

உலகிலயே மிக பருமனான மனிதர் யார் தெரியுமா? மகேசிகளோ நாட்டைச் சேர்ந்த 40 வயது மணுவலே உரிபு கார சா என்பவர்தான் உலகின் மிக அதிக பருமனான நபர் என்று கபுறப்படுகிறார்.

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

இதகைக் கிண்டலாக சொல்லவில்லை நயேர்களே, இந்த மகா பருமனான நபருக்கு விரைவில் இத்தாலியில் அறுவகை சிகிச்சை ஒன்று நடபைறெ இருக்கிறது. ஏறகனவகே பருமன் பிரச்சனையால் அவதியுற்ற 1000த்திற்கு மறேபட்டவர்கள்கு அறுவகை சிகிச்சை மபிலம் தீர்வு தகேத தந்த மரூத்துவர், முனவைவர். ஜியான் காரலகோ டிபரெனான டினிஸ் என்பவர் அறுவகை சிகிச்சை மபிலம் மணுவலே உரிபுவேக்கு இயல்பான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்ட இருக்கிறார். இப்படி உலகில் பலர் உடல் பருமன் பிரச்சனையால் மரூந்து மாத்திரை, உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று பல வழிகளகை முயன்றபின், வறே வழியகே இல்லாமல் அறுவகை சிகிச்சை மபிலம் உடல் இளகைக் வழி செய்கின்றனர்.

அறுவகை சிகிச்சையில் என்னவெல்லாம் செய்வார்கள் என்ற விபரங்களகை இன்றயை நிகழ்ச்சியில் சொல்லப்பகேவதில்லை. ஆனால் இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனகை உலக அளவில் மிக வகேமாக பரவிக் கொண்டிருக்கிறது, சிலை வந்த நாடுகள் உள்ளககம் இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனையால் பொருளாதார தீயிலான பரெுமளவு இழப்பும் இன்னலும் ஏற்படும் என்ற அச்சுறுத்தலுக்கு தீர்வு தகேத் தொடங்கியுள்ளன என்ற உண்மகைளின் பின்னணியில், உடல் பருமன் பிரச்சனகை எப்படி அடுத்த சில ஆண்டுகளில் நமது ஆசிய நாடுகளில் பாதிப்பகை ஏற்படுத்தப் பகேகிறது, ஏறகனவகே ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் என்னென்ன மற்றும உடல் பருமனகை தவிர்ப்பதற்கான சில ஆலகேசனகைகள் ஆகியவற்றகை இன்றயை நிகழ்ச்சியில் வழங்க முயற்சிக் கிறகேம்.

இன்றைக்கு ஆசிய நாடுகளில் உலகின் மின்னிலொரு பகுதி நீர்நீர் வழிவழி நோயாளிகள் உள்ளனர். எண்ணிக்கையில் சொன்னால் ஏறக்குறைய 90 மில்லியன். இது 2010ம் ஆண்டுக்குள், அதாவது இன்னும் நான்கே ஆண்டுகளில் 120 மில்லியனாக மாறும் என்பது வல்லுநர்களின் கணிப்பு. அதிக நீர்நீர் வழிவழி நோயாளிகள் கொண்ட மக்கள் தொகை கொண்ட நாடுகள் என்றால் அதிலும் மூதல் 5 இடங்களில் நான்கு இடங்கள் ஆசியாவுக்கு. அவை, இந்தியா, சீனா, பாகிஸ்தான் மற்றும் ஜப்பான். 2025ம் ஆண்டில் ஆசியாவில் 198 மில்லியன் நீர்நீர் வழிவழி நோயாளிகள் இருப்பார்கள் என்பது உறுதியாகிறது. சரி, உடல் பரமன் பிரச்சனை பொதுவாக வளர்ந்த, சமீபமான நாடுகளில் தான் அதிகமாக இருக்கும் என்ற கருத்தில் உள்ள பலருக்கு அடுத்த சிப்தி. ஆசியக் குழந்தைகளில் இந்த ஒஃபல் பரமன் பிரச்சனை ஏற்படும் நிலை ஆண்டுக்கு ஒரு விழுக்காடு அதிகரித்து வருகிறது.

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

வளையம், 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 பழகிக்கொள்ளவும் முடிந்ததால், உடல் பரமன் பிரச்சனை இன்றைக்கு உலகளாவிய ரீதியில் எல்லா இடத்திலும் ஒன்றே போல காணப்படும் ஒன்றாகிவிட்டது. சர்வதேச உடல் பரமன் 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 என்பது போல, இதில் கட்டாத்தலான கலோரிகளும் உள்ளடங்கியது என்பதை மறக்கக்கூடாது என்று குறிப்பிடும் பிம் கில்,

Written by

Saturday, 02 August 2008 09:11 -

சீனாவில் மட்டுமல்ல, தனின் கொரியா, மலேசியா, தாய்லாந்து ஆகிய நாடுகளில் இதே 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 ஓடிக் கொண்டு இருக்கும் வாழ்க்கை ஆகியவை ஆசிய மக்களை உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுக்கவைத்துள்ளது என்கிறார் கில். நகர வாழ்க்கை, காலம் எழுந்து அலுவலகம், பள்ளிக் குச்சில் ஓட்டம், மாலவேட்டு திரும்பி சோர்வடைந்து, உறங்கி மீண்டும் அதேபோல் ஓட்டம் என்று மக்கள் சூழ்ந்துகொண்டே பருமனானிக் கொண்டுவருகின்றனர்.

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

அதவேளை நீங்கள் உடல் எடையை டாமல் இருப்பது மிக அவசியம் என்பதை நினைவில் வைக்க மறக்க வேண்டாம். வறுமன் காப்பது நல்லது. உடல் பருமன் என்பது அதிக உணவு சாப்பிடுவதால் ஏற்படுவதல்ல, உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள பொருட்களின் கலோரி அளவு அதிகமானால், எடையை கட்டும், சிலைலத் தொப்பை எட்டிப்பார்க்கும், நாளைவில் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் என்று பல நோய்கள் அழையா விரும்பு தாளியாய் வந்து விரட்ட முடியா வதேனையாகி அலகைழிக்கும். சத்துள்ள உணவு, சீரான உடற்பயிற்சி, அவ்வப்போது தியான முயற்சி, களங்கமில்லா சிரிப்பு, தன்னம்பிக்கை நிறைந்த உள் எம் இவையே இரண்டு தால் 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>