दिवाली पर इन 5 ट्रिक्स से बिना पेंट के चमकाएं दीवारें

दिवाली का त्योहार आते ही हर कोई अपने घर को साफ-सुथरा और खूबसूरत बनाने में जुट जाता है। घर की सफाई से लेकर सजावट तक, हर छोटी-बड़ी चीज का खास ध्यान रखा जाता है। इस दौरान घर की पुताई करवाना भी एक पुरानी परंपरा है। लेकिन कई बार समय की कमी, बजट या दूसरे कारणों से दिवाली से पहले पेंट करवाना संभव नहीं हो पाता। ऐसे में परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप कुछ आसान घरेलू तरीकों की मदद से बिना पुताई करवाए भी दीवारों को साफ और चमकदार बना सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे 5 आसान तरीके, जिनसे दीवारों पर लगे दाग-धब्बों को हटाकर घर को नया लुक दिया जा सकता है।



तेल के दाग हटाने के लिए इस्तेमाल करें बेकिंग सोडा

किचन और डाइनिंग एरिया की दीवारों पर अक्सर तेल, मसालों और खाने-पीने की चीजों के दाग लग जाते हैं। इन्हें साफ करने के लिए बेकिंग सोडा मददगार हो सकता है। इसके लिए दो चम्मच बेकिंग सोडा में थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। अब इसे दाग वाली जगह पर लगाएं और कुछ मिनट बाद मुलायम गीले कपड़े से हल्के हाथों से साफ कर दें। हालांकि, इस तरीके को इस्तेमाल करने से पहले दीवार के किसी छोटे हिस्से पर जरूर जांच लें।

सीलन और फंगस के निशानों को ऐसे करें साफ

बरसात के मौसम के बाद कई घरों की दीवारों पर सीलन, पीले धब्बे और फंगस दिखाई देने लगते हैं। ऐसी समस्या होने पर सबसे पहले सीलन का कारण दूर करना जरूरी है। दीवार पर फंगस दिखाई देने पर उसे केवल पोंछकर छोड़ना सही नहीं है, क्योंकि इससे समस्या दोबारा हो सकती है। फंगस वाली जगह को साफ करने के लिए उपयुक्त फंगस क्लीनर का इस्तेमाल करें और सफाई के दौरान दस्ताने व मास्क पहनें। ध्यान रखें कि सिरके और दूसरे क्लीनर को कभी भी ब्लीच के साथ न मिलाएं।

बच्चों की ड्रॉइंग हटाने के लिए अपनाएं यह ट्रिक

अगर घर में छोटे बच्चे हैं, तो दीवारों पर पेंसिल, क्रेयॉन और कलर के निशान लगना आम बात है। इन्हें हटाने के लिए सबसे पहले सूखे मुलायम कपड़े से हल्के हाथों से साफ करने की कोशिश करें। इसके बाद पेंसिल के निशान के लिए साफ इरेजर का इस्तेमाल किया जा सकता है। क्रेयॉन के दाग पर हल्के डिश सोप और पानी का घोल भी मदद कर सकता है। सफेद टूथपेस्ट का इस्तेमाल करने से पहले सावधानी बरतें, क्योंकि कुछ पेस्ट में मौजूद कण दीवार के पेंट को खरोंच सकते हैं।

हल्के दागों के लिए इस्तेमाल करें डिश सोप

दीवारों पर धूल-मिट्टी, हाथों के निशान और हल्के दाग जमा हो गए हैं, तो उन्हें साफ करने के लिए माइल्ड डिश सोप का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक बाल्टी गुनगुने पानी में थोड़ा सा डिश सोप मिलाएं। अब माइक्रोफाइबर कपड़े को इस घोल में भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ लें और दीवार को हल्के हाथों से साफ करें। इसके बाद साफ नम कपड़े से साबुन के निशान हटाकर सूखे कपड़े से पोंछ दें। ध्यान रखें कि दीवार पर ज्यादा पानी न लगाएं और जोर से रगड़ने से बचें।

वॉल स्टिकर्स से छिपाएं जिद्दी दाग

अगर दीवार पर कुछ ऐसे दाग हैं, जो साफ करने के बाद भी नहीं हट रहे, तो उन्हें छिपाने के लिए खूबसूरत वॉल स्टिकर्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। बाजार में फूलों, पत्तियों, ट्रेडिशनल डिजाइन और खूबसूरत पैटर्न वाले कई तरह के स्टिकर्स मिल जाते हैं। इन्हें दीवार पर लगाकर बिना पेंट करवाए कमरे का लुक बदला जा सकता है। बस ध्यान रखें कि स्टिकर लगाने से पहले दीवार की सतह साफ और सूखी हो।

दीवारों की सफाई करते समय इन बातों का रखें ध्यान

किसी भी क्लीनिंग प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से पहले दीवार के छोटे और कम दिखाई देने वाले हिस्से पर टेस्ट जरूर करें।

पेंटेड दीवारों को साफ करते समय बहुत ज्यादा जोर से न रगड़ें।

ज्यादा पानी का इस्तेमाल करने से बचें, खासकर पुरानी और सीलन वाली दीवारों पर।

अलग-अलग क्लीनिंग प्रोडक्ट्स को आपस में मिलाकर इस्तेमाल न करें।

फंगस और सीलन की समस्या ज्यादा हो, तो केवल सफाई के बजाय उसकी असली वजह का समाधान करवाएं।

इन आसान तरीकों की मदद से आप दिवाली से पहले बिना पुताई करवाए भी अपने घर की दीवारों को साफ-सुथरा और खूबसूरत बना सकते हैं।

आर्या और शोभिता धूलिपाला स्टारर वेट्टुवम पोंगल 2027 के खास दिन सिनेमाघरों में होगी रिलीज

मेकर्स ने सबसे ज्यादा इंतजार की जाने वाली मल्टीस्टारर पैन-इंडिया एक्शन फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान कर दिया है। साथ ही, फिल्म की एक झलक भी दिखाई है, जिसमें जमीन पर कब्जे की लड़ाई, प्राचीन मार्शल आर्ट और बड़े लेवल पर फिल्माए गए एक्शन की झलक देखने को मिलती है। इंडियन सिनेमा की सबसे ज्यादा इंतजार की जाने वाली एक्शन स्पेक्टेकल फिल्म को उसकी रिलीज डेट मिल गई है। डायरेक्टर पा रंजीत की अपकमिंग पैन इंडिया फिल्म श्वेट्टुवमश् के मेकर्स ने उसका ब्रांड न्यू पोस्टर शेयर किया है। बता दें कि पोस्टर में पोंगल 2027 के खास मौके कर फिल्म की ग्रैंड वर्ल्डवाइड थिएटर्स रिलीज की तारीख को लॉक किया गया है। जब से इस प्रोजेक्ट की घोषणा हुई है तब से इसे लेकर हर तरफ उत्साह का माहौल देखने मिल रहा है। ऐसे में जब टीम ने द वर्ल्ड ऑफ वेट्टुवम के इंट्रोडक्शन वीडियो को जारी किया, तब उसके अलग अलग भाषाओं में जारी किए गए वॉयस ओवर्स ने सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचा। इसमें पंकज त्रिपाठी ने हिंदी, तमिल में डायरेक्टर पा. रंजीत, तेलुगु में राणा दग्गुबाती, किच्चा सुदीप ने कन्नड़ में और मलयालम में सौबिन शाहिर ने अपनी आवाज दी है। कहना होगा कि वीडियो ने दर्शकों को एक ऐसी दुनिया की झलक दिखाई, जिसे आज तक भारतीय सिनेमा द्वारा पर्दे पर अब तक नहीं देखने मिला है। यह फिल्म बीते समय में हुए झगड़ों के असर को सामने लाती है, जो आज भी हमारे वर्तमान पर असर डाल रहे हैं और आने वाले भविष्य के लिए किसी खतरे से कम नहीं हैं। यह पूरी लड़ाई जमीन पर अपना कब्जा बनाने की है। फिल्म को जो चीज अलग बनाती है वह है इसे आकार देने के लिए कि गई शारीरिक मेहनत। फिल्म में पारंपरिक मार्शल आर्ट से लेकर पुराने समय से आ रहे है खेल मल्लखंब को बिल्कुल नए और दमदार अंदाज में पेश किया गया है। ऐसे में सभी इन एक्शन सीन को जबरदस्त बनाने के लिए फिल्म के सभी लीड कलाकारों ने बेहद कड़ी ट्रेनिंग ली है। फिल्म में आर्या, शोभिता धूलिपाला, कलैयारासन और कई बेहतरीन कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। इन सभी की मौजूदगी फिल्म की कहानी को और दमदार बनाएगी। डायरेक्टर पा. रंजीत सरपट्टा परंबरई और थंगालान जैसी फिल्मों के बाद, एक बार फिर अपनी नई फिल्म वेट्टुवम के साथ सिल्वर स्क्रीन पर कुछ बेहद अनोखा लेकर आ रहे हैं। बता दें कि फिल्म के माहौल के साथ जाने वाले शानदार म्यूजिक को जी. वी. प्रकाश कुमार ने तैयार किया है। कहना होगा कि जी. वी. प्रकाश कुमार का म्यूजिक फिल्म में एक अलग ही रंग भरने वाला है, जिससे पा. रंजीत द्वारा बनाई गई यह दुनिया और भी खास बन जाती है। पा. रंजीत कबाली, काला, सरपट्टा परंबरई और थंगालान जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों को डायरेक्ट कर चुके हैं।



नॉर्मल डिलीवरी के दौरान पॉटी आना मामूली बात, हर गर्भवती महिला जान लें ये बात

प्रेग्नेंसी के दौरान हर महिला चाहती है कि उसकी डिलीवरी सुरक्षित तरीके से हो और बच्चा स्वस्थ रहे। लेकिन जब नॉर्मल डिलीवरी का समय आता है, तो शरीर में होने वाले कई बदलावों को लेकर मन में सवाल उठने लगते हैं। कुछ बातें ऐसी भी होती हैं, जिनके बारे में महिलाएं खुलकर बात करने में झिझकती हैं। इन्हीं में से एक है लेबर पेन के दौरान पॉटी आ जाना। कई महिलाओं को लगता है कि ऐसा होना किसी परेशानी का संकेत है या इससे बच्चे को नुकसान पहुंच सकता है। लेकिन क्या वाकई ऐसा है? गाइनेकोलॉजिस्ट ने नॉर्मल डिलीवरी से जुड़ी कुछ अहम बातें बताई हैं, जिनके बारे में हर गर्भवती महिला और प्रेग्नेंसी प्लान कर रही महिलाओं को जानकारी होनी चाहिए। उन्होंने बताया कि डिलीवरी के दौरान शरीर में होने वाले कुछ बदलाव सामान्य हो सकते हैं और इनके लिए पहले से मानसिक रूप से तैयार रहना जरूरी है।



नॉर्मल डिलीवरी के दौरान पॉटी आना क्या सामान्य है

डिलीवरी के समय महिला को पॉटी आ जाना कोई असामान्य बात नहीं है। दरअसल, जब बच्चा जन्म लेने के लिए नीचे की ओर आता है, तो उसके सिर का दबाव मलाशय यानी रेक्टम पर पड़ सकता है। इस वजह से महिला को पॉटी करने जैसा महसूस हो सकता है और कभी-कभी स्टूल पास भी हो जाता है। डिलीवरी के दौरान महिला को बच्चे को बाहर निकालने के लिए जोर लगाना पड़ता है। इस प्रक्रिया में शरीर की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है, जिसके कारण पॉटी आ सकती है। यह लेबर के दौरान होने वाली एक सामान्य घटना है। ऐसी स्थिति में महिला को शर्मिंदा होने या घबराने की जरूरत नहीं है। मेडिकल टीम के लिए यह कोई नई या असामान्य बात नहीं होती। डॉक्टर और नर्स इस स्थिति को सामान्य तरीके से संभालते हैं और उनका पूरा ध्यान मां और बच्चे की सुरक्षा पर रहता है। हालांकि, केवल पॉटी आने के आधार पर यह नहीं कहा जा सकता कि बच्चे का जन्म तुरंत होने वाला है। डिलीवरी कितनी आगे बढ़ी है, इसका पता अन्य लक्षणों और मेडिकल जांच से चलता है।

बच्चे के जन्म के बाद भी डिलीवरी का एक हिस्सा बाकी रहता है

अक्सर महिलाएं सोचती हैं कि बच्चे के पैदा होते ही डिलीवरी की प्रक्रिया पूरी हो जाती है, लेकिन ऐसा नहीं है। बच्चे के जन्म के बाद प्लेसेंटा यानी गर्भनाल से जुड़ा अंग, जिसे अपरा भी कहा जाता है, बाहर निकलता है। इसे डिलीवरी का तीसरा चरण कहा जाता है। प्लेसेंटा गर्भावस्था के दौरान बच्चे को ऑक्सीजन और पोषण पहुंचाने में मदद करता है। बच्चे के जन्म के बाद इसका बाहर निकलना जरूरी होता है। इस प्रक्रिया में कुछ समय लग सकता है और मेडिकल टीम मां की स्थिति पर नजर रखती है। कई बार डॉक्टर या नर्स महिला को हल्का जोर लगाने या निर्देशों के अनुसार खांसने के लिए कह सकते हैं। यह स्थिति के हिसाब से किया जाता है। अगर प्लेसेंटा बाहर आने में देरी हो या अधिक ब्लीडिंग हो, तो डॉक्टर जरूरी कदम उठाते हैं। इसलिए बच्चे के जन्म के बाद भी मेडिकल टीम के निर्देशों का पालन करना जरूरी है।

डिलीवरी के बाद अचानक कंपकंपी क्यों होने लगती है

बच्चे को जन्म देने के बाद कुछ महिलाओं को अचानक कंपकंपी महसूस हो सकती है। कई बार शरीर तेजी से कांपने लगता है, जिससे महिला और उसके परिवार के लोग घबरा जाते हैं। हालांकि, डिलीवरी के बाद ऐसा होना कई महिलाओं में देखा जाता है और हर बार यह किसी गंभीर समस्या का संकेत नहीं होता। इसके पीछे हार्मोनल बदलाव, शरीर के तापमान में बदलाव, थकान, तनाव और डिलीवरी के दौरान शरीर पर पड़े दबाव जैसे कई कारण हो सकते हैं। कुछ मामलों में खून की अधिक कमी या दूसरी चिकित्सकीय समस्याएं भी कंपकंपी का कारण बन सकती हैं। इसलिए कंपकंपी को हमेशा सामान्य मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर इसके साथ तेज बुखार, बहुत ज्यादा कमजोरी, चक्कर, सांस लेने में परेशानी, तेज ब्लीडिंग या बेहोशी जैसे लक्षण हों, तो तुरंत मेडिकल टीम को बताना चाहिए। डिलीवरी के बाद डॉक्टर मां के ब्लड प्रेशर, पल्स, ब्लीडिंग और दूसरी जरूरी चीजों की जांच करते हैं, ताकि किसी परेशानी का समय पर पता लगाया जा सके।

लेबर के दौरान शरीर में होने वाले बदलावों से घबराएं नहीं

नॉर्मल डिलीवरी के दौरान महिला के शरीर को काफी मेहनत करनी पड़ती है। गर्भाशय में संकुचन यानी कॉन्ट्रैक्शन होते हैं, बच्चा धीरे-धीरे नीचे की ओर आता है और महिला को जोर लगाने की जरूरत पड़ सकती है। इस दौरान शरीर में दबाव महसूस होना, पसीना आना, थकान होना और पॉटी करने जैसा एहसास होना संभव है। ये अनुभव हर महिला में एक जैसे नहीं होते। किसी की डिलीवरी जल्दी हो जाती है, जबकि किसी को अधिक समय लग सकता है। इसलिए दूसरी महिलाओं के अनुभवों से अपनी डिलीवरी की तुलना नहीं करनी चाहिए। सबसे जरूरी बात यह है कि लेबर के दौरान डॉक्टर और नर्स जो निर्देश दें, उन्हें ध्यान से सुनें। अगर दर्द असहनीय लगे, अचानक कोई नया लक्षण दिखाई दे या मन में कोई डर हो, तो मेडिकल टीम को तुरंत बताएं।

प्रेग्नेंसी के दौरान डिलीवरी के लिए खुद को कैसे तैयार करें?

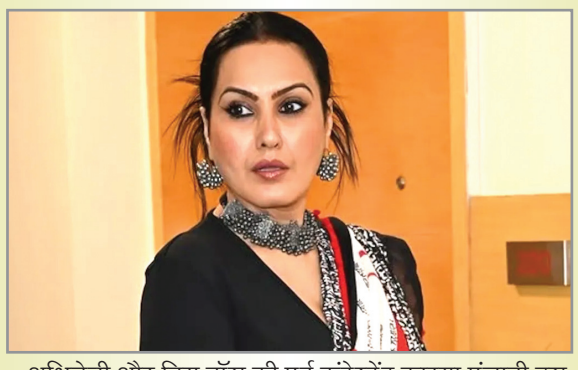
डिलीवरी को लेकर डर या घबराहट होना स्वाभाविक है, खासकर पहली बार मां बनने वाली महिलाओं के लिए। लेकिन सही जानकारी और डॉक्टर से बातचीत इस डर को कम करने में मदद कर सकती है। **डॉक्टर से सवाल पूछें:** लेबर पेन, नॉर्मल डिलीवरी और अस्पताल में होने वाली प्रक्रिया के बारे में पहले से जानकारी लें। **डिलीवरी प्लान पर चर्चा करें:** अपनी सेहत, गर्भावस्था की स्थिति और उपलब्ध विकल्पों के बारे में डॉक्टर से बात करें। **शरीर के संकेतों को समझें:** अगर पानी की थैली फट जाए, ब्लीडिंग हो या बच्चे की हलचल कम महसूस हो, तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें। **मानसिक रूप से तैयार रहें:** डिलीवरी के दौरान शरीर में कुछ ऐसे बदलाव हो सकते हैं, जिनके बारे में पहले जानकारी होना आपको सहज महसूस करा सकता है। **मेडिकल टीम पर भरोसा रखें:** डिलीवरी के समय शर्म या झिझक के कारण अपनी परेशानी छिपाएं नहीं। डॉक्टरों को हर जरूरी बात बताना मां और बच्चे की सुरक्षा के लिए अहम है।

आखिर में क्या ध्यान रखें

नॉर्मल डिलीवरी के दौरान पॉटी आ जाना कई महिलाओं के साथ हो सकता है और आमतौर पर यह अपने आप में खतरे का संकेत नहीं है। बच्चे के जन्म के बाद प्लेसेंटा का बाहर निकलना भी डिलीवरी का जरूरी हिस्सा है। इसी तरह, डिलीवरी के बाद हल्की कंपकंपी कुछ महिलाओं में सामान्य हो सकती है, लेकिन इसके साथ दूसरे गंभीर लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर की मदद लेनी चाहिए। हर महिला की प्रेग्नेंसी और डिलीवरी अलग होती है।

मसाज खत्म तो रिश्ता भी खत्म...

लव गिल को नॉमिनेट करने को लेकर स्काउट पर भड़की काम्या पंजाबी



अभिनेत्री और बिग बॉस की पूर्व कंटेस्टेंट काम्या पंजाबी इस रियलिटी शो को काफी दिलचस्पी से देखती हैं। वह अक्सर शो की ताजा घटनाओं, कंटेस्टेंट्स और उनके गेमप्ले पर अपनी राय साझा करती रहती हैं। अपने हालिया ट्वीट में, काम्या ने कंटेस्टेंट स्काउट पर तंज कसा। वीकेंड का वार के दौरान, रोहित शेट्टी और स्काउट की गर्लफ्रेंड काशवी ने लव गिल के साथ स्काउट की बढ़ती नजदीकियों और उसे मसाज देने की आदत को लेकर उससे तीखे सवाल पूछे थे। बिग बॉस 20 के हालिया एपिसोड में एक नॉमिनेशन टास्क हुआ, जिसमें स्काउट ने लव गिल को नॉमिनेट कर दिया। जबकि स्काउट ने पहले दावा किया था कि वह लव गिल को अपनी बहन मानता है। स्काउट के इस फैसले से लव काफी आहत दिखीं, वहीं बाकी कंटेस्टेंट्स भी हैरान रह गए, क्योंकि उन्हें उम्मीद नहीं थी कि स्काउट उसे नॉमिनेट करेगा। स्काउट द्वारा लव को नॉमिनेट किए जाने पर प्रतिक्रिया देते हुए, काम्या पंजाबी ने कहा कि ऐसे रिश्ते सिर्फ अपनी सुविधा के लिए बनाए जाते हैं। उन्होंने एक्स पर लिखा- बहन माना था ना? मसाज खत्म तो रिश्ता भी खत्म? नॉमिनेशन आते ही तू कौन और मैं कौन वाली स्थिति हो गई! सुविधाजनक रिश्ते का सुविधाजनक अंत। बस एक बार डांट क्या पड़ी, परिवार वाली सारी भावनाएं ही गायब हो गईं। स्काउट की गलफ्रेंड, काशवी, हाल ही में बिग बॉस 20 के वीकेंड का वार एपिसोड में नजर आईं। वहां उन्होंने अपने बॉयफ्रेंड तन्मय (स्काउट) से, दूसरी कंटेस्टेंट लव गिल के साथ उसकी बढ़ती नजदीकियों को लेकर सवाल-जवाब किए। स्टेज पर आने के दौरान, काशवी ने लव के साथ भी थोड़ी बातचीत की और उस पर स्काउट ऑप को फंसाने का आरोप लगाया। हालांकि कई दर्शकों ने अपने बॉयफ्रेंड से सवाल पूछने के लिए काशवी का समर्थन किया, लेकिन लव गिल के खिलाफ उनकी बातों को सोशल मीडिया यूजर्स के एक वर्ग ने पसंद नहीं किया। कई नेटिजन्स ने लव के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी करने के लिए काशवी की आलोचना की, जिससे सोशल मीडिया पर उनके खिलाफ तीखी प्रतिक्रिया देखने को मिली।

3 शेरों के बीच जंगल में रणबीर कपूर ने आलिया भट्ट को किया प्रपोज

रणबीर कपूर का आलिया भट्ट को प्रपोज करना एक रोमांटिक पल होना था लेकिन कुछ ही दूरी पर तीन शेरों के खड़े होने की वजह से, अभिनेता के लिए स्थिति थोड़ी तनावपूर्ण हो गई थी। उस खास पल को याद करते हुए, रणबीर ने बताया कि जब वह अपनी शेरनी (आलिया) को शादी के लिए प्रपोज कर रहे थे, तो उन्हें खुद एक चूहे जैसा महसूस हो रहा था। सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन के शो 'कौन बनेगा करोड़पति' में शामिल होने के दौरान, रणबीर ने बताया कि कैसे उन्होंने 2022 में केन्या के मसाई मारा की यात्रा के दौरान आलिया को प्रपोज करने की योजना बनाई थी। अमिताभ बच्चन से बात करते हुए, अभिनेता ने बताया कि उन्होंने पहले ही अपने गाइड और ड्राइवर से बात कर ली थी और उनसे जंगल के बीच कहीं गाड़ी रोकने के लिए कहा था। वह अपने साथ एक अंगूठी भी ले गए थे और चाहते थे कि वे दूर से ही इस प्रपोजल की तस्वीरें खींच लें। अपनी योजना के बारे में बताते हुए रणबीर ने कहा, मैंने पहले ही अपने गाइड, जो ड्राइवर भी थे, उन्हें बता दिया था कि जंगल के बीच कहीं गाड़ी रोक देना। मैं एक अंगूठी साथ लाया था और मेरा इरादा घुटनों के बल बैठकर प्रपोज करने का था। मैंने उनसे दूर से तस्वीरें खींचने के लिए कहा क्योंकि लड़कियों को तस्वीरें खिंचवाने का बहुत शौक होता है। इंस्टाग्राम पर डालने के लिए इसलिए मुझे लगा कि आलिया के लिए यह बहुत जरूरी था। उनकी यह बात सुनकर, शो के होस्ट अमिताभ बच्चन ने मजाक में कहा कि ऐसे खास पल का कोई सबूत तो होना ही चाहिए। उन्होंने कहा, पर सर, एक... सबूत तो होना चाहिए। इसके बाद रणबीर ने बताया कि असल में जो हुआ, वह उनकी कल्पना से बिल्कुल अलग था। उनके पास अंगूठी तो थी, लेकिन लगभग 100 फीट की दूरी पर तीन शेर खड़े थे, जिससे यह रोमांटिक पल थोड़ा और डरावना हो गया। इस नजारे के बारे में बताते हुए एक्टर ने कहा, सबूत तो होना ही चाहिए... खैर, अंगूठी तो मेरे पास थी हीय मैं उसे घर से लेकर गया था। लेकिन सर, हालात कुछ ऐसे थे कि... लगभग 100 फीट दूर तीन नर शेर खड़े थे, मेरी शेरनी (आलिया) मेरे सामने खड़ी थी, और मैं एक चूहे की तरह घुटनों के बल बैठकर पूछ रहा था, बेबी, क्या तुम मुझसे शादी करोगी ? तो, मुझे लगता है कि यह मेरी जिंदगी का एक बहुत ही अनोखा अनुभव था, जिसे मैं हमेशा याद रखूंगा।



बच्चा खाता है मिट्टी या दीवार का प्लास्टर, ये 5 तरीके छुड़ाएंगे उसकी आदत



छोटे बच्चों को खेलते समय मिट्टी, चॉक या दीवार का प्लास्टर मुंह में डालते हुए आपने कई बार देखा होगा। शुरुआत में माता-पिता इसे बच्चों की शरारत या उनकी जिज्ञासा समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन अगर बच्चा बार-बार ऐसी चीजें खाने लगे, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। मिट्टी या दीवार का प्लास्टर खाने के पीछे कभी-कभी आयरन जैसे पोषक तत्वों की कमी या पिका नाम की समस्या हो सकती है, जिसमें व्यक्ति खाने योग्य न होने वाली चीजें खाने की इच्छा महसूस करता है। ऐसी चीजें खाने से बच्चे को संक्रमण, पेट की परेशानी या हानिकारक पदार्थों के संपर्क में आने का खतरा भी हो सकता है। ऐसे में बच्चे को डांटने के बजाय उसकी आदत के पीछे की वजह समझना और सही कदम उठाना जरूरी है।

बच्चे को प्यार से समझाएं

अगर बच्चा मिट्टी, चॉक या दीवार का प्लास्टर मुंह में डालता है, तो उसे डांटने या डराने के बजाय प्यार से समझाएं। उसे आसान शब्दों में बताएं कि ये चीजें खाने के लिए नहीं हैं और इन्हें खाने से पेट में दर्द या दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। जब भी बच्चा मिट्टी या प्लास्टर मुंह में डालने की कोशिश करे, तो शांति से उसे रोकें और उसका ध्यान किसी सुरक्षित गतिविधि की ओर ले जाएं।

बच्चे को खेल और दूसरी गतिविधियों में व्यस्त रखें

कई छोटे बच्चे जिज्ञासा या खेलते समय आसपास की चीजों को मुंह में डाल लेते हैं। ऐसे में उन्हें उम्र के हिसाब से सुरक्षित खिलौने, ब्लॉक्स, ड्राइंग और पजल जैसी गतिविधियां दें। बच्चे के साथ समय बिताएं और उसके खेलने की जगह पर नजर रखें। हालांकि, अगर बच्चा बार-बार गैर-खाने वाली चीजें खाने की कोशिश करता है, तो केवल उसका ध्यान भटकाना पर्याप्त नहीं है। इसकी वजह जानना भी जरूरी है।

बच्चे के खान-पान पर ध्यान दें

कुछ मामलों में मिट्टी या दूसरी गैर-खाने वाली चीजें खाने की आदत का संबंध आयरन की कमी से हो सकता है। इसलिए बच्चे के आहार में उसकी उम्र के अनुसार दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, फल और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल करें। आयरन और जिंक जैसे पोषक तत्वों की कमी की आशंका होने पर डॉक्टर से सलाह लें। बिना जांच के बच्चे को आयरन, जिंक या कोई अन्य सप्लीमेंट न दें। डॉक्टर जरूरत के अनुसार जांच करवाकर सही उपचार बता सकते हैं।

घर पर दूध से बनाएं रंग-बिरंगे रसगुल्ले, इस ट्रिक से बनेंगे फूले-फूले

त्योहारों का सीजन आते ही घरों में तरह-तरह की मिठाइयों की रौनक बढ़ जाती है. सफेद रसगुल्ले तो आपने कई बार खाए होंगे, लेकिन अगर इस बार त्योहारों पर खाने की मेज पर रंग-बिरंगे और स्पंजी रसगुल्ले सज जाएं, तो बच्चों से लेकर बड़े तक सभी देखकर खुश हो जाएंगे. बाजार में मिलने वाली रंग-बिरंगी मिठाइयों में हानिकारक केमिकल्स और रंगों का इस्तेमाल होता है जो सेहत के लिए ठीक नहीं हैं. इस बार घर पर ही ताजे दूध से शुद्ध छेना तैयार करके बिल्कुल सुरक्षित और प्राकृतिक रंगों से रंग-बिरंगे फूले-फूले रसगुल्ले बनाएं. आइए जानते हैं इसे बनाने की सबसे आसान विधि और सीक्रेट टिप्स.

आवश्यक सामग्री

फुल क्रीम दूध-2 लीटर (छेना बनाने के लिए)
नींबू का रस या सिरका-3-4 बड़े चम्मच
चीनी-3-4 कप (चाशनी के लिए)
पानी-4-5 कप



खाने वाला नेचुरल रंग-हल्का गुलाबी, पीला या हरा (चंद बूंदें)
इलायची पाउडर या केवड़ा जल (फ्लेवर के लिए)
फूले-फूले और स्पंजी बनाने की सीक्रेट ट्रिक्स
छेना मसलने की तकनीक-रसगुल्लों के स्पंजी बनने का सबसे बड़ा राज है छेने को हथेली के पिछले हिस्से से कम से कम 7-8 मिनट तक चिकना होने तक मलना.
रंग मिलाने की सही स्टेज-छेने को अच्छी तरह गूंधने के बाद उसके 2-3 हिस्से कर लें और हर हिस्से में अलग-अलग नेचुरल फूड कलर की 1-2 बूंदें डालकर हल्के हाथ से मिला लें, ताकि गोलियां बनाते समय रंग एकसमान फैल जाए.

बनाने का तरीका

2 लीटर दूध को उबालकर नींबू के रस से फाड़ लें. फटे हुए दूध को मलमल के कपड़े में छानकर सादे पानी से धो लें ताकि खट्टापन निकल जाए.

छेने से अतिरिक्त पानी निचोड़कर इसे थाली में निकालें और हथेली की मदद से 7-8 मिनट तक तब तक मलें जब तक यह मक्खन जैसा चिकना न हो जाए.

अब चिकने छेने को अलग-अलग हिस्सों में बांट लें और मनपसंद नेचुरल रंग (गुलाबी, पीला, हरा) मिलाकर छोटी-छोटी चिकनी गोलियां (बॉल्स) तैयार कर लें.