



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी कार्यकर्ता से गले मिलते हुए।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एकरान इंडिया

वर्ष: 15 अंक: 58 पृष्ठ: 08

RNI : UTTIN/2009/31653



actionindiaddn@gmail.com

उत्तराखण्ड संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



तमिलनाडुः पीएम ने 17,300 करोड़ के प्रोजेक्ट का किया उद्घाटन

टीम एकशन इंडिया
चेन्नई/मुंबई: प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बृद्धवार को तमिलनाडु के थ्रुशुकुडी में 17 हजार 300 करोड़ रुपये के प्रोजेक्ट को नींव रखी। इनमें देश का पहला हाइड्रोजन हब पोर्ट और इन्हॉड वाटर वे वेसल शामिल है। इसके साथ ही इन्होंने चिंदवरार बंदरगाह पर आउटर हावर कंटेनर टर्मिनल की आधारशिला रखी। पीएम ने 10 राज्यों और केंद्र सांसद प्रदेशों में 75 लाइट हाउसेस में पर्यटक

सुविधाएं भी राष्ट्र को समर्पित की। इसके अलावा 1,477 करोड़ की लागत से चैन्स के लिए रोजेक्ट्स और 4,518 करोड़ की चार सँडक परियोजनाओं का भी लोकाण्ड किया। इसके अलावा पीएम ने कुलाशेखरपट्टीन में करफ के नए लॉन्च कम्प्लेक्स की नींव रखी। ये कॉम्प्लेक्स 986 करोड़ रुपये की लागत से बनाया जाएगा। वहां से हर साल 24 लॉन्च किए जाएंगे। कॉम्प्लेक्स में 35 फैसिलिटी और एक मोबाइल लॉन्च स्ट्रक्टर शामिल होंगा। इस मौके पर

पीएम ने कहा, 'तमिलनाडु और देश की जनता को एक सत्य बताना जरूरी है। सत्य कहवा होता है, लेकिन मैं सीधा आरोप व्यापार आवाज लगाना चाहता हूं। जो परियोजनाएं मैं आज यहां लेकर आया हूं वह दशकों से यहां के लोगों की मांग थी। आज जो लोग यहां सत्ता में बैठे हैं वे तब दिल्ली में बैठे थे, सरकार और वह विभाग चलते थे, लेकिन उन्हें आपके विकास की फिल्हाल नहीं थी।

तमिलनाडु के लोगों ने काशी को बहुत बड़ा उपहार दिया: पीएम ने कहा कि जिन परियोजनाओं का उद्घाटन किया गया वे विकसित भारत के रोडमैप का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जिनमें 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना भी देखने को मिलती है। आज भारत की पहली हाइड्रोजन इंवेस्टीमेंट के लोगों ने गंगा नदी में चलेगी, वह एक तरह से तमिलनाडु के लोगों का काशी के लोगों को बहुत बड़ा उपहार है।

पीएम

मैरीटाइम सेक्टर की ग्रोथ होगी:

भारत

तमिलनाडु की बड़ी भूमिका:

पीएम

नें कहा कि केंद्र सरकार के प्रयासों से अजन भारत

मैरीटाइम और बाटरवेज के क्षेत्र में नए रिकॉर्ड बना रहा है।

आने वाले समय में मैरीटाइम सेक्टर की ग्रोथ कई गुना बढ़ने वाली है और इसका तमिलनाडु के तटीय इलाकों पर बड़ा प्रभाव पड़ेगा। इससे युवाओं के लिए नौकरी के अवसर निकलेंगे।

विकसित

भारत के लक्ष्य की पूर्ति में विकसित

तमिलनाडु की बड़ी भूमिका:

पीएम

ने कहा कि आज भारत के लक्ष्य को पूरा करने के लिए काम कर रहा है। इस लक्ष्य में विकसित तमिलनाडु की भूमिका बहुत बड़ी है।

'पहाड़' पर कांग्रेस 'बर्फले तूफान' में फंसी...

सुक्ख सरकार पर गहराया संकट: विक्रमादित्य सिंह का मंत्री पद से इस्तीफा

संकट....

8 पार्टी में बने रुहांगा और भविष्य की राजनीति अपने समर्थकों और वाहने वालों से विचार-विमर्श कर रहे करेंगे: विक्रमादित्य



'कांग्रेस को सत्ता में रहने का नेतृत्व अधिकार नहीं'

टीम एकशन इंडिया

सिमला: हिमाचल प्रदेश की सुखविंदर सिंह सुक्ख सरकार पर संकट और गहरा हो गया है।

सरकार में कैबिनेट और विक्रमादित्य सिंह ने गत दिवस को अपने समर्थकों और वाहने वालों से विचार-विमर्श कर रहे करेंगे।

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

इस्तीफे के बावजूद पार्टी में बने रुहांगा और भविष्य की राजनीति अपने समर्थकों और वाहने वालों से विचार-विमर्श कर रहे करेंगे।

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अपने इस्तीफे की वापसी को सौंपा

विक्रमादित्य सिंह ने अ

सूखे मेवे हैं सेहत का खजाना

सूखे मेवे शरीर को सेहतमंद रखने के लिए सबसे बेहतर रहते हैं। सूखे मेवे स्वाद में बेहतर होने के कारण सभी को पसंद होते हैं। इनके सेवन से शरीर को कई प्रकार के लाभ मिलते हैं।

आदाम

आदाम एक ऐसा ड्राइफूल है जिसकी विशेषताएं खाली होने का नाम ही नहीं लेती। इसे आप हर रूप में हस्तेमाल कर सकते हैं। सुखह उत्कर 4-5 आदाम खाने से आपके शरीर कई तरह के रोगों से मुक्त रहता है।

किशमिश

किशमिश कैलियम और फ़ाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसके रोजाना सेवन से शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं साथ ही इसका सेवन शरीर में खुन की कमी नहीं होने देता। इसके अलावा किशमिश खाने से गुर्दे की पथरी, एनीमिया, दाढ़ी में कैटिटी आदि रोग नहीं होते। इसमें ग्लूकोस और फ़क्टोर्यू पाया जाता है, जिससे शरीर को कमज़ों मिलती है। दुबले-पतले लागों के लिए इसका सेवन काफ़ी तापाभावक होता है।



काजू

काजू विटामिन-ई से भरपूर होता है। विशेषज्ञों की मानें तो काजू में एंटी-एजिंग तत्व पाए जाते हैं जो आपकी सेहत से लेकर त्वचा के लिए अहृत फ़ायदेमंद सिद्ध होते हैं। काजू के सेवन से आपकी त्वचा तरीताजा रहती है और आपके चेहे पर भी उम्र के संकेत नहीं दिखते हैं।

पिस्ता

पिस्ता हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। हस्तें मैग्नोशियम, कॉर्पर, रेशा, फास्ट्कोरेस और विटामिन बी जैसे तत्वों की भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पिस्ता शरीर के कोलेस्ट्रोल को कम कर दिल से जुड़ी बीमारियों से आपकी रक्षा करता है।

अख्खोट

अख्खोट के आकार को छाना से देखा जाए तो यह टीक मनुष्य के मस्तिष्क के आकार सा लगता है। जिससे ज़ाहिर होता है कि अख्खोट खाने से व्यक्ति का दिमाग तेज़ चलता है।

मखाना

मखाना खाने से सेहत को अहृत सारे लाभ मिलते हैं। मखाने के सेवन से तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है। रात में सोते समय दूध के साथ मखाने का सेवन करने से नींद न आने की समस्या दूर हो जाती है।

इस तरह अलग-अलग सूखे मेवे खाने से शरीर को कई तरह से लाभ प्राप्त होता है।

विज्ञान वरदान के साथ अभियाप भी होता है। आज मोबाइल हमारे जीवन का अनिवार्य अंग बन गया है और जो उपयोग करते हैं वे मोबाइल के व्यवस्थाएं हो जाते हैं। यह सामान्य बात है और इस आदत के कारण हम शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, अधिक और अनैतिकता के कारण अधिक हानियों डरा रहे हैं। इसका उत्तराधिकारी पश्चात अपने अधिकारी हो रहे हैं। इसका उत्तराधिकारी होता है।

कभी कभी अपने समय की बात करे जब टेलीविज़न का छलन नहीं था और मात्र रेडियो, सामाचार पत्र, पत्रिकाएं ही एक मात्र जानकारियों, मूर्चाओं का स्वोर होता था। तब पढ़ने, लिखने, मिलने, जुलूने के अलावा समय भी बच जाता था पर आज हम कम-बहुत होने से कमज़ब्द होते जा रहे हैं आज मूर्चाओं की अधिकता हो पर जान का आधार बन गया।

इसका उपयोग की अनिवार्यता हमने अपने आपको गुलाम / पाराधीन बना लिया है जो हमारे भवित्व के लिए जिकरना लाभप्रद है यह व्यक्तिगत चिंतन मनन का विषय है, तबक बहुत है पर हम प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष में प्रभावित हो रहे हैं और चुकू हैं।

मोबाइल को सर के पास रखना घातक साबित हो सकता है। इससे निकलने वाले रेडिएशन के बजह से लंबे समय तक सेल फोन की सिर के पास रखने पर कई स्वास्थ्य संविधित परेशानियां हो सकती हैं।

हम में से बहुत से लोग सोते समय भी अपने मोबाइल फोन को खुद से दूर रखना पस्त नहीं करते हैं। ऐसे में यह तो इस तकिये के नीचे या अपने बिस्तर के पास रखते हैं। ऐसा करने के कारण हो सकते हैं। यह सोने से ठीक पहले बून्ह-लाइट स्क्रीन का इस्तेमाल करने से आपकी नींद खाली हो पहुंचती है।

धीमा जहर : मोबाइल साइड में लेकर सोना



ऐसा करना आपके लिए कितना नुकसानदेह हो सकता है। यदि आप श्वेत हुए और युग्म में जागते हैं, तो इसके पीछे की बजह भी आपका स्मार्टफोन ही होता है। सोने से ठीक पहले बून्ह-लाइट स्क्रीन का इस्तेमाल करने से आपकी नींद खाली हो सकती है।

मोबाइल फोन हानिकारक रेडिएशन का निकलते हैं, जो आपके मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जिससे आप सोने के लिए शारीरिक विषयों में दूर रखना लाभप्रद होता है।

मांसपेशियों में दर्द और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अनुभव कर सकते हैं।

फोन रेडिएशन के बीच भी है नुकसान

मोबाइल फोन रेडिएशन इन्वेटल डिस्पायरेशन से जुड़ा हुआ है।

इसके साथ ही आपके सेल फोन से निकलने वाली नीली रोशनी नींद पैदा करने वाले हामीन के डिप्रेशन को भी चाहिए कर सकती है। जिसे मेलाटोनिन भी कहा जाता है। यह मॉर्फिन रिट्रॉमैट्रो वॉल्टर्कॉल्क (वॉल्टर कॉल्क) को बाधित करता है, जिससे सोने में कठिनाई होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने फोन से निकलने वाले आएफ रेडिएशन को लियोमा, एक प्रकार के मस्तिष्क कैसर के बहुत हो जाता है। यह विशिष्ट दूरी का पैमाना नहीं दिया गया है, लेकिन सलाह दी जाती है कि इसे कम से कम तीन फ़ीट की पर रखकर इसके गंभीर परियोगों से बचा जा सकता है।

सोते वक्त फोन चलाने की लत ऐसे छोड़ें।

जब आप सोने वाले हों तो फोन बढ़े कर दें या इसे सोलाईट पर रख दें। यदि आपको कॉल के लिए उपलब्ध होना आवश्यक है तो अपने मोबाइल फोन को अपने विस्तर से दूर रखें।

अलाम में लिये बच्ची का उपयोग करें। ऐसे लोग होते हैं जो बच्चों को कॉल करने से ठीक पहले इ-स्कूल पढ़ने के बाद जाते हैं। यह एक वास्तविक पुस्तक पढ़ने वाले बच्चों का उपयोग होता है। बच्चे सोने से ठीक पहले इ-स्कूल पढ़ने के बाद जाते हैं। यह एक वास्तविक पुस्तक पढ़ने वाले बच्चों का उपयोग होता है। बच्चों को उपरान्त दूरगामी प्रभाव दालते हैं।

मुरशात्मक कदम उठाना लाभकारी होगा।

- विद्यावाचस्पति डॉक्टर अरविन्द प्रेमचंद्र जैन भोपाल

नमक की मात्रा कम रखें

जो लोग हाई ब्लडप्रेशर से पीड़ित हैं, उन्हें खानपान में नमक की मात्रा कम से कम करना चाहिए। उन्हें नियमित तौर पर अपने ब्लडप्रेशर की जांच करनी या करानी चाहिए। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी।



जो लोग हाई ब्लडप्रेशर से पीड़ित हैं, उन्हें खानपान में नमक की मात्रा कम करना चाहिए। उन्हें नियमित तौर पर अपने ब्लडप्रेशर की जांच करनी या करानी चाहिए। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी। यदि नहीं तो किर डॉक्टर द्वारा ब्लडप्रेशर सामान्य रेंज में हो जानी।

सर्दियों में दिल के दौरे के मामले बढ़े।

सर्दियों में दिल के दौरा (हार्ट एटिक) पड़ने के मामले बढ़ जाते हैं।

हाई ब्लडप्रेशर और हाई रोगियों को डॉक्टरने की आदत को बरकरार रखना चाहिए। लेकिन उन्हें तड़के और देर शाम नहीं ठहलना चाहिए।

यदि लोग हाई ब्लडप्रेशर से पीड़ित हैं तो यह नहीं तो किर डॉक्टर से परामर्श लेकर दवाओं की डोज तय कराएं।

सर्दियों में दिल के दौरा (हार्ट एटिक) पड़ने के मामले बढ़ जाते हैं।

हाई ब्लडप्रेशर और हाई रोगिय

