LITTLE KITE MAGAZINE 2018-19

വിരൽതുമ്പിലെ
വിസ്മയം...

ആമുഖം

ചാത്തന്നൂർ എസ് എൻ ട്രസ്റ്റ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഐ ടി ക്ലബ് കൂട്ടായ്മ തയ്യാറാക്കിയ ഡിജിറ്റൽമാഗസിൻ "വിരൽത്തുമ്പിലെ വിസ്മയം"..........സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ് പരിശീലനത്തിൽ സ്വായത്തമാക്കിയ ഡിജിറ്റൽ സങ്കേതങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ കൊച്ചു കൂട്ടുകാരുടെ സർഗ്ഗ സൃഷ്ടികളുടെ ഒരു സമാഹാരമാണിത്. ഞങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ ഉദ്യമമെന്ന നിലയിൽ തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ സദയം ക്ഷമിക്കണമെന്നപേക്ഷ

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ

ടീം ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്

എസ് എൻ റ്റി എച്ച് എസ് എസ് ചാത്തന്നൂർ

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ

ബി.ബി.ഗോപകുമാർ

(ഹെഡ്മാസ്റ്റർ)

മാഗസിൻ എഡിറ്റർ-ശ്രാവൺ ഷൈൻ

(ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ലീഡർ)

അംഗങ്ങൾ

സൂര്യ എസ്
മനുകൃഷ്ണ
അഭിനവ് റ്റി എസ്
അജിൻ എസ്
അഭിജിത് എസ്

കൈറ്റ്സ് മിസ്ട്രസ്സ്

ശ്രീമതി. ദീജ രാജ് എസ്

ശ്രീമതി .രശ്മി എസ് വി

ബി.ബി.ഗോപകുമാർ
ഞങ്ങളുടെ ഹെഡ്മാസ്റ്റർ

ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാലയം

LITTLE KITES_SNTHSS

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ടീം

ഉള്ളടക്കം

കൈത്താങ്ങ്..........8
ഓണം വന്നു..........9
എൻ കൊച്ചു പ്രണയം 10
മധുരനൊമ്പരമെ നിനക്കായ്..........12
ഓണപ്പാട്ട്..........14
ഒന്നായ് നാം..........15
ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ..........16
അകത്തി(*Sesbania grandiflora)*..........17
അശോകം(*Saraca asoca)*..........17
ആത്ത(*Annona reticulata)*..........17
ആവണആവണക്കിന്റെ തൈലവും, ഇലയും, കുമ്പും, വേരും, പൂവും, വിത്തും ഔഷധമായുപയോഗിക്കുന്നു. പ്രധാനമായുംതൈലമാണ് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത്. വെളുത്ത കുരുവിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന തൈലമാണ് ഉത്തമം.[1]ക്ക്*Ricinus communis*..........17
ഇഞ്ചി(*Zingiber officinale)*..........18
ഇലുമ്പി(*Averrhoa bilimbi)*..........18
കച്ചോലം(*Kaempferia galanga)*..........20
കണിക്കൊന്ന(*Cassia fistula)*..........20
കല്ലുരുക്കി(*Scoparia dulcis)*..........21
കറിവേപ്പ്(*Murraya koenigii)*..........21
ചെമ്പരത്തി..........22
ചെത്തി..........22
തുളസി..........23
പപ്പായ(Carica papaya)..........24
മഞ്ഞൾ..........26

കൈത്താങ്ങ്

കണ്ണടച്ചു തുറക്കു മുൻപേ
വെള്ളം വന്നു കടന്നു തുടങ്ങി
വെള്ളക്കെട്ടിൻ നടുവിൽ നിന്നു
അത്യുച്ചത്തിൽ മുറവിളി കൊണ്ടു
വെള്ളം .... വെള്ളം.......എല്ലായിടത്തും

പ്രളയകെടുതിയിൽ മുങ്ങിതാണു
പാവങ്ങളാം കുറെ നല്ല മനുഷ്യർ
എത്രയോ ജീവൻ പൊലിഞ്ഞുപോയി ആ മണ്ണിൽ
നഷ്ടങ്ങളേ വാങ്ങി ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർ
വിശപ്പടക്കാനായവർ കൈ നീട്ടി നിൽക്കുന്നു
ആ കാഴ്ച്ചയിപ്പോഴും മാറുന്നില്ലെൻ മനസ്സിൽ
ഇനിയൊരു ജലപ്രളയം ഉണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ

ഓരോ തരിയുമെനിക്കെന്റെ ജീവന്റെ
ഓരോന്നറുങ്ങാണെന്നറിയുന്നു ഞാനിന്നു
ചിന്തിച്ചു നിൽക്കുവാൻ നേരമില്ല
എൻ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കൊരു
കൈത്താങ്ങായി പോകുന്നിതാ ഞാൻ.

ഓണം വന്നു

ചന്തത്തിൽ മുറ്റം ചെത്തിപ്പറിച്ചില
എന്തെന്റെ മാവേലി ഓണം വന്നു?
ചന്തക്കു പോയില്ല നേന്ത്രക്കാ വാങ്ങീലാ
എന്തെന്റെ മാവേലീ ഓണം വന്നു?
പന്തു കളിച്ചില്ല പന്തലുമിട്ടില്ല
എന്തെന്റെ മാവേലീ ഓണം വന്നു
അമ്മാവൻ വന്നില്ല സമ്മാനം തന്നില്ല
എന്തെന്റെ മാവേലി ഓണം വന്നു?

എന്റെ കൊച്ചു പ്രണയം

അകലെ ഇലകൾ തൻ
മർമരത്താൽ താളം തട്ടു-
മ്പോൾ ആ ശോഭയിൽ നൃത്ത-
മാടുമ്പോൾ ചിങ്ങ പൂപുലരി

തുമ്പതൻ നറുവെണ്മപോൽ
എൻ ഉഷസ്സാം ഗൃഹവും
സ്നേഹത്തിന്റ ആഴകടലിൽ
മുങ്ങി കുളിക്കുകയായി

സ്നേഹം മഞ്ഞായി
പൊഴിക്കുമീ ഓണമുറ്റത്ത്
എൻ മനം കുളിരുകയായി
മൂകമായി ആനന്ദമായി

സ്നേഹത്തിൽ ആഴങ്ങൾ
അലകളടിക്കുമ്പോൾ ആ
മാരിയിൽ എൻ കൊച്ചു
കുടുംബം
നനയുകയായി

ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ

അമ്മതൻ സ്നേഹത്തിൽ
അമ്മിഞ്ഞപ്പാലോടൊപ്പം
സ്നേഹം അമൃതമായിചൊരിയും
എൻ പൊന്നും അമ്മയും

എന്നിൽ

സ്നേഹത്തിൽ നറു
നീർകണങ്ങൾ പോൽ
എൻ പിഞ്ചു ഹൃദയവും
കാറ്റിൽ പറക്കുകയായി.

സ്നേഹത്തിൽ നിറകുടം

ളുകുന്ന എൻ അച്ഛനും
കൊണ്ടെൻ ഓണനാളുകൾ
ആർത്തുല്ലസ്സിക്കുകയായി

നന്ദന. എസ്. ആർ.

മധുരനൊമ്പരമെ നിനക്കായ്...

അറിഞ്ഞില്ല, നിലാവിൽ നീനെയ്ത
സ്വപ്നങ്ങൾ എന്നെക്കുറിച്ചായിരുന്നുവെന്ന്
അറിയുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എനിക്കന്ന്
നീ നിനച്ചതും സ്വന്തമാക്കാൻ കൊതിച്ചതും
എന്നെയെന്ന്

ഒറ്റക്കല്ലെന്ന് ചൊല്ലിയിട്ടും ഞാനറിഞ്ഞില്ല
നിന്നിലെ വസന്തം ഞാനായിരുന്നുവെന്ന്
ഒരിളം കാറ്റുപോൽ നിൻ നിസ്വനം
എന്നെ തഴുകുമ്പോൾ , അറിയുന്നു ഞാൻ
ഇന്നും സ്നേഹം എന്ന സത്യം

ശിശിരത്തിൽ മൂടിയൊരീ മൺവീണയായ്
വിടരാൻ വെമ്പിയ പനിനീർ പൂവുകൾ...
ഒടുവിൽ നിൻ കാൽപാടുകൾ മാത്രമെൻ
ഹൃദയത്തിൽ പടർത്തി

ഇരുളാൽ നിറഞ്ഞൊരാവഴിത്താരയിൽ
മിന്നാമിനുങ്ങായി നീ പറന്നകലവേ
അറിയുന്നു ഞാനിന്നും വിരഹത്തിൽ വേദന...
നിറനിലാവോലുന്ന രാത്രിയെ തന്നിട്ട്
ദൂരെയ്ക്ക് മായുന്ന സന്ധ്യപോലെ....

നിൻ സംഗീതത്തിലലിഞ്ഞു ഞാൻ
മൗനമായി നിന്നെ കാത്തിരിക്കുന്നു
ഒടുവിലൊരു യാത്രാമൊഴി പോലുമേകാതെ
നീയുമി വസന്തവും പടിയിറങ്ങുമ്പോൾ
ഇറ്റു കണ്ണുനീരിനാൽ ഞാൻ കുറിക്കട്ടെ

മറക്കാതിരിക്കുകിൽ ഒരു മാനസമെങ്കിലും
ഓർമ്മകളൊക്കെ മാഞ്ഞെങ്കിലും
പിരിയില്ല നിന്നെ ഞാൻ കളിത്തോഴി
ഇനി ഒരുവട്ടം കൂടി നീ എൻ
കളിത്തോഴിയാകുമോ?....

ആദിത്യ. ജി.
9 D

ഓണപ്പാട്ട്

മലതൻ നെഞ്ചിൽപുളക മുണർത്തും
പുലരിത്തേരിൽ നീ വന്നു.

കോവിൽ പോലെത്തണലത്തോട്ടം
പൂവേ പൂവേ പൊൻ പൂവേ

രാവിൻ വാർമുലയുണ്ടു ചിരിക്കും
പൂവേ പൂവേ പൊൻ പൂവേ

വിണ്ടല തീർത്ഥവുമാടി കൊണ്ടീ
യാണ്ടിലുമൂഴം തെറ്റാതെ.

പാട്ടും കിളിയോടൊപ്പം മാവേലി
നാടിൻ നടയിൽ നീ വന്നു.

അമ്പിനൊട്ടൊരു പിടിമുത്തും
തുമ്പപ്പൂവേ നീ വന്നു.

ലക്ഷ്മി.യു

ഒന്നായ് നാം

പാട്ടും കൂട്ടും കൂട്ടിക്കെട്ടി വാനിൽ പാറീടാം
വാനമ്പാടിക്കൂട്ടം പോലെ പാറീപ്പോയിടാം
പലപല പക്ഷിക്കൂട്ടിൽ നിന്നും വന്നു ഒന്നായി
പലപല കാതം താണ്ടീ നാം എന്നും ഒന്നായി

മിന്നാമിന്നി കൂട്ടത്തിൽ വന്നെത്തി നമ്മൾ
മിന്നാമിന്നിക്കൂട്ടം നൽകിയ പൊൻവെളിച്ചത്താൽ
പരിക്ഷണത്തിൽ പടിവാതിൽ പലതുകടന്നല്ലോ
കൂട്ടം കൂടി അറിവിൻ വെളിച്ചം പകർന്നെടുത്തിട്ട്

തളർന്ന് വാടി പക്ഷിക്കൂട്ടിൽ തിരിച്ചു ചെല്ലുമ്പോൾ
വിളഞ്ഞ ഗോതമ്പിൻ നെന്മണി തന്നു പൊന്നമ്മ
കൂരിരുട്ടിൻ വഴിതെറ്റാതെ വന്നു പൊന്നച്ചൻ
ആർത്തു ചിരിച്ച് കലപിലകൂട്ടാൻ എന്നും കുഞ്ഞനിയൻ

പരീക്ഷണത്തിൽ കൊടുമുടികൾ പാറിപ്പോകും നാം
പിരിഞ്ഞുപോകും വേദനയെ ചേർത്തുനിൽക്കും നാം
തിരിച്ചെത്തും വീണ്ടും നാമീ മിന്നും പാതകളിൽ
കൊഴിഞ്ഞുപോയ നാളുകളെ തിരിച്ചുനേടാനായ്

ഡോണിയ.ഷിബു
9D

ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

അകത്തി(*Sesbania grandiflora*

അകത്തിയുടെ മരത്തൊലിയിൽ ടാനിൻ, രക്തവർണമുള്ള പശ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇലയിൽ മാംസ്യം, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ലോഹാംശം, എ, ബി, സി, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയും പുഷ്പങ്ങളിൽ ബി, സി, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയും വിത്തിൽ മാംസ്യം കൊഴുപ്പ്, അന്നജം എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വിത്തിൽ നിന്ന് ഒലിയാനോലിക് അമ്ളം വേർതിരിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. തൊലി, ഇല, പുഷ്പം, ഇളം കായ്കൾ എന്നിവ ഔഷധയോഗ്യഭാഗങ്ങളാണ്. ഇല പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ചെടുത്ത് നസ്യം ചെയ്യുന്നത് കഫവും നീർക്കെട്ടും മാറാൻ സഹായകമാണ്. ഇത് തലവേദന, പീനസം, ചുമ, അപസ്മാരം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്കും ശമനമുണ്ടാക്കും. അകത്തിയുടെ ഇല നെയ്യിൽ വറുത്ത് സേവിക്കുന്നത് നിശാന്ധത അകറ്റും. ജീവകം 'എ'യുടെ അഭാവം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ നേത്രരോഗങ്ങൾക്കും ഇത് പ്രയോജനകരമാണ്. അകത്തിപുഷ്പം അസ്ഥിസ്രാവം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്. അകത്തിക്കുരു പാൽ ചേർത്തരച്ച് നീരും വേദനയുമുള്ള വ്രണങ്ങളിൽ ലേപനം ചെയ്താൽ വ്രണം പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങും. പിത്തഹരം. വായപ്പുണ്ണ്(കുടൽപ്പുണ്ണ്,ആകാരം),ഉഷ്ണ രോഗങ്ങൾ മാറുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അശോകംSaraca asoca

തോലിന് ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ ഉള്ളിലെ ചർമ്മത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്, അതിനാൽ ആർത്തവ കാലത്തുണ്ടാകാറുള്ള വേദനയിൽ നിന്ന് ശമനമുണ്ടാകുവാനും, ഗർഭപാത്രത്തെ ബാധിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങളിലും അശോകത്തിൽ നിന്നു നിർമ്മിച്ച ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രസവാനന്തര രക്തസ്രാവം ശമിപ്പിക്കുവാനുള്ള ആധുനിക ഔഷധമായ മീഥൈൽ എർഗോട്ടമൈൻ, അശോകത്തിൽ നിന്നുല്പാദിപ്പിക്കുന്ന പല ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളും ഒരേ ഫലം നൽകുന്നുണ്ട്സ്ത്രീ രോഗങ്ങൾക്കു പുറമേ പനി, ആന്തരീക അവയവങ്ങളുടെ വീക്കം, അർശസ്സ്, ത്വക്-രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിലും ഔഷധമായുപയോഗിക്കാം.

ആത്ത Annona reticulata)

ഫലം, വിത്ത്, വേര്, ഇല ഇവ ഔഷധതത്തിനു ഉപയോഗിക്കാം.പിത്തത്തെ കുറയ്ക്കും വാതം കൂട്ടും.പഴം ഞരമ്പ്കൾക്കു് ഉണർവും മാംസപേശികൾക്ക് ശക്തിയും കൂട്ടും.[പഴം കഴിച്ചാൽ ഉടനെ വെള്ളം കുടിക്കരുത്.കാൻസറിന് ഉത്തമ മരുന്ന്.

ആവണആവണക്കിന്റെ തൈലവും, ഇലയും, കുമ്പും, വേരും, പൂവും, വിത്തും ഔഷധമായുപയോഗിക്കുന്നു. പ്രധാനമായുംതൈലമാണ് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത്. വെളുത്ത കുരുവിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന തൈലമാണ് ഉത്തമം.

ഇഞ്ചി*Zingiber officinale*

ഇഞ്ചി ഒരു സുഗന്ധദ്രവ്യമാണ്. ഉദരരോഗങ്ങൾ, ഛർദ്ദി എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കും. ദഹനക്കേടിനു ഫലപ്രദമാണ്. അജീർണ്ണം, അതിസാരം, പ്രമേഹം, അർശസ് എന്നിവയിലെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം. കൂടാതെ കൂട്ടാനുകളിലും അച്ചാർ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉണങ്ങിയ ഇഞ്ചിയാണ് ചുക്ക്. സുഗന്ധദ്രവ്യമായും ഔഷധമായും ചുക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇലുമ്പി*Averrhoa bilimbi*

ഇലുമ്പിയിൽ ഔഷധഗുണം ഉള്ളത് ഇലയിലും കായയിലുമാണ്. തൊലിപ്പുറത്തെ ചൊറിച്ചിൽ, നീർവീക്കം, തടിപ്പ്, വാതം, മുണ്ടിനീര്, വിഷജന്തുക്കളുടെ കടിമൂലമുണ്ടാകുന്ന മുറിവ് എന്നിവയ്ക്ക് ഇലകൾ അരച്ച് കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കി തേയ്ക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കായ്കൾക്ക് പുളിരസമാണ് ഉള്ളത്. തുണികളിൽ പറ്റുന്ന തുരുമ്പ് പോലെയുള്ള

കറകൾ മാറ്റുന്നതിന് ഇലുമ്പിപ്പുളിയുടെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ പിത്തളപ്പാത്രങ്ങളിലെ ക്ലാവ് കളയുന്നതിനായും ഇലുമ്പിയുടെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനു ഇലുമ്പിപ്പുളി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് നാട്ടറിവുണ്ട്.*ആവശ്യമാണ്*] ഇലുമ്പിയുടെ നീര് കൂടിയ അളവിൽ കഴിക്കുമ്പോൾ അതിൽ വൻ തോതിൽ അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്ന ഓക്സാലിക് ആസിഡ് വൃക്കയിൽ അടിഞ്ഞ് വൃക്ക തകരാറിൽ ആവുന്നത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

അച്ചാറുണ്ടാക്കാനും, മീൻ കറിയിൽ സാധാരണ പുളിക്ക് പകരമായും ഇലുമ്പിപുളി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മീനിന്റെ ഉളുമ്പ് മണം, ക്ലാവ്, തുണികളിലെ തുരുമ്പ് കറ എന്നിവ കളയാൻ ഇലുമ്പി പുളിയുടെ നീര് നല്ലതാണ്.

9 ഏഴിലംപാല *Alstonia scholaris*

മരത്തിന്റെ ഉണങ്ങിയ തൊലി മലേറിയ ബാധിച്ചവരുടെ പനി ക്രമമായി കുറക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ത്വക് രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.അമൃതാരിഷ്ടം, മഹാ തിക്തക ഘൃതം, മഹൽ പഞ്ചഗവ്യ ഘൃതം എന്നിവയിലെ ഒരു ഘടകമാണ്. ത്രിദോഷഘ്നമാണ്. മലമ്പനിയ്ക്ക് ക്വയിനയ്ക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിക്കാം, എന്നാൽ ക്വയിനയുടെ ദോഷങ്ങളുമില്ല. ഇലയും തൊലിയും കൊണ്ടുള്ള കഷായവും

ചൂർണ്ണവും ദഹനശക്തി കൂട്ടാനും രക്ത ശുദ്ധിയ്ക്കും മലബന്ധത്തിനും ഉദര ശൂലകൾക്കും നല്ലതാണ്. പൂവ് പൊടിച്ച് മൂക്കിൽ വലിച്ചാൽ തലവേദന മാറും. പല്ലിൽ ദ്വാരം വീണുള്ള വേദനയ്ക്ക് ഇല പൊട്ടിച്ചാൽ വരുന്ന പാല് ദ്വാരത്തിൽ ഒഴിച്ചാൽ മതി.

കച്ചോലം*Kaempferia galanga*

ഇതിന്റെ വേരിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന എണ്ണ കൊണ്ട് ചൈനീസ് മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഇവയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന തൈലം ദഹനമില്ലായ്മ, പനി, വയറു വേദന എന്നിവക്ക് പ്രതിവിധിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.ച്യവനപ്രാശം, മഹാരാസ്നാദി കഷായം, രാസ്നരൻഡാദി കഷായം, അഗസ്ത്യ രസായനം എന്നിവയിലെ ഒരു ചേരുവയാണ്.

കച്ചോലകിഴങ്ങ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചത് തേനിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ചുമ മാറാൻ നല്ലതാണ്. ഛർദ്ദിക്ക് നല്ലതാണ്. കച്ചോലം ഉത്തേജകവും വേദനസംഹാരിയും മൂത്രവർദ്ധകവും കഫനിവാരണിയും ആണ്.

കണിക്കൊന്ന *Cassia fistula*

കണിക്കൊന്നയ്ക്ക് ഏറെ ഔഷധഗുണങ്ങളുണ്ട്. വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ ത്രിദോഷങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ കൊന്നപ്പൂക്കൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുണ്ട്. രക്തശുദ്ധി ഉണ്ടാക്കാനും മലബന്ധം

മാറ്റുവാനും ഈ പൂക്കൾ ആയുർവ്വേദ വൈദ്യന്മാർ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. കൊന്നയുടെ തോലുകൊണ്ടുള്ള കഷായം ത്വക് രോഗങ്ങൾ അകറ്റുമെന്നും ആയുർവേദ വിധികളിൽ പറയുന്നു.

മരപ്പട്ടയെ "സുമരി" എന്ന് പറയുന്നു ടാനിൻ ഉള്ളതുകൊണ്ട് തുകൽ ഊറക്കിടുന്നതിന്ന് കണിക്കൊന്നയുടെ മരപ്പട്ട ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. വടക്കു കിഴക്കേ ഇന്ത്യയിൽ പുകയിലയുടെ രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഫലത്തിനുള്ളിലെ പൾപ്പ് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കൊന്ന യിൽ കൊതുകിനെയും ലാർവയെയും നശിപ്പിക്കുന്ന ജൈവ വസ്തുവായ ഐക്കോസടി എനൊയിക്കു ആസിഡിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉള്ളതിനാൽ ഇത് നല്ലൊരു കൊതുക് നാശിനിയാണ്

കല്ലുരുക്കിScoparia dulcis

കഫം, പിത്തം, പനി, മുറിവ്, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, മൂത്രത്തിലെ കല്ല് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കറിവേപ്പ്Murraya koenigii

കറിവേപ്പിലയിലെ ബാഷ്പശീലമുള്ള തൈലമാണ് ഇലയ്ക്ക് രുചിപ്രദാനമായ മണം നൽകുന്നത്. ജീവകം എ ഏറ്റവും കൂടുതലടങ്ങിയ ഇലക്കറിയായതിനാൽ ഇത് നേത്രരോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു.പ്രധാനമായും കറികൾക്ക് സ്വാദും മണവും നൽകാനാണ് കറിവേപ്പില ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എങ്കിലും എണ്ണകാച്ചി തലയിൽ തേയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ

തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്കും, വയറുസംബന്ധിയായ അസുഖങ്ങൾക്കും കറിവേപ്പില ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ചെമ്പരത്തി

ചെമ്പരത്തിപ്പൂവ് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന പാനീയം 'ചെമ്പരത്തിചായ' *(Hibiscus Tea)* എന്നറിയപ്പെടുന്നു. പൂവ് ഉണക്കിയും അല്ലാതെയും ചായ ഉണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

ചെമ്പരത്തിയുടെ ഇലയും പൂവും ചതച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ചെമ്പരത്തി താളി കേശ സംരക്ഷണത്തിനു തലയിൽ തേച്ചുകഴുകാറുണ്ട്. ഹൈന്ദവ പൂജകൾക്ക് ഇതിന്റെ പുഷ്പം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

ചെത്തി*Ixora coccinea*

രത്യേക പരിപാലനമൊന്നും കൂടാതെ വളരുന്ന ഒരു ചെടിയായതിനാൽ ചെത്തിയെ മിക്കവാറും എല്ലാ പൂന്തോട്ടങ്ങളിലും അലങ്കാരച്ചെടിയായി വളർത്താറുണ്ട്. കേരളീയ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പൂജയ്ക്കും മാലകെട്ടാനുമൊക്കെയായി ചെത്തിപ്പൂക്കൾ ഉപയോഗിയ്ക്കാറുണ്ട്. ഇതിന്റെ കായ് പഴുക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്.

തുളസി

ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. ഇല ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീർ ചെവി വേദനയെ കുറയ്ക്കുന്നു. ത്വക്‌രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. ജ്വരം ശമിപ്പിക്കുന്നു. രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തുളസിയില തണലത്തിട്ടുണക്കി പൊടിച്ച് നാസികാചൂർണമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ജലദോഷം, മൂക്കടപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് ശമനമുണ്ടാകും. തുളസിയില നീര് *10.*മി.ലി. അത്രയും തേനും ചേർത്ത് ദിവസവും മൂന്ന് നേരം കുടിച്ചാൽ വസൂരിക്ക് ശമനമുണ്ടാകും. ഇലയും പൂവും ഔഷധയോഗ്യഭാഗങ്ങളാണ്. തുളസിയുടെ ഇല ,പൂവ്, മഞ്ഞൾ, തഴുതാമ എന്നിവ സമമെടുത്ത് അരച്ച് വിഷബാധയേറ്റ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുകയും അതോടൊപ്പം *6* ഗ്രാംവീതം ദിവസം മൂന്ന് നേരം എന്നകണക്കിൽ *7* ദിവസം വരെ കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിഷം പൂർണമായും നശിക്കും. തുളസിയില കഷായം വെച്ച് പല തവണയായി കവിൾ കൊണ്ടാൽ വയ്പ്പാറ്റം മാറും. തുളസിയില ഇടിച്ച പിഴിഞ്ഞ് നീരിൽ കുരുമുളക് പൊടി ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ജ്വരം ശമിക്കും. തുളസിയില തിരുമ്മി മണക്കുന്നതും തുളസിയിലയിട്ട് പുകയേല്ക്കുന്നതും പനി മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും. തുളസിയില ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം രണ്ട് തുള്ളി വീതം കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചെങ്കണ്ണ് മാറും. തുളസിയിലയും പാടക്കിഴങ്ങും ചേർത്തരച്ച് പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു മാറും. ചിലന്തിവിഷത്തിന് ഒരു സ്പൂൺ തുളസിനീരും ഒരു കഷ്ണം

പച്ചമഞ്ഞളും കൂടി അരച്ച് പുരട്ടിയാൽ മതി. ചുമശമന ഔഷധങ്ങൾ, സോപ്പ്, ഷാംപൂ, സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ തുളസി ഒരു ചേരുവയായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തുളസിച്ചെടിയിൽ കർപ്പൂര സദൃശമായ ഒരിനം തൈലം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് 'ബാസിൽ കാംഫർ' എന്നറിയപ്പെടുന്നു. തുളസിച്ചെടി വളരെ ഔഷധഗുണമുള്ള സസ്യമാണ്. ഇത് ജ്വരത്തെ ശമിപ്പിക്കുകയും ഉദരകൃമികളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തേൾവിഷം, ചിലന്തിവിഷം, പാമ്പുവിഷം തുടങ്ങിയവയ്ക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിവിഷമായും ഇത് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കഫത്തെ ഇളക്കുന്നതിനും മൂത്രം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും തുളസി ഉത്തമമാണ്. ത്വക്രോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

തുളസി സമൂലമായോ ഇലയും പുഷ്പവും പ്രത്യേകമായോ ഔഷധമായുപയോഗിക്കുന്നു. തുളസിയില തണലത്തിട്ട് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് നാസികാചൂർണമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് മൂക്കടപ്പും പീനസവും ശമിപ്പിക്കും. തുളസിനീരിൽ മഞ്ഞൾ അരച്ച് ചേർത്ത് കഴിക്കുകയും പുരട്ടുകയും ചെയ്താൽ ചിലന്തി വിഷബാധയ്ക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.

പപ്പായ *Carica papaya*

പപ്പൈൻ എന്ന പ്രോട്ടിയസ് എന്സൈമിനാൽ സമൃദ്ധമാണ് പച്ച പപ്പായ. മാംസ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ മയപ്പെടുത്തുവാൻ ഇതിന്റെ പച്ച കായ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. പഴുക്കുമ്പോൾ പപ്പൈനിനു രാസമാറ്റം സംഭവിച്ചു ഇല്ലാതാകുന്നു. ദഹന സംബന്ധിയായ അസ്വസ്ഥതകൾക്കു പരിഹാരമായി പപ്പൈൻ അടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ ധാരാളമായി വിപണിയിലുണ്ട്. പച്ചക്കായിൽ കാണപ്പെടുന്ന വെള്ള നിറത്തിലുള്ള കറയിലാണ് പപ്പൈൻ കൂടുതലായുള്ളത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇതിന്റെ വ്യാപാരമൂല്യം ഏറെയാണ്.ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഒട്ടേറെ രാസഘടകങ്ങളുടെ ഉറവിടമാണ് പപ്പായ. പോളിക് ആസിഡുകൾ ,ആൽക്കലോയിഡുകൾ, ഗ്ലൈക്കോസ്റ്റൈഡുകൾ , വിറ്റാമിൻ-സി, വിറ്റാമിൻ-എ ,ഇരുമ്പ്, കാത്സ്യം, തയാമിൻ ,നിയാസിൻ, പൊട്ടാസ്യം മുതലായവയും പപ്പായയിൽ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കരോട്ടിൻ,ബീറ്റ കരോട്ടിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ അർബുദത്തെ പ്രധിരോധിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് പപ്പായ.പച്ചക്കായകൊണ്ട് പച്ചടി, കിച്ചടി, തോരൻ എന്നീ കറികളുണ്ടാക്കി കഴിക്കുന്നത് മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ സാധാരണമാണ്. കായ പഴുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ മധുരമുള്ള പഴമായി മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഐസ്ക്രീമിലും ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും വളരെയധികം ഉപയോഗിച്ച് വരുന്ന മധുരമുള്ള പദാർത്ഥമാണിത്.പച്ച പപ്പായ ചെറു കഷണങ്ങളാക്കി നിറവും മധുരവും ചേർത്ത് സംസ്കരിച്ച് തയാറാക്കുന്ന ടൂട്ടി-ഫ്രൂട്ടിയും ബേക്കറി സാധനങ്ങളിൽ ചേർത്തുവരുന്നു.

മഞ്ഞൾ

പ്രാചീന കാലം മുതലേ പ്രചാരത്തിലിരുന്ന ഒരു മസാല വ്യഞ്ജനമാണ് മഞ്ഞൾ.

- ഹിന്ദുക്കൾ മതസംബന്ധമായ പല ആവശ്യങ്ങൾക്കും മഞ്ഞൾ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.
- പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് പച്ചമഞ്ഞളും നാട്ടുമാവിന്റെ തൊലിയും ചേർത്ത് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് കുളിക്കാൻ നല്കുന്നത് കേരളത്തിൽ പരമ്പരാഗതമായി ഉള്ള രീതിയാണ്
- വിഷ ജന്തുക്കളുടെ കടി, ഉദരപ്പുണ്ണ്, കുഴിനഖം, മുറിവ്, പഴുപ്പ് എന്നിങ്ങനെ പല രോഗങ്ങൾക്കും മഞ്ഞൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.
- സൗന്ദര്യസംവർദ്ധക, ലേപന സംബന്ധമായ ഉപയോഗങ്ങളും ഇതിനുണ്ട്
- ആയുർവേദവിധിപ്രകാരമുള്ള പല ഔഷധങ്ങളുടെയും നിർമ്മാണത്തിൽ മഞ്ഞൾ പച്ചയ്ക്കും ഉണക്കിയും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.
- പരുത്തി, സിൽക്ക് മുതലായവയ്ക്ക് നിറം കൊടുക്കുന്നതിനും മഞ്ഞൾ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

THANK YOU