

## மதி மயக்கம்

1. இருக்கும் – ஆனால் இல்லாததுபோல் தோன்றும்.
2. இல்லை – ஆனால் இருப்பது போல் தோன்றும்.

### விளக்கம்

1. நோயாளிகளின் மிக அதிக வலியை மறைக்க Morphine என்ற மருந்து, மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி வழங்கப்படும். அது மூளையின் ஒரு குறிப்பிட்ட செயலை மயக்க வைக்கிறது.

2. உணவுக்கு சுவை ஊட்டுவதாக கருதி, MSG சேர்க்கப்படுகிறது. உண்மையில் சுவையூட்டியில்லை – மதி மயங்கச் செய்கிறது. வலை தளங்களில் இப்பொருள் உடலுக்கு விளைவிக்கும் கேடுகள் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

2.1 இப்பொழுதெல்லாம் ஓட்டல்கள் மற்றும் விருந்துக்கு சென்றால் சாப்பிடுவதற்கு பலர் தயங்குகின்றனர். ஏன் ஏனில் உணவில் MSG – சேர்க்கப்பட்டிருக்குமோ என்ற சந்தேகம். எனவே ஹோட்டல்கள் மற்றும் கல்யாண விருந்து கொடுப்பவர்கள் - ஒன்று MSG சேர்ப்பதை தவிக்கவேண்டும் அல்லது வெளிப்படையாக தெரிவிக்கவேண்டும்.

2.2 உணவு தயாரிப்பவர்களின் (Cook)/ Chef பங்கு இதில் முக்கியம். MSG -ன் குணம் அறிந்து கொண்டு அவர்கள் செயல்பட வேண்டும். சமுதாயத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் MSG யை .

2.3. பொதுமக்களும் சிறிது சிறிதாக வெளி உணவை தவிர்க்கவேண்டும் (Junk Food) .

2.4 சமையல் செய்பவர்கள் தங்களின் உணவு சுவையில்லாமல் போனால் தங்கள் பெயர் கெடும் என்ற எண்ணத்தில் MSG – யை சேர்த்து சமுதாயத்திற்கு கேடு விளைவிக்கிறார்கள்.

2.5 வெளியில் மக்கள் உணவு சாப்பிடுவதற்கு தயக்கம் காட்ட வேண்டிய தருணம் இது.