

ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಮನೋಗತ

ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನ ಮತ್ತು ಸುಖಕರ ವಾಗಬೇಕೆಂದು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ; ಆದರೆ ಕಳೆದ ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದೆವು. ಹಸಿವಾಗದ ಹೊರತು ಏನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಊಟದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಎಂಜಲು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇತರರು ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆತೆವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ನಮಗೆ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳಲಾರದು.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೆಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ !

✠ ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು

✠ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯನ್ನು 'ಇನ್‌ಡಿಸೈನ್' ಎಂಬ ಗಣಕ ತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು

ಗ್ರಂಥನಿರ್ಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ !

☎ ೯೩೪೨೪ ೩೫೬೧೨ ಅಥವಾ ✉ kannada.granth@gmail.com

'ಆಚಾರಧರ್ಮ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಆಹಾರ

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು

ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬಾರದು; ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ; ತೆರೆದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ; ತಿನ್ನುವ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಯಗಳಿಸಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥ !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

೧. ಅನ್ನ : ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ	೧೦
೨. ಆಹಾರ	೧೧
೩. ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವ	೧೨
* ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ	೧೩
* ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಸೇವನೆಗೆ ಯಜ್ಞದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದರ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ 'ಅಗ್ನಿ' ಮತ್ತು 'ವಸ್ತಿ' ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ	೧೫
* ಅನ್ನವು ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ 'ಪೂರ್ಣಬ್ರಹ್ಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ !	೧೬
* ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಯಜ್ಞಕರ್ಮ' ಎಂದು ಏಕೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ	೧೮
* 'ಈಶ್ವರೀ ಪ್ರಸಾದ'ವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ !	೧೯
೪. ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಯಮಗಳು	೨೧
* ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ	೨೧
* ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕನುಸಾರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು-ಕುಡಿಯುವುದರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ !	೨೨
* ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ	೨೨
* ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು	೨೫
* ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ?	೩೧
* ಎಂಜಲನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು	೩೮
* ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಅನ್ನ (ದೂಷಿತ ಅನ್ನ)	೪೧
* ದೂಷಿತ ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ	೪೧
೫. ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ?	೪೨
೬. ಉಪವಾಸ	೪೮
* ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ	೪೮
೭. ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ?	೪೯