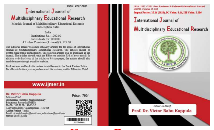


Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

పండుగల ఆహార సంస్కృతి : వైజ్ఞానిక స్పృహ

Santhi Dhanavath
Ph.D. Research Scholar
Suravaram Prathapa Reddy Telugu University
Janapada Girijana Vignana Peetam (Warangal)
Email: drsanthidhanavath17@gmail.com
Phone: 8125651308

1. వ్యాస సంగ్రహం

పండుగలు భారతీయ సంస్కృతిలో ఆధ్యాత్మికత, ఆనందం, సమాజ అనుబంధానికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. ప్రతి పండుగ ప్రత్యేకమైన ఆహార పరంపరలను కలిగి ఉండటమేకాక, వాటిలో గాఢమైన వైజ్ఞానిక స్పృహ కూడా దాగి ఉంది, పండుగల సమయంలో తయారయ్యే ఆహారపదార్థాలు కాలానుగుణంగా ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించే విధంగా రూపొందించబడ్డాయి. ఉదాహరణకు, సంక్రాంతి సమయంలో తినే ఎల్లుండబు శీతాకాలంలో శరీరాన్ని ఉష్ణంగా ఉంచుతాయి. వినాయక చవితికి తయారు చేసే ఉండ్రాళ్ల మోదకాలు ప్రోటీన్, తేనెలతో కూడి శక్తిని అందిస్తాయి. దీపావళి సందర్భంగా తినే మిఠాయిలు మరియు వంటకాల తయారీ శరీరానికి తగిన స్థాయిలో ఇంధనం అందించేందుకు ఉంటుంది. అంతేకాక, కొన్ని ఆహారపదార్థాలలో యాంటీఅక్సిడెంట్స్, మైక్రోన్యూట్రియెంట్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉండి, వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఇలా పండుగల ఆహార సంస్కృతిలోని వైజ్ఞానికత మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఈ సంప్రదాయాల్ని విశ్లేషించటం ద్వారా మన పూర్వీకులు: జీవనశైలిలో ఆరోగ్యానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చిన గాఢజ్ఞానాన్ని మనం గుర్తించవచ్చు.

2. కీలకపదాలు:

ఆహారసంస్కృతి, వైజ్ఞానికస్పృహ, పండుగల సంప్రదాయాలు, ఋతుపరమైన ఆహారం, ఆయుర్వేదపోషణ, సాత్విక ఆహారం, సాంఘిక సమైక్యత,

3.ఉపోద్ఘాతం:

భారతదేశం అనేది పండుగల దేశం. ఇక్కడ ప్రతి పండుగ కేవలం మతపరమైన లేదా ఆధ్యాత్మిక భావోద్వేగాలకు మాత్రమే పరిమితం కాదు, ఇవి మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల, జీవనశైలి యొక్క సంపూర్ణ ప్రతిబింబం, పండుగలు మన సామూహిక జీవితం, కుటుంబ బంధాలు, సాంప్రదాయబద్ధమైన ఆచారాల ముఖ్య భాగంగా మారాయి. ముఖ్యంగా, ప్రతి పండుగ ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలతో తమకంటూ ఓ ప్రత్యేకస్థానం ఏర్పరుచుకుంది. ఈ ఆహార సంప్రదాయాలు వాటి వాతావరణ పరిస్థితులు, ఆరోగ్య నియమాలు, స్థానిక అందుబాటులో ఉన్న పదార్థాల ఆధారంగా రూపుదిద్దుకున్నాయి.

పండుగల సమయంలో తయారుచేసే ఆహారాలలో ఎన్నో శాస్త్రీయతపరమైన విశిష్టతలు దాగి ఉన్నాయి. ఆహార పదార్థాల ఎంపిక, తయారీపద్ధతులు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడే విధంగా ఉండేవి. ఆయా

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

ఋతువులు ప్రభావం, శారీరక అవసరాలు, జీర్ణశక్తిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహారాలను సిద్ధం చేసుకునే సంప్రదాయం మన పూర్వీకుల విశిష్ట దృష్టిని ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఈ వ్యాసంలో మనం పండుగల సందర్భంగా తయారయ్యే వివిధ ప్రత్యేక ఆహారపదార్థాలను, వాటి వెనుక దాగి ఉన్న వైజ్ఞానిక స్పృహను, అలాగే సమకాలీన జీవనశైలిలో వాటి ప్రాముఖ్యతను విశ్లేషించబోతున్నాం. ఇది వరకు మన సంప్రదాయాలు ఎలా ఆరోగ్య పరిరక్షణకు దోహదపడ్డాయో అర్థం చేసుకుంటూనే, ఆధునిక కాలంలో వాటిని ఎలా కొనసాగించవచ్చు అన్న దానిపై కూడా మద్దతుగా చర్చించబడుతుంది.

4. భారతీయ సంస్కృతిలో పండుగల ప్రాధాన్యత

భారతదేశం అనేక సంస్కృతులు, భాషలు, సంప్రదాయాలకు పుట్టినిల్లుగా నిలిచిన పుణ్యభూమి. ఇక్కడ ప్రతి రాష్ట్రం, ప్రతి భాషా సముదాయం తమ ప్రత్యేకతను ప్రతిబింబిస్తూ వివిధ పండుగలను ఉత్సాహభరితంగా జరుపుకుంటూ, వాటిని ఆహార, ఆచార సంప్రదాయాలతో అల్లుకొని జీవన విధానాన్ని సమృద్ధిగా కొనసాగిస్తున్నాయి. పండుగలు కేవలం ఉత్సవాలనే కాక, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతికి అవసరమైన సమతుల్యతను నెలకొల్పే సాధనాలుగా మారాయి.

ఋతుపవనాల ముగింపును సూచిస్తూ వానకాలం అనంతరం జరుపుకునే సంక్రాంతి పండుగ, ప్రకృతిలో జరిగిన మార్పులను ఆవిష్కరించడమే కాక, శరీరానికి అవసరమైన పోషకపదార్థాలను అందించేందుకు రూపొందిన ఆహార పరంపరలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇదే విధంగా, చలి కాలం చివరలో వచ్చే ఉగాది పండుగ కొత్త సంవత్సరానికి ఆరంభమైనట్లూ, కొత్త ఆశలు, ఉత్సాహాలను నూరిపోసే అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది.

పండుగ సందర్భాలలో తయారయ్యే వంటకాలు కాలానికి అనుగుణంగా శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందిస్తూ, ఆరోగ్యపరిరక్షణలో దోహదపడతాయి. అలాగే, ఈ పర్వదినాలు కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, సమాజంతో అనుబంధాలను బలపరచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. సంప్రదాయాల్లో నిక్షిప్తమైన ఈ జ్ఞానం భారతీయ పూర్వీకుల జీవిత దర్శనానికి ప్రత్యక్షసాక్ష్యంగా నిలుస్తూ, భారతీయ సంస్కృతిలో పండుగలకు చిరస్థాయి ప్రాధాన్యతను అందిస్తోంది.

5. ఆహార సంస్కృతి - ఓ దృక్పథం

ఆహారం కేవలం ఆకలిని తీర్చే సాధనం కాదు; అది మన జీవనశైలిని, ఆచారాలను, సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే ముఖ్యమైన అంశం. భారతీయ సంస్కృతిలో, ముఖ్యంగా పండుగల సందర్భాల్లో తయారయ్యే వంటకాలు, కాలానుగుణ ఆరోగ్య పరిరక్షణను దృష్టిలో ఎట్టుకుని అభివృద్ధి చెందాయి. ప్రతి ఋతువుకు ప్రత్యేకమైన ఆహారపదార్థాలు, తయారీ విధానాలు రూపొందడం, భారతీయుల జీవనదృష్టిలో ఉన్న శాస్త్రీయ స్పృహను సూచిస్తుంది.

చలికాలంలో, శరీరానికి తాపాన్ని అందించే నువ్వులు, బెల్లం వంటి పదార్థాలతో వంటలు సిద్ధం చేయడం సంప్రదాయంగా ఏర్పడింది. సంక్రాంతి సందర్భంగా తయారయ్యే నువ్వుల లడ్డూ (ఎల్లుండలు) వంటి వంటకాలు శరీర ఉష్ణాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అదే విధంగా, వేసవిలో ఉప్పు, నిమ్మరసం,

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

పెరుగువంటి పదార్థాలను ఎక్కువగా చాడే వంటలు శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఈ విధంగా, పర్యావరణం, ఋతు పరిమాణాలు, శారీరక అవసరాల ఆధారంగా మన పూర్వీకులు ఆహార సంస్కృతిని నిర్మించారు.

ఆహారం శారీరక పోషణకే పరిమితం కాక, సామాజిక సమైక్యతకు కూడా వేదికగా నిలుస్తుంది. పండుగల సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు కలిసి వంటకాలు సిద్ధం చేయడం ద్వారా అనుబంధాలు బలపడతాయి. వంటకాలకు అనుసంధానమైన పురాణగాథలు, విశ్వాసాలు, కథలు కూడా పండుగలకు మరింత మానసిక పరిపుష్టిని ఇస్తాయి.

ఈ నేపథ్యాన్ని పరిశీలిస్తే, భారతీయ ఆహార సంస్కృతి ఆరోగ్యం, సంస్కృతి, సామాజిక పరస్పర సంబంధాలను పరిరక్షించే సమగ్రదృష్టిని కలిగి ఉందని స్పష్టమవుతుంది. ఆహారం ద్వారా తరతరాలకు సంక్రమించే జీవన విలువలు భారతీయ సంస్కృతికి విశిష్టమైన ఆదర్శాన్ని అందించాయి.

6. వైజ్ఞానికతకు ఆధారమైన ఆచారాలు

భారతీయ సంస్కృతిలో అనేక ఆచారాలు మానవ జీవితానికి మేలు చేసేందుకు శాస్త్రీయంగా రూపుదిద్దుబడ్డాయి. ఉదాహరణకు, భోజనం ముందు చేతులు కడగడం వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పెంపొందించేందుకు అనుసరించబడుతుంది. సూర్యోదయానికి ముందు లేచి స్నానం చేయడం జీవక్రియలను ఉత్తేజితం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బొట్టు పెట్టడం మనస్సును ఏకాగ్రతతో నిలిపేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉపవాసం శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించి జీర్ణ వ్యవస్థకు విశ్రాంతినిస్తుంది.

దీపం వెలిగించడం వాతావరణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడమేకాక, శాంతమైన భావోద్వేగాలను కలిగిస్తుంది. వేళ్ళతో తినడం మానసిక చైతన్యాన్ని పెంపొందించి ఆహారం పట్ల అవగాహనను పెంచుతుంది. తాంబేలు, వెండి పాత్రల వాడకానికి జీవకణాల పైనా ప్రభావం ఉంటుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తుంది.

ఈ అన్ని ఆచారాలు భక్తిభావంతో పాటు, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే లక్ష్యంతో రూపొందినవే. మన పూర్వీకుల అనుభవం, పరిశీలనల పరిపర్వ ఫలితంగా పరిణమించాయి. ఆధునికశాస్త్రం కూడా ఈ సంప్రదాయాల వెనుకనున్న లాజిక్ను ఇప్పుడు ధృవీకరిస్తోంది.

7. ప్రతి పండుగకు ప్రత్యేక ఆహారపు విశేషాలు

సంక్రాంతి:

సంక్రాంతి పండుగలో శీతాకాలానికి అనుకూలంగా ఉంజే వంటకాలు ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఈ సమయంలో నువ్వులు, బెల్లం, పొంగలి వంటి పదార్థాలు ప్రత్యేకమైన ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి లావెన్ని అందిస్తూ, శక్తినిచ్చే లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. నువ్వులు శరీరాన్ని లోపల నుండి తేమగా ఉంచి, శక్తిని అందిస్తాయి.

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

ఉగాది:

ఉగాది పచ్చడిలో ఉపయోగించే ఆరు రుచులు- తీపి, చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారం మరియు వగరు - జీవితంలోని అనేక అనుభవాలను ప్రతిబింబిస్తాయి. ఈ వంటరం మనోభావాలను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడేలా రూపొందించబడింది. అదే విధంగా, శరీరానికి అవసరమైన రసాయనాలను కూడా అందిస్తుంది, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

శ్రీరామనవమి:

శ్రీరామ నవమి పండుగలో పాసకము, చల్లని మజ్జిగ వంటి పానీయాలు వేసవి వేడిని తగ్గించే లోపల శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వీటి వల్ల శరీరానికి శాంతిని అందించి, సేద తీర్చేందురు అనురడూలంగా మారతాయి.

వినాయకచవితి:

వినాయక చవితి పండుగలో మోదకాలు (కూడుములు) వినాయకునికి ప్రత్యేకంగా ప్రీతికరమైన వంటకం. ఇవి కొబ్బరి, జిలకర్ర, నెయ్యివంటి పదార్థాలతో తయారవుతాయి. ఈ వంటకాలు శక్తిని అందించడంతో పాటు, జీర్ణ వ్యవస్థకు కూడా మేలు చేస్తాయి.

దసరా:

దసరా పండుగలో పలు రకాల స్వీట్స్ మరియు హాట్ వంటకాలు తయారవుతాయి. గోధుమపిండి, బెల్లం, నెయ్యి వంటివి ఈ వంటకాలలో ఎక్కువగా వాడబడతాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమేకాక, ఉత్సాహాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి.

దీపావళి:

దీపావళి పండుగలో ఎక్కువగా తీపి వంటకాలు మరియు వేడిపదార్థాలు వాడతారు, దీని వెనుక శాస్త్రీయ కారణం చలి కాలం మొదలవుతున్న నేపథ్యంలో, శరీరానికి తాపం అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఈ వంటకాలు శరీరానికి తాపం అందించడంలో సహాయపడతాయి.

కార్తిక మాసం:

కార్తికమాసంలో తులసీదళాలు, కార్తిక దీపాలు, నెయ్యితో తయారైన వంటకాలు ప్రాముఖ్యం కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని లోపల నుండి శుభ్రతను కలిగించడంలో సహాయపడతాయి, ఈ ఆచారాలు శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సురు దోహదంచేస్తాయి.

ఇతర ప్రాంతీయ పండుగలు:

ఆంధ్రప్రదేశ్ బతుకమ్మ పండుగ, తమిళనాడులో పొంగల్, పంజాబ్లో లోహ్రి వంటి పండుగలకు ప్రత్యేక ఆహారాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇయా ప్రాంతాలలో వాతావరణం, పంటలు మరియు స్థానిక సంప్రదాయాల ఆధారంగా

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

రూపొందించబడ్డాయి. ఈ విధంగా, భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రతి పండుగకు ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు, వాటి ఉపయోగాలు, మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి కేవలం మన ఆచారాలను పరిరక్షించడమే కాక, శరీర ఆరోగ్యాన్ని, సమాజ ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఉత్సాహపరుస్తాయి.

ప్రాచీన ఆచారాల వాడకం, శాస్త్రీయజ్ఞానం పంచే, పండుగ వంటకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మార్చే, పవిత్రమైన పండుగలు, ఆహారంలో శాస్త్రమూ, మానసిక శాంతి, ఆరోగ్యం వర్ధిల్లే మార్గమూ పండుగల ఆహారం, మన సాంప్రదాయం, శాస్త్ర విశ్లేషణతో ఐలంగా నిలబడుతుంది.

8. ఆహారం, ఋతువు, శరీరధర్మం పరస్పరసంబంధం

ఋతువుల మార్పుల ప్రాముఖ్యత శరీర ధర్మం మరియు ఆహారం మధ్య గాఢసంబంధాన్ని చూపిస్తుంది. ప్రతి ఋతువు మనశరీరంలో వివిధ మార్పులను కలిగిస్తుంది, అందులో సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి కీలకంగా మారుతుంది. చలి కాలంలో, శరీరాన్ని తాపం అందించేందుకు, నువ్వులు, బెల్లం, పంచదార వంటి పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇవి శరీరానికి వేడి అందించడమే కాక, శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించేందుకు, ఉప్పు, నిమ్మరసం, పెరుగు వంటివి శరీరానికి చల్లదనం అందిస్తాయి. వర్షాకాలంలో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పచ్చడి, మసాలా పదార్థాలు మరియు శరీరానికి పోషకాలను అందించే వంటకాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ విధంగా, మన ఋతు, శరీర ధర్మం, మరియు ఆహారం పరస్పర సంబంధం కలిగి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించడానికి మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తాయి.

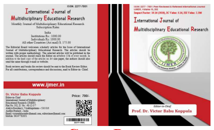
9. ఆహారం మరియు ఆయుర్వేదం

ఆహారం మరియు ఆయుర్వేదం మధ్య అనేక ప్రతికూలసంబంధాలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదం అనేది శరీర, మనసు, మరియు అర్జును సమతుల్యంగా ఉంచే ప్రక్రియ, దీని ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఆహారం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ప్రతి వ్యక్తి యొక్క దేహారకాన్ని (దోషాలు), రుచి, ఋతువు మరియు పర్యావరణాన్ని బట్టి ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. వాత, పిత్త, కఫం అనే మూడు దోషాల ఆధారంగా మన ఆహారం మారుతుంది, ఉదాహరణకు, వాతదోషం ఉన్నవారు శీతల పదార్థాలు తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎండిన పదార్థాలు వారికి మంచివి. అదే విధంగా, పిత్తదోషం ఉన్నవారు తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలస శరీరానికి శాంతి వస్తుంది.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఆహారం మాత్రమే శరీరాన్ని పోషించదు, అది మనస్సుకు శాంతిని, శక్తిని, జీవనశక్తిని కూడా అందిస్తుంది. అందువల్ల, ఆయుర్వేదంలో ఆహారం శరీరానికే కాకుండా, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా పోషించే పాత్ర పోషిస్తుంది.

10. పురాణాలు, శాస్త్రాలు మరియు నిత్యజీవిత అనుభవాలు

పురాణాలు, వేదాలు మరియు శాస్త్రాలు మన సంస్కృతిలో ఆహారానికి ప్రాధాన్యతను స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ గ్రంథాలలో ఆహారం శరీరానికి, మనస్సుకు, ఆత్మకు శక్తిని అందించే మూలాధారం అని భావించబడింది.


Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

అన్నమయ్య, త్యాగరాజువంటి భక్తులు తమ కీర్తనల్లో ఆహార ప్రాముఖ్యతను వివరించి, ఆహారం కేవలం శరీర ఆవశ్యకతనే రాకుండా, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు కూడా కలిగిస్తుందని సూచించారు.

ప్రతి ఆచారం, పద్ధతి వెనుక ఒక అనుభవం లేదా శాస్త్రీయ పరిశోధన ఉంటుంది. పురాణాలు, వేదాలు ప్రతిపాదించే ఆచారాలు మరియు శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు శరీరాన్ని, మనస్సును, మరియు సమాజాన్ని శ్రేయస్సుతో నింపే విధంగా నిర్మించబడ్డాయి. ఈ పూర్వీకుల జ్ఞానాన్ని నేటి కాలానికి అనుగుణంగా అన్వయించడం ద్వారా ఆయుర్వేదం, పోషకాహారం, అచారాలు మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంలో, జీవన శైలిని మరింత ఆరోగ్యకరంగా మార్చడంలో సహాయ పడతాయి.

11. నేటి కాలంలో పండుగల ఆహార సంస్కృతి స్థితి

నేటి కాలంలో పండుగల ఆహార సంస్కృతి అనేక మార్పులను అనుభవిస్తుంది. ఆధునిక జీవసశైలి. వేగవంతమైన పని తీరు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వాడడం వలన సంప్రదాయ వంటకాలు, పండుగల సందర్భంలో తయారయ్యే ఆహారాలు కొంతమేర తగ్గి పోయాయి. వేగవంతమైన జీవితం మరియు సౌకర్యవంతమైన ఆహార ఎంపికలు ప్రజల ఆహార అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. అయితే, ఇటీవల అరోగ్యంపై అవగాహన ఎరిగినది, తద్వారా ప్రజలు పూర్వ కాల ఆధారాలను మరింత గుర్తించడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. సంప్రదాయ ఆహారాలు, పండుగలతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార సంస్కృతిని పునరుజ్జీవింప జీయడంలో ఈ మార్పు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తోంది. పండుగలు ఇప్పుడు కేవలం ఆనందాన్ని కాక, ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే సందర్భాలుగా మారాయి. ఈ మార్పు సమాజంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రేరేపిస్తున్నా, పూర్వ కాల పద్ధతులను తిరిగి అంగీకరించడం మన సంస్కృతికి మరింత సమీపతను ఇస్తుంది.

12. సాంప్రదాయం VS ఆధునిక జీవన శైలి

ఆధునిక జీవనశైలి అనేక మార్పులను తీసుకువచ్చింది, ముఖ్యంగా వేగవంతమైన జీవితం, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వాడకం, రంఫర్ట్ ఫుడ్స్ అలవాట్లతో, ఈ మార్పులతో పోషకాహారపద్ధతులు కొంత పరిగణించబడినవి. అయితే, ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు, జీవనశైలి వ్యాధుల ఎరుగుదల మరియు అశాఖాహార జీవనవిధానాల కారణంగా, సంప్రదాయ ఆహారపద్ధతులను తిరిగి పాటించాల్సిన అవసరం పెద్దగా గుర్తించబడింది. పండుగల సందర్భంలో పూర్వకాల వంటకాలు, సహజ పదార్థాలతో తయారైన ఆహారాలు మనశరీరానికి పోషకాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని పెంచడమే కార, మనసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. ఈ సంప్రదాయ ఆహారాలు నేటికాలంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రతిబింబిస్తాయి. ప్రజలు ఈ పద్ధతులను తిరిగి స్వీకరించి, ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకుంటూ, పురాతన జ్ఞానాన్ని ఆధునిక శైలి ద్వారా అనుసరించడమే. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం ప్రారంభించడంలో కీలకంగా మారింది.

13. ముగింపు

పండుగల ఆహారసంస్కృతి భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక అవిభాజ్యభాగంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం రుచికరమైన వంటకాలు మాత్రమే. కాకుండా, శరీరాన్ని, మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచే పద్ధతులను కూడా

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(2), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

ప్రతిబింబిస్తుంది. మన పూర్వీకులు ఆహారాన్ని శరీర ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు, మానసిక శాంతిని సాధించేందుకు ఒక సాధనంగా భావించారు. పండుగల సందర్భంలో వాడే ఆహారపదార్థాలు, వంటకాలు

ప్రతీ ఋతువుకు అనుగుణంగా ఉంటాయి, ఇవి శరీరాన్ని ఉల్లాసంగా ఉంచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ ఆచారాలు శాస్త్రీయ పద్ధతులు ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయి. అవి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్మించడంలో దోహదపడతాయి.

భవిష్యత్తులో, ఈ సంప్రదాయాలను కొనసాగించడం, వాటిని కొత్త తరం అర్థం చేసుకోవడం అత్యంత కీలకంగా మారింది. ఆధునిక జీవనశైలికి, వేగవంతమైన జీవితం, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వాడకం, కారణంగా ఈ సంప్రదాయాలు కొంతమంది నుంచి మరిచిపోవడం నిజమే, కానీ, ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతున్న తరుణంలో, పూర్వకాల ఆచారాలను తిరిగి అనుసరించేందుకు ప్రజలలో ఆసక్తి పెరిగింది. ఈ సంప్రదాయాలను మన ఆహార సంస్కృతి, ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం తిరిగి అవలంబించడం శరీరానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

ఉపయుక్త గ్రంథసూచి

1. డా. కప్పగంతు రామకృష్ణ, హైందవ సంస్కృతి- వైజ్ఞానిక, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం, తిరుపతి, 2021
2. విహారి (I.S. మూర్తి), పరిపరి పరిచయాలు, సుధామ, హైదరాబాద్, 2020
3. కోటిపల్లి సుబ్బారావు, శకున శాస్త్ర సర్వస్వము, తెలుగు బుక్ హౌస్, హైదరాబాద్, 2018
4. ఏటూరి నాగేంద్రరావు, అలా అగు కాసేపు, స్వీయప్రచురణ, హైదరాబాద్, 2019
5. బిరుదురాజు రామరాజు, తెలుగు జానపద గేయ సాహిత్యము, తెలుగు అకాడమీ, హైదరాబాద్, 2015
6. కందుకూరి బాల సూర్య ప్రసాదరావు, శ్రీ ఆంధ్ర విజ్ఞానము, స్వీయ ప్రచురణ, కాకినాడ, రాజమండ్రి, 1938-1941
7. కొమర్రాజు వెంకటలక్ష్మణరావు, ఆంధ్ర విజ్ఞాన సర్వస్వము, స్వీయ ప్రచురణ, మద్రాస్, 1915-1917
8. డా. ఆర్. అనంత పద్మనాభరావు, భారత సుప్రసిద్ధ గ్రంథాలు తెలుగు, సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ, భారత ప్రభుత్వం, న్యూఢిల్లీ, 1997
9. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, వేయిపడగలు, ఆంధ్రపత్రిక, మద్రాస్, 1937-1938
10. సత్యం శంకరమంచి, అమరావతి కథ, సవోదయ పబ్లిషర్స్, విజయవాడ, 1977