

ಹೊಸ ದಿಗಂತ ಭಾನುವಾರ 5.04.2015



ಬಹುಪಯೋಗಿ ಬೇಲ

ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ ಗ್ಲುಕೂಸ್ (ಬೆಣ್ಣು) ಪುನಃಗೋಳಿಸಿ ಸಾರ ಭಾಗವನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ರಾಮನವಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ -ರಾಮ ನವಮಿ ಬರುವುದು ಮಾರ್ಚ್ ಕೊನೆ ಅಥವಾ ಏಪ್ರಿಲ್ ನ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ವಸಂತ ಯತುವಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯತುವಿನ ಆಯುಷ್ಯದ ಅಂತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಹೇಗೆ ಬೇವಿನ ಶೈಲಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ವಿವರಣೆ ಪ್ರಕಾರ ತಿರಿಯತುವಿನಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಸಂತ ಯತುವಿನ ಕೂಡಲೇ ಸೂರ್ಯ ತಾಪದ ಜೊತೆಗೆ ತಂಪಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಫ ಕರಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಗಣೇಶನಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಫಲ ಸಾರ ಭಕ್ಷಿತಂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅನೇಕ ಇದು ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾದ ಫಲವಾಗಿದ್ದು ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಂಗಳಗೂ ಕೂಡಾ ಅತಿ ಇಷ್ಟವ ಹಣ್ಣು ಇದು. ಇದರ ಲ್ಯಾಟೀನ್ ಹೆಸರು ಲಿಮೋನಿಯ ಆಸಿಡಿಸ್. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ವುಡ್ ಆಪಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದು ಇದು ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಾರಣ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಡೋನೇಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಚ್ಯಾಮ್, ಬಸ್ ತ್ರೀಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಾದ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದೇವರ ಭಯದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ರಾಮನವಮಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾನಕದ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ರಾಮ ನವಮಿ. ಅದಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೇಲದ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬೇಲದ ಪಾನಕ ಮತ್ತು ಕೋಸಂಬು ತಯಾರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಾವು ಬಾಚೂ ತವ್ವದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವದ ಅರ್ಥ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಬ್ಬದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಗಿನ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಮನವಮಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವೇ ಉದಾಹರಣೆ.

ಬೇಲವು ಮರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಷ್ಮ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂಷ್ಮಿಯ, ದಧಿಫಲ ಎಂದೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಬೇಧಿ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸತತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಸೌಖ್ಯಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಬೆಕ್ಕು, ಕೆಮ್ಮು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ. ಎಲೆಯಂತೆ ಬೇಧಿ ಅಮೃತಂಗಳಿಗೂ ಇದರ ಪಾನಕ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಆಹಾರ ಬೇರ್ಪಡುವಾಗ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು

