ଆର୍‌ସିଡିସି ପରିପାଠ୍ୟମାଳା
୯ମ ଭାଗ

ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

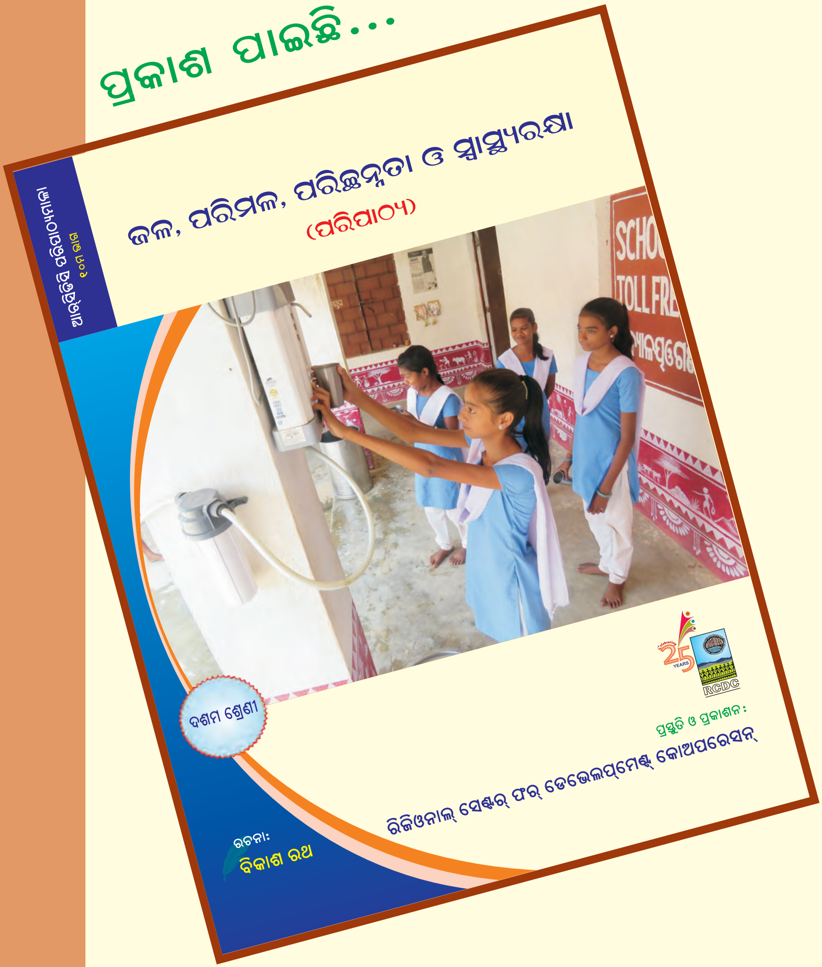
(ପରିପାଠ୍ୟ)

ନବମ ଶ୍ରେଣୀ

ରଚନା:
ବିକାଶ ରଥ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପ୍ରକାଶନ:
ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି...



ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା
(ପରିପାଠ୍ୟ)
ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ
RCDC
ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପ୍ରକାଶନ:
ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍
ରଚନା:
ବିକାଶ ରଥ

ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା
(ପରିପାଠ୍ୟ)

ନବମ ଶ୍ରେଣୀ

ରଚନା :
ବିକାଶ ରଥ

ପ୍ରକାଶକ :
ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଜଳ, ପରିମଳ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (ପରିପାଠ୍ୟ)-ନବମ ଶ୍ରେଣୀ

© ୨୦୧୮ : ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	:	ନଭେମ୍ବର, ୨୦୧୮
ପ୍ରକାଶକ	:	ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍ (ଆରସିଡିସି) 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	:	ବିକାଶ ରଥ
ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା ଓ ଅଳଙ୍କରଣ	:	ରାମକୃଷ୍ଣ ମହାରଣା
ଚିତ୍ରାଙ୍କନ	:	ମହେଶ୍ୱର ମହାରଣା
ମୁଦ୍ରଣ	:	ପର୍‌ଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ପ୍ରା. ଲିଃ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଆର୍‌ସିଡିସିର ଏହି ପ୍ରକାଶନର ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂସ୍କରଣଟି ଚୋଳମଣ୍ଡଳମ୍ ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫାଇନାନ୍ସ କମ୍ପାନୀ ଲିମିଟେଡ୍, ଚେନ୍ନାଇଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତାରେ ମୁଦ୍ରିତ ହୋଇଅଛି ।

ପ୍ରତିଘୋଷଣା : ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ତଥ୍ୟସମୂହର ବ୍ୟାପକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ (ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଭିତ୍ତିକ) ଏବଂ ଅନୁଶୀଳନ ତଥା ଲେଖକଙ୍କର କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା କ୍ରମେ ମିଳିଥିବା ନିଷ୍କର୍ଷର ସୁବିବେଚିତ ଏବଂ ଛାତ୍ର-ଉପଯୋଗୀ ଉପସ୍ଥାପନାର ଏହି ସଂକଳନଟି କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ/ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଅଥବା ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ ବରଂ ପରିପୂରକ ମାତ୍ର, ଏବଂ ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏଥିରେ ଯଦି କୌଣସି ତଥ୍ୟଗତ ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଲେଖକଙ୍କର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ / ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆପାତତଃ ବିଜ୍ଞାନସିଦ୍ଧ ମନେ ନ ହୁଏ, ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ଆର୍‌ସିଡିସି ଅଥବା ଚୋଳମଣ୍ଡଳମ୍ 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 ।

Jala, Parimala, Parichhannata O' Swasthyaraksha (Paripathya)

(Complementary curriculum on Water, Sanitation, and Hygiene): Class-IX (Odia)

© 2018: Regional Centre for Development Cooperation

First published	:	November, 2018
Publisher	:	Regional Centre for Development Cooperation HIG-26, K-6, Phase-II, Kalinga Vihar, Bhubaneswar-751019 (Odisha) Tel: +91 (674) 2475410, 2475652 E-mail: rcdcbbsr@gmail.com, Website: https://www.rcdcindia.org
Author	:	Bikash Rath
Layout & Design	:	Ramakrishna Maharana
Fine Art	:	Maheswar Maharana
Printed at	:	Perfect Print & Graphics Pvt. Ltd., Bhubaneswar

The current version of this publication of RCDC has been printed for free distribution as a complementary curriculum, with support from Cholamandalam Investment & Finance Company Ltd, Chennai under their CSR initiative.

Disclaimer:

This booklet has been compiled on the basis of carefully selected inferences derived from an extensive literature survey (alongwith cross verification) as well as the author's personal experiences; and is only complementary to but not a substitute for either the corresponding text book(s) published by Board of Secondary Education, Odisha or expert/medical consultation. Neither RCDC nor Cholamandalam shall be accountable for any factual error(if any) found herein, or for any personal observations/remarks of the author that are not considered(if any) scientific. Furthermore, the author has shared some of his personal experiences and observations for a greater cause of the society and neither he nor the publisher nor the sponsor shall be responsible in case any vested interest or misinterpretation leads to any unwanted controversy or lawsuit.

ମୁଖବନ୍ଧ

'ଶିକ୍ଷା' କେବଳ ତଥ୍ୟଗତ ସୂଚନା ଅଥବା ବିବରଣୀ ମାତ୍ର ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ବୃହତ୍ତର ଦାୟିତ୍ୱ ଯାହା ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ଦାୟିତ୍ୱବୋଧଭିତ୍ତିକ ଜ୍ଞାନର ସଞ୍ଚାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ସମ୍ପାଦିତ ହେବ ଆବଶ୍ୟକ; ନଚେତ କେବଳ ମାତ୍ର ତଥ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ, ବିଭ୍ରାନ୍ତି କିମ୍ବା ଦୁରୁପଯୋଗର କାରଣ ହୋଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ପରିଣତିକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଣ୍ଟରନେଟର ସାମାଜିକ କୁପରିଣାମ ରୂପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖି ହେଉଛି । ଆମ ପ୍ରଚଳିତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷାକୁ ତଥ୍ୟ ଭିତରେ ସୀମିତ ନରଖି ତା' ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନବୀୟ ଅଭିଜ୍ଞତା ତଥା ପ୍ରବଣତା ସଂଯୋଗରେ ତାହାକୁ ବ୍ୟାପକତର ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ କରିବା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସାହିତ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି ମଧ୍ୟ ପଢାଯାଉଛି; କିନ୍ତୁ ଯାହା ମନେହୁଏ ଏକକାଳୀନ ବା ସମନ୍ୱିତ ହୋଇ ନପାରିବା ହେତୁ ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆଶାନୁରୂପ ସଫଳତା ପାଇ ପାରି ନାହିଁ ।

ଆମର ଏହି ପରିପାଠ୍ୟଟିରେ ଆମେ ଜଳ, ପରିମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ପ୍ରସଙ୍ଗଟି ସହିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ସମନ୍ୱୟ ସମେତ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଛୁ ଯେପରିକି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନି ନହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଋତୁକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (Menstrual hygiene) ବିଷୟଟି ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଧାରାରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆମେ ସେଇ ଗତାନୁଗତିକତାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଏକ ଅଧିକ ବୃହତ୍ତର ପ୍ରସଙ୍ଗ 'ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା' ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛୁ ଯାହା ଉଭୟ ଛାତ୍ର ତଥା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ହେବ । 'ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା' ପ୍ରସଙ୍ଗଟି ଯୋଡ଼ିବା ଆମକୁ ଏଥିପାଇଁ ଉଚିତ ମନେ ହେଲା ଯେ ଯେଉଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଆମେ ଜାଗ୍ରତ କରାଇବାକୁ ଚାହିଁଛୁ, ଏଇ ପ୍ରସଙ୍ଗଟି ସେଇ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାଟିକୁ ପ୍ରଭାବକାରୀ କରିବା ଲାଗି ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପରିପାଠ୍ୟଟି ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ପ୍ରଚଳିତ (୨୦୧୮) ବିଜ୍ଞାନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପରିପୂରକ ଭାବେ ଲିଖିତ ହୋଇଅଛି । ସମ୍ବଳ-ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗତ କେତେକ ସୀମିତତା ହେତୁ ଏହା ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ବହିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପୂରକ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ବ୍ୟାବହାରିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ଆମର ଆଶା । ଆଗ୍ରହୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ପରିପାଠ୍ୟ ସହିତ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ପଢ଼ିଲେ ଅଧିକ ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବେ ଯେହେତୁ କେତେକ ଅତିରିକ୍ତ ଆଲୋଚନା ସେଥିରେ କରାଯାଇଛି ।

'ଚୋଳମଣ୍ଡଳମ୍'(କମ୍ପାନୀ)ଙ୍କର ସଦିଚ୍ଛା ଓ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କ୍ରମେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିବାରୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ପରୋକ୍ଷରେ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆମର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସହଯୋଗୀ ୱାଟର୍‌ଏଡ୍‌ଙ୍କର ନୈତିକ ସହଯୋଗ ଓ ସମର୍ଥନ ଏହି ପ୍ରୟାସଟିକୁ ସମ୍ଭବ କରିଥିବାରୁ ଆମେ ୱାଟର୍‌ଏଡ୍‌କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛୁ ।

ମୋର ସହକର୍ମୀ ବିକାଶ ଏକ ଅଭିନବ ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ଏ ପ୍ରକାର ପରିପାଠ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଏ ଦିଗରେ ହୋଇଥିବା ପୂର୍ବ ପ୍ରୟାସମାନଙ୍କର କେତେକ ସୀମିତତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ସହିତ ଯୁଗୋପଯୋଗୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ । ଆମର ସମସ୍ତ ନିଷ୍ପାପର ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ କିଛି ତଥ୍ୟଗତ ତ୍ରୁଟି ଅଥବା ମୁଦ୍ରା ପ୍ରମାଦ ରହିଯାଇଥିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ; ଏବଂ ଆମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତାହା ଆସିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂସ୍କରଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବୁ ।

କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ
ନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ସଂଖ୍ୟା	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧.	ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧତାର ମାନଦଣ୍ଡ	୧
୨.	ଜଳଯୋଗାଣ ଓ ପରିମଳଜନିତ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ	୧୦
୩.	ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ପ୍ରଥମ ଭାଗ)	୧୨
୪.	ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ପ୍ରଥମ ଭାଗ)	୧୭
୫.	ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ	୧୯

ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧତାର ମାନଦଣ୍ଡ

ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ, ତେବେ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ରହିଛି । ପ୍ରଧାନ ଦିଗଟି ହେଉଛି ପିଇବା ଅଥବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଯେଉଁଥିରେ ଜଳ ଆମ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ହେଉଛି ନିଜକୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା (ସ୍ନାନ/ଶୌଚ) ; ସେଥିରେ ଜଳର ପ୍ରୟୋଗଟି ବାହ୍ୟ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନଥାଏ । ତେବେ ଉଭୟ ପ୍ରୟୋଗ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ; ତେଣୁ ଯେଉଁ ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ, ତାହାକୁ ହୁଏତ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହୁଏ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ କରାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଦୁଇଟି ଉଦ୍‌ଜାନ ଅଣୁ ଗୋଟିଏ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଣୁ ସହିତ ମିଶି ଜଳ ଅଣୁଟିଏ ଗଠନ କରନ୍ତି । ଏହା ହିଁ ଜଳର ଶୁଦ୍ଧତମ ରୂପ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଳରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ମିଶି ରହିଥାଏ । ମିଶିଥିବା ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକରୁ କେତେକ ଜଳର ଭୌତିକ ବା ସ୍ଥୂଳ/ବାହ୍ୟ ଗୁଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ତା'ର ରାସାୟନିକ ଗୁଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ରହିଥାନ୍ତି ନାନା ପ୍ରକାର ଅଣୁଜୀବ (ଭୂତାଣୁ, ବୀଜାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି) ଯେଉଁମାନେ ପାଣିରେ ଦେଖାଯାଇଥା'ନ୍ତି ଯଦିଓ ଖାଲି ଆଖିରେ ଧରା ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ।

ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଳ କେବଳ ଉଦ୍‌ଜାନ ଓ ଅମ୍ଳଜାନର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ନାନା ଭୌତିକ, ରାସାୟନିକ ତଥା ଅଣୁଜୈବିକ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ମିଶିଥାଏ । ସେଇସବୁ ଅତିରିକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକରୁ କେତେକ ଆଦୌ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ, ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା (ମାତ୍ରା) ଭିତରେ ହିଁ ଗ୍ରହଣୀୟ । ଉପାଦାନ କେତେ ମାତ୍ରା ଭିତରେ ସୀମିତ ରହିଲେ ଜଳଟି ଆମର ପିଇବା ଲାଗି ନିରାପଦ ହେବ ଏବଂ ତା'ର କୌଣସି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ (WHO) ସ୍ଥିର କରିଅଛନ୍ତି । ତଦନୁଯାୟୀ ଭାରତୀୟ ମାନକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (Bureau of Indian Standards) ୨୦୧୨ ମସିହାରେ ଜାରି କରିଥିବା ପାନୀୟ ଜଳର ମାନଦଣ୍ଡ ସାରଣୀକୁ ୨୦୧୫ ମସିହାରେ ସାମାନ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ପୂର୍ବକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିଅଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ଆଧାର କରି ଆମ ଦେଶରେ ଜଳ ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ କି ନାହିଁ, ତା' ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଇ ଭାରତୀୟ ମାନଦଣ୍ଡଟିର ଏକ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଆର୍‌ସିଡିସି ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଜଳ ପରୀକ୍ଷଣ ଉପକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା ନିରୂପଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ଗୁଣ	ଉପାଦାନ/ ଲକ୍ଷଣ	ମାପ	ଉଚିତ ସୀମା (ଗ୍ରହଣୀୟ ମାତ୍ରା)	ଅନୁମୋଦନୀୟ ସୀମା (ଯଦି ଗ୍ରହଣୀୟ ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ରହିଛି ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ ବିକଳ୍ପ ଅଭାବରୁ ଏହି ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୁଏ)	ସମସ୍ୟା (ମାତ୍ରାଧିକ ସ୍ଥିତିରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ)
୧	୨	୩	୪	୫	୬
ଭୌତିକ	ରଙ୍ଗ	ହାଜେନ ୟୁନିଟ୍	୫	୧୫	ଜଳ ପ୍ରକୃତରେ ରଙ୍ଗହୀନ, ତେଣୁ ଏହା ରଙ୍ଗୀନ ଦିଶିବା ଅର୍ଥ ସେଥିରେ କିଛି ମିଶିଛି; ଅର୍ଥାତ୍ ବିଶୁଦ୍ଧତା ନେଇ ଆଶଙ୍କା ହୋଇଥାଏ ।
	ସ୍ୱାଦ	--	ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ (Agreeable)	ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ	ଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସ୍ୱାଦହୀନ, ତେବେ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଶି ରହି ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଦ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ୱାଦ ଅମ୍ଳୀୟ (ଖଟା) କିମ୍ବା କ୍ଷାରୀୟ (ଖାରି) ହେବା ଆଶା କରାଯାଏ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଲୁଣି ହେବା ମଧ୍ୟ ଆଶା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ମଧୁର ଜଳ ଖଟା ନୁହେଁ କି ଖାରି ଅଥବା ଲୁଣି ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୋକେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦର ଜଳକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଖାରି ପାଣି କିମ୍ବା ଲୁଣି ପାଣି ଅଧିକ ପିଇଲେ ହଜମ ସମସ୍ୟା, ଏପରିକି ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଜଳରେ ଅମ୍ଳ ଭାଗ ଅଧିକ ରହିଲେ ନଳ ଓ କଳରୁ ଧାତବ ଉପାଦାନ ଜଳରେ ମିଶି ଏହାକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିପାରେ ଏବଂ ହ୍ରଦ/ପୋଖରୀରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳତା ମାଛମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେଇପାରେ ।
	କ୍ଷାରାମ୍ଳତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ (pH)	--	୬.୫ରୁ ୮.୫	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନରେ pH ଗୋଟିଏ ଗାଣିତିକ ସଂଖ୍ୟା ବା ମୂଲ୍ୟ ଯେଉଁଥିରୁ ଜଳର ଅମ୍ଳତା ବା କ୍ଷାରକତା ଜଣାଯାଏ । ଏହି ମୂଲ୍ୟ ୭ ହେଲେ ଅମ୍ଳତା ଓ କ୍ଷାରକତା ଭିତରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରହିଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ, ୭ ରୁ କମ୍ ହୋଇ ଗଲିଲେ ଅମ୍ଳତାର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ୭ ରୁ ବଢି ଗଲିଲେ କ୍ଷାରକତାର ଆଧିକ୍ୟ ଜଣାଯାଏ ।

୧	୨	୩	୪	୫	୬
ଭୌତିକ	ଗନ୍ଧ	--	ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ	ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ	ଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଗନ୍ଧହୀନ, ତେଣୁ ପାଣି ଗନ୍ଧ ହେବା ଅର୍ଥ ସେଥିରେ କୌଣସି ଦୂଷଣ କିମ୍ବା ମିଶ୍ରଣ ଘଟିଛି । ଏହା ଗୋଲାପ ଜଳ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ପଚ଼ ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବା ପାଣି । ପଚ଼ ଅଣ୍ଡା ପରି ଗନ୍ଧ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ସଲ୍‌ଫାଇଡ ଗ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପାଣି ବିପଜ୍ଜନକ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଜୀବର ମୃତ ଦେହ ପଡ଼ି ପଚିବା ଅଥବା ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣି ମିଶିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଗନ୍ଧ ହେଲେ ଏ ପ୍ରକାର ପାଣି ବିଶୋଧନ ବିନା ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ ନ ହୋଇପାରେ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ସଲଫାଇଡ୍‌ଜନିତ ଗନ୍ଧ ସାଧାରଣତଃ ସାମୟିକ ହୋଇଥାଏ (ସବୁ ବେଳେ ହୋଇ ନଥାଏ) ଏବଂ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କ୍ଲୋରିନ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ପଚ଼ ଜିନିଷ ଅଥବା ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣି ମିଶିବା ଜନିତ ଗନ୍ଧ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ ।
	ଆବିଳତା (Turbidity)	NTU	୧	୫	ପାଣି କେତେ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ବା ଗୋଳିଆ, ଏହା ତା'ର ସଙ୍କେତ । ପାଣିରେ ଭାସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବା କଠିନାଣୁର (Suspended solids) ପରିମାଣ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ସେତିକି ବଢ଼ିଯିବ । ମାଟି ମିଶିବା ଏହାର ଏକ ଉଦାହରଣ । ମନେ ରଖିବା ଯେ ଏଠାରେ ମିଶିବା ଅର୍ଥ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେବା ନୁହେଁ, ବରଂ ଗୋଳାଇ ହୋଇ ଭାସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା । ମୋଟ ଭାସମାନ କଠିନାଣୁ (Total suspended solids)ର ପରିମାଣ ସହିତ ଏହି ଆବିଳତାର ଗୋଟିଏ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ।

୧	୨	୩	୪	୫	୬
ଭୌତିକ	ମୋଟ ଦ୍ରବୀଭୂତ କଠିନାଣୁ (Total Dissolved Solids or TDS)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୫୦୦	୨୦୦୦	କିଛି କଠିନାଣୁ ଭାସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବାବେଳେ ଆଉ କିଛି ପାଣିରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ (ଯେପରିକି ଲୁଣ) । ଏହା ସ୍ୱାଦକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ଯେତେବେଳେ କି ଭାସମାନ କଠିନାଣୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
ରାସାୟନିକ	ମୋଟ ଖରତ୍ୱ (Total hardness)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୨୦୦	୬୦୦	ଚୁନ ଜାତୀୟ କେତେକ ପଦାର୍ଥ ପାଣିରେ ମିଶି ରହିଲେ ତା'ର ଖରତ୍ୱ (hardness) ବଢ଼ିଯାଏ, ଏବଂ ଏହା ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଦ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହିତ ସାବୁନ ଭଲ ଫେଣ ନ ହେବା, ଡାଲି ବା ଗୁଡ଼ଳ ଆଦି ସିଝିବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିବା, ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ ।
		ଏହା କ୍ୟାଲସିୟମ କାର୍ବୋନେଟର ପରିମାପକ । ଅନ୍ୟ ରୂପ ମୋଟ କ୍ଷାରକତା (Total alkalinity) ଯାହା କାର୍ବୋନେଟ୍ ଅଂଶଟିକୁ ସୂଚିତ କରୁଥିବା ବେଳେ ମୋଟ ଖରତ୍ୱ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଂଶଟିକୁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ ।			
	କ୍ୟାଲସିୟମ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୭୫	୨୦୦	ଚୁନ ଅଂଶ । ଏହା ଅଧିକ ରହିଲେ ଧାତବ ନଳ, କଳ ଓ ବାସନରେ ଗୋଟିଏ ବୋଳ ବା ଆସ୍ତରଣ (Lime Scale) ଜମିଯାଏ ଯାହା ସହଜରେ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଖର ଜଳର ଏହା ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ।
	ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୩୦	୧୦୦	ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଚୁନ ପରି । କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଖର ଜଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଝାଡ଼ା କରାଇପାରେ ।
	ଲୌହ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧ (ପୂର୍ବେ ୦.୩ ଥିଲା)	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	ଅଧିକ ରହିଲେ ପାଣିର ସ୍ୱାଦ ଓ ରଙ୍ଗ ଆଦି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହିତ ହଜମ ସମସ୍ୟା, ଚର୍ମରୋଗ, ଦାନ୍ତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।
	ମାଙ୍ଗାନିଜ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୧	୦.୩	ଅଧିକ ରହିଲେ ପାଣିର ସ୍ୱାଦ ଓ ରଙ୍ଗ ଆଦି ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହିତ କମ୍ପବାତ ଭଳି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।
	ତମ୍ବା	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୫	୧.୫	ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟବହାର ବୃକ୍କ ତଥା ଯକୃତରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
	ଦସ୍ତା (Zinc)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୫	୧୫	ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା କରିପାରେ ।

୧	୨	୩	୪	୫	୬
ରାସାୟନିକ	ସୀସା (Lead)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୧	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	ରକ୍ତହୀନତା ଓ ବୃକ୍କ ସମସ୍ୟା ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
	ଫ୍ଲୋରାଇଡ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧	୧.୫	ଦାନ୍ତ ତଥା ହାଡ଼କୁ ବିକୃତ କରି ଦେଇପାରେ, ବିକଳାଙ୍ଗ କରିପାରେ ।
	ନାଇଟ୍ରେଟ୍	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୪୫	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	'ନୀଳ ଶିଶୁ' ରୋଗ (Blue baby syndrome) ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
	କ୍ରୋମିୟମ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୫	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	କର୍କଟ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସ ସମସ୍ୟା, ଚର୍ମ ରୋଗ ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ
	ପାରଦ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୦୧	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	ଅତି ବିଷାକ୍ତ ।
	ଆର୍ସେନିକ (ମୋଟ)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୧	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ (ପୂର୍ବରୁ ୦.୦୫ ଥିଲା)	ଶଙ୍ଖୁଆ ବିଷ; କର୍କଟ ରୋଗ, ଚର୍ମ ରୋଗ ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
	ଆଲୁମିନିୟମ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୩	୦.୨	ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
	ଅବଶେଷୀୟ ମୁକ୍ତ କ୍ଲୋରିନ (Residual Free Chlorine)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୨	୧	ତରଳ କ୍ଲୋରିନକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଅନ୍ତତଃ ୩୦ ମିନିଟ ରଖିଲେ ଏହା ଅଧିକାଂଶ ଅଣୁଜୀବଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ ଗୋଳି ପାଣିରେ ଏହା ସେତେ ପ୍ରଭାବକାରୀ ନ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ନେଇ ପାରେ । ଅଣୁଜୀବଙ୍କୁ ମାରି ସାରିବା ପରେ ଯଦି କିଛି କ୍ଲୋରିନ ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଯାଏ, ତେବେ ଜଳଯୋଗାଣ ସମୟରେ ଏହା ବିଶୋଧନରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଲୋରିନ ପାଣିର ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧକୁ ଅରୁଚିକର କରି ଦେଇପାରେ, ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ତଥା ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ଲୋରିନ ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁଙ୍କ ଭିତରେ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଚର୍ମରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇ ପାରେ ।
	ନିକେଲ	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୨	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	କର୍କଟ ରୋଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

୧	୨	୩	୪	୫	୬
ରାସାୟନିକ	ସଲଫେଟ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍/ଲିଟର	୨୦୦	୪୦୦	ପେଟ ଗୋଳମାଳ କରାଇପାରେ ।
	କ୍ଲୋରାଇଡ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍/ଲିଟର	୨୫୦	୧୦୦୦	ସ୍ୱାଦ ଓ ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସହିତ ବୃକ୍କ ଓ ହୃଦୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।
	କୀଟନାଶକ	(ବହୁ ପ୍ରକାରର ରହିଛି ; ଏଠାରେ ଚାରି ଗୋଟି ପରିଚିତ ନାମ ଦିଆଯାଇଛି			ବିଷାକ୍ତ ; ନାନା କ୍ଷତି କରିବା ସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇ ପାରେ ।
	ଆଲଡ୍ରିନ	ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୦୩	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	
	ଏଣ୍ଡୋସଲଫାନ	ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୪	କୋହଳ ହେବ ନାହିଁ	
	ମାଲାଥିଅନ	ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧୯୦		
	ଡିଡିଟି	ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୧		
	ଅପମାର୍ଜକ (Detergent)	ମିଲିଗ୍ରାମ/ଲିଟର	୦.୨	୧	ଫେଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
ଅଣୁ ଜୈବିକ	କଲିଫର୍ମ ବୀଜାଣୁ (ବିଶେଷତଃ ଇ.କୋଲି)	--	୧୦୦ ମିଲି ଲିଟରର ନମୂନା ଜଳରେ ଚିହ୍ନଟ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ନ ଥିବ	--	ଏ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ମଳ ପାଣିରେ ମିଶିବା ହେତୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଡାଇରିଆ ଭଳି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି ।

pH ଏବଂ TDS ତୁରନ୍ତ ନିରୂପଣ କରିବାର ସରଳ ଉପକରଣ

TDS Meter

pH Meter

ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଅଣୁଜୀବ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରହିଛନ୍ତି । କାମଳ ରୋଗ ବା ଜଣ୍ଡିସ ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ପରଜୀବୀ (Parasite) ମଧ୍ୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଏଠାରେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ କଥା ଲେଖାଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ପାନୀୟ ଜଳର ମାନଦଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାଦାନ କଥା ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ , ଯଥା ତେଜଷ୍କ୍ରିୟ ପଦାର୍ଥ ।

କେତେକ ପ୍ରଦୂଷଣ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ କେତେକ ମନୁଷ୍ୟକୃତ । ଜଳଯୋଗାଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପାଣିକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ କ୍ଲୋରିନ ମିଶାଯାଏ, ସେଥିରୁ ହିଁ ଅବଶେଷୀୟ ମୁକ୍ତ କ୍ଲୋରିନର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଲୁହା ପଥର ଖଣି, କ୍ରୋମାଇଟ ଖଣି, ସୀସା ଓ ଦସ୍ତା ଖଣି ଇତ୍ୟାଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ହିଁ ନାନା ଖଣିଜ ପ୍ରଦୂଷଣ (ଅଧିକ ଲୌହ ଅଂଶ, ଅଧିକ କ୍ରୋମିୟମ ଇତ୍ୟାଦି) ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥା କରୁଥିବା ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ୍ୟ ନାନା ବିଷାକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଫ୍ଲୋରାଇଡ଼ ଥିବା ପଥରକୁ ଖୋଳି କୂଅ/ନଳକୂଅ କଲେ ପାଣିରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ ଆସିଥାଏ । ସେଇଭଳି ରାସାୟନିକ ସାର ପାଣି ସହିତ ମିଶି ନାଇଟ୍ରେଟ (ଏବଂ ସେଥିରୁ ନାଇଟ୍ରାଇଟ)ର ମାତ୍ରା ବଢାଉଥିବା ବେଳେ କୀଟନାଶକ ଏବଂ ଲୁଗାସଫା କରିବା ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ପାଣିରେ ପଚାସଢ଼ା ଜିନିଷ ମିଶିଲେ ନାନା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ୟା ବିଶେଷତଃ ଆବଦ୍ଧ ପାଣି (ଯାହା ନିରନ୍ତର ବହି ଯାଉ ନ ଥାଏ)ରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ସମୁଦ୍ର କୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ମାଟି ତଳେ ଉଭୟ ମଧୁର ଜଳ ଓ ଲୁଣିପାଣି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଧୁର ଜଳକୁ କ୍ରମାଗତ କାଢି ନେବା ଦ୍ୱାରା ଲୁଣି ପାଣିକୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତା'ର ଚାପ ବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଏବଂ ଲୁଣି ପାଣି ଠେଲି ହୋଇ ପଶିଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ କୂଅ ବା ନଳକୂଅ ପାଣି ଲୁଣି ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ପାନୀୟ ଜଳର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ଜନ ସଚେତନତା ନାହିଁ । ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ହେତୁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ ପ୍ରଦୂଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକେ ଜାଣିଲେ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପଜ୍ଜନକ ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାନୀୟ ଜଳର ମାନ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ ଯଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିହେବ ।

ବିଶ୍ୱ ଜଳ ପରୀକ୍ଷଣ ଦିବସ

ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ। ଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଉଭୟ ମଣିଷ ଓ ପ୍ରାଣୀ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହା ବିନା ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ଅସଂଭବ। ଏ ବାବଦରେ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର 'କ୍ଲିନ୍ ୱାଟର୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍' ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ୨୦୦୩ରୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସେପ୍‌ଟେମ୍ବର୍ ୧୮ରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରରେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି 'ବିଶ୍ୱ ଜଳ ପରୀକ୍ଷଣ ଦିବସ' ବା ଇଂରେଜୀରେ 'ୱାର୍ଲ୍ଡ ୱାଟର୍ ମନିଟରିଂ ଡେ'। ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ପାଣିରେ କେଉଁ କେଉଁ ଉପକାରୀ ଓ ଅପକାରୀ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ତାହା ଜାଣିବା, ଏ ଦିନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉ। ଜଳର ଗୁଣ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ବଜାରରେ ନାନା ଉପକରଣ ମିଳୁଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

ସମ୍ବାଦ : ତା'୧୮/୦୯/୨୦୧୮

ସବୁ ନଈ ଜହର

ପିଇବା ଦୂରର କଥା, ଛୁଇଁଲେ ରୋଗ

- ୧୬ନଦୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦୂଷିତ
- ଗଙ୍ଗୁଆ ସବୁଠୁ ଅଧିକ, ଦୟା, କୁଆଖାଇ ସ୍ଥିତି ଗମ୍ଭୀର
- ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ରେଙ୍ଗାଲିରେ, ମହାନଦୀ ପାୱାର ଚ୍ୟାନେଲ ଓ କଟକ ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ସବୁଠୁ ବିଶୁଦ୍ଧ

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୧୨/୧୨(ଇମିସ): ରାଜ୍ୟର ସବୁ ନଦୀରେ ଏବେ ଜହର ବହୁଛି। ପାଣିରେ ଏହି ଜହର ଏମିତି ମିଶିଛି ଯେ, ଯିଏ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବ। ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ରହିଛି। ଯଦି ବିନା ବିଶୋଧନରେ ପିଇବେ ତେବେ ଡାଏରିଆ, କିଡନି ଓ ଲିଭର ନଷ୍ଟ ଭଳିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ। ଆଉ ଏହି ପାଣିରେ ବଢ଼ୁଥିବା ମାଛ ଖାଇଲେ ଯେଉଁ ରୋଗ ନାଁ ଶୁଣି ନଥିବ ସେହି ରୋଗ ମାଡ଼ିଯିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ରାଜ୍ୟର ସବୁ ନଦୀର ପାଣିର ପ୍ରଦୂଷଣ ମାତ୍ରା ଉପରେ ଓଡ଼ିଶା ଜଳ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ସ୍ୱେରେଜ୍ ବୋର୍ଡ ଦେଇଥିବା ରିପୋର୍ଟରୁ ଏଭଳି ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟକର ସୂଚନା ମିଳୁଛି। ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ମହାନଦୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତା'ର ସବୁ ଶାଖା, ଉପଶାଖା ନଦୀ, ବ୍ରାହ୍ମଣୀ, ବୈତରଣୀ, ଖରସ୍ରୋତା, ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଥିରେ ଜହର ବହଳ -୮

ସବୁ ନଈ ଜହର...

ଜହର ବହୁଛି। କୋଟି କୋଟି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଜୀବନ ଜୀବିକା ପାଳିଥିବା ନଦୀ ଏବେ ଯମଦୂତ ଭଳି ବହୁଛି। ପାଣି ସୁଧା ଜହରର ମାତ୍ରା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। କେଉଁଠି ଶିଳ୍ପ ଯୋଗୁଁ ତ କେଉଁଠି ମଣିଷ କୃତ। ଓଡ଼ିଶା ଜଳ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ସ୍ୱେରେଜ୍ ବୋର୍ଡ ଯଦିଓ ସବୁ ନଦୀର ପାଣି ପ୍ରଦୂଷଣ ମାତ୍ରାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥିବା ଦର୍ଶାଇଛି କିନ୍ତୁ କେଉଁଠି ବି ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ରୋକ୍ ଲଗାଇନି।

ଆଜି ବିଧାନସଭାରେ ବିଧାୟକ କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର କୁଲେସିକାଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ନଦୀର ଜଳ କେତେ ପ୍ରଦୂଷଣ ତା'ର ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଜାରି କରିଛନ୍ତି। ଯେଉଁ ମହାନଦୀ ପାଇଁ ଏବେ ସାରା ରାଜ୍ୟ ଫାଟୁଛି ଉଠୁଛି ତାହା ବି ବିଷାକ୍ତ ବୋଲି ଏହି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରମାଣ କରୁଛି। ମହାନଦୀ ସମୁଦ୍ରର ଯେତେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେଉଛି ପାଣିରେ ସେତେ ଅଧିକ ଜହର ମିଶୁଛି। ମହାନଦୀ ଓ ଏହାର ଶାଖା, ଉପଶାଖା ୨୬ଟି ନଦୀର ୫୫ଟି ଜାଗାରେ ପାଣିର ମାନ ମପା ଯାଇଥିଲା। ହେଲେ ୩୩ଟି ଜାଗାରେ ପାଣି ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ। ସେହିପରି ବାକି ୧୬ଟି ନଦୀର ୪୧ଟି ସ୍ଥାନରେ ପାଣିର ମାନ ମପା ଯାଇଥିବାବେଳେ ଏଥିରୁ ୨୬ଟି ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ କି ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳୁଛି। ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଓଡ଼ିଶାରେ ଯେତେ ନଦୀ ବହୁଛି ସବୁ 'ସି' କ୍ୟାଟେଗୋରିର। ପାଣିରେ ପିଏଚ୍ ଭାଲ୍ୟୁ ଏବଂ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଅମ୍ଳଜାନ ମାତ୍ରା ବିପଦ ସଙ୍କେତ ହୋଇନଥିଲେ ବି ବାୟୋକେମିକାଲ ଅକ୍ସିଜେନ ଡିମାଣ୍ଡ (ବିଓଡି) ଏବଂ କଲିଫର୍ମ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ (ଟିସି) ଏତେ ଅଧିକ ରହିଛି ଯେ, ପାଣି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି। ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସତର୍କ କରାଯାଇଛି, ହେଲେ କିଛି ସୁଫଳ ମିଳୁନି। ପାଣିରେ ଏବେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ସହରାଞ୍ଚଳର ବର୍ଜ୍ୟଜଳ ନିଷ୍କାସନ ମିଶୁଛି, ବିଭିନ୍ନ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନର ବର୍ଜ୍ୟ ଜଳ ମଧ୍ୟ। ଏହା ବିଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଟ୍ରିଟମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ନଥିବାରୁ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଏବେ ନାଳ ଜହର ମାଡ଼ି ଚାଲିଛି।

ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବହିଥିବା ନଦୀରେ ପିଏଚ୍ ଭାଲ୍ୟୁ ୬.୫ରୁ ୮.୫ ରହିବା ଦରକାର। ସେହିପରି ଦ୍ରବୀଭୂତ ଅମ୍ଳଜାନ ପରିମାଣ ପ୍ରତି ଏକ ଲିଟର ପାଣିରେ ୪ମିଲିଗ୍ରାମ ବା ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ରହିବା ଦରକାର। ବିଓଡି ୩ କିମ୍ବା କମ୍, ଟିସି ୫୦୦୦ରୁ କମ୍ ରହିବା ଦରକାର। କିନ୍ତୁ ବିଓଡି ଓ ଟିସି ସବୁ ନଦୀରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ରହିଛି।

ଗଙ୍ଗୁଆ ଅତିଶୟ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିବାବେଳେ ଦୟା, କୁଆଖାଇ ବି ପୁରା ପ୍ରଦୂଷିତ। ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀ ରେଙ୍ଗାଲିରେ ସବୁଠୁ ବିଶୁଦ୍ଧ। ଏଠାରେ ବିଓଡି ୦.୫ଥିବାବେଳେ ଟିସି ୪୭୮ ରହିଛି। ସେହିପରି ମହାନଦୀ ପାଣିରେ ପାୱାର ଚ୍ୟାନେଲର ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ବିଓଡି ୦.୬ଥିବାବେଳେ ଟିସି ୩୪୫ରହିଛି। ଏହାବାଦ୍ କଟକ ଉପରମୁଣ୍ଡରେ ବିଓଡି ୦.୮ ଥିବାବେଳେ ଟିସି ୨୨୬ ରହିଛି।

କେଉଁ ନଦୀ କେଉଁଠି ଅଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ

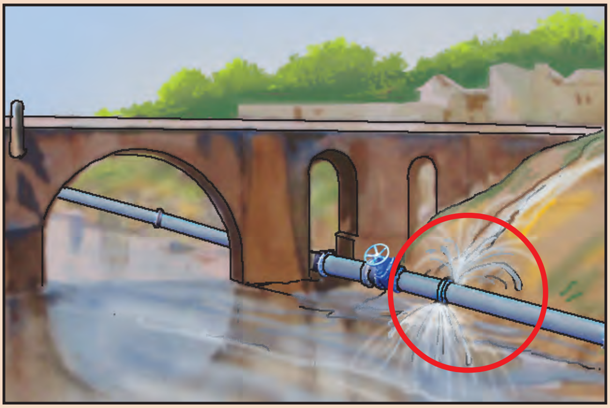
ମହାନଦୀ ବେସିନର ଇବ୍ ନଦୀ ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ଅଧିକ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ମହାନଦୀ ସମ୍ବଲପୁରର ଉପରମୁଣ୍ଡ ଓ ତଳମୁଣ୍ଡ, ହୁମା, କଟକର ତଳ ମୁଣ୍ଡ, କାଠଯୋଡ଼ି କଟକର ତଳ ମୁଣ୍ଡ, ଜଗତସିଂହପୁର, କାମ ଶାସନ, ସେରୁଆ ନଦୀ ସାଳନଗରସାରେ, କୁଆଖାଇ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଉପର ଓ ତଳ ମୁଣ୍ଡରେ, ଦୟା ନଦୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦୂଷିତ। ଗଙ୍ଗୁଆ ନାଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦୂଷିତ। ବିରୁପା, କୁଶଭଦ୍ରା, ଭାର୍ଗବୀ, ମଙ୍ଗଳା,ଗୋବରୀ, କୁସୁମୀ, ଜମ୍ବାରା, ସରୁଆ, ବଡ଼ଶଙ୍ଖ, ଲୁଣା, ରତ୍ନ ଚିରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦୂଷିତ। ସେହିପରି ମହାନଦୀ ବାଦ୍ ଯେଉଁ ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ନଦୀ ଓ ଶାଖା ନଦୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦୂଷିତ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶଙ୍ଖ, କୋଏଲ୍ ପ୍ରମୁଖ। ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ତାଳଚେର, କବାଟବନ୍ଧ, ଭୁବନକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସବୁଠି ପ୍ରଦୂଷିତ। ନନ୍ଦିରାର ତଳମୁଣ୍ଡ, ଖରସ୍ରୋତାର ବିଷ୍ଣୁପୁର, ଅଲକରେ ଦୂଷିତ, ଗୁରାଡ଼ିନାଳ ନଦୀ ବଡ଼ଝୋର ନାଳ, ବାଙ୍କୁରୁ ନାଳ, ବଙ୍କୁରୁ ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଝୋର, ଭରେ ନଦୀ ବଡ଼ବିଲରେ ପୁରା ପ୍ରଦୂଷିତ ବୋଲି ଜଙ୍ଗଲ ଓ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ କାର୍ଡ ସୂଚାଉଛି।

ସୌଜନ୍ୟ: ସମ୍ବାଦ, ତା ୧୩/ ୧୨/ ୨୦୧୭

ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଆମ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ପାଇଁ ଉପକାରୀ, କିନ୍ତୁ ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ଦାନ୍ତରେ ଦାଗ ଓ ହାଡ଼ରେ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ (ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ରୋଗ) ଯାହା ଆମ ରାଜ୍ୟର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରିଦେଇଛି ।

ଜଳଯୋଗାଣ ଓ ପରିମଳଜନିତ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ

ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଜଳଉତ୍ସ ସହିତ ନଳ ଓ କଳ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ଯେପରିକି ସହଜରେ ପାଣି ମିଳିପାରିବ । ସେଇଭଳି ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପାଇଖାନା, ତା'ର ଟାଙ୍କି (ମଳକୁଣ୍ଡ) ଏବଂ ମଳ ନିଷ୍କାସନ ନଳ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଥାଏ । ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣିର ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଖୋଲା ନାଳ କିମ୍ବା ଭୂତଳ ନାଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମର ସୁବିଧା ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଏସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକ ଯତ୍ନ, ସତର୍କତା ଓ ସୁପରିଚାଳନା ଅଭାବରୁ ବିପଜ୍ଜନକ ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଯଥା :

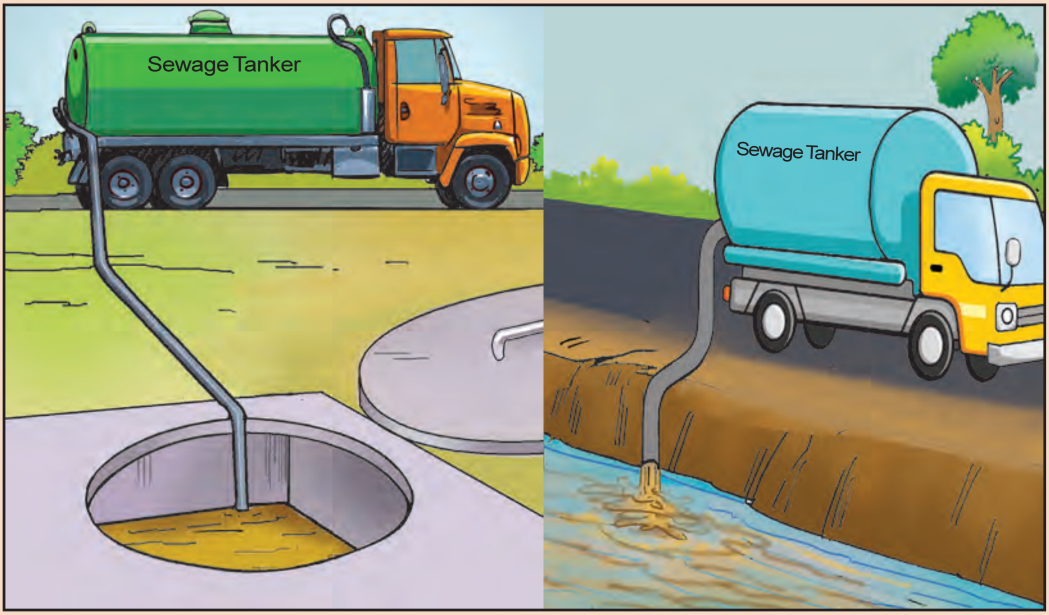


- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ (PVC) ନଳର ଅବିଚାରିତ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଫାଟି ଯାଇ ପାଣି ଜମି ରହୁଛି ଏବଂ ତା' ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ପାନୀୟ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଫାଟିଥିବା ନଳ ଭିତରକୁ ଜୀବାଣୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷଣକାରୀ ଉପାଦାନ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ, ତେଣୁ ସେ ପ୍ରକାର ଜଳ ଆମ ପାଇଁ ନିରାପଦ ହୋଇନଥାଏ । କାମଳ ବା ଜଣ୍ଡିସ ବ୍ୟାପିବାର ଏହା ଏକ କାରଣ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।
- କେତେକ ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଲୋକ ନିଜ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଜଳଯୋଗାଣ ନଳକୁ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଖୋଲି ଅଥବା କଣା କରି ପାଣି ନେଇଥା'ନ୍ତି କିମ୍ବା ଗାଧୋଇ ଥା'ନ୍ତି, ଏବଂ ପାନୀୟ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି ।

- ଘରର କାନ୍ଥ ଭିତର ଦେଇ କରାଯାଇଥିବା ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ଯୋଗୁଁ ଭିତରେ ପାଣି ଝରି କାନ୍ଥ ଭିଜିଥାଏ ଓ ଫିମ୍ପି ମାରି ଯାଇଥାଏ ଯାହାକି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- ନଳକୂଅ ଚାରି ପାଖରେ ପାଣି ଜମା ହୋଇ ବଡ଼ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେହେତୁ ଏଇ ପାଣିର ସମୁଚିତ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥାଏ । ଚିତ୍ରରେ ଏଭଳି ଏକ

ନଳକୂଅ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ତା'ପାଖରେ ରହିଛି ଚାରିପାଖ ପରିଷ୍କାର କରି ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ପାଣିକୁ ନିକଟସ୍ଥ କ୍ଷେତକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବାର ଫଟୋ । ଅନ୍ତର୍ଚିତ୍ରରେ ରହିଛି ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ପରିମଳ (ନଳ)କୂପ ।

- ପାଇଖାନା ଟାଙ୍କିରେ ଥିବା ମଇଳା ପାଣି ଉପରକୁ ବାହାରି ଆସି ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ମାଟି ଭିତରକୁ ଝରିବା ଫଳରେ ଭୂତଳ ଜଳ ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିପାରେ । ତେଣୁ ସେପ୍ଟିକ ଟାଙ୍କି ଅପେକ୍ଷା ଜଳରୁଦ୍ଧ ଟାଙ୍କି (leach pit) ଭଲ, ତେବେ ଭୂତଳ ଜଳ ସ୍ତର ଠାରୁ ପାଇଖାନା ଟାଙ୍କି ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ତଥା ନିକଟସ୍ଥ ଭୂତଳ ଜଳଉତ୍ସ ଠାରୁ ୧୦ ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବା ନିରାପଦ । ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣି ଭୂପୃଷ୍ଠ ଜଳ (ନଦୀ, ପୋଖରୀ, ସମୁଦ୍ର) ଓ ଭୂତଳ ଜଳ (କୂଅ ଇତ୍ୟାଦି)କୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ନ କରିବା ପାଇଁ ପାଇଖାନା ଟାଙ୍କିର ତଳ ଭାଗ ଓ କାନ୍ଥ ଆଦିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣିର ବିଶୋଧନ (sewage treatment) କରିବା ପରେ ହିଁ ନଦୀକୁ ଛଡ଼ା ଯାଇପାରିବ ।



- ସେପ୍ଟିକ୍ ଟାଙ୍କିର ମଳ ଓ ମଇଳା ପାଣିକୁ ପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୋଷି ନେଇ ଗୋଟିଏ ଟ୍ୟାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ନେଇ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ । ତା' ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ବ୍ୟାପି ଥାଏ ଯଦି ସମୁଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇନଥାଏ ।

ଲୁଗା କାଚିବାର ପରିଣାମ

ଆମେ ଘରେ ଅପମାର୍ଜକ ବା ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଲୁଗା ସଫା କରିଥାଉ । କେହି କେହି ପୋଖରୀ ତୁଠ ଅଥବା ନଈ ତୁଠରେ ମଧ୍ୟ ଲୁଗା ସଫା କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରାସାୟନିକ ଅପମାର୍ଜକ (ଲୁଗାର ମଳି ସମେତ) ପୋଖରୀ ବା ନଦୀ ଜଳରେ ମିଶି ପ୍ରଦୂଷଣ କରାଇଥାଏ ଯାହା କି ମଣିଷ ଓ ଜଳଜ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକର ହୋଇପାରେ । ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ପୋଖରୀରେ ଦଳଭର୍ତ୍ତି (eutrophication) ହୋଇଯିବାର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

(ପ୍ରଥମ ଭାଗ)

ଆମେ ଜାଣିଛୁ ଯେ ଗଛ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଫଳ ହୋଇଥାଏ । ସେଇଭଳି କୁକୁଡ଼ା ଚିଆଁ ଅଣ୍ଡା ଦିଏ ନାହିଁ, ଦିଏ ବଡ଼ କୁକୁଡ଼ା (ମା') । ଅର୍ଥାତ୍, ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିବା ପରେ ଯାଇ ବାପା/ମା' ହେବା ଓ ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସେଇ ଅବସ୍ଥା ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ସେତିକି ବିକଶିତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାପା/ମା' ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଜନନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଜନନ । ଅର୍ଥାତ୍ ଉନ୍ନତ ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା । ପଶୁ ଓ ମଣିଷ ଭିତରେ ଅନେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି, ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବିବେକ ଓ ସଂଯମ ସହକାରେ କାମ କରିବା । ପଶୁ ଯେଉଁଭଳି ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିଥାଏ, ମଣିଷ ବି ସେଇଭଳି କରିବା ଆଶା କରାଯାଏ ନାହିଁ ଯେହେତୁ ମଣିଷ ପଶୁ ଠାରୁ ବହୁ ଗୁଣରେ ଉନ୍ନତ ।

ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର : ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ । ପଶୁଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତାଟି ହିଁ ବଡ଼ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ ବିଗ୍ଚର ବିବେଚନା କରି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବା ତା'ଠାରେ ବିଶେଷ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷର ବିବେଚନା ଶକ୍ତି ତା'କୁ ବିଶିଷ୍ଟ କରିଛି, ଏବଂ ପ୍ରଜନନର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତା'କୁ କାମରେ ଲଗାଇବ କି ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି ଲଗାଇବ, ତେବେ କେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଓ କିଭଳି, ସେ କଥା ବିବେଚନା କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ହିଁ ମାନସିକ କ୍ଷମତା ଯାହା ମଣିଷ ଠାରେ ହିଁ ବିଶେଷ ରହିଛି । ଏଇ ବିବେଚନା ଶକ୍ତି ବା ବିଗ୍ଚରବୋଧ ଯାହା ଠାରେ ଯେତେ ଉନ୍ନତ, ତା'ର ଚରିତ୍ର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସେଇ ଅନୁପାତରେ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଆମର ମହାନ ସନ୍ଥମାନେ 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ' ବୋଲି ଯେଉଁ କଥାଟି ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି, ତା' ସହିତ ଏଇ ମାନସିକ କ୍ଷମତା ବା ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏଇ ଆତ୍ମସଂଯମର ଶକ୍ତିଟି କିଭଳି ଅସାଧାରଣ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟାଇ ପାରେ ।

ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି (puberty) ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏକ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା କଟିଯାଇ ପିଲାଟିଏ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଯାହାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି କୈଶୋର (adolescence) । ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ହେବାର ଦୁଇଟି ଅର୍ଥ ରହିଛି; ୧) ପ୍ରକୃତି ମଣିଷକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ପଶୁ ରୂପରେ ହିଁ ଦେଖିଥାଏ ଏବଂ ପଶୁକୁ ଯେଉଁଭଳି ପ୍ରଜନନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ, ମଣିଷ (ପୁଅ/ଝିଅ)କୁ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି କରିଥାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରାଇ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରାଇବା ପାଇଁ ଚାହିଁଥାଏ; ୨) ମଣିଷ କିନ୍ତୁ ଯେହେତୁ ପଶୁ ଠାରୁ ଉନ୍ନତ, ତେଣୁ ତା'ର ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ତଥା ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ହେତୁରୁ ସେ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଆକର୍ଷଣକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବ କି ନ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ ଏବଂ ସତର୍କ ରହିପାରେ । କିନ୍ତୁ ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି ଆଣୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଝିଅମାନେ ନିଜ ଶରୀର ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ କ୍ରମଶଃ ଅଧିକ ସତର୍କ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ଓ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇ ଉଠୁଥିବା ବେଳେ ପୁଅମାନେ ନିଜ ଭିତରର ଉଦ୍ଦାମତା ବଶତଃ ଅସତର୍କ, ଅସଂଯତ ଓ ଖାମଖିଆଲି ହୋଇପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ପରିବାର ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂଯତ ଓ ମାର୍ଜିତ କରାଇବାର ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଜନନର ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟଟି ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା :

ପୁଅମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ

ଶିଶ୍ନମଳ ଯାହା କାନର ମଳି ଭଳି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ପରିଣାମ

ପୁଅମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା ନଳୀ ତଳେ ଝୁଲି ରହିଥାଏ ମୁଷ୍କାଧାର (scrotum) ଯେଉଁଥିରେ ଥାଏ ଅଣ୍ଡାକୃତି ଦୁଇ ଶୁକ୍ରକୋଷ (testes)। ଏଥିରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା ଶୁକ୍ରକୀଟ (spermatozoa) ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ସେଇ କୀଟ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ। ଗୋଟିଏ ଘନୀଭୂତ ତରଳ ଆଧାରରେ ସେଇ ଶୁକ୍ରକୀଟଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥା'ନ୍ତି। ସେଇ ତରଳ ଆଧାରଟିକୁ କୁହାଯାଏ 'ବୀର୍ଯ୍ୟ' (semen)। ଶୁକ୍ରକୋଷରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟବାହୀ ନଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ପରିସ୍ରା ନଳୀ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ ଯାହାକୁ 'ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାହାରି ଆସିବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନଥାଏ, ଏହା ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ବାହାରି ଆସିପାରେ। ସାଧାରଣତଃ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା, 'ପେଟ ଗରମ', କିମ୍ବା ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ (ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ) ପ୍ରବଳ ପରିସ୍ରାର ଚାପ ହେତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇପାରେ। ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ବାହାରି ଥାଏ, ଏବଂ ଗୁମୁଚାଏ ଘିଅ ପରି ଜଣାପଡ଼େ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଠାଳିଆ ତଥା ଉଗ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଦେହ ବା ଲୁଗାରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଂଶକୁ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ଧୋଇ ନ ଦେଲେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅପରିଛନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ଲୁଗାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ସହିତ ପରିସ୍ରା ନଳୀର ଆବରଣ ଖୋଲି ଧୋଇବା ଓ ସଫା କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ପରିସ୍ରା ନଳୀର ଅଗ୍ରଭାଗଟି ଯେଉଁ ଚର୍ମାବରଣ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ତା'କୁ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଖୋଲି ସଫା କରିବା ଏବଂ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଶୁଦ୍ଧ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାଇବା ହିତକର କାରଣ ଏହା 'ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରୀ' (phimosis) ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ବିଶେଷତଃ ଯଦି ୧୦/୧୨ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ। ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରୀ ରୋଗରେ ପରିସ୍ରା ନଳୀ ଚର୍ମାବରଣ ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଯେ ତା'କୁ ଆଉ ଖୋଲି ହୁଏ ନାହିଁ, ତେଣୁ ପରିସ୍ରା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ଆବୃତ କରିଥିବା ଚର୍ମଟି କାଟି ବାହାର କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ପରିସ୍ରା ନଳୀ ସଫା ନ ରଖିଲେ ସେଥିରେ ଜମି ଥିବା ମଇଳା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

ପରିସ୍ରା ନଳୀ, ବିଶେଷତଃ ତା'ର ଅଗ୍ରଭାଗ (ଶିଶ୍ନାଗ୍ର ବା glans) ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ ତଥା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ। ସେଇ ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥିବା ଚର୍ମାବରଣ (ଅଗ୍ରଚ୍ଛଦ ବା foreskin) ୧୦/୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଖୋଲିବା (ପଛକୁ ମୋଡ଼ି ହେବା) ଓ ବନ୍ଦ ହେବା ଭଳି ବିକଶିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ (ଶିଶୁଙ୍କ ଦେହରେ ହୋଇ ନଥାଏ)। ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ପଛକୁ ମୋଡ଼ି ହୁଏ, ସାଧାରଣତଃ ସେହିଠାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଶିଶ୍ନମଳ (smegma) ଜମି ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଗନ୍ଧହୀନ, ମୃଦୁ (mild) ସାବୁନ ତଥା ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯତ୍ନର ସହିତ ଏଇ ଶିଶ୍ନମଳକୁ ଧୋଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ଏବଂ ଅଗ୍ରଚ୍ଛଦକୁ ପୁଣି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ହେବ। ଜଳାପୋଡ଼ା କରିବା ଭଳି କିମ୍ବା ଅଯଥା ଚାପ/କଷ୍ଟ ଦେବା ଭଳି କୌଣସି ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ଅଗ୍ରଚ୍ଛଦ ସହଜରେ ନ ଖୋଲିଲେ କିମ୍ବା ଶିଶ୍ନାଗ୍ରରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ଜଳାପୋଡ଼ା ଅଥବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ। ତେବେ ପରିସ୍ରା କରିବା ପରେ ଓ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ପରିସ୍ରା ନଳୀ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଛନ୍ନତାର ଏକ ଅଙ୍ଗ ହେବା ଉଚିତ।

ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ରହିଥାଏ କୋଟି କୋଟି ଶୁକ୍ରକୀଟ। ଏଥିରୁ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଝିଅମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ମିଳିତ ହୋଇ ଭ୍ରୂଣ (embryo) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଭ୍ରୂଣ ହେଉଛି ଶିଶୁ ବା ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା। ଶୁକ୍ରକୀଟ

ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ, କିନ୍ତୁ ତା'ର ଗୁରୁତ୍ୱ ଖୁବ୍ ବେଶି । ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର– ଉଭୟ ଥିଲେ ଯାଇ ସୁସ୍ଥ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ; ନଚେତ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ବା ରୋଗଶୀର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର, ଅଭ୍ୟାସଗତ ନିଶାସେବନ, ଅଥବା ମାନସିକ ବିକୃତିର ସ୍ଥିତିରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ (ସ୍ଥୂଳ ତଥା ଆନୁବଂଶିକ ଲକ୍ଷଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ) ଶୁକ୍ରାଣୁ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ଯେହେତୁ ଏଇ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଆମର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସଂସ୍କାରକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟକୁ ସେଇ ସଂସ୍କାରକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଯାହାକୁ ଆନୁବଂଶିକ (genetic) ରୋଗ ବୋଲି କୁହନ୍ତି, ତାହା ବାପା କିମ୍ବା ମା'ଙ୍କଠାରୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଆସିଥିବା ରୋଗକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଝିଅମାନେ ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଉନ୍ନତ ଚରିତ୍ରର ସ୍ୱାମୀ ଗ୍ରହିଁଥା'ନ୍ତି କାରଣ ବାପା ଓ ମାଆ ଯେତେ ଉନ୍ନତ ହେବେ, ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି ଉନ୍ନତ ହେବ ।

ଶିଶୁ(ପୁଅ)ମାନଙ୍କଠାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନଥାଏ । ପୁଅମାନେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର ହେବା ବେଳକୁ (ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି) ସେମାନଙ୍କ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପାଦନର ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପୁରୁଷ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରସ (male hormone)ର ସକ୍ରିୟତା ହେତୁ ପୁଅମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ, ଯଥା: ତଳି ପେଟର ତଳ ଭାଗ (ଶ୍ରୋଣୀ ବା pelvis) ଲୋମଶ ହୋଇ ଉଠିବା ଓ କଣ୍ଠ ସ୍ୱର ବଦଳିବା, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଝିଅମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ

ଏଇ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଝିଅମାନେ ପୁଅଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତିଶାଳିନୀ । ଏହି କ୍ଷମତାଟି ବହୁ ଆୟାମଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥାତ ବହୁ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥିବାରୁ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବାହ୍ୟ ତଥା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗମାନ ରହିଛି ଯାହା ବିଶେଷ ଯତ୍ନ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଆମ ସଂସ୍କୃତି ସେଥିପାଇଁ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମ୍ମାନ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ତଥା ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉପରେ ଜୋର୍ ଦେଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ବୀର, ସେମାନେ ନାରୀଙ୍କ ଉପରକୁ ହାତ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ନିୟମ ନଥିଲା । ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରଣେତା ଋଷିମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଜଟିଳତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ ଭଳି ନାନା ଔଷଧ ବିକଶିତ କରିଯାଇଛନ୍ତି ଏବଂ 'ପୁଚି' ଭଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ସାମର୍ଥ୍ୟଟିକୁ ସୁଦୃଢ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ ଏବଂ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶ ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟ ରହିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବା ବା ଜନ୍ମ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରସବ ପଥ ରହିଥାଏ ଯାହା ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାର ପାଖରେ ହିଁ ଖୋଲିଥାଏ । ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେଇ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ବକ୍ଷ (ଛାତି) ଭାଗରେ ସ୍ତନ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏତେ ସବୁ ଜଟିଳତାର ଭାର ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦେଇଥାଏ; ବିଶେଷତଃ କେତେକ ପରିବାରରେ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ସୁଷମ ବା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଅବହେଳା ଓ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅପପୃଷ୍ଟି (malnutrition)ର ଶିକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନାନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ ବା ବଳକାରକ ଔଷଧ ଓ ପଥ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ମିଳିନଥାଏ, ତେଣୁ ତା'ର ଉପକାର ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପୁଅମାନଙ୍କ ଭଳି ଝିଅମାନଙ୍କର ବୟଃପ୍ରାପ୍ତି(ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି)ର ବୟସ ମଧ୍ୟ ୧୦ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ, ତେବେ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପୃଥକ । ପ୍ରକୃତି ସେଇ ବୟସରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ପ୍ରଥମ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଲକ୍ଷଣ ହୁଏ ରଜଃସ୍ରାବ ବା ଋତୁସ୍ରାବ (menstruation) ।

ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ନଥାଏ କି ବୀର୍ଯ୍ୟ ତିଆରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବାଶୟରେ ଡିମ୍ବାଣୁ (ଡିମ୍ବର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପ) ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ନଳିକା (fallopian tube) ଦେଇ ଗର୍ଭାଶୟ ଦିଗରେ

ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ସେଇ ସମୟରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଯଦି ପ୍ରସବ ପଥ ନେଇ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଆସେ, ତେବେ ଶୁକ୍ରକୀଟମାନେ ଏଇ ଡିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ମିଳିତ ହେବା ପାଇଁ 'ଦୌଡ଼ି ଯାନ୍ତି' । ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରକୀଟ ଏଇ ମିଳନର ସୁଯୋଗ ପାଏ, ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମରିଯା'ନ୍ତି । ଡିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ଶୁକ୍ରକୀଟର ମିଳନରେ ଭ୍ରୂଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସେଇ ଭ୍ରୂଣ ଗର୍ଭାଶୟରେ ବଢିଥାଏ । ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶ ଘଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୁଷ୍ୟ ଶିଶୁ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦଶ ମାସ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା (pregnancy) କୁହାଯାଇଥାଏ । ଡିମ୍ବାଣୁ ମାସକୁ ଥରେ ହିଁ ଝରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୨୮ଦିନ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଝରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଡିମ୍ବାଣୁର କ୍ଷରଣ ହୋଇ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଯିବା ବେଳେ ଯଦି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ମିଳନ ହୋଇନପାରେ, ତେବେ ଭ୍ରୂଣ ଆଉ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରି ନଥାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଭ୍ରୂଣକୁ ଗଢି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ବ୍ୟର୍ଥତାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ରକ୍ତ ଝରି ଆସେ ଯାହା ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାର ନିକଟରେ ରହିଥିବା ପ୍ରସବେନ୍ଦ୍ରିୟ(vagina) ଦେଇ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏଇ ରକ୍ତ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପ୍ରାୟ ତିନି ଦିନ ଧରି ଝରିଥାଏ, ଏବଂ ଦେହ ତଥା ମନକୁ ଅବସନ୍ନ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମାସିକ ସ୍ରାବ ବା ଋତୁଚକ୍ର ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି ଯେହେତୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ପ୍ରାୟ ୨୬ ରୁ ୨୮ ଦିନରେ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହା ଘଟିଥାଏ । ଏହି ମାସିକ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଝିଅମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ ରୁଧିରବର୍ଣ୍ଣିକା (hemoglobin)ର ମାତ୍ରା ପୁଅମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ରହିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷତଃ ଲୌହସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇଲେ ଏହା ଆହୁରି କମିଯାଏ ଏବଂ ଝିଅମାନେ ରକ୍ତହୀନତା (anaemia)ର ଶିକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ନାରୀ ଦେହର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଓ ମନକୁ ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକରେ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଯେହେତୁ ଝିଅମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରସ (female hormone) ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ଜଳସେଚନ ଯେଉଁଭଳି କ୍ଷେତକୁ ଭିଜାଇ ରଖି ଫସଲକୁ ବଢାଇଥାଏ, ଋତୁସ୍ରାବର ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ସେଇଭଳି ଝିଅମାନଙ୍କର ଦେହ ଓ ମନକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଶରୀର ସମାନ ନୁହେଁ, ତେଣୁ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ କଷ୍ଟକର ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଝିଅମାନେ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଥା'ନ୍ତି ଯେହେତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଇ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଜଟିଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟିକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଏଇ ତ୍ୟାଗ ଓ କଷ୍ଟର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପୁଅମାନେ ବୁଝିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଏହା ଝିଅମାନଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଷୟ, ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଜେ ନ ଚାହିଁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ସେମାନେ ଅମର୍ଯ୍ୟାଦା ବା ସମ୍ମାନହାନିକର ମନେ କରିବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଋତୁରକ୍ତ (menstrual blood) ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ବର୍ଜ୍ୟ (waste) । ଏହାକୁ ପୋଛି ନେବା କିମ୍ବା ଶୋଷି ନେବା ପାଇଁ କପାସୁତା(pure cotton)ର ଲୁଗାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଚିରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଅଭ୍ୟାସ; ତେବେ ଘର ବାହାରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ଅଥବା ସ୍କୁଲ ଆଦି ଯିବା ପାଇଁ ଏଇ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ସୁବିଧାଜନକ ହେଉନଥିବାରୁ ଆଧୁନିକ ସ୍ରାବଶୋଷିକା (sanitary pad) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହା ଥରେ ପିନ୍ଧିଲେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ ଦେଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେତିକି ସମୟ ଆଉ ରକ୍ତ ପୋଛିବାର ଚିନ୍ତା ରହିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଭିଜି ଯିବା ପରେ ତା'କୁ ବଦଳାଇ ନୂଆ ଗୋଟିଏ ପିନ୍ଧିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ରକ୍ତ-ଭିଜା ଲୁଗା ଖଣ୍ଡକୁ ପୋତି ଦେବା କିମ୍ବା ପୋଡ଼ି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରି ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ସ୍ରାବଶୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଭଳି କିଛି କୃତ୍ରିମ ଉପାଦାନ ରହୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପୋତି ଦେଲେ ବା ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ ନଷ୍ଟ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ବର୍ଷ ଲାଗି ଯାଇପାରେ ; ତେଣୁ ଏହା ଏକ ନୂଆ ପ୍ରକାର ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଛି । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଏହାକୁ ସିଧାସଳଖ ପୋଡ଼ି ଦେବାରେ ମଧ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ନିର୍ଗମନର ବିପଦ ଅଛି, ତେଣୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଟି (incinerator)ରେ ହିଁ ପୋଡ଼ିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଏ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନ ହେଉଛି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସ୍ରାବଶୋଷିକାର ବ୍ୟବହାର ଯାହା ଜୈବକ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ (biodegradable) ହୋଇଥିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ମାଟିରେ ମିଶି ଯାଉଥିବ । ଶତ ପ୍ରତିଶତ କପା ତନ୍ତୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ cloth pad ବା କନା ତିଆରି ନାପ୍‌କିନ୍ ହେଉଛି ସେହି ବିକଳ୍ପ ।

ଋତୁରକ୍ତକୁ ନିୟମିତ ପୋଛି ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଧୋଇବା ଏବଂ ହାତ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ; ନଚେତ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହେ । କନା ତିଆରି ନାପ୍‌କିନ୍‌କୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭାବେ ଧୋଇବା, ଶୁଖାଇବା କିମ୍ବା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଜନନଗତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେତୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାଜନିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏ ସଂପର୍କରେ କେତେକ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ପରିପାଠ୍ୟରେ କରାଯାଇଛି ।

ଭାରତ ସରକାର ମହିଳାମାନଙ୍କର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଶସ୍ତା ଏବଂ ବିଘଟନ-ପ୍ରବଣ ସାନିଟାରୀ ନାପ୍‌କିନ୍ 'ସୁବିଧା' ଜନଔଷଧି କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ବିତରଣ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଅଛନ୍ତି । ଏହି ଜନଔଷଧି କେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ସହରରେ ରହିଛି । ତେବେ ଏହି ନାପ୍‌କିନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ଯେହେତୁ ଏହା Oxo-biodegradable ଅର୍ଥାତ ପାଣି ଓ ପବନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନିଜକୁ ନିଜେ ବିଘଟିତ ହୋଇଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତା'ର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଚରିତ୍ରଟି ଯାଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ୟୁରୋପରେ ଏ ପ୍ରକାର Oxo-biodegradable ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

Source: https://news.maffat.com

କ୍ୟାଥି ୱାକଲିଙ୍ଗସ ଯେତେବେଳେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରୁ ଆସି ପଣ୍ଡିଚେରୀ ନିକଟସ୍ଥ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସହର ଅରୋଭିଲରେ ରହିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ତାଙ୍କୁ କୁହାଗଲା ଯେ ନିଜ ବ୍ୟବହୃତ ସାନିଟାରୀ ନାପ୍‌କିନ୍ ପକାଇବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ବୁଦା ପାଖକୁ ଯାଇ ଗାତଟିଏ ଖୋଳିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସେଥିରେ ସେସବୁ ପକାଇ ପୋତିବାକୁ ହେବ । ପରାମର୍ଶଟି ତାଙ୍କୁ ବଡ଼ ଅଦ୍ଭୁତ ଓ ଅସହଜ ବୋଧ ହେଲା, ତା' ଛଡ଼ା ନିଜ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଦେଖିଥିଲେ କିପରି ଲୋକେ ସର୍ବସାଧାରଣ ଶୌଚାଳୟ ଆଦିରେ ଏସବୁ ଅନୁଚିତ ଭାବେ ପକାଇଥାଆନ୍ତି । କ୍ୟାଥି ଏ ସମସ୍ୟାର ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ମନକୁ ଆସିଲା କନା ତିଆରି ନାପକିନ(cloth pad) କଥା ଯାହା ସେ ନିଉଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । କ୍ରମେ ସେ ତାଙ୍କର କେତେ ଜଣ ମହିଳା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମିଶି ଇକୋଫେମି(Eco Femme) ସଂସ୍ଥା ଗଠନ କଲେ ଏବଂ କନା ତିଆରି ନାପ୍‌କିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ନାପ୍‌କିନ୍ ପ୍ରାୟ ୭୫ଥର ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ପୁନର୍ବ୍ୟବହାର କରିହୁଏ । ସଂସ୍ଥାର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଏହା ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ୨ ପ୍ରକାର କନା ତିଆରି ନାପକିନ ବାଛିବା ପାଇଁ: ଗୋଟିଏ ଯେଉଁଥିରେ ଆଦୌ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଲାଗିନାହିଁ (ଅର୍ଥାତ ବାହାରକୁ ଭେଦିବାର ସମସ୍ୟାଟି ନିଜେ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ହେବ) ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଯେଉଁଥିରେ ଭେଦନନିରୋଧୀ(leak-proof) ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ(PUL) ଲଗାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଖୋଲି ପୃଥକ କରିହେବ । ଏ ପ୍ରକାର କନା ତିଆରି ନାପକିନର ମୂଲ୍ୟ ସାଧାରଣ ନାପ୍‌କିନ୍ ତୁଳନାରେ ବହୁ ଗୁଣ ଅଧିକ, କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ସେଥିରୁ ପ୍ରାୟ ୭୫ଟି ସହିତ ସମାନ; ତା'ଛଡ଼ା ତ୍ୱଚା ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ।

Source: Eco Femme

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

(ପ୍ରଥମ ଭାଗ)

ସୁସ୍ଥତା କହିଲେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ଅର୍ଥାତ୍, କେବଳ ଦେହ ନିରୋଗ ଓ ସବଳ ରହିଲେ ହେବ ନାହିଁ; ମନ ବି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଦରକାର, ପରିବାର ଲୋକ ତଥା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି ସୁନ୍ଦର ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ଦରକାର । ନଚେତ କେବଳ ଦେହଟି ପରିଷ୍କାର ଓ ନିରୋଗ ଥାଇ ମନଟି ବିକୃତ ଥିଲେ, କାହା ସହିତ ନ ମିଶି କେବଳ ଝଗଡ଼ା କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥିଲେ ସେଭଳି ଲୋକକୁ ମହାକାଳ ଫଳ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏଇ ଫଳଟି ପାଚିଲେ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତା'ଭିତରେ ଗୋବର ଭଳି କଳାରଙ୍ଗର ବିଷାକ୍ତ ଶସ ରହିଥାଏ ।

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମାନସିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଜରୁରୀ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ଯାଉ, ବାହାରର ଧୂଳି, ଧୂଆଁ ବା ପତ୍ର ଆଦି ଉଡ଼ି ଆସି ଆମ ଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ଦେହ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ସେଇଭଳି, ମନ ଦୁନିଆରେ ମଧ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଅଯଥା ଓ କୁଭାବନା ଆମ ମନ ଭିତରକୁ ପଶି ଆସି ମନକୁ ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରତିକାର ନହେଲେ ଅବସାଦ ଓ ଅସ୍ଥିରତା ଭଳି ନାନା ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଦିନକୁ ଆମ ମନରେ ପ୍ରାୟ ୭୦,୦୦୦ ଭାବନା ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ,* କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆମେ ନିଜ ମନକୁ ସଂଯତ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ଶିଖିବା, ଅଯଥା ଗୁଡ଼ାଏ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା, ତା'ହେଲେ ଏଇ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧,୫୦,୦୦୦ ହୋଇଯାଇପାରେ ଯାହାର ପରିଣାମ ହେବ ମାନସିକ ଚାପ, ଅସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଦ୍ୱନ୍ଦ ।

---

* ୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୮, The New Indian Expressରେ ପ୍ରକାଶିତ ସମ୍ବାଦ Mental Hygiene Key to Happiness, Say Expertରେ ଉଦ୍ଧୃତ ମନମ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍‌ର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତାମତ ଅନୁସରଣରେ । ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଏକ ହାରାହାରି ଆକଳନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଲିଙ୍ଗ, ବୟସ, ପେଶା ଇତ୍ୟାଦି ନାନା କାରଣରୁ ଏଥିରେ ବ୍ୟାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଆସୁଥିବା ଭାବନାର ପ୍ରଭାବ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ/ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ/ଗଭୀର ହେବା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସଂଖ୍ୟାର ପରିଣାମ ନିର୍ଭର କରିପାରେ କାରଣ ଗୋଟିଏ ଗଭୀର ମାନସିକ ଆଘାତ ହୁଏତ ପାଞ୍ଚଶହ ସାଧାରଣ ଭାବନା ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଏଠାରେ ଯାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତା'ହେଉଛି ନିଜ ଭାବନାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଯେପରି ନିଜର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ନ ହୁଏ । ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିଖିବା ଭଲ ।

ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ନିମ୍ନ ଉପାୟମାନ କରାଯାଇପାରିବ:

୧. ଯଦି ଆମ ଉପରକୁ କେହି ଅଳିଆ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଆସିଲେ ଆମେ ତା'ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉ, ତା' ହେଲେ ଆମ ମନକୁ ଅଳିଆ ଫିଙ୍ଗୁଥିବା, ଦୂଷିତ କରୁଥିବା, ଦ୍ୱନ୍ଦ ବଢାଉଥିବା ଲୋକ ବା ଉପକରଣ (ଇଣ୍ଟରନେଟଭିତ୍ତିକ) ବା ସାମଗ୍ରୀ (ବହି ବା ଚିତ୍ର) ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

୨. ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ପଢ଼ିବା ବେଳେ ପଢ଼ିବା, ଖେଳିବା ବେଳେ ଖେଳିବା ଏବଂ ଶୋଇବା ବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ବାହାରେ ଖେଳିବା, ଏପରିକି ଝିଅମାନେ କରୁଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ଗପସପ ମଧ୍ୟ ଅଯଥା ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ତଥା ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୩. ଯନ୍ତ୍ର-ନିର୍ଭରତା ଯେପରି ଅତିରିକ୍ତ ହୋଇ ନ ଯାଏ, ତା'କୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା । କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ ଇତ୍ୟାଦିର ଅତ୍ୟଧିକ ଓ ଅନୁଚିତ ବ୍ୟବହାରରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

୪. ବନ୍ଧୁ ବା ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ମନର ସମସ୍ୟା ଖୋଲି କହିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ଅଯଥାରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ମନକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୫. ନୃତ୍ୟ, ସଂଗୀତ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଆଦିରେ ରୁଚି ରଖିବା ଏବଂ ଅବସର ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ଏ ସଂପର୍କରେ କେତେକ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀର ପରିପାଠ୍ୟରେ କରାଯାଇଛି ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

- ବିଜ୍ଞାନକୁ ଏକ ଦୂରନ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସୀମିତ ନ କରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବାସ୍ତବତା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଜଳ, ପରିମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏ ଦିଗରେ ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।
- ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାମରେ ସାଧାରଣତଃ କିଶୋରୀଙ୍କର ଋତୁକାଳୀନ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (menstrual hygiene) ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଉଛି ଯାହା ପ୍ରସଙ୍ଗଟିର ଭାରସାମ୍ୟ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ବିପନ୍ନ କରିଦେଉଛି ଯେହେତୁ ପୁଅମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟଟିକୁ ପ୍ରାୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବହେଳିତ କରିଦିଆଯାଉଛି । ଏଭଳି କୌଣସି ଅସନ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶ୍ରୟ ପାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେହେତୁ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ତଥା ଶିକ୍ଷିତ କରିବା ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପୁଅ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଝିଅ, ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ମନ ସେ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଚେତନ ନଥାଏ । ଏହା କ'ଣ ଓ କାହିଁକି ଘଟୁଛି, ଏବଂ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କି ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ରହିବା ଉଚିତ- ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କ ମନ ବୁଝି ନଥାଏ । ମନକୁ ଏ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଆମ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ସେଭଳି କୌଣସି ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ; ମା' ଯଦିବା ଝିଅକୁ ସାମାନ୍ୟ କିଛି କହିଥା'ନ୍ତି, ବାପା କିନ୍ତୁ ପୁଅ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ନଥା'ନ୍ତି । ଫଳରେ ଦୁଇଟି ବିପଦ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ: ପ୍ରଥମତଃ, ଏଇ ଅଜ୍ଞାନତାର ସୁଯୋଗ ଅନ୍ୟମାନେ ନେଇପାରନ୍ତି ଏବଂ କ୍ଷତି କରି ପାରନ୍ତି; ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ନାନା ବିଭ୍ରାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଢିଯାଏ, ଏପରିକି ପିଲାମାନେ ବିପଥଗାମୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧଭିତ୍ତିକ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଗୁରୁଜନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।
- ସାଧାରଣ ସଚେତନତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ- ବା ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ-ଭିତ୍ତିକ ସଚେତନତା ଭିତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଚିନି ଖାଇଲେ ମିଠା ଲାଗେ- ଏ ହେଉଛି ସାଧାରଣ ସଚେତନତା । କିନ୍ତୁ 'ଚିନି ବଡ଼ ମିଠା ସତ, ତେବେ ଅଯଥାରେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଚିନି ଖାଅ ନାହିଁ ଯେହେତୁ ଏହା ମଧୁମେହ ଭଳି ନାନା ରୋଗକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ'- ଏ ହେଉଛି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧଭିତ୍ତିକ ସଚେତନତା ବା ଶିକ୍ଷା । ବିଶେଷତଃ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ/ଦାୟିତ୍ୱବୋଧଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।
- ପୁଅମାନଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ ଯେପରିକି ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ । କେତେକ ସାଧାରଣ ବିଷୟ ସହଶିକ୍ଷା ରୂପେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗମାନ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସହିତ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଲୋଚନା କରାଯିବା କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଯୋଗୀ (ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବୟସ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି) । ତେବେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ନିଜେ କେତେ ସତର୍କତା ଓ ଦକ୍ଷତା ସହକାରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଆଲୋଚନା କରିପାରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ପୁଅ ଅଥବା ଝିଅ କୌଣସି ପକ୍ଷକୁ ଅପ୍ରସ୍ତୁତ/ଅପ୍ରତିଭ ଅଥବା ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ଅବସ୍ଥାରେ ପକାଇବାର କାରଣ ହେଉ ନାହାନ୍ତି, ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରେ ବିଷୟଟି ସହଶିକ୍ଷାରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇପାରିବ ଅଥବା ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସହିତ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

- ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନ କଲେ ଯେ ଆଇନଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି, ସେ ବିଷୟରେ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ କରାନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ରହିଥିବା ଲିଙ୍ଗଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତର ଅସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟି କରି ଝିଅମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତିଟିକୁ ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ବିପନ୍ନ କରିଥାଏ, ତେଣୁ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମୂହିକ ଭାବେ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସମୁଚିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟଟି ପ୍ରତି ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ହୋଇ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ/ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ପାଇଁ ନିବେଦନ କରିବା ଉଚିତ ଯଦି ପୁରୁଷ ଶିକ୍ଷକ/ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ଅନ୍ୟାୟ ଅଥବା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଉଥା'ନ୍ତି, ଅଥବା ସେଥିରେ ଲିପ୍ତ ଥା'ନ୍ତି ।
- ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ତେବାସୀ ବା ଅନ୍ତେବାସିନୀ, ଅର୍ଥାତ୍ ଛାତ୍ରାବାସରେ ରହି ପଢ଼ିଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବହେଳା ଓ ବିଶୃଙ୍ଖଳାର ସମସ୍ୟାଟି ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ କେତେକ ଛାତ୍ରୀନିବାସରେ ପୁରୁଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ ବା ଛାତ୍ରପାଳ (warden) କୌଣସି ନା କୌଣସି କାରଣରୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ହେଉ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ହେଉ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବିପନ୍ନତା ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯଦିଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା ସମିତି (SMC) ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ରହିବା କଥା, କିନ୍ତୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମିତି ନାମମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ନିଜର ଯଥୋଚିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିନଥାଏ । ତେଣୁ ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ଗ୍ରାମର ମହିଳାମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।

ସ୍ରାବଶୋଷିକାର ପରିବିନଷ୍ଟି ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ ଯେ ରକ୍ତଭିଜା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଇତସ୍ତତଃ ପକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେହେତୁ ସେଥିରେ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଦୂଷଣ ସହିତ କୁକୁର ଭଳି ପଶୁ ଏହାକୁ ଛିନ୍ନଭିନ୍ନ କରି ରାସ୍ତାରେ ପକାଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ସୁବିଧା ନଥିଲେ ଏହି ପ୍ୟାଡକୁ ମୋଡ଼ି (ଯେପରି ରକ୍ତଭିଜା ଅଂଶଟି ଭିତରକୁ ରହିବ) ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ବାନ୍ଧି/ଗୁଡ଼ାଇ ମାଟିରେ ପୋତି ଦେବା ଏକ ଉପାୟ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହାକୁ ପୋଡ଼ି ଦେବା ପରିବିନଷ୍ଟି (disposal)ର ଆପାତତଃ ଏକ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ଯେହେତୁ ଏଥିରେ ପ୍ୟାଡ଼ଟି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଉ ସୁଯୋଗ ନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଟି (incinerator) ରହିଛି । ଛାତ୍ରୀନିବାସରେ ଯେହେତୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଏଭଳି ପ୍ୟାଡ ଫୋପାଡ଼ିବା ପାଇଁ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ସେଠାରେ ଏଭଳି ଭାଟିଟିଏ ଉପଯୋଗୀ । କିନ୍ତୁ ବୈଦୁ୍ୟତିକ ଭାଟି ପ୍ରାୟ ୯୦୦୦ ରୁ ୫୦୦୦୦ ଟଙ୍କା ପଡୁଥିବା ବେଳେ ବରୋଦାସ୍ଥିତ ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ମାଟି (ପ୍ରାୟ ୩୬୦୦ ଟଙ୍କା) କିମ୍ବା କଂକ୍ରିଟ (ପ୍ରାୟ ୪୫୦୦ ଟଙ୍କା)ରେ ତିଆରି ହୋଇ ପୁରୁଣା ଖବରକାଗଜ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଘାସ ଜଳାଇଲେ ହିଁ କାମ କରୁଥିବା 'ଅଶୁଦ୍ଧିନାଶକ' ନାମକ ବିକଳ୍ପ ଭାଟି ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା ସମିତିର ପ୍ରସ୍ତାବ ମାଧ୍ୟମରେ ଏଭଳି ଭାଟିଟିଏ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରେ ।

Source: https://www.youtube.com/watch?v=81LJFPb6xTo

The Contents in Brief

This is a complementary reading material developed for class-IX students of Odia medium more or less corresponding to their course book on science published by the Board of Secondary Education, Odisha. It has four chapters: 1. Water Quality Parameters, 2. Pollution caused by water supply & sanitation systems, 3. Reproductive health & hygiene (part-I), and 4. Mental health & hygiene (part-I). There is also an annexure of useful tips for the teachers.

Chapter-1 elaborates the major water quality parameters as per the Bureau of Indian Standards. It explains each parameter with its permissible limit, and then indicates also the health risks if this limit exceeds. Moreover, it mentions few simple instruments with which water quality can be monitored by the students and laymen.

Chapter-2 points out how irresponsible and callous attitudes make water supply & sanitation systems a source of trouble for environment and society. For instance, indiscriminate use of PVC pipes everywhere leads to damage of such pipes that traverse roads resulting in leakage and contamination of water.

Chapter-3 envisages to transcend the conventional focus on menstrual hygiene, and covers a broader issue that inspires even boys to be responsible and careful. Part-I of this chapter focuses on hygiene issues related to the reproductive organs of both boys and girls. For instance, how smegma like issues may lead to Phimosis in boys. It also discusses the pros & cons of various sanitary napkin options. Part-II of the chapter is incorporated in the complementary curriculum for Class-10.

Chapter-4 is quite an unconventional attempt to go beyond physical sense of health & hygiene, and to give due emphasis on mental health & hygiene. Part-I of the chapter quotes expert opinion as to how uncontrolled thought processes may almost double the load of thoughts on our mind leading to confusion, stress, and other problems; and provides a solution to this. Part-II of the chapter is incorporated in the complementary curriculum for Class-10.

Tips for the teachers include how should the lady teachers focus on security & hygiene of girl students and how to ensure safe disposal of sanitary napkins.

ସଂକ୍ଷେପରେ ଆର୍‌ସିଡିସି...

ଆର୍‌ସିଡିସି ହେଉଛି ଜଳ, ପରିମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମେତ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା, ନିରନ୍ତର ବିକାଶ, ଅବହେଳିତ ବର୍ଗଙ୍କ ଅଧିକାର ତଥା ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ସୁରକ୍ଷିତ ଭବିଷ୍ୟତ ଭଳି ନାନା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଦେଶର ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏବଂ ଆମର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ତଥା ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ପ୍ରକାଶନମାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପରିପାଠ୍ୟର ପ୍ରକାଶନ ଆମର ଏକ ନୂତନ ଉଦ୍ୟମ ଯାହା ପ୍ରଥମେ ନବମ ଓ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି ।

ଚୋଳମଣ୍ଡଳମ୍ ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଫାଇନାନ୍ସ କମ୍ପାନୀ ଲିମିଟେଡ ହେଉଛି ୪୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ଗୋଟିଏ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥା ଯାହା ଋଣ ପ୍ରଦାନ ତଥା ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ ଭଳି ଆର୍ଥିକ କାରବାର କରିଥାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଚେନ୍ନାଇ ଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ନିୟମାନୁସାରେ ଶିଳ୍ପ/ଔଦ୍ୟୋଗିକ ସଂସ୍ଥାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଔଦ୍ୟୋଗିକ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ (CSR) ଅଧୀନରେ ଲାଭାଂଶର ଏକ ଭାଗ ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବିନିଯୋଗ କରିବେ ଯେପରିକି ସାଧାରଣ ଜନତା ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ । ଖୁସିର କଥା ଯେ ଚୋଳମଣ୍ଡଳମ୍ କମ୍ପାନୀ ଆମ ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାକୁ ଏହିଭଳି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଲାଗି ବାଛିଛନ୍ତି, ଯାହା ଆର୍‌ସିଡିସି ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାଶନଟି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

Celebrating 25 YEARS

RCDC

ରିଜିଓନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଡେଭେଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ କୋଅପରେସନ୍ (ଆରସିଡିସି)
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

ସହାୟତା: Chola
Enter a better life

ଏହି ପ୍ରକାଶନଟି ପରିପାଠ୍ୟ ରୂପେ ଆର୍‌ସିଡିସି ଦ୍ୱାରା ନିଃଶୁଳ୍କ ବିତରିତ