

भारत में मोटापा की बढ़ती संख्या

प्रगति यादव

प्रस्तावना:

भारत में मोटापा एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर कर सामान्य हो रहा है। इस समस्या के गंभीर होने का कारण है अनुपातहीन और असंतुलित आहार, अलसी जीवनशैली, तनाव और व्यायाम की कमी। मोटापा न केवल एक व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसके मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान पर भी दुर्भाग्यपूर्ण प्रभाव डालता है। भारत में मोटापा की संख्या में वृद्धि का सीधा असर लोगों के आहार और जीवनशैली में बदलावों से आया है। उच्च कैलोरी वाले और प्रसंस्कृत भोजनों की अधिकता, जल्दी और तैयार भोजन की अभावित आदतें, तनाव और व्यस्त जीवनशैली, सामाजिक प्रभाव आदि इस समस्या के पीछे के कारण हैं। भारत में मोटापा आम हो रहा है, और इससे जुड़े स्वास्थ्य समस्याओं का भी व्यापक प्रसार हो रहा है। एक अध्ययन के अनुसार, भारत में 2016 में कुल 135 मिलियन लोग मोटापे से प्रभावित थे, जिसमें 11 मिलियन बच्चे और 124 मिलियन वयस्क शामिल थे। यह अंशदारित करता है कि मोटापा

भारत में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन चुका है और इसे नियंत्रित करने के लिए कठिन कदम उठाने की जरूरत है। इस समस्या को समाधान करने के लिए कई सरकारी और गैर-सरकारी कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। 'स्वस्थ भारत अभियान' जैसे कार्यक्रम मोटापा के खिलाफ जागरूकता फैलाने और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए कई उपायों पर काम कर रहे हैं। साथ ही, 'पोषण अभियान' के तहत भी अल्पकालिक और दीर्घकालिक उपाय लिए जा रहे हैं ताकि लोगों को सही पोषण के महत्व को समझाया जा सके और वे इसे अपने जीवन में शामिल कर सकें। इन सभी कार्यक्रमों के साथ-साथ, सामाजिक संगठन और गैर-सरकारी संगठन भी इस मुहिम में भागीदारी कर रहे हैं। वे स्कूलों, कॉलेजों, गांवों, और शहरों में जागरूकता कर रहे हैं।

मोटापे के कारण:

मोटापा एक सामान्य समस्या है जो किसी भी व्यक्ति को हो सकती है, लेकिन इसके कई कारण होते हैं जो इसे बढ़ा सकते हैं। यहां कुछ मुख्य कारण दिए जा रहे हैं:

प्रगति यादव

खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, कॉलेज ऑफ कम्प्युनिटी एंड एप्लाइड साइंस
महाराणा प्रताप कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर

1. अनुपातहीन और असंतुलित आहार: अधिक कैलोरी और अधिक मात्रा में तला-भुना भोजन, फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड, और मिठाईयों की अधिकता मोटापे का प्रमुख कारण है।
2. कम व्यायाम: यदि व्यक्ति को प्रतिदिन की जरूरत अनुसार व्यायाम नहीं किया जाता है, तो उसके शरीर में अत्यधिक कैलोरी इकट्ठा होती है जो मोटापे का कारण बन सकती है।
3. उच्च टेलीविजन और कंप्यूटर का उपयोग: लंबी समय तक टेलीविजन देखना और कंप्यूटर या मोबाइल फोन पर समय बिताना भी अधिक कैलोरी जलाने में कमी करता है, जिससे मोटापा हो सकता है।
4. जीवनशैली और तनाव: तेजी से बढ़ती जीवनशैली और तनाव भी मोटापे के कारण हो सकते हैं। तनाव के कारण हार्मोनल परिवर्तन हो सकते हैं जो मोटापे का कारण बन सकते हैं।
5. उम्र और जीने का तरीका: उम्र बढ़ने के साथ शरीर की क्षमता में कमी होती है, जिससे कैलोरी जलाने की क्षमता में भी कमी आती है, जिससे मोटापा हो सकता है।
6. जीनेटिक कारण: कुछ लोगों को जीनेटिक कारणों से मोटापा हो सकता है, जिसमें उनके परिवार के अन्य सदस्यों में भी मोटापा होने की संभावना होती है। इन कारणों के संयोजन से मोटापा हो सकता

है, जो सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। इसलिए, अच्छी और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना मोटापे से बचने के लिए महत्वपूर्ण है।

भारत में मोटापे की स्थिति:

भारत में मोटापे की संख्या में वृद्धि का अंकन हो रहा है। एक अध्ययन के अनुसार, 2016 में भारत में कुल 135 मिलियन लोग मोटापे से प्रभावित थे, जिसमें 11 मिलियन बच्चे और 124 मिलियन वयस्क शामिल थे। यह अंक चिंताजनक है और स्वास्थ्य प्रशासन के लिए चुनौतीपूर्ण है।



सरकारी पहलु:

सरकार ने इस समस्या को समाधान के लिए कई कदम उठाए हैं। 'स्वस्थ भारत अभियान' जैसे कार्यक्रम मोटापे के खिलाफ जागरूकता फैलाने और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए कई उपायों पर काम कर रहे हैं। 'पोषण अभियान' के तहत भी अल्पकालिक और दीर्घकालिक उपाय लिए जा रहे हैं ताकि लोगों को सही पोषण के महत्व को समझाया जा सके।

गैर-सरकारी संगठनों का योगदान:

सामाजिक संगठन और गैर-सरकारी संगठन भी इस मुहिम में भागीदारी कर रहे हैं। वे स्कूलों, कॉलेजों, गांवों, और शहरों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं और लोगों को सही जानकारी प्रदान कर रहे हैं।

मोटापे से बचने के तरीके:

टापे से बचना चाहते हैं तो यहाँ कुछ टिप्स हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं:

- **स्वस्थ आहार:** स्वस्थ और संतुलित आहार लेना मोटापे से बचने में मदद कर सकता है। उचित मात्रा में फल, सब्जियां, अनाज और प्रोटीन युक्त आहार लें।



- **नियमित व्यायाम:** प्रतिदिन कुछ समय व्यायाम करना मोटापे से बचने में मदद कर सकता है। योग, व्यायाम, जॉगिंग, साँस लेने की अभ्यास करें।
- **तनाव का प्रबंधन:** तनाव को कम करने के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तकनीकें अपनाएं।

- **सही सोने की आदतें:** पर्याप्त नींद लेना भी मोटापे से बचने में मददगार हो सकता है। दिन में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें।

- **सही जल्दी और उपाय:** अधिक समय तक टीवी और कंप्यूटर पर समय बिताना कम करें। जल्दी से और तैयार भोजन की आदतें छोड़ें और स्वादिष्ट स्वदेशी भोजन का आनंद लें।

- **नियमित चेकअप:** नियमित चेकअप करवाना भी मोटापे से बचने में मदद कर सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें और अपनी सेहत की देखभाल करें।

इन उपायों को अपनाने से आप मोटापे से बच सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि ये सलाह हैं और सही तरीके से प्रयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

निष्कर्ष:

मोटापा आजकल एक बड़ी समस्या बन चुका है, खासकर उन लोगों के लिए जो बढ़ती उम्र के साथ स्वस्थ जीवनशैली नहीं अपनाते हैं। अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने से मोटापा होता है, जिससे कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। इससे डायबिटीज, हार्ट अटैक, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, कमर और घुटनों के दर्द, सोने की समस्याएं, त्वचा समस्याएँ, और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

मोटापे से बचने के लिए सही आहार, व्यायाम, और नियमित चेकअप की आवश्यकता है। स्वस्थ आहार लेना जैसे कि फल, सब्जियां, अनाज, दालें, और प्रोटीन युक्त आहार खाना मोटापे से बचाव में मदद करता है। व्यायाम जैसे कि योग, व्यायाम, और जॉगिंग रोजाना करना शरीर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। तनाव को कम करने के लिए मेडिटेशन और योग भी फायदेमंद हैं। नियमित चेकअप करवाना भी बीमारियों को पहचानने और उनका सही समय पर इलाज करने में मदद कर सकता है।

मोटापे का सही समय पर पहचाना और उसका सही इलाज करना जीवन की गुणवत्ता को बचाव में मदद कर सकता है और आपको एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने में मदद कर सकता है। मोटापा आजकल एक बड़ी समस्या बन चुका है, खासकर उन लोगों के लिए जो बढ़ती उम्र के साथ स्वस्थ जीवनशैली नहीं अपनाते हैं। अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने से मोटापा होता है, जिससे कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। इससे डायबिटीज, हार्ट अटैक, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, कमर और घुटनों के दर्द, सोने की समस्याएँ, त्वचा समस्याएँ, और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। मोटापे से बचने के लिए सही आहार, व्यायाम, और नियमित चेकअप की आवश्यकता है। स्वस्थ आहार लेना जैसे कि

फल, सब्जियां, अनाज, दालें, और प्रोटीन युक्त आहार खाना मोटापे से बचाव में मदद करता है। व्यायाम जैसे कि योग, व्यायाम, और जॉगिंग रोजाना करना शरीर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। तनाव को कम करने के लिए मेडिटेशन और योग भी फायदेमंद हैं। नियमित चेकअप करवाना भी बीमारियों को पहचानने और उनका सही समय पर इलाज करने में मदद कर सकता है। मोटापे का सही समय पर पहचाना और उसका सही इलाज करना जीवन की गुणवत्ता को बचाव में मदद कर सकता है और आपको एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने में मदद कर सकता है।