

ನೀಲ ಸುಂದರಿ

ಡಾ|| ಸುಧಾ ಮಂಕಣಿ

ಯಾರೀ ನೀಲಿ ಸುಂದರಿ ಎನ್ನುವಿರಾ?. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಸುಂದರಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿರುವುದು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾಮೂನ್ ಹಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕೂಡಾ ಕರೆಯುವರು. ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚು-ಮೆಚ್ಚು. ಮೇ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಜುಲೈವರೆಗೂ ದೊರೆಯುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ದುಬಾರಿ. ಪ್ರತಿ ಕಿಲೋಗೆ ರೂ.300 ರಿಂದ ರೂ.400 ದರ ಇರುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವರು. ದುಬಾರಿ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ನಮಗೆ. ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಸವಿಯಲೇಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಆಧಾರಿತ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ -ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಒಣ ಹವೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಡುತೋಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸದೆ, ಹೊಲದ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಜಿಜಿ-85 ಮತ್ತು ಕೊಂಕಣ ಬಹದ್ದೋಲಿ ಉತ್ತಮ ತಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ತಳಿಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಾಡಿದ ಗಿಡಗಳು 5 ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಫಲಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, 15 ನೇ ವರ್ಷದ ಒಂದು ನೇರಳೆ ಮರದಿಂದ 2 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. 8-10 ವರುಷದ ಗಿಡದಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ.8000 ರಿಂದ ರೂ.10000 ಆದಾಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರ ಬೆಳೆದ ರೈತರು ಸ್ವತಃ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಂದಾಜು ರೂ.20000/- ಆದಾಯ ದೊರಕುವುದು.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೌಲ್ಯ (100 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ)

ಶಕ್ತಿ	-	62 ಕ್ಯಾಲೊರಿ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	0.7 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	0.3 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	-	14 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	0.9 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	-	15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	-	15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	-	0.43 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'	-	18 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- 1) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ನೇರಳೆ ಬೀಜ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಕಡಿಮೆ ಗೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಡಿಕಾಕ್ಸ್ನ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು (ಗೈಕೊಸುರಿಯಾ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ 'ಜಾಂಬೊವಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವು ಸ್ವಾರ್ಜನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- 2) ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನದೇ.
- 3) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೋವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ತೋಳುದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

- 4) ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ರೋಸ ವಾಟರ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ.
- 5) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗಳು ದೂರವಾಗುವವು.
- 6) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- 7) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕಾಮಣಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು.
- 8) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಯೋರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಫ್ಲವೆನಾಯಡ್, ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬಿಟುಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.
- 9) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ತಮನವಾಗುವುದು.
- 10) ನೇರಳೆ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

- 11) ಬೊಜ್ಜು ಹತೋಟಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಸಹಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 62 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಿರುವುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು
- ವಾತ ದೋಷದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿರುವ ನೀಲಿ ಸುಂದರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷದಂತೆ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ ಹಿತವಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಆದಾಯವು ಬರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ದುಬಾರಿ ಇದೆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವ ಬದಲು ಗಿಡ ನೆಟ್ಟರೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೊಲದಿಂದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುವವು. ಹೀಗೆ ನೀಲಿ ಸುಂದರಿ ಬಹುಉಪಯೋಗಿ ಹಣ್ಣು.

ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
ಕೆ.ಎಚ್.ಪಾಟೀಲ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಹುಲಕೋಟೆ