



अप्रैल 2014

सम्पादक

प्रदीप शर्मा

सह सम्पादक

डा. बालक राम

प्रोडक्शन अधिकारी

सुप्रिया गुप्ता

एस. पी. सिंह

कला अधिकारी

नीरू विजन

योगेश कुमार आनंद

कम्पोजिंग

मीरा देवी

वरिष्ठ बिक्री एवं विज्ञापन

अधिकारी

परवेज़ अली खान

वरिष्ठ बिक्री एवं वितरण

अधिकारी

लोकेश कुमार चोपड़ा

अप्रैल 2014

विज्ञान
प्रगति

मूल्य

एक अंक : 30.00 रुपये
एक वर्ष : 300.00 रुपये
दो वर्ष : 570.00 रुपये
तीन वर्ष : 810.00 रुपये
विदेशी वार्षिक सदस्यता : 90\$

शिकायत : 25841647

ई-मेल : lkc@niscair.res.in

सम्पादकीय : 25846301, 04-07/370; 25841769
प्रोडक्शन : 25847353, 25846301, 04-07/217, 284
विज्ञापन : 25845359, बिक्री : 25841647, 25846301,
04-07/335, 295 फैक्स : 25847062
ई-मेल : vp@niscair.res.in
वेब साइट : <http://www.niscair.res.in>

© 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
निपटायें जायेंगे।

आपा न खोए मोटापा!

बच्चों में मोटापा आजकल एक आम समस्या है। आज आवश्यकता इस बात की है कि माता-पिता अपने बच्चों के शरीर की दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के उद्देश्य से उपयुक्त कैलोरी उपलब्ध कराकर उन्हें मोटापे का शिकार होने से बचाते हुए चलते रहें। यद्यपि आजकल माता-पिता बचपन के मोटापे को लेकर काफी चिंतित हैं फिर भी मात्र चिंता करने से ही इस समस्या का समाधान नहीं खोजा जा सकता। माता-पिता को चाहिये कि वे अपने बच्चे की उम्र, ऊँचाई और मोटापे का सही अनुपात जानें। अगर आपको लगता है कि आपके बच्चे का वजन बढ़ रहा है तो इस विषय में अपने डॉक्टर से विचार-विमर्श करें।

स्वास्थ्य समस्या के साथ-साथ मोटापा सामाजिक समस्या को भी जन्म दे सकता है। अधिक वजन वाले बच्चों को उनके साथियों द्वारा छेड़े जाने या उनके आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचाने की संभावना बनी रहती है। आजकल बच्चों ने व्यक्तिगत गतिविधियों जैसे टीवी देखना या कम्प्यूटर गेम खेलना आदि तक ही खुद को सीमित कर लिया है और जो समय बचता है उसमें वे मेज पर बैठकर स्कूल संबंधी विषयों का अध्ययन करने में लगे रहते हैं। शारीरिक व्यायाम इस तरह की बेडरूम संस्कृति में शामिल नहीं है, और यही कारण है कि वजन बढ़ने की संभावना बनी रहती है। आजकल बच्चे उच्च कैलोरी व कम पोषण वाले उत्पादों जैसे कि चिप्स, कैंडी, बर्गर, फ्रूट जूस आदि का सेवन कर रहे हैं, जो कि बच्चों को अस्वस्थ करने की ओर इशारा करता है।

परिवार की पृष्ठभूमि (माता-पिता से प्राप्त जीन) से भी अधिक वजन होने की संभावना रहती है। हमारी जीवन शैली भी बच्चों के वजन को प्रभावित करती है इसलिए उचित व्यवहार को अपनी आदतों में शामिल करके बढ़ते वजन की समस्या को दूर किया जा सकता है। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि बच्चे के स्वाद को विकसित करने में माता-पिता की अहम भूमिका होती है। आप प्रारंभ से ही बच्चों को स्वस्थ भोजन पेश करके उनके विकास में योगदान कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि जब माता-पिता बच्चों के भोजन पर आवश्यकता से अधिक नियंत्रण करने लगते हैं तब बच्चों के मोटापे और खाने की ललक का जोखिम बढ़ जाता है जो कि स्वादिष्ट, उच्च वसा वाले खाने की ओर केन्द्रित होता है। भोजन के अत्यधिक नियंत्रण का रवैया भी शारीरिक विकारों को जन्म देने में योगदान देता है। बच्चे खाने तथा खाने के समय में अच्छा तालमेल बना लेते हैं। अगर खाने का समय तनावपूर्ण रहेगा तो अच्छा भोजन परोसने पर भी बच्चा खाद्य पदार्थों से दूर रहेगा। इसके विपरीत खाने के समय मित्रों के साथ आनन्दपूर्वक खाये गये साधारण खाने के प्रति भी उसका स्वाद विकसित हो जाएगा। अतः अपने परिवार के साथ खाने के समय को मनोरंजक बनाए रखें।

अध्ययनों से पता चला है कि बच्चे अपने माता-पिता (विशेष रूप से मां के) के खाने की आदतों से प्रभावित होते हैं। अपने भोजन पर नियंत्रण रखकर ही बच्चों के भोजन पर नियंत्रण रखा जा सकता है। इसलिए आप वही भोजन खाएँ जो आप अपने बच्चों को खाते देखना चाहते हैं।

अब फ्रूट जूस की बातें करें तो, रोज जूस पीना भी बच्चों के मोटापे का एक अहम कारण है। बाजार में मिलने वाले फ्रूट जूसों को देखा जाए तो उनके लेबल में अधिक से अधिक फलों की तस्वीरें बनी होती हैं। परन्तु वास्तविकता यह है कि इनमें से कुछ में तो जूस होता ही नहीं है बल्कि फलों के रस के रूप में मीठा शीतल पेय ही होता है। अतः बच्चों में एक सीमा तक ही फ्रूट जूस पीने की आदत डालनी चाहिये। बच्चों के विकास में माता-पिता रोल मॉडल होते हैं, आप जितना सक्रिय होंगे आपका बच्चा भी उतना ही सक्रिय रहेगा। इसलिए कम से कम एक घंटे के लिए अपने बच्चे के साथ सक्रिय रहकर समय व्यतीत करें। वहीं दूसरी ओर टीवी, कम्प्यूटर और वीडियो गेम आदि बच्चों और वयस्कों दोनों में निष्क्रियता बढ़ाते हैं। मनोरंजन करने की यह समय सीमा दिन भर में केवल 2-3 घंटे तक ही होनी चाहिए। बेहतर होगा अगर आप बच्चे के बेडरूम में टीवी या कम्प्यूटर को स्थान ही न दें। 'परहेज' की प्रक्रिया मानसिक व शारीरिक दोनों रूप से हानिकारक होती है। अतः अपने बच्चे के साथ नियमित रूप से, स्वस्थ भोजन करने पर ध्यान दें न कि पतलेपन को बढ़ावा दें।



(शेषांश पृष्ठ 43 पर)