

आधुनिक जीवन में फास्ट फूड उपभोग का प्रभाव (दमोह शहर के संदर्भ में)

डॉ. आराधना श्रीवास*

* सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान) शासकीय कमला नेहरू महिला महाविद्यालय, दमोह (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – वर्तमान युग में शहरीकरण, व्यस्त जीवनशैली और समय की कमी के कारण फास्ट फूड आधुनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है। यह प्रवृत्ति महानगरों के साथ-साथ छोटे शहरों जैसे दमोह (मध्य प्रदेश) में भी तेजी से फैल रही है। इस शोध पत्र में दमोह नगर के संदर्भ में फास्ट फूड उपभोग की प्रवृत्तियों, कारणों, स्वास्थ्य प्रभावों और सामाजिक-सांस्कृतिक पहलुओं का विश्लेषण किया गया है। शोध के लिए 200 किशोर व किशोरियों को लिया गया है, जिससे यह प्रदर्शित किया जा सके कि छोटे शहरों में फास्ट फूड किस प्रकार आधुनिक जीवनशैली का हिस्सा बन रहा है। परिणामों को ग्राफ और सारणी के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि स्वाद, सुविधा और सामाजिक कारणों के चलते फास्ट फूड का प्रचलन बढ़ रहा है, जिसके साथ स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभावों की संभावना भी बढ़ रही है।

शब्द कुंजी – फास्ट फूड, दमोह नगर, आधुनिक जीवन, स्वास्थ्य, आहार व्यवहार, शहरीकरण।

प्रस्तावना – वर्तमान युग को यदि 'त्वरित गति का युग' कहा जाए, तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी। आज का मनुष्य समय के अभाव, कार्यभार और प्रतिस्पर्धा से घिरा हुआ है। ऐसे परिवेश में भोजन जैसी मूलभूत आवश्यकता भी सुविधा, समय और स्वाद के अनुसार बदल चुकी है। इसी संदर्भ में 'फास्ट फूड' आधुनिक जीवनशैली का प्रतीक बन गया है।

फास्ट फूड का अर्थ ऐसे भोजन से है जो त्वरित रूप से तैयार हो सके, आसान उपलब्ध हो तथा स्वादिष्ट भी हो। यह विशेष रूप से शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में रहने वाले लोगों के बीच लोकप्रिय है। पहले जहाँ फास्ट फूड को केवल महानगरों तक सीमित माना जाता था, वहीं अब यह प्रवृत्ति छोटे शहरों जैसे दमोह (मध्य प्रदेश) में भी तीव्र गति से फैल रही है।

दमोह नगर में विद्यालयों, कॉलेजों और बाजार क्षेत्रों के आसपास आज अनेक फास्ट फूड सेंटर, बेकरी, कैफे और स्ट्रीट फूड विक्रेता देखे जा सकते हैं। विशेष रूप से युवा वर्ग, विद्यार्थी और नौकरीपेशा लोग इसकी ओर आकर्षित हैं। स्वाद, सुविधा, सामाजिक मेलजोल और आधुनिकता की भावना ने फास्ट फूड को दैनिक जीवन का हिस्सा बना दिया है। परंतु इस सुविधा के साथ कुछ गंभीर प्रश्न भी जुड़े हैं-

1. क्या फास्ट फूड हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है?
2. क्या इससे पारंपरिक भोजन संस्कृति प्रभावित हो रही है?
3. क्या दमोह जैसे छोटे नगरों में भी जीवनशैली परिवर्तन का यह संकेत है?

इन प्रश्नों के उत्तर खोजने के उद्देश्य से यह शोध किया गया है। इसमें दमोह नगर के निवासियों के बीच फास्ट फूड उपभोग की प्रवृत्तियों, कारणों और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन का उद्देश्य केवल आलोचना नहीं, बल्कि संतुलित जीवनशैली के लिए जागरूकता बढ़ाना है, ताकि आधुनिकता और स्वास्थ्य दोनों के बीच

सामंजस्य स्थापित किया जा सके। फास्ट फूड का अर्थ है ऐसा भोजन जो शीघ्रता से तैयार हो, आसानी से उपलब्ध हो और स्वादिष्ट हो। यह जीवनशैली में व्यस्त व्यक्तियों के लिए सुविधा का प्रतीक बन चुका है। भारत में पिछले दो दशकों में फास्ट फूड उद्योग का तीव्र विस्तार हुआ है। छोटे नगरों में भी अब बर्गर, पिज्जा, नूडल्स, समोसा, चाउमीन और मोमोज जैसी वस्तुएँ दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुकी हैं। यह अध्ययन इस बात का अध्ययन करता है कि फास्ट फूड किस प्रकार आधुनिक जीवनशैली, सामाजिक परिवेश और स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है।

साहित्य समीक्षा – किसी भी शोध कार्य की नींव पूर्ववर्ती अध्ययनों एवं विद्वानों के विचारों पर आधारित होती है। फास्ट फूड पर किए गए राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोधों से यह स्पष्ट होता है कि यह केवल एक भोजन प्रणाली नहीं, बल्कि सांस्कृतिक, सामाजिक और स्वास्थ्य-संबंधी परिवर्तन का सूचक बन चुका है। निम्नलिखित समीक्षा इसी पृष्ठभूमि को प्रस्तुत करती है।

(क) वैश्विक परिप्रेक्ष्य – फास्ट फूड संस्कृति की शुरुआत 20वीं शताब्दी के मध्य में अमेरिका से हुई। 1950 के दशक में मैकडॉनल्ड्स, बर्गर किंग और के.एफ.सी. जैसी बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने इसे व्यावसायिक रूप दिया। **मोरगन सुपरलोक 2004** ने अपनी डॉक्यूमेंट्री Super size में दिखाया कि निरंतर फास्ट फूड सेवन मोटापा, हृदय रोग और मानसिक थकान का कारण बन सकता है।

वर्ल्ड हेल्थ ऑरगनाइजेशन 2019 के द्वारा की रिपोर्ट के अनुसार, विकासशील देशों में फास्ट फूड उपभोग पिछले दस वर्षों में 35 प्रतिशत बढ़ा है।

ब्राउनेल और हॉरजेन 2004 ने इसे Obesogenic Environment कहा, अर्थात् ऐसा सामाजिक वातावरण जो मोटापे को बढ़ावा देता है।

इन अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि फास्ट फूड केवल सुविधा नहीं,

बल्कि स्वास्थ्य-जोखिम का प्रमुख स्रोत बन गया है।

(ख) भारतीय परिप्रेक्ष्य - भारत में फास्ट फूड संस्कृति का विस्तार 1990 के दशक के आर्थिक उदारीकरण के बाद हुआ। वैश्वीकरण और विदेशी ब्रांडों के प्रवेश ने इसे नई दिशा दी।

गुप्ता और वर्मा 2017 ने अपने अध्ययन में पाया कि भारत के शहरी क्षेत्रों में 60 प्रतिशत युवा सप्ताह में कम से कम एक बार फास्ट फूड का सेवन करते हैं।

इन्डियन काउन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च आई. सी. एम. आर. 2021 की रिपोर्ट के अनुसार, फास्ट फूड उपभोग से मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और पाचन समस्याओं में वृद्धि हुई है।

मिश्रा 2022 के अनुसार, भारतीय फास्ट फूड उद्योग का वार्षिक विकास दर लगभग 18 प्रतिशत है, जिसमें कॉलेज और कार्यरत युवाओं की भूमिका सबसे अधिक है।

भारतीय संदर्भ में यह प्रवृत्ति केवल भोजन तक सीमित नहीं, बल्कि जीवनशैली, सामाजिक प्रतिष्ठा और आधुनिकता की पहचान बन गई है।

(ग) छोटे नगरों का परिप्रेक्ष्य - हाल के वर्षों में छोटे नगरों और कस्बों में भी फास्ट फूड की लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है।

शर्मा और पटेल 2020 ने अपने अध्ययन में उल्लेख किया कि छोटे नगरों में 45 प्रतिशत लोग सप्ताह में एक बार फास्ट फूड खाते हैं।

चतुर्वेदी 2021 ने बताया कि स्थानीय फास्ट फूड विक्रेता अब 'हाइब्रिड मॉडल' अपना रहे हैं जिसमें भारतीय स्वाद और विदेशी व्यंजन का संयोजन किया जाता है।

यह भी पाया गया कि छोटे नगरों में फास्ट फूड दुकानों की वृद्धि ने स्थानीय रोजगार और अर्थव्यवस्था को भी प्रभावित किया है।

(घ) दमोह नगर का परिप्रेक्ष्य - दमोह नगर, मध्य प्रदेश का एक उभरता हुआ जिला मुख्यालय है, जहाँ शिक्षा संस्थान, कोचिंग सेंटर और बाजार क्षेत्र तेजी से विकसित हो रहे हैं। यहाँ फास्ट फूड की खपत मुख्यतः छात्र वर्ग और युवाओं में देखी जाती है। स्थानीय अवलोकन से ज्ञात हुआ कि पिछले पाँच वर्षों में दमोह में 25 से अधिक नई फास्ट फूड दुकानों की स्थापना हुई है। यह प्रवृत्ति न केवल खान-पान में बदलाव ला रही है, बल्कि पारंपरिक भोजन संस्कृति (जैसे दाल-भात, रोटी-सब्जी) पर भी प्रभाव डाल रही है। साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि

1. फास्ट फूड एक वैश्विक सांस्कृतिक प्रवृत्ति बन चुकी है।
2. भारत में इसका प्रसार विशेष रूप से युवाओं और छात्रों के बीच हुआ है।
3. छोटे नगर जैसे दमोह अब तेजी से बदलते आहार व्यवहार का प्रतीक हैं।
4. स्वास्थ्य संबंधी चेतना बढ़ने के बावजूद स्वाद और सुविधा प्रमुख आकर्षण बने हुए हैं।

पूर्ववर्ती अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि फास्ट फूड संस्कृति केवल भोजन तक सीमित नहीं रही, बल्कि यह सामाजिक परिवर्तन, आर्थिक प्रभाव और स्वास्थ्य चेतना से जुड़ा हुआ विषय बन चुकी है। दमोह नगर के संदर्भ में यह अध्ययन इसी व्यापक परिप्रेक्ष्य को स्थानीय स्तर पर समझने का प्रयास है।

विश्व स्तर पर फास्ट फूड संस्कृति अमेरिका और यूरोप से प्रारंभ हुई, परंतु अब यह एशिया और भारत में भी गहराई से स्थापित हो चुकी है। शोधों

से ज्ञात होता है कि लगातार फास्ट फूड का सेवन मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और पाचन संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है।

शोध के उद्देश्य:

1. दमोह नगर में फास्ट फूड उपभोग की प्रवृत्तियों का अध्ययन करना।
2. फास्ट फूड के सेवन के कारणों और प्रमुख प्रेरक तत्वों का विश्लेषण करना।
3. फास्ट फूड के स्वास्थ्य प्रभावों की पहचान करना।
4. फास्ट फूड के सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभावों और नीतिगत सुझावों का मूल्यांकन करना।

शोध पद्धति - किसी भी शोध कार्य की सफलता उसकी पद्धति की सटीकता और वैज्ञानिकता पर निर्भर करती है। इस अध्ययन में दमोह नगर को केंद्र में रखकर फास्ट फूड की प्रवृत्तियों, कारणों और स्वास्थ्य प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। यह शोध वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है।

यह शोध एक क्षेत्रीय अध्ययन पर आधारित है, जिसका उद्देश्य यह जानना है कि दमोह नगर में फास्ट फूड की लोकप्रियता किन कारणों से बढ़ रही है और इसका लोगों के स्वास्थ्य व जीवनशैली पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।

अध्ययन का स्वरूप मिश्रित है -

मात्रात्मक - इसमें आँकड़ों, तालिकाओं व ग्राफ के माध्यम से विश्लेषण किया गया है।

गुणात्मक - प्रस्तुत अध्ययन में उत्तरदाताओं के विचारों एवं अनुभवों पर आधारित विश्लेषण किया गया है।

अध्ययन क्षेत्र के रूप में मध्य प्रदेश के दमोह नगर का चयन किया गया है। यह जिला मुख्यालय होने के कारण यहाँ शिक्षा, व्यापार और सेवा क्षेत्र से जुड़े लोग बड़ी संख्या में रहते हैं। हाल के वर्षों में यहाँ फास्ट फूड सेंटरों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इसमें 200 किशोर एवं किशोरियों को लिया गया है। जिसमें 100 किशोर एवं 100 किशोरियों हैं, जिनकी आयु 13 से 21 वर्ष है। डेटा संग्रहण के लिए प्राथमिक स्रोत के अंतर्गत संरचित प्रश्नावली, साक्षात्कार, व्यक्तिगत अवलोकन एवं द्वितीयक स्रोत के अंतर्गत संबंधित शोध लेख, पुस्तकें एवं पत्रिकाएँ, सरकारी रिपोर्ट, समाचार पत्र एवं वेबसाइटें, स्थानीय सर्वेक्षण रिपोर्ट को शामिल किया गया है।

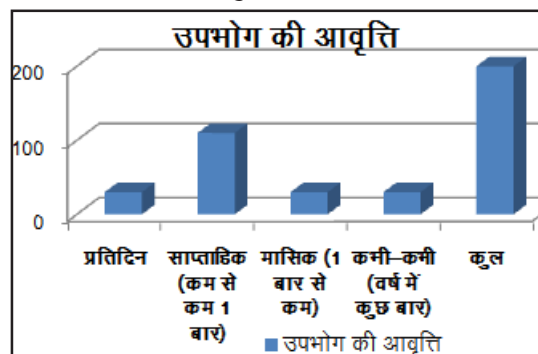
परिणाम एवं विश्लेषण - इस अध्ययन में दमोह नगर के 200 उत्तरदाताओं से प्राप्त आँकड़ों के आधार पर फास्ट फूड उपभोग की प्रवृत्ति, कारण और स्वास्थ्य प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। डेटा को सांख्यिकीय सारणियों और ग्राफ के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है ताकि परिणामों को स्पष्ट रूप से समझा जा सके।

(क) फास्ट फूड उपभोग की आवृत्ति -

क्रमांक	उपभोग की आवृत्ति	उत्तरदाताओं की संख्या का प्रतिशत
प्रतिदिन	30	15 प्रतिशत
साप्ताहिक (कम से कम 1 बार)	110	55 प्रतिशत
मासिक (1 बार से कम)	30	15 प्रतिशत
कभी-कभी (वर्ष में कुछ बार)	30	15 प्रतिशत
कुल	200	100

उपरोक्त तालिका से ज्ञात होता है कि लगभग 55 प्रतिशत उत्तरदाता सप्ताह में एक बार या अधिक बार फास्ट फूड का सेवन करते हैं। यह आँकड़े

स्पष्ट संकेत देते हैं कि फास्ट फूड अब केवल अवसर विशेष पर नहीं, बल्कि नियमित आहार का हिस्सा बन चुका है।

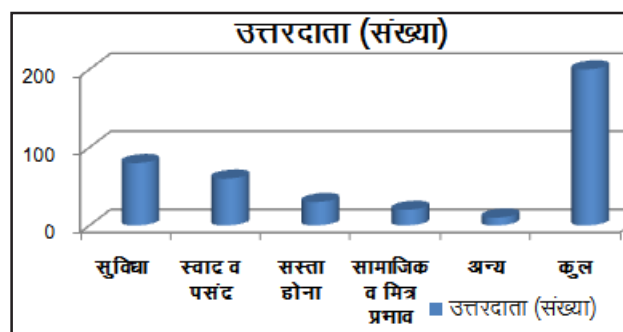


फास्ट फूड उपभोग की आवृत्ति

(ख) फास्ट फूड सेवन के प्रमुख कारण-

क्र.	कारण	उत्तरदाता (संख्या)	प्रतिशत
1	सुविधा	80	40 प्रतिशत
2	स्वाद व पसंद	60	30 प्रतिशत
3	सस्ता होना	30	15 प्रतिशत
4	सामाजिक व मित्र प्रभाव	20	10 प्रतिशत
5	अन्य	10	5 प्रतिशत
	कुल	200	100 प्रतिशत

उत्तरदाताओं में से अधिकांश ने फास्ट फूड खाने का मुख्य कारण 'सुविधा' (40प्रतिशत) और 'स्वाद' (30प्रतिशत) बताया। इससे यह स्पष्ट होता है कि व्यस्त जीवनशैली और स्वाद की विविधता दोनों ही फास्ट फूड की लोकप्रियता में समान रूप से योगदान दे रहे हैं।



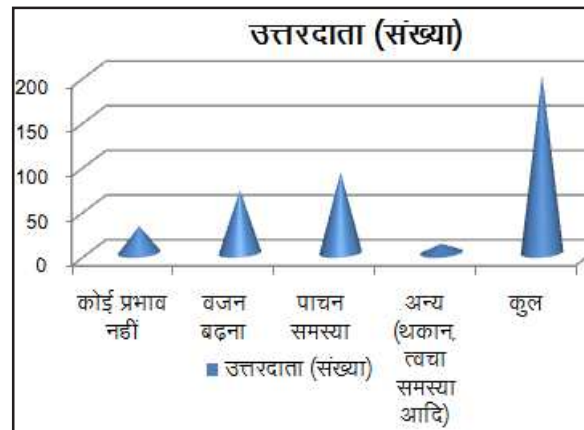
फास्ट फूड सेवन के प्रमुख कारण

(ग) स्वास्थ्य पर प्रभाव-

क्र.	स्वास्थ्य प्रभाव	उत्तरदाता (संख्या)	प्रतिशत
1	कोई प्रभाव नहीं	30	15
2	वजन बढ़ना	70	35
3	पाचन समस्या	90	45
4	अन्य (थकान, त्वचा समस्या आदि)	10	5
	कुल	200	100

उपरोक्त अध्ययन में लगभग 35 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने वजन बढ़ने की शिकायत की, जबकि 45 प्रतिशत ने पाचन से जुड़ी समस्याएँ बताईं। यह आँकड़े इस बात की पुष्टि करते हैं कि निरंतर फास्ट फूड

प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ रहा है, भले ही 15 प्रतिशत लोगों ने इसे अभी गंभीर नहीं माना।



स्वास्थ्य पर प्रभाव - साक्षात्कारों और खुले प्रश्नों के उत्तरों से यह ज्ञात हुआ कि युवा वर्ग फास्ट फूड को 'आधुनिक जीवनशैली' का प्रतीक मानता है। अधिकांश लोगों ने बताया कि घर का भोजन समय लेने वाला होता है, जबकि फास्ट फूड 'कहीं भी, कभी भी' उपलब्ध रहता है। कुछ उत्तरदाता (विशेषकर किशोर व किशोरियों के माता-पिता) ने कहा कि बच्चे पारंपरिक भोजन से अधिक फास्ट फूड की मांग करते हैं। इन उत्तरों से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सामाजिक प्रभाव, सुविधा और विज्ञापन संस्कृति ने फास्ट फूड की लोकप्रियता को और बढ़ावा दिया है।

अध्ययन की उपयोगिता - यह शोध नीति-निर्माताओं, शिक्षाविदों, और स्वास्थ्य अधिकारियों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इसके निष्कर्षों से छात्रों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम बनाने, नगर स्तर पर खाद्य सुरक्षा मानक लागू करने, तथा समाज में संतुलित भोजन के प्रति जागरूकता फैलाने में सहायता मिलेगी। इस शोध में एकत्र किए गए आँकड़े एवं विश्लेषण दमोह नगर में फास्ट फूड के बढ़ते प्रचलन को वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुत करते हैं। यह पद्धति अध्ययन को विश्वसनीय, पुनरुत्पाद्य (Replicable) और नीति-उन्मुख बनाती है।

निष्कर्ष - अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि फास्ट फूड अब दमोह जैसे छोटे नगरों में भी आधुनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। यह सुविधा और स्वाद प्रदान करता है, किंतु स्वास्थ्य पर इसके प्रतिकूल प्रभावों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। यदि समाज, शिक्षण संस्थान और प्रशासन मिलकर स्वस्थ भोजन संस्कृति को बढ़ावा दें, तो आधुनिकता और स्वास्थ्य दोनों के बीच संतुलन स्थापित किया जा सकता है। अतः आवश्यक है कि 'फास्ट फूड संस्कृति' को 'स्मार्ट फूड संस्कृति' में परिवर्तित किया जाए। जहाँ सुविधा के साथ पोषण और स्वास्थ्य भी सुनिश्चित हो। दमोह जैसे नगरों में फास्ट फूड अब केवल 'मेट्रो जीवनशैली' का प्रतीक नहीं रहा, बल्कि यह दैनिक भोजन संस्कृति का हिस्सा बन चुका है। अध्ययन से स्पष्ट होता है किशोर एवं किशोरियाँ इसे केवल स्वाद या सुविधा के लिए नहीं, बल्कि सामाजिक मेलजोल और आधुनिकता के प्रतीक के रूप में देखते हैं। हालाँकि, स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों के प्रति जागरूकता अपेक्षाकृत कम है। इस प्रवृत्ति के बढ़ते प्रभाव को देखते हुए, आवश्यक है कि जन-जागरूकता, पोषण शिक्षा और संतुलित आहार अभियान को स्थानीय स्तर पर प्रोत्साहित किया जाए।

अध्ययन की सीमाएँ:

1. सर्वेक्षण का आकार (200 व्यक्ति) सीमित है, अतः यह संपूर्ण जनसंख्या का प्रतिनिधित्व नहीं करता।
2. अधिकांश उत्तरदाताओं ने अपने अनुभव स्व-रिपोर्ट (Self & Report) के रूप में दिए हैं, जिनमें कुछ पूर्वाग्रह संभव है।
3. यह अध्ययन मुख्यतः दमोह नगर तक सीमित है अन्य नगरों में परिस्थितियाँ भिन्न हो सकती हैं।

सुझाव:

1. विद्यालयों और कॉलेजों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम चलाए जाएँ।
2. नगर निगम स्तर पर स्वच्छता और पोषण मानक तय किए जाएँ।
3. फास्ट फूड दुकानों में स्वस्थ विकल्प उपलब्ध कराए जाएँ।
4. जनजागरूकता अभियानों के माध्यम से लोगों को संतुलित आहार के

महत्व से अवगत कराया जाए।

5. स्थानीय स्तर पर पोषण सर्वेक्षण प्रत्येक 3-5 वर्ष में किया जाए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. भारत सरकार, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (पेज नं.-5), 2021।
2. मध्य प्रदेश राज्य पोषण रिपोर्ट, स्वास्थ्य मंत्रालय।
3. सिंह, आर. (2020): आधुनिक आहार और स्वास्थ्य जोखिम, प्रयाग पब्लिकेशन, भोपाल।
4. Mishra A-2022: Fast Food and Health Issues in Small Town India Journal of Urban Studies.
5. स्वामी विवेकानंद: Complete Works, खंड 4।
6. जिला दमोह की जनगणना रिपोर्ट (2011)।
