

# रसोईके आचारोंसम्बन्धी

## अध्यात्मशास्त्र (भाग २)

भोजन बनानेसे परोसनेतक आवश्यक सावधानी !

卐

### भूमिका

卐

प्रस्तुत ग्रन्थमें अन्न पकानेके कुछ उपकरणोंसे (उदा. माइक्रोवेव ओवनसे) होनेवाली सम्भाव्य हानि, रसोईसम्बन्धी आचार (उदा. अमावस्यापर खाद्यतेल क्रय न करना), रसोईकी वस्तुएं तथा भोजन पकानेसे सम्बन्धित आचार (उदा. स्त्रियोंका नारियल न फोडना), भोजन बनानेवाले व्यक्तिमें प्रेमभाव एवं ईश्वर के प्रति भाव तथा श्री अन्नपूर्णादेवीका स्मरण करनेकी आवश्यकता आदि बातोंका विवेचन किया गया है ।

भोजन नामजप एवं प्रार्थना सहित बनानेकी सबको सुबुद्धि हो, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना ! - संकलनकर्ता

卐

卐

आहारसम्बन्धी आध्यात्मिक दृष्टिकोण समझानेवाला सनातनका ग्रन्थ !

### सात्त्विक आहारका महत्त्व



- \* आहारके प्रकार और उनका शरीरपर प्रभाव
- \* शाकाहार ही धर्मपालन होनेका कारण
- \* शाकाहारकी आलोचनाओंका खण्डन
- \* गर्भवतीको सात्त्विक आहारसे होनेवाले लाभ

\* वैज्ञानिक प्रणालीद्वारा शाकाहार एवं मासांहार सेवनसे संबंधित परीक्षण

## प्रस्तुत ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

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

१. अन्न पकानेकी पद्धतियां एवं उपकरण तथा उनसे लाभ एवं हानि १२
  - \* ‘माइक्रोवेव ओवन’जैसे यन्त्रोंद्वारा अल्प समयमें अन्न पकानेकी पद्धतियोंके दुष्परिणाम १८
२. रसोईके अथवा आहारके घटकोंसे सम्बन्धित आचार २०
  - २ अ. तेल एवं घी एक-साथ क्रय (खरीदारी) क्यों न करें ? २०
  - २ आ. अमावस्याके दिन यथासम्भव खाद्यतेल क्यों न लाएं ? २०
  - २ इ. तैलीय पदार्थ लेकर घरके बाहर क्यों न जाएं ? २१
३. रसोई, रसोईसे सम्बन्धित वस्तुएं एवं आहार बनाने सम्बन्धी आचार २२
  - \* रसोईघर कैसा हो ? २२
  - \* रसोईघरमें सात्त्विकता कैसे बनाए रखें ? २२
  - \* स्त्रियां नारियल क्यों न फोड़ें एवं कुम्हडा क्यों न काटें ? ३३
  - \* चूल्हेपर भोजन बनानेके लाभ ३५
४. जल ४०
  - \* पानी संग्रहित करने हेतु ताम्बेके बरतन और पानी निकालने हेतु पीतलके बरतनका प्रयोग क्यों किया जाता है ? ४०
५. भोजन बनानेवाले व्यक्तिमें प्रेमभाव, तथा ईश्वरके प्रति भक्तिभाव होनेका महत्त्व ४३
६. श्री अन्नपूर्णादेवी ५१