

“वजन प्रबंधन और कल्याण कार्यक्रम”

(22 जून से 21 जुलाई, 2020 तक)

श्री अरुण कुमार, निदेशक / महानिरीक्षक, आंतरिक सुरक्षा अकादमी, माउंट आबू के निर्देशों के तहत अधिक वजन वाले अधिकारियों और अकादमी के जवानों के लिए 30 दिनों का वजन प्रबंधन एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया गया जो 22 जून, 2020 से शुरू हुआ। इस कार्यक्रम का उद्देश्य शारीरिक व्यायाम, आहार और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से वजन में कमी लाना है। वजन प्रबंधन और स्वास्थ्य कार्यक्रम मिस सुजाता राठी, पोषण विशेषज्ञ, जे० वाटूमल ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर माउंट आबू द्वारा व्याख्यान के साथ शुरू किया गया था।

न्यूट्रिशनिस्ट मिस सुजाता राठी ने अपने प्रवचन में बताया कि जिन लोगों को मोटापा होता है उन्हें स्वस्थ वजन वाले लोगों की तुलना में कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। यद्यपि शरीर के वजन पर आनुवांशिक, व्यवहारिक, चयापचय और हार्मोनल प्रभाव होते हैं, मोटापा तब होता है जब आप व्यायाम और सामान्य दैनिक गतिविधियों के माध्यम से जितनी कैलोरी जलाते हैं, उस से ज्यादा भोजन में ग्रहण कर लेते हैं। आपका शरीर इन अतिरिक्त कैलोरी को वसा के रूप में संग्रहीत करता है। इसलिए शरीर के वजन और सामान्य स्वास्थ्य के प्रबंधन में एक संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन शैली, व्यायाम, योग, ध्यान और प्राणायाम बहुत महत्वपूर्ण हैं।

सामान्य तौर पर, एक स्वस्थ पौष्टिक आहार का पालन करके वजन कम करने से आपके वजन से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और स्लीप एपनिया के जोखिम को कम किया जा सकता है। यदि आपके पास इनमें से कोई भी स्थिति है, तो वजन कम होने पर उनमें नाटकीय रूप से सुधार हो सकता है।

इस कार्यक्रम का लक्ष्य है:-

आंसुअ के अधिकारियों और जवानों में स्वस्थ जीवन शैली में बदलाव लाना

स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए।

स्वस्थ भोजन की आदतों को अपनाने और अन-स्वस्थ आदतों को छोड़ने के लिए।

व्यायाम को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना।

तनाव को कम करने के लिए।

समग्र भलाई और खुशी लाने के लिए।

डॉ. बिन्नी सरिन, क्षेत्रीय निदेशक, ग्लोबल पीस इनिशिएटिव, माउंट आबू को भी वजन प्रबंधन एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम में ध्यान और तनाव प्रबंधन हेतु सम्मिलित किया गया है। अपने प्रवचनों में वह जोर देती है कि तनाव वजन बढ़ने और मोटापे के कारणों में से एक है, क्योंकि लोग तनाव में अधिक भोजन करते हैं।



मिस सुजाता राठी, पोषण विशेषज्ञ व्याख्यान देती हुई ।



शारीरिक व्यायाम



शारीरिक व्यायाम



शारीरिक व्यायाम



ध्यानयोग



डॉ. बिन्नी सरिन, क्षेत्रीय निदेशक, ग्लोबल पीस इनिशिएटिव, माउंट आबू द्वारा ध्यानयोग।