



जाने अनजाने में हम खा रहे है जहर iiii

महेश कुमार कोली (व.अ.)

रा.उ.मा.वि.पनोतिया,शाहपुरा.

वर्तमान में हर तबके का आदमी अखबार में परोसी गई कचोरी,समोसा,पोहा,खाते है । प्लास्टिक व कागज के कप में गर्म चाय पीते हैं। पॉलीथिन थैली में खाद्य सामग्री खरीद कर लाते हैं। एलुमिनियम से बने प्रेशर कुकर व बर्तनों में खाना पकाते हैं। एल्युमिनियम फॉयल पेपर में खाद्य सामग्री को पैक करते हैं और प्लास्टिक बर्तन और डिब्बों का उपयोग करते हैं। हम जाने अनजाने में इन के माध्यम से जहर के समान कई हानिकारक रसायनों को शरीर में ग्रहण कर रहे हैं,जो हमारे शरीर और हमारी पीढ़ी को खोखला बना रही है।



आइए जानते हैं,के किस प्रकार खतरनाक रसायन हमारे शरीर में प्रवेश कर रहे है –

अखबार के माध्यम से- कचोरी,समोसा,पोहा,जलेबी आदि सामग्री को अखबार में परोसा जाता है। यह सामग्री अखबार की स्याही के संपर्क में आती हैं, जिससे कई खतरनाक बायो एक्टिव तत्व, हानिकारक रंग, व पेथेलेट नामक हानिकारक रसायन शरीर में चले जाते हैं। जिसके कारण फेफड़ों में,मूत्राशय में कैंसर,पाचन संबंधी बीमारियां उत्पन्न होती है व हार्मोन के स्त्रवण पर असर पड़ता है।

प्लास्टिक के कप व प्लास्टिक बर्तन के माध्यम से- हम प्लास्टिक कप में गर्म चाय पीते हैं। प्लास्टिक थैलियों में खाद्य सामग्री रखकर लाते हैं व प्लास्टिक बर्तनों में खाद्य सामग्री रखते हैं जैसे अचार मुरब्बा अन्य सामग्री जिसके कारण प्लास्टिक में उपस्थित कैंसर कारक BPA रसायन शरीर में प्रवेश कर जाता है, फलस्वरूप कैंसर, नपुंसकता, रक्तचाप बढ़ना हार्मोन में गड़बड़ी, मोटापा बढ़ना, हृदय संबंधी बीमारियां उत्पन्न होती है।

कागज के कप के द्वारा- आजकल कागज के कप का इस्तेमाल चाय पीने के दौरान किया जा रहा है, लेकिन यह भी हमारे लिए सुरक्षित नहीं है, क्योंकि कप बनाने में प्रयुक्त होने वाले कागज को रद्दी से रिसाइकल करके बनाया जाता है। कंपनियां पैसे बचाने हेतु किसी भी तरह की रद्दी का इस्तेमाल कर लेती है, जिस पर पहले से ही इंक व अन्य खतरनाक रसायन लगे होते हैं। इसके अलावा चिपकाने वाली गोंद भी सस्ते रसायनों से बनी होती है। जब गर्म चाय कप में डाली जाती है तब हानिकारक रसायन चाय में घुलकर शरीर में चले जाते हैं। जिसके कारण कैंसर व अन्य भयानक बीमारियां उत्पन्न होने का खतरा रहता है।

एल्युमिनियम बर्तनों व एल्युमिनियम फॉयल पेपर के द्वारा - हम टिफिन में खाने को लंबे समय तक गर्म और तरोताजा रखने के लिए गर्म रोटियों को एल्युमिनियम फॉयल पेपर में लपेट कर रखते हैं तथा हम एल्युमिनियम बर्तन व एल्युमिनियम प्रेशर कुकर में खाना बनाकर खाते हैं जिससे एल्युमिनियम तत्व खाने में प्रवेश कर जाता है और हमारे शरीर में चला जाता है। इसके कारण अल्जाइमर जैसी खतरनाक बीमारी, कैंसर होने की संभावना होती है, साथ ही किडनी, हड्डियां, मांसपेशियां कमजोर होने लगती है, बच्चों में धीमी वृद्धि होने लगती है।

उपरोक्त कारणों से शरीर पर घातक विषैले प्रभाव पड़ रहे हैं उपरोक्त गंभीर समस्या से निम्न तरीकों से बचा जा सकता है -

हमें अखबार के बजाय सफेद कागज या प्लेट में परोसी सामग्री को खाना चाहिए। प्लास्टिक व कागज के कप के बजाय मिट्टी के कुल्हड़, कांच के गिलास या चीनी मिट्टी के कप में चाय पीनी चाहिए। पॉलिथीन की थैलियों के बजाय झूट या कपड़े के थैले का प्रयोग हमें करना चाहिए।

लगभग सभी घरों में सब्जी पकाने के लिए एल्युमिनियम प्रेशर कुकर का उपयोग किया जाता है, इसके बजाय हमे स्टील के प्रेशर कुकर या अन्य बर्तनों का उपयोग किया जाना जरूरी है जैसे चीनी मिट्टी, कांच, मिट्टी व अन्य धातुओं के बर्तन। इसके साथ ही भोजन को तरोताजा बनाए रखने के लिए हम एल्युमिनियम फॉयल पेपर का इस्तेमाल करते हैं जो घातक है इसके बजाय भोजन को सूती कपड़े में लपेट कर रखना चाहिए। प्लास्टिक वस्तुओं का प्रयोग करने से हमें बचना चाहिए इसके बजाय स्टील के बर्तन डिब्बों का उपयोग करना चाहिए।

इस प्रकार यदि हम थोड़ी सी जागरूकता व सावधानी रखे तो हम और हमारे परिवार के सदस्यों को हानिकारक रसायनों से बचाकर उनकी सुरक्षा कर सकते हैं। साथ ही हम जिम्मेदार नागरिक के रूप में औरो को भी जागरूक कर हमारी भावी पीढ़ी को खोखला होने से बचा सकते हैं।



महेश कुमार कोली (व.अ.)
रा.उ.मा.वि.पनोतिया, शाहपुरा.