

# स्वयं में वह बदलाव लाएं जो समाज में देखना चाहते हैं

यूएन ने विश्व जल दिवस के मौके पर बदलाव को गति देने की थीम रखी है। इसके तहत लोगों को जल संरक्षण एवं जल प्रबंधन की दिशा में अपने स्तर पर प्रयास करने को प्रोत्साहित किए जाने पर जोर है। इसमें यूएन ने एक चिड़िया की कहानी साझा की है, जो सभी के व्यक्तिगत प्रयासों का महत्व दर्शाती है।

## कहानी कुछ इस तरह है

जंगल में अचानक आग लग जाती है। सभी पशु-पक्षी जान बचाकर वहां से भाग निकले और किनारे पर पहुंचकर जंगल को जलता देखते रहे। उन्हीं के बीच एक छोटी चिड़िया थी, जो बार-बार कहीं से उड़कर आती और फिर चली जाती। बड़े जानवरों ने उससे पूछा, 'तुम कर क्या रही हो?' इस पर चिड़िया बोली कि वह पास के तालाब से अपनी चोंच में पानी भरकर ला रही है और आग बुझाने की कोशिश कर रही है। जानवरों ने हंसते हुए कहा कि तुम्हारे बूंद-बूंद पानी से आग नहीं बुझेगी। इस पर चिड़िया बोली, 'मैं वह कर रही हूँ, जो मैं कर सकती हूँ।' यह कहानी सीख देती है कि हम समाज से जो अपेक्षा रखते हैं, पहले स्वयं उन अपेक्षाओं पर खरा उतरना आवश्यक है। इस बात में प्रभाव नहीं पड़ता है कि प्रयास कितना छोटा है, प्रभाव इस बात से पड़ता है कि प्रयास किया गया या नहीं।



**14** लाख लोग सालाना जल गंगा देते हैं खराब पानी एवं स्वच्छता की कमी के कारण होने वाली बीमारियों से

**7.4** करोड़ लोगों की उम्र गंदे पानी व स्वच्छता में कमी से फैली बीमारियों के कारण घट रही है

## इन छोटे-छोटे कदमों से मिलेंगे बड़े परिणाम

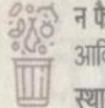
यूएन ने जल संरक्षण को समर्पित अपनी वेबसाइट में कुछ सुझाव भी दिए हैं, जिन्हें अपनाकर हम जल संरक्षण में योगदान दे सकते हैं।



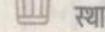
**पानी बचाएं:** नहाते समय अनावश्यक रूप से पानी न बहाएं। ब्रश करते समय, बर्तन धोते समय और खाना बनाते समय नल खुला छोड़कर कुछ न करें।



**सुरक्षित तरीके से करें प्लश:** कहीं पानी का लीकेज न होने दें। भरे सेप्टिक टैंक को समय पर खाली करवाएं।



**न फैलाएं प्रदूषण:** फूड वेस्ट, आयल, दवा और रसायन आदि को टायलेट या ड्रेन में न बहाएं।



**स्थानीय खाद्य पदार्थ खाएं:** स्थानीय स्तर पर उगाए और बनाए जाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें। मौसमी फल-सब्जी खाएं। ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें, जिनके उत्पादन में कम पानी लगता है।



**प्रकृति की रक्षा करें:** पौधे लगाएं और बाढ़ व तूफान से बचाव के लिए प्राकृतिक व्यवस्था में योगदान दें।  
**स्वच्छता का हिस्सा बनें:** स्थानीय नदियों, तालाबों व अन्य जल स्रोतों की सफाई में योगदान दें।

## प्रति किलोग्राम उत्पादन में लगने वाला पानी

(लीटर में) \*250 मिलीलीटर, \*\*12 अंडे

(स्रोत: इंस्टीट्यूशन ऑफ मैकेनिकल इंजीनियर्स)



## हमारा भोजन भी पीता है पानी

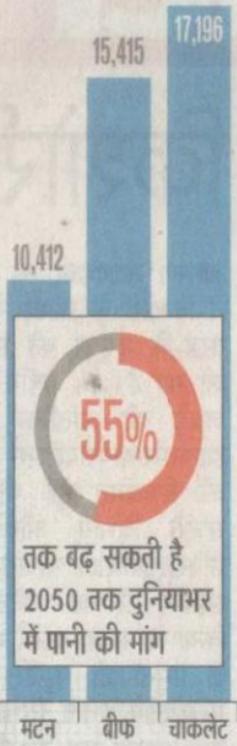
हम जो खाते हैं, उसके बनने की प्रक्रिया में बड़ी मात्रा में पानी का प्रयोग होता है। जब हम कोई आयातित वस्तु खाते हैं, उसे हमारे पास तक पहुंचाने में भी पानी खर्च होता है। इसीलिए यूएन ने लोगों से यथासंभव स्थानीय स्तर पर उत्पादित एवं निर्मित खाद्य पदार्थों के सेवन की अपील की है। मांसाहार की तुलना में शाकाहार में पानी की खपत कम होती है।



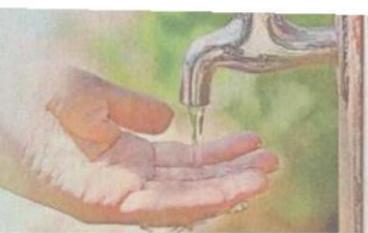
अपशिष्ट जल, जो घरों से निकलता है, उसके ट्रीटमेंट की उचित व्यवस्था नहीं है



यानी दो अरब लोगों के पास पीने का साफ पानी उपलब्ध नहीं है



**3.6** अरब लोगों के पास स्वच्छता की पर्याप्त व्यवस्था नहीं है



**थोड़ा सा है पीने लायक पानी**  
**71%** है पृथ्वी की सतह पर कुल पानी

**97%** पानी सागरों एवं महासागरों में है, जो खारा है और पीने, खेती करने या उद्योगों में प्रयोग के लायक नहीं है

**2.5%** ताजा पानी ग्लेशियर, ध्रुवीय बर्फ, वातावरण में वाष्प और मिट्टी में नमी के रूप में पाया जाता है, जिस तक पहुंच संभव नहीं है

**0.5%** ताजा पानी ही नदी, तालाब, भूजल आदि के रूप में है, जिसे हम प्रयोग करते हैं

● यदि पृथ्वी पर कुल उपलब्ध पानी को 100 लीटर मानें, तो हमारे प्रयोग के लिए उसमें से मात्र आधा चम्मच पानी ही है