

रागी के आटे में मिलावट है या नहीं, एफएसएसएआई ने बताया



जांच करने के लिए सबसे पहले

- एक कॉटन बॉल लें और इसे पानी या वेजिटेबल ऑयल में भिगो दें। इसके बाद एक कटोरे में रागी लें और इसकी बाहरी सतह पर कॉटन बॉल को रगड़ें।
- अगर रागी में कोई मिलावट नहीं होगी, तो रगड़ने पर रूई का रंग नहीं बदलेगा और अगर इसमें रोडामाइन की जरा भी मिलावट है, तो रगड़ने पर यह लाल हो जाएगा।

आजकल खाने-पीने की चीजों में मिलावट का बोल-बाला है। ऐसे में आपको बेहद सावधान रहने की जरूरत है। यहां तक की आप जो खाद्य पदार्थ खरीद रहे हैं, उनमें भी जहरीले तत्वों की मिलावट हो सकती है। फिर चाहे बात मिर्च पाउडर में ईट या रेत मिलाने की हो या फिर हल्दी में आर्टिफिशियल कलर की। मिलावट भरे ये खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। हालांकि, इनकी शुद्धता की जांच करने के कई तरीके हैं, जिससे इनके असली और नकली होने का पता लगाया जा सकता है।

वैसे आजकल रागी में रोडामाइन की मिलावट की खबरें सामने आ रही हैं। अगर आपको भी खरीदी गई रागी में मिलावट के बारे में कोई संदेह है तो FSSAI ने आपकी मदद के लिए एक वीडियो शेयर किया है। इसमें रागी में रोडामाइन की मिलावट की पहचान करने का बहुत ही आसान तरीका बताया गया है। इसकी मदद से आप पांच मिनट में पता कर लेंगे कि बाजार से खरीदी गई रागी पूरी तरह से शुद्ध है या नहीं। आपको बता दें कि ज्यादातर लोग रागी का सेवन रोटी, इडली, डोसा, लड्डू या बिस्किट के रूप में करते हैं। कई जगह इसका इस्तेमाल बर्फी बनाने में भी होता है। रागी को मडुआ के नाम से भी जाना जाता है। यह खासतौर पर कर्नाटक और आन्ध्र प्रदेश में सबसे ज्यादा पकाया और खाया जाता है।

क्या है रागी

हाल ही में लोगों ने रेशेदार खाद्य पदार्थों की ओर रुख किया है, जो लंबे समय तक आपको तृप्त रखने में मदद करते हैं। ऐसा ही एक पौष्टिक अनाज है रागी। इसे फिंगर मिलेट्स भी कहते हैं। इसके छोटे-छोटे दानों में कई बीमारियों का इलाज छुपा हुआ है। रागी ब्लड में ग्लूकोज को रिलीज करने के लिए जाना जाता है। इसके सेवन से बार-बार कुछ अनहेल्दी खाने से बचने में मदद मिलती है। भले ही रागी कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर हो, लेकिन इसमें मिलावटी रोडामाइन के कुछ मामले सामने आए हैं।

रोडामाइन क्या है

रोडामाइन एक प्रकार की डार्ई है, जिसका इस्तेमाल कागज और स्याही को रंगने के लिए किया जाता है। लेकिन यह इतना मतजबूत नहीं होता, कि इसे कपड़े पर इस्तेमाल किया जाए।



पतली कमर के लिए अनुष्का शर्मा खाती हैं ये खास चीज,

अनुष्का शर्मा बॉलीवुड की सबसे फिट एक्ट्रेस में से एक हैं। वह सही और साफ खाने की अहमियत बखूबी समझती हैं। इतना ही नहीं उन्हें अपनी मील को बैलेंस करना भी बहुत अच्छे से आता है। हालांकि अनुष्का खाने-पीने की बहुत शौकीन हैं, लेकिन खुद को शेप में रखने के लिए वह अक्सर घर का खाना पसंद करती हैं। उनके अनुसार घर का खाना सभी जरूरी फैट के साथ कार्ब्स और प्रोटीन से भरपूर होता है। इसलिए वह अपने फैन्स को भी ऐसा करने की सलाह देती हैं। एक इंटरव्यू में 33 वर्षीय अभिनेत्री ने बताया कि - वह आप वैसे ही होते हैं, जैसा आप खाते हैं के मंत्र पर यकीन करती हैं। बता दें कि अपने इंस्टाग्राम पेज पर अक्सर वह अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन की झलक शेयर करती रहती हैं, जो उनके फॉलोअर्स को फिट रहने के लिए प्रेरित करते हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पेज पर एक स्टोरी शेयर की है, जिसमें वह एक हेल्दी और टेस्टी ब्रेकफास्ट को एन्जॉय कर रही थीं। कांच के जार में फलों, अखरोट के दूध और चिया बीज का यह कॉम्बिनेशन काफी स्वादिष्ट लग रहा है। यह एक तरह की हेल्दी स्मूदी है, जो फिटनेस गोल को पूरा करने में उनकी बहुत मदद करती है। तो आइए जानते हैं अनुष्का शर्मा के इस फेवरेट नाश्ते के बारे में, जिसे आप भी ट्राय कर सकते हैं।

नाश्ते में इन चीजों को एक साथ मिलाकर खाने से तेजी से घटता है वजन

ब्रेकफास्ट को हमारे दिन का सबसे अहम मील इसलिए भी कहा जाता है। क्योंकि यह सबसे ज्यादा अंतराल के बाद खाया जाता है। ब्रेकफास्ट से 8 या 10 घंटे पहले तक हम कुछ नहीं खाते। ऐसे में ब्रेकफास्ट का हैवी और स्वस्थ होना दोनों ही सबसे जरूर होता है। जब भी स्वस्थ भोजन की बात आती है तो उसमें प्रोटीन की मात्रा का अक्सर जिक्र होता है। अध्ययन भी बताते हैं कि ब्रेकफास्ट में प्रोटीन युक्त भोजन न केवल आपका वजन घटाने में मदद करता है। हमारी थाली में ऐसी कई चीजें हैं प्रोटीन बढ़ाने का काम करती हैं, जैसे पनीर, अंडा, दही, बीस या मछली आदि। बल्कि यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी लाभदायक होता है। इसके अलावा हाई प्रोटीन डाइट में कैलोरीज और कार्ब्स की मात्रा भी कम होती है। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि एक स्वस्थ आहार में केवल प्रोटीन की मात्रा का ध्यान रखा जाना चाहिए। बल्कि इसमें कई दूसरे पोषक तत्वों का भी शामिल होना जरूरी है। ऐसा करने पर बॉडी मास इंडेक्स भी संतुलित रहेगा। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ खाद्य सामग्री के बारे में जो ब्रेकफास्ट में खाने से आपका वजन भी घटेगा और आपको कई दूसरे लाभ भी होंगे।

कब्ज और दस्त की समस्या, तो न्यूट्रिशनल की ये सलाह घोट के पी जाओ



कब्ज और दस्त अलग-अलग स्वास्थ्य समस्याएं हैं। दोनों को छुटकारा पाने के लिए आप अलग-अलग दवाएं लेते होंगे। लेकिन क्या आप कभी सोच सकते हैं कि इनका समाधान एक हो सकता है। भले ही आपको ये नामुमकिन लगे, लेकिन ऐसा संभव है। केवल एक ताजा सेब दोनों का बेहतरीन समाधान हो सकता है। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट पूजा माखीजा के अनुसार, एक सेब दस्त से राहत दिला सकता है और यह कब्ज का भी बेहतर इलाज है। ऐसा इसलिए क्योंकि सेब में दो प्रकार के फाइबर होते हैं, जो कब्ज और दस्त जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में मदद करते हैं। घुलनशील और अघुलनशील फाइबर। अगर आप इस बात को लेकर असमंजस में थे कि कब्ज के दौरान सेब खाना चाहिए या नहीं, तो पूजा माखीजा ने आपकी इस शंका को दूर करने की कोशिश की है। इंस्टाग्राम हैंडल पर एक पोस्ट शेयर करते हुए पूजा माखीजा ने कहा है कि सेब में दो प्रकार के फाइबर होते हैं। सेब 64 प्रतिशत अघुलनशील फाइबर और 36 प्रतिशत घुलनशील फाइबर से भरपूर है।

ओमीक्रॉन के इन लक्षणों को बिल्कुल न लें हल्के में

कोविड-19 के ओमीक्रॉन वैरिएंट ने लोगों में एक बार फिर से दहशत पैदा कर दी है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, यह नया वैरिएंट वायरस के व्यवहार को ही बदल देता है। इस वैरिएंट ने साउथ अफ्रीका के साथ भारतीय लोगों की चिंताएं भी बढ़ा दी हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि यह नया संस्करण डेल्टा वैरिएंट की तुलना में और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए यह बहुत घातक है। दुनियाभर के टर्कीकल एडवायजरी ग्रुप इस नए वैरिएंट पर लगातार नजर बनाए हुए हैं, ताकि संक्रमण की गंभीरता का पता लगाया जा सके। बता दें कि दक्षिण अफ्रीका ने पिछले दो हफ्तों में नए मामलों में चार गुना वृद्धि दर्ज की है।

कोविड-19 के ओमीक्रॉन वैरिएंट के तेजी से बढ़ने के मामलों के साथ हाल ही में दक्षिण अफ्रीकी विशेषज्ञों ने उन लक्षणों का खुलासा किया, जो कोविड-19 रोग के मरीजों में इस नए वैरिएंट के कारण देखे गए हैं। उन्होंने इसके लक्षणों को जानने और सावधान रहने की सलाह दी है। बता दें कि बी.1.1.529 वैरिएंट को पहली बार 24 नवंबर 2021 को दक्षिण अफ्रीका से डब्ल्यूएचओ को जानकारी दी गई थी।

ओमीक्रॉन के लक्षण कैसे दिखते हैं

दक्षिण अफ्रीकी मेडिकल एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ.एंजेलिक कोएल्जी के अनुसार, इसके लक्षणों में जरूरत से ज्यादा थकान, मांसपेशियों में हल्का दर्द, गले में खराश और सूखी खांसी शामिल है। जबकि कुछ मामलों में ही हल्का तेज बुखार दिखाई दे सकता है। उन्होंने खुलासा किया है कि मरीज अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत के बिना पूरी तरह से ठीक होने में सक्षम है। बता दें कि उन्होंने पिछले 10 दिनों में अपरीचित लक्षणों वाले 30 से ज्यादा कोविड-19 रोगियों का इलाज किया है। उन्होंने बताया है कि



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मरीज के लक्षण डेल्टा वैरिएंट से काफी अलग हैं।

40 से कम उम्र वालों को प्रभावित कर रहा है वैरिएंट

कोएल्जी का कहना है कि वैरिएंट 40 या उससे कम उम्र के लोगों को प्रभावित कर रहा है। जिन लोगों में ओमीक्रॉन के लक्षण दिख रहे हैं, उनमें से लगभग आधे रोगियों का टीकाकरण नहीं हुआ है। वह कहती हैं कि सबसे ज्यादा लोग एक से दो दिन तक गंभीर थकान की शिकायत कर रहे हैं। इसके साथ ही लोगों को सिरदर्द और शरीर में दर्द भी महसूस हो रहा है।

ओमीक्रॉन से बचने के लिए बरतें सावधानी

विशेषज्ञ अब भी कोविड-19 से बचने के लिए वैक्सिनेशन पर जोर दे रहे हैं। उनका कहना है कि नए स्ट्रेन से बचने के लिए सावधानी अब भी जरूरी है। सामाजिक दूरी बनाए रखें। भीड़-भाड़ वाली जगहों पर मास्क पहने रहें। भीड़भाड़ वाली सामूहिक जगहों पर अच्छा वेंटिलेशन हो, इसका ध्यान रखें। इसके अलावा नियमित रूप से हाथों और सतहों को धोने की अब भी जरूरत है। ओमीक्रॉन वैरिएंट का डर दुनियाभर में फैल गया है। विशेषज्ञ टीकाकरण होने के बाद भी इसके लक्षणों को पहचानने और सावधानी बरतने की सलाह दे रहे हैं।