



ವಿಧಿಗಳು - ಊಟದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ ಕಲಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಹೊಂದುವ ವ್ಯಂಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು (ಇಂಗು) ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ. ಎರಡು ಯಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ವ್ಯಂಜನ ಸೇವಿಸಿ. ಮಸಾಲೆ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ (ಹಿಂಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೀರಬಾರದು) ಎರಡು ಲೋಟದಂತೆ ಮೂರು ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವನೆ. ವರುಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಜ್ಜರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಧಿಯಾಗಿಸಲು ಔಷಧ ಸೇವನೆ."

ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಕಿವಿಹಿಂಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖುತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ

ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೈತೋಟರ (ಜಯಕ್ಕ) ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಖುತುಮಾನಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಚಿಗುರು, ಹೂ, ಮಿಡಿ, ಕೆತ್ತೆ, ಬೇರು - ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾರು, ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ, ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಅಡವಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಡಾಟಾಗಳಿದ್ದುವು. ಯಾವ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣವಿದೆ, ಅವಗುಣವಿದೆ; ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ - ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಖುಷಿಯಿತ್ತು.

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ - ಜಯಕ್ಕ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು. "ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ತಂಬುಳಿ-ಕಷಾಯಗಳು ಬದುಕಿನಂಗ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೂ ಕ್ಲಾಸ್ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅತ್ತೆಯಿಂದ ಸೊಸೆಗೆ, ಅಮ್ಮನಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಬಾರದೇ ಇರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ" - ಅವರ ಮಾತು ಒಗಟಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯ ಅಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಯಕ್ಕ ವಿಶೇಷಜ್ಞೆ



ದೈತೋಟ ದಂಪತಿ ನಿರ್ದೇಶನದ 'ಅಡವಿ ಅಡುಗೆ' ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: ಬಿದಿರಿನ ಅಕ್ಕಿಯ ಆನ್ನ



ಅಡವಿ ಅಡುಗೆ ತಿಬರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮಾತ್ರಗಳು!

ಮೂಲಿಕಾ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆ

ವೆಂಕಟರಾಮ ದೈತೋಟರು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪುತ್ತೂರು ಸನಿಹದ ಪಾಣಾಜಿಯವರು. ಇವರ ಅಜ್ಜ ವೈದ್ಯ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟ. ಇವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕಾ ತಜ್ಞ. ತಂದೆ ಪಂಡಿತ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರು. ಇವರ ಮೂಲಿಕಾ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಅಗಾಧ ಸಂಪತ್ತು ವೆಂಕಟರಾಮರ ಮೂಲಿಕಾ ಬದುಕಿಗೆ ನೆರಳಾಯಿತು.

ವೆಂಕಟರಾಮರು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದವೀಧರ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮೂಲಿಕಾಸಕ್ತಿ. ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೋಡಿ, ತಿಳಿದ ಅನುಭವ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ. ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರುಷದಿಂದ ಕೃಷಿ ಮಾಸಿಕ 'ಅಡಿಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ ದೈತೋಟರ 'ಮನೆಮದ್ದು' ಅಂಕಣವು ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ದಾಖಲಾತಿ. ಪತ್ರಿಕೆ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀಯವರ 'ಆಹಾರ ಔಷಧ' ಮಾಲಿಕೆಯು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು.

ದೈತೋಟದ ಹಿರಿಯರ 'ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾಶನ'ವು ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ವೆಂಕಟರಾಮರ ಮೂಲಿಕಾ ಪರಿಚಯದ 'ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪುತ್ತೂರು ವಿವೇಕಾನಂದ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದೆ. ಅವರು ಮರಣಿಸುವ ವಾರದ ಮೊದಲು 'ಅಡಿಕೆ ವಲಯದ ಹಸಿ ಮದ್ದುಗಳು' ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು.

ಆಗಿದ್ದರು. ಕಷಾಯದ ಹುಡಿ, ಸಾರು-ಸಾಂಬಾರು ಹುಡಿ, ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಎಣ್ಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ 'ಮಣ್ಣಿಹುಡಿ', ಮಕ್ಕಳ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆ, ಮಂತೆ ಹಿಟ್ಟು, ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಮಾಲ್ಪ್ಪ ಹುಡಿ, ಚಟ್ಟಿ ಹುಡಿ - ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ, ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. "ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನಿವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಅಂದಿನ ಜಯಕ್ಕನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಾದವಿತ್ತು. ಈ ವಿಷಾದದ ಹಿಂದೆ 'ತಾಯಿ ಮನಸ್ಸು' ಇದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಬಳಸಿದರೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ!

ವೆಂಕಟರಾಮರೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು - "ತಂದೆಯವರು ಔಷಧಿ, ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು. ಅಜ್ಜಿಮದ್ದನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದವರೇ ಅವರು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಾದರೂ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಉಳಿಯಲಿ ಎಂಬುದು ಅವರ ಆಶಯ. ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೂಲಿಕಾ ಪರಿಚಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ

ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ಗುಟ್ಟು ಮಾಡಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ನಂತರ ಅದು ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಬಳಸಿದರಷ್ಟೇ ಅದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ."

ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಭಾಗವಷ್ಟೇ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಕಾಗದಕ್ಕಿಳಿಯದ ಅನುಭವ ಸಾರ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಮೂಲಿಕಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದು ತಪ್ಪಿನ ಹಾಗೆ ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಮಿಳಿತಗೊಳಿಸಿದ ಪಾಣಾಜಿ ದೈತೋಟ ದಂಪತಿಯ ಅಗಲಿಕೆ ನಿಜಾರ್ಥದ 'ತುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟ.' ಪರಿಸರ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಕೈಹಿಡಿದು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದ ಹಿರಿಯಣ್ಣನ ಸ್ಥಾನ ಶಾಶ್ವತ ಶೂನ್ಯ.

ಸಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇವರ ಜ್ಞಾನದ ಹರಹು ಇಷ್ಟೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾ? ದೈತೋಟ ದಂಪತಿಯ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚೋದ್ಯ. ಸಸ್ತುವೊಂದರ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣ ಡಾಟಾವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಇದೆಯಲ್ಲಾ, ಅದೊಂದು ಧ್ಯಾನ. ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಭಾವ. ಹಿರಿಯರಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದ ಜ್ಞಾನವಾರಿಧಿ.