07.08.2017

தினமும் ஒரு நெல்லிக்கனி

நெல்லிக்கனி சளி , புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் அசாத்திய தன்மை கொண்டது.

5 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இந்தியா மட்டுமின்றி உலகின் பல நாடுகளிலும் பரவலாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் நெல்லிக்கனியில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நலம் சேர்க்கும் வைட்டமின்கள் , தாதுக்கள் நிரம்பி இருக்கிறது. அதிலும் வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ளடங்கியிருக்கிறது.

* நெல்லிக்கனி சளி, புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் அசாத்திய தன்மை கொண்டது.

* ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் குறைப்பதில் நெல்லிக்கனிக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. இது இதயத்திற்கும் நலம் சேர்க்கும்.

* இதிலிருக்கும் கசப்பான மற்றும் புளிப்பான சுவை செரிமான நொதிகள் சீராக செயல்பட தூண்டுகிறது. செரிமான கோளாறு பிரச்சினைகளுக்கும் விரைவான தீர்வை கொடுக்கிறது. குடல் இயக்கம் சீராக நடைபெறவும் , இரைப்பை, குடல் திசுக்களை சுத்தப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

* ஆரோக்கியமான, நீண்ட, பளபளப்பான கூந்தலுக்கு நெல்லிக்காயின் பங்களிப்பு அவசியமானதாக இருக்கிறது. அதனால்தான் கூந்தல் பராமரிப்பு பொருட்கள் அனைத்திலும் நெல்லிக்கனி இடம்பிடித்திருக்கிறது.

* நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும் ஆற்றலும் கொண்டது. குளிர்காலங்களில் சளி, இருமல் பிரச்சினையை தவிர்க்க உதவுகிறது. விஷத்தன்மை பாதிப்புகளில் இருந்து உடல் செல்களை பாதுகாக்கும் காரணியாகவும் செயல்படுகிறது.

* தோல் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு கல்லீரல் பாதிப்பே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. நெல்லிக்கனியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது கல்லீரலுக்கு நலம் சேர்க்கும். தோல் பிரச்சினைகளும் கட்டுப்படும். நெல்லிக்கனியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பளபளப்பான சருமத்தையும் பெறலாம்.

* நெல்லிக்கனியில் கொழுப்பு குறைவாக இருக்கிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கவும், வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கவும் துணைபுரியும். அதிலும் உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கு நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

* 100 கிராம் நெல்லிக்கனியில் 60 கலோரிகளே இருக்கிறது. அதேவேளையில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஹார்போஹைட்ரேட்டுகள், நார்ச்சத்துக்கள் அதிக அளவில் இருக்கிறது. நெல்லிக்கனியை தினமும் ருசிப்பது உடல் நலத்திற்கு நலம் சேர்க்கும்.

கொடைக்கானல் வனப்பகுதியில் 11 அரிய வகை பறவைகள் கண்டுபிடிப்பு 14 வகை வண்ணத்து பூச்சிகளும் உள்ளன

கொடைக்கானல் வனப்பகுதியில் 11 அரிய வகை பறவைகள் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் 14 வகை வண்ணத்து பூச்சிகளும் உள்ளன.

கொடைக்கானல்,

திண்டுக்கல் மாவட்டம் கொடைக்கானல் வனக்கோட்டம் 2013–ம் ஆண்டு வன உயிரின சரணாலயமாக அறிவிக்கப்பட்டது. இதில் 9 வனச்சரகங்களும், 25 வனக்காப்பு காடுகளும், 7 வகையான வனக்காடுகளும் உள்ளன. இந்த வனப்பகுதியில் உள்ள அரிய வகை பறவைகள் மற்றும் வண்ணத்து பூச்சிகள் குறித்து கணக்கெடுக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. இதையொட்டி தமிழ்நாடு வண்ணத்து பூச்சிகள் சங்கம் உள்பட பல்வேறு மாவட்டங்களில் இருந்து 45 சமூக ஆர்வலர்கள் மற்றும் வனத்துறை ஊழியர்கள் இணைந்து பறவைகள் மற்றும் வண்ணத்து பூச்சிகளை கணக்கெடுக்கும் பணியில் ஈடுபட்டனர்.

இவர்கள் மொத்தம் 10 குழுக்களாக 30 இடங்களில் கணக்கெடுக்கும் பணியில் ஈடுபட்டனர். இதில் 90 வகையான பறவை இனங்களும் , 136 வகையான வண்ணத்து பூச்சி இனங்களும் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இதில் 11 அரிய வகை பறவை

இனங்களான நீலகிரி புறாக்கள் , ஆந்தைகள், புல்வெளி பறவை , மரம் கொத்திகள் ஆகியவையும், 14 அரிய வகை வண்ணத்து பூச்சிகளும் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதுகுறித்து மாவட்ட வன அதிகாரி முருகன் கூறுகையில் , கொடைக்கானல் வன உயிரின சரணாலய பகுதியில் சனி மற்றும் ஞாயிற்று கிழமைகளில் பறவைகள் மற்றும் வண்ணத்து பூச்சிகள் குறித்த கணக்கெடுப்பு பணிகள் நடைபெற்றது. இதில் தமிழ்நாட்டில் உள்ள 323 வகையான வண்ணத்து பூச்சி இனங்களில் கொடைக்கானல் வனப்பகுதியில் மட்டும் 136 இனங்கள் கண்டறியப்பட்டது.

அதேபோல் திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் கண்டறியப்பட்ட 282 பறவை இனங்களில் கொடைக்கானல் வனப்பகுதியில் மட்டும் 102 இனங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வடகிழக்கு பருவ காலமான அக்டோபர் மற்றும் நவம்பர் மாதங்களில் கணக்கெடுப்பு நடத்தினால் அதிக எண்ணிக்கையில் பறவைகள் மற்றும் வண்ணத்து பூச்சியினங்களை கண்டறியலாம், என்று கூறினார்.

தடைக்காலம் முடிந்த பின்பு கடலுக்கு சென்ற விசைப்படகுகள் கரை திரும்ப தொடங்கின

தடைக்காலம் முடிந்த பின்பு கடலுக்கு சென்ற விசைப்படகுகள் ஏராளமான மீன்களுடன் கரை திரும்ப தொடங்கின. இதையடுத்து குளச்சல் மீன்பிடி துறைமுகம் களை கட்டியது.

குளச்சல்,

ஒவ்வொரு ஆண்டும் கடலில் மீன்களின் இனப்பெருக்கத்திற்காக விசை படகுகள் ஆழ்கடலில் மீன்பிடிக்க தடை விதிக்கப்படுவது வழக்கம். அதன்படி மேற்கு கடற்கரை பகுதியில் கடந்த ஜூன் மாதம் 1–ந் தேதி முதல் , ஜூலை 31–ந் தேதி வரை மீன்பிடி தடைக்காலம் அமலில் இருந்தது. இந்த காலக்கட்டத்தில் குளச்சல் பகுதியில் உள்ள சுமார் 300 விசைப்படகு மீனவர்கள் கடலுக்கு செல்லவில்லை. மீனவர்கள் தங்களின் விசைப்படகுகள் மற்றும் மீன்பிடி உபகரணங்களை சீரமைக்கும் பணியில் ஈடுபட்டனர்.

கடந்த 31–ந் தேதி மீன்பிடி தடைக்காலம் முடிந்ததையொட்டி அன்று நள்ளிரவு முதல் விசைப்படகுகள் கடலுக்கு செல்ல தொடங்கின. பொதுவாக குளச்சலில் இருந்து கடலுக்கு புறப்பட்டு செல்லும் விசைப்படகுகள் 10 முதல் 15 நாட்கள் வரை கடலில் தங்கி இருந்து மீன்பிடித்து கரை திரும்புவார்கள்.

கரை திரும்ப தொடங்கின

ஆனால், தற்போது கடந்த 31–ந் தேதி நள்ளிரவு கடலுக்கு புறப்பட்டு சென்ற விசைப்படகுகளில் பெரும்பாலான படகுகள் நேற்று அதிகாலையிலேயே கரை திரும்ப தொடங்கின. இந்த படகுகளில் ஏராளமான மீன்கள் இருந்தன. குறிப்பாக , கணவாய், நாக்கண்டம், நவரை, கொழிசாளை, கிளிமீன் போன்றவை அதிகம் காணப்பட்டன. விசைப்படகுகள் துறைமுகம் வந்ததும் அந்த மீன்கள் ஏலக்கூடத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டு ஏலம் விடப்பட்டது.

அவற்றை கேரள வியாபாரிகள் போட்டிபோட்டு வாங்கி சென்றனர். இதற்காக நேற்று அதிகாலை முதல் குளச்சலில் ஏராளமான வாகனங்கள் அணிவகுத்து நின்றன. மீன்களை வாங்கியதும் வியாபாரிகள் அதனை பாதுகாப்பாக வாகனங்களில் எடுத்து சென்றனர். இதனால், கடந்த 2 மாதமாக களை இழந்து காணப்பட்ட குளச்சல் மீன்பிடி துறைமுகம் நேற்று களை கட்டியது. ஏராளமான தொழிலாளர்கள் மீண்டும் வேலை கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் மீன் மார்க்கெட்டை வலம் வந்தனர்.