

खाना बनाने के दौरान ना करें ये गलतियां, मिलेगा पूरा पोषण

क्या आपने कभी सोचा है कि खाना बनाने के दौरान अगर हम छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें तो हमें उस खाने के पूरे पोषक तत्व मिल सकते हैं। जी हां, इसका एक मतलब यह भी होता है कि खाना बनाने के दौरान हम अनजाने में ही कुछ ऐसी गलतियां करते हैं, जो हमारे खाने के पोषक तत्वों को कम कर देती हैं। आइए, जानते हैं इन गलतियों के बारे में...

राजमा और छोले बनाने का सही तरीका: छोले, काले चने या फिर राजमा बनाते समय इन्हें उबालने के दौरान बेकिंग सोडा का उपयोग हम इसलिए करते हैं ताकि ये जल्दी पक जाएं। बेकिंग सोडा डालने से ये काफी जल्दी पक जाते हैं। लेकिन इससे इनके पोषक तत्व काफी कम हो जाते हैं। इसलिए काले चने, उड़द, मसूर, राजमा आदि बनाने का जब भी मन हो, इन्हें एक रात पहले पानी में भिगोकर रख दें। इससे इनका पोषण बना रहेगा और बनाने में समय भी कम लगेगा।

सब्जी काटने और धोने का सही

सब्जी में कितना पानी

अगर किसी सब्जी को खुले बर्तन में पका रही हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि पान बहुत अधिक ना हो। क्योंकि जब आप उस पानी को सुखाने के लिए अधिक पकाती हैं तो अधिक पकने के कारण उसके पोषक तत्व खत्म होने लगते हैं। अगर उबालने के बाद आपको कोई सब्जी धोनी है तो उसे एकदम चिल्ड पानी या फिर रनिंग वॉटर में ना धोएं। ऐसा करने से पोषण तत्व कम हो जाते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तरीका: जब भी सब्जी काटें तो थोड़े बड़े टुकड़ों में काटें। ज्यादा छोटे टुकड़े काटने से इसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि

सब्जी काटने से पहले ही धोनी चाहिए। काटने के बाद नहीं। काटने के बाद सब्जी धोने से उसके पोषक तत्व निकल जाते हैं।

पत्तेदार सब्जियां: अब सर्दियां आ रही हैं। इस मौसम में पत्तेदार सब्जियां खूब आएंगी। इसलिए इस बात का पूरा ध्यान रखें कि पत्तेदार सब्जियों को हमेशा

धीमी आंच पर ही बनाना चाहिए। साथ ही अगर आप इन्हें लोहे की कड़ाही में बनाएंगी तो इनका पोषण बढ़ जाता है। हां इस बात का ध्यान रखें कि पकाने के बाद इस सब्जी को लोहे की कड़ाही में रखा हुआ ना छोड़ें। बल्कि तुरंत किसी दूसरे बर्तन में पलट दें। नहीं तो यह काली पड़ने लगती है।

सब्जी उबालने और धोने का तरीका: कई सब्जियां और डिश हम ऐसी बनाते हैं, जिनमें आलू, गाजर या शकरकंद को उबालकर यूज करना होता है। ध्यान रखें कि आलू, शकरकंद और गाजर जैसी सब्जियां उबालकर बनाते समय उन्हें बिना छीले ही उबालें। ऐसा करने से पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं और सब्जी की कवरिंग के अंदर ही रह जाते हैं। छीलकर उबालने से सारे न्यूट्रियंट्स पानी में निकल जाते हैं। आप इन्हें उबल जाने के बाद छील सकती हैं। इसके अलावा कुछ ऐसी सब्जियां होती हैं जिनके छिलकों में भी पोषक तत्व होते हैं। ऐसी सब्जियों को बिना छीले ही बनाएं।

बचत के साथ खरीददारी का मजा भी ऑनलाइन शॉपिंग के लिए रूल्स करें फॉलो

आजकल समय की कमी और काम के दबाव के चलते हम अपने बहुत सारे पसंदीदा कामों के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं। शॉपिंग भी इनमें से एक है। इसलिए अब ज्यादातर समय हम चीजें ऑनलाइन मंगाना ही पसंद करते हैं। यहां जानिए, उन जरूरी बातों के बारे में, जो ऑनलाइन शॉपिंग के आपके अनुभव को मजेदार बना देंगी।

पहला रूल- लिस्ट बनाएं: जब आप खुद बाजार शॉपिंग करने जाती हैं तो पहले से लिस्ट तैयार कर लेती हैं कि क्या-क्या खरीदना है। ऑनलाइन शॉपिंग करते समय भी ऐसा ही करें ताकि अपनी पसंद का सामान सर्च करते वक्त आप चीजें भूलें ना। साथ ही मिल रहे ऑफर्स और कॉम्बो पैक्स का पूरा लाभ ले सकें।

दूसरा रूल- ऐसे बचाएं पैसे: कई

बार एक लिमिट तक के पेमेंट पर शॉपिंग साइट्स ग्राहकों को पेमेंट में छूट या गिफ्ट वाउचर देते हैं। कई बार कैशबैक का ऑफर भी होता है। ऐसे में आप अगर लिस्ट बनाकर शॉपिंग करती हैं तो आपको उस अमाउंट तक शॉपिंग करने में मदद भी मिलती है और फालतू की चीजें भी नहीं खरीदीं जाती।

तीसरा रूल- मेजरमेंट करके बैठें: ऑनलाइन शॉपिंग में कपड़े खरीदते वक्त अपना साइज मेजर करके बैठें। सही मेजरमेंट जानने के लिए आप किसी फैमिली मेंबर की मदद भी ले सकती हैं। पहले से सोचकर रखें कि आपको टाइट फिट कपड़े चाहिए या लूज, जो आपको कंफर्ट फिट दे सकें।

चौथा रूल- फिल्टर्स की मदद लें: शॉपिंग करते समय आपके लैपटॉप, मोबाइल

या कंप्यूटर की स्क्रीन पर जो भी टैब्स साइड में दिखाई दे रहे हों, उन सभी पर क्लिक करके दिए जा रहे ऑफर की जानकारी लें। साथ ही प्राइज चेक करें। इससे आपको पैसे सेव करने में मदद मिलेगी।

पांचवा रूल- विश लिस्ट में भेजें पहले: कोई भी आइटम पसंद आने के बाद उसके लिए तुरंत पे न करें। उसे साइट पर दिए गए विश लिस्ट के ऑप्शन में ऐड करें और जब पूरी शॉपिंग कर लें तो एक बार विश लिस्ट को चेक करें कि क्या खरीदना जरूरी है और क्या नहीं।

छठा रूल- रिव्यू और रिटर्न पॉलिसी चेक करें: किसी भी साइट से शॉपिंग करते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि जो प्रॉडक्ट आपने पसंद किया है, उस पर कस्टमर के रिव्यूज कैसे हैं, ये जरूर चेक करें। इसकी



रिटर्न पॉलिसी क्या है, इस पर भी नजर डालें।

सातवां रूल- पेमेंट के लिए रेडी रहना: कई बार कैश ऑन डिलिवरी लेने पर एक्स्ट्रा पेमेंट करना होता है। यह फिक्स नहीं है कि कोई साइट आपसे कितना पैसा

लेगी। सबकी फी अलग होती है। ऐसे में कैश ऑन डिलिवरी का ऑप्शन चुनते समय यह जरूर चेक करें कि इस पर कितने पैसे एक्स्ट्रा पे करने होंगे। जबकि तुरंत ऑनलाइन पेमेंट करने पर कोई ऑफर तो नहीं है, यह भी चेक करें।

मैं वास्तव में फिल्म निर्माण के इस नए चरण का आनंद ले रहा हूं: ऋतिक

बॉलीवुड एक्टर ऋतिक रोशन के लिए दिवाली का जश्न दोगुना हो गया है, क्योंकि वह फिलहाल अपने करियर की सबसे बड़ी हिट फिल्म के साथ अपने करियर में सफलता के दौर का आनंद ले रहे हैं। बॉक्स ऑफिस पर शानदार आंकड़ों के साथ बॉलीवुड को भी एक उच्च स्तर पर पहुंचा दिया है। साल 2019, अब तक का सबसे शानदार साल रहा है क्योंकि बॉलीवुड ने इस साल बॉक्स ऑफिस पर बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है। सभी आंकड़ों को ध्यान में रखते हुए, इस बात से नकारा नहीं जा सकता कि 2019 में अभी तक ऋतिक रोशन सबसे लाभदायक स्टार हैं। उनकी

बैंक टू बैंक दोनो फिल्मों, सुपर 30 और वॉर संपूर्ण भारत में कुल 455 करोड़ का बिजनेस करने में सफल रही हैं।

ऋतिक रोशन कहते हैं, मैं बेहद खुश हूँ और मैं खुश इसलिए भी हूँ क्योंकि यह सिर्फ मेरे बारे में नहीं है, बल्कि (हिंदी) फिल्म इंडस्ट्री के बारे में है। यह एक अच्छी कहानी की असली शक्ति को भी दर्शाता है। ईमानदारी से, एक कलाकार के रूप में, मैं बहुत खुश हूँ कि



अब ऐसी पटकथाएं लिखी जा रही हैं। मैं वास्तव में फिल्म निर्माण के इस नए चरण का आनंद ले रहा हूँ।

बाँक स ऑफिस पर आंकड़ों की बात करें तो सुपर 30 का कलेक्शन भारत में 150 करोड़ के करीब है, जबकि वॉर अब तक 305 करोड़ से अधिक की कमाई कर चुकी है और अभी भी सिनेमाघरों में अपनी मजबूत पकड़ बनाये हुए है। इस पर अधिक

जानकारी साझा करते हुए उत्साहित ऋतिक कहते हैं, बेशक, यह रोमांचकारी है। एक अभिनेता के रूप में, उद्देश्य हमेशा ऐसी फिल्में बनाना होता है जो आम जनता का मनोरंजन करें। जब अधिक से अधिक लोग आपकी फिल्म देखते हैं और सराहना करते हैं, तो, आपका काम सफल साबित होता है। इसलिए, यह एक बहुत ही सुखद एहसास है।

अभिनेता को एक गणित शिक्षक (सुपर 30 में आनंद कुमार) और एक रिसर्च एंड एनालिसिस विंग (रॉ) एजेंट (वॉर में कबीर लूथरा) के किरदार के लिए कठिन शारीरिक परिवर्तन से गुजरना पड़ा

है। अपने इस कठोर ट्रांसफॉर्मेशन पर ऋतिक रोशन कहते हैं, मेरे लिए दो फिल्मों का इतने करीब में रिलीज होना दुर्लभ है। इसके अलावा, आनंद कुमार और कबीर एक-दूसरे से बेहद ज्यादा अलग हैं। लेकिन मुझे दोनों किरदारों को निभाने में बहुत मजा आया है। और मुझे बहुत खुशी है कि दोनों किरदार ने बड़े पैमाने पर लोगों के दिलों में जगह बना ली है।

सुपरस्टार ऋतिक रोशन ने हाल ही में एक अवार्ड फंक्शन में चामचेंजर ऑफ द ईयर अवार्ड का खिताब जीता है और इन दिनों अपनी फिल्मों में पॉवर-पैक पर्फॉमेंस के लिए मिल रहे प्यार का आनंद ले रहे हैं।