



खाद्य सामग्री के उपयोग के दौरान काम में आने वाले बर्तनों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

Mahesh Kumar Koli

(Senior Science Teacher)

**Place of Posting- Government Higher Secondary School Panotiya
District Shahpura, Rajasthan.**

शोध का औचित्य :-

सभी मनुष्य अपने दैनिक जीवन चर्या में विभिन्न प्रकार के खाद्य सामग्री जैसे भोजन नाश्ता, चाय, ग्रहण करने के दौरान विभिन्न प्रकार के बर्तनों का उपयोग करते हैं। जिनमें से एलुमिनियम प्रेशर कुकर एलुमिनियम के बर्तन, प्लास्टिक के बर्तन, नॉन स्टिक बर्तन, चाय पीने के लिए कागज के कप आदि के उपयोग करने के दौरान कई हानिकारक रासायनिक पदार्थ इन बर्तनों के माध्यम



से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जिससे कई हानिकारक दुष्प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ते हैं जैसे पाचन संबंधी बीमारियां मोटापा अनिद्रा रोग अस्थियां कमजोर होना, घातक कैंसर रोग आदि दुष्प्रभाव शरीर पर पड़ते हैं। जिसके कारण हमारा शरीर खोखला होता जा रहा है। व साथ ही हमारी पीढ़ी भी खोखली होती जा रही है। अतः इसी को मध्य नजर रखते हुए हमने पनोतिया ग्राम में ग्रामवासियों द्वारा काम में लिए जा रहे हैं विभिन्न प्रकार के बर्तनों की जानकारी व उनसे पड़ने वाले दुष्प्रभाव व उनके निवारण के उद्देश्य को ध्यान में रखकर यह शोध कार्य किया है।

समस्या चुनने का कारण -

व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं है। उनको किस प्रकार के बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए। इन बर्तनों के इस्तेमाल से क्या शरीर पर क्या नुकसान या फायदा हो सकता है इस जानकारी का स्थानीय ग्रामवासियों में आभाव है अतः इसी संदर्भ को ध्यान में रखकर हमने यह समस्या चुनी है।

परिकल्पना –

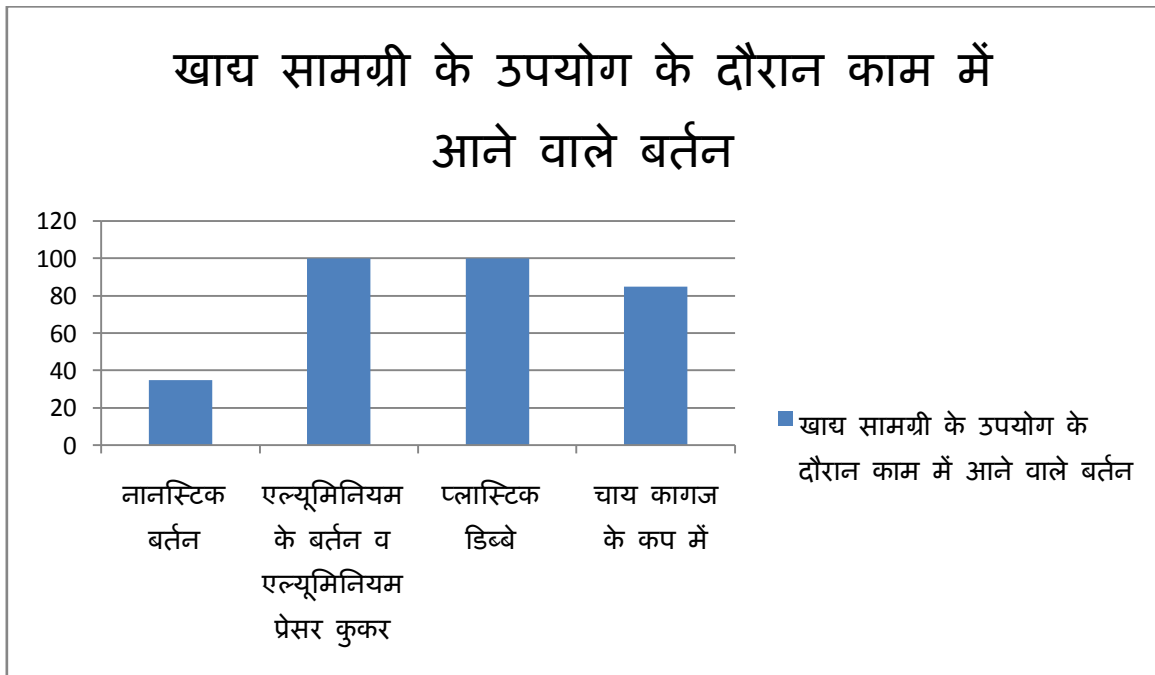
खाद्य सामग्री के उपयोग के दौरान उपयोग में आने वाले बर्तनों में कई ऐसे बर्तन होते हैं , जो खाद्य सामग्री के सम्पर्क में आकर भोजन को विषैला कर देते हैं, दूषित भोजन करने से व्यक्तियों के शरीर पर घातक प्रभाव पड़ते हैं ।

उद्देश्य –

- पनोतिया ग्राम में ग्राम वासियों द्वारा काम में लिए जा रहे हैं बर्तनों के बारे में पता लगाना ।
- बर्तनों में रखी गई सामग्री में आ रहे बदलाव का पता लगाना ।
- बर्तनों के उपयोग के कारण शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव की जानकारी का पता लगाना।
- दुष्प्रभाव से बचने हेतु उपाय खोजना।
- लोगो को जागरूक करना ।

आकड़ो का एकत्रीकरण व विश्लेषण:-

शोध सर्वे के दौरान प्राप्त आकड़ो का विश्लेषण किया गया है जो निम्न प्रकार है



- 35% व्यक्तियों द्वारा घरों में खाना बनाने के दौरान घरों में नानस्टिक बर्तन काम में लिए जाते हैं ।
- सर्वे में शामिल सभी घरों में व्यक्तियों द्वारा एल्युमिनियम के बर्तन व एल्युमिनियम प्रेसर कुकर का भोजन बनाने के दौरान इस्तेमाल किया जाता है ।
- 100 % सभी घरों में तेल, आचार व अन्य खाद्य सामग्री प्लास्टिक डिब्बों में रखी जाती है ।

- 85 % व्यक्तियों द्वारा घरों से बाहर जाने के दौरान होटलों पर चाय कागज के कप में पी जाती |

परिणाम एवं निष्कर्ष - उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर हम देख सकते हैं की इन हानिकारक चीजों का इस्तेमाल जाने अनजाने में बहुतायत से किया जा रहा है, इनके माध्यम से कई हानिकारक पदार्थों का सेवन किया जा रहा है।

- जिनके दुष्प्रभाव निम्न प्रकार से हैं -

1. नॉन-स्टिक बर्तन द्वारा -

- नॉन-स्टिक बर्तनों के अधिक उपयोग से कैंसर जैसी घातक बीमारी का जोखिम बढ़ जाता है।
- किडनी से जुड़ी समस्या होने का रिस्क होता है।
- थायरॉइड से जुड़ी समस्या हो सकती है।
- इम्यून पावर कमजोर हो सकती है।
- नॉन-स्टिक में खाना पकाने से आयरन की कमी हो सकती है।

2. एल्युमिनियम फोइल व एल्युमिनियम के बर्तनों द्वारा -

हम टिफिन में खाने को लम्बे समय तक गर्म व तरोताजा रखने के लिए गर्म रोटियों को एल्युमिनियम फोइल में लपेटकर रखते हैं तथा एल्युमिनियम के बर्तनों में व एल्युमिनियम के प्रेसर कुकर में बना खाना खाते हैं जिससे एल्युमिनियम तत्व व अन्य हानिकारक तत्व खाने में प्रवेश कर जाते हैं

जिसके कारण -

- अल्जाइमर जैसी खतरनाक बीमारी व कैंसर उत्पन्न होने की सम्भावना होती है।
- किडनी, हड्डीया, आंते व मांसपेशिया कमजोर होने लगती है ।
- बच्चों में धीमी वृद्धि होने लगती है।
- बोलने में परेशानी होती है ।

3. प्लास्टिक वस्तुओं द्वारा :-

वर्तमान में प्लास्टिक बर्तनों का उपयोग अधिक मात्रा में किया जा रहा है इनका उपयोग पानी पीने की बोतलों , टिफिन , खाद्य सामग्री रखने हेतु डिब्बों , बच्चों के दूध की बोतलों आदि के रूप में किया जा रहा है , जिनके साथ कई हानिकारक रसायन व कैंसर कारक **बाईसिफेनोल-A** शरीर में चले जाते हैं जो कैंसर व अन्य खतरनाक बिमारिया उत्पन्न करते हैं

4.कागज के कप द्वारा :-

आज कल कागज के कप का इस्तेमाल चाय पीने के दौरान ज्यादा किया जा रहा है, लेकिन यह भी हमारे लिए सुरक्षित नहीं है ,क्योकि कप बनाने में प्रयुक्त होने वाले कागज को रद्दी से रीसाइकल (RECYCLE) करके बनाया जाता है ,बनाने वाले पैसे बचाने हेतु किसी भी तरह की रद्दी का इस्तेमाल कर लेते हैंजिस पर पहले से ही इंक व अन्य तरह के रसायन लगे होते हैं । इसके आलावा कप को चिपकाने वाला गोंद सस्ता व सस्ते रसायनों से बना होता है जब गर्म चाय इसमें डाली जाती है तब हानिकारक रसायन चाय में घुलकर शरीर में चले जाते हैं जिसके कारण-

- शरीर में कैंसर वअन्य बीमारिया हो सकती है ।
- नपुंसकता पैदा हो सकती है।
- हार्मोन स्रवण में गड़बड़ी।
- समय पूर्व परिपक्वता आना।
- मोटापा बढ़ना।
- हृदय सम्बन्धी बिमारिया उत्पन्न होना ।

समस्या का समाधान :-

उपरोक्त गंभीर समस्या से निम्न तरीको से बचा जा सकता है

- नॉन-स्टिक बर्तनों में भोजन पकाने के बजाय सामान्य बर्तनों में जैसे स्टील के, मिट्टी के , चीनी के बर्तनों में भोजन पकाया जाना चाहिए ।
- कागज के कप में गर्म चाय डालने पर हानिकारक रसायन घुल जाते हैं साथ ही प्लास्टिक पर्यावरण को नुकसान पहुंचती है अतः इनके बजाय मिट्टी के कुल्हड़,कांच के गिलास या चीनी मिट्टी के कप में चाय पीनी चाहिए।
- लगभग सभी घरों में सब्जी पकाने हेतु प्रेशर कुकर का उपयोग किया जाता है जो की खतरनाक होता है इसके बजाय सौर कुकर का उपयोग किया जा सकता है या अन्य बर्तनों में भोजन पकाया जा सकता है ।
- इसके साथ ही कई लोग खाने को गर्म रखने हेतु भोजन को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट कर रखते हैं जिस से एल्युमिनियम तत्व भोजन के साथ मिलकर शरीर में चला जाता है अतः हमें भोजन को इसके बजाय सूती कपड़े में लपेट कर रखना चाहिए।
- प्लास्टिक वस्तुओं व डिब्बों का प्रयोग कम से कम करना चाहिए इनके बजाय स्टील के बर्तनों ,डिब्बों का प्रयोग करना चाहिए।
- और यदि प्लास्टिक वस्तु का प्रयोग करना जरूरी हो रहा है तो प्लास्टिक वस्तुओं के निचे लिखे नंबर को देख कर त्रिभुज में लिखे 2,4,5 नंबर की वस्तुओं का ही प्रयोग करना सुरक्षित है क्योकि ये अच्छी प्लास्टिक से बनी होती है

निष्कर्ष:-

सर्वे के आधार पर हम देखते हैं की भोजन के सम्पर्क में आकर विषैला करने वाले बर्तनों के लगातार उपयोग से हानिकारक रसायन शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिस से शरीर में कैंसर, अल्झाइमर, हृदय सम्बन्धी, किडनी सम्बन्धी बीमारिया पैदा होती है। हड्डिया, आंते, कमजोर होने लगती है। मोटापा बढ़ता है व नपुसंकता उत्पन्न होती है । अतः हमे ऐसे बर्तनों के इस्तेमाल से बचना चाहिए । हमे मिट्टी, चीनी मिट्टी, स्टील व कांच के बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए । जिससे हमारा शरीर स्वस्थ बना रहे ।





Mahesh Kumar Koli

(Senior Science Teacher)

**Place of Posting- Government Higher Secondary School Panotiya
District Shahpura, Rajasthan.**