

आक्रामकता, पुरुषों की ताकत औरतों की कमजोरी! अत्यधिक नमक

लिवर खराब करता है

वॉशिंगटन। यदि आप जिरह के दौरान आक्रामक रूख अखिल्यार करने की आदत रखते हैं और पुरुष हैं तो यह आपको प्रभावशाली बनाता है लेकिन औरतों के मामले में इसका नकारात्मक असर होता है।



पेड्रिचिंग। भोजन में अत्यधिक नमक प्रयोग करने से केवल रक्तचाप बढ़ने की ही समस्या पैदा नहीं होती, बल्कि इससे वयस्कों और विकसित भ्रूण का यकृत भी खराब हो सकता है।

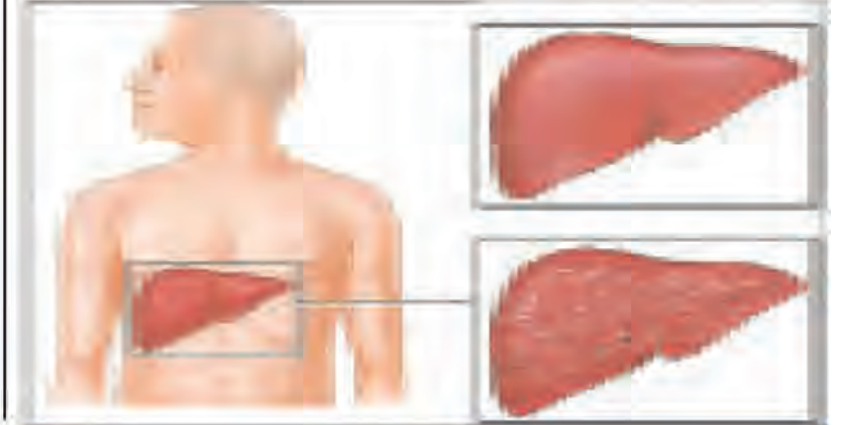
होने, कोशिका समाप्ति में वृद्धि और कोशिका प्रसार में कमी समेत जीवों के यकृत में कई तरह के बदलाव हुए। अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि खराब कोशिकाओं का विटामिन 'सी' के माध्यम से उपचार करके अत्यधिक नमक के कारण हुए दुष्प्रभाव को आंशिक रूप से कम किया जा सकता है।

आपके धूम्रपान से बांझ हो सकती है पत्नी!

नई दिल्ली। किसी का धूम्रपान दूसरों को ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। आप के द्वारा छोड़ा गया धुंआ आपको तो बीमार कर ही रहा है साथ ही आपके आसपास के लोगों को भी बीमार व कैंसर जैसी भयानक बीमारी दे रहा है।



एक्टिव और पैसिव दोनों प्रकार के धूम्रपान से महिलाओं में बांझपन और समय से पहले रजोनिवृत्ति का खतरा बढ़ जाता है जो महिलाएं धूम्रपान नहीं करती हैं उन्हें भी इस मुसीबत का पैसिव स्मोकिंग के जरिए सामना करना पड़ सकता है।



टाईम पास

आज का राशिफल
शुभ
चू बे चो ला ली
वृक्ष
मिथुन
सिंह
मा नी मू मे मो
रा टी टू टू

लॉफिंग जॉन
एक घबराया हुआ-सा नाटा आदमी छोटे शहर के एक सब्जी फरोश के पास गया और बोला- 'मुझे आप अपनी सारी सड़ी-गली सब्जियां तथा बासी अण्डे दे दीजिए'

काकुरो पहेली - 4068
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 किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

फिल्म वर्ग पहेली- 4068
उपर से नीचे:-
मिहता, कहे धड़कने तुझसे गीत वाली अमिताभ, शाहरुख, जॉन, अभिषेक, काजोल की फिल्म-२,४,९,३

फिल्म वर्ग पहेली- 4067
कल
दो
वा
न
न
श
स
ह
क
श
म
र
क
की
त
त
व
न
व
व
त
त
व
व
व
व
व
व

सूडोकु -4068
प्राथमिक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
प्राथमिक आड़ी और खड़ी पंक्ति में 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।

शब्द पहेली - 4068
बाएँ से दाएँ
1. फिल्म 'बाबी' के निर्माता- निदेशक -2,3
4. आश्चर्य, विलक्षणता-4

सूडोकु -4067 हल
8 14 2 3 5 8 9 1 7
3 5 9 1 7 4 8 2 6
6 4 1 5 3 7 2 8 9

शब्द पहेली 4067 का हल
अ
श
क
ल
व
ज
वा
ली
ल
अ
ल
वा
ल
व
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल

शब्द पहेली 4067 का हल
अ
श
क
ल
व
ज
वा
ली
ल
अ
ल
वा
ल
व
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल
अ
ल
ल
अ
श
क
ल
ल
ल

राकेश भारद्वाज चौक : भव्यता से मना आदर्श रसोई का दूसरा वार्षिक उत्सव

● मोजोलैंड वॉटर एंड एडवेंचर पार्क में किया गया दूसरे वार्षिक समारोह का भव्य आयोजन ● अपने परिवार संग पहुँचे आदर्श रसोई के सभी सदस्य



टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सबसे स्वतंत्र चौक यानी 'राकेश भारद्वाज चौक' पर हर रविवार को आयोजित होने वाली आदर्श रसोई ने अपने दो वर्ष सफलतापूर्वक पूरे कर लिये हैं। आदर्श रसोई का पहला वार्षिक उत्सव जहां ग्रीन लाउज बैकवेट हाल में आयोजित किया गया था तो वहीं दूसरा सालाना कार्यक्रम मोजोलैंड वाटर एंड एडवेंचर पार्क में आयोजित किया गया।



करवाया गया।
दो वर्ष पूरे होने पर काटा गया भव्य केक

सभी सदस्यों ने वाटर पार्क पर आधारित केक तैयार करवाया था। केक को दिल्ली के मशहूर गढ़वाल बेकर्स की ओर से विशेष तौर पर तैयार करवाया गया था। सभी सदस्यों ने संयुक्त रूप से केक कटिंग सेरेमनी को पूरा किया। केक काटने के साथ किया गया कार्यक्रम का शुभारंभ। इस दौरान सभी एक-दूसरे को आदर्श रसोई के दो वर्ष पूर्ण होने पर बधाई दे रहे थे और मस्ती में सराबोर नजर आ रहे थे।



रविवारीय कार्यक्रम करने वाली आदर्श रसोई ने भव्य रूप में मनाया अपना दूसरा वार्षिक उत्सव

'सेवा परमो धर्म' के सिद्धांत पर चलने वाली आदर्श रसोई ने सफलतापूर्वक अपने दो वर्ष पूरे कर लिये हैं। इन दो वर्षों में आदर्श रसोई ने सबके बीच प्यार बाँटा और भाईचारे का संदेश दिया। इस सद्भावना भरे संदेश का नतीजा यह है कि आज दो वर्षों में आदर्श रसोई की ख्याति दूर-दूर तक फैल गई और हर कोई आदर्श रसोई के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म' के भावार्थ को चरितार्थ करना चाहता है। इन दो वर्षों को यादगार और अविस्मरणीय बनाने के लिए आदर्श रसोई ने मोजोलैंड वाटर पार्क में आउटिंग के साथ साथ स्वागत एवं सम्मान समारोह का भी आयोजन किया।

मोजोलैंड वाटर पार्क पहुँचे। इस दौरान वाटर पार्क, एडवेंचर पार्क, एम्प्युजमेंट पार्क और स्नो पार्क का सभी सदस्यों ने खूब लुफ्त उठाया।
मोजोलैंड पहुँचने पर किया गया सभी सदस्यों का सम्मान

मोजोलैंड पहुँचने पर सभी सदस्य इकट्ठा हुए। इसके बाद सभी के लिए नाश्ते की उमदा व्यवस्था की गई थी। लकी ड्रा कूपन निकाले गये। इनमें जिन 5 खुशानसीब विजेताओं के लकी ड्रा कूपन चुने गये। उन्हें गिफ्ट हैपर के साथ सम्मानित भी किया गया। साथ ही आये हुए सभी सदस्यों को पुष्प माला पहनाकर सम्मानित भी किया गया। साथ ही सभी का एक-दूसरे के परिवार संग परिचय भी

सभी परिवारों ने खूब की मस्ती

मोजोलैंड वाटर पार्क में सभी पदाधिकारियों ने अपने पूरे परिवार संग वाटर पार्क में मस्ती की। स्नो पार्क, वाटर पार्क, एडवेंचर पार्क और एम्प्युजमेंट पार्क में भी अलग अलग तरह की एक्टिविटीज का खूब लुफ्त उठाया। जहाँ स्नोपार्क में कुल्लू-मनाली का एहसास मिला तो वहीं एडवेंचर पार्क और एम्प्युजमेंट पार्क में सैंस अटकने वाले अनुभव हुए। वाटर पार्क की वाटर राइड्स, रेन डांस सहित कई प्रकार की एक्टिविटीज ने सभी का मन मोह लिया। हर कोई इन पलों को यादगार बनाना चाहता था और मस्ती में डूबा हुआ दिखाई दे रहा था।



परिवार संग वाटरपार्क का मजा लेने पहुँचे आदर्श रसोई के सदस्य

आदर्श रसोई के दो वर्ष पूर्ण होने पर सर्वसम्मति से मोजोलैंड वाटर पार्क पर सभी सदस्यों की सहमति बनी। विगत 19 मई, रविवार को सभी सदस्यों ने मोजोलैंड में वार्षिक उत्सव का आनंद उठाया। सभी गणमान्य सदस्य अपने परिवार संग



ये लोग रहे मौजूद
संस्था के चेयरमैन मोहन गर्ग, प्रधान सुरेंद्र चोपड़ा, वाईस चेयरमैन और गढ़वाल बेकर्स के मालिक राम लाल उनियाल, संरक्षक गुरदयाल छाबड़ा, संरक्षक सुरेंद्र बुद्धिराजा और नीलम बुद्धिराजा, संरक्षक सिकंदर पाल माखीजा, संयोजक रवि भारद्वाज, उपप्रधान राकेश जुनेजा, महासचिव विनोद गर्ग, पम्मी मल्होत्रा, सतपाल सेतिया, कोषाध्यक्ष संजय वर्मा, विनीत गुप्ता, नरेश कपारी, रोहित त्यागी, धीरज सिंघल, राजेश छाबड़ा, मोहित कुमार, राहुल राजपुरोहित, पवन कोहली परिवार सहित कार्यक्रम में पहुँचे। इस दौरान एक्शन इंडिया की डिजिटल टीम भी साथ रही।

