

## पर्यावरण एवं मानव स्वास्थ्य

श्रीमती अर्चना पाठक श्रीवास्तव  
क्रीड़ा अधिकारी  
शासकीय कमला नेहरू कन्या महाविद्यालय बालाघाट (म.प्र.)

**ABSTRACT:** प्रकृति के साथ मनुष्य का रिश्ता माँ पुत्र का रहा है। हम नहीं जानते कि प्रकृति किसकी कृति है ? शायद ईश्वर का, यही उत्तर श्रेष्ठ है। किन्तु संस्कृति और सभ्यता मनुष्य की कृति है। पर्यावरण मनुष्य के लिए प्रकृति की ऐसी व्यवस्था है जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है ऊपर भी ओर नीचे भी इस पर हम जीवन के लिए निर्भर है जिसमें प्रकृति और पर्यावरण तथा सामाजिक जीवन के लिए करते है। संस्कृति प्रकृति पर्यावरण की वह एकीकृत सत्ता है जिसमें प्रकृति पर्यावरण तथा सामाजिक जीवन की पारम्परिक सक्रियता की परिणिति होती हैं। मनुष्य किसी न किसी प्राकृतिक पर्यावरण में रहता है इसलिए हमारे दर्शन में प्रकृति को मूल कारण कहा गया है। कोई भी जीव धारी ऐसा नहीं है जो प्रकृति पर्यावरण से पोषित न हो हर जीवधारी उसके कुछ तत्व अर्जित करता है और कुछ विसर्जित करता है। प्रकृति पर्यावरण कई कारकों का तत्वों का सम्मिश्रण होता है। वस्तुतः प्रकृति पर्यावरण से मनुष्य की सारी क्रियायें, स्वास्थ्य, ज्ञान, विषय, दर्शन और आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।

**KEYWORDS:** पर्यावरण एवं मानव स्वास्थ्य

### INTRODUCTION

प्रकृति के साथ मनुष्य का रिश्ता माँ पुत्र का रहा है। हम नहीं जानते कि प्रकृति किसकी कृति है ? शायद ईश्वर का, यही उत्तर श्रेष्ठ है। किन्तु संस्कृति और सभ्यता मनुष्य की कृति है। पर्यावरण मनुष्य के लिए प्रकृति की ऐसी व्यवस्था है जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है ऊपर भी ओर नीचे भी इस पर हम जीवन के लिए निर्भर है जिसमें प्रकृति और पर्यावरण तथा सामाजिक जीवन के लिए करते है। संस्कृति प्रकृति पर्यावरण की वह एकीकृत सत्ता है जिसमें प्रकृति पर्यावरण तथा सामाजिक जीवन की पारम्परिक सक्रियता की परिणिति होती हैं। मनुष्य किसी न किसी प्राकृतिक पर्यावरण में रहता है इसलिए हमारे दर्शन में प्रकृति को मूल कारण कहा गया है। कोई भी जीव धारी ऐसा नहीं है जो प्रकृति पर्यावरण से पोषित न हो हर जीवधारी उसके कुछ तत्व अर्जित करता है और कुछ विसर्जित करता है। प्रकृति पर्यावरण कई कारकों का तत्वों का सम्मिश्रण होता है। वस्तुतः प्रकृति पर्यावरण से मनुष्य की सारी क्रियायें, स्वास्थ्य, ज्ञान, विषय, दर्शन और आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। भारतीय संस्कृति में वृक्षों में देवताओं का निवास माना गया है अतः उनकी सुरक्षा के लिए अनेक योजना बनाई गई है। वृक्ष लगाने से मनुष्य की आदते बदलती है। अपितु मृत्यु के

पश्चात् भी उसे शुभ फल के परमानंद की प्राप्ति होती है। पितृलोक में भी उसकी प्रतिष्ठा होती है परलोक में मनुष्य का संस्कार पुत्र करता है। धर्मशास्त्र के अनुसार वृक्ष सभी का तारण करते हैं। वृक्ष अपने पुष्प के द्वारा देवताओं का एवं अतिथों का सम्मान करते है। कहा जाता है कि तंदरुस्ती हजार नियामत अंग्रेजी में कहावत है कि 'मसजी पे मसजी यह बात व्यक्तियों के लिये नहीं अपितु राष्ट्र में संदर्भ में भी सही है। दे"ी स्वस्थ कैसे बनेगा? निश्चित रूप से जब उसकी प्रकृति स्वस्थ हो और उस प्रकृति का उपभोग करने वाले हम और आप स्वस्थ हो। देश का युवा वर्ग स्वास्थ्य के लिहाज से अपने आप को तैयार कर रहा है। अतः राष्ट्र की उन्नति स्वास्थ्य है प्रकृति और हमारा संबंध अन्योन्यश्रित है। इतिहास और अपनी प्राचीन सभ्यता व संस्कृति से संपूर्ण विश्व की प्रेरणा देने वाला हमारा मधुमय देश भारत एक महाशक्ति के रूप में प्रकट होने के रास्ते पर अग्रसर है।

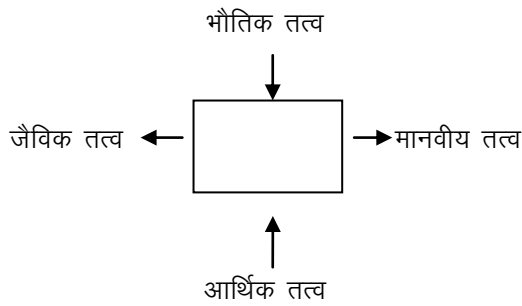
बढ़ते हुये वैश्वीकरण व औद्योगीकरण ने ऐसी ही एक चुनौती प्रस्तुत की है। समय स्वस्थ हम देख रहे है। इस बढ़ती हुई दुनिया में उतनी ही तेजी से नई बीमारियों को जन्म दिया है। और ऐसे में भारतीय लोगों से स्वस्थ रखना एक चुनौती हैं स्वस्थ लोगों से ही स्वस्थ भारत का निर्माण होता है। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का होता है **स्वास्थ्य का अर्थ :-** स्वास्थ्य का शाब्दिक तात्पर्य हैं शरीर एवं मस्तिष्क का ऐसी अवस्था में होना जिससे वह सभी कार्य सुचारु रूप से कर कसैं "विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रदत्त परिभाषा के अनुसार शरीर मे मात्र रोगों से बचाकर रखना अथवा बीमार न होना ही स्वस्थ नहीं है। अपितु स्वस्थ से अभिप्राय संपूर्ण भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक अवस्था में स्वस्थ रहने से है।"

इस प्रकार कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य वह महत्वपूर्ण तथ्य है जिसमें व्यक्ति शरीर तथा वातावरण संबंधी प्राकृतिक क्रियाओं के आधार पर अपना निर्वाह करता है। शांत तनाव रहित वातावरण नियमित निद्रा तथा शारीरिक सफाई रखने से हम स्वस्थ रहते हैं। स्वास्थ्य एवं भौगोलिक परिस्थितियों का संबंध बहुत से तत्वों पर निर्भर करती है। मानव स्वास्थ्य स्थिति विस्तार विवरण एवं उनकी पारस्परिक अंतर क्रियाओं तथा विभिन्न क्षेत्रों के तत्वों एवं दिशाओं के अंतर संबंधों पर निर्भर करता है। आवास तथा पर्यावरण जो मानव जीवन की शैली और व्यवस्था को प्रभावित करता है मनुष्य अपनी प्रगति के लिये वातावरण से न केवल समायोजन करता है बल्कि उनके संसाधनों का दोहन भी करता है इससे उसके जीवन के सभी पक्ष प्रभावित होते है उन्ही में से एक पक्ष है मानव स्वास्थ्य संभवतया मानव के समय प्रयासों का अंतिम लक्ष्य स्वास्थ्य सुख समृद्धि युग जीवन है।

वातावरण घटकों में होने वाले बदलाव से मानव स्वास्थ्य प्रभावित हुये बिना नहीं रह सकता। मानव सम्यता के प्रारंभ से ही मनुष्य और वातावरण का धनिष्ठ संबंध रहा है। पर्यावरण रूपी देवता के प्रमुख हैं भूमि, वायु, जल, अग्नि, आकाश। प्रारंभ से ही मानव पर्यावरण की पूजा करता आया है।

#### पर्यावरण के तत्व :-

1. भौतिक पर्यावरण :- जलवायु मकान कचरा मिट्टी
2. जैविक पर्यावरण :- वनस्पति जीवाणु प्राणी जीवन कीड़े एवं पशु आदि
3. उद्योग जनसंख्या अर्थव्यवस्था कृषि शिक्षा रहन-सहन नहर रेत धन जाति रितिरिवाज आदि।



#### आर्थिक तत्व

भौगोलिक ज्ञान और तकनीकी द्वारा मानव स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अध्ययन है। जॉन हन्टर के अनुसार प्रकृति सदैव अपने नियमों का पालन करती है, किया मे वह किसी का हस्तक्षेप नहीं चाहती है। मानव ने प्रकृति से छेड़छाड़ की तो उसे अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ेगा जिसमें अस्वस्थता एक है। अंतर्राष्ट्रीय भूगोल परिषद (आई.जी.यू.) ने 1952 में वातावरण का संबंध मानवीय स्वास्थ्य और बीमारी से किया है।

#### पर्यावरण और स्वास्थ्य :-

कीटनाशक वायु प्रदूषण प्राकृतिक और मानव निर्मित विषेले पदार्थ आदि त्वाचा श्वशन प्रणाली और जटिल रोग संबंधी मार्ग के माध्यम से फेफड़े प्रजनन और तंत्रिका के रूप शरीर की प्रणालियों को प्रभावित करते हैं यही नहीं उनकी संतान भी प्रभावित होती है। खतरनाक रासायनिक पदार्थ दूषित पानी भोजन और मिट्टी इन समस्याओं के कारण सुरक्षित स्वच्छ पीने के पानी की कमी खतरनाक जैव चिकित्सा अवशिष्ट का अव्यवस्थित निपटारा आदि से वहती बिमारियों की संख्या पर्यावरण प्रदूषण के कारण है। इन रोगों का वहन प्रारंभिक जल से खाद प्रभावित होती है।

#### योग शिक्षा के द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं सामाजिक व नैतिक मूल्य :-

भारतीय दर्शन में योग एक महत्वपूर्ण तत्व है योग मार्ग की

आठ सीढ़ियों है इसलिए इसे अष्टांग साधना भी कहा जाता है। योग विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु अतिआवश्यक है। योग के द्वारा उनका शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास किया जाए ताकि विषयवस्तु के व्यापक अध्ययन हेतु उनमें वैज्ञानिक दृष्टिकोण उत्पन्न किया जा सकें।

#### शारीरिक शिक्षा तथा महाविद्यालय का पर्यावरण :-

मनुष्य अब प्राकृतिक वातावरण से दूर होता चला जा रहा है। मशीनी युग में मांसपेशियों को शिथिल कर दिया है, ऐसी स्थिति में स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण में शारीरिक शिक्षा अत्यंत आवश्यक है। शारीरिक क्रिया से मनुष्य का शरीर स्वास्थ्य बलशाली बनता है, जिससे सामाजिक, आर्थिक वा राजनैतिक क्षमताओं का विकास होता है। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही देश के विकास में सहयोग दे सकता है।

#### खेल द्वारा मानव स्वास्थ्य एवं नैतिक एवं सामाजिक विकास :-

वर्तमान समय में खेल न केवल शारीरिक विकास व सशक्तता से संबद्ध रह गया है अपितु इसका व्यापक व्यवसायीकरण भी हुआ है।

**मानव दार्शनिक प्लेटो के अनुसार** - "बालक को दण्ड की अपेक्षा खेल द्वारा नियंत्रित करना कहीं ज्यादा अच्छा है" खेलकूद में मन मस्तिस्क एवं चरित्र अच्छा रहता है, शरीर स्फूर्तिवान होता है। एकाग्रता बढ़ती है, निर्णय लेने की क्षमता, संयम, दृढ़ता, गंभीरता एवं सहयोग की भावना विकसित होती है। खेल जीवन को अनुशासिक रूप से जीना भी सिखाता है। "स्वास्थ्य शरीर आत्मा का कारागृह है" बेकन का यह कथन निर्विवाद रूप से सत्य है। खेल गतिविधियाँ समाज का अभिन्न अंग होती है। स्वास्थ्य और मजबूत समाज तभी बन सकता है जब उसमें खेल एक संस्कृति के रूप में स्थापित हो। भारत में वर्तमान उपलब्धियों जैसे-क्रिकेट विश्व कप का आयोजन, राष्ट्र मण्डल, एशियन खेलों का आयोजन किया गया। भारतीय संविधान के अनुसार यद्यपि खेलकूद राज्य का विषय है, फिर भी केन्द्र सरकार ने इसके लिए विशेष प्रयास जैसे-राष्ट्रीय खेल प्राधिकरण, महिला राष्ट्रीय खेल महोत्सव, राष्ट्रीय कल्याण कोष, खेल प्रतिभा खोज, छात्रवृत्ति, रेलवे की नवीन खेल नीति, (1996), राष्ट्रीय नवीन खेल नीति (2001), खेल क्लबों एवं परिसंघों का वित्तीय सहायता तथा विभिन्न खेल पुरस्कार प्रारम्भ किए, "सचिन तेंदुलकर को फरवरी 2014 में भारत रत्न से नवाजा गया।" म.प्र. के संदर्भ में खेलों को प्रोत्साहन हेतु 16 खेल अकादमी की स्थापना की गई। खेलों से नागरिक की खेल भावना, नेतृत्व, आत्मसम्मान, कार्यक्षमता, साहस, सहन-शीलना, सहयोग और सामाजिक जागरूकता आदि गुणों का विकास होता है।

#### निष्कर्ष:-

स्वास्थ्य जलवायु भौगोलिक परिस्थितियाँ, खेल, योग, स्वास्थ्य, सामाजिक एवं आर्थिक वातावरण के द्वारा जीवन का स्वरूप बदला जा सकता है। जो क्षेत्र, प्रांत एवं राष्ट्र के लिए

लाभकारी परिणाम हो सकते हैं। छात्र खेल मनोविज्ञान, कम्प्यूटर और प्राकृतिक वातावरण को ध्यान में रखकर प्रशिक्षण दिया जाए जिससे आशावादी सकारात्मक गुणों का विकास हो। क्योंकि कोई भी कार्य छात्रों के सामाजिक, नैतिक एवं भावनात्मक क्षेत्र पर प्रभाव डालते हैं, जो छात्रों के कौशल तथा व्यक्तित्व विकास में सहायक होते हैं।

3. सत्यदेव आर्य, स्वास्थ्य विज्ञान, राजस्थान, हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, -1987, पृ. 17

**संदर्भ :-**

1. W.H.O विश्व स्वास्थ्य संगठन Geneva 1964 P. 3
2. डॉ. आर.पी. मिश्रा, मेडिकल ज्योग्राफी ऑफ इण्डिया, नेशनल ट्रस्ट, नई दिल्ली 1970 पृ. 5