

पानी जैसी अनमोल वस्तु की हिफाजत से बेखबर दुनिया

अभय कुमार जैन
भवानी मंडी, राजस्थान

दुनिया में पेयजल की समस्या दिनों दिन गहरी होती जा रही है इसके बावजूद हम पेय जल को बचाने और जल संचय के प्रति गंभीर नहीं हैं।

संयुक्त राष्ट्र संघ चेतावनी दे चुका है कि 2025 में दुनिया की 14% आबादी के लिए जल संकट एक बहुत बड़ी समस्या बन जाएगी, अगर अभी से पानी की बर्बादी पर अंकुश नहीं लगाया गया तथा जल संरक्षण के उपाय नहीं किए गए तो हालात और खराब हो जाएंगे। पानी के बिना जीवन के सारे रंग अधूरे हैं, पानी है तो जीवन में खुशियां हैं, उल्लास है, पृथ्वी पर उमंग है, मौसम है, बहार है लेकिन यह बहार अब सूखती जा रही है। पानी के बिना त्राहि-त्राहि मच रही है। यह नजारा केवल आज का या इस वर्ष का नहीं है। पिछले कई वर्षों से यह सब खेल हो रहा है धरती पर पानी सूखता जा रहा है। कहने के लिए समुद्र का जल 70% है, लेकिन पृथ्वी के तमाम भागों में पानी ने अपनी जगह छोड़ दी है लोगों ने उसका दोहन कर उसे बेचना नहीं छोड़ा है।

आज स्थिति यह है कि पानी नहीं बचा, जंगल नहीं बचे, जंगल नहीं बचे तो पानी से पनपने वाली नमी समाप्त हो गई है और नमी समाप्त हुई तो सूर्य देवता तमतमाये। पानी हमारे लिए जरूरत ही नहीं बल्कि चिंता बन गई है। एक ऐसी चिंता जिसका निदान हर हालत में होना चाहिए।

अन्तर्राष्ट्रीय भूजल संसाधन आंकलन केन्द्र (IGRAC) के अनुसार पूरी दुनिया में आज 270 करोड़ लोग ऐसे हैं जो एक पूरे वर्ष में 30 दिन तक पानी के संकट का सामना करते हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ की माने तो आगामी 30 सालों में पानी का उपभोग यदि 1% की दर से भी बढ़ेगा तो दुनिया को बड़े जल संकट से जूझना पड़ेगा। यह जग जाहिर है कि जल के बिना जीवन संभव नहीं है। जल संकट से एक और कृषि उत्पादकता प्रभावित हो रही है वहीं दूसरी ओर जल संकट का जैव विविधता, खाद्य सुरक्षा और समूचे जीव जगत के लिए खतरा बढ़ता जा रहा है।

लोभ, स्वार्थ और भौतिकतावादी जीवनशैली के चलते हालात विकट हो गए हैं। जहां तक हमारे देश की बात है यदि सभी को शुद्ध पेयजल उपलब्ध करना सरकार की इच्छा है तो उसे प्राकृतिक जल स्रोतों पर विशेष ध्यान देना होगा। इस तथ्य को सरकार भी नजरअंदाज नहीं कर सकती कि देश के अधिकांश जल स्रोत संकट में हैं। कुओं, तालाबों, पोखरों और दूसरे परंपरागत जलाशयों की बेरुखी के चलते वे बर्बादी के कगार पर हैं। उनकी बदहाली का सबसे बड़ा कारण उनका सूखना, उनमें गाद जमा होना तथा मरम्मत के अभाव में टूटते चले जाना है। अधिकतर जलाशयों का इस्तेमाल मछली पालन और खेती किसानों में हो रहा है। हालत यह है कि तालाब और कुएं लुप्त हो रहे हैं। कई जगह गांव के किनारे तालाबों में भूमाफियाओं ने प्लाट काटकर तालाब ही समाप्त कर दिए हैं। उदाहरण के लिए राजस्थान के झालावाड़ जिले में पचपहाड़ तहसील में 30 वर्ष पहले बहुत बड़ा तालाब था आज वहां लोगों के मकान बन गए हैं, यह एक गांव या शहर की बात नहीं है, अनेक स्थानों पर ऐसा हो गया है।

इसमें दो राय नहीं कि प्राकृतिक जल स्रोतों तथा नदियों, तालाबों, झीलों, पोखरों, कुओं के प्रति सरकारी, सामाजिक तथा व्यक्तिगत उदासीनता एवं भूजल जैसे प्राकृतिक संसाधनों के अत्यधिक दोहन ने स्वच्छ जल का गंभीर संकट पैदा कर दिया है। सच यह है कि सबको पीने का जल मुहैया कराना है तो प्राकृतिक जल स्रोतों पर ध्यान देना होगा तथा जल बर्बादी को रोकना होगा।

दुर्भाग्य की बात है कि भारत सिर्फ 8% वर्षाजल का संचय कर पाता है। यदि बारिश के पानी का पूर्णतः संचयन कर पाये तो इस संकट का समाधान हो सकता है।

विश्व बैंक के अनुसार देश में हर व्यक्ति को रोजाना औसत 150 लीटर पानी की आवश्यकता होती है लेकिन वह अपनी गलतियों के चलते 45 लीटर पानी रोजाना बर्बाद कर देता है।

जल बचाने के कई उपाय हैं परंतु उन उपायों का इस्तेमाल करने की शुरुआत हमें अपने घर से स्वयं ही करनी होगी। हमें अपने घर में बूंद-बूंद कर बहते हुए पानी को बचाना होगा इसके अलावा ज्यादा से ज्यादा वृक्षारोपण करें जिससे

वर्षा की कमी ना हो। जहां तक संभव हो, बरसात के मौसम में वृक्षारोपण करें ताकि प्राकृतिक रूप से दो-तीन महीने पानी मिल जाए तथा वृक्षों की बढ़वार चालू हो जाये।

पानी बचाने के उपाय

- ❖ हमें सुबह से ही पानी बचाने के तौर तरीके अपनाना होगा। ब्रश करते समय वाशबेसिन का नल ना खोल कर एक मग, गिलास में पानी लेकर ब्रश करें। हमें शावर के नीचे बैठकर नहाने की बजाय बाल्टी में पानी लेकर मग का प्रयोग करना चाहिए।
- ❖ कपड़े धोते समय वाशिंग मशीन से काफी व्यर्थ पानी निकलता है उस पानी को अपने फर्श की सफाई या अपनी बाइक की धुलाई के लिए इस्तेमाल करें। राजस्थान की राजधानी जयपुर में तो पानी की बर्बादी को रोकने के लिए कारों की धुलाई पर ही पाबंदी लगा दी गयी थी।
- ❖ बगीचों में पानी देते समय पाइप के बजाय फव्वारे का प्रयोग करें। यदि आप घर में साफ पानी का पोंछा लगाते हैं तो उस पानी का बाद में उपयोग पेड़-पौधे में किया जा सकता है। तुलसी एवं पीपल के पूजनीय पौधों में साफ पानी दें।
- ❖ बरसात का पानी एकत्रित करने के लिए जहां पानी पाइप से गिरता है उसके नीचे ड्रम या बाल्टी रखें। उस पानी का प्रयोग कपड़े धोने, फर्श की सफाई तथा अपने वाहनों की सफाई के लिए करें।
- ❖ मारवाड़ में तो लोगों ने अपने घरों में कुएं बना रखे हैं जहां पर बरसात का पानी एकत्रित कर काफी समय तक काम में लिया जाता है।

निर्माणाधीन मकान की तराई के लिए पाइप से पानी न चला कर फव्वारे का प्रयोग करें। तराई दीवार के ऊपरी हिस्से से प्रारम्भ करें ताकि ऊपर से नीचे तक पानी बहकर आ जाए। इससे आपके समय के साथ-साथ पानी की बचत भी होगी। इसके अलावा नमी के लिए टाट या बोरियों के टुकड़े डालकर उन्हें भिगो दें। इस कारण से आपके निर्माणाधीन स्थान पर नमी काफी समय तक कायम रहेगी। निर्माण कार्य बरसात में करवाना भी बेहतर है जिससे प्राकृतिक रूप से नमी प्राप्त हो जावे।

खेतों में या घर पर जहाँ पर मोटर लगी रहती है हम छोटे-छोटे कार्यों के लिए बार-बार मोटर चालू करते हैं। हमें एक बार में मटकी या बाल्टी में पानी एकत्रित कर लेना चाहिए, ताकि बार बार मोटर चला कर फालतू पानी बहने से रोक सकें। घरों में नलों में पानी आने के समय हम नल खुला छोड़ देते हैं परिणामस्वरूप पानी की आपूर्ति प्रारम्भ होने पर नलों से पानी व्यर्थ बहता है अतः जब तक नल में पानी न आये नल खोला ना जाये।

स्वच्छ पेयजल

सफाई एवं स्वच्छता का संबंध हमारे स्वास्थ्य से है, इसलिए इस क्षेत्र में की गई लापरवाही का खामियाजा हमें कभी भी भुगतान पड़ सकता है। पानी का हमारे दैनिक जीवन में सबसे अधिक उपयोग है इसलिए इसका स्वच्छ होना अति आवश्यक है। पीने का पानी निश्चित ही शुद्ध साफ होना चाहिए। यह रंगहीन, गंधहीन, ओर गंदगी रहित होना चाहिए। इसमें किसी भी तरह के हानिकारक तत्व नहीं होने चाहिए।

आज भी कई गांव में पानी की विकराल समस्या है। दूर-दराज स्थित तालाब या नदी से पानी लाना पड़ता है बरसात के दिनों में पानी काफी गंदा आता है यहां तक कि नहरों में जो पानी सप्लाई किया जाता है वह भी काफी मटमैला होता है। यदि तालाबों का पानी बहुत ही गंदा आता है तो इसके कारण अधिक गर्मी के दिनों में जब स्तर बहुत कम हो जाता है तो इस पानी की वजह से दस्त, उल्टी, टाइफाइड पीलिया आदि रोग हो जाते हैं।

स्वच्छ जल प्राप्ति हेतु आवश्यक बातें:

- ❖ आजकल बाजार में कई तरह के फिल्टर मिलते हैं यह यू आकार के होते हैं। पानी जब इसमें से गुजरता है तो छन कर निकलता है। इससे पानी के साथ आ जाने वाली बालू, मिट्टी और कचरे की समस्या से बचा जा सकता है। ये फिल्टर नल पर भी लगाये जा सकते हैं।
- ❖ नल से पानी भरते समय पानी की आपूर्ति शुरू होते ही नहीं भरना चाहिए क्योंकि जल आपूर्ति के प्रारम्भ में पाइप लाइन में कुछ गंदगी की उपस्थिति की संभावना रहती है अतः कुछ पानी निकल जाने के बाद ही पानी को भरें। फिटकरी की विधि से पानी साफ करने का तरीका तो शायद सभी जानते हैं यह साधारण तरीका आमतौर पर प्रयोग में लाया जाता है। पानी की टंकी में फिटकरी मिला दें या फिटकरी हिला दें। इससे गंदगी पानी में नीचे बैठ

जाएगी और तब इस पानी को छानकर प्रयोग करें।

- ❖ सांफ और शुद्ध पानी की दृष्टि से पीने के लिए हैंडपंप नल का पानी अच्छा होता है लेकिन उसके पास बर्तन कपड़े धोना रोका जाना चाहिए इसके अतिरिक्त सार्वजनिक स्थानों, जहां से पानी भरा जाता है, के आसपास कपड़े न धोयें व स्नान भी न करें।
- ❖ जल पिंडों के आसपास पूरी स्वच्छता रखें। साथ ही शौच स्थान न बनायें। कुएं के चारों तरफ चबूतरा बनवा कर जाली लगवा दें ताकि कचरा कुएं में न जाए। संभव हो तो वर्ष में एक बार पूरे क्षेत्र की सफाई भी करवा दें।
- ❖ पानी उबालकर फिर ठंडा करके पीना भी लाभदायक रहता है इससे पानी कीटाणुरहित हो जाता है।
- ❖ पीने के जल को स्वच्छ बनाये रखने के लिए परिवार के हर सदस्य, मोहल्लेवासी, गांववासी, शहरवासी को सभी स्तरों पर जागरूक होना चाहिए। वैसे तो सरकारी स्तर पर जलदाय विभाग द्वारा यथा सम्भव पानी को फिल्टर कर, शुद्ध जल आपूर्ति नलों द्वारा घरों तक पहुंचाई जाती है।
- ❖ पानी छानने वाला कपड़ा मोटे लट्टे का होना चाहिए। आजकल बाजार में मजबूत और बारीक सिंथेटिक धागे से बने गत्ते भी मिलते हैं उनका उपयोग भी कर सकते हैं। इनको भी प्रयोग में लेने से पूर्व साफ कर लेना चाहिए। टंकी की मटकी या जिस बर्तन में पानी रखा जाता है उसकी भी नियमित या समय-समय पर सफाई की जाना चाहिए। फ्रिज में रखी बोतलों की भी प्रति सप्ताह अच्छी प्रकार से ब्रश से सफाई की जानी चाहिए।
- ❖ बड़े शहरों में सार्वजनिक टंकियों से जो पानी आता है उसकी सफाई सम्बंधित विभाग के अधिकारियों की देख-रेख में समय-समय पर करवाते रहना चाहिए। सार्वजनिक प्याऊ पर भी जो श्रमिक कार्य करते हैं उनको प्याऊ की सफाई व स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए।
- ❖ घरों में प्रायः छतों पर लगी हुई सीमेंट, सिंटेक्स या अन्य कंपनी की प्लास्टिक की टंकी की समय-समय पर सफाई करवायें, उनकी धुलाई करवायें टंकी ढंकी हुई होनी चाहिए क्योंकि सूर्य का प्रकाश पानी में गिरने से काई जमने की संभावना रहती है।

पानी पीने के कुछ नियम

विशेषज्ञों, चिकित्सकों, भोजनशास्त्रियों, आहार विशेषज्ञों का यह सुझाव है कि पुरुषों को प्रतिदिन 3.7 लीटर और महिलाओं को 2.7 लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। मौसम के तापमान के प्रभाव को ध्यान में रखते हुए यह मात्रा कुछ कम-ज्यादा हो सकती है। सुबह उठने के बाद खाली पेट तथा भोजन करने के आधे से 1 घंटे पहले पानी पीना चाहिए।

पानी पीने का सबसे अच्छा वक्त सुबह का होता है यदि सुबह उठते ही तांबे के बर्तन में रखा हुआ दो-तीन गिलास पानी पी लिया जाए तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक रहता है। तांबे के बर्तन में रात भर पानी रहने से तांबे के कुछ अंश उसमें आ जाते हैं। इस पानी से शरीर को न केवल कॉपर मिलता है बल्कि कई तरह की समस्याएं भी दूर हो जाती हैं। सुबह पानी पीने से आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है और टॉक्सिन तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं इसलिए उठते ही पानी पीने की आदत डालें।

- ❖ हमेशा बैठ कर पानी पियें।
- ❖ एक बार में नहीं वरन् थोड़ा-थोड़ा पानी बार-बार पियें।
- ❖ खाने के एक दम पहले या बाद में पानी न पियें।
- ❖ अधिक ठंडा पानी न पियें।
- ❖ तांबे के बर्तन का पानी पियें।

प्राचीन समय में तांबे के बर्तन में पानी ठंडा रखने का अचूक तरीका नहीं हुआ करता था किंतु उन लोगों के पास पानी को ठंडा करने का बेहतर तरीका था। तांबे के लोटे में पानी भर लो तथा उसके मुंह पर कपड़ा बांधकर लोटे को उल्टा कर लटका दें। जिससे पानी ठंडा हो जाता है तथा जब भी पानी पीना हो लोटे को सीधा कर कपड़ा हटाकर पानी पियें।

पानी के औषधीय उपयोग

लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी में किए गए एक अध्ययन के अनुसार ज्यादा पानी हार्ट अटैक से बचाता है। रिपोर्ट के अनुसार भरपूर पानी पीने से हार्ट अटैक का खतरा 54% कम हो जाता है। यह तो सभी को जानकारी है कि शरीर में लगभग तीन भाग पानी का होता है यह खून को पतला करने का काम करता है। पानी भरपूर पीने से खून के थक्के नहीं जम पाते

तथा हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

एक जर्मन महिला ने अपने पूरे परिवार की आए दिन की बीमारियों का उपचार सादा पानी के प्रयोग से सफलतापूर्वक किया है। श्रीमती जैस्मिन बाल्टन ने एक पुस्तक लिखी है “हीलिंग विद वॉटर” इस पुस्तक में उसने अपने अनुभव व पानी के उपचार के तरीकों का विश्लेषण किया है।

जल कब नहीं पीना चाहिए

- चिकनी चीजें, घी, तेल, मक्खन, मेवा, भुने चने, फल आदि के सेवन के तुरंत बाद जल नहीं पीना चाहिए।
- भोजन के थोड़ी देर पहले या भोजन के बाद जल नहीं पीना चाहिए।
- फलों के सेवन के बाद जल पीने से जुकाम की संभावना रहती है।
- गर्म चीज जैसे चाय, दूध आदि के ऊपर जल न पियें।
- दस्त लगने की दशा में ORS एवं ग्लूकोस युक्त पानी पीना चाहिए।
- व्यायाम, कड़ी धूप में आवागमन या कठिन परिश्रम के तुरंत बाद जल नहीं पीना चाहिए, क्योंकि गर्मी-सर्दी एक साथ मिलने से अनेक लोगों को जुकाम, सिरदर्द आदि की शिकायतें पैदा हो जाती हैं।

**देश के लिए
है उपयोगी
हिंदी है देश के
लिए जरूरी**

