

अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधि को शामिल करना

- कार्य हेतु पास जाने के लिए पैदल जाए न कि गाड़ी।
- बातें और बैठने की बजाय टहलने के लिए जाए।
- अपने मित्र या परिवार के सदस्य के साथ नियमित योग या टहलने के लिए जाए।
- रस्सी खरीदे और नियमित रूप से कूदे।
- बैठे न जब आप खड़े न रहे जब आप टहल सकते हैं, टहले नहीं जब आप हल्का दौड़ सकते हैं।
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करे।
- अगर आप बैठकर काम करते हैं तो हर एक घंटे के बाद 5 मिनट टहल ले।

नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभ

- मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है।
- घाटी चर्बी और गठीला शरीर आपको आदर्श वजन की ओर ले जाता है।
- आपको उच्च रक्तचाप, मधुमेह, ऑस्टियोआर्थराइटिस, दिल और सांस की बीमारी से बचाता है।
- अच्छी नींद आती है।
- एकाग्रता को बढ़ाने और तनाव के घटाने में सहायता करता है।

स्वस्थ भोजन को अपने दिनचर्या में शामिल करे

- दाल और सब्जियों में कम पानी का प्रयोग करे।
- नींबू को निचोड़कर सब्जियों व सलाद में डाले।
- खाने के तुरंत बाद चाय व कॉफी न पिए ये आयरन के अवशोषण को रोकता है।
- खुले बर्तन के स्थान पर प्रेशर कुकर का प्रयोग करे।
- पानी ज्यादा पिए।
- खाने को कम मात्रा में बारम्बारता में खाए।



ORANGE

OBESITY REDUCTION AND
AWARENESS THROUGH
GROUP EDUCATION
CAMPAIGN

बच्चों में मोटापा कम करने के लिए समूह शिक्षा के माध्यम से जागरूकता अभियान



सोहरतगढ़ एन्वायरनमेंटल सोसाइटी

9, प्रेमकुंज आदर्श कॉलोनी, शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर, उत्तर प्रदेश, फोन : 05544-263271
एमएमआईजी-1/28, प्रथमतल, सेक्टर, ए, एस बी आई कॉलोनी, सीतापुर रोड स्कीम, लखनऊ,
फोन : 0522-4011094 वेबसाइट : hyyps:sesindia.org मेल: sesindia@sesindia.org



शोहरतगढ़ एन्वायरनमेंटल सोसाइटी



मोटोपे से सम्बन्धित तथ्य

भारत देश में जहाँ एक प्रकार से कुपोषण एक गम्भीर समस्या है वहीं दूसरी ओर मोटापे से होने वाली बीमारियाँ भी ज्यादा देखने को मिल रही है।

क्या मोटापा के जोखिम श्रेणी में आते हैं?

- (1) मोटापा शरीर में अतिरिक्त वसा के कारण होता है।
- (2) मोटापा का सबसे अच्छा संकेत बॉडी मास इंडेक्स है।
- (3) अपना बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) जाने.....

- फेफड़े के रोग।
- आसाधारण अंगों की प्रकृति।
- अनिद्रा या नींद में कमी की शिकायत।
- लीवर से जुड़ी बीमारियाँ।
- स्टीटोसिस।
- स्टीटाहैपेटा इटिस।
- पित्त की थैली से जुड़े रोग।
- आसामान्य जियोनाजिक।
- आसामान्य मासिक धर्म।
- बांझपन की समस्या।
- आस्टियोआथराइटिस।
- गठिया।

बीएमआई वजन = (किलोग्राम में) / लम्बाई (मीटर) x लम्बाई (मीटर)

आयु	14	15	16	17	18	बीएमआई
लड़का	21.5	21.9	22.7	22.8	23.2	रिस्क पर
लड़की	21.6	22.8	23.7	23.9	23.9	

बीएमआई	आप की स्थिति
< 18.5	अल्प-भार
18.6-24.9	सामान्य भार
25-29.9	अत्यधिक भार
30>	मोटापा

मोटापा से बचने के लिए आज से ही स्वस्थ और नियमित आहार ले शारीरिक गतिविधि करें।

बच्चों के बीच खान-पीन की देख रेख की स्थिति

- 40 प्रतिशत बच्चे प्रत्येक सप्ताह बाहर का अर्थात बाजार का खाना खाते हैं।
- 70 प्रतिशत बच्चे हर सप्ताह में एक या एक से अधिक बार चिप्स खाते हैं।
- 38 प्रतिशत बच्चे सप्ताह में एक बार या उससे अधिक बार बर्गर खाते हैं।
- 48 प्रतिशत बच्चे हफ्ते में एक या अधिक बार पिज्जा खाते हैं।
- 40 प्रतिशत बच्चे सप्ताह में एक या कई बार नूडल्स या कोला पीते हैं।
- ऐसा माना जाता है कि बच्चों कि उम्र के साथ उनका फैट या वसा कम होता जाता है जबकि 30 से 40 प्रतिशत में बच्चे कम उम्र में ही मोटोपे से ग्रसित हो जाते हैं।
- अतिरिक्त वजन या मोटापे के कारण कई बार बच्चों को कम उम्र में ही मधुमेह, लड़कियों में पॉली सिस्टिक अंडाशय से जुड़ी तथा चेहरे पर अनचाहे बाल की शिकायत शुरू होने लगती है।
- एक बार बच्चा अतिरिक्त वजन या मोटापे से ग्रसित हुआ तो उसे दिल से सम्बन्धित तथा मधुमेह जैसी बीमारी हो सकती है।
- भारत की राजधानी दिल्ली में हर 5 में से 1 व्यक्ति को मधुमेह जैसी बीमारी घरे हुए है।
- लड़कों में 11 वर्ष और लड़कियों में 15 वर्ष की उम्र में धमनी से जुड़ी बीमारियाँ हो रही हैं।

डेटास्रोत: डायबिटीज फाउंडेशन ऑफ इंडिया

जंकफूड से होने वाले मोटापे के लिए क्या करें??

जंक फूड उत्पन्न कैलोरी वसा को कैसे कम करें
 एक टुकड़ा पिज्जा का 250 कैलोरी डेढ़ घंटा साइकिल चलाकर
 एक चीज बर्गर 330 कैलोरी एक घंटा तैरकर
 एक माध्यम फ्रेंच फ्राइज 300 कैलोरी आधा घंटा जॉगिंग करके
 एक मैक कॉम्बो 700 कैलोरी 2 घंटा बास्केटबॉल खेलकर
 एक समोसा 150 कैलोरी आधा घंटा नाचकर
 कोला कोल्डड्रिंक (200 मिली) 110 कैलोरी 15 मिनट रस्सी कूदकर