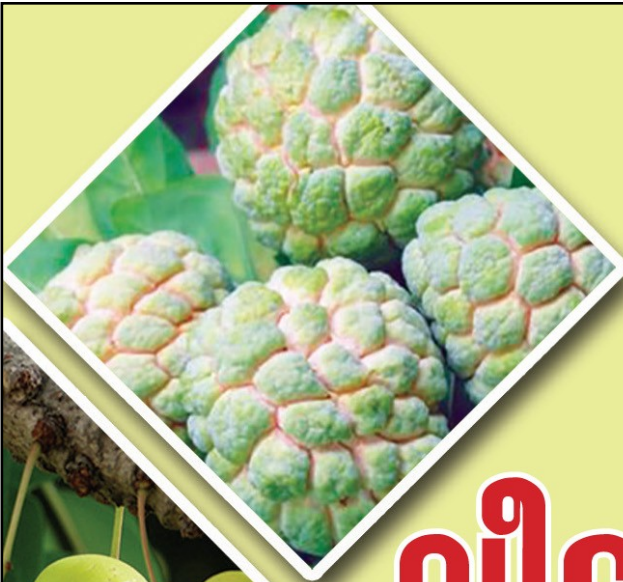




കേരള സർക്കാർ  
കാർഷികവികസന  
കർഷകക്ഷേമ വകുപ്പ്



# വീട്ടുമുറ്റത്തെ ഫലസമ്പത്ത്



ഫാം ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ

ജൈ

വ വൈവിധ്യത്താൽ സമ്പന്നമാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിലെ വൃക്ഷലതാദികൾ. നമ്മുടെ പൂർവികർ ബോധപൂർവ്വം വളർത്തി പരിപാലിച്ചവയും, അധിനിവേശ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇവിടേക്ക് പരിച്ചുനട്ട് പന്തലിച്ച ഫലവിളകളും ഉൾപ്പെട്ട വിപുലമായ ഒരു ഫലസമ്പത്ത് നമുക്കുണ്ട്. കേരളീയർക്ക് സുപരിചിതമായ മാങ്ങ, വാഴപ്പഴം, ചക്ക, പൈനാപ്പിൾ, ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി എന്നിവ കൂടാതെ, അടുത്തിടെ പ്രചാരത്തിൽ വന്ന ലിച്ചി, റംബൂട്ടാൻ, മാംഗോസ്റ്റിൻ, സ്ട്രോബറി, കിവി, ഡ്രാഗൺ, വെണ്ണപ്പഴം എന്നീ ഫലങ്ങളും വിപണിയിൽ സജീവമാണ്. വാണിജ്യ പ്രാധാന്യമുള്ള ഇത്തരം ഫലങ്ങൾക്ക് മികച്ച സ്വീകാര്യതയും, പരിപാലനവും, വിപണിയും, ഉപയുക്തതയും ലഭിക്കാറുണ്ട്.

എന്നാൽ കാലങ്ങളായി, നമുക്ക് ചുറ്റും അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ, പൊട്ടിമുളച്ചതോ, അതോ കേവലം കൗതുകത്തിനായി നട്ടുവെച്ചതോ ആയ ഒരു കൂട്ടം ഫലസസ്യലതാദികൾ കൂടി നമുക്കുണ്ട്. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ബാല്യത്തെ മധുരോധാരമാക്കിയ ചില നാട്ടുപഴങ്ങൾ. ഗൃഹാതുരത്വം പേറുന്ന മധുരകനികൾ.

## കസ്റ്റാർഡ് ആപ്പിൾ/ആത്തിച്ചക്ക/സീതാഫലം

തെക്കൻഅമേരിക്കൻ സ്വദേശി. ബാലനഗർ, മാമത്ത്, അർക്ക സഹൻ എന്നീ ഇനങ്ങൾ വടക്കെ ഇന്ത്യയിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നവയാണ്. ഉഷ്ണമേഖല കാലാവസ്ഥയിലും ഉയർന്ന ആർദ്രതയിലും നന്നായി വളരുന്ന ആത്തിച്ചക്ക, കേരളത്തിന്റെ അമൃതയുള്ള മണ്ണിനും അനുയോജ്യമാണ്. വിത്തുപാകിയും



പതിവച്ചും ഇവയുടെ തൈകൾ വളർത്താം. അധികം വളംപ്രയോഗമില്ലാതെ തന്നെ മികച്ച കായ്ഫലം തരുന്നതാണ് ഈ ഫലവൃക്ഷം. മിതമായ കമ്പുകോതൽ ഫലഉൽപ്പാദനവും ഗുണമേന്മയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശീതകാലത്ത് ഇലപ്പൊഴിക്കുന്ന ഈ സസ്യം വരണ്ട കാലാവസ്ഥയെ അതിജീവിക്കാൻ കെല്പുള്ളതുമാണ്. നട്ട് മൂന്നു കൊല്ലത്തിനുശേഷം കായ് പിടിക്കുന്ന ചെടികൾ 25 വർഷത്തോളം കായ്ഫലം നൽകും. ഏതാണ്ട് 150-ാളം കായ്കൾ ഒരു ചെടിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കും. ശീതീകരിച്ച അവസ്ഥയിൽ പഴുത്ത പഴങ്ങൾ ഒരാഴ്ചയോളം കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കും.

ഔഷധ ഗുണമാർന്ന ഈ ഫലത്തിന്റെ കാമ്പ് ആയുർവേദ, യുനാനി വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം മരഞ്ഞാലി, ഇല എന്നീ ഭാഗങ്ങളും കാൻസർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വ്യാധികൾ ശമിപ്പിക്കുവാൻ ഉപയുക്തമാണ്. വൃക്ഷത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും കീടനാശക ശേഷിയുള്ളതാണ്.

നന്നായി പഴുത്ത ആത്തിചക്കയുടെ നീരും തുല്യ അളവിലുള്ള പൈനാപ്പിൾ ചാറും ചേർത്ത് സ്വാദിഷ്ഠമായ നെകൂർ ഉണ്ടാക്കാം. ജാം, ടോഫി, മിൽക്ക് ഷെഡ്ഡ്, ഐസ്ക്രീം. വൈൻ എന്നീ മൃഗ്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ആത്തിചക്കയുടെ ചാറിൽ നിന്നും ലഭിക്കും. മൂന്നുഭാഗം ആത്തിചക്ക നീരും രണ്ട് ഭാഗം നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് സ്വാദിഷ്ഠവും പോഷകപ്രദവുമായ ലഹരി വിമുക്ത പാനീയം തയ്യാറാക്കാം. കഴുകി വൃത്തിയാക്കി തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് ഉടച്ചെടുത്ത പഴക്കാമ്പ് ഡ്രൈയറിൽ വച്ച് 65 ഡിഗ്രി താപനിലയിൽ 24 മണിക്കൂർ ഉണക്കി പൊടിച്ച് മാവ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാം ഈ ഉൽപ്പന്നം ഗോതമ്പ്പൊടി, ചോളപ്പൊടി, എന്നിവയ്ക്ക് പകരമായി ബ്രഡ്, കേക്ക്, ബിസ്കറ്റ് മുതലായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

## ശീമനെല്ലി/അരിനെല്ലി/ നക്ഷത്ര നെല്ലി/ മലയൻ നെല്ലി

നെല്ലിക്കയുടെ അടുത്ത കുടുംബക്കാരൻ. പതിവച്ചോ, മുറ്റാത്ത പച്ചക്കമ്പ് പിടിപ്പിച്ചോ പുതിയ ചെടികൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാം. ഇവ ഒരു കൊല്ലത്തിനു ശേഷം കായ്ച്ചു തുടങ്ങും. വിത്തുപാകി മുളപ്പിച്ച തൈകൾ നാല് കൊല്ലത്തിൽ കായ്ക്കും. നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ വിളഞ്ഞ നെല്ലിക്കകൾ അച്ചാറിടുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



ചെറുതായി നറുക്കിയ അരിനെല്ലി പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഒരു രാത്രി തണുപ്പിച്ചെടുത്താൽ, അമ്ലത്വം കുറഞ്ഞ ലായനി ലഭിക്കും. ഇത് സോസായി ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം. ദീർഘനാൾ ഈ രീതിയിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ തെളിഞ്ഞ ഇളം മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള സിറപ്പ് ഉണ്ടാക്കാം. ഇന്ത്യന്യേന്ത്യയിൽ, കുറികളിൽ പുളിരസത്തിനായി അരിനെല്ലി ചേർക്കാറുണ്ട്. വേവിച്ച് അരച്ചെടുത്ത് അരിച്ച ജ്യൂസ് പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് ശീതളപാനീയമായും അവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

മൂക്കാത്ത കായ്കൾ ഒരു രാത്രി ഉപ്പ് ലായനിയിൽ കുതിർത്ത് വയ്ക്കുന്നത് അമൃതം കുറയ്ക്കും. ഈ പഴങ്ങൾ കഴുകി, രണ്ടു തവണ തിളപ്പിച്ച്, വെള്ളമുറ്റി, തുല്യ അളവിൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് അണുവിമുക്തമായ കുപ്പികളിൽ ദീർഘനാൾ സൂക്ഷിക്കാം. അധിക പഞ്ചസാരയിൽ പാകം ചെയ്താൽ, പഴവും സത്തും മാണിക്യചുവപ്പ് നിറമാകുകയും, പിന്നീട് മനോഹരമായ ജെല്ലിയായി മാറുകയും ചെയ്യും. ഇപ്രകാരം പാകപ്പെടുത്തിയ കട്ടിയുള്ള സിറപ്പും പ്രിസർവ്വം മലേഷ്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ചട്നി, ജാം, മിഠായി, വിനാഗിരി എന്നീ മൃഗ്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങളും അരിനെല്ലി ജ്യൂസിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കാം.

## മുള്ളൻ ആത്ത/ സോർസോപ്

പുഴയോരങ്ങളിലും വീട്ടുവളപ്പിലും സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണ് മുള്ളൻആത്ത. പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്ന പോലെ ഈ ഫലത്തിന്റെ പുറത്ത് നേർത്ത മുളകൾ കാണാം. വേനൽക്കാലത്ത് കൂടുതൽ കാക്കുന്ന ഇതിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഹൃദയാക്രമിയിലോ



യാതൊരു പ്രത്യേക ആക്രമിയില്ലാതെയോ കാണപ്പെടുന്നു. സ്വാഭാവികമായും വിത്തുവഴിയാണ് ഇവ വളരുക. നല്ല നീർവാർച്ചയും ലഘു അമ്ലത്വവുമുള്ള മണ്ണിൽ ഇവ സമൃദ്ധമായി വളരും. മൂന്നു വർഷത്തിനപ്പുറം കായ്ച്ചു തുടങ്ങും. മാംസളമായ ഫലത്തിന് മധുരവും പുളിയും കലർന്ന രുചിയാണ്. ധാതുക്കളാൽ സമൃദ്ധമായ ഈ ഫലങ്ങൾ ജ്യൂസ്, ക്യാൻഡി, ഐസ്ക്രീം തുടങ്ങിയവയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



പഴക്കാമ്പ് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി സലാഡുകൾക്കൊപ്പമോ, പാൽ അഥവാ ക്രീം ഇവയോടൊപ്പം പഞ്ചസാരയും ചേർത്തോ, ഡെസേർട്ട് ആയി ഉപയോഗിക്കാം. അരച്ചെടുത്ത പഴം തുല്യ അളവിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ചേർത്ത് മധുരമിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. മുളുത്തയുടെ കട്ടിയായ സത്ത്, പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഉന്മേഷദായിനിയായ പാനിയം ദക്ഷിണ അമേരിക്കൻ രാജ്യമായ ബ്രസീൽ, പട്ടർട്ടോറിക്കോ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വളരെയധികം വിറ്റഴിഞ്ഞു പോകുന്നു. അരച്ചെടുത്ത പഴക്കാമ്പ് ഒരു വർഷത്തോളം ടിന്നിലടച്ച് സൂക്ഷിക്കണം. കാർബണേറ്റു ചെയ്ത പാനീയവും, പുളിപ്പിച്ച വൈനയും ഇവ ഉപയോഗിച്ചു പോരുന്നു. ഫിലിഫൈൻസ് പോലുള്ള തെക്ക് കിഴക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ആകട്ടെ പിങ്ക്, പച്ച നിറങ്ങൾ ചേർത്ത് ആകർഷകമാക്കിയ, അത്തിപ്പഴ ജ്യൂസിനോടാണ് പ്രിയം. അരച്ചെടുത്ത പഴം വൈനിലോ, ബ്രാൻഡിയിലോ കലർത്തി ജാതിപത്രി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. അത്തിപ്പഴവും, പഞ്ചസാര ലായനിയും കുറവാപ്പട്ടയും നാരങ്ങാത്തൊലിയും ചേർത്ത നല്ലൊരു പാനകം ഡൊമിനിക്കൻ റിപബ്ലിക്കുകാർ ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ട്. ബഹാമാ ദ്വീപുവാസികൾ അരച്ചെടുത്ത് പഴസത്ത് കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്കുമായി ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ചു കഴിക്കുന്നു. ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ വളരെയധികം ആവശ്യമുള്ള ഉത്പ്പന്നമാണ് അത്തിപ്പഴത്തിൽ നിന്നുള്ള ഐസ്ക്രീം. മൂല്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ ടാർട്ട്, ജെല്ലി, സിറപ്പ്, നെക്ടർ, കാൻഡി എന്നിവയ്ക്ക് ധാരാളം ആവശ്യകാര്യങ്ങളുണ്ട്.

## ഞാവൽ/ഞാറ/കറുത്തപ്പം

ഞാവലിന്റെ ജന്മദേശം ഇന്ത്യയാണ്. വെള്ളക്കെട്ടും വരൾച്ചയും ചെറുക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ള ഈ വൃക്ഷം രാജ്യത്തെ എല്ലാ ഭൂമേഖലകളിലും വളരുന്നുണ്ട്. വിത്തുവഴിയാണ് പ്രകൃത്യാലുള്ള വ്യാപനം.

മികച്ച ഗുണമേന്മയുള്ള മാതൃസസ്യങ്ങൾ കായിക പ്രജനനം വഴിയും വളർത്തിയെടുക്കാം-വർഷത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം പുതിയ ശാഖകൾ തളിരിടും. മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ മാസത്തോടെ പൂവിടുന്ന ഞാവൽ വൃക്ഷങ്ങൾ രണ്ടു മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം പഴുത്ത കറുപ്പനിറത്തോടു കൂടിയ ഫലങ്ങൾ തന്നെ തുടങ്ങും.



മധുരവും പുളിയും ചവർപ്പും ഇടകലർന്ന ഫലങ്ങൾ ധാതുക്കളുടെയും വൈറ്റമിനുകളുടെയും നിരോക്സികാരികളുടെയും മികച്ച സ്രോതസ്സാണ്. പ്രമേഹ ചികിത്സകളുള്ള ഔഷധം ഞാവലിൽ നിന്നും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ദഹന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനും ഈ ഫലസസ്യം ഉപകാരപ്പെടുന്നു.

ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ പഴങ്ങൾ മുക്കി വയ്ക്കുന്നത് ഇതിന്റെ ചവർപ്പ് (astringency) മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ച് ഊറ്റുന്നതും ചവർപ്പ് മാറ്റും. ഇപ്രകാരം പഴത്തിൽ നിന്നും അരിച്ചെടുത്ത ജ്യൂസ്, ജാം, ജെല്ലി, സ്ക്വാഷ്, ടാർട്ട്, സോസ്, വൈൻ, വിനാഗിരി എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വേവിച്ച ചതച്ച പഴത്തിന്റെ അരിച്ചെടുത്ത നീരിൽ പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും, സിട്രിക് അമ്ലവും ഒപ്പം സോഡിയം ബെൽസോവേറ്റും ചേർത്ത് സ്ക്വാഷ് ഉണ്ടാക്കാം. നേരിയ പുളിയും ചവർപ്പുമുള്ള ഞാവലിന്റെ നേർപ്പിച്ച സത്ത് വേനൽക്കാലത്ത് നല്ലൊരു ദാഹശമിനി കൂടിയാണ്. ഞാവത്ത് ഉപ്പിട്ട് ഉണക്കി പൊടിച്ചെടുത്ത ചൂർണ്ണം ദഹനസഹായിയായി ഉപയോഗിച്ചു പോരുന്നു. തെളിഞ്ഞ പർപ്പിൾ നിറവും സുഖകരമായ മണവും ഇളം രുചിയുമുള്ള വിനാഗിരി ഇന്ത്യയുടെ പല ഭാഗങ്ങളിലും നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

# വെസ്റ്റിന്ത്യൻ ചെറി/ബാർബഡോസ് ചെറി

കടുംപച്ച ഇലകൾ മൂടിയ, തൂങ്ങി കിടക്കുന്ന ശാഖകൾ ധാരാളമുള്ള ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണ് വെസ്റ്റ് ഇന്ത്യൻ ചെറി അഥവാ ബാർബഡോസ് ചെറി. വർദ്ധിച്ച അളവിൽ വിറ്റമിൻ സി ഉണ്ടെന്നതിരിച്ചറിവാണ്, തെക്കെ അമേരിക്കയിൽ നിന്നും ലോകത്തിന്റെ ഇതര ഭാഗങ്ങളിൽ ഈ സസ്യം വ്യാപിക്കാൻ കാരണമായത്.



വിത്തുവഴിയും, പതിവുചും, 1/4 1/2 ഇഞ്ച് ഘനത്തിലുള്ള കമ്പ് വെട്ടി വച്ചും ഇവയുടെ തൈകൾ വളർത്തി എടുക്കാം. പിക്, വെള്ള എന്നീ നിറങ്ങളിൽ പൂക്കൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടു ഇനങ്ങൾ ഉണ്ട്. പിക് ഇനത്തിന്റെ കായ്കൾക്ക് പൊതുവേ വലിപ്പം കൂടുതലാണ്. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ കൊമ്പു കോതുന്നത് വൃക്ഷത്തിന്റെ അകാരം നിലനിർത്താനും പഴങ്ങളുടെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പി

ക്കുവാനും സഹായിക്കും. വിത്തിൽ നിന്നും മുളച്ച തൈകൾ രണ്ട് വർഷത്തിനുള്ളിലും, കമ്പ് വെട്ടി കിളിർപ്പിച്ച തൈകൾ ആറ് മാസത്തിനുള്ളിലും കായ്ക്കും. വേനൽക്കാലത്ത് (മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ) പൂത്തു തുടങ്ങുന്ന ഈ നിത്യഹരിത വൃക്ഷം സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ വരെ ഫലങ്ങൾ നൽകും.

വളരെവേഗം കേടായിപ്പോകുന്നതാണ് ഈ ചെറിപഴങ്ങൾ. പഴുത്ത പഴങ്ങൾ മൂന്നു ദിവസം വരെ ശീതികരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാം. വിളഞ്ഞ പഴങ്ങൾ (മഞ്ഞ, ഇളം ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ളവ) സംസ്കരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. നന്നായി പഴുത്ത കടും ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ ഡെസേർട്ട് ആയി ഉപയോഗിക്കാം. ഇവ കുരു കളഞ്ഞ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഡെസേർട്ട് ആക്കാം. വേവിച്ച് കുരു കളഞ്ഞ് കുറുകിയ നീര് സോസ് ആയി ഉപയോഗിക്കാം. ഈ സോസ് കേക്ക്, പുഡിംഗ്, ഐസ്ക്രീം, മുറിച്ച വാഴപ്പഴത്തിന്റേ കഷ്ണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് മീതേ നേരിയ തോതിൽ ഒഴിക്കുന്നത് പ്രത്യേക രുചി നൽകും. കുറുകിയ പഴസത്ത് ഉണക്കിയോ, ഫ്രീസ് ചെയ്തോ സൂക്ഷിക്കാം. മുറിച്ച പഴങ്ങൾ കറുത്തു പോകാതെയും ചെറിപഴ സത്ത് സംരക്ഷിക്കും. ജെലാറ്റിൻ ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ കട്ടിയാക്കി ജെല്ലിയാക്കാം. സർബത്തായും മറ്റും ഫലങ്ങളുടെ ജ്യൂസിൽ വൈറ്റമിൻ സി സമ്പുഷ്ടമാക്കുവാനും വെസ്റ്റിന്ത്യൻ ചെറിസത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

## സുരിനാം ചെറി/ബ്രസീലിയൻ ചെറി

നീണ്ട് പടർന്ന ശാഖകളും പ്രത്യേകതരം ഗന്ധമുള്ള ഇലകളും നിറഞ്ഞ ചെറുവൃക്ഷം. മത്തൻ ആകൃതിയിൽ ഉള്ള പഴങ്ങൾക്ക് 7-8 വരമ്പുകൾ കാണാം. രണ്ട് ഇനങ്ങൾ സുരിനാംചെറിയിൽ പൊതുവെ കാണപ്പെടുന്നു. തെളിഞ്ഞ ചുവപ്പുനിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങളും, ഇരുണ്ട കടുംചുവപ്പിലോ കറുപ്പുനിറത്തിലോ



ഉള്ള പഴങ്ങളും. ഇതിൽ രണ്ടാമത്തേതിന് മധുരം കൂടുതലും പുളി കുറവുമാണ്. ഏതുതരം മണ്ണിലും വളരുന്ന സുരിനാചെറി, ഒരു പരിധി വരെ വെള്ളക്കെട്ടും ചെറുക്കും. വിത്തുവഴിയും, പതിവച്ചും, തൈകൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഇവ രണ്ടു മുതൽ അഞ്ചുകൊല്ലം വരെ സമയമെടുക്കും കായ് ഉത്പ്പാദിപ്പിക്കാൻ കമ്പുകൾ വെട്ടി ഒതുക്കുന്നതും, ജലസേചനം നൽകുന്നതും ഫല ഉത്പ്പാദനം കൂട്ടും. പൂവിരിഞ്ഞ് മൂന്നാഴ്ച കൂടുമ്പോൾ പഴുത്ത പഴങ്ങൾ കിട്ടും. നന്നായി പഴുത്ത് താനെ അടരുന്ന പഴങ്ങളാണ് ഭക്ഷ്യയോഗ്യം. അല്ലാത്തവ അസഹ്യമായ ചുവയുള്ളതാണ്. വളർച്ചയെത്തിയ ഒരു ചെടിയിൽ നിന്നും മൂന്നുകിലോ പഴം വരെ ലഭിക്കും.

പഴുത്ത പഴങ്ങൾ കുരകളുണ്ട് തണുപ്പിച്ചാൽ പുളിരസം കുറയും. ഒപ്പം പഞ്ചസാരയും ചേർക്കുന്നത് മധുരകരമായ സത്ത്

ഉറുന്നതിന് സഹായകമാകും. ഈ സിരപ്പ് സ്ട്രോബറിക്ക് പകരമായി കേക്ക്, സലാഡ്, പുഡ്ഡിംഗ്, ഐസ്ക്രീം എന്നിവയോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം. സോസ്, ജാം, ജെല്ലി, അച്ചാറ്, വിനാഗിരി, വൈൻ എന്നിവയും സുരിനാം ചെറിയുടെ മൃഗ്യവർദ്ധിത ഉത്പ്പന്നങ്ങളാണ്. എണ്ണയിൽ മൃപ്പിച്ചെടുത്ത ചെറിയ ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചിപ്പുല്ല്, വെളുത്തുള്ളി ഇവ ചതച്ച് അരച്ചെടുത്ത്, തലേദിവസം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് പുളിരസം നീക്കിയ സുരിനാം ചെറിയുടെ കുറുകിയ നീരും, യോജിപ്പിച്ച് സംബാൽ എന്നൊരു ഇന്തോനേഷ്യൻ വിഭവം തയ്യാറാക്കാം.

## ചാമ്പയ്ക്ക

യാതൊരു പരിപാലനവുമില്ലെങ്കിലും, വേനൽ ചൂടിൽ, ചുവന്നു തിളങ്ങുന്ന പഴങ്ങൾ തരുന്ന ഈ ചെറുസസ്യം കേരളത്തിലെ വീട്ടുവളപ്പുകളിൽ സർവ്വസാധാരണമാണ്. വിത്തുവഴിയോ, പതിവച്ചോ, കമ്പ് വെട്ടി നട്ടോ തൈകൾ വളർത്തിയെടുക്കാം. നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശവും പുഷ്പിച്ചതിനു ശേഷമുള്ള ജലസേചനവും കായ് വളർച്ച കൂട്ടാറുണ്ട്. ഉന്മേഷദായിനിയും ദാഹശമനിയുമായ മാധുര്യമുള്ള ചാമ്പയ്ക്ക ചവച്ചതിനാൽ കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഒരു പോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.





ചെറുതായി നറുക്കിയ ചാമ്പയ്ക്ക, കാൽഭാഗം, പഞ്ചസാരയും ഒരൽപ്പം കുറുവാപ്പട്ടയും ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ തിളപ്പിച്ചെടുത്ത് രുചികരമായ പ്രിസർവ്വ് ഉണ്ടാക്കാം. ഇത് ബ്രഡ്, കേക്ക്, ഓട്സ്, ഐസ്ക്രീം എന്നിവയോടൊപ്പം ചേർത്ത് ഭക്ഷിക്കാം. ചാമ്പയ്ക്കയും പഞ്ചസാരയും ഒരൽപ്പം നാരങ്ങാനീരും അരച്ച് അരിച്ചെടുത്ത് രുചികരമായൊരു ദാഹശമിനി ഉണ്ടാക്കാം. നന്നായി പഴുത്ത ചാമ്പയ്ക്ക, തുല്യങ്ങളിൽ വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിച്ച് നീരൊടുത്ത്, തുല്യം പഞ്ചസാരയും, ഒരൽപ്പം യീസ്റ്റും ചേർത്ത്, ഭരണയിലോ സ്റ്റിക്കു കപ്പിയിലോ ഒരു മാസം മുടി വച്ച്, അരിച്ചെടുത്താൽ നല്ലൊന്നാന്തരം വൈനായി. കടുകും ഉലുവയും എണ്ണയിൽ വറുത്ത്, ചാമ്പയ്ക്ക നറുക്കിയതും, ഉപ്പ്, മുളകുപൊടി, കായപ്പൊടി, മഞ്ഞൾ എന്നിവയും യോജിപ്പിച്ച് രുചികരമായ അച്ചാർ ഉണ്ടാക്കാം.

## ലവലോലിയ

ഏഷ്യൻ വംശജനായ ലവലോലിക്കു ചെറിയ നെല്ലിക്കയുടെ വലുപ്പത്തിലുള്ള ഫലങ്ങൾ തരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണ്. തുറന്ന സൂര്യപ്രകാശത്തിലും നീർവാർച്ചയുള്ള മണ്ണിലും സുഗമമായി വളരുന്ന ഈ ഫലവൃക്ഷം ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച് മാസങ്ങളിൽ ധാരാളം പൂവിടുകയും, മെയ് - ജൂൺ മാസങ്ങളിൽ നന്നായി കായ്കയും ചെയ്യും. വിത്ത് മുളപ്പിച്ചും, പതിവച്ചും, തൈകൾ വളർത്താം. ഇത്

യഥാക്രമം നാലാം വർഷത്തിലും, രണ്ടാം വർഷത്തിലും കായ്കൾ പിടിക്കും. പഴുത്ത് ചുവന്ന കായ്കൾ ഇളം പച്ചയും, ഇളം ചുവപ്പ് തളിരിലകൾക്കിടയിലും കുലകളായി നിൽക്കുന്നത് ആകർഷകമായ കാഴ്ചയാണ്. പഴുത്ത് അടർന്ന് വീഴുന്ന പഴങ്ങൾക്ക് പുളിരസമായിരിക്കും. ജലാംശം കുറവുള്ള കായ്കൾ ഉപ്പു



ലായനിയിൽ ചുളുങ്ങുകയില്ല. ധാതുലവണങ്ങളും, വൈറ്റമിൻ ബിയും അനേകം രാസഘടകങ്ങളും ലവലോലിക്കയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ലവലോലിക്കയിൽ നിന്നും അച്ചാർ, ജാം, സിറപ്പ്, വൈൻ, ചട്നി മുതലായ മൃഗ്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാം. പഴുത്ത കായ്കൾ ഇരട്ടിവെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും പച്ചമുളകും ചേർത്ത് എളുപ്പത്തിലൊരു അച്ചാർ തയ്യാറാക്കാം. നറുക്കി ഉപ്പിലിട്ട് ഒരു മണിക്കൂർവെച്ച ലവലോലിക്ക, എണ്ണയിൽ താളിച്ച കടുകും വറ്റൽ മുളകും കറിവേപ്പിലയും ഒപ്പം മുളകുപൊടിയും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉലുവപ്പൊടിയും കായപ്പൊടിയും ചേർത്ത് അരച്ചെടുത്ത പശ്ചാത്ത മുക്കാൽ അളവ് പഞ്ചസാര ലായനിയും ഒരൽപ്പം നാരങ്ങാനീരും ഇഞ്ചിനീരും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുത്താൽ ആരോഗ്യകരവും രുചികരവുമായ സിറപ്പ് ലഭിക്കും

## പാഷൻഫ്രൂട്ട്

തെക്കൻ അമേരിക്കൻ സ്വദേശിയായ ഈ വള്ളിച്ചെടി മേൽക്കൂരയിൽ പടർത്തി വിടാറുണ്ട്. ഇളം മഞ്ഞയും ഇളം പർപ്പിൾ നിറത്തിലും കായ്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിൽ കൂടുതൽ വലിപ്പവും, രുചിയും പർപ്പിൾ കായ്കൾക്കും, കൂടുതൽ പഴുസത്ത് മഞ്ഞ ഇനത്തിനുമാണ്. ആറുമാസം വളർച്ചയെത്തിയ രണ്ട് മുട്ടുകളോടു കൂടിയ കമ്പുകളാണ് നടാൻ അനുയോജ്യം. കട്ടിയുള്ള ആവരണമുള്ള വിത്തുകൾ ഒരു രാത്രി വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം. നല്ല നീർവാർച്ചയും സൂര്യപ്രകാശവും ഈ ചെടി പൂവിടുന്നതിന് ആവശ്യമാണ്. വിറ്റുമിനുക്കലും ധാതുക്കളാലും നിരോക്സീകാരികളാലും വിവിധ രാസഘടകങ്ങളാലും സമൃദ്ധമാണ് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാനും ഉദരരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുവാനും, വിഷാദരോഗം കുറയ്ക്കുവാനും കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും ഈ ഫലത്തിന് കഴിവുണ്ട്.



കട്ടിയുള്ള പുറംതോടിനകത്ത് വിത്തുമായി കലർന്ന കാമ്പ്, ഉടച്ച് അരിച്ചെടുത്ത്, ഇരട്ടി അളവ് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് സിറപ്പ്

ഉണ്ടാക്കാം. ഈ സിറപ്പ് മൂന്നിരട്ടി വെള്ളം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ച് ദാഹശമിനിയായി കുടിക്കാം. ഫ്രീസ് ചെയ്തും സിറപ്പ് ദീർഘകാലം ഉപയുക്തമാക്കാം. പാഷൻഫ്രൂട്ട് ജൂസിൽ ഇഞ്ചിനീരും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ജിൻജറേഡ് തയ്യാറാക്കാം. ഈ പഴത്തിന്റെ സത്തും പകുതി അളവിൽ പഞ്ചസാരയും ജലാറ്റിനും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കിയ ജെല്ലി ഹവായി ദ്വീപുവാസികളുടെ ഇഷ്ടപ്രാതൽ വിഭവമാണ്. പാഷൻഫ്രൂട്ടിന്റെ സത്ത് ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന കേക്ക്, ബ്രഡ് എന്നീ വിഭവങ്ങൾ രുചികരവും പോഷകദായകവുമാണ്.

## അയണി (ആഞ്ഞിലി)

പരമ്പരാഗത വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു വൃക്ഷമാണ് അയണി. ചക്ക ഉൾപ്പെടുന്ന മോറേസിയേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയ നാമം ആർട്ടോകാർപ്പസ് ഹിർസ്യൂട്ടസ് എന്നാണ്. ഏകദേശം മൂപ്പത്തിയഞ്ച് മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന അയണിപ്ളാവ് പശ്ചിമഘട്ട മലനിരകളിൽ സുലഭമാണ്. തെക്കൻ മഹാരാഷ്ട്ര മുതൽ കന്യാകുമാരി വരെ ഇവ കാണപ്പെടുന്നു. ആഞ്ഞിലിയുടെ തടി തേക്കിൻതടിപോലെ ഇടുനിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഭാരക്കുറവുള്ളതുകൊണ്ടും വീട് നിർമ്മാണത്തിനാവശ്യമായ കട്ടുള്ളതും ഫർണിച്ചറിനും കപ്പൽ, ബോട്ട് എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള എണ്ണത്തോണിയുണ്ടാക്കുന്നതിനും ആഞ്ഞിലിത്തടി ഉത്തമാണ്.



ഏതുതരം മണ്ണിലും അയണി നന്നായി വളരും. താരതമ്യേന ചൂടും ഈർപ്പം അത്യാവശ്യം നന്നായി മഴയും ലഭിച്ചാൽ നന്ന്. വിത്തുപയോഗിച്ച് തൈകളുണ്ടാക്കിയും ഗ്രാഫ്റ്റിംഗ് വഴിയും പ്രജനനം നടത്താം. ഡിസംബർ ജനുവരി മാസത്തിൽ പൂവിട്ട് കായ്കൾ മെയ് ജൂൺ ആകുമ്പോൾ പാകമാകുന്നു.

പാകമായ കായ്കൾക്ക് ചക്കയുടെ രൂപസാദൃശ്യമുണ്ട്. എന്നാൽ, ശീമച്ചക്കയെക്കാൾ വലിപ്പം കുറവാണ്. ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ള പുറംതോടിൽ മൃദുവായ മുളളുപോലെയുള്ള രോമവളർച്ച കാണപ്പെടുന്നു. പഴുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കായ്കൾ പച്ചക്കറിയായും അച്ചാറിടുന്നതിനും അനുയോജ്യം. മൃപ്പെത്തിയ കായ്കളുടെ ഉൾഭാഗം ചക്കപോലെയുള്ളകളായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇവ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. ഇതിന്റെ കുരു വറുത്തു കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ വിത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള എണ്ണ ചർമ്മ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമേകുന്നു. ഇതിന്റെ പുറംതൊലി, കുരു, ഇല, പഴം എന്നിവ അൾസർ, മുറിവുകൾ, ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾ, സന്ധിവേദന എന്നിവയ്ക്കെതിരെ ഗോത്ര സമൂഹം പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.



## ശീമപ്ളാവ് (കടപ്ളാവ്)

നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയിൽ സുലഭമായി വളരുന്ന ശീമപ്ളാവ് (ആർട്ടോകാർപ്പസ് ആൾട്ടിപിസ്) പച്ചക്കറിവിളയായാണ് കൂടുതലും അറിയപ്പെടുന്നത്. അന്നജം, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നാര് എന്നിവയുടെ കവലനയാണ് ശീമച്ചക്ക. റൊട്ടിക്ക് പകരക്കാരനായി ബ്രെഡ് ഫ്രൂട്ട് എന്നും വിളിപ്പേരിട്ടിട്ടുണ്ട്.



താരതമ്യേന ചൂടും ഈർപ്പവും മഴയുമൊക്കെയുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് ഇതിന് പ്രിയം. വേരിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന തൈകളുപയോഗിച്ചും വേരിൻകഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും പുതിയ ചെടികൾ വളർത്താം. ഏകദേശം അഞ്ചുവർഷം കൊണ്ട് കായ്ഫലം കിട്ടിത്തുടങ്ങും. പാകമായ പഴങ്ങൾക്ക് മഞ്ഞകലർന്ന പച്ചനിറമാണ്.

## ഇരുമ്പാമ്പുളി (പുളിഞ്ചി)

ഏകദേശം 10 മുതൽ 15 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു ചെറിയ ഫലവൃക്ഷമാണ് അവെഹോയിയ ബിലിംബി എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ ഓക്സാലിഡേസിയേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഇരുമ്പാമ്പുളി. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ വീടുവളപ്പുകളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ പ്രധാന



തടിയിലും മൂപ്പെത്തിയ ശിഖരങ്ങളുടെ തടിയിലും പറ്റിച്ചേർന്നാണ് കലകലയായി പുളിഞ്ചിക്ക (കായ്കൾ) കാണപ്പെടുന്നത്. പച്ചനിറത്തിലുള്ള കായ്കൾക്ക് മൂപ്പെത്തുമ്പോൾ മഞ്ഞ കലർന്ന നിറമാകും. മൂത്തുപഴുത്തു കായ്കൾ ചെടിയിൽ നിന്നും തനിയെ അടർന്നു വീഴുന്നു.

വിത്തു പാകിയാണ് ഇതിന്റെ പ്രജനനം നടത്തുന്നത്. ഒരു വർഷം പ്രായമായ തൈ നടാനുപയോഗിക്കാം. തൈകൾ മൂന്നുനാലു വർഷം കൊണ്ട് കായ്ച്ചു തുടങ്ങും.

## കാരമ്പോള

വിദേശിയാണെങ്കിലും നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയിൽ നന്നായി വളരുന്ന ഫലവൃക്ഷമാണ് കാരമ്പോള. ഓക്സാലിഡേസിയേ കുടുംബത്തിൽപ്പെടുന്ന അവർഹോയിയ കാരമ്പോള എന്ന ശാസ്ത്രീയ നാമമുള്ള കാരമ്പോള ചതുരപ്പുളി എന്നും ശീമപ്പുളിഞ്ചിക്ക എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. പുളിരസം കൂടിയ പഴങ്ങളിൽ വിറ്റാമിനുകൾ, ധാ

തുക്കൾ എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇളംകായ്കൾക്ക് ഏകദേശം ഇലയുടെ നിറമായതിനാൽ കായ്കൾ പെട്ടെന്ന് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടില്ല. മൃപെത്തിയ കായ്കൾക്ക് കടുത്ത മഞ്ഞനിറമാണ്. ഇവ കുലകുലയായി തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്നത് ആകർഷകമായ കാഴ്ചയാണ്. കായ്കളുടെ പുറംവശത്ത് ചിറകുപോലെയുള്ള വളർച്ചകളുള്ളതിനാൽ ഇതിന്റെ ക്രോസ് സെക്ഷൻ നക്ഷത്രത്തോട് രൂപസാദൃശ്യം തോന്നും. അതിനാൽ നക്ഷത്രപ്പഴമെന്നും ഇതിന് വിളിപ്പേരുകളുണ്ട്. പുളിരസം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതുമായ ഇനങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു.



വിത്തുപാകിയാണ് സാധാരണയായി നടന്നത്. പതിവച്ചോ അപ്രോച്ച് ഗ്രാഫ്ഫിംഗ്, ഷീൽഡ് ബഡ്ഡിംഗ് എന്നിവയിലൂടെയോ പ്രജനനം നടത്താവുന്നതാണ്. പൂർണ്ണമായും പഴുത്ത പഴങ്ങൾ തനിയെ അടർന്നുവീഴുന്നു.

പഴം ജൂസ്, ശർബത്ത് എന്നിവയ്ക്കും ചട്നി, അച്ചാർ, ജെല്ലി, മധുരപലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രമേഹം, മൃത്രതടസം, മറ്റു കിഡ്നി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നവയ്ക്കെതിരെ ഇതിന്റെ കായ്കൾ ഫലപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

## മുട്ടപ്പഴം

സപ്തോട്ടയുടെ കുടുംബാംഗമായ മുട്ടപ്പഴത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയ നാമം പൗട്ടേറിയ കാംപെച്ചിയാന എന്നാണ്. ഏകദേശം ഇരുപതു മീറ്ററോളം ഉയരം വയ്ക്കുന്ന ഈ മരത്തിന്റെ ഇലകൾ ശിഖരങ്ങളുടെ അഗ്രഭാഗത്തായി കൂട്ടം കൂട്ടമായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. കായ്കൾ ഉരുണ്ടിട്ടോ മുട്ടയുടെ ആകൃതിയിലോ അർദ്ധഗോളാകൃതിയിലോ കാണപ്പെടുന്നു. മൃപ്പെത്തിയത് അകക്കാമ്പിന് പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയുടെ മറ്റുള്ളതിനാലാണ് മുട്ടപ്പഴം എന്നു വിളിക്ക



സാധാരണയായി വിത്തുപയോഗിച്ചാണ് പ്രജനനം. പതിവയ്ക്കു ലോ ഗ്രാഫ്റ്റിംഗോ അവലംബിച്ചാൽ രണ്ടു മൂന്നു വർഷം കൊണ്ട് കായ്ച്ചുതുടങ്ങും. മുപ്പെത്തിയ കായ്കൾ അധികം പഴുക്കുന്നതിന് മുമ്പായി അടർത്തിയെടുത്തില്ലെങ്കിൽ വിണ്ടുകീറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഇതിന്റെ പഴങ്ങൾ ഊർജ്ജം, കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, കരോട്ടിൻ, മാംസ്യം, വിറ്റാമിൻ സി എന്നിവയുടെ കലവറയാണ്. ഇതിന്റെ പഴങ്ങൾ വിളർച്ചയ്ക്കെതിരെയും കുരു അൾസറിനെതിരെയും ഫലപ്രദമാണ്. ജാം, മാർമലേഡ്, പുഡ്ഡിംഗ് എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാൻ പഴം ഉപയോഗിക്കുന്നു.



## കൂവളം

ഭാരതത്തിൽ ഉദ്ഭവിച്ച ഔഷധ ഗുണമേറയുള്ള ഒരു ഫലവൃക്ഷമാണ് കൂവളം. നാരകത്തിന്റെ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയനാമം എയ്ഗ്ൾ മാർമെലോസ് എന്നാണ്. ഏകദേശം 10 12 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഈ മരത്തിന്റെ ശാഖകളിലും ഉപശാഖകളിലും കട്ടിയുള്ള മുളളുകൾ കാണപ്പെടുന്നു.



വിത്തു മുളപ്പിച്ചും തണ്ട്, വേര് എന്നിവ മുറിച്ചു, ബഡ്ഡിംഗ്, ഗ്രാഫ്റ്റിംഗ് എന്നിവ നടത്തിയും കൂവളം വളർത്താം. ഏപ്രിൽ മെയ് മാസങ്ങളിലാണ് കായ്കൾ മുപ്പെത്തുന്നത്.