



ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನವರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನವರ ಅಕ್ಕಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ನೋವುಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ನವರ ಅಕ್ಕಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಲೇಪನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಚರ್ಮದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಾನಿಂಶ ಇರುವ ನವರ ಅಕ್ಕಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ 'ಕಾರ್ಕಿಡಕ ಕಂಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾದ ಪಂಚಕರ್ಮದಲ್ಲೂ ನವರದ ಎಣ್ಣೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಅಕ್ಕಿ ಬಹುಶಃ ಇದೊಂದೇ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಅಮೆಜಾನ್, ಫ್ಲಿಪ್ ಕಾರ್ಟ್, ಇಂಡಿಯಾ ಮಾರ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮಾರಾಟ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ವ್ಯಾಪಾರ ಜೋರು. ಕಿಲೋ ಒಂದಕ್ಕೆ 500 ರವರೆಗೂ ಮಾರುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ರಾಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ತೂಕಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹತ್ತಾರು ಭತ್ತದ ತಳಿಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕಿ ಬಾಣಂತಿಯಿದ್ದಾಗ ಅಮ್ಮ ಎರಡು ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಹಾಲುಬ್ಬಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟು ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನೆನಪು. ಅದು ಮಲ್ಲಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಉದುರುದುರಾಗಿ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಕ್ಕಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಘಮಘಮ. ಅವಳೇನಾದರೂ ಚೂರು ಉಳಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಣ್ಣವನಾದ ನನಗೇ ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಪುಳುಕುನೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿಳಿದು ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಹಾ ಎಂಥಾ ರುಚಿ. ಅಂಥಾ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣಲಿಕ್ಕಾದರೂ ಅಕ್ಕಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಆಗ.

ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕರಿಗಜವಿಲಿ ಅಕ್ಕಿಯು ಬಾಣಂತಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಹಾಲು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀದರ್ ಭಾಗದ ಕರಿಕಳವೆ ಭತ್ತವೂ ಇಂತಹುದೇ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೋಲಾರ ಭಾಗದ ದೊಡ್ಡಬ್ಬೆರನಲ್ಲಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಎದೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಡುಗ, ಕೆಂಪು ಮುಂಡುಗ, ದೊಡ್ಡಿ ಭತ್ತ,

ರಾಜಮುಡಿ ಮುಂತಾದ ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ತಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಾನಿಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸಿ ಊಟದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧಿ ಗುಣದ ತಳಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ನವರ ಭತ್ತದ ತಳಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜ. ಇಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು 2010ರ ಆಸಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪತ್ರಕರ್ತ ಗೆಳೆಯರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಕಣ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಮೊದಲ ಲೇಖನವೇ ನವರ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ 'ಇಂಡಿಯನ್ ವಯಾಗ್ರ' ಪದವು ಓದುಗ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾದ ವಾರನೇ ದಿನ ಫೋನುಗಳ ಸುರಿಮಳೆ. ಪತ್ರ ಬರೆದವರೂ ಇದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಾರ್ವಾಡಿಗಳೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದರು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದರು ಅಂದು ಅವರ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಗುವಿನ ಹೊಳೆಯೇ ಹರಿಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ದೇಶಿ ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಚೇರಿಯು 'ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಸಮಾಲೋಚಕ ಕೇಂದ್ರ'ವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಫೋನು ಮಾಡಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗಿದ್ದವಂತೆ.

ಫೋನು, ಪತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲವರು ಮೊಕ್ತಾ ಮಾತಾಡಲೂ ಬಂದಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಮಜಲು. ಒಬ್ಬರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿ ರಜಾಕೆಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದವರು ನವರದ ಪ್ರವರ ಓದಿ ಸೀದಾ ಮೊಮ್ಮಗನ ಕೈಹಿಡಿದು ಆಫೀಸಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರಂತೆ. 'ಈವಜ್ಜಿ ಅಕ್ಕಿ ತಗಂಡೋಗಿ ಏನ್ ಮಾಡುತ್ತೋ' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಭಾವ ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲಿ. ಅಜ್ಜಿಯು ತನ್ನ ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಕಿಲೋ ಅಕ್ಕಿ ಖರೀದಿಸಿತಂತೆ. ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ವಾಪಸ್ ಬಂದ ಮೊಮ್ಮಗ ತಾನೂ ಎರಡು ಕಿಲೋ ಒಯ್ದನಂತೆ. ಯಾರಾರೂ ಕಷ್ಟ ಏನೇನಿರುತ್ತವೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು.

ನವರ ಅಕ್ಕಿಯೇನೋ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಆದರೆ ಭತ್ತದ ಪೈರು ಬೆಂಕಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ. ಬಹುಶಃ ಕೇರಳದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದೇನೋ. ಅಲ್ಲದೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ರೈತರು ನವರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ 70-80 ದಿನಗಳಿಗೆ ಕಟಾವಾಗುವ ನವರ ಇಲ್ಲಿ 100ರಿಂದ 120 ದಿವಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಳುವರಿಯಂತೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ರೈತ ಬಸಯ್ಯ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

ದಟ್ಟ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿಯುಳ್ಳ ನವರ ಭತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥವಾದ 'ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಶಷ್ಟಿಕಾ ಗುಂಪಿನ ಭತ್ತದ ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅರವತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಕಟಾವಿಗೆ ಬರುವ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಶಷ್ಟಿಕಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಧುರ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಶಷ್ಟಿಕಾ ತಳಿಗಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ. 1960ರಲ್ಲಿ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯ ಆಗಮನದವರೆಗೂ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಹಲವಾರು ತಳಿಗಳಿದ್ದವು. ಸುಧಾರಿತ ತಳಿಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಈಗ ಅಪರೂಪವಾಗಿವೆ. ನವರ ತಳಿಯೂ ಇನ್ನೇನು ಕಣ್ಮರೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪಾಲಕೃಷಿ ನಾರಾಯಣನ್ ಉನ್ನಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೈತರು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಂತರ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ಹಾಗೂ ಈ ತಳಿಯ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥವಾದ 'ಬೃಹತ್ ಸಂಹಿತಾ'ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಶಷ್ಟಿಕಾ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಸಂಜೆ ಶಷ್ಟಿಕಾ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಳುಮೇಣಿಸಿನ ತಿಳಿಸಾರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನವರ ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಆಕರ್ಷಕ. ಬೆಳೆಯೋಣ, ಬಳಸೋಣ. ಇಂತಹುದೇ ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ತಳಿಗಳನ್ನೂ ಉಳಿಸೋಣ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in