



## विज्ञान प्रगति

अप्रैल 2017

निदेशक

डॉ. मनोज कुमार पटैरिया

सम्पादक

डॉ. बालकराम

प्रोडक्शन अधिकारी

पंकज गुप्ता

एस. पी. सिंह

कला अधिकारी

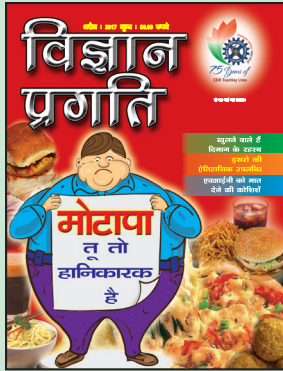
नीरू विजन

कम्पोजिंग

मीरा देवी

वरिष्ठ बिक्री एवं वितरण अधिकारी

लोकेश कुमार चोपड़ा



आवरण  
नीरू विजन

मूल्य

एक अंक : 30.00 रुपये  
एक वर्ष : 300.00 रुपये  
दो वर्ष : 570.00 रुपये  
तीन वर्ष : 810.00 रुपये  
विदेशी वार्षिक सदस्यता : 65\$  
शिकायत : 011-25841647  
ई-मेल : lk@niscair.res.in

सम्पादकीय : 011-25841769, 011-25846301, 04-07/370  
प्रोडक्शन : 011-25847353, 25846301, 04-07/217, 337  
विज्ञापन : 011-25843359  
बिक्री : 011-25841647, 25846301, 04-07/286, 289  
फैक्स : 011-25847062  
ई-मेल : vp@niscair.res.in  
वेब साइट : http://www.niscair.res.in

### बच्चों में मोटापे का गहरा साया

सबसे पहले हमें मोटापे को समझना होगा कि आखिर मोटापा क्या है? औसत से ज्यादा वजन का होने और मोटापे का रोगी (ऑबीस) होने में कुछ मौलिक अन्तर होता है। अगर कोई बच्चा अपनी लम्बाई के अनुपात में मोटा है, तो वह सेहतमंद है, न कि रोगी। लेकिन यदि बच्चे का कद छोटा है, इसके बावजूद उसके शरीर पर भीषण चर्बी चढ़ी है तो वह मोटापे का रोगी है। बच्चों में मोटापा एक गंभीर समस्या है। भारत जैसे विकासशील देश में मोटापा एक महामारी का रूप लेता जा रहा है। आंकड़ों के आधार पर ज्ञात हुआ है कि भारत में लगभग 10-20% बच्चे मोटापे के शिकार हैं। किशोरावस्था में यह संख्या 30 प्रतिशत तक पहुँच जाती है।



मोटापे के शिकार बच्चों में से लगभग दो तिहाई बच्चों में यह समस्या वयस्क होने पर भी बनी रहती है। जिस प्रकार वयस्कों में मोटापा मापने के लिए बी एम आई (बॉडी मास इंडेक्स) का प्रयोग किया जाता है, उसी प्रकार बच्चों में मोटापा मापने के लिए स्किन-फोल्ड स्थूलता, कमर-कूल्हा अनुपात, कमर की परिधि आदि तकनीकों का उपयोग किया जाता है। सामान्यतया यदि औसत शारिरिक कार्यों के बाद भी आपके बच्चे की भुजाओं, जांघों तथा पेट पर सामान्य से अधिक थुलथुलापन दिखाई देता है तो आपका बच्चा मोटापे की चपेट में आ गया है।

बच्चों में मोटापे के लिए आनुवंशिकता, आहार व जीवन शैली जिम्मेदार होते हैं। दिल्ली के 30 स्कूलों में किए गए एक अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि बच्चों में भी निष्क्रिय जीवनशैली और फास्ट फूड की चाहत के कारण मोटापा खतरनाक ढंग से बढ़ रहा है। कुछ साल पहले दिल्ली डायबिटीज रिसर्च सेंटर (डीडीआरसी) ने राजधानी के स्कूलों के 3800 बच्चों को शोध में शामिल किया और पाया कि इनमें से 62 फीसदी बच्चे जंक फूड या फास्ट फूड के शौकीन हैं। इन्हीं में से 17 प्रतिशत बच्चे इस कारण से मोटापे की चपेट में हैं। शोध के मुताबिक 26 फीसदी बच्चे व्यायाम नहीं करते तथा 81 फीसदी हफ्ते में एक बार फास्ट फूड खाते हैं। करीब 35 प्रतिशत बच्चे अपना ज्यादातर वक्त टीवी अथवा कंप्यूटर के सामने बिताते हैं। इनमें से 13 फीसदी बच्चों में आउटडोर गेम्स में कोई दिलचस्पी नहीं पायी गयी, जाहिर है कि इससे भी उनमें मोटापा बढ़ रहा है। दिल्ली के बच्चों में भी कोल्ड ड्रिंक्स की लत पायी गयी। करीब 47 प्रतिशत बच्चों को शीतल पेयों का ऐसा चस्का लगा हुआ था कि उसे खत्म कर पाना बड़ी चुनौती माना गया। कुल मिलाकर दिल्ली के स्कूली बच्चों के भोजन में 70 प्रतिशत जंक फूड पाया गया है। बचपन का मोटापा किशोर व युवावस्था तक भी जारी रहता है तो इसके कारण अनेक प्रकार के रोग पनपते हैं। मोटापे से बच्चों में हृदयवाहिका रोग, उच्च रक्त चाप, टाइप-2 डायबिटीज, सोते समय श्वास अवरोध जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। कभी-कभी ऐसा भी देखने में आता है कि मोटापे से ग्रस्त बच्चे सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने से बचते हैं तथा अवसाद से ग्रसित होने लगते हैं।

कुछ प्रयासों से बच्चों के मोटापे को नियंत्रित किया जा सकता है। इनमें प्रमुख हैं: आहार पर ध्यान देना, हमेशा मॉल व मूवी के बजाय बच्चों को पिकनिक, ट्रेकिंग तथा आउटडोर गतिविधियों में शामिल करना; बच्चों को घर में टास्क देना तथा बदले में उचित पुरस्कार देना; माता-पिता द्वारा सैर पर जाते समय बच्चों को भी साथ ले जाना; उचित समय पर बच्चों से साइक्लिंग व योग का अभ्यास कराना, जिससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास हो सके। बच्चों के टीवी देखने तथा मोबाइल व वीडियो गेम्स से खेलने का समय निर्धारित करना जिससे वे इनके सामने अधिक समय तक न बैठ पाएं; अपने बच्चे को स्कूल में होने वाले खेल तथा अन्य गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना; बच्चों की आलोचना करने के बजाय उनसे सकारात्मक बातें कर दोस्ताना व्यवहार बनाना।

हम आशा करते हैं कि उपरोक्त बातें बच्चों में एक सकारात्मक सोच पैदा करेंगी और माता-पिता अपने बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति सजग होंगे।

anmaim

© राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान

लेखकों के कथनों और मतों के लिये सी.एस.आई.आर. -राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं सूचना स्रोत संस्थान, डॉ. के. एस. कृष्णन् मार्ग, नई दिल्ली - 110 012 उत्तरदायी नहीं है।  
पत्रिका से संबंधित सभी विवाद दिल्ली न्यायालय द्वारा ही निपटारे जायेंगे।