

கிண்ணியா மாஞ்சோலைச்சேனை மக்களின் இரவு உணவுப்பழக்கவழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள்

ஸிரோ, மௌ. பா., மேனகா, சி.

மனைப்பொருளியல் அலகு, கலைப்பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
fathimasiro@gmail.com

தற்காலத்தில் மனிதன் வேலைக்குச் செல்லும் வீதம் அதிகரித்து உள்ளமையினால் அவனது வாழ்க்கை இயந்திரமயமாக மாற்றப்பட்டு விட்டது. இதனால் அவனது அன்றாட உணவுப் பழக்கங்களில் அதிகளவான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. வேலைப் பழுவின் காரணமாக வீட்டில் உணவு சமைக்கும் வீதம் குறைவடைந்துள்ளதுடன் குறிப்பாக இரவு வேளைகளில் கடை உணவுகளை நாடும் வீதம் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. அந்தவகையில் கிண்ணியா மாஞ்சோலைச்சேனைப் பிரதேச மக்களின் இரவு உணவுப் பழக்கவழக்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களைக் கண்டறிவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. திருகோணமலை மாவட்டத்தின் கிண்ணியா பிரதேச செயலகத்திற்கு உட்பட்ட 226D மாஞ்சோலைச்சேனை கிராமசேவகர்பிரிவில் வாழும் 60 குடும்பங்கள் மாதிரியாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆய்வின் போது வினாக்கொத்து, கலந்துரையாடல், கள அவதானிப்பு போன்ற முதன் நிலைத் தரவு சேகரிப்பு நுட்ப முறைகளினூடாக தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆய்வு முடிவாக, ஆய்வுப் பிரதேசத்தை சுற்றி வாழும் 77% குடும்பத்தினர்களால் இரவு நேரங்களில் கடை உணவுகள் கொள்வனவு செய்து உணவண்ப்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மக்களால் அதிகமாக கொள்வனவு செய்யப்படும் உணவுகளாக பராட்டா, கொத்து, டொல்பின் கொத்து, நாண்ரொட்டி போன்றன கண்டறியப்பட்டுள்ளன. கிண்ணியா மாஞ்சோலைச்சேனை மக்கள் இரவு வேளைகளில் அதிகளவில் இரவு உணவுக்காக கடைகளை நோடுவதாக கலந்துரையாடலின் போது தெரிவித்தனர். பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால் அதிளவிலான வேலைப் பழுவின் காரணமாகவே இவ்வாறான சூழ்நிலை உருவானதாகவும் மற்றும் வீட்டில் சமைப்பதை விட கடைகளில் உணவுகளை கொள்வனவு செய்வது இலகுவானதாகவும் இலாபகரமானதாகவும் காணப்படுவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளும் உணவுகள் குறைந்த விலைகளில் பெற்றுக்கொள்ள முடிவதால் ஆய்வுப் பிரதேச மக்கள் தனித் தனியாக மூலப் பொருட்களை கொள்வனவு செய்து வீட்டில் உணவு சமைப்பதைத் தவிர்த்து கடைகளில் இருந்து இரவு உணவுகளை கொள்வனவு செய்கின்றனர். கடைகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படும் உணவுகளின் சுவையின் காரணமாகவும் ஆய்வுப் பிரதேச மக்கள் இரவு உணவுகளை கடைகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்கின்றனர். அஜினமோட், எண்ணெய்த் தன்மை, மற்றும் உறைப்பு போன்ற சுவைகளுக்கு மக்கள் அடிமையாகி இரவு வேளையில் கடை உணவுகளை அதிகம் நாடுகின்றனர். இந்நிலமை ஆய்வுப் பிரதேச மக்களிடையே அதிக மாப்பொருள், நிரம்பாத கொழுப்பு மற்றும் எளிய வெல்லங்கள் உடலில் சேருதல், காய்கறி, பழங்கள் உள்ளெடுத்தல் அளவு குறைந்து உணவு நார்ப்பொருள் கிடைக்காமை, சமநிலை உணவு கிடைக்காமை, தொற்றா நோய்களுக்கான

அபாயம் தோன்ற ஏதுவாய் அமையும். மக்கள் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் பிரதேசத்திலுள்ள போசாக்கான உணவு மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வீட்டில் தயாரித்த சமநிலையான உணவுகளை உள்ளெடுப்பதனை இவ்வாய்வினூடாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

திறவுச்சொற்கள்: உணவுப் பழக்கவழக்கம், தொற்றா நோய்கள், வேலைப் பழு, ஆரோக்கியம்