

## पर्यावरण व स्वास्थ्य

रवि पी भाटिया\*

---

स्वस्थ शरीर तथा मन की शांति का गहरा संबंध है। अगर शरीर में कोई रोग हो, तो शारीरिक तथा मानसिक रूप से हम परेशान होते हैं व तरह तरह की दवाओं – अंग्रेज़ी, होमोपैथिक या आयुर्वेद का प्रयोग करते हैं। दवा लेने से हम तंदुरुस्त हो जाएँ यह तो अच्छी बात है परंतु सबसे बेहतर तो यह है कि हम बीमार ही न पड़ें। बीमारी कैसे फैलती है – दूषित खाद्य पदार्थ खाने से, दूषित पानी-पीने से, ऐसी जगह पर होने से जहाँ कीटाणु अधिक मात्रा में हों, इन कारणों से रोग फैलता है। परंतु रोग फैलने का एक और कारण है – वह है हमारा दूषित पर्यावरण। हमारी नदियाँ, धरती, हवा सब मैली हो गयी हैं, जिससे रोग भी फैलते हैं तथा कई जीव-जंतु लुप्त होने की कगार पर हैं।

पर्यावरण कैसे मैला हो गया है, इसके कई कारण हैं, जिनमें प्रमुख हैं- जगह-जगह पर पेड़ काटना, डैम, कारखानों व खनन का निर्माण होना, रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल होना आदि। पहले कृषि में रासायनिक पदार्थ नहीं काम में आते थे परंतु अब तो इनका चलन बहुत अधिक मात्रा में हो गया है, जिससे ज़मीन, नदी आदि दूषित हो गई हैं।

कई संस्थाएँ पर्यावरण को साफ़ सुथरा रखने में लगी हुई हैं। अब हमारी सरकार भी स्वच्छ भारत के लिए अग्रसर है। परंतु हम सब का भी कर्तव्य है कि हम हवा पानी को साफ़-सुथरा रखें और गंदगी न फैलाएँ, जिससे हम सब स्वस्थ भी रह सकें व मन को शांति भी मिले।

---

हर व्यक्ति अपने तन-मन को स्वस्थ रखना अहसास होता है। अगर मन में शान्ति व सुख चैन चाहता है। अगर शरीर चंगा-भला हो तो मन की भावना हो, तो शरीर को बीमारी से बचने भी शांत रहता है और इंसान को एक सुकून का की संभावना बढ़ती है। अंग्रेज़ी भाषा में इसे

---

\* शिक्षक, 4, मॉल अपार्टमेंट, मॉल रोड, दिल्ली-110054

*win-win* कहते हैं। हिंदी में इसे दोनों हाथों में लड्डू होना कहा जा सकता है।

शरीर को हम किस प्रकार से तंदुरुस्त तथा रोग विहीन रख सकते हैं ?

अगर बीमार हो जाएँ, तो हम तरह-तरह की दवाएँ – *allopathic, homeopathic* या जड़ी बूटी से बनी हुई आयुर्वेद की दवाएँ लेते हैं। परंतु सबसे अच्छी बात तो यह हो की हम बीमार ही न पड़ें, रोग हम से दूर रहें और किसी भी दवा की ज़रूरत ही न पड़े। इसके लिए योगासन बहुत उपयोगी हैं। नित्य योगासन करने से हमारा शरीर तथा दिमाग ठीक रहता है। तन-मन दोनों भली-भाँति ठीक रहते हैं। वैसे तरह-तरह के आसन होते हैं – शायद सबसे उत्तम प्राणायाम होता है। ठीक साँस लेने से सारे शरीर को लाभ पहुँचता है।

बच्चे तो वैसे ही खेलते कूदते हैं परंतु उनको धूल-मिट्टी से बचना चाहिए क्योंकि उससे उनके शरीर में कई किस्म के कीटाणु घुस जाते हैं। खेलना-कूदना उनके लिए आवश्यक है – बस ध्यान रहे कि खेलने के बाद वे हाथ-मुँह धो लें और अपने आपको साफ़ रखें।

शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए सही किस्म का खाना और स्वच्छ जल भी आवश्यक हैं। खाना साफ़-सुथरा बना हो और उपयुक्त मात्रा में होना चाहिए – न अधिक न कम और उसको सही ढंग से चबाना भी ज़रूरी है। इसके अलावा बड़ी आयु के लोगों के लिए थोड़ा बहुत घूमना-फिरना तथा पूरी नींद लेना, ये भी सेहत के लिए ज़रूरी हैं। अगर नींद ठीक से पूरी न हो तो इंसान गिरा-गिरा महसूस करता है।

इन सब सावधानियों के बावजूद भी लोग बीमार पड़ते हैं। इसका मुख्य कारण दूषित पर्यावरण है। अगर सरल भाषा में कहा जाए, तो हमारे देश का दूषित हवा पानी वर्तमान में साफ़-सुथरा नहीं है।

वैज्ञानिकों ने यह पाया है कि भारत की हवा बहुत दूषित है, जिससे हमारे फ़ेफ़ड़ों और गले में रोग आसानी से फैलता है और हम जल्दी से बीमार पड़ जाते हैं। दूषित पर्यावरण से हमारी नदियाँ, कुएँ, धरती सब प्रभावित हैं। इसके कई कारण हैं, जो अब ठीक ढंग से हम समझने लगे हैं। विकास के नाम पर विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ चल रही हैं जैसे कि सड़क, उद्योग, खनन का निर्माण आदि जिन से गंदगी बढ़ रही है।

जगह-जगह विशेष तौर पर हम दूर दराज के क्षेत्रों में सड़कें बना रहे हैं, खदानें खोद रहे हैं और पेड़ों को अधिक मात्रा में काट रहे हैं। नदियों पर बाँध खड़े किये जा रहे हैं ताकि बिजली भी पैदा हो सके तथा सूखे इलाकों में पानी भी पहुँच सके। लगभग सभी नदियों पर ऐसी परियोजनाएँ खड़ी की जा चुकी हैं – जैसे कि नर्मदा नदी जिस पर सरदार सरोवर व अन्य डैम, भागीरथी नदी जिस पर टेहरी डैम खड़े किये जा चुके हैं। इन सब की वजह से व कारखानों के कारण रासायनिक पदार्थ आदि से गंदगी बढ़ रही है और हमारी नदियाँ व वायु दूषित हो रही हैं।

कारखानों से रासायनिक पदार्थों के इलावा ईंट के भटों से धूल-मिट्टी भी निकलती है, जिससे काम करने वाले लोगों को तरह-तरह के रोग पकड़ लेते हैं। खांसी, गले का दर्द तो होता ही है कभी-कभी वे खतरनाक रोग, जैसे कि टीबी व कैंसर जैसे रोग के

भी शिकार हो जाते हैं। इस प्रकार के कारखानों या ईंट-भट्टे के पास काम करने वाले लोगों को एक और अलग किस्म का रोग भी हो जाता है— वे जल्दी वृद्ध दिखने लगते हैं। 35-40 की आयु में वे साठ सत्तर के दिखने लगते हैं और उनमें काम करने की शक्ति भी कम हो जाती है।

जहाँ-जहाँ विकास के कार्य चल रहे हैं—जैसे की कारखाना लगाना, बाँध खड़े करना, रेल की पटरी बिछाना या स्कूल या अस्पताल का निर्माण होना, वहाँ-वहाँ पेड़ कट रहे हैं। इनको काटने से दो प्रमुख नुकसान हो रहे हैं। एक तो लोगों को अपने गावों या जंगलों से बाहर निकाला जा रहा है। दूसरा मुद्दा पर्यावरण से जुड़ा है। पेड़ काटने से हवा दूषित हो रही है। दिन में सूर्य के प्रकाश से पेड़ कार्बोन डाइऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) को ऑक्सीजन (O<sub>2</sub>) में बदलता है, जिसकी आवश्यकता सब जीवों को होती है। अगर ऑक्सीजन न हो, तो जीवन असंभव है। इसके अलावा पेड़ों में कई गुण होते हैं। ये हमें फल देते हैं, हम गर्मी में इनकी छाया में बैठ सकते हैं। बड़े पेड़ पर झूला टाँग कर बच्चे खूब आनंद उठाते हैं। पेड़ों की जड़ों से ज़मीन बंधी रहती है। कई पक्षी अपना घोंसला पेड़ों की शाखा पर बनाते हैं। पेड़ काटने से ऐसे पक्षियों की प्रजातियाँ ख़त्म होने के कगार पर आ गई हैं। अगर अधिक संख्या में पेड़ काटे जाते हैं, तो एक तो CO<sub>2</sub> की मात्रा बढ़ जाती है दूसरा बाढ़ और चक्रवात का खतरा बढ़ जाता है, जैसे कि दो वर्ष पहले उत्तराखंड में हुआ और इस वर्ष जम्मू कश्मीर में हुआ है। दूषित हवा से न केवल मनुष्य रोगी बनता है बल्कि जानवर, पक्षी मछली,

पेड़ पौधे – सब पर बुरा प्रभाव पड़ता है। दूषित हवा, पानी आदि से कई पक्षी व पौधे लुप्त हो रहे हैं। समुद्र में रहने वाली अनेक मछलियों और जड़ी-बूटियों की प्रजातियों पर भी बुरा असर पड़ा है और उनकी संख्या कम हो रही है।

दूषित हवा के अलावा दूषित पानी से भी जीवों पर कुप्रभाव पड़ा है। पानी दूषित कैसे होता है – इसके कई कारण हैं। कारखानों से निकलने वाले कई रासायनिक पदार्थ पानी को गंदा करते हैं। घरों के शौचालय से भी निकला पानी दूषित होता है। फिर हम दुर्गा पूजा, गणेश चतुर्थी जैसे पर्व के बाद देवी-देवताओं के मुकुटों और अन्य सामग्री को नदी या समुन्द्र में प्रवाह करते हैं। इन सब कारणों से नदी या समुन्द्र का पानी दूषित हो जाता है।

पानी मैला हो जाए तो, कुआँ, बावली, नदी सब का पानी दूषित हो जाता है। इससे जानवरों को भी नुकसान पहुँचता है तथा कृषि का उत्पादन भी बिगड़ता है। गेहूँ, चावल, दालें, सब्जी, फल सब दूषित हो जाते हैं और जब हम इनका सेवन करते हैं तो हमारा स्वास्थ्य बिगड़ना स्वाभाविक है।

पर्यावरण दूषित हो रहा है, इसमें कोई शक नहीं, लेकिन साथ-साथ कई संगठन तथा सामाज्य सेवी लोग इसको ठीक करने के लिए अनेक प्रयत्न व संघर्ष कर रहे हैं। हम सबने 'चिपको आंदोलन' के बारे में सुना है, जिसमें उत्तराखंड के पहाड़ी इलाकों में बड़ी मात्रा में पेड़ काटे जा रहे थे। इसके विरोध में चंडी प्रसाद भट्ट व सुन्दरलाल बहुगुणा ने यह आंदोलन छेड़ा और पेड़ काटना बंद हुआ। इस आंदोलन में अनेक स्थानीय महिलाओं ने खूब योगदान दिया

तथा नए पेड़ उगाने में भी सहायता की। अलवर जिले में पानी कम होता है लेकिन इसके बावजूद भी कुछ हद तक पहले कृषि होती थी। बाद में पानी की कमी के कारण यह बंद हो गई और किसान गाँव छोड़ कर बाहर जाने लगे। राजेंद्र सिंह\* वहाँ गए और उन्होंने कुछ ऐसे सरल उपाय ढूँढे, जिससे पानी की मात्रा बढ़ सकी और किसान वापस आने लगे। उनको इस योगदान के लिए कई पुरस्कार भी मिले हैं।

भारत की अनेक नदियों पर बाँध बन रहे हैं जिससे सूखे इलाकों में पानी पहुँच सके व बिजली का निर्माण भी हो सके। बिजली का उत्पादन कई तरीकों से होता है – कोयला जला कर, पानी के झरने से, वायु से तथा नाभिकीय उर्जा से। भारत में अनेक नदियों पर बने बाँधों से बिजली का निर्माण हो रहा है। उनमें से एक नदी नर्मदा पर कई बाँध खड़े किये गए हैं और कुछ एक की ऊँचाई को बढ़ाया जा रहा है ताकि उनकी पानी की क्षमता बढ़ाई जा सके। परंतु इससे अनेक गाँव डूबे क्षेत्र में आ गए हैं, साथ ही साथ अनेक आदिवासी लोग अपने घरों व गाँव से जहाँ पर वे सदियों से रह रहे थे, निष्कासित हो रहे हैं। उनके लिए विकास नहीं विनाश हो रहा है। ऐसे में एक बहुत जानी पहचानी व निडर महिला मेधा पाटकर ने 'नर्मदा बचाओ आंदोलन' कई वर्ष पहले शुरू किया, जिससे बहुत सारे गाँव वासियों को न्याय मिला है। वहाँ के लोग प्यार से मेधा को माँ नर्मदा व नर्मदा देवी के नाम से संबोधित करते हैं।

नदियों को साफ़-सुथरा रखना इस पर भी कई संस्थाएँ काम कर रही हैं। हमें मालूम है कि हमारी नदियाँ – गंगा हो या यमुना, कावेरी हो या ब्रह्मपुत्र दूषित हो गई हैं। हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी नदियों को साफ़ करने के लिए नीतियाँ बना रहे हैं व आम आदमी को प्रोत्साहित कर रहे हैं, जिससे नदियाँ दूषित ही न हों। हिमाचल प्रदेश व उत्तराखंड में प्लास्टिक की पन्नियों की बिक्री बंद कर दी गयी है जिससे कूड़ा करकट कम हो सके तथा हवा पानी साफ़ रह सके।

दिल्ली स्थित एक संस्था *centre for science education (CSE)* पर्यावरण संबंधी अनेक कार्य कर रही है, जिससे हमारी जानकारी भी बढ़ रही है व हमें पर्यावरण को साफ़ रखने के उद्देश्य से क्या करना चाहिए, के तरीके भी समझा रही है। यह संस्था इसी उद्देश्य से एक पत्रिका (*Down to Earth*) भी निकाल रही है, जो की सरल भाषा में हमें पर्यावरण संबंधी जानकारी प्रदान कर रही है। ऐसी अंतर्राष्ट्रीय संस्थाएँ भी हैं, जो इस संदर्भ पर काम कर रही हैं।

पर्यावरण संबंधी इन चिंताओं का बेहतर समाधान इस रूप में भी किया जा सकता है कि पर्यावरण शिक्षा को विभिन्न विषयों के साथ जोड़ा जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि उससे जुड़ी प्रासंगिक गतिविधियों को पर्याप्त समय मिले। यह दृष्टिकोण सार्थक तरीके से भौतिक, गणित, रसायनशास्त्र, जीवविज्ञान, भूगोल, इतिहास,

\* जल संरक्षक, जिन्होंने राजस्थान के अलवर जिले में जल स्तर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण एवं सराहनीय योगदान दिया

राजनीतिशास्त्र, स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कला, संगीत इत्यादि के पाठ्यक्रमों की विषयवस्तु से जोड़ा जा सकता है। जीवन स्थितियों से जुड़ी गतिविधियाँ—विद्यार्थियों की रूचि को बाँधे रखने का सार्थक माध्यम बन जाती हैं। उदाहरण के लिए, वर्षा अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग ढंग से होती है। उसकी विविधता के आँकड़े उपलब्ध हैं जिनको भौतिक और गणित में कई रोचक गतिविधियों को बढ़ावा देने में उपयोग में लाया जा सकता है। भौतिक में ऐसे सामान्य प्रयोग करवाए जा सकते हैं, जिनमें असमान भूभागों पद द्रव्यों के बहाव के प्रतिमानों को समझ पाएँ या इस बात का प्रदर्शन/निरूपण हो

पाए कि हवा ऊपर उठने पर कैसे ठंडी होती और वर्षा हो जाती है जबकि नीचे आने से विपरीत प्रभाव होते हैं। गणित में, लंबे समय के, मान लीजिए 50 सालों के आँकड़ों का अध्ययन का वर्षा में कमी की जानकारी इकाट्टा की जा सकती है और यह आँकड़ा रखने संबंधी परियोजना का आधार बन सकता है। (राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, एन.सी.ई.आर.टी. नयी दिल्ली, पृ.सं. 72-73)

सरकार व संस्थाएँ अपना काम कर रही हैं लेकिन हम सब का कर्तव्य बनता है कि हम सब मिलकर अपने पर्यावरण को साफ़ सुथरा रखें, जिससे हमें शान्ति मिले व हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहे।