

अध्याय –8

वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव (Effect of Modern Life Style on Health)

विषय वस्तु

मनुष्य प्रारम्भ से प्रकृति की गोद में पला-बढ़ा है, जैसे जैसे उसने अपने आपको विकसित या सभ्य किया है, कहीं ना कहीं उसने प्रकृति के साथ छेड़खानी की है तथा एक ऐसी जीवन शैली को जन्म दिया है जो प्रकृति के विपरीत है। ऐसी जीवन शैली जिसका सीधा-सीधा असर मानव के स्वास्थ्य पर अच्छा या बुरा पड़ा है।

उद्देश्य

इस पाठ में हम वर्तमान जीवन शैली के उन बिन्दुओं को जानेगे, जिनके माध्यम से हमें व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले अच्छे एवं बुरे प्रभावों का ज्ञान होगा तथा मनुष्य के शरीर पर एवं स्वास्थ्य की भलाई के लिए हमें क्या करना चाहिए इन सब बातों की जानकारी हमें पाठ के माध्यम से होगी।

जीवन शैली का अर्थ:- मनुष्य के प्रतिदिन सुबह से लेकर शाम और शाम से लेकर सुबह के जीवन जीने के ढंग, कार्य करने के व्यवहार को हम जीवन शैली कहते हैं।

दिन प्रतिदिन किया जाने वाला कार्य व्यवहार उस व्यक्ति की आदत बन जाता है, और उन आदतों का व्यक्ति आदी होकर उसको अपनी जीवन शैली बना लेता है। जीवन शैली के अन्तर्गत मनुष्य के निम्नलिखित कार्य एवं व्यवहार शामिल हैं।

नैतिक व्यवहार

1. मनुष्य की प्रतिदिन की दिनचर्या।
 2. मनुष्य का सामाजिक व्यवहार।
 3. मनुष्य का प्राकृतिक व्यवहार।
 4. मनुष्य का आध्यात्मिक व्यवहार।
1. भारतीय जीवन शैली
 2. आधुनिक या वर्तमान जीवन शैली

परम्परागत जीवन शैली

हमारी परम्परागत जीवन शैली को हम वैदिक, पौराणिक, प्राकृतिक या जीवन शैली कह सकते हैं। परम्परागत जीवन शैली में निम्नलिखित विशेषताएं आती थी।

मनुष्य प्रकृति की गोद में पलता बढ़ता था। प्रकृति के बीच रहता था उसका खान पान शुद्ध होता था, जीवन की आवश्यकता कम होती थी, शुद्ध हवा पानी, भोजन प्राप्त करता था, अध्ययन भी प्रकृति के बीच रहकर करता था, जीवन आध्यात्मिकता से परिपूर्ण होता था, संयुक्त परिवार के बीच रहकर वैदिक संस्कृति का निर्वहन करता था, जीवन के चारों आश्रम व्यवस्थाओं का पूर्णतः पालन करता था तथा

स्वास्थ्य एवं खेलकूद की गतिविधियों में पूर्ण रूप से भाग लेता था।

परम्परागत जीवन शैली में खानपान रहनसहन व समस्त गतिविधियों में स्वास्थ्य को महत्व दिया जाता था। तथा युद्ध जीवन की सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि थी प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर को पूर्णतः स्वस्थ रखता था तथा उसी के अनुरूप वह अपना खान पान तथा जीवनचर्या अपनाता था। अपने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर जब से व्यक्ति ने प्रकृति एवं प्राकृतिक संसाधनों से छेड़खानी करनी शुरू की है तभी से वर्तमान या आधुनिक जीवन शैली की शुरुआत हुई है।

आधुनिक जीवन शैली को हम "वर्तमान जीवन शैली" कह सकते हैं जिस पर पश्चात्य संस्कृति का प्रभाव देख सकते हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि "भारतीय जीवन शैली" या परम्परागत जीवन शैली के अलावा जीवन शैली को हम पाश्चात्य जीवन शैली कहते हैं। भारतीय या परम्परागत जीवन शैली को जहाँ से पाश्चात्य जीवन शैली ने प्रभावित करना शुरू किया है वहीं से आधुनिक जीवन शैली युग की शुरुआत हुई है।

आधुनिक जीवन शैली को प्रभावित करने वाले तत्व

1. व्यक्ति की नई नई खोजें। (विज्ञान के क्षेत्र में)
2. विश्व ग्लोबलाइजेशन।
3. चलचित्र व संचार के साधन।
4. शिक्षा एवं साहित्य
5. शासन व्यवस्था
6. विदेशी यात्राएँ।
7. व्यक्ति का आध्यात्म से दूरी बनाना आदि।
8. व्यक्ति की आवश्यकताओं की वृद्धि।

आधुनिक या वर्तमान जीवन शैली का व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रभाव

मनुष्य की वर्तमान जीवन शैली का उसके रहन सहन, खान पान, बोलचाल, परिधान का प्रभाव उसके आध्यात्मिक जीवन, मानव मूल्यों, संस्कार, प्राकृतिक व्यवहार, नैतिक व्यवहार आदि पर पड़ता है।

यहाँ हम इन सबका उसके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ा है इसका अध्ययन करते हैं।

आधुनिक जीवन शैली का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव :-

1. वर्तमान जीवन शैली को बहुत अधिक तीव्र बना लिया है।
2. मनुष्य में अपनी कार्यक्षमताओं में बढ़ोतरी कर ली।
3. विकास के क्षेत्र में नये आयाम स्थापित किये हैं।
4. प्रत्येक क्षेत्र में नवीन तकनीकों का आविष्कार किया है।
5. विज्ञान के क्षेत्र में अत्यधिक तरक्की की है।
6. आर्थिक रूप से अपने आप को पहले से अधिक सम्पन्न बनाया है।
7. विश्व की दूरियाँ कम कर ली हैं।

कई प्रकार की असाध्य बीमारियों के उपचार की पद्धतियाँ खोज ली हैं। जिससे मनुष्य को स्वास्थ्य को निरोगी रखने में सहायता मिली है।

वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव

जहां व्यक्ति के जीवन में वर्तमान जीवन शैली को अपनाने से अनेकों फायदे हुए हैं, वहीं नुकसान भी अधिक हुए हैं जिन्हें हम निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझ सकते हैं।

संचार क्रांति का स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज मोबाइल एवं कम्प्यूटर बेशक वर्तमान जीवन शैली में व्यक्ति की रोजमर्रा की जिन्दगी के विभिन्न अंग बन गये हैं, लेकिन मोबाइल कम्प्यूटर व अन्य इलेक्ट्रॉनिक मशीनों से निकलने वाली किरणों का मानव शरीर एवं स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इसके अत्यधिक प्रयोग से आँखों की रोशनी जाने का खतरा रहता है, बहुत अधिक प्रयोग से कानों की बीमारी होने के खतरे रहते हैं तथा मोबाइल व कम्प्यूटर मशीनों के प्रयोग से कई प्रकार की मानसिक बीमारियों के होने का खतरा रहता है। व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, कई प्रकार की सूचनाएं प्राप्त कर व्यक्ति का दिमाग आवश्यकता से अधिक सोचने का कार्य करता है। जिससे कई प्रकार की मानसिक बीमारियों का खतरा रहता है। हम विभिन्न प्रकार की किरणों के बीच हमेशा बने रहते हैं जिससे हमारे शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

फास्ट फूड व जंक फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव

फास्ट फूड व जंक फूड आज की दिनचर्या का महत्वपूर्ण अंग है। व्यक्ति डिब्बा बन्द व बाजार में मिलने वाले पैकेट बंद खाना बहुत पसन्द करता है जिसका स्वास्थ्य पर बहुत ही गलत प्रभाव पड़ता है। विभिन्न प्रकार के गुटके व खैनी का सेवन। बाजार में विभिन्न प्रकार के प्रचार प्रसार से प्रभावित होकर युवा पीढ़ी में गुटके व सुपारी युक्त चबाने वाले कैमिकल्स (रसायन) युक्त गुटकों का प्रचलन बढ़ रहा है। तथा इनका सेवन कर आदमी अपने आप को बहुत एडवांस दिखाने की कोशिश करता है।

गुटके व विभिन्न प्रकार के तम्बाकू युक्त पदार्थों के सेवन से दांतों के, गले के व मुंह के कैंसर की सम्भावना बढ़ जाती है, जबड़े जाम हो जाते हैं मुंह से दुर्गन्ध आती है तथा दांत जल्दी ही गिर जाते हैं आदि रोग हो जाते हैं।

मादक पदार्थों का सेवन व स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज की युवा पीढ़ी अपने आप को स्फूर्तिवान व चुस्त दुरुस्त तथा ताकतवर दिखाने के नाम पर कई प्रकार के ड्रग्स का सेवन करती है। तथा ऐसा करके वो अपने आपको बहुत श्रेष्ठ आदमी दिखाने की कोशिश भी करते हैं। परिणाम स्वरूप उनकी लत लग जाने की वजह से व्यक्ति अपना जीवन समाप्त कर लेता है, जिन्दा भी रहता है तो अपने आप को एक जिन्दा लाश की तरह बना लेता हैं नशे की आदत से कई प्रकार की मानसिक व शारीरिक विकृतियां आ जाती हैं, नपुंसकता व बांझपन की बीमारी भी बढ़ती है।

बाहर का भोजन व स्वास्थ्य

वर्तमान जीवन शैली में एक महत्वपूर्ण प्रचलन बढ़ता जा रहा है व्यक्ति बाहर की मिठाई तथा होटल का खाना पसंद करता है। वह जो भोजन ले रहा है वह कैमिकल युक्त पदार्थों का बना होता है यहां तक की सब्जियों भी इनसे युक्त होती है। दूध, मिठाईयां, घी, तेल आदि भी कैमिकल के बने होते हैं जिनके सेवन से व्यक्ति को पेट सम्बन्धी बीमारियां घर लेती हैं।

सिगरेट व शराब का बढ़ता चलन व स्वास्थ्य

आधुनिकता के नाम पर व्यक्ति दौड़ में भागता जा रहा है। आज की युवा पीढ़ी में बालक बालिकाओं में सिगरेट व शराब की लत बढ़ती जा रही है जिससे कई प्रकार की बीमारियों को व्यक्ति निमंत्रण दे रहा है।

मांसाहार व स्वास्थ्य

वर्तमान जीवन शैली में घटते हुए सामाजिक मूल्यों, संस्कारों की वहज से व्यक्ति का खान पान बदलता जा रहा है, मांसाहार से शरीर की बहुत हानियां होती हैं।

प्रकृति के साथ छेड़छाड़ व स्वास्थ्य

भौतिकवाद की अन्धी दौड़ में व्यक्ति ने अपने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर अनेक प्रकार से प्रकृति के साथ छेड़ छाड़ किया है जिसके दुष्परिणाम निम्न रूप में हमारे सामने हैं जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

पेड़ों की कटाई, अनावश्यक भूमि की खुदाई, कल कारखानों का विकास, परिणाम स्वरूप प्रकृति में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो रही है, बरसात कम हो रही है वायु प्रदूषण व जल प्रदूषण बढ़ रहा है, ध्वनि प्रदूषण बढ़ रहा है। ओजोन परत प्रभावित हो रही हैं

पाश्चात्य संस्कृति व स्वास्थ्य

हमारी आज की वर्तमान जीवन शैली पर पाश्चात्य संस्कृति का असर देखने को मिल रहा है जिसके परिणाम स्वरूप भारतीय सामाजिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है, परिवार टूट रहे हैं, जिसकी वजह से रिश्ते खत्म होते जा रहे हैं, बच्चों में संस्कार नहीं आ रहे। व्यक्ति की सामाजिक सुरक्षा खतरे में है। कई सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। कम उम्र के बच्चों में मैथुन की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है जिसकी वजह से उनका शारीरिक व मानसिक विकास प्रभावित हो रहा है। सामाजिक अपराध में बाल अपचारियों की संख्या बढ़ रही है। नैतिक पतन हो रहा है। पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित होकर युवा पीढ़ी अपनी मन मर्जी पर उतारू है उनके अन्दर घर के बड़े बुजुर्गों की आज्ञा पालन के भाव में कमी आ रही है।

आध्यात्मिकता के भाव में कमी आने की वजह से मंदिर मस्जिद की जगह युवा पीढ़ी रात्रि क्लबों में जा रहे हैं, रात-रात भर नशे में चूर तेज आवाजों की संगति में नृत्य करते हैं। दिन भर थके हार पड़े रहते हैं तथा जल्दी ही किसी बीमारी का शिकार हो जाते हैं।

वर्तमान जीवन शैली से व्यक्ति पूर्णतः बच तो नहीं सकता लेकिन उसे अपने घर का वातावरण तीज त्यौहार, भारतीय संस्कार भारतीय मूल्यों तथा परम्परागत त्यौहारों का आयोजन कर अपने घर परिवार व बालक बालिकाओं में भारतीय संस्कृति से ओत प्रोत संस्कार विकसित करने चाहिए।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. मनुष्य के जीवन जीने के ढंग, कार्य करने के व्यवहार को जीवन शैली कहते हैं।
2. वर्तमान जीवन शैली को अपनाने से जहां अनेकों फायदें हुए वहीं नुकसान भी अधिक हुए हैं।

3. मोबाइल व कम्प्यूटर मशीनों के अधिक प्रयोग से कई प्रकार की मानसिक बीमारियों के होने का खतरा रहता है।
4. भौतिकवाद की अन्धी दौड़ में व्यक्ति ने जीवन को सुखमय बनाने के नाम पर अनेक प्रकार से प्रकृति के साथ छेड़छाड़ किया है।
5. वर्तमान जीवन शैली पर पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव से भारतीय सामाजिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है।
6. आध्यात्मिकता के भाव में कमी आने की वजह से युवा पीढ़ी मंदिर, मजिस्द की जगह रात्रि क्लबों में जा रही है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जीवन शैली किसे कहते हैं
2. परम्परागत जीवन शैली से क्या तात्पर्य है
3. फास्ट फूड एवं जंक फूड का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है
4. मादक पदार्थ मानव के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालते हैं

निबंधात्मक प्रश्न

1. वर्तमान जीवन शैली का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है विस्तार से समझाइये
2. आधुनिक जीवन शैली को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए