

RASHTRIYA SAHARA

Wednesday, 10th October 2007 * Edition: Delhi

खेलेंगे कूदेंगे तो बच्चे रहेंगे स्वस्थ

नई दिल्ली, 9 अक्टूबर (एजेंसी) विकास विशेषज्ञों का कहना है कि पढ़ाई और शारीरिक गतिविधियों के बीच सही संतुलन से स्कूली बच्चों को जीवनशैली जनित रोगों जैसे हृदय रोग, मोटापा और मधुमेह आदि से बचाया जा सकता है। भारतीय चिकित्सा संघ के अध्यक्ष डा. अजय कुमार ने आज यहां संवाददाताओं को बताया कि आज स्कूली वातावरण पिछले कुछ सालों से बिलकुल बदल गया है। पढ़ाई का जोर इतना बढ़ गया है कि बच्चे खेलकूद और व्यायाम जैसी गतिविधियों में भाग ही नहीं ले पाते हैं। सच्चाई यह है कि खेल मैदान से हटकर बच्चों की दुनिया अब स्टडीरूम तक सिमट आई है। इन वजहों से बच्चों में मोटापा और मधुमेह तेजी से बढ़ रहा है। कई ऐसे प्रमाण हैं जो बच्चों की अच्छी सेहत और

उनकी बेहतर अकादमिक उपलब्धियों के बीच सकारात्मक संबंध सिद्ध करते हैं। यह बात वैज्ञानिक आधार पर सिद्ध हो चुकी है। स्कूल में अच्छे प्रदर्शन के पीछे सही पोषण की विशेष भूमिका होती है। इस संबंध में किए गए अनेक अध्ययनों से यह बात सामने आई है कि देश में स्कूलों में मोटे बच्चों की संख्या में कई गुना वृद्धि हुई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन में मधुमेह रोग के सलाहकार और डायबिटीज फाउंडेशन इंडिया के अध्यक्ष डा. अनूप मिश्रा ने कहा अभिभावकों और स्कूली प्रशासन को लापरवाही के कारण ही आज बच्चों में जंक फूड खाने और शारीरिक व्यायाम नहीं की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है जिसके कारण वे मोटापा और मधुमेह के साथ कई अन्य बीमारियों के शिकार होते जा रहे हैं जिसके कारण उनकी पढ़ाई भी प्रभावित हो रही है।

■ बच्चों को 'हृदय रोग' 'मधुमेह' और 'मोटापे' से बचाना है तो जीवनशैली में पढ़ाई व खेलकूद के बीच सही संतुलन जरूरी