

## किताबों के बोझ से बच्चों को बाहर निकालने की सलाह खेलने और पढ़ने के समय में संतुलन जरूरी, अच्छे प्रदर्शन के लिए सही पोषण की भी भूमिका

आज के बच्चों का वातावरण पिछले कुछ सालों से बिल्कुल बदल गया है। अब पढ़ाई पर जोर इतना बढ़ गया है कि खेलकूद, व्यायाम जैसी गतिविधियां बहुत कम हो गई हैं। खेल के मैदानों से हटकर बच्चों की दुनिया स्टडी रूम में सिमट आई है। इन वजहों से बच्चों में मोटापा और तनाव बढ़ रहे हैं। जीवन शैली में असंतुलन के कारण सबसे ज्यादा लोग मौत की तरफ बढ़ रहे हैं। इस समस्या की शुरुआत बचपन से ही हो रही है।

नई दिल्ली, 9 अक्टूबर (जनसत्ता)। पढ़ाई और शारीरिक गतिविधियों के सही संतुलन से ही बच्चों का समुचित विकास होगा। बच्चे स्कूलों में जाते हैं ताकि उनका दिमागी विकास बेहतर हो। लेकिन अब स्कूलों को अपने पाठ्यक्रम में कुछ और अति आवश्यक चीजें शामिल करनी होंगी। छात्रों को सक्रिय जीवन जीने में मदद करनी होगी। इसके लिए उनके खेलने और पढ़ने के समय में संतुलन बनाना होगा। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) की शिक्षाधिकारी साधना पराशर ने यह बात कही। मंगलवार को 'स्वाश्रित' की ओर से देश के प्रविष्य को सेहतमंद बनाने के लिए आयोजित 'गेट एक्टिव' सेमिनार में बोल रही थीं। सेमिनार में चर्चा के लिए इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के अधिकारी, स्कूल प्रधानाचार्य आदि कई लोग मौजूद थे।

इस मौके पर साधना पराशर ने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ छात्रों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्कूलों को छात्रों को उपयुक्त वातावरण मुहैया कराना चाहिए। छात्रों में खेलकूद की गतिविधियों को बढ़ाने के लिए सीबीएसई के प्रमुख प्रस्तावित एजेंडों में से मुख्य है- छठी कक्षा से दसवीं तक के फिजिकल



### बच्चों में मोटापा बढ़ा

- 0 क्योंकि खेल के लिए समय नहीं
- 0 पढ़ाई का लगातार दबाव
- 0 वीडियो गेम और टीवी में उलझे
- 0 नई जीवन शैली में यह खतरनाक

एजुकेशन पाठ्यक्रम को फिर से तैयार करना ताकि छात्रों के शारीरिक विकास के लिए लाभप्रद नई जानकारियां और गतिविधियों को शामिल किया जा सके। छात्रों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए सीबीएसई ने 'वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन' (डब्ल्यूएचओ) के साथ भी हाथ मिलाया है और इस परियोजना पर अभी काम चल रहा है।

सेमिनार में आईएमए के राष्ट्रीय अध्यक्ष डा. अजय कुमार ने कहा कि आज के बच्चों का वातावरण पिछले कुछ सालों से बिल्कुल बदल गया है। अब पढ़ाई पर जोर इतना बढ़ गया है कि खेलकूद, व्यायाम जैसी गतिविधियां बहुत कम हो गई हैं। खेल के मैदानों से हटकर बच्चों की दुनिया स्टडी रूम में सिमट आई है। इन वजहों से बच्चों में मोटापा और तनाव बढ़ रहे हैं। जीवन शैली में असंतुलन के कारण सबसे ज्यादा लोग मौत की तरफ बढ़ रहे हैं। इस समस्या की शुरुआत बचपन से ही हो रही है। इसलिए जरूरत है आज ही बच्चों पर ध्यान देने की ताकि कल वे स्वस्थ रह सकें।

सेमिनार में वक्ताओं का कहना था कि अच्छे प्रदर्शन के पीछे सही पोषण की भी बड़ी भूमिका होती है। यह भी बताया गया कि डायबिटीज फार्डेशन इंडिया के अध्ययन के मुताबिक साल 2003 से 2007 के बीच केवल चार सालों में भारतीय शहरी स्कूलों में मोटे बच्चों की संख्या लगभग दोगुनी हो चुकी है। इस समय राजधानी के स्कूलों में 24.2 फीसद बच्चे मोटे हैं।

इस मौके पर फोर्टिस अस्पताल में डायबिटीज और मेटाबोलिक डिसेज विभाग के निदेशक डा. अनूप मिश्रा ने कहा कि युवाओं और छात्रों के भविष्य को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न संगठनों, स्कूलों आदि को आगे आकर पहल करनी होगी। आज के बच्चे स्वस्थ दिमाग, शरीर और जच्चे के साथ भविष्य में नए भारत का निर्माण कर सकते हैं।

सेमिनार में मनोचिकित्सक डा. भावना ने कहा कि 1980 के दशक के बाद से देश में बच्चों के बीच मोटापे की बीमारी बढ़ती जा रही है। जिसका सबसे बड़ा कारण है बच्चों को खेल-कूद के लिए पर्याप्त समय न मिल पाना। उन पर पढ़ाई का बोझ लगातार बढ़ता जा रहा है और खेलकूद व मनोरंजन के नाम पर बच्चे वीडियो गेम, टीवी आदि देखकर अपना मन बहला रहे हैं जो बच्चों की जीवनशैली के लिए हानिकारक है।

बच्चों की जीवनशैली में सुधार के लिए राजधानी में गेट एक्टिव कार्यक्रम की शुरुआत साल 2006 में मुख्यमंत्री शील दीक्षित के सहयोग से हुई थी।