



ஆண்டு 09

இதழ் 03

## எமது உறவு

எம்.எல்.உ.த.வழிநீதி

நாம் விரும்புவது போன்று எல்லோரையும் உருவாக்க முயல்வது உறவு அல்ல. அது யாராக இருந்தாலும் சரி, மகன், மனைவி, ஏனைய உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் இது பொருந்தும்.

உறவு என்று கூறும்பொழுது அது அடுத்தவரின் தனித்தன்மையை மதிப்பதில்தான் வலுப்படைகின்றது. உறவுகள் ஏற்றத் தாழ்வினில் அமையுமாயின் அது இடையிலேயே அறுந்துபோகும். ஏற்றத்தாழ்வுகள் பொருளாதார நிலைக்கும் பொருத்தமானதே.

இருவர் சேர்ந்து ஒரு தொழிலினைப் பங்குதாரர்களாக ஆரம்பித்தால், காலப்போக்கில் ஒருவர் மட்டும் அந்தத் தொழிலில் உழைக்கும் நிலை வந்தால், அவர்களின் உறவில் விரிசல் ஏற்படும். இறுதியில் உழைப்பவர் பிரிந்து செல்ல முற்படுவர். இந்நிலை பொதுவான சமூக செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமானதே. சம நிலையில் இல்லாத உறவுகள் என்றுமே நிலைத்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

தன்னிடம் வேலை செய்யும்

தொழிலாளர்களுக்கு சம்பளப்பணத்தை ஒழுங்காகக் கொடுக்காத முதலாளி ஒருவர் அந்தப் பணத்தை பொங்கல் பரிசாகக் கொடுத்தால் எப்படி இருக்கும்?. அந்தச் செயல் ஆண்டான் அடிமை என்ற மனோநிலையையே காட்டும்.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிர்களும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து சம நிலையில்தான் வாழ்கின்றன. அதற்கு ஏற்றாற்போல்தான் அனைத்தும் படைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனாலும் பொறுப்பு களினால் ஏற்படும் வேறுபாடு சற்று வித்தியாசமானது. ஒரு அலுவலகத்தில் மேற்பார்வையாளருக்கும், சாதாரண தொழிலாளிக்கும், தளபதிக்கும் போர் வீரனுக்கும் கூட வித்தியாசம் உண்டு. இந்த வித்தியாசத்திலும் ஒரு சமநிலை உறவு அழுத்தமாக, ஆழமாக ஓடுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஆனாலும் வயது வித்தியாசத்தில் உள்ள ஏற்றத்தாழ்வு சிலவேளை உறவுகளைப் பலப்படுத்துகிறது. சிலசமயம் பலவீனப்படுத்துகிறது. சிலவேளை

அலுவலகத்தில் அதிகம் படித்துப் பட்டம் பெற்ற இளைஞர்களிடையே வயதில் கூடிய பெரியவர்கள் வேலை பார்ப்பதைக் காணலாம். அங்கு தொழில் புரியும் இளைஞர் தன் பதவியின் அதிகாரத்தை மட்டுமே நம்பிச் செயல்படுவாரானால், அங்கிருப்பவர்களிடம் நல்ல வேலையையோ, நல்ல பெயரையோ பெறமுடியாது. தனது நிர்வாகத் திறமையின்மூலம், முடிவெடுக்கும் திறன் மூலம், எல்லோரையும் உற்சாகப்படுத்திக் காரியங்களைச் சாதிக்கும் மனிதாபிமானம் மூலம், தனது தன்னம்பிக்கையின்மூலம் தான் உயர்ந்து முடியும்.

தனிமனித வாழ்விலும் சரி, பொது வாழ்விலும் சரி நாம் பிறரை நமக்கு வேண்டும்போது மட்டும் உபயோகப்படுத்தி விட்டு, தேவையில்லாதபோது ஒதுக்கி விடமுடியாது. இதுவும் எமது உறவினைப் பாதிக்கும்.

வயதான ஒருவரைக் காணும் இளைஞன், ஒரு மரியாதைக்கு உட்பட்ட உறவைத் தொடங்குகிறான். வயதில் உங்களைவிட கூடுதலான பெரியவர்களை மதியுங்கள். அவர்களைச் சந்திக்கும்போது

அன்போடும், மரியாதையோடும் சுகம் விசாரியுங்கள். அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். அது புகழ்ச்சியாக இருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. அவர்களது வாழ்வில், முன்னேற்றத்தில் அக்கறை காட்டுங்கள். வயதானவர்களுடன் நாம் பழகும் போது, அவர்களிடம் இருந்து எத்தனையோ விஷயங்களை நாம் கற்றுக்கொள்ள முடியும். வயது வேறுபாடு நமது உறவிற்கு குறுக்கே நிற்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

உறவில் முக்கியமானது பிறரது முன்னேற்றத்தில் நாம் கொண்டுள்ள ஆர்வம்தான். அத்தோடு நன்றி பாராட்டுவதும் உறவின் முக்கிய அம்சமே. நன்றி என்பது ஆத்மார்த்தமான செயலே. அதனால்தான் நன்றி மறப்பது நன்றன்று என வள்ளுவரும் கூறிச் சென்றார்.

உறவுகளின் பலன்களைப் பெறும் நாம் உறவுகள் சமநிலையில் இயங்குகிறதா அல்லது பிறரை நம் தேவைக்காகப் பயன்படுத்துகிறோமா என்பதை சிந்தித்துப் பார்த்தால் நமது உறவுகள் தொடரும். சிந்திப்போம். செயற்படுவோம் நண்பர்களே.

## தீவுகளின் நிலை.....

நாம் வாழும் பூமியில் நாளுக்கு நாள் வெப்பம் அதிகரித்து வருவதால், கடல் நீர்ப்பரப்பின் மட்டமும் ஆண்டுதோறும் உயர்ந்து வருகிறது. இதனால் உலகிலுள்ள ஒருசில தீவுகளும் கரையோர துறைமுக நகரங்களும் அழியும் அபாயம் உள்ளது. இதற்குக் காரணம் மனிதனுடைய தேவைகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இயற்கையின் மடியில் கைவைப்பதேயாகும்.

இ. குறிஞ்சிவேந்தன்

கார்கள், மின் உற்பத்தி நிலையங்கள், தொழிற்சாலைகள் ஆகியவற்றில் இருந்து வெளியேறும் காபனரொக்சைட் (CO<sub>2</sub>) எனும் அசுத்தக் காற்றினால் பூமியின் வெப்பநிலை நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகிறது. இதனால் கடல் மட்டம் உயர்கிறது. அத்தோடு உலகிலுள்ள பனிக்கட்டிகளும் உருகுவதால் நீர்மட்டம் உயர்கிறது. கடந்த இருபது வருடங்களில் கடல் மட்டம் இருபது சென்ரிபீற்றர் வரை

உயர்ந்துள்ளது. இப்போது ஆண்டு ஒன்றிற்கு இரண்டு மில்லிமீற்றர் உயர்கிறது.

உலகின் வெப்பநிலை அடுத்த 95 ஆண்டுகளில், அதாவது 2100 இல் 1.4 முதல் 5.8 சதமபாகை(°C) வரை உயரலாம் என அறியப்பட்டுள்ளது. இவ்வெப்பநிலை மாற்றத்தினால் கடல்மட்டம் 88 சென்ரி மீற்றர்வரை உயரும். இதனால் மாலைதீவு, டுவாலு(இது பசுபிக் பெருங்கடல் பகுதியில் உள்ளது) ஆகியவை நீரில் மூழ்கிவிடும் என அஞ்சப்படுகிறது. அத்தோடு கல்கத்தா(இந்தியா), டாக்கா(நேபாளம்), இலண்டன் (ஐக்கிய இராச்சியம்), நியூயோர்க்(அமெரிக்கா), ஷாங்காய்(சீனா), டோக்கியோ(யப்பான்) லாவேஸ் ஆகிய நகரங்களுக்கும் பெரிய அழிவுகள் ஏற்படலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். தற்போது கிரீன்லாந்து, அன்டார்ட்டிக்கா பகுதிகளில் உள்ள பனிக்கட்டிகள் உருகுவதும் இந்த அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் கோடைகாலம் என்பது முன்புபோல் இல்லை. அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில் கோடைகாலம் என்றால் மக்கள் பயப்படுகிறார்கள். ஏனெனில் கோடை காலத்தில் கடுமையான வெப்பநிலையால் பாதிக்கப்பட்டு பலர் இறக்க நேரிடுகிறது. (பிரான்ஸ் 2003ல் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது). இதற்கு ஒருவகையில் முன்னேறிய நாடுகளின் சுயநலமே காரணம். வல்லரசு நாடுகளான அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், இந்தியா, பாகிஸ்தான் ஆகிய நாடுகள் தம்மிடம் உள்ள அணுஆயுதங்களை கடலுக்கு அடியிலும்

பாலை வனங்களிலுமே வெடிக்க வைத்துச் சோதனை செய்கின்றன. புல்பூண்டுகள் முதல் மனிதன் வரை அடியோடு அழிக்கும் வலிமை கொண்ட இந்த அணுஆயுதங்களை பூமிக்கு அடியில் வைத்துச் சோதித்தால் பூமி எவ்வளவு காலம்தான் தாங்கும்?.

கடந்த மார்கழி மாத இறுதியில் நடந்த சுனாமி என்ற பூகம்பம், சுமத்திரா தீவிற்கு மேற்கே இந்திய நில ஓட்டின் மீது 1200 மீற்றர் நீளமும் 20 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட பகுதி உடைந்து கடலின் அடியில் விழுந்ததால்தான் ஏற்பட்டதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். கடலின் அடியில் உடைந்த துண்டு விழுந்தபோது கடல் தரையானது பல மீற்றர் உயரத்திற்கு மேலே எழுந்து பின் கீழே இறங்கியது. கடல் தரை உயர்ந்தபோது கடலின் நீர்மட்டம் மேலே உயர்ந்து பின் கீழிறங்கியது. சலனமற்ற குளம் ஒன்றில் கல் ஒன்றைப் போட்டால், கல் விழுந்த இடத்தில் இருந்து வட்ட வடிவமாக அலைகள் நாலாபுறமும் பரவுவதைக் காண முடியும். இதேபோன்றுதான் கடலின் அடியில் விழுந்த துண்டானது ஏற்படுத்தியது. இதுவே கடல்கோள் அலை என அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தக் கடலின் அடியில் ஏற்படும் பூகம்பமானது சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் மட்டுமே நிகழ முடியும். உடைந்த தேங்காய் ஒன்றின் பகுதிகளை (ஓடுகளை) ஒன்று சேர்த்து அந்தத் தேங்காயை உருவாக்குவது போன்றுதான் இந்தப் பூமியின் மேற்பரப்பும் உடைந்த பல ஓடுகளைச் சேர்த்ததுபோல் உள்ளது. பூமியானது உருண்டையாக இருந்த

போதிலும் பல ஓட்டுத் துண்டுகளைச் சேர்த்துத் தைத்தது போன்றுதான் இருக்கின்றது.

இந்தியஓடு, வட அமெரிக்க ஓடு, தென் அமெரிக்க ஓடு, பசுபிக் ஓடு போன்ற பெரிய எட்டு ஓட்டுத் துண்டுகளும் பல சிறிய ஓட்டுத் துண்டுகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு துண்டுகளும் 80 முதல் 400 கிலேமீற்றர் பருமன் கொண்ட பாறைகளால் ஆனவை. பூமியின் கீழே செல்லச் செல்ல வெப்ப மிகுதியினால் இந்தப் பாறைகள் இறுக்கமாக இல்லாமல் நெகிழ்வாக இருக்கின்றன. இதன் காரணமாக இவை ஆண்டொன்றிற்கு 2 முதல் 10 சென்ரிமீற்றர் வரை நகருகின்றன. இதனால் தான் பல நாடுகளில் அடிக்கடி பூகம்பம்

ஏற்படுகின்றது.

இதன் போது பல பூமிய் பாறைகள் கடலின் அடியில் போவதும் உண்டு. அதேபோல் கடலின் அடியிலுள்ள நெகிழ்ந்த பாறைகள் வெளியே வருவதும் உண்டு. இந்த ஓடுகள் நகருவதால் பாதிக்கப்படுவது கடல்களையாகும். ஆபிரிக்க, அமெரிக்க ஓடுகள் நகர்வதால் அட்லாண்டிக் கடலின் அளவு விரிவடைகின்றது. சில ஓடுகளின் நகர்வால் பசுபிக் கடலின் அளவு சிறிதாகின்றது. இந்திய ஓட்டின் நகர்வால்தான் டெக்ஸீஸ் என்ற கடல் மறைந்து அந்த இடத்தில் திபெத் என்ற நாடு தோன்றியது. இதுவே பூமியின் நிலை.

## நாத்திகம் கீதானற்கு காரணம்-----

மாநாடு

நாத்திகர்களின் மனதை மாற்ற இறைவன் என்றுமே அற்புதங்கள் ஆற்றிய தில்லை. ஏனென்றால், ஆண்டவனின் சாதாரண செயல்களே அவர்களுக்குப் புரியவில்லையென்றால், அவர்களுக்காக இறைவன் என்றுமே அற்புதங்கள் நிகழ்த்த வேண்டியதில்லையே.

சிறிதளவு தத்துவ அறிவு உள்ளவர்களே நாத்திகத்தின்பால் சாய்கின்றனர். இவர்களே அதிகம் தத்துவம் பேசுவார்கள். இவர்களே குறைகுடம். ஆனால், ஆழமான தத்துவஞானம் உள்ள மனிதர்களை சமயத்தின் பால் சாய்கின்றனர்.

நாத்திகத்தின் பிடிவாதம் கொண்டவர்களால் கூட ஆபத்து நேரிடும் போது, ஆண்டவனின் சக்தியை உணர்ந்து இறைஞ்சமாட்டார் என்பது ஐயமே. இருட்டிலே போக அச்சப்படும் குழந்தைகள்,

தெரியும் வருவித்துக்கொள்ள பாடிக் கொண்டோ, ஊதிக்கொண்டோ செல்வது போல, நாத்திகர்கள் தங்களுக்குள் இருக்கும் தவறான எண்ணங்களுக்கு இடையே போலித் துணிவைச் சூடிக்கொள்கிறார்கள்.

ஒருவன் மண்ணுலகை கீழ் நோக்கிப்பார்க்கும்போது, நாத்திகனாய் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால், வாணை மேல் நோக்கிப் பார்த்த பின்பும், இறைவன் இல்லை என்று அவன் சொல்ல வாய்ப்பு அறவே இல்லை.

தன் பழக்க வழக்கங்களில் நிதானமாகவும், தன் நடத்தையில் நியாயமாகவும், தூய்மையாகவும் நடுநிலையாகவும் இருக்கும் ஒரு மனிதன் கடவுள் இல்லையென்று அறுதியிட்டுக் கூறுவதைக் காண முடியாது.

கடவுள் இல்லை என்பவர்கள்

மனிதனின் மாண்பை அழிக்கின்றனர். ஏனென்றால் மனிதன் உடம்பால் விலங்குகளோடு ஒன்றுபட்டவன். தன் உள்ளத்தால் தெய்வம் இருக்கின்றதை அறியாதவரையில், அவன் கீழான கேவலமான பிறவி ஆகின்றான். சுயநலம் ஒன்று தான் உண்மையான நாத்திகம். தன்னலமற்ற வாழ்க்கையே உண்மையான சமயம்.

கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவனும், கடவுள் உண்டா, இல்லையா என்பதை அறியாதவனும், தன்னிடம் ஆன்மா உள்ளதா, இல்லையா என்பதை அறியாதவனும், எதிர்கால வாழ்வு உண்டா, இல்லையா என்பதை அறியாதவனாகின்றான். உடற்கூற்று இயலைப் பயில்

பவன் யாரும் என்றுமே நாத்திகராக இருக்கமுடியாது என்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவ்வளவு புரிந்துகொள்ள முடியாத சிக்கலான படைப்பு மனிதப்படைப்பு.

கடவுள் இல்லை, எங்கு இருக்கிறார்? காட்டு பார்ப்போம் என்று தனது இளமைக் காலத்தை வீணடித்து உளறிக் கொண்டிருப்போர் எவருமே, இதே கருத்தை முதுமைப்பருவத்திலும் மாற்றாமல் இருக்க மாட்டார்கள் என்பது சந்தேகத்திற்குரியதே.

நாத்திகர்கள் எவருமே பிறக்கும்போது நாத்திகர்களாக இருப்பதில்லை. இவர்கள் நாத்திகர்களாக மாறுவதற்குக் காரணம், நல்லவர்கள் படும் துன்பமும், தீயவர்கள் பெறும் இன்பமுமேயாகும்.

நன்றி - பொ.சர்வாணந்தன்

## குறள் விளக்கம்

பாடல் அடிகார

‘உள்ளிய(து) எய்தல் எளிதுமன் மற்றுந்தான்

உள்ளிய(து) உள்ளப் பெறின்’ (குறள் 544)

பகுத்தறிவுடைய மக்கள் அனைவருக்கும் நினைவாற்றல் என்பது இன்றியமையாதது ஆகும். அந்த நினைவாற்றலை முற்றுமுழுதாக உடையவர்கள் இவ்வுலக வாழ்வில் புகழ் அடைவார்கள் என அறிவு நூல்கள் அனைத்தும் கூறுகின்றன.

நினைவாற்றல் என்பது ஒருவர் தான் கண்டவற்றையோ, படித்தவற்றையோ அல்லது கேட்டவற்றையோ மறவாதிருத்தலாகும்.

ஏதாவது ஒரு பொருளை ஓரிடத்தில் வைக்கிறோம். சிலநாள் கழிந்தபின் அந்தப் பொருளை எடுக்க நினைக்கிறோம். ஆனால் அந்தப் பொருளை எடுக்க

முடியவில்லை. காரணம் அந்தப் பொருளை வைத்த இடம் நினைவில் இல்லை. ஏன்? அதுதான் மறதி!

இந்த மறதி என்பது மக்களாகப் பிறந்த அனைவருக்கும் உடைய இயல்பான ஒரு பண்பாகும். ஆனால் சிலருக்கு மறவாதமனம் இயல்பாகவே அமைந்துவிடுகின்றது. இதனை அவர் செய்த புண்ணியம் என்றும் கூறி அங்கலாய்க்கிறோம். இதைத் திருவள்ளுவர் ஏற்க மறுக்கின்றார்.

ஒவ்வொன்றையும் பத்துக்குறள்களால் விளக்கக்கூறும் திருவள்ளுவர், மறதி என்பதற்கு பொச்சாவாமை என்ற பொருள் பதிந்த பெயரிட்டு பத்துக்குறள்கள்

மூலம் விளக்கியுள்ளார். (1) மறத்தலின் குற்றம், (2) மறதியுடையவர்க்கு வரும் துன்பம், (3) மறவாமையின் சிறப்பு, (4) மறவாமல் செய்ய வேண்டுகலை, (5) மறவாமலுக்கு உபாயம் என்பனவற்றை வகுத்து அந்தக் குறள்களில் கூறியுள்ளார். பொச்சாவாமை என்ற தலைப்பின் இறுதியாக “உள்ளிய(து) உய்தல் எளிதுமன் மற்றுந்தான் உள்ளிய(து) உள்ளப் பெறின.”

எனக் கூறுகின்றார். அவர் கூறிய இந்தக் குறளின் பொருளை உணர்ந்து நாம் நடப்போமாயின், நம்மிடம் மறதி என்பது கிட்டவும் நெருங்காது. அதற்குப் பதில் நினைவாற்றலை நிலைபெறும்.

ஒருவன் தான் மறுபடியும் எய்த நினைத்து ஓரிடத்து வைத்த பொருளை, மீண்டும் அப்போதே நினைக்கவல்லவன் ஆயின், அவனுக்குத்தான் நினைத்த பொருளை, அவன் நினைத்தவாறே எய்துதல் எளிது எனப் பரிமேலழகர் இக் குறளுக்கு விளக்கம் கூறுகின்றார்.

டென்னிசன் பிரபு என்பவர் நினைவாற்றல் என்பது மக்கள் அனைவருக்கும் உரிய பொது உடமை என்று கூறி, மறதி என்பது ஒருவருக்கும் இல்லை என்றும் மறுக்கிறார். நினைவாற்றல் இல்லாதது நமது தவறு என்று ஆணையிடுகிறார்.

ஒரு பொருளை ஓரிடத்தில் வைக்கும்போது, வேறிடத்தில் மனதைச்

செலுத்தாமல், இவ்விடத்தில் இந்தப் பொருளை வைக்கிறேன், மறுபடியும் இந்தப் பொருளை நாம் தவறாமல், மறவாமல் எடுப்போம் என்று அழுத்தமாக ஒருமுறைக்கு இருமுறை நினைத்து அவ்விடத்தில் அப்பொருளை வைத்தால், ஆண்டுகள் எத்தனைதான் சென்றாலும், அப்பொருளை வைத்த அதே இடத்திலிருந்து தவறாமல் எடுக்கலாம் என டென்னிசன் பிரபு மேற்கூறிய குறளுக்கு விளக்கம் தருகிறார்.

பல செயல்களில் ஈடுபடுவோருக்கு, ஏதாவது ஒன்றில் மறதி ஏற்படலாம்தானே எனக் கேட்கலாம். எல்லாச் செயல்களையும் ஒரே நேரத்தில் யாரும் செய்வதில்லை. அப்படிச் செய்யவும் முடியாது. ஒவ்வொரு செயலையும் செய்யும்போது அந்தந்தச் செயல்களில் கவனம் இருப்பின், யாதொன்றையும் மறத்தல் இயலாது. அதுமட்டுமல்ல ஒவ்வொன்றையும் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்கும் பழக்கம் உண்டாக்கிவிட்டால் நினைவாற்றல் இழவாது.

இந்த தந்திரோபாயத்தைப் போற்றி மறவாமனம் பெற்றால், மறதியால் வரும் துன்பத்திலிருந்தும், குற்றத்திலிருந்தும் விடுதலையடைந்து, நினைவாற்றலால் சிறப்படைந்து வாழமுடியும். இவ் உலகில் புகழ்முடியும், நாமும் முயற்சி செய்து பயனடைவோம்.

### நரம்பு கண்டி இழுத்ததல்.....

தண்ணீரில் ஊற வைத்து, முளைக்க வைத்த தானிய வகைகளைச் சாப்பிட்டால் இந்த நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் இல்லை. கிழமைக்கு முன்று தடவையாவது இதனைச் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அதே நேரம் நரம்பு நாளங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் தன்மை தேவாக்கு உண்டு. தேனையும் வாரத்திற்கு இரண்டு, முன்று தடவைகள் உணவில் சேர்ப்பதனால் நன்மை ஏற்படும்.

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்



## திராட்சை ரசம் (Wine)

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, மன்னர் ஆட்சிக் காலத்திலிருந்தே மன்னர்கள் முதல் சாதாரண மக்கள்வரை திராட்சைப்பழ ரசத்தைக் குடித்து மகிழ்ந்திருக்கிறார்கள். இத் திராட்சைப்பழ ரசத்தைத்தான் மேலை நாடுகளில் வைன் என அழைக்கிறார்கள்.

திராட்சைப் பழத்தில் புரோ ஆன்தோ சயனிடின் என்ற சத்து இருக்கின்றது. இச் சத்தை புரோ சயனிடின், பைக்னோ ஜெனால் என்றும் கூறுவர். இந்தச் புரோ ஆன்தோ சயனிடின் சத்தானது திராட்சைப்பழ சதையில் 20% மட்டுமே உள்ளது. ஆனால் அதன் விதையில் 80% உள்ளது. கறுப்பு திராட்சைப்பழத்தின் விதையில்தான் இப்படி இருக்கின்றது.

இந்தச் சத்தானது இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்பு, வீக்கம் போன்றவற்றைக் குறைக்க உபயோகப்படுகின்றது. இரத்தக்கொதிப்பு நோய்க்கு அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. சத்திர சிகிச்சையின் போது காயத்தை விரைவாக ஆற்றுகிறது. மூலநோய் உள்ளவர்களின் இரத்தப்போக்கை துரிதமாகக் கட்டுப் படுத்துகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள கொலஸ்திரோலைக் கரைக்கிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் கால் மரத்துப்போகும் தன்மை, கண் புரை வளருதல் போன்றவற்றைத் தடுக்கிறது. கண் புரை வந்தாலும், அதை நீக்குகிறது. சிறுநீரகச் செயல் பாட்டின் குறைகளை சரிசெய்யப் பயன்படுகிறது. மாலைக்கண் நோயை நீக்கி கண்களில் ஒளியைத் தருகிறது. பெண்களின் மாந்தப் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள்

போன்றவற்றைத் தடுக்கிறது. நினைவாற்றலை வளர்க்கிறது. வயதான காலத்தில் ஆண்களுக்கு வரும் புராஸ்டேட் புற்று வராமல் தடுக்கிறது.

பிரான்ஸ் நாட்டில் சாப்பாட்டின்போது வைன் குடிப்பதை ஆண்கள், பெண்கள் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளார்கள். உலகிலேயே மாரடைப்பு நோய் மிகமிகக் குறைவாக உள்ள நாடு பிரான்ஸ் என ஆய்வுச் செய்திகள் கூறுகின்றன. இந்தப் புரோ ஆன்தோ சயனிடின் சத்தானது நாம் அன்றாடம் உண்ணுகின்ற மற்ற பழங்களிலும், காய்கறியிலும், தேநீரிலும் கூட இருக்கின்றது. இவற்றில் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. இவற்றினால் பக்க விளைவுகள் உண்டாகலாம். ஆனால் திராட்சைப்பழ விதையின் சத்தினால் எந்தவிதமான பக்கவிளைவுகளும் கிடையாது. ஜப்பான், திராட்சைவிதையின் சாற்றினை இயற்கை உணவு என அங்கீகரித்துள்ளது. அந் நாட்டில் ஒரு இலட்சம் கிலோ விதைகளுக்கும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்போது அமெரிக்காவிலும் மூலிகை மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கு திராட்சை விதைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

உடலிலுள்ள விட்டமின் சி(C), விட்டமின் இ(E) பாதுகாப்பில் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கிறது. விட்டமின் இ(E) சத்தை விட திராட்சைவிதை 50% அதிக சத்தி கொண்டது. விட்டமின் சி(C) யைவிட 20% அதிக சத்தி கொண்டது.

அதேநேரம் போதையில் மிதந்து மகிழ்வதற் காக, அளவுக்கு அதிகமாக போதை ஏறும் வரை வைன் குடிப்பவர்களும்

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்

உண்டு, இவர்கள் அளவுக்கு அதிகமாகக் குடித்துவிட்டு சாப்பாடு எதுவுமில்லாமல் போதை அதிகமாகி படுப்பார்கள், இவர்களின் உடல் பலவீனமடைந்து இருந்தபோதும், இவர்களுக்கு மேற்கூறிய நோய்கள் எதுவும் இல்லாதிருப்பதாக பிரான்ஸ் வைத்திய

நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இவ்வளவு அருமையான திராட்சை விதைகளை வீசிவிட்டு, வெறும் தசையை தின்பதன் பயன் என்ன? சிந்தியுங்கள்.

## மீன் உணவு

ஆண் விந்தணுக்களுக்கு நல்ல இயங்கும் திறன், நீந்தும் திறன் இருந்தால் இருந்தால் மட்டுமே பெண்ணின் கருப்பையை சென்றடைந்து, சினை முட்டைகளை அடைந்து கருத்தரிக்க வைக்க முடியும். சிறப்பாக நகர்ந்து இயங்கும் தன்மை இல்லாத உயிரணுக்களால் பிள்ளையை உருவாக்குவதற்கான கருவை உண்டாக்க முடியாது. இதனால் பெண்ணுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புக்கள் குறைந்துவிடுகின்றன. இதனால் அப்பெண்ணை மலடி என்றும் குறை கூற முயற்சிக்கிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில், ஆண் விந்தணுக்களின் நகரும் தன்மையையும் இயங்கும் திறனையும் எப்படி அதிகரிக்கலாம் என்ற ஆய்வினை மேற்கொண்ட வைத்திய நிபுணர்கள், carnitine என்ற பொருளினால் ஆண் விந்தணுக்களின் நகரும் தன்மையையும் இயங்கும் திறனையும் அதிகரிக்க முடியும் என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள். carnitine பொருட்களால் ஒருவருக்கு எத்தளவிற்குப் பலன் கிடைக்கும் என்பது அவரது செல் மைட்டோகாண்ட்ரியாக்களின் கையில்தான் உள்ளது. செல்களின் ஆற்றல் தொழிற்சாலையாகக் கருதப்படும் இந்த முக்கியமான மைட்டோகாண்ட்ரியாக்கள் சிலருக்கு சரிவர இயங்குவதில்லை. இந்நிலையில் கார்நைட்டின் பொருட்களால் உயிரணுக்களின் இயக்கம் அதிகரிக்கப்படும் என்றாலும் இயல்பான மைட்டோகாண்ட்ரியாக்கள் உள்ளவர்களின் அளவுக்கு முன்னேற்றம் இருக்காது. சிலவேளை முன்னேற்றம் ஏற்பட்டாலும் அது தற்காலிகமானதே. மைட்டோகாண்ட்ரியாக்கள் சரியாக இருந்து உயிரணுக்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கார்நைட்டின் பொருட்களை உணவில் சேர்த்தால் நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும். carnitine ஐ மருந்துகள் மூலம் பெறுவதைவிட மாமிசம், பறவைகளின் இறைச்சி, மீன், பால், வெண்ணெய் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் பெறலாம். இவற்றில் அதிகமாகவே காணப்பட்டாலும் மீன் வகைகளே மிகச் சிறந்தது. அதே நேரம் காய்கிற வகைகள், பழவகைகள், தானிய வகைகளில் மிகக் குறைந்தளவே காணப்படுகின்றது.

(நன்றி- தினகரன்)

## **‘வாசிப்பதால் மனிதன் புரணமடைகிறான்’**

நீங்கள் படிப்பவைகளென்றும் சிறகுக்கும் பயன்படும் விடயங்களிருப்பின் அவற்றை அறிவோர் பக்கத்திற்கு அணுப்பிணையுங்கள். அவை ஏனையவர்களுக்கும் பயன்பட்டும்.

தொடர்புகளுக்கு: N. Varatharajah, 132 Rue des Fourches, 45500 Gien, FRANCE

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்

தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்