



राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एकशन इंडिया

वर्ष: 14 अंक: 247 पृष्ठ: 08

RNI : UTTIN/2009/31653



actionindiaddn@gmail.com

उत्तराखण्ड संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



फार्स्ट न्यूज़

मणिपुर... एटिर्स गिल्ड मेंबर्स की

गिरफ्तारी 2 हफ्ते नहीं

टीम एकशन इंडिया/इंडिया

सुधीम कोर्ट ने मणिपुर के एटिर्स गिल्ड ऑफ इंडिया के 4 मेंबर्स की

गिरफ्तारी पर 2 हफ्ते तक रोक लगा

दी। इस मामले में शुक्रवार 15

सितंबर को सुनवाई हुई। साथ ही

कोर्ट ने शिकायतकर्ता से जानना चाहा

कि एटिर्स गिल्ड के सदस्यों के

खिलाफ समूहों के बीच दुर्घटना

को बढ़ावा देने का अपराध करें बनता

है? एटिर्स गिल्ड ने 6 सितंबर को

सुधीम कोर्ट के दंडात्मक कारबाही से

सुरक्षा की मांग करते हुए याचिका

दायर की थी। शुक्रवार 16

जरिस जेबी पारदर्शी, जरिस

मनोज मिश्र की बैठक सुनवाई कर रही

है।

मणिपुर में अब तक 175 की मौत,

1108 जर्मी: मणिपुर में मैरेड और

कुनै समूदाय के बीच 3 मई से हो

रही सुदूरपश्चिमी जाति की अब तक

175 लोगों की मौत हो चुकी है।

राज्य में 1108 घायल हैं, 32 अभी

भी लापता हैं, जबकि 96 लापरिस

लाशें शवगृह में रखी हैं। इकान में

शुक्रवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान

आरोपी मुझे ने ये जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि मणिपुर के इस

चुनौतीपूर्ण समय में हम नागरिकों को

विश्वास दिलाते हैं कि पुलिस, सुरक्षा

बल और राज्य सरकार 24 घंटे

उनकी सुरक्षा में लगे हुए हैं।

‘इंडिया’ गढ़दंधन से

डरने की जरूरत नहीं।

टीम एकशन इंडिया/पुणे

2024 के लोकसभा चुनाव के लिए

भाजपा विरोधी दलों में इंडिया

गढ़दंधन बाबा है तो हमारा सर्वों

व्यापक हो सकता है। इससे डरने की

जरूरत नहीं है, लेकिन लापरवाही से

भी काम नहीं चलेगा। राष्ट्रीय

स्वरंगेक संघ की अधिक भारतीय

समन्वय बैठक 14 सितंबर

को यारा की गयी थी। अब दश सूबां

हुई। बैठक की शुरुआत

सरसंचालक डॉ. मोहन भागवत

और सरकारी दर्दाने के लिए

भारत माता की फोटो की पूजा से

की। इस बैठक में संघ के 36

संगठनों के प्रधानिकारी शामिल हुए

हैं। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयपी

नहीं भी संघ की बैठक में शामिल होने

के लिए युगलार को पुणे पहुंचे हैं।

हिमाचल सीएम ने ऐशा की मिसाल

टीम एकशन इंडिया/शिमला

हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखविंदर

सुखू ने अपादा में मिसाल पेश

की है। मुख्यमंत्री ने अपने निजी

खाते से 51 लाख रुपए की राशि

मुख्यमंत्री अपादा राहत कोष-

2023 में दान की

की जरूरत है। इसे देखते हुए

उन्होंने अपने खाते में जमा राशि

अपादा राहत कोष में देने का

निर्णय लिया है। इससे पहले भी

मुख्यमंत्री सुखू इस तरह से मदद

करते रहे हैं।

पहल उपभोक्ताओं को कार्यालय में आए बिना आईपीपी द्वारा ऑनलाइन चालान जमा करने की सुविधा प्रदान करेगा

सीएम सुखू ने एकीकृत बिजली उपभोक्ता पोर्टल का किया शुभारंभ

टीम एकशन इंडिया/शिमला

मुख्यमंत्री डाकुर सुखविंदर सिंह

सुखू ने गत दिवस को अधिकारी

दिवस के अवसर पर शिमला में

हिमाचल प्रदेश राज्य बिजली

वोर्ड लिंगिटेंड एचपीएसईएल

के एकीकृत बिजली उपभोक्ता

पोर्टल का शुभारंभ किया। इस

पोर्टल के माध्यम से उपभोक्ताओं

को अब अपने बिजली बिलों

काटतारों में खड़ा होनी होगा

और इस पोर्टल के माध्यम से

अपने आवेदन की प्राप्ति की

निगरानी कर सकते हैं। इसके

अतिरिक्त पोर्टल पर

बिजली को बिजलान के लिए

ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

और इस पोर्टल के माध्यम से

अपने आवेदन की प्राप्ति की

निगरानी कर सकते हैं। इसके

भुगतान के लिए लम्पी

काटतारों में खड़ा होनी होगा

बल्लंगे वे घर बैठे हो आसानी से

बिलों का भुगतान कर सकते हैं। इसके

भुगतान के लिए अब नए

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक



संपादकीय

मीडिया के खतरों से अनगिनत समाज

देश के कई राज्य हिंसा तथा चुनाव की प्रतिस्पर्धा से जल रहे हैं। मानवता चीलकर कर रही है और आप नागरिक अपने जलते हुए घरों और परिजनों के मृत शव को देखकर भयभीत हो रहे हैं। मणिपुर और पश्चिम बंगाल की हिंसात्मक घटनाओं को देखकर धीरे-धीरे सामरिक न्याय पर विश्वास उठाता जा रहा है जब मरियों के घरों में आग लगाई जा सकती है तो आम आदीम कि कोई अहमियत नहीं रह गई है। राज्य सरकारों हाथ में हाथ धेरे बैठी केंद्र सरकार को हत्याकां बनाए हुए तो आग लगाई जा सकती है। जो कार्य राज्य की कार्यालयिक तथा न्यायालिका द्वारा गुण देष के आधार पर किया जाना चाहिए, आज उसे भी तंत्र द्वारा किया जा रहा है, वह सार्वभौमिक अवधारणा है कि भीड़ को राजनीति और सत्ता मिलकर पैदा करते हैं, और वही सामूहिक लोगों की भीड़ राज्य के नियंत्रण से मुक्त होकर राज्य के अस्तित्व को चुनौती देते लगती है। और यहाँ समझे आती है मास लिंगिंग। वर्तमान वापसीवादी हो गया है, अजगकल सहयोग तथा सहिष्णुता की भावना तथा समझ लगातार कम होते जा रही है। हम की सयुक्त भावनाओं के बजाए मैं की प्रवृत्ति समझे आने लगी है। और समाज व्यक्ति के द्वारा विकास की ओर आग्रह द्वारा कर समाज का एक बड़ा तबका विकास के पथ से बहुत पीछे छूट गया है। वस्तुतः एक तरफ वैष्यकरण तथा साधार्नों के कांट्रोकारण के कारण गरीबी तथा बोरोजारी खुलकर समझे आने लगी है। भारत के 10% लोगों के पास देश की 58% संपत्ति के अधिकार क्षेत्र में है वही कारण है कि भारत में भी क्रांति एवं रूस की क्रांति जैसी स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं। इस मामले में भारत में हर राज्य की भूमिका अलग-अलग तथा भिन्न भिन्न है। भारत की शिक्षा व्यवस्था भी भीड़ तंत्र को काफ़ी प्रोत्साहित कर रही। बैचलर डिज़ी तथा मास्टर डिज़ी लेने के बाद डिग्री धारी लोग बोरोजारी या अल्प रोजारा के कारण गुरुठित हो रहे हैं। और यही कुंडा बोरोजारी एवं गरीबी किसी भी घटना को भी तंत्र की ओर खींची है, फिर स्वस्त्र मॉब लिंगिंग की अनेक घटनाएं समझे आने लगी हैं। दूसरी तरफ कानून का वह मानना है कि न्याय में विलंब न्याय को नकारना है। भारत की न्याय व्यवस्था अपने लौंबित मुकदमों तथा प्रकरण के कारण एक तरह से अन्याय को ही जम्म देती है। किसी हल्के बोरोजारी एवं गरीबी किसी भी घटना को भीड़ तंत्र की ओर खींची है, और यह बोरोजारी एवं गरीबी की अनेक घटनाएं समझे आने लगी हैं। दूसरी तरफ एक भी नुकसान की फैलाने के साथ जड़े अलग-अलग समूहों के लोगों का शामिल एक बड़ा समूह है। भीड़ की कोई अपनी आख शक्ति नहीं होती एवं भीड़ की कोई पहचान के साथ जड़े अलग-अलग समूहों के लोगों का शामिल एक बड़ा समूह है। भीड़ की कोई अपनी आख शक्ति नहीं होती एवं भीड़ की कोई पहचान नहीं होती है। इसके उद्देश्य तकालिक होते हैं, वह भी हो सकता है कि भीड़ में जो एक क्षण पहले नायक हुआ करता था, वह अगले ही पल समूह का पिंडित व्यक्ति भी हो सकता है। इतिहास में इसके कई उदाहरण हैं जहाँ भीड़ ने अपने नेता को पद से हटाकर उसकी विनाश लीला ही रचा दी थी। फ्रांस का शासक रोबर्सीयर इसका एक बहुत बड़ा उदाहरण है।



किशन भावनानी

“ चीफ रजिस्ट्रार राज्यों के स्तर पर डेटा मैटेन करने का काम करेगा। वही ब्लॉक स्तर पर यह काम रजिस्ट्रार का होगा। इससे देश भर में जन्म और मृत्यु का नेशनलडाटाबेस तैयार करने में मदद मिलेगी और राशन कार्ड, वोटर आईडी कार्ड जैसे कई डेटा बेस को तैयार करने में जन्म विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर में लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में मैं यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स्वीकृति द्वासारांचे के बाद अब कानून बन गया है, जिसे 13 सिवंबर 2023 को भारत के राज्यों में अधिसूचना जारी कर 1 अक्टूबर 2023 से लागू करने की जानकारी दी गई है। जिससे जन्म विधेयक संविधान को पारदर्शी बनाने के लिए सरकार ने मत्रिमंडलीय बैठक में यह विधेयक परिवर्त किया था। फिर उसे मानसून स्तर पर लाकर 1 अगस्त 2023 को लोकसभा में और 7 अगस्त 2023 को राजसभा में पारित किया, जिसे राष्ट्रपति की स

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डियोडरेंट्स

गर्भियां हो या सर्दियां डियोडरेंट का प्रयोग आम हो चला है। लड़कियां व महिलाएं इसका प्रयोग ज्यादातर करती हैं लेकिन वह नहीं जानती कि डियोडरेंट उनकी कोमल त्वचा को हानि पहुंचा सकता है क्योंकि इसमें ऐल्युमीनियम निर्मित लवणों का प्रयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को हानि पहुंचा सकते हैं....

पश्चिमी की दुर्घट को दबाने के लिये जाजार में विभिन्न प्रकार के सुखनुअंडों के डियोडरेंट्स बिकते हैं। ऐसे सुखनुअंड डियोडरेंट्स का यानि और जाजार व्यापार या खाद्यों में देखने की मिलता है। डियोडरेंट्स का इसमाल लड़कियों और महिलाएं बहुत अधिक है।

● महिलाओं की त्वचा अन्यथिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स से होते वक्त लापरवाही से अंदरों में त्वचा जाय तो आंखें ताल हो जाती हैं और आगे तुल युक्त पानी से नोंचा जाते हों रोकनी भी जा सकती है।

● महिलाओं की त्वचा अन्यथिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स से होते वक्त लापरवाही से अंदरों में त्वचा जाय तो आंखें ताल हो जाती हैं और आगे तुल युक्त पानी से नोंचा जाते हों रोकनी भी जा सकती है।

● डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे पसीने की ग्रंथि के छिंदों को सुखनुअंड करते हैं और लंबे समय तक इसमाल करने पर ये छिंदों को बंद कर देते हैं हिंजससे पसीने को किया

बंद हो जाती है। कई महिलाओं में शरीर और बगल में दाने और फुंसियां भी निकल जाती हैं।

● डियोडरेंट्स से करते वक्त लापरवाही से अंदरों में त्वचा जाय तो आंखें ताल हो जाती हैं और आगे तुल युक्त पानी से नोंचा जाते हों रोकनी भी जा सकती है।

● डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले अल्युमीनियम लवण ग्रंथियों पर्दा रखने की विशेषता जाते हैं जो नुकसान पहुंचाते हैं। आसे, डियोडरेंट्स के बारे में विश्वास से जानकारी हासिल करें।

● डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे पसीने की ग्रंथि के छिंदों को सुखनुअंड करते हैं और लंबे समय तक इसमाल करने पर ये छिंदों को बंद कर देते हैं हिंजससे पसीने को किया

बंद हो जाती है। जब भूंहासे हो जाते हैं तो अपना तांबाकी और डस्क्यू निशाक हमेशा स्वच्छ रखें। मार्गिक प्रकृत्यालय एवं संतोष हेतु समय समय पर बदलने रहना चाहिए।

● भूंहासे के लिए जल्दी नहीं कि महंगा उपचार किया जाए। सस्ते देसों हैं बहुत टिप्पणी से भी अक्सर लाखपारी अनुभव होता है। कौल-भूंहासे भी दूर हो जाते हैं। जीम और पुरीया वर प्रयोग सबसे सरली विधि है।

● शरीर को धूप से बचाना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए निहायत जल्दी होता है बसना त्वचा के झूलस जाने और काले पड़ जाने की असीम संभवताएं रहती हैं इससे बचने के लिए घर से निकलने से पहले मनकीलीन क्रम या माइक्रोवेव अवश्य ही लागाना चाहिए।

● नहीं समय पर्दी, पंजों और पोंछें तथा ऊंचिलियों के बीच की त्वचा बहुत अच्छी तरह से साफ करनी चाहिए। जहांने के बाद शरीर पोंछे कर कोल्ड ट्रीम, वैसलीन अवश्य लगानी चाहिए।

● विशेष खलाल रखना चाहिए कि एडिनों कटी-फटी न हों, बसना धूल मिट्टी के संसारों में आने पर कई संक्रामक रोग हो जाते हैं। यांडुओं कटी फटी हों तो फैलन वरचार करें।

हेत्य पास



ताकि त्पा रहे स्वास्थ्य

सुंदर और बेहुग त्वचा अविकल्प निशार का कारब बनती है, यहाँ दर्ने दीचंकालीन स्वास्थ्य भी प्रदान करती है। त्वचा किसी को भी संरक्षण प्रदान कर उसका कारबाकल्प करती रहती है, आः हर विसों को त्वचा की देखाम अच्छी तरह करनी ही चाहिए। इसके लिए सर्वप्रथम हमें स्वच्छता एवं साफ़ होना चाहिए।

■ चेहरे को स्वच्छता एवं साफ़ होना चाहिए।

■ शरीर के विशिष्ट हिस्सों की सफाई।

■ सिर स्थित बालों की सफाई।

■ त्वचा की स्वफाई है अक्सर और अधिकांशतः सभी लोग साबुन का प्रयोग करते हैं अथवा तलल साबुन का जिसे भी पूँछ भी कहा जाता है। साबुन लगाने के बाद साथ शरीर अच्छी तरह मल कर जावें से रगड़क, पहले शरीर दिश्ट मैल उतारने देना चाहिए। तत्प्राचात पानी से सूख अच्छी तरह भी लेना चाहिए जिसमें सारा साबुन भी मैल के साथ शुल जाए।

■ अक्सर घेरे पर मूँहासे हो जाते हैं। जब मूँहासे हों तो अपना तांबाकी और डस्क्यू निशाक हमेशा स्वच्छ रखें। मार्गिक प्रकृत्यालय एवं संतोष हेतु समय समय पर बदलने रहना चाहिए।

■ मूँहासे के लिए जल्दी नहीं कि महंगा उपचार किया जाए। सस्ते देसों हैं बहुत टिप्पणी से भी अक्सर लाखपारी अनुभव होता है। कौल-मूँहासे भी दूर हो जाते हैं। जीम और पुरीया वर प्रयोग सबसे सरली विधि है।

■ शरीर को धूप से बचाना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए निहायत जल्दी होता है बसना त्वचा के झूलस जाने और काले पड़ जाने की असीम संभवताएं रहती हैं इससे बचने के लिए घर से निकलने से पहले मनकीलीन क्रम या माइक्रोवेव अवश्य ही लागाना चाहिए।

■ नहीं समय पर्दी, पंजों और पोंछें तथा ऊंचिलियों के बीच की त्वचा बहुत अच्छी तरह से साफ करनी चाहिए। जहांने के बाद शरीर पोंछे कर कोल्ड ट्रीम, वैसलीन अवश्य लगानी चाहिए।

■ विशेष खलाल रखना चाहिए कि एडिनों कटी-फटी न हों, बसना धूल मिट्टी के संसारों में आने पर कई संक्रामक रोग हो जाते हैं। यांडुओं कटी फटी हों तो फैलन वरचार करें।

बचिए... कमर दर्द के खतरे से

कमर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन अक्सर हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं। कमर दर्द को साधारण मानकर टाल देना खतरनाक हो सकता है।

इसलिए हमें कमर को स्वस्थ रखना होगा। कमर दर्द के संबंध में जागरूक कैसे रहें, आइए जानते हैं।

कमर दर्द कई कारणों से हो सकता है। अस्थियों अधिग्राहियां जिनमें कार्टिलेज की कमी हो जाती है। लिस्ट डिप्प किसी भारी चीज को उत्तर समय रहीर का मूढ़ जाना, रियुमोड़ह अधिग्राहियां जिसमें कर्पर के लिए अल्युमीनियम युक्त डियोडरेंट्स का उपयोग करते हैं। औपेन, ब्लैक, विक, जिसकी नियमित युक्त डियोडरेंट्स की कमी हो जाती है।

● बाजार से डियोडरेंट्स खरीदें वक्त देख लें कि उसमें अल्युमीनियम क्लोरोएड न हों क्योंकि वह अधिक व्यापक अल्युमीनियम लवण को लेहराकर स्थान देता है। औपेन, ब्लैक, विक, जिसकी नियमित युक्त डियोडरेंट्स का उपयोग करते हैं।

● भोजन में फल आंखें सेवन अधिक करें तथा डियोडरेंट्स की जगह पारडर का इस्तेमाल करें।

दोल। इसके लिए आप कोई एक्स्ट्रायासान चुन सकते हैं, लेकिन अगर किसी समस्या से ब्रैक्सिट हो तो पर्याप्त सार्विक्यां जल्दी है।

● शोटापा कम बढ़े- अधिक व्यापक वक्तन में चोट का कारण बन सकता है जिसमें कमर दर्द हो सकता है। इसलिए अतिरिक्त वक्तन को फैलन करें।

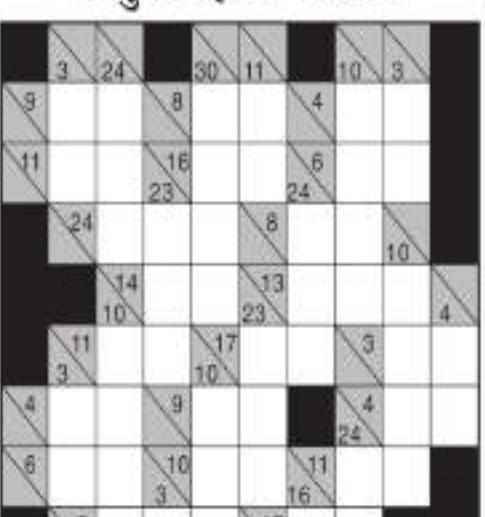
त्वचाकर्त्तन रहें- बाजार से मालेशियां में चिंचाव उपचार होता है।

● खोल्खर- एक ही स्थिति अधिक देर तक रह जाए तो उठें। उठें और बांक करें। यांग जो जल्दी चोट ड्यूर्ट को उत्तर से ब्रैक्सिट लें तो मूँह जानी को मोड़ पूरी तरह शुकने की बजाय पर्याप्त रहती है। इससे कमर पर दावाव काफी हूँ तक रहता है।

● खास बंद्र- अपने काम को बारं अप करके कमर की कमान बनाते हों तो और स्ट्रेच करें। इस तरह आप कुछ कुर्बानी करें।

टाईम पास

काकुरो पहली - 2947



काकुरो - 2946 का हल



सूटोकु - 2947



शब्द पहली - 2947



हंसी के ☺ फूलारें

एक पागलखाने में एक दर्शक का गाइड ने बताया- 'यह जो पागल आपके सामने खड़ा है, इसकी यह दशा इसलिए हुई कि इसे उसी लड़की ने तुकड़ा किया दिया है। जिसे वह पहले बताता है।'

'और वहु !' दर्शक ने एक अन्य पागल की तरफ इशारा करते हुए कहा- 'यह दर्शक ने तुकड़ा किया है।'

'ओह !' गाइड बोला- 'इसकी यह दशा

फास्ट न्यूज़

तेलंगाना सहित पांच चुनावी राज्यों में सरकार बनाएगी कांग्रेस: वेणुगोपाल

नई दिल्ली: कांग्रेस के वरिष्ठ नेता केंपी वेणुगोपाल ने कहा कि कांग्रेस आगामी पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव में जीत हासिल करेगी और सरकार बनाएगी। वेणुगोपाल ने शुक्रवार को कहा कि कांग्रेस मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान तेलंगाना और मिज़ोरम में इस वर्ष होने वाले चुनावों की तैयारियों में उत्तर गई है। उन्होंने कहा कि विधायिका और लोकसभा चुनावों पर चर्चा के लिए कांग्रेस वर्किंग कमेटी की तीन दिवसीय बैठक हैदराबाद में कल से शुरू होगी। इस बैठक में कांग्रेस अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के महानिदेशक डॉ राजीव बहल ने कहा कि कोरोना के मुकाबले निपाह वायरस 40-70 फैसलों तक ज्यादा जानलेवा है। हालांकि निपाह वायरस की रसार कोरोना वायरस की तुलना में काफी कम होती है। यह केवल तभी फैल सकता है जब कोई संक्रमित मरीज के संपर्क में आए। शुक्रवार को आयोजित संवाददाता सम्मेलन में आईसीएमआर के महानिदेशक डॉ. राजीव बहल ने बताया कि अभी संशोधन के पास सिर्फ 10 मरीजों के लिए मोनोक्लोनल एंटीबॉडी उपलब्ध

शिक्षा के अधिकार कानून का लाभ नहीं मिलने पर शरणार्थी छात्र पहुंच हाई कोर्ट

नई दिल्ली: दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) के स्कूलों में पढ़ने वाले 46 शरणार्थी अकानी छात्रों ने शिक्षा के अधिकार कानून के तहत लाभ नहीं मिलने पर दिल्ली हाई कोर्ट का रखाया खटखटाया है। हाई कोर्ट इस याचिका पर 18 सितंबर को सुनवाई करेगा। अकानी छात्रों की ओर से सोशल जरिस्टर नामक संगठन ने याचिका दायर की है। बच्चील अधिकार अग्रवाल की ओर से दायरियां भी आयी हैं कि शिक्षा के अधिकार के तहत घूमनीपर्याप्त इत्यादि इस आधार पर नहीं दिए जाते हैं कि उनका बैंक खाता नहीं है।

लोगों को अच्छी तरह हाथ धोने, मारक पहनने की सलाह के साथ-साथ यांदिग्ध मरीज से दूर रहने की सलाह दी गई



टीम एप्शन इंडिया/नई दिल्ली देश में एक बार फिर निपाह वायरस का खतरा बढ़ रहा है। अब तक छाते लोग इसके चपेट में आ चुके हैं जिसमें से दो लोगों की मौत हो चुकी है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के महानिदेशक डॉ राजीव बहल ने कहा कि कोरोना के मुकाबले निपाह वायरस 40-70 फैसलों तक ज्यादा जानलेवा है। हालांकि निपाह वायरस की रसार कोरोना वायरस की तुलना में काफी कम होती है। यह केवल तभी फैल सकता है जब कोई संक्रमित मरीज के संपर्क में आए। शुक्रवार को आयोजित संवाददाता सम्मेलन में आईसीएमआर के महानिदेशक डॉ. राजीव बहल ने बताया कि अभी संशोधन के पास सिर्फ 10 मरीजों के लिए मोनोक्लोनल एंटीबॉडी उपलब्ध

जिंदल स्टील प्लांट में मजदूरी की मौत पर नोटिस जारी

टीम एप्शन इंडिया/नई दिल्ली नेशनल ग्रीन बैड्ग्लूल (एनजीटी) ने छातीसगढ़ में अगस्त में एक मजदूरी की गर्म लावा जिले के निस्तारण के द्वारा उसकी चेपर में आगे से मौत हो गई थी। इस मामले में छातीसगढ़ राज्य पर्यावरण संरक्षण बोर्ड ने अपना जावाब दिया लोकेन जावाब में लावा के निस्तारण के बिंदु को छुटा तक नहीं गया। एनजीटी ने आदेश दिया कि लावा को स्टील उद्योग में लावा के निस्तारण को लेकर केंद्रीय प्रशून्य नियंत्रण बोर्ड के दिव्यांदेशों का पालन किया गया है कि नहीं, ये देखा जाए।

किया। 22 अगस्त को छाती खबर के मुताबिक रायगढ़ जिले के छातीसगढ़ में अगस्त में एक मजदूरी की गर्म लावा जिले के निस्तारण के द्वारा उसकी चेपर में आगे से मौत हो गई थी। इस मामले में छातीसगढ़ राज्य पर्यावरण संरक्षण बोर्ड ने अपना जावाब दिया लोकेन जावाब में लावा के निस्तारण के बिंदु को छुटा तक नहीं गया। एनजीटी ने आदेश दिया कि लावा को स्टील उद्योग में लावा के निस्तारण को लेकर केंद्रीय प्रशून्य नियंत्रण बोर्ड के दिव्यांदेशों का पालन किया गया है कि नहीं, ये देखा जाए।

'चौपट सरकार ने सब चौपट कर दिया, आज मध्य प्रदेश बना भ्रष्टाचार प्रदेश'

टीम एप्शन इंडिया/भोपाल प्रदेश के अधिकारी अव्यक्त और पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ शुक्रवार को अशोकनगर में कांग्रेस की विशाल जन सभा में शमिल हुए। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कमलनाथ ने प्रदेश की भाजपा सरकार पर जमकर भ्रष्टाचार लेता बोला। उन्होंने कहा कि आज सूर्योदय के तरीके आपके समने है, चौपट सरकार ने प्रदेश को चौपट कर दिया है, चौपट रोजगार व्यवस्था, चौपट भूत्याकार, चौपट शिक्षा व्यवस्था, स्कूलों में शिक्षावाचकार, अस्पतालों में डॉक्टर नहीं। मध्य प्रदेश आज भ्रष्टाचार प्रदेश बन गया है। अब आपके पास 50 एकड़ जमीन है तो पैसे दो और गोरीब रेखा के नीचे अपना नाम लिखवा लो, यह आज हमारे प्रदेश की स्थिति है। कमलनाथ ने भाजपा सरकार के भ्रष्टाचार पर हमला लेता हुए कहा कि 50 प्रतिशत कमीशन की सरकार प्रदेश में चल रही है। इस सरकार ने अब



तक 3 लाख 30 हजार करोड़ रुपये का कर्जा लिया है, लोकेन इस कर्जे से कोक्सों का फायदा हुआ है। या हमारे नौजानों को फायदा हुआ, क्या हमारे सर्विसों को कर्मचारीया, अतिरिक्त शिक्षकों, आशा, उपाय बहनों को फायदा हुआ? भाजपा सरकार ने इस कर्जे से बड़े-बड़े टेके दिए और एडवान्स में अपना 50 प्रतिशत कमीशन लिया। 50 प्रतिशत कमीशन की ओर सरकार पूरे प्रदेश के समने है। इस सरकार में कितने घोटाले आपके सामने हैं, इस

सरकार ने तो इसना ही नहीं घोटाला करने में महाकाल को भी नहीं छोड़ा है। कमलनाथ ने कहा कि मैं तो शिवराज सिंह जी से पूछता चाहता हूं कि जो वह जन आशीर्वाद यात्रा निकाल रहे हैं, आपने इन 18 सालों में प्रदेश की जनता को ब्याया दिया, विसाब जनता को दीजिए। आज युक्तिमंत्री शिवराज सिंह को बहुत अपनी बात आ रही है, वे अपना पाप धोना चाहते हैं, इसलिए अब उनकी झटी घोषणाओं की मरीन डबल स्पीड से चलने लगी है।

सौगात पूर्व मध्य रेलवे को सौंपी गई इन ट्रेनों में से एक ट्रेन ने से एक पटना-हावड़ा मार्ग के बीच चलाई जा सकती है

फिर पटरियों पर उतरेगी एक साथ जौ वंदे भारत ट्रेन



टीम एप्शन इंडिया/नई दिल्ली देश के कई राज्यों को एक बार फिर से बढ़े भारत एक्सप्रेस ट्रेन की सौगात मिलने जा रही है। अबकी बार इन ट्रेनों की सौगात चुनावी राज्य मध्य प्रदेश-राजस्थान के अलावा ऑडिशा को भी मिल सकती है। रेलवे के सूत्रों ने बताया कि, बढ़े भारत ट्रेन बनाने वाली चेन्नै के इंटीग्रल कोटी में कॉर्टी रेलवे की सूत्रों की ताकत व्यापक रूप से एक ट्रेन लेने वाली चेन्नै के इंटीग्रल कोटी की सूत्रों की शुरू होनी चाही राज्यों की घोषणा पर रेलवे अधिकारी बचाव कर रहा है। मंगलवार एक बड़े आयोजन की तैयारी कर रहा है। इसमें पीपली शामिल हो सकते हैं। रेलवे एक भवित्व आयोजन के जरिए सभी ट्रेनों को एक साथ शुरू कर सकता है। अधिकारी बचाव जूलाई के बीच

गुजराती। ये दोनों ट्रेनों को मिलने वाली के उपर्योग भी है कि क्योंकि इन दोनों राज्यों में साल के अंत में विधानसभा चुनाव होना है। इन दोनों राज्यों को अल्प रेलवे के बीच चलाई जानी चाही राज्यों की ताकत व्यापक रूप से एक ट्रेन लेने वाली चेन्नै के इंटीग्रल कोटी की सूत्रों की शुरू हो सकती है। जयपुर इंटीग्रल कोटी के आवरण के गारेंगे पर से लाखनऊ के बीच

वेणुगोपाल

एप्शन इंडिया

जानलेवा

► महानिदेशक डॉ. राजीव बहल ने निपाह वायरस को कोरोना से भी अधिक जानलेवा करार दिया

चरण के दौरान दिए जाने की जरूर होती है। उन्होंने बताया कि केरल में वायरस के मामलों में लगातार बढ़तीरी दर्ज की जा रही है। वहीं, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) भी इसके लेकर सरकार को कोरोना से भी अधिक जानलेवा करार दिया कि वायरस के मामलों में आने के एक सबाल पर उन्होंने कहा कि इसके मामले यहाँ क्यों आ रहे हैं हम नहीं जानते हैं।

मालूम हो कि केरल में इसके सक्रिय मामलों की संख्या चार ही गई है, जिसके बाद राज्य सरकार ने उन सभी लोगों का परीक्षण करने का अधिकार लिया है। जो सक्रिय मामले में आने वाले थे उन्हें अस्ट्रेलिया से इसके 20 और खारिज कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि भारत में अभी तक राजीव बहल ने बताया कि साल 2018 में भारत के अस्ट्रेलिया से गई है। राजीव बहल के मुताबिक, इसकी द्वा वारीका खुराक नहीं जानते हैं।

सशस्त्र बलों के लिए 45 हजार करोड़ मंजूर

टीम एप्शन इंडिया/नई दिल्ली रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के मकसद से रक्षा अधिग्रहण प्रसारण के लिए एओ