

20.01.2017

தீனமணி

அந்தமான் அருகே காற்றழுத்தத் தாழ்வுநிலை: இன்று முதல் மழைக்கு வாய்ப்பு



அந்தமான் அருகில் நிலை கொண்டுள்ள காற்றழுத்தத் தாழ்வுநிலையின் காரணமாக தமிழகத்தில் இன்று முதல் மழை பெய்ய வாய்ப்புள்ளது என்று சென்னை வானிலை ஆய்வு மையம் தெரிவித்துள்ளது.

தமிழகத்தில் பருவமழைக் காலம் நிறைவடைந்ததையடுத்து மாநிலத்தில் வறண்ட வானிலை நிலவி வந்தது. இந்த நிலையில், வங்கக்கடலில் தாய்லாந்து அருகே புதிய காற்றழுத்தத் தாழ்வுநிலை உருவாகியுள்ளது. இதன் காரணமாக தமிழகத்தில் பரவலாக மழைக்கு வாய்ப்புள்ளது என்று சென்னை வானிலை ஆய்வு மையம் அறிவித்துள்ளது.

இதுதொடர்பாக வானிலை ஆய்வு மைய அதிகாரிகள் கூறியது:

தென்மேற்கு வங்கக் கடலில் தாய்லாந்து அருகே நிலைகொண்டிருந்த குறைந்த காற்றழுத்த தாழ்வு நிலையானது மேற்கு நோக்கி நகர்ந்து வருகிறது. தற்போது குறைந்த காற்றழுத்தத் தாழ்வு நிலையாக அந்தமான் அருகே நிலை கொண்டுள்ளது. இந்த காற்றழுத்தத் தாழ்வுநிலை வலுப்பெற வாய்ப்பில்லை.

இருப்பினும் தமிழகத்தில் இன்று முதல் மழை பெய்யும். வெள்ளிக்கிழமையைப் பொறுத்தவரை திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, கன்னியாகுமரி, ராமநாதபுரம் உள்ளிட்ட தென்கடலோர பகுதியில் மழைக்கு வாய்ப்புள்ளது. அதைத்தொடர்ந்து ஜனவரி 21, 22 தேதிகளில் தமிழகம் முழுவதும் பரவலாக மழை பெய்யும் என்று அவர்கள் தெரிவித்தனர்.

ஜல்லிக்கட்டுக்கு ஆதரவு: நாளை முதல் விவசாயிகள் போராட முடிவு

ஜல்லிக்கட்டு போராட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ள மாணவர்கள், இளைஞர்களுக்கு ஆதரவாக விவசாயிகள் சார்பில் வெள்ளிக்கிழமை (ஜன. 20) முதல் போராட்டத்தில் ஈடுபடுவோம் என்றார் தமிழ்நாடு விவசாயிகள் சங்கங்களின் கூட்டு இயக்க மாநில தலைவர் பி.கே. தெய்வசிகாமணி.

தஞ்சாவூரில் புதன்கிழமை செய்தியாளர்களிடம் அவர் தெரிவித்தது: ஜல்லிக்கட்டுக்கும், விவசாயிகளுக்கும்

ஆதரவாக மாணவர்கள், இளைஞர்கள் ஒன்று திரண்டு தமிழகம் முழுவதும் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். ஜல்லிக்கட்டு காளையால் கிராமத்தையும், விவசாயத்தையும், விவசாயத் தொழிலாளர்களையும் பாதுகாக்க முடியும். இதற்காகத்தான் போராடி வருகின்றனர்.

இக்கோரிக்கையை மத்திய, மாநில அரசுகள் கண்டுகொள்வதே இல்லை. இப்போராட்டத்துக்கு அரசு செவிமடுத்து நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால் மாணவர்களின் போராட்டத்துக்கு ஆதரவு தெரிவித்து தமிழகம் முழுவதும் விவசாயிகள் வெள்ளிக்கிழமை முதல் போராட்டத்தில் ஈடுபடவுள்ளனர் என்றார் தெய்வசிகாமணி.

சுவையும் சத்தும் நிறைந்த பனங்கருப்பட்டி



சுவைத்துக் கூடப் பார்க்காமல் பனங்கருப்பட்டி என்று சொன்னாலே வேண்டாம் எனக் கூறுகின்றனர் இன்றைய இளைய தலைமுறையினர்...! காரணம், அந்த அளவு வெள்ளை சர்க்கரை உள்ளது என்பது தான் உண்மை. சர்க்கரையின் ஆதிக்கம் அதிகமுள்ள இந்தச் சூழலில் பனங்கருப்பட்டியை பற்றி பார்ப்போம்...!

கூடுதலான மருத்துவத் தன்மையின் காரணமாக இதை இன்றும் கிராமங்களில் பயன்படுத்துகின்றனர்.

- இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் பனங்கருப்பட்டியானது நமது உடலை சுத்தப்படுத்தி செரிமானத்திற்கும் உதவிபுரிகிறது. பருவம் அடைந்த பெண்களுக்கு பனங்கருப்பட்டியையும், உளுந்தையும் சேர்த்து உளுந்தங்களி செய்து கொடுத்தால் இடுப்பு எலும்புகள் வலுப்பெறுவதுடன், கருப்பையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலியை போக்க பனங்கருப்பட்டி சாப்பிடலாம். சீரகத்தை வறுத்து சுக்கு மற்றும் பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டால், நன்கு பசி எடுக்கும்.
- ஓமத்தை பனங்கருப்பட்டியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.
- குப்பைமேனி கீரையுடன் பனங்கருப்பட்டியைச் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல், நாள்பட்ட சளித் தொல்லை நீங்கும்.
- ஆண்மையை வீரியப்படுத்துவதிலும் பனங்கருப்பட்டிக்கு தனிப்பங்கு உண்டு.
- காபியில் சீனிக்கு பதிலாக பனங் கருப்பட்டிப் போட்டுக் குடித்தால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாடாக இருக்கும்.
- சர்க்கரை நோயாளிகளும் கூட பனங்கருப்பட்டி காபி குடிக்கலாம். இதில் சுண்ணாம்புச் சத்தும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகமாக இருக்கிறது.
- சர்க்கரை நோயாளிகள், கைக்குத்தல் அரிசி சாதத்துடன் பனங்கருப்பட்டியைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால்.
- சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதுடன், அடிக்கடி சிறுநீர் போவதும் குறையும். உடலுக்கு

தேவையான ஆற்றலை தரக்கூடிய உணவாக பனங்கருப்பட்டி கருதப்படுகிறது.

- பனங்கருப்பட்டி பணியாரம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. இதை சர்க்கரை நோயாளிகளும் சாப்பிடலாம்.

பனையை பற்றிய தகவல்கள்...

பனை (Palmyra Palm), புல்லினத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தாவரப் பேரினம். அறிவியல் வகைப்பாட்டில் இதைப் போரசசு (borassus) என்னும் பேரினத்தில் அடக்குவர். இப்பேரினத்தில் பல சிற்றினங்கள் அடங்குகின்றன. பனைகள் பொதுவாகப் பயிரிடப்படுவதில்லை, இயற்கையிலே தானாகவே வளர்ந்து பெருகுகின்றன. இளம் பனைகள் வடலி என்று அழைக்க படுகின்றன.

பனை வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவதற்கு 15 ஆண்டுகள் வரை எடுக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. பனைகள் குறிப்பிடத்தக்க வளைவுகள் ஏதுமின்றிச் சுமார் 30 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடியவை. கிளைகளும் கிடையா. இதன் உச்சியில், கிட்டத்தட்ட 30 - 40 வரையான விசிறி வடிவ ஓலைகள் வட்டமாக அமைந்திருக்கும்.

பனையிலிருந்து பெறப்படும் மற்ற பொருள்கள்

கதர் மற்றும் சிற்றூர் தொழில் குழுமம் (Kadhi and Village Industry Commission) எடுத்த கணக்கெடுக்கின்படி 10.2 கோடி பனை மரங்கள் இந்தியாவில் உள்ளன. தமிழ் நாட்டில் மட்டும் 5 கோடி பனை மரங்கள் உள்ளன. பனந்தும்பு, தூரிகைகள், கழிகள், பனையோலைப் பொருள்கள், அலங்காரப் பொருள்கள், மரம், மரப் பொருள்கள் ஆகியன பனையிலிருந்து பெறப்படும் உணவுப் பொருள்களாகும்.

ஒரு பனை மரமானது ஓராண்டில் 150 லிட்டர் பதநீர், 1 கிலோ தும்பு, 1.5 கிலோ ஈர்க்கு, 8 ஓலைகள், 16 நார் முடிகள் ஆகியவற்றை நல்கும் வளவாய்ப்புடையது. மேலும் ஒரு பனை மரத்திலிருந்து 24 கிலோ பனை வெல்லம், 2 கூடைகள், 2 தூரிகைகள், 6 பாய்கள் ஆகியவற்றைப் பெறமுடியும் எனவும் கணக்கிடப்பட்டு உள்ளது.

இத்தனை பயன் தரும் பனையில் இருந்து பதநீர் எடுத்து தயாரிக்கப்பட்ட இவ்வளவு அற்புதமான பனங்கருப்பட்டியை நாள்தோறும் வெள்ளை சர்க்கரைக்கு பதிலாக அனைவரும் பயன்படுத்தினால் உடலின் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பாரம்பரிய உணவு முறை அவசியம் என்பதை அனைவருக்கும் பகிர்ந்து ஆரோக்கிய பாரதத்தை உறுவாக்குவோம்.....!

ச.பாலகிருஷ்ணன், கோவை