

ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಮುಪ್ಪು ಹಿಂದೆ

■ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ; ರುಚಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಇಲ್ಲ.. ಇದು ಉಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯದ ಮಾತು. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ತಿಂದವ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತೆ, ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವವರು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಬೇಗ ಬರಲಾರದು ಮುಪ್ಪು.

ಹಾಗಾದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಟಿಪ್ಪ್ಸ್.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಹೋಳು ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ಥಿಕೃದಾಗ ರುಚಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೆಲ ಒರೆಸುವ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒರೆಸಿದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೋಣಗಳು ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. (ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ನೋಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಗೆ ಕಲರಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಘಾಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ ದಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಇಡಿ. ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಉಪ್ಪು ಆ ಘಾಟನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಿಡಿ ದಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ಒಗೆದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಬಣ್ಣ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಜಾ ಹೂವನ್ನಿಟ್ಟ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ತಾಜಾತನ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟ ಹಂಡೆ, ಬಿಂದಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಗಲೀಜೆಲ್ಲಾ (ಮಣ್ಣು) ಕೆಳಗಡೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಲು ನೋವಾದಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಳಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾರ್ಗ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ ಸಹ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.



ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಊದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಶಾಖ (ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ದಪ್ಪನೆಯ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿ) ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಷಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಿಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ವರ್ಷವಾದರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಶರಬತ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ, ಶಾವಿಗೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪಾಯಸಗಳಿಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ದಪ್ಪ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳನ್ನು ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟರೆ ತಿಂಡಿಗಳು ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಕಲೆಯಾದಾಗ ತಕ್ಕಣ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ರಕ್ತದ ಕಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದು ತಿಂದರೆ ಒಗರು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿ, ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ತೊಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮುಂದಿದ್ದರೆ ಕೆಡದೆ ಬಹಳ ದಿನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಿಂಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸುರಿದರೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಸಾದಾ ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹೋಳು ನೆನೆಸಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ತೆಗೆದು ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. (ಪ್ರಿಜ್ ಕೆಚ್ಚಾಗ ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್ ಇಲ್ಲದವರು.)

ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಪುಡಿಯುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತಾವುದ ಪಾತ್ರೆ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದರೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸುವೀ ದಾಂಪತ್ಯ ಈವಾರ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

-ಸಂಪಾದಕ