

- कुछ ना कुछ कसरत लगभग रोज़ाना करें। अनुसंधान के अनुसार रोज़ाना तीस मिनटों का कसरत, हफ्ते में सिर्फ़ एक बार के कसरत से ज्यादा लाभदायक है।
- छोटी-छोटी बदलाव, जो लम्बे दिनों तक साथ रहें, जिन्दगी के लिए अच्छा है।
- मोटापन (अतिभार) एक रोग है, इसीलिए तंदुरुस्ती को बनाए रखना जिन्दगी में एक आदत सी होनी चाहिए।

याद रहें -

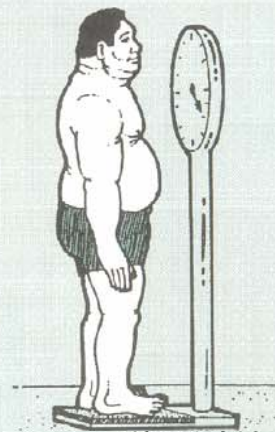
- कोई भी कसरत या शारीरिक क्रिया कुछ भी नहीं करने से बेहतर है।
- शारीरिक कसरत मजेदार है।
- फुरतिलापन लाने में अभी भी देर नहीं है।
- सरल कसरत जैसे कि चलना आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।

और जानकारी के लिए सम्पर्क कीजिए - The Manager  
National Food and Nutrition Centre  
1A Clarke Street, Suva.  
Phone: 331-3055, Fax: 330-3921  
e-mail: nfnc@connect.com.fj

Postal Address - The Manager  
National Food and Nutrition Centre  
P.O. Box 2450,  
Government Buildings, Suva.



## मोटापा से मुकाबला !



## आप के लिए कुछ ज़रूरी सुझाव

## क्या अतिभार (over weight) रहना गलत है?

1. ज्यादा वजन का मतलब है शरीर को और ज्यादा मेहनत करना, खासकर के हृदय को। हृदय शरीर का वो अंग है जो रक्त को बदन के सभी हिस्सों तक पहुंचाता है। अगर इस हृदय पर बहुत ज्यादा तनाव पड़ा तो यह जल्दी ही क्षति ग्रस्त हो सकता है।
2. ज्यादा शारीरिक वजन पैर और पीठ पर और ज्यादा बंझ डाल देता है और यह आपकी हड्डियों और जोड़ों (joints) को कमजोर कर सकता है।
3. ज्यादा वजन वाले लोगों में हृदय का रोग, मधुमय रक्तचाप (diabetes) और कैंसर की सम्भावना ज्यादा होती है। उनको गांठ का रोग (arthritis) भी हो सकता है और सोने में भी कठिनाईयां हो सकती हैं।

## अतिभार की पहचान

स्वाभाविक ढंग से लोग भिन्न प्रकार (अलग अलग) के शक्ल और आकार में होते हैं। उदाहरण में लम्बे लोगों का वजन छोटे लोगों के वजन से ज्यादा हो सकता है। इसीलिए डाक्टर और न्यूट्रिशनल एक व्यक्ति के वजन और ऊंचाई को लेकर, बोडी मेस इन्डेक्स (Body mass Index) का हिसाब करते हैं। यह बोडी मेस इन्डेक्स हमें यह बताता है कि एक व्यक्ति अतिभार है या नहीं।

आप अपना बोडी मेस इन्डेक्स ऐसे पता लगा सकते हैं -

1. अपना वजन किलोग्राम (kg) में लीजिए।
2. अपनी ऊंचाई को मीटर (metres) में लीजिए। अब इस नम्बर को इसी के साथ मल्टीप्लाय (multiply) करें।
3. अब आपने जो परिणाम नम्बर एक (१) में पाया है, उसे नम्बर दो (२) के परिणाम से डीवाइड (divide) करें। जो परिणाम आपको मिला है, वो आपका बोडी मेस इन्डेक्स (BMI) है।
4. अब नीचे दिए गए टेबल को देखकर आप अपने वजन की स्थिति का पता लगाए

बोडी मेस इन्डेक्स	वजन की स्थिति
18.5 से नीचे	Underweight - कम वजन
18.5 - 24.9	Healthy weight - तन्दुरुस्त
25 - 29.9	Overweight - अतिभार
30 - से ऊपर	Obese - बहुत अतिभार

Based on WHO classification 1999

आपके लिए एक उदाहरण (example) -

1. वजन = 86 kg
2. ऊंचाई = 1.4 metres. तो 1.4 metres x 1.4 metres = 1.96 metres
3.  $86 \div 1.96 = 43.9$  यह बोडी मेस इन्डेक्स (BMI) है।
4. 43.9 टेबल के अनुसार - 30 से ऊपर) - याने कि बहुत अतिभार

एक और सरल तरीका जिससे आपको पता चल सकता है कि आप अतिभार है या नहीं। आप अपने कमर को एक मेज़रिंग टैप से नापें। अगर आपके पेट 102cm (मर्द के लिए) या 88cm (महिला के लिए) से ज्यादा है, तो आप बहुत अतिभार हैं। इसके कारण, बढ़ती हुई उम्र के साथ आप मधुमय और दिल के रोग का शिकार भी हो सकते हैं। इसीलिए यह बहुत जरूरी है कि मधुमय, रक्तचाप हृदय का रोग और जोड़ों की पीड़ा से बचने के लिए आप अपना वजन सामान्य रखें।



## हम मोटापन का शिकार क्यों होते हैं?

- हमें जो शक्ति भोजन से मिलता है और जो शक्ति हम वास्तव में इस्तेमाल करते हैं, सामान्य ना होने के कारण मोटापन होता है।
- जो शक्ति हमारा शरीर नहीं इस्तेमाल करता है वो चर्बी बनकर पेट के आसपास और अन्य अंग जैसे कि हाथ, पैर और नितम्ब (buttocks) से जुड़ जाता है।
- हमारा आज का भोजन, पारम्परिक भोजन जैसे कि डालो, ताजा मछली और बेले से बदल कर विदेशी भोजन जैसे कि चावल, ब्रेड, मलाई, शक्कर, बिस्किट और टिन वाला मांस और मछली हो गया है।
- बहुत से उत्सव हैं जैसे कि शादी, पूजा-पाठ या फिर त्यौहार जहां लोग जाते हैं और जहां ज्यादा खाना पीना होता है।
- फास्ट फूड, मिठाई, जल-पान, आजकल के बच्चे और बड़ों के लिए सभी जगह मौजूद हैं। हमारे जीने के तरीके में जो यह बदलावा आई है, उसका असर हमारे शरीर पर पड़ता है।
- हम जो खाना खाते हैं, उसमें ताकत (energy) ज्यादा होता है और हम इसका इस्तेमाल कम करते हैं, जिसके कारण हमारा वजन बढ़ता है और हम दिल का रोग और मधुमय रक्तचाप के शिकार होते हैं।



यह सब आदतें हमें मोटापा की तरफ लेकर जाता है

- जरूरत से ज्यादा खाना- पारम्परिक रूप से मोटा होना या बहुत सारे आहार को रखना, अमीरी और सुरक्षा का चिन्ह माना जाता था। परन्तु आजकल हमारे बहुत से भोजन दुकानों से आते हैं, तो अब यह सच नहीं माना जा सकता है।



यूँकि बहुत से लोग अब शहर में काम करते हैं, वे शारीरिक रूप से कड़ी मेहनत वाला काम नहीं करते हैं। इसीलिए उन्हें कम खाना चाहिए। बहुत सारा भोजन खाना और दूसरी बार अपने आपको परोसना, यह सब आपको अतिभार बना सकता है।

- बहुत ज्यादा चर्बी वाले भोजन का प्रयोग करना - चर्बी वाले भोजन से मोटापन होता है, क्योंकि अन्य भोजन के मिलान में चर्बी वाले भोजन दुगुना शक्ति प्रदान करते हैं। ज्यादा तेल या चर्बी वाले भोजन खाने में तो स्वादिष्ट होते हैं मगर शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। कई तरह के भोजन में छिपा रूप से चर्बी मौजूद होता है, उदाहरण के तौर पर एक आलू के चिप्स में एक अड़ाई सिर्फ तेल होता है।

- ज्यादा मात्रा में शक्ति प्रदान करने वाला भोजन खाना - क्योंकि अगर एक भोजन में चर्बी की मात्रा कम होती है, इसमें बहुत चीनी की मात्रा होने के कारण अधिक मात्रा में शक्ति मौजूद हो सकता है। यह खासकर उन पीने वाले वस्तु पर लागू होता है, जैसे कि चाय में बहुत ज्यादा चीनी डालना, मिठा पानी, जूस और कोडियल इत्यादि।

#### ➤ आलसपन

हम शहर में बहुत कम फुर्तीला जीवन व्यतीत करते हैं और ऐसे कार्य करते हैं जिससे हमारा शरीर बहुत कम शक्ति इस्तेमाल करता है, जैसे कि

- एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए हम बस, टेक्सी या मोटर का इस्तेमाल करते हैं।
- कई वस्तुएं हैं जो हमारी जिन्दगी को आसान बना देता है, जैसे कि एक दोस्त को टेलिफोन पर ही बात कर लेना नाकि उसके पास चलकर जाना।
- हम अक्सर अपना खाली समय टी वी देखने में, और नंगोना पीने में बिता देते हैं।
- जैसे जैसे हम बूढ़े होते हैं, हम कम खेलते हैं, और ज्यादा काम बच्चों से कराते हैं।



#### Checklist

(जांच सूची)

अगर नीचे लिखे गए हुए सुझाव में से ज्यादा सुझाव आप पर लागू होता है तो आप अतिभार हो सकते हैं -

- अभी हाल ही में आपके कपड़े बहुत तंग (कसा) पड़ने लगे हैं।
- आपका पेट (potbelly) 102 cm (मर्द) या 88 cm (महिला) से ज्यादा है।
- आप चर्बी वाले भोजन लगभग रोजाना खाते हैं, जैसे कि (fish and chips), आलू का चिप्स, घी, बटर या टिन वाला मटन।
- आप नंगोना का सेवन हफ्ते में दो से ज्यादा बार करते हैं।
- कसरत या किसी तरह का चलना फिरना आपको कठिन पड़ता है।
- आप कसरत नहीं करते या बहुत कम करते हैं।
- दो से ज्यादा ग्लास शराब प्रतिदिन पीते हैं।
- प्रतिदिन दो से कम बार शाक भाजी खाते हैं।
- हर वक्त दोबारा serve खाते हैं।
- आप धूम्रपान करते हैं।
- आप रक्तचाप (हाय ब्लड प्रेशर) से शिकार हैं।
- आप TV तीन से ज्यादा घन्टे तक रोजाना देखते हैं।



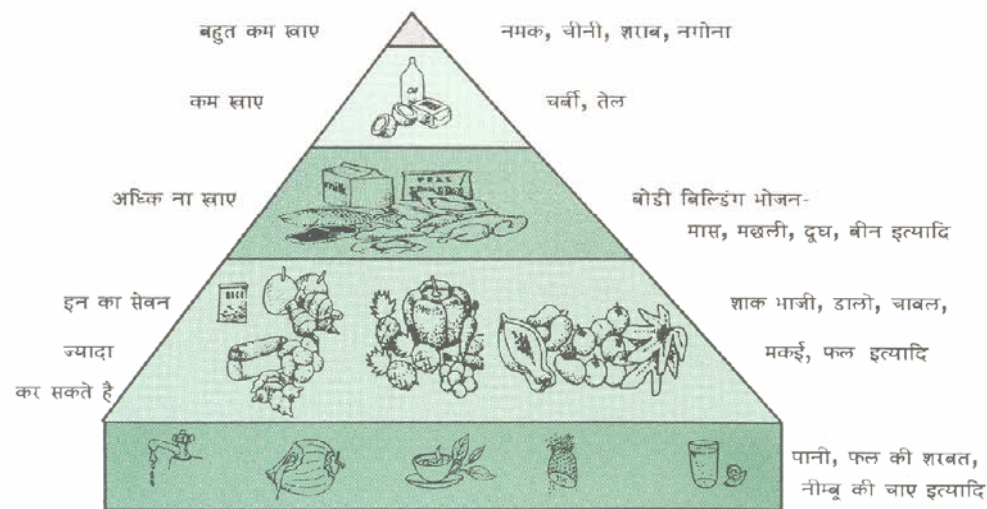
## फिर से तन्दुरुस्त बनने के लिए हमें क्या करना चाहिए ?

वजन को कम करने के लिए कोई तत्काल तरीका तो नहीं है। वजन को कम करने के लिए हमें भोजन से जितना शक्ति मिलता है, इस से ज्यादा शक्ति इस्तेमाल करना चाहिए जिस से धीरे धीरे वजन घटेगा।

कसरत और अच्छा आहार दोनों मिलकर ही आपको तंदुरुस्त बना सकते हैं, नाकि सिर्फ कसरत या सिर्फ अच्छा आहार।

वजन कम करते समय तीन चीज़ें जो बहुत महत्वपूर्ण हैं -

१. कम खाए, खासकर के चर्बी वाले भोजन (भोजन विभाग में देखिए)।



२. जो समय आप सिर्फ टीवी देखते हैं, या नंगोना पीते हैं, या फिर कुछ नहीं करते, को कम कीजिए और कुछ कसरत करने की शुरुआत कीजिए।

३. नियम से कसरत कीजिए (कसरत विभाग में देखिए)।

## भोजन

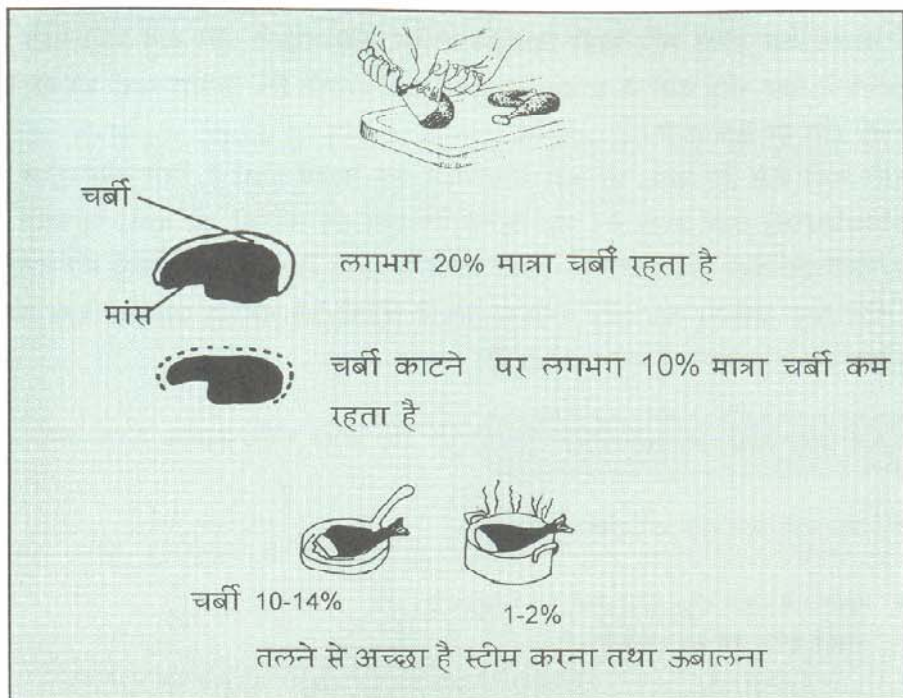
स्टार्ची भोजन जैसे डालो और बोडी बिल्डिंग भोजन, जैसे मछली और कम चर्बी वाले मांस, के मिलान में तेल और चर्बी में शक्ति दो गुना ज्यादा होती है। ज्यादा चर्बी को खाने से दिल जल रोग हो सकता है।

पशु वाले चर्बी जैसे कि बटर, घी और मांसरस में एक पदार्थ होता है जिसे कोलेस्ट्रॉल (cholesterol) कहा जाता है। यह कोलेस्ट्रॉल खून की नलियों को बाधा पहुंचाता है, जिससे दिल का दौरा हो सकता है। अन्य पौधों से प्राप्त तेल जैसे कि मकई का तेल, सोया बीन तेल, ओलिव तेल और कनोला तेल में कोलेस्ट्रॉल नहीं है, और जो खून की कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

## भोजन में चर्बी कैसे कम कर सकते हैं?

- कम चर्बी वाले मांस का हमेशा चुनाव करें।
- पकाने से पहले मांस में से चर्बी को निकाल दें। (चर्बी सफेद रंग का होता है)
- पकाने से पहले मुर्गी का चमड़ा भी निकाल दें।
- अपना भोजन चर्बी में पकाने के बजाए उसे उबालें, बैक, ग्रील या स्टीव करें।
- सुबह का नाश्ता चर्बी में पकाने के बजाए, उसे उबालें। (जैसे कि अण्डा तेल में तलने के बजाए उसे उबालें)
- टीन वाले मांस में जो ज्यादा चर्बी होता है, उसे नहीं खाएं।
- भोजन में से जो ज्यादा चर्बी या तेल होता है उसे निकाल दें। भोजन में जो चर्बी ऊपर दिखाई देता है, इसे भी चम्मच से निकाल दें।
- भोजन जैसे कि मटन, सोसज, लेम्ब चोप्स, तेल में पकाया गए मुर्गी और मछली का इस्तेमाल कम कीजिए या बिल्कुल नहीं कीजिए।
- नारियल के दूध में पकाए गए भोजन हफ्ते में एक बार से ज्यादा नहीं खाएं। बटर या मार्जरिन का कम इस्तेमाल करें।





➤ चर्बी वाले भोजन के साथ साथ चीनी वाले भोजन को भी कम इस्तेमाल करें जैसेकि चोकलेट, केक, बिस्किट, चाय में चीनी कम डालना और अन्य चीनी से बने पान जैसे मीठा पानी, कोडियल इत्यादि। इन सब के जगह पर बिना चीनी से बने पान को पीजिए, जैसे कि नारियल का पानी।

➤ छीला और तैयार किया गया फल जैसे कि पपीता, नींबू और आम को नाश्ते में खाए या फिर डिजर्ट (dessert) में।



## कसरत विभाग

### क्यों शारीरिक क्रिया?

शारीरिक क्रिया या फिर किसी तरह की शारीरिक चेष्टा (movement) बहुत लाभदायक है, चाहे आप किसी भी उम्र के हों, मर्द हो या औरत या फिर किसी भी मोटेपन के अवस्था में हो। सभी लोग शारीरिक क्रिया से लाभ उठा सकते हैं। सप्ताह में कुछ दिन आधे घंटे तक जोर से चलना स्वस्थ के लिए अच्छा है।

शारीरिक क्रिया या कसरत करने का लाभ यह होता है कि चर्बी की मात्रा घटती है, शरीर का वजन ठीक रहता है और मसल, दिल और फेफड़े तंदुरुस्त रहते हैं। इससे मधुमय, रक्तचाप, हृदय रोग, स्ट्रोक और कुछ कैंसर से बचाव होता है, और लोग दिखने में तंदुरुस्त लगते हैं। आखरी में, नियम से कसरत करने से लोग घर और काम पर खुश रहते हैं।

### कैसे हम शारीरिक क्रिया में लगे रह सकते हैं?

अगर आप अतिभार है, तो नीचे दिए गए तीन नियमों का पालन करें -

### नियम १. आलसपन की आदतों को कम कीजिए।

एक अतिभार व्यक्ति जो अपने वजन को कम करना चाहता/चाहती है, का खास लक्ष्य यह होना चाहिए कि आप एक फुरतिला जीवन की शुरूवात करें। खाली वक्त में टीवी देखना और देर तक नंगोना पीना आप को कम करना होगा। अगर आप ऐसे काम को करते हैं जिसमें कम शक्ति का इस्तेमाल होता हो, तो कृपया आप सुबह और शाम पैदल चलने के लिए जाए। किसी भी शारीरिक चेष्टा (body movement) को स्वस्थ जीवन के लिए एक अच्छा मौका समझे।

### कुछ उदाहरण आपके लिए -

- अपना काम खुद करे नाकि दूसरों पर निर्भर रहे।
- कहीं नज़दीक जाना हो, तो मोटर या बस के बजाए चल कर जाए।
- बच्चों को दूकान भेजने के बजाए, खुद जाए।



- जब चले, तो जोर से चले।
- जब मौका मिले तो लिफ्ट से जाने के बजाए, सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।
- घर के अन्दर, काम पर या आंगन में ज़्यादा चला फिरा करें।
- दोस्तों और पड़ोसियों के घर पैदल जाए।



### नियम २. नित्य ज़्यादा कार्य करें

फुरतिला कार्य ज़्यादा करें जिससे ताकत (energy) का इस्तेमाल हो ताकि दिल और फेफड़े को शक्ति मिले।

अगर रोज़ाना ऐसा करें तो वज़न घटेगा।

रोज़ाना कम से कम तीस मिनटों तक फुरतिले बने रहें।

ऐसा देखा गया है कि रोज़ाना फुरतिला रहने से (चलने से) शरीर का वज़न घट सकता है।

अगर आप बहुत मोटे हैं तो शुरूवात में यह बहुत कठिन रहेगा, परन्तु अगर आप इसकी शुरूआत कर देंगे, तो आप इससे बहुत लाभ उठा सकते हैं।

उदाहरण के तौर पर

- बाग बगीचे घर पर लगाएं और उन्हें साफ करें, बोआई और कटाई करें।

- दिन भर के काम के बाद बच्चों के साथ खेलने जाए।



### नियम ३. खेल कूद में भाग लें

- खेल कूद में भाग लेना शुरू करें जैसे कि सोकर, बोलिबोल, नेटबोल, जोगिंग इत्यादि।
- मौका मिले तो तैरने जाए।
- जैसे जैसे तंदुरुस्ती बढ़े, किसी टीम में शामिल हो जाए और हर हफ्ते साथ मिलकर खेले।
- ज़्यादा मात्रा में पानी पिए क्योंकि पसीना निकलने से बदन का पानी सूखता है।



### फुरतिलापन के लिए कुछ सुझाव -

- आहिस्ता से, मगर कसरत जरूर करें।
- कमगति वाले कसरत से शुरूवात करें जैसे कि आधे घंटे तक चलना, मगर हर रोज़।
- परिवार के अन्य सदस्यों को कसरत करने को प्रोत्साहित करें।
- ऐसा कार्य का चुनाव करें जिस में खर्च ना हो जैसे चलना, बाग बगीचा लगाना इत्यादि।
- दिन भर में थोड़ी थोड़ी देर तक कसरत करना एक अच्छी योजना होगी। इसका मतलब है कि अगर दिन भर में, तीन बार दस मिनटों तक कसरत करें तो यह आधे घंटे के कसरत के मिलान में भी लाभदायक होगा।