

మల్లియలారా... చల్లగరారా...!



మల్లెలు తెల్లనివే కాదు...
చల్లనివి కూడా.
మదని తాపంలో ముంచెత్తే
ఈ సుమారు, వేసవి తాపాన్ని మాత్రం
తీరుస్తాయట. ఒక్కమల్లెలే కాదు, గులాబీలు,
మందారాలు, శంఖుపూలు, గోగుపూలు...
ఇలా విరులెన్నో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు
పనికొస్తాయి. అందంగా కనిపిస్తూ
ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పూల షర్బత్లు
మీరూ రుచి చూస్తారా...

మల్లె పూలు మాడుకు తగిలేలా పెట్టుకోమని చెబుతారు పెద్దలు. ఒంటికి చలవ చేస్తాయన్నది వాళ్ల మాట. అందుకే అప్పటి వాళ్లు పెద్ద పాంతు తీసి బోలెడు పూలు పెట్టుకునేవాళ్లు. మందారాలు, గులాబీలు...ఇలా ఏవైనా వాళ్ల పద్ధతి అంతే. నిజానికి ఇవన్నీ వేడిని చల్లబరిచేవే. అయితే వాటిని నేరుగా వేసవి షర్బత్లు తయారీలోనూ వాడుతున్నారు. రక రకాల పూల షర్బత్లు ఈ వేసవి పానీయాలుగా ట్రెండవుతున్నాయి.



ఎన్ని రకాలో...

ఒక్కో పువ్వు ఒక్కో రంగూ, ఒక్కో ఆకృతి కాదు, ఒక్కో ఔషధ గుణాన్ని తనలో ఇముడ్చుకుని ఉంటుంది. అయితే రక రకాల పువ్వులన్నీ ఒకే దారంతో దండలో ఇమిడి నట్టు. ఈ షర్బత్లలో వాడే పువ్వులన్నీ ఉమ్మడిగా కలిగి ఉండే గుణం... చలవ చేయడమే. తాజా పువ్వులుంటే చాలు వాటితో మనకు నచ్చిన పద్ధతిలో షర్బత్ చేయడం ఎంతో సులభం. ఉదా హరణకు మల్లెల షర్బత్ లేదా మోగ్రా షర్బత్ను తీసుకుంటే... యాలకులు, మిరియాలు, లవంగం దంచి నీళ్లకు చేర్చి నిమ్మ కాయ రసం, మల్లెపూలు కలిపి అరగంబు కాయాలి. తర్వాత వడ బోసి ఐస్క్ర్యామ్స్ వేసుకుని తీసుకుంటే చలవ చేయడమే కాదు, ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే శంఖు పూలతో మరో రకం షర్బత్ చేసుకోవచ్చు. ఇక, తాజా పువ్వులు దొరకనప్పుడు ఉపయోగించుకోవడానికి రకరకాల డ్రైడ్ ఫ్లవర్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. గోగుపూల లాంటి వైతే ఇన్స్టంట్ షర్బత్ మిక్స్ లూ దొరుకుతున్నాయి. వీటిని నేరుగా చల్లటి నీటిలో కలుపుకొని తాగేయడమే. రకరకాల పువ్వుల్లాగే ఈ షర్బత్లు కూడా నిండైన రంగులో ఆకట్టుకుంటాయి. పుష్ప అంటే చూసేందుకే అనుకుంటేవా... తాగేందుకు కూడా అన్న డైలాగ్ వినిపిస్తుందా... వీటిని చూస్తుంటే!



హిమాలయాలకు చెందిన బురాన్స్ పువ్వులతో చేసే షర్బత్ కూడా ఎండాకాలంలో శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేషన్సు, ఎముకల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

రోజ్ సిరప్ తో చేసే గులాబీ షర్బత్లు కూడా శరీరానికి, మనసుకు సాంత్యననిస్తాయి.