

## युवाओं के खान-पान पर टेलीविजन का प्रभाव : एक अध्ययन

शोधार्थी, प्रदीप कुमार

पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय रोहतक।

**शोध सारांश :-** भारत अपनी संस्कृति के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। बात चाहे खान-पान की हो या फिर हमारे रहन-सहन पहनावे और हमारी परंपराओं की ये सभी हमारी संस्कृति का ही एक हिस्सा है। भारत में जम्मू कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक लगभग सभी राज्यों की अपनी अलग संस्कृति है, लेकिन फिर भी यहां के लोग मिलजुल कर रहते हैं और एक दूसरे के त्यौहारों एवं परंपराओं का सम्मान करते हुए सभी त्यौहार साथ मिलकर मनाते हैं। इसी कारण भारत को अनेकता में एकता वाला देश कहा जाता है। भारत की संस्कृति में सभी त्यौहारों और परंपराओं में खान-पान का अपना ही एक अलग महत्व है। भारतीय संस्कृति में हमेशा ही पारंपरिक भोजन प्रणाली पर जोर दिया गया है। भारत में अनेक तरह के पारंपरिक व्यंजनों को पारंपरिक ढंग से ही तैयार किया जाता है। इन व्यंजनों का स्वाद तो अच्छा होता ही है साथ में ये स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होते हैं, क्योंकि हमारी संस्कृति से जुड़े इन पारंपरिक व्यंजनों को स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए पारंपरिक ढंग से ही मिट्टी के बर्तनों में पकाया जात है। ये पूर्ण रूप से संतुलित आहार होते हैं, और इनमें स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी सभी तरह के पोषक तत्व शामिल होते हैं

लेकिन आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी और आधुनिकता की होड़ में भारत जैसा विकासशील देश जो सालों से अपनी संस्कृति को संजोए हुआ था वह भी अब अपनी संस्कृति से दूर जाता दिख रहा है। अब युवा अपने पारंपरिक भोजन को छोड़कर फास्ट-फूड की तरफ अग्रसर हैं। अब भारत भी फास्ट-फूड को पसंद करने वाले देशों की श्रेणी में आ गया है। फास्ट-फूड का चलन बड़े शहरों में अधिक है क्योंकि शहरों के युवाओं के पास समय का अभाव होता है वो दिनभर की भागदौड़ से कुछ समय निकाल कर इन्हीं पदार्थों का सेवन करते हैं। कुछ युवा तो फास्ट-फूड मजबूरी में खाते हैं, पर आज के युवाओं के लिए फास्ट-फूड पहली पसंद बन चुका है। कुछ समय पहले तक फास्ट-फूड का चलन बड़े शहरों और महानगरों तक ही सीमित था लेकिन अब धीरे-धीरे यह छोटे कस्बों में फैल गया है। महानगरों में बहुराष्ट्रीय संस्थान मैकडॉनल्ड्स से लेकर सड़कों पर लगी रेहड़ी पर आपको आसानी से फास्ट-फूड खाने को मिल जाएगा। भारतीय उच्च व मध्य वर्ग के लोगों के लिए बर्गर, पिज्जा, पास्ता, मैगी, चाऊमीन आदि

फास्ट-फूड व्यंजन लोकप्रिय हो गए हैं। दिल्ली हो या मुंबई, अहमदाबाद हो या कलकत्ता शाम के वक्त इन व्यंजनों की रेहडी पर आपको जबरदस्त भीड़ मिलेगी। ये सभी तरह के व्यंजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, क्योंकि फास्ट-फूड को बनाने में बहुत अधिक तेल या रिफाइंड व जरूरत से ज्यादा मिर्च-मसालों का प्रयोग किया जाता है। अधिक तेल और रिफाइंड के प्रयोग से इन व्यंजनों में बहुत चिकनाई आ जाती है और यही चिकनाई हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल और कैलोरी की मात्रा बढ़ा देती है जिस वजह से हम मोटापे, दिल की बीमारी और न जाने कितनी खतरनाक और जानलेवा बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं।

फास्ट-फूड के बढ़ते प्रभाव की बात करे तो इसके लिए कुछ हद तक संचार के विभिन्न माध्यम भी जिम्मेदार हो सकते हैं। क्योंकि पहले के समय में संचार के इतने माध्यम नहीं थे कि सूचनाओं का आदान-प्रदान आसानी से किया जा सके, लेकिन वर्तमान में संचार के साधनों की भरमार है। अब आप संचार के विभिन्न माध्यमों द्वारा किसी के भी साथ, कितनी भी दूर सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं। इसी तरह हमें संचार के माध्यमों द्वारा ही दूसरे देशों की संस्कृति के बारे में पता लगा, और कुछ युवाओं ने विदेशी संस्कृति से प्रभावित होकर उसे अपनाया भी है चाहे वो विदेशी खान-पान हो या पहनावा। संचार के अलग-अलग साधनों द्वारा विदेशी संस्कृति व खान-पान का प्रचार-प्रसार बढ़ता नजर आ रहा है। आजकल हम टेलीविजन पर फिल्मों नाटकों समाचारों के माध्यम से किसी ना किसी रूप में विभिन्न देशों की यात्रा करते हैं। इसी दौरान हमें वहां के खान-पान के बारे में भी जानने को मिलता है। टेलीविजन पर ये सब देखने के बाद हम इनसे प्रभावित भी होते हैं। टेलीविजन पर ही प्रसारित खान-पान सम्बंधी विभिन्न विज्ञापनों का प्रभाव भी युवाओं पर जरूर पड़ता होगा, क्योंकि इन विज्ञापनों को बड़े ही आकर्षित ढंग से तैयार किया जाता है और बड़े-बड़े सलिव्रिटी को इन विज्ञापनों में शामिल किया जाता है। ऐसा भी नहीं है कि टेलीविजन और संचार के विभिन्न साधन खान-पान के प्रति युवाओं को जागरूक नहीं करते। टेलीविजन पर समाचारों या किसी अन्य रूप में खान-पान के प्रति युवाओं को जागरूक भी किया जाता है और पोष्टिक और संतुलित भोजन की जानकारी दी जाती है। कुछ चिन्तकों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि वर्तमान में फास्ट-फूड का अत्यधिक प्रयोग चिन्ता का विषय बन चुका है। कुछ सालों बाद ऐसा वक्त आएगा कि सभी तरह के फास्ट-फूड पर यह चेतावनी लिखनी पड़ेगी कि यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

**मुख्य शब्द:** मीडिया, टेलीविजन, खान-पान, युवा, बदलाव

## साहित्यिक समीक्षा

ग्रीनबर्ग डेविड, ग्राहम, मरियम, ने (2000) पत्रिका "नई खादय तकनीक के बारे में संचार में सुधार" में उल्लेख किया गया है कि आज के समय में नई खादय तकनीक के बारे में संचार की गति तेज हो गई है अब पहले के तरह भ्रम की स्तीथि नहीं है। अब सभी लोगों तक सामान रूप नई खादय तकनीक के बारे में संचार पहुंचता है और लोगों को पता है कि उन्हें कौन सा खादय खाना है कौन सा नहीं और किस खादय में किस तत्व की कितनी मात्रा है।

कैथलीन कॉलिंग्स ने (2010) "वाचिंग वट वी ईट: द एवोल्यूशन ऑफ टेलीविजन कुकिंग शो" में वर्णन किया गया है। अब टेलीविजन पर पाक कला व खान-पान सम्बंधी सूचनाओं का ढेर है। हमें ये सभी सूचनाएं टेलीविजन पर आसानी से मिल जाती हैं। टेलीविजन पर खान-पान कार्यक्रम शुरू होने के बाद खाने के शौकिन लोगों को टेलीविजन अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। इस बात को नकारा नहीं जा सकता कि पिछले कुछ समय से टेलीविजन पर खान-पान सम्बंधी कार्यक्रमों में वृद्धि हुई है। लोग इन शोज को देखते हैं फिर उनका दैनिक खान-पान भी प्रभावित होता है। कुछ लोगों का कहना है कि टेलीविजन ने लोगों के खान-पान के साथ-साथ उनकी भावना और मानसिकता भी बदल दी है। लेकिन इसके साथ ही हम इस बात को भी नहीं झूठला सकते कि टेलीविजन ने खादय विकास में अहम भूमिका निभाई है।

रूसो साइने ने (2013) "फूड मीडिया" में वर्णन किया है। कि कैसे मीडिया हमारे खादय को प्रभावित करती है, और किस तरह से मीडिया खास तौर पर टेलीविजन लोगों को खादय के प्रति जागरूक कर रहा है। खादय मीडिया व सेलिब्रिटी संस्कृति के बीच के सम्बंध को समझाने का प्रयास किया गया है। बताया गया है कि बहुत सारी सेलिब्रिटी या जाने-माने चेहरे किस तरह से टेलीविजन का सहारा लेकर लोगों को मोटापा और न जाने कितनी महामारियों के खतरे के बारे में आम लोगों को जानकारी देते हैं, ओर समय-समय पर उन्हें जागरूक करते रहते हैं। इस पुस्तक के अध्ययन से हमारे खादय पदार्थों में मीडिया की अहम भूमिका नजर आती है, विशेष रूप से टेलीविजन की जिसके माध्यम से हमें खादय सम्बंधी नई-नई जानकारियां प्राप्त होती हैं। यह जानकारी हमारे खादय के सही चुनाव व हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए सहायक है।

मित्तल जूहि ने (2016) "हमारा आधुनिक खान-पान" में बताया है कि हमारा आधुनिक खान-पान कैसे बीमारियों का घर है। हम हर वक्त आधुनिक खान-पान (फास्ट-फूड) को ही प्राथमिकता देते हैं। पर यह हमारे शरीर को बहुत हानि पहुंचाता है इस बात का पूर्ण वर्णन किया गया है। जैसे न्यूडल्स-मोटापा डायबिटीज और दिल के रोगों को आमंत्रित करता है। चाऊमिन यह बहुत अधिक तेल व मैदे से बनाई

जाती है जोकि अस्वास्थ्यकार है। चॉकलेट बहुत ज्यादा कैलोरी, फैट और मीठे का घर है। डिब्बाबंद भोजन में एल्युमीनियम, प्लास्टिक और नमक होता है जो शरीर को नुकसान पहुंचाता है। बर्गर व हॉट डॉग से दिल के रोग व मोटापा बढ़ता है साथ ही कैंसर का भी खतरा है। समोसा भी भरपूर कैलोरी से कोलेस्ट्रॉल और मोटापा बढ़ाता है। केवल जीभ के स्वाद के लिए हम अपने स्वास्थ्य को हानि नहीं पहुंचा सकते इसलिए हमें फास्ट-फूड को त्याग देना चाहिए। हमें फाइबर युक्त भोजन ही करना चाहिए क्योंकि बिना फाइबर वाले भोजन से हमें ज्यादा फायदा नहीं मिलता साबुत अनाजों में फाइबर की ज्यादा मात्रा होती है। सब्जियों, फलों और दालों से भी फाइबर की अच्छी मात्रा मिलती है।

कैसे रयान कैली ने (2017) “फूड टेलीविजन एंड ओथरनेस इन द एज ऑफ ग्लोबलाइजेशन” में उल्लेख किया है कि वैश्वीकरण के इस दौर में खाद्य टेलीविजन को खूब पसंद किया जा रहा है। टेलीविजन अपने दर्शकों तक खबरे, सूचना व खान-पान सम्बंधी नई जानकारियां पहुंचा रहा है जिससे कि लोग टेलीविजन पर खान-पान से सम्बंधित प्रसारित कार्यक्रमों को पसंद करने लग गए हैं। लेखक कैसे रयान कैली ने पाक टेलीविजन के उभरते हुए दौर की बहुत अच्छी व्याख्या की है। टेलीविजन पर प्रसारित खाद्य कार्यक्रमों में दर्शकों को वैश्विक खाद्य पदार्थों के सांस्कृतिक और आर्थिक महत्व को समझाने का प्रयास किया जाता है। इसलिए हम कह सकते हैं कि टेलीविजन पर खान-पान सम्बंधी संचार हमारे खान-पान को निश्चित रूप से प्रभावित करता है। पुस्तक में इस बात का भी वर्णन किया गया है कि कैसे खाद्य टेलीविजन चैनल विदेशी संस्कृतियों का विदेशीकरण कर रहा है।

### **युवाओं का बदलता खान-पान, समस्याएं व प्रभाव**

आजादी के 60 साल से भी अधिक समय बित जाने के बाद भी हमने खाने की आदतों के बारे में क्या विचार किया है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि हम बेहिसाब खाने वाले देश बन गये हैं। हमारी संस्कृति व सभ्यता में खान पान आकर्षण का विषय रहा है लेकिन विगत एक दशक में पश्चिमी संस्कृति हमारी खान पान शैली पर कुछ ज्यादा ही हावी हो गई है।

तभी तो कोलकता चिप्स की राजधानी हो गई और बैंगलूरू नूडल्स का और चन्ने बिस्केट की और मुम्बई भेल से वडा पाव की राजधानी बन गई हैं। जंक फूड से फूलता पेट तो नजर आ रहा है किन्तु आकार व गन्ध का आकर्षण मोटापे को खुला आमंत्रण दे रहा है। आज खाद्य सामग्री भारी मात्रा में और आकर्षक तरीके से हमारे जीवन में घुसपैठ कर चुकी है। हमारे आयुर्वेद ग्रंथ ने ऐसे शुद्ध और सात्त्विक आहार का चुनाव किया है जिसको खाने से मन पवित्र व बुद्धि सात्त्विक रहे परन्तु दुर्भाग्यवश पश्चिमी कल्चर का अंधानुकरण कर रहे हैं। भारतीय समाज का मध्यम और उच्चवर्गीय भाग फास्ट फूड खाने की अंधी दौड़ में

अपने तन मन को विकृत कर रहा है। छात्र भी इसकी चपेट में आकर अपने स्वास्थ्य के दुश्मन फास्ट फूड को अपना मित्र समझ बैठे हैं। फास्टफूड को आकर्षक स्वादिष्ट व ज्यादा दिन तक तरोताजा रखने के लिए उनमें तरह तरह के रसायन मिलाये जाते हैं उनमें बेन्जोइक एसिड अत्यधिक हानिकारक हैं। मेग्नेशियम क्लोराइड और कैल्शिय साइट्रेट से आतों में घाव होते हैं मसूड़ों में घाव हो सकते हैं एव किडनी खराब हो सकती है सल्फर डायोक्साइड से उदर विकार होता है और एरिथ्रोसीन से अन्ननली और पाचनतन्त्र को हानि होती है। आज की दौड़ भाग की जिन्दगी और आधुनिकता की होड़ ने भारत जैसे विकासशील देशों में भी फाट फूड को खान पान का अंग बना लिया है। यह बड़ शहरों में अधिक प्रचलित है। क्योकी शहरी लोगों के पास समय का अभाव है वे भाग दौड़ में इन्ही पदार्थों का सेवन करते हैं इसके कुछ कारण और भी हैं कभी व्यक्ति को मजबूरी में खाना पडता है। पहले तो यह नगरों व महानगरों तक सीमित था लेकिन यह अब छोटे कस्बों में भी फैल गया है। महानगरों में बहुराष्ट्रीय संस्थान मैकडानल्डस से लेकर चौराहों पर खडी रहडी वाले फास्ट फूड का परोसा जाता है बर्गर, व पिज्जा भारतीय लाग उच्चवर्ग व मध्यवर्ग के जाने पहचाने नाम हो गये हैं। कुलचे, भठरे छोलें की लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। दिल्ली हो या अहमदाबाद चाहे अमृतसर हो या कलकता हर जगह बर्गर व पिज्जे वाले की रेहडी के पास श्याम को भीड खडी मिलेगी यह अन्य पदार्थ जैसे टिक्की, समोसा, गोलगप्पे, की तरह ही लागों को आकर्षित कर रहे हैं कुछ चिन्तकों व स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने कहा है कि फास्ट फूड का अधिक प्रयोग चिन्ता का विषय बन गया है कुछ समय बाद इन पदार्थों पर लिखना पडेगा कि यह आपके स्वस्थ के लिए हानिकारक है ।

फास्ट फूड में अधिक मात्रा में कैलोरी हैं जो कि चर्बी बढ़ाने में सहायक हैं । अमेरिका सर्जनों ने कहा है कि बर्गर या पिज्जा में कैलोरी अधिक हाती हैं इसमें कितनी मात्रा में क्या क्या पदार्थ मिलाए जाते हैं इसकी जानकारी दी जानी चाहिए तकि पता चल सके कि कितनी मात्रा में इसमें पोषक तत्व है या नही। विशेषज्ञों के अनुसार पिज्जा व बर्गर में मांस, चिकनाई पनीर का अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाता है इससे हृदय धमिनियों के अवरुद होने का खतरा बना रहता है इनके अनुसार एक पिज्जे के 2 स्लाइसों में 800 कैलोरी और फ़ैट सोडियम होता है एक बड़े बर्गर में 1600 कैलोरी होती है जबकि एक सामान्य व्यक्ति के लिए इसकी आधी मात्रा में कैलोरी पर्याप्त है अधिक कैलोरी वाले पदार्थ से चर्बी की मात्रा बढ़ती है और वह अति पोषण का शिकार हो जाता है ।

फास्ट फूड से बच्चे व युवा अधिक ग्रस्त है इससे व्यक्ति की शरीरिक क्षमता कम हो जाती है उसमें शिथिलता व आलस्य आ जाता है विशेषज्ञों के अनुसार कम कैलोरी के पदार्थ सेवन करने से व्यक्ति ज्यादा दिन तक जीवित रहता है हमारे देश में हाल ही में निरीक्षण से पता चलता है कि यह समस्या बड़े शहरों में ज्यादा है शहरों में हर 5 स्कूली बच्चों में से 3 अति पोषण का शिकार है हमें इसके प्रति जागरुक होना

चाहिए विदेशों की तरह हमे भी सोच समझकर इस विषय पर काम करना चाहिए यह एक गम्भीर विषय हैं हम अपनी संस्कृति व खान पान को भुलाकर आधुनिकता की दौड़ में कैसे पदार्थ का सेवन कर रहे हैं जोकि हमारे स्वास्थ्य को हॉनि पहुचाता हैं। हमे अपने परम्परगत फूड सतूचिउडा, रोटी चना, मक्खन, सरदाई, लस्सी और फलों का चाट को त्याग कर ये कैसी वस्तुओ को अपना रहे हैं जिसमे केवल हानि हैं लाभ नही। इस सम्बन्ध में पश्चिमी देशों की तरह सतर्कता से काम लेना होगा इस समस्या पर सरकार को भी ध्यान देना चाहिए हमे फास्ट फूड के प्रति सतर्कता बरतनी होगी हमे इस बात को समझाना होगा की फास्ट फूड स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। युवा पीढी जंक फुड व फास्ट-फूड की दिवानी हैं। अपनी सेहत को नजर अंदाज करते हुवे ये युवा स्वाद के लालच मे ऐसा खाना खाते हैं जो कि इनका कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता हैं। इसके बढ़ने से दिल की व मोटापे की बिमारियो को दावत मिलती हैं। यह एक ऐसा पदार्थ हैं जो शरीर के सुचारु संचालन के लिए जरुरी होता हैं। लेकिन जरुरत से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल नसों और दिल मे इकट्ठा हो जाता हैं। और दिल के लिए नुकसान देह बन जाता हैं। 20 से 30 आयु वर्ग में बिमारिया ज्यादा ही बढ गई हैं। फास्ट-फूड के सेवन के कारण आज के युवा छोटी छोटी बातों को भी दिल में इस तरह बसा लेते हैं कि बात तनाव व डिप्रेशन का रुप ले लेती हैं। इसके कारण मिजाज भी बदलता हैं। और व्यक्ति छोटी छोटी बातों पर चिडचिडाने लगता हैं। मन में हमेशा बैचेनी रहती हैं छोटी छोटी बातों की भी चिन्ता होने लगती हैं जिसके कारण मस्तिष्क में हमेशा स्ट्रेस बना रहता हैं।

बीमारियों के बढ़ने की वजह युवाओं का पश्चिमी लाइफ स्टाइल को बिना सोचे समझे अपनाना है। सेहत व सुविधा दोनों के बारे में नजरिया बदला है। फास्ट-फूड व कसे हुए कपडे, वक्त पर खाना ना खाना इन सभी चीजों ने ऐसी समस्याएं पैदा कर दी हैं। जोकि बेहद खतरनाक है। यह समस्या 15 से 20 साल पहले नहीं होती थी फास्ट फूड की वजह से मोटापा ,उच्च रक्तचाप , मधुमह, के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई हैं। और आने वाले समय में दिल व धमनि की बिमारियों में बढ़ोतरी हो सकती है। खान पान जीवनशैली टेक्नालाजी के अत्यधिक उपयोग और वैश्वीकरण के युग में भारी प्रतिस्पर्धा का दबाव झोल रहे हैं। युवाओं की याददाशत सबसे ज्यादा प्रभावित हो रही हैं। फास्ट-फूड ने युवाओं की याद रखने की ताकत को घटा दिया है। एक सर्वे मे खुलासा हुआ है कि युवाओ को अपने पाँच सहयोगियों के फोन नम्बर तक याद नहीं रहते युवा अवस्था में ही यह बिमारी लग जाती हैं।

टीनएजर्स मे भी दिल की बिमारी के मामले बढ रहे हैं। एक अध्ययन से पता चला कि 14 साल की आयु के प्रत्येक 3 मे से 1 बच्चे को दिल की बिमारी हैं। टीनएज एक ऐसा समय होता है कि बच्चे ना तो बच्चे ही रहते और ना ही बडे हो पाते।

उम्र के दो पड़ावों के बीच झूलते किशोर खुद को परिस्थितियों के अनुरूप ढालने में अपने आप को अक्षम पाते हैं। इससे तनाव बढ़ता है जिसका असर दिल पर होता है। नींद में कमी की समस्या आज के युवा वर्ग में आम समस्या बन चुकी है। लेकिन लोग शुरुआत में इसे नजर अंदाज करते हैं बाद में समस्या बढ़ने पर मोटापा, उच्च रक्त चाप, जैसी समस्या होने लगती है नींद की कमी से होने वाली सबसे आम समस्या स्लीप एपनिया है जिसमें नींद के दौरान सांस में रुकावट पैदा होती है कई बार यह घातक भी हो सकती है।

युवाओं पर शीर्ष पर बने रहने का दबाव हावी रहता है भारत में गांव की 72.2 प्रतिशत युवा जनसंख्या अच्छे रोजगार के अवसरों की तलाश में लगातार शहरों की तरफ पलायन कर रही है। इसी कारण जीवन शैली में भी भारी बदलाव आया है। युवा फास्ट फूड का सेवन अधिक करने लगे हैं जिसके कारण मधुमेह व दिल की बिमारियों को बढ़ावा मिला है।

- बदलते खान-पान के कारण युवा वर्ग का गिरता स्वास्थ्य स्तर।
- मोटापा और दिल की बिमारी।
- समय से पहले उम्र का अधिक दिखना।
- युवाओं के स्वभाव में चिड़चिड़ापन व गुस्सा आना।

### **टेलीविजन पर खान-पान सम्बंधी संचार**

वर्तमान में हमारे पास विभिन्न संचार माध्यम हैं जो समय-समय पर हमें सूचनाएं देते हैं और जागरूक भी करते हैं। विभिन्न संचार माध्यमों में टेलीविजन एक ऐसा माध्यम है जो हमें हमारी जीवनशैली से जुड़ी रोचक जानकारियां प्रदान करता है। रहन-सहन और खान-पान के प्रति टेलीविजन ने लोगों को खूब सूचनाएं दी हैं, और इन्हीं सूचनाओं के अधार पर बहुत सारे लोगों ने अपनी जीवनशैली को बदला है। इसलिए खान-पान से सम्बंधित संचार के लिए टेलीविजन की भूमिका को कम नहीं आका जा सकता, टेलीविजन पर प्रसारित खान-पान सम्बंधित विभिन्न चैनलों और रियलटी कार्यक्रमों ने भी हमारे खान-पान को बदला है।

### **भारत में टेलीविजन पर प्रसारित प्रमुख फूड चैनल**

**फूड-फूड (Food Food) :-** फूड फूड चैनल भारतीय खाद्य संस्कृति और भारतीय जीवनशैली से परिचित करवाने वाला एक टी.वी. चैनल है। इस चैनल को जनवरी 2011 में लॉन्च किया गया था। इस चैनल पर संजीव कपूर और मैगा कंसल्टेंट्स का संयुक्त स्वामित्व है। विदेशों में भी इस चैनल को खूब पसंद किया गया है।

**जी खाना खजाना :-** जी खाना खजाना चैनल 8 दिसम्बर 2010 में लॉच किया गया था। यह एक टी.वी. फूड चैनल था, जिस पर जी एंटरटेनमेंट का स्वामित्व था। यह भारत का पहला ऐसा फूड चैनल था जिसका प्रसारण 24 घन्टे चलता था। इस टेलीविजन चैनल पर भारत के हर क्षेत्र के खान-पान के बारे में बताया जाता था। लोगों ने इस चैनल को खूब पसंद किया। इस चैनल पर प्रसारित होने वाले कार्यक्रमों की मुख्य बात यह थी कि इनमें आम लोगों को भी शामिल किया जात था, और यही कारण था कि आम लोग इस चैनल से खास जुड़ाव महसूस करते थे। यह पहला ऐसा टेलीविजन चैनल था जिसने टेलीविजन कार्यक्रमों में आम लोगों को शामिल होने का मौका दिया।

**लिविंग फूडज (Living Foodz) :-** लिविंग फूडज चैनल की शुरुआत 11 सितम्बर 2015 में की गई थी जिसका स्वामित्व जी एंटरप्राइजेज के पास है। यह चैनल भारतीय खान-पान, भारतीय जीवनशैली की पूर्ण जानकारी देता है। लिविंग फूडज चैनल भारतीय खान-पान को बहुत अच्छे से प्रस्तुत करता है। अगर आपके मन में भारत के अलग-अलग क्षेत्रों व राज्यों के खान-पान के बारे में जानने की जिज्ञासा है तो आप इस चैनल को जरूर देखें। यह चैनल सम्पूर्ण भारत की खान-पान शैली को विस्तार से दिखाता है। जी एंटरटेनमेंट को किसी वजह से 1 जून 2019 में इस चैनल को बन्द करना पडा।

### **शोध के उद्देश्य**

- क्या युवाओं के खान-पान में बदलाव आ रहा है ?
- युवाओं के खान-पान में किस तरह का बदलाव आ रहा है ?
- क्या टेलीविजन युवाओं को खान-पान के प्रति सजग कर रहा है ?
- युवाओं के खान-पान में बदलाव को लेकर टेलीविजन का क्या प्रभाव है ?
- युवाओं के खान-पान के सम्बंध में टेलीविजन संचार के अन्य साधनों की अपेक्षा अधिक प्रभावित कर रहा है ?



## **शोध की परिकल्पना**

गुड तथा हैट के अनुसार “परिकल्पना इस बात का वर्णन करती हैं कि हम क्या देखना चाहते हैं। परिकल्पना भविष्य की ओर देखती हैं। यह एक तर्कपूर्ण वाक्य हैं जिसकी वैधता की परीक्षा की जा सकती हैं। यह सही भी सिद्ध हो सकती हैं और गलत भी”।

प्रस्तुत शोध की परिकल्पना यह है कि युवाओं के खान-पान में बदलाव देखने को मिलेगा। युवाओं के खान-पान में फास्ट-फूड शामिल हो गया है। इस बात की भी संभावना है कि टेलीविजन युवाओं को खान-पान के प्रति सजग करता मिलेगा। युवाओं के खान-पान में बदलाव को लेकर टेलीविजन का प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही तरह का देखने को मिल सकता है। युवाओं के खान-पान के सम्बंध में टेलीविजन संचार के अन्य साधनों की अपेक्षा अधिक प्रभावित करता है इस बात की संभावना अधिक है।

## **शोध विधि, सर्वेक्षण विधि**

जिस प्रकार किसी भी कार्य को करने के लिए एक विधि की जरूरत होती हैं। उसी प्रकार शोध कार्य को करने व आगे बढ़ाने हेतु एक शोध विधि की आवश्यकता होती हैं जो शोध को निश्चिता एवं निष्पक्षता प्रदान करती हैं। अनुसंधानकर्ता द्वारा शोध के लिए कई तरह की पद्धतियों का प्रयोग किया जा सकता हैं इस विषय के अंतर्गत इस शोध कार्य के लिए सर्वेक्षण पद्धति का चुनाव निर्देशन प्रणाली के आधार पर किया गया हैं क्योंकि इस विधि द्वारा शोध विषय के सम्बंध में विश्वसनीय आँकड़ों का संकलन किया जा सकता हैं और शोध को अच्छी श्रेणी के शोध में रखा जा सकता हैं। सर्वेक्षण शोध पद्धति शोध की वह पद्धति हैं जिससे किसी समुदाय के जीवन क्रिया कलापों आदि के सम्बंध में तथ्यों को सर्वेक्षक द्वारा व्यवस्थित संकलित व विशलेषित किया जाता हैं। इस अध्ययन मे अनुसंधानकर्ता स्वयं के अनुभव के आधार पर लोगों से सीधा सम्पर्क करता है व शोध से सम्बन्धित तथ्यों को संकलित करता हैं।

## **निदर्शन प्रणाली, दैव निदर्शन प्रणाली**

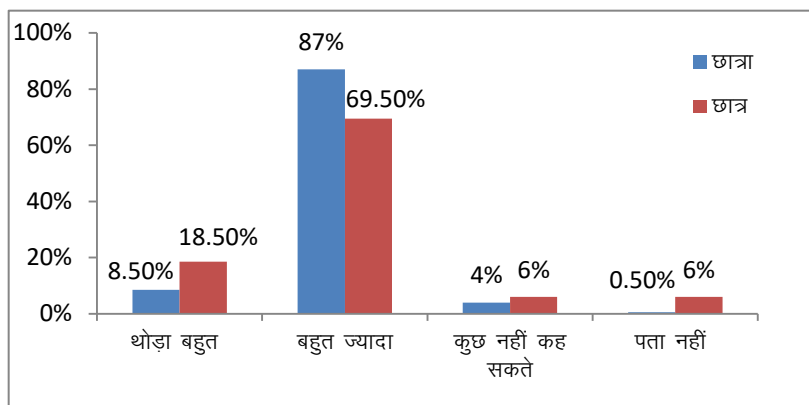
जब शोधकर्ता किसी भी समूह के अध्ययन के लिए नमूने के आधार पर केवल कुछ क्रमरहित लोगों का चयन कर उसका अध्ययन करता हैं। तो चुनाव की इस प्रक्रिया को दैव निदर्शन (Random sampling) के नाम से जाना जाता हैं। अतः इसे संभावित निदर्शन भी कहा जाता है। प्रस्तुत शोध में दैव निदर्शन प्रणाली का प्रयोग किया गया है।

## **अध्ययन क्षेत्र**

शोध सैम्पल के चुनाव के लिए हरियाणा के चार विश्वविद्यालयों ( एम०डी०यू , सी० आर० एस० यू जी०द, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय और गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय ) के कुल 400 उत्तरदाताओं से प्रश्न पूछे गए हैं हर विश्वविद्यालयों से और 50 लडके व 50 लडकियों की संख्या बराबर रखी गई है शोध कार्य में बंद प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

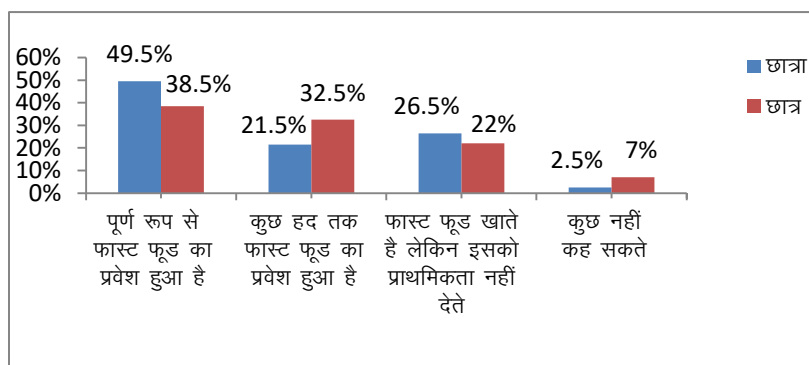
### आंकड़ों का संकलन एवं प्रस्तुतिकरण

प्रश्न 1. क्या युवाओं के खान-पान में बदलाव आ रहा है ?



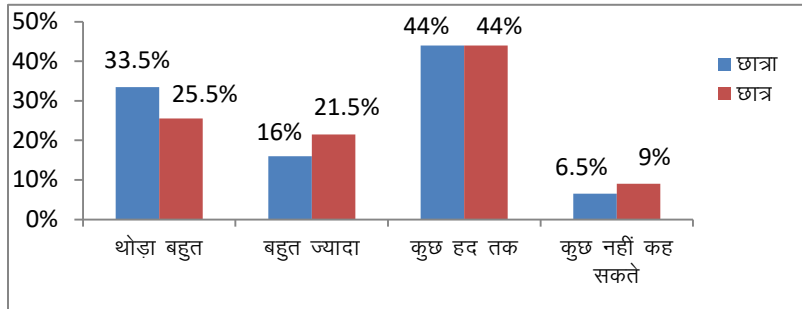
इस सवाल के जवाब में कुल चारों विश्वविद्यालय की 8.5% (200) छात्राओं व 18.5% (200) छात्रों का जवाब थोड़ा बहुत रहा। 87.0% (200) छात्राओं व 69.50% (200) छात्रों का जवाब बहुत ज्यादा रहा। 4.0% (200) छात्राओं व 6.0% (200) छात्रों का जवाब कुछ नहीं कह सकते रहा और 0.50% (200) छात्राओं व 6.0% (200) छात्रों ने पता नहीं के विकल्प को चुना।

प्रश्न 2. युवाओं के खान-पान में किस तरह का बदलाव आ रहा है ?



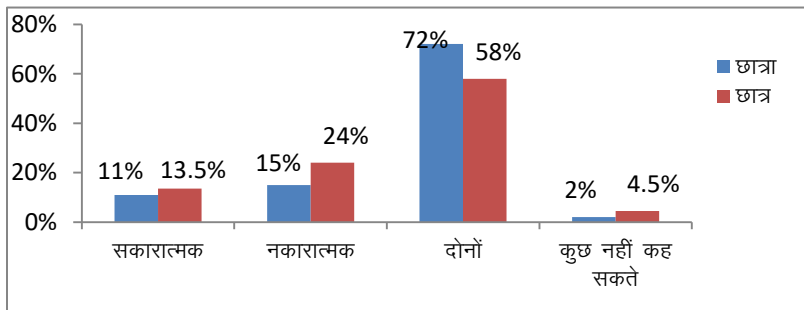
इसी सवाल के जवाब में कुल चारों विश्वविद्यालय की 49.5%(200) छात्राओं व 38.5%(200) छात्रों का जवाब पूर्ण रूप से फास्ट-फूड का प्रवेश हो गया है रहा। 21.5%(200) छात्राओं व 32.5%(200) छात्रों का जवाब कुछ हद तक फास्ट-फूड का प्रवेश हुआ है रहा और 26.5%(200) छात्राओं व 22.0%(200) छात्रों का जवाब फास्ट-फूड खाते हैं लेकिन फास्ट-फूड को प्राथमिकता नहीं देते रहा और 2.5%(200) छात्राओं व 7.%(200) छात्रों ने कुछ नहीं कह सकते के विकल्प को चुना।

प्रश्न 3. क्या टेलीविजन युवाओं को खान-पान के प्रति सजग कर रहा है ?



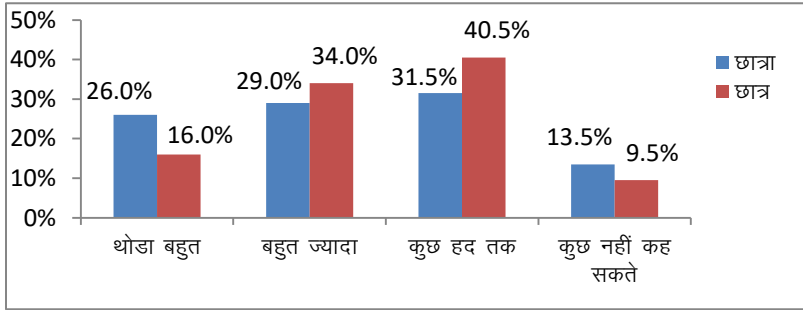
इस सवाल के जवाब में कुल चारों विश्वविद्यालय की 33.5% (200) छात्राओं व 25.5% (200) छात्रों ने थोड़ा बहुत के विकल्प को चुना। 16% (200) छात्राओं व 21.5% (200) छात्रों ने बहुत ज्यादा के विकल्प को चुना व 44% (200) छात्राओं व 44% (200) छात्रों ने कुछ हद तक के विकल्प को चुना और 6.5% (200) छात्राओं व 9% (200) छात्रों का जवाब कुछ नहीं कह सकते रहा।

प्रश्न 4. युवाओं के खान-पान में बदलाव को लेकर टेलीविजन का क्या प्रभाव है ?



इस सवाल के जवाब में कुल चारों विश्वविद्यालय की 11% (200) छात्राओं व 13.5% (200) छात्रों का जवाब सकारात्मक रहा व 15% (200) छात्राओं व 24% (200) छात्रों का जवाब नकारात्मक रहा। व 72% (200) छात्राओं व 58% (200) छात्रों का जवाब दोनों ही रहा और 2% (200) छात्राओं व 4.5% (200) छात्रों का जवाब कुछ नहीं कह सकते रहा।

प्रश्न 5. युवाओं के खान-पान के सम्बंध में टेलीविजन संचार के अन्य साधनों की अपेक्षा अधिक प्रभावित कर रहा है ?



इस सवाल के जवाब में कुल चारों विश्वविद्यालय की 26.0% (200) छात्राओं व 16.0% (200) छात्रों का जवाब थोड़ा बहुत रहा। 29.0% (200) छात्राओं व 34.0% (200) छात्रों ने बहुत ज्यादा के विकल्प को चुना व 31.5% (200) छात्राओं व 40.5% (200) छात्रों ने कुछ हद तक के विकल्प को चुना और 13.5% (200) छात्राओं व 9.5% (200) छात्रों का जवाब कुछ नहीं कह सकते रहा।

निष्कर्ष:- प्रस्तुत तथ्यों के आधार पर अंत में यही निष्कर्ष निकलता है कि सबसे ज्यादा 87.0%(200) छात्राओं व 69.5%(200) छात्रों ने माना है कि युवाओं के खान-पान में बहुत ज्यादा बदलाव आ रहा है। 49.5%(200) छात्राओं व 38.5%(200) छात्रों ने माना है कि युवाओं के खान-पान में पूर्ण रूप से फास्ट-फूड का प्रवेश हो गया है व 44%(200) छात्राओं व 44%(200) छात्रों के अनुसार टेलीविजन कुछ हद तक युवाओं को खान-पान के प्रति सजग कर रहा है व 72%(200) छात्राओं व 58%(200) छात्रों का मानना है कि युवाओं के खान-पान में बदलाव को लेकर टीवी का प्रभाव सकारात्मक व नकारात्मक दोनों ही तरह का देखने को मिलता है। 31.5%(200) छात्राओं व 40.5%(200) छात्रों के अनुसार युवाओं के खान-पान के सम्बंध में टेलीविजन संचार के अन्य साधनों की अपेक्षा कुछ हद तक अधिक प्रभावित कर रहा है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. रूसो साइने "फूड मीडिया" बर्ग पब्लिशर्स, संस्करण 2013
2. कैसे रयान कैली "फूड टेलीविजन एंड ओथेरनेस इन द एज ऑफ ग्लोबलाइजेशन" लेक्सिंग्टन प्रकाशन, संस्करण 2017
3. कैथलीन कॉलिंस "वाचिंग वट वी ईट: द एवोल्यूशन ऑफ टेलीविजन कुकिंग शो" कॉन्टिनुमा प्रकाशन, संस्करण 2010

4. ग्रीनवर्ग डेविड, ग्राहम, मरियम "नई खादय तकनीको के बारे मे सुधार" नेशनल एकेडमी ऑफ साइसेज दवारा प्रकाशित प्रकाशन संस्करण 2000
5. मित्तल जूहि "हमारा आधुनिक खान-पान" पुस्तक महल, संस्करण 2016
6. भारत सुख्रिया राष्ट्रीय अखबार 5 जनवरी 2011
7. [www.hariomcar.com/2013/02/blog-post-5176.html](http://www.hariomcar.com/2013/02/blog-post-5176.html)
8. रांची एक्सप्रेस, समाचार पत्र 6 मई 2010
9. [www.aajsamaj.com/lifestyle/health-news/](http://www.aajsamaj.com/lifestyle/health-news/)
10. Wikipedia.org, 7/06/2019, time 10:19 am.
11. Wikipedia.org, 10/06/2019, time 9:45 pm.
12. Wikipedia.org, 11/06/2019, time 10:45 am
13. डा0 काछिया ए. जी. "ई-रिसर्च मेथोडोलॉजी" पैराडाइज पब्लिशर्स संस्करण 2013 पृष्ठ स: 44