कच्च्या दुधाचे सेवन आरोग्याला धोक्याचे आमंत्रण

आपल्या सर्वांच्या दैनंदिन जीवनात दुध गरजेचे आहे. कारण दूध हे जवळजवळ संपूर्ण अन्न म्हटले जाते दुधाचा वापर बहुतांशी शरीर सुदृढ करण्यासाठी वापरतात. पण बरेचदा लोक कच्चा दुधाचे सेवन करतात. पण खरोखरच हे दूध शरीरासाठी एवढे फायद्याचे आहे का नाही तर कच्च्या दुधापासून होणाऱ्या फायद्या ऐवजी तोटा जास्त होऊ शकतात. ज्यामुळे शरीर सुदृढ बनण्याऐवजी आजाराला बळी पडू शकते.

काही असे सूक्ष्मजीव जे कच्च्या दुधामध्ये आढळतात.

१. कॅम्पायलोबॅक्टर
२. साल्मोनेला
३. क्रिप्टोस्पोरीडीएम
४. इ. कोलाय
५. लिस्टेरीया.

कच्चे दूध म्हणजे काय

दुभत्या जनावरांपासून दूध काढल्यानंतर त्यावर पाश्चरायझेशन ची प्रक्रिया नव केलेले दूध म्हणजे कच्चे दूध होय.

पाश्चरायझेशन म्हणजे काय

कच्च्या दुधाला ६३ अंश सेल्सी. तापमानावर ३० मिनिटासाठी किंवा ७२ अंश सेल्सी. तापमानावर १५ सेकंदासाठी तापवणे व लगेच ४ अंश सेल्सी. तापमानावर थंड करणे या प्रक्रियेला पाश्चरायझेशन म्हणतात. या प्रक्रियेमुळे आरोग्याला घातक असलेल्या जिवाणू किंवा परजीवी नष्ट होतात आणि त्यातील पोषक तत्वांचा ऱ्हास होत नाही.

कच्च्या दूधाबाबत असलेले काही गैरसमज

१. कच्चे दूध पाश्चरायझेशन केल्या दुधापेक्षा जास्त आरोग्यदायी आणि पोषक असते. खरे पाहता जेवढी पोषक तत्वे कच्च्या दुधातुन मिळतात तेवढेच पाश्चरायझेशन केलेल्या दुधातुन सुध्दा मिळतात आणि तेही आरोग्याला कुठेही धोक्या शिवाय. २. जरी कच्चे दूध पिणे सुरक्षित नसेल तरी त्यापासुन तयार झालेले पदार्थ हे सुरक्षित असतात. खरतर विना प्रक्रिया केलेले कच्चे दूध आणि त्यापासुन तयार केलेल्या पदार्थापासुन नाही त्याचा असुरक्षित असल्याचा धोका टळत नाही. म्हणजेच कच्च्या दुधापासुन तयार केलेले पदार्थ ज्यावर कोणतीही प्रक्रिया केली नाही असे पदार्थ सुध्दा तितकेच धोकादायक असतात. ३. कच्चे दूध व त्यापासुन तयार केलेले उत्पादके हे जर आजारी नसलेल्या प्राण्यापासून जर असले तर ती सुरक्षित असतात. दुभती जनावरे जाई धष्ट पुष्ट असली तरी सुध्दा ब्रुसेला, सालमोनेला, ई. कोलाय आणि लिस्टेरीया यासारखी इत्यादी जिवाणूजन्य आजार बाळगतात जे की बऱ्याचदा लक्षणे दाखवत नाहीत आणि तीच जिवाणू दुधामध्ये आढळून येतात. ४. ऑरगॅनिक दूध सुरक्षित असते. खरतर ऑरगॅनिक दूध असले तरीही पाश्चरायझेशन करणे आवश्यक आहे पाश्चरायझेशन केलेले दूध सुरक्षित असते.

कच्चे दूध पिल्याने होऊ शकणारे संभाव्य धोके

काही व्यक्ती कच्चे दूध पिण्याचे फायदा आहे तेही फक्त एका चुकीच्या संकल्पना पोटी की कच्चे दूध पिल्याने त्यांना जास्तीचे पोषकतत्वे मिळतील आणि त्यांची मदत शरीरयष्टी आणि रोग प्रतिकार क्षमता वाढण्यासाठी होईल पण अशा संकल्पनेमुळे या व्यक्ती दुधाचे पाचशे राहशील करत नाहीत आणि परिणामी साल्मोनेला क्यू फिवर पोटाचे विकार ब्रुसेलोसिस प्राण्यांमधील क्षयरोग ई कॉलय लिस्टेरिया, ई, घातक आजारांना बळी पडतात. इतकेच नव्हे तर जे व्यक्ती एखाद्या आजारामुळे उदाहरणार्थ काविळ क्षयरोग आणि एचआयव्ही सारख्या आजारामुळे शारीरीक दृष्ट्या क्षीण झालेले आहेत. अशा व्यक्तींमध्ये कधीकधी hemolytic uremic syndrome, kidney failure, आणि अर्धांगवायू देखील आढळून आलेला आहे जे की बहुतांशी वेळा मृत्यूचे कारण बनले आहे. यामध्ये ई. कोलय Mo shigha toxin मूत्रपिंडाला इजा पोहोचवते. सालमोनेला पोटाचे विकार तर लिस्टेरिया मुळे पोटाचे विकार, मानसिक विकार, मान अखडणे, स्नायुदुखी, सांधेदुखी, पाठदुखी या सारख्या आजाराला सामोरे जाण्याची वेळ येऊ शकते.

दूध काढल्यापासून दूध ग्राहकांपर्यंत येईपर्यंत अनेक कारणामुळे दूषित होऊ शकते

१. गोठ्यातील कचऱ्याची आणि गाई–म्हशींच्या अंगाला लागलेला कचरा इत्यादी. २. जनावरांचे कासेचे आजार उदारणार्थ कासदाह, स्तनदाह. ३. आजारी दुभत्या जनावरांपासून आलेले दूध उदाहरणार्थ प्राण्यातील क्षयरोग, ब्रुसेलोसिस इत्यादी. ४. गोठ्यातील अस्वच्छता तसेच किटक, घरगुती माशा किंवा मच्छर इत्यादी. ५. तरी कधीकधी दूध प्रक्रिया केंद्रावरील अस्वच्छतेमुळे संभाव्य दूषित दूध. ६. अनेक वेळेस पाश्चरायझेशन केलेले दूध सुध्दा दूध प्रक्रिया केंद्रावर दूध दूषित होण्याची शक्यता असते.

नियंत्रण आणि प्रतिबंधात्मक उपाय

पशुपालकांनी किंवा जो व्यक्ती दूध आहे त्याने त्याची अस्वच्छता पाळावी. उदा. नये वाढू देऊ नये, गुटखा किंवा तंबाखुचे सेवन टाळावे. गोठ्याची स्वच्छता ठेवावी. दूध काढण्या अगोदर दुभत्या जनावरांची कास आणि स्तन स्वच्छ धुवून घ्यावे आणि ते कोरड्या कापडाने साफ करुन घ्यावे. दूध हे कुठल्याही माध्यमाने आलेले असो (उदा. पशुपालकांमार्फत असो किंवा पाश्चरायझेशन केलेलं असो) दूध ७२ अंश सेल्सी. तापमानावर १५-१६ सेकंदापर्यंत गरज करावे किंवा ६३ अंश सेल्सी. वर किमान ३० मिनिटांसाठी तापवून घ्यावे, दूध नेहमी स्वच्छ भांड्यात ठेवावे. दूध प्रक्रिया केंद्रावर GMP norms चा अवलंब करावा.

शेतकऱ्यांनी आणि पशुपालकांनी स्वच्छ दूध उत्पादनाकडे भर द्यावा जेणेकरुन कच्च्या दुधापासून होणाऱ्या आजारांचा धोका टाळता येऊ शकतो. आजारी जनावरांना विलगीकरणात ठेवावे. आजारी दुभती जनावर इतर सुदृढ दुभत्या जनावरांपासून दूर ठेवावीत.

◆ **डॉ. अजय लहू बाबर**
मो.नं. ९६६५८९२५६६
◆ **डॉ. ओंकार चंद्रकांत देशमुख**
मो.नं. ७०५३९९११११
◆ **डॉ.आर.डी. सूर्यवंशी**
मो.नं. ९६७३०२४०९१
पशुवैद्यक सामूहिक स्वास्थ विभाग
पशुवैद्यक व पशुविज्ञान महाविद्यालय
उदगीर – ४१३५१७

सततच्या पावसानंतर आता शेती निंदनाच्या खर्चात वाढ

राळेगांव : यावर्षी रोहिणी नक्षत्राच्या सुरुवातीला पावसाने दमदार हजेरी लावल्याने शेतकऱ्यांनी पेरणीला सुरुवात केली आहे त्यानंतर काहीसा दिलासा देत पाऊस येत पिकेही निघाली असताना काही दिवसानंतर पावसाने दडी मारल्यामुळे पिके अखेरच्या घटका मोजत असतांना आणखी पावसाने दमदार हजेरी लावल्याने सोयाबीन कपाशी पिकांना नवी संजीवनी मिळाली परंतु आठ ते दहा दिवसापासून सतत पडणाऱ्या पावसाने जमिनीत ओलावा वाढला आहे व शेतात पाणी साचले आहे त्यामुळे कपाशी सोयाबीन पिकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात तण झाले आहे त्यामुळे निंदनाच्या खर्चात वाढ झाली आहे.

निंदना करिता मजूरही मिळत नसल्याने सध्या ग्रामीण भागातील शेतकऱ्यांना महिला मजुराची कामासाठी मनधरणी करावी लागत आहे यावर्षी महिला मजुरांची मजुरी सकाळी सात ते २ वाजेपर्यंत २२५ ते २५० रुपये घरात असून मजुरांना बाहेर गावावरुन आणण्याकरिता मजुरांच्या वाहतुकीचा खर्च शेतकऱ्यांना करावा लागत आहे. महिला मजुरांची टंचाई असल्याने दहा ते पंधरा महिलांचा जथ्था तयार करुन त्या एक मेटकर असतो त्यांना सुद्धा ३०० रुपये द्यावे लागते त्यामुळे निंदनला मोठ्या प्रमाणात शेतकऱ्यांना पैसा मोजावा लागत आहे.