

സ്കൂൾ ബാഗുകളും അമിത ഭാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട്

വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ ഭാരം ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഭൂരിഭാഗം വിദ്യാർത്ഥികളും അവർക്ക് അനുവദനീയമായതിലും 30 ശതമാനത്തിലധികം ഭാരമാണ് സ്കൂൾ ബാഗിലൂടെ വഹിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ ചുമക്കുന്ന അധികഭാരം അവരുടെ ശാരീരിക-മാനസികാ വസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. പതിനെട്ട് വയസ്സുവരെയാണ് മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ മുഖ്യഘട്ടം. ബാഗുകളുടെ അമിതഭാരം നട്ടെല്ലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത് നട്ടെല്ലിന് സംഭവിക്കുന്ന വളവ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദീർഘമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിവെക്കുന്നു. പതിനെട്ട് വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ നട്ടെല്ലിന് പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്താത്തതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ അമിതഭാരം കാലിനും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങൾക്കും വേദനയുണ്ടാക്കുന്നതായും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 40 ശതമാനം കുട്ടികൾക്ക് സന്ധിസംബന്ധമായ വേദനയും തലവേദനയും ഉണ്ടാകാം. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കണമെങ്കിൽ സ്കൂൾബാഗുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളും സ്കൂൾ അധികൃതരും അതീവമായ ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്. നാലാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബാഗിന്റെ ഉയരം 40 സെന്റീമീറ്ററും, വീതി 30 സെന്റീമീറ്ററുമായിരിക്കണം. 12 സെന്റീമീറ്ററായിരിക്കണം ബാഗിന്റെ ആഴം. അഞ്ച് മുതൽ പത്ത് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബാഗിന്റെ അനുയോജ്യമായ ഉയരം 45 സെന്റീമീറ്റർ, വീതി 30 സെന്റീമീറ്റർ, ആഴം 12 സെന്റീമീറ്റർ.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പുസ്തകങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് ബാഗിന്റെ വലിപ്പം വിപുലീകരിക്കാവുന്ന സംവിധാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ചക്രമുള്ള സ്കൂൾ ബാഗ് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വലിയ ചക്രങ്ങളുള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

വിവിധ പ്രായത്തിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ബാഗിന്റെ വലിപ്പം എത്രയായിരിക്കണമെന്നതിന് ശാസ്ത്രീയമായ നിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ട്. ഒന്നും രണ്ടും ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പരമാവധി വഹിക്കാവുന്ന ഭാരം രണ്ട്

കിലോഗ്രാം മാത്രമാണ്. മൂന്നു മുതൽ ആറാം തരംവരെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പരമാവധി അഞ്ചു കിലോ വരെ ഭാരം വഹിക്കാം. ഏഴ് മുതൽ പ്ലസ് ടു വരെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഏഴു കിലോ ഭാരംവരെയേ താങ്ങാനാകൂ. എന്നാൽ ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും ഈ കണക്കിനനുസരിച്ചുള്ള ഭാരമല്ല ഇപ്പോൾ വഹിക്കുന്നത്.

സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ ഭാരം കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാരത്തിന്റെ 10 മുതൽ 15 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതലാവരുത്. അതുകൊണ്ട് ഭാരം കുറഞ്ഞ മറ്റീരിയലുകൾ, കമ്പിളി, ഇളം തുണിത്തരങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചായിരിക്കണം ഇവർക്ക് വേണ്ട ബാഗുകൾ നിർമ്മിക്കേണ്ടത്.

ബാഗ് ധരിക്കുമ്പോൾ പിന്നിലേക്ക് തൂങ്ങി നിൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ പിറകിൽ കോംപാക്ട് കോട്ടൺ പാഡിങ്ങ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. ബാഗിന്റെ ഭാരംമൂലം ശരീരത്തിന്റെ പുറംഭാഗത്തിന് വേദന ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനാണ് ഈ നിർദ്ദേശം.

കൂടാതെ തോളിലെ സ്ക്രാപ്പ് അരക്കെട്ടിലെ സ്ക്രാപ്പുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാവുന്ന രീതിയിലുള്ള ബാഗുകളായിരിക്കണം. ബാഗ് തൂക്കി നടന്ന് നട്ടെല്ലിന് വളവ് വരാതിരിക്കാനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ബാഗ് വാട്ടർ പ്രൂഫും വൃത്തിയാക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും ആയ നിലവാരത്തിലുള്ള മെറ്റീരിയൽ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചതായിരിക്കണം.

ബാഗിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനും പുസ്തകങ്ങളും മറ്റ് പഠനസാമഗ്രികളും പ്രത്യേകം വക്കുന്നതിനും, സാധനങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പുറത്തേക്ക് എടുക്കാൻ കഴിയുന്നതിനും ഒന്നിലധികം അറകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ബാഗ് തോളിൽ ഇരിക്കുന്നതിന് വിശാലമായ കോട്ടൺ ഹോൾഡർ സ്ക്രിപ്പുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ബാഗിന്റെ ഭാരം മൂലം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള തോൾവേദന ഒഴിവാക്കാനാണ് ഈ നിർദ്ദേശം.