

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವಾನ, ಸನ್ನಡತೆಯೇ ಸದ್ವೃತ್ತ

ಪ್ರತಿಬಿಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು, ಸದ್ವೃತ್ತನಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸ ಬೇಕು. ಅವುಗಳಾವೆಂದರೆ. ದಿನಚರ್ಮ, ಋತುಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸದ್ವೃತ್ತ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಶೌಚ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ನಾನ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ ದಿನಚರ್ಮ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಡೆದರೆ ಅದು ಋತುಚರ್ಮ. ಬಹಳ ಮುಕ್ಯವಾದ್ದು ಸದ್ವೃತ್ತ. ಸರಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆ.



ತಲೆ ಕೂದಲು ವಿನ್ಯಾಸ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಧರಿಸುವ ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳು ಆಯಾಯಾ ಕಾಲ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂಥಾದ್ದಾಗಿರ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಕಾಮಕ್ರೋಧರಹಿತ ಮತ್ತು

ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಒಳ್ಳೆ ಮಾತಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. **ನೀ ನೀ ಸಂವೃತಮುಖೋ ಹಾಸ್ಯಕ್ಷಪೋದ್ಗಾರ ವಿಜೃಂಭಣಂ||** ಬಾಯಿಯ ಅಡ್ಡ ಪುರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ನಗುವುದು, ಸೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಆಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ನೀ ನಸಿತಾಂ ನ ವಿಕುಷ್ಟೀಯದ್ವತನಾನ್ವಿ ಘಾಟಯೀತ|| ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಬಿರಳುಗಳಿಂದ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಟ-ಕಟ ಎಂದು ಘರ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನ ಕುರ್ಯಾಮ್ನಿಂಘನೀಭೂಯ ಶೌಚಂ ಪ್ರತಿ ವಿಲಂಬನಂ| ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಯೋನಿ/ಲಿಂಗ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಈ ಕಾಲದ ನೈತಿಕ ಅಧಃಪತನವನ್ನು ಊಹಿಸಿದ್ದರೋ ಎನೋ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ವೃತ್ತಾಸವಾದರೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೆ ದಾಖಲಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಇಡಿ ಅಧ್ಯಾಯವಾಗುವಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ತಯಾರನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೇಶ ವಾಗ್ವಿಷಯ ಸಾಂತ್ವ ಪರಾಯಣ |

ಅಭಿಕ್ಷಂ ನಿರ್ಮಲನ್ ದಧ್ಯಾನ್ಯಂ ಪಾದ ಮಲಾಶಯಾನ್| ಉಗುರು, ಪಾದ ಹಾಗೂ ಮಲಾಶಯ(ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರ)ಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಯದಿಂದಾಗಲಿ, ಗದರಿಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಬೂಟು/ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗಿಡುವುದು, ಕೈ-ಕಾಲು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಕೈ/ಉಗುರು ಎಂಜಲಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮನೆಗೆ ತಂದ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆಲೋಟಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು,



ಒಬ್ಬರ ಎಂಜಲು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಓಬೆರಾಯನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವವೆಂದರೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಆದೇಶದಂತೆ ಹೊರಡಿಸಿದೆ. ಕೊರೋನ ತಡೆಗೇಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಏನೇ ಹೊಸ ಅನಿಷ್ಟತೆ ವಿಚಾರಗಳೇನಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಾವು ಮರೆತವಾ ಅಥವಾ ವಿದೇಶಿ ಪದ್ಧತಿಯ ವ್ಯಾಪೋಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೆಳೆಯತೋ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಿಂದರೆ ಅದು ಅಧುನಿಕತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಊಟ/ತಿಂಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿರಳವಾಗಿ, ಟಿಪ್ಪುವಿನಲ್ಲಿ ಒರಿಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅ ನಾ ವ ತ್ಯ ಕ ವ್ಯು ಸಂ ಪ ಕ್ಷ ಮ್ - ಕೈ ಕುಲುಕುವುದು, ತ ಬ್ಬಿ ಕೊ ಳ್ಳ ಮ್ ದಂ, ಮೈ ಚಪ್ಪಲಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.



ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಓಬೆರಾಯನ ಕಾಲದವರು ಅಂದು ಹೀಯಾಳಿಸುವವರು ಅಧುನಿಕರು. ಅಧುನಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು ಎಂದು ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಲಂಡನ್ನಿನ ಯುವರಾಜರ, ಕೈಕುಲುಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ, ಅಧ್ಯಯನಮಾಡದೆ ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆಮಹಾ? ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಇದರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಂದೇ ಯಾವುದೇ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಸೋಂಕು ಬಂದರೂ ಸರಕಾರದ ಆದೇಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುವು ಮೊದಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವಾನ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಸರ್ಕಾರ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ.