



ಚಗ್ಗೆಗೊಂದು ಕಾಲ

ಚಗ್ಗೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ
ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ
ಹುಟ್ಟುವ ಕಳೆಗಿಡ. ಈ
ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ;
ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ
ಉಪಯುಕ್ತ

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ:
ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡಿನ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಚಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲ, ಪತ್ತೋಡೆಯನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಇದರ ಪಲ್ಲದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು. ಚಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಚಗ್ಗೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟುವ ಕಳೆಗಿಡ. ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎತ್ತರ ಒಂದರಿಂದ ಐದು ಅಡಿ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಪರಿಚಿತ ಸಸ್ಯ. ತುಳುವರು ತಜ್ಜ್ ಎಂದೂ, ಬ್ಯಾರಿಗಳು ತಗರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಚಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೋಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾಶಿಯು ಟೋರ. ಕುಟುಂಬ ಸೀಸಲ್ವಿನಿಯೇಸಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಚಗ್ಗೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಖನಿಜಾಂಶ, ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಲ,

ರೊಟ್ಟಿ, ಪತ್ತೋಡೆ, ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ, ವಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕಾಫಿಯ ಹಾಗೆ ಪೇಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಗ್ಗೆ ಗಿಡ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಡವರ ಟಾನಿಕ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಜೇನು ಹುಳ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಾದ ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠದಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಬಳಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಮಾಸುವುದು ಅಥವಾ ಬದಲಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಚಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■