

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೨

# ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

(Harmful effects of non-sattvik diet) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಬಿರುದಿನ ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ‘ಪುಟ ೮’ ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೨ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೭ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೦,೭೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ 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. ರವೀಂದ್ರ ಪೇಡಣೇಕರ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

‘ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ’ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : ೧೮.೫.೨೦೧೧) ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೧೫ ರಲ್ಲಿ ‘ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ’ ಮತ್ತು ‘ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು’ ಈ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**First Edition** : Krishna Janmashtami, Kaliyug Varsh 5117  
(5<sup>th</sup> September 2015)

**Third Edition** : Vaikuntha Chaturdashi, Kaliyug Varsh 5124  
(7<sup>th</sup> November 2022)

Translated from the original Marathi text ‘Asatvik Aharache Dushparinam’  
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ನಾಗೇಂದ್ರಪ್ಪ,  
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 80/-

ISBN : 978-93-92952-19-7

3೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 230

© 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.

## ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

- |   |    |
|---|----|
| ೧. ಭಾರತೀಯರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು  | ೧೧ |
| * ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ದ್ರವಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ !                                 | ೧೩ |
| ೨. ಮಾಂಸಾಹಾರ   | ೧೫ |
| * ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ  | ೧೬ |
| * ಆದಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ತಮೋಗುಣಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ! | ೨೭ |
| ೩. ಮದ್ಯಪಾನ (ವ್ಯಸನ)  | ೩೧ |
| * ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ                                   | ೩೩ |
| ೪. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತ್ರಾಸದಾಯಕ (ಕೆಟ್ಟ) ಶಕ್ತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ  | ೪೮ |
| * ಹೊರಗಿನ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೊಡಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು                                     | ೫೨ |
| * ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?  | ೫೩ |
| * ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ   | ೬೧ |
| * ಬೇರೆಯವರ ಎದುರಿಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು ?   | ೬೧ |
| * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಶಾಲೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ !                            | ೬೧ |
| ೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ  | ೬೪ |

## ವಿಷಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಾಂಕ ೨

卐

### ಮನೋಗತ

卐

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ೮೦-೯೦ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೊನೆಯ ವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಜೀರ್ಣ, ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ 'ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ'ಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸುವುದು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ-ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೇವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವುದು ? ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೇಗೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದು ? ಇಂತಹ ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೇರೂರಿದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ ಮದ್ಯವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ, ಆದರೂ ಊಟದ ಮೊದಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರ'ವನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲು ಯಾವ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

卐

卐

ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ 'ಸಾಧನೆ'