आओ जाने फ्लोरोसिस व उससे निजात पाने की विधि के बारे में

(ब्लॉक शाहपुरा,जिला भीलवाड़ा-अजमेर संभाग)

(राजस्थान समेकित फ्लोरोसिस प्रबन्धन कार्यक्रम फेज - II)[RIFMP Phase-II]

फ्लोराइड फिल्टर अपनाईये, फ्लोरोसिस रोग से मुक्ति पाईये

RIFMP- Phase II क्या है –यह कार्यक्रम राजस्थान सरकार के जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एवं गैर सरकारी संगठनों के सहयोग से उन ग्रामीण क्षेत्रों में संचालित किया जा रहा है जहॉ पेयजल में फ्लोराइड की मात्रा 3 पी.पी.एम. से ज्यादा है।इस कार्यक्रम का मुख्य उॅश्य है ग्रामीण परिवारों को फ्लोराइड रहित पेयजल मुहैया कराना।

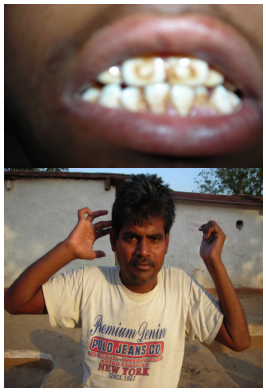
फ्लोराइड क्या है – यह एक रासायनिक पदार्थ है जो कि पानी में पाया जाता है। पेयजल में आवश्यकता से अधिक फ्लोराइड (1.5 पी.पी.एम. से ज्यादा) की मात्रा नियमित इस्तेमाल से फ्लोरोसिस नामक बीमारी हो जाती है।

क्या आप फ्लोरोसिस रोग की भयावहता से परिचित हैं ?

भारत विश्व के उन 23 देशों में से है जहॉ बड़ी संख्या में लोग पीने के पानी में अधिक फ्लोराइड के कारण फ्लोरोसिस नामक बीमारी से पीड़ित हैं। फ्लोरोसिस बीमारी शरीर में फ्लोराइड के जमा होने के कारण होती है। एक अनुमान के अनुसार भारत में लगभग 6.2 करोड़ लोग फ्लोरोसिस नामक बीमारी से पीड़ित हैं जिनमें 60 लाख बच्चे हैं, जिनकी उम्र 14 वर्ष से कम हैं।

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, राजस्थान सरकार के एक अनुमान अनुसार राज्य में 23000 से अधिक गांव/ढाणी फ्लोरोसिस की चपेट में हैं। इन गांव/ढाणियों के पेयजल स्रोतों में फ्लोराइड की मात्रा 1.5 मिलीग्राम/प्रतिलीटर से अधिक है। पेयजल स्रोतों में फ्लोराइड की बहुतायता एक बहुत बड़ी समस्या के रूप में जन समुदाय के सामने है।

फ्लोरोसिस रोग के कारण एंव प्रकार



पीने के पानी में 1.5 मिलीग्राम/प्रति लीटर से ज्यादा फ्लोराइड की मात्रा लगातार पीने से फ्लोरोसिस रोग हो जाता है।

दन्तीय फ्लोरोसिस – दांतों पर भूरी–पीली रेखाएँ बन जाती है, जो स्थाई रूप से बनी रहती है और धीरे–धीरे दांतों में गड्ढे बन जाते हैं।

कंकालीय फ्लोरोसिस – इसमें रोगी के हाथ पैर मुड़ जाते हैं एवं वह आसानी से चल फिर नहीं सकता, कमर अकड़ जाती है। आदमी बिना सहारे के उठ–बैठ नहीं सकता है।

अकंकालीय फ्लोरोसिस –इसमें रोगी को भूख कम लगती है, जोड़ो में दर्द रहता है, कब्ज की शिकायत रहती है प्यास अधिक लगती है, स्फूर्ति खत्म हो जाती है थकान महसूस होती है, गैस का गोला बनना एवं वास्तविक उम्र के अनुपात में वृद्धावस्था का अहसास होता है।

फ्लोरोसिस रोग से बचाव के उपाय –

दन्त फ्लोरोसिस तथा कंकालीय फ्लोरोसिस का कोई इलाज नहीं है। बचाव ही केवल उपाय है। यदि प्रारम्भिक अवस्था में ही लक्षणों की पहचान कर ली जाये तो अकंकालीय फ्लोरोसिस का इलाज सम्भव है।

उपाय

क्रम सं.	व्यक्तिगत/ परिवार स्तर के उपाय	तकनीकी उपाय
1	वर्षा जल फ्लोराइड मुक्त होता है फ्लोराइड ग्रस्त क्षेत्रों में घर की छत का पानी एकत्र कर उसे उपयोग में लाना।	पानी की जॉच करवा कर फ्लोराइड का पता लगाना।
2	**भोजन में इनका प्रयोग अधिक करें** **विटामिन सी,–** आंवला अमरुद,संतरा,टमाटर,दाल धनिया के पत्ते **विटामिन ई,–** मूंगफली,काजू,अखरोट, हरी सब्जी **एन्टीआक्सीडेन्ट्स** –पदार्थो का सेवन करना। (जैसे–आंवला,अदरक,गाजर,प्याज,पपीता,कद्दू हरी सब्जी)	घरेलू स्तर पर फ्लोराइड निष्क्रिय करने जैसे उपकरण का उपयोग करना
3	**कैल्शियम युक्त** खाद्य पदार्थों का उपयोग (दूध, दही, पनीर, गुड तिल,अरबी, चौलाई, जीरा, सहजन, ककड़ी)	**एक्टीवेटेड एल्युमिना** (ए.ए.) फ्लोराइड फिल्टर को काम में लेना

संदेश –खानपान में (चाय, तम्बाकू, गुटखा, खैनी, जर्दा) इनसे बचें।

फ्लोराइड समस्या के निराकारण के लिए राजस्थान सरकार ने "राजस्थान समेकित फ्लोरोसिस प्रबन्धन कार्यक्रम" शुरू किया है। यह कार्यक्रम राज्य सरकार, यूनिसेफ एवं गैर सरकारी संस्थाओं (NGOs) के माध्यम से क्रियान्वित कर रही है। इस योजना के अन्तर्गत घरेलू स्तर पर फ्लोराइड फिल्टर उपलब्ध कराए जा रहे हैं।

घरों में फ्लोराइड फिल्टर से छाना हुआ पानी ही पीने एवं खाना बनाने के काम में लेवें। क्योंकि फ्लोराइड रहित पानी पीना ही एक मात्र उपाय है। फ्लोराइड फिल्टर को काम में लेना बहुत ही आसान है। फिल्टर के अन्दर 4 किलोग्राम दानेदार एक्टीवेटेड एल्युमिना (ए.ए.) पाउडर एक नाईलोन की जालीदार थैली में स्थाई रूप से रखा जाता है। फिल्टर के मध्य में एक माइक्रोफिल्टर होता है। जब फ्लोराइड युक्त पानी को ऊपर से फिल्टर में डाला जाता है तो पानी ए.ए. पाउडर में होकर गुजरता है। इस प्रक्रिया में से फ्लोराइड अलग होकर ए.ए. पाउडर की सतह पर जम जाता है। नीचे आने वाला पानी फ्लोराइड रहित एवं पीने योग्य हो जाता है। लेकिन ध्यान देने योग्य बात यह है कि दो से तीन माह पश्चात् ए.ए. पाउडर की कार्य क्षमता धीरे–धीरे कम होने लगती है। जिसके कारण नियमित रूप से फिल्टर से पानी छानने से ए.ए. पाउडर की सफाई (पुनर्जीवीकरण) की आवश्यकता पड़ती है।

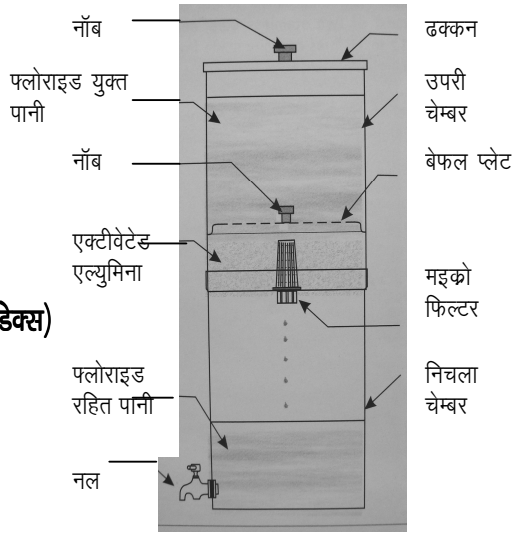
जहाँ से आपने फिल्टर खरीदा है वहां पानी की जांच करके बताया जायेगा एवं आवश्यकता होने पर आपके ए.ए. पाउडर को बदलकर दूसरा पुनर्जीवित किया हुआ ए. ए. पाउडर उपलब्ध कराया जायेगा। एक बार ए.ए. की सफाई (पुनर्जीवीकरण) करवाने का 30/–रूपया खर्चा आता है जिसे उपभोक्ता को वहन करना पड़ेगा।

एक्टीवेटेड एल्युमिना फिल्टर

फ्लोराइड फिल्टर की विशेषता –

- इस फिल्टर के लिए विद्युत (लाईट) की आवश्यकता नहीं रहती है।
- आवश्यकतानुसार पीने एवं खाना बनाने हेतु किसी भी समय पानी को फिल्टर किया जा सकता है।
- फ्लोराइड फिल्टर के इस्तेमाल का तरीका बिल्कुल आसान है। ऊपर से फिल्टर में पानी डाले एवं नीचे से फ्लोराइड मुक्त पानी" को पीने के बर्तन में एकत्रित कर लेवें।
- एक बार में 13 से 18 लीटर पानी फिल्टर किया जा सकता है।

सरकार द्वारा यह योजना राज्य के कुल 6 जिलों में वर्ष 2005 से प्रारम्भ की गई एवं करीब 2643 गांव/ढाणियों के चयनित परिवारों को इससे बचने के लिए फ्लोराइड फिल्टर उपलब्ध कराए गये हैं। वर्तमान में यह योजना 5056 गांव/ढाणियों में संचालित की जा रही है। फ्लोरोसिस से ग्रसित व्यक्तियों द्वारा फिल्टर के पानी का नियमित उपभोग करने से उनके जोड़ों में दर्द में कमी हुई, उनको भूख ज्यादा लगने लगी है। गोला गैस एव कब्ज की शिकायत दूर हुई है। लोग अब पानी पीने के पश्चात् स्वास्थ्य में सुधार महसूस कर रहे हैं।



घरेलू फ्लोराइड फिल्टर क्रय करने हेतु सम्पर्क करें -

जलदाय विभाग शाहपुरा,
जिला–भीलवाड़ा

सेन्टर फॉर डवलपमेंट कम्यूनिकेशन एण्ड स्ट्डीज (सीडेक्स)
शाहपुरा, जिला–भीलवाड़ा

फ्लोरोसिस रोग से बचाव हेतु ए.ए. फिल्टर का दैनिक उपयोग जरूरी है।

फ्लोरोसिस रोग लाईलाज है बचाव ही इसका उपाय