உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.PEd., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பு	:	ஆறாம் பதிப்பு – நவம்பர் 2007
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
அச்சு	:	10 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	96
நூல் கட்டுமானம்	:	அட்டைக்கட்டு
விலை	**:**	**ரூ. 35–00**
விற்பனை உரிமை	:	**எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	**KVR** பிரிண்டர்ஸ் சென்னை – 600 094.

முன்னுரை

வயிற்றுப் பிரச்சினையில் தான், நமது வாழ்வே அடங்கிக் கிடக்கிறது.

வயிற்றில் பசி இருக்கும் வரை வேலைகள் சுறுசுறுப்பாக நடக்கும். முயற்சிகளும் பரபரப்பாக இருக்கும்.

வயிறு நிறைந்து விடுகிற வசதி வந்துவிட்ட பிறகு, மனிதர்களுக்கு தானாக அசதி வந்து விடுகிறது.

அந்த 'அசதி' தான் நாகரீகத்தால் நன்கு முற்றுகை யிடப்பட்டு, மூர்க்கத்தனமான தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகிறது. இறுதியில், வாழ்வும் வயிறும் நாகரீகத்தால் நசுங்கிப் போய் விடுகின்றன. பசியோ வயிற்றை மிரட்டத்தான் செய்யும். உணவோ வயிற்றை உருட்டி மிரட்டி விரட்டி வேதனையடையச் செய்து விடுகிறது. அதாவது அதிகமான உணவினால்.

பணவசதி வாழ்வின் மேம்பாட்டுக்கு உதவ வேண்டும். ஆனால், அது வயிற்றைக் கனப்படுத்தும் வேலையைத்தான் செய்து விடுகிறது.

பெருந்தீனி, இடைவிடாத தீனி, சுவையான தீனி என்பதாக உணவு வயிற்றுக்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போது, ஆறு போல் இருந்த சிறிய வயிறு, அகண்ட சமுத்திரமாக மாறிவிடுகிறது.

மரம் போல் நிமிர்ந்து நின்ற தேகம், மலைபோல் பெருத்து சரிந்து விடுகிறது.

நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணை, மனித ஜாதிக்கு மட்டுமே சொந்தமாகும்.

சாய்ந்து சரிந்து, ஒய்ந்து ஒடிந்து போய் நிற்பது மிருகங்களுக்குரிய தோரணையாகும்.

மனித இனம் இப்படி மாறிவிடக் கூடாது. உணவில் கட்டுப்பாடு வேண்டும். உடல் எடையை ஒரு சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற நன்னோக்குடன் தான் இந்த நூல் எழுதப் பெற்றிருக்கிறது.

உணவு உட்கொள்ளுவதின் அவசியம், உணவுப் பொருட்களின் சக்தி விகிதம், உணவைப் பயன்படுத்துகின்ற பக்குவம், ஊளைச்சதை ஏன் உண்டாகிறது? அது தரும் ஆபத்தான விஷயங்கள் என்னென்ன? எப்படி அதிலிருந்து தப்பி வருவது போன்ற சுவையான செய்திகள் இந்த நூலில் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன.

'சுவையான உணவை உண்ண வேண்டும், சுகமான வாழ்வை எண்ண வேண்டும்' என்ற சொர்க்கமயமான இலட்சியம் தான் இந்த நூலை என்னை எழுதத் தூண்டியது.

இயன்றவரை, மிக சுவையாக எழுதியிருக்கிறேன்.

நல்ல வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்று விரும்புகிற 'நலம் விரும்பிகள்' இதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

வருமுன் காப்பவர் அறிஞராவார். வந்த பின் தடுப்பவர் மனிதராவார். வந்ததை வாங்கி வருந்திக் கொண்டிருப்பவர் கடையராவார்.

மனிதர்கள் அறிஞர்களாக வாழ வேண்டும் என்று தூண்ட வேண்டும் என்கிற எனது இலட்சியமே, பல நூல்களாகப் பிறந்திருக்கின்றன. சிறந்திருக்கின்றன. இந்த நூலும் அதன் வழிதான் வந்திருக்கிறது.

பலர் என்னைப் பாராட்டுகிற நேரத்தில், என் வெற்றி பெற்ற இலட்சியத்தை எண்ணி வியந்து மகிழ்ந்திருக்கிறேன். என்னை வழிநடத்தும் இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லி நெகிழ்ந்திருக்கிறேன்.

இந்த நூல் ஐந்தாம் பதிப்பாக வெளிவருகிறது. உடல் நலம் காப்பதில் உண்மையாகவே பொதுமக்கள் உளமார ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதை அறிகிற போது இந்த நூலின் அருமையும், பெருமையும், தேவையின் தெளிவும் நன்கு புலனாகிறது.

படித்துப் பயன் பெற்ற, பயன் பெறுகிற அனைத்து நல்லிதயங்களுக்கும் எனது நல்வாழ்த்துக்கள்.

நல்ல உடல் – நல்ல மனம் – நல்ல வாழ்வு பெற வாழ்த்துகிறேன்.

இந்நூலை அழகுற அச்சிட்ட கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் மற்றும் மேலாளர் திரு. ஆர். ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ் அனைவருக்கும் என் வாழ்த்தும் நன்றியும்.

எனது நூல்களை ஆதரித்து உதவுவோர் அனைவருக்கும் என் இனிய நன்றி.

ஞானமலர் இல்லம் அன்புடன்
சென்னை – 17 டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியர் அவர்கள் எழுதிய ஐந்தாம் பதிப்பின் முன்னுரை அப்படியே வெளியிடப்படுகிறது

பதிப்புரை

விளையாட்டுத்துறை நூல்களை தமிழ் இலக்கிய உணர்வோடு எழுதி வெளியிட்ட பெருமைக்குரியவர் டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள்.

மழலையர் பள்ளி மாணவர்கள் முதல் ஆய்வறிஞர், பட்ட மாணவர்கள் வரை அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

அவரே ஒரு சிறந்த விளையாட்டு வீரர் என்பதை பலமுறை தான் படித்த பள்ளி, கல்லூரிகளில் நிரூபித்துள்ளார். ஒரு விளையாட்டு வீரனாக, ஆசிரியராக, பேராசிரியராக தான் பெற்ற அனுபவங்களின் வெளிப்பாடு தான், விளையாட்டுத் துறை நூல்களை அதிக எண்ணிக்கையில் எழுத அவருக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பு.

ஒரே துறையில் அதிக எண்ணிக்கையில் தமிழ் நூல்களை எழுதிய பெருமை டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்களையே சாரும். அவரது நூல்களை தொடர்ந்து வெளியிட வாய்ப்பு கிடைத்தமைக்கு இறைவனுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் நல்லாசியுடன் அவரது நூல்களை வெளியிட மேலும் தொடருவோம்.

நன்றி

தங்கள் அன்புள்ள

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்

பதிப்பாளர்.

பொருளடக்கம்

1. உலகத்தின் அற்புதம் உடல்தான்
2. உடலும் உணவும்
3. ஊட்டந்தரும் உணவு முறைகள்
4. உலோகச் சத்துகளும் உபயோகமும்
5. உரிய உடல் எடை
6. மிகுதியான எடையும் வேண்டாத ஊளைச்சதையும்
7. ஊளைச்சதை உண்டாக்கும் உபத்திரவங்கள்
8. ஊளைச்சதையும் விரட்டும் முயற்சியும்
9. ஊளைச்சதை போக்கும் உடற்பயிற்சிகள்
10. மெது ஓட்டம் மேனிக்கு நல்லது
11. ஒரு யோசனை

உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

1

உலகத்தின் அற்புதம் உடல் தான்

அருமையான ஆரம்பம்

மனிதப் பிறவியானது மாபெரும் வரம் பெற்று வந்த பிறவியாகும். வேறு எந்த ஜீவராசிகளும் பெறாத பேறுகள் மனிதர்க்குண்டு.

அழகான உடல் அமைப்பு; அறிவுத் தெளிவு; மொழிச் செறிவு; வாழ்க்கைப் பொலிவு. மிருகங்களுக்கு இல்லாத மேனி மெருகேற்றம். அதுதான் மனிதப் பிறவியின் உயிரூட்டம்.

வந்து பிறந்த விதம் நமக்குத் தெரியாது. இங்கிருந்து எப்பொழுது போகும் தினம் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் இருக்கும் வரை இன்பமாக வாழத் தெரியாது என்று யாராவது கூறினால், அறிவுத் தெளிவு உள்ளவர் களாக அவர்களை நாம் கருத முடியாது.

அறிவின் ஆரம்பமே ஆனந்தமாக வாழ்ந்து கொள்ளத் தான். பாதைகள் பயணத்திற்காக; உபாதைக் குள்ளாக்க அல்ல. நம் அறிவு – வழி நடத்தத் தான். வழி மாற்றி அவதிப்படுத்த அல்ல.

நமது நல்ல வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம். ஆதாரம் எது? நமது உடல் தானே!

நமது உடலைப் பற்றி நாம் அக்கறை கொள்ளாமல் வாழ்வது அறிவுடைமை என்று பலர் நினைக்கிறார்களே! அந்த நினைவினை தான் வாழாமல், அடுத்தவர்கள் மீதும் சுமத்துகின்றார்களே! ஏன்?

முன் யோசனையற்ற மூடர்கள் என்று நாம் அவர்களைக் கூறலாமா?

தெரிந்தும் புரியாத மூடத்தனம் அது.
வராமல் தடுத்து வாழ்வது மேதைத்தனம்.
வந்த பின் தடுத்துக் கொள்வது பேதைத்தனம்.
வந்தும் தீர்த்திட முயலாது வாடுவது மூடத்தனம்.

நாம் கூறிய மூன்றாவது 'தனத்தில் முக்காடிட்டுக் கொண்டு வாழ்பவரை அப்படித்தான் உங்களுக்கும் அழைக்கத் தோன்றுகின்றதல்லவா!

மூடத்தனம் இன்றி மேதைத்தனமாக வாழ்வதற்குப் பெரிய பொருள் வசதி எதுவும் நமக்குத் தேவையில்லை. அவசியமும் இல்லை.

கொஞ்சம் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டால் போதும்.

நல்ல வாழ்க்கைக்கு உடல் தான் ஆதாரம், சிறந்த அடித்தளம் என்ற உண்மையை உணரத் தலைப்பட்டு விட்டாலே, நமக்குள் மேதைத்தனம் நர்த்தனமாடத் தொடங்கிவிடும்.

“நமது உடல்... இது நமக்குச் சொந்தமானது. நமக்கு நிதமும் வாழ்வளிப்பது, நம்மை மகிழ்விப்பது, நம்முடன் தொடர்வது. இந்த சுதந்திர பூமியை சொர்க்க பூமியாக்கிக் காட்டுவது.”

இப்படி ஓர் எண்ணத்தை நமக்குள் ஏற்படுத்திக் கொண்டு விட்டாலே, பேதைத் தனம் பின்னங்கால் பிடரியில் பட, ஓடி ஒளிந்து கொள்ளும். யார் நினைக் கிறார்கள் இதை ? யார் முயல்கிறார்கள் இப்படி ?

யாரைச் சொல்லியும் குற்றமில்லை!

நாம் வாழ்கின்ற உலக அமைப்பு அப்படி. சமுதாயச் சூழ்நிலை அப்படி.

நரகமான நாகரீகம்

அறிவின் வெளிப்பாடுகளாக எந்திர யுகம் உலகுள் அமைந்தது. உட்கார்ந்து கொண்டே உலகை அளக்கும் யுக்திகள். படுத்துக் கொண்டே பல சுகங்களையும் வருவிக்கும் வசதிகள் பெருகித் தொலைத்தன.

‘பணம் இருந்தால் போதும். படைத்தவனையே அழைத்துப் பாதம் அமுக்கி விடும் வேலைக்காரனாக்கி விடலாம்’ என்ற பெரு மதர்ப்பு பூதாகரமாக மக்கள் மனதிலே புகுந்து விட்டது.

அதனால், உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டது உடலின் நினைப்பே மறைந்து விட்டது.

நினைப்பதையெல்லாம் செயல்களில் கொண்டுவர திட்டங்கள். இரவு பகல் பாராது உடலை ஆட்டுவிக்கும் ‘இராவணச் செயல்கள்.’ எல்லாம் தனக்கு வேண்டும் என்கிற ‘இட்லர் வெறிகள்.’ ‘முசொலினி முரட்டுத் தனங்கள்.’

இவைகளை வாங்கி மனம் தாங்கும். அது மாயாசக்தி தானே! இறக்கையின்றி பறக்கும் வாலிபக் குருவி அது. எந்நேரமும் புது உலகில் ஜீவிக்கும் பிடிபடாஜீவி.

அதற்கு ஈடுகொடுத்து கனவுகளை நிறைவேற்றக் கடுமையாக உழைப்பது எது? உடல் தானே!

உடலை எல்லோரும் ஒரு வேலைக்காரராகத்தான் நடத்தினார்களே ஒழிய, மதிப்பிற்குரிய முக்கியஸ்தர் என்று யாருமே நினைக்கவில்லை.

உடலைப் பற்றிய முக்கியத்துவம், எப்பொழுது உள்ளத்தி லிருந்து இறங்க ஆரம்பித்ததோ, அப்பொழுதே உடலுக்கிருந்த வலிமையும் பெருமையும் இறங்க ஆரம்பித்தது.

அந்தக் கிறக்கத்தின் ஆக்ரமிப்பு தான், இப்பொழுது உலகத்தை உலுக்கி விட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. பெயர் தெரியாத நோய்கள் புற்றீசல் போல் கிளம்பி விட்டன. பெருந்துன்பப் புகை மண்டலம், மனித சமுதாயத்தை ஒளி மங்கச் செய்து விட்டது.

அதிலிருந்து மனித குலம் விடுபட வேண்டுமானால், வெளிவர வேண்டுமானால், உடலை மறக்கும் மடத்தனத்தி

லிருந்து, நாம் திருந்தியாக வேண்டும். மாபெரும் தவறைத் திருத்தியாக வேண்டும்.

வாய்ப்பிருக்கும் வரை விருந்தில் மகிழலாம். நோய் வந்த பிறகு மருந்தில் உலவலாம் என்ற பேதைத்தனக் கொள்கையை நாம் புறந்தள்ளியே ஆக வேண்டும்.

'ஆண்மையுள்ள மனித இனம், ஆற்றல் மிகுந்த இனம். அனைத்துலக ஜீவராசிகளையும் ஆட்டுவிக்கும் இனம்' என்ற பெருமை, ஆறறிவு ஜீவிகளிடமிருந்து அகலத் தொடங்கிய பிறகே, மனிதர்களுள் மாண்பாளர்களாக விளங்கிய சிலரது மனங்கள் விழித்துக் கொண்டன. சிலிர்த்துக் கொண்டன.

உடலை மதிப்போம் என்றனர் சிலர்.

உடலை வளர்ப்போம் என்றனர் சிலர்.

உடலைத் துதிப்போம் என்ற அளவுக்கும் உயர்ந்து எழுந்தனர் சிலர்.

உடலில் சிறப்போம். உடலுள் சிறப்போம். உடலால் சிறப்போம் என்று உலகுக்கு உணர்த்த விழைந்தனர்.

இத்தகைய விழிப்புணர்வின் வெளிச்சம் தான். மனிதர் களது மகிமையை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்வித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வழிகாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த ஒளியில் உலாவரும் நிலையில் தான் இன்று நாம் இந்த நூலிடையே நுழைந்திருக்கிறோம். இந்த இன்ப

ஒளி நம்மை இதமான வழி வகையினைக் காட்டும். சதமான சுகத்தை மீட்டும். சகல சௌபாக்கியங்களையும் ஈட்டும். நமது உடல் மகாசக்தி மிக்கது. அதன் அமைப்புகள். இயல்புகள், இணைப்புகள், இயக்கங்கள் எவையும் யாராலும் நுணுகி ஆராய முடியாது. அது அற்புதமானது, அதிசய மானது. ஒப்புவமை இல்லாத படைப்பாகும் என்ற உண்மையை உலகம் இன்று உணர்ந்து கொண்டு விட்டது.

தானே வளர்ந்து கொள்வது. தேவையானதை வளர்த்து விடுவது, தேவை தீர்ந்ததும் நிறுத்தி விடுவது போன்ற குணாதிசயங்களில், உடலின் இயற்கையான வேலைகள், நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி விடுகின்றன.

அத்தகைய அருமையான தேகத்தினை நாம் அறிந்து கொள்வதோடு நிறுத்தி விடக்கூடாது. அருமையான நம் தேகத்தை மிகவும் அருமையாக நாம் காப்பாற்ற வேண்டும். அப்பொழுது தான் பிறந்ததன் பயனை, பேரின்ப வாழ்வை நாம் வாழ முடியும். பிறரையும் வாழ்விக்க முடியும்.

சக்தியும் வகைகளும்

நம் உடலுக்கு நிறைய சக்திகள் உண்டென்று கூறினோம் அதுவும் சகாயமாய் கிடைக்கிறது. மிக மலிவாகக் கிடைக்கிறது. நாம் எதிர்பார்க்காத நேரத்திலும் ஏராளமாய் கிடைக்கிறது என்பதையும் விளக்கினோம்.

நம் உடலைக் கவனிக்காமல் விட்டாலும், கண்ணுங் கருத்துமாகப் பாதுகாக்காது போனாலும், உடலால் நமக்கு உண்மையாகவே நன்மைகளும் மேன்மைகளும் கிடைக்கத் தான் கிடைக்கின்றன.

கவனிக்காத பொழுதே கணக்கற்ற இன்பங்களும், ஏற்றங்களும் கிடைக்கிறதே! இன்னும் நுண்மையுடன் கவனித்தால், காப்பாற்றினால், என்னென்ன சுகங்கள் கிடைக்கும்? ஏராளமாக அல்லவா பொழியும்! காணக் கிடைக்காத காமதேனு அல்லவா நமது உடல்!

இயற்கையாகவே நமக்குள் இருக்கின்ற சக்தி வெளிப்பாட்டைக் கண்டுபிடித்து, வல்லுநர்கள் மூன்று வகையாக உடல் சக்தியைப் பிரித்துக் காட்டுகின்றார்கள். சக்தியை நாம் இனிமேல் வலிமை என்றே கூறலாம்.

1. இயற்கையான வலிமை : இந்தப் பிரிவில் அடங்கிய மனிதப்பிறவிகள், தங்கள் தேகத்தில் இயற்கையாக ஊறுகின்ற வலிமையை வைத்துக் கொண்டு வாழ்கின்றவர் களாவார்கள்.

இவர்கள் தங்கள் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். பயிற்சிகள் செய்து பலப்படுத்த வேண்டும். வலிமைப் படுத்திட வேண்டும்` என்ற முயற்சி சிறிதும் இல்லாமல் வாழ்பவர்கள்.

தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்குரிய கடமைகளில் மட்டுமே உழன்று சுழல்பவர்கள். தூங்குவது, காலைக் கடன் களை முடிப்பது, குளிப்பது, உண்பது, தங்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் பணிகளையும், வருமானத்திற் குரிய வேலைகளையும் செய்து வாழ்பவர்கள்.

'எங்கள் வேலைகளை நாங்கள் செய்கிறோம், நாங்கள் நன்றாகத்தான் இருக்கிறோம். பயிற்சி வேறு தனியாக எதற்கு' என்று பெருமையாகப் பேசிக்கொள்ளும் பிரகிருதிகள் இவர்கள்.

அவர்கள் சொல்வதில் அர்த்தம் இருக்கிறது. நியாயம் இல்லாமலும் இல்லை. நிலைமையுணர்ந்து தான் பேசுகின்றார்கள். ஆனால் ஒரு சிறு திருத்தம்.

படகு ஒன்று நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. பயணம் செய்யும் பொழுது, எந்தவிதத் தடுமாற்றமும் இல்லை. சந்தோஷம் தான். அதில் ஒரு சிறு விரிசல் உண்டாகிறது. அதனால் எதுவும் கெட்டு விடப்போவதில்லை. படகையும் பழுது பார்க்காமல், நாம் ஓட்டிக் கொண்டேயிருந்தால் எப்படி?

நாம் செய்கின்ற வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கும் உடலாகிய படகு உதவுகிறது. பராமரித்தால் தானே படகினால் பயன் உண்டு?

ஒரு மனிதர் உடற்பயிற்சி செய்யாமல், உடல் திடகாத்திரமாக இருக்கிறது என்கிறார். உண்மைதான். உடலில் குறைகள் எதுவும் நிகழவில்லை. குறுகுறுக்கும் நோய்களின் சிறுதடம் கூட எழவில்லை. உண்மை தான். அது அவரது அதிர்ஷ்டம்.

ஆனால், நாட்கள் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றனவே! நாளாக நாளாகத் தசைகளில் தளர்ச்சியும், செயல்களிலும் வீழ்ச்சியும் உண்டாகின்றனவே? ஒவ்வொரு நாளிலும் முதிர்ச்சி முதுகில் ஏறி கனத்துக் கொண்டு வருகிறதே? தொடர்ந்து தளர்ச்சி வந்து கொண்டேயிருந்தால், தேகம் என்ன வாகும்?

தொடருகின்ற தளர்ச்சியை, தொடர்ந்து சுமந்து கொண்டு நலிந்து வாழ்ந்து வருகிற மனிதர்கள் முதல் வகை. அதாவது தளர்ச்சியை மாற்ற முயலாமல், வாழ்கின்றவர்கள் இவர்கள்.

2. தசை வலிமையாளர்கள் : தங்கள் தேகம் தசைத் திரட்சியால் செழுமையான தோற்றம் பெறவேண்டும் என்று இனியதோர் இலட்சியத்துடன் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்கின்றவர்கள்.

இயற்கையான உடல் வலிமையுடன். இன்னும் கொஞ்சம் பயிற்சி முறைகளை உடலைப் பக்குவப்படுத்தி, பராமரித்துக் கொண்டு வாழும் பண்பாளர்கள் இவர்கள்.

3. வல்லமை மிகுந்த வலிமையாளர்கள் : தசைகள் மட்டும் திரட்சியாகப் போதும் என்றும், குறிப்பிட்ட கொள்கைகளுக் குள்ளே குதிரை ஓட்டிக் கொண்டிருப்பது போதாது. எல்லா அவயவங்களுக்கும் பயிற்சிகள் தந்து, முழு தேகத்தையும் முனைப்புடன் காப்பவர்கள் முழுமூச்சாக உழைப்பவர்கள்.

தசைகளைப் போலவே, இருதயம், நுரையீரல், நரம்புகள் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளும் உடலில் இருக் கின்றனவே! அவைகளுக்கும் உகந்த பயிற்சிகள் தந்தால், தளர்ச்சியைப் போக்கலாம். தசைகளில் திரட்சியையும், தேர்ச்சியையும் , அழகையும் சேர்க்கலாம். அத்துடன், சோர்வினைப் போக்கி, சுறுசுறுப்பையும் நல்குகின்ற முழு வல்லமையையும் பெறலாம்.

இத்தகைய இனிய தேகம் உடையவர்களே, வாழ் வாங்கு வாழ்கின்றார்கள். இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்று மற்றவர்களுக்கும் வழிகாட்டுகின்றார்கள்.

2

உடலும் உணவும்

உணவே வா! வா!!

சோற்றால் அடித்த சுவரு – இந்த
சோறில்லாட்டிப் போனா போகுமே உசுரு!

என்று நாட்டுப் பாடல் ஒன்று பாடுகிறது.

மக்களுக்கு சோறு தான் மாபெரும் பேறு. இந்த உணவு தான் உறக்கத்தில் கனவாகவும், புழக்கத்தில் நினைவாகவும் இருந்து மக்களை ஊக்குவிக்கின்றது. உற்சாகப் படுத்துகின்றது. ஓட்டிவிடுகின்றது. பல சமயங்களில் வாட்டியும் விடுகின்றது.

வயிற்றுக்கு உணவில்லை என்றால் வறுமை நிலை. அதுவே சிறுமை நிலை. தாங்கள் விரும்பிய உணவை விரும்பிய வாறே உண்ணுவோருக்கு சமுதாயத்தில் ஒருவித பெருமை நிலை. அவர்களுக்கே முதன்மை நிலை.

இல்லாமையும் இயலாமையும் தான் மனித குலத்தை பாடாய்ப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. வேறு படுத்திக் கொண்டிருக் கிறது. காரணம் பொல்லாத இந்தப் பணம் தான்.

இப்படி உலகை ஆட்டுவிக்கின்ற உணவைத்தான். பிறந்த குழந்தை முதல் இறக்கும் மனிதர் வரை, எல்லோருமே விரும்புகின்றனர். வேட்டை நாய் போல விரட்டி விரட்டித் தேடி உண்ணுகின்றனர்.

ஏன் ?

வயிறு தான் காரணம்....

ஐந்தறிவு வரை உள்ள மிருகங்களுக்கும் இந்தப் பசி இருக்கிறது. ஆறறிவு உள்ள மனிதர்களுக்கும் இந்தப் பசி வேகம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

ஆனால், இவர்களுக்கு இடையேயுள்ள வேறு பாட்டைப் பாருங்கள். அறிவுபடுத்தும் அலங்கோலத்தைப் பாருங்கள்.

இந்த உலகில் உயிர் வாழும் ஜீவராசிகளுக்குள்ளே, மனிதன் மட்டுமே தனக்குத் தேவையான உணவை வளர்க் கிறான். படைத்துக் கொள்கிறான். பெருக்கி உண்கிறான்.

வாயில்லா ஜீவன்கள் என்று நாம் வருணிக் கின்றோமே, அந்த மிருகங்கள், தங்களுக்குத் தேவையான உணவை வளர்ப்பதில்லை. எங்கு எது தமக்குப் பயன் படுமோ, அந்த இடத்திற்குப் போய் அதனை மேய்ந்தோ, தின்றோ, மகிழ்ந்து போகிறது.

சில மிருகங்கள், அவற்றை எடுத்துப் போய் சேர்த்து வைக்கிறது. சில மிருகங்கள் மற்ற மிருகங்களைக் கொன்று பசியாறிப் போய் விடுகின்றன.

மிருகங்கள் தங்கள் உணவு மேல் நடந்து, படுத்து உண்டு மகிழ்கின்றன. மனிதனோ, தங்கள் உணவுக்காகத் தேடி இளைத்துக் களைத்து, நசித்துப் போகிறான்.

கிடைக்கும் உணவுக்கும், கிடைக்காத உணவுக்கும் மனித இனம் தலைகீழாய் திரிகிறது. தடுமாறி அலைகிறது.

இப்படி ஆவலுடன் பறக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்து, நாம் ஏன் சாப்பிடுகிறோம்! என்று கேட்டுப் பாருங்கள்.

நாம் ஏன் உண்கிறோம்?

சாப்பிட அலையும் மனிதர்களுக்கு, தாங்கள் ஏன் சாப்பிடுகிறோம் என்பதே புரியவில்லை. புரிவதில்லை.

வயிறு கேட்கிறது. அதை நிரப்புகிறோம் என்பார்கள் சிலர்.

சாப்பிடுவதற்கு ஆசையாக இருக்கிறது. அதனால் சாப்பிடுகிறோம் என்பார் சிலர்.

சாப்பிடும் பொழுது மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அதனால் தான் சாப்பிடுகிறோம் என்பார்கள் சிலர்.

இன்னும் சிலர் உயிர் வாழ்வதற்காக சாப்பிடுகிறோம் என்பார்கள். இன்னும் சிலர் சாப்பிடுவதற்காகவே உயிர் வாழ்கிறோம் என்பார்கள்.

எதுதான் உண்மை?

'உயிர் வாழ்வதற்காகத் தான் உண்ணுகிறோம்.'

உண்பது ஒரு அத்தியாவசியமானதாக உள்ளது.

அப்படியென்றால், உணவு எப்படி உதவுகிறது என்ற கேள்வி எழுகிறதல்லவா?

உணவு உட்கொண்ட முறை

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை உண்ணலாம். என்று உணர்ச்சி வசப்பட்டுக் கேட்பவர்களும் உண்டு.

அதற்குப் பதில் அளிப்பது போல, அன்றே கூறிப் போயிருக்கின்றார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

"ஒருவேளை உண்பவன் யோகி.
இரு வேளை உண்பவன் போகி.
மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி."

இயமம் நியமத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் துறவிகள் ஒரு வேளை மட்டும் உண்டு, இறைவனைப் பற்றிய தியானத்தில் இருப்பதால், அவர்களுக்குத் தேவையாயிருந்தது ஆன்ம பலம். அதனாலேயே பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு என்ற கொள்கையுடன் வாழ்ந்தார்கள். இவர்களுக்கு உயிர் வாழ, கொஞ்சம் உணவு தேவைப்பட்டது. அவ்வளவு தான்.

இரண்டு வேளை உண்பவன் போகி. அதாவது இல்லறத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவன் உழைப்புக்கு மட்டுமின்றி, உடலுறவுக்கும் ஈடு கொடுத்தாக வேண்டும் என்பதற்காக, இரண்டு வேளை உண்டால் போதும் என்று ஏற்படுத்திய கொள்கை இது.

மூன்று வேளை உண்பவன் கதி ரோகி, ரோகத்திற்கு அதாவது நோய்க்கு ஆளாகுபவன் என்பதாக இதன் பொருள்.

மூன்று வேளை உண்டாலே நோய் வரும் என்கிற பொழுது, காலையில் விழித்தது முதல் இரவு உறங்கும் வரை எதையாவது தின்றுகொண்டே இருக்கின் றார்களே இந்தக் காலத்தில். அது எப்படி! அதனால் தான் பெயர் இல்லா நோய்க ளெல்லாம் இன்று மக்களை பேயாய் ஆட்டிக் கொண்டு, பிரபலமாக விளங்கு கின்றனவோ!

ஆகவே தான், உணவு முறையிலும், உண்ணும் முறையிலும் நமது முன்னோர் கள் ஒரு வரன் முறையைப் பின்பற்றி வந்தனர் போலும்.

ஒரு மேல்நாட்டுக்காரன், தமிழர் வீட்டு சமைய லறைக்குள் நுழைந்து பார்த்த பொழுது, அங்கு வைக்கப் பட்டுள்ள மிளகு, சீரகம், சோம்பு போன்ற பொருட்களைப் பார்த்து விட்டு, இதென்ன! எல்லாப் பண்டங்களும் மருந்து விவகாரங்களாகவே இருக் கின்றனவே என்று வியந்து கூறினானாம்;

ஏனென்றால், உணவு பெரும்பாலும் விருந்தாகவும், சமயத்தில் மருந்தாகவும் உதவ வேண்டுமேயன்றி, உபத்திரவம் தரக்கூடாது என்கிற வகையில், மருந்தாக வும் இருந்தாக வேண்டும் என்ற உணர்வுடன், உணவு முறையை நமது முன்னோர் கள் அமைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தனர்.

உட்கொள்ளுகின்ற உணவு, வகை களாலே ஒருவர் குணாதிசயங்களும், கொள்கைகளும், நடைமுறைகளும்

மாறும் என்ற ஒரு கருத்தையும் நாம் எண்ணிப் பார்ப்பது நல்லதாகும்.

உணவும் உபயோகமும்

நாம் உண்ணும் உணவு. நமக்கு எப்படியெல்லாம் உதவு கிறது என்பதை முதலில் நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

1. உடலுக்கு சக்தி அளிக்கிறது.

2. உடலை உருவாக்கவும் செல் களையும் புதுப்பிக்கவும் உதவுகிறது.

3. உள்ளுறுப்புக்களை இயல்பாக இயக்கி ஒழுங்கு படுத்துகிறது. இம்மூன்று செயல்களையும் சற்று விரிவாகவே காண்போம்.

சக்தியும் உடலும்

உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கின்ற உபகரணமாகவே உணவு உதவுகிறது.

அதாவது ஓடுகின்ற நீராவி எஞ்சின் அல்லது கார் முதலியவற்றை உதாரணத் திற்காக எடுத்துக் கொள்வோம். நீராவி எஞ்சினுக்கு நீரும் நிலக்கரியும் உல்லாசமாக ஓடுகின்ற காருக்குப் பெட்ரோலும் உணவு போலத் தேவைப்படுகிறது.

இவையில்லாவிட்டால், அந்த இரண்டும் இடம் விட்டு நகராது. அப்படிப்பட்ட தன்மையில் தான், உடலை இயக்கும் முக்கிய சூத்ரதாரியாக உணவு நமக்கு உதவுகிறது.

இனி, உணவு எப்படி உடலுக்கு சக்தி யாக மாறுகிறது என்ற முறையையும் நாம் அறிவது இங்கு அவசியமாகிறது.

நடக்க, பேச, நினைக்க, படிக்க என்பன போன்ற அன்றாட கடமைகளை ஆற்ற நமக்கு சக்தி தேவைப் படுகிறது. (Energy) இப்படிப் பட்ட செயல்களைச் செய்து முடிக்கின்ற சக்தி உணவாலும் உயிர்க் காற்றாலும் (Oxygen) தான் உருவாகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவிலே உள்ள கார்போ ஹைட் ரேட்டுகள், கொழுப்பு, புரோட்டீன் போன்ற சத்துக்கள், நாம் உள்ளே இழுத்துப் பெறுகின்ற பிராண வாயுவினால் தூளாக்கப்படுகிறது.

அதாவது உணவும் காற்றும் சேர்ந்து, நமது உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை உண்டாக்குகின்றன. உணவுடன் உடலில் சுரக்கின்ற சில அமிலங்களுடன், காற்றும் சேர்ந்து கொண்டு அங்கு ஒரு புதிய மாற்றத்தை (இரசாயன மாற்றம் என்பார்கள்) உடலுக்குள் ஏற்படுத்தி, சக்தியாக வெளிப்படுத்துகின்றன.

நாம் உண்ணுகிற உணவை உடல் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும். ஆனால் நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றை மட்டும் உடலால் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

நமது தேவைக்கு மேலே சக்தி தருகின்ற உணவை நாம் உட்கொண்டு விட்டால், சேகரித்த சக்தியினை செல வழித்தது போக, மீதியை சேர்த்து (Store) வைத்துக் கொள்

கிறது நமது உடல். இதே போல, ஆக்ஸிஜன் என்கிற உயிர்க் காற்றை உடலில் சேமித்து வைத்து கொள்ள முடியாது.

எனவே தான், சுவாசித்தல் தொடர்ந்து செய்யப் படுகிறது. அது வாழ்வுக்கும் வேண்டி யதென்கிற முக்கியத் துவத்தையும் பெற்றிருக்கிறது.

இப்படியாக சுவாசிக்கின்ற சூழ்நிலை ஒருவருக்கு சிறிது நேரம் அமையாவிட்டால், உணவு செரிக்கும் வேலை மட்டும் நின்று விடவில்லை. இருதயம், மூளை மற்றும் முக்கியமான உறுப்புக்கள் எல்லாம் செயலிழந்து போகின்றன. அதனால் தான் அந்த மனிதன் இறந்து போகிறான்.

அதனால் தான் ஆண்டவன், காற்றை எங்கும் நிறைத்து வைத்திருக்கிறான். உயிர் வாழ விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் உயிரிக் காற்றை இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளவும் வழிவகை செய்து வைத்திருக்கிறான்.

அறிவில்லாதவர்கள் அதன் முக்கியத்துவம் உணராது ஆணவத்தோடு அலட்சியம் செய்து விட்டு, பிறகு அவதிப்படு கிறார்கள். அறிவுள்ளவர்களோ. இந்த உயிர்க் காற்றைப் பிடித்து, இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு நிறையப் பெறுகின்ற ஆக்ஸிஜனும் உணவும் சேர்ந்து கொண்டு, தேகத்திற்குத் தேவையான சக்தியை தயார் செய்து தருகின்றன.

இந்த மாதிரி, ஏற்றமிகு செயலைச் செய்வதில், உடல் ஒரு சிறந்த எந்திரமாகவே இயங்கும் திறமை படைத்

திருக்கிறது. இவ்வாறு காற்றும் உணவும் சேர்ந்த கலவையில் பெறுகின்ற சக்தி, இரண்டு வித காரியங்களை ஒரே சமயத்தில் செய்கின்றன.

சக்தி உருவாக்கப்பட்டு வெளிப் படுத்தப்பட்டவுடன், புதிய தன்மைகள் உடலுக்குள் உற்பத்தியாகின்றன. அதே சமயத்தில் எஞ்சிய சக்தியும் சேமிக்கப் படுகிறது.

உடலின் அடிப்படை இயக்கங்களான சுவாசித்தல், இரத்த ஓட்டம், நாடித்துடிப்பு மற்றும் உடலுள் சுரக்கும் சுரப்பிகள் (Secretions) இவற்றிற்காகப் பயன்படும் சக்தி, இதை உடலின் அடிப்படை இயக்க சக்தி விகிதம் என்று அழைப்பார்கள்.

இப்படி செலவாகின்ற மனித சக்தி – விழித்திருந்து செயல்படும் போது அதிக மாகிறது. தூங்கியோ அல்லது ஓய்வெடுக்கும் பொழுதோ குறைவாக செலவாகிறது.

அதாவது ஒருவர் ஆணா பெண்ணா என்பதில் தொடங்கி, அவரது உடல் எடை, உடல் அமைப்பு, தைராய்டு அளவு மற்றும் ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி ஆகியவற்றினைக் கொண்டு, செலவுபடும் சக்தியின் அளவு வேறுபடுகிறது.

இந்த உடல் இயக்க சக்தியானது இளமைக் காலங்களில் அதிகமாக செலவா கிறது. வயது ஆக ஆக, குழந்தைப் பருவம் இளமைப்பருவம் மாறி முதுமை வர வர, செலவாகும் சக்தி குறைகிறது.

அதனால் தான், வயதாகின்ற பொழுது, அதிக எடை

ஒரு சீராக சாப்பிடுதல் நல்லது என்று வல்லுநர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு உடல் இயக்க சக்தி செல வானது ஆண்களை விட பெண்களுக்குக் குறைவாகவே உள்ளது. இந்தப் பகுதியில் நாம் குறிப்பாக அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம், இது தான்.

உணவு இரசாயன மாற்றம் பெற்று உருவாக்குகிற சக்தி, உடலுக்கு வெப்பம், இயக்கம், மின்சார இயக்கம் போன்ற நரம் பணுக்கள் பணிபோன்ற சக்தியை அளிக் கிறது. இந்த இரசாயன மாற்றத்தால் எழும் அடிப்படை சக்தியை உடல் வெப்பத்திற்காகவும் வேலைக்காகவும் மாற்றிக் கொள்ளும் அற்புதப் பணியைத்தான் உடல் ஒப்பற்ற முறையில் நொடிக்கு நொடி செய்து கொள்கிறது என்பது தான் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயமாகும்.

3

ஊட்டந்தரும் உணவு முறைகள்

உடலுக்குத் தன் உறுப்புகளைத் தேவையான அளவுக்கு வளர்த்துக் கொள்ளத் தெரியும். புதிதாக வேண்டு மென்றால் பிறப்பித்துக் கொள்ளவும் முடியும். தேவையில்லை யென்றால், அத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டு விடவும் முடியும்.

இப்படிப்பட்ட ஆற்றல்கள் சரியாக, நிறைவாக, தொடர்ந்து நடைபெற்று வரவும், உள்ளுறுப்புகளுக்கிடையே நடை பெறும் சகஜமான பணிகள் சலனமற்றுப் போகாது, சீராக நடைபெறவும் கூடிய வகையில் பின்னணியில் இருந்து பலமளிப்பது, நாம் உண்ணும் உணவு தான் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லையா!

ஆர்வத்தோடும் நாம் உண்ணுகின்ற இந்த உணவு வகைகள் தான், ஆச்சரியப்படும் படியான காரியங்களை அணுவளவும் குறையாமல் நிதமும் ஆற்றிக் கொண்டு வருகின்றன.

உணவும் வகைகளும்

உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. உழைப்பால், அன்றாட அலுவல்களினால் உடைந்து போன செல்களைப்

புதுப்பித்தும் புதிதாக படைத்திடவும் உதவுகிறது. செல்களுக்கிடையே செழிப்பினை உண்டாக்க, ஹார்மோன்ஸ், என்சைம் போன்ற சக்திகளைப் பிறப்பிக்க உற்சாக மூட்டுகிறது.

அப்படிப்பட்ட அனைத்து சக்திகளும் மிகுந்த உணவினை யெல்லாம் கார்போ ஹைடிரேட், கொழுப்பு, புரோட்டின், வைட்டமின் என்று வகைப்படுத்திக் காட்டுவார்கள் விஞ்ஞானிகள். அவற்றையும் நாம் விளக்க மாகத் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

1. கார்போஹைடிரேட் (Carbohydrates)

கார்போஹைடிரேட் எனும் மாவு சக்தியானது, அரிசி, கோதுமை போன்ற எல்லா தானிய வகைகளிலும், உருளைக் கிழங்கு மற்றும் எல்லா இனிப்புப் பண்டங் களிலும் பெருவாரியாகக் கிடைக்கிறது.

இந்த மாவு சக்தியானது சர்க்கரை (Sugar) ஸ்டார்ச்சு (Starch) என்று இரு பிரிவாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

சர்க்கரைச் சத்தானது தேன் மற்றும் பலவகைப் பழங்களிலிருந்தும் பாலிலும் கிடைக்கிறது.

ஸ்டார்ச்சு சக்தியானது தாவரங்களி லிருந்து கிடைக்கின்ற உணவு பொருட் களில் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

கார்போஹைடிரேட்டின் முக்கிய பணியானது, உடலுக்கு சக்தியை (Energy) அளிப்பதாகும். உணவில் மாவு

3. புரோட்டீன் (Protein)

வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமை யாத சக்தியாகும் இது. மிருகங்கள் மூலமாகக் கிடைக்கின்ற உணவு வகைகளில் நிறைய புரோட்டீன் சத்து இருக்கிறது.

மிருகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் கறி, பால் போன்ற வற்றில் அதிக ஆற்றலும், தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் காய், கீரை போன்றவற்றில் குறைந்த ஆற்றலும் உள்ள புரோட்டீன்கள் கிடைப்பதால்தான், சைவ உணவுக் காரர்களுக்கு சரியான புரோட்டீன் சக்திகள் அதிகமாகக் கிடைக்காமற் போகிறது.

புரோட்டீன் சக்தியானது, ஜீரண மாகும் போது அமினோ (Amino Acid) ஆசிடாக மாறுகிறது. உடனே இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, பிறகு மீண்டும் தேக புரோட்டீன் சக்தியாக மாறுகிறது. இது உடலுக்கு நிறைந்த சக்தி தரும் உணவு வகையாக விளங்குகிறது.

4. வைட்டமின் (Vitamin)

உடலுறுப்புக்களின் இயற்கையான, இதமான அதிசயமான ஆற்றல் இயக்கங்களுக்கு உதவுவது தான் வைட்டமின் ஆகும்.

Vita எனும் சொல்லுக்கு Life என்பது பொருளாகும். அதாவது வாழ்வுக்குச் சிறந்த உறுதுணையாகின்றன என்பதால் தான் இந்தப் பெயரை 1912 ஆண்டு, விஞ்ஞானிகள் சூட்டி மகிழ்ந்திருக்கின்றனர்.

3. புரோட்டீன் (Protein)

வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமை யாத சக்தியாகும் இது. மிருகங்கள் மூலமாகக் கிடைக்கின்ற உணவு வகைகளில் நிறைய புரோட்டீன் சத்து இருக்கிறது.

மிருகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் கறி, பால் போன்ற வற்றில் அதிக ஆற்றலும், தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் காய், கீரை போன்றவற்றில் குறைந்த ஆற்றலும் உள்ள புரோட்டீன்கள் கிடைப்பதால்தான், சைவ உணவுக் காரர்களுக்கு சரியான புரோட்டீன் சக்திகள் அதிகமாகக் கிடைக்காமற் போகிறது.

புரோட்டீன் சக்தியானது, ஜீரண மாகும் போது அமினோ (Amino Acid) ஆசிடாக மாறுகிறது. உடனே இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, பிறகு மீண்டும் தேக புரோட்டீன் சக்தியாக மாறுகிறது. இது உடலுக்கு நிறைந்த சக்தி தரும் உணவு வகையாக விளங்குகிறது.

4. வைட்டமின் (Vitamin)

உடலுறுப்புக்களின் இயற்கையான, இதமான அதிசயமான ஆற்றல் இயக்கங்களுக்கு உதவுவது தான் வைட்டமின் ஆகும்.

Vita எனும் சொல்லுக்கு Life என்பது பொருளாகும். அதாவது வாழ்வுக்குச் சிறந்த உறுதுணையாகின்றன என்பதால் தான் இந்தப் பெயரை 1912 ஆண்டு, விஞ்ஞானிகள் சூட்டி மகிழ்ந்திருக்கின்றனர்.

வைட்டமின்களில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் தங்கள் திறமைக்கேற்ப பற்பலப் பணிகளை ஆற்றுகின்றன.

உடலின் உறுப்புகள் வளர்ச்சிக்காக, முறைப்படுத்தி, நெறிமுறையான கட்டுமானப் பணிகளை ஆற்றும் ஒரு வகைப்பணி.

இயங்கும் உறுப்புகளுக்கு வழவழப்புத் தன்மை யூட்டும் (எண்ணெய்) பசைத்தன்மையை உண்டாக்கும் ஒரு வகைப்பணி.

புதிதாகப் பிறப்பிக்கவும், அவற்றைப் பராமரிக்கவும் ஆன பெரும் பணிகளையும் வைட்டமின்கள் செய்கின்றன.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவு வகைகளில் சிறு அளவு நுண்ணிய முறையில் காணப்படும் உயிர்காக்கும் வைட்டமின்களை, A, B, C, D, E, K, என்று பிரித்துக் காட்டி யிருக்கின்றார்கள். அவற்றின் தன்மைகளையும் அவை குறைந்தால் ஏற்படும் இன்னல்களையும் தொடர்ந்து காண்போம்.

வைட்டமின் A : உடல் வளர்ச்சிக்கு, பற்கள் அமைப்புக்கு, செழுமையான கண்பார்வைக்கு, இரவில் தெளிவானக் காட்சிக்கு, நலம் சார்ந்த தோல் வளத்திற்கு, இது உதவுகிறது.

வைட்டமின் A சரியான அளவுக்குக் கிடைக்காவிடில், கெராட்டோமலேசியா (Keratomalasia) என்ற கண்நோய்

உண்டாகிறது. இதுவே குருட்டுத் தன்மை அடைய விரைவில் வழியுண்டாக்கி விடுகிறது.

குழந்தைகளை இது அதிகம் பாதிக்கிறது. சாதாரண நலம் உள்ளவர்களுக்குக் கூட, பகலில் தெரிகின்ற கண்பார்வை, மாலை நேரமானதும் மங்கிப் போய், இரவில் எதுவும் தெரியாத குருட்டுப் பண்பினைக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

இவ்வைட்டமின் குறையக் குறைய, தோலின் மினு மினுப்பும், பளபளப்பும், மென்மைத் தன்மையும் மாறிப் போய், தோல் மேற்பகுதியில் சொரசொரப்பும், காய்ந்த தரையானது பிளவு பட்டுக் காண்பது போல கரைகட்டியும் காணப்படும். இது தவளையின் முதுகுப் பகுதியினைப் போல் தோற்றமளிப்பதால், தவளைத் தோல் (Toad Skin) என்று கூறப்படும் அளவுக்குத் தோலை மாற்றி விடுகிறது.

அத்துடன் நில்லாமல், உடலில் வளர்ச்சி குறைவு ஏற்படு கிறது. வலிமையற்ற பற்கள். பிடிப்பிழந்திடும் ஈறுப்பகுதிகள், போன்ற தன்மைகளும் பெருகி, அழியும் சூழ்நிலையும் உண்டாகிறது. A கிடைக்கும் உணவு வகைகள்; பசுமையான காய்கறிகள், வெண்ணெய், முட்டை, பால், மீன், காரட்.

வைட்டமின் B : இந்த உயிர் சக்தியை இன்னும் நுண்மையாக ஆராய்ந்து, B, B1, B2 என்று பிரித்துக் காட்டியிருக்கின்றார்கள் அறிவியல் வல்லுநர்கள்.

இந்த வைட்டமின், நாம் உண்ணும் கார்போ ஹைடிரேட் உணவுச் சக்திகளைக் கரைத்து, உடலுக்குள் கலந்துவிட உதவுகிறது. அத்துடன் நரம்புகளை மிகுந்த உணர்வுடன் இயங்கச் செய்யவும், உடல் வளர்ச்சியில் எழுச்சி தரவும் உதவி செய்கிறது. கண்கள், நாக்கு, குடற்பகுதிகள் வளமாக இருக்கவும் உதவுகிறது. B சத்துக் குறையக் குறைய, பெரிபெரி என்ற நோய் உண்டாகிறது. உடல் வளர்ச்சியில் தொய்வு ஏற்படுகிறது. நரம்புகள் செயலில் குறைபாடுகள் நேர்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி நோய் உடல் களைப்பு மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படவும் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

அத்துடன் வாய்ப்புண், தோல் வியாதிகள், இரத்தச் சிவப்பாகத் தோன்றும் கண்கள். இரத்த சோகை, சில சமயங் களில் அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப் போக்கு, மனஉளைச்சல் போன்றவையும் ஏற்படுகின்றன.

இவை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ள B, B1, B2 வைட்டமின் உள்ள உணவு வகைகளை அன்றாட உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எல்லா வகை தானியங்கள், மாமிசம், ஈரல், கொட்டை வகைகள் (Nuts). முட்டை, மீன், உருளைக்கிழங்கு, பால், மாட்டுக்கறி, தக்காளி, போன்றவற்றில் நிறையவே கிடைக் கின்றன. விரும்பியவர்கள் விரும்பியவைகளை உண்டு தேக நலம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

வைட்டமின் C : இந்த நூற்றாண்டில் தான் வைட்டமின் C இருப்பதாகக் கண்டறிந்து பெயர் தந்திருக்கின்றார்கள். அதுவும் நெல்லிக்கனியில் தான் நிறைய இருக்கிறது என்றும் கண்டு பிடித்துக் கூறினார்கள்.

ஆனால் இந்த நெல்லிக்கனியின் மகத்துவம் கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலேயே தெரிந்திருக்கிறது. மகா அசோகர் என்று பெருமையுடன் அழைக்கப்பட்ட அசோகர் சக்ரவர்த்தி, ஒரு கூடை நெல்லிக்கனியை இலங்கை அரசனுக்குப் பரிசாக அனுப்பியதாக வரலாறு கூறுகின்றது.

நெல்லிக்கனி உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று அக்காலத்திலேயே அறிந்திருக்கிறார்கள். இக்காலத்தில் அதற்கு ஒரு பெயரிட்டு, வைட்டமின் C என்று அழைக்கிறார்கள் அவ்வளவு தான்.

இந்த C வைட்டமின் இரத்தம் உருவாவதற்கு முக்கியமாக உதவுகிறது. அடிப்படை செல்கள் ஆற்றலுடன் செயல்பட செய்கிறது. உடைந்து போன திசுக்களைப் பழுது பார்த்து செப்பனிடவும், பற்கள், ஈறுகள், எலும்புகள், இரத்தக் குழாய்கள் உறுதி பெற்று உழைக்கவும் உதவுகிறது.

C வைட்டமின் குறையும் பொழுது, ஸ்கர்வி என்ற நோய் ஏற்பட, அது பற்களையும் ஈறுகளையும் பாழ்படுத்தி விடுகிறது. மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும் உண்டாக்கி வேதனைப் படுத்துகிறது. உடல் முழுவதும் வலியையும்

கசிந்திட, ஈறுகள் வலிதர, காயங்களை ஆற்றுகின்ற ஆற்றலையும் உடல் இழக்கச் செய்து விடுகிறது.

C வைட்டமின் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, முட்டை கோஸ், பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள், நெல்லிக்கனி, போன்றவற்றில் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது. ஆரஞ்சு பழத்தில் நிறையக் கிடைத்தாலும், இந்த இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழம் ஒரு நெல்லிக்கனிக்கு ஈடாகாது என்றும் கூறுகின்றார்கள். பொதுவாக உடல் காக்கும் பூரண சக்தியாக C உதவுகிறது.

வைட்டமின் D : எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் வலிமை தரும் வண்ணம் இது உதவுகிறது.

இந்த சக்தி உடலில் குறையுமானால், குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் ரிக்கட்ஸ் (Rickets) என்ற வியாதியை விருத்தி செய்து விடுகிறது.

வயது வந்தவர்களுக்குக் குறிப்பாக பெண்களுக்கு ஒஸ்டியோமலேசியா எனும் நோயை உண்டு பண்ணுகிறது. இந்த நோயானது எலும்புகளை மென்மைப்படுத்தி, வளையும் தன்மையுடையதாக்கி விடுகிறது.

குறிப்பாக, கர்ப்பமுள்ள பெண்கள் இந்த நோய்க்கு ஆளானால், கூன் முதுகிட்டு நடக்கும் நிலைக்கு ஆளாவதுடன், மீண்டும் குழந்தை பேற்றுக்குத் தகுதியற்றவராகவும் ஆகிடும் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன.

எலும்பை வலுப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ள D

ஒரு மனிதனின் மொத்த உடல் எடையில் 65 சதவீதம் தண்ணீர் தான் ஆட்கொண்டிருக்கிறது. உடலில் உள்ள திசுக்களில் 90 சதவீதம் தண்ணீர் தான் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு மனிதன் தனது தண்ணீர் எடையில் 10 சதவீதம் இழந்து போனால். அவன் இறந்து போவான்.

தண்ணீர் உடலுக்குள் என்னென்ன பணிகளை மேற்கொண்டு நமக்கு உதவுகிறது என்பதையும் நாம் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

உணவைச் சீரணம் செய்தல், (Digestion) உண்ட உணவுப் பொருட்களை உடலில் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்தல் (Absorption), தேகத்திற்குத் தேவையான 'சுரப்புகளை' நிறைத்துத் தருதல் (Secretion) எல்லாவற்றையும் நீர் வடிவாகவே தண்ணீர் செய்து தருகிறது.

அத்துடன் நில்லாது, நுரையீரலின் அடிப்பாகத்தை ஈரமாக வைத்திருப்பதுடன், உயிரிக்காற்றை எடுத்துக் கொள்வதும், கரியமில வாயுவை விட்டு விடுவதும் போன்ற செயல்கள் துரிதமாகவும் தரமாகவும் நடைபெற வாய்ப்பளிக்கிறது.

உடல் முழுவதிலும் உஷ்ணமானது சீராக பரவ யிருக்க வகை செய்வதுடன், அதிக உஷ்ணம் உடலில் ஏற்பட்டால் அதனை நீராவி மூலம் வெளிப்படுத்தி விடும் வேலையையும் தண்ணீர் செய்து தருகிறது.

உடலுக்குச் செல்கின்ற சத்துப் பொருட்களை எளிதாக எடுத்துச் செல்ல உதவும் வாகனமாகவும் தண்ணீர் உதவுகிறது.

இன்னும் முக்கியமான ஒன்று, மூளைக்கு அதிர்ச்சி ஏதும் ஏற்படாத வகையில் மெத்தை போன்று (Cushion) நீர் அரண் இருக்கிறது. முதுகுத் தண்டுக்கும் இது இதமான மெத்தையாக இருந்து பாதுகாக்கிறது.

இவ்வளவு முக்கியமான தண்ணீரை, ஒருவர் எவ்வளவு தான் குடிக்கலாம் என்றால், அது அவர் வாழ்கின்ற வெட்ப தட்ப சூழ்நிலையைப் பொறுத்தும், செய்கின்ற வேலையைப் பொறுத்தும் அமைகிறது.

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கலாம் என்றும் மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். ஏனென்றால், ஒரு நாளைக்குள் நுரையீரல் மூலம், ஜீரணம் மூலம், வியர்வை மூலம், சிறு நீர்க்கழிவு ஆகிய நான்கு வகைகளில் நீரளவு உடலில் குறைகிறது.

அதுவும் அதிகம் வேலை செய்யும் போது மேலும் குறைகிறது. ஒருவருக்குத் தாகம் எடுக்கிறது என்றால், அவர் தேகத்திற்குத் தண்ணீர் தேவை என்பதே அர்த்தமாகும். அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பது Kidney நலத்திற்கு மிகவும் தேவையாகும்.

2. சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium)

இந்த கால்சியச் சத்தானது இதயத் துடிப்பை சமநிலைப்படுத்தித் தொடர்ந்து சீராக செயல்பட உதவு கிறது. இரத்தத்தின் உறைவுக்கு (Clotting) உதவுகிறது. நரம்புகளை நன்கு பராமரித்துக் காக்க உதவுகிறது.

ஒரு மனிதனின் மொத்த உடல் எடையில் 65 சதவீதம் தண்ணீர் தான் ஆட்கொண்டிருக்கிறது. உடலில் உள்ள திசுக்களில் 90 சதவீதம் தண்ணீர் தான் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு மனிதன் தனது தண்ணீர் எடையில் 10 சதவீதம் இழந்து போனால். அவன் இறந்து போவான்.

தண்ணீர் உடலுக்குள் என்னென்ன பணிகளை மேற்கொண்டு நமக்கு உதவுகிறது என்பதையும் நாம் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

உணவைச் சீரணம் செய்தல், (Digestion) உண்ட உணவுப் பொருட்களை உடலில் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்தல் (Absorption), தேகத்திற்குத் தேவையான 'சுரப்புகளை' நிறைத்துத் தருதல் (Secretion) எல்லாவற்றையும் நீர் வடிவாகவே தண்ணீர் செய்து தருகிறது.

அத்துடன் நில்லாது, நுரையீரலின் அடிப்பாகத்தை ஈரமாக வைத்திருப்பதுடன், உயிரிக்காற்றை எடுத்துக் கொள்வதும், கரியமில வாயுவை விட்டு விடுவதும் போன்ற செயல்கள் துரிதமாகவும் தரமாகவும் நடைபெற வாய்ப்பளிக்கிறது.

உடல் முழுவதிலும் உஷ்ணமானது சீராக பரவி யிருக்க வகை செய்வதுடன், அதிக உஷ்ணம் உடலில் ஏற்பட்டால் அதனை நீராவி மூலம் வெளிப்படுத்தி விடும் வேலையையும் தண்ணீர் செய்து தருகிறது.

உடலுக்குச் செல்கின்ற சத்துப் பொருட்களை எளிதாக எடுத்துச் செல்ல உதவும் வாகனமாகவும் தண்ணீர் உதவுகிறது.

இன்னும் முக்கியமான ஒன்று, மூளைக்கு அதிர்ச்சி ஏதும் ஏற்படாத வகையில் மெத்தை போன்று (Cushion) நீர் அரண் இருக்கிறது. முதுகுத் தண்டுக்கும் இது இதமான மெத்தையாக இருந்து பாதுகாக்கிறது.

இவ்வளவு முக்கியமான தண்ணீரை, ஒருவர் எவ்வளவு தான் குடிக்கலாம் என்றால், அது அவர் வாழ்கின்ற வெட்ப தட்ப சூழ்நிலையைப் பொறுத்தும், செய்கின்ற வேலையைப் பொறுத்தும் அமைகிறது.

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கலாம் என்றும் மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். ஏனென்றால், ஒரு நாளைக்குள் நுரையீரல் மூலம், ஜீரணம் மூலம், வியர்வை மூலம், சிறு நீர்க்கழிவு ஆகிய நான்கு வகைகளில் நீரளவு உடலில் குறைகிறது.

அதுவும் அதிகம் வேலை செய்யும் போது மேலும் குறைகிறது. ஒருவருக்குத் தாகம் எடுக்கிறது என்றால், அவர் தேகத்திற்குத் தண்ணீர் தேவை என்பதே அர்த்தமாகும். அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பது Kidney நலத்திற்கு மிகவும் தேவையாகும்.

2. சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium)

இந்த கால்சியச் சத்தானது இதயத் துடிப்பை சமநிலைப்படுத்தித் தொடர்ந்து சீராக செயல்பட உதவு கிறது. இரத்தத்தின் உறைவுக்கு (Clotting) உதவுகிறது. நரம்புகளை நன்கு பராமரித்துக் காக்க உதவுகிறது.

அத்துடன் எலும்புகளும், பற்களும் வலிமையுடன் இருக்கும் வளமான வளர்ச்சியையும் வழங்குகிறது.

பாலில் தான் கால்சியச் சத்து நிறைய இருக்கிறது. பச்சைக் காய்கறிகளிலும், கீரை வகைகளிலும் மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

கால்சியச் சத்து குறைந்தால் 'ரிக்கட்ஸ்' என்ற நோய் வரும். வலிமையற்ற எலும்புகள், அளவில்லாத அழகற்ற பற்கள் முளைக்கின்றன. உடலில் வளர்ச்சி குறைகிறது. தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும். நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நரம்பு நோய்களும் நேர்கின்றன.

3. இரும்புச் சத்து (Iron)

நமது உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களில் இரும்புச் சத்தும் ஒன்று. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அது என்பதை உண்டாக்குகிறது. இந்தப் பொருள் தான் இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தை உண்டு பண்ணுவதுடன், திசுக்களுக்கு ஆக்சிஜனை எடுத்துச் செல்லவும் உதவுகிறது. செல்களின் சுவாசத்திற்கும் இது உதவுகிறது.

இரும்புச் சத்து உடலில் குறையும் போது இரத்தச் சோகை நோய் உண்டாகிறது. இரத்தத்திற்கு ஆக்சிஜன் எடுத்துச் செல்லும் பணியில் தொய்வும் உண்டாகிறது.

இரும்புச் சத்து பச்சைக் காய்கறிகளிலும் கீரை களிலும் அதிலும் பசலைக் கீரையிலும், முட்டைகோஸ்-பீன்ஸ், போன்ற வற்றிலும் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

ஈரல், மாமிசம், மீன், முட்டையின் மஞ்சள் கருவில், உலர்ந்த பழங்களில் நிறையக் கிடைக்கிறது.

4. பாஸ்பரஸ் (Phosphorus)

உலோகச் சத்துக்களில் அதிகம் உள்ளதாக உடலில் திகழ்வது பாஸ்பரஸ் சத்துதான். உடல் உருவாகி விடுவதற்கான செல்களின் திடத்திற்கு இந்தச் சத்துத் தேவைப்படுகிறது.

பாஸ்பரஸ் சக்தி உடலில் குறைந்தால், வலிமையற்ற பற்களும் எலும்புகளும் உடலில் தென்படும். வளர்ச்சி குன்றும், ரிக்கட்ஸ் நோய் வரும். பலஹீனம் உடலில் அதிகமாகும். எடையும் குறையும்.

பாஸ்பரஸ் அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருட்கள்; பால், ஈரல், மாமிசம், பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் போன்ற வற்றில் நிறையக் கிடைக்கிறது.

இன்னும் அயோடின் ஃப்ளோரின் போன்ற உலோகச் சத்துக்கள் எலும்பு பற்கள் போன்ற உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. நாம் அன்றாடம் உண்ணுகின்ற உணவிலேயே இவைகள் கிடைக்கின்றன.

உணவு வகைகளையும், அவற்றின் உபயோகங் களையும் இதுவரை தெரிந்து கொண்டோம்.

உடலைக் காக்கின்ற உணவினை, எவ்வளவு சாப்பிட்டால் எதிர்பார்க்கும் பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதையும், நாம் அறிந்து கொள்வது அத்யாவசிய மானதாக அமைந்து விடுகிறது.

நாம் எவ்வளவு சாப்பிடலாம்!

ஒருவர் எந்த அளவுக்கு சாப்பிடலாம் என்பதை திட்ட வட்டமாக யாரும் கூறவில்லை. கூறவும் முடியவில்லை.

ஒருவருக்கு எவ்வளவு் பசியிருக்கிறது? அவருக்கு எந்த அளவுக்கு உணவு பிடித்திருக்கிறது? ருசியாக இருக்கிறது? என்பதைப் பொறுத்தே உணவின் அளவு அமைகிறது.

உயிர் வாழ்வதற்காக உணவு, உடல் நல்மாக வாழ உணவு, அன்றாடம் வேலைகளைத் திறம்படச் செய்ய உணவு என மூன்று வகையாக உணவு உட்கொள்வதைப் பகுத்துக் காட்டுவார்கள்.

ஒருவருடைய வயது, அவர் வாழ்கிற சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, அவர் எத்தகைய வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார். அவர் வாழும் சீதோஷ்ண நிலை என்ன என்பதைப் பொறுத்தே உணவின் அளவு அமைகிறது.

குளிர் பிரதேசங்களில் வாழும் மக்கள் அதிகமான அளவு உணவை உட்கொள்கிறார்கள். அப்பொழுது தான் உடல் நிலையில் உஷ்ண நிலை சரியாக எழ உதவும்.

வெப்பப் பிரதேசங்களில் வாழ்பவருக்கு அவ்வளவு அதிகமாக உணவு ஏற்காது.

கடினமான உடலுழைப்புச் செய்பவர்கள் உண்ணும் அளவை விட, மூளை வேலை செய்பவர்களுக்கு உணவின் அளவு குறையும்.

எவ்வளவு ஒருவர் சாப்பிடலாம் என்பதைக் கண்டறிய ஒரு பேராசிரியர் முனைந்தார். இத்தாலிய நாட்டைச் சேர்ந்த அவரது பெயர் சாங்க்டோரியஸ். பதினாறாம் நூற்றாண்டில் அவர் செய்த ஆராய்ச்சியைப் படியுங்கள். மிக வேடிக்கையாக இருக்கும்.

அவர் ஒரு நாற்காலியில் சமநிலைப் பலகை (Seasaw) ஒன்றை வைத்து, அதில் அவர் ஒரு புறத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, எதிர்ப்புற மூலையில் அவரது எடைக்குரிய அளவுக்கு பொருளை வைத்து சமமாக வைத்திருப்பார். பிறகு உணவை சாப்பிடத் தொடங்குவார்.

சாப்பிடத் தொடங்கியதும் இவர் அமர்ந்திருக்கும் பக்கம் கனமாகத் தொடங்கி கீழ்ப்புறம் சரிய ஆரம்பிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் வந்ததும் தான் சாப்பிடுகிற அளவை அறிந்து, உடனே சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடுவார். பிறகு குறிப்பிட்ட ஒரு எடையை வைத்து, எந்த அளவு என்பதைக் கண்டறிவாராம்.

அந்த நிலைமாறி இன்று உணவுப் பொருட்களின் சத்தை அறிந்து வைத்துக் கொண்டு, அதை கலோரி அளவு மூலம் கூறத் தொடங்கி விட்டார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

கலோரி என்றால் என்ன? ஒரு கிலோகிராம் (2.2 பவுண்டு) தண்ணீரை ஒரு டிகிரி சென்டிகிரேடு அளவுக்கு உஷ்ணப் படுத்தக் கூடிய அளவு தான் 1 கலோரியாகும். கிராமில் 1/9 பகுதி கொழுப்புச் சத்து 1 கலோரி அளவை உடையது. கிராமில் 1/4 பகுதி புரோட்டீன் அல்லது கார்போஹைடிரேட்டு ஒரு கலோரி அளவை உடையது.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் எத்தனை கலோரி உணவு சாப்பிடலாம் என்றும் விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

சராசரியான 150 பவுண்டு எடையுள்ள மனிதன் தூங்கும் போது 1 மணிக்கு 65 கலோரி செலவாகிறது. கடினமான வேலை களைச் செய்யும் போது மணிக்கு 240 கலோரி செலவாகிறது. நடக்கும் போது, நிற்கும் போது, உட்கார்ந்திருக்கும் போது ஒரு மணிக்கு 135 கலோரி செலவாகிறது என்று கணக்கிட்டு அவருக்கு உணவில் 3520 கலோரி ஒரு நாளைக்கு வேண்டும் என்று கூறுவார்கள்.

அமெரிக்க இராணுவ வீரனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 4500 கலோரிகள். ஜெர்மன் தொழிற்சாலை வேலையாளுக்கு 4000 கலோரிகள், பெல்ஜியம் நாட்டில் 3400 கலோரிகள். இப்படியாக நாட்டுக்கு நாடு அளவு வேறுபடுகிறது.

இந்திய நாட்டில் 2500 கலோரி அளவு தான் ஒருவருக்கு உணவு கிடைக்கிறது.

இதையெல்லாம் ஏன் இங்கு எழுதுகிறோம் என்றால், சரிவிகித உணவு என்பதைக் குறித்துக் காட்டத்தான்.

அதற்கு ஒரு வாய்ப்பாட்டையே ஒரு அமெரிக்க ஸ்தாபனம் உங்கள் உடல் நலமாகவும் வளமாகவும் வாழ நீங்கள் செய்யும் உணவுக்கான செலவை கீழ்கண்டவாறு பிரித்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறுகிறது.

நீங்கள் உணவுக்காக மொத்த 5 பங்கு செலவு செய்கிறீர்கள் என்றால்,

1 பங்கு	–	காய்கறிகள், பழங்களுக்காக
1 பங்கு	–	பால், மோர், வெண்ணெய், நெய்க்காக
1 பங்கு	–	மாமிசம், மீன், முட்டைக்காக
1 பங்கு	–	தானிய வகைகளுக்காக
1 பங்கு	–	கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்றவை களுக்காக

இப்படி சீராக உணவு வகைகளைத் தெளிவு செய்து சிறப்போடு உண்டு வந்தால் தான், உடல் எடுப்பாகவும் நிறைவாகவும் இருக்கும்.

ஆனால் ஊளைச்சதை, தொந்தி, போன்ற வேண்டாத சதைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, வாழ்வில் திண்டாடி வாழக்கூடாது என்று தான், விஞ்ஞானிகள் உடலுக்கு எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்று கணக்கிட்டிருக் கின்றார்கள்.

இனி ஒருவருக்கு உடலின் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வோம்.

5

உரிய உடல் எடை

ஒருவருக்கு உடல் எடை இவ்வளவு தான் இருக்க வேண்டும் என்று சரியாகக் கூறுவது மிகவும் கஷ்டமான காரியம் தான்.

கஷ்டமானது, என்றாலும் கூற முடியாது என்று கூறி விடவும் முடியாது. ஏனென்றால், ஒருவரின் உடல் எடை என்பது ஆண், பெண், வயது – உயரம், உடலமைப்பு (சிறியது, நடுத்தரமானது, பெரியது) உள்ளே உள்ள ஹார்மோன்களின் ஆற்றல், உண்ணும் உணவு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டு இருப்பதால், இன்னாருக்கு இவ்வளவு தான் என்று அறுதியிட்டுக் கூறிவிட முடியாது என்கிறார்கள்.

மொத்தத்தில் பார்த்து சராசரி கண்டுபிடித்து, ஒரு சராசரி மனிதர் இத்தனை பவுண்டு எடையுள்ளவராக இருக்க வேண்டும் என்று கணிப்பதில், ஒரு சில நிறுவனங்கள் மிகுந்த சிரத்தையெடுத்துக் கொண்டு கண்டுபிடித்திருக்கின்றன.

சில இன்ஸ்யூரன்ஸ் கம்பெனிகள், தேசிய, உணவு மற்றும் சரிவிகித உணவு அமைப்பு நிறுவனங்கள்

போன்றவை, இத்தகைய முயற்சியில் ஈடுபட்டு, ஒரு சில அளவுகளை உருவாக்கித் தந்திருக்கின்றன.

ஒருவரது உடல் நலம், அவரது உடல் எடையுடன் சம்பந்தப் பட்டிருப்பதால் தான், உடல் எடையை அறிந்து கொள்வது மிகவும் அத்யாவசியமாகிறது என்று நம்புகின்றார்கள்.

சமுதாயத்தில் ஏழை பணக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றாலும், ஒரு சிலரைத் தவிர, தேவைக்கு மேலே அதிக உடல் எடையுள்ளவர்கள் தான் அதிகம் பேர் இருக்கிறார்கள். தேவைக்குக் குறைவான எடையுள்ளவர்கள் அதிகம் இல்லை என்பதும் ஆராய்ச்சியின் முடிவு.

ஒருவரது உடலின் எடை 22 வயதிலேயே ஒரு சராசரி நிலைக்கு வந்து விடுகிறது என்பார்கள். இந்த வயதில் இருக்கும் எடையையே வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்ந்து பாதுகாத்து வருவதும் நலமான வாழ்வை நல்கும் என்றும் நவில்கிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட எடையை ஆண்கள் 20 லிருந்து 22 வயதில் பெறுகின்றார்கள் என்றால், பெண்கள் தங்கள் 18வது வயதில் பெற்று விடுகின்றார்கள் என்ற கருத்தினையும் உறுதிப் படுத்துகின்றார்கள்.

ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும், வயது ஒன்றாக இருப்பினும், அவர்கள் வளர்ந்துள்ள உயரத்தின் அடிப்படையில் எடையானது வித்தியாசப் படுகிறது

உதாரணமாக, உடல் அமைப்பை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கூறுவார்கள். சிறிய அமைப்பு (Small Frame) நடுத்தர அமைப்பு (Medium) பெரிய அமைப்பு (Large).

ஒரு பெண் 5 அடி 6 அங்குலம் இருக்கிறார் என்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவர் உடல் அமைப்பு சிறியதாக இருந்தால் 127 பவுண்டு எடையும், பெரியதாக இருந்தால் 146 பவுண்டு எடையும் இருக்க வேண்டும் என்று கணித்திருக் கிறார்கள்.

அதாவது வயது ஒன்று தான். உயர அளவும் ஒன்று தான். ஆனால் உடல் அமைப்பு வித்தியாசப்படும் போது அங்கே எடையும் வித்தியாசப்படுகிறது.

22லிருந்து 25 வயது வரை உள்ள ஆண் பெண் இருவருக்கும் இவ்வளவு எடை தான் இருக்கலாம் என்று அமெரிக்க இன்ஸ்யூரன்ஸ் கம்பெனி ஒன்று மேற்காணும் குறிப்பை வடித்திருக்கிறது.

கொஞ்சம் வயதானவர்கள் அவரவருக்குரிய உயரத்திற் குரிய எடை அமைப்பிலிருந்தே 10 முதல் 20 பவுண்டு வித்தியாசப் படலாம். இதற்கு மேல், எடை அதிகம் போகாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம்.

உங்கள் உயரத்தை அளக்கும் பொழுது செருப்பு அணியாமலும், எடை பார்க்கும் பொழுது அதிகக் கன மில்லாத உடைகளையணிந்து கொண்டும் பார்ப்பது நல்லது.

இளமையில் உள்ள எடைக்கும், வயதானவர்களுக் குரிய உடல் எடைக்கும் நாளாக நாளாக எப்படி ஏறுமுகம்

பெறுகிறது, எந்த வயதில் இறங்கு முகம் பெறுகிறது என்பதைக் கூட வல்லுநர்கள் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கின்றார்கள்.

உடல் எடை 25 வயது வரையில், நிலையாக ஓர் எடை அமைப்பை உறுதி செய்து கொள்கிறது என்பதைத்தான் முன்கூறும் பட்டியல் நமக்கு அறிவுறுத்துகிறது.

ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, சராசரி உடல் எடையானது 25 முதல் 45 வயது வரை ஏறிக் கொண்டே போகிறது. அதாவது கீழ்க்காணும் முறைப்படி.

ஆண்	25 வயது	153 பவுண்டு
	45 வயது	173 பவுண்டு
	65 வயது	164 பவுண்டு
பெண்	25 வயது	124 பவுண்டு
	45 வயது	139 பவுண்டு
	65 வயது	134 பவுண்டு

உடலில் எடை கூடுவது என்பது உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேர்வதால் தான். இது 45 வரை கூடிக் கொண்டே போய், 50 முதல் 65 வரை குறைந்து கொண்டே வருகிறது. அதாவது கொழுப்பின் சேமிப்புக் கனமானது (Thickness) அப்படியே இருப்பது போலத் தோன்றினாலும், திசுக்களின் கனமானது மெலிந்து கொண்டே வருவதும் ஒரு காரணமாகும்.

ஆகவே, அன்றாடம் கடமைகளை அழகாக நடத்திச் செல்ல, கனமில்லாத கட்டான உடலை வைத்துக் கொள்வது, எல்லா வகை மனிதர்களுக்கும் கட்டாயம் ஆகிறது.

உங்கள் எடை இப்படித்தான் இவ்வளவு தான் என்று தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால் அது பற்றிய சிறப்பான விவரங்களை சற்று கூடுதலாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வோமே!

அதிக எடை (Over Weight)

தேவைக்கு மேலே தேகத்தில் அதிக எடையை சுமந்து கொண்டு நடமாடுவது, ஒருவரின் உடல் திறனைப் பாதிக்கிறது. உடலின் நலனைக் குறைக்கிறது. தனிப்பட்ட வாழ்க்கை முறையிலும் தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது சமூக வாழ்க்கையில் சங்கடத்தை உண்டுபண்ணி, பொருளாதார ஈட்டலிலும் புரண்டு வழி மறித்து பிரளயத்தை உண்டு பண்ணி விடுகிறது.

உடல் எடை என்பது கொழுப்பு, தசை, எலும்பு என்னும் இந்த மூன்றினாலும் முழுமையாக உண்டாக்கப்படுகிறது.

உடலில் கொஞ்சம் கூடுதலான தசை இருந்து விட்டாலும் பாதகமில்லை. கொஞ்சம் கூடுதலான கொழுப்பு வந்து விட்டாலே கொஞ்சம் கஷ்டமான ஜீவனந்தான்.

நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

நீங்கள் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். இயல் பாக எந்தவித விறைப்புத் தன்மையும் இல்லாமல், ஓய்வாக (Relax) இருப்பது போல் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நெஞ்சிலுள்ள விலா எலும்புகள் முன் பகுதி நெஞ் செலும்புகளுக்கு உட்பட்டு வயிற்றுப்பகுதி உள்ளடங்கி

பகுதியில் உருண்டோடும் தன்மையில் இருந்தால், நீங்கள் நன்றாக உடம்பை வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

மார்புக்கு மேலாக வயிறு மேடு தட்டியிருந்தால், உங்கள் உடலில் கொஞ்சம் கூடுதலாக எடை கூடியிருக்கிறது என்றே நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

இதற்கும் மேலே இன்னும் ஒரு சோதனை உண்டு. அதனையும் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.

1. நிலைக்கண்ணாடி முன் நின்று கொள்ளுங்கள். வயிற்றை உள்ளுக்குள் இழுத்துக் கொண்டு கஷ்டப் படாமல், இயல்பாக நில்லுங்கள். உங்கள் வயிறு சற்று விரிந்து வெளிப்புறம் உப்பி காணப்பட்டாலும், அல்லது நீங்கள் சற்று தடித்துக் காண்பது போல் தெரிந்தாலும், அதிக எடை தான்.

2. புஜத்தின் மேற்புறக் கைத் தசைகளை (Upper arm) : தொடைத் தசையை, வயிற்றுக்கும் மார்புக்கும் இடைபட்டத் தசையை கொஞ்சம் வலி ஏற்படாமல் கிள்ளிப் பாருங்கள். கட்டை விரலுக்கும் சுட்டு விரலுக்கும் இடையில் உள்ள தசைப்பாகம் 1 அங்குலத்திற்கு மேல் பிதுங்கித் தெரிந்தால்;

3. அளக்கும் நாடாவால் வயிறு மற்றும் மார்புப் பகுதியை அளந்து பாருங்கள். அதிகரித்துக் கொண்டு போவது போல் தெரிந்தால்;

4. முன்பு எடுத்த எடைக்கும் வித்தியாசத்தின் இடைவெளி அதிகமானால்.

நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருக்கின்றீர்கள் என்றும் அர்த்தம்.

6.

மிகுதியான எடையும் வேண்டாத ஊளைச்சதையும்

மிகுதியான எடை என்பது உடலுக்குரிய தேவையான எடையை விட, மிகுதியான எடை கொண்டிருப்பதாகும். அதாவது அவர் தன் உடல் எடையில் தான் அதிகம் இருக்கிறார். கொழுப்புச் சேமிப்பில் அல்ல என்பதே அதன் அர்த்தமாகும்.

ஊளைச்சதை (Obesity) என்பது தோலுக்கு அடிப் புறத்திலே, மிக மிக அதிகமான கொழுப்புச் சத்தை, தேவைக்கு அதிகமாக சேகரித்துக் காத்து வைத்திருக் கின்ற தன்மையாகும்.

அதாவது, ஒருவருக்குரிய வயது, பால், உடல் அமைப்பு மூலம் இருக்க வேண்டிய பொதுவான எடைக்கும் மேலாக, கட்டுப்பாடற்ற தன்மையில் இருக்கின்ற எடை தான் வேண்டாத சதைகள். அவற்றை தான் ஊளைச் சதைகள் என்று உரைக்கின்றனர்.

ஊளைச்சதைகள் உண்டாவதற்குரிய காரணம் உழைப்பின்மை தான். உதாரணத்திற்கு ஒன்று. ஒருவர் வேலைக்குப் போக அல்லது பள்ளிக்குப் போக, நடந்து போகாமல் காரிலே போகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் இரண்டரை மைல் தூரத்தை அவர் நடக்காமல், உல்லாசச் சவாரியில் உட்கார்ந்து போய் வருகிறார் என்றால், அவர் 13 நாட்களில், தன் உடம்பில் 1 பவுண்டு கொழுப்பினை சேகரித்துக் கொள்கிறார்.

இப்படி அவர் உடல் இயக்கச் செயல்கள் இல்லாமல் உட்கார்ந்து கிடப்பதும், உண்ணுவதில் உற்சாகம் காட்டு வதும் தான் ஊளைச் சதைகளை உருவாக்கி விடுகின்றன என்று வல்லுநர்கள் விளக்கம் கூறுகின்றனர்.

பொதுவாக இரண்டு காரணங்களால், ஊளைச் சதைகள் உருவாகி விடுகின்றன. ஒன்று உடலில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றம் (Metabolism). இரண்டாவது தவறான உணவு ஏற்பு முறை. (Regulation of Diet).

வளர்சிதை மாற்றம் என்பது செல்களில் விளையும் மாற்றம். கொழுப்பு செல்கள் உருவாகி, அப்படியே இருந்து விடுவது. எந்தவித மாற்றமும் இன்றி சேமிப்பு நிலையிலேயே செழித்துக் கொண்டிருப்பது.

செல்களுக்கிடையே கொழுப்புச் சத்து ஏற்பட்டு மேலும் மேலும் சேமிக்கப்படும் போது, விரைவில் வளர் சிதை மாற்றம் ஏற்பட்டால் தான், செல்களின் இயல்பான இயக்கங்கள் சீரடையும்.

ஒரு சிலருக்கு செல்களில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்கள் சீக்கிரமாக நிகழும். இன்னும் சிலருக்கு வேகம் இல்லாமல் மெது மெதுவாகவும் நடைபெறும்.

மெதுவாக மாற்றங்கள் நடைபெறும் போது தான் கொழுப்புச் சத்துக்கள் கரைந்து போகாமல் கட்டிப்போய் விடுகின்ற தன்மையை அடைகின்றன.

இப்படி வளர்சிதை மாற்றம் நிகழ்வதற்கு உடலில் உள்ளே ஊறுகின்ற ஹார்மோன் சுரப்பிகள் மற்றும் என்சைம் கள் உதவுகின்றன. இவ்வாறு இயற்கையில் நிகழும் இச்செயல்கள் நோயின் காரணமாக அல்லது இதனை ஆற்றுகின்ற பிட்யூட்டரி தைராய்டு சுரப்பிகள் பாதிக்கப் படுவதன் காரணமாக செயல் வேகம் குறைந்து போகின்றன.

இத்தகைய பிட்யூட்டரி தைராய்டு சுரப்பிகளின் தவறான அல்லது தாமதமான செயல்முறைகளில் ஒருவர் அதிக எடையுடன் விளங்கலாம். அல்லது தேவைக்கும் குறைவான எடையுடன் இருக்கலாம். அதிகப்படும் போது தான் எதிர் பாராதவை நடக்கின்றன.

இரண்டாவது காரணமாக அமைந்திருப்பது தவறான உணவு உட்கொள்ளும் முறை.

மனிதருக்குப் பசி ஏற்படுவது இயற்கையான உணர்வு தான். ஆனால் பசியை பாதகப்படுத்துவது போல, உணவு உட்கொள்ளுவது தான் பயங்கர விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

மூளையின் ஒரு சிறு பகுதியில், பசியை ஏற்படுத்தும் ஒரு சிறு மையம் (Appetite centre) இருக்கிறது.

இந்த சிறு மையத்திற்குள் இரண்டு வகையான மூளை செல்கள் இருக்கின்றன. இவைகளின் பெயர் நியுகிளி (Nuclei).

இரண்டு வகைகளில் ஒரு வகையான மூளை செல்கள். பசி உணர்வை ஏற்படுத்தி, அவரை உண்ணச் செய்கின்றன.

இன்னொரு வகையான மூளைச் செல்கள் மீண்டும் ஒருவித உணர்வை ஏற்படுத்தி, (பசிதீர்ந்த நிலையான) திருப்தியை ஏற்படுத்தச் செய்கின்றன.

இந்த செல்கள், இடம், காலம், தட்ப வெப்பம், உழைப்பு போன்றவற்றிற்கு ஏற்றவாறு இத்தகைய பசி திருப்தி உணர்வுகளை உண்டு பண்ணுகின்றன.

இந்த செல்கள் எப்படி இவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதை விஞ்ஞானிகளும் முயன்று பார்த்து அறியும் முயற்சியில் சற்றுப் பின்னடைந்துதான் இருக்கின்றனர்.

இரத்தத்தில் உள்ள குளுகோஸ் அளவுக்கு ஏற்ப, உடல் உஷ்ணநிலைக்கேற்ப, அல்லது இரத்தத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் அமினோ ஆசிட் அளவுக்கு ஏற்ப, இந்த செல்கள் இயக்கப் படுகின்றன என்றே விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

ஆனால் இந்தப் பசி ஊட்டும் மையத்திற்கும், மூளையின் மேலுறைப் பகுதிக்கும் நரம்புகள் மூலம் தொடர்பு இருக்கின்றன என்பதை மட்டும் விஞ்ஞானிகள் அறிந்திருக்கின்றனர்.

ஆகவே, பசியானது உடல் இயக்கச் செல்களின் மூலமாகவும் மூளையின் உணர்வுபூர்வமான செயலாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

எனவே, ஒருவர் தனக்குப் பசி ஏற்படும் பொழுது அதனை தீர்த்து வைக்க எவ்வளவு உணவு போதுமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும், அளவை நிர்ணயப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். அப்படிப்பட்ட திருப்தி உணர்வு

ஏற்படுவதை, ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்களால் மன எழுச்சியற்ற முறைகளால், சரிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்றும் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மனக்கவலை, மனப்படபடப்பு, எரிச்சல், அடுத்தவர் மீது ஏற்படும் வெறுப்பு போன்ற உணர்வு பூர்வமான நிகழ்வு கள் ஒருவரது பசியை மந்தப்படுத்துகின்ற ஆற்றலைப் பெற்றிருக் கின்றன.

ஒரு சில வீட்டிலே விளைகின்ற துன்பங்கள், பணத்தால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள், குடும்பத்தில் குலவி வரும் நோய் வாதை கள் மற்றும் சமுதாயத்திலே பெறுகிற சரிவுகள். வியாபாரத்தில் விளைந்த நஷ்டங்கள், கஷ்டங்கள் இவற்றை மறப்பதற்காக நிறைய சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கையாளுவதுண்டு.

மேலும் சிலருக்கு, வேலைகள் செய்வதற்கு இடையிலே சாப்பிடுவது என்பது சுவையான பொழுது போக்காக அமைவது உண்டு.

இவ்வாறு சாப்பிடுவது என்பது பரம்பரை பரம்பரை யாகத் தொடரும் பண்பு என்றும் கூறுகின்றனர். ஒருவருக்குக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் திருப்தி ஏற்பட்டு விடும். பலருக்கோ நிறையச் சாப்பிட்ட பிறகும் கூட மனநிறைவே ஏற்படாமல் புலம்புவோரும் உண்டு என்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தங்களது ஆய்வில் கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

இன்னும் சில செயல்கள், பசியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகின்றன. ஆனால் ஊளைச் சதையை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகின்றன.

திடீரென்று வந்து குவியும் செல்வ செழிப்பு; எதிர்பாராத விதமாக பதவி உயர்வு, நல்ல உடல்நலத்தின் தொடர்ச்சி, விரைந்து தொடர்ந்து வரும் வயது இவைகள் எப்படி ஊளைச்சதைகளை உருவாக்குகின்றன என்பதையும் காண்போம்.

பண வசதியற்ற அல்லது தேவைக்குக் குறைவாகப் பணவரவு உள்ளவர்கள், தாங்கள் வாங்கும் உணவுப் பொருட் களை மிகச் சாதாரண அளவிலே தான் வாங்கு வார்கள், பசியைப் போக்கிக் கொள்ள முயல்வார்கள்.

பணம், பதவி, அந்தஸ்து, சமுதாயத்தில் மேன்மை நிலைக்குப் புதியவர்கள் எல்லாம் தாங்கள் உண்ணும் உணவினை அல்லது வாங்கிப் பயன்படுத்தும் பொருட் களை அதிக சக்தி வாய்ந்தவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் மிகவும் முனைப்புள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

கார்போஹைடிரேட்ஸ் போன்ற மாவுச்சத்து, சர்க்கரைச் சத்து, ஸ்டார்ச்சு சத்துகள் அதிகம் உள்ள பொருட்களையே அவர்கள் விரும்பி ஆவலுடன் சாப்பிடு கின்றனர். இத்தகைய கொழுப்பான உணவும், நிறைய உண்ண வேண்டும் என்ற நெறிமாறிய ஆசையும், அவர்களை ஊளைச்சதை நிறைந்தவர் களாக உருமாற்றி விடுகின்றன.

'சாப்பிடுவதே லட்சியம்' என்று, சாப்பாட்டுப் பிரியர்களாக பணவசதி உண்டாக்கி விடுகிறது.

இன்னும் பலர் வியாதிகளுக்கு ஆளானாலும் இன்னும் சிலர் செயல்பட முடியாமல் செயலற்றுப்

போனாலும், இன்னும் சிலர் வேலைகளைச் செய்ய முடியாமற் போனாலும், தாங்கள் முன்பு சாப்பிட்டு வந்த உணவு வகைகளையே குறைக்காமல் வேண்டி விரும்பி உண்பார்கள்.

தாங்கள் சாப்பிட்டு வந்த உணவு தான், தம்மை இந்த நிலைக்கு இட்டுச் சென்றிருக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொண்டிருந்தாலும், அந்தத் 'தீனிப் பிரியர்கள்' மீண்டும் மீண்டும் இரைப்பையை நிரப்பும் நினைப்பிலே, நிதானம் இழந்து போய் விடுகின்றனர்.

வயது ஆக, ஆக, உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேலைகள் செய்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளும் போது, வயிற்றுக்குச் சுமை கொடுக்காமல், பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தங்களது இளமை கால 'எடுப்புச் சாப்பாட்டை' முதுமையிலும் முயற்சித்தால் வயிறு கெட்டுப்போக, வாழ்வுமல்லவா கெட்டுப் போகிறது என்பதை எண்ணிப் பார்ப்பதேயில்லை.

உண்மை நிலை தெரிந்து, உணவு முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முயலாதவர்களே, ஊளைச்சதைக்கு ஆளாகின்றனர். இது எப்படி? உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு அதிகம். அதை மாற்றிச் செயல்படும் வெப்பநிலை குறைவு. உறுப்புகளுக்கு வேலை இல்லாமை; உரிய உடற்பயிற்சிகள் தராமை எல்லாமே கொழுப்பினைக் கொண்டு வந்து குவிக்கச் செய்கின்றன.

ஊளைச்சதைக்கு ஆளாகிவிட்டோம் என்பதை ஒருவர், தானே கண்டு கொள்ள முடியும். எப்படி?

உடலே ஒரு மாதிரியான மாற்றத்திற்கும், பொலிவற்ற தோற்றத்திற்கும் ஆளாகிப் போய்விடுவது தான்.

இரட்டை நாடி சரீரம் என்பார்கள். அதாவது தாடையில் இரண்டு மடிப்புகள் ஏற்பட்டுத் தொங்கும் (Double Chin).

புஜத்தின் மேற்பகுதியான மேற்கை, தொளதொள வென்று தொங்கித் தோன்றும்.

பெண்களுக்கோ மார்பு சரிந்துபோய் தொங்கும் மார்புகளாய் மாறிப் போகும்.

வயிறோ விரும்பாத அளவிற்கு விரிந்து பல புறங்களிலும் சரியும்.

தொடைத் தசைகள் உருவத்தில் பெரிதாகி நடக்கும் போது ஒன்றுக்கொன்று உரசிக் கொண்டு, எரிச்சலை உண்டு பண்ணும்.

தட்டையான பாதங்கள் (Flat Feet) வரும். சாய்ந்து சரிந்து நடக்கச் செய்யும்.

பெருமூச்சு வரும். பிறர் பேச்சுக்கும் ஏச்சுக்கும் ஆளாக்கும்.

இவை மட்டுமா ? இன்னும் பல நோய்களும் ஏற்படும்.

7

ஊளைச்சதை உண்டாக்கும் உபத்திரவங்கள்

உதவாத இந்த ஊளைச் சதைகளால், உருவ அழகு கலைந்து போகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் கெட்டுப் போகிறது.

மனிதன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கணித்து வைப்பதில் ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனத்தார் கெட்டிக் காரர்கள். அவர்கள் கூறும் காரணங்களைத் தான் நீங்களும் கேளுங்களேன்!

சராசரி உடல் எடையுள்ளவர்களை விட, ஊளைச் சதையுள்ளவர்களுக்குப் பிரச்சினைகள் தலைமேல் கிடக்கின்றன. அதாவது அவர்கள் வாழ்நாட்கள் குறை வாகிப் போகின்றன. அவர்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கும் உதவாத சதைகளே, அவர்களது உயிருக்கு எமனாகி விடுகின்றன.

எப்படி என்றால் அதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணம் அறிவியல் பூர்வமானதாகவே அமைந்திருக்கிறது.

1. சுவாச நோய்கள் : ஊளைச் சதையுள்ளவர்களுக்கு சுவாச நோய்கள் சகஜமாகவே தோன்றி விடுகின்றன.

மார்பிலும், மார்பைச் சுற்றிலும் கனமான சதைகளை அவர்கள் தாங்கிக் கொண்டிருப்பதால், அவர்கள் சுவாசிப் பதற்காக அதிகப் பிரயத்தனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது.

அவர்கள் சுவாசித்து வெளியிடும் இயக்கத்தையே மிகவும் சிரமப்பட்டே செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அதை அவர்கள் பெருமூச்சு விடுவது போலவே செய்கிறார்கள். அவர்கள் உடலில் உண்டாகும் கரியமில வாயுவை, விரைவில் தேகத்தை விட்டு வெளியேற்றாமல், சிரமப்பட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அகற்று வதால், சுவாசக் கோளாறுகள் சடுதியாக உண்டாகின்றன.

2. **இதய நோய்கள்** : சாதாரண தேகத்திற்கு, இரத்தத்தை இறைத்து விடும் வேலையை, இதயம் எளிதாகச் செய்து விடுகிறது. ஒரு முறை இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை இறைத்து, உடல் முழுவதிலும் ஓடச் செய்கின்ற பாங்கு, ஊளைச்சதையுள்ள தேகத்தில் செய்திட முடிவதில்லை.

இதயம் ஒரு முறைக்கு இரண்டு முறை இறைக்க வேண்டியிருக்கிறது. உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் இதயத்திற்குக் கூடுதலான வேலை. குறைக்க முடியாத கஷ்டம். சிரமத்திற்கு மேல் சிரமம்.

இதனால் இரத்த ஓட்டத்திற்கு வேகம் இல்லை. இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டுப் போகிறது. இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துக் கொள்வதால், இரத்த ஓட்டத்திலும் பாய்ச்சல் இல்லை.

இறைக்கின்ற நீர் நெல்லுக்குப் போனால் லாபம். புல்லுக்குப் போனால் எப்படி? இதயம் இறைக்கின்ற இரத்தம் வேண்டாத சதைகளுக்கெல்லாம் போவதென்றால், வீண் உழைப்புத்தானே.

இதனால் ஊளைச்சதை உள்ளவர்களுக்கு அதிக இரத்த நோய் உண்டாகிறது. அதனால் இதயத்தில் வலியும் கூட ஏற்படுகிறது.

ஒவ்வொரு பவுண்டு கொழுப்புத் திசுக்கள் உடம்பில் கூடக் கூட, முக்கால் மைல் நீள அளவுக்கு இரத்தக் குழாய்கள் நீண்டு இரத்தத்தை இறைத்திடும் பணியில் ஈடுபடுகின்றன என்றால், இதயம் ஏன் வேதனை அடையாது!

3. கல்லீரல் : தன் பணியை செய்ய முடியாமல் கஷ்டப் படுகிறது. இதில் சுரக்கும் பித்தநீர் எளிதில் உணவினை ஜீரணம் செய்ய இயலாமற் போய் பாதிக்கப்படுவதால், பலவித நோய்கள் பிறந்திட ஏதுவாகின்றன.

4. நீரிழிவு நோய் : உடலில் இன்சுலின் சக்தி சுரக்காமல், சர்க்கரைச் சத்து தேகத்தில் தேங்கிப் போவது. அத்தகைய சூழ்நிலையை ஊளைச் சதை எளிதாகத் தோற்றுவித்து விடுகிறது.

5. இதனைத் தொடர்ந்து கண்களுக்கு வரும் இரத்தத் தந்துகிகள் பாதிக்கப்பட்டு, நரம்புகளைப் பாதிக்கும்.

6. சிறுநீரகம் : (Kidney) பாதிக்கப்படும்.

7. ஜீரண உறுப்புக்கள் சரிவர செயல்படாமல், ஜீரண பாதிப்பு நோய்கள் உண்டாகும்.

8. நரம்புகள் புடைத்துக் கொண்டு, தோலுக்கு மேல் தோன்றித் தெரியும் விரிந்த நரம்பு நோய்களும் உண்டாகும்.

9. மூட்டுகளில் வலி தோன்றும். மூட்டுப் பிடிப்பு, மூட்டுவலி போன்ற நோய்களும் அதிக அளவில் வரும்.

10. பெண்களுக்குப் பிரசவ காலத்தில் பல பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கும். குழந்தை பிறப்பிலும் குறுக்கிட்டு கேடுகள் விளைவிக்கும்.

11. உடம்பின் உட்புறத்திலுள்ள முக்கிய உறுப்புக் களைச் சுற்றிக் கொழுப்புத் திசுக்களைப் படரவிட்டு, அவற்றை நெருக்கி, முற்றுகையிடுவது போன்று மூடும் நிலையை உண்டாக்குவதால், உயிரூட்டும் அந்த துடிப்புள்ள உறுப்புக்கள் திக்கித் திண்டாடிப் போகின்றன. அதனால் உயிருக்கே ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் அசாதாரண நிலையும் ஏற்படுகிறது.

12. தாங்க முடியாத உடல் சுமை காரணமாக குடற்பிதுக்க நோய் அல்லது அண்டவாதம் (Hernia) கூட ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ஊளைச்சதை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி தங்களுக்குக் களைப்பாக இருக்கின்ற உணர்வு தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கிறது என்று முறையிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

அவர்கள் அநாவசியமான எடையை சுமக்கும் முயற்சியில் அதிகமாக ஈடுபட்டிருப்பதால் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆயாசமே அது.

ஊளைச்சதையுள்ளவர்கள் மற்றவர்களைப் போல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடியாது. 'இட்ட அடி நோக, எடுத்த அடி கொப்புளிக்க' என்று கம்பர் பாடும் காட்சி தான். அவர்கள் (நடந்து) அசைந்து செல்லும் அழகு.

ஓரடி, ஈரடி கொஞ்சம் வேகமாக எடுத்து வைத்தால் கூட, அவர்களுக்கு 'மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு' கிளம்பும். அவர்களது உடல் சமநிலை கூட சரியாக இராது.

கொஞ்சம் நிலை மாறினால் தவறி கீழே விழும் வாய்ப்பு நேரிடும்.

சாதாரண மனிதர்களை விட இவர்கள் எதையும் மிகவும் மெதுவாகவும் தாமதமாகவும் செய்வார்கள்.

இதை மாற்ற கொஞ்சம் உடலுழைப்பு செய்யுங்கள் என்று அறிவுறுத்தி செய்ய முனைந்தாலும், அந்த உழைப்பின் அழைப்பை அவர்கள் தாங்கிக் கொள்ள இயலாத தேகநிலையை அடைந்து விடுகின்றார்கள்.

இவர்கள் வேகமாக காரிய மாற்ற முயலும் பொழுது, முடியாமற் போவதுடன் விபத்துக்கும் ஆளாகின்ற சூழ்நிலை அமைந்து விடுகிறது.

மேலும், நாம் முன்னர் கூறியது போல, ஊளைச் சதை யுள்ளவர்கள், தொள தொளவென்று தோன்றுகின்றார்களே தவிர, அழகாகக் காட்சியளிக்க முடியவே முடியாது.

ஊளைச்சதையுள்ளவர்களின் தோலின் மேற்புறம் ஏற்படும் வரிவரியான மடிப்புகளின் தோற்றம், அவர்கள் வற்றிப் போன பிறகும் மறைந்து போவதில்லை.

ஆகவே, உடலுக்கும் சில சமயங்களில் உயிருக்கும் உபாதை ஏற்படுத்துகின்ற இந்த ஊளைச்சதையை அகற்றித் தானே தீரவேண்டும். முயன்றால் உலகில் முடியாதது இருக்கிறதா என்ன?

சதைகளைக் குறைத்து விடுவோம் என்று மனம் விரும்புவது உண்மைதான். ஆனால், நடைமுறைப்படுத்தும் பொழுது நாலாவிதமான துன்பங்களும் துயரங்களும் தாக்கும். முயற்சிகளைத் தகர்க்குமே!

விட்டு விடுவோமா என்று நினைவுகளும் நெருக்கும். இருந்து விட்டுப் போகிறதே என்ற திருப்தியில் கூட நடக்க வைக்கும்.

இப்படிப்பட்ட பலதரப்பட்ட சூழ்நிலைகளை, தள்ளாத உடலும் தாங்காத மனமும் சேர்ந்து செயலிழக்கச் செய்ய முயற்சிக்கும்.

அதற்கு இடங்கொடுத்தால், அனைத்துக்கும் ஆபத்து என்கிற முறையிலே, வேண்டாத சதைகளை விரட்டி யடிக்கும் முயற்சியே இலட்சிய முயற்சி என்று உறுதியுடன் ஈடுபட வேண்டும்.

இனி, ஊளைச் சதைகளை, மிகுதியான உடல் கனத்தை எப்படி விரட்டுவது, வெற்றி பெறுவது என்கிற விஞ்ஞான முறைகளை காண்போம்.

8

ஊளைச்சதையும் விரட்டும் முயற்சியும்

ஊளைச் சதையானது காலங்காலமாக மனித இனத்தின் வாழ்வோடு தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது. என்றாலும், அவை பற்றிய ஆராய்ச்சியை சமீப காலம் வரை (Till the fifties) எந்த விஞ்ஞானியும் மேற்கொள்ள வில்லை.

1970ம் ஆண்டுக்குப் பிறகே, இந்த ஆராய்ச்சியில் ஒரு வேகம் எழுந்தது. இந்த உபாதை நிறைந்த ஊளைச் சதைகள். மனிதர்களுக்கு மனப்படபடப்பு (Hypertension), நீரிழிவு நோய், நரம்புத் தாக்குதல் (Stroke), மாரடைப்பு போன்ற நோய்களைத் தந்து நோகடித்துக் கொல்கின்றன எனும் கொடுமையைக் கண்டறிந்த பின், இவற்றை எப்படி ஓட்டுவது, ஒழிப்பது என்ற கேள்விக்கு பலர் விடை காண முயன்றனர்.

ஊளைச்சதைகளை ஒழிக்க ஒரேவழி உடம்பில் ஒல்லியாக மாறுவதுதான் (Slimming) என்ற முடிவுக்கு வந்தனர்.

உடல் எடையில் குறைவது, கொழுப்பைக் கரைப்பது எனும் இரண்டு வழிகள் தான் இதில் உள்ளன என்று கண்டனர்.

அதற்காக, ஊளைச்சதை உள்ளவர்கள் அதிக சக்தியுள்ள உணவு வகைகள் சாப்பிடுவதைக் குறைக்க வேண்டும்.

மற்றொன்று, உடலில் அதிக வெப்பம் ஏற்படுவது போல உழைத்து, உடல் கொழுப்பைக் கரைக்க வேண்டும் என்றனர்.

ஒரு சிலர் தனக்கு ஊளைச்சதையில்லை. அதிக எடை தான் உள்ளது என்று ஆறுதல் கூறிக் கொள்வதும் உண்டு. அவர்கள் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதிக எடை என்பது உடல் தோரணையை மாற்றாது. ஆனால் ஊளைச்சதை என்பது உடல் அழகையே மாற்றி அழகற்றதாக்கி விடும்.

சதைக்ளைக் குறைக்கலாம் என்றால் எப்படி குறைப்பது? எவ்வளவு குறைப்பது என்பது தான் முக்கியம்.

ஜீன்மேயர் என்ற அமெரிக்க உடற்பயிற்சி மேதை கூறுகிறார். "ஒரு பயிற்சி செய்து விட்டு, 1 பவுண்டு குறையும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறான ஆசை. அப்படிக் குறைவதும் தவறு.

ஒரு மணி நேரம் அல்லது 11/2 மணிநேரம் இறகுப் பந்து போன்ற ஆட்டங்களை ஆடிக்கொண்டே வந்தால், ஆண்டு இறுதியில் ஒரு 19 பவுண்டு எடை குறைந்து போவதற்கு சமமாகும்."

ஆகவே எடையைக் கொஞ்சமாகக் குறைக்க வேண்டும் என்பது தான் நியாயமான மரபாகும்.

ஆனால் ஒரு சிலர், உணவு அளவையும் குறைக்க விரும்பவில்லை. ஆனால், உடல் சதை மட்டும் கரைந்தோடி விட வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகின்றார்கள்.

உடல் மொத்த எடையில் 25 சதவிகிதம் கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

ஆண்டாண்டுகளாக ஆசையோடு உண்டு அருமையாக வளர்த்தக் கொழுப்புகளை, ஆவேசமாக எண்ணிய அளவிலேயே அழித்து விட முடியுமா என்ன? சம்பூரண முனிவராக மாறி சாபமிட்டால் கூட முடியாதே!

ஒருவர் ஒல்லியாக வேண்டுமென்று முயற்சிக்கிற பொழுது, முதலில் அவர் இழப்பது உடலில் உள்ள தண்ணீரையும் தசைச் செல்களையும், ஆனால் கொழுப்புப் பகுதிகளை இவர் உடனே இழப்பதில்லை. உடல் எடை குறைவதைப் பார்த்து அவர் சந்தோஷம் அடைகிறார்.

ஏன்? கொழுப்பு கரைந்து விட்டதென்று. அப்படி இல்லை. கொழுப்புச் சத்து என்பது பஞ்ச காலத்தில் நெல்லை சேமித்து வைத்துத் தரும் கதிர் போல. உடலுக்கு மிக அவசியமாகத் தேவைப்படும் போது, கொழுப்பு கரைந்து, உடலை காக்கும் சேமிப்பு சக்தியாகும்.

இந்த சிறு ஆர்ப்பாட்ட முயற்சிகளுக்கு இது இணங்கிப் போகுமா என்ன? கரைந்து ஓடிவிடுமா என்ன?

டாக்டர் கிளார்க் என்னும் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். உணவை குறைத்து விரதம் (Diet)

இருப்பதன் மூலம் உடல் கொழுப்பைக் கரைத்து விடலாம் என்று எல்லோரும் மனப்பால் குடிக்கின்றார்கள். அதற்காக 28 நாள் என்று கணக்கு போட்டு, சாப்பாடு குறைப்பு சம்பிரதாயத்தையும் கடைபிடிக் கின்றார்கள்.

அந்த 4 வார விரதத்தில், முதல் வாரத்தில் 3.5 கிலோ கிராம் எடை குறைகிறது. அதற்காக அவர்கள் ஆனந்தப் படுவதில் அர்த்தமே இல்லை. அவர் உடல் முதலில் இழப்பது சோடியம் என்ற சத்தையும் தண்ணீர் அளவையும் தான். மிக முக்கியமான புரோட்டீன் சத்தும், கிளைகோஜன் சத்தும் தான் கரைந்திருக் கின்றன. இரண்டு வாரத்தின் முடிவில் தண்ணீரின் அளவும், புரோட்டீன் சத்தும் தான் கரைந்திருக்கின்றனவே தவிர, கொழுப்புப் பகுதிகள் அப்படியே அசையாமல் தான் கரைகட்டிக் கொண்டு கிடக்கின்றன.

கொழுப்புள்ள மனிதர் தன் கொழுப்பைக் கரைக்க முயல்கிறார் என்றால், அந்த மாற்றம் மிக மிக நிதான மாகவே நிகழ்கிறது. அவர் தான் சேகரித்து வைத்திருக்கும் கொழுப்பைக் கரைக்க அதன் அளவைச் சுருக்க கிட்டத்தட்ட ஓராண்டுக்கு மேல் ஆகலாம்.

ஆனால், மிகவும் முயற்சி செய்கிற ஒரு 'தசை மனிதர்' குறைந்த காலத்தில் 5 கிலோகிராம் கொழுப்பைக் குறைத் திடலாம். இது தற்காலிகமான வெற்றி தான். காலப்போக்கில் அது மிகவும் கஷ்டமான காரியமாகவே அமைந்து விடுகிறது.

மிகவும் அதிக அளவில் தசைகளைக் கரைத்தால் 12 கிலோ கிராம் குறைக்கலாம். அதுவும் 12 முதல் 18 சதவித வெற்றி என்று தான் கூறலாம்.

வேகமாக உடலின் எடையைக் குறைத்து விடுகின்ற ஊளைச்சதை உள்ளவர்கள், சுவற்றில் பட்ட பந்து அதே வேகத்தில் திரும்பி வருவது போல, அதே வேகத்தில் குறைந்த காலத்தில், மீண்டும் அதே ஊளைச்சதைக்கு ஆளாகிப் போகின்றார்கள்.

டாக்டர் கேம்ப்பெல் என்பவர் 70 பேர்களை வைத்து ஆராய்ச்சி ஒன்றை நடத்தினார். அதில் 14 வாரங்களில் 29 கிலோ கிராம் எடையை இழந்து விட்டவர்கள், மிகக் குறுகிய காலத்திலே பழைய நிலைக்கு வந்து விட்டதை அறிந்து வெளிப்படுத்தினார். டாக்டர் டிரேனிக் என்பவர் 137 பேர்களை வைத்து சோதனை செய்து பார்த்தார். அவர்கள் அனைவரும் 30 கிலோ கிராம் எடையைக் குறைத்தவர்கள். அவர்களில் 105 பேர்கள் ஒரு ஆண்டு காலம் முழுவதும் குறைத்துவிட்ட உடல் எடையுடனே வாழ்ந்தனர். ஆனால் 6 ஆண்டுகள் கழித்துப் பார்த்தால், 9 பேர்களைத் தவிர, மற்ற எல்லோருமே முன்பிருந்த அதே எடைக்குத் திரும்பி விட்டனர் என்பதுதான் அவர் கண்ட உண்மையாகும்.

இந்த ஆராய்ச்சிகளையும் முடிவுகளையும் ஏன் வற்புறுத்தி எழுதுகிறேன் என்றால் அவசரப்பட்டு உடனே எடையைக் குறைத்து விட வேண்டும் என்று குறுக்கு வழியில் மருந்துகளுடன் முயல்பவர்கள், மருத்துவ முறையிலும் விரைவில் அபாயகரமான நோய்களுக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர்.

மிகக் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடை பிடித்தால், பலர் உயிரிழந்து போயிருக்கின்றனர். அதாவது 2 மாதங்களுக்கு மேல் கட்டாய உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தவர்கள் என்று கூறுகிறார் டாக்டர் ராமச்சந்திரன்.

அந்த அபாயகரமான நோய்களில் மூக்கடைப்பு. நிமிர்ந்து நிற்க இயலாத வளைதல் தன்மை. அதிக மனப்படபடப்பு, வலிப்பு நோய், திடீர் மயக்கம், சிறுநீரகக் கோளாறு, மனத்தளர்ச்சி போன்றவையும் அடங்கும்.

உணவை சரியான அளவு உட்கொள்ளாது கடுமையான பத்தியத்துடன் அதிகமாக உடல் எடையைக் குறைக்கும் பொழுது, கெடோசிஸ் (Ketosis) என்ற வியாதி வந்து விடுகிறது என்கிறார் டாக்டர் நாராயண ரெட்டி என்பவர். அவர் மேலும் கூறுகிறார். இப்படி உணவில்லாமல் எடை குறையும் பொழுது, உடலில் மாவுச்சத்து குறைந்து போகிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து அப்பொழுது கரைந்து சக்திதர முயல்கிறது. அவ்வாறு அந்தக் கொழுப்புச் சத்து உடைகிற சமயத்தில் ஏற்படுகின்ற சூழ்நிலை மிகுந்த அபாயகரமானது. அந்த பயங்கர சூழ்நிலை களைப்பினைத் தருவது மட்டுமல்ல. மனக்குழப்பத்தை விளைவிப்பதுடன் சில சமயங்களில் விழித்தெழா மயக்கத்தையும் (Coma) உண்டு பண்ணி விடுகிறது என்கிறார்.

உண்மை தான்; பட்டினி கிடப்பவன் படபடப்புக்கும் பயங்கரமான கோபத்துக்கும் ஆளாவது சகஜம் தான்.

அதிகப் பட்டினி என்பது ஆரோக்கியத்திற்கே நல்லதல்ல. அதற்கு சரியான ஒரே ஒரு வழி உடற்பயிற்சி தான்.

ஊளைச்சதை உள்ளவர்களுக்கு உடலுறவு வேகத்தில் ஒழுங்கின்மை, வலுவற்ற எலும்புகள், பலமற்ற தசைகள், அதிகக் கொழுப்புச்சத்து. சுறுசுறுப்பற்ற ஈரல் மற்றும் இரத்தச் சர்க்கரை இன்மை அல்லது மிகுதி என்பன போன்ற நோய்கள் தோன்றாத் துணையாக இருந்து தொடர்ந்து வரும்.

அதனால், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பாக, உணவு வகையில் பத்தியம் கடைபிடிப்பதற்கு முன்பாக, மருத்துவரிடம் உடம்பை சோதனை செய்து, அதற்கேற்ற அறிவுரையின்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

உணவு பத்தியம் என்றால், உணவையே உண்ணாமல் பட்டினி கிடப்பது என்பது அல்ல.

உண்ணும் உணவு வகைகளில் கொழுப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த உணவுப் பொருட் களைத் தவிர்ப்பது தான். அதற்காக மாத்திரைகளாக சாப்பிடலாம், என்று கண்ட கண்ட மருந்துகளை சாப்பிடவே கூடாது.

இவர்களுக்குப் பலமான உடற்பயிற்சிகளும் ஒத்து வராது. சிறுவர்கள் என்றால், அவர்களை ஆரம்ப காலத்தில் கண்டறிந்து கொண்டால், எளிதில் எடையைக் குறைத்து வெற்றி காணலாம்.

வயதானவர்கள் என்றால் முதலில் அவர்களுக்கு ஊளைச் சதை என்ன என்பது பற்றி போதனை செய்து, அறிவுறுத்திட வேண்டும்.

உடல் எடையைக் குறைத்து, ஒல்லியாக வருவது என்பது, உடலில் செலவாகின்ற சக்தியை அதிகரித்து, உடலுக்கு வரும் சக்தியின் அளவைக் குறைப்பது தான்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சக்திகளை கரைக்கும் முயற்சியாகும்.

உடலில் உள்ள தண்ணீர் சக்தியினை வெளியேற்றி, தொளதொளத்துப் போயிருக்கும் சதைகளை, இறுகிய தன்மையுள்ள தசைகளாக மாற்றும் முயற்சியாகும். இப்படிப் பட்டப் பயிற்சி முறைகளை வீட்டிலிருந்து தனியாக செய்து பழகலாம்.

உடற்பயிற்சி அரங்கங்களுக்குச் சென்று பயிற்சி களை மேற்கொள்ளலாம்.

உடல் நலச்சங்சங்கள் (Health Club) உண்டு. அங்கே பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

எது செய்தாலும், டாக்டரின் அறிவுரை தேவை.

முறையான அளவான உணவுக் கட்டுப்பாடு, தேவைப்படுகின்ற பயனுள்ள உடற்பயிற்சிகள், முக்கியமான சில மாத்திரைகள், மற்றும் உண்மையான ஆர்வம், விடாத முயற்சி, தன்னம்பிக்கை இவைகள் தாம் ஊளைச் சதைகளை ஒட்டி விடக்கூடிய உண்மை உதவிகளாகும்.

இதற்கான பயிற்சி முறைகளைத் தொடர்ந்து காண்போம்.

9

ஊளைச்சதை போக்கும் உடற்பயிற்சிகள்

உடலில் உண்டாகும் உபயோகமற்ற ஊளைச்சதை களை உடற்பயிற்சியின் மூலமாகவே போக்கிட முடியும்.

உடற்பயிற்சிகள், மிகையாக உள்ள கலோரிகளை எரித்து விடுகின்றன. கொழுப்பினை உண்டாக்கும் மூலங் களையும் குறைத்து விடுகின்றன.

தொளதொளவென்றிருக்கும் தசைகளுக்கு சக்தி யூட்டுகின்றன. கடினத்தன்மையளித்து, கட்டு மஸ்தான தேகமாக மாற்றுகின்றன. அத்துடன், உடலுக்கு ஒரு தோரணையையும் எடுப்பான தோற்றத்தையும் அளிக்கின்றன.

உடற்பயிற்சிகள் மட்டுமே ஊளைச்சதைகளை அறவே ஒழித்து விடாது என்பதையும், உண்ணும் உணவின் அளவையும் தேவையான அளவு குறைத்து உண்ண வேண்டும் என்பதையும் மறந்திடக் கூடாது.

உடற்பயிற்சி என்பது ஊளைச்சதைகளைப் போக்க உதவுகிறது என்பது தான் உண்மை. உணவின் அள

குறைக்காமல் உடல்சதையை குறைக்க வரும் மாற்று உபாயம் அல்ல.

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம். நேரமும் வாய்ப்புமிருந்தால், வெளியிடங்களில், பயிற்சி யிடங்களில், ஆடுகளங்களில் கூட செய்யலாம்.

1. (1) கால்களை சேர்த்து வைத்து, வயிறு உள்ளடங்கி யிருக்குமாறு அழுத்தி வைத்து, கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் இருப்பது போல, விறைப்பாக நிற்கவும்.

2. பிறகு, கைகள் இரண்டையும் பின்புறமாக வேகமாக வீசி நிறுத்தவும். இப்பொழுது உள்ளங்கை பின்புறம் வீசி, மீண்டும் முதல் நிலைக்கு வரவும்.

கையை நீட்டும் பொழுது மூச்சை நன்றாக இழுத்து, முதல் நிலைக்கு வரும் பொழுது மூச்சை விடவும். 10 முறை செய்யவும்.

2. (1) முதற்பயிற்சிக்கு நிற்பது போல. நிமிர்ந்து விறைப்பாக நிற்கவும். அப்பொழுது கைகள் இரண்டையும் மடித்துத் தோள்புறத்தில் வைக்கவும்.

2. தோளில் இருக்கும் கைகளை எடுத்து தோளுக்கு அடிப்புறமாக (அக்குளுக்கு நேராக) பின்புறமாக முடிந்தவரை நீட்டவும்.

3. பிறகு, தோளுக்கு மேலே கைகளை கொண்டு வந்து, அங்கிருந்து, பின்புறமாக (முதுகுப்புறமாக) முடிந்தவரை கைகளை நீட்டவும்.

கைகளைப் பின்புறம் நீட்டும்போது மூச்சிழுத்து தோளுக்குக் கொண்டு வருகையில் மூச்சு விடவும். 10 முறை செய்க.

3. (1) முழங்காலில் நின்று, அப்படியே பின்புறமாக உள்ள உள்ளங்கால்களில் அமரவும். தலையை நிமிர்த்தி, விறைப்பாக அமரவும். முட்டியில் கைகளை வைக்கவும்.

2. பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, முன்புறமாகக் குனிந்து முகவாயானது (Chin) மார்பினைத் தொடுவது போல குனியவும். பின்னர், தலையை நிமிர்த்தி, முன் நிலைக்கு வந்ததும், மூச்சை விடவும். 10 முறை செய்க.

அதுபோலவே தலையைப் பின்புறமாகச் சாய்த்து, தோள்களில் தலையின் பின்புறம் தொடுவது போல முயற்சித்து, மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். 10 முறை செய்க.

4. (1) 3வது பயிற்சிக்கு அமர்வது போல் அமர்ந்து தலையை விறைப்பாக வைத்து மடிமீது கைகளை வைத்து அமரவும்.

2. இப்பொழுது நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு தலையை வலப்புறமாக மெதுவாக சுழற்றி வந்து முகவாய் தோளில் படுவது போல செய்து, அப்படியே பின்புறத் தோளில் படுவது போல செய்து, அப்படியே பின்புறத் தலை முதுகுப்புறமாக முடிந்த வரை பின்தோள்புற தசைகளைத் தொடுமாறு செய்து, பிறகு இடப்புறத் தோளில் முகவாய்

படுவது போல் செய்து, மீண்டும் முதல் நிலைக்கு வந்து, அதன் பின் மூச்சை விடவும். 10 முறை செய்க.

குறிப்பு : தலையை ஒருபுறமாக சுழற்றிக் கொண்டு ஒரு முழுசுற்று சுற்றி வந்தவுடன், தலை சுற்றுவது போல் இருக்கும். உடனே எதிர்புறமாக முன்போல் தலையை சுற்றினால் மயக்கம் போய்விடும்.

மேற்கூறிய பயிற்சிகள் கழுத்து, தோள் பகுதிகள் வலிமையாவதற்கான பயிற்சிகளாகும். பலமுறை செய்து பயன் பெறுக.

கீழ்க்காணும் பயிற்சிகள் மார்புப் பகுதிகளுக்கானவையாகும்.

5. (1) கால்களை சேர்த்து வைத்து, உடலை விறைப்பாக நிறுத்தி நேராக நிமிர்ந்து நின்று கைகள் இரண்டையும் வணங்குவது போல, மார்புக்கு முன்புறம் 6 அங்குல தூரத்தில் குவித்து (உள்ளங்கைகளை) நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, தோள்களுக்கு இணையாக இரண்டு கைகளையும் மார்பை நோக்கி அழுத்தவும். சில நொடிகள் அப்படியே அழுத்திய படி இருந்து பழைய நிலைக்கு வந்தபிறகு மூச்சினை விடவும்.

6. (1) கால்களை சேர்த்து வைத்து, நிமிர்ந்து நேராக நின்று, கைகளை தோள்களின் மீது வைத்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

2. பிறகு, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு தோள்களில் கைகளை வைத்தவாறே முன்னும் பின்னுமாக சுழற்றவும். (Rotate) முன்புறமாக 5 தடவையும் பின்புறமாக 5 தடவையும் சுழற்றவும். பிறகு மூச்சை விடவும்.

7. (1) மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, முழங்கால்களை சற்று முன்னே கொண்டு வந்து மடித்துக் கொண்டு, கைகளை இருபுற பக்கவாட்டிலும் நன்றாக நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு கையிலும் ஏதாவது எடையை வைத்துக் கொண்டு, (புத்தகமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை) இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு மேலே வரும்படி கொண்டு வந்து, அங்கிருந்து, முழங்கால்களின் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு போக வேண்டும். அதுவரையிலும் மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பின்னர் முதல் நிலைக்கு வந்தவுடன், மூச்சை விட்டு விடவும். 20 முறை செய்யவும்.

8. (1) தண்டால் எடுப்பது போன்ற பயிற்சி இது. முதலில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை நன்றாக மடித்து, உள்ளங்கைகள் தரைப்பக்கம் பார்த்திருப்பது போலவும், தோள்களுக்குக் கீழே கைகள் மடிந்திருப்பது போலும் படுத்துக் கொள்ளவும்.

2. நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு, கைகளை நிமிர்த்தவும். இடுப்புக்கு மேற்பகுதியான மார்பும், தலையும் மட்டுமே உயர வேண்டும். இடுப்பும் கால்

பகுதிகளும் அப்படியே தரையோடு தரையாக இருப்பது போல வைத்துக் கொண்டு மார்புப் பகுதியை மட்டும் உயர்த்தவும்.

படுத்த நிலைக்கு வரும்போது மூச்சை வெளியே விடவும். 20 முறை செய்யவும்.

இடுப்புக்கும் வயிற்றுப் பகுதிகளுக்குமான பயிற்சிகள்.

9. (1) கால்களை நன்கு அகலமாக விரித்து நின்று, கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு, அண்ணாந்து பார்த்தபடி நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, (சேர்ந்திருக்கும் கைகளை பிரிக்காமல்) இடப்புறமாக வளைந்து, அப்படியே கீழே குனிந்து இடது காலைத் தொடவும். (முழங்கால்களை வளைக்காமல் செய்யவும்.)

பிறகு, முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சை விடவும் அடுத்த முறை வலதுபக்கமாகக் குனியவும். 20 முறை செய்க.

10. (1) ஒன்பதாவது பயிற்சிக்கு நிற்பது போல, முதலில் நிற்கவும்.

2. பிறகு, நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு முன்புறமாகக் குனியவும். முன்புறத் தரையைத் தொடலாம். அல்லது பிரிந்து கால்களுக்கிடையேயுள்ள பின்புறத் தரையை எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு

பின்புறமாகச் சென்று, தொடலாம். முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சை விடவும். 20 முறை செய்க.

11. (1) மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை பக்கவாட்டில் நன்கு விரித்து விடவும். உள்ளங் கைகள் தரையைப் பார்த்திருப்பது போல கைகளை வைக்வும்,

2. பிறகு நன்றாக மூச்சை இழுக்கவும். நீட்டியுள்ள கால்களின் முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்தாற்போல் இணைத்துக் கொண்டு, அப்படியே மடக்கித் தூக்கிக் கொண்டு மார்புக்கு நேராகக் கொண்டு வந்து, அதன் பின், இடப்புறமாகக் கொண்டு சென்று, முழங்கால்களால் இடப்புறத் தரையையும், பின் வலப் புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலப்புறத் தரையையும் தொட வேண்டும்.

இந்த சமயங்களில் கைகளை நகர்த்தவே கூடாது. தரையினை கைகள் நன்றாக உறுதியாக பற்றியிருக்க வேண்டும். முதல் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை விடவும். 30 முறை செய்யவும்.

12. (1) கால்களை நன்றாக விரித்து, கைகளை பக்க வாட்டில் வைத்தபடி நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இரண்டு கைகளும் தலைக்கு மேலே போவதுபோல் வேகமாக உயர்த்தவும் முதலில் முகத்துக்கு இடதுபுறம் உயர்த்தவும். பிறகு முதல் நிலைக்கு வந்து வலதுபுறமாக உயர்த்தவும்.

குறிப்பு : ஒரு காலின் குதிகாலை உயர்த்தலாம். ஆனால் மற்றொரு கால் தரையை விட்டு நகரக்கூடாது.

அதாவது ஒரு பொருளைத் தூக்கி வேகமாக வீசி எறிவது போன்ற பாவனையில்; கைகளை உயர்த்துவது விரைவாக இருக்க வேண்டும்.

30 முறை செய்யவும்.

13. (1) கால்களை விரித்து நின்று, கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து விறைப்பாக நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு வலது கை இருக்கும் பகுதிக்கு இடது கை வருவது போல், இடுப்பைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும். அதுபோல மறுபுறம் திருப்ப வேண்டும். இடுப்பு நன்றாக முறுக்கப்படுவது இப்பயிற்சியில் மிகவும் முக்கியமாகும். 20 முறை செய்க.

14. (1) மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, இருகால்களையும் இணைத்தாற் போல் வைத்து, உள்ளங் கைகளை தரையை நோக்கி இருப்பது போல, இருபுறமும் கைகளை வைத்து படுக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகளை தரையில் நன்கு அழுத்தியபடி, கால்களை (பிரிக்காமல்) அப்படியே மேலே உயர்த்தவும். 45 டிகிரியில் சிறிதுநேரம், 90 டிகிரிக்கு நேரே உயர்த்தி சிறிது நேரம். பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும். மூச்சு விடவும். 20 முறை செய்க.

15. (1) 14வது பயிற்சியில் போல் படுத்து, இதில் ஒரு காலை நீட்டி, மறுகாலை முழுங்கால் மடிய மடித்து வைக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, நீட்டியுள்ள காலை மட்டும் தரையை விட்டு எவ்வளவு உயர்த்த முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உயர்த்தவும். மறுகாலை தூக்கவோ நகர்த்தவோ கூடாது.

20 முறை செய்க.

16. (1) 14வது பயிற்சிக்கு போல் படுத்திருக்கவும்.

2. இணைந்து விறைப்பாக நீட்டியுள்ள இரு கால்களையும் சற்று தரைக்கு மேலே உயர்த்தி, பிறகு முழங்கால் மடிய மடித்து உயரே தூக்கி, அப்படியே சிறிது நேரம் தூக்கியிருக்க வேண்டும். இதுவரை மூச்சிழுத்து இருந்ததை முதல் நிலைக்கு வந்ததும் விடவும்.

இடுப்புப் பகுதிக்குரிய பயிற்சிகள்

17. (1) கால்களை முன்புறமாக நீட்டியபடி, தரையில் உட்காரவும். பிறகு, வலது காலை இடது கால் மீது குறுக்காகப் போட்டு நீட்டவும். கையிரண்டையும் பக்க வாட்டில் வைத்திருக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, உட்கார்ந்த படியே இடதுபக்கமாக இடுப்பைத் திருப்பி. (உடல் எடை முழுவதும் இடது கையில் இருப்பது போல) வலது முழங்கால்

வந்து இடப்புறத் தரையைத் தொடும்படி திரும்பவும். சமநிலைக்காக வலது கையை தூக்கிக் கொள்ளலாம். பிறகு, முதல் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும்.

இதுபோலவே, இடது காலை வலது கால் மேல் போட்டு, இடது முழங்காலால் வலப்புறத் தரையை தொடவும். 20 முறை செய்க.

18. (1) பக்கவாட்டில் (ஒருக்களித்துக் கொண்டு) கால்களை நீட்டிப்படுத்து, வலது கையில் தலையை வைத்துப் படுக்கவும். இடது கையை வயிற்றுப் பக்கமாக (ஆதாரத்திற்காக) வைக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, இடது காலை எவ்வளவு உயரம் தூக்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு உயர்த்தவும் வலது கால் தரையை விட்டு எழாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு முதல் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும். 20 முறை செய்க.

அதே போல் இடப்புறமாக சாய்ந்து படுத்து, இடது கையில் தலையைத் தாங்கியவாறு, இந்தப் பயிற்சியை செய்யவும். 20 முறை செய்க.

19. (1) 18வது பயிற்சிக்கு போல், முதலில் படுக்கவும். வலது கையில் தலையைத் தாங்கி, இடது கை முன்புறம் இருப்பது போல் நிலை.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, அப்படியே இரண்டு கால்களையும், பக்கவாட்டில் முடிந்த உயரத்திற்கு உயர்த்தவும். பிறகு மூச்சு விடவும் 20 முறை செய்க.

20. (1) குப்புறப்படுக்கவும். முகவாய், தரையைத் தொட, கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்து, பாதங்கள் தரையில் பட படுக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, ஒரு காலை மட்டும் உயர்த்தவும். மறுகால் தரையில் நன்றாக அழுந்தியிருக்கவும்.

பிறகு, இரண்டு கால்களையும் மாறி மாறி உயர்த்தவும். இடுப்புப் பகுதியானது, தரையில் நன்கு அழுந்தியிருப்பது போல் பார்த்துக் கொள்ளவும். 20 முறை செய்யவும்.

கால் பகுதிகளுக்கான பயிற்சிகள் :

நின்று கொண்டே, ஒரு காலை உயர்த்துதல் மடக்குதல் போன்ற பயிற்சிகளை விட நடத்தல். ஓடுதல், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல் போன்ற பயிற்சிகள் நல்ல பலன்களைத் தரும்.

நடத்தல் (Walking) : நடத்தல் என்பது ஓர் இயற்கையான இனிமையான பயிற்சியாகும். நடப்பதானால், எந்த மனிதரும், ஏன் நோய்வாய்ப்பட்டவரும் கூட, துன்பமடைய மாட்டார்.

சாதாரணமாக மெதுவாக நடப்பதை விட, சற்று சுறுசுறுப்பாக, ஒரு இதமான வேகத்துடன் நடந்தால் (Brisk walking) அது நாடித்துடிப்பை அதிகமாக்கும். இருதயத்தை வலிமைப்படுத்தும். நுரையீரல்களின் செயல்திறனை மிகுதியாக்கும். கால்களையும் நல்ல வலிமையுடையதாக்கும்.

கனமான உடல் உள்ளவர்கள் முதலில் காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் நடைப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். உழைப்பில்லாத மக்கள் கூட, இன்னும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கூட பயிற்சிக்காக நடக்கலாம்.

இந்த நடைப் பழக்கத்தில் மகிழ்ச்சி கொள்பவர்கள் நலம் பெறுவதிலும் மேன்மை மிக்கவர்களாகத் திகழ்கிறார்கள்.

10

மெது ஓட்டம் மேனிக்கு நல்லது

உடலைச் சீராக, நேராக, ஜோராக வைத்துக் கொள்ள முதலில் உணவுக்கட்டுப்பாடு தேவை என்றும், அடுத்து உடற்பயிற்சிகள் இன்றியமையாதவை என்றும் முற்பகுதி களில் விவரமாகக் கூறியிருந்தோம்.

என்னென்ன உடற்பயிற்சிகள் செய்தால், உடலுக்கு உதவும் என்றும் சில பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுத்துத் தந்திருந்தோம்.

உடற்பயிற்சிகளிலே மிகவும் அதிசக்தி வாய்ந்தது என்று மருத்துவ மேதைகளும் உடற்கல்வி வல்லுநர்களும் கருதுகின்ற மெது ஓட்டம் பற்றி இந்தப் பகுதியில் இனி காண்போம்.

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்னே தெருக்களில் ஓடுவது என்பது பைத்தியக்காரத்தனமான செயல் என்று கருதப்பட்டது இப்பொழுது மெது ஓட்டம் என்பது மேதைத்தனம் ஆகிவிட்டது

உலக நாடுகளில்

உலக நாடுகளில் மெது ஓட்டம் ஓர் ஒப்பற்ற காரியமாக மாறிவிட்டிருக்கிறது.

பின்லாந்து நாட்டில், அந்த மக்கள் தொகையில் 55 சதவிகித மக்கள் மெது ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டுப் பயன் பெறுகின்றார்கள்.

ஸ்வீடன் தேசத்தில், மக்கள் தெருக்களில் ஓடுகின்றார்கள் என்பதால், பலர் அவற்றை அடைத்து விடுவதால், புதிதாக ஓடுவதற்காகப் பாதைகள் தயாரிக்கும் பணிகள் நடை பெறுகின்றன என்ற செய்தி சுவையானதாக இருக்கிறதல்லவா ?

அமெரிக்க நாட்டிலே 25 மில்லியன் எண்ணிக்கைக்கு மேலாக, பதிவு பெற்ற மெது ஓட்டக்காரர்கள் இருக்கின்றார்கள். தினம் தினம் ஓடி மகிழ்கின்றார்கள்.

அதையும் மிஞ்சி விட்டார்கள் சோவியத் யூனியன் மக்கள். மெது ஓட்டக்காரர்கள் ஓடும் தினத்தைக் கொண்டாட அவர்கள் முயன்ற பொழுது 47 மில்லியன் தொகைக்கு மேலாக கலந்து கொண்டார்கள் என்றால், எத்தனை வியப்பாக இருக்கிறது நமக்கு!

இவ்வாறு எல்லோரையும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கிறதே? என்னதான் இதில் இருக்கிறது?

பல ஆண்டுகளாகப் பார்வையிட்டு, பரிசோதித்து, இறுதியில் இதன் மகிமையை வல்லுநர்கள் வெளிப்படுத்திய காரணம் தான், இத்தகைய எழுச்சிக்குக் காரணமாகும்.

ஆண் பெண் பாகுபாடின்றி, சிறுவர் முதியவர் என்ற வயது வித்தியாசமின்றி, 'உடலில் பருமன், ஒல்லி என்ற வேற்றுமை யின்றி இந்த மெது ஓட்டத்தில் பங்கு பெறலாம்.

இவ்வாறு தினமும் தொடர்ந்து மெது ஓட்டத்தில் பங்கு பெறுகிற பொழுது, இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள 'கொலஸ்ட்ரால்' எனும் கொழுப்புச் சத்து கரைகிறது. உள்ளுறுப்புக்கள் ஒருங்கிணைந்து உற்சாகமாகப் பணியாற்றுகின்றன.

சிகரெட் மற்றும் பீடி புகைப்பவர்களின் உடலில் உள்ள செல்களில் மாற்றம் விளைவித்து, செழிப்படையச் செய்து, செம்மையான புத்துணர்ச்சியையும் இந்த ஓட்டம் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

இந்த எழுச்சியை நாம் கீழ்க்கண்டவாறு ஒப்பிட்டுக் கூறினால், உங்களுக்கு நன்றாகவே புரியும் என்று நினைக்கிறேன்.

இனிய பரிசு

மெது ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் உடல் திறப்பாட்டில் நல்ல வல்லமை மிக்கவர்களாகவே நடமாடு கிறார்கள். எப்படி ? 50 வயதுள்ளவர்கள் அவர்கள், 20 வயது இளைஞர்களைப் போலவே இளைப்பும் களைப்புமின்றி செயல்படுகிறார்கள். 60 வயதுக்காரர்களோ 30 வயதுள்ள வர்களைப் போல முனைப்புடன் செயல்படுகிறார்கள். இதுதான் இவ்வோட்டத்தின் இணையற்றப் பரிசாகும்.

மருத்துவரிடம் கொஞ்சம் :

இந்தக் கருத்தைப் படித்தவுடன், எல்லோருக்கும் ஓடவேண்டும் என்ற எழுச்சி ஏற்படுவது இயல்புதான். அப்படி

எண்ணம் ஏற்பட்டவுடன், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரைக் கொஞ்சம் கலந்தாலோசித்துக் கொள்ளுங்கள். அதாவது ஏதாவது நோய்க்குள் இடறி விழுந்திருப்பவர் மட்டும்.

இளைஞர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இந்த ஓட்டம் இணையற்ற சக்தியை ஏற்படுத்தி, அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வலிமையுடனும் பொலிவுடனும் வாழச் செய்து வழி காட்டுகிறது. இது எப்படி என்றால், மற்ற உடற்பயிற்சி களைப் போலவே இதுவும் வளமாக உதவுவதால் தான்.

எங்கே ஓடலாம்?

எங்கெங்கே ஓட வசதியான இடம் இருக்கிறதோ, அந்த இடங்களிலெல்லாம் ஓடலாம். புல்தரையோ, கடற்கரையோ, பூங்காக்களோ, அல்லது தெரு ஓரங்களிலோ, வசதிக்கேற்ப ஓடி மகிழலாம்.

அதிகாலை நேரமோ அல்லது அந்தி நேரமோ ஏதாவது ஒரு பொழுது ஓடிக்கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப நாட்களில் 3லிருந்து 5 நிமிடம் வரை ஓடலாம். ஓடிப் பழகுகிற ஒவ்வொருவரும் தான் தினமும் எவ்வளவு நேரம் ஓடுகிறோம் என்பதை ஒரு நோட்டில் எழுதிக் குறிப்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பொறுப்புடன் எழுதி வைத்து, சிறப்பான ஓர் அமைப்புடன், தினமும் ஓடிப் பழகுகிற ஓட்டக்காரர்கள் உடலில் புத்துணர்ச்சியைப் பெறுவதுடன் உறங்கும் போது சிறந்த மனோ நிலையுடன் ஆழ்ந்து உறங்குவர்.

நன்றாகப் பசியெடுத்து நிறைய சுவைத்து உண்ட பிறகுக் கூட, ஓடுபவரது உடல் எடை ஒருவிதக் கட்டுப் பாட்டுக்குள்ளே தான் அடங்கி இருக்கும்.

உடலில் அதிகக்கனம் உள்ளவர்கள் கூட, குறிப்பிட்ட சில தினங்கள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஓடி, 8 முதல் 12 கிலோ எடையைக் குறைத்திருக்கின்றனர்.

நாடித்துடிப்பு :

சாதாரண ஒரு மனிதருக்கு 1 நிமிடத்திற்கு நாடித்துடிப்பு 72 முறை என்று கூறுவார்கள். ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டு நன்கு பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு, நாடித்துடிப்பு 60 முதல் 66 வரை இருக்கும். ஏனென்றால் இதயம் அவ்வாறு வலிமை பெற்றுக் கொள்கிறது. ஆனால் ஒன்று, நீங்கள் ஓட்டத்தில் இருக்கும் போது, நாடித்துடிப்பு ஏறக்குறைய 120 முதல் 130 வரை இருப்பது போல் அமையவேண்டும். அதாவது, உங்கள் இயல்பான நாடித்துடிப்பை விட, குறைந்தது 50 சதவிகிதம் அதிகரிப்பது போல் ஓடினால், சிறப்பான நன்மைகளைப் பெற முடியும்.

தற்போதைய வாழ்க்கை அமைப்பில், வயதுக்கேற்ற வேலை, வேலைக்கேற்ற வயது என்று எதுவும் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியாத நிலை இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதனால் எந்த வேலைக்கு, எந்த வயதுக்கு எவ்வளவு உழைப்பு என்பதையும் நிர்ணயித்துக் கூறிவிட இயலாத நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

அதனால், எல்லோரையும் நான்கு பிரிவுக்குள் கொண்டு வந்து விடுகிறோம்.

1. புதிதாக ஓடிப்பழகுபவர்கள், உடல் கன மானவர்கள்.

2. ஓடி சிறிது தேர்ச்சி பெற்றவர்கள்.

3. நலமான தேகம் உள்ளவர்கள்

4. வயதான விளையாட்டு வீரர்கள்.

1. உடலில் அதிக எடை மிகுந்தவர்களாக, ஆனால் புதிதாக மெது ஓட்டம் ஓடுபவர்கள் குறைந்தது 3 அல்லது 4 மாத காலமாவது ஓடிப்பழகிட வேண்டும்.

அவர்களைப் போலவே, அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள், இதய நோய் உள்ளவர்கள், மற்றும் உள்ளுறுப்புக்களில் ஆற்றல் குறைந்தவர்கள் அனைவரும், மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் இதில் பங்கு பெறலாம்.

அவர்களுக்கு முடிந்தவரை முதலில் நடக்கலாம், வேகமாக நடக்கலாம், மெதுவாக ஓடலாம். முதலில் 3 நிமிடத்தில் தொடங்கி, பிறகு நாளாக ஆக, 20 நிமிடங்கள் வரை உயர்த்திக் கொண்டே போகலாம். நேரத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உயர்த்திக் கொண்டு ஓடிப்பழகி பயன்பெற வேண்டும்.

2. முதல் கட்டத்தைத் தாண்டியவர், தமது உடலில் கொஞ்சம் சக்தி சேர்ந்திருக்கிறது என்பதை உணர்ந்தவர் களாவார்கள்.

ஆரம்ப நிலையில் கொஞ்சங் நேரங்கூட உடல் உழைப்பில் ஈடுபட முடியாதவர்கள், 2வது நிலையில் உடலுக்குக் களைப்புத் தெரியாமல் ஓடுகிற ஆற்றலை அடைந்து விடுகின்றார்கள். இவர்கள் தொடர்ந்தாற்போல் 30 முதல் 35 நிமிட நேரம் வரை ஓடுகிற உறுதியான உடலையும் மனோபக்குவத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டு விடுகின்றார்கள்.

3. மெது ஓட்டத்தில் விருப்பம் அதிகமாகி மிக எளிதாக ஓடுவதற்கேற்ற உடல் பக்குவத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிற இவர்கள், தொடர்ந்தாற் போல் 40 நிமிட நேரம் வரை ஓடத்தகுந்தவர்களாக மாறிவிடுகின்றார்கள்.

இவர்கள் மெதுவாக ஓட்டம் ஓடுவதுடன், 300 மீட்டர் தூரத்தை 1 நிமிடத்திற்குள்ளும்; 12 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை 1 மணியில் கடந்து விடுமாறு ஓடி முடிக்கின்ற உடல் வலிமை பெற்றவர்களாகி விடுகின்ற உடல் நிலையில் தேர்ந்தவர் களாகிவிடுவது தான் இந்த ஓட்டத்தின் ஒப்பற்ற சாதனையாகும்.

4. இளமைக் காலத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாக, வீராங்கனைகளாக இருந்தவர்கள், வயது முதிர்ந்தவர்களாகும் போது, முன்பு இருந்த தேகநிலையை

மீண்டும் கைவரப் பெறும் வாய்ப்பினை இந்த மெது ஓட்டம் அளிக்கிறது. இவர்கள் 1 மணிக்குள் 15 கிலோ மீட்டர் தூரம் ஓடுகின்ற வல்லமையைப் பெறுவது தான் இந்த ஓட்டத்தின் நோக்கமாக அமைகிறது.

எது எப்படியிருந்தாலும், மெது ஓட்டம் உடலுக்கு இதமாகவும் மனதுக்கு ஆறுதலாகவும் அமைகின்றதாகும். இன்பகரமான பொழுதுபோக்கு, எதிர்காலத்தை ஏற்றம் மிகுந்ததாகச் செய்யும் இனிய பயிற்சி என்று இதில் ஈடுபடுபவர்கள் தாம் எதிர்பார்த்த பயன்களைப் பெற்று உயர்வடைந்திருக்கின்றார்கள். அந்த ஒப்பற்றவர்களின் வரிசையிலே நீங்களும் ஒருவராகத் திகழலாமே! மகிழலாமே!!

11

ஒரு யோசனை!

உடல் எடை எவ்வளவு இருக்கலாம். எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தொடங்கி, உணவு அளவையும் ஒரு விதமாக விளக்கி, கட்டுப்பாட்டில் எவ்வாறு காலம் தள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் தொடர்ந்து கூறிக்கொண்டே வந்திருக்கிறோம்.

இறுதியாக ஒரு யோசனையை உங்களுக்குக் கூறி விட்டால், நீங்கள் வருங்காலத்தில் வளமாக வாழ உதவும் என்ற நம்பிக்கையில் மீண்டும் தொடர்கிறோம்.

வாழ்க்கையில் வயிறு தான் பிரதான பாகத்தை வகிக்கிறது. வயிற்றுப் பிரச்சினைக்குப் பணம் சேர்த்து விட்டால் போதும் என்று தான், பாமரர்களிலிருந்து படித்தவர்கள் வரை நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

உலகில் உள்ள உணவு சுவைகளையும், உடல் சுகங் களையும், வாச உணர்வுகளையும், பாச நினைவுகளையும் அனுபவிக்க உதவுகின்ற உடலைப் பற்றி பலர் மறந்தே போகின்றார்கள்.

உணவை ரசிக்க, உலகை ரசிக்க, உடல் நலமாக இருந்தால் தான் முடியும் என்று ஓங்கிப் பேசிவிட்டு, உடல் வீங்கும் போது, சுருங்கும் போது, அவர்கள் படும்பாடு, பாவமாகத்தான் இருக்கிறது.

நீங்கள் உடலை உங்கள் உற்ற நண்பரைப் போல எண்ணுங்கள். ஏற்ற உதவிகளைப் பண்ணுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் உடலைப் பாதுகாத்தால், பராமரித்து வந்தால், நாலாயிரம் நண்பர்கள் நல்குகின்ற உலக இன்பங் களை உடல் உங்களுக்கு வாரி வழங்கும்.

உடலுக்கு எடையை அளித்து, சுமக்கச் செய்யா தீர்கள். செம்மாந்து நடக்க விடுங்கள்.

வயிற்றிலே சுமைகளை நிரப்பி சரியவிட்டு, கஷ்டப் படாதீர்கள். வயிற்றை சிறக்கவிட்டு, நிமிர்த்தி நில்லுங்கள். உங்கள் வாழ்வே பரிபூரணமாக ஜொலிக்கும்.

உணவு எங்கேயும் போய் விடுமோ என்று பயப்படுவது போல, பெருந்தீனி தின்னும் பழக்கத்தை விட்டு ஒழியுங்கள். பசி தீர, வயிறு குளிர, உடல் சுறுசுறுப்படைய, உள்ளம் மகிழ, உறுப்புக்கள் சிலிர்த்துப் பணியாற்ற இப்படி உதவுவதுபோல உண்ணுங்கள்.

மேலே கூறிய முறைகள் எல்லாம், மனிதர்கள் செய்யக் கூடாத, செய்யவே முடியாத காரியங்கள் அல்ல.

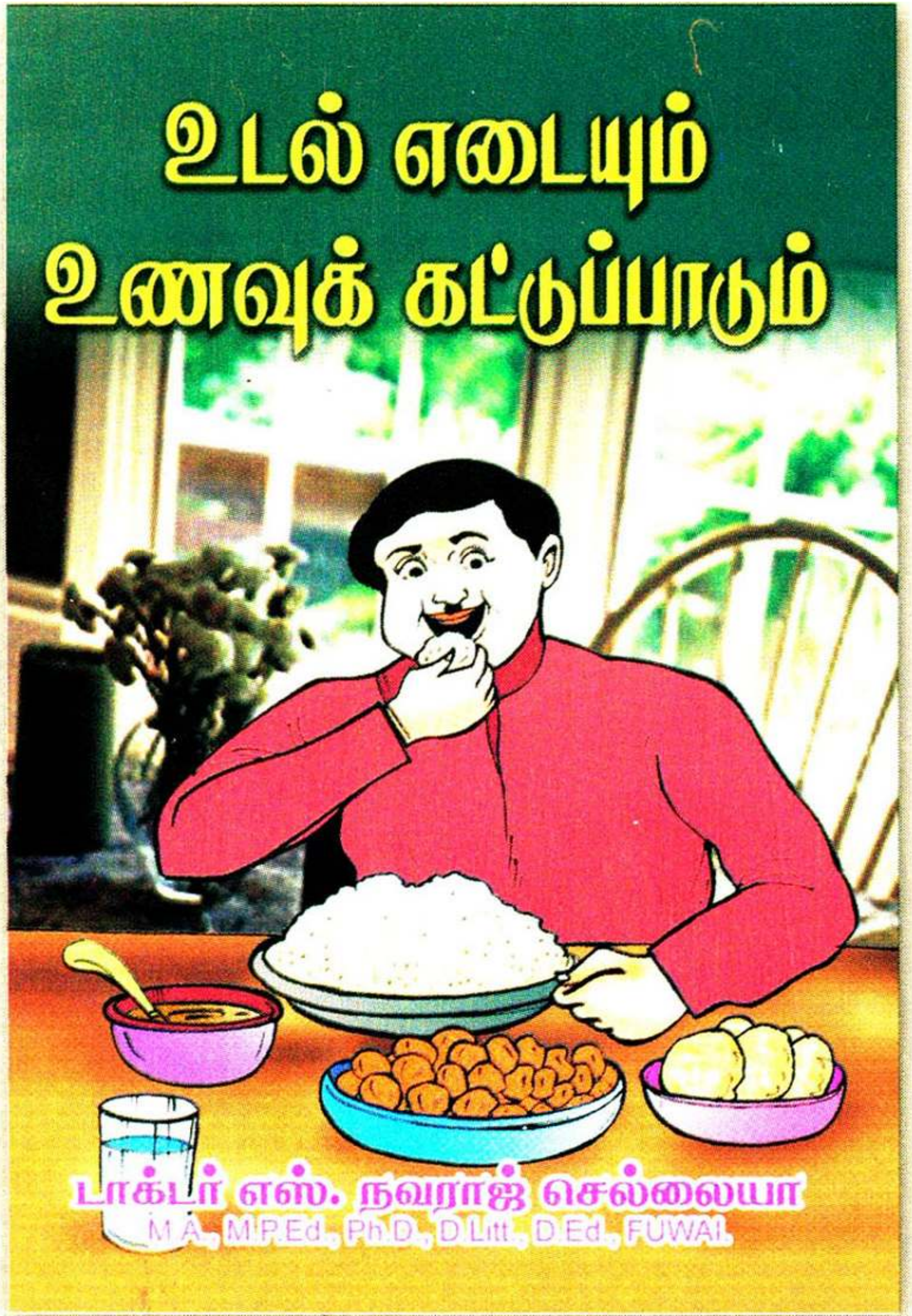
கொஞ்சம் மனக்கட்டுப்பாடு, வாயடக்கம், நாவடக்கம் தேவை. அவ்வளவு தான்.

நோய் வந்தபிறகு, டாக்டர்கள் எச்சரித்த பிறகு, பத்தியத்தை கடைபிடிக்கும் பண்பு வருகிறதல்லவா!

நீங்கள் எச்சரிக்கையாக முன்கூட்டியே இருந்து விட்டால், டாக்டர்கள் சொல்வதற்கு முன்னதாகவே பத்திய முறைகளைப் பின்பற்றி வந்து விட்டால், உடல் பத்திரமாக இருக்கும். சித்திரமாக சிரிக்கும். இல்லையென்றால், உங்கள் உடல் நோய்களின் சத்திரம் போல் தான் இருக்கும்.

ஆகவே, உடல் எடை கூடிப்போகாமல் உணவு உண்ணுங்கள். உணவின் அளவு கொஞ்சமாக இருந்தால், சத்துள்ள சரிவிகித உணவு முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

இருக்கும் காலம் வரை இன்பமாக வாழ வேண்டும் என்ற இலட்சிய நினைவினை எண்ணத்தில் வையுங்கள். நடப்பது எல்லாம் நன்மைகளாகவே முடியும்.



ISBN: 978-81-906055-8-8

.S. PUBLICATION
, Police Quarters Road,
. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in

9 788190 605588