ಬಂಡಿಗುಣಗಳ ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು ಕಂಡಿರಾ?

– ಡಾ. ಸತ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದ ಕೈತೋಟದಂಚಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಕಾಲುಹಾದಿಗೆ ಪುಂಡಿ ಗಿಡ ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮದು ಅಷ್ಟೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಗೃಹಸ್ತೋಮದ ಮನೆಯಾದರೆ ಬಾಲ್ಕನಿಯ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪುಂಡಿಗಿಡದ ತುದಿ ಚಿಗುಟಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೀವು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಪ್ಪಟ ಬೆಂಡೆ ಕಾಯಿ ಗಿಡದ ತದ್ರೂಪಿ. ಅದೇ ತೆರನಾದ ಹೂವು. ಕಿರಿ ಗಾತ್ರದ ಎಲೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಕಿರಿದು. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ತುದಿಯಷ್ಟೆ ಗಾತ್ರದ್ದು. ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಮೊನಚು ತುದಿಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಗೂದಲು. ಹಸಿರು ಮಿದು ಕಾಂಡದ ಹೊರಗೆ ಭಾರಿ ಗಟ್ಟಿ ನಾರು. ಬೆಂಡೆಯದೆ ಕುಲ ಬಾಂಧವ. ಮಾಲ್ವೇಸಿ ಕುಲ. ದ್ವಿನಾಮ ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ಕೆನ್ನಬಿನ್ನಸ್. ಹೊಸ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಿರಿ ಕಾಯಿಯ ಕರಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ವಾರದೊಳಗೆ ಕಿರಿ ಸಸಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಂಡ ನೇರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆರೆಂಟು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಯಥೇಚ್ಛ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಹೂವರಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿ ಕಟ್ಟಿ ಬಾಡುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯವಿದು.

ಎಳೆ ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಸಿ ಕಾಯಿಯ ಹೊರರಚನೆ ಹುಳಿ ಹುಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹುಳಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡ ಎಂದು ಸಹ ಹೆಸರಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಪಲ್ಯದ ಹಾಗೆ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಪುಂಡಿಯ ನಾನಾ ಅಡುಗೆ ಪರಿಚಿತ. ಅದಲ್ಲದೆ ಒಣ ಎಲೆಯ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ಸಹ ಸವಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯ. ರುಚಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಅಪರೂಪದ ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ಹೇರಳ ವಿಟಮಿನ್ ಪುಂಡಿ ಎಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಟಾರ್ಟಾರಿಕ್ ಮತ್ತು ಡಿ ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಪುಂಡಿ ಎಳೆ ಎಲೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮಲ ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವದು. ಗುಂಡಿಗೆ ಬೇನೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಕರಣೆಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಪುಂಡಿಯ ಕರಿ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಗೋಂಗ್ರು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ತೈಲಾಂಶದ ಮೂಲ. ಈ ತೈಲವು ಬಲಕರ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪರಿಹಾರಿ.

ಗಿಡಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಕೊರಕ ಹುಳ ಕಾಟವಿದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಬುಡದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಕಾಂಡ ಕೊಳೆಯುವುದು. ಪುಂಡಿಯ ನಾರು ಬಲು ಗಟ್ಟಿ. ಹಿಂದೆ ಮೀನು ಬಲೆ, ಸೆಣಬಿನ ದಾರದಂತಹ ದಾರ ಹೊಸೆಯಲು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಈ ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಸಸ್ಯದ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಇತ್ತು. ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಘಂಟುಗಳ್ಳಿ ಈ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮಾಚಿಕಾ, ಅಂಬಷ್ಟಾ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರು. ಬಳಕೆಯ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧ ವಿವರಿಸಿದರು.

***