

जल संरक्षण के व्यावहारिक उपाय



विश्व की सबसे बड़ी आवश्यकता

सम्यक् जल प्रबंधन

जल बर्बादी ✗

जल संरक्षण ✓

शोधकर्ता एवं लेखक :

डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

जलदूत एवं जल-नायक

एम.डी. (आयुर्वेद), बी.एच.यू., वाराणसी (गोल्ड मैडलिस्ट)

वरिष्ठ चिकित्सक-अथ आयुर्धाम: गुरुग्राम एवं

सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली



जलक्रान्ति

एक अभियान स्वास्थ्य संग जल संरक्षण का....

प्रारम्भ -1 अक्टूबर 2016



जल सरंक्षण के व्यावहारिक उपाय

शोधकर्ता एवं लेखक :

डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

जलदूत एवं जल-नायक

एम.डी. (आयुर्वेद), बी.एच.यू., वाराणसी (गोल्ड मैडिलिस्ट)
वरिष्ठ चिकित्सक-अथ आयुर्धाम: गुरुग्राम एवं
सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली

Head Office : ATH AYURDHAMA,
156-A, New Colony, Gurugram (HR.)

E-mail : join@jalkrantibydrarora.com

Web.: www.jalkrantibydrarora.com

 [jalkrantibydrarora](https://www.facebook.com/jalkrantibydrarora)  [jalkrantibydrarora](https://www.youtube.com/jalkrantibydrarora)

+91-8527010101

जलक्रान्ति

एक अभियान स्वास्थ्य संग जल सरंक्षण का....

प्रारम्भ -1 अक्टूबर 2016



प्रथम संस्करण

युग-युगाब्ध 5121, विक्रम संवत् 2076

माह - अश्विन, पक्ष-शुक्ल, दिन-मंगलवार

तृतीया तदनुसार दिनांक 1 अक्टूबर वर्ष 2019

चतुर्थ जल क्रान्ति दिवस



निःशुल्क वितरण हेतु मुद्रित



जल क्रान्ति अभियान

1 अक्टूबर 2016 से 30 सितम्बर 2019 (तीन वर्ष)
के दौरान किये गये विभिन्न कार्यक्रम

20+ राज्य,
60+ शहर,
200+ कार्यक्रम,
20+ जल क्रान्ति वीडियो सोशल मीडिया पर प्रसारित,
100+ टीवी एवं रेडियो चैनलों पर कवरेज,
700+ समाचार पत्रों में उल्लेख (10 भाषाओं में),
10 करोड़+ देशवासी जल क्रान्ति अभियान से अवगत।

परिणाम :- जल सेवन एवं जल संरक्षण सम्बन्धित अभूतपूर्व जागृति।

❀❀ लक्ष्य ❀❀

अतिशीघ्र सम्पूर्ण देश को जलक्रान्ति अभियान से अवगत कराना और स्वास्थ्य लाभ के साथ प्रतिदिन लगभग 1500 करोड़ लीटर शुद्ध पेयजल देश के लिए बचाना।

- ❖ समाज को जल सेवन की आयुर्वेदिक विधि से अवगत कराते हुए आवश्यकता से अधिक पीये गये पानी से होने वाली स्वास्थ्य हानि के बारे में सजग करना।
- ❖ जल उपलब्धता के बारे में फैले भ्रमों को आंकड़ों की प्रस्तुति के साथ दूर करना।
- ❖ घरेलु स्तर पर पानी बचाने के सरल एवं व्यवहारिक उपायों से लोगों को अवगत कराना।
- ❖ वर्षा जल संरक्षण एवं पेड़ लगाने के लिए लोगों को प्रेरित करना।

डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

जल क्रान्ति के सूत्रधार
जलदूत एवं जलनायक



विषय सूची

1. जल की उपलब्धता सम्बन्धित तथ्य	1-6
2. जल की उपलब्धता में कमी के कारण	7-10
3. जल संकट निवारण हेतु प्रशासनिक/सामूहिक स्तर पर उठाए जाने योग्य कदम	11-14
4. जलसंकट निवारण हेतु व्यक्तिगत तौर पर उठाए जाने योग्य कदम	15-16
(i) पहला कदम	17-20
(ii) दूसरा कदम	21-32
(iii) तीसरा कदम	33-36
(iv) चौथा कदम	37-40
(v) पाँचवा कदम	41-42
5. दूषित जल का शुद्धिकरण एवं आर.ओ. का कड़वा सच	43-46
6. जल क्रान्ति - स्थापना एवं प्रसार	47-58
7. उपसंहार	59-61





जल की उपलब्धता सम्बन्धित तथ्य

यह बात सच है कि पृथ्वी के कुल भू-भाग का लगभग 70% पानी से आच्छादित है लेकिन यह बात भी कटु सत्य है कि पानी की अनुपलब्धता ही पृथ्वी लोक से मानव अस्तित्व के विनाश का कारण बनेगी। ध्यान रखें कि वास्तव में धरती का लगभग तीन चौथाई भाग तो जल से घिरा हुआ है किंतु इसमें से 97% पानी समुद्री खारा पानी है, जो पीने योग्य अथवा घरेलू कार्यों और यहां तक कि खेती के मतलब का भी नहीं है। उद्योगों में भी इस पानी का प्रयोग नहीं किया जा सकता। अतः पृथ्वी पर मानव द्वारा पीने योग्य एवं अन्य कार्यों के लिए उपलब्ध मीठा पानी केवल 3% ही है। इसमें भी 2% पानी ग्लेशियर एवं बर्फ के रूप में हैं। इस प्रकार सही रूप में मात्र 1% पानी ही मानव के उपयोग हेतु उपलब्ध है।

लगातार बढ़ती जनसंख्या एवं औद्योगिकरण के कारण जल की मांग प्रतिवर्ष बढ़ती ही जा रही है, लेकिन उपलब्ध सीमित जल संसाधनों का भी ध्यान नहीं रखा जा रहा। जिसके कारण जल की उपलब्धता हर वर्ष पहले के मुकाबले कम होती जा रही है। सर्वेक्षण बताते हैं कि आज दुनिया भर में लगभग 75% से ज्यादा लोग जल की कमी से जूझ रहे हैं।



यदि हम जल संरक्षण को लेकर अभी भी सजग ना हुए तो विभिन्न सर्वेक्षणों के आधार पर अगले 20 से 30 सालों में लगभग आधी दुनिया पानी की कमी से जूझ रही होगी।

तेल की उपलब्धता को लेकर विश्व में अनेकों युद्ध हो चुके हैं और वर्तमान में भी हो रहे हैं। भविष्य में कहीं ऐसा ना हो कि जल के लिए भी युद्ध शुरू हो जाएं क्योंकि सोना चांदी हीरे जवाहरात और यहां तक की तेल के बिना तो विश्व चल सकता है लेकिन बिना जल के मानव जाति का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा। इस दुर्लभ और अति आवश्यक संसाधन के आवंटन और नियंत्रण पर तनाव और लड़ाई झगड़े विभिन्न देशों, संप्रदायों, प्रदेशों एवं क्षेत्रों के बीच विवाद का विषय बनते चले जा रहे हैं। धीरे-धीरे यह विवाद और बढ़ता जाएगा जो ना केवल समाज, देश बल्कि विश्व की अस्मिता के लिए भी बहुत बड़ी चुनौती बनेगा।

अपने देश भारत की बात करें तो विश्व की 16% जनसंख्या समेटे हमारे देश में जल की आनुपातिक उपलब्धता केवल 4% ही है, ऊपर से लगातार बढ़ती जनसंख्या, औद्योगिकरण और सरकारों का गैर जिम्मेदाराना रवैया एवं जन सामान्य की जल संबंधित तथ्यों से अज्ञानता एवं गरीबी के कारण उपजी संवेदनहीनता के चलते अपने देश में दुर्भाग्य से ना केवल धरती बेपानी होती जा रही है बल्कि जल स्रोत जैसे नदी, नहर, झीलें, तालाब, कुएं, झरने इत्यादि भी बहुत तेजी से सिमटते हुए गायब होते चले जा रहे हैं। इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या होगा कि देश की कुछ बड़ी नदियां अब नालों के नाम से पुकारे जाने लगी हैं। आज भारत का कोई ऐसा अंचल नहीं है जहां शुद्ध पेयजल की समस्या ना हो।

अमेरिका की एक ऑर्गेनाइजेशन "द वर्ल्ड रिसोर्स इंस्टिट्यूट" ने विभिन्न देशों में जल की उपलब्धता पर एक सर्वे किया। सर्वे में शामिल 189 देशों में 17 देश गंभीर जल संकट से जूझते हुए पाए गए। दुख के साथ कहना पड़ता है कि अपना देश भारत इन 17 देशों की सूची में 13 स्थान पर है लेकिन समस्या इस बात की है अकेले भारत की जनसंख्या इन बाकी बचे 16 देशों की कुल जनसंख्या की कई गुणा है। इसलिए भारत के लिए इस चुनौती से निपटना किसी अन्य देश के अपेक्षा बहुत ही मुश्किल कार्य होगा।

आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 1947 में अपने देश में प्रति व्यक्ति वार्षिक जल की उपलब्धता 6042 घन मीटर थी। वर्ष 1951 में यह आंकड़ा घटकर 5177 घन मीटर, वर्ष 2001 में 1820 घन मीटर और वर्ष 2011 में यह प्रतिव्यक्ति वार्षिक जल उपलब्धता मात्र 1540 घन मीटर रह गई। जल वैज्ञानिकों के अनुसार वर्ष 2025 तक जल की प्रति व्यक्ति वार्षिक उपलब्धता 1340 घन मीटर रहने की संभावना है।

यहां एक बात स्पष्ट कर दें कि वह कोई भी क्षेत्र जहां जल की उपलब्धता 1700 घन मीटर प्रति व्यक्ति वार्षिक से कम हो जाती है तो वह क्षेत्र वाटर स्ट्रेस्ड जोन कहलाता है। जबकि वह क्षेत्र जहां जल की उपलब्धता प्रति व्यक्ति वार्षिक 1000 घन मीटर से कम हो जाए उस स्थान को जल वंचित श्रेणी में रखा जाता है।



जल वंचित क्षेत्र से आशय है कि यहां रहने वाली जनमानस को जल की मूल आवश्यकताएं जैसे पीने का पानी, रसोई के लिए पानी, साफ सफाई के लिए पानी, कपड़े धोने के लिए पानी इत्यादि के लिए भी संघर्ष करना पड़ता है। कहा जाता है कि ऐसे क्षेत्र में औद्योगिक, कृषि एवं इंफ्रास्ट्रक्चर जैसे अति महत्वपूर्ण कार्य बंदी के कगार पर पहुंच जाते हैं।

आज जब हम प्रति व्यक्ति वार्षिक जल की उपलब्धता में लगभग 1300 घन मीटर पहुंच चुके हैं, ऐसे में 1000 घन मीटर के आंकड़े तक पहुंचने में बहुत अधिक वर्ष नहीं लगेंगे। अतः हर व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए जिससे भविष्य में आने वाले निश्चित जल संकट को टाला जा सके।

क्या हम जानते हैं ?

हमारा आज का जल प्रयोग एवं जल प्रबंधन का तरीका भविष्य की पीढ़ी के प्यास से तड़पने में कारण बनेगा !



क्या हम इस कलंक के भागीदार बनने के लिए तैयार हैं ?

समुद्र में दिखता विशाल जल भंडार भी लोगों को कहीं ना कहीं भ्रमित कर रहा है कि इतने सारे पानी की उपलब्धि के बाद भी आखिर जल संकट किस तरह आ पाएगा। ऐसे लोगो को पुनः स्पष्ट कर देना चाहूंगा कि समुद्र का खारा पानी न केवल पीने के लायक ही नहीं हैं बल्कि इसका प्रयोग किसी भी घरेलू कार्य में नहीं किया जा सकता। कृषि, उद्योग एवं इंफ्रास्ट्रक्चर में भी इसका प्रयोग नहीं किया जा सकता। लोगों का ऐसा विश्वास है की समय के साथ समुद्र के पानी को मीठे पानी में परिवर्तित कर लिया जाएगा। ऐसी समझ रखने वाले लोगों को भी स्पष्ट हो जाना चाहिए कि कम से कम आज के समय समुद्र के पानी को मीठा, पीने योग्य बनाना काफी खर्चीली प्रक्रिया है, जिसकी कीमत चुकाना आम आदमी की पहुंच से बाहर है।

आज जब हम रोजमर्रा की जिंदगी में बाजार से साफ बोतल बंद पानी प्रति लीटर 15 से ₹ 20 में खरीद रहे हैं। ऐसे में यदि सरकारी मदद से हम लोगों को 4 से 5 रुपए प्रतिलीटर पानी उपलब्ध भी करा दिया गया तो क्या आपको अनुमान हैं कि एक व्यक्ति की पूरे दिन की पानी की आवश्यकता को यदि न्यूनतम 150 लीटर भी माना जाए तो हर व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 700 रुपए का पानी खरीदना होगा। महीने के हिसाब से यह खर्चा लगभग ₹ 20000 आएगा। अपने देश भारत में एक परिवार में चार से पांच व्यक्तियों का होना एक सामान्य बात है ऐसे में हर परिवार को अपनी जल की आधारभूत आवश्यकता पूर्ति हेतु लगभग एक लाख रूपये महीना खर्च करना होगा। आज भारत देश की बात करें तो शायद 1% परिवार ही एक लाख रूपये प्रतिमाह जल पर खर्च करने की स्थिति में होंगे और 99% परिवार जीवन रक्षा हेतु लूटपाट, लड़ाई-झगड़े, हत्याएं ही करेंगे क्योंकि उनके पास इसके अलावा विकल्प ही क्या होगा ?

सर्वेक्षण बताते हैं की हमारे देश की जल की कुल वार्षिक आवश्यकता 3000 अरब घन मीटर है जबकि देश में वर्षा के रूप में प्राप्त कुल जल की मात्रा लगभग 4000 अरब घन मीटर होती है। लेकिन समस्या इस बात की है कि हम कुल वर्षा जल का लगभग 8% ही संरक्षित कर पा रहे हैं। शेष जल विभिन्न माध्यमों से होता हुआ समुद्र में पहुंचकर खारा होकर उपयोग लायक नहीं बचता। एकीकृत जल संसाधन विकास पर गठित राष्ट्रीय आयोग की रिपोर्ट बताती है कि सालाना लोगों द्वारा बारिश के कुल 1123 अरब घन मीटर पानी का इस्तेमाल हो पाता है। इसमें से 690 अरब घन मीटर सतह पर मौजूद जल है और 433 अरब घन मीटर जल रिसकर भूजल में मिलता है, बाकी सब व्यर्थ चला जाता है।

क्या आपके शहर में वाटर लेवल ऊपर आ रहा है ? कुछ नए तालाब, नए कुएं, नदियां, नहर या पानी के अन्य स्रोत आपको बढ़ते नजर आ रहे हैं ? यदि ऐसा है तो आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है ! और यदि ऐसा नहीं है तो निश्चित ही अब चिंता करने का सही समय आ चुका है। ऐसा ना हो कि चिंता उस समय करें जिस समय परिणाम के रूप में केवल लड़ाई झगड़े लूटपाट और हत्याएं ही प्राप्त हो। क्योंकि सुना है जब जीवन पर संकट आता है तो शरीफ से शरीफ आदमी भी लूटपाट पर उतारू हो जाता है। ईश्वर से प्रार्थना करता हूं कि यह दिन हम लोगों को कभी ना देखना पड़े।

ध्यान रहे , पृथ्वी के नीचे जल का असीमित भंडार नहीं है। जल स्तर हर साल आधा से एक मीटर नीचे जा रहा है। विकास के नाम पर शहरों की अधिकतम जमीन को पक्का कर दिया गया, जिससे वर्षा जल भूमि के अंदर जाकर भूजल भंडार को रिचार्ज नहीं कर पा रहा।





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



जल की उपलब्धता में कमी के कारण



जल की उपलब्धता में कमी के कारण

जल, प्रकृति एवं मानव के मध्य चलने वाला एक चक्रीय संसाधन हैं जिसमें सुचारू आदान-प्रदान प्रबंधन का होना अति आवश्यक है। दुर्भाग्य से विश्व के अधिकांश देश पानी के कुप्रबंधन की समस्या से ग्रसित हैं, जिसके चलते इन देशों में भूजल स्तर लगातार गिरता चला जा रहा है।

लगातार बढ़ती जनसंख्या एवं औद्योगिकरण के कारण जल की मांग प्रतिवर्ष बढ़ती ही जा रही है, लेकिन उपलब्ध सीमित जल संसाधनों का भी ध्यान नहीं रखा जा रहा। जिसके कारण जल की उपलब्धता हर वर्ष पहले के मुकाबले कम होती जा रही है। सर्वेक्षण बताते हैं कि आज दुनिया भर में लगभग 75% से ज्यादा लोग जल की कमी से जूझ रहे हैं।

पीने योग्य जल की बर्बादी का एक बड़ा कारण पीने योग्य जल की उपलब्धता के बारे में तथ्यों की जानकारी का ना होना भी है क्योंकि मानव इतना संवेदनहीन भी नहीं हो सकता की किसी दूसरे को प्यासा छोड़कर वह 40 -50 लीटर साफ पानी से अपनी कार धोए या सैकड़ों लीटर पीने योग्य पानी से अपने आंगन या छत को साफ करें अथवा ठंडा करें।



सर्वेक्षण बताते हैं की हमारे देश की जल की कुल वार्षिक आवश्यकता 3000 अरब घन मीटर है जबकि देश में वर्षा के रूप में प्राप्त कुल जल की मात्रा 4000 अरब घन मीटर होती है। लेकिन समस्या इस बात की है कि हम कुल वर्षा जल का लगभग 8% ही संरक्षित कर पा रहे हैं शेष जल विभिन्न माध्यमों से होता हुआ समुद्र में पहुंचकर खारा होकर उपयोग लायक नहीं बचता। एकीकृत जल संसाधन विकास पर गठित राष्ट्रीय आयोग की रिपोर्ट बताती है कि सालाना लोगों द्वारा बारिश के कुल 1123 अरब घन मीटर पानी का इस्तेमाल हो पाता है। इसमें से 690 अरब घन मीटर सतह पर मौजूद जल है और 433 अरब घन मीटर जल रिसकर भूजल में मिलता है, बाकी सब व्यर्थ चला जाता है।

हमारे देश की आधी से ज्यादा जनसंख्या भूमिगत जल पर निर्भर है। जान लें कि इस भूमिगत जल की उपलब्धता असीमित नहीं है। पहले वर्षा के जल से भूमि की रिचार्जिंग होती रहती थी लेकिन आजकल जब मिट्टी की जमीन की जगह पक्की कंक्रीट और भवनों का जाल हर तरफ फैलता जा रहा है और दुर्भाग्यवश मिट्टी में विभिन्न प्रकार के अपद्रव्य जैसे प्लास्टिक इत्यादि के मिल जाने से अधिकांश वर्षा जल भूमि में नीचे नहीं जाकर विभिन्न माध्यमों से होता हुआ समुद्र में पहुंचकर बर्बाद हो रहा है। ऐसे में भूमिगत जल का स्तर लगातार कम हो रहा है और लोगों को रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने के लिए भी नित्य प्रयास करना पड़ रहा है। हो सकता है कि अभी आप सौभाग्यशाली हो कि सुबह उठकर आपको पानी के इंतजाम के बारे में नहीं सोचना पड़ता हो लेकिन विश्वास करें यदि सजग ना हुए तो यह सौभाग्य बहुत दिन तक नहीं चलने वाला। साउथ अफ्रीका के शहर केपटाउन एवं अपने चेन्नई जैसे शहरों ने कुछ वर्षों पहले तक सोचा भी नहीं होगा कि समुद्र के किनारे होने के बावजूद वे पहले जल वंचित शहर बनेंगे।

जल संकट को बढ़ाने में ना केवल जल की कमी कारण बन रही है बल्कि जल का लगातार प्रदूषित होना भी इसकी एक बड़ी वजह बन चुका है। हर दिन दुनिया भर के पानी में 20 लाख टन सीवेज औद्योगिक और कृषि कचरा डाला जाता है।

5 साल से कम उम्र के बच्चों की सब मौत का सबसे बड़ा कारण है प्रदूषित जल जनित बीमारियां। युद्ध सहित सभी तरह की हिंसा से मरने वाले लोगों से कहीं ज्यादा लोग हर साल असुरक्षित पानी पीने से मर जाते हैं। दुनिया में सालाना होने वाली कुल मौतों में से 3.1 फ्रीसदी पर्याप्त साफ जल प्राप्त न होने से होती है। असुरक्षित पानी से हर साल डायरिया के चार अरब मामलों में 22 लाख मौतें होती हैं। भारत में बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण यह बीमारी है। अनुमान है कि अपने देश में हर साल करीब 5 लाख बच्चे इसका शिकार होते हैं।

अगर नहीं सुधरे हालात तो पानी की एक बूँद के लिए तरस जायेंगे हम

विश्व में
तेजी से बढ़ती आबादी,
औद्योगीकरण, स्वच्छता अभियानों एवं
भ्रांतियों के चलते अच्छे स्वास्थ्य के लिए
अधिक से अधिक जल पीने के गलत प्रचलन
के कारण जिस प्रकार भू-जल दोहन बढ़ रहा है
और भू-जल स्तर तेजी से गिर रहा है, ऐसे में
आने वाले कुछ सालों में पानी की अनुपलब्धता
इतनी अधिक होगी की जन मानस
पानी के लिए तरस जाएगा।

मुश्किल तो यह है कि पेयजल की हाहाकारी किल्लत और प्रदूषण की भयावह स्थिति को बताने वाले तमाम शोधों के निष्कर्ष भी हमें डरा नहीं पा रहे हैं।

चैन से जीना है तो अब डर जाइए भविष्य की पीढ़ियों की
चिंता छोड़िए और अपनी खैर मनाइए।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

जल अंकट नलवारण हेतु
प्रशासनलक / सामूहलक स्तर पर उठाए जाने योग्य कदम



जल संकट निवारण हेतु प्रशासनिक/सामूहिक स्तर पर उठाए जाने योग्य कदम

जल को पूर्ण रूप से राजकीय संपदा घोषित करके इसके उपयोग को नियंत्रित करने के लिए इसे उच्च मूल्य वस्तु बना दिया जाए तो जल के अनावश्यक प्रयोग पर लगाम लगाना संभव है। क्योंकि मुफ्त की चीजों को बर्बाद करना मानव की सामान्य प्रवृत्ति होती है। यहां इस तथ्य का उल्लेख करना भी व्यर्थ नहीं होगा कि कम से कम भारतवर्ष में तो जल का वितरण लगभग मुफ्त सा ही है। आर्थिक संतुलन के लिए बहुतायत मात्रा में उपलब्ध संसाधनों को सस्ता किया जा सकता है।

भूमिगत जल की उपलब्धता से संबंधित स्थानीय आंकड़ों को नियमित रूप से उस क्षेत्र में प्रचलित समाचार पत्र इत्यादि के माध्यमों से प्रकाशित किया जाना चाहिए इससे स्थानीय लोगों में जल की उपलब्धता को लेकर जागरूकता बढ़ेगी एवं यदि दुर्भाग्य से जलस्तर घट रहा होगा तो यह निश्चित रूप से स्थानीय निवासियों के लिए चिंता एवं चर्चा का विषय बनेगा ऐसी स्थिति में संवेदनशील समाज स्वाभाविक रूप से जल संरक्षण हेतु यथासंभव प्रयास करेगा वह गांव अथवा शहर जहां जल का स्तर बड़े वहां के निवासियों को पुरस्कृत करने के लिए प्रशासन के द्वारा मान-सम्मान एवं अतिरिक्त सुविधाएं सुनिश्चित की जानी चाहिए।

न केवल शहरों में बल्कि गांव में भी **रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम** लगाए जाएं। अध्ययन बतलाते हैं की ग्राउंड पर लगे रेनवाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम उतने प्रभावी नहीं होते हैं जितने की भवनों की छत पर लगे यह सिस्टम। अतः प्रशासन को चाहिए कि वह शहर अथवा गांव के बड़े भवनों की छतों का चयन कर सम्यक प्रकार से इन सिस्टम को लगवाये। इनकी समय-समय पर देखभाल भी की जाए क्योंकि अक्सर देखा जाता है कि रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम तो लगा दिए जाते हैं लेकिन रखरखाव न हो पाने के कारण यह प्रभावी नहीं रहते।

पर्यावरण के दृष्टिकोण से यदि उचित हो तो मेरी दृष्टि में नदियों को आपस में जोड़ना भी जल संरक्षण की दिशा में एक अच्छा प्रयास हो सकता है जिससे कि वर्षा ऋतु में वर्षा जल नदियों के जलस्तर को वर्ष भर के लिए बना करके रखे ना कि बाढ़ के रूप में बर्बाद होते हुए मानव और प्रकृति दोनों के कष्ट का कारण बने। यहां यह उल्लेख करना भी प्रासंगिक होगा कि हमारी नदियां मुख्य रूप से वर्षा के जल से ही पोषित होती हैं एवं वर्षा के जल को शास्त्रों में एवं वैज्ञानिक रूप से भी स्वच्छ जल माना गया है। यदि हम नदियों को स्वच्छ रखें एवं उसमें औद्योगिक कूड़ा न मिलाए तो बहुत ही अल्प प्रयास से नदियों के पानी को पीने योग्य बनाया जा सकता है। इस प्रक्रिया से निश्चित ही भूमि से जल की निकासी पर नियंत्रण होगा।

सार्वजनिक स्थानों पर पैर के दबाव से चलने वाले नल का प्रयोग –

सार्वजनिक स्थानों पर पैर के दबाव से चलने वाले नलों का प्रयोग भी काफी लाभप्रद हो सकता है। इस साधारण सस्ती एवं टिकाऊ टेक्नोलॉजी को यदि सेंसर लगे नलों से तुलना करें तो यह नल ना केवल सस्ते हैं बल्कि सेंसर लगे नलों के अपेक्षा पानी भी बचाते हैं। पैर से चलने वाले नल भारत के कुछ अस्पतालों में तो है लेकिन बाजार में इनकी उपलब्धता एवं कीमत के बारे में अधिक जानकारी नहीं है।



पब्लिक प्लेस जैसे - रेस्टोरेंट्स, ऑफिस एवं मंदिर जैसी जगहों में जहां एक दिन में हजारों बार हाथ धूलते हैं, वहां इस तरह की व्यवस्था से निश्चित ही सैकड़ों करोड़ लीटर पानी रोज बचाया जा सकता है।

संक्षेप में कहे तो निम्न मुख्य बिंदुओं पर कार्य होना चाहिए

- जल का संस्कार समाज में हर व्यक्ति को बचपन से ही स्कूलों में दिया जाना चाहिए ।
- भूजल दोहन अनियंत्रित तरीके से ना हो इसके लिए आवश्यक कानून बनना चाहिए ।
- तालाबों और अन्य जल संसाधनों पर प्रदूषण मुक्त रखने के लिए चेकडैम बनाए जाने चाहिए ।
- ना केवल शहरों में बल्कि गांव में भी रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम लगाए जाएं ।
- जल संरक्षण के परंपरागत तरीकों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए ।
- अधिक से अधिक पेड़ लगाने को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ।
- मुफ्त बिजली एवं पानी जैसी योजनाएं तत्काल समाप्त की जानी चाहिए ।
- जल शुद्धीकरण हेतु लगाए जाने वाले आर. ओ. आवश्यक स्थानों पर ही लगाए जाएं ।
- वर्षा जल की उपलब्धता के आधार पर राज्यों में फसल पैदावार संबंधित दिशा निर्देश जारी हो ।
- अनअधिकृत बोरवेल/ ट्यूबवेल तुरंत प्रभाव से बंद कराए जाएं ।





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

जलसंकट निवारण हेतु
व्यक्तिगत तौर पर उठाए जाने योग्य कदम

पाँच कदम - जल संकट खत्म



जलसंकट निवारण हेतु व्यक्तिगत तौर पर उठाएं जाने योग्य पाँच कदम

जो हैं

सरल, व्यवहारिक एवं निःशुल्क

पशन्तु

पहले तीन, प्रतिदिन बचायेंगे लगभग 1500 करोड़ लीटर पेयजल

और

अन्तिम दो सुनिश्चित करेंगे लाखों करोड़ लीटर पानी की उपलब्धता

1- मेहमान नवाजी का तरीका बदलें और बचाएं लगभग 300 करोड़ लीटर शुद्ध पेयजल प्रतिदिन।

2- सामान्य व्यक्तिगत एवं घरेलू कार्यों में लापरवाही को छोड़कर बचाएं लगभग 750 से 1000 करोड़ लीटर शुद्ध पेयजल प्रतिदिन।

3- अच्छे स्वास्थ्य के लिए अधिकतम जल सेवन के भ्रम से बाहर आकर जल सेवन की वैदिक विधि को अपनाना ना केवल स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहेगा बल्कि लगभग 500 करोड़ लीटर शुद्ध पेयजल रोज बचाने में कारण भी बनेगा।

4- जल संरक्षण के प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी को समझते हुए हर व्यक्ति प्रत्येक मंगलवार एवं बृहस्पतिवार को चावल एवं गेहूं से बने खाद्य पदार्थों को ना खाने का संकल्प ले।

5- प्रशासनिक एवं राजनीतिक स्तर पर काम करने वाले लोगों को सदैव जल उपलब्धता सुनिश्चित करवाने के बारे में मांग करते रहें।

मेहमान नवाजी का तरीका बदलें और बचाए **300 करोड़ लीटर पेय जल प्रतिदिन**

घरों और दफ्तरों में आने वालों को पानी परोसना हमारे संस्कारों में है।



दिये गए पानी को अधिकतर लोग एक-दो घूंट पीते हैं या प्यास ना होने पर भी पूरा पी जाते हैं।



थोडा पीकर छोड़ दिए गए पानी से ना केवल बचा पानी ही बर्बाद होता है बल्कि उसे शुद्ध करने हेतु आर-ओ आदि में एवं जूठे गिलास को धोने में भी खूब पानी बर्बाद हो जाता है।

बिना पूछे दिये गये एक गिलास पर होने वाली संभावित
पेय जल क्षति = 2 से 3 लीटर

बिना प्यास पिया गया जल ना केवल शरीर पर दबाव डालता है बल्कि बाद में मूत्र के रूप में बाहर भी निकल जाता है। जल शुद्धि, फ्लश एवं हाथ धोने में बहुत पानी की बर्बादी हो जाती है।

बिना प्यास पिये गये एक गिलास पानी से होने वाली संभावित
पेय जल क्षति = 7 से 8 लीटर

हमारे देश में परिवारों एवं दफ्तरों की संख्या लगभग 30 करोड़ है। यदि हर जगह रोज कम से कम 10 लीटर भी जल इस तरह भी बर्बाद होता हो तो -

मेहमान नवाजी के गलत तरीके के चलते प्रतिदिन अनुमानित
पेय जल क्षति = 300 करोड़ लीटर

जिस तरह आप अपने मेहमान को खाने की मेज पर खुद से खाना लेने के लिए स्वतंत्र छोड़ते हैं और उसका भोजन को जूठा छोड़ देना आपको अच्छा नहीं लगता। ऐसी ही सोच पानी को लेकर भी रखें।

आज से ही मेहमान नवाजी का तरीका बदलें, पानी परोसने की जगह बोतल के साथ खाली गिलास रखें और आगंतुक को अपनी आवश्यकता अनुसार जल लेने दें।

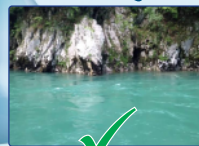
निश्चित ही अतिथि देव समान है एवं उसका आदर करना हमारा कर्तव्य है, लेकिन देव समान व्यक्ति के आदर हेतु देवता का अपमान करना कहां तक तथ्यपरक है ? कहने का अभिप्राय यह है कि हमारी संस्कृति हमें प्रकृति के पांच तत्वों को देवता बताकर उन्हें नित्य पूजने के लिए निर्देशित करती है, लेकिन आज वास्तव में मानव इस निर्देश की अवेहलना कर आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी का न केवल अप्राकृतिक रूप से दोहन कर रहा है बल्कि इन्हें दूषित करने में भी कोई कसर नहीं छोड़ रहा है।

मित्रों जब पानी नहीं होगा तो पेड़ पौधे नहीं होंगे, साग-सब्जियां, दाले, और अन्य खाद्य सामग्री भी नहीं होगी। कहने का मतलब साफ है की जीवन का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा। ईश्वर ना करें कि ऐसा दिन हमें देखना पड़े इसलिए आइए हम सब सजग हो जाएं और "जल ही जीवन है" इसको हर क्षण अपने दिमाग में रखते हुए पानी की बूंद बूंद को बचाएं।

हम वैसे तो गंगा, यमुना, सरस्वती, कावेरी और गोमती इत्यादि नदियों को मां कहते हैं लेकिन इनमें कूड़ा - करकट और यहां तक की मल- मूत्र फेकने में भी हमें कोई गुरेज नहीं है। सच कहें तो हमसे अच्छे तो वे यूरोपियन हैं जो नदियों को मां तो नहीं कहते लेकिन उन्हें साफ रखने में कोई गुंजाइश भी नहीं छोड़ते। यही कारण है कि आज कुछ स्थानों को छोड़कर हमारी इन अमृत वाहिनी नदियों का जल पीने लायक तो छोड़ो नहाने लायक भी नहीं बचा है। हमारे बड़े पेड़ों को पूजते थे लेकिन हम इसे अंधविश्वास की श्रेणी में डालकर विकास के नाम पर पेड़ काटने पर ज्यादा विश्वास करने लगे और परिणाम सबके सामने हैं। घर -घर में एयर प्यूरीफायर लग रहे हैं, बाहर वातावरण में वायु प्रदूषण का स्तर लगातार बढ़ता चला जा रहा है। प्रकृति के इन पांच मूलभूत तत्वों की महत्ता को हमारे बड़े भली-भांति समझते थे इसीलिए उन्होंने जल को वरुण देवता, पृथ्वी को धरती माता, वायु को पवन देवता,



हमारी माँ गंगा की हालत



यूरोप की नदी

आग को अग्नि देवता और आकाश को देवस्थान की संज्ञा दी गई। सच में इन पांच तत्वों के बिना ना तो यह प्रकृति संभव है और ना ही मानवानिश्चित ही जितना हम इन तत्वों का सम्मान करेंगे उतना ही हम फायदे में रहेंगे जबकि इनका निरादर हमें अस्तित्व शून्य बनाने में कारण बनेगा।

अतिथि को खाना खिलाते समय हम पूछ कर ही खाना परोसते हैं और यदि कोई भी व्यक्ति थोड़ा भी खाना जूठा छोड़कर उठ जाए तो हमें बहुत बुरा लगता है। क्या ऐसा इसलिए है कि खाना बनाने में हमारी मेहनत लगी होती है और खाने का सामान लाने में हमारा पैसा लगा होता है ? ऐसा मैं इसलिए कह रहा हूं क्योंकि जब कोई व्यक्ति आपके द्वारा परोसे गए जल को थोड़ा पीकर उठ जाता है तो छोड़े गए पानी के लिए आपको पीड़ा नहीं होती। ऐसा क्यों ? शायद इसलिए क्योंकि पानी को प्राप्त करने के लिए हमें बहुत मेहनत नहीं लगती और ना ही हमें पानी के लिए बहुत पैसा देना पड़ रहा है। लेकिन ध्यान रखिए एक दिन ऐसा भी आएगा जब पैसा देकर भी पानी प्राप्त नहीं होगा क्योंकि पानी को संरक्षित तो किया जा सकता है परंतु पैदा नहीं किया जा सकता।

घर में, दफ्तर में या कहीं पर भी अतिथि को गिलास में पानी भर कर के ना दें। हमेशा पानी की बोतल और खाली गिलास सामने रखें और अतिथि को उसकी आवश्यकता अनुसार जल लेने के लिए स्वतंत्र छोड़ें। हमेशा मेहमानों के सामने पानी की बोतल के साथ गिलासों को उल्टा करके ही रखें ऐसा इसलिए कि मेहमानों के जाने के बाद जो भी व्यक्ति गिलास उठा कर ले जाए उसे यह बात बिल्कुल स्पष्टता से नजर आनी चाहिए कि सीधे हुए गिलास ही प्रयुक्त यानी जूठे गिलास हैं, जबकि उल्टे पड़े गिलास प्रयोग में नहीं लाए गए और उन्हें बिना धोये वापस बर्तन स्टैंड में रखना है। एक गिलास को धोने में लगभग आधे से एक लीटर पानी खर्च होता है तो सोचिए 30 करोड़ परिवार एवं करोड़ों दफ्तरों वाले हमारे भारत देश में हर जगह पर यदि यह नीति अपनाई जाए तो प्रतिदिन सैकड़ों करोड़ लीटर पानी बेवजह साफ गिलासों को दुबारा नहीं धोने से बच जायेगा।



घरों और दफ्तरों में एक और साधारण सा नियम हमें निभाना चाहिए। वह यह कि प्रत्येक व्यक्ति पुनः पुनः पानी पीने के लिए एक नए गिलास का इस्तेमाल ना करें बल्कि अपने लिये दिन भर अपनी व्यक्तिगत पानी की बोतल का इस्तेमाल करें। घरों में परिवार का हर सदस्य एवं दफ्तरों में भी हर व्यक्ति अपनी अलग पानी की बोतल रखें। ऐसा करने से भी गिलासों को धोने में लगने वाला करोड़ों लीटर पानी बचाया जा सकता है।



व्यक्तिगत एवं सामाजिक सामूहिक कार्यक्रमों में भी अक्सर पानी की बड़ी बर्बादी देखी जा सकती है। आजकल के प्रचलन के हिसाब से 200 से 250 मिलीलीटर की पानी की बोतलो को कार्यक्रम स्थल में अलग जगह काउंटर्स पर रख दिया जाता है। सामान्यतः कोई भी व्यक्ति एक बार में पूरी बोतल को खत्म नहीं करता लेकिन उसे साथ लेकर भी नहीं घूमता है। मतलब स्पष्ट है की बचे पानी की बोतल को या तो यूँ ही एक किनारे रख दिया जाता है या कूड़ेदान में फेंक दिया जाता है। पुनः प्यास लगने पर व्यक्ति फिर से नई बोतल उठा लेता है। इस समस्या के समाधान हेतु अगर 200 अथवा 250 मिलीलीटर की बोतल की जगह यदि वाटर डिस्पेंसर अथवा अत्यधिक आवश्यकता होने पर 100 मिलीलीटर की बोतल प्रचलन में आए तो भी काफी पानी की बचत हो सकती है।





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

दूसरा कदम



व्यक्तिगत एवं घरेलु कार्यों में लापरवाही छोड़कर
बचाएँ 750 से 1000 करोड़ लीटर पेय जल प्रतिदिन





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



BATHING Shower- 100 Litres, Bucket - 20 Litres



यथासंभव नहाने हेतु
बाल्टी/मग का
ही प्रयोग करें ।



**ब्रश करते समय
नल बन्द रखें ।**



✓
खराब नलो की
तुरन्त मरम्मत
कराएँ



पानी की बर्बादी बिल्कुल न करें।
ध्यान रखें कि एक मिनट में
नल से दस लीटर तक पानी
बह सकता है।



✓
कारो को बाल्टी में पानी
लेकर गीले कपड़े से
पोछें।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



खुले नल के नीचे
बर्तनों को न धोएं/
नल को यथावश्यक
ही खोलें।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



✓
पानी के रिसाव
को रोकने के लिए
उसकी मरम्मत का
तुरन्त प्रबन्ध करें।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



प्रत्येक पानी के पाईप
पर नल सुनिश्चित करें।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



बड़ी पाईप लाईनो से जल का
रिसाव होने पर तुरन्त
प्रशासन को
सूचित करें।





बहते नल के नीचे फल एवं सब्जियों को न धोएं ।
प्रयुक्त पानी का सफाई/बगीचे इत्यादि में पुनः प्रयोग सुनिश्चित करें ।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



WASHING CLOTHES
Running Tap - 116 Liters
Bucket - 36 Liters



✓
**कपड़े धोते समय
नल चालू न रखें।**



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

तीसरा कदम



जल सेवन की वैदिक विधि का प्रयोग करें
और उठाएँ स्वास्थ्य लाभ एवं बचाएँ
लगभग 500 करोड़ लीटर पेयजल रोज



जल सेवन की वैदिक विधि का प्रयोग करें।

अनुमानित पेय जल बचत प्रतिदिन 500 करोड़ लीटर

अच्छे स्वास्थ्य हेतु जल के अधिक से अधिक प्रयोग के भ्रम सर्वश्रेष्ठ-वैदिक विधि को अपनाते हुए जल का उचित मात्रा में, उचित तरीके से ही सेवन करें।

आयुर्वेद के आधार पर सम्यक् जल सेवन विधि

आँतों की शुद्धि हेतु :

प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को प्रातः काल खाली पेट एक गिलास (लगभग 250 मि. ली. से 300 मि.ली. तक) गरम पानी पीना चाहिए।

भोजन को पचाने में मदद हेतु :

भोजन के साथ बार-बार थोड़ा-थोड़ा करके एक कप गर्म पानी (लगभग 150 मि.ली.) का सेवन करना चाहिए।

भोजन के बाद - लगभग हर 1 से 2 घंटे पर प्यास ना लगने पर भी लगभग एक कप पानी (लगभग 150 मि.ली.) पानी पीते रहना चाहिए।

प्यास लगने पर :

अधिकतम 200 मि.ली. (लगभग एक छोटा गिलास) पानी संयम के साथ पीना चाहिए। प्यास होने पर थोड़े-थोड़े अन्तराल पर बार-बार पानी पिया जा सकता है। गर्म पानी अथवा उबाल कर रखा गया (अधिकतम 24 घंटे) पानी पीना श्रेष्ठकर रहता है।

नोट :

- एक साथ अधिक जल का लेना किसी भी स्थिति में स्वास्थ्य एवं पाचन की दृष्टि से अच्छा नहीं होता।
- बिना आवश्यकता अत्यधिक जल सेवन अपच, शुगर, उच्च रक्तचाप एवं किडनी के रोगों को बढ़ाने व उत्पन्न करने में कारण हो सकता है।
- वह कोई भी व्यक्ति जो स्वस्थ रहते हुए दीर्घ आयु की कामना करता है उसे जल का प्रयोग बहुत ही अनुशासन से करना चाहिए। शास्त्रों में कहीं पर भी अधिक जल के सेवन का उल्लेख नहीं किया गया है।

प्यास लगने पर

प्यास लगने पर हर व्यक्ति को जल आवश्यक पीना चाहिए। प्यास के वेग को रोकना स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं होता लेकिन ध्यान रखें कि यह शरीर की मांग हो। प्यास की स्थिति में किसी भी व्यक्ति को एक से दो घूँट (अधिकतम 100 मिली) पानी संयम के साथ पीना चाहिए। संभव है कि अधिक जल पीने की आदत के चलते अनेक लोगों को कम जल पीने से तसल्ली न मिले या प्यास ना बुझे ऐसी स्थिति में भी कुछ समय उपरान्त पुनः कम जल का सेवन करें। एक साथ अधिक जल का लेना किसी भी स्थिति में स्वास्थ्य एवं पाचन की दृष्टि से अच्छा नहीं है।

भारत वर्ष में कम से कम 25 प्रतिशत लोग (अनुमानित संख्या 30 से 35 करोड़) भ्रांतियों के चलते, अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनावश्यक रूप से अधिक जल का सेवन कर रहे होंगे ऐसा मान सकते हैं। किसी भी व्यक्ति द्वारा 1 गिलास भी आवश्यकता से अधिक पीये गये जल से केवल 1 गिलास जल की बर्बादी नहीं होती। जल शुद्धिकरण हेतु सर्वाधिक प्रयोग में लाये जा रहे आर.ओ. से 1 गिलास जल शुद्धिकरण की प्रक्रिया में लगभग 3 गिलास तक पानी बर्बाद हो जाता है। क्या कभी आपने सोचा है कि आपके द्वारा शरीर की आवश्यकता से अधिक पीया गया जल कभी भी शरीर में नहीं रुकता। इसीलिए जब भी अधिक मात्रा में जल का सेवन किया जाता है, तब उस व्यक्ति को अधिक बार मूत्र त्याग के लिए जाना पड़ता है। 1 गिलास पानी पीने के बाद यदि एक बार भी अधिक मूत्र त्याग के लिए जाना पड़े एवं मूत्र त्याग के बाद सफाई किये गए फ्लश में 5-6 लीटर पानी खर्च हो जाये तो इस प्रकार शुद्धिकरण एवं फ्लश इत्यादि हेतु संभावित खर्च पानी की मात्रा को जोड़ा जाये तो एक गिलास फालतू पानी पीने से औसतन 7 लीटर तक शुद्ध पानी की बर्बादी हो जाती है। यदि भारत देश की चौथाई जनसंख्या भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए अधिक जल सेवन के भ्रम से बाहर आते हुए औसतन प्रति व्यक्ति डेढ़ से दो गिलास पानी की खपत कम कर दें तो आश्चर्यजनक रूप से प्रतिदिन लगभग 500 करोड़ लीटर स्वच्छ पेयजल की बचत होगी।



चौथा कदम



मंगलवार एवं बृहस्पतिवार को चावल एवं गेहूं से
बने खाद्य पदार्थों को न खरायें और बचाएँ
लाखों करोड़ लीटर पानी



जल संरक्षण के प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी को समझते हुए हर व्यक्ति प्रत्येक मंगलवार एवं बृहस्पतिवार को चावल एवं गेहूं से बने खाद्य पदार्थों को ना खाने का संकल्प ले। हम सभी जानते हैं की प्रायः किसी भी देश में कुल आवश्यक जल का लगभग 80% कृषि कार्यों में खर्च होता है। बाकी बचे 20 % का ही प्रयोग, घरेलू कार्यों एवं उद्योग आदि में होता है। अतः जल प्रबंधन या जल संरक्षण में कृषि कार्यों से संबंधित सुधारों को शामिल ना करना एक बड़ी भूल होगी। आपको यह जानकर हैरानी होगी की फसलों की पैदावार में भी जल की आवश्यकता में बहुत बड़ा अंतर देखने को मिलता है। उदाहरण के तौर पर 1 किलो चावल के उत्पादन में लगभग 4000 लीटर से 5000 लीटर पानी की आवश्यकता पड़ती है, जबकि 1 किलो गेहूं के उत्पादन में लगभग 2000 से 2500 लीटर पानी की आवश्यकता पड़ती है। इन दोनों अधिक पानी खपत वाली फसलों के विपरीत मोटा अनाज कहलाने वाली फसलें जैसे ज्वार, बाजरा, मक्का, चना और सोयाबीन इत्यादि के उत्पादन में अत्यंत कम पानी की आवश्यकता पड़ती है। हैरानी की बात यह है की पोषण की दृष्टि से भी मोटा अनाज गेहूं एवं चावल से कहीं अधिक श्रेष्ठ है। परंतु भिन्न-भिन्न कारणों से मोटे अनाज का प्रयोग धीरे धीरे कम होता गया और गेहूं एवं चावल की मांग बढ़ती चली गई। वे राज्य जहां जल की सामान्य उपलब्धता के कारण कभी गेहूं एवं चावल की बुवाई नहीं की जाती थी, उनमें भी मांग होने के कारण किसानों ने गेहूं एवं चावल को बोना शुरू कर दिया। इनकी उपज के लिए आवश्यक जल का दोहन बोरवेल आदि की मदद से भूगर्भ से किया गया। लगातार इस तरह के दोहन से भूमि में जल का स्तर नीचे जाता रहा और स्थिति यह हो गई की इन क्षेत्रों की भूमि जल विहीन हो गई अथवा होती जा रही है।



चावल की बुआई जल भरे खेत में की जाती है।



बुआई के बाद भी अनेकों बार फसल को पानी देना पड़ता है।

इसका दुष्प्रभाव ना केवल कृषि कार्यो में नजर आने लगा है बल्कि आस-पास के गांव और शहरों में बसी आबादी को भी जल की कमी का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में जल संरक्षण के प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी को समझते हुए अगर हर व्यक्ति प्रत्येक मंगलवार एवं बृहस्पतिवार को चावल एवं गेहूं से बने खाद्य पदार्थो को ना खाने का संकल्प ले ले तो अर्थशास्त्र के सामान्य नियम के अनुसार मांग कम होने पर उत्पादन में स्वयं ही कमी आ जाएगी। इस तरह अप्राकृतिक रूप से भूगर्भ जल का दोहन कम होगा या दूसरे शब्दों में सीधे-सीधे बहुत अधिक मात्रा में जल की बचत होगी। व्यक्तिगत प्रयास के साथ-साथ गेहूं एवं चावल के निर्यात में कमी लाने के लिए सरकार पर भी दबाव बनाना चाहिए।

गेहू
(Wheat)



चावल
(Rice)



ज्वार
(Sorghum)



बाजरा
(Pearl Millet)



सोयाबीन
(Soyabean)



चना
(Gram)



मक्का
(Corn/Maize)





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

पाँचवा कदम



प्रशासनिक एवं राजनीतिक स्तर पर काम करने वाले लोगों को सदैव जल उपलब्धता सुनिश्चित करवाने के बारे में मांग करते रहें



जब कभी भी आप अपने क्षेत्र के किसी भी प्रशासनिक अधिकारी या नेता जैसे विधायक, सांसद, मंत्री इत्यादि से मिलते हैं तो अपनी मांगों में सबसे पहले अपने शहर की जल उपलब्धता के बारे में मांग करें या गारंटी मांगें। इससे प्रशासनिक स्तर पर लोग जागरूक रहेंगे और जल उपलब्धता सुनिश्चित करना उनके दिमाग में हमेशा बना रहेगा।

सभी को स्पष्ट होना चाहिए

प्रकृति
में जल की कमी
जल संकट का कारण नहीं
है। बल्कि जल प्रयोग एवं जल
प्रबंधन के प्रति हमारा जागरूक ना
होना इसका मुख्य कारण है।





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



दूषित जल का शुद्धिकरण एवं आर्.ओ. का कड़ा सच



दूषित जल का शुद्धिकरण एवं आर.ओ. का कड़वा सच

वर्तमान में बढ़ते प्रदूषण, घटते वन एवं औद्योगिक अपद्रव्यो आदि के जल में अत्यधिक मिश्रण के कारण जल की गुणवत्ता में काफी गिरावट आई। अतः जल शुद्धीकरण एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक प्रक्रिया बन चुकी है। आजकल जल में मिलने वाली विभिन्न अशुद्धियों को ध्यान में रखते हुए अनेकों शुद्धिकरण की विधियों का प्रयोग किया जा रहा है लेकिन दुर्भाग्य से श्रेष्ठ, संपूर्ण एवं पानी की मूलभूत गुणवत्ता को कम न कर देने वाली विधि की तलाश अभी जारी है।

उदाहरण के तौर पर आजकल हर रसोई की शान कहलाने वाला आर.ओ. जल शुद्धिकरण के नाम पर शरीर के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण खनिज जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम एवं आयरन इत्यादि की लगभग 99 प्रतिशत तक की मात्रा को स्वच्छ पानी में जाने से रोक कर न केवल हमारी हड्डियों को सीधे-सीधे कमजोर कर रहा है बल्कि शारीरिक कमजोरी एवं अनेकों रोगों की उत्पत्ति में भी कारण बन रहा है।

आर. ओ. के द्वारा इतनी अधिक मात्रा में शरीर के लिए पोषक खनिजों के छन जाने के कारण पानी पतला हो जाता है और अनावश्यक ही अधिक मात्रा में पीया जाता है। आर. ओ. द्वारा शुद्ध किए गए पानी को पीने से शरीर को पोषक खनिज तो नहीं मिलते बल्कि आवश्यकता से अधिक पिया गया यह पानी पेशाब के रूप में अपनी साथ शरीर में उपस्थित खनिजों को भी बाहर ले जाता है। इस प्रकार आर.ओ. के प्रयोग से शरीर को दोहरा नुकसान झेलना पड़ रहा है।

अनेकों शोधों से स्पष्ट हुआ है कि कैल्शियम, मैग्नीशियम इत्यादि खनिजों की कमी, न केवल शरीर को कमजोर करती है बल्कि शरीर के अनेक महत्वपूर्ण अंग जैसे हृदय, नाड़ी तंत्र इत्यादि की सम्यक क्रियाओं को भी बाधित करती है। लगातार शरीर में कमजोरी महसूस होना, जोड़ों में दर्द का होना, मांसपेशियों में ऐंठन का होना, नसों में खिंचाव तथा हृदय गति का अनियमित हो जाना इन खनिजों की कमी के कारण प्राय मिलने वाले लक्षण हैं।

आर.ओ. द्वारा शुद्ध किया गया पानी क्षारीय प्रकृति के खनिजों के निकल जाने से प्रायः अम्लीय हो जाता है। हम सभी जानते हैं कि मानव रक्त क्षारीय होता है एवं यदि कोई भी व्यक्ति अत्यधिक मात्रा में एक साथ अथवा लगातार आर.ओ. द्वारा शुद्ध पानी का सेवन करता है तो यह जल रक्त के रासायनिक संगठन को प्रभावित करता हुआ अनेकों शारीरिक क्रियाओं की विकृति में कारण बनता है।

विदित हो कि अम्लीय माध्यम में रोग उत्पत्ति एवं वृद्धि सरलता से हो जाती है जबकि क्षारीय माध्यम में प्रायः रोगों की उत्पत्ति एवं वृद्धि कठिनता से होती है। आर.ओ. द्वारा पानी के शुद्धिकरण की क्रिया में होने वाली पानी की अत्यधिक बर्बादी भी चिंता का विषय है। आर.ओ. के संबंध में उपरोक्त विचार अब व्यक्तिगत ना रहकर विश्वव्यापी होते चले जा रहे हैं। यही कारण है कि तेजी से फैला यह आर.ओ. अब विश्व के अनेक देशों से पूर्ण रूप से गायब हो चुका है या प्रतिबंधित कर दिया गया है।

वर्तमान में उपलब्ध जल शुद्धिकरण की अन्य विधियां जैसे पानी का उबालना, क्लोरीन का प्रयोग, भिन्न-भिन्न द्रव्यों से बने फिल्टर्स का प्रयोग, अल्ट्रावायलेट ट्रीटमेंट आदि भी अपने आप में संपूर्ण नहीं है। उदाहरण के तौर पर जल को यदि 15 से 20 मिनट तक अच्छी प्रकार से उबाल दिया जाए तो इसमें से अधिकतम जीवाणु, विषाणु, कीटाणु इत्यादि नष्ट हो जाते हैं परंतु रासायनिक अशुद्धियां जैसे नुकसानदायक आर्सेनिक, लेड, मरकरी इत्यादि धातुएं एवं अनावश्यक खनिज पानी में ही रह जाते हैं। इनके निवारण के लिए जल को छानना चाहिए यानी फिल्टर करना आवश्यक हो जाता है।

पुनः पानी की गुणवत्ता के आधार पर पत्थर, सिरेमिक अथवा चारकोल आदि से निर्मित फिल्टर्स का चयन किया जाना चाहिए। आर. ओ. भी एक तरह का सूक्ष्मतम फिल्टर ही है।

जल शुद्धीकरण कैसे हो एवं जल शुद्धीकरण की कौन सी विधि श्रेष्ठ मानी जानी चाहिए यह सवाल आज सभी की जुबान पर है। विषय को संपूर्ण रूप से अध्ययन करने के उपरांत एक ही जवाब समझ में आता है की जल शुद्धीकरण जैसी नितांत आवश्यक प्रक्रिया के लिए बेहतर विकल्प होगा की किसी एक विधि को न अपनाकर देश काल एवं संभावित अशुद्धियों की जांच कर मिश्रित विधियों का प्रयोग जल शुद्धीकरण हेतु किया जाना है।

जल शुद्धीकरण इस प्रकार से हो कि शुद्धिकरण प्रक्रिया के दौरान जल के मूलभूत पोषक गुणों में कोई गिरावट ना आए , जल से शरीर के लिए आवश्यक खनिज नही निकले और ना ही जल अम्लीय हो तो यह एक आदर्श स्थिति प्राप्त हो सकती है।

जल स्रोतों यथा नदी, नहर, तालाब, झरना, झील, कुआं इत्यादि को औद्योगिक एवं रासायनिक द्रव्य, मल- मूल तथा कूड़ा-करकट इत्यादि से बचाना भी लक्ष्य की पूर्ति में सहायक होगा। वैदिक काल में जल शुद्धीकरण हेतु प्रयोग की जाने वाली जड़ी बूटियों यथा निर्विषी इत्यादि पर शोध भी इस दिशा में एक मील का पत्थर साबित हो सकती है।



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



जल क्रान्ति स्थापना एवं प्रसार



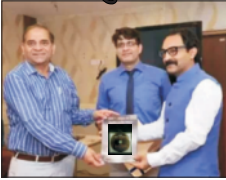
जल-अमृत या विष? विडियो डॉक्यूमेंट्री का विमोचन

1 अक्टूबर 2016, सैक्टर -14, गुड़गाँव हरियाणा



द्वारा :- श्री विवेक कालिया (संयुक्त आयुक्त नगर निगम गुड़गाँव)
डॉ. रमेश धनखड़ (सिविल सर्जन)

ज्यादा पानी पीने से भी होता है शरीर को नुकसान : डॉ. अरोड़ा



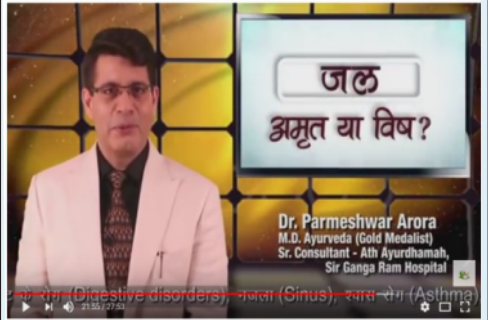
पुस्तक का विमोचन करते विवेक कालिया साथ में संयुक्त आयुक्त नगर निगम, रमेश धनखड़, सिविल सर्जन अरोड़ा, परमेश्वर अरोड़ा

जागरण संवाददाता, गुडगाँव : अर्थ आयुर्वेद के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. परमेश्वर अरोड़ा ने कहा कि आज लगातार बढ़ते खड श्रेष्ठ और शुगर के मरीज बढ़ रहे हैं। इन मरीजों को ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। ज्यादा पानी पीने से ये बीमारी और बढ़ जाती है। शनिवार को सेक्टर-14 स्थित एक सीमिनार का आयोजन किया गया, जिसमें डॉ. परमेश्वर अरोड़ा ने कहा कि इस विषय पर उन्होंने लिखकर लिखा है जिसमें यह बात सामने आई है कि ज्यादा पानी पीना शरीर को नुकसान पहुंचा रहा है और यही लिखने की शिफ्ट में डॉ. अरोड़ा को प्रेरणा मिली है।

डॉ. अरोड़ा ने कहा कि घर के लोगों जैसे कि एचआईटी, मीस, कब्ब सेना में शोषण लाभ के लिए लोग ज्यादा पानी पीने लगते हैं, लेकिन ज्यादा पानी पीना पेट ही इन बीमारियों को

ज्यादा मंजूर बना देता है। यहां तक कि ज्यादा पानी पीने से किनी भी खराब हो जाती है।

रिसर्च की डाक्यूमेंट्री फिल्म : इस मूवी को रिसर्च की डाक्यूमेंट्री फिल्म को दिखाया गया। रिसर्च की डाक्यूमेंट्री फिल्म का शुभारंभ नगर निगम संयुक्त आयुक्त सिविल कालिया ने कहा कि रिसर्च के सीएचओ डॉ. रमेश धनखड़ द्वारा किया। जिसमें रिसर्च के संबंध में बताया गया कि ज्यादा पानी पीने से फिल्म जल से मरीज बीमारी से घबराता होता बना जाता है। इस मूवी के रिजल्ट आयुर्वेद अधिकारी डॉ. जयवीर अवालत, डॉ. जयवीर अवालत, डॉ. अजीत सुधान, डॉ. मीनाजीत अरोड़ा, डॉ. सुनयन धनखड़, डॉ. निधि मल्होत्रा, डॉ. सुशीला बरिगा के साथ बड़ी संख्या में अन्य डॉक्टर को उपस्थित थे।



Water - Elixir or Poison? Full Video - A Concept by Dr. Parmeshwar Arora

3,06000 views till date : 8-5-2018



दैनिक जागरण - 3 अक्टूबर 2016

स्वास्थ्य के लिए अधिक पानी पीने के चलन को दी चुनौती, सीमित जल के इस्तेमाल को बताया बेहतर

जल अमृत या विष विषय को लेकर सेमीनार में डॉ. परमेश्वर अरोड़ा ने जल पर किए अध्ययन का किया खुलासा

कला-गुडगाँव, गुडगाँव
असहजता पर चर्चा करने के लिए अधिक जल पीने के खतरों को बताने के लिए डॉ. अरोड़ा ने एक पुस्तक का विमोचन किया है। इस पुस्तक में डॉ. अरोड़ा ने बताया कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है।



गुडगाँव, कला-गुडगाँव में डॉ. अरोड़ा की अध्यक्षता में हुए डॉ. परमेश्वर अरोड़ा



गुडगाँव, कला-गुडगाँव में डॉ. अरोड़ा की अध्यक्षता में हुए डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि ज्यादा पानी पीने से शरीर को नुकसान होता है।

सही मात्रा में पीया गया पानी ही अमृत अन्वया विष - डा. परमेश्वर अरोड़ा



गुड़गाँव में जल अमृत या विष का विमोचन

ज्यादा पानी का सेवन करना भी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक : डॉ. अरोड़ा

गुडगाँव, कला-गुडगाँव में डॉ. अरोड़ा की अध्यक्षता में हुए डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

दैनिक भास्कर (3 अक्टूबर 2016)

ह्यूमन इंडिया

जल-अमृत या विष? पुस्तक का विमोचन

19 जनवरी 2017, कांस्टिट्यूशनल क्लब, नई दिल्ली



द्वारा :- सैय्यद शहनवाज़ हुसैन (राष्ट्रीय प्रवक्ता भाजपा)
महामण्डलेश्वर स्वामी सत्यानंद गिरी जी एवं अन्य



सैय्यद शहनवाज़ हुसैन (राष्ट्रीय प्रवक्ता भाजपा), महामण्डलेश्वर स्वामी सत्यानंद जी, महामण्डलेश्वर चेतना दीदी, श्री प्रदीप मुल्तानी, डॉ. अजीत सुहाग एवं डॉ. गीतांजली अरोड़ा



सैयद शहनवाज़ हुसैन सम्बोधित करते हुए



डॉ. परमेश्वर अरोड़ा सम्बोधित करते हुए



श्रीमति एवं श्री विमल सुपना, श्री ओम कथूरिया एवं उपस्थित अन्य अतिथियों

जल अमृत या विष? पुस्तक विमोचन



पानी / शुद्धता का अर्थ
 पानी हमारे जीवन का अविभाज्य हिस्सा है। हमारे शरीर का 70% पानी से बना होता है। पानी हमारे शरीर को ठंडा रखता है, हमारे अंगों को साफ रखता है, हमारे शरीर को मजबूत रखता है। पानी हमारे जीवन का अविभाज्य हिस्सा है। हमारे शरीर का 70% पानी से बना होता है। पानी हमारे शरीर को ठंडा रखता है, हमारे अंगों को साफ रखता है, हमारे शरीर को मजबूत रखता है।

दैनिक अजय भारत
 21 जनवरी 2017

जल अमृत या विष ?
 पानी हमारे जीवन का अविभाज्य हिस्सा है। हमारे शरीर का 70% पानी से बना होता है। पानी हमारे शरीर को ठंडा रखता है, हमारे अंगों को साफ रखता है, हमारे शरीर को मजबूत रखता है।

THE SPEAKING TREE
 The Times of India
 NEW DELHI, FEBRUARY 5, 2017

Water: Elixir Or Poison?
 पानी हमारे जीवन का अविभाज्य हिस्सा है। हमारे शरीर का 70% पानी से बना होता है। पानी हमारे शरीर को ठंडा रखता है, हमारे अंगों को साफ रखता है, हमारे शरीर को मजबूत रखता है।

The Times of India (SPEAKING TREES)

जल-अमृत या विष? पुस्तक का लोकार्पण
 पानी हमारे जीवन का अविभाज्य हिस्सा है। हमारे शरीर का 70% पानी से बना होता है। पानी हमारे शरीर को ठंडा रखता है, हमारे अंगों को साफ रखता है, हमारे शरीर को मजबूत रखता है।

जल अमृत या विष का हुआ लोकार्पण

जल, सुरक्षित : आयुर्वेद चिकित्सक और आयुर्वेद प्रवक्ता डॉ. परमेश्वर अरोड़ा की कृपा से जल अमृत या विष? का लोकार्पण महामण्डलेश्वर का दिल्ली स्थित कांस्टिट्यूशनल क्लब में किया गया। क्लब के हिंदी और अंग्रेजी संस्करण का लोकार्पण पूर्व केंद्रीय मंत्री और भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शहनवाज़ हुसैन, महामंडलेश्वर स्वामी सत्यानंद, महामंडलेश्वर साध्वी आनंद चेतना आदि में किया। कार्यक्रम में मौजूद अन्य अतिथियों में महामंडलेश्वर चेतना दीदी, श्री प्रदीप मुल्तानी, डॉ. अजीत सुहाग आदि शामिल थे। डॉ. अरोड़ा ने कहा कि इस किताब में मैंने आयुर्वेद और एलोपैथी के सहारे यह प्रमाणित किया है कि पानी का ज्यादा प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

दिल्ली स्थित कांस्टिट्यूशन क्लब में डॉ. परमेश्वर की कृपा से लोकार्पण हुआ

मीडिया के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



Various TV Channels

मीडिया के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



Various Radio Channels

गणमान्य व्यक्तियों के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



SH. PRAKASH JAVADEKAR



SH. YASHOPAD NAYAK



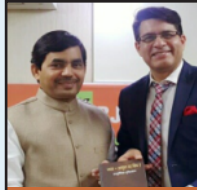
SH. NITIN GADKARI



DR. HARSH VARDHAN



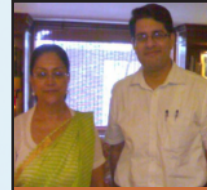
DR. RAMESH POKHRIYAL



SYED SHAHNAWAZ HUSSAIN



SH. M. L. KHATTAR



MS. VASUNDHARA RAJE



SH. BHIM SEN MEHTA



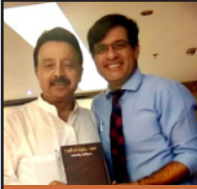
SH. BHUPENDER HOODA



SH. MANISH SISODIA



SH. MANISH GROVER



RAO NARBIR SINGH



SH. ATUL GARG



SH. SATPAL SANGWAN



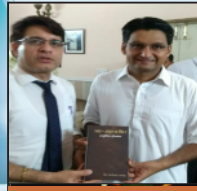
SH. PARVESH SAHIB SINGH



SH. ASHOK TANWAR



SH. DUSHYANT CHOTALA



SH. DEEPENDRA HUDDA



RAO NARBIR SINGH

गणमान्य व्यक्तियों के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



MR. PRAVEEN KUMAR (IAS)



MR. HARDEEP SINGH (IAS)



MS. TEJESWANI (IAS)



MR. MANI RAM SHARMA (IAS)



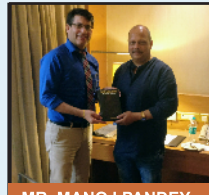
MR. AMIT JHA, (IAS)
(Principal Secretary Health HR.)



MR. KARAN DEV KAMBOJ
(Hon'ble Minister HR, Govt.)



MR. MUKESH SINGH
(Gold Medalist In Power Lifting)



MR. MANOJ PANDEY
(Film Producer)



SH. RAKESH SINHA
(Member of Parliament)



MR. BHUPENDER DHAWAN
(Dronacharya Awardee)



SH. RAM BILAS SHARMA
(Cabinet Minister)



MS. PALLAVI CHATTERJEE
(Actress, Director & Producer)



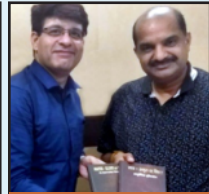
MR. VED PRAKESH
(Ex. Chairman PTI)



MS. ANAMIKA
(Famous Singer)



MR. SUBHASH SUDHA
(Hon'ble MLA, Kurukshetra)



MR. UMESH AGGARWAL
(Hon'ble MLA, Gurgaon)



SMT. BRINDA KARAT
(Senior Leader CPIM)



MR. CHETAN SHARMA
(Cricketer - India)



MR. GAUTAM GAMBHIR
(Cricketer - India)



MR. V.V.S. LAXMAN
(Cricketer - India)

गणमान्य व्यक्तियों के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



MR. SHATRUGHAN SINHA



SMT. HEMA MALINI



SMT. MADHURI DIXIT



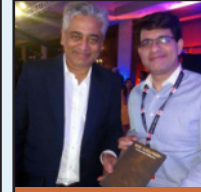
MR. MANOJ TIWARI



MR. SUBHASH GHAI



MR. PUNYA PRASUN BAJPAI



MR. RAJDEEP SARDESAI



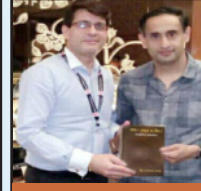
SMT. MIMANSA MALIK



MS. KAJOL



MR. ROHIT SARDANA



MR. RAHUL KANWAL



MR. SUDHIR CHOUDHARY



MS. RAGNI KHANNA



MR. FIROZ KHAN



MR. SURENDER PAL



MS. ROOPA VAISHNO



TEAM OF BHOJPURI FILM "GHAAT"



MR. ASHOK SRIVASTAVA



MR. SURENDER SHARMA

जल क्रान्ति का वैश्विक प्रसार



MR. H.E. VETSOP NAMGYEL
Ambassador of BHUTAN TO INDIA



MS. VIRGINIA WILLIAMS & MR. REDFORD WILLIAMS
Professor of Psychology & Medicine, DUKE UNIVERSITY



MR. PETER MOORE
Stress Management Expert, USA



MS. COLLEEN DORAN
Legal Expert , USA



MS. DURGA
Spiritual Healer, CHINA



MS. NATHALIE MARTINEK
Project Officer, MCRI, AUSTRALIA



MS. GLORIA
Yoga Expert, CHINA



MS. CHRISTINE LINES
Findhorn Foundation, SCOTLAND



With a group from FRANCE



MR. YUTAKA J. MATSUOKA
Chief, Division of HCR, National Cancer Center, JAPAN



Addressing a Group in CHINA



MR. EDO KAHN
Psychosomatic Healer & Musician, AUSTRALIA



Violations at Physical Level
生理层面的不当行为

- Lack of adequate rest 缺乏充足的休息
- Lack of proper physical exercises 缺乏适当的体育锻炼
- No Yoga practice 不进行瑜伽练习
- No Meditation / cleansing of body 不进行冥想/净化身体
- No Fasting 没有禁食



暨社区医疗健康服务楼
Psychosomatic Medicine International Center
And Community Healthcare Service Block
RECEPTION



Lecture & TV Interview In China

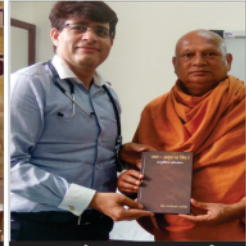
संतो का आशीर्वाद



स्वामी परमानन्द जी महाराज



महामण्डलेश्वर स्वामी धर्म देव जी



परम श्रद्धेय साधु स्वरूप दास जी



साध्वी ऋतंभरा



दिव्यानंद जी महाराज



ब्रह्मकुमारी सुदर्शन दीदी



भगवान जगन्नाथ पूरी के द्वार



डिस्ट्रिक्ट एवं थिक्से मोनेस्टिरी के प्रधान लामा श्री कुषोकथिक्से



महामण्डलेश्वर साध्वी चेतना दीदी



श्री अजराराणा गणेश, इन्दौर



महामण्डलेश्वर स्वामी सत्यानन्द जी महाराज



ओम नारायणी अम्मा, पीदम (तमिलनाडु)



बिजासन माता, इन्दौर



परमपूज्य जैन अनि श्री श्रवण जी महाराज

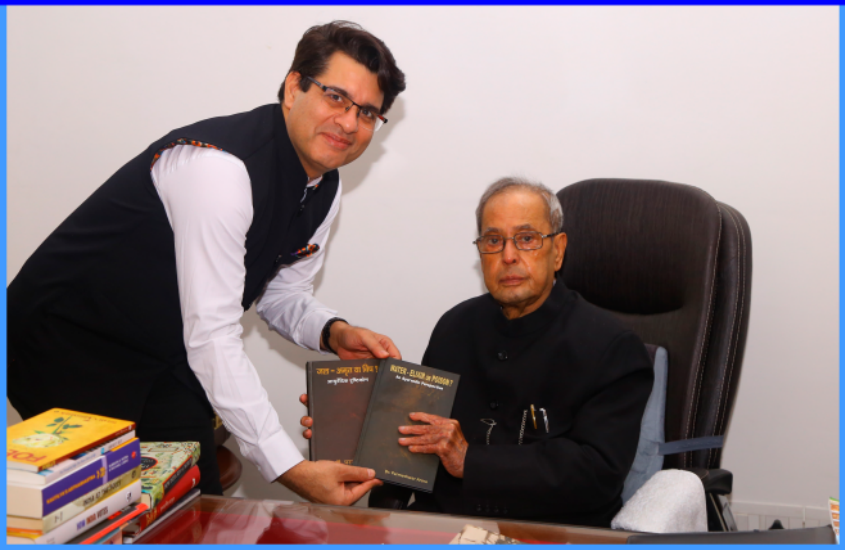


महामण्डलेश्वर ज्ञानन्द जी



प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, गृडगाँव

गणमान्य व्यक्तियों के माध्यम से जल क्रान्ति प्रसार



AWARDS & APPRECIATIONS

आयुष्य मंत्रालय ने भी सराहा डॉ परमेश्वर अरोड़ा के प्रयासों को, आयुष्य मंत्री श्रीपत यशो नायक ने किया सम्मानित



विश्व परमेश्वर को 'जल दूता' अवार्ड



इनामवाप चुकी जल क्रान्ति, डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित



जल पर शोध करने वाले परमेश्वर अरोड़ा सम्मानित



सर्वोच्च व्यापारिक परिषद में भी लखी डॉ अरोड़ा की जल पाठशाला



डॉ अरोड़ा स्वास्थ्य रत्न अवार्ड से सम्मानित



जल शोध करने वाले परमेश्वर अरोड़ा सम्मानित



डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित



डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित



डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित



डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित



डॉ अरोड़ा मंत्री द्वारा सम्मानित





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

उपसंहार



उपसंहार

जागो उठो करो प्रयास, चमत्कार की ना रखो आस ।
अभी भी नहीं जो हुआ अहसास, तड़पा - तड़पा के मारेगी प्यास ॥

जल संकट का समाधान जल की बर्बादी रोककर एवं वर्षा जल का संरक्षण करके ही हो सकता है। अतः पानी की बर्बादी रोकने के लिए साधारण एवं व्यवहारिक तरीके अपनाने होंगे और वर्षा जल संरक्षण के लिए जनमानस की भागीदारी के साथ सरकारों को त्वरित कदम उठाते हुए सार्थक पहल करनी होगी। यदि समय रहते यह सब शुरू हो जाता है तो स्थिति बहुत हद तक नियंत्रण में रखी जा सकती है अन्यथा कुछ वर्षों में ही चुनौतियां शायद नियंत्रण से बाहर हो जाएं और साधारण सा दिखने वाला यह जल संकट अपने विकराल रूप में आ जाए। हमें याद रखना होगा की अवसर भी सीमित समय के लिए ही होते हैं।

भारतीय संस्कृति में जल का वरुण देव के रूप में पूजन होता रहा है। अतः जल को साक्षात ईश्वर मान के उसकी एक-एक बूंद को महत्व दें, जल की बर्बादी ईश्वर का निरादर होता है।

एक और सच्ची और सीधी सी बात मानव को समझ लेनी चाहिए की प्रकृति देने वाली है और हम लेने वाले। लेने वाले को संभल कर चलना होता है, देने वाले को नहीं। मतलब साफ है कि हमें प्रकृति के साथ एवं प्राकृतिक संसाधनों के हिसाब से जीना है प्रकृति को हमारे हिसाब से नहीं। इसी प्रकृति ने डायनासोर जैसे शक्तिशाली जीवों का घमण्ड तोड़ उन्हें विलुप्त किया है हम क्या चीज हैं। हमारे बच्चे अन्न नहीं पीएंगे, धन नहीं पीएंगे, बड़े-बड़े महलनुमा घरों को नहीं पीएंगे अगर कोई चीज उनकी प्यास बुझाएगी तो वह है पानी। ध्यान रहे की प्रकृति द्वारा दिए गए जल को संभाला तो जा सकता है लेकिन पैदा नहीं किया जा सकता।



**Once you carry
your own water,
you will learn
the value of
every drop.**

खाली सकारात्मक सोच से कुछ नहीं मिलना। जल बर्बादी रोकने के लिए युद्ध स्तर की गंभीरता को लाना पड़ेगा। आने वाले निश्चित जल संकट को यदि नहीं देखना चाहते तो सरकारी बड़ी-बड़ी योजनाओं के क्रियान्वित और सफल होने तक घरों में जल की बूंद बूंद बचानी होगी। जल संरक्षण को अपने रोजमर्रा की चर्चाओं में शामिल करना होगा। संकट आने से पहले जो संभल जाए उन्हीं को समझदार कहते हैं और मौका हाथों से निकालकर संकट में चिल्लाने वाले को क्या कहते हैं वह आप सभी जानते हैं।



जलक्रान्ति गीत

ना धर्म के लिए, ना मजहब के लिए ।
ना मुल्क के लिए ,ना सरहद के लिए ॥
हमें लड़नी है जंग, एक मकसद के लिए ।
हमें लानी है क्रांति ..जल क्रांति ॥

प्यासी मां धरती दो जल दान ,शुष्क धरा में भर दो प्राण ।
जल से होगी परिपूर्ण धरा, कहीं ना होगा रेगिस्तान ॥
सभी मिल दो जल आहुति , आहुति आहुति ।
हमें लानी है क्रांति ... जल क्रांति ॥

जल की खातिर ना होंगे झगड़े ना ही होगी कोई खिंचातान ।
ना मरने देंगे पेड़ और पौधे, ना तरसेगी अपनी संतान ॥
सभी मिल दो जल आहुति , आहुति आहुति ।
हमें लानी है क्रांति ... जल क्रांति ॥

जल बर्बादी पाप समान, कहती गीता और कुरान ।
जल ही अमृत जल ही प्राण, जल संरक्षण की अब ली ठान ॥
सभी मिल दो जल आहुति , आहुति आहुति ।
हमें लानी है क्रांति ... जल क्रांति ॥





स्वास्थ्य संग जल संरक्षण



स्वास्थ्य संग जल संरक्षण

सम्यक् जल सेवन प्रचार, वेदों का हो आधार ।
न स्वास्थ्य पर प्रहार, न प्रकृति की चितकार ॥

जलदूत एवं जलनायक

डॉ. परमेश्वर अरोड़ा

एम.डी. (आयुर्वेद) बी.एच.यू. गोल्ड मैडलिस्ट
सीनियर कंसल्टेंट सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली
एवं अथ आयुर्धाम: गुड़गांव (हरियाणा)

जल क्रान्ति प्रचार प्रसार हेतु एवं गौरवशाली वैदिक विज्ञान को पुनः स्थापित कर
भारत वर्ष को फिर से विश्व गुरु बनाने में आप सभी का सहयोग प्रार्थनीय।