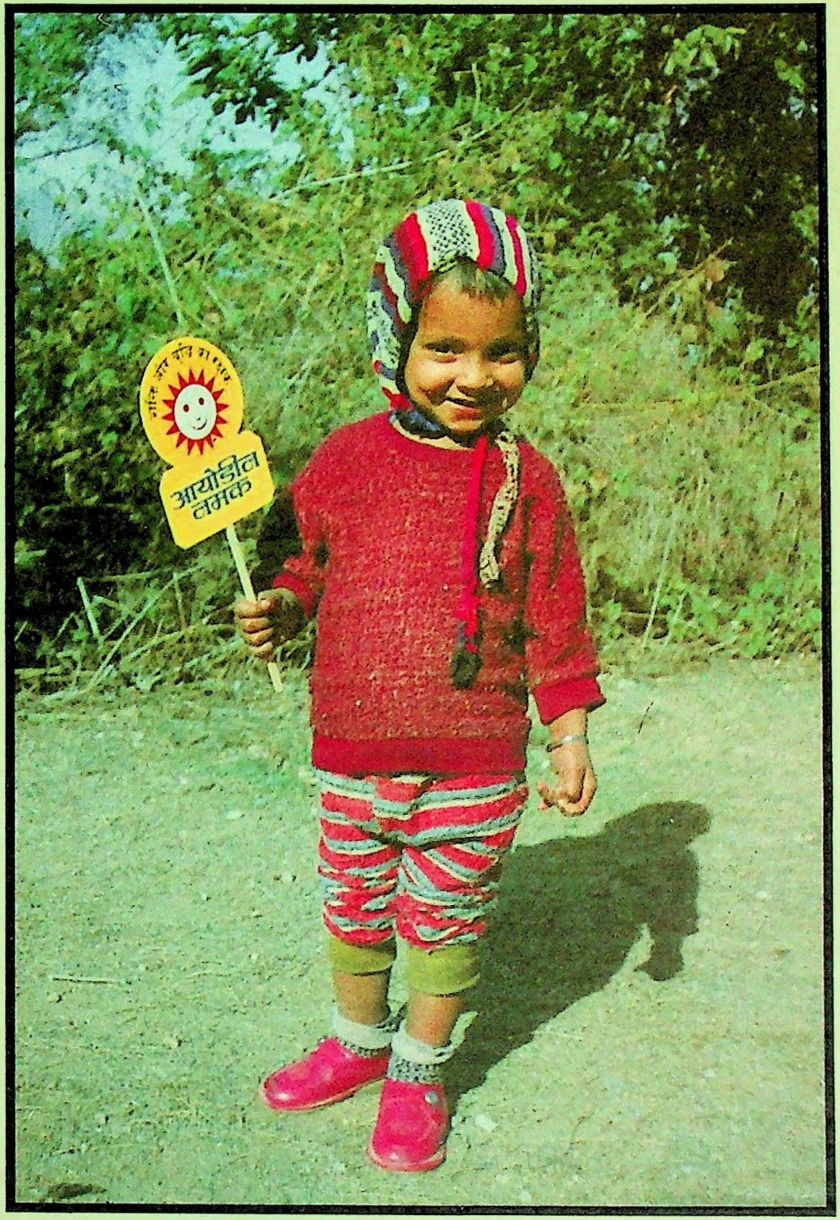
आयोडीन युक्त नमक की उपयोगिता पर सचित्र पुस्तिका



शक्ति और बुद्धि का रक्षक

आयोडीन नमक

आयोडीन युक्त नमक की उपयोगिता पर सचित्र पुस्तिका

प्रस्तावना

आयोडीन एक आवश्यक पोषक तत्व है जिसकी हम सबको रोज जरूरत होती है। हमारे देश के लगभग हर भाग में आयोडीन की कमी है। शरीर में आयोडीन की कमी हर उम्र के लोगों के लिए खतरनाक है। गर्भवती महिलाओं और 15 वर्ष से कम आयु के बच्चों को इसकी कमी से अधिक नुकसान होता है।

लेकिन इसकी कमी से छुटकारा पाना आसान है। हम सभी रोजाना केवल आयोडीन युक्त नमक खाकर आयोडीन की कमी से अपने आप को बचा सकते हैं। आयोडीन युक्त नमक के रख रखाव और प्रयोग में कुछ सावधानियां रखकर हम इससे पूरा लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

इस सचित्र पुस्तिका में इन्हीं सबसे सम्बन्धित सारी जानकारी को सिलसिलेवार ढंग से प्रस्तुत किया गया है। यह प्रयास किया गया है कि पुस्तिका की भाषा सरल और आसानी से समझ में आने वाली हो। पुस्तिका सामुदायिक/स्थानीय नेताओं और कार्यकर्ताओं जैसे पंचायत मुखिया, स्वास्थ्य और आई० सी० डी० एस० कार्यकर्ता, महिला मण्डल सदस्यों द्वारा उपयोग के लिए तैयार की गयी है। इसकी सहायता से वे आम जनता को आयोडीन की कमी से होने वाले नुकसान और आयोडीन युक्त नमक से मिलने वाले लाभ के बारे में आसानी से शिक्षित कर सकते हैं।

विषय सूची

1. गर्भवती महिला में आयोडीन की कमी का प्रभाव ।
2. बच्चों में आयोडीन की कमी का प्रभाव ।
3. वयस्कों में आयोडीन की कमी का प्रभाव ।
4. पालतू पशुओं में आयोडीन की कमी का प्रभाव ।
5. आयोडीन युक्त नमक से आयोडीन की कमी दूर करें ।
6. आयोडीन युक्त नमक क्या है?
7. आयोडीन युक्त नमक खरीदते समय सावधानियां ।
8. आयोडीन युक्त नमक का उचित रख रखाव ।
9. आयोडीन युक्त नमक में आयोडीन की जांच कैसे करें ?

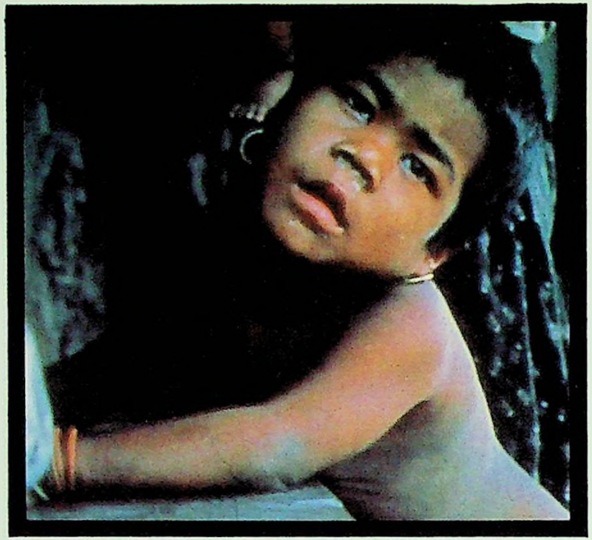
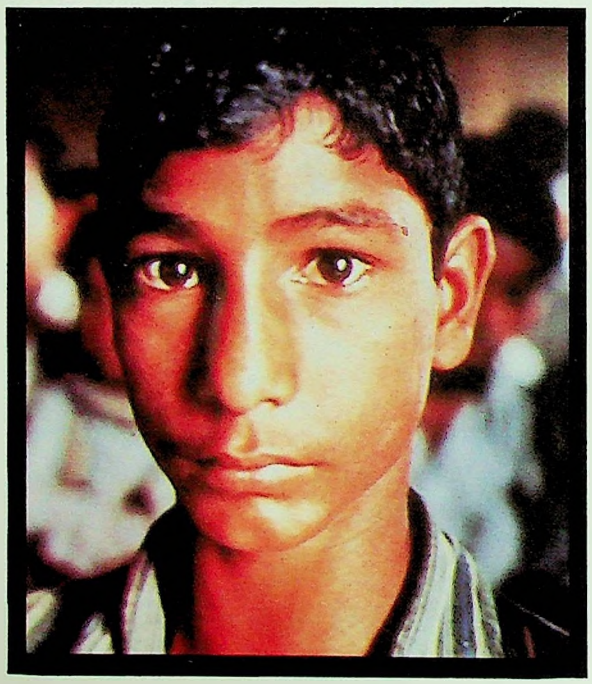
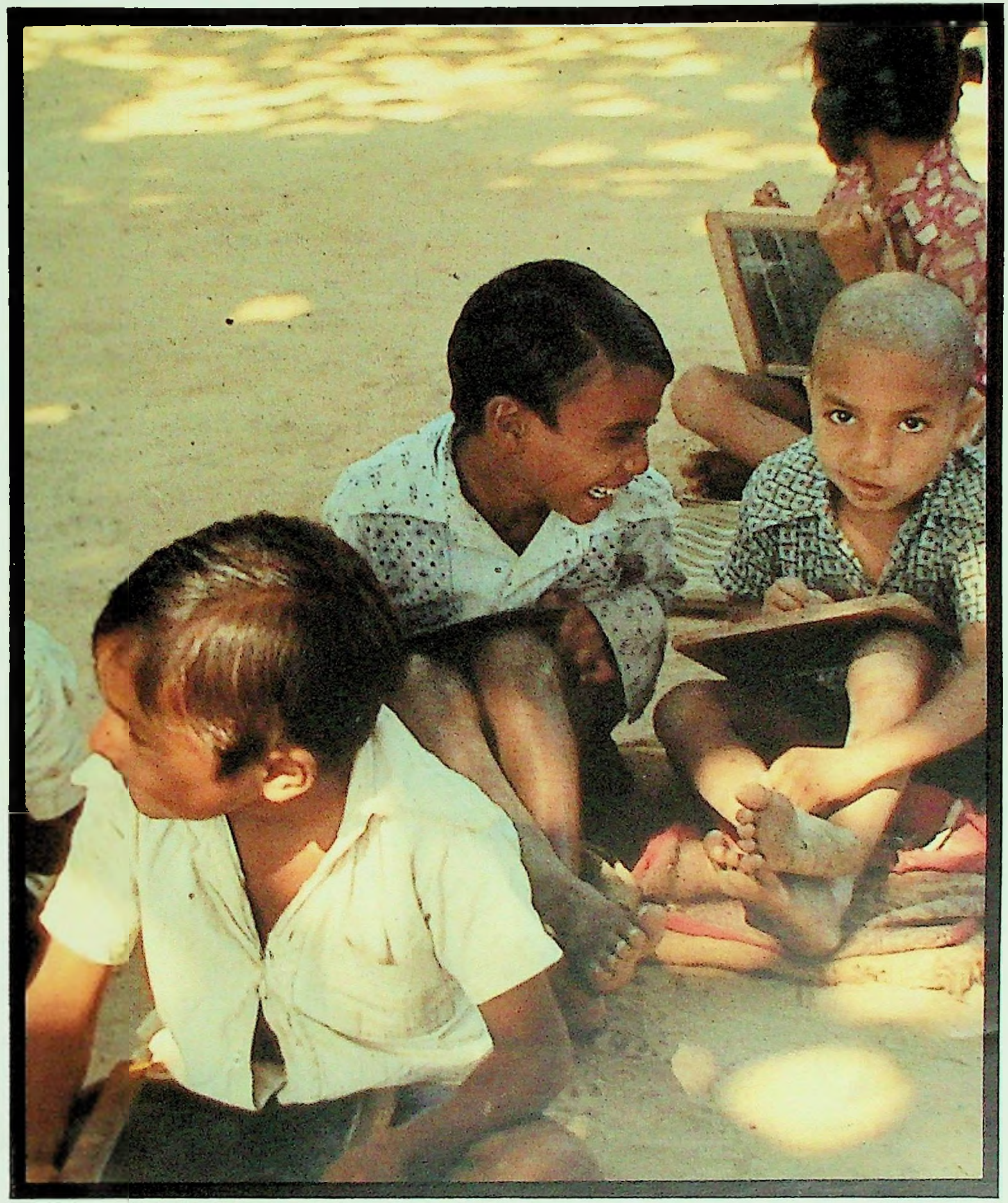
1. गर्भवती महिला में आयोडीन की कमी का प्रभाव

सोचिए

- आयोडीन क्या है ?
- आयोडीन की कमी से गर्भवती महिला को क्या नुकसान होता है ?
- इससे कैसे बचा जा सकता है ?

याद रखें

- आयोडीन एक बहुत आवश्यक पोषक तत्व है। इसे हम सभी को रोज खाना चाहिए। इसकी कमी से हर उम्र के लोगों को नुकसान हो सकता है। गर्भवती महिला और उसके गर्भ में पल रहे बच्चे को इसकी कमी से सबसे अधिक नुकसान होता है।
- गर्भवती महिला में गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है।
- बच्चा समय से पहले या मरा हुआ पैदा हो सकता है।
- बच्चे की शारीरिक और मानसिक बढ़ोतरी कम हो जाती है।
- बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से अपंग हो सकता है।
- माँ के दूध में भी आयोडीन की कमी हो जाती है।
- इन सबसे बचना बहुत आसान है। सभी लड़कियां और महिलाएं रोज केवल आयोडीन युक्त नमक ही खाएँ।

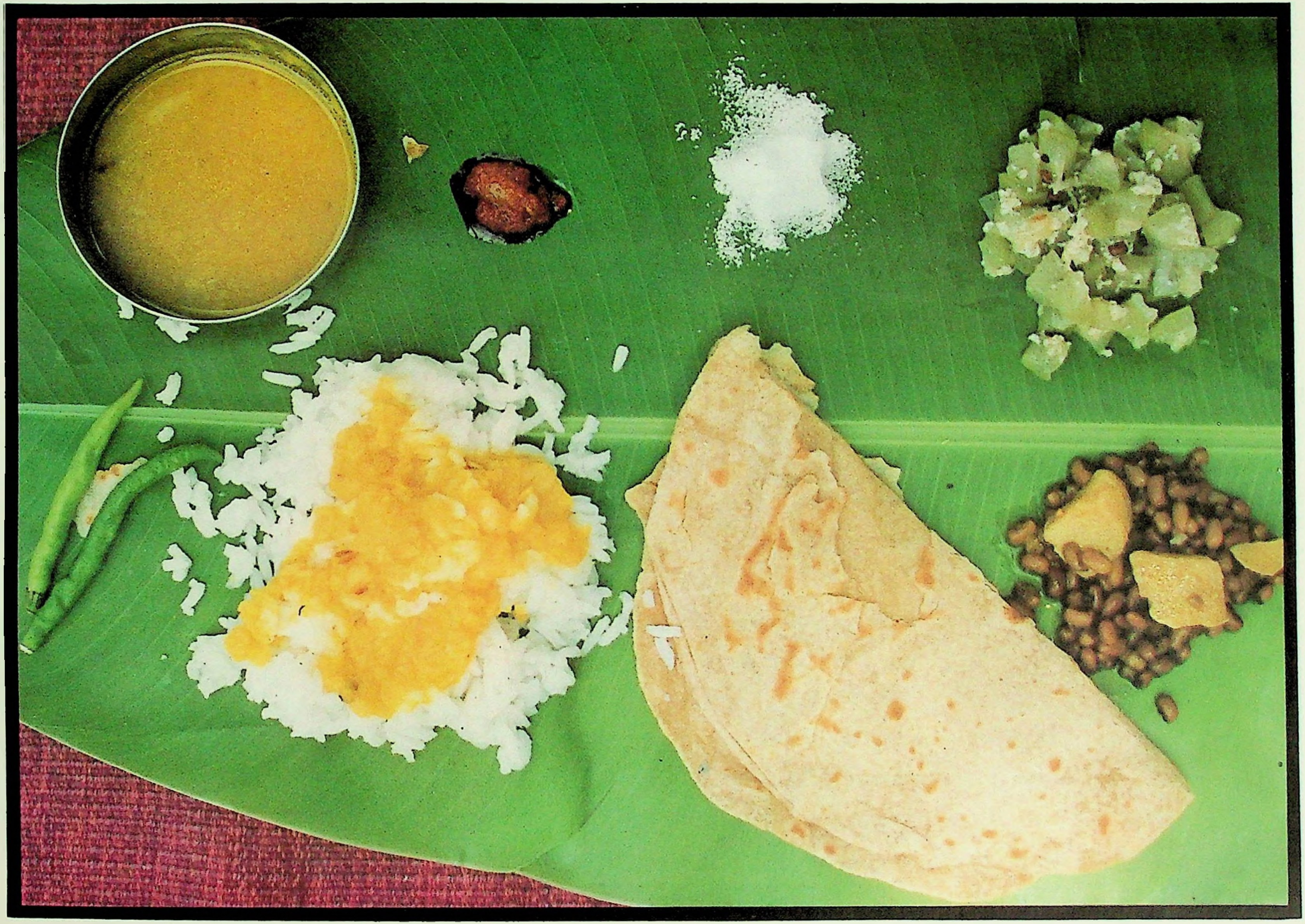
2. बच्चों में आयोडीन की कमी का प्रभाव

सोचिए

- बच्चों में आयोडीन की कमी से क्या नुकसान होता है ?
- इन्हें आयोडीन की कमी से कैसे बचाया जा सकता है ?

याद रखें

- बच्चों के शरीर में आयोडीन की कमी होने से उनकी मृत्यु दर बढ़ जाती है।
- बच्चों को निम्न बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है :-
    - कम शारीरिक और मानसिक विकास ।
    - शारीरिक कमजोरी ।
    - गूंगा, बहरा और भैंगापन ।
    - ठीक से खड़े होने या चलने-फिरने में कठिनाई / अपंगता ।
    - गिल्लड़ ।
- स्कूल जाना प्रारम्भ करने वाले बच्चों में निम्न विकार हो जाते हैं :-
    - उनका पढ़ने-लिखने में मन नहीं लगता है।
    - वे पढ़ाई-लिखाई और खेल-कूद मे पिछड़ जाते हैं।
    - उनकी सीखने-समझने की क्षमता कम हो जाती है।
    - बाद में वे अक्सर प्राथमिक शिक्षा भी पूरी नहीं कर पाते हैं।
- बच्चों को आयोडीन की कमी से आसानी से बचाया जा सकता है। उन्हे **4 - 6** महीने की आयु से दूध के अतिरिक्त जो भी नमकीन आहार दें उसे तैयार करने में केवल आयोडीन युक्त नमक का ही प्रयोग करें।



3. वयस्कों में आयोडीन की कमी का प्रभाव

सोचिए

- क्या वयस्कों में भी आयोडीन की कमी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ?
- यदि हां,तो किस रूप में ?
- इससे कैसे बचें ?

याद रखें

- वयस्क अवस्था में भी शरीर में आयोडीन की कमी कई प्रकार से हानिकारक होती है :-
  - गिल्लड़ का आकार बढ़ जाता है ।
  - शरीर पचे हुए भोजन को ऊर्जा में नहीं बदल पाता है जिससे शरीर को कम शक्ति मिलती है और अक्सर सुस्ती आ जाती है ।
  - काम करने की शक्ति न रहने से उत्पादकता कम हो जाती है ।
- हर उम्र में प्रत्येक व्यक्ति रोजाना केवल आयोडीन युक्त नमक खाकर इन हानियों से बच सकता है ।

4. पालतू पशुओं में आयोडीन की कमी का प्रभाव

सोचिए

- क्या पालतू पशुओं को भी आयोडीन की जरूरत होती है ?
- इनमें आयोडीन की कमी से क्या नुकसान होता है ?
- इनसे बचने के लिए क्या करें ?

याद रखें

- पालतू पशुओं को भी स्वस्थ रहने के लिए अनेक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। आयोडीन इनमें से एक है।
- पशुओं में आयोडीन की कमी से कई तरह के नुकसान होते हैं जैसे:-
    - प्रजनन क्षमता कम हो जाती है।
    - दूध का उत्पादन कम हो जाता है।
    - इनसे मांस कम मिलता है।
    - मुर्गियां कम अण्डे देती हैं।
    - भेड़ों से कम ऊन मिलता है।
    - खेतों में काम करने वाले पशुओं की कार्यक्षमता कम हो जाती है।
- इन सबसे बचने के लिए पशुओं के शरीर में आयोडीन की कमी न होने दें। ध्यान रखें कि उन्हें जब भी नमक खिलाएं, केवल आयोडीन युक्त नमक ही खिलाएं।

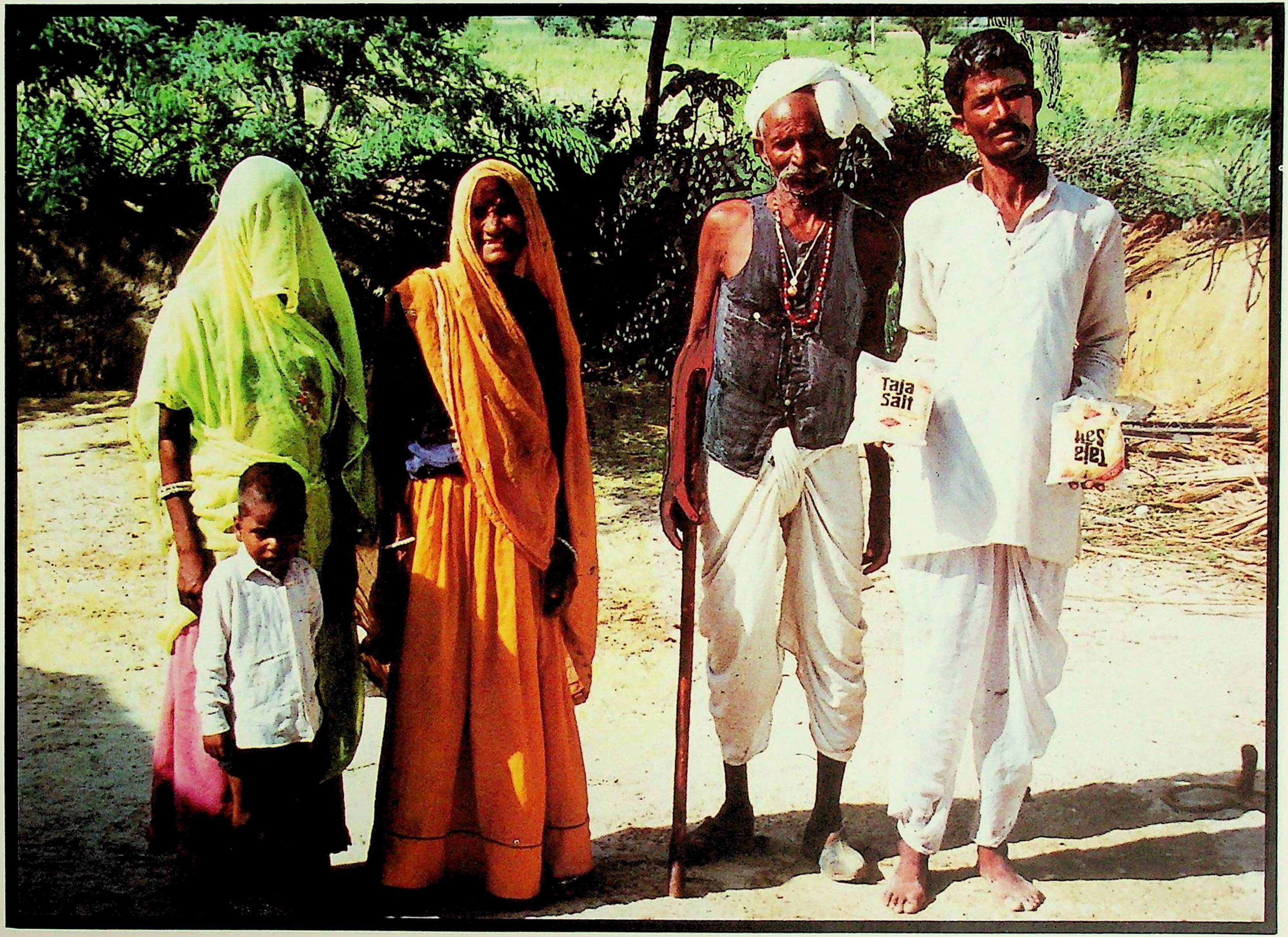
5. आयोडीन युक्त नमक से आयोडीन की कमी दूर करें

सोचिए

- हमारे शरीर में आयोडीन की कमी कैसे हो जाती है ?
- इस कमी को कैसे पूरा करें ?

याद रखें

- हमारे देश के लगभग हर हिस्से में आयोडीन की कमी है।
- आयोडीन की कमी वाली मिट्टी में पैदा होने वाले अनाजों और सब्जियों में आयोडीन कम होती है। इनसे हमारे शरीर को जरूरत भर आयोडीन नहीं मिल पाती है।
- रोजाना के भोजन में आयोडीन की इस कमी को दूर करने के लिए, आयोडीन युक्त नमक उपलब्ध कराया जा रहा है।
- रोजाना आयोडीन युक्त नमक खाने से शरीर को हमेशा आवश्यकता भर आयोडीन मिलती रहेगी।


Taja
Salt

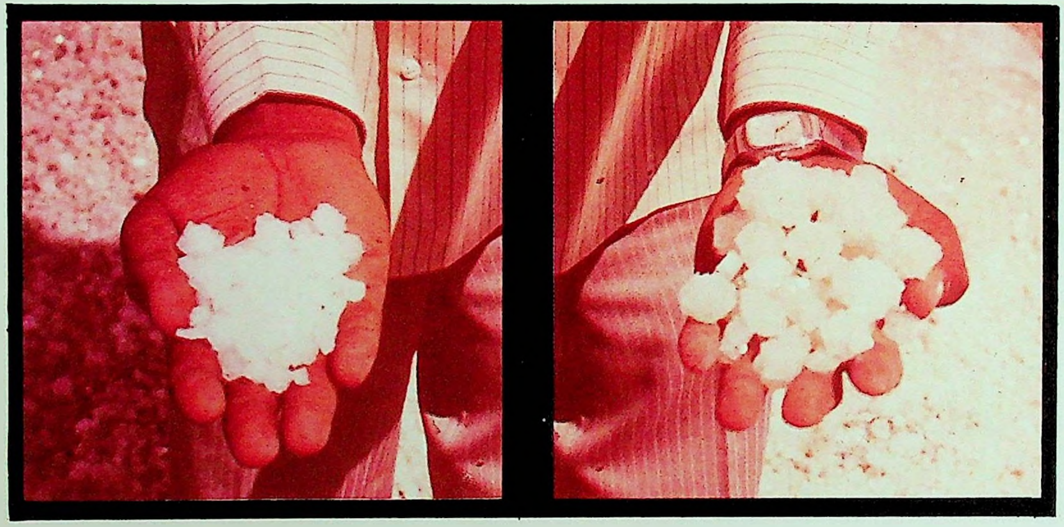
6. आयोडीन युक्त नमक क्या है ?

सोचिए

- साधारण नमक और आयोडीन युक्त नमक में क्या अन्तर है ?
- क्या आयोडीन युक्त नमक खाना पूरी तरह सुरक्षित है ?

याद रखें

- आयोडीन युक्त नमक में मिली आयोडीन की मात्रा पूरी तरह सुरक्षित है ।
- आयोडीन युक्त नमक साधारण नमक ही है । बस इसमें थोड़ी सी आयोडीन मिला दी गई है ।
- आयोडीन युक्त नमक और साधारण नमक के स्वाद, रंग और गन्ध में कोई अन्तर नहीं है ।
- एक परिवार (औसत **5** सदस्य) में हर महीने **1.5** किलोग्राम नमक खाया जाता है ।
- हर महीने साधारण नमक की जगह आयोडीन युक्त नमक खरीदने पर केवल **2** रूपये अधिक खर्च होंगे । लेकिन **2** रूपये का यह अतिरिक्त खर्च आपके पूरे परिवार को आयोडीन की कमी से बचा सकता है ।



शक्ति और बुद्धि का रक्षक

आयोडीन
नमक

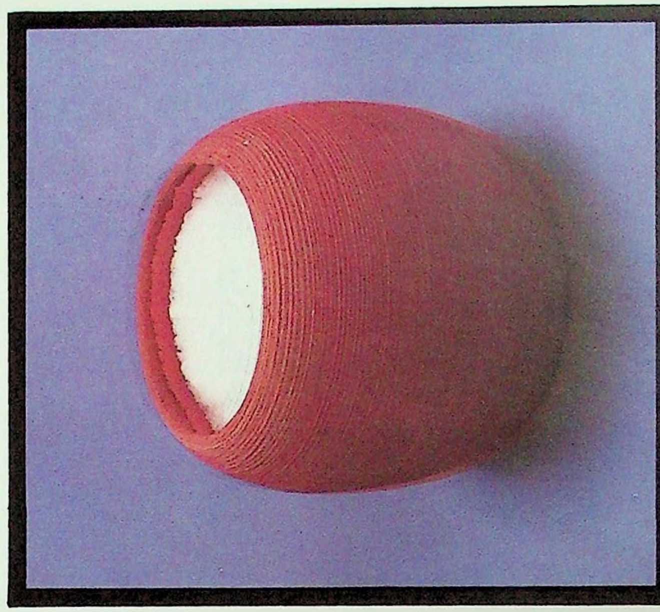
7. आयोडीन युक्त नमक खरीदते समय सावधानियां

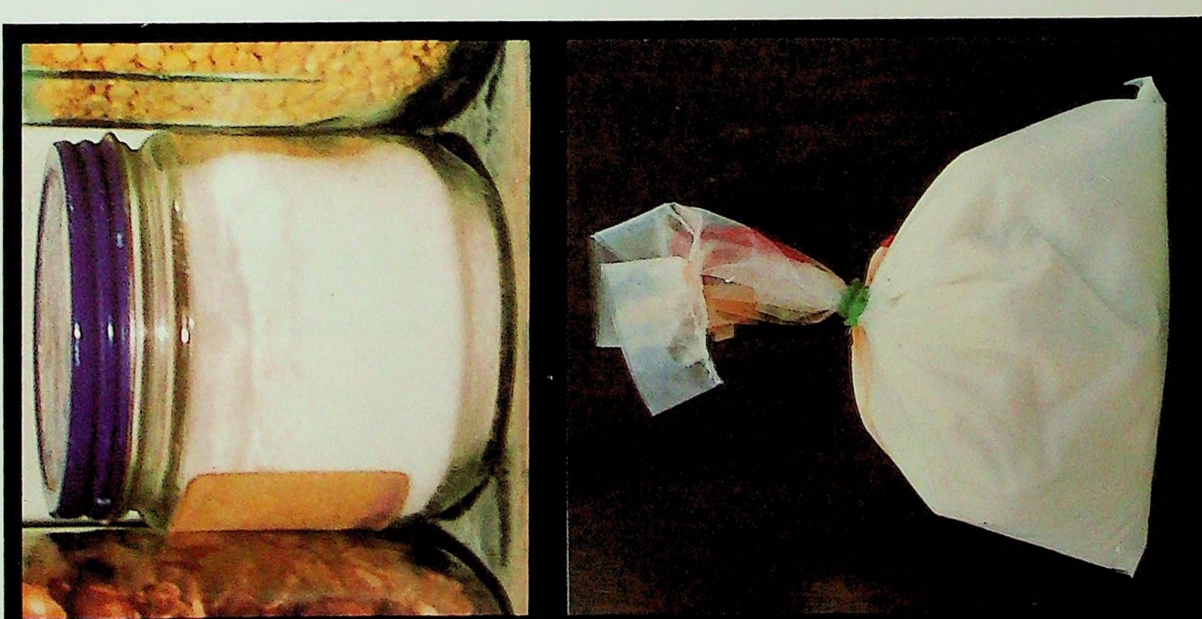
सोचिए

- आयोडीन युक्त नमक खरीदते समय क्या सावधानियां जरूरी हैं ?

याद रखें

- हमेशा पालीथीन की थैलियों में बन्द पिसा हुआ (पाउडर) आयोडीन युक्त नमक ही खरीदें।
- खुली हुई या बरसात व धूप में रखी थैली के नमक में आयोडीन की मात्रा कम हो जाती है। इसे न खरीदें।
- बड़े - बड़े ढेले वाला नमक न खरीदें। इसको अक्सर धोया जाता है जिससे इसकी आयोडीन बह जाती है।
- हमेशा नमक का वही पैकेट खरीदें जिस पर यह लिखा हो कि पैकेट के अन्दर भरा नमक ''आयोडीन युक्त'' या ''आयोडाइज्ड'' नमक है।
- मुस्कुराते हुए सूरज का चिन्ह भी आयोडीन युक्त नमक की निशानी है।





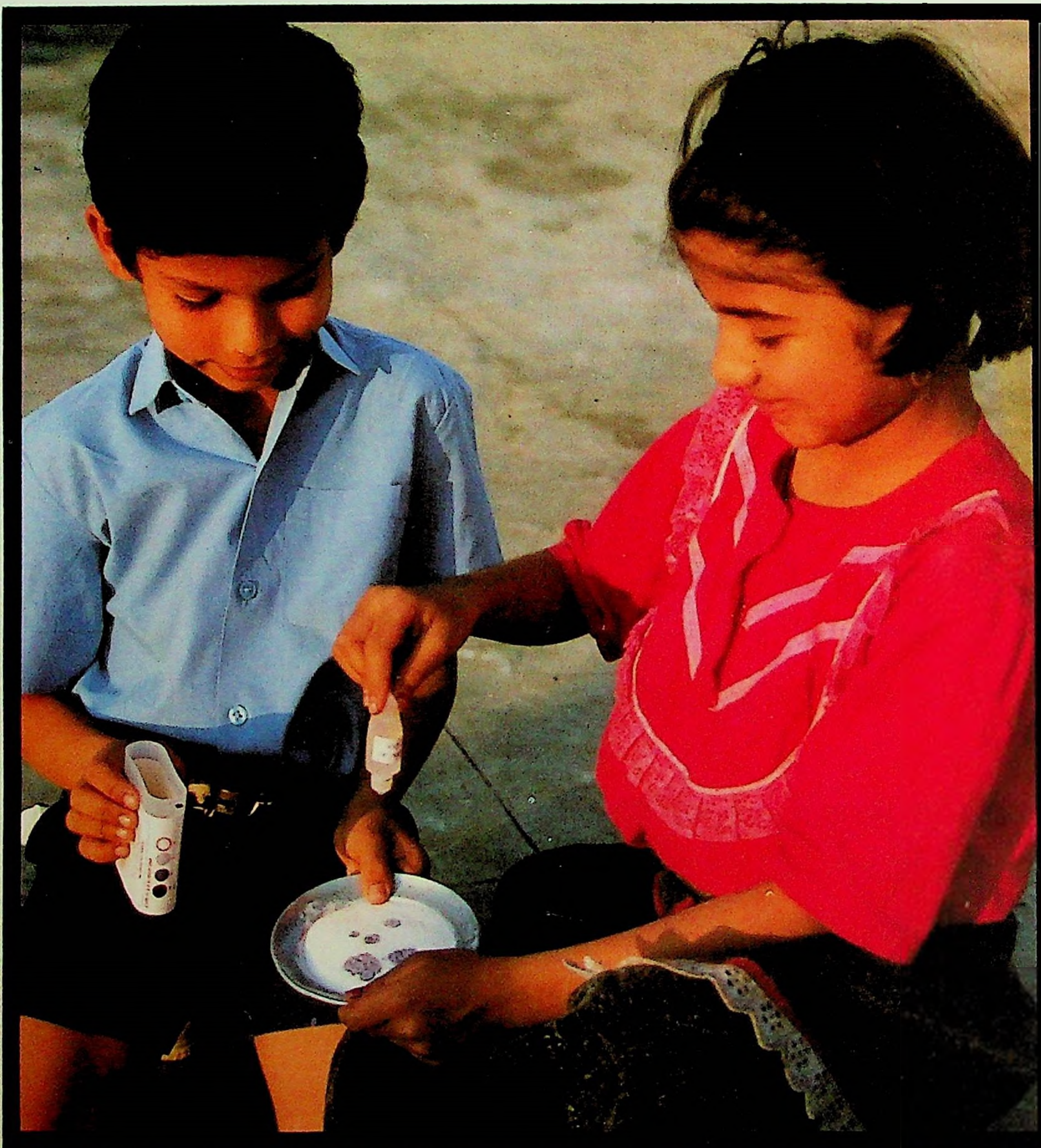
8. आयोडीन युक्त नमक का उचित रख रखाव

सोचिए

- आयोडीन युक्त नमक के रख रखाव और इस्तेमाल में क्या सावधानियां जरूरी हैं ?

याद रखें

- आयोडीन युक्त नमक को हमेशा हवा बन्द बर्तन में रखें । जैसे शीशे अथवा प्लास्टिक की ऐसी बोतल जिसमें अच्छी तरह बन्द होने वाला ढक्कन लगा हो ।
- आप नमक को पालीथीन की थैली में भी रख सकते हैं । लेकिन यह जरूरी है कि थैली का मुंह रबर बैण्ड या धागे से अच्छी तरह बन्द हो ।
- बांस या मिट्टी के या किसी ऐसे बर्तन में नमक न रखें जिसमें हवा और नमी आसानी से अन्दर जा सके ।
- बर्तन से नमक हमेशा सूखे हाथ या चम्मच से निकालें ।
- नमक के बर्तन को चूल्हे अथवा आंच से दूर रखें क्योंकि गर्मी से आयोडीन धीरे-धीरे भाप बनकर उड़ जाती है ।
- यह याद रखें कि खाना पकाने के दौरान नमक से आयोडीन की मात्रा केवल नाम मात्र कम होती है ।



9. आयोडीन युक्त नमक में आयोडीन की जांच कैसे करें?

सोचिए

- आप यह कैसे पता लगा सकते हैं कि आप जो नमक खा रहे हैं उसमें आयोडीन है या नहीं ?
- क्या आप यह भी जान सकते हैं कि नमक में कितनी आयोर्डीन है ?

याद रखें

- आयोडीन ''जांच किट'' की मदद से आप घर में भी नमक में आयोडीन की जांच कर सकते हैं। इस किट को ''स्पाट टेस्टिंग किट'' कहते हैं।
- किट में रसायन (घोल) भरी हुई शीशियां होती हैं। इन रसायनों का उपयोग कैसे करें यह किट पर छपा होता है।
- एक शीशी के घोल की एक बूंद नमक में डालने पर यदि नमक में आयोडीन हुई तो उसका रंग हल्का नीला या बैंगनी हो जाएगा।
- किट में चार रंगो की एक पट्टी होती है। इस रंग पट्टी से नमक के बदले हुए रंगो का मेल करके आप यह भी जान सकते हैं कि नमक में कितनी आयोडीन है।
- याद रखें यदि नमक में आयोडीन की मात्रा **15** पी० पी० एम० से कम हो तो उसका इस्तेमाल न करें।

सचित्र पुस्तिका - एक कार्यकारी दल द्वारा तैयार

आर. प्रकाश (नमक आयुक्त)

एस. सुन्दरेषन (नमक उपायुक्त एन. आई. डी. डी. सी. पी.)

आर. मोहन (नमक उपायुक्त)

डा. एस. मुखर्जी (सहायक नमक आयुक्त एन. आई. डी. डी.सी.पी.)

डा. शीला वीर (परियोजना अधिकारी-पोषण, यूनीसेफ)

डा. उमेश कपिल (सह. आचार्य मानव पोषण इकाई, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान)

डा. विजयकुमार श्रीवास्तव, वीनू संदल (लेखन)

फाल्गुनी गोखले (डिजाईन)

03512

DIB 335

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE.

यूनीसेफ के सहयोग से
नमक विभाग, उद्योग मंत्रालय
द्वारा तैयार
अक्तूबर, १९९४