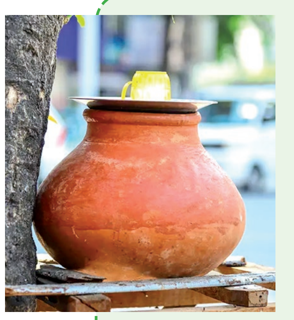
தினத்தந்தி

முத்துச்சரம்



“உலோக பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போது 80 சதவிகிதம் வரை சத்துக்கள் வீணாகிவிடும். அதுவே மண்பானை சமையலில், 20 சதவிகிதம்தான் வீணாகும். மேலும் காய்கறி, பருப்பு, அரிசி, மாமிசம் உள்ளிட்ட உணவுகளில் இருந்துதான் சத்து கிடைக்கிறது என்று நாம் நம்புகிறோம். ஆனால் மண்பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போது களிமண்ணில் இருக்கும் கால்சியம், மெக்னிஷியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, செம்பு உள்ளிட்ட சத்துக்களும், உணவோடு சேர்த்து நமக்கு கிடைக்கும். வெயில் காலங்களில் மண் பானையின் உட்புறத்தில் சுண்ணாம்பு பூசி 2 நாட்கள் வெயிலில் காயவைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி பருகும்போது, மூன்றே மாதங்களில் கால்சியம் குறைபாடு குணமாகிவிடும்”

மகத்துவம் நிறைந்த மண்பாண்டப் பொருட்கள்

பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்களை மீட்டெடுப்பதை பல இளைஞர்களும் தங்களது லட்சியமாக கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த வகையில், நம்முடைய பாரம்பரிய மண்பாண்ட பொருட்களை மீட்டெடுப்பதில் பம்பரமாய் சுழல்கிறார், லோகேஷ். வேலூர் மாவட்டத்தை பூர்வீகமாக கொண்டிருக்கும் இவர், முதுகலை பட்டதாரி. பல்வேறு துறைகளில் பணியாற்றிவிட்டு, இப்போது அழிந்து வரும் மண்பாண்ட தொழிலை மீட்டெடுக்கவும், மண்பாண்டத் தொழிலுக்கான சிறப்பு பொருளாதார மண்டலத்தை உருவாக்கவும் போராடுகிறார்.

இவரது முயற்சிக்கு, மாநில அரசும் ஊக்கமளித்திருக்கிறது. ஆம்...! மாநில அரசின் உதவியுடன் மண்பாண்ட தொழிலுக்கான உற்பத்தி குழுமம் உருவாக்க ரூ.2.20 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்வதற்கான அரசாணையை வெளியிட்டுள்ளது. இந்நிலையில், லோகேஷிடம் நாம் பேசினோம். அவர், மண்பாண்டத் தொழிலுக்கான சிறப்பு பொருளாதார மண்டல அமைப்பு பணிகள் பற்றியும் மண்பாண்ட பொருட்களின் ஆரோக்கிய நன்மைகளை பற்றியும் பகிர்ந்து கொண்டார். “அழிந்து வரும் மண்பாண்ட தொழிலையும், தொழிலாளர்களையும் மீட்டெடுப்பது என்னுடைய ஆசை. அதற்கு என சிறப்பு பொருளாதார மண்டலம் உருவாக்கி, அங்கேயே மண்பாண்ட பொருட்களை உருவாக்கவும், மண்பாண்ட பொருட்களை விற்பனை செய்யவும், அதுபற்றி ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளவும், பயிற்சி பட்டறைகளை நடத்த ஒருங்கிணைக்கவும், 3-டி மற்றும் விரிச்சுவல் ரியாலிட்டி முறைகளில் மண்பாண்ட கலையை நவீனப் படுத்தவும் ஆசைப்பட்டோம். அது மத்திய-மாநில அரசுகளின் உதவியால்... கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நடைபெற்று வருகிறது.

அரசாணை பெற்ற நிலையில், நிலம் வாங்குவது உள்ளிட்ட மற்ற பணிகளை மேற்கொள்ள திட்டமிட்டு, கொடையாளர்களை நாடி வருகிறோம். இது உயிர்பெற்றால், மண்பாண்ட தொழிலும், தொழிலாளர்களின் வாழ்வாதாரமும் புத்துயிர் பெறும்” என்று உணர்ச்சி பொங்க பேசுபவர், மண்பாண்டம் சம்பந்தமான பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டிருக்கிறார். மண்பாண்ட பொருட்களில், என்னென்ன சத்துக்கள் ஒளிந்திருக்கின்றன, மண்பாண்ட பொருட்களில் சமைப்பதனால் கிடைக்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள்... என பலவற்றை தொகுத்திருக்கிறார். அதை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

மண் பாண்டப் பொருள் உருவாக்க பணியில் லோகேஷ்

“மண் பாத்திரத்தில் சமைக்கப்படும் உணவு எளிதில் செரிமானமாகும். பொதுவாக, உணவைச் சமைக்கும்போது, உணவில் உள்ள தாதுக்கள் உள்ளிட்ட முக்கியமான சத்துகள் ஆவியாகிவிடும். ஆனால், மண்பானையில் சமைக்கும்போது அதிலுள்ள சத்துகள் வீணாகாமல் அப்படியே கிடைக்கும்.

மண்பானையில் உள்ள நுண் துளைகளால், உணவுக்குள் வெப்பம் சீராகவும், சமநிலையிலும் ஊடுருவும். இதனால் மண் பானைகளில் சமைக்கும் உணவு ஆவியில் வேகவைத்த உணவைப் போன்ற தன்மையைப் பெறும். இது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. மண்பானைச் சமையலுக்கு அதிக எண்ணெய் தேவைப்படாது. அது உணவுக்குத் தேவையான எண்ணெய்யை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளும். இதுவும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியக் காரணம்” என்றவர், மண்பாண்ட பொருட்களை குளிர்சாதன பெட்டியுடன் ஒப்பிடுகிறார்.

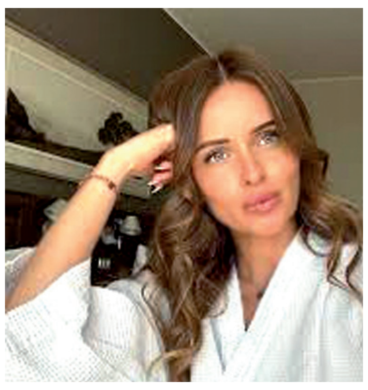
“இன்றைக்கு நவீன வாழ்க்கை முறையில் சமைக்க ஒரு பாத்திரம், சூடாகப் பராமரிக்க ஹாட்பாக்ஸ், உணவு கெட்டுப்போகாமல் இருக்க ‘பிரிட்ஜ்’ எனத் தனித்தனியாகப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால், மண்பானைகள் சூடாக இருக்கும் உணவை சூடாகவும், குளிர்ந்த உணவை குளிர்ந்த தன்மையுடனும் பாதுகாக்கிறது.

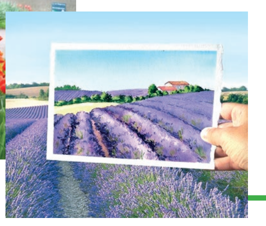
அதேபோல, மண்பானையில் சமைத்த உணவை அடிக்கடி சூடுபடுத்தத் தேவையில்லை. மற்ற பாத்திரங்களை விட சீரான வெப்பநிலையை அதிக நேரம் பராமரிக்கும். அதனால், மண்பானையில் சமைக்கும் உணவு நீண்ட நேரம் கெடாமல் இருக்கும். இதனால்தான் அந்தக் காலங்களில் மீன் குழம்பை ஒரு வாரம் வரைகூட வைத்திருந்து சாப்பிடுவதால் எந்தப் பிரச்சினையும் ஏற்பட்டதில்லை. இப்படி மண்பானையின் மகத்துவத்தை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்” என்றவர், இவ்வளவு ஆரோக்கிய நன்மைகள் இருக்கும் மண்பாண்ட பொருட்களை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு சேர்க்கும் முயற்சிகளை முன்னெடுத்து வருகிறார்.

“பாரம்பரிய பழக்கவழக்கங்களில் நிறைய அர்த்தங்கள் இருக்கும். அதை இளம் தலைமுறையினருக்கு புரியும்படி கூறினால், அதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அந்த புரிதலைதான், நாங்கள் சிறப்பு பொருளாதார மண்டலத்தின் மூலம் உருவாக்க நினைக்கிறோம். கூடவே, புதுமையான மண் பொருட்களை உருவாக்கி, அழிந்து வரும் மண்பாண்ட தொழிலையும், கலையையும் மீட்டெடுக்க முயல்கிறோம்” என்றவர், தமிழகம் முழுக்க வாழும் மண்பாண்டத் தொழிலாளர்களை ஒருங்கிணைத்து, அவர்கள் மூலம் மண்பாண்ட கலையை உயிர்ப்போடு வைத்திருக்கிறார். அடிக்கடி பயிலரங்கம், மண்பாண்ட பொருள் கண்காட்சிகள் போன்றவற்றை நடத்தி வருகிறார்.

வரைகிறார், ரசிக்கிறார்

ஓவியர் எலெனா எப்ரிமோவா (Elena Efremova) ரஷியாவில் பிறந்து, பிறகு பிரான்ஸ் நாட்டில் செட்டில் ஆனவர். இவர், செல்லும் இடங்களில் உள்ள இயற்கை காட்சிகளை அதேபோல வரைந்து அசத்தி வருகிறார்.





வரைந்த ஓவியத்தை அதே இடத்தில் வைத்து புகைப்படம் எடுத்து சமூகவலைத்தளங்களில் அப்லோடு செய்கிறார். இப்போது இந்த ஓவியங்கள் ‘வைரல் ஹிட்’.

சீஸ்

ஐரோப்பிய சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் அதிகம் திருடப்படும் பொருள் சீஸ்.

அறிவியல் கற்றுத்தரும் ‘கார்ட்டூன் ஆசிரியர்’

ஒருகாலத்தில் அறிவியல் ஆசிரியராக இருந்த கிஸிக், இன்றைக்கு பிரபலமான ‘அறிவியல் கார்ட்டூனிஸ்ட்’. அதாவது கார்ட்டூன் ஓவியங்களை கொண்டே அறிவியல் பாடம் எடுக்கும் நவீன ஆசிரியர். ‘பீட்ரைஸ் தி பயாலஜிஸ்’ (Beatrice the biologist) என்ற இணைய தளப்பக்கத்தில் அறிவியல் கார்ட்டூன்களால், கடினமான அறிவியல் பாடங்களை மிக எளிமையாக விளக்கி விடுகிறார்.

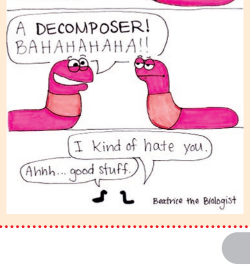
“அறிவியல் எப்போதுமே சலிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடிய விஷயம் இல்லை. உற்று கவனித்தால் கற்றுக்கொள்ள அது போன்ற ஜாலியான, நகைச்சுவையான ஒரு பாடம் எதுவுமே இருக்க முடியாது. என்னுடைய இணையதளத்தால் குழந்தைகளிடம் அறிவியல் ஆர்வம் அதிகரிப்பது மகிழ்ச்சி” என்கிறார் இந்த ‘ஸ்டிரிக்ட் டீச்சர்’.

அறிவியலின் குட்டிக் குட்டி விஷயங்களைக் கூட கார்ட்டூன்கள் மூலமாக தெள்ளத் தெளிவாக விளக்குகின்றன இவரது கலாட்டா ஓவியங்கள். இருப்பதிலேயே சிறந்த கார்ட்டூன் சோடியம் குளோரைடு என்னும் உப்பு, நீரில் கரைவதை கிஸிக் விளக்கியுள்ள விதம்தான்.

‘குளோரைடு உடன் ஊர் சுற்ற பிடிக்கும்’ என்கிறது சோடியம். இரண்டும் ஒன்றாக இணைந்து ஊர் சுற்றக் கிளம்பும்போது, தண்ணீர் அருகில் வந்து இரண்டையும் கரைக்கிறது. அப்போது, சோடியம், குளோரைடிடம் ‘நான் உன்னை எப்பவும் மறக்கமாட்டேன்’ என்று சோகத்துடன் சொல்வது சூப்பர் ஹிட் கார்ட்டூன்.

இது போல, ஆண் கடல் குதிரைதான் முட்டைகளைச் சுமக்கும் என்பதை விளக்கும் வகையில், ஒரு கடல் குதிரை மற்றொன்றிடம், ‘உன்னுடைய பிரசவ தேதி எப்போது?’ என்று கேட்டதும், அந்தக் கடல் குதிரை ‘அது உனக்கு தேவையில்லாத விஷயம்’ என்று கோபம் கொள்வதாகவும், செம்ம ஜாலியாகப் போகிறது இவருடைய ‘சையின்ஸ் தியரி’ கார்ட்டூன்கள்.

அமீபா, செல் பிரிதல், பட்டாம்பூச்சி கூட்டுப்புழுவிலிருந்து உருவாகுதல், அணுப்பிளவு என்று எல்லாவிதமான அறிவியல் விஷயங்களையும் எளிமையாக விளக்கிவிடுகின்றன, இவரது கார்ட்டூன்கள். ஈசியாக அறிவியல் அறிந்து கொள்ள ஆசைப்படும் பெரியவர்களுக்கும், அறிவியல் என்றாலே அடம்பிடிக்கும் குட்டீஸ்களுக்கும் ஏற்ற பாடம் இது.



திறன்

நீர் இருக்கும் இடத்தை 3 கி.மீ முன்பே யானைகள் அறிந்துவிடும் திறன் கொண்டவை.

வாசனை

உங்கள் வீட்டில் பழக்கப்பட்ட வாசனை தவிர்த்து புதிய வாசனை வந்தால் மூளை உஷார் அலர்ட் கொடுத்து உடலை தயார் செய்வதற்கு ஆல்பேக்டரி அடாப்டேஷன் (Olfactory adaptation) என்று பெயர்.

மனதை அமைதியாக்கும் மலர் மருத்துவம்..!

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, ஆரோக்கியமான மனநலமும் அவசியம். இதன் அடிப்படையில்தான், ‘மலர் மருத்துவம்’ உருவானது. இங்கிலாந்தில் உருவான மலர் மருத்துவம் இன்று உலகளவில் ‘பேமஸ்’. குறிப்பாக யூ-டியூப்பில், அதுபற்றிய தகவல்கள்தான் அதிகளவில் நிறைந்திருக்கின்றன.

அது என்ன மலர் மருத்துவம்?, எதற்காக பயன்படுகிறது?, எத்தகைய மாற்றங்களை இது உண்டாக்கும்? போன்ற பல கேள்விகளுக்கு, மலர் மருத்துவ ஆலோசகரான துர்காதேவி யூ-டியூப்பில் பதில் அளித்து வருகிறார். நெட்டிசன்களுக்கு மலர் மருத்துவம் பற்றிய புரிதலை ஏற்படுத்தி வரும் அவரிடம், அதுபற்றி விளக்கமாக பேசினோம். பல விஷயங்களை பகிர்ந்து கொண்டார்.

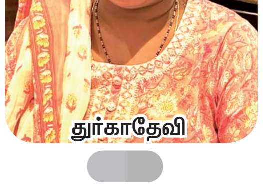
“மலர் மருத்துவத்திற்கு அடித்தளமிட்டவர், இங்கிலாந்தை சேர்ந்த எட்வர்ட் பாச். அலோபதி மருத்துவரான அவர், மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் சம்பந்தம் இருப்பதை உணர்ந்து, அதுதொடர்பான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார். குறிப்பாக மன நலனை மேம்படுத்தும் காரணிகளில் மலர்கள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன என்பதை ஆணித்தரமாக நம்பினார். அதை உணர காடுகளுக்கு பயணப்பட்டு, சில மலர்களை நுகர்ந்தும், உட்கொண்டும் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார். அதில் நல்ல பலன் கிடைக்கவே, மலர்களை அடிப்படையாக கொண்ட மருத்துவத்தை, வரையறுத்தார். அதுவே மலர் மருத்துவமாக உலகெங்கும் பரவியது” என்றவர் சில நோய் பாதிப்புகளுக்கு மனமே காரணம் என்கிறார்.

“ஒருவருக்கு மன நிலை மாறுபடும்போது உடல்நிலையும் மாறிவிடும். முக்கியமாக கோபம், பொறாமை, அச்சம், பகை உணர்ச்சி போன்றவற்றால் ஏற்படும் விளைவுகள் உடல் நலத்தையும் கெடுத்துவிடும். உதாரணத்திற்கு... தொடர் தலைவலி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் கூறப்படலாம். ஆனால் அதற்கு மன உளைச்சலும் ஒரு காரணமாக அமையலாம். தலைவலி மாத்திரைகள் இதற்கு தற்காலிக தீர்வை தந்தாலும், மனநல ஆரோக்கியம் மட்டுமே நிரந்தர தீர்வை தரும். அத்தகைய மனரீதியான, நிரந்தர தீர்வுகளைதான் மலர் மருத்துவம் தருகிறது” என்றவரிடம் மலர்கள் எப்படி மனநலனை மாற்றுகின்றன என்ற கேள்வியை முன்வைக்க, பதில் கொடுத்தார்.

“பூக்களில் இருக்கும் மூலிகைகள்தான், மலர் மருத்துவத்தின் முக்கிய மருந்துகள். பூக்களை நுகர்வதும், தொட்டு உணர்வதுமே மருந்தாகி, மாற்றத்தை உண்டாக்குகிறது. மனிதனுக்கு, 38 வகையான உணர்வுகள் உண்டு. பயம், கோபம், பதற்றம், தனிமை உணர்வு, அதீத சிந்தனை, தோல்வி மனப்பான்மை, கவலை... இப்படி மனித உணர்வுகள் நீண்டு கொண்டே இருக்கும். இவற்றின் தாக்கமாகவே உடலும், உள்ளமும் செயல்படுகிறது. இந்த 38 உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய வல்லமை, சில மலர்களுக்கு உண்டு. இதைதான், இங்கிலாந்து மருத்துவர் எட்வர்ட் ஆராய்ந்து, அறிக்கையாக கொடுத்திருக்கிறார். அதன்படியே, மலர்கள் மருந்தாகின்றன” என்றவர், மலர்கள் மருந்தாகும் அதிசயத்தை விளக்கினார்.

“ராக் ரோஸ், இம்பேடென்ஸ், கிளிமாடிஸ், ஸ்டார் ஆப் பெத்லெஹம் மற்றும் செர்ரி பிளம் போன்ற அபூர்வ மலர்களில் இருந்து மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும், ஒரு மருந்து உள்ளது. பிரச்சினை என்னவோ அதற்கான மருந்துகளை தகுந்த ஆலோசனைப்படி மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயம், கவலை, எரிச்சல், பொறாமை, கடன் பற்றிய யோசனைகள், நீண்ட நாட்களாக தொடரும் தலைவலி, ஏன்..? மாமியார்-மருமகள் சண்டை... போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும் மலர்கள் மூலமாக தீர்வு காணலாம்” என்றவர், மலர் மருத்துவத்திற்கு தமிழகத்திலும் நல்ல வரவேற்பு இருப்பதாக கூறினார்.



துர்காதேவி

• மனநலனில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், உடல்நலனில் மாற்றம் ஏற்படுமா?

நிச்சயமாக...! குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் பயம், கோபம், பதற்றம்... போன்ற மன உணர்வுகள் ஆட்கொண்டு அவர்களது செயல்பாட்டில் தடையை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. இவை, மனிதர்களின் மனநலனை மட்டுமின்றி, உடல்நலனையும் பாதிக்கக்கூடும்.

“மலர் மருத்துவம் சம்பந்தமான படிப்புகளை அதன் தலைமையிடமான இங்கிலாந்திற்கு சென்றே படித்திருக்கிறேன். அதுவும், ‘லெவல்-3’ வரையிலான படிப்புகளை இங்கிலாந்திலேயே படித்து முடித்திருப்பதால், அங்கேயே மருத்துவம் செய்வதற்கான உரிமமும் பெற்றிருக்கிறேன். மேலும் என் சொந்த ஊரான கோவையில் இதுதொடர்பான பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சிகளை கடந்த 7 வருடங்களாக, மேற்கொண்டு வருகிறேன். என்னிடம் நிறைய பேர் மலர் மருத்துவம் பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலும், தமிழகத்திலும் பல வருடங்களாக மலர் மருத்துவம் இலை மறைகாயாக பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது. ஆனால் பெரியளவில் பிரபலமாகவில்லை. சமீபகாலமாக ‘யூ-டியூப்’ மூலமாக பிரபலமாகி இருக்கிறது. சில வருடங்களில், இது மிக பிரபலமான மருத்துவ முறையாக மாறிவிடும்” என்ற தகவலுடன் விடைபெற்றார்.