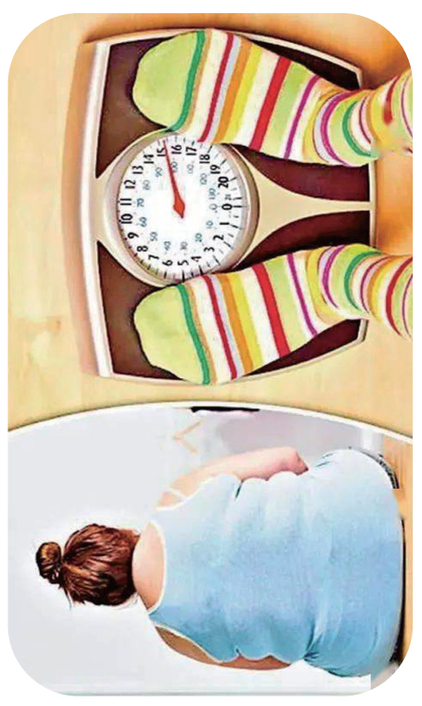
ہمارے بچے کیوں موٹاپے کا شکار ہو رہے ہیں؟



ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے کی شرح میں اضافے کی ایک بڑی وجہ جسمانی سرگرمیوں کا کم ہونا ہے۔ بچے اب کھیل کے میدانوں کے بجائے موبائل فون اور ٹیبلٹ کی اسکرین سے چپکے رہتے ہیں، جس سے ان کی توانائی خرچ نہیں ہوتی۔ اسکول کی سطح پر جسمانی تعلیم کے پیریڈز کو بھی غیر اہم سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ صحت مند زندگی کی بنیاد ہیں۔

ماہرین کے مطابق بچوں کے کھانے پینے کی عادات میں بھی تبدیلی آئی ہے۔ گھر کا بنا ہوا سادہ کھانا اب فاسٹ فوڈ، میٹھے مشروبات اور پیکٹ بند اشیا سے بدل گیا ہے۔ ان میں چینی، نمک اور غیر صحت مند چکنائی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ والدین کی مصروفیات اور وقت کی کمی کی وجہ سے بچوں کو یہ غذائیں آسانی سے میسر آ جاتی ہیں، جو طویل مدت میں صحت کے سنگین مسائل پیدا کرتی ہیں۔

موٹاپے کے نتائج صرف جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی بھی ہوتے ہیں۔ موٹاپے کا شکار بچے اکثر احساسِ کمتری، تنہائی اور خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے ساتھی انہیں تنقید کا نشانہ بناتے ہیں، جس سے ان کی ذہنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔ بعض بچے اس دباؤ کی وجہ سے اسکول جانے سے کترانے لگتے ہیں، جو ان کی تعلیمی کارکردگی پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے۔

اس مسئلے کے حل کے لیے ماہرین نے والدین، اساتذہ اور حکومت سب کو اپنا کردار ادا کرنے پر زور دیا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو گھر کا صحت مند کھانا کھانے کی ترغیب دیں اور خود بھی ان کے لیے ایک اچھی مثال قائم کریں۔ اسکولوں میں کینٹین کے مینیو کو بہتر بنانے اور روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ جسمانی سرگرمی کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے۔ حکومت کو بھی چاہیے کہ وہ غذائی اشیا پر ٹیکس لگائے اور آگاہی مہمات چلائے۔

اگر ہم نے آج اس مسئلے پر توجہ نہ دی تو آنے والی نسل کو ذیابیطس، دل کی بیماریوں اور دیگر سنگین امراض کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اس لیے یہ وقت ہے کہ ہم اپنے بچوں کی صحت کو ترجیح دیں اور انہیں ایک صحت مند زندگی کی طرف لے جائیں۔ یہ ان کا حق ہے اور ہماری ذمہ داری بھی۔

ہمارے بچے کیوں موٹاپے کا شکار ہو رہے ہیں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے کی شرح میں اضافے کی ایک بڑی وجہ جسمانی سرگرمیوں کا کم ہونا ہے۔ بچے اب کھیل کے میدانوں کے بجائے موبائل فون اور ٹیبلٹ کی اسکرین سے چپکے رہتے ہیں، جس سے ان کی توانائی خرچ نہیں ہوتی۔ اسکول کی سطح پر جسمانی تعلیم کے پیریڈز کو بھی غیر اہم سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ صحت مند زندگی کی بنیاد ہیں۔

ماہرین کے مطابق بچوں کے کھانے پینے کی عادات میں بھی تبدیلی آئی ہے۔ گھر کا بنا ہوا سادہ کھانا اب فاسٹ فوڈ، میٹھے مشروبات اور پیکٹ بند اشیا سے بدل گیا ہے۔ ان میں چینی، نمک اور غیر صحت مند چکنائی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ والدین کی مصروفیات اور وقت کی کمی کی وجہ سے بچوں کو یہ غذائیں آسانی سے میسر آ جاتی ہیں، جو طویل مدت میں صحت کے سنگین مسائل پیدا کرتی ہیں۔

موٹاپے کے نتائج صرف جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی بھی ہوتے ہیں۔ موٹاپے کا شکار بچے اکثر احساسِ کمتری، تنہائی اور خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے ساتھی انہیں تنقید کا نشانہ بناتے ہیں، جس سے ان کی ذہنی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔ بعض بچے اس دباؤ کی وجہ سے اسکول جانے سے کترانے لگتے ہیں، جو ان کی تعلیمی کارکردگی پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے۔

اس مسئلے کے حل کے لیے ماہرین نے والدین، اساتذہ اور حکومت سب کو اپنا کردار ادا کرنے پر زور دیا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو گھر کا صحت مند کھانا کھانے کی ترغیب دیں اور خود بھی ان کے لیے ایک اچھی مثال قائم کریں۔ اسکولوں میں کینٹین کے مینیو کو بہتر بنانے اور روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ جسمانی سرگرمی کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے۔ حکومت کو بھی چاہیے کہ وہ غذائی اشیا پر ٹیکس لگائے اور آگاہی مہمات چلائے۔

اگر ہم نے آج اس مسئلے پر توجہ نہ دی تو آنے والی نسل کو ذیابیطس، دل کی بیماریوں اور دیگر سنگین امراض کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اس لیے یہ وقت ہے کہ ہم اپنے بچوں کی صحت کو ترجیح دیں اور انہیں ایک صحت مند زندگی کی طرف لے جائیں۔ یہ ان کا حق ہے اور ہماری ذمہ داری بھی۔