



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद के बाहर मीडिया को संबोधित किया। आदतन हुड़दंग करना जिनका स्वभाव बन गया है, उम्मीद है मौजूदा संसद के आखिरी सेशन में ऐसे सांसद आत्म निरीक्षण करेंगे।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एक्शन इंडिया

वर्ष: 13 अंक: 31 पृष्ठ: 12

RNI : HPHIN/2012/48072



actionindiauna@gmail.com

हिमाचल संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



63वीं जन्म जयंती



बाधाएं आती हैं आएँ, धिरें प्रलय की घोर घटाएँ, पावों के नीचे अंगारे,
सिर पर बरसें यदि ज्वालाएं, निज हाथों में हँसते-हँसते,
आग लगाकर जलना होगा। कदम मिलाकर चलना होगा

एक्शन इंडिया मीडिया समूह, मारुतिनंदन प्रिंटेर्स एंड पब्लिशर्स,
द प्रिंटिंग हब (सीटीपी यूनिट) के संस्थापक

श्रद्धेय श्री राकेश भारद्वाज जी

की जन्म जयंती पर कोटि - कोटि नमन

1 फरवरी 1961 - 14 नवंबर 2020

हम सब हर घड़ी, हर पल, हर क्षण, हर दिन आपके गरिमामयी, ओजस्वी और महान व्यक्तित्व को महसूस करते हुए आपके जन्मदिवस पर शत-शत नमन करते हैं। बीते तीन सालों में कोई क्षण ऐसा नहीं रहा, जब आपके होने का अहसास नहीं हुआ हो। आपके द्वारा आलोकित पथ पर सदैव अग्रसर रहने का संकल्प लेते हैं।

श्रद्धावन्त

- गीता राकेश भारद्वाज
- रवि राकेश भारद्वाज
- दीपिका भारद्वाज
- अभिषेक शर्मा-रिचा शर्मा
- एश्वर्या भारद्वाज



- एक्शन इंडिया मीडिया समूह
- द राकेश भारद्वाज मैमोरियल ट्रस्ट
- मारुतिनंदन प्रिंटेर्स
- जन जागरण मीडिया समूह

जानकारी

बच्चों को दूसरी महिला से स्तनपान कराना कितना सुरक्षित?

खतरनाक नहीं, लेकिन सुरक्षा भी जरूरी

काई महिलाएं होती हैं, जिनके स्तनों में बच्चे के जन्म के बाद भी दूध नहीं आता। ऐसे में काई धार रखना आता है कि क्या कोई दूसरी महिला किसी के बच्चे को स्तनपान करा सकती है?



कितना सुरक्षित है टेट-नर्सिंग?

विशेषज्ञों की मानें, तो किसी और के बच्चे को ब्रेस्टफीडिंग कराना खतरनाक नहीं है, लेकिन, यह पूरी तरह से सुरक्षित भी नहीं है। यह बच्चे के लिए कितना सुरक्षित है, यह स्तनपान कराने वाली महिला के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

इन बातों का रखें ध्यान

अगर स्तनपान कराने वाली महिला कभी भीमारी की मरीज हो, जैसे एचआईवी, फैसरा या दूसरी कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या तो यह बच्चे के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।



ठंड में नहाते समय

5 गलतियां खराब कर सकती है आपकी त्वचा और बाल

बहुत ज्यादा सुगंध वाले साबुन के इस्तेमाल से बचें

सुगंध वाले साबुन में ऐसी सामग्री भी होती है, जो आपकी त्वचा से नमी को छीन सकती है। वे त्वचा में अत्यधिक नुस्तान पैदा कर सकते हैं।

नहाने के बाद शरीर को अच्छे से सुखाएं

कुछ लोग नहाने के बाद शरीर को बिना अच्छे से सुखाए ही कपड़े पहन लेते हैं। ऐसे में शरीर में लगे हुए पानी के कारण घाव और खुजली का कारण भी बन सकते हैं।

गीले तौलिए से शरीर न पोछें

कोशिश करें कि नहाने के बाद सूती कपड़े से शरीर को पोछें। दरअसल सूती तौलिया शरीर के पानी को अच्छे से पोछता है और साफ़ कर देता है।

गर्म पानी से न नहाएं

हमें न तो बहुत गर्म पानी से नहाना चाहिए, न ही बहुत ठंडे पानी से, क्योंकि इसके कारण आपके शरीर की कुछ नुकसान भी हो सकते हैं तो कोशिश करें कि हमेशा ही गुनगुने पानी से नहाएं, जिसका तापमान बेवेलन हो।

बहुत लंबे समय तक नहाने से बचें

शरीर में 30 मिनट बिना आपसे लिए आर्द्रक हो सकता है, लेकिन आपकी त्वचा के लिए यह हानिकारक हो सकता है। यह आपकी त्वचा से नैचुरल ऑयल को हटा सकता है, जो त्वचा को नम रखने के लिए पानी को त्वचा में बांधकर रखने में मदद करते हैं।

नहाकर आप हमेशा ही फ्रेश फील करते हैं पर क्या आप भरोसा करेंगे कि नहाने के कुछ नुकसान भी हैं। नहीं न! तो आइए हम आपको बताते हैं नहाते वक़्त ऐसी कौन सी चीज़ें न करें, जिससे आपके शरीर या त्वचा को कोई नुकसान पहुंचे।

सेहत

वैज्ञानिकों ने बताया भारतीयों में क्यों छोटा होता है दिमाग

छोटा दिमाग होने का है फायदा

मानव दिमाग में परिचयी व पूर्वो दिशों की तुलना में छोटा दिमाग होता है, इस बात का खुलासा हाल में हुए एक अध्ययन में किया गया। शोधकर्ताओं ने पहली बार भारतीय जैन एटलस बनाया है, जिसमें कि अध्ययन से पता चलता है कि परिवारी और अन्य पूर्वो दिशों की तुलना में भारतीय महिलाएं, औसतन, ऊंचाई, चौड़ाई और मात्रा में छोटा है, लेकिन इसमें कोई बुरा मानने या नुकसान वाली कोई बात नहीं है, बल्कि फायदा है।



जयंती शिवस्वामी ने बताया कि न्यूरोट्रॉफिक इंस्टीट्यूट (MNI) की तुलना में भारतीय दिमाग आकार में छोटा होता है, स्कैन में आने वाली और चित्रजनक और खतरनाक और खतरनाक है।

कैसे किया गया अध्ययन?

इस अध्ययन में जयंती ने बताया कि टेम्पलेट निर्माण के लिए उन्होंने चीन और अमेरिका की आबादी का जैन स्ट्रक्चर तैयार किया। जबकि भारतीयों के दिमाग का एटलस बनाने का यह पहला प्रयास था, जिसमें भारतीय महिलाएं एटलस बनाने में आईआईआईटी-रैदरबाद टीम द्वारा पहले प्रयास में 50 महिलाएं और 50 पुरुष शामिल थे, जिसमें स्त्रीशोध मशीनों में विभाजन का पता लगाने के लिए इन दिमागों के एमआरआई स्कैन की तीन अलग-अलग अमृतताओं में तीन अलग-अलग स्कैनरी में लिया गया।

जयंती ने कहा एटलस को विशिष्ट आबादी के लिए अन्य एटलस के खिलाफ मान्य किया गया था। ऊंचाई, चौड़ाई और मात्रा यानि बॉल्यूम में वे और संरचनात्मक स्तर पर भी पाए जाते हैं, जैसे कि हिप्पोकेमस की मात्रा, लेकिन कुल मिलाकर, IBA 100 चीनी और कोरियाई एटलस के साथ पूरे के कोकेशियन एम (MNI) की तुलना में अधिक है।

टाईम पास

आज का राशिफल

- मेष: प्रेम के लोहा लो आ...
वृष: इ उ ए ओ का बी वू वे वो...
मिथुन: सा की कु छ ह छ के को हा...
कर्क: ही हू हे हो डा डी डू डे डो...
सिंह: मा नी मू जे जो हा ही हू हे...
कुम्भ: ए ए ई ऐ ओ हा ही हू हे...
धनु: वे वो वा मी मू वा पा डा डे...
मकर: मं का की की कु खे खे का नी...
मीन: री रू ध ज्ञ जे दे रो पा पी

काकुरो पहेली - 1974

Grid for Kakuro puzzle with numbers and empty cells for solving.

काकुरो - 1973 का हल

Solved grid for Kakuro puzzle from 1973.

सूडोकु - 1974

Grid for Sudoku puzzle with numbers and empty cells.

हंसी के फूत्वारें

एक व्यक्ति ने कहा, 'आज इंसानियत है कहरें?'
दूसरा व्यक्ति झट से बोला, 'क्यों आपके घर में 'शब्दकोश' नहीं हैं?'
आप चार चार तलाक देने के बाद पाँचवाँ बार विवाह करने क्यों जा रहे हैं? पहले व्यक्ति ने पूछा.
'क्यों, क्या पाँचों अंगुलियाँ बराबर होती हैं?' दूसरे व्यक्ति ने कहा.
पत्नी- 'आप नॉट में बहुत बोलते हैं.'
पति- 'तो क्या तुम चाहती हो कि मैं नॉट में भी तुम्हारी ही सुनता रहूँ.'
रमेश बहुत शर्मीला था. एक दिन पार्टी में उसने अपनी प्रेमिका को फूलों का एक गुलदस्ता भेंट किया. प्रेमिका एकदम से भाव-विभोर होते हुए उससे लिपट गई और उसने उसका चुम्बन ले लिया.
रमेश झेंपकर हॉल से बाहर जाने लगा. इस पर उसकी प्रेमिका ने खरते हुए पूछा- 'नाखुरा हो गए?'
'नहीं.'
रमेश जल्दी से बोला- 'नाखुरा होने की कोई बात नहीं है. मैं और फूल लेने जा रहा हूँ.'

फिल्म वर्ग पहेली - 1974

Grid for film name puzzle with numbers and empty cells.

शब्द पहेली - 1974

Grid for word puzzle with numbers and empty cells.

धूमधाम से मनाया आदर्श रसोई के उपप्रधान राजेश छाबड़ा का जन्मदिन

राकेश भारद्वाज चौक पर छाबड़ा परिवार ने रिबन काटकर किया आदर्श रसोई का विधिवत शुभारंभ



टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली
आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सबसे व्यस्ततम चौक यानी "राकेश भारद्वाज चौक" पर आदर्श रसोई के कार्यक्रम में उप प्रधान राजेश छाबड़ा का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया।
विधिवत रूप से छाबड़ा परिवार ने रिबन काटकर की आदर्श रसोई की

शुरुआत
आदर्श रसोई के उपप्रधान राजेश छाबड़ा का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर पूरा छाबड़ा परिवार भी मौजूद रहा। छाबड़ा परिवार ने रिबन काटकर आदर्श रसोई की विधिवत शुरुआत की। श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी के तैलचित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की और उन्हें अपने श्रद्धासुमन

अर्पित किये। इस मौके पर आदर्श रसोई के पदाधिकारियों ने छाबड़ा परिवार का भव्य स्वागत किया। **बेहतरीन कार्य कर रही है आदर्श रसोई:**
राजेश छाबड़ा

इस अवसर पर राजेश छाबड़ा ने कहा कि आदर्श रसोई निःस्वार्थ रूप से पिछले दो वर्षों से लोगों को नाममात्र के शुल्क में थाली परोस रही है। मुझे खुशी है कि मैं भी पुण्य के कार्य में एक सहभागी बना हूँ।

यह हम सबके लिए हर्ष की बात है कि आदर्श रसोई के सभी साथियों ने आदर्श रसोई को आगे बढ़ाने के लिए दिन रात मेहनत की है। आदर्श रसोई की सबसे अनूठी बात यह है कि यह समाजसेवा के साथ-साथ अपने पारंपरिक त्यौहारों, विशेष दिनों को भी बहुत ही उत्साहपूर्वक रूप से मनाती है, जोकि काबिलेतारीफ है।

पहले की सरकारों में किसान करते थे आत्महत्या: सीएम योगी



टीम एक्शन इंडिया/लखनऊ
मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पहले की सरकारों में किसानों को उनकी उपज का सही मूल्य नहीं मिल पाता था। संसद के हर सत्र में किसानों की आत्महत्या का मुद्दा उठता था। 2014 में देश की बागडोर संभालते ही प्रधानमंत्री नरेंद्र ने 2022 तक किसानों की आमदनी दोगुनी करने का लक्ष्य रखा। इसके लिए उन्होंने सॉल्व हेल्थ कार्ड, प्रधानमंत्री फसल बीमा, कृषि सिंचाई, किसान सम्मान निधि जैसी कई योजनाएं शुरू कीं और किसानों को वैज्ञानिक शोध एवं इन्वेंशन से जोड़ा। इसी का परिणाम है कि वर्ष 2018 से अन्नदाता किसानों को उनकी लागत का डेढ़ गुना दाम मिलना प्रारंभ हुआ। सीएम योगी ने बुधवार को पिकनिक स्पॉट रोड स्थित केन्द्रीय औषधि एवं सगन्ध पौधा संस्थान द्वारा आयोजित "किसान मेला" का उद्घाटन किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि आज उत्तर प्रदेश ही नहीं बल्कि देश के अन्य राज्यों का किसान प्रधानमंत्री मोदी के विजन के अनुरूप

परंपरागत खेती के अलावा कृषि विविधिकरण भी अपना रहा है। इससे उनकी आय दोगुनी हुई है। सीएम योगी ने कहा कि हमारी सरकार ने उत्तर प्रदेश के किसानों को औषधीय खेती और बागवानी से भी जोड़ा है। उनके हर्बल प्रोडक्ट्स को प्रमोट कर रही है। इससे उत्तर प्रदेश का किसान अपने उत्पाद का कई गुना दाम प्राप्त कर रहा है। यह अन्नदाता किसानों के जीवन में परिवर्तन का एक बड़ा माध्यम बना है। सीएम योगी ने कहा कि उत्तर प्रदेश की भूमि अत्यंत उर्वरक है। साथ ही यहां प्रचुर मात्रा में जल की उपलब्धता है। उन्होंने कहा कि देश की 16 फीसदी आबादी उत्तर प्रदेश में रहती है। 11 फीसदी कृषि योग्य भूमि होने के बावजूद 22 फीसदी से अधिक खाद्यान्न का उत्पादन अकेले उत्तर प्रदेश करता है। सीएम योगी ने कहा कि उत्तर प्रदेश में हमारे 89 कृषि विज्ञान केंद्र हैं। चार राज्य कृषि विश्वविद्यालय हैं और पांचवां स्थापित होने जा रहा है। कृषि, बागवानी और आयुष से जुड़े ऐसे तमाम संस्थान प्रदेश में मौजूद हैं।



संसद का बजट सत्र के दौरान संसद परिसर में सोनिया गांधी।

डकैती मामले में आजम खान समेत सात आरोपित बरी

टीम एक्शन इंडिया/रामपुर
उत्तर प्रदेश के रामपुर जिले के एमपी-एमएलए स्पेशल कोर्ट ने इंगरपुर बस्ती में मारपीट, डकैती और आपराधिक षड्यंत्र रचने के मामले में सपा नेता आजम खान समेत सात लोगों को बुधवार को बरी कर दिया। इस मामले में कोर्ट ने जिन लोगों को बरी किया है उनमें आजम खान, पूर्व पालिकाध्यक्ष अजहर खान, ठेकेदार बरकत अली, रिटायर्ड सीओ आले हसन, फिरोज खां, रानू खां और ओमेंद्र चौहान शामिल हैं। इससे पहले इन सभी आरोपितों को कड़ी सुरक्षा के बीच कोर्ट में पेश किया गया। अधिवक्ता नासिर सुलतान ने बताया

राहत
8 12 लोगों ने मुकदमे दर्ज कराये थे। इनमें से रूबी नाम की वादी महिला के मामले में सभी को बरी किया गया है।
कि आजम खान के खिलाफ 12 लोगों ने मुकदमे दर्ज कराये थे। इनमें से रूबी नाम की वादी महिला के मामले में सभी को बरी किया गया है। जिले के गंज थाना क्षेत्र के इंगरपुर बस्ती को खाली करने के 12 मुकदमे वर्ष 2019 में दर्ज हुए थे।



हरियाणा सरकार

“केंद्र और राज्य में डबल इंजन सरकार की ताकत हरियाणा को तेजी से आगे बढ़ा रही है। कोई भी सेक्टर हो, जैसे ही उसमें सामूहिक शक्ति जुटती है, सबका प्रयास नजर आने लगता है, तो परिवर्तन की गति भी बढ़ जाती है।”
- नरेन्द्र मोदी

संकल्प से परिणाम वर्ष

श्री मनोहर लाल

मुख्यमंत्री, हरियाणा

द्वारा

विभिन्न योजनाओं का शुभारंभ

1 फरवरी, 2024 | दोपहर 3:00 बजे | चंडीगढ़

दीन दयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना

2180 नये लाभप्राप्तों के बैंक खातों में 84 करोड़ रुपये की राशि का वितरण

मुख्यमंत्री शहरी आवास योजना पंजीकरण पोर्टल

गरीब परिवारों हेतु 14 शहरों में प्लॉट की बुकिंग के लिए पोर्टल शुरु

हरियाणा ट्रस्ट बेस्ट रीडिंग मोबाइल एप्लिकेशन

प्रथम चरण में 4 शहरों में उपभोक्ता मीटर की रीडिंग दर्ज करके अपना बिजली बिल ऑनलाइन प्राप्त कर सकता है

264 अनाधिकृत कॉलोनियों का नियमितीकरण

2147 कॉलोनियों का हुआ नियमितीकरण

प्रगति का आधार, डबल इंजन सरकार

सूचना, लोक सम्पर्क, भाषा तथा संस्कृति विभाग, हरियाणा

www.prharyana.gov.in | Follow us on [Social Media Icons] | @diprharyana