



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुजरात के अहमदाबाद में एक कार्यक्रम में भाग लेते हुए

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एक्शन इंडिया

वर्ष: 14 अंक: 259 पृष्ठ: 08

RNI : UTTHIN/2009/31653



actionindiaddn@gmail.com

उत्तराखण्ड संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



शहीद-ए-आज़म सरदार भगत सिंह

की

116वीं जयंती के अवसर पर

आइए, उनके उच्च आदर्शों को बनाए रखने का संकल्प लें



भगवंत सिंह मान

मुख्य मंत्री, पंजाब

पंजाब वासियों के साथ

महान क्रांतिकारी को श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे

राज्य स्तरीय समारोह

28 सितंबर, 2023

को सुबह 10:00 बजे

शहीद-ए-आज़म

सरदार भगत सिंह संग्रहालय एवं स्मारक,

खटकड़ कलां, शहीद भगत सिंह नगर

सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, पंजाब



भगवंत सिंह मान

मुख्य मंत्री, पंजाब



सीएम योगी एक कार्यक्रम में बच्चों से मुखातिब होते हुए।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एक्शन इंडिया

वर्ष: 14 अंक: 259 पृष्ठ: 08

RNI : UTTHIN/2009/31653



actionindiaddn@gmail.com

उत्तराखण्ड संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



फास्ट न्यूज

लालू की सजा बढ़ाने के लिए सीबीआई ने दी दलील

टीम एक्शन इंडिया/रांची चारा घोटाला मामले में लालू प्रसाद यादव की सजा बढ़ाए जाने को लेकर बुधवार को झारखंड हाई कोर्ट में सीबीआई की याचिका पर सुनवाई हुई। अदालत में इस मामले में अगली सुनवाई के लिए दिसंबर के दूसरे सप्ताह में तिथि निर्धारित की है। सीबीआई की ओर से देवघर कोषागार मामले में लालू प्रसाद की सजा बढ़ाने की मांग की गई है। सीबीआई की ओर से कहा गया है कि लालू प्रसाद यादव चारा घोटाले के उच्च षड्यंत्र में शामिल थे। इसलिए उन्हें अधिकतम सात साल की सजा दी जानी चाहिए। इसी मामले में जगदीश शर्मा को अदालत ने सात साल की सजा सुनाई है, जबकि लालू को पांच साल की सजा सुनाई गई है।

मनोज झा की जीभ खींचकर सदन में उछलता: आनंद मोहन

टीम एक्शन इंडिया/पटना राज्यसभा में 21 सितंबर को आरजेडी राज्यसभा सदस्य मनोज झा ने महिला आरक्षण बिल पर बोलते हुए टाकुरों पर कविता सुनाई थी। अब इस कविता को लेकर बिहार के टाकुर नेता नाराज हो गए हैं। उन्हीं की पार्टी के बाहुबली नेता आनंद मोहन ने कहा कि अगर मैं उस वक्त राज्यसभा में होता तो उनकी जीभ खींचकर आसन की तरफ उछाल देता, सभापति की ओर। वहीं, आरजेडी के ही विधायक और आनंद मोहन के बेटे चेतन आनंद ने भी उनके खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। चेतन आनंद ने फेसबुक पर पोस्ट करते हुए कहा कि वह मनोज झा के विचारों का पुरजोर विरोध करते हैं।

एकसाथ मंच पर नजर आए कुमारस्वामी और येदियुरप्पा

टीम एक्शन इंडिया/बेंगलुरु कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री और जनता दल (सेक्युलर) नेता एचडी कुमारस्वामी ने बुधवार को बेंगलुरु में कावेरी जल मुद्दे को लेकर कांग्रेस सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान कुमारस्वामी और भाजपा के कद्दावर नेता एवं पूर्व मुख्यमंत्री बीएस येदियुरप्पा एकसाथ नजर आए। बता दें कि भाजपा ने कावेरी जल मुद्दे को लेकर कांग्रेस सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया।

शहरी विकास में दोगुना निवेश हुआ: राष्ट्रपति मुर्मू



टीम एक्शन इंडिया/भोपाल राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि शहरों और नागरिकों की जरूरत का आकलन कर विकास का रोडमैप तैयार किया जाना चाहिए। उन्होंने जलवायु परिवर्तन पर चिंता जाहिर करते हुए स्मार्ट शहरों में किये जा रहे कार्यों को सकारात्मक पहलू बताया। उन्होंने कहा कि इस दिशा में और टिकाऊ विकास पर और अधिक काम किये जाने की जरूरत है। शहरी विकास में समग्र निवेश पिछले दशकों में दोगुना से अधिक हुआ है। स्मार्ट सिटी मिशन का इसमें बड़ा योगदान है। राष्ट्रपति मुर्मू बुधवार को इंदौर में इंडिया स्मार्ट सिटी कान्फ्लेक्स-2023 को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने समारोह में आईसी अवार्ड सेरेमनी में विजेता शहरों और राज्यों को पुरस्कार वितरित किए। इस अवसर पर राज्यपाल मंगुभाई पटेल,

रोडमैप तैयार

8 राष्ट्रपति मुर्मू ने इंडिया स्मार्ट सिटीज अवार्ड्स कॉन्टेस्ट-2022 के विजेताओं को वितरित किए पुरस्कार

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पुरी भी उपस्थित थे। राष्ट्रपति ने कहा कि इन्दौर ने भारत के सबसे स्वच्छ शहर के रूप में अपना स्थान बनाए रखा है। इंदौर देश की स्मार्ट सिटीज में भी सबसे ऊपर है। उन्होंने इंदौर के निवासियों, जनप्रतिनिधियों, प्रशासन के अधिकारियों, केंद्र सरकार के सम्बद्ध विभागों तथा अन्य सभी स्टैकहोल्डर्स को सराहना की।

असम-मेघालय के बीच सीमा विवाद फिर हिंसक हुआ

टीम एक्शन इंडिया/शिलांग असम और मेघालय के बीच सीमा विवाद एक बार फिर हिंसक हो गया है। 26 सितंबर को बॉर्डर के पास स्थित एक गांव में झड़प हुई। पुलिस ने बताया, दोनों पक्षों ने एक-दूसरे पर धनुष-बाण और गुल्लक से हमला किया। बुधवार को इस विवाद के फोटो-वीडियो वायरल हुए। यह भिड़ंत मेघालय के पश्चिम जयंतिया हिल्स जिले और असम के पश्चिम कार्बी आंगलॉग जिले के बीच सीमा पर स्थित लापांगप गांव में हुई। इस घटना में किसी के घायल होने की सूचना नहीं है। दोनों राज्यों की पुलिस टीमों ने घटनास्थल का दौरा किया, लोगों को समझाया और तब हालात काबू में किए जा सके। बुधवार सुबह स्थिति शांत, लेकिन तनावपूर्ण रही, क्योंकि दोनों राज्यों के पुलिस बलों ने ग्रामीणों को उस स्थान पर इकट्ठा होने से रोक दिया, जहां झड़प हुई थी। दोनों राज्यों के उच्च मंसल पर अक्टूबर में मीटिंग करेंगे। 250 लोग इकट्ठा हुए, खेत में छुपकर हमला: लापांगप गांव के निवासी देिमोनमी लिंगदोह ने दावा किया कि गांव के किसान अपने धान के खेतों की देखभाल कर रहे थे, उन पर खेतों के पास छिपे असम के लोगों ने गुल्लक, धनुष और बाण से हमला किया। उन्होंने कहा कि हमले के बारे में जानकर, हमारे गांव के लगभग 250-300 लोग इकट्ठा हो गए और धनुष-बाण और गुल्लक से जवाबी हमला किया, जिससे मंगलवार को पूरे दिन तनाव बना रहा।

विपक्ष को घेरा

8 पीएम ने 2001 से पहले गुजरात में आए अकाल, फिर भूकंप और गोधरा ट्रेन की घटना और राज्य में फैली हिंसा के बाद के हालात की चर्चा की

गुजरात का सीएम था और राज्य विपरीत परिस्थितियों से गुजर रहा था, तब केंद्र सरकार में बैठे लोग बुलाने पर भी नहीं आते थे। सीएम के तौर पर मेरा ज्यादा अनुभव नहीं था, लेकिन मेरा गुजरात




और गुजरात के लोगों पर अटूट भरोसा था। मैंने सीएम रहते संकल्प लिया और इन चुनौतियों से राज्य को बाहर निकाला।

वाइब्रेंट गुजरात ब्रांडिंग नहीं, मेरे लिए ब्रांडिंग: पीएम ने कहा- 20 साल पहले हमने एक छोटा सा बीज बोया था आज

वह इतना विशाल वट वृक्ष बन गया है। बरसों पहले मैंने कहा था कि वाइब्रेंट गुजरात सिर्फ ब्रांडिंग का आयोजन भर नहीं है बल्कि इससे बढ़ कर ब्रांडिंग का आयोजन है। यह ब्रांड मेरे और गुजरात के 7 करोड़ नागरिकों और उनके सामर्थ्य के साथ जुड़ा हुआ है।

अकाल, भूकंप, गोधरा और हिंसा की भी चर्चा की: मोदी ने कहा- 2001 में आए भीषण भूकंप से भी पहले गुजरात लंबे समय तक अकाल की स्थिति से जूझ रहा था। भूकंप से लाखों लोग प्रभावित हुए। इस बीच एक और गोधरा की हृदयविदारक घटना हुई और उसके

बाद गुजरात हिंसा की आग में जल उठा। तब कहा गया कि गुजरात से सब पलायन कर जाएंगे: मोदी ने कहा- जो लोग एजेंडा लेकर चलते थे वे उस समय भी घटनाओं का अपने तरीके से आंकलन करने में जुटे हुए थे। कहा गया कि गुजरात से युवा, व्यापारी, उद्योग सब पलायन कर जाएंगे। दुनिया में गुजरात को बदनाम करने की साजिश रची गई। कहा गया गुजरात कभी अपने पैरों पर खड़ा नहीं हो पाएगा। सीएम के तौर पर मेरा ज्यादा अनुभव नहीं था, लेकिन मेरा गुजरात और गुजरात के लोगों पर अटूट भरोसा था।





देशभक्ति और पराक्रम के अद्वितीय प्रतीक

शहीद-ए-आज़म

शहीद भगत सिंह

की जयंती पर शत-शत नमन

28 सितंबर, 2023

“श्री भगत सिंह हर भारतवासी के दिल में रहते हैं। उनके साहसपूर्ण बलिदान ने असंख्य लोगों में देशप्रेम की भावना जगा दी थी। मैं उनकी जयंती पर उन्हें सिर झुकाकर नमन करता हूँ और उनके उच्च आदर्शों को याद करता हूँ।”

- नरेन्द्र मोदी

सूचना, लोक सम्पर्क, भाषा तथा संस्कृति विभाग, हरियाणा

www.prharyana.gov.in | Follow us on [social media icons]

वायरल संक्रमण से सुरक्षित रहेंगे आपके बच्चे



ध्यान रखें कुछ जरूरी बातें

धोने और नाखूनों की सफाई करते हुए उचित स्वच्छता बनाए रखना जरूरी है।

सफाई का ध्यान रखें

मच्छर, मकड़ी, खटमल आदि हानिकारक कीटपतंगों एवं विषाणुओं के सबसे सक्रिय वाहक होते हैं। बच्चे इनका सबसे आसानी निशाना होते हैं। मच्छरों से बचाव के लिए अपने आसपास पानी जमा नहीं होने दें। सुबह और शाम के समय बच्चों को घर से बाहर कम ही निकलने दें। अपने आस-पड़ोस में कूड़ा-कबाड़, बेकार कंटेनर और डिब्बे आदि जमा नहीं होने दें, क्योंकि इनमें ही मच्छरों का प्रजनन होता है।

समय पर टीकाकरण

शिशुओं और बच्चों को जानलेवा संक्रमण और बीमारियों से बचाने के लिए टीकाकरण सबसे अच्छा और प्रभावी तरीका है। इसके बावजूद माता-पिता इस पड़तू की अनदेखी करते हैं। बच्चों में बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर ही अधिभावक उन्हें टीका लगवाने के लिए हॉस्पिटल ले जाते हैं।

डिफ्थीरिया, टेटनस, और हीपिंग कफ (काली खासी), पोलियो (आड़पीवी), रोटावायरस (आरवी), इन्फ्लुएंजा (फ्लू), खसरा, कंटमाला, स्क्वेला (एमएमआर) से बचाव के लिए बच्चों को शुरू से निर्धारित समय पर बीमारियों से संबंधित टीके अवश्य लगवाएं।

प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत करना

वायरल संक्रमणों से बचाव करने के लिए बच्चों के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करना सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। इसके लिए बच्चों को संतुलित खुराक के साथ पर्याप्त खाना दें। नवजात शिशुओं के लिए मां का दूध सबसे अच्छा पोषिक भोजन होता है। ताजा फल और सब्जी हर उम्र के बच्चों के लिए आवश्यक होते हैं। पानी, दूध और फलों के जूस के जरिए बच्चों के शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखें। बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए हानिकारक सोडा, चिप्स, चॉकलेट और कुकीज जैसे खाद्य पदार्थ कम-से-कम दें। उनके खान-पान में दलिया एवं अनाज को प्रमुखता से शामिल करें, क्योंकि इनसे उन्हें बहुत सारे पोषक तत्व मिलते हैं।

माता-पिता भी रखें अपना ध्यान

माता-पिता को वायरस से बचाव के लिए अपना भी ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि माता या पिता में से किसी एक को भी संक्रमण होने पर बच्चों के इसकी चपेट में आने की आशंका काफी बढ़ जाती है।

इस मौसम में वायरल संक्रमण की आशंका काफी बढ़ जाती है। प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण खासकर बच्चे इसकी चपेट में सबसे ज्यादा आते हैं, लेकिन आप अपने बच्चे को इन संक्रमणों की चपेट में आने से बचा सकते हैं। वायरल संक्रमणों में भी रोटावायरस और एंटेरिक वायरस (अंतर् संबंधी संक्रमण) जैसी बीमारियां बड़ों की तुलना में बच्चों के लिए अधिक गंभीर खतरा पैदा करती हैं।

बाल अवस्था के ज्यादातर वायरल संक्रमण ज्यादा गंभीर नहीं होते। इनमें सदी लगना, नाक बहना, आंखों से पानी निकलना, गले में खराश होना, बुखार होना, त्वचा पर चकत्ते पड़ना और उल्टी व दस्त जैसी विभिन्न बीमारियां शामिल हैं। व्यापक पैमाने पर खलाए गए टीकाकरण के चलते खसरा जैसे गंभीर खतरों पैदा करने वाली कुछ संक्रामक बीमारियां अब कम ही देखने को मिलती हैं।

...तो बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएं

यदि आपके बच्चे में बीमारी के लक्षण एक सप्ताह से ज्यादा दिखाई दें, तो उसे डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। यह शरीर की तरफ से स्पष्ट तौर पर वायरल संक्रमण के खिलाफ एक वार्ड हो सकती है, जो न्यूमोनिया आदि जैसी गंभीर बीमारी में बदल सकती है। ऐसे समय में बच्चे का रक्षा परीक्षण कराकर

मलेरिया, डेंगू, टाइफाइड, चिकनगुनिया, अर्बोवायरस आदि बीमारियों समेत संपूर्ण ब्लड काउंट अवश्य जांच लेना चाहिए। मौसम में बदलाव या भारी बारिश होने के दौरान अधिभावक अमूमन अपने बच्चों की अतिरिक्त देखभाल करते ही हैं, लेकिन यह जानना बेहद अहम है कि बच्चों को अन्य मौसम में भी अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है।

बच्चों को सुरक्षित रखने के उपाय

रूमाल की जगह टिश्यू पेपर रखें: अधिभावक आमतौर पर अपने बच्चों की बर्तनी नाक और मुंह बार-बार पोंछने के लिए सूती रूमाल अपने साथ रखते हैं। यह बेहद खतरनाक हो सकता है, क्योंकि इससे बच्चे बार-बार संक्रमण के संपर्क में आते हैं। कपड़े के रूमाल की तुलना में भीगे मेडिकेटेड मिक्लेकर वाइपर और टिश्यू पेपर त्वचा के लिए ज्यादा कोमल साबित होते हैं और इनकी सबसे अच्छी बात ये है कि इन्हें उपयोग करने के बाद आसानी से फेंका जा सकता है। अधिभावकों को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि हाथों में विपक जाने वाले हानिकारक विषाणुओं से बचाव के लिए नाक साफ करने के बाद हर बार तुरंत अपने हाथ पानी व साबुन की मदद से अच्छी तरह से धोएं। इतना ही नहीं बच्चों को पड़ोस या स्कूल में खेलते समय उन बच्चों से दूर रखना चाहिए, जो संक्रामक बीमारी की चपेट में आ चुके हैं। अच्छी तरह हाथ

रेसिपी



दूध की सेवइयां

- सामग्री
■ सेवई: 1/2 कप
■ घी: 1/2 कप
■ घी: 2 बड़े चम्मच
■ पाउडर चने हुए: 8-10
■ बादाम: 8-10
■ इलायची: 4

विधि

सबसे पहले काजू और बादाम छेंटे-छेंटे टुकड़ों में काट लें। इसके बाद गैस पर एक कड़ाही घड़ा लें। इसमें घी डालकर गर्म करें। घी गर्म होने पर इसमें सेवई डालकर उसे हल्का ब्राउन होने तक फ्राई करें। फिर उसमें कटे हुए बादाम और काजू डालकर सभी चीजों को अच्छे से मिलाकर थोड़ी देर और फ्राई करें। हल्के फ्राई होने पर सेवइयां को एक सूखी प्लेट में निकाल लें। अब सेवइयां को मीठ करने के लिए खपनी बना लें। इसके लिए एक गहरी तली घाल एक बर्तन लेकर उसमें पानी डाल दें। पानी के उबलने पर इसमें घीनी डालकर तब तक घनी को फकाएं। जब तक घीनी पानी में पूरी तरह से घुल नहीं जाती। जब घीनी पानी में घुल जाए तो इसमें थोड़ी हुई सेवइयां डालकर उसे ठंड दें। सेवइयां को खपनी में 5 मिनट तक मध्यम आंच पर पाकने दें। इसके बाद इसमें इलायची पाउडर डालकर एक बार फिर अच्छे से 5 मिनट तक धालते हुए मिकस कर लें। 15 मिनट बाद गैस बंद करके सेवइयां को प्लेट से ठंड दें। थोड़ी देर बाद सेवइयां को एक तर्पिंग बाल्ट में निकालकर गरम गरम सर्व करें।



आटास की रोटी

- सामग्री
■ आटास: 1/2 कप
■ पाउडर: 1/2 कप
■ होलसीट आटा: 1 कप
■ धनिया: 1/4 कप
■ तेल: 1 टेबलस्पून
■ घिसी पाउडर: 1/2 टेबलस्पून
■ नमक: 1 टेबलस्पून

विधि

एक कटोरे में गेहू का आटा लें। इसमें आटास, कटी हुई धनिया, हरी मिर्च, नमक और तेल डालकर अच्छे से मिलाएं। थोड़ा सा पानी डालकर इसका मूलायम आटा अच्छी तरह से गूंध लें। इसे ढक कर अर्ध घंटे के लिए रख दें। अब आटे की छोटी-छोटी लोई बना लें और सामान्य रोटी की तरह बेल लें। गर्म तवे पर इसे दोनों तरफ से अच्छे से सेंक लें। आप चाहें तो इस पर तेल लगाकर भी सेंक सकते हैं। अच्छी तरह सिकी गरमगरम और कुरकुरी आटास रोटी लौ फेट देरी के साथ सर्व करें।

टाईम पास

आज का राशिफल

Horoscope section with daily predictions for various signs including Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, and Pisces.

काकुरो पहेली - 2600

2600 Kakuro puzzle grid with numbers and empty cells for digits.

काकुरो - 2599 का हल

Solved 2599 Kakuro puzzle grid with numbers filled in.

सूडोकु - 2600

2600 Sudoku puzzle grid with numbers and empty cells.

लॉफिंग जॉन

Loafing John puzzle section with a story and a grid for solving the puzzle.

फिल्म वर्ग पहेली- 2600

2600 Film Grid puzzle with a grid of numbers and film titles to be placed.

उत्तर से नीचे:-

Answers for the Film Grid puzzle, listing film titles and their corresponding grid positions.

शब्द पहेली - 2600

2600 Word Search puzzle grid with words hidden in the letters.

बाएँ से दाएँ

Word search answers listed from left to right.

शब्द पहेली - 2599 का हल

Solved 2599 Word Search puzzle grid with words filled in.

