अध्याय– 6

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण

Health and Environment

स्वास्थ्य

अर्थ :

सामान्यतः शरीर की निरोगता, रोग प्रतिरोधक क्षमता से युक्त शरीर की स्थिति को स्वास्थ्य कहेगें। जहाँ शरीर सामान्य रूप से अपनी वृद्धि करता है व विकास की उत्कर्ष स्थिति को प्राप्त करता है।

व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि व मानसिक विकास की श्रेष्ठ अवस्था, उत्तम स्वास्थ्य का प्रतीक है।

व्यक्ति या बालक सभी का स्वास्थ्य तभी उत्तम रह सकता है जब वह स्वस्थ वातावरण या पर्यावरण में रहें। चूंकि व्यक्ति सामाजिक प्राणी है अतः सामुदायिक परिवेश, वातावरण, पर्यावरण के वे सभी क्षेत्र जो व्यक्ति को स्वस्थ रखते हैं, उनका स्वस्थ होना जरूरी है।

इस तरह व्यक्ति के उपयोग के सभी स्थान यथा–घर, मौहल्ला, सड़के, धार्मिक स्थान, विद्यालय परिवेश, सार्वजनिक पेयजल स्त्रोत, सामुदायिक वन क्षेत्र, नदी पुल व रिक्त स्थान, खेल मैदान आदि का संरक्षण, समुचित देखभाल होनी चाहिए।

ये वही स्थान हैं जहाँ रहकर व्यक्ति अपना शारीरिक व मानसिक विकास, आवश्यकताओं की पूर्ति, महत्त्वाकांक्षाओं को पूरा करता है।

प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग, गंदगी फैलाना, संसाधनों का अंधाधुंध दोहन (संसाधनों की लूट), जंगलों का विनाश न केवल पर्यावरण पर बल्कि हमारे स्वास्थ्य, शरीर की वृद्धि व बौद्धिक विकास पर भी कुप्रभाव डालते है।

पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव डालने वाले बिन्दु इस प्रकार है।

(अ) वायु प्रदूषण   (ब) जल प्रदूषण

(स) ध्वनि प्रदूषण   (द) सांस्कृतिक प्रदूषण

(अ) वायु प्रदूषण :

मानव जीवन हेतु जीवनदायिनी गैस ऑक्सीजन हमें वायुमण्डल से प्राप्त होती है। इसकी शुद्ध उपलब्धता इस बात पर निर्भर करती है कि वायुमण्डल में प्रदूषण कम से कम हो। वायु प्रदूषण के कारण शरीर की वृद्धि पर बुरा प्रभाव पड़ता है। मानसिक स्थिति के बिगड़ने से मनोरोगी होना, खांसी, टी.बी., श्वसन सम्बंधी रोग, कैंसर जैसी कई गंभीर बीमारियाँ वायु प्रदूषण की वजह से होने लगी है।

वायु प्रदूषण के कारण :

1. कारखानों से निकलता धुआँ
2. वाहनों से निकलता धुआँ
3. जनसंख्या वृद्धि से दूषित होता वातावरण
4. वनों का विनाश
5. एयर कंडीशन व रेफ्रिजरेटर का प्रयोग
6. मृत जीवों व अपशिष्टों का ढंग से निस्तारण न होना।

7. आणविक प्रयोग
8. ग्रीन हाउस गैसों का प्रयोग

वायु प्रदूषण से बचाव–

1. जनसंख्या पर नियत्रंण।
2. सुव्यवस्थित शहरीकरण।
3. कारखानों का निर्माण मानव बस्तियों से दूर हों।
4. धुंए की चिमनी कारखानों में पर्याप्त ऊँचाई पर हों।
5. वृक्षारोपण में वृद्धि हों।
6. अपशिष्ट पदार्थों व मृत जीवों का उचित निस्तारण हों।
7. अणुशक्ति का प्रयोग सीमित हो।
8. शीतलता प्रदान करने वाले यन्त्रों का प्रयोग सीमित हों।
9. सामुदायिक स्वच्छता पर ध्यान दिया जाये।
10. सभी घरों में शौचालय निर्माण हों।

जल प्रदूषण :

जल को जीवन का सूत्र माना गया है। सभी सजीव जगत चाहे प्राणी हो या वनस्पति जल की आवश्यकता होती है। पेयजल के अलावा खेती व कारखानों में भी जल का प्रयोग होता है। जल पिलाना जिस संस्कृति में पुण्य का काम समझा जाता था वहाँ आज स्वच्छ पेयजल बोतलों में बन्द होकर बिकने लगा है क्योंकि हमने अपने पेयजल स्रोतों को न केवल कचरा पात्र बना डाला है बल्कि उन्हें जहरीला भी कर डाला है।

जल प्रदूषण के कारण :

1. वायुमण्डल में उपस्थित जहरीली गैसों से पेयजल स्रोतों का प्रदूषित होना।
2. नदियों का प्राकृतिक बहाव अवरूद्ध करना।
3. शहरी गंदे पानी का नदियों में मिलना।
4. मृत जीवों व मानव का अंतिम संस्कार नदियों में बहाकर करना।
5. पानी के बहाव क्षेत्र व आवक क्षेत्र में गंदगी फैलाना।
6. कारखानों से गंदे पानी का निकास
7. प्राचीन पेयजल स्रोतों में कचरा डालना।
8. खेतों में जहरीले रसायनों का प्रयोग
9. जलीय जीवों पर संकट
10. वनों का विनाश।

जल प्रदूषण से बचाव :

1. पेयजल स्रोतों की स्वच्छता के प्रति जागरूकता।
2. शहरी गंदे नालों को नदियों से मिलने से रोका जाये।
3. मृत जीवों व मृत मानव का वैज्ञानिक तरीके से अंतिम संस्कार व निस्तारण हो।
4. जहरीले रसायन के कृषि में प्रयोग पर रोक लगे।
5. जलीय जीवों को संरक्षण देना।
6. वृक्षारोपण।

7. पेयजल स्रोतों में कचरा न डालें।
8. नदियों के प्राकृतिक बहाव को रोका नहीं जाये।
9. खुले में शौच पर रोक लगे।
10. शौचालयों का निर्माण।

ध्वनि प्रदूषण :

वातावरण में शोरगुल का बढ़ना ध्वनि प्रदूषण कहलाता है। वैज्ञानिकों व चिकित्सकों की राय के अनुसार अत्यधिक शोरगुल वाले माहौल में रहने से मिर्गी का दौरा व मनोरोग बढ़ जाते है। मानसिक शांति भंग होने पर मानव हिंसक हो जाता है।

ध्वनि प्रदूषण के कारण :

1. दौड़ भाग वाला जीवन व वाहनों की बढ़ती संख्या।
2. कल कारखानों का शोरगुल।
3. ध्वनि विस्तारक यन्त्रों का उपयोग।
4. इयर फोन का बढता चलन।
5. वाहनों के तेज हॉर्न से प्रदूषण होना।

ध्वनि प्रदूषण से बचाव :

1. ध्वनि विस्तारक यन्त्रों का प्रयोग कम करें।
2. कारखानों से मानव आवास दूर हो।
3. राजमार्गों व मुख्य मार्गों से मानव आवास दूर बनाये जाये।
4. तेज हॉर्न पर प्रतिबंध हो।
5. वाहनों का प्रयोग सीमित किया जाये।

विद्यालय पर्यावरण का अर्थ :

किसी भी विद्यालय का पर्यावरण उतनी ही अहमियत रखता है जितनी शिक्षा। विद्यालय में शैक्षिक वातावरण उन्नत करने के लिए विद्यालय का पर्यावरण या परिवेश भी समुन्नत होना चाहिए, इससे विद्यालय अनुशासन बनाये रखने मेंजहाँ बहुत मदद मिलती है वहीं छात्र–छात्रा भी शांत मन से अध्ययन करते है। विद्यालय में स्वास्थ्यप्रद पर्यावरण परिस्थितियाँ बनाने के उपाय इस प्रकार है–

1. **विद्यालय भवन की स्थिति :** पर्याप्त ऊँचाई हो, मुख्य मार्ग से हटकर हो, शांत व खुला वातावरण हो तथा मुख्य मार्ग की सतह से ऊँचा हो।
2. **भवन की दशा :** जहाँ तक हो E आकार में भवन हो, समान आकार में, कक्षा कक्षों की पर्याप्त ऊँचाई (12 फीट तक), सीढ़ियां व अन्य सुविधा युक्त हो, रोशनदान खिड़कियाँ, दरवाजे पर्याप्त हो, श्यामपट्ट पर्याप्त ऊँचाई पर हो, बिजली व पानी का कनेक्शन हो।
3. **पेयजल :** पेयजल स्रोतों की नियमित साफ सफाई हो, पानी मे फ्लोराइड की जाँच करानी चाहिए, पर्याप्त पानी की टोंटिया हो, पानी की निकासी का उचित प्रबन्ध हो।
4. **शौचालय व मूत्रालय :** नियमित साफ–सफाई हो, छात्र व छात्रा हेतु पृथक–2 सुविधा हो, उपयोग के पश्चात साबुन से हाथ धोने की व्यवस्था हो, करीबन 100 छात्रों पर 1 शौचालय एवं 25–50 छात्र–छात्रों पर 1 मूत्रालय होना चाहिए।
5. **साफ–सफाई** : विद्यालय परिसर की नियमित साफ–सफाई होनी चाहिए इसमें कक्षा कक्ष, बरामदा, चौक, प्रार्थना स्थल की नियमित साफ सफाई होनी चाहिए।

6. **फर्नीचर :** पर्याप्त फर्नीचर (टेबल, स्टूल) होने चाहिए, रंग रोगन युक्त हो, लोहे के नुकीले न हो अन्यथा चोट लग सकती है, बैठने में सुविधा जनक होना चाहिए।

7. **अन्य कक्ष :** पुस्तकालय, वाचनालय, छात्रा कॉमन रूम, क्रीड़ा कक्ष, सभा भवन, प्रार्थना स्थल, स्टॉफ रूम, साईकिल स्टैण्ड इत्यादि की समुचित साफ–सफाई होनी चाहिए।

8. **खेल मैदान :** छोटे व बड़े बच्चों के लिए पृथक–2 खेल मैदान होने चाहिए, मैदान से होकर आवागमन न हो। मैदान समतल हो, चारदीवारी युक्त हो, कंकड़ पत्थर व काँच के टुकड़ों, कंटीली झाड़ियों रहित हो।

9. **स्वास्थ्य परीक्षण :** वर्ष में 2 बार जुलाई व जनवरी में होना चाहिए।

10. **विद्यालय का दैनिक कार्यक्रम** छात्र–छात्रा हितकारी होना चाहिए।

स्वास्थ्य संबंधी परिस्थितियों को पर्यावरण अनुकूल बनाने के लिए निम्नलिखित कार्य किये जाने चाहिए।

1. सामुदायिक स्वास्थ्य हेतु सामुदायिक स्वच्छता का प्रयास हो।
2. स्वास्थ्य केन्द्रों की स्थापना हो।
3. मलमूत्र, कचरा निस्तारण की व्यवस्था जल स्त्रोतों से दूर हो।
4. पेयजल व पेयजल स्रोतों की स्वच्छता के प्रति जागरूकता हो।
5. भोजन व खान पान में स्वच्छता, सामूहिक भोज के पश्चात अवशेष का उचित निस्तारण हो।
6. गन्दे पानी की निकासी का समुचित प्रबंध एवं जलशुद्धिकरण संयत्र द्वारा पानी को पुनः उपयोग में लेना।
7. मृत पशुओं का निस्तारण उचित तरीके से हो।
8. जलग्रहण क्षेत्र (कैचमेंट एरिया) में मृत जानवरों को ना डाले ना ही मल विसर्जन करना चाहिए।
9. तालाब,कुंओं, बावड़ी जैसे जल स्रोतों की चार दीवारी बनानी चाहिए। इनमें पूजन सामग्री के अवशेष ना डाले।
10. ग्राम स्तर पर समिति बना कर जागरूकता पैदा करें। प्रत्येक ग्राम ''खुले में शौच से मुक्त'' बने व प्रत्येक ग्राम में प्रत्येक घर शौचालय युक्त बनें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

1. स्वास्थ्य को केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति से ही नहीं देखना चाहिए बल्कि इसमें मानसिक व सामाजिक खुशहाली की स्थिति भी होनी चाहिए।
2. वायु, जल, ध्वनि, भूमि सभी प्रदूषण पर नियंत्रण के प्रयास करने चाहिए।
3. औद्योगिक व गैर औद्योगिक इन दो भागों में ध्वनि प्रदूषण रहित वातावरण में रहना चाहिए।
4. विद्यालय वातावरण या पर्यावरण को स्वच्छता से आशय है–बालक के विद्यालय से जुडे हर क्षेत्र में स्वच्छता, शुद्धता प्रदूषण रहित स्थिति।
5. समुदाय व विद्यालय में स्वच्छ पर्यावरण के लिए– शौचालय, जल प्रवाह प्रणाली व कचरा निस्तारण व्यवस्था उत्तम होनी चाहिए।
6. पर्यावरण की रक्षा के लिए वृक्षारोपण अभियान चलाये जायें तथा शाला स्वच्छता अभियान कार्यक्रम आयोजित होने चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न

अतिलघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जीवनदायिनी गैस कौनसी है ?
2. हमारी संस्कृति में जल पिलाने को कैसा कार्य समझा गया है ?
3. किस प्रकार के प्रदूषण से श्वसन सम्बंधी रोग हो जाते है ?
4. किसे जीवन का सूत्र माना गया है ?

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. उत्तम स्वास्थ्य का प्रतीक किसे कहा गया है ?
2. वायु प्रदूषण से शरीर पर क्या बुरा प्रभाव पड़ता है ?
3. किस प्रदूषण से मानव में मनोरोग व हिंसक प्रवृत्ति बढ़ जाती है ?
4. विद्यालय पर्यावरण से अध्ययन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

निबंधात्मक प्रश्न

1. पर्यावरण प्रदूषण कारक पर्यावरण को किस प्रकार नुकसान पहुँचाते है?
2. विद्यालय में स्वास्थ्यप्रद पर्यावरण परिस्थितियाँ बनाने के उपाय कौन–2 से है ?
3. स्वास्थ्य सम्बंधी परिस्थितियों को पर्यावरण अनुकूल बनाने के कौन से उपाय किये जाने चाहिए।