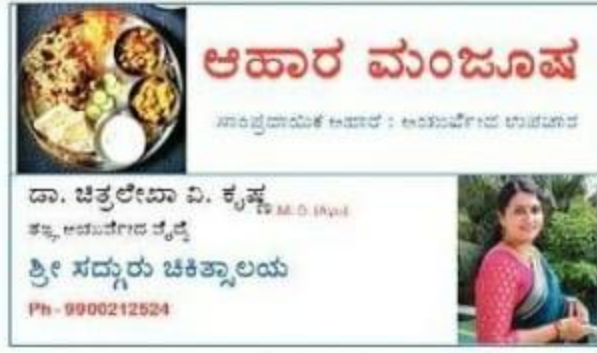


# ಕೃಷರವೆಂದರೆ ಹುರುಪನ್ನು ಕೊಡುವ ಹುಗ್ಗಿ

ಆಹಾರ ಕಲ್ಪನೆಗಳು (ರೆಸಿಪಿ) ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಆಹಾರದ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ಒಗ್ಗುಪಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ದರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಪಾಕ ಪ್ರವೀಣರು ಆಹಾರವನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರೀಷಿಯಸ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ನೀಗಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ರುಚಿಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿತವಾಗುವೆ ಹೊರತು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹವೇ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ, ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ, ರುಗ್ಗರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ವಿಶೇಷ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಪಠ್ಯ!! 'ಪಠ್ಯ' ಎಂದಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಶತು, ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಠ್ಯಂ ಪಠೇ ಸತಿ ಅನರ್ಪಣಂ ಮನಸಾ ಹಿತಮ್ ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ಯಾವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸಿಗೂ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೋ ಅದೇ ಪಠ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಪಠ್ಯವಲ್ಲ. ಅಹಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು ಪಠ್ಯ.

ಪಠ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೃಷರಕ್ಕೆ ಸುಶುತಾಚಾರ್ಯರು



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಅಯುರ್ವೇದ ಉಪವಿಧಿ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayurveda)  
ಶಿಕ್ಷಣವೇದದ ವೈದ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph-9900212524

ಬಲ್ಲವೆಂದು, ಅದರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಓತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಭಾವಪ್ರಕಾಶವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು 1:1 ಅಥವಾ 2:1 ರಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೇಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ 4 ಪಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹುಗ್ಗಿ/ಕೃಷರ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪೊಂಗಲ್ ಅನ್ನುವವರು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿಚಡಿ, ಹೀಗೆ ಭಾಷೆ, ಪದ್ಧತಿಗಳು, ವೈವಿಧ್ಯದಂತೆ ನಾನಾ ನಾಮಕರಣಗಳು.

ಈ ಕೃಷರವು ವಾತಹರ, ಕಫ

ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಶುಕ್ರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಬುದ್ಧಿಪ್ರದವಾಗುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಅವನ್ನು ಸಲಿಸಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡುವುದು. ಇದು ರುಚಿಪ್ರದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆ ಅಂದರೆ ಏಕದಳ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಆ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರುಚಿಯೆಂದು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಯೋ, ಆರ್ಥ ಬೇಯಿಸಿಯೋ ಬೇಯಿಸದೆಯೋ ತಿನ್ನುವ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ದ್ರವ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಮಾಡಿದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ.

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಹಿತಕರ. ಆದೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದಾಗ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಹೊರತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆ ಉರಿ,

ದಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಕೃಷರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಪಶುವಿನಂತೆ ಅನೇಕಸಂಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಬದಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿದೆ, ಬೇಳೆ ಬದಲು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಕಿರೀಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವುದುಂಟು, ಅಕ್ಕಿ-ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸುವುದೂ ಉಂಟು, ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನುಕೂಲ ಅನಾನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಿಚಡಿ' ಎಂದೂ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಹುಗ್ಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ, ಆಹಾರ ಅದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆ ತಿಂದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು, ಬೇಳೆಯ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಬೇಳೆ-ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಹುಳಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಕರ, ಬೇಳೆ-ತರಕಾರಿ-ತಿರುಪಿ ಹಾಕಿದ ಮಸಾಲೆಯ ಕೂಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಭಾರವಾದಂತಾಗುವುದು, ಇನ್ನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಭಾತ್ ಕಾಂಕ್ರಿಟಿನಂತೆಯೇ ಗಟ್ಟಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರೋತ್ತರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ.

ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಗ್ಗಿಯು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಂಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪುನಃಜೀತನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅನರ್ಘ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.