல்லாத உணவினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை அனைவரும் புரிந்துகொள்ளட்டும், அனைவரும் ஸாத்வீக உணவையே உட்கொள்ளட்டும், அவர்களின் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கட்டும்’ என்பதே குருவின் சரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை – **தொகுப்பாளர்**

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் '*' சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. **பாரதீயவாசிகளின் நச்சுதன்மை கொண்ட உணவு, அதன் தீய விளைவுகள் மற்றும் பரிகாரங்கள் 14**

   * நச்சுதன்மை கொண்ட உணவின் சில உதாரணங்கள் 14
   * 28 தேசங்களில் தடை செய்யப்பட்டுள்ள பூச்சிகொல்லிகள் பாரதத்தில் உபயோகத்தில் உள்ளன 16
   * நச்சுதன்மையுள்ள பொருட்கள் வியாதிகளை ஏற்படுத்துகிறது 17

2. **அசைவ உணவு 18**

   * மக்கள் அசைவ உணவு உட்கொள்வதன் காரணம் 18
   * அசைவ உணவால் ஏற்படும் பாதிப்பு விஷத்தை உட்கொள்வதற்கு ஒத்தது 20
   * அசைவ உணவால் வாழ்வில் தமோகுணம் அதிகமாகி, ஆன்மீக முன்னேற்றம் தடைபட்டு பிறப்பு-இறப்பு சக்கர சுழற்சியில் மாட்டிக் கொள்வோம் 23
   * முடிந்தவரை பௌர்ணமி, அமாவாசை மற்றும் சந்தியாகாலத்தில் அசைவ உணவு அல்லது தாமசீக உணவை தவிர்க்கவும்! 31

3. **மதுபழக்கம் (அடிமையாதல்) 35**

   * மதுவை அருந்துவதால் தோலில் எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டு அருந்துபவருக்கு கடும் பாதிப்பு ஏற்படுதல் 38

4. **உணவு மற்றும் கஷ்டம் தரும் (தீய) சக்தி மற்றும் கடைபிடிக்க வேண்டிய முன் எச்சரிக்கை 51**

   * வெளியே கிடைக்கும் உணவை உண்பதால் தீய சக்திகள் மூலம் ஏற்படும் பலவித கஷ்டங்கள் 55
   * வெளி உணவு உண்ணும் நிர்பந்தம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்? 56
   * உணவின் மீது மாந்த்ரீகர்களுக்கு உள்ள ஆதிக்கத்தை விளக்கும் குறிப்புகள் 59

* தீய சக்திகளால் கஷ்டங்களை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பெண் ஸாதகர் ஸாத்வீக உணவு மற்றும் அஸாத்வீக உணவு சாப்பிட்டதால் அனுபவித்த வித்தியாசம் 61
* தன் தந்தையின் வருடாந்திர திதி சாப்பாட்டை ஒரு ஸாதகர் அளித்ததால் மற்றொரு ஸாதகருக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டம் 62
* பிறப்பால் ஹிந்துக்களாக உள்ளவர்கள் மந்திரவித்தையை சித்தரிக்கும் உணவகத்தை திறப்பதால் ஏற்படும் தீங்கு 63
* உணவு மூலமாக தீய சக்திகளின் பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்க எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை 65
* மற்றவர் முன்னிலையிலும் க்ரஹண காலத்திலும் ஏன் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது? 65
* மாணவர்களே, பள்ளிக்கு செல்லும்போது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட மதிய உணவை எடுத்துச் செல்லுங்கள்! 65

குறிப்பு நூலின் பல இடங்களில் ‘ப.பூ. டாக்டர்’ மற்றும் ‘ப.பூ. டாக்டர் ஆடவலே’ என வருவது, இந்நூலின் தொகுப்பாளரான ‘ப.பூ. டாக்டர் ஜயந்த் ஆடவலே’ அவர்களைக் குறிக்கும்.

ஸனாதன் நூல் ஸேவையில் பங்கெடுங்கள் !

ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கும், பல யோக வழிகளின்படி ஸாதனை செய்பவர்களுக்கும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் நாட்டமுடைய தீவிர ஹிந்துக்களுக்கும், ஈச்வர ராஜ்ய ஸ்தாபனத்திற்கும் வழிகாட்டுதல் வழங்க, தர்மம், தார்மீக காரியங்கள், தெய்வங்கள், ஆன்மீக பயிற்சி, தேசரக்ஷணம், தர்ம விழிப்புணர்வு போன்ற தலைப்புகளில், ஸனாதன் ஸன்ஸ்தா பல நூல்களை வெளியிட்டுள்ளது. பாரதத்தில் மட்டுமன்றி உலகெங்கும் உள்ள மக்களின் வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்ற இந்த ஞானம் பயன்படுகிறது. ஹிந்தி, ஆங்கிலம், குஜராத்தி, கன்னடம், தமிழ், ஒடியா, மலையாளம், வங்காளம், குருமுகி, நேபாலி, செர்பியன் மற்றும் ஜெர்மன் ஆகிய மொழிகளில் இந்த புனித நூல்களை மொழிபெயர்க்கும் பணியில் நீங்களும் பங்கெடுத்து தர்மஸேவை செய்யலாம். **தொடர்பு கொள்ள -** ✆ 9444278471