

हेल्दी फूड के लिए घर लाएं एयर फ्रायर

हम इंडियन्स खाने के बेहद शौकीन होते हैं खासकर चटपटे और तले-भुने खाने के। ज्यादातर घरों में वीकेंड पर अगर डीप फ्राइड पकौड़े और कटलेट न बने तो वीकेंड अधूरा रह जाता है। बहुत ज्यादा तला-भुना खाने से शरीर में कलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है जिससे वजन बढ़ने के साथ-साथ दिल से जुड़ी कई तरह की बीमारियां भी हो सकती हैं। अगर आप पकौड़ें और कटलेट खाने से खुद को नहीं रोक सकते लेकिन हेल्दी भी रहना चाहते हैं तो हमारे पास आपके लिए एक बेहतरीन आइडिया है। आप इन चीजों को पकाने के लिए कढ़ाई में तेल डालने की बजाए एयर फ्रायर का इस्तेमाल करें। इससे आपके खाने में तेल की मात्रा भी संतुलित रहेगी और खाना भी हेल्दी बनेगा।

एयर फ्रायर के फायदे

अगर आप एयर फ्रायर्स से स्नैक्स और दूसरी चीजें पकाते हैं तो इसके कई फायदे आपको देखने को मिल सकते हैं। सामान्य से 50 गुना कम तेल में यह फूड फ्राई करता है। केमिकल रिएक्शन्स कम होता है और फूड हेल्दी और पोषक बनता है।

– यूनिफॉर्म कुकिंग होती है। फूड को

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



परफेक्ट टेक्सचर और स्वाद मिलता है।

– बिजली की कम खपत होती है।

– कम तेल में फ्राई किए स्नैक्स जिन्हें

आप डाइटिंग के समय भी खा सकते हैं

एयर फ्रायर

खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान फ्रायर का साइज

अगर आप भी अपनी फैमिली को हेल्दी फूड खिलाना चाहती हैं तो एयर फ्रायर जरूर खरीदें। एयर फ्रायर खरीदते समय सबसे

पहले इसके साइज और कपैसिटी का ध्यान रखें। क्योंकि कुछ एयर फ्रायर्स साइज में काफी छोटे पड़ जाते हैं जो कि आप खरीदते समय नहीं समझ पाते हैं लेकिन जब आप इनका इस्तेमाल करते हैं तब पता चलता

है कि ये काफी छोटे हैं और इसमें कुछ भी पकाने में आपको दिक्कत का सामना करना पड़ता है। आप अपनी फैमिली की साइज के अनुसार फ्रायर का साइज चुन सकती हैं।

फ्रायर सेटिंग

फ्रायर खरीदते समय सबसे पहले इस बात का ध्यान जरूर रखें। क्योंकि फ्रायर की परफॉर्मेंस इसकी सेटिंग पर ही निर्भर करती है। फ्रायर्स में टेम्परेचर सेटिंग, मोड सेटिंग और अदर सेटिंग को सही तरह से पहले ही जांच लें। अगर किसी फ्रायर में अलग से टेम्परेचर सेटिंग नहीं है तो वह बेकार है क्योंकि अलग-अलग डिशेज के लिए अलग-अलग तापमान की जरूरत होती है।

अन्य फीचर्स

कई फ्रायर्स में एक समय में आप मल्टीपल कुकिंग कर सकते हैं तो कुछ फ्रायर्स में एक समय में एक ही डिश बना सकते हैं। वहीं कुछ फ्रायर्स मीट और फिश पकाने के लिए बेस्ट होते हैं तो कुछ अन्य मीलस पकाने में ज्यादा सही रहते हैं। आप अपनी जरूरत के अनुसार एयर फ्रायर का चुनाव कर सकते हैं।

फोन पर तेज आवाज में गाने सुनने की आदत है खतरनाक 4 मिनट से ज्यादा न लगाएं हेडफोन

स्मार्टफोन पर अगर आप भी तेज आवाज में गाने सुनने के आदि हैं तो सावधान हो जाइए क्योंकि यूनाइटेड नेशन्स की एजेंसियों की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि स्मार्टफोन में म्यूजिक सुनने और लगातार तेज आवाज के संपर्क में रहने की वजह से दुनियाभर के करीब 1 अरब से ज्यादा लोगों पर बहरेपन का खतरा है। इस समस्या को खत्म करने के लिए नई गाइडलाइंस भी जारी की गई है।

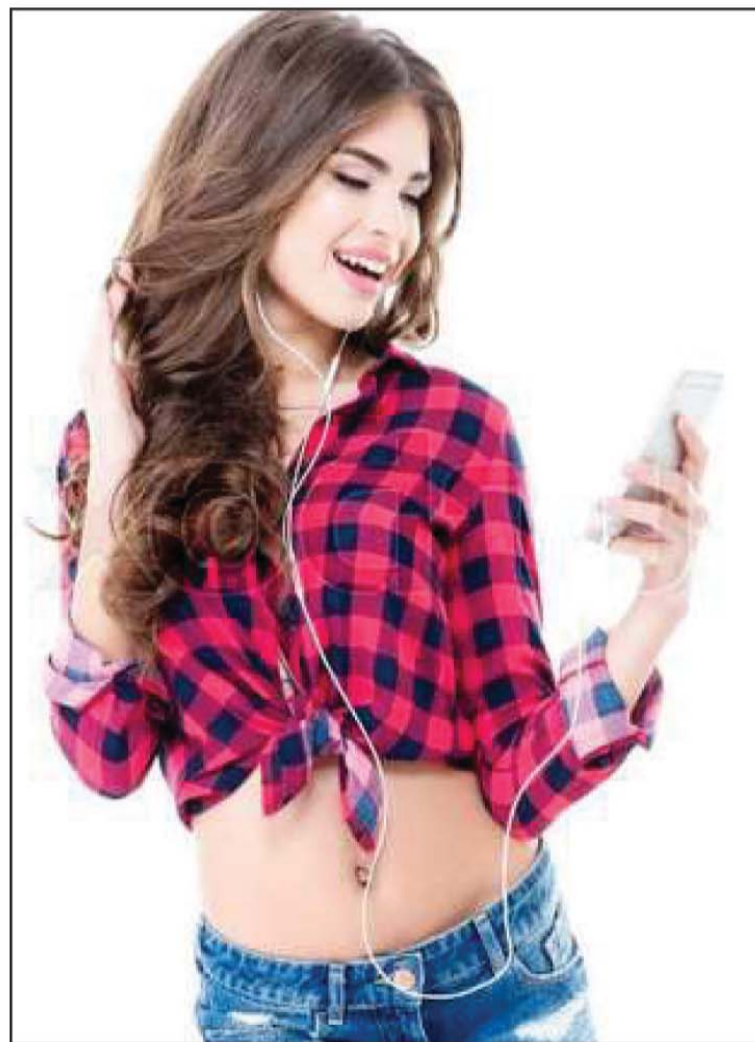
12-35 वर्ष के युवाओं पर खतरा अधिक: यूएन की रिपोर्ट के मुताबिक, जिन लोगों को इस भयानक बीमारी का खतरा है, उनकी उम्र 12 से 35 वर्ष के बीच है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन डब्ल्यूएचओ ने बताया कि हियरिंग लॉस की समस्या के चलते दुनियाभर में 750 मिलियन डॉलर खर्च होने का अनुमान है। डब्ल्यूएचओ के तकनीकी

अधिकारी शेली चड्ढा की मानें तो, दुनियाभर के एक अरब से ज्यादा युवाओं को स्मार्टफोन पर तेज गाना सुनने में मजा आता है। वे इसके लिए इयरफोन या हेडफोन का इस्तेमाल करते हैं लेकिन इससे वह बहरेपन का शिकार हो सकते हैं या उनकी सुनने की ताकत कम हो सकती है।

4 साल तक की गई स्टडी के आंकड़े: शेली चड्ढा की मानें तो यह आंकड़े उनकी एक स्टडी के आधार पर बेस्ड है जिसे पूरा करने में करीब 4 साल का वक्त लगा। शेली कहती हैं कि इस स्टडी में युवाओं की सुनने की आदत और कितने वॉल्यूम तक वे आमतौर पर एक्सपोज्ड रहते हैं— इन दोनों बातों पर फोकस किया गया। शेली की मानें तो इस जानकारी के आधार पर उन्हें युवाओं को बहरेपन से बचाने का हल खोजने में भी मदद मिली। लिहाजा

कोशिश यही की जा रही है कि यूजर को सशक्त और जागरूक बनाया जाए ताकि वह सही लिस्निंग चॉइस और डिजिजन ले सके।

फोन में वॉल्यूम कंट्रोल यूज करें: चड्ढा ने बताया कि हम सभी के स्मार्टफोन में एक साउंड कंट्रोलिंग सिस्टम होता है, जो आपको बताता है कि आपको कितनी साउंड मिल रही है और आप साउंड लिमिट से ऊपर जा रहे हैं या नहीं। ऐसे में अगर बहरेपन का शिकार होने से बचना है तो स्मार्टफोन में दी गई उस गाइडलाइंस को जरूर फॉलो करें। इसके अलावा आप बहरेपन का शिकार होने से बचने के लिए ऐसी डिवाइस का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसमें ऑटोमैटिक वॉल्यूम कंट्रोल हो। कान में तेज आवाज होने पर आवाज अपने आप कम हो जाए।



सुनील गावस्कर के रोल में ताहिर राज भसीन आएंगे नजर

अभिनेता रणवीर सिंह इन दिनों अपनी आज यानी वैलेंटाईंस डे के मौके पर रिलीज़ हुई फिल्म गली बॉय के प्रमोशन में जुटे हैं और साथ ही वह कपिल देव के साथ अपनी अगली फिल्म 83 की ट्रेनिंग भी ले रहे हैं। रणवीर इस फिल्म में कपिल देव के रोल में नजर आएंगे। फिल्म के निर्देशक और प्रॉडक्शन टीम इन दिनों फिल्म के लंबी-चौड़ी कास्टिंग में बिजी है। कबीर 83 के लिए खिलाड़ियों की टीम बना रहे हैं।

कबीर की इस टीम में सुनील गावस्कर के रोल के लिए मर्दाना में विलन की भूमिका निभाने वाले अभिनेता ताहिर राज भसीन को फाइनल कर लिया गया है। कबीर खान के निर्देशन में बन रही 83 में एक के बाद एक किरदार की एंट्री हो रही है। 1983 के वर्ल्डकप की कहानी पर आधारित इस फिल्म में क्रिकेटर संदीप पाटिल के बेटे चिराग पाटिल और अभिनेता पंकज त्रिपाठी के बाद अब ताहिर राज भसीन भी शामिल

हो गए हैं। कबीर खान ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट के जरिए इस कास्टिंग की घोषणा की और लिखा ताहिर राज भसीन को सनी उर्फ असल लिटिल मास्टर के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं। सुनील गावस्कर की कास्टिंग पर कबीर ने कहा, सुनील गावस्कर अपनी

क्रिकेट टीम के सुपरस्टार रहे हैं। लिटिल मास्टर के रोल को निभाने के लिए मुझे एक ऐसे आर्टिस्ट की आवश्यकता थी जो उनके किरदार को बहुत ही गंभीरता से समझ सके। मेरे हिसाब से ताहिर ऐसे ही अभिनेता हैं। ताहिर ने कहा, इस समय मैं सुनील गावस्कर की तरह ही



बॉलिंग करना सीख रहा हूँ। उनसे मिलने के लिए बहुत ही ज्यादा उत्सुक हूँ। हम हफ्ते में तीन दिन बैटिंग और बॉलिंग की प्रैक्टिस करते हैं और हर छोटी बात पर ध्यान देते हैं। ताहिर भसीन ने जॉन अब्राहम की फिल्म फोर्स 2, रानी मुखर्जी की फिल्म मर्दाना और नवाजुद्दीन सिद्दिकी स्टारर फिल्म मंटो में नजर आ चुके हैं। मर्दाना के लिए उन्हें बेस्ट नेगेटिव रोल के अवार्ड्स से भी सम्मानित किया गया था।