

## वॉटर थेरेपी: बिना दवा के उपचार

जहां तक पेयजल का प्रश्न है, वह सभी तरह के प्रदूषणों से मुक्त होकर स्वच्छ और सुरक्षित होना चाहिए। हालांकि यह किसी चुनौती से कम नहीं, लेकिन जब बात इंसान के स्वास्थ्य की हो, तो किसी तरह का समझौता नहीं किया जा सकता। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में भी जल चिकित्सा पर जोर दिया गया है। यह एक मात्र ऐसी थेरेपी है जिसमें दवा के बिना उपचार किया जाता है।

इंसान की जिंदगी में जल का कितना महत्व है, यह बताने की आवश्यकता नहीं है। भोजन के बगैर हम कुछ दिनों तक जीवित रह सकते हैं, लेकिन जल के बगैर नहीं। इसीलिए कहा गया है, जल ही जीवन है। यदि जल नहीं, तो जीवन नहीं।

जल प्रकृति का अनमोल और अद्वितीय उपहार है। यह ऐसा उपहार है जो जीवनदाता है। इसके लिए हमें कुछ खर्च भी नहीं करना पड़ता है। प्रकृति इसे निशुल्क प्रदान करती है।

पानी के विविध उपयोग हो सकते हैं। हमारे घर परिवारों में पानी पीने के अलावा अन्य कई कामों में भी इस्तेमाल

होता है, जैसे बागवानी, घर आंगन धोना, बर्तन-कपड़ों की धुलाई, नहाने, कूलर में डालने, टॉयलेट आदि।

जहां तक पेयजल का प्रश्न है, वह सभी तरह के प्रदूषणों से मुक्त होकर स्वच्छ और सुरक्षित होना चाहिए। हालांकि यह किसी चुनौती से कम नहीं, लेकिन जब बात इंसान के स्वास्थ्य की हो, तो किसी तरह का समझौता नहीं किया जा सकता।

आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में भी जल चिकित्सा पर जोर दिया गया है। यह एक मात्र ऐसी थेरेपी है जिसमें दवा के बिना उपचार किया जाता है।

जल का इस्तेमाल चिकित्सा के

तौर पर सदियों से किया जा रहा है। इसे 'वॉटर थेरेपी' कहते हैं। जापान आदि देशों में यह काफी लोकप्रिय है। यह चिकित्सा की एक सरल और कम खर्च वाली पद्धति है। इसके कोई साइड इफेक्ट भी नहीं हैं।

### जल के औषधीय गुण

जल को आप साधारण पेय या प्यास बुझाने वाला समझकर उसकी महत्ता कम न करें। दरअसल, जल औषधीय गुणों की खान है और इससे कई रोगों का उपचार किया जा सकता है। यदि यकीन न हो तो आइये, डालते हैं, इस पर एक नजर।

### इस्युनिटी

पानी को जिस धातु के संपर्क में रखा जाए, उसमें उसके गुण समा जाते हैं। सोना, चांदी, तांबा, पीतल, एल्युमिनियम, लोहा आदि के बर्तन में यदि कुछ समय तक पानी रखें तो संबंधित धातु के गुण उसमें आ जाते हैं।

शुद्ध पेयजल अनेक बीमारियों में उपयोगी है या दवा का काम करता है। शरीर की अधिकांश बीमारियां रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होने की वजह से होती हैं। यदि समुचित मात्रा में पानी पीया जाए तो रोगप्रतिरोधक क्षमता यानी इस्युनिटी बढ़ती है। इससे हम बीमारियों से बचे रहते हैं।

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि पानी ही वह चीज है, जो तीनों अवस्थाओं में हो सकती है। ये अवस्थाएं हैं-तरल, ठोस तथा गैस।

### शुष्क आंखें

पानी का सेवन आंखों के लिए भी जरूरी है। इससे आंखों की चमक और नमी बनी रहती है।

### थकान

गर्मी में नींबू पानी की शिकंजी बहुत राहत प्रदान करती है। इसमें पानी में नमक, शक्कर और नींबू का रस मिलाया जाता है। यह शिकंजी लू से भी बचाव करती है। इससे कमजोरी, थकान भी दूर होती है।

### सौंदर्य

पानी सौंदर्यवर्द्धक भी है। इसके सेवन से हमारी त्वचा स्वस्थ, कोमल, चिकनी तथा कांतिवान रहती है। चेहरे पर एक विशिष्ट नूर दिखाई देता है।

### रक्त संचार

पानी पीने से रक्त संचार सही तरीके से होता रहता है। रक्त का उचित संचालन हो, इसके लिए पानी की अपनी उपयोगिता है।



गुनगुने पानी में नमक डालकर पैरों की सिकाई करने से दर्द में आराम मिलता है।

हों तो गुनगुने पानी में नमक डालकर पिंडलियों के ऊपर डालें। यदि पैर की एड़ियों में दर्द और सूजन हो तो दो टब में पानी लें, एक में ठंडा और दूसरे में गर्म। पहले अपना पैर गर्म पानी के टब में डालें। आधा मिनट सिकाई होने दें। फिर ठंडे पानी के टब में डालें। इसमें भी आधा मिनट पैर डाले रखें। यह प्रक्रिया 20 मिनट तक करते रहें। गर्म पानी के टब में दो चम्मच नमक भी डालें।

### क्रोध

शायद आप नहीं जानते कि पानी में गुस्सा या क्रोध शांत करने की शक्ति

का अनुभव होता है।

### गुर्दे की क्रियाशीलता

किडनी के सुचारू रूप से कार्य करने के लिए पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करना जरूरी है। अन्यथा गुर्दे संबंधी समस्या सामने आती है।

### चर्मरोग

जो लोग पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करते हैं, उन्हें चर्मरोग की आशंका कम रहती है।

### पेट दर्द

पेट दर्द होने पर पेट पर गर्म पानी

### जी मचलाना

यदि जी मचलाने की समस्या हो तो एक गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीना चाहिए।

### सिर दर्द

पानी की कमी से सिर दर्द होने लगता है। इसलिए सिर दर्द होने पर शीतल जल का सेवन करें। दर्द से राहत मिलेगी।

### ब्लॉकेज

रक्त को पतला बनाए रखने के लिए भी पानी को यथोचित मात्रा में पीना चाहिए। खून के थक्के बनने की आशंका नहीं रहती।

### पथरी

यदि आप प्रचुर मात्रा में पानी पीते हैं, तो पथरी होने की संभावना काफी हद तक घट जाती है। यदि पथरी है तो अधिक पानी पीने से वह बाहर निकल जाती है।

### कमर दर्द

पीठ, कमर, पिंडलियां, कंधे आदि दुखने पर गर्म पानी की थैली से सिकाई करने से राहत मिलती है।

### मूत्र व्याधियां

यदि आप उचित मात्रा में पानी पीते हैं तो इससे मूत्र संबंधी सभी व्याधियों का समाधान हो जाता है। जैसे मूत्र का कम निकलना, मूत्र में रुकावट, रुक-रुक कर होना आदि। पेशाब में होने वाली जलन या पीड़ा भी ठीक हो जाती है।

### चुस्ती-स्फूर्ति

गर्मी में शीतल जल से स्नान करने से शरीर की थकान दूर हो जाती है तथा एक नई चुस्ती-स्फूर्ति दौड़ जाती है। बारिश और सर्दियों में गुनगुने जल से स्नान करना चाहिए।

### तांबे के औषधीय गुण

तांबे के बर्तन में रखा जल औषधीय गुणों वाला होता है। इससे

**यदि पैरों की पिंडलियां दर्द कर रही हों तो गुनगुने पानी में नमक डालकर पिंडलियों के ऊपर डालें। यदि पैर की एड़ियों में दर्द और सूजन हो तो दो टब में पानी लें, एक में ठंडा और दूसरे में गर्म। पहले अपना पैर गर्म पानी के टब में डालें। आधा मिनट सिकाई होने दें। फिर ठंडे पानी के टब में डालें। इसमें भी आधा मिनट पैर डाले रखें। यह प्रक्रिया 20 मिनट तक करते रहें। गर्म पानी के टब में दो चम्मच नमक भी डालें।**

### रक्तचाप

जो लोग नमक अधिक खाते हैं, लेकिन पानी कम पीते हैं, उनका ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ रहता है। यदि वे नमक की मात्रा कम कर दें और पानी की मात्रा बढ़ा दें, तो ब्लड प्रेशर सामान्य स्थिति में आ सकता है।

### एड़ी दर्द

यदि पैरों की पिंडलियां दर्द कर रही

है। जब आपको क्रोध आए तो बजाए क्रोधित होने के, एक गिलास ठंडा जल पीएं। फिर देखिए उसका जादू। आपको उत्तेजना शांत हो जाएगी।

### शरीर की शुद्धि

पानी से स्नान करने से शरीर की शुद्धि होती है तथा मैल, गंदगी और सूक्ष्म जीवाणुओं का नाश होता है। रोजाना स्नान करने से थकान दूर होकर ताजगी

की पट्टी रखने से दर्द से राहत मिलती है।

पेट दर्द होने पर पानी में मीठा सोडा मिलाकर लेने से भी लाभ हो सकता है।

### कब्ज

यदि कब्ज की शिकायत है तो रात को सोते समय एक गिलास गुनगुने पानी में त्रिफला चूर्ण की फांकी लेनी चाहिए।

## आमुख कथा

अनेक रोगों का नाश होता है या उसमें लाभ होता है। रातभर तांबे के बर्तन में रखा जल सवेरे पीना चाहिए।

### झुर्रियां

जो लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते, उन्हें शीघ्र ही झुर्रियां पड़ने लगती हैं। क्योंकि त्वचा की स्वाभाविक नमी कम हो जाती है। समय से पहले बुढ़ापा झलकने लगता है।

### मूर्च्छा

यदि किसी व्यक्ति को मूर्च्छा आ जाए तो उस पर पानी के छींटे मारने से मूर्च्छा दूर हो सकती है।

### एनीमिया

यदि आपको एनीमिया की शिकायत हो तो पानी का सेवन करें। इसके साथ आयरनयुक्त फल, सब्जियों और अनाजों का सेवन करें। इनसे शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ेगी।

### साइटिका

साइटिका, जिसमें कमर के एक भाग से दर्द शुरू होकर पूरे पैर में फैल जाता है, में सुबह शाम ठंडे पानी से स्नान करने से लाभ होता है।

### सूखा रोग

यदि बच्चे को सूखा रोग हो जाए तो उन्हें शीतल जल से स्नान कराना लाभदायक है।

### पीलिया

पीलिया या हेपेटाइटिस होने पर भी पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें। इससे शरीर की अशुद्धियां मूत्र मार्ग से बाहर निकलती हैं।

### नकसीर

गर्मियों में नकसीर चलना आम बात है। ऐसे में माथे पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभदायक होता है।

### वक्ष सौंदर्य

महिलाएं अपने सौंदर्य के प्रति सजग रहती हैं। स्तनों का सुडौल और पुष्ट होना उनके लिए बहुत माइने रखता

है। इसके लिए स्नान करते समय दो बाल्टियों में ठंडा, गर्म पानी लें। पानी तेज गर्म न हो। पहले स्तनों पर एक मग ठंडा पानी डालें, फिर उन पर गर्म पानी डालें। यह क्रिया रोजाना 5-7 मिनट तक दोहराएं। कुछ ही दिनों में स्तनों में कसाव नजर आने लगेगा।

### कोशिकाएं

मनुष्य के शरीर की कोशिकाओं के जीवित रहने के लिए भी पानी जरूरी है। इसके बगैर उनका कोई अस्तित्व नहीं है।

### ऊर्जा

पानी ऊर्जा का सर्वोत्तम और निरापद स्रोत है। पानी पीने से शारीरिक थकान, कमजोरी दूर होकर एक नई ऊर्जा का संचार होता है।

### गठिया

गठिया जो कि जोड़ों से जुड़ी बीमारी है, में गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक डालकर सेवन करने से राहत मिलती है।

### मेटाबोलिक क्रियाएं

स्वस्थ रहने के लिए शरीर की मेटाबोलिक क्रियाओं का सुचारू रूप से चलना जरूरी है। ऐसा तभी हो सकता है जब आप पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें।

### लार

सही पाचन के लिए मुंह में लार बनना जरूरी है। यदि आप समुचित मात्रा में पानी पीते हैं तो लार अच्छे से बनेगी।

### हृदय की धड़कन

हृदय की धड़कन का सामान्य बना रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। लेकिन यदि वह बढ़ रही है तो घूंट-घूंट पानी पीने से राहत मिलती है।

### एसिडिटी

पेट संबंधी अधिकांश रोग कम पानी पीने की वजह से होते हैं। एसिडिटी

उन्हीं लोगों को होती है जो पानी पीने में कंजूसी बरतते हैं। यदि उदर संबंधी रोगों की समस्या है तो पानी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए।

### बवासीर

कब्ज, बवासीर आदि रोगों में पानी पीने से मल मुलायम हो जाता है और शौच के दौरान कष्ट नहीं होता।

### कैंसर

विशेषज्ञों का तो यहां तक कहना है कि यदि व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में पानी पीता रहे तो कैंसर की आशंका कम हो जाती है।

### मुंह की दुर्गंध

जो लोग पानी कम पीते हैं, उन्हें दांतों संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। दांतों में अन्न कण फंसे रहते हैं। जो कि मुंह एवं सांसों की बदबू का कारण बनते हैं। अतः पानी यथोचित मात्रा में लेना चाहिए।

### अस्थमा

दमा या अस्थमा एक कष्टप्रद रोग है। यदि रोगी पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करे तो इससे दौरे की तीव्रता में कमी आ जाती है।

### पाचन

पानी की पाचन में महत्वपूर्ण भूमिका है। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका सही पाचन इस बात पर निर्भर

करता है कि हम कितनी मात्रा में पानी पीते हैं? पानी कम पीएंगे तो भोजन ठीक से पचेगा नहीं।

### हड्डियां

पानी की कमी से जोड़ और हड्डियां भी प्रभावित होती हैं। जो लोग पानी कम पीते हैं, उन्हें जोड़ों का दर्द अधिक सताता है।

### विषाक्त तत्वों का निष्कासन

पानी का सेवन शरीर से विषाक्त या विजातीय तत्वों को पेशाब के माध्यम से बाहर निकालता है। यदि ये तत्व शरीर में मौजूद रहें तो कई तरह के उत्पात मचाते हैं।

### यूटीआई

जो लोग, खासकर महिलाएं कम पानी का सेवन करती हैं, उन्हें यूटीआई यानी मूत्र मार्ग का संक्रमण होने की आशंका सदैव बनी रहती है।

### नेत्र ज्योति

स्वच्छ और शीतल जल से नेत्र धोने से नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा उसके विकार दूर होते हैं। आंखों में कोई अवांछित वस्तु जैसे तिनका, बाल गिर जाने या कीचड़ हटाने के लिए पानी के छींटे मारकर आंखें धोना सबसे निरापद है।

### रक्तस्राव

चोट लगने पर खून बहना



स्वच्छ और शीतल जल से नेत्र धोने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

**पानी तभी तक अमृत होता है, जब तक वह स्वच्छ और शुद्ध हो, अन्यथा दूषित पानी जहर का काम करता है। दूषित पानी सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। इससे कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। बारिश में खासतौर पर शुद्ध पानी मिलना कठिन हो जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में दूषित पानी से होने वाली बीमारियां बढ़ जाती हैं।**

स्वाभाविक है। ऐसे में चोट को स्वच्छ जल से धोकर ठंडे पानी की पट्टी बांधने से रक्तस्राव रुक जाता है।

#### जलना

यदि शरीर का कोई अंग जल या झुलस जाए, तो प्रभावित भाग पर ठंडा पानी डालते रहें। ऐसा तब तक करें, जब तक कि जलन कम न हो जाए। इससे फफोले नहीं पड़ेंगे।

#### बुखार

बुखार आने पर शरीर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना सर्वोत्तम प्राथमिक उपचार है। पेट, माथा, पैर आदि पर ठंडे पानी की पट्टी रखने से तापमान कम हो जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, यदि बुखार तेज हो तो ठंडे पानी से स्नान करने से भी वह कम हो जाता है।

#### दांत दर्द

दांतों का दर्द सताए तो गुनगुने पानी में नमक डालकर कुल्ला करें। इससे दर्द से राहत मिलेगी।

#### गले में संक्रमण

यदि गले में संक्रमण या खराश हो तो गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक डालकर गरारे करने से लाभ होता है।

#### कमजोर मसूड़े

यदि मसूड़ों से रक्तस्राव हो रहा हो तो ठंडे पानी से कुल्ले करने से भी वह रुक जाता है।

#### मोटापा

पर्याप्त पानी पीने से मोटापा नहीं बढ़ता और शरीर छरहरा बना रहता है। पानी पीते रहने से पेट भरा भरा लगता है। परिणामस्वरूप भूख का एहसास नहीं होता और व्यक्ति कम खाता है।

#### हार्ट अटैक

विशेषज्ञों का मानना है कि रात को सोने से पूर्व पानी अवश्य पीना चाहिए। इससे हार्ट अटैक की आशंका कम हो जाती है।

#### हिचकी

पानी हिचकी की रामबाण दवा है। यदि हिचकी चले तो घूंट-घूंट करके पानी पीएं। वह रुक जाएगी।

#### खांसी

यदि खाते-खाते ठसका लग जाए, तो दो घूंट पानी पीने से खांसी से राहत मिलती है।

#### फूड पॉइजनिंग

यदि कोई विषाक्त चीज खाने में आ गई हो, तो पानी में नमक मिलाकर

बच्चे हों या बड़े, पेट में कीड़े या कृमि होने की एक खास वजह दूषित पानी का सेवन करना है।

हैजा होने के लिए भी दूषित भोजन, पानी को उत्तरदायी माना जाता है।

दस्त या पेचिस जैसी बीमारियां दूषित जल के सेवन से हो सकती हैं।

जब भी आप घर से बाहर निकलें या सफर पर जाएं, अपने पानी की बोतल साथ रखें ताकि जरूरत पड़ने पर उसका इस्तेमाल किया जा सके। अन्यथा जहां-तहां पानी पीना घातक हो सकता है।

सार्वजनिक प्याऊ की यदि नियमित सफाई नहीं होती है, तो भी पानी दूषित हो सकता है। सार्वजनिक

शामिल होना होता है तो वे उसके कुछ घंटों पहले से पानी पीना बंद कर देती हैं। ताकि उन्हें पेशाब के लिए जाना न पड़े। उनकी मजबूरी यह है कि हर जगह टॉयलेट की सुविधा सुलभ नहीं होती है और उन्हें पब्लिक टॉयलेट में जाने में संकोच भी होता है। परिणामस्वरूप उनके शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

व्यक्ति के कार्य की प्रकृति पर भी पानी की जरूरत निर्भर करती है। ऑफिस में ए.सी. में बैठकर काम करने वालों को पानी की प्यास कम लगती है, जबकि शारीरिक श्रम करने वाले जैसे-हम्माल, मजदूर, किसान आदि को पानी की आवश्यकता अधिक लगती है।

स्कूली बच्चों में रक्त की कमी तो जगजाहिर है, लेकिन शायद आप नहीं जानते हैं कि पानी की कमी भी होती है। स्कूलों में जब स्वास्थ्य परीक्षण शिविर लगते हैं तो उसमें उनके शरीर में पानी की कमी की जांच नहीं की जाती। यदि की जाए, तो अधिकांश बच्चे इससे पीड़ित मिलेंगे। बड़े तो अपनी जरूरत के

**पर्यावरण पर भी पानी की जरूरत निर्भर करती है। गर्म जलवायु वाले प्रदेशों में लोगों को अधिक पानी की जरूरत होती है, ठंडे प्रदेशों के स्तनपान कराने वाली मां को भी समुचित पानी पीना चाहिए। यह दोनों के लिए हितकर है।**

पीने से उल्टी हो जाएगी। इससे उसकी विषाक्तता कम हो जाती है।

#### दूषित पानी से फैलती बीमारियां

पानी तभी तक अमृत होता है, जब तक वह स्वच्छ और शुद्ध हो, अन्यथा दूषित पानी जहर का काम करता है। दूषित पानी सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। इससे कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। बारिश में खासतौर पर शुद्ध पानी मिलना कठिन हो जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में दूषित पानी से होने वाली बीमारियां बढ़ जाती हैं।

गंदा या दूषित पानी पीने से कई बीमारियां हो सकती हैं।

टंकी, जिससे नागरिकों को पानी की आपूर्ति हो जाती है, उसको भी समय-समय पर साफ करना जरूरी है। पानी की टंकी खुली न रहे।

#### कितना पानी जरूरी

हमें रोजाना कितना पानी पीना चाहिए? इसका उत्तर कई बातों पर निर्भर करता है। नवजात शिशु जब तक 6 माह का नहीं हो जाता, उसे पानी की जरूरत ही नहीं होती। मां का दूध ही उसमें पानी की पूर्ति कर देता है। लेकिन इसके बाद से उसे पानी की जरूरत जीवन पर्यंत होती है।

महिलाएं जब सफर करती हैं, बाजार जाती हैं या किसी समारोह में

अनुसार पानी पी लेते हैं, लेकिन बच्चे आगे होकर कभी पानी की मांग नहीं करते। यानी पानी पीने में कोताही बरतते हैं।

यदि स्कूली बच्चे अपने घर से 250-250 मिलीलीटर की पानी की बोतल साथ ले भी जाते हैं, तो छह घंटे की अवधि के लिए क्या इतना पानी पर्याप्त है? स्कूलों में स्वच्छ पेयजल उपलब्ध नहीं होता। इसलिए जितना घर से ले जाते हैं, उसी से काम चलाते हैं। आमतौर पर लड़कियां स्कूलों में पानी पीने से बचती हैं। क्योंकि स्वच्छ टॉयलेट नहीं होते। यदि स्कूल में लड़के-लड़कियां दोनों पढ़ते हैं, तो उन्हें लड़कों के सामने टॉयलेट जाने में झिझक भी होती है।

## आमुख कथा

कहने का तात्पर्य यह कि स्कूली बच्चे पानी बहुत कम पीते हैं, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं उठ खड़ी होती हैं।

जब बच्चे पानी कम पीते हैं, तो शरीर से विषैले तत्व मूत्र के माध्यम से बाहर नहीं निकल पाते। उन्हें मूत्र संबंधी कई रोग हो जाते हैं।

स्कूली बच्चे तरह-तरह के व्यायाम, खेलकूद, पी.टी. आदि करते हैं, जिनकी वजह से उन्हें काफी समय तक धूप में रहना होता है। गर्मियों में पसीना भी खूब आता है। इससे डिहाइड्रेशन की स्थिति निर्मित हो जाती है।

मौसम का भी पानी की जरूरत पर प्रभाव पड़ता है। गर्मियों में पसीना अधिक निकलता है, इसलिए पसीने के माध्यम से शरीर का पानी बाहर निकल जाता है। इसलिए प्यास अधिक लगती है। बारिश और सर्दियों में पानी की जरूरत कम होती है।

पर्यावरण पर भी पानी की जरूरत निर्भर करती है। गर्म जलवायु वाले प्रदेशों में लोगों को अधिक पानी की जरूरत होती है, ठंडे प्रदेशों के स्नानपान कराने वाली मां को भी समुचित पानी पीना चाहिए। यह दोनों के लिए हितकर है।

### कैसे और कब पीएं पानी

पानी को सदैव इत्मिनान से धैर्यपूर्वक और घूंट-घूंट करके पीना चाहिए। पानी को बैठकर, गिलास को मुंह लगाकर पीना चाहिए। गर्दन को

ऊंची कर ऊपर से पानी पीना ठीक नहीं। इससे कई समस्याएं हो सकती हैं। पानी पीने में जल्दबाजी कदापि नहीं करें। और न ही एक घूंट में पूरा गिलास खत्म करें।

एक बैठक में एक गिलास से अधिक पानी नहीं पीएं। जरूरत पड़ने पर थोड़े अंतराल से पुनः पानी पी सकते हैं।

पानी कभी भी लेते हुए नहीं पीना चाहिए। यदि बीमारी की स्थिति में लेते हुए पानी पीना मजबूरी हो तो भी गर्दन को थोड़ा ऊपर करके पानी चम्मच से पिलाना चाहिए।

वैसे तो मनुष्य को पानी की आवश्यकता हर समय बनी रहती है। लेकिन कुछ खास स्थितियों में पानी अवश्य पीना चाहिए। सुबह, सूर्योदय के समय उठकर एक-दो गिलास पानी पीना चाहिए।

दिन में जब भी प्यास लगे पानी पीना चाहिए। इसमें कौताही न बरतें। यदि उठकर जाने में आलस्य आता हो तो अपने पास पानी रखें। रात को भी अपने सिरहाने पानी रखकर सोएं। जब भी पेशाब के लिए उठें, पहले पानी पीएं।

यदि किसी कारण से आपको डिहाइड्रेशन हो जाता है, जैसे उल्टी-दस्त होना, लू लगना आदि तो आपको थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहना चाहिए।

यदि बुखार है तो बार-बार गला सूखता है। ऐसे में पानी पीते रहना जरूरी है।



पानी को सदैव इत्मिनान से धैर्यपूर्वक और घूंट-घूंट कर पीना चाहिए।

**पानी मानव की मूल आवश्यकता है। इसकी सर्वाधिक महत्वपूर्ण जरूरत पीने के लिए है। भोजन के बगैर व्यक्ति एक हफ्ते जिंदा रह सकता है, लेकिन पानी के बगैर शायद एक दिन। जो पानी आपके लिए इतना जरूरी है, उसके बारे में कितने सचेत हैं आप? क्या वह पूर्ण रूप से शुद्ध या निरापद है? अशुद्ध या प्रदूषित पानी असुरक्षित पानी की श्रेणी में आता है और उसके सेवन का मतलब है बीमारियों को दावत देना।**

गर्मी में जब भी आप घर से बाहर निकलें, पानी पीकर ही निकलना चाहिए। इससे आप लू से बचे रहेंगे।

व्यायाम या कसरत करने के पूर्व, रनिंग जॉगिंग या मॉर्निंग वॉक के पूर्व पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर में कमी न हो।

पानी को सदैव ढक कर रखें, ताकि वह धूल मिट्टी से बचा रहे। अधिक दिनों से भरकर रखे हुए पानी का सेवन न करें।

पेयजल के लिए मिट्टी के घड़े या मटके उपयुक्त रहते हैं, इससे पानी की शीतलता बनी रहती है तथा उसका स्वाद भी अच्छा लगता है। गर्मियों में मिट्टी के घड़े में खा पानी ही पीना चाहिए। इससे तृप्ति मिलती है। फ्रिज का पानी अत्यधिक ठंडा होता है जो कि गला खराब कर सकता है। अधिक ठंडा पानी पाचन क्रिया को भी प्रभावित करता है। हां, यह जरूरी है कि मिट्टी के घड़े को रोजाना धोकर, साफ करके भरा जाए। अन्यथा उसमें कार्ब और अन्य सूक्ष्म जीव पनप सकते हैं। पेयजल न तो अत्यधिक ठंडा और न ही अधिक गर्म होना चाहिए। शरीर के तापक्रम के बराबर पानी का तापक्रम होना आदर्श स्थिति है।

### सुरक्षित हो पेयजल

मानव के स्वस्थ और निरोगी बने रहने के लिए जरूरी है कि जो भी जल वह सेवन करे, वह पूर्णतः सुरक्षित और जीवाणुओं से मुक्त हो। प्रदूषित जल में

अनेक तरह की अशुद्धियां पाई जाती हैं, इसलिए ऐसे जल का सेवन मानव स्वास्थ्य को हानि पहुंचा सकता है।

यदि आप हर बोतलबंद पानी को शुद्ध मानकर चलते हैं, तो आप गलत हैं। कई बार निरीक्षण और परीक्षण के दौरान बोतलबंद पानी अमानक भी पाया गया। इसी प्रकार, प्लास्टिक की घटिया बॉटल की वजह से प्लास्टिक के जहरीले रसायन भी पानी को दूषित करने के लिए जिम्मेदार पाए गए।

यदि पानी में फ्लोराइड की अधिकता है तो वह सेहत के लिए ठीक नहीं। इससे हड्डियों और जोड़ों से जुड़ी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

पानी को शुद्ध करने में क्लोरीन की भूमिका होती है लेकिन इसकी अधिक मात्रा भी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है। यह पथरी का कारण भी बन सकती है।

पानी मानव की मूल आवश्यकता है। इसकी सर्वाधिक महत्वपूर्ण जरूरत पीने के लिए है। भोजन के बगैर व्यक्ति एक हफ्ते जिंदा रह सकता है, लेकिन पानी के बगैर शायद एक दिन। जो पानी आपके लिए इतना जरूरी है, उसके बारे में कितने सचेत हैं आप? क्या वह पूर्ण रूप से शुद्ध या निरापद है? अशुद्ध या प्रदूषित पानी असुरक्षित पानी की श्रेणी में आता है और उसके सेवन का मतलब है बीमारियों को दावत देना।

बारिश के मौसम में सुरक्षित पानी पीना नितांत आवश्यक है, लेकिन



पेयजल के लिए मिट्टी के घड़े उपयुक्त रहते हैं, इससे पानी की शीतलता बनी रहती है।

विडम्बना यह है कि इस मौसम में शुद्ध पानी मिलना कठिन हो जाता है, परिणामस्वरूप बीमारियों की भरमार हो जाती है।

बारिश में टायफाइड होने की आशंका सर्वाधिक होती है, जिसका मुख्य कारण असुरक्षित पानी का सेवन करना है। आपकी जरा सी चूक आपको टायफाइड की चपेट में ला देती है।

बारिश में ही असुरक्षित पानी की वजह से कॉलरा का संक्रमण भी फैल सकता है। गौरतलब है कि पानी के जरिए अनेक बीमारियों के कीटाणु या विषाणु शरीर में पहुंचकर हमें रोगग्रस्त कर देते हैं।

उल्टी-दस्त होने का मुख्य कारण दूषित पानी का सेवन है। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन यानी पानी की कमी की स्थिति निर्मित हो सकती है जो जानलेवा भी हो सकती है। बच्चों में डिहाइड्रेशन होना सर्वाधिक चिंता की बात है।

भूमिगत जलस्रोतों में आर्सेनिक, लेड, पारा, कैडमियम और फ्लोराइड जैसे सूक्ष्म तत्वों की मात्रा बढ़ रही है, जो कि हानिकारक हो सकती है। ये तत्व जब शरीर में जमा होने लगते हैं तो तरह-तरह की बीमारियां पैदा करते हैं। आर्सेनिक

के कारण कैंसर की आशंका बढ़ जाती है, खासतौर पर गुर्दे, यकृत, आंत और त्वचा कैंसर की। इसी प्रकार, फ्लोराइड की अधिकता से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं तथा जोड़ों में दर्द की शिकायत हो सकती है। कैडमियम का प्रभाव गुर्दों पर प्रभाव पड़ता है, जबकि पारे की अधिकता मस्तिष्क के केन्द्रीय तंत्रिकातंत्र को प्रभावित करती है।

जब भी आप घर से बाहर निकलें, अपने साथ घर से ही सुरक्षित पानी की बोतल रख लें। ताकि अन्यत्र पानी पीने की जरूरत न पड़े। लेकिन यदि आप ट्रेन या बस में सफर कर रहे हैं, तो फिर आपको बोतलबंद पानी ही खरीदकर सेवन करना चाहिए। बोतलबंद पानी की एक्सपायरी डेट देखकर ही उसे खरीदें।

सफर के दौरान सार्वजनिक प्याऊ से लेकर पानी पीना जोखिमभरा हो सकता है, क्योंकि वहां की साफ-सफाई के बारे में आप कुछ नहीं जानते।

इसी प्रकार सार्वजनिक समारोह में धर्मशाला का पानी पीने में सावधानी बरतने की आवश्यकता है, क्योंकि आमतौर पर वहां पानी को शुद्ध और कीटाणुमुक्त करने के लिए कोई साधन उपकरण लगे नहीं होते।

किसी होटल, चाय के ठेले आदि स्थलों पर भी मिलने वाला पानी प्रदूषित हो सकता है। इसलिए सुनिश्चित करने के बाद ही उसका सेवन करें।

स्कूल-कॉलेजों की टंकी की धुलाई या साफ-सफाई महीनों नहीं होती। यदि वहां वॉटर प्यूरीफायर नहीं लगा है, तो यह पानी भी आपको बीमार कर सकता है।

घर में जिस पानी का इस्तेमाल करना हो, उसे उबालकर छान लेना जरूरी है। सीधे टैपवॉटर का सेवन निरापद नहीं है।

जल चिकित्सा तभी कारगर होती है, जबकि जब आवश्यक हो तभी जल पीएं। कुछ विशिष्ट दवाएं ऐसी हैं जिनमें जल का सेवन नहीं करना चाहिए।

भोजन की शुरुआत के पहले ढेर सारा पानी पीना उचित नहीं है। भोजन के दौरान भी यथा संभव पानी पीने से बचना चाहिए। यदि किसी वजह से पानी पीना जरूरी हो जाए तो घूंट-घूंट पानी ले सकते हैं। भोजन के तुरंत पश्चात भी ढेर सारा पानी नहीं पीना चाहिए। इससे पाचन प्रभावित होता है। इसलिए भोजन के एक घंटा बाद ही पानी पीएं।

जब आप कसरत या व्यायाम करते हैं, जिम जाकर पसीना बहाते हैं, विभिन्न योगासन करते हैं, दौड़ लागकर या जॉगिंग करते हैं तो शरीर पसीने से तरबतर रहता है। ऐसे में पहले पसीना सुखाएं। इसके कुछ देर बाद पानी पीएं।

जब आप संभोग करते हैं तो यह भी एक प्रकार का व्यायाम ही है। इसलिए संभोग के तुरंत बाद पानी पीने की बजाय शरीर को सामान्य स्थिति में आ जाने दें, तब पानी पीएं।

यदि आप तपती दोपहर में घूमकर घर लौटते हैं, तो घर में घुसते ही पानी न पीएं। कुछ देर इंतजार करें। पसीना सूखने पर ही पानी पीएं।

यदि आप कोई कठोर श्रम कर रहे हैं, जिसमें काफी पसीना निकल रहा है

तो पसीना सूखने के बाद ही पानी का सेवन करें।

यदि आपने गर्म भोजन किया है तो उस पर ठंडा या फ्रिज का पानी न पीएं।

खीरा ककड़ी, तरबूज, ककड़ी आदि के ऊपर पानी नहीं पीना चाहिए। शौच के तुरंत बाद पानी का सेवन नहीं करना चाहिए।

स्वच्छ पेयजल जहां जीवन को संबल प्रदान करता है, वहां प्रदूषित जल जीवन को समाप्त भी कर सकता है। इसलिए जरूरी है कि हर नागरिक को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध हो। स्वच्छ पेयजल पाना नागरिकों का अधिकार है और शासन-प्रशासन का दायित्व। हालांकि देश के हर गांव, शहर और महानगरों में स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था करना किसी चुनौती से कम नहीं। लेकिन नागरिकों के हित में इस चुनौती को स्वीकारना और उसका सामना करना होगा।

### पानी की अधिकता घातक

स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना तो समझ में आता है, लेकिन उसकी अति करना भी ठीक नहीं। इससे लाभ की बजाय हानि हो सकती है। किडनी के रोगी को डॉक्टर की सलाह पर ही पानी की मात्रा तय करनी चाहिए।

जरूरत से ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम का संतुलन गड़बड़ा जाता है।

उपरोक्त आलेख पाठकों को केवल जानकारी प्रदान करने के लिए है। इसे पढ़कर, स्वयं अपना इलाज न करते हुए डॉक्टर के परामर्श से ही उपचार करना चाहिए।

संपर्क करें:

डॉ. विनोद गुप्ता

43/2, सुदामानगर, रामटेकरी, मन्दसौर

(म.प्र.) 458 001

मो. 9826042811

ईमेल:

anucomputer@redifmail.com