

# അയ്യോ! കള്ളല്ല തള്ളരുത് നിരയെ





“

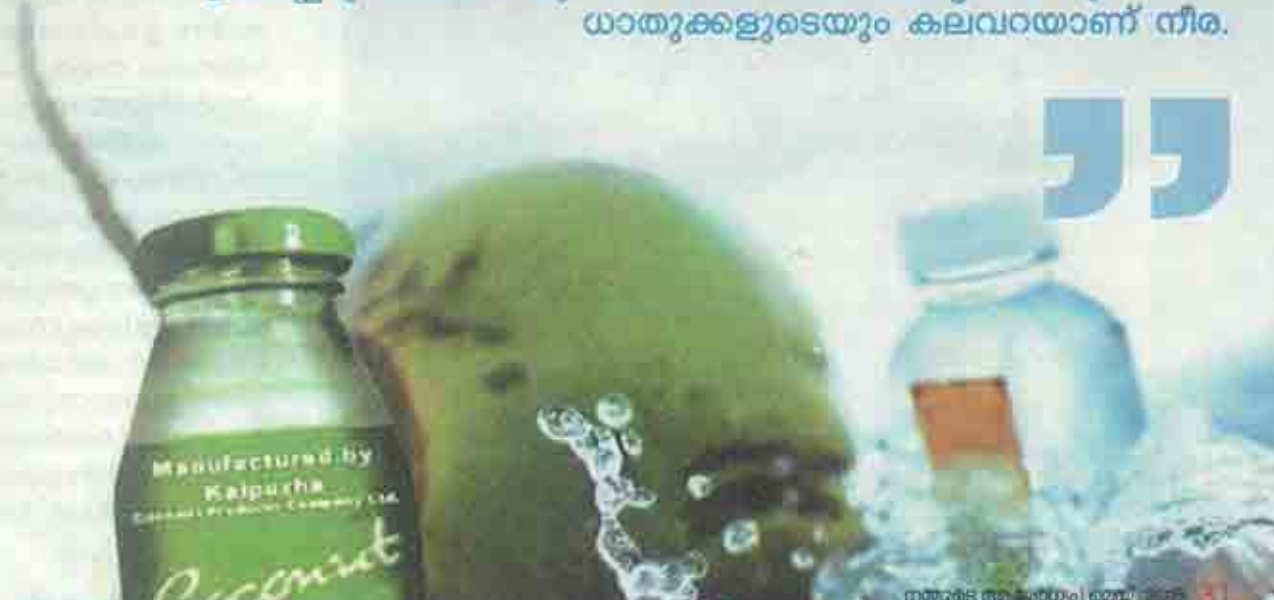
പൊള്ളുന്ന ചൂടിൽ നിന്നും കുറച്ച് ആശ്വാസം തേടിയാണ് ശീതയും അനൂവും അടുത്തുകണ്ട ഹോർട്ടികോർപ്പിന്റെ ഔട്ട്ലെറ്റിൽ കയറിയത്. ശീതളുപാനീയങ്ങളിൽ ഏതുവേണം എന്നാലോചിച്ചപ്പോഴാണ് കുള്ളരിൽ നീരവച്ചിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടത്. നീര കുടിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ശീത അനുവിനോടു പറഞ്ഞു.

“ഈ ചൂടത്ത് അൽപം നീരകുടിച്ചാലോ?”  
“അയ്യോ! വേണ്ടോ, അതു കള്ളാണെന്നാ എല്ലാവരും പറയുന്നത്.”

അനുവിന്റെ ഈ സംശയം ഇന്നും ശരംശരി മലയാളിയുടേതു കൂടിയാണ്. നീരയും കള്ളും ഒന്നാണെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ ഇന്നും ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഉണ്ട്. കള്ളാണെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ നീര കുടിക്കുന്നവരും കുറവല്ല. അതേസമയം നീര രുചിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർക്ക് ഇപ്പോഴുമുള്ള സംശയമാണ് നീര ശരിക്കും കള്ളാണോ? അതോ കരിൽനിന്നുവെള്ളത്തിൽ പഞ്ചസാര ഇട്ടതാണോ? നീര കുടിച്ചാൽ പുസാവുമോ? എന്നൊക്കെ. കാരണം തെങ്ങിൽനിന്നും ഖചത്തിയെടുക്കുന്നതെല്ലാം നമുക്ക് കള്ളാണല്ലോ.

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നീരയെക്കുറിച്ച് നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലോകത്തു കിട്ടാവുന്നതിൽ ഏറ്റവുമധികം രുചിയും ഔഷധഗുണവും പോഷകമൂല്യവുമുള്ള പ്രകൃതിദത്ത പാനീയമാണ് നീര. രോഗാവസ്ഥയിലും ആരോഗ്യാവസ്ഥയിലും ഏതു പ്രായക്കാർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉത്തമ ആരോഗ്യദായക പാനീയമാണ് നീരയെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആദ്യം മനസ്സിലാക്കുക. ദാഹശമനി എന്നതിനപ്പുറം ‘ഹെൽത്ത് ഡ്രിങ്ക്’ എന്ന നിർവചനത്തിലാണു അധികൃതർ നീരയെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഭൂമിഭാഗം ധാതുക്കളുടെയും കലവറയാണ് നീര.

”





**നീരയെ അറിയാം**

തെങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പൂക്കുല ചെത്തുമ്പോൾ ഊറിവരുന്ന പോഷകസമൃദ്ധവും മാധുര്യമേറിയതും മദ്യാംശം ഇല്ലാത്തതുമായ പാനീയമാണ് നീര. മധുരക്കള്ളിൽ ആറുശതമാനത്തിലേറെ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിരിക്കുമ്പോൾ നീരയിൽ ആൽക്കഹോളിന്റെ ഒരംശം പോലും ഇല്ലെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. നീരയെ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവിൽ വെച്ചിരുന്നാൽ മാത്രമേ വീര്യമുള്ള കള്ളാകുകയുള്ളൂ. നീരയിൽ മദ്യാംശമുണ്ടെന്നു നേരത്തെ ചില അബ്കാരി മാഫിയകൾ നടത്തിയ പ്രചാരണമാണ് ഇന്നും ചിലർ വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നത്.

നീര ചെത്തുന്നതും കള്ളുചെത്തുന്നതും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ശാസ്ത്രീയമായ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച നീര ടെക്നീഷ്യൻമാർക്കുമാത്രമേ നീര ചെത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.



അന്തരീക്ഷവായുവുമായി സമ്പർക്കം വരാതെ വേണം നീര ശേഖരിക്കാൻ. ചെത്താനുള്ള തെങ്ങിൻ പൂക്കുല കണ്ടെത്തുന്നതു മുതൽ ശുചിത്വം നിർബന്ധമാണ്. ചെത്ത് ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് തെങ്ങിന്റെ മണ്ട വൃത്തിയാക്കി പ്രത്യേക ലായനി തളിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കും. പിന്നീട് ചെത്താനുള്ള കുമ്പ് വെള്ളമൊഴിച്ചു വൃത്തിയാക്കും. വിളഞ്ഞ കുമ്പിൽ തല്ലുതുടങ്ങി

അഞ്ചുദിവസം കഴിയുമ്പോൾ കുമ്പിന്റെ അഗ്രം മുറിക്കും. ഈ മുറിഞ്ഞഭാഗം അണുവിമുക്തമായ വലകൊണ്ടുമുട്ടും. പരമ്പരാഗത മൺകൂടത്തിനു പകരം അഞ്ചുലിറ്ററിന്റെ അണുവിമുക്ത പ്ലാസ്റ്റിക് കാണിലാണു നീര സംഭരിക്കുക. കുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ആന്റി ഫെർമന്റേഷൻ ലിക്വിഡ് കാണിനുള്ളിൽ ഒഴിക്കും. നീരയെടുത്ത ശേഷം വീണ്ടും കുമ്പിലേക്കു വയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പും ആന്റി ഫെർമന്റേഷൻ ലിക്വിഡ് ചേർക്കും. തുടർന്ന് തെങ്ങിൽനിന്നു ചെത്തിയിറക്കുന്ന നീര അരിച്ചു വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കും. പിന്നീട് പാസ്ചൂറൈസേഷനു വിധേയമാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കും. ഇങ്ങനെ കുപ്പികളിൽ നിറയ്ക്കുന്ന നീര മൂന്നുമാസം വരെ താഴ്ന്ന ഊഷ്മാവിൽ ഗുണനിലവാരം നഷ്ടമാകാതെ സൂക്ഷിക്കാനാകും.

കഴിഞ്ഞ ഒരുവർഷമായി നീര ചെത്തുന്ന നാളികേര ഫെഡറേഷനുകളിൽ ഒന്നും തന്നെ ചെത്തിയെടുത്ത നീര കള്ളായി മാറുന്നുവെന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലെന്നു നാളികേര വികസന ബോർഡ് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ ഏറ്റവും വിശിഷ്ടമായ ആരോഗ്യപാനീയം എന്നുമാത്രമല്ല, രോഗപ്രതിരോധ







ശക്തി തരുന്നതും എല്ലാപ്രായക്കാർക്കും കഴിക്കാൻ അത്യന്തമവുമാണ് നീര. വളരെ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ മാത്രം തയ്യാറാക്കുന്ന നീര നിരവധി മൂല്യവർധിത ഉത്പന്നങ്ങൾക്കു രൂപമേകാൻ കഴിവുള്ള ഒരു വ്യാവസായിക പദാർത്ഥം കൂടിയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള നല്ല തെങ്ങുകളിൽ നിന്നും മാത്രമേ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന തോതിലുള്ള നീര ലഭ്യമാകുകയുള്ളൂ. നീര ശേഖരിക്കാനുള്ള തെങ്ങുകളുടെ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്, അവയുടെ പരിപാലനം, നീര ശേഖരണം, അതിന്റെ സംസ്കരണം എന്നിവ കൈല്യാം ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

**നീര പകരുന്ന ആരോഗ്യം**

പ്രകൃതിയിൽ ലഭ്യമായ ഏറ്റവും ഗുണമേന്മയും പോഷകമൂല്യവും നിറഞ്ഞ പാനീയമാണ് നീര. നീരയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച ബോധ്യവും ആരോഗ്യദായക പാനീയമെന്ന നിലയിൽ അതിന്റെ പ്രചാരണവും ഇനിയും പലരിലേക്കും എത്തിയിട്ടില്ല എന്നതാണ് യാ

ഥാർഥ്യം. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന അമിനോ അമ്ലങ്ങളുടെയും വിറ്റാമിൻ, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക്, ഫോസ്ഫറസ് തുടങ്ങിയ ധാതുലവണങ്ങളുടെയും കലവറയാണിത്. കൂടാതെ, പ്രോട്ടീൻ

നിർമാണത്തിനാവശ്യമായ ഗ്ലൂട്ടാമിക് അമ്ലവും ഉയർന്ന അളവിൽ നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നീരയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ മനസിലാക്കി, പല ആയുർവേദ മരുന്നുകളിലും നീരയിൽനിന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന തെങ്ങിൻ ചക്കര പണ്ടേ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും ഇല്ല എന്നതും കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സും(ജി.ഐ) നീരയെ പ്രമേഹരോഗികൾക്കു കൂടി ഉപയോഗപ്രദമായ പാനീയമാക്കുന്നു.

കരിക്കിൻവെള്ളം പോലെതന്നെ നീരയും മുത്രതടസ്സത്തിനും മുത്രാശയരോഗങ്ങൾക്കും ഒരു ഔഷധമായി കരുതപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയാൻ ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ശീതളപാനീയമാണ് നീര. അമിതമായ വയറിളക്കം മൂലം ശരീരത്തിൽനിന്നുള്ള ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിൽ നീര കൂടി







**100 മില്ലി ലിറ്റർ നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രധാന പോഷക ഘടകങ്ങൾ**

ഊർജം	- 74.86 കിലോ കലോറി
ജലം	- 81 ശതമാനം
പ്രോട്ടീൻ	- 0.28 ഗ്രാം
ഇരുമ്പ്	- 0.15 മില്ലിഗ്രാം
ഫോസ്ഫറസ്	- 7.54 മില്ലിഗ്രാം
പഞ്ചസാര	- 14.40 ഗ്രാം
റെഡ്യൂസിംഗ്	
പഞ്ചസാര	- 5.58 ഗ്രാം
കാർബൺ	- 0.11 ഗ്രാം
സിട്രിക് ആസിഡ്	- 0.50 മില്ലിറ്റർ
അസ്കോർബിക് ആസിഡ്	- 16.30 മില്ലിറ്റർ

കുന്നത് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. മലബന്ധം തടയാനും മലശോധനസുഗമമാക്കാനും നീർ നല്ലതാണ്. അതിനാൽ പൈൽസ് രോഗികൾക്കും ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. ആസ്ത്മ, ക്ഷയം, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവയ്ക്കു പരിഹാരമായും നീർ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

പ്രകൃതിദത്ത പാനീയമായ നീർ ഗർഭിണികൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യദായകമാണ്. ഗർഭിണികൾ നീർ കഴിക്കുന്നതുമൂലം കുട്ടികൾക്ക് നല്ല നിറവും ആരോഗ്യവും കിട്ടുമെന്നൊരു വിശ്വാസമുണ്ട്. സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യപാനീയമായ നീർ വിറ്റാമിൻ, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ അഭാവം പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റായും ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. നീരയുടെ വിവിധങ്ങളായ ഔഷധഗുണങ്ങൾ കണക്കാക്കി കരളിന്റെ ടോണിക് എന്നും നീരയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. നേത്രരോഗങ്ങൾക്കും എക്സീമ ചികിത്സയ്ക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന

ഇനോസിറ്റോൾ ധാരാളമായി നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപാനീയമെന്നതിലുപരി പാഠം ഷുഗർ, പാഠം ജാഗറി, കോക്കനട്ട് ജാഗറി, സിറപ്പ് (ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ശർക്കര), നീർ ഹണി, നീർ ബിസ്ക്കറ്റ്, നീർ മിഠായികൾ, നീർ കേക്ക് തുടങ്ങിയ മൂല്യവർദ്ധിത ഭക്ഷ്യോത്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും നീർ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. ഇവയെല്ലാം അതിവ പോഷക സമൃദ്ധവും ആരോഗ്യദായകവുമാണ്. നീർ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന പഞ്ചസാരയും ശർക്കരയും മധുരം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പ്രകൃതിദത്തമായ ഉത്പന്നങ്ങളാണ്. ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള കോക്കനട്ട് ജാഗറി സിറപ്പിൽ പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, ഇരുമ്പ് എന്നീ മൂലകങ്ങളും മനുഷ്യനു അവശ്യം വേണ്ട പല അമിനോ അമ്ലങ്ങളും വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ് എന്നിവ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഉത്പന്നം കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയെക്കാൾ വളരെ മേന്മയേറിയതാണ്.

**പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇതൊ ഒരു പഞ്ചസാര മധുരം**

നീരയിൽനിന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പഞ്ചസാര പ്രമേഹരോഗികൾക്കു വലിയൊരു അളവിൽ ആശ്വാസം പകരുന്നതായി പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. വിവിധ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ ഉയർന്ന വാണിജ്യമൂല്യമാണു നാ





ളികേര പഞ്ചസാരക്കുള്ളത്. മികച്ച ഭക്ഷണ ഉത്പന്നം എന്ന നിലയിൽ അമിനോ ആസിഡുകളും വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും അടങ്ങിയ നാളികേര പഞ്ചസാരയുടെ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് 35മാത്രമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഇതു പ്രമേഹരോഗികൾക്കു ഉപയോഗയോഗ്യമാണ്. ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് കണക്കാക്കുന്നത് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ എത്ര വേഗത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസായി മാറ്റപ്പെട്ടു രക്തത്തിൽ കലരുന്നു എന്നതിന്റെ സമയം അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. അഥവാ എത്ര വേഗത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് പഞ്ചസാരയായി മാറുന്നു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. വളരെ കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് ഉള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പ്രമേഹരോഗികളിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ശരീരത്തിലെ എച്ച്.ഡിഎൽ, എൽ.ഡി.എൽ എന്നീ കൊളസ്ട്രോളുകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം അധികമാകാ

## ആശുപത്രിയിൽ നിന്നൊരു ആശ്വാസ വാർത്ത

ആരോഗ്യരംഗത്തു വൻകുതിപ്പിനാണ് നീര ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. തിരുവനന്തപുരത്തെ ഒരു പ്രമുഖ സർക്കാർ ആശുപത്രിയിൽ സർജറി കഴിഞ്ഞ രോഗികൾക്കു ക്ഷീണമകറ്റാൻ സ്ഥിരമായി നീര കൊടുത്തപ്പോൾ അവർ അതിവേഗം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്തതായി ഡോക്ടർമാർ സമ്മതിക്കുന്നു. കരിമ്പിൻവെള്ളമോ, നാരങ്ങാ വെള്ളമോ, സംഭാരമോ കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഉാർജമാണ് നീര പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ ശീതള പാനീയം, ദാഹശമനി എന്നതിലും ഉപരിയായി 'ഹെൽത്ത് ഡ്രിങ്ക്' യാണ് നീരയെ കാണേണ്ടതെന്നു ബന്ധപ്പെട്ടവർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. മാത്രമല്ല, നീരയുടെ ഓഷധഗുണത്തെക്കുറിച്ചു പഠനം നടത്താൻ നാളികേര വികസനബോർഡ് ഇപ്പോൾ കൊച്ചി അത്യുത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസുമായി ധാരണയിലെത്തിയിട്ടുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധരംഗത്തും രോഗപരിചരണരംഗത്തും വൻമുന്നേറ്റമുണ്ടാക്കാവുന്ന ഫലം ഇവിടെ നിന്നു കിട്ടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം.



തെ കൃത്യമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും നീര പഞ്ചസാര നല്ലതാണ്. പ്രകൃതിദത്തമായ ഈ ഉത്പന്നത്തിൽ കീടനാശിനിയോ യാതൊരുവിധ രാസപദാർഥങ്ങളോ സൂക്ഷിപ്പുകാലം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വസ്തുക്കളോ ഒന്നുമില്ല. കൃത്രിമ നിറങ്ങളോ രുചികളോ ഇല്ല. കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയെപ്പോലെ രാസപദാർഥങ്ങൾ ചേർത്തല്ല സംസ്കരിക്കുന്നത്. കിലോഗ്രാമിനു ആയിരം രൂപയാണ് നീര പഞ്ചസാരയുടെ പ്രാദേശികവില. അന്തർദേശീയ മാർക്കറ്റുകളിൽ കിലോഗ്രാമിനു 40 മുതൽ 50 വരെ ഡോളറാണ്. ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ നാളികേര പഞ്ചസാര കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാരയെക്കാൾ വളരെയധികം മൂന്നിലാണ്. നീര പഞ്ചസാര ചേർത്തു നിർമ്മിച്ച പ്രമേഹരോഗികൾക്കു ഉപയോഗിക്കാൻ

സാധിക്കുന്ന ചോക്കലേറ്റ്, കേക്ക്, മറ്റു ബേക്കറി മധുര പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവയും വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇതുകൂടാതെ നിലവിൽ നീരയിലുള്ള പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് എട്ടുമുതൽ പത്തുശതമാനത്തിലേക്കു കുറക്കാനുള്ള ഗവേഷണ നടപടികളുമായി മുന്നോട്ടുപോവുകയാണ് നാളികേര വികസന ബോർഡ്.

### നീരയിൽനിന്നുള്ള മുല്യവർധിത ഉത്പന്നങ്ങൾ

നീരയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കാവുന്ന ഉത്പന്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ചക്കര. കരുപ്പട്ടി എന്നും ഇതിനു പേരുണ്ട്. പുരാതനമായ മധുരങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. ഇതിന്റെ ഔഷധ മുല്യം വളരെ പ്രശസ്തമാണ്. നീരയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ചക്കര കരിമ്പിൻ ശർക്കരയെക്കാൾ മികച്ചതാണെന്നു മാത്രമല്ല, ധാതുക്കളാൽ സമ്പുഷ്ടവുമാണ്. തെങ്ങിൻ ചക്കരക്ക് വിപണിയിൽ വൻഡിമാൻഡാണുള്ളത്. ഒട്ടുമിക്ക തെക്കുകിഴക്കനേഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളും ചക്കര വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ





**നീര ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനൊരു പോംവഴി :ഗാന്ധിജി**

“നീരയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ചക്കര തേനിനേക്കാൾ മധുരമുള്ളതാണ്. പ്രകൃതിദത്തമായി ലഭിക്കുന്ന ഈ ഉത്പന്നം ഒരു ഫാക്ടറിയിലും ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. തെങ്ങിൻ ചക്കര തെങ്ങിൽനിന്നു മാത്രം ലഭിക്കുന്നതാണ്. ലോകത്തിന്റെ ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് ഇതൊരു പോംവഴിയാണ്. ദുരിതങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു പ്രതിവിധി കൂടിയാണ് നീര”. ഇതുകൂടാതെ 1947ൽ നവജീവൻ പബ്ലിഷിംഗ് ഹൗസ് പുറത്തിറക്കിയ ഇന്ത്യ ഓഫ് മൈ ഡ്രീംസ് എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഗാന്ധിജി ഇങ്ങനെ കൂടി കുറിച്ചിട്ടു. “പ്രഭാതത്തിൽ ചായക്ക് പകരമായി ആരോഗ്യത്തിനു ഏറെ ഗുണകരമായ പ്രകൃതിദത്ത പാനീയമായ നീര ഒരു ഗ്ലാസ്സ് കുടിച്ചാൽ പ്രഭാത ദക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല”.



നിന്നും വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. നീര ചോക്ലേറ്റ്, നീര കുക്കീസ്, നീര കേക്ക്, നീര ഫ്രൂട്ട് ജാം, ബർഫി, ഹൽവ, ലഡു, പുഡ്ഡിംഗ്, ഗുലാബ് ജാമുൻ, നീര ട്യൂട്ടി ഫ്രൂട്ടി എന്നിവ അതിൽ ചിലതാണ്. കൂട്ടികൾക്കായി നീര ബേബി ഡ്രിങ്കും ബ്രസ്റ്റിൽ ചേർത്തു കഴിക്കാവുന്ന ബ്രഡ് സ്പ്രെയും ഉടൻ വിപണിയിലെത്തും. നീര നൂറു ഗ്രാമിനു 15 രൂപ മുതൽ 30 രൂപവരെ വിലയുള്ളപ്പോൾ നീരകേക്ക് കിലോഗ്രാമിനു 320രൂപയും നീര കുക്കീസ് ഒന്നിനു 10 രൂപയും നീര തേൻ ഒരു ലിറ്ററിനു 500രൂപയും നീര ശർക്കര ഒരു കിലോക്ക് 500രൂപയും നീര പഞ്ചസാര ഒരു കിലോക്ക് ആയിരം രൂപയും നീര സിറപ്പ് ഒരു ലിറ്ററിന് 400 രൂപയും വരെ വിപണിയിൽ വിലയുണ്ട്.



**മാതൃകയാക്കാം ഈ വിദേശ രീതികളെ**  
ഇന്തോനേഷ്യ, ഫിലിപ്പിൻസ്

ഒന്ന കേരളം ഒഴികെ മറ്റുസംസ്ഥാനങ്ങളും തെങ്ങിൻ ചക്കര വ്യാവസായികമായി ഉത്പാദിപ്പിച്ചു കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നു. നീരയിൽനിന്നും തേൻ, സോഫ്റ്റ്ഡ്രിങ്ക്സ്, ജാം, മിഠായി, കേക്ക്, വൈൻ തുടങ്ങി നിരവധി പോഷകമൂല്യമുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാനാകും. നീരയിൽനിന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന തേൻ പലഹാരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നീരയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന തെങ്ങിൻ ചക്കര ഗ്രാമീണ ജനതയുടെ ദാരിദ്ര്യത്തിനുള്ള മരുമരുന്നായി നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ് മഹാത്മാഗാന്ധി ഏഴുദശാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പുതന്നെ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു. നീര പാനീയത്തിനു പുറമെ ഇരുപത്തി ആറോളം പലഹാരങ്ങളാണു നാളികേര വികസനബോർഡിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള വാഴക്കുള്ളത്തെ സി.ഐ.ടിയിൽ







പ്പീൻസ്, തായ്ലൻഡ്, മലേഷ്യ, ശ്രീലങ്ക, വിയറ്റ്നാം തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ നീരയുടെ വിപണി സാധ്യത വിനിയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടു കാലമേറെയായി. അമേരിക്ക, കാനഡ, നോർവേ, ഫ്രാൻസ്, ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങൾ, ദക്ഷിണ കൊറിയ, ജപ്പാൻ, ഓസ്ട്രേലിയ, ന്യൂസിലാൻഡ് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ വൻ തോതിലാണ് നീര ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്നത്. 2006ൽ കേവലം 11.5 മെട്രിക് ടൺ പാംഷുഗർ ഉത്പാദിപ്പിച്ചു തുടക്കമിട്ട ഇന്തോനേഷ്യ ഇപ്പോൾ 15 ലക്ഷം മെട്രിക് ടൺ പാംഷുഗർ ഉത്പാദിപ്പിച്ചു കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇൻഡോനേഷ്യ, യൂണിലിവർ തുടങ്ങിയ കമ്പ

നികൾ അവരുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ചേരുവയ്ക്കായി മുപ്പതിനായിരം മെട്രിക് ടൺ വീതം നീര പഞ്ചസാരയാണ് ഇന്തോനേഷ്യയിൽനിന്നും വാങ്ങുന്നത്. ഇതുവഴി പ്രതിവർഷം 150 കോടിയുടെ കച്ചവടമാണ് ഇന്തോനേഷ്യയിൽ നടക്കുന്നത്. കേരത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിൽ വൻ തോതിൽ നീര ഉത്പാദനം സാധ്യമാക്കിയാൽ ആഗോള വിപണിയിൽനിന്നും മികച്ച വരുമാനം സാധ്യമാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. കേരളത്തിനകത്തും പുറത്തും വിപണനസാധ്യത ഏറെയുള്ള ഒരു ഉൽപ്പന്നമായി നീരയെ ഉയർത്തിക്കാട്ടേണ്ട

സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിനു ഒരു ആരോഗ്യപാനീയം എന്ന നിലയിൽ ലഭിച്ചതിനെക്കാൾ ഉപരിയായ അംഗീകാരം നീരക്കു ലഭിക്കേണ്ടതാണ്. ആരോഗ്യരംഗത്ത് മികച്ചൊരു മുന്നേറ്റത്തിനു വഴിയൊരുക്കുന്നതിനൊപ്പം തന്നെ നീരയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങളെ ഇനിയുമേറെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. നീരയുടെ പോഷക ഘടനയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ അവബോധമുണ്ടാക്കാനും കള്ളിൽനിന്നും വിഭിന്നമായി നീരയിൽ അൽപംപോലും മദ്യാംശമില്ലെന്നു പ്രചരിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം.

## വെൽക്കം ഡ്രിങ്കായി നീരയും

ജ്യോസും സ്പോർട്ടും നിറഞ്ഞ വേദികളിൽ ഇനി വെൽക്കം ഡ്രിങ്കായി നീരയും എത്തുന്നു. ഇതിനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് കേന്ദ്ര നാളികേര വികസനബോർഡ്. ഇതാവുമായി കഴിഞ്ഞവർഷം ജൂണിൽ മൂവാറ്റുപുഴ കാരക്കുന്നത്തു നടന്ന ഒരു വിവാഹവേദിയിൽ അതിഥികൾക്കെല്ലാം നീര നൽകിയാണ് വരവേറ്റത്. വരുംനാളുകളിൽ കേരളത്തിലെ പൊതുസൽകാരവേദികളിൽ പ്രമുഖ വിഭവമാകാനുള്ള നീരയുടെ നിയോഗത്തിനു ഈ ചടങ്ങോടെ തുടക്കമായെന്നു നാളികേര വികസനബോർഡ് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. നീരക്കൊപ്പം നീര സിറപ്പ്, നീര ചക്കര എന്നിവയും വിവാഹസൽകാര ചടങ്ങിൽ ഉയോഗിച്ചിരുന്നു. പായസത്തിൽ നീര ചക്കര ചേർത്തപ്പോൾ ഊണിനുശേഷം നീര സിറപ്പ് നൽകുകയായിരുന്നു.

(കടപ്പാട്: നാളികേര വികസന ബോർഡ്)