

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಔಷಧಿ ಆಹಾರವಾಗಬಾರದು!

ಹಿರಿಯರಿಂದ ಅನೂಜಾನವಾಗಿ ಹರಿದುಬಂದ ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯದ ಮಾತು. ಹಿರಿಯರು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬದುಕು ವ್ಯವಹಾರವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ವ್ಯತ್ಯಯವಾದುವು. ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ದಾಸರಾದುವು. ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದಿದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ಮೂಲಿಕಾ ವೈದ್ಯ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾಣಾಜಿಯ ವೆಂಕಟರಾಮ ದೈತೋಟ ಮತ್ತು ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೈತೋಟ ದಂಪತಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ 'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗಬೇಕು' ಎಂಬ ನಿಲುವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿಸಿದ್ದರು ಕೂಡ.

ಮೂಲಿಕಾ ಜ್ಞಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು

ಎರಡು ವರುಷದ ಹಿಂದೆ - 2017 ಜುಲೈ 21 - ವೆಂಕಟರಾಮರು ದೈವಾಧೀನರಾದರೆ, ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟ್ 4 ರಂದು ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀಯವರು ದೂರವಾದರು. ಇವರು ಪಂಡಿತ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲರಿಗಳು. ನಿಜಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ತುಳುಕದ ನಿಧಿಗಳು! ಅವರು ಸಮಾಜದ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಸತ್ಯಗಳು ಬದುಕನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಾಗಿವೆ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ನಿಲುಕದ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ದೈತೋಟ ದಂಪತಿಯ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: "ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಅವಶ್ಯವುಳ್ಳ ಮಸಾಲೆದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪಾಕಗೊಳಿಸುವುದು 'ಅಡುಗೆ' ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.



ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ - ದೈತೋಟ ದಂಪತಿ ಶಿಬಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಚಾರಗಳು. ಮೂಲಿಕಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಜನರಿಂದ ದೂರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಅಳಿದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಲಿಕೆಯೊಂದರ ಸಮಸ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜನರ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಅಪರೂಪದ ದಂಪತಿ.

ವೆಂಕಟರಾಮರ ಮಡದಿ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ. ಮೂಲತ ಸಾಗರದ ಮುಂಡಿಗೆಸರದವರು. ವೈದ್ಯ ಪರಂಪರೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ತಂಬುಳಿ, ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಮನೆತಾಯಿ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಿಡ-ಮರಗಳು ಕಳೆಯಾಗಿಯೋ ಕಾಡಾಗಿಯೋ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀಯವರಿಗೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಔಷಧಿಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದುವು.

ಅವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಳಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತವೆನ್ನಿಸುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಂದರೆ ನೀವು ರೋಗವನ್ನು ತಂದಂತೆ".

ಅವರ ಮನೆ ಸುತ್ತ ವೈವಿಧ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಗಳು. ತೋಟ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಯ ಗಿಡಗಳ ರಾಶಿ. ಒಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಚಿವುಟಿದಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿವುಟುವವರಿಗೆ ಅದು ಎಲೆಯಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ದೈತೋಟರಿಗದು ಮಗು. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪರಿಚಯದೊಳಗೆ ಅಪರೂಪದ, ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದ ವಿಚಾರಗಳು ಮಿಳಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದುವು. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ

ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ನಿಲುಕದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ.

ನೆಲಪರಂಡೆ ಸಸ್ಯ (desmodium triflorum DC) - ಇದು 'ಹಂಸಪಾದಿ' ಎನ್ನುವ ಜರೀಗಿಡದ ಪ್ರತಿನಿಧಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಹೆಸರು 'ಹಂಸಪಾದಿ'ಯೊಂದಿಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ನೀರಿಂಗಿಸುವ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ. ಹುಲ್ಲಿನ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ. ಕರಾವಳಿ ನೆಲದ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶ(ಪದವು)ಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರಿಂಗಿಸಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಸ್ಯ. ರಾಕ್ಷಸ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗೆಯುತ್ತಗಳು, ಸ್ವಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ಈ ಪುಟ್ಟ ಗಿಡದ ನಾಶದ ಕತೆಯನ್ನು ಬರೆದಿವೆ.

'ರಕ್ತಚಂದನ' - ಇದು ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತವಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಾಶಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇದರ ಕೊಂಡನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಜನತನದಿಂದ ಕಾಪಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಕವರಿ ಗಿಡ' - ತುಳುವಿನಲ್ಲಿದು 'ಕೆಯ್ಯೋಳು'. ಕರಾವಳಿ ನೆಲದ ಕೃಷಿಕರ 'ರೈನ್‌ಕೋಟ್' (ಗೊರಬೆ) ನೇಯಿಗೆ ಈ ಗಿಡದ ನಾರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಗೊಬ್ಬರದ ಗಿಡ' (ಗ್ಲಿರಿಸಿಡಿಯಾ) ಗ್ಲಾಟೆಮಾಲ ಮೂಲಧ್ವ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಮೂಲಕ ಭಾರತ ತಲುಪಿತು. 1950ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದರಾಸು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಕೃಷಿ ವಿಭಾಗವು ಇದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರದ ಗಿಡವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿತ್ತು.

'ಕಾಯಾವಿನ ಗಿಡ': ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆ ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಯ ಪ್ರಯಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯ. ರಾತ್ರಿ ಗಾಡಿಗಳ ಚಾಲಕರು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜತೆಗೆ ಕಾಯಾವಿನ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರುಪು ನೀಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಅತಿ ಗೋಜಲಾಗಿ ಬಿಡುವ ರೆಂಬೆಗಳು, ಹೂಗಳು. ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ವಾಸದ ನೆಲೆ. ಹೀಗೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಜತೆಗೆ ಇಂತಹ ಅಜ್ಞಾತ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ದೈತೋಟರು ಅಕ್ಷರ ರೂಪ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ತುಂಬುವ ಚೀಲವಲ್ಲ!

"ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂದರೆ ಅದು ತ್ಯಾಜ್ಯ ತುಂಬುವ ಚೀಲವಲ್ಲ. ಅದು ಶರೀರದ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಜಠರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ. ಅದು ಕೊಡುವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾಗ್ಯ" - ಇದು ದೈತೋಟರ ನಿತ್ಯ ಮಂತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದ ಅಸಂಖ್ಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಇವರ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳ ನಿರೂಪಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದ ಅವರ 'ಅನ್ನ-ಆರೋಗ್ಯ-ಔಷಧ' ಪುಸ್ತಕವು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವೈದ್ಯ. ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದತ ಭಾಗವೊಂದು ಹೀಗಿದೆ: "ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ