













# आक्रामकता, पुरुषों की ताकत औरतों की कमज़ोरी!

बॉलिंगटन। यदि आप जिरह के दौरान आक्रामक रुख अधिकायर करने की आदत रखते हैं और पुरुष घृंहित होते हैं तो यह आपको ब्रावोशाली बनाता है लेकिन औरतों के मामले में इसका नकारात्मक असर होता है। मानवीय व्यवहारों से संबंधित पत्रिका 'जनल लॉ एंड ह्यूमन बिहेवियर' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार अपने तर्क को आक्रामक तरीके से रखने वाले पुरुष सामने वालों को प्रभावित करते हैं जबकि औरतें आक्रामक होने के बाद अपेक्षाकृत कम प्रभावी हो जाती हैं। इस अध्ययन की सहायक लेखिका जैसिका सालोर्नों ने कहा कि आक्रामक होकर सामने वालों को प्रभावित करने की क्षमता संभवतः औरतों में नहीं होती है। उन्होंने कहा कि इस अध्ययन में हैं उस औरत के लिए गहरे निहारार्थ हैं जो कामकाज में निजी जिंदगी के अपने फैसलों में प्रभाव लाना चाहती हैं। सालोर्नों ने कहा कि यदि कोई महिला राजनेता के दौरान आक्रामक तरीके से अपना पक्ष रखती है तो वह लोगों को कम प्रभावित कर पाती है वहीं, इसकी संभावना है कि बिना आक्रामकता के अपना पक्ष रखने पर वह अपेक्षाकृत अधिक प्रभावित साबित हो इस अध्ययन में स्नातक के 210 विद्यार्थियों को शामिल किया गया था और उन्हें एक अदमी द्वारा अपनी पत्नी की हत्या करने के प्रयास से संबंधित एक सच्ची घटना से जुड़ी 17 मिनट की फिल्म दिखाई गई। अध्ययन के प्रतिभागियों को इस केस के सारे वक्तव्य एवं गवाहों के बयान पढ़ाए गए तथा उन्हें घटनास्थल एवं इस्टेमाल किए गए हथियार की तस्वीर दिखाई गई। सभी प्रतिभागियों ने एक समान तकरे को ध्यान से पढ़ा लेकिन कुछ लोगों ने आक्रामक तरीके से अपनी बात रखी जबकि कुछ ने ध्यान के साथ तथा बाकियों ने भावुक होकर सामान्य तरीके से अपना पक्ष रखा। अध्ययन करने वाले शोधार्थियों ने पाया कि आदमियों द्वारा आक्रामकता दिखाने के बाद प्रतिभागियों को अपने मत के प्रति भरोसा कम हुआ जबकि औरतों द्वारा ठीक पुरुषों जैसी भाव-भंगिमा एवं वैसी ही आक्रामकता के साथ एकसमान पक्ष रखने के बावजूद प्रतिभागियों का अपने मत के प्रति भरोसा पुखा हुआ।



# आपके धूम्रपान से बांझ हो सकती है पत्नी!

नई दिल्ली। किसी का धूम्रपान दूसरों को ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। आप के द्वारा छोड़ा गया धूंआ आपको तो बीमार कर ही रहा है साथ ही आपके आसपास के लोगों का भी बीमार कर रखा है। एक नए शोध के मुताबिक, धूम्रपान की लत से महिलाओं में बांझपान का खतरा बढ़ सकता है। धूम्रपान की बढ़ती लत और तंबाकू सेवन करने वाली महिलाएं बांझपान और रजोनिवृति का शिकायत हो सकती हैं। एक नए शोध के मुताबिक, यह चेतावनी दी गई है कि एकिटव और पैसिव दोनों प्रकार के धूम्रपान से महिलाओं में बांझपान और समय से पहले रजोनिवृति का खतरा बढ़ जाता है। शोध के मुताबिक, धूम्रपान के जरिए तंबाकू के शरीर में अंदर जाने से मीनपैंच यानी रजोनिवृति एक या दो साल पहले ही सकता है। जो महिलाएं धूम्रपान नहीं करती हैं उन्हें भी इस मुसीबत का पैसिव स्मोर्किंग के जरिए समान करना पड़ सकता है। न्यूयॉर्क के 'रोजेजेल पार्क' के संस्कृत रजोनिवृति में कि एक गए शोध के मुताबिक, इस सर्वोक्ते के तहत यह बात साफ़ हो जाती है कि धूम्रपान के जरिए शरीर में अंदर जाने वाली रजोनिवृति के प्रजनन तंत्र पर विपरीत प्रभाव डालने के साथ उनके हायोनिनल संतुलन को भी खारेब कर देता है। "वर्ल्ड हेल्थ इनिशिएटिव ऑफिवेशनल स्टडी" के तहत इस समय में 93,000 महिलाओं को शामिल किया गया। प्रजनन तंत्र पर विपरीत असर पड़ने से गर्भवती होने में महिलाओं को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है जबकि हायोनिनल संतुलन बिगड़ने से समय पूर्व रजोनिवृति का सामना करना पड़ सकता है, साथ ही कैंसर का एक बड़ा खतरा भी सताता रहता है।



■ एकिटव और पैसिव दोनों प्रकार के धूम्रपान से महिलाओं में बांझपान और समय से पहले रजोनिवृति का खतरा बढ़ जाता है

■ जो महिलाएं धूम्रपान नहीं करती हैं उन्हें भी इस मुसीबत का पैसिव स्मोर्किंग के जरिए सामना करना पड़ सकता है।

# अत्यधिक नमक लिवर खराब करता है

पेड़चिंग। 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।

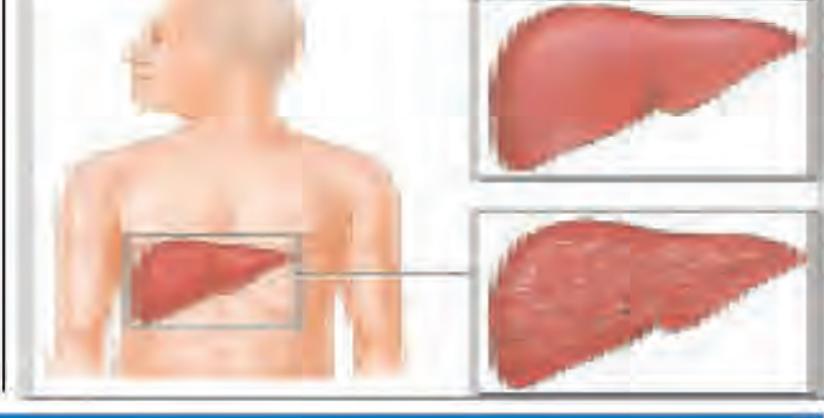
एक नए अध्ययन में यह चेतावनी दी गई है। अनुसंधानकर्ताओं ने कहा कि हमारे शरीर को बहुत कम मात्रा में नमक की आवश्यकता होती है। अमेरिकी सरकार सलाह देती है कि यदि आप एक स्वस्थ व्यस्क हैं तो आपको प्रति दिन एक छोटा चम्मच नमक लेने की आवश्यकता है।



■ यदि आप एक स्वस्थ व्यस्क हैं तो आपको प्रति दिन सिर्फ एक छोटा चम्मच नमक लेने की जरूरत है।

■ कोशिकाओं से होने वाले नुकसान को विटामिन 'सी' के माध्यम से कम किया जा सकता है।

होने, कोशिका समासि 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 आशिक रूप से कम किया जा सकता है।



## टाईम पास

### लॉफिंग ड्रॉन

एक घबराया हुआ-सा नाटा आदमी छोटे शहर के एक सब्जी फरोश के पास गया और बोला- 'मुझे आप अपनी सारी सड़ी-गली सञ्जिया तथा बाती अड़े दे दीजिए।'

दुकानदार की आंखों में चमक आ गई। बोला- 'शायद आज आप यथेटर में नए जोकर का तमाशा देखने जा रहे हैं?'

खरीदार बोला- 'इतना ऊंचे मत बोलो! दरअसल नया जोकर मैं ही हूं।'

पति द्वारा पत्नी को चांदा मानने पर पत्नी अपने पिता के पास सिक्कायत लेकर पहुंची।

पिता ने पूछा- 'तुम्हारे पति ने चांदा कहां मारा?'

दार्दी ओर। बेटी ने कहा। पिता ने उसके बायें गाल पर तड़प से तमाचा जड़ते हुए कहा- 'जाओ, अपने पति से कहना कि उसने मेरी जोकर को मारा मैंने उसकी पत्नी को मारकर बदला ले लिया।'

दो बच्चों जंगल में पौटी कर रहे थे, अचानक शेर आ गया।

पहला - छोटू तू डर रहा है।

दूसरा - नहीं मैं नहीं डरता।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - छोटू तू डर रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

ताती तू तू

पहला - मैं क्यों धो रहा हूं।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।

पहला - तो साले अपनी धो मेरी क्यों धो रहा है।



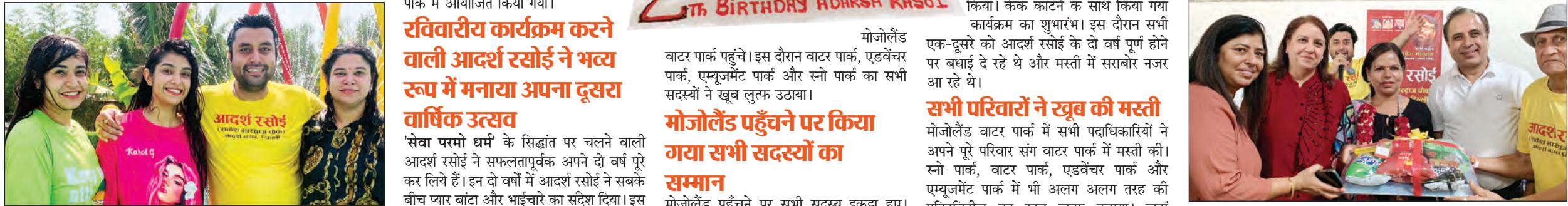






## राकेश भारद्वाज चौक : भव्यता से मना आदर्श रसोई का दूसरा वार्षिक उत्सव

● 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 व्यस्ततम 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 लाउंज बैंकेट हाल में आयोजित किया गया था तो वहाँ दूसरा सालाना कार्यक्रम मोजोलैंड वाटर एंड एडवेंचर पार्क पार्क में आयोजित किया गया।

### 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 बाटा और भाईचारे का संदेश दिया। इस सद्विवाचन भरे सदेश का नीतीजा 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 भावधर्थ को चरितामृत करना चाहता है। इन दो वर्षों को यादगार और अविस्मरणीय बनाने के लिए आदर्श रसोई ने मोजोलैंड वाटर पार्क में आउटिंग के साथ साथ स्वास्थ एवं सम्मान समारोह का भी आयोजन किया।

### परिवार संग वाटरपार्क का मजा लेने पहुँचे आदर्श रसोई के सदस्य

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



मोजोलैंड वाटर पार्क पहुँचे। इस दौरान वाटर पार्क, एडवेंचर पार्क, एम्यूजमेंट पार्क और स्मो पार्क का सभी सदस्यों ने खूब लुक उठाया।

### मोजोलैंड पहुँचने पर किया गया सभी सदस्यों का समान

मोजोलैंड पहुँचने पर सभी सदस्य इकट्ठा हुए। इसके बाद सभी के लिए नाशे की उम्दा वावस्था की गई थी। लकी ड्रॉ प्राप्त निकाले गये। इनमें जिन 5 खुशनसीब विजेताओं के लकी ड्रॉ कपन चुने गये। उन्हें गिफ्ट हैं पर के साथ सम्मानित भी किया गया।

साथ ही सभी को एक-दूसरे के परिवार संग परिचय भी

कराया गया।

### दो वर्ष पूरे होने पर काटा गया भव्य केक

सभी सदस्यों ने वाटर पार्क पर आधारित केक तैयार कराया था। केक को दिल्ली के मशहूर गढ़वाल बेकरी की ओर से विशेष तौर पर तैयार कराया गया था। सभी सदस्यों ने संयुक्त रूप से केक कटिंग सेरेमनी को दूरा 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।

### 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 एम्यूजमेंट पार्क में भी अलग अलग तरह की ऐक्टिविटीज का खूब लुक उठाया। जहां स्नोपार्क में कूल्हा-मानों का एहसास मिला तो वहाँ एडवेंचर पार्क और एम्यूजमेंट पार्क में साँसे अटकने वाले अनुभव हुए। वाटर पार्क की वाटर राइड्स, रेन डास सहित कई प्रकार की ऐक्टिविटीज ने सभी का मन मोह लिया। हर कोई इन परों को यादगार बनाना चाहता था और मस्ती में दूबा हुआ दिखाई दे रहा था।

### ये लोग रहे मोजूर

संसाध के चेयरमैन मोहन गर्ग, प्रधान सुरेंद्र चोपड़ा, वाइस चेयरमैन और गढ़वाल बेकरी के मालिक राम लाल ऊनियाल, संरक्षक गुरुदास लालबाज, संरक्षक सुरेंद्र बुद्धिराजा और नीलम बुद्धिराजा, संरक्षक सिकंदर पाल माखीराजा, संयोजक रवि भारद्वाज, उपराजन राकेश जूनजा, महासचिव विनोद गर्ग, पर्मी महेंद्रोता, सतपाल सेतिया, कोपाध्यक्ष संजय वर्मा, विनोद गुला, नेश कपाही, रोहित त्यागी, धीरज सिंहल, राजेश छावड़ा, मोहित कुमार, राहुल राजपुरोहित, पंतन कोहली परिवार सहित कार्यक्रम में पहुँचे। इस दौरान एक्शन इंडिया की डिजिटल टीम भी साथ रही।

