

ఆధునిక ఆహార పద్ధతుల వలన జరిగే హాని

卐

మనోగతం

卐

ఆహార సంబంధిత నియమములను పాటించకపోతే ఎటువంటి హాని జరుగుతుందో, దాని కన్ననూ అధిక హాని ఆధునిక ఆహార పద్ధతిని పాటించడం వలన జరుగుతుంది. ఇంట్లో తల్లి-సోదరిల ద్వారా తయారయిన భోజనము మరియు అల్పాహారముల యెడల మన రుచి తగ్గిపోతున్నది. అన్నము-చపాతికి బదులుగా బ్రెడ్లు-కేకులను తింటున్నాము. చట్నీ, పెరుగు, పచ్చడి మరియు మామిడి తాండ్రలకు బదులుగా 'సాస్' మరియు 'జామ్'లు వాడుకలోకి వచ్చినవి. బయటి పదార్థాలు అయితేనేమి, కృత్రిమ శీతల పానీయాలు అయితేనేమి, పిజ్జా, బర్గరు మొదలగు 'ఫాస్టు ఫుడ్' పదార్థాలు మరియు 'కుర్కురే' లాంటి 'జంక్ ఫుడ్' ఉండని వీటి వలన కలిగే అనేక దుష్పరిణామములు ప్రస్తుత తరాలలో కనిపిస్తున్నాయి. రెండవ-మూడవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులు కూడ కళ్ళజోడు పెట్టుకోవడం మరియు స్థూలకాయముగా ఉండడము కనిపిస్తుంది.

'ఫాస్టు ఫుడ్' మరియు 'జంక్ ఫుడ్'లను సేవించుట వలన వ్యక్తి చెడు శక్తుల పీడకు గురి అవుతాడు. ఈ ప్రక్రియ శాస్త్రీయముగా కూడ స్పష్టము చేయడానికి కృత్రిమ పానీయాలు, బర్గర్ మరియు చపాతీ వీటి 'సూక్ష్మ-జ్ఞాన చిత్రము'లను ఈ గ్రంథములో పొందుపరచడం జరిగినది. ఆధునిక ఆహారము వలన కలిగే శారీరక దుష్పరిణామమును మనకు కేవలము ఈ జన్మలోనే అనుభవించవలసి ఉంటుంది; కానీ దీని కారణముగా అయ్యే చెడు శక్తుల పీడ జన్మ-జన్మల వరకు వదలదు.

అందరూ ఇంటిలో తయారు చేసే భారతీయ పిండి వంటలను మాత్రమే తినండి. ఈ పిండి వంటలు తాజాగా, జీర్ణమవ్వడానికి సులువుగా మరియు పౌష్టికంగా ఉండును. అహారములో సహజత్వము మరియు జీవసత్వము (విటమిన్లు) కోలుపోకుండా తయారు చేసే విధముగా భారతదేశపు వంట కళలో జాగ్రత్త తీసుకొంటారు. సాత్త్విక భారతీయ ఆహార పదార్థముల సేవనము మానసిక ఆరోగ్యమును ఉత్తమముగా తయారు చేయడంలో కూడ దోహదపడుతుంది. ఆధునిక పదార్థముల కన్ననూ ఇంటిలో తయారుచేసే సాంప్రదాయక పిండి వంటలను సేవించే అలవాటును ప్రస్తుత తరం వారిలో నిర్మించే బాధ్యత కుటుంబ పెద్దల మీద ఉన్నది.

ఆధునిక ఆహార పద్ధతి నుండి జరిగే హానిని దృష్టిలో ఉంచుకొని అందరూ భారతీయ వంటలను మాత్రమే సేవించాలని మరియు అందరి శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము ఉత్తమముగా ఉండాలనీ, శ్రీ గురుచరణములలో ప్రార్థన !

- సంగ్రహకర్త

卐

卐

అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ' * ' చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

1. ఆహారము మరియు మానవుని సంబంధము 14
 - * ఆహారము మరియు శరీరము 14
 - * ఆహారము మరియు మనస్సు 15
 - * ఆహారము మరియు గుణము 21
 - * ఆహారము మరియు ధ్యానము 22
 - * ఆహారము మరియు హఠయోగము 23
2. ఆహారము మరియు రుచి-అరుచి 23
 - * వర్ష ఋతువులో కారము పదార్థములను తినాలని ఎందుకు అనిపిస్తుంది ? 24
 - * వేసవి కాలంలో తీయని పదార్థములను తినవలెనని ఎందుకు అనిపిస్తుంది ? 24
 - * రుచి-అరుచిల మీద విజయము సాధించుటకు కొన్ని ఉపాయములు 25
3. ఆధునిక (పాశ్చాత్య) పద్ధతి ఆహారము మరియు హిందూ (భారతీయ) పద్ధతిలో తయారయిన ఆహారము 25
 - * పాశ్చాత్య పద్ధతిలోని ఆహారము 25
 - * హిందూ సంస్కృతిని నాశనము చేస్తూ అసురీ జీవన పద్ధతిని ఉదయింప జేస్తున్న పాశ్చాత్య ఆహార పద్ధతి 25
 - * 'ఫాస్టు ఫుడ్' 28

- * బర్గరు, పిజ్జా మరియు అన్య 'ఫాస్టు ఫుడ్'లను నిర్మించుటకు వెనుక చెడుశక్తుల ఉద్దేశ్యము 28
- * తమోగుణ 'ఫాస్టు ఫుడ్' తినుట వలన కలిగే దుష్పరిణామము 29
- * 'ఫాస్టు ఫుడ్' మరియు 'జంక ఫుడ్' కన్ననూ హిందూ పద్ధతిలో తయారు చేసిన ఆహారమును ఎందుకు తినాలి ? 35
- * చక్కెర అధిక ఉపయోగము మరియు దాని దుష్పరిణామము 36
- * చక్కెరకు సర్వోత్తమ పర్యాయము, బెల్లము ! 39
- * బెల్లము వలన కలిగే లాభము 39
- * ఎన్నోరోగముల పుట్టినిల్లు ఆయిన చాక్లెట్టు 40
- * చాయ్-కాఫీ దుష్పరిణామము 41
- * కృత్రిమ శీతల పానీయముల వలన కలిగే దుష్పరిణామము 47
- * ఆధునిక ఆహారము వలన మానవజాతికి జరుగుతున్న హాని 57
- * ఆధునిక ఆహార పద్ధతి నుండి మన పరివారమును రక్షించండి ! 61

గమనిక : 1. గ్రంథములో చాలా చోట్ల 'ప.పూ. డాక్టర్' లేదా 'ప.పూ. డా. ఆరవలె' ఇలా ఉల్లేఖించడం జరిగింది. ఇది గ్రంథము యొక్క సంగ్రహ కర్తలలో ఒకరైన 'పరాత్పర గరువులు డా. జయంత్ బాణాజీ ఆరవలె' వీరి గరించి అయినది.

2. ఈ గ్రంథములో ఇతర గ్రంథముల నుండి కొన్ని విషయాలను తీసుకోవటం జరిగినది. ఇలాంటి విషయాలకు చివర బ్రాకెట్టులో చిన్న ఆకారములో అంకెలు ఇవ్వబడినవి మరియు దీనికి సంబంధించిన వివరణ గ్రంథము చివరలో 'సందర్భసూచిక'లో ఇవ్వబడినది.