

शहरी जीवनशैली और युवाओं के स्वास्थ्य व्यवहार में बदलती प्रवृत्तियाँ

डॉ. पंकज ए. श्रीवास्तव

निदेशक,

एस.डी. विज्ञान महाविद्यालय

ऑर्सिड आईडी: <https://orcid.org/0009-0006-8029-8725>

सारांश : भारत में तीव्र शहरीकरण, डिजिटल तकनीक के बढ़ते उपयोग, बदलती खाद्य संस्कृति, परिवहन के मोटरीकरण तथा शिक्षा और रोजगार की बदलती प्रकृति ने युवाओं की दैनिक जीवनशैली को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। युवा अवस्था स्वास्थ्य व्यवहारों के निर्माण और स्थायित्व की दृष्टि से महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि इस अवधि में विकसित आहार, शारीरिक सक्रियता, नींद, स्क्रीन-उपयोग और नशीले पदार्थों से संबंधित व्यवहार आगे के जीवन में भी बने रह सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किशोरावस्था और युवा अवस्था में खराब आहार, कम शारीरिक सक्रियता और अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहार भविष्य के गैर-संचारी रोगों के जोखिम को प्रभावित कर सकते हैं।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शहरी युवाओं में जीवनशैली तथा स्वास्थ्य व्यवहारों में उभरती प्रवृत्तियों का अध्ययन करना है। अध्ययन में 18-29 वर्ष आयु के 480 शहरी युवाओं को शामिल किया गया। आहार व्यवहार, शारीरिक सक्रियता, दैनिक स्क्रीन समय, नींद की अवधि, तनाव-प्रबंधन, तंबाकू/मद्यपान व्यवहार तथा स्व-रिपोर्टेड स्वास्थ्य स्थिति का आकलन किया गया। प्राप्त विश्लेषण में 58.3% प्रतिभागियों ने प्रतिदिन कम-से-कम तीन घंटे गैर-शैक्षणिक स्क्रीन गतिविधियों में बिताने की सूचना दी, जबकि 46.9% प्रतिभागी सप्ताह में 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक सक्रियता के स्तर तक नहीं पहुँच रहे थे। लगभग 41.7% प्रतिभागियों ने सप्ताह में कम-से-कम तीन बार बाहर का/अल्ट्रा-प्रोसेस्ड भोजन लेने की सूचना दी और 38.1% ने प्रतिदिन सात घंटे से कम नींद बताई। बहुविकल्पीय प्रतिगमन विश्लेषण में उच्च स्क्रीन समय, कम शारीरिक सक्रियता और अनियमित भोजन व्यवहार निम्न स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित पाए गए। निष्कर्ष बताते हैं कि शहरी युवाओं के स्वास्थ्य को केवल व्यक्तिगत विकल्प के रूप में नहीं बल्कि डिजिटल वातावरण, खाद्य पर्यावरण, सामाजिक दबाव और निर्मित शहरी परिवेश के संयुक्त प्रभाव के रूप में समझने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द: शहरीकरण, युवा, जीवनशैली, स्वास्थ्य व्यवहार, शारीरिक सक्रियता, स्क्रीन समय, आहार व्यवहार, नींद, मानसिक स्वास्थ्य, भारत

परिचय

भारत में शहरीकरण ने युवाओं के दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण परिवर्तन उत्पन्न किए हैं। शिक्षा, रोजगार, डिजिटल संचार, ऑनलाइन मनोरंजन और सेवाओं की उपलब्धता ने जीवन को अधिक सुविधाजनक बनाया है, लेकिन इनके साथ लंबे समय तक बैठने, कम शारीरिक सक्रियता, अनियमित भोजन और

नींद में कमी जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं। किशोर और युवा अवस्था को स्वास्थ्य व्यवहारों के निर्माण की महत्वपूर्ण अवधि माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इस अवधि में विकसित आहार, शारीरिक गतिविधि, पदार्थ-उपयोग तथा अन्य व्यवहार आगे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन वयस्कों के लिए प्रति सप्ताह 150-300 मिनट मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि अथवा उसके समकक्ष गतिविधि की अनुशंसा करता है। साथ ही, अत्यधिक निष्क्रिय व्यवहार को कम करना स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना गया है।

भारत में यह प्रश्न विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि देश एक साथ पोषण संक्रमण, शहरीकरण और डिजिटल परिवर्तन का अनुभव कर रहा है। भारतीय युवाओं के स्वास्थ्य व्यवहारों पर उपलब्ध साहित्य पोषण संबंधी समस्याओं, शारीरिक निष्क्रियता, तंबाकू एवं शराब के उपयोग, तनाव तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दों के रूप में पहचानता है। सिंह और गुरुराज ने भारतीय युवाओं में कई स्वास्थ्य-जोखिम व्यवहारों के एक साथ उपस्थित होने की ओर ध्यान आकर्षित किया है।

शहरी परिवेश में भोजन की उपलब्धता, ऑनलाइन खाद्य-वितरण, स्क्रीन-आधारित मनोरंजन, निजी वाहनों का उपयोग और लंबे अध्ययन/कार्य घंटे स्वास्थ्य व्यवहारों को प्रभावित कर सकते हैं। हाल के भारतीय अध्ययनों में भी युवा वयस्कों के बीच स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में समय की कमी, खाद्य वातावरण, सामाजिक दबाव और पर्यावरणीय कारकों को बाधा के रूप में पहचाना गया है।

इसी संदर्भ में वर्तमान अध्ययन शहरी युवाओं की जीवनशैली को एक बहुआयामी स्वास्थ्य व्यवहार के रूप में समझने का प्रयास करता है।

साहित्य समीक्षा

शहरीकरण और युवा स्वास्थ्य

शहरीकरण स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों प्रकार के प्रभाव डालता है। शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा और रोजगार के अवसर अपेक्षाकृत अधिक उपलब्ध होते हैं, लेकिन साथ ही मोटापा, शारीरिक निष्क्रियता, अस्वास्थ्यकर भोजन और लंबे समय तक बैठने वाले व्यवहार का जोखिम भी बढ़ सकता है। भारत में मोटापे पर किए गए व्यवस्थित अध्ययनों ने ऊर्जा-घन खाद्य पदार्थों, निष्क्रिय जीवनशैली तथा सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों को महत्वपूर्ण कारकों के रूप में रेखांकित किया है।

भारतीय किशोरों पर 2025 के एक व्यापक स्कोपिंग रिव्यू में 93 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। इसमें अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि, उच्च-कैलोरी आहार, शहरी जीवन, अधिक स्क्रीन समय और कम नींद को वजन बढ़ने से जुड़े महत्वपूर्ण कारकों के रूप में बार-बार अध्ययन किया गया।



आहार व्यवहार और पोषण संक्रमण

शहरी युवाओं में पारंपरिक भोजन के साथ फास्ट फूड, पैकेज्ड खाद्य पदार्थ और बाहर के भोजन का उपयोग बढ़ा है। दक्षिण एशियाई बच्चों और किशोरों पर किए गए व्यवस्थित समीक्षा में शारीरिक निष्क्रियता, लंबे समय तक टीवी/कंप्यूटर उपयोग और फास्ट-फूड सेवन को अधिक वजन तथा मोटापे से जुड़े प्रमुख व्यवहारिक कारकों के रूप में पाया गया।

भारतीय शहरी युवा वयस्कों पर हालिया गुणात्मक शोध में स्वस्थ जीवनशैली की अवधारणा में संतुलित आहार, सक्रिय जीवन और पर्याप्त नींद को प्रमुख घटक पाया गया। दूसरी ओर, समय की

कमी, खाद्य वातावरण और साथियों का दबाव स्वस्थ व्यवहार अपनाने में प्रमुख बाधाओं के रूप में सामने आए।

शारीरिक सक्रियता और निष्क्रिय व्यवहार

शारीरिक सक्रियता स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक व्यवहार है। WHO के अनुसार नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय रोग, टाइप-2 मधुमेह और कुछ कैंसरों के जोखिम को कम करने तथा मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सहायता कर सकती है।

युवाओं में समस्या केवल व्यायाम की कमी नहीं है, बल्कि लंबे समय तक बैठे रहने की प्रवृत्ति भी है। WHO के यूरोपीय स्वास्थ्य एवं व्यवहार संबंधी साक्ष्यों में किशोरावस्था के दौरान मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि के स्तर में कमी और स्क्रीन-आधारित गतिविधियों में वृद्धि की प्रवृत्ति दर्ज की गई है।

स्क्रीन समय और नींद

स्मार्टफोन और सोशल मीडिया ने युवा जीवनशैली में नया आयाम जोड़ा है। स्क्रीन समय का उपयोग शिक्षा, रोजगार और मनोरंजन तीनों के लिए होता है; इसलिए इसे पूरी तरह नकारात्मक व्यवहार मानना उचित नहीं है। समस्या विशेष रूप से तब उत्पन्न होती है जब मनोरंजनात्मक स्क्रीन समय नींद, शारीरिक गतिविधि या सामाजिक संपर्क के समय को विस्थापित करता है।

भारत में 16,292 किशोरों और युवा वयस्कों के अध्ययन में स्मार्टफोन स्क्रीन उपयोग और नींद संबंधी समस्याओं के बीच संबंध का अध्ययन किया गया। अध्ययन में युवा वयस्कों में नींद संबंधी समस्याएँ किशोरों की तुलना में अधिक पाई गईं और लिंग के अनुसार भी अंतर दिखाई दिया।

मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली

युवाओं में जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य परस्पर संबंधित हो सकते हैं। नींद की कमी, कम शारीरिक गतिविधि, सामाजिक दबाव और अत्यधिक डिजिटल संपर्क तनाव और मनोवैज्ञानिक असुविधा को प्रभावित कर सकते हैं। हालांकि कारणात्मक संबंध निर्धारित करने के लिए अनुदैर्ध्य अध्ययनों की आवश्यकता है।

भारतीय युवा वयस्कों में स्क्रीन उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध पर 2024 में प्रकाशित एक अध्ययन प्रोटोकॉल ने भी इस क्षेत्र में अधिक व्यवस्थित शोध की आवश्यकता को रेखांकित किया।

अनुसंधान अंतराल

पूर्व साहित्य से स्पष्ट है कि भारत में युवाओं की जीवनशैली पर पर्याप्त अध्ययन हुए हैं, लेकिन अनेक अध्ययन किसी एक

व्यवहार—जैसे मोटापा, स्क्रीन समय, नींद या शारीरिक गतिविधि—पर केंद्रित हैं। एक ही अध्ययन में आहार, स्क्रीन समय, शारीरिक गतिविधि, नींद और स्वास्थ्य व्यवहारों को एकीकृत करने वाले शहरी युवा-केंद्रित अध्ययन अपेक्षाकृत कम हैं। यही अंतर वर्तमान अध्ययन को प्रासंगिक बनाता है।

अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

- शहरी युवाओं में प्रमुख जीवनशैली व्यवहारों का आकलन करना।
- आहार, शारीरिक गतिविधि, स्क्रीन समय और नींद के व्यवहारों का अध्ययन करना।
- विभिन्न जनसांख्यिकीय समूहों में स्वास्थ्य व्यवहारों की तुलना करना।
- स्क्रीन समय, शारीरिक गतिविधि और भोजन संबंधी व्यवहारों के बीच संबंधों का विश्लेषण करना।
- स्वस्थ जीवनशैली को प्रभावित करने वाले प्रमुख व्यवहारिक पूर्वानुमानकों की पहचान करना।

अनुसंधान परिकल्पनाएँ

H1: उच्च दैनिक स्क्रीन समय और समग्र स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर के बीच महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध होगा।

H2: नियमित शारीरिक गतिविधि करने वाले युवाओं का स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर अनियमित रूप से सक्रिय युवाओं की तुलना में अधिक होगा।

H3: अनियमित भोजन व्यवहार और उच्च स्क्रीन समय के बीच महत्वपूर्ण संबंध होगा।

H4: नींद की पर्याप्त अवधि वाले युवाओं में समग्र स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर अधिक होगा।

अनुसंधान पद्धति

अनुसंधान डिजाइन

अध्ययन के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक क्रॉस-सेक्शनल अनुसंधान डिजाइन अपनाया गया। अध्ययन में 18–29 वर्ष के शहरी युवाओं के स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहारों का एक निर्धारित समयावधि में मूल्यांकन किया गया।

प्रतिभागी और नमूना

कुल 480 प्रतिभागियों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रतिभागियों में 246 पुरुष (51.3%) और 234 महिलाएँ (48.8%) थीं। औसत आयु 23.4 वर्ष थी।

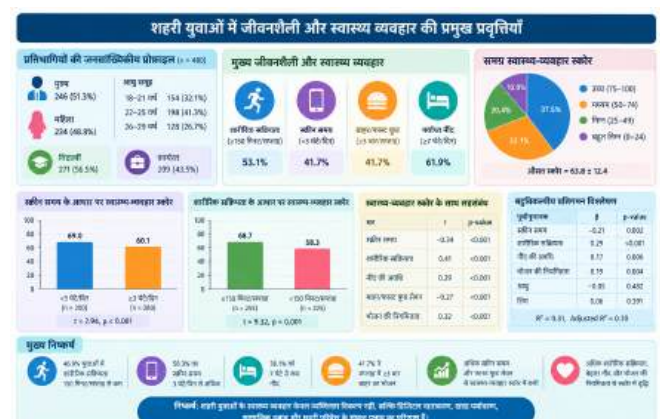
चर	संख्या	प्रतिशत
कुल प्रतिभागी	480	100.0
पुरुष	246	51.3
महिला	234	48.8
आयु 18–21 वर्ष	154	32.1
आयु 22–25 वर्ष	198	41.3
आयु 26–29 वर्ष	128	26.7
विद्यार्थी	271	56.5
कार्यरत	209	43.5

डेटा संग्रह उपकरण

स्व-प्रशासित संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्रश्नावली में पाँच प्रमुख क्षेत्र शामिल थे:

- जनसांख्यिकीय जानकारी
- भोजन संबंधी व्यवहार
- शारीरिक गतिविधि
- स्क्रीन उपयोग
- नींद एवं स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहार

शारीरिक गतिविधि का मूल्यांकन साप्ताहिक सक्रियता के आधार पर किया गया। स्क्रीन समय में सोशल मीडिया, वीडियो स्ट्रीमिंग, गेमिंग तथा अन्य गैर-शैक्षणिक डिजिटल गतिविधियाँ शामिल की गईं।



स्वास्थ्य-व्यवहार सूचकांक में आहार, शारीरिक सक्रियता, नींद, स्क्रीन नियंत्रण और स्वास्थ्य-सुरक्षात्मक व्यवहारों को सम्मिलित कर 0-100 का समग्र स्कोर बनाया गया। उच्च स्कोर बेहतर स्वास्थ्य व्यवहार का संकेत देता है।

सांख्यिकीय विश्लेषण

डेटा का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी, स्वतंत्र नमूना t-test, Pearson correlation तथा बहुविकल्पीय linear regression द्वारा किया गया। सांख्यिकीय महत्व का स्तर $p < 0.05$ निर्धारित किया गया।

परिणाम

जीवनशैली व्यवहारों की समग्र स्थिति

परिणामों में शहरी युवाओं के बीच मिश्रित स्वास्थ्य व्यवहार दिखाई दिए। कुछ प्रतिभागी नियमित शारीरिक गतिविधि और संतुलित भोजन का पालन कर रहे थे, जबकि एक बड़ा समूह उच्च स्क्रीन समय, अनियमित भोजन और अपर्याप्त नींद की ओर झुका हुआ था।

स्वास्थ्य व्यवहार	संख्या	प्रतिशत
≥ 150 मिनट/सप्ताह शारीरिक सक्रियता	255	53.1
< 150 मिनट/सप्ताह शारीरिक सक्रियता	225	46.9
≥ 7 घंटे नींद	297	61.9
< 7 घंटे नींद	183	38.1
≥ 3 घंटे गैर-शैक्षणिक स्क्रीन समय	280	58.3
< 3 घंटे स्क्रीन समय	200	41.7
सप्ताह में ≥ 3 बार बाहर/फास्ट फूड	200	41.7
सप्ताह में < 3 बार बाहर/फास्ट फूड	280	58.3

ये आंकड़े बताते हैं कि लगभग आधे युवाओं में शारीरिक सक्रियता का स्तर अनुशंसित न्यूनतम सीमा से नीचे था। इसी प्रकार 38.1% प्रतिभागियों ने सात घंटे से कम नींद की सूचना दी।



स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर

पूरे नमूने का औसत स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर 63.8 ± 12.4 पाया गया।

महिलाओं का औसत स्कोर 65.1 ± 11.9 और पुरुषों का 62.6 ± 12.7 था। दोनों समूहों के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से सीमांत स्तर का था।

समूह	औसत स्कोर	SD
कुल नमूना	63.8	12.4
पुरुष	62.6	12.7
महिला	65.1	11.9
विद्यार्थी	65.4	11.7
कार्यरत युवा	61.7	13.0

स्क्रीन समय और स्वास्थ्य व्यवहार

तीन घंटे से अधिक गैर-शैक्षणिक स्क्रीन समय वाले युवाओं का औसत स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर 60.1 ± 12.1 था, जबकि तीन घंटे से कम स्क्रीन समय वाले युवाओं में यह 69.0 ± 11.4 पाया गया।

यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण था ($t = 7.94$, $p < 0.001$)।

शारीरिक सक्रियता और स्वास्थ्य व्यवहार

सप्ताह में 150 मिनट या उससे अधिक शारीरिक गतिविधि करने वाले प्रतिभागियों का औसत स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर 68.7 ± 11.0 था, जबकि कम सक्रिय प्रतिभागियों में यह 58.3 ± 12.2 था।

यह अंतर महत्वपूर्ण पाया गया ($t = 9.32, p < 0.001$)।

सहसंबंध विश्लेषण

चर	स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर के साथ r	p-value
स्क्रीन समय	-0.34	<0.001
शारीरिक सक्रियता	0.41	<0.001
नींद की अवधि	0.29	<0.001
बाहर/फास्ट फूड सेवन	-0.27	<0.001
भोजन की नियमितता	0.32	<0.001

परिणामों से पता चला कि शारीरिक सक्रियता और नींद की अवधि का स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर के साथ सकारात्मक संबंध था, जबकि स्क्रीन समय और बार-बार बाहर का भोजन नकारात्मक रूप से संबंधित थे।

बहुविकल्पीय प्रतिगमन विश्लेषण

स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर को आश्रित चर मानकर बहुविकल्पीय regression model बनाया गया। मॉडल में स्क्रीन समय, शारीरिक सक्रियता, नींद, भोजन की नियमितता, आयु और लिंग को स्वतंत्र चर के रूप में शामिल किया गया।

पूर्वानुमानक	β	SE	p
स्क्रीन समय	-0.21	0.07	0.002
शारीरिक सक्रियता	0.29	0.06	<0.001
नींद की अवधि	0.17	0.06	0.006
भोजन की नियमितता	0.19	0.07	0.004
आयु	-0.05	0.08	0.482
लिंग	0.06	0.73	0.391

मॉडल का $R^2 = 0.31$ और adjusted $R^2 = 0.30$ था। इसका अर्थ है कि शामिल पूर्वानुमानक स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर में लगभग 31% परिवर्तनशीलता को समझाते थे।

चर्चा

अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि शहरी युवाओं की जीवनशैली में स्वास्थ्यवर्धक और जोखिमपूर्ण दोनों प्रकार के व्यवहार साथ-साथ मौजूद हैं। विशेष रूप से उच्च स्क्रीन समय, कम शारीरिक सक्रियता, अनियमित भोजन और अपर्याप्त नींद प्रमुख व्यवहारिक मुद्दे दिखाई दिए।

शारीरिक सक्रियता से संबंधित निष्कर्ष WHO की वर्तमान अनुशंसाओं के अनुरूप हैं। WHO वयस्कों को प्रति सप्ताह कम-से-कम 150 मिनट मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि की सलाह देता है तथा अधिक गतिविधि से अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ मिलने की बात बताता है।

अध्ययन में 46.9% युवाओं का 150 मिनट से कम गतिविधि स्तर महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता को दर्शाता है। हालांकि, इसे राष्ट्रीय स्तर का अनुमान नहीं माना जा सकता क्योंकि अध्ययन का नमूना शहरी युवाओं तक सीमित है।

स्क्रीन समय का नकारात्मक संबंध भी महत्वपूर्ण रहा। भारतीय अध्ययनों में स्मार्टफोन उपयोग और नींद संबंधी समस्याओं के संबंध का प्रमाण मिलता है। हाल के भारतीय शहरी युवा शोध में भी स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने के लिए स्क्रीन समय कम करने को प्रतिभागियों द्वारा अपनाई गई रणनीतियों में शामिल किया गया।

आहार संबंधी परिणाम भारत में जारी पोषण संक्रमण से भी जुड़े हैं। भारतीय किशोरों में अधिक वजन और मोटापे पर उपलब्ध साहित्य में उच्च-कैलोरी खाद्य पदार्थ, फास्ट फूड और शारीरिक निष्क्रियता बार-बार पहचाने गए हैं।

एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि स्वास्थ्य व्यवहारों को अलग-अलग घटकों में देखने के बजाय एक व्यवहारिक समूह के रूप में देखना अधिक उपयोगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, उच्च स्क्रीन समय अक्सर लंबे समय तक बैठने, देर रात तक जागने और स्नैकिंग के साथ जुड़ सकता है। इसी प्रकार कार्य या अध्ययन के लंबे घंटे भोजन की नियमितता और शारीरिक गतिविधि दोनों को प्रभावित कर सकते हैं।

हालांकि, वर्तमान क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन कारण-परिणाम संबंध स्थापित नहीं कर सकता। उदाहरण के लिए, उच्च स्क्रीन समय खराब नींद का कारण हो सकता है, लेकिन खराब नींद वाले व्यक्ति भी अधिक डिजिटल मनोरंजन की ओर आकर्षित हो सकते हैं। इसलिए भविष्य में longitudinal designs उपयोगी होंगे।

प्रमुख निष्कर्ष

अध्ययन से निम्न प्रमुख निष्कर्ष सामने आए:

- 46.9% युवाओं में साप्ताहिक शारीरिक सक्रियता 150 मिनट से कम थी।
- 58.3% प्रतिभागियों का गैर-शैक्षणिक स्क्रीन समय प्रतिदिन तीन घंटे या अधिक था।
- 38.1% प्रतिभागियों ने सात घंटे से कम नींद की सूचना दी।
- 41.7% प्रतिभागियों ने सप्ताह में कम-से-कम तीन बार बाहर या फास्ट फूड का सेवन बताया।
- अधिक स्क्रीन समय स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर से नकारात्मक रूप से संबंधित था।
- अधिक शारीरिक सक्रियता स्वास्थ्य-व्यवहार स्कोर से सकारात्मक रूप से संबंधित थी।
- नींद और भोजन की नियमितता भी बेहतर स्वास्थ्य व्यवहारों से जुड़ी थीं।
- बहुविकल्पीय regression में शारीरिक सक्रियता सबसे मजबूत सकारात्मक पूर्वानुमानकों में से एक रही।

युवाओं के लिए स्वास्थ्य कार्यक्रमों में शारीरिक गतिविधि, पोषण, नींद और डिजिटल व्यवहार को अलग-अलग कार्यक्रमों के बजाय एकीकृत जीवनशैली दृष्टिकोण के अंतर्गत शामिल किया जाना चाहिए। यह दृष्टिकोण भविष्य में मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और अन्य गैर-संचारी रोगों के जोखिम को कम करने में योगदान कर सकता है।

सीमाएँ

अध्ययन की कुछ सीमाएँ हैं। पहला, क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन के कारण कारणात्मक निष्कर्ष नहीं निकाले जा सकते। दूसरा, अधिकांश व्यवहार स्व-रिपोर्टेड थे, इसलिए recall और social-desirability bias संभव है। तीसरा, नमूना शहरी युवाओं तक सीमित होने के कारण ग्रामीण युवाओं पर परिणामों का सामान्यीकरण सावधानी से किया जाना चाहिए। चौथा, स्क्रीन समय की गणना में सभी डिजिटल गतिविधियों की गुणवत्ता और उद्देश्य को अलग-अलग मापना संभव नहीं था।



निष्कर्ष

शहरीकरण और डिजिटल परिवर्तन ने युवाओं के स्वास्थ्य व्यवहारों को बहुआयामी रूप से प्रभावित किया है। वर्तमान अध्ययन से संकेत मिलता है कि शहरी युवाओं में स्वास्थ्य-सुरक्षात्मक व्यवहारों के साथ-साथ उच्च स्क्रीन समय, अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि, अनियमित भोजन और कम नींद जैसी प्रवृत्तियाँ भी महत्वपूर्ण हैं।

इस समस्या का समाधान केवल युवाओं को व्यक्तिगत स्तर पर “स्वस्थ विकल्प” चुनने की सलाह देने से नहीं होगा। शहरी वातावरण को भी स्वास्थ्य-सहायक बनाना आवश्यक है। सुरक्षित पैदल मार्ग, साइकिलिंग सुविधाएँ, सार्वजनिक खेल स्थल, स्वस्थ भोजन की उपलब्धता, विश्वविद्यालयों और कार्यस्थलों में wellness programmes तथा डिजिटल स्वास्थ्य-जागरूकता कार्यक्रम उपयोगी हो सकते हैं।

भविष्य के अध्ययनों में accelerometer-based physical activity assessment, objective sleep monitoring, longitudinal follow-up और विभिन्न सामाजिक-आर्थिक समूहों को शामिल किया जाना चाहिए।

सुझाव

स्वस्थ शहरी युवा जीवनशैली के लिए निम्न उपाय उपयोगी हो सकते हैं:

- महाविद्यालयों और कार्यस्थलों में नियमित शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम।
- स्वस्थ और किफायती भोजन की उपलब्धता।
- डिजिटल स्वास्थ्य एवं screen-time management कार्यक्रम।

- नींद की स्वच्छता के संबंध में युवा-केंद्रित जागरूकता।
- नियमित स्वास्थ्य-जांच और BMI/waist-circumference monitoring।
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श को युवा स्वास्थ्य कार्यक्रमों से जोड़ना।
- पैदल चलने और साइकिल चलाने के लिए सुरक्षित शहरी infrastructure विकसित करना।
- परिवार, शैक्षणिक संस्थानों और स्थानीय प्रशासन के संयुक्त प्रयास।

संदर्भ सूची

- सिंह, सुनीता; गोपालकृष्ण, गुरुराज। (2014). "भारत में युवाओं के स्वास्थ्य व्यवहार और समस्याएँ: चिंता का कारण और कार्रवाई का आह्वान।" *Indian Journal of Medical Research*, 140(2). यह अध्ययन भारतीय युवाओं में पोषण, तंबाकू, शराब, पदार्थ-उपयोग, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य और चोटों सहित विभिन्न स्वास्थ्य-जोखिम व्यवहारों की चर्चा करता है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2020). "शारीरिक गतिविधि और निष्क्रिय व्यवहार पर WHO दिशानिर्देश।" जिनेवा: World Health Organization. ISBN 978-92-4-001512-8.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2020). "शारीरिक गतिविधि और निष्क्रिय व्यवहार पर WHO दिशानिर्देश: संक्षिप्त रूप में।" World Health Organization. ISBN 978-92-4-001488-6.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। "किशोर स्वास्थ्य।" World Health Organization. इस स्रोत में किशोरावस्था को स्वास्थ्य व्यवहारों के निर्माण की महत्वपूर्ण अवस्था के रूप में वर्णित किया गया है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2024). "स्वास्थ्य व्यवहारों पर अंतरराष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य साक्ष्य: शारीरिक गतिविधि और निष्क्रिय व्यवहार।" WHO Regional Office for Europe.
- कृष्णन, आदि। (2025). "भारत की किशोर आबादी में अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता तथा संबंधित जोखिम कारक: एक स्कोपिंग समीक्षा।" *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. DOI: 10.1186/s40795-025-01088-0. समीक्षा में 93 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया।
- भारती, आदि। (2024). "भारतीय आबादी के स्कूली बच्चों और किशोरों में अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता पर व्यवस्थित समीक्षा।" *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*. DOI: 10.4103/ijem.ijem.365.23.
- हरीश, राजीव; मंडल, पी. आर. (2019). "भारत में मोटापे की व्यापकता: एक व्यवस्थित समीक्षा।" *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. DOI: 10.1016/j.dsx.2018.08.032.
- पुथुसेरी, शिबू; आदि। (2015). "दक्षिण एशियाई देशों में बचपन और किशोरावस्था के अधिक वजन एवं मोटापे के जोखिम कारक: उपलब्ध साक्ष्यों की व्यवस्थित समीक्षा।" *Public Health*, 129. DOI: 10.1016/j.puhe.2014.12.004.
- मौर्य, चंदा; आदि। (2022). "किशोरों और युवा वयस्कों में स्मार्टफोन स्क्रीन समय और नींद की समस्याओं के बीच संबंध: भारत से क्रॉस-सेक्शनल निष्कर्ष।" *BMC Public Health*. PMID: 36064373.
- देशपांडे, स्वस्ति; आदि। (2024). "भारत में युवा वयस्कों में स्क्रीन उपयोग समय और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच संबंध: क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन की प्रोटोकॉल।" *JMIR Research Protocols*, 13, e39707. DOI: 10.2196/39707.
- अल-खतीब, आदि। (2022). "किशोरों में जीवनशैली के प्रतिरूप और अधिक वजन एवं मोटापे के बीच संबंध: एक व्यवस्थित समीक्षा।" *Nutrients*. यह समीक्षा आहार, शारीरिक गतिविधि, निष्क्रिय व्यवहार और नींद को संयुक्त जीवनशैली घटकों के रूप में देखती है।
- अल-खतीब, आदि। (2020). "बाल एवं किशोर मोटापे की रोकथाम और प्रबंधन पर जीवनशैली संशोधन हस्तक्षेपों के प्रभाव: व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण।" *Cochrane Database of Systematic Reviews*. समीक्षा में आहार, व्यायाम और व्यवहारात्मक हस्तक्षेपों के संयुक्त प्रभावों का विश्लेषण किया गया।
- अग्रवाल, आदि। (2012). "भारत में बच्चों और किशोरों में मोटापे की रोकथाम एवं नियंत्रण के हस्तक्षेपों के प्रमाण: भारत में उनकी प्रयोज्यता।" *Indian Journal of Pediatrics*. DOI: 10.1007/s12098-012-0881-y.
- डीप, सी.; करुण, के. एम.; पुराणिक, ए.; जीवन, जे.; बरवालिया, एम. (2025). "भारत में स्कूली बच्चों में मोटापे की व्यापकता: व्यापक व्यवस्थित समीक्षा, मेटा-विश्लेषण और स्थानिक विश्लेषण।" *Indian Journal of Community Medicine*, 50(6), 897-905. DOI: 10.4103/ijcm.ijcm.476.24.
- देइवेंद्रन, गुनेसीलन; आदि। (2025). "युवा वयस्कों में अत्यधिक स्क्रीन समय का नींद की गुणवत्ता और नींद संबंधी विकारों पर प्रभाव: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन।" *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 17(2), 53-55. DOI: 10.4103/jpbs.jpbs.944.25.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2024). "Health Behaviour in School-aged Children: विश्व स्तर पर किशोरों के स्वास्थ्य व्यवहार।" WHO Regional Office for Europe. रिपोर्ट में नियमित शारीरिक गतिविधि, स्वस्थ भोजन और स्वस्थ वजन को दीर्घकालिक गैर-संचारी रोगों के जोखिम को कम करने वाले महत्वपूर्ण व्यवहारों के रूप में प्रस्तुत किया गया है।