

# जमीन पर गिरा खाना उठाकर खाने की न करें कभी भी भूल



## क्या है 5 सेकंड का नियम

ऐसा माना जाता है कि जब भी कोई खाने की चीज जमीन पर गिर जाती है और उसे 5 सेकंड में उठा लिया जाए, तो वह खाने योग्य रहती है। इसके पीछे यह तर्क दिया जाता है कि जमीन पर गिरने के 5 सेकंड के बाद ही जर्मस या वायरस खाने को दूषित कर सकते हैं। लेकिन क्या यह गिरा हुआ भोजन आपको नुकसान नहीं पहुंचाएगा।

हम जब भी बाहर होते हैं या घर पर होते हैं तो अपनी मनपसंद चीज खाना चाहते हैं। ऐसे में अगर आपकी मनपसंद चीज जैसे पिज्जा, बाइट लेने से पहले ही गिर जाए तो शायद इससे बुरा कुछ और नहीं हो सकता। लेकिन ऐसे में क्या आप जमीन पर पड़ा हुआ वह स्लाइस खाएंगे या फिर आप उसे जाने देंगे। आमतौर पर ऐसे में लोग पांच सेकंड के नियम का चुनाव करते हैं। इसमें लोग पिज्जा की उस स्लाइस को उठाकर अच्छी तरह से जांचते हैं और फिर इसे खा लेते हैं। आइए जानते हैं। क्या 5 सेकंड के भीतर ही गिरी चीज उठा कर खानी चाहिए भी या नहीं।

## क्या ऐसा करना है सुरक्षित

इस सवाल का सीधा सा जवाब है नहीं। यानी अगर आपके हाथ से कोई चीज गिर जाती है, चाहे वह एक सेकंड के लिए ही क्यों ना गिरी हो। वह दूषित हो जाती है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि किसी भी सतह पर बहुत से कीटाणु और बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो भोजन को दूषित कर ही देते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो इसकी वजह से आपको डायरिया या फूड पॉइजनिंग जैसी समस्या हो सकती है। जरा सोच कर देखिए अगर जमीन आपको साफ दिख भी रही है तो आप खुद उस जगह पर से कितना बार गुजरे हैं या फिर ना जाने कौन – कौन उस जगह से गुजरा होगा। ऐसे में उस जगह पर बहुत से वायरस और कीटाणु मौजूद होंगे। केवल यही नहीं, बल्कि किचन के काउंटर पर और अन्य जगह भी उतने ही कीटाणु मौजूद हो सकते हैं। इसके अलावा अब तक ऐसा कोई वैज्ञानिक प्रमाण मौजूद नहीं है जो 5 सेकंड के नियम की पुष्टि करता हो। इसलिए जमीन पर गिर चुकी चीज को उठाकर खाने से पहले दो बार जरूर सोचें।

## किसको रहना चाहिए अधिक सावधान

आज के समय की अगर बात करें तो हम कोरोना काल से गुजर रहे हैं। इस दौरान जहां वायरस से संक्रमित होने का खतरा इतना ज्यादा हो गया हो। ऐसे में अगर आप जमीन पर गिराई गई चीजों को उठाकर खाते हैं। इससे ना केवल कोरोना से संक्रमित होने का खतरा है। बल्कि सतह पर मौजूद अन्य जर्मस भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। वहीं कुछ लोगों को जमीन की गिरी हुई चीज का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए जैसे युवा, बच्चे, बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं। इसके अलावा वह लोग जिनकी इम्यूनिटी बहुत ज्यादा कमजोर है।



## 32 म्यूटेंट से मिलकर बना कोरोना का नया खतरनाक बी.1.1.529 वैरिएंट

कोरोना वायरस को हमारे बीच आए हुए लगभग 2 साल से ज्यादा हो चुके हैं। इस वायरस की सबसे खतरनाक बात यह रही है कि यह खुद को ऑटो इम्यून सिस्टम से बचाने के लिए अपना रूप बदल लेता है। ऐसा ही कुछ एक बार फिर देखने को मिल रहा है। आपको बता दें कि कोरोना के इस स्ट्रेन को बी.1.1.529 नाम दिया गया है। इसका पहला मामला बोत्सवाना से दर्ज किया गया था और अब तक इसके कुल 10 मामले ही सामने आए हैं। यह स्ट्रेन अब तक का सबसे खतरनाक स्ट्रेन बताया जा रहा है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह लगभग 32 म्यूटेंट से मिलकर बना है, यही बात इसे बाकी स्ट्रेन से खतरनाक बना रही है। इसी को लेकर लंदन के इंपीरियल कॉलेज के वायरोलॉजिस्ट और डॉक्टर टोम पीकॉक ने ट्वीट भी किया है। इसके अलावा डॉक्टर टोम ने एक साइट पर इससे संबंधित जानकारी भी साझा की है। डॉक्टर टोम समेत दुनियाभर के विशेषज्ञ इस स्ट्रेन को लेकर बेहद चिंतित नजर आ रहे हैं। वहीं विशेषज्ञों का मानना है कि जितने ज्यादा म्यूटेशन के जरिए वैरिएंट बनेगा वह उतना ही अधिक प्रभावशाली होगा यानी यह वैरिएंट हमें अधिक नुकसान पहुंचा पाएगा। इसके अलावा वैक्सीन को लेकर कहा जा रहा है कि वैक्सीनेशन भी शरीर में स्पाइक प्रोटीन को तैयार कर इम्यून करते हैं।

## 5 मिनट में बनाएं ये हेयर स्टाइल, रिश्ता मीटिंग के लिए हैं एकदम परफेक्ट

हेयर स्टाइल भी एक ऐसी ही चीज है, जिस पर सबकी नजर होती है। जाहिर है आप भी अपनी रिश्ता मीटिंग पर बेस्ट दिखना चाहती हैं। इसलिए हम आपके लिए 3 ऐसे हेयर स्टाइल लेकर आए हैं, जिन्हें आप खुद से ही सिर्फ 5 मिनट के अंदर स्टाइल कर सकती हैं। साथ ही ये आपकी हर तरह की ड्रेस के साथ मैच करेंगे। फिर चाहे आप सूट, साड़ी, गाउन या लाइट वेट लहंगा पहनें। बीच की मांग के साथ फ्लॉरल हेयर स्टाइल बनाने के लिए आप सबसे पहले अपने बालों को सुलझा लें और बीच से मांग निकालते हुए अपने बालों को दो भागों में बांट लें। फ्रंट से बीच की मांग के दोनों तरफ से बाल उठाते हुए इन्हें ट्विस्ट करें पीछे की तरफ हेयर पिन से सेट कर लें। अब बालों में ऊपर से फ्लॉरल हेयर एक्सेसरीज लगा लें। सबसे पहले बालों को अच्छी तरह सुलझा लें। आप चाहें तो बीच की मांग के साथ इस हेयर स्टाइल को बनाएं या फिर आगे से बालों को फ्लैट रखते हुए। यह आपकी चॉइस पर निर्भर है। सॉफ्ट वेव हेयर स्टाइल भी एक ऐसा ही एवरग्रीन हेयर स्टाइल है, जिसे आप किसी भी तरह की ड्रेस के साथ कैरी कर सकती हैं। इसे बनाने में सिर्फ 4 से 5 मिनट लगते हैं।

## उम्र 10 साल तक छोटी दिखेगी, सर्दियों में ऐसे करें अश्वगंधा का उपयोग



अश्वगंधा एक आयुर्वेदिक औषधि है, जो शारीरिक कमजोरी दूर करने का काम करती है। लेकिन लंबे समय तक इस औषधि को सिर्फ यौन क्षमता बढ़ाने वाली दवा के रूप में प्रचारित किया गया है, इसलिए इसके अन्य गुणों के बारे में कम ही लोगों को पता है। आज आपको हम यहां इस औषधि के कुछ ऐसे गुणों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपकी सुंदरता और जवानी को बढ़ाने का भी काम करते हैं। यह औषधि त्वचा पर उम्र के असर को हावी नहीं होने देती है। अश्वगंधा एंटी एजिंग प्रॉपर्टीज से भरपूर होती है, इसलिए यह आपकी त्वचा पर बढ़ती उम्र के निशान नहीं आने देती। शारीरिक क्षमता को बनाए रखने के साथ ही यह त्वचा में कसावट को भी बनाए रखती है। यह औषधि महिलाओं के लिए भी उतनी ही लाभकारी है, जितनी की पुरुषों के लिए। हालांकि हमारी सोसायटी में इसे सिर्फ पुरुषों की औषधि के रूप में देखा जाता है।

# हार्टबीट को ऊपर नीचे कर सकती है सुबह की ये काली ड्रिंक

ऐसा अक्सर कहा जाता है कि जो हम खा रहे हैं वह हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों पर सकारात्मक या नकारात्मक असर दिखाता है। ऐसे में हृदय रोग और दूसरी स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं लोगों में बढ़ती जा रही हैं। विश्व में हर साल होने वाली मृत्यु का एक बड़ा हिस्सा केवल हृदय रोग के कारण ही जान से हाथ धो बैठता है। इस स्थिति में लोग खुद को स्वस्थ रखने के लिए, अपनी खाद्य सामग्री को स्विक कर स्वस्थ आहार का चुनाव कर रहे हैं।

एक सही आहार आपके हृदय को स्वस्थ रखने में आपकी मदद जरूर कर सकता है। लेकिन एक हेल्दी पेय पदार्थ भी है जो आपके हृदय को न केवल प्रभावित कर सकता है। बल्कि यह आपकी हार्ट बीट को भी असामान्य कर सकता है। हाल ही में अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन साइंटिफिक सेशन 2021 में इस बात का जिक्र भी किया गया है।

खास बात यह है कि हार्ट को नुकसान पहुंचाने वाला पेय पदार्थ शराब नहीं बल्कि कुछ और है। यदि आप सुबह उठकर सबसे पहले कॉफी का सेवन करते हैं तो यह आपके लघ्वि घातक सिद्ध हो सकता है। हम यह नहीं कर रहे हैं कि एक कप कॉफी हानिकारक है, लेकिन इसकी आदत डालना जरूर आपकी दिल को प्रभावित कर सकता है। कॉफी के दुनियाभर में कई दीवाने हैं, जो इसको छोड़ने से पहले दस बार सोचेंगे। लेकिन जब आप यह खबर पढ़ेंगे तो आपकी सोच जरूर प्रभावित होने वाली है। आइए जानते हैं कॉफी का असर आपकी हार्टबीट पर कैसे पड़ सकता है।

## यह पेय पदार्थ पहुंचा सकता है नुकसान

आज दुनियाभर में अगर सबसे ज्यादा सेवन करने वाले पेय पदार्थों की सूची बनाई जाए, तो इसमें यकीनन कॉफी का भी नाम शामिल होगा। कॉफी वजन घटाने, मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने, ऊर्जा बढ़ाने और कोलेस्ट्रॉल मैनेज करने में भी सहायता करती है। लेकिन अगर इसी पेय पदार्थ यानी कॉफी का सेवन जरूरत से ज्यादा किया



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

जाए तो यह दिल की धड़कन को असामान्य भी कर सकती है।

## क्या कहती है रिसर्च

कॉफी के हृदय पर पड़ने वाले असर को समझने के लिए हाल ही में एक अध्ययन किया गया था। इसमें 38 वर्ष की आयु के 100 लोगों को शामिल किया गया था। इस अध्ययन के परिणामों के अनुसार अधिक कॉफी के सेवन से हृदय के निचले चेंबर में 54 प्रतिशत प्रीमेच्योर वेंट्रिकुलर कॉन्ट्रैक्शन बढ़ गया। हालांकि विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि कॉफी के यह प्रभाव तत्काल हैं और अस्थायी हैं। दरअसल कॉफी में कैफीन होता है जो आपकी रक्तचाप और दिल की धड़कन तक असामान्य कर देता है। लेकिन अगर आप कॉफी का नियमित रूप से और तय मात्रा में ही सेवन करें तो इसके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते।

## कहफ्री कैसे डालती है सेहत पर असर

एक लंबे अरसे से कॉफी को लेकर कई अध्ययन किए जा चुके हैं। जिनके जरिए यह पता चला है कि कॉफी का सीमित मात्रा में सेवन हमारी सेहत पर कई सकारात्मक प्रभाव डालता है, जो कुछ इस प्रकार हैं।

- एनर्जी लेवल को बूस्ट करती है
- फ़ैट बर्न करती है
- कॉग्निटिव हेल्थ में सुधार
- फिजिकल परफॉर्मंस और स्टैमिना को बढ़ाती है
- लिवर का रखती है ख्याल
- डिप्रेषन दूर करती है
- टाइप-2 डायबिटीज के खतरे को कम करती है

ऐसे अब तक कई अध्ययन हो चुके हैं जो बताते हैं कि दिन में तीन कप कॉफी आपकी सेहत को बहुत से लाभ पहुंचाती है। लेकिन इससे ज्यादा कॉफी का सेवन ना केवल सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। बल्कि यह आपकी नींद में भी खलल पैदा कर सकती है।