

சமீபத்தில் நண்பர் ஒருவரின் ஏழை வயதுப் பெண் திடீர் ரினை சுகவீனம் மடந்தைத் தாள். நன்றாக விளையாடிக் கொண்டிருந்த போது சூரணம் விழுந்தவள் "வயிறு வலிக்கிறது" என்று அழுகிறாள். பதறிப் போன பெற்றோர்கள் உடனடியாக மகளைத் தடுக்கிக் கொண்டு மருத்துவமனையைக் கூடுதலாகக் கிறார்கள். பலவிதமான சோதனைகளையும், ஸ்கேன்களையும் செய்து பார்த்த மருத்துவர், 'உடலில் எந்தக் கோளாறும் திரியவில்லையே!' என்று கழிமம் பியிருக்கிறார். இதற்கிடையே நான்கைந்து நாட்கள் ஓடி விட்டது. இந்த நாட்களில் தொடர்ச்சியாக வலி நிவாரணி ஊசி போட்டே சமாளித்திருக்கிறார்கள். வலி நிவாரணியின் தீவிரம் கறையும் போதல் லாம் அவள் துடித்துப் போயிருக்கிறாள்.

கடசியாக எந்தச் சோதனையும் நோயைக் கண்டு சொல்லாததால் கழிமம் பிப் போன மருத்துவர்கள், எதற்கும் ஒரு முறை வயிற்றைச் சூத்தம் செய்து பார்த்து விடும்போது என்மா கொடுத் திருக்கிறார்கள். அதைத் தொடர்ந்து வயிற்றிலிருந்து கட்டி கட்டியாக கறும்பு நிறக்களிம்பு போன்ற பொருள் கட்டும் துற நூற்றதுடன் வளியேறியுள்ளது. அதைச் சோதனைக் கறும்பிப் பார்த்த போது, அவ்வளவும் அந்தச் சிறுமி தினசரி தினனும் நொறுக்குத் தீனிகளின் கழிவா என்று திரிய வந்துள்ளது. மகளைச் சிலை மாக வளர்ப்பதாகக் கருதிக் கொண்டு பெற்றோர் அவள் கட்டையை லாம் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

லயேஸ், கார் கார் ரே, சீட்டோஸ், கிண்டர் ஜாய், சீஸ்பால் மற்றும் கடகைகளில் பல வண்ணங்களில் சரம் சரமாகத் தொங்கும் அத்தனை நொறுக்குத் தீனிகளும் தான் அவள் வயிற்றை நிறைத்துள்ளது. அது சரியாக சரிமானமாகாமல் இரப்பையிலும், கட்டலின் உட்சுவரிலும் ஒரு பிசினைப் போல் படிந்து போயிருக்கின்றது. தொடர்ந்து உள்ளே வரும் உணவுப் பொருள் எதையும் சரிக் விடாமல் செய்ததோடு, கட்டையான வலியையும் தோற்றுவித்திருக்கின்றது.

ஊழல் குற்றங்கள் - ஊழல் குற்றங்கள் - (Infographic) ஊழல் குற்றங்கள்

கழிந்தகைகளைக் கவர் வதற்கென்றே தொலைக் காட்சிகளில் காட்டப்படும் விளம்பரங்களில் பெரும் பாலானவை தின்பண்டங்களாகக் காணப்படும், அதனை சாப்பிட்ட பின்பு பற்களை எந்த பற்பசையைக் கொண்டு விளக்கலாம் என்பதற்காகவும் காட்டப்படும். சூமார் 50% விளம்பரங்கள் ஜங்க்புட் என்று சொல்லப்படும் குப்பை உணவுகளைக் கடவை விடுப்தாகவும், ஒரு வாரத்துக்கு சராசரியாக 45 மணி நேரம் தொலைக் காட்சிகளின் முன் சிலவழிக் கும் கழிந்தகைகள் ஆண்டொன்றுக்கு சூமார் 30,155 விளம்பரங்களைக் காண்பதாகவும், அமெரிக்கச் சிறார்கள் 60% பரே ஓபசிட்டி

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

மிக விரிவாக நடத்தப்பட்ட அறிவியல் ஆய்வுகளின்படி, குப்பை உணவுகள் உடல் ரீதியிலான பாதிப்புகளை மட்டுமின்றி உளவியல் ரீதியிலும் மிகுந்த விரிமான 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 மீளக் கொடுக்கின்றது. தொடர்ச்சியான பழக்கத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு ரசாயனத் தாக்குதல் பயனற்றதாகிப் போகும் நிலையில் மலேமும் அதிக சுவை கட்டும் ரசாயனங்கள் கலக்கப்பட்ட உணவை நாடச் செய்கின்றது. இதற்கும் பொழுதுபோக்கு குடிகாரன் விருவிலேயே மொடாக் குடிகாரனாக மாறுவதற்கும் பாரிய வறோபாடு இல்லை.

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

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

புறநிலையில் வகேமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை – வயிற்றின் திறனைப் பாதித்து அதிவகேமாகச் 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 முனைபுடன் உழைப்பது போன்றவற்றை மெல்ல மெல்ல இழந்து வருகின்றது.

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.

0000000 000000000000

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 இவர்கள்காக காகவே தொலைபேசியில் 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 கொண்டுவாயில் எப்போதும் நொறுக்குத் தீனியை அரதைத்துக் கொண்டுவ, இடையிடையே 'கோக்'கால் தொண்டை அடைப்பை 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

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

மஐளையின் சயெல்திறனையும் காலத்தை இவர்களையும் முன்தைத் தாக்குதலுக்கு இலககாக்குகின்றது. உணவாக்கும் களேகககைகும் 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 தவிரககவியலாத பழக்கம் என்று கருப்புவளையாக 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 புள்ளிவிவரங்களை மீண்டமொரு முறை பாருங்கள். இவகை காட்டும் உண்மை என்னவென்றால், தேசங்களின் எல்லகைகள், மககளின் கலாச்சாரங்கள், பிராந்தியளவிலான விவசாயத்தின் தன்மை, வெவ்வறூ நாடுகளின் மாறுபட்ட சீ ததோஷண நிலை என்கிற வறூபாடுகளை அழித்து, மதலாளிகளின் இலாபத்திற்காக ஓரே ருசி, ஓரே உணவு, ஓரே பண்பாடு என்பது படயெடுப்பு போல நடந்து வருகின்றது. அவ்வகையில் நமது பண்பாடு மட்டும்ல்ல, ஆரோக்கியமும் கூட இவர்களையப் பொறுத்த வரகை கழிவறகை காதிதம்தான்.

இந்தியனின் நாக்கு அமரிககனின் சுவயை ஏற்றுக்கொள்ள வணேட்டும்; சீனனது வயிறூ ஐரோப்பியனின் உணவகைச் சரிகக பழகிக் கொள்ள வணேட்டும்; ஆப்பிரிககனின் மஐளையில் அமரிககனின் களேககை பிறகக வணேட்டும். விளம்பரத்தில் காட்டப்படும் க.எப.சி சிககனின் வணிககக் குறியீட்டகை கண்டமாத் திரத்தில் அமரிககக் குழந்தையிடம் என்னவிதமான உளவியல் மாற்றங்கள் உண்டாகுமதோ அதே மாற்றங்கள் தான் இந்தியக் குழந்தையிடமும் உண்டாக வணேட்டும். இதுதான் மதலாளித்துவநியதி.

இதனால் நாம் கட்டுப்பெட்டித்தனமாக உள்ளூரில் நிலவூடமை ஆதிககப் பண்பாட்டின் அங்கமான ஆதிகக சாதிகளின் உணவூப் பழக்கத்தமை மட்டும் ஏற்க வணேட்டும் என்பது அல்ல. பண்களின் பணி நரேத்தமை விழுவ்கிக் கொள்ளும் இத்தகைய உணவூ முறையெல்லாம் உழகைகும் வரககத்திடம் இன்றுமில்லை. தினை வககைளும், நீ ராகரமும் தான் அவர்களின் உணவாக சமீபகாலம் வரகைகும் இருந்தது. இன்று அதூ சதோறு, தநீர் 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 சங்கமிக் கச் 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 கற்று வாரர்கள். 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, கீழாநிலெலி 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 மட்டும் குடியினரின் 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