

# प्रदूषण और बीमारियाँ

डॉ. राजीव गुप्ता



प्रदूषण कई प्रकार का होता है, जैसे जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, भूमि प्रदूषण एवं ध्वनि प्रदूषण आदि। आजकल जहाँ तक दृष्टि जाती है प्रदूषण ही प्रदूषण फैला हुआ है। कारखानों से निकलने वाला घातक धुआँ धूल के साथ मिलकर वातावरण को इतना प्रदूषित कर देता है कि हमारा साँस लेना मुश्किल हो जाता है। वाहनों से निकलने वाली कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर डाईऑक्साइड जैसी घातक गैसों पर्यावरण को विषाक्त बना रही हैं। सड़कों पर चलते अनगिनत वाहन ध्वनि एवं वायु प्रदूषण की समस्या को दिनोंदिन तेजी से बढ़ा रहे हैं।

हमारे चारों ओर बिखरी सभी प्राकृतिक वस्तुएँ पर्यावरण का हिस्सा हैं। हमारा वायुमंडल जिसमें कि हम सब साँस लेते हैं, पहाड़, नदियाँ, समुद्र, तालाब, झरने, पेड़-पौधे, जीव-जन्तु, मनुष्य, धूप, रोशनी एवं हमारी पावन मिट्टी आदि मिलजुल कर पर्यावरण का निर्माण करते हैं। ये सब हमारे जीवन के लिए आवश्यक हैं। ये सभी एक-दूसरे के साथ इस प्रकार गुंथे हुए हैं कि इनको अलग-अलग करके देखना उचित नहीं है। हम साँस लेते हैं तो कार्बन डाईऑक्साइड छोड़ते हैं, इसे पेड़-पौधे अपना भोजन बनाने के काम में लाते हैं और बदले में हमें फिर से प्राणवायु ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। इसी तरह मिट्टी, जल, वायु, नदियाँ, समुद्र, पहाड़, आदि सभी हमारे लिए बेहद उपयोगी हैं। हमारा पर्यावरण 7 किलोमीटर ऊपर वायुमंडल में तथा 8 किलोमीटर नीचे समुद्र की गहराई में फैला हुआ है। जहाँ विभिन्न जीव-जन्तुओं का जीवित रहना संभव है।

यही हमारा पर्यावरण है। जब हम जाने-अनजाने इसको हानि पहुँचाने का काम करते हैं तो इसे पर्यावरण का प्रदूषित होना कहते हैं। प्रदूषित पर्यावरण हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

## बढ़ता प्रदूषण: विषाक्त होता पर्यावरण

प्रदूषण कई तरह का होता है और यह कई तरह से फैलता है। सबसे अधिक आश्चर्य की बात तो यह है कि सबसे अधिक बुद्धिमान प्राणी मनुष्य के अलावा अन्य कोई भी जीवधारी प्रदूषण नहीं फैलाता है। इस प्रकार पर्यावरण के प्रति सबसे अधिक चिंतित रहने वाला मनुष्य ही पर्यावरण का सबसे बड़ा दुश्मन है। वह अपने निजी स्वार्थ के लिए इसे तरह-तरह से प्रदूषित कर रहा है। जिससे यह धीरे-धीरे विषाक्त होता जा रहा है।

प्रदूषण कई प्रकार का होता है, जैसे जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, भूमि प्रदूषण एवं ध्वनि प्रदूषण आदि। आजकल जहाँ तक दृष्टि जाती है प्रदूषण ही

प्रदूषण फैला हुआ है। कारखानों से निकलने वाला घातक धुआँ धूल के साथ मिलकर वातावरण को इतना प्रदूषित कर देता है कि हमारा साँस लेना मुश्किल हो जाता है। वाहनों से निकलने वाली कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर डाईऑक्साइड जैसी घातक गैसों पर्यावरण को विषाक्त बना रही हैं। सड़कों पर चलते अनगिनत वाहन ध्वनि एवं वायु प्रदूषण की समस्या को दिनोंदिन तेजी से बढ़ा रहे हैं।

## स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है बढ़ता प्रदूषण

आचार्य सुश्रुत ने स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार दी है-

**समदोषः समानिन्नच समधातुमलक्रियाः।**

**प्रसन्नत्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते।।**

अर्थात् जिस व्यक्ति के दोष (वात, पित्त, कफ) सम हों, अग्नियाँ (7 धात्वाग्नि, 5 भूताग्नि, 1 जठराग्नि) समान मात्रा में हों अर्थात् भोजन को

पचाने वाली अग्नि उचित समय पर भोजन का पाचन करती हो तथा धातुएँ (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा तथा शुक्र) समान रूप से हों, मलों (मूत्र, पुरीष, स्वेद) आदि की क्रिया अर्थात् वे ठीक प्रकार से उत्पन्न हो रहे हों तथा उचित समय पर शरीर से बाहर निकल रहे हों तथा जिस व्यक्ति के मन, आत्मा और इन्द्रियाँ प्रसन्न हों, उनमें किसी प्रकार का काम, क्रोध आदि का विकार न हो उसे स्वस्थ या आरोग्य कहते हैं।

हमारे स्वास्थ्य को सबसे अधिक खतरा बढ़ते प्रदूषण से ही है। नए-नए अविष्कार जहाँ तरह-तरह की सुविधाएँ प्रदान कर रहे हैं वहीं वे वातावरण को प्रदूषित करके हमें स्थाई क्षति पहुँचा रहे हैं। कारखानों एवं बढ़ते वाहनों के धुएँ में जो विषैली गैसों घुली होती हैं, उनसे दमा, ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों की टी.बी. व फेफड़ों का कैंसर आदि जैसी श्वसन-तंत्र से संबंधित बीमारियों के साथ ही साथ अनेक तरह के त्वचा रोग व एलर्जी की समस्याएँ बढ़ रही हैं। वहीं प्रदूषित पानी को पीने से उदर संबंधी रोग बढ़े हैं। हमारे वायुमंडल के चारों तरफ ओजोन की एक सुरक्षात्मक परत होती है। सूरज की किरणें इस परत से छनने के बाद ही हम तक पहुँचती हैं। इससे एक तो इनकी तीव्रता कम हो जाती है, दूसरे कुछ घातक किरणों को यह परत अपने में ही सोख लेती है। ये किरणें हमारी त्वचा को नुकसान पहुँचाती हैं और त्वचा कैंसर जैसी बीमारी को जन्म देती हैं। ओजोन की इस परत का एक और भी महत्वपूर्ण काम है। यह रात के समय पृथ्वी की गरमी को वायुमंडल से बाहर जाने से रोकती है। इससे हमारी पृथ्वी का तापमान एकाएक बहुत अधिक नहीं गिरता है।

अधिक प्रदूषण बढ़ने के कारण ओजोन की इस सुरक्षात्मक परत में छेद हो रहा है, जो कि आगे चल कर हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक साबित हो सकता है।

ध्वनि प्रदूषण भी हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। वातावरण में निरंतर बढ़ता शोर हमारे स्वास्थ्य के लिए घातक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार यदि 75 डेसिबल आवृत्ति का शोर हमें लगातार छः घंटे प्रतिदिन मुनाई दे तो हम बहरे हो सकते हैं। आज हमारे देश के कई महानगरों में शोर-शराबा इस कदर बढ़ गया है कि इसकी आवृत्ति 89 से 90 डेसिबल तक पहुँच गई है। इससे बहरेपन की समस्याएँ निरंतर बढ़ती

जा रहीं हैं।

मोबाइल फोन प्रचलन में आ जाने के कारण इनका प्रयोग आवश्यकता से अधिक बढ़ गया है। शहर और गाँव सभी जगह इसके टावर नजर आते हैं। इनके कारण वायुमंडल में इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों का जाल सा बिछ गया है। इनके निरंतर संपर्क में रहने से मानसिक तनाव बढ़ता है। जिसके कारण चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, बेचैनी, हाई ब्लड प्रेशर एवं डिप्रेशन आदि मानसिक समस्याएँ बढ़ी हैं। मनुष्य ही नहीं इन तरंगों से पक्षी तक प्रभावित हुए हैं। उनकी प्रजनन क्षमता लगातार कम होती जा रही है। बढ़ते प्रदूषण एवं जानवरों का प्रदूषित मांस खाने से गिद्धों में गठिया पैदा हो गया है एवं उनके गुर्दे खराब हो गए हैं। इस कारण लगभग 95 फीसदी गिद्ध खत्म हो गए हैं। ये मरे हुए जानवरों की लाश आदि खाकर पर्यावरण को दूषित होने से प्राकृतिक रूप से बचाते थे। इसीलिए इन्हें प्रकृति का जमादार कहा जाता था। इसी प्रकार हमारे आस-पास रहने वाली गौरैया पर भी संकट के बादल छाए हैं। ये अनजाने में कीटाणुनाशक से मरे कीड़े अपने बच्चों को खिलाती है, जिससे उसके अधिकतर बच्चे जीवित नहीं रह पाते हैं। दूसरा कारण इनके प्राकृतिक आवास का कम होते जाना है। इन दो कारणों से इनकी संख्या लगातार घटती जा रही है। आज हालत यह है कि अब गौरैया के दर्शन मुश्किल से ही होते हैं।



मोबाइल फोन के प्रचलन से इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों का जाल सा बिछ गया है।

कारखानों और अस्पतालों से निकला कचरा, प्रयोग की गई पॉलीथिन, शादी-विवाह में उपयोग हुए प्लास्टिक व थर्मोकोल की प्लेटें, गिलास, कटोरे व चम्मचें आदि को बिना सोचे-समझे भूमि में दबा

दिया जाता है या फिर जला कर इसकी जहरीली राख को भूमि पर यूँ ही छोड़ दिया जाता है। इसमें मिले रसायन मिट्टी की उर्वराशक्ति को तो कम करते ही हैं साथ ही साथ उसे विषैला भी बनाते हैं। जब ऐसी जगह पर पेड़-पौधे उगते हैं तो उसमें होने वाले फल-फूल और सब्जियों में विषाक्त गुण आ जाते हैं। जिन्हें खाने से हमें तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं। इसके अलावा हम अपने खेतों से अधिक पैदावार लेने के लिए रसायनों से बनी खाद एवं कीटाणुनाशकों का छिड़काव बेहिसाब करते हैं। इससे खेतों की पैदावार तो बढ़ जाती है, परंतु उसमें पैदा होने वाले अनाज, फल, सब्जी आदि की पौष्टिकता नष्ट हो जाती है एवं उनमें इन रसायनों का विषैला अंश भी आ जाता है जो कि हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। देखने में तो ये फल, फूल, सब्जियाँ व अनाज चमकदार और सुडौल दिखते हैं, परंतु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनमें पोषक तत्वों का भी अभाव होता है। पर किया क्या जाए, आजकल आदमी इनकी तरफ ही भागता है। चमक-दमक का जमाना जो है।

**स्वास्थ्य को किस तरह प्रभावित करती हैं प्लास्टिक व पॉलीथिन की थैलियाँ**

आइए कुछ बिंदुओं पर नजर डालें जिससे हम प्लास्टिक व पॉलीथिन से होने वाले रोगों से परिचित हो सकें-

- प्लास्टिक बनाने के कारखानों एवं प्लास्टिक व पॉलीथिन जलाने से फिनॉल, फास्जीन, हाइड्रोजन फ्लोराइड व नाइट्रोजन के तत्व व विषैली गैसों निकलती हैं, जिनसे विभिन्न रोग

होने की संभावना बनी रहती है। कुछ प्रमुख रोग इस प्रकार हैं-

चर्म रोग।

श्वसन तंत्र संबंधी रोग।

यकृत एवं फेफड़ों से संबंधित रोग।

त्वचा कैंसर।

आँखों में जलन होना व अन्य नेत्र रोग।

चक्कर आना एवं दम घुटना।

मांसपेशियों के रोग।

हृदय संबंधी रोग।

- प्लास्टिक के जूते-चप्पल, जैकिट, दस्ताने आदि पहनने से त्वचा संबंधी रोग हो जाते हैं। प्लास्टिक की बिंदी लगाने से कुछ महिलाओं के माथे पर सफेद दाग पड़ जाते हैं।
- गहरे रंगीन रंग की पॉलीथिन या प्लास्टिक जो कि देखने में बहुत आकर्षक लगती हैं पर वास्तविकता में ये हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होती हैं। क्योंकि इसमें प्रयुक्त होने वाले कार्बनिक और अकार्बनिक रसायन एवं चटकीले रंग बहुत ही विषाक्त होते हैं। यदि इसमें दूध, दही, जूस, घी, तेल, जैसे तरल पदार्थ रखे जाएँ तो उनका रंग छूट कर खाद्य पदार्थों में मिल जाता है। जिससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ होने का खतरा बना रहता है।
- जब पॉलिस्ट्रीन प्लास्टिक को जलाया जाता है तो उससे विषैला क्लोरोफ्लोरो कार्बन बाहर आता है। यह हमारी जीवन रक्षक ओजोन की परत को प्रभावित करता है। जिससे पराबैगनी

किरणें हम तक पहुँच कर कैंसर जैसी घातक बीमारियाँ उत्पन्न करती हैं।

- इस्तेमाल करने के बाद फेंकी गई पॉलीथिन को प्रोसेसिंग करके दोबारा पॉलीथिन की थैलियाँ बना ली जाती हैं। ये गुणवत्ता में दोगुम दर्जे की होती हैं। इन्हें बनाने के लिए प्रायः गहरे रंगों का प्रयोग होता है जो कि खाद्य पदार्थों में मिल कर हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
- कुछ लोग इस्तेमाल करने के बाद प्लास्टिक व पॉलीथिन को जमीन में दबा देते हैं। इससे उसके विषैले तत्व रिस कर आस-पास के सतही जल को प्रदूषित करते हैं। जिसको इस्तेमाल करने से हमें तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं।
- फेंकी गई पॉलीथिन की थैलियाँ व अन्य कचरा नदी, तालाब एवं अन्य जल स्रोतों में पहुँच कर हमारे पीने के पानी को दूषित तो करता ही है, साथ ही साथ नालियों आदि में फँस कर जल भराव की समस्याएँ भी पैदा करता है। ठहरे हुए पानी में मच्छर एवं गंदगी के कारण मक्खियाँ व

अन्य कीटाणु तेजी से पनपते हैं, जो कि मलेरिया, चिकिनगुनिया, डेंगू, फाइलेरिया, हैजा, टायफाइड, पीलिया, डायरिया व कई अन्य खतरनाक बीमारियों का कारण बनते हैं।

## महत्वपूर्ण है वृक्षों की भूमिका

ईंधन, फर्नीचर, और व्यावसायिक व आवासीय भवनों के निर्माण के लिए आज हम जंगलों को अंधाधुंध काट रहे हैं। जहाँ पहले हमारे मोहल्लों में छोटे-छोटे वृक्षों के साथ ही पीपल, नीम, पाकड़, इमली एवं बरगद जैसे बड़े-बड़े पूजनीय वृक्ष भी सरलता से देखने को मिल जाते थे, वहाँ अब केवल ऊँची-ऊँची बिल्डिंग्स ही निर्लज्जता से सीना ताने खड़ी हैं। स्वार्थी मनुष्य ने इतने बड़े-बड़े वृक्षों को निसंकोच होकर काट डाला। यह जानते हुए भी कि वृक्ष हमारे सबसे अच्छे मित्र हैं। कहा भी गया है कि एक वृक्ष पाँच पुत्रों के बराबर होता है। ऐसा ही भी क्यों न, आखिर ये वृक्ष हमारा जन्म से लेकर मृत्यु तक साथ निभाते हैं। ये हमें क्या कुछ नहीं देते हैं? ईंधन, अनाज, फल, फूल, सब्जियाँ, मेवे, औषधियाँ आदि सभी कुछ तो हमें वृक्षों से ही प्राप्त होता है।

**हमारे स्वास्थ्य को सबसे अधिक खतरा बढ़ते प्रदूषण से ही है। नए-नए अविष्कार जहाँ तरह-तरह की सुविधाएँ प्रदान कर रहे हैं वहीं वे वातावरण को प्रदूषित करके हमें स्थाई क्षति पहुँचा रहे हैं। कारखानों एवं बढ़ते वाहनों के धुएँ में जो विषैली गैसों घुली होती हैं, उनसे दमा, ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों की टी.बी. व फेफड़ों का कैंसर आदि जैसी श्वसन-तंत्र से संबंधित बीमारियों के साथ ही साथ अनेक तरह के त्वचा रोग व एलर्जी की समस्याएँ बढ़ रही हैं। वहीं प्रदूषित पानी को पीने से उदर संबंधी रोग बढ़े हैं।**



प्लास्टिक जलाने से निकलने वाला विषैला धुआँ ओजोन परत को प्रभावित कर रहा है।

यहाँ तक कि चिता के लिए लकड़ियाँ भी हमें वृक्षों से ही प्राप्त होती हैं। हरेक व्यक्ति को यह समझना चाहिए कि वातावरण को शुद्ध रखने के लिए वृक्षों का होना बहुत आवश्यक है। ये हमारे द्वारा छोड़ी गई कार्बन डाइऑक्साइड को अपने लिए भोजन बनाने में उपयोग कर लेते हैं और बदले में हमें जीवनदाई ऑक्सीजन देते हैं। इसीलिए पर्याप्त वृक्ष होने से वातावरण में ऑक्सीजन का स्तर कभी भी कम नहीं हो पाता है। वृक्ष ध्वनि प्रदूषण रोकने में भी सहायक होते हैं। इनके द्वारा वाष्पोत्सर्जन की क्रिया होती है, जिससे उचित समय पर नियमित व पर्याप्त वर्षा होती है, जो हमारी फसलों के लिए बहुत ही आवश्यक है। साथ ही साथ इससे भूमि का जल स्तर स्थिर रहता है। जंगल कटने के कारण नियमित होने वाली वर्षा का क्रम बिगड़ता जा रहा है। वृक्ष



अपनी जरूरतों के लिए हम जंगलों को अस्थाधुंध काट रहे हैं

सूर्य की तेज गर्मी को सोख कर वातावरण को ठंडा रखते हैं, जिससे धरती का तापमान बहुत अधिक नहीं बढ़ पाता है।

- वृक्षों की उपयोगिता को देखते हुए हमें वनों के विनाश को रोकना चाहिए और नए-नए वृक्ष लगाते रहना चाहिए।
- नया घर बनवाते समय कुछ जगह लॉन के लिए अवश्य छोड़ें और उसमें तरह-तरह के छोटे-बड़े फल, फूल व सब्जियों के पौधे लगाएँ। इससे हमको दोहरा लाभ मिलेगा।
- सड़क के किनारे अशोक, नीम, गुलमोहर, आम आदि के वृक्ष लगाएँ। इससे आपके शहर की सुंदरता भी बढ़ेगी और पर्यावरण भी शुद्ध होगा।
- शहर में जगह-जगह पर पार्कों का निर्माण होना चाहिए, जिसमें तरह-तरह के छोटे-बड़े वृक्ष लगे हों। ये पार्क शहर के फेफड़ों की तरह काम करेंगे और हम सबको शुद्ध ऑक्सीजन बिल्कुल मुफ्त में उपलब्ध कराएँगे। इससे हम कई बीमारियों के प्रकोप से सुरक्षित रहेंगे।
- वातावरण शुद्ध रखने के लिए हम सब साल में कम से कम एक पौधा तो अवश्य लगाएँ और बड़े होने तक उसकी सुरक्षा करें। बड़े होकर तो वह खुद आपको अमूल्य भेंट देगा।
- जिनके घर में कच्ची जगह नहीं है या जो ऊपरी

मंजिल में रहते हैं, उन्हें भी निराश होने की जरूरत नहीं है। वे गमले में ही विभिन्न प्रकार के पौधे लगा सकते हैं। इससे घर सुंदर भी लगेगा और आस-पास का वातावरण भी प्रदूषण से मुक्त रहेगा।

#### जल ही जीवन है

अमृत सदृश्य जल की हरेक बूँद बहुत ही कीमती है। हमारी पृथ्वी पर तीन चौथाई भाग जल व एक चौथाई भाग भूमि है। लेकिन आश्चर्य तो यह है कि पानी का इतना विशाल भंडार होते हुए भी हरेक व्यक्ति को पीने के लिए शुद्ध जल उपलब्ध नहीं है।

**कारखानों और अस्पतालों से निकला कचरा, प्रयोग की गई पॉलीथिन, शादी-विवाह में उपयोग हुए प्लास्टिक व थर्मोकॉल की प्लेटें, गिलास, कटोरे व चम्मचें आदि को बिना सोचे-समझे भूमि में दबा दिया जाता है या फिर जला कर इसकी जहरीली राख को भूमि पर यूँ ही छोड़ दिया जाता है। इसमें मिले रसायन मिट्टी की उर्वराशक्ति को तो कम करते ही हैं साथ ही साथ उसे विषैला भी बनाते हैं। जब ऐसी जगह पर पेड़-पौधे उगते हैं तो उसमें होने वाले फल-फूल और सब्जियों में विषाक्त गुण आ जाते हैं।**

ऐसा इसलिए कि हम पानी की कीमत नहीं समझते हैं और उसका दुरुपयोग करते हैं। हम भूगर्भ के जल का अति दोहन कर रहे हैं। इससे हमारे पीने के पानी का भंडार धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। हमारे

शहर के गंदे नालों के मुँहाने सीधे जाकर नदियों में खुलते हैं, जिससे नदियों का जल विषाक्त होता जा रहा है। इसके अलावा नदियों के किनारे मुर्दों को जलाना या अधजले मुर्दों को ही नदी में फेंक देना, नदियों में शव प्रवाहित करना, पूजा एवं हवन सामग्री का विषाक्त अवशेष नदियों में फेंकना, फैक्ट्रियों का विषाक्त कचरा व उससे निकला गंदा जल नदियों में जाने देना, नदियों के किनारे नहाना, कपड़े धोना एवं मल-मूत्र त्याग करना आदि नदियों के जल को विषाक्त कर रहे हैं। आजकल कस्बों, शहरों व महानगरों में पॉलीथिन की थैलियाँ व प्लास्टिक की बोतलें आदि सबसे अधिक प्रदूषण फैला रही हैं। ये सब नालियों व नालों के माध्यम से आकर हमारी पवित्र नदियों में गिरता है। इससे निकला विषाक्त रसायन पानी को दूषित कर देता है, जिससे वह पीने योग्य नहीं रहता है। यदि इसे पिया जाए तो हम अनेक प्रकार के रोगों से पीड़ित हो सकते हैं। इनमें पेचिस, पीलिया, टायफायड, हैजा, पोलियो, टी.बी., गैस्ट्राइटिस आदि रोग प्रमुख हैं। इसलिए हमें किसी भी कीमत पर पीने के पानी को प्रदूषित होने से बचना चाहिए।

#### पर्यावरण रक्षा में हमारी भागीदारी

पर्यावरण की रक्षा करना हरेक व्यक्ति की जिम्मेदारी है। सम्मिलित प्रयास से ही हम अपने आस-पास के वातावरण को प्रदूषण-मुक्त रख सकते हैं। इसके लिए हमें सदैव सजग एवं जागरूक रहने की आवश्यकता है। खुद को स्वस्थ रखने के लिए भी पर्यावरण को स्वच्छ रखना जरूरी है। किसी भी रोग के उपचार की अपेक्षा उससे बचाव रखना अधिक बुद्धिमानी का काम है। अतः समय रहते ही हमें रोग फैलाने वाले कारणों की रोकथाम कर लेनी चाहिए। आइए देखते हैं कि हम पर्यावरण को स्वच्छ, स्वस्थ एवं सुंदर बनाए रखने के लिए क्या-क्या कर सकते हैं-

- बहुत आवश्यकता पड़ने पर ही पॉलीथिन की थैलियों का प्रयोग करें। अच्छा तो यह है कि अपने रोजमर्रा की वस्तुएँ कपड़े के थैले में ही लाएँ।
- यदि आपकी त्वचा प्लास्टिक के प्रति संवेदनशील है, तो इससे बने दस्ताने, जैकेट, जूते-चप्पल आदि का प्रयोग न करें। अन्यथा



निजी वाहनों का उपयोग कम से कम करें।

आपको त्वचा संबंधी रोग जैसे एलर्जी, खुजली, सफेद दाग, एग्जीमा आदि रोग होने की संभावना बनी रहती है।

- घर के खाद्य पदार्थ अचार, जेम, चटनी, घी, तेल आदि रखने के लिए प्लास्टिक की अपेक्षा काँच, चीनी मिट्टी एवं स्टील आदि के बरतनों का प्रयोग करें।
- कभी भी बहुत अधिक रंगीन पॉलीथिन का प्रयोग न करें और न ही इसमें तरल खाद्य पदार्थ जैसे घी, तेल, दूध, दही आदि ही रखें, क्योंकि इसमें मिले विषैले तत्व खाद्य पदार्थों को दूषित कर देते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए अहितकर हैं।
- निजी वाहनों का उपयोग कम से कम, बहुत आवश्यकता पड़ने पर ही करें। केवल अपनी शान दिखाने के लिए वाहनों का इस्तेमाल कभी न करें। साथ ही साथ यह सुनिश्चित करें कि आपके वाहनों से जरूरत से अधिक धुआँ तो नहीं निकलता है या यह आवश्यकता से अधिक शोर तो नहीं करता है। वाहन से निकले धुएँ व शोर से वातावरण तो विषाक्त होता ही है, साथ ही साथ सड़कों पर भीड़ बढ़ने से जाम की समस्या रहती है एवं पेट्रोल व डीजल की खपत बढ़ती है, जिसका स्टाक सीमित ही है। अच्छा तो यह है कि हम संकोच छोड़ कर थोड़ी दूरी का सफर साइकिल से तय करें। साइकिल चलाने से शारीरिक व्यायाम भी होता है और पर्यावरण भी

विषाक्त होने से बच जाता है। इससे हम बेशकीमती पेट्रोल व डीजल भी बचा सकते हैं, जिसका स्टाक सीमित ही है।

- तेज आवाज से ध्वनि प्रदूषण फैलता है, जो हमारी सुनने एवं स्मरण शक्ति को धीरे-धीरे कम करता है। इसीलिए टी.वी., टेपरिकार्डर, लाउडस्पीकर आदि धीमे स्वर में बजाएँ। सच मानिए धीमे स्वर में संगीत आपको अधिक मधुर लगेगा। अधिक शोर करने वाले वाहनों की तुरंत जाँच करवानी चाहिए एवं बिना मतलब हार्न आदि नहीं बजाना चाहिए। शादी, विवाह, कथा, रामायण होने पर एवं मंदिरों, मस्जिदों आदि में लाउडस्पीकर न लगवाएँ। इससे ध्वनि प्रदूषण रोकने में बहुत सहायता मिलेगी।
- प्लास्टिक व पॉलीथिन के बैग, शादियों आदि में प्लास्टिक व थर्मोकॉल के कप, प्लेट, थाली, चम्मच, ग्लास आदि, कोल्ड ड्रिंक्स की खाली प्लास्टिक की बोतलें, खराब हो गए मोबाइल, टायर-ट्यूब, बेकार हो गई बैट्रियों आदि के कारण हमारे चारों ओर रोज टनों कचरा फैलता है। जिसके कारण प्रदूषण की समस्या दिन - प्रतिदिन विकराल होती जा रही है। इस भीषण समस्या से निपटने के लिए हरेक आदमी को आज से ही संकल्प लेने की जरूरत है। हमें इसे अपने स्टेटस सिंबल का प्रश्न न बनाकर प्लास्टिक की जगह पत्तों व मिट्टी से बनी

पत्तलों, दोगों, सकोरों, कुल्हड़ों आदि का प्रयोग करना चाहिए। ये सब उपयोग होने के बाद बड़ी आसानी से नष्ट होकर प्रकृति में मिल जाते हैं। हमें बाजार से सामान आदि लाने के लिए पॉलीथिन के थैलों की जगह कपड़े से बने झोले का प्रयोग करना चाहिए। हमें केवल ऐसी वस्तुओं का उपयोग करना चाहिए, जो बिना प्रदूषण फैलाए आसानी से नष्ट हो जाएँ अथवा जिनकी रिसाइकिलिंग होकर दोबारा उपयोग किया जा सके। हमें ऐसी वस्तुओं के उपयोग को प्राथमिकता देनी चाहिए जिसका उपयोग बार-बार किया जा सके।

- हमें घर से निकला चोकर, सब्जियों व फलों के छिलके एवं शेष बचे खाद्य पदार्थ सड़कों पर फेंकने की जगह पशुओं को खिला देना चाहिए, जिससे बिना मतलब हमारे आसपास गंदगी न फैले।

यदि हम इन सब बातों पर अमल करें तो पर्यावरण को स्वच्छ व स्वस्थ रखने के साथ ही साथ खुद भी निरोग व प्रसन्नचित्त रह सकते हैं।

संपर्क करें:

डॉ. राजीव गुप्ता,

5/11 बाग कूँचा, फर्रुखाबाद

(उ.प्र.), पिन कोड-209 625

मो.न.: 9455798956

ईमेल: rajeevgupta.5j@gmail.com