

பறவகைகள் பலவிதம், ஓவ்வொன்றும் ஒருவிதம் - என்ற பாடலகைக் கட்டேட்டிருப்பீர்கள். இப்பாடல் வரியை இன்று பலவிதங்களில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மனிதர்கள் பலவிதம், ஓவ்வொருவரும் ஒருவிதம். மகிழ்ச்சிகள் பலவிதம், ஓவ்வொன்றும் ஒருவிதம். இன்று பலர், கவலகைகள் பலவிதம் ஓவ்வொன்றும் ஒருவிதம் என பாட தொடங்கியுள்ளனர் என்றே சொல்லலாம்.

நல்ல வலையை கிடக்கவில்லையே, நன்றாக நடனமாட முடியவில்லையே, பெரிய வீட்டு கட்டடம் முடியவில்லையே, நல்ல சமீபம் அமையவில்லையே என பல கவலகைகள் மனிதனை ஆட்கொள்ள தொடங்கி விட்டன. கணினி நுற்றாண்டு தொடங்கி விட்ட பிறகும் கவலகைகள் பெருகி கொண்டதான் இருக்கின்றனவே ஒழிய குறையவில்லை. நிரந்தர மகிழ்ச்சியை தேடும் மக்களுக்கு நேர் எதிர் மாறாக கவலகைகள் பல்வேறு கோணங்களில் வந்து கொண்டிருக்கின்றன என்றால் மிகையாகாது.

உடல் பருமன் இன்று பலருக்கும் கவலையாகிவிட்டதும் ஒன்றாகி விட்டது. இயந்திரங்கள், கணினி மீடமை வலைகளைச் செய்ப்பழகி விட்ட பலருக்கு உடல் பருமன் இயல்பாகவோ இணைந்து விடுகின்ற கவலையாக உள்ளது.

அளவாக உண்டாவிட்டு, ஓடி ஆடி வலையைச் செய்யாமல் இருந்தாலோ, வரேவதை சிந்தாமல் அமர்ந்து வலையைச் செய்தாலோ, அதிகமாக உணவு உண்டாலோ உடல் பருமன் ஏற்படும் என பலர் எண்ணுகின்றனர். உறவுகள் உடல் பருமனை உருவாக்கலாம் என்றால் ஏற்றுக்கொள்வீர்களா?

Written by

Friday, 01 August 2008 15:00 -

சமீபத்தில் அறிவியல் பரிவர்த்தனா நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று நம்மை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கி இருக்கிறது என்றே சொல்ல வேண்டும். நம்முடைய நண்பர்களோ, உறவினர்களோ உடல் பருமன் கொண்டவர்களாக இருந்தால் நாமும் உடல் பருமன் அடையக்கூடும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உடல் பருமன் சமீப காலத்தில் மனிதர்களுக்கிடையில் பரவக்கூடியது என இவ்வாராய்ச்சி தெரிவித்துள்ளது. நமது அன்புக்குரியவர்கள் வகை தொலைவில் இருந்தாலும் இக்கண்டுபிடிப்பு உண்மையாக இருக்கிறது என மிகப்பெரிய அளவில் நடத்தப்பட்ட இவ்வாய்வு தெரிவிக்கின்றது. சமீப கால உறவு மரபணுக்களை காட்டிலும் அதிக, ஆச்சரியமான மாற்றத்தை உருவாக்குவதில் பெரும் பங்கு வகிப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பாஸ்டன் நகரில் ஃபிரமிங்காம் பகுதியில் வாழும் மக்களின் மருத்துவ பதிவுகளை ஏறக்குறைய 32 ஆண்டுகளுக்கு மலோக ஆய்வாளர்கள் ஆய்வு செய்தார்கள்.

பங்கேற்றவர்களின் தொடர்பு தகவல்களை பயன்படுத்தி அவர்களின் உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரின் மருத்துவ பதிவுகளையும் ஆய்வு செய்தனர். இவ்வாய்வில் கலந்து கொண்டோர் மொத்தம் 12, 067 பேர்.

நுறு மலைகளுக்கு அப்பால் வாழ்கின்ற நண்பர்களும், உறவினர்களும், ஒருவரின் அடுத்த வீட்டில் வசிப்போரை போன்ற பாதியை ஏற்படுத்துவதை ஆய்வில் அறிந்து

Written by

Friday, 01 August 2008 15:00 -

---

ஆசிரியப் பட்டதாக்க சன் டிகோ (san Diego) கலிஃபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் இணை ஆசிரியர் ஜேம்ஸ் ஃபெளலர் தெரிவித்துள்ளார்.

ஒருவரின் நண்பர் உடல் பருமன் உடையவராக இருந்தால் 57 விழுக்காட்டினரும், உடன்பிறந்தவர்கள் உடல் பருமன் உடையவர்களாக இருந்தால் 40 விழுக்காட்டினரும் துணைவர் அல்லது துணைவியார் உடல் பருமன் உடையவராக இருந்தால் 37 விழுக்காட்டினரும் உடல் பருமன் அடைய வாய்ப்புகள் உள்ளது என இவ்வாய்வு தெரிவித்துள்ளது.

ஒரே விதமான உணவு, உடல் பயிற்சி பழக்கவழக்கங்கள் கொண்டவர்கள் மட்டுமே உடல் பருமன் அடிகிறார்கள் என்பதை விட உடல் பருமன் கொண்ட உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் இன்னொருவரின் உடல் எடை அளவின் கருத்தை மாற்ற முடியும் என ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

எடுத்துக்காட்டாக 85 கிலோ எடையுடன் கட்டான உடலமைப்பை கொண்டவர் ஒருவர். 65 கிலோ எடை, ஆனால் தொந்தியும், தொப்பையுமாய் மற்றவர். எடை 65 தானே.

<http://tamil.cri.cn/1/2007/08/20/61@59003.htm>