

आपका दुलार बना न दे बच्चे को मोटापे का शिकार

गोलू-मोलू बच्चा कितना प्यारा दिखता है ना! पर क्या आप जानती हैं कि यह बेबी फैट आसानी से बच्चे का पीछा नहीं छोड़ता और भविष्य में उसे मोटापे के साथ-साथ और भी कई बीमारियों की सौगात दे सकता है? कैसे बचाएं अपने बच्चे को मोटापे के इस खतरे से, बता रही हैं शमीम खान

हम सभी को गोलू-मोलू बच्चों को देखकर प्यार आता है। छोटे बच्चे के मोटापे को हम किसी शारीरिक समस्या से नहीं, बल्कि सुंदरता और स्वास्थ्य से जोड़कर देखते हैं। लेकिन अगर नवजात शिशुओं का भार सामान्य से अधिक है तो उनके आवश्यक अंगों और मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो सकता है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के अनुसार, भारत में स्कूल जाने वाले 20 प्रतिशत बच्चे ओवरवेट हैं और यह समस्या एक महामारी की तरह फैल रही है। बच्चों में मोटापे को रोकने के लिये बनाई गई इंडियन अकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स की राष्ट्रीय संयोजक डॉ. रेखा हरीश के अनुसार, 'मोटे बच्चों के मोटे वयस्कों में बदलने की आशंका 70 प्रतिशत होती है।'

क्या होता है मोटापा

मोटापा एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें शरीर पर वसा की परतें इतनी मात्रा में जम जाती हैं कि वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाती हैं। पूरी दुनिया में मोटापा एक महामारी की तरह फैल रहा है। आज दुनिया की कम से कम 5 प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। मोटापे को बीमारी नहीं माना जाता, लेकिन माना जाता है कि यह 53 बीमारियों की वजह बन सकता है।

बच्चों में मोटापा बढ़ने के कई प्रमुख कारण हैं। इनमें अनुवांशिक कारण,

खानपान की गलत आदतें जैसे हाई कैलोरी, उच्च वसा वाले जंक फूड खाने से भी मोटापा बढ़ता है। इसके अलावा शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना, अधिक समय तक टीवी देखना या

वीडियो गेम खेलना इस समस्या को और बढ़ा देते हैं। बदलती जीवनशैली और खानपान की आदतों के कारण बच्चों में भी मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। मोटापे के कारण उन बीमारियों की चपेट में आने की बच्चों की आशंका बढ़ जाती है, जिन्हें पहले वयस्कों की बीमारियां माना जाता था, जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल। मोटापे से बच्चों में अवसाद की समस्या भी बढ़ जाती है।

गर्भावस्था और बच्चों का मोटापा आधुनिक अनुसंधानों में यह बात सामने आई है कि महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान अपने वजन पर नियंत्रण रखने की कोशिश करनी चाहिए। पिछले दो दशकों में गर्भावस्था में भार सामान्य से अधिक बढ़ने का चलन हुआ है और पिछले दो दशकों में ही बच्चों में मोटापे की समस्या भी बढ़ी है। यही वजह है कि शोधकर्ता गर्भावस्था के दौरान मां के ज्यादा वजन और बाद में बच्चे के मोटे होने के बीच सीधा संबंध पाते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए

शोध के अनुसार जो महिलाएं गर्भावस्था विशेषकर चौथे महीने से छठे महीने के बीच अधिक मात्रा में ट्रांस फैट का सेवन करती हैं, उनके नवजात शिशुओं का भार

से लेकर छह माह तक के बच्चे को जूस न पिलाएं। छह महीने का होने के बाद भी उसे एक दिन में 120-150 मि.ली. से अधिक जूस न पिलाएं।

गए हैं।

बच्चों को स्वस्थ रखने के गुर माता-पिता के लिए यह जरूरी है कि अपने बच्चों के स्वास्थ्य का उस समय विशेष ख्याल रखें, जब उनकी समझ विकसित न हुई हो। आजकल के बच्चे छोटी उम्र में ही सारा दिन टीवी और इंटरनेट से चिपके रहते हैं। जीवनशैली बदलने से खानपान की आदतें भी बदल गई हैं। जंक फूड बच्चों का पसंदीदा खाना हो गया है। इन सब चीजों से उनकी सेहत पर बड़ा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

एक गंभीर समस्या है मोटापा

मोटापा एक ऐसी स्वास्थ्य समस्या है, जिसे कई गंभीर बीमारियों की जड़ माना जाता है। बच्चों में मोटापा बढ़ने से न सिर्फ उनका शारीरिक विकास, बल्कि मानसिक विकास भी प्रभावित होता है। इसके अलावा उन्हें कई और गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है-

आत्मविश्वास की कमी और उनमें अवसाद की समस्या बढ़ सकती है।

हार्ट अटैक और स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है।

अत्यधिक भार अस्थमा और श्वसन संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है।

मोटापे से हार्मोन असंतुलन हो सकता है। इससे बच्चों में यौवनावस्था की जल्दी शुरुआत हो सकती है।

उनके आंतरिक अंगों का विकास प्रभावित होता है।

मोटापे के कारण बच्चों में डायबिटीज की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

भार बढ़ने से कंकाल तंत्र पर दबाव पड़ता है, जिससे बच्चों की हड्डियों का विकास प्रभावित होता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सामान्य से अधिक होता है। ऐसे बच्चों को डायबिटीज और हृदय रोग होने की आशंका बढ़ जाती है।

बेबी फैट से बचने के लिए

गर्भावस्था में अपने भार पर नजर रखें- गर्भावस्था के दौरान अगर मां का भार अत्यधिक बढ़ जाता है तो जन्म लेने वाले बच्चे का भार सामान्य से अधिक होने की आशंका रहती है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को बढ़ते वजन पर नियंत्रण रखना चाहिए। स्तनपान कराएँ-बच्चों को 2 साल तक स्तनपान कराएँ। स्तनपान कराने से बचपन में मोटापे का खतरा कम हो जाता है। छोटे बच्चों को जूस न पिलाएँ-जन्म

2011 में पांच साल से कम उम्र के 4 करोड़ बच्चों का भार सामान्य से अधिक था।

दिल्ली में हुए एक सर्वे के अनुसार यहां के निजी स्कूलों के 45 प्रतिशत और सरकारी स्कूलों के 7 प्रतिशत बच्चे मोटापे के शिकार हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी ग्लोबल रिपोर्ट में भारतीय बच्चों में मोटापे का प्रमुख कारण स्कूलों की कैंटीन में बिकने वाले जंक फूड को माना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने दुनिया के सभी स्कूलों के कैंटीन में जंक फूड को बैन करने की सिफारिश की है।

पिछले दो दशकों में 2-15 साल के बच्चों में मोटापे के आंकड़े तीन गुने हो

व्यस्त रहो खुश रहो

अगर आप कामकाजी हैं तो तय है कि आप पर काम का बोझ भी ज्यादा होगा। अपने काम के इस बोझ को खुद पर हावी न होने दें। अपने व्यवहार में हल्का-सा बदलाव लाकर न सिर्फ आप खुश रहकर ऑफिस में बेहतरीन प्रदर्शन कर सकती हैं, बल्कि अपने रिश्तों को भी पहले की तुलना में बेहतर तरीके से सहेज और संवार सकती हैं। कैसे होगा यह संभव, बता रही हैं पूनम जैन

कार्यस्थल हो या घर, यदि आप अपने काम से खुश नहीं हैं तो इसका प्रभाव आपके काम पर पड़ता है। यह संभव है कि आपके आसपास का माहौल तनाव और चिंता उत्पन्न करने वाला हो, पर यह भी सही है कि जटिल परिस्थितियों का सामना करने के लिए स्वस्थ मस्तिष्क और शरीर की जरूरत होती है। अस्वस्थ जीवनशैली और कार्यस्थल का तनाव आपके लिए गंभीर परिणाम देने वाला साबित हो सकता है। तन को स्वस्थ रखने के लिए जहां अच्छा खान-पान और स्वस्थ जीवनशैली होना जरूरी है, वहीं स्वस्थ मस्तिष्क और असरदार काम के लिए सकारात्मक सोच का होना जरूरी है।

व्यस्त रहना यानी संबंधों को मधुर बनाना

जर्नल ऑफ फैमिली साइकोलॉजी के



अनुसार कार्यस्थल पर जिम्मेदारी वाले काम करते हुए व्यस्त रहने वाली महिलाएं अपनी शादी से अधिक खुश रहती हैं। चार साल तक किए गए इस अध्ययन में 169 जोड़े शामिल किए गए। यह सर्वे उन महिलाओं के लिए हैरतभरा हो सकता है, जो निजी जीवन और काम की व्यस्तता के

बीच खुद को हर समय तनावग्रस्त महसूस करती हैं। आमतौर पर माना भी यह जाता है कि कार्यस्थल पर व्यस्त रहने वाली महिलाओं की शादीशुदा जिंदगी में खुशियां कम होती जाती हैं। शोध में कार्यस्थल पर काम और पति के साथ संबंधों का अध्ययन किया गया है। इस नतीजे के संभावित कारण इस प्रकार हो सकते हैं..

करियर में सफल होना आत्मविश्वास को बढ़ाता है। कार्यस्थल पर व्यस्त रहने वाली महिलाएं अपने बारे में अच्छा महसूस करती हैं। संतुष्टि की यह भावना संबंधों पर भी सकारात्मक असर डालती है।

पति-पत्नी दोनों का व्यस्त रहना दोनों के बीच समानता का संबंध उत्पन्न करता है, साथ ही घरेलू जिम्मेदारियों में आपसी सहयोग भी बढ़ाता है।

एक-दूसरे के लिए समय कम मिलने की विवशता को समझते हुए पति-पत्नी, एक-दूसरे के साथ अधिक से अधिक क्वालिटी समय बिताने की कोशिश करते हैं।

एक्सेसरीज से लुक में लगाएं चार चांद

आप जंपसूट को दिन हो या रात कभी भी पहन सकती हैं, लेकिन सही ज्वेलरी, जूते और मेकअप के साथ। मिसाल के तौर पर अगर आप जंपसूट दिन में पहन रही हैं तो

उसके साथ अच्छा-सा स्कार्फ लिया जा सकता है। फुटवियर को फ्लैट रखना बेहतर होगा। ध्यान रहे आपका मेकअप न्यूड या फिर हल्के गुलाबी रंग वाला हो।

रात के वक्त अपने जंपसूट लुक को आप जितना ग्लैमरस बना सकती हैं बनाएं। एक खूबसूरत गोल्डन बेल्ट और एक शानदार नियोन क्लच आपके नाइट लुक के लिए एकदम सही चुनाव होगा। रात में आप मेकअप के साथ भी एक्स्पेरिमेंट कर सकती हैं। ब्राइट ऑरेंज या फिर रेड लिप कलर एकदम सही चुनाव होगा। शाम को जब आप पार्टी करने जा रही हों तो बिना हील्स के कोई भी पार्टी लुक अधूरा है।

जंपसूट ज्यादातर स्लीवलेस होते हैं और जो लोग बिना बाजू के कपड़े पहनने से कतराते हैं, उनके लिए एक अच्छा समर जैकेट या ब्लेजर अपने आप में बेहतरीन

एक्सेसरीज है। प्रिंटेड जंपसूट के साथ प्लेन और प्लेन जंपसूट के साथ प्रिंटेड ब्लेजर पहनें। रंगों का चुनाव सोच-समझकर करें।

