## ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


**ವಿಹಿತ ನಿಷಿದ್ಧ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು** 2

ವಿಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು 5

ವಿಹಿತ ಸೊಪ್ಪುಗಳು 7

ವಿಹಿತ ಗಡ್ಡೆ/ಬೇರುಗಳು 8

ವಿಹಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು 9

ನಿಷಿದ್ಧತರಕಾರಿಗಳು 11

ನಿಷಿದ್ಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು 12

ನಿಷಿದ್ಧಸೊಪ್ಪುಗಳು 12

ನಿಷಿದ್ಧ ಹಣ್ಣುಗಳು 12

ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳು 13

## ವಿಹಿತ ನಿಷಿದ್ಧ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು

ವಿಹಿತ ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಾನ ಮಾಡಿರುವ ಎಂದರ್ಥ.

ವಿಹಿತ ತರಕಾರಿ ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಾನ ಮಾಡಿರುವ ತರಕಾರಿ.

ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದೋ ಅಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಎಂದರ್ಥ.

ನಿಷಿದ್ಧ ಎಂದರೆ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ನಿಷಿದ್ಧ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬಾರದು, ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.

**ಪತ್ರಂ ಪುಷ್ಪಂ ಫಲಂ ತೋಯಂ**
**ಯೋ ಮೇ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ**

**ತದಹಂ ಭಕ್ತ್ಯುಪಹೃತಂ**
**ಅಶ್ನಾಮಿ ಪ್ರಯತಾತ್ಮನಃ**

ಎನ್ನುವದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ವಚನ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಪತ್ರ, ಪುಷ್ಪ, ಫಲ, ನೀರನ್ನು ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು.

ಈ ವಚನಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಆಚಾರ್ಯರು

**ನತು ಅವಿಹಿತಪತ್ರಾದಿ।**
**ತಸ್ಯ ಅಪರಾಧತ್ವೋಕ್ತೇಃ ವರಾಹಾದೌ**

**"ಪತ್ರ-ಪುಷ್ಪಗಳು ಎಂದರೆ ಕಂಡಕಂಡದ್ದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಷಿದ್ಧವಾದುದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವದು ಅಪರಾಧ ಎಂದು ವರಾಹಾದಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ"**

ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದು ನಿಷಿದ್ಧ, ಯಾವುದು ವಿಹಿತ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಾಜಸೀ, ತಾಮಸೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ನು ಒಂದು ಆಕ್ಸಿಜನ್ನಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಯೋ ಹಾಗೆ ಯಾವ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸತ್ವಗುಣವಿದೆ, ಎಷ್ಟು ರಜೋ, ತಮೋಗುಣಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಕಂಡು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥರು ಸಮರ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

## ವಿಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು

ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜಗುಳ್ಳ[1]

ಹುರುಳಿಕಾಯಿ

ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ

ಬೂದುಕುಂಬಳ

ಸಿಹಿಗುಂಬಳ

ಹೀರೇಕಾಯಿ

ಪಡುವಲಕಾಯಿ

ತೊಗರಿಕಾಯಿ

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸೌತೇಕಾಯಿಗಳು

ಬಟಾಣಿ

ಗೋರಿಕಾಯಿ (ಚವಳೀಕಾಯಿ)

---

[1] ಬದನೇಕಾಯಿಯ ಪ್ರಬೇಧ. ಉಡುಪಿ ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿಳಿಹಸುರಿನ ಬಣ್ಣದ, ಮುಳ್ಳಿರುವ ಬದನೇಕಾಯಿ. ಶ್ರೀಮದ್ವಾದಿರಾಜಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತರ ಮೇಲೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ನಂಜುನಿರೋಧಕ (Antibiotic) ಗುಣವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ.

ಚಪ್ಪರದ ಅವರೇಕಾಯಿ[2]

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ

ಬಾಳೆದಿಂಡು

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಉದ್ದನೆಯ (ಬೋಂಡದ) ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಮಾವಿನಕಾಯಿ

ದಪ್ಪ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಅಮಟೇಕಾಯಿ

ಹೇರಳೇಕಾಯಿ

ಹುಣಿಸೇಕಾಯಿ

ನಿಂಬೆ

[2] ಅವರೇಕಾಯಿ ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ. ಚಪ್ಪರದ ಅವರೇಕಾಯಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

## ವಿಹಿತ ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ಅಗಸೇ ಸೊಪ್ಪು
ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು
ಮಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು
ಕೊತ್ತಮರಿ ಸೊಪ್ಪು (ಧನಿಯಾ)
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪು[3]
ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ)

[3] ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿಂದರೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಈ ಗಿಡದ ವಾಸನೆ ಅವಕ್ಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಒಗರು ರುಚಿಯ ಸೊಪ್ಪು.

## ವಿಹಿತ ಗಡ್ಡೆ/ಬೇರುಗಳು

ಗೆಣಸು

ಸುವರ್ಣದಗಡ್ಡೆ

ಶುಂಠಿ

ಮಾಕಳಿಬೇರು.

# ವಿಹಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು

ರಾಮಫಲ

ಸೀತಾಫಲ

ಮಾವು

ಬಾಳೆ

ಹಲಸು

ದಾಳಿಂಬೆ

ಚಕ್ಕೋತ

ಮಾದಳ

ಬೇಲದ ಕಾಯಿ/ಹಣ್ಣು

ಚೇಪೆ

ನೇರಳೆ

ಸೇಬು

ಮರಸೇಬು

ಸಪೋಟ (ಚಿಕ್ಕು)

ಮೂಸಂಬಿ

ಕಿತ್ತಳೆ (ಸಂತ್ರೆ)

ಕಮರಿಕೆ (Carambola)

ಬದರೀ (ಬೋರೆ)

ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಕರಬೂಜ

ಅನಾನಸ್

ಅಂಜೂರ

## ನಿಷಿದ್ಧತರಕಾರಿಗಳು

ಈರುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ

ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಮೂಲಂಗಿ

ಕವಡೀಕಾಯಿ

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಕೋಸುಗಳು

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಬದನೇಕಾಯಿಗಳು[4]

ಟೋಮ್ಯಾಟೋ

ಕಾಡುಹುಣಿಸೆ

---

[4] ಸೀಮೆಬದನೇಕಾಯಿ, ಉದ್ದನೆಯ ಬದನೇಕಾಯಿ, ಗುಂಡನೆಯ ಬದನೆಕಾಯಿ ಯಾವುದೂ ಬರುವದಿಲ್ಲ.

## ನಿಷಿದ್ದ ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಮರಗೆಣಸು

ಬೀಟ್-ರೂಟ್

## ನಿಷಿದ್ಧಸೊಪ್ಪುಗಳು

ರಾಜಗೀರ

ಪಾಲಕ್

ಪುದೀನ

ಕೆಂಪು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

ಸಬ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು (ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು)

## ನಿಷಿದ್ಧ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು

ಪರಂಗೀ ಹಣ್ಣು (ಪಪ್ಪಾಯಿ)

Strawberry
Kiwi
Plum

## ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

(ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹಲವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.)

ತೊಂಡೇಕಾಯಿ

**ಬಂಧುರಂ ಕಾಮತೋ ಜಗ್ಧ್ವಾ**
**ಸೋಪವಾಸಸ್ತ್ರ್ಯಹಂ ಚರೇತ್**
**ಪಲಾಂಡುಲಶುನಾದೀನಿ**
**ಜಗ್ಧ್ವಾ ಚಾಂದ್ರಾಯಣಂ ಚರೇತ್**

ಎಂದು ಗರುಡಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ.  ಕುಸುಂಭ ದಲವನ್ನು (ಕುಸುಬೆಹೂ) ತಿಂದರೆ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸಂನ್ಯಾಸಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳೂ ಸಹಿತ ಅನೇಕ ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ವಿಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವ್ರತಾಚರಣೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾದುದನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ, ವಿಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಿಷಿದ್ಧವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

# <u>ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ</u>

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name** **VISHWANANDINI**
- **Account Number** **35368588017**
- **Account Type** **Current Account**
- **Bank** **State Bank of India**
- **Branch** **T. Narasipura, Mysore**
- **IFSC** **SBIN0013233**

Please WhatsApp the transaction details to
**9901551491**

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ
ನನ್ನ  ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

**ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು**
**ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ**

**“ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ”**

**ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಗೆ,**
**ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ**
**ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.**

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

**Vishnudasa Nagendracharya**

No. 2, “Sri Madhwanuja Mandiram"
Kaveri Marga,  Hemmige Village,
Talakadu,  T Narasipura,
Mysore - 571122, Karnataka, India

nagendracharya@yahoo.co.in

WhatsApp:  9901 551 491