













## एक नजर

पंजाब सरकार ने 2015 के बेअदवी मामलों में राम रहीम के खिलाफ केस दर्ज करने को दी मंजूरी

□ बादल सरकार के कार्यकाल में हुई थी बेअदवी की

घटनाएं, जरूरत पड़ने पर पंजाब भी ता सकती है पुलिस चंडीगढ़। पंजाब सरकार ने राज्य में करीब नौ साल पहले हुई गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदवी की घटनाओं में डेरा सच्चा सोदा प्रमुख गुरुमत राम रहीम के विरुद्ध केस चलाए को मंजूरी दे दी है। राम रहीम के विरुद्ध बेअदवी से जुड़े तीन मामलों में केस लगाया जाएगा।

इस मामले की शुरूआत जून, 2015 में फरीदकोट के बुजुंज जवाहर सिंह वाला के बिल्ड द्वारा से गुरु ग्रंथ साहिब की एक प्रति की चोरी से शुरू हुई थी। इसके बाद सिंतक में फरीदकोट के जवाहर सिंह वाला और बरगाड़ी गांवों में पवित्र पंथ के खिलाफ हाथ से तिक हुए अपनित्र पोस्टर लगाए गए। उसी वर्ष अबद्वारे में एक गुरुद्वारा के पास पवित्र पंथ के कई पटे हुए अंग (पृष्ठ) खिले रहे। बाद में पंजाब में बड़े पैमाने पर विरोध प्रस्ताव हुए। गुरु पुलिस ने प्रदर्शनकारियों पर गोलाबारी की, जिसमें दो आदेलनकारियों की मौत हो गई। इस दैरान पंजाब में सामाजिक और राजनीतिक अशांति और बढ़ गई। पंजाब सरकार की मंजूरी मिलने के बाद अब पंजाब के फरीदकोट की अदालत में राम रहीम के विल्ड द्वारा लगाया जाएगा। इस समय की सुनामी जेल में बेद है। पिछले सातवाह पंजाब सरकार की ओर से दाखिल याचिका पर सुनवाय करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने बेअदवी से जुड़े मामलों में पंजाब एंड डेरा सच्चा सोदा प्रमुख गुरुमत राम रहीम के लिए नारिक अस्पताल पहुंचा।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद काफी संख्या में प्रामाणी व परिवार के लोग नारिक अस्पताल में पहुंचे हैं। एसआई राज सिंह द्वारा अन्यनक सुसाइड किए जाने की सूचना के बाद से जहां परा प्रभारी व डीएसपी रविंद्र सांगवान परोरेसिक टीम के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण कर शक को पोस्टमार्टम के लिए नारिक अस्पताल पहुंचा।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद काफी संख्या में प्रामाणी व परिवार के लोग नारिक अस्पताल में पहुंचे हैं। एसआई राज सिंह द्वारा अन्यनक सुसाइड किए जाने की सूचना के बाद से जहां परा प्रभारी व डीएसपी रविंद्र सांगवान कोर्ट का गोला बोला गया और अब अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने के लिए वह उसे देता था कि वह उसे दिलासा देता था कि वह सब पुरानी बातें हैं हाँकीकत में ऐसा कुछ नहीं होता।

एसआई राज सिंह की डायल 112 गांडी पर इयूटी थी और वह उमरा गांव में कुलदीप सिंह के मामला की फली मजिल पर रहते थे।

उसुल करीब 6 बजे वह छत पर कुर्सी पर बैठे हुए थे। कि अचानक उहाने अपनी सर्विस रिवॉल्वर निकाली और स्वयं के सिर में गोली मार ली। मौके पर पहुंचे पुलिस अधिकारियों को राज सिंह की सर्विस रिवॉल्वर उसके हाथ में मिली है। छत पर गोली चलने की आवाज

## हिसार: एसआई ने इयूटी पर की आत्महत्या, कुर्सी पर बैठे सर्विस रिवॉल्वर से सिर में मारी गोली

हिसार। जिले के हास्पी उम्मेदल के गांव उमरा मंडल बीट की डायल 112 टीम के इंवर्जर मंडलवार सुबह अन इयूटी अपनी सर्विस रिवॉल्वर से सिर में गोली मारकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान भिवानी के उम्मेदल तोशाम के गांव गांगपुर निवासी एसआई राज सिंह के रूप में हुई है। पुलिस कर्मी द्वारा अपनी सूचना के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण कर शक को पोस्टमार्टम के लिए नारिक अस्पताल पहुंचा।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद काफी संख्या में प्रामाणी व परिवार के लोग नारिक अस्पताल में पहुंचे हैं।

पिछले सातवाह परोरेसिक टीम तथा डीएसपी रविंद्र सांगवान परोरेसिक टीम के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण कर शक को

सहायक पुलिसकर्मियों से कहता था, कुछ अनहोनी होने वाली है



कर्मचारी ज्यादा बता पाएगे। परिवार भी अभी इसके पर पहुंचे तो देखा कि राज सिंह के पिसे से खून निकल रहा था और उसकी सर्विस रिवॉल्वर पास ही पड़ी थी। जिसके बाद मामला मालिक ने तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने पर थाना प्रभारी व डीएसपी रविंद्र सांगवान कोर्ट के पार पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण कर शक को

पोस्टमार्टम के लिए नारिक अस्पताल पहुंचा।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया कि वह उसे दिलासा देता थे कि वह सब पुरानी बातें हैं।

राज सिंह की मौत की सूचना के बाद बालाकोट के बहकी बातें कर रहा था। वह अक्सर करता था कि राज सिंह पिछले एक खांख फड़क रही है और कोई अंदरोने होने वाली है। उहाने बताया क





## घर की सीढ़ियों को प्लांट्स की मदद से कुछ इस तरह करें डेकोरेट हरा-भरा लगेगा घर



आज के समय में हर व्यक्ति अपने घर में प्लांट्स को जगह देने लगा है। भले ही उसका घर स्पेशियल हो या फिर छोटा, यह प्लांट्स किसी भी घर को बेहद खूबसूरत बनाते हैं। इतना ही नहीं, अमृतन लोग अपनी सुविधा व स्पेस को देखते हुए हैंगिंग गार्डनिंग से लेकर बालकनी व टेक्स में भी गार्डनिंग करना काफ़ी पसंद करते हैं। लेकिन घर का एक ऐरिया ऐसा भी है, जहाँ पर अगर प्लांट्स लगा जाए तो पूरे घर का मेकअप्रेट हो सकता है और फिर इसके बाद आपको अलग से किसी अन्य ऐरिया में प्लांट्स लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

यह ऐरिया है आपकी सीढ़ियाँ। घर की सीढ़ियों को अक्सर नज़रअंदाज कर दिया जाता है, लेकिन यह समय वर्ष में यही सीढ़ियों आपके पूरे घर का लुक बदल सकती है। अगर आप इन्हें एक नेचुरल व व्यूटीफुल टच देना चाहती हैं तो वहाँ पर गार्डनिंग करना एक अच्छा आईडिया है। आप सीढ़ियों पर उन प्लांट्स को लगाएं, जिन्हें सीधी धूप या बहुत अधिक रख-रखाव की आवश्यकता नहीं। तो चलिए आज इस लेख में हम जानते हैं कि आप अपने घर में सीढ़ियों को लांट्स की मदद से किस तरह आप भी अधिक खूबसूरत बना सकती हैं—वर्टिकल गार्डनिंग।

जब सीढ़ियों पर प्लांटिंग करने की बात हो तो ऐसे में वर्टिकल गार्डनिंग करना एक अच्छा आईडिया है। यह वास्तव में काफ़ी कम स्पेस लेता है, लेकिन इस तरह आप अपनी सीढ़ियों के ऐरिया को पूरी तरह से टांस्कॉर्म कर सकती हैं। आप कोशिश करें कि सीढ़ियों की एक साइड की दीवार पर आप वर्टिकल गार्डनिंग के लिए रेट्टेड को हींग करें और उसमें बेहद ही खूबसूरत स्पॉल साइज के पौधे लगाए। यह देखने में बेहद ब्यूटीफुल लगेगा।

### यूं दें एलीगेंट लुक

अगर आप अपनी सीढ़ियों का एक बेहद ही एलीगेंट तरीके से सजाना चाहती हैं तो आप पॉटेड प्लांट्स को सीढ़ियों पर रखें। खाली से, अगर आपकी सीढ़ियों बुढ़न की हैं तो आप कॉन्ट्रास्टिंग करने के तरिके से लगाएं। आप कोशिश करें कि सीढ़ियों को सजा रही हैं तो अन्य पॉट्स को घर के लिए रेट्टेड को हींग करें और उसमें बेहद ही खूबसूरत स्पॉल साइज के पौधे लगाए। यह देखने में बेहद ब्यूटीफुल लगेगा।

### स्नेकलांट्स लगेंगे बेहद खूबसूरत

यह भी एक तरीका है सीढ़ियों को सजाने का। इसके लिए आप कॉर्टेज से केवल स्नेकलांट्स में बहुत सीढ़ियों को रखते हैं। अब आप इन पॉट्स को अपनी हर सीढ़ी के ऊपर रखती जाएं। यह न केवल देखने में अच्छे लाते हैं, बल्कि आपके घर की हवा को भी नेचुरल प्यूरिफाई करने में मदद करते हैं। इसके बाद आपको अलग से एयर प्यूरिफायर खरीदने की जरूरत महसूस नहीं होगी।

### रेलिंग पर करें फोकस

जब आप सीढ़ियों पर गार्डनिंग कर रही हैं तो सिर्फ़ उसकी सीढ़ियों की दीवार या स्टेप्स के साथ ही आप क्रिएटिव नहीं हो सकती, बल्कि रेलिंग का तुकड़ा भी बदल सकती है। आप मनी प्लांट्स से लेकर आच्छा कई प्लांट्स को घर की दीवार पर लगाएं, जिनकी लताएं नीचे आर बढ़ती जाएं, ताकि यह आपको पूरी रेलिंग को कवर कर सके और देखने में भी खूबसूरत लगेगा।

### सीढ़ियों के नीचे का स्पेस

अगर आपकी सीढ़ियों घर में कुछ इस तरह बनी हुई हैं कि उनकी नीचे आपके पास काफ़ी सारा स्पेस बचता है, तो वहाँ पर भी सीढ़ियों करना अच्छा आईडिया है। अगर आप वहाँ इस ऐरिया में एक मिनी गार्डन तैयार कर सकती हैं। आप यहाँ पर तरह-तरह के खूबसूरत प्लांट्स रख सकती हैं। साथ ही कुछ पैबल्स व लाइटिंग के जरिए इस तरुण को और भी खास बनाएं। यहीने मानिए, इस ऐरिया में जब आप कुछ कुरुसत के पल बिताएंगे, तो आपको बेहद ही अच्छा लगेगा।



**3** गर आपका बच्चा भी ऐसा कर रहा है तो इससे आपको परेशान होने की जरूरत नहीं। इस समस्या को आप कुछ असरकर घेरेल नुस्खे से दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि उन परेशानी को दूर किया जा सकता है।

### बच्चों को बार-बार यूरिन आने के कारण

- लूप डर में इंफेक्शन
- ब्ल्यूट श्युर के कारण
- पर्स्टेट ग्रैंथ में यूरिन का बढ़ना
- ज्यादा काँची या चाय का सेवन
- पेट में कीमती की समस्या
- मस्त्रशय में पेशाब जमा करने की क्षमता कम होना

### इसके घेरेल उपचार

#### अखरोट

2 अखरोट और 20 किशमिश को पीसकर चूर्चा बना ले। 3 हपते तक बच्चे को इसका सेवन करने से यह समस्या दूर हो जाएगी।

#### पिस्ता

5 काली मिर्च, 3 पिस्ता और मिन्दा की पीस ले। दिन में दो बार बच्चे को यह चूर्चा खिलाने से उसकी यह परेशानी दूर हो जाएगी।

कई बार बच्चे 1 साल से बड़े होने के बाद भी बिस्तर पर ही पेशाब कर देते हैं। अक्सर पेटेट्स बच्चे की इस आदत को लेकर परेशान रहते हैं तो लेकिन बच्चे का बार-बार यूरिन करना किसी परेशानी के कारण भी हो सकता है। कई बार तो बच्चे रात में डर के कारण बिस्तर गीला कर देते हैं तो लेकिन इसके अलावा बच्चे यूरिन इफेक्ट्स, तनाव, पुरानी कब्ज़ा या असंतुलित हार्मोन के कारण ऐसा करते हैं।

## ...अगर आपका बच्चा भी करता है बिस्तर गीला



### काले तिल

50 ग्राम काले तिल, 25 ग्राम अजवाइन और 100 ग्राम गुड़ को मिलाकर 8-8 ग्राम के लड्डू बना ले। बच्चे को रोजाना सुबह-शाम 1 लड्डू खिलाने से उसकी पेशाब की बीमारी ठीक हो जाएगी।

### शहद का सेवन

रोजाना रात को सोने से पहले बच्चे को नियमित रूप से शहद खदान देते हैं।



कुछ हातों में ही बच्चे का बार-बार यूरिन आने की परेशानी से छुटकारा मिल जाएगा।

### अजवाइन

1 चम्मच अजवाइन में नमक मिलाकर बच्चे को गर्म पानी से सात खिलादें। दिन में 2 बार इसका सेवन बार-बार यूरिन आने की समस्या से निजात दिलाएं।

## बच्चे को घर की बनी चीजें खाने की आदत डालें

बच्चे और हैल्डी फूड तो मानों एक दूसरे से मेल ही नहीं खाते लेकिन बच्चों के विकास के लिए सुनितल भोजन बहुत जरूरी है। इससे निर्झर शारीरिक विकास होता है बल्कि भविष्य के लिए भी खाने की अच्छी आदत फायदेमान साकित होती है। जैक फूड, पिज़ज़ा, बर्ग, चिप्स आदि बच्चे बहुत चाव से खाते हैं तो लेकिन खाने में थेट्सी तो होते हैं लेकिन इस हात का फायदे की जगह नुकसान पहुंचाने का काम करते हैं। जो आप वाले समय में मोटापा, डायबिटिंग, हाई बीपी, स्ट्रोक, दिल की बीमारियां आदि होने का कारण बनते हैं तो शुरु से अगर बच्चे को घर की बीची चीजें खाने की आदत डाल दी जाए तो उसके लिए बहुत अच्छा होगा।

### बत्ते एं हैल्डी बीजों का महत्व

बच्चे में अनुशासन, पद्धर्ड के साथ-साथ खाने की आदत होती है जो एक गलत आदत है। उन्हें बत्ता करने का तरह खाना खाना आपके लिए जितना चाहिए है। लेकिन सहत का फायदे की जगह नुकसान पहुंचाने का काम करते हैं। जो आप वाले समय में मोटापा, डायबिटिंग टेस्ट करने के लिए कहा गया है तो उससे डाइबिटिंग टेबल बना जाता है तो उससे बच्चों को आदत डाल दी जाए तो बत्ते तो होते हैं।

### एक जगह बिटा कर करवाएं भोजन

ज्यादातर बच्चों को खाना खाने से समय घूमने की आदत होती है जो एक गलत आदत है। बच्चे को रोजाना एक ही जगह पर बिटा कर खाना खिलाएं और बार-बार की बातों एक जबरदस्ती करने के लिए बदलाव।

### टेस्ट में करें बदलाव

एक ही तरह का खाना खाकर बच्चे बोर हो जाते हैं, खाना का टेस्ट बरकरार रखने के लिए उनके डाइबिट लाइन में कभी स्पैक्स, जूस, सुप, फ्रूट सलाद आदि के साथ खाने में दिव्वर्स्ट लाएं।

## कामकाजी महिला हैं तो इस तरह रहें बच्चे के करीब

औरतों को घर और ऑफिस के काम एक साथ संभालने का हुनर बहुत अच्छी तरह से आता है।

कई बार समय की कमी के कारण वह अपने बच्चों को उतना समय नहीं देती, जितना कि उसके बच्चों को मां के साथ की ज़रूरत होती है। बच्चे के साथ समय बिताकर अप उनके दिल की बातों को अच्छी तरह से जान सकते हैं लेकिन आप भी काम के तनाव की वजह से जान सकते हैं और बच्चों के कटी-कटी होती हैं तो कुछ स्मार्ट टिप्स आपके काम एक साथ करने के लिए बेताव रह



