

फलों से करें अपनी पाचनक्रिया दुरुस्त! झूटको बढ़ावा दे रहा मोबाइल

फलों में प्राकृतिक मिठास के साथ-साथ ऐसे-ऐसे मिनरल होते हैं जो आपके शरीर को बीमारियों से बचाते हैं साथ ही ये ऊर्जा भी प्रदान करते हैं। यदि शरीर में विटामिनों और पाचनक्रिया में कोई कमी आ जाए तो आपको अपने रोजाना के आहार में फलों को शामिल करना चाहिए...

संचय नहीं होता है तो आप इससे विटामिन 'सी' प्राप्त कर सकते हैं। इसमें पचाइयन होता है जो कि प्रोटीन को विभाजित करता है और खाने को पाचन योग्य बनाता है। 5. केला : यह आपके आंतों के कार्य को सही बनाए रखता है, आप इसे खाना खाने के बाद या पहले कभी भी खा सकते हैं।



आम आदमी की जरूरत बन चुका मोबाइल फोन झूट बोलने की संस्कृति को हवा दे रहा है। व्यस्त जीवनशैली के बीच काम के बोझ तले पेशेवर लोग जाने-अनजाने झूट बोलने की आदत का शिकार हो रहे हैं और यह उन्हें सिखा रहा है मोबाइल फोन।

मोबाइल फोन के लाभ अनेक हैं मगर हानियां भी कम नहीं हैं। समय की पाबंदी के बीच एक समय कई ग्राहकों को एक साथ निपटाने की जद्दोजहद में पेशेवर लोग कई बार ग्राहक को संतुष्ट करने के लिहाज से अपनी स्थिति और काम के बारे में झूठी जानकारी देते हैं और धीरे-धीरे उनकी यह आदत कब उनकी कार्यप्रणाली में समा जाती है, इसका उन्हें भी पता नहीं चलता है।



दिमागी सेहत पर गंभीर असर डाल रही हैं सोशल साइट्स

टोरंटो। जो किशोर फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर प्रतिदिन दो घंटे से ज्यादा समय बिताते हैं, उनके लिए यह नया अध्ययन कुछ जानकारीयों का खुलासा करता है। इसके हिसाब से सोशल नेटवर्किंग साइट्स के ज्यादा लंबे समय तक प्रयोग से किशोरों में आत्महत्या की भावना बढ़ाने वाले विचारों, मनोवैज्ञानिक परेशानियों और मानसिक विकारों के बढ़ने का खतरा रहता है और यह उनके मानसिक स्वास्थ्य को भी खराब करता है।

छात्रों के ऑटोरियो छात्र दवा उपभोग एवं स्वास्थ्य सत्रक्षण आंकड़ों का विश्लेषण किया। इनमें से लगभग 25 प्रतिशत छात्रों को दो घंटे से ज्यादा सोशल नेटवर्किंग साइट्स प्रयोग करने का आदी पाया गया। शोधार्थियों ने सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर बिताए वक की तुलना किशोरों के मनोवैज्ञानिक परीक्षणों और आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य सहायता जरूरतों से की।

टाईम पास

आज का राशिफल

- मेष: मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश सफल होगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रस्ता मिल जाएगा।
मिथुन: कार्यक्षेत्र में संतोषजनक सफलता मिलेगी। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा।
सिंह: मांजी नूजे जो रा टी हू दे

हंसी के फूत्तारें

'यार, एक बात समझ में नहीं आई, तुमने अपनी फर्म के लिए विकलांग खजांची का चुनाव क्यों किया?' पहले मित्र ने जानना चाहा. 'ताकि फरार होने पर वह जल्द से जल्द पकड़ा जा सके.' दूसरे मित्र ने कारण बताया.

काकुरो पहेली - 4054

Grid puzzle with numbers and clues. Clues include: 'खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए...

फिल्म वर्ग पहेली - 4054

Grid puzzle with film titles. Clues include: 'दिलो मारिया, विपशा बसु की 'जब दिल चुपचाप' गीत वाली फिल्म-3', 'ए' हवा ये बता' गीत वाली ध्रमंन्द, रेखा की फिल्म-3...

वृश्चिक

- धनु: धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा।
कुंभ: हित के काम में आ रही बाधा मध्यह परचात दूर हो जाएगी।
मीन: वी हू द्र ज्ञ अ दे दो चा ची

सूडोकु 4054

Sudoku puzzle grid with numbers. Clues include: 'प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं...

शब्द पहेली - 4054

Word puzzle grid with numbers. Clues include: '1.सहयोग की भावना-5, 2.अकस्मात,एकाएक-4, 3.पराजय-2...

शब्द पहेली 4053 का हल

Grid solution for the word puzzle. Clues include: 'व, र, दा, ज, म, क, स, द, व, क, ख, व, स, र, कु, ह, ल, ल, यि, मान, व, व, दा, कि, म, त, की, था, आ, स, व, र, न, न, ह, मा, ल, ल, व, र, दि, आ, र, फी, डे, प, र, व, र, ह, र, या, क, ली, ल, स, व, व, य, ल, ल, र, ह, म, त, घ, व, व, वा

नरेला: धूमधाम से मनाया गया भगवान परशुराम जन्मोत्सव

● वक्ताओं ने भगवान परशुराम की महिमा का किया गुणगान ● आरके इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुति



टीम एक्शन इंडिया नई दिल्ली: बाहरी दिल्ली के नरेला में सफियाबाद रोड स्थित आरके इंटरनेशनल स्कूल में श्री ब्राह्मण सभा नरेला क्षेत्र द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव बड़े ही धूमधाम व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इसमें हजारों की संख्या में गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस दौरान कार्यक्रम में दिल्ली एनसीआर क्षेत्र से पहुंचे हजारों गणमान्य लोगों का स्वागत चंद्रन तिलक लगाकर किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर अशोक कौशिक विशेष रूप से उपस्थित रहे। वहीं, सम्मानित अतिथि के रूप में वार्ड 2 से निगम पार्षद दिनेश भारद्वाज मौजूद रहे। अति विशिष्ट अतिथि के रूप में सुनीता शर्मा मैनेजिंग डायरेक्टर आरके इंटरनेशनल स्कूल की मौजूदगी रही।



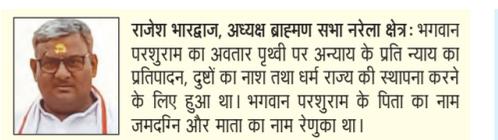
कार्यक्रम पेश किया गया। इस दौरान छात्रों द्वारा भगवान परशुराम की के जीवन पर आधारित मनमोहक झांकी भी प्रस्तुत की गई जिसे देख कार्यक्रम स्थल में मौजूद सभी अतिथिगण झूमने पर मजबूर हो गए। कार्यक्रम में मंच संचालन दीपक कौशिक और नरेश शर्मा ने संयुक्त रूप से किया। **पंडित सत्यनारायण वत्स ने किया 'फरसा नृत्य':** कार्यक्रम की विशेषता ये रही कि 94 वर्षीय पंडित सत्यनारायण वत्स ने 'फरसा नृत्य' कर अपने अद्भुत कला का विहंगम प्रस्तुति पेश की और साबित कर दिया उम्र महज एक नंबर है। पंडित सत्यनारायण वत्स ने कहा कि मैं अपने आप को 70 साल का महसूस करता हूँ अभी मुझे समाज के लिए बहुत कुछ करना है।



वक्ताओं ने भगवान परशुराम जी की महिमा का किया गुणगान: कार्यक्रम के दौरान वक्ताओं ने भगवान परशुराम जी की महिमा का किया गुणगान और युवाओं से भगवान परशुराम के पद चिन्हों पर चलते हुए समाज कल्याण के लिए कार्य करने का आह्वान किया गया। ब्राह्मण सभा नरेला क्षेत्र के अध्यक्ष राजेश भारद्वाज ने बताया कि अक्षय तृतीया जैसी पवित्र तिथि के दिन अवतरित हुए भगवान परशुराम जी इस तिथि की महानता के अनुरूप अजर-अमर हैं। जान ही वह संपति है, जिसे कोई न तो छीन सकता है, न ही चुरा सकता है। किसी भी विपत्ति में जान ही हमारा मार्गदर्शक साबित होता है। गुणों से भरपूर

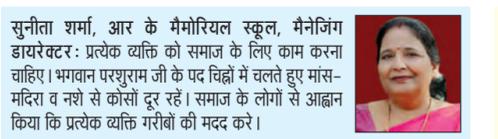


छात्रों की सांस्कृतिक प्रस्तुति ने बांधा समाज: कार्यक्रम में आरके इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों द्वारा भगवान परशुराम जी के जीवन पर आधारित संस्कृतिक कार्यक्रम पेश किया गया। इस दौरान छात्रों द्वारा भगवान परशुराम की के जीवन पर आधारित मनमोहक झांकी भी प्रस्तुत की गई जिसे देख कार्यक्रम स्थल में मौजूद सभी अतिथिगण झूमने पर मजबूर हो गए। कार्यक्रम में मंच संचालन दीपक कौशिक और नरेश शर्मा ने संयुक्त रूप से किया।



राजेश भारद्वाज, अध्यक्ष ब्राह्मण सभा नरेला क्षेत्र: भगवान परशुराम का अवतार पृथ्वी पर अन्याय के प्रति न्याय का प्रतिपादन, दुष्टों का नाश तथा धर्म राज्य की स्थापना करने के लिए हुआ था। भगवान परशुराम के पिता का नाम जमदग्नि और माता का नाम रणुका था।

मोहन भारद्वाज, पूर्व स्टैंडिंग कमेटी चेयरमैन: भगवान परशुराम जी ने संपूर्ण मानव समाज को अन्याय का विरोध करने के लिए प्रेरित किया। हर ब्राह्मण को इस बात का फख है कि वह भगवान परशुराम जी का वंशज है।



मांगे राम शर्मा, हमीरपुर वाले: भगवान परशुराम किसी वर्ग विशेष के नहीं, बल्कि संपूर्ण मानव जाति के हैं, जिन्होंने मानव धर्म की रक्षा के लिए शस्त्र और शास्त्र दोनों का प्रयोग किया। हमें उनके दिखाये मार्गों का अनुपालन करना चाहिए।

रामनारायण भारद्वाज, पूर्व चेयरमैन नरेला जौन: भगवान विष्णु के छठे स्वरूप परशुराम ने धरती पर राजाओं द्वारा किए जा रहे अधर्म, पाप और जुल्म का विनाश करने के लिए जन्म लिया था। सात चिरंजीवी पुरुषों में से परशुराम एक हैं और वह अभी भी इस धरती पर जीवित हैं।

सुनीता शर्मा, आरके इंटरनेशनल स्कूल, मैनेजिंग डायरेक्टर: प्रत्येक व्यक्ति को समाज के लिए काम करना चाहिए। भगवान परशुराम जी के पद चिन्हों में चलते हुए मांस-मदिरा व नशे से कोसों दूर रहें। समाज के लोगों से आह्वान किया कि प्रत्येक व्यक्ति गरीबों की मदद करे।

डॉ. अश्विन शर्मा, नरेला: न्याय और अत्याचार के विरुद्ध संघर्ष की प्रतिमूर्ति महर्षि परशुराम की जयंती मनाई गई। भगवान परशुराम ने संपूर्ण मानव समाज को अन्याय का विरोध करने के लिए प्रेरित किया। सभी को परशुराम जयंती की बधाई।

ओमप्रकाश वत्स, पालम 360 के प्रधान: परशुराम भगवान विष्णु जी के छठे अवतार थे। महर्षि वेदव्यास, राजा बलि, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य, ऋषि मार्कण्डेय सहित उन आठ अमर किरदारों में उनकी गिनती होती है, जिन्हें कलियुग तक अमर माना जाता है।