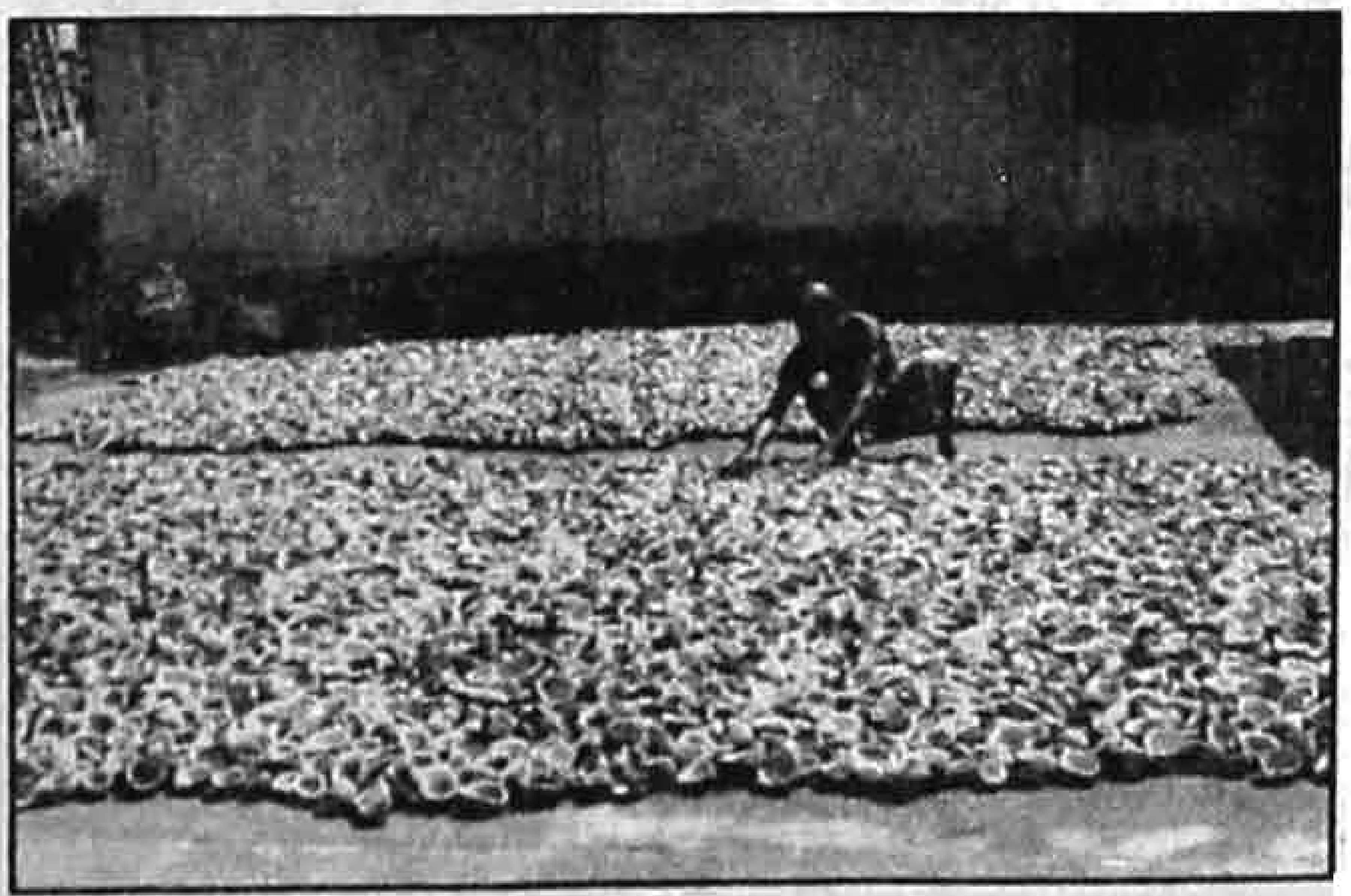
തേങ്ങയും വെളിച്ചെണ്ണയും: ചില പൊടിക്കൈകൾ

സി.ആർ. ഹരിഹരൻ

കുസുമഗിരി പി.ഒ.,
കൊച്ചി 682030



1. തേങ്ങാമുറി കേടുവരാതിരിക്കാൻ

(1) തേങ്ങമുറി വെള്ളത്തിലിട്ട് സൂക്ഷിക്കുക (2) തേങ്ങാമുറി ഉപ്പുഭരണിയിൽ ഇട്ടുസൂക്ഷിക്കുക. (3) തേങ്ങാമുറി വിന്നാഗിരി പുരട്ടി സൂക്ഷിക്കുക.

2. തേങ്ങ കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ തേങ്ങയുടെ കണ്ണുള്ള ഭാഗം മേൽപ്പോട്ടാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. കൂടുതൽ കാലം സൂക്ഷിക്കുവാനുള്ള തേങ്ങയാണെങ്കിൽ കണ്ണിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്നും ചകിരി മാറ്റരുത്. തേങ്ങ തൊണ്ടോടുകൂടെ സൂക്ഷിച്ചാൽ വളരെക്കാലം കേടുകൂടാതിരിക്കും.

3. പായസം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അണ്ടിപ്പരിപ്പ് ഇല്ലാതെ വന്നാൽ തേങ്ങ ചെറിയ ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ് നെയ്യിൽ മൂപ്പിച്ചുചേർക്കുക. തന്മൂലം പായസത്തിന് രുചിയേറും.

4. നിത്യവും ഒരു ഇളനീർ കുടിക്കുക. അത് ദിവസം മുഴുവനും നിങ്ങളെ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. കൃത്രിമ ശീതളപാനീയങ്ങൾ കഴിച്ച് ദേഹത്തിന് അസുഖങ്ങൾ വരുത്താതെ ഇളനീർ നിത്യവും കഴിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കുക.

5. കറികൾക്ക് എരിവ് കൂടിപ്പോയാൽ കറിയിൽ കുറച്ച് തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്താൽ മതി.

6. തുരുമ്പെടുത്ത പൂട്ട് തുറക്കാൻ അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ താക്കോലിൽ പുരട്ടിയതിന് ശേഷം തുറന്നുനോക്കുക. പൂട്ട് നിഷ്പ്രയാസം തുറന്നുകിട്ടും.

7. വീട്ടിലെ എട്ടുകാലിയെ (ചിലന്തി) നശിപ്പിക്കാൻ ചിലന്തിയുടെ മീതെ കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക. ചിലന്തി പെട്ടെന്ന് ബോധം കെടും. എന്നിട്ട് അതിനെ നിഷ്പ്രയാസം എടുത്തുകളയാം.

8. അവൽ ദഹിക്കാതെവന്നാൽ കരിക്കിൻവെള്ളം കുടിക്കുക. തേങ്ങാവെള്ളം സേവിക്കുക.

9. മുളക് ദഹിക്കാതെ വന്നാൽ തേങ്ങപ്പാൽ സേവിക്കുക.

10. വെളിച്ചെണ്ണ ദഹിക്കാതെ വന്നാൽ ഉപ്പുവെള്ളം സേവിക്കുകയോ പഴംതിന്നുകയോ ചെയ്താൽ മതി.

11. ഛർദ്ദിയും അതിസാരവും മൂലം ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ കരിക്കിൻവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്.

12. ഇളനീരിൽ ക്ഷാരാംശം അധികം ഉള്ളതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഈ പാനീയം വിശിഷ്ടമാണ്.

13. കുട്ടികൾക്ക് തേങ്ങാപ്പൂളും ശർക്കരയും ഇടയ്ക്കിടെ തിന്നാൻ കൊടുക്കുക. ഇത് അവരുടെ ശരീരശക്തിക്കും വളർച്ചയ്ക്കും ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

14. നീർവീഴ്ച (തലനീരിറക്കം)യ്ക്ക് ശമനം കിട്ടുവാൻ കൃഷ്ണതുളസിയില അരച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ ചന്ദനം, കൊട്ടം ഇവ അരച്ചുകലക്കി വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് കാച്ചി തലയിൽ തേച്ചുകുളിക്കുക.

15. ചെറുനാരങ്ങയും രക്തചന്ദനവും ചേർത്ത് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി തലയിൽ പതിവായി തേച്ചുകുളിക്കുക. പീനസം, തുമ്മൽ ഇവ മാറും.

16. കുവളത്തില ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ പകുതിഭാഗം വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് കാച്ചി തലയിൽ തേയ്ക്കുക. ചെവിപഴുപ്പ്, വായ്നാറ്റം ഇവ ശമിക്കും.

17. കഷണ്ടിക്ക് തേങ്ങാപ്പാൽ വെന്തുകിട്ടുന്ന വെളിച്ചെണ്ണ തേച്ചുകുളിക്കുക.

18. പേൻ ഇല്ലാതാക്കാൻ തേങ്ങാപ്പാലിൽ അൽപ്പം കുരുമുളക് ചതച്ചിട്ട് ചാലിച്ച് തലയിൽ തിരുമ്മി പിടിപ്പിച്ച് അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് തല കഴുകുക.

19. കരപ്പന് ശമനം കിട്ടുവാൻ ഇളനീരിൽ മഞ്ഞളും വേപ്പിലയും അരച്ച് ചേർത്ത് ചാലിച്ച് പുരട്ടുക.

20. അസ്ഥിസ്രാവത്തിന് തെങ്ങിൻ പൂക്കുലയരി കഷായംവെച്ച് കുടിക്കുക.

21. 100 മി. ലിറ്റർ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 25 ഗ്രാം കോലരക്ക് ചേർത്ത് കാച്ചി തലയിൽ തേച്ചുകുളിച്ചാൽ നല്ല ഉറക്കംകിട്ടും.

22. മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ശമനം കിട്ടുവാൻ തേങ്ങാപ്പാലിൽ ആവണക്കിന്റെ തളിരില അരച്ചുചേർത്ത് തുടർച്ചയായി അസുഖം മാറുന്നതുവരെ രാവിലെ കഴിക്കുക.

23. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കരിംജീരകവും വെമ്പാടയും ചതച്ചിട്ട് മൂപ്പിച്ച് പുരട്ടുക. ചൊറി, ചിരങ്ങ് എന്നിവ ശമിക്കും.

24. മൂത്രതടസ്സം മാറിക്കിട്ടുവാൻ കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ അഞ്ചുഗ്രാം ഏലത്തരി പൊടിച്ചിട്ട് കുടിക്കുക.

25. കുഴിനഖം മാറിക്കിട്ടുവാൻ തുളസിയിലയിട്ടു മൂപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക.

26. വാതത്തിന് അരലിറ്റർ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ 75 ഗ്രാം ജാതിക്ക വേവിച്ച് അരച്ചുചേർത്ത് കാച്ചിയ എണ്ണ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

27. കണ്ണിലെ ചുവപ്പിന് കരിക്കിൻവെള്ളം കൊണ്ട് ധാരചെയ്യുക.

28. അകാലനര ഒഴിവാക്കാൻ വെളിച്ചെണ്ണയും ബദാം എണ്ണയും സമം കൂട്ടിക്കലർത്തി ചെറുചൂടോടെ തലയിൽ പുരട്ടുക.

(കടപ്പാട് - ഇന്ത്യൻ നാളികേര ജേർണൽ)