

ಸರ್ವಜ್ಞನ ತ್ರಿಪದಿಗಳು- ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ

ಕನ್ನಡ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಬೀದರ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ

Email Id: rajallure@gmail.com

ಹೀರಿಕೆ

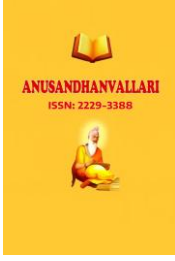
ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾತಿನಂತೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ರ್ವಶೇಷ ಭಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಕವಿಗಳು, ದರ್ಮನಿಕರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರಗಳು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಅಪರೂಪದ ಅನುಭಾವಿ ಮಹಾದರ್ಮನಿಕ ಸಂತಕವಿ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತನಾದ ರ್ವಜ್ಞನು ಕೂಡಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಜನಮನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಿಸಿದ್ದಾನೆ. . ಸಮಾಜ ಜೀವಿಯಾದ ರ್ವಜ್ಞನು ರ್ವ ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಾಜದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳದೇ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳೇ ಇಲ್ಲ “ಆಡು ಮುಟ್ಟಿದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ, ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಣಡಿಯಂತೆ ರ್ವಜ್ಞನು ವಿಶ್ವದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ‘ಸರ್ವಜ್ಞ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ " ಅವನು ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವನು. ರ್ವಜ್ಞನು ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪರಂಪರೆಯಂತೆ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಹಾಕವಿ ಪಟ್ಟಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಾಕಾವ್ಯ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ಕಂಡದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದರನ್ನೆ, ಅನುಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಛಂದೋಬದ್ಧವಾದ ಜನಪದ ಧಾಟಿಯ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ, ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜನಮಾನಸಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತನೊಬ್ಬ ಜನಪರ ಕವಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಆತನೊಬ್ಬ ಜನ ಸಮುದಾಯದ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಸುವಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ಆತನ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ. ಇಂದು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣವನ್ನು ಮಾಡದೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಮನಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಂತಿದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕುರಿತು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಸೊಗಸಾಗಿ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ಹಲವು ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇಂದು ನಾವು ಉಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡಹತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಣಗಳಿಸುವ ದಾಹದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ ಮಾಡದೇ ಹಾಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹುಚ್ಚು ಘನತೆಯನ್ನು ಪ್ರದಶಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಚೈನೀಸ್‌ಪುಡ್, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳಂತಹ ಅಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಆಹಾರ ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ತನ್ನ ಒಂದು ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ

ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ

ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗುವು ಬೇಡ-ವೈದ್ಯನ



ಗಸಣಿಸಿಯೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿದ್ದರೂ ಉಣಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಉಣ್ಣುವುದಾಗಲಿ, ಹಸಿವು ಆದರೂ ಉಟಮಾಡದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ತಂಗುಳ ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಷಿದ್ಧ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸರ್ವಜ್ಞ. ಆತನು ವೈದ್ಯನಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನ ಲೋಕಾನುಭವ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದ್ದು.

ಒಂದೊತ್ತುಂಬುವದು ಕಿಚ್ಚತಾ ಕಾಯವದು

ಬೆಚ್ಚನಾ ರಾವಿಲೊರಗಿದರೆ ವೈದ್ಯನ

ಕಿಚ್ಚಲಿಕ್ಕಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಉಟ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ವೈದ್ಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಉಂಡು ಕೆಂಡವ ಕಾಯಿ ಉಂಡು ನಡೆ ಶತಪದವ

ಉಂಡೆಡದ ಮಗ್ಗುಲೊಳಗಿರಲು ವೈದ್ಯನ

ಭಂಡಾಟ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲೇಬೇಕು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಟ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಿದರೇ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಠರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಉಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ನೂರು ಪಾದಗಳು ಆದರೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಇದು ರ್ವಜ್ಞನನÀ ಆರೋಗ್ಯ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಕರ್ಯಗಳೇನು ಅದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಉಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಕರ್ಯಗಳು ಇಂದು ಕೂಡ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

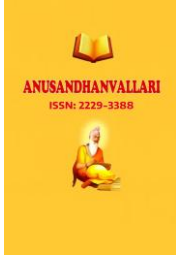
ಅಕ್ಕಿಯನು ಉಂಬುವನು ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು

ಸಿಕ್ಕು ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೊಕ್ಕವನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ

ಇಕ್ಕುತೆಲಿರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಆಹಾರದ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ

ಇಂದು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಮರಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಇರುವವರಿಗೆ



ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಟ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕವಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಜೋಳವನು ತಿಂಬುವನು ತೋಳನಂತಾಗುವನು

ಬೇಳೆ ಬೆಲ್ಲಗಳನುಂಬುವನು ಬಹುಕಾಲ

ಬಾಳನೆಂದರಿದು ಸರ್ವಜ್ಞ.

ನವಣಿಯನು ತಿಂಬುವನು ಹವಣಾಗಿ ಇರುತಿಹನು

ಬವಣೆಗಳಿಗವನು ಒಳಬೀಳ ನೀಮಾತು

ರವಣಿಯಿಲ್ಲಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ರಾಗಿಯನು ಉಂಬುವವನು ನಿರೋಗಿ ಎಂದೆನಿಸುವನು

ರಾಗಿಯು ಭೋಗಿಗಳಿಗಲ್ಲ ಬಡವರಿಗಾಗಿ

ಬೆಳದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂಟು ರಹಿತ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾನವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಟ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನವಣೆ ರಾಗಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ಬಡವರ ಕೈಗೂ ಎಟಕುವ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

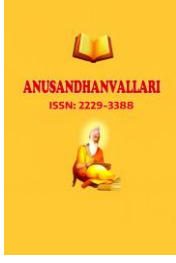
ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾಲಿಗೆಯ ದಾಸರಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ದೇವುA ರೋಗಗಳ ತವರು ಮನೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ-ಪ್ರಕೃತಿ ಹದಗೆಟ್ಟು ಬಹುಬೇಗ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಅಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕವಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:

ನಾಲಿಗೆಯ ಕಟ್ಟಿದನು | ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರನಹ |

ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯ ಮೇಲಾಡುತಿರಲವನ |

ಕಾಲ ಹತ್ತಿರವು ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದು, ನೀತಿ-ನಡವಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನರಿತವನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಗನಂತೆ ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಇದರ ರ್ಥ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ರುಚಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡದೆ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞನು.



ರುಚಿಗಳಿಗೆ ನೆರೆಗಳೆದು | ಶುಚಿಗಲಿ ಮೆರೆವಂಗೆ

ಪಚನವದು ಬೆಳಗಿ ಬಲದಿ ಬಾಳುವನೆಂಬಿ |

ವಚನವೊಂದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಈ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾದ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಙ್ಗಲಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಲವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು.

ಹಿಂಗಾಲುಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಮಂಗನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ

ರಂಗು-ರಂಗಿನಲಡಿಯಿಡಲು ಮಲವು ತಾ

ಭಂಗವಿಲ್ಲದೆ ಬಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿದವರು ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಭಂಗಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ತ್ರಿಪದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

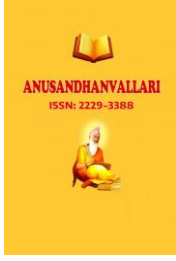
‘ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ಯೋಗಿ, ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ಭೋಗಿ, ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ರೋಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ’ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಉಟವೇ ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ. ಒಪ್ಪತ್ತು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು ಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಣ್ಣುವವರು ಲೌಕಿಕ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಭೋಗಿಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವವರು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ಅವರ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಉಟದ ಕಡೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅತೀ ಬೇಗನೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಮೇಲಿನ ಗಾದೆ ಮಾತಿನ ರಹಸ್ಯ. ಅದನ್ನೇ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆಯುಂಡವ ತ್ಯಾಗಿ | ಇನ್ನೊಮ್ಮೆಯುಂಡವ ಭೋಗಿ |

ಬಿಮ್ಮೆಗುಂಡವನು ನೆರೆಹೋಗಿ |

ಯೋಗಿ ತಾ ಸುಮ್ಮನಿರುತಿ ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಉಟ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅಂಥವನನ್ನು ತ್ಯಾಗಿ” ಎಂದು, ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಸಾರದ ಸುಖೋಪಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವನಿಗೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಟ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅಂಥವನನ್ನು "ಭೋಗಿ" ಎಂದೂ, ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಉಟ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಸದಾ ರೋಗಿ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ.



ಆಹಾರ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತು

ಮೂಲಂಗಿಯ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಕವಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೂಲಂಗಿಯನು ಕೊಚ್ಚಿ ಮೂಲವಾಧಿಗೆ ಬೆರೆಸೆ

ಮೇಲೈಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡರೆ

ಆ ಭಾದೆ ಹಾಳಾಗಲಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಸುಖದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಮಾನವನು ಕೆಲವು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗುವನು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ರ್ವಜ್ಞನು ಅಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕಂಡು, ಕನಿಕರ ಪಟ್ಟು ಕೆಲ ವಚನಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮು, ಮಡಿಕೆ, ಬಂಗಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ವೇಶ್ಯಾಗಮನಗಳಂತಹ ವ್ಯಸನಗಳಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.

ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಣುವುದು

ವ್ಯಸನವನು ಬಿಟ್ಟು ಹಸನಾಗಿ ದುಡಿದಿಹರೆ

ಅರಸ ವಸನಗಳು ಸರ್ವಜ್ಞ.

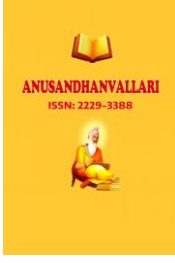
ಸುರೆಯ ಸೇವಿಸುವವನು ಸೊರಗಿ ಸಾಯುವನು, ಸುರೆಯ ಸೇವಿಸುವಂಗೆ ಶಿರವಿಹುದು ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ, ಸುರೆಯ ಹಿರಿದುಂಡವಗೆ ಮರಣ ಕಾಣಯ್ಯ ಮದ್ಯಪಾನವ ಮಾಡಿ ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ನೀಡಿ ಬಿದ್ದು ಬರುವವನ ಸದ್ಗಡಗಿ ಸಂತಾನ ವೆದ್ದು ಹೋಗುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂದು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದವರು ಹೇಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ . ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕುರಿತು.

ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಯ ಮಾರಿ | ಭಂಗಿಯನು ತಾ ಸೇದಿ |

ಮಂಗನಂದದಲಿ ಕುಣಿವಾತ ಭವ ಭವದಿ |

ಭಂಗಗೊಳುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಭಂಗಿಯನು ಸೇದುವನ ಭಂಗವನು ಏನೆಂಬ ಭಂಗಿಯಾ ಗುಂಗು ತಲೆಗೇರಿ ಕಾಡು ಮಂಗನಂತೆ ಇರುವನು, ಧೂಮ್ರಪಾನ ಹೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆ ಉರಿತ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಉಬ್ಬುಸ ಬರುವುದು, ಗೊರಕೆ ಕ್ಷಯರೋಗ-ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಕೂಡ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕವಿ “ಹೊಗೆಯ ತಿಂಬುವುದೊಂದಕ ಸುಗುಣ ವೆಂದೆನಬೇಡ” ಎಂದು ನಿಂದಿಸಿದ್ದಾನೆ.



ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವ

ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿಗೆ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ. ಅಂತಹ ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞ ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಜನಪದರು “ಆಳು ಇದ್ದರೆ ಅರಸು ಕೂಳು ಇದ್ದರೆ ಬಿರುಸು” ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ‘ಕೂಳು’ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹಳಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೂಳು ಎಂದರೆ ಬೋನ, ಓಗರ, ಅನ್ನ ಎಂದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಧುನಿಕರಲ್ಲಿ ಈ ಪದ ಹೀನರ್ಥ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಅನ್ನದಾನಗಳಿಗಿಂತ ಮುನ್ನದಾನಗಳಿಲ್ಲ

ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲ ಜಗದೊಳಗೆ

ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ ಸರ್ವಜ್ಞ |

ಎಂಬ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಸೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂಘದಲ್ಲಿ, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ಎಂದು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಅನ್ನದೇವರ ಮುಂದೆ ಇನ್ನು ದೇವರು ಉಂಟೆ |

ಅನ್ನವಿರುವನಕ ಪ್ರಾಣವೀ ಜಗದೊಳಗೆ |

ಅನ್ನದೈವ ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಅನ್ನವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ದೇವರೆಂದೇ ಕರೆಯಬೇಕು. ಹಿರಿಯರು ಕೂಡ “ಅನ್ನನ್ ನ ನಿಂದಯಾತ್” ಅಂದರೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಳಿಲ್ಲದವನೊಡಲು ಹಾಳುಮನೆಯಂತೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಎತ್ತ ಹೋದರು ಒಂದು | ತುತ್ತು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು ತುತ್ತೊಂದು ಗಳಿಗೆ ತಡೆದಿಹರೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನ್ನವಿರದಿದ್ದರೆ ನಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸೊರಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ಕೈಹಿಡಿದು ಎತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ, ದೇವರು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ಅನ್ನವು ಒಂದು ವೇಳೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಎನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ನಿದ್ದೆಗಳು ಬಾರದವು | ಬುದ್ಧಿಗಳೂ ತಿಳಿಯುವವು |

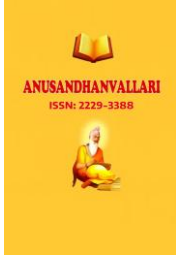
ಮುದ್ದಿನ ಮಾತುಗಳು ಸೊಗಸದದು ಬೋನದಾ |

ಮುದ್ದೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಅಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವನ ನೇತ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸವು ಶೋತ್ರಗಳು ಕೇಳಿಸವು ಆದಿಗಳೆಲ್ಲವು ನುಡಿಗಳೂ ಕೇಳಿಸವು ಮಡದಿಯರ ಮಾತು ಸೊಗಸದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಇಳಿಯುವವು | ಬಣ್ಣಗಳು ಅಳಿಯುವವು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯು ಹೋದ ಶಶಿಯಂತೆ ಏಂದು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಹೇಳಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಕೂಳು ಹೋಗುವ ತನಕ | ಗೂಳಿಯಂತಿರುತಿಕ್ಕು |

ಕೂಳು ಹೋಗದಾ ಮುದಿ ಬರಲು ಮನುಜನವ |



ಮೂಳನಾಯಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಸುವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವದೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತೆಂಗು ಜಾನಕಿಯಂ ಲಂಕೆಯ ಮಕ್ಕೆಯಿಂದ ಕಣಕಂ ಕೆಡುವಂತೆ ದರ್ಬು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಕೇಡು ಎಂಬ ತ್ರಿಪದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಿಂದ ಯಾವುದು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತನ ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಿತ್ಯವು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಜಠರಕ್ರಿಯೆ, ಹಾಗೂ ಕಫ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಾಳಿ ಧೂಳಿಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಾಳಿಗೆಯ ಮನೆ ಲೇಸು

ಹೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಉಣಲೇಸು ಬಾಯಿಗೆ

ವೀಳೆಯವೇ ಲೇಸು ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಎಂದು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿರುವನು. 'ಅಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ವೀಳ್ಯ ಕಿಟಕಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ', ಹೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪಲೇಸು, ಬಾಯಿಗೂ ವೀಳ್ಯವೇ ಲೇಸು' 'ವೀಳ್ಯವಿಲ್ಲದ ಬಾಯಿ ಕೂಳು ಇಲ್ಲದ ನಾಯಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಉಟ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಗಮನಿಸಿ ಇದನ್ನು ಹಸಿರು ಬಂಗಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಳ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ೧೫-೧೬ನೇ ಶತಮಾನದ ಸರ್ವಜ್ಞನು ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿಡ್ಡುಡ್ಡಿಯಿಂದ ದೇಸೀ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ದೇಸೀ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಕುರಿತಾದ ಅವನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಂಥ ಖಣ

1. ಡಾ.ಎಲ್ ಬಸವರಾಜು (ಸಂ) ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು: ಗೀತಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್ ಮೈಸೂರು.-೨೦೦೮.
2. ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಚಿಮಠ:) ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ರ್ಷಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ.೧೯೯೩.
3. ಡಾ.ಪಿ.ಮಹಾದೇವಯ್ಯ (ಸಂ) ಸರ್ವಜ್ಞ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ-೨೦೧೪.
4. ಡಾ.ಜಯರಾಮಯ್ಯ ವಿ. (ಸಂ) ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು:ಅಂತರ್ ಶಿಸ್ತೀಯ ಅಧ್ಯಯನ,ಉಷಾ ಪ್ರಕಾಶನ ಮೈಸೂರು-೨೦೧೧.