

प्रकृति का अनुपम उपहार : जल

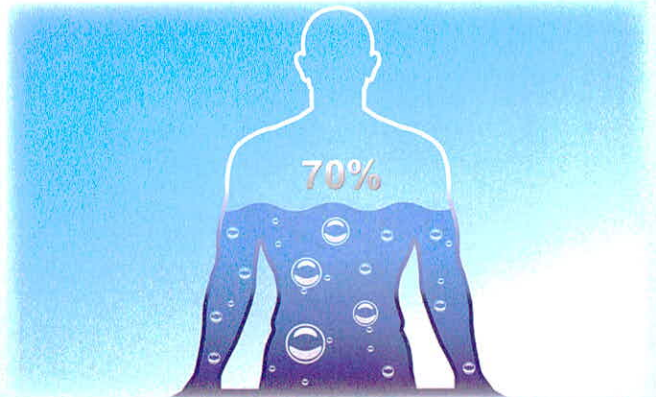
जल अधिक पीने से ब्लड प्रेशर नहीं बढ़ता है और न ही मूत्र का संक्रमण ही रहता है। पाचन क्रिया भी अच्छी रहती है आयु भी रहती है। भोजन के 1 घंटे के बाद पानी पीना चाहिए। पानी में नींबू का रस डाल दें तो पाचक होता है। रोगों के उपचार में रंगों का भी उपयोग माना जाता है। अतः भिन्न रंगों की बोतलों में पानी भरकर धूप में रखकर सेवन की सलाह दी जाती है। बुखार की अवधि के दौरान गर्म पानी से नहाना चाहिए। सिर पर गरम पानी नहीं डालें। शरीर में कहीं दर्द हो तो गरम पानी में नमक डाल सकते हैं।

जल प्रकृति का अनुपम उपहार है। यह केवल मनुष्य ही नहीं अपितु हर प्राणी के लिए आवश्यक है। मनुष्य का कर्तव्य है कि ऐसी व्यवस्था करे जिससे हर प्राणी को यह उपहार आवश्यकतानुसार मिल सके।

पुरानी कहावत है। “जल ही जीवन है” और “बिना पानी सब सूना” वर्तमान युग में पानी की महत्ता इतनी बढ़ गई है कि चिकित्सक पानी को एक

सर्वोत्तम दवा मानते हैं तथा रोगियों एवं छोटे बच्चों के बीमार होने पर सलाह देते हैं कि पानी खूब मात्रा में पीएं एवं छोटे बच्चों को जल में इलेक्ट्रोलाइट पाउडर एवं ग्लूकोज मिलाकर पिलाएं। बच्चे या बड़ों के शरीर में पानी की कमी नहीं आने दें। पानी में नींबू का रस मिलाकर नींबू की शिंकजी पिलाएं।

कोई भी व्यक्ति भोजन के बिना कुछ समय तक रह सकता है। लेकिन पानी के बिना नहीं। जैन धर्म के व्रत



मनुष्य के शरीर में 70 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है

प्रकृति का अनुपम...

के अनुसार साधु संतों ने 250 दिनों तक निरंतर उपवास किए यानी भोजन नहीं लिया लेकिन गर्म पानी को परात में डालकर पानी को ठंडा कर सूर्यास्त के पूर्व एक बार जल पीने का प्रावधान है इससे यह सिद्ध होता है कि मनुष्य जल के बिना नहीं रह सकता है। हमारे शरीर में 70 प्रतिशत पानी होता है। यह पानी ही हमारी त्वचा को स्वस्थ, चिकनी एवं चमकीला रखता है। पानी शरीर को सुन्दरता ही नहीं बल्कि शरीर के तापमान को भी दुरुस्त रखता है। पानी हमारी पाचन क्रिया को ठीक रखता है। काफ़ी पानी पिंपें तो कब्ज से बचेंगे। गुणगुना पानी हमेशा ठंडे पानी से बेहतर होता है। पानी शरीर से दूषित तत्वों को बाहर निकालता है। यह रक्त संचालन को ठीक रखता है। मूत्र सम्बन्धी कई बिमारियों से पानी ही बचाता है। चिकित्सक सलाह देते हैं कि दिन में 8 गिलास पानी कम से कम पीना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में इससे भी अधिक पानी पीना चाहिए क्योंकि पानी में अनेक खनिज लवण एवं मिनरल्स होते हैं जो शरीर के लिए आवश्यक होते हैं।

अमेरिका में प्रत्येक व्यक्ति पानी की बोतल हमेशा साथ रखते हैं यानि वे जल अधिक पीते हैं। उसी अनुसार अब तो भारत देश में यही स्थिति हो गयी है। जल अधिक पीने से ब्लड प्रेशर नहीं बढ़ता है और न ही मूत्र का संक्रमण ही रहता है। पाचन क्रिया भी अच्छी रहती है आयु भी रहती है

भोजन के 1 घंटे के बाद पानी पीना चाहिए। पानी में नींबू का रस डाल दें तो पाचक होता है। रोगों के उपचार में रंगों का भी उपयोग माना जाता है। अतः भिन्न रंगों की बोतलों में पानी भरकर धूप में रखकर सेवन की सलाह दी जाती है। बुखार की अवधि के दौरान गर्म पानी से नहाना चाहिए। सिर पर गरम पानी नहीं डालें। शरीर में कहीं दर्द हो तो गरम पानी में नमक डाल सकते हैं। जलने पर ठंडे पानी या बर्फ से सेक सकते हैं। प्रातः बासी मुंह दो तीन गिलास पानी पीना बड़ा लाभप्रद है। पानी रक्तचाप भी कम करता है। पानी थकान को दूर करता है। पानी पीने से क्रोध भी शांत होता है।

उक्त सभी बिन्दुओं को दृष्टिगत रखते हुए यह सिद्ध होता है कि पानी एक दवा है। पानी के बिना व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता है। जल और जीवन का अटूट सम्बन्ध है। सभी जैविक क्रियाओं के लिए जल आवश्यक है। तभी मानव शरीर में 20%, आलू में 80%, टमाटर में 90% जल पाया जाता है। ऐसा माना जाता है कि जीवन की उत्पत्ति जल से हुई है। इसके साथ जीवन को आगे बढ़ाने के लिए भी जल आवश्यक होता है इसीलिए जल जीवन के लिए आवश्यक घटक है। विश्व में भू-भाग चारों ओर समुद्री जल से घिरा है। पृथ्वी पर भी जल सम्पदा का असीमित भण्डार है। जल के इस विशाल भण्डार में केवल 3%

जल ही शुद्ध और पीने योग्य है। पीने योग्य जल का 2% भाग बर्फ के रूप में अंटार्कटिक, उत्तर दक्षिणी ध्रुवों, शीत कटिबन्धीय देशों ग्रीनलैंड, आइसलैण्ड, साइबेरिया आदि से प्राप्त होता है। शेष 1% जल दो भू-भागों में उपलब्ध है। पहला भाग सतही जल जैसे- झरने, झीलें, तालाब, नदियाँ हैं। तथा दूसरा भू-भाग भूमिगत जल कुँए, बावड़ी है। प्रकृति द्वारा प्रदत्त जल अद्भूत वरदान है। पानी सृष्टि के पांच तत्वों में से एक है। पृथ्वी पर जीवन का प्रादुर्भाव जल से ही हुआ है। विश्व में जल ही ऐसा पदार्थ है, जो तीनों अवस्थाओं ठोस, द्रव, गैस में पाया जाता है। पृथ्वी पर

बचे हुए पदार्थ कम होने चाहिए। सूक्ष्म जीव नहीं होने चाहिए। यदि इनकी उपस्थिति सामान्य से कम या अधिक होगी तो जल प्रदूषित होगा जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। पुरातन समय में जल का दोहन एवं उपयोग इतना अधिक नहीं था। जितना आज हो रहा है। साथ ही जल भंडारण एवं संरक्षण पर ध्यान दिया जाता था। उपयोग तथा भंडारण में सामंजस्य था। आज औद्योगिक क्रान्ति एवं शहरीकरण तथा जनसंख्या विस्फोट के कारण अत्यधिक उपयोग तथा दोहन किया जा रहा है। साथ ही भंडारण एवं संरक्षण पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है। जिससे दोहन



वर्षा की कमी के कारण तालाब सूखने के कगार पर हैं



जल का सेवन अधिक करने से कई शारीरिक बिमारियां दूर हो जाती है

जल 146 करोड़ घन किलोमीटर में उपलब्ध है।

जल की शुद्धता के मानकों में घुलित ऑक्सीजन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। विद्युत चालकता भी अधिक होनी चाहिए। सस्पेन्डेड ठोस पदार्थ कम होने चाहिए। शुद्ध जल का पी.एच. 7 होना चाहिए। तापमान, पारदर्शिता, स्वाद गन्ध आदि भी होना चाहिए।

तथा संरक्षण का सामंजस्य गड़बड़ा रहा है। जिससे जल संकट की स्थिति उत्पन्न हुई है। आज सम्पूर्ण विश्व जल संकट से जूझ रहा है। हमारे देश की स्थिति अति गम्भीर है। तभी तो कई राज्यों में सूखा और अकाल पड़ रहा है। पर्यावरण प्रदूषण होने से वर्षा भी कम हो रही है। भारत देश में जल स्रोत सूख रहे हैं। भूजल स्तर भी गिर रहा है। भारत में 90% आबादी कृषि पर निर्भर है। पर्यावरण में प्रदूषण अधिक होने से वर्षा कम हो रही है। जिससे कृषि कार्य में कोई उचित लाभ नहीं हो पा रहा है। वर्षा लगातार कम होने से

पुरातन समय में जल का दोहन एवं उपयोग इतना अधिक नहीं था। जितना आज हो रहा है। साथ ही जल भंडारण एवं संरक्षण पर ध्यान दिया जाता था। उपयोग तथा भंडारण में सामजस्य था। आज औद्योगिक क्रान्ति एवं शहरीकरण तथा जनसंख्या विस्फोट के कारण अत्यधिक उपयोग तथा दोहन किया जा रहा है। साथ ही भंडारण एवं संरक्षण पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है। जिससे दोहन तथा संरक्षण का सामजस्य गड़बड़ा रहा है।

यहां तालाबों, झीलों का अस्तित्व भी समाप्त हो रहा है। भारत में वर्षा जल संग्रहण और भविष्य में आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए जल संरक्षण पर सदियों से जोर दिया जाता रहा है। कच्चे पक्के तालाबों जलाशयों का निर्माण नहीं हो रहा है। साथ ही जो भी है वह समाप्त हो रहे हैं। उनकी देखभाल नहीं हो रही है। आज के परिदृश्य में जल प्रबन्धन और वितरण अहम हो गया है। लोगों के सरकारी तन्त्र पर आश्रित होने के कारण जल प्रबन्धन में सामूहिक भागीदारी का पतन हो गया है। परिणाम स्वरूप सदियों से चली आ रही वर्षा जल संरक्षण की प्रक्रिया समाप्त हो गई है। जल संकट के कारण जल प्रबन्धन में सुधार करने और परम्परागत प्रणाली को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है। पंच तत्वों में शामिल जल सबसे अमूल्य प्राकृतिक संसाधन है। मानव के अस्तित्व के लिए आवश्यक जल को सुरक्षित नहीं रख सके। इसका कारण मानव का जल के प्रति उदासीन व्यवहार है। जल स्रोतों का समाप्त होना स्वाभाविक है। जल की मात्रा तथा गुणवत्ता दोनों में गिरावट आ गई



उद्योगो और शहरों का कचरायुक्त पानी नदियों में मिलने के कारण नदियां प्रदूषित हो रही हैं।

है। अब यह स्थिति बन गई है कि जल की एक बूंद बचाने के लिए वर्षा के रूप में प्रकृति द्वारा प्रदत्त जल का संचय, संरक्षण, भंडारण आवश्यक है। जल भंडारण के लिए छोटे-बड़े तथा कच्चे व पक्के तालाबों का होना परम आवश्यक हो गया है। औद्योगिकरण और शहरीकरण के कारण कचरे को नदियों के जल में मिला दिया जा रहा है। जिससे जल प्रदूषित हो रहा है। प्रदूषित जल स्वास्थ्य के लिए अहितकर है। जनसंख्या वृद्धि तथा रख-रखाव के अभाव में संरक्षण के स्थानों की कमी होती गई और समाप्त हो गई। जल की मांग बढ़ी तथा संरक्षण घटा।

जल की रिसाइक्लिंग कर इसे पुनः उपयोग में ला सकते हैं। सीवर के पानी से ऊर्जा प्राप्त की जा सकती है। जल में उपस्थित कार्बनिक अणुओं को एकत्रित कर ईंधन में परिवर्तित कर देते हैं। वर्षा के जल को एकत्र कर फिल्टर बैंक के माध्यम से होकर कुछ उपयोग में आता है। कुछ पृथ्वी से होकर भूजल में बदल जाता है। इस तरह भूजल का स्तर बना रहता है। परन्तु आजकल फर्श कंक्रीटीकरण के कारण जल पृथ्वी में नहीं जा पा रहा है। इस कारण से भी भूजल स्तर कम होता जा रहा है। यह चिंता का विषय है।

वर्षा जल का संरक्षण, भंडारण, उचित प्रबंधन किया जाना आवश्यक है। पोखर, तालाब जलाशयों का निर्माण रख-रखाव आवश्यक है। भूमि को कच्ची ही रखें। फर्श का कंक्रीटीकरण न करें। यदि इन बातों पर ध्यान दिया जाए तो संकट से बचा जा सकता है।

संपर्क करें:

रूपेश कुमार

पुरानी बाजार चैनपुर

पोस्ट-चैनपुर, जिला-सीवान

पिन कोड-841 203, राज्य-बिहार

मो.न. 09006961354

ईमेल : sayalrk@gmail.com