

॥८॥ Hक्ति गुणोंका विषयाचे कारणांचे संबंध

पि. आर. देशमुख
कारंजा (लाड) जि. वाशिम
pvdeshmukh13@gmail.com

सारांश

अन्नभेसळ ही सर्वत्र आढळणारी समस्या आहे. रोजच्या दैनंदिन जीवनात आहारासाठी उपयोगात येणाऱ्या अनेक पदार्थात भेसळ केली जाते. दीर्घकाळ भेसळयुक्त अन्नाचे सेवन केल्यास आरोग्यावर विपरित परिणाम होतात. अन्नभेसळ होवून नये म्हणून शासनाने अनेक कायदे केले आहेत. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे चांगल्या व वाईट गोष्टीचे संकमण नकळत झालेले आहे. रासायनिक संघटना मधुनच शरिराला लागणारी उष्णता, शक्ती, शरीरातील पेशींची जडणघडण शरीराचे संवर्धन व नियंत्रण अवलंबून असते.

अन्न भेसळीसाठी निकृष्ट दर्जाचे व आरोग्याला अपायकारक पदार्थ चांगल्या दर्जाच्या पदार्थात मिसळविले जातात. ग्राहक जर जागरूक असेल तर प्रत्येक क्षेत्रातील लुटमार बंद होईल. परंतु ग्राहकांना संरक्षण मिळावे म्हणून शासनाने अनेक कायदे केलेले आहेत परंतु भेसळीस प्रतिबंध घालण्यासाठी सर्वांत महत्वाचा उपाय म्हणजे समाजातील लोकांनी किंवा प्रत्येक ग्राहकांनी जागरूक असावयास पाहिजे. अन्नभेसळीसंबंधी ग्राहकात अज्ञानता असल्यामुळे भेसळीचे प्रमाण दिवसोंदिवस वाढत आहे. ग्राहक किंमतीनुसार पदार्थ आहे किंवा नाही याची चाचणी करीत नाही अधिक नफा मिळविण्यासाठी अन्नपदार्थमध्ये भेसळ केल्या जाते. यामुळे ग्राहकाची फसवणूक तर होतेच शिवाय स्वास्थ्यावर देखील वाईट परिणाम होतो. याकरिता प्रत्येक ग्राहकाने जागृत होवुन भेसळ कशी ओळखावी हयाचे ज्ञान प्राप्त करावे. निरोगी व सुदृढ आरोग्यमय जीवनासाठी पोषक आहाराची नितांत आवश्यकता असते. पोषाहार आणि आरोग्य याचा घनिष्ठ संबंध असतो. म्हणूनच हा सामाजिक आणि आर्थिक विकासाचा पाया समजल्या जातो. त्यासाठीच आहार सेवनातील योग्य अन्नघटकांच्या प्राप्तीकरिता योग्य खाद्यपदार्थाची निवड करून त्याचे सेवनामधील नियमिततेचे पालन कठाक्षाने करणे गरजेचे असते.

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृतीत आहाराला अत्यंत महत्वाचे स्थान दिलेले आहे. अन्न ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे. अन्नास मानवाच्या जीवनातील अविभाज्य घटक म्हणता येईल. भुक भागविणे एवढाच अन्न सेवनाचा उद्देश नसून शरीर व मन सुदृढ, सशक्त व शक्तीवर्धक बनविणे हा आहे. शास्त्रामध्ये अद्वितीय अलौकीक शक्तीला "ब्रह्म" ही संज्ञा दिल्या गेली आहे. आपल्या भारतीय संस्कृती मध्येही "अन्न" म्हणजेच "ब्रह्म" या शब्दाने विभूषित केले आहे म्हणूनच "अन्न हे पूर्णब्रह्म" असे आपण म्हणतो. "अन्न" हे जीवनासाठी सफलतापूर्वक पोषण करून खन्या अर्थाने मानवी जीवन जगण्याच्या स्थितीमध्ये आणते.

चांगल्या आरोग्यावर यशदायी जीवन निर्भर असते. त्याकरिता आहार-पोषण हा त्याचा मुलभूत पाया ठरतो. मानवाची प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी

चांगल्या अन्नाची गरज असते. अन्नाच्या शुद्धतेची माहिती लोकांना असणे आवश्यक असते. अन्नभेसळ ही काही नवीन समस्या नाही, हा एक गंभीर प्रकार आहे.

॥८॥ मानवाच्या जगण्यासाठी अन्न आणि पेय म्हणून वापरण्यात येणाऱ्या सर्व पदार्थांला अन्न म्हणता येईल.

Hक्ति G % मुळ किंवा शुद्ध स्वरूपाच्या अन्नपदार्थात कायद्याच्या परवानगी शिवाय जाणिवपूर्वक किंवा नळकत झालेले अयोग्य पदार्थांचे मिश्रण म्हणजे भेसळ होय.

अन्न ही माणसाला परमेश्वराने दिलेली एक देणगी आहे. माणसाचे जीवन अन्नावर अवलंबून आहे. योग्य आहारामुळे माणसास उत्साह, आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य लाभते. देशाच्या विकासात मानवी साधन संपत्ती महत्वाची आहे. मानवी साधन संपत्तीचा योग्यरित्या उपयोग होण्यासाठी मानवी आरोग्य उच्च दर्जाचे असण्याच्या दृष्टीने अन्न आणि

पोषणाला मानवी जीवनात महत्वाचे स्थान आहे. कारण शरीराच्या वाढीसाठी शरीर संवर्धनासाठी प्राप्त होणारे प्रथिने, कर्बोदकै, स्निग्धे, खनिजे जिवनसत्त्वे या प्रकारचे रासायनिक संघटनांच्या व्दारे विशेष कार्य आपल्या शरीरात चालते. सध्याच्या गतिमान संगणक विज्ञान युगात मानवाला स्वतःचे अस्तित्व अबाधित राखण्यासाठी असरंग्य ताणतणावाला सामोरे जावे लागते. स्वतःच्या सुखासाठी माणूस अहोरात्र प्रयत्न करीत असतो.

आपले आरोग्य हे आपल्याला मिळणाऱ्या अन्न पदार्थाच्या शुद्धतेवर अवलंबून असते. अन्न पदार्थातील भेसळीमुळे आरोग्यावर घातक परिणाम होवू शकतात. चांगल्या आरोग्यावर यशदायी जीवन निर्भर असते. आरोग्य ही मानवाला मिळालेली एक देणगी आहे. आपले आरोग्य आपण घेत असलेल्या आहारावर अवलंबून असते. शरिर सुदृढ राहण्यासाठी सर्व पोषकघटकयुक्त आहार आवश्यक असतो. जेव्हा व्यक्तीला शारिरीक आवश्यकतेनुसार सर्व पोषकतत्वे आवश्यक त्या प्रमाणात मिळत नाही. त्यावेळी अपुरे पोषण होते.

अन्नभेसळ परिभाषा

एखाद्या चांगल्या किंवा मुळ पदार्थात कमी प्रतिचा किंवा हिन दर्जाचा दुसरा पदार्थ मिसळणे किंवा मुळ पदार्थातील आवश्यक सत्त्व काढून घेणे.

उदाहरणार्थ :— दुधात पाणी मिसळणे.

अन्न भेसळीचे कारणे

१) अन्न भेसळ करण्यामागे सर्वात महत्वाचा उद्देश म्हणजे नफा मिळविणे हा होय. खाद्य पदार्थात भेसळ

केल्यामुळे त्याचे वजन वाढते. व त्यामुळे नफाही जास्त प्रमाणात मिळतो.

उदाहरणार्थ :— धान्यात माती व खडे मिसळणे.

२) बाजारात वस्तुची मागणी जास्त असेल व पुरवठा कमी असेल तर भेसळ करण्यात येते.

३) उपभोक्ता संघटित नसल्यामुळे विक्रेते भेसळ करू शकतात.

४) विक्रेत्याने दिलेला पदार्थ ग्राहकांच्या मागणीप्रमाणे नसुन दुसऱ्या प्रकारचा असतो.

५) अन्न पदार्थात मुळ पदार्थाच्या गुणधर्माना बाधा आणणारा दुसरा पदार्थ मिसळणे.

६) अन्न पदार्थाच्या दर्जास हानी पोहचणे तसेच अन्न पदार्थातील घटक पूर्णपणे किंवा अंशात: काढून घेणे.

७) अन्न पदार्थ अस्वच्छ जागी तयार करणे किंवा अयोग्य भांडयात संग्रहीत करून तो विकणे अशा पदार्थामुळे शरीरास अपाय झाल्यास भेसळयुक्त ठरतो.

अन्न भेसळीचे मानवी जीवनावर होणारे परिणाम

मानवी आरोग्यास अपायकारक ठरणारी ही भेसळ कोणकोणत्या मार्गाने होते व त्याचा मानवी जीवनावर कसा विपरित परिणाम होतो. आपल्या दैनंदिन वापरातील धान्य, डाळी, तांदुळ यात बरेचदा व्यापारी वर्ग मातीचे खडे, गारगोटीचे खडे, वाळू मिसळतात. याने मालाचे वजन वाढते. परंतु असे खडेयुक्त धान्य खाण्यात आल्यास ते आपल्या दाताखाली येऊन दातही तुटू शकतात. तसेच हे खडे पोटात गेले तर आतडयाला अपाय होतो. मातीबरोबर त्यात असलेले सुक्ष्म जिवाणू शरीरात गेल्यावर पचनसंस्थेत बिघाड होतो. काही वेळेस अन्न भेसळ घडून येण्यास आपणच कारणीभूत ठरतो. शेतात मुख्य धान्याबरोबर इतरही झाडे झुडपे वाढत असतात. कापणी करतांना किंवा शेतात हारवेस्टर चालवतांना गव्हात किंवा तत्सम पिकात इतरही धान्याची भेसळ होतो. परंतु आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. नंतर हेच भेसळयुक्त धान्य विकीस येते व मानवाच्या आरोग्यास अपायकारक ठरते. याशिवाय मोठमोठया डव्यात जे अखाद्य तेलासाठी वापरलेली असतात त्यामध्ये खाद्य तेल भरण्यात येते व हे भेसळयुक्त तेल विकल्या जाते. त्याचाही आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

एकंदरीत अन्न भेसळीचा मानवी आरोग्यावर अत्यंत वाईट परिणाम होउन त्यामुळे दृष्टी कमजोर होणे. दात तुटणे, त्वचेवर पुरळ उठणे, खाज सुटणे, हाडे कमजोर होणे. लिहर, किडणी खराब होणे, आतडयावर सुज येणे अशा सारखे आजार होउन मानवी आयुष्याची हानी होते. अखाद्य रंगाच्या वापरामुळे जुलाब, उलटया होवू शकते. पचनसंस्थेचे विकार होणे खनिज पदार्थाच्या सेवनाने आतडयाचे रोग होणे, पिवळया धोत्र्याच्या बियामुळे अंगावर सुज येणे, अखाद्य तेलाच्या भेसळीमुळे पचनकिया बिघडणे, मळमळणे, उलटया होणे, अर्धांगवायु जाणे इत्यादी लक्षणे दिसतात. दुधात झालेल्या अशुद्ध

पाण्याच्या भेसळीमुळे आव, हगवण, विषमज्वर यासारखे आजार होतात.

सकस आहर हा मानवाच्या सुखी आणि समृद्ध जीवनाचा पाया आहे. कारण सकस आहारामुळेच शरीराचे योग्य तंहेने पोषण होते. मनुष्य दीर्घायुषी होतो. मनुष्यामध्ये रोगप्रतिबंधक शक्ती निर्माण होते. आपले पूर्वज अधिक काळ जगत असत याचे महत्वाचे एक कारण म्हणजे त्यांना मिळणारा आहार हा सकर होता. आज मात्र मनुष्य पैशामागे धावत सुटलाय अधिक पैसे मिळविण्यासाठी तो मानवाच्या अन्नामध्ये सुध्दा भेसळ करू लागला आहे. अन्नपदार्थात भेसळ करणे म्हणजे जनतेच्या जिवाशी खेळच होय. बरेचसे आजार व काही वेळेला मृत्यु देखिल भेसळयुक्त पदार्थामुळे होवू शकते. सध्या सर्वत्र भेसळीचे युग चालु आहे. विविध प्रकारच्या डाळी, तेल, मद्य इतकेच काय पण डिझेल व पेट्रोल मध्ये सुध्दा भेसळ करणे चालु आहे. आज आपल्या राज्यातच नव्हेतर देशात ही अन्न भेसळ केली जाते. याचे फार मोठे परिणाम आज आपल्याला दिसुन येत आहेत. वेळीच याला पायबंध घातला नाही तर येणारी पिढी ही शारिरीक दृष्ट्या विकृत होण्याची भिती निर्माण झालेली आहे.

विविध खाद्यपदार्थातील भेसळ व त्याचे परिणाम

f^h r^g o r^g krhy Hk G % तेलामध्ये ट्रिब्युटिरिन नावाचा द्रवपदार्थ मिसळला जातो. जेणेकरून त्याला तुपाचा वास येतो. तेलातील या भेसळीमुळे शरीरातील लहान व मोठया आतडयावर त्याचा वाईट परिणाम होवून पोट बिघडते तसेच खाद्यतेलातील खनिज तेलाच्या मुळे अपंगत्व येण्याची भिती असते.

„½ fi Bh I k[kj o j0; krhy Hk G % पिढी साखरेत धुण्याच्या सोडयाची भेसळ केल्या जाते. त्यामुळे आतडयाचे विविध रोग उदभवण्याची शक्यता असते तसेच रव्यामध्ये लोखंडाचे कण मिसळून भेसळ केल्या जाते ते आतडयात बसण्याची शक्यता असते. त्यामुळे बरेचदा आतडयातून रक्तस्त्राव व अल्सर होण्याचा धोका संभवतो.

...½ QGhkt; k] i kyhkt; k o QGs ; krhy Hk G % हल्ली फळे व पालेभाज्या सुंदर व

आकर्षक दिसण्यासाठी तसेच फळे लवकर पिकविण्यासाठी काही रसायनाच्या द्रावणाचा उपयोग केला जातो. ज्यापासून कर्करोग होण्याचा धोका संभवतो. तसेच फळ व पालेभाज्यांची टिकावू क्षमता कमी झालेली आहे.

†½ m?km; k [kk] i nkFkkrhy Hk G % गलिच्छ उघडया वातावरणात बनविलेली शिळी मिठाई, उघडे ठेवलेले खाद्यपदार्थ यामध्ये कमी दर्जाचे पदार्थ वापरल्यामुळे पोटाचे विकार होवून विषबाधा होण्याची शक्यता असते.

‡½ fr[kVkrhy Hk G % तिखटांमध्ये विटांची भुकटी, कोंडा, टाळकम पावडर, कृत्रिम लाल रंगाने रंगवलेला लाकडाचा भुसा याची भेसळ केल्या जाते. कॉगोरेड हा असंमत रंग वापरल्यास मुत्राशय, कावीळ, यकृत, अंडकोषाचा कार्यावर परिणाम होतो.

^½ ek gjhkrhy Hk G % मोहरीमध्ये पिवळ्या धोत्र्याच्या बियांची भेसळ केल्या जाते. हया बियांचा वापर झाल्यास मानवाच्या अंगावर सुज येते व पोटाचे विकार होतात.

निष्कर्ष

- 9) सर्व महिलामध्ये अन्नभेसळीबद्दल जागरूकता निर्माण झाली पाहिजे.
- 2) सर्वांनी आय.एस.आय. मार्क किंवा एगमार्क असलेले पदार्थ खरेदी करावेत.
- 3) अन्न भेसळीचा परिणाम आरोग्यावर मोठया प्रमाणावर झालेला दिसुन येत आहे.
- 4) सर्वप्रथम समाजातील प्रत्येक नागरिकाने स्वतः जागरूक होणे महत्वाचे आहे.
- 5) अन्न भेसळ ओळखण्याच्या विविध पद्धतीचे ज्ञान अवगत करणे व अन्नभेसळ प्रतिबंधक कायदयाची महिती करून त्यावर अमलबजावणी करणे आवश्यक आहे.
- 6) अन्नभेसळ प्रतिबंधक कायदा प्रत्येक व्यक्ती पर्यंत व महिलापर्यंत पोहचला पाहिजे त्यासाठी लोकचळवळ
- निर्माण करणे काळाची गरज आहे.
- 7) कायदा व कायद्याच्या पळवाटा यामुळे अन्नभेसळ करणाऱ्यास त्यातुन सोडून देण्याची प्रवृत्ती यामुळे भारतात या कायद्याचा पाहिजे त्या प्रमाणात प्रभाव निर्माण झाला नाही.

संदर्भ ग्रंथ

I jy ys^{ys} ॥५॥ पोषण व आहारशास्त्र
परिचय, पिंपळापुरे अँन्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.

feuk{kh rkj .kdj] ॥६॥ पोषण व स्वास्थ,
विश्व पब्लिशर्स अँन्ड डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपूर.

MkW /khjsk xkyk] ॥७॥ रसाहार करा निरोगी
राहा, गाला पब्लिशर्स, अहमदाबाद.

bfnjk [kmI § ॥८॥ अन्न व पोषणशास्त्र,
हिमालय पब्लिशिंग हाउस, मुंबई.

MkW ehuk dkGy ॥९॥ पोषण व आहारशास्त्र,
पिंपळापुरे अँन्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.