



स्नेहा शर्मा, 2. डॉ० प्रिया
कुमारी

बदलती जीवनशैली एवं बालकों के स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव

असिस्टेंट प्रोफेसर, 2. सीनियर असिस्टेंट प्रोफेसर, स्नातकोत्तर गृहविज्ञान विभाग, एम. एम. महिला कॉलेज, आरा (वी०के०एस०यू०, आरा) (बिहार) भारत

Received-26.01.2026,

Revised-02.02.2026,

Accepted-09.02.2026

E-mail: sharma.sneha0030@gmail.com

सारांश: वर्तमान समय में बढ़ते वैश्वीकरण, तीव्र शहरीकरण, विविध सामाजिक-आर्थिक बदलाव एवं तकनीकी विकास के फलस्वरूप जीवनशैली में भी व्यापक परिवर्तन देखने को मिल रहा है, जिसका प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव हम सबों पर एवं विशेष तौर पर बालकों पर पड़ रहा है। प्रस्तुत अध्ययन बदलती जीवनशैली के विभिन्न कारकों, यथा – स्क्रीन टाइम, शारीरिक गतिविधि, आहार संबंधी आदतें, नींद का पैटर्न, शैक्षणिक व सामाजिक दबाव आदि का बालकों के सर्वांगीण विकास एवं स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है।

अध्ययन में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध प्रविधियों का उपयोग किया गया है। तथ्यों के संकलन हेतु द्वितीयक स्रोतों, यथा शोध-पत्रों, स्वास्थ्य सर्वेक्षणों, सरकारी रिपोर्ट्स, आदि का प्रयोग किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि बढ़ते तनाव, फास्ट-फूड एवं जंक फूड के अत्यधिक सेवन, लगातार देर तक स्क्रीन टाइम, विज्ञापनों, नींद में कमी, आदि के फलस्वरूप बालकों में रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी एवं जीवनशैली से संबंधित बीमारियों विशेष रूप से देखने को मिल रही हैं। वर्तमान समय में बालकों में न केवल पोषणहीनता जनित रोग, वरन् उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह जैसी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक दबाव और सीमित शारीरिक व सामाजिक सक्रियता के कारण तनाव, चिन्ता, एकाग्रता में कमी और व्यवहारजनित समस्या समस्यारूप देखने को मिल रही हैं। व्यस्त जीवनशैली, परिवार के सदस्यों और बढ़ता एकाकीपन का बालकों के सामाजिक व संवेगात्मक विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है।

अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि वर्तमान युग के व्यस्ततम जीवन में भी स्वस्थ जीवनशैली का अनुपालन बालकों के लिए अत्यावश्यक है, अन्यथा बदलती जीवनशैली के दीर्घकालिक परिणाम काफी भयावह हो सकते हैं। सर्वांगीण विश्लेषण द्वारा यह स्पष्ट होता है कि स्वस्थ व संतुलित जीवनशैली, पारिवारिक समर्थन, स्कूल आधारित हस्तक्षेप आदि बालकों के स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

कुंजीशब्द— बदलती जीवनशैली, स्वास्थ्य, वैश्वीकरण, तीव्र शहरीकरण, विविध सामाजिक-आर्थिक बदलाव, तकनीकी विकास।

परिचय— जीवनशैली से तात्पर्य दैनिक जीवन में अपनायी जाने वाली व्यवहारिक आदतों, यथा— खान-पान, रहन-सहन, शारीरिक गतिविधियों, स्क्रीन टाइम, नींद के पैटर्न आदि से है। वर्तमान समय में तेजी से बढ़ रहे शहरीकरण, औद्योगिकीकरण, कामकाजी माता-पिता की व्यस्तता, तीव्र प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण, बढ़ते स्क्रीन टाइम और तनाव ने बालकों की जीवनशैली को काफी हद तक बदल दिया है, जिसका प्रभाव बालकों पर स्पष्ट रूप से देखने को मिल रहा है। खेलकूद एवं मनोरंजन वाली उम्र में बालक मोबाइल, टीवी एवं इंटरनेट की दुनिया में कैद हो चुके हैं। साथ ही फास्ट फूड, पैकेटबंद आहार और व्यायाम/शारीरिक क्रियाशीलता में कमी के फलस्वरूप काफी कम उम्र में ही विभिन्न गंभीर बीमारियाँ यथा – उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह, व्यवहारगत समस्याएँ, बाल-अपराध आदि से ग्रसित हो रहे हैं। परिणामतः उनमें शारीरिक, सामाजिक, मानसिक व संवेगात्मक रूप से विभिन्न समस्याएँ दृष्टिगोचर हो रही हैं।

बालकों की जीवनशैली में होने वाले बदलाव— फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन : आधुनिक युग में अधिकांश बच्चे पिज्जा, बर्गर, नूडल्स आदि को प्राथमिकता देते हैं। इसका प्रमुख कारण इन खाद्य पदार्थों का आकर्षक स्वाद, आसानी से उपलब्धता एवं विज्ञापन द्वारा प्रचार प्रसार है।

घर के भोजन से दूरी: वर्तमान समय में बच्चे घर का बना ताजा भोजन का सेवन अपेक्षाकृत कम करते हैं। वे घर के भोजन से अधिक पैकड एवं रेडिमेड फूड पसंद करते हैं।

मीठे और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों का सेवन: जैसा कि पूर्व वर्णित है कि बच्चे रेडिमेड स्नैक्स एवं पैकड खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करते हैं, जिनमें शर्करा एवं प्रिजर्वेटिव्स की मात्रा काफी अधिक होती है।

स्क्रीन के सामने भोजन करना: वर्तमान समय में अधिकांश बच्चे टीवी अथवा मोबाइल देखकर खाना खाते हैं। इससे न केवल उनकी आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, वरन् उन्हें वास्तविक भूख का अहसास ही नहीं होता है और इसका प्रत्यक्ष प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

भोजन में अनियमितता: आजकल बच्चे समय पर भोजन नहीं करते। कई बार वे देर रात तक जागते हैं एवं रात के 12 बजे, 2 बजे डिनर करते हैं, देर से उठने पर या घर का नाश्ता पसंद नहीं आने पर नाश्ता छोड़ देते हैं। इन सब का दुष्प्रभाव बालकों के स्वास्थ्य व सर्वांगीण विकास पर पड़ता है।

बाल्यावस्था एवं बदलती जीवनशैली का इसपर प्रभाव— वर्तमान जीवनशैली पूर्व की अपेक्षा काफी बदल गई है, जिन्हें अधोलिखित बिन्दुओं द्वारा दर्शाया गया है:

शारीरिक क्रियाशीलता में कमी: वर्तमान समय में बच्चे आउटडोर गेम्स काफी कम खेलते हैं। बंद प्लैट अथवा घर में देर तक टीवी, मोबाइल, सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करना उनकी दिनचर्या का रूप बन गया है। फलतः शारीरिक गतिविधियाँ काफी कम हो गई हैं।

मोटापा: जब बच्चे बेड अथवा सोफे पर बैठकर टीवी या मोबाइल पर घंटों समय व्यतीत करते हैं, तो इसका सीधा असर उनकी शारीरिक क्रियाशीलता पर पड़ता है। साथ ही वे खाना भी प्रायः स्क्रीन देखते हुए खाते हैं। फलतः उनके मोटापे में दिन-प्रतिदिन वृद्धि हो रही है।

संवेगात्मक अस्थिरता: एकाकी परिवार, बढ़ते शहरीकरण, नींद की कमी, आउटडोर गेम्स में कमी, साथी-समूह की अनुपलब्धता के कारण बालकों के मनोभाव में काफी बदलाव देखने को मिल रहे हैं।

अनुरूपी लेखक/ संयुक्त लेखक



पाचन संबंधी समस्याएँ: जंक फूड एवं प्रोसेस्ड फूड के बढ़ते प्रयोग, व्यायाम के अभाव एवं भोजन में अनियमितता के कारण बालकों में पाचन एवं चयापचय संबंधी रोगों में वृद्धि हो रही है।

आँखों एवं दाँतों की समस्याएँ: वर्तमान समय में बच्चे जो भोजन ग्रहण कर रहे हैं, उनमें शर्करा एवं प्रिजर्वेटिव्स की मात्रा काफी अधिक होती है। फलतः उनके दाँतों में कैविटी होने लगती है। साथ ही बढ़ते स्क्रीन टाइम के कारण बच्चों में दृष्टि दोष भी काफी बढ़ गया है।

स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ: वर्तमान समय में भोजन संबंधी बदलाव के कारण बालकों में स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ, यथा— हृदय रोग, मधुमेह, रक्तचाप आदि रोग देखने को मिल रहे हैं। यह वस्तुतः अत्यन्त विचारणीय स्थिति है।

उपाय—

- बच्चों में भोजन संबंधी आदतों में सुधार लाने हेतु आवश्यक है कि माता—पिता एवं परिवार के अन्य सदस्य भी स्वस्थ आदतों को अपनाएँ। क्योंकि बच्चों में अनुकरण की सहज प्रवृत्ति पायी जाती है।
- स्क्रीन टाइम कम करने के लिए वैकल्पिक प्रबंध किया जाना चाहिए। जैसे — मोबाइल के स्थान पर क्राफ्ट वर्क या स्टोरी बुक्स आदि।
- जंक फूड के स्थान पर घर पर ही वैराइटी फूड तैयार करके बच्चों को आकर्षक रूप में सर्व किया जाना चाहिए।
- बच्चों में नियमित व्यायाम की आदत विकसित की जानी चाहिए।
- इस दिशा में समय—समय पर विद्यालय द्वारा जागरूकता अभियान चलाया जाना चाहिए।

निष्कर्ष— निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि बदलती भोजन शैली ने बालकों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। यदि समय रहते इसपर ध्यान नहीं दिया गया, तो भविष्य में गंभीर समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। अतः संतुलित आहार और जीवनशैली अपनाना अत्यावश्यक है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2021). शिशु एवं लघु बाल आहार।
2. गुप्ता, सुषमा. (2017). गृहविज्ञान : पोषण एवं स्वास्थ्य. जयपुर : राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी।
3. वर्मा, प्रीति. (2019). बाल विकास के सिद्धान्त. आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।
