



ಅಮೃತಫಲ ನೆಲ್ಲಿ

(6ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದುಂಟು.

ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನೆಲ್ಲಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ರುಚಿ ಉಂಟು. ಇದರಷ್ಟು ರುಚಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಬಾರದು. ಇಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬೆನಾರಸ್ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಿಗದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೇ ಹೌದು. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ.

'ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಮಹತ್ವ ಸಾರಲಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಚ್ಚಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಒಣಗಿಸಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಜಾಣ ಗೃಹಿಣಿಯರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜ ಹೊರತೆಗೆದು ವಡೆ ತಯಾರಿಸಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ಸೊಗಸಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಜನಪ್ರಿಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಸದಾ ಜೀವಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಗಿದು ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸದಾ ಬಳಸುವುದುಂಟು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗಂತೂ ನೆಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಔಷಧ. ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಮೃತ ಫಲ, ಶ್ರೀಫಲ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಮಲಾ ಎನ್ನುವರು.