

ದೇಹವನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಂತೆ ದೃಢ ಮಾಡುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ನಿನ್ನೆಯ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ...

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ-

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಹಸಿನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ-6 (ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಾದರೆ-6), ಮಜ್ಜಿಗೆ-2 ಲೋಟ, ಜೀರಿಗೆ-ಒಂದು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು-14 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ತುರಿ -3ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ/ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ- 1/ ಚಮಚ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಗಾಣುವವರೆಗೆ ನೆನಸಿರಬೇಕು. ನಂತರ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಾದವರು ಅದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಜೀರಿಗೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಹಿತ. ಬೆಲ್ಲ ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ಇಂಗು-ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. **ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:** ಕುಡಿಯಲು, ಆನ್ನದ ಜೊತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ/ಗೊಜ್ಜು-

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹಸಿನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ-6 (ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಯಾದರೆ 10), ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ- 10 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ-1 ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು -1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ -2 ಚಮಚ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

ದಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಶ್ಯಾಮ್
ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ
ಶ್ರೀಮದ್ವಿಜಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ... 9900212524

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಗಾಣುವವರೆಗೆ ನೆನಸಿರಬೇಕು. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ನೆನಸಿದ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು- ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗು-ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. **ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:** ಆನ್ನ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಲೇಹ್ಯ: ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ತುರಿದ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ- 1 ಕಪ್, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು- 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ- 2 ಕಪ್, ಆಕಳ ತುಪ್ಪ -6 ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪ- 6 ಚಮಚ, ಎಲಕ್ಕಿ- 2, ಲವಂಗ-4, ಕಾಳು ಮೆಣಸು-8, ಶುಂಠಿಪುಡಿ-1/2 ಚಮಚ. **ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:** ನೀರು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪಾಕ

ಬರುವವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. (ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ದಾರದಂತೆ/ ತಂತುವಿನಂತೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.) ನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ತುರಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲಕ್ಕಿ- ಲವಂಗ- ಕಾಳುಮೆಣಸು- ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ತಣದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. **ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಡಿಕೆ:** ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ- 1 ಕಪ್, ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ- 2 ಕಪ್, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ- 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು. **ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:** ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ: ಇದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಹಲ್ಲಾದ್ದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ಮನುಜನು ಶರೀರ- ಇಂದ್ರಿಯ- ಮನಸ್ಸು- ಆತ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾದವನು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಸೇವನೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದು. 20 ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಂತಹ 'ನೆಲ್ಲಿ' ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲಿ, ಸಮಾಜದ ಗುಣಮಟ್ಟ ವರ್ಧಿಸಲಿ.

ನಿತ್ಯಂ ಆಮಲಕೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಃ ನಿತ್ಯಂ ಹರಿತಗೋಮಯೇ |
ನಿತ್ಯಂ ಶಂಭೇ ಚ ಪದ್ಮೇ ಚ ನಿತ್ಯಂ ಶುಕ್ಲೇ ಚ ವಾಸು | |

ಈ ಆಷೋಕ್ತಿ ನಮಗಲ್ಲಾ ತಿಳಿದದ್ದೇ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಮಲಕಿ(ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ), ಗೋಮಯ, ಶಂಬಿ, ಕಮಲ ಹಾಗೂ ಶುಭ್ರಮ ವಸ್ತ್ರ- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ 'ಲಕ್ಷ್ಮೀ' ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ, ಸುಖದ ಸಂಕೇತ.

'ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುಕ್ತಮಂ ||'
ಆರೋಗ್ಯವೇ ಚತುರ್ವಿಧಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಾದ ಧರ್ಮ- ಅರ್ಥ-ಕಾಮ-ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ಚರಕರ ಅಭಿಮತ. ಈ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮದಾಗಲು ಸಮ್ಮದಿ-ಶಾಂತಿ-ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸದಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು.