



मोबाइल का बच्चों पर प्रभाव का अध्ययन

नन्दन सिंह^{1*}, प्रो० मुकेश जोशी²

¹ पी०एच०डी० शोध छात्र, वाणिज्य विभाग, राधे हरि राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, काशीपुर उधमसिंह नगर, उत्तराखण्ड ।

² विभागाध्यक्ष वाणिज्य विभाग, राधे हरि राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, काशीपुर उधमसिंह नगर उत्तराखण्ड ।

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Article History

Received : April 10, 2023

Accepted : June 07, 2023

Keywords :

मोबाइल, डिजिटल विकिरण,

स्वास्थ्य, तकनीकी

सावधानियां, मस्तिष्क

प्रौद्योगिकी

ABSTRACT

पिछले कुछ दशकों के दौरान डिजिटल तकनीक का उपयोग तेजी से बढ़ा है। उपयोग के दौरान, मोबाइल फोन और तार रहित फोन रेडियोफ्रीक्वेंसी (RF) विकिरण उत्सर्जित करते हैं। बचपन और किशोरावस्था के दौरान किसी भी पिछली पीढ़ी को इस तरह के विकिरण के संपर्क में नहीं लाया गया है। हाथ से चलने वाले वायरलेस फोन से आरएफ उत्सर्जन के लिए मस्तिष्क मुख्य लक्ष्य अंग है। विश्व स्वास्थ्य संगठन में इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर द्वारा मई 2011 में ब्रेन ट्यूमर के जोखिम पर वैज्ञानिक साक्ष्य का मूल्यांकन किया गया था। वैज्ञानिक पैनल इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि 30 kHz-300 GHz फ्रीक्वेंसी रेंज में गैर-आयनीकरण RF विकिरण उत्सर्जित करने वाले उपकरणों से RF विकिरण एक समूह 2B है, जो कि एक "संभावित" मानव कार्सिनोजेन है। डिजिटल (वायरलेस) प्रौद्योगिकियों के स्वास्थ्य संबंधी निहितार्थों के संबंध में, यह महत्वपूर्ण है कि स्नायविक रोग, शारीरिक लत, अनुभूति, नींद और व्यवहार संबंधी समस्याओं को कैंसर के अलावा माना जाता है। आधुनिक डिजिटल तकनीकों के साथ बातचीत के माध्यम से बच्चों और किशोरों में बदले हुए व्यवहार का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन करने की आवश्यकता है।

प्रस्तावना :

आजकल दुनिया भर के बच्चे अपनी अलग-अलग जरूरतों लिए फोन का इस्तेमाल करते हैं। कुछ बच्चों को मोबाइल में गेम खेलने की आदत होती है। बच्चे गेम खेलने को लेकर इतने पागल होते हैं कि उन्हें समय का ध्यान नहीं रहता और वे लंबे समय तक इसमें उलझे रहते हैं। वहीं, कुछ बच्चे अपने दोस्तों से बातें करते रहते हैं। वैसे तो इंटरनेट बच्चों के लिए एक ज्ञान का खजाना है लेकिन स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

शोध पत्र के उद्देश्य :

- 1-मोबाइल का बच्चों पर पड़ रहे प्रभाव का अध्ययन करना।
- 2-अभिभावकों को मोबाइल के दुष्परिणाम पर जागरूक करना।
- 3-मोबाइल चलाने हेतु आदर्श समय को जानना।
- 4- मोबाइल के दुष्परिणाम से बचने हेतु सुझाव देना।

शोध विधि :

यह लेख द्वितीयक स्रोतों के माध्यम से लिखा गया है जिसमें अनेक समाचार पत्रों, लेखकों के लेखों, सरकारी गजट व सरकार द्वारा जारी आदेशों का अध्ययन किया है।

मोबाइल का बच्चों पर प्रभाव :

मोबाइल से निकलने वाली विकिरणों से बच्चों में ट्यूमर होने का खतरा बढ़ जाता है। चूंकि, बच्चे उस उम्र में होते हैं जहां उनके शरीर में बदलाव और वृद्धि होती है और ऐसे में किरणों का प्रभाव उन पर बुरा पड़ता है। वहीं, ब्रेन एक्टिविटी में समस्या हो सकती है, क्योंकि फोन विद्युत चुम्बकीय तरंगों पर काम करता है, जिससे फोन से तरंगें बच्चों के मस्तिष्क के आंतरिक भागों में आसानी से प्रवेश कर जाती हैं। बच्चों में चैटिंग या गेम खेलने की आदत दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, जिससे उनके शैक्षिक कार्यक्षमता (बच्चों में कैसे डालें e-learning की आदत) पर बुरा असर पड़ रहा है। बच्चे गेम खेलने, दोस्तों से बात करने या सोशल मीडिया (कैसे बच्चों की स्टडीज नहीं होगी डिस्टर्ब) के माध्यम से ब्राउज करने के चक्कर में देर रात तक जगे रह जाते हैं, जो उनमें थकान और बेचैनी का कारण बनता है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी मोबाइल

का बुरा असर पड़ता है। कई बार सोशल मीडिया के जरिए बच्चे साइबर ठगों के सामान्य संपर्क में आ जाते हैं, जो उन्हें इंटरनेट पर परेशान करते हैं। साइबर ठगी का शिकार होने वाले बच्चे मानसिक तनाव से गुजरते हैं। कई बार सोशल मीडिया डिप्रेशन का कारण भी बनता है। दुनियाभर में हुए कई शोध से पता चलता है कि यदि कोई लगातार स्मार्टफोन का इस्तेमाल करता है, वह 'नोमोफोबिया' बीमारी से पीड़ित हो सकते हैं। इस बीमारी के पीड़ितों की संख्या बढ़ती जा रही है। विशेषज्ञों के मुताबिक इस खतरे से अभिभावक अनजान हैं और उन्होंने अपने बच्चों के भविष्य और स्वास्थ्य को लेकर गंभीरता से सोचना शुरू कर देना चाहिए। अभिभावकों को शायद यह अंदाजा ही नहीं है कि मोबाइल फोन की लत उनके बच्चों के लिए भयंकर शारीरिक तकलीफें ला सकता है। स्मार्टफोन की लत को नोमोफोबिया कहते हैं। यह इस बात का फोबिया (डर) है कि कहीं आपका फोन खो न जाए या आपको उसके बिना न रहना पड़े। इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को 'नोमोफोब' कहा जाता है। दुनियाभर में हुए एक सर्वे में 84 फीसदी स्मार्टफोन उपभोक्ताओं ने स्वीकार किया कि वे एक दिन भी अपने फोन के बिना नहीं रह सकते हैं। स्मार्टफोन की इस लत यानि नोमोफोबिया हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे दिमागी सेहत को भी प्रभावित करता है।

अमेरिका की विजन काउंसिल के सर्वे में पाया गया कि 70 फीसदी लोग मोबाइल स्क्रीन को देखते समय आंखें सिकोड़ते हैं। यह लक्षण आगे चलकर कंप्यूटर विजन सिंड्रोम बीमारी में तब्दील हो सकता है। जिसमें पीड़ित को आंखें सूखने और धुंधला दिखने की समस्या हो जाती है।

युनाइटेड कायरोप्रेक्टिक एसोसिएशन के मुताबिक लगातार फोन का उपयोग करने पर कंधे और गर्दन झुके रहते हैं। झुके गर्दन की वजह से रीढ़ की हड्डी प्रभावित होने लगती है।

झुकी गर्दन की वजह से शरीर को पूरी या गहरी सांस लेने में समस्या होती है। इसका सीधा असर फेफड़ों पर पड़ता है।

मोबाइल स्क्रीन पर नजरें गड़ाए रखनेवाले लोगों को गर्दन के दर्द की शिकायत आम हो चली है। इसे 'टेक्स्ट नेक' का नाम दे दिया गया है। यह समस्या लगातार टेक्स्ट मैसेज भेजने वालों और वेब ब्राउजिंग करने वालों में ज्यादा पाई जाती है।

75 फीसदी लोग अपने सेलफोन को बाथरूम में ले जाते हैं, जिससे हर 6 में से 1 फोन पर ई-कोलाई बैक्टीरिया के पाए जाने की आशंका बढ़ जाती है। इस बैक्टीरिया की वजह से डायरिया और किडनी फेल होने की आशंका होती है।

दो घंटे तक चेहरे पर लगातार मोबाइल की रौशनी पड़ने से 22 फीसदी तक मेलाटोनिन कम हो जाता है। इससे नींद आने में मुश्किल होती है। यानी ज्यादा देर तक मोबाइल देखने से नींद नहीं आने की समस्या हो सकती है। सर्वे में 12 फीसदी लोगों ने कहा कि स्मार्टफोन का ज्यादा उपयोग करने से उनके निजी संबंधों पर सीधा असर पड़ा है।

सर्वे में 41 फीसदी लोग ने माना कि किसी के सामने मूर्ख लगने से बचने के लिए वे मोबाइल में उलझे होने की नौटंकी करते हैं। ऐसा करने से उनका आत्मविश्वास घटता है।

एक सर्वे में 45 फीसदी स्मार्टफोन इस्तेमाल करने वाले उपभोक्ताओं ने स्वीकार किया कि उन्हें यह चिंता सताती रहती है कि कहीं उनका फोन खो नहीं जाए।

मोबाइल की लत से बचने हेतु सुझाव

विशेषज्ञों का मानना है कि मोबाइल का जरूरत से ज्यादा उपयोग परिवार और दोस्तों से दूरी बढ़ाता है। इससे सामाजिक छवि भी बिगड़ती है। मोबाइल फोन के ज्यादा इस्तेमाल करने के खतरों के प्रति जागरूकता की जरूरत है।

बच्चों को हमेशा एक नियमित समय के लिए ही फोन दें

आजकल फोन हमारी जिंदगी का बहुत ही अहम हिस्सा हो गया है। आज के समय में बच्चों को फोन से दूर रखना काफी मुश्किल है। ऐसे में आप यह कर सकती हैं कि आप आप अपने बच्चे को इस्तेमाल करने के लिए कम से कम समय के लिए अपना फोन दें। आप उसे एक नियमित समय के लिए ही फोन का इस्तेमाल करने दें। पढ़ते समय, खाते समय या सोते समय बच्चे को फोन प्रयोग बिल्कुल ना करने दें।

अपने फोन में पासवर्ड लगाकर रखें

अगर बच्चा आपका फोन इस्तेमाल करता है तो कई बार ऐसा होता है कि उसके फोन प्रयोग करते समय आप उसके पास मौजूद नहीं रहती हैं। ऐसे में टेक्नोलॉजी की मदद लें और अपने

फोन में पासवर्ड लगाकर रखें। जिससे आपकी गैर-मौजूदगी में बच्चा आपका फोन प्रयोग नहीं कर सकेगा।

बच्चों को वीडियो दिखाकर समझाएं

आप बच्चों को फोन के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान के बारे में बताती रहें। उन्हें फोन से सेहत पर पड़ने वाले नुकसान के बारे में भी समझाएं। इसके लिए आप बच्चे को वीडियो दिखाकर यह बातें समझा सकती हैं और इस्तेमाल के हानिकारक प्रभावों के बारे में बता सकते हैं।

समय सारणी का निर्माण हेतु प्रोत्साहित करें

अभिभावक अपने बच्चों के लिए सुबह से शाम तक की दिनचर्या निश्चित करें ताकि बच्चों को स्मार्टफोन देखने का अवसर कम मिले और दिनचर्या में मोबाइल चलाने का समय निश्चित करें।

शारीरिक खेलों को बढ़ावा दें

अपने बच्चों को अभी अभिभावक शारीरिक गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उनके शारीरिक विकास पर बुरा असर ना पड़े और मोबाइल पर गेम खेलने से बच सके।

बच्चों के सम्मुख उदाहरण प्रस्तुत करें

अभिभावक यदि बच्चों के सामने स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं तो बच्चे भी माता पिता का अनुकरण करते हैं इसलिए सर्वप्रथम अभिभावकों को खुद काम फ़ोन प्रयोग करके उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए ताकि बच्चे प्रेरित हो सकें।

निष्कर्ष :

जैसे हर सिक्के के दो पहलु होते हैं वैसे ही मोबाइल फ़ोन के भी दो पहलू हैं जिसमें मोबाइल वहीं प्रकार से उपयोग करने पर यह हमारा काम आसान करता है पर मोबाइल की लत में, व्यक्ति के मोबाइल उपयोग करने के स्थान पर मोबाइल व्यक्ति का उपयोग करने लगाता है। अतः हमें मोबाइल की लत में नहीं पड़ना चाहिए।

संदर्भ सूची :



1. https://www.researchgate.net/publication/316974592_Effects_of_Mobile_Phones_on_Children's_and_Adolescents'_Health_A_Commentary
2. <https://www.amarujala.com/amp/technology/nomophobia-kya-hai-mobile-phone-harmful-effects-mobile-phone-addiction-scale>
3. <https://www.hindikiduniya.com/essay/essay-on-mobile-addiction/>
4. <https://www.herzindagi.com/amp/hindi/society-culture/children-have-a-bad-impact-on-phones-how-to-keep-them-away-from-mobile-article-160642>