





## ಜಲಪಾನ

ಆವೃತ್ತಿ : ಒಂದನೇ ಆವೃತ್ತಿ

ವರ್ಷ : 2022

ಮುದ್ರಣ :

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್

52/109, 8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಆರ್. ಡಿ. ನಗರ

ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560030

ಫೋನ್ : 9945134090/9945109021

ಲೇಖಕರು

ಡಾ. ರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಎಚ್.ಕೆ. ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. AFIH

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರು

ವೋಲ್ಟೋ ಗ್ರೂಪ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ರಿ)

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬಾಯ್ಲರುಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆ

3ನೇ ಮಹಡಿ, ಕಲ್ಯಾಣ ಸುರಕ್ಷಾ ಭವನ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ,

ಡೈರಿ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560029.

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 080 2975 3051

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : <https://esuraksha.karnataka.gov.in/>

ಇಮೇಲ್ : [directorfbish@gmail.com](mailto:directorfbish@gmail.com)

[jdfbng1@gmail.com](mailto:jdfbng1@gmail.com)

[kssikarnataka@gmail.com](mailto:kssikarnataka@gmail.com)

ಉಚಿತ ವಿತರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾರಾಟಕ್ಕಲ್ಲ

## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವಾಲಯದ ಒಂದು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಾಖೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಅವಘಡಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

1. ಸುರಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
2. ಸೇಫ್ಟಿ ಆಡಿಟ್ (Safety Audit)
3. ಹಜಾಪ್ ಸ್ಟಡಿ (Hazop Study)
4. ರಿಸ್ಕ್ ಅಸೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ (Risk Assessment)
5. ಸುರಕ್ಷಾ ಕೈಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಪ್ಲಾನ್ ತಯಾರಿಕೆ
6. ಸುರಕ್ಷಾ ಸಪ್ತಾಹ, ಅಗ್ನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಪ್ತಾಹ, ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಪ್ತಾಹ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದುರಂತ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ, ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಮಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸುರಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.
7. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ

ಸುರಕ್ಷಾ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು

ಸುರಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು

ಸಿಡಿ ಫಿಲಂಗಳು

ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಗಳು

ಸುರಕ್ಷಾ ಡೈರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ (ರಿ)

ರಾಯಲ್ ಪಾರ್ಕ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್, 34, ಪಾರ್ಕ್ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560051

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 080 22867996

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ರಿ)

## ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬಾಯ್ಲರುಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆ

2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕಲ್ಯಾಣ-ಸುರಕ್ಷಾ ಭವನ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಡೈರಿ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560029

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ವಾಸಿಸುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿವಿಧ ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

#### 1. ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

- ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ / ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಸುರಕ್ಷತಾ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು
- ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಾನೂನು, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ / ಕಾರ್ಯಾಗಾರ
- ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ತಯಾರಿ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು
- ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ಅಣುಕು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ
- ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಧಿಕಾರಿ, ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ
- ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕಾನೂನು ಅರಿವು
- ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಆಪೇಕ್ಷೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

## 2. ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

- ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಚುಟುಕಗಳ ಕೈಪಿಡಿ, ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್ಸ್
- ಸುರಕ್ಷತಾ ಬಿತ್ತಿ ಪತ್ರ, ಬ್ಯಾನರ್‌ಗಳ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು

## 3. ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನಾಚರಣೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದುರಂತ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ನಡೆಸುವುದು
- ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳ ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ರಿ.)

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 080 2975 3051

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್/Website : <https://esuraksha.karnataka.gov.in/>

ಇಮೇಲ್/E-mail : [directorfbish@gmail.com](mailto:directorfbish@gmail.com)

[kssikarnataka@gmail.com](mailto:kssikarnataka@gmail.com)

[jdfbng1@gmail.com](mailto:jdfbng1@gmail.com)





## ಪರಿವಿಡಿ

1. ನೀರು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?	2
2. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ - ಚಾರ್ಟ್	4
3. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ?	5
4. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಯಾವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?	7
5. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು?	8
6. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು	12
7. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?	14
8. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು ?	17
9. ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?	19
10. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.	25
11. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು (Dehydration) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು	27
12. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಕಾಯ್ದೆ 1948 ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು	28
13. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ	29
14. ಸಾರಾಂಶ	31

ಅರಬ್ಬಿಲ್ ಶಿವರಾಮ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್  
ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ  
ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರು



ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 206-207  
2ನೇ ಮಹಡಿ, ವಿಕಾಸ ಸೌಧ  
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001  
ದೂ. : ಸಂ : 080-22252636  
22034501

ನಂ.ಕಾ.ಸ/772/2022

ದಿ: 27.05.22

## ಶುಭ ಸಂದೇಶ

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು “ಜಲಪಾನ” ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸದರಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಇಲಾಖೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನವವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿ: 27.05.22

ಬೆಂಗಳೂರು

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ

ಅರಬ್ಬಿಲ್ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಮನೋಜ್ ಜೈನ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ

ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ  
ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ



MANOZ JAIN, I.A.S

Secretary to Government  
Labour Department

## ಸಂದೇಶ

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯ್ಲುಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು “ಜಲಪಾನ” ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರತರಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಕೆ. ರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಇಲಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಇಲಾಖೆಯ ಅಭಿಯಾನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿ: 27.05.22

ಬೆಂಗಳೂರು

ಶುಭ ಇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ,

ಮನೋಜ್ ಜೈನ್, ಐ.ಎ.ಎಸ್.,

ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,

ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ.



## ಮುನ್ನುಡಿ

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 17,000 ನೊಂದಾಯಿತ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 6.00 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ 17.00 ಲಕ್ಷ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇವರಿಗೆ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೊಂದಾಯಿತ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಐಟಿಐ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ “ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ” ಹಾಗೂ “ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅರಿವು” ಕೈಪಿಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು “ಜಲಪಾನ” ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರತರಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ ಇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಇಲಾಖೆಯ ಪರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲು ಇಲಾಖೆಯ ಜೊತೆಗೂಡಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಒದಗಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಘಟಕದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಕೆ. ರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ MBBS, AFIH. ಇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಶಿಸಿದೆ.



ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು

ದಿನಾಂಕ : 27.05.2022

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ  
ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಸಂದೇಶ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಲಭ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು “ಜಲಪಾನ” ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್ ಕೈ ಚೂಡಿಸುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

“ಜಲಪಾನ” ಕೈಪಿಡಿಯು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಶಿಸಿದೆ.

ಇಲಾಖೆಯ ಉತ್ತಮ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಪರಿಷತ್ ವತಿಯಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಹ ಈ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿ: 27.05.22

ಬೆಂಗಳೂರು

ಶುಭ ಇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ

*Dutta*

ಪಿ.ಸಿ. ವೆರಕಟೇಶ್ವರರು

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಂಸ್ಥೆ

(ಕರ್ನಾಟಕ ಘಟಕ)

## ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ

ಡಾ. ರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಎಚ್. ಕೆ MBBS, AFIH ಇವರು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 2007 ರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪೋರ್ಟ್ಲ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರೂಪ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸೇವಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ “Practicing Occupational Health in Industries” ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದು, ಇದು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಹೇಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ Occupationalhealth.in ಮುಖೇನ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕುರಿತಾದ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜ್ಞಾನ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಬಾಯ್ಲರುಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲಾಖೆ” ಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಲೇಖಕರು “ಜಲಪಾನ” ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇಲಾಖೆಯ ಜೊತೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

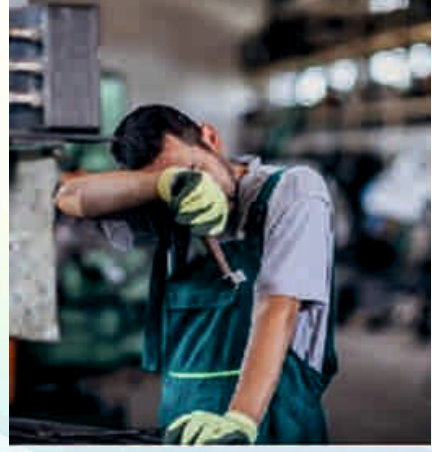




# 1. ನೀರು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?

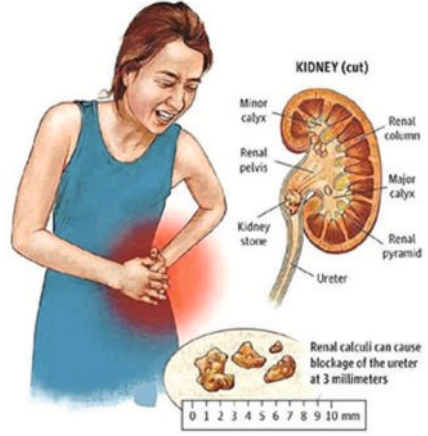
## ಪ್ರಕರಣ - 1

ಒಂದು ಬಿಸಿಲಿನ ದಿನ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಉಕ್ಕಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 39 ವರ್ಷದ ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗದೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಣನಾಲಿಗೆ, ತ್ವರಿತ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ವೈದ್ಯರು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರು, ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration) ಉಂಟಾಗಿ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಬಹುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮೂತ್ರವು ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ನೌಕರನಿಗೆ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣದ (Rehydration) ಲವಣಗಳ ನೊಳಗೊಂಡ (ORS) ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಶುಶ್ರೂಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.



## ಪ್ರಕರಣ - 2

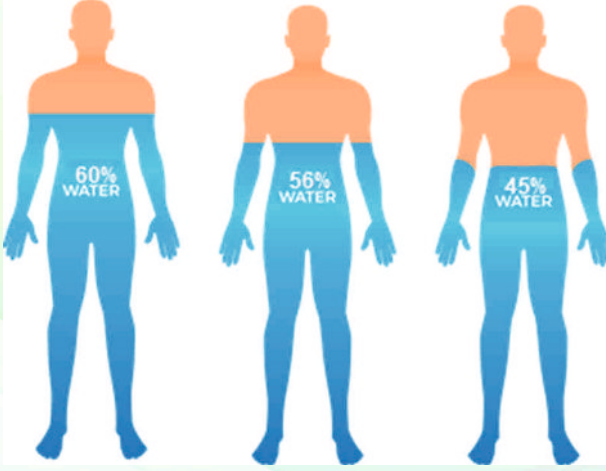
ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ 35 ವರ್ಷದ ಸುಜಾತಾ ಅವರು ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇತ್ತು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ (ಕಿಡ್ನಿ)



ಕಲ್ಲುಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಸುಜಾತಾರವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರು. ಸೇಲ್ಸ್ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಕಡಿ ಸರಿಯಾದ ನೀರು ಸಿಗದಿರುವ ಕಾರಣ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕೂಡ ಇದರ ಭಾಗವೆಂದು ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿ ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

## ನೀರು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?

ನೀರು ಮಾನವ ದೇಹದ ತೂಕದ 60% ರಷ್ಟಿದೆ. ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4% ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ (Dehydration) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 15% ನಷ್ಟು ನಷ್ಟವು ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬದುಕಬಹುದು ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ 3ದಿನ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ಈ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅವಲಂಬನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ರೂಪಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕುಳಿಯಲು ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಸಾಮಾನ್ಯ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಮಾರಕ

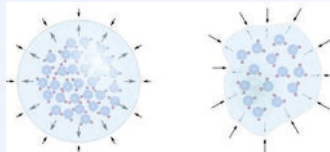
### ನೀರು ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ದ್ರಾವಕ :

ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಥವಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ದ್ರಾವಕವಾಗಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಅಣುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲು, ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಾಗಣೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸಾಗಣೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಕೂಡ ನೀರು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

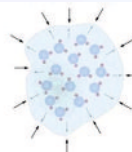
### ನೀರು ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ :

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಣ್ವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಡಲು ನೀರು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಆಕಾರವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ನೀರಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹೊಂದಿರುವ ಕೋಶ  
(Hydrated cell)



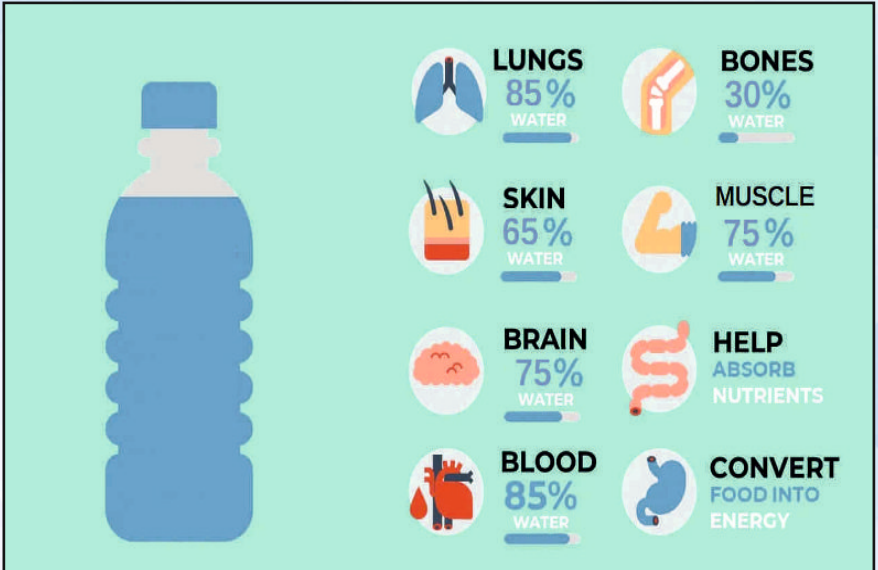
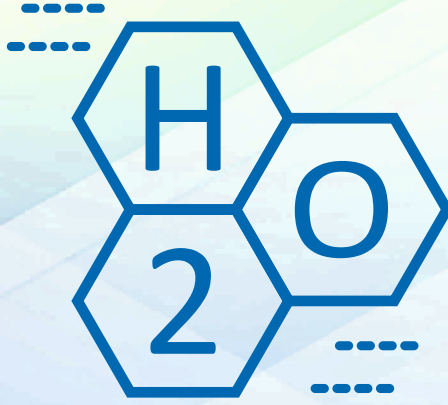
ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಕೋಶ  
(Dehydrated cell)





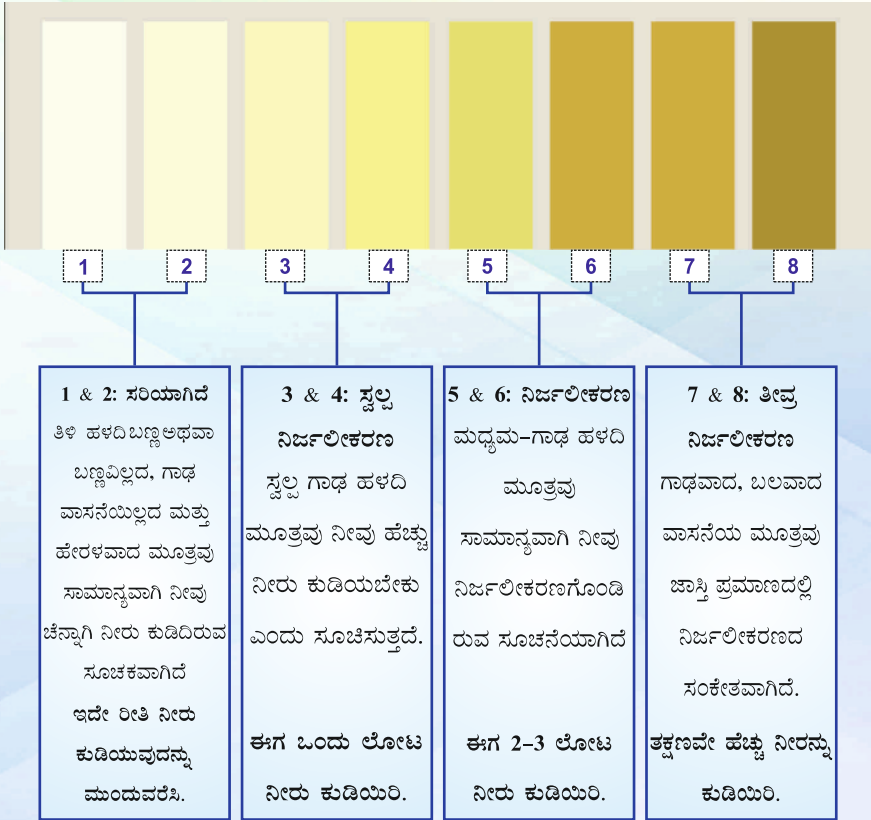
## ನೀರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು :

ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಡೆಯಲು ನೀರು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ, (photosynthesis) ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.



## 2. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ - ಚಾರ್ಟ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು ನಾವು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ, ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಂದು-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು.



**ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ :** ಈ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಮೂತ್ರ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

### 3. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿವೆ?

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಘನವಸ್ತುಗಳು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಸಲ್ಫೇಟ್‌ಗಳು, ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ



ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಇವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ನೀರು ಉಪ್ಪಾಗಿ ರುಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

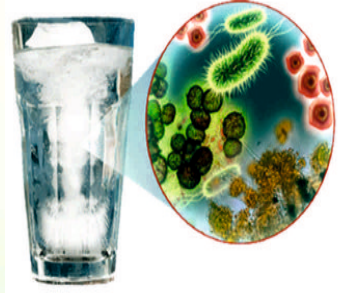
#### ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಭಾರೀ ಲೋಹಗಳು (ಪಾದರಸ, ಸೀಸ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್) ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲವು ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಆಧಾರಿತ ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



## ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲವು ಚರಂಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ, ಮಾನವರು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ ಮುಖಾಂತರ ಅಥವಾ ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು / ಸೋಸಬಹುದು.



## ಟಿ.ಡಿ.ಎಸ್ ಎಂದರೇನು ?

TDS ಎಂದರೆ Total Dissolved Salts. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಕಣಗಳು/ಘನವಸ್ತುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ. ಲವಣಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು, ಸಲ್ಫೇಟ್‌ಗಳು, ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವ ಕೆಲ ಖನಿಜ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು TDSನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

TDS ನೀರಿನ ಲವಣಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ TDS ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಟಿಡಿಎಸ್ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ನೀರನ್ನು ಸೋಸದೆ (ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡದೆ) ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಟಿ.ಡಿ.ಎಸ್. ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಟಿಡಿಎಸ್ ನೀರಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಘನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ನಾವು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್‌ಸ್‌ನ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಾನದಂಡಗಳು - ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ IS 10500:2012 ನಲ್ಲಿ ಟಿ.ಡಿ.ಎಸ್ ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನದಂಡ / ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ	TDS ನ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮಿತಿಗಳು
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ	600ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ರುಚಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಲ್ಲ)
ಬ್ಯಾರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್‌ನ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಾನದಂಡಗಳು - ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ 10500:2012	500ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ



## ನಾವು TDS ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ನೀರನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸಲು ಟಿಡಿಎಸ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್, TDS ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಮರು-ಖನಿಜೀಕರಣದ ಆಯ್ಕೆ ಇರುವ ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### TDS checking



## 4. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಯಾವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯ ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

### ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು



ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹವಾದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹವಾದ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.



ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.



ವಿಕಿರಣಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

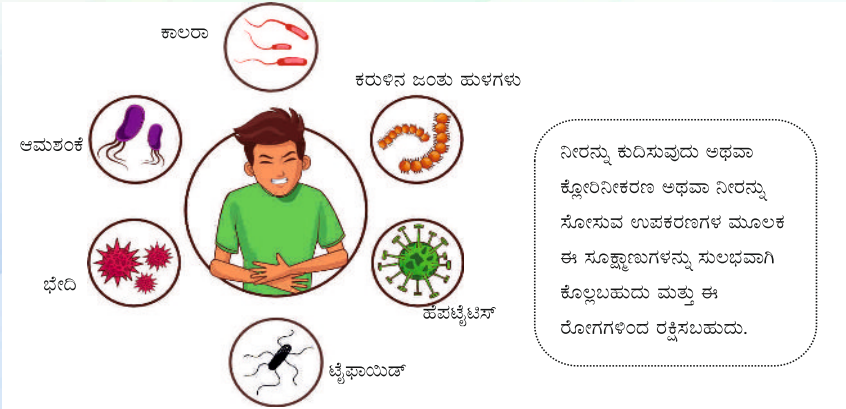
ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಒದಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

## 5. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ?

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ, ಅರ್ಧ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಜನರ ಬಡತನ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

### ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು :

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



**ಅತಿಸಾರ/ಬೇದಿ :** ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

**ಕಾಲರಾ :** ಕಾಲರಾ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ನೀರಿನಾಂಶದ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ (Dehydration) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಟೈಫಾಯಿಡ್ :** ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.

**ಆಮೆಬಿಯಾಸಿಸ್/ಬೇದಿ :** ಆಮೆಬಿಯಾಸಿಸ್ ಬೇದಿಯು ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು. ಇದು ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಲೋಳೆ ಹೊಂದಿರುವ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ :** ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

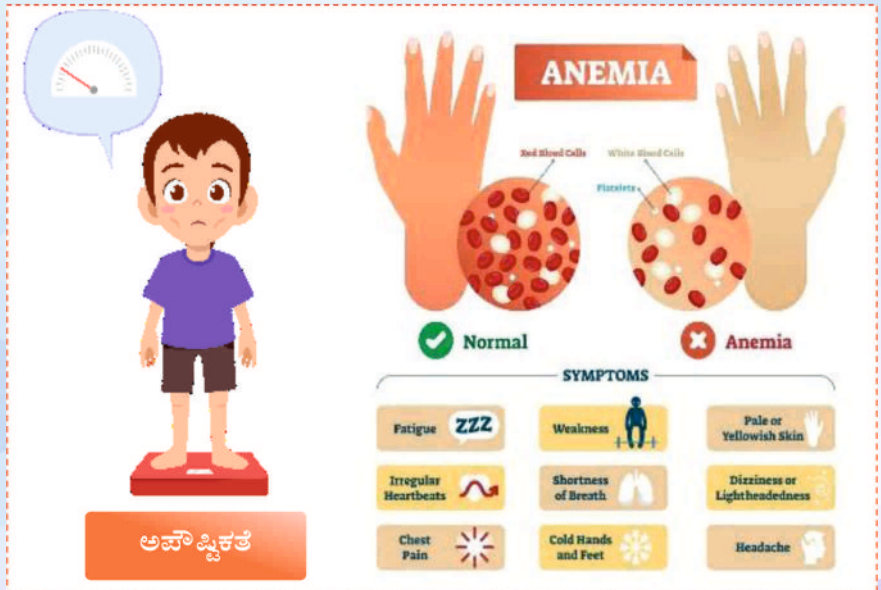


ಕರುಳಿನ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು : ಕರುಳಿನ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಅಥವಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜೀವಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

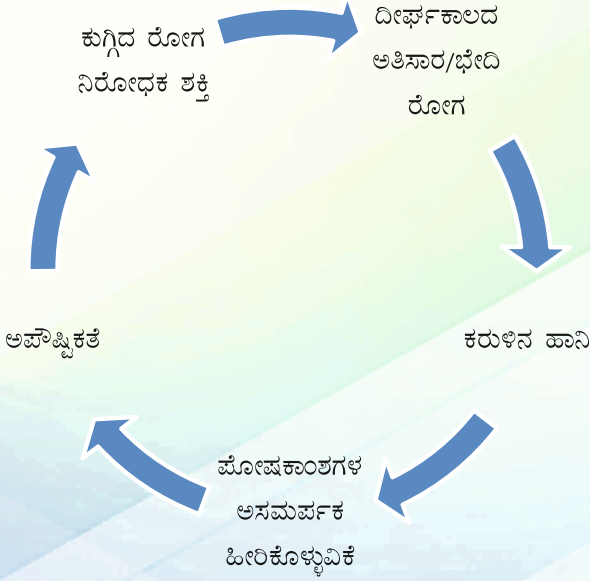
## ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮಗಳು – ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ :

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ - ಶಕ್ತಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು, ನೀರಿನ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅತಿಸಾರ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಎದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

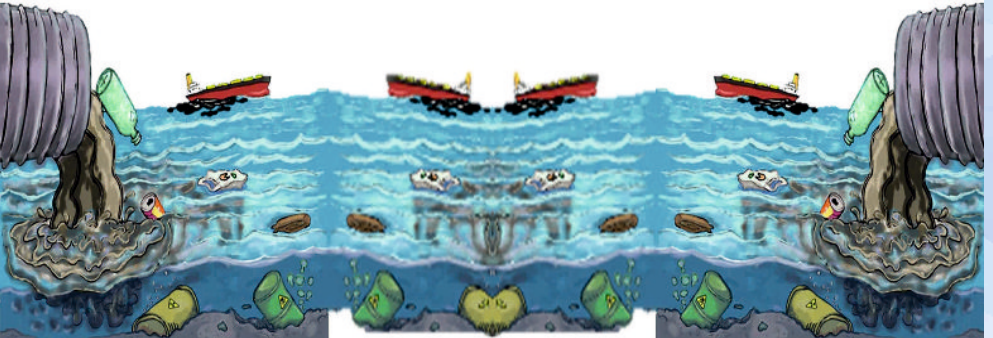


## ಅತಿಸಾರ/ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವಿಷವರ್ತುಲ



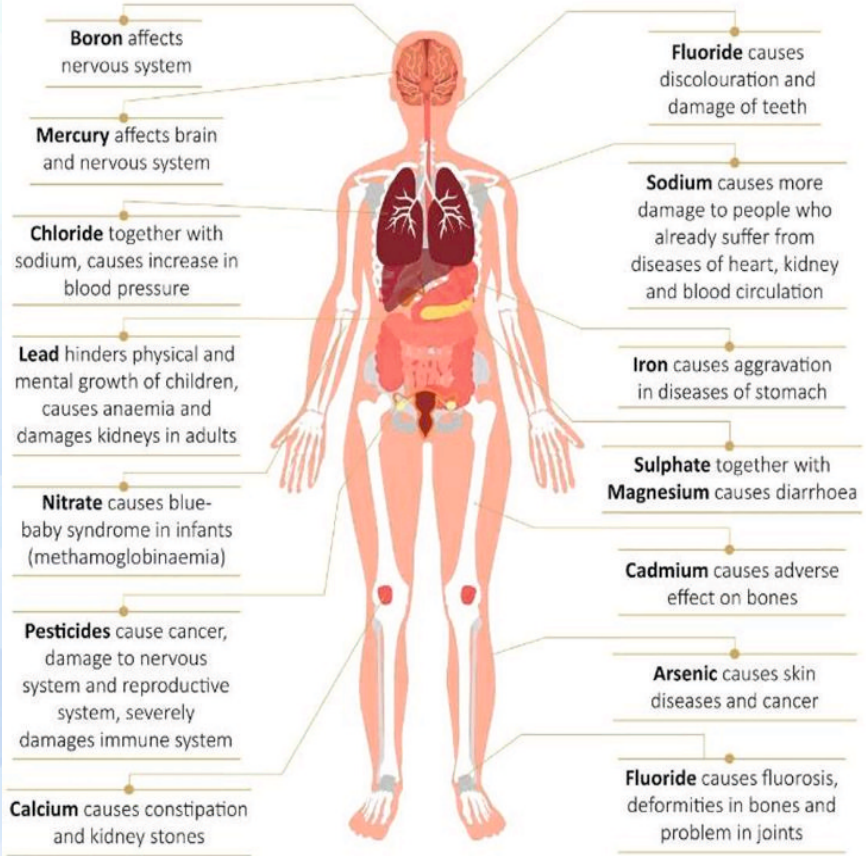
## ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಮಾಲಿನ್ಯಕರ ನೀರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಲ್ಪಶಗಳೆಂದರೆ ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಸೆಲೆನಿಯಮ್, ಯುರೇನಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕೃಷಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಭಾರೀ ಲೋಹಗಳು, ದ್ರಾವಕಗಳು, ತೈಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಗದಿತ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟ್, ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಣೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಸೈನೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸೀಸವು ತಾಮ್ರದ ಪೈಪ್‌ಲೈನ್‌ಗಳಿಂದ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರು ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಪೈಪ್‌ಲೈನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೀಸವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು. ಸೀಸವು ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೀಸದ ವಿಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

### Impact of prolonged consumption of contaminated drinking water on human body



## 6. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು



ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಲ್ಲಿಗಳ ನೀರನ್ನು “ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ” ಎಂದು ನಮೂದಿಸದ ಹೊರತು ನೇರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.



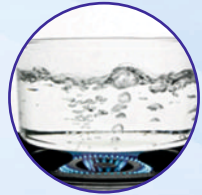
ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳು, ಕೆರೆಗಳು, ಕೊಳಗಳು, ತೊರೆಗಳು, ಈಜುಕೊಳಗಳು, ತೋಟದ ಬಳಕೆಗೆ ಮೀಸಲಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಈಜುಕೊಳಗಳು, ವಾಟರ್ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳು, ಬಿಸಿನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಸ್ವಾಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ನುಂಗಬೇಡಿ.



ವಿಶ್ವಸಾರ್ವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ.



ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ತಿನಿಸಿನ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ





## ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು :



ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ / ಮಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ, ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಲೋಟದ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.



ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಲೋಟ ಬಳಸಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.





## 7. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ದರ್ಜೆಗೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 1. ಕುದಿಸುವುದು

#### ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ನೀರು ಮಬ್ಬಾಗಿದ್ದರೆ / ಕೆಸರು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಪದರದಂತೆ ಮಡಿಚಿ (ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ) ಇದರ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಕಣಗಳು ತಳಕ್ಕೆ ಕೂರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಈ ರೀತಿ ದೊರೆತ ತಿಳಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



#### ಕುದಿಸುವುದು

ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ ವೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದು.



- ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಿಂದ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬರಲು ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸುವುದನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬಾರದು.



- ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಾರದು.
- ಕುಡಿಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದು, ಪಾತ್ರೆಯ ಕಂಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಲೋಟಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## 2. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಿಕೆ

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಸೋಂಕು ರಹಿತಗೊಳಿಸಲು ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

### ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ನೀರು ಮಬ್ಬಾಗಿದ್ದರೆ / ಕೆಸರು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಪದರದಂತೆ ಮಡಿಚಿ (ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ) ಇದರ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಕಣಗಳು ತಳಕ್ಕೆ ಕೂರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಈ ರೀತಿ ದೊರೆತ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

### ಕ್ಲೋರಿನೀಕರಣ

ಸ್ಪಷ್ಟ, ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು, ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂಟು ಪದರದ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## 3. ನೀರನ್ನು ಸೋಸುವುದು (ಫಿಲ್ಟರಿಂಗ್)

ಕುದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೂ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು. ವಾಣಿಜ್ಯಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಫಿಲ್ಟರಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಹೊಂದಿರುವ ನೀರಿನ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಸಾವಯವ, ಅಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಆಧಾರಿತ ಸೋಸುವ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವಾಗ ಮರು-ಖನಿಜೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಬಹುದು.

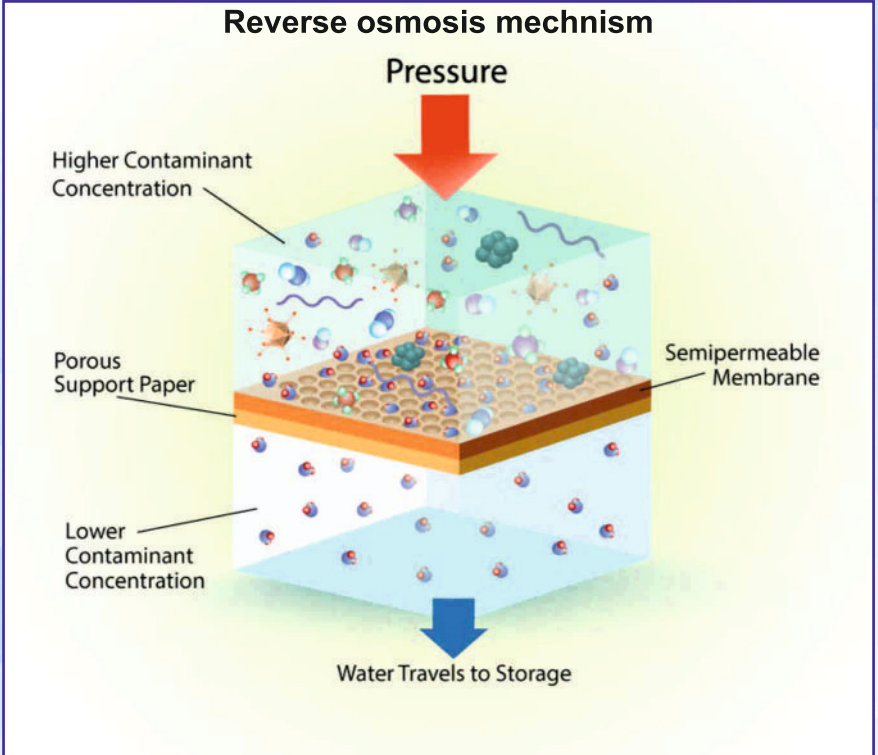
### ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು ?

ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಮೂಲದ TDS ಮಟ್ಟವು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಗೊತ್ತಿರುವ ಶುದ್ಧ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಕುದಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಟ್ರಾಫಿಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಅಥವಾ ಅತಿನೇರಳೆ ವಿಕಿರಣ-ಆಧಾರಿತ ಪ್ಯೂರಿಫೈಯರ್ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ನೀರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು TDS ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಪ್ಯೂರಿಫೈಯರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಆಧಾರಿತ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಮರು-ಖನಿಜೀಕರಣದ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ಯೂರಿಫೈಯರ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧ		ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಅಥವಾ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ			ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	TDS ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
		ಪ್ರೊಟೋಜೋವಾ	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ	ವೈರಸ್		
ರಿವರ್ಸ್ ಆಸ್ಮೋಸಿಸ್		ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಸೋಸುವಿಕೆ	ಮೈಕ್ರೋ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಮಧ್ಯಮ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ
	ಅಲ್ಟ್ರಾ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಮಧ್ಯಮ	ಕಡಿಮೆ	ಕಡಿಮೆ
	ನ್ಯಾನೋ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಮಧ್ಯಮ	ಮಧ್ಯಮ
ಆತಿನೇರಳೆ ವಿಕಿರಣ		ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಉತ್ತಮ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ
ಕುದಿಸುವುದು		ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ
ಕ್ಲೋರಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಿಕೆ		ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ



## 8. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ದಿನಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಅನೇಕ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸುಮಾರು 30ಮಿ.ಲಿ/ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ದೇಹದ ತೂಕದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 8ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.



## ನಾವು ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಹವಾಮಾನ	ಒಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ	ಗರ್ಭಿಣಿ & ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆ
ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ದ್ರವದ ನಷ್ಟವನ್ನು (fluid loss) ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು, ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.	ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಆರ್ದ್ರ (humid) ವಾತಾವರಣವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗಬಹುದು.	ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವು ದ್ರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ, ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ (rehydration) ಪುಡಿ (ORS) ಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುವುದು.	ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು/ದ್ರವಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



## ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ?

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದ್ರವ ಸೇವನೆಯು ಬಹುಶಃ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ :

- ನಿಮಗೆ ವಿರಳವಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರವು ಬಣ್ಣರಹಿತ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಹಳದಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಪಾನೀಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು :

- ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ,
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು, ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ,
- ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ

ನಾನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕೇ ?



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಾರದು. ಅಧಿಕ ನೀರು ಕುಡಿದು ನೀರು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅತಿ ವಿರಳ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.



## 9. ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ತಕ್ಷಣದ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

#### ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (Dehydration)

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ (Dehydration) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆದು ಹೋದ / ಖರ್ಚಾದ ನೀರನ್ನು ಮರುಪೂರಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

#### ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ (Dehydration) ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿವು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ನೀವು ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

#### ಸೌಮ್ಯ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

- ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ,
- ಬಾಯಾರಿಕೆ,
- ತಲೆನೋವು,
- ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ,
- ಒಣ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಒಣ ತುಟಿಗಳು,
- ಕಡಿಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ,
- ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ,
- ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ, ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ,
- ಬೇಗ ಕೋಪ ಬರುವುದು.



#### ತೀವ್ರ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಸೌಮ್ಯ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ:

- 103 °F ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ,
- ಸ್ನಾಯು ಸೆಳತೆ,
- ಕೆಂಪು/ಬಿಳಿ/ಒಣ ಚರ್ಮ,
- ವಾಕರಿಕೆ,

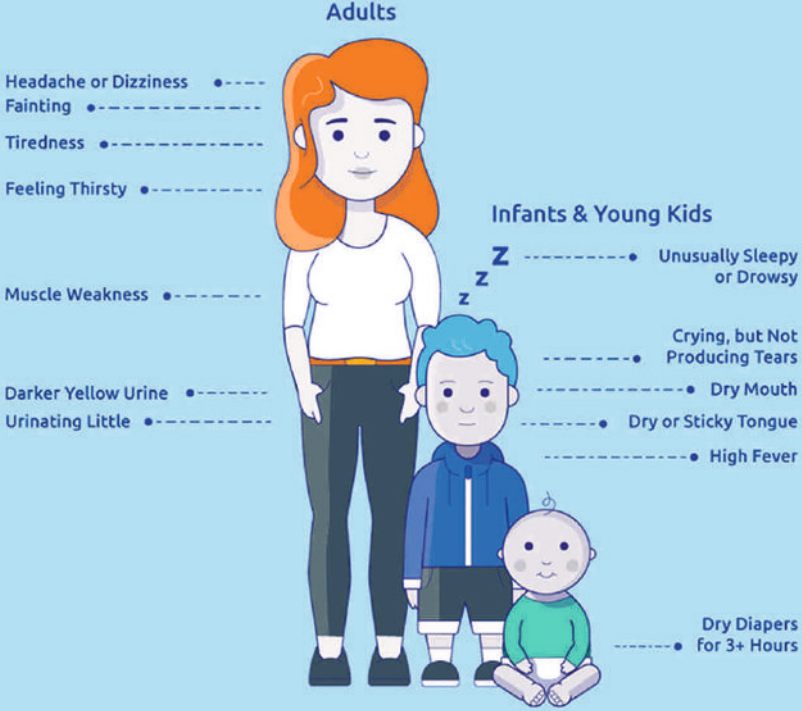
ತ್ವರಿತ ನಾಡಿ,

ಸೆಳವು(fits),

ಬೆವರಾಗದಿರುವುದು,

ಗೊಂದಲ, ಬದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತು, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ. ಮೂರ್ಛೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ, ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳು.

# What to Look For



## ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ನೀರಿನ ಜೊತೆ, ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಪ್ಪು (ORS) ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು? ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ?

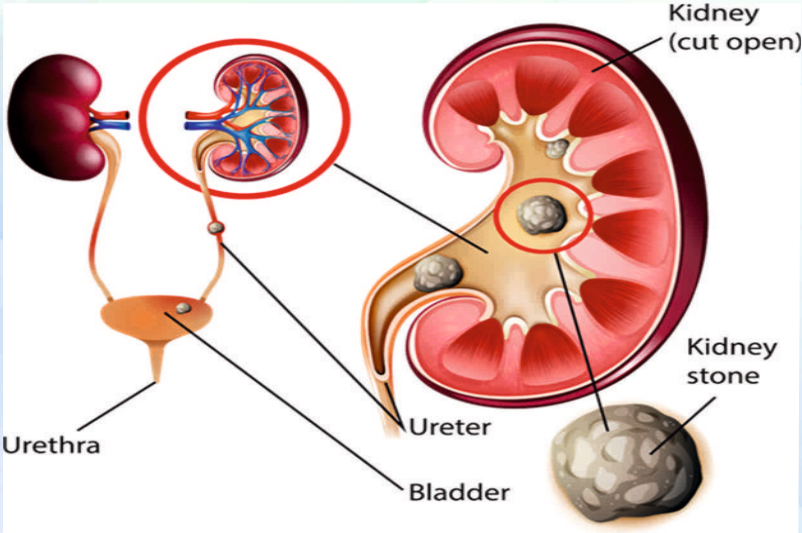
ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ - ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ನೀರು ಕುಡಿದ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಧಾರಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ!

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ 108ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣವೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

## ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು

### ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳಗೆ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು – ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದವರೆಗೆ.



### ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿತಿ-ರೂಪಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂತ್ರವು ಕರಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹರಳುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರವು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾದಾಗ, ಖನಿಜಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



## ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು :

### ■ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು

ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ಬಿಸಿ-ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆವರುವವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.



### ■ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸೋಡಿಯಂ (ಉಪ್ಪು) ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



### ■ ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕ

### ■ ಕುಟುಂಬದ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದ್ದರೆ

### ■ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳು

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಾರಿತ ಆಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳು



## ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು:

### ನೋವು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಹಿಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಬದಿಗಳು) ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಯೋನಿಯವರೆಗೂ ಹರಡಬಹುದು.



## ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ

### ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಸರವಾಗುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗುವುದು
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುವುದು
- ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ

### ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
- ಮೂತ್ರ ಮಸುಕಾಗಿರುವುದು
- ದುರ್ವಾಸನೆ
- ಚಳಿಜ್ವರ



## ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ : ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಉಪ್ಪು, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಫೈಸ್, ಚಿಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ
- ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



## ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕುಗಳು :

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ - ಇದು ಸೋಂಕು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮೂತ್ರಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕುಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗುಂದುವಿಕೆ

ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿವು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ನೀವು ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ

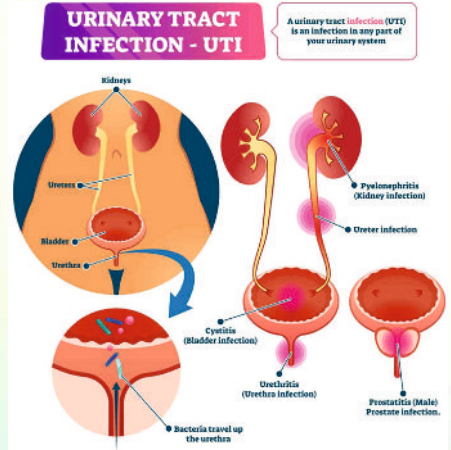
## ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಇತರ ರೋಗಗಳು :

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲವನ್ನು ಮೆತ್ತಗಿಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮಲವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ :



ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷಮತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



## ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ :

ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಒಳ ಪದರಗಳು (ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಪೊರೆಗಳು) ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತೇವವಾಗಿರಬೇಕು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು, ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಿ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

# Symptoms of Dehydration

## Infant or young child:

- Dry mouth & tongue
- No tears when crying
- No wet diapers for 3hrs
- Sunken eyes, cheeks
- Sunken soft spot on top of the skull
- Listless or irritable

## Adult:

- Extreme thirst
- Urination less frequent
- Urine dark-coloured
- Fatigue
- Dizziness
- Confusion
- Headache



## 10. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು?

### 1. ಬಿಸಿನೀರು, ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರು, ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ?

ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಕೊಠಡಿಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡದ ಹೊರತು, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ.

ಕೆಲವರು, ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕರುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೀತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುತ್ತವೆಂದು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪುರಾವೆಯು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶವು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸುಡಬಹುದು. ನೀವು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

### 2. ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕೇ?

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸೋಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕುದಿಸುವಿಕೆಯು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಅನುಮಾನಿಸಿದರೆ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

### 3. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಗಳು ಅಥವಾ ಅದರ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಕುದಿಸುವಿಕೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಖನಿಜ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



#### 4. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಕೊಠಡಿಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡದ ಹೊರತು, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ.

#### 5. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸೋಡಾವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದೇ ?

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರ (hot & humid condition) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

#### 6. ನಾನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು / ಕಪ್‌ಗಳಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ಕೆಲವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಬಿಸ್ಫೆನಾಲ್ ಎ (ಬಿಪಿಎ) ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. BPA ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಏಕ-ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬದಲಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಗಾಜು, ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್, ತಾಮ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

#### 7. ನಾನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ನೀರಿನಿಂದ ಆರಾಮದಾಯಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

#### 8. ಒಳಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಾನು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಏಕೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ?

ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಕಾರಣ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## 11. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು (Dehydration) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು.

ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಪಮಾನವು 40 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ, ಜನರು ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡ/ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ  
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ,  
ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀರು  
ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು  
ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ



ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ  
ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯಕ್ಕೆ  
ಮರುಹೊಂದಿಸಿ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ,  
ನಡುವೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಮತ್ತು  
ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮುಕ್ತವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳು  
ತೆರೆದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪಂಖಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.



ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ  
ಎಂದು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು  
ಗಾಢವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ

ನೀವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಕುಡಿಯುವ  
ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ



## 12. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಕಾಯ್ದೆ 1948 ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು

1. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
2. “ಕುಡಿಯುವ ನೀರು” ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
3. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸ್ಥಳಗಳು ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಶೌಚಗೃಹ, ತೆರೆದ ಚರಂಡಿ, ಉಗುಳುವ ಸ್ಥಳ, ಎಫ್ಲುಯೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಆರು ಮೀಟರ್‌ಗಳ ಒಳಗೆ ಇರಬಾರದು.

### ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ :

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

### ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆ :

1. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ನಿರೋಧಕ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು.
2. ಚೆಲ್ಲಿದ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು.
3. ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
4. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀರನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬೇಕು.
5. ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ನೀರಿನ ತಂಪಾಗಿಸುವಿಕೆ :

ಇನ್ನೂರೈವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ :

1. ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಮಾರ್ಚ್ 1 ರಿಂದ ಜೂನ್ 30 ರವರೆಗೆ ಐಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು.
2. ತಂಪಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್, ಊಟದ ಕೋಣೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾದ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕು.
3. ನೀರಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹವಾಮಾನದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಪ್ರತಿ ನೀರಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

## 13. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ

ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್‌ನ IS 10500 : 2012 ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಗಳು ಮಾನದಂಡವು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

Standard	Download link
IS 10500 : 2012	<a href="http://cgwb.gov.in/Documents/WQ-standards.pdf">http://cgwb.gov.in/Documents/WQ-standards.pdf</a>

### ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೀರಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

### ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು?

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ “ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಗಾವಲು ಚೌಕಟ್ಟು” (Drinking Water Quality Monitoring & Surveillance Framework) ನ ಪ್ರಕಾರ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಡುವೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

Standard	Download link
Drinking Water Quality Monitoring & Surveillance Framework	<a href="https://jalshakti-ddws.gov.in/sites/default/files/WQMS-Framework.pdf">https://jalshakti-ddws.gov.in/sites/default/files/WQMS-Framework.pdf</a>

## ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು? ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಗುಣಲಕ್ಷಣ	ಘಟಕ	ಅವಶ್ಯಕತೆ (ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮಿತಿ)	ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಲದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸುವ ಮಿತಿ
1	pH	-	6.5- 8.5	No Relaxation
2	TDS	Milligram/ litre	500	2000
3	Turbidity	NTU	1	5
4	Chloride (As Cl)	Milligram/ litre	250	1000
5	Total Alkalinity as Calcium Carbonate	Milligram/ litre	200	600
6	Total Hardness (as CaCO <sub>3</sub> )	Milligram/ litre	200	600
7	Sulphate (as SO <sub>4</sub> )	Milligram/ litre	200	400
8	Iron (as Fe) *	Milligram/ litre	1.0	No Relaxation
9	Total Arsenic (as As)*	Milligram/ litre	0.01	No Relaxation
10	Fluoride (as F) *	Milligram/ litre	1.0	1.5
11	Nitrate (as NO <sub>3</sub> )	Milligram/ litre	45	No Relaxation
12	Total coliform bacteria	Shall not be detectable in any 100 ml of sample		
13	E. Coli/ Thermotolerant coliform bacteria	Shall not be detectable in any 100 ml of sample		
14	Free residual Chlorine	Milligram/ litre	0.2	1
15	Colour	Hazen units		15
16	Odour		Agreeable	Agreeable

### ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಭಾರಿ ಲೋಹಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಔಷಧಗಳು, ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣಶೀಲ ಅಂಶಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಡೆಸಬೇಕು.



## 14. ಸಾರಾಂಶ

- ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 3 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ಮೊದಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಸುವುದು, ಕ್ಷೋರಿನೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸೋಸುವಿಕೆಯು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.
- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಅತಿಸಾರ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸರಾಸರಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 30 ಮಿ.ಲಿ/ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ದೇಹದ ತೂಕದಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರಂತೆ ಸರಾಸರಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 2 ಲೀಟರ್ ನೀರು (8 ಗ್ಲಾಸ್) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆದಾಗ್ಯೂ ಹವಾಮಾನವು ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರವಾಗಿರುವಾಗ (Hot & Humid) ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಯಿಂದ ದ್ರವ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನ ನಷ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಲಮೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ (Dehydration) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಕಾಲಿಕ ಚರ್ಮದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಕಡಿಮೆಯಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು - ಸೂಚಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಣ್ಣರಹಿತದಿಂದ ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವು ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿದಿರುವುದರ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ (Dehydration) ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ನೀರಿನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ ಸ್ಥಳಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ಷಕೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

