

अब पाएं अपना NBT e-paper बिल्कुल फ्री, विश्व की सर्वश्रेष्ठ ऑडियो इंफोटेनमेंट सर्विस नवभारत गोल्ड के साथ।



X

फल और सब्जी ऐसे धोएं जी...

एक्सपर्ट पैनल

- डॉ. आर. के. सिंह, डायरेक्टर, ICAR-CIPH
- रामरोशन शर्मा, प्रिंसिपल साइंटिस्ट, पूसा इंस्टिट्यूट
- डॉ. अव्यक्त अग्रवाल, सीनियर कंसल्टेंट, शिगु रोग और एलर्जी
- डॉ. यशपाल सिंह मलिक, महासचिव, इंडियन वायरॉलॉजिकल सोसायटी

कोरोना वायरस की वजह से हम लोग बाहर की खाने-पीने की चीजों से बच रहे हैं। मार्केट से लाए फल-सब्जियों को भी इस्तेमाल करने से पहले बैक्टीरिया और वायरस-फ्री करने की कोशिश होती है। फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने भी इस बारे में काफी जागरूकता फैलाई है। मार्केट में भी कई ऐसी चीजें मिल रही हैं जिनके इस्तेमाल से फल-सब्जियों को वायरस और बैक्टीरिया-फ्री करने का दावा किया जा रहा है। इस बारे में एक्सपर्ट्स से बात करके जानकारी दे रहे हैं **राजेश भारती**



लिविड और स्पे भी किसी से कम नहीं

मार्केट में इन दिनों ऐसे बहुत सारे लिविड और स्पे मौजूद हैं जिनका इस्तेमाल फलों और सब्जियों से बैक्टीरिया, जर्म्म, केमिकल आदि हटाने में किया जाता है। इनमें लैक्टिक एसिड, सिट्रिक एसिड, नीम का तेल, नीबू का रस आदि शामिल होते हैं।

ऐसे किया जाता है इस्तेमाल:

- सबसे पहले फल-सब्जियों को साफ वहते हुए पानी से धो लें।
- इसके बाद 20ml लिविड को 1 लीटर पानी में मिलाकर घोल तैयार करें और फल या सब्जियों को करीब 10 मिनट के लिए उसमें छोड़ दें।
- अब फल-सब्जियों को घोल से निकालकर वहते हुए साफ पानी से धो लें और फिर इस्तेमाल में करें।

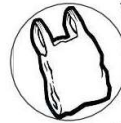
ये बातें जरूर जानें

फल-सब्जियों को साफ करने के जो भी तरीके बताए गए हैं, उनसे यह साबित नहीं हुआ है कि इन तरीकों से कोरोना वायरस खत्म हो जाता है। हालांकि एक्सपर्ट्स इस बात को पूरी तरह से खारिज भी नहीं करते। दरअसल, कोरोना जैसे वायरस की वाहरी परत प्रोटीन की बनी होती है। वायरस ज्यादा तापमान और ऐसी चीजों से नष्ट हो जाता है जो प्रोटीन के अणुओं को तोड़ देती हैं।

ऐसे समझें: मान लीजिए, आपके हाथ पर किसी तरह का तेल (जैसे सरसों, नारियल आदि) या घी लगा है। हाथ साफ करने के लिए अगर आप गर्म पानी या साबुन या लिविड सोप का इस्तेमाल करते हैं तो हाथों से तेल या घी की चिकनाई पूरी तरह साफ हो जाएगी। इसी प्रकार नीबू युक्त साबुन के इस्तेमाल से वर्तनों की चिकनाई दूर हो जाती है क्योंकि नीबू में सिट्रिक एसिड होता है। यही प्रक्रिया नीम के तेल पर भी लागू होती है क्योंकि नीम में बैक्टीरिया मारने वाले गुण मौजूद होते हैं। हालांकि ओजोन वॉशर एक रासायनिक क्रिया के जरिए वायरस, बैक्टीरिया आदि को नष्ट करने का दावा करता है।

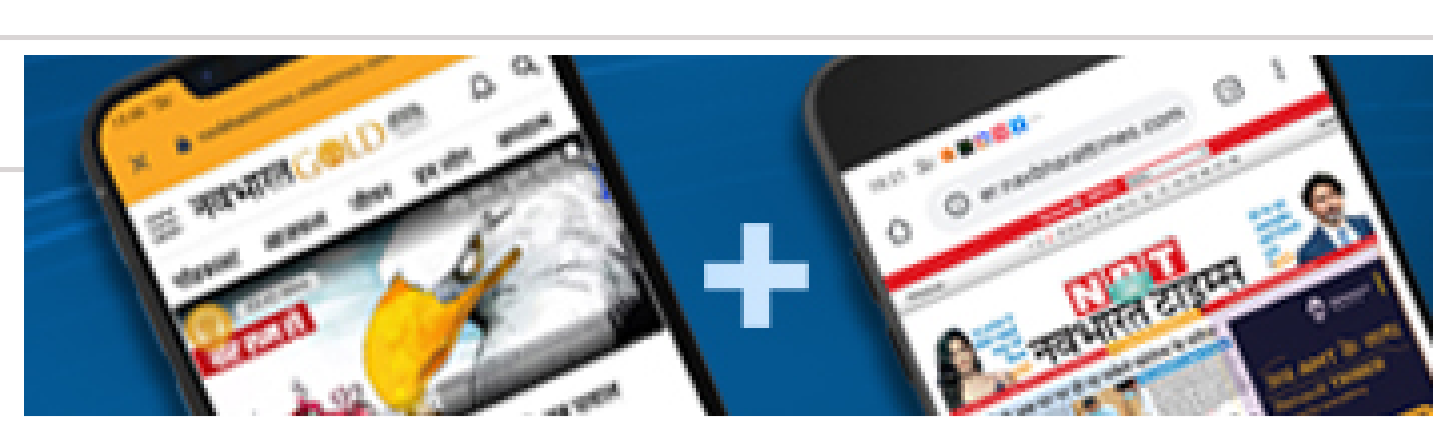
कैरी बैग को धोकर रखें

अगर मार्केट से फल या सब्जी लेने के लिए घर से ही थैला लेकर जा रहे हैं तो फल-सब्जी लाने के बाद थैले को गर्म पानी या डिटरजेंट से धोकर सुखाने डाल दें। जब थैला सूख जाए तो इसे फिर से इस्तेमाल करें। बेहतर होगा कि कॉटन का थैला ही इस्तेमाल करें।



किसी और को न छूने दें

- मार्केट से फल-सब्जी लाने के बाद उन्हें पहले किचन से बाहर रखें। फिर कोई वर्तन लार् और उसमें उन्हें डाल दें। घर के किसी दूसरे सदस्य को फल-सब्जी न छूने दें।
- अब अपने हाथ साबुन से अच्छे से धोएं और फिर थैले को धोकर डाल दें। इसके बाद फल-सब्जियों को अच्छे से धोएं और इस्तेमाल करें।



फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने दी यह जानकारी

गुनगुने पानी का इस्तेमाल
फल-सब्जियों को पहले गुनगुने पानी में धोना चाहिए। इसके बाद उन्हें साफ पानी से धोएं। फिर साफ कपड़े से पोंछकर इस्तेमाल कर सकते हैं या फ्रिज में रख सकते हैं। ध्यान रहे, पानी गुनगुना हो या ठंडा, बहता होना चाहिए।

क्लोरीन का इस्तेमाल
बरसात के दिनों में फल और सब्जियों को ज्यादा सफाई की जरूरत पड़ती है। इसके लिए 50ppm क्लोरीन की एक वूद एक लीटर पानी मिलाएं और उससे फल या सब्जियों को धो लें। इसके बाद साफ पानी से धोकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

पानी से ऐसे साफ करें फल-सब्जियां

फल-सब्जियों को सबसे पहले साफ पानी से धोएं। इसके बाद गुनगुने पानी से और फिर से साफ पानी से धोना चाहिए। पानी गर्म हो या ताजा, हमेशा बहते हुए पानी का ही इस्तेमाल करें। इसका मतलब यह है कि टैप या नल के नीचे रखकर धोएं। अगर घर में गर्म पानी के लिए अलग से टैप नहीं है तो किसी छलनी में फल या सब्जियों को रखकर धोएं ताकि पानी निकलता रहे। गर्म पानी में नमक मिलाना जरूरी नहीं।

इन बातों का रखें ध्यान

- फलों या सब्जियों को धोने के बाद हाथ साबुन से साफ कर लें।
- फलों या सब्जियों को कभी भी डिटर्जेंट या ऐसे किसी लिक्विड से साफ न करें जिसका इस्तेमाल हाथ, कपड़े, फर्श, फर्नीचर आदि को साफ करने में होता है।

ओजोन वॉशर भी है काम का

मार्केट में इन दिनों ऐसे इलेक्ट्रिक डिवाइस आ गए हैं जो ओजोन गैस के जरिए फल-सब्जियों से बैक्टीरिया, जर्म्स, पेस्टिसाइड्स का असर आदि खत्म करने का दावा करते हैं। इसका इस्तेमाल ऐसे होता है:



- फल-सब्जियों को किसी बर्तन में रखकर उसमें पानी भर दिया जाता है। बर्तन में पानी इतना होता है कि फल या सब्जियां पूरी तरह डूब जाएं।
- डिवाइस में एक पाइप लगा होता है। इस पाइप को बर्तन में डाल देते हैं और डिवाइस में लगे प्लग को इलेक्ट्रिक बोर्ड से कनेक्ट करके प्लग ऑन कर देते हैं। इस डिवाइस को करीब 10 से 15 मिनट तक चालू रखना पड़ता है।
- डिवाइस के पाइप से ओजोन गैस निकलती है। दावा किया जाता है कि फल-सब्जियों पर लगे किसी भी प्रकार के बैक्टीरिया, जर्म्स, वायरस, कैमिकल आदि को यह पानी में ही उतार कर साफ कर देती है।
- अगर फल-सब्जियों पर आर्टिफिशियल रंग का इस्तेमाल किया गया है तो ओजोन वॉशर उस रंग को भी हटा देता है और फल-सब्जियां नैचुरल रंग में दिखाई देने लगती हैं।
- 10-15 मिनट के बाद डिवाइस बंद कर दें और फल-सब्जियों को बर्तन से निकालकर बहते हुए साफ पानी से धो लें। बर्तन में मौजूद पानी को फेंक दें।

इन कंपनियों के ओजोन वॉशर हैं मार्केट में

केंट, प्रेस्टीज, EPS आदि कंपनियों के ओजोन वॉशर मार्केट में मौजूद हैं। इनकी कीमत करीब 5 हजार रुपये से शुरू होती है। ICAR-CIPHET (लुधियाना) के वैज्ञानिकों ने भी ओजोन वॉशर तैयार किया है। इसकी कीमत 3500 रुपये है।

इस्तेमाल के दौरान इस बात का रखें ध्यान

ओजोन वॉशर को हमेशा खुली जगह या हवादार कमरे में ही इस्तेमाल करें। दरअसल, इससे निकलने वाली ओजोन गैस अगर ज्यादा मात्रा में सांस के जरिए शरीर में चली जाए तो हानिकारक हो सकती है। हालांकि पानी में घुलने के बाद इससे कोई नुकसान नहीं होता।