



ಮಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಾವಿನ ತೊಕ್ಕು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ-ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಬೆಳೆದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುದಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ವರ್ಷವಿಡೀ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನ ಜಾಮ್-ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಬಹುದು. ಸೀಕರಣೆಯಂತೂ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವಂತಹದು. ಬೆಲ್ಲ-ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿದ ರಸಾಯನ ಸರ್ವಜನಪ್ರಿಯ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ರುಬ್ಬಿ ಗ್ರಾಸ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಫ್ರಿಜರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು (ಅಪ್ಪೆ ಕಾಯಿ ರಸ) ಹಿಂಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಉಣ್ಣುವ ಸುಖ ಆಹಾ! ಅದರ ಸಾರು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ದೊನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಪದ್ಧತಿಯೂ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ನಿಸಿದಿದ್ದ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹುಳಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಆದರೆ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

**ಮಾವಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?**

ಈ ಕುರಿತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ.

ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣ ಬರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹಲ್ಲು ಬಾರದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಟಿಯನ್ನು ಚೀಪಲು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಒಸಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೂ ವಾಟಿ ಚೀಪುವುದು ಉಪಶಮನಕಾರಿ. ಮಾವಿನ ಗೊರಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜದಲ್ಲೂ (ಕರಾವಳಿ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕೋಗಿಲೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಳದ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೂ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣಿನ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗೆ?**

ಇದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅನುಭವ ಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ಪರಿಮಳ, ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಜಾತಿ ನೋಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸುಳ್ಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಂಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹುಳಿ ಹುಳಿಯಿರುವುದೂ ಇದೆ. ದಪ್ಪ ದುಂಡಗಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಳಗೆಲ್ಲಾ ಹುಳುಮಯವಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಳೆ ಬಿತ್ತೆಂದರೆ ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಾನ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಸಹನೀಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರಸವತ್ತಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಟಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

**■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್**

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ.

**ಸೆಕೆ ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಬೆವರು ಸಾಲೆ**

ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ತೆರೆದ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದು ವಿಪರೀತ ಉರಿ-ತುರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್). ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು 110 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆತ ಅರೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಆತನ ಬೆವರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ದ್ರವಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಸಿಕ್ಕುರ್ ಸಿಕ್ಕುರ್