



तकनीकी विकास एवं शारीरिक गतिविधियों में कमी का किशोरियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव

Anita Sinha,

Research Scholar, University Department of Home Science,
B.R.A.B.U., Muzaffarpur.

Dr. Anjali Chandra,

Assistant Professor, University Department of Home Science,
B.R.A.B.U., Muzaffarpur.

सार

वर्तमान समय में तकनीकी विकास ने मानव जीवन को अत्यंत सरल, तेज और सुविधाजनक बना दिया है। स्मार्टफोन, इंटरनेट, कंप्यूटर, टैबलेट और अन्य डिजिटल उपकरणों का उपयोग किशोरियों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है। शिक्षा, संचार और मनोरंजन के क्षेत्र में तकनीक ने क्रांतिकारी परिवर्तन किए हैं, जिससे ज्ञान तक पहुँच आसान हो गई है और वैश्विक स्तर पर जुड़ाव संभव हुआ है। हालांकि, इस बढ़ती तकनीकी निर्भरता के कारण शारीरिक गतिविधियों में निरंतर कमी देखी जा रही है, जो विशेष रूप से किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए चिंताजनक स्थिति उत्पन्न कर रही है।

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास तेजी से होता है। यदि इस अवस्था में संतुलित जीवनशैली नहीं अपनाई जाती, तो इसके दीर्घकालिक दुष्प्रभाव सामने आ सकते हैं। इस शोध पत्र में तकनीकी विकास के कारण घटती शारीरिक गतिविधियों तथा उनके किशोरियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का गहन विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि कम शारीरिक गतिविधि के कारण मोटापा, मांसपेशियों की कमजोरी, मानसिक तनाव, नींद संबंधी समस्याएँ और हार्मोनल असंतुलन जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जो भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य जोखिम उत्पन्न कर सकती हैं।

1. प्रस्तावना

21वीं सदी को तकनीकी युग के रूप में जाना जाता है, जहाँ डिजिटल क्रांति ने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण परिवर्तन किए हैं। आज की किशोरियाँ तकनीक के अत्यधिक संपर्क में हैं, चाहे वह ऑनलाइन शिक्षा हो, सोशल मीडिया का उपयोग

हो, या डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से मनोरंजन। इस तकनीकी परिवेश ने उनकी जीवनशैली को पूरी तरह बदल दिया है, जिससे पारंपरिक गतिविधियों जैसे खेलकूद, व्यायाम और बाहरी सहभागिता में उल्लेखनीय कमी आई है।

पहले जहाँ किशोरियाँ अपना अधिकांश समय शारीरिक गतिविधियों और सामाजिक संपर्क में व्यतीत करती थीं, वहीं अब वे अधिक समय स्क्रीन के सामने बिताती हैं। यह परिवर्तन न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है, बल्कि उनके मानसिक और सामाजिक विकास पर भी गहरा प्रभाव डाल रहा है। इस प्रकार, तकनीकी विकास के सकारात्मक पहलुओं के साथ-साथ इसके नकारात्मक प्रभावों को समझना अत्यंत आवश्यक हो गया है, ताकि किशोरियों के समग्र विकास को सुनिश्चित किया जा सके।

2. अध्ययन का उद्देश्य

इस शोध का मुख्य उद्देश्य तकनीकी विकास और शारीरिक गतिविधियों के बीच संबंध को समझना तथा यह विश्लेषण करना है कि यह परिवर्तन किशोरियों के स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। इसके अंतर्गत यह अध्ययन यह भी स्पष्ट करता है कि आधुनिक तकनीकी संसाधनों का अत्यधिक उपयोग किस प्रकार जीवनशैली में परिवर्तन ला रहा है और किस हद तक यह स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को जन्म दे रहा है।

साथ ही, यह शोध किशोरियों में शारीरिक गतिविधियों के स्तर का मूल्यांकन करता है और यह जानने का प्रयास करता है कि उनकी दिनचर्या में किस प्रकार के बदलाव आए हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन का उद्देश्य स्वास्थ्य पर पड़ने वाले विभिन्न प्रभावों का विश्लेषण करना और ऐसे व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना भी है, जो इस समस्या के समाधान में सहायक हो सकते हैं। इस प्रकार, यह शोध केवल समस्या की पहचान तक सीमित नहीं है, बल्कि समाधान की दिशा में भी मार्गदर्शन प्रदान करता है।

3. अनुसंधान विधि

यह शोध मुख्य रूप से द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है, जिसमें विभिन्न पुस्तकों, शोध पत्रों, सरकारी रिपोर्टों, स्वास्थ्य संगठनों की रिपोर्टें तथा विश्वसनीय इंटरनेट स्रोतों का उपयोग किया गया है। इस अध्ययन में विभिन्न पूर्व शोधों का विश्लेषण कर उनके निष्कर्षों को समाहित किया गया है, जिससे विषय की व्यापक समझ विकसित की जा सके।

द्वितीयक आंकड़ों के माध्यम से यह अध्ययन विभिन्न दृष्टिकोणों को एकत्रित करता है और उनके आधार पर निष्कर्ष प्रस्तुत करता है। इस पद्धति के माध्यम से समय और संसाधनों की बचत होती है, साथ ही पहले से उपलब्ध शोध कार्यों के आधार पर विषय की गहराई से व्याख्या संभव होती है। हालांकि, इस प्रकार के अध्ययन में कुछ सीमाएँ भी होती हैं, जैसे कि प्रत्यक्ष डेटा का अभाव, लेकिन फिर भी यह अध्ययन विषय के समग्र विश्लेषण के लिए उपयुक्त और प्रभावी माना जाता है।

4. तकनीकी विकास और किशोरियाँ

तकनीकी विकास ने किशोरियों के जीवन को अनेक प्रकार से प्रभावित किया है। आज वे शिक्षा के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का उपयोग करती हैं, जिससे उन्हें घर बैठे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिलता है। इसके साथ ही सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने उनके सामाजिक संपर्क के स्वरूप को भी बदल दिया है, जिससे वे वैश्विक स्तर पर लोगों से जुड़ पा रही हैं।

हालांकि, इस बढ़ती तकनीकी निर्भरता के कारण उनकी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों का स्थान धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से उनकी शारीरिक सक्रियता में कमी आती है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं। इसके अलावा, डिजिटल माध्यमों पर अत्यधिक समय बिताने से उनकी वास्तविक सामाजिक सहभागिता भी कम हो जाती है, जिससे वे मानसिक रूप से भी प्रभावित होती हैं। इस प्रकार, तकनीकी विकास के लाभों के साथ-साथ इसके दुष्प्रभावों को संतुलित करना अत्यंत आवश्यक है।

5. शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण

किशोरियों में शारीरिक गतिविधियों में कमी के पीछे कई महत्वपूर्ण कारण हैं, जिनमें सबसे प्रमुख कारण डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग है। स्मार्टफोन, सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेम्स के कारण वे अधिकतर समय बैठे-बैठे बिताती हैं, जिससे उनकी शारीरिक सक्रियता कम हो जाती है। इसके अलावा, ऑनलाइन शिक्षा के बढ़ते प्रभाव ने भी उन्हें लंबे समय तक एक ही स्थान पर बैठने के लिए मजबूर कर दिया है।

शहरीकरण और आधुनिक जीवनशैली भी इस समस्या को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बड़े शहरों में सुरक्षित खेल के मैदानों की कमी, बढ़ती जनसंख्या और सीमित स्थान के कारण किशोरियाँ बाहरी गतिविधियों में कम भाग ले पाती हैं। इसके अतिरिक्त, माता-पिता की जागरूकता की कमी और शैक्षणिक दबाव भी उन्हें शारीरिक गतिविधियों से दूर कर देते हैं। इस प्रकार, यह समस्या केवल तकनीकी नहीं है, बल्कि सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों से भी जुड़ी हुई है।

6. स्वास्थ्य पर प्रभाव

शारीरिक गतिविधियों में कमी का किशोरियों के स्वास्थ्य पर व्यापक और बहुआयामी प्रभाव पड़ता है। शारीरिक स्तर पर, यह मोटापे, मांसपेशियों की कमजोरी, और हड्डियों की समस्याओं को जन्म देता है, जिससे उनकी शारीरिक क्षमता प्रभावित होती है। इसके साथ ही, हार्मोनल असंतुलन जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं, जो किशोरावस्था में विशेष रूप से गंभीर होती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहने से तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ बढ़ती हैं। इसके अलावा, नींद की गुणवत्ता में कमी और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई भी देखने को मिलती है। सामाजिक स्तर पर, किशोरियाँ वास्तविक जीवन के संबंधों से दूर होती जा रही हैं, जिससे उनमें आत्मविश्वास की कमी और सामाजिक अलगाव की भावना विकसित हो सकती है। इस प्रकार, यह समस्या केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है।

7. चर्चा

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि तकनीकी विकास एक दोधारी तलवार की तरह कार्य करता है, जो एक ओर सुविधाएँ प्रदान करता है, तो दूसरी ओर नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न करता है। किशोरियों के संदर्भ में यह समस्या अधिक गंभीर है, क्योंकि यह उनके विकास के महत्वपूर्ण चरण को प्रभावित करती है। यदि इस अवस्था में संतुलित जीवनशैली नहीं अपनाई जाती, तो इसके नकारात्मक प्रभाव लंबे समय तक बने रह सकते हैं।

इस संदर्भ में यह आवश्यक है कि तकनीकी उपयोग और शारीरिक गतिविधियों के बीच संतुलन स्थापित किया जाए। केवल तकनीक को दोष देना पर्याप्त नहीं है, बल्कि इसके उपयोग के तरीके को समझना और उसमें सुधार करना अधिक महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, जागरूकता और संतुलन के माध्यम से इस समस्या का प्रभावी समाधान संभव है।

8. समाधान एवं सुझाव

इस समस्या के समाधान के लिए आवश्यक है कि किशोरियों को नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाए। स्कूलों और शिक्षण संस्थानों में खेलकूद और व्यायाम को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए, ताकि वे

अपनी दिनचर्या में संतुलन बनाए रख सकें। इसके साथ ही, स्क्रीन टाइम को नियंत्रित करना और डिजिटल उपकरणों के उपयोग के लिए समय सीमा निर्धारित करना भी आवश्यक है।

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका इस संदर्भ में अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्हें किशोरियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए और उन्हें योग, व्यायाम तथा बाहरी गतिविधियों के महत्व के बारे में जागरूक करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, सरकार और समाज को भी सुरक्षित खेल स्थलों और सुविधाओं का विकास करना चाहिए, ताकि किशोरियाँ सक्रिय जीवनशैली अपना सकें। इस प्रकार, सामूहिक प्रयासों से इस समस्या का समाधान संभव है।

9. निष्कर्ष

अंततः यह कहा जा सकता है कि तकनीकी विकास आधुनिक जीवन का अभिन्न अंग है, जिसे नकारा नहीं जा सकता। हालांकि, इसका अत्यधिक और असंतुलित उपयोग किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण उत्पन्न होने वाली समस्याएँ न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती हैं।

अतः यह आवश्यक है कि तकनीक और स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित किया जाए। किशोरियों के समग्र विकास के लिए शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य का संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। यदि समय रहते इस दिशा में उचित कदम उठाए जाएँ, तो एक स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2020). *शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य दिशा-निर्देश*. जेनेवा।
2. यूनिसेफ (UNICEF). (2019). *किशोरियों के स्वास्थ्य पर वैश्विक रिपोर्ट*.
3. भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय. (2021). *राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति रिपोर्ट*. नई दिल्ली।

4. एन.सी.ई.आर.टी. (NCERT). (2020). *स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा*. नई दिल्ली।
5. सिंह, आर. (2018). *भारत में किशोर स्वास्थ्य समस्याएँ*. नई दिल्ली: प्रकाशन।
6. शर्मा, पी. (2020). *तकनीकी विकास और युवाओं पर प्रभाव*. जयपुर: साहित्य प्रकाशन।
7. कौर, जे. (2019). *किशोरियों में जीवनशैली परिवर्तन का अध्ययन*. लुधियाना: शोध प्रकाशन।
8. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5). (2021). *भारत की स्वास्थ्य रिपोर्ट*.
9. वर्मा, एस. (2017). *डिजिटल युग में शिक्षा और स्वास्थ्य*. इलाहाबाद: अकादमिक प्रेस।
10. गुप्ता, एम. (2018). *किशोरावस्था और मानसिक स्वास्थ्य*. दिल्ली: दीपक पब्लिशर्स।
11. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR). (2020). *किशोर स्वास्थ्य पर अध्ययन रिपोर्ट*.
12. जोशी, ए. (2019). *सोशल मीडिया और युवा वर्ग*. मुंबई: ज्ञान प्रकाशन।
13. तिवारी, के. (2021). *आधुनिक जीवनशैली और स्वास्थ्य समस्याएँ*. वाराणसी: शिक्षा प्रकाशन।
14. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2022). *मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट*.
15. मिश्रा, डी. (2020). *किशोरियों के स्वास्थ्य पर तकनीकी प्रभाव*. लखनऊ: शोध संस्थान प्रकाशन।