



केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि इंडियन एसोसिएशन चाहती है कि भारतीय टीम का घर यन्म जल्द से जल्द हो।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एकशन इंडिया

वर्ष: 12 अंक: 159 पृष्ठ: 12

RNI : PHIN/2012/48072



actionindiauna@gmail.com

हिमाचल संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



Punjab Land of
Unlimited Opportunities

अब पंजाब के युवाओं की तरक्की हुई पवक्त्री



1 साल में \

- ₹ 48,000 करोड़ का निवेश
- 2,70,000 प्राइवेट नौकरियां
- 29,300 सरकारी नौकरियां पवक्त्री

“ पंजाब के युवाओं ने पूरी दुनिया में पंजाब का नाम रोशन किया है। उनकी प्रतिभा और जुनून की कोई सीमा नहीं है। पंजाब के युवाओं की तरक्की और सुशाहाली को सुनिश्चित कर हम बना रहे हैं रंगला पंजाब। ”

-भगवंत मान, मुख्यमंत्री, पंजाब





अब पंजाब के युवाओं की तरक्की हुई एकदम पत्ती

2,77,000 से ज्यादा प्राइवेट नौकरियां

क्रमांक	सेक्टर का नाम (टॉप 5)	प्रस्तावित रोजगार
1	रियल एस्टेट	1,24,965
2	उत्पादन	46,195
3	कृषि एवं खाद्य प्रसंस्करण	24,607
4	सूचना प्रौद्योगिकी	18,154
5	कपड़ा उद्योग	14,602

29,300 सरकारी नौकरियां पत्ती

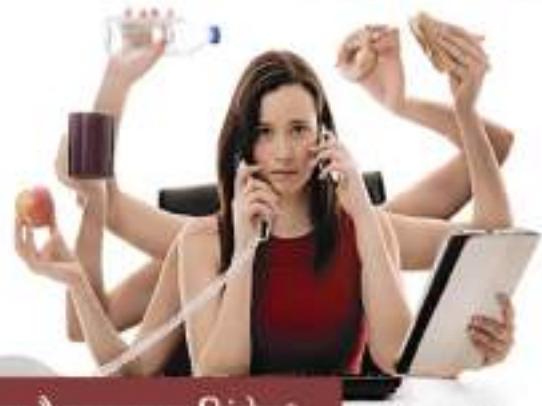
क्रमांक	विभाग का नाम (टॉप 5)	कुल नियुक्तियां
1	स्कूल शिक्षा	9,151
2	गृह मामले एवं न्याय	4,750
3	विद्युत	3,543
4	स्थानीय सरकार	3,353
5	जल संसाधन	1,361

“ हम पंजाब के हर युवा को देंगे पंजाब में ही
नौकरी। हमारे पंजाब के युवा ही तो
मिलकर बनायेंगे रंगला पंजाब। ”

-भगवंत मान
मुख्यमंत्री, पंजाब



परफेक्ट बनने के चक्रकर में औरतें हो रही हैं सुपरवुमन सिंड्रोम का शिकार



क्या है सुपरवुमन सिंड्रोम?

एपसेंट के भूमिका, पर-परिवर्तन की विमोदारी हो या फिर करियर में काढ़े रखा ज्ञान पाने हो आजकल लोग महिलाओं हर काम में एकदम पिट बैठना चाहती है। जिसी में हर भूमिका को अछों से निभाने की तरफ की दृष्टि से ही महिला सुपरवुमन सिंड्रोम का शिकार होती जा रही है। अब वे किसी काम में बुझ जाएं तो खुद को दोष देने लगती हैं। इसमें ही नहीं, इसके बदले तो कौनी कमी महिला डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती है।

सुपरवुमन सिंड्रोम के लक्षण

- एक परफेक्ट महिला की इमेज बनाकर रखना।
- लौटी गुणों के लिए लोगों की खुश रखना।
- सर्वानुग्रहन होने की खाली।
- किसी से ज्यादा बात न करना।
- दूसरों की ध्यान अपनी तरफ खींचना।
- कम आत्मसम्मान होना।
- परफेक्ट बनने की ज्यादा करियर करना।

इन महिलाओं को अधिक खतरा

हजारों की मात्रा में ही महिलाओं की एक छह से अधिक बढ़ीन नामक तरह भी है। वह काफ़ी बड़े क्रियोलोगिकल, यह सिंड्रोम किसी भी महिला को दो तरफ़ है। शोर के अनुभव, बढ़ीये में परफेक्ट बनने के बजाए 13 से 18 जूल की लक्षितियाँ भी इस सिंड्रोम से जुड़ते हैं। इनमें ही नहीं, इसके बदले तो कौनी कमी महिला डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती है।

सरोटोनिन हो सकता है कारण

एकलाई की मात्रा में ही महिलाओं की एक छह से अधिक बढ़ीन नामक तरह भी है। वह काफ़ी बड़े क्रियोलोगिकल, यह सिंड्रोम किसी भी महिला को दो तरफ़ है। शोर के अनुभव, बढ़ीये में परफेक्ट बनने के बजाए 13 से 18 जूल की लक्षितियाँ भी इस सिंड्रोम से जुड़ते हैं। इनमें ही नहीं, इसके बदले तो कौनी कमी महिला डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती है।

ऐसे करें बचाव

आत्म-अनुशासन है जरूरी

इन सिंड्रोम से बचने के लिए आत्म-अनुशासन जागरूकता सहित हो सकता है। दूसरे अल्पिक्स के लिए समय निकालने के लाभ खुद को भी देख दें। इस दौरान अपने खुले काम करें, जिससे आपको लूटी जाएं।

प्राथमिकताओं को करें सुनिश्चित

एक उपलब्ध महिलाओं की इमेज बनाकर रखना। लौटी गुणों के लिए लोगों की खुश रखना। अपने आप अपनी भी बढ़ी होने की तरफ़ की दृष्टि से ही महिला सुपरवुमन सिंड्रोम का शिकार होती जा रही है। अब वे किसी काम में बुझ जाएं तो खुद को अपने खुद को देख देने लगती हैं। इस दौरान अपने खुले काम करें, जिससे आपको लूटी जाएं।

उम्मीदों को करें सीमित

भालूरी समाज में ऐसी अनुशासन के लाभ ही नहीं, बल्कि छुट महिलाओं की भी स्वयं से कुछ ज्यादा ही उम्मीद होती है। जो बूढ़ी हो जाए वे सुपर वुमन सिंड्रोम जैसे बालोंका लौटी गुणों को जम देती हैं। ऐसे में ये समाजका खुले जाने की है कि अपनी अपनी भी कुछ लौटे हैं और अपने हर काम नहीं होती। अपने हिस्से अलग भी लौटे हैं और अपने हिस्से अलग भी होते हैं।

दूसरों की मदद लेना

परफेक्ट बनने के लिए अपने महिला दूसरों की मदद लेने ने हिक्कियाँ होती हैं, लैकिन ऐसा करना बिल्कुल नहीं। मात्र अपने दूसरों की मदद लेने के लिए हिक्कियाँ होती हैं। अपने हिस्से अलग भी लौटे हों और अपने हिस्से अलग भी हों।

वाहं वह अफिस भी हो या पर की। सब ही न छहना भी सीखें। अब आपने यह गुण सीख लिया हो बहुत सी समस्याओं एवं बीमारियों से बची जाएं।

दिनचर्या में बदलाव

पर और अफिस के काम के बदलाव में महिलाएं न सही आहरती हो और न ही व्यायाम करती हैं, जो कि इस सिंड्रोम का सबसे बड़ा कारण है। ऐसे में अपनी डेटी लौटके में व्यायाम, खालीपान जैसे खाने की व्यायाम की हार्दिकता होती है, जिससे आप खुद को अधिक उत्तेजित एवं खुश महसूस करती हैं।

स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ डाइट भी है जरूरी

महिलाओं द्वारा अपने बाल चार्ट में जल्दी बाल कर जैसे अपेंग-3, ट्रिप्टोफिन, जिक, प्रोटीन, कैलिशियम अदि नामित करना बहाना, ताकि वह बदल दें। इसके लिए अपनी बाल में हीरी लौटिया, फल, ब्रेस्ट, वीनस, अंडा, दूध, नटस, छोली, पालता, जिन्दान द्वारा महसूस की जाती है। अपने हिस्से अलग भी लौटे हों और अपने हिस्से अलग भी हों। इसके साथ ही यात्रा, नंबर और संघर्ष करने के लिए फ्रूट्स से पहले जारी करें।

अच्छी नीट भी है जरूरी

परा दिन काम करने के बाद अपने दो ताल काम या मीवाइल में हीरी उत्तेजी रहती है। मात्र शरीर एवं दिमाग को आराम देने के लिए जल्दी ही कि अप 7-8 मीट्री नीट भी जारी हो। ऐसे में रहा जो ज्यादा दैर लक योवाइट का बुरा लगने वाली जगह जाए तो जारी।

टेसीपी



कोकोनट पुडिंग

सामग्री

- छावा नारियल : 3/4
- कच्चे नारियल का पाणी : 1 कप
- दूध : 1 कप
- कठोर भिट्ठा : 1/2 घ्या
- चीरी : 2 घ्याव
- छसाखस (बाइना डास पाउडर) : 1/2 घ्याव
- पुडिंग बनाने के लिए साग

विधि

खाली पहले ताजे नारियल से पानी निकालें। अब नारियल के भूटे हिस्से को हटाए और साफ़ कर हिस्सों में छालकर छोड़ दें। ऐसे भूटे ताजे नारियल में नारियल की तरफ़ खुनाखुना पाउडर को छोड़ दें। इसे बाल तक गम्भीर तरह छोड़ दें। एक दूसरे बाल में कैंस्टर स्प्रिंग और सामान्य दूध गम्भीर तरह छोड़ दें। साथ में चीरी भी मिलाएं। अब इसमें छसाखस का मिक्का एवं विस्तु दुम्हा नारियल मिलाएं। इस मिक्का को साथे में छाल, लिंग इस रूपरेखावर पर छोड़ दें। इसके बाल 30 मिनट के लिए उकाल में रखें। अगर पुडिंग के लिए जो निकालने में रहती है, तो बक्कु दो चीरे-चीरे निकालें और आगे मेहमानों में रख दें।

आलू का शीरा

सामग्री

- उले आतु : 250 घ्याम
- चीरी : 100 घ्याम
- ची : 2 घ्याव
- इलायची पाउडर : 1/2 घ्याव
- कटे हुए सूखे घेंडे : 3 घ्याव

विधि

उले आलू का छिलका छीलका उले अच्छी तरह से मैटा कर ले। कढ़ाकी में ही गम्भीर और मेहमान द्वारा आलू को अच्छी तरह से भूल ले। चीरी डालें और मिलाते हुए उकाल दें। अब विशेष एक-सा ही जाए और चीरी चुल आए तब उसमें इलायची पाउडर डाल दें। अब उसमें कटे हुए घेंडे मिला दें। जारीग बाल में निकालें। गेंदों से जाना कर रख दें।

टाईम पास

आज का सांकेतिक

ज्ञान	यह का दुग्धाची परियाम पिल जाएगा। जानकारी में यह गम्भीर और सामान्य वाली की दृष्टि से काम चालने से विपरीत काम की दृष्टि से काम चालने। अपरिक्रिया वाली की दृष्टि से काम चालने से विपरीत काम की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
दृष्टि	दृष्टि देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
कार्क	कार्क हो दू हो लो वाली दू दू दें।
कल्प	कल्प देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
कुदुरा	कुदुरा देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
कृष्ण	कृष्ण देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
धनु	धनु देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।
कुम्भ	कुम्भ देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने। ज्ञान देने के लिए अपरिक्रिया की दृष्टि से काम चालने।

लॉफिंग जॉन

जज़ - तुम्हारे विरुद्ध तीन बार जारी नोट छापने का आरोप है।
मुल्जिम - मुझसे घोखा हुआ है।
जज़ - ज्या भ्रष्टता ?
मुल्जिम - मुझसे पैसे केवल दो बार के दिए गए हैं।

एक चर्च का नियमांग हो रहा था कि एक भ्रष्टार कामी कंच



परिणीति चोपड़ा

और राधव चड्हा क्रिकेट वर्ल्ड टेस्ट
चैंपियनशिप का फाइनल देखने
पहुंचे लंदन, तस्वीरें हुई वायरल

फिल्म एकटेस परिणीति चोपड़ा अपने मंगेतर राधव चड्हा के साथ लंदन में खेले जा रहे क्रिकेट टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल मुकाबले को देखने पहुंची है। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। दोनों को स्टैंड में बैटबर मैच का आनंद लेने हुए देखा जा सकता है। दोनों को तस्वीरें सोशल मीडिया पर कहरे फैल येज पर शेयर की गई हैं।

परिणीति चोपड़ा और राधव चड्हा की सगाई कहाँ हुई है? परिणीति चोपड़ा और राधव चड्हा निवास में ही गई हैं। इसके पहले, एकटेस और राधव चड्हा को डेटिंग की खबरें सोशल मीडिया पर वायरल हुई थीं। दोनों सुर्खेत के एक रेटिंग्स टेस्ट में साथ स्टैंड किए गए थे। इसके बाद, दोनों को कहरे जार एवररोट पर साथ देखा गया। उन्हें आईपीएल मैच में भी साथ देखा गया था। परिणीति चोपड़ा ने सगाई होने तक

राधव चड्हा के साथ अपेक्षर की खबर पर चुनौती साथ रखी थी।

परिणीति चोपड़ा जल्द किस फिल्म में नजर आने वाली है?

परिणीति चोपड़ा जल्द अमर सिंह चमकीला की बारीपिक और कैप्चल गिल में नजर आने वाली है।

उन्हें फिल्मी चार सूरज बहुजात्य की फिल्म में देखा गया था। परिणीति ने साइना नेहवाल, संदीप और पिंकी फरार, हंसी ले पांसी, केसी, चुदू देसी रोमांस और इशकजादे जैसी फिल्मों में काम किया है। वह प्रियंका चोपड़ा की कविन सिस्टर लगती है।

परिणीति चोपड़ा फैस के बीच

कितनी फैमस है?

परिणीति चोपड़ा का अंदर फैस को कामों परसद आता है। वह अवसर अपने फैस से जाती है भी करती है। इसे लेकर उनके फैस भी काफी उत्साहित होते हैं। परिणीति की सगाई में भाग लेने एकटेस प्रियंका चोपड़ा भी पहुंची थी। उन्होंने अपनी ड्रेस से सभी का ध्वनि आकर्षित किया था। वह अवसर परिणीति के साथ चारी करती भी नजर आई है।

कौन है राधव चड्हा?

परिणीति चोपड़ा जल्द राधव चड्हा के साथ जादी करने वाली है। राधव चड्हा पालिंशियन है। वह आम आदमी पांसी से संसद है। वह सोशल मीडिया पर भी काम की स्क्रिप्ट है और अपनी पांसी से चुड़ा गलियियों की जानकारी देते रहते हैं। आम आदमी पांसी की दो शर्जियों में मरकाते हैं।



प्रियंका चाहर चौधरी से सात फेरों के प्लान पर अंकित गुप्ता ने तोड़ी चुप्पी, कहा- क्या शादी-शादी करते हो



टेलीविजन जो उड़ारियां में अपनी सिजलिंग केमिस्ट्री से फैस का दिल जीतने के बाद, प्रियंका चाहर चौधरी और अंकित गुप्ता ने रियलिटी जो बिंग बास 16 में भी अपने रेंग फैस को लगाता है कि ये दोनों हमेशा ही जमारा। फैस को लगाता है कि ये दोनों हमेशा ही साथ रहें। हालांकि, अंकित और प्रियंका ने जाक कहा कि ये दोनों अब सिर्फ अच्छे दोस्त हैं।

प्रियंका-अंकित की ही चुप्पी है सगाई?

हाल ही में, प्रियंका ने हाथ में एक खूबसूरत अंगूष्ठी दिखाते हुए, एक तस्वीर पोस्ट की, जिसने प्रसंसकों को शॉक कर दिया कि क्या उन्होंने

अंकित गुप्ता के साथ सगाई कर ली है। इस पर

प्रतिक्रिया देते हुए, अंकित और प्रियंका ने आंखिरकार अपनी चुप्पी तोड़ी है।

अंकित ने तोड़ी चुप्पी

इंटरनेशनल आइकॉनिक अवार्ड्स 2023 में मीडिया से बातचीत में, प्रियंका चाहर चौधरी और अंकित गुप्ता से डक्की शादी की अफसोसों के बारे में सावलों की झड़ी लग गई। इस पर प्रतिक्रिया देते हुए, अंकित गुप्ता ने कहा, मैं तो हमेशा यहाँ बोलता हूं कि हम दोनों आपको ऐसे

अच्छे नहीं लगते? कितने खुश रहते हैं। क्या शादी-शादी करते रहते हो आप लोग।

शादी को लेकर कही थी बात

प्रियंका चाहर चौधरी ने भी अपने इन्स्टाग्राम फौटो के बाद, प्रश्नोंकों के उत्साहित होने पर प्रतिक्रिया दिखाती रही थीं और कहा, प्रियंका-अंकित फैस और

हमारे जितने भी प्रश्नोंकों हैं, वे अंगूष्ठी की तस्वीर से काफी खुशी थे लेकिन उन्होंने शादी बाद में कैफान पढ़ा दिया। लेकिन हम खुश अच्छे दोस्त हैं और वह इतना ही।

जल्द आ रहा है म्यूजिक चौड़ियों

इस चौराज अंकित गुप्ता इन दिनों गैरीग बिंग और नेहा राणा के साथ टेलीविजन जो जुनूनियत में नजर आ रहे हैं। इसके अलावा, वह शिवांगी जोशी के एक नए संगीत चौड़ियों में भी दिखाई देंगे।

गाने का नाम बारिश अई है और इसे रिलीजी ने गाया है। म्यूजिक चौड़ियों आज यानी 10 जून को रहा है। प्रियंका जल्द ही शाह रुख खान की फिल्म इंकी नजर आने वाली है।

कॉन्ट्रोवर्सी किंग हैं मीका सिंह, कदोड़ों की संपत्ति के मालिक, 4 बार विवादों में रही जिंदगी



मीका सिंह (Mika Singh) बॉलीवुड के जने माने सिंगर और रैपर हैं जिसने बॉलीवुड को कई रानदार हिट गाने दिए हैं। 'मौजा ही मौजा', 'धोड़ो' जैसे बॉलीवुड स्टार गाने देने वाले मीका का आज यानी 10 जून जन्मदिन है। माल 1977 में पश्चिम बंगल के दुग्धपुर में जन्मे सिंगर कई सोली एल्बम भी रिलीज कर चुके हैं और कई रियलिटी शो में अवसर वह अपनी दबदार आवाज से लोगों को एंटरटेन करते रहते हैं। आज मीका सिंह अपनी बेहतरी की बदौलत करोड़ों की संपत्ति के मालिक हैं।

मीका सिंह आज किसी वरचान के गोहताज नहीं हैं। आज वह बॉलीवुड के सफल सिंगर में गिने जाते हैं। अपने अब तक के करियर में उन्होंने कई हिट सौंग देकर सिंगिंग की दुनिया में अपनी एक अलग पहचान बनाई है, लेकिन इन गानों के साथ उनका नाम विवादों से भी खूब जुड़ा है। सालों पहले उन्होंने बर्थडे के मीक पर वह उन्होंने कुछ पेसा कर दिया किया था, जिसके बाद उनका नाम सुर्खियों में जा गया था, जो किस्सा लोग आज भी नहीं भूल पाए हैं।

किस्सा 'किस' का

दरआसल, मीका ने अपनी बर्थडे पार्टी में रात्री साथी को जबरदस्ती किस कर दिया था, जिसे लेकर वह रातोंरात सुर्खियों में छा गए थे। आज भी लोग सिंगर मीका सिंह के ड्रेस कांड को नहीं भूल पाए हैं, सिंगर को बर्थडे पार्टी में रात्री साथी को जबरदस्ती के बाद उनके बहुत भारी पड़ा था। इस चौड़ियों के सामने आपने के बाद काफी बालाम मच गया था। सिंगर के बिलाफ के सभी फाल दिया था, विवादों और मीका सिंह तो जैसे पुराना नाला है, वह

डॉक्टर की जड़ा था थप्पड़

मीका सिंह अवसर किसी ना किसी बात को लेकर विवादों में रहे हैं। इनमें थप्पड़ कोड़ी भी शामिल है, सिंगर के एक इंवेंट का चौड़ियों भी खूब व्यापल हुआ था। एक प्रोग्राम में मीका ने दक्षिण दिल्ली के एक डॉक्टर को थप्पड़ मार दिया था। इस पर सिंगर ने कहा कि डॉक्टर उनके साथ अदसलूक कर रहा था, उनका ये चौड़ियों भी काफी बायरल हुआ था और मीका एक बार किस सुर्खियों में छा गए हैं।

पति से साथ सजधज कर फंदशन में पहुंची अंकित हुई द्रोल, लोग बोले- डायपर पहनकर आ गई है



टीकी को सबसे पूर्णल एक्ट्रेस में से एक है 'अचना' यानी अंकित लोखंडे। शुक्रवार रात एक फंदशन में अंकित अपने पति विक्की जैन के साथ स्टॉप हुई। इस दौरान उन्होंने बैंक के काल का जंप ड्रेस पहना हुआ था। इसके साथ एक बड़ा बोलुड़ हुआ था। हालांकि कुछ लोगों को उनका आउटफिट पसंद नहीं आया और उन्होंने एक्ट्रेस को जमकर ट्रोल किया।

पति संग स्टॉप हुई अंकिता

कपल के इस चौड़ियों को सेलिब्रिटी पोटोग्राफर विरल भायानी ने सोशल मीडिया पर कैपशन के साथ शेयर किया है, बैब अपने बैबों के साथ। बैब के आउटफिट में अंकिता लोखंडे चौड़ुल गार्जिंग स्लाप ही है और उनके पास भी सुपर कूल लग रहे हैं!! हालांकि कुछ सोशल मीडिया पूर्जस ने अंकिता का जमकर बजाक उड़ाया और कहा कि ये तो लगता है कि ड्यूपर पहन कर आ गई है।

बैब ड्रेस पर हो गई ड्रोल

एक युवर ने लिखा सोशल मीडिया यूजर्स में से एक ने लिखा, क्या प्रॉब्लम है आज के डिलाइनरों के साथ... या लड़कियों के साथ... भयानक ड्रेसिंग सेस... दूसरे

नेपाल के नेशनल असेंबली स्पीकर तिमिलसीना चीन के दौरे पर



काठमाडौं में नेपाल के नेशनल असेंबली स्पीकर गणेश प्रसाद तिमिलसीना के नेतृत्व में नौ मंसदस्यीय दल सुबह चौंक की राजधानी बीजिंग पहुंच गया है। यह सभी लोग तिथिक देखने वाले काव्यक्रम में हिस्सा लेता है। इस दल में सासद जीवन पेरियार, धबल

