

# ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇರಳದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಚಿಕ್ಕಿಗಾಲ ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟು ಚಳಿ ಎಂದರು  
ಬಂತಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಬಿಸಿಲೆಂದು  
ಮಳೆ ಬಿತ್ತೋ ಬಿಡದಲ್ಲಿ ಶನಿ ಎಂಬ ಟೀಕೆ  
ಇವರು ಮೆಚ್ಚು ವಸ್ತು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ ಜೋಕೆ.  
ಇದು ಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿಯವರ ಪದ್ಯವೊಂದರಿಂದ  
ಆಯ್ದ ಸಾಲುಗಳು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ದಾದರೋ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ಋತುವನ್ನು ಅದು ಬಂದಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ಇಮಾಂಮ್ ಸಾಬಿಗೂ ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿಗೂ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಇದೇನೋ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯೋದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೋ ಪುರಾಣ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಋತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಋತು ಮತ್ತು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ ಪದ್ಯವೊಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ಏಕೆಂದರೆ ಮೊನ್ನೆ ಕೇರಳದ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಒಂದು 'ಕರ್ಕಟಕ ಕಂಞ್' ಇದೇಯಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಇದೇನೋ ಹೊಸ ಔಷಧವಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿ, ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದ ನನ್ನ ಪತಿ ಡಾ. ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೇರಳದಲ್ಲಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರಮಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M. O. (Ayur)  
ಶಿಕ್ಷಣ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524



ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ ಎನಿಸಿ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವೆ.

ಕೇರಳದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿ ಕಿಳಿ, ಫಿಜಿಚ್ಚಲ್ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಋತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಈ ರೀತ್ಯ ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ. ಈಗ ನಾವು ಬರೆಯ ಹೊರಟಿರುವುದು 'ಕರ್ಕಟಕ ಕಂಞ್'ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಕರ್ಕಟಕ ಮಾಸದ ಗಂಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ.

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಭರ್ಜರಿ ಮಳೆಗಾಲವಿದ್ದಾಗ, ಅದೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಅಬ್ಬರದ ಮಳೆ ಶುರುವಾದಾಗ ಬೇದಿ, ಕಫ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಕೇರಳದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬಹಳ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ 'ಕರ್ಕಟಕ ಕಂಞ್' ಎಂಬ ಮಳೆಗಾಲದ

ಪಥ್ಯದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿದರು. ಅದು ಈಗಲೂ ಅಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವರವರೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಚ್‌ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಕರ್ಕಟಕ ಮಾಸವನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ರಾಮಯಣ ಮಾಸವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳದ ಎಳುತಚ್ಚನ್ ಬರೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ರಾಮಾಯಣದ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗದಿರುವವರು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಳೆಗಾಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಕಟಕ ಕಂಜಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಔಷಧಿ ಗಂಜಿ' ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮಂದಿಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಳೆಗಾಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ತತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ. ಧನಿಯಾ, ವಾಯುವಿಳಿಂಗ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಠಿ ಬೀಜ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಕೊಳವಂಕ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು, ಓಮದಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯ, ಅವಾನ, ಮರದರಿಶಣ, ಶುಂಠಿ, ನಾಮದ ಬೇರು, ಕಂಜೀರಿಗೆ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಪತ್ರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು (10ಗ್ರಾಂ) ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪಕ್ಕಿ/ನವಣೆಯನ್ನು (100ಗ್ರಾಂ) 1ಲೀ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯುವಾಗ 1/4 ಲೀ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು/ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಔಷಧಿಗಂಜಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಇಮ್ಮೂನ್ ಬೂಸ್ಟರ್ ಗಂಜಿಯು ಇದಾಗಿದೆ.