यह कैसा आतिथ्य?

कौन है जिम्मेदार
बीमारियों के लिए

सावधान

जानें खोज-खबर

कृति	:	यह कैसा आतिथ्य ?
प्रसंग	:	एक मासूम अपनी माँ के लिए रोता हुआ तड़फ-तड़फ कर मर गया क्योंकि उसकी माँ केंसर से और पिता लीवर-किडनी के फेल होने से मरण को प्राप्त हो गए वजह थी तो हाई-फाई प्रोफाइल लग्जरी जिन्दगी। ऐसी अनेकों जिन्दगियों को बिखरने से बचाने के लिए।
आशीर्वाद	:	परम आराध्य युग महापुरुष साधना के शिखरपुरुष परम पूज्य आचार्य भगवन् गुरुवर श्री विद्यासागर जी महामुनिराज एवं परम शिष्य मुनि श्री पूज्यसागर जी महाराज
प्रस्तोता	:	ऐलक श्री धैर्यसागर जी महाराज
संस्करण	:	प्रथम 2023 (5000)
सहयोग	:	डॉ. अभिषेक जैन, भोपाल (म.प्र.) डॉ. शशांक जैन, ललितपुर (उ.प्र.)
डिजाईनर	:	अभिषेक कुमार जैन 'शास्त्री', सागर (म.प्र.)
पुण्यार्जक	:	श्रीमान कैलाशचंद जी सेठिया, चेतन-सीमा सेठिया गगन-रिया हरसौरा जैन, कियारा हरसौरा जैन सेठिया परिवार, लाड़पुरा, कोटा (राज.)

समर्पण गुरु को नहीं... आपको... गुरु का यह अमृत संदेश...

इस युग के अन्तर्यात्री महापुरुष करुणाशील परमपूज्य गुरुवर श्री 108आचार्य विद्यासागर जी महामुनिराज की अन्तश्चेतना ने दिया बाजारबादी भोगवृत्ति से रुग्ण-पीड़ित मानव की आर्त पुकार पर समाधान-संदेश-चेतावनी कि-''आप लोग स्वाद केपीछे भाग रहे हैं, क्या-क्या सेवन कर रहे हैं ? घर का बना शुद्ध भोजन पसन्द नहीं, अब तो घर पर बनाना ही बन्द होताजा रहा है, बाजार का अशुद्ध, केमिकल युक्त खा रहे हैं, और जब गम्भीर बीमार हो जाते हैं तो फिर हमारे पास आ रहे हैं, यह कहाँ की समझदारी है ? बीमारी से पहले सोचो! बाजारी बनी ये वस्तुएँ कैसी बनी हैं ? रोना अच्छा नहीं है, सोचना तो ठीक है। जीवन में सुख-शांति चाहते हैं तो हर कर्म को चाहे खान-पान हो, रहन-सहन हो, पहनना या ओढ़ना हो अथवा कमाना-खाना हो, सभी के बारे में प्राचीन संस्कृति के संस्कार क्या हैं ? विचार करो फिर स्वीकार करो सुखी रहोगे''

सो पढ़ो

यह...

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृष्ठ सं.
1.	आपकी अपनी सच्चाई : एक वार्ता	1
2.	अतिथि देवो भव	7
3.	हाईड्रो पाउडर (रंगकाट)	7
4.	अमोनिआ पाउडर	8
5.	अजीनोमोटो (M.S.G) पाउडर	9
6.	जरा इस पर भी डालें नजर	11
7.	समुद्री पाउडर (समुद्री झाग-फेन)	16
8.	मेयोनीज	17
9.	यीस्ट और मोल्ड	18
10.	ग्रीन चिली सॉस एवं रेड चिली सॉस	19
11.	नमकीन में वाशिंग पाउडर	19
12.	कम्पनी के नमकीन भुजिया-गाँठिया-पपड़ी	20
13.	कस्टर्ड पाउडर	20
14.	जी.एम.एस.पाउडर	21
15.	पल्प (फलों के रस का धोखा)	22
16.	Food Additives, E-NUMBERS (विदेशी सूची)	24
17.	नोर सूप	31
18.	सेजवान चटनी	33
19.	एसेंस (नकली को असली बताता)	34
20.	केक प्री-मिक्स	36
21.	व्हिप्ड क्रीम	37
22.	टूथपेस्ट या Toxic Pest आंखे फाड़ देने वाला सच	40

क्र.	विषय	पृष्ठ सं.
23.	दूध-मावा-पनीर का फण्डा	46
24.	प्राकृतिक उत्पाद : जानिए अपने भ्रम की सच्चाई	47
25.	शातिर की चाल... अज्ञानियों की भेड़चाल	49
26.	एन डी टीवी पर आरटीकल	50
27.	मोमोज से बढ़ती कैंसर जैसी गम्भीर बीमारियाँ	52
28.	मोटापा बन रहा नई बड़ी चुनौती, नुकसानदेह उत्पाद रोकने होंगे	53
29.	पैकेज्ड फूड पर ई-कोडिंग से भ्रम : धोखेबाजी	54
30.	स्पोर्ट्स सप्लीमेंट को मिलाकर लेने से ब्लड क्लॉटिंग...	55
31.	ब्रिटेन में हर साल जनवरी में वीगन होने का चलन बढ़ रहा...	55
32.	बाजार में आइस्क्रीम के नाम पर बेचा जा रहा है फ्रोजन डेजर्ट	56
33.	शाकाहारी जीवन ने बदल दी है मेरी जिंदगी : विराट	56
34.	पैकेटबंद चीजों में फैट-शुगर के मानक 8 गुना तक बढ़ाने की तैयारी...	57
35.	कैंसर बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ	58
36.	जंक फूड आपकी जिंदगी खा रहे हैं	59
37.	हाइली प्रोसेस्ड फूड (खाने) की सूची	60
38.	दवाईयाँ जो विदेशों में बन्द हैं और भारत में अभी भी बेची जा रही हैं	61
39.	5 साल में दोगुनी हुई कोल्ड ड्रिंक्स की खपत	63

आपकी अपनी सच्चाई : एक वार्ता

बड़ी ही प्रसन्नता होती है जब घर पर किसी भी शादी या पार्टी का आमंत्रण कार्ड आता है। प्रसन्नता हो भी क्यों नहीं, क्योंकि ऐसे कार्ड की प्रतीक्षा तो वर्षभर रहती है, कारण कि कार्ड के आधार पर ही तो ऐसे कार्यक्रम में जाने की अनुमति होती है। वह कार्ड बड़ा ही महत्त्व का होता है, संबंधों के प्रेम की अनुभूति कराता है। वह है तो जड़, किन्तु सोयी हुई चेतना को जागृत कर देता है। मन, हृदय या हो चेतना, सभी आनन्द से भर उठते हैं, अपनों से मिलने की कल्पना में। तभी तो कार्ड के एक-एक अक्षर को बड़ी बारीकी से पढ़ते हैं और लिखी गयी तारीखों पर योजनाएँ बनने लग जाती हैं। घर का प्रत्येक सदस्य तरह-तरह की राय मशविरा पेश करते हैं और वहाँ कार्यक्रम में कुछ हटके दिखने के लिए तैयारियाँ करते हैं। प्रेम के उपहारों को भेंट करने के लिए भी बढ़-चढ़कर कुछ कर गुजरते हैं। है ना यह एक जड़ कार्ड का कमाल! और हाँ, कार्ड भी कोई ऐसे ही तैयार नहीं हो जाता है। बहुत सावधानी से शब्द संयोजना की जाती है। चुन-चुनकर प्यार भरे शब्दों से मनुहार की पाती लिखी जाती है, क्योंकि लाड़ले बेटे या लाड़ली बेटी की शादी जो है। कई-कई दिनों की तैयारियाँ उस उत्सव को रूप दे पाती हैं। उत्सव का वह दिन पूर्णता की ओर बढ़ता हुआ उपस्थित हो जाता है। मन में कहीं कोई संदेह ही नहीं रहता। जिन-जिनको बुलाया है वो सभी प्रेम के उस उत्सव में उपस्थित हो जाते हैं। सभी एक-दूसरे से मिलकर अपार आनन्दित होते हैं। तभी सबके मन में समाया वह स्वादिष्ट, सुवासित भोज भी अपने प्रेम के लजीज व्यंजनों के लिए पुकार रहा होता है। फिर चारों तरफ नजर घूमती है, पग उठते हैं, जो रोके भी नहीं रुकते, पहुँचते वहाँ, जहाँ भीड़ से होता है सामना, देखते हैं कि फास्ट फूड के स्टाल लगे हैं—पीजा, बर्गर, मेगी, चाऊमीन, आइस्क्रीम, पावभाजी, हॉट-डॉग, मोमोज, सेण्डविच, पेटीज, क्रीम रोल, पास्ता, कोकटेल, फ्रेंच फ्राई आदि। ऐसे ही एक अवसर पर एक डॉक्टर सोचता-विचारता है और कुछ चर्चा करता है—मैं तो डॉ. हूँ, ये चीजें कैसे खा सकता हूँ ? ये तो बाजार से लाकर रखे गये हैं। चलो बच्चो पहले पता करते हैं मामाजी से, ये कहाँ से आए हैं, फिर खाने का विचार करेंगे।

डॉक्टर : मामाजी ! भोजन की वैराइटी तो बहुत हैं, तैयारी में आपने बड़ी ही मेहनत की है।

मामा : अरे भाई ! आजकल मेहनत का तो प्रश्न ही नहीं है। बस ऑर्डर देना पड़ता है, केटर्स या हलवाई वाले को। रही वैराइटी, तो उसको बता दिया जाता है कि इतने स्टॉल लगाने हैं

इन-इन चीजों के, तो वो बाजार से लाकर लगा देता है। जो चीज बनाने की है वो बनाकर ले आता है। बड़ा ही लजीज बनाकर लाते हैं। आप लोग स्वाद का आनंद लीजिए।

डॉक्टर : पर, मामा जी ! जितने भी ये स्टॉल पर फास्टफूड हैं, ये तो सब कम्पनियों के प्रॉडक्ट हैं। इनमें E-Code/INS नं. लिखे होते हैं। जो पिजरवेटिव के रूप में डाले जाते हैं और वे मछली, अण्डा, चर्बी, बूचड़खाने के कचरे, मनुष्यों के बाल, पक्षियों के पंखों आदि से बनाए जाते हैं।

मामा : देखो डॉक्टर ! ना तो मुझे पता है, ना ही खाने वालों को पता है। कौन देखता-पढ़ता है, और फिर ये सब रखना पड़ता है, क्योंकि आजकल तो चलन ही इन चीजों को खाने का है।

डॉक्टर : मामा जी ! चलन तो अपने जैसे लोगों ने झूठी वाहवाही लेने के लिए चलाई है। निमंत्रण देने वाला जो प्यार से खिलाए, तो अतिथि वही खाते हैं किन्तु धोखा हो रहा है, वह यह कि आने वाले बड़े लोग (उम्र-दराज) जिन्होंने कभी बाहर होटल में नहीं खाया, बाजार के पेकेट वाली चीजें नहीं खाई, क्योंकि उनको ज्ञान है कि बाजार की बनी हुई चीजें अशुद्ध होती हैं। जब वे लोग शादी-पार्टी में जाते हैं और इन स्टालों पर रखी भोज्य सामग्री को देखते हैं तो वे यह सोचते हैं कि ये वस्तुएँ यहीं पर बनी होंगी। या यह सोचते हैं कि इन्होंने मंगा कर रखी हैं तो खाने योग्य होंगी, अत: वो सेवन कर लेते हैं, किंतु उनके साथ धोखा हो रहा है। अनजाने में जीवन व मन अशुद्ध, अपवित्र और बीमार हो रहे हैं।

मामा : लेकिन डॉक्टर ! समाज में अपनी एक अच्छी इमेज है और फिर पढ़े लिखे बच्चों की बात तो मानना ही पड़ती है ना... !!

डॉक्टर : मामा जी ! जो अच्छे, सही, पर्याप्त पढ़े लिखे होते हैं वो ऐसे फूड का सेवन न तो स्वयं करते हैं और न ही दूसरों को कराते हैं, क्योंकि आज हर पढ़े लिखे को मालूम है कि इन फास्ट फूड से कितनी अधिक बीमारियाँ होती हैं—परेशानियाँ होती हैं। मामा जी ! समाज में इमेज तो अच्छे कार्य करने से होती है। समाज से हटकर-समाज घातक-अलग परम्परा बनाने से नहीं होती। रही बात बच्चों की तो वो अपने हैं अपनी बात नहीं मानेंगे तो फिर किसकी मानेंगे ?

मामा : इसमें समाज घातक क्या है ?

डॉक्टर : तीन बातें है—

(1) इन फास्ट फूड से गंभीर बीमारियाँ फैल रही हैं। जिससे समाज दुखी हो रहा है।

(2) प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है, तो खर्चा बढ़ने से सामान्य जन परेशान हो रहे हैं।

(3) अशुद्ध भोज्य से धर्म संस्कार नष्ट हो रहे हैं, विचारों में पतन हो रहा है। आचार बदल रहा है। व्यवहार खराब हो रहा हैं। जिससे तनाव बन रहे हैं। यह तो आपने सुना ही होगा ना... **जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन। जैसा पीवे पानी वैसी होवे वाणी ॥**

मामा : अरे भाई डॉक्टर! तुम्हारे जैसे—सभी लोग थोड़े ही होते हैं। व्यवहार चलाना है—भोजन करो और फ्री हो जाओ और फिर हमने आप जैसे लोगों के लिए लजीजदार भोजन तैयार कराया है, आओ चलो उस तरफ चलते हैं।

डॉक्टर : मामा जी! सही बताना, ये आपने तैयार कराया है या बनकर तैयार होकर आया है।

मामा : अरे भाई डॉक्टर! तुम भोजन करने आए हो या इंस्पेक्शन करने आये हो, कहीं कोई सरकारी अधिकारी तो नहीं!!! (हँसी) हॉ-हॉ-हॉ-।

डॉक्टर : मामा जी! मैं तो आपका भान्जा हूँ... ले-दे-के मामला सल्टाने वाला नहीं हूँ... (हँसी) हॉ-हॉ--हॉ .... और फिर ओरिजनल भान्जा हूँ... (हँसी) हॉ-हॉ-हॉ।

मामा : देखो डॉक्टर! माना कि आप दोनों पढ़े लिखे डॉक्टर हैं। आप सोच समझकर चलते हैं किन्तु बच्चों को तो भूख लग रही होगी ना... उनको तो भोजन करने दो। चलो बच्चो चलो, तुम दोनों भोजन का लुत्फ उठाओ। देखो कितनी बढ़िया सुगंध आ रही है।

ऐश्वर्य : नाना जी प्रणाम! ये सुगंध नही, ये तो अजीनोमोटो पाउडर की गंध है, जो मछली आदि से बनता है।

मामा : ये तुम्हें कैसे मालूम?

ऐश्वर्य : नाना जी! ये बात तो पापा मम्मी ने बताई थी और हमने खोज बीन भी कर ली है। इससे कैंसर भी होता है। इसलिए यूरोप में प्रतिबंधित है। ऐसा जहरीला भोजन हम कैसे कर सकते हैं? नाना जी आपको विश्वास नहीं है तो मौसा जी से पूछ सकते हैं, वो आ गये!

मौसा जी : ऐश्वर्य सच कह रहा है मामा जी! ये रसोइये तो जहर ही नहीं, महा जहर मिलाते हैं भोजन में, आपको तो पता ही है मेरी किराने कि दुकान है थोक माल बेचता हूँ। जब लोग शादी-पार्टी या कोई बड़े भोज की तैयारी करते हैं तो रसोईया एक पर्ची बनाकर देता है,

जिसमें—हाईड्रो पाउडर, अमोनिया पाउडर, अजीनोमोटो (MSG) पाउडर, (CMS, GM.S पाउडर, कस्टर्ड पाउडर) समुद्री फेन, टॉमेटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, विनेगर (सिरका), चीज, क्रीम, निरमा वॉशिंग पाउडर, टाटरी, नोरसूप, सेजवान चटनी, मेयोनीज कई फलों के पल्प, कई एसेन्स, यीस्ट, केक प्री-मिक्स, व्हिप्ड क्रीम आदि का ऑर्डर होता है।

मामा : इन सबको रसोइया भी जानता है यदि इनसे सेहत को नुकसान भी होता तो रसोइये लोग क्यों उपयोग करते?

डॉक्टर : चलिये रसोइयों से ही पूछ लेते हैं।

मामा : हाँ- हाँ क्यों नहीं... अरे भाई रामू महाराज! आप ये बताएँ आप जो भोज्य पदार्थ तैयार करके लाए हैं क्या वो शुद्ध है।

रसोईया : देखिए साहब! जो आपने ऑर्डर दिया था, वो मैं तैयार करके लाया हूँ, आप लोग खाइए, जायका कैसा लगा, बताइये। रही बात शुद्धता की, तो मैं बनाता ही शाकाहार हूँ, उसका ही ऑर्डर लेता हूँ।

डॉक्टर : आप जो बनाते हैं उसमें हाईड्रो पाउडर, अमोनिया पाउडर, अजीनोमोटो पाउडर, समुद्री फेन, टाटरी, निरमा पाउडर, क्रीम, चीज, सेजवान चटनी, मेयोनीज आदि का प्रयोग करते हैं ना।

रसोईया : हाँ करते हैं, सभी रसोइये करते हैं। ट्रेण्ड चल पड़ा है। लोगों के मुँह पर इन सबके स्वाद सेट हो चुके हैं। इन्हीं से जायका आता है।

मामा : आपको पता है, ये सब चीजें कैसे बनती हैं? इनके क्या नुकसान हैं?

रसोईया : मुझे नहीं मालुम ये कैसे बनते हैं! और क्या दुष्प्रभाव हैं! सभी रसोइये लोग डालते हैं और खाने वालों को स्वाद खूब पसंद आते हैं, तो हम वैसा बनाते हैं। हमें और क्या करना?

मामा : जब तुम्हें पता ही नहीं कि इनसे क्या नुकसान हैं और कैसे बनते हैं तो तुम इनका उपयोग ही क्यों करते हो?

रसोईया : भाई साहब! ये तो आप लोग विचार करें! हमें तो पता नहीं है, किन्तु आप लोगों को तो पता है ये कैसे बनते हैं एवं इनसे क्या नुकसान हैं, तो फिर हम रसोईयों को जब ऑर्डर देते हैं तब हमें इनके प्रयोग के लिए मना क्यों नहीं करते। दूसरी बात जब हमें ऑर्डर देते हैं लोग कि हमारे स्थान पर आकर बनाना है तब हम उन्हें पर्चा देते हैं सामग्री लाने के लिए, तब वो लोग सब लाकर देते हैं, उन्हें ये सब लाकर नहीं देना चाहिए। गलती आपकी। आप लोग खा रहे हैं, आप ही खिला रहे हैं। आप सब बीमार हो रहे हैं। इसमें हम रसोइयों की क्या गलती।

डॉक्टर : आप सही कह रहे हैं ! किन्तु आमजन को ये बातें नहीं मालूम ना और सरकारें आती हैं जाती हैं वे भी इन नुकसानों से बेफ्रिक रहती हैं। दर असल सरकार के पास वक्त ही नहीं रहता है, जो इन नुकसानों, बीमारियों पर ध्यान दें। वे तो राजनीति करके सरकार बनाते हैं और सरकार बनाकर राजनीति करते हैं। संविधान में लिखी पूरी बातें सरकार को ही नहीं मालूम होती, जनता बताए, तो उन्हें मालूम होती हैं। देखिए ना! अभी दिल्ली हाईकोर्ट ने एक जनहित याचिका स्वीकार करते हुए कहा —

14 दिसम्बर 2021 को हाईकोर्ट
दिल्ली में जज ने कहा—

मांस से तैयार होता है नूडल्स व आलू के चिप्स में मिलने वाला एक अवयव

नई दिल्ली (ब्यूरो)। एक [illegible] पर सुनवाई करते हुए दिल्ली हाई कोर्ट ने कहा कि मांसाहारी सामग्री का इस्तेमाल और उन्हें शाकाहारी करार देना शाकाहारियों की धार्मिक और सांस्कृतिक भावनाओं को ठेस पहुंचाएगा। यह उनके धर्म को स्वतंत्र रूप से मानने के उनके अधिकार में हस्तक्षेप होगा। सुनवाई के दौरान पीठ को सूचित किया गया कि इंस्टेंट नूडल्स, आलू के चिप्स और कई तरह के अन्य स्नैक्स में एक अवयव (इंग्रीडिएंट) ऐसा होता है, जो कि व्यावसायिक रूप से मांस या मछली से तैयार किया जाता है। वहीं, गूगल पर खोज करने पर पता चलता है कि यह सामग्री अक्सर सूअर की चर्बी से प्राप्त होती है। इसके बाद न्यायमूर्ति विपिन सांघी व न्यायमूर्ति जसमीत सिंह की पीठ ने केंद्र और एफएसएसएआइ को यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया कि किसी भी खाद्य पदार्थ के लेबल पर उसके निर्माण में इस्तेमाल होने वाले सभी अवयवों के न केवल नाम लिखें, बल्कि यह भी स्पष्ट करें कि वे पौधे या पशु से उत्पन्न हुए हैं या नहीं।

सही जानकारी नहीं देते

सुनवाई के दौरान पीठ को सूचित किया गया कि खाद्य व्यवसाय संचालक अक्सर अपनी पैकेजिंग में इसकी जानकारी नहीं देते कि जिस खाद्य पदार्थ में इस घटक का उपयोग किया जाता है वह एक मांसाहारी उत्पाद है। पीठ ने कहा कि [illegible] इस तरह की [illegible] सामग्री का उपयोग [illegible] जाता है, लेकिन खाद्य [illegible] [illegible] है। कई खाद्य पदार्थ जिनमें [illegible] से प्राप्त सामग्री होती है उन्हें हरी बिंदी लगाकर शाकाहारी रूप में पेश किया जाता है।

दिल्ली

आज का दिन 1575 में मुगल बादशाह अकबर ने तुकारोई की लड़ाई में बंगाल की सेना को परास्त किया।

उच्च न्यायालय ने दिया आदेश, कहा-थाली में परोसे जाने वाली चीजों से प्रत्येक व्यक्ति के मौलिक अधिकार प्रभावित होते है

खाद्य पदार्थ शाकाहारी या मांसाहारी बताना जरूरी

अधिकारियों की विफलता पर सवाल उठाया

याचिकाकर्ता की दलील से न्यायालय ने जताई सहमति

क्या खास

21

मामा जी : राजेश जी ! लगता है आप हमारी मनुहार-स्नेहिल स्वादिष्ट भोजन स्वीकार नहीं करेंगे ?

डॉक्टर : मामा जी ! ऐसी बात नहीं है ? हम लोग तो आपके प्रेम से अत्यधिक प्रभावित हैं। हमारे लिए प्रेम का महत्त्व है, वस्तु का नहीं । मामा जी ! हम लोग जमाने में रहते हैं, किन्तु जमाने के साथ रहकर अपने जीवन को खतरे में नहीं डाल सकते, वो भी जानते हुए!!! एक तरफ स्वास्थ्य को खतरा तो दूसरी तरफ पाप का खतरा .... !

मोनिसा : मामा जी ! क्षमा करना, इन अभक्ष्यों के सेवन करने-कराने से तो धर्म श्रद्धा एवं देव-शास्त्र-गुरु की श्रद्धा पर ही प्रश्नचिह्न लग रहा है। एक तरह से हम भगवान को धोखा दे रहे हैं।

मामा जी : वो कैसे डॉक्टरनी साहिबा ?

मोनिसा : वो ऐसे कि हमारे भगवानों ने/शास्त्रों में/गुरुओं ने कहा है कि जैन वही है जो अण्डा मछली मांस शराब का सेवन प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष न करता है, न कराता है। यदि हम करते हैं तो फिर धोखा ही तो है, क्योंकि हम भगवान को मानते हैं, नमस्कार, पूजा, पाठ, जाप आदि करते हैं और उनकी बात नहीं मानते, तो हम उन्हें धोखा ही तो दे रहे हैं। उसका क्या फल मिलेगा ? भले ही हम लोग पढ़े लिखे हैं, वैज्ञानिक जमाने में जी रहे हैं किंतु अपनी आस्था को तो नहीं खो सकते ?

मामा जी : मोनिसा ! आप लोगों की बातें सुनकर, हमें गर्व है आप लोगों पर, पढ़े-लिखे होकर के भी आप धर्म की श्रद्धा और अपना आचरण शास्त्र के अनुसार कायम किये हुए हो। मैं तो हार गया भई । आप जैसे लोगों से ही धर्म बचेगा।

डॉक्टर : अच्छा मामाजी ! हम लोग चलते हैं । आप अपना स्नेह हम लोगों पर बनाए रखियेगा... ।

अतिथि देवो भव

भारत में प्राचीन काल से यह परम्परा चली आ रही है कि परिचित अपरिचित कोई भी मनुष्य घर आता है तो उसको मेहमान मानकर मान-सम्मान देकर मेहमाननवाजी की जाती है। उसे अच्छे से अच्छा सुस्वादिष्ट पौष्टिक भोजन पानी खिलाकर प्रसन्न किया जाता है।

वर्तमान समय में पढ़े लिखे लोगों ने प्राचीन संस्कृति को समझा नहीं और रिश्तों के मूल्यों को नजर अंदाज करने लगे हैं। टी.बी., मोबाइल फोन, इंटरनेट को महत्त्व देते हैं, स्नेह-प्रेम-प्यार भरे रिश्तों को नहीं। स्वयं ही भोजन पानी के लिए बाजार पर अवलम्बित रहते हैं तथा अतिथि के आने पर परेशानियों की फंफूद जैसा अनुभव करते हैं। यदि अतिथियों को भोजन पानी कराना ही पड़े तो बाजार के भोज्य पदार्थ से ही मेहमाननवाजी की इतिश्री कर देते हैं। अब प्यार से खिलाए गए भोजन में स्नेह की सुगंध, प्रेम की मिठास नहीं बल्कि अशुद्ध भोजन की औपचारिकता मात्र रह गई है। यदि आप अपने अतिथियों के प्रति सच्चा-वास्तविक प्रेम-स्नेह रखते हैं तो फिर आपको अतिथि सत्कार में सावधानी रखना चाहिए। उनके स्वास्थ्य की एवं धर्म की चिन्ता करना चाहिए। तो जानिए अशुद्धि एवं हानियाँ—

हाईड्रो पाउडर (रंगकाट)

यह पाउडर खाद्य सामग्री बनाने वाले उद्योगों में अधिकतम मात्रा में किया जाता है। इसका उपयोग भोज्य पदार्थ को खट्टा, बफरिंग और चेलेटिंग एजेंटों के कारण किया जाता है। यह पाउडर रसोइया भी उपयोग करता है। मिठाईयों को चमकाने के लिए, भोज्य पदार्थ के रंग को साफ करने के लिए। खास तौर पर यह जलेबी को बाहर से कुरकुरा, अन्दर से सीरा भरने के लिए उपयोग किया जाता है, जिससे जलेबी गीली न हो अर्थात् सीरे से गले नहीं।

यह रंगहीन सफेद क्रिस्टलाइन पदार्थ पानी में घुलनशील है। इसे सोडियम हाइड्रोसल्फाइट या सोडियम डाईथियोनाइट भी कहते हैं। हिन्दी में इसे रंगकाट भी कहते हैं। यह वेट को कम करने एवं ब्लीचिंग एजेंट के रूप में काम में लिया जाता है। भोज्य पदार्थ को खस्ता और कुछ विशिष्ट सीरा बनाने के लिए भी उपयोग किया जाता है।

यह हाइड्रो पाउडर रसायनिक प्रक्रिया से बनता है जिसमें सल्फर-डाई-ऑक्साइड की रिडक्शन प्रक्रिया अपनायी जाती है।

हाईड्रो पाउडर के सेवन से होने वाले नुकसान—

1. रक्तचाप में परेशानी होना,
2. जीभ, त्वचा और श्वसन तंत्र में परेशानी होना।

3. ज्यादा मात्रा में लेने से गर्भवती महिलाओं में कुपोषण का कारण एवं गर्भस्थ शिशु के विकास में रुकावट का कारण बन सकता है।
4. जीन म्युटेशन और कैंसर का कारण बन सकता है।

सन्दर्भ—गूगल

E कोड या INS नं.— विश्व की सरकारों ने इस हाईड्रो पाउडर को INS नं. 222 कोड घोषित किया है।

फण्डा— भारत के रसोईए शादी-पार्टी का भोजन बनाते है, वे प्राय: अनपढ़ होते हैं, उन्हें नहीं मालूम होता है कि यह रसायन कितनी मात्रा में उपयोग करना चाहिए उन्हें सिर्फ मालूम होता है उपभोक्ता को स्वाद, कलर, सुंगध पसन्द आ जाए बस, इसलिए कुछ भी प्रयोग करते हैं। उन्हें कोई न रोक न टोक, उनका क्या बिगड़ता है, धड़ल्ले से कर रहे हैं प्रयोग।

अमोनिआ पाउडर

अमोनिआ बेकर्स पावडर को अमोनियम बाइकार्बोनेट और अमोनियम कार्बोनेट के नाम से भी जाना जाता है, यह एक प्रकार का लेवेनिंग या रेजिंग पदार्थ है, जो कूकीज और कई प्रकार के खाद्य पदार्थों के गुथने (गूंथा हुआ आटा)में उपयोग किया जाता है, यह पदार्थ झाग उत्पन्न करने का कार्य भी करता है। यह पदार्थ खाने योग्य वस्तु को खस्ता बना देता है। इसका INS नं. 503 है।

बनाने की विधि :— अमोनिया पाउडर को बनाने के लिए रासायनिक प्रक्रिया का उपयोग करना पढ़ता है। रासायनिक प्रक्रिया में अमोनिया, कार्बन डाई ऑक्साइड और पानी की उचित मात्रा को मिलाकर क्रिस्टल के रूप में तैयार किया जाता है।

$$CO_2+NH_3+H_2O \rightarrow (NH_4)\ HCO_3$$

अमोनिया पावडर खाने से हो सकते हैं ये नुकसान :—

निम्नलिखित दुष्प्रभाव संभव हैं, कुछ दुष्प्रभाव दुर्लभ, लेकिन गंभीर हो सकते हैं।

- इस पाउडर का उपयोग हमारे श्वसन तंत्र को खराब करने में सक्षम है। इस पाउडर के उपयोग से हमारे फेफड़े, गला तथा नाक की क्रिया में भी परेशानी आ जाती है।
- सांस लेने में घरघराहट और परेशानी आ सकती है।
- श्वसन पथ की नली में जलन हो सकती है।
- मतली (जी घबड़ाना) हो सकता है।
- उल्टी हो सकती है।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा :— यह है कि हम अपना और अपनों का जीवन खतरे में डाल रहे हैं। बाजार के भोज्य पदार्थ या हलवाई से बनवाए जाने वाले भोज्य पदार्थ हों, यदि उनका सेवन करते व कराते हैं तो हम अनजाने में ही स्वास्थ्य जीवन को बर्बाद कर रहे हैं। जबकि आप भी जानते हैं कि हलवाई अनपढ़ होते हैं और आप यह भी जानते हैं कि पहला सुख निरोगी काया है। एक अनपढ़ को अपने जीवन के सुख की चाबी सौंपना कहाँ तक बुद्धिमत्ता है ?

अजीनोमोटो (M.S.G) पाउडर

- अजीनोमोटो (एम.एस.जी.) मोनोसोडियम ग्लुटामेट विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों जैसे कि सॉस, सोरबा, सूप और भी खाने योग्य चीजों का स्वाद तेज और दिलकश बनाने के लिए उपयोग किया जाता है, आज कल इस पदार्थ का उपयोग नमक के स्थान पर किया जाने लगा है।
- अजीनोमोटो (एम.एस.जी.), ग्लूटामिक एसिड का सोडियम साल्ट है, ग्लूटामिक एसिड बहुत ही सहज रूप में प्रचुर मात्रा में मिलने वाला एमिनो एसिड है ।

उमामी स्वाद :— उमामी स्वाद पाँचवे प्रकार का दिलकश स्वाद है , मीठा, नमकीन, खट्टा, कड़वा स्वाद के अलावा एक नया प्रकार है। यह स्वाद दिमाग में एक प्रकार का संकेत भेजता है, कि हमारे भोजन की थाली में प्रोटीन की अच्छी मात्रा शामिल है।

बनाने की विधि :— अजीनोमोटो अधिकतर समुद्री मछलियों के द्वारा प्राप्त किया जाता है, आजकल कई जगहों पर इसको प्राप्त करने के लिए गन्ने के सत को या कहें गन्ने को सड़ा कर प्राप्त किया जाता है। यह विधि किण्वन (फर्मन्टेशन) कहलाता है। इस विधि में किण्वन (फर्मन्टेशन) कुआँ या फिर गड्ढा बनाकर रोगाणुओं और खमीर (यीस्ट) नामक सूक्ष्म जीवों का उपयोग किया जाता है। तदुपरांत कुछ दिनों पश्चात् उसको छानकर, सुखाकर, क्रिस्टल रूप में इकट्ठा करके बाजार में लाया जाता है। बाजार में MSG (अजीनोमोटो) अन्य नामों से भी उपलब्ध है, जैसे—

●मोनो सोडियम ग्लूटामेट, ●खमीर निकालने वाला, ●स्वाद बढ़ाने वाला, ●बनावट वाला प्रोटीन, ●ऑटोलाइज्ड यीस्ट , ● सब्जी प्रोटीन, ● प्राकृतिक स्वाद, ●एम एस जी युक्त आम खाद्य पदार्थ, ●मसालेदार स्वाद, ●अनुभवी स्वाद, ●कुकिंग सॉस, ●स्नैक फूड, ●सलाद ड्रेसिंग आदि।

अजीनोमोटो खाने से हो सकते हैं नुकसान :—सिर दर्द, मतली, उल्टी जैसे रोग घेर लेते हैं। नीचे विस्तार से देखें—

बांझपन—गर्भवती महिलाओं को अजीनोमोटो खाने से बचना चाहिए- क्योंकि अजीनोमोटो में मौजूद तत्व भोजन की आपूर्ति में बाधा डाल सकते हैं, जिसका सीधा असर महिला के न्यूरोंस पर पड़ता है, इसके खाने से शरीर में सोडियम की मात्रा अधिक बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा होता

है, अजीनोमोटो महिलाओं के बांझपन का कारण भी बन सकता है। (गर्भस्थ शिशु के ऊपर भी दुष्प्रभाव की खोज की जा रही है।)

माइग्रेन—अजीनोमोटो का सेवन माइग्रेन का कारण बनता है, इसलिए यदि आप माइग्रेन से बचना चाहते हैं तो अजीनोमोटो युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन न करें।

मोटापा—अजीनोमोटो आपके शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ा सकता है। अजीनोमोटो के सेवन से हमें बार बार भूख लगती है और आदमी बार-बार खाना खाता है, जिसके कारण लोग मोटे होते हैं, इसलिए अगर आप मोटापे से बचना चाहते हैं तो अजीनोमोटो खाने से परहेज करें।

अनिद्रा—अजीनोमोटो एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो मस्तिष्क कोशिकाओं या न्यूरॉन्स को उत्तेजित करता है, जिसके कारण आपको रात भर नींद नहीं आएगी, इसका असर ये होगा कि आप दिन में काम करते वक्त सोएंगे, आपका काम ठीक तरह से नहीं हो पाएगा एवं पर्याप्त मात्रा में नींद ना मिले तो दिन भर आदमी खुद को कमजोर महसूस करता है और उसे श्वास संबंधित रोग होने का खतरा होता है।

सीने में दर्द—अजीनोमोटो का सेवन करने से अचानक सीने में दर्द होने लगता है और धड़कन भी बढ़ जाती है, साथ ही हृदय की मांसपेशियों में खिंचाव होने लगता है।

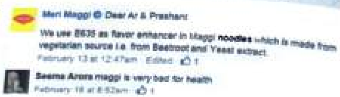
बच्चों के लिए हानिकारक—एम.एस.जी. यानि अजीनोमोटो युक्त खाद्य पदार्थ बच्चों को बिल्कुल भी नहीं खिलाना चाहिए। अजीनोमोटो का प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति पर अलग-अलग होता है।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा—हाइड्रो पाउडर अमोनिया पाउडर, अजीनोमोटो (M.S.G.) पावडर एवं समुद्री फेन से बनने वाले पदार्थों के सेवन से होने वाली हानि वैज्ञानिकों ने बताई किन्तु इन वस्तुओं को अन्य भोज्य पदार्थों के साथ मिलाकर खाने में, या आगे पीछे अन्य भोज्य पदार्थ खाने से क्या रिएक्शन हो सकता है यह खोजबीन अभी नहीं हुई है। फिर भी स्वाद के चटोरिए अनजाने में रोगों से ग्रस्त होकर दुखी हो रहे हैं। साथ ही अपनों को खिला कर उन्हें भी रोग उपहार में दे रहे हैं। ये कैसी दावतें हैं ?

जरा इस पर भी डालें नजर

मांस से बनता है मैगी में पड़ने वाला E-635


Meri Maggi Dear Ar & Prashant
We use E635 as flavor enhancer in Maggi noodles which is made from vegetarian source i.e. from Beetroot and Yeast extract.
February 13 at 12:47am · Edited · 1
Seema Arora maggi is very bad for health
February 18 at 8:52am · 1

ये है E-635: स्वाद बढ़ाने वाला नॉन वेज कैटेगरी का एसिड।

ऐसे बनता है: अमूमन सुअर या अन्य जानवरों के मांस और मछली के एंजाइम या चर्बी के मिश्रण से। कई बार बैक्टीरिया का यूज भी होता है।

इसलिए होता है इस्तेमाल: यूमामी टेस्ट (मीठा, नमकीन, खट्टा और तीखे टेस्ट के अलावा 5वां टेस्ट) देने के लिए। यूमामी टेस्ट को दुनिया का सबसे अच्छा टेस्ट बताया गया है।

नोट: मैगी के पैकेट में पीछे की तरफ Ingredients हेड में फ्लेवर इंहैंसर (635) लिखा मिलेगा। जो यही एसिड/कैमिकल है।

dainikbhaskar.com

कोई डॉक्टर मैगी खाने की सलाह नहीं देता

"मैगी के फ्लेवर E-635 में सोडियम डायसोडिया केमिकल होता है। ये MSG की तरह अमिनो एसिड वाला नॉन वेज वेरिएंट है। फूड सेफ्टी और स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) की साइट पर इसके मास और मछली से बने होने की बात भी है। मैगी के पैकेट पर लिखा No Added MSG का दावा भी गलत है। कोई डॉक्टर मैगी खाने की सलाह नहीं देता है।"

- संजीव कपूर, नामी शेफ और खाना खजाना फेम

dainikbhaskar.com

झूठ नंबर 1

मैगी का दावा

- सीसे यानी लेड (एक तरह का मेटल) की मात्रा 0.01 से 2.5 पीपीएम के बीच
- लेड का इस्तेमाल मकान बनाने, बैट्री, रेडिएशन प्रोटेक्शन, बंदूक की गोली और छर्रे बनाने में होता।

हकीकत

जांच हुई तो 17.20 पीपीएम तक मिला सीसा

लेड वाली मैगी से इन बीमारियों का खतरा

किडनी फेल होने का खतरा	बच्चों की हड्डियों और मांसपेशियों का विकास रूक जाता	नर्वस सिस्टम को नुकसान	एकाग्रता में कमी आती	सीखने की क्षमता घटती और दिमाग कमजोर होता है

dainikbhaskar.com

झूठ नंबर 2

मैगी का दावा

- MSG (एक तरह का कैमिकल एसिड, जो स्वाद बढ़ाने के लिए यूज होता है) फ्लेवर एसेंट बिल्कुल नहीं।

- मैगी के पैकेट में भी लिखा रहता है :NO ADDED MSG (Monosodium glutamate)

हकीकत

जांच हुई तो MSG पाया गया

MSG वाली मैगी से इन बीमारियों का खतरा

- सबसे ज्यादा नुकसान बच्चों को
- कैंसर
- माइग्रेन-सिरदर्द
- पसीना आना
- हाई ब्लडप्रेशर
- हार्ट बीट नॉर्मल से ज्यादा रहना
- चेहरे की स्किन रेड पड़ना
- लाल दाने और खुजली

नोट: फूड सेफ्टी और स्टैंडर्ड रेगुलेशन 2011 के मुताबिक पास्ता, मैगी और नूडल्स में MSG का यूज गैर कानूनी। इंडिया, ऑस्ट्रेलिया, मुस्लिम देश सहित कई देशों में है बैन।

dainikbhaskar.com

नेस्ले के मुताबिक,
सिर्फ नॉन-वेज मैगी के मसाले
में ही मांस का यूज होता है।
बाकी मैगी 100% वेज।

घर बैठे ही जानें मैगी का सच

नॉन वेज और वेज मैगी के मसाले को अलग-अलग बर्तन में डालकर 2 मिनट तक पकाएं।

थोड़ा ठंडा हो तो टेस्ट करें दोनों ही मसालों का स्वाद एक सा मिलने पर मैगी के दोनों वेरिएंट में मांस मिले होने का पता चलेगा।

dainikbhaskar.com

कहीं इसलिए मैगी में वेजेटेरियन सिंबल तो नहीं?

- भारत में 1993 में वेज के लिए ग्रीन और नॉनवेज के लिए रेड सिंबल आया।
- FSSAI के मुताबिक, पशु-पक्षियों के बाल, नाखून, पंख, लार, चर्बी और अंडे की जर्दी से बने पदार्थ या एडिक्टिव को मांसाहार की श्रेणी में नहीं रखा गया है।
- ऐसे में इन मांसाहारी चीजों से बने प्रॉडक्ट में भी वेजेटेरियन होने का ग्रीन सिंबल बना रहता है।

dainikbhaskar.com

"वैक्स कोटेड होते हैं नूडल्स और मैगी"

फूडी फिजिशियन, शेफ और फूडीफिजिशियन डॉट कॉम की हेड डॉ. सोनाली की मानें तो नूडल्स और मैगी वैक्स कोटेड होते हैं। MSG, लेड और अन्य फ्लेवर बढ़ाने वाले कैमिकल के साथ इसे उबालने पर रसायनिक क्रियाएं होती हैं और टॉक्सिक पैदा होता है।

dainikbhaskar.com

मैग्गी लवर्स के लिए बुरी खबर

मैग्गी में मिला मकान, बंदूक की गोलियां बनाने वाला सीसा

फन्डा— यह है कि मेगी के बारे में देशभर में बवाल मचा कि मेगी में सुअर की चर्बी वाला E.No है और मेगी से नुकसान हो रहा है। इसके बाद कई घटनाएँ सामने भी आई। पेट में मेगी फँस गई, पची नहीं, आपरेशन करके मेगी निकाली गई इसके विडियो वायरल हुए, इसके बाद रिसर्च हुए। रिसर्च में ये बात सामने आई कि बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। उनकी पाचन शक्ति कमजोर हो रही है, क्योंकि इससे धीरे-धीरे लीवर, किडनी, हार्ट सभी प्रभावित हो रहे हैं। इसका कारण उसमें पड़ा MSG पाउडर है। प्रतिदिन सेवन करने से मोटापा बढ़ रहा है, डायबिटीज की बीमारी हो रही है और दिमागी तनाव पैदा हो रहा है। मेगी के 12/-रुपये के एकपैकेट में 345 ग्राम केलोरी, 14.4 ग्राम फेट, 1200 ग्राम सोडियम होता है जिससे ब्लड प्रेशर की शिकायत हो जाती है। इस प्रकार देर सबेर कई रिसर्च हो रही हैं जो अखबारों में छपती हैं, किन्तु विज्ञापन की चकाचौंध से नजरों से ओझल हो जाती हैं किन्तु स्वाद का लोभ हंसती खेलती जिन्दगी दुखी बना रहा है।

समुद्री पाउडर (समुद्री झाग-फेन)

- समुद्री फेन एक पशु उत्पाद है यह हमें मछली (कटल मछली) से प्राप्त होता है। कटल मछली की हड्डी उसकी सबसे बड़ी विशेषता होती है। वह इसमें बहुत सारी गैस भर कर ऊपर की तरफ तैरती है। इसकी हड्डी में कैल्शियम बहुत अधिक होता है।
- इसकी हड्डी बहुत पतली होती है। मछली की मृत्यु के बाद मछली की हड्डी पानी के ऊपर तैरती रहती है। बहुत सारी मछलियों की हड्डियाँ पानी की सतह पर एक साथ तैरती हैं। यह दूर से देखने पर समुद्र में उत्पन्न झाग जैसा दिखाई देती हैं।
- समुद्री झाग के फायदे त्वचा के लिए कई सारे हैं, इसी वजह से आज कल आधुनिकता की दौड़ में आयुर्वेदिक उत्पादों और घरेलु नुस्खों की जगह महंगे और ब्रांडेड कॉस्मेटिक्स ने ले ली है।

समुद्री फेन के उपयोग :

- गोलगप्पे को खस्ता बनाने में उपयोग होना ।
- समुद्री फेन का सौंदर्य संबंधी प्रसाधन को तैयार करने में उपयोग किया जाता है।
- कटल फिश को दवाई के लिए प्रयोग किया जाता है।
- कटल फिश को मंजन बनाने में भी प्रयोग किया जाता है।
- इसका प्रयोग कैल्शियम सपलीमेंट के लिए किया जाता है।
- सोख्ता बनाने हेतु प्रयोग किया जाता है।
- खाने में विशेष कर पाश्ता बनाने में।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा :— लोगों को जानकारी नहीं होने से एवं रसोइयों को जानकारी नहीं होने से वे लोग उपयोग करते हैं। जबकि यह मछली आदि जीवों से प्राप्त होता है। तो फिर समुद्री फेन को शाकाहार कैसे कह सकते हैं और सेवन करने वाले को हम अहिंसक, शाकाहारी कैसे कह सकते हैं। अतः कुछ भी खाने पीने से पूर्व हमें आँखें खोलनी होगीं क्योंकि धर्म-कर्म-मर्म-शर्म (सुख) अपना है।

मेयोनीज

मेयोनीज को मेयो भी कहते हैं, मेयो मुख्य रूप से एक गाढ़ी क्रीम होती है जिसका इस्तेमाल सलैड, ड्रेसिंग, सैंडविच, बर्गर में किया जाता है।

बनाने की विधि—मेयोनीज केवल तेल और अंडे की जर्दी का एक इमल्शन है, जिसमें स्वाद को बढ़ाने के लिए थोड़ी अम्लता और नमक मिलाया जाता है। बाजार में मेयोनीज दो तरह के आते हैं। एक तरह का वह जिसमें जैतून का तेल, अंडा योक, नींबू का रस, सरसों, नमक और चीनी शामिल हैं। दूसरी तरह का वह जिसमें तेल, सिरका और नींबू का उपयोग होता है। दोनों प्रकार को बनाने में बड़ी संख्या में प्रिजर्वेटिव और एसिडिफायर का उपयोग किया जाता हैं ।

मेयोनीज़ खाने से हो सकते हैं ये नुकसान—

- ज्यादातर लोग अक्सर अपने नाश्ते का स्वाद बढ़ाने के लिऐ मेयोनीज का इस्तेमाल करते हैं, मेयोनीज का लगातार इस्तेमाल शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल और हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो सकती है।
- मेयोनीज में अक्सर ज्यादा कैलोरी पाई जाती है, इसलिए यह साफ है कि इसके ज्यादा इस्तेमाल से आपके शरीर का वजन तेजी से बढ़ सकता है, बतादें कि मेयोनीज अक्सर तेल से बनाए जाते हैं, इसके कारण इसमें वसा की मात्रा काफी ज्यादा होता है, जो हमारे शरीर का वजन कई गुना बढ़ा सकती है, इसलिए अगर आप अपने बढ़ते वजन को काबू में रखना चाहते हैं तो मेयोनीज के इस्तेमाल पर रोक लगाना शुरू करें ।
- बढ़ सकता है हृदय रोग का खतरा।
- मेयोनीज की एक चम्मच की मात्रा में १६ ग्राम सेचुरेटेड फैट मिलता है, आपको यह शुरुआत में ज्यादा नहीं लग सकता है, लेकिन मेयोनीज का लगातार और ज्यादा इस्तेमाल से यह फैट आपके हृदय को काफी नुकसान पहुंचा सकता है।
- ओमेगा 6 फेटी एसिड (Omega 6 fatty acid) शरीर में उच्च रक्तचाप को बढ़ावा देने में सहायक है। इससे सेहत को बहुत नुकसान पहुंच सकता है। साथ ही इसमें मौजूद तेल से आपके शरीर में रक्तचाप की मात्रा बढ़ सकती है।
- कुछ तरह के मेयोनीज़ का सेवन करने से शरीर में सूजन की समस्या भी हो सकती है जिसकी वजह से कुछ खतरनाक बीमारियाँ भी हो सकती हैं। इन बीमारियों में कैंसर, अर्थराइटिस, मधुमेह शामिल है। अगर आपका पाचन तंत्र कमजोर है तो मेयोनीज आपके लिए एक दुश्मन है। इसमें मौजूद तेल की

मात्रा की वजह से यह आसानी से आपका पेट खराब कर सकता है और आपको दस्त का समस्या हो सकती है।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा—यह है कि लोग स्वाद के चक्कर में स्वास्थ्य को नजर अंदाज कर रहे हैं, किन्तु यदि थोड़ी समझदारी से विचार करें तो स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य भी कायम रखा जा सकता है। भारत देश में इतनी डिश (व्यंजन) और भिन्न-भिन्न उनके स्वाद हैं कि वर्ष भर प्रतिदिन एक-एक सेवन करें तो समाप्त न हों। फिर क्यों विदेशी अशुद्ध अस्वास्थ्यकारी भोज्य-स्वाद का सेवन किया जाए? जबकि भारतीय व्यंजन विदेशों में बहुत प्रसिद्ध हो रहे हैं। सावधान! बीमार होने से पूर्व छोड़ना बुद्धिमत्ता है, बीमार होने के बाद छोड़ना बुद्धूमत्ता (मूर्खता) है।

यीस्ट और मोल्ड

ये दो फंगस उत्पाद है। जो फर्मन्टेशन प्रक्रिया से बनाये जाते हैं। फंगस जीवाणुओं (वेक्टरियाओं) का समूह है। जो सूक्ष्मदर्शी यंत्र से देखे जा सकते हैं और जो आँखों से देखे जा सकते हैं उन्हें सर्वज्ञ अरिहन्त तीर्थंकर प्रभु ने त्रस जीव बताया है। जिसके भक्षण से पाप का बन्ध भी बताया है।

यीस्ट का प्रयोग खाद्य पदार्थ को खस्ता बनाने के लिए एवं स्पंज करने के लिए किया जाता है। जो शीघ्र ही कर देता है। इसके अधिक सेवन से नुकसान भी हो सकते हैं। यह सोया सॉस में डाला जाता है।

सोया सॉस में—260, 211, 150 C नामक INS नंबर होते हैं।

इन नम्बर से हानि —260 - उल्टी, दस्त, मतली, दाँतों की सड़न।

211 - अतिसंवेदना, न्यूरोटाक्सिन, कैंसर, अस्थमा भ्रूण असामान्य।

150 C- कैंसर, हाई ब्लड प्रेशर, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, एलर्जी।

सन्दर्भ—गूगल

ग्रीन चिली सॉस एवं रेड चिली सॉस

इन दोनों सॉस में 260, 415, 211, 1422 C नामक INS नंबर होते हैं। इनके अधिक सेवन से हानियाँ—

415 - चिकन को मारके बनाया जाता है। इस नंबर से आंतों की गैस, सूजन, फ्लू जैसे लक्षण, नाक गले में जलन।

1422C - विषाक्तता, दस्त, उल्टी, मतली।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा—हलवाई को मात्र स्वाद का ज्ञान होता है। कितनी मात्रा का प्रयोग करना चाहिए, इसका ज्ञान नहीं होता है व खाने वालों को भी नहीं। अनजाने में लुभावने स्वाद बीमारी दे जाते हैं। शादियों के सीजन में लोग 15 दिन के अन्दर 5-7 बार पार्टी भोज कर लेते है तथा बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं।

नमकीन में वाशिंग पाउडर

भोगवाद के इस जमाने में इंसान सेहत से नहीं बल्कि स्वाद से सुख पाने की कल्पना कर रहा है। इसका कारण है बाजारवाद। बाजारी लोग, कम्पनियाँ अपनी वस्तु को स्वादिष्ट एवं सुंदर बनाने के लिए कहां तक नीचे गिर सकते हैं यह अकल्पनीय है। आप जानिए और स्वयं देख भी सकते हैं। हलवाई लोग नमकीन भुजिया (सेव), गाँठिया, फाफड़ा, पपड़ी आदि में किसी भी कम्पनी का वाशिंग पाउडर डालते हैं। इस संबंध में कई रसोइयों से चर्चा की गई तो उनका कहना था कि सभी लोग डालते हैं, हम अकेले ही नहीं हैं। इसके डालने से नमकीन कुरकुरी खस्ता एवं स्वादिस्ट बन जाती है। जिसे लोग बड़े चाव एवं चटखारे लेकर खाते हैं।

हानियाँ— 1. वाशिंग पाउडर में पोटेशियम कार्बोनेट की मौजूदगी से श्वसन तंत्र की समस्याएँ, त्वचा और आँखों में संक्रमण (एलर्जी), गले में जलन हो सकती है।

2. वाशिंग पाउडर में सोडियम कार्बोनेट की मौजूदगी से घातक परिणाम भी प्राप्त हो सकते हैं।
3. सोडियम हाइड्रोक्साइड एक लवणीय (क्षारीय) तत्व है। जिसमें पी एच वेल्यू लगभग 9-10 के आसपास होती है, वहीं हमारी त्वचा की पी एच वैल्यू 5-6 से 5-8 के आसपास होती हैं, साबुन का लगातार इस्तेमाल करने से हमारी त्वचा की पी एच वैल्यू बढ़ जाती है जो त्वचा के लिए खतरनाक हो सकता है।
4. फूड पॉइजनिंग की संभावनाएं होती है।

सन्दर्भ—गूगल

फण्डा—जरा इस फण्डे पर विचार करें कि ये हलवाई किससे पूछ कर नमकीन में वाशिंग पाउडर डालते हैं। किसी एक मूर्ख ने डालकर देखा और लोगों को बड़ा ही पसंद आया तो सभी हलवाई डालने लगे। जबकि किसी भी वैज्ञानिक, डॉक्टर, सरकार के द्वारा नमकीन में वाशिंग पाउडर डालना सर्टिफाईड नहीं है। जब हलवाई आपके सामने ही डालते हैं तो फिर कम्पनी वाले क्या करते होंगे? जबकि उनके नमकीन भुजिया, गाँठिया, पपड़ी आदि भी बहुत अधिक खस्ता एवं कुरकुरे तथा स्वादिष्ट लगते हैं। अतः बीमारियों पर विचार कर लें। यदि आप अपने अतिथियों को दिल से चाहते हैं तो कृपया अपने हलवाई को वाशिंग पाउडर डालने को सख्त मनाही करें।

कम्पनी के नमकीन भुजिया-गाँठिया-पपड़ी

बाजार में कई कम्पनी के नमकीन भुजिया (सेव), गाँठिया, पपड़ी पैकेट में पैक मिलते हैं। उनके इन्ग्रीडिएन्ट में वाशिंग पाउडर का नाम नहीं लिखा मिलता किन्तु पैकेट के नमकीन 6 माह तक खराब नहीं होते। उनका रंग, स्वाद, गंध, स्वरूप सभी ज्यों का त्यों रहता है, कारण क्या है? तो आप रैपर पर लिखे इन्ग्रीडिएन्ट को ध्यान से पढें तो आप पायेंगे INS नं. 627-631-635 आदि। ये नम्बर सर्च करें तो पायेंगे, ये पशुकृत चर्बी से बने हैं। इनके लिए हलाल एप पर जानकारी प्राप्त हो सकती है। इन नम्बरों के साइड इफैक्ट बड़े ही खतरनाक हैं।

—गूगल पर नम्बर चेक करें

कस्टर्ड पाउडर

बाजार में कई कंपनियों के कस्टर्ड पाउडर के पैकेट बिक रहे हैं। जो कई फ्लेवर में उपलब्ध हैं। वनिला, स्ट्राबेरी, मेगों, लेमन, जामुन आदि। इन पैकेटों पर साफ-साफ लिखा है कि सिंथेटिक कलर, फ्लेवर से बने हैं। इनमें जो प्रिजर्वेटिव एवं कलरिंग एजेन्ट, स्वीटनर डले हैं, उनके INS नम्बर 102, 124, 110, 122, 133 ये सब खतरनाक अन्तरघटक तत्व हैं। जिनसे बीमारियाँ होती है। एक अन्य कस्टर्ड में दूध, शक्कर, क्रीम, अण्डे का पीला तरल, थिकनर, सिंथेटिक फ्लेवर, सिंथेटिक कलर, गोंद, स्टार्च, नमक, सेचुरेटेड फैट होता है। इस कस्टर्ड को नियमित सेवन करने से सम्भावित अल्पकालिक दुष्प्रभाव एलर्जी, रक्त शर्करा, स्पाइक एवं सम्भावित दीर्घकालिक दुष्प्रभाव-भार बढ़ना, दिल की बीमारी, मधुमेह, कैंसर हो सकते हैं। ये कस्टर्ड-केक, आइसक्रीम, फ्रूट सलाद, फ्रूट क्रीम, फ्रूट रायता, फ्रूट रबड़ी आदि में पड़ते है।

—विकीपीडिया

फण्डा—कस्टर्ड पाउडर के पैकेट पर लिखे अंतरघटक तत्व जो INS नं. के रूप में पहचाने जाते हैं उन्हें कौन पढ़ता है। पढ़ भी लें तो उसके बारे में खोजबीन कौन करता है कि ये क्या हैं? इनसे क्या नुकसान हैं? खासतौर पर हलवाई तो बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। वे तो आप लोगों को खुश करने में लगे रहते हैं और फिर आप लोग उनके कौन? जो चिंता करें। आपकी समझदारी आपकी अपनी है।

जी.एम.एस.पाउडर

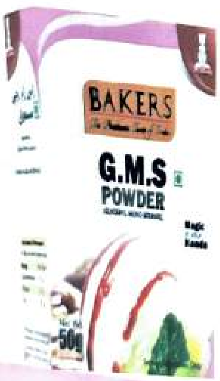
यह ग्लिसरॉल मोनोस्टियरेट पाउडर के रूप में उपलब्ध होता है। जिसका INS नम्बर 471 है। यह जानवरों की चर्बी से बनता है। पौधों से बनने की बात की गई किन्तु स्पष्ट नहीं है कि कौन से पौधों से बन सकता है। इसका उपयोग-आइसक्रीम, केक, बेकरी के उत्पाद, व्हिप्डक्रीम, बिस्किट, चॉकलेट, ब्रेड, पॉप आदि में किया जाता है। इससे वस्तु स्थिर रहती है। पायसीकरण करने वाला यह एजेंट स्टेबलाइजर एजेंट है।

यह एक सफेद, गंधहीन और मीठे स्वाद वाला परतदार पाउडर है जो हीड्रोस्कोपिक होता है। रासायनिक रूप से यह स्टीयरिक एसिड का ग्लिसरॉल एस्टर है। जिसका उपयोग गाढ़ा इमल्शन, एंटीकेकिंग और सुरक्षात्मक एजेंट के रूप में किया जाता है। सौंदर्य प्रसाधन में भी प्रयोग किया जाता है।

यू.एस.फूड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) इसको सुरक्षित बताते हुए भी शुद्ध ग्लिसरॉल मोनोस्टियरेट को अंदर लेना जहरीला होना बताता है। यह त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकता है। इसके अति प्रयोग से दुष्प्रभाव हो सकते हैं। सिरदर्द या धुंधली दृष्टि का कारण बन सकता है। इसके अलावा- दस्त, उल्टी, चक्कर आना, सूजन, पेट दर्द, जी आई पथ में सूजन। गर्भावस्था या स्तनपान के समय इसका दुष्प्रभाव के बारे में शोध नहीं हुआ। इसे अंत: शिरा रूप में उपयोग करना भी खतरनाक है, क्योंकि यह लाल रक्त कोशिकाओं को गंभीर रूप से नुकसान पहुँचा सकता है।

— गूगल/विकिपीडिया से

फण्डा—आइसक्रीम, केक, बेकरी उत्पाद, व्हिप्डक्रीम आदि में पाउडर यदि न डालें तो काम दूसरे तरीके से भी चल सकता है। जिससे चर्बी के दोष से बचा जा सकता है और बीमारियों से बचा जा सकता है। अपनों को प्यार में लपेट कर पसंदीदा व्यंजन खिलाकर मीठा जहर देना कहाँ तक उचित है? यह विवेक लगाना हो तो बुद्धिमत्ता है।



पल्प (फलों के रस का धोखा)

आज का भौतिक युग समय बचाने के लिए एवं कम समय में अधिक वस्तु तैयार कर अधिक लोगों को आर्टिफिशियल खुशी देने के लिए ओरिजनल (असली) वस्तु को आर्टिफिशियल बना रहा है। जैसे —

1. ऑरिंज पल्प (संतरे का सार)	8. पाइनएप्पल पल्प (अनानास का सार)
2. एप्पल पल्प (सेव का सार)	9. बटरस्कॉच पल्प (मक्खन व ब्राउन शुगर का सार)
3. लीची पल्प (लीची का सार)	10. स्ट्राबेरी पल्प (स्ट्राबेरी का सार)
4. मेंगो पल्प (आम का सार)	11. ग्रेप्स पल्प (अंगूर का सार)
5. कीवि पल्प (कीवि का सार)	12. बनाना पल्प (केले का सार)
6. ब्लू बेरी पल्प (ब्लू बेरी का सार)	13. सीताफल पल्प (सीताफल का सार)
7. ब्लेक करेन्ट पल्प (जामुन का सार)	14. मौसम्बी पल्प (मौसम्बी का सार)

लगभग सभी फलों के पल्प का डिब्बा और शीशी आने लगी है। एक किलो फल में जितना रस निकलता है वहीं एक किलो के पल्प के डिब्बे में 8 गुना रस तैयार हो जाता है, और पैसे भी कम लगते हैं तथा शीघ्र तैयार हो जाता है एवं कहीं भी, कभी भी तैयार हो जाता है और फिर पल्प हर जगह उपलब्ध हैं। है ना कमाल का जादू। परन्तु विचार कर लें कि पल्प में कितने प्रतिशत फल का सार है और उस सार के स्थाईत्व के लिए क्या क्या डाला जा रहा है। यह वर्ष भर खराब नहीं होता है, तो निश्चित ही उसमें रसायन डाले गए हैं। तो आईये जानें पल्प के डिब्बे में क्या-क्या है—

1. ऑरिंज पल्प — शुगर, 35% ऑरिंज पल्प, पानी, थिकनर-E 440, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E 330, सिंथेटिक फूड कलर-E110 आर्टिफिशियल फ्लेवर, प्रिजर्वेटिव-E 223, E211।
2. ग्रीन एप्पल पल्प —शुगर, 35% एप्पल पल्प, पानी, थिकनर-E 440, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E 330, सिंथेटिक फूड कलर-E 102, E 133, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर, प्रिजर्वेटिव-E 223, E211।
3. लीची पल्प — शुगर, 35% लीची पल्प, पानी, थिकनर-E 440, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E102, E133, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर, प्रिजर्वेटिव-E 223, E211।
4. मेंगो पल्प—शुगर, 35% मेंगो पल्प, पानी, थिकनर-E440, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E102, E-110, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवरिंग मेंगो, प्रिजर्वेटिव-E223, E211।

5. कीवि पल्प—शुगर, कीवि पल्प 35%, थिकनर-E440, पानी, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E102, E-133, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर कीवि, प्रिजर्वटिव-E223, E211।

6. ब्लू बेरी पल्प —शुगर, ब्लू बेरी पल्प 35%, पानी, थिकनर-E440, ऐसेडिटी रेगुलेटर-E 330, सिंथेटिक फूड कलर-E122, E133, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर ब्लू बेरी, प्रिजर्वटिव-E223, E 211।

7. ब्लैक करेंट पल्प— शुगर, ब्लैक करेंट पल्प 35%, पानी, थिकनर-E440, एसिडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर- E122, E133, प्रिजर्वटिव-E223, E211।

8. पाइनएप्पल पल्प—शुगर, पाइनएप्पल पल्प 35%, पानी, थिकनर-E440, एसिडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E102, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशल फ्लेवर पाइनएप्पल, प्रिजर्वटिव-E223, E211।

9. बटर स्कॉच पल्प—शुगर, एप्पल पल्प 25%, पानी, थिकनर-E440, एसिडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E122, E102 फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर बटर स्कॉच, प्रिजर्वटिव-E223, E211।

10. स्ट्राबेरी पल्प — शुगर, स्ट्राबेरी पल्प 35%, पानी, थिकनर-E440, एसिडिटी रेगुलेटर-E330, सिंथेटिक फूड कलर-E122, फ्लेवर नेचुरल, आर्टिफिशियल फ्लेवर, प्रिजर्वटिव-E223, E211।

11. ग्रेप्स पल्प — ग्रेप पल्प, नेचुरल कोकोनट वॉटर 25%, एसिडिटी रेगुलेटर-E330, स्टेबलाईजर-E446 & 415, नेचुरल आर्टिफिशियल फ्लेवर और कलर, प्रिजर्वटिव- E211।

12. बनाना पल्प—बनाना पल्प 25%, पानी, स्टैबलाईजिंग एजेंट-E440, बफरिंग एजेंट-E332, सिट्रिक एसिड-E330, एडिड फ्लेवर, नेचुरल नेचट आईडन्टिकल फ्लेवरिंग सप्सटेंसिस, क्लॉस-II, प्रिजर्वटिव-E224, E202, सिंथेटिक फूड कलर-E102।

13. सीताफल पल्प—शुगर, सीताफल पल्प 35%, पानी, एसिडिटी रेग्यूलेटर-INS-330, थिकनर-INS-440, आर्टिफिशियल फ्लेवरिंग सबस्टैन्सिस (सीताफल), क्लॉस-II, प्रिजर्वटिव-INS-224, INS-211।

ल्प—शुगर, मौसम्बी ज्यूस और सेल्स 14.7%, पानी, एसिडिटी रेग्यूलेटर-330, 331 INR, सॉल्ट, एंटीआक्सिडेंट-300, नेचुरल फूड कलर-160a, मौसम्बी फ्लेवर, आर्टिफिशियल फ्लेवरिंग सबस्टैन्सिस।

उपरोक्त पल्पों के अन्दर आपने पढ़ा, फल का रस तो मात्र 35% ही है। शेष तो पानी एवं E नं. डाले गए हैं। अब आप यूनाइटेड स्टेट, फ्रान्स, यू.के., नार्वे, स्वीडन, डेनमार्क, रशिया और इटली के स्वास्थ्य विभाग मंत्रालय से जारी खतरनाक-ई नम्बर की सूची और प्रभाव देखें—

Food Additives, E-NUMBERS

Guide to food additives - E-Numbers

What they are and what they do

http://www.curezone.com/foods/enumbers.asp

It is extremely wise to avoid eating food with harmful food additives - E Numbers in them. Not all E Numbers are bad for you. The following list is based on information from the Ministries of Health of the United States, France, UK, Norway, Sweden, Denmark, Russia & Italy.

E-Number	Name	Category	Side Effects
E100	Curcumin	Colour - Yellow and Orange	Safe
E101	Riboflavin (Vitamin B2)	Colour - Yellow and Orange	Safe
E102	Tartrazine	Colour - Yellow and Orange	Dangerous May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Take care if you are sensitive to Aspirin.
E103			Forbidden
E104	Quinoline Yellow	Colour - Yellow and Orange	Dangerous May increase hyperactivity in affected children.
E105			Forbidden
E110	Sunset Yellow FCF / Orange Yellow S	Colour - Yellow and Orange	Dangerous May increase hyperactivity in affected children. Take care if you are sensitive to Aspirin.
E111			Forbidden
E120	Cochineal / Carminic Acid	Colour - Red	Same as E104
E121			Forbidden
E122	Carmoisine / Azorubine	Colour - Red	Suspicious May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Take care if you are sensitive to Aspirin.
E123	Amaranth	Colour - Red	Very Dangerous May increase hyperactivity in affected children. Take care if you are sensitive to Aspirin.
E124	Ponceau 4R / Cochineal Red A	Colour - Red	Dangerous May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Take care if you are sensitive to Aspirin.
E125			Forbidden
E126			Forbidden
E127	Erythrosine BS	Colour - Red	Dangerous Same as E104
E130			Forbidden
E131	Patent Blue V	Colour - Blue	Cancer May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Take care if you are sensitive to Aspirin. Be cautious if you suffer from allergies or intolerances.
E132	Indigo Carmine / Idigotine	Colour - Blue	Same as E131
E140	Chlorophyll	Colour - Green	Safe
E141	Copper Complex of Chlorophyll	Colour - Green	Suspicious

E-Number	Name	Category	Side Effects
E142	Green S / Acid Brilliant Green BS	Colour - Green	Cancer
E150	Caramel	Colour - Brown and Black	Suspicious
E151	Black PN / Brilliant Black BN	Colour - Brown and Black	Same as E104
E152			Forbidden
E153	Carbon Black / Vegetable Carbon (Charcoal)	Colour - Brown and Black	Suspicious May increase hyperactivity in affected children. Be cautious if you suffer from allergies or intolerances.
E160a	Alpha, Beta, Gamma Carotene	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E160b	Annatto, Bixin, Norbixin	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E160c	Capsanthin / Capsorbin	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E160d	Lycopene	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E160e	Beta-apo-8-carotenal	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E160f	Ethyl ester of Beta-apo-8-cartonoic acid	Colour - Carotene derivative	Safe ??
E161a	Flavoxanthin	Colour - Plant	Safe ??
E161b	Lutein	Colour - Plant	Safe ??
E161c	Cryptoxanthin	Colour - Plant	Safe ??
E161d	Rubixanthin	Colour - Plant	Safe ??
E161e	Violaxanthin	Colour - Plant	Safe ??
E161f	Rhodoxanthin	Colour - Plant	Safe ??
E161g	Canthaxanthin	Colour - Plant	Safe ??
E162	Beetroot Red / Betanin	Colour - Plant	
E163	Anthocyanins	Colour - Plant	
E170	Calcium Carbonate (Chalk)	Colour - Inorganic	Safe
E171	Titanium Dioxide	Colour - Inorganic	Suspicious
E172	Iron Oxides and Hydroxides	Colour - Inorganic	
E173	Aluminium	Colour - Inorganic	Suspicious
E174	Silver	Colour - Inorganic	Safe ??
E175	Gold	Colour - Inorganic	Safe ??
E180	Pigment Rubine / Lithol Rubine BK	Colour - Inorganic	Suspicious
E181			Forbidden
E200	Sorbic Acid	Preservative - Sorbic Acid and its salts	Dangerous Headaches Intestine Upset
E201	Soduim Sorbate	Preservative - Sorbic Acid and its salts	Dangerous Headaches Intestine Upset
E202	Potassium Sorbate	Preservative - Sorbic Acid and its salts	Dangerous Headaches Intestine Upset
E203	Calcium Sorbate	Preservative - Sorbic Acid and its salts	Dangerous Headaches

E-Number	Name	Category	Side Effects
E210	Benzoic Acid	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Intestine Upset Cancer Headaches Intestine Upset May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Be cautious if you suffer from allergies or intolerances.
E211	Sodium Benzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E212	Potassium Benzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E213	Calcium Benzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E214	Ethyl 4-hydroxybenzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E215	Ethyl 4-hydroxybenzoate, Sodium Salt	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E216	Propyl 4-hydroxybenzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E217	Propyl 4-hydroxybenzoate, Sodium Salt	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E218	Methyl 4-hydroxybenzoate	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E219	Methyl 4-hydroxybenzoate, Sodium Salt	Preservative - Benzoic Acid and its salts	Cancer Same as E210
E220	Sulphur Dioxide	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Headaches Intestine Upset Skin Disorders Destroys Vitamin B12
E221	Sodium Sulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E222	Sodium Hydrogen Sulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E223	Sodium Metabisulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E224	Potassium Metabisulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E226	Calcium Sulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E227	Calcium Hydrogen Sulphite	Preservative - Sulphur Dioxide and its salts	Dangerous Same as E220
E230	Biphenyl / Diphenyl	Preservative - Biphenyl and its derivatives	Dangerous Headaches Intestine Upset Skin Disorders
E231	2-Hydroxybiphenyl	Preservative - Biphenyl and its derivatives	Dangerous Same as E230
E232	Sodium Biphenyl-2-yl Oxide	Preservative - Biphenyl and its derivatives	Dangerous Same as E230

E-Number	Name	Category	Side Effects
E233	2-(Thiazol-4-yl) Benzimidazole	Preservative - other	Dangerous Same as E230
E236			Safe ??
E237			Safe ??
E238			Safe ??
E239	Hexamine	Preservative - other	Cancer Same as E230
E240			Suspicious
E241			Suspicious
E249	Potassium Nitrate	Preservative - Pickling Salts	Dangerous Same as E230
E250	Sodium Nitrite	Preservative - Pickling Salts	Dangerous Same as E230 Blood Pressure Upset
E251	Sodium Nitrate	Preservative - Pickling Salts	Dangerous Same as E230 Blood Pressure Upset
E252	Potassium Nitrate(Saltpetre)	Preservative - Pickling Salts	Dangerous Same as E230 Blood Pressure Upset
E260	Acetic Acid	Miscellaneous - Acids and their Salts	Dangerous Headaches Intestine Upset Skin Disorders
E261	Potassium Acetate	Miscellaneous - Acids and their Salts	Dangerous Headaches Intestine Upset Skin Disorders
E262	Potassium Hydrogen Diacetate	Miscellaneous - Acids and their Salts	Dangerous Headaches Intestine Upset Skin Disorders
E263	Calcium Acetate	Miscellaneous - Acids and their Salts	Safe ??
E270	Lactic Acid	Miscellaneous - Acids and their Salts	Safe ??
E280	Propionic Acid	Preservative - Acids and their Salts	Safe ??
E281	Sodium Propionate	Preservative- Acids and their Salts	Safe ??
E282	Calcium Propionate	Preservative- Acids and their Salts	Safe ??
E283	Potassium Propionate	Preservative- Acids and their Salts	Safe ??
E290	Carbon Dioxide	Miscellaneous - Acids and their Salts	Dangerous Intestine Upset
E300	L-Ascorbic Acid (Vitamin C)	Antioxidants- Vitamin C and derivatives	Safe
E301	Sodium-L-Ascorbate	Antioxidants- Vitamin C and derivatives	Safe
E302	Calcium-L-Ascorbate	Antioxidants- Vitamin C and derivatives	Safe
E304	Ascorbyl Palmitate	Antioxidants- Vitamin C	Safe

E-Number	Name	Category	Side Effects
		and derivatives	Safe
E306	Natural Extracts rich in Tocopherols	Antioxidants- Vitamin E	Safe
E307	Synthetic Alpha-Tocopherol	Antioxidants- Vitamin E	Safe
E308	Synthetic Gamma-Tocopherol	Antioxidants- Vitamin E	Safe
E309	Synthetic Delta-Tocopherol	Antioxidants- Vitamin E	
E310	Propyl Gallate	Antioxidants- other	Dangerous Eczema
E311	Octyl Gallate	Antioxidants- other	Dangerous Eczema
E312	Dodecyl Gallate	Antioxidants- other	Dangerous
E320	Butylated Hydroxyanisole (BHA)	Antioxidants- other	May increase hyperactivity in affected children. Asthmatics sometimes react badly. Be cautious if you suffer from allergies or intolerances. May not be suitable for babies Cholesterol
E321	Butylated Hydroxytoluene (BHT)	Antioxidants- other	Dangerous Same as E320
E322	Lecithins	Emulsifiers and Stabilisers	Safe ??
E325	Sodium Lactate	Miscellaneous - Salts of Lactic Acid	Safe ??
E326	Potassium Lactate	Miscellaneous - Salts of Lactic Acid	Safe ??
E327	Calcium Lactate	Miscellaneous - Salts of Lactic Acid	Safe ??
E330	Citric Acid	Miscellaneous - Citric Acid and its Salts	Cancer Intestine Upset
E331	Sodium Citrates	Miscellaneous - Citric Acid and its Salts	Safe ??
E332	Potassium Citrates	Miscellaneous - Citric Acid and its Salts	Safe ??
E333	Calcium Citrates	Miscellaneous - Citric Acid and its Salts	Safe ??
E334	Tartaric Acid	Miscellaneous - Tartaric Acid and its Salts	Dangerous Intestine Upset
E335	Sodium Tartrate	Miscellaneous - Tartaric Acid and its Salts	Safe ??
E336	Potassium Tartrate (Cream of Tartar)	Miscellaneous - Tartaric Acid and its Salts	Safe ??
E337	Potassium Sodium Tartrate	Miscellaneous - Tartaric Acid and its Salts	Safe ??
E338	Orthophosphoric Acid	Miscellaneous - Phosphoric Acid and its Salts	Dangerous Peptic Disorder
E339	Sodium Phosphates	Miscellaneous - Phosphoric Acid and its Salts	Dangerous Peptic Disorder
E340	Potassium Phosphates	Miscellaneous - Phosphoric Acid and its Salts	Dangerous Peptic Disorder
E341	Calcium Phosphates	Miscellaneous - Phosphoric Acid and its	Dangerous Peptic Disorder

E-Number	Name	Category	Side Effects
		Salts	
E400	Alginic Acid	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe ??
E401	Sodium Alginate	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe
E402	Potassium Alginate	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe
E403	Ammonium Alginate	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe
E404	Calcium Alginate	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe ??
E405	Propane-1,2-Diol Alginate	Emulsifiers and Stabilisers - Alginates	Safe ??
E406	Agar	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Safe
E407	Carrageenan	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Dangerous Peptic Disorder
E408			Safe ??
E410	Locust Bean Gum (Carob Gum)	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Safe ??
E411			Safe ??
E412	Guar Gum	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Safe
E413	Tragacanth	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Supsicious Be cautious if you suffer from allergies or intolerances.
E414	Gum Acacia (Gum Arabic)	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Safe ??
E415	Xanthan Gum	Emulsifiers and Stabilisers - other plant gums	Safe ??
E420	Sorbitol	Sugar Alcohols	Safe ??
E421	Mannitol	Sugar Alcohols	Safe ??
E422	Glycerol	Sugar Alcohols	Safe ??
E440a	Pectin	Emulsifiers and Stabilisers - Pectin and derivatives	
E440b	Amidated Pectin	Emulsifiers and Stabilisers - Pectin and derivatives	
E450a,b,c	Sodium and Potassium Phosphates and Polyphosphates	Miscellaneous	Dangerous Peptic Disorder
E460	Microcrystalline / Powdered Cellulose	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	
E461	Methylcellulose	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	Dangerous Peptic Disorder
E462			Dangerous Peptic Disorder

E-Number	Name	Category	Side Effects
E463	Hydroxypropylcellulose	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	Dangerous Peptic Disorder
E464	Hydroxypropyl-Methylcellulose	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	Dangerous Peptic Disorder
E465	Ethylmethylcellulose	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	Dangerous Peptic Disorder
E466	Carboxymethylcellulose, Sodium Salt	Emulsifiers and Stabilisers - Cellulose and derivatives	
E470	Sodium, Potassium and Calcium Salts of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E471	Mono-and Diglycerides of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E472	Various Esters of Mono-and Diglycerides of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E473	Sucrose Esters of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E474	Sucroglycerides	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E475	Polyglycerol Esters of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Supsicious
E477	Propane-1,2-Diol Esters of Fatty Acids	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	Safe ??
E480			
E481	Sodium Stearoyl-2-Lactylate	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	
E482	Calcium Stearoyl-2-Lactylate	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	
E483	Stearyl Tartrate	Emulsifiers and Stabilisers - salts or Esters of Fatty Acids	

फण्डा—उपरोक्त जानकारी होने के बाद भी क्या आप अपने कर्त्तव्यों-दायित्वों-जिम्मेदारियों को समझकर अपने मेहमानों को धोखा देंगे। यदि फिर भी आप अपना स्टेण्डर्ड कायम रखना चाहते हैं तो कोई बात नहीं, किन्तु क्वालिटी भी तो मेन्टेन करें। इन पल्पों की जगह मौसमी फलों का उपयोग कर अपने मेहमानों का स्वास्थ्य एवं धर्म बचाकर वास्तविक मानवता का परिचय देंगे एवं आदर्श बनेंगे ?

नोर सूप

नोर (Knorr) एक जर्मनीज कम्पनी है। इस कंपनी ने लगभग 30 तरह के फ्लेवर वाले सूप भारत के बाजार में उतारे हैं। जिनमें कुछ ग्रीन सिम्बल वाले हैं तो कुछ रेड सिम्बल वाले हैं। ग्रीन सिम्बल वाले सूप के इन्ग्रीडियेन्ट पढ़ें तो पता चलेगा कि उनमें मूल वस्तु तो बहुत कम है और अन्य वस्तुएँ डालकर तरह-तरह के सिंथेटिक फ्लेवर, कलर, स्वीटनर मिलाकर बनाये गए हैं। नोर सूप के अलावा सभी कम्पनियाँ सूप में कमोवेश यही रेसीपी अपना रही हैं। सभी सूपों में E कोड (INS नं.) पड़े हैं। जो हार्मफुल तो हैं ही साथ ही कई नम्बर पिगफेट (सुअर की चर्बी) से बने होने से अशुद्ध हैं। शाकाहारियों को इनसे बचना चाहिए। कुछ नोर सूप के इन्ग्रीडियेन्ट पढ़ें—

Sweet Corn Veg Soup

SOUP POWDER. INGREDIENTS: Refined Wheat Flour (Maida), Maize Starch, Sugar, *Dehydrated Vegetables (Corn (7%), Carrot Flakes (6%), Cabbage Flakes, Leeks (0.7%)), Iodised salt, Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Thickener - 415, Spices & Condiments (Celery (0.2%)), Flavour Enhancer - 627 & 631.

May Contain Traces of Soya, Milk, Mustard and Nuts.

CONTAINS ADDED FLAVOURS - NATURAL (GARLIC), NATURE IDENTICAL AND ARTIFICIAL (CORN) FLAVOURING SUBSTANCES.

Tomato- Chatpata-cup-a- Soup

Soup Powder. Ingredients: Sugar, Potato Starch, *Dehydrated Vegetables (Tomato Paste Solids (7.1%), Onion Powder, Garlic Powder, Leeks), Bread Croutons (10.7%) (Refined Wheat Flour (Maida), Hydrogenated Palm Oil, Seasoning, Iodised salt, Yeast, Rosemary Extract), Maltodextrin, Iodised salt, Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Thickener - 415, Acidity Regulator - 330, Spices & Condiments, Red Beet Juice Powder (Anti caking agent - 551), Anti caking agent - 551, Flavour Enhancer - 627 & 631.

May Contain Traces of Soya, Milk, Mustard, Celery and Nuts.

CONTAINS ADDED FLAVOURS - NATURE IDENTICAL FLAVOURING SUBSTANCES.

Knorr - Thai Soup

SOUP POWDER. INGREDIENTS: Maize Starch, *Dehydrated Vegetables (Carrot flakes (7.6%), Cabbage flakes, Onion Powder (3.2%), Garlic Powder, Mushroom Flakes (1.1%), Leeks, Ginger bits), Sugar, Refined Wheat Flour (Maida), Iodised salt, Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Acidity Regulator - 330, Spices & Condiments (Chillies (1%)), Flavour Enhancer - 627 & 631.

May Contain Traces of Soya, Milk, Mustard, Celery and Nuts.

CONTAINS ADDED FLAVOURS -NATURAL (LEMONGRASS AND THAI CHILLI) FLAVOURING SUBSTANCES.

Knoor- International- Maxican Tamato -Corn Soup

SOUP POWDER. INGREDIENTS: Sugar, Maize Starch, *Dehydrated Vegetables (Corn (6%), Onion powder, Cabbage flakes, Leeks (0.6%)), Refined Wheat Flour (Maida), Iodised salt, Tomato Paste Solids (6%), Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Spices & Condiments (Chillies (1.2%)), Thickener - 415, Acidity Regulator - 330, Flavour Enhancer - 627 & 631, Red Beet Juice Powder (Anti caking agent - 551).

May Contain Traces of Soya, Milk, Mustard, Celery and Nuts.

CONTAINS ADDED FLAVOURS -NATURAL (GARLIC) & NATURE IDENTICAL (HERBS) FLAVOURING SUBSTANCES.

Knorr - Manchow-Veg Soup

Soup Powder. Ingredients: Potato Starch, Maltodextrin, *Dehydrated Vegetables (Cabbage Flakes, Carrot Flakes (4.1%), Garlic Bits (3.3%), Onion Bits (3.3%), and Leeks (0.4%)), Sugar, Iodised Salt, Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Spices & Condiments (Chillies (1.7%)), Thickener - 415, Acidity Regulator - 330, Anti caking agent - 551, Flavour Enhancer - 627 & 631.

May Contain Traces of Gluten, Milk, Mustard, Celery and Nuts.

CONTAINS PERMITTED NATURAL COLOUR (150d) AND ADDED FLAVOURS - NATURAL AND NATURE IDENTICAL (SOYA SAUCE) FLAVOURING SUBSTANCES.

Knorr - Chinese - Hot Sour- Veg Soup

SOUP POWDER. INGREDIENTS: Maize Starch, Sugar, *Dehydrated Vegetables (Carrot flakes (4.6%), Cabbage Flakes (2.3%), Onion Bits (2.3%), Garlic Bits (1.2%), Leeks (1%)), Noodles (9.3%) (Refined Wheat Flour (Maida), Palm Oil/ Palmolein, Iodised salt, Wheat Gluten, Acidity Regulator - 500(ii), Texturizer - 451(i), Thickener - 415, Antioxidant - 319), Iodised salt, Hydrolyzed Vegetable Protein, Potassium Chloride, Spices & Condiments (Chillies (1%)), Acidity Regulator- 296 & 330, Hydrogenated Palm Oil, Thickener - 415, Flavour Enhancer - 627 & 631.

May Contain Traces of Milk, Mustard, Soya, Celery & Nuts.

CONTAINS PERMITTED NATURAL COLOUR (150d) AND ADDED FLAVOURS- NATURE IDENTICAL FLAVOURING SUBSTANCES (SOYA SAUCE).

Knorr- Classic Mixed Vegitable Soup

SOUP POWDER. INGREDIENTS: Maize Starch, *Dehydrated Vegetables (Carrot flakes (7.1%), Cabbage flakes (4.7%), Corn Green Peas (4.7%), Onion Powder (2%), (4.7%), Leeks (0.71%)), Refined Wheat Flour (Maida), Milk Solids, Iodised Salt, Sugar, Hydrolyzed Vegetable Protein, Hydrogenated Palm Oil, Thickener - 415, Spices & Condiments, Anti Caking Agent - 551, Flavour Enhancer - 627 & 631.

May contain traces of Soya, Mustard, Celery & Nuts.

CONTAINS ADDED FLAVOURS - NATURAL (GARLIC), NATURE IDENTICAL AND ARTIFICIAL (CORN) FLAVOURING SUBSTANCES.

फण्डा—इन सूपों के इन्ग्रीडियेन्ट में कुछ तो भ्रामक बातें भी लिखी हैं एवं प्याज, लहसुन, आलू जैसे जमीकन्द के साथ ही मशरूम (कुकरमुत्ता) जो कीचड़ में ऊगता है और फंगस उत्पाद के रूप में जाना जाता है। सुपर वैज्ञानिक भगवान महावीर ने इसे त्रस जीवों का समूह होने से अभक्ष्य बताया है। सभी सूपों में यीष्ट भी पड़ा है और पॉम आयल का उपयोग किया गया है जो कैंसर का कारण है। E कोड 415, 627 एवं 631 INS नं. भी पड़े हैं, जो सुअर की चर्बी से बनते हैं। इसके लिए हलाल एप को सर्च करें। इतना सब कुछ पढ़ने के बाद भी क्या आप इन सूपों का सेवन करेंगे और करायेंगे? यदि हाँ, तो फिर आप विचार कर लें कि आप कौन है?

सेजवान चटनी

भोगवाद के बाजार में एक और स्वाद सजाया गया है, वह है सेजवान चटनी के नाम से। भोगवादी बाजार में जो भी जाता है यदि वह बुद्धिमत्ता से कमजोर, विचारहीन, लम्पटी है तो वह कम्पनियों के भ्रामक प्रचार की चकाचौंध में, सही या गलत क्या है ? निर्णय नहीं कर पाते हैं और वो हर खाद्य का उपयोग करने लग जाते हैं। भारत के बाजार में भारत की कंपनी चिंग्स सीक्रेट ने सेजवान चटनी को उतारा है। लोग बिना पता किए कि इसमें क्या पड़ा है सेवन करने लगे हैं। इस चटनी के पैकेट पर जो इन्ग्रीडिएन्ट लिखा है, वह इस प्रकार है-

पानी अदरक, सन फ्लावर आयल, नमक, लालमिर्च, कार्न स्टार्च, शुगर, प्याज, लहसुन, डी सोडियम-5, ग्वानिलेट-5, E-627, E-631, E-160 C, E-260, E-211 INS नं है। इनमें से E-627, E-631 सुअर की चर्बी से बनते हैं। हलाल एप पर सर्च कर देखें। 260 नं. खतरनाक है इससे कई बीमारियां आदि होती हैं, और E-211 से कैंसर होता है। इस संबंध में इसी पुस्तक में यूरोप के देशों के स्वास्थ्य विभाग के द्वारा जारी की गई सूची दी गई है जो पठनीय है। तथा डी सोडियम-5 एवं ग्वानिलेट-5 में तीनों रसायन पशुकृत या पौधेकृत हो सकते हैं। ज्यादातर मछली एवं मांस से प्राप्त होते हैं। इस संबंध में **चिंग्स सीक्रेट कम्पनी** ने अपनी साइट पर स्वयं लिखा है कि ये दोनों इनोसिनेट **रसायन मांस एवं मछली से बनते हैं। अत: शाकाहारियों के लिए यह उपयुक्त नहीं है। जबकि कम्पनी की चटनी के पैकेट पर हरा चिन्ह लगा है। इस धोखे को आप स्वयं देखें।**

एसेंस (नकली को असली बताता)

स्वाद की दीवानी दुनिया में तरह तरह के स्वाद के लिए कृत्रिमता का सहारा लेकर कम्पनियाँ बाजार में एसेंस उतार रही हैं या यूँ कहा जाए कि स्वाद में अन्धे, अनपढ़ अज्ञानी लोगों को एसेंस परोस रही हैं और लोग बड़े ही चाव से सेवन कर रहे हैं तथा अपने लोगों को भी सेवन करा रहे हैं। आश्चर्य की बात तो यह है कि लोग उन अनजान स्वाद के बारे में जानते कुछ नहीं हैं कि ये कैसे बने हैं और इनका क्या दुष्प्रभाव पड़ता है। तो आईये कुछ खोजबीन करते हैं और जानते हैं। बाजार में देशी घी का एसेंस, दूध का एसेंस, फलों के एसेंस, केवड़ा का एसेंस, केशर का एसेंस, खस का एसेंस, काजू-बादाम का एसेंस, इलाइची का एसेंस, चोकलेट का एसेंस, वनीला का एसेंस आदि बिक रहा है। क्या आप जानते हैं बाजार में बिकने वाले व्यंजन, भोज्य पदार्थ हों या हलवाई द्वारा शादी-पार्टी में तैयार किये गये स्वादिष्ट व्यंजन-भोजन हो या फिर घरों में तैयार विशेष व्यंजनों के विशेष स्वाद का रहस्य क्या है तो आप स्वयं जान लीजिए। उनके स्वाद का रहस्य है एसेंस। एसेंस क्या है तो सभी एसेंस की शीशी पर एन्ग्रीडिएन्ट लिखे होते हैं उसके आधार से समझते हैं। थ्रीबर्ड एवं केवा कम्पनी के घी आदि एसेंस की शीशी पर बारीक अक्षरों में लिखे इन्ग्रीडिऐन्ट सभी का एक सा है— परमिटेड सालवेन्ट (E1520) (किसी में E1518) नेचुरल, नेचर आइडेन्टीकल्स एण्ड आर्टिफिशियल सब्सटेन्स, सिंथेटिक एसेन्सियल ऑयल, परमिटेड एन्टीआक्सीडेन्ट (E320), स्टाबिलाइजिंग एजेन्ट (E339), इमल्सिफाइंग एजेंट (E420)। इसके अतिरिक्त अन्य कम्पनियों के प्रोडक्ट में अन्य प्रकार के केमिकल्स हैं।

उपरोक्त के बारे में खोजबीन की तो पता चला इनकी अधिक मात्रा शरीर में पहुँचने से शरीर को हानि पहुँचती है। देखें —

<u>1. E-No. - 1520</u> (प्रोपोयलिन ग्लायकोल) यह पेट्रोलियम बॉय प्रोडक्ट है, जिससे-धड़कन में असमानता, समय से पहले ज्यादा उम्र का दिखना, मिर्गी जैसे दौरे आना, थकान जल्दी आना, शरीर का पी-एच बैलेन्स बिगड़ना, कैंसर की सम्भावना, बांझपन एवं नपुंसकता की सम्भावना। (सन्दर्भ-www.ncbi.nlm.nin.gov)(गूगल)

<u>2. E-No. - 339</u> (डायसोडियम फास्फेट) यह ज्यादातर सिंथेटिक सोर्स से प्राप्त होता है जिससे-पेशाब कम होना, पेट में पानी भरना, नाभि के निचले हिस्से में दर्द, हृदय धड़कन में असमानता, उल्टी, सिरदर्द, थकान, किडनी डेमेज। (सन्दर्भ-helthline.com) (गूगल)

<u>3. E-No. - 320</u> (ब्युटाइलेटेड हाइड्रोक्सीएनीसोल) इससे अस्थमा का बढ़ना, प्रतिरोधक क्षमता में कमी होती है। (सन्दर्भ- noshly.com) इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च (IARC) ने 320 को ग्रुप '2B' में वर्गित किया है, जिसका अर्थ है— मनुष्य के लिए संभवत: कार्सिनोजेनिक अर्थात् कैंसरवादी तत्व है।

4. E-No. -420 (सार्बिटोल) इस केमिकल से शरीर में पानी की कमी, दस्त, मुँह सूखना, ब्लड शुगर बढ़ना, जल्दी थकान आना — (सन्दर्भ-rxlist.com) (गूगल)

फण्डा— वैज्ञानिकों ने सिंगल केमिकल के नुकसान चेक किए हैं किन्तु उपरोक्त चारों केमिकल के मिलने पर मनुष्यों पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है, उस पर रिसर्च नहीं हुई है और फिर इंसान एक पार्टी में कई अन्य केमिकल्स भी सेवन करता है। उनका इनके साथ मिलने पर क्या रिएक्शन होता है ? क्या दुष्प्रभाव पड़ता है ? इसका रिसर्च कौन करेगा ? दूसरी विचारणीय बात यह है कि अपने लोगों को एसेंस डाले नकली पकवान को असली का बताना, क्या छल का पाप नहीं है ? उनको खतरनाक केमिकल खिलाकर स्वास्थ्य खराब करना, क्या पाप नहीं है ? यदि आप चाहें तो आप भी कुछ लोगों की तरह, समझदार, विवेकवान बनकर शुद्ध भोज्य पदार्थ अपने सामने तैयार करा सकते हैं और अपने सच्चे प्यार, स्नेह, वात्सल्य, प्रेम व्यवहार से अपनों को सच्चा सुख दे सकते हैं। पाप से बच सकते है।

केक प्री-मिक्स

आज घर-घर केक बनाने की प्रक्रिया शुरू हो गई है। यह एक तरह से अच्छी बात कही जा सकती है क्योंकि बाजारी केक में अण्डा पड़ता है एवं कई तरह के पाउडर, क्रीम आदि का प्रयोग किया जाता है। कुछ लोग बाजार का केक नहीं खरीदते क्योंकि वो अशुद्ध होता है, शाकाहारियों के योग्य नहीं होता। इसलिए लोग अपने घर से आटा या मैदा, घी, शक्कर पानी ले जाकर बाजार में दुकानदारों से (बेकरी) से बनवाते हैं। उन लोगों को यही विश्वास रहता है की हमने जो दिया है उसी से बना है। जबकि बाजार में बनाने वाले लोग अण्डा या प्री-मिक्स पाउडर का उपयोग करते हैं और क्रीम का उपयोग करते हैं तथा ऊपर की सजावट के लिए व्हिप्डक्रीम का उपयोग करते हैं तो आइए प्री-मिक्स पाउडर के बारे में समझ लेते हैं। कई कंपनी के प्री मिक्स बाजार में आते हैं। जैसे—

1. एग लैस वनीला (केक प्री मिक्स प्रीमियम)
2. एग लैस चॉकलेट केक मिक्स
3. प्लम केक प्री मिक्स
4. मावा केक प्री मिक्स
5. प्योरामेट कुकर केक मिक्स
6. वनीला प्री मिक्स

आदि और भी प्री मिक्स आते हैं। इनमें अण्डे वाले भी प्री मिक्स आते हैं। इनके इन्ग्रीडिएन्ट में इस प्रकार E -No. हैं—

1. एग लैस वनीला (केक प्री मिक्स प्रीमियम) — E500(ii), E 541, E 341 (i), E341 (ii) E477, E 471, E415 आर्टिफिशियल फ्लेवर आदि।
2. एग लैस चॉकलेट केक मिक्स— E500(ii), E 521, E341 (i), E415, E 471, E 475, आर्टिफिशियल फ्लेवर।
3. प्लम केक प्री मिक्स— E475, E471, E415, E412, E 150, E 500 (ii) E 341 (I), आर्टिफिशियल फ्लेवर।
4. मावा केक प्री मिक्स— E472 (A), E472 (B), E450 (iii), E541 (i) E 500 (ii), आर्टिफिशियल फ्लेवर।
5. प्योरामेट कुकर केक मिक्स — E471, E477, E415, आर्टिफिशियल फ्लेवर।

उपरोक्त प्री-मिक्सों में पड़े E- नं. 471, 477, 475, 472 (A), 472 (B) सुअर की चर्बी से बनते हैं। इसे हलाल एप पर देख सकते हैं। इनसे नुकसान होता है— अधिक मात्रा में शरीर में पहुंचने पर बार-बार पेशाब आना, सिरदर्द होना, भूख में कमी, मानसिक परिवर्तन, मासपेशियों में दर्द या मरोड़, उल्टी (मतली) आना, घबराहट (बेचैनी) होना, धीमी गति से श्वांस लेना, पैरों में नीचे सूजन, स्वाद अप्रिय होना, असामान्य थकान या कमजोरी होना आदि। देखें— (https://www.foodsweeteners.com/Sodium-bicarbonate-side-effects/) इसी प्रकार अन्य नम्बरों के साइड इफैक्ट भी हैं।

फण्डा— उपरोक्त जानकारी आपको देने के पीछे मकसद यह है कि आपके पास खोजबीन करने का समय नहीं है। तो क्यों न आपको सही सही खोजबीन देकर आपका धर्म, पाप, स्वास्थ्य पैसा, शुद्धता बचाने में सहयोग करें। परिवार बचेंगे तो समाज बचेगी। धर्म संस्कृति बचेगी। स्वस्थ नागरिक से देश बचेगा, विकसित होगा, समृद्ध, शक्तिशाली बनेगा। देखना यह है कि हमारे आत्म निवेदन को पुनः कितने लोग सुनते हैं।

व्हिप्ड क्रीम

केक बनने के बाद उस केक को ऊपर से सजाया जाता है। इसके लिए मार्केट में व्हिप्ड क्रीम आती है। जो कई फ्लेवर में एवं कई रंगों में मिलती है। जिससे केक के ऊपर तरह-तरह की आकृतियां बनाई जाती हैं। व्हिप्ड क्रीम कई कम्पनियों की मिलती हैं। जिनमें E-No (INS) कोड डाले जाते हैं। जो पिकफैट आदि अशुद्ध पदार्थों से बनते हैं एवं हानिकारक भी होते हैं। कुछ क्रीम के नाम एवं उनमें पड़े INS कोड देखें—

1. अमूल व्हिप्ड क्रीम (Amul Whipped Cream)— INS- 460, 464, 466, 471, 472 (6) 472(E)
2. वेक फील्ड व्हिपिन्स क्रीम (Weik field Whippins Cream)— INS- 472 (A), 340, 415, 14
3. पिक व्हिपिन्स क्रीम (Pik Whippins Cream)— INS- 472 (A), 340, 415
4. डी लेक्टा व्हिपिन्स क्रीम(Dilecta Whippins Cream)— INS- 466] 452 (i), 339 (ii), 331 (iii) 4
5. ब्लूबर्ड व्हिपिन्स क्रीम (Blue Bird Whippins Cream)—INS- 471, 472, 340, 407
6. नेसले क्रीम (Nestle Cream)— INS- 401, 471
7. क्राउन व्हिपिन्स क्रीम (Crown Whippins Cream)— INS- 471, 472, 340, 407
8. बेकर्स व्हिपिन्स पाउडर (Bakers Whippins Powder) —INS- 471, 472 (B), 340
9. लाकासा व्हिपिन्स क्रीम पाउडर (वीगन) (Lacasa Whippins Cream Powder (Vegan)— INS-472(E)

10. मोमेन्ट्स व्हिप्ड क्रीम (Moments Whipped Cream)— INS- 472 (A), 340, 466
11. सनराइज व्हिप्ड क्रीम (Sunrise Whipped Cream)— INS- 471, 477, 433, 461, 412, 339 (ii)
12. ट्रोपोलाइट व्हिप्ड क्रीम (Tropolite Whipped Cream)— INS- 433, 475, 491, 461, 415, 412, 339 (ii)
13. रिच्स व्हिप्टोपिन्स (Richs Whiptoppins)— INS-481 (i), 435, 491, 471, 464, 412, 415, 339
14. गुडरिच व्हिप्टोपिन्स क्रीम (Goodrich Whiptoppins Cream)— INS- 471, 472 (E), 477, 412, 415, 461, 464, 331

उपरोक्त क्रीमों में जो 471, 472 (A)(B) (E), 481 (i), 435, 433, R-Cod (Ins) नं. सुअर की चर्बी (Pig Fat) से बनते हैं। 340, 1442 (U.S.A.), 452 (i), 339 (ii), 339 (Europe) नं. जानवरों की हड्डी (Animal Bone) से बनते हैं। 491, 475, नं. जानवरों की चर्बी (Animal Fat) से बनते हैं। कुछ साइट पर उपरोक्त कुछ नम्बर पशु चर्बी एवं ट्रांसजेनिक पौधे से बनने की बात भी स्वीकार की गई है, किन्तु पशुकृत चर्बी सहज सस्ती अधिक सरल उपलब्ध स्रोत माना है। E100 नम्बर कुछ उद्योग सुअर चर्बी से बनाते हैं।

उपरोक्त INS नम्बरों से सेहत को गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। गूगल पर जानकारी उपलब्ध है। जो इस प्रकार हैं—

- E471, E473, E472 (A) — स्तन कैंसर, हाइपर कोलेस्ट्रोलेमिया, एथेरोस्क्लेरोसिस, मधुमेह (इंसुलिन प्रतिरोध), हृदय संबंधी जोखिम, यकृत रोग, प्रसूति संबंधी प्रभावों के साथ-साथ प्रजनन विषाक्तता। (हलाल एप)
- E464 — मनुष्यों के लिए सुपाच्य नहीं है। (हलाल एप)
- E460 — मनुष्यों के लिए गैर पचाने योग्य कार्बोहाइड्रेट है। किसी किसी साइट पर कैंसर का जोखिम बताया। (हलाल एप)
- E472 — थकावट, कोशिकाओं में नुकसान, शरीर दर्द (www.Conversation.Com.)
- E474 — डायरिया, थकावट, मानसिक रोग (www.Conversation.Com.)
- E477 — ऑर्गन फेल्युअर- अंग निष्क्रियता (www.Conversation.Com.)
- E460 — थकावट, शरीर दर्द, कोशिकाओं (सेल) में नुकसान (www.Conversation.Com.)
- E466 — डायरिया, पेट में सूजन, मल त्याग में समस्या (www.foodinfo.net)
- E461 — डायरिया, कब्ज, आंतों में सूजन (www.foodinfo.net)

- E 331(iii)— डायरिया, उल्टी, जी मचलाना (www.everyday health.com)
- E 339 — उल्टी, सिरदर्द, आंतों में सूजन, दिल की धड़कन में अस्थिरता, मल समस्या (www.healthline.com)
- E 339(ii)— ज्यादा उपयोग से किडनी और हार्ट को नुकसान (www.foodinfo.net)
- E 340 — उल्टी, पेट दर्द, डायरिया, हड्डियों में दर्द (www.everydayhealth.com)
- E 341 — हार्ट अटैक, सूजन, डायरिया, जी मचलाना, हाई ब्लड प्रेशर (www.justgotochef.com)
- E 407 — पाचन से जुड़ी दिक्कत, पेट समस्या, आंतों में सूजन, बीमारी (www.foodadditives.net)
- E412 — डायरिया, गैस समस्या, लूज मोशन (www.webmd.com)
- E415 — ज्यादा उपयोग से गैस समस्या, आँतों में सूजन (www.theinfinitekitchen.com)
- E433 — मस्तिष्क रोग, ब्रेन में क्लोटिंग (www.foodadditives.com)
- E435 — मनुष्य की कोशिकाओं में नुकसान (www.Conversation.com)
- E481(I)— सूजन, चर्म रोग, पेट दर्द, जी मचलाना, हाई०ज (www.yourhealthremedy.com)
- E451(I)— उल्टी, सिर दर्द, पेट की सूजन, हृदय गति बढ़ना, दिल की धड़कन में अस्थिरता (www.food.com)
- E491 — लीवर, किडनी, स्किन, ब्लड प्राब्लम्स (www.natural pedic.com)
- E 1442 — पेट में सूजन (www.mishry.com)

फण्डा :— यह है कि उपरोक्त फूड E कोड (INS) नम्बर पर हुई रिसर्च में नुकसान सामने आए पता चल गया, किन्तु व्यक्ति के भोजन में कई प्रकार के रस होते हैं, कई तरह के E कोड होते हैं तो इनके एक दूसरे से मिलने पर क्या रिएक्शन होता है ? क्या प्रभाव शरीर पर पड़ता है ? इसकी रिसर्च अभी नहीं हुई। अत: विचारणीय है आज तरह-तरह की बीमारी का यही कारण तो नहीं है। वरना; शाकाहारियों को सात्विक भोजन करने के बाद भी बीमारियाँ परेशान क्यों कर रही है ? दुखी क्यों बना रही हैं ?

दूसरा फण्डा यह है कि — जानकारी होने के बावजूद भी व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को लेकर पूर्ण सचेत नहीं होता, जब बीमार पड़ता है तो तब विचार करता है, दुखी होता है। यदि दूसरे की बीमारी को देखकर पता करें कैसे हुई और उससे स्वयं बचें तो बहुत हद तक बीमारियों से बचा जा सकता है।

टूथपेस्ट या Toxic Pest आंखे फाड़ देने वाला सच

दुनियां भर के टूथपेस्ट बड़े-बड़े दावे करते हैं कि उनका टूथपेस्ट दांतों के कोने-कोने में घुस कर सफाई करता है, साँसों की बदबू दूर करता है और दाँतों की सड़न को दूर करता है। तो मेरे मन में विचार आया कि जरा गूगल भैया से पूछें तो सही कि क्या यह टूथपेस्ट हमारे दाँतों के लिए सचमुच इतना लाभदायक और सुरक्षित है ? लेकिन भैया ने तो सारे राज ही खोल कर रख डाले। कहने लगे ये तो आपके लिए मल्टीनेशनल कम्पनियों द्वारा फेकी गई मांस की बोटी है, सिगरेट का दमदार कश है और छोटा सा एटम बम है। तो आइये आपको भी टूथपेस्ट की यह कहानी सुना ही देता हूँ।

इतिहास :- दन्त मंजन से टूथपेस्ट तक का सफर :-

टूथपेस्ट की शुरूआत सबसे पहले भारत और चीन में अठारहवीं शताब्दी से पहले ही हो गई थी। तब यह दंत मंजन या पाउडर के रूप में विकसित हुआ। भारत में मंजन के रूप में नीम, बबूल, नमक, पुदीने की पत्तियों, सूखे फूलों आदि का प्रयोग बहुत पहले से होता था लेकिन सन् १८२४ में पीबॉडी नाम के एक अंग्रेज दंत विशेषज्ञ ने साबुन मिला कर आधुनिक टूथपेस्ट बनाया। सन् १८५० में जॉन हेरिस ने पहली बार उसमें चॉक मिलाई। अंततः १८७३ में कॉलगेट कम्पनी ने पहली बार व्यावसायिक स्तर पर टूथपेस्ट बनाया और जार में भर कर बेचना शुरू किया था। इसके बाद सन् १८९२ में डॉ. व्हाशिंगटन शेफील्ड ने टूथपेस्ट की दबाने वाली ट्यूब बनाने की तकनीक विकसित की।

हड्डियों का झोल-बिके चांदी के मोल :-

भारत के एक बहुत बड़े वैज्ञानिक और विशेषज्ञ के अनुसार हर ब्राण्डेड टूथपेस्ट में मरे हुए जानवरों की हड्डियां महीन पाउडर के रूप में मिलाई जाती हैं। उन्होंने तो लेबोरेट्री में परीक्षण करके पुख्ता रिपोर्ट तैयार की है कि कौन से टूथपेस्ट में किस जानवर की हड्डियाँ मिलाई जाती हैं। इशारों में समझ जायें कि ये जानवर कोई भी हो सकता है।

जो लोग टूथपेस्ट करते हैं वे भूल कर भी अपने को शाकाहारी न समझें। शाकाहारी, जैन और हिन्दू यदि अपना धर्म बचाना चाहते हैं तो वे आज ही टूथपेस्ट का त्याग कर दें।

जर्दे का बघार करेगा बीमार :-

दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मास्यूटिकल साइंस एंड रिसर्च (डिपसार) ने बड़ी कंपनियों के ३४ टूथपेस्ट की जांच करने के बाद निष्कर्ष निकाला है कि लगभग सभी टूथपेस्ट कंपनियां लोगों के दांतों को बर्बाद करने में जुटी हुई हैं। डिपसार के पूर्व निदेशक प्रोफेसर डॉ. एस.एस.अग्रवाल के अनुसार बाजार की सभी प्रचलित कंपनियों के टूथपेस्ट में निकोटीन की मात्रा बहुत अधिक पाई गई। निकोटीन जर्दे में पाये जाने वाला नशीला पदार्थ है, जिससे सिगरेट बनाई जाती है। निकोटिन के अलावा टूथपेस्ट में

फ्लोराइड, यूजीनॉल और टार भी बड़ी मात्रा में पाये गये। किसी-किसी पेस्ट में तो 18 मिलीग्राम तक निकोटिन पाया गया है। एक सिगरेट में दो से तीन मिलीग्राम तक निकोटिन होता है। इस हिसाब से देखें तो एक पेस्ट की ट्यूब में आठ से नौ सिगरेट के बराबर निकोटिन पाया गया है।

निकोटिन दिमाग को ताजगी देता है इसीलिए टूथपेस्ट में मिलाया जाता है, ताकि पेस्ट करने के बाद आपको ताजगी महसूस हो, आप नशे के आदी हो जायें और वह पेस्ट करना नहीं छोड़ें। अधिक निकोटिन आगे चलकर कैंसर को दावत दे सकता है। टूथपेस्ट में मिला यूजीनॉल दर्द-नाशक है, लेकिन यह दिल की धड़कन को बढ़ाता है और दिल की धमनियों पर इसका बुरा असर पड़ता है। टूथपेस्ट में मिला टार कैंसर का बड़ा कारक है और इससे भूख कम लगती है।

प्रोफेसर एस. एस. अग्रवाल के अनुसार सरकार सिगरेट व तंबाकू पर तो प्रतिबंध लगाना चाहती है, लेकिन टूथपेस्ट कंपनियों पर कोई रोक क्यों नहीं लगाती। इन्हें तो तंबाकू उत्पाद तक भी घोषित नहीं किया गया है। जबकि ये तंबाकू से अधिक खतरनाक हैं।

सोडियम लॉरिल सल्फेट-हैल्थ को करे मटियामेट :-

कॉलगेट समेत सभी अंतर्राष्ट्रीय ब्रांड अपने टूथपेस्ट में एक खतरनाक पदार्थ सोडियम लॉरिल सल्फेट भी मिलाते हैं, इससे झाग बहुत बनता है। जिससे आपको लगता है कि टूथपेस्ट बहुत उम्दा किस्म का है और आपके दांतों की गंदगी साफ होकर झाग के रूप में निकल रही है। जबकि सच तो यह है कि दांतों की सफाई का काम तो आपका ब्रश ही करता है। सोडियम लॉरिल सल्फेट तो बस मसूढ़ों को नुकसान पहुँचाता है। सोडियम लॉरिल सल्फेट एक जहर है, इसकी 0.05 मि.ग्राम की मात्रा भी शरीर में चली जाये तो आपको कैंसर हो जाता है। इस रसायन को तकनीकी भाषा में सिंथेटिक डिटरजेन्ट कहा जाता है और इसे वाशिंग पाउडर और डिटर्जेंट केक, शैम्पू और दाढ़ी बनाने वाली शेविंग क्रीम में भी मिलाया जाता है।

ट्राइक्लोसान :-

टूथपेस्ट में ट्राइक्लोसान भी मिलाया जाता है। यह एक सस्ता कीटाणुनाशक है, लेकिन यह शरीर की वसा में एकत्रित होता रहता है। जो रक्षा प्रणाली को कमजोर बनाता है और यकृत, वृक्क तथा फेफड़ों को क्षति पहुँचाता है और सबसे बड़ी बात यह है कि इससे आपको कैंसर हो सकता है।

सोर्बिटोल और अन्य कृत्रिम शर्कराएँ :-

टूथपेस्ट को मीठा बनाने के लिए कृत्रिम शर्करा को मिलाया जाता है। ये सब शरीर को नुकसान पहुँचाती हैं। लम्बे समय तक सोर्बिटोल का प्रयोग करने से आपको कैंसर हो सकता है। सिद्धांततः पेस्ट में मिठास होनी ही नहीं चाहिये।

संवैधानिक चेतावनी :-

आजकल फ्लोराइड वाले टूथपेस्ट्स पर यह चेतावनी होती है कि इसे छह साल की उम्र से कम के बच्चों की पहुँच से दूर रखें और मटर के दाने से अधिक मात्रा में प्रयोग नहीं करें। यदि बच्चा इससे अधिक मात्रा में निगल ले तो तुरंत इमरजेंसी चिकित्सा लें, लेकिन टीवी के एड् में इससे चौगुनी मात्रा ब्रश पर लगा कर बच्चे को पेस्ट करते हुए दिखाया जाता है। डेंटिस्ट नितिन जैन के अनुसार डेढ़ सौ ग्राम की टूथपेस्ट की ट्यूब में १४० मिलीग्राम फ्लोराइड होता है। जबकि ३० मिलीग्राम से भी कम फ्लोराइड एक नौ साल (औसत वजन २८ किलोग्राम) के बच्चे के लिए जानलेवा हो सकता है। शारीरिक वजन के प्रति किलोग्राम सिर्फ 0.2 मिलीग्राम फ्लोराइड ही पेट में दर्द पैदा कर सकता है। ब्रश के दौरान बच्चे तीन मिग्रा. तक फ्लोराइड निगल जाते हैं।

कोलगेट का फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट यह कह कर बेचा जा रहा है कि Indian Dental Association ने इसे प्रमाणित किया है। वे मुझे जरा बताएं कि कब इस संगठन ने कोई बैठक आयोजित की और कोलगेट के ऊपर प्रस्ताव पारित किया कि हम कोलगेट को प्रमाणित करते हैं। आप इनकी कुटिल नीति देखिये कि ये टूथपेस्ट की ट्यूब पर 'केविटी प्रोजेक्शन' लिखते हैं ना कि "Certified"! मुझे तो आश्चर्य होता है कि भारत में दांतों के डॉक्टर इसका विरोध क्यों नहीं करते?

दांतों का एटम बम या टॉक्सिकपेस्ट - फ्लोराइड :-

क्रिस ब्रायसन और जोयल ग्रिफिथ्स का 'फ्लोराइट, टीथ एण्ड एटोमिक बम' नामक लेख सितम्बर १९९७ में 'क्रिश्चियन साइन्स मॉनीटर' पत्रिका ने प्रमाणित किया, उन्हें सारे दस्तावेज दिये गये और संपादक ने अपनी अच्छी टिप्पणी भी दी, लेकिन दुर्भाग्यवश इन सबके उपरान्त भी यह लेख 'मॉनीटर' पत्रिका में प्रकाशित नहीं हो सका। जब 'मॉनीटर' ने उनकी खोज को छापने से मना कर दिया तो ग्रिफिथ्स और ब्रायसन ने अपनी यह रिपोर्ट 'अर्थ आइलैण्ड जर्नल' को दे दी। जिन्होंने इसे अपने 1997-98 के अंक में मुख्य लेख 'अमेरिका में फ्लोरीकरण के पीछे : ड्यूपोंट, पेंटागन और एटम बम' शीर्षक से छापा और इसे प्रोजेक्ट सेंसर्ड अवार्ड भी मिला। इस लेख में उन्होंने एटम बम बनाने में काम आने वाले फ्लोराइड नाम के खतरनाक टॉक्सिन के घिनौने इतिहास पर प्रकाश डाला है और इससे जुड़े कई रहस्यों को बेपर्दा किया है। इन्होंने एक वर्ष तक इस विषय पर विस्तार से अध्ययन किया और सरकार के कई गोपनीय दस्तावेज भी हासिल किये। उनके इस लेख ने पूरे विश्व को हिला दिया था। पिछली आधी शताब्दी के संघर्ष से एक बार पुनः सिद्ध हो गया है कि मानव विनाश के लिए निर्मित पदार्थों का कितनी चतुराई से हमारे दैनिक जीवन में इस्तेमाल कराया जा रहा है। अगर अमेरिकी जैसे तकनीकी प्रशिक्षित और विज्ञान को लेकर जागरूक कहे जाने वाले समाज के साथ वहां की निर्माता कंपनियाँ इतना खतरनाक खेल-खेल सकती हैं तो वे भारत या एशिया एवं अफ्रीका के देशों के साथ कैसा व्यवहार कर रही होंगी, आप स्वयं सोच सकते हैं।

एटम बम बनाने के लिए जरूरी है फ्लोराइड :-

लगभग पचास वर्ष पहले अमेरिका ने पीने के पानी में फ्लोराइड मिलाना यह कह कर शुरु किया था कि यह हमारे दांतों को सड़ने से बचाता है। उन्हें चमकाता है, सांसों की दुर्गंध दूर करता है और पूर्णतया सुरक्षित है। तब से अमेरिका के 70% पीने के पानी का फ्लोरीकरण किया जा रहा है। उन दिनों अमेरिका ने फ्लोराइड की उपयोगिता साबित करने के लिए बहुत प्रचार-प्रसार किया, लेकिन फिर भी विश्व के लगभग सभी अन्य देशों ने इस तकनीकी को नहीं अपनाया था। आखिर अमेरिका क्यों फ्लोराइड को हमारे दांतों और शरीर के स्वास्थ्य के लिए इतना फायदेमंद और जरूरी साबित करने पर तुला था। क्या सचमुच यह दांतों का सुरक्षा चक्र है या फिर हमारे खिलाफ कोई खतरनाक साजिश है। तो दोस्तों अन्दर की कहानी में तो वाकई बहुत ट्विस्ट है, कहानी सचमुच अमरीकी फिक्शन फिल्म जैसी ही रोचक है। आपको फ्लोराइड का सच जानने के लिए आपको इस घिनौनी दास्तान को पढ़ना समझना ही होगा। बात उन दिनों की है जब द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान अमरीकी सेना का मेनहट्टन प्रोजेक्ट दुनिया का पहला परमाणु बम बनाने में जुटा हुआ था और पूरे विश्व में अपनी धाक जमाने, खुद को दुनिया का सबसे शक्तिशाली देश साबित करने एवं अन्य देशों पर आक्रमण करने के लिए वह हर हाल में परमाणु बम जल्द से जल्द बना लेना चाहता था। इसके लिए उसे भारी मात्रा में यूरेनियम तथा प्लूटोनियम की आवश्यकता थी। जिनका संवर्धन करने के लिए लाखों करोड़ों टन फ्लोराइड की जरूरत पड़ती थी। इस कहानी की तह तक पहुँचने के लिए ग्रिफिथ्स और ब्रायसन ने विश्व युद्ध तथा अमरीकी सेना के मेनहट्टन प्रोजेक्ट (जो एटम बम बना रहा था) के सैंकड़ों गुप्त दस्तावेज हासिल किये।

इन दस्तावेजों के अनुसार एटम बम बनाने के लिए फ्लोराइड बहुत जरूरी तत्व था। फ्लोराइड बहुत ही घातक विष है और यह बम बनाने वाले मजदूरों और आसपास के इलाकों में रहने वाले लोगों, जानवरों और फसलों को नुकसान पहुँचा सकता था। इसलिए सरकार ने बम प्रोग्राम के अनुसंधानकर्ताओं को गुप्त आदेश दिये कि वे फ्लोराइड को सुरक्षित और मनुष्य के लिए जरूरी साबित करने के लिए सबूत पैदा करें। ताकि यदि कोई पंगा हो या जरूरत पड़े तो झूंठे दस्तावेज बचाव हेतु न्यायालय में भी पेश किये जा सकें और उनका एटम बम बनाने के काम में कोई बाधा न आये। फ्लोराइड और पीने के पानी को फ्लोरीकरण के दुष्प्रभाव का अध्ययन करने के लिए सेना ने शोध करने का नाटक भी किया। न्यूबर्ग, न्यूयॉर्क में सन् १९४५ से १९५६ तक 'प्रोग्राम एफ' नाम से एक शोध हुआ, लेकिन शोध का पूरा तानाबाना बम बनाने वाले वैज्ञानिकों ने ही बनाया था। सारा शोध गुपचुप तरीके से किया गया। राष्ट्रीय सुरक्षा के नाम पर कई तथ्य और शोध पत्र गुप्त रखे गये। इसकी जो गुप्त रिपोर्ट 'अमेरिकन डेन्टल एसोसिएशन' को दी गई थी, उसने साफ लिखा था कि राष्ट्रीय सुरक्षा के मद्देनजर 'यू.एस.एटोमिक एनर्जी कमीशन' के आदेश से रिपोर्ट को सेंसर किया गया है और फ्लोराइड के

दुष्प्रभावों संबंधी जानकारियाँ हटा ली गई हैं। सेना द्वारा फ्लोराइड की सुरक्षा की इस हद तक वकालत करना हमेशा से ही शंकास्पद बना रहा।

दस्तावेजों के अनुसार सन् १९४४ में न्यूजर्सी के डीप वाटर क्षेत्र में स्थित ड्यूपोंट के अत्यंत गोपनीय अस्त्र कारखाने में अचानक एक दुर्घटना हो गई। यहाँ यूरेनियम और प्लूटोनियम का संवर्धन होता था, जिसके लिए लाखों टन फ्लोराइड बनाया जाता था। इस दुर्घटना में भारी मात्रा में फ्लोराइड का रिसाव हुआ, जो आसपास के सलीम इलाकों और खेतों में फैल गया। इस रिसाव से किसानों का बहुत नुकसान हुआ। फसलें जल गई, टमाटर सड़ गये, रातों-रात सारी मुर्गियां मर गई, घोड़े बीमार हो गये और उठ नहीं पा रहे थे तथा यही हालत गायों की भी हुई। उनके प्रसिद्ध आड़ू भी खराब हो गये थे। जो न्यूयॉर्क के आल्डोर्फ एस्टीरिया हॉटल को बेचे जाते थे। यहां के टमाटरों से कैम्पबेल कंपनी सूप बना कर बेचती थी। जिन किसानों ने गलती से वे आड़ू खा लिये थे वे बीमार हो गये और दो दिनों तक उल्टी करते रहे। देश की प्रसिद्ध कैमीकल कंसल्टिंग फर्म सेडलर के फिलिप सेडलर ने इस दुर्घटना की प्रारंभिक जांच की थी। क्रिस ब्रायसन और जोयल ग्रिफिथ्स को उनका एक रिकॉर्डेड टेप इन्टरव्यू हाथ लग गया था। जिससे उन्हें इस दुर्घटना की विस्तृत जानकारी मिली। इस दुर्घटना से मेनहट्टन प्रोजेक्ट और फैडरल सरकार बहुत चिंतित थी। उनकी बहुत छीछालेदर (फजीहत) हो रही थी। वे पूरे मामले को दबा लेना चाहते थे क्योंकि वे नहीं चाहते थे कि किसी भी वजह से एटम बम बनाने के कार्यक्रम में कोई भी अड़चन पैदा हो।

परिणामस्वरूप कई किसान उनके खेतों के प्रदूषित हो जाने के कारण मेनहट्टन प्रोजेक्ट और सरकार के एटम बम कार्यक्रम के खिलाफ कानूनी लड़ाई चाहते थे, लेकिन वे युद्ध खत्म होने की प्रतीक्षा कर रहे थे। उधर पेंटागन ने इसका मुकाबला करने (और बम कार्यक्रम की गोपनीयता बनाए रखने हेतु) फ्लोराइड को षड़यंत्रपूर्वक हितैषी या मानव अनुकूल परिभाषित करने की व्यापक योजना बनाई। पुराने वर्गीकृत दस्तावेज साफ-साफ दर्शाते हैं कि स्थानीय लोगों को फ्लोराइड के डर से उबारने के लिए दांतों के स्वास्थ्य में फ्लोराइड की उपयोगिता पर कई व्याख्यानों का आयोजन किया गया था और इन सबमें मीडिया का भरपूर सहयोग लिया गया। यह सब मेनहट्टन परियोजना के फ्लोराइड विषविज्ञानी और प्रोजेक्ट अधिकारी हेराल्ड सी. हॉज की दिमाग उपज थी। द्वितीय विश्व युद्ध खत्म होते ही हॉज ने अपने बॉस और मेडीकल डिविजन के चीफ कर्नल एल.वॉरेन को इस दुर्घटना की पूरी जानकारी देने हेतु प्रतिवेदन भेजा।

सन्दर्भ—गूगल/विकिपीडिया

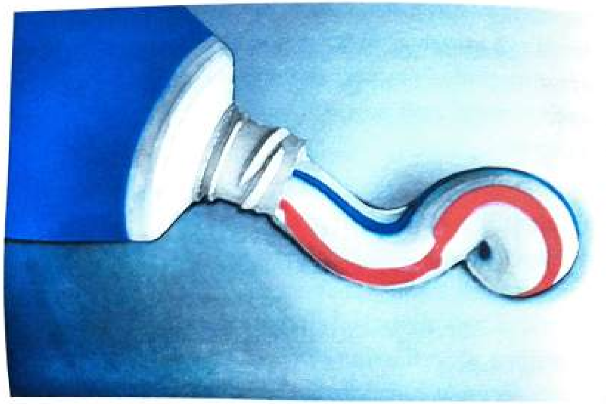
फण्डा—टूथपेस्ट की कहानी आपको समझ में आ गई होगी जिसमें कैल्शियम फास्फेट का मुख्य स्रोत एनीमल बोन है और दूसरे शाकाहारी स्रोतों से प्राप्त करने में खर्चीला-मंहगा है। अत: प्राय: सभी पेस्टों में

सस्ता स्रोत हड्डी का ही उपयोग होता है।

टूथपेस्ट में ग्लिसरीन का भी उपयोग किया जाता है जो कि नारियल तेल या पॉम ऑइल से बनायी जाती है या फिर जानवरों की फेट से बनायी जाती है और तीसरा विकल्प है पेट्रोलियम उत्पाद का बाय-प्रोडक्ट है इन तीन में से कौन-सी ग्लिसरीन कम्पनियाँ उपयोग कर रही हैं यह स्पष्ट नहीं है।

टूथपेस्ट के अन्दर ट्राईक्लोसान केमिकल भी पड़ता है जिसके बारे में अमेरिका में एक रिसर्च हुयी जो कैंसर कारक के रूप में उभर कर आया। इसके बाद U.S. FDA ने इस पर रोक लगा दी और अमेरिका में ट्राईक्लोसोन का उपयोग टूथपेस्ट और साबुन, शेम्पु में प्रतिबन्धित कर दिया। इस समाचार से जापान में भी सरकार ने 19 अक्टूबर 2015 से Colgate को पूर्णत: प्रतिबन्धित कर दिया।

U.S. FDA के रिसर्च के बाद भी भारत में ट्राईक्लोसोन का उपयोग अधिकतर साबुन एवं टूथपेस्टों में किया जा रहा है। निर्णय आपके हाथ में है कि टूथपेस्ट उपयोग करना है या नहीं।



दूध-मावा-पनीर का फण्डा

आज देश में दूध की जितनी आवश्यकता है उससे बहुत कम दूध का उत्पादन सन् 2019 के सर्वे के अनुसार देश में दूध का उत्पादन 17 करोड़ लीटर है जबकि खपत 64 करोड़ टन है। तो फिर बाकी दूध आता कहाँ से है?

आप बाजार जाएँ और दूध-मावा-पनीर बेचने वाले को कहें कि मुझे शाम को या कल सुबह 200 लीटर दूध, 100 किलो मावा, 100 किलो पनीर चाहिए। तो वह हाँ कह देगा, आप आकर ले जाना और जितने भी लोग आएँगे उन सभी से कहेगा मिल जाएगा। जरा आप विचार करें कि यह दूध-मावा-पनीर इतने जल्दी कहाँ से आ जाता है? जबकि उसके पास गायें, भैंसें नहीं हैं। उसके पास है तो बस मशीन रूपी गाय-भैंस। उसको खिलाता है कुछ पावडर, रिफाइण्ड तेल, सफेद पेण्ट आदि। इसके बारे में वर्ष 2018 में ही भारतीय पशु कल्याण बोर्ड के सदस्य मोहनसिंह अहलुबालिया ने कहा था कि-''देश में बिकने वाले करीब 68 प्रतिशत दूध और उससे बने उत्पाद भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के मानदण्डों पर खरे नहीं उतरते हैं। उन्होंने कहा था कि नकली दूध-डिटर्जेंट, कास्टिक सोडा, ग्लूकोज, सफेद पेंट और रिफाइण्ड तेल के रूप में तैयार किया जाता है।'' इसी प्रकार उत्तरप्रदेश के दुग्ध विकास मंत्री चौ.लक्ष्मीनारायण ने स्वीकार किया था कि-''उत्तरप्रदेश सिंथेटिक दूध उत्पादन में सबसे आगे है।''

कुछ लोग सोयाबीन मक्का आदि के पावडर से भी बना देते हैं, किन्तु इससे भी हानि होती है। बाजार में कौन-सा उपलब्ध हो रहा है यह कोई नहीं जानता। जानकारी तब होती है जब छापा पड़ता है, लेकिन होता कुछ नहीं, पैसों के प्रभाव से ऐसे लोग बच निकलते हैं और पुन: गोरखधन्धा शुरुकर देते हैं। कारण की उनकी कमाई बहुत अधिक है इसलिए वो इस व्यवसाय को बन्द नहीं करते और जब तक इस देश में उपभोक्ता मूर्ख है तब तक यह धन्धा बंद नहीं होगा।

इस प्रकार के दूध-मावा-पनीर से उपभोक्ता के सेहत पर गम्भीर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। इसके बारे में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू एच ओ) भारत सरकार को सावधानी के निर्देश जारी कर चुका है। उन्होंने अपनी एडवायजरी में साफ कहा है कि-''यदि भारत में मिलावटी-नकली दूध एवं उससे बनने वाले उत्पादों पर रोक नहीं लगाई गई तो आने वाले वर्ष 2025 तक भारत की 87 फीसदी आबादी कैंसर जैसे जानलेवा रोगों की गिरफ्त में होगी।'' -(गूगल पे देखें।)

फण्डा—देश में कानून व्यवस्था इतनी लचर है कि अपराधियों को भय नहीं है। इस नकली व्यवसाय का कानून सही बना नहीं हैं जो है सो भ्रष्ट अधिकारियों के कारण पालन नहीं हो पाता। अन्ततोगत्वा दु:ख पीड़ा परेशानी उपभोक्ता को ही उठानी पड़ रही है। सरकार ने कानून बनाकर पल्ला झाड़ लिया। प्रशासन ने अपराधियों को पकड़ा, अखबारों में छपवाकर भण्डाफोड़ किया। भ्रष्टाचारियों ने

इस अवसर पर अपनी होली दिवाली मनाई मालामाल हो लिया। सही विचार किया जाए तो भ्रष्ट तन्त्र को उपभोक्ता ही सुधार सकता है। ऐसे लोगों को पूरी तरह से ऐसे व्यवसाय से बहिष्कार करके।

दूसरी बात यह भी विचारणीय है कि अपने महमानों को बीमारियाँ भेंट करने की अपेक्षा ऐसा भोजन-मिष्ठान्न तैयार करायें की नकली पदार्थों का उपयोग ही न करना पड़े।

प्राकृतिक उत्पाद : जानिए अपने भ्रम की सच्चाई

आप बाजार में बने भोज्य पदार्थ, दवाएँ, सौन्दर्य प्रसाधन खरीदते हैं तब आप अहिंसक शाकाहारी होने के कारण ग्रीन सिम्बल देखकर खरीदते हैं या पैकेट पर नेचुरल-प्राकृतिक लिखा देखकर खरीदते हैं, किन्तु आपको नहीं पता कि नेचुरल का मतलब क्या है? आपकी समझ में नेचुरल (प्राकृतिक) का मतलब खनिज, पौधे हैं, जबकि मात्र खनिज, पौधे ही नहीं अपितु जीव-प्राणी भी प्राकृतिक (नेचुरल) के अन्तर्गत आते हैं। कम्पनियों के छल से बचने के लिए आप स्वयं पढ़ें साइन्स की पुस्तकों में लिखी परिभाषाएँ–

1. प्राकृतिक मूल के उत्पादों को 'प्राकृतिक उत्पाद' कहा जा सकता है, उत्पादों में शामिल हैं–(1) एक सम्पूर्ण जीव (जैसे-एक पौधा, एक जानवर या एक सूक्ष्म जीव) जिसे किसी भी प्रकार के प्रसंस्करण के अधीन नहीं किया गया है या संरक्षण की एक साधारण प्रक्रिया के अलावा अन्य उपचार (जैसे-सुखाने), (2) एक जीव भाग के (जैसे-एक पौधे के पत्ते या फूल, एक पृथक् पशु अंग), (3) किसी जीव या जीव के हिस्से का अर्क, और (4) शुद्ध यौगिक (जैसे-अल्कलॉइड्स, Coumarins, flavonoids, ग्लाइकोसाइड्स, lignans, स्टेरॉयड, शर्करा, टेरपेनोइड्स आदि) पौधों, जानवरों या सूक्ष्मजीवों से पृथक्।

सन्दर्भ–(S.D.Sarker, Z. Latif, and A. I. Gray, Methods in Biotechnology, Vol. 20, Natural Products Isolation, 2nd ed. Edited, 2006, Humana Press Inc., Totowa, NJ)

2. पौधों और जानवरों से प्राप्त प्राकृतिक दवाओं को जैविक मूल की दवाएँ कहा जाता है। आज चिकित्सा में उपयोग की जाने वाली दवाएँ या तो प्रकृति से प्राप्त होती हैं या संश्लेषण मूल हैं। प्राकृतिक दवाएँ पौधों, जानवरों या खनिज साम्राज्य से प्राप्त की जाती हैं। क्रूड ड्रग्स शब्द आम तौर पर कच्चे रूप में पाए जाने वाले पौधे और पशु मूल के उत्पादों पर लागू होता है।

सन्दर्भ–(Kokate CK, Purohit AP, Gokhale SB, Pharmacognosy, 23rd edition, 2002, Nirali prakashan, Pune, India)

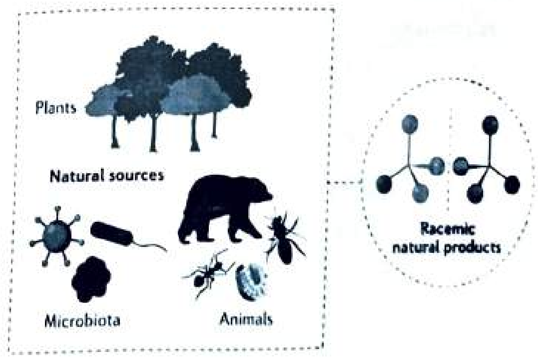
3. कई प्राकृतिक उत्पादों को पौधे, समुद्री और माइक्रोबियल स्रोतों से निकाला जाता है, कार्बनिक सॉल्वेंट्स का उपयोग करना। प्राकृतिक उत्पादों की सोर्सिंग अलग-अलग स्थलीय, समुद्री, माइक्रोबियल, पशु एवं कीट प्रजातियों का उल्लेख किया गया है।

सन्दर्भ–(Raymond Cooper & George Nicola, Natural Products Chemistry Sources, Separations, and structures, CRC Press, 2015, Taylor & Francis Group, 6000 Broken Sound Parkway NW, Suite 300, Boca Raton, FL 33487-2742)

4. प्राकृतिक उत्पाद (एनपी), मोटे तौर पर जीवित जीवों द्वारा उत्पादित रसायनों के रूप में परिभाषित किए जाते हैं।

सन्दर्भ–(Sorokina, M., Steinbeck, C.Review on natural products detebases: where to find data in 2020. J Cheminform 12, 20 (2020).

चित्र 1: प्राकृतिक स्रोतों के प्रतिनिधित्व का एक योजनाबद्ध आरेख



सन्दर्भ–(Ref.: Bitchagno, G.T.M., Nchiozem-Ngnitedem, VA., Melchert, D. et al. Demystifying racemic natural products in the homochiral world. Nat Rev Chem 6, 806-822 (2022). https://doi.org/10.1038/s41570-022-00431-4)

शातिर की चाल... अज्ञानियों की भेड़चाल

(शाकाहारी व्यंजनों के नाम-मांसाहारी व्यंजनों के नाम पर क्यों ?...)

भारतीय समाज अकल कम लगाती है, नकल ज्यादा करती है। जीवन के हर क्षेत्र में कुरीति, दिखावा, फूहड़ता, असभ्यता बढ़ती चली जा रही है। शादी-पार्टी में दिया जाने वाला भोज प्रतिस्पर्धा की बलि चढ़ता जा रहा है। जिसकी शुरुआत तो हाईप्रोफाइल लोग करते हैं, बाद में उनका अंधानुकरण मध्यमवर्गीय लोग करने लग जाते हैं।

शादी-पार्टियों में अब तरह-तरह के असांस्कृतिक व्यंजनों के स्टॉल लगने का चलन आम बात हो गई है। उन स्टॉलों पर अब नेम प्लेट लगाई जाने लगी है ताकि मेहमानों को भोजन ढूँढना न पड़े, वो पढ़ते ही मनपसंद भोजन के पास बिना परेशानी के पहुँच जाए।

बड़े ही खेद के साथ मुझे लिखना पड़ रहा है कि अब पार्टियों के स्टॉलों पर लिखा जाता है पनीर कबाब, हॉट कबाब, वेज बिरयानी आदि। जबकि ये व्यंजन मांसाहार की शृंखला में आते हैं, किन्तु भेड़चाल के कारण शाकाहार रूप से तैयार विशेष व्यंजनों के नाम पनीर कबाब, हॉट कबाब, वेज बिरयानी आदि नामकरण किया जाने लगा है। जो अहिंसा-शाकाहार की संस्कृति पर बहुत बड़ा कुठाराघात है क्योंकि बच्चे मासूम होते हैं, भोले-भाले होते हैं। वे बार-बार पढ़ेंगे तो उनकी जबान पर वो नाम सेट हो जाएगा फिर वो भविष्य में कबाब को मांसाहार ही नहीं मानेंगे। खाने की आदत बन जाएगी और फिर वह मांसाहार-कबाब, बिरयानी आदि को स्वीकार कर लेंगे, सहजता से खाने लग जायेंगे, शातिर चाल सफल हो जायेगी।

सावधान! आप शाकाहारी व्यंजनों को मांसाहारी नाम रखकर खाने से अपनी समाज को किस दिशा की ओर ले जा रहे हैं? सोचें, विचार करें, जागें-जगायें, बचें-बचायें, धर्म संस्कृति की रक्षा करें-करायें।

...न डी टीवी पर आरटीकल

हममें से अधिकांश लोग दैनिक आधार पर स्वयं को महत्त्वपूर्ण चीजें भूलते हुए पा सकते हैं। लेकिन इससे पहले कि आप महत्त्वपूर्ण कार्यों के दौरान अपनी याददाश्त को कोसें, खुद से पूछें कि क्या आप सही तरह का खाना खा रहे हैं? न्यूट्रिशनिस्ट पूजा माखीजा के मुताबिक—''आपकी याददाश्त काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि अपने शरीर को किस तरह का खाना दे रहे हैं।'' एक मजेदार वीडियो में, उसने दिखाया है कि गर आप अपनी यदादाश्त में सकारात्मक बदलाव देखना चाहते हैं तो आपको किस तरह के खाद्य पदार्थों से दूर रहना चाहिए। वीडियो में आधार पोषण विशेषज्ञ और उसके दिमाग के बीच की बातचीत है, जिसे खुद पूजा ने क्लिप में दिखाया है। तेज याददाश्त के लिए इन खाद्य पदार्थों से बचें वीडियो में, पूजा संकेत देती है कि उम्र ही एकमात्र कारक नहीं है जो आपको भुलक्कड़ बनाती है। विशेषज्ञ का कहना है कि सबसे पहले जिस तरह के भोजन से बचना चाहिए, वह है पैकेज्ड, सॉफ्ट ड्रिंक्स। वह कहती हैं, ''इसमें पाया जाने वाला उच्च फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप (मीठे ठण्डे पेय) विशेष रूप से हानिकारक है, जिससे मस्तिष्क में सूजन, याददाश्त और सीखने की क्षमता भी कम हो जाती है।'' वह आगे पैकेज्ड जंक फूड खाने के खिलाफ सलाह देती है। वह कहती है, ''अध्ययनों में पाया गया है कि जब लोग ट्रांसफैट (वसा) का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, तो उन्हें अल्जाइमर रोग, मस्तिष्क की मात्रा कम होने के साथ-साथ संज्ञानात्मक गिरावट का खतरा बढ़ जाता है।'' वह यह भी कहती हैं कि ''डाइट सोडा में ऐसे तत्व होते हैं जो याददाश्त को खराब करते हैं।''

इंस्टैंट नूडल्स के बारे में बात करते हुए पूजा कहती हैं कि ''जंक फूड ब्रेन-डिराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर अणु के उत्पादन को कम करके मस्तिष्क को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यह अणु है जो लंबी स्मृति, सीखने के साथ-साथ नए न्यूरॉन्स के लिए अनिवार्य है।''

शराब के बारे में बात करते हुए विशेषज्ञ कहते हैं—''शराब का सेवन सामान्य रूप से दिमाग को प्रभावित करता है। चाहे वह पुरानी शराब का दुरुपयोग हो या सामाजिक द्वि धातुमान शराब, यह विटामिन बी 1 को बाहर निकालता हैं, जिससे मस्तिष्क की मात्रा में कमी, न्यूरोट्रांसमीटर का विनाश होता है, सामान्य, स्मृति हानि।'' वीडियो को शेयर करते हुए पूजा माखीजा ने लिखा—''अपनी याददाश्त को सुधार करना चाहते हैं? तो संज्ञानात्मक गिरावट को ठीक करने में मदद करने के लिए इन खाद्य पदार्थों को बंद करें। '' स्मृति में सुधार के लिए आपको किस प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए यह बताते हुए उन्होंने कहा—''ओमेगा 3 से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे चिया, अलसी, अखरोट बढाएँ जो मस्तिष्क में विरोधी भड़काऊ यौगिकों के स्राव को बढ़ाते हैं और एक सुरक्षात्मक प्रभाव डालते है।'' https://www.ndtv.com/health/want-to-improve-your-memory-avoid-these-food-savs-nutritionist pooja-Makhija-2521164

सोनाली बेंद्रे-कैंसर, अजय देवगन- लिट्राल अपिकॉडिलिलिस (कंधे की गंभीर बीमारी), इरफान खान-कैंसर, मनीषा कोइराला-कैंसर, युवराज सिंह-कैंसर, सैफ अली खान- हृदय घात, रितिक रोशन-ब्रेन क्लोट, अनुराग बसु-खून का कैंसर, मुमताज-ब्रेस्ट कैंसर, शाहरुख खान-8 सर्जरी (घुटना, कोहनी, कंधा आदि), लाहिरा कश्यप (आयुष्मान खुराना की पत्नी)- कैंसर, राकेश रोशन-गले का कैंसर, लीसा राय- कैंसर, राजेश खन्ना- कैंसर, विनोद खन्ना-कैंसर, नरगिस-कैंसर, फिरोज खान- कैंसर, टीम अल्टर-कैंसर...

ये वे लोग हैं या थे—जिनके पास पैसे की कोई कमी नहीं थी। खाना हमेशा डाइटीशियन की सलाह से खाते थे। दूध भी ऐसी गाय या भैंस का पीते हैं जो AC में रहती है, और बिसलेरी का पानी पीते हैं। जिम भी जाते हैं। रेगुलर शरीर की इतनी देखभाल के बावजूद भी इन्हें इतनी गंभीर बीमारी अचानक कैसे हो गई ?

क्योंकि ये प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल बहुत कम करते हैं। या मान लो बिल्कुल भी नहीं करते। जैसा हमें प्रकृति ने दिया है, उसे उसी रूप में ग्रहण करो तो वो कभी नुकसान नहीं देगा। कितनी भी फ्रूटी पी लो, वो शरीर को आम के गुण नहीं दे सकती। अगर हम इस धरती को प्रदूषित ना करते तो धरती से निकला पानी बोतल बन्द पानी से लाख गुना अच्छा था। आप एक बच्चे को जन्म से ऐसे स्थान पर रखिए जहाँ एक भी कीटाणु ना हो और बड़ा होने के बाद उसे सामान्य जगह पर रहने के लिए छोड़ दो, तो वह एक सामान्य सा बुखार भी नहीं झेल पाएगा, क्योंकि उसके शरीर का तंत्रिका तंत्र कीटाणुओं से लड़ने के लिए विकसित ही नहीं हो पाया। कंपनियों ने लोगों को इतना डरा रखा है, मानो एक दिन साबुन से नहीं नहाओगे तो तुम्हें कीटाणु घेर लेंगे और शाम तक पक्का मर जाओगे। समझ नहीं आता हम कहां जी रहे हैं। एक दूसरे से हाथ मिलाने के बाद लोग सेनिटाइजर लगाते हुए देखे जाते हैं। इंसान सोच रहा है—पैसों के दम पर हम जिंदगी जियेंगे। आपने कभी गौर किया है- पिज़्ज़ा बर्गर वाले शहर के लोगों की एक बुखार में धरती घूमने लगती है और वहीं दूध दही छाछ के शौकीन गाँव के बुजुर्ग लोगों का वही बुखार बिना दवाई के ठीक हो जाता है, क्योंकि उनकी डॉक्टर प्रकृति है, वे पहले से ही सादा खाना खाते आए हैं। प्राकृतिक चीजों को अपनाओ। विज्ञान के द्वारा लैब में तैयार हर एक वस्तु शरीर के लिए नुकसानदायक है। पैसे से कभी भी स्वास्थ्य और खुशियाँ नहीं मिलती।

आइए फिर से चलें - प्रकृति की ओर....

मोमोज से बढ़ती कैंसर जैसी गम्भीर बीमारियाँ

दिल्ली, बाम्बे, कलकत्ता, चेन्नई, चंडीगढ़ आदि मेट्रो सिटी में बहुत अधिक बीमारियाँ सामने आने पर वहाँ के मेडीकल एक्सपर्ट ने सचेत किया है कि पेट एवं हार्ट से सम्बन्धित व नर्वस सिस्टम की बीमारियों में मोमोज का सेवन करना जिम्मेदार है।

मोमोज में मुख्यत: मैदा होती है जिस कारण से वह आंतों में चिपक जाती है, मैदा से प्रोटीन व फाइबर को अलग कर दिया जाता है जिस कारण से आंतों में इन्फेक्शन हो जाता है, जिससे पेट में भयंकर दर्द हो जाता है, लूजमोशन होता है, पाइल्स (बवासीर) होता है, गैस ट्रबल आदि अनेक पेट की गम्भीर बीमारियाँ हो जाती हैं। एक्सपर्ट के अनुसार मोमोज में स्वाद बढ़ाने हेतु मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG) डाला जाता है, यह केमीकल शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है और खाने की लत को बेतहाशा बढ़ाता है जिससे मोटापा बढ़ता है। मोमोज में ऐसे केमीकल का प्रयोग होता है जिससे किडनी खराब हो जाती है, हार्ट अटेक व कैंसर जैसी बीमारियाँ हो जाती हैं।

अमेरिका की यू.एस. डिपार्टमेंट एग्रीकल्चर में छपी रिपोर्ट में बताया गया कि इससे वर्तमान में बच्चों पर इसका तेजी से खतरनाक प्रभाव पड़ रहा है।

रांची के मेडीकल इन्स्टीट्यूट के अनुसार मोमोज में कई रासायनिक केमिकल मिलाये जाते हैं।

एशियन हास्पिटल दिल्ली के डॉ. अमित मिगलानी (गेस्ट्रोएंट्रोलाजी) कहते हैं कि मोमोज में मिलाये जाने वाले केमिकल के द्वारा कब्ज, पेटदर्द, सिरदर्द, गैस, अपच, छातीदर्द, लकवा व नर्वस सिस्टम में खराबी आना आदि रोग होते हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार प्रतिदिन ढाई करोड़ मोमोज भारत में खाये जाते हैं। प्रतिवर्ष 22 हजार करोड़ के मोमोज भारत में खाये जाते हैं।

शाकाहारी व मांसाहारी दोनों प्रकार के मोमोज, भारत में बिकते हैं जिसमें लाल चटनी का प्रयोग किया जाता है, चटनी में खतरनाक केमिकल मिलाये जाते हैं, जो स्वास्थ्य को गम्भीर रूप से नुकसान पहुँचाते हैं।

आज तक टी.वी. पर
ब्लेक एण्ड व्हाइट कार्यक्रम से साभार

राजस्थान पत्रिका 06/09/22

साक्षात्कार : डॉ. अरुण गुप्ता, न्यूट्रिशन एडवोकेसी इन पब्लिक इंट्रेस्ट (नापी) के संयोजक

मोटापा बन रहा नई बड़ी चुनौती, नुकसानदेह उत्पाद रोकने होंगे

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

हम जो कुछ खाते-पीते हैं उससे या तो तरह-तरह के जरूरी पोषक तत्व हमें मिलते हैं या फिर हमारी सेहत को वह कोई नुकसान कर जाता है। पैदा होने के साथ ही सही पोषण जरूरी हो जाता है। आज के दौर में अधिकांश बीमारियां भी हमारी खान-पान संबंधी आदतों और जीवन शैली की वजह से हो रही हैं। ऐसे में पोषण संबंधी अहम मुद्दों पर मुकेश केजरीवाल से बातचीत के अंश-

पत्रिका
पूरा इंटरव्यू पत्रिका टीवी पर आज शाम 5:30 बजे

क्या हमारे बच्चों को पूरा पोषण मिल पा रहा है?

देश में छोटे बच्चों को आंगनबाड़ी के माध्यम से पोषक आहार देने और स्कूल में दोपहर के भोजन के माध्यम से पोषण उपलब्ध करवाने की योजना वर्षों से चल रही है। हाल के वर्षों में पोषण अभियान भी शुरू किया गया, जिसमें जागरूकता पर बहुत जोर है, पर राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-5) के आंकड़े बताते हैं कि 2015 और 2020 के बीच अंडरवेट (कम वजन) बच्चों में एक प्रतिशत बढ़ोतरी हो गई। जबकि पोषण अभियान का लक्ष्य था हर साल दो प्रतिशत की कमी लाना। जागरूकता के साथ सरकारी नीतियों-कार्यक्रमों पर भी ध्यान देना होगा। आम लोगों का खान-पान सरकार की नीतियों से प्रभावित होता है।

स्तनपान पर आप लंबे समय से अभियान चला रहे हैं। पोषण में इसकी कितनी अहमियत है?

जरूरी है कि सभी बच्चों को पहले घंटे के अंदर मां का दूध मिले और छह महीने सिर्फ स्तनपान ही करवाया जाए। इसका लाभ जीवन भर मिलता है। मां को मधुमेह और कैंसर की आशंका कम हो जाती है। बच्चे का आइक्यू बढ़ता है और वे ज्यादा स्मार्ट होते हैं। पहले दो साल का पोषण पूरी उम्र बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है।

कौन सी चीजें लोगों को ज्यादा बीमार बना रही हैं?

चीनी, नमक व नुकसानदेह फैट से सबसे पहले सावधान होना होगा। नमकीन, चिप्स, नूडल आदि में इनका खूब इस्तेमाल होता है। डायबिटीज, बीपी व हृदय रोगों का खतरा इनसे बहुत बढ़ता है। ये लत पैदा करते हैं।

तेलंगाना ने जैसे सॉफ्ट ड्रिंक कंपनी को झटका दिया, क्या हमारे सेलिब्रिटी सजग हैं?

अमिताभ बच्चन बच्चों के एक हेल्थ ड्रिंक का विज्ञापन कर रहे थे, जिसमें चीनी खतरनाक स्तर पर थी। हमने उन्हें अनुरोध किया तो उन्होंने यह विज्ञापन बंद कर दिया। इसी तरह चंद और सेलिब्रिटी हैं, जिन्होंने स्वेच्छा से ऐसे उत्पादों को मना कर दिया है। हमें इस संबंध में स्पष्ट नीति बनानी होगी।

कोरोना काल में गरीबी व बेरोजगारी बढ़ी है। पोषण पर इसका असर?

गरीबी की वजह से पोषण घटने के आंकड़े तो आएंगे, लेकिन एक और बात हुई जो साफ दिख रही है। लोग घरों में रहे तो शारीरिक गतिविधियां घटीं और खान-पान बढ़ गया। बच्चों तक में मोटापे की समस्या बढ़ गई है।

पोषण के लिहाज से सरकार को क्या कदम उठाने चाहिए?

पोषण और स्तनपान को ले कर सरकारों को बहुत गंभीरता से कदम बढ़ाने होंगे। हर ब्लॉक तक बच्चों के पोषण के स्तर की माप हो और सुधार के प्रयास हों। जन्म से ले कर पहले तीन महीने के बीच अगर वजन में कमी आती है तो तुरंत उपाय हों। जिस तरह स्वास्थ्य मंत्रालय के तहत एचआइवी के लिए अलग से विभाग बना कर संसाधन उपलब्ध करवाए गए थे, वैसे ही पोषण के लिए करना होगा।

देश में पैकेटबंद अल्ट्रा-प्रोसेस्ड चीजों की बिक्री में इजाफा मामूली खतरा नहीं है। इसे आपातकालीन स्थिति मान कर हमें मुकाबला करना होगा। यह एक टाइम बम है जो टिक-टिक करने लगा है। अगले 10-15 साल में हम डायबिटीज की तरह मोटापे में भी गंभीर स्तर पर पहुंच जाएंगे। हमारा स्वास्थ्य ढांचा इतना मजबूत नहीं कि यह बोझ उठा सके। ऐसे उत्पादों पर अंकुश की नीतियां जरूरी हैं।

चिप्स आदि में नुकसान करने वाली क्या चीजें होती हैं?

फल, सब्जी-चावल और प्रोसेस्ड मटर आदि की तीन श्रेणियों के बाद चौथी श्रेणी है अल्ट्रा-प्रोसेस्ड चीजों की, जो हमारी रसोई में नहीं बनतीं। इनमें कलरिंग एजेंट, स्टेबलाइजर, टेस्ट एनहांसर आदि मिलाए जाते हैं। साथ ही नमक, चीनी और वसा भी बहुत अधिक मिलाया जाता है। हमारे देश में इससे निपटने के लिए कोई ठोस नीति नहीं है।

जनता कैसे समझे कि किस चीज में कौन सा नुकसानदेह तत्व शामिल है?

फिलहाल स्थिति हास्यास्पद है। कंपनियां ऐसे दावे करती हैं जिससे खाद्य पदार्थ के पोषक और पौष्टिक होने का भ्रम पैदा होता है। जरूरत ऐसी नीति की है जिससे पूरा सच सामने आए, लेकिन कॉरपोरेट डिब्बा या पैकेटबंद वस्तु पर चेतावनी को अस्पष्ट रखने में जुटा है।

जयपुर, सोमवार, 18 अप्रेल, 2022 | वैशाख कृष्ण पक्ष द्वितीया संवत् 2079

पत्रिका

सप्ताह की शुरुआत प्रेरक विचारों के साथ, जो जीवन में भरेंगे नई ऊर्जा और जोश

मंडे मोटिवेशन

आनंद के सफलता के तीन सूत्र

1 टैलेंट एक पौधे की तरह है, जिसमें परिश्रम रूपी पानी डालने पर ही यह बढ़ता है।

2 हर परिस्थिति में अनुकूल रहना ही आगे बढ़ने और सफल होने का बेहतर तरीका है।

सेहत से खिलवाड़: पैकेट पर ई-कोड लिखकर खिला रहे केमिकल और जहर

पैकेज्ड फूड पर ई-कोडिंग से भ्रम

धोखेबाजी

कृत्रिम नमक और प्रिजर्वेटिव्स बढ़ते बच्चों के लिए जहर से कम नहीं

पत्रिका अभियान एक जरूरी चेतावनी

अरुण कुमार

जयपुर. स्वास्थ्य को लेकर सतर्क होते भारतीय अब पैकेज्ड फूड पर छपने वाले ई-कोडिंग पर सवाल उठा रहे हैं। लोगों की शिकायत है कि ई-कोडिंग/नंबर देकर कंपनियां बड़ी चालाकी से हानिकारक तत्वों की जानकारी देकर भी छिपाने में सफल हो जाती हैं। आम तौर पर उपभोक्ताओं के लिए यह याद रखना मुश्किल होता है कि किस ई-कोडिंग या नंबर का क्या मतलब है।

इस धोखाधड़ी के चलते अनजाने में हानिकारक तत्वों वाले खाद्य पदार्थ का उपयोग चलता रहता है। बीमार होने पर गलती का आभास होता है। उत्पादों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए, कंपनियां स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मसालों, जहरीले तत्व मिलाती हैं। ई-नंबर मूलतः यूरोपीय देशों की देन है। शेष @ पेज 09

जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक्स या डायट सोडा से करीब 40 फीसदी बच्चों में शॉर्ट टर्म मेमोरी लॉस पाया गया है। [illegible] जंक फूड, डिब्बाबंद फूड, फ्रोजन फूड, केक, चिप्स, पिज्जा, बर्गर बच्चों को [illegible] रहे हैं। स्कॉटलैंड में 4,000 बच्चों पर हुए अध्ययन में ताजा खाना खाने वाले बच्चों का आइक्यू लेवल (बौद्धिक स्तर) अन्य बच्चों की अपेक्षा 19 गुना ज्यादा पाया गया।

KALINGA INS

भास्कर खास • यूरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियोलॉजी ने एथलीट्स पर डोपिंग के 2006 विपरीत प्रभाव बताए

स्पोर्ट्स सप्लीमेंट्स को मिलाकर लेने से ब्लड क्लॉटिंग, हार्ट अटैक और लिवर डैमेज का जोखिम; ये जानलेवा भी साबित हो सकते हैं: विशेषज्ञ

100 से ज्यादा हेल्थ सप्लीमेंट में सेहत के लिए खतरनाक तत्व: नियामक

[illegible]

अगर आप भी चुस्ती-फुर्ती या [illegible] बढ़ाने के लिए स्पोर्ट्स सप्लीमेंट्स या हेल्थ ड्रिंक लेते हैं तो अलर्ट हो जाइए। इनसे दिल को जोखिम हो सकता है। अगर इन्हें मिलाकर लेते हैं तो ये और भी खतरनाक हो जाते हैं। यूरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियोलॉजी (ईएससी) ने इसे लेकर चेतावनी दी है। ईएससी के मुताबिक एथलेटिक प्रदर्शन सुधारने के लिए बड़ी संख्या में खिलाड़ी और युवा ऐसे उत्पाद ले रहे हैं। विशेषज्ञों ने एथलीट्स पर डोपिंग के 2006 विपरीत प्रभाव बताए हैं।

यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी में एक्सपर्ट्स ने आगाह किया है कि इन न्यूट्रिशनल उत्पादों पर दवाओं के सख्त सुरक्षा मानक लागू नहीं होते। सख्ती न होने से इन सप्लीमेंट्स में डोपिंग नियमों को तोड़ने वाले रसायनों का जमकर इस्तेमाल होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इन सप्लीमेंट्स को मिलाने से ये आपस में क्रिया करके और खतरनाक हो जाते हैं। इनसे मौत भी हो सकती है। स्टडी के लेखक और वर्ल्ड एथलेटिक्स में हेल्थ एंड साइंस के मैनेजर डॉ. पाओलो अडामी कहते हैं, 'सभी तरह के डोपिंग पदार्थ नुकसान पहुंचाने वाले होते हैं। जैसे एनाबोलिक स्टेरॉयड कृत्रिम हार्मोन मांसपेशियां बनाने की प्रक्रिया तेज कर देते हैं और उनकी टूटफूट रोकते हैं। पर लगातार इन्हें लेने से लिवर खराब होने के साथ इसमें ट्यूमर हो जाता है। दिल का आकार बड़ा हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर की दिक्कत हो सकती है। यह ब्लड कोलेस्ट्रोल में बदलाव भी लाता है, ब्लड क्लॉटिंग होती है। इससे युवाओं में तक हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। एंड्रोजन रिसेप्टर्स से कैंसर व कार्डियोवस्कुलर समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। नारकोटिक्स ड्रग्स से दिल की धड़कनें असामान्य होना, गंभीर तनाव और कोरोनरी धमनी से जुड़े रोगों का जोखिम रहता है। शेष | पेज 10 पर

ईएससी के कार्डियोलॉजिस्ट बताते हैं कि बिना एक्सपर्ट्स की सलाह लिए लाखों लोग वेट लॉस से लेकर मसल बिल्डिंग के लिए बेतहाशा स्पोर्ट्स सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल कर रहे हैं। जिम जाने वालों में भी इनकी खासी डिमांड है। ब्रिटेन के दवा नियामक की जांच में पता चला है कि एनर्जी बढ़ाने वाले 100 से ज्यादा हेल्थ सप्लीमेंट में स्टिमुलेंट, स्टेरॉयड और हार्मोन पाए गए हैं। ब्रिटेन की नेशनल हेल्थ सर्विस (एनएचएस) के मुताबिक लगातार स्टेरॉयड लेने से ब्लड प्रेशर के साथ किडनी, दिल और लिवर डैमेज हो सकता है।

दैनिक भास्कर फ्रंट पेज संस्करण - जबलपुर 25/12/22

भास्कर खास • अगर हर व्यक्ति वीगन हो जाए तो 70% कार्बन उत्सर्जन रुक सकता है: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी

ब्रिटेन में हर साल जनवरी में वीगन होने का चलन बढ़ रहा, इस माह 20 लाख ब्रिटिश मीट और डेयरी से तौबा करेंगे, अपनाने वालों में युवा ज्यादा

लंदन से भास्कर के लिए [illegible]

अंग्रेजों में अब शाकाहारी के साथ वीगन भोजन का चलन बढ़ता जा रहा है। इसका अनुमान इससे लगाया जा सकता है कि ब्रिटेन में जनवरी का महीना [illegible] के लिए जाना जाने लगा है। इस एक महीने में लोग चुनौती लेते हैं कि वे केवल शाकाहारी भोजन ही करेंगे और अपनी थाली में मीट, मछली, चिकन ही नहीं, बल्कि दूध, दही, घी आदि का भी बहिष्कार करेंगे। संसाधन के साथ ही दुग्ध उत्पाद छोड़ने वाले लोग वीगन कहलाते हैं।

इस दौरान [illegible] [illegible]

रिपोर्ट: भारत में 40 करोड़ से ज्यादा लोग करते हैं शाकाहारी भोजन

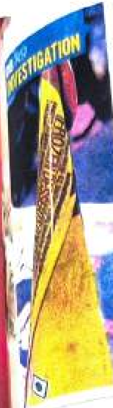
संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के अनुसार भारत दुनिया का सबसे बड़ा शाकाहारी राष्ट्र है। 70% से अधिक भारतीय मांसाहारी हैं, लेकिन हर साल प्रति व्यक्ति मांस की खपत में भारत आखिरी पायदान पर है। 2020 तक के आंकड़ों के अनुसार भारत में 40 करोड़ के ऊपर लोग शाकाहारी हैं, लेकिन शाकाहारियों की संख्या भी 50 लाख के ऊपर जा चुकी है। [illegible], कैंसर, डायबिटीज और मोटापे से लड़ने में शाकाहारी भोजन कारगर साबित हो रहा है।

साल 2014 के जनवरी में ब्रिटेन के लोगों ने इस चुनौती में हिस्सा लेना शुरू किया था, जिसमें जनवरी 2021 तक 6 लाख लोग वीगन हो चुके थे। 2014 की तुलना में यह संख्या 400% की बढ़त दर्ज कर चुकी है। 2020 से लेकर अब तक ब्रिटेन में इन रेस्टोरेंट्स की संख्या दोगुनी हो गई है, जो वीगन खाना ही परोस रहे हैं। मैकडोनाल्ड्स समेत अब 12 हजार रेस्तरां चेन के माध्यम से वीगन खाना परोस रहे हैं। साथ ही उम्मीद की जा रही है कि इस महीने के अंत तक 20 लाख लोग वीगन होने की चुनौती स्वीकार कर लेंगे तो 80 लाख लोग वीगन हो जाएंगे। इनमें खासी संख्या में युवाओं की संख्या ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोध से पता चला है कि एक व्यक्ति अगर वीगन हो जाता है तो कार्बन फुटप्रिंट में 73% की कमी कर लेता है। इतना ही नहीं, अगर एक माह के लिए वीगन होता है तो वह मीट व डेयरी उत्पादन में लगने वाले 1.26 लाख लीटर पानी की भी बचत करता है।

शोध के अनुसार, अगर हर व्यक्ति वीगन हो जाए तो 70 प्रतिशत कार्बन उत्सर्जन रुक सकता है, जिससे ग्लोबल वार्मिंग और क्लाइमेट चेंज की समस्या बनी हुई है। यानी सिर्फ खाने में बदलाव करने से [illegible] का पिघलना, सूखा, बाढ़ जैसी समस्याओं से निजात मिल सकती है। शाकाहारी भोजन प्रकृति के साथ-साथ मानव स्वास्थ्य के लिए भी उत्तम है, क्योंकि इसमें विटामिन, मिनरल के अलावा फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा भी अधिक होती है।

दैनिक भास्कर इंदौर – डी बी स्टार – 29/3/2019

• सेहत से खिलवाड़



बाजार में आइस्क्रीम के नाम पर बेचा जा रहा है फ्रोजन डेजर्ट

बाजार में आइस्क्रीम के नाम पर फ्रोजन डेजर्ट बिक रहा है। कई कंपनियां कम लागत और ज्यादा मुनाफे के चक्कर में ऐसा पदार्थ बेच रही हैं, जो आपकी सेहत खराब कर सकता है। डीबी स्टार ने आइस्क्रीम के शौकीनों के लिए पड़ताल की तब पाया कि उपभोक्ता किस तरह जानकारी के अभाव में ठगे जा रहे हैं। कंपनियां उन्हें आइस्क्रीम की आड़ में बीमार करने वाला सामान परोस रही हैं।

- इंदौर में आइस्क्रीम के 90 फीसदी मार्केट पर फ्रोजन डेजर्ट का कब्जा
- फ्रोजन डेजर्ट खाने से हो सकती है एलर्जी बढ़ता है कॉलेस्ट्रॉल

इंदौर • डीबी स्टार

[illegible]

ऐसे फर्क करें आइस्क्रीम और डेजर्ट में

[illegible]

पेज 1 से जारी

बाजार में आइस्क्रीम...

फ्रोजन डेजर्ट में रहता है हानिकारक ट्रांसफैट

इंदौर • डीबी स्टार

[illegible]

महसूस करें दोनों का फर्क

[illegible]

आइस्क्रीम से कम है लागत

[illegible]

फ्रोजन डेजर्ट में 42 डिग्री पर पिघलने वाला तेल रहता है

[illegible]

पहली पड़ताल

[illegible]

दूसरी पड़ताल

[illegible]

एक्सपर्ट कमेंट •

[illegible]

फ्रोजन डेजर्ट नहीं है आइसक्रीम

[illegible]

पैकिंग पर लिखे इंग्रीडिएंट्स जरूर पढ़ें

[illegible]

फिटनेस का राज : पिछले साल किया था फैसला

शाकाहारी जीवन ने बदल दी है मेरी जिंदगी: विराट

पत्रिका न्यूज नेटवर्क भीलवाड़ा 26/10/2019

patrika.com

नई दिल्ली. टीम इंडिया के [illegible] विराट कोहली गोल-मटोल चेहरे वाले एक युवा खिलाड़ी थे लेकिन अब वह दुनिया [illegible] कल्चर ले आए हैं और अन्य खिलाड़ियों के लिए प्रेरणास्रोत हैं। कोहली यह भी मानते हैं कि शाकाहारी बनने के कारण भी उन्हें बहुत लाभ हुआ है। उन्होंने पिछले साल शाकाहारी बनने का निर्णय लिया था। कोहली ने ट्वीट किया, 'शाकाहारी बनने के बाद मुझे पता चला कि इतने वर्षों से मांस के बारे में मेरी जो सोच थी वो बस एक कल्पना भर थी। शाकाहारी बनने के बाद से मुझे जैसा महसूस हुआ वैसा जीवन में पहले कभी नहीं हुआ।'

भास्कर ब्रेकिंग दो साल पुराने नियमन में बदलाव का मसौदा तैयार

पैकेटबंद चीजों में फैट-शुगर के मानक 8 गुना तक बढ़ाने की तैयारी; यह खतरनाक लेकिन पैकेट पर नहीं लिखा होगा

[illegible]

सेहत पर संकट... हर घर से जुड़ी चीजें

शुगर की मात्रा (ग्राम प्रति 100 ग्राम)

पदार्थ	WHO	FSSAI	[illegible]
चॉकलेट	6	6	35
हार्ड कैंडी	6	6	50
सॉफ्ट कैंडी	6	6	40
[illegible]	6	6	20
[illegible]	6	6	फ्री शुगर

सोडियम (मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम)

पदार्थ	WHO	FSSAI	[illegible]
[illegible]	250	250	400
[illegible]	50	50	250

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड से कई गंभीर बीमारियों का खतरा

[illegible] ज्यादा शुगर, नमक और फैट वाले उत्पाद अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड है। इनसे कैंसर, मोटापा, हाइपरटेंशन और डायबिटीज का खतरा होता है। खुराक में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड 10% बढ़ने से [illegible] का खतरा भी 10% बढ़ जाता है।

कैंसर बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ

अधिकांशतः सिगरेट, तम्बाकू, पान मसाला आदि कैंसर जैसे रोगों के precursor होते हैं अर्थात् ऐसे पदार्थ कैंसर कोशिकाओं को सुप्त अवस्था से जगाने का कार्य करते हैं, परन्तु इन रोगों के लिए सिर्फ ये पदार्थ अकेले जिम्मेदार नहीं हैं, हमारा गलत खान पान भी इन रोगों का एक कारण है। आज आँतों के कैंसर के बारे में जानते हैं।

बाउल कैंसर या आँतों का कैंसर को कोलोरेक्टल कैंसर (colorectal cancer) के रूप में भी जाना जाता है। अब यह बीमारी किसे होती है? प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का लगातार सेवन इसका मुख्य कारण है। साधारण भाषा में एक मूल खाद्य पदार्थ जिसे परिवर्तित करके या शोधन करके उसे लगभग सिंथेटिक जैसा non-natural खाद्य पदार्थ बना दिया गया हो उसे प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ कह सकते हैं।

उदाहरण के रूप में युवाओं को पेटिस, क्रीम रोल, ब्रेड, पिज्जा, बिस्कुट, टोस्ट, कुरकुरे आदि काफी आकर्षित करते हैं। ये खाद्य पदार्थ कैसे बने? हाँ गेहूँ से, परन्तु गेहूँ के मूल गुण, उसकी अच्छाइयों को पूर्ण रूप से नष्ट करते हुए गेहूँ से दलिया बना, फिर दलिया से सूजी, फिर सूजी से आटा... यहाँ तक तो गेहूँ की अच्छाई काफी हद तक सुरक्षित है पर इसके बाद आटे से चोकर निकाला गया और बारीक से बारीक आटा यानि मैदा या refined wheat flour बन गया। आप किसी भी प्रोसेस्ड फूड के पैकेट को पलट के देखें, जैसे बिस्कुट, ब्रेड, कुरकुरे, बच्चों के 5-5 रुपये के पैकेट आदि इनमें Ingredients पर गौर करें, यहाँ मुख्य रूप से refined wheat flour यानि की मैदा ही प्रयोग किया जा रहा है।

एक और उदाहरण—आप सभी बाजार के केक को काफी पसंद करते हैं। अब इसमें उपयोग होने वाली सामग्री के बारे में जानते हैं। मुख्य रूप से मैदा और क्रीम। अब इसमें प्रयोग की जा रही क्रीम को जाने। यह क्रीम व्हिप्ड् क्रीम कहलाती है। कभी मौका मिले तो whipped cream के पैक पर लिखे ingredients को पढ़ें, इसमें आप पाएँगे की इस क्रीम में दूध तो है ही नहीं। सिर्फ रिफाइंड तेल और ऐसी ही कुछ चीजों से बनती है ये क्रीम जिसे हम बड़े स्वाद लेकर खाते हैं। तो इसे भी हम प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ कह सकते हैं।

इसके साथ ही जानते हैं अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य/पेय पदार्थों के बारे में उदाहरण dehydrated soups (अधिकांश पैक्ड सूप) baked goods (ब्रेड, टोस्ट आदि), sugary cereals, biscuits, सॉस, कोल्ड ड्रिंक्स, डिब्बा बंद या canned खाद्य पदार्थ आदि इस तरह कई रोजमर्रा के प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का हम जाने अनजाने प्रयोग किये जा रहे हैं। जो हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं।

Refrence-https://www.news-medical.net/news/20210323/Consumption-of-ultra-processed-foods-and drinks-could-raise-colorectal cancer-risk.aspx
https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322
https://www.lifespan.org/lifespan-living/link-between-processed foods-and-cancer

जंक फूड आपकी जिंदगी खा रहे हैं

यह विश्लेषण अमेरिका की मिशीगन यूनीवर्सिटी की स्टडी पर आधारित है। इस यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने खाने की 5850 चीजों पर रिसर्च की है और इस रिसर्च के नतीजे आपको डरा सकते हैं।

यह स्टडी प्रतिष्ठित साइंस जनरल नेचर में छपी है और इसके अनुसार यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति एक बर्गर खाता है तो उसकी जिन्दगी के 9 मिनट कम हो जाते हैं। इस हिसाब से अगर कोई व्यक्ति जिंदगी में 160 बर्गर खायेगा तो ये जंक फूड उसके जीवन का पूरा एक दिन कम कर देगा। इसी तरह 1 पिज्जा व्यक्ति के जीवन का 8 मिनट घटा देता है और 1 प्लेट मैक्रोनी भी जीवन से 3 मिनट छीन सकती है।

इसी तरह अगर आप हॉटडॉग के शौकीन हैं तो ये और भी खतरनाक है। स्टडी के अनुसार एक हॉटडॉग जीवन के 36 मिनट तक कम कर सकता है। जिन कोल्ड ड्रिंक्स को हम शौक से पीते हैं वो भी हमारी जिन्दगी के 13 मिनट घटा देती है।

अब ये भी समझना होगा कि आखिरकार ये आँकड़ा आया कहाँ से है, दरअसल इस रिसर्च के लिये वैज्ञानिकों ने बीमारियों के वैश्विक डेटा की जंक फूड के जरिये मिलने वाली एक्स्ट्रा कैलोरी और कार्बन फूड प्रिन्ट से तुलना की थी और इस तुलना के सहारे ही वैज्ञानिक इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि लोग जंक फूड को नहीं खा रहे, बल्कि जंक फूड उनके जीवनकाल को खा रहा है। हम और आप सिगरेट, बीड़ी के खतरे को तो भली भांति जानते हैं। आपको पता है 1 सिगरेट जीवन के 11 मिनट घटा देती है, तो ये जंक फूड भी हमारे शरीर के लिये सिगरेट से कम खतरनाक नहीं है। जंक फूड से मोटापा बढ़ता है और यही सभी बीमारियों की जड़ है।

जंक फूड के सेवन से डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कॉलेस्ट्रॉल, दिल की बीमारियों के चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है।

14 वर्ष से कम के बच्चों के अन्दर 70% बच्चों को Fatty Liver (फैटी लिवर) की समस्या है, जिन बच्चों का फैटी लिवर है तो जब ये बच्चे 40 वर्ष की उम्र तक पहुँचेंगे तब इन सबको Established Liver Disease (बीमारी) खड़ी हो जायेगी, अगर ये जंक फूड का सेवन बंद नहीं करेंगे और अपनी Lifestyle नहीं सुधारेंगे। ये सारी बीमारियाँ हमारे सामने आँख खोलकर खड़ी हुयी हैं और अगर हमें उनसे बचना है तो ये परिवर्तन लाना ही होगा। हम जितना ज्यादा प्रोसेस्ड फूड खायेंगे हमारा शरीर उतना ही बीमारियों की ओर जायेगा।

* साबुत अनाज, फल, हरी सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें।
* नियमित व्यायाम करें।
* ज्यादा मीठे, तेल और नमक वाले खाने से भी बचना चाहिये।
* अधिक से अधिक पानी पीयें।

List of Highly Processed Foods
हाइली प्रोसेस्ड फूड (खाने) की सूची

प्रोसेस्ड फूड ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हें पहले से बनाकर रख दिया जाता है और लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के बाद उपयोग किया जाता है। लम्बे समय तक खराब होने से बचाये रखने के लिये इनमें ऐसी सामग्री का इस्तेमाल होता है जो केमिकल से भरपूर होती है। इनको आकर्षक बनाये रखने के लिये तरह-तरह के रंगों और कृत्रिम या रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। यही कारण है कि इनके सेवन का सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

myupchar.com के अनुसार प्रोसेस्ड फूड के नियमित सेवन से मोटापा, हार्ट संबंधी बीमारियाँ, Type-2 डायबिटीज और कैंसर जैसी घातक बीमारियाँ होती हैं ऐसे खाद्य पदार्थों में केक, शुगर ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, नूडल्स, चॉकलेट, जैम, पिज्जा, बर्गर, पोटैटो चिप्स, सॉस (Sauces), चीज, आईस्क्रीम, फ्रोजन डेजर्ट, बेकरी फूड प्रोडक्ट्स, मफिन्स, पास्ता, सफेद ब्रेड आदि

फ्रेन्च फ्राइज— यह भी जंक फूड है। इनमें सोडियम की अधिक मात्रा होती है, जिसके कारण सिरदर्द जैसी समस्या उत्पन्न होती है।

प्रोसेस्ड फूड में अत्यधिक मात्रा में शुगर होती है। कई प्रोसेस्ड फूड में हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप होता है। शुगर में केवल कैलोरी होती है, पोषक तत्व नहीं होते। इससे डायबिटीज का खतरा बढ़ता है। यही मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों के खतरे को बढ़ाता है।

ऐसी चीजों का अत्यधिक सेवन इंसान को डिप्रेशन में भेजता है, कारण प्रोसेस्ड फूड के सेवन से हार्मोन्स का संतुलन बिगड़ता है, जिसके कारण डिप्रेशन होता है।

दाँतों के लिये भी यह फूड बहुत खतरनाक है और Dental Caries (डेन्टल केरीज) जैसी समस्याओं को पैदा करता है।

प्रोसेस्ड फूड दिमाग पर भी खतरनाक असर डालता है। लोगों को इनकी लत भी लग सकती है। इनके खाने से शरीर में डोपामिन (Dopamin) निकलता है जिससे व्यक्ति अच्छा महसूस करने लगता है और इस स्वाद की लोगों को लत लग जाती है। इससे लोगों में सादा खाने के प्रति रुचि कम हो जाती है।

Refrence-

1. Science General Nature, University of Miscigun Research और 31 अगस्त 2022 को News पर दिखाये गये प्रोगाम DNA पर आधारित।
2. www.livehindustan.com

दवाईयाँ जो विदेशों में बन्द हैं और भारत में अभी भी बेची जा रही हैं

1. Oxyphenbutaznoe (ऑक्सीफेनब्यूटाजोन) - भारत में व्यवसायिक नाम Sioril और Oxytriactin के नाम से आती है। यह एक दर्द निवारक दवा है जो कि आर्थरायटिस के मरीजों में उपयोग में आती है। यह दवा Bone Narrow (अस्थि मज्जा) Deprression(डिप्रेशन) करती है। जिससे रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है।

2. Nimesulide (निमेसोलाइड) - भारत में यह दवा Nicip, NISE, Numulid और Paracetamole w Sumo, Nimpre,c& Nimsaid, Emsulide, Dolamide, Bestogesic और भी कई नामों से आती है। यह एक दर्द निवाकर गोली है जो रोजमर्रा में लोग भारत में उपयोग करते हैं। U.S. में यह दवा बन्द है लेकिन भारत में यह केवल 12 से कम उम्र के बच्चों पर प्रतिबन्धित है। इसका उपयोग लीवर (Liver) पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। यह लीवर के लिए नुकसानदायक है लेकिन फिर भी इसे भारत में पूर्णत: प्रतिबन्धित नहीं किया गया है।

3. Propoxyphene (प्रोपॉक्सीफीन) - भारत में यह दवा Darvon, PP-Cap, Darvon-N जैसे कई नामों से आती है। यह भी एक दर्द निवारक दवा है जो कि हृदय की Electrical Activity (विद्युत क्रियाशीलता) को प्रभावित करती है और धड़कनों को अनियंत्रित करती है। इस दवा पर भी प्रतिबन्ध नहीं लगाया गया है जबकि दुनिया के कई देशों में यह प्रतिबन्धित है।

Antibacterials-Furazolidone & Nitrofurazone

Furazolidone (फ्यूराजोलिडोन) Entourin, Furachlor, Fulo, Furo&one, Fuzone, Furone यह दवा डायरिया (दस्त) रोकने में उपयोग की जाती है। स्टडी के अनुसार यह दवा भी कैंसर के खतरे को बढ़ाती है और कई देशों में प्रतिबन्धित है। भारत में इसके Lopiranide के साथ Combination को प्रतिबन्धित किया गया है। जबकि इसका उपयोग अभी भी जारी है। कई देशों में यह दवा प्रतिबन्धित है।

Nitrofurazone (नाइट्रोफ्यूराजोन) - यह दवा लगाने (Topically) के काम आती है। जलने की मरीजों में घावों में infection (संक्रमण) को रोकने में इसका उपयोग किया जाता है। यह भी कैंसर के खतरे को बढ़ाती है और कई देशों में प्रतिबन्धित है। यह दवा Furacin, Decain, Furapar, Furasept नामों से बाजार में आती है।

Anabolic Stroid - Nandrolone Decanoate

यह दवा एनीमिया के इलाज में (जो कि किडनी रोगों और ऑस्टियोपोरोसिस के कारण होती है) प्रयोग की जाती है। कई लोग इसका उपयोग मसल्स को बढ़ाने के लिए करते हैं। यह दवा U.S. में प्रतिबन्धित है। यह दवा Deca- Duroboline, Metadec, Durabolin, Zestabolin, Metabol, Protabol आदि नामों से बाजार में आती है।

Drug Acting on the Brain (दिमागी बीमारियों के इलाज की दवायें)

Thioridazine, Pergolide, Pemoline

यह दवायें दिमागी बीमारियों जैसे Schizophrenia (सीजोफ्रेनिया), Parkinson's Disease (पार्किंसस डिजीज), Deficit Hyperactivity Disorder (डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर) जैसे बीमारियों में प्रयोग होती है। ये दवाईयां भी कई देशों में प्रतिबन्धित है लेकिन भारत में अभी भी प्रयोग में लायी जा रही हैं।

कॉलेस्ट्रॉल (Cholesterol) घटाने वाली दवाईयां

Cerivastatin - यह एक कॉलेस्ट्रॉल घटाने वाली दवा के रूप में प्रयोग की जाती है। यह दवा Rhabdomyolysis मांसपेशियों को क्षति पहुँचाना और किडनी Failure जैसे Side Effect (दुष्प्रभाव) शरीर पर डालती है। दुर्भाग्यवश यह भी भारत में प्रयोग की जा रही है। लेकिन अब बाजार में इसे कम्पनियों द्वारा हटा लिया गया है।

कब्ज की दवा (Constipation) Phenolphthalein - यह दवा कब्ज के मरीजों में प्रयोग की जाती है। चूहों में हुये परीक्षणों के अनुसार यह दवा भी कैंसर और जेनेटिक Damage करने वाली पायी गयी है। कई देशों में प्रतिबन्धित होने के बावजूद यह भारत में प्रयोग की जाती है। यह दवा Castophene Tablet और Castophene Churna (चूर्ण) आदि नामों से बाजार में आती है।

5 साल में दोगुनी हुई कोल्ड ड्रिंक्स की खपत

साल 2016 में देश में प्रति व्यक्ति कोल्ड ड्रिंक की सालाना खपत 44 बॉटल थी। जो साल 2021 तक दोगुनी होकर 80 बॉटल तक पहुँच गई। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में कोल्ड ड्रिंक की खपत काफी तेज से बढ़ रही है

शर्बत पर कोल्ड ड्रिंक्स की जीत, नतीजा उम्मीद से ज्यादा खतरनाक

बहुत पुरानी बात नहीं है, जब घर आए मेहमानों को नींबू की शिकंजी, आम का पना या बेल का शर्बत पिलाये जाते थे, लेकिन अब इसकी जगह अलग-अलग फ्लेवर्स के कोल्ड ड्रिंक्स ने ले ली है, लेकिन ये कोल्ड ड्रिंक्स आम लोगों की सेहत की दुश्मन बन रही है।

बेड मेरेडिथ की एक रिसर्च रिपोर्ट के मुताबिक 350ml की छोटी कोल्ड ड्रिंक्स कैन में भी 10 से 12 चम्मच चीनी घुली होती है। दूसरी ओर, WHO की एक रिपोर्ट कहती है कि दिन में 5-6 चम्मच से ज्यादा चीनी खाना खतरनाक है।

यानी कोल्ड ड्रिंक्स की एक छोटी बोतल पीने के बाद आप अपने दो से तीन दिनों की चीनी का कोटा पूरा कर लेते हैं।

न्यू हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ (HSPH) की एक रिपोर्ट (2015) के मुताबिक हर साल लगभग 2 लाख मौतों के लिए ऐसी ड्रिंक्स सीधे तौर पर जिम्मेदार हैं।

भारतीयों की कोल्ड ड्रिंक में ब्रिटेन-फ्रांस से तिगुनी चीनी

इस ग्राफिक को देखने के बाद आपके मन में सवाल उठ रहा होगा कि भला छोटी-सी बोतल में 10 से 12 चम्मच चीनी क्यों मिलाई जाती है और इसका स्वाद क्यों नहीं पता चलता। जबकि हम नॉर्मल पानी में 10-12 चम्मच चीनी मिला दें तो वह पीने लायक नहीं रहा जाता। दरअसल, सभी कार्बोनेटेड ड्रिंक्स यानी कोल्ड ड्रिंक्स में फास्फोरिक एसिड मिला होता है। जिसके चलते चीनी की मिठास का पता नहीं चलता है। यही वजह है कि कोल्ड ड्रिंक्स थोड़ी मीठी करने के लिए उसमें बहुत ज्यादा चीनी मिलानी पड़ती है।

कोल्ड ड्रिंक की छोटी बोतल में 10 चम्मच चीनी ट्रांसफैट से जाती है 6 लाख जानें, फ्राइज और फिजी ड्रिंक्स है खतरनाक कॉम्बिनेशन

नई दिल्ली एक दिन पहले मृत्युंजय कुमार

रेस्टोरेंट में कुछ फ्राइड फूड खाते ही प्यास लगती है तो क्या करते हैं? फ्रेंच फ्राइज, आलू टिक्की, चिकन या पनीर टिक्के के साथ सादा पानी पीना टेस्ट खत्म कर देता है; और दिल की डिमांड पर आप कोल्ड ड्रिंक्स की ओर देखने लगते हैं।

वैसे भी आजकल कई पॉपुलर फूड जॉइंट्स बर्गर और फ्राइज के साथ कोल्ड ड्रिंक्स या फिजी ड्रिंक्स कॉम्बो में देते हैं। कई लोगों को डिनर पर और उसके बाद गिलास भर कोल्ड ड्रिंक्स की तलब महसूस होती है।

सर्दी अपनी ढलान पर है; जल्द ही गर्मी दस्तक देगी। फ्राइज से साथ फिजी ड्रिंक्स लेने का मन करेगा, लेकिन उससे पहले इसके नफे-नुकसान से वाकिफ हो लीजिए।

फिज और फ्राइज के इस कॉम्बिनेशन के बारे में आज हमारे पास दो कहानियाँ हैं।

आंत, किडनी, लिवर और लंग्स को सीधे नुकसान पहुँचाती है सॉफ्ट ड्रिंक्स

बुलबुले वाली सॉफ्ट ड्रिंक्स, जिसमें कार्बन डाई ऑक्साइड (CO_2) मिली होती है वह आंत, किडनी, लिवर और लंग्स को सीधे डैमेज करती है।

फैटी लिवर यानी लिवर में सूजन। मेडिकल लैंग्वेज में इसे 'हेपेटिक स्टीएटोसिस' कहते हैं। ये आम तौर पर शराब या बीयर जैसे अल्कोहलिक ड्रिंक्स के चलते होता है, लेकिन कोल्ड ड्रिंक पीने से भी इसका खतरा होता है। कोल्ड ड्रिंक में मौजूद एक्ट्रा शुगर लिवर की फंक्शनिंग को बिगाड़ देती है। जिसके चलते उसमें सूजन आ जाती है।

पहली कहानी

अकबर के बेटे और मुगल बादशाह जहांगीर अपनी बीवी नूरजहां के साथ आगरा में गुलाब के बाग में टहल रहे थे। नूरजहां जहांगीर की सबसे पसंदीदा पत्नी थी। बाग में टहलते हुए नूरजहां को आइडिया आया कि जो गुलाब सूंघने में इतना बढ़िया है, उसका शर्बत कितना बढ़िया होगा।

नूरजहां खुद फारस (ईरान) की थीं, जहाँ शर्बत पीने का खूब चलन था। नूरजहां ने बादशाह को अपनी इच्छा बताई। फिर क्या था, बादशाह ने हुक्म दिया और देश भर के नामी हकीम गुलाब के रस का शर्बत बनाने में जुट गए।

16वीं सदी के बाद देश में चंदन से लेकर आम, बेल, इमली, अनानास, खस, कैरी, ब्राह्मी, अंगूर, सौंफ, पुदीना और प्याज के शर्बत लोकप्रिय हो गए।

मुगलिया हकीम फलों और सब्जियों का सिरप तैयार करते और फिर साल भर उसे शर्बत के रूप में पीया जा सकता था। शुरू-शुरू में शर्बत को इलाज का तरीका माना जाता। बीमारी के हिसाब से हकीम मरीजों को शर्बत की खुराक बताते। स्वाद के साथ मेहत में भी मिठास बनी रहती।

दूसरी कहानी

1767 की बात है। जोसेफ प्रिस्टले नाम के एक ब्रिटिश साइंटिस्ट अपनी लैब में काम कर रहे थे। उन्होंने पानी में कार्बन डाई ऑक्साइड गैस को हाई प्रेशर से मिलाया। पानी में आचर्यजनक रूप से बुलबुले उठने लगे। प्रिस्टले ने रिसर्च पेपर में लिखा कि इस पानी को चखने के बाद उन्हें खास तरह की संतुष्टि मिली।

इस तरह प्रिस्टले ने दुनिया का पहला सोफ्ट ड्रिंक पिया। इस ड्रिंक को आज हम कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा वाटर, फिजी ड्रिंक्स [illegible] के नाम से जानते हैं।

आगे चलकर मिडिल ईस्ट और इंडिया में पॉपुलर शर्बतों की नकल कर अलग-अलग फलों और कोला फ्लेवर में ऐसे कार्बोनेटेड वॉटर लाए गए। इस तरह दुनिया भर में कोल्ड ड्रिंक्स का बोलबाला हुआ।

लेकिन ये ड्रिंक्स शर्बत से काफी अलग थे। जहाँ शर्बत असली फलों के रस से तैयार किया जाता तो कोल्ड ड्रिंक्स में आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाए जाते। मिठास के लिए शहद या गुड़ की जगह ज्यादा मात्रा में चीनी मिलाई जाने लगी।

नाइट्रोजन के साथ जहर बनाता है कोल्ड ड्रिंक का कार्बन

यूरिन के माध्यम से हमारा शरीर नाइट्रोजन प्रोडक्ट को बाहर करता है, लेकिन जब बॉडी में कोल्ड ड्रिंक जाती है तो उसमें मौजूद कार्बन नाइट्रोजन के साथ मिलकर पॉइजनस [illegible] बना लेता है। जो शरीर को नुकसान पहुँचाता है। इसका तत्काल असर भले न दिखे पर लंबे समय में यह खतरनाक हो सकता है।

कंसल्टेंट कार्डियो-डाइबिटोलॉजिस्ट ([illegible] हॉस्पिटल रांची)

ये तो बात हुई फिज वाली सॉफ्ट ड्रिंक्स की, लेकिन सॉफ्ट ड्रिंक हमें उन खास मौकों पर याद आती है जब हमारे सामने फ्राइड चीजें हों। ये फ्राइड अपने आप में सेहत के लिए खतरनाक है, लेकिन फिज के साथ इसका कॉम्बिनेशन इसे और ज्यादा खतरनाक कर देता है।

फ्राइज का नाम सुनते ही लंबे और पतले कटे आलू से बने फ्रेंच फ्राइज की याद आने लगती है। कहते हैं कि फ्रांस के लोग मछलियों को फ्राई करके खाना पसंद करते थे, लेकिन ठंड के मौसम में वहाँ की नदियां जम जाती थीं, तब फ्रांसीसी आलू को उसी आकार में फ्राई कर अपना मन बहलाते।

जिस फ्रेंच फ्राइज को फ्रांसीसी क्रांति के सैनिकों को सस्ते और आसानी से उपलब्ध खाने के बतौर दिया जाता था, वो आज रेस्टोरेंट और पार्टी की शान बन गया है।

फ्रेंच फ्राइज खाने वाले फ्रेंच सैनिक दिन भर कड़ी मेहनत करते थे। जिससे वो इसे आसानी से पचा भी लेते, लेकिन दिन भर ऑफिस की कुर्सी पर बैठने के बाद शाम को फ्राइज खाना [illegible] भी खतरनाक हो जाता है।

दुनिया की आबादी अभी कुछ महीने पहले ही 800 करोड़ हुई है। इनमें से 500 करोड़ से ज्यादा लोग ट्रांस फैट की जद में हैं।

[illegible] कि किस तरह [illegible] में कार्बन डाइऑक्साइड मिलाकर कोल्ड ड्रिंक [illegible] हाइड्रोजन मिलाने से ट्रांस फैट बनता है। ट्रांस फैट वाले तेल [illegible] है। इसी तरह तेल में [illegible] बढ़ जाती है।

[illegible] सकता है कि लगभग सभी होटलों, रेस्टोरेंट और फास्ट फूड के [illegible] ही तेल [illegible] किया जाता है। ये तेल धुआं बनकर उड़ने की जगह कड़ाई में बना रहता है।

[illegible] और बार-बार गर्म करने के चलते तेल में ट्रांस फैट बढ़ता जाता है। ट्रांस फैट को [illegible] भी कहते हैं। यह कितना खतरनाक है इसका अंदाजा इसी बात से लगा या जा सकता है कि [illegible] 2023 तक खाने से [illegible] एसिड को पूरी तरह बाहर करने का लक्ष्य रखा था, लेकिन हकीकत [illegible] अभी काफी दूर है।

भारतीयों की कोल्ड ड्रिंक में फ्रेंच फ्राइज से तिगुनी चीनी

फिर भी यदि
आप अपने हित की बात
नहीं पढ़ते हैं
तो क्या आप
समझदार-विचारवान
बुद्धिवान पढ़े-लिखे माने जाएँगे ?
और यदि पढ़कर
अपना तथा अपनों का
हित करते हैं
तो आप जागरुक विवेकवान
श्रावक ही नहीं वरन्
स्वस्थ समाज-देश के
श्रेष्ठ नागरिक की पहचान से भी
पहचाने जाएँगे... सुख पायेंगे...।
किन्तु यदि
जानकर भी अन्जाने बन रहे
तो खेद होगा!!!
अपनी जान के जानी दुश्मन बनकर व
अपनों के जीवन के साथ खिलवाड़ कर
स्वयं एवं परिवार-कुटुम्बी जनों को
दुःखी बना रहे हैं
मात्र
स्वाद / प्रतिष्ठा / अज्ञान-भेड़चाल के कारण...
थोड़ा तो सोचो!!!
यह कैसा आतिथ्य ?
चलो-लौट चलें...
माँ के पास / प्रकृति माँ के पास / गुरुवाणी माँ के पास