



தகவல் தொடர்புச் சாதனங்களும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும்

த.தீவ்யா

கௌரவ விரிவுரையாளர்

இதழியல் மற்றும் தகவல் தொடர்பியல் துறை

ராணி அண்ணா அரசு மகளிர் கல்லூரி

திருநெல்வேலி

முன்னுரை

தகவல் தொடர்புச் சாதனங்கள் என்பது ஒருவரின் கருத்தை அல்லது ஓரிடத்திலிருந்து வேறொரு இடத்திற்குப் பரிமாற்றம் செய்ய உதவும் கருவிகளாகும். ஆரம்ப காலத்தில் இருந்த பேச்சு, சம்பாசனை, கூட்டங்கூடல் போன்றவை அருகிவிட்டது. இத்தொடர்புகளைக் கருவிகளின் வழி மேற்கொள்கின்ற போது அவை தொடர்புச் சாதனங்களாகிவிடுகின்றன. எந்த விதமான தங்குத் தடங்கல்களும் இன்றி, செய்தி ஒருவரை சென்றடையும் போது தான் அவை சமூகத்தில் பலனளிக்கின்றன. சமீபத்தில் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் வலைதளங்களின் முக்கியத்துவம் இன்றியமையாததாகக் காணப்படுகின்றன.

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி எனும் நிலையில் சமூகத்தின் செல்வாக்கிற்கு உட்படாமல் வாழ முடியாது. மொழி, பழக்கவழக்கங்கள், ஒழுக்க நெறிமுறைகள், கருவிகளின் பயன்பாடு ஆகிய அனைத்தையும் அவன் சமூகத்தில் இருந்து பெற்றுக் கொள்கின்றான். இன்றைய தொழில்நுட்ப யுக்தியினைக் கொண்ட சூழலில் தகவல் தொடர்புச் சாதனங்கள் ஒருவனது நடத்தையில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

அன்றாட வாழ்வியல் அம்சங்களில் பண்பாடு, நெறிமுறைகள், கலாச்சார அம்சங்கள், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், உணவு முறைகள் என அனைத்திலும் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை சமூக ஊடகங்கள் செலுத்துகின்றன.

நவீன காலத்தில் தகவல் தொடர்புச் சாதனங்கள் வாயிலாக உடனுக்குடன் செய்தியினை மட்டுமின்றி தனக்கு விருப்பமான உணவுகளை வாங்குவதும், எவ்வாறு செய்வது என்பதனையும் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. தகவல் தொடர்புச் சாதனங்கள் எவ்வாறு நமது அன்றாட உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதனைப் பற்றிக் கட்டுரை ஆராய்கிறது.

உணவே மருந்து

“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்ற தத்துவத்திற்கு ஏற்றாற்போல தமிழர்கள் கல் தோன்றி மண் தோன்றா காலத்தில் இருந்து தான் நாகரிகமும், உணவுக் கலாச்சாரமும் உலகம் முழுக்க எடுத்துச் சென்றதற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளன. இந்த உணவு சார்ந்த கலாச்சாரம் உணவையே மருந்தாகப் பயன்படுத்திய தன்மை, அதன் பாங்கு அனைத்துமே தமிழர்களுடைய வாழ்வியல் முறையில்தான் இருக்கின்றன. உணவு சார்ந்த பெரிய ஆய்வு தமிழர்களுடைய சங்க கால இலக்கியங்களில் காண முடிகிறது.

மலர்: 3

இதழ்: 3

தொகுதி: I

மாதம்: ஜனவரி

வருடம்: 2019

ISSN: 2454-3993

பழங்காலத்தில் சிறுதானியங்களுக்கு முக்கியத்தும் அளித்துள்ளனர். அதிலும் வரகு, திணை, குதிரைவாலி, சாமை, எள், உளுந்து, பச்சைப் பயிர்கள் முதலியவற்றை உண்ட தமிழர் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்ந்தனர்.

தொலைக்காட்சியின் தாக்கம்

தொலைக்காட்சி இல்லாத வீடே இல்லை. தொலைக்காட்சி விளம்பரத்திற்கு ஒரு சிறந்த ஊடகமாகும் இது தரமற்ற உணவுகளாக இருந்தாலும் விளம்பரங்களின் மூலம் மக்களை வாங்கத் தூண்டுகின்றது. உதாரணமாக, இரண்டு நிமிடங்களில் மேகி (Maggi), ஓட்ஸ், சப்பாத்தி, துரித உணவுகள், அந்நிய உணவுகள் போன்றவற்றைத் தொலைக்காட்சி, விளம்பரங்களின் வாயிலாக மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கின்றது. தினந்தோறும் இவ்வகையான விளம்பரங்களை குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் பார்க்கின்றனர். தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்பரங்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்துக்கு இட்டுச்செல்கின்றன. குளிர்்பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை வாங்குமாறு பிரபலங்களின்மூலம் மக்கள் தூண்டப்படுகின்றனர்.

நாளிதழ்களின் தாக்கம்

தினமணி, தினமலர், தி இந்து, தினத்தந்தி ஆகிய முன்னணி நாளிதழ்களிலும் உணவு சம்பந்தப்பட்ட செய்திகளும், உணவு செய்முறைகளும் வெளிவருகின்றன. இவை இல்லத்தரசிகளுக்கு எளிமையான முறையில் செய்முறை விளக்கங்களும் கொடுத்துவருகின்றன. படங்கள், சுவை, செய்திகள் வாயிலாகவும் மக்களைக் கவர்ந்திழுக்கின்றன.

சமூக ஊடகங்களில் உணவுக் குழுக்கள்

நாம் உண்ணும் உணவில் சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றது. வலைதளங்கள், வாட்ஸ் அப், முகநூல், டிவிட்டர் போன்ற சமூக ஊடகங்களில் உணவு பற்றிய செய்திகளும், புதுமையான உணவுகளைப் பற்றிய செய்திகளும் குழுக்களிடையே அதிக அளவில் பகிரப்படுகின்றன. இவ்வகை உணவுக் குழுக்கள் நமது அன்றைய, இன்றைய, அந்நிய உணவுகளைப் பற்றி அலசி ஆராய்கின்றன.

அதேபோன்று எந்த ஊரில், என்னென்ன உணவுகள் கிடைக்கும், பாரம்பரிய உணவுகளை எப்படி தயாரிப்பது என்ற ஒவ்வொன்றையும் இவ்வகையான சமூக ஊடக உணவுக் குழுக்கள் பகிர்கின்றன.

உணவே மருந்து உணவே நஞ்சு

சிறு தானியங்களைப் பயன்படுத்தும்முறை தமிழர்களிடையே எல்லாத்தட்டு மக்களிடையேயும் இருந்திருக்கிறது. ஆடி, பொங்கல், தீபாவளி போன்ற தினங்களில் மட்டுமே அரிசி சோற்றைச் சாப்பிட்டுவந்த தமிழ்ச் சமூகம் முன்னர் இருந்தது. காலப்போக்கில் அந்நியரின் ஆதிக்கத்திற்குப் பின்னர், மேற்கத்திய கலாச்சார மோகம் வந்து தினமும் அரிசி சோறு சாப்பிடக்கூடிய பழக்கம் தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல இந்தியா முழுவதும் வேரூன்றியுள்ளது. நாளடைவில் தொழில்நுட்பத்தின் அசுர வளர்ச்சியால் தமிழர்களின் உணவுகளில் பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. சீன உணவுகளின் தாக்கம் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் மிகுதியால் இந்தியாவில் மேன்மேலும் வளர ஆரம்பித்தது.

உலகத்துக்கே உதாரணமாகக் காணப்பட்ட தமிழ்ச்சமூகம் இன்றைக்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடிய உணவுகளை ஆராய்ந்துப் பார்த்தால் வேதனைத் தரக்கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்று காணப்பட்ட தமிழ்ச் சமூகம், “உணவே மருந்து, உணவே நஞ்சு” என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

துரித உணவு, துரித மரணம்

“விசான் பயருக்கு செல்லும் பாதை” என்ற நாவலில் “நீண்ட கால நோக்கில் பார்க்கும்போது எந்திர துப்பாக்கிகளைவிட கொடிய ஆயுதங்களாகப் பதனப்படுத்தப்பட்டு டப்பாக்களில் விற்கப்படும் உணவு விளங்குகிறது” என்று ஆங்கில எழுத்தாளர் ஜார்ஜ் ஆர்வெல் கூறினார்.



இட்லி, தோசை என்று இருந்த தமிழ்ச் சமூகம் இன்று பிற உணவுகளை உண்ணும் நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. துரிதமாக (Instant) செய்யக்கூடிய பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளையும் வாங்கி உண்ணும் பழக்கம் அயல்நாடுகளில் இருந்து வந்தது. தற்போது அதே தன்மையினை இந்தியாவிலும், தமிழகத்திலும் வலைதளங்களின் மூலமாகவும், சமூக ஊடகங்களின் வாயிலாகவும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் துரித உணவுகளை மக்களிடையே கொண்டுசேர்க்கின்றன.

ஆலூர் டிக்கி, சுவீட் கார்ன், பரோட்டா, தால் மக்கானி, ஷாஹி பன்னீர், சன்னா மசாலா என பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுகளின் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகும். ரெடிமேட் உணவுகளாக கிடைப்பதால் பலர் விரும்பி வாங்க ஊடகங்கள் விளம்பரங்கள்மூலம் மக்களிடையே கொண்டு சேர்க்கின்றன. உணவு அடிப்படையில் தான் ஒரு மனிதன் உணர்வைப் பெற முடியும். ஆக அந்த உணர்வு தான் சிந்தனையாக மாறும்.

யூரோ மானிட்டர் இன்டர்நேஷனல் (Euro Monitor International) என்ற சந்தை ஆய்வு நிறுவனம் செய்த ஆய்வில் கடந்த 10 ஆண்டுகளில் வீட்டிற்கு வெளியில் சாப்பிடும் இந்தியர்களின் எண்ணிக்கை இரு மடங்காக அதிகரித்துள்ளது என்று கண்டறிந்துள்ளது. ஆண்டுக்கு இந்தியாவில் சாப்பிடுவதற்காக 22,500 கோடி ரூபாய் செலவிடப்படுகிறது என்று கண்டறிந்துள்ளது.

ஆன்லைனில் உணவு வர்த்தகம்

இந்தியாவில் ஆன்லைன் மூலம் பொருட்கள் வாங்குவதும் விற்பதும் அதிகரித்து வருகின்றது. பொருட்கள் அதிகப்படியான தள்ளுபடியுடன் வழங்கப்படுவதே விற்பனைக்கு முக்கியக் காரணமாகும். ஆன்லைன் வர்த்தகம் சார்ந்த பல்வேறு குற்றச்சாட்டுகள் இருந்தாலும் மக்கள் இவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

ஆன்லைனில் பதனிடப்பட்ட உணவுகளை டப்பாக்களில் அடைத்து விற்கின்றனர். அருகில் உள்ள உணவகங்கள், அங்கு கிடைக்கும் உணவு மற்றும் அதன் விலை ஆகியவற்றினை அறிய ஸ்மார்ட் போனுக்கென்று (Smart Phone Applications) பல அப்ளிகேஷன்ஸ் கொடுத்து வருகின்றன. ஸொமேட்டோ (Zomato), ஸ்னாப்பீல் (Snapdeal), ஃப்ளிப் கார்ட் (Flipkart), ஈபே (Ebay), அமேசான் (Amazon), இந்திய இரயில்வே துறை (IRTC), நேட்டிவ் ஸ்பெஷல் (Native special) போன்ற நிறுவனங்களும் உணவுகளை ஆர்டர் முறையில் வழங்கி வருகின்றது.

விழிப்புணர்வு

உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே குறைந்த அளவே காணப்படுகிறது. தற்போது அச்ச ஊடகங்கள், சமூக ஊடகங்களில் உணவு பற்றிய செய்திகள் இடம் பெற்று வருகின்றன. தற்போது மக்களிடையே வாசிப்புப் பழக்கம் குறைவாகவே இருக்கிறது. அதிக அளவு பாமர மக்களைச் சென்றடையும் ஊடகமாக தொலைக்காட்சி செயல்பட்டு வருகிறது. ஆனால் தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்பரங்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்துக்கு இட்டுச்செல்கிறது.

உணவுதான் நம்மை உருவாக்குகிறது. நமது நலவாழ்வு உணவைச் சார்ந்துதான் இருக்கிறது. அது நோய்களைத் தீர்மானிக்கிறது. கிருமிகளை எதிர்க்க ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. உடலின் சீரான வளர்ச்சி மாற்றத்திற்கு சாப்பாடுதான் முடிவு செய்கிறது. சரியான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பதன்மூலம் நோய்களைத் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். இன்று மருந்துக் கடைகளுக்கு மக்களை அனுப்பி வைக்கக் காரணம் அன்றாட உணவு முறைதான்.

முடிவுரை

மொழி, கலை, இலக்கியம் ஆகியவை பண்பாட்டுச் சங்கிலித் தொடர்ச்சிக்கு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு நமது உணவுக் கலாச்சாரமும் முக்கியம். ஓர் இனத்தை அழிக்க வேண்டுமானால், அவனுடைய உணவுப் பழக்கத்தை அழித்தால் போதும். தமிழினத்தை, தமிழனுடைய வீரம், மனித நேயம் என அனைத்தையுமே முழுமையாக அழிக்கக்கூடிய தன்மையை இன்று பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் ஒவ்வொன்றும் கையில் எடுத்துள்ளன.

தித்திக்கும் சுவை, மருத்துவக் குணம் என அனைத்து அம்சங்களும் இருந்தும் நமது உணவுப் பண்டங்கள் தனக்கான இடத்தினை இன்று மெல்ல இழந்து வருகின்றன. எனவே இதனை மீட்கும் நோக்கில் சத்தான, தரமான, சுவையான உணவுகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். உணவுக்கென விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திப் பாரம்பரியத்தைக் காக்கவேண்டிய பொறுப்பு அனைவரிடமும் இருக்கிறது.

மேற்கோள்கள்

1. இரா. பத்மப்ரியா, “நலம் தரும் மூலிகை சமையல்”, தினத் தந்தி பதிப்பகம், 2017.
2. எஸ் அமுதகுமார், “உடலும் உணவும்” மருத்துவக் கட்டுரையின் தொகுப்பு, தினத்தந்தி பதிப்பகம், 2017.
3. “தி இந்து” நாளிதழில் வெளியான “பேலியோ டயட்- ஆபத்தின் திறவுகோலா?” கட்டுரை, (28-1-2017).
4. கே. சண்முகவேல், “உணவும் உடல்நலமும்”.
5. ஜோதிஜி, “வெள்ளை அடிமைகள்”.
6. சேதுராமலிங்கம், “துரித உணவு, துரித மரணம்” கட்டுரை, 6-1-2012.
7. Tamil.onemedia.com
8. www.thandoraa.com