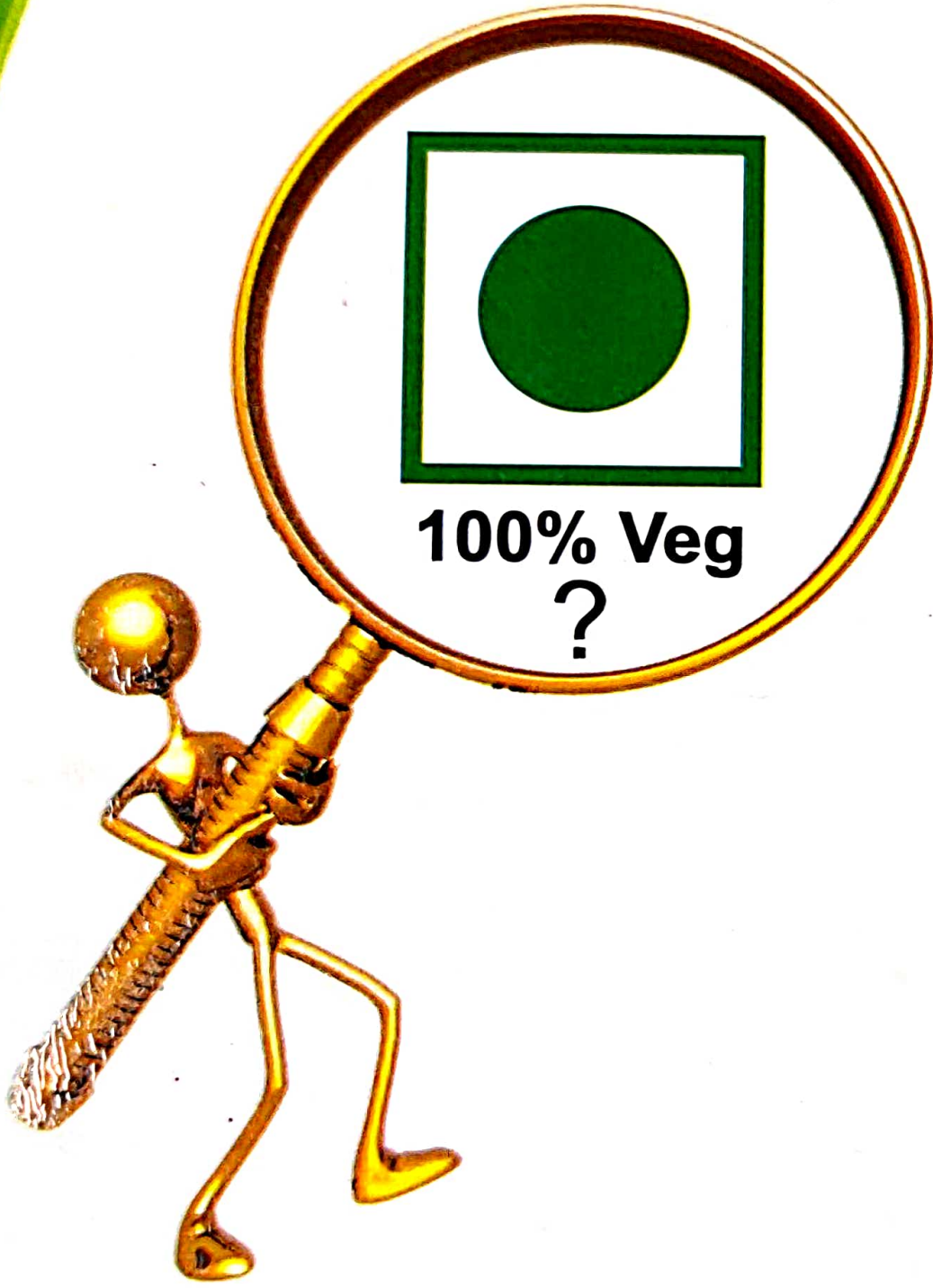


जानिए:

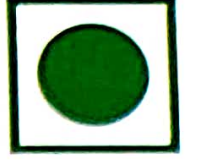


- ग्रीन सिम्बल का रहस्य
- E No. का रहस्य
- कोल्डड्रिंक्स का रहस्य
- फास्ट फूड का रहस्य
- टाटरी (नीबू सत) का रहस्य
- ब्रेड, डबल रोटी, पाव का रहस्य
- स्वीट कॉर्न का रहस्य
- अंजीर का रहस्य
- शहद (Honey) का रहस्य
- खाद्य पेय पदार्थों का रहस्य
- साबुन, शेम्पू, वार्शिंग पावडर का रहस्य
- बोनचाईना का रहस्य

भारतीय सांस्कृतिक खान पान, रहन सहन को समर्पित शोध व विचार संग्रह



सावधान ! जानिए ग्रीन सिम्बल का रहस्य



सन् 1993 में यूरोपियन कानून की तरह भारत में भी खाद्य पदार्थों को दो भागों में वर्गीकृत करते हुए मांसाहार के पैकेट पर **लाल चिन्ह** एवं शाकाहार के पैकेट पर **हरा चिन्ह** लगाए जाने का कानून बना दिया गया।

किन्तु फण्डा यह है कि सरकारी अधिसूचना में मांसाहार के अंतर्गत - बाल, पंख, सींग, नाखून, चर्बी, अण्डे की जर्दी को बाहर रखा गया है। इसके चलते कम्पनियों ने अपने उत्पादों में इन अशुद्ध पदार्थों का उपयोग कर हरा चिन्ह लगाकर बाजार में बेच रहे हैं।

कम्पनियों के उत्पादों में ये अशुद्ध वस्तुएं अन्तर्घटक तत्व Additives के रूप में मिलाये गये हैं। इन अन्तर्घटक तत्वों को विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया गया है जैसे - Colouring Agents, Conservation Agents, Anti-Oxidants, Emulsifiers, Stabilizers and Thickeners, Anti-Coagulants, Taste Enhancers, Modified Starches इत्यादि।

अन्तर्घटक तत्वों के नाम काफी बड़े होने के कारण पैकेट पर लिखना असंभव होने से भारत सरकार ने भी यूरोपियन कानून की नकल कर अन्तर्घटक तत्वों के लिए **E-Numbering System (ENS प्रणाली)** को लागू किया है।

- ☞ इंटरनेट साइट www.veggiegloba1s.com पर कौन कौन से अन्तर्घटक तत्व मांसाहारी हैं कि सूची दी गई है जिसको आपके उपयोगार्थ इस पत्रक में दी गई है।
- ☞ साथ ही कम्पनियों के हरे चिन्ह वाले खाद्य उत्पादों की सूची और उनमें पड़े E-Numbers की जानकारी दी गई है। जिनको अंदर दी गई सारणी से पता कर सकते हैं कि E-Number का मतलब क्या है।
- ☞ इसके अतिरिक्त कुछ कम्पनियों के उत्पादों पर E-Numbers नहीं लिखे हैं किन्तु अन्तर्घटक तत्वों की कैटेगरी के नाम लिखे हैं जिससे यह भ्रम पैदा होता है कि ये अन्तर्घटक तत्व शाकाहार से बने हैं या मांसाहार से। जबकि वह दोनों से बना हो सकता है। खाद्य पदार्थ खरीदने से पूर्व पता करें कैसे बना है।

E- No. का रहस्य

निम्नलिखित ई-नम्बर्स सूअर की चर्बी (Pig Fat) को दर्शाते हैं :

आप चाहें तो Google पर देख सकते हैं इन सब नम्बर्स को :-

E100, E110, E120, E140, E141, E153, E210, E213, E214, E216, E234, E252, E270, E280, E325, E326, E327, E334, E335, E336, E337, E422, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E440, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E481, E482, E483, E491, E492, E493, E494, E495, E542, E570, E572, E631, E635, E904.

पशुओं की चर्बी/हड्डियों का चूर्ण (पाउडर) कई दैनिक उपयोग की सामग्री के साथ-साथ इन उत्पादों में भी इस्तेमाल किया जाता है :-

टूथपेस्ट, शेविंगक्रीम, चुइंगम, चॉकलेट, मिठाईयाँ, बिस्किट्स, कॉर्नफ्लेक्स, केक्स, पेस्ट्री, कैन/टीन के डिब्बों में आने वाले खाद्य पदार्थों फ्रूट टिन, साबुन, मैगी, कुरकुरे आदि।

1) अधिकतर चॉकलेट Whey Protein से बनाई जाती है। यह चीज का बॉय प्रोडक्ट है। चीज में बछड़े की आंतों से प्राप्त रेनेट डाला जाता है। अतः 'वे' भी मांसाहार है।

4) इसके अलावा सुअर के मांस से सोडियम इनोसिनेट अम्ल का उत्पादन होता है, जिससे भी खाने पीने की बहुत सी वस्तुएं बनती हैं। सोडियम इनोसिनेट एक प्राकृतिक अम्ल है जिसे औद्योगिक रूप के कारण सूअर व मछली से प्राप्त किया जाता है। इसका उपयोग मुख्यतः स्वाद को बढ़ाने में किया जाता है, जबकि 12 सप्ताह से कम आयु के बच्चों के भोजन में यह अम्ल वर्जित है।

* सन्दर्भ :-

(HalalList.wordpress.com)

Dr. M. Amjad Khan
Medical Research Institute (United States)

ई नम्बर E. No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E No.	श्रेणी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product	दुष्प्रभाव Side Effect
E-120	कॉचनील / कारमिनिक एसिड Cochineal, Carminic Acid	लाल रंग (खाद्य वस्तुओं को रंगने में उपयोग) (Red Colour) Colour Use in Food Product in Colouring	प्राणी जन्य, मादा जानवरों को सुखाकर उत्पादित किया जाता है। Animal Origin	बच्चों में अति सक्रियता Harmful for Children's
E-153	कार्बन ब्लैक Carbon Black	कट्या / काला रंग (खाद्य वस्तुओं में उपयोग) Maroon / Black Colour Use in Food Product	प्राणी जन्य, Various Parts of Animal (संभावित है)	बच्चों को हानिकारक, प्रतिरोधक शक्ति में कमी Harmful for Children's/ Allergies or Intolerances
E-161G	कैन्याजेन्थिन Canthaxanthin	कलर - नारंगी (खाद्य वस्तुओं में उपयोग) Orange Colour Use in Food Product	मछली एवं पानी में हड्डी वाले जानवरों से Fish & Invertebrates with Hard Shells.	स्वास्थ्य के लिए हानिकारक Harmful for Health
E-252	पोटेशियम नाइट्रेट Potassium Nitrate	आयोडीन रहित नमक पिकलिंग साल्ट Pickling Salt	प्राणी जन्य, Animal Origin (संभावित है)	सिरदर्द/आंत में खराबी/त्वचा रोग Headache / Intestine Upset Skin Disorders
E-322	लेसिथिन Lecithins	इमलसीफायर व स्टेबिलाइजर (खाद्य पदार्थों के रंगों को स्थायित्व एवं आईसक्रीम को जल्दी पिघलने से बचाने के लिए उपयोग)	अण्डा/जानवरों में पाई जाने वाली चर्बी Egg// Animal Fat (मछली का तेल)	याददास्त में कमी लीवर में खराबी मनुष्य के डी.एन.ए. में बदलाव
E-422	ग्लॉसरोल Glycerol	Sweetener (मीठा स्वाद बढ़ाने वाला)	प्राणी जन्य / जानवरों की चर्बी से	सरदर्द / उल्टी / डायरिया
E-441	जिलेटिन Gelatine	इमलसीफायर/ जेलिंग एजेंट Emulsifier / Gelling Agent	प्राणी जन्य / जानवरों की चर्बी एवं हड्डी से निर्मित Animal Origin	
E-442	अमोनियम फॉस्फेटाइड्स Ammonium Phosphatides	इमलसीफायर - (ऊँचे तापमान में रंग न छूटे इसके लिये उपयोग)	जानवरों में पाई जाने वाली चर्बी / Animal Fat	
E-470A	सोडियम, पोटेशियम एण्ड कैल्शियम सॉल्ट्स ऑफ फेटी एसिड Sodium Potassium and	इमलसीफायर / एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier / Anti-Caking Agent	प्राणी जन्य स्रोत जानवरों की चर्बी से Animal Fat	

ई नम्बर E. No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E No.	श्रेणी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product	दुष्प्रभाव Side Effect
E-470B	मेग्नीशियम स्टीरैट ऑफ फेटी एसिड्स Magnesium Stearate of Fatty Acids	इमलसीफायर/एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier / Anti Caking Agent	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-471	मोनो एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड Mono & Diglycerides of Fatty Acids	इमलसीफायर / Emulsifier (खाद्य पदार्थों को स्पंज बनाने एवं ज्यादा समय तक रखने के लिए)	कल्लखाने के मांस के कचरे से जानवरों की चर्बी से Animal Origin	आई क्यू लेबल में कमी पेट में खराबी सिर दर्द
E-472- A-F	मोनो एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड परिवार Mono & Diglycerides of Fatty Acid Family	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य Animal Origin जानवरों की चर्बी से	
E-475	पॉलीग्लायसरॉल एस्टर ऑफ फेटी एसिड Polyglycerol esters of Fatty Acids	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-476	पॉलीग्लायसरॉल पॉलीरीसाइनोलेट Polyglycerol Polyricinoleate	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-477	प्रोपेन- 1, 2 डायोल एस्टरस ऑफ फेटी एसिड्स प्रोपायलेन ग्लायकोल एस्टरस ऑफ फेटी एसिड्स	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-478	लेक्टिलेटेड फेटी एसिड एस्टरस ऑफ ग्लायसरॉल एण्ड प्रोपेन - 0 1 Lactylated Fatty Acid esters of Glycerol and Propane -1	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य जानवरों की चर्बी से Animal Origin	
E-479 B	थर्मली ऑक्सीडाइज्ड सोयाबीन ऑयल इन्टरेक्टेड विथ मोनो एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड्स Thermally oxidized Soyabean oil interacted with mono and diglycerides of fatty acids	इमलसीफायर Emulsifier	प्राणी जन्य जानवरों की चर्बी से Animal Origin	
E-481 E-482	सोडियम स्टीरियॉल - 2 लेक्टिलेट कैल्शियम स्टीरियॉल - 2 लेक्टिलेट	इमलसीफायर (खाद्य पदार्थों को स्पंज बनाने के लिए)	सूअर की चर्बी Pig fat	
E-483	स्टीरियल टॉरट्रेट	इमलसीफायर	प्राणी जन्य	



ई नम्बर E. No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E No.	श्रेणी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product	दुष्प्रभाव Side Effect
E-492	सोरबीटेन ट्रायस्टेरेट Sorbitane tristearate	इमलसीफायर, स्टेबीलाइज़र Emulsifier, Stabiliser	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-542	बोन फॉस्फेट Bone Phosphate	एन्टीकेकिंग एजेंट (खाने योग्य हड्डी का पावडर) Anti Caking Agent	प्राणी जन्य, जानवरों की हड्डी से	
E-572	मेग्नीशियम स्टीयरेट Magnesium Stearate	इमलसीफायर / एन्टी केकिंग एजेंट Emulsifier / Anti Caking Agent	प्राणी जन्य / जानवरों की हड्डी से निर्मित	
E-621	मोनो सोडियम ग्लुटामेट Mono Sodium glutamate	फ्लेवर एन्हांसर, (स्वाद बढ़ाने वाला) (अमेरिका में प्रतिबंध)	मछलियों से	जोड़ो में खराबी, अस्थमा स्नायु तंत्र में खराबी शवास की तकलीफ, हार्ट प्रोब्लम
E-627	डाइसोडियम ग्वानाईलेट Disodium Guanylate	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला)	सूखी मछलियाँ, समुद्री शैवाल Dry Fishes	हायपर एक्टिविटीज, अस्थमा कैंसर आदि
E-628	डाइपोटेशियम ग्वानाईलेट Dipotassium Guanylate	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला)	सूखी मछलियाँ Dry Fishes	अस्थमा
E-629	कैल्शियम ग्वानाईलेट Calcium Guanylate	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला)	जानवरों की चर्बी Animal Fat	अस्थमा
E-630	इनोसिनिक एसिड Inocinic Acid Monohydrate	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला)	सूखी मछलियाँ Dry Fishes	अस्थमा
E-631	डीसोडियम इनोसीनेट Disodium Inosinate	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला) Flavour Enhancer	सूअर व मछली से Pig & Fish	अस्थमा
E-635	डीसोडियम 5 राइबोन्यूक्लियोटाइड्स Disodium 5 ribonucleotides	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला) Flavour Enhancer	प्राणी जन्य, जानवरों की चर्बी से Animal Origin	

ई नम्बर E. No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E No.	श्रेणी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product	दुष्प्रभाव Side Effect
E-640	ग्लायसिनाइड एण्ड इट्स सोडियम सॉल्ट Glycine and its Sodium Salt	फ्लेवर एन्हांसर (स्वाद बढ़ाने वाला) Flavour Enhancer	प्राणी जन्य/जानवरों एवं मछलियों से निर्मित	
E-901	बीज्वक्स (क्लाइट एण्ड यलो) Beeswax-White and Yellow	ग्लेजिंग एजेंट (खाने योग्य पदार्थों को चमकाने वाला) Glazing Agent	प्राणी जन्य मधुमक्खी द्वारा निर्मित Animal Origin	
E-904	शीलैक Shellac	ग्लेजिंग एजेंट (खाने योग्य पदार्थों को चमकाने वाला) Glazing Agent	प्राणी जन्य, लाख के कीड़ों से निर्मित Animal Origin	
E-910	एल-सिस्टीन L-Cysteine	इम्प्रूविंग एजेंट (चाकलेट में उपयोग) Improving Agent	प्राणी जन्य (मनुष्यों के बाल एवं मुर्गी के पंखों से)	
E-920	एल-सिस्टीन हाइड्रोक्लोराइड L-Cysteine Hydrochloride	इम्प्रूविंग एजेंट (चाकलेट में उपयोग) Improving Agent	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-921	एल-सिस्टीन हाइड्रोक्लोराइड मोनोहाइड्रेट L-Cysteine Hydrochloride Monohydrate	इम्प्रूविंग एजेंट (चाकलेट में उपयोग) Improving Agent	प्राणी जन्य Animal Origin	
E-1100	होलिक एसिड Cholic acid	इमलसीफायर Emulsifier	सूअर की आंतों में से Pig intestine	बच्चों में उत्तेजना, अति चंचलता
E-1104	लिपेज Lipase		सूअर की चर्बी से Pig Fat	चश्मे के नंबर बढ़ना, शारीरिक विकार, पेट के रोग, शुगर, हार्ट प्रोब्लम आदि

IMP - आगे पढ़ें ये E-No. किन खाद्य पदार्थों में दर्ज हैं। 

बाजार के इन खाद्य पदार्थों में है E No

कंपनी	आइटम/उत्पाद	प्राणी जन्य E नं.
<p>पारले PARLE</p> 	<p>क्रेक जैक, हाईजैक पारले जी, मुनैको ऑरेंज क्रीम मैरी, क्रीम बोरबन किसमी बार बटर कप गोल गप्पा फ्रूटी मैंगो फ्रूटी पारले 20-20 क्रीम चॉकलेट चॉको मारे</p>	<p>बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट टॉफी टॉफी टॉफी जूस जूस बिस्किट बिस्किट बिस्किट</p> <p>E-471, E-322, E-481 E-471, E-322, E-481 E-471, E-322, E-481 E-471, E-322, E-481 E-322 E-322, E-481 E-471 E-471, E-322, E-481 E-110 E-472, E-322 E-322 E-322</p>
<p>सनफीस्ट Sunfest</p> 	<p>स्पेशल बटर कुकीज स्पेशल चोको क्रीम सनफीस्ट स्पेशल, सनफीस्ट ग्लूकोज स्नैकी जिगजैग बाउंस (चॉको ट्विस्ट) केशव कुकीज फेन्टेसी चॉको डिलीसीयस</p>	<p>बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट</p> <p>E-471, E-322 E-322 E-471, E-322, E-481 E-322 E-471, E-481 E-322 E-471, E-481 (i), E-322 E-321, E-471 E-322, E-472</p>
<p>कैडबरी Cadbury</p> 	<p>5 स्टार डेरी मिल्क वॉर्न वीटा इकलेयर्स मिल्क ट्रीट जेम्स चॉको क्रीम</p>	<p>चॉकलेट चॉकलेट मिल्क पावडर टॉफी टॉफी टॉफी बिस्किट</p> <p>E-471, E-476, E-442 E-476 E-471, E-322 E-471, E-476 E-422, E-476 E-476 E-322</p>
<p>नेसले Nastle</p> 	<p>मिल्क चॉकलेट मैगी नूडल्स मैगी नेसले बोरबन मैगी सूप</p>	<p>चॉकलेट नूडल्स बिस्किट सूप</p> <p>E-471, E-476 E-631, E-627 E-471 E-635</p>
<p>प्रिया गोल्ड Priyagold</p> 	<p>वलासिक क्रीम सी.एन.सी. स्नैक्स जिग जैग कोकोनट क्रन्च</p>	<p>बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट</p> <p>E-471, E-322, E-481 E-471, E-322, E-481 E-471, E-322, E-481 E-481, E-471</p>
<p>रिगली Wriegly</p>	<p>सेंटर फ्रेश</p>	<p>E-471, E-422</p>
<p>न्यूट्रीन Nutrine</p>	<p>महालेक्ट्रो जेम्स</p>	<p>E-322 E-322, E-476</p>
<p>कैण्डीमेन Candyman</p>	<p>इवलेयर्स टॉफी चॉकलेट</p>	<p>टॉफी टॉफी</p> <p>E-471, E-322 E-471, E-322, E-476</p>
<p>मिन्टो Minto</p>	<p>गोल मिंट</p>	<p>टॉफी</p> <p>E-904, E-322</p>
<p>पेरीज Parry's</p>	<p>कॉफी बाईट</p>	<p>टॉफी</p> <p>E-471, E-322</p>
<p>बिंगो Bingo</p>	<p>टॉमेटो चिप्स</p>	<p>चिप्स</p> <p>E-631, E-627</p>

कंपनी	आइटम/उत्पाद	प्राणी जन्य E नं.
ब्रिटेनिया Britania 	50-50 जिम-जैम गुड डे नाइस टाइम टाईगर मेरी गोल्ड ट्रिट (आरेन्ज)	बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट बिस्किट
आई.टी.सी. I.T.C. 	स्पाइसी टेस्टी ऑरेंज रिच कैंश चॉको क्रीम	बिस्किट बिस्किट
कैम्पी फ्रूट्स Campy Fruits	चॉको टैडी	
परफेटी (Parfeati)	हैप्पीडेन्ट	च्युइंगम
मेगी (Maggi)	पास्ता पास्ता (टॉमेटो टिक्स्ट)	पास्ता
टेंग (Tang)	टेंग ऑरेन्ज	
रियल	रियल फ्रूट जूस	जूस
हिन्दुस्तान युनि लिवर	मिक्स वेजिटेबल सूप	सूप

आइसक्रीम

कम्पनी :- (1) मदर डेयरी (2) क्रीम बेल (3) दिनशॉस् (4) वाडीलाल (5) नेस्ले, (6) टॉप एन टाउन (7) क्वालिटी वाल्स (8) बी.आर. बस्कीन रोबिन्स (9) निरुलास् जीकॉन (10) अमूल
इन कम्पनियों के उत्पाद

क्र.सं.	उत्पाद	Ingredients
1	वनिला	E471/E407/E466/E415/E412
2	स्ट्राबेरी	E471/E407/E466/E415/E412
3	ग्रीन पिस्ता	E471/E407/E466/E415/E412
4	राजभोग	E471/E407/E466/E415/E412/E133/E102
5	चॉकलेट	E471/E407/E466/E415/E412
6	काजू दाख	E471/E407/E466/E415/E412
7	बटर स्कॉच	E102/E471/E407/E466/E415/E412
8	मेंगों कप	E471/E407/E466/E415/E412/E102
9	कार्निवाल कोन	E471/E407/E466/E415/E412/E122/E102/E133
10	चोकोबार	E471/E407/E466/E415/E412
11	रसभरी डोली	E471/E440/E407/E466/E415/E412
12	कसाटा	E471/E440/E407/E466/E415/E412/E102/E124/E127
13	आईसकेण्डी	E471/E407/E466/E440/E412/E102
14	शाही अंजीर	E471/E407/E466/E415/E412/E440
15	ब्लेक फोरेस्ट	E471/E407/E466/E415/E412/E440
16	शाही पिस्ता कुल्फी	E471/E407/E435/E412
17	मस्ती कुल्फी	E471/E407/E435/E412
18	रोल कप	E471/E407/E466/E412/E435
19	सण्डे सरप्राईज	E407/E466/E415/E471/E412/E440/E102/E122/E132
20	चॉकलेट	E407/E466/E415/E471/E412/E440/E102/E122/E132
21	खट्टा मीठा मेंगो	E407/E466/E415/E471/E412/E440/E102/E122/E132
22	ब्लेक करेन्ट	E407/E466/E415/E471/E412/E440/E102/E122/E132
23	फ्रोस्टीक	E407/E466/E415/E471/E412/E440

कोकाकोला-पेप्सीकोला की धोखाधड़ी :-

दोनों कम्पनियों अपने ब्राण्ड में क्या क्या पड़ा है कि पूर्ण जानकारी ब्राण्ड शीशी पर नहीं लिखती हैं। यदि सम्पूर्ण सामग्री लिख दी जाए तो कोई भी समझदार इन पेयों को पियेगा ही नहीं। क्योंकि सभी को अपना स्वास्थ्य प्राणों से प्रिय होता है। वैज्ञानिकों के शोध बताते हैं :-

● अमेरिका के मिशिगन विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ डेन्टीस्ट्री के प्रोफेसर फिलिप जे. का शोध बताता है कि "एक बोतल कोल्ड ड्रिंक्स में 6 से 10 चम्मच चीनी होती है जो दांतों को सड़ाने के लिए पर्याप्त है।"

● डॉ. लुडविग हावर्ड विश्वविद्यालय ने शोध में बताया कि कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से प्राकृतिक भूख लगने के तंत्र में अनियमितता आ जाती है व कृत्रिम तथा क्षणिक भूख का भ्रम होता है। (स्रोत : <http://washingtonpost.com/wp-dyn/health>)

● मेडिकल जनरल लेन्सेट ब्रिटिश का शोध 1980 के पृष्ठ 837-40 के अनुसार अधिकांश कोल्ड ड्रिंक्स में एस्परटेम रसायन मिलाया जा रहा है जो मूत्र नलिका के कैंसर के लिए जिम्मेदार है।

● प्रसिद्ध चिकित्सक एन. डब्ल्यू. वाकर ने अपनी बहुचर्चित पुस्तक 'वाटर केन अण्डर योर हेल्थ' में लिखा है कि यदि कोल्ड ड्रिंक्स का ज्यादा सेवन किया जाए (अर्थात् लगातार किया जाए) तो यह सरेब्रल पाल्सी (मस्तिष्क संबंधी बीमारी) व अन्य दिमागी रोग पैदा कर सकता है। यह दिमागी तंत्रिकाओं को नष्ट कर सकता है।

(स्रोत : www.envirodocs.com/dengeroustrend.htm)

● इन्सुलिन के सहखोजी वैज्ञानिक चार्ल्स बेस्ट ने शोध में पाया कि "इसके अत्यधिक उपयोग से बच्चों के लीवर में सिरोसिस नामक रोग हो जाता है।"

● अमेरिका के मार्ग पेंडरग्रास्ट ने अपने शोध में बताया है कि कोकाकोला में स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले अन्य रसायनों के साथ साथ शराब का भी इस्तेमाल होता है। पेंडरग्रास्ट ने अपनी पुस्तक- 'फार गॉड, कंट्री एंड कोकाकोला' में बताया है कि कोकाकोला में कैफीन, वैनीला, फ्लेवरिंग, एफई कोको, साइट्रिक एसिड, नींबू रस, चीनी और पानी मिला होता है। ऐसे रसायनों से कार्बनडाय ऑक्साइड (कार्बोनेट वाटर), कैफीन, कोकीन, पोटेशियम बेन्जोएट और दूसरे जहरीले रसायन शरीर में पहुंचते हैं। इससे अमाशय व आंतड़ियों में घाव, हड्डियों का गलना, मोटापा, दांत गिरना, हृदय रोग, गुर्दे में पथरी और कैफीन का नशेड़ी बना देने जैसे रोग हो सकते हैं।

कोक और पेप्सी के फायदे :-

● शौचालय की सीट की करे सफाई। ● कार के कलईयुक्त बम्परों से जंग के दाग हटाये। ● कार बैटरी टर्मिनलों पर जमा नमक साफ करे। ● जंग लगे पेंच को ढीला करे। ● कपड़ों से ग्रीस के दाग हटाये। ● कार के शीशों पर जमी गंदगी को साफ करे। ● जले हुए बर्तन साफ करे। ● टूटे हुए दांतों को 20 दिनों में गलाये। ● बालों की चिकनाहट हटाये। ● स्विमिंग पूल में लगी टाईल्स की गंदगी हटाये। ● बालों में लगे हुए डाई (कलर) को हटाये।

कोक और पेप्सी की किसानों के लिए खुशखबरी :-

मध्यप्रदेश के छिन्दवाड़ा जिले के एवं गुजरात के अहमदाबाद के किसानों ने फसलों में लगे कीड़ों पर कोल्डड्रिंक्स का छिड़काव किया तो सभी कीड़े नष्ट हो गए।

सीक्रेट फार्मूला ऑफ कोक :-

एक फेमस वेबसाइट "www.killercoke.org" पर "सीक्रेट फार्मूला ऑफ कोक" नामक वीडियो में बताया गया है कि कोका कोला में अल्कोहल (शराब), कोकीन, केरेमिल कलर (कैंसर कारी), साइट्रिक एसिड, शुगर 40 ग्राम आदि पाया जाता है। सन् 2013 में इस वीडियो को निलाया कं. ने तैयार किया है। जिसे फ्रांस टी.वी. द्वारा जनहित में प्रसारित किया गया। यह जानकारी Youtube पर The Secret Formula of CocaCola एवं Killer coke hindi नाम से भी उपलब्ध है।

अमिताभ बच्चन ने पेप्सी - कोक का विज्ञापन बन्द क्यों किया जानिए रहस्य :-

सन् 2005 में अमिताभ बच्चन जी को उत्तरप्रदेश में एक कार्यक्रम के दौरान पेट में दर्द उठा, परिजन शीघ्र बाम्बे ले आए। बाम्बे हॉस्पिटल में विशेषज्ञ डॉक्टरों ने पेट का ऑपरेशन किया। बड़ी आंत का सड़ा हुआ भाग काटकर बाहर निकाल दिया। सड़े हुए भाग का अनुसंधान किया गया तो पता चला कि अमिताभ जी शराब, मांसाहार, सिगरेट, गुटका का सेवन नहीं करते हैं, किन्तु ये जिन जहरीले रसायनों से सड़ा है वो पेप्सी कोक के अन्दर पाये जाते हैं। अमिताभ जी को डॉक्टरों ने बताया कि ये आँत इस कारण से सड़ी है तब अमिताभ जी ने डॉक्टरों को कहा कि अब मैं कोल्ड ड्रिंक्स नहीं पिऊँगा। भारत स्वाभिमान आन्दोलन के प्रवक्ता राजीव दीक्षित की ई-मेल वार्ता अमिताभ जी से हुई। अमिताभ जी ने राजीव जी से कहा कि आप दुनिया को बताएँ कि मुझे कोल्डड्रिंक्स से हानि हुई है, इसलिए मैंने उन्हें पीना छोड़ दिया है।

कोक-पेप्सी मतलब टण्डी मौत

(विश्वभर में प्रतिवर्ष सोफ्टड्रिंक्स से 1.80 लाख लोग मरते हैं।)

यवतमाल इंजीनियरिंग कॉलेज महाराष्ट्र में युवाओं के दो ग्रुप में पेप्सी/कोक बिना रुके अत्यधिक बोतल पीने की शर्त पर एक ग्रुप के युवा ने 10 बोतल, दूसरे ग्रुप के युवा ने 9 बोतल पेप्सी-कोक पीली और 10 मिनट के अन्दर ही बेहोश हो गए। बाद में अस्पताल में दोनो ने दम तोड़ दिया। इन्जीनियरिंग कॉलेज के युवाओं ने अन्य हजारों युवाओं के साथ मिलकर सचिन तेंदुलकर (क्रिकेटर) का बॉम्बे में घर घेर लिया। पुलिस ऑफिसर आदि ने तेंदुलकर से युवाओंकी मीटिंग कराई। युवाओं के प्रश्नों के जवाब में सचिन तेंदुलकर बोले - "मुझे पेप्सी ने ब्राण्ड एम्बेसेडर बनाया है और मुझे नहीं पता कि इसमें क्या है, मैं इसको नहीं पीता, मुझे सूट नहीं करती, मैं विज्ञापन मात्र अपील करने के लिए करता हूँ।



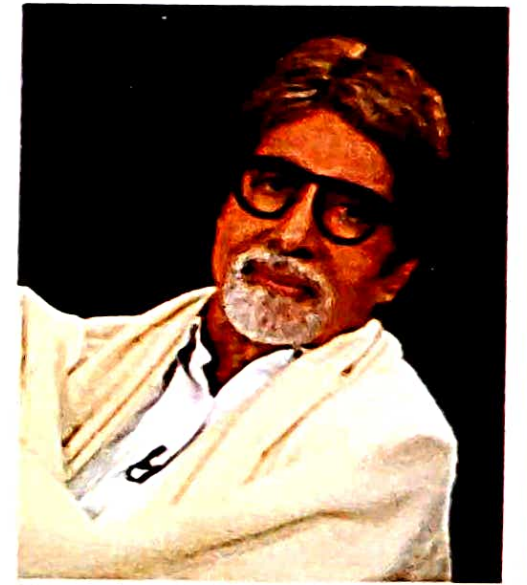
इसी प्रकार दिल्ली यूनिवर्सिटी में युवाओं की टीम में शर्त लगी कि कौन सबसे अधिक कोकाकोला पी सकता है। जो विजेता बना उसके द्वारा 8 बोतल कोकाकोला पी गई और कुछ मिनटों में उसकी मौत हो गई क्योंकि रक्त में कार्बनडाइऑक्साइड की मात्रा अत्यधिक हो गई तथा ऑक्सीजन की भारी कमी हो गई थी। उसी समय प्रिंसिपल द्वारा यूनिवर्सिटी केन्टीन में कोल्ड ड्रिंक्स पर प्रतिबंध लगा दिया गया।

कुछ समय बाद अमिताभ बच्चन ने कहा

अहमदाबाद के प्रबन्ध संस्थान (IIM) के एक कार्यक्रम में हजारों श्रोतागण बैठे थे जिनमें प्रबन्ध संस्थान के विद्यार्थी, शिक्षक गण और गुजरात पर्यटन विभाग के अधिकारी थे। तब अमिताभ बच्चन ने ये बात बताई कि "जयपुर की एक छोटी सी बच्ची ने जब मुझे कहा कि आप कोल्डड्रिंक का प्रचार क्यों करते हैं? मेरे टीचर ने बताया है कि कोल्डड्रिंक में जहर होता है।

मैं उस मासूम बच्ची के प्रश्न का तत्काल जवाब नहीं दे पाया किन्तु कार्यक्रम से लौटने के पश्चात् विचार किया कि लोगों के मन में इस प्रकार के विचारों का प्रभाव है तब से मैंने पेप्सी का प्रचार छोड़ दिया"।

प्रबन्ध संस्थान (IIM) के विद्यार्थियों ने उनसे पूछा कि किसी भी ब्रान्ड का प्रचार करने से पूर्व आप कैसे निर्णय लेते हैं? तब अमिताभ जी ने बताया "मैं उस उत्पाद कि पूरी जानकारी करता हूँ कि वह कैसे और किससे बना है, उसके बाद ही प्रचार करता हूँ। मैं तम्बाकू या शराब का प्रचार नहीं करता क्योंकि मैं उनका सेवन नहीं करता। मैंने अपने बेटे अभिषेक एवं बहु ऐश्वर्या को भी ये बातें बतायी हैं यदि तुम्हें किसी उत्पाद का प्रचार करना है तो तुम्हें अपना जीवन इस प्रकार संचालित करना होगा कि ये अन्य लोगों के जीवन को प्रभावित नहीं करे"



चन्द्र भूषण

(उपमहानिदेशक, विज्ञान एवं पर्यावरण शोध केन्द्र)

कोक/पेप्सी - संदर्भ

शाश्वत धर्म	- सितम्बर 2000	पाञ्चजन्य	- अगस्त 2006
जिनेन्दु	- अक्टूबर 2003	दैनिक जागरण	- अगस्त 2006
दैनिक भास्कर	- 3-4 अगस्त 2006	हिन्दुस्तान टाइम्स	- 10 अगस्त 2006
राजस्थान पत्रिका	- 11 अप्रैल 2008	Eaternal Solutions	- May 2007
www.mouthshot.com	- 30-5-2005	www.laleva.cc/food/pesticides_cocacola.html	- 30-5-2005
www.esdobd.org	- 30-5-2005	राजस्थान पत्रिका	- अगस्त 2014
http://articles.economictimes indiatimes.com/2014-01-31/news/ 46870360-L-amitabh-bachch- pepsi-and-coca-cola-cola-brand.			

आपको खोखला ना बना दे सोडा ड्रिंक

सोडा ड्रिंक यानी पानी में घुली कार्बनडाईऑक्साइड वाले कार्बोनेटेड पेय। कार्बोनेटेड वाटर को सोडा वाटर भी कहते हैं। इसे क्लब सोडा, सेल्डर, स्पार्कलिंग वाटर या फिस्जी वाटर भी कहते हैं। सोडा युक्त पेय में चीनी, स्वीटनर, डाई, कैमिकल्स और कैफीन घोलकर इन्हें ज्यादा लैजीज और आकर्षक बनाया जाता है। इन सोडा ड्रिंक में मिली एक्स्ट्रा शुगर, कैफीन और कलर कई तरह से हेल्थ को नुकसान पहुंचाते हैं। एक्स्ट्रा शुगर जहां मोटापे और डायबिटीज की समस्या दे रहे हैं वहीं ड्रिंक में मिला कैफीन हड्डियों को कमजोर करता है। इससे इम्यून सिस्टम कमजोर होता है और कई तरह हृदय रोग भी होने लगते हैं।

क्या-क्या कर सकता है सोडा?

मस्तिष्क कोशिकाओं को मार सकता है

सोडे में काम में आने वाली फूड डाई या नक्ली स्वीटनर मस्तिष्क के लिए जहर बन जाती है।

बुढ़ापा बढ़ा सकता है

इसमें फॉस्फेट और फॉस्फोरिक एसिड से बुढ़ापा जल्दी आता है।

मेटाबोलिक सिंड्रोम बढ़ सकता है

सोडे से मेटाबोलिक 36 और डायबिटीज का डर 67 प्रतिशत बढ़ सकता है।

दांतों की इनेमल लेयर को नुकसान सोडे में मौजूद शुगर और एसिड कंटेंट हमारे दांतों की इनेमल लेयर को नुकसान पहुंचाते हैं।

कई बीमारियों का घर ब्रोमिनेटेड वेंजिटेबल ऑयल से त्रिको तंत्र संबंधी रोग हो सकते हैं

दिल को खतरा ज्यादा सोडा पीने से धमनियां मोटी-होने लगती हैं जिससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ता है।



हाई ब्लड प्रेशर दे सकता है



इसका एक प्रमुख घटक सोडियम है। अधिक सोडियम खाने से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। लगातार ब्लड प्रेशर हाई रहने से हृदय रोग, स्ट्रोक और गुर्दे की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है।



सोडा पेय की आदत आपकी किडनी में पथरी की आशंका को 33 प्रतिशत तक बढ़ा सकती है।



प्रोस्टेट कैंसर



कैंसर का खतरा बढ़ा सकता है

सोडा पीने से प्रोस्टेट कैंसर की आशंका 40 फीसदी बढ़ सकती है।

अधिकतर सोडा ड्रिंक कैन में बिकते हैं। इन कैन में इस्तेमाल होने वाला बीपीए नामक कैमिकल सेक्स हार्मोन कम करने और फर्टिलिटी घटाने का कारण बन सकता है।



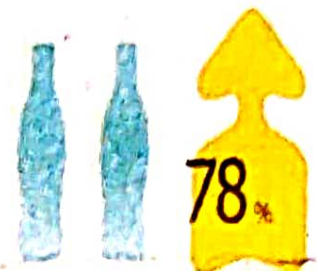
हड्डियों का कमजोर होना

जो लोग ज्यादा सोडा पीते हैं, वे दूध कम पी पाते हैं। इससे उनके शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है।



मूत्र संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है

लगातार सोडा पीना आपको बार-बार पेशाब जाने की समस्या दे सकता है। गर्मी के दिनों में प्यास बुझाने के लिए नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी, फ्रूट जूस जैसे विकल्पों का प्रयोग करें।



पैंक्रियाटिक कैंसर

दो बोतल सोडा पेय लेना पैंक्रियाटिक कैंसर के खतरे को 78 प्रतिशत तक बढ़ा सकता है। इसलिए इसे कम से कम मात्रा में ही लें।



डिप्रेशन की बड़ी वजह

नियमित रूप से 'एस्पार्टेम या नक्ली स्वीटनर' वाला मीठा सोडा पीने से वयस्कों में डिप्रेशन का खतरा 36 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

हिंसक व्यवहार का कारण

पश्चिमी देशों में ऐसे बच्चे जो एक सप्ताह में 5 या उससे ज्यादा सोडा कैन पी जाते हैं, वे अन्य बच्चों से ज्यादा हिंसक होते हैं।

मौत है परिणाम

रस्तान्युक्त मीठे सोडे वाले पेय से हुई अन्य बीमारियों की वजह से हर साल लाखों लोग दुनियाभर में मौत का शिकार हो जाते हैं।



नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट टीम

जानिए - फास्ट फूड का रहस्य

चाहिये हो यदि तन-मन से स्वस्था बच्चे
बचाओ 'फास्ट फूड' से, खिलाओ फूड अच्छे
विशेषज्ञों की सुनें, जो बता रहे हैं शोध
आप बच्चों के दुश्मन नहीं, माँ-बाप हैं अच्छे !!!

फास्टफूड की परिभाषा - डिब्बाबंद या रैपर पैकेट बंद खाद्य पदार्थ जो बाजार में बिक रहे हैं। जैसे मेगी, पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चाउमीन, बिस्किट, चॉकलेट, बॉर्नवीटा, कॉम्प्लान, होर्लिक्स, सेरेलेक्स, माइलो, चोकोज, प्रोटीनोज, बूस्ट, लेज, पेस्ट्री, कुरकुरे, कोल्ड ड्रिंक्स, च्युइंगम, फ्रूटी, माजा इत्यादि। इन्हें लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के लिए जहरीले रसायनों का प्रयोग किया जाता है। जिनसे शरीर के नाजुक अंगों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है। तब जीवन की गाड़ी चिकित्सकों के भरोसे घिसटने को हो जाती है मजबूर, उसे कहते हैं फास्ट फूड।

चेतावनी :- ● मधुमेह, किडनी फेल, आंखों की रोशनी जाना, हृदय घात, सफेद दाग, सफेद बाल, याददाश्त कमजोर होना, मोटापा, कैंसर आदि के लिए फास्ट फूड जिम्मेदार हैं।

- डॉ. एन.कोच पिल्लई

(अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिल्ली के इंडोक्रोइनोलॉजी के विभागाध्यक्ष)

● फास्ट फूड से भारत में बीमारियों की 70 फीसदी वृद्धि हुई है।

- डॉ. शिवा वन्दना (आहार विशेषज्ञ)

● छाती में धड़कन बढ़ना, दमा, लगातार सिरदर्द या कैंसर, याददाश्त कमजोर होना, स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी, पेट खराब रहना आदि रोगों का कारण फास्टफूड में मोनो सोडियम ग्लूटामेट (अजीनोमोटो) फ्लेवरिंग एजेन्ट (स्वाद को बढ़ाने वाला रसायन) है।

- डॉ. लुकमान अहमद खान (अणु जीव विज्ञानी)

● भारत में प्रयुक्त फास्ट फूड में डी.डी.ए., बी.एच.सी. तथा मेलाथियान जैसे घातक रसायनों की मात्रा मानव की सड़न शक्ति से बाहर की बात है। फास्टफूड स्वास्थ्य को पूरी तरह चौपट कर रहे हैं।

- फूड टेक्नोलॉजी रिसर्च इंस्टीट्यूट मैसूर, भारत

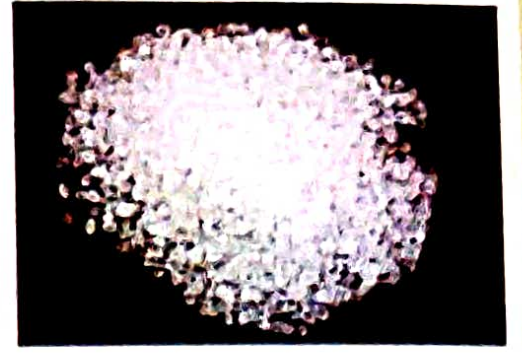
● यदि आहार संस्कृति नहीं सुधारी गई तो सन् 2018 तक दुनिया के सभी देशों में कैंसर व अन्य घातक रोगों से ग्रस्त लोगों की संख्या बहुत ज्यादा होगी।

- विश्व स्वास्थ्य संगठन, लंदन



जानिए – टाटरी (नीबू सत) का रहस्य (10)

नीबू का सत-(फूल) -Citric Acid नीबू से नहीं बनता, इसे टाटरी भी कहते हैं। टाटरी का नीबू और खट्टे फल से भी दूर- दूर तक वास्ता नहीं। बल्कि कई रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा प्राप्त होने वाला यह पदार्थ असंख्य जीवों की हिंसा से बनता है।



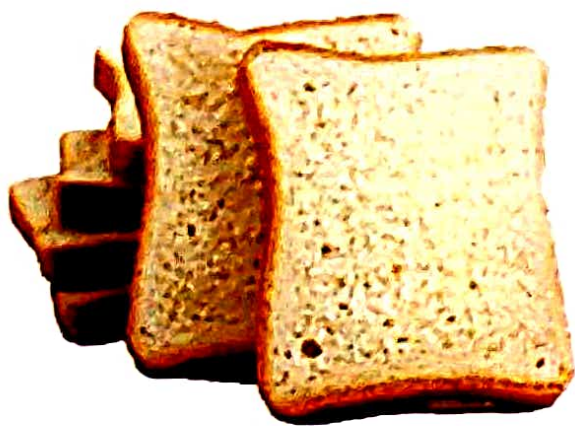
शक्कर बनाते समय शीरा की गंदगी अर्थात् एक प्रकार का मीठा रस बचता है। उस मीठे प्रवाही को एक बड़े धातु के बर्तन में लिया जाता है, फिर 250 ग्राम (पाव किलो) विशेष प्रकार के जीवाणु (त्रस जीव) उसमें डाले जाते हैं। जिनका हलन-चलन माइक्रोस्कोप से देखा जा सकता है। पलक झपकते ही इन जीवाणुओं की संख्या बढ़ती चली जाती है। ये जीवाणु आहार (भोजन में मीठा) प्रवाही लेते हैं और निहार द्वारा खट्टा प्रवाही (मल) बाहर निकालते हैं। यह प्रक्रिया निरंतर सात दिन तक चलती रहती है। सात दिनों के बाद प्रवाही खट्टा होने पर उसे उबाला जाता है, जिससे उसमें रहे हुए सभी जीवाणुओं का नाश हो जाता है। छलनी में मरे हुए जीवाणुओं का आठ से दस किलो लोंदा निकलता है, जिसे थोड़े ही समय में जमीन में गाड़ दिया जाता है। छने प्रवाही को फिर से उबाला जाता है, जिससे प्रवाही गाढ़ा बन जाता है। फिर मशीन से छोटे- छोटे पारदर्शी क्रिस्टल बनाये जाते हैं। ये क्रिस्टल नीबू सत या नीबू के फूल के नाम से पहचाने जाते हैं।

इसका उपयोग शीतल पेय, चॉकलेट, शरबत, दवाई, नमकीन एवं रसोई में किया जाता है। इतनी हिंसक प्रक्रिया को जानने के बाद अहिंसा प्रेमी एवं साधु संत समाज इसका प्रचार कर इसके उपयोग को बंद करावें एवं इसके विकल्प से काम करने की आदत डलावें। जैसे संभावित विकल्प नीबू का ताजा रस, टमाटर का सिरका, इमली का पानी, आँवले का रस, खट्टे फलों का रस, खट्टे शाक-सब्जी हैं।

-wikipedia

जानिए

ब्रेड-डबलरोटी-पाव का रहस्य



ब्रेड-डबलरोटी-पाव का बढ़ता उपयोग व्यसन बनता जा रहा है। इसके बनने में मुख्यतया मैदे का उपयोग होता है। यह मैदा भिखारियों के द्वारा एकत्रित रोटियों से एवं सस्ता, खराब गेहूँ से बनता है। जिसमें जानवरों की चर्बी से बनने वाले E No. -471, 481, 1100, 1104 डालकर ब्रेड आदि बनते हैं। वैज्ञानिकों ने बताया कि इनके खाने से बिन चाहे निःशुल्क रोग प्राप्त होते हैं। बच्चों में अति उत्तेजना, अतिसक्रियता, चश्मे के नंबर बढ़ना, मधुमेह, हृदय रोग, नींद कम आना, पेट में खराबी आना आदि।

सावधान : अमरीका सरकार का निष्कर्ष - 90 प्रतिशत रोग ब्रेड जैसी चीजों को खाने से होता है। जिनसे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है और पोषण का सन्तुलन बिगड़ जाता है।

- aaharam.net
- foodinfo.co.uk

जानिए -

हड्डियों से बनने वाली क्रॉकरी

BONE CHINA
का रहस्य

बोन चाईना क्रॉकरी सर्वप्रथम चाईना में बनना प्रारम्भ हुई। इसलिये इसे बोन चाईना नाम से जाना जाता है। यह लगभग 1754 से 1827 के बीच निर्मित हुई। इस क्रॉकरी को 25 प्रतिशत चाईनाक्ले (चाईना मिट्टी), 25 प्रतिशत चाईना स्टोन, 50 प्रतिशत हड्डियों का चूर्ण (चूरा) मिलाकर बनाया जाता है। 19वीं शताब्दी में वेल्स के अंग्रेज राजा ने इसे सर्वश्रेष्ठ मानक प्रदान कर दिया। तब से यूरोप की यह धारणा पूरे विश्व में उच्च वर्ग के अन्दर फैल गई। अपने लिविंग स्टेण्डर्ड बनाने के लिये, बोन चाईना क्रॉकरी को उपयोग में लाया जाने लगा है।

बोन चाईना तीन प्रकार के स्वरूप में उपलब्ध होती है :-

1. **बोन चाईना** : यह क्रॉकरी सफेद रंग की वजन में हल्की होती है।
2. **फाईन चाईना** : बोन चाईना को ही अधिक तापमान पर तैयार की जाती है तो उसे फाईन चाईना कहते हैं, यह क्रॉकरी सफेद रंग की होती है, किन्तु यह विशेष चमकदार एवं आकर्षक चित्रकारी सहित वजन में हल्की होती है।
3. **लेनोक्स चाईना** : बोन चाईना के मेटेरियल में धातु का मिश्रण करके तैयार की जाती है। यह क्रॉकरी सफेद रंग की चित्रकारी एवं सुनहरी कारीगरी सहित वजन में हल्की होती है।

उपरोक्त तीनों ही प्रकार की क्रॉकरी महंगी होती है। भारत में तीनों ही प्रकार की क्रॉकरी कम्पनियों द्वारा तैयार की जा रही है। कम्पनियों में जाकर पता किया गया तो उन्होंने स्वीकार किया है कि **शुद्ध हड्डियों** में बोन चाईना की क्रॉकरी में भोजन-पान नहीं कराना चाहिये, क्योंकि इसमें 50 प्रतिशत हड्डियों का चूर्ण होता है। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित साईट पर देखा जा सकता है :-

1. <http://www.thepotteries.org/types/bonechina.html>
2. en.m.wikipedia.org

वास्तु शास्त्र कहता है कि जिस घर में हड्डी, चमड़ा, खून आदि से बनी अशुद्ध वस्तुएँ रखी होती हैं उस घर में आकस्मिक दुर्घटनाएं, अशांति, बीमारियां प्रवेश करती हैं। घर से ऐसी वस्तुओं को बाहर करना ही श्रेष्ठ है। अतिथियों को बोन चाईना क्रॉकरी में आतिथ्य देकर धर्म भ्रष्ट न करें।

बोन चाईना से बचने के उपाय :- काँच, स्टील, चांदी आदि की क्रॉकरी सर्वश्रेष्ठ है।

अशुद्ध (बोन चाईना)



शुद्ध (काँच, धातु की क्रॉकरी)



जानिए -

अमेरिकन मक्का - बेबी कॉर्न

भारत में कुछ वर्षों से अमेरिकन मक्का - बेबी कॉर्न - स्वीट कॉर्न के नाम से मक्का बिकने लगा है। जो खाने में मीठा किन्तु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वैज्ञानिक चेता रहे है। जानिये एक खोज :-

फ्रक्टोज एक प्रकार का शुगर है जो कि फल, सब्जी, अनाज आदि में पाया जाता है किन्तु आर्टिफिशियल फ्रक्टोज स्वास्थ्य का महान दुश्मन है।

शरीर में हर कोशिका को ऊर्जावान बनाने के लिए ग्लूकोज की आवश्यकता होती है और फ्रक्टोज को ग्लूकोज में बदलने के लिए केवल लीवर जिम्मेदार है। जब लीवर इसे ग्लूकोज में परिवर्तित करता है तो इसके साथ ट्राइग्लिसराइड, यूरिक एसिड एवं फ्री रेडिकल्स भी बनते हैं। ट्राइग्लिसराइड का जन्म होते ही यह लीवर की कार्य प्रणाली को नष्ट करता है, खून में प्रवेश करके नसों में जम जाता है, जिससे हृदय रोग की सम्भावनाएं बढ़ जाती है।

यूरिक एसिड नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बंद कर देता है। जिससे नसों की प्रतिरोधकता बढ़ जाती है।

फ्री रेडिकल्स कोशिकाओं के ढाँचे को बिगाड़ते है तथा एन्जाइम को खराब करते है एवं मानव जीन्स को प्रभावित करते है।

ज्यादा फ्रक्टोज इन्सूलिन के प्रभाव को कम करता है जिससे डाइबिटीज होने की संभावना बढ़ जाती है। वैज्ञानिक परीक्षण से ये सारी बातें सिद्ध हो चुकी है के फ्रक्टोज की ज्यादा मात्रा मोटापा, डाइबिटीज, हृदय रोग, लीवर की बीमारियाँ एवं जानलेवा बीमारी कैंसर को जन्म दे रही है।



-डॉ रॉबर्ट एच लस्टीग

(प्रोफेसर ऑफ पिडियाट्रिक्स एवं मोटापा विशेषज्ञ)

फ्रक्टोज से सबसे ज्यादा लीवर प्रभावित होता है एवं पेन्क्रियाज भी अपना काम सही से नहीं कर पाता। यह फ्रक्टोज कॉर्न सिरप (स्वीट कॉर्न, बेबी कॉर्न, अमेरिकन भुट्टा) में सबसे अधिक पाया जाता है। इसका सेवन करना बंद करना चाहिए और सामान्यजनों को इससे होने वाले हानिकारक प्रभाव के बारे में जागरूक करना चाहिए एवं उन्हें रोकना चाहिए।

-Healthy-Family.org

References

1. <http://www.uvm.edu/vtvegandberry/factsheets/comgenotypes.html>
2. <http://www.health.harvard.edu/blog/is-fructose-bad-for-you-201104262425>
3. <http://drhyman.com/blog/2011/05/13/5-reasons-high-fructose-com-syrup-will-kill-you/#close>

अंजीर का फल जब पक जाता है तब उसमें अंजीर का मादा ततैया असंख्यातों अण्डे देता है। जिसमें से नये नर-मादा पैदा हो जाते हैं। जब मादा बड़ी हो जाती है तब वह उड़कर अन्य फलों को अपना घर बनाती है और नर ततैये अण्डों सहित उसी में रह जाते हैं। इस तरह अंजीर असंख्यात चार इन्द्रिय जीवों का घर है, जो मांस का पिण्ड है।

इस जानकारी का वीडियो You Tube पर Anjeer ki Kahani के नाम से उपलब्ध है।

जानिए - अंजीर का रहस्य



जानिए रहस्य : शहद का फण्डा

प्राचीन शास्त्रों की मानें तो शहद खाने योग्य वस्तु नहीं है। क्योंकि यह मधुमक्खियों का वमन है और इसी में मक्खी अण्डे भी देती है। तथा मिठास होने के कारण अनगिनत सूक्ष्म जीव भी पैदा हो जाते हैं। जिसकी एक बूंद के सेवन से असंख्यात जीवों की हिंसा तथा मांसाहार का पाप लगता है।

कड़वी हुई मिठास :- 'सेन्टर ऑफ साइन्स एण्ड एनवायरमेन्ट दिल्ली' ने खुलासा किया है कि देश कि बड़ी से बड़ी कम्पनी का शहद खाकर आप बीमार पड़ सकते हैं। आपका शरीर कमजोर हो सकता है क्योंकि इसमें एंटीबायोटिक की खतरनाक मात्रा पाई गई है।-

IBN टी.वी.न्यूज चैनल

100 प्रतिशत शुद्ध शहद का दावा झूठा :- 'सेन्टर ऑफ साइन्स एण्ड एनवायरमेन्ट दिल्ली' की निदेशक सुनीता नारायण का कहना है कि - हम लोग समझते हैं कि शहद बिल्कुल साफ है, सेहतमन्द है। इसलिए बच्चों को देते हैं। लेकिन आज के ताजा शोध के अध्ययन से बेहद हैरान कर देने वाला परिणाम सामने आया है कि 12 में से 11 बड़े ब्रांड की शहद में एंटीबायोटिक्स की मात्रा स्टेण्डर्ड से कई गुना ज्यादा थी। इतनी ज्यादा कि नियमित रूप से इसका सेवन किया जाये तो शरीर में जहर बनने लगे। 100 प्रतिशत शुद्ध शहद का दावा 100 प्रतिशत झूठा निकला। इन कम्पनियों का दावा :-



पंतजली प्योर हनी



खादी हनी



गोल्ड हनी



डाबर हनी



क्लारिस हनी



वैद्यनाथ हनी



केपीलानो हनी



हिमालया हनी



मेहसंस प्योर हनी



रॉयल ब्लैक हनी

सावधान :

सभी देशी विदेशी कम्पनियों की शहद में 6 खास तरह के एंटीबायोटिक्स की मात्रा अधिक पाई गई।

मुनाफे के बाजार की दहलीज पर भारत विदेशी कं. के लिए सिर्फ एक गिनीपिग है। ये कं. अपने देशों में कड़े माप दण्ड अपनाते हैं, पर भारत में नहीं। कही हमारी मानसिकता के कारण तो नहीं कि विदेशी अच्छा है या फिर हमारी दुलमुल नीति के कारण।

यदि आप विवेकी हों तो -

बचायें
अपना स्वास्थ्य
अपना पैसा
अपना देश-धर्म
अपनी समझ।

कोलंबिया यूनिवर्सिटी के मेलमैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, यूनिवर्सिटी ऑफ वेरमोंट और हॉर्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने अपने एक संयुक्त अध्ययन में कहा है कि जो बच्चे सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते हैं वे ज्यादा आक्रामक, क्रोधी हो जाते हैं। बच्चों का जरूरत से ज्यादा आक्रामक होना उनके विकास में बाधा डालता है। फिर वह विकास चाहे शारीरिक दृष्टि से हो या मानसिक।- दै. भास्कर, जबलपुर, 23 अगस्त 2013

जानिए: संदेह उत्पादक स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पेय पदार्थों का रहस्य



उपरोक्त पदार्थों में कम्पनियाँ जो कुछ भी मिलाती हैं उनकी पूरी जानकारी की सूचना पैकेट पर नहीं होती है। अधिकतर खाद्य पदार्थों में E.No. डाले जाते हैं, जो की जीवों से बनते हैं और कम्पनियाँ उन खाद्य पदार्थों की भारी कीमत वसूल करती है। उपरोक्त कम्पनियाँ हमारे भारत देश से प्रतिवर्ष 20-25 हजार करोड़ रुपये कमाकर विदेशों में ले जाती हैं।

देशभक्त बन्धुओं यदि आप अपने बच्चों की सेहत और अपनी मेहनत की कमाई को बचाना चाहते हैं तो निम्नलिखित रेसिपि से बच्चों के लिए घर पर शुद्ध, स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य - पेय पदार्थ इस प्रकार बना सकते हैं:-

2 साल से 5 साल तक के बच्चों के लिए:- गाय का दूध लेकर उबाल लें। दूध को फाड़ कर छैना बना लें। जो पानी बचता है उसे ढ़े कहते हैं इसमें प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है। आधी कटोरी ढ़े में नमक मिलाकर देने से बच्चे में प्रोटीन की मात्रा की पूर्ति होती है। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन अत्यन्त लाभकारी होता है। प्रतिदिन छैना ताजा ही बनायें तथा छैना बनाने के लिए किसी भी प्रकार के कैमिकल का प्रयोग न करें। उसे पिछले दिन के छैने के पानी या नीबू के रस से ही फाड़ें।

5 साल से 15 साल तक के बच्चों के लिए:- भिलाई के विख्यात शिशुरोग विशेषज्ञ डॉ. दवे ने एक ऐसा सत्तु प्रस्तुत किया है जो बच्चों के लिए बहुत लाभदायक साबित हुआ है। विधि - गेहूँ एक भाग, चना दाल आधा भाग, मूंगफली चौथाई भाग, सोयाबीन आठवां भाग अर्थात् यदि गेहूँ 500 ग्राम है तो चना दाल 250 ग्राम, मूंगफली 125 ग्राम, सोयाबीन 62.5 ग्राम इन सब को सेक कर मोटा या बारीक पीस लें। 4 चम्मच सत्तु में आवश्यकतानुसार ताजा गन्ने का रस या अनुपात में शक्कर और शुद्ध पानी मिलाकर खिलावें। यह सस्ता स्वादिष्ट और सुपाच्य सत्तु है। अनुपात में नमक भी मिला सकते हैं।

दूसरे प्रकार की विधि:- उपरोक्त विधि में चना दाल के स्थान पर समान मात्रा में जौ मिलाकर सेंक ले फिर मोटा या बारीक पीस लें। दूध के साथ सेवन करने पर बच्चों में अधिक ऊर्जा का संचार होगा। यह भोजन बच्चों के लिए लाभकारी व सुपाच्य होगा। गेहूँ 500 ग्राम, जौ 250 ग्राम, मूंगफली 125 ग्राम और सोयाबीन 62.5 ग्राम प्रतिदिन 200 मिलि. दूध में तीन छोटे चम्मच अथवा 27 ग्राम उपरोक्त सत्तु लेने से बच्चों में अधिक ऊर्जा का संचार होगा। शक्कर की मात्रा स्वादानुसार लें अथवा कम मात्रा में लें।

जानिए: साबुन-शेम्पू-वाशिंग पावडर का रहस्य

सर्वोत्तम डाइजेस्ट (हिन्दी रीडर) मार्च-अप्रैल 1991 के संस्करण में एक पाठक का प्रश्न, साबुन के रैपर पर T.F.M. का प्रतिशत लिखा होता है। इसका क्या मतलब होता है? सम्पादक महोदय ने उत्तर लिखा कि वह टोटल फैटी मेटर का प्रतिशत है। साबुन में कितने प्रतिशत चर्बी डाली गई है, इसका यह मतलब है।

श्रीमती मेनका गांधी जी (केन्द्रीय मंत्री) के लेख कई बार अखबारों में प्रकाशित हुए जिनमें बताया गया है कि जिन साबुनों में "पशुचर्बी रहित" नहीं लिखा है तो उन साबुनों में, शेम्पू में, वाशिंग पावडरों में, पशु चर्बी का प्रयोग किया गया है, समझ लेना चाहिए।

उपरोक्त जानकारी के पश्चात् कम्पनियों से जानकारी चाही गई तो मात्र 'चन्द्रिका सोप' ने उत्तर दिया, पशु चर्बी रहित है और उसके रैपर पर लिखा जाने लगा- इस प्रकार बाद में 'मेडीमिक्स , राज व छोकरा सोप' इत्यादी पर भी लिखा जाने लगा - पशु चर्बी रहित। अतः साबुनों का प्रयोग करने से पूर्व अच्छे से जाँच पड़ताल कर लें। कहीं आप मूर्ख न बन जाएँ, चर्बी लगाकर स्वच्छ साफ शुद्ध मानने के भ्रम में।

अशुद्ध प्रसाधन



शुद्ध प्रसाधन

