

एल्युमीनियम के बर्तन में भूलकर भी नहीं गर्म करनी चाहिए ये चीजें, स्वास्थ्य को हो सकता है नुकसान

हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी उपयोग करते हैं। लेकिन इन बर्तनों में बर्तन आते हैं, जिनको खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और में लैबिटक एसिड होता है, जोकि बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में सकता है। जिससे दूध का स्वाद बिगड़ गर्म करना गलत माना जाता है। हम सभी के घरों में स्टील, लोहे और एल्युमीनियम के बर्तन मिल जाते हैं। हर बर्तन की अपनी अलग खासियत होती है। वहीं हर मेटल में बने खाने का स्वाद अलग-अलग होता है।

जहाँ पर कुछ बर्तन बल्कि होते हैं, तो कुछ बर्तन भारी होते हैं। हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनको खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना गलत माना जाता है।

जोकि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरूरी इस आपको बर्तनों में गर्म करना चाहिए।

दूध न गर्म करें

दरअसल, एल्युमीनियम के बर्तन हल्के और जल्दी गर्म हो जाते हैं। हालांकि कई लोग दूध उबालने के लिए इन बर्तनों का



सकता है और दूध से मेटल की गंध भी आ सकती है। वहीं इस बर्तन में दूध उबालने से बर्तन की सतह पर दाग पड़ सकते हैं यहीं फिर वह धीरे-धीरे घिस वाले बर्तन का इस्तेमाल करना चाहिए।

नमक या नमक वाला पानी

नमक सोडियम क्लोराइड मौजूद होता है।

जोकि एल्युमीनियम के साथ मिलकर एक रसायनिक प्रक्रिया शुरू करता है। इससे धीरे-धीरे बर्तन की सतह खराब हो सकती है। अगर आप नमकीन खाना एल्युमीनियम बर्तन में पकाते हैं, तो

रया करें
खाने या नमक वाले पानी के लिए स्टेनलेस स्टील, नॉन स्टिक या कास्ट आयरन बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आपने एल्युमीनियम बर्तन में नमक वाला कुछ पकाया है, तो उसके फौरन धोकर सुखा लेना चाहिए।

एल्युमीनियम बर्तनों को सूखा और साफ रखना चाहिए। जिससे कि जंग लगने की संभावना न हो।

रेडीमेड सॉस या पैकेजेड फूड

कई बार हम जल्दी खाना बनाने के लिए फौजन फूड को पका लेते हैं या फिर किसी तरह के सॉस को एल्युमीनियम में गर्म करते हैं। इन खाद्य पदार्थों में एसिडिटी रेग्युलर, प्रिजरवेटेस्स और अन्य कैमिकल्स होते हैं। जोकि गर्म एल्युमीनियम से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। इससे खाने का स्वाद बिगड़ सकता है। इस तरह का खाना बार-बार एल्युमीनियम में गर्म करने से बांदी में एल्युमीनियम पार्टिकल्स प्रवेश करते हैं। जोकि सेहत के लिए खतरनाक सावित हो सकता है।

रया करें

बता दें कि पैकेजेड फूड या सॉस को गर्म करने के लिए सेरामिक, एसास या स्टेनलेस स्टील के बर्तनों का इस्तेमाल करें। वहीं माइक्रोवेव में गर्म कर रहे हैं, तो माइक्रोवेव सेफ कंटेनर सकते हैं। इससे एल्युमीनियम के पार्टिकल्स भी आपके खाने में मिल सकते हैं, जोकि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

एल्युमीनियम फॉर्मल में लाइट हुए खाने को ओवन या माइक्रोवेव में गर्म करने से पहले हटा लें।



45+ की उम्र में भी दिखेंगी जगा और खूबसूरत, रोजाना करें ये 4 फैशियल योग

फैशियल योग के लिए 15 मिनट रोजाना निकालना चाहिए। हालांकि हम पूरे दिन हाथ-पैर का उपयोग करते हैं, इसलिए वह एक्टिव रहते हैं। लेकिन फैस की मसल्स ज्यादा एक्टिव नहीं होती है। इससे चेहरे की स्किन छीली होकर लटकने लगती है। फैशियल योग के बारे में तो हम सबने बहुत कुछ सुना है। लेकिन क्या आपको मालूम के रोजाना फैशियल योग करने से आप 45+ की उम्र में अधिक होने के बाद भी 10 साल कम नजर आएंगी। अगर आप रोजाना सभी तरह से फैशियल योग करती हैं, तो इससे फैस पर ज्ञानियों और ज्ञानियों दोनों ही कम नजर आती है। इससे आपकी उम्र का अदाजा कोई नहीं लगा सकता है। इसलिए हर महीने रोजाना 1 घंटा अपने लिए जल्द निकालना चाहिए। और एक्सरससाइज करनी चाहिए।

फैशियल योग के लिए 15 मिनट रोजाना निकालना चाहिए। हालांकि हम पूरे दिन हाथ-पैर का उपयोग करते हैं, इसलिए वह एक्टिव रहते हैं। लेकिन फैस की मसल्स ज्यादा एक्टिव नहीं होती है। इससे चेहरे की स्किन छीली होकर लटकने लगती है। अब से पहले आप बूढ़े नजर आने लगती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरूरी हम आपको कुछ फैशियल योग के बारे में बताने जा रहे हैं। रोजाना इन चमकारी मुद्राएं करने से चांद बी तरह चमकेगा चेहरा, मिलेगा नेचुरल लोटो.

फैशियल योग

बता दें कि फैशियल योग करने से पहले फैस की स्किन में ब्लड सर्क्युलेशन अच्छा होता है। इसको करने से रिक्विल ग्लोबिंग बनती है और मसल्स भी प्रतिक्रिया रहती है। अब भैरव ज्ञानी होती है। प्रेस का शेष अच्छा रहता है और स्किन छीली होती है। इससे आपको खाना चाहिए।

फैशियल योग

इस योग को करने से होंठों के आसपास आने वाली फाइन लाइंस हल्की पड़ जाती है। अगर आप भी चाहते हैं कि यह फाइन लाइंस नहीं आए, तो आपको पहले से ही यह योग करना शुरू करना चाहिए। इस फैशियल योग को करने से विकल्प एक्टिव नहीं होती है। स्किन की स्क्रीन की प्रोटेक्शन के लिए Corning Gorilla Glass |i इस्तेमाल किया गया है। ये स्टार्टफोन Snapdragon |s Gen प्रोसेसर पर काम करता है। जानें कीमत? POCO F| को आप फॉस्ट वॉइट, फैटम ब्लैक और साइबर सिल्वर कलर में इस्तेमाल कर सकते हैं। स्टार्टफोन का 1wGB RAM+ wz{GB स्टोरेज वेरिएंट 31,999 रुपये में आता है। वहाँ 1wGB+ zwvGB स्टोरेज वेरिएंट की कीमत 33,999 रुपये है।

मंकी मातृत्व फैशियल योग

यह फैशियल योग नाम और होंठों के आसपास की फाइन लाइंस को कम करता है। वहीं होंठों को भी लटकने से बचाता है। इस योग को करने के लिए दोनों होंठों को दातों से अदर की ओर तकाल लें। अब होंठों को दातों से आराम से दबाएं। अब होंठों को कर्नर्न पर दोनों ऊंगलियों को रखें और अपर की ओर तक होंठों को स्ट्रेच करें। इस दौरान आपका फैस रसायनियों में चांद बी तरह चमकेगा ज्ञानी। इसे फैशियल योग को करने से रिक्विल, प्रज्ञान और प्रियांशु और प्रियांशु की पंशुरणी नहीं होती है।

प्रकृति, रोमांच और जैव विविधता का अद्भुत संगम है दलमा वन्यजीव अभ्यारण्य

दलमा अभ्यारण्य भारतीय हाथियों की महत्वपूर्ण आबादी के लिए प्रसिद्ध है। इसके अलावा, यहाँ तेंदुआ, स्ट्रॉथ भालू, भौंकने वाला हिरण, जंगली सूअर, चीतल, सांभर, भारतीय गौर, भारतीय पैंगोलीन, भारतीय साही, उड़ने वाली गिलहरी, भारतीय खरोगा और रीसस मकाक जैसे हानिकारक जानवरों को भी लटकने से बचाता है। इस योग को करने के लिए दोनों होंठों को दातों से अदर की ओर तकाल लें। अब होंठों को दातों से आराम से दबाएं। अब होंठों को कर्नर्न पर दोनों ऊंगलियों को रखें और अपर की ओर तक होंठों को स्ट्रेच करें। इस दौरान आपका फैस रसायनियों को 20 के सेट में कम से कम 3 बार करें। वहीं हर सेट के बाद 2 सेकंड का ब्रेक लें।

वनस्पति और प्राकृतिक सौंदर्य

अभ्यारण्य में मुख्यतः सूबी मिश्रित पांचपाँच वनस्पति पार्ट जाती हैं, जिसमें बांस और महाराष्ट्र की इन जगहों पर जाने से बचें, दुर्घटना का रहता है खतरा। गमियों की छुटियों में बच्चों के साथ महाराष्ट्र की इन जगहों पर जाने से बचें, दुर्घटना का रहता है खतरा। वनस्पति और प्राकृतिक सौंदर्य की हारियाली और शांत वातावरण इसे ट्रैकिंग और प्रकृति प्रेमियों के लिए अद्वितीय बनाते हैं।

प्रमुख गतिविधियाँ

ट्रैकिंग और हाइकिंग-दलमा पहाड़ियों में ट्रैकिंग के लिए कई मार्ग हैं, जो 2500 फीट तक की ऊँचाई तक जाते हैं। इन मार्गों पर चलने हुए पर्वतीकरण दलमा टॉप और चंद्रघंटा वन्यजीव स्कूल के लिए प्रसिद्ध है। इसके अलावा, यहाँ तेंदुआ, स्ट्रॉथ भालू, भौंकने वाला हिरण, जंगली सूअर, चीतल, सांभर, भारतीय गौर, भारतीय पैंगोलीन, भारतीय साही, उड़ने वाली गिलहरी, भारतीय खरोगा और रीसस मकाक जैसे स्तनधारी पाए जाते हैं। वहाँ तेंदुआ, भौंकने वाली हिरण, वाली गिलहरी, भारतीय गौर, भारतीय रेल, भारतीय पिंडा, मालवाल वाली हाँसनीबिल, क्रेटेड सौंदर्य इंग्लैंड, व्हाराडाइन फ्लारैक्चर, भारतीय रोंगिन, ग्रेटर कूकल, ग्रेहेड फिश इंग्लैंड और चैनेजल हॉकी-इंग्लैंड प्रमुख प्रजातियों की हारियाली और शांत वातावरण इसे ट्रैकिंग और प्रकृति प्रेमियों के लिए आदर्श बनाते हैं।

कैसे पहुँचें
सेकंड के मार्ग दलमा अभ

