



മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സ്വതന്ത്ര സുറിയാനി സഭയുടെ മുഖപത്രം

തദ്ദേവ്യം



“വിശുദ്ധന്മാർക്ക് ഒരിക്കലായിട്ട് ദരമേല്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിശ്വാസത്തിനുവേണ്ടി പോരാടേണ്ടതിനു.....” (യൂദാ:3)

Vol No. XIII Issue No.7 4 Pages PUBLISHED FROM AMAYANNOOR - KOTTAYAM 8 JULY 2017

സ്വർണ്ണനാവുകാരനായ മാർ ക്രിസോസ്റ്റം വലിയ തിരുമേനിയെ സന്ദർശിച്ചു

മലങ്കര മർത്തോമ്മാ സഭയുടെ മുൻ മേലവ്യക്ഷൻ മാർ യോ. ക്രിസോസ്റ്റം വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്തായെ യോ. മാത്യൂസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആസ്ഥാനത്ത് എത്തി സന്ദർശിച്ചു സന്തോഷം പങ്കിട്ടു. അദ്ദേഹം നന്ദിപറഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിച്ചു. മണിക്കൂറുകൾ നീണ്ടുനിന്ന സന്ദർശനങ്ങൾ ആർക്കും പോസിറ്റീവ് എനർജി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായിരുന്നു. തന്റെ ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച ഏറ്റവും വലിയ ശ്രേഷ്ഠമായ ആനന്ദ അനുഭവിച്ചതാണ് വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്തായോടൊപ്പം ചെലവഴിച്ച സമയത്തു ലഭിച്ചതെന്ന് ഗ്രിഗോറിയോസ് തിരുമേനി പറഞ്ഞു. കേരളത്തിന്റെ അനുഗ്രഹിതനായ ഇടയശ്രേഷ്ഠനിൽനിന്നും പ്രവഹിക്കുന്ന പോസിറ്റീവ് എനർജി ആസ്വദിക്കുവാൻ നാനാജാതി മതസ്ഥരായ വിശ്വാസികളാണ് അദ്ദേഹത്തെ സന്ദർശിച്ചു ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നത്. അനുപമമായ ദർശനം ആർക്കും സമ്മാനിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠഇടയന്റെ ജീവിതശൈലിയും സന്യാസ ജീവിതവും, സ്നേഹം മാത്രം നൽകുന്ന

മുനിശ്രേഷ്ഠനുമായി നാൽപ്പതാണ്ടിന്റെ സ്വന്തം വലിയ തിരുമേനിയായി അദ്ദേഹത്തെ നാനാജാതി മതസ്ഥർ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ആരോടും വിദ്വേഷത്തിന്റെ കാലു

ഷ്യമോ വെറുപ്പോ വൈരാഗ്യമോ ഇല്ലാത്ത പുണ്യപുമാനാണ് ഈ വലിയ പിതാവ്. ചിന്തയുടെ ഔന്നിത്യം കൊണ്ടും ദർശനത്തിന്റെ വ്യക്തതകൊണ്ടും ആവിഷ്കാരശൈ

ലിയുടെ പ്രസാദംകൊണ്ടും അനുഗ്രഹിതനായ ഈ മഹാമേരുവിനെ ദർശിക്കുന്നതു തന്നെ ഒരു മഹാഭാഗ്യമാണ്. അധരത്തിൽനിന്നും അടർന്നുവീഴുന്ന മണിമുത്തുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ആനന്ദവും ആത്മശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. സഭയുടെ സ്വർണ്ണനാവുകാരനായി അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന മാർ ഈവാനിയോസിനു പകരക്കാരനായി ഈ പുരുഷാന്തരത്തിൽ നമുക്ക് ദൈവം കനിഞ്ഞുനൽകിയ ഏറ്റവും വലിയ ദാനമാണ് സ്വർണ്ണനാവുകാരനായ മാർ ക്രിസോസ്റ്റം വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്താ. ജന്മദിനങ്ങൾ 100 ആഘോഷിച്ചിട്ടും ശതാഭിഷിക്തനായ ഇടയശ്രേഷ്ഠന് കൂടുതൽ കൂടുതൽ ശക്തിയും തേജസ്സും ഓജസ്സും ദൈവം കനിഞ്ഞു നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മൊഴിമുത്തുകൾ ഇനിയും ധാരാളം കേൾക്കുവാനും അനുഭവിക്കുവാനും ഉള്ളതിനാലാണെന്ന് വ്യക്തം. തദ്ദേവ്യസിന്റെ പ്രാർത്ഥനാനിർഭരമായ ആശംസകൾ അദ്ദേഹത്തിന് സമർപ്പിക്കുന്നു.



യോ. മാത്യൂസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ്, മർത്തോമ്മാ സഭയുടെ മുൻ മേലവ്യക്ഷൻ യോ. ക്രിസോസ്റ്റം വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്തായെ സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ.

സീയോൻ ഉണർന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നു; ശാലേം രാജാവ് വാതിൽക്കൽ

ടെൽ അവിവ്: യിസ്രായേൽ രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും ലോകമെങ്ങുമുള്ള ക്രൈസ്തവ സമൂഹത്തിന്റെയും നീണ്ട കാത്തിരിപ്പിനു വിരാമമിട്ടുകൊണ്ട് ഏക ജെറുസലേമിന്റെ അൻപതാം വാർഷികം ആഘോഷിക്കുന്നു. പഴയ - പുതിയ ജറുസലേം നഗരങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ഒറ്റ നഗരമായിത്തീർന്നു 50-ാം വാർഷികം യു.എസ്. കോൺഗ്രസും യിസ്രായേൽ സെനറ്റും സംയുക്തമായി വീഡിയോ മീറ്റിങ്ങിലൂടെ ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചതായി 'ജറുസലേം പോസ്റ്റ്' റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.

യു.എസ്. പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രമ്പ് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് മൈക്ക് പെൻഡോക്യാപിറ്റോൾ ഹില്ലിൽ സ്പീക്കർ പോൾ റയാനോടൊപ്പം ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കുമെന്നാണ് വാർത്തകൾ. യിസ്രായേൽ പ്രധാനമന്ത്രി ബെഞ്ചമിൻ നെതന്യാഹു, സ്പീക്കർ യൂലി എഡൽസ്റ്റീൻ എന്നിവരും പങ്കെടുക്കും. യു.എസ്. ജനപ്രതിനിധി സഭയിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും യിസ്രായേൽ സെനറ്റ് പ്രതിനിധികൾക്കും യിസ്രായേൽ അംബാസഡർ റോബർട്ട് ഡെർമർ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ചടങ്ങിൽ ക്ഷണമുണ്ട്.

1967-ലെ യുദ്ധത്തിൽ യിസ്രായേൽ പിടിച്ചടക്കിയ ജറുസലേമിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളുടെ മേൽ യിസ്രായേലിനുള്ള പൂർണ്ണ അധികാരം വൈറ്റ് ഹൗസ് ഇതേവരെ അംഗീകരിച്ചിട്ടില്ല. അതിനാൽത്തന്നെ ഇപ്പോൾ സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിലൂടെ ഐക്യ ജറുസലേമിന്റെ മേൽ യിസ്രായേലിനുള്ള പൂർണ്ണ നിയന്ത്രണം യു.എസ്. അംഗീകരിക്കുകയാണ് എന്ന വാദവുമുണ്ട്. ഒരു യു.എസ്. പ്രസിഡന്റ് ജറുസലേമിലെ വിചാപമതിൽ സന്ദർശിക്കുന്നത് ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമായത് ഡൊണാൾഡ് ട്രമ്പിന്റെ സന്ദർശനത്തോടെയാണ്. തൊട്ടു പിന്നാലെ ഈ ചടങ്ങും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു അതുകൊണ്ട് തന്നെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

യു.എസ്. എംബസി യിസ്രായേലിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ തലസ്ഥാനമായ ടെൽ അവിവിൽനിന്നും ജറുസലേമിലേക്ക് മാറ്റുന്നതിനെതിരെ യു.എസ്. പ്രസിഡന്റ് ഇതുവരെ പ്രതികരിച്ചിട്ടില്ല. ജറുസലേം യിസ്രായേലിന്റെ തലസ്ഥാനമായി അംഗീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതിനു അമേരിക്കയുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് മുൻപുണ്ടായിരുന്ന നിയമതടസ്സങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുമെന്നാണ് സൂചന. തിരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രചാരണവേളയിൽ പലതവണ ജറുസലേമിന്റെ എക്കാലത്തെയും തലസ്ഥാനം എന്ന് ട്രമ്പ് പ്രസ്താവിച്ചിരുന്നു.

ഇസ്രായേൽ വീണ്ടും ഗോത്രവിഭജനത്തിന് ഒരുങ്ങുന്നു

ഇസ്രായേലിൽ ജനസംഖ്യ അടുത്തുപുറമ്പായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരുടെ ജനസംഖ്യ അറുപത്തിയഞ്ചു ലക്ഷം കവിഞ്ഞു. അതിനാൽ യഹൂദ ഗോത്രങ്ങളുടെ പുനർവിഭജനത്തിന് ഇസ്രായേൽ തയ്യാറെടുക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ 70 വർഷംകൊണ്ട് ജനസംഖ്യ പത്തിരട്ടി വർദ്ധിച്ചു. 1947 ൽ വെറും 63,000 ആയിരുന്നു ഇസ്രായേൽ ജനസംഖ്യ. ആഗോള യഹൂദജനത്തിന്റെ 43 ശതമാനം മാത്രമാണ് ഇസ്രായേലിൽ ഇപ്പോൾ പാർക്കുന്നത്. ഇസ്രായേലിൽ ആദ്യമായി ഗോത്രവിഭജനം നടന്നത് യോശുവയുടെ കാലത്തായിരുന്നു. രണ്ടാമത്തെ വിഭജനം ബാബേൽ പ്രവാസാനന്തരം. മശിഹായുടെ മടങ്ങിവരവിനു മുന്നോടിയായി മൂന്നാമത്തെ വിഭജനം നടക്കുമെന്നാണ് യഹൂദ റബിമാരുടെ അഭിപ്രായം. “ഈ ദേശത്തെ ഇസ്രായേൽ ഗോത്രങ്ങൾക്ക് ഒത്തവണ്ണം വിഭജിച്ചുകൊള്ളണം” (യെഹൊസ്കിയേൽ 47:21,22). വേദപുസ്തകത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നതുപോലെ വിഭജിക്കപ്പെടുമെന്നാണ് ഓരോ യഹൂദന്റെയും വിശ്വാസം.

മഹാപുരോഹിത സന്ദേശം നിർവ്യാജസന്ദേശം നമ്മിൽ വെളിപ്പെടുവരട്ടെ!



കർത്താവിൽ വാത്സല്യമുള്ളവരെ, വിലയ്ക്കു വാങ്ങാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു സാധനമല്ല സന്ദേശം. അത് വാങ്ങുവാനുള്ളതല്ല; കൊടുക്കുവാനുള്ളതാണ്. അതിന്റെ മഹിമ അവർണ്ണനീയമാണ്. സന്ദേശം കൊടുക്കുന്നതോടും അതിന്റെ മാന്ദ്യം വർദ്ധിക്കുന്നു. പണവും പദവിയുമുള്ളവരെ സന്ദേശിക്കുവാൻ ധാരാളം പേർ ഉണ്ടാകും. പണവും പത്രാസും ഇല്ലാത്തവരെയും സന്ദേശിക്കാം. എന്നാൽ സന്ദേശിക്കുവാൻ ആരോടും ഇല്ലാത്തവരെ സന്ദേശിക്കുന്നതാണ് നിർവ്യാജ സന്ദേശം. അത് ദൈവീകസന്ദേശമാണ്.

“വെറുക്കുന്നവരെ വെറുക്കുവാൻ യാതൊരു പ്രയാസവുമില്ല. പക്ഷെ, അതിന് എനിക്ക് സമയം ഇല്ല, കാരണം ഞാൻ എന്നെ സന്ദേശിക്കുന്നവരെ സന്ദേശിക്കുന്ന തിരക്കിലാണ്” എന്ന് എവിടെയോ വായിച്ചത് ഓർക്കുന്നു. ഞാൻ നിനക്കായി ഇത്രയൊക്കെ ചെയ്തിട്ടും നീ എനിക്ക് ഇതുവരെ ഒന്നും ചെയ്തില്ലല്ലോ എന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ടാണിത്. സന്ദേശം വെളിപ്പെടുവരട്ടെ!

അധികാരവും സമ്പത്തും ഉള്ളപ്പോൾ സന്ദേശിക്കുവാൻ റാൻമുളി നിൽക്കുന്നവരാണ്. ഉദ്ദേശ്യം സാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനാത്തവരും അധികാരം നഷ്ടപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ അകന്നുപോയി കുറ്റം പറയുന്നവരും ഉണ്ട്. മൂന്ന് - മൂന്നര വർഷം കർത്താവിനോടൊപ്പം ചേർന്ന് എല്ലാം അനുഭവിച്ചതിനുശേഷം സന്ദേശത്തെ ഒറ്റിക്കൊടുക്കുന്ന ഇസ്കറിയോത്തമാരും സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട്. തിരിച്ചുകിട്ടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ച് നമ്മൾ ആരെയും സന്ദേശിക്കരുത്. സന്ദേശം കൊടുക്കുവാനുള്ളതാണ്; അത് ആവോളം കൊടുക്കുക, സന്ദേശിക്കുക.

നമ്മുടെ സ്ഥിതി എന്നും ഒരുപോലെ നിൽക്കുകയില്ല. പണവും അധികാരവും പത്രാസുമെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുന്ന സമയം വരും. ഇതെല്ലാം ഉള്ളപ്പോൾ തേനീച്ചപ്പോലെ ആളുകൾ ചുറ്റും കൂടും. എന്നാൽ ഏറ്റവും ബലഹീനനായി തീരുന്ന സമയത്ത് താഴെ ആവുന്ന കൈ കണ്ടെത്തുക. ആരെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചാലും നമ്മെ താങ്ങാൻ വലിയ കരങ്ങൾ നീട്ടി നിൽക്കുന്ന യേശുവിന്റെ കരം കണ്ടെത്തുക; അതിൽ ആശ്രയിക്കുക. വിരുപനായി ആർക്കും വേണ്ടാത്തതായി തീരുന്ന നേരത്ത് നിങ്ങളെ കാണുന്ന കണ്ണുകളെ കണ്ടെത്തുക. മങ്ങിപ്പോയ കണ്ണുകളുമായി സ്വർഗ്ഗത്തിലെ ദൈവം നമ്മെ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സന്ദേശിച്ച് കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്നു. മാനോട് ചേർക്കുന്നു. അതാണ് നിർവ്യാജ സന്ദേശം... ദൈവസന്ദേശം. ഈ സന്ദേശം മനുഷ്യരിലൂടെ വ്യാപിക്കുമ്പോഴാണ് സ്വർഗ്ഗരാജ്യം ഭൂമിയിൽ പൂർണ്ണമായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

കർത്താവിൽ നിങ്ങളുടെ ഗ്രിഗോറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത

സ്നേഹം ഏറ്റവും വലിയത്!

- ദാനിയേൽ പന്തളം

അനേക സദുക്കന്മാർ നമുക്കുണ്ട് (ഉണ്ടായിരിക്കണം). അവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമായത് സ്നേഹം ആണ്.

1. **മർക്കോസ് 12:30-31:** യേശുവിനെ പരീക്ഷിക്കുവാൻ ചോദിക്കുന്നു, "എല്ലാറ്റിലും വലിയ കല്പന ഏത്?" യേശു ഉത്തരം പറഞ്ഞത്: "നമ്മുടെ ദൈവമായ കർത്താവ് ഏക കർത്താവ്. നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിനെ നീ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടും പൂർണ്ണ ആത്മാവോടും പൂർണ്ണ മനസ്സോടും പൂർണ്ണശക്തിയോടും കൂടെ സ്നേഹിക്കണം" എന്ന് ആകുന്നു. രണ്ടാമത്തേതോ "കൂട്ടുകാരനെ നിന്നെപ്പോലെ തന്നെ സ്നേഹിക്കണം എന്നത്രേ." ഇതിൽ വലുതായി ഒരു കല്പനയും ഇല്ല. ഒന്നാം സ്ഥാനം സ്നേഹത്തിന്.

2. **ന്യായപ്രമാണം നിവൃത്തി ആകുന്നത്. റോമർ 13:10:** "സ്നേഹം കൂട്ടുകാരന് ഭോഷം പ്രവൃത്തിക്കുന്നില്ല" ആകയാൽ സ്നേഹം ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ നിവൃത്തി തന്നെ.

3. **അന്യദാഷാവരത്തേക്കാൾ പ്രമുഖം. 1കൊരി: 13:1:** "ഞാൻ മനുഷ്യരുടെയും ദുരന്തരുടെയും ദാഷകളിൽ സംസാരിച്ചാലും എനിക്ക് സ്നേഹം ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ മുഴങ്ങുന്ന ചെമ്പോ ചിലമ്പുന്ന കൈത്താളമോ അത്രേ." അന്യദാഷാവരം സ്നേഹത്തേക്കാൾ അപ്രധാനം.

4. **പ്രവചനവരം, അറിവ്, വിശ്വാസം എന്നിവയേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് സ്നേഹം. 1കൊരി: 13:2:** "എനിക്ക് പ്രവചനവരം ഉണ്ടായിട്ട് സകല മർമ്മങ്ങളും സകല ജ്ഞാനവും ഗ്രഹിച്ചാലും മലകളെ നീക്കുവാൻ തക്കവിശ്വാസം ഉണ്ടായാലും സ്നേഹമില്ല എങ്കിൽ ഞാൻ ഏതുമാണ് സ്നേഹത്തിനു തുല്യം മറ്റൊന്നുമില്ല.

5. **ദാനീലും, രക്തസാക്ഷിത്വം എന്നിവയേക്കാൾ പ്രധാനം. 1കൊരി: 13:3:** "എനിക്കുള്ള തെല്ലാം അന്നദാനം ചെയ്താലും എന്റെ ശരീരം ചുട്ടുവാൻ ഏല്പിച്ചാലും സ്നേഹം ഇല്ല എങ്കിൽ എനിക്ക് ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല. 1 കൊരി: 13:4. സ്നേഹം ദീർഘമായി ക്ഷമിക്കുകയും ദയയാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്നേഹം സ്വർദ്ധമാകുന്നില്ല. സ്നേഹം നിശ്ചിതമല്ല." സ്നേഹമുള്ളവന് മറ്റുപല ഗുണങ്ങളും ഉണ്ട്.

6. **ദാനീലും, രക്തസാക്ഷിത്വം എന്നിവയേക്കാൾ പ്രധാനം. 1കൊരി: 13:3:** "സ്നേഹം ദീർഘമായി ക്ഷമിക്കുകയും ദയയാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

7. **എല്ലാറ്റിലും പ്രധാനം. 1കൊരി: 13:13:** "ആകയാൽ വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം ഇവ മൂന്നും നിലനിൽക്കുന്നു. ഇവയിൽ വലിയതോ സ്നേഹം തന്നെ." സ്നേഹത്തേക്കാൾ ഉപരിയായി മറ്റൊന്നും ഇല്ല.

രക്ഷിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക് - ബ്ലൂ വെയ്ൽ വീഡിയോ ഗെയിം

ബ്ലൂവെയ്ൽ വീഡിയോ ഗെയിം കളിച്ചുതുടങ്ങി അമ്പതാം നാളിൽ ആ ഗെയിം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ജീവനടക്കും. ലോകമെമ്പാടും നൂറുകണക്കിനു കുമാരന്മാരെ സ്വയം ജീവനടക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ച ബ്ലൂ വെയ്ൽ എന്ന ആത്മഹത്യാ ഗെയിമിന്റെ ദീതിയിലാണ് ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുംമുള്ള രക്ഷിതാക്കൾ. റഷ്യയിൽ തുടങ്ങിയെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ഈ വീഡിയോ ഗെയിമിന്റെ കരാളഹസ്തങ്ങൾ യൂറോപ്പിന്റെയും അമേരിക്കയുടെയും പല ഭാഗങ്ങളിലേക്കും നീങ്ങിയതായും റിപ്പോർട്ടുണ്ട്. എന്തിനേറെ പറയുന്നു, മലയാളി കുടുംബങ്ങൾ ഏറെയുള്ള യു.എ.ഇ. യിലെ രക്ഷകർത്താക്കൾപോലും ദീതിയിലാണെന്നാണ് ഒരു അറബ് പത്രം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത്.

എന്താണ് ബ്ലൂവെയ്ൽ ഗെയിം?
ഇത് ഒരു മൈൻഡ് മാനിപ്പുലേറ്റിംഗ് ഗെയിം ആണ്. ഇത് കളിക്കുന്ന ആളിന്റെ മനസ്സിനെ പതുക്കെ പതുക്കെ നിയന്ത്രിച്ച് അവസാനം ആത്മഹത്യയിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്നതാണ് രീതി. ഗെയിം തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ എത്തും. രാത്രി ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരുന്ന് ഹാൻഡ് സിനിമകൾ കാണുക. കൈയ്യിലും കാലിലും പ്രത്യേക രീതിയിൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുക. രാത്രിയിലെ ചില പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ ഉണരുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചില ചലഞ്ചുകൾ ദിവസവും ഗെയിം കളിക്കുന്ന ആളിനെത്തും. ഈ ചലഞ്ചുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയതിന്റെ തെളിവായി ചിത്രങ്ങൾ അയച്ചുകൊടുക്കുകയും വേണം. ഇല്ലെങ്കിൽ ദീക്ഷണിപ്പേടുന്നതുമെന്നും അനുഭവസ്ഥർ പറയുന്നു. ഇങ്ങനെ മുന്നേറുന്ന ചലഞ്ചിന്റെ അമ്പതാം ദിവസം ഗെയിമിന് റോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് സ്വയം മരണം വരിക്കാനാണ്. ഇത്തരത്തിൽ നൂറോളം പേർ റഷ്യയിൽ മാത്രം മരണപ്പെട്ടുവെന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്.

അതേ സമയം ചലഞ്ച് തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് ഇതിൽനിന്നും പുറത്തു പോകാനുമാവില്ല. ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ ഒരിക്കൽ സ്വന്തം ഫോണിൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീടൊരിക്കലും ഡിലീറ്റ് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. മാത്രവുമല്ല, ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ മൊബൈലിലെ എല്ലാ വിവരങ്ങളും ഹാക്ക് ചെയ്യുന്ന ഗെയിം ഡെവലപ്പേഴ്സ് പിന്നീട് ആവശ്യപ്പെടുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാൻ ഇവർ നിർബന്ധിതരാകും.

ബ്ലൂവെയ്ലിനു പിന്നിൽ
മാനസിക നില തെറ്റിയ ഒരു കുട്ടി ആളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തി ആയിരിക്കണം ഇതിന്റെ പിന്നിലെന്നാണ് പോലീസിന്റെ പ്രാഥമിക നിഗമനം. റഷ്യയിൽ പോലീസ് നടത്തിയ അന്വേഷണത്തിൽ രണ്ടുപേരെ അറസ്റ്റ് ചെയ്തതായും സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ടായിരുന്നു.

ഓപ്പറേഷൻ ബ്ലൂവെയ്ൽ
എത്തിക്കൽ ഹാക്കിംഗ് സംഘമായ അനോണിമസ് ബ്ലൂവെയ്ലിനെതിരെ ഒരു സന്ദേശം പുറത്തിറക്കിയിരുന്നു. മുന്നൂറോളം നിരപരാധികളുടെ ജീവനടക്കുന്ന സംഘത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നും ആരും ഇവരുടെ ചതിയിൽ വീഴരുതെന്നും അനോണിമസ് മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു. ഇതൊരു ക്രിമിനൽ കുറ്റമാണെന്നും ഇതിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചവരെ വെറുതെ വിടില്ലെന്നും ഇവർ ഉറപ്പുനൽകുന്നു. ഇതിനുവേണ്ടി ഓപ്പറേഷൻ ബ്ലൂവെയ്ൽ എന്ന പേരിൽ ക്യാമ്പയിൻ നടത്തുമെന്നും അനോണിമസ് അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഏറെയും കൗമാരക്കാർ: മാതാപിതാക്കൾ സൂക്ഷിക്കുക.
14 നും 18 നും ഇടയിലുള്ള കൗമാരക്കാരെയാണ് ഇത്തരത്തിൽ ചതിയിൽ കുടുക്കുന്നത്. സാങ്കേതികവിദ്യ ഏറെ വളർന്നിട്ടും ഇന്റർനെറ്റിലെ ചതിക്കുഴികൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത് അപകടകരമാണെന്ന് ഈ രംഗത്തെ വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നു. ഇതിൽനിന്നും കുട്ടികളെ തടയാൻ മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ രംഗത്ത് ഇറങ്ങണമെന്ന് വിവിധ അന്വേഷണ ഏജൻസികൾ മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നുമുണ്ട്. കുട്ടികൾ ഇന്റർനെറ്റിൽനിന്നും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നത് എന്തൊക്കെയാണെന്ന് കൃത്യമായും നിരീക്ഷിക്കണമെന്ന് ചില സ്കൂളുകൾ ഇതിനോടകം തന്നെ രേഖാമൂലം അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. കളിക്കുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഉടൻതന്നെ പിന്തിരിപ്പിക്കണമെന്നും അന്വേഷണ ഏജൻസികളെ അറിയിക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശമുണ്ട്.

ലോകം മുഴുവനും വൈറലായി പടരുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇൻഡ്യയിൽ ബ്ലൂവെയ്ൽ ഗെയിമിനെപ്പറ്റി ഇതുവരെയും പരാതികൾ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എങ്കിലും ജാഗ്രത പുലർത്തുക. <https://www.youtube.com/watch?>

തദ്ദേശവാസം ഇന്റർനെറ്റ് എഡിഷൻ വായിക്കുന്നതിന്
Please visit [www. Thadevoos. org](http://www.Thadevoos.org)

പെൺമക്കൾക്ക് വിവാഹത്തിനു മുമ്പ് അമ്മ പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടത്

സമ്പാ: പ്രൊഫ. പെണ്ണമ്മ, രണദീപ്, ലുധിയന

1. കടുകു, ചീരകം ഇവ പൊട്ടിക്കുമ്പോൾ പാത്രം ചൂടായതിനുശേഷം മാത്രം എണ്ണ ഒഴിക്കുക. എണ്ണ ചൂടായിക്കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ പൊട്ടിക്കാവൂ. അല്ലെങ്കിൽ യഥാർത്ഥ രുചി ലഭിക്കുകയില്ല.
2. പൂരി, സമോസ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അധികം എണ്ണ കുടിക്കാതിരിക്കാൻ ഗോതമ്പു മാവു മൈദമാവു ഒരേ അളവിൽ ചേർക്കുക.
3. ദോശയുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉഴുന്നിനോടൊപ്പം ഒന്നോ രണ്ടോ സ്പൂൺ ഉലുവ ചേർത്താൽ സ്വാദേറും.
4. അവൽ നനയ്ക്കുമ്പോൾ കുറച്ച് ഇളം ചൂടുപാൽ കൂടത്തോടൊപ്പം തിരുമ്മിയ തേങ്ങയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ സ്വാദേറും.
5. മാംസവിഭവങ്ങൾ വേവിക്കുമ്പോൾ അടച്ചുവെച്ച് ചെറുതീയിൽ കൂടുതൽ സമയം പാചകം ചെയ്യുക.
6. സീപുഡുകൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ (മീൻ, ചെമ്മീൻ, കൊഞ്ച്) വിനാഗിരിയിലോ നാരങ്ങാ നീരിലോ അല്പം വെളുത്തുള്ളി അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് കുറച്ചുസമയം വെച്ചതിനുശേഷം പാചകം ചെയ്താൽ സീപുഡ് അലർജി രോഗപരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാം.
7. ഇടിയപ്പത്തിനുള്ള മാവിൽ രണ്ടുസ്പൂൺ നല്ലെണ്ണ കൂടി ചേർത്താൽ മാർദ്ദവമേറും.
8. ചൂടായ എണ്ണയിൽ മഞ്ഞൾപൊടി, മുളകുപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി തുടങ്ങിയവ ചേർക്കുമ്പോൾ അല്പം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് കുഴമ്പുരുപത്തിൽ ചേർത്താൽ കരിഞ്ഞുപോകാതെ നല്ല മണത്തോടെ ലഭിക്കും.
9. ഉപ്പുമാവ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ റവ അല്പം എണ്ണ ഒഴിച്ച് ഇളക്കിയോജിപ്പിച്ചശേഷം ഉണ്ടാക്കിയാൽ കട്ട കെട്ടുകയില്ല.
10. പച്ചക്കറികൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഗന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ ഒരു നുള്ളി സോഡാ പൊടി ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്താൽ മതി.
11. അച്ചടം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ തലേന്നോ രണ്ടു ദിവസം മുന്നോടേ അച്ച് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെയ്ക്കുക. അപ്പം അച്ചിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുകയില്ല.
12. തേങ്ങ പൊടിയായി തിരുമ്മണമെങ്കിൽ തേങ്ങാമുറി അഞ്ചു മണിക്കൂർ ഫ്രീസറിൽവെച്ച ശേഷം തിരുമ്മുക.
13. മുട്ട പൊരിക്കുമ്പോൾ പാനിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ അല്പം വിനാഗിരി പുരട്ടിയാൽ മതി.
14. അധികം വന്ന മോര് പുളിക്കാതെ ഇരിക്കാൻ അതിൽ കുറച്ച് ഉപ്പും പച്ചമുളകും ഇട്ടു വെച്ചാൽ മതി.
15. വെളിച്ചെണ്ണയുടെ കനപ്പ് മാറാൻ കുറച്ചു മുരിങ്ങയിലയോ പഴം മുറിച്ചിട്ടതോ ഇട്ട് മുപ്പിച്ച് ചാൽ മതി.
16. പാല് ഉറ ഒഴിക്കാൻ തൈരോ മോരോ ഇല്ലെങ്കിൽ നാലഞ്ചു പച്ചമുളക് ഞെട്ട് ഇട്ടുവെച്ചാൽ മതി.
17. ചീര വേവിക്കുമ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ അല്പം ഉപ്പ് ചേർത്താൽ ചീരയും നിറം മാറുകയും ഇല്ല, രുചിയും കൂടും.
18. ഇറച്ചി പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ വെളുത്തുള്ളി കൂടുതൽ ചേർത്താൽ മണവും രുചിയും കൂടും.
19. ദോശയ്ക്ക് അരിയും ഉഴുന്നും അരയ്ക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഒരു കപ്പ് ചോറുകൂടി അരച്ചുചേർത്താൽ നല്ലമയം കിട്ടും.
20. പഞ്ചസാര പാനിയുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഒരു സ്പൂൺ നാരങ്ങാനീര് കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ കട്ടിയാവുകയില്ല.
21. ഉരുളക്കിഴങ്ങിൽ കള പൊട്ടുന്നത് തടയാൻ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഇട്ടുവെയ്ക്കുന്ന പാത്രത്തിൽ ഒരു ആപ്പിൾ വച്ചാൽ മതി.
22. അച്ചാറിന്റെ അവസാനം വരുന്ന അരപ്പ് അല്പം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കിയെടുക്കുക. ചീരവിയ തേങ്ങ ഈ വെള്ളം ഒഴിച്ച് അരച്ചെടുത്താൽ രുചികരമായ ചമ്മന്തി തയ്യാർ.
23. രാവിലെ തയ്യാറാക്കിയ ഉപ്പുമാവിൽ ഒരു സ്പൂൺ അരിമാവ് കൂടി ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ പൊരിച്ചെടുത്താൽ സ്വാദേറും റവ വട റെഡി.
24. നല്ല മുദുവായ പൂരി ഉണ്ടാക്കുവാൻ 100 ഗ്രാം ഗോതമ്പുപൊടിക്ക് ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ സേമിയ തരുതരുപ്പായി പൊടിച്ചത് എന്ന ക്രമത്തിൽ ചേർത്താൽ മതി.
25. കണ്ണാടി പാത്രങ്ങൾ കഴുകുമ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ അല്പം വിനാഗിരി ചേർത്താൽ അവ വെട്ടിത്തിളങ്ങും.
26. ഗ്രീൻ ചട്ണി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ തൈര് ചേർക്കുന്നതിനു പകരം നാരങ്ങാനീര് ചേർത്താൽ ഗ്രീൻ ചട്ണിക്ക് രുചിയേറും. ചട്ണിക്ക് നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാവുകയില്ല.
27. ഓംലെറ്റ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അല്പം പൊടിച്ച പഞ്ചസാരയോ ചോളപ്പൊടിയോ ചേർത്താൽ ഓംലെറ്റിന് നല്ല മയമുണ്ടായിരിക്കും.

ആരോഗ്യം

ഒരു കൈപിടി നടൻ കഴിച്ചാൽ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ

അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, നിലകടല, ബദാംപരിപ്പ്, വാൽനട്ട് തുടങ്ങിയ നടസുകൾ പോഷകങ്ങളുടെ കലവറകളാണ്. ഒരു കൈപിടി നിറയെ നടസുകൾ കഴിക്കുന്നത് വൈറ്റമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, ആരോഗ്യദായകങ്ങളായ കൊഴുപ്പുകൾ, നാരുകൾ എന്നിവയുടെ നല്ലൊരു ഡോസ് നൽകും. ഇവ നിങ്ങളുടെ പുറം, തലച്ചോർ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ല, ശരീരദാർഢ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നടൻ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയുന്ന അഞ്ചുപോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അത്യന്തമുഖ്യമാണ്.

ആരോഗ്യദായകമായ കൊഴുപ്പുകൾ (Healthy fats)

ആരോഗ്യദായകങ്ങളായ മോണോ സാച്ചുറേറ്റഡ്, പോളി സാച്ചുറേറ്റഡ് കൊഴുപ്പുകൾ നടസിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കോശജലനത്തെ (ഇൻഫ്ലമേഷൻ) നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഓരോ ശരീരകോശങ്ങളുടെയും സ്വാഭാവിക ഘടന നിലനിർത്തുന്നതിനും ഈ കൊഴുപ്പുകൾ സഹായിക്കുന്നു.

നാരുകൾ (Fibers)

നാരുകളുടെ നല്ലൊരു ശ്രോതസ്സാണ് നടസുകൾ. നാരുകൾ ദഹനത്തെ സാവധാനത്തിലാക്കുന്നതിനാൽ കുടുതൽ സമയം വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതായി തോന്നും. ഇത് ആഹാരത്തോടുള്ള അമിതാസക്തി കുറയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. നാരുകൾ പൊട്ടിപ്പോകുകയല്ലാത്തതിനാൽ ദഹനനാളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഇവ ശരിയായ മലശോധനയ്ക്കും സഹായകമാകുന്നു. ദക്ഷിണത്തിൽനിന്നുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ വലിച്ചെടുക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിനും നാരുകൾ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രോട്ടീനുകൾ (Proteins)

വാൽനട്ടിൽ 10 ശതമാനവും ബദാംപരിപ്പിൽ 17 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നടസുകളിൽ മിക്കതിലും എൽ അർജിനൈൻ എന്ന അമിനോ ആസിഡ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രക്തക്കുഴലുകളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും അവ കുടുതൽ അയവുള്ളതാക്കുന്നതിനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. അർജിനൈൻ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മുറിവുകൾ വേഗത്തിൽ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർക്ക് രോഗനിയന്ത്രണത്തിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അർജിനൈൻ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന ശ്രോതസ്സാണ് നടസുകൾ.

ഉറങ്ങാൻ ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ കുടിച്ചാൽ

നല്ല ആരോഗ്യപരമായ ഒരു പാനീയമാണ് ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ. ബഹുവിധ ഉപയോഗങ്ങളും ഇതിനുണ്ടെങ്കിലും ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ ഇത് മുൻനിരയിലാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഏത് പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കൃത്യമാക്കുന്നതും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാനും ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗറിനു സാധിക്കും.


നമ്മളെ സാധാരണ വലയ്ക്കുന്ന പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കാണാൻ ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗറിനു കഴിയും. രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അല്പം ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ കഴിച്ചാൽ അതുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ പലതാണ്.

തടികുറയ്ക്കാൻ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് മുമ്പിൽ നല്ലൊരു ഉപാധിയാണ് ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ. ഇത് ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിനെ ഇല്ലാതാക്കുകയും വിശിഷ്ട കറുത്തുപിടിച്ചും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ ഒരു കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ച് കിടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് കഴിക്കാം. ഇത് ശരീരത്തിലെ അധിക കൊഴുപ്പിനെ കത്തിച്ചുകളയുന്നു.

തൊണ്ടവേദന പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണെങ്കിൽ അത് മാറ്റാൻ നല്ലൊരു ഉപാധിയാണ് ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ. ഇതിലുള്ള ആൽക്കലൈൻ ഏജൻ്റ് തൊണ്ടയിലെ ബാക്ടീരിയ ആക്രമണത്തെ ചെറുക്കുന്നു.

പ്രാർത്ഥനയാണ് ഏറ്റവും വലിയ ദിവ്യഔഷധം
പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന സൗഖ്യത്തിനു മുന്നിൽ ശാസ്ത്രം പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. മാതൃകാപരമായ അടിമപ്പെടുന്നവരിൽ 85% പേരും പ്രാർത്ഥനയിലേക്ക് തിരിയുന്നു. പ്രാർത്ഥന നമ്മെ രോഗത്തിൽനിന്നും തടയുമെന്നാണ് സത്യം. പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെവേഗം രോഗം സൗഖ്യമാകും. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന ശാന്തതയാണ് സൗഖ്യത്തിനു മുഖ്യകാരണം. പതിവായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരുടെ തലച്ചോറിലെ കോർറ്റെക്സ് വളരെ ദൃഢമുള്ളതായി കാണുന്നുവെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ വ്യക്തമാക്കുന്നു. രാവിലെ ഉണരുമ്പോഴും രാത്രിയിൽ കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഇടവിടാതെ പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ എന്നാണ് കർത്താവിന്റെ നിർദ്ദേശം.

ഉപകാരസ്മരണ



എബി കെ. തോമസ്
കാരയ്ക്കലോലിക്കൽ
അമയന്നൂർ - 686 019

നടസുകൾ. ബദാംപരിപ്പ്, വാൽനട്ട്, നിലകടല എന്നിവയിൽ അർജിനൈൻ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വൈറ്റമിൻ ഇ (Vitamin E)

വൈറ്റമിൻ ഇ യുടെ വളരെ നല്ല ഒരു ശ്രോതസ്സാണ് നടസുകൾ. കൊഴുപ്പിനെ അലിയിക്കുന്ന ഈ വൈറ്റമിൻ ശക്തിയേറിയ ഒരു നിരോക്സീകാരിയാണ്. ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ തകരാറുകൾ സൃഷ്ടിക്കാതെ ഇവ പ്രതിരോധമുയർത്തുന്നു. ചർമ്മരോഗരോഗത്തിനും പ്രതിരോധശേഷിക്കും മറ്റുമെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വൈറ്റമിൻ ഇ നല്ലതാണ്. രക്തക്കുഴലുകളിൽ പ്ലേവുകൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് തടയാൻ വൈറ്റമിൻ ഇ യ്ക്കു കഴിയും. ഇത്തരത്തിൽ പ്ലേവുകൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് ഹൃദയത്തെയും രക്താധിനിവേശത്തെയും ബാധിക്കുന്ന കൊറോണറി ആർട്ടറി ഡിസീസിനു കാരണമാകും. ബദാംപരിപ്പ്, നിലകടല മുതലായവ വൈറ്റമിൻ ഇ യുടെ മികച്ച ശ്രോതസ്സുകളാണ്.

ധാതുക്കൾ (Minerals)

മാഗ്നീസ്യം, ഇരുമ്പ്, സിങ്ക്, സെലീനിയം എന്നീ ധാതുക്കളുടെയും മികച്ച ശ്രോതസ്സാണ് നടസുകൾ. മാഗ്നീസ്യം എൻസൈമുകളുമായി ചേർന്ന് ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളെ നിർമ്മൂർച്ഛനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. പുറംതൊടിപ്പിന്റെ നിരക്കും രക്തസമ്മർദ്ദവും നിയന്ത്രിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം ശരീരദ്രവങ്ങളുടെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. രക്താണുക്കളുടെ ഉല്പാദനത്തിന് ചെമ്പ് അത്യാവശ്യമാണ്. രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിന് ഇരുമ്പിന്റെ സഹായം അത്യാവശ്യമാണ്.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു ചോദ്യം ഉയർന്നേക്കാം. ആരോഗ്യപരമായ പരമാവധി ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുവാൻ എത്രത്തോളം നടൻ കഴിക്കണം?

നടസിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അവ ആരോഗ്യദായകങ്ങളായ ദക്ഷിണങ്ങൾ ആണെങ്കിലും ധാരാളം കാലിനി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്ന കാര്യം വിസ്മരിക്കരുത്. അതിനാൽ മിതമായ തോതിൽ മാത്രം നടസുകൾ കഴിക്കുക. ഇറച്ചി, മുട്ട, പാൽ തുടങ്ങിയവയിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പുറംതൊടിപ്പുകൾക്ക് പകരമായി നടൻ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരാൾ ദിവസേന 30 ഗ്രാം ബദാം പരിപ്പ് കഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അതായത് 20-23 എണ്ണം. അണ്ടിപ്പരിപ്പ് ആണെങ്കിൽ 18-20 എണ്ണവും വാൽനട്ട് ആണെങ്കിൽ 9-11 എണ്ണവും കഴിക്കാമെന്ന് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്നെങ്കിൽ ഏകദേശം ഒരു കൈനിറയെ മാത്രം കഴിക്കുക.

അറ്റാക്ക് ചെറുക്കാൻ ഉണക്കമുന്തിരി

ഇങ്ങനെ കഴിക്കാം

ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളം, ഒരു കപ്പ് ഉണക്കമുന്തിരി, രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ തേൻ, രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ ഇഞ്ചി, നാല് ടേബിൾ സ്പൂൺ ഗ്രീൻ ടീ എന്നിവയാണ് ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ. ഇതുകൊണ്ടൊരു ഒറ്റമൂലി തയ്യാറാക്കാം.

വെള്ളം കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ ചൂടാക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ഇതിലേക്ക് ഗ്രീൻ ടീ ചേർക്കാം. അതിനുശേഷം തണുക്കാനായി വെയ്ക്കാം. പിന്നീട് ഗ്രീൻ ടീ അരിച്ചെടുത്ത് ഇതിലേക്ക് ഉണക്കമുന്തിരിയും ഇഞ്ചിയും തേനും ചേർക്കാം.

എല്ലാ ദിവസവും ദക്ഷിണത്തിനു മുമ്പ് രണ്ട് കപ്പ് കഴിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ കഴിക്കുന്നത് ഹൃദ്രോഗസാധ്യതയെയും ധമനികളിലെ കൊഴുപ്പും ബ്ലോക്കും മാറ്റുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ ഈ പാനീയം സഹായിക്കുന്നു. യാതൊരുവിധ സങ്കോചവും കൂടാതെ ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന പാനീയമാണിത്.

ഉണക്കമുന്തിരിയിലെ നാരുകൾ ശരീരത്തിൽനിന്നും പിത്തരസം ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ചിത്തകൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കുകയും അതുവഴി ഹൃദയ ആരോഗ്യത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിൽ ടോക്സിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും ഈ പാനീയം സഹായിക്കുന്നു.

രക്തത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാത്തതുമൂലം പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരികാസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. രക്തയോട്ടം കുറയുന്നതും ഓക്സിജൻ ആവശ്യത്തിനു ലഭിക്കാതാവുന്നതും മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഹൃദയരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനും ഈ ഒറ്റമൂലി മികച്ചതാണ്.


തടി കുറയ്ക്കുവാൻ നല്ലൊരു പാനീയം
രണ്ടു ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചിനീര്, രണ്ട് ടീസ്പൂൺ തേൻ, രണ്ട് ടീസ്പൂൺ ചെറുനാരങ്ങാനീര്, 2 ടീസ്പൂൺ ആപ്പിൾ സിഡാർ വിനിഗർ എന്നിവ രണ്ടു കപ്പു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കുക. എന്നും രാവിലെ പ്രഭാതദക്ഷിണത്തിന് മുമ്പായി കഴിക്കുക. വെറും വയറ്റിൽ കുടിച്ചാൽ തടികുറയും എന്ന കാര്യത്തിൽ ലേശം സംശയം വേണ്ട.

ഉപകാരസ്മരണ



വിപിൻ വർഗീസ്
ചുരപ്പാമുട്ടിൽ
കൈപ്പട്ടൂർ, പത്തനംതിട്ട - 689648

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യത്തിന് ഉപകാരസ്മരണ



വിനിൽ വർഗ്ഗീസ്
ചുരപ്പാമുട്ടിൽ
കൈപ്പട്ടൂർ, പത്തനംതിട്ട - 689648