

சமீ பத் தில் நண் பர் ஓராவரின் ஏழா வயத்தைப் பின்னே திடீ ரனெ சாகவீ னமடனை தாள் . நன் றாக விளையாடிக் கிளாண் பிராந் த பரோதூ சர்ஜன் டூ விழாந் தவள் "வயிற்றை வலிக் கிறதா" என் றா அழைதிராக் கிறாள் . பதறிப் பரோன பறை றாரே கள் உடன்டியாக மகள்தை தீக் கிக் கிளாண் டூ மராத் தூவமனகை கூ ஓடியிராக் கிறார் கள் . பலவிதமான சரோதனகையைம் , ஸ்கனே களையைம் சியெ தூ பார் த த மராத் தூவர் , 'உடலில் எந் தக் கோளாறும் துரியவில் லயையே!' என் றா காழும் பியிராக் கிறார் . இதற் கிடையை நோன் கறை தூ நாட் கள் ஓடி விட்டதூ . இந் த நாட் களில் தொடர் ச் சியாக வலி நிவாரணி ஊசி பரோட்டு சமாளித் திராக் கிறார் கள் . வலி நிவாரணியின் தீ விரம் காற்யையைம் பரோதலெல் லாம் அவள் தூபிதாபித் தூப் பரோயிராக் கிறாள் .

கடகையாக எந் தச் சரோதனையைம் நாயேயகை கண் டூ சரில் லாததால் காழும் பிப் பரோன மராத் தூவர் கள் , எதற் காம் ஓரா மாற்றை வயிற் றசை சாத் தம் சியெ தூ பார் த தூ விட்டவரோமெனிற எனிமா கிளாட்டுத் திராக் கிறார் கள் . அதுதை தொடர் ந் தூ வயிற் றிலிராந் தூ கட்டி கட்டியாக கறைப் பா நிறக் களிம் பா பரோன ற் பலாராள் கட்டம் தூ நாற் றத் தூடன் வலெயியறேயைள் எதூ . அதுசை சரோதனகை கணாப் பிப் பார் த பரோதூ , அவ் வளவைம் அந் தச் சிறாமி தினசரி தின் னாம் நடிராக் காத் தீ னிகளின் கழிவை என் றா துரிய வந் தாள் எதூ . மகள்கை சலெ லமாக வளர் ப் புதாகக் கராத்திக் கிளாண் டூ பறை றாரே அவள் கடேட்டுதையெல் லாம் வாங் கிக் கிளாட்டுத் திராக் கிறார் கள் .

லயே் ஸ் , கார் கார் ரடே , சீ ட் டோஸ் , கிண் டர் ஜாய் , சீ ஸ் பால் மற் றாம் கடகைகளில் பல வண் ணாங் களில் சரம் சரமாகத் தொங் காம் அது தன்னை நடிராக் காத் தீ னிகளைம் தான் அவள் வயிற் றனை நிற்றைத் தாள் எதூ . அதூ சரியாக சரிரிமானமாகாமல் இரடபை பணிலையைம் , காட்டின் உட் சாவரிலாம் ஓரா பிசின்னைப் பரோல் படிந் தூ பரோயிராக் கின் றதூ . தொடர் ந் தூ உள் எடு வராம் உணவைப் பலாராள் எதுயையைம் சரிரிக் க விடாமல் சியெ தக்டோடூ , கட்டம்மயைன வலியயையைம் தோற் றாவித் திராக் கின் றதூ .

இந்திய முனிசிபால் - முனிசிபால் தொழில் முனிசிபால் - (Infographic) முனிசிபால் தொழில் முனிசிபால் தொழில்

காழுந் தகைகளகை கவர் வதற் கிளெ ற்றே தொலகை காட் சிகளில் காட் டப் பட்டம் விளம் பரங் களில் பரோம் பாலானவதை தின் பண் டங் களாக் காகவைம் , அதுன்னை சாப் பிட்ட பின் பற் கள்னை எந் த பற் பசுயைகை கிளாண் டூ விளக் கலாம் என் பதற் காகவைமுடே காட் டப் பட்டகின் றதூ . சாமார் 50% விளம் பரங் கள் ஜங் க் பட் என் றா சரில் லப் பட்டம் காப் பன உணவைகளகை கட்டை விரிப் புதாகவைம் , ஓரா வாரத் தூக் கூ சராசரியாக 45 மணி நுரேம் தொலகை காட் சிகளின் மான் சலெவழிக் காம் காழுந் தகைள் ஆண்டெளான் றாக் கூ சாமார் 30,155 விளம் பரங் களகை காண் புதாகவைம் , அமரிக் கச் சிறார் களில் 60% பரே ஓபசிட்டி

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

எனப் படாம் அதீ த உடற் பராமன் நோய்க் கூ ஆட் பட் பிராப் பதாகவாம் அமெரிக் காவில் நடத் தப் பட்ட ஆய்வா ஒன் றா சொல் கின் றதா.

உலகளவில் காப் பதே உணவாச் சந் தயைன் தோராய மதிப் பா சாமார் ரடி. 6521 பில் லியன் அமெரிக் காவில் விளம் பரங் களாக் காக மட் டாமே சாமார் 83.2 பில் லியன் ரட்பாயகை காப் பதே உணவா தயாரிக் காம் கார் ப் பரடே நிறாவனங் கள் சலெவிடாகின் றன். மறே கத் திய நாடாகளில் ஓப் பீ ட் டளவில் ஓரளவாக் கூ வலைவாடன் இராக் காம் தரக் கட்டாப் பாட்டாச் சட்டங் களயைகே கால் தட்சாக் கூ மதிக் காம் காப் பதே உணவா பன் னாட் டா நிறாவனங் களாக் கூ இந் தியா என் பதா திறந் த மடம் தான்.

2006-ஆம் ஆண்டா அறிவியல் மற் றாம் சாற் றாச் சூழலாக் கான மனையம் என் கிற தன் னார் வ அமைப் பா, பெப் சி கரோக் போன் ற மனை பானங் களில் கட்டாமயைன் பாச் சிக் களொல் லி மராந் தா கலந் தாள் எதனை அம் பலப் படாத் தியிராக் கின் றனர். அதுடே நிறாவனம் கடந் த மாதம், லயே ஸ் கார் காரே போன் ற காப் பதே உணவாகளில் அளவாக் கதிகமான சர் க கரயைம், களொழுப் பாம் சரே் க் கப் பட் பிராப் பதயைம் அம் பலப் படாத் தியாள் எதா. காப் பதே உணவா நிறாவனங் கள் எத் தனமை மாற்றை அம் பலப் பட் டாலாம், அரசா இதாவரை எந் த நடவடிக் கயைம் எட்டுக் கவில் லதை. மாதலாளிகளின் நலனாக் கூ பாதகம் விளைவிக் காம் எதயைம், அது நாகர் வாரீன் உரிமயைதை நசாக் காவதாக இராந் தாலாம் அரசா கண் டாக்கொள் ளாதா.

இதா பணக் கார் – நடாத் தர வர் க் கத் தின் பிரச் சின்னை மட் டாமல் ல...! கடந் த பத் தாண்டாகளில் காப் பதே உணவாகளைக் களொறிப் பதா பரவலான பழக் கமாகவாம், தினசரி உணவின் அங் கமாகவாம் இந் தியாவில் மாறியாள் எதா. ஐந் தா ரட்பாயில் தாவங் கி சில ஆயிரம் ரட்பாய் வரதை விற் கப் படாம் இவ் வக்கை உணவாகளை மடே் டாக் காடியினர் மட் டாமல் லாதா சாதாரண மக் களாம் விராம் பித் தின் கின் றனர். காசாக் கறே் ற தோசனை என் ற அளவில் அந் தந் த வர் க் கங் கள் தமக் காக் கட்டாப் பபியாகாம் தீ னிகளை ராசிக் கின் றனர்.

அதிலாம் காழுந் தகைள் மற் றாம் சிறாவர் கள் இவ் வக்கை உணவாப் பழக் கத் தாக் கூ மிகத் தீ விரமாக அபிமயைகியாள் ளனர். தரீவாவேரப் படெ் பிக் கடகைள் தளொடங் கி பரோங் காடிகள் வரதை சரம் சரமாகத் தளாங் க விடப் பட் டாள் ள இவ் வக்கை நலொறாக் காத் தீ னிகள் மிக எளிதில் காழுந் தகைளாக் காக் கிடத்தை தா விடாகின் றதா. சந் தயைல் பாதிதா பாதிதாக வராம் இனிப் பாகள், மிட் டாய் கள், தீ னிகள், அவற் றின் விலதை, சலைக்கைள் அனதை தாம் காழுந் தகைள் உலகில் தான் அழுத் தமாக அறிமாகமாகின் றன.

இவ்வைப்போக, காழுந் தகைள் விராம் பிப் பார் க் காம் தளொலகை காட் சி நிகழ் ச் சிகளின் உட்டடே வராம் விளம் பரங் கள் பரீம் பாலாம் காப் பதே உணவாகளைக் கட்டை பரப் பாவதற் காகவே

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

தளொடர் ந் தூ காட் பப் படாகின் றன். கண்டாவின் டெராண் டோ பல் கலகை கழகத் தில் நடத் தப் பட்ட ஆய் வா ஒன் றின் படி, வறேஷம் வணிகக் காறியீ டாகளைப் பார் த் த மட்டிலையே கூழந் தகைளின் மீளையில் பல் வறேஷ ரசாயன மாற் றங் கள் ஏற் படாவதாகக் கண் டறிந் தூள் என்றா.

மிக விரிவாக நடத் தப் பட்ட அறிவியல் ஆய் வாகளின் படி, காப் பதை உணவாகள் உடல் ரீ தியிலான பாதிப் பாகளை மட்டாமின் றி உளவியல் ரீ தியிலாம் மிகத் தீ விரமான பாதிப் பாகளை உண்டாக் காவதூ கண் டறியப் பட்டாள் எதூ. நாக் கின் சாவன மெராட் டாக் களை சட்டனென் றூ தாக் கி அதீ த உணர் ச் சிக் காள் ளாக் காவதன் மீலம் அதீ த ‘சாவன’ உணர் ச் சியனை ஏற் படாத் தாம் விதமாகக் காப் பதை உணவாகள் தயாரிக் கப் படாகின் றன். நமதூ நாவில் உள் ள சாவனை மெராட் டாக் கள் மிகவூம் மனெ மனைன தன் மகை களொண் டவனை. அதீ த சாவனையின் தாக் காதலாகக் கா ஹரா சில மாற்றகள் மட்டாம் ஆட் பட்டாலும், திராம் பவூம் அது விதமான உணர் ச் சி – அதாவதூ சாவனை – தவேவைப் படாம் பாரோதூ மீ ண் டாம் அது உணவனை மீளை களோராகின் றதூ. தளொடர் ச் சியான பழக் கத் தில் காறிப் பிட்ட அளவூ ரசாயனத் தாக் காதல் பயனற் றதாகிப் பாரோ நிலையில் மலேஷம் அதிக சாவனை கட்டாம் ரசாயனங் கள் கலக கப் பட்ட உணவனை நாடச் சியெ கின் றதூ. இதற் காம் பிளாழாதூபாரோக் கா காபிகாரன் விரவைவிலையே மெராடாக் காபிகாரனாக மாறாவதற் காம் பாரிய வறேஷபாடூ இல் லனை.

மிக அதிகளவிலான ரசாயன உப்பா, பதுப் படாத் தப் பட்ட களொழுப்பா, அதிகப் படியான சியெற் கனை இனிப்பா, சியெற் கனை நார் ச் சத் தூ, மலேஷம் பல் வறேஷ வகையைன ரசாயன நிறுமிகள் என் றூ ஹரா ஆபத் தான் அவியல் கலவனையில் தயாராகாம் காப் பதை உணவா, உடலில் நாழிநை தவூடன் நிகழ் த் தாம் மாற் றங் கள் அபரிமிதமானதூ.

சாதாரணமாக வீ ட் பில் தயாராகாம் சமகை கப் பட்ட உணவனை விட பல மடங் கா வகேத் தில் இரத் தத் தில் காளாக்கோசின் அளவகை கட்டாகின் றதூ, காப் பதை உணவா. சர் க் கரணையின் அளவூ எவ் வளவூ வகேத் தில் கட்டாகிறதோ அது வகேத் தில் சடாரினைக் காற்றயைவூம் சியெ கின் றதூ – இந் த நிலையை ஹபைப் பாரோக் ளசெமெயா (தட்டை ணிஞு டை ணிஞு ட்டிச்) என் கிறார் கள். இப் படிச் சர் க் கரணையின் அளவூ திடீ ரனைக் கட்டிக் காற்றவைதூ மீளையின் சியெல் திறனையூம் பாதித் தூ மன ஆழாத் தம், மனச் சோர் வா, மனச் சித்தவூ பாரேன் ற உளவியல் பாதிப் பாகளையையாம் ஏற் படாத் தூகின் றதூ.

பாற்றிலையில் வகேமாக ஓடிக் களொண் பிராக் காம் வாழ் க் கனை – வயிற் றின் திறனைப் பாதித் தூ அதிவகேமாகச் சியெலாற் றி, அமிலாங் களை இரத் தத் தில் கலக் காம் காப் பதை உணவா; சகோவூம், சாப் பிரமணியம் சாமியூம் பாரேன் ற இந் த ஆபத் தான் கட்டாண்மையின் விளைவாகக் காப் பதை உணவாக் காப் பழக் கப் பட்ட ஹராவரின் மீளை றின் றூ நிதானமாகச் சிந் திப் பதூ, ஹரா விதையத் தபைப் பற் றி றின் றூ வலேலை சியெ வகூ, தளொடர் ந் தூ மானைப் படன் உழைப் பதூ பாரேன் றவற் றனை மலெல் ல மலெல் ல இழந் தூ வராகின் றதூ.

Written by தமிழரங்கம்  
Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

---

இரத்தக்தில் கட்டிக் காற்றயைம் சர்க்கரையின் வகேத்தில் மாளனையின் சமீலப்பாட்டாத் திறன் இயலப்பை இழக்கிறதா - விராமப்பிய, எதிர்ப்பார்த்த விளைவைதைத் தராதப்போதாதளர்ந்தாப்போகின்றதா; வனமாற்றயைதை நாடாகின்றதா. விராமப்பிய காப்பதைத் தின்பண்டங்களைப் பறிற்றார் வாங்கித்தரமறாக்காம் பபோதா அடம் பிபிப்பதில் ஆரம்பமாகாம் இந்தவனமாற்றயைதோடாசரேந்தாவளர்ந்தாக்களைண்டபேப்போகின்றதா.

தொடர்ந்தாகப்பதை உணவாகளை உண்ணைம் ஓராவர் மிக எளிதாக சக்தியிழப்பா, சர்க்கரைநாயே, கல்லீரல்பாதிப்பாபபோன்ற நாயேகளாகக்கூட ஆளாகிறார். பாரம்பரியமாகவீ ட்பில்நாமதயாரிக்காம் உணவில் காப்பதை உணவாகக்கூடான சாவதை காற்றவொகு இராந்தாலாம், உடலாகக்காததுவேயையான சத்தாக்கள்சமஅளவில் சரேந்திராப்பதால் உடலினசமீலதிறன்கைக்கட்டிபி, ஆராக்கியத்தடை அதாமமேப்பட்டதுதாகிறதா. வயிற்றாப்பசியதைதீர்த்தா, மாதலாளித்தாவச்சந்தபைப்பபோட்டியில்நாவினபசியதைதீர்த்தா, ஆராக்கியத்தடை அழிக்கவந்தாள்ளகாப்பதை உணவாகளினமான உடல் ஆராக்கியத்தபைப்பணைமவீட்டா உணவாவகைகள், களாஞ்சமக்களாஞ்சமாகத்தாரேற்றாவராகின்றதா.

ஏனையோடு ஏனையோடு ஏனையோடு ஏனையோடு ஏனையோடு ஏனையோடு

உணவாப்பழக்கமன்னபதா ஓராநாட்டினாலும் அல்லதா ஓராபிரதசேததினவிசடோமானதுடபவபெப்பநிலை, அம்மண்ணினதனம்மதை, விவசாயத்தினதனம்மதை, அம்மக்களினாழபைப்பா, சமீகப்பலாராளாதாரம, உடல் அமபைப்பாபபோன்றபலவறேகாரணிகளைக்கணக்கில்களைண்டாபலநூற்றாண்டாகளாகச்சகேரிக்கப்பட்ட அனைபவ அறிவினவிளைவாகாம்.

தமிழகத்தபைப்பலாறாததுவரைகடாமுடலாழபைப்பதுதுவேபைப்படவரோஅதிகாலயையிலநீராகாரமாம், சுரியன்ஏற்றமபபோதாகமூழ்க்காபிதத்தாவிட்டாவயலில் இறங்கினால்சுரியனாஉச்சியைஅடயையாம்வரைஉழகைக்கத்துவேயையானசக்தியைஎளிதில்பறிற்றவிடவர். எலமிச்சை, வலைலமகலந்தபானகமாம, நீரம்மோராம, இளநீராமதாநாட்பிறகாப்பலாறாததுமானகாளிர்பானங்கள். இன்றாஇவற்றினிடத்தடைத்தைதநேராம, காபியாம, காளிர்பானங்களாமாடாததாகக்களைண்டாவிட்டன. உண்மயையிலாப்படிமாற்றிவிட்டார்கள்.

சீதாஷ்ணநிலைகைக்காற்றுஉணவாப்பலாறாட்களமண்ணினதனமனையையாம, நீரகாற்றா, வபைப்பமஉள்ளிட்டசாற்றாச்சுழலயையாம்கணக்கில்களைண்டா

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

விளைவிக் கப்படாம். இவ் வகு விவசாய அறிவூ என் பதா பல நிற்றாண்டா கால அனூபவதுத்தில் சரேக் கப்பட்டதா. ஆனால், காப்பதைத் தின் பண்டங்களைச் சந்தயீல் காவிதத்தாள் கார்ப்பரடேடாகள் எதிர்நோக்காம் சந்ததைத் தவேயைன் மான் இந்த விவசாய அறிவூ தவேயைற்ற காப்பயைபைப் பலோல் வீ சியறிப்படாகிறதா. உதாரணமாக, பிப்சி நிறாவனம் தயாரிக்காம் லயேஸ் எனப்படாம் உராளை வறாவலாக்காக பஞ்சாபில் பல ஆயிரக் கணக்கான ஏக்கர் நிலத்தில் உராளை உற்பத்தி செய்யப்படாகின்றதா. இதில் உராளை வறாவல் உலகளிங்காம் ஏற்றாமதி செய்யப்படாவதால், ஓரே மாதிரியான சாவதையில் வறாவலதைத் தயாரிக்க ஏதாவாக ஓரேரக உராளை விளைவிக் கப்படாகின்றதா.

இதற்காக காகோதாமனை விளைசை சலாக்கா ஏற்ற பஞ்சாபின் விளைநிலங்கள் அந்த மண்ணோடா சம்பந்தப்படாத உராளைகை கிழங்காரகத் தபைப் பயிரிட வலாக்கட்டாயமாக மாற்றப்படாகின்றதா. இதற்காகக் கவுட்டப்படாம் தன் கணக்கான உரங்களால் கவுடானுசமக் கவுடானுசமாக தனதா உயிர்ப்பாத் தனமயைதீழிழந்தா மண்ணாலே மலடாகி வராகின்றதா. மலோம், பிப்சி, ஐ.பி.சி பானேற் பன் னாட்டா மாதலாளித்தாவ நிறாவனங்களாம், உள்நாட்டாத் தரகாமாதலாளித்தாவ நிறாவனங்களாம் விவசாயிகளோடா ஓப்பந்தங்கள் பாட்டாக் கவுடன்டா, சாயசார் பா விவசாயத் தன அழித் தா வராகின்றனர். மலோம் மாற்றயைன விலையையையாம் விளைபொராட்களாக்கா அவர்கள் தராவதில் வரை. விவசாயிகளைக் கிட்டத்தட்ட கவுடாத தடிமகைளான மாற்றாகின்றனர்.

உலக அளவில் நாக்காகளை அடிமயைக்கி, பரோம் பணத் தன அள்ளாம் பன் னாட்டா நிறாவனங்களின் இலாபம் பரோகாவதற்கறேப்பாரம் பரிய விவசாயத்தின் அழிவூ வகேமாம் கட்டாகின்றதா. அந்த வகுமையில் காப்பதை உணவாகள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டாமல் விட, பாரம் பரிய விவசாயத்தயைாம், சாயசார் பாப் பலாராளாதாரத்தயைாம், தசேயிப் பண்பாட்டயைாம் சரேத்துதே அழிக்கின்றன.

எனவே : என்னை என்னை என்னை என்னை ?

காழந்தகைளாம், சிறாவர்களாம் தரிசமானபைப் படெட்டிக் கட்டியில் அணிவகாக்காம் சிப்ஸ் வறாவலகள் உள்ளிட்ட காப்பதைத் தீ னிகளாக்கா ஆட்பட்பிராக்கிறார்களின்றால், நடாத்தரமற்றாம் மலேநடாத்தரவர்க்கங்களைச் சரேந்தவர்கள் தங்கள் வசதிக்கறேற்றப்படி தொப்பிங்மாலகளிலாம், தனித்தாவமான உணவாவிடாதிகளிலாம். அணிவகாக்காம் பிஸ்ஸா, பார்கர், ஹாட்டாக், ஸ்டீக், தாய், மகெச்சிகன், இத்தாலியன், சீன வகு உணவாகளாக்கா அடிமயைக்கி வராகின்றார்கள்.

ஐ.பி.தற்றயைல் பணிபாரியாம் நண்பர் ஓராவரோடா உற்றயைபிய பாதோ அவர்கள் வட்டத்தில் சமீப காலமாக ஏற்பட்ட வராம் உணவாக்கலாச்சாரம் பற்றி சிரால்லீக்

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

களாண் பிராந் தார் .

அவரதாகம் பனிப்பியாம் சிலர் எங்கே எந்த உணவூ பிரபலம், எப்போதும் சாப்பிடலாம், எவ்வளவூ சலைவாகாம் என்கிற விவரங்களை விவாதிப்பதற்காவடே நடத்தப்படாம் இன்யையதளத் தில் உறைப்பினர்களாக இராக்கின்றார்கள். இதில் உலகின் பல பகாதிகளிலாம், இந்தியாவின் பலவரே மாநிலங்களிலாம் நடத்தப்படாம் உணவைத் திராவிழாக்கள் பற்றிய தகவல்களாம், எங்கே எந்த உணவூ பிரபலம் என்பது பற்றிய விவரங்களாம் பரிமாறிக் களாள்ளப்படகின்றதா.

சமீபத்தில் அவரதாநண்பர்கள் ஓராக கழைவாக தாய்லாந்தாக்கா விமானத்தில் பறந்தா அங்கே ஓராக சுறிப்பிட்டதனித்தாவமான உணவூ விடத்திலில் தயாரிக்கப்படாம் ஓராவகை உணவசை சாப்பிட்டா விட்டத் திராம்பியிராக்கிறார்கள். சாப்பாட்டாக்காகவடே நடத்தப்பட்ட இந்தப்பயணத்திற்காக தலைகைக்காசமார் ஜம்பதாயிரம் வரை சலைவாசியைத் திராக்கிறார்கள். ஓராகப்பாய்ரசேன் அரிசியனை நம்பி வாழாம் மக்களின் நாட்டில் தான் இத்தகைய ஆபாச உணவூ சுற்றாலாக்களை அடிக்கடி மறேக்கிளாள்ளாம் வர்க்கமாம் வாழ்கின்றதா.

வெள்ளி விடுதலை

மான்றா ஷிப்டாகள் வலேலை சுயியாம் ஐ.பி சவேதை தாற்யைசை சரேந்து ஊழியர்கள், தங்கள் வலேலையின் அலைப்பனை மறக்க இட்டியிட்டையே லயேஸ், கார்காரபேபோன்ற காப்பதைத் தீ னிகளை உள்ளடை தள்ளாவதுதோடா உணவூ வளேலையிலாம் பிட்ஸா, பர்கரபோன்ற மறேக்கத்திய பாணி காப்பதைத் தீ னிகளாலயே வயிற்றன நிரப்பாகிறார்கள். வீட்பிலிராந்தா சாப்பாட்டாகட்டியடைத் தாவராவதுதை கட்டாப்படெட்டித் தனமாகவாம், பர்கராம் பிட்ஸாவாம் நவீநத்தின் அடையாளமாகவாம் கராதிக்கிளாள்ளாம் இவர்களாக காகவடே தெளிவப்பேசேயில் தவேயைனதுகைக்கடேட்டா விட்டா, வீட்டாக்கே வந்தா தராம் பிரத்யக்கே உணவூ விடத்திகள் இயங்கி வராகின்றன. இவர்களின் வாயாம், மான்யாம் மட்டாமல்ல - வயிற்காக்குடமறேக்கத்திய அடிமதைத் தனத்திற்கா பழக்கப்படாதத்தப்பட்பிராக்கின்றதா.

சதாசர் வகாலமாம் பஞ்சாப் பள்ளதிநாற்காலியில் அமர்ந்தாக்கணினித் திரயைதை வெறித்தாக்கிளாண்டா, வாயில் எப்போதும் நிரைக்காதத் தீ னியனை அராதைத்தாக்கிளாண்டா, இட்டியிட்டையேக்கோக்காலத்தெண்டை அடைப்பனைநீக்கிக்கிளாள்ளாம் இவர்கள் வகை எளிதில் பலவரே உடல் உபாதகைகளாக்காம், உளவியல் சிக்கல்களாக்காம் ஆட்பட்டா விடத்தின்றார்கள். மான்யாக்கைக்கசக்கிப்பிழியாம் வலேலை ஓராபக்கமலைந்றால், இவர்கள் உடக்கிளாள்ளாம் உணவோடுல் ஆரோக்கியத்தயைாம், வறேவிராபாறத்திலிராந்தா

Written by தமிழரங்கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

மாளையின் சபைல் திறனயைம் காலதை தூ இவர் களை மாம் மானதை தூக் காதலாக கூ இலக் காக் காகின் றதூ. உணவாக் காம் கலீக் ககை காம் சம் பாதிப் பதூ, அதற் காகவநே நேரேம் சலைவழிப் பதூ என் கின் றபோக் கில் வாழ் வின் ஓரூ அங் கமாக இராந் த உணவின் மான் தோற் றப் பபோய், தின் பதற் காவவே வாழ் வதூ என் கிற நச் சாச் சாழூ சியில் மாட் பிக் கலொள் கிறார் கள்.

இந் த விசயத் தில் காப் பதை தீ னிப் பழக் கம் என் பதூ வாழ் க் கசை சூழலின் நிர் பந் தத் தால் வறோ வழியின் றி ஏற் படாம் தவிர் க் கவியலாத் பழக் கம் என் றூ கராப் பா வளீ ளயைக மட் டாம் பாரிந் தூ கலொள் ளக் கட்டாதூ. இவர் களை இத் தகயை நாகர் வாக் கலாச் சார் தீ னிப் பண் பில் மாற் றாம் வண் ணம் உணவாச் சந் தயைல் நாழனை திராக் காம் பன் னாட் டாத் தெளோழிற் சாலகைளின் பங் காம் மாக் கியமானதூ.

என் எண்ணே, என் எண்ணே - என் எண்ணே..!

கட் டாயைன் தாவக் கத் தில் சர் வத்சே அளவில் உணவாச் சந் தயைகை கபைப் பற் றியிராக் காம் கார் ப் பரடே் டாகள் பற் றிய பாள் ளிவிவரங் களை மீ ண் டாமிலாரா மாற்ற பாராங் கள். இவனை காட் டாம் உண் மனை என் னவினை றால், தசேங் களின் எல் லகைள், மக் களின் கலாச் சாரங் கள், பிராந் தியலாவிலான விவசாயத் தின் தன் மனை, வெவ் வறோ நாடாகளின் மாற்றப்பட் ட சீ தோஷ் ண நிலை என் கிற வறோபாடாகளை ஆழித் தூ, மாதலாளிகளின் இலாபத் திற் காக ஓரே ராசி, ஓரே உணவா, ஓரே பண் பாடா என் பதூ படயைடைப் பா பபோல நடந் தூ வராகின் றதூ. அவ் வகையில் நமதூ பண் பாடா மட் டாமல் ல, ஆரோக் கியமாம் கட்ட இவர் களைப் பலாறாத் த வரனை கழிவற்றைக் காதிதம் தான்.

இந் தியனின் நாக் கூ அமரிக் களின் சாவயை ஏற் றாக் கலொள் ள வணே் டாம்; சீ னனதூ வயிறா ஜூரோப் பியனின் உணவசை சரிக் க பழகிக் கலொள் ள வணே் டாம்; ஆப் பிரிக் களின் மாளையில் அமரிக் களின் கலீக் கட பிறக் க வணே் டாம். விளம் பரத் தில் காட் டப் படாம் க.எ.ப்.சி சிக் களின் வணிகக் காழியீ ட் டகை கண் ட மாத் திரத் தில் அமரிக் கக் காழூ ந் தயிடம் என் னவிதமான உளவியல் மாற் றங் கள் உண் டாக்காமோ அதுமே மாற் றங் கள் தான் இந் தியக் காழூ ந் தயிடமாம் உண் டாக வணே் டாம். இதாதான் மாதலாளித் தாவ நியதி.

இதனால் நாம் கட் டாப் படெ் பித் தனமாக உள் ளரில் நிலவாடமனை ஆதிக் கப் பண் பாட் டின் அங் கமான ஆதிக் க சாதிகளின் உணவாப் பழக் கத் தடை மட் டாம் ஏற் க வணே் டாம் என் பதூ அல் ல. பணை களின் பணி நஞேத் தடை விழாங் கிக் கலொள் ளம் இத் தகயை உணவா மாற்றயைல் லாம் உழகை காம் வர் க் கத் திடம் இன் றாமில் லனை. தினனை வகைளாம், நீ ராகரமாம் தான் அவர் களின் உணவாக சமீ ப காலம் வரகை காம் இராந் ததூ. இன் றூ அதூ சகோறா, தஞீ ர் என் றூ மாறியிராக் கின் றனதூ. எளிமயைாம், ஆரோக் கியத் தயைாம்,

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

சத் தயைம், நமதூ சீழ் நிலகைக் காபளூத் தத் தயைம் களொண்டிராக் காம் வரவையிலாம் நாம் எந் த உலக உணவூ வககைளையைம் வரவறே கலாம்.

ஆனால் பன் னாட்டா நிறாவனங்களின் நோகெ கம் இப்படி உலக மக களின் பண் பாட்டை சங்கமிக் கச் சயெ வதூ அல்ல. நாகரிகம் என் ற படியிரில் ராசிக் காம், இலாபத் திற் காம் மட்டாம் மாக் கியத் தூவம் களொடாக் காம் அவர் களதூ காப் பதை உணவூ எல் லா வககைளிலாம் தீ ஏ கிழுகைக் கின் றன். நமதூ மரபில் உணவூ வாழ் க் ககைக் காத் தவேயைன சக் தியதை தராபவயைக மட்டாமல்ல, மராந் தாகவூம் இராந் திராக் கின் றதூ. மீ னவ கிராமங் களில் கடேட்டால் ஓவ் வெராரா நோய் க் காம் ஓரா மீ னமை மராந் தாகக் கூறாவார் கள். இன் றாம் கடை பிரசவம் ஆன பணைகளாக் காபால் சாரப் பதற் காக பால் சாறா மீ ன் களகை களொடாப் பதபை பார் க் கிறோம்.

சாக் கா, மிளகா, திப் பிலி, வசம் பா, இஞ் சி, வமே பா, பண்டா, மஞ் சள், கடாக் காய், சித் தரத் தலை, மாயக் காய், அதி மதாரம், கிராம் பா, வடெட்டி வரே, கண்டங் கத் திரி, மணத் தக் காளிக் கீ ரனை, அகத் திக் கீ ரனை, மாராங் ககைக் கீ ரனை, வல் லாரகை கீ ரனை, பளொன் னாங் கண் ணிக் கீ ரனை, கரிசலாங் கண் ணிக் கீ ரனை, காசினிக் கீ ரனை, பாதினா, மல் லி, கீ ழா நிலெல் லி என் றா மராத் தூவ காணம் களொண்ட பளொராட் களாம், அவற் றின் றா நோய் தீ ர் க் காம் மாறகைளாம் இந் த மண் ணில் பல நடை றாண்டா கால அனாபவத் தில் கண்டறியப் பட்டவதை. இவற் றயைலெல் லாம் சமயைல் உணவில் கலந் தூ சாப் பிடாம் பழக் கம் தான் நமதூ பண் பாடா.

பிட் ஸா இத் தாலிக் காப் பளொராத் தமான உணவாக இராக் கலாம். அந் த பிட் ஸா அமரிக் கா சனெ றா, உலக ராசிக் காக மாற் றப் பட்டா, இந் தியாவில் மடேட்டாக் காபியின்றின் உணவாக மாற் றப் பட்டா விட்டதூ. வபெப் ப மண் டல நாடாகளில் வாழாம் நமக் கா இந் த அடாமனை வகை உணவாப் பளொராட் கள் பளொராத் தமானவதை அல்ல. பல நாடாகளில் இன் றா காபிநீ ர் காபிக் காம் பழக் கம் கடை இல் லதை என் புதூ உங் களாக் கா அதிர் ச் சியாக இராக் கலாம். ஆம், தாகம் என் றா வந் தால் அவர் களாக் கா நினவைவில் தோன் றாவதூ பபெ் சியாம், கோக் காம் தான்.

ஆகவதோன் இந் தக் காப் பதை உணவூகள் உலக மக களின் ஆரோக் கியத் தலை அழிக் காம் அணாகாண் டாகள் என் றா சளொல் கிறோம். மண் ணையைம், பண் பாட் டயைம், விவசாயத் தயைம் அழிக் காம் பன் னாட்டா நிறாவனங்களின் இந் தக் காப் பதை உணவூ நமதூ ஆளாமயையைம் சீ ர் காலகைக் கின் றதூ. ஐந் தூ ரட்பாய் விலயைள் ள லஸே சிப் சதை வாங் கி உங் கள் காழுந் தகைளாக் கா தராகிறீ ர் கள் என் றால் அதூ அவர் களதூ வயிற் றயைம், ஆளாமலை வளர் ச் சியதையைம் அமிலம் பாலக் கரதை தூ அவர் களதை வளியிடே தக் ககைளாகத் தூப் பி விடாம். சம் மதுமா?

வினாவை விடுவது, விடுவது வினா, வினாவை விடுவது!

Written by தமிழரங் கம்

Wednesday, 15 August 2012 16:33 -

---

- பாதிய கலாச் சாரம் , மலே – 2012