



ಚೈತ್ರನ ಆಗಮನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೇ ಧರೆಯೊಡಲು ಬಿಸಿಯೇರಿದೆ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸುರಿಯುವ ಅಗ್ಗದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿರುಕು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮುನಿಸಿಗೆ ನೊಸಲ ಮೇಲೆ ಬಸಿಯುವ ಬೆವರ ಧಾರೆಗೂ ತುಸು ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲ. ಪಸೆಯೆಲ್ಲ ಹಿಂಡಿ ಆವಿಯಾಗುವ ಮೈಗೆ, ಆರಿ ಬರುವ ಗಂಟೆಗೆ ಎಷ್ಟಂತ ನೀರು ಉಣಿಸುವುದು! ಕೊಂಚ ಸಿಹಿ ಬೆರೆತ ಪಾನೀಯವೋ, ಮೃದುವಾದ, ಮಧುರವಾದ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ತಿರುಳುಭರಿತ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳೋ ಒಳ ಸೇರಿದರೆ ದಾಹಕ್ಕಾದರೂ ಒಂಚೂರು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು; ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯೇ ಹಾಗೆ. ಮಳೆಯ ಕೆಸರಿಲ್ಲ, ಚಳಿಯ ಕೊರೆತವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಹ್ಲಾದದಿಂದ ಮನೆಯ ಹೊರ ಬಂದು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮುಖ ಒಡ್ಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಚುರುಗುಟ್ಟುವ ಬಿಸಿಲು ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಂಡದ ಮಳೆ ಸುರಿಸುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಬದ್ಧ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಎಳೆದು ಸೂರ್ಯಾಭಾತದ ಆತಂಕ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. 'ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ, ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದು ಮರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಸುಟ್ಟಾವು ಮೋರೆಯನ್ನು, ಸುಕೋಮಲ ಮೈಯನ್ನು' ಎಂದು ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರು, ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದರೆ, 'ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹರಿದು ಉಂಟಾಗುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಿತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂದರೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ' ಎನ್ನುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ.

ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಡುವ ಧಾವಂತ. ರಸಭರಿತ ಕಿತ್ತಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಡಿಸೆಂಬರ್, ಜನವರಿಯಲ್ಲೇ ಇಣುಕಿ ಹಾಕಿದರೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಇಲ್ಲೇ ತಳವೂರಿ ಬೆಂದ ಒಡಲು ಸೇರುವ ಖುಷಿ ಅವುಗಳಿಗೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕರಬೂಜ

ತಿರುಳಿನ ಸವಿ, ಪಾನಕದ ತಂಪಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ದೂರದ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ, ಪಂಚಗಣಿಯಿಂದ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುವ ಕೆಂಪನೆಯ ಸ್ವಾಭಿರಿ, ಹಿಮಾಚಲಪ್ರದೇಶ, ಊಟಿಯ ಚಳಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಪ್ಲಮ್, ಜೊತೆ ನೀಡುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನೇರಳೆ, ಹಲಸು, ಚೆರಿ, ಲಿಚಿ..

ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯೊಳಗೆಲ್ಲ ಪರಿಮಳ ಸೂಸಿ, ಮನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡಿ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಸವಿರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ತಣಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಮಾವು... ಬೇಸಿಗೆಯೆಂದರೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ!

ಜಾಗತೀಕರಣದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾಮೂಲು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನವು 'ಸೂಪರ್‌ಫುಟ್'ಗಳು. ಹಲವು ವಿಧದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್, ಕೆರೊಟಿನಾಯ್ಡ್, ನಂತಹ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, (ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು) ಸಾರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಕುರಿತು ನಡೆದ ಹಲವಾರು

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

