

ರೋಸ್ ಆಪಲ್

■ ಚಿತ್ರ- ಲೇಖನ: ಬಿ.ರಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಭಟ್

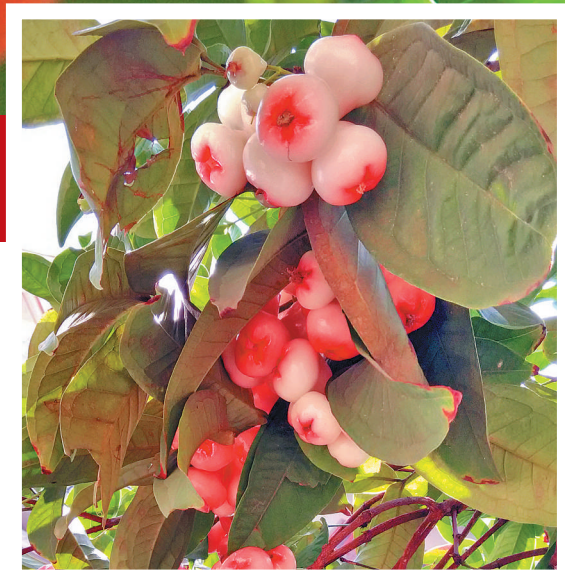
ಗುಲಾಬಿಯ ಕುಲಕ್ಕೂ, ಸೇಬಿನ ಕುಲಕ್ಕೂ ಸೇರದ ಗಂಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಹುಳಿ ಹುಳಿ ರುಚಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ರೋಸ್ ಆಪಲ್ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸಿರಿಯಜಿಯಮ್ ಜಂಬೋಸ್(Syzygium Jambos) ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು 'ನೀರ್ಸೇಬು' ಎಂದು 'ಮೇಣದ ಜಂಬೂ' ಎಂದೂ ಗಂಟೆ ಹಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವ ರೂಢಿ. ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪದ ನಾಡಿನಿಂದ ಬಂದ ಹಣ್ಣು ಇದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಗೌತಮನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ಬೋಧಿವೃಕ್ಷ ಇದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಳಿತಾಗ ಈ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣು ಇದಾಗಿದ್ದು ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸೇಬಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹಣ್ಣುಗಳಿರುವ ಇದು ಮಿರ್ಟೇಷಿಯೇ (Myrtaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರೋಸ್ ಆಪಲ್

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 125 ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.19ರಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು.

ರೋಸ್ ಆಪಲ್ ಹಣ್ಣು ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ



ಇದೊಂದು ವರದಾನ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ಜಂಬೋಲಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್ ನಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹೂವಿನ ರಸ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಕಾರಾಗುವಾದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊಲಂಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯೂಬಾದಲ್ಲಿ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಬೇರುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೂ ಇದರ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ■