ಕಾಡು ಹಣ್ಣು ನೇರಳೆ

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ:
ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು

ನೇರಳೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು. ಕಾಡು ಹಣ್ಣಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ನೇರಳೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು. ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ನೇರಳೆ ತುಂಬ ಆಕರ್ಷಕ. ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದೇ ನೇರಳೆ ಮರದ ಕೆಳಗೆ. ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣದಿಂದಲೇ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬೇಕು. ತಿಂದರೆ ನಾಲಿಗೆ ನೇರಳೆಯಾಗುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಸೈಝಿಜಿಯಂ ಕುಮಿನಿ.

ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆವ ನೇರಳೆ ಮರ ರೈತರ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯ ಅಂಚಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಖಾಸಗಿ ನರ್ಸರಿಯವರೂ ನೇರಳೆ ಸಸಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯಿಕ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಕಾಡಿನಿಂದ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಪೇಟೆಗೆ ತಂದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. 'ಒಂದು ಕಿಲೋ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ 80ರೂಪಾಯಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಹಣ್ಣು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಂಗಳೂರಿನ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹುಸೇನ್. ನೇರಳೆ ಮರದ ಹಣ್ಣು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಚಿಗುರು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಕಫ-ಪಿತ್ತ ಶಮನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಔಷಧಿಯಾಗಿ

- ★ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ.
- ★ ನೇರಳೆ ಪಾನಕದಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ★ ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ★ ನೇರಳೆ ಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಜಗಿದರೆ ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ರಹಿತವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುವು.
- ★ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸಿಖೆಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಲಭ್ಯ.
- ★ ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ನೇರಳೆ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ★ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಯಾಸ, ದಾಹ, ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆದ ಬಳಲಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ★ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭೇದಿ ಶಮನ.