

موٹاپا

اک ودھدا ہویا مسئلہ

بہتیرے والدین بالوں دے وزن دے ودھن (یا موٹاپے) دے صحت اتے سنگین مضمرات توں لا علم نیں، جیس اچ طویل مدتی صحت دے مسئلاں دا ودھ خطرہ ہوندا اے، ایناں اچ دل تے رگاں دے مسئلے، ٹائپ 2 ذیابیطس، بلڈ پریشر اچ اضافہ، کولیسٹرول، چھیتی بلوغت، دمہ تے پور ساہ دے مسئلے شامل نیں۔ ودھ وزن آلے نکلے بالوں تے ریڑن آلے بالوں دا وڈے بال تے نوجوان بنن تے ودھ وزن ہون دا پنج گنا توں ودھ امکان ہوندا اے۔ کھانے تے ورزش دیاں چنگی عاداتاں شروع دی زندگی اچ پیدا کرن دی لوڑ ہوندی اے۔ پورے خاندان لئی صحت بخش کھانے دے خیالات دے متعلق اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

ودھے ہوئے وزن دا تعلق بہت گھٹ ای کسے طبی مسئلے نال ہوندا اے، بلکہ ایس دی وجہ صرف غیر صحت بخش خوراک تے کافی ورزش نہ کرنا ہوندی اے۔ اپنے بال دے پہلی واری وزن ودھن تے ای روک تھام کرنا چنگا اے۔ چنگی نیبدر دے پیٹرن، اک صحت مند متنوع غذا تے باقاعدگی نال ورزش تہاڈے بال نوں صحت مند وزن رکھن اچ مدد کرن گے۔

بچپن اچ موٹاپے دے جذباتی نتیجے شدید تے دیرپا ہو سکدے نیں، ایس اچ دھونس جمانا تے خود اعتمادی گھٹ جانا شامل اے۔ والدین نوں اپنے بال نال ودھے ہوئے وزن دے بارے اچ گل کرنا اوکھا لگ سکدا اے کیوں جے او قصور وار سمجھدے نیں تے او ایس بارے اچ گل کر کے اونہاں نوں پریشان نہیں کرنا چاہندے نیں۔ والدین اکثر بالوں دے کھانے دی مقدار نوں گھٹ سمجھ لیندے نیں تے اونہاں دی سرگرمی دی مقدار نوں ودھ سمجھ لیندے نیں۔ بہتیرے والدین نوں لگدا اے کہ اونہاں دے بال پہلاں توں ای کافی چست نیں، بوہتا شور وغل کرن آلے نوں چست سمجھ لیندے نیں۔

ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

کنٹرول رکھو

مصروف والدین (یا گھر دے افراد) بوہتے سوکھے توں اپنے بالوں دی لمبے عرصے دی صحت اتے روندے/مطالبہ کر دے ہوئے بالوں نوں چاکلیٹ بار یا شوگر آلے مشروب دے کے اونہاں دی فوری خوشی نوں ترجیح دے سکدے نیں۔ بہتیرے والدین شور شرابے توں بچن لئی بالوں نوں ایہہ فیصلہ کرن دی اجازت دیندے نیں کہ سپر مارکیٹ ٹرالی اچ کی پانا چائیدا اے۔ تہاڈا بچہ جیہڑا کجھ کھاندا اے تسی اوس دے ذمہ وار او۔ تہاڈے بال دی ہون کھائی جان آلی خوراک پوری زندگی لئی اک پیٹرن قائم کرے گی تے ودھ وزن آلے بالوں نوں زندگی بھر دی بیماری تے صحت دے مسئلاں دا سامنا کرنا پیندا اے۔

میں کی کر سکدا ہوں؟

بہتیرے والدین بچپن دے موٹاپے دے خطرات توں واقف نہیں ہوندے نیں، لیکن ہیٹھیاں بہترین تجویزاں اتے عمل کر کے تسی اپنے بال دی صحت اتے نمایاں اثر لا سکدے نیں۔

1. شوگر دے تبادلے - شوگر آلے اسنیکس تے مشروباتاں نوں گھٹ شوگر آلے اسنیکس/مشروبات نال بدلن توں بہتا فرق پے سکدا اے۔
2. کھان دا ویلا - بالوں لئی ایہہ ضروری اے کہ او باقاعدگی توں، مناسب غذاواں لیندے نیں کیونکہ پرورش پاندا ہویا جسم معمول لئی بہتر ردعمل کر دا اے۔
3. اسنیک دی جانچ - بہتیرے اسنیکس ایناں شیواں توں بھرے ہوئے ہوندے نیں جیہڑے ساڈے لئی نقصان دہ نیں - چینی، نمک، چکنائی تے کیلوریز۔ ایس لئی کوشش کرو تے ایس گل دا دھیان رکھو کہ بال کینی تعداد اچ کھا رئے نیں۔
4. میرے سائز دے کھانے - ایہہ یقینی بنانا ضروری اے کہ بال اپنی عمر دے مطابق صحیح مقدار لیندے نیں۔
5. دن اچ 5 - اک دن اچ پھل تے/یا سبزیاں دے پنج حصے۔
6. چربی نوں گھٹ کرو - بہتی ودھ چربی ساڈے لئی چنگی نہیں اے۔ ایہہ دسنا ہمیشہ سوکھا نہیں ہوندا کہ ایہہ کیتھے لکی ہوئی اے۔
7. متحرک رہنا - ساڈے وچوں بہتیرے بے کے اپنا ویلے لگاندے نیں۔ چست رہو۔ اپنے بال دی چلن پھرن دی حوصلہ افزائی کرو، تہانوں بالوں دی حفاظتی لگام ورتن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

ماخذ: www.nhs.uk/start4life

بالوں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مثلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ



ڈائٹیشن کھندے نیں

نمک تے چینی تقریباً ساریاں پر اسیس کیتی گئی مصنوعاتاں اچ شامل کیتی جاندی اے۔ نمک تے چینی جیہڑی اسی کھاندے اں دا تین چوتھائی کھاندے اچ پہلاں توں موجود ہوندا اے، باقی او اے جیہڑا اسی اپنے کھانیاں اچ شامل کر دے اں یا اتے چھڑکدے اں۔ بالان نوں روزانہ 5 گرام توں گھٹ نمک (2گرام سوڈیم) دی لوڑ ہوندی اے۔

جوس مشروب

23 گرام شوگر (5 چا دے چمچ)

پیزا سلانس

2.8 گرام نمک

فرومیج فرانس

12.4 گرام شوگر (2 چا دے چمچ)

1

میری امی اپنے پوتے نوں چاکلیٹ دین نوں اوس اتے مہربان ہون دے طور سے سمجھدی اے۔ او بس اوس نوں خوش رکھنا چاہندی اے، لیکن میں پریشان اں۔

2

ایہہ کم اوکھا ہو سکدا اے، لیکن اونہاں نوں سمجھان دی کوشش کرو کہ تسی اوس نوں کیوں صحت بخش اسنیکس دین نوں ترجیح دیو گی تے جیہڑے اخیر اچ، اوس لئی بہترین ثابت ہو وے گا۔

3

اونہاں نوں کجھ صحت بخش غذاواں دے خیالات دیو تے شاید بال نوں کجھ پھل یا سبزیاں دے قتلاں نال اسنیک کرن لئی بھیجو۔

www.dh.gov.uk/obesity

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ