

ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേണൽ



നേരുമംഗലത്തെ നാളികേര പ്രദർശന തോട്ടം തോണിക്കടവിലെ കേര വിശേഷങ്ങൾ



മേരി എനിശിന്റെ ഗവേഷണങ്ങൾ

പി.അനിതാകുമാരി

ശ്രീമന്ദിരം, കുന്ദന്നൂർ, പെരുമ്പുഴ, കൊല്ലം

ഡ്യൂഷൻ ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നല്ല മഴ. അല്പം ശമിച്ചിട്ടു പോകാം ഇല്ലേ.

അതു മതി - കൂട്ടുകാരനും സമ്മതിച്ചു.

അല്ല, മാഷ് കഴിഞ്ഞ ദിവസം ആരെക്കുറിച്ചോ പറയാമെന്നു സൂചിപ്പിച്ചില്ലേ. ആരാണത്. പേര് ഡോ.മേരി. നമുക്ക് മാഷിന്റേതു വരെ പോയാലോ.

ഇന്ന് നേത്രക്കായ വറ്റൽ ഉണ്ടാവുമോ.

നീ പോടാ, തീറ്റിക്കൊതിയാ.

വറ്റൽ ഇല്ലെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടാവും. ടീച്ചറിന്റെ പലഹാരങ്ങൾക്ക് നല്ല രുചിയാ.

ശരി വിടാം.

കൂടനിവർത്തന്മാർ മഴയിലിറങ്ങി

മാഷ് വരാത്തയിലിരുന്ന് എന്തോ എഴുത്തിലാണ്. ഞങ്ങളെ കണ്ടപാടെ പേനമടക്കി എഴുന്നേറ്റുവരു. ഇരിക്കൂ..

ഞങ്ങൾ മാഷിനഭിമുഖമായി ഇരുന്നു.

ഓഹ എത്തിയോ രണ്ടും..അകത്തു നിന്ന് ടീച്ചർ ഒരു ഗ്ലാസ് കട്ടൻ കാപ്പിയുമായി വന്നു.

ഇവർക്കും എടുത്തോ ടീച്ചറെ ഓരോ ഗ്ലാസ് വീതം. മഴയല്ലോ. തണുപ്പ് മാറട്ടെ. - മാഷ്

ഞാൻ തുടക്കമിട്ടു. കഴിഞ്ഞ ദിവസം നമ്മൾ വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചപ്പോൾ ഒരു മേരിയെ കുറിച്ച് സാർ സൂചിപ്പിച്ചല്ലോ. അതാ രാണി.

ഓ.. ഡോ. മേരി. ജി എനിഗ്. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ മറന്നിട്ടില്ല. കൊള്ളാം. അറിഞ്ഞിരിക്കട്ടെ ആളാണ്. മാഷ് തുടർന്നു. 2014 സെപ്റ്റംബർ മാസത്തിൽ ഇഹലോകവാസം വെടിഞ്ഞ അവർ വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ചുനയിക്കപ്പെട്ട തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളുടെ പിൻബലത്തോടെ ചോദ്യം ചെയ്തു. സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന 500 ലധികം ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിലെ ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പ് അല്ലെങ്കിലും ഘടനകളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠന റിപ്പോർട്ട് ശരിയായ ഭക്ഷണം ശാസ്ത്രീയമായ അറിവുകളുടെ പിൻബലത്തോടെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള കാര്യമായ വിവരങ്ങൾ സമൂഹത്തിന് നൽകി. ഡോ. മേരിയും കൂട്ടരും പഠനങ്ങളിലൂടെ അമ്മയുടെ മുലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ലാറിക് അമ്ലം സമൃദ്ധമായി ശുദ്ധ വെളിച്ചെണ്ണയിലും ഉണ്ടെന്ന് തെളിയിച്ചു. മനുഷ്യർക്ക് പ്രതിരോധ ശേഷി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിൽ ലാറിക് അമ്ലം, അത് മധ്യ ശൃംഖല കൊഴുപ്പല്ലമാണ് കേട്ടോ, വലിയ സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നുണ്ട്. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 47 മുതൽ 50 ശതമാനം വരെയും ലാറിക് അമ്ലമാണ് അടങ്ങിയിട്ടു

ള്ളത്. വൈറസ്, ബാക്ടീരിയ, കുമിളുകൾ എന്നിവയെ അമർച്ച ചെയ്യുന്നതിന് വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ മധ്യ ശൃംഖല കൊഴുപ്പല്ലങ്ങളിൽ കാർബൺ ശൃംഖലയിൽ 5 മുതൽ 12 വരെ കാർബൺ ആറ്റങ്ങളാണുണ്ടാവുക. പൊതുവെ, ആരോഗ്യത്തിന് അത്ര നന്നല്ലെന്ന് കണക്കാക്കുന്ന ദീർഘ ശൃംഖല കൊഴുപ്പല്ലങ്ങളിൽ 14 മുതൽ 16 വരെ കാർബൺ ആറ്റങ്ങളുണ്ടാകും. നമ്മുടെ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മറ്റ് പല സസ്യ ജന്യ എണ്ണകളേക്കാളും ആരോഗ്യകരമായ മധ്യശൃംഖല കൊഴുപ്പല്ലങ്ങളാണ് ഉള്ളതെന്നും നമ്മളറിയണം.



ടീച്ചർ കട്ടൻ കാപ്പിയുമായി വന്നു. ഒരു പ്ലേറ്റിൽ അരിയുണ്ടയും. ഞങ്ങളുടെ മുഖം വികസിച്ചു.

എടുത്തു കഴിച്ചോ. വിശപ്പുണ്ടാകും. ഡ്യൂഷൻ കഴിഞ്ഞു വരുന്ന വഴിയല്ലേ. മാഷ് പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു.

മാഷേ, അപ്പോൾ വെളിച്ചെണ്ണ അമ്മയെപ്പോലെ നമ്മൾക്ക് സ്നേഹവും കരുതലും, നൽകുന്നുണ്ടല്ലോ? നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ളതിനേയും അടുത്തറിയണമെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായി വരുന്നു.

തീർച്ചയായും..പ്രകൃതിയെ തുണ്ടുമായി മുറിച്ച് പഠിക്കാനും മനസിലാക്കാനും കഴിയില്ല പ്രകൃതിയാണ് ഏറ്റവും വലിയ പുസ്തകവും അനുഭവവും മാഷ് നിശബ്ദമായി.

മാഷേ, ഇത്രയും ഗുണങ്ങളുള്ള വെളിച്ചെണ്ണയെ കുറിച്ച് തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ എങ്ങിനെയാണുണ്ടായത്?

മാഷ് ആലോചനയോടെ പറഞ്ഞു.

ഞാനും ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥി മാത്രമാണ്., വായിച്ചും വിദഗ്ധരെ കേട്ടുമുള്ള കാര്യങ്ങൾ പറയാം. ഹൈഡ്രോജനേറ്റഡ്, അതായത് സസ്യ എണ്ണകളിൽ ഹൈഡ്രജൻ ആറ്റം കടത്തി വിട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന എണ്ണയുപയോഗിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങളിലാണ് വെളിച്ചെണ്ണ രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് കൂട്ടുമെന്നും ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്നും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. എണ്ണകൾ 180 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതൽ ചൂടാക്കുമ്പോഴും ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പല്ലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിൽ ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് പൊതുവെ 5 ശതമാനത്തിൽ താഴെയേ ആകാവൂ. എന്നാൽ പല ഉൽപന്നങ്ങളിലും 18 ശതമാനം വരെ ഉണ്ടേ! ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പല്ലങ്ങൾ ഹൈഡ്രോജനേറ്റ് ചെയ്ത വെളിച്ചെണ്ണയിലും

ഉണ്ടാകുമല്ലോ. അവ കോശ ഭിത്തികളിലൂടെ കയറി ആവശ്യ കൊഴുപ്പുകളുടെ ഉപയോഗം കോശ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതാണ് റിപ്പോർട്ടുകളിൽ പറയുന്നത്. എന്നാൽ പ്രകൃതിദത്തമായ കലർപ്പില്ലാത്ത വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇത്തരം ദോഷങ്ങൾ ഇല്ല.

മാഷ് പണ്ട് ക്ലാസ്സിൽ പറയാറുള്ള ഒരു കാര്യം ഓർമ്മ വരുന്നു. വായിക്കുമ്പോൾ അകക്കണ്ണു കൊണ്ടും അറിയണമെന്നും ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നിക്ഷിപക്ഷമായിരിക്കണമെന്നും പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ഇപ്പോൾ അത് കുറച്ച് മനസ്സിലായി തുടങ്ങി.

മിടുക്കൻ അപ്പോൾ ശ്രദ്ധയൂണ്ട്, ഓർമ്മശക്തിയും, മിടുക്കൻ നന്നായി വരും.

കുട്ടുകാരൻ ഇടയ്ക്കു കയറി പറഞ്ഞു.

എനിക്കുമുണ്ടൊരു സംശയം.

കേൾക്കട്ടെ, സംശയങ്ങളാണ് അറിവിലേക്കുള്ള പാതകൾ.

ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ തേങ്ങയും വെളിച്ചെണ്ണയും കഴിക്കുന്നത് ഏത് രാജ്യങ്ങളിലാണ്? അവരൊക്കെ ആരോഗ്യമുള്ളവർ ആയിരിക്കണമല്ലോ. ശരിയല്ലേ?

മാഷ് ചിരിച്ചു.

ചോദ്യം മാഷിന് ഇഷ്ടപ്പെട്ടെന്ന് ആ ചിരിയിൽ നിന്നറിയാം.

നല്ല ചോദ്യം, കാര്യ കാരണങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് വിശകലനം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. ഇന്ത്യയിൽ കേരളം, ഗോവ തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ തന്നെയാകും ഉപഭോഗവും കൂടുതൽ. 142 രാജ്യങ്ങളിലായി 2018 ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ ശ്രീലങ്കയാണ് പ്രതിശീർഷ നാളികേര ഉപയോഗത്തിൽ ഒന്നാമതായി കണ്ടെത്തിയത്. അതായത് 74.9 കിലോഗ്രാം. അതുപോലെ 1978 ലെ മറ്റൊരു പഠന റിപ്പോർട്ടിൽ ശ്രീലങ്കയിലാണ് ലോകത്ത് ഏറ്റവും കുറവ് ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. അതേ കാലയളവിൽ അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ അതിന്റെ 280 മടങ്ങായിരുന്നു രോഗം എന്നതും റിപ്പോർട്ടുകളിലുണ്ട്. ഇതോടൊപ്പം ചേർത്ത് വായിക്കേണ്ട കാര്യം 1990 കളിൽ ശ്രീലങ്കയിൽ നാളികേര ഉപഭോഗം കുറഞ്ഞതായും ക്രമേണ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ കൂടുന്നതായും കണ്ടെത്തിയതാണ്. കേരളത്തിലും സമാനമായ പഠനങ്ങൾ ഊർജ്ജിതമായി തുടരേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

മാഷ് പറയുന്നതിൽ നിന്നും വെളിച്ചെണ്ണയിലെ കൊഴുപ്പുകളുടെ ആരോഗ്യ ദായകവും ശരീരത്തിൽ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമാണെന്ന് മനസ്സിലായി. പക്ഷെ ശുദ്ധവും പ്രകൃതിദത്തവുമായ വെളിച്ചെണ്ണയായിരിക്കണം.

പരീക്ഷണങ്ങളിൽ അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ വിവരങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇനിയുമെന്തൊക്കെയോ സംശയങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അപ്പോൾ ഇനിയും അറിയാനുള്ളത് വ്യക്തം. അതിന് വായിക്കണം, പഠിക്കണം, അനുഭവങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കണം. തെത്സുകോ കുറോയാ നഗിയുടെ ടോട്ടോചാൻ പുസ്തകം സമ്മാനമായി രണ്ടുപേർക്കും കിട്ടിയതല്ലേ. അതിലേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യമെന്താണ്, കേൾക്കട്ടെ. അത്... മുഴുവൻ വായിച്ചു തീർന്നില്ല മാഷേ.

ശരി എന്നാൽ രണ്ടു പേരും വിട്ടോളൂ, മഴ കുറഞ്ഞു. ഇനി ടോട്ടോചാൻ വായിച്ചിട്ട് ഇങ്ങു വന്നാൽ മതി. പുലിവാലായോ...കുട്ടുകാരൻ എന്തെന്ന് പിടിച്ചു.

ഞങ്ങൾ മാഷിനോട് യാത്രപറഞ്ഞ് മുറ്റത്തേയ്ക്കിറങ്ങി. വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന നാട്ടുപാതയിലൂടെ വീട്ടിലേയ്ക്കു വേഗം നടന്നു. ഇരുട്ടും മുമ്പ് എന്തെന്തെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ അമ്മയുടെ നൂറു ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവും. ■

കവിത

ചെന്തെങ്ങ

കെ. വി. രാധാകൃഷ്ണൻ
രാമമംഗലം



നടുമുറ്റത്തൊരു ചെന്തെങ്ങ
പെട്ടെന്നു,ങ്ങതു വലുതായി
ഇളനീർക്കുലകൾ ധാരാളം
കണി കണ്ടുണരാനാഹ്ലാദം

എത്തിപ്പിടിക്കാനെന്തെളുപ്പം
മച്ചിൽ ചെന്നാൽ മതിയാകും
കൂട്ടികൾ പോലും തൊട്ടരികിൽ
നിന്നു-മടർത്തും തേങ്കനികൾ

ഇളനീരോരോന്ന-തിവേഗം
ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ പിന്നീട്
കാമ്പിനു വേണ്ടി മത്സരമായ്
കൂട്ടികളല്ലെ, പ്രിയമേറും

അരങ്ങു വലിക്കാൻ തെങ്ങിന്റെ
കുലകൾ, ചൊട്ട, കുരുത്തോല
കരുതിയിരുന്നാൽ കമനീയം
പന്തൽ കാണാൻ കെങ്കേമം

നടുമുറ്റത്തീ ചെന്തെങ്ങിൻ
തണലിലിരുന്നാൽ പുന്തെന്നൽ
തൊട്ടു തലോടി പോകുമ്പോൾ
മനസിനു കിട്ടും സംതൃപ്തി.