



ದಸರಾ ರಜೆ ಸಂಭ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೀತಾಫಲ

ಸಿಹಿ ತಿರುಳಿರುವ ಸೀತಾಫಲ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಬರುವ ಈ ಫಲ ದಸರಾ ರಜೆಯ ಮೋಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಆರೈಸೆ



ನಂ-ಬೆಸ ಆಡಲು ದಸರಾ ರಜೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿದಂತೆ. ಸರಿ ಬೆಸ ಆಡುವುದು ಹುಣಸೆಬೀಜ ಅಥವಾ ಸೀತಾಫಲ ಬೀಜಗಳಿಂದ. ಹುಣಸೆಬೀಜಗಳು ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲ ಬೀಜದಿಂದ ಸರಿ ಬೆಸ ಆಡುವುದು ಸಲೀಸಾಗಿದೆ.

ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇಬ್ಬರು ಮೂವರು ಜನ ಒಂದೊಂದು ಕುಪ್ಪೆ ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಬರುವಷ್ಟು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆ ಕುಪ್ಪೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಸರಿಯಾ, ಬೆಸವಾ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿದ ನಂತರ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು. ಎದುರಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಅವಷ್ಟೂ ಬೀಜಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೇಳಿದವರಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗಬೇಕು. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯದ ಆಟವಿದು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲದ ಋತುಮಾನ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮೊದಲಾದರೆ ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ತಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ಬುಟ್ಟಿಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹಣ್ಣು. ಸೀತಾಫಲ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಶೀತ ಆಗೋದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿಹಿಸಿಹಿ ತಿರುಳು ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ನೀರು ರುಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋತಾಗ, ಗೆದ್ದಾಗ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಯಾರ ಬಳಿ, ಯಾರ ಲೆಕ್ಕದ ಬೀಜಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿತಿತ್ತಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೇರಳವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ6 ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಕಳೆದು ಚಳಿಗಾಲ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಶೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುವ ಗುಣ ಸೀತಾಫಲಕ್ಕಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಫಲ ಮರದಲ್ಲಿಯೇ

ಹಣ್ಣಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಚಳಿಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಿಸುಪು ನೀಡಲು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಮನೆಯೊಳಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಜೋಳದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯ ಕಾವಿಗೆ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲವೆಂದೂ, ಕೆಂಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ರಾಮಫಲವೆಂದೂ, ಕಡುಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಸೀತಾಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೀತಾಫಲದ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ರುಚಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ರೆ ಆಮರಾಖಂಡ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಮೊಸರಿಗೆ ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಶ್ರೀಖಂಡವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಯ ಲೇಪನವನ್ನು ಮದ್ದಿನಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಫಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವೂ ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಋತುಮಾನದ ವಿಶೇಷ ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಲು ಸರಿ ಬೆಸವನ್ನೂ ಆಟವಾಡಿಸಿ ಕೂಡಲು, ಕಳೆಯಲು, ಗುಣಿಸಲು ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಾಠೋಪಕರಣದಂತೆಯೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಜೆಯ ಮೋಜನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಗಣಿತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆಟವಾಡುತ್ತಲೇ ಕಲಿಸುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಿಂದ ಮೇಲೆಯೂ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

