

நியூ சிலாந் தில் அறிவியலாளர் ஒரு பரிசோதனை மறே கொண்டனர். ஒரு நாளகைக் 2 மணி நேரத் துக் கும் அதிகமாகத் தொலகைக் காட்சியைப் பார்க்கும் குழந்தைகளும், விடலைப் பருவத் தினரும் -பின்னாளில் பாதிப்புக் கு ஆளாவது, அதில் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. அவர்களின் உடல், அளவுக் கு மீறி பருமனாகிறது. புகை பிடிப்பதில் ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது. கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாகக் காணப் படுகிறது. வாலிப் பருவ வாழ்க்கையில், இத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கு-குழந்தைப் பருவத் தில் கட்டுதலாகத் தொலகைக் காட்சியை அவர்கள் பார்த்ததே காரணமாம். **OTAGO** பல்கலைக் கழகத் தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ராபர்ட் ஹன்காக் சும் அவர்தம் குழுவின்ரும், நியூ சிலாந் தின் **DUNEDIN** நகரில் 1972-73 இல் பிறந்த 1000 குழந்தைகளைப் பரிசோதனைக் கு உட்படுத்தினர். 26 வயது வரை அவர்களைப் பரிசோதித்தனர். இந்தக் காலகட்டத்தில், நாள்தோறும் எத்தனை மணி நேரம், அவர்கள் தொலகைக் காட்சிக் கு முன்னால் தவம் கிடந்தனர் என்ற தகவலை வாரத்துக் கு ஒரு முறை ஆய் வாளருக் குப் பற்றேரே தெரிவித்தனர். 26 ஆவது வயதில், அவர்களின் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவு இதய துடிப்பு முதலானவை பரிசோதிக்கப் பட்டன. இவற்றுக் கும், கட்டுதலாகத் தொலகைக் காட்சியைப் பார்த்ததற்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பது, பரிசோதனையில் தெரியவந்தது. 26 வயதடைந்தவர்களில், உடல் பருத்த 17 விழுக் காட்டினர் ரத்த அழுத்த அளவு அதிகரித்த 15 விழுக் காட்டினர், புகை பிடித்த 17 விழுக் காட்டினர், உடல் நலிவுற்ற 15 விழுக் காட்டினர் ஆகிய இவர்கள், கட்டுதலாகத் தொலகைக் காட்சியைக் கண்டு களித்ததே காரணம் என ஆய்வாளர் மதிப்பீடு செய்கின்றனர். அதாவது-குழந்தைப் பருவத் தில், விடலைப் பருவத் தில் -நாள்தோறும் 2 மணி நேரத் துக் கு அதிகமாகத் தொலகைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்ததே காரணம் "26 வயதில், பெரிய பிரச்சினை ஏற்படாது என்றாலும், பின்னாளில், இதயம் தொடர்பான பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கும் மரணம் உண்டாவதற்கும் இவ் காரணமாகலாம்" என்கிறார் டாக்டர் ஹன்காக் ஸ் ஒரு நாளகைக் கு, ஒரு மணி நேரம் மட்டும் தொலகைக் காட்சியைப் பார்ப்பது சாலச் சிறந்தது என்கிறார் அவர்.

"இது, பற்றொரபைப் பொறுத்தவரை, தலைவலி தான்!" "அவர்கள், முன்மாதிரியாக நடந்துகொண்டால் நல்லது. அதிக நேரம் தொலகைக் காட்சி பார்ப்பதை பற்றேரே குறைத்துக் கொண்டு, குழந்தைகளக் கு வழிகாட்டியாக அமையலாம்!" என்கிறார் டாக்டர் ஹன்காக் ஸ் "இல்லையெனில், மக்களிடையே உடல் நலப் பாதிப்புக் கு இதுவே அடிப்படையாகி விடலாம்!" என்று அவர் தீர்மானமாகக் கூறுகிறார். இந்த ஆய்வின் முடிவை ஓட்டி, ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியின் டாக்டர் டேவிட் லுட்விக்கரூத் து தெரிவிக்கையில், "குழந்தைகளைக் கருத்தில் கொண்டு தொலகைக் காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் உணவுப் பண்டங்களின் விளம்பரத்துக் குத் தடை விதிக்க வேண்டும்" என்கிறார். குழந்தைகள் எதை உண்ண வேண்டும் என்று, உணவுப் பண்ட தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் பரிந்துரை செய்வது அறிவீனமாகும் என்கிறார் அவர். கவர்ச்சியான விளம்பரங்கள் -இளைஞர்தம் எதிர்கால வாழ்க்கைக் குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன என்பதில் ஐயமில்லை என்று அவர் உறுதிபடக் கூறுகின்றார். ஆக, தொலகைக் காட்சிக் கு

Written by

Sunday, 03 August 2008 17:24 -

---

ஓய்வு தருவது, நமக்கு நல்லது! அதன் விளைவாக- கழந்தைகள் இளைஞர்கள்-வாலிய பருவத்து வாழ்வில் அடி எடுத்து வைக்கும் போது- உடல் நலத்துடன் வாழ, முடியும்! தொலகை காட்சி-தொல்லகை காட்சியாக அமையாமல் பார்த்துக் கொள்வது, நம்கையில் தான் உள்ளது.

[http://tamil.cri.cn/1/2004/08/24/30@12083\\_1.htm](http://tamil.cri.cn/1/2004/08/24/30@12083_1.htm)