



## टीवी, जंकफूड और हिंसक व्यवहार

डॉ. महेश परिमल

हम लगातार देख, पढ़ और सुन रहे हैं कि आजकल बच्चों में हिंसक प्रवृत्ति लगातार बढ़ रही है। कुछ लोग ज़माने को दोष देकर चुप हो जाते हैं, कुछ इसे संस्कारों का दोष मानते हैं, कुछ लोग इसके लिए पालकों को दोषी ठहराते हैं। समाज शास्त्री कुछ और ही सोचते हैं। वैज्ञानिक जीन्स या हार्मोन में बदलाव की बात करते हैं। पर सबसे आवश्यक और गंभीर बात पर बहुत ही कम लोगों का ध्यान जा रहा है। कहां से आई बच्चों में हिंसक प्रवृत्ति? क्यों होते हैं वे आक्रामक? आखिर क्या बात है कि वे अपने गुस्से पर काबू नहीं रख पाते?

एक तो घर में आकाशीय चैनल से जो ज्ञान वर्षा हो रही है, वह हमारी कमज़ोरी बनती जा रही है। जी हां, घर में केबल के माध्यम से आजकल टीवी पर जो कुछ परोसा जा रहा है, वह चिंतनीय है। इससे मिलने वाली जानकारी कई बार माता-पिता को भी शर्मसार कर देती है।

दूसरी चीज़ है बच्चों का खानपान। बच्चे दिन भर कुछ न कुछ खाते रहते हैं। उन्हें खाने से तो कोई रोक नहीं सकता। पर वे क्या खा रहे हैं, इस ओर तो ध्यान दिया ही जा सकता है। घर में अक्सर उन्हें कभी मैगी, कभी पेस्ट्री, कभी चिप्स, कभी कुरकुरे आदि खरीदकर लाने को कह दिया जाता है। यही वे चीज़ें हैं, जो बच्चों के स्वभाव को बदल रहीं हैं।

ब्रिटिश जरनल हमें याद दिलाता है कि आज बच्चों के हिंसक होने के पीछे उपरोक्त कारण जवाबदार हैं। इसलिए कुछ संवेदनशील पालकों ने अपने बच्चों को टीवी के हिंसक कार्यक्रमों से दूर रखने की कोशिश की है। मगर वे उन्हें कार्टून नेटवर्क देखने की छूट देते हैं। यही छूट जी का जंजाल बन जाती है। कार्टून कार्यक्रमों के दौरान बीच-बीच में जो विज्ञापन दिखाए जाते हैं, उनमें अधिकांश विज्ञापन फास्ट फूड एवं जंक फूड के होते हैं। इन्हीं विज्ञापनों के

कारण कोई बच्चा मैगी का तो कोई मेकडोनाल्ड का दीवाना बन जाता है। यही जंक फूड है, जो उसे लगातार हिंसक बना रहा है।

ब्रिटेन के *आर्काईव्स ऑफ पीडिएट्रिक एंड एडोलेसेंट मेडिसिन* के एक सर्वेक्षण के अनुसार बच्चे एक घंटे टीवी देखते हैं, तो उसके एवज में वे 167 किलोकैलोरी के बराबर अधिक आहार ग्रहण करते हैं। यह अतिरिक्त कैलोरी अधिकांश जंक फूड के रूप में होती है। विदेशों में इस तरह से टीवी देखकर लिए जाने वाले आहार को टीवी खुराक कहा जाता है। यही खुराक है, जो बच्चों को हिंसक बना रही है। अब तो वैज्ञानिक भी इसे मानने लगे हैं। ब्रिटेन में 11 से 15 वर्ष की उम्र के 24 प्रतिशत लड़के और 27 प्रतिशत लड़कियां मोटापे के शिकार हैं। इसका यह अर्थ हुआ कि बड़े होकर इनके डायबिटीस के शिकार होने की आशंका ज़्यादा है।

*जर्नल ऑफ एन्वायरमेंटल न्यूट्रीशनल मेडिसिन* में प्रकाशित एक आलेख में बताया गया है कि आहार और मन के बीच सम्बंध जानने के लिए अमरीका की एक जेल में किशोर कैदियों पर एक प्रयोग किया गया। अमरीकी सरकार द्वारा 13 से 17 वर्ष तक के किशोर कैदियों को जो खुराक दी जाती थी, वह करीब जंकफूड की तरह ही होती थी। उसमें शरीर के पोषण के लिए आवश्यक लौह, मैग्नेशियम, जस्ता, विटामिन बी जैसे तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं थे। उसके कारण इन किशोर कैदियों का व्यवहार अत्यंत हिंसक हो जाता था। वे जेल के अंदर आपस में झगड़ने लगते थे। मनोचिकित्सकों ने इनमें से 50 प्रतिशत किशोर कैदियों को इन सारे पोषक तत्वों की गोलियां दीं और शेष 50 प्रतिशत को प्लेसिबो दिया। जिन बच्चों को असली गोलियां दी गई थीं, उसमें से 80 प्रतिशत बच्चों के हिंसक व्यवहार में उल्लेखनीय सुधार दिखाई दिया। दूसरी ओर प्लेसिबो लेने वाले 56 प्रतिशत बच्चों में सुधार के लक्षण दिखाई दिए।



इसके विपरीत जिन बच्चों ने ये गोलियां लेने से इंकार किया था, उनके व्यवहार में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं देखा गया।

इस प्रयोग से मनोचिकित्सक इस नतीजे पर पहुंचे कि जो बच्चे जंकफूड ग्रहण करते हैं, उन्हें आवश्यक खनिज तत्व नहीं मिलने से उनका व्यवहार हिंसक हो जाता है।

ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकिएट्री में प्रकाशित एक शोध पत्र के अनुसार ब्रिटेन की जेल में बंद अपराधियों को जब विटामिन्स, खनिज तत्व और फेटी एसिड का पूरक आहार दिया गया तो 26 प्रतिशत अपराधियों के व्यवहार में सुधार के लक्षण दिखाई दिए।

इंसान को जब तक आवश्यक पौष्टिक तत्व नहीं मिलेंगे, तब तक उनका दिमाग ठीक से काम नहीं करेगा। आज हमारे समाज में जो मानसिक बीमारियां बढ़ रही हैं, उसके लिए यही बिगड़ी हुई आहार नीति दोषी है। आज महिलाएं अपना वजन कम करने के लिए जिस तरह से भूखी रहती हैं, उससे उनके शरीर को आवश्यक तत्व नहीं मिल पाते। इसलिए वे बहुत जल्द डिप्रेशन का शिकार बनती हैं। जंकफूड खाने वाली और डायटिंग करने वाली कई मॉडलों और टीवी अभिनेत्रियों की मौत की खबर कुछ माह पहले सुर्खियों में थीं। अपनी आहार की आदतों के कारण आज हमारा समाज एक विशाल पागलखाने के रूप में रूपांतरित हो रहा है। यदि हमें सही आहार चाहिए, तो वह हमें दाल, भात, रोटी, सब्जी में ही मिलेगा। इसी में हैं शरीर के लिए ज़रूरी सारे आवश्यक तत्व। इसके सेवन से शरीर को आवश्यक तत्व मिल जाते हैं। इससे शरीर और मन दोनों ही स्वस्थ

रहते हैं। हम नाहक ही अन्य खाद्य सामग्री की ओर भाग रहे हैं। इनसे शरीर को पूरा पोषण नहीं मिलता और मस्तिष्क उत्तेजना की ओर बढ़ता है।

आजकल टीवी में जितनी भी चीजों के विज्ञापन दिखाए जा रहे हैं उनमें से अधिकांश नुकसानदेह ही हैं। जो इंसान इन चीजों के बिना जी सकता है, उससे सुखी इंसान कोई नहीं हो सकता। साबुन, शेम्पू, टूथपेस्ट, फ्रिज, वाशिंग मशीन, दर्द निवारक, मोबाइल, मच्छर अगरबत्ती, कार, टू व्हीलर्स, माइक्रोवेव, होम थिएटर, डीवीडी प्लेयर, इम्पोर्टेड फर्नीचर, डिटर्जेंट, कॉस्मेटिक्स, बीमा पॉलिसी आदि चीजों न हों, तो आज हमारी ज़िंदगी बहुत ही ज़्यादा सुखमय हो जाए। स्वस्थ और सुखी जीवन जीने के लिए जिन चीजों की हमें आवश्यकता है, उसका विज्ञापन कभी कहीं नहीं देखने को मिलता। टीवी पर बेकार की चीजें बार-बार दिखाकर यह बताया जाता है कि ये हमारे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है, इनके बिना हमारा जीवन कभी सुखी नहीं रह सकता। हकीकत यह है कि जिसे इन चीजों की आवश्यकता नहीं, वही इंसान सबसे अधिक सुखी है। (स्रोत फीचर्स)

### वर्ग पहेली 88 का हल

अ	ग्न्या	श	य		अ		ख
प		रा		उ	ध्वं	पा	त
र	ह	व	र		र		न
द			बी	टी	बैं	ग	न
न		प		च		म्य	थॉ
	अ	न	व	र	त		म
अ		वि			म	ल	मा
स्व	तः	ज	न	न		ह	कु
स्थ		ली			फ	र	मा