

## मानव जीवन एवं पर्यावरण

आत्म प्रकाश एवं विश्वजीत चक्रवर्ती  
रा.ज.सं., क्षेत्रीय केन्द्र पटना

जब तक मनुष्य किसी वस्तु के महत्व के प्रभाव और लाभ को नहीं जानता है तब तक न उसे विश्वास होता और न सुख शान्ति मिलती है। प्रकृति उसी की सहायता करती है जो स्वयं अपनी सहायता करता है। हमारे बचपन के संस्कारों एवं अनुशासन की मानव निर्माण में एक अहम भूमिका होती है।

मानव का देहयन्त्र प्रकृति की ऐसी अद्भुत एवं अप्रतिम रचना है जिसमें दस-बारह अरब कोशिकाएँ होती हैं। प्रत्येक मस्तिष्क कोशिका (न्यूरोन) तंत्रिका निकाय नर्वस सिस्टम की एक अत्यन्त सूक्ष्म इकाई होती है। दो न्यूरोन समान नहीं होते हैं। मानव मस्तिष्क रासायनिक क्रिया से एक लाख प्रकार के प्रोटीन बनाता है जिसमें असंख्य आश्चर्य भरे हुए हैं। ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति बहुत रहस्यमय है। वैज्ञानिकों का कहना है कि स्वच्छ पर्यावरण से मस्तिष्क की क्रिया शीलता बढ़ती है।

हमारे ऋषि एवं मुनि जब जंगलों में ध्यान, पूजा और हवन किया करते थे तो पर्यावरण को स्वच्छ बनाने के लिए। वह लोग मन के द्वारा संचालित शक्ति जिसे प्राणुआहुती कहते हैं उसका उपयोग किया करते थे। जैसा रामचरित मानस में उल्लेख किया है कि सभी जानवर एवं पशु-पक्षी एक साथ रहते थे, तालाबों में एक साथ पानी पिया करते थे तथा साथ-साथ विचरण करते थे। वृक्षों से फलों को तोड़ने की आवश्यकता नहीं होती थी मांगने पर वह स्वयं फल दिया करते थे।

हमारे ऋषियों एवं मुनियों ने वेदों में पर्यावरण की स्वच्छता को बहुत महत्व दिया है। हमारे देश में मनाए जाने वाले त्योहारों एवं पर्वों में मानव कल्याण के लिए हित अवश्य जुड़ा होता है। चैत कृष्ण अष्टमी को पड़ने वाली शीतलाष्टमी का स्वरूप भी ऐसा ही है इसके अनुसार देवी शीतला आरोग्य की देवी हैं माता के स्वरूप को देखें तो उसके हाथों में सफाई के उपकरण हैं। जैसे कलश, सूप, झाड़ू तथा नीम के पत्ते हैं। कलश स्वच्छ जल की महत्ता बताता है तो सूप खाद्यान्न की स्वच्छता, झाड़ू स्वच्छता के लिए प्रेरित करता है नीम के पत्ते पर्यावरण की शुद्धता और आरोग्य को प्रदर्शित करता है। हमारे देश की महिलाएँ वट वृक्ष की पूजा करती हैं उसका वास्तविक अर्थ पर्यावरण के संरक्षण से ही जुड़ा है। भगवान बुद्ध ने पीपल के पेड़ के नीचे ध्यान मग्न हुए और निर्वाण की प्राप्त की थी। गया में अभी बहुत सारे पीपल के वृक्ष हैं वहां का पर्यावरण स्वच्छ एवं शान्त है।

राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान केन्द्र ने हवन के द्वारा पर्यावरण पर प्रभाव का एक शोध किया है। उन्होंने एक बन्द कमरे में आयुर्वेदिक वनस्पतियों द्वारा हवन किया और पाया 94 प्रतिशत जीवाणु नष्ट हो जाते हैं और 30 दिन तक वातावरण का विश्लेषण किया और पाया कि जहरीले कीटाणु एवं विषाणु नष्ट हो जाते हैं बल्कि प्रदूषण भी खत्म हो जाता है। एक समय हमारे देश में बीमारियों का इलाज जड़ी बूटियों से किया जाता था। अथर्वेद में औषधीय विज्ञान की विस्तृत चर्चा की गयी है। जैसे अलसी को सम्पूर्ण विश्व ने सुपर फूड बताया है क्योंकि यह एक शक्तिशाली आक्सीडैन्ट है जिसमें 23 प्रतिशत ओमेगा, 3 प्रतिशत फेटी एसिड 20 प्रतिशत प्रोटीन और 27 प्रतिशत फाइबर पाया जाता है। यह बी.पी., सुगर और हृदय गति को नियंत्रित करता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों ने अश्वगंधा पर शोध किया और पाया कि यह मनुष्यों को

लम्बी उम्र तक जवान रखता है तथा मस्तिष्क को तेज करता है। लहसुन में एलिसिन नामक तत्व पाया जाता है जो फाइवोसिस फेफड़ों के संक्रमण को खत्म करता है। अखरोट और बादाम को ब्रेन टॉनिक के रूप में मान्यता दी गयी है।

हमारे आस-पास के पेड़, पौधों और वनस्पतियों से ही हमारा अस्तित्व है। इसी नीले ग्रह पर लम्बे समय तक जीवन के लिए हरा-भरा करना होगा ताकि पर्यावरण स्वच्छ रहे। वृक्षारोपण हमारे जीवन का मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। सही सोच से ही हमारी सभ्यता लम्बे समय तक जीवित रहेगी।