



प्रो. आर.बी.एल. गर्ग

भोजन से दूसरे भोजन के बीच एक गिलास पानी पीना चाहिए। व्यायाम या अतिरिक्त श्रम के उपरान्त अतिरिक्त पानी की आवश्यकता हो सकती है। पसीने या मूत्र के माध्यम से शरीर से पानी निकलता है तब हमें जल आपूरण (replenishment) की आवश्यकता होती है। वृद्धावस्था में शरीर को पानी की आवश्यकता का पता नहीं चलता इसलिए छोटे-छोटे अन्तराल में वृद्ध को पानी पीते रहना चाहिए।

जल संरक्षण आवश्यक है

जल संरक्षण का अर्थ है सुरक्षित जीवन। जीवन को बनाये रखने के लिये वैज्ञानिक किसी और ग्रह (planet) पर पानी की तलाश कर रहे हैं क्योंकि जिस निरंकुशता से हम जल का प्रयोग कर रहे हैं, वह घातक भविष्य की चेतावनी है। वर्ष 2000 से अब तक दुनिया की 23 प्रतिशत नदियां सूख चुकी हैं। दूसरी ओर 90 करोड़ लोगों के लिये पेयजल के विश्वस्त स्रोत पहुंच के बाहर हैं। स्वच्छता सुविधाएं (sanitation facilities) दुनिया भर में 40 करोड़ लोगों की पहुंच के बाहर हैं। 18 लाख बालक प्रदूषित जल से जन्में डायरिया से अपनी जान दे देते हैं।

द वर्ल्ड वाटर काउन्सिल का एक अध्ययन इस बात की ओर इशारा करता है कि आगे के 50 वर्षों में विश्व की जनसंख्या 40 से 50 प्रतिशत बढ़ जाएगी जिससे अतिरिक्त जल आपूर्ति की आवश्यकता होगी। एक समृद्ध अर्थव्यवस्था जल आश्रित होती है। सम्पूर्ण पारिस्थितिकी प्रणाली (ecosystem) जलाश्रित है। अतः हमें जल के अनावश्यक क्षय को रोकना होगा। अगर हम जल का मितव्ययता से प्रयोग करते हैं तो इससे हजारों गैलन पानी व ऊर्जा की बचत होती है। अतः जल क्षरण को रोकने का अर्थ है ऊर्जा क्षरण को रोकना। इसकी सहज उपलब्धता (easy access) के

जल संरक्षण का अर्थ है सुरक्षित जीवन। जीवन को बनाये रखने के लिये वैज्ञानिक किसी और ग्रह (planet) पर पानी की तलाश कर रहे हैं क्योंकि जिस निरंकुशता से हम जल का प्रयोग कर रहे हैं, वह घातक भविष्य की चेतावनी है। वर्ष 2000 से अब तक दुनिया की 23 प्रतिशत नदियां सूख चुकी हैं। दूसरी ओर 90 करोड़ लोगों के लिये पेयजल के विश्वस्त स्रोत पहुंच के बाहर हैं। स्वच्छता सुविधाएं (sanitation facilities) दुनिया भर में 40 करोड़ लोगों की पहुंच के बाहर हैं। 18 लाख बालक प्रदूषित जल से जन्में डायरिया से अपनी जान दे देते हैं।

जल को जीवन अमृत कहा गया है। कारगर मानी जाने वाली श्रेष्ठ औषधियां कभी-कभी निष्प्रभाव हो जाती हैं तब जल अपना जादुई प्रभाव दिखाकर जीवन संचार करता है। मानव शरीर पांच तत्वों से मिलकर बना है यथा: अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी व जल जो ऊर्जा के अद्भुत स्रोत हैं। इन तत्वों में असंतुलन अस्वस्थता को जन्म देता है। मनुष्य शरीर की कोशिका (Cell) बिना जल के अस्तित्व में नहीं रह सकती। आयुर्वेद विज्ञान स्वच्छ जल को औषधि मानते हैं जो थकान को दूर करने वाला दुश्चिन्ता नाशक, मूर्छा

(epilepsy) नाश व तन्द्रा, वमन और विबन्ध को हटाने वाला बलकारक पेय है। हृदय के लिए हितकर (useful for heart), अव्यक्त रस वाला, अजीर्ण का शमन करने वाला, सम्पूर्ण मधुरादि रसों का स्रोत व अमृत तुल्य है। हाल के अनुसंधान जल को भार संतुलन के लिये आवश्यक मानते हैं। जल ऊर्जा का अद्भुत स्रोत भी है यह हम सभी जानते हैं। इसी प्रकार शुद्ध जल तनाव कम करता है। हमारे शरीर की 70-80 प्रतिशत कोशिकाएं (tissues) मात्र जल है। अगर हम प्यासे हैं तो तनाव में जकड़ जायेंगे। जल को नैसर्गिक सौन्दर्य प्रसाधन (natural cosmetic) माना गया है। जल के बारे में सबसे

महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि एक व्यक्ति बिना आहार लिये कुछ महीने जीवित रह सकता है लेकिन बिना जल के वह कुछ दिन ही जीवित रह सकता है।

हमें कितना जल चाहिए?

जल की आवश्यकता लिंग, आयु, कार्य की प्रकृति व मात्रा एवं पर्यावरण पर भी निर्भर करती है। एक स्वस्थ वयस्क को 8 गिलास प्रतिदिन जल की आवश्यकता होती है गर्भवती या पालक माँ (nourishing mother) को पानी की सामान्य से अधिक आवश्यकता होती है। पोषण विशेषज्ञ के लिये प्रमुख भोजन (नाश्ता, लंच व डिनर) के बीच में एक-एक गिलास तथा प्रत्येक एक



जल प्रबंध संकट के कारण दूरस्थ क्षेत्रों से जल की आपूर्ति

- पानी को पौधों के सिंचने में लगाए।
3. ब्रश करते समय ध्यान रखें कि नल खुला न हो।
4. रसोई के बर्तन धोते समय जल को निरर्थक बहने न दें।
5. बर्तनों को साफ करने से पहले उन्हें भिगोइए।
6. अपने स्नानगृह में शॉवर (shower) को सकरा बनाइए।
7. अपनी वॉशिंग मशीन को पूरे लोड (full load) के साथ प्रयोग करिए।
8. अपने वाहन को पूरी रबर की नली (hose) खोलकर मत धोइए।
9. अपने सेफ्टी रेजर को नल में बह रहे पानी से नहीं, मग में खंगालिये।

ऐसा माना जा सकता है कि तीसरा विश्व युद्ध पानी के लिये होगा क्योंकि दुनिया भर में साफ व ताजे पानी की प्राप्यता कम होती जा रही है। आर्ट-ऑफ-लिविंग में जल जागृति अभियान अनुकरणीय है। भारत सरकार भी जल के उचित प्रयोग एवं जल संरक्षण पर विशेष बल दे रही है।

की पहुंच के बाहर कर दिया है।

जल संरक्षण में हमारा योगदान

सामाजिक कार्यकर्ता वंदना शिवा का कहना है कि जल संकट एक मानवकृत समस्या है जो पिछले दो-तीन दशकों से अधिक विकराल हो गई है। यह 'जल संकट' (Water crisis) से भी अधिक 'जल प्रबंध संकट' (water management crisis) समस्या है। लाखों महिलाएं प्रतिदिन दूरस्थ क्षेत्रों से कई घंटे जल आपूर्ति में व्यतीत करती हैं जो विकराल आर्थिक क्षति (economic loss) या उत्पादकता क्षति (productivity loss) का परिचायक है। तब हमसे अपेक्षा है कि हम जल क्षरण को रोकें जिसके लिये निम्न कदम कारगर हो सकते हैं:-

1. अपने इर्द-गिर्द नल से फिजूल



हमारी नादानी से जल संकट गहरा सकता है

में बह रहे पानी को रोकिए।

2. फल व सब्जियों को नल से बहते हुए पानी (running water) में धोने की अपेक्षा एक पात्र में भिगोकर धोइए। जिस पानी में फल व सब्जी धोते हैं उस पानी को फेंकिए मत उस

ऐसा माना जा सकता है कि तीसरा विश्व युद्ध पानी के लिये होगा क्योंकि दुनिया भर में साफ व ताजे पानी की प्राप्यता कम होती जा रही है। आर्ट-ऑफ-लिविंग में जल जागृति अभियान अनुकरणीय है। भारत सरकार भी जल के उचित प्रयोग एवं जल संरक्षण पर विशेष बल दे रही है। यदि एक मानसून में पर्याप्त जल वृष्टि नहीं होती तो न केवल सरकार का बजट गड़बड़ा जाता है अपितु सूखा पड़ने से जनहानि भी होती है।

संपर्क करें:

प्रो. आर.बी.एल. गर्ग

14, फ्रेण्ड्स एनक्लेव, पुराना रोडवेज डिपो, सर्किट हाउस के सामने, भरतपुर-321 001 (राज.)

मो.नं. 9314460022, 9351670742



पानी अनमोल है इसे व्यर्थ न बहाएं