

ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪೆ

ಮಳೆಗಾಲದಿ ಮನೆ ಮುಂದು
ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ 'ಕರ-ಕರ' ಎಂದು
ಹಾಡಾಡುವ ಕಪ್ಪೆಯೇ ನಾನಿಂದು
ಬರೆವೆನು ನಿನ್ನಿಗೆ ಕವನವೊಂದು

ಎರೆ ಕಂಡರೆ ನಾಲಗೆ ಚಾಚುವೆ
ಎಡೆಬಿಡದ ಮಳೆಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚುವೆ;
ನೀರು ನೆಲ ಎರಡರಲ್ಲೂ ನೆಲೆಸುವೆ
ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಹೊಂದುವೆ
ನೇಸರನ ನೇರವಾಗಿ ಶುಶಿಸುವೆ;
ನೀಳ ಹಿಂಗಾಲ್ಲಳಿಂದ 'ಸರ-ಸರವೆಂದು' ಮರವೇರಿ
ಬೀಳುವೆ ಜಲದಲಿ 'ದೊಪ್' ಎಂದು ಕಾಲ್ಬಾರಿ

ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಇರದವನಿಗೆ
ಹೋಲಿಸುವರು ನಿನ್ನನು ಮನಬಂದ ಹಾಗೆ;
'ಬಾವಿಯೊಳಗಿನ ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ' ಎನ್ನುವರು
ಬರಗಾಲದಿ ಮಳೆಗಾಗಿ ನಿನ್ನದುವೆ ಮಾಡುವರು.

ಕಪ್ಪೆ! ಕಪ್ಪೆ!! ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪೆ!
ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮುಚ್ಚುವೆ ರೆಪ್ಪೆ;
ಜಿಗಿದಾಡು ನೀ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ
ದೂರವಿರು ದುಷ್ಟ ಮಾನವನಿಂದ.

-ಡಾ. ವಿ. ಪುಗಳೇಂದಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ



ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು

ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮೂಲವಸ್ತು ಕೊಕೊವಾ

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಕರಗುವ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತು ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಅದು ಕೊಕೊವಾ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಕೊವಾ ಬೆಣ್ಣೆ. ಇದು ಸಸ್ಯಮೂಲದ್ದು. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ ಅಮೆರ್ಯೂನ್, ಆಂಡಿಸ್ ಮೂಲದ ಈ ಕೊಕೊವಾ ಗಿಡಗಳು ಈಗ ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ.



ಗಿಡದಲ್ಲಿ ನಸು ಹಳದಿ ಕಾಯಿಗಳು ನಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ನಸು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಡ್ರೈಯರ್ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಣ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ನಂತರ ಅಚ್ಚ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಕೊವಾ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಕೊವಾ ಬಳಸಿದ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಸ್ಟೇನಿನವರು ಮೊದಲು ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. 17ನೇ ಶತಮಾನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪೇಯ ಅಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು, ಸದ್ಯ

ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡ್, ಬೆಲ್ಜಿಯಂ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟನ್ ಜನ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ. ಒಂದು ಕೆಜಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗೆ ಸುಮಾರು 300 600 ಕೊಕೊವಾ ಕಾಯಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧ ಕೊಕೊವಾದಲ್ಲಿ (ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್) ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿದ್ದು ಇದು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಳಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಧಿ