



ಸಿಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿಯ ಗೇರುಹಣ್ಣು

ರುಚಿಕರ ಗೋಡಂಬಿ ಕೊಡುವ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲ ಇದು. ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವ ಗೋಡಂಬಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಸಿಗುವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಬಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣ. ಅಷ್ಟು ರುಚಿ ಇರುವ ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನದವರು ವಿರಳ. ಆದರೆ ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ನೋಡಿದವರು ವಿರಳ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು. ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಹಣ್ಣು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಎಂದರೆ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಹಳದಿ, ಕೇಸರಿ, ಕೆಂಪು, ಕಡುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಈ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 75 ರಷ್ಟು ರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ತಿಳಿ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯಾಮ್, ಪಾನಕ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮದ್ಯವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡದ ಮೂಲ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶ. ಇದರ ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಬೀಜವನ್ನು ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾರತದ ಗೋವಾಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗೇರುಮರವನ್ನು ಬೆಳೆದು ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಗೇರುಹಣ್ಣು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಗೇರು ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಂಡ, ಬೇರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಗೇರುಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗೇರು ಮರದ ಬೇರು ವಿರೇಚಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ಬಳಸಿದರೆ ವಸಡು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವಿದ್ದು ಜಂತು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕಾರಕವೂ ಹೌದು. ★



ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ (WHO) ಮಹತ್ವ

ನಾವು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು (WHO) ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಕೌನ್ಸಿಲರ್ಸ್, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಡಾಕ್ಟರುಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು,

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಾರರು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪಾಲಕರು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರುಗಳು ನೀಡಿದ ಸೇವೆಗೆ ಸಮಂಜಸ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ದಯವಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ|| ವಾಯ್. ಎಮ್. ಪೂಜಾರ್. MD, ಮಕ್ಕಳರೋಗ ತಜ್ಞರು

ವಿವೇಕಾನಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್: 9448129258 ಮೊ: 8867225185, ಇ-ಮೇಲ್: yateshpujar65@gmail.com, ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.parentingforpeace.in.



THE IMPORTANCE OF GOOD PARENTING SKILLS AND LIFE SKILLS

We are in need of skilled professionals like **mental health specialists, counselors, Pediatricians, doctors, teachers, educationalists, entrepreneurs, effective speakers and social service oriented persons**

to help in spreading Good Parenting skills and life skills (WHO) in the community of Karnataka state. Effective emotional and stress management skills amongst parents, adolescents and youth will make them thrive on the positive side of life. This is a part of social movement initiated by us and will target schools, colleges, and community gatherings. Reasonable fees will be paid for the professional services rendered.

Please contact with your bio-data. Thank you. Website: www.parentingforpeace.in

Dr. Yateh Pujar. MD (Pediatrician)

Vivekanand Educational and Social Welfare society, **Bagalkot.**

WhatsApp: 9448129258 **M:** 8867225185 **Email:** yateshpujar65@gmail.com,

