

फूड स्टीमर को साफ करने के लिए अपनाएं यह आसान तरीका



फूड स्टीमर एक बेहतरीन किचन अप्लाइंस है, जिसकी मदद से व्यंजनों को भाप में पकाना आसान हो जाता है। हालांकि, जब बात फूड स्टीमर की सफाई की आती है तो कई लोग इसे साधारण बर्तनों की तरह साफ कर लेते हैं, लेकिन ऐसा करने से फूड स्टीमर खराब हो सकता है। अगर आपके पास भी फूड स्टीमर है तो आइए आज हम आपको बताते हैं कि फूड स्टीमर को कैसे साफ करना चाहिए।

स्टेप-1

पहले फूड स्टीमर को करें खाली: अगर आपने फूड स्टीमर में सब्जियों या फिर किसी तरह के व्यंजन को बनाया है तो इन चीजों को सबसे पहले स्टीमर से निकालकर एक प्लेट में डालें। इसके बाद फूड स्टीमर के नीचे वाले हिस्से में मौजूद पानी को भी सिंक में फेंक दें। अगर आपका फूड स्टीमर इलेक्ट्रिक है तो उसकी सफाई करने से पहले उसे पावर सोर्स से अनप्लग करें और स्टीमर को पूरी तरह से ठंडा होने दें।

स्टेप-2

साबुन के गर्म पानी का करें इस्तेमाल: फूड स्टीमर की सफाई करने के लिए आप साबुन के गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए पहले फूड स्टीमर की सभी बास्केट को निकालें और इसे साबुन के गर्म पानी की मदद से साफ करें। अगर फूड स्टीमर के किसी हिस्से पर काफी चिकनाहट जम गई है तो उसे साफ करने से पहले दस मिनट के लिए साबुन के गर्म पानी में भिगोकर रखें। इसके बाद उसे स्पंज से हल्के हाथों से रगड़कर साफ करें।

स्टेप-3

दृष्टिक और माइक्रोफाइबर कपड़ा आएगा काम: अगर फूड स्टीमर की छेद वाली बास्केट में खाना फंसा हुआ है तो उसे निकालने के लिए आप दृष्टिक का इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं, फूड स्टीमर के बाहरी और बाकी हिस्सों को साफ करने के लिए आप माइक्रोफाइबर कपड़े का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक माइक्रोफाइबर कपड़े पर थोड़ा डिशवॉश लिक्विड लगाएं, फिर इससे पूरे फूड स्टीमर को साफ करें। अंत में एक अलग माइक्रोफाइबर से फूड स्टीमर को पोंछें।

महत्वपूर्ण टिप्स

इन टिप्स का भी रखें ध्यान: फूड स्टीमर को चलते पानी के नीचे रखकर कभी साफ न करें क्योंकि इससे इसके हीटिंग एलिमेंट को नुकसान पहुंच सकता है। वहीं, जब आप फूड स्टीमर में कुछ भी पकाएँ तो इसके तुरंत बाद इसे साफ कर दें क्योंकि अगर आप देर करेंगे तो इसमें स्टीमर की गई सामग्री के बचे हुए अवशेष सूख जाएंगे, फिर फूड स्टीमर को साफ करने में दिक्कत आएगी। समय-समय पर फूड स्टीमर की बाहरी सफाई पर भी ध्यान दें।

दुलकर सलमान ने हे सिनामिका का रैप गाना सिर्फ 90 मिनट में किया रिकॉर्ड

अपनी आने वाली तमिल फिल्म हे सिनामिका के लिए अचमल्लिल्ई गाना गा चुके अभिनेता दुलकर सलमान ने सिर्फ



90 घंटों में रैप नंबर रिकॉर्ड किया है। गीत गाने से पहले, दुलकर ने गीतकार माधन कार्की के साथ अपना तमिल उच्चारण सही किया, जिसके बाद रिकॉर्डिंग की। रिकॉर्डिंग के बारे में बात करते हुए, नवोदित निर्देशक बृंदा मास्टर ने कहा कि मैं शुरू से ही स्पष्ट था कि मैं चाहता था कि दुलकर इस गीत को गाए। लेकिन हमारे संगीतकार गोविंद वसन्त और मैं भी थोड़ा आश्चर्यचकित थे क्योंकि दुलकर, ने पहले कभी तमिल में नहीं गाया था। लेकिन जब हमने दुलकर को सुझाव दिया कि उन्हें यह गाना गाना चाहिए, तो वह तुरंत सहमत हो गए। गाने के लिए एक स्वैंग और रवैया की आवश्यकता थी, जिसे केवल पेशेवर रैपर ही निकाल सकते थे, लेकिन दुलकर आसानी से ऐसा करने में कामयाब रहे। दुलकर ने इस गाने को पूरे उत्साह के साथ गाया है। सभी दुलकर प्रशंसकों के लिए निर्माताओं ने शुक्रवार को गाने का गीतात्मक वीडियो जारी करने का फैसला किया। हे सिनामिका कोरियोग्राफर बृंदा मास्टर के निर्देशन में पहली फिल्म है और इसमें दुलकर सलमान, अदिति राव हैदरी और काजल अग्रवाल मुख्य भूमिकाओं में हैं। यह फिल्म 25 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।



एकता कपूर के शो नागिन 6 में तेजस्वी प्रकाश को लाने की तैयारी



बिग बॉस 15 में एंट्री करने के बाद अभिनेत्री तेजस्वी प्रकाश की लोकप्रियता काफी बढ़ गई है। उन्हें दर्शकों का भरपूर प्यार मिल रहा है। यही वजह है कि वह बिग बॉस के घर में अब तक टिकी हुई हैं। खबर है कि धारावाहिक नागिन 6 में तेजस्वी को लाने की तैयारी हो रही है। अब अगर आप चुलबुली तेजस्वी के फैन हैं तो इस खबर से आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाएगी। रिपोर्ट के मुताबिक, एकता कपूर के शो नागिन 6 के लिए तेजस्वी से संपर्क किया गया है। शो से जुड़े सूत्र ने बताया, हम तेजस्वी को नागिन 6 में लेने को उत्साहित हैं। वह शो के टॉप दावेदारों में से हैं। इसके जरिए उन्होंने घर-घर में अपनी पहचान बनाई है। सूत्र ने कहा, हम बिग बॉस 15 के खत्म होने और उनके बाहर आने का इंतजार कर रहे हैं, ताकि हम उनके साथ ऑफर पर चर्चा कर सकें। नागिन 6 में अभिनेत्री रिद्धिमा पंडित और महक चहल की कास्टिंग पहले ही हो चुकी है। अब तेजस्वी इस शो का हिस्सा बनती हैं या नहीं, यह तो वक्त ही बताएगा। वैसे देखा जाए तो इस सुपरनेचुरल थ्रिलर शो का हिस्सा बनना उनके लिए बड़ा गेमचेंजर साबित होगा। एकता की नागिन फ्रैंचाइजी को काफी पसंद किया जाता है। टीवी जगत की कई बड़ी अभिनेत्रियां इसमें काम करने को लेकर दिलचस्पी जाहिर कर चुकी हैं। नागिन 6 से कई अभिनेत्रियों का नाम जुड़ चुका है। सबसे पहले इससे रुबीना दिलैक का नाम जुड़ा था, जो बिग बॉस 14 की विजेता रह चुकी हैं। इसके बाद कहा गया कि बिग बॉस 13 की प्रतियोगी रही शहनाज गिल नागिन 6 का हिस्सा बनेंगी, लेकिन अब तेजस्वी को शो की नागिन के रूप में देखा जा रहा है। मौनी रॉय, सुरभि ज्योति, निया शर्मा और सुरभि चंदना नागिन सीरीज में यह किरदार निभाकर लोकप्रिय हो चुकी हैं। तेजस्वी को धारावाहिक स्वरागिनी से लोकप्रियता मिली थी। इसके बाद वह पहरेदार पिया की, रिश्ता लिखेंगे हम नया, पौराणिक ६ धारावाहिक कर्णसंगिनी और खतरों के खिलाड़ी 10 का हिस्सा भी रह चुकी हैं। बिग बॉस में भी तेजस्वी का गेम दर्शकों को पसंद आ रहा है। टीवी की दुनिया में नागिन एक अलग ही कहानी लेकर आया है। यह शो इतना लोकप्रिय हुआ कि इसके पांच सीजन आ चुके हैं। घर, गृहस्थी, कॉमेडी और लव स्टोरी के बाद एकता एक अलग ही कहानी सामने लेकर आई और दर्शकों को उनका यह प्रयोग काफी अच्छा लगा। नागिन के पहले सीजन में मौनी रॉय ने अहम भूमिका निभाई थी। प्रेम, दुश्मनी और बदले की कहानी के साथ नागिन 5 ने भी दर्शकों को खूब लुभाया।

अक्षय कुमार और इमरान हाशमी ने नई फिल्म सेल्फी का किया ऐलान



अक्षय कुमार और इमरान हाशमी ड्राइविंग लाइसेंस की हिन्दी रीमेक को लेकर दर्शकों की जुबां पर हैं। हाल में ऐसी खबरें आई थीं कि इस फिल्म की हिन्दी रीमेक का शीर्षक सेल्फी होगा। अब मेकर्स ने इस खबर पर अपनी मुहर लगा दी है। मेकर्स ने फिल्म का टीजर जारी करते हुए दिलचस्प अंदाज में फिल्म की घोषणा की है। फिल्म का निर्देशन राज मेहता कर रहे हैं। अक्षय ने टिवटर पर फिल्म का टीजर शेयर किया है। इसमें अक्षय का मस्तमौला अंदाज सामने आया है। वह पियानो बजाते हुए नजर आए हैं। काले लिबाज में दुमका लगाते अक्षय क्या खूब जंच रहे हैं। इसमें दिखाया गया है कि कैसे कुछ फैंस उनके साथ सेल्फी लेने की बात कहते हैं। अक्षय ने अपने टिवटर पोस्ट में लिखा, पेश है सेल्फी। एक ऐसा सफर जो आपको भरपूर मनोरंजन, हंसी और भावनाओं की ओर ले जाएगा। जल्द शुरू होगी शूटिंग।

जिसमें पृथ्वीराज ने लीड रोल निभाया था। सूत्र ने बताया था, फिल्म ड्राइविंग लाइसेंस की अवधारणा एक पुलिस वाले और एक सुपरस्टार के इर्दगिर्द घूमती है। इसमें एक पुलिस वाला उस सुपरस्टार का बहुत बड़ा प्रशंसक होता है। संघर्ष तब बढ़ जाता है, जब सुपरस्टार पुलिस वाले के साथ दुर्व्यवहार करता है। वह उसे और उसके परिवार वालों को एक सेल्फी देने से मना कर देता है।

ड्राइविंग लाइसेंस 2019 में रिलीज हुई थी। फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया था। ऑरिजिनल फिल्म में पृथ्वीराज ने एक फिल्म सुपरस्टार की भूमिका निभाई, जबकि सूरज वेंजारामूडु ने एक मोटर इंस्पेक्टर का किरदार अदा किया था। एक गलतफहमी की वजह से दोनों एक-दूसरे के साथ भिड़ जाते हैं और दोनों एक-दूसरे के जीवन को तबाह करने की कोशिश करते हैं। अक्षय पृथ्वीराज द्वारा निभाई गई भूमिका में दिखेंगे। वहीं, इमरान सूरज की भूमिका में नजर आने वाले हैं। अक्षय फिल्म पृथ्वीराज में मुख्य भूमिका में हैं। उन्हें फिल्म राम सेतु में जैकलीन फर्नांडिस व नुसरत भरुवा के साथ देखा जाएगा। वह बच्चन पांडे और रक्षाबंधन में भी दिखने वाले हैं। फिल्म ओह माय गॉड 2 भी अक्षय को खाते से जुड़ी है। इमरान गंगूबाई काठियावाड़ी में एक अहम भूमिका निभा रहे हैं। इस फिल्म में आलिया भट्ट लीड रोल में नजर आएंगी। इमरान फादर्स डे में भी दिखेंगे। इसका निर्देशन शान्तनु बागची करने वाली है।

जॉगिंग की शुरुआत करने वाले हैं तो इन बातों का रखें ध्यान



जॉगिंग एक तरह की एक्सरसाइज है, जिसमें व्यक्ति को धीमी गति में दौड़ना होता है। इस एक्सरसाइज को रोजाना करने से आपको कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि इसका तरीका सही होना चाहिए। बताने दें कि जॉगिंग की शुरुआत करने के लिए पहले शरीर को इसके लिए तैयार कर लेना चाहिए। अगर आप जॉगिंग को अपने रूटीन में शामिल करने की सोच रहे हैं तो उससे पहले इन बातों पर विशेष ध्यान दें। जॉगिंग के लिए कर लें पूरी तैयारी: अगर आप यह चाहते हैं कि जॉगिंग से आपको भरपूर फायदे मिले तो इसके लिए बेहतर तैयारी होनी बहुत जरूरी है। उदाहरण के लिए जॉगिंग के लिए साफ पार्क को चुनें और ऐसे कपड़े पहनें, जो कि थोड़े ढीले और आरामदायक हों जैसे ट्रेक सूट। वहीं, जॉगिंग के लिए सही रनिंग शूज का चयन करना भी जरूरी है क्योंकि गलत जूतों को पहनकर दौड़ने से चोट या फिर दर्द की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। जॉगिंग शुरू करने से पहले करें वार्मअप: भले ही एक्सरसाइज कितनी भी सरल क्यूं न हो, उससे पहले कुछ मिनट वार्मअप करना बहुत जरूरी है क्योंकि इससे न सिर्फ मांसपेशियां खुलती हैं, बल्कि शरीर भी काफी लचीला हो जाता है। आप चाहें वार्मअप के तौर पर स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज या फिर रस्सा कूदना जैसी एरोबिक्स एक्सरसाइज को कर सकते हैं। जॉगिंग से पहले 10 से 15 मिनट के लिए वार्मअप करें, फिर कुछ मिनट पैदल चलने के बाद जॉगिंग करना शुरू कर दें। पॉश्चर को ठीक रखें: अगर आप जॉगिंग के दौरान अपनी गर्दन और कंधों को झुकाकर रखते हैं तो यह एक बहुत बड़ी गलती साबित हो सकती है क्योंकि इसका प्रभाव रीढ़ और गर्दन की हड्डी पर पड़ता है, जिससे शरीर दर्द भी करने लगता है। इसलिए अगर आप नियमित तौर पर जॉगिंग का फायदा चाहते हैं तो अपने शरीर को एकदम सीधा रखकर ही धीमी गति से दौड़ने की कोशिश करें ताकि आपको किसी भी तरह की समस्या का सामना ही न करना पड़े। अति जॉगिंग करने से बचें: किसी भी चीज की अति नुकसान का कारण बन सकती है और ऐसा ही कुछ जरूरत से ज्यादा जॉगिंग करने से भी हो सकता है। दरअसल, अधिक जॉगिंग करने से पैरों में दर्द के साथ रीढ़ की हड्डी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, फिर चाहे आपने किसी भी वजह से जॉगिंग को अपने रूटीन में शामिल किया हो। बेहतर रहेगा कि लोग रोजाना ज्यादा से ज्यादा 30 मिनट तक ही जॉगिंग करें।