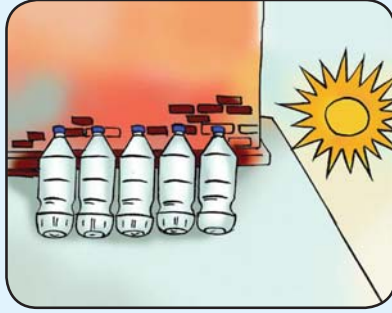


सोडिस गर्ने तरिका

- एकदेखि दुई लिटरको पारदर्शी प्लाष्टिकको बोतल (मिनरल वाटर, कोक, पेप्सी आदिको बोतल) लाई लेबल भिक्ने राम्ररी सफा गर्ने ।
- सफा गरिसकेको बोतलमा टन्न पानी भरेर बिको लगाउने ।
- बोतललाई पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा बिहानदेखि करिब सात घण्टासम्म ढल्काएर राख्ने । बादल लागेमा दुई दिनसम्म राख्ने ।
- रोजन तथा शिशाको बोतल प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- पानी धमिलो भएमा थिग्राएर वा सफा कपडा वा फिल्टरले छानेर मात्र सोडिस गर्नुपर्दछ ।



घ. फिल्टर

पानीमा भएको धुलो, माटो आदि हटाउन पातलो सफा कपडाबाट पानी छान्ने प्रचलन अझै पाइन्छ ।

गाउँघर, शहर, बजारमा खानेपानी सफा गर्न प्रायः अपनाउने उपाय फिल्टर हो । फिल्टरमा दुई खण्ड हुन्छन्, माथिल्लो खण्डमा एक वा एकभन्दा बढी माटोको क्याण्डल हुन्छन् सो क्याण्डलका स-साना छिद्रहरूबाट पानी छानिएर तल्लो खण्डमा जम्मा हुन्छ । तल्लो खण्डमा धाराको टुटी जोडिएको हुन्छ ।

क्याण्डलमा भएका छिद्रहरू सानो हुने हुँदा पानीमा भएका ठोस पदार्थहरू (धुलो, माटो आदि) र केही कीटाणुहरू माथिल्लो खण्डमा अड्किन्छन् । फिल्टरले पानीमा भएका सबै कीटाणुहरू पूरा नहटाउने



हुँदा पानीलाई फिल्टर गरिसकेपछि अन्य उपयुक्त विधि (उमाल्ने, क्लोरिनेसन वा सोडिस) बाट कीटाणुरहित बनाउन सकिन्छ ।

फिल्टर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- फिल्टरको माथिल्लो खण्डमा जम्मा हुने फोहर बेलाबेलामा सफा गर्नुपर्दछ ।
- फिल्टरको क्याण्डल सफा गर्दा नरम ब्रस मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ जसले गर्दा क्याण्डलमा भएका छिद्रहरू टूलो हुन पाउँदैनन् ।
- क्याण्डल सफा गर्दा साबुनको प्रयोग कहिल्यै गर्नुहुँदैन किनभने साबुनले क्याण्डलमा भएका छिद्रहरू बन्द गर्न सक्छ ।
- पानीको बहाव गति एककासि बढेमा क्याण्डलको वासर, नट राम्रोसँग कसिएको छ/छैन हेर्नुपर्दछ ।
- फिल्टरको क्याण्डल चर्के वा फुटेमा तुरुन्त फेरनुपर्दछ ।

फाइदाहरू

- प्रयोग गर्न सजिलो ।
- बजारमा सजिलै उपलब्ध ।
- पानीमा भएको धुलो, माटो आदि तथा केही मात्रामा जीवाणुहरू हट्ने ।
- रसायन र इन्धनको खपत नहुने ।
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै सार्न सकिने ।

बेफाइदाहरू

- पानीमा भएका जीवाणुहरू पूर्ण रूपमा नहट्ने ।
- धमिलो र आइस बढी भएको पानी प्रयोग गर्दा क्याण्डल चाँडै जाम हुने ।
- क्याण्डल फुटे वा चर्केमा फेरनुपर्ने ।

थप जानकारीका लागि:-

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

सामुदायिक विकास कार्यक्रम
केन्द्रीय कार्यालय

पो.बक्स नं. २१७, कालीमाटी, काठमाडौं नेपाल

फोन नं.: +९७७-१-४२८०२८९, ४२७२७६१

फ्याक्स: +९७७-१-४२७९९१५

इमेल: cdp@nrcs.org,

वेब: www.nrcs.org

कतै तपाईंले पानीसँग कीटाणु खाइरहनु भएको त छैन ?



उमाल्ने



सोडिस गर्ने



फिल्टर गर्ने



पीयूष/वाटर
गार्ड हाल्ने

सुरक्षित पानी पिउन यी
उपायहरूमध्ये कम्तीमा
कुनै एक उपाय
अपनाउनुहोस् !



खानेपानी शुद्धीकरणका घरेलु उपायहरू

पानी मानिसको शरीरलाई नभइ-नहुने तरल पदार्थ हो। मानिसको शरीर मा ७५ प्रतिशत पानी रहेको हुन्छ। पानीबिना मानिसको जीवनको कल्पना पनि गर्न सकिदैन तर यही पानी सुरक्षित भएन भने विभिन्न किसिमका रोगहरूले सताउने र मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ। नेपालमा असुरक्षित पानीको कारण पाँच वर्षमुनिका १३ हजार बालबालिकाहरूले वर्षेनि ज्यान गुमाउनुपरेको छ। यसर्थ हामीले खानेपानीलाई सुरक्षित बनाएर मात्र पिउनुपर्दछ। खानेपानीलाई सुरक्षित गर्न निम्नानुसारका घरेलु उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

क. उमाल्ने

खानेपानीलाई सुरक्षित बनाउने सबैभन्दा सजिलो तरिका पानी उमाल्ने हो। एक भुल्को उमालेको पानीमा रहेका जीवाणुहरूसबै नष्ट भइसकेका हुन्छन्। यसरी उमालेको पानी घरमा राख्दा राम्रोसँग छोपेर र ढाँचे र पानी खाने भाँडाहरू पनि सफा हुन जरुरी छ। पानी उमाल्दा धमिलो छ भने थिग्राएर सडलो भएपछि मात्र उमाल्नुपर्दछ।



फाइदाहरू

- सजिलो तरिका।
- सबैजसो कीटाणुहरू नष्ट हुने।

बेफाइदाहरू

- इन्धन (दाउरा, मट्टीतेल, ग्याँस, बिजुली आदि) खपत हुने।
- दाउरा प्रयोग गर्दा वातावरणमा प्रतिकूलअसर (वनबिनास आदि) पर्ने।
- पानीको स्वादमा केही परिवर्तन हुने। (नियमित पिउँदै गरेमा सोही स्वाद नै मनपर्छ)

ख. क्लोरिनेसन

क्लोरीन नामक रसायनको प्रयोग गरी पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई 'क्लोरीनेसन' भनिन्छ। पानीमा क्लोरिनयुक्त भोल पदार्थ मिसाई 'क्लोरीनेसन' गरिन्छ। यसले पानीमा भएका जीवाणुहरू नष्ट गर्छ। घरेलु स्तरमा खानेपानी शुद्धीकरण गर्न यो विधि सरल र भरपर्दो मानिन्छ। हाल 'पीयूष' र 'वाटरगार्ड' नाम गरेका दुई प्रकारका क्लोरिन भोल बजारमा सजिलै उपलब्ध छन्।

पीयूष:

वातावरण र जनस्वास्थ्य संस्था (एन्फो) ले पीयूष नामक क्लोरिन भोल उत्पादन र बिक्री वितरण गर्दै आएको छ। ६० मि.लि. को प्लाष्टिक बोतलमा राखिएको पीयूष एक लिटर पानीमा तीन थोपा राखी ३० मिनेटपछि खानुपर्दछ।



वाटरगार्ड:

पपुलेशन सर्भिस इन्टरनेशनल/नेपाल (PSI) नामक संस्थाले नेपालमा बिक्री वितरण गर्दै आएको 'वाटरगार्ड' पनि क्लोरिन भोल हो। बोतलको लेवलमा दिइएको प्रयोग गर्ने तरिकाअनुसार १० लिटर पानीमा बिकोमा अङ्कित तल्लो धकोसम्म (२ मि.लि.) र १५ लिटर पानीमा बिकोमा अङ्कित माथिल्लो धकोसम्म (३ मि.लि.) क्लोरिन भोल राखी ३० मिनेटपछि खानुपर्दछ।



फाइदाहरू

- सरल प्रचलित विधि।
- सबैजसो कीटाणुहरू नष्ट हुने।

बेफाइदाहरू

- रसायनको प्रयोग हुने।
- ३० मिनेटसम्म कुर्नुपर्ने।
- मात्रा बढी भएमा पानीको स्वाद र गन्धमा परिवर्तन आउने।
- पानी बढी धमिलो भएमा प्रभावकारी नहुने।

ग. सोडिस

घामबाट खानेपानी शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई 'सोडिस' (Solar Water Disinfection) भनिन्छ। यो विधिअनुसार खाने पानीलाई प्लाष्टिकको पारदर्शी बोतलमा भरेर बिको बन्द गरी पारिलो घाममा राखिन्छ। यसरी घाममा राख्दा सूर्यको परावैजनी किरण र तापको कारणले पानीमा भएका सूक्ष्म जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन्।



फाइदाहरू

- बिनाखर्चको विधि।
- सबैजसो जीवाणुहरू नष्ट हुने।
- पानीको स्वाद र गन्धमा परिवर्तन नहुने।
- पानी पुनः दूषित हुने सम्भावना कम भएको।
- बोतलको पुनः प्रयोग हुने।

बेफाइदाहरू

- मौसममा निर्भर हुने।
- एकै पटकमा धेरै मात्रामा पानी शुद्धीकरण गर्न नमिल्ने।
- पानी धेरै धमिलो भएमा प्रभावकारी नहुने।