



लेस्टर (द कन्वर्सेशन)। बचे हुए भोजन को इस्तेमाल करना बचत, व्यंजनों में विविधता और भोजन की बर्बादी को कम करने का शानदार तरीका हो सकता है। मगर बचा हुआ भोजन खाना खतरनाक भी हो सकता है, क्योंकि यह जीवाणु के संपर्क में भी आ जाता है। अगर बचे हुए भोजन को सही तरीके से नहीं रखा और सही तरीके से गर्म नहीं किया तो विषाक्त भोजन की चपेट में आने का खतरा रहता है, जो जानलेवा भी हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप बचे हुए भोजन को खाना छोड़ दें। खाने को ठीक रखने के लिए सही तरीकों का पालन कर आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि जब आप बचा हुआ भोजन करें तो आप सुरक्षित रहें।

बचे हुए भोजन को कितनी जल्दी फ्रिज में रखा जाए?

दुनिया में जीवाणु हर जगह मौजूद है, जिनमें रसोई और उनके भीतर रखे खाद्य पदार्थ भी शामिल हैं। भोजन को खराब करने वाले जीवाणु पोषक तत्वों, नमी और तापमान के साथ तेजी से बढ़ सकते हैं। कुछ की संख्या 20 मिनट में दोगुनी हो जाती है। यह अहम है कि बचे हुए खाने को यथाशीघ्र और अधिकतम दो घंटे के अंदर फ्रिज या फ्रोजर में रख देना चाहिए। समय को लेकर दो

गई यह सलाह इस बात पर आधारित है कि फ्रिज के बाहर के तापमान पर भोजन में जीवाणु कितनी तेजी से बढ़ सकते हैं और इसका मतलब है कि बचे हुए खाने को पांच डिग्री सेल्सियस से ज्यादा के तापमान पर अधिक समय तक छोड़ा गया तो यह सेवन के लिए कम सुरक्षित हो जाता है। आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बचे हुए भोजन को अच्छी तरह से ढका जाए। भोजन को ढकने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली प्लास्टिक की पन्नी या 'एयरटाइट' ढक्कन से

खाने को ढकना चाहिए जो भोजन को हवा के संपर्क में आने से रोकता है।

फ्रिज में रखा भोजन को कब तक खाना सुरक्षित है

अपने फ्रिज को शुद्ध से पांच डिग्री के बीच के तापमान पर रखें, क्योंकि इतना तापमान बचे हुए भोजन में ऐसे जीवाणुओं को पनपने से रोकता है जो खाद्य विषाक्तता का कारण बनते हैं। बचे हुए खाने को दो दिन के अंदर खा लेना चाहिए, क्योंकि इसके बाद हानिकारक जीवाणु को पनपने का समय मिल जाता है। दरअसल, लिस्टेरिया जैसे रोगाणु फ्रिज के तापमान में भी पनप सकते हैं और दो दिन से अधिक वक्त के बाद इनके बढ़ने की अधिक संभावना है इसलिए आपको बचे हुए खाने को रखने के लिए यह समय सीमा दी गई है। अगर आपको नहीं लगता कि आप उस समय सीमा में अपना बचा हुआ भोजन खा लेंगे, तो खाने को जमाने पर विचार करें। बचे हुए खाने को शुद्ध से 18 डिग्री सेल्सियस नीचे के तापमान पर जमाकर तीन महीने तक रखा जा सकता है। जब आप बचे हुए खाने को दोबारा गर्म करते हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भोजन पूरी तरह गर्म हो। अगर ऐसा नहीं हो तो भोजन न खाएं। बचे हुए खाने को इतना गर्म किया जाना चाहिए कि खाने के अंदर का तापमान कम से कम 74 डिग्री सेल्सियस हो जाए। चटनी, सूप और ग्रेवी (तरी) को कम से कम तीन मिनट तक हिलाते हुए पूरी तरह उबालना सबसे अच्छा है।



बचे हुए भोजन को खाना गलत नहीं लेकिन उसे सुरक्षित रखना है जरूरी

क्या आप बचे हुए भोजन को एक से अधिक बार गर्म कर सकते हैं

आपको बचे हुए भोजन को एक से अधिक बार गर्म नहीं करना चाहिए। खाना जब भी गर्म होता है और ठंडा होता है, तो यह किसी भी हानिकारक जीवाणु को फिर से पनपने के लिए सही तापमान और आवश्यक समय प्रदान करता है इसके बाद अगली बार जब आप बचे हुए भोजन को फिर गर्म करेंगे तो सभी रोगाणुओं को मारना कठिन हो जाएगा। अगर आपको नहीं लगता कि आप दो दिन में अपना सारा बचा हुआ खाना खा लेंगे, तो उसे फ्रीजर में जमा दें।

मधुर भंडारकर

थाईलैंड में ले रहे छुट्टियों का आनंद

मुंबई (आईएनएस)। फिल्म निर्माता मधुर भंडारकर ने थाईलैंड में अपने ट्रेवल लाइफ को झलक शेरर करते हुए कहा है कि वह 'द लैंड ऑफ स्माइल्स' का आनंद ले रहे हैं। मधुर ने रविवार को एकस पर थाईलैंड में बाजार से अपनी तस्वीर साझा की। फिल्म निर्माता सफेद कपड़े पहने हुए हैं और धूप के चश्मे के साथ अपना लुक पूरा किया है। 'फैशन' निर्देशक कैमरे की ओर देखकर मुस्कराते हुए तस्वीरें खिचवाने के लिए पोज देते नजर आ रहे हैं। कैप्शन के लिए, उन्होंने लिखा, बैंकॉक, थाईलैंड में डूबा हुआ। यात्रा जीवन, थाईलैंड वाइब्स। मधुर को पद्मश्री से सम्मानित किया गया है। उन्हें सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म और सर्वश्रेष्ठ निर्देशन के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया है।



सोनू सूद

ने 'फतेह' को अब तक का

सबसे शानदार अनुभव बताया

मुंबई (आईएनएस)। सोनू सूद अपनी आने वाली फिल्म 'फतेह' के लिए पूरी तरह तैयार हैं। इसे उन्होंने एक जबरदस्त एक्शन फिल्म बताया है। अभिनेता ने कहा कि यह फिल्म उनके लिए अभिनेता और निर्देशक के रूप में अब तक के सबसे संतुष्टिदायक अनुभवों में से एक रही है। सोनू ने एक्स पर फिल्म से दो मोनोक्रोम तस्वीरें साझा कीं। 'फतेह' से निर्देशन के क्षेत्र में कदम रख रहे अभिनेता ने वादा किया कि फिल्म में उनका अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। उन्होंने लिखा, मैं कई सालों से फिल्में कर रहा हूँ। सर्वश्रेष्ठ के साथ काम करने का सौभाग्य मिला। लेकिन हमेशा ऐसा महसूस होता था कि एक एक्शन फ्रेंचाइजी बनाई जाए जिस पर हम सभी को गर्व हो। एक ऐसी एक्शन फिल्म जो अब तक की बेस्ट हो। एक अभिनेता और निर्देशक के रूप में 'फतेह' अब तक का सबसे संतुष्टिदायक अनुभव रहा है।



बिग बी ने बंगले के बाहर

प्रशंसकों के बीच 'जलसा' की तस्वीर साझा की

मुंबई (आईएनएस)। मेगास्टार अमिताभ बच्चन ने रविवार को सोशल मीडिया पर फैस से अपनी मुलाकात के पलों की तस्वीरें साझा कीं। अमिताभ ने एक्स पर मुंबई में अपने घर से तस्वीर साझा की है, जहां हर रविवार उनके प्रशंसक सिने-आइकॉन की झलक पाने के लिए आते हैं। तस्वीर में स्टार की पीठ कैमरे की ओर है और प्रशंसक अपने सुपरस्टार को देखने के लिए उनके घर जलसा के गेट के बाहर खड़े हैं। अमिताभ कुर्ती पायजामा पहने एक शॉल लपेटे हुए हैं और अपने प्रशंसकों की ओर हाथ हिला रहे हैं। कैप्शन में उन्होंने लिखा, जलसा का द्वार। बिग बी ने अपनी एक और तस्वीर साझा की और लिखा, प्रत्याशा प्यार स्नेह और निरंतरता का रविवार। जलसा के द्वार पे, स्नेह भरा दृश्य है; 1982 से अबतक, मेरी कृतज्ञता स्वरूप है। अभिनेता हर रविवार अपने घर के बाहर प्रशंसकों से मिलते हैं। उनकी आने वाली फिल्मों की बात करें तो बिग बी जल्द ही 'कलिक 2898 एडी' में नजर आएंगे, जिसमें कमल हासन, प्रभास और दीपिका पादुकोण भी हैं।



'गदर 2' के बाद अनिल शर्मा की 'जर्नी' में

नजर आएंगे रुमी खान

मुंबई (आईएनएस)। अभिनेता रुमी खान, जिन्हें आखिरी बार 'गदर 2' में देखा गया था, आगामी फिल्म 'जर्नी' में एक बार फिर निर्देशक अनिल शर्मा के साथ काम करेंगे। इस फिल्म में उत्कर्ष शर्मा और नाना पाटेकर भी हैं। फिल्म में रुमी उत्तर प्रदेश के एक पुलिसकर्मी की भूमिका में नजर आएंगे। रुमी ने कहा, मैं 'गदर 2' के बाद निर्देशक अनिल शर्मा और उनके बेटे उत्कर्ष शर्मा के साथ फिर से काम करने के लिए उत्साहित हूँ। अनिल के मार्गदर्शन में काम करना हमेशा सुखद होता है। फिल्म के हीरो उत्कर्ष प्रतिभाशाली अभिनेता हैं। इसके अलावा, मैं नाना पाटेकर का बहुत बड़ा फैन हूँ और उन्हें स्क्रीन पर देखकर मैंने बहुत कुछ सीखा है।



विशाल भारद्वाज की फिल्म अर्जुन उस्तारा में काम करेंगे कार्तिक आर्यन !

मुंबई (वार्ता)। बॉलीवुड के जानेमाने अभिनेता कार्तिक आर्यन निर्देशक विशाल भारद्वाज की थ्रिलर फिल्म अर्जुन उस्तारा में काम करते नजर आ सकते हैं। बॉलीवुड में चर्चा है कि कार्तिक आर्यन ने विशाल भारद्वाज के साथ एक थ्रिलर फिल्म को लेकर बातचीत की है। यह एक थ्रिलर फिल्म होगी। कार्तिक आर्यन की इस फिल्म को साजिद नाडियाडवाला प्रोड्यूस करने वाले हैं। विशाल कोरोना महामारी से पहले इस फिल्म को बनाने वाले थे, लेकिन कई मुद्दों के चलते उन्होंने कुछ समय के लिए



इस फिल्म को ठंडे बस्ते में डाल दिया था। विशाल भारद्वाज पहले इरफान खान के साथ यह फिल्म बनाने वाले थे। कहा जा रहा है कि फिल्म अर्जुन उस्तारा को विदेशों में बड़े स्केल पर शूट किया जाएगा। फिल्म की ज्यादातर शूटिंग स्पेन और ग्रीस में की जाएगी। इस फिल्म का बजट करीब 150 करोड़ के आसपास होगा।



पुण्यतिथि पर विशेष

मीना कुमारी को अनाथालय छोड़ आए थे उनके पिता

मुंबई (वार्ता)। अपने दमदार और संजीव अभिनय से सिने प्रेमियों के दिलों पर राज करने वाली ट्रेजडी क्वीन मीना कुमारी को जन्म के बाद उनके पिता अनाथालय छोड़ आए थे। एक अगस्त 1932 का दिन था। मुंबई में एक कर्लीनिक के बाहर मास्टर अली बक्श नाम के एक शख्स बड़ी बेसब्री से अपनी तीसरी औलाद के जन्म का इंतजार कर रहे थे। दो बेटियों के जन्म लेने के बाद वह इस बात की दुआ कर रहे थे कि अल्लाह इस बार बेटे का मुंह दिखा दे, तभी अंदर से बेटी होने की खबर आई तो वह माथा पकड़ कर बैठ गए। मास्टर अली बक्श ने तय किया कि वह बच्ची को घर नहीं ले जाएंगे और वह बच्ची को अनाथालय छोड़ आए लेकिन बाद में उनकी पत्नी के आंसुओं ने बच्ची को अनाथालय से घर लाने के लिये उन्हें मजबूर कर दिया। बच्ची का चांद सा माथा देखकर मां ने उसका नाम रखा माहजबीन। बाद में यही माहजबीन फिल्म इंडस्ट्री में मीना कुमारी के नाम से मशहूर हुईं।

वर्ष 1939 में बतौर बाल कलाकार मीना कुमारी को विजय भट्ट की लेटरफेस में काम करने का मौका मिला। वर्ष 1952 में मीना कुमारी को विजय भट्ट के निर्देशन में ही बैजू

बावरा में काम करने का मौका मिला। फिल्म की सफलता के बाद मीना कुमारी और कर्लीनिक फिल्म इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाने में सफल हो गईं। वर्ष 1952 में मीना कुमारी ने फिल्म निर्देशक कमाल अमरोही के साथ शादी कर ली। वर्ष 1962 मीना कुमारी के सिने कैरियर का अहम पड़ाव साबित हुआ। इस वर्ष उनकी आरती, मैं चुप रहूंगी और साहिब बीबी और गुलाम जैसी फिल्में प्रदर्शित हुईं। वर्ष 1964 में मीना कुमारी और कमाल अमरोही की विवाहित जिंदगी में दरार आ गई। इसके बाद मीना कुमारी और कमाल अमरोही अलग अलग रहने लगे। कमाल अमरोही की फिल्म पाकीजा के निर्माण में लगभग चौदह वर्ष लगा गए। कमाल अमरोही से अलग होने के बावजूद मीना कुमारी ने शूटिंग जारी रखी क्योंकि उनका

मानना था कि पाकीजा जैसी फिल्मों में काम करने का मौका बार बार नहीं मिल पाता है। मीना कुमारी के करियर में उनकी जोड़ी अशोक कुमार के साथ काफी पसंद की गई। मीना कुमारी को उनके बेहदरीन अभिनय के लिए चार बार फिल्म फेयर के सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के पुरस्कार से नवाजा गया है। इनमें बैजू बावरा, परिणीता, साहिब बीबी और गुलाम और काजल शामिल हैं। मीना कुमारी यदि अभिनेत्री नहीं होती तो शायर के रूप में अपनी पहचान बनाती। हिंदी फिल्मों के जाने माने गीतकार और शायर गुलजार से एक बार मीना कुमारी ने कहा था, ये जो एक्टिंग मैं करती हूँ उसमें एक कमी है। ये फन ये आर्ट मुझसे ब्रह्मी जन्मा है ख्याल दूसरे का, किरदार किसी का और निर्देशन किसी का। मेरे अंदर से जो जन्मा है, वह लिखती हूँ जो मैं कहना चाहती हूँ वह लिखती हूँ। मीना कुमारी ने अपनी वसियत में अपनी कविताएं छपवाने का जिम्मा गुलजार को दिया जिसे उन्होंने नाज उपनाम से छपवाया। सदा तन्हा रहने वाली मीना कुमारी ने अपनी रचित एक गजल के जरिए अपनी जिंदगी का नजरिया पेश किया है

.. चांद तन्हा है आसमां तन्हा
दिल मिला है कहां कहां तन्हा
राह देखा करेगा सदियों तक
छोड़ जाएंगे ये जहां तन्हा ..

अपने संजीव अभिनय से दर्शकों के दिल पर राज करने वाली मीना कुमारी 31 मार्च 1972 को सदा के लिए अलविदा कह गईं।

मुंबई (आईएनएस)।

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा ने अपने दोस्त विशाल मिश्रा की प्रशंसा की और कहा कि बचपन में किंग ऑफ पॉप माइकल जैक्सन के म्यूजिक कन्सर्ट के बाद वह अब बॉलीवुड गायक के कार्यक्रम में शामिल हुई हैं। सोनाक्षी ने अपनी इंस्टाग्राम कहानियों पर एक वीडियो साझा किया और इसे कैप्शन दिया, मुझे अपने दोस्त विशाल पर बहुत गर्व है। उन्होंने कहा, भाई बचपन में माइकल जैक्सन के कन्सर्ट के बाद सीधे तुम्हारे कन्सर्ट पर आई हूँ और यह बहुत बढ़िया था। विशाल ने फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' के गाने 'मस्त मलंग बूम' में अपनी आवाज का हुनर दिखाया है। इसमें गायक के रूप में अरिजीत सिंह और निखिता गांधी भी हैं। ट्रैक की रचना विशाल ने की है और गीत इरशाद कामिल द्वारा लिखे गए हैं। यह गाना सोनाक्षी सिन्हा, अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ पर फिल्माया गया है। इसे जॉर्डन में शूट किया गया है। बताया जा रहा है कि यह फिल्म ईद पर रिलीज होगी।

सोनाक्षी ने की विशाल मिश्रा की तारीफ



