विश्व पर्यावरण दिवस (World Environment Day) 05 June 2021

आस पास का वातावरण

- मनुष्य के स्वास्थ्य पर उसके वातावरण का बहुत गहरा असर पड़ता है। इसमे अपने घर की, दफ्तर की, पर्यावरण की, आस-पड़ोस की ,खाने,पानी,वायू की स्वच्छता का ख्याल रखना बेहद ज़रूरी है।
- हमारी कुछ आदतों के कारण वातावरण पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जैसे पानी को व्यर्थ बहाना , खुले में शौच, पानी में या खुले में कूड़ा फेंकना,पानी में शवों के अवशेष डालना , मूर्ति विसर्जन आदि।
- गाड़ियों से निकलता हुआ धुआँ , पटाखे जलाना हमारी सांस लेने वाली हवा को दूषित करता है ।
- वायु , जल , ध्वनि और भूमि प्रदूषण से न केवल मनुष्य के शारीरिक ही नहीं, अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है ।
- जल और भूमि प्रदुषण से दस्त, टाइफाइड, त्वचा संबंधी रोग, मलेरिया आदि का खतरा बढ़ता है।
- ध्वनि प्रदूषण से कान सम्बंधित रोग, तनाव, खराब एकाग्रता, सरदर्द, चिडचिड़पन जैसी तकलीफें हो सकती हैं।
- प्रदूषित हवा से सांस की परेशनियाँ, दमें की तकलीफ, फेफड़े का कैंसर आदि तकलीफें हो सकती हैं।
- इसके साथ साथ दूषित वातावरण से मछलियों, जीव जंतुओं पर कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं।
- स्वास्थ्य सेवा पर खर्च बढ़ता है और यहाँ तक इमारतों को नुकसान और आर्थिक नुकसान भी बढ़ जाते हैं।
- बिना एक स्वस्थ्य वातावरण के जीवन संभव नहीं है।
- ऐसे समय में यह सोचना बहुत जरुरी है की हम पर्यावरण को बचने के लिए क्या क्या कर सकते हैं।

पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए अपनी रोज़ की ज़िन्दगी में और स्वभाव में छोटे छोटे बदलाव लाने ज़रूरी हैं:

- पानी बचायें, जहाँ जरुरी हो तभी नल खोलें
- खुले में शौच ना करें, शौचालय का निर्माण करें।
- कूड़े को कूड़ेदान में डालें, खुले में या नालियों में ना डालें।
- झील ,तालाब , नदियों के पानी को नहाने या कपडे धोने आदि के लिए इस्तेमाल ना करें।
- बिजली बचाएं, सी एफ एल का उपयोग करें।
- कार बाइक आदि की जगह, पैदल चलने, बायसाइकिल या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें।
- अपने वाहन के प्रदूषण स्तर की जाँच करवाएं।
- खाना पकाने के लिए स्वच्छ ईंधन का उपयोग करें।
- जितने हो सकें पेड़ पौधे लगाएं ,जंगलों की रक्षा में जो हो सके योगदान दें।

- कागज़ का बहुत सावधानी से प्रयोग करें।
- प्लास्टिक की जगह कपडे का थैला इस्तमाल करें, चीज़ों को ढकने या सजाने के लिए, टिफिन-पानी या पेन-पेंसिल आदि रखने के लिए प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें।
- घर और बाहर दोनों की सफाई का ध्यान रखें।
- अपने घरवालों, और बाहरवालों सबको पर्यावरण को स्वच्छ रखने की महत्वता और तरीकों को समझाइयें।

कचरा क्या होता है?

- कोई भी ऐसी वस्तु या सामान जो हमारे काम का नहीं हो या हमें अब उसकी ज़रूरत न हो, उसे हम कचरा कहते है ।
- विश्व में सब से ज्यादा कचरे का उत्पादन भारत में होता है जिसमें दिल्ली का प्रथम स्थान है ।

कचरे से निपटारा कैसे करें?

✓ घर पर ही गीले कचरे को हरे कूड़ेदान में और सूखे कचरे को नीले कूड़ेदान में अलग अलग डालें, ताकि कचरा उठाने वाले कर्मचारी को आसानी हो ।

✓ जहाँ तक हो सके चीजों का वापस प्रयोग करें ।

✓ प्लास्टिक से बनी चीजों का इस्तेमाल न करने की कोशिश करें ।

✓ पुराणी वस्तु जिन का अब आप के लिए प्रयोग नही रहा उन्हें दान दें ।

✓ न केवल घर में परन्तु घर के आसपास भी सफाई का ध्यान रखें ।

याद रखें:

- सब्जी इत्यादि बाज़ार से लाने के लिए कपड़े का थैला साथ ले जाए।
- यह सब करने से हमारा वातावरण बेहतर होगा व प्रदुषण भी कम होगा।
- कचरे की समस्या से बचने का एक ही मंत्र है –

‘REDUCE, REUSE and RECYCLE’

व्यक्तिगत साफ-सफाई

- हफ्ते में दो बार बालों को धोना
- नियमित नहाना

- कान की सफाई
- आखों को ठण्डे पानी की छींटों से धोना

- सुबह उठकर और रात को खाना खाने के बाद दांत साफ करना

- हाथों को साबुन से धोना
- नाखूनों को काटना

- साफ- कपड़े पहनना

घर-बाहर की सफाई

- सड़क गली या नाली में कूड़ा एंव अन्य फालतू चीजें नही फेंकनी चाहिए।
- जहाँ रह रहे हैं उसके आस-पास पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए।
- नालियों की सफाई रखें।
- कूड़ा कूड़ेदान में ही डाले।
- अपने आस-पड़ौस को साफ रखें।
- खुले में शौच-मल ना करें।