

# गर्मियों में बासी चीजें खाना हो सकता है खतरनाक

गर्मियों में खान-पान को लेकर सावधानी बेहद जरूरी होती है। ज्यादा तापमान होने से इस मौसम में खाना जल्दी खराब हो जाता है। अगर आप गर्मी के मौसम में बासी यानी बचा हुआ खाना खाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

**खाने के दौरान ही काटें फल और सलाद:** डॉक्टरों के मुताबिक गर्मियों में आपको 4-5 घंटे से ज्यादा समय का बना हुआ खाना नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा सलाद और फलों को खाने के दौरान ही काटना चाहिए। अगर आप बासी खाना या सलाद खाते हैं, तो आपको स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं।

**फूड पॉयजनिंग:** इस मौसम में फूड पॉयजनिंग के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इसका कारण यह है कि तापमान गर्म होने के कारण खाने में बैक्टीरिया जल्दी पनप जाते हैं। ये बैक्टीरिया 5 डिग्री सेल्सियस से 60 डिग्री सेल्सियस के तापमान के बीच



तेजी से बढ़ते हैं। एक-दो घंटे में ही ये बैक्टीरिया संख्या में 2-3 गुना तक वृद्धि

कर सकते हैं, जिससे खाना जहरीला हो जाता है। ऐसा खाना खाने के बाद पेट में

दर्द और उल्टी, फूड पॉयजनिंग के लक्षण हो सकते हैं।

**डायरिया:** डायरिया का शिकार ज्यादातर बच्चे होते हैं। बच्चों का पाचनतंत्र और प्रतिरक्षातंत्र व्यस्कों से कमजोर होता है। इसलिए बासी खाने से बच्चे जल्दी प्रभावित हो सकते हैं। डायरिया होने पर बार-बार पतले दस्त, उल्टी और बुखार हो सकता है। इस रोग में शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जो खतरनाक हो सकती है।

**दूध से बर्नी चीजें:** कुछ लोग दूध को फ्रिज में रखकर 2-3 दिन तक इस्तेमाल करते रहते हैं। अगर आप ताजा दूध लेते हैं, तो इसे एक बार उबालने के बाद उसी दिन खत्म कर दें। अगर आप पैकेट वाले दूध का इस्तेमाल करते हैं, तो इसकी एक्सपायरी डेट से पहले इसे इस्तेमाल कर लें। ध्यान दें पैकेट वाले दूध पर जो एक्सपायरी डेट लिखी होती है, वो तभी तक मान्य है जब तक दूध पैकेट के अंदर बंद है और हवा के संपर्क में नहीं आया है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## स्मोकिंग की लत छोड़ना चाहते हैं, केला खाएं होगा फायदा

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि खाने की जिस चीज का स्वाद अच्छा होता है यानी जो चीज खाने में टेस्टी होती है वह हेल्दी नहीं होती। लेकिन केले के साथ ऐसा नहीं है। केला खाने में भी टेस्टी होता है और सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। केले के फल के साथ-साथ उसका छिलका भी कई तरह से फायदेमंद है...

**पेट रहेगा साफ:** अगर आपका पेट साफ नहीं हो पाता और लगातार कब्ज की दिक्कत रहती है तो आपको केला खाना चाहिए। केले में रेशा यानी फाइबर की प्रचूर

मात्रा पायी जाती है जिस कारण यह पेट की सफाई के लिए मददगार साबित होता है।

**वजन कम करने में मददगार:** अगर आपने एक बार केला खा लिया तो आपको जल्दी भूख नहीं लगेगी। केले में एक खास तरीके का स्टार्च होता है जो आपकी भूख को काबू में रखता है। इसके साथ ही यह आपके शरीर के इंसुलिन लेवल को भी नियंत्रण में रखने में सहायक होता है।

**धूम्रपान छोड़ने में सहायक:** जो लोग धूम्रपान यानी स्मोकिंग की लत से छुटकारा

पाना चाहते हैं उन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद केले का सेवन करना चाहिए ताकि शरीर को निकोटिन के प्रभाव से मुक्त करने में मदद मिल सके।

**अनीमिया की समस्या होगी दूर:** केले में आयरन की भी प्रचूर मात्रा पायी जाती है। इस कारण अनीमिया से पीड़ित मरीज अगर नियमित रूप से केले का सेवन करें तो उनकी परेशानी दूर हो सकती है। इसके अलावा खून में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में भी मददगार साबित हो सकता है केला।

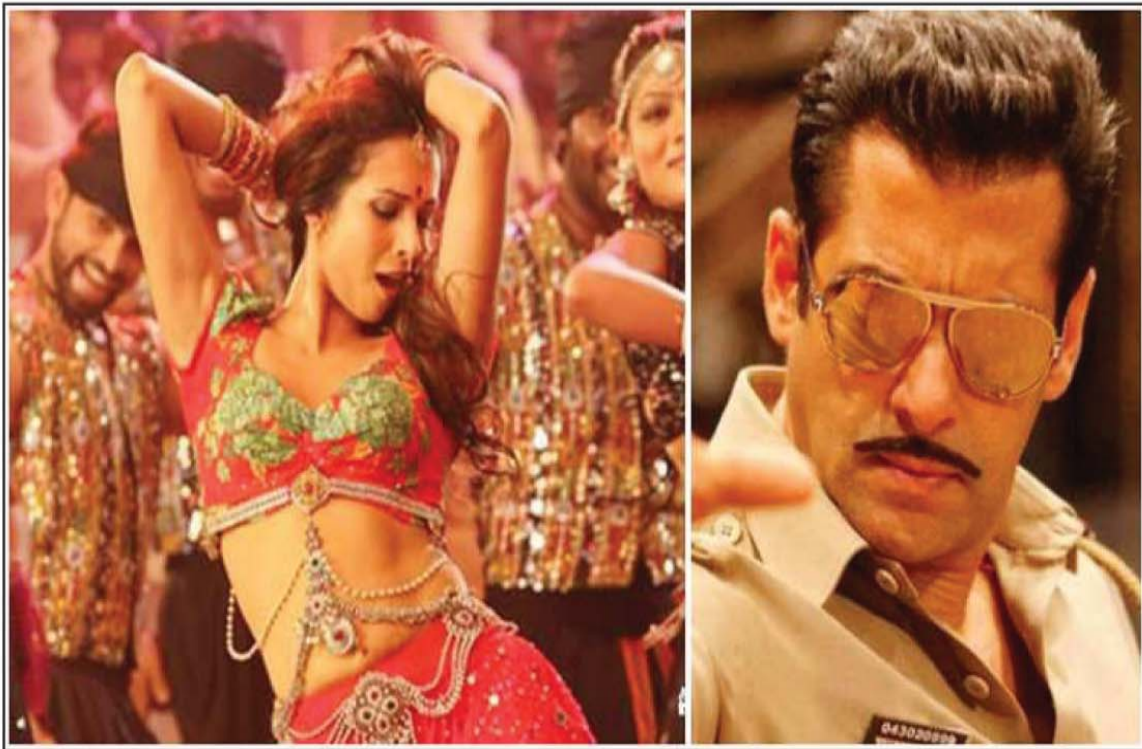


## सलमान खान की दबंग 3 में अब मुन्ना होगा बदनाम

बॉलिवुड सुपरस्टार सलमान खान इन दिनों मुंबई के अलग-अलग स्टूडियो में भाई अरबाज खान की फिल्म दबंग 3 की शूटिंग कर रहे हैं। फिल्म के कुछ सीन और टाइटल सांग मध्य प्रदेश में शूट किया जा चुका है। दबंग फ्रेंचाइज की कई खास बातें हैं, पारिवारिक कहानी, पुलिस वाला चुलबुल पांडे का रॉबिनहुड स्टाइल, लव स्टोरी, ऐक्शन, ड्रामा और फिल्म का संगीत।

फिल्म के इसी संगीत को खास बनाने के लिए हर बार संगीतकार साजिद-वाजिद की जोड़ी को बहुत मेहनत करनी पड़ती है, उन्हें ध्यान रखना पड़ता है कि दर्शकों को दबंग की हर फ्रेंचाइज में म्यूजिक एक जैसा न लगे, लेकिन पिछली फिल्म से अलग-थलग भी न हो।

हर फ्रेंचाइज के साथ फिल्म से एक नया दर्शक वर्ग भी जुड़ता है, उनके टेस्ट का भी ख्याल रखना सबसे बड़ी



जिम्मेदारी है।

इस बार फिल्म के पहले भाग में फेमस हुए गाने मुन्ना बदनाम को फिर से भुनाया जाएगा, लेकिन इस बार गाने

के बोल बदल जाएंगे, इस बार मुन्ना नहीं होगी बदनाम। इस तरह की बदनामी अगर पैसों की बारिश के साथ और भी मशहूर कर दे तो क्या कहने,

शायद यही वजह है कि इस बार बदनामी का यह चोला खुद सलमान खान पहनने वाले हैं।

फिल्म के सेट से खबर आ रही है

कि दबंग 3 में गाने के बोल होंगे मुन्ना बदनाम हुआ, डार्लिंग तेरे लिए, इस गाने पर जाहिर है सलमान खान अपनी उसी स्टाइल में थिरकते नजर आएंगे। फिल्म की कहानी भी थोड़ा पीछे जाएगी।

मतलब चुलबुल पांडे के कॉलेज के दिनों से पुलिस में भर्ती होने के कुछ सीन फ्लैशबैक में दिखाए जाएंगे। कॉलेज के दिनों का एक और रोमांस भी होगा, जिसके लिए एक और हिरोइन को कास्ट किया गया है।

सलमान खान, सोनाक्षी सिन्हा, टीनू आनंद, अरबाज खान, माही गिल और सुदीप स्टारर दबंग 3 का निर्देशन प्रभुदेवा कर रहे हैं। इस फिल्म को इसी साल दिसंबर के महीने में रिलीज किया जाएगा। सलमान खान ने फिल्म का एक पोस्टर भी जारी किया है, इस पोस्टर में फिल्म का नाम और चुलबुल पांडे की वर्दी का एक हिस्सा दिखाई दे रहा है।