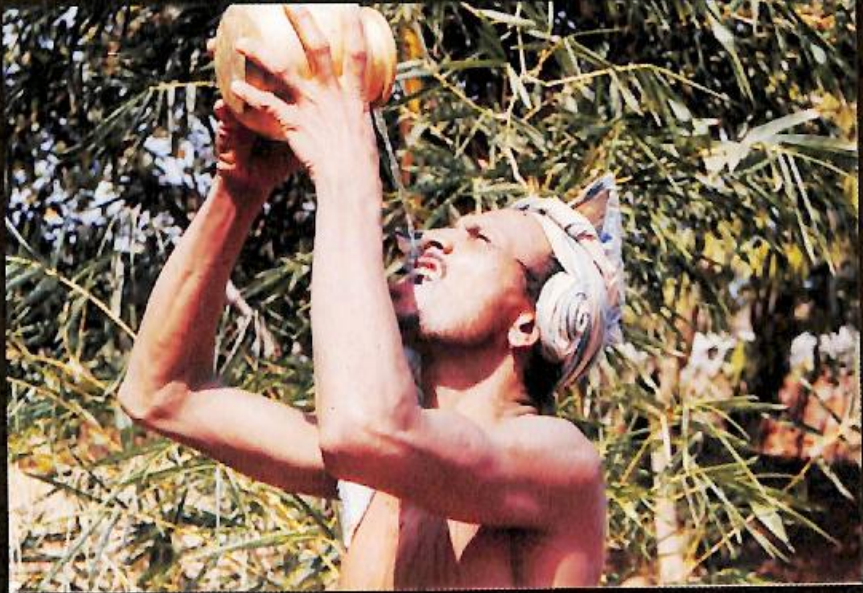


ಆಸೀರ



ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ
ಸಂಪಾದಕರು



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಜಾನಪದ : ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಶೋಧ ಮಾಲೆ-೧

ಅಸ್ತರ

(ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಶೋಧ; ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ
ಪ್ರಯೋಗ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಸಂಕರಣ)

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ

ಸಂಪಾದಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ



ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೦೨.

Aasara A collection on Folk Drinks of Uttara Kannada Dist.

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು : ಅಸಾರಾ

Edited by :

Smt. Shanthi Nayaka

Published by :

Registrar

Karnataka Janapada and Yakshagana Academy

Kannada Bhavna, J.C. Road

Bangalore-560 002

Ph: 080-2215509

Rs : 50/-

Pages: XVI + 64

© Karnataka Janapada and Yakshagana Academy

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಎಂ. ಮುನಿರಾಜು

ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 002

ದೂರವಾಣಿ - 080-2215509

ಮುಖಪುಟ: ಶ್ರೀ ಉದಯ ನಾಯಕ್

ರೂ: 50/-

ಪುಟಗಳು : XVI + 64

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ

ವಿನಾಯಕ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್

ಬೆಂಗಳೂರು. ☎ : 6682802, 6686149



ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, “ಆಸರಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಕೊಡಲಿ”? ಎಂದು ವಿನಯದಿಂದ ಕೇಳಿ ಅವರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯದೆ, ಕುಡಿಯಲು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರಿತ್ತು ಸತ್ಕರಿಸುವುದು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮದುವೆ ದಿಬ್ಬಣ ಬಂದು ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲನೀರಿನ ಅತಿಥಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಲ್ಲದ ಕೊಡಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕಿತ್ತಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಕುಟ್ಟಿಕೋಣೆಯಿಂದ ನಡುಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಹೋಲಿಕೆಯ ತೆಳುಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಪ್ಪಲೆಗೆ ಮರಗಿ, ಪೇಲೆಗಳಿಗೆ ಅರಗಿಸಿ ಚಪ್ಪರ ತುಂಬಿ ಕುಳಿತಿರುವ ನೆಂಟರ ಮುಂದೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೀರೆಯರು ಬೆಳಗಿದ ತಾಮ್ರದ ಕೊಡಗಳನ್ನು ಬಾವಿನೀರಿಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಸೀಯಾಳದ ನೀರಿನಂತೆ ಶೋಭಿಸುವ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಎತ್ತಿತಂದು ಚೆನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಗಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ, ಹಿತ್ತಾಳೆ ಕಂಚುಗಳ ಚೆಂಬು, ಗಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿ ಬೀಗರೆದುರು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತ ಗದ್ದೆ ಬಯಲ ಮರಳ ಹಾಸಿನ ದಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದುಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು, ಅಮೃತವನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಸಂಭ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹತ್ತಾರು ಕೊಡ ತುಂಬಿದ ನೀರು ಅರೆತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಿದಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಲ್ಲನೀರಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಕುಳಿತ ಅತಿಥಿಗಳು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹೊಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಳಿಕ ನೀರಿನ ಚೆಂಬನ್ನೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಗಟಗಟನೆ ಅದನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸುವ ರೀತಿ ತುಂಬ ರೋಚಕವಾದದ್ದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರೊಂದು ಕಲೆ, ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ನೋಟ.

ಮಾವು ಮುರಗಲ, ಚೀಲ, ಬಿಲ್ಲ, ಕದಂಬ, ನೇರಳೆ, ಲಿಂಬು, ಬಿಂಬಲ ಕರಬಲ, ಹುಣಸೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪಾನಕಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾವಿಂದು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲು ಅಶಕ್ಯರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತಂಬರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಬಡೇಸೇವು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಗಳು ಕೇವಲ ಸಾಂಬಾರ ಜೀನಸುಗಳೆಂಬ ಹೆಣ್ಣುಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಷಾಯ, ತಂಬುಳಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಜಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ವಿದ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಗೃಹಣೆಯರ ಕೈತಪ್ಪಿದೆ. ಉರಿಗೆ, ಇಲಿಕಿವಿಸೊಪ್ಪು, ಚಗಟೆ, ಪೇರಲ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹುಲ್ಲು ತೊಂಡೆ, ದಾಳಿಂಬ, ಮಾವಿನೆಲೆ, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ನೆಲಮಾವು, ಮಂಜುಪತ್ತೆ ವಾತಂಗಿ, ಗಜ್ಜುಗ, ಯಲವರಿಗೆ, ದಾಸಾಳ ಅಂಚಿಕೊಂಬು, ನಕ್ಕರಕ, ಬೋಳ ತಟ್ಟಿ, ಕಡವಣಕೆ, ಶರ್ಮಾಳುಗಳು ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪಾನೀಯ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯುವ, ಉಣ್ಣುವ ತಂಬುಳಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷಧವನಗಳಲ್ಲಿಯ ಆಯಾ ಗಿಡಗಳ ಬಳಿಯ ಬೋರ್ಡೆನ್ನೋಡಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಕಾಶಬಳ್ಳಿ ಮಸೆಸೊಪ್ಪು, ಚಿರಕಲಕುಡಿ, ಮುಳ್ಳಣ್ಣಕುಡಿ, ಕಸುವಿನಬಳ್ಳಿ ಹಾಡೆ ಎಲೆ, ದಾಗಡಿ ಎಲೆ, ಕಾಡುಬೆಂಡೆಬೇರು, ಎಳ್ಳದೇಟುಗಳ ಹಚ್ಚಹಸುರು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಶತವರ್ಷ ಬಾಳಿದ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯ ಜನಪದ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಬಸುರಿಯರು ಅಶಕ್ತರು, ಹೃದಯರೋಗಿಗಳು ಮೋಗೇಬೀಜ, ಕುಂಬಳಬೀಜಗಳ ಹಾಲನ್ನು ; ತುಳಸಿ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳ ನೆನೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು.

ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸ ಡಾ.ಹಿ.ಶಿ.ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ ಅವರು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ದುರ್ದೈವಿಯನ್ನು ಕಂಡು ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಬಹುರಾಷ್ಟೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಜಾಲವನ್ನು ಹರಡಿರುವ ಬಹುಬಣ್ಣದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಪಾನೀಯಗಳ ಕೆಡಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಇವರು ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮದಾಗಿರುವ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ತವಕದಲ್ಲಿದ್ದರು. ೨೦೦೧ರ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷಸ್ಥಾನ ಒದಗಿಬಂದದ್ದು ಅವರ ಬಹುದಿನದ ಈ ಕನಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸರಕಾರದಿಂದ ನೇಮಕಗೊಂಡ ಡಾ. ಗೌಡರು ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಪ್ರಥಮ ಸಭೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ೧೯೮೯ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ನನ್ನ 'ಜನಪದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಡಿಗಳು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ 'ಜನಪದ ಪೇಯಗಳು' ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಡಾ.ಗೌಡರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಇದು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯದಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾಜ್ಞರಿಂದ ಚರ್ಚೆಗೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರ ಮಂಥನಕ್ಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬ ಚಿಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಆದರೆ ಡಾ ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡರಂತಹ ಪ್ರಾಜ್ಞರ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪ್ರಬಂಧಮಂಡನೆ, ವಿಚಾರಸಂಕಿರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕರಾವಳಿ ನದಿಯು ಅರಬೀ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರುವ ಸುಂದರ ತಾಣದ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲಿನ ಆಂಗ್ಲರ ಕಾಲದ ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮೂಡಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ೨೦೦೨ರ ಫೆಬ್ರುವರಿ ೨೩ ಮತ್ತು ೨೪ರಂದು ಎರಡುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಅದ್ಭೂತಿಯಿಂದ ನಡೆದು ಅಭೂತಪೂರ್ವವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯರು, ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಪಾನೀಯ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಲು ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆಬಂದರು. ತಜ್ಞರು, ಹಾಗೂ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಉದ್ಯಮದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿದ ಉದ್ಯಮಿಗಳು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ನೂರಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕಾ ವೈವಿಧ್ಯ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಜೀವ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಬಹುಜನಕ್ಕೆ ವೇದ್ಯವಾಯಿತು. ಪಾನಕ, ಕಷಾಯ ತಂಬಳಿಗಳಿಗೂ ಒಂದು ವಿಚಾರಸಂಕಿರಣವೆ? ಪ್ರಬಂಧಮಂಡನೆಯೆ? ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿದವರು ಕೂಡ ಇದೊಂದು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಜೀವಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಜನಾರೋಗ್ಯಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದು ಕೊಂಡಾಡಿದರು.

‘ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು’ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಹಲವು ಕೈಗಳ ದುಡಿಮೆಯಿದೆ, ಧನಬಲ, ಜನಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದವರು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಪ್ರಿಯ ಶಾಸಕರಾದ ಶ್ರೀ ಮೋಹನ ಶ್ರೀ .ಕೆ ಶೆಟ್ಟಿಯವರು. ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದವರು ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಎಸ್. ದಾಯಕರ ಹಾಗೂ ಶಾಸಕ ಶ್ರೀ ಜಿ.ಡಿ ನಾಯಕರು ಹಾಗೂ ಹೊನ್ನಾವರ ತಾಲೂಕಾ ಪಂಚಾಯತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಶಿವಾನಂದ ಹೆಗಡೆಯವರು ಇವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾತಕಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ‘ಪಾನೀಯ’ ಎಂಬ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಬ್ದ ‘ಆಸರ’. ಇದು ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಶಬ್ದ. ಇದನ್ನೇ (ಸ್ಮರಣ) ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಇಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ ಪತ್ರಕರ್ತ ಶ್ರೀ ಜಿ.ಯು. ಭಟ್ಟರಿಗೆ ಮುಖಪುಟಕ್ಕೆ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಉದಯ ನಾಯಕ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇವರಿಗೆ, ಡಾ.ಚಕ್ಕಿರ ಶಿವಶಂಕರ್ ಅವರಿಗೆ, ಅಕಾಡೆಮಿ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಶ್ರೀ ಎಂ. ಮುನಿರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನಾಡಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪರಿಸರವಾದಿ ದಿ. ಶಂಪಾ ದೈತೋಟ ಇವರು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮೊಡನಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವರ ನೆನಪು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ‘ಆಸರ’ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊನ್ನಾವರ

ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ

ಹಂಗೆಂಥ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗಾದೆ ಮಾತು. ಗಾದೆ ವೇದಕ್ಕೆ ಸಮ ಅಂತ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಂಬಿಕೆ. ಅಂದರೆ ವೇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಜ್ಞಾನ ಈ ಗಾದೆ. ಇದು ಅನೇಕರ ಅನೇಕ ಕಾಲಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಕ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನವರಿಗೂ ಈ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿರಲಿ ಅಂತ. 'ಆಸರ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನರ ಮುಂದೆ ಓದಲು ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆಸರ ಕೃತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ, ಹೊನ್ನಾವರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬಹುತೇಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿಸಿ-ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಜನರ ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಕೆಡೆಮಿಯಿಂದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ನಾವು ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಪಾನೀಯ ಶೋಧನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ತಜ್ಞರು, ಉದ್ಯಮದವರು ಮತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿದಾರರನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿದ್ದೆವು. ಬಹುತೇಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಉತ್ಪತ್ತಿದಾರರು. ಇವರಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಬೇಕು. ಮನೆಯ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯದೆ ಮನೆಮುರುಕ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವ ಗಂಡಸರು ಇತ್ತ ಕಡೆ ಬರಲಿ. ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಭುಗಳು ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಕೋಕೋಲ. ಸ್ಟ್ರೆಟ್, ಮಿರಿಂಡಾ... ಅಂಥ ನಿಧಾನ ಸಾವಿನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತ ಹಣದ ದರೋಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮವೇ ನೂರಾರು ಪಾನೀಯಗಳಿವೆಯಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಆಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾಕೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಅಮೃತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೂರದ ಹಾಲಾಹಲಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಬಿಡಬೇಕೆ?

ಕುಡಿತವೇ ಅಪರಾಧ ಅಲ್ಲ. ಸಾವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಕುಡಿತ ಅಪರಾಧ; ಸಾವನ್ನೂ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರ ಮಾಡುವ ಪಾನೀಯ ಅಮೃತ. ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಅತಿ ಬೆಲೆಗೆ ಪೆಪ್ಪಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯೊ ಮಿಷಿಯೊ? ನಾವು ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಹೇರುವವರಲ್ಲ. ಜೀವನ ವಿಸ್ತರಣೆ ವಿರೋಧಿಗಳಲ್ಲ. ಸುಂದರ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವವರು. ಈ ಕೃತಿ ಅಂಥ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ. ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ ಅವರು ನಮ್ಮ ಆಕೆಡೆಮಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿಯ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಕೆಡೆಮಿ ಗುಣಿಯಾಗಿದೆ. ಮಿತ್ರ ಡಾ. ಚಿಕ್ಕರೆ ಶಿವಶಂಕರ್ ಈ ಕೃತಿಯ ಆಜು-ಬಾಜನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಅವರ ಶ್ರಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಆಕೆಡೆಮಿಯ ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿಹಿತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡ.

ಡಾ|| ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿವಿಡಿ

		ಪುಟ
ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು	ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ	
ಆಶಯ ಮಾತು	ಡಾ. ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ	
ಉದ್ಘಾಟನಾ ನುಡಿ	ಡಾ. ಬಿ. ಎ. ವಿವೇಕ ರೈ	
೧) ಜನಪದ ಪಾನೀಯ	ಶಂಪಾ ದೈತೋಟ	೧
೨) ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ	ವಿದ್ಯಾನಾಯಕ	೪
೩) ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ನೆಲೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಬಳಕೆ, ವಿಶೇಷ	ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಯರಿ	೧೩
೪) ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮ	ಡಾ. ರಮಾನಾಯಕ	೧೭
೫) ಕರಾವಳಿಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಪರಿಕರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಳು	ಡಾ. ಜಯಕರ ಭಂಡಾರಿ	೨೨
೬) ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು	ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ	೨೭
೭) ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಮುರುಗಲ	ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಎಸ್. ಭಟ್ಟ	೩೬
೮) ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ	ಪ್ರೊ. ವಿನಾಯಕ ಎಂ. ಭಂಡಾರಿ.	೪೧
೯) ಪಾನೀಯ ಉದ್ಯಮ	ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಟಿ. ಹೆಗಡೆ	
೧೦) ಕೆಲವು ಅಪೂರ್ವ ಪಾನೀಯಗಳು	ಶಾಂತಿನಾಯಕ	೪೩
೧೧) ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ ನಿರ್ಣಯಗಳು		೫೦
೧೨) ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು		೫೬
೧೩) ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾದ ಸಸ್ಯ ನಾಮಗಳು		೫೮

ಆಶಯ ಮಾತು

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಎಲ್ಲ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಾನೀಯಗಳೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು. ನೀರು ಪಾನೀಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ನೀರಿನೊಡನೆ ಇತರ ದ್ರವಗಳು ಬೆರೆತರೆ ಅದು ಪಾನೀಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದ್ರವಗಳು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಶಿಷ್ಟ ಪಾನೀಯಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅನುಭವದಿಂದ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ, ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಉಳಿದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಪಾನೀಯಗಳೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು. ಈ ದ್ರವಗಳು ಎಲೆ, ಬಳ್ಳಿ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮುಖ್ಯ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಕುಡಿಯುವ ಕುಡಿತಿಗಳು. ಶಿಷ್ಟ ಪಾನೀಯಗಳಂತೆ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕುಡಿಯುವವುಗಳಲ್ಲ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಶಯ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆ; ಶಿಷ್ಟ ಪಾನೀಯಗಳ ಹಾಗೆ ಮೋಜು ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಅಲ್ಲ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಪೇಕ್ಷೆ.

ಈಗ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿವೆ. ಕುಡಿಯುವುದು ಮೋಜು, ಮಜ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಹಾರ, ಅಂತಸ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದು ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ; ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇರುವಿಕೆಯ ಮಹತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಮಲು ಇಲ್ಲಿಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಶಯ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಶಯ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಜೀವನ ಸಂವರ್ಧನೆ. ಇದು ಜನಪದ ಬದುಕಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆಶಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಮಲು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭೋಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮೂಹ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಿತನ್ನು ಕುರಿತುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೊನ್ನಾವರದ ಈ ಪಾನೀಯ ಮೇಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಈ ಭಾಗದ ಸದಸ್ಯೆಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ ಅವರು ಬಹಳ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪರವಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತ

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಹೊತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳೆಂದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನ ಕುಡಿತಗಳು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶೀ ಮದ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಅಮರಿಕೊಂಡಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಹಗಲು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿದೇಶಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂತಸ್ತು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಮತ್ತು ನೌಕರ ವರ್ಗದ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂಬ ಮನೋಧರ್ಮ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಔಚಿತ್ಯ ಮೀರಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕುಡಿತ ಅಪರಾಧವಲ್ಲ. ಅದು ಅತಿಯಾದಾಗ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು, ಹೆಂಡ ಮತ್ತು ಖಂಡ ಎಂಬ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೆಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಖಂಡವನ್ನು ನೆಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. 'ಖಂಡ' ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದರೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಂಡ, ಖಂಡ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ದುಶ್ಚಟ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ದುಡಿದು ಬಂದು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದು ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಫ್ರೆಶ್ ಆಗುವ ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡುವ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಇವೆ. ಇವು ಸ್ಥಳೀಯ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮದ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮದ ಪಾನೀಯಗಳ ಭರಾಟೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೋಕಾಕೋಲ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಸ್ಟ್ರೆಟ್, ಮಿರಿಂಡಾ, ಫಾಂಟಾಗಳಂಥ ವಿದೇಶೀ ಪಾನೀಯಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮುಖ ಮರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಜನಪದ ಜೀವನದ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಬಾಯಾರಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು; ಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನಾರು, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ, ಹೂವು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಬಳಕೆಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಉದ್ಯಮಗಳಾಗಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ಅನುಕೂಲಗಳು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ:

೨. ಶೋಧ ರುಚಿಗಳ ಶೋಧ :

ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ರುಚಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾರು, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ, ಬಾತು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪಾನಕ, ಪಾಯಸ, ಶರಬತ್ತುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತ, ಪ್ರದೇಶ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಒಕ್ಕಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ನೀವು ಖುಷಿ ಪಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಅನೇಕ ರುಚಿಗಳನ್ನು, ಆ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರಲಿಲ್ಲ ನಿಜ, ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಉಣ್ಣುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಡತನವಿದ್ದರೂ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಮಾಜ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಬಹು ಮುಖ ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರಾವ ರಾಷ್ಟ್ರವೂ, ಪಂಗಡವೂ ಮಾಡಿರಲಾರದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಒಂದು ಉಪ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನೀರು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಬೇರು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ತುಂಬ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮುಂದೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕಳಪೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತರು ಅಥವಾ ಕೈಬಿಟ್ಟರು. ನಮ್ಮತನವನ್ನು ಮರೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹದಿನೆಂಟು, ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆಧುನಿಕತೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶೋಧನೆಯ ಫಲವೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮದೆಂಬ ಶೋಧನೆ ಅಲ್ಲ.

೩. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಶೋಧ :

ಪಾನೀಯ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಚಟಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳೂ ಆಗಿದ್ದವು. ಶ್ರೀಮಂತ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ರಾಜ ಮನೆತನದ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ರೂಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ಹೊತ್ತು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಿಸಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾರು, ಬೇರು, ಬೀಜ, ಹೂಗಳನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

೪. ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗ ಅವಕಾಶ ಶೋಧ

ಈ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೂ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ಉತ್ಪಾದಕರು ಹಾಗೂ

ವಿತರಕರು ಮಹಿಳೆಯರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಯಾರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಮನೆ - ಮಕ್ಕಳ ಸಂತೋಷ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಅವರ ಪಾನೀಯಗಳು ಚಲಿಸಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯ ಗರತಿಯೂ ಈ ಬಗೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತನ್ನ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕ್ರಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲವಸ್ತುವಾದ ನಾರು, ಬೇರು, ಹಣ್ಣು, ಹೂವು ಮತ್ತು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾತಾವರಣ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಪಾನೀಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲಾತೀತವಾಗಿ ಮಾರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಪಾರ. ಇದೇ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕರಾವಳಿಯ ಉಡುಪಿ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾರೆವು. ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಬೇರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅಂಶಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಗೃಹಕೈಗಾರಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು: ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇವುಗಳ ತಜ್ಞರೂ ಮತ್ತು ಒಡೆಯರೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಗೃಹಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಉದ್ಯೋಗವೇ ಆದರೂ ಅದು ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸ. ಉಳಿದಂತೆ ಅನಗತ್ಯ ತಿಕ್ಕುವ, ತೀಡುವ, ಉಜ್ಜುವ ತೊಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಬರಿದೆ ಮಾತನಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವರ ನೈಪುಣ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ನೈಪುಣ್ಯವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

೫. ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕೆಲಸ

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತ ಹಾಗೂ ತಳಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸಸ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಕೂಡ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಉದ್ಯಮ ಬೆಳೆದರೆ ಮಾವು, ನಿಂಬೆ, ಹೆರಳೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮರ ಮುಟ್ಟು ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಕ ಸ್ವಭಾವದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಬಡವರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಉದ್ಯಮ ಪತಿಯ ಲಾಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ದೇಶೀಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ

ಈ ಹೊತ್ತು ಜಾಗತೀಕರಣ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗೂ ದೇಶಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕರು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅನುತ್ತಾದಕರು ಮತ್ತು ಬೇಡದವರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬೇಕಾದ ಉತ್ಪಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ದೇಶೀಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಶ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಭೂಗೋಳವೂ ಆಗಿದೆ. ಜನವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಭೂಭಾಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಶದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಂಪತ್ತು. ಒಂದು ದೇಶ ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ಆ ದೇಶದ ಭೂಗೋಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇವುಗಳ ಗಮಲ ಹಿಡಿದೇ ಅರಬ್ ದೇಶಗಳ ಜನ ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದರು.

ನಾವು ಇಂಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಯಥಾವಿಧಿ ಮಾರಿದರೆ ಆಗದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮದೇ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಶೋಧ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರಾಜ ಮನೆತನಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿವೆ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿಗೂ ಅಂಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅನೇಕ ಮಾದರಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅನುಭೋಗಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಬಂದ ಮೇಲಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರ ಈ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಲೋ ಎಂಬಂತೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೆಣ್ಣನ್ನು

ನಾನಾ ನೋಟ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾತರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊರದೇಶದ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿವೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಆಮದು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

೮. ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯಮ

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಸರದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರವು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಸರ್ಗ ಕೊಟ್ಟ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿದೆ. ಹಣದ ರೂಪದ, ಯಂತ್ರಗಳ ರೂಪದ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ರೂಪದ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ಹೂಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ತೊಡಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಪಾದಕರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕದ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಬಂಡವಾಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೃಹತ್ ಉದ್ಯಮ ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಆದಾಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಉದ್ಯಮಗಳು ಲಾಭದಾಯಕವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂಲ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೃಹತ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ನೆಲದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಣ್ಣ ಉತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

೯. ಭಾರತೀಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೂಪ್ರದೇಶವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ತಳಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಸ್ಯ ತಳಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಿನ್ನತೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಅದರ ಸಂಯೋಗ ಕೂಡ ಆ ಭೂ ಪ್ರದೇಶದ ವಾಯುಗುಣ, ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಇರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಅಂಥವುಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಜ್ಞಾನ ಹುದುಗಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಭವ ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಮರೆತು ಹೋದ ಅಥವಾ ಹಾತು ಹೋದ ಭಾರತದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಹುಡುಕಾಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಜ್ಞಾನಾನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ

ಈ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಮಗೆ ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜಾಗತಿಕ

ಪ್ರಭುಗಳು ಈಗ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸಿದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಸರ ಅಥವಾ ಅವರು ಬಳಸಿ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಬಿಸಾಡಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಂಥ ದೇಶಗಳು ಆ ಮೂಲಕ ಉಳ್ಳವರ ದೇಶಗಳ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಲ ಇರುವವರು ಈ ಕಸದ ನೆಲೆ ಬೇಡ ರಸ ಇರುವ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಬದುಕಬೇಕಾದವರ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಅವರಂತೂ ತಾವು ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಕಸ ಎಸೆಯುವವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡಲಾರರು. ಅದ ಕಾರಣ ಈ ದೇಶದ ಒಳಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ಮೂಲದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ತೋಧ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

೧೧. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ

ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅಧಿಕಾರ ಗಂಡಿಗೆ ಮೀಸಲಾದಂತೆ ಇದೆ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಳ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಮೂಲತಃ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ಥಳೀಯಳು. ಅವಳು ನಿಂತ ನೆಲೆಯ ಸ್ಥಳೀಯತೆ. ಸ್ಥಳೀಯತೆಯನ್ನು ಅವಳಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದನೆ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲಳು. ದುಡಿಯುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅವಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ದೇಶವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲಳು. ಹೆಣ್ಣು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲದೊಡನೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಚಲನಶೀಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಡಾ|| ಹಿ.ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಉದ್ಘಾಟನಾ ನುಡಿ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದವರು ಈ ಕಮ್ಯುಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ನೆಲದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಡತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಮ್ಯುಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯೊಂದರಲ್ಲೆ ಇಷ್ಟು ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯವಾದ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಪಾನೀಯಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಮ್ಯುಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಮೆಚ್ಚತಕ್ಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಮ್ಯುಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಈ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಮ್ಯುಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಬಿ.ಎ. ವಿವೇಕ ರೈ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಜನಪದ ಪಾನೀಯ

ಶಂಪಾ ದೈತೋಟ

೫೦೦ ದಶಕದ ಒಂದು ನೆನಪು. ಇಂದು ಕೇರಳ ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕನ್ನಡ ಕಾಸರಗೋಡಿನ ವೆರ್ಲದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿಳಿದು ಆರು ಕಿಲೋಮೀಟರು ದೂರ ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳು ತೋಡು ತಡಮೆಗಳ ಕಾಡು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಡೆದು ಬಂದರು ನಮ್ಮನೆಗೆ ಕನ್ನಡದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ತರಾಸು (ತಳಕಿನ ರಾಮಚಂದ್ರ ಸುಬ್ಬರಾಯರು). ಬಂದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೋಳಿದು ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಬೈರಾಸು ಕೊಟ್ಟರು. ಸಗಣೆ ಸಾರಿಸಿದ್ದ ಜಗಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲು ಚಾಪೆ ಹರಡಿ ಮೇಲೊಂದು ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಮ್ಮ ಬೆಲ್ಲದ ತಟ್ಟೆ ನೀರ ತಂಬಿಗೆ ಲೋಟ ತಂದೆದುರಿಗಿರಿಸಿದಾಗ ಹುಂ? ಏನಿದು? ಯಾಕಿದೆಲ್ಲ? ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನಾನು ಅಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ, 'ಅವರು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು' ಎಂದು. ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದರು 'ಕಾಫಿ ಆಮೇಲೆ ತಾ. ಮೊದಲು ಅವರೊಂದಿಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದು ದಣವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ತುಂಬ ನಡೆದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.' ಸರಿ ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ 'ತರಾಸು' ನೀರ ಲೋಟ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅಪ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ ಬಟ್ಟಲನ್ನೆತ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತಾ 'ಮೊದಲು ಒಂದು ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡೀರಿ. ದಣದಿದ್ದೀರಿ. ಬರೀ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟೀತು' ಎಂದು ಉಪಚರಿಸಿದರು. ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ತರಾಸು ಹಾಯಾದರು. ಅನಂತರದ ೨-೩ ದಿನ ಆಚೀಚೆ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ನೀರು ಉಪಚಾರವೇ ಆಯಿತು. ಮೂರನೇ ದಿನ ವಿಟ್ಟ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಹೇಳಿದ್ದು " ದಣದು ಬಂದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ನೀರು ನೀಡಿ ಸರ್ವಾಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಇದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೊದಗುವ ಸುಖ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ ಆನಂದ ಎಂದೆಂದೂ ಮರೆತುಹೋಗದ ಅನುಭವ. ಅದೇ ನಾ ಕಂಡ ಕರಾವಳಿ ಮಲೆನಾಡುಗಳವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾದರಿ." ಎಂದು. ಮುಂದೆ ಕೊನೆ ತನಕವೂ ಅವರದನ್ನ ಆಗಾಗ ನೆನೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿರುತ್ತಗ್ಗು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳ ಕರಾವಳಿ ಮಲೆನಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವ ಮಂದಿಗೆ ಇಂದೂ ಬೆಲ್ಲ ನೀರಿನ ಉಪಚಾರ ಪರಮಾಪ್ತ, ಅದು ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವೇ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅಹಮಿಕೆ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳೆಲ್ಲಾ

* ಶಂಪಾ ದೈತೋಟರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನಗಲಿದರು.

ಇಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಊರ ನಡುವಿನ ಭೂತದ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನಡೀತಿತ್ತು ಕೋಲ. ಇಂದು ಹಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಣಗಳೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಲಿಯತೊಡಗಿವೆ ವಿದೇಶೀ ಮೂಲದ ಕೋಕೋಲ ಪೆಪ್ಪಿಕೋಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಿರುಕುಲದ ರಂಗುರಂಗಿನ ಬಾಟಲಿ ಕೋಲಗಳು. ಅದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ ಪಾನಕಗಳ ಕೆತ್ತ ಬೇರುನಾರು ಕಷಾಯಗಳ, ತಗಡ ತಿಮರೆ ತಂಬ್ಬಿಗಳ ಮಹತ್ವ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ನಮ್ಮ ಪಾನಕ, ಕಷಾಯ, ಸಾರು, ತಂಬ್ಬಿಗಳೆಲ್ಲ ಇಂದಿನ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ರಾಮಬಾಣ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು ರೋಗಾನುತ್ಪಾದಕ ಮದ್ದುಗಳೂ ನಿಜ (ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್). ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಪಾನಕ ಯಾ ಶರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ:

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಜೀರಿಗೆವುಳಿ, ಚೂರಿ ಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ, ಹುಣಸೆ, ಮಾವು ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪಾನಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಪುನರ್ಪುಳಿಗಳ (ಕೋಕಂ) ಪಾನಕ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ, ಜೀರ್ಣವರ್ಧಕ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗಿದು ಪರಮಾಪ್ತ. (ಜೂನ್, ಜುಲೈಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಡ)

ದಡಸು (ದಮ್ಮಣಿ) ಕೆತ್ತೆಯ ಕಷಾಯ ತಂಪು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಕ್ರಮ ಕರಳುಹುಣ್ಣು, ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ಅತಿಸಾರಾದಿ ನಿವಾರಕ, ನಿದ್ರಾಜನಕ; ಬಲವರ್ಧಕ, ಶರೀರ ಪೋಷಕ. ಜ್ವರ ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿ ಯವರಿಗೆ ಹಿತವಲ್ಲ.

ರಕ್ತಹೊನ್ನೆ (ಬೇಂಗ) ಕಷಾಯ ರಕ್ತವರ್ಧಕ, ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು (ಅಲ್ಲರ್) ಮುಟ್ಟು ದೋಷ, ಮೂತ್ರರೋಗಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ವರ್ಷವಿಡೀ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ತಿ ಮರ : ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಆತ್ತಿಮರದ ಕಷಾಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಾಹಾರ. ತಂಪು ನೀಡುವ ಈ ಕಷಾಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳಿ, ಉರಿ, ಹುಣ್ಣು, ವಾಯು, ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತದೋಷಾದಿ ನಿವಾರಕ, ಮೂತ್ರಳವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರ ವಿಷ ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಯಾಸಾದಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. (ಜೂನ್ ಜುಲೈ ಆಗಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ ಹಾಗೂ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು) ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪಾನಕ ಕಷಾಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಗೆಯದನ್ನು ದಿನಾ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಂಬ್ಬಿಗಳು : ತಂಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಸಸ್ಯ ಬಳಸುವುದಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳ ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೇ ತಂಬ್ಬಿ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ದಡ್ಡಾಲ, ಗೇರು (ಗೋಡಂಬಿ) ಕುಂಟಾಲ, ಕೇಪ್ಪಳ, ನೇರಳೆ, ಹಾಗಲ, ಚವಿ, ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಹೊನ್ನಗೊನ್ನೆ ತಿಮರೆ (ಒಂದೆಲಗ)

ಮೊದಲಾದ ಹಸಿರಲೆ ಚಿಗುರುಗಳನ್ನ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಗಳು, ದೋಷನಿವಾರಕಗಳು. ಹಸಿರಲೆ ಹಗಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ. ಪಿಷ್ಟಾಂಶ, ತೈಲಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಯೋಗ್ಯ. ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ತಂಪಿನವು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣಾಂಶ) ಕೊರತೆಯವರು ಬಣ್ಣನ (ಕರಿಮತ್ತಿ) ಕೆತ್ತೆಯ ಹಾಲು ಕಷಾಯ ಯಾ ಗರಿಕೆಯ ಹಾಲು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಪುನರ್ಪುಳಿಯ ಸಾರುಣ್ಣಬಹುದು. ಬಾಳೆ ಕೊಂಬೆಯ ತಂಬಿಯೂ ಅದೀತು. ಹೊನ್ನಗೊನ್ನೆ ಸುಣ್ಣದ ಶಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ಹಾಗಲ ಕುಡಿ ತಂಬಳಿ (ಕಹಿ ತಂಬಳಿಗಳು) ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಯಾ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನರ್ಪುಳಿ ಸಾರು, ಹುರುಳಿಸಾರು ಹಿತವಾದೀತು.

ಕಡ್ಡಿ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ : ಪುನರ್ಪುಳಿ (ಕೋಕಂ) ಲಾವಂಚ, ಗರಿಕೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಅತ್ತಿ, ದಾಸವಾಳ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ತಂಬಿ ಸಾರು ಯೋಗ್ಯ. ಬಾಳೆ ದಿಂಡು, ನನ್ನಾರಿಗಳ ಪಾನಕವೂ ಹಿತಕಾರಿ; ಹಾಲು ಕಷಾಯವೂ ಅದೀತು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳು

ರಕ್ತಹೊನ್ನೆ	Pterocarpus Marsupium
ಕೇಪಳ, ಹೊಳೆದಾಸವಾಳ	Ixora Coccinea
ಕುಂಟಲ, ಕುಂಟುನೇರಳೆ	Syzygium Caryophyllaquit
ಚವಿ	Solanum nigrum
ಬಿಲ್ಲ	Aegle marmelos
ಕರಿಮತ್ತಿ	Terminalia tomentosa
ಪೊನ್ನಂಕಣ್ಣೆ, ಹೊನ್ನಗನ್ನೆ	Alternanthera Seissilis
ಗರಿಕೆ	Cynodon dactylon
ಲಾವಂಚ, ಕಸ್ ಕಸ್	Veteveria zizanoides
ದಡಸು	Grewia telifolia
ದಡ್ಡಲ, ಕೌಲು	Carya arborescens
ಪುನರ್ಪುಳಿ ಮುರುಗಲ	Garcinia Indica
ಜಾರಿಗೆ	Garuania xanthochymus

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ

ವಿದ್ವಾನ್ಮಾಯಕ ಬೆಳ್ಳಂಗಡಿ

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಕಲಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ದೇವತೆಯೆಂದು ಪೂಜಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಒಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡ, ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ, ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯಗಳು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ರೂಢಿಯಿದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲ, ಅಶ್ವತ್ಥ, ನೆಲ್ಲಿ, ಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಬನ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ನವಗ್ರಹ ವನಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹತ್ವಗಳಿವೆ.

ಒಂದು ಅಶ್ವತ್ಥ, ಒಂದು ಬೇವು, ಒಂದು ಆಲ, ಹತ್ತು ಹುಣಿಸೆ, ಮೂರು ಮೂರರಂತೆ ಬೇಲ, ಬಿಲ್ಲ, ನೆಲ್ಲಿ, ಮಾವಿನದು ಐದು ಹೀಗೆ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟವನಿಗೆ ನರಕದ ದರ್ಶನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಮರವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದು ಸದಾ ಗಂಗಾದಿ ತೀರ್ಥ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ, ಸದಾ ದಾನವನ್ನು ನೀಡಿದ, ಸದಾ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪುಣ್ಯದಾಯಕ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ವೃಕ್ಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮನೆಗಳು ಪ್ಲಾಟ್‌ಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮನೆಯೆದುರು ಹುಲ್ಲಿನ ಲಾನ್, ಕ್ರೋಟನ್ ಮುಂತಾದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡಗಳು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಇಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಈ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರೆತು ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಅಬ್ಬರದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯ ಅದರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತಗೊಂಡು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಲಾದ ಅಬ್ಬರದ ಮುಂದೆ ಸೀಯಾಳದಂತಹ ಅಮೃತ ಕೂಡಾ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ತೋಗಟೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪೇಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.

'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಪೇಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಬೂಸ್ಟ್, ಹಾರ್ಟ್‌ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಪಡಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಪಾಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಬಣ್ಣ (ಟರ್ಮಿನೇಲಿಯಾ ಟೊಮಂಟೋಸಾ) ಬೇಂಗದ ಮರವಿನ ತೋಗಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮರದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನು ದೇಹವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಾಂದೋಸ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೇವಲ 50-60%ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇಹ

ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅರಿತು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೇಲಿಗುಂಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೧. ಪೊನ್ನಲಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸಣ್ಣಮರ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಪೇಯ. ಇಡೀ ವರ್ಷ ಸೊಪ್ಪು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗೆಲ್ಲುಗಳಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಪಾನಕ ಲೋಳಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಹಳ ತಂಪು.

೨. ಪಾದಲ (ಸೈಕ್ಲಿಯ ಪೆಲ್ಲೇಟ) ಸೊಪ್ಪು : ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹೃದಯಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಬಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಕಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಕೂಡಲೆ ಸೋಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಲೋಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಲ್ವ ತರಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಬಳಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

೩. ಮೈತಳ : ಇದೊಂದು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ನೇರಳೆ ಸಣ್ಣ ಹೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಹಳ ತಂಪು. ಪಿತ್ತದಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಸಣ್ಣ ಕುಲಾಯಿ ಬಳ್ಳಿ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಬೆಲ್ಲ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

೫. ಕರಿಯ ಮಾದೇರಿ : ದೊಡ್ಡ ಬೀಳಾಗುವ ಸಸ್ಯ. ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಳಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಸುಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ನಸುಬಿಳಿ ಚಿಗುರಲೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಹಸಿರಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಬೆಲ್ಲ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ತಂಪು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

೬. ಕಟ್‌ಪದಂಗಿ : ಮೃದು ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಮರ. ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಬೇಕು.

ಬಳಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಲೋಳೆ ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಂಪು.

ಹಿಂದೆ ಬಡಕೂಲಿಕಾರ್ಮಿಕರು ಗದ್ದೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ದಣಿವು ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸೊಪ್ಪು, ತೋಗಟೆಗಳನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ನೀಡುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿತ್ತು. ಯಜಮಾನ ನೀಡಿದ ಬೆಲ್ಲ ನೀರಿಗೆ ಇಂಥ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪೇಯ ತಯಾರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ - ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಿಂದಿನ ಜನರಿಗೆ ಕಷಾಯಗಳು ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಷಾಯದಂತಹ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಷಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಜನರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ಬೇಂಗ, ಬಣ್ಣು, ಕುಂಟಲ, ಬಂದನಾರು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ತೋಗಟೆ, ಚಿಗುರಿನಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಶಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟಾ, ಬೂಸ್ಟ್, ವಿನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದುಬಾರಿ ಪೃಥಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ವಸ್ತು. ದನ ಕಾಮಧೇನು ಎಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಲನ್ನು ಅಮೃತ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಈ ನಮ್ಮ ನಾಡಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹಾಲು 'ಒಂದು ಬಿಳಿ ವಿಷ' ವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸಲು ಮಾರಾಟಗಾರರು ಅದಕ್ಕೆ ಯೂರಿಯಾ, ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ದನ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಲು ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ನೀಡುವುದು, ಹಾಲು ಕರೆಯುವಾಗ ದನಗಳು ರಗಳೆ ಮಾಡದಂತೆ ಮತ್ತಿನ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದು, ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪರಣೆಯ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದನಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಗ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲು ಅಮೃತವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಮರದ ತೋಗಟೆಯ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

೨. ಬೇಂಗ (ಟೀರೋಕಾರ್ಪಸ್ ಮಾರ್ಸುಪಿಯಮ್) : ನಿತ್ಯ ಹಸುರಿನ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೋಪಿನ ಮರ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಎಲೆ ಉದುರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಹಸುರಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಚಯ : ೧೫ - ೨೦ ಮೀ. ನಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ವೃಕ್ಷ. ಕಡುಕಂದು ಅಥವಾ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ತೋಗಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಿರುಕುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತೋಗಟೆ ಸಣ್ಣ ಚಕ್ಕೆಗಳಾಗಿ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಯವಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅಂಟಾದ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ನಯವಾದ ಎಲೆಗಳು, ಹಳದಿ ಹೂಗಳು, ಉರುಟಾಗಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವ

ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ತಿರುಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಅಂಗೈ ಗಾತ್ರದ ತೋಗಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಿ ಬಳಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಬೇಕು. ನಂತರ ೧ ಲೀಟರ್ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೆಂಪು ಕಷಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸಕ್ರೆ / ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಬೇಕು. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಈಗಿನ ಬೋರ್ನೊವಿಟಾಮಿನ್ ಕಾಣುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಧಿಕವಿದೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸೂತಕ(ಮುಟ್ಟು)ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗದವರು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು/ಬಿಳಿಸೆರೆಗು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಈ ಕಷಾಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕುಂಟಳೆ: ಸೈಜೈಜಿಯಮ್ ಕಾರಿಯೋಫಿಲ್ಲಾಟಮ್

ವಿತರಣೆ: ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟಗಳ ಕೆಂಪು ಶಿಲಾ ಗುಡ್ಡಗಳ ಹುಲ್ಲುಭರಿತ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ.

ಪರಿಚಯ : ಕುರುಚಲು ಗಿಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಮರ. ೪ ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಾತ್ರದ ನಯವಾದ ಎಲೆಗಳು. ರೆಂಬೆತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೊಂಚಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಹೂಗಳು. ಕನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ರಸಭರಿತ ದುಂಡಗಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು.

ವಿಧಾನ : ಈ ಮರದ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಚಿಗುರಲೆಯನ್ನು ೧-೨ ಲೀ. ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಕುದಿಯಬೇಕು. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇದೆ. ಕಾಲು ಒಡೆತ, ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಕಫ ನಿವಾರಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

ಕೊಟ್ಟಿ: ಝಿಝಿಪಸ್ (ರುಗೋಸಾ): ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದಾವುತ್ತ ಸಸ್ಯ. ಮಾರ್ಚ್ - ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬಿಳಿಯಾಕಾರದ ಗೊಂಚಲು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಕಾಯಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಬೀಜ ಬಿಡಿದಾಗ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆ ಗಿಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಸಸ್ಯ ನಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗಿಡದ ತೋಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಬಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಗೋಳಿ (ಫೈಕಸ್ ಬೆಂಗಾಲೆನ್ಸಿಸ್): ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಡ್ಡ, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ, ಆನೆಗೆ, ಇಣಚಿಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮರ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಬಂದಾಗ ಗೋಳಿ ಮರದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ

ಹಿಟ್ಟು, ಹೂರಣ ಹಾಕಿ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಈಗಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹವ್ವಳ ಮಾಡಲು ಗೋಳಿ ಎಲೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಿರಬೇರು (ಸೈಡಾ ರೊಂಬಿಪೋಲಿಯೊ) ತೋಟ, ಗದ್ದೆ ಬದು, ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯ. ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕ ಹಳದಿ ಹೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ/ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ವಾಯು ಸಂಬಂಧ ಕೊಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

ಪೊಂಗಾರ ಕತ್ತ (ಹಾಲುವಾಣ) (ಐರಿಪ್ರೀನಾ ವೆರಿಗೇಟಾ) ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಲಿಗೆ ಗುಂಟವಾಗಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಬ್ಬಿಸಲು ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೨ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಕೆಂಪು ಹೂ ಬಿಡುವ ಹಾಲ್ವಾಣ. ಇದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮರದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಅಧಿಕ. ಬಿಳಿ ಹೂವಿನ ಹಾಲ್ವಾಣದ ಎಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್, ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಲು ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೈಗೆ ಬಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕಾಂಡದಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತವಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆ ಬಾಡಿಸಿ ಎದೆ, ನೆತ್ತಿಗೆ ಶಾಖ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕೆತ್ತೆಯ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂಗೈ ಅಗಲದ ಕೆತ್ತೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗೈ ಅಗಲ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅನ್ನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ೧ ಚಮಚಿ ಹಾಕಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬರುವ ನರ ಸೆಳೆತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ೧ ದಿನ, ೨ನೇ ತಿಂಗಳು ೨ ದಿನ ಹೀಗೆ ತಿಂಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಗಂಜಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಚವಿ ದೋಷ, ನರ ಸೆಳೆತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹರಿಗೆ ಬಳಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಬಿಳಿ ಪೊಂಗಾರ ತೊಗಟೆ ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳಾಗದವರಿಗೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಇದರ ತೊಗಟೆ, ಚಿಗುರಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಂದನಾರು (ಬೈಡೀಲಿಯಾ ಸ್ಯಾಂಡೆನ್ಸ್) : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಕೆಂಪು ಚಿಗುರುಗಳು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡದ ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೆಲ್ಲವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈಗಲೂ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೂಲ್, ನೆಸ್ಲೆಯಂತಹ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಬೇಡಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೊಳಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಂದನಾರು ಕಷಾಯ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಹರಳು ಬೇರು : (ಜಟೋಫ ಕುರ್ಕಸ್)

ವಿತರಣೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಚಯ : ಮೃದು ಕಾಂಡದ, ಎಲೆಉದುರಿಸುವ ಕುರುಚಲು ಗಿಡ. ಸುಮಾರು 3 - 4 ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡ, ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿನಂತಹ ಸಸ್ಯಕ್ಷೀರವಿರುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಎಲೆಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಿತ. ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಹೂಗಳು. ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುವ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಾಯಿಗಳು. ಬೀಜಗಳು ಕಂದುಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಘಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಕೃಷಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆಯಿದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನ ಅಥವಾ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ದಂಟಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನರಸೇಳತ, ವಾಯು ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಮದ ಬೇರು : (ಹೆಮಿಡೆಸ್ಮಸ್ ಇಂಡಿಕಸ್)

ವಿತರಣೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ

ಪರಿಚಯ : ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡುವ ಅಥವಾ ಏರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಸಪೂರವಾದ ಕಾಂಡದ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಬಳ್ಳಿ. ಕಾಂಡದ ಗಂಟುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿದ್ದು, ಸಸ್ಯಕ್ಷೀರವಿರುತ್ತದೆ. ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರದ ಎಲೆಗಳು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಜೋಡಿತ. ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಪಟ್ಟಿಯಿದ್ದು, ಭಾಗ ರೋಮಗಳಿಂದ ಆವೃತ, ಹೂಗಳು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆನ್ನೀಲಿ.

ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಘಮ ಘಮ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದೋಷಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮಣ್ಣು ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಮದ ಬೇರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಡು ಬಾರಿ ನೀಡುವ ಕ್ರಮ ಹಿಂದೆಯಿತ್ತು.

ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ : (ಓಸಿಮಮ್ ಸಾಂಕ್ರಮ್)

ವಿತರಣೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಚಯ : ೩೦-೬೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣಗಾತ್ರದ ಕುರುಚಲು ಗಿಡ. ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ರೆಂಬೆಗಳು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ನುಣುಪಾದ ರೋಮಗಳಿಂದ

ಆವೃತ. ಎಲೆಗಳು ಅಭಿಮುಖ. ಆಟಿಟ ಉದ್ದದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನೀಲಿ ರಂಗಿನ ಹೂಗಳು. ಓಸಿಮಮ್ ಸಾಂಕ್ರಮ್ (ಲಾಮಿಯೇಸಿ) ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪಾಯಸದೂಟದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಭಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯ ಒಣಗಿದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

ಅಶೋಕ ಮರ: (ಸರಕ ಅಶೋಕ)

ವಿತರಣೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ೨೫೦ ಮೀ. ಎತ್ತರದವರೆಗಿನ ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾಸನ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಚಯ : ೯ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಆಕರ್ಷಕ ನಿತ್ಯ ಹಸುರಿನ ಮರ. ನೆಲದತ್ತ ಬಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಯವಾದ ರೆಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು ೩೦-೬೦ ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾದ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ದಟ್ಟ ಗೊಂಚಲುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕೋಡುಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಗಳು, ಆಗತಾನೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ತೊಗಟೆ ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಅಶೋಕ ಮರದ ಅಂಗೈ ಅಗಲ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ೧-೨ ಲೀಟರ್ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂತಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂತಕ ಆಗದವರು ಅಶೋಕದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ೩ ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂತಕದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂತಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಲಾವಂಚ : (ವೆಟಿವೆರಿಯಾ ಜೈಜನಿಯೋಯ್ಡಸ್)

ವಿತರಣೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ೧೨೦೦ ಮೀ. ಎತ್ತರದವರೆಗಿನ ಬಯಲು ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ.

ಪರಿಚಯ : ಹಿಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಹುಲ್ಲು ಗಿಡ. ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾದ ಕಂದುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳು, ಸಪೂರವಾದ ಎಲೆಗಳು. ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ರಾಣಿಯ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಣಿಗೆಗೆ ಲಾವಂಚದ ಬೇರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕುದಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾವಂಚದ ಬೇರನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ನೀರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತಂಪು. ಬಾಯಿಗೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಶತಾವರಿ, ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬರಿಂಡ : (ಪುನರ್ಪುಳಿ) (ಗಾರ್ಸಿನಿಯಾ ಇಂಡಿಕಾ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರದ ಮರ. ೩ - ೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜದಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ. ಗಂಡು ಮರದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರಿಂಡದ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ತಿಳಿಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತಕೆಂಪು ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿ ಬಳಿಕ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹೊರಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸಕ್ರೆ ಪಾಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಆಗತ್ಯ ಬಂದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ೮-೧೦ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ೧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಸಕ್ರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ಬಳಿಕ ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ. ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇದ್ದವರು ಇದರ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೩ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ೧ ವರ್ಷ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಪೇಯ. ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬದಲು ಇದರ ಕಡಿ ಮಾಡಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಕಡಿ ಸಿದ್ಧ.

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್: (ಎಂಬ್ಲಿಕಾ ಅಫಿಶಿನಾಲಿಸ್) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ತೀಕ ಮಾಸ (ನವೆಂಬರ್) ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ತೀಕ ಮಾಸದ ತುಳಸಿ ಪೂಜೆಯ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ನೆಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಳೆ ನೆಲ್ಲಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ದೂರವಿಡಿ ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ರಕ್ತಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಉತ್ತಮ. ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ, ಒಂದೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ಬೆಲ್ಲ ೨೦೦ ಗ್ರಾಮ್ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೇಕು. ೧ ಪದರು ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ, ಮೇಲೆ ಸಕ್ರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೀಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮುಚ್ಚಳಹಾಕಿ ಮಣ್ಣಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತಲೆಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡಬೇಕು. ೪೫ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ೧-೨ ಚಮಚ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ಆಸವ: ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪದರುಪದರಾಗಿ ಹಾಕಿ ಬೆಳಕು ಬೀಳದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ೪೫ ದಿನಗಳಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣಶುಂಠಿ ಪ್ರಡಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ತಮಾ, ಅಜೀರ್ಣ ಬಾಧೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೨ ಚಮಚ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ, ಆಸಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

* * *

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು

ನೆಲೆ - ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಬಳಕೆ ವಿಶೇಷ.

ಡಾ|| ಟಿ. ಶ್ರೀಧರ ಬ್ಯಾರಿ ಎಂ.ಡಿ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದು ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ, ಜೀವಜಂತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯ, ರೋಗ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ವಿವರಣೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಆದಿ ನಿತ್ಯ ಆರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಂತೇ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳ ವಿವರಣೆ ಈ ಅನರ್ಘ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಅಂದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಮೈಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ದಿನಕ್ಕೆರಡೇ ಹಿತಮಿತವಾದ ಭೋಜನ, ಪಾನೀಯ, ಧೈರ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ, ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಋತುಗನುಸಾರ ಬದುಕುವ ಕಲಾವಂತರು. ಇಂದೋ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿರುವ, 'ಸರ್ವೇ ಗುಣಾಃ ಕಾಂಚನಂ ಆಶ್ರಯಂತಿ', ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಐಶ್ವರಾಪದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ನರಳುವಂತಹ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯರ ಮೇಲೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ ಸುಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ಹಾವಳಿಯು ಶೇಕಡಾವಾರು ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಯುವಜನರ ನಿತ್ಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳೂ ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕ.

ಲೋಕವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಚರಕಾದಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಚಾರ್ಯರು ಹಲವೊಂದನ್ನು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತಹ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಪಡೆದಿವೆ.

नित्यं हिताहारवि-----भवति अरोगः।(अ.हृ.)

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಶಿತ, ಪೀತ, ಲೀಢ, ಖಾದಿತ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪೀತ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವಿಧದ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಉದಾ: ಪಾನಕ, ಮಂಥ, ಸಕ್ತುಮಂಥ, ಪಾನೀಯ, ಶಾರ್ಕರ, ತಕ್ರಕಲ್ಪನ ಆದಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆಲವೊಂದು ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು :

೧. ಅಮೃತ ಪಾನಕ - ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾನಕವನ್ನು ವೈಶಾಖಮಾಸದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯ ಹಬ್ಬದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ಬಂದ ದಪ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೩. ಭತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೆದು ಸೋಸಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ.

೪. ಉದ್ದನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಆರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ಮೇದಾಸಕ (ಗುಳಿಮಾವು) ದ ಎಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅಸಿಡಿಟಿಯಲ್ಲಿ, ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ.

೬. ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಮೈತಾಳಕಡ್ಡಿಯ ಗಂಟು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಜಜ್ಜಿ ತೆಗೆದ ದಂಟನ್ನು ೪ ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಿಚುಕಿ ಸೋಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾನಕವು ತಂಪಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ, ಉಷ್ಣದವರಿಗೆ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ.

೭. ಮುರಿನಹಣ್ಣಿನ ಓಡನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ೫ ಘಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧಾವಭೇದ ನಿವಾರಣೆ.

೮. ಹಸಿ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಆರೆದು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುವುದು.

೧೦. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಆರೆದು ಮೊದಲನೆ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೧೧. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುವುದು.

೧೨. ಅನಾಸಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

೧೩. ಇಬ್ಬಡ್ಡು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುವುದು.

೧೪. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುವುದು.

೧೫. ಹಸಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುವುದು.

೧೬. ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಏಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೭. ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ತಂಪು.

೧೮. ಇಡೀ ಹೆಸರನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುವುದು.

೧೯. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೀಜವನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

೨೦. ಬೇಲದ ತಿರುಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ನೀರು ಚೆರೆಸಿ ರಾಮನವಮಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨೧. ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

೨೨. ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ೧/೪ ಚಮಚ ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ೧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨೩. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ರಾಮನವಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨೪. ಸಕ್ಕರೆಕಂಚಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೨೫. ಗೋಕುಲಾಷ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಗುದ್ದಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨೬. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ನೆನೆಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಚೆರೆಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

೨೭-೩೧. ನೇರಳೆ, ಕುಂಟುನೇರಳೆ, ಟೊಮಾಟೊ, ಬಿಳಿಸೂರಿಹಣ್ಣು, ಚೀಂಪೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ.

೨೨. ಜೇರಿಗೆ ಕಷಾಯ: ಜೇರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಣಶುಂಟಿ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ.

೨೩. ರಾಜಪಾಠದ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ.

೨೪-೨೬. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಶತಾವರಿ, ಬಲಾ + ಹಾಲು + ಸಕ್ಕರೆ.

ಪಾನೀಯಾ ಷಾಣಿನಾಂ ಷಾಣಾ ವಿಶ್ರಮೇವ ಚ ತಂಮಯಾಂ

ನಹಿ ತೋಯಾದಿನಾ ವೃತ್ತಿಃ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಧಿತಸ್ಯ ವಾ || (ಅ. ಸಂ)

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮% ಜಲೀಯಾಂಶ ಇದ್ದು ಅಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮ

ಡಾ|| ರಮಾ ಕೆ. ನಾಯಕ

ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತವಿರುವ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಜೀವನ ಆಧಾರದ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅಹಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವನ್ನು ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅನೇಕ ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳ ಔಷಧಿ ಗುಣವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯ - ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಜಯಪ್ರದ ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿರುವ ಸಸ್ಯದ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಮನೆಯ ಮಟ್ಟದ ಆತಿಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪಾನಕಗಳು, ತಂಬುಳಿಗಳು, ಶರಬತ್ತುಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಇದೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿ ಸಿಗುವ ಬೇಲ, ಬಿಲ್ಲ, ಮುರುಗಲ, ಲಿಂಬು, ನೇರಳೆ, ಹುಣಸೇ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ಯಗಳ ತಂಬುಳಿಯ ರುಚಿ ಅಪಾರ. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಧುನಿಕ (ಕೃತಕ) ಪಾನೀಯಗಳ ಹಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮನೆಯ ಆವರಣವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ರುಚಿ ಶುಚಿಯಾದ ಔಷಧಗುಣವುಳ್ಳ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಪರಿಚಯ, ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಗಳ ತಾಜಾತನ, ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿವಸ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ packaging ಹಾಗೂ ಈ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು, ಹಾಗೂ labelling ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಷ್ಟಕ ೧ ರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೨ ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಯ್ದು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಅರೆ ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳ ಪ್ರದೇಶದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ೬೦೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಳಿ ಜಾತಿಗಳ ಗುಣ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಂಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕಹಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡಲೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಕಂಚಿಯ ರಸ ಸಿಹಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಕದಂಬ (passion) ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಹಳ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಂಬಳಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿಕಾಯಿಗಳ ಶರಬತ್ತುಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಹುಳಿ ವಾಸನೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ (citric acid) ಹಾಕಿ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡಲೇಕಾಯಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೬೦:೨೦:೧೦ ರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡಲೇಕಾಯಿ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಕದಂಬ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದಾಗ ಪಾನೀಯದ ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ ಸುವಾಸನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪಾನೀಯ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ garcinia ರಸಕ್ಕೆ (710mg/ kg) ೨೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ೫೦°ಸಿ ತಾಪಕ್ಕೆ ೨ ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ೬೧೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ/೧ ಕೇಜಿಯಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ಬೆನ್‌ಜೋಯಟ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಶೋಧಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಡಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿಂಬಳಿ ಶರಬತ್ತನ್ನು ೪:೨:೮ರಷ್ಟು ರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಶೇ ೧ ರಷ್ಟು ವಾಸನೆಗಾಗಿ essence ಹಾಕಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಯಾರಾದ ಕೊಬ್ಬರಿಕಾಯಿ ಶರಬತ್ತಿಗೆ ಶೇ ೦:೫ ರಷ್ಟು citric acid ಹಾಕಿದಾಗ ರುಚಿಕರ ಶರಬತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಂಚಿನ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆ ರಸ(೬೦:೪೦)ಕ್ಕೆ ೧:೨ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಸ್ವಾಡ್ಸ್ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಶರಬತ್ತುಗಳು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ತಾಪದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಉದಾ: ಹಣ್ಣಿನ ಜಿಪ್ಸೆ, ಹಪ್ಪಳ, ಲೆದರ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೩ ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ಸದಾಕಾಲ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು ಶೇ ೩ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ೪೦ Brix ಸಕ್ಕರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್ ಮಾಡಿ (ಹಣ್ಣನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ) ಬಾಟಲಿ ತುಂಬಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

01-೨ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಮತ್ತು pectin ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಉಪ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪೋಷಣೆಯ ಪಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಸಹಾ ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. phytochemicals ಹೃದಯನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸ್ವಸಹಾಯ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೋಕೋಮ್ (garcinia Indica) ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪೆಗೆ ಹಣ್ಣು (garcinia cambogia) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇವುಗಳ ಪಾನೀಯವನ್ನು (ರಸ) ಹೊರದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ (Health Foods) ಎಂದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವೆಂದೂ ಇದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜನರು ಸಣ್ಣ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಗೆ ಭಾಗೀದಾರರಾಗಬಹುದು.

* * *

ಕೋಷ್ಠಕ - ೧

ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರ

ಹಣ್ಣುಗಳು	ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು	ಬಿಡುವ ಕಾಲ	ತಿಂಗಳು	ಕೆಡದಂತೆ ಇರುವ ಕಾಲ (ದಿನಗಳು)
ದೊಡ್ಡಲೆಕಾಯಿ	Citrus Jumbheri	2	Aug - Sept Dec - Feb	7
ಸಕ್ಕರೆ ಕಂಚಿ	Citrus Grandis	2	Aug - Sept Dec - Feb	7-10
ಕಂಚಿ (ಹುಳಿಕಂಚಿ)	Citrus reticulata	1	June - July	5-7
ಈಳಿ ಕಂಚಿ	Citrus reticulata	1	Feb - March	7
ಮಾದಲಾ	Citrus Medica	1	Aug - Sept	7
ಮೊರಗಲಾ	Garcinia Indica	1	April - Jun	4
(ಅಮಸೋಲ್ ಕೋಕನಾಟ್) ಉಪ್ಪಗೆ				
ಪುನರಹುಳಿ	Garcinia indica	1	April - Jun	7
ಬಿಂಬಳಕಾಯಿ	Avorrhoea bilumbi	3	Jan-Feb. April - May Oct - Nov	3
ಕೊಬ್ಬರಿಕಾಯಿ				
ಕರಮಲ	A Carambola	3	Oct - Nov	3 - 4
ನೀರ ಹಲಸು	A Carambola	1	April - Jun	7
ಮೊಗ್ಗಕಾಯಿ	A Carambola	1	April - Jun.	1
				(365 years)
ಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು	Flacourtia Indica	1	Jan - Feb.	3
ಅಮಟೆಕಾಯಿ	Spondias Pinnata	3	Jan - Feb April - Mar Oct - Nov.	3
ಮುಳ್ಳು ಹಣ್ಣು	Spondias Pinnata	1	May - June	2 - 4
ಕಾಗೇ ಹಣ್ಣು	Spondias Pinnata	1	May - June	3

ಕೋಷ್ಟಕ - ೨
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (೧೦೦ ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ)

ಹೆಸರು	ನೀರು ಗ್ರಾಂ	ನೀಲಾಯನ ಸಿ.ಪಿ.ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ	ಖನಿಜ ಗ್ರಾಂ	ಸಸಾರಜನಕ ಗ್ರಾಂ	ನಾರು ಗ್ರಾಂ	ಪಿಷ್ಟ ಗ್ರಾಂ	ಲೋಹ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಸುಣ್ಣ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮಸೋಲ	34.85	15.55	6.60	1.90	1.50	7.80	47.35	0.64	20.97
ಉಪ್ಪಗೆ	35.71	12.68	2.52	1.19	1.10	5.67	53.81	0.49	16.89
ಮೊದಲಾ	89.25	22.87	0.09	0.05	0.13	0.13	10.35	0.29	32.48
ದೊಡ್ಡಲೇಕಾಯ	87.65	26.40	0.08	0.08	0.10	0.19	11.90	0.28	31.50
ಕಂಚಿ ಕಾಯ	86.43	31.57	0.11	0.09	0.13	0.13	13.41	0.89	26.75
ಗಜಲಿಂಬೆ	84.93	58.51	0.14	0.04	0.16	0.25	14.48	0.39	80.48
ಹಲ್ಲಗೆ ಹಣ್ಣು	72.54	28.50	2.10	0.52	2.17	1.23	21.44	0.39	80.48
ಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು	68.54	11.30	3.42	0.87	2.52	1.42	23.23	0.39	80.48

ಕರಾವಳಿಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಪರಿಕರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಳು

ಡಾ. ಜಯಕರ ಭಂಡಾರಿ ಎಂ.

ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ನಡುವಿನ ಗೆರೆ ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧೀಯ ಅಂಶಗಳ ಕಣಜವೆಂದು ಈಗ ರುಜುವಾತಾಗಿರುವ ಅರಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೀರುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡನ್ನಾದರೂ ಒಳಗೊಳ್ಳದ ಅಡುಗೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ಜನಪದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯೆಂಬ ವರ್ಗೀಕರಣ ಪ್ರಬಲವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ತೋರಿಕೆಗೆ ದಾಹ ನೀಗಿಸುವ ಪೇಯಗಳಾಗಿ ತೋರುವ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಒಳನೋಟ ಕೂಡಾ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವಂಥದ್ದು.

ಆಧುನೀಕರಣ ಮತ್ತು ಉದಾರೀಕರಣದ ಹುಚ್ಚು ನೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ - ದಾಖಲೀಕರಣಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಇನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೇಶೀಯವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಜನಪದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಹಿಸುವ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಿರರ್ಥನಗಳನ್ನು ವಿದೇಶೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೇ ಎರವಲು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪರಿಕರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ದಿಕ್ಕೂಟಿಯಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪರೋಕ್ಷ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾನಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

'ಮಸಾಯಿ' (Masai) ಮತ್ತು 'ಬಟೇಮಿ' (Batemi) ಇವು ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಕೀನ್ಯಾ ಮತ್ತು ತಾಂಜೀನಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎರಡು ದನಗಾಹಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳು. ಈ ಜನರು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಪೂಲಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ ೨೦೦೦ ಮಿಲಿ. ಗ್ರಾಂಗಳು! ಇದು ಅಮೇರಿಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿರುವ ಸಹನೀಯ ಪ್ರಮಾಣವಾದ ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ, ಇವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಷ್ಟು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಅದವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳೋತಿ ಜೋನ್ಸ್ ಎಂಬ ಮ್ಯಾಕ್‌ಗಿಲ್ ವಿವಿಯ 'ಜನಾಂಗೀಯ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ'ನ (Ethnobotanist) ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಈ ಜನಾಂಗಗಳು ಬಳಸುವ ಸಕಲ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು - ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮರದ ತೊಗಟೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದೊಡನೆ ತರುವಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಕಷಾಯ'ಗಳಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣವಿರುವ ಸತ್ಯ! ಅಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಮತ್ತು ಅದು ತರುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು!

೧೮೭೦ರ ನಂತರ ಹೊಸ ಆಹಾರಶೈಲಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸತೊಡಗಿದ 'ಅರಿಜೋನಾ'ದ 'ರಿವರ್ ಪಿಮಾ' (River Pima) ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್'ನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರತೊಡಗಿತು. ಸರಿಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಆವರಿಸತೊಡಗಿದ ಈ ರೋಗದ ದಿಢೀರ್ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಶೋಧಿಸತೊಡಗಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅರಿವಾದದ್ದು - ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪಲ್ಲಟವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲವೆಂಬ ವಿಷಯ. ಆಧುನೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಹಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಶರಣಾದ..... ಇವರು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು - ನಾರು ಮತ್ತು ಅಂಟಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು! ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ಕರಗಿ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳಿದ್ದ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಕಾಡತೊಡಗಿತ್ತು.

ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ:

'ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಕ'ಗಳಾಗಿ :

ಕೆಲವು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಶೋಧ. 'ಒಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ' (Oxidative stress) ವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ 'Antioxidants' ಎಂದು ನಾಮಕರಣವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (Beta carotene), ಫ್ಲಾವನೊಯಿಡ್ (Flaronoid) ಮತ್ತು

ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಇ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ. ಈ 'ಆರೋಗ್ಯಪೋಷಕ'ಗಳನ್ನು (neutraceuticals) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಪಂಡಿತರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೋಷಕಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ ಅಳತೆ ಹೀಗಿದೆ:

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು - (ಪ್ರತಿ ೧೦೦೦ ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ) - ೬.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - ೬.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು - ೨.೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪು - ೧.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಸಳಿ ಸೊಪ್ಪು - ೧.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು - ೧೪.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಗೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು 'ವಿಟಮಿನ್ - ಇ' ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಂತೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಣಜ. ಅರಸಿನ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ 'ಆಂಟಿಓಕ್ಸಿಡೆಂಟ್' ಅಂಶಗಳಿರುವುದು ದೃಢಗೊಂಡಿದೆ.

ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ :

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ - ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ - ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳ (antibiotic) ಬಳಕೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗುವ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಬಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕುನಾಶಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಜನಪದ ನಿಯಮಗಳು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶುಳುವರಲ್ಲಿ ಆಷಾಢದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಜೀರಿಗೆಯ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲೆಮರ (ಸಪ್ತಪರ್ಣ)ದ ಕಹಿರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಹಾಲೆಮರದ ರಸಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ಅಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ 'ಆಷಾಢವು' ಜನಪದೀಯವಾಗಿ ಒಂದು 'ನಿಷೇಧಿತ' ಸಂದರ್ಭ ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ ಗುಣವಿದ್ದು, ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯಾಂಶಗಳು :

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು / ಎಲೆಯ ರಸ
ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸ

ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ

ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣು / ಎಲೆಯ ರಸ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ

ಪಾದಾಳ ಸೊಪ್ಪು

ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪು

ಚಗಟೆ ಸೊಪ್ಪು / ಬೀಜ

ಲಿಂಬೆ ರಸ

ಬಿಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು

ಬಲಗನೆ ಸೊಪ್ಪು

ದರ್ಭೆ ಗಿಡ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಇತರ ರೋಗ ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ : ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಗುಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಜನಪದರು ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತ್ರಾಣವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರಣ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಹರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಏಕನಾಯಕ ಮತ್ತು ಬೇಂಗ	=	ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮದ್ದು
ಕಡಿರಬೇರು/ಕಲ್ಲಂಗಡಲೆ	=	ವಾತವಿರೋಧಿ
ಆಲ, ಆರೋಕ, ಅತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ	=	ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ
ಹಾಲಿವಾಣ (ಹೊಂಗಾರ)	=	ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ
ಅರಶಿನ	=	ಗಾಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ
ತುಳಸಿ, ದಾಸವಾಳ	=	ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಶಮನ ಗೊಳಿಸುವಂತದ್ದು.
ಮಂಚಿಪತ್ರೆ	=	ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ

ಹೀಗೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಈಗಿನ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರತೀಕಗಳಾದ ಕೋಲಾ-ಹಾಲಾಹಲಗಳಂತೆ ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ದಾಹ ನೀಗಿಸುವ ಪೇಯಗಳಿಗಿಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ, ದಾಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ದೇಹದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ, ಆಶಯವಾಗಿರುವ ತಯಾರಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು, ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಡುವ

ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರುವ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಳವಾಗಿ ಕೆಣಕಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾನಪದ ತಜ್ಞರು, ಸಸ್ಯಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥ ಪುಟ :

1. Balick, M.J. and Cox, P.A., Plants, People and Culture: the Science of Ethnobotany, Scientific American Library, Newyork 1996.
2. Kameshwara Rao, Database on Indian medicinal plants, KSCST, Bangalore 2000
3. Yoganarasimhan: Medicinal Plants of Karnataka, Interline Publishers, Bangalore.

* * *

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು

ಡಾ. ಬಿ. ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಹದಿನಬಾಳ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಜಾನಪದವು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯ ವಿಷಯವೂ ಒಂದು. ಪಾನೀಯ ಎಂದರೆ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. 'ಪೇಯ' ಎಂಬುದೂ ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಪೇಯ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜನಪದರು ತಮ್ಮ 'ಅಡುಗೆ'ಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಸಸ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ದೃಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ಆಳವೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಪಾನೀಯಕ್ಕೂ ಇದೇ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. 'ಭೋಜ್ಯ'ದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗುವ ವಿವಿಧ ತಂಭಿ ಸಾರುಗಳು, ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಭಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಾರುಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕಗಳು, ಹಾಗೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯ (ಹಣ್ಣು)ಗಳನ್ನು ಹಳೆಯ ಜನ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಇವು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಸಿವು ದಣವುಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯ ಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಜನಪದರು ಬಹುಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ರಸಿಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ರುಚಿಗೂ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ವನಸ್ಪತಿಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಪಾನೀಯಗಳೇ ಔಷಧವೂ ಆಗಿದ್ದವೆಂಬುದು ಇಂದಿನವರಿಗೆ ಅಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪದಾರ್ಥದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದವರಂತೂ ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದರ ಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

೨. ವಿಭಾಗ

ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಭಾಗ I ಪಾನೀಯದ ಸ್ವರೂಪ (ಪ್ರಕಾರ)

೧. ತಂಪು ಪಾನೀಯ : ಕುಡಿಯುವ ತಂಪು, ಕುಡಿಯುವ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಹಣೆ (ಆಸು) ಪಾನಕ, ತನು, ನೀರು.
 ೨. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ : ಕುಡಿಯುವ ಸಾರು, ಕಷಾಯ.

ವಿಭಾಗ II ಪಾನೀಯದ ಸ್ವರೂಪ (ಪ್ರಕಾರ)

೧. ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆ : ಕಷಾಯ ಕಾಫಿ.
 ೨. ಊಟದ ಜೊತೆ : ಕುಡುಸಾರು, ಕುಡುತಂಪು, ಕುಡು ಮಜ್ಜೆಗೆ
 ೩. ದಣಿವಾದಾಗ : ಪಾನಕ, ಹಣೆ, ನೀರು, ತನು.
 ೪. ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ : ಕಷಾಯ

ವಿಭಾಗ III ಪಾನೀಯದ ವಸ್ತು

೧. ಸಸ್ಯ : ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ, ಬಳ್ಳಿ, ಚೆಕ್ಕಿ, ಬೇರು, ಗಡ್ಡೆ, ಕಾಂಡ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ, ಒರಟೆ, ನೀರು.

೨. ಧಾನ್ಯ : ಉದ್ದು, ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಎಳ್ಳು, ಅವಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವು ಇಂದಿನ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುವೇ ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧.೩ ಪಾನೀಯದ ವಸ್ತು - ವಿಧಾನ

೩.೧. ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ:

೩.೧.೧. ಇಲಿಕಿವಿ:

ಇದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಪುಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲಿಕಿವಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ತಂದು ತೊಳೆದು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಎಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಒಗ್ಗರಣೆಕೊಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೩.೨.೨. ಎಲವರಿಗೆ :

ಎಲೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಪುಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಾರನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧವೂ ಆಗಿದೆ.

೩.೩.೩. ಉರಗೆ :

ಉರಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆ ಸಹಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದೆರಡು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಲ್ಲ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿ ಹಾಕದೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೩.೩.೪. ಪತ್ರೇ

ಪತ್ರೇ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ - ಸೇವಂತಿಗೆ ಗಿಡದಂತೆ ಇರುವ 'ಮಂಜು ಪತ್ರೇ' ಯಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಚವಿರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಿವೆ.

೩.೩.೫. ಮಾವು

ಮಾವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮಾಣ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಿ (೪:೧) ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಧ್ವನಿ ಬಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೀಸಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು.

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಎಳೆಯ ಒರಟೆ (ಕೂಗಲೆ)ಯಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಳಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

೩.೩.೬. ಅವಂಗದ ಎಲೆ:

ಎಳೆಯ ಎಲೆ (ಕುಡಿ)ಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

೧.೩.೨ ಸೊಪ್ಪು:

೧.೩.೨.೧. ನಾಚಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು:

ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಚಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಚಿಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ - ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ - ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿಯನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಮಶಂಕೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಾರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿಯನ್ನೂ ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಾದರೆ ಕುದಿಸಿ ಸಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೆಗೆಡಿ ಅದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ತಗಟೆಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಗಟೆಸೊಪ್ಪು ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಕವಾದರೆ ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

೧.೨.೨.೨ ಕೊತ್ತೊಂಬಿ ಸೊಪ್ಪು :

ಕೊತ್ತೊಂಬಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವ ನೆಲಮಾವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೂ ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.

೧.೨.೨.೩ ತೊಂಡೆಸೊಪ್ಪು :

ತೊಂಡೆಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೂ ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉರಿಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

೧.೨.೨.೪. ನಕ್ಕರಕನ ಸೊಪ್ಪು

ಇದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊತ್ತೊಂಬಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಹುಣಸೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿತುರಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨.೨ ಹುಲ್ಲು:

೨.೨.೧. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು :

ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕದಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳವಾದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಔಷಧವೂ ಆಗಿದೆ.

೨.೪. ಕುಡಿ :

೨.೪.೧ ನೇರಳೆ :

- i) ನೇರಳೆ ಕುಡಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿಯ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ii) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದು ನೀರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨. ಪೇರಲೆ ಕುಡಿ :

ನೇರಳೆ ಕುಡಿಯ ತಂಬಳಿಯಂತೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಹ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೩. ದಾಸವಾಳ :

- i) ದಾಸವಾಳ ಕುಡಿಯಿಂದ ನೇರಳೆಕುಡಿ ತಂಬಳಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾದರೆ ತಂಪಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ii) ದಾಸವಾಳ ಮೊಗ್ಗು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಧಾತು ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೩.೫. ಚೆಕ್ಕೆ:

- ೧) ಬಡಗಣಿ ಚೆಕ್ಕೆ : ಬಡಗಣಿ ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ೨) ಅತ್ತಿ ಚೆಕ್ಕೆ : ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿ ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

೧.೩.೬ ಬೇರು/ಗಡ್ಡೆ:

೧. ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ:

ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅಂಬೆಕೊಂಬು, ಶುಂಠಿಕೊಂಬಿನಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ವಾತ ನಿವಾರಕವಾದರೆ ಶುಂಠಿ ತಂಬಳಿ ನೆಗಡಿ, ಕಫದ ತೊಂದರೆಗೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೨. ನಾಯಿಗಂಡ:

ಗದ್ದೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯ ಜೊತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯದ ಗಡ್ಡಗಳನ್ನು ತಂದು ಹೊರಬಲು ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೩. ಕಾಡರಿಶಿನ:

ಅರಿಶಿನದಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಡರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತಂದು ಅದನ್ನು ಸಿಗಿದು, ರುಬ್ಬುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಸಿದು. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಲು - ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೇಧಿ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅರಿಶಿನದಿಂದಲೂ ಕಾಫಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಗೆಡಿ ಗಂಟಲುನೋವು, ಕಫ ನೀರಾಗಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೪. ಕಾಡುಬೆಂಡೆ ಬೇರು:

ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಂಪಿನ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

೫. ಏಕನಾಯಕ:

ಏಕನಾಯಕನ ಬೇರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೬.೮. ಬೀಜ:

೧. ಕುಂಬಳ ಬೀಜ:

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಲ್ಲಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಗೆಬೀಜ, ಪುತ್ಲಬೀಜದಿಂದಲೂ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ತಂಪಿನ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

೨. ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ:

ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇದು ತಂಪಿನ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ತುಳಸಿ ಬೀಜದಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೩.೯. ಕಾಂಡ

೧. ಕಬ್ಬು : ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

೨. ಕೋಲ್ ಮದ್ದಿನ ಗಿಡ: ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೋಲ್ ಮದ್ದಿನ ಗಿಡದ ಕಾಂಡವನ್ನು ತಂದು ಹೊರಗಿನ ಹೊರಬಲು (ಸಿಪ್ಪೆ) ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಕೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗದ್ದೆ ಹೂಡಿ ಅದ ನಂತರ ಸೊಂಟನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆಗಬಾರದೆಂದು ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಕಿ-ಪಾಟಿ ಕೋಲನ ಆಸ್ರ ಎಂದೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಬಲು ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹ ಹೊಲದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದು ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

೩.೯. ಕಾಯಿ

೧. ಹೀರೆಕಾಯಿ : ಹೀರೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ (ಮಜ್ಜಿಗಹಾಕದೆ) ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. (ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ.)

೩.೧೩. ಧಾನ್ಯ:

೧. ಉದ್ದು : ಉದ್ದನ್ನು ಹುರಿದು, ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನ ಹಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದನ್ನು ಹುರಿಯದೆ, ನೆನೆಸಿಯೂ ಹಣೆ (ಪಾನೀಯ) ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಇದು ದಡು (ದೃಢ) ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಕ್ಕಿ ಹಣೆ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಕಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಎಳ್ಳು, ಶೇಂಗಾ, ಕಸಕಸೆ, ರಾಗಿ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಹಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩. ಮೆಂತೆ: ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ - ಪಾನೀಯವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೪. ಕೊತ್ತೊಂಬಿ: ಕೊತ್ತೊಂಬಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀರಿಗೆ, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಓಮಗಳಿಂದಲೂ ಕಷಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೫. ಕಾಳುಮೆಣಸು: ನೀರಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಕೊಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಿಂಬು ರಸ ಹಿಂಡಿ 'ಕಟ್ಟಿ' ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೧.೩.೧೨: ನೀರು:

೧. ಕುಕ್ಕರ್ಸನ ನೀರು: ಕುಕ್ಕರ್ಸನ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಗದ್ದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಕಡಿದು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಕ್ಕರ್ಸನ ಬಳ್ಳಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಕಣಗಿಲೆ, ಅತ್ತಿ ಮರದ ನೀರನ್ನೂ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ನೀರು' ಸಹಜ ಪಾನೀಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯವೆನಿಸಿದೆ.

೧.೪ ಉಪಸಂಹಾರ :

ಜನಪದರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವಿವಿಧ ಪಾನೀಯಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೀ ವೈವಿಧ್ಯ ತಿಳಿಯದೆ ಎಷ್ಟೋಸಲ ಬರಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದು ಸಮಾಧಾನ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಯಾಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ಪಾನೀಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ಹಿಂದೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ, ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಟ್ಟಿ, ರಾಮನವಮಿ, ತುಳಸಿ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನಕ ಸೇವೆ, ಉಪವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಿ ಅಕ್ಕಿ ಆಸ್ರ; ಮದುವೆ - ಮುಂಜಿಯಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬಿ - ಸಾರುಗಳು; ಅತಿಥಿಗಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಕುಡಿಯುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮನೆ ಕಂಬಳ, ಗೊಬ್ಬರ ಕಂಬಳ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ - ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕಷಾಯ ಇವೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅವೆಲ್ಲ ಅವಜ್ಜಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿವೆ.

ಹಿಂದಿನವರು ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಸ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇಂದು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಾವಿಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಚಹ, ಕಾಫಿಯ ಸಮಾರಾಧನೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಾದರಿಯ ಕಂಬಳಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉದ್ದು, ಎಳ್ಳು, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಣೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲಸಗಾರರು ಸಹ 'ಚಹ'ದ ಮೋಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಪಾನೀಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಸುಸಂದರ್ಭ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೋಕಾಕೋಲಾ ಕುಡಿದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಇಂಥ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವಂಥ ಅನುಕೂಲ ಒದಗಿದರೆ ಇದೊಂದು ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಮುರಗಲ

ಗಣೇಶಭಟ್ಟ, ಉಪ್ಪೋಣಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಗೋವಾ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯದ ಸಿಂಧುದುರ್ಗ, ರತ್ನಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭೌಗೋಲಿಕವಾಗಿ ಕೊಂಕಣ ಪ್ರದೇಶವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟದ ಇಳುಕಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುರುಗಲಕ್ಕೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್‌ಸೋಲ್, ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರಿಂಡ, ಮಲೆಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಪುನಂಪುಳಿ ಮರಪುಳಿ, ತುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಪುನಪುಳಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಕಂ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷಾಮ್ಲ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮುರುಗಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಾರ್ಸಿನಿಯಾ ಇಂಡಿಕಾ ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು. ವ್ಯಾಪಾರಿ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೋಕಂ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ತಂಭಿ, ಸಾರು, ಶರಬತ್ತು, ಕುಡಿಯುವ ಸಾರು, ಜಾಮ್, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಜನಪದ ಅಡುಗೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣು ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ರತ್ನಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಕಂ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿತು. ಮುಂದೆ ಆಗಿನ ದಕ್ಷಿಣಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಕಂ ಪಾನೀಯವು ಕೊಂಕಣ ಹಾಗೂ ಕೊಂಕಣದ ಹೊರಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಗೋವಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಕೋಕಂ' ಎಂಬ ಪಾನೀಯವಲ್ಲದೆ ಸೋಲ್‌ಕಡಿ ಹಾಗೂ ಕೋಕಂ ವೈನ್‌ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಕೋಕಂನ ಆಗಾಧ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು: ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗುಣದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕೋಕಂನ ಬೇಡಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗೃಹೋದ್ಯೋಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರಕ್ಷಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಬಲ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೋಕಂ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೋಕಂ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದರೆ ಅದು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವಿತರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೋಕಂ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಹಾಗೂ ತಂಭಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಸಾರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು

ಕಾದಿಟ್ಟು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಟೆಕ್ಸ್ಟೈಲ್ ಪ್ರಾಕಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆದಾರರು ಬೇಕು.

ಬೇಸಾಯ: ಕೋಕಂ ಉದ್ಯಮದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ದಪ್ಪ ಎಲೆಯ ಈ ಹಸಿರು ಮರದ ಬೇಸಾಯ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಇಳಕಲಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮುರಗಲ ಮರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ತೀರ ವಿರಳ. ಇದು ಕೊಂಕಣದ ಬೋಳುಗುಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಬೆಳೆಯಾದರೂ ಪ್ರಚಾರದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಇದರ ಬೇಸಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ದಾಖ್ಲೆಯ ಕೊಂಕಣ ಕೃಷಿ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇತರಡೆ ಆಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೀರ ವಿರಳ.

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುರಗಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಬಾರ ಮಂಡಳಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮುರಗಲವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಐವತ್ತೆರಡು ಸಾಂಬಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುರಗಲವೂ ಸೇರಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆ ಇದನ್ನು ಕಾಡುಬೆಳೆಯೆಂದು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ತಳಿಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತುರ್ತಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮುರುಗಲಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಮಿತಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಪಾನೀಯಗಳು : ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ ಬೇಕಾದಾಗ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರಸ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಡದು.

ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸ ತಯಾರಿ :

೧) **ಬೇಯಿಸದ ವಿಧಾನ :** ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೋಳುಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಿ ಏಳು ದಿನದ ಬಿಸಿಲಾದ ಬಳಿಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಸೂಸಿದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು.

೨) **ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ :** ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹೋಳುಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ಹೋಳನ್ನು ನುಚ್ಚು ಗುಚ್ಚಾಗಿ (ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದು) ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಜರಡಿ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ದ್ರಾವಣದ ತೂಕದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣಿಸಿ, ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು.

ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸದಿಂದ ಪಾನಕ : ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಹ ಚಮಚ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ರಸ ರುಚಿಗಾಗಿ ಚೂರು ಉಪ್ಪು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ತುಸು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿದರೆ ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ. ಇದೇ ಕೋಕಂ.

ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕೋಕಂ ಇನ್ನಷ್ಟು ರುಚಿ.

ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಪಾನಕ : ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿರಿ, ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ, ಸೋಸಿರಿ ತಣಿಸಿರಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿರಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ.

ಗುಳದ ಗೊಜ್ಜು ಸೊಸೆ ರಸಂ : ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಾಂಸದ ಭಾಗವು ಗುಳ. ಗುಳವನ್ನು ಹಿಂಡಿದಾಗ ರಸ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಳ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡ ರಸ ಒಂದು ಲೋಟ, ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿದ ಎರಡು ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ತುಸು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ತೊಳಿಸುತ್ತ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇದು ಗೊಜ್ಜು. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಇದು ಸೂಪ್. ಗೊಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಸವಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಂ ಸಿದ್ಧ.

ಸಿಹಿ ತಂಬು : ಎರಡು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸವಟು ಕಾಯಿಸುಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿರಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸವಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವಂತೆ ಕಾಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿದ ತಂಬುಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ಇದು ಊಟದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನ್ನ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಕರ.

ತಿಳಿಸಾರು : ಐದಾರು ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕುದಿಸಿರಿ, ಕುದಿಸುವಾಗ ಜೇರಿಗೆ ಶುಂಠಿ, ಚೂರುಗಳು ತುಸು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ, ಜೇರಿಗೆಯ ಅಥವಾ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆಯ ವಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಗೋವಾ ಸೋಲ್‌ಕಡಿ : ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜತೆಗೆದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಇಡಿ. ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಬೀಜವನ್ನು ಕಿವುಚಿರಿ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ರಸ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆ, ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ, ಮರುದಿನ ಗುಳದಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪಿಂಗಾಣಿಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ರಸದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಏಳುದಿನ ಆವರ್ತಿಸಿರಿ. ರಸವೆಲ್ಲ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿದಾಗ ತುಸು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ವಿಧಾನ ೧ : ಸೋಲ್ ಕಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದೆರಡು ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಬಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನೆಯಿಸಿರಿ, ಕಿವುಚಿರಿ, ಸೋಸಿರಿ. ಸೋಸಿಕೊಂಡ ನೀರಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

ವಿಧಾನ ೨ : ಐದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅರ್ಧ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ಎರಡು ಹುರಿದ ಮೆಣಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಸೋಸಿಕೊಂಡ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಒಣಗಿದ ಮುರಗಲ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾನಕ, ಕಡಿ ತಂಬಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದುಂಟು.

ಗುಳದ ಹುಳಿ : ಸಾರು ಸಾಂಬಾರ : ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದ ಮೇಲಿನ ಗುಳವು ಒಸರುವಂತೆ ಹಳದಿ ಮೇಣ ಹೊರಹೊರಡದಂತೆ ತುಸು ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ತುಸು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಳದ ಹುಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹಣ್ಣು ದೊರೆಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾರು ಸಾಂಬಾರಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮುರಗಲ ಗುಳದ ವೈನ್ : ಎರಡು ಕೇಜಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡೂವರೆ ಲೀಟರು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗಿಸಿರಿ. ಇನ್ನೆರಡು ಲೀಟರು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಣಿಸಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ೧೫ ರಿಂದ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಈಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿರಿ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ಬಳಿಕ ನೊರೆ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಕೇಜಿ ರಸ ಒಸರುತ್ತಿರುವ ಗುಳದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವ ಮುರಗಲ ಬೀಜವನ್ನು ಒಂದು ಭರಣಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಈಸ್ಟ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಭರಣಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿರಿ, ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಕಾರಣ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು, ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿರಿ, ಹೀಗೆ ಕಲಕುವುದರಿಂದ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಹಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಳಿಕ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ದಿನ ಕಲಕದೆ ಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಗಾಜಿನ ಶೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ, ಅಮೇಲೆ ಶೀಸೆಯ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಚರಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದ್ರವವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಶೀಸೆಗೆ ಸೈಫನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ವೈನ್ ಸಿದ್ಧ ವೈನ್ ಹುಳಿಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ವೈನ್ ಪರಿಮಳಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯ ಬಳಕೆ : ಮುರಗಲ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆಟ್ಟಿ ಗೊಜ್ಜು ತುಂಬುಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಚಿಗುರನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರ.

II ಮುರಗಲ ಸಿಪ್ಪೆಯ ವೈನ್ : ಗುಳದ ವೈನ್ ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಗಲ ಹಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ವೈನ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುರಗಲ

ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಗುಳ, ಬೀಜಗಳಲ್ಲದೆ ಮುರಗಲ ಎಲೆಯೂ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹುಳಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಗುಣ :

- ೧) ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹೃದಯೋತ್ಪೇಜಕ, ರಕ್ತವರ್ಧಕ, ರಕ್ತಪೂರಕ.
 ೨) ಕಫಹಾರಕ, ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಗಳ ರೋಗ, ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳ ತೊಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಕ್ಕು ಉದಾವರ್ತ (ಆಹಾರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗ) ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಲ್ಮ, ಶೂಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೩) ಇದು ಪಿತ್ತ ಉಪಶಮನಕಾರಿ, ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸೋಸಿ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಬೇಕು.

I ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಗುಣ :

೧) ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಿರಿ. ಬೇಧಿಗೆ ಇದು ಮದ್ದು.

೨) ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹತ್ತು ಗ್ಲಾಸನಷ್ಟು ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಆಮಶಂಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ಕಾಲು ಒಡಕಾಗಿದ್ದರೆ ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿರಿ.

೪) ಮುಖ ತುಟಿ ಒಡದಿದ್ದರೆ ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿರಿ.

೫) ಮುರಗಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದು ತುಸು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಮೃದುವಾದ ಬೇಸಿಲೋಶನ್ ಸಿದ್ಧ.

ಮುರಗಲ ಬೀಜದಿಂದ ತುಪ್ಪ :

ವಿಧಾನ ೧ : ಒಳ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ತಣಿಸಿರಿ, ತೇಲುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಧಾನ ೨ : ಒಣ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಕುದಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಅರೆಯಿರಿ (ರುಬ್ಬಿರಿ) ಕುದಿಸಿರಿ. ತಣಿಸಿರಿ, ತೇಲುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಈ ಕೊಬ್ಬು ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ತಣಿದಾಗ ಜೇನುಮೇಣದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುರಗಲು ತುಪ್ಪ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೌಜನ್ಯ : ಅಡಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1996

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಎಂ. ಭಂಡಾರಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಗೋವೆಹಣ್ಣು' ಎನ್ನುವುದಾಗಿಯೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಿ - ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗೇರುಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ.

"ಬಡವರ ಬೆಳೆ-ಸಿರಿವಂತರ ಆಹಾರ"ವೆಂದೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಗೋಡಂಬಿ ಎಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. (ಸತ್ತೆಗಳು ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕೆ) ತೇವಾಂಶ ೮೬.೨; ಪ್ರೋಟೀನ್ ೦.೮; ಕೊಬ್ಬು ೦.೬; ಸಕ್ಕರೆ ೧೧.೧; ಖನಿಜಾಂಶ ೦.೪; ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ೪.೦; ರಂಜಕ ೨೧ ಎಂ.ಪಿ. /೧೦೯; ಕಬ್ಬಿಣ ೦.೨ ಎಂ.ಪಿ/ ೧೦೦ಜಿ ಮತ್ತು ಸಿ - ಜೀವಸತ್ವ ೧೨೦ - ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಇರುವರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೇರು ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಗ ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆಯಾಗುವ (Astringency) ಅಂಶ, ಸುಮಧುರವಾದ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗ ಕೆಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಉಳಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರ - ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು ಇವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲವಾಗಿ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಚಾಮ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು

೧. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.

೨. ೬೦ ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ

೩. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ೧.೫ ಗ್ರಾಂ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಗೇರುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ - ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಅಥವಾ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ - ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ೦.೩೫ - ೦೭ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಸ್ಟೀಮ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನಲ್ಲಿ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ತಂಪು ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಸಾಕಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟಲು ತುರಿಸುವ (ಒಗರಿಸ) ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಸತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ರಸತೆಗೆದು ಆ ರಸವನ್ನು ಮಲ್ಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ರಸ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ೯೦ರಿಂದ ೯೫ ಡಿಗ್ರಿ.ಸೆ.ನಷ್ಟು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಾಟಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಶರಬತ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಕುದಿಯುವಾಗಲೇ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು.

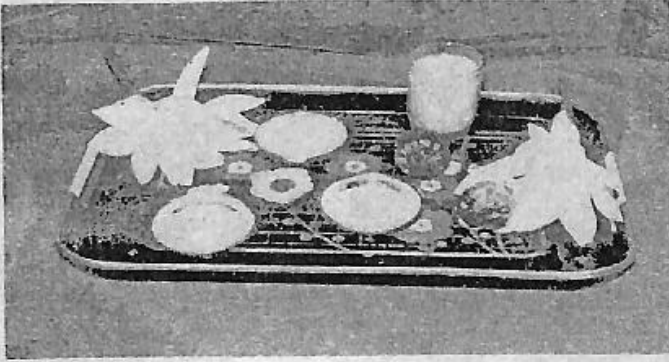
ಮಲ್ಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ, ೧೦ ಪ್ರತಿಶತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಿಲೆಟಿನ್ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ, ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಕದಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿ ಬಾಟಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಪಾನಕ ಮಾಡಬಹುದು.

* * *

ಅಪೂರ್ವ ಪಾನೀಯಗಳು

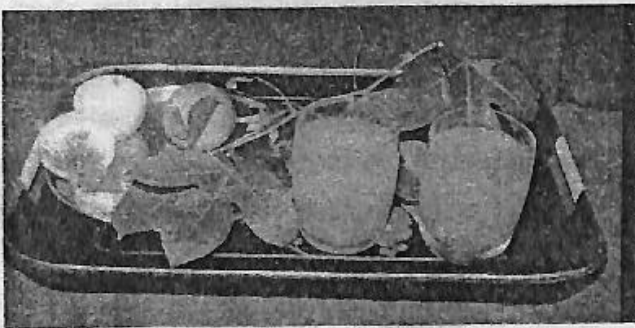
ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ: ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ

ಕಮಲದ ಬೀಜದ ಪಾನೀಯ



ಕಮಲದ ಕಾಯಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಸುಲಿಯಿರಿ. ಸುಲಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ತಳಭಾಗದಿಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬೀಜಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಧವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ದಪ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹದಬರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ, ಸಿಹಿಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಆಯುರ್ವರ್ಧಿಸಿ ಪೇಯವಿದು.

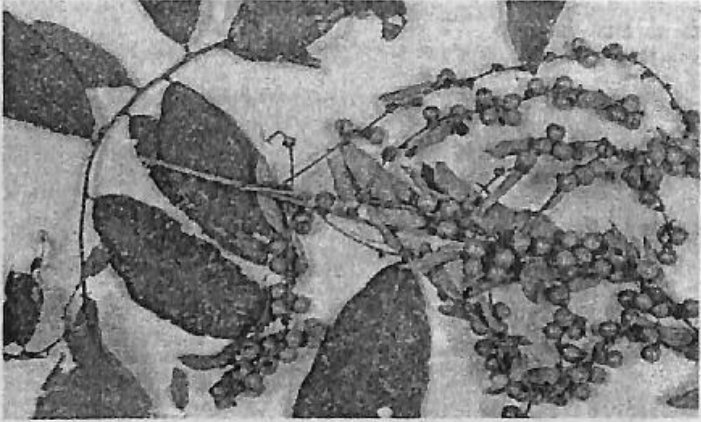
ಕದಂಬ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ



ಕದಂಬ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಕದಂಬ ಹಣ್ಣು (ಪ್ಯಾಪನ್ ಫ್ರೂಟ್) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿದೇಶದ ಹಣ್ಣು ರಸದ ಬಣ್ಣ ವಾಸನೆ ರುಚಿ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಿವುಚಿರಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿರಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಗಣಿಯಿದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುದುಕರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಪೇಯ.

ಆಕ್ಕತೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಪಾನಕ



ಒಂದು ಮೊಳದುದ್ದ ಆಕ್ಕತೆ ಬಳ್ಳಿಯ ತೊಗಟೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ತುಸು ಜಜ್ಜಿರಿ. ನಾಲ್ಕು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿರಿ. ಸೋಸಿರಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಹು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಣ್ಣು ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಸಿಹಿಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಚೊಗರು ರುಚಿಯ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ ನಾಡವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಲೋಳೆಯ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಮಹತ್ವವಿದೆ.

ಮಡಿವಾಳ(ಲಾವಂಚ)ದ ನೀರು



ಬೇರನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿರಿ, ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ, ಮರುದಿನ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ. ಇದು ಪರಿಮಳದ ನೀರು. ಪುಡಿ ಯಾ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಬಿಸಿಲ ದಾಹಕ್ಕೆ ಶಮನಕಾರಿಯಿದು.

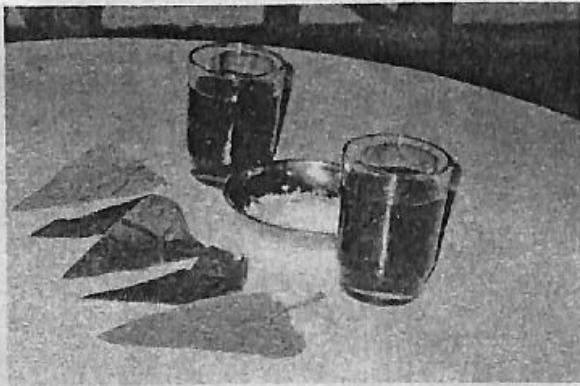
ಮುರಗಲ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಾನಕ



ಸುಗ್ಗಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಹು ಅಗ್ಗದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಹರಿದು ಚಿಕ್ಕ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಡಿ. ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ರಕ್ಷಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ .

ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಗ್ರಾಂ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅವು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನೀರು ಆಕರ್ಷಕ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ತುಸು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿರಿ. ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯ ಈ ಪಾನಕ ನಿಸರ್ಗದ ದೇಣಿಗೆ. ಒಣಗಿದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಂಗ್ರಹದ ಬಾಟ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಕ್ಷಯ ಪಾನಕ ಪಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಹತ್ತಿಪುತ್ತು ರೂಪಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಪಾನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕರಿ ಹುರಡೆಯ ನೀರು



ಕರಿ ಹುರಡೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಿರಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಡ್ಡೆಯ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಈ ಪರಿಮಳದ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಜಠರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ ಕದಿರು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಎಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಮಳದ ಸಸ್ಯಾಂಗಗಳಿಂದ ಪರಿಮಳಭರಿತ ನೀರನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಕಡವಣಿಕೆಯ ಕಷಾಯ

ಒಂದಡಿ ಎತ್ತರದ ನಾಲ್ಕಾರು ಕಡವಣಿಕೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತೊಗಟೆ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ತುಸು ಜಜ್ಜಿರಿ. ಜಜ್ಜಿದ ಹಸಿಜೀರಿಗೆ, ಕೊತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿರಿ, ಸೋಸಿರಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೋಸಿಕೊಂಡಾಗ ಉಳಿದ ಚರಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಗಿಡದ ಟೊನಿಕ್ ಬಲಾರಿಷ್ಟವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬೆಲ್ಲವತ್ತೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಕರ್ನಾಟಕ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾ



ಕಪಿತ್ತ ಜಂಬೂಫಲ ಸಾರಭಕ್ಷಿತನಾದ ವಿನಾಯಕನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣು ಇದು. ಇದೇ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಪಿತ್ತ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವತ್ತೆ-ಬೇಲ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಡೆದು ತಿರುಳು ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕಿವುಚಿರಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಸೋಸಿ ಕುದಿಯಿರಿ.

ಅತ್ತಿತೋಗಟೆಯ ಕಪಾಯ



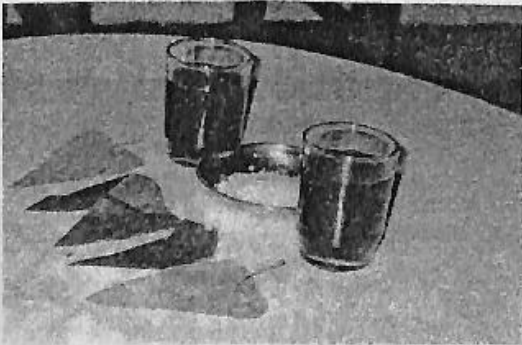
ಬೆಳೆದ ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಗೇಣಗಲದ ತೋಗಟೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರಕವಚವನ್ನು ಹೆರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ ಈಗ ತಿಳಿಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ತೋಗಟೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ತೋಗಟೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿರಿ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐದುನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿರಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಿರಿ. ಇದರ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ, ಸತ್ವ ನಿಮಗೆ ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಖ್ಯಾತಿಯುಳ್ಳ ಮರವು ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಹಾಡೆ ಎಲೆಯ ಪಾನಕ



ನಾಲ್ಕು ಹಾಡೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ತುಸು ಜಜ್ಜಿರಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಯೆಲ್ಲವೂ ರಸವಾಗುವಂತೆ ಕೈಯಿಂದ ನುರಿಯುತ್ತಿರಿ. ಬಳಿಕ ಸೋಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ನೆನೆದ ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿರಿ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ಕರಿಂಗಾಲಿ ಪಾನಕ



ಈ ಪಾನೀಯವು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೇರಳ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಇದರ ಮರದ ಚೂರುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಐದಾರು ಗ್ರಾಂಮ್ ಕರಿಂಗಾಲಿ ಚೂರುಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಲೀಟರ್ ಕರಿಂಗಾಲಿ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ವಿಧಾನ ಸುಲಭ, ಚೆಕ್ಕೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿದರಾಯಿತು. ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟರೆ ಮರುದಿನಕ್ಕಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟುದಿನ ಚೆಕ್ಕೆಯ ಚೂರುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಈ ನೀರು ಬೊಟ್ಟು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳನೀರು

ವಿಜಯ ಅಂಗಡಿ

ಆಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಜನರು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪಾನೀಯ ಎಳನೀರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಯಾಳ 'ಬೊಂಡ' ಎಂಬ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಎಳನೀರು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗಣಿ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ವಾಂತಿಬೇಧಿ ರೋಗವಿದ್ದಾಗ, ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಹಾಲುಣ್ಣುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಳನೀರು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ.

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಜಿಬ್ಬಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಸೈಟೋಕ್ಲೆನಿನ್ ಎಂಬ ಚೋದಕಗಳಿವೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರ್ಜಿನಿನ್, ಆಲ್‌ನೀನ್ ಸಿಸ್ಟೀನ್, ಸೆರಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨.೨ ರಿಂದ ೩.೩. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

95.5 %	ನೀರು
0.1 %	ಪ್ರೋಟೀನು
0.1%	ಕೊಬ್ಬು
0.4 %	ಲವಣಗಳು
4.0 %	ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು
20 ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
37 ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ.	ರಂಜಕ
0.10 ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಕಬ್ಬಿಣ
.0105 ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಸೋಡಿಯಂ
.312 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಫೋಟಾಷಿಯಂ
0.3. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ
0.04 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ತಾಮ್ರ
24 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಗಂಧಕ
183 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಕ್ಲೋರಿನ್

ಈಗ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು.

ಪೌಷ್ಠ : ಸುಧಾ ೧೧ ಅಕ್ಟೋಬರ ೨೦೦೧ರ ಲೇಖನ

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾನ್ಯತೆ, ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯ ನಿರ್ಣಯಗಳು

‘ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು’ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ ಸಭೆಯ ಒತ್ತಾಸೆ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು.

ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಮನೆಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಇಂದು ನಡೆದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಕೇಳರಿಮೆ ದೂರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದುವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾರಾಟ ಜಾಲವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ದಿನಾಂಕ ೨೩ ಮತ್ತು ೨೪ ಫೆ. ೨೦೦೩ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ‘ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು’ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸ್ವರೂಪ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿ, ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ರುಚಿಯನ್ನು, ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಭೆಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು, ಇದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತವು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ನಡೆಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ, ಹಂಪಿ ಉತ್ಪನ್ನ, ಕರಾವಳಿ ಉತ್ಪನ್ನ, ಕದಂಬೋತ್ಪನ್ನ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಕೃತ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸಭೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿತು.

ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸವಲತ್ತನ್ನು, ಸಾಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಭೆ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿತು.

ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಭೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿತು.

ನಿರ್ಣಯ ೧ : ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ತನ್ನ ಅಧಿಕೃತ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶೀ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುವಾಗ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವ ವಿವಿಧ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಫೋಷಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಎರಡು ದಿನ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಆಗ್ರಹಿಸುವ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ನಿರ್ಣಯ ೨ : ಮಹಿಳೆಯರೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯಗಳು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಮ್ಮೇಳನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಂಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಜನತಾ ಬಜಾರ್‌ನಂತಹ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಒದಗಿಸಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ನಿರ್ಣಯ ೩ : ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರದ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಇಲಾಖೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನಪದರಿಗಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಣಯ ೪ : ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂಥ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಧಿಕೃತ ಪಾನೀಯ ಎಂದು ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೂರಾರು ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ಹಿಂದೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ವಿದೇಶಿ ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಸರ್ಕಾರ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಸಮ್ಮೇಳನ ಒತ್ತಾಯಿಸಿರುತ್ತದೆ.

* * *

ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿ

ಹಳೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ದಣಿವಾರಿಸುತ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಗುಣವುಳ್ಳ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ನೆಲದಿಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ತಾವು ವಿಷವುಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಆಧುನಿಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಿರಿಯರು, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಹಣದಾಸೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಳ್ಳು ಉದ್ದು ಗಸಗಸೆ ಬತ್ತ ಅವಲಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೇರುಗಳ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಎಳನೀರು, ಕಬ್ಬಿನ ನೀರು, ಹಾಲು, ಗಿಡಮರಗಳ ಶುದ್ಧ ರಸಗಳು, ಜೀವನದಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ತಾಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಿರಲಿ ಅವು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತ ಪಾನೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯಲು ನಾವು ಬಿಡಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಕೊಡಬೇಕೆ? ನಮ್ಮ ಎಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಈ ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಡವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರವಾಗಿ ದಿನಾಂಕ ೨೩, ೨೪, ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೦೨ ರಂದು ಹೊನ್ನಾವರದಲ್ಲಿ 'ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ' ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ತರಬೇತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದವು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾಕತಜ್ಞೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ಥಾಗತ ಸಮಿತಿ ಇವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸಭೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ವೈವಿಧ್ಯ, ಮೌಲ್ಯ, ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ಮಂಗಳ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಕಲಾನಿಕಾಯದ ಡಾ. ವಿವೇಕ ರೈ ಅವರು ಜನಪದ ಪಾನೀಯರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕೇವಲ, ಪಾನೀಯದ ಕುರಿತು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟ ಜನಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಹಿ.ಬಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇ ಗೌಡ ಅವರ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತು ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ಇವರ ಮಾತು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಾಂದಿಯೊ ವಿವರವೋ ಆಗಿರದೆ, ಸಮಕಾಲೀನ ಭಾರತವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದವು. ಆಳುವ ಸರಕಾರದ ನೀತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬಂದ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡರು ಈ ನೀತಿಯಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಜಾನಪದ' ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಪಾನೀಯವಿರಲಿ, ಕಲೆಯಿರಲಿ, ಆಹಾರವಿರಲಿ, ಹಾಡು, ಕುಣಿತ, ಆಚರಣೆಗಳಿರಲಿ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದುದಲ್ಲ. ಇಡೀ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇವಲ ಎರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ. ಈ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾತುಗಳು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ರಚನಾತ್ಮಕ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟವು.

ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಜಿ. ಡಿ. ನಾಯ್ಕ, ಶಾಸಕರು ಭಟ್ಟಳ. ಶ್ರೀ ಆರ್.ಎಸ್. ರಾಯ್ಕರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಜಿಲ್ಲಾಪಂಚಾಯತ್, ಶಿವಾನಂದ ಹೆಗಡೆ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯತ್ "ಜನಪದರ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಜನ ತಮ್ಮ ನೆಲದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ತಪ್ಪದೆ ಬಳಸಬೇಕು" ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಶಾಸಕ ಶ್ರೀ ಮೋಹನ .ಕೆ. ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು "ನಾವು ಹಣಕೊಟ್ಟು ವಿದೇಶಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ದೇಶೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ, ದೇಶಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ವಿದೇಶಿ ವಸ್ತುವಿಗೆ ನಾವು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಹಣಕೊಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ" ಎಂದರಲ್ಲದೆ "ನಮ್ಮ ಜನ ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಕ ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಪಾನೀಯ ಗೋಷ್ಠಿ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣಗಳು ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದರು".

ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಭೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಹಿರಿಯ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟ ಗೌರವಾರ್ಪಣೆ. ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾನಪದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ವಾಣಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲಂಥವರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಎಲ್.ಆರ್. ಹೆಗಡೆ ಮತ್ತು ಡಾ. ಎನ್.ಆರ್. ನಾಯಕ ಮುಖ್ಯರು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪಾಠ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜಾನಪದ ಜೋಳಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕನ್ನಡದ ಮಾಸ್ತರರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದವರು. ಅವರಿಗೂ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಹಿರಿಯ ಪತ್ರಕರ್ತ ಶ್ರೀ.ಜಿ. ಯು. ಭಟ್ಟ ಈ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಎಲ್.ಎಮ್. ಹೆಗಡೆ ವಂದಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಅರುಣ ಹೆಗಡೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ನಾಗವೇಣಿ ಶೇಟ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ಮೊದಲ ಗೋಷ್ಠಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆ. ಸುಮಾರು ೭೫ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಂಚಿದ್ದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪಾನೀಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತಂದ ಪಾನೀಯಗಳ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬರಿದಾದವು.

ನಂತರ ನಡೆದ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ 'ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು' ಕುರಿತು ಶ್ರೀಮತಿ ವಿದ್ಯಾನಾಯಕ, 'ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು' ಕುರಿತು ಡಾ. ಟಿ. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಯರಿ, 'ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳು' ಕುರಿತು ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ 'ಕರಾವಳಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ಪರಿಕರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಳು' ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಶ್ರೀ ಶಂಪಾ ದೈತೋಟ ಮಾತನಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ನೀರಿನ ಸುಖ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ, ಕಷಾಯದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರು. ದಾಹ ಹಿಂಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ವೆಂಕಮ್ಮ ಗಾಂವ್ಕರ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಇವುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಎರಡು ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿವರಣೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು. ಎರಡು ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ನಾಗರಾಜ ಹೆಗಡೆ ಅಪಗಾಲ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಾಜು ನಾಯ್ಕ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಸಂಜೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಪದ ಕಲಾವಿದರಿಂದ ನೃತ್ಯಗಳು ನಡೆದವು. ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಕಲಾವಿದರು-ಸದಸ್ಯರು ಕಲೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸದಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವೇಮುಗಲ್ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಬಳಗದವರಿಂದ ಜನಪದ ಗಾಯನ ನಡೆಯಿತು.

೨೪-೨-೨೦೦೨ ರಂದು ನಡೆದ ಜನಪದ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಗೋಷ್ಠಿ ಮೊದಲ ದಿನದ ಒಟ್ಟು ಚರ್ಚೆ ಕಳಕಳಿ, ಆಶಯಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಸಂವಾದದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬಂದ ಆಶೋಕ ಟಿ. ಹೆಗಡೆ, ಬಾಬು ಹೆಗಡೆ, ಗಣೇಶ ಭಟ್ಟ ಉಪ್ಪೇಣಿ ಇವರು ಈಗಾಗಲೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದವರು. ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾರೆಡ್ಡಿ, ಡಾ. ಜಯಕರ ಭಂಡಾರಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ರಮಾ ನಾಯಕ ಮಾತನಾಡಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ರುಚಿ, ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಎದುರಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯತೆ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದರು. ಜಾಗತೀಕರಣವು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ

ಸಾಲ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸರಳೀಕರಣದ ಮೇಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದ ಅನೇಕರು ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಆರ್.ಟಿ. ನಾಯಕ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರೆ ವಿಠಲ ಭಂಡಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ಪಾನೀಯಗಳ ಅಮಲಿನಿಂದ ಹೊರತಂದಿದ್ದು ಜಾನಪದ ಸಾಧಕರ ಚಿಂತನ ಗೋಷ್ಠಿ. ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಹನೂರು ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಗೋಷ್ಠಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಡಾ. ಎಲ್. ಆರ್. ಹೆಗಡೆ, ಮತ್ತು ಡಾ. ಎನ್. ಆರ್. ನಾಯಕ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿತು.

ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ವಿಠಲ ಭಂಡಾರಿ ಎರಡು ದಿನ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವರದಿ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಸಮಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ, ಡಾ. ಹಿ. ಶಿ. ರಾಮಚಂದ್ರೇ ಗೌಡರು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪಾನೀಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಇಲ್ಲಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಎಲೆ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ ಬೇರು ನಾರುಗಳಿಂದ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲರು. ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿದ್ದು ಅವರ ಜಾಣ್ಮೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸವಿಯುವ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆದ ಇಲ್ಲಿಯ ಪುರುಷರು ಪುಣ್ಯವಂತರು ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ಈ ಸಮಾರೋಪ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನಾಯಕರು ಸಭೆಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಡೆಮಿ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಶ್ರೀ ಸುಧೀಂದ್ರ ವಂದಿಸಿದರು.

* * *

ಪಾನೀಯ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಜ್ಜಾಯ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು

	ಪಾನೀಯ	ಕಜ್ಜಾಯ
(೧) ರೂಪಾ ಅರವಿಂದ ಮಹಾಲೆ, ಹೊನ್ನಾವರ	ಕಸಕಸಿ ಬಳಿಎಕ್ಕು ಮಿಶ್ರಪಾನೀಯ	
(೨) ಸಾವಿತ್ರಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಕಡ್ಲೆ "	ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬುಳಿ ಕರಬಲ ಹಣ್ಣಿನ ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿಯ ಸಿಹಿನೀರು	ಕೊಟ್ಟಿ ರೊಟ್ಟಿ ಪತ್ಯೋಡೆ ಮತ್ತು ಸುಕಿನುಂಡೆ ಮೋದಕ
(೩) ಪುಷ್ಪಾ ಆರ್. ನಾಯ್ಕ, ಕರ್ಕಿ "	ಉದ್ದು ಪಚ್ಚಿಸುಗಳ ಮಿಶ್ರಪಾನೀಯ	
(೪) ಜಯಶ್ರೀ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಬೋರಗಾಂತಕರ ಹಳದೀಪುರ, ಹೊನ್ನಾವರ	ಉದ್ದಿನ ನೀರು	ಗೆಣಸೆ
(೫) ಗೀತಾ ಪದ್ಮಿ, ಕರ್ಕಿ	ಅಳಿಮುಳಿಕದ ಪಾನೀಯ	
(೬) ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಕರ್ತಿಕರ ಹೊನ್ನಾವರ	ಮುರಗಲ ಹುಳಿಪಾನಕ	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಟ್ಟೀವು
(೭) ಶೈಲಾ ಶ್ರೀಧರ, ದೇವಳಿ ಅಗ್ರಹಾರ ಹೊನ್ನಾವರ	ಹುಣಿಸೆ ಎಲೆಯ ಪಾನಕ	
(೮) ಮಣಿಮಾಲ ಗಣೇಶ ಶೆಣೈ, ಕುಂದಾಪುರ	ಹಾಲ್ಬಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ನೀರು	
(೯) ಲಲಿತಾ ದಿವಾಕರ ಹಬ್ಬು, ಹಳದೀಪುರ ಹೊನ್ನಾವರ	ಹಾಲ್ಬಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಮಿಶ್ರಪಾನೀಯ	ಅತಿರಸ
(೧೦) ಮಾಲಿನಿ, ನಾಯ್ಕ, ಕರ್ಕಿ, ಹೊನ್ನಾವರ	ಎಲಬರಿಗೆಯ ಕುಡಿಯುವ ತಂಬುಳಿ ಬಲಗಣಿಚೆಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ರಾಗಿ ನೀರು	ಹೋಳಿಗೆ ಪತ್ಯೋಡೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಣ್ಣೆ
(೧೧) ಪಾರ್ವತಿ ಪ, ಹೆಗಡೆ, ಮಾದನಕಲ್ಲು ಸಿದ್ಧಾಪುರ	ಎಲಬರಿಗೆ ತಂಬುಳಿ	ತೊಡೆದೇವು
(೧೨) ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿ. ಹೆಗಡೆ ಮಾದನಕಲ್ಲು, ಸಿದ್ಧಾಪುರ	ದಾಸಾಳ ಕುಡಿಯನೀರು	ಕಾಯಿಹೋಳಿಗೆ
(೧೩) ಕಮಲ ಕೃಷ್ಣಗೌಡ, ಕಡ್ಲೆ, ಹೊನ್ನಾವರ	ಕಸುವಿನ ಬಲ್ಲಿಯ ನೀರು	ರಾಗಿಮಣ್ಣೆ

- ಬಿಳಿ ಮುರಗಲ ಪಾನಕ ಅಷ್ಟಾಲು
- ೧೪) ಸೀತಾ ನಾಯ್ಕ, ಹೊಸಪಟ್ಟಣ ಮೊಗೆಬೀಜದ ಪಾನೀಯ
- ೧೫) ಸ್ನೇಹಾ, ಹೊನ್ನಾವರ ಉರಗೆಗಡ್ಡೆ ಕಷಾಯ ಹೆಸರುಂಡೆ
ಸೊರೆಕಾಯಿ ಹಲ್ಲ
- ೧೬) ವಾಸಂತಿ ನಾಯ್ಕ, ಕರ್ಕಿ, ಹೊನ್ನಾವರ ಸೇಂಗಾಹಾಲು
ನೆಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ತಂಬುಳಿ
- ೧೭) ಸುಧಾ ಗಿರಿಯಾ ಗೌಡ, ಕರ್ಕಿ ಅತ್ತಿಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ
- ೧೮) ಪಿ.ವಿ ಶ್ರೀಜಾ, ಹೊನ್ನಾವರ ಕರಿಂಗಾಲಿ ನೀರು
ಕರಿಂಗಾಲಿ ಶರಬತ್ತು
- ೧೯) ರಮಾದೇವಿ ಜಿ. ಭಟ್ಟ, ಹೊನ್ನಾವರ ಹೆಸಿಲುದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನ ತಂಬುಳಿ
ಹುರಿದ ಮೆಂತೆಯ ಸಿಹಿ ತಂಬುಳಿ
- ೨೦) ಶೋಭಾ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ, ಹೊನ್ನಾವರ ಕಸಕಸೆಯ ಬಿಸಿ ಪೇಯ
ಟೊಮೆಟೊ ಬಿಸಿ ಪೇಯ
- ೨೧) ಲಾವಂಚ ಹ್ಯಾಂಡಿಕ್ರಾಫ್ಟ್, ಹೊನ್ನಾವರ ಲಾವಂಚ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು
- ೨೨) ಮಹಾಸತಿ ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ
ಹೆಗಡೆ ಹಿತ್ತಲು, ಹೊನ್ನಾವರ ಲಂಬು ಮಿಶ್ರಪಾನೀಯ ಕೆಸುವಿನೆಲೆ
ಪತ್ರೋಡೆ
- ೨೩) ವಿಜಯಾ ಎಲ್ ಭಟ್, ಹೆರವಟ್ಟಾ ಮಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ನೀರು ಅತಿರಸ
ಲಿಂಬು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ವಡೆ
- ೨೪) ಕಲ್ಪನಾ ಹೆಗಡೆ, ಹೊನ್ನಾವರ ಕಡ್ಲೆಗಡ್ಡೆ ನೀರು ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ
ಮುರಗಲ ಹುಳಿತಿಳಿ ಸಾರು
ಲವಲಕ್ಕಿ
ಮನೋಹರ
- ೨೫) ನಾಗರತ್ನ ಎಸ್ ಹೆಗಡೆ, ಕೊಡಾರಿ ಮುಳ್ಳಣ್ಣ ಕುಡಿ ನೀರು ಪತ್ರೋಡೆ
ಹೊನ್ನಾವರ
- ೨೬) ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಂಜುನಾಥ ದೇವಾಡಿಗ ಪಚ್ಚಿಸಿನ ಪಾನೀಯ ಕರಜೀಕಾಯಿ
ಆಗ್ರಹಾರ, ಹೊನ್ನಾವರ
- ೨೭) ಸಾವಿತ್ರಿ ಗಜಾನನ ದೇವಾಡಿಗ, ಆಗ್ರಹಾರ ಎಳ್ಳುನೀರು ಸುಕಿನುಂಡೆ
ಹೊನ್ನಾವರ
- ೨೮) ಸುನೀತಾ ಮಾದೇವ ದೇವಾಡಿಗ ಕರಬಲ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ
ಹಳದೀಪುರ, ಹೊನ್ನಾವರ
- ೨೯) ಗಿರಿಜಾ ಈಶ್ವರ ಹೆಗಡೆ, ನೀಲಕೋಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟಿ ಸೂಳಗಡು
ಕುಮಟಾ ಜೇನುಕೋಲು
- ೩೦) ಶ್ರೀಮತಿ ಎಂ. ಹೆಗಡೆ, ಹೊನ್ನಾವರ ತುಳಸಿ ನೀರು ಅಕ್ಕಿವಡೆ
- ೩೧) ಯಶೋಧಾ ಹಬ್ಬು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಕಷಾಯ ಸಿಹಿ ಕಡಬು
- ೩೨) ರಜನಿ ಟಿ. ಗೌಡ ಬಿಳಿ ಮುರಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಕೊಟ್ಟಿರೊಟ್ಟಿ
ಪಾನಕ

೩.೩) ಭಾಗೀರಥಿ ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ಭಟ್ಟ	ನೆಲಮಾವಿನ ತಂಬುಳಿ	ಕಚ್ಚಗಿ ಅಕ್ಕಿಲುಂಡೆ
೩.೪) ಭವಾನಿ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ	ಬೇಂಗದ ಕೆತ್ತೆಯ ಕಷಾಯ	
೩.೫) ಅಮೃತಾವತಿ "	ಕರಿಯ ಮಾದೇರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ	
೩.೬) ಸರಸ್ವತಿ ಭಟ್, ಸಂತೆಗುಳಿ	ಗೇರ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಉರಗೆ ಗಡ್ಡೆ ಕಷಾಯ	ಮನಗಡು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಹದಿ ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ
೩.೭) ಅರುಂಧತಿ ನಾಯ್ಕ, ಹೊನ್ನಾವರ	ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನ ಪೇಯ	
೩.೮) ಉಷಾ ಗೌಡ, ಅಗ್ರಹಾರ ಹೊನ್ನಾವರ	ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ	
೩.೯) ಸುಧಾ ಗಣೇಶ ಶೆಟ್ಟಿ	ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ನೀರು	ಒಣಶುಂಠಿ ಉಂಡಿ ಕಡ್ಡೆ ಮಡ್ಡಿ
೪೦) ಶಾಂತಾಮೇಸ್ವಾ	ತಿಳಿಮಜ್ಜೆಗೆ	

ಸಸ್ಯನಾಮಗಳು

ಅತ್ತಿ	—	Ficus glomerata.
ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ	—	Tinospora cordifolia ಅಂತರಟಗೆ ಬಳ್ಳಿ
ಅರಿಸಿನ	—	Curcuma longa.
ಅಶ್ವತ್ಥ	—	Ficus religiosa.
ಅಶೋಕ	—	Saraca indica.
ಆಕಾಶ ಬಳ್ಳಿ	—	Cascuta reflexa ಸ್ವರ್ಣಲತಾ.
ಆರತಿ ಚಿಂಡೆ	—	Costus speciosus ಕೇಮುಖಿ ನರಿಕಬ್ಬು.
ಇಲಿಕಿವಿ	—	Emilia sonchifolia ಹಿರಣಕುರಿ.
ಉತ್ತರಣೆ	—	Achyranthus aspera ಅಪಾ ಮಾರ್ಗ
ಉರಗೆ	—	Centella asiatica ಒಂದೆಲಗ.
ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ	—	Allium cepa onion ನೀರುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ
ಎಲವರಿಗೆ	—	Cassia occidentalis ಕೋಲು ತಗಟೆ.
ಏಕನಾಯಕನ ಬೇರು	—	Salacia reticulata ಸಪ್ತಕಪಿ.
ಕಂಚಿ ಮಿಂಚಿ, ಮಾಚಿಪತ್ರೆ	—	Artemisia vulgaris ಮಾಚಿಪತ್ರೆ.
ಕಜಲ ಹಣ್ಣು	—	Carissa carandas ಕವಳಿ ಹಣ್ಣು.
ಕಡವಣಿಕೆ	—	Sidasಪ ಬಲಾ ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ.
ಕಸುವಿನ ಬಳ್ಳಿ	—	Sidasಪ.

ಕಂಟನೇರಲ	—	Syzygium caryophyllatum ಜಾಂಬವೀಯ ಪರ್ಗ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ದುಂಡನೆಯ ಹಣ್ಣು, ಕುಂಟಳೆ.
ಕುಮಾರೆ	—	Ixora coccinea ಕೇಪಳ ಕಿಸ್ಕಾರ.
ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ	—	Cyperus rotundus
ಕೋಶಂಬರಿ	—	Coriandrum sativum.
ಗರುಗ	—	Eclipta prostrata ಭೃಂಗರಾಜ
ಕೆರಿಕೆ.	—	Cynodon dactylon
ಗೇರು ಹಣ್ಣು	—	Anacardium occidentale ಗೋಡಂಬಿ.
ಚಿರಕಲು	—	Grewia microcos ಪಿಲ್ಲಿಕಾಯಿ.
ಜೀರಿಗೆ	—	Cummium cyminum.
ತಗಟೆ	—	Cassia tora ಚಕ್ರಮರ್ದ ಚಗಟೆ.
ತುಳಸಿ	—	Ocimum sanctum.
ತೊಂಡೆಬಳ್ಳಿ	—	Coccinea Indica.
ದಾಸಾಳ	—	Hibiscus rosasinensis ದಾಸವಾಳ.
ದಾಳಿಂಬೆ	—	Punica granatum.
ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು	—	Mimosa pudica ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ.
ನೀರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು	—	Andropogon citratus (lemon grass)
ನೆಕ್ಕರಕ	—	Melastoma, malabathricum
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	—	Embllica officinalis.
ನೇರಳೆ	—	Syzygium cumini.
ನೇಗಿಲಮುಳ್ಳು	—	Pedaliium murex.
ಪೇರಲ	—	Psidium guajava ಪೇರಳೆ.
ಬಾಯಿ ಒಡಕನ ಗಿಡ	—	Euphorbia hirta ನಾಗಾರ್ಜುನ.
ಬಿಲ್ಲತ್ತೆ	—	Aegle marmelos
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	—	Allium sativum
ಬೇವು	—	Azadirachta indica Neem
ಬೋಕಳ	—	Mimusops elengi ಬಕುಲ ರೆಂಜೆ
ಮತ್ತಿ	—	Terminalia larjuna
ಮುಡಿಯಾಳ	—	Andropogon muricatus ಬಾಳದ ಬೇರು
ಮುರಗಲ	—	Garcinia indica ಬೀರುಂಡ ಕೋಕಂ
ಲವಂಗ	—	Syzygium aromatica
ಸಾಂಬಾರ ಸೊಪ್ಪು	—	Coleus aromaticus ದೊಡ್ಡಪತ್ತೆ

ಸಾಸಿವೆ	—	Brassica juncea
ಪಾದಲ ಹಾಡೆ	—	Cyclea peltata
ಕಟ್ ಪದಂಗಿ	—	ಕಾಡು ಹೆಸರು
ಕೆರಿಯ ಮಾದೇರಿ	—	Uvarianarum
ಪೊರಿಗಾರೆ	—	ಹಾಲುಪಾಣ Erythrina Variegata

* * *

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು

ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ - ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು
 ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸಗಳು

ಶಂಪಾ ದೈತೋಟ, ಪುತ್ತೂರು

ವಿದ್ಯಾನಾಯಕ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ

ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಯರಿ, ಎಂ.ಡಿ.

ಆಧ್ಯಾಪಕರು

ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ. ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು

ಉಡುಪಿ - ೫೭೪೧೧೮

ಡಾ. ರಮಾ ಕೆ. ನಾಯಕ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ವಿಭಾಗ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦೦೫

ಡಾ. ಜಯಕರ ಭಂಡಾರಿ, ಎಂ.

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಸಹಕಾರಿ ಕಲಾ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

ಕಾರವಾರ ೫೮೧೩೦೧.

* * *

ವಿಶ್ವಮಾನವ ಸಂದೇಶ

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೆ - ವಿಶ್ವಮಾನವ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ನಾವು ಅದನ್ನು "ಅಲ್ಪಮಾನವ" ನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು 'ವಿಶ್ವಮಾನವ' ನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ವಿದ್ಯೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು.
೨. ಮನುಷ್ಯಮತ, ವಿಶ್ವಪಥ, ಸರ್ವೋದಯ, ಸಮನ್ವಯ, ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಈ ಪಂಚಮಂತ್ರ ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ನಮಗೆ ಇನ್ನು ಬೇಕಾದುದು ಆ ಮತ ಈ ಮತ ಅಲ್ಲ ; ಮನುಷ್ಯಮತ. ಆ ಪಥ ಈ ಪಥ ಅಲ್ಲ ; ವಿಶ್ವಪಥ. ಆ ಒಬ್ಬರ ಈ ಒಬ್ಬರ ಉದಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ; ಸರ್ವರ ಸರ್ವಸ್ವರ ಉದಯ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಸಿಡಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ; ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಿತಮತದ ಅಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಅಲ್ಲ ; ಭೌತಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಎಂಬ ಭಿನ್ನದೃಷ್ಟಿ ಅಲ್ಲ ; ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಗವದ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿ.
೩. ವಿಶ್ವಮಾನವರಾಗಲು ನಾವು ಸಾದಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವರೂಪದ ತತ್ವಪ್ರಕಾಶಕ:

ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರ

೧. "ಮನುಷ್ಯಜಾತಿ ತಾನೊಂದೆ ವಲಂ" ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರುಪಾಧಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
೨. ವರ್ಣಾಶ್ರಮವನ್ನು ತಿದ್ದುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ, ಅಂತಜ, ಷಿಯಾ ಸುನ್ನಿ, ಕ್ಯಾಥೊಲಿಕ್ ಪ್ರಾಟೆಸ್ಟಂಟ್, ಸಿಕ್ ನಿರಂಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
೩. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಮತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಾತಿಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ, ವಿನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕು.
೪. 'ಮತ' ತೊಲಗಿ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮ' ಮಾತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವವಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
೫. ಮತ 'ಮನುಷ್ಯಮತ' ವಾಗಬೇಕು; ಪಥ 'ವಿಶ್ವಪಥ'ವಾಗಬೇಕು; ಮನುಷ್ಯ 'ವಿಶ್ವ ಮಾನವ' ನಾಗಬೇಕು.
೬. ಮತ ಗುಂಪುಕಟ್ಟುವ ವಿಷಯವಾಗಬಾರದು. ಯಾರೂ ಯಾವ ಒಂದು ಮತಕ್ಕೂ ಸೇರದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತಾನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ 'ತನ್ನ' ಮತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮತಗಳಿರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿ ಜಗಳ ಹಚ್ಚುವಂತಾಗಬಾರದು.
೭. ಯಾವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥವೂ 'ಏಕೈಕ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ' ಧರ್ಮಗ್ರಂಥವಾಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿ ತಿಳಿದು ತನ್ನ 'ದರ್ಶನ'ವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ದರ್ಶನ ಸೂಕ್ತಿ

೧. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮಂತಃಕಲಹದಗ್ನಿ ತಾಂ
ಸುಟ್ಟುರುಹದಿಹುದೆ ನಾಡನನಿತುಮಂ. - ಶ್ರೀರಾಮಾಯಣದರ್ಶನಂ
೨. ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯವೆ ಭಗವನ್ ಮಾನ್ಯಂ
ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನೆ ಭಗವನ್ ಧನ್ಯಂ ! - (ಇಕ್ಷ್ವು ಗಂಗೋತ್ರಿ)
ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯರ ದೀಕ್ಷಾಗೀತೆ
೩. ಯಾವಕಾಲದ ಶಾಸ್ತ್ರವೇನು ಹೇಳಿದರೇನು ?
ಎದೆಯ ದನಿಗೂ ಮಿಗಿಲು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹುದೇನು ?
.....
ನೊಂದವರ ಕಂಬನಿಯನೊರಸಿ ಸಂತೈಸುವೊಡೆ
ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರಮಾಣವದಕರಲೆ ಬೇಕೇನು ? - ಯಾವ ಕಾಲದ ಶಾಸ್ತ್ರ
೪. ಕತ್ತಿ ಪರದೇಶಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನೋವೆ ?
ನಮ್ಮವರೆ ಹದಹಾಕಿ ತಿವಿದರದು ಹೂವೆ ? - ರೈತನ ದೃಷ್ಟಿ

ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಸೂಕ್ತಿಗಳು

೧. ಓ ನನ್ನ ಚೇತನ
ಆಗು ನೀ ಅನಿಕೇತನ
೨. ಎಲ್ಲಾದರು ಇರು ಎಂತಾದರು ಇರು
ಎಂದೆಂದಿಗು ನೀ ಕನ್ನಡವಾಗಿರು
೩. ಸಾಯುತಿದೆ ನಿಮ್ಮ ನುಡಿ, ಓ ಕನ್ನಡದ ಕಂದರಿರ
ಹೊರನುಡಿಯ ಹೊರೆಯೊಂದ ಕುಸಿದು ಕುಗ್ಗಿ
೪. ನೂರುದೇವರನಲ್ಲ ನೂಕಾಚಿ ದೂರ
ಭಾರತಾಂಬೆಯೆ ದೇವಿ ನಮಗಿಂದು ಪ್ರಾಜಿಸುವ ಬಾರ
೫. ಕರಿಯರದೊ ಬಿಳಿಯರದೊ ಯಾರದಾದರೆ ಏನು ?
ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾವಗಂ ಸುಲಿಗೆ ರೈತರಿಗೆ

೬. ಯಾವ ಕಾಲದ ಶಾಸ್ತ್ರವೇನು ಹೇಳಿದರೇನು?
ಎದೆಯ ದನಿಗೂ ಮಿಗಿಲು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹುದೇನು?
ಎಂದೊ ಮನುಬರೆದಿಟ್ಟುದಿಂದಮಗೆ ಕಟ್ಟೇನು?
ನಿನ್ನೆದೆಯ ದನಿಯೆ ಯುಷಿ ಮನು ನಿನಗೆ ನೀನು
೭. ಗುಡಿ ಚರ್ಚು ಮಸಜೀದಿಗಳ ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ
ಬಡತನದ ಬುಡಮಟ್ಟ ಕೀಳ ಬನ್ನಿ
ಮೌಢ್ಯತೆಯ ಮಾರಿಯನು ಹೊರದೂಡಲೈ ತನ್ನಿ
ವಿಜ್ಞಾನ ದೀವಿಗೆಯ ಹಿಡಿದು ಬನ್ನಿ
೮. ಆ ಮತದ ಈ ಮತದ ಹಳೆ ಮತದ ಸಹವಾಸ
ಸಾಕಿನ್ನು ಸೇರಿರೈ ಮನುಜ ಮತಕೆ
ಓ ಬನ್ನಿ ಸೋದದರೆ ವಿಶ್ವ ಪಥಕೆ
೯. ಸವೋದಯ ಸವೋದಯ ಸವೋದಯ ಯುಗ ಮಂತ್ರ
ಸವೋದಯವೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಶ್ರೀ ತಂತ್ರ!
೧೦. ದೀಕ್ಷೆಯ ತೊಡು ಇಂದೇ ಕಂಕಣ ಕಟ್ಟಿದೇ
ಕನ್ನಡನಾಡೊಂದೇ ಇನ್ನೆಂದೂ ತಾನೊಂದೇ
೧೧. ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯಲಿ ದೇವರ ಗುಡಿಯಲಿ
ಪೂಜಾರಿಯೆ ದಿಟದ ನಿವಾಸಿ
ದೇವರೆ ಪರದೇಶಿ !
೧೨. ಕಲ್ಲು ರೊಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪವಾಡವೇನು?
ಕಲ್ಲು ಕಲ್ಲಾಗಿರುವುದೇ ಮಹತ್ತರ ಪವಾಡವಲ್ಲವೇನು?
೧೩. ಮನೆಮನೆಯಲಿ ನೀವಾಗಿಹೆ ಗೃಹಶ್ರೀ
ಹೆಸರಿಲ್ಲದ ಹೆಸರು ನಿನಗೆ ಗೃಹಸ್ತ್ರೀ
೧೪. ಪೂಜಿಸುವರೆಲ್ಲರೂ ಪೂಜ್ಯರೆನಗೆ
ಪೂಜ್ಯರನು ಪೂಜಿಸುವುದೂ ಪೂಜೆ ನಿನಗೆ
೧೫. ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದಿರು ಮನೆಯನೆಂದೂ ಕಟ್ಟದಿರು
ಕೊನೆಯನೆಂದೂ ಮುಟ್ಟದಿರು ಓ ಅನಂತವಾಗಿರು
೧೬. ಶಿವನ ಕಾಣಲು ನೀನು ಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುವೆಯೇನು
ನಿನ್ನ ನೇಗಿಲಗೆರೆಯ ದಿವ್ಯ ದೇವಾಲಯದಿ
ಶಿವನ ಕಾಣೆಯ ನೀನು ?

