



बच्चों में मोटापा काफी तेजी से बढ़ रही है। पहले भले ही ऐसे बच्चों को गोलू-मोलू कहकर पसंद किया जाता हो, लेकिन अब ऐसा नहीं है। बच्चों में मोटापे की समस्या और उससे सेहत को होने वाले नुकसानों के बारे में व्यापक चर्चा की जाती है। बच्चों में मोटापा कई कारणों से हो सकता है। इनमें अनुवांशिक कारणों को तो हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ कारण ऐसे हैं, जिन पर यदि नजर रखी जाए, तो हम समय रहते बच्चों को मोटापे से बचा सकते हैं।

बच्चे को मोटा बना सकती हैं ये आदतें

शारीरिक गतिविधियों का अभाव

उच्छृंखल करने वाले बच्चों के लिए बहुत जरूरी है। इससे उनका शरीर भी स्थग्न रहता है। इसके साथ ही बच्चों को छोटी-मोटी शारीरिक गतिविधियों में शामिल करें। रसोई तक अपने बर्तन खुद रख कर आना। लाटट का रिवर्च करने उठना। पानी पीने जाना, रंग की सीधियां चढ़ाना, जैसे काम भी आजकल बच्चे नहीं करते। इससे उनमें आलस्य अभाव है और शरीर पर बेकार वीर जमा होने लगती है। इसके साथ ही आपको चाहिए कि आप अपने बच्चे के साथ घृणने जाएं, उन्हें आरटोंडो गेम्स में शामिल करें। बरना आजकल के बच्चों के लिए गेम्स का अर्थ क्यूटर अथवा ऑनलाइन गेम्स हो गया है।

लिडिंग कैलोरी का अधिक सेवन

शुगर ड्रिंक और फूट ड्रिंक बच्चों के पसंदीदा पेय पदार्थ हैं, लेकिन इससे बच्चों को और कुछ नहीं बस चीज़ी और कैलोरी भी मिलती है। आपको चाहिए कि बच्चों को ऐसे पेय पदार्थों के सेवन से रोके क्योंकि इनसे उन्हें पोषण नहीं मिलता, बल्कि उनकी सेहत को नुकसान ही पहुंचता है।

पर्याप्त नींद न लेना

देर रात तक जाने से रहना आजकल वीजनशैली का हिस्सा बन गया है। लेकिन, आपके बच्चों के लिए यह बिल्कुल ही फायदेमंद नहीं है। मोटापे और नींद के बीच गहरा संबंध है। शोध इस बात को



प्रमाणित कर चुके हैं कि जो बच्चे पूरी नींद नहीं लेते, उनके मोटापे से ग्रस्त होने की आशंका बहुत अधिक होती है। इसके साथ ही ज्यादा नींद भी आपके बच्चों के लिए अच्छी नहीं। इससे आपका बच्चा आलसी हो सकता है। ध्यान रहे आपके बच्चे

के लिए नींद से दस घंटे की नींद काफी है।

जंक फूड का सेवन

बच्चों में मोटापे का अहम कारण जंक फूड का सेवन है। जरा सी भूख लगने पर ही बच्चे बर्ग, पिञ्जाया कोइ

अन्य जंक फूड खा लेते हैं। ये हाई कैलोरी खाद्य पदार्थ बच्चों की सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में अधिकारकों का उत्तरदायित्व बनता है कि वे अपने बच्चों के खानापान का ध्यान रखें। बच्चों की जिद के बच्चर में आप उनकी सेहत के साथ खिलावड़ न करें। कभी-कभार इस प्रकार का भोजन ठीक है, लेकिन इसका नियमित सेवन सेहत के नुकसानदेह है।

टीवी है बीमारी

एक वैज्ञानिक शोध में यह बात सामने आई थी कि जो बच्चे टीवी के सामने अधिक समय बिताते हैं, वे सामाजिक बच्चों से अधिक मोटे होते हैं। टीवी मनोरंजन तक तो ठीक है, लेकिन इसके सामने अधिक समय तक बैठे रहना बच्चों को मोटा और थुलूथुला बना सकता है। लास एंजेलिस स्थित पौनगंगन बायोमैडिकल रिसर्च सेंटर के वैज्ञानिकों ने शयनकक्ष में टीवी देखने एवं बचपन में मोटापे के बीच संबंधों को सामने रखा।

भोजन अगर न हो सही

बच्चे के आहार में फालबर युक्त पदार्थों को शामिल करें। इससे उनके ऊर्जा भी लिलेगी और साथ ही उनका पेट भी लंबे समय तक भरा रहेगा। राजमा, ब्रोकली, मटर, नाशपति, साबूत अनाज का पास्ता, ओटील आदि फालबर के उच्च स्रोत हैं। इसके साथ ही आप उन्हें फल और सब्जियों का सेवन भी करवाएं। इनके अधार से भी बच्चे में मोटापा बढ़ सकता है।

इस कारण से बदलता है तिल और मस्ते का आकार



द्वाय स्किन हो, ऑयली स्किन, सेसेटिव स्किन या नार्मल स्किन हो। त्वचा के रंग या त्वचा पर पाने वाले तिल का अकार या रंग बदले लगे तो यह किन कैसर के लक्षण हैं। अगर आपके शरीर पर मौजूद तिल अथवा मस्तों का अकार बदल रहा है, तो लापवाही भारी पड़ सकती है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें, क्योंकि यह मेलानोमा कैसर भी हो सकता है। मेलानोमा एक किस्क के स्किन कैंसर होता है। त्वचा के रंग का निर्माण करने वाले मेलानोस्ट्रेस में यह रोग होता है।

क्या है कारण

इसका पहला कारण है सूरज की तेज किरणें। ज्यादा देर तक सूरज की रोशनी में रहने पर त्वचा की कैरिएकाकों को नुकसान होता है। इसके अलावा संक्रमण से भी यह रोग फैलता है। अगर आपर में किसी एक को हो जाए, तो दूसरे में भी यह रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। त्वचा के अन्य कैसर के मुकाबले यह ज्यादा गम्भीर होता है। धीरे-धीरे यह कैसर शरीर के अन्य अंगों को प्रभावित करने लगता है। यहाँ तक कि इस रोग के चलते हाईड्रों को भी नुकसान पहुंचाना होता है।

लक्षण कहते हैं

तिल और मस्तों से इस रोग की शुरुआत होती है। सबसे पहले इनका आकार में बदलाव होना शुरू हो जाता है। इसके अलावा त्वचा पर अला-अलग आकार के दाग-धब्बे बनने लगते हैं। जैसे-जैसे वे दाग फैलते होते हैं, उनमें खुजली होने लगती है। अगर तुरंत इसका इलाज नहीं कराया गया, तो दाग के चारों तरफ काले निशान बनने लगते हैं। खुजलाने पर खुन निकलने लगता है। धीरे-धीरे दाग पूरी त्वचा पर फैलने लगते हैं। इनका रंग भी त्वचा के रंग से गहरा का तहाना होता जाता है। कई बार ये दाग धब्बे सफेद, गुलाबी, लाल और नीले रंग के भी होता है।

क्या है उपचार

इस बीमारी से बचना है, तो ज्यादा देर धूप में न रहें। जरूर न पहुंचने पर जाना पड़े, तो सनस्क्रीन लोशन लगाकर और शरीर को ठीक से ढक्कर ही किटले। बीमारी होने की आशंका होने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें। शुरुआत में भी अगर इलाज कराया जाए, तो छोटी सी सर्जी करके इन दाग-धब्बों ठीक कर दिया जाता है। मेलानोमा एक तरह का कैसर ही होता है। जो लोग ज्यादा सन-बाध लेते हैं, उनमें ये बीमारी ज्यादा होती है। गोरे लोग इसकी चपेट में ज्यादा आते हैं। तिल और मस्तों से इसकी शुरुआत होती है। तिल का साझी कोरें एवं जैसे-जैसे वे दाग फैलते होते हैं, तो उसे सर्जी करके इन दाग-धब्बों ठीक कर दिया जाता है। तो उसे सर्जी करके निकाल देते हैं, लेकिन आप वह शरीर में फैल गया है, तो कीमो-थेरेपी या रेडियो-थेरेपी से उपचार करते हैं।

क्या है हॉट योगा और इसे क्यों करें

योग के अद्भुद लाभों के चलते न सिर्फ भारत में बल्कि पूरे विश्व में योग की ख्याति है। योगासनों के कई अलग अलग प्रकार और तकनीक हैं, और इनमें से एक हॉट योगा है।



हॉट योगा का तापमान 40 डिग्री सेंटिग्रेड या उससे ऊपर रखा जाता है और वहाँ की आरदता है। 50 प्रतिशत के आसपास होती है। शायद इस आसपासों को करते समय या इन्हें करने के पश्चात इस लोगों के चलते न होगा। हॉट योगा एक ग्लैमरस, लेकिन मुश्किल योग है। 90 मिनट के इसके एक सत्र में 26 जिटिल आसन और दो प्राणायाम शामिल होते हैं। और इसकी खास बात है कि यह एक ऐसे कर्मों में होता है, जहाँ से सर्जी करते हैं, लेकिन आप वह शरीर में फैल गया है, जहाँ से उसी कर्मों में होता है।

50 प्रतिशत के आसपास होती है।

शायद इस लोगों के चलते नाप तापमान के कारण ही इसे हॉट योग कहा जाने लगता होगा। अमातीर पर ऐसा माना जाता है कि जब तक पर्सीना बाहर न आए, एक्सरसाइड का फायदा नहीं होता है। हालांकि इस बात के पछें कि पर्सीना इस बात का तथ्य यह है कि इसके एकलोरी बन्ने की है।

शायद यही सब को सोचते हुए कुछ योग एक्सरसाइड का फायदा नहीं होता है। इसके बालों के लिये यह एक लोगों के चलते नाप तापमान के कारण ही है और इसके बालों के लिये यह एक लोगों के चलते नाप तापमान के कारण ही है। शायद यही सब को सोचते हुए कुछ योग एक्सरसाइड का फायदा नहीं होता है। इसके बालों के लिये यह एक लोगों के चलते नाप तापमान के कारण ही है। शायद यही सब को सोचते हुए कुछ योग एक्सरसाइड का फायदा नहीं होता है। इसके बालों के लिये यह एक लोगों के चलते नाप तापमान के कारण ही है।



पान का सेवन दिलाता है कई बीमारियों से राहत

माझथ-फ्रेशर

पान के पत्तों में कई सेवनों में बोल्ड फ्रेशर की जाती है। ये जीवनी से बीमारी होती है। जो सासों में बच्चे को खत्म करता है। इसके अलावा पान में लौग, सूफ़, इलायची जैसे विशिष्ट मसाले मिलने से ये एक बेहतरीन माझथ-फ्रेशर भी बन जाता है।

</div