ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ತಾವೇ ಊಟಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರಂತೆ.

ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದರ ಆ ಒಂದು ಮಾತು ಬಸಯ್ಯನವರಲ್ಲಿ ನವಚೇತನ ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಸಮಸ್ಯೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಗೆಹರಿದಿತ್ತು.

ನವರ ಅಕ್ಕಿಯ ಔಷಧಿ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಏನಲ್ಲ. ಬೀಸೋ ದೊಣ್ಣೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬಸಯ್ಯನವರನ್ನು ಇಂಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಲೂ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ. 'ಇಂಡಿಯನ್ ವಯಾಗ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರೆಯದಿದ್ದರೂ ನವರ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಆ ಗುಣ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನವರ ಅಕ್ಕಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸಂಗಮ್ ಅವರ ಕಥೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಸಂಗಮ್ ಅವರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ವಿಪರೀತ ಆಗಿ ನಡೆಯಲೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ನವರ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ ಬದಲು ನವರ ಬಳಸುವುದು. ಅನ್ನ, ದೋಸೆ, ಪಡ್ಡು, ಗಂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ನವರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬೇರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನವರ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಲು ನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಳೆದ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನವರ ಅವರ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಭದ್ರ.

ದೇಸಿ ಭತ್ತದ ತಳಿಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಉದಾಹರಣೆ ನವರ.

ನವರ (**Njavara**) ಅಪ್ಪಟ ಕೇರಳದ ತಳಿ. ಪಾಲಕ್ಕಾಡ್ ಪ್ರದೇಶ ಇದರ ಮೂಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಗುಡ್ಡಗಾಡು, ಕಣಿವೆ, ಕಾಡು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನೀರಿನ ಹರಿವು ನವರ ಭತ್ತಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಕಡೆ ನವರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರಾದರೂ ಪಾಲಕ್ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನವರದ ಸ್ವಾದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಜನಗೂಡಿನ ರಸಬಾಳೆ, ಡಾರ್ಜಿಲಿಂಗಿನ ಚಹಾ, ಮಣಿಪುರದ ಕಪ್ಪಕ್ಕಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೇಗೆ ಆಯಾ ಭೂಪ್ರದೇಶದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪಾಲಕ್ಕಾಡಿನ ನವರ ಸಹ. ಕೇರಳದ ವಯನಾಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ನವರ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು 'ವಯನಾಡ್ ನವರ' ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ನವರ ತಳಿಯು 2007ರಲ್ಲಿ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಸ್ತಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಪಾಲಕ್ಕಾಡಿನ ನಾರಾಯಣನ್ ಉನ್ನಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೈತರು ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನವರ ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಬಿಳಿ ಹೊಟ್ಟು ಇರುವಂತಾದ್ದು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಹೊಟ್ಟು ಇರುವಂತಹುದು. ಕಪ್ಪು ಹೊಟ್ಟಿನ ತಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 12ನೇ ಶತಮಾನದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಠ್ಯವಾದ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಂ' ಬಿಳಿ ನವರವನ್ನು ಔಷಧೀಯವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವರ ಅಕ್ಕಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಔಷಧೀಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಸರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನವರ ಅನ್ನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ನವರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸದ ಸಾರಿಗೆ ನವರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು