

తినరో భాగ్యము.. తర్వాజి!

ఈ వేసవిలో కూడా ఎండలు మండుతాయని వాతావరణ శాఖ అంచనాలు వేస్తున్నది. ఇంకేముంది..

వ్యాపారులు పందిళ్లు వేసుకుని మరీ షర్ట్లూ, పండ్లరసాల అమ్మకాలు మొదలుపెడతారు.

అన్నన్నా చల్లదనానికి తర్వాజికి సాటివచ్చే పండు లేదు అంటారు పోషకాహార నిపుణులు.

మనం 'ఆహా' అంటూ ఆరగిస్తున్న ఎర్రెర్రటి, తియ్యతియ్యటి తర్వాజి శతాబ్దాలుగా ఎన్నో మార్పులకు లోనైంది.



అధ్యయనాల ప్రకారం తర్వాజి మూలాలు ఆఫ్రికా ఖండంలో ఉన్నాయి. అక్కడినుంచి మధ్యధరా దేశాలకు, ఇతర ఐరోపా ఖండ దేశాలకు చేరుకుంది. దక్షిణ ఆఫ్రికా దేశాల్లో పెరిగే సిట్రస్ మెలన్లను ఇప్పటి తర్వాజికు పూర్వీకులుగా భావిస్తున్నారు. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో దొరికే ఎగుసి మెలన్ మరో ప్రసిద్ధి తర్వాజి రకం. అయితే అక్కడి ప్రజలు పండు కోసం కాకుండా, విత్తనాల నిమిత్తం సాగుచేయడం ఆసక్తికరం. కాకపోతే తర్వాజి వన్య రకాలు కొంచెం చేదుగా ఉంటాయి. మళ్ళీ తినబుద్ధికాదు. ఇంకొన్నేమో చప్పచప్పగా ఉంటాయి. అయినా సరే, ఆఫ్రికా ప్రజలు వీటి సాగును వదిలిపెట్టలేదు. నీళ్లు దొరకని సమయంలో భద్రంగా దాచుకున్న తర్వాజి రసాన్ని తాగి దాహార్తి తీర్చుకునేవారు. తర్వాత కాలంలో ఎంపికచేసిన కాయల విత్తనాలను సేకరించి.. ఇప్పుడు మనం తింటున్న తియ్యటి పండ్లుగా రూపాంతరం చెందించారు.

వేల ఏండ్ల చరిత్ర..

ఈజిప్టు ప్రజలు తర్వాజిను నాలుగువేల ఏండ్లకిందనే సాగు చేసినట్లు అక్కడి ప్రాచీన సమాధుల మీదున్న చిత్రాల్ని బట్టి తెలుస్తున్నాయి. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తర్వాజి ఆనవాళ్లు కనిపించాయి. మరణానంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాహం తీర్చుకోడానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్లు. గ్రీకులు తర్వాజిను 'పెపాస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తర్వాజి తొక్కలను తల మీద ఉంచి చికిత్స చేసేవాళ్లు.

గ్రీకులు తర్వాజిను శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవాళ్లు. ఈ విషయాన్ని ఇటాలీకి చెందిన

ప్లీని ది ఎల్డర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించాడు.

తర్వాజి తెచ్చిన తగువు..

చల్లదనాన్ని ఇచ్చే తర్వాజి కేంద్రంగా రాజకీయాలు నడిచాయంటే మనం నమ్మలేం. 1856లో జరిగిన 'తర్వాజి దొమ్మి' (వాటర్ మెలన్ రాయల్) దీనికి మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి బయల్దేరిన ఓ రైలు ఆ ఏడాది ఏప్రిల్ 15న మధ్య అమెరికా దేశం పనామా రాజధానికి చేరుకుంది. ఇక్కడ దిగిన ప్రయాణికుల్లో ఒకరు దగ్గర్లో ఉన్న పండ్ల దుకాణానికి వెళ్లారు. ఓ తర్వాజి ముక్క తీసుకున్నారు. కానీ, డబ్బులు చెల్లించడానికి ససేమిరా అన్నారు. వ్యాపారి డబ్బులు అడగటంతో.. ఆ అమెరికా ప్రయాణికుడు తుపాకి తీశాడు. వ్యాపారి ఆవేశంగా తన దగ్గరున్న కత్తితో దాడికి వెళ్లాడు. ఈ సంఘటన చివరికి స్థానికులు, అమెరికన్ ప్రయాణికుల గొడవగా మారిపోయింది. ఈ ఘర్షణలో కొందరు మరణించారు, ఇంకొంతమంది గాయాలపాలయ్యారు.

పాలస్తీనా పతాకంపైనా...

పాలస్తీనా ప్రజలకు తర్వాజి ఓ సూపర్ ఫుడ్ శక్తిమంతమైన చిహ్నం. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ యుద్ధాల్లో తర్వాజి ఓ రాజకీయ సాధనంగా మారింది. పశ్చిమ ఆసియా దేశం ఇజ్రాయెల్ 1967లో పాలస్తీనాకు చెందిన వెస్ట్ బ్యాంక్, గాజా ప్రాంతాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుంది. ఆ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు పాలస్తీనా జెండా ఎగరేయకుండా నిషేధం విధించింది. దీంతో పాలస్తీనా ప్రజలు తమ జెండా రంగులైన ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు, ఆకు పచ్చకు దగ్గరగా ఉండే తర్వాజి చిత్రాన్ని జెండాగా ఉపయోగించారు. ఇప్పుడు హమాస్-ఇజ్రాయెల్ దాడుల సందర్భంగా సోఫల్ మీడియాలో 'తర్వాజి' పాలస్తీనాకు సంకేతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నది. ఇలా, ఎన్నో పోషకాహార నిండిన తర్వాజి చరిత్రపైనా తనదైన ముద్ర వేసింది. ■

అనేక పోషకాలు

- తర్వాజిలో 92 శాతం నీరే ఉంటుంది. పండుగా తిన్నా, జూస్ తాగినా తాజాదనాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.
- విటమిన్-ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని, కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి. మంచి పోషణను అందిస్తాయి.
- ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.
- తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ తర్వాజిలో క్యాలరీలు, కొవ్వులు తక్కువ. కాబట్టి బరువు, ఇతర సమస్యలను పట్టించుకోకుండా తినేయొచ్చు.
- జీర్ణవ్యవస్థకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.
- హైడ్రేటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, తర్వాజి చర్మం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.
- కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ ను నివారించగలదని పేర్కొన్నాయి. తర్వాజి శక్తి సామర్థ్యాలపై మరిన్ని అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.