



रह रही हैं घर से दूर, तो ऐसे सजाएं अपना कमरा

घर को तो आप सजाती ही होगी, लेकिन अगर आप घर से दूर रह रही हैं तो अपने आशियाने को इस तरह सजाएं।

जब आप काम के सिलसिले में या पढ़ाई करने के लिए दूसरे शहर में जाती हैं तो आपको वहां पर घर से दूर किसी हॉस्टल के कमरे, पीजी या किराए के अपार्टमेंट में रहना पड़ता है। भले ही वह आपके लिए कुछ समय का ठिकाना हो, लेकिन फिर भी उसमें अपनेपन का अहसास होना बेहद जरूरी है। कुछ लड़कियों का तो घर से दूर नई जगह पर होमसिक फील करती हैं, ऐसे में वह अपनी पढ़ाई या काम में मन नहीं लगा पाती। इस समस्या का एक आसान तरीका है कि आप उस छोटे से आशियाने को अपने रंग में रंग दें।

जब बाल किराए के अपार्टमेंट या हॉस्टल के कमरे को सजाने की बात आती है तो समस्या यह होती है कि आप उसे अपने मनमोहाबिक रूप देना चाहती हैं, वहीं दूसरी ओर किसी दूसरे का घर होने के कारण आपके उपर बहुत सी बंधिशें होती हैं। आप कमरे का कलर अपनी पसंद का नहीं करवा सकती तो बहुत सी जगहों पर कील टोकने और कुछ टॉंगने से भी मना किया जाता है। ऐसे में इन सभी लिमिटेशन का ध्यान रखते हुए आपको अपने कमरे को सजाना होता है। तो चलिए जानते हैं घर से दूर एक छोटे से घर को सजाने के कुछ आसान उपाय-

देखें कमरा

कमरे को सजाने से पहले जरूरी है कि आप पहले उसे अच्छे से देखें और समझें। इसका मतलब यह है कि कमरे को वास्तविकता में सजाने से पहले उसे अपने मन में सजाएं। इससे आपको समझ आएगा कि आपको



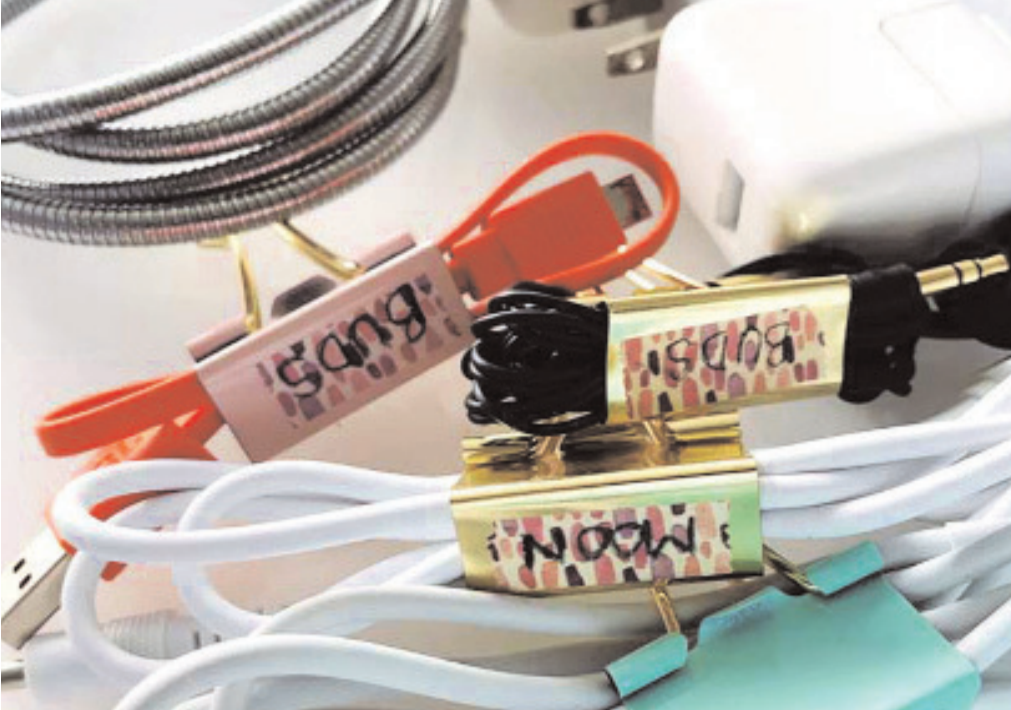
बच्चा खाने-पीने में टालमटोल तो नहीं करता

इस समय बीत चुका है, जब पैरेंट अपने बच्चों को तोता-मैना की कहानी सुनाते हुए उन्हें खाना खिलाते थे। अब न तो इनके पास उन्हें कहानी सुनाने का टाइम है और न ही दंग से खाना खिलाने का। वैसे आजकल बच्चे प्रायः खाने-पीने के मामले में बेहद चुड़ी होते जा रहे हैं। खाने को लेकर ये हमेशा नाक-भौं सिकोड़ते हैं। हालांकि यह आदत 2 से 10 साल तक बच्चा किशोर उम्र तक के बच्चों को ही रहती है। अगर ये आदत आपके बच्चों में भी है तो पैरेंट्स होने के नाते आप सावधान हो जाएं! एक ताजा शोध के अनुसार बच्चों की इस आदत की वजह से उन्हें डिप्टिकफीडिंग डिसऑर्डर की बीमारी हो सकती है। इस बीमारी के कारण बच्चों की खाने-पीने की आदतें बदलने लगती हैं, वे ज्यादा फलौरी और पोषक तत्व वाले भोजन नहीं लेते, जो शारीरिक विकास के लिए जरूरी है। खाने-पीने की यह आदत एक आम बीमारी है, जो बच्चों को अकसर ऐसे गहिल में हो जाती है, जहां उन्हें तरह-तरह की खाने की चीजें मिलती हैं।

हालांकि देखा गया है कि अधिकांश बच्चे बहुत कम खाना खाते हैं या अपनी मनपसंद की चीजें ही खाने में रुचि लेते हैं। जिसकी वजह से वह बिना पोषक तत्व वाले भोजन से ज्यादा कैलोरी लेते हैं। आजकल बच्चे घर में बनी या मार्केट की कुछ निश्चित फास्ट फूड ही लेना पसंद करते हैं, जो टेस्टी तो होते हैं, लेकिन न तो वे पोषिक होते हैं और न ही हेल्दी डाइट। जिसकी वजह से बच्चों को शारीरिक विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल पाता है।

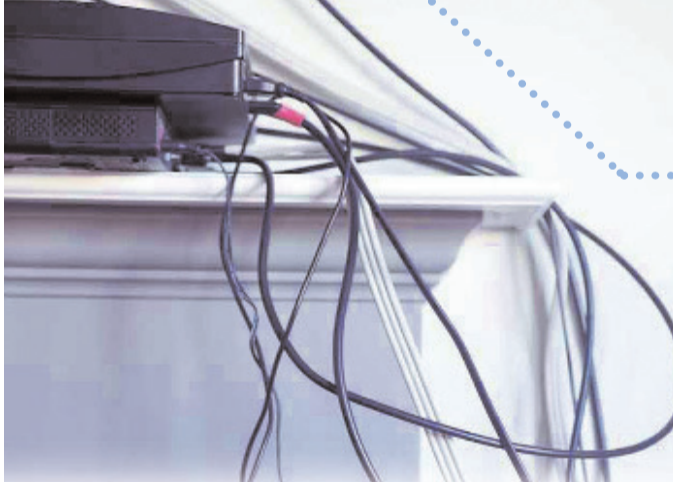
मां है जिम्मेदार

बच्चों की इस आदत पर किए गए एक अध्ययन के अनुसार इस आदत के लिए 80 फीसदी तक बच्चों की मां जिम्मेदार होती है। बच्चों की इस आदत की वजह से उनका शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। बच्चों को पुरानी बीमारी लग सकती है। उन्हें मोटापा, खाने-पीने की आदतों में कमी, शरीर में पोषक तत्वों की कमी जैसी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।



अपनाएं यह ट्रिक्स तो आपस में नहीं उलझेंगी केबल्स

हम सभी के घर में कई तरह की केबल्स होती हैं। एक ही घर में कई फोन होते हैं और हर फोन के लिए चार्जर होता है। ऐसे में इन चार्जर की केबल्स से लेकर लैपटॉप की केबल और आईपैड आदि की केबल्स घर को काफी मैसी बना देती हैं। इतना ही नहीं, फोन के लिए भी अलग से इयरबड के साथ केबल्स मिलती हैं। ऐसे में जब इन्हें एक साथ रखा जाता है या फिर चार्जिंग की जाती है तो यह केबल्स आपस में उलझ जाती हैं। कुछ लोग इन केबल्स को सुलझाने के लिए इन्हें कभी-कभी जोर से खींचते हैं। ऐसे में इन केबल्स को नुकसान होता है। इतना ही नहीं, इस कारण यह जल्दी खराब हो जाती है या टूट जाती है, तो फिर आपको फिर से नई केबल्स खरीदनी पड़ती हैं। वहीं, अगर वर्क टेबल पर यह केबल्स आपस में उलझी हुई रखी हों तो इसका विपरीत असर आपके काम पर भी पड़ सकता है। तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी आसान ट्रिक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप इन केबल्स या तारों को बार-बार उलझाने से बचा सकते हैं-



कमरों में फैली तारों को छिपाने के लिए अपनाएं यह आसान हैक्स

किसी भी घर में इलेक्ट्रिसिटी से लेकर पानी की व्यवस्था करने के लिए कई तरह की तारों का इस्तेमाल किया जाता है। इतना ही नहीं, घर में कई इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का भी इस्तेमाल किया जाता है और उसके वायर भी कमरे में चारों तरफ नजर आते हैं। इनका इस्तेमाल करना घर में बेहद जरूरी होता है, लेकिन एक सच यह भी है कि यह तारे आपके कमरे की खूबसूरती में एक धब्बे की तरह है।

आप भले ही कमरे को कितना भी खूबसूरती से सजाएं, लेकिन दीवार के चारों ओर तार फैले हुए नजर आते हैं तो यह काफी अजीब लगते हैं और फिर आपके कमरे को वह परफेक्ट लुक नहीं मिल पाता, जो वास्तव में मिलना चाहिए। हालांकि आप अपने घर को वायर-फ्री तो नहीं कर सकतीं, लेकिन फिर भी अगर आप अपनी क्रिएटिविटी का इस्तेमाल करती हैं तो ऐसे में आप उन वायर्स को बेहद ही खूबसूरती से हाइड कर सकती हैं। तो चलिए आज हम आपको घर में इस्तेमाल होने वाले वायर्स को हाइड करने के कुछ आसान व इन्वेंटिव तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

किताबों की लें मदद

अगर आपके टीवी के नीचे टेबल पर वायर नजर आ रही है तो इसके लिए आप किताबों की मदद ले सकती हैं। इसके लिए आप टीवी के नीचे की टेबल पर किताबें एक साथ रखें और उसके पीछे वायर हों। टेबल पर रखी किताबें देखने में भी अच्छी लगेंगी और किसी को यह पता भी नहीं चलेगा कि उसके पीछे वायर हैं। बेडरूम की दीवारों को सजाएं रोमांटिक अंदाज में

बनाएं कवर

अगर आप अपने कमरे में मौजूद वायर को आसानी से छिपाना चाहती हैं, साथ ही अपने कमरे की खूबसूरती को बढ़ाना चाहती हैं तो इसके लिए आप वायर्स के लिए कवर बनाएं। मसलन, एक एक बुक को बीच में से खाली करें और उसके उपरी कवर को वायर का कवर बनाएं। इसी तरह आप गिफ्ट बॉक्स को भी बतौर वायर कवर इस्तेमाल कर सकती हैं। इस साल ये 7 इंटीरियर्स डिजाइन आपके घर को दोगे एक क्लासिक लुक

दें खूबसूरत लुक

अगर आप अपने कमरे में मौजूद वायर को आसानी से छिपाना चाहती हैं, साथ ही अपने कमरे की खूबसूरती को बढ़ाना चाहती हैं तो इसके लिए आप वायर्स के लिए कवर बनाएं। मसलन, एक एक बुक को बीच में से खाली करें और उसके उपरी कवर को वायर का कवर बनाएं। इसी तरह आप गिफ्ट बॉक्स को भी बतौर वायर कवर इस्तेमाल कर सकती हैं। इस साल ये 7 इंटीरियर्स डिजाइन आपके घर को दोगे एक क्लासिक लुक



स्मार्टफोन को तो सभी वलीन रखते हैं, लेकिन क्या आप ने इयरफोन के वायर पर मौजूद गंदगी को साफ किया। अगर नहीं तो यहां बताई गई तरीकों को जरूर आजमाएं।

जाना इस्तेमाल होने वाली ऐसी कई चीजें हैं, जो गंदी हो जाने के बावजूद भी हम उसका इस्तेमाल करते रहते हैं। हालांकि, आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी में छोटी-छोटी चीजों का ख्याल लोग नहीं रख पाते हैं। जैसे इयरफोन, जिसका इस्तेमाल ज्यादातर लोग रोजाना करते हैं। गाना सुनना हो या फिर बात करनी हो, इसकी जरूरत हमेशा पड़ती है। यही नहीं कई लोग इसे एक-दूसरे से एक्सचेंज भी करते हैं, जो कि पर्सनल हाइजीन के लिए बिल्कुल सही नहीं है। कुछ लोग इयरफोन के रखरखाव का खास ख्याल नहीं रखते हैं। कुछ लोग इसे मोड़कर कहीं भी रख देते हैं, जिसकी वजह से धूल-मिट्टी चिपक जाती है। गंदा वायर और इयरफोन देखने में अच्छे नहीं लगते हैं और पर्सनल हाइजीन के लिए भी सही नहीं है। ऐसे में आज हम आपको बताएंगे कुछ तरीके जिसकी मदद से आप वायर के साथ इयरफोन को भी अच्छी तरीके से वलीन कर सकती हैं।

गंदा हो गया है इयरफोन का वायर तो उसे ऐसे करें वलीन

इयरफोन के वायर को ऐसे करें वलीन सबसे पहले इयरफोन वायर को वलीन करने की आवश्यकता है। ध्यान रखें कि वायर को पानी में नहीं डालना है बल्कि एक कपड़े की मदद से पोछते हुए इसे साफ करेंगे। इसके लिए एक बाउल में पानी लें और उसमें डिशवॉश लिक्विड और विनेगर (विनेगर का इस्तेमाल) मिलाकर डालें। अब इन तीनों ही चीजों को अच्छी तरह मिलाकर धोल लें और उससे इयरफोन को धो लें और उसे मिश्रण में डुब करें और इयरफोन के वायर को पोछें। ध्यान रखें कि एक बार पोछने के बाद कपड़े के दूसरे साइड से इसे दोबारा पोछें। इस दौरान पानी की एक भी बूंद ना स्पीकर और ना ही बड्स पर गिरनी चाहिए, वरना इयर फोन खराब हो सकता है।

इयरफोन बड्स को वलीन करने का तरीका

बड्स की वलीनिंग पानी या फिर किसी भी तरह के लिक्विड से नहीं की जा सकती है। एक बूंद भी अंदर जाने के बाद बड्स पूरी तरह से खराब हो सकते हैं। इसके लिए इयरफोन बड्स लें और उसकी मदद से सफाई करें। इसके अलावा ऊपर वाले हिस्से को कपड़े से पोछ दें। बड्स को वलीन करते वकत आप चाहें तो नेल पेंट रिमूवर (नेल पेंट रिमूवर का इस्तेमाल) या फिर रबिंग अल्कोहल का इस्तेमाल कर सकती हैं। हालांकि आप इयरफोन बड्स को मजबूत से ही नेल पेंट रिमूवर और रबिंग अल्कोहल का इस्तेमाल करें।

हेडफोन या फिर ब्लूटूथ के वायर की सफाई

हेडफोन, ब्लूटूथ या फिर अन्य कोई वायर वाले गैजेट्स हैं, तो उन्हें हफ्ते में एक बार जरूर वलीन करें। अगर आप इसे पानी या फिर अन्य लिक्विड वॉश से वलीन नहीं करना चाहती हैं तो सिर्फ पेट्रोल की मदद से भी इसे वलीन किया जा सकता है। इसके लिए आप एक कपड़े में 5 से 6 बूंद पेट्रोल डालें और उसकी मदद से वायर को साफ करें। इयरफोन वायर और अन्य वायर वाले गैजेट्स को साफ करने का यह सबसे आसान और बेस्ट तरीका है।



कई घरेलू समस्याओं के लिए एक समाधान सिलिका जेल

अगर आपने ध्यान दिया होगा तो, आप जब भी नए बैग्स, जूते, पर्स या कपड़ा खरीदते हैं, तो उसमें आपको एक छोटा सा पैकेट जरूरत मिलता होगा। उस पैकेट को 'सिलिका जेल' कहा जाता है। अक्सर इस पैकेट को बेकार समझ के लगभग हर कोई फेंक देता है, लेकिन क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि आखिर इन सामानों में इस पैकेट को क्यों रखा जाता है और इसका अन्य कामों में किस तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर आप भी सिलिका जेल के फायदों के बारे में जान जाएंगे तो आज के बाद से उसे फेंकने से पहले कई बार सोचेंगे, क्योंकि आज इस लेख में हम आपको सिलिका जेल के उपयोगों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसे आप कई घरेलू समस्याओं को चुटकियों में दूर कर सकते हैं -

कपड़ों को रखता है सुरक्षित

टण्ड के मौसम में अक्सर कपड़ों में नमी हो जाती है और कई बार कपड़ों से बदबू भी आने लगती है। ऐसे में सिलिका जेल बहुत ही उपयोगी हो जाता है। आपको बात दें कि सिलिका जेल कपड़ों में मौजूद मॉइश्चराइजर को दूर रखता है और आपके कपड़े में होने वाली नमी और बदबू से भी दूर रखता है। आप जहां भी कपड़े रखते हैं वहां इस पैकेट को रख दीजिए, इससे आपका कपड़ा हमेशा फ्रेश रहेगा।

मेकअप बैग में भी रखें

महिलाएं भी इसका मेकअप बैग में रख सकती हैं। कई बार मेकअप रखे-रखे बैग में चिपचिपाहट होने लगता है, और कई बार मेकअप प्रोडक्ट्स भी खराब हो जाते हैं। ऐसे में इस समस्या को दूर करने के लिए सिलिका जेल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके उपयोग से मेकअप बैग के साथ-साथ आपका मेकअप सामान भी सुरक्षित रहेगा।

किताबों का रखता है ख्याल

अमूमन हम कई महीनों तक किताब को हाथ तक भी नहीं लगाते हैं और वो वहीं के वहीं रखे रहते हैं। कई महीनों तक रखे-रखे इन बुक्स में पीलापन नजर आने लगता है। इस पीलेपन को दूर करने के लिए आप सिलिका जेल को रख सकते हैं। बुक्स के साथ-साथ आप महत्वपूर्ण डॉक्यूमेंट्स जैसे पासपोर्ट, बर्थ सर्टिफिकेट, गाड़ी या घर के पेपर आदि स्थानों पर भी इस जेल को रख सकते हैं।

दुष्कर्म केस में पाखंडी आसाराम दोषी करार कोर्ट आज करेगी सजा का ऐलान

क्रांति समय,सुरत

www.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com

गांधीनगर, यहां के सत न्यायालय ने सुरत की युवती के साथ दुष्कर्म के केस में आसाराम को दोषी करार दिया है। इस मामले में 7 लोगों को आरोपी बनाया गया था जिसमें 6 लोगों को निर्दोष बरी कर दिया। मंगलवार को गांधीनगर की सेशन कोर्ट आसाराम को सजा सुनाएगी।

क्या है पूरा मामला ?

सुरत की दो बहनों ने वर्ष 2013 में आसाराम और उनके बेटे नारायण साईं के खिलाफ दुष्कर्म की रिपोर्ट दर्ज करवाई थी। दोनों बहनों में छोटी बहन ने नारायण साईं के खिलाफ 2002 से 2005 के दौरान कई दफा दुष्कर्म की शिकायत की थी। युवती के मुताबिक जब वह सुरत स्थित आसाराम आश्रम में रहती थी उस वक्त नारायण साईं उसके साथ कई बार दुष्कर्म किया था। सुरत के जहांगीरपुरा आश्रम में दुष्कर्म



की रिपोर्ट 6 अक्टूबर 2013 को दर्ज कराई गई थी। जबकि बड़ी बहन ने आरोप लगाया था कि आसाराम ने उसके 1997 से 2006 के दौरान उसका यौन शोषण किया था। सुरत की दोनों बहनों ने आसाराम और नारायण साईं के खिलाफ अलग अलग एफआईआर दर्ज करवाई थी। जिसके आधार पुलिस ने नारायण साईं के खिलाफ दुष्कर्म शारीरिक हमला बंधक बनाने समेत अन्य

मामला दर्ज किया था। वर्ष 2018 में दुष्कर्म समेत अन्य अपराधों के तहत आसाराम को सजा सुनाई गई थी। पिछले 9 सालों से आसाराम जमानत के लिए कई याचिकाएं दाखिल कर चुके हैं लेकिन उनकी सभी याचिकाएं खारिज की जा चुकी हैं।

आज गांधीनगर के सत न्यायालय ने सुरत की युवती के साथ दुष्कर्म के मामले में कोर्ट ने आसाराम को दोषी

करार दिया है। मंगलवार को कोर्ट आसाराम को सजा का ऐलान करेगी। मामले के 7 आरोपियों में 6 को निर्दोष बरी कर दिया गया है। जिसमें आसाराम की बेटे भारती पत्नी लक्ष्मी के अलावा निर्मला डेल मीरा बंगलो ध्रुव और जसवती शामिल हैं। इस मामले में 80 से अधिक गवाहों के बयान लिए गए हैं। जिसमें दो गवाह अखिल गुप्ता और अमृत प्रजापति की मौत हो चुकी है।

इस मामले की पहली सुनवाई 4 जून 2014 को हुई थी और 30 जनवरी 2023 के दिन आसाराम को दोषी करार दिया गया है। मंगलवार को आसाराम की बेटे आने के बाद कोर्ट सजा का ऐलान करेगी। गौरतलब है पिछले 10 सालों से आसाराम जेल में बंद हैं और उनकी आयु 80 साल पार कर गई है। आसाराम ने गंभीर बीमारियों से पीड़ित होने का हवाला देते हुए सुप्रीम कोर्ट में जमानत याचिका दाखिल की थी और मांग की थी कि उनकी याचिका पर सहानुभूतिपूर्वक विचार किया जाए। ताकि जमानत मिलने के बाद वह अपना उचित इलाज करवा सकें। बता दें कि आसाराम के खिलाफ सुरत की युवती ही नहीं अन्य कई युवतियों के साथ दुष्कर्म के आरोप हैं। एक नाबालिग लड़की के माता-पिता की शिकायत पर आसाराम के मध्य प्रदेश के इंदौर से गिरफ्तार किया गया था।

4.84 करोड़ से भी अधिक कीमत के जाली नोट के साथ 6 आरोपी गिरफ्तार

क्रांति समय,सुरत

www.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com

सुरत, सुरत एसओजी और एटीएस ने शहर के एक शोपिंग सेंटर की तीसरी मंजिल पर रेड कर रु 4.84 करोड़ से भी अधिक कीमत के जाली नोट समेत 6 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घटनास्थल से रु 16 लाख के असली नोट के साथ ही सोने और चांदी के बिस्कुट भी बरामद किया है। जानकारी के मुताबिक सुरत एसओजी और एटीएस को सूचना मिली थी कि शहर के अमरौली क्षेत्र स्थित शोपिंग सेंटर की तीसरी मंजिल स्थित एक ऑफिस में बड़ी मात्रा में जाली नोट



रखी हैं। सूचना के आधार पर एटीएस और एसओजी अमरौली क्षेत्र के 99 शोपिंग सेंटर की तीसरी मंजिल स्थित ऑफिस में संयुक्त छापेमारी की। संयुक्त रेड में ऑफिस से रु 4 84 35000 के जाली नोट बरामद हुए। जिसमें रु

2000 और रु 500 दर के नोट शामिल हैं। साथ ही रु 16 लाख के असली नोट के अलावा सोने के 50 बिस्कुट और चांदी के 10 बिस्कुट भी जब्त कर लिए। इस मामले में पुलिस ने 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए लोगों की उम्र-नीचे असली नोट लगाते और बीच में जाली नोट लगाकर अन्य किसी को धमाने की योजना थी। इस संदर्भ में चार लोगों से चर्चा भी चल रही थी लेकिन अब तक कोई डील नहीं हुई थी। इतना ही नहीं पकड़े आरोपी कम स्पष्ट में गोल्लड देने का भी प्रचार करते थे और उसके लिए नकली सोना भी रखते थे।



काम के बदले साथ हमबिस्तर होने की मांग,

समाज के मशहूर चेहरे जो रखते हैं चेहरे पर चेहरा...

हम करेंगे ऐसे लोगों को

Helpline:-9879141480

“बेनकाब”

Problem
Information
& Help



“बेनकाब”