

Written by
Saturday, 02 August 2008 09:11 -

உலகிலேயே மிக பருமனான மனிதர் யார் தெரியுமா? மகேசிகோ நாட்டைச் சேர்ந்த 40 வயது மனுவேல் உரிபே கார்சா என்பவர்தான் உலகின் மிக அதிக பருமனான நபர் என்று கஹப்படுகிறார்.

50 கிலோ தாஜ் மகால் என்று ஒரு திரைப்பட பாடலில் நாயகியின் கட்டான அழகை வர்ணிக் கு வரிகள் வரும். அந்த பாடலில் வருவதைப் போல் நாம் இந்த நபரை வர்ணிக்கத் தொடங்கினால் 550 கிலோ ஆல்ப்ஸ் மலை என்று சொல்லவணை டியிருக்கலாம்.

இதனைக் கிண்டலாக சொல்லவில்லை நயேர்களே, இந்த மகா பருமனான நபருக்கு விரைவில் இத்தாலியில் அறுவை சிகிச்சை ஒன்று நடப்பெற இருக்கிறது. ஏற்கனவே பருமன் பிரச்சனையால் அவதியுற்ற 1000த்திற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மஹம் தீர்வு தடேத் தந்த மருத்துவர், முனைவர். ஜியான் கார்லோ டிபெர்னான் டினிஸ் என்பவர் அறுவை சிகிச்சை மஹம் மனுவேல் உரிபேவுக்கு இயல்பான வாழ்க்கைக்கு வழி காட்ட இருக்கிறார். இப்படி உலகில் பலர் உடல் பருமன் பிரச்சனையால் மருந்து மாத் திரை, உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று பல வழிகளை முயன்றபின், வேறு வழியே இல்லாமல் அறுவை சிகிச்சை மஹம் உடல் இளைக்க வழி செய்கின்றனர்.

அறுவை சிகிச்சையில் என்னவெல்லாம் செய்வார்கள் என்ற விபரங்களை இன்றைய நிகழ்ச்சியில் சொல்லப்போவதில்லை. ஆனால் இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனை உலக அளவில் மிக வகைமாக பரவிக்கொண்டிருக்கிறது, சிலேவந்த நாடுகள் உள்ளடக்கம் இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனையால் பொருளாதார ரீதியிலான பெருமளவு இழப்பும் இன்னலும் ஏற்படும் என்ற அச்சுறுத்தலுக்கு தீர்வு தடேத் தொடங்கியுள்ளன என்ற உண்மைகளின் பின்னணியில், உடல் பருமன் பிரச்சனை எப்படி அடத்த சில ஆண்டுகளில் நமது ஆசிய நாடுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தப் போகிறது, ஏற்கனவே ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் என்னென்ன மற்றும் உடல் பருமனை தவிர்ப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றை இன்றைய நிகழ்ச்சியில் வழங்க முயற்சிக்கிறோம்.

இன்றைக்கு ஆசிய நாடுகளில் உலகின் மனிதநிலைபாடு பகுதி நீர்நிலை நோயாளிகள் உள்ளனர். எண்ணிக்கையில் சொன்னால் ஏறக்குறைய 90 மில்லியன். இது 2010ம் ஆண்டுக்குள், அதாவது இன்னும் நான்கு ஆண்டுகளில் 120 மில்லியனாக மாறும் என்பது வல்லுநர்களின் கணிப்பு. அதிக நீர்நிலை நோயாளிகள் கொண்ட மக்கள் தொகை கொண்ட நாடுகள் என்றால் அதிலும் முதல் 5 இடங்களில் நான்கு இடங்கள் ஆசியாவைக் குறிக்கின்றன. அவை, இந்தியா, சீனா, பாகிஸ்தான் மற்றும் ஜப்பான். 2025ம் ஆண்டில் ஆசியாவில் 198 மில்லியன் நீர்நிலை நோயாளிகள் இருப்பார்கள் என்பது உறுதியாகியுள்ளது. சரி, உடல் பருமன் பிரச்சனை பொதுவாக வளர்ந்து, சமீபமான நாடுகளில் தான் அதிகமாக இருக்கும் என்ற கருத்தில் உள்ள பலருக்கு அடுத்த செய்தி. ஆசியக் குழந்தைகளில் இந்த ஒளல் பருமன் பிரச்சனை ஏற்படும் நிலை ஆண்டுக்கு ஒரு விழுக்காடு அதிகரித்து வருகிறது.

ஆஸ்திரேலியா, பிரிட்டன், அமெரிக்கா ஆகிய சமீபமான நாடுகளிலும் இதே நிலைதான், ஆக இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனை உலகளாவிய ஒன்றாக பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆசியாவின் இந்த நிலைக்கு ஒரு முக்கிய காரணம், பொருளாதார வளர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் என்பது உறுதியாகியுள்ளது.

வளைவான, விவசாய பொருளாதாரங்களாக இருந்த ஆசிய நாடுகள், இன்றைக்கு உயர் கொழுப்பு சத்து கொண்ட, அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவு வகைகளை, தங்களது உணவுக் கலாச்சாரத்தில் இருந்திராத புதிய உணவு வகைகளை இறக்குமதி செய்யவும், அவற்றை இயல்பாக பயன்படுத்த வழிகாட்டுகின்றனவாகவும் முடிந்ததால், உடல் பருமன் பிரச்சனை இன்றைக்கு உலகளாவிய ரீதியில் எல்லா இடத்திலும் ஒன்றே போல காணப்படும் ஒன்றாகிவிட்டது. சரவதேச உடல் பருமன் எதிர்ப்பு அமைப்பு ஒன்றின் தலைவரான பால் சிம்மன் என்பவரும், இவ்வமைப்பின் ஆசிய பசிபிக பிரிவின் இயக்குநரான பிம் கில் என்பவரும் சொன்ன கருத்துக்கள் இவை. சீனாவில் நபர் ஒருவருக்கு, ஓர் ஆண்டுக்கு சராசரி ஒரு லிட்டர் எண்ணெய் பயன்பாடு என்ற நிலை இன்றைக்கு ஆண்டுக்கு 17 லிட்டர் என்று கடந்த இரு தசாப்த காலத்தில் உயர்ந்துள்ளது. இது எண்ணெய் பயன்பாட்டில் வியப்பான ஒரு அதிகரிப்பு என்பதோடு, இதில் கட்டுதலான கலோரிகளும் உள்ளடங்கியது என்பதை மறக்கவிடாது என்று குறிப்பிடும் பிம் கில்,

போல் எண்ணெய் பயன்பாடு அதிகரித்துள்ளது என்கிறார்.

உடல் பருமன் பிரச்சனையின் காரணங்களை பொறுத்தவரை ஆசியா, ஐரோப்பா, அமெரிக்கா எதற்கும் எந்த வேறுபாடும் இல்லை, ஆனால் வகைமான தொழில் வளர்ச்சியின் விளைவான நெருக்கமான, சூருங்கிப்போன வாழ்க்கை முறை, நேரத்தை விரட்டி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை ஆகியவை ஆசிய மக்களை உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுக்கவைத்துள்ளது என்கிறார் கில். நகர வாழ்க்கை, காலம் எழுந்து அலுவலகம், பள்ளிக்குச் செல்ல ஓட்டம், மாலையீட்டு திரும்பி சோர்வடைந்து, உறங்கி மீண்டும் அதேபோல் ஓட்டம் என்று மக்கள் சூழ்ந்துகொண்டே பருமனானிக்கொண்டுவருகின்றனர்.

உண்மையான நேயர்களே. முறையான, சீரான மருத்துவ அமைப்பு முறைகளும், வசதிகளும் இல்லாத ஆசிய நாடுகளில் இன்றைக்கு பறவை காய்ச்சலை எதிர்கொள்ள மனம் கொள்ளப்படும் முயற்சிகளில் உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய் போன்றவை மறக்கடிப்படும் நிலை உள்ளது என்கிறார் பால் சிம்மட். இதெல்லாம் எனக்கு பிரச்சனையில்லை, நான் அளவான உடல் வாகுடன் இருக்கிறேன் என்று சொல்பவர்களுக்கு மத்தலில் எம் வாழ்த்துக்கள்.

அதவேளை நீங்கள் உடல் எடையுடையவர்கள் இருப்பது மிக அவசியம் என்பதை நினைவில் வைக்க மறக்கவண்டாம். வறுமையின் காரணமாக நல்லது. உடல் பருமன் என்பது அதிக உணவு சாப்பிடுவதால் ஏற்படுவதல்ல, உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள பொருட்களின் கலோரி அளவு அதிகமானால், எடையுடைய, சிலைத்தொப்பை எட்டிப்பார்க்கும், நாடாடையில் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் என்று பல நோய்கள் அழையா விரும்பத்தாளியாய் வந்து விரட்ட முடியா வதேனையாகி அலகைகிழிக்கும். சத்துள்ள உணவு, சீரான உடற்பயிற்சி, அவ்வப்போது தியான முயற்சி, களங்கமில்லா சிரிப்பு, தன்னம்பிக்கை நிறைந்த உள்ளம் இவை இரண்டுதான் போதும், உடல் பருமன் என்ன எந்த நோயும் நம்மை நெருங்க அச்சம் கொள்ளும்.

Written by
Saturday, 02 August 2008 09:11 -

<http://tamil.cri.cn/1/2006/09/18/22@39904.htm>