

அழிவை நோக்கி அதிவேகமாய்.....

எஸ். சக்ரபாணி



படம் - நன்றி: Wickiepedia

கிராமத்தில் எண்ணை எடுப்பதை செக்கு ஆட்டுதல் என்பார்கள்

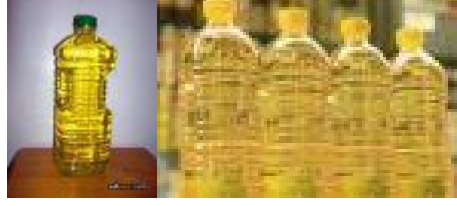
நம் முன்னோர்கள் நல்லெண்ணையையும் தேங்காய் எண்ணையையுமே அதிகம் உபயோகித்து வந்தனர். உணவில் மட்டுமின்றி உடல் சருமத்தின் மேலும் நன்றாக மலாஜ் செய்து குளித்தும் வந்தனர். அவர்கள் 80 வயது வரை மூட்டு வலிகளின்றி ஊர் முழுவதும் கால் நடையாகவே வலம் வந்தனர். அவர்களுக்கு அமுதமாக இருந்த அதே எண்ணைகளை இன்றைய மருத்துவர்கள் விஷம் என்று கூறுகிறார்கள். நாமும் அதை நம்பி பயந்து சாகிறோம். ஏனென்று தெரிந்து கொள்ள சிறிது முளையைக் கசக்கியதில் சில அதிர்ச்சியான தகவல்கள் வெளிச்சத்திற்கு வந்தன.

அந்த நாட்களில் செக்கில் ஆட்டி எடுத்த எண்ணையை அப்படியே உபயோகித்தனர். மனிதர்களாலோ, மாடுகளாலோ, ஓட்டகங்களாலோ இயக்கி எடுத்த இந்த எண்ணை (cold pressed virgin oil) கனமாகவும், நிறமாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். என்ன அதிசயமென்றால் இந்த மூன்று குணங்கள்தான் அந்த எண்ணைகளின் ஊட்டச் சக்திக்கு ஆதாரம். ஆனால் அவை பிடிக்காமல் நாம் மற்ற எண்ணைகளைத் தேடி ஓடினோம். ஆனால் சில மாநிலங்களில் சமையலுக்கு இன்றும் கடுகு எண்ணைதான். பல மாநிலங்களில் தேக ஆரோக்கியத்தை முன்னிட்டு ஸ்நானத்திற்கு ஆமணக்கு எண்ணைதான். இப்போதெல்லாம் சூரியகாந்தி எண்ணையும் பொதுவாக எல்லா இடங்களிலும் பிரபலமாகியிருக்கிறது. நம் நாட்டில் புழங்கப்பட்டு வந்த எண்ணைகளின் குணுதிசயங்களை மேலை நாடுகள் வெகுவாக புகழ்கின்றன. ஆனால் நாம்தான் அவற்றை மறந்துவிட்டோம்.

ஒரிஜினல் எண்ணெய்களின் அடர்த்தி, நிறம், மணம் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் அவற்றில் இயற்கையாகவே இருக்கும் அத்தியாவசியமான தாதுப் பொருட்களும் மெழுகு போன்ற பொருள்தான். இவற்றை உட்கொண்டதால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான மினரல்கள் இலவசமாக கிடைத்தன. மெழுகு போன்ற பொருள்கள் மூட்டுகளுக்குச் சென்று தேய்மானத்தையும் தடுத்தன. முன்பு செட்டி நாட்டுப் பகுதிகளில் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்தபின் ஒரு கிண்ணம் நிறைய நல்லெண்ணை குடிப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். அது மட்டுமின்றி எண்ணை ஸ்நானத்தாலும் தலைமுடி, சருமம், மற்றும் மூட்டுகளும் நன்கு பராமரிக்கப் பட்டு வந்தன.

எல்லா எண்ணெய்களையும் விட நல்லெண்ணைக்கு விசேஷ இடமுண்டு. எல்லாமறிந்த நம் முன்னோர்கள் இதை ‘நல்ல எண்ணை’ என்று பெயரிட்டனர். மேலை நாட்டவர்கூட இதை “எண்ணெய்களின் அரசி” (Queen of oils) என்று கூறுவர். காரணமில்லாமலா? இதை அலட்சியப் படுத்திவிட்டு நாம் நமது ‘டேஸ்டை’ (taste) மாற்றிக் கொண்டே போகிறோம்.

நாளடைவில் ஒரிஜினல் ஆயில்களின் குணங்களுக்கு காரணமான மினரல்கள், மெழுகு, கோந்தையெல்லாம் (waxes and gums) பிரித்து சோப்பாகவும், அழகு சாதன பூச்சுப் பொருட்களாகவும் உணவுப் பொருட்களாகவும் மாற்றி அழகான டப்பாக்களிலும் பாட்டில்களிலும் ‘பேக்’ செய்து விற்கிறார்கள். நாமும் நமது முன்னோர்களில் நிறைய பேர் இயற்கையாகவே அழகாக இருந்ததை மறந்துவிட்டு இவைகளை கண் மூடித்தனமாக உபயோகிக்கிறோம். இதில் பணம் விரயமாவது மட்டுமில்லை. “ஒரே வாரத்தில் இளமை”, “ஒரே மாதத்தில் உலகம் உங்கள் காலடியில்” என்றெல்லாம் சொல்லி பல வகையான ரசாயனங்களைக் கலந்து விற்கிறார்கள். இந்த பொருட்களில் சில இரத்தத்தில் கலந்து நரம்புத் தளர்ச்சி, புற்று நோய் போன்ற வியாதிகள் வருமென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதனால் துபாய் அரசு பல பொருள்களுக்கு தடை விதித்திருக்கிறது. அமெரிக்காவில் கெமிக்கல் கலந்த இவைகளை ஒதுக்கி இயற்கைக்கு மாறி வருகிறார்கள். ஆனால் இங்கோ இந்த பயங்கர ‘அழகு சாதனங்கள்’ விளம்பரம் மூலம் செய்யும் ஆர்ப்பாட்டத்தைப் பார்த்தால் குலை நடுங்குகிறது!



இது ஒரு புறம் இருக்கட்டும். ரிஃபைண்டு ஆயிலில் செய்யப்பட்ட பக்கோடா கரகரவென்றும் பார்ப்பதற்கு நன்றாகவும் இருக்கும்;. நாக்கிற்;கும் சுவையாக இருக்கும். நாமும் ‘ஆஹா, எவ்வளவு கரகரப்பு! எண்ணை குடித்த மாதிரியே தெரியலையே!’ என்று சந்தோஷமாக நொட்டை விட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் உண்மை என்ன தெரியுமா? செக்கில் (இன்று மின்சாரத்தால் இயக்கப்படுகின்றன) ஆட்டிய எண்ணை கனமாக (அடர்த்தியாக) இருப்பதால் அதன் கொதிநிலை (boiling point) அதிகம். சமையலுக்குத் தேவையான சூட்டில் இந்த எண்ணை கெட்டுப்போவதில்லை. ரிஃபைண்ட் என்ற பெயரில் ஊட்டச்சத்துக்கள் வெளியேறிவிட்டபின் மிச்சமிருப்பது கண்ணாடி போன்ற ஒரு திரவம். இதன் கொதிநிலை குறைவு. சமையலுக்குத் தேவையான சூடு தாங்காமல் இந்த திரவத்தில் ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு (decomposition) உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் கெமிக்கல்களாக மாறுகின்றன. டபுள் ரிஃபைண்டு என்றால் இன்னும் கொடூரம்! ஆஸ்துமா, தைராய்டு, கேன்சர் போன்ற வியாதிகள் இன்று அதிகமாக இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். “ஐயோ! இவருக்கு ஒரு கெட்ட பழக்கமும் கிடையாதே! கேன்சர் வந்து விட்டதே! கடவுள் ஏனிப்படி சோதிக்கிறார்?” என்று நாம் செய்த தவறுக்கு கடவுள் மேல் பழியைப் போடுகிறோம். அல்லது “சுற்றுச்சூழல் மாசு பட்டிருப்பதன் (Pollution) விளைவு” என்று சொல்லி நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம். இதுதான் நம் முன்னோர்களின் உயிர்நாடியான எண்ணைகள் விஷமாக மாறிய கதை.

நாகரீகம் என்ற பெயரில் எதில் மாற்றம் செய்வது என்று நமக்கு வியவஸ்தையே இல்லை. நம் முன்னோர்கள் அனுபவ ரீதியாக ‘உணவே மருந்து’ என்கிறபடி உணவை அமைத்து நமக்கு அளித்திருந்தனர். அந்த விஷயத்திலும் மாறுதல் கொண்டு வந்தது நாம் செய்த மிகப் பெரிய தவறு.

ரிஃபைனிங்க் எப்படி நடக்கிறது தெரியுமா? காரங்களைச் (alkalies) சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சோப்பு தயாரிக்கிறார்கள். பிறகு மீதமிருக்கும் திரவத்தில் அமிலம் சேர்த்து அதிகமிருக்கும் காரங்களை விலக்குகிறார்கள் (neutralization). பின்னர் நிறைய நீரால் சுத்தம் செய்து

மணம் நீக்கி (deodourization) ‘கம்மை’ப் பிரித்தெடுத்து ஐஸ; கட்டியாக்கி மெழுகை எடுத்து பிறகு உருக்கி..... இதையெல்லாம் பார்த்தால் பலருக்கு சாப்பிடவே பிடிக்காது.

இந்த கொடுமான சூழ்நிலையிலும் சந்தோஷப்பட ஒரு விஷயம் இருக்கிறது. நல்லெண்ணையை இப்படியெல்லாம் சித்திரவதை செய்து சத்துக்களைப் பிரிப்பது எளிதில்லை. நல்ல வேளை! ஊட்டச்சத்தை எண்ணையிலேயே விட்டு வைத்திருக்கிறார்கள். எந்த எண்ணையாக இருந்தாலும் சரி, ரிஃபன்டு ஆயிலைத் தவிர்ப்பது நல்லது என்பது வல்லுநர்களின் கருத்து. ஆனால் இங்கேயும் ஒரு சங்கடம் இருக்கிறது. சுத்தமான நல்லெண்ணை மார்க்கெட்டுக்கு வருவதில்லை. அது பாமாயில் கலந்து நல்லெண்ணை என்ற பெயரில் விற்கிறார்கள்.

சமுதாயத்தில் நமது அவல நிலையைப் பாருங்களேன். வோட்ஃபோன் விளம்பரம் ஒன்றில் ஒரு குழந்தை நாயின் நாக்கில் ஸ்டாம்பை தொட்டு ஒட்டுவது போலவும் அந்த நாய் வேனின் பின் ஒட்டுவது போலவும் வந்தது. அது நமக்குத் தவறாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் SPCA என்ற அமைப்பு “ இது மிருகங்களைக் கேவலப் படுத்துகிறது” என்று எதிர்ப்பு தெரிவிக்க விளம்பரம் வாபஸானது. இங்கு பாழ் படுத்தப்பட்ட, கலப்படம் செய்யப்பட்ட பொருள்களால் அழிவை நோக்கி அதிவேகமாய் போய்க் கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்காகப் பரிதாபப்பட அரசாங்கமும் இல்லை, அமைப்புகளும் இல்லை (நாமென்ன நாயை விட கேவலமா?). நாமேதான் கலப்படம் இல்லாத நல்லெண்ணையைக் கண்டறிந்து (1. ‘அருயா கோல்டு’, ஸ்ரீ கண்ணன் ஆயில் மில்ஸ், ஈரோடு. மற்றும் ‘இதயம்’ போன்றவை) , உபயோகித்து அழிவை நோக்கி அதிவேகமாய் போகாமல் இருக்க வேண்டும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு -

1. food.ege.edu.tr/sunumlar/alkali%20refiningY.
2. http://antiagingchoices.com/harmful_ingredients/toxic_ingredients.htm
3. google-sina Medical,health articles - <http://google-sina.com>
4. www.coconutdiet.com
5. www.youthingstrategies.com/qualities.htm
6. www.1stfamilyhealth.com

1. <http://www.angelaharris.com/diet.php>.