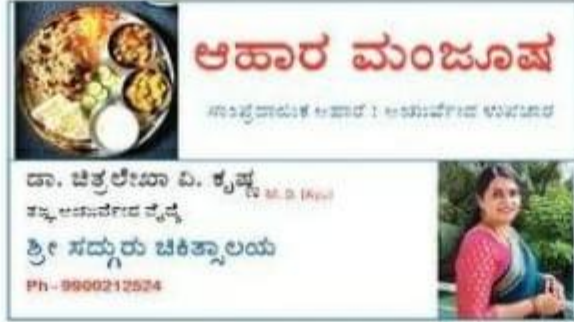


# ತರಾವರಿ ತರಕಾರಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಚಯ

ಮಾನವನು ಆದಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ಸಮಾಜವನ್ನೂ, ಕುಟುಂಬವನ್ನೂ, ನಗರಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಾಗರಿಕನಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆದಿಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೊನೆಗೆ ಈಗ ಆ ಆದಿಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೇವಲ ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಂಜನಗಳ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿವೆ. ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಬರ್‌ಗಳಿಗೂ ಮಹತ್ವ ಉಂಟು. ಇವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶರೀರ ಧಾತುಗಳ ವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ಮೈಕ್ರೋ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಆರಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು 'ಶಾಕವರ್ಗ' ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ವರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉಪಯೋಜ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವಿವಿಧವರ್ಗಗಳಿವೆ.



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ | ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ay) | ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524

ಆವೆಂದರೆ ಪತ್ರ-ಎಲೆ, ಪುಷ್ಪ-ಹೂವು, ಫಲ-ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ, ನಾಳ-ದಂಟುಗಳು, ಕಂದ-ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಮುಂತಾದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋದಂತೆ ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಂದರೆ ಪತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಪುಷ್ಪ, ಪುಷ್ಪಕ್ಕಿಂತ ಫಲ, ಫಲಕ್ಕಿಂತನಾಳ, ನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಗೆಡ್ಡೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪತ್ರ, ಗಳಲ್ಲಿ - ಆ ಗಳು ಶುಂಠಿ, ಕಚೋರ, ಎಸಗಳ, ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು, ಹೊನ್ನೆಗೊನೆ, ಬೊಕ್ಕಣಿಕ, ಚಕ್ಕೂತದ ಸೊಪ್ಪು ಇವು ಮೂರು



ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಘು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಿ ಗುಣವುಳ್ಳವು.

ಕಡಿ ಪಡವಲವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಕೃಮಿಹರ, ರುಚಿಕಾರಿ. ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ ನೆಲಗುಳ್ಳ ಪಿತ್ತಕರಗಳು, ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕ, ಮಲ ಪ್ರವರ್ತಕ.

ಬಸಳೆಯ ದಂಟು ಮದಹರ, ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗೆಡ್ಡೆ ಮಧುರ, ಶೀತ, ಗುರುಗುಣ ಉಳ್ಳದ್ದು. ವಾತ ಪಿತ್ತಹರ, ಸಿಹಿ ಹಾಲೆಯು ಮಧುರ ರಸ, ಶೀತ ವೀರ್ಯ ಉಳ್ಳದ್ದು. ತ್ರಿದೋಷಹರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ.

ಬೂದು ಕುಂಬಳ, ಸೋರೆ, ಅರಮೆಕ್ಕೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕುಂಬಳ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆ ಮಿಣಿಕೆ ಇವು ರಸದಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಗುರುಗುಣ ಉಳ್ಳವು. ಕಫ ವಾತಕರಗಳು ಮಲಭೇದಕಗಳು.

ತಾವರೆದಂಟು, ದಪ್ಪ ತಾವರೆದಂಟು ಕೆಂದಾವರೆ ದಂಟು, ಬಿಳಿದಾವರೆ ಗೆಡ್ಡೆ ನೈದಿಲೆ ಗೆಡ್ಡೆ ಇವು ರೂಕ್ಷ, ಗ್ರಾಹಿ, ಶೀತವೀರ್ಯ ಗುರುಗುಣ ಉಳ್ಳವು.

ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪು, ತುಂಬೇಸೊಪ್ಪು, ಹರವೇ ಸೊಪ್ಪು, ಕುಸುಬೇ ಸೊಪ್ಪು,

ಗೋಣೇ ಸೊಪ್ಪು, ಪುಳ್ಳಿಂ ಪುರುಚಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಂಬುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎದೆಮುರಿಯುನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಅಗ್ನಿದೀಪನ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವವು ಕೇವಲ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ.

ನಾವು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇತ್ತಿಚೆಗೆ ಕಾಣುವ ಗಾಡ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುವ ತಮಾಟೋ, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ದೋಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೇರಿಲ್ಲದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು(ಪಾಲಕ). ಕೃತೋಟದ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಳತೆ ಮೀರದ ಸೂಕ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಬಳಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲಕರ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆದಕಾರಣ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.