



எனப்படும் அதீத உடற்பராமன் நோய்க்கு ஆட்பட்டிருப்பதாகவும் அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று சொல்கின்றது.

உலகளவில் குப்பை உணவுச் சந்தையின் தோராய மதிப்பு சூமார் ரூ. 6521 பில்லியன். அமெரிக்காவில் விளம்பரங்களாகக் காணப்படும் சூமார் 83.2 பில்லியன் ரூபாய்க்கு குப்பை உணவு தயாரிக்கும் கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் செலவிடுகின்றன. மற்றேத்திய நாடுகளில் ஒப்பீட்டளவில் ஓரளவுக்கு வலுவான இரூக்கம் தரக்கூடாதுபாட்டுச் சட்டங்களையேகால்திசுக்கும்மதிக்கும் குப்பை உணவு பன்னாட்டு நிறுவனங்களுக்கு இந்தியா என்பது திறந்த மடம் தான்.

2006-ஆம் ஆண்டு அறிவியல் மற்றும் சூற்றுச்சுழலுக்கான மையம் என்கிற தன்னார்வ அமைப்பு, பெப்சிகோக் போன்ற மென்பானங்களில் கடுமையான பிச்சிக்கொல்லி மருந்து கலந்துள்ளதை அம்பலப்படுத்தியிருக்கின்றனர். அதே நிறுவனம் கடந்த மாதம், லயேஸ் குரகுரே போன்ற குப்பை உணவுகளில் அளவுக்கதிகமான சர்க்கரையும், கொழுப்பும் சர்க்கப்பட்டுப்படுத்தியும் அம்பலப்படுத்தியுள்ளது. குப்பை உணவு நிறுவனங்கள் எத்தனை முறை அம்பலப்பட்டாலும், அரசு இதுவரை எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை. முதுவாளிகளின் நலனுக்கு பாதுகாப்பு விளவைக்கும் எதையும், அது நுகர்வோரின் உரிமையை நசுக்குவதாக இருந்தாலும் அரசு கண்டுகொள்ளாது.

இது பணக்கார - நடுத்தர வர்க்கத்தின் பிரச்சினை மட்டுமல்ல...! கடந்த பத்தாண்டுகளில் குப்பை உணவுகளைக் கொடுப்பது பரவலான பழக்கமாகவும், தினசரி உணவின் அங்கமாகவும் இந்தியாவில் மாறியுள்ளது. ஐந்து ரூபாயில் துவங்கி சில ஆயிரம் ரூபாய் வரை விற்கப்படும் இவ்வகை உணவுகளை மட்டுக்கூடியினர் மட்டுமல்லாத சாதாரண மக்களும் விரும்பித் தின்கின்றனர். காசுக்கற்ற தோசை என்ற அளவில் அந்தந்த வர்க்கங்கள் தமக்க்குக் கூட்டுப்படியாகும் தீனிகளை ருசிக்கின்றனர்.

அதிலும் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்கள் இவ்வகை உணவுப் பழக்கத்துக்கு மிகத் தீவிரமாக அபிமையாகியுள்ளனர். தடுவோரப் பெட்டிக் கடகைகள் தொடங்கி பரேங்காடிகள் வரை சரம சரமாகத் தொங்க விடப்பட்டாள்ள இவ்வகை நொறுக்கூத்தீனிகள் மிக எளிதில் குழந்தைகளுக்கூக் கிடைத்து விடுகின்றது. சந்தையில் புதிது புதிதாக வரும் இனிப்புகள், மிட்டாய்கள், தீனிகள், அவற்றின் விலை, சலுகைகள் அனதைதும் குழந்தைகள் உலகில் தான் அழுத தமாக அறிமுகமாகின்றன.

இவையோடு, குழந்தைகள் விரும்பிப் பார்க்கும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளின் ஊடே வரும் விளம்பரங்கள் பெரும்பாலும் குப்பை உணவுகளைக் கடையப் புவதற்காகவே

தொடர்ந்து காட்டப்படுகின்றன. கனடாவின் டொராண்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றின்படி, வெறும் வணிகக் குறியீடுகளைப் பார்த்த மட்டிலேயே குழந்தைகளின் மனளையில் பல்வேறு ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மிக விரிவாக நடத்தப்பட்ட அறிவியல் ஆய்வுகளின்படி, குப்பை உணவுகள் உடல் ரீதியிலான பாதிப்புகளை மட்டுமின்றி உளவியல் ரீதியிலும் மிகுந்த விரிமையான பாதிப்புகளை உண்டாக்குவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நாக்கின் சுவை மொட்டுக்களை சட்டென்று தாக்கி அதே உணர்ச்சிக் குள்ளாக்குவதன் மூலம் அதே 'சுவை' உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் விதமாகக் குப்பை உணவுகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. நமது நாவில் உள்ள சுவை மொட்டுக்கள் மிகவும் மென்மையான தன்மை கொண்டவை. அதே சுவையின் தாக்குதலுக்கு ஒரு சில மூறைகள் மட்டும் ஆடப்பட்டாலே, திரும்பவும் அதே விதமான உணர்ச்சி - அதாவது சுவை - தவேப்பமும் போதுமீண்டும் அதே உணவை மீள்கோருகின்றது. தொடர்ச்சியான பழக்கத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு ரசாயனத் தாக்குதல் பயனற்றதாகிப் போகும் நிலையில் மலேமும் அதிக சுவை கட்டும் ரசாயனங்கள் கலக்கப்பட்ட உணவை நாடச் செய்கின்றது. இதற்கும் பொழுதுபோக்கு குடிகாரன் விரைவிலேயே மொடாக் குடிகாரனாக மாறுவதற்கும் பாரிய வேறுபாடு இல்லை.

மிக அதிகளவிலான ரசாயன உப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட கொழுப்பு, அதிகப்படியான சயெற்கை இனிப்பு, சயெற்கை நார்ச்சத்து, மலேமும் பல்வேறு வகையான ரசாயன நிறமிகள் என்று ஒரு ஆபத்தான அவியல் கலவையில் தயாராகும் குப்பை உணவு, உடலில் நுழைந்தவுடன் நிகழத்தும் மாற்றங்கள் அபரிமிதமானது.

சாதாரணமாக வீட்டில் தயாராகும் சமைக்கப்பட்ட உணவை விட பல மடங்கு வகைத்தில் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுகின்றது, குப்பை உணவு. சர்க்கரையின் அளவு எவ்வளவு வகைத்தில் கட்டுகிறதோ அதே வகைத்தில் சடாரனெக் குறையவும் செய்கின்றது - இந்த நிலையை ஹைப்போக்ளசெமியா (டதூண் ணிஞு டதூ ணிஞு டபிசு) என்கிறார்கள். இப்படிச் சர்க்கரையின் அளவு திடீரெனக் கட்டிக் குறைவது மனளையின் செயல்திறனையும் பாதித்து மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, மனச்சிதவை போன்ற உளவியல் பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

புறநிலையில் வகைமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை - வயிற்றின் திறனைப் பாதித்து அதிவகைமாகச் செயலாற்றி, அமிலங்களை இரத்தத்தில் கலக்கும் குப்பை உணவு; சோவும், சூப்பிரமணியம் சாமியும் போன்ற இந்த ஆபத்தான கட்டணியின் விளைவாகக் குப்பை உணவுக்குப் பழக்கப்பட்ட ஒருவரின் மனளையின் நிதானமாகச் சிந்திப்பது, ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நின்று வலை செய்வது, தொடர்ந்து முனப்பை உழைப்பது போன்றவற்றை மெல்ல மெல்ல இழந்து வருகின்றது.

இரத்தத்தில் கட்டிக் குறையும் சர்க்கரையின் வகேத்தில் மீளையின் செயல்பாட்டுத் திறன் இயல்பை இழக்கிறது - விரும்பிய, எதிர்ப்பார்த்த விளைவைத் தராத போது தளர்ந்து போகின்றது; வன்முறையை நாட்கின்றது. விரும்பிய குப்பைத் தின்பண்டங்களைப் பெற்றோர் வாங்கித் தர மறுக்கும் போது அடம் பிடிப்பதில் ஆரம்பமாகும் இந்த வன்முறை வயதோடு சேர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே போகின்றது.

தொடர்ந்து குப்பை உணவுகளை உண்ணும் ஒருவர் மிக எளிதாக சக்தியிழப்பு, சர்க்கரை நோய், கல்லீரல் பாதிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகிறார். பாரம்பரியமாக வீட்டில் நாம் தயாரிக்கும் உணவில் குப்பை உணவுக்கு ஈடான சுவை குறையாக இருந்தாலும், உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் சம அளவில் சேர்ந்திருப்பதால் உடலின் செயல்திறனைக் கட்டி, ஆரோக்கியத்தை அது மீட்டுத்துகிறது. வயிற்றுப் பசியதைத் தீர்த்து, மூதலாளித்துவச் சந்தைப் போட்டியில் நாவின் பசியதைத் தீர்த்து, ஆரோக்கியத்தை அழிக்கவந்துள்ள குப்பை உணவுகளின் முன் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் வீட்டு உணவு வகைகள், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தோற்று வருகின்றது.

0000000000 0000000000000000 00000000000 0000 0000000 0000000 000000

உணவுப் பழக்கம் என்பது ஒரு நாட்டின் அல்லது ஒரு பிரதேசத்தின் விசேஷமான தட்பவெப்ப நிலை, அம்மண்ணின் தன்மை, விவசாயத்தின் தன்மை, அம்மக்களின் உழைப்பு, சமீகப் பொருளாதாரம், உடல் அமைப்பு போன்ற பல்வற்று காரணிகளைக் கணக்கில் கொண்டு பலநிறுண்களாகச் சகேரிக் கப்பட்ட அனுபவ அறிவின் விளைவாகும்.

தமிழகத்தைப் பொறுத்த வரையுமே உடலுழைப்புத் தேவைப்படும்வோர் அதிகாலையில் நீராக்காரமும், சரியின் ஏறும் போது கழும் குடித்து விட்டு வயலில் இறங்கினால் சரியின் உச்சியை அடையும் வரையுமே உழைக்கத் தேவையான சக்தியை எளிதில் பெற்று விடும். எலுமிச்சை, வெல்லம் கலந்த பானகமும், நீர் மோரும், இளநீரும் தான் நமது நாட்டிற்குப் பொறுத்தமான குளிர் பானங்கள். இன்று இவற்றின் இடத்தைத் தேரீரூம், காபியும், குளிர் பானங்களும் எடுத்துக் கொண்டு விட்டன. உண்மையில் அப்படி மாற்றி விட்டார்கள்.

சீ தோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற உணவுப் பொருட்கள் மண்ணின் தன்மையையும், நீர், காற்று, வெப்பம் உள்ளிட்ட சூற்றுச்சிழலையும் கணக்கில் கொண்டு

விளவைக்கப்பட்டும். இவ்வகை விவசாய அறிவு என்பது பல நூற்றாண்டுகால அனுபவத்தில் சரீரேக்கப்பட்டது. ஆனால், குப்பதைத் தின்பண்டங்களசை சந்தையில் குவித்துள்ள கார்ப்பர்ட்டுகள் எதிர்நோக்கும் சந்தைத் தேவையின் முன் இந்த விவசாய அறிவு தேவையற்ற குப்பையைப் போல் வீ சியறிபுப்டுகிறது. உதாரணமாக, பெப்சி நிறுவனம் தயாரிக்கும் லயேஸ் என்பதும் உருளை வறுவலுக்காக பஞ்சாபில் பல ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர் நிலத்தில் உருளை உற்பத்தி செய்யப்ப்டுகின்றது. இதில் உருளை வறுவல் உலகெங்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்ப்டுவதால், ஓரே மாதிரியான சுவையில் வறுவலதைத் தயாரிக்க ஏதுவாக ஓரே உருளை விளவைக்கப்பட்டுகின்றது.

இதற்காக கோதுமை விளைச்சலுக்கு ஏற்ற பஞ்சாபின் விளைநிலங்கள் அந்த மண்ணோடு சம்பந்தப்பட்டாத உருளைக் கிழங்கு ரகத்தைப் பயிரிட வலுக்கட்டாயமாக மாற்றப்பட்டுகின்றது. இதற்காகக் கொட்டப்பட்டும் டன்கணக்கான உரங்களால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தனது உயிர்ப்புத்தன்மையை இழந்து மண்ணே மலடாகி வருகின்றது. மலேம், பெப்சி, ஐ.பி.சி போன்ற பன்னாட்டு முதுலாளித்துவ நிறுவனங்களும், உள்ளாட்டுத் தரகு முதுலாளித்துவ நிறுவனங்களும் விவசாயிகளோடு ஒப்பந்தங்கள் போட்டாகக் கொண்டு, சூயசார்பு விவசாயத்தை அழித்து வருகின்றனர். மலேம் முறையான விலையையும் விளைபொருட்களுக்கு அவர்கள் தரவதில்லை. விவசாயிகளைக் கிட்டத்தட்ட கொத்தடிமனைகளான மாற்றுகின்றனர்.

உலக அளவில் நாக்குகளை அடிமையாக்கி, பெரும் பணத்தை அள்ளும் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் இலாபம் பெருகுவதற்கேற்ப பாம்புப் பரிய விவசாயத்தின் அறிவு வகேமும் கட்டிக்கின்றது. அந்த வகையில் குப்பை உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டும்ல்ல, பாம்புப் பரிய விவசாயத்தையும், சூயசார்புப் பொருளாதாரத்தையும், தேசியப் பண்பாட்டையும் சரீரேத்தே அழிக்கின்றன.

ஊழல் நகரம் : ஊழல் நகரம், ஊழல் நகரம் ?

கூழந்தகைகளும், சிறுவர்களும் திரும்பிப் பட்டிக் கடையில் அணிவகுக்கும் சிப்சு வறுவல்கள் உள்ளிட்ட குப்பதைத் தீனிக்குக் கு ஆட்டப்பிரகுகிறார்கள் என்றால், நடத்துத் தர மற்றும் மலே நடத்துத் தர வரக்கங்களசை சரீரேந்தவர்கள் தங்கள் வசதிக் கிறேற்படி ஷாப்பிங் மால்களிலும், தனித்துவமான உணவு விடுதிகளிலும் அணிவகுக்கும் பிஸ்சு, பர்கர், ஹட்டாக், ஸ்டீக், தாய், மக்சிகன், இத்தாலியன், சீன வகை உணவுகளுக்கு அடிமையாகி வருகின்றார்கள்.

ஐ.பி துறையில் பணிபுரியும் நண்பர் ஒருவரோடு உரையாடியபோது அவர்கள் வட்டத்தில் சமீபகாலமாக ஏற்பட்டும் வரும் உணவுக்கலாச்சாரம் பற்றி சொல்லிக்

கொண்டிருந்தார்.

அவரது கம்பனியில் பணிபுரியும் சிலர் எங்கே எந்த உணவு பிரபலம், எப்போது சாப்பிடலாம், எவ்வளவு செலவாகும் என்கிற விவரங்களை விவாதிப்பதற்காவே நடத்தப்படும் இணையதளத்தில் உறுப்பினர்களாக இருக்கின்றார்கள். இதில் உலகின் பல பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களிலும் நடத்தப்படும் உணவாத் திருவிழாக்கள் பற்றிய தகவல்களும், எங்கே எந்த உணவு பிரபலம் என்பது பற்றிய விவரங்களும் பரிமாறிக் கொள்ளப்படுகின்றது.

சமீபத்தில் அவரது நண்பர்கள் ஒரு குழுவாக தாய்லாந்துக்கு விமானத்தில் பறந்து அங்கே ஒரு குறிப்பிட்ட தனித்துவமான உணவு விடுதியில் தயாரிக்கப்படும் ஒரு வகை உணவைச் சாப்பிட்டு விட்டுத் திரும்பியிருக்கிறார்கள். சாப்பாட்டுக்காகவே நடத்தப்பட்ட இந்தப் பயணத்திற்காக தலகைக் குழுமார் ஐம்பதாயிரம் வரை செலவு செய்திருக்கிறார்கள். ஒரு ரூபாய் ரசீன் அரிசியை நம்பி வாழும் மக்களின் நாட்டில்தான் இதற்கு ஆபாச உணவு சூற்றுலாக்களை அடிக் கடிமறே கொள்ளும் வர்க்குமும் வாழ்கின்றது.

ஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

மீண்டும் ஷிப்புகள் வலை செய்யும் ஐ.பி சவேதை துறையைச் சேர்ந்த ஊழியர்கள், தங்கள் வலையின் அலுப்பை மறக்க இடையிடையே லயேஸ், குர்குரே போன்ற குப்பதைத் தீனிகளை உள்ளே தள்ளுவதோடு உணவு வலையிலும் பிட்ஸா, பர்கர் போன்ற மறேகத்திய பாணிகுப்பதைத் தீனிகளாலயே வயிற்றை நிரப்புகிறார்கள். வீட்டிலிருந்து சாப்பாடு கட்டியடுத்து வருவதை கட்டுப்பெட்டித்தனமாகவும், பர்கரும் பிட்ஸாவும் நவீனத்தின் அடையாளமாகவும் கருதிக் கொள்ளும் இவர்கள்காகவதே தலலைபேசியில் தவையானதைக் கட்டு விட்டு, வீட்டுக்கே வந்து தரும் பிரத்யகே உணவு விடுதிகள் இயங்கி வருகின்றன. இவர்களின் வாயும், மீளையும் மட்டுமல்ல - வயிறும் கட்ட மறேகத்திய அடிமதை தனத்திற்கு பழக்கப்படுத்தப்பட்டுக்கின்றது.

சதா சர்வகாலமும் பஞ்சுப் பொதி நாற்காலியில் அமர்ந்து கணினித் திரையை வெறித்துக் கொண்டு, வாயில் எப்போதும் நொறுக்குத் தீனியை அரைத்துக் கொண்டு, இடையிடையே 'கோக்'கால் தலலடை அடையுபை நீக்கிக் கொள்ளும் இவர்கள் வகை எளிதில் பலவேறு உடல் உபாதைகள்கும், உளவியல் சிக்கல்கள்கும் ஆட்பட்டு விடுகின்றார்கள். மீளையைக் கசக்கிப் பிழியும் வலை ஒரு பக்கமென்றால், இவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவோ உடல் ஆரோக்கியத்தையும், வறொரு பற்றத்திலிருந்து

மஐளையின் சயெல்திறனையும் காலத்தை இவர்களையும் முன்தைத் தாக்குதலுக்கு இலக்காகக் குகின்றது. உணவாகும் களேககைகும் சம்பாதிப்பது, அதற்காகவே நேரம் சலெவழிப்பது என்கின்ற போக்கில் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக இருந்த உணவின் முன்ததோற்றுப்போய், தின்பதற்காவே வாழ்வது என்கிற நச்சுச் சூழற்சியில் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

இந்த விசயத்தில் குப்பதைத் தீனிப் பழக்கம் என்பது வாழ்க்கைச் சமூலின் நிர்பந்தத்தால் வறூ வழியின்றி ஏற்படும் தவிரக்கவியலாத பழக்கம் என்று கருப்புவெள்ளையாக மட்டும் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது. இவர்களே இதற்கைய நுகர்வாக் கலாச்சாரத் தீனிப்பண்பில் மாற்றும் வண்ணம் உணவாச் சந்தையில் நுழைந்திருக்கும் பன்னாட்டுத் தொழிற்சாலகைளின் பங்கும் முக்கியமானது.

ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ - ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ..!

கட்டுரையின் துவக்கத்தில் சர்வதேச அளவில் உணவாச் சந்தையைக் கைப்பற்றியிருக்கும் கார்ப்பரேட்டுகள் பற்றிய புள்ளிவிவரங்களையீண்டுமொரு முறை பாருங்கள். இவகை காட்டும் உண்மை என்னவென்றால், தேசங்களின் எல்லகைகள், மக்களின் கலாச்சாரங்கள், பிராந்தியளவிலான விவசாயத்தின் தன்மை, வெவ்வேறூ நாடுகளின் மாறுபட்ட சீ ததோஷண நிலை என்கிற வேறுபாடுகளை அழித்து, மதலாளிகளின் இலாபத்திற்காக ஓரே ரூசி, ஓரே உணவு, ஓரே பண்பாடு என்பது படையெடுப்பு போல நடந்து வருகின்றது. அவ்வகையில் நமது பண்பாடு மட்டும்ல்ல, ஆரோக்கியமும் கூட இவர்களையப் பொறுத்த வரகை கழிவறகை காதிதம்தான்.

இந்தியனின் நாக்கு அமரிக்கனின் சுவயை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்; சீனனது வயிறூ ஐரோப்பியனின் உணவகைச் சரிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்; ஆப்பிரிக்கனின் மஐளையில் அமரிக்கனின் களேககை பிறகக வேண்டும். விளம்பரத்தில் காட்டப்படும் க.எப.சி சிக்கனின் வணிகக் குறியீட்டகை கண்டமாத் திரத்தில் அமரிக்கக் குழந்தையிடம் என்னவிதமான உளவியல் மாற்றங்கள் உண்டாகுமதோ அதே மாற்றங்கள் தான் இந்தியக் குழந்தையிடமும் உண்டாக வேண்டும். இதுதான் மதலாளித்துவ நியதி.

இதனால் நாம் கட்டுப்பெட்டித்தனமாக உள்ளூரில் நிலவூடமை ஆதிக் கப்பண்பாட்டின் அங்கமான ஆதிக் சாதிகளின் உணவாப் பழக்கத்தமை மட்டும் ஏற்க வேண்டும் என்பது அல்ல. பண்களின் பணி நேரத்தமை விழுவ்கிக் கொள்ளும் இத்தகைய உணவூ முறையெல்லாம் உழகைகும் வரக்கத்திடம் இன்றுமில்லை. தினை வககைளும், நீராகரமும் தான் அவர்களின் உணவாக சமீபகாலம் வரகைகும் இருந்தது. இன்று அதூ சதோறு, ததீர் என்று மாறியிருக்கின்றனது. எளிமையும், ஆரோக்கியத்தையும்,

சத்தையும், நமது சபை நலகைக்கு பொருத்தத்தையும் கொண்டிருக்கும் வரையிலும் நாம் எந்த உலக உணவு வகையையும் வரவேற்கலாம்.

ஆனால் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் நோக்கம் இப்படி உலக மக்களின் பண்பாட்டை சங்கமிக்கச் செய்வது அல்ல. நாகரிகம் என்ற பெயரில் ருசிக்கும், இலாபத்திற்கும் மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் அவர்களது குப்பை உணவு எல்லா வகையிலும் தீங்கிழைக்கின்றன. நமது மரபில் உணவு வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சக்தியைத் தரப்பவையாக மட்டும்ல்ல, மருந்தாகவும் இருந்திருக்கின்றது. மீனவ கிராமங்களில் கட்டிடம் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒரு மீனம் மருந்தாகக் கருவார்கள். இன்றும் கட்டிட பிரசவம் ஆன பணிகளுக்கு பால் சூரப்பதற்காக பால் சூறா மீன்களைக் கொடுப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

சுக்கு, மிளகா, திப்பிலி, வசம்பு, இஞ்சி, வமேம்பு, பிண்டா, மஞ்சள், கடுக்காய், சித்திரத்தலை, மாயக்காய், அதிமதுரம், கிராம்பு, வெட்டிவரே, கண்டங்கத்திரி, மணத்தக்காளிக் கீரை, அகத்திக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, வல்லாரைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, காசினிக் கீரை, புதினா, மல்லி, கீழாநல்லி என்று மருத்துவ குணம் கொண்ட பொருட்களும், அவற்றின் நோய் தீர்க்கும் முறைகளும் இந்த மண்ணில் பல நூற்றாண்டுகால அனுபவத்தில் கண்டறியப்பட்டவை. இவற்றையெல்லாம் சமையல் உணவில் கலந்து சாப்பிடும் பழக்கம்தான் நமது பண்பாடு.

பிட்ஸா இத்தாலிக் குப்பை பொருத்தமான உணவாக இருக்கலாம். அந்த பிட்ஸா அமெரிக்கா சினைந்து, உலக ருசிக்காக மாற்றப்பட்டது, இந்தியாவில் மட்டெடுக்குடியினரின் உணவாக மாற்றப்பட்டது விட்டது. வெப்பமண்டல நாடுகளில் வாழும் நமக்கு இந்த அடமனை வகை உணவுப் பொருட்கள் பொருத்தமானவை அல்ல. பல நாடுகளில் இன்று குடிநீர் குடிக்கும் பழக்கம் கட்டில்லை என்பது உங்களக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கலாம். ஆம், தாகம் என்று வந்தால் அவர்களுக்கு நினையில் தோன்றுவது பெய்சியும், கோக்கும் தான்.

ஆகவதோன் இந்தக் குப்பை உணவுகள் உலக மக்களின் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் அணுகுண்டுகள் என்று சொல்கிறோம். மண்ணையும், பண்பாட்டையும், விவசாயத்தையும் அழிக்கும் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் இந்தக் குப்பை உணவு நமது ஆளுமையையும் சீர்குலைக்கின்றது. ஐந்து ரப்பாய் விலையுள்ள லேஸ் சிப்சை வாங்கி உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தருகிறீர்கள் என்றால் அது அவர்களது வயிற்றையும், ஆளுமை வளர்ச்சியையும் அமிலம் போலக் கரத்தை அவர்களை வளியே தக்கவைக்கத் துப்பி விடும். சமமதமா?



000000 000000, 000000 00000, 0000000 00000!

Written by தமிழ்ரங்கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

---

- புதிய கலாச் சாரம், மலே – 2012