पेयजल में आर्सेनिक की अधिकता और उसका कुप्रभाव

राज्य पेयजल एवं
स्वच्छता मिशन, उ.प्र.

पेयजल एवं स्वच्छता
सहयोग संगठन, उ.प्र.

उ.प्र. जल निगम

unicef
unite for children

निर्देशिका

फ्लिप बुक का उपयोग करने से पहले हम स्वयं फ्लिप बुक को अच्छी तरह से पढ़कर समझ लें।

- इस फ्लिप बुक में प्रश्न -उत्तर और चित्रों के माध्यम से आर्सेनिक से होने वाले कुप्रभावों और उससे बचाव के बारे में बताया गया है।
- इस बात का ध्यान रखें कि चित्र वाला पन्ना दर्शकों की तरफ और प्रश्न -उत्तरवाला पन्ना आपकी तरफ हो।
- सबसे पहले दर्शकों को भूमिगत जल में आर्सेनिक प्रदूषण से परिचित करायें।
- दर्शको से फ्लिप बुक में दिये गये चित्रों पर चर्चा करें और उससे संबंधित प्रश्न पूछें और जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- फ्लिप बुक पर चर्चा समाप्त होने के बाद उपस्थित गांव वालों में चर्चा शुरू करायें कि वे आर्सेनिकोसिस से कैसे अपना बचाव करेगें और आर्सेनिकोसिस मुक्तजल प्राप्त करने के लिए क्या करेगें।
- बातचीत समाप्त होने के पश्चात गांव वालों द्वारा आर्सेनिकोसिस से बचाव एवं इसके शमन कार्यक्रमों के बारे में पूछने पर, उन्हें क्या, कब और कैसे करना है, विस्तारपूर्वक जानकारी दें।
- उपस्थित महिलाओं/पु—षों से यह जरूर कहें कि वे गांव के अन्य लोगों से भी इस बारे में गंभीरता से बात करें क्योंकि यह पूरे गांव की सेहत, सुविधा और आर्थिक उन्नति का सवाल है।
- आप दर्शकों को अपनी बात समझाने के लिए स्थानीय मुहावरों, उदाहरणों व कहावतों का इस्तेमाल करें।

प्र0- आर्सेनिक प्रदूषित जल क्या है?

उ0- आर्सेनिक एक प्राकृतिक तत्व है जो प्राकृतिक कारणों से भूमिगत जल में घुलकर भूमिगत जल को प्रदूषित करता रहता है।

प्र0- आर्सेनिक युक्त जल देखने में कैसा होता है?

उ0- आर्सेनिक युक्त जल देखने में समान्य साफ जल जैसा होता है।

प्र0- आर्सेनिक युक्त जल पीने से क्या होगा?

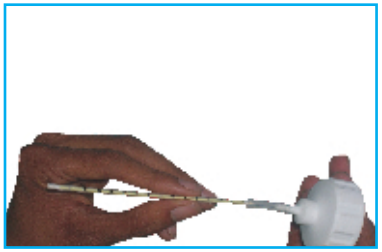
उ0- जब हम 0.05 मिग्रा0/ली0 से ज्यादा घुले आर्सेनिक युक्त जल का उपयोग पीने एवं खाना पकाने में करते हैं तो यह जल के साथ शरीर में प्रवेश कर जाता है और कुछ समय पश्चात आर्सेनिक शरीर में अपना कुप्रभाव दिखाना प्रारम्भ कर देता है।

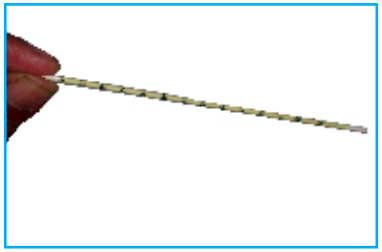
प्र0 - ''आर्सेनिकोसिस'' के लक्षण क्या हैं? यह कब दिखना प्रारम्भ होते हैं?

उ0 - इसके लक्षण आर्सेनिक युक्त जल के लगातार खाने-पीने में उपयोग करने पर कई महीनों या वर्षो बाद त्वचा पर गहरे हल्के धब्बे और चकत्ते पड़ जाते हैं। प्रारम्भ में गहरे काले और सफेद धब्बे हो जाते हैं। हाथ-पैर, छाती, पेट, गर्दन आदि पर पानी की छोटी-छोटी बूंदों के समान धब्बे पड़ जाते हैं।

लम्बे समय तक आर्सेनिक युक्त जल का उपयोग करने से हाथों और पैरों की त्वचा कड़ी और खुरदरी हो जाती है और अक्सर गंभीर रोग का रूप धारण कर लेते हैं।

पानी में आर्सेनिक की जाँच



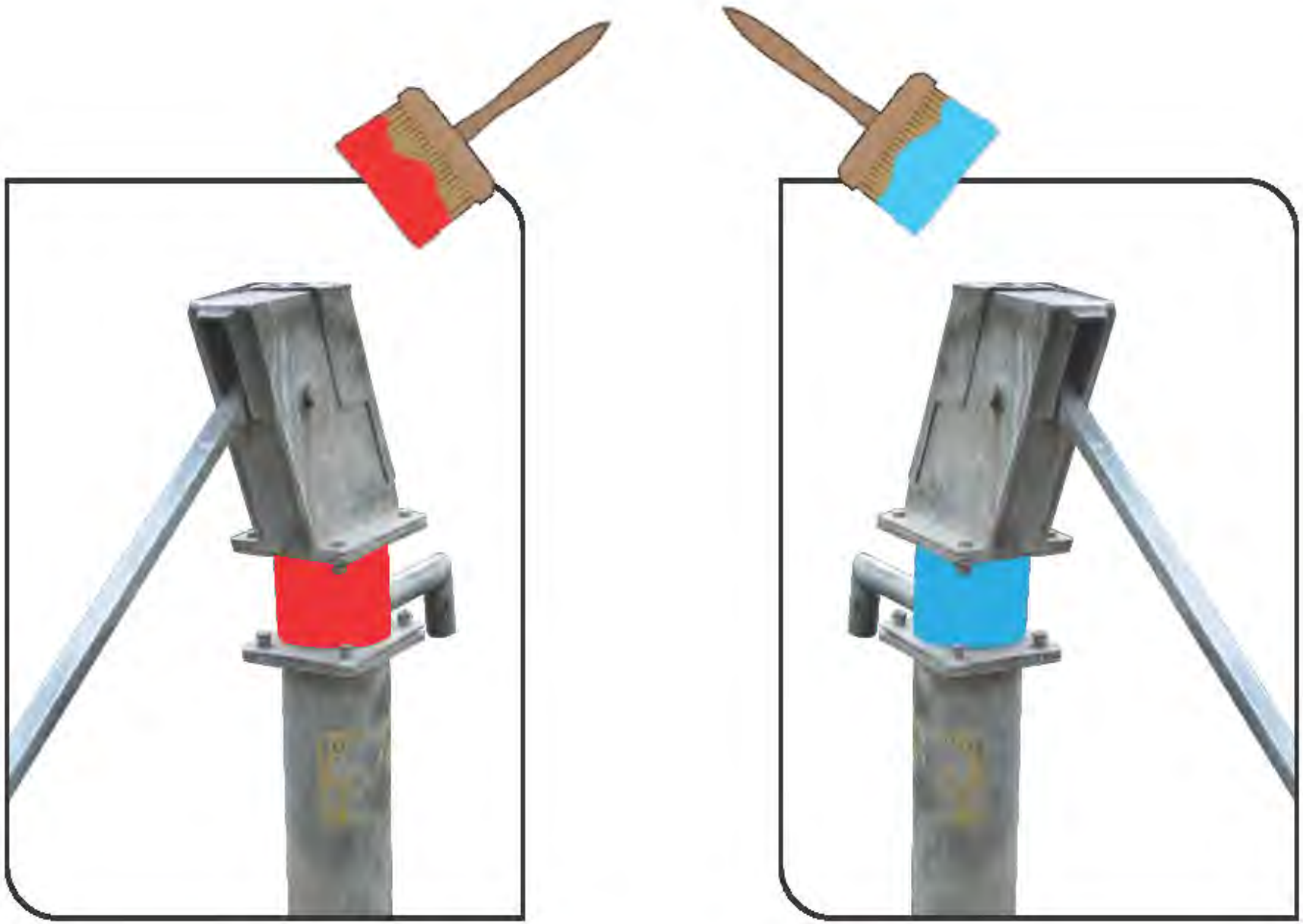


प्र0- पेयजल स्रोत में आर्सेनिक है, इसका पता कैसे चलता है?

उ0- जल की रासायनिक जाँच के पश्चात ही पता चल सकता है कि जल में आर्सेनिक की कितनी मात्रा मौजूद है। आर्सेनिक जाँच की सुविधा उ.प्र.जल निगम की जिला स्तरीय प्रयोग)ाला में उपलब्ध है।

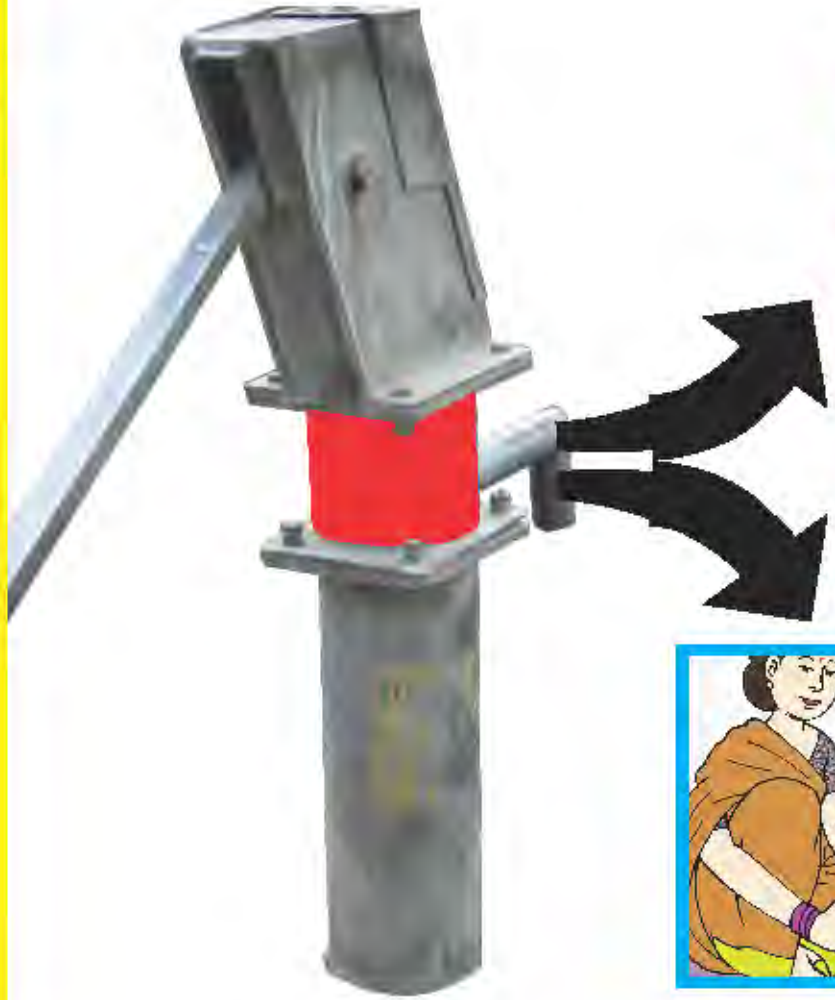
प्र0- पानी में आर्सेनिक की जाँच कैसे होगी?

उ0- पानी में आर्सेनिक की जाँच हैण्डपम्प पर ही जाँच किट से स्वंय या जाँच दल द्वारा की जा सकती है।



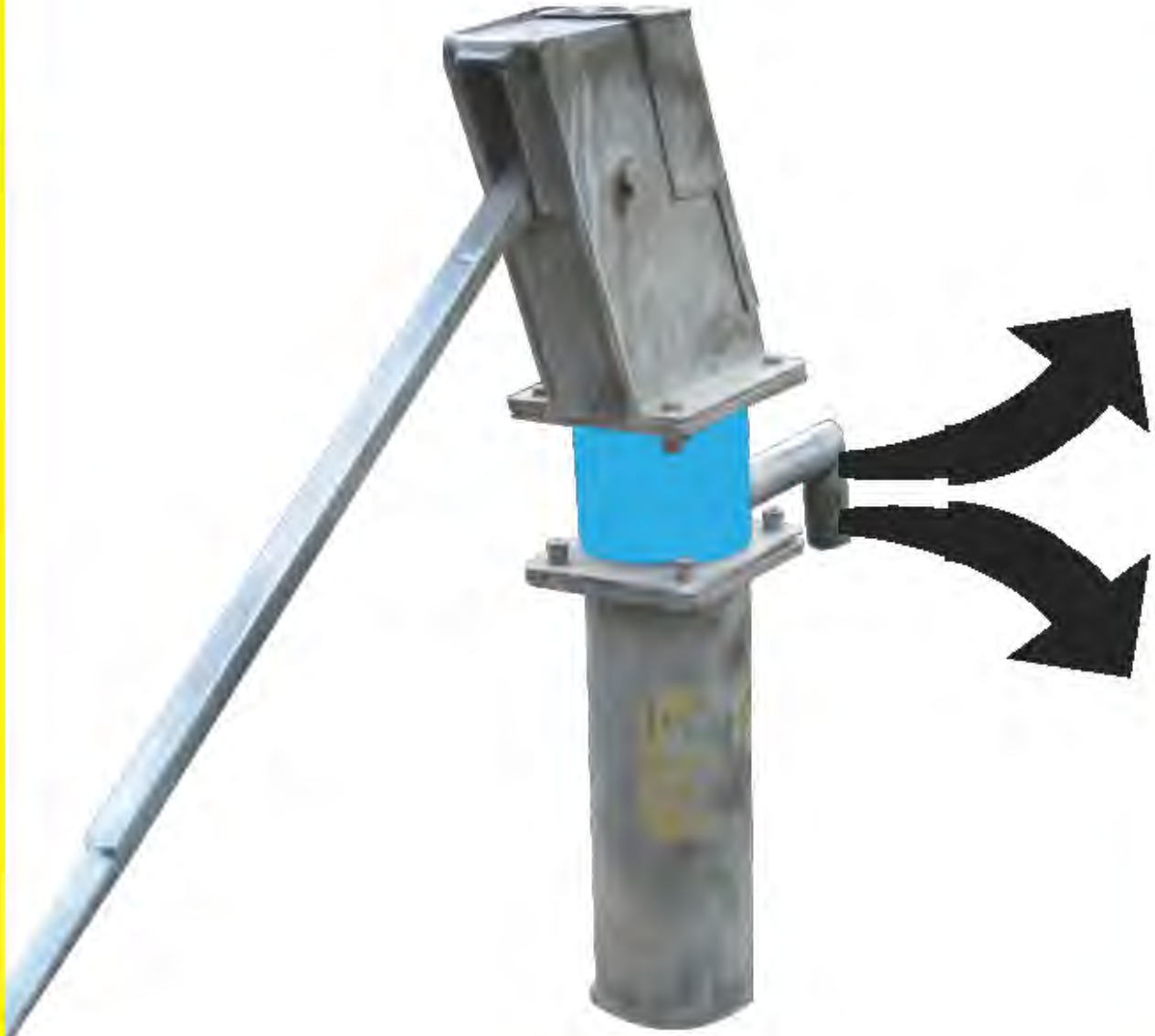
प्र0- हैण्डपम्प को लाल और नीला क्यों रंगते है?

उ0- हैण्डपम्प के जल की रासायनिक जाँच के बाद अनुमान्य सीमा से अधिक आर्सेनिक युक्त जल वाले हैण्डपम्प को लाल रंग से एवं आर्सेनिक मुक्त जल वाले हैण्डपम्प को नीले रंग से रंगा जाता है। हैण्डपम्प को केवल लोगो की जानकारी के लिये रंगा जाता है, कि किस हैण्डपम्प का जल आर्सेनिक मुक्त है या आर्सेनिक युक्त।



प्र0- लाल रंग से चिन्हित हैण्डपम्प के पानी का उपयोग किस-किस कार्य में किया जा सकता है ?

उ0- लाल रंग से चिन्हित हैण्डपम्प का पानी खाना पकाने एवं पीने के योग्य नहीं होता है। यह केवल कपड़े धोने, बर्तन धोने एवं नहाने के लिये उपयुक्त है।



प्र0- नीले रंग से चिन्हित हैण्डपम्प के जल का उपयोग किन-किन कार्यों में करना है?

उ0- नीले रंग से चिन्हित हैण्डपम्प का पानी खाना बनाने, पीने, नहाने, कपड़े धोने आदि सभी कार्यों के योग्य है।

आर्सेनिक रिमूवल यूनिट

पाईप जलापूर्ति

प्र0- आर्सेनिक मुक्त जल प्राप्त करने के अन्य विकल्प क्या है?

उ0- आर्सेनिक मुक्त जल के अन्य विकल्प :

1. जाँच के बाद नीले रंग से चिन्हित हैण्डपम्प का पानी
2. आर्सेनिक रिमूवल यूनिट
3. पाईप जलापूर्ति
4. साफ कुऐं का पानी

पपीता

आम

कद्दू

लहसुन

प्याज

अदरक

प्र0- क्या, आर्सेनिकोसिस खानपान पर भी निर्भर करता है?

उ0- हाँ, आर्सेनिकोसिस व्यक्ति के खान-पान पर भी निर्भर करता है। उत्तम, संतुलित पौष्टिक आहार का सेवन करने वाला व्यक्ति, महिला और बच्चे की तुलना में असंतुलित और निम्न श्रेणी का भोजन करनेवाला व्यक्ति, महिला और बच्चे आर्सेनिकोसिस से जल्दी प्रभावित होते हैं एवं संवेदनशील होते हैं।

इससे बचने के लिए आर्सेनिक मुक्त जल को पीने व खाना पकाने के लिए इस्तेमाल करें।

भोजन में एण्टीऑक्सिडेन्ट युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें ।

पीने एवं खाना पकाने
के लिये जाँच के बाद
नीले रंग से चिन्हित
हैण्डपम्प के पानी
का ही उपयोग करें।