



कई देशों जैसे अमेरिका आदि में पीने के पानी के फ्लोरिडेशन की नीति इतने लंबे समय से प्रभावी है कि अधिकांश लोग इसपर ध्यान ही नहीं देते। लेकिन अब बहुत से वैज्ञानिक और जनस्वास्थ्य अधिकारी यह प्रश्न उठा रहे हैं कि राष्ट्रव्यापी फ्लोराइड का क्या औचित्य है और पानी में फ्लोराइड की उपस्थिति के मानव शरीर पर कौन से प्रतिकूल दूरगामी प्रभाव हो सकते हैं। पानी में फ्लोराइड की मौजूदगी के विषय में जानकारी होनी चाहिए। फ्लोराइड के प्रोमोटर्स जनता को यह बात नहीं जानने देना चाहते हैं कि पब्लिक वाटर सिस्टम में मिलाए जानेवाला

फ्लोराइड प्राकृतिक रूप से प्राप्त नहीं किया गया है। पानी में अलग से मिलाया गया फ्लोराइड अक्सर ही हाइड्रोफल्टु ओरोसीलिसिक एसिड का रूप ले लेता है। यह एसिड प्रायः फॉस्फेट की खदानों और निर्माण प्रक्रिया के प्रतित्वाद के रूप में मिलता है जहां धरती से निकाली गई चट्टानों को सन्पर्यूरिक एसिड से भरी नादों में शुद्धीकरण के लिए रखा जाता है ताकि उसके अवाञ्छित तत्व अलग हो जाएं। फ्रांस, जर्मनी, ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, डेनमार्क, और ग्रीस में पानी का फ्लोरिडेशन प्रतिबंधित कर दिया गया है। कुछ अन्य देशों जैसे स्विटजरलैंड, यूके,

नार्वे और स्पेन में घरों में सप्लाई होनेवाले लगभग 90 प्रतिशत पानी में अब फ्लोराइड की उपस्थिति शून्य होती है। फ्लोराइड एक न्यूरोटॉक्सिन है अर्थात् यह हमारे शारीरिक व मानसिक विकास के लिए खतरनाक है। पूरे विश्व में बच्चों को प्रभावित करनेवाले न्यूरो डेवलपमेंटल मामले जैसे कि ऑटिज्म, अटेंशन डेफिसिट डिसॉर्डर और अन्य विकृतियां फ्लोराइड तथा इसी प्रकार के अन्य औद्योगिक प्रतित्पादों के उपयोग के कारण हो रही हैं और इनके बीच का संबंध अब स्पष्ट हो गया है।

क्या मोटापा सिर्फ हँसने की चीज है?

क्षमा शम

क निजी
ए प्रकाशक ने
बाहरवीं कक्षा के
लिए हेल्थ एंड फिजिकल
एजूकेशन से संबंधित
पुस्तक में महिला के शरीर
को 36-24-36 के
मानकों पर सर्वश्रेष्ठ
बताया। इस पुस्तक पर
चर्चा में जोर-शोर से
सोशल मीडिया कूद पड़ा।
जैसा कि अक्सर होता है,
सोशल मीडिया के
क्रांतिकारी अक्सर क्रांति
से भी आगे की बात करते
हैं। मानव संसाधन
मंत्रालय ने भी महिलाओं
को इस तरह परिभाषित करा
पुस्तक की भर्त्सना की। प्रब्र
वापस ले रहा है। अब प्रकाशक
कहीं तो इस तरह के भेदभ
कारण परिभाषित करने की
धारावाहिकों में आजकल न
पतली दिखने के लिए कुछ
बनने के लिए प्रेरित किया

A full-body photograph of a nude woman with long, dark hair, sitting on the floor in a crouched position. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her hands are resting near her head and shoulders.

जानलेवा फ्लोराइड की समस्या और बचाव

डा. राधेश्याम द्विवेदी

प लाराइड के उत्पादन का प्रोमोट करनेवाले लोग इस प्रश्न का उत्तर नहीं देते कि जब हमारे टूथपेस्ट, माउथवॉश और अन्य हेल्थ प्रोटक्ट्स में फ्लोराइड होने के साथ ही पानी में प्राकृतिक रूप में भी सूक्ष्म मात्रा में फ्लोराइड होता है तो उस पानी के पानी में अलग से मिलाए जाने की क्या जरूरत है? आज दुनिया भर में कोरोडों लोग अपने बाथरूम में ऐसे अनेक प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करते हैं जिनमें फ्लोराइड मिला होता है। भारत में हमें पानी के फ्लोरिडेशन को लेकर चिंतित होने की जरूरत नहीं है क्योंकि यहां पानी में फ्लोराइड नहीं मिलाया जाता। परन्तु पानी में प्राकृतिक फ्लोराइड की बहुत अधिक मात्रा होने के कारण भारत के 20 राज्यों में हजारों लोग हड्डी और दांतों के विकारों से ग्रस्त हैं। भारत में फ्लोराइड की अधिकतम मान्य मात्रा 1.2 फीसदी है और सरकार ने ऐसे क्षेत्रों में पानी से फ्लोराइड निकालने के लिए विर्स ऑर्सासिस प्लाट लगाए हैं। वर्ष 2014 तक 19 राज्यों की 14,132 बस्तियों में पानी में फ्लोराइड का स्तर सामान्य से अधिक देखा गया। सरकार ने वर्ष 2008-09 में नेशनल प्रोग्राम आफ प्रिवेन्सन एण्ड कन्ट्रोल आफ फ्लोरेसिस चलाया जिसे 2013-14 में नेशनल रुरल हेल्थ मिशन के आधीन कर दिया गया। इसने अभी तक 111 जिलों में फ्लोराइड के कारण होनेवाले फ्लोरोसिस के निदान, उपचार और रोकथाम के लिए कदम उठाये हैं।

■ 20 हजार की आबादी में 2500 लोग हीमार 200 दिल्लांग :

लाग बामार, 200 दिल्लीगां :
ताजनगरी आगरा में आधा दर्जन- रौता
की घड़ी, पट्टी, खेड़ा, पंचवर्षी, रोहता,
देवरी, जारनी गढ़ी और सेमरी ऐसे गांव
हैं, जहां की 20 हजार की आबादी में
ढाई हजार लोग बीमार हैं, जबकि दो
सौ लोग दिव्यांग हो चुके हैं। बीमारों के
घुटने में सूजन है और दिव्यांगों के पैर
घुटने से मुड़ गए हैं। यह सब भूजल में
प्रदूषण की वजह से हो रहा है। कोई
जवानी में हृदय बूढ़ी किसी का पैर हुआ
टेढ़ा है। 35 साल की मीना देवी करीब
90 डिग्री झुककर घर से बाहर
निकलती है। 15 साल की बेटी प्रीति

पेरों से दिव्यांग है। बहुत खड़ा नहीं हो पाता। मां भावना ने बताया- डेढ़ साल पहले तक वह चल रहा था, लेकिन अब चलने से लाचार है। 17 साल के प्रेम का हाथ टेढ़ा हो गया है। उनके पिता गोरे लाल ने बताया- पूरा गांव दिव्यांगों का होता जा रहा है। डॉक्टर कहते हैं कि घर में आरओ लगवाओ। लेकिन मजदूरी करके इतना रुपया नहीं जुट पा रहा। एक अन्य खेड़ा गांव में 35 साल की ऊपर कहती हैं- न चल पाने की वजह से खुद को बूढ़ी महसूस करती हैं। बरौली अहीर मंडल में ऐसे एक दर्जन गांव हैं, जहां दिव्यांगता हार घर को अपने आगोश में ले रही है। डॉक्टरों के पास इलाज के लिए जाओ तो वो घर में आरओ लगवाने की बात कहते हैं। वह कहते हैं दर्वाई तभी असर करेगी, जब आरओ पानी पीएंगे। लेकिन मजदूरी में इतनी कमाई नहीं हो पाती है कि आरओ प्लांट लगव सकें।

■ बूढ़ा और दिव्यांग होने की वजह : जियोलोजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (जीएसआई) की रिपोर्ट के अनुसार- बरौली अहीर के गांवों के भू-जल में एक लीटर पानी में 6 से 7

ज्याक भानव स्पास्च्य के लिए पाना में फ्लोराइड की 1.5 एमजीएल से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। पानी में फ्लोराइड ज्यादा होने से गठिया सहित हड्डी की कई बीमारियां हो जाती हैं। इसी वजह से लोग बूढ़े और दिव्यांग हो रहे हैं।

इस शिथति का बड़ा कारण यहां से गुजने वाली आगरा केनाल भी है, जिसमें पिछले काफी समय से निरंतर बिना शोधित किया हुआ गंदा पानी छोड़ा जा रहा है। इससे यहां का भूमिगत जल खराब हो चुका है। इस नहर में अनट्रीटेड इंडस्ट्रियल का गंदा पानी दिल्ली और हरियाणा से छोड़ा जा रहा है। यह अंडरग्राउंड वाटर रिसोर्स को जहरीला बना रहा है। गांवों में अपरों ने अपने घर में आरओ लगावा लिए हैं। गांव के प्रधान राधे लाल के घर में आरओ लगा हुआ है। लेकिन मजदूर भूजल ही पीने को मजबूर हैं। राधेलाल का कहना है- गांवों की हालत लगातार बदर होती जा रही है। गांव में कुछ लोगों ने अपने घर में आरओ लगावा है। इन लोगों को हर 15-20 दिनों पर आरओ को खोलकर साफ करना पड़ता है। यह भूजल में काफी ज्यादा फ्लोराइड होने की वजह से है। जबकि ऐसे ही आरओ को शहरी क्षेत्र में साल में एक बार साफ कराना पड़ता है। ग्रामीणों को भूजल में फ्लोराइड के बारे में 10 साल पहले पता चला था। जब गांवों में दिव्यांगों की संख्या बढ़ने लगी तो भूर्भजल विभाग ने भूमिगत जल की जांच की। ग्रामीण दयाल शरण कहते हैं- काफी प्रदर्शन और हंगामा करने के बाद जल निगम ने साल 2012 में इतनी बड़ी आबादी के लिए सिर्फ 2 गांव पट्टी और खेड़ा पंचांगी में आरओ प्लाट लगाया। लेकिन यह भी डेढ़ साल में खराब हो गया। इसके बाद 100 से ज्यादा अधिक करियों और नेताओं को गांव की हालत बता चुके। पानी का कोई ठोस उपयोग नहीं किए जा रहे हैं।

■ शादी में आ रही प्रॉब्लम :

ज्यादातर घरों में युवाओं के विकलांग होने की वजह से उनकी शादी में प्रॉब्लम आ रही है। ऐसे में युवाओं को दिव्यांग जीवनसाथी ही मिल रहे हैं। पंचांगी गांव के दयालु ने बताया- दर्जनों ऐसे युवक-युवतियां हैं, जो रिश्ते

सामान्य युवक-युवता शादी का तिरहं है। भूर्गभ जल मंत्री एसपी सिंह बघेल ने बताया- जल निगम के अधिकारियों से इस मामले में बात करेंगे और पेयजल का समाधान निकालेंगे। रिवर कनेक्ट अधियान ने हाल ही में इन गांवों का सर्वे किया और सीटीओ नागेंद्र प्रताप सिंह को अपनी रिपोर्ट सौंपी थी। उन्होंने पेयजल सुधार की मांग की थी। अधियान से जुड़े बृज खण्डलवाल ने बताया- उनका रिपोर्ट और ज्ञापन को सीटीओ ने रख लिया, लेकिन दिलचस्पी नहीं दिखाई। कई बार इस तरह ज्ञापन दिए जा चुके हैं। 20 हजार आबादी में गढ़ी पंचांग- 2500 दिव्यांगों की संख्या- 34, खेड़ी पंचांग- 2500 दिव्यांगों की संख्या- 30, पट्टी- 2000 दिव्यांगों की संख्या- 42 है।

■ कुछ उपयोगी सुझाव : भूमिगत पानी में पाए जाने वाले तत्वों की मात्रा जरूरत से ज्यादा हो जाए तो कई रोगों का खतरा हो सकता है। ऐसी समस्या के शिकार राजस्थान के कुछ हिस्से हैं यहां पानी में फ्लोराइड की मात्रा इतनी अधिक है कि शरीर में विभिन्न प्रकार की विकृतियां पैदा हो रही हैं। पश्चिमी राजस्थान अधिक प्रभावित सामान्य तौर पर पीने योग्य पानी में फ्लोराइड की मात्रा एक से ढेंड मिग्रा. प्रति लीटर तक हानिकारक नहीं होती है। पश्चिमी राजस्थान का रेंगिस्तान वाला हिस्सा ही अधिक है, जो प्रकृति के प्रकोप को लगातार झेलता रहा है। यहां के अधिकांश गांवों में पीने के पानी में फ्लोराइड की मात्रा बहुत ज्यादा है। इससे दांत, आंत, रीढ़ की हड्डी व शरीर के सभी जोड़ों पर इसके दुष्प्रभाव दिखाई देने लगता है। दांतों में फ्लोराइड का जमाव 2-3 वर्ष के 50 प्रतिशत बच्चों में शुरू हो जाता है। इसी प्रकार 4-8 साल के बच्चों के खोखले दांत पूर्ण रूप से गिर जाते हैं राजस्थान के जालोर, सांचोर, नागौर, चूरू, पाली के कई भागों में ऐसे मरीज बड़ी संख्या में देखे जा सकते हैं।

■ जोड़ों का दर्द : फ्लोराइडुक्त पानी पीने से लोग जोड़ों के असहनीय दर्द के शिकार हो जाते हैं। इससे रीढ़ की हड्डी में फ्लोराइड जमना शुरू हो

आशक पूर्णतया कूबड़ि का आशंका रहती है।

■ नसों में शिथिलता : फलोराइड युक्त पानी पीते रहने के कारण की हड्डी में जमाव के कारण स्कॉर्ड व इसकी नसों पर दबाव हाथ-पैरों की नसों में शिथिलता है व मरीज लकवे का शिकार होता है व बाकी ऊंचे विस्तर पर गुदों को मजबूर होना पड़ता है। अंतिम अल्सर, पुरुषों में नरुंसकता व महिलाओं में बार-बार गर्भपात होकर बांझपा शिकार होने का कारण भी यही फलोराइड बनता है।

■ बचाव ही उपाय : इन बीम से निजात पाने के लिए बचाव एकमात्र उपाय है। राजीव गांधी डिंकिंग वाटर मिशन क्षेत्र के गफलोराइड रहित पानी पहुंचाने वाले कर रहा है। इनका मिशन गांव बरसात के पानी को संग्रह कर शुद्ध करके पीने योग्य बनाना है।

■ फलोराइड से निजात : फलोराइड युक्त पानी को शुद्ध करने के लिए आईआईटी कानपुर व यूनीसेफ विकसित यंत्र जिसका खर्च मात्रा 1500 रुपए है। इन्होंने गांव-गांव उपलब्ध करवाकर इसकी उपयोग की जानकारी दी ताकि फलोराइड पानी सर्वत्र उपलब्ध हो सके। यह डॉपिंगों, कुओं या अन्य भूमिगत में फलोराइड की मात्रा अधिक बंद करकर पीने योग्य पानी को योजना बनाई जाए।

■ पानी का संग्रह : गांव के में बरसात के पानी का संग्रह व लिए हौद या टांका बनाया जाए वर्षभर इसी पानी का प्रयोग किया जाए। सावधानी इस बात की रखें। आवश्यकता है कि इस जल की पूर्णता: शुद्ध रखा जाए। इसे की मकोड़े और अन्य विषाणुओं व पदार्थों से बचाने के लिए उचित व्यवस्था की जानी चाहिए।

शल्यक्रिया की जरूरत: जो रीढ़ की हड्डी के टेढ़ेपन के कारण लकवे के शिकार हो जाते हैं, एकमात्र उपचार सर्जरी है। सावधानता से लोगों को कूबड़ि और आंशिक विकलांगता से बचाया जाए।

इड
वेद
इनल
द्वे से
। जाती
जाता
गरने
।
लाओं
का

रखें
।
में
। कार्य
।
उसे

राइड
ए
द्वारा

उसका मान अगर वे ए चाहे जितन डायरेक्टर कामनाएं उ पड़ेगा। बर करती पाई कहा था वे है। पतली दुनिया से लड़की तभ महानगरों कस्बों, गां की बुद्धिम पूछता, वे पर जोर ३ कि इन छो पुख्ता विरो नजर नहीं जितनी सौं प्रतियोगित है क्या मास संसाधन मन ने उनके म पर गौर विक्या किसी लड़की तो गठीले बदल लड़की के यूनीवर्स ब त्रिवेदी की मोटी लड़की है। एक फ से हटा भी और धारा मजबूत क छाई रहती क्या ग वे लैं एक बार किलो की परिणीति च इंटरव्यू कुआसान ह छत्तीस से तरह कामुक ऐसा शायद बातों पर ३ ग्लैमर की कुछ गलत

महिलाओं के लिए मोटापा एक लाइलाज समस्या बनता जा रहा है। गावों में खेतिहर और शहरों में मजदूर महिलाओं के लिए खानपान संबंधी हालात अब भी बेकाम हो रहे हैं।

ज्यादा नहीं बदल हैं, इसलिए उन्हें मोटापे की चिता से नहीं निपटना है, बल्कि वे कमजोर और दुखली हैं। मोटापे की समस्या मध्यवर्गीय परिवारों में तेजी से बढ़ रही है। पहले किशोरियां अपने घर के आसपास बैडमिटन जैसे शहरी और शारीरिक व्यायाम को अनिवार्य बनाने वाले कुछ देहाती खेल खेला करती थीं और उनका खानपान भी ऐसा सुपाच्य था, जो शरीर की चर्बी को संतुलित रखता था। लेकिन अब शारीरिक परिश्रम को लगभग खत्म करने वाली उनकी दिनचर्या ने मोटापे को उनके लिए भी समस्या बना दिया है। शहरी लड़कियों की तरह ग्रामीण-कस्बाक्रियों के जीवन में भी टीवी ने घुसपैठ कर ली है, जिसके बाहर की उनकी गतिविधियों पर विराम लगा दिया है। लेकिन उनकी शारीरिक श्रम वाली गतिविधियां करने करने वाला यह चलान उनके आलस्य या टीवी देखने वे शौक के कारण ही कायम नहीं हआ है, इसकी एक बड़ी

आधिकारिक जीतनशैली बांट रही हैं बीमारियां।



भी हुआ है। शहरों में ही नहीं, छोटे-छोटे कस्बों तक मैं पिज्जा-चिप्स-बर्गर जैसे खानपान तेजी से प्रचलन में आए हैं। खानपान में हुई तब्दीली से महिलाओं में जो मोटापा बढ़ रहा है, उसकी कुछ प्राकृतिक वजहें भी हैं। महिला और पुरुष शरीर की बनावट में कुछ बुनियादी फर्क होते हैं और हामींस भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं। पुरुषों के शरीर में ज्यादा बड़ी मांसपेशियां होती हैं और उनके दिल और फेफड़ों की क्षमता भी ज्यादा होती है। इसके अलावा पुरुषों के मुकाबले महिलाओं के शरीर के जिन हिस्सों,

जैसे कि कमर पर ज्यादा चर्बी जमा होती है, वहां से चर्बी मुश्किल से हटती है। प्रकृति ने महिलाओं के शरीर पर चर्बी जमा करने की जो व्यवस्था बनाई, तो इसके स्वाभाविक कारण रहे हैं। इसकी एक बड़ी वजह यह रहना है कि मानव समाज हमेस्हा से पुरुष प्रधान रहा है। ऐसे में जब भी कठिनाई आई तो सबसे ज्यादा समस्या महिलाओं के लिए पैदा हुई। इन हालात में जब भोजन मुश्किल रही मिलता था, जो हासिल किए गए भोजन का सबसे कम हिस्सा महिलाओं को दिया जाता था। आज भी हमारे समाज में यह मान्यता बढ़े तबके में प्रचलित है कि घर के सभी सदस्यों के भोजन कर लेने के बाद बचा-खुचा खाना ही महिलाओं को उपलब्ध होता है। कभी वह भोजन आवश्यकता से काफी कम होता है तो कभी बहुत ज्यादा। दोनों ही स्थितियों से महिलाओं को निपटना पड़ता है। कम भोजन लेने की स्थिति में खौली का शरीर ऊजाना बनाए रखने के मकसद से चर्बी को पिघलाने लगता है। अधिक भोजन लेने पर वह शरीर पर तरंत चर्बी जमा



अब जम्मू-कश्मीर का
होगा विकास : कुणाल

