ಹಾಗಲಬಳ್ಳಿ ಮನೆಮದ್ದು

ಕಹಿ ರುಚಿಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮುಖ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳುವವರೇ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮಿತ್ರನಾಗಿರುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆಯ ವ್ಯಂಜನ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಬರೀ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಿಡುವ ಇದರ ಬಳ್ಳಿಯೂ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಿಪಿ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಹಾಗಲ ಬಳ್ಳಿಯ ಔಷಧದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಬಳ್ಳಿಯ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಹಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಹಾಗಲ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ನೇಹಿ'ಯಾಗಿ ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗಲ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ, ಎಲೆಯಿಂದ, ಬೇರಿನಿಂದ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಮದ್ದು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಾಗಲಬಳ್ಳಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಮೊಮೊರ್ಡಿಕ ಚರನ್ಸಿಯಾ' ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಕುಕುರ್‌ಬಿಟೇಸಿಯಾ. ಏಷ್ಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಕೆರಿಬಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾಗಲಬಳ್ಳಿ ಕಂಬ ಅಥವಾ ಮರದ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಾ ಅಂದಾಜು ಐದಾರು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಚ್ಚಹಸುರಿನ ಎಲೆಗಳು ಬಳ್ಳಿ ತುಂಬ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಸುಂದರವಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು ತಿಳಿಯಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೂನ್ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹೂವು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿ ನವೆಂಬರ್ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ವರೆಗೂ ಕಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಕಾಯಿರಸ, ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಹಾಗಲ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಹಾಗಲ ಎಂಬ ಎರಡು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ. ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಉದ್ದ ಹಾಗಲ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗಲ ಬಳ್ಳಿ, ಎಲೆಯಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ; ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

- ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ)
- ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು 23 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಜತೆಗೆ ರುಬ್ಬಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಲನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಂತುಹುಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

FORM-IV

SUDHA

STATEMENT about ownership and other particulars about newspaper/periodical 'SUDHA' Bangalore as required to be published under Section 19-D (b) of the Press and Registration of Books Act, read with Rule-8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1. Place of Publication: Bangalore

2. Periodicity of Publication: Weekly

3. Printer : Mr. B. A. Ravi, Citizen of India, No.1857/P HIG, Sri Ranga Nilaya, Jalavahini Road, Srirampuram 2nd Stage, Mysore-570023.

4. Publisher : Mr. B. A. Ravi, Citizen of India, No.1857/P HIG, Sri Ranga Nilaya, Jalavahini Road, Srirampuram 2nd Stage, Mysore-570023

5. Editor : Mr. K. N. Tilak Kumar, Citizen of India, No. 173, Subbaramachetty Road, Basavanagudi, Bangalore-560 004.

6.Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.

Proprietors: The Printers (Mysore) Pvt. Ltd. CIN. No. U22110KA1948PTC000521 Plot No. 7-12, Kumbalgodu Industrial Area II Phase, Mysore Road, Bangalore-560 074.

Shareholders holding more than one percent of the total capital:

1. Mr. K. N. Hari Kumar, No. 22 1st 'A' Main, 1st Block, RMV 2nd Stage, Bangalore-560 094.

2. Mr. K. N. Tilak Kumar, No. 173, Subbaramachetty Road, Basavanagudi, Bangalore-560 004.

3. Mr. K. N. Shanth Kumar, No. 298/A, 1st Main Road, 8th Block, Jayanagar, Bangalore - 560 082.

4. K. N. Guruswamy & Co. Pvt. Ltd. No. 75, M. G. Road, Bangalore-560 001 5. Legal Heirs of Late Khan Bahadur Budan Saheb, Landlord, Hindupur, Andhra Pradesh. 6. Mr. S. N. Srinivasa Murthy, Mr. S. N. Shiva Shankar, No. 10, VI Main, II Cross, Gandhinagar, Bangalore - 560 009. 7. Mr. S. D. Eswarasa, Sri. Durgamba Lodge, 305, Subedar Chatram Road, 6th Main, Gandhinagar, Bangalore - 560 009. 8. Mr. S.D. Aswathnarayana, Mr. S. D. Nageshwar, Mr. S. D. Shivaram, Mr. S. D. Krishnamurthy, Mr. S. N. Raghavendra, No. 361, II 'C' Cross, 4th Main Road, 3rd Stage, 3rd Block, Basaveswaranagar, Bangalore-560 079 9. Mr. M. P. Manjunath, No.172, Ground Floor, Moksha Marga, Siddartha Layout, Mysore - 570011, 10. Mr. S.D. Muniswamy, Swamy Dhondusa Fabric, Sri Lodge (Basement) No. 9, 6th Main, 2nd Cross, Gandhinagar, Bangalore-560 009 11. Mrs. Prema B. Moola, Mr. Ananda Ranga Moola, Mr. Ved Manu Moola, & Ms. Dev Siri Moola, No. 9, 'Rangapuri', Lalbagh Road, Bangalore-560 027. 12. Mrs. Pratibha S. Moola, Mr. Siddartha S. Moola, Ms. Lakshmi S. Moola, Ms. Vidya S. Moola, Ms. Aparna S. Moola, No. 38, Wellington Street, Richmond Town, Bangalore-560 025. 13. Mr. M. Ramesh, Mrs. Anuradha R. Moola, Ms. Sharuna R. Moola, Mr. Vivesh R. Moola, Ms. Bhavana R. Moola, 'Centropolis', No. 21, Langford Road, Richmond Town, Bangalore-560 025. 14. Mrs. Dechu R. Moola, Mr. Vishnu R. Moola, Ms. Brinda Devi Moola, Ms. Maya R. Moola, Flat No. 32, August Mansion Apts. No. 42, Curley Street, Richmond Town, Bangalore-560 025.

I, B. A. Ravi, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Place: Bangalore
Date: 28-02-2019

Sd/-
(B.A. Ravi)
Publisher