MEDIASCAN

Publication: Navabharat Times
Edition: New Delhi
Circulation: 7,05,250
Date: 10 October 2007
Page No.: 03
Readership: 28,21,000

VIA MEDIA
[PR is Power]

नवभारत टाइम्स,
नई दिल्ली, 10 अक्तूबर 2007 3

खेलोगे-कूदोगे तो मोटापे से बचोगे

नगर संवाददाता ||

नई दिल्ली : राजधानी के स्कूली बच्चे खेलकूद में कम दिलचस्पी लेने और जंक फूड खाने के कारण मोटे होते जा रहे हैं। ये बच्चे छोटी उम्र में ही डायबीटीज, हाइपरटेंशन व दिल की बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इस बात से चिंतित सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन (सीबीएसई) सभी स्कूलों के लिए हेल्थ मैनुअल तैयार कर रहा है। इस मैनुअल का मकसद स्कूलों में बच्चों को खेलकूद की गतिविधियों में शामिल करना है।

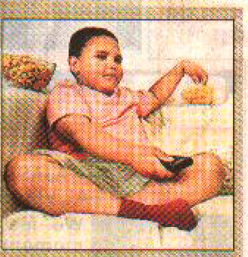
चार वॉल्यूम का यह मैनुअल प्रिंसिपल, मैनेजमेंट, टीचर्स व बच्चों के लिए होगा। इसे इस तरह से तैयार किया जा रहा है कि बच्चे स्कूल में साइंस, मैथ्स व दूसरे विषयों की तरह ही खेलकूद गतिविधियों में भी हिस्सा ले सकें। सीबीएसई की ओर से शिक्षा अधिकारी डॉ. साधना पाराशर ने सोमवार को हेल्थ और स्कूली बच्चों पर आधारित एक सेमिनार में यह जानकारी दी। उन्होंने कहा कि बोर्ड स्कूलों में लागू फिजिकल सिलेबस को भी दोबारा तैयार करने की योजना बना रहा है।

सेमिनार में इंडियन मेडिकल असोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. अजय कुमार ने कहा कि अभिभावकों को अपने बच्चों को मोबाइल फोन नहीं देने चाहिए। कम उम्र में मोबाइल फोन के इस्तेमाल से मस्तिष्क का पूरा विकास नहीं हो पाता है। अमेरिका में जल्द ही स्कूली बच्चों के मोबाइल के इस्तेमाल पर बैन लगने वाला है। इसके लिए कानून भी तैयार कर लिया गया है। उन्होंने बच्चों को जंक फूड के बजाय संतुलित आहार दिए जाने पर भी जोर दिया।

डायबीटीज फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष व फोर्टिस अस्पताल में मेटाबॉलिक डिजीज डिपार्टमेंट के डायरेक्टर डॉ. अनूप मिश्र के मुताबिक, फाउंडेशन द्वारा किए गए सर्वे में यह बात सामने आई है कि राजधानी के स्कूलों में पढ़ने वाले 24.5 फीसदी बच्चे मोटे हैं। यह मोटापा जंक फूड के बढ़ते इस्तेमाल व खेलकूद की कमी के कारण बढ़ रहा है। इंटरनैशनल स्टडीज से यह बात साबित हो चुकी है कि लड़कों में फैट बढ़ने के कारण 11 साल की उम्र में ही आर्टीज ब्लॉक होने का खतरा बढ़ जाता है। लड़कियों में यह खतरा 15 साल की उम्र में बढ़ने लगता है। उन्होंने कहा कि स्कूलों के सिलेबस में बदलाव की जरूरत है। बच्चों को खेलकूद के भी नंबर मिलने चाहिए।

पेप्सिको की इग्जेक्युटिव डायरेक्टर (इनोवेशंस) सुचेता गोविल के मुताबिक, बच्चों की सेहत को ध्यान में रखते हुए उनकी कंपनी ने अपने सभी खाद्य पदार्थों में ट्रांसफैट की मात्रा कम कर दी है। कंपनी ने बाजार में लो कैलरी वाले फूड भी उतारे हैं। गेट एक्टिव कार्यक्रम की सहयोगी स्वाश्रित सोसायटी की महासचिव डॉ. भावना बर्मी ने बताया कि सोसायटी दिल्ली और मुंबई के 80 स्कूलों में स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम चला रही है।

सीबीएसई की पहल



- स्कूलों के लिए हेल्थ मैनुअल तैयार कर रहा है सीबीएसई
- सर्वे के मुताबिक, राजधानी के स्कूलों के 24.5 फीसदी बच्चे मोटापे के शिकार
- आईएमए प्रेजिडेंट ने बच्चों को मोबाइल फोन व जंक फूड न देने की नसीहत दी