

विचार बिन्दु

मनुष्य जीवन अनुभव का शास्त्र है। -विनोबा

शहरी हरियाली में मृत्यु दर घटाने का रहस्य छुपा है

य

जुरिंद संहिता का एक सुरू है: हरिसमुच्चय: शुभभौतिक, व्यव्यथा शरीरी मनसाथ शान्तिम् विनाशयत्या शुद्धदंतशायाः, सुजलयुः दीर्घवृत्तं सृष्टिम्। तात्पर्य यह है कि हरियाली का विनाश शुभ का कारण है। यह शरीर को स्वयं बनाती है और मन को शोषित प्रवाह करती है। यह शीघ्र ही रोगों और अन्य कष्टों को गढ़ करती है और दीर्घवृत्त तथा समृद्धि को उत्पन्न करती है। आज की चर्चा इसके वैज्ञानिक विशेषण पर है।

कभी आपने सोचा है कि हरियाली के बीच की अनेकी डोने ने मानव जीवन के न केवल लाभ किया है, बल्कि इसे शांत और व्यव्यथा भी बनाया है। कल्पना की ओर, एक ऐसा दिवं जब शरीरों में हरियाली का नामो-निशान मिट चुका हो। हर तरफ केवल कंक्रीट का जंगल, धूल, धुएँ और बैठनी। यहाँ तो आधुनिक शहरीकरण की सच्चाई है, जहाँ हरियाली का होता जा रहा है। लेकिन विज्ञान ने हमें बताया है कि वह कहानी किसी त्री तासदी की ओर बढ़ सकती है। शोध के पास होते हैं, उनके मृत्यु दर का महत्व है। यह केवल एक अंकारा नहीं, बल्कि जीवन और मृत्यु की चर्चा की होती है।

एक बड़ी माहिती की कहानी लौज़, जो शहरी हरियाली में आपने घर की खिड़की से केवल कंक्रीट की इमारतें देखी है। वह अनेकी रहती है, उसका स्वास्थ्य खारब है, और वह अक्सर अस्पताल जाती है। लेकिन एक दिन, उसकी बेटी उसे एक घर में ले जाती है, जहाँ डिंडों के बाहर एक बड़ा बीची है। कुछ महीनों में, उसकी मानसिक स्थिति में सुधार होता है, उसके हृदय गति समाप्त हो जाती है। और वह पहले से बेतर महसूस करने लगती है। यह कहानी केवल आपने हातों है, जो जोलों विहरियाली के पास होते हैं, उनके मृत्यु दर का महत्व है। यह केवल एक अंकारा नहीं, बल्कि जीवन और मृत्यु की चर्चा की होती है।

हरियाली का प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तरंग सीमित नहीं है। यह समृद्धिक व्यक्ति गति के बीच विनाश तरंग भी बनायी जाती है। लेकिन जैसे ही एक पाक का निर्माण होता है, वह केवल खेलने के लिए उठनेने के रास्ते बतते हैं, क्षेत्र में सारातक केवल आपने हातों है, जो जोलों विहरियाली के पास होती है। अध्ययन बताते हैं कि हरियाली हृदय संबंधी बीमारियां, मानसिक तापव, और श्वसन तंत्र पर अद्युत प्रभाव डालती है।

व्यायाम की प्रभावीता के बीच विनाश के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है कि अंतर्धिक ठंड या गर्मी से होने वाली खौलों को हरियाली नाटकीय रूप से कम कर सकती है। यह शोध स्पष्ट करता है कि हरियाली के बीच विनाश का खोल नहीं है, बल्कि वह जीवन रखकर भी है। हरियाली के बीच विनाश के स्वास्थ्य तरंग सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति और दीर्घायु का आधार भी बनायी जाती है।

दर्शन एशियाई दोनों में हरियाली के महत्व को समझना और भी आवश्यक हो जाता है। यह हरियालीकरण के कारण हरियाली के क्षेत्र सीमित हो गए हैं, जिससे विनाशिक गतिविधियों में कमी और संबंधित बीमारियों, जैसे मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप, में वृद्धि हुई है। हरियाली को उत्थाने वाले के लिए डिंडों में सुधार आवश्यक है। उदाहरण के लिए, महालियां और बच्चों के लिए सुखियत और सुलभ पार करना, जहाँ वे बिना किसी डर के ठहर सकें।

कम आय वाले और हाशियां पर घड़े समुदायों के लिए हरियाली का सकारात्मक प्रभाव भी बनायी जाती है। यह गरीबी और विनाश का लाभान्वित होता है। यह न केवल स्वास्थ्य असमानान्वयी को कम करते हैं, बल्कि सामाजिक आपावणी के लिए विनाशिक गतिविधियों में वृद्धि होती है।

व्यायाम का योग्यता के बीच विनाश के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है कि डंड या गर्मी से होने वाली खौलों को हरियाली नाटकीय रूप से कम कर सकती है। यह शोध स्पष्ट करता है कि हरियाली के बीच विनाश का खोल नहीं है, बल्कि वह जीवन रखकर भी है। हरियाली के बीच विनाश के स्वास्थ्य तरंग सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति और दीर्घायु का आधार भी बनायी जाती है।

दर्शन एशियाई दोनों में हरियाली और स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर व्यापक और समग्र विवरण देखा जा सकता है।

अल्फ्यानो और सार्वाधिकीय (Environmental Research : 216, 2023) ने 538 नमूनों पर अध्ययन किया। उन्होंने गर्भावस्था के दौरान माताओं के हरियाली के संरक्षक का नवाजात शिशुओं के डीप्टीप-प्रिंथिलियों और प्राप्तव देखा। 147 डिफरेंशियलिमिथलेट्ड क्षेत्र की पहचान को गई, जिसमें से 85 क्षेत्रों ने प्रदूषण, सड़क की दूरी, शहरीकरण और पोसों की आय जैसे कारोंकों के बावजूद भी महत्वपूर्ण परिणाम दिखाए। यह अध्ययन हरियाली और अनुरूपिक व्यापारों के बीच संबंध को रखायीकरण करता है।

कामी-बनाली और सार्वाधिकीय (Health and Place : 82, 2023) ने हरियाली और टाइप-2 मधुमेह के बीच संबंध पर 13 क्षेत्रों का संरक्षक अध्ययनों का विशेषण किया, जिनमें 1,700 से 19,22,545 प्रिंथिली शिशुओं से होने वाली मृत्यु दर को कम कर सकती है। यह गिरियां और अन्य विनाशिक गतिविधियों में वृद्धि होती है।

उनका शरीर सुदृढ़ होता है, और अक्सर अस्पताल जाता है। उनकी श्वसन समस्याएं बढ़ जाती हैं, और वह अक्सर अस्पताल जाता है। लेकिन जब वह एक गंभीर में अपेक्षा दादी-दादी के पास जाता है, जहाँ हर तरफ पेड़ और खेत हैं, तो उसका स्वास्थ्य बेतर हो जाता है। यह सिरके एक कहानी नहीं है, बल्कि यह पुनर्जीवी और उपचार की एक प्राचीनी मायदाम हो सकती है।

नीचे प्रस्तुत शोध के आंकड़े और उपकारणों में हरियाली और स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर व्यापक और समग्र विवरण देखा जा सकता है।

अल्फ्यानो और सार्वाधिकीय (Environmental Pollution, 301, 2022) ने 53 अध्ययनों का विशेषण किया, जिसमें 18 देशों के 100 मिलियन व्यक्ति विनाशिक दिखाता है कि एनडीआई (हरियाली का मात्रा) 0.1 की वृद्धि से कार्डियोवैस्कुलर मृत्यु दर में 2-3 प्रतिशत की कमी होती है।

अधिकारी और सार्वाधिकीय (The Lancet Planetary Health, 4, 135-136, 2020) ने दक्षिण परियां के संदर्भ में हरियाली और स्वास्थ्य का अध्ययन किया। उन्होंने बायोपाथ व्यक्ति विनाशिक दिखाता है कि शहरीकरण के कारण विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है।

बट्टूडी और सार्वाधिकीय (Public Health, 90:91-98, 2021) ने 13 एस्ट्रोनॉट-रिसर्चेस फंक्शन का उपयोग किया और निकर्क निकाला के लिए एनडीआई के अनुरूप व्यक्ति विनाशिक गतिविधियों में वृद्धि होती है।

कुमाऊं और सार्वाधिकीय (Perspectives in Public Health, 141: 342-353, 2021) ने 20 अध्ययनों (133,363 अधिकारी और 202 प्रिंथिलियों) का विशेषण किया और पाया कि हरियाली का अधिक संपर्क समान्य मृत्यु दर को 3 प्रतिशतक घटा सकता है।

ज्ञान और सार्वाधिकीय (Sustainable Cities and Society, 116,2024) ने 21 अध्ययनों का विशेषण किया और पाया कि हरियाली के बीच विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है।

दिमाकोपुलु और सार्वाधिकीय (Frontiers in Epidemiology, 3,2023) ने यूरोप के दोनों में 204 मिलियन व्यक्ति-वर्ष और 3.1 मिलियन मौतों के आंकड़ों के विशेषण किया। उन्होंने सोने वाले यादों के बीच विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है।

इस अध्ययन के बावजूद भी मृत्यु दर को घटा सकता है।

इस अध्ययन के बावजूद भी मृत्यु दर में सुधार करता है।

ज्ञान और सार्वाधिकीय (International Journal of Environmental Research and Public Health, 18: 1-29, 2021) ने 90 अध्ययनों का विशेषण किया और पाया कि गरीबी और विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है।

रिगोलोन और सार्वाधिकीय (International Journal of Environmental Research and Public Health, 18: 1-29, 2021) ने 90 अध्ययनों का विशेषण किया और पाया कि गरीबी और विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाशिक गतिविधियों के बीच विनाश की कमी हो, जो हरियाली की ओर जालियां, ज्ञान में एक अंकारा अध्ययन बताता है।

रेंजस-एस्ट्रा और सार्वाधिकीय (The Lancet Planetary Health, 3:469-477, 2019) ने 8.3 मिलियन प्रतिशतियों पर और सार्वाधिकीयों का विशेषण किया और पाया कि एनडीआई 0.1 की वृद्धि सामान्य मृत्यु दर को 4 प्रतिशत घटा सकता है।

स्मिथ और सार्वाधिकीय (Cities, 119, 2021) ने ब्लू सेस के प्रधानों का विशेषण किया और पाया कि हरियाली का संपर्क समान्य वृद्धि दर को कम करते हैं।

युआन और सार्वाधिकीय (Aging Clinical and Experimental Research, 33:1783-1797, 2021) ने ब्लू सेस के प्रधानों का विशेषण किया और पाया कि हरियाली का संपर्क समान्य वृद्धि दर को कम करता है।

इसी प्रकार जारी रखा विवरण इतन्दा (Science of the Total Environment, 838, 156180, 2022) द्वारा हरियाली और कैरियर के संब