

आज देश के कई स्कूलों में लॉकर की सुविधा दी जा रही है और कागज की बचत करने के लिए डिजिटल स्टडी पर जोर दिया जा रहा है पर अभी भी ऐसे स्कूल मौजूद हैं, जो अब तक इन सब सुविधाओं से वंचित हैं। ऐसे स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के भारी बस्ते, उनके लिए हेल्थ प्रॉब्लम की वजह बन रहे हैं। बच्चों की झुकी गर्दन और पीठ को देखकर हम लोग यह अंदाजा लगा सकते हैं कि उस मासूम बच्चे की पीठ पर कितना ज्यादा वजन डाल दिया गया है। घर से स्कूल तक का रास्ता तो फिर भी वो बच्चा किसी तरह बस, कैब या रिक्शा से तय कर लेता है। लेकिन जिन बच्चों की क्लास हायर फ्लोर पर होती है, उन बच्चों के बारे में सोचें! कैसे सीढ़ियां चढ़ने से उनकी सांस फूल जाती है। आमतौर पर सांस लेने में समस्या की मुख्य वजह तो वायु प्रदूषण होता है लेकिन वजनदार बैग से सौने पर पढ़ने वाले खिंचाव के चलते बच्चों के फेफड़े पर भी दबाव पड़ता है।

बैक पेन का कारण

नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, गुरुग्राम में आर्थोपेडिक्स के निदेशक डॉ. राजेश कुमार वर्मा के मुताबिक, 'कंधे से बैग उतरने के बाद ही वे बच्चे चैन की सांस लेते हैं। लेकिन क्या स्कूल प्रशासन और पैरेंट्स इस बारे में सोचते हैं, भारी-भरकम बस्ते यानी ओवरवेटेड बैग के बोझ से बच्चों को जो कष्ट हो रहा है, उसका परिणाम क्या होगा? हम सबने कई बार यह देखा और सुना है कि छोटी सी उम्र में ही बच्चों को पीठ के दर्द का

कई स्कूलों में आप हैवी बैग अपने कंधों पर उठाए बच्चों को अकसर देखते होंगे। इस वजह से बच्चों में कमर और गर्दन दर्द की समस्या बढ़ने लगती है। यही नहीं इसका असर उनके लंगस पर भी पड़ता है। ऐसे में इस बारे में पैरेंट्स के साथ ही स्कूलों को भी ध्यान देने की जरूरत है।

हैवी बैग से बढ़ती बच्चों में हेल्थ प्रॉब्लम



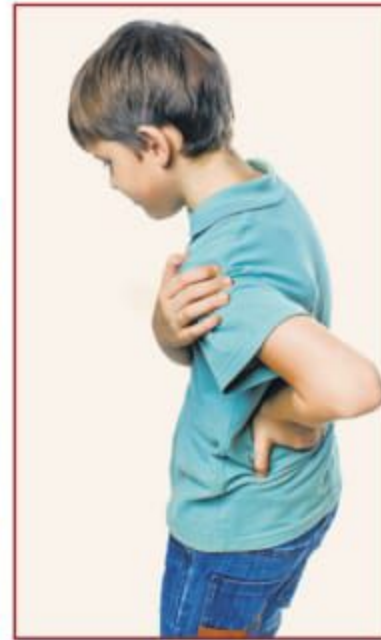
सामना करना पड़ रहा है। इसका कारण किताबों से भरे उस भारी-भरकम स्कूल बैग है, जिसे बच्चों को अपनी पीठ पर लादकर स्कूल तक का सफर तय करना पड़ता है।

हैवी बैग का असर

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली के सीनियर आर्थोपेडिक्स कंसल्टेंट डॉ. योगेश कुमार कहते हैं, 'भारी बैग का बच्चों की सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है। भारी बैग के कारण बच्चों को पीठ दर्द और मांसपेशियों की समस्याओं और गर्दन

दर्द से जूझना पड़ता है। बच्चों की हड्डियां 18 साल की उम्र तक नर्म होती हैं और रीढ़ की हड्डी भारी वजन सहने लायक मजबूत नहीं होती। ऐसे में स्कूल में पढ़ने वाले हैवी बैग करने वाले 60 प्रतिशत बच्चे जोड़ों में दर्द, 30 प्रतिशत बच्चे कमर दर्द और 58 प्रतिशत बच्चे हड्डी रोग से पीड़ित हो जाते हैं।

भारी बैग के चलते बच्चों को रीढ़ की हड्डी के नुकसान के साथ-साथ फेफड़ों की समस्याएं होने की संभावनाएं भी होती हैं। क्योंकि भारी स्कूल बैग के साथ उनको



चलने में काफी समस्या होती है, जिससे उनको बराबर सांस लेने में दिक्कत और कई समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही भारी स्कूल बैग लेने से हाथों में झुनझुनी होने लगती है। इसके अलावा आजकल कई टीनएजर बच्चे अपने एक ही कंधे पर बैग को टांगे रखने को टैंड मानते हैं। जिसके चलते एक कंधे पर बैग टांगे रहने से वन साइडेड पेन शुरू हो जाता है। एक कंधे पर बैग टांगने से रीढ़ की हड्डी का टेढ़ा होने का भी डर रहता है। बैग का भारी बोझ बच्चों की हेल्थ पर बुरा असर डालता है। भारी बस्ता उठाने वाले सात से

13 वर्ष की आयुवर्ग के काफी स्कूली बच्चों को कंधे और पीठ दर्द की शिकायत हो जाती है। भारी स्कूल बैग उठाने वाले बच्चों को स्लिप डिस्क, पीठ में लगातार दर्द, रीढ़ की हड्डी का कमजोर होने और कूबड़ निकलने जैसी समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है।

मेन हेल्थ प्रॉब्लम्स

- ▶ फेफड़ों पर दबाव आने के कारण सांस लेने की क्षमता कम हो जाना।
- ▶ कमर, गर्दन और कंधों में दर्द। हाथों में झुनझुनी आना, सुन्न हो जाना और कमजोरी फील होना।

बचाव के उपाय

- ▶ स्कूल जाने वाले किसी भी छात्र के बैग का वजन उसके वजन के 10 प्रतिशत से ज्यादा नहीं होना चाहिए, इस बात का ध्यान स्कूल प्रशासन को रखना चाहिए।
- ▶ बैग आरामदेह होना चाहिए। पैरेंट्स ध्यान रखें कि बच्चा बैग कंधे पर एक ही तरफ न रखे।
- ▶ ऐसी किताबें, कॉपी और अन्य सामान बैग में न रखे जाएं, जिनकी स्कूल में कोई जरूरत नहीं होती। इसलिए ऐसे सामान को बच्चा स्कूल न ले जाए इसका ध्यान पैरेंट्स को रखना चाहिए।
- ▶ स्कूलों में बच्चों को कबर्ड या लॉकर की सुविधा दी जानी चाहिए, जिससे वह जरूरी किताबें ही घर ले जाए और शेष स्कूल के लॉकर में ही रखी रहें।
- ▶ बच्चों में बचपन से ही एक्सरसाइज और योगाभ्यास करने की आदत डालवानी चाहिए।

नन्हे कंधों पर भारी बोझ, दर्द का शिकार हो रहा है बचपन

■ 18 वर्ष तक बच्चों की हड्डियां होती हैं नरम

नई दिल्ली, 30 अगस्त (अंकुर शुक्ला) : मासूम बच्चों के कंधों पर बस्ते का बोझ सीधे उनके स्वास्थ्य को चुनौती दे रहा है। आलम यह है कि जिस उम्र में बच्चों का बिना किसी रुकावट के शारीरिक विकास होना चाहिए, उस उम्र में ही बच्चे जोड़ों, कंधों और कमर दर्द से पीड़ित हो रहे हैं। विशेषज्ञों का मत है कि अगर समय रहते इस दिशा में ध्यान नहीं दिया गया तो युवा अवस्था तक पहुंचने तक बच्चों

का शरीर दर्द और विकृति की चपेट में आ जाएगा।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट के वरिष्ठ ऑर्थोपेडिक्स डॉ. योगेश कुमार ने बताया कि मासूम बच्चों को पीठ पर पड़ने



वाला वजन उन्हें बीमार कर रहा है। घर से स्कूल तक का रास्ता तो फिर भी एक बार ये बच्चे तय कर लेते हैं लेकिन जिन बच्चों की कक्षाएं ऊंची फ्लोर पर हो तब जरा अंदाजा लगाइए

उनपर क्या बीतती होगी? आमतौर पर सांस लेने में समस्या की मुख्य वजह तो वायु प्रदूषण होती है लेकिन वजनदार बैग से सीने पर पड़ने वाले खिंचाव के चलते बच्चों के फेफड़े विकसित नहीं हो पाते हैं। वन साइड बैग कैरी करना आज कल बच्चों में ट्रेंड बनता जा रहा

है। हमने कई बार यह सुनने को मिलता है कि छोटी उम्र में ही बच्चों को पीठ के दर्द का सामना करना पड़ता है।

इस कदर प्रभावित हो रहा है बच्चों का स्वास्थ्य

डॉ. योगेश के मुताबिक भारी बैग की वजह से पीठ और शरीर की मांसपेशियां प्रभावित होती हैं। इसके कारण पीठ, कमर और गर्दन दर्द की समस्याएं सामने आ रही हैं। बच्चों की हड्डियां 18 साल की उम्र तक नर्म होती हैं और रीढ़ की हड्डी भारी वजन सहने लायक मजबूत नहीं होती। डॉ. योगेश के मुताबिक उन्होंने एक वर्ष तक उनके पास आने वाले बाल मरीजों पर एक अध्ययन किया। अध्ययन के नतीजे चौंकाने वाले साबित हुए। बाल मरीजों में से 60 प्रतिशत जोड़ों की समस्या से पीड़ित पाए गए। जबकि 30 प्रतिशत बच्चे कमर दर्द से पीड़ित थे। वहीं 58 प्रतिशत बच्चों में विभिन्न प्रकार के हड्डी रोगों का पता चला। भारत में बच्चों के स्कूल बैग का वजन औसतन 8 किलो होता है।

हो सकती हैं समस्याएं

- रीढ़ की हड्डी का नुकसान
- फेफड़ों की समस्याएं
- हाथों में झुनझुनी की समस्या
- वन साइडेड पेन
- रीढ़ की हड्डी का टेढ़ा हो जाना
- स्लिप डिस्क
- पीठ में लगातार दर्द
- रीढ़ की हड्डी के कमजोर होने और कूबड़ निकलना