Chola
Enter a better life

ଅତି ଦରକାରୀ ପିଇବା ପାଣି

RCDC

ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍

Chola
Enter a better life

ଅତି ଦରକାରୀ ପିଇବା ପାଣି

RCDC

ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍

ଅତି ଦରକାରୀ ପିଇବା ପାଣି

© ୨୦୨୦ : ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	:	ଫେବୃୟାରୀ, ୨୦୨୦
ପ୍ରକାଶକ	:	ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍ (ଆର.ସି.ଡି.ସି) ଏଚ୍‌ଆଇଜି-୨୬, କେ-୬, ଫେଜ୍-୨, କଳିଙ୍ଗ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯ (ଓଡ଼ିଶା) ଟେଲିଫୋନ୍: (୦୬୭୪) ୨୪୭୫୪୧୦, ୨୪୭୫୬୫୨ ଇ-ମେଲ: rcdcbbsr@gmail.com, ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍: https://www.rcdcindia.org
ରଚନା	:	ତପନ ପାଢ଼ୀ
ତଥ୍ୟ ସହଯୋଗ	:	ହେମନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ, ଲେଖାରାମ କର୍ଣ୍ଣ, ପ୍ରଭାତ କୁମାର ମିଶ୍ର
ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା ଓ ଅଳଙ୍କରଣ	:	ରାମକୃଷ୍ଣ ମହାରଣା, ଦୀପ୍ତିରଞ୍ଜନ ଦାଶ
ମୁଦ୍ରଣ	:	ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ସହାୟତା	:	ଚୋଲମଣ୍ଡଲମ୍ ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫାଇନାନ୍ସ କମ୍ପାନୀ ଲିମିଟେଡ୍, ଚେନ୍ନାଇ

ପ୍ରତିଘୋଷଣା

'ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍'ର ନିଜସ୍ୱ ସର୍ବେକ୍ଷଣ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରୁ ସଂଗୃହିତ ତଥ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଲେଖକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାଂଗଠନିକ ଅଭିଜ୍ଞତାର କେତେକ ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଛି। ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ଏଥିରେ କୌଣସି ତଥ୍ୟଗତ ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଲେଖକଙ୍କର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ / ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆପାତତଃ ବିଜ୍ଞାନସିଦ୍ଧ ମନେ ନ ହୁଏ, ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ଆର୍‌ସିଡିସି ଅଥବା ଚୋଲମଣ୍ଡଲମ୍ ଦାୟୀ ହେବେ ନାହିଁ। ଅପରପକ୍ଷେ, ଏକ ବୃହତ୍ତର ସଦିଚ୍ଛାବୋଧ କ୍ରମେ ଲେଖକ ନିଜର ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ତଥା ମତାମତ ଏଥିରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ତା'ର ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଅଥବା ନ୍ୟସ୍ତସ୍ୱାର୍ଥ ଉପଯୋଗ, ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ବିଶ୍ଳେଷଣ, କିମ୍ବା ତଜ୍ଜନିତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିବାଦ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲେଖକ, ପ୍ରକାଶକ, ଅଥବା ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ଦାୟୀ ରହିବେ ନାହିଁ। ଜନସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ପ୍ରକାଶନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି କିପରି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଅଛି। ଏହା କୌଣସି ବ୍ୟାବସାୟିକ ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହାର ପୁନଃପ୍ରକାଶନ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ସ୍ଥାନିତ ତଥ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କୌଣସି ସର୍ତ୍ତ ରଖାଯାଇ ନାହିଁ।

ସୂଚୀପତ୍ର

ଲେଖକଙ୍କ କଲମରୁ...

୧ **ଅତି ଦରକାରୀ ପିଇବା ପାଣି** ୧
- ପାଣିରେ ଗଢ଼ା ଆମ ଶରୀର ୧
- କେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ କେତେ ପାଣି ୨
- ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର କାର୍ଯ୍ୟ ୩

୨ **ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?** ୫
- ଶରୀରର ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ୬
- ଜଳଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ୮
- ଜଳଶୁଷ୍କତାର ଚିକିତ୍ସା-ଓ.ଆର୍.ଏସ୍ ୧୦

୩ **ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଉ ?** ୧୧
- ଆମର ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ୧୧
- ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାମ : ଲୋକେ ଦିନକୁ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ୧୧
- ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବାର ଉପକାରିତା ୧୩

୪ **ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ** ୧୪
- ଜଳରେ ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷକ ୧୪
- ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ୧୪
- ପାନୀୟ ଜଳରେ ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ୧୬
- ବିଭିନ୍ନ ଜଳବାହୀ ରୋଗର ତାଲିକା ୧୭
- ପିଇବା ପାଣି, ରୋଗର ଖଣି ୧୮
- ଜଳର ମୌଳିକ ମାନ ୧୮
- ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ୧୯
- ମୁଣ୍ଡପିଛା ଦୈନିକ ଜଳ ବ୍ୟବହାର ୧୯
- ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କାମ : କେଉଁ କାମକୁ କେତେ ପାଣି ୨୦
- ମୁଣ୍ଡପିଛା ଦୈନିକ ୪୦ ଲିଟରର ଜଳଯୋଗାଣ ୨୧

୫ **ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି ?** ୨୨
- ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ : ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବା ୨୩
- ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ୨୪

ଲେଖକଙ୍କ କଲମରୁ...

ପିଇବା ପାଣି ଅତି ଦରକାରୀ । ଏକଥା ଆମେ ସଭିଏଁ ଜାଣୁ । ହେଲେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି, କ'ଣ ସବୁ ପ୍ରକାରର ପାଣି ଆମ ପାଇଁ ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ, କେଉଁ ପାଣି ପିଇବା ଆମ ପାଇଁ ନିରାପଦ, ପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଶ୍ନର ସଠିକ ଉତ୍ତର ଆମ ପାଖରେ ନ'ଥାଏ । ଏସବୁ ସଂପର୍କରେ ଆମର ହୁଏତ କିଛି କିଛି ଧାରଣା ରହିଛି, ମାତ୍ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ଆମ ପାଖରେ ନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଆମେମାନେ ସେହି ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛୁ । ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ବହି, ପତ୍ରିକା, ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଛୁ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆମର ପିଇବା ପାଣି ସଂପର୍କରେ ଏକ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଏଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ କିଛି ତଥ୍ୟ, ଅନ୍ୟ ତଥ୍ୟ ସହ ମେଳ ନ'ହେଲେ ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କାରଣ ସବୁ ମଣିଷର ଶରୀରର ଆକାର, ଗଠନ, କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ, ପରିବେଶ, ଜୀବନଶୈଳୀ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଆଶା, ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ତଥା ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ପିଇବା ପାଣି ସଂପର୍କରେ ଏକ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଦେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସଚେତନ କରାଇବ । ଏଥିରେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କେତୋଟି କ୍ରିୟାକଳାପ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପିଇବା ପାଣି ବିଷୟ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ହେବ ।

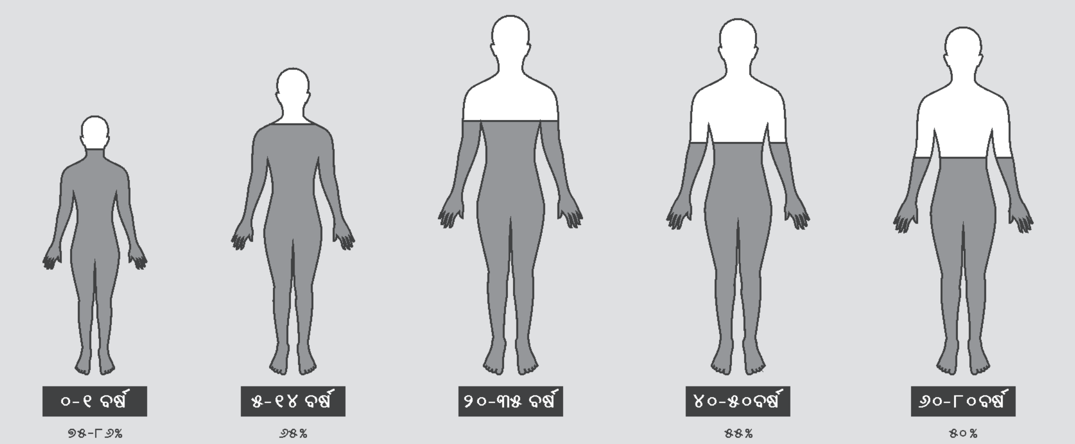
ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ

ତପନ କୁମାର ପାଢ଼ୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଜଳ ଓ ଜଙ୍ଗଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍

ଅତି ଦରକାରୀ ପିଇବା ପାଣି

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତି ଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ହେଲା ପାଣି । ଆମେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ପବନ ନିହାତି ଦରକାର । ଏଗୁଡ଼ିକ ବିନା ବଞ୍ଚି ରହିବା ଅସମ୍ଭବ । ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ, ଶରୀର ଗଠନ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ନ'ଖାଇ ଜଣେ ପ୍ରାୟ ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପାଣି ନ'ପିଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତିନି ଚାରି ଦିନ କିମ୍ବା ଅତି ବେଶିରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ପାରିବ, ମାତ୍ର ସେତେବେଳକୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଅନେକ ବିଗିଡ଼ି ଯାଇଥିବ । ଅଳ୍ପ କେତେ ଘଣ୍ଟା ପାଣି ନ'ପିଇଲେ ଆମେ ଶୋଷରେ ଆଉଟୁ ପାଉଟୁ ହୋଇଯାଉ । ଶୋଷରେ ପାଟି କିପରି ଅଠା ଅଠା ହୋଇଯାଏ, ସେକଥା ତୁମେମାନେ ଅନୁଭବ କରିଥିବ । ତେଣୁ ଦିନ ଦିନ ଧରି ପାଣି ନ'ପିଇଲେ ଜଣକର ଦେହର ଅବସ୍ଥା କିପରି ହେବ ସେକଥା ଅନୁମାନ କରି ପାରୁଥିବ ।

ଜଳ ଆମ ଶରୀର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଅଂଶ ଜଳ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆମ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆମ ଶରୀରକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେମାନେ ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ପାଣି ପିଇବା ନିହାତି ଦରକାର । କାରଣ..



ଶରୀରର କେତେ ଅଂଶ ଜଳ: ବୟସ ଅନୁସାରେ ବଦଳେ

ପାଣିରେ ଗଢ଼ା ଆମ ଶରୀର

ଆମ ଶରୀରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ପାଣି । ତମେମାନେ କେବେ ଚିନ୍ତା କରିଛ କି ଆମ ଶରୀରରେ କେତେ ପାଣି ଅଛି ବୋଲି ? ମଣିଷ ଶରୀରର ୫୫%ରୁ ୭୫% ହେଉଛି ପାଣି । ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଇତ୍ୟାଦି ତାରତମ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ପାଣି ରହି ଥାଏ । ସାଧାରଣ ଆକାରର ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ଶରୀରରେ ୫୫% ରୁ ୬୫% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅନୁପାତ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଥାଏ । ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୭୫% ରୁ ୮୬% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ଭାବିଲ ଦେଖି ଗୋଟିଏ ୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଶିଶୁର ଶରୀରରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ବାଦ ଦେଲେ କ'ଣ ହେବ ? ତା'ର ଓଜନ ୧.୫ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ ମଧ କମ୍ ହୋଇଯିବ । ଶିଶୁଟିଏ ବଡ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା' ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିବାରେ ଲାଗେ । ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ ୧୦ ବର୍ଷ ହେଲା ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅନୁପାତ ୭୫%ରୁ ୬୫% ସ୍ତରକୁ କମି ଆସେ । ୫୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ୫୫% ଜଳ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୬୦ରୁ ୮୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ୫୦%କୁ କମି ଆସେ । ସାଧାରଣ ଆକାରର ଜଣେ ଭାରତୀୟ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ପ୍ରାୟ ୫୫% ରହିଥାଏ ।

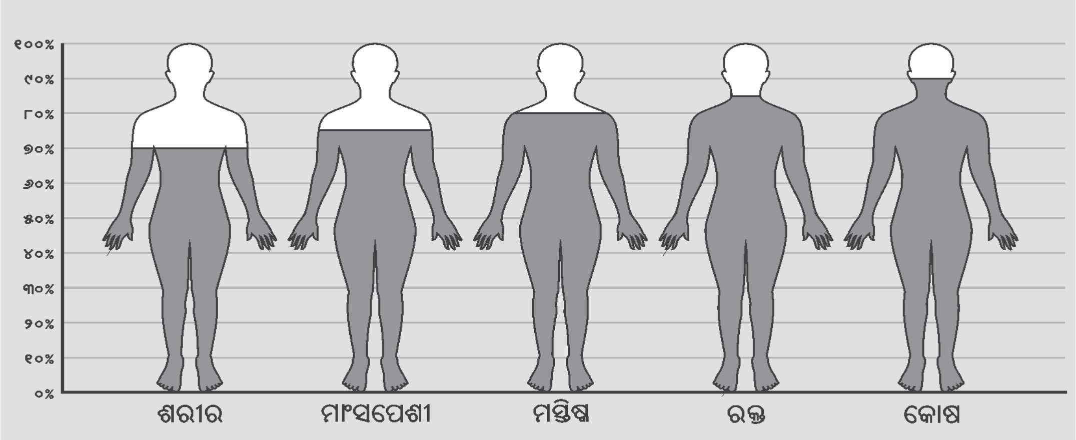
ଆଚ୍ଛା କହିଲ ଦେଖି ଜଣେ ମୋଟା ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ବେଶି ଜଳ ଥାଏ ନାଁ କମ ଜଳ ଥାଏ ? ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଉତ୍ତର ଦେବା ଲୋକ ଜଣକ ମୋଟା ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଜଳ ଥିବ ବୋଲି । ମାତ୍ର ସତ କଥା ହେଲା ଯେ ଚର୍ବିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଥାଏ । କଥାଟା ଅଡୁଆ ଅଡୁଆ ଲାଗିପାରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ହେବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ମୋଟା ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଥାଏ । ଚର୍ବିରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ :

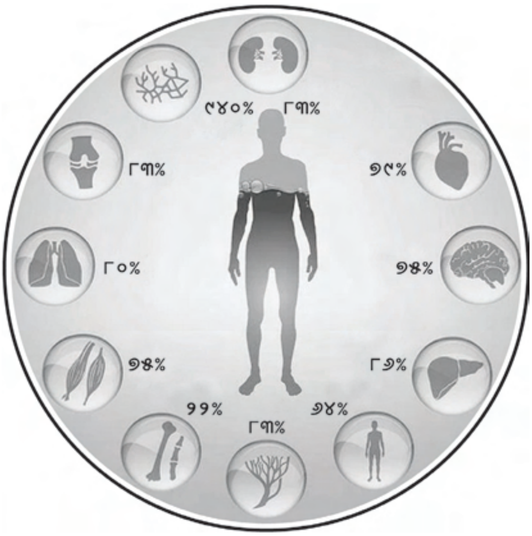
- ଛୋଟ ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ ।
- ସେମାନଙ୍କ ପଛକୁ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଥାଏ ।
- ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଶିଶୁ ଓ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଠାରୁ କମ୍ ଶତକଡ଼ା ଜଳ ରହିଥାଏ ।
- ଚର୍ବି ବହୁଳ, ମୋଟା ପୁରୁଷ, ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅନୁପାତ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ।

କେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ କେତେ ପାଣି

ଆମେ ଜାଣିଲେ ଯେ ବୟସ, ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ମଣିଷ ଶରୀରର ୫୫%ରୁ ୭୫% ଅଂଶ ଜଳ ହୋଇପାରେ । ହେଲେ ଆମ ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗରେ କ'ଣ ସମାନ ଅନୁପାତରେ ଜଳ ଥାଏ ? ହାଡ଼ରେ ଯେତିକି ଶତକଡ଼ା ଜଳ, ମାଂସରେ କ'ଣ ସେତିକି ଶତକଡ଼ା ଜଳ ଥାଏ ? ନା । ଆମ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ଜଳ ଥାଏ ।

- ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତର ପ୍ରାୟ ୮୦% ହେଉଛି ଜଳ । ତେବେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ପ୍ଲାଜମାରେ ୯୨% ଜଳ ରହିଛି । ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ମୋଟ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ୨୦% ବା ଏକ ପଞ୍ଚମାଂଶ ରକ୍ତରେ ହିଁ ରହିଥାଏ ।
- ମଣିଷର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ୭୩% ଅଂଶ ଜଳ ।
- ଆମ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକର ୮୩% ହେଉଛି ଜଳ ।
- ଶରୀରର ମାଂଶପେଶୀ ଓ କିଡ଼ନୀ (ବୃକ୍କ)ରେ ଜଳର ମାତ୍ରା ୭୯% ।
- ମଣିଷ ଶରୀରର ଚମଡ଼ାର ୬୪% ଜଳ ।
- ହାଡ଼ରେ ମଧ ଜଳ ରହିଛି । ମଣିଷ ହାଡ଼ରେ ୩୧% ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହିଛ । ମଣିଷ ଶରୀରର କଙ୍କାଳର ଓଜନ ମଣିଷ ଶରୀରର ମୋଟ ଓଜନର ପ୍ରାୟ ୩୦% ରୁ ୪୦% । ଏଥିରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାର କରିଦେଲେ କଂକାଳର ଓଜନ ମାତ୍ର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ହୋଇଯିବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର କଙ୍କାଳର ଓଜନ ୧୮-୨୪ କିଲୋଗ୍ରାମ ଏବଂ ହାଡ଼ରେ ଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ୭ ଲିଟରରୁ ଅଧିକ ।





ଆମ ଶରୀରର କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ଏକକ ହେଲା କୋଷ । ହାଡ଼, ମାଂସପେଶୀ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୋଷରେ ଗଢ଼ା । ଆମ ଶରୀରରେ କୋଟି କୋଟି କୋଷ ରହିଛି । ଏହି କୋଷ-ଗୁଡ଼ିକ ବଞ୍ଚିରହିବା ସକାଶେ ଜଳ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରେ ରହିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଜଳ ରହିଥାଏ । ଜଳ ହିଁ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଜଳର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳ ରହିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ହେଲା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ । ତୃତୀୟତଃ ଆମ ରକ୍ତରେ ଜଳ ରହିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଜଣେ ୭୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଲୋକଙ୍କ କଥା ବିଚାର କରାଯାଏ ତେବେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ଜଳର ମୋଟ ପରିମାଣ ୪୨ ଲିଟର ହେବ । ଏହି ୪୨ ଲିଟର ମଧ୍ୟରୁ ୨୮ ଲିଟର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଅବଶିଷ୍ଟ ୧୪ ଲିଟର ଜଳ ବିଭିନ୍ନ କୋଷର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥାଏ । ତାହା ମଧ୍ୟରୁ ୩ ଲିଟର ଜଳ ରକ୍ତର ପ୍ଲାଜମାରେ ରହିଥାଏ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର କାର୍ଯ୍ୟ

ଆମ ଶରୀରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଯେ ଜଳରେ ଗଢ଼ାଯାଇଛି ଏବଂ ଜଳ ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସେ କଥା ଆମେ ଜାଣିଲେ । ତେବେ ଏହି ଜଳ ଆମ ଶରୀରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ଆସେ ସେ କଥା ଜାଣିବା ।

କୋଷ ଗଠନ : ଜଳ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଘଟନ : ଆମେ ଯେଉଁ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ରୁଟି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଉଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ସିଧାସଳଖ ତା'ର କାମରେ ଲଗାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ପାକସ୍ଥଳୀ, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ର ସେହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ପରି ଶ୍ୱେତସାର (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍), ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ), ସ୍ନେହସାର, ଜୀବସାର ଇତ୍ୟାଦିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ସରଳ ଖାଦ୍ୟସାର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଜଳ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ମିଶି ମଣ୍ଡ ତିଆରି ହୁଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟସାରର ପରିବହନ : ଆମ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରକୁ ବୋହିନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କୋଷରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ରକ୍ତ । ଆଉ ରକ୍ତର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ହେଲା ଜଳ । ଜଳ ବିନା ଏହି ଖାଦ୍ୟସାର ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚି ପାରନ୍ତା ନାହିଁ ।

ମଇଳା ବୁହେ ଜଳ : କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଖାଦ୍ୟସାରର ବ୍ୟବହାର ପରେ ଶକ୍ତି ଓ ଆବର୍ଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀର କାମରେ ଲଗାଏ । ମାତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଆବର୍ଜନାକୁ ରକ୍ତ / ଜଳ ବୋହିନେଇ ଆମ ବୃକକ୍ ବା କିଡ଼ନୀରେ ପହଞ୍ଚାଏ । ସେଠାରେ ବୃକକ୍ ରକ୍ତକୁ ଛାଣେ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ଜଳ ସହିତ ଏହି ଆବର୍ଜନା ଶରୀରରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ । ସେହିପରି ଝାଳ ଓ ମଳ ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରୁ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଜଳର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ଝାଳ ବାହାରିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଆମ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଜଳ ତାପର କୁପରିବାହୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଉତ୍ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଜଳ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଉତ୍ତାପକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଧରି ରଖିପାରେ ।

ଝିଲ୍ଲୀକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖେ : ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବିଭିନ୍ନ ପରଦା / ଝୀଲିକୁ ଓଦାରଖି ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖେ ଯେପରିକି ନାକ, କାନର ପରଦା, ସ୍ୱରପେଟିକା ଇତ୍ୟାଦି । ଖୁବ୍ ଶୋଷିଲା ଥିଲେ ଆମ କଣ୍ଠରୁ ସ୍ୱର ନ'ବାହାରିବା, ସ୍ୱର ପେଟିକାର ଝିଲ୍ଲୀ ଶୁଖି ଯାଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ହୁଏ ।

କୋଷକୁ ଅମ୍ଳଜାନ : ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କୋଷରେ ପହଞ୍ଚି ଥାଏ । ରକ୍ତ ଜଳରେ ତିଆରି ଓ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ବୋହି ନେବାରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ ।

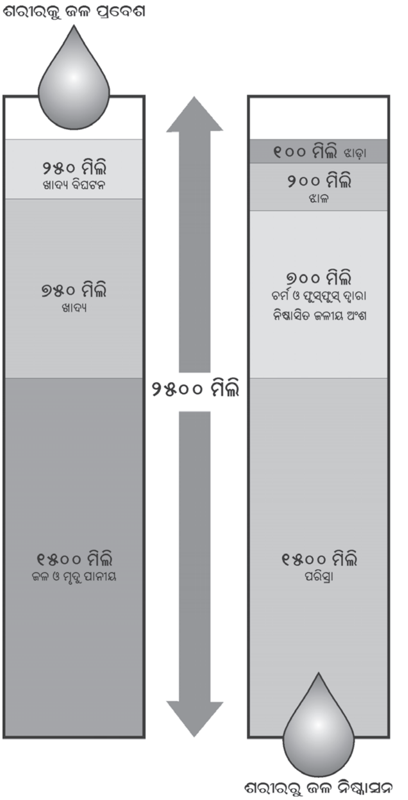
ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗକୁ ସୁରକ୍ଷା : ଜଳ ମସ୍ତିଷ୍କ, ମେରୁହାଡ଼, ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ମାଆ ପେଟରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷା କବଚ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଆଘାତ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ହଠାତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଘର୍ଷଣରୁ ବଞ୍ଚାଏ : ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିରେ ହାଡ଼ସବୁ ଯେପରି ପରସ୍ପର ସହ ଘସି ହୋଇ କ୍ଷୟ ହେବେ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଜଳ ଏକ ଚିକ୍କଣ ପଦାର୍ଥର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଯେ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ସେକଥା ଇତି ମଧ୍ୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଗଲାଣି । ତେବେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ? ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଲା ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରାକୁ ସମାନ ସ୍ତରରେ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅର୍ଥାତ ଆମ ଶରୀରରୁ ଯେତେ ପରିମାଣର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ, ଆମେ ଅନ୍ତତଃ ସେତିକି ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନ' ହେଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବ ବା ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେବ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨.୫ ଲିଟର ବା ୨୫୦୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଶରୀର ଗଠନ, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭିତ୍ତିରେ ଏହା କମ୍ ବେଶି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଜଣେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରୁ କେତେ ପରିମାଣର ଜଳ କିପରି ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ, ତାହାର ଏକ ସାଧାରଣ ହିସାବ ଅଛି । ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ପରିସ୍ରା ପରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ଆମର ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ତଥା ଚର୍ମ ଦେଇ ଆମ ଶରୀରରୁ, ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୋଇଯାଉଥିବା ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାୟ ୭୦୦ ମିଲିମିଟର ଜଳ ଏପରି ଭାବେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ବାହାରି ଥାଏ । ଅବଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଜଳ ଝାଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।



ଶରୀରରେ ଜଳର ପ୍ରବେଶ ଓ ପ୍ରସ୍ଥାନ

ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଥିବା ଜଳର ଭରଣା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ତା' ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀରକୁ ୭୫୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ମିଳିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ବିଘଟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟ ତଥା ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଆକାରରେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଲିଟର ବା ୧୫୦୦ ମିଲିଲିଟର ପାଣି ପିଆ ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତାର ପ୍ରାୟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଆମକୁ ଆମ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟରେ ଜଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯେପରିକି

- ଫଳ ଓ ପନିପରିବା – ୮୦%
- ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ – ୩୫%
- ମାଛ, ମାଂସ – ୫୦%

ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବେଳେ ଏଥିରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ସଂପର୍କରେ ଆମେମାନେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ନଥିଲେ ଏ ସଂପର୍କିତ ଜଳର ଅଭାବ ବାବଦକୁ ଆମେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ, ଯିଏ କି ପ୍ରାୟ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ପରିମାଣର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ କରିବେ ତଥା କେତେ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇ ଏହାର ଭରଣା କରିବେ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯଥା–

- ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କେତେ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି । ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଝାଳ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥିବା ଜଳର ଭରଣା ପାଇଁ ସେ ଅଧିକ ଜଳ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପାରିବେଶିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯଥା- ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ବାୟୁ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥିଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେହିପରି ବାୟୁରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବେଶି ଥିଲେ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା କମିଥାଏ ।
- ଏପରିକି ଆମର ରୋଗ / ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ଆମର ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।
- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରର ଓଜନ, ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିଥାଏ ।

ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅନୁପାତକୁ ସମାନ ରଖିବା ପାଇଁ;

- ଖେଳାଖେଳି, ବ୍ୟାୟାମ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି କରୁଥିଲେ ଅଧିକ ଜଳ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଉତ୍ତପ୍ତ ବା ଗୁଳୁଗୁଳି ପରିବେଶରେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବିଶେଷ କରି ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଯଥା ତରଳ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ବହୁ ପରିମାଣର ଜଳ କ୍ଷୟ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକା ପ୍ରକାରର ଶରୀର ଗଠନ ଥିବା ଓ ଏକା ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ୟୁରୋପର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଆମେରିକାର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଭାରତର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତା ସମାନ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହି ତିନୋଟି ଅଞ୍ଚଳର ଜଳବାୟୁ ଏକା ପ୍ରକାରର ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଶରୀରର ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତା, ଓଜନ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଜଣକର ବୟସ ତଥା ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ତେବେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ସେକଥା ଜାଣିବାର ସହଜ ଉପାୟଟିଏ ଅଛି । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କର ଦୈନିକ ପାନୀୟ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ, ତାଙ୍କର ଓଜନ ମାପିବା । ତାଙ୍କର ଓଜନ ଜାଣିବା ପରେ ସେଥିରେ ୦.୦୩୩ ବା ୧/୩୦ ଗୁଣିବା । ଯେଉଁ ସଂଖ୍ୟା ବାହାରିବ, ସେତିକି ଲିଟର ପାଣି ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଦୈନିକ ୬୦ x ୦.୦୩୩ = ୧.୯୮ ଲିଟର କିମ୍ବା ୨ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୩୦ କିଲୋଗ୍ରାମ, ସେମାନେ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ବଢ଼ନ୍ତି ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀର ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଅନେକେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ଚା', କଫି, ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ, ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଭରଣା କରାଯିବାକୁ ଥିବା ଜଳର ଏକ ଅଂଶ ପୂରଣ କରେ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ହିସାବଠାରୁ କମ୍ ଜଳ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ । ମାତ୍ର ପୁଷ୍ଟି ବିଶାରଦମାନଙ୍କର କହିବା କଥା ଯେ ଏହି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପରିସ୍ରା କରାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଚା', ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ, ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଜଳକୁ ବାଦ ଦେଇ ଆମେ ଆମ ଓଜନର ୧/୩୦ ଭାଗ ଜଳ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଉତ୍ତପ୍ତ ପରିବେଶ ଏବଂ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ବାବଦକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଜଳ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶରୀରର ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ

ଆମେମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ଆମର ଓଜନ, ଲିଙ୍ଗ, ଶରୀର ଗଠନ, ବୟସ, ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଯାୟୀ ଆମ ଶରୀରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜଳ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ପରିସ୍ରା, ମଳତ୍ୟାଗ, ଝାଳ ବାହାରିବା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ଫଳରେ ଶରୀରରୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ସିନା; ଏହିସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରୁ ପାଖାପାଖି ୨.୫ ଲିଟର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଉତ୍ତପ୍ତ ପରିବେଶ, ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ନିଷ୍କାସିତ ଜଳର ପରିମାଣ ଆହୁରି ଅଧିକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରୁ ଯେତିକି

କେତେବେଳେ ପିଇବା ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ! ଦିନକୁ ପାୟ ୮ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଦରକାର ।

ପରିମାଣର ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଛି, ଅନ୍ତତଃ ସେତିକି ଜଳ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଯାଇ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଜଳର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରହିବ ।

ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଜଳ ଅପେକ୍ଷା ଏଥିରୁ ନିର୍ଗତ / ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳ ପାଏ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ବା ଡିହାଇଡ୍ରେସନ (dehydration) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତରଳ ଝାଡ଼ା, ଅତିରିକ୍ତ ପରିଶ୍ରା, ଖୁବ୍ ବେଶି ଝାଳ ବୋହିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ଆମର ଶରୀରରୁ ଶରୀର ଓଜନର ୧ % ଓଜନର ଜଳ ଅଧିକ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଗଲେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେବାର ଅର୍ଥ, ଶରୀରର ଜଳସନ୍ତୁଳନ ବିଗିଡ଼ି ଯାଇଛି ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଜଳ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶୋଷ ଲାଗିଲେ ହିଁ ପାଣି ପିଇଥାଉଁ । ମାତ୍ର ଆମକୁ ଶୋଷ ଲାଗିବା ବେଳକୁ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖା ଦେଇସାରିଥାଏ । ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେଲେ ଏହି ଖବର ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର 'ଶୋଷ କେନ୍ଦ୍ର' ଆମକୁ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ପାଣି ପିଇ ଶରୀରର ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ନ'ରଖିଲେ, ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ–

- ଝାଳ ବାହାରିବା କମିଯାଏ
- ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ
- ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ବଢ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ରକ୍ତଚାପକୁ ସମାନ ସ୍ତରରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଶରୀର ଆମ ରକ୍ତକୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଜଳକୁ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରେ । ଫଳ ସ୍ୱରୂପ
  - ଜଳାଭାବ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଯାଆନ୍ତି ।
  - ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
  - ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜଳଶୁଷ୍କତାର ନିରାକରଣ କରାନଗଲେ ଆମ ଶରୀରର ବୃକକ୍ (କିଡ଼ନୀ), ଯକୃତ (ଲିଭର) ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଏଥିରୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ମିଳୁଛି ଯେ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ସନ୍ତୁଳନ ସର୍ବଦା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୋଷ ଲାଗିବା ଅର୍ଥ ଆମେ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ଶରୀର ଅନେକ ସମୟ ହେଲା ପାଣି ମାଗୁଛି ଏବଂ ଆମେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିଲେ ଏହାର ନିରାକରଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ

ଜଳଶୁଷ୍କତାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ : ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । (ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣମାନ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ) –

- ଶୋଷ ଲାଗିବା
- ନିଦ ଲାଗିବା
- ଗଳା ଓ ଜିଭ ଶୁଖିଯିବା
- ପରସ୍ରାର ପରିମାଣ କମିଯିବା
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା
- ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା
- କୌଣସି କାରଣ ନ'ଥାଇ ଥକ୍କା ଲାଗିବା

ଜଳଶୁଷ୍କତା ତୀବ୍ର ହେଲେ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଦେଇପାରେ

- ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା
- ନିଦ ଲାଗିବା
- ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ବା ସୋରିଷ ତେଲ ପରି ହେବା
- ଶରୀର ନିସ୍ତେଜ ଲାଗିବା
- ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ଜଳା ହେବା
- ଆଖି କୋଟରରେ ପଶିଯିବା
- ଖିଲ ପଶିଯିବା
- ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ କମିଯିବା
- ଚିନ୍ତା କରିବାର କ୍ଷମତା କମିଯିବା

ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେଲେ ଶୋଷ ଲାଗେ । ବୟସ୍କମାନେ ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣି ପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ତାହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜାଣିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଷ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଣି ପିଇବା ବେଶ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ । ସେହିପରି ଶୋଷ ଲାଗିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇ ଶରୀରରେ ଜଳର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏକ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ । ପୁଣି ଶୋଷ ଲାଗିଲେ ଆମେ କେବଳ ଶୋଷ ମେଣ୍ଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ନପିଇ, ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ : କେବଳ ଯେ ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ଭରଣା ନ'କଲେ ଶରୀରର ଜଳସନ୍ତୁଳନ ବିଗିଡ଼ିଯାଇ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଯାଏ ତା' ନୁହେଁ । ଜଳଶୁଷ୍କତାର ଅନ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

ତରଳ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି : ଅତିମାତ୍ରାରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେଲେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆମ ଶରୀରରୁ ବିପୁଳମାତ୍ରାରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଝାଡ଼ା ସହିତ ବାନ୍ତି ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ହୁଏ ତେବେ ତ ଶରୀରରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଜଳଶୁଷ୍କତା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

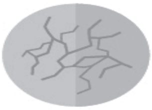
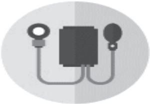
ଜ୍ୱର : ଜ୍ୱର ହେଲେ ମଧ ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ସହିତ ଜ୍ୱର ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଜଳଶୁଷ୍କତାର ତୀବ୍ରତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଜ୍ୱରରେ ତାତି ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ଜଳଶୁଷ୍କତା ସେତେ ବଢ଼ିବ ।

ମାତ୍ରାଧିକ ପରିସ୍ରା : ଡାଇବେଟିସ୍, ବେଶି ପରିସ୍ରା କରାଉଥିବା ଔଷଧ ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିସ୍ରା ହେବା ଫଳରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ମାତ୍ରାଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା : ଖୁବ୍ ବେଶି ବ୍ୟାୟାମ ବା ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଶରୀରରୁ ଗମ୍‌ଗମ୍ ହୋଇ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ଜଳକ୍ଷୟର ଭରଣା କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନ'ପିଇଲେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

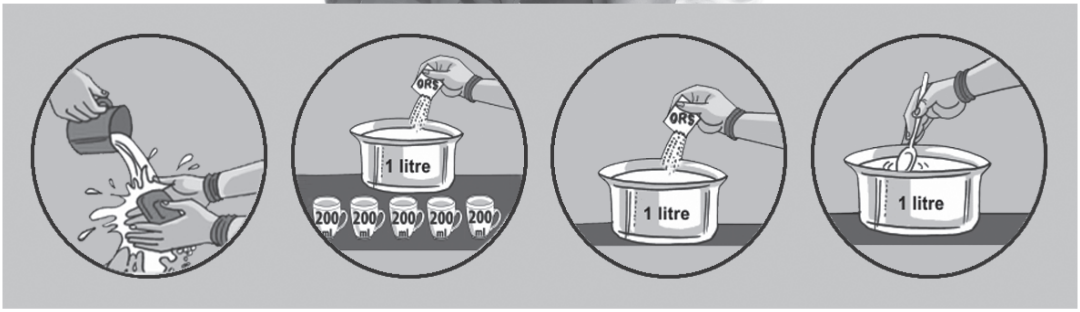
ଜଳଶୁଷ୍କତା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ । ଓଜନ ତୁଳନାରେ ଶିଶୁର ଚମଡ଼ାର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଚମଡ଼ା ଦେଇ ବେଶି ଜଳୀୟ ଅଂଶ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମ ଥିବାରୁ ଜଳର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ କମିଲେ ମଧ ସେମାନେ ବେଶି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ଜାଣିବା କିପରି ?

ସାମାନ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟମ ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣ		ତୀବ୍ର ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣ	
 ଶୋଷ ଲାଗିବା	 ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଯିବା	 ଧଇଁସଇଁ ଲାଗିବା	 ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା
 ଥକ୍କା ଲାଗିବା	 ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା	 ଅଳସ ଲାଗିବା	 ଅଚେତ ହେଇଯିବା/ ବିଳିବିଳେଇବା
 ପରିସ୍ରା କମିଯିବା ବା ହଳଦିଆ ହେବା	 ଚର୍ମ ଶୁଖିଯିବା/ ଶିଥିଳ ହେବା	 ପରିସ୍ରା ନହେବା/ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ହେବା	 ଚର୍ମ ଶୁଖିଯିବା ବା ଖୁବ୍ ଶିଥିଳ ହୋଇଯିବା
 କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ	 ନିଦୁଆ ଲାଗିବା	 ଆଖି କୋରଡ଼ରେ ପଶିଯିବା	 ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା
 ମାଂସପେଶୀରେ ରକ୍କା	 ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା	 ରକ୍ତଚାପ କମିଯିବା	 କାରଣ ଥାଇ ମଧ ଝାଳ ନବାହାରିବା
 ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବା	 ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା		

ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ଚିକିତ୍ସା-ଓ.ଆର୍.ଏସ୍

ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଖରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ଦୈାଡ଼କୁଦ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ କେବଳ ପାଣି ପିଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ନ'ପାରେ । କାରଣ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ପରିସ୍ରା, ଝାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ଶରୀରର ସୋଡ଼ିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ପଟାସିୟମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଲବଣ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଏହି ଲବଣଗୁଡ଼ିକର ମାତ୍ରା କମିଯିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ତେଣୁ ଔଷଧ ଦୋକାନ, ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମିଳୁଥିବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରାଲ୍ ପାଉଡର କିମ୍ବା ଘରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରାଲ ତିଆରି କରି ମାତ୍ରାଧିକ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।



ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ସଫା କରନ୍ତୁ	ଏକ ସଫା ପାତ୍ରରେ ୧ ଲିଟର ଭଲ ପାଣି ରଖନ୍ତୁ	୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଓଆରଏସ୍ ପାଉଡର ପକାନ୍ତୁ	ସଫା ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପିଇବା ଦରକାର ?

- ୨ମାସରୁ କମ ବୟସ : ୫ ଚାମଚ
- ୨ମାସରୁ ୨ ବର୍ଷ ବୟସ : ଗୋଟିଏ କପ୍‌ର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ
- ୨ରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ : ଗୋଟିଏ କପ୍‌ର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ

ମନେରଖନ୍ତୁ ! ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବଳକା ଦ୍ରବଣକୁ ବ୍ୟବହାର ନକରି ପୁଣିଥରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଉ ?

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ପାଣି କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ଏବଂ ପାଣି ନ' ପିଇଲେ କ'ଣ ହେବ ସେ ସଂପର୍କରେ ଆମେ ଜାଣିଲେ । ହେଲେ ଆମେ କେବେ ଭାବିଛେ ଯେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ? ବାସ୍ତବରେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଉ ? ଆମେ ପିଉଥିବା ପାଣି ଆମ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ କମ୍ ନା ବେଶି ? ଆସ ଏକଥା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଆମର ପାଣି ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ

ଆମେ ଦିନକରେ କେତେ ପାଣି ପିଉ ସେକଥା ପଚାରିଲେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉତ୍ତର ଆସେ ।

- ଜାଣେନି, ଯେତେବେଳେ ଶୋଷ ଲାଗେ ପିଇ ଦିଏ ।
- ବହୁତ ପାଣି ପିଏ, ହେଲେ କେବେ ମାପି ନାହିଁ ।
- ୪/୬ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଦିନକୁ ୭/୮ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୭/୮ ଲିଟର ନୁହେଁ, ୭/୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ।
- ଯେତେ ପାଣି ପିଇବ ସେତେ ଭଲ ।

ଏପରି ଭଳିକି ଭଳି ଉତ୍ତର ମିଳେ । ଏହି ଉତ୍ତରରେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଉ ତା'ର ହିସାବ ଅପେକ୍ଷା କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ସେକଥା ବେଶିଥାଏ । ତେବେ ସାଧାରଣଭାବେ ଜଣେ ମଣିଷ କେତେ ପାଣି ପିଇବା କଥା ସେକଥା ଆମେ ଜାଣିଯାଇଛେ । ଜଣଙ୍କର ଶରୀରର ଓଜନ ଯେତେ ତା'ର ୧/୩୦ ଭାଗ ପାଣି ପିଇବା କଥା । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି ? ସେକଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚାଲ ଗୋଟିଏ 'କ୍ରିୟା କଳାପ' କରିବା ।

କ୍ରିୟାକଳାପ

ଲୋକେ ଦିନକୁ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ?

ତମେମାନେ, ତୁମ ବାପା, ମା', ଜେଜେ ବାପା, ଜେଜେ ମା', ଭାଇ, ଭଉଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦିନରେ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ସେକଥା ମାପିବା ଆସ ।

କେମିତି ମାପିବା ?

ଜଣକୁ ତ ଦିନସାରା ଜଗିବସି ହେବ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଯେତେବେଳେ ପାଣି ପିଇବେ ପ୍ରଥମେ ପାଣିକୁ ମାପି ତାଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେବା । ତେବେ କରିବା କ'ଣ ? ଯାହାଙ୍କର ଦୈନିକ ଜଳ ବ୍ୟବହାର ମାପିବା, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବୁଝାଇ ରାଜି କରାଇବା । ତାଙ୍କୁ ରାଜି କରାଇସାରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଦୁଇଟି / ତିନୋଟି ଏକ ଲିଟରିଆ ପାଣିବୋତଲରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦେବା । ଦିନସାରା ସେ କେବଳ ସେହି ବୋତଲରୁହିଁ ପାଣି ପିଇବେ । ତେବେ ଆମକୁ ଜଗିବାକୁ ହେବ ଯେ :

- ସକାଳ ୬ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପରଦିନ ସକାଳ ୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଯେତେ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି ସେ କଥା ମାପିବାକୁ ହେବ ।
- ବୋତଲର ପାଣିକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମୁହଁ ଧୁଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାମରେ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ ।
- ସେହି ବୋତଲଗୁଡ଼ିକରୁ ଅନ୍ୟ କେହି ସେଦିନ ପାଣି ପିଇବେ ନାହିଁ ।
- ଗୋଟିଏ ବୋତଲର ପାଣି ପୁରା ସରିଗଲା ପରେ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ବୋତଲଟିରୁ ପାଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- କୁଆଡ଼େ ବାହାରକୁ ଗଲେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବୋତଲ ନେଇ ଯିବେ ।

ଜଣେ ଦୈନିକ କେତେ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି ସେହି ତଥ୍ୟକୁ ଆମେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିପାରିବା । ଆମେମାନେ ସବୁଦିନେ ଏକାପ୍ରକାରର ପରିଶ୍ରମ କରୁନାହିଁ । ତେଣୁ କେବଳ ଦିନକ ବଦଳରେ ଅଧିକ ଦିନର ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କଲେ ତାହା ଆମକୁ ଦୈନିକ ପିଉଥିବା ପାଣି ସଂପର୍କରେ ସଠିକ ସୂଚନା ଦେଇପାରିବ ।

ସୂଚନା ସାରଣୀ

ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନାମ : ....

ବୟସ : ....

ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତି : ....

ତାଙ୍କର ଓଜନ : ....

ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ : ....

ଦୈନିକ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ? : ....

ତାରିଖ :.............................. (ପାଣିର ପରିମାଣ):..

ତାରିଖ :.............................. (ପାଣିର ପରିମାଣ):..

ତାରିଖ :.............................. (ପାଣିର ପରିମାଣ):..

ତାରିଖ :.............................. (ପାଣିର ପରିମାଣ):..

କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ (ଅର୍ଥାତ ସେଦିନ ସେ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କାମ କ'ଣ କଲେ କି ନାହିଁ)

ତାରିଖ : .... କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ: କିଛି ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ/ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ/ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମ/ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ

ତାରିଖ : .... କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ: କିଛି ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ/ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ/ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମ/ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ

ତାରିଖ : .... କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ: କିଛି ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ/ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ/ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମ/ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ

ତାରିଖ : .... କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ: କିଛି ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ/ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ/ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମ/ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ

ପିଉଥିବା ପାଣିର ହାରାହାରି ପରିମାଣ: ....

ମନ୍ତବ୍ୟ:..

....

ଆମ ଘରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଦୈନିକ କେତେ ଲିଟର ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି ସେକଥା ଜାଣିବା ପରେ ଆମେ ଆକଳନ କରିବା ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା କଥା । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଯିବ ଯେ ଆମ ଘରର କେଉଁମାନେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବେଶି ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି, କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିବେ । ଆମ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସ ସେହିସବୁ ତଥ୍ୟକୁ ଏକତ୍ର କରି ଦେଖିବା ଯେ ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ ପିଲାମାନେ, ଯୁବକମାନେ, ମା'ମାନେ, ବାପାମାନେ ଓ ଜେଜେ ବାପା, ଜେଜେ ମା'ମାନେ ହାରାହାରି କେତେ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି । ଆମେ ଏହି କଥାକୁ ଆମେ ପଢ଼ିଥିବା କଥା ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଖିପାରିବା ।

ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଉଥିଲେ ବା ଶରୀର ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଜଳଶୁଷ୍କ ରହୁଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବା ଓ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ବ୍ରଣ ବାହାରିବା, ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ । ଆମେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୈନିକ ଜଳ ଆହରଣର ତାଲିକା କଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏପରି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି କି ନାହିଁ ସେକଥା ମଧ୍ୟ ଆମେ ଖୋଜି ପାରିବା । ତେବେ ତାହା ଭିନ୍ନ ଏକ କ୍ରିୟାକଳାପ ।

ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବାର ଉପକାରିତା

- ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଥିଲେ ତାହା ଆମ ଶାରିରୀକ ଦକ୍ଷତା କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବରୁ ଶରୀର ଜଳଶୁଷ୍କ ନ'ଥିବା ଉଚିତ । ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ୨%ରୁ ଅଧିକ କମିଗଲେ ଶାରିରୀକ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ତାହା ଆଖିଦୃଶିଆ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।
- ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳର ଉପସ୍ଥିତି ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନେକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ୧%ରୁ ୩% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ କମିଗଲେ ଆମର ମିଜାଜ ବିଗିଡ଼ି ଯାଇପାରେ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମାଇ ଦେଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକେ ପରୀକ୍ଷାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇ ଯିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି ।
- ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଉଥିଲେ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
- ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳ ପିଉଥିଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ନ'ହେବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମଳ କଠିନ ହୁଏ ନାହିଁ ।
- କିଡ୍‌ନୀରେ ପଥର ହୋଇଥିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ

ପିଇବା ପାଣି ଆମ ପାଇଁ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେକଥା ଜାଣିଲେ । ହେଲେ ଯେ କୌଣସି ପାଣିକୁ ଆମେ ପିଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ନାହିଁ । ପିଇବା ପାଣି ଏପରି ହେବା ଉଚିତ ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ କୌଣସି କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବ ନାହିଁ । ପାଣିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖଣିଜ, ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଜୀବାଣୁ /ଭୂତାଣୁ ଏବଂ ଭୌତିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଉପାଦାନମାନ ରହିଛି ଯାହା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ପାଣି ପିଇଲେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେବା । ତେଣୁ ଆମେ କେବଳ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ । ତେବେ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ କ'ଣ ?

ସେହି ଜଳକୁ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ଯେଉଁଥିରେ ରସାୟନିକ ବା ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ନଥିବ କିମ୍ବା ଏତେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଥିବ ଯାହା ଫଳରେ ଆମେ କୌଣସି ରୋଗ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହେବା ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଏକଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଜଳରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖଣିଜ, ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ବରଂ ଜଳରେ ଏପରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖଣିଜ ରହିବା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖଣିଜ/ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଉପସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ମାତ୍ରାଧିକ ଉପସ୍ଥିତି ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ହାନୀକାରକ, ଯାହାକୁ ଆମ ପ୍ରଦୂଷକ ବୋଲି କହିପାରିବା ।

ତେବେ ଆସ ଜାଣିବା ଜଳରେ ଥିବା ରସାୟନିକ ଓ ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷକଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ କ'ଣ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ?

ଜଳରେ ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷକ

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ତଥା ମଣିଷମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଗୁଁ ପାଣିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶିଥାଏ । ଏହି ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏପରି ଜଳକୁ ଆମେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଆମକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରିଦିଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରଦୂଷଣ

ବର୍ଷାଜଳ ଯେତେବେଳେ ମାଟି ଉପରେ ପଡ଼େ ତାହା ମାଟିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ । ଏହି ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରେ ମିଶିଯାଆନ୍ତି ବା ଦ୍ରବୀଭୁତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଏହି ପାଣି ପଥର ସ୍ତର ଦେଇ ଭୂତଳକୁ ଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଏଥିରେ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶିଯାଏ । ଏହି ପାଣି ଆମ ନଈ ନାଳରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ପୋଖରୀରେ ଜମା ହୁଏ ଏବଂ ଭୂତଳ ଜଳରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କେତେକ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଲା-

ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍

ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଥରରୁ ଏହା ଜଳରେ ମିଶିଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଭୂତଳ ଜଳରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ଥିବା ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାନ ଅନୁଯାୟୀ ପିଇବା ପାଣିରେ ଲିଟରପିଛା ୧.୫ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ରହିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ମାନଦଣ୍ଡ ଅନୁଯାୟୀ ପାନୀୟ ଜଳରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା ୧.୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ପାନୀୟ ଜଳର ବିକଳ୍ପ ଉତ୍ସ ନ'ଥିଲେ ୧.୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥିବା ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ମାତ୍ର ୧.୫ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥିବା ଉତ୍ସ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏବେ ସରକାର ୧.୦ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥିବା ଜଳ ଆଦୌ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଲବଣ ଥିବା ପାଣି ପିଇଲେ ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ରୋଗର କୌଣସି ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ରୋଗ ନ'ହେବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାହିଁ ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା । ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ରୋଗ ଆମ ଦାନ୍ତକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଆମ କଙ୍କାଳକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ବଙ୍କା କରିଦିଏ । ଆମ ଶରୀରର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ଯୋଗୁଁ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ଭାରତର ୨୦ଟି ରାଜ୍ୟରେ ଭୂତଳ ଜଳରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ର ଉପସ୍ଥିତି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟାରୂପେ ଦେଖାଦେଇଛି ।

ଆର୍ସେନିକ ବା ଶଂଖୁଆ ବିଷ

ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସରୁ ଅର୍ସେନିକ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଜଳରେ ମିଶିଥାଏ । ଆର୍ସେନିକ ବା ଶଂଖୁଆ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଏହା ଫଳରେ ମଣିଷର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରର ହାତ, ପାଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ ଯାହା ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆର୍ସେନିକ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମ କ୍ୟାନସର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଆର୍ସେନିକ ଲବଣର ବିଶେଷ ପ୍ରକୋପ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ପଡ଼ୋଶୀ ରାଜ୍ୟ ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗ ଓ ବିହାର, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ସମେତ ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶ ବାଂଲାଦେଶରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।

ଲୌହ

ଆମ ରାଜ୍ୟର ବ୍ୟାପକ ଅଞ୍ଚଳରେ ନଳକୂଅ ପାଣିରେ ଲୌହ ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ଜଳର ଏହି ଲୌହ ଅଂଶ ଯୋଗୁଁ ସିଧାସଳଖ ଖୁବ ବେଶି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇନଥାଏ । କାରଣ ସାଧାରଣତଃ ପିଇବା ପାଣିରେ ଯେତେ ଲୌହ ଥାଏ ତାହାକୁ ପିଇ ଆମ ଶରୀରର କ୍ଷତି ହେବା ସକାଶେ ଆମକୁ ହୁଏତ ୨୦/୨୫ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାକି ପ୍ରକୃତରେ ଘଟିପାରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଲୌହ ଯୋଗୁଁ ପରୋକ୍ଷରେ ଅନେକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ଯେପରିକି ଲୌହଯୁକ୍ତ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଆଦୌ ରୁଚିକର ନୁହେଁ । ପୁଣି ଏହି ପାଣିରେ ଭାତ ରାନ୍ଧିଲେ ଭାତ ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ । ଡାଲି ସିଝେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଲୋକେ ଏହି ଲୌହଯୁକ୍ତ ପାଣି ନ'ପିଇ / ବ୍ୟବହାର ନ'କରି ଅନ୍ୟ ଉତ୍ସର ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେପରିକି ଖୋଲାକୂଅ, ପୋଖରୀ, ନଈ, ଚୁଆ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଜଳ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଜଳରେ ଭାରୀ ଧାତୁ

ଭୂତଳ ଜଳ ହେଉ ଅଥବା ପାଇପ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଭୂପୃଷ୍ଠ ଜଳ, ଏଥିରେ ପାରଦ, ସୀସା ପରି ଭାରୀ ଧାତୁର ପ୍ରଦୂଷକ ରହିଲେ ତାହା ଶରୀରର ଅନେକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ ଓ ବୃକକ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆମ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗୋଟିଏ ଗାଁର ବହୁ ଲୋକଙ୍କର କିଡ୍‌ନୀ ଖରାପ ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ପାନୀୟ ଜଳରେ ଭାରୀ ଧାତୁର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ହେଉଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଛି ।

ପାନୀୟ ଜଳରେ କୀଟନାଶକ

ଚାଷ ଜମିରେ ରସାୟନିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ବର୍ଷା ପାଣିରେ ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଧୋଇ ହୋଇ ନଈ ନାଳ, ପୋଖରୀ, କୂଅ ଇତ୍ୟାଦିର ପାଣିରେ ମିଶିଥାଏ। ଏପରିକି ଦୀର୍ଘଦିନ ପରେ ଏପରି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୂତଳ ଜଳରେ ମିଶିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ପାଣିରେ ମିଶୁଥିବା କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅନୁପାତ କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଜଳ ପିଇଲେ ଏହାର ବିଷକ୍ରିୟା ସଂଗେ ସଂଗେ ଅନୁଭୁତ ହୁଏ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଏପରି ଜଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ।

କେବଳ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଆମେମାନେ ଫିନାଇଲ, ଗାମାକ୍ସିନ୍, ଡି.ଡି.ଟି ଇତ୍ୟାଦି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ, ଯାହା ଧୋଇ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଜଳ ଉତ୍ସରେ ମିଶିଥାଏ।

ନାଇଟ୍ରେଟ୍ (ଯବକ୍ଷାର)

ପିଇବା ପାଣିରେ 'ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଯବକ୍ଷାର ଲବଣ (ନାଇଟ୍ରେଟ୍)' ଏକ ବିପଜ୍ଜନକ ପ୍ରଦୂଷକ। ଜଳରେ ଅଧିକ ଯବକ୍ଷାର ଥିଲେ ତାହା ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଅଟକାଇ ଦେଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହା ବେଶି କ୍ଷତିକାରକ। କାରଣ ଯବକ୍ଷାର ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ଓ ଏହା ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଂକା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ।

ପାନୀୟ ଜଳରେ ଲବଣ

ପିଇବା ପାଣିରେ ଲୁଣ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଘୋର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ନଳକୂଅ, କୂଅ ଓ ନଈର ପାଣିରେ ସମୁଦ୍ରର ଲୁଣା ପାଣି ମିଶିଯାଇ ଏହାକୁ ଲୁଣିଆ କରିଦିଏ। ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମାତ୍ରା ଅନେକ ବେଶି ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

ପାନୀୟ ଜଳରେ ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷଣ

ପାନୀୟ ଜଳରେ ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷକ ଥିଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମାସ, ମାସ, ବର୍ଷ ବର୍ଷ ସମୟ ନେଇଥାଏ। ମାତ୍ର ପାନୀୟ ଜଳରେ ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷକ ଥିଲେ ତାହାର କୁଫଳ ଆମ ଉପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଥାଏ। ଆମେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ପିଉଥିବା ପାଣି ଅନେକ ରୋଗର ବାହକ ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ, ଆଦିପ୍ରାଣୀ (ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ), ଭୂତାଣୁ, କୃମି ଇତ୍ୟାଦି ପାଣିରେ ମିଶିଥାଏ। ଏପରି ପାଣି ପିଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଜଳ ବାହିତ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ଜଳବାହୀ ରୋଗ କୁହାଯାଏ। ଜଳବାହୀ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ ନ'କଲେ ଏହା ସହଜରେ ଗୋଟିଏ ଶରୀରରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟାପି ଥାଏ।

ବର୍ଷା ହେଲେ ଭୂପୃଷ୍ଠର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଆବର୍ଜନା, ମଣିଷ ଓ ପଶୁଙ୍କର ମଳ, ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ନଈ, ପୋଖରୀ, ଇତ୍ୟାଦିରେ ମିଶିଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଜଳରେ ମିଶିଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ' ଏହି ଜୀବାଣୁ ଭୂତଳ ଜଳରେ ମଧ୍ୟ ମିଶିଯାଆନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନଳକୂଅ ମୂଳରେ ଆବର୍ଜନା ପାଣି ଜମାହୋଇ ରହିଲେ ସେହି ପାଣି ନଳକୂଅର ପାଇପ କଡ଼େ କଡ଼େ ଭିଜି ଭୂତଳ ଜଳରେ ମିଶିଯାଏ। ଏହି ଆବର୍ଜନା ଜଳଯୋଗୁଁ ଭୂତଳ ଜଳ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଇପାରେ। ସେହିପରି ନଈ ବା ପୋଖରୀରେ ବାସନ ମାଜିବା, ଶୌଚ ହେବା, ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା, ଗୋରୁ ଗାଈଙ୍କୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା, ରୋଗୀର ମଳ, ମୂତ୍ର, କଫ ଇତ୍ୟାଦି ସଫା କରିବା ଦ୍ୱାରା ନଈ ଓ ପୋଖରୀର ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏପରି ନଈ, ପୋଖରୀର ଜଳକୁ ପାନୀୟ, ରନ୍ଧା ବଢ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ପରପୃଷ୍ଠାରେ କେତେକ ଜଳବାହୀ ରୋଗ, ଏହା କେଉଁ ଆଦିପ୍ରାଣୀ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ/ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ଏବଂ କିପରି ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ସେ ସଂପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଚାହିଁଲେ ଏହି ତାଲିକାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇ ମଧ୍ୟ ପାରିବେ।

ବିଭିନ୍ନ ଜଳବାହୀ ରୋଗର ତାଲିକା

ରୋଗର ନାମ	ସଂକ୍ରମଣ ପଥ	ରୋଗ କରାଉଥିବା ଜୀବାଣୁ	ସଂକ୍ରମଣ କେଉଁଠାରେ ହୁଏ	ରୋଗର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ
ଆମୋ ବାୟୋସିସ୍ (ନାଳ ଝାଡ଼ା)	ହାତରୁ ମୁହଁକୁ	ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ	ପାନୀୟ ଜଳରେ ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳ ମିଶିବା, ବିଶୋଧନ ହୋଇନଥିବା ପାଣି	ଝାଡ଼ା, ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, ଜ୍ୱର, ଥକ୍କା ଲାଗିବା
ଡିଆର୍ଡିଆସିସ୍	ମୁହଁ ମାଧ୍ୟମରେ	ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ : ଜିଆର୍ଡ଼ିଆ ଲାମ୍ବଲିଆ	ବିଶୋଧନ ହୋଇନଥିବା ପାଣି, ଭୂତଳ ଜଳ ସଂକ୍ରମଣ, ମାଟି ଇତ୍ୟାଦି	ଝାଡ଼ା, ପେଟ କାଟିବା, ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, ଦୁର୍ବାୟୁ ହେବା, ବାରମ୍ବାର ନାଳ ଓ ରକ୍ତମିଶା ଝାଡ଼ା
ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା	ହାତରୁ ମୁହଁକୁ	ଜୀବାଣୁ : ସିଗେଲା ଓ ସାଲ୍‌ମୋନେଲା	ଏହି ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ପାନୀୟ ଜଳ	ଝାଡ଼ା ହେବା, ରକ୍ତବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି
ହଇଜା / କଲେରା		ଭାଇବ୍ରି କଲେରୀ ଜୀବାଣୁ	ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଜଳ, ମାଛି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ	ପାଣିପରି ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ନାଡ଼ି ଜୋର ଜୋର ଚାଲିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ।
ଇ-କୋଲି ସଂକ୍ରମଣ	ଖାଦ୍ୟ,ପାଣି ବା ହାତରୁ ମୁହଁକୁ	ଏଶ୍ଚେରିଚିଆ କୋଲି ଜୀବାଣୁ	ଏହି ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଜଳ	ମୁଖ୍ୟତଃ ତରଳ ଝାଡ଼ା
ଟାଇଫଏଡ଼	ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ବା ହାତରୁ ମୁହଁକୁ	ସାଲମୋନେଲା ଟାଇଫି ଜୀବାଣୁ	ଟାଇଫଏଡ଼ ରୋଗୀର ମଳଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ପାଣି ପିଇବା, ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	ଲଗାତର ଭାବେ ୧୦୪° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ରହିବା, ପ୍ରବଳ ଝାଳ ବୋହିବା, ତରଳ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ
ଏସ୍.ଏ.ଆର୍.ଏସ୍.	ପାଣି	କୋରୋନା ଭୂତାଣୁ	ଭଲ ଭାବରେ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇନଥିବା ପାଣି	କଫ, ଗଳା ଦରଜ ହେବା, ଜ୍ୱର, ଦେହହାତ ଘୋଳା ବିନ୍ଧା, ମାନ୍ଦା ଲାଗିବା, ଏବଂ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା
ହେପାଟାଇଟିସ-ଏ (ଜଣ୍ଡିସ)	ଖାଦ୍ୟ,ପାଣି ବା ହାତରୁ ମୁହଁକୁ	ହେପାଟାଇଟିସ-ଏ ଭୂତାଣୁ	ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ	ଥକ୍କା ଲାଗିବା, ଜ୍ୱର, ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି, ଆଖି ନଖ ଇତ୍ୟାଦି ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା
ପୋଲିଓ ବା ପୋଲିଓ ମାୟେଲିଟିସ୍		ପୋଲିଓ ଭୂତାଣୁ	ପୋଲିଓ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀଙ୍କର ମଳ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଜଳଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ	୯୦-୯୫% ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦିଏ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବାଉଳି ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ପିଇବା ପାଣି, ରୋଗର ଖଣି

ଆମେମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ପିଇବା ପାଣି ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ନ'ହେଲେ ଏହା ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦେବା ବଦଳରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଟିକିଏ ପୂର୍ବରୁ ଜଳବାହୀ ରୋଗର ଯେଉଁ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି, ତାହା ଏକ ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତାଲିକା । ପୁଣି ପିଇବା ପାଣିରେ ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷକ ମିଶିଥିଲେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ରୋଗର ଲମ୍ବା ତାଲିକା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ 'ପିଇବା ପାଣି, ରୋଗର ଖଣି', ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପିଇବା ପାଣି ଯେପରି ରୋଗର କାରଣ ହେବନାହିଁ ଏବଂ ନିରାପଦ ରହିବ ସେଇଥିପାଇଁ ପିଇବା ପାଣିର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ (World Health Organisation - WHO) ପାନୀୟ ଜଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ମାତ୍ରା କେତେ ହେବ / କେଉଁ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ସେକଥା ସ୍ଥିର କରିଛି । ସେହିପରି ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଭାରତୀୟ ମାନକ ସଂସ୍ଥାନ (Bureau of Indian Standars - BIS) ଦ୍ୱାରା ପିଇବା ପାଣିର ମାନକ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି ।

ପିଇବା ପାଣିରେ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରଦୂଷକ କେତେ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଉଚିତ ସେକଥା ବି.ଆଇ.ଏସ୍. ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ମାତ୍ର ଜଳରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରସାୟନିକ ଓ ଜୈବିକ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶୁଥିବାରୁ, ବାସ୍ତବରେ ଏ ସବୁକୁ ତୁଳନା କରିବା କଷ୍ଟକର । ତେଣୁ ବି.ଆଇ.ଏସ୍. ପକ୍ଷରୁ ପିଇବା ପାଣିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦୂଷକ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମାନଦଣ୍ଡ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମଟି ଅନୁମୋଦିତ ସୀମା । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରଦୂଷକର ପରିମାଣ ଏହି ସୀମାରେ ରହିଲେ ଭଲ, ମାତ୍ର ଏହାଠାରୁ ପ୍ରଦୂଷକର ମାତ୍ରା ବେଶି ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ନଥିଲେ ଏହି ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ମାତ୍ର ବି.ଆଇ.ଏସ୍. ଦ୍ୱାରା ଜାରି କରାଯାଇଥିବା ମାନକ 'ଜଳ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବାର ସୀମା'ରେ କେଉଁ ପ୍ରଦୂଷକର ମାତ୍ରା କେତେରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ସେହି ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ସେକଥା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ପାନୀୟ ଜଳର ମାନ ସଂପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଜଳର ମୌଳିକ ମାନ

ଜଳର ଗୁଣ	ଏକକ	ବି.ଆଇ.ଏସ.ର ଗ୍ରହଣୀୟ ସୀମା	ବି.ଆଇ.ଏସ୍.ର ବିକଳ୍ପ ନଥିଲେ ଗ୍ରହଣୀୟ ସୀମା
ପି.ଏଚ୍.(ଜଳର ଅମ୍ଳତ୍ୱର ମାପ)		୬.୫-୮.୫	କୌଣସି ଛାଡ଼ ନାହିଁ
ମୋଟ ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୫୦୦	୨୦୦୦
ଗୋଳିଆପଣ	ଏନ୍‌ଟିୟୁ	୧	୫
କ୍ଲୋରାଇଡ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୨୫୦	୧୦୦୦
ମୋଟ କ୍ଷାରତ୍ୱ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୨୦୦	୬୦୦
ସଲ୍‌ଫେଟ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୨୦୦	୪୦୦
ଲୌହ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧	କୌଣସି ଛାଡ଼ ନାହିଁ
ମୋଟ ଆର୍ସେନିକ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୧	କୌଣସି ଛାଡ଼ ନାହିଁ
ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧	କୌଣସି ଛାଡ଼ ନାହିଁ
ନାଇଟ୍ରେଟ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୪୫	୪୫
ମୋଟ କୋଲିଫର୍ମ ଜୀବାଣୁ		୧୦୦ ମିଲିଲିଟର ପାଣିରେ ଆଦୌ ନଥିବା କଥା	
ଇ-କୋଲି			

ଉତ୍ସ : ଜଳ ଜୀବନ ମିଶନର ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ଯେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ ମୁଣ୍ଡପିଛା ୪୦ ଲିଟର ଲେଖାଏଁ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ । ଆମେ ତ ଜାଣିଛୁ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ ୨ ରୁ ୩ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ହେଲେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ୪୦ ଲିଟର ପାଣି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି କାହିଁକି ?

କଥା ହେଲା, ଆମେମାନେ କ'ଣ କେବଳ ପାଣି ପିଇ ଚଳିଯାଇ ପାରିବା ? ପିଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧାଯିବା ପାଇଁ ପାଣି ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା, ବାସନଧୁଆ, ଲୁଗାସଫା, ଶୌଚ ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପାଣି ଦରକାର । ତେଣୁ ଏହି ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ସରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ୪୦ ଲିଟର ପାଣି ଦରକାର ବୋଲି ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କ ହିସାବରେ ଜଣେ ଲୋକ ପ୍ରତିଦିନ କେଉଁ କାମ ପାଇଁ କେତେ ପାଣି ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ ତାହା ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ମୁଣ୍ଡପିଛା ଦୈନିକ ଜଳ ବ୍ୟବହାର

ବ୍ୟବହାର	ପରିମାଣ (ଲିଟରରେ)
ପାନୀୟ ଜଳ	୩
ରନ୍ଧାରନ୍ଧି	୫
ଗାଧୋଇବା, ଧୁଆଧୋଇ	୧୫
ବାସନଧୁଆ, ଘରପୋଛା	୭
ଶୌଚ	୧୦

ଜଣେ ଲୋକ ଚଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୪୦ ଲିଟର ପାଣି ଦରକାର ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ କେତେ ଲେଖାଏଁ ପାଣି ଦରକାର ସେକଥା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ଏହି ହିସାବ କ'ଣ ଠିକ୍ ? ବାସ୍ତବରେ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ କେତେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ ? ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଆମେମାନେ ମାପି ପାରିବା । ଏହା ସହଜ ହୋଇନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏହି କାମ କରି ନିଜେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ବାସ୍ତବରେ କେଉଁକାମ ପାଇଁ କେତେ ପାଣି ଦରକାର ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରିୟାକଳାପ

କେଉଁ କାମକୁ କେତେ ପାଣି

ଆମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ କେତେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ସେକଥା ଆମେ ମାପିଛୁ । ଏବେ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ପାଇଁ, ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ, ବାସନଧୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ କେତେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ସେକଥା ମାପିବା କଥା । ମାତ୍ର ଜଣେ କେତେ ପାଣି ପିଉଛି ସେକଥା ମାପିବା ଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ ଜଳ ବ୍ୟବହାରର ପରିମାଣ ମାପିବା ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଜଟିଳ । ଘରେ ପିଇବା ପାଣି, ଗାଧୋଇବା, ଶୌଚ ହେବା କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ମପାଯାଇ ପାରିବ । ମାତ୍ର ଜଣେ ଲୋକ ପାଇଁ ବାସନ ଧୁଆରେ କେତେ ପାଣି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ବାବଦକୁ କେତେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ସେକଥା ମାପି ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି, ବାସନଧୁଆ, ଘରପୋଛା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ପାଇଁ ଘର / ପରିବାର ସ୍ତରରେ କେତେ ପାଣି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ସେକଥା ମାପି ଦେଇ ତାହାକୁ ପରିବାର ସଂଖ୍ୟାରେ ହରଣ କରି ଦେଲେ ମୁଣ୍ଡପିଛା ଜଳ ବ୍ୟବହାରର ପରିମାଣ ଜଣାପଡ଼ିଯିବ ।

ଏହି କ୍ରିୟାକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମା', ଜେଜେମା'ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବୁଝାଇ ରାଜି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଥରଟିଏ ସେମାନେ ଆମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୁଝିଗଲେ ଓ ରାଜି ହୋଇଗଲେ ଆମ କାମ ସହଜ ହୋଇଯିବ ।

ଏବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସମସ୍ୟା ହେଲା ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ଓ ବାସନଧୁଆ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପାଣିକୁ ଅଲଗା କରିବାର ଉପାୟ ବାହାର କରିବା । ସାଧାରଣତଃ ରନ୍ଧାଘରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣିଥାଏ; ଯେଉଁଥିରୁ ପରିବା ଧୋଇବା, ବାସନ ମାଜିବା, ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସବୁକାମ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଆମର ଦ୍ୱିତୀୟ କାମ ହେବ ଯେ ରନ୍ଧାଘରେ ଦୁଇଟି ବାଲତି ବା ଜଳପାତ୍ରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରର ଜଳ କେବଳ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ଯେପରିକି ପରିବା ଧୋଇବା, ରାନ୍ଧିବା, ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ବାସନ ପିଛୁଳେଇବା ଇତ୍ୟାଦି । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ପାତ୍ରରେ ଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ମାପିଦେବା । ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡପିଛା ୫ ଲିଟର ପାଣି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ତେଣୁ ଆମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ କେତେ ପାଣି ଦରକାର ସେକଥା ଆକଳନ କରି ଆମେ ଏକାଧିକ ବାର ଜଳପାତ୍ର ଭର୍ତ୍ତି କରିପାରିବା । ଦିନ ଶେଷରେ ପାତ୍ରରେ କେତେ ପାଣି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି ତାହା ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ । ତେବେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ବାବଦକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜଳପାତ୍ର/ବାଲତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଜଳର ପରିମାଣ

ପରିବାରର ନାମ .... ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ....

କାର୍ଯ୍ୟ (ରନ୍ଧାରନ୍ଧି / ଗାଧୋଇବା / ଧୂଆଧୋଇ) ....

ଜଳପାତ୍ରର ଆକାର .... କେତେ ଥର ଭର୍ତ୍ତି କରାଗଲା ....

ମୋଟ ଜଳର ପରିମାଣ .... ବଳକା ଜଳର ପରିମାଣ ....

ମୋଟ ବ୍ୟବହୃତ ଜଳ .... ମୁଣ୍ଡପିଛା ବ୍ୟବହୃତ ଜଳ........................

ରନ୍ଧାରନ୍ଧି .... ଗାଧୋଇବା.................................

ବାସନ ଧୁଆ .... ଶୌଚ..

ଏହିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ହେଉ ଅଥବା ପରିବାର ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ମପା ଯାଇପାରିବ । ତେବେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ମାତ୍ର ଦିନଟିଏ କରିବା ବଦଳରେ ୩ ଦିନ ବା ଅଧିକ ଦିନ କରାଗଲେ ସଂଗୃହିତ ତଥ୍ୟ ଅଧିକ ଠିକ୍ ହେବ ।

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅଲଗା କରି ମାପିଲେ ବାସ୍ତବତା ଜଣାପଡ଼ିବ । ଥରକରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ/ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କେତେ ପାଣି ଦରକାର ସେକଥା ଆମେ ମାପିବା ଉଚିତ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିସାରିବା ପରେ ସବୁ ତଥ୍ୟକୁ ଏକାଠି କରି ତାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଆମେ କେଉଁ କାମ ବାବଦକୁ କେତେ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ ସେକଥା ଜାଣି ପାରିବା ।

ମୁଣ୍ଡପିଛା ଦୈନିକ ୪୦ ଲିଟରର ଜଳଯୋଗାଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୪୦ ଲିଟର ପାଣି କାହିଁକି ଦରକାର ସେକଥା ତ' ଆମେ ଜାଣିଲେ । ଏହା ସହିତ ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଯେ ଏତିକି ପରିମାଣର ପାଣି ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସରକାର କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ମାନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

- ପ୍ରଥମତଃ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୫୦ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ନଳକୂଅ ଖୋଳାଯିବା ପାଇଁ ସରକାର ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଗାଁର ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା ୬୦୦ ହେଲେ , ସେଠାରେ ମୋଟ ୩ ଟି ନଳକୂଅ ଖୋଳାଯିବ ।
- ଏହି ନଳକୂଅରୁ ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ୧୪ ଲିଟର ପାଣି ବାହାରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନ'ହେଲେ ଗୋଟିଏ ନଳକୂଅ ୨୫୦ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ୨୫୦ x ୪୦ = ୧୦,୦୦୦ ଲିଟର ପାଣି ଯୋଗାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। (ଆମ ଗାଁର ନଳକୂଅରୁ ମିନିଟରେ କେତେ ପାଣି ବାହାରେ ? ଆସ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବା-ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କାମ ।)
- ଘରଠାରୁ ନଳକୂଅର ଦୂରତା ୧.୬ କିଲୋମିଟରରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।
- ପୁଣି ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ନଳକୂଅରୁ ପାଣି ଆଣିବା ପାଇଁ ୧୦୦ ମିଟରରୁ ଅଧିକର ଚଢ଼ାଣୀ ବା ଢ଼ାଲୁ ଥିବା କଥା ନୁହେଁ ।
- ଏପରି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି / ଜନଜାତି ରହୁଥିବା ଗାଁ /ପଡ଼ା ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ପଡ଼ା ଗ୍ରାମ ବା ବସ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ନଳକୂଅ ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୫୦ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ (ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୦୦ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ) ଗୋଟିଏ ନଳକୂଅର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏହି ସର୍ତ୍ତରେ ଅଛି ଯେ ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ପାନୀୟ ଜଳ ନିରାପଦ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ନଳକୂଳର ପାଣିର ମାନ ଠିକ୍ ନଥିବ ତେବେ ଏହି ନଳକୂଅ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଣି ଯୋଗା ଯାଉ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ ।
- ଏବେ ସରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରକୁ ପାଇପ ଜଳ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ବଡ଼ ଧରଣର ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ।

୪

ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି ?

ନଳକୂଅ, କୂଅ କିମ୍ବା ପାଇପ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଏହି ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ବେଳକୁ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ନଳକୂଅ / କୂଅ / ଷ୍ଟାଣ୍ଡପୋଷ୍ଟ୍‌ରୁ ପାଣି ସଂଗ୍ରହଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମେ ପିଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ପିଇବା ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଯେପରିକି :

- ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପାତ୍ର ଭଲଭାବରେ ସଫା ହୋଇ ନଥିଲେ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନଥିଲେ ଏଥିରେ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- ନଳକୂଅ /ଷ୍ଟାଣ୍ଡପୋଷ୍ଟ୍ /କୂଅରୁ ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କଲାବେଳେ ଏଥିରେ କିଛି ମଇଳା ପାଣି/ବାଲିମାଟି ଛିଟିକି ମିଶିଯାଇଥାଏ । ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳଉତ୍ସର ଚଟାଣ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସେହିପରି ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କରି ଘରକୁ ଆଣିଲା ବେଳେ ପାଦରୁ ଧୂଳିବାଲି ଛିଟିକି ଏଥିରେ ପଡ଼ିପାରେ । ପାଣି ଆଣିବା ବେଳେ ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଆଣିବା ଦରକାର ।
- କଳସୀ ବା ଗରା ଉଠାଇବା ବେଳେ ହାତ ପାପୁଲି ବା ଆଙ୍ଗୁଠିର ମଇଳା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଳ ସଂଗ୍ରହ ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ପରିସ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଘରେ ଯେଉଁ ହାଣ୍ଡି ବା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ସାଇତି ରଖାଯାଏ ତାହା ନିୟମିତ ରୂପେ ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖା ନଗଲେ ସେଠାରେ ଆମୋଇବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଣୁଜୀବ ଜମାହୁଅନ୍ତି ଓ ବଢନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ପାତ୍ରକୁ ନିୟମିତ ସଫାକରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ହାଣ୍ଡି / ମାଠିଆର ପାଣିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ନରଖିଲେ ଜଳ ଦୂଷିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଘୋଡ଼ଣୀ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ସାଇତିବା ।
- ଏହି ହାଣ୍ଡି / ମାଠିଆରୁ ଆମେ ହାତ / ଆଙ୍ଗୁଠି ବୁଡ଼ାଇ ପାଣି ବାହାର କଲେ ଆମ ନଖ ଓ ହାତରେ ଲାଗିଥିବା ମଇଳା ଓ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଲାଡେଲ ବା ବେଣ୍ଟ ଲାଗିଥିବା ପାତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପାଣି ବାହାର କରିବା ।
- ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ପାଣି ଦେବା ବେଳେ ଅନେକେ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଯାହା ପିଇବା ପାଣିକୁ ଦୂଷିତ କରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଅପରିଷ୍କାର ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବା ?

ତେଣୁ, କେବଳ ନିରାପଦ ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କରିଦେଲେ ଯେ ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବା ସେକଥା ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ: ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବା

ଶରୀର ପାଇଁ ପିଇବା ପାଣି କେତେ ଦରକାରୀ, ଆମେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ, କେତେ ପିଉଁ, ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ କ'ଣ, ପାନୀୟ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି ଏପରି ଅନେକ ବିଷୟରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କଲେ । ମାତ୍ର ଏହା ଭିତରୁ ଅନେକ କଥା ଊଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ।

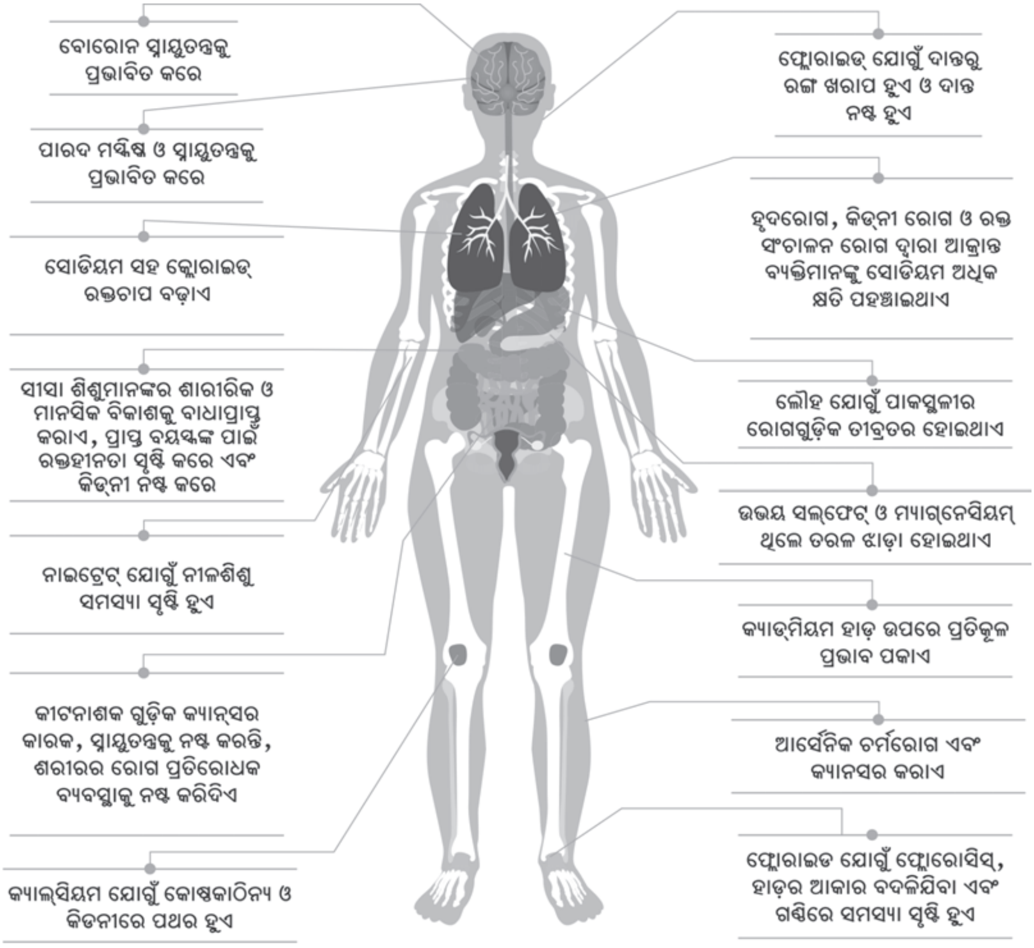
ତେବେ ଆମେମାନେ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ପିଉନାହୁଁ କାହିଁକି ? କାହିଁକି ପ୍ରଦୂଷିତ ପାନୀୟ ଜଳ ପିଇ ଆମେମାନେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛୁ ? ଏହାର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ନିମ୍ନରେ ସୂଚାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ପ୍ରଥମତଃ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେମାନେ ପିଉଥିବା ପାଣି ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ ସେ କଥା ଆମେ ଜାଣୁନା । ନଳକୂଅ, ପାଇପ ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ପାଣି ଅନେକ ସମୟରେ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ପାନୀୟ ଜଳ ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ ସେକଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ଉଦ୍ୟମ କରୁନାହିଁ ।
- ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ନଳକୂଅ ପାଣିରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ଥିବା କଥା ଜାଣିଲେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ପିଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡୁ ନଥିବାରୁ ଆମେ ଫ୍ଲୋରାଇଡଯୁକ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉଦ୍ୟମ କରୁନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଆମର ଉଦାସୀନତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।
- ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ଘରେ ସାଇତିବା ଏବଂ ସାଇତା ଜଳକୁ ପିଇବା ଭିତରେ ଆମେ ଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଦେଉ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମରେ ଏ ସବୁ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ବଶତଃ ଏହିସବୁ କାମ କରିଚାଲୁଁ ।
- ସେହିପରି ପଡ଼ିଆରେ ଖେଳିବା ବେଳେ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଆମେ ଯେ କୌଣସି ଉତ୍ସରୁ ପାଣି ପିଇ ଦେଉଁ । ଏ କଥା ବିଚାରୁ ନାହିଁ ଯେ ତାହା ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମର ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ।

ଆମେ, ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ । ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବା ଖୁବ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ତାହା କରିବାକୁ ହେବ ।

ପିଲାମାନେ କେବଳ ନିଜ ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇ ଦେଲେ ହେବନାହିଁ । ଆମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇଲେ ଯାଇ ଆମେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରହିପାରିବା ।

ରସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ



ସୌଜନ୍ୟ : 'ଜଳ ଜୀବନ ମିଶନ ପୁସ୍ତିକା', ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ପରିମଳ ବିଭାଗ, ଭାରତ ସରକାର

ସଂକ୍ଷେପରେ ଆର୍‌ସିଡିସି

ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍ (ଆର୍‌ସିଡିସି) ଏକ ପଞ୍ଜିକୃତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ଯାହା ୧୯୯୩ ମସିହାରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଛି । ଜଳ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜମିକୁ ନେଇ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଲୋକମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧାର ସୂଚାରୁ ରୂପେ କିଭଳି ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ସଂସ୍ଥା ତରଫରୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ହାତକୁ ନିଆଯାଉଛି । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇ ବିଗତ ଦିନରେ ଅନେକ ଆଖିଦୃଶିଆ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଅଛି ।

ଜଳ ସୃଷ୍ଟିର ଏକ ମୌଳିକ ଆଧାର । 'ଜଳ ବିନା ସୃଷ୍ଟି ଅସମ୍ଭବ' । ଆଧୁନିକ ସମାଜ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝି ନବୁଝିଲା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ଏକ ବିକଟାଳ ଜଳ ସଙ୍କଟର ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇସାରିଛି । ଏକଥାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ଆର୍‌ସିଡିସି ତରଫରୁ ଜଳ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜଳର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ସଚେତନ କରାଇ ଜଳ ସଙ୍କଟକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ସଂସ୍ଥା ତରଫରୁ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶନ କରାଯାଇ ଗୋଷ୍ଠୀସମୂହଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯିବା ସହ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଉଛି ।

ନିମ୍ନରେ ଆର୍‌ସିଡିସି ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଜଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତିକାର ତାଲିକା ଆପଣଙ୍କ ଅବଗତି ନିମନ୍ତେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି ।

- ଜଳ ଜୀବନ ସମ୍ବାଦ
- ପାଣିର ଖବର
- Waterwise
- ମହାନଦୀ ବକ୍ଷରେ ଦଶ ଦିନ
- ନଦୀ ସଂଯୋଗୀକରଣ
- ଶ୍ରୀ' ଧାନ ଚାଷ
- ପଞ୍ଚାୟତକୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ହସ୍ତାନ୍ତର
- ଚିଠି ଲେଖୁଚି ୨୦୭୦ରୁ
- ହରିୟାଳୀ
- ଶିକ୍ଷକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା (ଜଳଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ) କନିଷ୍ଠ ବର୍ଗ
- ଶିକ୍ଷକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା (ଜଳଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ) ବରିଷ୍ଠ ବର୍ଗ
- ଜଷର ଈଷବଶସକ୍ୱବସ୍ୱଷବସ୍ୱ
- ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା
- ଲୋକ କଥାରେ ମରୁଡ଼ି
- ଚାଷୀ ପାଇଁ ଚେତାବନୀ
- ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଅତୀତର କଥା ହେଉ
- Half Way Mark & Realization of MDGs in Orissa
- Fluoride Menace in Orissa
- ଜଳ ଜନିତ ରୋଗ
- ବର୍ଷାଜଳ ଅମଳ
- ପୃଥ୍ୱୀରାଜଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଗରମ
- ଅନୁଚିନ୍ତା
- Water Resources of Orissa
- Investing in Future
- ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜଳ, ପରିମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ
- ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (ପରିପାଠ୍ୟ) ନବମ ଶ୍ରେଣୀ
- ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (ପରିପାଠ୍ୟ) ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ

RCDC
ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍
ଏଚ୍‌ଆଇଜି-୨୬, କେ-୬, ଫେଜ୍-୨, କଳିଙ୍ଗ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯ (ଓଡ଼ିଶା)
ଟେଲିଫୋନ୍: ୦୬୭୪-୨୪୭୫୪୧୦, ୨୪୭୫୬୫୨
ଇ-ମେଲ୍ : rcdcbbsr@gmail.com
ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍: https://www.rcdcindia.org

Chola
Enter a better life