



10 चीजें जिन्हें फ्रिज में नहीं रखना चाहिए

चीजें ऐसी भी हैं, जिन्हें सेहत के मद्देनजर फ्रिज में रखने से बचना चाहिए. आइए जानते हैं कौन सी हैं वे चीजें.

आलू- आलू को कायदे से पेपर या नेट बैग में ठंडी, सूखी जगह पर रखना चाहिए. यानी आलू को रसोई में रखा जा सकता है. फ्रिज रखने से आलू का स्टार्च शुगर में बदल जाता है. फिर खाने में उसके स्वाद में मिठास सी आती है. साथ ही फ्रिज में रखे आलू को पकाने के बाद उसके रंग में बदलाव आता है. आलू को स्टोर करने से पहले धोना नहीं चाहिए. जब पकाएं, तभी धोएं.

प्याज- प्याज को भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए.

क्योंकि फ्रिज की नमी से प्याज मुलायम होगी और फिर सड़ने लगेगी. प्याज को सूखी और साफ सुथरी जगह रखना चाहिए. ध्यान रखें प्याज जहां रखी है, वह डिब्बा

बंद जैसी चीज में न हो. प्याज को हवा लगती रहनी चाहिए.

टमाटर- टमाटर को फ्रिज में रखने से उसके अंदर की झिल्ली क्षतिग्रस्त हो जाती है. जिसके बाद उसका स्वाद बदलता है. फ्रिज में रखे टमाटर में पानी ज्यादा हो जाता है, देर से भी गलता है.

टमाटर को खुली टोकरी में रसोई में रखे. ऐसा करने से टमाटर अच्छी तरह पकेंगे और उसका स्वाद भी नहीं बदलता.

लहसुन- लहसुन भी उन फूड्स में से एक है, जिसे फ्रिज में न रखकर सूखी, ठंडी जगह पर रखना चाहिए. फ्रिज में रखने से लहसुन अंकुरित हो जाता है और रबड़ की तरह खिचता है.

ब्रेड- ब्रेड एक ऐसा फूड-स्टफ है जिसे सभी बिना कुछ जाने समझे फ्रिज में रखते

हैं. जबकि असल में ब्रेड फ्रिज में नहीं रखना चाहिए क्योंकि फ्रिज में रखने से ये कड़ा हो जाता है. नमी और ठंडे तापमान में रखने से इसके बासी होने की प्रक्रिया तेज होती है.

शहद- शहद फ्रिज में रखने से दानेदार और गांठदार हो जाता है. शहद को फ्रिज से बाहर रखें तो यह ज्यादा

फ्रेश रहेगा. **एवोकाडो-** एवोकाडो फ्रूट है. सब्जी नहीं. लेकिन इसे फ्रिज के बाहर रखना सही है. फ्रिज में रखने से एवोकाडो के पकने की प्रक्रिया में बाधा आती है. एवोकाडो के पकने से जुड़ा एक रोचक तथ्य ये भी है कि एवोकाडो को केले के पास रखने से उसके पकने की प्रक्रिया में

तेजी आती है.

केला- अगर आपने ऐसे केले खरीदे हैं जो पकने बाकी हैं तो उन्हें फ्रिज में रख सकते हैं. खाने लायक, पके पकाए केले को फ्रिज में रखने से वह और ज्यादा पक जाता है. साथ ही उसका छिलका भी काला पड़ जाता है.

तरबूज, खरबूजा बिना कटे तरबूज या खरबूजे को फ्रिज में रखने से वह बेशक ठंडे तो होते हैं. लेकिन चिलिंग इफेक्ट तरबूज, खरबूजा के न्यूट्रिशनल वैल्यू को प्रभावित करता है. बेहतर है उन्हें फ्रिज से बाहर फ्रूट टोकरी में ही रखें.

हालांकि कटे तरबूज या खरबूजे के टुकड़ों को, जितना खाना है, उतने को फॉइल में लपेटकर फ्रिज में रख, ठंडा कर खा सकते हैं.

ऑलिव ऑयल- ऑलिव ऑयल को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए. फ्रिज में रखने से ये गाढ़ा होता है. गाढ़ा होकर हार्ड-बटर जैसा लगता है. अन्य तेलों की तरह, ऑलिव ऑयल को भी नॉर्मल ठंडी पर रखना चाहिए.

हमें लगता है खाने की चीजें फ्रिज में रखकर फ्रेश रहेंगी इसलिए फ्रिज में रखकर कई दिनों तक खाते हैं. लेकिन ये बात हर फूड पर लागू नहीं होती. खाने की कुछ



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

गर्मी का मौसम आते ही यदि फलों की बात होती है तो सबसे पहले आम का नाम सामने आता है. जब आम की बात हो और मुंह में पानी न आए ऐसा हो नहीं सकता है. आम ऐसा फल है जो सभी को

फलों का राजा आम, गर्मियों में आता है इतने काम

पसंद होता है. इसलिए इसे को फलों का राजा कहते हैं. आम जितना स्वादिष्ट होता है, उतना ही सेहत के लिए फायदेमंद होता है. आम चाहे कच्चे हों या पके दोनों का ही महत्व है. गर्मी के मौसम में होने वाली कई बीमारियों से आम हमारे शरीर को सुरक्षित करता है. आइये जानते हैं आम से कितने फायदे होते हैं.

आम से होने वाले फायदे:
1. पेट की बीमारी से बचाव- पेट से हमारे शरीर में कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं. आम इन बीमारियों से हमारी सेहत की सुरक्षा करता है. कच्चा आम आंत में होने वाले संक्रमण से बचाता है. इसके अलावा अपच और कब्ज की दिक्कत की सही करता है. वहीं, कच्चे आम के सेवन

से लीवर की परेशानी भी दूर होती है.

2. असाडिटी में राहत- सही खान-पान के न चलते असाडिटी की समस्या होना आम हो गई है. गर्मी में अक्सर असाडिटी होने लगती है. ऐसे में कच्चे आम को खाने से फायदा होगा. इसके साथ ही गैस भी बनेगी.

3. लू से सेफ्टी- गर्मी के आते ही अक्सर लू लगने का खतरा रहता है. लू से बचने के लिए कच्चा आम बहुत

असरकारक होता है. इसके साथ ही शरीर में पानी की कमी को पूरा करने में कच्चा आम मदद करता है.

4. ब्लड सर्कुलेशन सही रखता- कच्चे आम में पाया जाने वाला विटामिन-सी ब्लड सेल्स को लचीला बनाती है. जिसके चलते शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है. इसके अलावा आम से शरीर में खून भी बढ़ता है.

5. इम्यून सिस्टम की क्षमता बढ़ाए- शरीर में होने वाली बीमारियों से लड़ने के

लिए इम्यून सिस्टम का मजबूत होना जरूरी होता है. कच्चा आम हमारे शरीर के इम्यून को सिस्टम के लिए बहुत फायदेमंद होता है.

6. उल्टी या जी मिचलाने में फायदेमंद- गर्मी के मौसम में देखा जाता है कि उल्टी और जी मिचलाने की समस्या होती है. ऐसे में आप काले नमक के साथ कच्चे आम का सेवन करेंगे तो फायदा होगा.

7. बैड कोलेस्ट्रॉल पर कंट्रोल- शरीर में पाए जाने वाले बैड कोलेस्ट्रॉल को आम कंट्रोल करता है. बैड कोलेस्ट्रॉल सही रहने पर दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है. इसके अलावा मोटापा पर काबू करने में आम मदद करता है.



डॉगी का गुस्सा ही नहीं, प्यार भी हो सकता है जानलेवा

इंफेक्शन से बचा सकते हैं. डॉग बाइट यानी कुत्ते का काटना कोई साधारण बात नहीं है. कुत्ता अगर पहले से ही रेबीज से ग्रस्त है, तो उसका काटना ही नहीं बल्कि चाटना भी आपके लिए जानलेवा हो सकता है. ऐसा नहीं है कि रेबीज सिर्फ आवारा कुत्तों से ही फैलता है, अगर आपने अपने पालतू कुत्ते को टीके नहीं लगवाए हैं, तो यह आपके घर के कुत्ते से भी फैल सकता है. ऐसे में उसका प्यार करना भी आपको परेशानी में डाल सकता है.

क्या है रेबीज?
रेबीज एक तरह का वायरस होता है. यह कुत्ते के अलावा बंदर और बिल्ली से भी इंसानों तक पहुंच सकता है. अगर इनमें से कोई भी जानवर रेबीज से संक्रमित है, तो वह आपके लिए परेशानी बन सकता है. ऐसे में आप किसी तरह की लापरवाही न बरतें. यह वायरस सेंट्रल नर्वस सिस्टम को फेल कर देता है, जिससे पीड़ित इंसान

सामान्य नहीं रह पाता. कैसे फैलता है? आपने अक्सर लोगों से सुना होगा कि कुत्ते के काटने से रेबीज का इंफेक्शन फैलता है, जबकि ऐसा नहीं है. सिर्फ काटने से ही नहीं बल्कि अगर आपको रेबीज से पीड़ित कोई जानवर चाट भी ले तो भी आप रेबीज के शिकार हो सकते हैं. डॉग बाइट के तीन ग्रेड होते हैं:

1- अगर कुत्ता प्यार से भी चाटता है, तो होशियार हो जाएं. अगर कुत्ते में रेबीज का इंफेक्शन होगा, तो आपके शरीर में भी रेबीज के वायरस आने की आशंका बनी रहती है. खासकर अगर कुत्ते ने शरीर के उस हिस्से को चाट लिया हो, जहां चोट की वजह से मामूली कट या खरोंच हो.

2- अगर किसी कुत्ते के काटने के बाद स्किन पर उसके एक या दो दांतों के निशान दिखाई पड़ते हैं, तो समझिए कि एहतियात बरतने की जरूरत है. बहुत से लोग यह सोचकर कि कुत्ते को रेबीज नहीं

होगा, एक या दो दांतों के निशान को मामूली जखम की तरह ट्रीट करते हैं. ऐसी अनदेखी घातक साबित हो सकती है, क्योंकि रेबीज का वायरस एक बार शरीर में जाकर सालों तक रह जाता है.

3. 3- है या दांतों के तीन-चार निशान दिखाई देते हैं, तो यह खतरनाक है. किसी

लक्षण

- पानी से डर (हाइड्रोफोबिया)
- प्यास के बावजूद पानी न पीना
- बात-बात पर भड़क जाना
- बर्ताव में हिंसक हो जाना
- कैसे बचा जाए?

रेबीज से बचने के लिए कुत्ते, बिल्ली या बंदर के काटने के 24 घंटे के अंदर एंटी रेबीज इंजेक्शन के जरिए इलाज शुरू करवाएं. कुत्ते के काटने के बाद उस हिस्से को सबसे पहले पानी से खूब

जानवर के काटने या डसने से जानलेवा वायरस या जहर शरीर में दाखिल हो सकता है. इससे रेबीज हो सकता है, जिसका मेडिकल साइंस अब तक कोई इलाज नहीं ढूंढ पाई है.

अच्छी तरह धोएं। फिर साबुन लगा कर धोएं। वहां किसी प्रकार की कोई पट्टी न बांधें। पहला एंटी रेबीज इंजेक्शन 24 घंटे के अंदर जरूर लगवा लें।