



पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता

पिछले अध्यायों में, आपने मानव विकास और सतत विकास-लक्ष्यों (एसडीजी) की अवधारणा, महत्व और वैश्विक स्वरूप के बारे में सीखा है। जैसा कि आप जानते हैं कि पर्यावरण और मानव विकास के बीच घनिष्ठ संबंध है। उदाहरण के लिए, हमने बिजली उत्पादन, सिंचाई और अन्य उद्देश्यों को पूरा करने के लिए बांधों का निर्माण किया है लेकिन इससे वनों की कटाई और जैव विविधता की हानि होती है। इसी तरह, औद्योगीकरण और शहरीकरण ने उपजाऊ कृषि भूमि के नुकसान के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों को बढ़ाया, जिसने अंततः हमारे ग्रह पर एक पारिस्थितिक असंतुलन पैदा कर दिया। दुर्भाग्य से, हवा, पानी और भूमि की गुणवत्ता दिन-ब-दिन बिगड़ती जा रही है जो मानव स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। इस पाठ में, आप पर्यावरण, स्वच्छता और स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके मुद्दों, चुनौतियों, स्वास्थ्य जोखिमों, सरकारी पहलों और विभिन्न प्रकार की पारंपरिक दवाओं और स्वास्थ्य संकट के बीच संबंधों के बारे में जानेंगे। अतः स्वास्थ्य को समझने के लिए हमें अपने पर्यावरण से परिचित होना बहुत जरूरी है।



सीखने के प्रतिफल

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् शिक्षार्थी:

- पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बीच संबंधों की पहचान करता है;
- स्वास्थ्य संकटों को कम करने के लिए पर्यावरण प्रबंधन का वर्णन करता है;
- नमामि गंगे, उज्ज्वला योजना और स्वच्छ भारत अभियान जैसी सरकारी पहलों का अवलोकन करता है और
- सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए पारंपरिक दवाओं और स्वास्थ्य चुनौतियों का विस्तृत अध्ययन करता है।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

25.1 पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा

पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता शब्द बहुत सरल लगते हैं, लेकिन समझने में बहुत जटिल हैं क्योंकि ये सभी एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बीच सीधा संबंध है। दूसरे शब्दों में, स्वच्छता स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है और पर्यावरण की गुणवत्ता में सुधार करती है। उदाहरण के लिए, स्वच्छ सर्वेक्षण 2021 के अनुसार, इंदौर भारत का सबसे स्वच्छ शहर है, जो यह दर्शाता है कि यह स्वच्छता को बनाए रखता है और शहर के निवासी तुलनात्मक रूप से कम बीमार पड़ते हैं और अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेते हैं। आइए अब हम इन सभी के संबंधों को विस्तार से समझते हैं।

(क) पर्यावरण

पर्यावरण का सीधा अर्थ है हमारा परिवेश। जिन स्थितियों में हम रहते हैं, पुनः निर्माण करते हैं और काम करते हैं उन्हें पर्यावरण कहा जाता है। भौतिक और मानवीय पर्यावरण दो प्रकार के होते हैं। भौतिक पर्यावरण में हवा, पानी, सूर्य का प्रकाश, भूमि और पौधे, जानवर आदि शामिल हैं। दूसरी ओर, मानव पर्यावरण में मानव द्वारा निर्मित विशेषताएं जैसे भवन, बांध, सड़कें आदि शामिल हैं।

पर्यावरण के घटक

पर्यावरण, जैविक और निर्जीव या अजैविक वस्तुओं का एक संयुक्त रूप है जिसके भीतर मनुष्य रहते और काम करते हैं। इसमें प्राकृतिक के साथ-साथ सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक वातावरण भी शामिल हैं। इस प्रकार, पर्यावरण में विभिन्न जीवित जीवों और कई बाहरी शक्तियों के बीच एक जटिल संबंध होता है जो जीवों के जीवन को प्रभावित करता है। मनुष्य पूरी तरह से पर्यावरण पर निर्भर करता है क्योंकि यह उसके अस्तित्व के लिए आवश्यक सभी प्रकार के संसाधन प्रदान करता है।

पर्यावरण के कारकों को निम्नलिखित घटकों में विभाजित किया गया है। ये सभी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एक स्वस्थ मनुष्य और उसके पर्यावरण से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं।

- भौतिक - जलवायु, वायु, जल, भूमि- उपयोग भूमि आवरण, ऊंचाई।
- जैविक - बैक्टीरिया, वायरस, कीड़े, कृंतक, जीव, जनसंख्या विस्तार, लिंग-आयु संरचना।
- आर्थिक - व्यवसाय, औसत मजदूरी, असमानता, गरीबी, शहरी अर्थव्यवस्था के क्षेत्रीय रूप का बदलाव।
- सामाजिक - रीति-रिवाज, संस्कृति, व्यवहार, चिकित्सा प्रतिष्ठान की उपलब्धता और चिकित्सा कर्मियों का सापेक्ष आकार।

**(ख) स्वास्थ्य**

जैसा कि आप सभी ने बचपन से एक कहावत सुनी होगी कि “स्वास्थ्य ही असली धन है”। जब हम कहते हैं कि हम स्वस्थ हैं, तो इसका मतलब है कि “स्वास्थ्य कुछ खास है”।

स्वास्थ्य, स्वभाव से बहुत गतिशील है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में भिन्न होता है। यह मनुष्य और उसके पर्यावरण के बीच एक संतुलन है। स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के मस्तिष्क और शरीर की कार्यात्मक स्थिति का एक स्तर है। आम तौर पर, स्वास्थ्य का मतलब बीमारी, चोट या दर्द से मुक्त होना होता है। 1948 में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा दी गई प्रसिद्ध परिभाषा ने स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति और बीमारियों या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया है। क्या आप विश्व स्वास्थ्य दिवस के बारे में जानते हैं? यह किस दिन मनाया जाता है? विश्व स्वास्थ्य दिवस प्रतिवर्ष 7 अप्रैल को मनाया जाता है।

WHO के अनुसार स्वास्थ्य के तीन विशिष्ट आयाम हैं:

1. भौतिक - शरीर की सही कार्यप्रणाली
2. मानसिक - व्यक्ति और आसपास के वातावरण के बीच संतुलन की स्थिति।
3. सामाजिक - किसी व्यक्ति के पारस्परिक संबंधों की मात्रा, गुणवत्ता और समुदाय के साथ भागीदारी की सीमा।

सरल शब्दों में, स्वास्थ्य बीमारी या बीमारी की अनुपस्थिति और मानसिक, सामाजिक और शारीरिक सुख की उपस्थिति है। प्राचीन दृष्टिकोण के अनुसार स्वस्थ वातावरण, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग का वास होता है।

वातावरण में स्वास्थ्य संबंधी कई संकटों और बीमारियों की उत्पत्ति होती है। रोगों का एक स्रोत क्षेत्र होता है जिससे यह मनुष्यों के माध्यम से किसी दर से फैलते हैं और आबादी के समूहों को प्रभावित करते हैं।

हवा, पानी और शोर जैसे पर्यावरण के प्रमुख क्षेत्रों की गुणवत्ता में सुधार करके कई बीमारियों को रोका जा सकता है और मानव स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है।

स्वास्थ्य; पर्यावरण, मानव आबादी और सांस्कृतिक व्यवहार के बीच आपसी क्रिया की एक जटिल प्रणाली है। सामाजिक और आर्थिक रूप से उपयोगी जीवन जीने के लिए अच्छा स्वास्थ्य होना आवश्यक है। यह अन्य कई चीजों से भी जुड़ा हुआ है।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

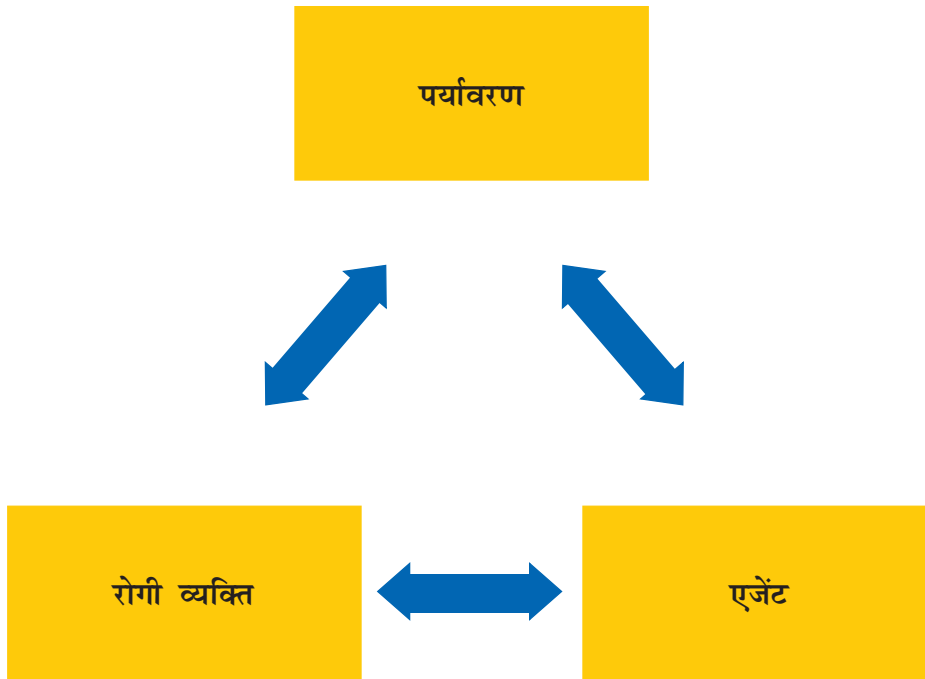


चित्र 25.1 स्वास्थ्य का तत्त्वज्ञान

पारिस्थितिक दृष्टिकोण से, रोगों को 'पर्यावरण के लिए मानव जीव के कुसमायोजन' के रूप में परिभाषित किया गया है।

मानव स्वास्थ्य पोषण तथा जैविक, रासायनिक और मनोवैज्ञानिक जैसे कई कारकों का मेल और इन सभी कारकों का मानव स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव और परिणाम होता है। विभिन्न रोगों के प्रकार और उनकी आवृत्ति बहुत हद तक पर्यावरणीय परिस्थितियों पर निर्भर करती है। रोगों को दो व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है: संक्रामक (संचारी) रोग और जीवन शैली (दीर्घकालिक गैर-संचारी) रोग।

रोग व्यक्ति, पर्यावरण और रोग फैलाने वाले एजेंट की अंतर्क्रिया का परिणाम है। व्यक्ति और रोग फैलाने वाले एजेंट की पारस्परिक अन्तर्क्रिया होती है और दोनों भौतिक और सांस्कृतिक वातावरण के साथ भी अन्तर्क्रिया कर सकते हैं। त्रिभुज एजेंट की अंतर्क्रिया और पारस्परिक निर्भरता को दर्शा रही है। उदाहरण के रूप में एक संचारी रोग को लिया गया है। इसमें एजेंट रोग का कारण है, व्यक्ति रोग के संचार का कारण है और व्यक्ति की जीवन प्रत्याशा और रोग की अवधि का सम्बन्ध रोग के उद्भव काल से है। वर्तमान में दोनों प्राकृतिक और मानवीय कारक आव्यूह के साथ अन्तःक्रिया कर सकते हैं जिसे पर्यावरण कहा जाता है। त्रिकोण (चित्र 2) कारक अन्तःक्रिया और अन्योन्याश्रितता दिखा रहा है। एक उदाहरण संचारी रोग है। इसमें कारक रोग का कारण होता है; पोषक एक जीवधारी है, आमतौर पर एक मानव या एक जीवधारी जो रोग संचरण का कारण होता है; और रोगोद्भव काल में कारक को जीवन देकर बीमारी की अवधि को बढ़ा देता है।



चित्र: 25.2 रोग की रचना त्रय

स्वास्थ्य विकासात्मक प्रक्रिया का एक अविभाज्य अंग है। मनुष्य के खराब स्वास्थ्य का कारण पर्यावरणीय कारकों जैसे प्रदूषण, आवास की स्थिति, जानवरों और कीट अथवा बीमारी से लगाया जा सकता है जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए लगातार खतरा पैदा करती है। अतः हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य पर्यावरण की दशा से जुड़ा हुआ है। आयुर्वेद के अनुसार मनुष्य का स्वास्थ्य पर्यावरण के पांच तत्वों जैसे अग्नि (अग्नि), जल (जल), वायु (वायु), आकाश (अंतरिक्ष) और पृथ्वी (पृथ्वी) से प्रभावित होता है, यह सारे तत्व रोग का कारण बन सकते हैं। हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। आयुर्वेद का त्रि दोष उपरोक्त पांच तत्वों का सघन रूप है। रोग जीव के शरीर को प्रभावित करने वाली एक असामान्य स्थिति है।

स्वास्थ्य ही असली धन है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना किसी भी इंसान की पहली प्राथमिकता होती है। पर्यावरणीय निर्धारक जैसे वायु प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, खतरनाक रसायनों से प्रदूषण, अनियंत्रित अपशिष्ट उत्पादन और उनका निपटान की महत्वपूर्ण भूमिका है। प्रदूषण स्तर में वृद्धि के कारण सार्वजनिक स्वास्थ्य के मुद्दों जैसे रुग्णता और मृत्यु दर दोनों में वृद्धि हुई है।

स्वास्थ्य को निम्नलिखित कारकों द्वारा निर्धारित किया जाता है जैसे:

- क) बाहरी वातावरण
- ख) जलवायु की स्थिति
- ग) स्वच्छता की स्थिति

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

- घ) रहने की स्थिति
- ङ) भूमि उपयोग/आवरण
- च) खान-पान की आदतें/
- छ) व्यवसाय
- ज) दैनिक दिनचर्या/जीवन शैली

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए, हमें साफ पानी के साथ-साथ पर्याप्त स्वच्छता पर ध्यान देने की आवश्यकता है। अच्छे स्वास्थ्य एवं सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए यह एक मूलभूत आवश्यकता है।

(ग) स्वच्छता

स्वच्छता का अर्थ स्वच्छ अपशिष्ट के साथ मानव संपर्क की रोकथाम करना है। इसका अर्थ स्वस्थ भोजन, स्वच्छ पानी, स्वच्छ आवास और स्वच्छ पर्यावरण की कमी से जुड़े खतरों के साथ मानव संपर्क की रोकथाम के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देना भी है।

स्वच्छता शब्द का शब्दकोषीय अर्थ 'स्वास्थ्य की रक्षा करने का विज्ञान' है। संयुक्त राज्य अमेरिका की राष्ट्रीय स्वच्छता फाउंडेशन के अनुसार 'स्वच्छता जीवन जीने का एक तरीका है।' शब्द 'पर्यावरण स्वच्छता' को डब्ल्यूएचओ द्वारा 'मनुष्य के भौतिक वातावरण में उन सभी कारकों के नियंत्रण के रूप में परिभाषित किया गया है जो उसके शारीरिक विकास, स्वास्थ्य और अस्तित्व पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं या डाल सकते हैं'।

स्वच्छता में बीमारियों को रोकने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दृष्टि से पर्यावरण को नियंत्रित करना शामिल है। यह जीवन की गुणवत्ता है जो स्वच्छ घर, स्वच्छ परिवार, स्वच्छ पड़ोस और स्वच्छ समुदाय अभिव्यक्त होती है। वर्तमान में, पर्यावरण की स्वच्छता स्वास्थ्य सबसे महत्वपूर्ण मुद्दा है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य स्वच्छता से व्यापक है। इसमें स्वच्छता और पर्यावरण के कई अन्य पहलुओं को भी शामिल किया जाता है। स्वच्छता आम तौर पर व्यक्तिगत स्वच्छता, घरेलू स्वच्छता और सामुदायिक स्वच्छता जैसी स्वास्थ्य संरक्षण से जुड़ी प्रथाओं को कहते हैं। मुख्य रूप से व्यक्तिगत स्वच्छता में आहार, बालों, शरीर, कपड़ों और मासिक धर्म की स्वच्छता पर ध्यान दिया जाता है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य उन सभी भौतिक, रासायनिक और जैविक कारकों को कहते हैं जो रोग संचरण से जुड़े होते हैं।

यह मानव गतिविधियों द्वारा उत्पादित कचरे के प्रबंधन पर ध्यान देता है। हम पर्यावरणीय स्वच्छता को अपनाकर रोगों के दुष्क्र को तोड़ सकते हैं। आमतौर पर, स्वच्छता के सिद्धांत, शहरी और ग्रामीण, दोनों समस्याओं पर लागू होते हैं।

चित्र में दी गई किसी विशेष परिस्थिति से सम्बन्धित स्वच्छता भिन्न-भिन्न प्रकार की हो सकती है।



- बुनियादी स्वच्छता का तात्पर्य घरेलू स्तर पर मानव- मल के प्रबंधन से है। इसका मतलब शौचालय की स्वच्छता; कचरे का संग्रहण और जमा किए गए कचरे का उपचार करना है।
- खाद्य स्वच्छता का अर्थ खाद्य आपूर्ति सुनिश्चित करने के स्वच्छ उपायों को अपनाना है।
- पर्यावरणीय स्वच्छता का संदर्भ पर्यावरणीय कारकों के नियंत्रण के बारे में है जो रोग संचरण में भागीदारी करते हैं। इसमें ठोस अपशिष्ट प्रबंधन, अपशिष्ट जल का उपचार, औद्योगिक अपशिष्ट का उपचार, शोर और प्रदूषण नियंत्रण इत्यादि शामिल हैं। पारिस्थितिक स्वच्छता की अवधारणा मानव और पशु अपशिष्ट से पर्यावरण में पोषक तत्वों के पुनर्चक्रण पर आधारित है।



चित्र: 25.3 स्वच्छता और इसका महत्व

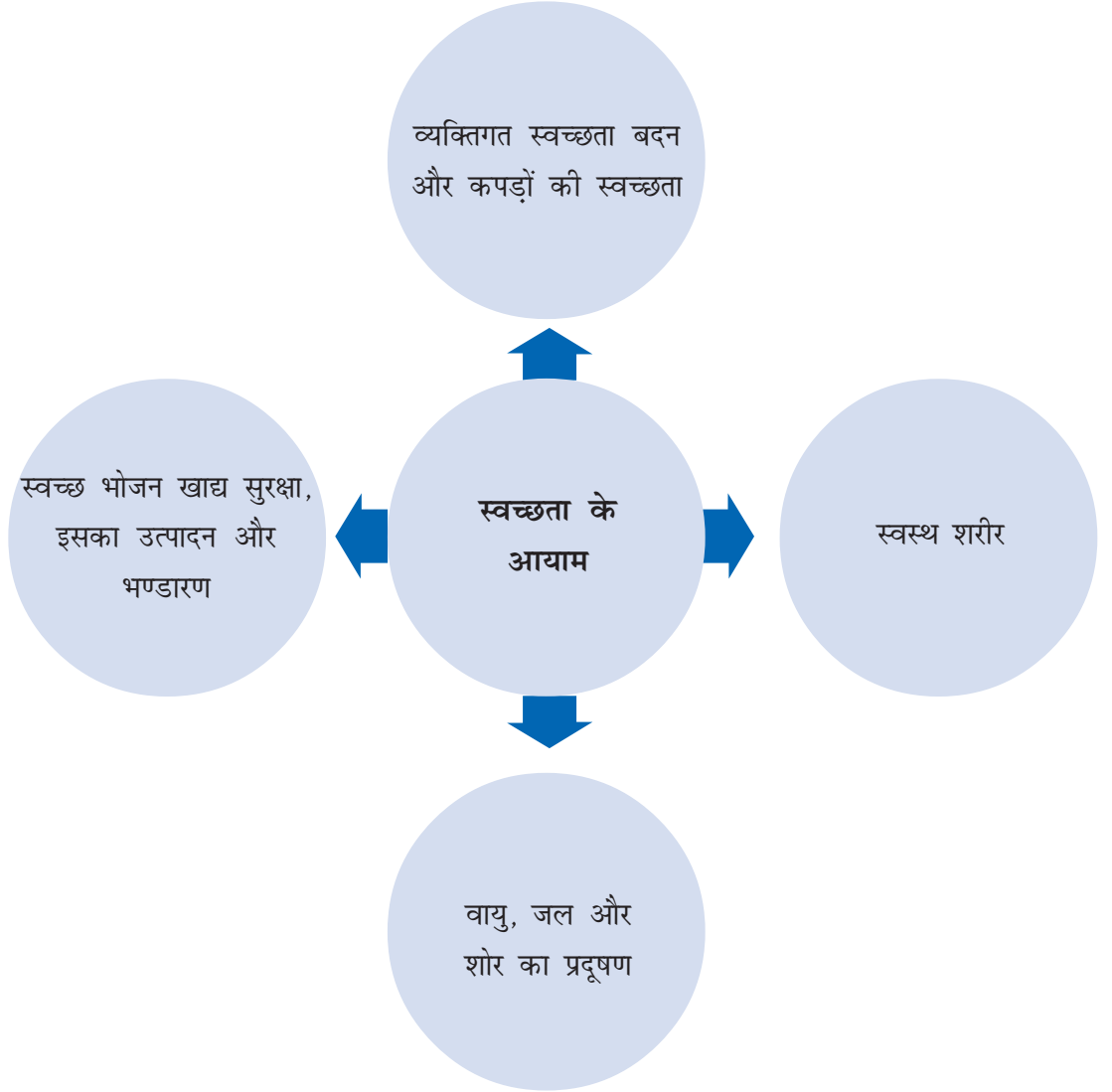
पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता: खाद्य सुरक्षा और इसका उत्पादन, भंडारण, तैयारी, वितरण और बिक्री तक की खपत। स्वच्छता का तात्पर्य सार्वजनिक स्वास्थ्य की स्थितियों जैसे स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था और मानव-मल और सीवेज के पर्याप्त उपचार और निपटान से है। स्वच्छता प्रणालियों का उद्देश्य स्वच्छ वातावरण प्रदान करके मानव स्वास्थ्य की रक्षा करना है विशेष रूप से मल के माध्यम से रोग के संचरण को रोकना। उदाहरण के लिए कुपोषण के मुख्य कारण दस्त को स्वच्छता के माध्यम से रोका अथवा कम किया जा सकता है। अतः पर्याप्त स्वच्छता का अर्थ है अच्छी स्वच्छता और सुरक्षित पानी। अच्छे स्वास्थ्य एवं सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए भी यह मौलिक है।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

स्वच्छता में सुधार करके हम जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकते हैं और विभिन्न बीमारियों को रोक सकते हैं। इस तरीके से विकासशील देशों में मृत्यु दर में कमी आएगी।



चित्र 25.4 स्वच्छता के आयाम

उदाहरण के लिए, फेस मास्क के जरिए मानव संपर्क को रोकना स्वच्छता का हिस्सा है। खाने से पहले हाथ साफ करना, रोज नहाना और उचित तरीके से हाथ धोना हमारे दैनिक जीवन में बुनियादी स्वच्छता और साफ-सफाई के अनिवार्य अंग है।



पाठगत प्रश्न 25.1

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए
 - i. किसी व्यक्ति के दिमाग और शरीर की कार्यात्मक स्थिति का स्तरहै?



- ii. विश्व स्वास्थ्य दिवस को मनाया जाता है।
- iii. एजेंट व्यक्ति और पर्यावरण के बीच अंतःक्रिया का परिणाम है।
- iv. व्यक्तिगत स्वच्छता, घरेलू स्वच्छता और सामुदायिक स्वच्छता जैसे स्वास्थ्य के संरक्षण से जुड़ी प्रथाओं के समूह को दर्शाती हैं।
- v. मानव स्वास्थ्य घनिष्ठ रूप से की स्थिति से जुड़ा हुआ है।

25.2 पर्यावरण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बीच संबंध

आप जानते हैं कि यदि हम बेहतर पर्यावरणीय परिस्थितियों में रहते हैं तो हमारी जीवन प्रत्याशा उन लोगों की तुलना में अधिक होगी जो प्रदूषित वातावरण में रहते हैं।

पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य दोनों अविभाज्य हैं। इसलिए हमें स्वस्थ रहने के लिए पर्यावरण को स्वच्छ और स्वस्थ रखना चाहिए। औद्योगिक क्रांति के बाद, विश्व भर में अधिकांश जनसंख्या ग्रामीण क्षेत्रों से शहरी क्षेत्रों में स्थानांतरित हो गई। इससे बड़ी समस्या उत्पन्न हुई जिसने हमारे पर्यावरण को खतरे में डाल दिया। मुख्य रूप से यह जनसंख्या के तेजी से विकास के साथ-साथ औद्योगिक गतिविधियों के कारण हुआ। बड़ी आबादी, जीवन की निम्न गुणवत्ता, मलिन बस्तियों की वृद्धि और अन्य संबंधित समस्याएं जैसे गरीबी और असमानता के लिए तकनीकी और वैज्ञानिक विकास जिम्मेदार हैं, जो औद्योगिक गतिविधि से औद्योगिक अपशिष्ट पैदा करता है।

औद्योगिक कचरा तीन प्रकार का होता है; ठोस, तरल और गैस। औद्योगिक कचरा आस-पास की मिट्टी और जल निकायों को प्रदूषित करता है और भूजल, झीलों, नदियों, तथा तटीय जल को दूषित कर सकता है। औद्योगिक कचरे को अक्सर नगरपालिका के कचरे के साथ मिलाया जाता है जिससे उसको ठीक रूप से पहचानना कठिन होता है।

औद्योगिक कचरे में तेल, सॉल्वेंट्स, धूल, बजरी तथा कई हानिकारक गैसों शामिल होती हैं। इन्हें बिना पर्याप्त उपचार के समुद्र या भूमि में फेंक दिया जाता है, इस प्रकार यह प्रदूषण का स्रोत बन जाता है। अभावग्रस्त क्षेत्रों में, अपर्याप्त चिकित्सा सेवाएं, अपर्याप्त स्वच्छता और घटिया आवास होते हैं। लोगों की बीमारी के लिए कुपोषण के विशिष्ट प्रभावों की पहचान करना मुश्किल है क्योंकि इसमें कई अन्य कारक भी शामिल होते हैं। कृषि, जल और स्वच्छता जैसे स्वास्थ्य निर्धारण के क्षेत्रों को प्रत्यक्ष क्षति होती है (चित्र 5)। जलवायु परिवर्तन मानवता के लिए एकमात्र सबसे बड़ा खतरा है। दुनिया भर में स्वास्थ्य-प्रोफेशनल इस गंभीर संकट के कारण होने वाली स्वास्थ्य हानियों के बारे में पहले से ही बता रहे हैं।

मानव स्वास्थ्य घनिष्ठ रूप से पर्यावरणीय स्थिति से जुड़ा हुआ है। अच्छी गुणवत्ता वाला प्राकृतिक वातावरण, स्वच्छ हवा, पानी, भौतिक निवेश, खाद्य उत्पादन और ऊर्जा के लिए उपजाऊ भूमि के मामले में बुनियादी जरूरतें प्रदान करता है और वन भी जलवायु को नियमित करने में मदद करते हैं। प्रदूषित हवा, शोर, खतरों और रसायनों आदि के संपर्क में आने के लिए पर्यावरण एक महत्वपूर्ण मार्ग है। गुणात्मक पर्यावरण, स्वस्थ आहार एवं स्वस्थ घर में रहने वाले लोग स्वस्थ रहते हैं।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ

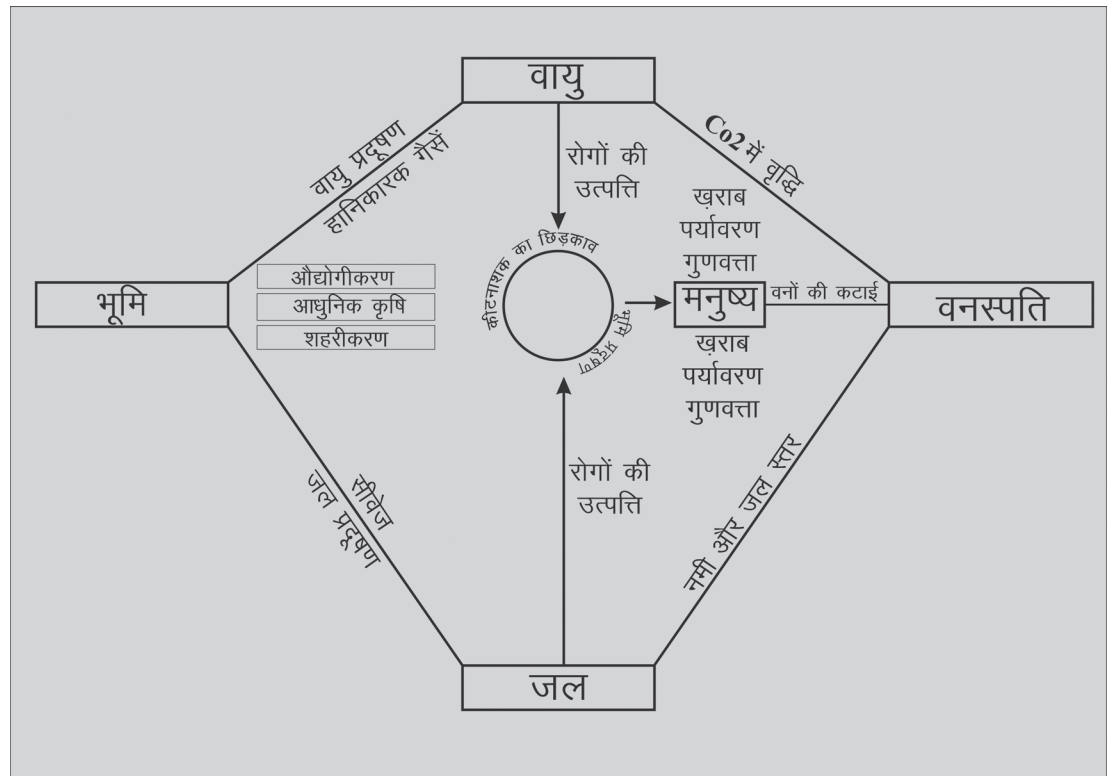


टिप्पणी

पिछली शताब्दी के बाद से मानव जनसंख्या में वृद्धि के कारण पर्यावरणीय क्षरण में वृद्धि हुई है। वृद्धि और विकास के कई संकेतक जैसे कृषि प्रगति, शहरीकरण का तीव्र विकास और औद्योगीकरण हैं। मानव आबादी के स्वास्थ्य और समाज के विकास की स्थिति के बीच संबंध जटिल है और समय के साथ बदलता रहता है। अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य और पर्यावरण के बीच जटिल अंतःक्रिया का परिणाम होता है। यदि आप किसी व्यस्त मुख्य सड़क पर, विद्युत चुम्बकीय विकिरण के स्रोत के बहुत करीब या खतरनाक कचरे के निपटान के स्थान के निकट रह रहे हैं तो अन्य लोगों की तुलना में आपको बीमारी के जोखिम में अधिक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, पानी, सब्जियों और खाद्यान्नों के माध्यम से यूरेनियम, आर्सेनिक, फ्लोराइड और आयरन के सेवन के परिणामों के कारण बिहार, पश्चिम बंगाल के कई क्षेत्रों में स्वास्थ्य के लिए अधिक खतरा है।

आइए हम पर्यावरणीय स्वास्थ्य के तत्वों पर चर्चा करें जिनका ध्यान निम्नलिखित पर केन्द्रित है।

1. वैश्विक पर्यावरणीय स्वास्थ्य
2. बाहर की वायु की गुणवत्ता
3. सतह और भूजल
4. जहरीले पदार्थ और खतरनाक अपशिष्ट
5. घर और समुदाय
6. अवसंरचना और निगरानी



चित्र 25.5



टिप्पणी

कुछ महत्वपूर्ण प्रेरक शक्तियाँ निम्नलिखित हैं जो पर्यावरणीय स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रक्रियाओं से जुड़ी हुई हैं।

(क) आधुनिक कृषि

कृषि एक प्रमुख गतिविधि है और किसी भी देश के विकास का आधार है। यह पूरी तरह से हमारे पर्यावरण पर निर्भर है। अन्य सभी प्रकार की आर्थिक गतिविधियाँ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कृषि से संबंधित हैं। यह मनुष्य के लिए भोजन और पोषण का मुख्य स्रोत है। इस क्षेत्र में विकास का मानव के स्वास्थ्य पर सकारात्मक और साथ ही नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य कुपोषण के साथ-साथ अतिपोषण का परिणाम भी हो सकता है। उच्च उत्पादन के लिए उर्वरकों या कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग को मानव रोगों जैसे कैंसर, अस्थमा, मोटापा, श्वसन रोग और अंग प्रणाली की विफलता और मानव आबादी में भूजल की समस्याओं के जोखिम से जोड़ा जाता है। डी.डी.टी., डी.डी.ई., टी.डी.ई. आदि कीटनाशकों का पृथ्वी के तीनों घटकों यानी स्थलमंडल, जलमंडल और वायुमंडल पर अपना प्रभाव पड़ता है। कीटनाशक त्वचा, फेफड़े और पाचन तंत्र के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। मतली, उल्टी, पेट में ऐंठन, दस्त और गैस्ट्रो-आंत्र विषाक्तता जैसी कई बीमारियां देखी जा सकती हैं।

(ख) औद्योगीकरण

औद्योगीकरण का अर्थ उद्योगों को बढ़ाना है जिसका पर्यावरण पर प्रभाव पड़ता है। नए उद्योगों के लिए जंगलों को साफ किया जाता है और इस प्रकार पेड़ों के कटने से मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण पर कई हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। मानव आबादी में विस्तार के साथ अधिक भोजन, सामग्री और आश्रय का अत्यधिक तीव्र दरों पर निर्माण किया जा रहा है, जो अधिकांशतः वानिकी पर निर्भर है। वृक्ष मनुष्य और पर्यावरण के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे ऑक्सीजन देते हैं और पर्यावरण को स्वच्छ बनाते हैं। उद्योग वायु, जल और मिट्टी जैसे अपरिहार्य संसाधनों को लगातार प्रदूषित कर रहे हैं जिसकी क्षतिपूर्ति के लिये लाखों वर्षों लग जाते हैं। दूसरे शब्दों में, औद्योगीकरण के कारण नदियों और जल निकायों में प्रदूषण बढ़ रहा है और वायु में हर जगह धुआं भर रहा है। यह प्रदूषण और पेड़ों की कटाई पर्यावरण को प्रभावित करती है और मानव स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालती है। इससे अस्थमा जैसी बीमारी होती है क्योंकि पेड़ों के बिना इंसान को सांस लेने में दिक्कत होती है।

(ग) शहरीकरण

शहरीकरण के कारण ग्रामीण से शहरी क्षेत्रों में प्रवास हुआ, जिसके कारण जनसंख्या में वृद्धि और भीड़-भाड़ हुई, परिणामस्वरूप भीड़-भाड़ और मलिन बस्तियों के विकास के कारण खराब स्वास्थ्य की बढ़ोतरी भी हुई।

(घ) वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। शहरी और औद्योगिक क्षेत्रों में जीवाश्म ईंधन का प्रयोग एक गम्भीर समस्या और वायु प्रदूषण का प्रमुख स्रोत है। स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों के

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ

टिप्पणी

अलावा, वायु प्रदूषण क्षेत्र की खाद्य सुरक्षा, जल सुरक्षा और जलवायु प्रणाली के लिए भी खतरा पैदा करता है। ओजोन और सल्फर ऑक्साइड जैसे प्रदूषक फसल और पारिस्थितिकी तंत्र को नुकसान पहुंचाते हैं और खाद्य सुरक्षा के लिए चिंता का प्रमाण बनते हैं। कणीय पदार्थों के एक घटक ब्लैक कार्बन को स्नोपैक और ग्लेशियरों के त्वरित पिघलने में प्रमुख सहायक कारक के रूप में पहचाना गया है।

प्रदूषित वातावरण विभिन्न प्रकार की बीमारियों का कारण बनता है, उदाहरण के लिए, आटोइम्यून जैसे भयानक रोग आंतरिक विकारों के कारण होते हैं। व्यापक अर्थ में, रोग एक ऐसी स्थिति है जो व्यक्ति के दर्द, शिथिलता, सामाजिक समस्याओं या मृत्यु का कारण बनती है।

(ड) जलवायु परिवर्तन

वैश्विक जलवायु परिवर्तन एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जो मानव जाति से जुड़ा हुआ है। आप सभी जानते हैं कि 'ग्रीनहाउस प्रभाव' ने पृथ्वी के तापमान की रक्षा करने वाले परत को नष्ट कर दिया है। ग्लोबल वार्मिंग मानव स्वास्थ्य, पशु, वन, वन्य जीवन, कृषि और जल पर्यावरण पर अपना हानिकारक प्रभाव बनाए हुए है। यह गरीब लोगों के लिए स्वास्थ्य के जोखिम से भी जुड़ा है। जलवायु परिवर्तन स्वच्छ वायु, सुरक्षित पेयजल, पर्याप्त भोजन और सुरक्षित आश्रय जैसे स्वस्थ पर्यावरण के तत्वों को प्रभावित करता है। कुपोषण, मलेरिया, दस्त, और गर्मी के दबाव से प्रति वर्ष अतिरिक्त मौतें होने की उम्मीद है। जलवायु परिवर्तन विकासशील और विकसित देशों में लोगों की खाद्य आपूर्ति को खतरे में डालता है जैसे बाढ़, सूखा, अधिक तीव्र तूफान, गर्म हवाएं, और जंगल की आग फसल की पैदावार को कम कर सकते हैं, पशुधन को नष्ट कर सकते हैं और भोजन की दुलाई में बाधा डाल सकते हैं। मानव गतिविधि से कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर बढ़ाने से चावल या गेहूं जैसी मुख्य फसलें पौष्टिक हो सकती हैं।

अधिकांश स्थानों पर जहाँ खाद्यान्न उगाए जाते हैं, वहाँ अधिक गर्म हवाएं, दूषित वायु प्रदूषण, बाढ़ और सूखे के कारण फसल की पैदावार कम होने की संभावना है। लोगों के स्वास्थ्य के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व विकासशील देशों में लोगों के स्वास्थ्य के लिए बड़े जोखिम का प्रतिनिधित्व करते हैं जहां जिंक, आयरन और प्रोटीन की कमी से बीमारी की अधिकता होती है। बच्चों के जन्म के आसपास मातृत्व मृत्यु दर से लेकर बच्चों में मस्तिष्क के विकास की समस्याओं तक की बीमारियाँ होती हैं।

जलवायु परिवर्तन मानव स्वास्थ्य और बीमारी को कई तरह से प्रभावित करता है और स्थान, समय और आर्थिक आधार पर भिन्न-भिन्न हो सकता है।

तालिका 25.1: प्रमुख प्रदूषक/प्रदूषण एकत्रण/कचरा, स्रोत और स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रदूषक	स्रोत	स्वास्थ्य पर प्रभाव
कार्बन मोनोआक्साइड	अपूर्ण दहन के कारण आटोमोबाइल	रक्त में ऑक्सीजन को विस्थापित करता है, रक्त के ऊतकों को ऑक्सीजन की कम मात्रा प्रदान करता है, और एनीमिक, हृदय और फेफड़ों के रोगियों पर अतिरिक्त बोझ डालता है।
विविक्त (धूम्रपान, फ्लाई ऐश आदि)	औद्योगिक प्रक्रिया में स्थिर ईंधन दहन	प्रकाशरासायनिक काला धुआँ घटना पैदा करता है।
सल्फर के आक्साइड	औद्योगिक प्रक्रियाओं में कोयला और तेल का ईंधन के रूप में दहन	श्वसन प्रणाली के लिए हानिकारक, ऊपरी श्वसन पथ और फेफड़ों के ऊतकों में जलन पैदा करता है।
हाइड्रोकार्बन	ऑटोमोबाइल, विद्युत ऊर्जा संयंत्रों में ईंधन का दहन, ठोस अपशिष्ट निपटान का दहन आदि।	फोटोस-केमिकल स्मॉग
नाइट्रोजन के आक्साइड	परिवहन वाहनों, बिजली संयंत्रों और औद्योगिक बॉयलरों में अधिक तापमान पर ईंधन का जलना।	नाइट्रोजन ऑक्साइड सूर्य की पराबैंगनी किरणों की उपस्थिति में हाइड्रोकार्बन के साथ मिलकर द्वितीयक प्रदूषक बनाते हैं जिन्हें फोटो-केमिकल ऑक्सीडेंट कहा जाता है।
सड़ने योग्य अपशिष्ट	घरेलू और नगरपालिका सीवेज तथा ऑक्सीजन की मांग करने वाले अन्य औद्योगिक अपशिष्ट	पानी में घुलित ऑक्सीजन की कमी, मछली एवं अन्य जलीय जीवों के लिए हानिकारक ।
संक्रामक एजेंट	सभी प्रकार के परजीवी, बैक्टीरिया और वायरस इत्यादि के प्रजनन के लिए प्रदूषित, स्थिर जल	जल जनित रोग और महामारी का पैदा होना जैसे कि अमीबायसिस, पेचिश, हैजा, टाइफाइड, इत्यादि।

समकालीन मुद्दे तथा चुनौतियाँ



टिप्पणी

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

सिंथेटिक कार्बनिक यौगिक	जैसे कीटनाशक, कृषि रसायन, डिटर्जेंट, औद्योगिक अपशिष्ट, डी.डी.टी., आदि।	मनुष्यों में कैडमियम, सीसा और पारा की विषाक्तता के उदाहरण हैं स्नायविक दुर्बलता और मृत्यु तक के कारण बनते हैं।
अकार्बनिक खनिज	अन्य रसायन एस्बेस्टोस एसिड आदि।	एस्बेस्टस फेफड़ों का कैंसर पैदा करता है। एसिड एलर्जी, अल्सर और त्वचा रोग का कारण बनता है। साथ ही मछली और जलीय जीवन पर भी विनाशकारी प्रभाव डालता है।
रेडियोधर्मी तत्व	परमाणु ऊर्जा संयंत्र से प्राप्त अपशिष्ट	रिसाव की स्थिति में खतरनाक और विकिरण संबंधी बीमारियों को पैदा करता है।
तलछट पानी में	मिट्टी और खनिजों के कण	समुद्री प्लांट्स के लिए उपलब्ध सूर्य के प्रकाश की मात्रा को कम करके फिल्टर प्लांट को बंद कर देता है।
ऊष्मीय प्रदूषण	जब बिजली, थर्मल, परमाणु ऊर्जा संयंत्रों में ठंडा करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला पानी, पुनः जल निकायों में प्रवाहित किया जाता है	झील के पानी के तापमान को 70-100 C तक बढ़ा सकता है, घुलित ऑक्सीजन की कमी को बढ़ा सकता है, समुद्री मछली और पौधों के जीवन को नष्ट कर सकता है।

स्वास्थ्य पर अन्य प्रभाव जैसे तापमान संबंधित बीमारी, मौसम की अति से संबंधित प्रभाव, भोजन और जल की कमी के प्रभाव, ध्वनि प्रदूषण के प्रभाव आदि। घर, स्कूल और कार्यस्थल पर असुरक्षित वातावरण के कारण मानव स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रभावित होती है। हम अपना अधिकांश समय इन स्थानों पर बिताते हैं और घरेलू वायु की गुणवत्ता, अपर्याप्त ताप और स्वच्छता, संरचनात्मक समस्याओं, बिजली और बिजली के खतरों और सीसा-आधारित पेंट के खतरों के संपर्क में आ सकते हैं। पर्यावरण और स्वास्थ्य का आपस में गहरा संबंध है। पर्यावरण तत्वों की घटती गुणवत्ता और उनके प्रदूषण स्तर में वृद्धि के कारण दिन-ब-दिन स्वास्थ्य की स्थिति बिगड़ती जा रही है। इसके साथ ही अन्य कई मुद्दे जैसे जलवायु परिवर्तन, गरीबी, भुखमरी और असमान स्वास्थ्य, अस्वच्छता मानव अस्तित्व और पर्यावरण के लिए चुनौती हैं। अच्छे स्वास्थ्य के बिना जीवन का कोई अर्थ नहीं है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 25.2

1. सही कथन के सामने T और गलत कथन के सामने F लिखिए।
 - i.) अच्छे स्वास्थ्य के बिना, जीवन का कोई अर्थ नहीं है।
 - ii.) कीटनाशकों का पृथ्वी के घटकों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
 - iii.) वायु प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के लिए कोई बड़ा खतरा नहीं है।
 - iv.) भूमंडलीय तापन मानव स्वास्थ्य, पशु, वन तथा वन्य जीवन पर हानिकारक प्रभाव बनाए हुए है।

25.3 स्वच्छता कार्यक्रम के लिए सरकारी पहल

हम इन बीमारियों के बारे में जानते हैं जो मानव की गतिविधियों के कारण उत्पन्न प्रदूषित पर्यावरण का परिणाम हैं। स्वच्छता और पर्यावरण की गुणवत्ता मानव स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण आवश्यकताएँ हैं। आने वाली पीढ़ी को एक स्वच्छ वातावरण देना प्रत्येक पीढ़ी के लिए एक महत्वपूर्ण पहलू है। अपने पर्यावरण की सुरक्षा के बिना, हम अपने पर्यावरण को स्वस्थ नहीं रख सकते। इसलिए हमारी सरकार, सभी हितधारकों के साथ मिलकर आने वाली पीढ़ियों के लिए सतत विकास और पर्यावरण प्रबंधन के संदर्भ में सोच रही है। हम सभी को गुणवत्तापूर्ण वातावरण में रहने का अधिकार है। पर्यावरण संरक्षण हमारे विकास और सभी योजनाओं का एक वैश्विक मकसद बन गया है। इस लक्ष्य को पर्यावरण प्रबंधन के विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है:

- प्रदूषण मुक्त, स्वस्थ वातावरण निर्मित करने के लिए वायु प्रदूषण को कम करना, एक महत्वपूर्ण कदम है।
- प्रदूषण के जोखिम को कम करके जल संसाधनों की रक्षा करना पर्यावरणीय स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- जहरीले पदार्थों और खतरनाक कचरे के संपर्क को कम करना पर्यावरणीय स्वास्थ्य की मूलभूत आवश्यकता है।
- स्वस्थ घरों और समुदायों को बनाए रखना तथा उन्हें खतरों और असुरक्षित स्थितियों से मुक्त रखना हमारे स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।
- जैव विविधता की रक्षा करना, सभी स्तरों पर लोगों को शिक्षित करना; पर्यावरण की गुणवत्ता में सुधार के लिए योजनाओं, नीतियों और दिशानिर्देशों को तैयार करने के लिए अनुसंधान को प्रोत्साहित करना।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

भारत सरकार ने स्वच्छता, नदियों की सफाई, गरीबी उन्मूलन और स्वास्थ्य सुविधाओं की दिशा में विभिन्न कार्यक्रम शुरू करने की पहल की है। वर्तमान परिदृश्य में हम राष्ट्रीय संसाधनों का अत्यधिक उपयोग कर रहे हैं और अपने पर्यावरण को प्रदूषित कर रहे हैं लेकिन हमारे पर्यावरण को स्वच्छ और स्वस्थ रखने के लिए सरकार की पहल ने समस्याओं के समाधान में मदद देने में बहुत बड़ी भूमिका निभाई है।

‘स्वच्छता जन स्वास्थ्य की आधारशिला है’ डॉ. मार्गरीट चान, महानिदेशक, डब्ल्यू.एच.ओ.

‘बेहतर स्वच्छता मानव स्वास्थ्य और कल्याण तथा विशेष रूप से लड़कियों और महिलाओं के लिए बहुत अधिक योगदान देती है’।

इस संबंध में निम्नलिखित महत्वपूर्ण पहलों पर चर्चा की गई है।

(क) नमामि गंगे कार्यक्रम

नमामि गंगे योजना 2014 में एकीकृत संरक्षण मिशन के एक अंग के रूप में केंद्र सरकार द्वारा शुरू किए गए प्रमुख कार्यक्रम का अविभाज्य हिस्सा थी। पहल का उद्देश्य गंगा को साफ करने के लिए संरक्षण, कायाकल्प और प्रदूषण में प्रभावी कमी है। गंगा नदी के कुल प्रदूषण स्तर में घरेलू और औद्योगिक अपशिष्ट जल और कृषि सीवरेज, ठोस, अपशिष्ट, घाट पर छोड़ दी गई धार्मिक सामग्री आदि का योगदान है। घरेलू सीवेज कुल प्रदूषण का 70 प्रतिशत देता है जबकि औद्योगिक अपशिष्ट कुल प्रदूषण का 30 प्रतिशत देता है। इस कार्यक्रम के तहत प्रदूषण उन्मूलन, सीवरेज उपचार के बुनियादी ढांचे, नदी की सतह की सफाई, वनीकरण, औद्योगिक अपशिष्टों की निगरानी, जैव विविधता और नदी के किनारे के विकास, सिंचाई विधियों के विकास और तर्कसंगत कृषि पद्धतियों एवं जन जागरूकता पर जोर दिया गया है। एक अनुमान के अनुसार, कई स्थानों पर औद्योगिक अपशिष्ट से प्रतिदिन 500 मिलियन कूड़े को सीधे नदियों में बहाया जाता है। इस कार्यक्रम को प्रवेश स्तर, मध्यम स्तर और दीर्घकालिक गतिविधियों में बांटा गया है जो दस वर्षों में कार्यान्वित किया जाएगा। पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय ने शौचालय निर्माण के लिए 5 राज्यों में गंगा नदी के किनारे स्थित 1674 ग्राम पंचायतों की पहचान की है। गंगा नदी घाटी योजना तैयार करने के लिए सात आई.आई. टी. का एक संकाय कार्य में लगा हुआ है, और तेरह आई.आई. टी. ने 65 गाँवों को आदर्श गाँव के रूप में विकसित करने के लिए अपनाया है।

(ख) स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान (SBA) 2 अक्टूबर 2014 को भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया देशव्यापी अभियान है। इस मिशन की शुरुआत पाँच वर्षों में देश को ‘खुले में शौच’ से मुक्त करने और व्यक्तिगत एवं सामुदायिक शौचालयों के निर्माण के उद्देश्य से की गई थी। जैसा कि हम जानते हैं ‘खुले में शौच’ हर साल हजारों बच्चों की मौत के प्रमुख कारणों में से एक था। इस मिशन का उद्देश्य गाँवों को स्वच्छ रखने के लिए लोगों के नजरिए, मानसिकता और व्यवहार को बदलना है। यह जागरूकता स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से पारिस्थितिक रूप से सुरक्षित और स्थायी स्वच्छता की सुविधाओं के लिए सस्ती और उपयुक्त तकनीक को भी प्रोत्साहित करती है।



क्या आपने सोचा है, स्वच्छ भारत अभियान (SBA) ही क्यों? गांधी जयंती पर क्यों? क्योंकि गांधी जी ने (1923) कहा था कि 'स्वच्छता स्वतंत्रता से अधिक महत्वपूर्ण है' वह ग्रामीण भारत की दयनीय स्थिति से अवगत थे और स्वच्छता पर जोर देते थे।

इस मिशन के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन की सामान्य गुणवत्ता में सुधार लाना था। मिशन का केंद्र-बिंदु ग्रामीण क्षेत्रों की समग्र स्वच्छता के लिए ठोस और तरल अपशिष्ट का प्रबंधन है। मिशन का लक्ष्य लगभग 1.04 करोड़ घरों को सुविधा देना और प्रत्येक शहर में 2.5 लाख सामुदायिक शौचालय, 2.6 लाख सार्वजनिक शौचालय और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन की सुविधा प्रदान करना है। कार्यक्रम के तहत ऐसे रिहायशी इलाकों में सामुदायिक शौचालय बनाए जाएंगे जहां व्यक्तिगत घरेलू शौचालय बनाना मुश्किल है।

स्वच्छ भारत अभियान (SBA) काफी सफल रहा है। अभियान के चार वर्षों के भीतर, खुले में शौच जाने वाले लोगों की संख्या 550 मिलियन से घटकर लगभग 150 मिलियन हो गई। इस अभियान में घर-घर जाकर कचरा संग्रहीत करना और उसका उचित निपटान करना जैसे कार्य भी शामिल हैं। 1990 में देश भर में होने वाली कुल मौतों का 13 प्रतिशत जल और स्वच्छता के अभाव के कारण थी। 2016 तक यह प्रतिशत घटकर 5 प्रतिशत रह गया था, जो काफी महत्वपूर्ण है।

(ग) उज्ज्वला योजना

उज्ज्वला योजना स्थानीय महिलाओं और पूरे देश के स्वास्थ्य और स्वच्छता से जुड़ी एक बड़ी और पथप्रवर्तक पहल है। इसे 2016 में केन्द्रीय पेट्रोलियम और गैस मंत्रालय, द्वारा गरीबों में सबसे गरीब लोगों के जीवन को बदलने के लिए शुरू किया गया था। प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना का उद्देश्य महिलाओं को स्वच्छ ईंधन प्रदान करना तथा उन्हें खाना पकाने में लकड़ी, गाय के गोबर के उपयोग, जलाऊ लकड़ी इकट्ठा करने की मेहनत से मुक्त, धुएँ से मुक्त करना और स्वास्थ्य संबंधी खतरों को दूर करना है। 2020 तक एल.पी.जी. कनेक्शन के लिए 8 करोड़ घरों का लक्ष्य था और 2030 तक 58% आबादी को यह सुविधा देने का लक्ष्य था। यह स्वच्छ ईंधन के उपयोग की ओर एक बड़ा प्रोत्साहन है क्योंकि जीवाश्म ईंधन के जलने से स्वास्थ्य संबंधी गंभीर खतरे जुड़े हुए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुमान के अनुसार भारत में 5 लाख लोगों की मृत्यु खाना पकाने के अशुद्ध ईंधन के कारण होती है। जीवाश्म ईंधन का उपयोग करने वाली महिलाओं द्वारा साँस में लिया जाने वाला धुआँ एक घंटे में ढेर सारी सिगरेट पीने के बराबर है। जिससे श्वसन रोग या फेफड़ों के कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक और साँस की असाध्य बीमारियाँ पैदा होती है।

इस योजना के कार्यान्वयन के माध्यम से कुछ बीमारियाँ कम हो जाएंगी। पूरे देश में और विशेष रूप से स्थानीय ग्रामीण महिलाओं को प्रदूषण से मुक्ति, स्वच्छ पर्यावरण और स्वस्थ समाज का लाभ प्राप्त हो रहा है।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 25.3

बहु विकल्पीय प्रश्न

- नमामि गंगे कार्यक्रम की शुरुआत हुई थी
 - 2012 में
 - 2013 में
 - 2014 में
 - 2015 में
- स्वच्छ भारत अभियान किस अवसर पर शुरू किया गया था?
 - बुद्ध जयंती
 - गांधी जयंती
 - महावीर जयंती
 - अम्बेडकर जयंती
- उज्वला योजना जैसी पहल किसके लिए है?
 - बच्चे
 - पुरुष
 - महिला
 - कोई नहीं

25.4 पारंपरिक स्वास्थ्य देखभाल की प्रणाली और औषधीय पौधे

स्वास्थ्य की अवधारणा सदियों में विकसित हुई है। स्वास्थ्यचर्या प्रणाली स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है। दुनिया भर में, दो प्रकार की चिकित्सा स्वास्थ्यचर्या प्रणालियाँ हैं: एक पारंपरिक और दूसरी आधुनिक। किसी देश के नागरिकों को सभी आधुनिक स्वास्थ्यचर्या सुविधाएं प्रदान करना मुश्किल है, खासकर भारत जैसे विकासशील देश के लिए। इसलिए, हमें अपनी पारंपरिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली का उपयोग करना होगा और उस पर ध्यान केंद्रित करना होगा। दुनिया भर में कई पारंपरिक प्रणालियाँ अस्तित्व में हैं और फली-फूली हैं। भारतीय पारंपरिक प्रणाली को प्राकृतिक स्वास्थ्यचर्या प्रणाली के रूप में भी जाना जाता है। आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा और योग 'प्राकृतिक स्वास्थ्यचर्या प्रणाली प्रकृति की सबसे अच्छी चिकित्सक है' के दर्शन पर आधारित है।

कम आय, लिखित सामग्री के अभाव एवं इस पद्धति के ज्ञानी लोगों की कमी के कारण तथा पारम्परिक उपचार प्रणालियों के प्रति उदासीन रवैये से यह प्रणाली लुप्त हो रही है।

संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य-3 का ध्यान अच्छे स्वास्थ्य पर है। स्थायी स्वास्थ्य के लिए आधुनिक दवाओं, योग और पारंपरिक दवाओं को मिलाकर दवाओं का विकास करना आज के समय की मांग है।

औषधीय पौधे- हमें औषधीय पौधों के उपयोग और प्राथमिक स्वास्थ्यचर्या प्रणाली में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जानना चाहिए। शहरी क्षेत्रों को हमारी स्वास्थ्यचर्या आवश्यकताओं के



लिए विभिन्न पौधों की प्रजातियों के उपयोग के संबंध में चिकित्सा की पारंपरिक स्वास्थ्यचर्या प्रणालियों में मौजूद समृद्ध ज्ञान से अवगत होने की आवश्यकता है।

औषधीय प्रयोजनों के लिए उपयोग की जाने वाली कई पौधों की प्रजातियों का उपयोग चिकित्सा क्षेत्र में भी किया जाता है जैसे अरोमाथेरेपी, सुगंध, आवश्यक तेल, पूरक खाद्य सामग्री, हर्बल चाय, शीतलन उद्देश्य, ठीक करने की शक्ति, सौंदर्य प्रसाधन आदि के लिए।

औषधीय पौधों को आज केवल विकासशील देशों में ही नहीं बल्कि विकसित देशों में भी सस्ती स्वास्थ्यचर्या के स्रोत के रूप में देखा जाता है। विकासशील देशों की लगभग 80 प्रतिशत जनसंख्या पौधों पर आधारित स्वदेशी औषधियों का प्रयोग करती है। दुनिया की अधिकांश आबादी का मानना है कि पौधों पर आधारित स्थानीय चिकित्सा प्रणालियों का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है। भारत में आयुर्वेद और सिद्ध जैसी पादप-आधारित चिकित्सा प्रणाली के रूप में मजबूत परंपराएं हैं जो 3000-5000 वर्ष पुरानी हैं।

औषधीय पादप क्षेत्र अत्यधिक असंगठित है जहां पारंपरिक उपचार को अक्सर एक अज्ञात व्यवसाय के रूप में देखा जाता है। बड़ी संख्या में चिकित्सक गरीब और वृद्ध वर्ग के हैं। अधिकांश विकासशील देशों में कई औषधीय पौधों ने प्राचीन काल से जनता के स्वास्थ्य और फिटनेस के रखरखाव में महत्वपूर्ण योगदान दिया है और आज भी ऐसा कर रहे हैं।

नीचे दी गई तालिका में कुछ उदाहरणों का उल्लेख किया गया है।

तालिका 25.2: महत्वपूर्ण औषधीय पौधों और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ के बारे में जानकारी

पौधे का नाम	प्रयुक्त भाग	स्वास्थ्य सुविधाएं
अश्वगंधा	जड़	तनाव को कम करता है, अवसाद को नियंत्रित करता है, सामान्य कमजोरी में उपयोगी होता है और जीवन शक्ति देता है।
आँवला	फल	विटामिन सी का समृद्ध स्रोत। अपच, पीलिया और अनिद्रा को ठीक करता है और बालों के लिए स्वस्थ है, इसका उपयोग कार्डियो सुरक्षात्मक के रूप में भी किया जाता है।
अर्जुन	छाल	मुख्य रूप से इसका उपयोग हृदय रोग में किया जाता है। यह शरीर की महत्वपूर्ण प्राकृतिक कायाकल्प प्रक्रियाओं को मजबूत करने में मदद करता है, मृत या कमजोर कोशिकाओं के प्रतिस्थापन को तेज करता है।

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

अशोक	छाल, बीज और फूल	छाल का उपयोग पित्त, अपच, बुखार, अल्सर, पेचिश, शूल, बवासीर और फुंसियों में किया जाता है। सूखे फूलों का उपयोग मधुमेह और रक्तस्रावी पेचिश में किया जाता है; बीजों का उपयोग हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए किया जाता है।
ब्राह्मी	पूर्ण पौधा	यह एक उत्कृष्ट मस्तिष्क टॉनिक है, नसों के लिए उपयोगी है और इसका प्रयोग मानसिक रोगों में प्रयोग किया जाता है, बुद्धि में सुधार, अस्थमा, घोरपन, पागलपन और मिर्गी के इलाज के लिए भी प्रयोग किया जाता है।
बहेड़ा	फल और छाल	यह फल पेट की बीमारियों जैसे अपच और दस्त में उपयोगी होता है। यह अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सूजन, गले में खराश, आंखों, नाक, हृदय और मूत्राशय के रोगों के उपचार में उपयोगी है।
बेल	फल, पत्ते और जड़	यह एक टॉनिक है जो एंटीबायोटिक और क्षुधावर्धक है, इसका उपयोग कब्ज के उपचार में किया जाता है। गर्मियों में इसका जूस फायदेमंद होता है।
बाख	पपड़ी	यह मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के लिए एक कायाकल्प के रूप में तथा पाचन विकारों के एक उपाय के रूप में मूल्यवान है। पेट दर्द और गुर्दे की पथरी में बहुत उपयोगी है।
ग्वारपाठा	पत्तियाँ	पत्ती के गूदे का उपयोग जिगर और प्लीहा की बीमारियों में और आंखों की परेशानी के लिए किया जाता है, शूल और कब्ज, त्वचा विकार, जलन, एंटी-एजिंग क्रीम के रूप में भी उपयोग किया जाता है।
जामुन	बीज और छाल	मधुमेह के लिए बीज पाउडर और रस का उपयोग किया जाता है, पेचिश और ल्यूकोरिया में छाल का उपयोग किया जाता है।
करी पत्ता	पूरा पौधा, पत्तियाँ और जड़ की छाल	दस्त, पेचिश, बवासीर, ल्यूकोडर्मा, रक्त विकार
शतावरी	जड़	एक सामान्य टॉनिक के रूप में प्रयोग किया जाता है, तंत्रिका विकारों, ट्यूमर, गले में संक्रमण, खांसी, ब्रोंकाइटिस और सामान्य दुर्बलता में उपयोगी होता है।



सर्पगंधा	जड़	जड़ को एक शामक के रूप में और रक्तचाप को कम करने के लिए, चिंता, पागलपन, अनिद्रा और मिर्गी सहित तंत्रिका संबंधी विकारों से राहत के लिए भी प्रयोग किया जाता है।
सदाबहार	पत्ते, फूल, जड़	मधुमेह में पत्तियों का काढ़ा और जड़ों का काढ़ा उच्च रक्तचाप, शामक और दांत दर्द में उपयोग किया जाता है; पत्तियों का अर्क कार्सिनोजेनिक है।
तुलसी	पत्ते, बीज	खांसी, जुकाम और बुखार में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। इसमें एंटी-फंगल, रोगाणुरोधी, एंटीवायरल और कीटनाशक शक्ति होती है। इसका उपयोग मलेरिया, ब्रॉकाइटिस और गैस्ट्रिक विकारों में किया जाता है, यह रक्त शर्करा के स्तर को भी कम करता है।

भारत सरकार ने बेहतर शहरी स्वास्थ्य और कल्याण के लिए आयुष के राष्ट्रीय प्राकृतिक शहरी स्वास्थ्य मिशन की शुरुआत की है। आयुष मंत्रालय (आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी) पारंपरिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के ज्ञान को पुनर्जीवित करने के लिए जिम्मेदार है।

पर्यावरण संतुलन; मनुष्य और उसके पर्यावरण के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, और तभी हम पृथ्वी ग्रह पर स्थिरता प्राप्त कर सकते हैं। जब हम अपने पर्यावरण को विभिन्न प्रकार के प्रदूषण के प्रभाव से बचाएंगे और दैनिक जीवन में स्वच्छता को प्राथमिकता देंगे तो हम स्वस्थ वातावरण में रह सकेंगे और हमारा शरीर भी स्वस्थ रहेगा।



पाठगत प्रश्न 25.4

निम्नलिखित का मिलान कीजिए

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| a. अश्वगंधा | i) आयुर्वेद |
| b. ब्राह्मी | ii) पेट विकार |
| c. पारंपरिक स्वास्थ्यचर्या प्रणाली | iii) तनाव कम करें |
| d. बहेड़ा | iv) ब्रेन टॉनिक |

गतिविधि

1. पास के किसी जड़ी-बूटी उद्यान/पार्क में जाइए और औषधीय पौधों और उनकी उपयोगिता की सूची बनाइए।

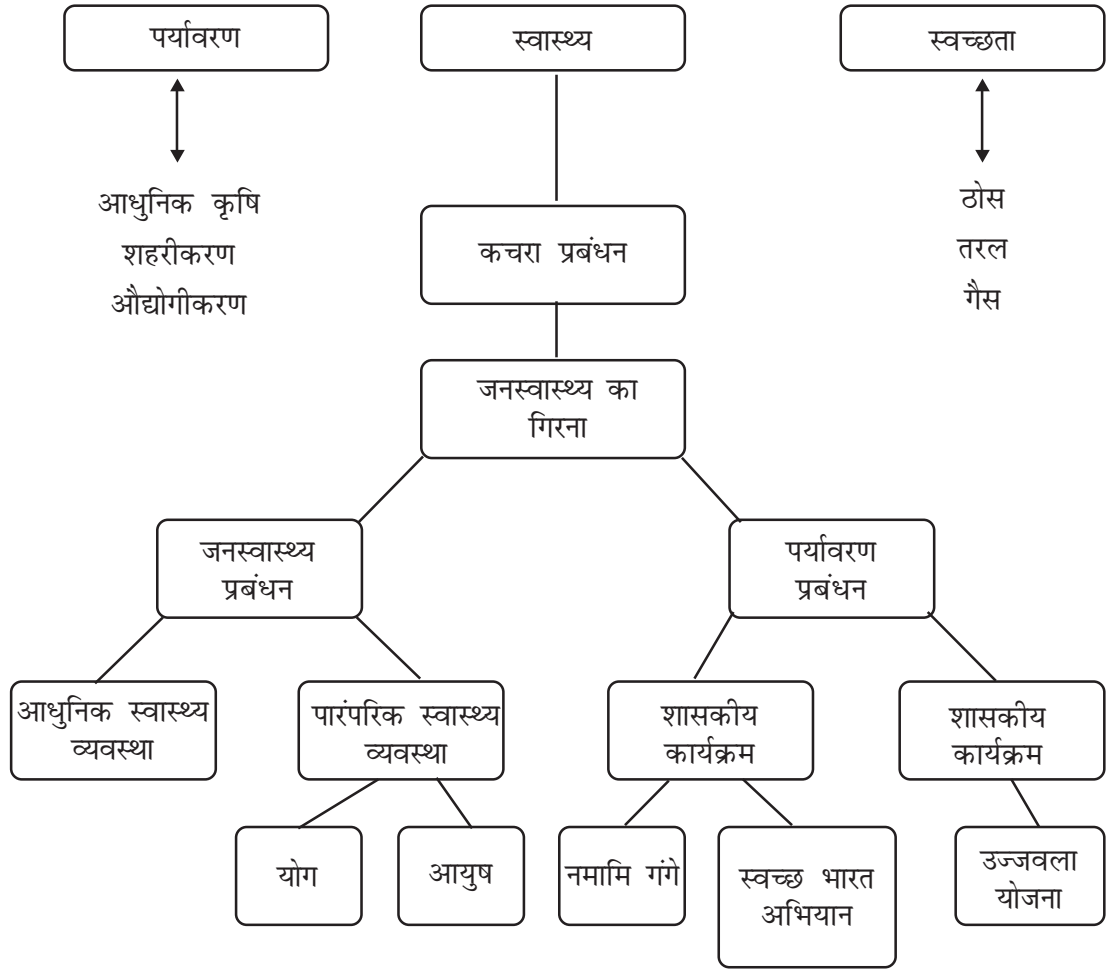
समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. कौन-सा सही सुमेलित है?
 - i. स्वच्छता स्वतंत्रता से अधिक महत्वपूर्ण है; गांधी
 - ii. 'स्वच्छता जीवन का एक तरीका है।'..... डॉ. मार्गरेट चान, महानिदेशक, डब्ल्यूएचओ
 - iii. स्वच्छता सार्वजनिक स्वास्थ्य की आधारशिला है संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रीय स्वच्छता फाउंडेशन के अनुसार
2. स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए तथा इसके तीन विशिष्ट आयामों की व्याख्या कीजिए।



3. पर्यावरण के पांच तत्वों के बारे में लिखिए और स्पष्ट कीजिए कि यह हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है।
4. विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आधुनिक कृषि पद्धतियाँ किस प्रकार उत्तरदायी हैं।
5. पर्यावरणीय स्वच्छता क्या है?
6. रोगों के कारकों के बारे में आप क्या समझते हैं?
7. पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं के बीच संबंधों को विस्तार से लिखें
8. स्वास्थ्य के लिए हानिकारक विभिन्न प्रकार के प्रदूषकों की सूची बनाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

25.1

- (i) स्वास्थ्य
- (ii) 7 अप्रैल
- (iii) रोग
- (iv) स्वच्छता
- (v) पर्यावरण

25.2

- (i) सत्य
- (ii) असत्य
- (iii) सत्य
- (iv) बसत्य

25.3

- (i) 2014
- (iii) गांधी जयंती
- (iv) महिलाएं

समकालीन मुद्दे तथा
चुनौतियाँ



टिप्पणी

25.4

- (a) iii
- (b) चतुर्थ
- (c) i
- (d) द्वितीय