

पर्यावरण क्षरण के कारण कामकाजी महिलाओं के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव – एक समाज शास्त्रीय अध्ययन

यामिनी टंडन* डॉ. टी. एस. सोनवानी** डॉ. एल.एस. गजपाल***

* शोधार्थी, समाजशास्त्र एवं समाजकार्य अध्ययन शाला पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.) भारत

** सहा. प्राध्यापक, प्राचार्य शासकीय, गोहरापदर, जिला गरियाबंद (छ.ग.) भारत

*** प्राध्यापक, समाजशास्त्र एवं समाजकार्य अध्ययन शाला पं रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.) भारत

शोध सारांश – प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के बीच पर्यावरण के क्षरण के कारण उनके मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव का पता लगाना है। पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव मानव जनित एवं प्राकृतिक कारणों से पड़ता है। वर्तमान में दुनिया तेजी से विकास के उच्चतम शिखर तक पहुंच रही है, इसका मुख्य कारण महिलाओं एवं पुरुषों का समतुल्य कंधे से कंधा मिलाकर कार्य करना है। आधुनिकरण और भाग दौड़ की जिंदगी में जी रही कामकाजी महिलाएं जहां एक और परिवार कार्य संघर्ष कारण तनाव, अवसाद में बीमारी से ग्रसित हो रही है, उसी प्रकार विभिन्न प्रकार के प्राकृतिक संसाधनों के दोहन के कारण उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव रहा है। इसके कारण उनमें तनाव, चिंता, सामाजिक अलगाव संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो रही है। इसका मुख्य कारण दुनिया औद्योगिकरण एवं नगरीकरण की तरफ बढ़ाना, उच्चतम सुख में जीवन शैली की चाह, कम समय में अधिकतम आर्थिक लाभ लेने की चाह, नैतिक मूल्य तथा पर्यावरण के संरक्षण की दिशा में ध्यान ना देना आदि शामिल है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु छत्तीसगढ़ के विभिन्न विश्वविद्यालय में कार्यरत 50 तृतीय एवं चतुर्थ वर्ग के महिला कर्मचारियों का चयन देव निर्देशन विधि का प्रयोग करते हुए साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया है, शोध का स्वरूप वर्णनात्मक एवं आलोकनात्मक प्रणाली है।

प्रस्तुत अध्ययन से ज्ञात होता है, कि प्रकृति में प्राकृतिक वातावरण के क्षरण के कारण कामकाजी महिलाओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा उनमें सामाजिक अलगाव की भावना भी उत्पन्न होती है।

प्रस्तावना – महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरण का प्रभाव पर किए गए वैज्ञानिक अध्ययन से ज्ञात होता है, कि प्रकृति और प्राकृतिक वातावरण के संपर्क में रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कामकाजी महिलाएं, जहां एक और परिवार कार्य संघर्ष के कारण तनाव एवं चिंता से ग्रसित रहती हैं, वहीं दूसरी ओर वातावरण में होने वाले बदलाव के कारण उन्हें कई प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक बीमारी से भी जूझना पड़ रहा है। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार जलवायु संकट सभी लिंगों को समान रूप से प्रभावित नहीं पहले से मौजूद लैंगिक असमानताएं बढ़ जाती है, जिससे उनके स्वास्थ्य सुरक्षा एवं जीवन शैली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मानसिक रूप से महिलाओं में तनाव, चिंता तथा शारीरिक रूप से प्रजनन क्षमता में कमी आना, मासिक धर्म में गड़बड़ी, समय से पहले रजोनिवृत्ति, कमजोरी, मोटापा, मधुमेह, पीठ दर्द एवं उक्त रक्तचाप आदि समस्याएं शामिल है। SMS के सर्वे के अनुसार 70 फीसदी महिलाओं को कोई ना कोई जीवन शैली से संबंधित तकलीफें हैं डॉ. दिशा शुक्ला के अनुसार देश में महिलाओं में पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम यानी PCOS की शिकायत भी बढ़ रही है। मानव मुख्य रूप से भौगोलिक, सांक्रियात्मक, बोधात्मक तथा व्यवहारात्मक पर्यावरण में निवास करता है, वह अपने संस्कृति के विकास के लिए विभिन्न प्रकार के प्रविधियों का प्रयोग कर पर्यावरण को अपने

अनुकूल बनाता है।

पर्यावरण संरक्षण से तात्पर्य उन सभी संसाधनों या कारकों से है, जो मिलकर हमारे पर्यावरण का निर्माण करते हैं। इन कारकों में मृदा, जल – वायु हरे-भरे पेड़ पौधे, पहाड़, नदियां, जीव – जंतु एवं संपूर्ण पारिस्थितिकीय तंत्र को सम्मिलित किया जा सकता है। इसका दोहन एवं दुरुपयोग से मौसम में अनियमित बदलाव होता है, जो सीधे मानव जीवन को प्रभावित करते हैं, जिसके कारण मानव जाति विनाश की ओर अग्रसर हो रही है। चूंकि समाज महिला और पुरुषों के समायोजन से बना है, अतः समाज में महिलाओं की भागीदारी को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। आज महिलाएं पुरुषों के समतुल्य कंधे से कंधा मिलाकर कार्य कर रही हैं। कामकाजी महिलाएं घर परिवार, बच्चे तथा कार्यालय तीनों जगह पर अपनी स्थिति दर्ज करा रही है, ऐसे में उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरण के दोहन का सीधा प्रभाव पड़ता है तथा इसका सीधा प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य पर पड़ता है जिसके कारण वह अलगाव की भावना से ग्रसित हो जाते हैं।

पर्यावरण प्रदूषण के प्रकार

महिलाएं और लड़कियां जलवायु परिवर्तन के सबसे गंभीर प्रभाव का अनुभव करती हैं, जिससे प्रदूषण के तत्व एवं तापमान वायुमंडलीय गैस सूर्यविकरण वनस्पति, मृदा आदि में संतुलन होना इनका संतुलन की एक निश्चित सीमा

होनी चाहिए। इसके बाद असंतुलन प्रारंभ हो जाता है जो मनुष्य को प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से कई विनाशक तत्वों के द्वारा प्रदूषित करते हैं, जिसका प्रभाव न केवल मानव में अपितु वनस्पति, पशु-पक्षी, कला- संस्कृति, समाज सभी पर पड़ता है। विकासशील नगरों में कारखानों के चिमनियों, मोटरसाइकिल के निकलने वाला धुएँ, ट्रक, बस, रेल इंजन, हवाई हवाई जहाज आदि से निकलने वाले उत्सर्जन गैस से मानव श्वसन तंत्र प्रभावित होता है, जिससे दमा जैसे भयानक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

पर्यावरण प्रदूषण में मुख्य रूप से वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, जल प्रदूषण, पारिस्थितिकी प्रदूषण आदि को शामिल किया जा सकता है।

सल्फर डाइऑक्साइड वायुमंडल में फैलने के कारण लोगों के आंख, नाक, गले आदि का रोग उत्पन्न होता है। नाइट्रस ऑक्साइड वायुमंडल में संयोजित होकर वायु की सांद्रता बढ़ा देती है, जिससे सांस मसूड़े फेफड़े आदि का कैंसर की बीमारी उत्पन्न होती है करने की पदार्थों के उसे भी फेफड़े बनाने की बीमारियाँ उत्पन्न होती है।

साहित्य समीक्षा

विभिन्न साहित्य समीक्षा से ज्ञात होता है कि कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरण के क्षरण से सीधा जुड़ा हुआ है, पर्यावरण के क्षरण के कारण महिलाओं में मानसिक तनाव और साथ ही PTSD का खतरा बढ़ रहा है, पर्यावरण प्रदूषण या तो मानव जनित होते हैं, या प्राकृतिक होते हैं। प्राकृतिक प्रदूषण भी अब मानव जनित हो रहा है, क्योंकि मानव की क्रियाकलापों के कारण ही पर्यावरण का विनाश हो रहा है। इस संदर्भ में कामकाजी महिलाएं जो घर और कार्य के मध्य संतुलन बनाए रखने की चाह में अपने खान-पान तथा जीवन शैली में अनेक बदलाव ला रही हैं, जिनके कारण उन्हें विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। डॉ. रेनु घोष 2020 के अनुसार स्वास्थ्य विकास का सीधा संबंध बीमारियों के रोकने से है महिलाएं खान-पान की आदतों में सावधानी बरतकर तनाव और मानसिक अवसाद को कम कर सकती हैं। खानपान में रेशेदार भोजन कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन का उपयोग करके भी वे मानसिक स्वास्थ्य को ठीक कर सकते हैं। रंजीता कुमारी के अनुसार शहरी कामकाजी महिलाओं में मधुमेह का खतरा पहले की मुकाबले में तेजी से बढ़ा है।

राजश्री पांडे 2015 ने अपने शोध में एनसीआर एवं एनसीटी दिल्ली में निवासरत 292 महिला कर्मचारियों के अध्ययन में पाया कि 99 फीसदी महिलाएं अधिक वजन (मोटापे) की समस्याओं से ग्रसित हैं।

शिक्षित होते हुए भी समयभाव के कारण कामकाजी महिलाएं डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ का प्रयोग अधिक कर रही हैं, वहीं ऑफिस से घर जल्दी पहुंचने एवं अन्य सामग्री की खरीददारी हेतु जूट थैला का इस्तेमाल न करके, पॉलिथीन का प्रयोग कर रही हैं, जिससे वातावरण प्रदूषित हो रहा है घरों में ए. सी. का प्रयोग करने से क्लोरोफ्लोरोकार्बन का उत्सर्जन बढ़ता है, जो ओजोन परत के विनाश के लिए जिम्मेदार है, जिसके कारण विभिन्न प्रकार से त्वचा संबंधी बीमारियाँ का खतरा बढ़ रहा है।

अभिलासिता के इस दौर में जहां पहले महिलाएं दो साडी में गुजारा कर लेती थी, वही आज घर से बाहर जाने के कारण उनके पास कपड़ों का भंडार पाया जाता है, जिसके लिए ना जाने कितने कारखाने और रसायनों का प्रयोग होता है, जो वातावरण को प्रदूषित करते हैं। उसी प्रकार सौन्दर्य

प्रसाधनों का प्रयोग भी पर्यावरण के लिए खतरा बना हुआ है। उन सभी उत्पादों को मार्केट तक आने में न जाने कितने पेड़, कितने जीव-जंतु तबाह हो जाते हैं, उच्चतम सुखी जीवन की लालसा में महिलाएं वातावरण को प्रदूषित कर रही हैं, जिसका विपरीत प्रभाव उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है।

रोथ चाइल्ड एवं हासे के अध्ययन से ज्ञात होता है कि पर्यावरण से चिंतित महिलाओं के प्रजनन संबंधी निर्णय को प्रभावित किया है, इसके चलते उन्होंने संतान उत्पत्ति न करने का भी निर्णय लिया है। इससे साफ होता है कि जलवायु परिवर्तन न केवल गर्भवती महिलाओं को शारीरिक स्वास्थ्य अपितु उसके मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है।

अध्ययन का उद्देश्य:

1. कामकाजी महिलाओं के द्वारा दैनिक क्रियाकलापों के कारण पर्यावरण में पड़ने वाले प्रभाव की पहचान करना।
2. पर्यावरण क्षरण के कारण कामकाजी महिलाओं के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाली प्रभाव की जानकारी लेना।
3. पर्यावरण क्षरण के प्रमुख कारण की पहचान कर उसके निराकरण के उपाय को ज्ञात करना।

शोध पद्धति - प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु छत्तीसगढ़ राज्य के रायपुर जिले में स्थित शासकीय गैर शासकीय तथा निजी विश्वविद्यालय में कार्यरत लगभग 50 तृतीय एवं चतुर्थ वर्ग महिला कर्मचारियों का अध्ययन अवलोकन एवं वर्णनात्मक शोध प्रणाली द्वारा किया गया है, प्राथमिक डाटा संग्रहण हेतु साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है।

अध्ययन के परिणाम

कामकाजी महिलाओं के मानसिक एवं सामाजिक को स्वास्थ्य पर पर्यावरण क्षरण का प्रभाव

यबदलती जीवन शैली - जीवन शैली का तात्पर्य किसी व्यक्ति के जीवन जीने के तरीके से हैं जिसमें उसकी सक्रियता, खान-पान की आदतें और सामाजिक व्यवहार शामिल होता है और जो उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। खानपान का सीधा संबंध शारीरिक एवं मानसिक विकास की वृद्धि से है। बीमारियों को रोकना हमेशा इलाज से अच्छा होता है, कामकाजी महिलाये दोहरी कार्य क्षेत्र में काम करने के कारण अपने जीवन शैली को बदलती जा रही हैं, जिसके कारण इन्हे मोटापा, हृदय की धड़कन बढ़ जाना, मांसपेशियों में खिंचाव, श्वसन दर का बढ़ जाना, शर्करा की मात्रा उच्च जाना, पेट में अम्ल का बढ़ जाना, रक्त का थक्का जम जाना और प्रजनन शक्ति में कमी हो जाना इस प्रकार की परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

उच्चतम सुखमय जीवन की चाह - वर्तमान समय में प्रत्येक इंसान उच्चतम सुखी जीवन की इच्छा रखता है इसलिए महिलाएं भी पुरुषों के समान कंधे से कंधा मिलाकर कार्य कर रही हैं। खासकर रोजगार के क्षेत्र में भी महिलाएं पुरुषों का वर्चस्व तोड़ रही हैं इसीलिए व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त महिलाओं का काम का ढायरा भी बहुत बढ़ा है। बदलते वक्त में न केवल महिलाओं को आर्थिक, शैक्षिक और सामाजिक रूप से सशक्त किया है बल्कि उनके हैसियत एवं सम्मान में भी वृद्धि हुई है। इसके चलते कामकाजी महिलाओं को उच्चतम सुख एवं विलासत पूर्ण जीवन की चाहत बढ़ गई है जिसके कारण पर्यावरण प्रदूषण का खतरा भी बढ़ गया है पहले महिलाएं कामकाजी नहीं होने के कारण अपनी आवश्यकताओं को सीमित रखती थी अब कामकाजी होने

और घर से बाहर निकलने कारण उनकी आवश्यकताएं बढ़ गई हैं इसका सीधा प्रभाव पर्यावरण प्रदूषण पर पड़ता है।

यौधोगीकरण एवं नगरीकरण का प्रभाव - वर्तमान समय में यौधोगीकरण एवं नगरीकरण का प्रभाव पर्यावरण प्रदूषण का मुख्य कारण बना हुआ है, जैसे-जैसे देश ग्रामीण जीवन को त्यागकर शहरीकरण और नगरीकरण की ओर अग्रसर रहा है अनेक प्रकार के कल- कारखाने, बड़े- बड़े भवन, परिवहन हेतु लंबी-लंबी सड़के आदि के निर्माण ने पर्यावरण प्रदूषण को काफी बढ़ा दिया है। वैश्वीकरण के कारण पर्यावरण प्रदूषण का सीधा प्रभाव देखा जा सकता है।

यअधिकतम आर्थिक लाभ की चाहत - वर्तमान पपरिवेश में अधिकतम आर्थिक लाभ की चाहत में कामकाजी महिलाये अपने जलवायु और परिस्थितिकी तंत्र को बहुत ही प्रभावित कर रही हैं, जिसके कारण मृदा, जलवायु, हरे- भरे पेड़, पहाड़, नदी-नाले, जीव जंतु एवं समस्त पारिस्थितिकी तंत्र का विनाश हो रहा है। इनका दोहन और दुरुपयोग से मौसम में अनियंत्रित बदलाव हो रहा है जिसके कारण से ग्लेशियर पिघल रहे हैं और पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है।

नैतिक मूल्यों का पतन एवं पर्यावरण के संरक्षण में ध्यान ना देना - नैतिक मूल्य का पतन और पर्यावरण संरक्षण में ध्यान ना देना भी पर्यावरण प्रदूषण का कारण बनते जा रहा है। टीवी, मोबाइल, इंटरनेट मीडिया पर लोग घंटो समय व्यतीत कर रहे हैं जिसका सीधा प्रभाव न केवल उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है साथ ही साथ पर्यावरण पर्यावरण प्रदूषण का भी खतरा बढ़ रहा है।

आंकड़ों का वर्गीकरण विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका क्रमांक 1: उत्तरदाताओं के घर में उपलब्ध भौतिक सुख सुविधाओं की जानकारी

क्र.	उत्तरदाताओं के घर में उपलब्ध भौतिक सुख सुविधाओं की जानकारी	आवृत्ति	प्रतिशत
1.	टी.वी.	48	96
2.	फ्रीज	40	80
3.	वाशिंग मशीन	35	70
4.	माइक्रोवेव	05	10
5.	ए.सी.	11	22
6.	गैस चूल्हा	47	94
7.	मोबाइल	50	100
8.	इंटरनेट	11	22
9.	दो पहिया वाहन	46	92
10.	चार पहिया वाहन	21	42

कामकाजी होने के कारण महिलाएं आजकल भौतिक सुख सुविधाओं पर अत्यधिक उपयोग कर रही हैं। इसमें टीवी, फ्रिज, माइक्रोवेव, वाशिंग मशीन, ए. सी., गैस चूल्हा, मोबाइल फोन, इंटरनेट आदि। इन सब उपलब्धता ने कामकाजी महिलाओं के जीवन को सुगम तो बनाया है, पर इन सबके प्रयोग से, पर्यावरण में प्रदूषण की मात्रा भी बढ़ी है। खासतौर पर एयर कंडीशन से निकलने वाले क्लोरोफ्लोरोकार्बन, जो सीधे ओजोन परत को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार मोबाइल, इंटरनेट से निकलने वाले रेडिएशन से भी वातावरण काफी हद तक प्रभावित हो रहा है, इसके दुष्परिणामों से

ग्लेशियर पिघल रहे हैं और समुद्र का भी जल स्तर बढ़ रहा है। सल्फर डाइऑक्साइड वायुमंडल में फैलकर लोगों के आंख, नाक, गले आदि का रोग उत्पन्न कर सकता है, नाइट्रस ऑक्साइड वायुमंडल में समायोजित होकर वायु की सांद्रता बढ़ा देती है, जिससे सांस, मसूड़े, फेफड़े आदि का कैंसर की बीमारी उत्पन्न होती है। मादक पदार्थों के सेवन से भी फेफड़े की बीमारियां उत्पन्न होती हैं

तालिका क्रमांक 2: उत्तरदाताओं द्वारा डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों के उपयोग की जानकारी

क्र.	उत्तरदाताओं द्वारा डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों के उपयोग की जानकारी	आवृत्ति (N=50)	प्रतिशत
1.	हां	29	58
2.	नहीं	11	22
3.	कभी-कभी आवश्यकता अनुसार	10	20
	योग	50	100

क्या समयाभाव के कारण आप अपने परिवार के लिए डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने से संबंधित प्रश्न पर 58 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि वह समयाभाव में अपने तथा अपने बच्चों के लिए डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों का प्रयोग करते हैं, यह खाद्य पदार्थ शरीर को काफी नुकसान पहुंचाते हैं जिसके कारण से असमय ही बच्चे मोटापे से ग्रसित हो जाते हैं। बदलती हुई खान-पान की जीवन शैली के कारण महिलाएं विभिन्न प्रकार की समस्याओं से ग्रसित रहते हैं, जिसमें पीठ दर्द, मोटापा, हड्डियों में कमजोरी, प्रजनन क्षमता में कमी, मासिक धर्म में गड़बड़ी, राजोनिवृत्ति का जल्दी हो जाना तथा इसी प्रकार कम उम्र में ही महिलाएं मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारी जैसे गंभीर बीमारियों से ग्रसित हो रहे हैं।

तालिका क्रमांक 3: पर्यावरण क्षरण का उत्तरदाताओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को ज्ञात करना

क्र.	क्या पर्यावरण क्षरण के कारण आप किसी मानसिक समस्या से ग्रसित हैं?	आवृत्ति (N=50)	प्रतिशत
1.	हां	42	84
2.	नहीं	08	16
	योग	50	100

उत्तरदाताओं से पूछे जाने वाले प्रश्न क्या पर्यावरण दूषित होने के कारण आप किसी समस्या से ग्रसित हैं? के उत्तर में लगभग 84 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि पर्यावरण प्रदूषण से उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण वह कई प्रकार की समस्याओं से ग्रसित रहते हैं, जैसे कि स्वास्थ्य संबंधी परेशानी सर्दी, खांसी, जुकाम, दमा आदि। इस प्रकार रेडिएशन से होने वाले खतरों के कारण त्वचा कैंसर आदि समस्याएं भी देखी जा रही हैं। किसी भी प्रकार की शारीरिक समस्या होने पर इसका सीधा असर मानसिक स्वास्थ्य के ऊपर पड़ता है, जिससे रोगी मानसिक रूप से चिंता और अवसाद से घिर जाते हैं क्योंकि कामकाजी महिलाएं दोहरी संघर्ष के कारण पहले से ही तनाव और चिंता से ग्रसित रहती हैं, ऐसे में पर्यावरण के असंतुलन एवं प्रदूषण के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभावित होत है।

तालिका क्रमांक 4: पर्यावरण क्षरण का उत्तरदाताओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का स्वरूप

क्र.	उत्तरदाताओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का स्वरूप	आवृत्ति (N=50)	प्रतिशत
1.	नाक, कान, गले, श्वसन संबंधी रोग	26	61.9
2.	मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप	21	50.0
3.	नींद ना आना, तनाव, चिंता	27	64.2
4.	सिरदर्द, थकान, पीठ एवं हाथ पैर का दर्द	29	69.0
5.	पेट संबंधी विकार, गैस, कब्ज, अम्ल का बढ़ना	17	40.4
6.	प्रजनन संबंधी परेशानी	04	9.5
7.	किसी भी प्रकार की गंभीर बीमारी	04	9.5

पर्यावरण संरक्षण के कारण उत्तरदाताओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के अध्ययन के ज्ञात होता है, कि लगभग उत्तरदाता 29 प्रतिशत सिरदर्द, थकान, पीठ एवं हाथ के दर्द प्रतिशत 64.2 प्रतिशत उत्तरदाता नींद न आना, तनाव, चिंता जैसे परेशानी से ग्रसित हो रहे हैं।

तालिका क्रमांक 5: पर्यावरण क्षरण के कारण उत्तरदाताओं के सामाजिक स्वास्थ्य प्रभाव

क्र.	क्या पर्यावरण क्षरण के कारण किसी प्रकार का सामाजिक अलगाव होता है?	आवृत्ति (N=50)	प्रतिशत
1.	हां	36	72
2.	नहीं	09	44
3.	कुछ कह नहीं सकते	05	10
	योग	50	100

पर्यावरण क्षरण के कारण उत्तरदाताओं के सामाजिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रश्न में लगभग 72 फीसदी उत्तरदाताओं का मानना है कि पर्यावरण क्षरण के कारण न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है बल्कि इससे सामाजिक अलगाव भी पैदा होता है, हम अपने परिवार, समुदाय तथा समाज से अलग हो जाते हैं।

तालिका क्रमांक 6: पर्यावरण क्षरण के कारण उत्तरदाताओं के सामाजिक अलगाव का स्वरूप

क्र.	पर्यावरण क्षरण के कारण होने वाले सामाजिक अलगाव का स्वरूप	आवृत्ति (N=50)	प्रतिशत
1.	इस विशेष समूह/व्यक्ति के प्रति नापसंदगी	11	11.5
2.	सामाजिक रीति-रिवाज एवं परंपराओं से दूरी	17	47.2
3.	दैनिक जीवन में दूसरों के साथ संपर्क बातचीत न करना	21	58.3
4.	किसी संक्रमण के कारण भौतिक दूरी बनाना	18	50.0

पर्यावरण क्षरण के कारण उत्तरदाताओं के सामाजिक अलगावों का स्वरूप को ज्ञात करने से पता चला कि 58.3 फीसदी उत्तरदाताओं का मानना है कि दैनिक जीवन में दूसरों के साथ संपर्क में कमी एवं 50.0 फीसदी उत्तरदाताओं के द्वारा किसी संक्रमण के कारण भौतिक दूरी बनाकर रखते हैं।

निष्कर्ष - कामकाजी महिलाएं समाज की आधार स्तंभ हैं, यह न केवल देश की सकल घरेलू उत्पाद को बढ़ाती हैं, बल्कि देश की आर्थिक और सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। इस प्रकार कामकाजी महिलाओं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है, ताकि वह अपने कार्य क्षेत्र के साथ-साथ, परिवार और समाज में भी अपना

पूरा योगदान प्रदान कर सकें। कामकाजी महिलाओं को अपने वातावरण पर्यावरण के प्रति भी अपने दायित्व का निर्वहन करना अति आवश्यक है क्योंकि कामकाजी महिलाएं, घरेलू महिलाओं से अधिक शिक्षित होती हैं। अतः इस शिक्षा, नवाचार और अपनी सूझबूझ का प्रयोग करके कामकाजी महिलाएं पर्यावरण के संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती हैं। वह अपने साथ-साथ अपने परिवार के सदस्यों एवं बच्चों को भी इस दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। कार्ल मार्क्स के अनुसार 'किसी समाज का विकास महिलाओं के बिना संभव नहीं है।' एक सभ्य और विकसित समाज के निर्माण में प्रदूषण रहित, स्वच्छ, बीमारी रहित पर्यावरण का महत्व बहुत अधिक है। पर्यावरण साफ सुथरा और प्रदूषण रहित होने पर समग्र समाज और देश का विकास निश्चित है, पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कामकाजी महिलाओं के द्वारा किया गया कार्य एवं उपाय हमारे देश और दुनिया को एक नई उंचाइयों पर ले जा सकती है।

अनेक रसायन जैसे क्रोमियम अनेक कीटनाशक और खरपतवारनाशक रसायन कैंसर जैसी भयंकर बीमारी उत्पन्न कर सकती हैं, सीसा जैसा रसायन बच्चों के लिए बहुत ही खतरनाक होता है इससे तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के विकास को दुष्प्रभावित होता है।

पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कामकाजी महिलाओं द्वारा किए जाने वाले उपाय - कामकाजी महिलाएं चूँकि घरेलू महिलाओं की तुलना में अधिक पढ़ी-लिखी और समझदार होती हैं तथा वह घर परिवार और कार्यालय के मध्य सामंजस्य स्थापित करने में भी माहिर होती हैं। इसके अलावा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी उनके द्वारा कुछ मुख्य उपाय करके पर्यावरण प्रदूषण को कम करने की दिशा में अपना बहुमूल्य योगदान दे सकती हैं यह उपाय निम्नलिखित हो सकता है-

1. डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ का प्रयोग कम करें।
2. फास्ट फूड, बाहरी खान-पान से बच्चों को बचाएं और घर से बने हुए संतुलित आहार का सेवन करें।
3. घर से निकले हुए कूड़े- कचरे का उच्चतम निपटारा करें, ज्यादातर घरेलू कूड़े- कचरे को जैविक खाद बनाने में उपयोग कर सकते हैं।
4. किचन से निकले हुए पानी का प्रयोग गार्डनिंग में किया जा सकता है।
5. ज्यादा से ज्यादा हरे-भरे पेड़ लगाए अपने पास के वातावरण को साफ और स्वच्छ रखें।
6. ऊर्जा के नवीनीकृत साधनों जैसे सौर, पवन, जल, भूतापीय, बायोमास, ज्वारीय तथा तरंग नाभिकीय ऊर्जा आदि का प्रयोग करें और इनका प्रयोग करने की सलाह औरों को भी दें।
7. प्लास्टिक के बर्तनों में खाना खाना और देना बंद करें।
8. प्लास्टिक की थैलियां का प्रयोग करना बंद करें, इसकी जगह कपड़े या झूठ की थैली का प्रयोग करें।
9. नदियों तालाबों तथा प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण में मदद करें।
10. वन्य-जीव तथा पेड़-पौधों का संरक्षण में मदद करें, जल, जंगल, जमीन की रक्षा करें।
11. एयर कंडीशन का प्रयोग कम करें, विलासता की आदत ना डालें, सादा और संतुलित जीवन जीने की आदत डालें।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. JETAR, प. क. (2025). महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरण का प्रभाव JETAR, 1-2.

2. कुमारी, र. (2020). कामकाजी महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं इंटरनेशनल जनरल आफ होम साइंस, 4.
3. खान, स (2023). मानव जीवन और पर्यावरण प्रदूषण . आईजेएफएमआर जनरल , पेज नंबर 2-3.
4. झा, व. (2023). पर्यावरण संरक्षण का उद्देश्य सरोकार और उम्मीद . पीसी इंडियन वायर जनरल,3.
5. डॉ. रेनु बोस, स. द. (2020). घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में तनाव भोजन की आदत एवं भोजन की पोषकता का तुलनात्मक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ होम साइन्स, 2.
6. नायक, ड. द. (2020). पर्यावरण प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव डॉक्टर दिलीप कुमार नायक 2020 इंटरनेशनल एजुकेशन एंड रिसर्च जनरल. इंटरनेशनल एजुकेशन एंड रिसर्च जनरल, 37-38.
7. पांडे, र. (2015). स्टडी ऑफ लाइफस्टाइल पैटर्न ऑफ इंडियन वर्किंग वुमन. 2.
8. मालविका. (2024). कामकाजी या गैर कामकाजी महिलाओं के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है पारिवारिक और सामाजिक सहयोग. आईजेएफ, 3.
9. सिंह, ग. (2025). कामकाजी महिलाओं की जीवन शैली एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव समाजशास्त्रीय . 3.
10. हासी, र. च. (2023). वूमेशएस मेंटल हेल्थ एंड क्लाइमेट चेंज पार्ट टू सोशल इकोनॉमिक स्ट्रेस का क्लाइमेट चेंज एंड एको एंजायटी फॉर वूमेश एंड देयर चिल्ड्रेंस . 1604 14420 गूगल स्कॉलर
