ಮೇಲೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ನಾರು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಸುವಾಸನೆಯ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ, ಸುಗಂಧದ ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ ಇಟ್ಟು ಮಡಿಸಿ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಆ ಮೈಸೂರಿನ ಚಿಗುರೆಲೆ ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಸಾಲದು ಎಂಬಷ್ಟು ಸಂಭ್ರಮ. ಈ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸು ಸಂತೋಷ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣದಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕೆಂಬ ರೂಢಿ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂತು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಾಂಬೂಲದ ಮಹಿಮೆ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗುಣಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವಾಗಲೇ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆಗೂ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ರೂಢಿ.

ಅಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಗೇರುಬೀಜ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಕಾಚು (ಇದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಂತೆ). ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಚಿಗುರು ಎಲೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚೂರು ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಸುಣ್ಣ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅದು ಬಾಯಿಗೆ ಖಾರ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಾಂಬೂಲದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ.

ಈ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಇವೆ. ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ತುಳಸಿರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 3–4 ತಿಂಗಳ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಈ ಎಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತಲು ಇಟ್ಟು ಕಾವು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಸಹ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ 4 ಹರಳು ಉಪ್ಪುಕಾಳು, 4 ಕಾಳು ಕರಿ ಮೆಣಸು ಇಟ್ಟು ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರಿಗಾದರೆ ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ತುಂಡು ಇಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಯವು ಇವೆ. ಬನಾರಸ್, ಅಂಬೋಡಿ ಎಲೆ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ಚಿಗುರೆಲೆ ರುಚಿಯಂತೂ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದು.

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಎಂದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಡಬಾರದು, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಎಲೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಬೀಳಿಸ ಬಾರದು. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಕೊಡುವಾಗ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. 2–4 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. 1–3 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಕಳಸ ಪೂಜೆಗೆ 4 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಗೆ ಕುಂಕುಮಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಕಂಕುಮಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಾಂಬೂಲ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರು ಸಹ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 25 ಎಲೆಗಳು ಅದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ 50 ಗ್ರಾಂ, ನಂತರ 5 ತರಹದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಯಿತು ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿ ತಾಂಬೂಲದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು ಇದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲದ ಸ್ಥಾನ ನೋಡಿದಾಗ ಮನಕ್ಕೆ ಖೇದ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಂಜಲ ಎಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಾಂಬೂಲ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಚೀಲ ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದೇ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಇರುತ್ತೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲೆಗಳು ಹರಕು ಮುರುಕು. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಬಂದು ತಾಂಬೂಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ತು. ಈಗ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಬರೇ ಆಡಂಬರದ ಮದುವೆಗಳಾಗಿದೆ. ಮದುವೆ ಮನೆಗಿಂತ ಜನರ ಜಾತ್ರೆ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಮುಂಜಿ, ಮದುವೆ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿ ಹೋಮಗಳು.. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತರಹದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯ ಆದ ನಂತರ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲಿಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಕುಳಿತಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನ, ಕುಂಕುಮ, ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಾಂಬೂಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಂದು ಅರಿಶಿನ ಕುಂಕುಮ ಕೊಟ್ಟು ತಾಂಬೂಲ ಕೊಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದರೆ ಮುಂದೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ.