

**42. Chapter 17 - Slokam 8**

a:yus saththva bala:ro:gya  
 sukha pri:thi vivardhana:ha |  
 rasya:h snigdha:h stthira: hrudya:ha  
 a:ha:ra:s sa:ththvika priya:ha ||

ఆయు స్సత్త్వ బలారోగ్య సుఖ ప్రీతి వివర్ధనాః |  
 రసాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యాః ఆహారా సాత్త్విక ప్రీయాః ||

తా: సాత్త్వికునకు సాత్త్వికాహారములే యిష్టమగును. ఆ యాహారములు ఆయువును పెంచును, జ్ఞానమును వృద్ధి పొందించును, బలమును పెంచును, ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును, సుఖమునిచ్చును, ఆనందము నొసంగు కార్యములను చేయించి ప్రీతిని వృద్ధిబొందించును, ఆహారములు జీర్ణమగునప్పుడు సుఖమునొసంగును, తినబడిన ఆహారము రక్తమాంసాది సప్తధాతువులుగా పరిణమించి అవి చిరకాలముండునట్లు జేయును, చూచినంతటనే వాటియందు ప్రీతిని బుట్టించి నడియై యుండును, మధుర రసములతో గూడినదై యుండును. జిడ్డు గలిగియుండును.

Foods in the mode of goodness increase the duration of life, purify one's own existence and give strength, health, happiness and satisfaction. Such nourishing foods are sweet, juicy, rich, smooth, firm and palatable.

The Dew of Essence

విశేషార్థము

**Take Sa:ththvik food, Let Saththva Guna grow in you.**

సాత్త్వికాహారం తీసుకో - నీలో సత్త్వం పెంచుకో.