



Knowledgeable Research

ISSN 2583-6633

Vol.02, No.04, November, 2023

<http://knowledgeableresearch.com/>

आधुनिक जीवन-शैली और स्वास्थ्य

डॉ राजीव कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, एस. एस. कॉलेज, शाहजहाँपुर, उत्तर प्रदेश

Email- rky2311897@gmail.com

शोध सार

गुणवत्तापरक जीवन-शैली स्वस्थ जीवन की नींव है। तथाकथित आधुनिकता के नाम पर बदलती जीवन-शैली और बिगड़ता स्वास्थ्य आज हमारी दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है। आज हम प्रकृति की अपेक्षा तकनीकी से ज्यादा मित्रवत हैं। प्रकृति से बढ़ती दूरी ए तकनीकी के प्रति अत्यधिक लगाव व समय के अभाव ने हमें कृत्रिम जीवन-शैली के अधिक निकट ला दिया है। कृत्रिमता के कारण जीवन-शैली जनित समस्याएं बढ़ रही हैं। आज चिकित्सा के क्षेत्र में सुविधाओं की कमी नहीं है फिर भी मरीजों की संख्या बढ़ रही है। प्राकृतिक जीवन-शैली व्यक्ति की उत्पादकता को बढ़ाती है जबकि कृत्रिम दिनचर्या उत्पादकता में कमी लाती है। प्रकृति से दूर जाने व कृत्रिम जीवन-शैली की निकटता का मूल कारण हमारी मूल्य व्यवस्था व संस्कारों में परिवर्तन, बढ़ती आबादी, घटती नैतिकता, तकनीकी पर निर्भरता, शारीरिक निष्क्रियता, बिगड़ती जैविक घड़ी, व्यावसायिक प्रतिबद्धता, दृढ़ संकल्प की कमी, अस्वास्थ्यकर आदतें, उन्नति की लालसा और तथाकथित विकास है।

कुंजी शब्द: जीवन-शैली, स्वास्थ्य, आधुनिकता, तकनीक, प्रकृति।

उद्देश्य

अध्ययन का उद्देश्य आधुनिक जीवन-शैली और स्वास्थ्य के बीच पाए जाने वाले सम्बन्धों का अध्ययन करना है। यह ज्ञात करना कि आधुनिक जीवन-शैली और स्वास्थ्य परस्पर एक दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं?

समस्या की पृष्ठभूमि

आधुनिक युग में हमारी जीवन-शैली तेजी से बदल रही है। अब हमारी दिनचर्या परम्परागत साधनों की बजाए आधुनिक तकनीकी पर अधिक निर्भर होती जा रही है। प्रकृति से बढ़ती दूरी व तकनीकी पर अधिक निर्भरता से स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। अस्वास्थ्यकर दिनचर्या हमारी आदत का हिस्सा बनती जा रही है। अर्थात् आधुनिक जीवन-शैली स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। ऐसे में यह प्रासंगिक हो जाता है कि स्वास्थ्य व आधुनिक जीवन-शैली के परस्पर सम्बन्धों को समझा जाए। प्रस्तुत शोध पत्र में स्वास्थ्य समस्याओं व वर्तमान जीवन पद्धति के आपसी सम्बन्धों को समझने का प्रयास किया गया है।

प्रस्तावना

प्राकृतिक जीवन-शैली का अर्थ है जीवन जीने की ऐसी विधि जिसमें अपने शरीर को प्रकृति या कुदरत के ऊपर छोड़ दें जबकि कृत्रिम जीवन प्रकृति से दूरी व तकनीकी से निकटता को इंगित करता है। बदलती जीवन-शैली के नफा-नुकसान दोनो हैं। अतिव्यस्तता और आधुनिक दिनचर्या ने मानव जीवन को अत्यधिक प्रभावित किया है। जहाँ नवीन तकनीक से अत्यंत दुर्लभ सूचनाएं एक क्लिक पर उपलब्ध हैं वहीं इस तकनीक के अत्यधिक विकास ने मनुष्य को आलसी और आरामतलब बना दिया है। जिसका सीधा असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। जिस गति से विज्ञान ने तरक्की की है उसी गति से अन्य क्षेत्रों में हम पीछे जा रहे हैं। विविध प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ सामाजिक और सांस्कृतिक समस्याएं भी बढ़ रही हैं। इसका मुख्य कारण परंपरागत भारतीय जीवन पद्धति से दूर होना है। आज लोगों का खान-पान, विचारधारा और जीवन जीने का तरीका बदल रहा है। हमारी प्राचीन जीवन-शैली पर्यावरण से मित्रवत थी। मनुष्य अपनी आदिम अवस्था से

डॉ राजीव कुमार

Received Date: 06.11.2023

Publication Date: 30.11.2023

ही प्रकृति के सानिध्य में फला-फूला है। हमारे यहाँ प्रकृति को पूजनीय माना गया है। हमारे देश में प्रकृति के मानवीकरण की परंपरा रही है। कुमार (2011)1 ने बताया कि वृक्षों की भीड़ को देखकर मन हरा-भरा हो जाता है, जबकि मनुष्यों की भीड़ को देखकर जी घबरा उठता है और हम भागकर खुली हवा में जाना चाहते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि मानव साहचर्य की अपेक्षा प्रकृति का साहचर्य हमारे स्वभाव के अधिक अनुकूल है। हम जब घुटन, ऊब, दुर्गन्ध एवं कुण्ठा भरे जीवन से ऊब जाते हैं, तब स्वच्छ हवा पाने के लिए किसी वन, उपवन अथवा उद्यान में जाना चाहते हैं, उसी प्रकार जीवन की विषमताओं एवं बंधनों से ऊबकर हम भारतीय धर्मशास्त्रों में वर्णित मानवीय मूल्यों से युक्त परंपरागत भारतीय जीवन-शैली की ओर देखते हैं।

जीवन-शैली

जीवन-शैली का अर्थ है जीवन जीने की कला या जीवन जीने का तौर-तरीका। किसी विशिष्ट काल और स्थान पर क्षेत्र के निवासियों की विशेषताओं को जिसमें उनके जीवन की संपूर्ण गतिविधियाँ समाहित है को जीवन-शैली कहा जाता है। परंपरागत भारतीय जीवन-शैली और वर्तमान जीवन-शैली में विभेद है। परंपरागत भारतीय जीवन-शैली में समस्त मानव जाति और जैव विविधता के संरक्षण का भाव समाहित है। इसमें मानवीय मूल्यों एवं परंपराओं के साथ ही नवीनता का समावेश भी दिखायी देता है जबकि आधुनिक या वर्तमान जीवन-शैली को जहाँ बहुत सी सुविधाओं और आविष्कारों ने सुविधाजनक बनाया है वहीं आरामतलब जीवन-शैली मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को दुष्प्रभावित भी कर रही है। सुविधाओं के बढ़ने के साथ-साथ समस्याएं भी बढ़ रही हैं। वर्तमान समय में हमारी दिनचर्या अनियमित हो गयी है। हमारे सोने-जागने, खाने-पीने और काम करने का समय निश्चित नहीं रह गया है अर्थात् हमारा जीवन बिना समय सारणी के चल रहा है। जिसके कारण हम विविध प्रकार की शारीरिक, मानसिक इत्यादि समस्याओं से घिरते जा रहे हैं। जीवन-शैली जनित समस्याएं बढ़ रही हैं। सोनकर (2018)2 अपने अध्ययन में बताते हैं कि तनावग्रस्त जीवन-शैली से कई प्रकार की बीमारियाँ हो रही हैं। दीर्घकालीन तनाव से कैंसर जैसी बीमारियों को बढ़ावा मिलता है। जब कोई व्यक्ति तनाव में रहता है उस स्थिति में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली उसकी प्रतिक्रिया देती है जिसके कारण एड्रिनल ग्रन्थि काट्रिसोल नामक हार्मोन का स्राव करती है। यह हार्मोन पाचन तंत्र, प्रजनन अंग, पैक्रियाज जैसे कई अंगों को प्रभावित करता है। सोनकर अपने निष्कर्ष में बताते हैं कि तनावग्रस्त जीवन-शैली कैंसर का कारण बन रही है तथा लंबे समय तक तनाव रहने से कैंसर का जोखिम अधिक हो जाता है।

वर्तमान समय में सोशल मीडिया और जीवन-शैली एक दूसरे के पूरक हैं। सोशल मीडिया संवाद के साथ-साथ रोजगार का भी जरिया बन रहा है। इसके सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों पहलू हैं। नरूका (2018)3 बताते हैं कि सोशल मीडिया से युवाओं की पूरी जीवन-शैली प्रभावित दिखायी पड़ती है जिसमें रहन-सहन, खान-पान, वेशभूषा और बोलचाल सभी समग्र रूप में शामिल हैं। मद्यपान और धूम्रपान उन्हें एक फैशन का ढंग लगने लगा है। नैतिक मूल्यों के हनन के ये मुख्य कारण हैं। आपसी रिश्ते-नातों में बढ़ती दूरियाँ और परिवारों में बिखराव की स्थिति इसके दुखदायी परिणाम हैं। यदि देश का युवा चाहे तो सोशल मीडिया के द्वारा अपने आपको एक अच्छा व्यक्ति बना सकता है। यहाँ वे अपनी अच्छाइयों व रचनात्मकता से रूबरू करा सकते हैं। सूचना के आदान-प्रदान, जनमत तैयार करने, विभिन्न क्षेत्रों और संस्कृतियों के लोगों को आपस में जोड़ने, भागीदार बनाने और सबसे महत्वपूर्ण यह है कि नए ढंग से संपर्क करने में युवा अपना हाथ बंटा सकता है और सोशल मीडिया को एक सशक्त और बेजोड़ उपकरण के रूप में तैयार कर सकता है।

अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली और बिगड़ता स्वास्थ्य आधुनिक समय की एक बृहद समस्या है। विशेषकर शहरी जीवन में काम का दबाव, समय का अभाव व अकेले रहने की मजबूरी ने भोजन के तौर-तरीकों को बदल दिया है जिसके कारण डिब्बा बंद भोज्य पदार्थों ने एक व्यवसाय का रूप ले लिया है। डिब्बा बंद भोज्य पदार्थ मजबूरी के साथ-साथ फैशन का रूप भी ले रहा है। तथाकथित आधुनिकता व दिखावे की संस्कृति के नाम पर डिब्बा बंद भोजन ने नयी पीढ़ी को लगभग अपनी गिरफ्त में ले लिया है। डिब्बा बंद भोजन पोषक तत्वों से रहित या कम पोषक तत्वों वाला होता है। आवश्यक पोषक तत्वों के अभाव में शारीरिक समस्याएं बढ़नी शुरू हो जाती हैं। हालांकि इन अस्वास्थ्यकर आदतों के बारे में हम पहले से जानते होते हैं जैसे सुबह उठते ही खाली पेट चाय पीना या कई बार चाय पीना, अधिकांश समय जंक फूड का सेवन, मोबाइल का जरूरत से ज्यादा प्रयोग, धूम्रपान इत्यादि। इन अस्वास्थ्यकर आदतों के कारण हम अपना स्वास्थ्य खोते जा रहे हैं।

दिनचर्या या आदतें हमारी जीवन-शैली को सर्वाधिक प्रभावित करती हैं। जिस प्रकार की हमारी जीवन-शैली होगी वैसा ही हमारा व्यक्तित्व बन जायेगा। खराब दिनचर्या और जीवन-शैली लोगों की स्वास्थ्य समस्या और बामारियों का कारण बन रही है। क्लियर (2023)4 अपनी पुस्तक 'एटॉमिक हैबिट्स' में बताते हैं कि जीवन में मनुष्य की सफलता और असफलता बहुद हद तक उसकी आदतों पर निर्भर करती है। डॉ राजीव कुमार

Received Date: 06.11.2023

Publication Date: 30.11.2023

आदतें ही व्यक्ति को पूर्ण और अपूर्ण बनाती हैं। अगर आप अपने काम को कल के लिए छोड़ देते हैं, तो आपके पास आमतौर पर उसे बाद में पूरा करने का समय रहेगा। लेकिन जब हम अपने खराब निर्णयों को दोहराते हैं, और छोटे-छोटे बहानों को तर्कसंगत साबित करते हैं, तो हमारे छोटे-छोटे चयन चक्रवृद्धि होकर विनाशकारी परिणामों में बदल जाते हैं। आपके परिणाम आपकी आदतों के वे पैमाने हैं, जो बाद में दिखाई देते हैं। अच्छी आदतें समय को आपका मित्र बनाती हैं, वहीं बुरी आदतें समय को शत्रु बना देती हैं।

दैनिक आहार

आधुनिक जीवन-शैली तकनीकी पर आधारित ऐसी वर्तमान दिनचर्या का नाम है जिसमें व्यवस्तता, पेशेवर वाध्यताएं, व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं, पैसा कमाना, अकेलापन, एकाकी परिवार और तनाव जैसे घटक समाहित हैं। डिजिटल संस्कृति के इस दौर में सामाजिक व सांस्कृतिक ताना-बाना तेजी से बदल रहा है। वर्तमान तकनीकी युग व्यस्तताओं का युग है। जीवन-शैली और काम-काज के तरीके दोनों बदल रहे हैं। यह बदलाव सामाजिक और पेशेवर जीवन के साथ-साथ खाद्य सामग्री और भोजन करने की आदतों को भी बदल रहा है। मुख्यतः काम की अधिकता, टारगेट को पूरा करने की दौड़, और अधिक अमीर बनने की लालसा व समय का अभाव हमारी जीवन-शैली व भोजन के तरीके को बदल रहा है। महानगरीय जीवन में काम का दबाव, समय का अभाव व अकेलेपन के कारण पैकट फूड की खपत दैनिक जीवन में बढ़ रही है। फास्ट फूड व पैकट फूड में गुणवत्ता की कमी होती है। इस प्रकार के असंतुलित न्यून पोषक तत्व व अधिक वसा युक्त आहार से कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। न्यून पोषक तत्वों वाले आहार का कारण शिक्षा का निम्न स्तर, जागरूकता की कमी, बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी व गरीबी भी है। आधुनिक जीवन-शैली की भोजन सम्बन्धी समस्याओं महत्वपूर्ण समस्याओं में फास्ट फूड व डिब्बा बंद भोजन प्रमुख समस्या है। इन शीघ्र उपलब्ध सुविधाजनक खाद्य विकल्पों में स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है। इस प्रकार का वसा युक्त अस्वास्थ्यकर भोजन मोटापे के साथ-साथ कई प्रकार की जीवन-शैली जनित स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ा रहा है। घर से बाहर काम की तलाश में अकेले रहना व व्यावसायिक मजबूरियों भी बाहर का भोजन या पैकट फूड लेने की विविधता को बढ़ा रही हैं। साव (2019)5 अपने अध्ययन में बताते हैं कि वर्तमान जीवन-शैली के कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। जिनमें मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप, अल्सर, एसिडिटी, तनाव तथा अवसाद प्रमुख हैं। इस प्रकार की समस्याएं मूलतः खान-पान और गलत आचरण के कारण पनपती हैं। वास्तव में गलत खान-पान और अव्यवस्थित जीवन-शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं निमंत्रण दिया जा रहा है।

व्यायाम और योग

व्यायाम और योग स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। आज के समय में व्यायाम व योग की लोकप्रियता के साथ-साथ इसका व्यावसायीकरण भी बढ़ रहा है। वर्तमान में जिम व शारीरिक फिटनेस सेंटर शारीरिक सौष्ठव के साथ-साथ रोजगार का जरिया भी बन रहे हैं। योग व शारीरिक फिटनेस के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। व्यायाम और योग से शरीर को सुगठित व फुर्तीला बनाया जा सकता है। व्यायाम व योग से शारीरिक व मानसिक सक्रियता बढ़ने के साथ-साथ रक्त का शुद्धीकरण व संचार भी बेहतर होता है। इसके बावजूद पेशेवर प्रतिबद्धता, प्रौद्योगिकी पर अधिक निर्भरता, व्यायाम के लिए समय न निकाल पाना, गलत खान-पान इत्यादि कारणों का बजह से जीवन-शैली जनित स्वास्थ्य समस्याएं अधिक बढ़ रही हैं। त्रिपाठी (2022)6 अपने शोध पत्र में बताते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति अपने आपको स्वस्थ व सुगठित रखना चाहता है इसके लिए योग व ध्यान का अभ्यास आवश्यक है। योग व ध्यान से कार्य क्षमता में सुधार के साथ-साथ आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है। योग व ध्यान से रोग प्रतिरोधक क्षमता, आंतरिक ऊर्जा, आशावादी दृष्टिकोण व सकारात्मक गुणों में वृद्धि होती है। पारीक व शर्मा (2022)7 अपने शोध पत्र में बताती हैं कि योग व्यक्तित्व के विकास के साथ-साथ, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं बौद्धिक क्षमता को भी प्रभावित करता है। शोधकर्त्री यह सुझाव देती हैं कि व्यक्तित्व के विकास के लिए अधिकाधिक लोगों को योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

स्वास्थ्य

आज के समय में स्वस्थ जीवन-शैली का मुद्दा बहुत गंभीर है, लेकिन इसको गंभीरता से नहीं लिया जा रहा है। लोग बेहतर स्वास्थ्य के लिए शुरुआत तो करते हैं लेकिन दृढ़ इच्छा शक्ति की कमी के कारण बीच में ही छोड़ देते हैं। समकालीन समय में परंपरागत भारतीय जीवन-शैली का स्थान आधुनिक जीवन-शैली ले रही है। शारीरिक श्रम वाले काम मशीनों से हो रहे हैं जिसके कारण शारीरिक शिथिलता बढ़ रही है। आधुनिक जीवन-शैली का लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। भोजन की खराब गुणवत्ता और उचित पोषण की कमी ने इसको और

डॉ राजीव कुमार

Received Date: 06.11.2023

Publication Date: 30.11.2023

अधिक बढ़ा दिया। घटता शारीरिक श्रम और बढ़ता बसा युक्त डिब्बा बंद भोजन लोगों को बीमार बना रहा है। महानगरीय जीवन में समय की कमी और अकेले रहने की मजबूरियों ने पैक फूड को बढ़ावा दिया है। सिंह (2022)⁸ अपने अध्ययन में बताते हैं कि सफलता की इस अंधी दौड़ में जीवन पद्धति इस कदर अस्त-व्यस्त है कि इसमें बिना रुके, बिना थके दौड़ने वाला धावक शीघ्र ही अनेक रोगों और विकारों के जाल में फंस जाता है। ऐसे रोगों में मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्च रक्त चाप, अनिद्रा, तनाव, अवसाद जैसे रोग प्रमुख हैं। इस प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं विशेषकर गलत खान-पान और अस्वस्थ जीवन-शैली से पनपती हैं।

वर्तमान युग में अनेक आविष्कारों ने मानव जीवन को सुविधाजनक बना दिया है लेकिन खराब जीवन-शैली और पर्यावरण प्रदूषण के कारण समय से पहले या कम उम्र में स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। ऑडे⁹ (2023)⁹ यह अध्ययन अमेरिका में बच्चियों पर किए गए शोध पर आधारित है। वायु प्रदूषण के कारण बच्चियों में समय से पहले ही युवा होने के लक्षण सामने आ रहे हैं, जो बेहद चिंताजनक है। एमोरी और हॉवर्ड विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के अध्ययन में यह सामने आया है। 10 से 17 वर्ष की आयु की 5200 से ज्यादा बच्चियों के बारे में प्राप्त जानकारी के आधार पर किए गए अध्ययन में पता चला कि जहाँ हवा में प्रदूषण का स्तर बेहद ज्यादा था, वहाँ बच्चियों में माहवारी की शुरुआत कम उम्र में हुई। एनवार्नमेंटल हेल्थ पर्सपेक्टिव जर्नल में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, बच्चियों में पहली बार माहवारी का अनुभव 12.3 वर्ष की उम्र में हुआ था। जो बच्चियाँ जन्म से पहले या बचपन में चार माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर से ज्यादा अतिरिक्त पीएम 2.5 कणों के संपर्क में आईं, उनमें समय से पहले माहवारी ही शुरुआत की दर अधिक पायी गयी। अध्ययन के दौरान ये बच्चियाँ 4.8 से 32.2 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर पीएम 2.5 के संपर्क में थीं। वहीं, पीएम 10 का औसत स्तर 21.9 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर दर्ज किया गया था। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि जहाँ हवा में प्रदूषण का स्तर बेहद ज्यादा था, वहाँ माहवारी की शुरुआत कम उम्र में हुयी।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूता बढ़ रही है लेकिन काम के बोझ के कारण लोग इस ओर अधिक ध्यान नहीं दे पा रहे हैं। इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में तनाव व चिंता हमारे जीवन का हिस्सा बन गयी है। व्यायाम के लिए समय का अभाव है। अनियमित खान-पान की बजह से कम उम्र में बीमारियाँ बढ़ रही हैं। ताबिश (2017)¹⁰ बताते हैं कि जीवन-शैली से जुड़ी बीमारियाँ ऐसी बीमारियाँ हैं जो मुख्य रूप से लोगों की दिन-प्रतिदिन की आदतों पर आधारित होती हैं। आदतें जो लोगों को गतिविधियों से विमुख करती हैं और उन्हे गतिहीन दिनचर्या की ओर धकेलने से कई स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। आज लोग अपना जीवन जीवन-शैली जनित बीमारियों के साथ गुजार रहे हैं। दोषपूर्ण पाचन क्रिया, उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, उच्च रक्त शर्करा, उच्च बॉडी मास इंडेक्स और बचपन में अल्पपोषण 2015 में समय से पहले मौत और खराब स्वास्थ्य के लिए दुनिया के प्रमुख जोखिम कारक थे। कार्डियोवैस्कुलर रोग (सीवीडी) हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, जीवन-शैली से जुड़ी प्रमुख बीमारियाँ हैं।

सुझाव

स्वस्थ जीवन-शैली व अच्छे स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित सुझावों को अपनाया जा सकता है।

1. स्वस्थ व पोषण युक्त भोजन का चुनाव करें।
2. स्वास्थ्य आहार योजना बनाएं और उसका पालन करें।
3. अपनी पसंद की गतिविधि को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
4. अपने मनोरंजन व शौक को पूरा करने के लिए समय निकालें।
5. स्वस्थ शरीर के लिए अच्छी नींद का होना आवश्यक है। समय पर सोने और सुबह जल्दी उठने की आदत डालें।
6. तनाव प्रबंधन को अपनी आदत में शामिल करें।
7. गुणवत्तापूर्ण, सकारात्मक सोच व खुशामिजाज लोगों से सामाजिक सम्बन्ध बनाएं।
8. सोशल मीडिया व स्क्रीन से समय कम करके परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं।
9. मद्यपान व धूम्रपान बचें तथा अन्य लोगों को भी इससे बचाव के प्रति जागरूक करें।
10. अपनी दिनचर्या के लिए समय सारणी बनाएं और उसका पालन करें।

डॉ राजीव कुमार

Received Date: 06.11.2023

Publication Date: 30.11.2023

निष्कर्ष

जीवन-शैली व स्वास्थ्य पारस्परिक रूप से एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। चिकित्सा सुविधाओं के बढ़ने के साथ-साथ व्यायाम, योग व ध्यान की लोकप्रियता भी बढ़ रही है। जहाँ व्यायाम, योग व ध्यान केंद्रों से लोग स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं वहीं इनका व्यवसायीकरण रोजगार का जरिया भी बन रहा है। इस प्रकार योग, ध्यान व जिम स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक योगदान देने के साथ-साथ जीवन यापन में भी मदद कर रहे हैं। बढ़ती सुविधाओं व जागरूकता के बावजूद स्वास्थ्य समस्याएं अपेक्षित रूप से कम नहीं हो रही हैं। अस्पतालों में मरीजों की बढ़ती भीड़ बताती है कि सब कुछ ठीक नहीं है। जीवन-शैली जनित समस्याएं बढ़ रही हैं। आधुनिक जीवन-शैली में दिखावे की प्रवृत्ति, तकनीक पर अधिक निर्भरता, व्यावसायिक प्रतिबद्धता, समय का अभाव व गरीबी स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमुख कारण बन रही हैं। अस्वास्थ्यकर दिनचर्या व डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ का बढ़ता उपयोग स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा संकेत नहीं है। आधुनिक युग में प्राकृतिक जीवन-शैली से बढ़ती दूरी व कृत्रिमता की ओर झुकाव स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है।

संदर्भ—

- 1.कुमार, राजीव (2011).पर्यावरण एवं मानवीय मूल्य: एक समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण, यूनिवर्सल रिव्यू जर्नल, एस. आई.टी.बी.एस., प्रकाशन कोलकाता, ISSN: 2277-2723, अंक 2, पृ. 210-214.
2. सोनकर, अजय (2024). कैंसर का सिकार बना रही तनावग्रस्त जीवन-शैली, अमर उजाला समाचार पत्र, बरेली संस्करण, 12 जुलाई 2024, पृ. 09.
- 3.नरुका, संतोष (2018) सोशल मीडिया का युवाओं पर प्रभाव, IJCRT जर्नल (ऑनलाइन), वाल्यूम 6, ईशू 1, ISSN: 2320-2882, पृ. 292-295.
- 4.किलयर, जेम्स (2023).रोजमर्रा की आदतें ही सफलता बुनती हैं, अमर उजाला समाचार पत्र, बरेली संस्करण, 28 अक्टूबर 2023, पृ. 12.
- 5.साव, अरुण कुमार (2019) आधुनिक जीवन-शैली के परिप्रेक्ष्य में योग की उपादेयता, दृष्टिकोण जर्नल, ISSN: 0975-119X, वाल्यूम 11, अंक 5, सितंबर-अक्टूबर, पृ. 80-85.
- 6.त्रिपाठी, राजेश (2021) योग और ध्यान, आयुषी इंटरनेशनल इंटरडिशिप्लीनरी रिसर्च जर्नल (AIRJ) (ऑनलाइन), वाल्यूम 8, अंक 2, ISSN: 2349-638X, फरवरी, पृ. 116-118.
- 7.पारीक, सरिता., शर्मा, सरिता (2022). युवाओं के व्यक्तित्व के विकास में योग की भूमिका का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रियेटिव रिसर्च थॉट्स (IJCRT) (ऑनलाइन), वाल्यूम 10, अंक 5, ISSN: 2320-2882, मई, पृ. 27-37.
- 8.सिंह, कुंवर जय (2022). आधुनिक जीवन-शैली में योग की प्रासंगिकता, जर्नल ऑफ एडवॉस रिसर्च इन साइंस एंड सोशल साइंस (JARSSC) (ऑनलाइन), ISSN: 2582-2004, वाल्यूम-5, अंक-01, पृ. 212-216.
- 9.गास्किन्स, ऑड्रे (2023).वायु प्रदूषण के कारण जल्द युवा हो रही बच्चियाँ, अमर उजाला समाचार पत्र, बरेली संस्करण, 27 अक्टूबर 2023, पृ. 12.
- 10.https://www.researchgate.net/publication/318792974_lifestyle_disease_consequences_characteristics_causes_and_control

डॉ राजीव कुमार

Received Date: 06.11.2023

Publication Date: 30.11.2023