

# प्लास्टिक का उपयोग है जानलेवा

अंजली यादव और झरना पंडा

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग,

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पुसा, समस्तीपुर,  
बिहार

Email: [anjali.ay.7790@gmail.com](mailto:anjali.ay.7790@gmail.com)

कुछ समय से प्लास्टिक का इस्तेमाल बढ़ता जा रहा है। जरूरत से ज्यादा इनका इस्तेमाल हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित होता है। प्लास्टिक में मौजूद कैमिकल्स व्यक्ति को कई तरह की बीमारियों का शिकार बना सकते हैं। हालांकि सरकार ने प्लास्टिक का उपयोग बंद कर दिया है लेकिन फिर भी बहुत से दूकानदार चोरी छिपे बेचते हैं और लोग खरीदते भी हैं। विभिन्न प्रकार के प्रोग्राम, जागरूक अभियान, मेला आदि किये जा रहे हैं ताकि लोगो को जागरूक कर सकें की प्लास्टिक का उपयोग कितना हानिकारक होता है मनुष्य एवं जानवर दोनों के लिए अन्यथा इसका उपयोग कम से कम करें।

## प्लास्टिक में पाए जाने वाले कैमिकल्स

### बिस्फिनॉल (बीपीए)-

इसका इस्तेमाल प्लास्टिक बनाने में किया जाता है तथा यह फूड कंटेनर्स, पानी बोतल और पैकेजिंग करने वाले कंटेनर्स में लाइनिंग के तौर पर उपयोग किया जाता है। बीपीए के साइड इफेक्ट्स कुछ इस प्रकार हैं- यह हमारे शरीर में हॉर्मोन की तरह काम करता है, जिससे शरीर में असंतुलन की सम्भावना बढ़ जाती है। इसका असर प्रेगनेंसी के दौरान बच्चे पे ज्यादा असर होता है। शोध के द्वारा पाया गया है की इससे स्तन, ओवेरियन व प्रोस्टेट कैंसर का भी खतरा होता है। बीपीए के कारण छोटी बच्चियों में हाइपरएक्टिविटी या फिर एग्रेसिव बिहेवियर की संभावना भी बढ़ जाती है। पेशाब में बीपीए की अधिक मात्रा के कारण वयस्कों में हृदय रोग सम्बंधित और मधुमेह का खतरा अन्य व्यक्तियों के मुकाबले तीन और दो गुना अधिक बढ़ जाता है। गरम खाना प्लास्टिक के डिब्बे में न रखें क्योंकि इसमें मौजूद रासायनिक तत्व खाने के साथ मिल के जहरीला पदार्थ बना देते हैं जो की हमारे स्वास्थ्य को अत्याधिक हानि पहुंचाते हैं। पानी की बोतल में बीपीए पाया जाता है और लगातार इसका उपयोग करने से गर्भवती महिलाओ के भ्रूण में क्रोमोसोमल एबनार्मलिटीज हो सकती है और इसी कारण बच्चा जन्मजात दोषो का शिकार हो सकता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इन्वायरमेंटल हेल्थ सा. इंसेज के अनुसार बच्चो की दूध की बोतल में बीपीए होता है, जो नवजात शिशु के विकास को प्रभावित करता है। दूध की बोतल को पानी में गर्म न करें क्योंकि इनमें मौजूद कैमिकल्स बाहर आ जाते हैं, जो बच्चो के लिए नुकसानदायक साबित होता है। ज्यादातर माइक्रोवेव कंटेनर्स प्लास्टिक के बने होते हैं और रिसर्च के अनुसार यह कंटेनर गर्म होने पर इनमें मौजूद कुछ तत्व खाने में मिल जाते हैं, जिनका लम्बे समय तक इस्तेमाल करने से कई तरह की स्वास्थ्य समस्या हो जाती है।

### पॉलीविनाइल क्लोराइड (पीवीसी)–

इसका उपयोग फूड पैकेजिंग के अलावा बच्चों के खिलौने, शावर कंटेनर्स, बिल्डिंग मैटेरियल्स, प्लंबिंग आदि में इस्तेमाल किया जाता है। पीवीसी के साइड इफेक्ट्स कुछ इस प्रकार हैं— पीवीसी माँ के गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास अथवा उसके प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करता है इसीलिए गर्भवती और स्तनपान करनी वाली महिलाओं को कम से कम प्लास्टिक का उपयोग करना चाहिए। यह हमारे शरीर में मौजूद ऐस्ट्रोजेन एवं थायरॉइड होर्मोन्स को प्रभावित करता है। पीवीसी बच्चों के विकास को बाधित करता है जिससे की बचपन में ही कुछ ऐसी समस्या आ जाती है जो उनके शरीर को शारीरिक एवं मानसिक विकास करने में प्रभावित करती है। इसका असर महिलाओं और पुरुष के प्रजनन प्रणाली पे पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप पुरुषों में जहाँ स्पर्म काउंट कम हो जाता है, वही महिलाओं में ओवम की क्वालिटी पर असर पड़ता है।

### महत्वपूर्ण तथ्य—

१. पैकड फूड्स का उपयोग अत्याधिक कम करें क्योंकि यह जिसमें पैकड होते हैं वह कंटेनर प्लास्टिक का बना होता है जो की खाने के साथ मिलकर जहरीला पदार्थ बनाता है और हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाता है घ बाहर का खाना खाने से बेहतर घर का खाना खाये।
२. बाजार में मिलने वाले सामान प्लास्टिक में न लाकर कागज के बैग में लायें।
३. प्लास्टिक का टिफिन न इस्तेमाल करके स्टील का टिफिन इस्तेमाल करें।
४. पेय पदार्थ जैसे कॉफी, चाय, जूस आदि के लिए प्लास्टिक के ग्लास इस्तेमाल करने के बजाय थर्मकोल के ग्लास इस्तेमाल करें।
५. प्लास्टिक घर में बहुत ज्यादा जमा न होने दे, जो भी प्लास्टिक हो उसे रीसाइक्लिंग के लिए बेच दें।
६. प्लास्टिक कंटेनर के बजाय कांच के कंटेनर का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें, हलाकि इनको थोड़ा अधिक संभालना पड़ेगा लेकिन यह आपको स्वस्थ रखेंगे।
७. प्लास्टिक के शॉपिंग बैग की जगह कपड़े के बैग का उपयोग ज्यादा करें।
८. नॉनस्टिक के बर्तनों में जो टेफ्लोन कोटिंग होती है उसमें भी प्लास्टिक का उपयोग किया जाता है, इसलिए बहुत ज्यादा नॉनस्टिक के बर्तनों के उपयोग से बचे।
९. "प्लास्टिक फ्री" वाली चीजों और बातों पर अंधा विश्वास न करें।
१०. प्लास्टिक के बर्तनों में कभी गरम खाना न रखें क्योंकि यह उसमें मौजूद कैमिकल्स के साथ मिल कर रासायनिक पदार्थ बना देते हैं।
११. सॉफ्ट ड्रिंक्स या मिनरल वाटर बोतल महज एक बार उपयोग करने के लिए बनी होती हैं और इन्हें दोबारा उपयोग में लाने के लिए रीसाइक्लिंग की जरूरत पड़ती है परन्तु कुछ लोग इनका उपयोग रोजाना पानी पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं, तो इनका उपयोग दोबारा न करें क्योंकि यह आदत खतरनाक साबित हो सकती है।
१२. प्लास्टिक से बने चम्मच, फोर्क आफी का इस्तेमाल न करें ज्यादा से ज्यादा स्टील के बर्तन का इस्तेमाल अपने दिनचर्या में लायें।