

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೩

ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ

(Dietary norms and the underlying spiritual science) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

卐 ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಿಗನುಸಾರ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 卐

ಮರಾಠಿ ೩೪೧, ಆಂಗ್ಲ ೨೦೧, ಕನ್ನಡ ೧೯೬, ಹಿಂದಿ ೧೯೫, ಗುಜರಾತಿ ೬೮,
ತೆಲುಗು ೪೫, ತಮಿಳು ೪೩, ಬಂಗಾಲಿ ೨೯, ಮಲಯಾಳಂ ೨೩, ಒರಿಯಾ ೨೨,
ಪಂಜಾಬಿ ೧೩, ನೇಪಾಳಿ ೩ ಮತ್ತು ಅಸ್ಸಾಮಿ ೨

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೧೩ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೩೬೨ ಗ್ರಂಥಗಳ ೯೪,೩೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿ!

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

‘ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು’ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 4.4.2011) ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಏಪ್ರಿಲ್ 2015 ರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು ‘ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಮತ್ತು ‘ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು’ ಎಂಬ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

First Edition : Hanuman Jayanthi, Kaliyug Varsh 5117
(4th April 2015)

Second Edition : Deepavali, Kaliyug Varsh 5125
(14th November 2023)

Translated from the original Marathi text ‘Aharache Niyam ani Tyanmagil Shastra’

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಫಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 65 /-

ISBN : 978-93-92952-82-1

ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 166

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಅನ್ನ : ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ	೮
೨. ಆಹಾರ	೯
೩. ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವ	೧೦
೩ ಅ ೩. ಸುಖ ನೀಡುವ, ಸುಖವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ, ದ್ವೇಷರಹಿತ ಹಾಗೂ ಅದ್ವಿತೀಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿರುವ ಅನ್ನ !	೧೧
೩ ಆ. ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ	೧೧
೩ ಆ ೫. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಸಾಧನವೆಂದು, ಅದರ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನ್ನವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ	೧೩
೩ ಆ ೬. ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದರ ಉದ್ದೇಶ	೧೩
೩ ಆ ೭. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಸೇವನೆಗೆ ಯಜ್ಞದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದರ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ 'ಅಗ್ನಿ' ಮತ್ತು 'ವಸ್ತಿ' ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ	೧೪
೩ ಆ ೭ ಅ. ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ	೧೪
೩ ಆ ೮. ಅನ್ನವು ಪೋಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಪೂರ್ಣಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯಿದೆ	೧೫
೩ ಆ ೧೩. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನವಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಎಂಬ ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಹಿಂದೂಸಂಸ್ಕೃತಿ !	೧೮
೪. ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಯಮಗಳು	೧೯
೪ ಅ. ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ	೧೯
೪ ಆ. ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕೃತನುಸಾರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದು-ಕುಡಿಯುವುದರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ !	೨೦
೪ ಆ ೧. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ	೨೦

- ೪ ಇ. ಸತ್ತ್ವಗುಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕಲಿಸುವ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ
ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ
ಮಾನವಜಾತಿಗೆ ಆಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಲಾಭಗಳು ೨೨
- ೪ ಈ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ೨೩
- ೪ ಉ. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ? ೩೦
- ೪ ಉ ೩. ಉಚ್ಚಿಷ್ಟ (ಎಂಜಲು) ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ೩೨
- ೪ ಉ ೩. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಅನ್ನ ೪೦
- ೪ ಎ. ಅಗ್ರಾಹ್ಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರಿಂದ ತಗಲಿದ ಪಾಪದ
ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ೪೫
೫. ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ೪೬
- ೫ ಅ. ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ! ೪೮
೬. ಉಪವಾಸ ೪೮
- ೬ ಅ. ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ೪೮
೭. ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ? ೪೯
- ೭ ಅ. ಉನ್ನತ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಸಂತರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ ೫೦
- ೫ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ! ೫೨
- ೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ ೫೩

ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆರವಲೆಯವರ

'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿನ ಕುರಿತಾದ ವಿವೇಚನೆ !

೧೩.೨.೨೦೨೨ ರಿಂದ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿ'ಯ ವಾಚನದ
ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರನ್ನು
'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು
ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು 'ಪ.ಪೂ. (ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ)' ಮತ್ತು 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು'
ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ
ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

❧

ಮನೋಗತ

❧

ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನ ಮತ್ತು ಸುಖಿಕರವಾಗಬೇಕೆಂದು 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 ಇಬ್ಬರೂ ಸದ್ಗುರುಗಳ ಹೆಸರಿಗೆ

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಿರುದು ಸೇರಿಸಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ

ನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ೧೩.೫.೨೦೨೦ ರಿಂದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳ' ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತರು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸನಾತನದ ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಂಥ !

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು