

'ಶತಾಯು ವಜ್ರ ದೇಹಾಯ  
ಸರ್ವ ಸಂಪತ್ಕರಾಯಚ  
ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ವಿನಾಶಾಯ  
ನಿಂಬಕಂದಳ ಭಕ್ಷಣಂ....'

ಇದರ ಅರ್ಥ ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹವು ವಜ್ರದಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಸಂಪತ್ತು ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಡುಕುಗಳ ವಿನಾಶವಾಗುವುದು.

ಯುಗಾದಿಯಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಜಜ್ಜಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದರ ಜೊತೆ ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ, ಬೇವಿನ ಹೂಗಳ ಪುಡಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ, ಮಾವಿನ ಚಿಗುರು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯದ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬೇವಿನ ಕಹಿ ರುಚಿ ನಾಲಗೆಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಜನರು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಯುಗಾದಿ ಪಚಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಹಲವು ಕಡೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.



ಸಿಡುಬು ಹಾಗೂ ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಹಾಸಿಗೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಹೇಳುವುದು ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಈಗಲೂ ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಕೂಡ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.

ಯುಗಾದಿಯನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಡಿ ಪಡ್ಡಾ ಎಂದು, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬದಂದು ಅಬ್ಬಂಗ ಸ್ನಾನ, ಗೃಹಾಲಂಕಾರ, ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲದ ಹಂಚಿಕೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ನೈವೇದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಹೋಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯವಾದರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡೆ ಶಾವಿಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಾವಿಗೆಗೆ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಮಧ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಅರಿತ ನಂತರ ಯುಗಾದಿಯಂದು ಮರೆಯದೇ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನೋಣ, ಉಳಿದವರಿಗೂ ಹಂಚೋಣ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಶುಭ ಹಾರೈಸೋಣ.



## ಔಷಧಗಳ ಆಗರ 'ಬೇವು'

'ವಸಂತ ಋತು ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹೂ-ಹಣ್ಣು ಅರಳುವ ಕಾಲ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದಂತೆ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕಫ ದೋಷಗಳು ವಸಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯುಗಾದಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರ್ವಕಾಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮೊದಲಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇವಿನ ಸೇವನೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಬೇವಿನ ಮರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ಕರಗಿಸುವ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ವಸಂತ ಕಾಲದ ಆರಂಭ ಯುಗಾದಿಯಂದು ಬೇವು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರು' ಎಂದು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಹೆಗ್ಗೇರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಎ.ಎಸ್. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಬೇವಿನ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದರು.



ಡಾ. ಎ.ಎಸ್. ಪ್ರಶಾಂತ್

'ಬೇವಿನ ಹೂವಿನ ಮಕರಂದದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಯಾರಾಗಿದ್ದರೆ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಫ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೂವನ್ನು ಸಹ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲೂ ಬೇವಿನ ಔಷಧವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

'ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ತಿನ್ನುಲು ರುಚಿ ಎಂದು ಮನಸೋಇಚ್ಛೆ ತಿಂದರೆ ವಿವಿಧ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲವೆಂದರೆ ವಿರುದ್ಧ ರಸಗಳ ಸಂಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಬೇವಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಈ ಹಬ್ಬ ನಮಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅನುಸಾರ ಬೇವಿನ ಸೇವನೆ ಆಗಾಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ' ಎಂದು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.