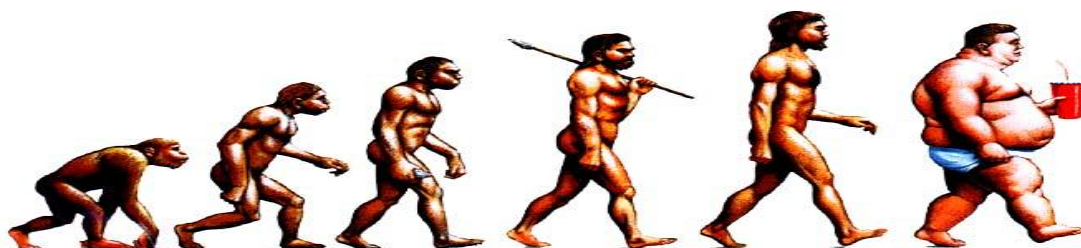


## मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

\*सुनिल टॉक



### शोध सारांश

जैसे कि हम सभी जानते हैं कि आज कल के युवाओं में बढ़ता वजन आने वाली पीढ़ी और वर्तमान पीढ़ी दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। विश्व में मोटापा महामारी के स्तर पर पहुँच चुका है हाल ही के अध्ययन में बताया है कि विश्व स्तर पर लगभग 1.6 से 1.9 बिलियन से अधिक वयस्क अधिक वजन वाले हैं और लगभग 650 मिलियन मोटे हैं, अधिक मोटे होने के परिणाम स्वरूप अधिक बिमारियाँ होने के खतरे हैं, और आज इस समस्या का सामना पूरे विश्व को करना पड़ रहा है, और इसका कारण आज के समय में बढ़ता मशीनी युग और शारीरिक गतिविधि न होना है इस का एक और प्रमुख कारण खान पान में लापरवाही भी है। मोटापा और अधिक वजन आहार से संबंधित जीर्ण बीमारी के लिए रास्ता बनाती हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं मोटापा और अधिक वजन में फर्क होता है जिस का अनुमान हम बी.एम.आई (बॉडी मास इंडेक्स) से निकाल सकते हैं अध्याय का उद्देश्य अधिक वजन के कारण बीमारी के बोझ का अनुमान लगाना है और लोगों को इस महामारी के विषय के बारे में जागरूक करना है ऐसे ही कुछ कारकों पर हम चर्चा करेंगे।

### परिचय

“मोटापा” इस शब्द में एक ऐसे व्यक्ति का वर्णन किया जाता है, जिस का वजन बहुत अधिक है, अर्थात् एक ऐसा व्यक्ति जिस के शरीर में वसा बहुत अधिक मात्रा में हो। आज यह दुनिया में बहुत ही आम समस्या है जो हर चार वयस्कों में से एक में है सरल भाषा में कहें तो हर 10-11 आयु के हर 5 बच्चों में से एक को प्रभावित करने का अनुमान है।

**योगा और फिटनेस एक्सपर्ट**

मोटापा को परिभाषित करने के लिए ऐसे कई तरीके प्रस्तुत है जिस के द्वारा हम किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को उसके वजन के सम्बन्ध में वर्गीकृत कर सकते हैं। लेकिन सब से व्यापक और सटीक माप बताने के लिए बॉडी

---

मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनिल टॉक

मास इन्डेक्स (बी.एम.आई.) नामक विधि का इस्तेमाल किया जाता है।

बी .एम. आई के अनुसार यह कहा जाता है कि क्या आप अपनी ऊंचाई के लिए एक स्वस्थ और नियंत्रित वजन है। इस माप को जानने के लिए आप बीएमआई स्वस्थ वजन कैलकुलेटर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं क्योंकि यह सार्वजनिक रूप से स्वीकार किए गए एक माप निकालने का सूत्र है बी.एम.आई के आधार को एक बेल्जियम के खगोलशास्त्री गणितज्ञ, सांख्यिकीविद् और समाज शास्त्री ओडोल्फ क्यूटिलिट ने 1830 और 1850 बे बीच में किया क्योंकि जब उन्होंने सामाजिक भौतिक का विकास किया तब उन्हें इसकी आवश्यकता का अनुभव हुआ जो कि जुलाई के 1972 के एडिशन 2.में जर्नल ऑफ क्रॉनिक डिजीज द्वारा एन्सल कीज और अन्य द्वारा प्रकाशित एक पेपर में गढ़ा था जो कीज ने तर्क दिया था कि जिसे वह बीएम आई करार कर रहे हैं वह यदि पूरी तरह संतोच जनक नहीं है, तो अन्य सूचकांक के कम से कम बहतर है।

बी.एम.आई = ऊंचाई (केजी) / लम्बाई (मीटर)

बीएमआई का विवरण

18.5 से 24.9 अर्थात आप एक ऐसे व्यक्ति है जिसका वजन स्वस्थ है।

25 से 29.9 का अर्थ है कि आप अधिक वजन वाले हैं।

30से 39.9 जिसका अर्थ है कि आप मोटे है।

40 या उससे अधिक संस्करण का अर्थ है कि आप बहुत ही गंभीर रूप से मोटे है।

बीएमआई का उपयोग केवल मोटापे से निदान पाना ही नहीं है, क्योंकि कुछ व्यक्तियों का शरीर अधिक मासपेशियाँ वाला होता है, और उस में कभी – कभी अतिरिक्त वसा के बिना उच्च बीएमआई होता है, परन्तु ज्यादातर लोगों ने बीएमआई को स्वस्थ वजन, अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त जानने के लिए उपयोगी संकेत माना है।

#### मोटापा: एक सरल अवलोकन

“मोटापा” अर्थात शरीर में वसा की मात्रा अधिक होना आमतौर पर नजर अंदाज की जाने वाली यह एक जटिल बीमारी है। यह केवल एक कार्मेटिक चिंता नहीं है परन्तु एक चिकित्सा समस्या है जो कि अन्य बीमारियों और स्वास्थ्य जैसे हृदय रोग मधुमेह, उच्च रक्तचाप और यहाँ तक के कैंसर के जोखिम को बढ़ाता है और आग में घी की तरह काम करता है। मोटापे से बचने में कई लोगों को काफी कठिनाई होती है जिस के कई कारण हैं। आमतौर पर मोटापे का परिणाम विरासत में मिले कारणों के संयोजन से, पर्यावरण और व्यक्तिगत आहार और व्यायाम विकल्पों के साथ जुड़ा होता है। एक सकारात्मक विचार यह है कि मामूली वजन घटाने से भी मोटापे से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं में सुधार या रोकथाम हो सकता है। आहार में बदलाव अर्थात पोष्टिक आहार का सेवन शारीरिक गतिविधि में वृद्धि और व्यवहार में बदलाव वजन कम करने में सहायक होता है।

#### मोटापा: कारक का अवलोकन

इस कथन में कोई दोराय नहीं है कि शरीर के वजन का अनुवंशिक, व्यवहारिक, चयापचय और हार्मोनल प्रभाव होता है, और हमारा शरीर इन अतिरिक्त कैलोरी को वसा के रूप में संगृहीत करता है। हमें सामान्य दैनिक गतिविधियों और सरल व्यायाम के माध्यम से इस वसा को जलाना पड़ता है। मोटापा आमतौर पर कारणों और कुछ योगदान कारको के संयोजन से होता है।

---

#### मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनील टॉक

पारिवारिक विरासत एवं प्रभाव अर्थात मोटापे की अनुवंशिकी यह कथन बिलकुल सत्य है कि मोटापा पर्यावरण और अनुवंशिक कारकों के बीच एक परस्पर क्रिया का परिणाम है यह बात तो सदियों से चलती आ रही है जहाँ किसी भी परिवार के सदस्य का मोटा होने का कारण उस के माता पिता से उसे विरासत में मिली बात कह कर टाल दिया जाता है। हलांकि इस कथ्य पर कई अध्ययन किये जा चुके हैं और उन अध्ययनों के चलते कई जीणों में भिन्नताओं की पहचान की है जो की शरीर में वजन बढ़ाने और शरीर में वसा के वितरण में योगदान कर सकते हैं, परन्तु कुछ मामलों में ही मोटापे का कारण जीण है। अनुवंशिकी भी एक भूतिका निभा सकती है अर्थात आप के शरीर द्वारा भोजन कितनी कुशलता से उर्जा में परिवर्तित होता है। आपका शरीर कैसे भूख और कैलोरी को नियंत्रित रखता है और कैसे कैलोरी को जलाता है। अर्थात मोटापा पारिवारिक साझा की गई जीण के कारण नहीं परन्तु परिवार के सदस्यों में चुस्ती स्फूर्ती वाली दिन चर्या से साझा किया जा सकता है।

### जीवन शैली विकल्प

यह कहना बिलकुल गलत है कि मोटापा रातों – रात हो, यह एक ऐसी बीमारी है जो कि धीरे धीरे खराब आहार और अव्यवस्थित जीवन शैली का परिणाम है।

### जिस के कुछ कारक: अस्वास्थ्यकारी आहार

फास्ट फूड जैसा आहार जो की कैलोरी में उच्च होता है फल और सब्जी की मात्रा इस में कम होती है और शरीर द्वारा पचना कठिन होता है। इस प्रकार का भोजन आज कल की युवा पीढ़ी द्वारा पसंद किया जाता है। यह भोजन वजन बढ़ाने में पूरी तरह योगदान देता है।

तरल कैलोरी शराब और अन्य हानि कारक पेय पदार्थ आज कल की युवा पीढ़ी का शोक बन गयी है, लोग ऐसे पेय पदार्थ के जरिये ऐसी कई कैलोरी पी सकते हैं। बिना संतुलन और नियंत्रण के यह पेय पदार्थ जैसे कि शक्कर युक्त शीतल पेय, महत्वपूर्ण वजन बढ़ाने में योगदान देते हैं।

### निष्क्रिय जीवन

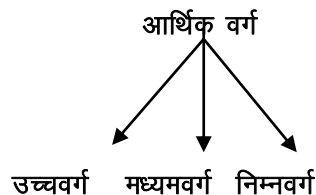
जैसा कि नाम में ही बोध होता है। अपने शरीर को किसी प्रकार की क्रिया में ना विलीन करना आज टेक्नोलोजी ने पूरी तरह पॉव पसार लिए है जिस ने देश को तो प्रगतिशील बनाया है लेकिन देशवासियों के जीवन को काफी हद तक निष्क्रिय बना दिया। आज हमारे पास हर कार्य के लिए कोई मशीन है जिसने जीवन को काफी हद तक सरल बना दिया है, परन्तु जीवन शैली को गतिहीन कम्प्यूटर टेबलेट और फोन स्क्रीन को देखने और एक गतिहीन जीवन को अपनाना काफी हद तक जुड़े हैं।

### कुछ बीमारियाँ और दवाओं के कारण

चकित्सकीय कारण से भी लोगों में मोटापे का पता लगाया जा सकता है। कुछ स्थियाँ जैसे कि प्रेडर-विली सिड्रोम, कुशिंग सिंड्रोम और भी कई अन्य बीमारी जैसे गठिया आदि के कारण भी गतिविधि कम हो सकती है अंततः यह परिणामस्वरूप वजन बढ़ा सकती है। यदि आप आहार या गतिविधि के माध्यम से कमी की भरपाई नहीं करते हैं, तो कुछ दवाएं वजन बढ़ाने में सहायक हो सकती हैं जैसे कुछ एंटीडिप्रेसेंट एंटी जब्ती दवाएं डायबिटीज दवाएं, एंटी साइकोटिक दवाएं शामिल हैं। इन दवाओं में, स्टेरोयड और बीटा ब्लॉकर्स नामक पदार्थ होता है जो वजन बढ़ाने में सहायक होता है।

### सामाजिक और आर्थिक कारण

मोटापे से बचना सरल है अगर आप के पास चलने के लिए परियाप्त स्थान है भारत एक प्रगतीशील देश है यहाँ अर्थिक दृष्टिकोण से लोगो को तीन भागों में बाटा जा सकता है।



ज्यादातर मोटापे की समस्या उच्च और मध्यम वर्ग में पाई जाती है जहां पैसे की तंगी न होने के कारण हर सुविधा होती है जैसे पैदल न चलना पड़े इस के लिए गाड़ी, कपड़े धोने के लिए मशीन यहाँ तक की अब तो यह स्थिति आ गई है कि रोटी बनाने की भी मशीन उपलब्ध हैं इस मशीनी युग ने लोगों को निष्क्रिय बना दिया है और बची हुई कसर कम्प्यूटर मोबाइल आदि ने पूरी कर दी है। निम्नवर्ग में पैसे की तंगी के कारण ही सही परन्तु, स्वयं काम करने का माहोल होता है वह उतना ही कमाता है जिसमें अपने परिवार के लिए और खुद के लिए दो वक्त का के आहार जुटा पाता है। जब कि उच्च और मध्यम वर्ग के लोगों का खानाआये दिन किसी रेस्तरां में होता है यह जीवन शैली भी कई बार मोटापे का कारण बनती है।

### आयु एक प्रमुख कारण

मोटापा उम्र नहीं देखता, परन्तु उम्र मायने रखती हैं एक सर्वे के द्वारा पाया गया कि 2 –17 वर्ष के बच्चों में मोटापे का प्रसार 14.8 था। 2–5 वर्ष के बच्चों में (10.0:) सबसे कम 12–17 वर्ष के बच्चों में (17.9:) सबसे अधिक वयस्कों की आयु (18 वर्ष से अधिक आयु वाले) 41–2: मोटापा था 18–24 वर्ष के आयु वाले युवकों में (22.4:) मोटापा था। 45–74वर्ष के बीच के लोगों में और 75 से अधिक उम्र वालों में मोटापे की व्यापकता ओरों से कम थी। जैसे जैसे उम्र बढ़ती है हार्मोनल बदलाव और कम सक्रिय जीवन शैली मोटापे के खतरे को बढ़ाता है। यदि आप सचेत रूप से नियंत्रित नहीं रहते हैं और यह नहीं ध्यान हेते कि आप क्या खाते हैं, उम्र के हिसाब से सक्रिय नहीं रहते तो वजन बढ़ने की समस्या आप में होगी।

### मोटापा होने से स्वास्थ्य जोखिम

मोटापा पीडित लोगों में संभावित हैं कई स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ इन मोटापा ग्रस्त लोगों में स्वास्थ्य समस्याओं की एक संख्या विकसित होने की संभावना होती है। जसमें शामिल है:

हृदय रोग और स्ट्रोक: मोटापा एक ऐसी समस्या है जो आप को उच्च रक्तचाप और असामान्य कोलेस्ट्रॉल के स्तर की अधिक संभावना रखता है जो की वजह बनते हैं हृदय रोग और स्ट्रोक जैसे जोखिम की।

**मधुमेह प्रकार 2:** मोटापा आपके शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह के खतरे को और ज्यादा बढ़ाता है। क्योंकि मोटापा रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन का प्रयोग करने के तरीके को प्रभावित करता है।

कुछ कैंसर: मोटापा महिलाओ में गर्भाशय, गर्भाशय, ग्रीव एंडोमेट्रियम अंडाशय, स्तनकैंसर बंहदान्त, मलाशय यकृत पित्ताशय की थैली रोग जैसी समस्याओं का कारक हैं। और पुरुषों में प्रोस्टेट के कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकता है।

### मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनील टॉक

**स्त्रीरोग और यौन समस्याएं:** मोटापा एक बहुत प्रमुख कारण है महिलाओं में बांझपन और अनियमित पिरियड्स की समस्या का। मोटापा पुरुषों में स्तंभन दोष का कारण भी बन सकता है।

**स्लीप एपनिया:** मोटे लोगों में स्लीप एपनिया नामक एक बिमारी की संभावना होती है। यह एक संभावित विकार है जो काफी गंभीर है, इस में बार-बार साँस लेना बन्द हो जाता है जो कि ज्यादातर नींद के दौरान होता है।

**पुराना आस्टियोआर्थराइटिस:** मोटापा शरीर में भीतरी सूजन के साथ – साथ वजन बढ़ाने वाले जोड़े पर तनाव बढ़ाता है जो कि आर्थराइटिस जैसी जटिल समस्याओं का जन्म दाता है।

**जीवन की गुणवत्ता:** मोटापा जीवन की समग्र गुणवत्ता को कम करता है, मोटापा ग्रस्त लोग उन चीजों को करने में सक्षम नहीं हो पाते जिन्हें वह पहले आसानी से करते थे। जैसे कि सुखद गतिविधियों में भाग लेना, सार्वजनिक स्थानों पर जाने से भी परहेज करते हैं उन्हें हर जगह भेदभाव से ग्रस्त होने का डर होता है। जीवन की गुणवत्ता को कम या प्रभावित करने वाले कुछ अन्य मुद्दे भी हैं जो मोटापे से संबंधित हैं जैसे:- डिप्रेशन, विकलांगता, यौन समस्याएँ, शर्म और अपराध बोध, सामाजिक एकांत

मोटापे के विषय में जागरूकता का पता लोगों में कितना है और कितने लोग इस के प्रभाव से परिचित हैं यह जानने के लिए एक प्रश्नावली वितरण किया गया और उस का विशलेषण किया गया जिस से निष्कर्ष निकाला गया।

एक प्रश्नावली बनायी गयी ओर लोग जो कि भिन्न समाज, उम्र ओर लिंग के हैं में वितरित कि गयी लोगों से जब पूछा गया कि क्या वह अधिक मोटापे के विषय में जानते हैं उत्तर के रूप में 70 प्रतिशत का जबाब हाँ में आया जबकि 30 प्रतिशत का जबाब नकारात्मक आया पूछा जाने पर कि क्या वह मानते हैं कि यह पारिवारिक विरासत की देन है तो जवाब में 60 प्रतिशत को लगता है परन्तु 30: का मानना था कि नहीं जो कि सत्य है। यह जान कर बहुत ही आश्चर्य होता है कि 80 प्रतिशत लोगों सुगर, डिप्रेशन आदि बीमारियों से ग्रस्त हैं जो कि बहुत ही निन्दनीय है। 20 प्रतिशत व्यक्ति स्वस्थ पाया गए। लोगों की दिनचर्या के विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिए जब पूछा गया कि क्या वह 5 घटें से अधिक समय आदि देख कर बैठे – बैठे व्यतीत करते हैं तो परिणाम स्वरूप 50 प्रतिशत का मानना था कि वह 5 घटें लगातार नहीं लेकिन इतना बैठते ही हैं और 30 प्रतिशत, का कहना था कि वह सिटिंग जोब में हैं जब की 10 प्रतिशत ने ही हाँ में उत्तर दिया और 10 प्रतिशत ने ही ना। पूछे जाने पर कि क्या वह बाहर भोजन करना पसंद करते हैं तो उत्तर आया कि 40 प्रतिशत को यह पसंद है जब कि 30 प्रतिशत का मानना है कि वह कभी-कभी बाहर का भोजन पसंद करते हैं। 20 प्रतिशत का कहना है कि वह सप्ताह अन्त पे बाहर खाना पसंद करते हैं ओर 10 प्रतिशत ने नकारात्मक उत्तर दिया।

शाारीरिक गतिविधि जानने के लिए जब पूछा गया कि क्या जिम इत्यादि में जाते हैं या दौड़ने में समय देते हैं 40: का कहना था कि वह यह नियमित रूप से करते हैं जबकी 30 प्रतिशत ने उत्तर हाँ दिया 20 प्रतिशत का मानना था वह कभी कभी जाना पसंद करते हैं ओर 10 प्रतिशत ने कहा वह नहीं जा पाते। क्या आप का वजन अधिक है? यह पूछने पर 40 प्रतिशत ने कहा कि उन्हे कभी जाँचने की आवश्यकता नहीं पड़ी 30 प्रतिशत ने कहा वह जाँचना नहीं चाहते जब कि 2 प्रतिशत ने कहा वह मोटापे से ग्रस्त नहीं हैं से और 10 प्रतिशत ने कहा वह पीडित हैं। दवा लेने के विषय में पुछने पर 60 प्रतिशत ने कहा वह हर छोटी बिमारी की दवा ले लेते हैं ऐतिहात के तहत जब की 40: कहते हैं कि वह थोडा समय देते है उसे स्वयं सही होने के लिए। जब यह पूछा गया कि क्या आप के दोस्तों में कोई मोटापे से ग्रस्त हैं और क्या आपने उन्हें समझाने की कोशिश की, की तो उन का उत्तर था 40 प्रतिशत ने कहा है परन्तु उन ने उन्हें समझाने की कोशिश की तो उन का उत्तर था 40 प्रतिशत ने कहा है परन्तु उन ने उन्हें

---

मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनील टॉक

समझाने की कोशिश नहीं की, 30 प्रतिशत का कहना था। दिनचर्या के विषय में पता लगाने के लिए जब यह पूछा गया कि क्या वह 8 घंटे से ज्यादा निद्रा लेते हैं 50 प्रतिशत ने कहा हाँ वह ऐसा करते हैं 20 प्रतिशत ने कहा कभी कभी और 20 प्रतिशत ने कहा दो बार और 10 प्रतिशत ने कहा वह ऐसा नहीं करते

- प्र. 1 क्या आप जानते हैं कि मोटापा क्या है?  
 (क) हाँ (ख) नहीं
- प्र. 2 क्या आप को लगता है कि मोटापा वंशानुगत है?  
 (क) हाँ (ख) नहीं
- प्र. 3 क्या आपको ब्लड प्रेशर डायबिटीज स्ट्रोक जैसी किसी बीमारी का सामना करना पड़ रहा है।  
 (क) हाँ (ख) नहीं
- प्र. 4 क्या आप 5 घंटे से अधिक समय तक लगातार बैठे रहते हैं?  
 (क) हाँ लगभग (ख) बिलकुल नहीं  
 (ग) नौकरी के कारण बैठना पड़ता है (घ) नहीं लगातार नहीं परन्तु लगभग
- प्र. 5 क्या आपको हर वीकेंड पर बाहर खाना खाना पंसन्द हैं?  
 (क) हाँ (ख) नहीं  
 (ग) लगभग हर (घ) कभी – कभी
- प्र. 6 क्या आप जिमिंग, रनिंग, साइकिलिंग जैसी किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि में हिस्सा लेते हैं।  
 (क) हाँ (ख) नहीं  
 (घ) कभी कभी (घ) लगातार (हर दिन)
- प्र. 7 क्या आप अधिक वजन वाले या मोटे हैं?  
 (क) हाँ (ख) नहीं  
 (ग) जाँचने की आवश्यकता नहीं पड़ी (घ) जाँचना नहीं चाहा
- प्र. 8 क्या आप किसी छोटी बिमारी के लिए ड्रग्स और गोलियाँ लेने के आदि हैं?  
 (क) हाँ सावधानी के लिए (ख) समय देते हैं ठीक होने के लिए
- प्र. 9 क्या आपके पास 8 घंटे से अधिक की नींद का समय है  
 (क) हाँ। (ख) नहीं  
 (ग) कभी – कभी (घ) महीने में दो बार

---

मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनील टॉक

**निष्कर्ष**

चाहे आप मोटापे के जोखिम में हो, आप स्वस्थ वजन पर हो या नहीं आप स्वस्थ वजन पाने की इस आशा को पूरी कर सकते हैं आज लोगों में बढ़ता वजन और जटिल बीमारियों का कारण वह खुद ही हैं। दैनिक व्यायाम, एक स्वस्थ आहार है, और यह देखने के लिए एक दीर्घकालिक प्रतिबद्धता कि आप खाते और पीते हैं। नियमित व्यायाम और वजन को नियंत्रण में लाने के लिए 150 से 300 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली गतिविधि करनी होगी स्वस्थ खाने की योजना का पालन करें कम कैलोरी पोषक तत्व घने खाद्य पदार्थ जैसे फल सब्जियाँ और साबुत अनाज पर ध्यान दें। उन खाद्य पदार्थों का चयन करें जो एक स्वस्थ वजन और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। अपने वजन की नियमित रूप से निगरानी करें:- यह आपको बता सकता है कि आपके प्रयास काम कर रहे हैं और बड़ी समस्या बनने से पहले आपको छोटे वजन का पता लगाने में मदद होगी। सप्ताह के दौरान, वीकेंड पर और जितनी बार सम्भव हो अपने स्वस्थ वजन योजना से चिपके रहें इस से लंबी अवधि की सफलता बढ़ जाती है।

**\*Physical Education  
Jaipur (Raj.)**

**संदर्भ-सूची**

1. [http://en.m.wikipedia.org/wiki/obesity\\_in\\_india](http://en.m.wikipedia.org/wiki/obesity_in_india)
2. [http://en.m.wikipedia.org/wiki/Body\\_mass\\_index](http://en.m.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index)
3. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/symptoms-cause/syc-20375742>
4. <https://youtu.be/byHq-UMsZH8>
5. <https://www.laoistoday.ie/2017/02/03/noel-garvan-why-we-need-to-go-back-to-basics/>
6. <http://www.wihealthatlas.org/obesity/age>
7. <http://zana.com/a/obesity-introduction.3478>
8. <http://www.thehindu.com/sci-tech/health/the-myth-behind-obesity-in-India/article28671583.ece>
9. <http://www.uhhospital.org/Healthy-at-UH/articles/2018/08/obesity-in-men-versus-women>
10. <https://www.who.int/topics/obesity/en/>

---

मोटापा वर्तमान समाज में एक घातक बीमारी

सुनील टॉक