

TARANG Health Newsletter

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने भारत में मोटापे की समस्या पर ध्यान आकर्षित किया है। यह न्यूज़लेटर इसी मुद्दे पर केंद्रित है।



क्या आप अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं?

अधिक वजन और मोटापा ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें किसी व्यक्ति के शरीर में असामान्य रूप से अधिक और अस्वस्थ मात्रा में वसा (फैट) जमा हो जाती है। यह स्थिति स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के जोखिम को बढ़ा देती है।

भारतीय दिशा-निर्देशों के अनुसार, जिन व्यक्तियों का बॉडी मास इंडेक्स (BMI) 18.0 से 22.9 के बीच होता है, उन्हें सामान्य माना जाता है। जिनका BMI 23 से 24.9 के बीच होता है, वे अधिक वजन वाले माने जाते हैं, और जिनका BMI 25 से अधिक होता है, उन्हें मोटापा (ओबेसिटी) से ग्रस्त माना जाता है।

वयस्कों में, पुरुषों के लिए 90 सेंटीमीटर और महिलाओं के लिए 80 सेंटीमीटर से अधिक कमर की माप को मोटापा माना जाता है।

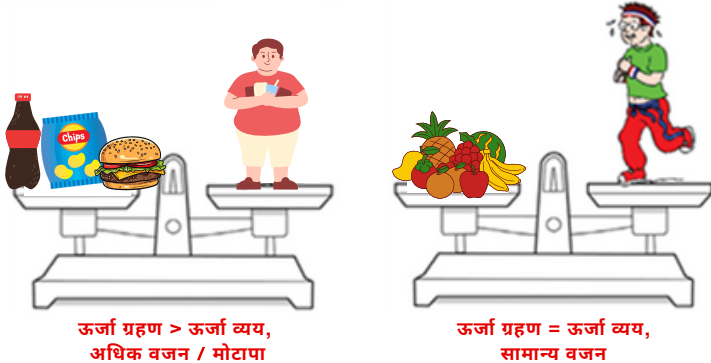


अधिक वजन या मोटापा हानिकारक क्यों होता है?

बचपन में मोटापा सामाजिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकता है। सामाजिक और मानसिक समस्याएँ आमतौर पर अल्पकालिक होती हैं, जबकि शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ दीर्घकालिक होती हैं

सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य	शारीरिक स्वास्थ्य
<ul style="list-style-type: none"> धमकाने जैसी सामाजिक समस्याएँ 	<ul style="list-style-type: none"> उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मधुमेह।
<ul style="list-style-type: none"> बढ़ती हुई चिंता और अवसाद। 	<ul style="list-style-type: none"> हड्डियों में जोड़ से जुड़ी समस्याएँ और मांसपेशियों में असहजता।
<ul style="list-style-type: none"> आत्म-सम्मान की कमी 	<ul style="list-style-type: none"> कैंसर का बढ़ा हुआ जोखिम
	<ul style="list-style-type: none"> सांस लेने में समस्याएँ, जैसे कि दमा (अस्थमा)

एक बच्चे के अधिक वजन या मोटापे का कारण क्या होता है?



अत्यधिक भोजन का सेवन (ऊर्जा की मात्रा), शारीरिक गतिविधि के दौरान खर्च की गई ऊर्जा की तुलना में अधिक होने पर, अधिक वजन और मोटापे का कारण बनता है।



1. ज्यादा वसा और चीनी वाले खाद्य पदार्थों का बढ़ा हुआ सेवन:

यह मीठे पेय, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ और जंक फूड्स को शामिल करता है।



2. शारीरिक गतिविधि की कमी:

कंप्यूटर और मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग एक निष्क्रिय जीवनशैली का कारण बन सकता है।



3. हमारे जीन:

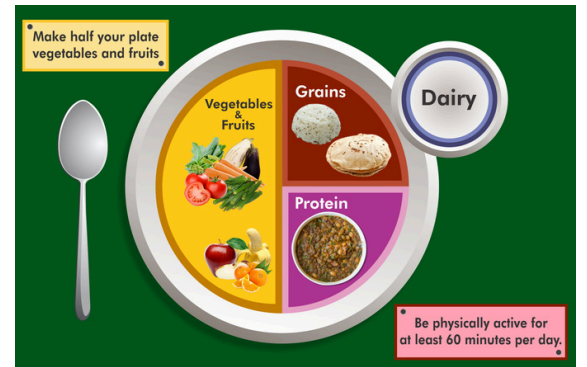
जीन केवल 5% बाल्यकाल मोटापे के मामलों के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

आप और आपका बच्चा अधिक वजन या मोटापे से बचने के लिए क्या कर सकते हैं

1. ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों की मात्रा सीमित करें जिनमें चीनी की मात्रा अधिक हो, और जंक फूड का सेवन पूरी तरह से बंद करें। मीठे पेयों की जगह पानी, लस्सी, दूध या ताजे फलों का रस पिएं। नाश्ते में फलों और मेवों का उपयोग करें।

2. प्रतिदिन प्रत्येक खाद्य समूह से आवश्यक मात्रा में भोजन करने के लिए MyPlate मैट का उपयोग करें।

दैनिक भोजन का आधा हिस्सा सब्जियों और फलों से बनना चाहिए।



3. प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट तक शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। इसमें सभी प्रकार की गतिविधियाँ शामिल हैं और इन्हें छोटे-छोटे अंतरालों में भी किया जा सकता है। लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। परिवार के साथ मिलकर घर पर योग और अन्य व्यायाम करें।



अधिक वजन या मोटापा उलटा जा सकता है। भारत के लिए यह न केवल एक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट है, बल्कि 2047 तक विकसित भारत (विकसित भारत) के लक्ष्य को प्राप्त करने में एक बड़ी बाधा भी है।



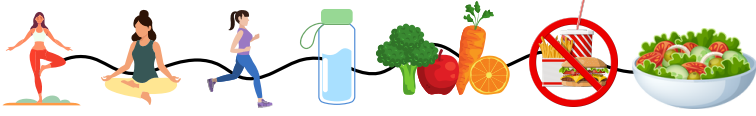
• माता-पिता अनुभाग •

वज़न घटाने के लिए मेरे सरल कदम



वज़न कम करना हमेशा बहुत कठिन होता है। हम सब इस सफर में बहुत जल्दी हार मान लेते हैं, खासकर जब इसमें थकाने वाली जिम वर्कआउट्स शामिल होती हैं। मेरे लिए भी पहले यही सच था। फिर मैंने वज़न कम करने के लिए बहुत ही साधारण कदम उठाने शुरू किए।

मुझे खुद भी अपने नतीजों पर हैरानी हुई क्योंकि मैंने 7 महीनों में 6 किलो वज़न घटा लिया (64 किलो से 58 किलो तक)।



मैंने क्या किया?

- ✓ स्वस्थ आहार मेरी सबसे बड़ी सफलता की वजह बना। मैंने जंक फूड पूरी तरह से छोड़ दिया और सब्जियों और फलों का सेवन बढ़ा दिया। मैं दोपहर में एक कटोरा सलाद खाती थी, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता था।
- ✓ मैं हमेशा एक पानी की बोतल साथ रखती हूँ। कभी-कभी उसमें चिया सीड्स और नींबू का रस भी मिलाती हूँ।
- ✓ मैंने अपनी जीवनशैली की आदतों को शारीरिक गतिविधियों के लिहाज़ से बदला है। अब मैं पास के स्थानों पर जाने के लिए टू-व्हीलर की बजाय पैदल चलना पसंद करती हूँ। जहां भी संभव हो, लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करती हूँ।
- ✓ मैं हर दिन सरल योग करती हूँ। मैं तीन सेट सूर्य नमस्कार करती हूँ, 30 सेकंड की प्लैंक करती हूँ और प्राणायाम भी करती हूँ।
- ✓ अपने अनुभव के बाद, मुझे वास्तव में लगता है कि जीवनशैली की आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके वज़न को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है और घटाया भी जा सकता है।

-अंजलि कश्यप

• छात्र प्रशंसा पत्र •



मजबूती की ओर एक कदम: छवि की हीमोग्लोबिन यात्रा

छवि, जो कि फरीदाबाद के जीजीएसएसएस, एनआईटी 5 की कक्षा 7 की छात्रा है, 10 के हीमोग्लोबिन स्तर से जूझ रही थी, जिससे उसे थकान और एकाग्रता की समस्याएँ हो रही थीं। तरंग हेल्थ एलायंस के पोषण और आयरन अनुपूरकता पर केंद्रित स्वास्थ्य कार्यक्रमों ने सकारात्मक बदलाव लाया। छवि ने सक्रिय रूप से भाग लिया, और हाल की एक जांच में पता चला कि उसका हीमोग्लोबिन स्तर स्वस्थ 12 तक पहुँच गया है। इस सुधार से वह और अधिक ऊर्जावान और एकाग्र हुई है, जिससे उसकी असली क्षमता सामने आ सकी है। छवि की कहानी दिखाती है कि सक्रिय स्वास्थ्य पहलें छात्रों को सशक्त बनाने और बेहतर हीमोग्लोबिन स्तर के माध्यम से उनके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में कितनी प्रभावशाली होती हैं।

• स्वस्थ टिफिन अनुभाग •

नाश्ते के लिए हेल्दी फ्रूट चाट रेसिपी

सामग्री:

- 1 सेब (कटा हुआ)
- 1 केला (टुकड़ों में कटा हुआ)
- 1/4 कप पपीता (छोटे टुकड़ों में कटा हुआ)
- 7-8 अंगूर (कटा हुआ)
- 1/2 कप संतरे के फांक
- 1/2 चम्मच काला नमक
- 1/2 चम्मच चाट मसाला
- 1/2 चम्मच शहद
- 1 बड़ा चम्मच कटे हुए मेवे
- 2 बड़े चम्मच दही

निर्देश:

- एक बड़े मिक्सिंग बाउल में सभी कटे हुए फलों को डालें।
- ऊपर से काला नमक और चाट मसाला छिड़कें, फिर शहद या नींबू का रस डालें।
- सभी चीजों को हल्के हाथों से मिलाएँ ताकि स्वाद अच्छे से घुल जाएँ।
- कटे हुए मेवे और दही से सजाएँ।
- ताज़ा परोसें और दिन की शुरुआत एक पौष्टिक सलाद के साथ करें!



• छात्र अनुभाग •

क्या हमें अपने भोजन में आयरन की आवश्यकता होती है?

हां, हम सभी को अपने खाने में आयरन की ज़रूरत होती है।

क्यों?

हमारे खून में मौजूद आयरन उसे हमारे शरीर की खरबों कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुँचाने में मदद करता है। हमारे शरीर की कोशिकाओं को काम करने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

अगर मेरे आहार में आयरन की कमी हो जाए तो क्या होगा?

आपको कमजोरी और चक्कर आने जैसा महसूस होगा। इस स्थिति को "एनीमिया" कहा जाता है।

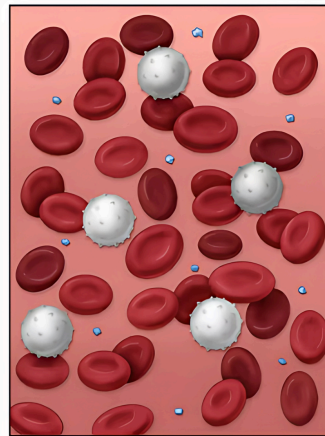
मुझे अपने आहार में आयरन कैसे मिलेगा?

कई खाद्य पदार्थ आयरन से भरपूर होते हैं। उदाहरण के लिए, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे साग, बीन्स, दालें, अंडे, और अगर आप मांसाहारी हैं तो मांस या मछली। खट्टे फल जैसे संतरे और नींबू खाने से आपके शरीर को भोजन में मौजूद आयरन को अवशोषित करने में मदद मिलती है।

अगर मुझे अपने भोजन में पर्याप्त आयरन नहीं मिल पा रहा हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

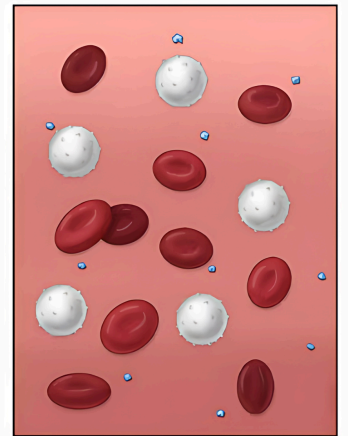
आपको हर सप्ताह आयरन और फोलिक एसिड (आईएफए) की गोलियाँ लेनी चाहिए ताकि एनीमिया से बचा जा सके। फोलिक एसिड, जिसे विटामिन बी9 भी कहा जाता है, एनीमिया से बचाव में मदद करता है।

Normal



Many red blood cells

Anemia



Fewer red blood cells

तुध्य: अधिकांश भारतीय बच्चों को प्रतिदिन केवल 30-45 मिनट की शारीरिक गतिविधि मिलती है - जो कि WHO की सिफारिश से 15-30 मिनट कम है।

कृपया हमें अपनी प्रतिक्रिया भेजें; इस न्यूज़लेटर में आप क्या जानना या देखना चाहेंगे, हमें ज़रूर बताएं।
आप हमें इस ईमेल पर लिख सकते हैं: taranghealthalliance@gmail.com