

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಲತ*

* ಕನ್ನಡ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಶ್ರೀ ಮಹದೇಶ್ವರ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ.

Abstract:

ಕ್ರಿ.ಶ. ಹದಿನಾರು ಮತ್ತು ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಡುಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಚನಕಾರನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಕವಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಕನ್ನಡದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಂದೋರೂಪವಾದ ಮೂರು ಸಾಲಿನ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಲೋಕಜ್ಞಾನ, ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನ ಹುಟ್ಟು, ಬಾಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನ ವಚನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅಬಲೂರು ಅಥವಾ ಅಂಬಲೂರಿನ ಮಾಳಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿದ್ದ ಮಲ್ಲರಸರ ಸಂತಾನವಾಗಿದ್ದ ಇವನು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಕೂಸಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಾ ಊರೂರು ಅಲೆದಾಡುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆದಿರಬೇಕು. ವಿಶಾಲವಾದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲೋಕಾನುಭಾವ, ಜಗತ್ತಿನ ವಿಶಾಲ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವೈರಾಗ್ಯ, ನೀತಿಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಗಳು ಆತನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

Keywords: ಸರ್ವಜ್ಞ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ, ನಡುಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಚನಗಳು.

ಪೀಠಿಕೆ

ಕ್ರಿ.ಶ 21ನೇ ಶತಮಾನವು ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಹಿತಿ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಯುಗ, ಇಂದು ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಪಟ್ಟಣದ ಜೀವನದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಗಳೆಲ್ಲಾ ದಿಲ್ಲಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಜನರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮರೆತು ನಾಜೂಕಿನ ಬದುಕಿಗೆ ದಾಂಗುಡಿಯಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಜೀವನದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ಲೋಕೋಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವ, ಉದಾರ ಚಿಂತನೆ, ಮಾನವೀಯತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವ, ಸುಖಲೋಲುಪತೆ, ಭೋಗದ ಬದುಕಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಿರರ್ಥಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ

Please cite this article as: ಪ್ರೇಮಲತ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. (2023). ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ. ಸೃಜನಿ: ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇನ್‌ನೋವೇಟಿವ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, 1(6), 46-51.

ನರಕಸದೃಶ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ತ್ರಿಪದಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಚಕ್ರವರ್ತಿ' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತನಾಗಿದ್ದ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹೇಳುವಂತೆ,

ಸರ್ವಜ್ಞನೆಂಬುವನು ಗರ್ವದಿಂದಾದವನೇ

ಸರ್ವರೊಳಗೊಂದೊಂದು ನುಡಿಗಲಿತು ವಿದ್ಯೆಯ

ಪರ್ವತವೇ ಆದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿನಯವನ್ನು ಮೆರೆಯುವ ಕವಿ. 'ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಡೆ ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ್ದ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಜ್ಞಾನದ ಹಣತೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ತೆಲುಗಿನ ಕವಿ ವೇಮನ, ತಮಿಳಿನ ತಿರುವಳ್ಳುವರ್ ಹಿಂದಿಯ ಕಬೀರರಂತೆ ಅವರ ವಚನಗಳು ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಲ್ಲರದ್ದು ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಯೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ". ಚಿಂತೆ ಮರೆಯಲು ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನುವ ಗೀಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಸಿದರೂ ಉಣ್ಣದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಧಾರಣ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ, ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ

ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯನ

ಗಸಣೆ ಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಹೇಳುವಂತೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಣ ತೆರಬೇಕಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಹಸಿಯದಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಇಲ್ಲವೇ ತಂಗಳೂಟ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತನ ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳು ಮನನೀಯವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮ ಸರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಎಡತಾಕಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಂತಿವೆ. "ಊಟಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಮಾತು ಅತೀ ಜನಪ್ರಿಯವಾದುದು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲವರಿಗಿದ್ದರೆ, ಹಸಿವೆ ಆಗದೇ ಒದ್ದಾಡುವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿದು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ನಾನಿಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು..... ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಷ್ಯ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಲವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಶಾಪ ಎಂಬುದಂತೂ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವ ಮಾತು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನರಳುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹೀಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹನಿಯದಿರೆ ಕಡುಗಾಯ್ ಬಿಸಿನೀರ

ಕುಡಿಯುವುದು ಹಸಿವಕ್ಕು/ಸಿಕ್ಕ ಮಲವಕ್ಕು

ದೇಹವು ಸಸಿನವಾಗಿರುವುದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕೂಡ ದೂರವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಆತನ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆರೋಗದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದವರ ಯಮಯಾತನೆ ಹೇಳತೀರದು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಜಿಪುಣತನ, ನಾರಿನಂತದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ. ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಉತ್ತಮ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಉಂಡು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿ ಗಡದ್ದಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಎಡಗಡೆ ಮಲಗಿ ಬಲಗಡೆ ಏಳುವುದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ವಚನವು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಂಡು ಕೆಂಡವಕಾಸಿ /ಉಂಡುಶತಪಥ ನಡೆದು

ಉಂಡು ಎಡದ/ಮಗ್ಗಲಲಿ ಮಲಗೆ

ವೈದ್ಯನ ಭಂಡಾಟವಿಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರದ ಕಾರಣ ತಿಂದದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮವೆಂತಲೂ, ಭೋಜನದ ನಂತರ ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೂ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ವಚನವು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಜನರು ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ನಿರಂತರ ದುಡಿಮೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ವಾರದ ಆರು ದಿನಗಳ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ವಾರದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು ತಾವು ದುಡಿದು ಗಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ನೀರಿನಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್, ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡ ರುಚಿಕರವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸುವುದು, ನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸುಳಿದಾಡುವುದು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ತೀರಾ ಸಾಧಾರಣ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ

ಹೊರವುಳಿದ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಅಕ್ಷರಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗವೂ ಕೂಡ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತವರನ್ನು ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಕಚ್ಚಿನಾಲಗೆ ಮನವು ಇಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಹರೆ

ನುಚ್ಚು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಿತವಕ್ಕು/ಆಯುಷ್ಯ

ಹೆಚ್ಚಾಗಲಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನುಚ್ಚು ಅಂಬಲಿ, ಮಜ್ಜೆಗೆಯ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ರಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಊದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅಮೇರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು 2023 ನ್ನು “ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ” ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಳಲುವವರು ಇಂದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಧ್ಯಾನ್ಯ (ಡಯಟ್) ಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಬದಕಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ನಾವು ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಜೋಳ, ಜೋಳಕ್ಕಿಂತಲೂ ರಾಗಿ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನದ ದಶಾವತಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾನ್ಯ, ಹುಳಿಯನ್ನ, ಮೊಸರನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೋಡಲು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ವವಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅಕ್ಕಿಯನು ಉಂಬುವನು ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು.

ಸಿಕ್ಕುರೋಗದಲಿ/ವೈದ್ಯನಿಗೆ

ರೊಕ್ಕವನಿಕ್ಕುತಲಿರುವಾ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಮಾತುಗಳು ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಪಾಲಿಸ್ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವೃಥಾವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಜೋಳ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೇಳೆಯಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ‘ಜೋಳವನು ತಿಂದವರು ತೋಳದಂತಾಗುವರು’ ಎಂಬ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುವುದಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

“ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ” ಯಲ್ಲಿ ಕನಕದಾಸರು ಸಮಾಜದ ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡವರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸತ್ವಯುತರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬತ್ತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶ್ರೀರಾಮನು ಎರಡೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅಕ್ಕಿಯು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ, ರಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ ಬಡವರ ಆಹಾರವಾದ ರಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಧಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರ್ವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು

ರಾಗಿಯನು ಉಂಬುವ ನಿರೋಗಿ ಎಂದೆನಿಸುವನು

ರಾಗಿಯು ಭೋಗಿಗಳಿಗಲ್ಲ/ ಬಡವರಿ

ಗಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮೇಲಿನ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುವ ಇಚ್ಛೆವುಳ್ಳವರೆಲ್ಲರೂ ಹಿಟ್ಟು-ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಜನಪದರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ ನಿರರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಬಡಜನರ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾದ ರಾಗಿಯೇ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನರಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬರದಂತೆ (Prevention is better than cure) ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಲ್ಲದೇ ನಾವು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ (ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ) ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಮಾತ್ರ ಸೀದಾ ವೈಕುಂಠಕ್ಕೆ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಡಂಬಿಸುವ ಆತನ ಲೋಕಾನುಭವದ ವಚನವು ಹೀಗಿದೆ.

ತಕ್ಕ ಗಿಡದಿಂದ ರುಜೆ ಫಕ್ಕನೆ ಅಡಗಿಹುದು

ತಕ್ಕಾದ ಗಿಡವ ಕೊಡಲಿಯದವನ

ಮಾತ್ರ ವೈಕುಂಠ ಯಾತ್ರೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಹೀಗೆ ಸರ್ವವನ್ನು ಬಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತುಗಳು, ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಗಳು ಕಾಲ, ದೇಶ, ಜನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಕನಸಾದ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದಾರಿ ದೀಪಗಳಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯರು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಅಪಾರವಾದ ಲೋಕಾನುಭವ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಕೀರ್ತಿನಾಥ ಕುರ್ತುಕೋಟಿ. (1995). ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗಾತಿ. ಮನೋಹರ ಗ್ರಂಥಮಾಲಾ
- ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಾಮೃತ. (2011). ಸ್ಕೂಡೆಂಟ್ ಬುಕ್ ಕಂಪನಿ.
- ಸಿಎಸ್‌ಕೆ. (2019). ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಧಾರೆ. ವೈದ್ಯವಾರ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶನ.
- ಸುಮಾವೀಣಾ (2020). ಸರ್ವಜ್ಞನ ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಸೀ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ. <https://nasuku.com/ಸರ್ವಜ್ಞನ-ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ-ದ/>
- ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ ಕೆ. (1974). ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ. ಶಾರದಾ ಮಂದಿರ.