

आधुनिक जीवन शैली और स्वास्थ्य: प्रयागराज नगर के सन्दर्भ में

निशी इफ्तिखार¹, डॉ अर्चना त्रिपाठी² एवं अभय प्रताप सिंह³

¹ एवं ³ शोधार्थी, भूगोल विभाग, सी०एम०पी० डिग्री कॉलेज, इलाहाबाद विश्वविद्यालय,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत

² एसोशिएट प्रोफेसर, भूगोल विभाग, सी०एम०पी० डिग्री कॉलेज, इलाहाबाद विश्वविद्यालय,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत

ई-मेल- nishiiftikhar786@gmail.com

सार

आधुनिक जीवन शैली और स्वास्थ्य विज्ञान से प्रभावित आधुनिक जनजीवन आज का युग वैज्ञानिक युग - कहलाता है। भौतिक जगत में विज्ञान के चमत्कारों ने असम्भव को सम्भव परोक्ष को प्रत्यक्ष दिखलाने में काफी सफलताएँ प्राप्त की हैं। भौतिक सुख सुविधाओं, आवगमन संचार माध्यमों के साधनों को सुलभ कराया है। प्रायः जीवन के अधिकांश क्षेत्र उससे प्रभावित होते रहते हैं। दैनिक जीवन में उपयोग के लिए बिजली द्वारा संचालित शारीरिक सुविधा, रेफ्रिजरेटर एवं अन्य घरेलू उपकरण उसके लिए आज्ञाकारी नौकर के समान कार्य कर रहे हैं। उनके अभाव में जीवन अस्त व्यस्त होने लगता है। एक तरफ जहाँ भौतिक सुख सुविधाओं के दृष्टि हुई है वहीं दूसरी तरफ अनियमित दिनचर्या ने मनुष्य की शारीरिक तथा मानसिक संतुलन को बिगाड़ दिया है। आज मनुष्य किसी न किसी शारीरिक तथा मानसिक रोग से पीड़ित है। जिसमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, कैंसर आदि रोग सम्मिलित हैं। इन रोगों का प्रमुख कारण अनियमित दिनचर्या, तकनीकी विकास का दुरुपयोग एवं आर्थिक तृष्णा है। सफलता की मनोकामना तथा अधिकाधिक धनोपार्जन ने मनुष्य की शारीरिक एवम् मानसिक रूप से विचार कर दिया है जिसका दुष्प्रभाव उसके विचार पर भी पड़ता है। प्रस्तुत शोध पत्र में प्रयागराज जिले में आधुनिक जीवन शैली के स्वरूप तथा उससे उत्पन्न रोगों के स्वरूप की विवेचना की गई है।

मुख्य शब्द: जीवन शैली, आधुनिकता, स्वास्थ्य, वैश्वीकरण

प्रस्तावना

वर्तमान समय में विकसित तथा विकासशील राष्ट्रों में विकास की अंधाधुन होड़ लगी हुई है। जिसके परीणाम स्वरूप जीवन स्तर तो ऊंचा हुआ है किन्तु उसका दुष्प्रभाव मनुष्य के स्वास्थ्य पर परिलक्षित हो रहा है। सुखसुविधाओं एवं उपलब्धियों से भरे सफल जीवन की चाहत आज अधिकांश मनुष्य की - इच्छा है। सफलता की मनोकामना ने मनुष्य की जीवन शैली को पूर्ण रूप से अस्त व्यस्त कर रखा है। आप मनुष्य सफलता का अर्थ ही भूल गया है वह सिर्फ अनेको अनेक सुविधा को एकत्र करने में लगा है जिससे उसे मन की अशांति, असंतोष, निराशा, जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। सफलता की इस त्रासदी भरी पीड़ा ने मनुष्य को आन्तरिक रूप से खोखला बना दिया है।

शारीरिक एवं मानसिक अस्वस्थता का प्रमुख कारण वर्तमान जीवन शैली है। आज की कार्यशैली में

पीठ दर्द, मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, पेट के अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद आदि बीमारियाँ तेजी से घर करती जा रही हैं। चिकित्सक ने इन्हे जीवन शैली रोग या लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर की संज्ञा प्रदान की है। इन रोगों का प्रमुख कारण अनियमित भोजन, कार्य करने का समय, रहने और खानेपीने का तरीका है। आज मनुष्य अधिकांशता फास्ट फूड, डिब्बाबंद, होटल तथा कोलड्रिंक आदि जैसी भोज्य पदार्थों का सेवन कर रहा है। ये भोज्य पदार्थ केवल पोषणहीन ही नहीं बल्कि बीमारियाँ के पुंज के समान हैं। इससे न केवल वजन तथा मोटापा की समस्या बढ़ती है बल्कि इसके साथ अनको अनेक बीमारियों को निमंत्रण मिलता है। यह कुपोषण से भी अधिक घातक है क्योंकि इससे हृदय घात, मधुमेह, उच्च रक्तचाप की संभावना में वृद्धि होती है।

वास्तव में यह त्रासदी आधुनिक युग की उपभोक्तावादी एवं वैश्वीकरण के दौर की सहजस्वाभाविक - उपज है। अधिक से अधिक सुखसामग्रियों का अर्जन -सुविधाओं एवं उपभोग की साधन-, इसके लिए किसी भी तरह अधिक धन का उपार्जन ही इसके अभीष्ट लक्ष्य है। बहुराष्ट्रीय कम्पनियों तथा आधुनिकीकरण ने दिन रात के भेद को समाप्त कर दिया। कॉल सेंटर और इंटरनेट के अतिरिक्त सोशल मीडिया ने भी मनुष्य के जीवन शैली को प्रभावित किया है। रात्रि से देर से सोना, प्रातःकाल देर से उठना, शराब पीना, धूमपान का सेवन आदि आज के मानव के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है।

विश्व में हृदय रोग के कारण प्रतिवर्ष 17.मिल 7ियन मनुष्यों की मृत्यु हो रही है। अनुमान है कि इस आंकड़ों में मिलियन तक की वृद्धि हो पा 23 तक 2030येगी। विश्व में हृदय रोग से भरने वाले व्यक्तियों की संख्या सर्वाधिक है। विश्व में 20189 प्रति वर्ष (की मिलियन लोगो 6 मृत्यु कैंसर के कारण हो रही है। जिसमें प्रतिशत लोगो की मृत्यु का कारण उनकी अनियमित जीवन श 30ैली है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रति वर्ष मिलियन व्यक्तियों की मृत्यु 7तम्बाकू के सेवन के कारण होती है। तम्बाकू लगभग प्रतिशत कैंसर से होन 22े वाली मौतों के लिए जिम्मेदार है। इसी प्रकार आहार में शराब के सेवन से विश्व में प्रति वर्ष 4.मिलियन लोग 1ो की मृत्यु हो जाती है। विश्व में मधुमेह से प्रति वर्ष 16 मिलियन व्यक्तियों की मृत्यु हो जाती है जिसका मुख्य कारण अंसतुलित दिनचर्या है।

भारत में होने वाली सभी मृत्युओं में प्रतिशत मृत्यु 60गैर संचारी रोगों के कारण होती है। जिसमें हृदय रोग, लकवा तथा उच्च रक्तचाप 45 प्रतिशत, चिरकालिक श्वसन रोग 22 प्रतिशत, कैंसर 12 प्रतिशत तथा मधुमेह 3 प्रतिशत है। ये सभी रोग अस्वस्थकर जीवन शैली और प्रतिकूल भौतिक और सामाजिक वातावरण के कारण उत्पन्न होते हैं। तम्बाकू के सेवन के मौजूदा वैश्विक प्रचलन 22 प्रतिशत 44 की तुलना में भारत में तम्बाकू के सेवन के प्रचलन की मौजूदा दर पुरुषों में (प्रतिशत 5 एवं महिलाओं में 6.प्रतिशत है 8। भारत में मोटापे तथा शरीर का वजन अधिक होने में तेज वृद्धि पाई गई है। जो पुरुषों में 9.18 प्रतिशत से 3.12 प्रतिशत एवं महिलाओं में 6.प्रत 6िशत से 20.प्रतिशत तक 07 बढ़ी है। भारत के व्यवस्को में शारीरिक निष्क्रियता का स्तर लगभग प्रतिशत है 13।

प्रयागराज नगर का भौगोलिक स्वरूप

प्रयागराज भारत के सबसे पुराने शहरों में से एक है। प्रयागराज भारत के उत्तर प्रदेश के पूर्वी भाग में

स्थित एक नगर, प्रयागराज जिला का प्रशासनिक मुख्यालय तथा हिन्दुओं का प्रसिद्ध तीर्थस्थल है। इसका प्राचीन नाम प्रयाग है। यह गंगा, यमुना तथा सरस्वती के संगम पर स्थित है। समागम बिंदु को त्रिवेणी के नाम जाना जाता है। यहाँ प्रत्येक बारह वर्ष में महाकुंभ छह वर्ष में अर्द्धकुंभ और प्रत्येक वर्ष कुम्भ का आयोजन होता है। सन् शताब्दी में मुस्लिम राजा द्वारा इस शहर का नाम प्रयागराज 1500 से बदलकर इलाहाबाद कर दिया गया था। जिसे सन् में तत्कालीन मुख्यमंत्री योगी 2018 आदित्यनाथने वापस बदलकर प्रयागराज कर दिया। प्रयागराज का विस्तार 24°47' उत्तरी से 25°43' उत्तरी अक्षांश तथा 81°31' से 82°21' पश्चिमी देशान्तर है। नगर का भौगोलिक क्षेत्रफल 0²किमी 70 है। समुद्र तल से है ऊँचाई पर यह शहर स्थित 0मी 98। प्रयागराज का नगर का उच्चतम तापमान 48°C तथा न्यूनतम तापमान 3.7°C पाया जाता है। भारत की की जनगणना के अनुसार प्रयागराज 2011 तक उत्तर प्रदेश का 2011 वें स्थान पर है। 132 जनसंख्या की दृष्टि से सबसे अधिक जनसंख्या वाला नगर है। नगर में अधिकांशता खड़ी बोली ही बोली जाती है। प्रयागराज में सभी धर्मों के लोग निवास करते हैं। जिसमें हिन्दु की कुल जनसंख्या प्रतिशत 85, मुस्लिम जनसंख्या प्रतिशत है 11। उसके अलावा सिख, ईसाई तथा बौद्ध धर्म के लोग भी निवास करते हैं। प्रयागराज का शहरी क्षेत्र तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है चौक, कटरा, पुराना शहर जो शहर का आर्थिक केन्द्र है। यहाँ प्रधान शैक्षिक संस्थान, उच्च न्यायालय, उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग कार्यालय आदि स्थित है।

विधियाँ

प्रस्तुत शोध पत्र में आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए प्राथमिक तथा द्वितीयक स्रोतों का प्रयोग किया गया है। प्राथमिक स्रोत द्वारा आंकड़ा एकत्र करने के लिए प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है जबकि द्वितीयक स्रोत द्वारा आंकड़ा एकत्र करने के लिए Census of India 2011, सहकारी विभागों द्वारा एकत्रित जानकारी, संगठनात्मक रिकार्ड और डेटा जिस मूल रूप से अन्य उद्देश्य के लिए एकत्रित किया गया था का प्रयोग किया गया है। तालिका तथा बार ग्राफ का प्रयोग किया गया एवं प्राप्त आंकड़ों का औसत मान ज्ञात किया गया है।

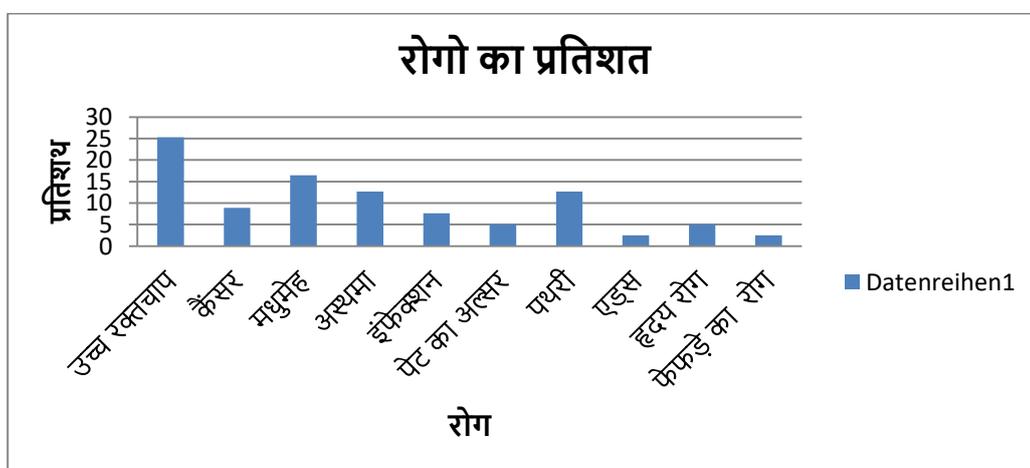
उद्देश्य

1. आधुनिक जीवन शैली के कारण उत्पन्न रोगों की विवेचना करना।
2. अनियमित जीवन शैली तथा स्वास्थ्य समस्याओं का अध्ययन करना।
3. आधुनिक जीवन शैली का समाज पर पड़ रहे प्रभाव की चर्चा करना।
4. आधुनिक जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
5. आधुनिक जीवन शैली के द्वारा उत्पन्न रोगों के परिणामों का विश्लेषण करना।
6. स्थानिक स्तर पर आधुनिक जीवन शैली तथा उससे उत्पन्न रोगों के बीच सम्बन्धों का विश्लेषण करना।

प्रयागराज नगर में आधुनिक जीवन शैली तथा उससे उत्पन्न रोगों का विश्लेषण

प्रयागराज नगर में स्थानीय स्तर पर आधुनिक जीवन शैली तथा उससे उत्पन्न रोगों का अध्ययन करने पर यह परिणाम समक्ष आया कि आज आधुनिक जीवन शैली मानव जीवन में दीमक की भांति कार्य कर रही है तथा लोगों को अन्दर ही अन्दर खोखला बनाती जा रही है। प्रयागराज के कीडगंज, बहराना, नई बस्ती, करेली, चौक आदि क्षेत्रों का अध्ययन करने पर यह ज्ञात होता है कि मनुष्य ने जितनी तेजी से आधुनिक जीवन शैली को आत्मसात किया है उसका दुष्परिणाम सीधे और उतनी तेजी से स्वास्थ्य पर परिलक्षित हो रहा है। आज हर दूसरे मनुष्य को स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या का किसी न किसी न रूप में सामना करना पड़ रहा है। प्रयागराज नगर में आधुनिक जीवन शैली के कारण मनुष्य उच्च रक्तचाप, कैंसर, मधुमेह, अस्थमा, इंफेक्शन, एड्स, हृदय रोग, फेफड़े के रोग, आदि समस्याओं से पीड़ित है। जिसका विवरण इस प्रकार है।

| रोग | प्रतिशत |
|---------------|---------|
| उच्च रक्तचाप | 25.3 |
| कैंसर | 8.86 |
| मधुमेह | 16.45 |
| अस्थमा | 12.65 |
| इंफेक्शन | 7.59 |
| पेट का अल्सर | 5.06 |
| पथरी | 12.65 |
| एड्स | 2.53 |
| हृदय रोग | 5.06 |
| फेफड़े का रोग | 2.53 |
| गुर्दे का रोग | 1.26 |



इन रोगों में सर्वाधिक जनसंख्या उच्च रक्त चाप, मधुमेह, अस्थमा, पथरी से ग्रसित है। मध्यम जनसंख्या

कैंसर, इंफेक्शन, पेट के अल्सर, हृदय रोग से पीड़ित तथा अल्प जनसंख्या एड्स, फेफड़े तथा गुर्दे की समस्या से ग्रसित है। इन लोगो के अतिरिक्त कुछ लोग ऐसे भी है दैनिक समस्याओ से पीड़ित है, जिसमें चर्म रोग 12.प्रतिशत 76, सर दर्द 22.प्रतिशत 34, सोने की समस्या 17.प्रतिशत 02, कमजोरी 18. 05 प्रतिशत, जोड़ो के दर्द 13.प्रतिशत 08, पेट दर्द 8. 5प्रतिशत तथा सूजन 7.प्रतिशत है। 4

हम इनके कारणो पर प्रकाश डाले तो यह पता चलता है कि यह वर्तमान जीवन शैली की देन है आज मनुष्य अस्वस्थकर आहार, शारीरिक निष्क्रियता, तम्बाकू का सेवन, शराब का सेवन अधिक कर रहा है प्रयागराज नगर में फीसदी ऐसे है जो सप्ताह में कम से कम तीन बार फास्ट फूड का उपभोग कर 60 इससे न केवल वजन या मोटापा की समस्या उत्पन्न हो रही है बल्कि अनेको अनेक ब रहे है।मारियों को निमंत्रण मिल रहा है। प्रयागराज नगर में प्रति 45 प्रतिशत लोग ऐसे है जो शराब तथा 39शत लोग धूम्रपान का सेवन करते है। अध्ययन में यह तथ्य समक्ष प्रस्तुत होता है कि ऐसे है फीसदी लोग 45 फीसदी ऐसे लोग है जिनमे यह स 55 जिनके परिवार में यह समस्या पूर्व ही विद्यमान थी किन्तुमस्या अनियमित जीवन शैली के कारण उत्पन्न हुई है।

निष्कर्ष

उपभोक्तावादी और वैश्वीकरण के वर्तमान समय में यदि हम उपलब्धियों के सुखद एहसास के साथ सफल जीवन की कामना करने चाहते है तो इसके लिए सर्वप्रथम अपनी चिन्ता पद्धति एवं अनियमित जीवन शैली को त्याग कर नियमित तथा व्यवस्थित जीवन शैली का अनुसरण करना होगा। अपने खानविचार में-पान आचार-संयम एवं सात्विकता का अधिकाधिक समावेश करना होगा। यह भी सुनिश्चित करना होगा कि हमारे जीवन के सभी पहलुओ के बीच आदर्श संतुलन स्थापित हो सके, अन्यथा ऐसे समाज का निर्माण होगा जो शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार होकर सबसे बड़ी बात यह है कि मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति को खुद ही नहीं मालूम होता कि वह बीमार है।

संदर्भ सूची

- स्टोक्स, जे.; नोरेन, जे.; शिंडेल, एस. (1982). "क्लिनिकल प्रिवेंटिव मेडिसिन पर लागू होने वाले शब्दों और अवधारणाओं की परिभाषा"। *जर्नल ऑफ कस्युनिटी हेल्थ*. 8 (1): 33–41
- जदाद, एलेजांद्रो आर. (2016). "स्वास्थ्य की महामारी बनाना: डिजिटल तकनीकों की क्या भूमिका है?" *जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ पॉलिसी*। 37 (2): 260–68
- एंड्रीवा, तातियाना; चालौपका, फ्रैंक जे.; ब्राउनेल, केली डी. (2011). "चीनी-मीठे पेय पदार्थों पर करों की क्षमता का अनुमान लगाना ताकि खपत कम हो और राजस्व उत्पन्न हो सके"। *निवारक चिकित्सा*. 52 (6): 413–16
- हाउसमैन, जेफ़; डोरमैन, स्टीव (2005). "द अल्मेडा काउंटी स्टडी: ए सिस्टमैटिक, क्रोनोलॉजिकल रिव्यू" (पीडीएफ). *अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ एजुकेशन*. 36 (5): 302–08

कांटोला, जुसी इलारी; बारथ, टिबोर; नजीर, सलमान; आंद्रे, टेरेंस, (2017). मानव कारक, व्यवसाय प्रबंधन, प्रशिक्षण और शिक्षा में प्रगति. *इंटेलिजेंट सिस्टम और कंप्यूटिंग में प्रगति* वॉल्यूम 498. doi : 10.1007/978-3-319-42070-7