


ಯೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭಾಗ್ಯವಂತ 'ರಾಗಿ'

ರಾಗಿಯು ಬಡವರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪ್ರಚಲಿತ ಮಿಷ್ಟಿ ಧಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುದ್ದೆ ಊಟ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅನೇಕರ ಆರೋಗ್ಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಮತ್ತು ಚೆಟ್ಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಚೈತನ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅವರ ಊಟೋಪಚಾರವೇ ಕಾರಣವೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜವೇ.


ರಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಜಾನಪದದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ರಾಗಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರೈತಾಪಿ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಿರಲು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯ ಊಟ ಕಾರಣವೇ? ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಗುಣಮೌಲ್ಯಗಳು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗರಿಗಳು ಕೆದರಬಹುದು. 'ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಧು' ಇರುವಂತೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಧಾನ್ಯ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಅಪರೂಪ ಗುಣಗಳು ಹುದುಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆಹಾರ ಪೋಷಣ ಘಟಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲವಾರು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ನಡೆಯಬೇಕಾದವು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ. ರಾಗಿಯ ಪಠ್ಯ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ay) | ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524



ತಪ್ಪು. ಇದು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಿಂತಲೂ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬಂದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಹಬದಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ರಾಗಿ ಸ್ವದೇಶಿ ಬೆಳೆಯೋ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ವಿದೇಶೀ ಬೆಳೆಯೋ? ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನಪದದ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿರುವಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ವಿದೇಶೀ ಮೂಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ನಿಜ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯವಿಕಾಸ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇದರ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಭಾರತ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಎರಡೂ ಇರಬಹುದೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ರಾಗಿಯ ತವರೂರು ಆಫ್ರಿಕಾ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಉಗಾಂಠಾವೆಂದೂ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ ತಲುಪಿರಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.



ಭಾಗ 1

ರಾಗಿ ವಿದೇಶಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನತಮ ಧಾನ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ರಾಗಿ ಪೈರಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ರಾಜಿಕಾ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದರ ಚಿಂಚಲ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಇದನ್ನು 'ನೃತ್ ಕೊಂಡಕ' (ನರ್ತಿಸುವ ಕಾಳು) ಮತ್ತು 'ಮರ್ಕಟಕಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹವಳದಂತೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ (ರಾಗಿ) ಇರುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದನ್ನು ರಾಗಿ (ರಾಗವುಳ್ಳದ್ದು) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೇನೋ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತಿಯ ರಾಗಿಯು ಗುರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ ಗುಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಧಾನ್ಯ. ಇದು ಶೀತ ಮತ್ತು ಮಧುರ. ಹೆಚ್ಚು ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ರಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.