



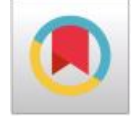
**INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH –
GRANTHAALAYAH**
A knowledge Repository



मानव स्वास्थ्य एवं प्रदूषण

चन्द्रकांता सराफ

शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, उज्जैन



करके ऐसा कार्य दिखा दो, जिस पर गर्व दिखाई दे।
खुद भी पेड़ लगाओं इतने, धरती स्वर्ग दिखाई दे।।
हरियाली और प्राण वायु का, बस अम्बार दिखाई दे।
जिससे सुखमय प्यारा-प्यारा, ये संसार दिखाई दे।।

मानव स्वास्थ्य एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। अच्छे स्वास्थ्य में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है। एक व्यक्ति को स्वस्थ तब कहा जाता है जब उसका शरीर स्वस्थ और मन साफ और शांत हो।

प्रदूषण एक प्रकार का जहर है जो वायु, जल, धूल आदि के माध्यम से न केवल मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर उसे रूग्ण बना देता है वरन् जीव जन्तुओं, पशुपक्षियों, पेड़पौधे और वनस्पतियों को भी नष्ट कर देता है। प्रदूषण अनेक भयानक बिमारियों को जन्म देता है। जैसे – कैंसर, तपेदिक, रक्तचाप, दमा, हैजा, मलेरिया, चर्मरोग, नेत्ररोग, कान के रोग, स्वाइन फ्लू, सिरदर्द, थकान, खांसी, गले की बिमारी, हृदय संबंधी रोग, वृक्क रोग, सीने में दर्द आदि।

पर्यावरण को प्रदूषित करने वाले अनेक प्रमुख प्रदूषक हैं। प्रदूषक वे पदार्थ हैं जिन्हें मनुष्य बनाता है, उपयोग करता है और अंत में शेष भाग को पर्यावरण में फेंक देता है। पर्यावरण को प्रदूषित करने वाला प्रमुख पदार्थ जमा हुये पदार्थ जैसे – धुआं, धूल, गिट, घर आदि, रासायनिक पदार्थ जैसे – डिटरजेंट्स हाइड्रोजन फ्लोराइड, फास्फीन आदि, धातुयें जैसे – लोहा, पारा, जिंक, सीसा आदि, गैस जैसे – कार्बन मोनोऑक्साइड, सल्फर डायऑक्साइड, अमोनिया, क्लोरिन, फ्लोरिन आदि, उर्वरक जैसे यूरिया, पोटाश आदि, पेस्टीसाइड्स जैसे – डी.टी.टी कवकनाशी, कीटनाशी आदि, वाहित मल जैसे – गंदा पानी, ध्वनि उष्मा, रेडियोएक्टिव पदार्थ हैं।

वातारण को अशुद्ध करने में वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, रेडियोधर्मी प्रदूषण, तापीय प्रदूषण और समुद्री प्रदूषण है।

वायु प्रदूषण में स्वचालित वाहन जैसे मोटर, ट्रक, बस, विमान, ट्रेक्टर तथा अन्य प्रकार की अनेक मशीनों में जैसे डीजल, पेट्रोल, मिट्टी का तेल आदि के जलने से कार्बन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड, नाइट्रोजन व अन्य बिजली गैसे वायु में मिलकर उसे प्रदूषित करती है।

जल प्रदूषण में जैसे मानव मल, कागज, सर्फ, साबुन, कपड़ा एवं बर्तन धोया हुआ पानी आदि। ये भूमिगत नालियों द्वारा नदियों, झीलों और समुद्र में पहुंच जाते हैं। जिससे वहां का जल प्रदूषित हो जाता है, इसके अतिरिक्त औद्योगिक बहिस्त्रावी, कृषि विसर्जित पदार्थ, कार्बनिक पदार्थ एवं कीटनाशी रासायनिक उद्योगों, ताप विद्युत गृहों के अपशिष्ट पदार्थ पानी में पहुंचकर जल को प्रदूषित करती है।

ध्वनि प्रदूषण – जैसे मोटर गाड़ियों, स्वचालित वाहनों, लाउडस्पीकर, टेक्टर, कल कारखानों एवं मशीनों का उपयोग होने लगा है। ये सभी एवं मशीनों शोर उत्पन्न करती है। शोर प्रदूषण के कारण संवेदी एवं तंत्रिका तंत्र कमजोर हो जाता है। मस्तिष्क तनाव ग्रस्त हो जाता है तथा हृदय की धड़कन और रक्तचाप बढ़ जाता है। पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है।

मृदा प्रदूषण में शहरीकरण, औद्योगीकरण एवं जनसंख्या में वृद्धि के कारण अनुपयोगी पदार्थों ने मृदा को प्रदूषित कर दिया है। विभिन्न प्रकार के उर्वरक एवं कीटनाशक दवाइयां मृदा को प्रदूषित कर रहे हैं।

प्रदूषण रोकने के उपाय :-

1. अधिक से अधिक पेड़ पौधे लगाये।
2. धूम्रपान पर नियंत्रण लगा देना चाहिये।
3. उद्योगों की स्थापना शहर एवं गांवों से दूर करनी चाहिये।
4. अधिक धुंआ देने वाले स्वचालितों पर प्रतिबंध लगा देना चाहिये।
5. कारखानों की चिमनियों की उंचाई अधिक रहना चाहिये।
6. कारखाने से निकले हुये अपशिष्ट पदार्थों को नदी, तालाबों में नहीं डालना चाहिये।
7. अपमार्जनों का कम से कम उपयोग होना चाहिये।
8. जिन तालाबों का जल पीने के काम में आता है उसमें कपड़े की धुलाई तथा जानवर को नहीं नहलाना चाहिये।
9. बिजली या तापग्रहों से निकले हुये पानी को स्प्रेपाण्ड या अन्य स्थानों से ठंडा करके पुनः उपयोग में लाया जा सकता है।
10. कम शोर करने वाले मशीनों उपकरणों का निर्माण एवं उपयोग किये जाने पर बल देना चाहिये।
11. वाहनों में लगे हार्नों को तेज बजाने से रोका जाना चाहिये।
12. मृत प्राणियों, घर के कूड़ा करकट, गोबर आदि को दूर गड्ढे में डालकर ढँक देना चाहिये।
13. गांवों में गोबर गैस संयंत्र अर्थात् गोबर द्वारा गैस बनाने को प्रोत्साहन देना चाहिये।
14. परमाणु परीक्षणों पर प्रतिबंध लगाना चाहिये।
15. वृक्षारोपण करके रेडियोधर्मिता के प्रभाव से बचा जा सकता है।
16. प्लास्टिक की थैली का प्रयोग न करे बल्कि कपड़े की थैली का प्रयोग करें।
17. जितना भोजन करना हो उतना ही ले।
18. दिन में सूरज की रोशनी से काम चलाये। रात्रि में सीएफएल का उपयोग कर ऊर्जा बचाये।
19. सोलर कूकर का उपयोग करें।
20. सौर ऊर्जा का अधिक से अधिक इस्तेमाल करें।
21. काम में नहीं लिये जाने की स्थिति में विद्युत उपकरणों के स्विच बंद रखें।
22. जितना हो सके पैदल चले।
23. पैकिंग वाली वस्तुओं को कम से कम काम में ले।
24. डिस्पोजल का प्रयोग शादी विवाह या अन्य अवसरों पर न करें।
25. कचरे की मात्रा कम करना तथा कचरे को ठीक से उसके स्थान पर फेंकना।
26. पुरानी वस्तुओं को नये तरीके से पुनः उपयोग में लाना है।
27. रिचार्ज बैटरी या अक्षय एल्कलाइन बैटरी का उपयोग करना।
28. वर्षा जल संरक्षण करना।
29. पानी की बर्बादी को कम करना।
30. ऊर्जा संरक्षण करना।
31. विशिष्ट अवसरों पर एक पौधा अनिवार्यतः उपहार में देना।