2017 ജൂൺ പുസ്തകം 8 ലക്കം 6 പേജ് 40 ISSN 0970 - 0579 വില: 4 രൂപ

ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണൽ

ആയുസ്സായി ആരോഗ്യമായി വെളിച്ചെണ്ണ

നാളികേരത്തിന്റെ

നന്മകൾ

മറവി രോഗം മാറ്റാൻ വെളിച്ചെണ്ണ മരുന്ന്

വെളിച്ചെണ്ണ ആകാം ഹിതമായി, മിതമായി

നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ വീണ്ടും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കൈപ്പുണ്യം

ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണൽ

പുസ്തകം 8 ലക്കം 6
2017 ജൂൺ കൊച്ചി – 11

ഉപദേശകസമിതി

ചെയർമാൻ
ഡോ. പി. ഷക്കീൽ അഹമ്മദ് ഐ.എ.എസ്

അംഗങ്ങൾ
ഡോ.പി. രാജേന്ദ്രൻ
ഡോ. പി. ചൗഡപ്പ
ആർ. അജിത്കുമാർ

പത്രാധിപസമിതി
പായിപ്ര രാധാകൃഷ്ണൻ
എസ്. സുരേഷ് കുമാർ

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ശ്രീ.സരദിന്ദു ദാസ്

എഡിറ്റർ
ആർ. ജ്ഞാനദേവൻ

കൺസൾട്ടന്റ് എഡിറ്റർ
പായിപ്ര രാധാകൃഷ്ണൻ

പബ്ലിസിറ്റി ഓഫീസർ
മിനി മാത്യു

ഡെപ്യൂട്ടി എഡിറ്റർ
ആബെ ജേക്കബ്

നാളികേര വികസന ബോർഡ്

(കേന്ദ്ര കൃഷി, കർഷക ക്ഷേമ മന്ത്രാലയം,
ഭാരത സർക്കാർ)

കേര ഭവൻ, എറണാകുളം, കൊച്ചി – 682 011.
ഫോൺ : 0484 – 2377266, 2377267, 2376553, 2375266, 2376265 ഫാക്സ് : 91-0484-2377902
Grams : KERABOARD
E-mail : kochi.cdb@gov.in
cdbkochi@gmail.com
Website : www.coconutboard.gov.in

വരിസംഖ്യ

പ്രതിവർഷം 40 രൂപ, ഒറ്റപ്രതി 4 രൂപ

തെങ്ങുകൃഷിയുടെയും വ്യവസായത്തിന്റെയും വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങളും സിപിഎസ്, ചങ്ങാതിക്കൂട്ടം അംഗങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും നൂതന നിരീക്ഷണങ്ങളും ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ലേഖനങ്ങളിലും പരസ്യങ്ങളിലും മറ്റും പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ ബോർഡിന്റേതായി പരിഗണിക്കപ്പെടാവുന്നതല്ല. മണി ഓർഡറും കത്തുകളും ചെയർമാൻ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കേരഭവൻ, കൊച്ചി-682 011 എന്ന വിലാസത്തിൽ അയക്കുക. അപേക്ഷകന്റെ വിലാസം വ്യക്തമായി പിൻകോഡ് സഹിതം എഴുതേണ്ടതാണ്.

നാളികേര വികസനബോർഡ്

കേരകൃഷിയുടേയും വ്യവസായത്തിന്റേയും സർവ്വതോന്മുഖമായ വികസനത്തിനുവേണ്ടി 1979 – ലെ പാർലമെന്റ് നിയമമനുസരിച്ച് രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു സ്വയംഭരണാധികാര സ്ഥാപനമായ നാളികേര വികസനബോർഡ് 1981 ജനുവരി 12ന് നിലവിൽ വന്നു. കേന്ദ്ര കൃഷി കർഷക ക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ബോർഡിന്റെ ആസ്ഥാനം കൊച്ചിയിലാണ്. ബാംഗ്ലൂർ, ഗോഹട്ടി, ചെന്നൈ, പാറ്റ്ന എന്നിവിടങ്ങളിലായി പ്രാദേശിക കാര്യാലയങ്ങളും ഭുവനേശ്വർ, കൽക്കട്ട, പോർട്ട് ബ്ലെയർ, ഹൈദരാബാദ്, താനെ, ഡൽഹി എന്നിവിടങ്ങളിലായി സംസ്ഥാനതല കേന്ദ്രങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

ചുമതലകൾ

• കേര വ്യവസായത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും, വികസനത്തിനും ആവശ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക. • നാളികേരത്തിന്റെയും നാളികേരോത്പന്നങ്ങളുടേയും വിപണനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനു വേണ്ടതായ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുക • കേര കൃഷി, സംസ്ക്കരണം, വിപണനം എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരായിരിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് ആവശ്യമായ സാങ്കേതികോപദേശം നൽകുക. • ഉൽപാദന ശേഷി കൂടിയ സങ്കരയിനങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിനും, ആധുനിക കൃഷിമുറകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനും, നാളികേര സംസ്ക്കരണത്തിന് ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യ അവലംബിക്കുന്നതിനും പുനഃകൃഷിയടക്കമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വഴി കൂടുതൽ സ്ഥലത്തേക്ക് തെങ്ങു കൃഷി വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിനും സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങളും മറ്റു സഹായങ്ങളും നൽകുക. • നാളികേരത്തിനും കേരോത്പന്നങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞതും കൂടിയതുമായ വിലകൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നതടക്കം കേര കർഷകന് മെച്ചപ്പെട്ട വില ലഭിക്കുന്നതിന് പ്രായോഗിക നടപടികൾ ശുപാർശ ചെയ്യുക. • കേര കർഷകർ, വ്യാപാരികൾ, വ്യവസായികൾ മുതലായവരിൽ നിന്നും കേരവ്യവസായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വസ്തുതകളേയും കുറിച്ച് സ്ഥിതി വിവര കണക്കുകൾ ശേഖരിക്കുകയും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. • നാളികേരത്തിനും, നാളികേരോൽപന്നങ്ങൾക്കും വിവിധ ഗ്രേഡുകൾ, വ്യവസ്ഥകൾ, പ്രമാണങ്ങൾ എന്നിവ നിശ്ചയിക്കുക. • കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റുമായും, വ്യാപകമായി തെങ്ങു കൃഷിയുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഗവൺമെന്റുമായും, വ്യാപകമായി തെങ്ങു കൃഷിയുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഗവൺമെന്റുമായും കൂടിയാലോചിച്ച് നാളികേരോൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും തെങ്ങിന്റെ വർഗ്ഗ ഗുണവും, വിളവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പര്യാപ്തമായ പദ്ധതികൾക്ക് ധനസഹായം നൽകുക. • ഇതിനായി കേര കർഷകർഷകർക്കും, നാളികേരോത്പന്നങ്ങൾക്കും വിപണന സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക. • നിലവിലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേന നാളികേരത്തേയും, നാളികേരോത്പന്നങ്ങളെയും പറ്റിയുള്ള ഗവേഷണങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, സാമ്പത്തികമായി സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക. • നാളികേരത്തേയും, നാളികേരോത്പന്നങ്ങളേയും കുറിച്ചുള്ള ഗവേഷണം, വികസനം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച പുസ്തകങ്ങളും, ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതടക്കമുള്ള പ്രചാരണ പരിപാടികൾ നടത്തുക. • തെങ്ങ് വളരുന്ന സംസ്ഥാനങ്ങളിലും, കേന്ദ്ര ഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും നാളികേരത്തിന്റേയും നാളികേരോത്പന്നങ്ങളുടേയും ഉല്പാദനം, ഗ്രേഡിംഗ്, വിപണനം എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി പ്രാദേശിക കാര്യാലങ്ങളും മറ്റ് ഏജൻസികളും സ്ഥാപിക്കുക. • വ്യാപകമായ തോതിൽ കേര കൃഷിയുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഗവൺമെന്റുമായി കൂടിയാലോചിച്ച് കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് ലക്ഷ്യമിട്ടിട്ടുള്ള മറ്റു നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.

Printed and published by Mini Mathew, Publicity Officer
on behalf of Coconut Development Board, Kochi-682 011
Printed at M/s KBPS, Kakkanad, Kochi-30

നാളികേരം ഉപയോഗിക്കൂ,
പ്രകൃതിയുടെ വരദാനം അനുഭവിക്കൂ

വിവാദങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കാറില്ല. നേരത്തെ കൊന്നു കുഴിച്ചു മൂടിയ പഴയ വിവാദങ്ങൾ വീണ്ടും ഉയരുന്നതും നാം കാണാറുണ്ട്. നാളികേരത്തിന്റെയും നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങളുടെയും പ്രത്യേകിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കാര്യത്തിൽ ഇത് വളരെ ശരിയാണ്. നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ വീണ്ടും വിമർശനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യമായിരിക്കുന്ന നിർണായക വേളയിലാണ് ഈ ലക്കം ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണൽ മുഖ്യവിഷയമായി വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ആരോഗ്യ സവിശേഷതകൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ 2017 ജൂൺ രണ്ടാം വാരത്തിലാണ് ഭക്ഷണത്തിലെ കൊഴുപ്പും ഹൃദയധമനീ രോഗങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ച് പുറത്തിറക്കിയ പത്രക്കുറിപ്പിൽ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരെ ആരോപണം ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഈ പത്രക്കുറിപ്പിലെ സന്ദേശത്തിന് ബഹുവിധ മാനങ്ങളാണുള്ളത്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 30 ദശലക്ഷത്തോളം നാളികേര കർഷകർ അവരുടെ ജീവസന്ധാരണത്തിനായി തെങ്ങിനെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. അന്താരാഷ്ട്ര നാളികേര വിപണിയുടെ മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും കൈയടക്കിയിരിക്കുന്നത് വെളിച്ചെണ്ണ വ്യാപാരമാണ്. കോടിക്കണക്കിനു കർഷകരുടെ ഉപജീവനത്തെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതിനാൽ തന്നെ ഈ പ്രശ്നം അതീവ ആശങ്ക ഉയർത്തുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഇതിന്റെ ആഘാതം അനുഭവപ്പെടുക 12 ദശലക്ഷം വരുന്ന സാധാരണക്കാരായ ചെറുകിട കൃഷിക്കാരുടെ ജീവിതങ്ങളിലാണ്. ഉപഭോക്തൃ മേഖലയിലാകട്ടെ 1970 കളിലെ കുപ്രചാരണങ്ങളിൽ പോലും കുടങ്ങാതെ വെളിച്ചെണ്ണ ജീവിതശൈലിയാക്കിയ ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകളിൽ ഇതു വീണ്ടും ആശയക്കുഴപ്പം സൃഷ്ടിക്കും. ഉഷ്ണമേഖലയിലെ നാളികേര ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളിൽ അതിപ്രാചീന കാലം മുതൽ തന്നെ തെങ്ങ് ഭക്ഷ്യവിളയാണ്. നാളികേരത്തിന് നിരവധി പോഷക ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്. തെങ്ങു കൃഷിചെയ്യുന്ന രാജ്യങ്ങളിലെ പരമ്പരാഗത വൈദ്യത്തിലും നാട്ടു ചികിത്സയിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന നാളികേരത്തിന്റെ ആരോഗ്യ ഔഷധ സിദ്ധികൾ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നാളികേരവും അതിൽ നിന്നുള്ള ഉത്പ്പന്നങ്ങളും സൂപ്പർ ഭക്ഷണം എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നതു പോലും. നാളികേരത്തിന്റെ ഔഷധപരമായ പ്രയോജനങ്ങളെ കുറിച്ച് സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളിൽ എത്രയോ വിജയ കഥകളും പ്രതികരണങ്ങളുമാണ് ലോകമെമ്പാടും പ്രചരിക്കുന്നത്. ഈ തെളിവുകൾ വിശ്വസിച്ചാണ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള നാളികേര ഉപഭോക്താക്കളിൽ ഭൂരിഭാഗവും നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങളെ തീൻമേശയിലേയ്ക്ക് തെരഞ്ഞെടുത്തത്. എന്നാൽ എല്ലാത്തിനെയും സംശയത്തോടെ കാണുന്ന ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണ്ട്. ഈ അവിശ്വാസികളാണ് വിവാദങ്ങൾ അഴിച്ചു വിടുന്നവരുടെ ലക്ഷ്യം. നാളികേരം പാവപ്പെട്ട കൃഷിക്കാരുടെ വിളയാണ്. ശരി തന്നെ. നാളികേരത്തിന് അതിന്റെ നന്മകൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ ബഹുരാഷ്ട്ര ഔഷധ നിർമ്മാണ ലോബിയുടെയോ സ്തുതിപാടകരുടെയോ പിൻബലമില്ല. പക്ഷെ ഇതൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ ഈ ഉത്പ്പന്നം ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാൻ ലോകത്തിൽ ഒരു ശക്തിക്കും സാധിക്കില്ല.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുടെ സമൃദ്ധി നിമിത്തം വെളിച്ചെണ്ണയും ലോറിക്ക് അമ്ലവും ചേർത്തു തയാറാക്കുന്ന ട്രോപ്പിക്കൽ ശൈലിയിലുള്ള ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യമുണ്ടാകുകയും പോഷകാഹാര വിദഗ്ധർ അത് വിവിധ വിഭാഗം രോഗികൾക്കു ശിപാർശ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കാലം വൈകാതെ വരും. വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഇത്തരത്തിലൊരു ഭാഗ്യം ഒലിവ് എണ്ണയിൽ തയാറാക്കിയ മെഡിറ്ററേനിയൻ വിഭവങ്ങൾക്ക് വന്നുചേരുകയുണ്ടായി. 2016 സെപ്റ്റംബറിൽ ഇന്തോനേഷ്യയിലെ ബാലിയിൽ നടന്ന കൊക്കോടെക് സമ്മേളനത്തിലാണ് ഈ ആശയം ഉയർന്നത്. വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിലിനെ സംബന്ധിച്ച അടുത്ത പത്തു വർഷത്തെ കാഴ്ച്ചപ്പാട് എന്തെന്നുള്ള ചോദ്യത്തിനു ഭിഷഗ്വരന്മാർ മാത്രം അടങ്ങിയ വിദഗ്ധരുടെ പാനൽ നല്കിയ വിശദീകരണമായിരുന്നു ഇത്. ഉത്തരം വളരെ ലളിതം – ഒലിവ് എണ്ണയ്ക്കും മേലെ.

അതെ, നാളികേരത്തിനും വെളിച്ചെണ്ണ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങൾക്കും അനന്തമായ ആരോഗ്യ ഔഷധ സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞതാണ്. നാളികേര മേഖലയിലെ ആരോഗ്യ അവബോധമുള്ള ഉപഭോക്താക്കളും പരമ്പരാഗത ഔഷധ നിർമ്മാതാക്കളും വെളിച്ചെണ്ണയെ കൈവെടിയില്ല. ഇപ്പോൾ ഉയർന്നിരിക്കുന്ന വിവാദം വെറും സോപ്പുകുമിളമാത്രം. താല്ക്കാലിക ലക്ഷ്യങ്ങളും നിക്ഷിപ്ത താല്പര്യങ്ങളുമാണ് അതിനു പിന്നിൽ. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഹിപ്പോക്രാറ്റ്ക് പ്രതിജ്ഞയിലെ ആദ്യ നിയമം ഓർക്കുക – ഹാനികരമായത് ഒന്നും ചെയ്യരുത്. സംവത്സരങ്ങളായി ദക്ഷിണ പൂർവേഷ്യൻ, പസഫിക് രാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങളുടെ മുഖ്യാഹാരമാണ് നാളികേരം. ഇതിന് ക്രിസ്ത്വബ്ദത്തോളം പഴക്കമുണ്ട്. എന്നിട്ടും ഇന്നുവരെ ആർക്കും നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിച്ചതുകൊണ്ട് ഒരു ഹാനിയും സംഭവിച്ചിട്ടില്ല. മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യത്തെ അത് പോഷിപ്പിച്ചിട്ടേയുള്ളു. അപ്പോൾ ഔഷധമല്ലാതെ മറ്റ് എന്താണ് അത്. നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ആരെങ്കിലും പിന്നോക്കം പോയാൽ അവർ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രകൃതിയുടെ അമൂല്യമായ വരദാനമായിരിക്കും.

1970 കളിൽ നാളികേരത്തിനും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കും എതിരെ ഉയർന്ന ആരോപണങ്ങൾ ഏതാണ്ട് കെട്ടടങ്ങിയതാണ്. ഇതാ വീണ്ടും അന്നത്തെ അതേ അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ തന്നെ അതേ ആരോപണങ്ങളുമായി രംഗത്ത് വന്നിരിക്കുന്നു. ആഗോള തലത്തിൽ ഇതിനെതിരെ നാളികേരസമൂഹം ഒന്നിക്കണം. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നാളികേരത്തിന്റെയും വെളിച്ചെണ്ണയുടെയും നന്മ വീണ്ടും സ്ഥാപിക്കുക എന്ന വെല്ലുവിളി സധൈര്യം ഏറ്റെടുക്കണം. ബൈബിളിൽ ഒരു വാചകമുണ്ട് – ചെങ്കടൽ കടന്നു പക്ഷെ, വാഗ്ദത്ത ഭൂമി ഇപ്പോഴും അകലെയാണ്.

അതിനാൽ നാളികേരഉത്പ്പന്നങ്ങളെ കുറിച്ച് ഇനിയും അവസാനിക്കാത്ത അപവാദ പ്രചാരണങ്ങളുടെ സാഗരം തുഴഞ്ഞ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ലക്ഷക്കണക്കിന് നാളികേര കൃഷിക്കാർക്കു വേണ്ടി നാം ഈ വിവാദങ്ങൾക്ക് അറുതി വരുത്തണം. വരുത്തിയേ മതിയാവൂ.

ഉള്ളടക്കം

വീണ്ടും പഴയ വീഞ്ഞ് 5
ഉറോൺ എൻ സലൂം

വെളിച്ചെണ്ണ ആകാം ... ഹിതമായി, മിതമായി 7
ഡോ. ബി. പത്മകുമാർ

വെളിച്ചെണ്ണ - കരുത്തും കാരുണ്യവും 9
ഡോ. കെ. മുരളീധരൻ

നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ വീണ്ടും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കൈപ്പുണ്യം 11
ആർ. ഹേലി

കേരളത്തിന്റെ ജീവനായി വെളിച്ചെണ്ണയും നാളികേരവും 14
ഡോ. ടി. രാജമോഹൻ

മറവി രോഗം മാറ്റാൻ വെളിച്ചെണ്ണ മരുന്ന് 19
ദീപ്തി നായർ

നാളികേരത്തിന്റെ നന്മകൾ 22
സൂസൻ ഇട്ടി

ആരോഗ്യത്തിനും ആയുസ്സിനും വെളിച്ചെണ്ണ 24
ആർ. ജ്ഞാനദേവൻ

നീര: മികച്ച ആരോഗ്യ ഔഷധ പാനീയം തന്നെ 26

കുരുത്തോലപ്പന്തൽ 27

വാർത്തകൾ 32

ജൂലായ് മാസത്തെ കൃഷിപ്പണികൾ 33
ആർ ജ്ഞാനദേവൻ

കമ്പോളം 35

കേരപാചകം 38

Asian and Pacific Coconut Community
Jakarta - Indonesia

വീണ്ടും ആ പഴയ വീഞ്ഞ് ...

ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടി അടുത്ത നാളിൽ അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ വീണ്ടും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരെ പുറത്തിറക്കിയ പത്രക്കുറിപ്പിന് ഏഷ്യൻ ആൻഡ് പസഫിക്ക് കോക്കനട്ട് കമ്യൂണിറ്റി(എപിസിസി) യുടെ എക്സിക്കുട്ടിവ് ഡയറക്ടർ ഉറോൺ എൻ സലൂം നല്കിയ മറുപടിയുടെ പൂർണ രൂപം

Asian and Pacific Coconut Community
Jakarta - Indonesia

PRESS STATEMENT

The Asian and Pacific Coconut Community (APCC) is an intergovernmental organization established in 1969 under the auspices of the UNESCAP (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) with current membership of 18 countries and growing. It is charged with the responsibility over the welfare of coconut farmers who in most countries are 90% small holder family units numbering up to 30 million households dependent on the coconut sector.

This APCC statement is in relation to the recent media release of the Presidential Advisory by American Heart Association (AHA) on saturated fat and cardiovascular disease pointing out that coconut oil is not healthy for human consumption.

APCC finds this AHA report totally false and misleading whilst allegedly to be representing the commercial vested interest of its sponsors who are telling the same old story that Saturated Fats contribute to high cholesterol levels which is misleading information. The myths by the same people have since been 'busted' therefore there is no longer basis to continue such falsified misleading statements.

In simple language explanation as in the words of Dr. Bruce Fife, a USA Certified Nutritionist and Doctor of Naturopathy Medicine, "*You cannot say LDL is bad and HDL is good. It is more complex than that. There are actually two types of LDL: one small and dense the other large and soft. The large LDL is a good cholesterol the type used to make bile, hormones, and vitamin D—it is essential to life! The small dense LDL is the type that becomes oxidized and can be harmful, as all oxidized lipids can be. Eating coconut oil (and other saturated fats) increases both HDL and the "good" LDL, thus lowering the risk of heart disease. This is one of the reasons why populations that eat a lot of coconut oil have the lowest heart disease rates in the world.*"

As a result of reputable research work concluded and other ongoing studies by credible and eminent nutritionists and clinical scientists world over, the coconut industry is making the best ever comeback that is termed as the 'coconut revolution' and product wise the 'coconut craze' in many countries and consumer destinations.

Higher value products are experiencing unprecedented growth in volume of export and value especially in the last 5-7 years. This magnitude of growth would obviously be taking market share away from some of competitor vegetable oils products. APCC is convinced that this good news for the coconut growers is causing old stories to reappear from its critics with its bad science.

8th Floor, BAPPEPTI Building, Jl.Kramat Raya No.172, Kenari, Senen, Jakarta 10430, Indonesia
P.O. Box 1343, Jakarta, 10013 Tel. No. (62-21) 3101007
Fax. No.: (62-21) 3101007; Email: apcc@indo.net.id
Website: http://www.apccsec.org

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ പൂരിത കൊഴുപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ ഈയിടെ പുറത്തുവിട്ട റിപ്പോർട്ട് തീർത്തും തെറ്റിദ്ധാരണാജനകവും അസോസിയേഷനെ സാമ്പത്തികമായി സഹായിക്കുന്നവരുടെ വ്യാവസായിക താല്പര്യങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി മാത്രവുമുള്ളതാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ എപിസിസി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കൂട്ടും എന്ന് വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് കെട്ടിച്ചമച്ച തീർത്തും തെറ്റായ പ്രസ്താവന വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക മാത്രമാണ് അസോസിയേഷൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. അമേരിക്കയിലും അനേകം പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുത്തനെ ഉയരുന്നതിൽ വിറളി പിടിച്ച ആ പഴയ ലോബികളുടെ സ്വാധീനത്തിനു വശംവദരായി വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരെ അസോസിയേഷൻ നടത്തുന്ന ഈ കുപ്രചരണം തികച്ചും അടിസ്ഥാന രഹിതമാണെന്നു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കട്ടെ.

അവർക്കുള്ള മറുപടി അമേരിക്കയിലെ പ്രശസ്ത പോഷകാഹാര പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിദഗ്ധൻ ഡോ. ബ്രീസ് ഫിഫെ വളരെ ലളിതമായ ഭാഷയിൽ നല്കുന്നുണ്ട്. "ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ എന്നു മുദ്ര കുത്തിയിരിക്കുന്ന എൽഡിഎൽ കൊളസ്ട്രോൾ പോലും പൂർണമായി ചീത്തയാണ് എന്നു പറയാൻ സാധിക്കില്ല. അതു കുറച്ചു കൂടി സങ്കീർണമാണ്. എൽഡിഎൽ കൊളസ്ടോൾ രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. ഒന്ന് ചെറുതും സാന്ദ്രത കൂ

ടിയതും. മറ്റത് വലുതും മൃദുവും. ഈ വലിയ എൽഡിഎൽ നല്ല തരം കൊളസ്ട്രോളാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യമായ പിത്തരസം, ഹോർമോണുകൾ, ജീവകം ഡി എന്നിവ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ചെറിയ കൊളസ്ടോൾ എല്ലാ ഓക്സിഡൈസ്ഡ് ലിപ്പിഡുകളെയും പോലെ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയും നാളികേര വും ഉപയോഗിക്കുക വഴി എച്ച് ഡിഎല്ലിന്റെയും നല്ല എൽഡിഎല്ലിന്റെയും അളവ് ശരീരത്തിൽ ഉയരുന്നു. ഇത് ഹൃദ് രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ഇക്കാരണത്താലാണ് ലോകത്തിൽ നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും ധാരാള മായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഹൃദയസംബന്ധിയായ രോഗനിരക്ക് വളരെ താഴ്ന്നു നില്ക്കുന്നത്".

ലോകപ്രശസ്തരായ പോഷകാഹാര വിദഗ്ധരും ക്ലിനിക്കൽ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പൂർത്തിയാക്കിയതും ഇപ്പോ ഴും തുടരുന്നതുമായ വിശ്വസനീയ ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി ആഗോളതലത്തിൽ നാളികേര വ്യവസായം ശക്തമായ ഒരു തിരിച്ചു വരവ് നടത്തുകയാണ്. ലോക വിപണി ഇതിനെ നാളികേര വിപ്ലവം എന്നു വിളിക്കുന്നു. നാളികേരത്തിന്റെ വൈവിധ്യമാർന്ന മൂല്യ വർധിത ഉത്പ്പന്നങ്ങൾക്ക് ഇന്ന് എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ഉപയോഗം കു ത്തനം ഉയരുകയാണ്.

കഴിഞ്ഞ ആറേഴു വർഷമായി വെളിച്ചെണ്ണ പോലെ മികച്ച ഗുണമേന്മയുള്ള നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങൾക്ക് അഭൂതപൂർവമായ കയറ്റുമതി വർധനയാണ് ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളിൽ ദൃശ്യമാകുന്നത്. ഈ വളർച്ച അന്താരാഷ്ട്ര വിപണിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുമായി മത്സരിക്കുന്ന ഇതര സസ്യ എണ്ണ ഉത്പ്പന്നങ്ങൾക്ക് വൻ തിരിച്ചടിയായിട്ടുണ്ട്. അന്താരാഷ്ട്ര ഭക്ഷ്യഎണ്ണ വിപണിയിലെ ഈ പ്രതിഭാസമാണ് സത്യത്തിൽ അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസി യേഷനെ കൂലിഎഴുത്തിനു പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ഏതാനും വർഷം മുമ്പും ഇത്തരം ഒരു നീക്കം അസോസിയേഷൻ നടത്തയിരുന്നത് നാളികേര കർഷകർ ഓർമ്മിക്കുന്നുണ്ടാവും. കഥ തുടരുന്നു. പക്ഷെ, പരമ്പരാഗത നാളികേര ഉപഭോക്തൃ സമൂഹത്തെ ഇതുകൊണ്ടൊന്നും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കാനാവില്ല. പുതിയ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ശരിയായ പോഷക ഗുണങ്ങളും പ്രയോജനങ്ങളും കൃത്യമായി ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ അവരെയും ഈ ശീലത്തിൽ നിന്നു പന്മാറ്റാൻ ഇനി സാധിക്കില്ല.

തെറ്റിദ്ധാരണ പരത്തുന്നതും തികച്ചും അസത്യവുമായ ഈ പ്രസ്താവനയിൽ എപിസിസിയ്ക്കുള്ള ശക്ത മായ പ്രതിഷേധം ഏപ്രിൽ 17 നു രേഖാമൂലം ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ഡയറക്ടർ ജനറലിനെ അറിയിക്കു യും പ്രസ്താവന പിൻവിക്കാനുള്ള നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ പ്രസ്താവനയെ തെളിവു സഹിതം ഖണ്ഡിക്കുന്ന മൂന്നു ഗവേഷണ ലേഖനങ്ങൾ എപിസിസി ഈ ആഴ്ച്ച തന്നെ തയാറാക്കി മാധ്യമങ്ങൾക്കു പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനായി നല്കുന്നുണ്ട്.

വെളിച്ചെണ്ണ, വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ ഇളനീർ, നാളികേര പഞ്ചസാര തുടങ്ങി നാളികേരത്തിൽ നിന്ന് നേരിട്ടും മൂല്യവർധനവിലൂടെയും നിർമ്മിക്കുന്ന ഉത്പ്പന്നങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സൗഖ്യ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ എപി സിസി വീണ്ടും ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഉറപ്പു നല്കുന്നു. ഇന്നു വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന മറ്റ് ഏത് ഉത്പ്പന്നങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചും മനുഷ്യ ശരീരത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഇവയുടെ ഉപയോഗം സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യകരവു മാണ് എന്ന് അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നാളികേര മേഖലയെയും വ്യവസായത്തെയും തകർക്കാൻ അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ നടത്തിയ ബോധപൂർവവും അധാർമ്മികവും നിരുത്തരവാദിത്വപരവുമായ ഈ പ്രവൃത്തിയെ നാളികേര സമൂഹം ശക്തിയായി അപലപിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഉദ്യമങ്ങളിൽ നിന്നും ഉടൻ പിന്മാറണമെന്നും തെറ്റിധാരണാജനകമായ സമാന അവ കാശവാദങ്ങൾ അടിയന്തിരമായി അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നും എപിസിസിയുടെ 18 അംഗരാജ്യങ്ങളുടെയും പേരിൽ എപിസിസി സെക്രട്ടേറിയറ്റ് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷനോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ജക്കാർത്ത 20 ജൂൺ 2017

ഉറോൺ എൻ സലൂം

എക്സിക്കുട്ടിവ് ഡയറക്ടർ

എപിസിസി

വെളിച്ചെണ്ണ ആകാം.... ഹിതമായി, മിതമായി

ഡോ. ബി. പത്മകുമാർ,
പ്രൊഫസർ ആൻഡ് ഹെഡ്, മെഡിസിൻ വിഭാഗം,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കൊല്ലം.

എണ്ണയില്ലാത്ത പാചകത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചിന്തിക്കാൻ കൂടി കഴിയുകയില്ല. പാചക രാജാക്കന്മാരും റാണിമാരും രുചി ഭേദങ്ങളുടെ രസക്കൂട്ടുകൾ ഒരുക്കുന്നത് എണ്ണയിൽ വറുത്തും പൊരിച്ചുമൊക്കെയാണ്. സ്ഥലകാല ഭേദങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണയിലും വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഏതായാലും, പാചകത്തിന് മലയാളികളായ നമുക്കേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട എണ്ണ വെളിച്ചെണ്ണ തന്നെ സംശയമില്ല.

പ്രമേഹവും, ഹൃദ്രോഗവും അമിത കൊളസ്ട്രോളും പോലെയുള്ള ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമായതിനുശേഷം വെളിച്ചെണ്ണയെ എല്ലാവരും അൽപം സംശയ ദൃഷ്ടിയോടെയാണ് നോക്കുന്നത്. എന്നാൽ മിതമായ അളവിലും ഹിതമായ രീതിയിലും ഉപയോഗിച്ചാൽ വെളിച്ചെണ്ണ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമല്ല. കൂടാതെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഒട്ടേറെ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പാചക എണ്ണ കൂടിയാണ് വെളിച്ചെണ്ണ.

പൂരിത കൊഴുപ്പാണ്... എങ്കിലും

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പൂരിത കൊഴുപ്പാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 12 ഗ്രാം പൂരിത കൊഴുപ്പും(സാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റ്) 0.8 ഗ്രാം ഏക അപൂരിത കൊഴുപ്പും (മോണോ അൺസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റ്) 0.2 ഗ്രാം ബഹു അപൂരിത കൊഴുപ്പുമാണുള്ളത്. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ സവിശേഷത അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മധ്യ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗത്തെ തുടർന്ന് ഊർജ്ജത്തിൽ നിന്ന് ചൂടുണ്ടാകുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് വേഗം കൂടുന്നതിനാൽ ഉപാപചയ നിരക്കും വർദ്ധിക്കുന്നു. അതിനാൽ കൊഴുപ്പ് നിക്ഷേപിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും ശരീരഭാരവും കുറയുന്നു. രക്ത ധമനികളുടെ ജരാവസ്ഥയും ധമനീ ഭിത്തികളിൽ പ്ലാക്ക് രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും മധ്യ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മൂലം കുറയുന്നു.

പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടാൻ ഇടയാക്കും. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ചുള്ള ഏറ്റവും വലിയ പരിമിതിയും ഇതു തന്നെ. എന്നാൽ മിതമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗം മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ മറികടക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരാശരി വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗം പ്രതിദിനം 15ഗ്രാമിൽ കൂടാതിരിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

ലോറിക് ആസിഡിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ലോറിക് ആസിഡ് അപൂർവ്വം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന ഘടകമാണ്. ശരീരത്തിലെത്തിച്ചേരുമ്പോൾ ഇത് മോണോ ലോറിൻ ആയി മാറുന്നു. രോഗാണുക്കളായ ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പ്രോട്ടോസോവ തുടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മ ജീവികൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കാൻ മോണോലോറിനു കഴിയും. പല തരത്തിലുള്ള പകർച്ച വ്യാധികളും പകർച്ചപ്പനിയുമൊക്കെ വ്യാപകമായ വർത്തമാന കാല സാഹചര്യത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഈ ഗുണം ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സവിശേഷ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്നു. ഇതു കൂടാതെ വെളിച്ചെണ്ണയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാപ്രിക്, കാപ്രിലിക് ആസിഡുകൾക്കും അണുനശീകരണശേഷിയുണ്ട്.

വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗവും പ്രമേഹവും

പ്രമേഹ രോഗികൾ മിതമായ അളവിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പല നേട്ടങ്ങളുമുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മദ്ധ്യ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ ശരീരഭാരം

വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗം : ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 10 കാര്യങ്ങൾ

- വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുക്കുന്നത് കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കുക. വറുക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ പെട്ടെന്ന് വറുത്തെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പച്ചക്കറികൾ പാകം ചെയ്ത ശേഷം മാത്രം വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക.
- എണ്ണ ചേർക്കുമ്പോൾ എണ്ണ പാത്രത്തിൽ നിന്നും നേരിട്ടൊഴിക്കാതെ സ്പൂണിൽ അളന്നൊഴിക്കുക.
- വെളിച്ചെണ്ണ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഗുണ നിലവാരമുള്ളത് മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. പച്ച വെള്ളത്തിന്റെ നിറവും ഹൃദ്യമായ ഗന്ധവും നല്ല രുചിയുമുള്ളതായിരിക്കും ശുദ്ധ വെളിച്ചെണ്ണ.
- ഓർഗാനിക്, വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണകളാണ് ഗാർഹിക ഉപയോഗത്തിനേറ്റവും നല്ലത്.
- വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മായം കലർന്നിട്ടുണ്ടോയെന്നറിയാൻ സുതാര്യമായ കുപ്പികളിലാക്കി ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചിരുന്നാൽ മതി. മായം ചേർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എണ്ണയും മായവും രണ്ടു പാളികളായി ഉറച്ചിരിക്കുന്നതുകാണാം.
- വെളിച്ചെണ്ണ അധികം ചൂടും പ്രകാശവും ഏൽക്കാത്ത സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കണം.
- ഓക്സിഡേഷൻ തടയുന്നതിനു വേണ്ടി വായു കടക്കാത്ത പാത്രത്തിൽ മാത്രമേ എണ്ണ സൂക്ഷിക്കാവു. പാത്രം നന്നായി അടച്ചു വെക്കാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സുതാര്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക്, ഗ്ലാസ് പാത്രങ്ങളിൽ വെളിച്ചെണ്ണ സൂക്ഷിക്കരുത്. പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിൽ എണ്ണ സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ വായു, ഈർപ്പം, പ്രകാശം, എന്നിവയുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കൂടാതെ പ്ലാസ്റ്റിക്കിലെ ചെറിയ കണികകൾ എണ്ണയുമായി പ്രതിപ്രവർത്തനം നടത്തി വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഗുണനിലവാരം കുറക്കും.
- സ്റ്റെയിൻലെസ് സ്റ്റീൽ പാത്രങ്ങളാണ് വെളിച്ചെണ്ണ സൂക്ഷിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ലത്. ചീന ഭരണികളിലും സൂക്ഷിക്കാം, വായു കടക്കാത്ത പാത്രങ്ങളിൽ മാസങ്ങളോളം എണ്ണ കേടാകാതെ ഇരിക്കും.

കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരഭാരം കുറയുന്നത് ഇൻസുലിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷിയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധത്തെ മറികടക്കാനും ഇതുപകരിക്കുന്നു.

കൊഴുപ്പിൽ ലയിച്ചു ചേരുന്ന ജീവകങ്ങളായ എ, ഡി, ഇ, കെ എന്നിവയുടെ ആഗിരണത്തെ വെളിച്ചെണ്ണ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ ജീവകം എ, ഇ, എന്നിവയ്ക്ക് ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ഗുണമുണ്ട്. പ്രമേഹ സങ്കീർണ്ണതകളായ നെഫ്രോപ്പതി, റെറ്റിനോപ്പതി, ന്യൂറോപ്പതി എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾക്കാകും.

എന്നാൽ വെളിച്ചെണ്ണയിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ നില ഉയരാനും, ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയ്ക്കും കാരണമാകാം. അതുകൊണ്ട് പ്രമേഹ രോഗികൾ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണം. ഹൈഡ്രോജനേഷനിലൂടെ പൂരിതമാക്കപ്പെടുന്ന ടാൻസ്ഫാറ്റ് പോലെ അപകടകാരികളല്ല പ്രകൃതി ദത്ത പൂരിത കൊഴുപ്പായ വെളിച്ചെണ്ണ. കൊളസ്ട്രോൾ നില വർദ്ധിക്കുന്നതിനും, ഹൃദ്രോഗത്തിനും പ്രധാനമായ സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നത് ടാൻസ്ഫാറ്റാണ്. ■

ഫോൺ : +91 9447062728

വെളിച്ചെണ്ണ – കരുത്തും കാരുണ്യവും

ഡോ. കെ. മുരളീധരൻ,
അഡീ. ചീഫ് ഫിസിഷ്യൻ, ആര്യവൈദ്യശാല, കോട്ടയ്ക്കൽ

"ഉം, ചെല്ലു അപ്പുണ്ണ്യേ. വേഗം കൊണ്ടന്നാൽ ഉള്ളി മൂപ്പിച്ചചു ചോറു തരണ്ട്"
പിന്നെ അവനു സംശയമുണ്ടായില്ല.
"കാശും കുപ്പീം എടുത്തോരു"
ഉള്ളി മൂപ്പിച്ച ചോറ് എന്നുവെച്ചാൽ ചെറിയ ഒരു കാര്യമല്ല. രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ യേ അതിന്റെ സ്വാദറിഞ്ഞിട്ടുള്ളു. ചീനച്ചട്ടിയിൽ ഉള്ളിയരിഞ്ഞിട്ടു വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ച് അടുപ്പത്തു വയ്ക്കും. ഉള്ളി പുകയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അമ്മ ചട്ടുകം കൊണ്ട് ചോറ് കോരിയിടുന്നു. അതു കിണ്ണത്തിലാക്കി മുമ്പലെത്തിയാൽ ഒരു മണം പൊങ്ങാനുണ്ട്!
ഹായ്, ഓർക്കുമ്പോൾ ഒരു കുടം വെള്ളമൂറും വായിൽ.
അണ ചുവന്ന ട്രൗസറിന്റെ പോക്കറ്റിലിട്ട് കുപ്പിയുമെടുത്ത് അവൻ പുറത്തേയ്ക്കോട്ടം കൊടുത്തു.
(നാലുകെട്ട് - എംടി)

എം. ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെ പ്രശസ്തമായ 'നാലുകെട്ട്' ഒരിക്കലെങ്കിലും വായിച്ചവരുടെ മൂക്കിൽ ഇപ്പോഴും ആ ഉള്ളിച്ചോറിന്റെ മണം നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നുണ്ടാവും. നാവറിയുന്നതിനു മുൻപ് ഉള്ളിച്ചോറ് പോലെയുള്ള ചില ആഹാരങ്ങളുടെ രുചി മൂക്ക് സ്വന്തമാക്കുന്നു. ഇവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തവതന്നെ. അടുക്കളയിൽ നിന്നു വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഹൃദയഹാരിയായ സുഗന്ധവുമായി തീൻമേശയിലെത്തുന്ന കേരളീയ വിഭവങ്ങളെ ഓർക്കുക. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ കുറച്ചുകാലമായി വെളിച്ചെണ്ണയെ പ്രതിക്കൂട്ടിൽ നിർത്തിയിരിക്കുകയായിരുന്നു, സംശയാസ്പദമായ സാഹചര്യത്തിൽ.

വെളിച്ചെണ്ണയിലെ കൊഴുപ്പ് ഹൃദ്രോഗത്തിനു കാരണമാകുന്നു എന്നായിരുന്നു മുഖ്യ ആരോപണം. രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ രക്തത്തിന്റെ സുഗമനശക്തി കുറയുകയും തത്ഫലമായി രക്തക്കുഴലുകളുടെ ആരോഗ്യം തകരാറിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തം വേണ്ടത്ര ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്, പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയപേശികൾക്ക് പ്രവർത്തനമാന്ദ്യം സംഭവിക്കുന്നു. ഇതാണ് ഹൃദ്രോഗത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നത്. ഇവിടെയാണ് വിശദീകരണം ആവശ്യമുള്ളത്.

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വിവിധതരം പൂരിത കൊഴുപ്പുകളുണ്ട്. ഹ്രസ്വ-മധ്യ-ദീർഘ ശൃംഖലാകൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ എന്നാണ് ഇവ അറിയപ്പെടുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പകുതിയോളം മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലം (medium chain fatty acids) ആണുള്ളത്. ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് ലോറിക്ക് ആസിഡ് ആണ്. ഉപാപചയ പ്രക്രിയയിൽ ഏറെനേരം തങ്ങിനിൽക്കുന്ന ഒന്നല്ല ലോറിക്ക് ആസിഡ്. ആവശ്യാനുസരണം പെട്ടെന്ന് ഊർജ്ജമായി മാറുന്നതാണ് ഇത്. അതിനാൽതന്നെ ഇത് രക്തധമനികളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടാനുള്ള സാദ്ധ്യത വളരെ കുറവുമാണ്. ഈ നിലയ്ക്ക്, വെളിച്ചെണ്ണ ഹൃദ്രോഗകാരിയാണ് എന്നുള്ള ധാരണ പിന്നീട് നടന്ന പഠനങ്ങൾ നിരാകരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കുപകരം ശുപാർശചെയ്യുന്ന എണ്ണകൾ ഗുണകർമ്മങ്ങളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയേക്കാൾ മുന്തിയതാണെന്ന് തീരുമാനിക്കപ്പെട്ടിട്ടുമില്ല. നിർഭാഗ്യവശാൽ ഇത്തരം വസ്തുതകൾ ജനസാമാന്യത്തിലേയ്ക്ക് ഇനിയും എത്തിയിട്ടില്ല. അതവിടെ നിൽക്കട്ടെ.

ജീവനകലയിൽ ആയുർവേദം സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു നിലപാടുണ്ട്. ഒരു മധ്യവർത്തിനയം. -" അനുയായാൽ പ്രതിപദം സർവ്വ ധർമ്മേഷു മധ്യമാം"- വിരുദ്ധാഭിപ്രായമുണ്ടാകു

നാളികേരത്തിന്റെ മിക്കവാറും എല്ലാ ഗുണങ്ങളും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കുമുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണ അകത്തേയ്ക്ക് സേവിപ്പാനും പുറമെ പുരട്ടുവാനും ശുപാർശ ചെയ്തുവരുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണ തനിച്ചോ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും ദേഹാവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ചുള്ള മരുന്നുകളിട്ട് സംസ്കരിച്ചോ ഉപയോഗിക്കാം.

മ്പോൾ രണ്ടറ്റങ്ങളിൽ നിലയുറപ്പിച്ച് വാദപ്രതിവാദങ്ങളിൽ മുഴുകി ജന്മം പാഴാക്കാതിരിക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കാര്യത്തിൽ, ഹിതവും മിതവുമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. 'ഹിത'വും 'മിത'വും നിശ്ചയിക്കുന്നത് ഒരാളുടെ ദേഹപ്രകൃതി, അഗ്നിബലം, പ്രവൃത്തിസ്വഭാവം മുതലായവയാണ്.

ഇളനീർ, നാളികേരം, വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിരൂപണം ചെയ്യുമ്പോൾ ആരോഗ്യഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ താഴെ എഴുതുന്നവയാണ്.

ഇളനീർ നല്ല ശീതളപാനീയമാണ്. തളർച്ചയെ പെട്ടെന്ന് ഇല്ലാതാക്കും. മൂത്രോദ്പാദനവും വിസർജ്ജനവും സുഗമമാക്കും. ഇളനീർ ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമില്ല. മാത്രമല്ല, ദഹനശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. യുവമിഥുനങ്ങൾക്ക് ഉത്തേജകപാനീയമായികൂടി ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. ജലദോഷവും മറ്റും മൂലം രുചികേട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ തണുപ്പിക്കാത്ത ഇളനീർ കുടിക്കാം. ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവമൂലം ഉണ്ടാവുന്ന നിർജ്ജലീകരണാവസ്ഥ തരണം ചെയ്യാനും ഇളനീർ നല്ലതാണ്. ഇളനീർകൊണ്ട് ശിരോധാര ചെയ്യുന്ന പതിവുണ്ട്. ഉറക്കക്കുറവ്, മനോവിഭ്രാന്തി മുതലായവയുടെ ചികിത്സയായിട്ടാണ് ഇത് നിർദ്ദേശിക്കാറുള്ളത്.

നാളികേരം പോഷകസമൃദ്ധവും ബലവർദ്ധകവുമാണ്. പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സോഡിയം, കാൽസ്യം മുതലായവ നാളികേരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പിനു പുറമെ അന്നജം, മാംസ്യം എന്നിവയും നാളികേരത്തിലുണ്ട്. നാരുള്ള ഒരു ഭക്ഷണമാണ് നാളികേരം. ഈ നിലയ്ക്കാണ് നാളികേരം പോഷകവും ബലവർദ്ധകവും ആകുന്നത്. ശോഷിച്ചവർ ശരീരപുഷ്ടിക്കുവേണ്ടി നാളികേരം ആഹാരത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ അപൂർവ്വം ചിലർക്ക് നാളികേരം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പുളിച്ചുതികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വയറ്റിൽ ഉരുണ്ടുകയറ്റം എന്നിവ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അത്തരം അനുഭവങ്ങളുള്ളവർ നാളികേരം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

നാളികേരത്തിന്റെ മിക്കവാറും എല്ലാ ഗുണങ്ങളും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കുമുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണ അകത്തേയ്ക്ക് സേവിപ്പാനും പുറമെ പുരട്ടുവാനും ശുപാർശ ചെയ്തുവരുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണ തനിച്ചോ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും ദേഹാവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ചുള്ള മരുന്നുകളിട്ട് സംസ്കരിച്ചോ ഉപയോഗിക്കാം.

മുടിയുടെ സ്വാഭാവിക വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം സഹായകമാകും. മാത്രമല്ല, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, പോഷകക്കുറവ്, അണുജന്യരോഗങ്ങൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ, ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ രാസായനികമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ, അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന മുടികൊഴിച്ചിൽ, താരൻ, മുടിവളർച്ചക്കുറവ് ഇവയുടെ പരിഹാരമായും വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം. മേലെഴുതിയ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന ത്വക് രോഗങ്ങൾക്കും വെളിച്ചെണ്ണ ഔഷധമാണ്.

വെളിച്ചെണ്ണ ധാതുക്ഷയത്തെ ഇല്ലാതാക്കും എന്നൊരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. ഇതല്പം വിശദീകരിക്കാം. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം ശുക്ലധാതുവിനെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തും, മസ്തിഷ്ക്കകോശങ്ങളുടെ ജീർണ്ണത ഇല്ലാതാക്കും. പ്രമേഹം, ക്ഷയം മുതലായവമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അമിതമായ മെലിച്ചിലിനെ തടയും.

വാഹനാപകടം, വീഴ്ച മുതലായവ കാരണം ശരീരത്തിന് പരിക്കേൽക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് വെളിച്ചെണ്ണ.

മൂത്രതടസ്സം ഇല്ലാതാക്കുവാൻ നാഭിയിൽ പുരട്ടുകയോ അകത്തേയ്ക്ക് സേവിക്കുകയോ ചെയ്യാം. പാർക്കിൻസൺസ്, അൽഷിമേഴ്സ് എന്നിവയുടെ ചികിത്സയിലും പരീക്ഷണാർത്ഥം വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുണ്ട്. മുലപ്പാലിന് തുല്യമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ അതർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യത്തോടെ കേരളീയർപോലും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് വസ്തുത.

വെളിച്ചത്തിന്റെ വിശാലതയിലേയ്ക്ക് തലപ്പ് നീട്ടി വളരുന്ന കേരവൃക്ഷം മനുഷ്യരാശിക്ക് കരുത്തിന്റേയും കാരുണ്യത്തിന്റേയും പ്രതീകമായിരിക്കും, എന്നും. ■

ഫോൺ : +91 9447142662

നാളികേര ഉത്പാദക സംഘങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

നാളികേര വികസന ബോർഡിൽ രജിസ്ട്രേഷൻ പുതുക്കുവാൻ ഇനിയും അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കാത്ത ഉത്പാദക സംഘങ്ങൾ അപേക്ഷയ്ക്കൊപ്പം അനുബന്ധ രേഖകളും കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷത്തെ പ്രവർത്തന റിപ്പോർട്ടും അടുത്ത രണ്ടു വർഷം നടപ്പാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന പദ്ധതികളുടെ സംക്ഷിപ്ത വിവരങ്ങളും നിർബന്ധമായും ഹാജരാക്കേണ്ടതാണ്. മേൽപ്പറഞ്ഞ രേഖകൾ ഇല്ലാത്ത അപേക്ഷകൾ രജിസ്ട്രേഷൻ പുതുക്കുന്നതിലേയ്ക്കായി പരിഗണിക്കുന്നതല്ല എന്ന് അറിയിക്കുന്നു.

പ്രോജക്ട് മാനേജർ

നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ വീണ്ടും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കൈപ്പുണ്യം

ആർ. ഹേലി
കൃഷിവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ(റിട്ട.), പേൾ ഹിൽ, ആറ്റിങ്ങൽ

നാളികേര മാഹാത്മ്യം ലോകമാകെ ശീഘ്രഗതിയിൽ വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. രണ്ട് ശതാബ്ദത്തിനു മുമ്പ് ഹൃദ്രോഗം പരത്തുന്ന സസ്യ എണ്ണ എന്നു മുദ്ര കുത്തി വെളിച്ചെണ്ണയേയും നാളികേരത്തേയും സമ്പൂർണ്ണമായി തിരസ്ക്കരിക്കാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്ത രാജ്യങ്ങളും മാധ്യമങ്ങളും ഇന്നിപ്പോൾ നാളികേരത്തിന്റേയും വെളിച്ചെണ്ണയുടെയും ആരാധകരായി മാറിയിരിക്കുന്ന കാഴ്ച്ച നാം കാണുന്നു. കാർഷിക ലോകം ദർശിച്ച അത്ഭുതങ്ങളിലൊന്നാണിത്. ദിവസവും രാവിലെ ഒന്നോ രണ്ടോ സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ കഴിക്കുന്ന അമേരിക്കക്കാരുടെ എണ്ണം എത്രയോ ലക്ഷമായി ഉയർന്നിരിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണ ലോക വിപണിയിൽ അത്ഭുതം സൃഷ്ടിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് അയിത്തം കൽപ്പിച്ച് പുറത്തു നിർത്തിയിരുന്ന പാശ്ചാത്യ ലോകമാകെ വെളിച്ചെണ്ണപ്രേമ യുഗത്തിലേക്കു കടന്നു വരികയാണ്.

ഇതേ സമയം ലോകത്തിന്റെ കിഴക്കു ഭാഗത്ത് നീരയും നീര പഞ്ചസാരയും സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിപ്ലവകരമായ മറ്റൊരു മാറ്റവും നാളികേര മേഖലയിൽ അത്ഭുതമായി മാറുന്നുണ്ട്. ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ തെങ്ങു കൃഷി ചെയ്യുന്ന ഇൻഡോനേഷ്യയിൽ കൃഷിക്കാർ പ്രതിവർഷം പത്തു ലക്ഷം ടണ്ണിലേറെ നീര പഞ്ചസാര അഥവാ നാളികേര പഞ്ചസാര ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിൽ എട്ടു ലക്ഷം ടൺ വിദേശങ്ങളിലേക്ക് അവർ കയറ്റി

> **നീരയും വെളിച്ചെണ്ണയും അപാരമായ അഗ്രിബിസിനസ് സാധ്യതകളാണ് കേരളത്തിനു മുന്നിൽ തുറന്നിടുന്നത്. ഈ അവസരങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ പിന്നീട് ദുഖിക്കേണ്ടി വരും. കാരണം, ഇവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ നമ്മുടെ അയൽ സംസ്ഥാനങ്ങളായ തമിഴ്നാടും കർണാടകവും മത്സരബുദ്ധിയോടെയുള്ള തയാറെടുപ്പുകൾ ധൃതഗതിയിൽ നടത്തി വരികയാണ്.**

നീര... കേരളത്തിന്റെ നിധി

അയക്കുന്നു. വിവിധ രാഷ്ട്രങ്ങളിലെ പ്രമേഹ രോഗികൾ ഇന്ന് മധുരം നുണയുന്നത് കേര പഞ്ചസാരയിലൂടെയാണ്. ഇതിന്റെ വിലയോ കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയേക്കാൾ പല മടങ്ങു വരും. കേര പഞ്ചസാരയുടെ ഉത്പാദനവും വിപണനവും ഇന്തോനേഷ്യ വലിയ വ്യവസായമാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുകയാണ്. അതിനുള്ള അമേരിക്കൻ പങ്കാളിത്തം വളരെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഏതാനും വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഇന്ത്യൻ നാളികേര വികസന ബോർഡ് ഏഷ്യൻ കോക്കനട്ട് കമ്യൂണിറ്റിയുടെ സമ്മേളനം കൊച്ചിയിൽ നടത്തിയപ്പോഴാണ് ഒരു അമേരിക്കൻ വ്യവസായി നീരയുടേയും പഞ്ചസാരയുടേയും ഈ വമ്പിച്ച വ്യവസായ വിജയകഥ കേരളീയരുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ചത്. തുടർന്ന് നാളികേര വികസന ബോർഡും അന്ന് അതിന്റെ ചെയർമാനായിരുന്ന ശ്രീ. ടി. കെ. ജോസും ചേർന്ന് ഇന്ത്യയിലെ കേര കൃഷിക്കാരുടെ അയ്യായിരം കൂട്ടായ്മകളും മുപ്പതോളം കമ്പനികളും രൂപീകരിച്ച് കേര വിഭവങ്ങളിൽ നിന്നും മൂല്യ വർദ്ധിത ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് വിപുലമായ യത്നം വിജയകരമായി നടത്തി. ഇതിന്റെ ഫലമായി ആധുനിക ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക സംവിധാനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി തെങ്ങിൽ നിന്നു നീരയെന്ന ആരോഗ്യ പാനീയം വൻ തോതിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കാനും അതു വിപണനം ചെയ്യാനും കഴിയുമെന്ന ആശയം ബോർഡ് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി.

കേര കൃഷിയെ സ്നേഹിക്കുന്ന കൃഷിക്കാരും പൊതു പ്രവർത്തകരും മാത്രമല്ല സർക്കാരുകളും സർവ്വകലാശാലകളും, കേന്ദ്ര തോട്ടവിള സ്ഥാപനങ്ങളും, സ്വകാര്യ ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളും ഇതിൽ പങ്കാളികളായി. രാജവാഴ്ച കാലത്തെ എക്സൈസ് നിയമങ്ങളെ സധൈര്യം കേരള ഗവൺമെന്റ് മാറ്റിയെഴുതിയത് ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ നാളികേര കൃഷിയുള്ള എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളും ഈ പുതിയ കാർഷിക വിപ്ലവം ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങി. നീര സംസ്കരണ യൂണിറ്റുകൾ ആരംഭിക്കാൻ സർക്കാർ ധനകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ പരിമിതമായ തോതിലെങ്കിലും ദീർഘകാല വായ്പ നൽകി. അങ്ങനെ അതിവിശിഷ്ടമായ ഒരു പ്രകൃതിദത്ത ആരോഗ്യ പാനീയമെന്ന നിലയിൽ നീരയുടെ ഉത്പാദനവും വിപണനവും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കപ്പെട്ടു. അതിനു ലഭിച്ച കർഷക പങ്കാളിത്തവും മാധ്യമ പിന്തുണയും അഭൂതപൂർവ്വമായിരുന്നു.

ഇതിനെ ഒരു കർഷക കൂട്ടായ്മയായി മാത്രം കാണാൻ പാടില്ല. കേരളത്തിലും പുറത്തും ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്തും വിപണി സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന അഗ്രിബിസിനസായി ഇതിനെ നാം കാണണം. നീരയിൽ നിന്നും പഞ്ചസാര മാത്രമല്ല, മറ്റ് ഒട്ടനവധി മൂല്യവർധിത വിഭവങ്ങൾ കൂടി നിർമ്മിച്ച് ലോക വിപണിയിലേക്ക് എത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി നാളികേര വികസന കോർപ്പറേഷനെ വാല്യു ആഡഡ് അഗ്രോ പ്രൊഡക്ട്സ് കോർപ്പറേഷനായി പരിവർത്തനം ചെയ്യണം.

വാല്യൂ ആഡഡ് അഗ്രോ പ്രോഡക്ട് ഡവലപ്പ്മെന്റ് കോർപ്പറേഷൻ എത്രയും വേഗം രൂപപ്പെട്ടാൽ നീര-വെളിച്ചെണ്ണ വ്യവസായങ്ങളുടെ ലോക നിലവാരത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് അപാരമായ സാധ്യതയാണ് തുറന്നു കിട്ടുക. ഈ മേഖലയിലേക്ക് സ്വകാര്യ സംരംഭകർ കൂടി കടന്നു വരുന്നത് കർഷക രക്ഷയ്ക്കും വളർച്ചയ്ക്കും അനുഗുണമായ രീതിയിൽ ഏകോപിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയ്ക്കും കർഷക സംഘടനകൾക്കും കാർഷിക മേഖലയിലെ പൊതുമേഖലാ സംരംഭങ്ങൾക്കും, വ്യവസായ വകുപ്പിനും, കേന്ദ്ര തോട്ടവിള ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിനും സർവ്വോപരി നാളികേര വികസന ബോർഡിനും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള വേദി ഒരുക്കാൻ കേരള സർക്കാരിനും ഹരിത കേരള മിഷനും നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും. കേരളത്തിൽ പ്രതിദിനം നാൽപതിനായിരം ലിറ്റർ നീര ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് നമ്മുടെ അപാരമായ കഴിവിന്റെ ഉദാഹരണമാണ്. അതേ സമയം അതുല്യമായ ഗുണവിശേഷമുള്ള പ്രകൃതിദത്ത

> **കേരളത്തിലും പുറത്തും ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്തും വിപണി സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന അഗ്രിബിസിനസായി നീരയെ നാം കാണണം. നീരയിൽ നിന്നും പഞ്ചസാര മാത്രമല്ല, മറ്റ് ഒട്ടനവധി മൂല്യവർധിത വിഭവങ്ങൾ കൂടി നിർമ്മിച്ച് ലോക വിപണിയിലേക്ക് എത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി നാളികേര വികസന കോർപ്പറേഷനെ വാല്യു ആഡഡ് അഗ്രോ പ്രൊഡക്ട്സ് കോർപ്പറേഷനായി പരിവർത്തനം ചെയ്യണം.**

വെളിച്ചെണ്ണ: പരിശുദ്ധിയുടെ പര്യായം

പാനീയം എന്ന നിലയിൽ നീര പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലും അതിന്റെ സമർത്ഥമായ വിപണന ശൃംഖല സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും നമ്മുടെ കഴിവ് വളരെ പിന്നോക്കം നിൽക്കുകയാണ്. വൈവിദ്ധ്യവും വൈദഗ്ധ്യവുമുള്ള വിപണന നീക്കങ്ങൾ സ്വകാര്യ മേഖലയുമായി ചേർന്നു നടത്തുന്നതിനു പോലും നാം മടിക്കാൻ പാടില്ല. കേരളത്തിലെ പ്രമുഖ ആശുപത്രികളെല്ലാം നീരയെ സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ മുന്നോട്ടു വന്നെങ്കിലും കൃത്യമായി നീര ലഭ്യമാക്കാനും, ആരോഗ്യ പാനീയമെന്ന നിലയിലുള്ള അതിന്റെ പ്രധാന്യവും പ്രചരിപ്പിക്കാനും നാം പിന്നിലായി പോയി.

ലക്ഷക്കണക്കിന് തെങ്ങുകൾ നീര ശേഖരണത്തിനുപയോഗിക്കാൻ വളരെ സഹകരണപൂർണ്ണമായ നിലപാട് എക്സൈസ് വകുപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചെങ്കിലും, അതിനെ കർഷക സഹായിയായി മുതലെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെന്നത് ദുഃഖ സത്യമാണ്. നീര ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ കേര കർഷകർ പ്രദർശിപ്പിച്ച പങ്കാളിത്ത മനോഭാവം വളരെ വലുതാണ്. കോടിക്കണക്കിനു രൂപ ഫെഡറേഷനുകളിലും കമ്പനികളിലും ഓഹരിയായി അവർ നിക്ഷേപിച്ചു. ഗവൺമെന്റ് മുന്നോട്ടു വച്ച എല്ലാ നിബന്ധനകളെയും അനുസരിച്ച് പൂർണ്ണമായും നിയമ വിധേയമായി നീര ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാക്കി. ഇതിനുള്ള ജോലിക്കാരെ പരിശീലിപ്പിച്ചതും ആദ്യകാല പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള സാമ്പത്തിക സാങ്കേതിക പിന്തുണ അതി സമർത്ഥമായി ലഭ്യമാക്കിയതും നാളികേര വികസന ബോർഡാണ്. പുറമേ നീര വിഭവങ്ങളുടെ നിർമ്മാണ രീതി വികസിപ്പിക്കാൻ മികച്ച ഒരു സാങ്കേതിക ഗവേഷണ സ്ഥാപനം, പരിശീലന സൗകര്യത്തോടെ ആലുവായിൽ ബോർഡ് സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതെല്ലാം കേരളത്തെ നീര ഉത്പാദന മേഖലയിലെ മുൻനിര ശക്തിയായി മാറ്റി. ഇനി ഇപ്പോൾ അതിനെ ബഹുമുഖ വ്യവസായ ശക്തിയാക്കി ഉയർത്തുകയാണ് ആവശ്യം.

നീര ഉത്പാദനം കേര കൃഷി രംഗത്ത് സ്ഥായീഭാവമുള്ള പ്രവർത്തന സംവിധാനത്തെയാണ് സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആഗോള രംഗത്ത് ഇന്തോനേഷ്യയും ഫിലിപ്പൈൻസും മറ്റും വൻ അന്താരാഷ്ട്ര വിപണന ശൃംഖലകൾ സൃഷ്ടിച്ചു കഴിഞ്ഞ മാതൃകയും നമ്മുടെ മുന്നിലുണ്ട്. പക്ഷേ ഇതു മുഴുവനും സ്വകാര്യ മേഖലയിലാണെന്നത് ഓർക്കേണ്ടതാണ്. അതേസമയം കേരളത്തിൽ ഈ വ്യവസായം കർഷക കൂട്ടായ്മകളുടെ സമ്പത്തായി രൂപപ്പെടുത്താനാണ് ശ്രമിച്ചത്. എല്ലാ മേഖലകളിലും സ്വകാര്യ സംരംഭകരുടെ പങ്കാളിത്തം സ്വാഗതാർഹമായി അംഗീകരിച്ച് സംയുക്ത പ്രവർത്തന സരണികൾ രൂപപ്പെടുന്നത് സർക്കാർ നയമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

അത്തരത്തിൽ ഒരു സമീപനം നീര വ്യവസായമേഖലയിൽ കൊണ്ടു വരുന്ന കാര്യം അടിയന്തിരമായി പരിഗണിക്കേണ്ട സമയം ആയി. ഇതുപോലെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന മേഖലയാണ് കേരവൃക്ഷ പരിചരണം. നീരയ്ക്കായാലും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കായാലും കേരമേഖല പൂർവ്വാധികം ശക്തിപ്പെടുത്തണം. ചിട്ടയായ വളം ചേർക്കലും ജലസേചനവും കേര കൃഷിയുടെ അവിഭാജ്യ ഘടകമായി മാറണം. കേരത്തിന്റെ നാടായ കേരളത്തിലെ ഉത്പാദനക്ഷമത താഴോട്ടു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ലാഘവ ബുദ്ധിയോടു കാണരുത്. കേരളത്തിന്റെ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ ഉയർത്തിയെടുക്കാൻ കിട്ടിയിരിക്കുന്ന ഈ കനകാവസരം തെങ്ങു കൃഷിയിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചാൽ നമുക്ക് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി മാറ്റാം.

റബ്ബറിന്റെ പതനത്തിൽ നിന്ന് കൃഷിക്കാരേയും ഗ്രാമീണ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയേയും രക്ഷിക്കാൻ നാം കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുകയാണ്. ഈ സന്ദർഭത്തിലാണ് വെളിച്ചെണ്ണയും നീരയും പുതിയ പ്രതീക്ഷയുമായി ഉയർന്നു വന്നിരിക്കുന്നത്. അതിന് കേരളത്തിനെ രക്ഷിക്കാൻ മാത്രമല്ല, കൃഷിയേയും സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയേയും വികസനത്തിനുള്ള ചാലക ശക്തിയാക്കി മാറ്റാനുള്ള ശേഷിയും ഉണ്ട് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. ഈ അവസരം നാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയേ മതിയാകൂ. തെങ്ങ് ഒരിക്കലും നമ്മെ ചതിക്കില്ലയെന്നാണ് കാലാകാലങ്ങളായുള്ള കേരള ജനതയുടെ വിശ്വാസം. അത് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള കനകാവസരം നമ്മുടെ മുന്നിൽ ഉദിച്ചിരിക്കുകയാണ്. കഠിനമായി പ്രയത്നിച്ചാൽ വിജയം സുനിശ്ചിതം. വികസനത്തിനു വേണ്ടി ഏതു ത്യാഗവും സഹിക്കാനുള്ള പരിശ്രമത്തിലേക്ക് കടന്നിരിക്കുന്ന കേരളവും ഇന്ത്യയും കൽപവൃക്ഷം കാഴ്ച വയ്ക്കുന്ന ഈ വാഗ്ദാനം ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ഇനിയും അമാന്തിക്കരുത്. ■ ഫോൺ : +91 9947460075

കേരളത്തിന്റെ ജീവനായി വെളിച്ചെണ്ണയും നാളികേരവും

ഡോ. ടി. രാജമോഹൻ (റിട്ട)
ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് ഓഫ് ബയോകെമിസ്ട്രി,
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള, തിരുവനന്തപുരം.

കേരളീയ ഭക്ഷണത്തിലെ അവിഭാജ്യ ഘടകങ്ങളാണ് നാളികേരവും, വെളിച്ചെണ്ണയും. നൂറ്റാണ്ടുകളുടെ അംഗീകാരം ഇവ നേടിയിട്ടുണ്ട്. അത്രയും പ്രിയങ്കരമാണ് നമുക്ക് ഈ വിഭവങ്ങൾ . എന്നാൽ ഇവ രക്തത്തിൽ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നൊരു തെറ്റിധാരണ ഇടയ്ക്ക് സമൂഹത്തിൽ പരന്നിരുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കുഴൽകണ്ണാടിയിലൂടെ പരിശോധിച്ചാൽ ഒരു വസ്തുത നമുക്ക് ബോദ്ധ്യമാകുന്നു. കേരളീയരുടെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിക്കുവാനും ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യത ഉയരുവാനും നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും കാരണമാകുമെന്ന് വസ്തുനിഷ്ഠമായ തെളിവുകൾ ഒന്നും തന്നെ ഇന്നുവരെയില്ല.

വെറും തെറ്റായ ധാരണ

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കൊളസ്റ്ററോൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന വിശ്വാസം നിലവിലുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിലോ മറ്റു സസ്യ എണ്ണകളിലോ കൊളസ്റ്ററോൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല. സസ്യജന്യമായ പദാർത്ഥമല്ല കൊളസ്റ്ററോൾ. എന്നാൽ, മനുഷ്യരുടേയും മറ്റു ജന്തുക്കളുടേയും കോശങ്ങളിൽ വിശിഷ്യ കരളിൽ ആവശ്യാനുസരണം കൊളസ്റ്ററോൾ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു. നാം കഴിക്കുന്ന മാംസാഹാരങ്ങളിലും ഇതുണ്ട്. ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ രക്തത്തിൽ 100 മില്ലി ലിറ്ററിന് 150 മുതൽ 250 മില്ലി ഗ്രാം വരെ കൊളസ്റ്ററോൾ അടങ്ങുന്നു. കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ അളവ് വളരെ കുറഞ്ഞാൽ അപകടമാണെന്ന് സമീപകാല പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വെളിച്ചെണ്ണ സംശയിക്കപ്പെടുന്നു

അൻസൽ കീസ് എന്ന അമേരിക്കൻ ഗവേഷകനാണ് വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് എതിരെ ആരോപണം ഉയർത്തിയത്. പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും, അപൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ അതിനെ കുറയ്ക്കുമെന്നും ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 90.86 ശതമാനം പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളും 9.14 ശതമാനം അപൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളും അടങ്ങുന്നു.

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പല ഘടനയിലുള്ള പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഘടനാപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഇവയ്ക്ക് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പല ഗുണകരമായ ധർമ്മങ്ങളും ഉണ്ട്.

മുൻകാല പഠനത്തിന് വളരെയധികം മറ്റ് പോരായ്മകളും ഉണ്ട്. പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ പഠനത്തിനായി ഹൈഡ്രജനീകരണം നടത്തിയ വെളിച്ചെണ്ണയാണ് കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഈ പ്രക്രിയ വെളിച്ചെണ്ണയിലെ അപൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും പൂരിതമായി മാറ്റുന്നു. മറ്റൊരു വലിയ ന്യൂനത കൂടി ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നു. കുറഞ്ഞ അളവിലാണെങ്കിലും വെളിച്ചെണ്ണയിൽ അടങ്ങിയ അത്യന്താപേക്ഷിത കൊഴുപ്പമ്ലമായ ലിനോലിക് അമ്ലം പൂർണ്ണമായി നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അത്യാവശ്യ കൊഴുപ്പമ്ലം ശരീരത്തിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ആഹാരത്തിലൂടെ ഇവ ലഭിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ അളവ് കൂടും. ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യതയും വർദ്ധിക്കും. ഹൈഡ്രോജനീകൃതമായ ഏതു സസ്യ എണ്ണയും രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ആവശ്യാനുസരണം ലിനോലിക് അമ്ലം നൽകി മൃഗങ്ങളിൽ പഠനങ്ങൾ നടന്നു. അപ്പോൾ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധനവോ, ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യതയോ കണ്ടിട്ടില്ല.

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ നന്മയുടെ ഘടകങ്ങൾ

പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ രക്തത്തിൽ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നത് ഒരു പൊതു നിഗമനമാണ്. എന്നാൽ പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ ഇനം തിരിച്ച് പരിശോധിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരു ചിത്രമാണ് തെളിഞ്ഞു വരുന്നത്. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 15 ശതമാനത്തോളം അടങ്ങുന്ന ഹ്രസ്വശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ കൊളസ്റ്ററോൾ കുറയ്ക്കുമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. 63 ശതമാനത്തോളം വരുന്ന ലാറിക് അമ്ലം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഹ്രസ്വ മദ്ധ്യമ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ രക്തക്കുഴൽ വഴി അതിവേഗം കരളിലെത്തി ഊർജ്ജമായി മാറുന്നു. ഇവയ്ക്ക് മറ്റൊരു സവിശേഷത കൂടിയുണ്ട് ഊർജ്ജമായി മാറുന്നതിലേക്കായി ഇവയ്ക്ക് കാർനിറ്റിൻ എന്ന പദാർത്ഥത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ എല്ലാ ദീർഘ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾക്കും ഇതിന്റെ സഹായം കൂടിയേ തീരു. ഇക്കാരങ്ങളാൽ ഹ്രസ്വ മധ്യമ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ രക്തക്കുഴലിൽ കട്ട കെട്ടിയുണ്ടാകാവുന്ന ഹൃദ്രോഗ ബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നില്ല.

രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിക്കുവാൻ കാരണമാകുമെന്ന പറയപ്പെടുന്ന പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ മൂന്നെണ്ണമാണ്- ലാറിക് അമ്ലം, മിരിസ്റ്റിക് അമ്ലം, പാല്ഡമിറ്റിക് അമ്ലം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇവ യഥാക്രമം, 47.31, 17.00, 8.65 ശതമാനതോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ അധികമായി കാണുന്ന ലാറിക് അമ്ലം ഹൃദ്രോഗ കാരണമാണെന്ന നിഗമനം നിലനിൽക്കേ അതിന് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ഗുണകരമായി ഒരു പങ്കുണ്ടെന്ന് സമീപകാലത്തെ ചില പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ലാറിക് അമ്ലവും, ഗ്ലിസറോളും ചേർന്നുള്ള മോണോലാറിൻ കുട്ടികളിലും, മുതിർന്നവരിലും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന പു

വെണ്മയുടെ നന്മ

നാളികേരം- ശുദ്ധ സസ്യ എണ്ണയുടെ മുഖ്യ സ്രോതസ്സ്

വെളിച്ചെണ്ണ ഭക്ഷ്യ വ്യാവസായിക വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന എണ്ണയാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര വിപണിയിൽ ഇത് ലാറിക് എണ്ണ എന്ന നിലയിൽ വർഗ്ഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വില കുറഞ്ഞ സസ്യ എണ്ണകൾ ലഭ്യമായിരുന്നിട്ടുകൂടി ഭക്ഷ്യ - ഭക്ഷ്യേതര മേഖലകളിൽ ഉയർന്ന വില നിലവാരം പുലർത്തുന്ന വെളിച്ചെണ്ണ, ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത സസ്യ എണ്ണയായി നിലനിൽക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ പരമ്പരാഗത ഭക്ഷ്യ എണ്ണകളിൽ ഒന്നാണ് വെളിച്ചെണ്ണ. രാജ്യത്തെ മൊത്തം സസ്യ എണ്ണയുൽപാദനത്തിന്റെ ഏകദേശം 7 ശതമാനത്തോളം കൈ അടക്കിക്കൊണ്ട് വെളിച്ചെണ്ണ അഞ്ചാം സ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ സവിശേഷമായ ഗുണമേന്മകൾ മൂലം പരമ്പരാഗതമായി തെങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ഭക്ഷ്യവശ്യങ്ങൾക്കു പുറമെ തേച്ച് കുളിക്കുന്നതിനും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ഗുണ വിശേഷണങ്ങൾ തന്നെയാണ് സൗന്ദര്യ വർദ്ധക സാമഗ്രികളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും വ്യാവസായികാവശ്യങ്ങൾക്കും വെളിച്ചെണ്ണയെ പ്രിയമേറിയതാക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ വൈവിധ്യമേറിയ സസ്യ എണ്ണകൾക്കിടയിൽ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് ഉജ്ജ്വലമായ ഭാവിയുണ്ടെന്ന് ഇതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാകുന്നു.

നാളികേരത്തിൽ 68 -72 ശതമാനത്തോളം എണ്ണ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് 16 സംസ്ഥാനങ്ങളിലും 3 കേന്ദ്ര ഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും തെങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മറ്റ് കാലിക എണ്ണക്കുരുക്കളെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് ഇത് എളുപ്പം വിധേയമാകില്ല. രാജ്യത്തെ കേര സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ മുഖ്യമായും വെളിച്ചെണ്ണയെയാണ് ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത്. കൃഷി മുതൽ സംസ്ക്കരണം വരെയുള്ള വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾക്ക് നാളികേരം ജീവിത വൃത്തിയാണ്.

ത്തൻ ഗവേഷണഫലത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വർധിച്ചു വരികയാണ്. ഹൃദ്രോഗ ബാധയെ ചെറുക്കുന്ന സാധ്യത കൂടി ഇവിടെ ഉയർന്നു വരുന്നു. രക്തക്കുഴലിൽ കൊഴുപ്പും മറ്റ് പദാർത്ഥങ്ങളും അടിഞ്ഞു കൂടി ഹൃദ്രോഗ ബാധ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയിൽ ചില വൈറസുകൾക്ക് പങ്കുള്ളതായി സംശയിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശക്തി മോണോ ലാറിൻ എന്ന ഘടകത്തിന് ഉണ്ടെന്നു തെളിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ പാവം വെളിച്ചെണ്ണ ഹൃദ്രോഗത്തെ തടയുന്ന വസ്തുവായി വാഴ്ത്തപ്പെടും. ആ ദിശയിലേക്കും ഗവേഷണം നീങ്ങുന്നുണ്ട്.

കേരളത്തിന്റെ രുചിക്കൂട്ട്

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കുറവുകൾ ഇല്ല

അത്യന്താപേക്ഷിത കൊഴുപ്പമ്ലമായ ലിനോലിക് അമ്ലം കുറഞ്ഞ അളവിലേ (2%) വെളിച്ചെണ്ണയിലുള്ളൂ. ഈ പോരായ്മ നമ്മുടെ മറ്റു ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ പരിഹരിക്കുന്നുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ഈ ന്യൂനത പോലും അനുഗ്രഹമാണ്. എന്തെന്നാൽ ലിനോലിക് അമ്ലം അമിതമായുള്ള എണ്ണകൾ (സൂര്യകാന്തി എണ്ണ, സോയാബീൻ എണ്ണ, സഫോള എണ്ണ തുടങ്ങിയവ) ഉപയോഗിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന നല്ല കൊളസ്റ്ററോൾ രക്തത്തിൽ കുറയുന്നു. മറ്റൊരു പ്രധാന വസ്തുത കൂടിയുണ്ട്. അമിതമായി ലിനോലിക് അമ്ലം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യ എണ്ണകൾ നമ്മുടെ രക്തത്തിലെ പ്ളേറ്റ്ലേറ്റുകളുടെ കൂടിച്ചേരലിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത് രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകാം. ശരീരത്തിൽ ഓക്സീകരണ പ്രവണത വളരെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരമുണ്ടാകുന്ന ഓക്സീകൃത എൽ.ഡി.എൽ കൂടുതൽ അപകടകാരിയായി രക്തക്കുഴലിന്റെ സമീപ കോശങ്ങളിൽ കൊളസ്റ്ററോൾ പറ്റി പിടിക്കുവാനും തദ്വാര ഹൃദ്രോഗ കാരണമായും ഭവിക്കുന്നു. അതുമാത്രമല്ല, അധികമായി ലിനോലിക് അമ്ലം അടങ്ങുന്ന അപൂരിത എണ്ണകൾ നമ്മുടെ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഇൻസുലിൻ എന്ന അന്തഃസ്രാവത്തിന്റെ രക്തത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശം കുറയ്ക്കുന്നതായും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. ഈ പ്രവണത പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് അപകടകരമാണ്. കാരണം ഇൻസുലിനാണ് രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നത്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് വെളിച്ചെണ്ണ ഏറെ ഗുണകരമാണെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യതയെ വെളിച്ചെണ്ണ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നത് തെറ്റിധാരണയാണ്. അതേ സമയം ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുമെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന മറ്റു ഭക്ഷ്യ എണ്ണകൾ ഹൃദ്രോഗത്തിനു പുറമേ അർബുദം, പ്രമേഹം എന്നീ രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുക കൂടി ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രത്യേകത

മലയാളികൾ പ്രതിദിനം ഏതാണ്ട് 50 ഗ്രാം നാളികേരം ഭക്ഷണത്തിലൂടെ കഴിക്കുന്നുണ്ട്. അതിലൂടെ 20 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയും നേരിട്ടുള്ള ഉപയോഗത്തിലൂടെ 10 മുതൽ 15 ഗ്രാം വരേയും ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നു. അതായത് പ്രതിദിനം 30 മുതൽ 35 ഗ്രാം വരെ മാത്രം. നമ്മുടെ ഊർജ്ജദായക ഭക്ഷണത്തിന്റെ 15% മാത്രമേ ഇത് ആവുന്നുള്ളൂ. ഈ ഘടകത്തെ മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തെ വിമർശിക്കുന്നതി ശരിയല്ല. ഭക്ഷണത്തിലെ മറ്റു ഘടകങ്ങളുടെ (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, മാംസ്യം, വൈറ്റമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ) അളവ്, ഘടന, ഭക്ഷ്യനാരുകൾ, കാലാവസ്ഥ, കായികാധ്വാനം, വിശ്രമ വിനോദങ്ങൾ, മാനസിക നില, ജനിതക ഘടകങ്ങൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ (മദ്യപാനം, പുകവലി) തുടങ്ങിയ അനേകം ഘടകങ്ങൾ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോളിന്റെ അളവിനേയും ഹൃദ്രോഗ സാദ്ധ്യതകളേയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. മറ്റു ദേശക്കാരെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ് നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതി.

നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും അടങ്ങുന്ന നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതി വളരെ മെച്ചപ്പെട്ടതാണെന്നാണ് കേരള സർവ്വകലാശാല ബയോകെമിസ്ട്രി വിഭാഗം നടത്തിയ ഗവേഷണപഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. രണ്ടു ഘട്ടങ്ങളിലായി പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിലും തുടർന്ന് മനുഷ്യരിലും നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ വെളിച്ചെണ്ണയെപ്പറ്റിയുള്ള അപവാദങ്ങൾക്ക് വിരാമമിടാൻ സഹായിക്കുന്ന വസ്തു നിഷ്ഠമായ തെളിവുകൾ പുറത്തു വന്നു. വെള്ളെലികളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ ഒരു കാര്യം ബോദ്ധ്യമാക്കി. വെളിച്ചെണ്ണയെ കടല എണ്ണയുമായി താരതമ്യം ചെയ്തപ്പോൾ യാതൊരു വ്യത്യാസവും കണ്ടില്ല. അതേ സമയം നാളികേരത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഗുണകരമാണെന്നും തെളിഞ്ഞു. നാളികേരം കൊടുത്ത എലികളിൽ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ നിലവാരം വളരെ കുറഞ്ഞു. ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പ്രോട്ടീനും, ഭക്ഷ്യനാരുകളുമാണെന്ന് തുടർന്ന് നടത്തിയ പഠനത്തിലൂടെ വ്യക്തമായി.

പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിലെ പഠനങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ കേരളീയരിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുടേയും നാളികേരത്തിന്റേയും ഉപയോഗം രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമോ, ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകുമോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള പഠനങ്ങൾ തുടർന്നു. ഇതിനായി വിവിധ ജീവിത രീതിയും, ആഹാര രീതിയും അനുവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യമുള്ള സന്നദ്ധ സേവകരെ തിരുവനന്തപുരം, കൊല്ലം, ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം എന്നീ 5 ജില്ലകളൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തു. അവരുടെ ആരോഗ്യ നിലയും, രക്തവും വിശദമായി പരിശോധിച്ചു. അതിനു ശേഷം 6 ആഴ്ച വീതം നാലു ഘട്ടങ്ങളിലായി പഠനത്തിന് തുടക്കം കുറിച്ചു.

വെളിച്ചെണ്ണ കയറ്റുമതി

ഭാരതത്തിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ കയറ്റുമതി വളരെ പരിമിതമാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര വിപണിയിലെ വെളിച്ചെണ്ണ വിലയേക്കാൾ ഉയർന്നതാണ് ദേശീയ വിലനിലവാരം എന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. പക്ഷേ ഈ അന്തരം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിവിധ ബ്രാൻഡുകളിൽ ഇറങ്ങുന്ന വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് വിദേശ വിപണിയുണ്ട്. വലിയൊരളവോളം മാരിക്കോ, ഷാലിമാർ മുതലായ കമ്പനികൾ പ്രസ്തുത വിപണി ഇതിനകം ചൂഷണം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. ഈ കമ്പനികൾ ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ഭക്ഷ്യാവശ്യത്തിനും കേശ - ശരീര തൈലമായും വെളിച്ചെണ്ണ ചെറു പാക്കറ്റുകളിൽ കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലുള്ള മലയാളികൾ ഫിലിപ്പീൻസിൽ നിന്നോ മലേഷ്യയിൽ നിന്നോ ഉള്ള വെളിച്ചെണ്ണയേക്കാൾ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിൽ നിന്നു തന്നെയുള്ള വെളിച്ചെണ്ണയാണ് കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. അതിന്റെ ഹൃദയഹാരിയായ മണവും രുചിയുമാണ് കാരണം

പഴയ കാലങ്ങളിൽ യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലുമുള്ള ഇറക്കുമതിക്കാർ കൊച്ചിയിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചെണ്ണയാണ് ഏറ്റവും മികച്ചതായി കരുതിയിരുന്നത്. അക്കാലത്ത് മലബാറിലും തിരുവിതാംകൂറിലും നിന്നുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ കൊച്ചി തുറമുഖം വഴിയാണ് കയറ്റുമതി ചെയ്തിരുന്നത്. ഒരു പക്ഷേ ഇതായിരിക്കാം കൊച്ചി എണ്ണ എന്ന പേര് വരുവാൻ കാരണം. കേരളത്തിലെ കൊപ്ര ഉപയോഗിക്കുന്ന കേരളത്തിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള മില്ലുടമകൾക്ക് വിദൂര വിദേശ വിപണികളിലും ഇക്കാരണം കൊണ്ടു തന്നെ വർദ്ധിച്ച പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.

ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ നാളികേരം ഇല്ലാതെ വെളിച്ചെണ്ണയും, രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണയും നാളികേരവും തുടർന്ന് കടല എണ്ണയും അവസാന ഘട്ടത്തിൽ കടല എണ്ണയും നാളികേരവും മറ്റു ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം നൽകി. ഓരോ ഘട്ടം കഴിയുമ്പോഴും ഒരു മാസക്കാലം സാധാരണ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ അവരെ അനുവദിച്ചു. ഈ രീതിയിൽ 200 പേരുടെ പഠന ഫലങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷണം ചെയ്തതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലായത് നാളികേരത്തോടുകൂടി (നേരിട്ടുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ ഉൾപ്പെടെ) ശരാശരി 35 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഗുണമേയുള്ളൂ, ദോഷമില്ല എന്നാണ്. നാളികേരം ഇല്ലാതെ വെളിച്ചെണ്ണയുടേയും കടല എണ്ണയുടേയും ഉപയോഗം തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്തു നോക്കിയപ്പോൾ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ നിലയിൽ യാതൊരു വ്യത്യാസവും വരുത്തുന്നില്ല. എന്നാൽ വെളിച്ചെണ്ണയോടൊപ്പം നാളികേരത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഗുണകരമാണെന്നും തെളിഞ്ഞു. ഈ നല്ല കൊളസ്റ്ററോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളിനെ കൂട്ടുന്നതായും അപകടകാരിയായ എൽ.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോളിനെ കുറയ്ക്കുന്നതായും കണ്ടു. മറ്റൊരു സവിശേഷത ഇവരുടെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ നില 80 ശതമാനം പേരിലും 220 മില്ലിഗ്രാമിൽ (100 മില്ലി ലിറ്റർ രക്തത്തിൽ) കുറവായിരുന്നു എന്നതാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കെതിരായ വാദഗതി അനുസരിച്ച് ഇവരുടെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിക്കണമായിരുന്നു. ഇവരിൽ തന്നെ ആഹാര രീതിയിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് പല വിഭാഗക്കാരിലും (സസ്യ ഭുക്കുകൾ, സ്ഥിരമായി മത്സ്യം കഴിക്കുന്നവർ) രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വളരെ കുറവായാണ് കണ്ടത്. വെളിച്ചെണ്ണയുടേയും നാളികേരത്തിന്റേയും ഉപയോഗം രക്തത്തിലെ നല്ല കൊളസ്റ്ററോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നത് ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുവാൻ സഹായകരമാണ്. കേരളത്തിലെ ഹൃദ്രോഗികളിൽ ഭൂരിപക്ഷം പേരുടേയും രക്തത്തിൽ എച്ച്.ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോൾ വളരെ കുറവുള്ളതായി (35 മില്ലി ഗ്രാമിനു താഴെ) കണ്ടു വരുന്നത് അടുത്ത കാലത്ത് ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധരായ ഭിഷഗ്വരന്മാർ നടത്തിയ സിമ്പോസിയത്തിൽ എടുത്തു പറഞ്ഞ കാര്യമാണ്. ഈ പ്രവണതയ്ക്ക് വെളിച്ചെണ്ണ കാരണമാകുന്നില്ല എന്നത് മുൻ സൂചിപ്പിച്ച പരീക്ഷണ ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യക്തമാണ്. അതേ സമയം മറ്റ് അപൂരിത എണ്ണകളായ സൂര്യകാന്തി എണ്ണ, സഫോള എണ്ണ, സോയാബീൻ എണ്ണ, കോൺ എണ്ണ എന്നിവ രക്തത്തിലെ എച്ച്ഡി.എൽ. കൊളസ്റ്ററോൾ കുറയ്ക്കും. കേരളത്തിൽ ഹൃദ്രോഗ മരണ നിരക്ക് കൂടുതലാണെന്ന വാദം ശരിയാണെന്നു വിശ്വസിച്ചാലും അതിനുള്ള കാരണം വെളിച്ചെണ്ണയല്ല. എന്തെന്നാൽ ഹൃദ്രോഗം മൂലം മരണമടയുന്ന ഭൂരിപക്ഷം പേരുടേയും രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ സാധാരണ നിലയിൽ മാത്രമാണ്.

അടുത്ത കാലത്തെ ഗവേഷണ ഫലങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത് നമ്മുടെ രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ ഓക്സീകരണം വർദ്ധിച്ചാലും ഹൃദ്രോഗത്തിന് കാരണമാകും എന്നാണ്. അപൂരിത എണ്ണകൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഈ പ്രവണത വർദ്ധിക്കുവാൻ കാരണമാകും. അതേ സമയം പൂരിത എണ്ണകൾ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം ഈ പ്രവണതയെ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും. ഇതിനെപ്പറ്റിയും കേരള സർവ്വകലാശാലയിൽ ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നു. പരീക്ഷണത്തിന് വിധേയരായ 70 ആളുകളിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ച ഘട്ടത്തിൽ കടല എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചവരെ അപേക്ഷിച്ച് കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ ഓക്സീകരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ രക്തത്തിൽ വളരെ കുറവുള്ളതായി കണ്ടു. അതേ സമയം കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ ഓക്സീകരണത്തെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളായ കരോട്ടിൻ വൈറ്റമിൻ സി, വൈറ്റമിൻ എ, ഗ്ലൂറ്റാതയോൺ എന്നിവ രക്തത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ചവരിൽ കൂടുതലായും കാണപ്പെട്ടു. ഈ പ്രവണതകൾ ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുവാൻ സഹായകരമാണെന്ന് ഗവേഷണങ്ങളിൽ നിന്നും തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

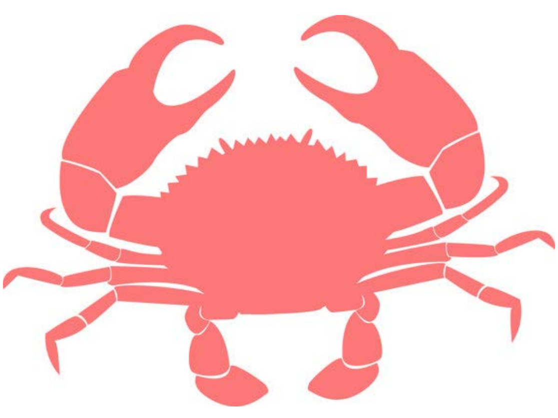
ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം വ്യക്തമാകുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലും ഭക്ഷണ രീതിയിലും വെളിച്ചെണ്ണയുടേയും നാളികേരത്തിന്റേയും ഉപയോഗം രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല, ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള കാരണവും ആകുന്നില്ല, മറിച്ച് വളരെ ഗുണകരമാണ് എന്നാണ്.

കാൻസർ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രതിരോധത്തിനും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഫലസിദ്ധി

വദനാർബുദ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രതിരോധത്തിനുമായി വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വിവിധ സംയുക്തങ്ങളുടെയും അവയിലെ മാംസ്യങ്ങളുടെയും സാധ്യതകൾ ഇതിനോടകം കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞു.വെളിച്ചെണ്ണയുടെ സംയുക്തങ്ങളായ ലാറിക് അമ്ലം, ബീറ്റാ - സീറ്റോസ്റ്റിറോൾ, ഒലെയ്ക്ക്, പാൽമിറ്റിക് അമ്ലം എന്നിവയ്ക്ക് 20 ഇനം കാൻസർ കോശങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഇതിൽ ഏറ്റവും ഫലസിദ്ധിയുള്ളതായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വദനാർബുദ നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ ശേഷിയാണ്.കൂടാതെ സ്തനാർബുദം, രക്താർബുദം എന്നിവയ്ക്കും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം വലിയ അളവിൽ സഹായകരമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ബീറ്റ - സീറ്റോസ്റ്റിറോൾ ആണ് ഇവിടെ വളരെ ക്രിയാതാമകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ബീറ്റ - സീറ്റോസ്റ്റിറോളിന്റെ ഇതു സംബന്ധിച്ച ശേഷിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ ഗവേഷണങ്ങൾ ഇനിയും നടക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

**(തായ്‌ലൻഡിലെ ബാങ്കോക്കിൽ 2017 മാർച്ച് 15-18 വരെ നടന്ന രണ്ടാം അന്താരാഷ്ട്ര വെളിച്ചെണ്ണ സമ്മേളനത്തിൽ ഭുവനേശ്വരിലെ ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസസിൽ നിന്നുള്ള അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ.അമിത് ഘോഷ് അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*

മസ്തിഷ്കാർബുദത്തിന്റെ ചയാപചയ നിർഹണം സംബന്ധിച്ച് നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ നിയന്ത്രിതമായ അളവിൽ കീറ്റോൺ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് രോഗികൾക്കു നല്കിയത്. കാൻസറിന്റെ വാർബർഗ് സിദ്ധാന്തം, ചയാപചയ നിയന്ത്രമ സിദ്ധാന്തം പോലുള്ള തത്വങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയായിരുന്നു ഈ സമീപനം. രോഗം വളരെ മൂർച്ഛിച്ച 16 രോഗികളിലാണ് പഠനം നടത്തിയത്. കീറ്റോണിക് ഭക്ഷണം നല്കിയ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലുള്ള രോഗികൾക്കു പോലും പ്രകടമായ മാറ്റം കാണാൻ സാധിച്ചു എന്നതു മാത്രമല്ല സാധാരണ ഭക്ഷണം നല്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ രോഗികൾളിൽ അനുഭവപ്പെട്ടതുമില്ല.



വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ കഴിച്ച എച്ച് ഐവി രോഗികളുടെ സിഡി4 ടി കോശ സംഖ്യയിൽ ഗണ്യമായ വർധന കാണാൻ ഇടയായി. വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ലാറിക് കാപ്രിക് അമ്ലങ്ങളുടെ ഈ ആന്റി ബാക്ടിരിയൽ ശേഷി എച്ച് ഐവി വൈറസുകളെ ദീർഘ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളെക്കാൾ ഫലപ്രദമായി നശിപ്പിക്കുന്നു.

വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണയും എച്ച് ഐ വിയും

മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ആഗോള പ്രതിസന്ധിയാണ് എച്ച്ഐവി എയ്ഡ്സ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷിയെയാണ് ഇത് പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത്. ടി സെല്ലുകളിൽ സിഡി4 കോശങ്ങളാണ് ഈ രോഗം മൂലം നശിക്കുക. രോഗികളുടെ ശരീരത്തിലെ സിഡി4 കൗണ്ടാണ് ചികിത്സാ വേളയിൽ നിരീക്ഷിക്കുക. ഇതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് എച്ച് ഐ വിയുടെ ഗുരുതരാവസ്ഥ നിശ്ചയിക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് ധാരാളം സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. അത് കോശങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ആഗീരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ സ്രോതസ് മാത്രമല്ല, അതിൽ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയുള്ള ലോറിക് അമ്ലം കാപ്രിക് അമ്ലം എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയ്ക്ക് രോഗാണുക്കളെയും വൈറസുകളെയും നശിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ട്. ജക്കാർത്തയിലെ പ്രത്യേക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലാണ് ഇതു സംബന്ധിച്ച പരീക്ഷണം നടന്നത്. 40 എച്ച് ഐവി രോഗികൾക്ക് പ്രതിദിനം മൂന്നു നേരം 15 മില്ലി വീതം ആറ് ആഴ്ച്ചത്തേയ്ക്ക് വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ നല്കി. വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ കഴിച്ച എച്ച് ഐവി രോഗികളുടെ സിഡി4 ടി കോശ സംഖ്യയിൽ ഗണ്യമായ വർധന കാണാൻ ഇടയായി. വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ലാറിക് കാപ്രിക് അമ്ലങ്ങളുടെ ഈ ആന്റി ബാക്ടിരിയൽ ശേഷി എച്ച് ഐവി വൈറസുകളെ ദീർഘ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളെക്കാൾ ഫലപ്രദമായി നശിപ്പിക്കുന്നു.

**(ന്യൂഡൽഹിയിൽ 2015 സെപ്റ്റംബർ 28,29 തിയതികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ചു നടന്ന പ്രഥമ അന്താരാഷ്ട്ര സിമ്പോസിയത്തിൽ ഡോ.കെ. ധർമ വിദ്യാർത്ഥ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ ശേഷി സംബന്ധിച്ച് നടന്ന മറ്റൊരു പഠനം 2000 ജൂലൈയിൽ ചെന്നൈിൽ നടന്ന 37-ാമത് എപിസിസി കൊക്കോ ടെക് മീറ്റിംങ്ങിൽ ഡോ. കോൺറാഡോ ഡെയ്‌റിറ്റ് അവതരിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ മോണോലാറിൻ എച്ച്ഐവി എയ്ഡ്സിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളതാണ് എന്ന് ഡോ. ഡെയ്‌റിറ്റ് വ്യക്തമാക്കി. വെളിച്ചണ്ണയുടെ ആന്റി വൈറൽ ഫലസിദ്ധി എച്ച് ഐവി എയ്ഡ്സിന്റെ ചികിത്സയിൽ ഫലപ്രദമാണോ എന്ന് മനസിലാക്കാൻ നടത്തിയ ആദ്യ ക്ലിനിക്കൽ പഠനമാണ് ഇത്. എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ ഉൾപ്പെടുത്തി നടത്തിയ പഠനത്തിൽ ഇവർക്ക് ശരീര ഭാരം വർധിക്കുകയും രക്തത്തിലെ വൈറസുകളുടെ സംഖ്യ കുറയുകയും സിഡി 4 ന്റെ കൗണ്ട് കൂടുകയും ചെയ്തതായി കണ്ടെത്തി. വൈറസുകളുടെ സംഖ്യയിലെ ഗണ്യമായ കുറവാണ് ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടമായി കണ്ടത്. ■

ഫോൺ: +91 9847226610

മറവി രോഗം മാറ്റാൻ വെളിച്ചെണ്ണ മരുന്ന്

ദീപ്തി നായർ
അസി. ഡയറക്ടർ, എ.പി.സി.സി, ജക്കാർത്ത

മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഇൻസുലിൻ അപര്യാപ്തതയും പ്രതിരോധവുമാണ് (ടൈപ്പ് 3 പ്രമേഹം) അൽഷിമേഴ്സ് അഥവ മറവി രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നത്. അൽഷിമേഴ്സ് ബാധിതമായ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ഉപയോഗം വളരെ കുറഞ്ഞാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും കീറ്റോണിന്റെ ആഗിരണം ഈ രോഗബാധിത കോശങ്ങളിൽ സാധാരണ രീതിയിലുമായിരിക്കും. കരൾ ഒഴികെ മസ്തിഷ്ക്കത്തിനും ഇതര അവയവങ്ങൾക്കുമുള്ള ബദൽ ഊർജ്ജമായിട്ടാണ് കീറ്റോണുകൾ അറിയപ്പെടുന്നത്. മധ്യശൃംഖലാ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എണ്ണകൾ കരളിൽ ഭാഗികമായി കീറ്റോണുകളായി മാറുകയും കീറ്റോസിസ് സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാഗികമായി അൽഷിമേഴ്സ് ബാധിച്ചവരിൽ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എണ്ണകൾ ഉപയോഗിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ പകുതിയിലധികം പേർക്ക് രോഗവിമുക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൽ കാണാൻ സാധിച്ചു. വെളിച്ചെണ്ണയിലാകട്ടെ 50 ശതമാനവും മധ്യശൃംഖലാ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകളാണ്.

അമേരിക്കയിലെ നവജാതശിശുരോഗ വിദഗ്ധയും ഫിസിഷ്യനുമായ ഡോ. മേരി ടി ന്യൂപോർട്ട്, അൽഷിമേഴ്സ് ബാധിച്ച 58 വയസുള്ള തന്റെ ഭർത്താവ് സ്റ്റീവ് ന്യൂപോർട്ടിന് ദിവസവും നിശ്ചിത അളവിൽ വെളിച്ചെണ്ണ നല്കി പത്തു മാസം കൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ രോഗം ഭാഗികമായി ഭേദപ്പെടുത്തിയെന്നു സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. സ്റ്റീവിന്റെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ എംആർഐ റിപ്പോർട്ടാണ് ഇതിന് ആധാരമായി ഡോ. മേരി നല്കിയത്. മാത്രവുമല്ല ഡിമൻഷ്യ പോലെ സമാന സ്വഭാവമുള്ള 184 രോഗികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണ നല്കി നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലും വളരെ ആശാവഹമായ ഫലങ്ങളാണ് കാണാൻ സാധിച്ചത്. ഇപ്പോൾ അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺസ്, ഓട്ടിസം തുടങ്ങി മസ്തിഷ്ക കോശങ്ങളുടെ ശോഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ ഭേദമാക്കാൻ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം എത്രത്തോളം പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് തെളിയിക്കാനുള്ള ക്ലിനിക്കൽ പഠനങ്ങൾ നടന്നു വരികയാണ്.

**(തായ്ലൻഡിലെ ബാങ്കോക്കിൽ 2017 മാർച്ച് 15-18 വരെ നടന്ന രണ്ടാം അന്താരാഷ്ട്ര വെളിച്ചെണ്ണ സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ.മേരി ന്യൂപോർട്ട് അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*

അൽഷിമേഴ്സ് അനുബന്ധ രോഗികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ പ്രയോജനം

ദീർഘ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ കൊണ്ടു സമ്പന്നമായ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇതര കൊഴുപ്പുകളിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായി വെളിച്ചെണ്ണ മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ കൊണ്ട് സമ്പന്നമാണ്. മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾ കരളിൽ എത്തുന്നത് ധമനികളിലൂടെയാണ്. അവിടെ വച്ച് അവ കീറ്റോൺ ഘടകങ്ങളായി മാറുന്നു. രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ചയാപചയം കുറയുന്നതാണ് ഓർമ്മ നശിക്കുന്ന അൽഷിമേഴ്സിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണം. ഈ സമയത്ത് ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് കീറ്റോൺ അവരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ബദൽ ഊർജ്ജമായി മാറുന്നു. അൽഷിമേഴ്സ് കൂടാതെ ഹൃദയധമനികളുടെ തകരാർ, ടൈപ്പ് -2

പ്രമേഹം, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കും നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും പ്രയോജനകരമാണ്.

(തായ്‌ലൻഡിലെ ബാങ്കോക്കിൽ 2017 മാർച്ച് 15-18 വരെ നടന്ന രണ്ടാം അന്താരാഷ്ട്ര വെളിച്ചെണ്ണ സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ. റാൾഫ് എം മാർട്ടിൻസ് അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)

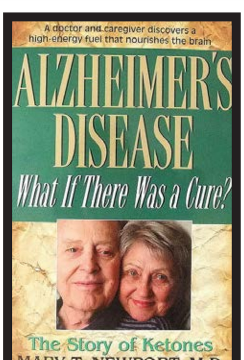
വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിലിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി

ത്വക്കിൽ കാണപ്പെടുന്ന കൊഴുപ്പുകൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗവും പ്രഥമ നിരയിലുള്ള രോഗപ്രതിരോധ കവചവുമാണ്. ഇതു സംബന്ധിച്ച പ്രാഥമിക പഠനങ്ങൾ 1930 കളിൽ ആരംഭിച്ചെങ്കിലും പെൻസിലിന്റെയും കൃത്രിമ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെയും ആവിർഭാവത്തോടെ ഈ പഠനങ്ങൾ മുടങ്ങുകയായിരുന്നു. എന്നാൽ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളെ ചെറുക്കുന്ന വസ്തുക്കളും വിഷങ്ങളും അലർജിയും മറ്റും കടന്നു വന്നതോടെ ഈ പഠനങ്ങൾ വീണ്ടും പുനരാരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ മേഖലയിലെ പഠനങ്ങളുടെ അഗ്രഗാമി ഡോ.കബാറ ആണ്. ബാക്ടീരിയകൾ, ഫങ്കസുകൾ, വൈറസുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് എതിരെ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം അദ്ദേഹം പഠനവിധേയമാക്കി. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ലാറിക് കാപ്രിക് പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾക്കും അവയുടെ ഗ്ലിസറൈഡുകൾക്കുമാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിയുള്ളതായി കണ്ടെത്തിയത്. ഈ പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളിലെ ഹൈഡ്രോ കാർബൺ കണികകൾ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ കൊണ്ട്, രോഗാണുകോശ ഭിത്തികളിലൂടെ തുളച്ചു കയറി അവിടെ അസ്ഥിരതയും പ്രവർത്തന അസ്ഥിരതയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഈ ദ്രുതപ്രവർത്തനത്തെ ചെറുക്കാൻ രോഗാണു കോശങ്ങൾക്കാവില്ല. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലത്തിന്റെ വ്യാപകമായ ലഭ്യതയും, ചെലവു കുറവും ഇതു കൂടുതൽ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള ആകർഷക ഘടകങ്ങളായി. ലിപ്പിഡ് ആന്റി മൈക്രോബിയൽസിന്റെ നാനോ ടെക്നോളജി ഉപയോഗിച്ചുള്ള വിശാലമായ ക്ലിനിക്കൽ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ ഗവേഷണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

(തായ്‌ലൻഡിലെ ബാങ്കോക്കിൽ 2017 മാർച്ച് 15-18 വരെ നടന്ന രണ്ടാം അന്താരാഷ്ട്ര വെളിച്ചെണ്ണ സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ. വെർമൻ എം വെറല്ലോ റോവെൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)

വെളിച്ചെണ്ണയും കേശസംരക്ഷണവും

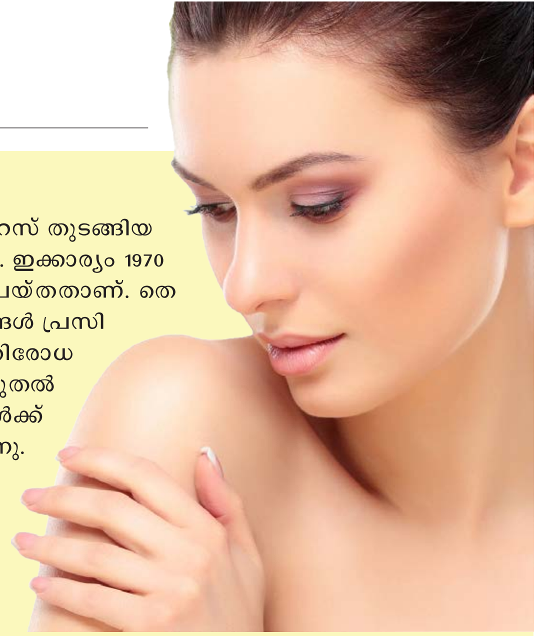
വിവിധ എണ്ണകളിൽ വച്ച് മുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും യോജിച്ചത് വെളിച്ചെണ്ണ മാത്രമാണ് എന്ന് വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ലാറിക് അമ്ലത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് മുടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യുത്തമമത്രെ. ഇതിന്റെ ഭാരം കുറഞ്ഞ തന്മാത്രകൾ ചർമ്മത്തിലൂടെ മുടിയുടെ അടി വേരുകളിലെത്തി വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ മാംസ്യം ലഭ്യമാക്കുന്നു. മറ്റ് എണ്ണകൾക്കൊന്നും ഈ കഴിവ് ഇല്ല.



നാളികേരവും ത്വക് രോഗപഠനങ്ങളും

വെളിച്ചെണ്ണയിലെ മോണോലാറിനിൽ രോഗാണുക്കൾ, പൂപ്പലുകൾ, വൈറസ് തുടങ്ങിയവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകമായ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇക്കാര്യം 1970 കളിൽ ഡോ. കബാറ വെളിപ്പെടുത്തുകയും 1990 ൽ ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്തതാണ്. തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ക്ലിനിക്കൽ പഠനങ്ങളും നടത്തി. ഈ പഠനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ശ്രേഷ്ഠമായ രോഗപ്രതിരോധ ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നാണ് ഈ പഠനത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. 2000 മുതൽ ചർമ്മരോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സോറിയായിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധിയായി വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയിരുന്നു. മറ്റ് ഏത് എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കാൾ വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ ലേപനം ചെയ്യുന്ന ചർമ്മത്തിന് കൂടുതൽ സൗഖ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നതായി രോഗികൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ടി കോശങ്ങളാണ് സോസിയാസിസ് രോഗങ്ങൾക്കു കാരണം. ഇതുപോലെ തീവ്രമാണ് പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളും.നാളികേരത്തിന്റെ രാസ ഘടന ഈ രോഗങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാണെന്നും അതിനാൽ മറ്റ് എണ്ണകളെക്കാൾ പാചകത്തിനും കൂടുതൽ ഉപയോഗ യോഗ്യം വെളിച്ചെണ്ണയാണെന്നും പഠനം നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

**(ന്യൂഡൽഹിയിൽ 2015 സെപ്റ്റംബർ 28,29 തിയതികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ചു നടന്ന പ്രഥമ അന്താരാഷ്ട്ര സിമ്പോസിയത്തിൽ ഡോ.വെർമൻ എം വെറെല്ലോ റോവെൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*



പ്രമേഹവും വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണയും

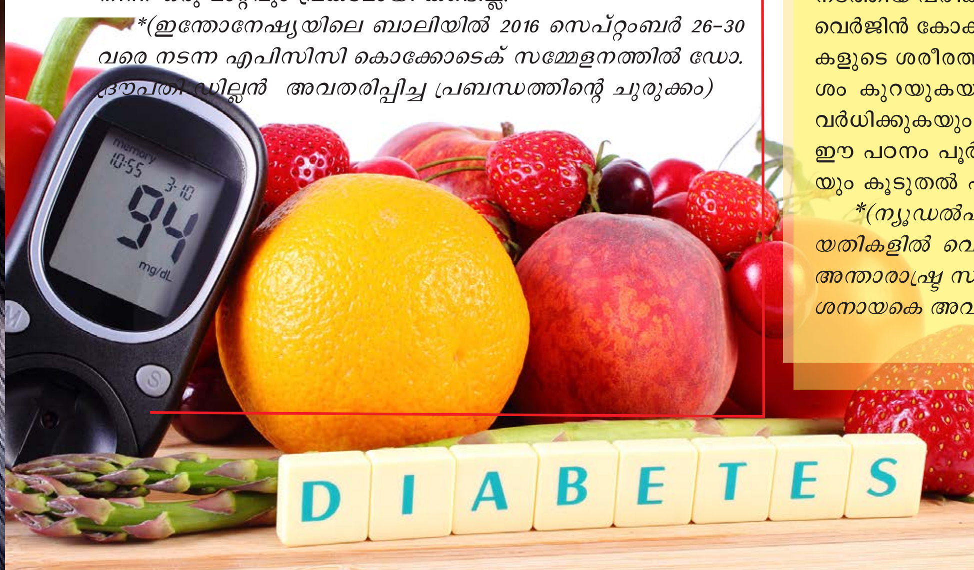
ഇൻസുലിന്റെ കുറവുമൂലം രക്തത്തിൽ കൂടിയ അളവിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് കലരുന്ന അവസ്ഥയാണ് പ്രമേഹം. ആഹാരക്രമീകരണമാണ് പ്രമേഹത്തെ നയന്ത്രിക്കാനുള്ള പ്രധാന സംവിധാനം. ലിപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ശേഷി വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിലിലെ മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങൾക്ക് ഉണ്ട്.പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം, സിറം ഗ്ലൂക്കോസ്, ഇൻസുലിൻ, കീറ്റോൺ, പൂരിത ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എന്നിവയിൽ സംയോജിത വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിലിന്റെ ഫലസിദ്ധിയെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ നടന്നു വരികയാണ്. ഗവേഷണ പഠനത്തിന് വിധേയരായ പ്രമേഹരോഗികൾ ഭൂരിഭാഗവും ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിച്ച വളരെ കുറഞ്ഞ ഊർജ്ജവും നാരുകളും ഉള്ള ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കുന്നത്. ഇവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയരായ പ്രമേഹ രോഗികൾ ഉയർന്ന കലോറിയും കൊഴുപ്പും പൂരിത കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളും അടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം കഴിച്ചു. പക്ഷെ വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ കഴിച്ച അവരുടെ ബിഎംഐ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ്, ഇൻസുലിൻ, കീറ്റോൺ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എന്നിവയിൽ മറ്റുള്ള രോഗികളിൽ നിന്ന് ഒരു മാറ്റവും പ്രകടമായി കണ്ടില്ല.

**(ഇന്തോനേഷ്യയിലെ ബാലിയിൽ 2016 സെപ്റ്റംബർ 26-30 വരെ നടന്ന എപിസിസി കൊക്കോടെക് സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ. ദ്രൗപതി വില്ലൻ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച ക്ലിനിക്കൽ പഠനങ്ങൾ

പോഷകാഹാരം സംബന്ധിച്ച് അടുത്ത കാലത്ത് ശ്രീലങ്കയിൽ വളരെയധികം ഗവേഷണങ്ങൾ നടക്കുകയുണ്ടായി. പ്രധാനമായും നടന്ന പഠനങ്ങളിൽ നാളികേര പാൽ പോറിഡ്ജും സോയപാൽ പോറിഡ്ജുമാണ് പോഷക സമൃദ്ധിയുടെ കാര്യത്തിൽ താരതമ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഇതിൽ നാളികേര പാലിൽ തയ്യാറാക്കിയ പോറിഡ്ജിൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറവും നല്ല കൊളസ്ടോൾ കൂടുതലും കാണപ്പെട്ടു. ഒരു ഹൃദ്രോഗാശുപത്രിയിലെ രോഗികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ ഹൃദയ ധമനികളെ ബാധിക്കുന്ന തകരാറുകൾക്ക് നാളികേരത്തിന്റെ ഉപയോഗം വഴി പരിഹാരം കാണാം എന്ന് സ്ഥാപിക്കുകയുണ്ടായി. നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ശ്രീലങ്കയിൽ 1961 മുതൽ 2006 വരെ 45 വർഷക്കാലം നടത്തിയ നിരീക്ഷണത്തിൽ ഹൃദ്രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മരണ നിരക്ക് ചുരുക്കമായിരുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. എലികളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണത്തിൽ നാളികേരം, വെളിച്ചെണ്ണ വെർജിൻ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ എന്നിവ ഭക്ഷിച്ച എലികളുടെ ശരീരത്തിൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അംശം കുറയുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അംശം വർധിക്കുകയും ചെയ്തു. 36 ആഴ്ച്ചകൾ കൊണ്ടാണ് ഈ പഠനം പൂർത്തിയായത്. ഈ മേഖലയിൽ ഇനിയും കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്.

**(ന്യൂഡൽഹിയിൽ 2015 സെപ്റ്റംബർ 28,29 തിയതികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ചു നടന്ന പ്രഥമ അന്താരാഷ്ട്ര സിമ്പോസിയത്തിൽ ഡോ.അശോക ദിശനായകെ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധത്തിന്റെ ചുരുക്കം)*



നാളികേരത്തിന്റെ നന്മകൾ

സൂസൻ ഇട്ടി
ചീഫ് ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷ്യനിസ്റ്റ്, ആസ്റ്റർ മെഡിസിറ്റി, കൊച്ചി

കോടിക്കണക്കിന് മനുഷ്യർക്ക് ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുന്ന ലോകത്തിലെ തന്നെ സുപ്രധാന വൃക്ഷവിളകളിൽ ഒന്നാണ് തെങ്ങ് (കൊക്കോസ് ന്യൂസിഫറ). ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലും മിതശീതോഷ്ണ മേഖലകളിലും വളരുന്ന തെങ്ങ് അനേകം ഉപയോഗമുള്ളതിനാൽ ജീവന്റെ വൃക്ഷം എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. കഴിഞ്ഞ ആയിരക്കണക്കിനു സംവത്സരങ്ങളായി ഇന്ത്യയിലെ പരമ്പരാഗത ഔഷധ മേഖലയിൽ നാളികേര ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ അമൂല്യവും ആദരണീയവുമായ പ്രതിഷ്ഠ നേടിയിരിക്കുന്നു. പാദങ്ങൾ വിണ്ടു കീറൽ, ശ്വസനസംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ, പൂപ്പൽ രോഗങ്ങൾ, മോണ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെ ചെറുക്കാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ പുരാതന കാലത്ത് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് നിർമ്മിച്ചിരുന്നു. മനുഷ്യന്റെ പോഷകാഹാര ഭക്ഷ്യക്രമത്തിൽ നാളികേരത്തിന് അതി പ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണ് ഉള്ളത്. കാരണം നാളികേരത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പല ഘടകങ്ങലും നാളികേരത്തിലുണ്ട്. Functional food എന്നാണ് നാളികേരം അറിയപ്പെടുന്നത്. നാരുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയെല്ലാം അതിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പൊണ്ണത്തടി, ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ, ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം, രക്ത സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ പ്രയോജനകരമാണ്. സൈറ്റോകിനിൻസ് പോലുള്ള ചില ഹോർമോണുകളും കാർബോളിക് സംയുക്തങ്ങളും നാളികേരത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് മറവിരോഗത്തിന് (അൽഷിമേഴ്സ്) ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിവിധിയായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.

ശരീരത്തിലെ നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാത്തതുമായ പൂരിത കൊഴുപ്പ് അമ്ലമാണ് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഉള്ളത് എന്ന് അടുത്ത നാളിൽ തെളിയിക്കപ്പെടുകയുണ്ടായി. അതിനാൽ എല്ലാ പ്രായത്തിലുള്ളവർക്കും ഇത് ഉപയോഗിക്കാൻ തടസമില്ല. ഇത്തരത്തിൽ നിരവധിയായ ഔഷധഗുണങ്ങളുള്ള നാളികേരം മലയാളിയുടെ നിത്യ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ്. പക്ഷെ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ പേരിൽ കാർഡിയോ വസ്കുലർ, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നീ രോഗങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഇതു നല്കാതരിക്കുകയാണ് ഉത്തമം.

തെങ്ങ് ഒരു പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ വിളയാണ്. അതിന്റെ ഒപ്പം ഇടവിളയായി എന്തും കൃഷി ചെയ്യാം. ഏതു തരം സസ്യത്തെയും തെങ്ങ് അതിനിടയിൽ വളരാൻ അനുവദിക്കുന്നു എന്നതാണ് അതിന്റെ പ്രത്യേകത. മുന്തിയ ഇടവിളകൾ കൃത്യമായി കൃഷി ചെയ്താൽ ജൈവകൃഷിക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ച വിളയാണ് തെങ്ങ്. തെങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുന്ന പുരയിടം വളരെ വളക്കൂറുള്ളതായിരിക്കും. ഇപ്രകാരം വൈവിധ്യമാർന്ന ഉപയോഗങ്ങളും പ്രയോജനങ്ങളും ഉള്ളതിനാൽ നാളികേരം എന്ന വിളയ്ക്ക് ലോകത്ത് എവിടെയായാലും ശോഭന ഭാവി കാണുന്നു. നാളികേരത്തിന്റെ ഔഷധ സാധ്യതകൾ ശാസ്ത്ര സമൂഹത്തിന്റെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആകർഷിച്ചിരിക്കുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം നാളികേരം ഈ മേഖലയിൽ നാഴിക കല്ലായി തീർന്നേക്കാം. നാളികേരത്തിന്റെ ഇനിയും അറിയപ്പെടാത്ത സാധ്യതകളും ആരോഗ്യപരമായ ഉപയോഗങ്ങളും കണ്ടെത്താൻ ഈ മേഖലയിൽ വ്യാപകമായ ഗവേഷണങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. അപ്പോൾ അത് മനുഷ്യരാശിയുടെ സൗഖ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും വലിയ സംഭാവനകൾ നല്കും.

പോഷക സമ്പുഷ്ടവും ഭക്ഷ്യയോഗ്യവുമായ നാരുകളുടെ കലവറയാണ് നാളികേരം. വിറ്റാമിനുകളായ സി, ഇ, ബി1, ബി 3, ബി 5, ബി 6. ഇരുമ്പ്, സെലെനിയും, സോഡിയം, കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ് തുടങ്ങിയ ധാതുക്കൾ നിശ്ചിത അളവിൽ നാളികേരത്തിൽ ഉണ്ട്. പശുവിൻ പാലു പോലെയല്ല, നാളികേര പാലിൽ ലാക്ടോസ് പോലുള്ള ഘടകങ്ങൾ ഇല്ല.

തേങ്ങാപ്പാൽ, കാമ്പ്, എണ്ണ

ഇളനീരും, മൂപ്പെത്തിയ നാളികേരവും ആരോഗ്യ ദായകമാണ്. ഇളനീരിൽ വെള്ളം കൂടുതലുണ്ട്. കാമ്പ് മൃദുവാണ്. മൂപ്പെത്തിയ നാളികേരത്തിലാകട്ടെ കാമ്പ് ദൃഢവും വെള്ളം കുറവുമാണ്. ഇവ രണ്ടിലും വച്ച് കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് ഇളനീരാണ്. ഇളനീരിലെ പാനീയം ഏറ്റവും വലിയ ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് കലവറയാണ്. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കൃത്യമായ അനുപാതത്തിൽ നിലനിർത്തുന്നത് ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകളാണ്. ശരീരത്തിൽ ഈ പ്രവർത്തനം ശരിയായി നടന്നാൽ മാത്രമെ പേശികളും നാഡികളും ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ട് കഠിനമായ കായികാധ്വാനത്തിനു ശേഷം കരിക്കിൻവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്. പരസ്യങ്ങളിൽ കാണുന്ന കൃത്രിമ ശീതള പാനീയങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കാത്ത ഉന്മേഷവും പോഷകങ്ങളും ഇളനീരിൽ ഉണ്ട് എന്ന കാര്യം മറക്കാതിരിക്കുക.

നാളികേര വെള്ളത്തിൽ കലോറിയും കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുകളും പഞ്ചസാരയും അളവിൽ കുറവാണ്. കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം ഒട്ടുമേ ഇല്ല. എന്നാൽ അസ്കോർബിക് അമ്ലം, ജീവകം ബി, മാംസ്യം എന്നിവ ധാരാളം ഉണ്ടു താനും. അതിനുമുപരി അതിന്റെ കാമ്പ് വളരെ മൃദുവാണ. നല്ല കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം, വിവിധ ജീവകങ്ങൾ ധാതുക്കൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ശരീരത്തിലെ പരിക്കേറ്റ കോശങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തുകയും നവീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നാളികേരത്തിന് ഇത്തരത്തിൽ അത്ഭുതകരവും സ്വാഭാവികവുമായ സൗഖ്യദായക ശേഷി ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും വെളിച്ചെണ്ണയെ ഒരു ന്യൂനപക്ഷം ഇപ്പോഴും സംശയത്തോടെയാണ് കാണുന്നത്. ഇതിനു കാരണം അതിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പാണ്. പൂർണമായി മൂപ്പെത്തിയ നാളികേരം ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിച്ച് കൊപ്രയാക്കി അതിൽ നിന്ന് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന വെളി

നാളികേരത്തിന്റെ നന്മകൾ 10

- ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ സഹായിക്കുന്നു. വൈറസ് ബാക്ടിരിയ, ഫങ്കസ്, പരാന്നജീവികൾ എന്നിവയെ ചെറുക്കുന്നു.
- സ്വാഭാവികവും അതിവേഗത്തിലുള്ളതുമായ ഊർജ്ജ സ്രോതസ്. ശാരീരികവും കായികവുമായ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. പോഷകങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ തുടങ്ങിയവ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇൻസുലിൻ ഗ്രന്ഥിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇൻസുലിന്റെ കുറവുമൂലം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വാഭാവിക വളർച്ചകളെ തടയുന്നു. അകാലവാർധക്യം പോലുള്ള ശാരീരിക ക്ഷയങ്ങളെ അകറ്റുന്നു.
- ഹൃദയ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നിലച്ചു പോയ തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം പുനസ്ഥാപിക്കുന്നു
- കിഡ്നി, മൂത്രാശയം എന്നിവയെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതമാക്കുന്നു
- ശരീര ഭാരം കൃത്യമായി നിലനിർത്തുന്നു
- തലമുടിയെ ആരോഗ്യത്തോടെ പരിപാലിക്കുന്നു. ചർമ്മം സുന്ദരമായി സൂക്ഷിക്കുന്നു. ജരാനരകളെ തടഞ്ഞ് യൗവനം നിലനിർത്തുന്നു.ചർമ്മത്തിൽ ചുളിവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നു.

ച്ചെണ്ണയാണ് ഏറ്റവും പരിശുദ്ധം. കൂടാതെ വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണയുമുണ്ട്. ഇത് പൂർണമായും ഔഷധം തന്നെ. മൂപ്പെത്തിയ നാളികേരം ചിരകി 90-100 ഡിഗ്രി ഫാറൻഹീറ്റിൽ ശീതീകരണ പ്രക്രിയയിലൂടെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഈ വിശിഷ്ട ഔഷധം. സംസ്കരിക്കാത്ത,ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ സുരക്ഷിതമാണ് . നേരിട്ട് മരുന്നായി കഴിക്കാം. വെളിച്ചെണ്ണ പൂരിത കൊഴുപ്പാണെങ്കിലും മറ്റ് തരം ഉയർന്ന കലോറിയുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ ഉള്ള, ദീർഘ ശൃംഖലാ പൂരിത കൊഴുപ്പുള്ള എണ്ണകൾ പോലെയല്ല. അതിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലും മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പമ്ലമാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ചയാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കും, ചീത്ത കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കും. അത് നിങ്ങളുടെ വൻകുടലിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതിനു പകരം ഊർജ്ജമായി മാറുന്നു. അത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശത്തെ പുറംതള്ളാനും ദഹനപ്രക്രിയയെ സന്തുലിതമാക്കാനും പ്രവർത്തിക്കും.

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ പ്രധാന ഉപയോഗം ഭക്ഷണം തയാറാക്കാനുള്ള രുചിക്കൂട്ട് എന്ന നിലയ്ക്കാണ്. ഉയർന്ന ചൂടിൽ പാചകം നടത്തിയാലും ഒരു രാസമാറ്റവും സംഭവിക്കാത്ത വെളിച്ചെണ്ണയിൽ നിന്ന് മറ്റ് സസ്യഎണ്ണകളിൽ നിന്നെന്ന പോലെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ ഉപോത്പന്നങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ശ്രേഷ്ഠത. ഇതുകൂടാതെ ബേക്കിംങ്ങിൽ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ പുറമെ ലേപനം ചെയ്യാനും വെളിച്ചണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഈ ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവസ്തുവാണ് വെളിച്ചെണ്ണ എന്നു തെളിയിക്കുന്ന 1500 ലധികം പഠനങ്ങൾ നാളിതുവരെ വിവിധ സർവകലാശാലകളിലും ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളിലും നടന്നിട്ടുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം ഇനിയും മുഴുവനായി ജനം മനസിലാക്കിയിട്ടില്ല.

നാളികേരത്തിന്റെ അത്ഭുതകരമായ അനേകം ആരോഗ്യ രഹസ്യങ്ങൾ ഗവേഷണത്തിലൂടെ പുറത്തു വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിൽ ഒന്നാണ് നാളികേരത്തിൽ ധാരാളമായുള്ള മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലം എന്ന നല്ല കൊഴുപ്പ്. ഇതിൽ കാപ്രിലിക് അമ്ലം, ലോറിക് അമ്ലം, കാപ്രിക് അമ്ലം എന്നിവ ധാരാളം ഉണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ 62 ശതമാനവും ഈ മൂന്ന് ഇനം കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങളാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ 91 ശതമാനം കൊഴുപ്പും നല്ല പൂരിത കൊഴുപ്പാണ്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ മിക്കവാറും കൊഴുപ്പുകളും ദഹിക്കാൻ വളരെ സമയം എടുക്കും. എന്നാൽ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലം ഊർജ്ജത്തിന്റെ കലവറയാണ്. കാരണം അവ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്ന് ഊർജ്ജമായി മാറുമ്പോൾ മറ്റ് എണ്ണകളിൽ നിന്നുള്ള കൊഴുപ്പുകൾക്ക് ഊജ്ജമാകാൻ 26 ഘട്ടങ്ങൾ പിന്നിടണം. മറ്റ് ദീർഘ ശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ പോലെയല്ല, വെളിച്ചെണ്ണയിലെ മധ്യശൃംഖലാ കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ:

- വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു.
- കൊഴുപ്പുകൾ പോലെ ശരീരത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നില്ല
- രോഗകാരികളായ അണുക്കൾക്കും പൂപ്പലുകൾക്കുമെതിരെ പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു
- കുടലിൽ നിന്നു നേരിട്ട് രക്തത്തിലേയ്ക്ക് ആഗിരണം ചെയ്ത് കരളിലെത്തി വേഗത്തിൽ ഊർജ്ജമായി മാറുന്നു. ■

ഫോൺ : +91 8111998137

ആരോഗ്യത്തിനും ആയുസ്സിനും വെളിച്ചെണ്ണ

ആർ. ജ്ഞാനദേവൻ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കൊച്ചി- 11

മരണത്തിന്റെ തണുത്ത കരങ്ങളിൽ നിന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയിലേക്ക് തിരിച്ച് നടന്നപ്പോൾ കൂട്ടായി, വെളിച്ചെണ്ണയുടെയും നാളികേരത്തിന്റെയും സ്നിഗ്ദ്ധമായ പിൻ ബലമുണ്ടായിരുന്നു. ലേഖകന്റെ അനുഭവ സാക്ഷ്യം

കേര വൃക്ഷങ്ങളുടെ നാടായ കേരളത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന 752 കോടി നാളികേരത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും നാം തേങ്ങയായും വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പാകം ചെയ്ത വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളായും കഴിക്കുന്നു. വർഷങ്ങളായി നാളികേരത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള ഭക്ഷണക്രമം ശീലമാക്കിയ നമ്മുടെ പഴമക്കാർ തെങ്ങിനെപ്പോലെ 100 വയസ്സു വരെ ജീവിച്ചത്, നാളികേരത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഭക്ഷണക്രമവും അദ്ധ്വാന ശീലവും സ്വീകരിച്ചതുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് കേരളീയരുടെ ആയുസ്സ് കുറയുന്നു. പലർക്കും 50 വയസ്സിന് മുമ്പ് തന്നെ ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നു.

വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കൂടുകയും മുകളിൽ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുമുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണ കുറെ നാൾ മുമ്പുവരെ പൊതുജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, ഇത് വെറുതെയാണെന്നും തേങ്ങയും, വെളിച്ചെണ്ണയും അതിവിശിഷ്ടമായ ഭക്ഷണമാണെന്നും അവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും വർദ്ധിക്കുമെന്നും ജനങ്ങൾ വീണ്ടും തിരിച്ചറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു.

അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ പോലും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കൂടി. ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് കയറ്റി അയയ്ക്കുന്ന ഉൽപന്നങ്ങളുടെ മൂല്യത്തിൽ 2-ാം സ്ഥാനം വെളിച്ചെണ്ണ കയ്യടക്കിയിരിക്കുന്നു. മറ്റു ഭക്ഷ്യ എണ്ണകൾ ഉയർത്തിയ കനത്ത വെല്ലു വിളികൾക്കിടയിലും വെളിച്ചെണ്ണ വിപണിക്ക് ഈ വളർച്ച നേടാൻ കഴിഞ്ഞത് പരിശുദ്ധമായ ഈ എണ്ണയുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്.

വിവിധ കമ്പനികളുടെ പായ്ക്ക് ചെയ്ത വെളിച്ചെണ്ണ ഇന്ന് വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണ അല്ല, മറിച്ച് നാളികേരാധിഷ്ഠിത പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണ രീതിയിൽ വന്ന മാറ്റവും വ്യായാമ കുറവുമാണ് കേരളീയരുടെ ആയുസ്സുകുറക്കാൻ കാരണം. ഈ ലേഖകന്റെ അനുഭവം ഇത് ശരിവയ്ക്കുന്നു.

1975 - 85 കാലഘട്ടത്തിൽ അത്‌ലറ്റ് പ്രൊഫഷണൽ വോളിബോൾ കളിക്കാരനായ എനിക്ക് 36-ാമത്തെ വയസ്സിൽ 1996-ൽ) പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്) വന്ന് സംസാരശേഷി പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുകയും മുഖം ഇടത് വശത്തേയ്ക്ക് കോടി പോവുകയും ചെയ്തു. യഥാ സമയം ആശുപത്രിയുൽ എത്തിച്ച് ചികിത്സ ലഭിച്ചതിനാൽ എനിക്ക് സംസാര ശേഷി ക്രമേണ തിരിച്ചു കിട്ടി.

തിരുവനന്തപുരം ശ്രീ ചിത്ര മെഡിക്കൽ സെന്ററിൽ എന്നെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടർമാകുടെ നിഗമനം രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടിയതുകൊണ്ടാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ പക്ഷാഘാതം വന്നത് എന്നാണ്. 20 വയസ്സു വരെ വോളിബോൾ കളിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ട് നല്ല വ്യായാമം കിട്ടിയിരുന്ന ശരീരത്തിന് കളി നിറുത്തിയപ്പോൾ വ്യായാമം കുറഞ്ഞു. 1985 ൽ കൃഷി ഓഫീസറായി കാസർഗോഡ് ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും ടൂർണ്ണമെന്റുകളിൽ സ്ഥിരമായി കളിക്കാൻ പോകുമായിരുന്നു. 1988 നാളികേര വികസന ബോർഡിൽ ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു തിരക്കുകളിലേക്ക് കടന്നതോടെ കളിയൊക്കെ മതിയാക്കി. വ്യായാമവും ഉപേക്ഷിച്ചു. അതുകൊണ്ടാവാം രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടിയതെന്ന് ഡോക്ടർമാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

പക്ഷാഘാതം വന്നതിനു ശേഷം കഴിഞ്ഞ 21 വർഷമായി ഞാൻ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ രക്തം പരിശോധിച്ച് കൊളസ്ട്രോൾ കുറക്കാനുള്ള മരുന്നു കഴിക്കുന്നു. തേങ്ങായും വെളിച്ചെണ്ണയുമടങ്ങിയ ആഹാരമാണ് ഞാൻ ഇന്നും കഴിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ 21 വർഷത്തെ കൊളസ്ട്രോൾ പരിശോധന ഫലത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഒരു കാര്യം ഗുളിക കഴിക്കുന്നതിലുപരി ചിട്ടയായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ട് രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയുകയും ശരീരത്തിന് ഗുണകരമായ എച്ച്. ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുകയും ചെയ്തിരി

കേരളത്തിലും പുറത്തും ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്തും വിപണി സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന അഗ്രിബിസിന സായി നീരയെ നാം കാണണം. നീരയിൽ നിന്നും പഞ്ചസാര മാത്രമല്ല, മറ്റ് ഒട്ടനവധി മൂല്യവർധിത വിഭവങ്ങൾ കൂടി നിർമ്മിച്ച് ലോക വിപണിയി ലേക്ക് എത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി നാളി കേര വികസന കോർപ്പറേഷനെ വാല്യു ആഡഡ് അഗ്രോ പ്രൊഡക്ട്സ് കോർപ്പറേഷനായി പരി വർത്തനം ചെയ്യണം.

ക്കുന്നു എന്നാണ്. അതായത് തേങ്ങായും, വെളിച്ചെണ്ണയുമല്ല വ്യായാമക്കുറവാണ് കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിക്കുന്നത് എന്നതാണ് എന്റെ 21 വർഷത്തെ അനുഭവം.

ഒരു ദിവസം ഒരാളുടെ ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാനായി ശരാശരി 15-30 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയേ കേരളീയർ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. തേങ്ങാ പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കൂടുമെന്ന് പൊതുവെ തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ട്. 4 പേർ ഉള്ള ഒരു വീട്ടിൽ പാചകത്തിനായി ശരാശരി ഒരു ദിവസം ഒരു മുറി തേങ്ങ വേണ്ടി വരാറുള്ളൂ. ഒരു തേങ്ങയുടെ കാമ്പിന് 200 - 250 ഗ്രാം തൂക്കമുണ്ട്. ഇതിൽ 90 -120 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെ കറികളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം 10-15 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണ കൂടി ലഭിക്കുന്നു. ഇതു കൂടി കണക്കിലെടുത്താൽ ഒരാൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണയും തേങ്ങയും ചേർത്ത് ഒരു ദിവസം 25 - 30 ഗ്രാം വെളിച്ചെണ്ണയെ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ എന്നു കാണാം. ഇത് മുട്ട, ഐസ്ക്രീം ഇവ കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ അളവിനേക്കാൾ കുറവാണ്.

ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണയായ വെർജിൻ ഓയിൽ കൽപവൃക്ഷത്തിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന മറ്റൊരു അമൂല്യ ഉൽപന്നമാണ്. പച്ച തേങ്ങയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പരിശുദ്ധമായ വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ സ്വാഭാവിക മണവും രുചിയും പോഷക മൂല്യങ്ങളും ഒന്നും നഷ്ടപ്പെടാതെ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ ആരോഗ്യ ദായക ഗുണങ്ങളും ഔഷധ ഗുണങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞതു മൂലം പല വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും ഈ എണ്ണയ്ക്കു പ്രിയമേറിയിട്ടുണ്ട്.

അതായത്, തേങ്ങായും വെളിച്ചെണ്ണയും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമല്ല മറിച്ച് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമായ എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ, ഭക്ഷ്യ നാരുകൾ, ലോറിക് അമ്ലം എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തം. മഹാകവി അക്കിത്തം നാളികേരത്തെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരം എഴുതി:

ഇവിടെ ഗവേഷകരൊക്കെ പറഞ്ഞില്ലേ
ഇല്ലൊരു കൊളസ്ട്രോളും നാളികേരത്തിനുള്ളിൽ
ഉണ്ടതിലന്യൂനമാമൊരു ഹോർമോണല്ലോ,
കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു.

നാളികേരവും, വെളിച്ചെണ്ണയുമടങ്ങിയ രുചിയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ പുറകേ പോകാതെ നാളികേരത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണ രീതി സ്വീകരിച്ച് ചിട്ടയായ വ്യായാമം ചെയ്ത് നമുക്ക് തെങ്ങിനെ പോലെ നൂറു വയസ്സു വരെ ജീവിക്കാം. ■

വെളിച്ചെണ്ണ - ഭക്ഷ്യാവശ്യങ്ങൾക്കും സൗന്ദര്യ വർദ്ധക ആവശ്യങ്ങൾക്കും

ഭക്ഷ്യോപയോഗങ്ങൾക്കായി വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ആവശ്യം പ്രധാനമായും കേരളത്തിലും കർണ്ണാടകത്തിലെ മംഗലാപുരത്തും, തമിഴ്നാട്ടിലെ കോയമ്പത്തൂർ, കന്യാകുമാരി എന്നിവിടങ്ങളിലുമായി ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന കേരളീയരും ഒരു പരിധി വരെ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. തെങ്ങു കൃഷിയുടെ വികാസം നടക്കുന്ന സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കൊപ്രാ വെളിച്ചെണ്ണ യുൽപാദനവും മൂലം പാചകാവശ്യങ്ങൾക്ക് വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് തമിഴ്നാട്ടിലെ പൊള്ളാച്ചി പ്രദേശത്ത് നിലക്കടല കൃഷിക്കു പകരം ഇപ്പോൾ തെങ്ങ് കൃഷി ശക്തമായിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ വരും വർഷങ്ങളിൽ നിലക്കടലയെണ്ണയിൽ നിന്നും വെളിച്ചെണ്ണയിലേക്കുള്ള മാറ്റവും സ്വാഭാവികം മാത്രമാണ്. തമിഴ്നാട്ടിലെ പല പ്രദേശങ്ങളിലും ഇപ്പോൾ തന്നെ തേങ്ങ പാചകാവശ്യങ്ങൾക്ക് പ്രിയങ്കരമായി കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഭാവിയിലേക്കുള്ള ഒരു ചൂണ്ടു പലകയാണ്.

ബഹു അപൂരിത അമ്ല പ്രധാനമായ സൂര്യകാന്തിയെണ്ണയേയും സാഫ്ളവർ എണ്ണയേയും അപേക്ഷിച്ച് മനുഷ്യ പോഷണത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കുള്ള പങ്ക് വലുതായതിനാൽ ഭക്ഷ്യയെണ്ണ വിപണിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് അനന്ത സാധ്യതകളാണുള്ളത്. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഒമേഗ 6 കുറവും ലാറിക് അമ്ലം സമ്പന്നവുമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണയിലെ ഈ രണ്ട് ഘടകങ്ങളും പരമ്പരാഗതമായും അല്ലാതെയും തെങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ഇതുവരെയും വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കാത്ത ജനങ്ങളെപ്പോലും അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിന് അനുകൂല ഘടകങ്ങളാണ്.

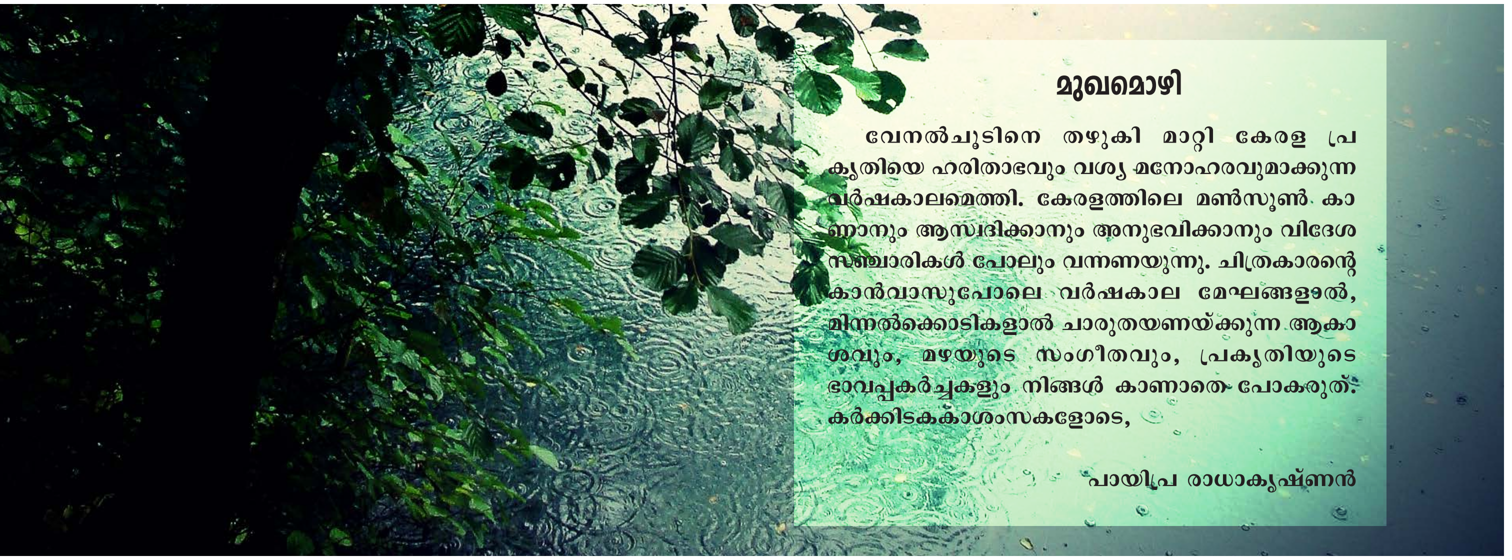
നീര: മികച്ച ആരോഗ്യ ഔഷധ പാനീയം തന്നെ

നീരയുടെ ആരോഗ്യ ഔഷധ ഗുണങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് കൊച്ചിയിലെ അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് ഫാർമസി നടത്തിയ പഠനത്തിന്റെ പ്രസക്ത ഭാഗങ്ങൾ

തെങ്ങിൻ പൂങ്കുലയിൽ നിന്നും ചെത്തിയെടുക്കുന്ന മദ്യാംശം ഇല്ലാത്ത പാനീയമായ നീരയുടെ ആരോഗ്യ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ ലോകവ്യാപകമായി കഴിഞ്ഞു. ഇപ്രകാരം മൂല്യ വർദ്ധിത ഉത്പന്നങ്ങളായ നീര ശർക്കര, നീര ഷുഗർ, നീര ഹണി, നീര സിറപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് ഡിമാന്റും വർദ്ധിച്ചു. സാധാരണ ഉഷ്മാവിൽ രാസപ്രക്രിയ വഴി പുളിക്കുന്ന സ്വഭാവമാണ് നീരയ്ക്കുള്ളത്. ആയതിനാൽ കർശനമായ ഏകീകൃത സംസ്കരണ രീതിയും ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള കൈകാര്യ ചെയ്യലും നീര ഉത്പാദനത്തിൽ ഏറെ അനിവാര്യമാണ്. നീരയുടെ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ സാധ്യതകളെ കുറിച്ച് തെളിയിക്കുന്നതിനായി അമൃത ഡീംഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ സ്കൂൾ ഓഫ് ഫാർമസിയുടെ ഹെഡ് ഡോ.സബിതയുടെയും, ടീം അംഗങ്ങളുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ ഈ നാളികേര ഉത്പന്നത്തിന്റെ വിവിധ ഔഷധ ഗുണമേന്മകൾ സ്ഥിരീകരിച്ചു. നാളികേര ബോർഡിന്റെ ടെക്നോളജി മിഷൻ പദ്ധതിയുടെ കീഴിലുള്ള പ്രോജക്ട് അനുസരിച്ചാണ് നീര, നീര ഷുഗർ, നീര ഹണി എന്നീ ഉത്പന്നങ്ങളെ പഠനവിധേയമാക്കിയത്. ഇൻ വിട്രോ, ഇൻ വൈവോ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ഈ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഭൗതിക രാസ ഘടകങ്ങൾ, പോഷക ഘടകങ്ങൾ, മൂലകങ്ങളുടെ ഘടനകൾ, ഇവയുടെ സ്ഥിരത, നീരയുടെ ബ്രൗണിംഗ് ഇൻഡെക്സ്, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുടെ അളവ് നിർണയിക്കൽ, രോഗ ഹേതുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുടെ കഴിവ്, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് (Immuno modulatory effect), കിഡ്ണിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും (Diuretic activity) ലവണാംശത്തെ പുറം തള്ളുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് (Saluretic effect) ശരീരത്തിലെ ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് കൂട്ടാനുള്ള കഴിവ് (Haematinic activity) എന്നിവയിലാണ് അമൃത യൂണിവേഴ്സിറ്റി പഠനങ്ങൾ നടത്തിയത്. നീരയിലുള്ള വിറ്റാമിൻ സി, ഫീനോൾ, ഫ്ളേവനോയിഡ്, ടാനിൻ തുടങ്ങിയ പ്രധാന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾക്ക് ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളെ നശിപ്പിക്കാൻ പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്. നീരയുടെ പിഎച്ച് മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് വളരെ അനുകൂല ഘടകമായി പഠനം സ്ഥിരീകരിച്ചു. ഇതുകൂടാതെ സാധാരണ തേനിലും മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് മെച്ചപ്പെട്ടതാണ് നീര ഹണി എന്ന് പഠനം തെളിയിക്കുന്നു. ഫുഡ് ആന്റ് ഡ്രഗ് റഗുലേഷൻ അതോറിറ്റി അംഗീകരിച്ചതനുസരിച്ച് നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വലിയ മൂലകങ്ങളായ (മാക്രോ ഇലമെന്റ്സ്) സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയുടെ അളവ് സാധാരണ മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് ദിനം പ്രതി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പരിധിയിൽ പെടുന്നു. ഈ ഉത്പന്നങ്ങളിൽ പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലായി നീരയിലും ശേഷം നീര ഹണിയിലുമാണുള്ളത്. സൂക്ഷ്മ മൂലകങ്ങളായ (അയൺ, സിങ്ക്, കോപ്പർ, സൾഫർ, മാംഗനീസ്) എന്നിവയെടുത്തപ്പോൾ നീര ഹണിയിൽ അയേണിന്റെ അളവ് ആപേക്ഷികമായി മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും അനുകൂലമായതാണ്. ആയതിനാൽ അനീമിയ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്. കൃത്രിമ അയേൺ ടോണിക്കുകൾക്കു പകരം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും അമ്മമാർക്കും വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയവർക്കും ഏറെ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. നീരയ്ക്ക് ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് കഴിവ് പരമാവധി ഉള്ളതിനാൽ കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും മറ്റേത് കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾക്ക് ബദലായും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഔഷധപാനീയമാണെന്നും അമൃത പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളിലൊന്നായ പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധാരണ പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരം നീര ഷുഗറിന് കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. പരീക്ഷണ ശാലയിലെ വെള്ളെലികളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയാണ് ഈ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഹീമാറ്റിനിക്, ഇമ്മ്യൂൺ മോഡുലേറ്ററി, ഡൈയൂററ്റിക് ആക്റ്റിവിറ്റി എന്നിവ തെളിയിച്ചത്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് നീർ കെട്ടൽ ഒഴിവാക്കാൻ നീരയുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ സാധിക്കുമെന്നും ഈ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. നീരയുടെ ഉയർന്ന രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി തിരിച്ചറിഞ്ഞതിനാൽ ഈ ഔഷധ പാനീയത്തിന്റെ ഉപഭോഗം പരമാവധി കൂട്ടാനുള്ള ശ്രമമാണ് ഇനി നടത്തേണ്ടത്. ഇപ്രകാരം മഹാത്മാ ഗാന്ധി വിഭാവനം ചെയ്തതു പോലെ ഗ്രാമീണ ജനതയുടെ ദുരിതങ്ങൾക്ക് അറുതി വരുത്താൻ കഴിയുന്ന മറുമരുന്നായി നീരയെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ■

തയാറാക്കിയത്: മിനി മാത്യു,

പബ്ലിസിറ്റി ഓഫീസർ, സിഡിബി, കൊച്ചി -11



മുഖമൊഴി

വേനൽചൂടിനെ തഴുകി മാറ്റി കേരള പ്രകൃതിയെ ഹരിതാഭവും വശ്യ മനോഹരവുമാക്കുന്ന വർഷകാലമെത്തി. കേരളത്തിലെ മൺസൂൺ കാണാനും ആസ്വദിക്കാനും അനുഭവിക്കാനും വിദേശ സഞ്ചാരികൾ പോലും വന്നണയുന്നു. ചിത്രകാരന്റെ കാൻവാസുപോലെ വർഷകാല മേഘങ്ങളാൽ, മിന്നൽക്കൊടികളാൽ ചാരുതയണയ്ക്കുന്ന ആകാശവും, മഴയുടെ സംഗീതവും, പ്രകൃതിയുടെ ഭാവപ്പകർച്ചകളും നിങ്ങൾ കാണാതെ പോകരുത്. കർക്കിടകാശംസകളോടെ,

പായിപ്ര രാധാകൃഷ്ണൻ

നാളികേരം – നാമോൽപ്പത്തി

പായിപ്ര രാധാകൃഷ്ണൻ

മലയാളത്തിന്റെ പ്രിയ കവികളെല്ലാം തെല്ലിടയെങ്കിലും കേരത്തണലിൽ ഇളവേറ്റവരത്രെ. പുരാണങ്ങളിലും കേരളീയ മിത്തോളജികളിലും, നാളികേരത്തിന്റെ വിശുദ്ധ സാന്നിദ്ധ്യങ്ങളുണ്ട്. അപ്പൻ തമ്പുരാൻ നാളികേരമെന്ന കാവ്യത്തിൽ പുറയുന്നതു നോക്കൂ.

തരം തികഞ്ഞീടിന കൽപങ്ങൾ
പരക്കണം കേരള ദേശമെല്ലാം
നിറഞ്ഞു ചേലാർന്ന ഫലങ്ങളെന്നും
കുറഞ്ഞു പോകാതെ വിളഞ്ഞിടേണം.
പേരിന്നു മാറേണമതിന്നി, കേൾ; ഈ
നാരിക്കു കേളിക്കുതകും വിധത്തിൽ
ചേരട്ടെ നന്നായൊരു നാരികേള
പ്പേരൊന്നു ഗീർവ്വാണർ വിപര്യയത്താൽ
വേഷം പകർന്നുള്ളൊരു നാളികേരം
ദോഷപ്പെടാ കേരള ഭാഷയിങ്കൽ
ഘോഷിച്ചിടും നൽ സുരവാണിപോലെ.

എന്നാണ് നാളികേര സംജ്ഞയുടെ ആഗമത്തെക്കുറിച്ച് കവി പറയുന്നത്.

കഥ

ശങ്കരൻ പിന്നേം തെങ്ങേല്

കെ. എസ്. പുരുഷോത്തമൻ

ദേ, മുത്തശ്ശാ – പിന്നേം ശങ്കരൻ തെങ്ങേല്.....

ങേ?

ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞു പഴഞ്ചൊല്ല് പറയുകയാണെന്നേ കേട്ടപ്പോൾ തോന്നിയിട്ടുള്ളൂ. എന്നാൽ അതല്ല, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരാൾ തെങ്ങേലോട്ടു കയറുന്നുണ്ട്. അണ്ണാൻ കുഞ്ഞിന്റെ മാതിരി!

പഴേ ചങ്കരന്റെ മകനെപ്പോലുണ്ട്. കറുത്തു പൊക്കം കുറഞ്ഞു ചെറിയ പയ്യൻ. അവൻ തെങ്ങിൽ കയറി തേങ്ങയും ഓലയും വെട്ടിയിടുകയാണ്. മണ്ട നന്നായി തെളിക്കുന്നുമുണ്ട്. മണ്ടയിൽ നിന്ന് പഴയ മടലും, കോഞ്ഞാട്ടയും, കൊതുമ്പും, അരിയാടയും മറ്റും വീഴുന്നു. മേലോട്ടു നോക്കി നിൽക്കാനാകില്ല.

കുറേ നാളായി തെങ്ങിന്റെ മണ്ട നന്നായി തെളിച്ചിട്ട്. തെങ്ങു കയറ്റം മുറയ്ക്കു നടന്നിട്ടു തന്നെ നാളുകളായി. കൃത്യമായി തെങ്ങു കയറി മണ്ട തെളിച്ചു നിർത്തിയാൽ തെങ്ങിൻ തലയ്ക്കൽ നന്നായി കാറ്റും വെളിച്ചവും കിട്ടും. തെങ്ങുകൾ നന്നായി വളരും. കീട ശല്യവും കുറയും. ഇപ്പോൾ വ്യാപകമായി ുള്ള തെങ്ങുകളുടെ തലപോകൽ എന്ന രോഗവും ഇല്ലാതാകും. വളത്തോടും വെള്ളത്തോടും ഒപ്പം തെങ്ങിൻ തലയ്ക്കലെ പരിചരണവും കൃത്യമായി വേണം. അതിനു ചങ്കരനെപ്പോലുള്ള വിദഗ്ധരായ തെങ്ങുകയറ്റ തൊഴിലാളികെൾ തന്നെ വേണം.

തെങ്ങു കയറാൻ വരുന്നയാൾ തെങ്ങിന്റെ കവിൾ തെളിച്ചു മണ്ടയിലേക്കു കയറുക പോലുമില്ല. അള്ളിപ്പിടിച്ചു നിന്ന് തേങ്ങയും ഓലയും വെട്ടും. മണ്ട തെളിക്കില്ല. പഴയ അരിയാടയും കോഞ്ഞാട്ടയും അവിടിരിക്കും. അതൊന്നു തെളിക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ കേറ്റം നിർത്തി വന്നയാൾ പോയാലോന്ന പേട്യാ താഴെ നിൽക്കുന്നവർക്ക്. അതുകൊണ്ടു ഒന്നും പറയില്ല. തേങ്ങ ഇട്ടു കിട്ടുന്നതു തന്നെ വലിയ കാര്യം.

പറയുന്ന വഴി പോയില്ലെങ്കിൽ പോകുന്ന വഴി മേയ്ക്കുക. അതുകൊണ്ടു തെങ്ങു കയറ്റവും തേങ്ങയിടലുമൊക്കെ വല്ലാതെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നു.

തെങ്ങു കയറാൻ ആളു വരില്ല. വരാമെന്നു പറയുന്നവർ സമയത്തെത്തില്ല. സ്വന്തം ജോലിക്കു പോകാതെ തേങ്ങ കൊണ്ടു വരാൻ ഏളെയും വിളിച്ചു കാത്തു നിൽക്കുമ്പോൾ കയറ്റക്കാരൻ വരില്ല. കാത്തു കാത്തു വിഷമിക്കുമ്പോൾ വിളിക്കും. പലപ്പോഴും ഫോൺ എടുക്കില്ല. എടുത്താൽ പറയുന്ന കാര്യം കേട്ടാൽ മറിച്ചൊന്നും പറയാനാകില്ല. അയാളൊറ്റയ്ക്കല്ലേയുള്ളൂ. അയാളുടെ കാര്യങ്ങളും നടക്കണമല്ലോ?

തെങ്ങുകയറ്റക്കാരനെ കാത്തു നിന്ന പറമ്പുടമസ്ഥന്റേയും വിളിച്ചു നിർത്തിയ ആളിന്റേയും സമയം നഷ്ടം. വിളിച്ചു നിർത്തിയ ആളിന്റെ അന്നത്തെ പണി നഷ്ടം. കൂലി കൊടുക്കണം. ന്യായമായ നാട്ടേക്കമുള്ളതും പോര ഒരു ദിവസത്തെ തച്ചു തന്നെ വേണം.

വിഷമിപ്പിച്ചു! പറമ്പ് അവിടെ വെറുതെ കിടന്നോട്ടേ. നമ്മളൊന്നും കൊടുക്കേണ്ടല്ലോ. കയ്യിലിരിക്കുന്ന കാശു നഷ്ടം വരില്ലല്ലോ? അതാണു മകൻ പറയുന്നത്. തെങ്ങു കയറാൻ ഏറ്റ ആളിന്റെ വാക്കു വ്യത്യാസം കാരണം അവൻ വിഷമിച്ചു. ആ സമയത്താണു തെങ്ങിൽ കയറാൻ നല്ലൊരു ശങ്കരനുണ്ടായിരിക്കുന്നത്. കണ്ടപ്പോൾ സന്തോഷം തോന്നി.

ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞു വിളിച്ചു പറഞ്ഞപ്പോൾ ആശ്വാസത്തോടെയാണു നോക്കിയത്. തെങ്ങിൽ തേങ്ങയും ഓലയും ഉണങ്ങി വീഴാറാകുമ്പോൾ തൊട്ട് വല്ലാത്തൊരു വിമ്മിട്ടമാണ്. ആരെങ്കിലും കയറി അതു വെട്ടി താഴെ ഇടുന്നതുവരെ ആ വിഷമം തീരില്ല.

പഴയ ചങ്കരനെ ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞിനും അവന്റെ അച്ഛനും അറിയില്ല. പറമ്പായ പറമ്പെല്ലാം ഇടതൂർന്നു നിരന്നു നിന്ന തെങ്ങിന്റെ ഉടേക്കാരായ ജന്മിമാർ കാലാകാലം തെങ്ങു കയറ്റവും തേങ്ങാപ്പണിയും പറമ്പിൽപ്പണിയും നടത്തിയിരുന്ന കാലം. ഒരിടത്തു നിന്നും കയറ്റം തുടങ്ങി അറ്റത്തെത്തുമ്പോൾ ആദ്യം തുടങ്ങിയിടത്തു വീണ്ടും തെങ്ങു കയറാൻ സമയമായിരിക്കും. ചങ്കരൻ പിന്നെയും കയറ്റം തുടങ്ങും... ചതരനു തെങ്ങു കയറ്റം ഒഴിഞ്ഞിട്ടു നേരമില്ല. ചങ്കരൻ എപ്പോഴും തെങ്ങേൽ തന്നെ...

എന്നെപ്പോലുള്ളവർക്കു അത്രയൊന്നും പറമ്പില്ല. തെങ്ങും ഇല്ല. ഉള്ളതു കയറാൻ ഒരു തെങ്ങു കയറ്റക്കാരൻ വേണം. കൂടെ ഒരു പണിക്കാരനും. അതിനു പറ്റിയ വിധം കൃഷ്ണ കാരണവരും രാജനും കൃത്യമായുണ്ട്. കൃഷ്ണ കാരണവർ തെങ്ങുകയറാൻ. അകലെയുള്ള പറമ്പിൽ നിന്നും തേങ്ങ പെറുക്കാനും കൊണ്ടു വരാനും രാജനും. അൻപത്തി അഞ്ചു ദിവസത്തിനും അറുപതു ദിവസത്തിനും ഇടയ്ക്കു കൃത്യമായി തെങ്ങു കയറ്റം നടക്കും. അതായിരുന്നു ആ ജോലിയുടെ അച്ചടക്കം. രണ്ടു മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ നടക്കേണ്ട തേങ്ങയിടീലിനും ഓല മുറിക്കലിനും തെങ്ങു തെളിക്കലിനും അന്നൊന്നും മുടക്കമില്ലായിരുന്നന്നു. ആ ജോലിയുടെ ക്ലേശ മറിഞ്ഞില്ല. ഇപ്പോഴാണു തെങ്ങു കയറ്റത്തന്റേയും തേങ്ങ കൊണ്ടു വരലിന്റേയും അതു പെറുക്കി എണ്ണിക്കൂട്ടുന്നതിന്റേയും ബുദ്ധിമുട്ട് ശരിക്കും അറിയുന്നത്.

കൃഷ്ണ കാരണവർക്കും രാജനും വയസ്സായി. പണി എടുക്കാനാവാതായപ്പോൾ പകരക്കാരെത്തി. പക്ഷെ, അവർക്കു കൃത്യനിഷ്ഠ ഇല്ല. തോന്നിയാൽ വന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ഇല്ല. അവരെ നോക്കി നിൽക്കുന്നവർ വിഷമിക്കും... ഇതു തരണം ചെയ്യാൻ പലതും ആലോചിച്ചു. ഒന്നും അത്ര കണ്ടു ഫലിക്കുന്നില്ല.

തെങ്ങു കേറാൻ പറ്റ്യ ഒരു റോബോട്ടൊണ്ടാക്യാലോ മുത്തശ്ശാ – ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞിന്റെ ആശയം അതാണ്. അച്ഛന്റേയും അപ്പൂപ്പന്റേയും വിഷയം അവനും അറിഞ്ഞു തുടങ്ങി.യിരിക്കുന്നു.

എത്രയോ നാളായി തെങ്ങു കയറി മുകളിൽ നിൽക്കുന്ന

കാറ്റാടിച്ചന്തം

പ്രശാന്തി ചൊവ്വര

തെങ്ങോലക്കാറ്റാടി തൊട്ടു പറപ്പിച്ച
കാറ്റിന്റെ കൈകളിൽ മുറ്റത്തെ മുല്ലയായ്
മന്നിൻ മണിച്ചുണ്ടമരുന്ന പാട്ടുമായ്
മാടി വിളിക്കയാണിന്നും മനസ്സിനെ...
ഓശാന നാളിലെ ഓർമ്മത്തളിരായും
മേലേരി ചൂടിൻ കനലുടുപ്പായും
തെയ്യത്തിൻ നറുപട്ടു ചന്ദനച്ചോലയായ്
പന്തലലങ്കാര തളിർത്തൊങ്ങലായിട്ടും
കർഷക വൃക്ഷത്തിൻ നിറപൊലി പൂത്താലം
കേരള നാടിന്റെ നിറ പത്തായച്ചന്തം!

കവിത

തേങ്ങയിടാൻ കണ്ടു പിടുത്തങ്ങൾ നടക്കുന്നു. ഒന്നും പണ്ടേപ്പോലെ ശരിയായി ഫലിക്കുന്നില്ല.

ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്ക്...

ഞാനൊന്നു ആലോചിക്കട്ടെ മുത്തശ്ശാ. ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞു സമ്മതിച്ചു.

ശങ്കരൻ തെങ്ങിൽ നിന്നിറങ്ങി അടുത്ത തെങ്ങിലേക്കു കയറുന്നതിനിടെ ആളെ അടുത്തു കണ്ടു. പഴേ ചങ്കരൻ ഇതുപോലായിരുന്നോന്നു തിട്ടം വരുന്നില്ല.

ശങ്കരൻ എവിടയാ താമസം? ഒരു കുശലം ചോദിച്ചു.

കൊറച്ചു പടിഞ്ഞാറാ.

അച്ഛനും അമ്മേമൊക്കെ? പയ്യൻ ഏതെന്നു കണ്ടു പിടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലായിരുന്നു ഞാൻ.

അവരൊക്കെയുണ്ട്. ശങ്കരൻ പിടി തരുന്നില്ല.

അച്ഛന്റെ പേരെന്താ? തുറന്നു ചോദിച്ചു.

മണിയൻ.

ഓ - പിടികിട്ടി. മണിയന്റെ മകനാണല്ലേ?

ശങ്കരനു തെങ്ങു കയറി തീർക്കാനുള്ള ധൃതിയായിരുന്നു. വർത്തമാനം പറഞ്ഞു നിൽക്കാൻ നേരമില്ല. വെയിൽ മൂക്കുന്നതിനു മുമ്പു പണി തീരണം.

ശങ്കരന്റം ഉത്സാഹം നന്നേ ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടു. നല്ല പണിക്കാർ അങ്ങനെയാണ്.

മണിയൻ നല്ല പണിക്കാരനാണ്. അയാളുടെ മകനാണു ശങ്കരൻ. കൊള്ളാം. വിത്തു ഗുണം കാട്ടുമല്ലോ? ജോലി ചെയ്യാൻ താത്പര്യവും വാസനയുമുള്ള പഴയ ചങ്കരന്റെ പിൻമുറക്കാരനാണ് ശങ്കരൻ.

കൊള്ളാം. എന്റെ മകന്റെ കണ്ടുപിടുത്തം.

തെങ്ങു കയറി തീർന്നു. കുലകൾ തെളിച്ചു. തേങ്ങ എണ്ണക്കൂട്ടി. മുമ്പു കൃഷ്ണ കാരണവർക്കെന്നപോലെ, തെങ്ങു കയറി വിഷമിച്ച ശങ്കരനു കുടിക്കാൻ വീട്ടുകാരി കഞ്ഞിത്തെളി ഉപ്പിട്ടു ആറ്റി സിറ്റൗട്ടിൽ കൊണ്ടു വന്നു വച്ചു. കയറ്റക്കാരൻ അതിൽ ശ്രദ്ധിച്ചില്ല.

മോനേ, കഞ്ഞിവെള്ളം... വീട്ടുകാരി വാത്സല്യത്തോടെ പറഞ്ഞു.

തെങ്ങു കയറി വിഷമിച്ച ശങ്കരൻ ആ വാത്സല്യം നുകർന്നു. ചെറു ചൂടുള്ള കഞ്ഞിവെള്ളം രണ്ടു കൈകൊണ്ടും എടുത്തു. നുകർന്ന് അമ്മയുടെ നേരെ നോക്കി ഒന്നു ചിരിച്ചു.

ശങ്കരൻ തെങ്ങു കയറിയതിനുള്ള കൂലി കണക്കു പറഞ്ഞു വാങ്ങി. ഒരു തേങ്ങ അരുവയിൽ കൊത്തിയെടുത്തു. സ്ഥലം വിട്ടു.

തെങ്ങിൽ കയറി തേങ്ങയിടാൻ ഒരു പുതിയ കയറ്റക്കാരനെ കണ്ടു കിട്ടിയതിൽ മകനു സന്തോഷമായി. ജോലി ചെയ്തു പോയ ശങ്കരന്റെ ജോലിയിലുള്ള ഉത്സാഹവും താത്പര്യവും കൃത്യവും നന്നായി. ഇപ്പോഴും ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ തെങ്ങു കയറുന്നതിൽ താത്പര്യപ്പെടുന്നു എന്നതു സന്തോഷമുണ്ടാക്കി.

നല്ല പരിശീലനവും പരിഷ്ക്കാരവും മെച്ചമായ വേതനവും നൽകിയാൽ ഇത്തരം കുട്ടി ശങ്കരൻമാർ തെങ്ങു കയറാൻ തയ്യാറാകും. തെങ്ങു കയറ്റം മുമ്പത്തെപ്പോലെ കൃത്യമാകും. ആഘോഷമാകും. കൃത്യമായി തെങ്ങു കയറി മണ്ട തെളിച്ചു നിർത്തിയാൽ തെങ്ങുകൾ തഴച്ചു വളരും. തെങ്ങുകൾക്കുള്ള രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാകും.

വളവും വെള്ളവും ഒപ്പം തലയ്ക്കലെ പരിചരണവും തെങ്ങിനു അത്യാവശ്യം വേണം.

ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞിന്റെ റോബോട്ടുണ്ടാക്കാനുള്ള ചിന്ത വളർത്തണമോ, വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കണമോ? അതായി മുത്തശ്ശന്റെ അപ്പോഴത്തെ പ്രശ്നം. വേഗ വിരലുകളാൽ തൊട്ടറിഞ്ഞു ചെയ്യുന്ന സെൻസറുകളല്ലേ റോബോട്ടുകളിൽ. നടക്കട്ടെ. വൃത്തിയായി തെങ്ങുകളിൽ കയറി മെനയ്ക്കു തേങ്ങയും ഓലയും വെട്ടി താഴത്തിട്ടു മണ്ട തെളിച്ചു വരുന്ന റോബോർട്ടുണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ അതൊരു നേട്ടമല്ലേ?

ഉണ്ണിക്കുഞ്ഞേ, മോൻ നല്ലൊരു തെങ്ങുകയറ്റക്കാരൻ റോബോട്ടിനെ ഉണ്ടാക്കൂ. നമ്മുടെ നാളികേരോൽപാദനം പുഷ്ക്കലമാകട്ടെ. കേര കർഷകന്റെ ക്ലേശം അകലട്ടെ. ■

ആയുർവ്വേദവും നാളികേരവും

ബാലൻ കുറുങ്ങോട്ട്, കുറിഞ്ഞാലിയോട്

ഔഷധഗുണമില്ലാത്ത ഒരു പുൽക്കൊടി പോലും ഈ ഭൂമുഖത്തില്ല എന്നു തെളിയിച്ച ആർഷ ഭാരത വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവ്വേദം. കൽപ വൃക്ഷമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന തെങ്ങിന്റെ ഒട്ടു മിക്ക ഭാഗങ്ങളും ഔഷധ നിർമ്മാണത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. തെങ്ങിൽ നിന്നു ചെത്തിയെടുക്കുന്ന മധുരമുള്ള നീര അതിരാവിലെ കുടിക്കുന്നത് ഉന്മേഷത്തിനും ഉണർവിനും ഉത്തമമാണെന്ന് പണ്ടുള്ളവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അത് പുളിക്കുന്നതോടുകൂടി അതിൽ മദ്യത്തിന്റെ ദൂഷ്യ ഫലങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങുകയായി.

തെങ്ങിന്റെ ഇളയ തേങ്ങയുടെ പാനീയമായ ഇളനീർ ചുട്ടുനീറ്റൽ, ക്ഷീണം, മോഹാലസ്യം, തല ചുറ്റൽ, വയറ്റുഴവാക്ക് എന്നിവക്കുത്തമമാണ്. പല രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ആയുർവ്വേദ ഗുളികകൾ ഇളനീരിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കാൻ വൈദ്യന്മാർ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. നേത്ര രോഗങ്ങൾ പ്രസിദ്ധമായ ഇളനീർ കുഴമ്പിലെ പ്രധാന ചേരുവ ഇളനീരാണ്. തെങ്ങിന്റെ പൂക്കുലയിൽ നിന്നും തയ്യാർ ചെയ്യുന്ന തെങ്ങിൻ പൂക്കുല രസായനം സ്ത്രീകളുടെ ഗർഭാശയാദി രോഗങ്ങൾക്ക് സിദ്ധൗഷധമാണ്. വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ചാൽ കൊളസ്റ്ററോൾ വർദ്ധിക്കുമെന്നു മുറവിളി കൂട്ടിയ നാടാണ് കേരളം. നൂറ്റാണ്ടുകളായി വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ചതുകൊണ്ട് ഇവിടെ ആർക്കും കൊളസ്റ്ററോൾ വർധിച്ചതായി അറിവില്ല. മായാലോകത്തിൽ മറിമായങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിച്ചപ്പോൾ വെളിച്ചെണ്ണയിലും മായങ്ങൾ കലരാൻ തുടങ്ങി. അത്തരം വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ച പലർക്കും മാരകമായ അസുഖങ്ങൾ പിടിപെട്ടു എന്നതു സത്യം. അതിന്റെ ദുഷ്പേര് തെങ്ങിന്റെ ശുദ്ധതമായ വെളിച്ചെണ്ണയും അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്നു. ഒടുക്കം എല്ലാവരും വെളിച്ചെണ്ണയെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞു. പകരം പാംഓയിൽ തുടങ്ങിയവക്ക് പ്രിയമേറി. ഇപ്പോഴിതാ ആട്ടിപ്പുറത്താക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നു. ഇതേ പോലത്തെ കുപ്രചരണമാണ് ആസവാരിഷ്ടങ്ങൾക്കും അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്നത്. ആസവാരിഷ്ടങ്ങൾ കഴിച്ചവർക്ക് കരൾ രോഗവും, കാൻസറും പിടി പെടുമെന്നും, ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളെപ്പോലെ പാർശ്വഫലമേറെയുള്ള വൈദ്യ ശാസ്ത്രം വേറെ ഇല്ല എന്നു ചില കുബുദ്ധികൾ പ്രചരിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. ചരകൻ, സുശ്രുതൻ, വാഗ്ഭടൻ തുടങ്ങിയ മഹാവൈദ്യന്മാർ ഒന്നും അറിഞ്ഞു കൂടാത്തവരായിരുന്നുവോ? ഔഷധങ്ങളിൽ ശരിയായ ചേരുവകൾ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതിനാൽ ഒരു പക്ഷേ മരുന്നുകൾക്ക് ദൂഷ്യഫലം അനുഭവപ്പെട്ടുകാണും. അതിനു മഹത്തായ ഒരു ശാസ്ത്രത്തെ പ്രതിക്കൂട്ടിൽ നിർത്തുന്നത് ഒരു മാന്യനും ഭൂഷണമല്ല.

ശരീര കാന്തിക്കും, സന്ധികളുടെ വഴക്കത്തിനും, രക്ത സഞ്ചാരം സുഗമമാക്കാനും പുരട്ടി കുളി ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതാണ്. കുട്ടികളെ തേപ്പിക്കാൻ ഉത്തമമാണ് നവീന രീതിയിൽ സംസ്ക്കരിച്ചെടുക്കുന്ന വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ. വറുക്കാനും, പൊരിക്കാനും വെളിച്ചെണ്ണ നിർബന്ധമാണെങ്കിലും ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച വെളിച്ചെണ്ണ വീണ്ടുമുപയോഗിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ഹോട്ടലുകളിലും മറ്റും ശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണതന്നെയാണോ ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പധികൃതർ

തെങ്ങ് നമ്മുടെ പൈതൃക സമ്പത്തായ കൽപ വൃക്ഷമാണ്. അത് ഒരിക്കലും മനുഷ്യരെ ചതിക്കില്ല. പകരം നന്ദിയില്ലാത്ത മനുഷ്യരാണ് സ്വാർത്ഥ ലാഭത്തിനായി തെങ്ങിനോട് ക്രൂരത കാട്ടുന്നത്. കേര വൃക്ഷങ്ങളിൽ തട്ടി വരുന്ന കാറ്റ് മാത്രം മതി നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷ പവിത്രതയ്ക്ക്. തെങ്ങുകൾ ധാരാളമുള്ള നാട്ടിൽ പ്ലേഗ് എന്ന മാരക രോഗം പടർന്നു പിടിക്കില്ലെന്നു പഴമക്കാർ പറഞ്ഞു കേട്ടിട്ടുണ്ട്.

പരിശോധിച്ച് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്. കേരളീയർ തേച്ചു കുളിക്കും, വിളക്കു കത്തിക്കാനും, ക്ഷേത്രാചാരങ്ങൾക്കും വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നു. തലയിൽ തേക്കാൻ ഉത്തമമായ തൈലമാണ് കേരജം കേശാമൃതം. കുട്ടികളെ തേപ്പിക്കുന്ന ചെമ്പരത്യാദി കേരം മുതിർന്നവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന കഞ്ഞുണ്യാദി കേരം, ഏലാദികേരം എന്നിവ ഔഷധങ്ങളിട്ടു സംസ്ക്കരിച്ചെടുക്കുന്ന തൈലങ്ങളാണ്.

ചിരട്ട കത്തിച്ച് കിണറ്റിലിടുന്നത് വെള്ളം ശുദ്ധമാക്കാനുള്ള പരമ്പരാഗത സമ്പ്രദായമാണ്. ചിരട്ട തൈലം ത്വക് രോഗങ്ങൾക്ക് സിദ്ധൗഷധമാണ്. അലൂമിനിയം മുതലായവ കൊണ്ടുള്ള തവികൾ പ്രചാരത്തിൽ വരുന്നതിനു മുമ്പ് നമ്മുടെ അടുക്കളകളിൽ ചിരട്ട തവികളായിരുന്നു ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. തെങ്ങിൻ ചക്കര ഔഷധഗുണവും മധുരവുമുള്ള പദാർത്ഥമാണ്. ഒരു കാലത്ത് ഇത് കേരള ഗ്രാമങ്ങളിലെ കുടിൽ വ്യവസായമായിരുന്നു. പാലെടുത്ത ശേഷം വരുന്ന പീര സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥമാണ്. അതുപോലെ തേങ്ങയുടെ പൊങ്ങ് ഔഷധഗുണമുള്ള പദാർത്ഥമാണ്. തേങ്ങാപ്പിണ്ണാക്ക് ഉത്തമമായ കാലിത്തീറ്റയാണ്.

തെങ്ങ് നമ്മുടെ പൈതൃക സമ്പത്തായ കൽപവൃക്ഷമാണ്. അത് ഒരിക്കലും മനുഷ്യരെ ചതിക്കില്ല. പകരം നന്ദിയില്ലാത്ത മനുഷ്യരാണ് സ്വാർത്ഥ ലാഭത്തിനായി തെങ്ങിനോട് ക്രൂരത കാട്ടുന്നത്. കേര വൃക്ഷങ്ങളിൽ തട്ടി വരുന്ന കാറ്റ് മാത്രം മതി നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷ പവിത്രതയ്ക്ക്. തെങ്ങുകൾ ധാരാളമുള്ള നാട്ടിൽ പ്ലേഗ് എന്ന മാരക രോഗം പടർന്നു പിടിക്കില്ലെന്നു പഴമക്കാർ പറഞ്ഞു കേട്ടിട്ടുണ്ട്.

കൽപ്പ വൃക്ഷമേ നന്ദി.

ലീലാമ്മ ജയിംസ്
നന്തലത്ത്, കരിമണ്ണൂർ

തെന്നലിൽ തെങ്ങോലകൾ തൻ മർമ്മരങ്ങൾ
തെന്നിച്ചിതറിയുതിരും പൂക്കുലഗന്ധം
തെളിമയിൽ ചിരിച്ചുല്ലസിക്കും പൂക്കൾ
തെളിവായ് വിഹരിക്കും മലയാള നാട്ടിൽ
തെങ്ങോലകൾ ചാഞ്ചക്കമാടുന്നു ചേലിൽ
ഓലേഞ്ഞാലി തൻ ലീലാവിലാസം
മേനിയഴകുള്ളൊരു വെള്ളയ്ക്ക കൂട്ടി
വണ്ടിയുണ്ടാക്കും കുട്ടികൾ മേനിയിൽ
ഓലയും തേങ്ങയും മടലും കൊതുമ്പും
പെറുക്കിയടുക്കാൻ നാരീ മൽസരം
തേങ്ങയിടീലന്നൊരുൽസവം വീട്ടിൽ
തേങ്ങ പെറുക്കാൻ കുഞ്ഞുങ്ങളും മത്സരം
കരിക്കു കഴിക്കുവാൻ കൂടുന്നു ചുറ്റിനും
കിടാങ്ങളാമോദമാനസരായ്
കാഴ്ച വട്ടങ്ങൾക്കപ്പുറത്തായ്
ഓമനിക്കുന്നൊരോർമ്മകൾ ബാക്കിയായ്
മലയാളി മനസ്സിനെ തൊട്ടുണർത്തും
ശുഭ്ര മേഘങ്ങൾ, തെളിനീർച്ചാലുകൾ
പൂവിൻ മണമൂറും മന്ദസ്മിതം
പോയ് മറഞ്ഞുവോ, മൺ മറഞ്ഞുവോ!
ഇരുളിമയിലും വെയിൽ നാള മുതിർത്തും
ഇല്ലികളോടക്കുഴലിൽ മൃദുഗാനമുതിർത്തും
മന്ദ സ്മേര മുണർത്തും നാട്ടിൻ പുറങ്ങൾ
മങ്ങിയും മറഞ്ഞും മനസ്സിൽ വിലാപമായ്
കാലത്തിൻ കരിങ്കണ്ണുകൾ പതിഞ്ഞുവോ
ഹിംസതാണണ്ഡവങ്ങളാൽ കലിയിളകി
കണ്ണീർച്ചാലുകൾ തീർത്തും വിങ്ങിയും
മമ നാടുനേടുന്നോ കുപ്രസിദ്ധി
പ്രസാദം ചൊരിയും ദേവാങ്കണങ്ങൾ
രണഭേരി മുഴക്കും വൈരത്തിനാൽ
രണ സ്മാരകങ്ങൾ പെരുകുന്നു നീളേ
രാഗവായ്പിനാൽ കരുണയെന്നിനീ

ഓണാട്ടുകര നാളികേര കമ്പനി ഉത്പ്പന്നമായ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വില്പന പത്മശ്രീ മമ്മൂട്ടി മുൻ മുഖ്യമന്ത്രി ഉമ്മൻ ചാണ്ടിക്ക് നല്കിക്കൊണ്ട് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. പ്രതിഭാ ഹരി , മുഖ്യ നാളികേര വികസന ഓഫീസർ ശ്രീ.സരദിന്ദു ദാസ്, മുഖ്യമന്ത്രി പിണായി വിജയൻ, ഓണാട്ടുകര കമ്പനി ചെയർമാൻ ഷാജി കറ്റാനം, സിഇഓ ഡോ.രമണി ഗോപാലകൃഷ്ണൻ തുടങ്ങിയ വർ സമീപം.

ഓണാട്ടുകര നാളികേര ഉത്പാദക കമ്പനിയുടെ വെളിച്ചെണ്ണ യൂണിറ്റ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

കറ്റാനം ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഓണാട്ടുകര കോക്കനട്ട് പ്രൊഡ്യൂസർ കമ്പനിയുടെ വെളിച്ചെണ്ണ പ്ലാന്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും വെളിച്ചെണ്ണയുടെ സമർപ്പണവും മെയ് 28 ന് നടന്നു. വെട്ടിക്കോട്ടുള്ള ഫാക്ടറി അങ്കണത്തിൽ വൈകിട്ട് നാലിനു നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ വെളിച്ചണ്ണ യൂണിറ്റ് മുഖ്യ മന്ത്രി ശ്രീ.പിണറായി വിജയൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. തുടർന്ന് മുൻ മുഖ്യ മന്ത്രി ശ്രീ. ഉമ്മൻ ചാണ്ടി കമ്പനി ഉത്പ്പന്നമായ ഓണാട്ടുകര വെളിച്ചെണ്ണ നാടിനു സമർപ്പിച്ചു. ഓണാട്ടുകര വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വില്പന മെഗാസ്റ്റാർ മമ്മൂട്ടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ചടങ്ങിൽ അഡ്വ.യു പ്രതിഭാഹരി അധ്യക്ഷയായിരുന്നു. ഓണാട്ടുകര കമ്പനി ചീഫ് എക്സിക്കുട്ടിവ് ഓഫീസർ ഡോ. രമണി ഗോപാലകൃഷ്ണൻ റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിച്ചു. എംപിമാരായ കെസി വേണുഗോപാൽ, കെടിക്കുന്നിൽ സുരേഷ്, പിജെ ജോസഫ് എം എൽ എ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. കേരള ഫിനാൻഷ്യൽ കോർപ്പറേഷൻ എംഡി എംജി രാജമാണിക്യം, നാളികേര വികസന ബോർഡ് മുഖ്യ നാളികേര വികസന ഓഫീസർ ശ്രീ. ശരദിന്ദുദാസ്, നബാർഡ് സിജിഎം വിആർ രവീന്ദ്രനാഥ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ് അംഗം പിആർ മുരളീധരൻ, സിപിസിആർഐ (കായംകുളം) ഡയറക്ടർ ഡോ. വി കൃഷ്ണ കുമാർ, ആകാശവാണി പ്രോഗ്രാം എക്സിക്കുട്ടിവ് മുരളീധരൻ തഴക്കര, തുടങ്ങിയവർ ആശംസകൾ നേർന്നു.

കമ്പനി ചെയർമാൻ കറ്റാനം ഷാജി സ്വഗതവും, ഡയറക്ടർ ഗോപൻ ഭരണിക്കാവ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു. കമ്പനി ഡയറക്ടർ ബോർഡ് അംഗങ്ങളായ അഡ്വ. തോമസ് എം മാത്തുണ്ണി, അഡ്വ. മലയിൽ മോഹൻ, തോമസ് ടി തോമസ്, വിഹാർ അജയകുമാർ, എ .വാമൻ, നഹറുള്ള, ലളിത ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, വേലച്ചിറ സുകുമാരൻ, എൻ രവി, എം സദാശിവൻ എന്നിവരും ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. കമ്പനിയുടെ കീഴിൽ ഇന്ന് 280 ഉത്പാദക സംഘങ്ങളും 21 ഉത്പാദക ഫെഡറേഷനുകളും ഉണ്ട്. 4000 ഓഹരി ഉടമകളിൽ നിന്ന് 2.25 കോടി രൂപ മൂലധനമായി സമാഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രതിദിനം 65000 നാളികേരം സംസ്കരിച്ച് 6.5 ടൺ വെളിച്ചെണ്ണ ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിപണനം ചെയ്യുകയാണ് കമ്പനിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഇപ്പോൾ ദിവസവും 40000 തേങ്ങ സംഭരിച്ച് ഓണാട്ടുകര, മുതുകുളം, പാണ്ടനാട് എന്നീ ഫെഡറേഷനുകളുടെ മൂന്നു ഡ്രയറുകളിൽ സംസ്കരിക്കുന്നു.

തൊട്ടിൽപാലത്ത് കോക്കനട്ട് പോയിന്റ് തുറന്നു

കാവിലുംപാറ കേരസുരക്ഷാ ഫെഡറേഷനു കീഴിലുള്ള കോക്കനട്ട് പോയിന്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനം 2017 ഏപ്രിൽ 5 ന് നാദാപുരം എം എൽഎ ശ്രീ.ഇ കെ വിജയൻ തൊട്ടിൽപാലത്ത് നിർവഹിച്ചു. കാവിലുംപാറ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീമതി അന്നമ്മ ജോർജ് ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷയായിരുന്നു. കടത്തനാട് പ്രൊഡ്യൂസർ കമ്പനി ചെയർമാൻ പി ജി ജോർജ് ആദ്യ വില്പന നിർവഹിച്ചു. പിടി വാസുദേവൻ, വിടി അശോകൻ, കാവിലുംപാറ ഗ്രാമ പഞ്ചായത്ത് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് വി പി ചന്ദ്രൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. ഫെഡറേഷൻ പ്രസിഡന്റ് രാജൻ കരിങ്ങാട് സ്വാഗതവും വൈസ് പ്രസിഡന്റ് എആർ വിജയൻ നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

തൊട്ടിൽപാലം ബസ്സ്റ്റാന്റിനു സമീപം സഹകരണ ബാങ്കിനോട് ചേർന്ന് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള കോക്കനട്ട് പോയിന്റിൽ നിന്ന് നീര, ശർക്കര, അച്ചാർ, വെളിച്ചെണ്ണ,വിനാഗിരി, ചിപ്സ് തുടങ്ങിയ ഉത്പ്പന്നങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ വിപണനം നടത്തുന്നത്.

ജൂലൈ മാസത്തിലെ കൃഷിപ്പണികൾ

ആർ ജ്ഞാനദേവൻ
ഡപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കൊച്ചി - 11

കേരളം / ലക്ഷദ്വീപ്

തെങ്ങിൻ തടത്തിൽ പച്ചില വളച്ചെടികൾ വിതയ്ക്കാം.

തെങ്ങിനു ചുറ്റും 1.8-2 മീറ്റർ വ്യാസാർദ്ധത്തിലുള്ള തടമെടുക്കുക. തെങ്ങൊന്നിന് 25 കി. ഗ്രാം പച്ചിലവളമോ 50 കി.ഗ്രാം ജൈവവളമോ (കാലിവളമോ, കമ്പോസ്റ്റോ) ചേർത്തു കൊടുക്കുക. അതിനുശേഷം തടം ഭാഗികമായി മൂടുക. പച്ചിലവളച്ചെടികളുടെ വിത്തുകൾ തടത്തിൽ വിതച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഈ മാസം വിതയ്ക്കുക. പയർ, ഡെയ്ഞ്ച, ഫ്യൂറേറിയ, കലപഗോണിയ എന്നീ പച്ചില വള ചെടികളാണ് തെങ്ങിൻ തടത്തിൽ വിതച്ച് വളർത്താൻ അനുയോജ്യം. സെപ്റ്റംബർ - ഒക്ടോബർ മാസത്തിലാണ് ഇവ മുറിച്ചെടുത്ത് തടത്തിൽ തന്നെ അരിഞ്ഞിട്ട് തടം മൂടേണ്ടത്. ഒരു തടത്തിൽ ഇപ്രകാരം പച്ചില വളച്ചെടികൾ വളർത്തുന്നതിന് 50 ഗ്രാം വിത്ത് മതി. ഇതു വഴി ഏതാണ്ട് 20 - 25 കി. ഗ്രാം വരെ പച്ചില വളം തെങ്ങിന് ലഭിക്കുന്നു.

തൈ തെങ്ങുകളുടെ പരിചരണം

പുതുതായി നട്ട തൈകൾക്കാവശ്യമായ പരിചരണങ്ങൾ ഈ മാസം നൽകണം. വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ നീർവാർച്ചാ സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തണം. യഥാ സമയം തെങ്ങിൻ കുഴികളിലെ കളകൾ നീക്കം ചെയ്യണം. വെള്ളത്തിലൂടെ ഒലിച്ചിറങ്ങി തെങ്ങിൻ തൈകളുടെ കണ്ണാടി ഭാഗത്ത് അടിയുന്ന മണ്ണ് മാറ്റി കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്ത പക്ഷം കടഭാഗം അഴുകി തൈ നശിച്ചു പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കൂമ്പു ചീയൽ രോഗം മഴക്കാലത്ത് തെങ്ങിൻ തൈകളെ നശിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇത് തടയാനായി നാമ്പോലയുടെ ചുവട്ടിലായി ഓലക്കവിളുകളിൽ 5 ഗ്രാം മാങ്കോസെബ് (ഇൻഡോഫിൻ എം 45) എന്ന കുമിൾ നാശിനി 300 മി.ലി. വെള്ളത്തിൽ കലക്കി ഒഴിക്കുകയും, ഒപ്പം 5 ഗ്രാം വീതം മാങ്കോസെബ് നിറച്ച പോളിത്തീൻ സഞ്ചികൾ സുഷിരങ്ങൾ ഇട്ടശേഷം നാമ്പോലയ്ക്കു ചുറ്റുമുള്ള രണ്ട് ഓലക്കവിളുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുക.

നഴ്സറിയിലെ കളകൾ പറിച്ചു നീക്കുക. തൈകൾ നട്ട കുഴികൾ വൃത്തിയാക്കുക. തൈകളുടെ കടയ്ക്കൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുഴിക്ക് ചുറ്റും വരമ്പ് ബലപ്പെടുത്തുക. തോട്ടത്തിൽ നീർവാർച്ച സൗകര്യം മെച്ചമാക്കുക. തോട്ടത്തിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിന്നാൽ കായ് പിടിത്തം കുറയും. നീർവാർച്ച നന്നായാൽ ഉത്പാദനത്തിൽ വർദ്ധനവുണ്ടാകും.

ചെറുതെങ്ങുകളുടെ മണ്ടയിൽ കൊമ്പൻ ചെല്ലിയുടേയോ ചെമ്പൻ ചെല്ലിയുടേയോ ഉപദ്രവമോ കൂമ്പു ചീയൽ രോഗമോ ഉണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക.

ചെല്ലിക്കെതിരെ നിയന്ത്രണ നടപടി

കൊമ്പൻ ചെല്ലിയെ ചെല്ലിക്കോൽകൊണ്ട് കുത്തിയെടുത്ത് നശിപ്പിക്കുക. കൊമ്പൻചെല്ലിയുടെ ആക്രമണത്തിന് മുൻകരുതലെന്ന നിലയിൽ തെങ്ങിന്റെ മണ്ട വൃത്തിയാക്കി കൂമ്പോലയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള രണ്ടോമൂന്നോ ഓലക്കവിളുകളിൽ പാറ്റഗുളിക 10 ഗ്രാം (4 എണ്ണം) വെച്ച് മണൽ കൊണ്ടുമൂടുകയോ, വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക് അല്ലെങ്കിൽ മരോട്ടിപ്പിണ്ണാക്ക് (250 ഗ്രാം) തുല്യ അളവിൽ മണലുമായി ചേർത്ത് ഇടുകയോ ചെയ്യുക. 0.01 ശതമാനം വീര്യമുള്ള കാർബറിൽ (50 ശതമാനം വെള്ളത്തിൽ കലക്കാവുന്ന പൊടി) എന്ന കീടനാശിനി 200 മി.ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിലെന്ന തോതിൽ കലക്കി വണ്ടുകളുടെ പ്രജനനം നടക്കുന്ന ചാണകക്കുഴികളിലും മറ്റും തളിയ്ക്കുക. പെരുവലം എന്ന ചെടി പറിച്ച് ചാണകക്കുഴികളിൽ ചേർക്കുന്നതും

നല്ലതാണ്. ബാക്കുലോവൈറസ് ഒറിക്ടസ് എന്ന വൈറസ് കൊമ്പൻചെല്ലിയുടെ ജൈവീക നിയന്ത്രണത്തിന് ഉപയോഗിയ്ക്കാം. ഇതിനായി വൈറസ് രോഗബാധയേറ്റ ചെല്ലികളെ ഒരു ഹെക്ടറിൽ 10–15 എണ്ണം എന്ന കണക്കിൽ സന്ധ്യാസമയത്ത് തോട്ടത്തിൽ തുറന്നുവിടുക.

മഴക്കാലത്ത് മെറ്റാറൈസിയം അനിസോപ്ലിയ എന്ന കുമിൾ തേങ്ങാവെള്ളത്തിലോ കപ്പക്കഷണങ്ങളും തവിടും ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ മിശ്രിതത്തിലോ വൻതോതിൽ വളർത്തിയെടുത്ത് ഒരു ക്യൂബിക് മീറ്ററിന് 250 മി.ഗ്രാം മെറ്റാറൈസിയം കൾച്ചർ 750 മി.ലി. വെള്ളവുമായി കലർത്തിയ മിശ്രിതം എന്ന തോതിൽ ചാണകക്കുഴികളിലും മറ്റും ഒഴിച്ച് പുഴുക്കളെ നശിപ്പിയ്ക്കുക.

ചെമ്പൻചെല്ലിയുടെ ഉപദ്രവമുള്ള തെങ്ങുകളിൽ തടിയിൽ നിന്നും ചുവന്ന ദ്രാവകം ഒലിക്കുന്നതായും തടിയിലുള്ള സുഷിരങ്ങളിലൂടെ ചണ്ടി പുറത്തേയ്ക്ക് വരുന്നതായും കാണാം. ചെമ്പൻചെല്ലിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു ശതമാനം വീര്യമുള്ള കാർബറിൽ (20 ഗ്രാം കാർബറിൽ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത്) തെങ്ങിൻ തടിയിൽ കീടം ഉണ്ടാക്കിയ ദ്വാരങ്ങൾ അടച്ചതിനുശേഷം അല്പം മുകളിലായി താഴേക്ക് ചരിഞ്ഞ ഒരു ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കി അതിൽ ചോർപ്പ് വെച്ച് ഒഴിച്ചു കൊടുത്തശേഷം ആ ദ്വാരം അടയ്ക്കുക. കാർബറിൽ കീടനാശിനിക്കു പകരം ഇമിഡാക്ലോപ്രിഡ് 5 മി.ലി. ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി മേല്പറഞ്ഞ രീതിയിൽ ചെമ്പൻ ചെല്ലിക്ക് എതിരെ പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ചെമ്പൻചെല്ലിക്കെതിരെ ഒരു പ്രദേശത്തൊട്ടാകെയുള്ള കർഷകർക്ക് ഒരുമിച്ച് ഫിറമോൺ കെണി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

കൂമ്പു ചീയലിനെതിരെ കുമിൾ നാശിനി പ്രയോഗിക്കുക

കാറ്റുവീഴ്ച ബാധിച്ച തെങ്ങുകളിൽ ഓലചീയൽ രോഗവും കണ്ടുവരുന്നു. തുറക്കാത്ത കൂമ്പോലകളെ കുമിൾ ആക്രമിച്ച് അഴുകൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കൂമ്പോല വിരിയുമ്പോൾ അഴുകിയ ഭാഗം ഉണങ്ങി കാറ്റത്ത് പറന്നുപോകും. ബാക്കിയുള്ള ഓലയുടെ ഭാഗം കുറ്റിയായി നിൽക്കും. കൂമ്പോലയുടേയും അതിനോട് ചേർന്നുള്ള രണ്ട് ഓലകളുടേയും മാത്രം ചീഞ്ഞ ഭാഗങ്ങൾ മുറിച്ചു മാറ്റുക. കോൺടാഫ് 2 മി.ലി. അല്ലെങ്കിൽ ഡൈത്തേൻ എം. 45 അഥവാ ഇൻഡോഫിൽ എം.45 എന്നിവയിലൊന്ന് മൂന്നുഗ്രാം 300 മി.ലി. വെള്ളത്തിൽ കലക്കി നാമ്പോലയുടെ ചുവട്ടിലൊഴിക്കുക.

ഒരു ശതമാനം ബോർഡോമിശ്രിതമോ 0.5 ശതമാനം കോപ്പർ ഓക്സിക്ലോറൈഡ് ലായനിയോ തെങ്ങിൻ മണ്ടയിലും കൂമ്പോലകളിലും ജനുവരി, ഏപ്രിൽ –മെയ്, സെപ്തംബർ മാസങ്ങളിൽ തളിക്കുക. ഇടവിളകൾക്ക് പ്രത്യേകം വളവും പരിചരണവും നൽകണം. കളകൾ നിയന്ത്രിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതാണ്.

ആൻഡമാൻ/നിക്കോബാർ ദ്വീപുകൾ

തെങ്ങിന്റെ കടയ്ക്കൽ നിന്ന് 2 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ചുറ്റും തടം എടുക്കുക. അതിനുശേഷം തെങ്ങൊന്നിന് 25 മുതൽ 50 കി.ഗ്രാം വരെ കാലിവളമോ പച്ചില വളമോ 10–20 കി.ഗ്രാം കൂട്ടുവളമോ ചാരമോ ചേർത്ത് തടം മണ്ണിട്ടു മൂടുക. തെങ്ങിന്റെ തടത്തിൽ ആവരണ വിളകളുടെ വിത്തുകൾ പാകാവുന്നതാണ്.

കർണ്ണാടകം

തെങ്ങുകൾക്കു ചുറ്റും 1.8–2 മീറ്റർ വലിപ്പത്തിലുള്ള തടം എടുക്കുക. കൊമ്പൻ ചെല്ലിയുടേയോ, ചെമ്പൻ ചെല്ലിയുടേയോ ഉപദ്രവം ഉണ്ടോയെന്ന് നോക്കുക. ആക്രമണമുള്ള പക്ഷം ആവശ്യമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.

തഞ്ചാവൂർ വാട്ടത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത

തെങ്ങിൻ തോപ്പിൽ തഞ്ചാവൂർ വാട്ട രോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ താഴെ പറയുന്ന നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക. മണ്ണിൽ കൂടി രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ രോഗബാധയുള്ള തെങ്ങിനു ചുറ്റും ഒരു മീറ്റർ ആഴത്തിലും 30 സെ.മീ. വീതിയിലുമുള്ള കുഴിയെടുക്കുക. രോഗം രൂക്ഷമായി ബാധിച്ച തെങ്ങുകൾ വെട്ടിമാറ്റി കത്തിച്ചുകളയുക. തടിയിൽ കേടായ ഭാഗങ്ങൾ ചെത്തി മാറ്റി ചൂടാക്കിയ ടാർ പുരട്ടുക. സാധാരണ രീതിയിലുള്ള വളപ്രയോഗത്തിനു പുറമെ തെങ്ങൊന്നിന് 5 കി.ഗ്രാം വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്കും മറ്റു ജൈവവളങ്ങളും ചേർക്കുക. തടത്തിൽ ഈർപ്പ സംരക്ഷണത്തിനായി പുതയിടുക.

കാലിക്സിൻ, ട്രിഡിമോർഫ്, ഹെക്സാകൊണസോൾ (കോണ്ടാസോൾ 5 ഇസി) 2 മി.ലി. 100 മി.ലി. വെള്ളത്തിൽ കലക്കി രോഗബാധ രൂക്ഷമായ തെങ്ങുകളിൽ വേരുകളിൽ കൂടി മൂന്നു മാസത്തിലൊരിക്കൽ നൽകുക. മരുന്നു പ്രയോഗത്തിനു മുൻപ് വിളവെടുപ്പ് നടത്തുക. മരുന്നു പ്രയോഗം നടത്തി 45 ദിവസത്തിനു ശേഷം മാത്രമേ അടുത്ത വിളവെടുപ്പു നടത്താൻ പാടുള്ളൂ. തെങ്ങൊന്നിന് 25 ലിറ്റർ എന്ന തോതിൽ 0.1 ശതമാനം വീര്യമുള്ള മരുന്നു ലായനി കൊണ്ട് തെങ്ങിൻ തടം കുതിർക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

തമിഴ്നാട് / പോണ്ടിച്ചേരി

തെങ്ങുകൾക്കു ചുറ്റും തടമെടുക്കുക. തോട്ടംകള വിമുക്തമാക്കുക. കൂമ്പുചീയൽ, മറ്റു കുമിൾ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ചെറുത്തു നിൽക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രതിരോധ നടപടിയെന്നനിലയിൽ ഒരു ശതമാനം വീര്യമുള്ള ബോർഡോമിശ്രിതം തളിക്കുക. 300 ഗ്രാം യൂറിയ, 500 ഗ്രാം സിങ്കിൾ സൂപ്പർ ഫോസ്ഫേറ്റ്, 500 ഗ്രാം മ്യൂറിയേറ്റ് ഓഫ് പൊട്ടാഷ് എന്നിവ പ്രായപൂർത്തിയായ ഓരോ തെങ്ങിനും ആദ്യ ഗഡുവളമായി ചേർത്തുകൊടുക്കുക. തോട്ടത്തിൽ തെങ്ങിൻ തൈകൾ നടുക. തെങ്ങിൻ മണ്ടയിൽ കൊമ്പൻ ചെല്ലിയുടെ ആക്രമണം ഉണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ചെല്ലിയെ കാണുന്ന പക്ഷം അവയെ കുത്തിയെടുത്തു നശിപ്പിക്കുക. മുകളിലുള്ള 3–4 ഓലപ്പട്ടകൾക്കിടയിൽ. പാറ്റഗുളിക 10 ഗ്രാം (4 എണ്ണം) വച്ച് മണൽ കൊണ്ടു മൂടുകയോ, വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക് അല്ലെങ്കിൽ മരോട്ടിപ്പിണ്ണാക്ക് (250 ഗ്രാം) തുല്യ അളവിൽ മണലുമായി ചേർത്ത് ഇടുകയോ ചെയ്യുക. 0.01 ശതമാനം വീര്യമുള്ള കാർബറിൽ (50% വെള്ളത്തിൽ കലക്കാവുന്ന പൊടി) 200 മി.ഗ്രാം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ എന്ന തോതിൽ കലക്കി വണ്ടുകളുടെ പ്രജനനം നടക്കുന്ന ചാണകക്കുഴികളിലും മറ്റും തളിയ്ക്കുക.

കമ്പോള അവലോകനം - മെയ് 2017

ആഭ്യന്തര വില നിലവാരം

വെളിച്ചെണ്ണ : വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വില കൊച്ചി, കോഴിക്കോട്, ആലപ്പുഴ വിപണികളിൽ മെയ് മാസത്തിൽ നേരിയ ചാഞ്ചാട്ടം രേഖപ്പെടുത്തി. കൊച്ചിയിലും ആലപ്പുഴയിലും 13300 രൂപയിലും കോഴിക്കോട്ട് 14300 രൂപയിലുമാണ് വ്യാപാരം ആരംഭിച്ചത്. മാസത്തിന്റെ ആദ്യ ആഴ്ച്ചയിൽ മൂന്നു വിപണികളിലും വില മാന്ദ്യമാണ് കണ്ടത്. രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ച്ചയിൽ വിലയിൽ നേരിയ പുരോഗതി ഉണ്ടായി . ഇത് മാസാവസാനം വരെ തുടർന്നു. കൊച്ചിയിലും ആലപ്പുഴിലും 13600 രൂപയ്ക്കും കോഴിക്കോട് മാർക്കറ്റിൽ 14600 രൂപയ്ക്ക് വ്യാപാരം അവസാനിച്ചു. എല്ലാ വിപണികളിലും 300 രൂപ വീതം ലാഭത്തിലാണ് വിപണി ക്ലോസ് ചെയ്തത്.

തമിഴ് നാട്ടിലെ കാങ്കയം വിപണിയിൽ ക്വിന്റലിന് 11533 രൂപയിൽ ആരംഭിച്ച വ്യാപാരം മാസാവനം വരെ അതെ നില മാറ്റമില്ലാതെ തുടർന്ന് 11533 രൂപയിൽ വ്യാപാരം ക്ലോസ് ചെയ്തു. മെയ് മാസത്തിൽ പ്രധാന വിപണികളിലെ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വാരാന്ത്യ വില നിലവാരം പട്ടിക 1 ൽ:

പട്ടിക 1 : വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വാരാന്ത്യ ശരാശരി വില പ്രധാന വിപണികളിൽ (ക്വിന്റലിന് രൂപയിൽ)

	കൊച്ചി	ആലപ്പുഴ	കോഴി ക്കോട്	കാങ്കയം
01.05.2017	13300	13300	14300	11533
07.05.2017	12800	12800	14100	11000
14.05.2017	13200	13100	14200	12000
21.05.2017	13400	13400	14400	11733
28.05.2017	13500	13500	14500	11667
31.05.2017	13600	13600	14600	11533

ആട്ടു കൊപ്ര

ആട്ടു കൊപ്രയുടെ വില കഴിഞ്ഞ മാസം കൊച്ചി, കോഴിക്കോട്, വിപണികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വിലയുമായി ചേർന്നു പോവുകയായിരുന്നു. കൊച്ചി ആലപ്പുഴ വിപണികളിൽ ആട്ടു കൊപ്രയുടെ വില ആദ്യ ആഴ്ച്ചയിൽ 8700 രൂപ വീതം രേഖപ്പെടുത്തി. കോഴിക്കോട് വിപണിയിൽ വില 9050 രൂപയായിരുന്നു. എല്ലാ വിപണികളിലും മാസം മുഴുവൻ വിലയിൽ നേരിയ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് കണ്ടത്. മാസാദ്യം വിലയിൽ മാന്ദ്യമായിരുന്നു അനുഭവപ്പെട്ടത്. രണ്ടാം വാരം മുതൽ വിലയിൽ പുരോഗതി ദൃശ്യമായി. പിന്നീട് മാസാവസാനം വരെ ഈ പ്രവണത തുടർന്നു. 300 രൂപ നേട്ടത്തിൽ കൊച്ചിയിലും ആലപ്പുഴയിലും 9000 രൂപയിലും കോഴിക്കോട്ട് 350 രൂപ നേട്ടത്തിൽ 9400 രൂപയിലുമാണ് വ്യാപാരം അവസാനിച്ചത്. കച്ചവടം അവസാനിക്കുമ്പോൾ കൊച്ചിയിൽ ക്വിന്റലിന് 300 രൂപയും ആലപ്പുഴയിൽ 100 രൂപയും കോഴിക്കോട്ട് 50 രൂപയും നഷ്ടമുണ്ടായി.

തമിഴ് നാട്ടിലെ കാങ്കയം വിപണിയിലും വിലയിൽ ഇതേ പ്രവണതയാണ് കാണപ്പെട്ടത്. ക്വിന്റലിന് 8100 രൂപയിൽ ആരംഭിച്ച വ്യാപാരം ക്വിന്റലിനു 100 രൂപ ലാഭത്തിൽ 8200 രൂപയിൽ അവസാനിച്ചു. കേരളത്തിലെ വിവിധ കമ്പോളങ്ങളിൽ ആട്ടു കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വില നിലവാരം പട്ടിക 2 ൽ:

പട്ടിക 2 : ആട്ടുകൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വില പ്രധാന വിപണികളിൽ (ക്വിന്റലിന് രൂപയിൽ)

	കൊച്ചി	ആലപ്പുഴ (രാശി കൊപ്ര)	കോഴി ക്കോട്	കാങ്കയം
01.05.2017	8700	8700	9050	8100
07.05.2017	8350	8450	8900	7900
14.05.2017	8700	8650	9050	8000
21.05.2017	8900	8900	9200	8100
28.05.2017	9000	8950	9350	8200
31.05.2017	9000	9000	9400	8200

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൊപ്ര

രാജാപൂർ കൊപ്രയുടെ വിലയിൽ മെയ് മാസം മുവുവൻ അസ്ഥരതയാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്. കോഴിക്കോട് വിപണിയിൽ ക്വിന്റലിന് 8400 രൂപ യിൽ ആരംഭിച്ച് മാസ അവസാനം ക്വിന്റലിന് 200 രൂപ ലാഭത്തിൽ 9100 രൂപയിലാണ് വിപണി ക്ലോസ് ചെയ്തത്. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വിലനിലവാരം പട്ടിക 3 ൽ:

പട്ടിക 3 : ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വില കോഴിക്കോട് വിപണിയിൽ (ക്വിന്റലിന് രൂപയിൽ)

01.05.2017	8900
07.05.2017	8600
14.05.2017	9050
21.05.2017	9000
28.05.2017	9100
31.05.2017	9100

ഉണ്ട കൊപ്ര

കർണ്ണാടകത്തിലെ തിപ്തൂർ നിയന്ത്രിത വിപണിയിൽ മെയ് ആദ്യ ആഴ്ച്ചയിൽ ഉണ്ട കൊപ്രയുടെ വില ക്വിന്റലിന് 8000 രൂപയായിരുന്നു. മാസാവസാനം വരെ ഉണ്ട കൊപ്ര യുടെ വിലയിൽ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് കാണപ്പെട്ടത്. മാസാവസാ നം ക്വിന്റലിന് 100 രൂപ ലാഭത്തിൽ 8100 രൂപയിൽ വ്യാപാ രം അവസാനിച്ചു. ഉണ്ടകൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വിലനിലവാരം പട്ടിക 4 ൽ :

പട്ടിക 4 : ഉണ്ട കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യവില പ്രധാന വിപണികളിൽ (ക്വിന്റലിന് രൂപയിൽ)	
	തിപ്തൂർ
01.05.2017	8000
07.05.2017	7800
14.05.2017	8166
21.05.2017	8000
28.05.2017	8100
31.05.2017	8100

ഇളനീർ

കർണ്ണാടകയിലെ മദ്ദൂർ വിപണിയിൽ മാർച്ച് മാസം രേ ഖപ്പെടുത്തിയ ഇളനീരിന്റെ വില ആയിരത്തിന് 10000 രൂപയാ യിരുന്നു. മാസാദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ വിപണി ഇതെ വിലസ്ഥിരത നിലനിർത്തി. ഇളനീരിന്റെ വാരാന്ത്യ വില നി ലവാരം പട്ടിക 7 ൽ:

പട്ടിക 7 : ഇളനീരിന്റെ വാരാന്ത്യ വില മദ്ദൂർ വിപണിയിൽ (ആയിരത്തിന്)	
01.05.2017	10000
07.05.2017	10000
14.05.2017	10000
21.05.2017	10000
28.05.2017	10000
31.05.2017	10000

കൊട്ട തേങ്ങ

കോഴിക്കോട് വിപണിയിൽ കൊട്ട തേങ്ങയുടെ വ്യാപാ രം ഏപ്രിൽ ആദ്യ വാരം 6500 രൂപയിൽ ആരംഭിച്ചു. ആദ്യ രണ്ടാഴ്ച്ച വിലയിൽ ഉയർച്ച രേഖപ്പെടുത്തിയെങ്കിലും മൂന്നാം വാരത്തിൽ മാന്ദ്യമാണ് ദൃശ്യമായത്. നാലാം വാരത്തിൽ വാണ്ടു വില ഉയരുകയും ആയിരത്തിനു 1600 രൂപ ലാഭത്തിൽ ത്തിൽ വ്യാപാരം 8100 രൂപയിൽ അവസാനിക്കുകയും ചെയ്തു. കൊട്ടത്തേങ്ങയുടെ വാരാന്ത്യ വില നിലവാരം പട്ടിക 5 ൽ:

പട്ടിക 5 : കൊട്ട തേങ്ങയുടെ വാരാന്ത്യ വില കോഴിക്കോട് വിപണിയിൽ (ആയിരത്തിന്)	
01.05.2017	6500
07.05.2017	7800
14.05.2017	8166
21.05.2017	8000
28.05.2017	8100
31.05.2017	8100

നാളികേരം

നെടുമങ്ങാട് വിപണിയിൽ ഭാഗികമായി പൊതിച്ച നാ ളികേരത്തിന്റെ വില മെയ് മാസത്തിൽ ആയിരത്തിന് 15000 രൂപയ്ക്കാണ് ആരംഭിച്ചത്. മാസാവസാനം 1000 രൂപ ന ഷ്ടത്തിൽ 14000 രൂപയ്ക്ക് വ്യാപാരം അവസാനിച്ചു. ബാം ഗളൂർ നിയന്ത്രിത വിപണിയിൽ ഭാഗികമായി പൊതിച്ച നാ ളികേരത്തിന്റെ വ്യാപാരം ആയിരത്തിന് 20000 രൂപയിൽ ആരംഭിച്ച് അതെ വിലയിൽ വിപണി ക്ലോസ് ചെയ്തു. മംഗലാപുരം നിയന്ത്രിത വിപണിയിൽ ഭാഗികമായി പൊതിച്ച ഗ്രേഡ് 1 നാളികേരത്തിന്റെ വില കഴിഞ്ഞ മാസം ആയി രത്തിന് 21000 രൂപയ്ക്കാണ് വ്യാപാരം ആരംഭിച്ചത്. ഈ വില മാസാവസാനം 20000 രൂപയിൽ എത്തി 1000 രൂപ നഷ്ടത്തോടെ വ്യാപാരം അവസാനിച്ചു. വിവിധ കമ്പോളങ്ങളിൽ നാളികേര ത്തിന്റെ വാരാന്ത്യ വിലനിലവാരം പട്ടിക 6 ൽ:

പട്ടിക 6 : ഭാഗികമായി തൊണ്ടുരിഞ്ഞ നാളികേരത്തിന്റെ വാരാന്ത്യ വില പ്രധാന വിപണികളിൽ (ആയിരത്തിന്)			
	നെടുമങ്ങാട്	ബംഗ ളൂരു	മംഗലാപുരം (ഗ്രേഡ് 1)
01.05.2017	15000	20000	21000
07.05.2017	15000	20000	20000
14.05.2017	14000	20000	20000
21.05.2017	14000	20000	20000
28.05.2017	14000	20000	20000
31.05.2017	14000	20000	20000

അന്താരാഷ്ട്ര വില നിലവാരം

വെളിച്ചെണ്ണ

അന്താരാഷ്ട്ര വിപണികളിൽ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വിലയിൽ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്. ഫിലിപ്പീൻസ്, ഇന്തോനേ ഷ്യ ആഭ്യന്തര വിപണികളിൽ രണ്ടാം വാരത്തിൽ വിലയിൽ മാന്ദ്യം രേഖപ്പെടുത്തിയെങ്കിലും പിന്നീട് വില ഉയർന്നു. അന്താരാഷ്ട്ര ആഭ്യന്തര വിപണികളിലെ വെളിച്ചെണ്ണയു ടെ വാരാന്ത്യ വില നിലവാരം പട്ടിക 8 ൽ:

പട്ടിക 8 : വെളിച്ചെണ്ണ ഉത്പാതക രാജ്യങ്ങളിലെ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ വാരാന്ത്യ വില (മെട്രിക് ടണ്ണിന് അമേരിക്കൻ ഡോളറിൽ)				
	അന്താരാഷ്ട്ര വില നിലവാരം	ആഭ്യന്തര വില നിലവാരം		
	ഫിലിപ്പൈൻസ്/ ഇൻഡോനേഷ്യ (സി.ഐ.എഫ് യൂറോപ്പ്)	ഫിലി പ്പൈൻസ്	ഇൻ ഡോ നേഷ്യ	ഇൻഡ്യ*
06/05/2017	1710	n.q.	1825	1993
13/05/2017	1564	n.q.	1372	2048
20/05/2017	1622	1600	1683	2083
27/05/2017	1775	1710	1686	2088
				*കൊച്ചി

കൊപ്ര

പ്രധാനപ്പെട്ട നാളികേര ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളായ ഫിലിപ്പീൻസ്, ശ്രീലങ്ക, ഇന്തോനേഷ്യഎന്നീ രാജ്യങ്ങളിലെ ആഭ്യന്തര വിപണികലിൽ കൊപ്രയുടെ വിലയിൽ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് കഴിഞ്ഞ മാസം രേഖപ്പെടുത്തിയത്. എന്നാൽ ഇന്ത്യൻ വിപണിയിൽ കൊപ്രവിലയിൽ നേരിയ ഉയർച്ചയാണ് ദൃശ്യമായത്. കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ അന്താരാഷ്ട്ര വില നിലവാരം പട്ടിക 9 ൽ :

പട്ടിക 9 : കൊപ്ര ഉത്പാതക രാജ്യങ്ങളിലെ കൊപ്രയുടെ വാരാന്ത്യ വില (മെട്രിക് ടണ്ണിന് അമേരിക്കൻ ഡോളറിൽ)				
	ഫിലിപ്പൈൻസ്	ഇൻഡോ നേഷ്യ	ശ്രീലങ്ക	ഇൻഡ്യ*
06/05/2017	1056	902	1451	1300
13/05/2017	1051	864	1450	1350
20/05/2017	1025	946	1532	1383
27/05/2017	1042	993	1467	1392
				*കൊച്ചി

തൂൾ തേങ്ങ

ഇന്ത്യയിൽ തൂൾ തേങ്ങയ്ക്കു രേഖപ്പെടുത്തിയ കയറ്റുമതി വില (FOB) മറ്റു പ്രമുഖ തൂൾ തേങ്ങ ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മികച്ച മത്സര സ്വഭാവമുള്ളതായിരുന്നു. പ്രധാന ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളിലെ തൂൾ തേങ്ങയുടെ വാരാന്ത്യ വിലനിലവാരം പട്ടിക 10 ൽ:

പട്ടിക 10 : തൂൾതേങ്ങയുടെ വാരാന്ത്യ വില (മെട്രിക് ടണ്ണിന് അമേരിക്കൻ ഡോളറിൽ)				
	ഫിലി പ്പൈൻസ്	ഇൻഡോ നേഷ്യ	ശ്രീലങ്ക	ഇൻഡ്യ*
06/05/2017	2673	2350	3028	2233
13/05/2017	2646	2350	3060	2232
20/05/2017	2640	2330	2784	2264
27/05/2017	2640	2350	2936	2040
				*എഫ്.ഒ.ബി

നാളികേരം

പ്രധാന നാളികേര ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളായ ഫിലിപ്പീൻസ് ശ്രീലങ്ക ഇന്ത്യ എന്നീ വിപണികളിൽ നാളികേരത്തിന്റെ വിലയിൽ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയത്. ഇന്തോനേഷ്യയിൽ പൊതിച്ച നാളികേരത്തിന്റെ വിലയിൽ കഴിഞ്ഞ മാസം നേരിയ ഉയർച്ചയാണ് ദൃശ്യമായത്. മറ്റു നാളികേര ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യൻ ആഭ്യന്തര വിപണിയിൽ പൊതിച്ച നാളികേരത്തിന്റെ വിലയിൽ ചാഞ്ചാട്ടമാണ് അനുഭവപ്പെട്ടത്.

നാളികേരത്തിന്റെ വാരാന്ത്യ അന്താരാഷ്ട്ര വില നിലവാരം പട്ടിക 11 ൽ :

പട്ടിക 11: നാളികേരത്തിന്റെ വാരാന്ത്യ (മെട്രിക് ടണ്ണിന് അമേരിക്കൻ ഡോളറിൽ)				
	ഫിലി പ്പൈൻസ്	ഇൻഡോ നേഷ്യ	ശ്രീലങ്ക	ഇൻഡ്യ*
06/05/2017	241	248	302	397
13/05/2017	239	248	302	411
20/05/2017	238	248	294	404
27/05/2017	227	263	292	410
				*പൊള്ളാച്ചി

ചിരട്ടക്കരി

ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും കയറ്റുമതി ചെയ്ത (FOB) ചിരട്ടക്കരിയുടെ വില കഴിഞ്ഞ മാസം വർധന രേഖപ്പെടുത്തി. മികച്ച ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളായ ശ്രീലങ്ക, ഇന്തോനേഷ്യ തുടങ്ങിയ വിപണികളിലെ വിലയുമായി തട്ടിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ ഇത് മത്സര സ്വഭാവമുള്ളതായിരുന്നു. ചിരട്ടക്കരി ഉത്പാദക രാജ്യങ്ങളിൽ ഇന്തോനേഷ്യൻ വിപണിയിൽ ആണ് ഏറ്റവും കൂടിയ വില രേഖപ്പെടുത്തിയത്. ചിരട്ടക്കരിയുടെ വാരാന്ത്യ അന്താരാഷ്ട്ര വില നിലവാരം പട്ടിക 12 ൽ:

പട്ടിക 12 : ചിരട്ടക്കരിയുടെ വാരാന്ത്യ വില (മെട്രിക് ടണ്ണിന് അമേരിക്കൻ ഡോളറിൽ)				
	ഫിലി പ്പൈൻസ്	ഇൻഡോ നേഷ്യ	ശ്രീലങ്ക	ഇൻഡ്യ*
06/05/2017	386	470	441	405
13/05/2017	386	459	441	403
20/05/2017	386	473	472	404
27/05/2017	386	473	482	402
				* എഫ്. ഒ. ബി

ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണലിന്റെ വായനക്കാരായ വീട്ടമ്മമാർക്കു വേണ്ടിയുള്ള പംക്തി - കേരപാചകം. നാളികേരവും കരിക്കും തേങ്ങാപ്പാലും മറ്റും മുഖ്യ ചേരുവയായി ഉപയോഗിച്ച് തയാറാക്കുന്ന വിഭവങ്ങളാണ് ഈ പംക്തിയിലൂടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്. പാചക വിദഗ്ധനും നെടുമ്പാശേരി ഫ്ളോറ എയർപോർട്ട് ഹോട്ടലിലെ എക്സിക്യൂട്ടിവ് ഷെഫുമായ റോയ് ജോസഫ് പോത്തനാണ് വായനക്കാർക്കുവേണ്ടി ഈ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ തയാറാക്കുന്നത്. ബൊൺസൈഡെ ഹൗസ് എഡിൻബർഗ്, കൊച്ചിയിലെ വൈറ്റ് ഫോർട്ട്, അവന്യു റിജന്റ്, താജ് മലബാർ തുടങ്ങിയ ഹോട്ടലുകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള റോയിക്ക് ഈ മേഖലയിൽ 25 വർഷത്തെ പരിചയമുണ്ട്. ഏഷ്യാനെറ്റ്, ജീവൻ,അമൃത തുടങ്ങിയ ചാനലുകളിൽ പാചക പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കോട്ടയം ജില്ലയിലെ വെളിയന്നൂർ സ്വദേശിയാണ്.

ഫോൺ - 9495325526 ,8157994173

ടെൻഡർ കോക്കനട്ട് സാൻഡ്‌വിച്ച്

ആവശ്യമുള്ള ചേരുവകകൾ

- സാൻഡ് വിച്ച് റൊട്ടി - 1
- തക്കാളി - വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞത് 2 സ്ലൈസ്
- കരിക്ക് കഷണങ്ങൾ - 4 സ്ലൈസ്
- ലെറ്റൂസ് ഇല - 2 എണ്ണം
- മയോണൈസ് - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ടൊമാറ്റോ സോസ് - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - രുചിക്ക്
- കുരുമുളകു പൊടി - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ് - 50 ഗ്രാം
- ചീസ് സ്ലൈസ് - 2 എണ്ണം
- എണ്ണ - ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ് ഫ്രൈ ചെയ്യാൻ

തയാറാക്കുന്ന വിധം

സാൻഡ് വിച്ച് റൊട്ടി നീളപ്പാടിന് മുറിച്ച് അതിൽ 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ മയോണൈസ് പുരട്ടുക.

ഓരോന്നും ലെറ്റൂസ് ഇലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് അതിനും മേൽ തക്കാളി അരിഞ്ഞത്, കരിക്ക് അരിഞ്ഞത്, ചീസ് അരിഞ്ഞത് എന്നിവ വച്ചശേഷം ഉപ്പും കുരുമുളക് പൊടിയും വിതറണം.

ബാക്കിയുള്ള രണ്ട് സ്ലൈസ് റൊട്ടിയുടെ മേലും ഇതേ സാധാനങ്ങൾ ഇതേ ക്രമത്തിൽ വച്ച് ഗ്രില്ലറിൽ മൊരിക്കുക. മൊരിഞ്ഞ സാൻഡ്‌വിച്ച് ഓരോന്നും രണ്ടായി മുറിച്ച് പ്ലേറ്റിൽ വച്ച് വറുത്തെടുത്ത ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസിനൊപ്പം വിളമ്പാം.

നാളികേര വികസന ബോർഡ്

ചെയർമാൻ
ഡോ. പി. ഷക്കീൽ അഹമ്മദ് ഐ.എ.എസ്
ഫോൺ : 0484 - 2375216

മുഖ്യ നാളികേര വികസന ഓഫീസർ
ശ്രീ.സരദിന്ദു ദാസ്
ഫോൺ : 0484 - 2375999

സെക്രട്ടറി
ഡോ. എ. കെ. നന്തി
ഫോൺ : 0484 - 2377737

Government of India,
Ministry of Agriculture and Farmer's Welfare
P.B. No.1021, Kera Bhavan, SRV Road
(Near SRV High School), Kochi – 682 011,
Kerala, India. Email : cdbkochi@gmail.com,
Website: http://www.coconutboard.gov.in
Office:0484-2376265, 2377267,
PABX : 2377266, 2376553, Fax:91 484-2377902

മേഖലാ ഓഫീസുകൾ

കർണ്ണാടകം
ശ്രീ.ഹേമചന്ദ്ര. ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ്, റീജിയണൽ ഓഫീസ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഹുളിമാവ്, ബന്നാർഗട്ട റോഡ് (ഹോർട്ടി കൾച്ചർ ഫാമിനു സമീപം, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് കർണ്ണാടക) ബാംഗ്ലൂർ സൗത്ത് താലൂക്ക്, ബാംഗ്ലൂർ 560 076 കർണ്ണാടക. ഫോൺ : (080) 26593750, 26593743 ഫാക്സ് : 08026594768
ഇ-മെയിൽ : coconut_dev@dataone.in, cdbroblr@gmail.com.

ആസ്സാം
ശ്രീ.ലുങ്കാർ ഒബേദ്, ഡയറക്ടർ, റീജിയണൽ ഓഫീസ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഹൗസ് ഫെഡ് (6-ാം നില), വയർലസ്സ് ബസ്സിദ റോഡ്, ലാസ്റ്റ് ഗേറ്റ്, ദിസ്പൂർ, ഗുവാഹത്തി - ആസ്സാം. ഫോൺ : (0361) 2220632
ഫാക്സ് : (0361) 2229794
ഇ-മെയിൽ : cdbassam@gmail.com

തമിഴ്നാട്
ശ്രീ.ഹേമചന്ദ്ര, ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ് റീജിയണൽ ഓഫീസ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, നമ്പർ : 47, ഡോ. രാമസ്വാമി സാലൈ കെ. കെ. നഗർ, ചെന്നൈ, 600 078, തമിഴ്നാട്. ഫോൺ: (044) 22673685
ഫാക്സ് :(044) 22673684,
ഇ-മെയിൽ : cdbroc@gmail.com

ബീഹാർ
ശ്രീ. രാജീവ് ഭൂഷൺ പ്രസാദ് ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, റീജിയണൽ ഓഫീസ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, 30 ഇ, പാടലി പുത്ര കോളനി, പാറ്റ്ന 800 013 ബീഹാർ.
ഫോൺ: (0612) 2272742
ഫാക്സ് : (0612) 2272742
ഇ-മെയിൽ : cdbpatna@gmail.com

സ്റ്റേറ്റ് സെന്ററുകൾ

ആൻഡമാൻ നിക്കോബാർ ദ്വീപുകൾ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, സ്റ്റേറ്റ് സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഹൗസ് എംബി നമ്പർ.54, ഗുരുദ്വാര ലെയിൻ, പോസ്റ്റോഫീസിനു സമീപം, ബി.എസ്.എൻ.എൽ. ക്വാർട്ടേഴ്സിന് എതിർവശം, പോർട്ട് ബ്ലെയർ 744 101, സൗത്ത് ആൻഡമാൻ.
ഫോൺ: (03192) 233918 ഇ-മെയിൽ : cdban@rediffmail.com

ആന്ധ്രാ പ്രദേശ്
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, സ്റ്റേറ്റ് സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഡോർ നമ്പർ.No.4-123, രജുള ബസാർ, രാമവാരപ്പാട് പി.ഒ, ന്യൂ സില പരിഷത്ത് ഹൈ സ്കൂൾ, വിജയവാഡ 521108, കൃഷ്ണ ജില്ല, ആന്ധ്രാപ്രദേശ്
ടെലി ഫാക്സ് : 0866 2842323
ഇ-മെയിൽ : cdbvijap@gmail.com

മഹാരാഷ്ട്ര
ശ്രീ. ഇ. അരവഴി. ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, സ്റ്റേറ്റ് സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഫ്ളാറ്റ് നമ്പർ. 203, 2-ാം നില, യൂകാലിപ്സ് ബിൽഡിംഗ്, ഗോഡ് ബന്തർ റോഡ്, താനെ 400 610. മഹാരാഷ്ട്ര.
ഫോൺ : 09969357353, 08763860091
ഇ-മെയിൽ : cdbthane@gmail.com

ഒഡീഷ
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, സ്റ്റേറ്റ് സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, പിട്ടാപ്പള്ളി, കുമാർബസ്ത പി.ഒ., ഖുർദ ജില്ല 752 055 ഒഡീഷ.
ഫോൺ: (06755) 211505, 212505
ഇ-മെയിൽ : cdborissa@gmail.com

വെസ്റ്റ് ബംഗാൾ
ശ്രീ. കൊകൺ ദേബ്നാഥ്, ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, സ്റ്റേറ്റ് സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, BJ-108 -സെക്ടർ II, സോൾട്ട് ലേയ്ക്ക്, കൊൽക്കത്ത 700 091.വെസ്റ്റ് ബംഗാൾ ഫോൺ : (033) 23599674
ഫാക്സ് : (033) 23599674
ഇ-മെയിൽ : cdbkolkata@gmail.com

മാർക്കറ്റ് ഡെവലപ്മെന്റ് കം ഇൻഫർമേഷൻ സെന്റർ
ശ്രീ. ആർ.എസ്. സെങ്കാർ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, മാർക്കറ്റ് ഡെവലപ്മെന്റ് കം ഇൻഫർമേഷൻ സെന്റർ, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, 120, ഹർഗോവിന്ദ് എൻക്ലേവ്, ന്യൂഡൽഹി 110 092. ഫോൺ : (011) 22377805
ഫാക്സ് : (011) 22377806
ഇ-മെയിൽ : cdbmdic@gmail .com

സിഡിബി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി (സി.ഐടി) ടെക്നോളജി ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ ആന്റ് ക്വാളിറ്റി ടെസ്റ്റിംഗ് ലാബോറട്ടറി
ശ്രീമതി. ആനി. ഈപ്പൻ, കെമിസ്റ്റ്, ടെക്നോളജി ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ, ക്വാളിറ്റി ടെസ്റ്റിംഗ് ലാബോറട്ടറി & സിഐടി, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കീൻപുരം, സൗത്ത് വാഴക്കുളം, ആലുവ, എറണാകുളം ജില്ല. പിൻ 683 105. കേരള. ഫോൺ : (0484) 2679680
ഇ-മെയിൽ : citaluva@gmail.com

ഫീൽഡ് ഓഫീസ്, തിരുവനന്തപുരം
ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ, ഫീൽഡ് ഓഫീസ്, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, അഗ്രികൾച്ചറൽ അർബൻ, ഹോൾസെയിൽ മാർക്കറ്റ് (വേൾഡ് മാർക്കറ്റ്) ആനയറ പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം പിൻ - 695 029 കേരള.
ഫോൺ : 0471 2741006
ഇ-മെയിൽ : cdbtvm@yahoo.in

വിത്ത് ഉൽപാദന പ്രദർശന തോട്ടങ്ങൾ

ആന്ധ്രാപ്രദേശ്
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, വേഗിവാഡ, (വില്ലേജ്) പി.ഒ.തടികലപ്പുടി (വഴി), വെസ്റ്റ് ഗോദാവരി (ജില്ല) ആന്ധ്രാപ്രദേശ് - 534 452. ഫോൺ : (08812) 212359
ഇ-മെയിൽ : dspfmvgda@gmail.com

കർണ്ണാടക
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ലോക്സാര പി.ഒ., മാണ്ഡ്യ ജില്ല, കർണ്ണാടക - 571 478. ഫോൺ :9449537659 ഇ-മെയിൽ : dspfarmmandya@gmail.com

ഒഡീഷ
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, പിട്ടാപ്പള്ളി, കുമാരബസ്ത പി.ഒ., ഖുർദ ജില്ല - 752 055, ഒഡീഷ. ഫോൺ : (06755) 211505, 212505
ഇ-മെയിൽ : cdbdspfarmodisha@gmail.com

ഛത്തീസ്ഖർ
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, കൊണ്ടഗോൺ 494 226, ബാസ്താർ ജില്ല, ഛത്തീസ്ഖർ. ഫോൺ: (07786) 242443 ഫാക്സ്: (07786) 242443
ഇ-മെയിൽ: cdbkgn1987@ gmail.com

തമിഴ്നാട്
ഫാം മാനേജർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ദാലി, തിരുമൂർത്തി നഗർ പി.ഒ., ഉദുമൽപെട്ട്,തമിഴ്നാട് - 642 112 ഫോൺ : (0425) 2290289
ഇ-മെയിൽ : dspfarmdhali@gmail.com

ആസ്സാം
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, അഭയാപുരി, ബോങ്കായ്ഗോൺ, ആസ്സാം - 783 384. ഫോൺ : (03664) 210025
ഇ-മെയിൽ : cdbdspabhayapuri@gmail.com

കേരള
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, നേര്യമംഗലം, കേരള. പിൻ 686 693. ഫോൺ: (0485) 2554240
ഇ-മെയിൽ : cdbnrlm@yahoo.in, cdbnrlm.gmail.com

ബീഹാർ
അസി. ഡയറക്ടർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, സിംഗേശ്വർ പി.ഒ, പിൻ 852 128, മധേപുര ജില്ല, ബീഹാർ ഫോൺ : (06476) 283015
ഇ-മെയിൽ : dspfms@gmail.com

മഹാരാഷ്ട്ര
ഫാം മാനേജർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ദപോലി വില്ലേജ്, സത്പതി പി.ഒ., പാൽഗാർ ജില്ല, പിൻ - 401405, മഹാരാഷ്ട്ര. ഫോൺ : (02525) 256090
മൊബൈൽ :07767948448 & 7776940774 ഇ-മെയിൽ : dspfarmpalghar@gmail.com

ത്രിപുര
ഫാം മാനേജർ, ഡി.എസ്.പി. ഫാം, നാളികേര വികസന ബോർഡ്, ഹിച്ചാച്ചെറ, സബ്‌റൂം പി.ഒ., ജോലാബാരി വഴി, സാബ്റൂം, സൗത്ത് ത്രിപുര, ത്രിപുര പിൻ :799141
ഇ-മെയിൽ : dspfarmhichacharatripura@gmail.com

2017 ജൂൺ
പുസ്തകം 8
ലക്കം 6
വില: 4 രൂപ

Registered No.KL/EKM/719/2014-16
Licence No. KL/CR/EKM/WPP-01/2014-16
Licensed to Post Without Prepayment
Date of Publication - 25/06/2017

ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണൽ
RNI No. KERMAL/2009/32819

Printed and published by Mini Mathew, on behalf of Coconut Development Board, Printed at M/s KBPS, Kakkanad, Kochi-30
and published at Coconut Development Board, Govt. of India,
Ministry of Agriculture and Farmer's Welfare, Kera Bhavan, Kochi-11, Editor: R. Jnanadevan