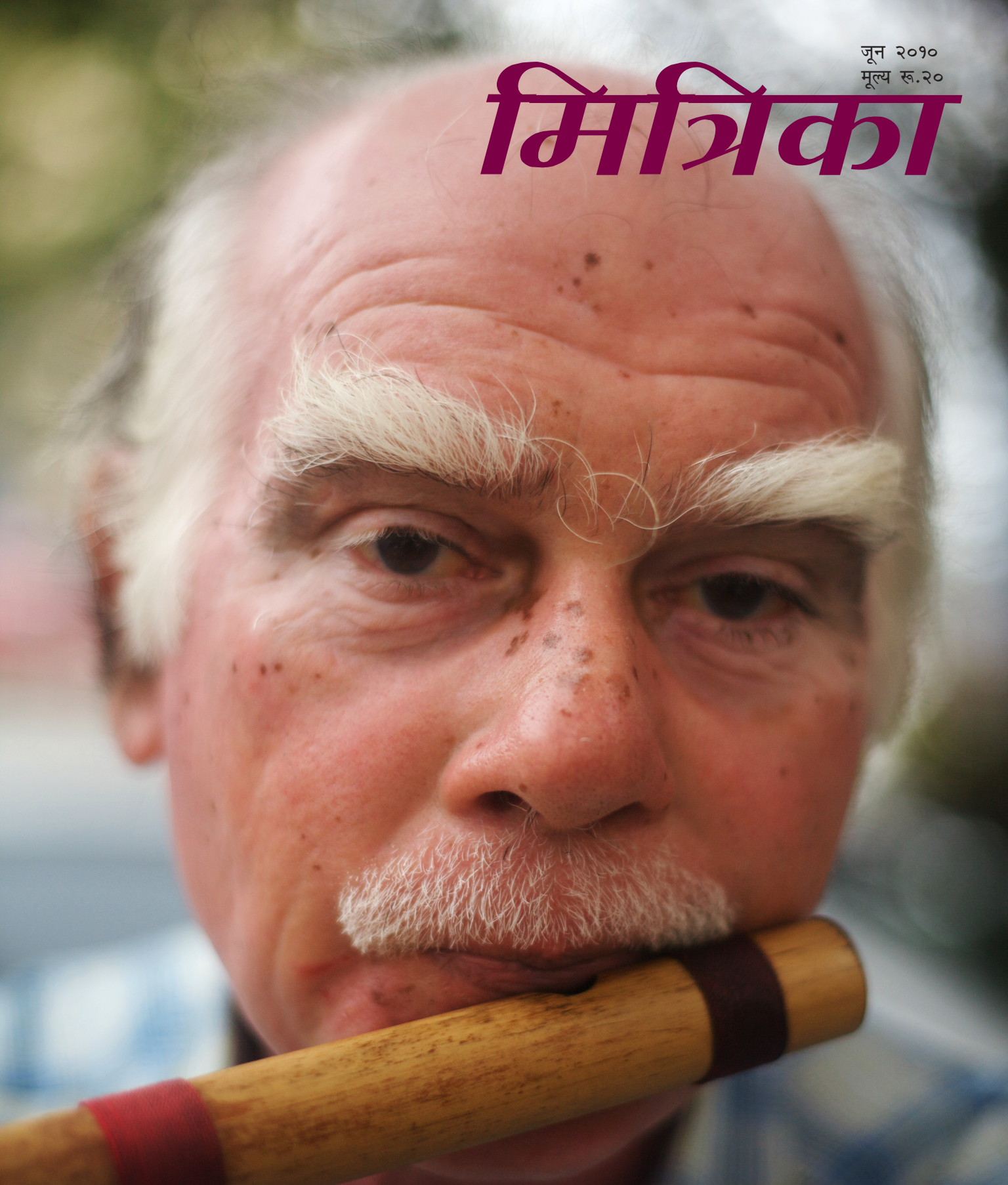


जून २०१०
मूल्य रु.२०

मित्रिका



६

आवरण कथा
अक्षय घट ऊर्जा के

२८

लेख
तीर्थ के तारनहार

४४

कहानी
भीष्म साहनी

५०

साक्षात्कार
पाउलो कोएलो

एन्टी आक्सीडेन्ट्स.....

एन्टी आक्सीडेन्ट्स अर्थात् आक्सीकारक विरोधी खाद्य पदार्थ में मौजूद वे यौगिक पोषक तत्व हैं जो इन मुक्त धातुओं को बे-असर करते हैं। इस तरह एन्टी आक्सीडेन्ट्स मुक्त धातुओं के कारण होने वाली हानि के जोखिम को कम करने में सहायता प्रदान करते हैं।

ये कहाँ पाए जाते हैं ?

वह कप कौन-सा है जिसमें चाय से चार गुना, केलों और सूखे फलियों से 17 गुना, मकई और रेड वाइन से 28 गुना और सेब से 32 गुना से अधिक एन्टी आक्सीडेन्ट्स होते हैं।

जी हाँ, हम कॉफी के बारे में बात कर रहे हैं।

कॉफी स्वामी द्वारा प्रस्तुत कॉफी ज्ञान



हिजाब से कॉफी पियो तो
यह गुणों का खजाना है।



www.indiacoffee.org



बटर से भरे लजीज पकवान देखे नहीं कि आपके मुंह से 'आहा' जरूर निकलेगा. परंतु आप मन मार कर हाथ रोक लेते हैं ये सोचकर कि ज्यादा बटरवाले व्यंजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं.

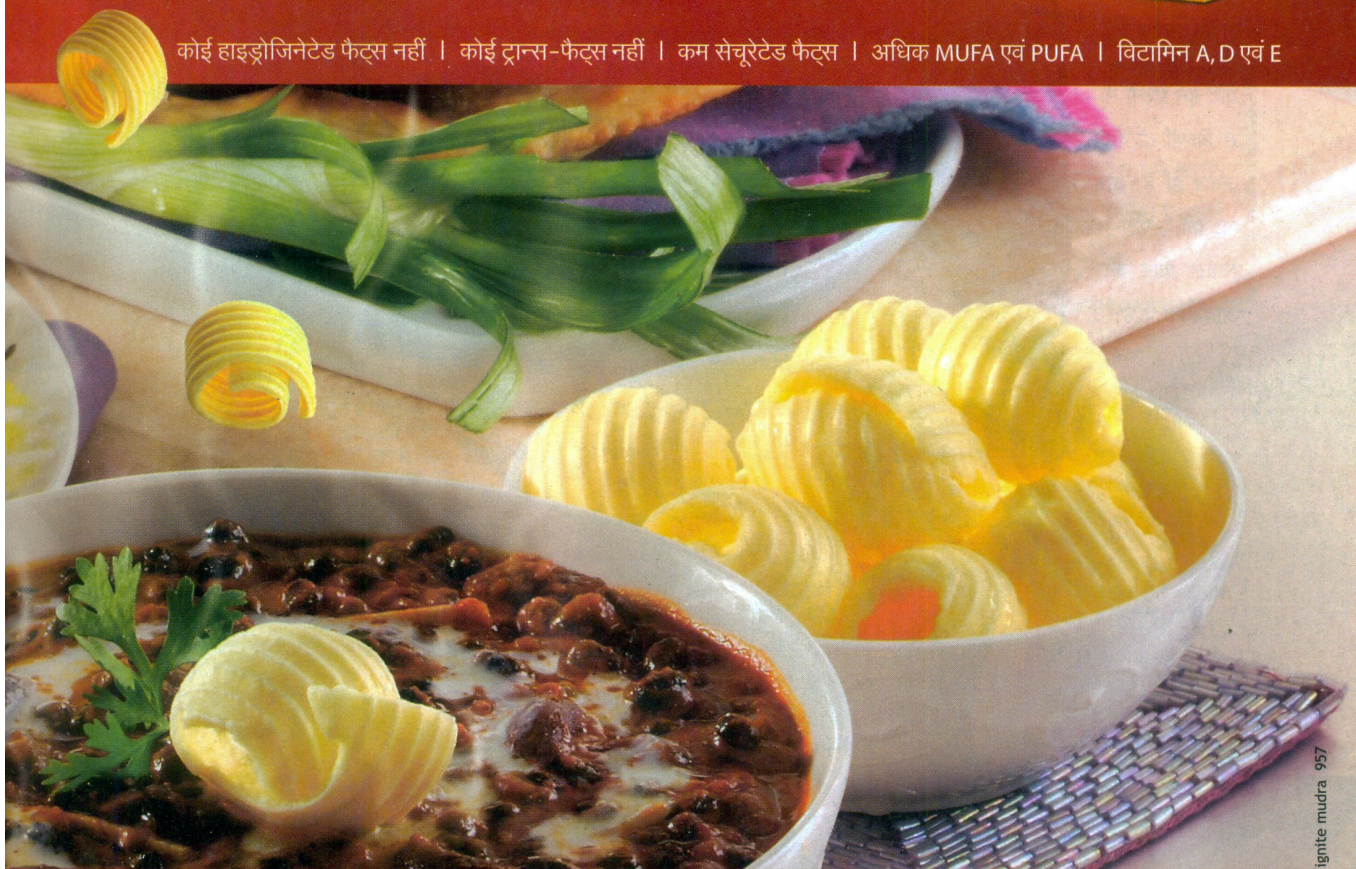
अब ऐसा नहीं होगा! आपके पास है न्यूट्रलाइट जो कोलेस्ट्रॉल मुक्त है, इसमें कोई हायड्रोजिनेटेड फैट्स नहीं है, इसमें सैचुरेटेड फैट्स कम हैं और MUFA एवं PUFA की मात्रा ज्यादा है* - जिससे कोलेस्ट्रॉल की तकलीफें और कोरोनरी हार्ट डिजीज़ की संभावना को कम करने में मदद मिलती है. इसमें जरूरी विटामिन A, D एवं E भी है.

तो अब चिंताओं को अलविदा कहिए और बस पछुते रहिए कि "खाने में क्या है?"

THE ALL
NEW



कोई हाइड्रोजिनेटेड फैट्स नहीं | कोई ट्रांस-फैट्स नहीं | कम सैचुरेटेड फैट्स | अधिक MUFA एवं PUFA | विटामिन A, D एवं E





भारतीय स्टेट बैंक
हमेशा आपके साथ

शुद्ध बैंकिंग के
अलावा कुछ नहीं

रबींद्र नाथ टैगोर

भारत के पहले नोबल पुरस्कार विजेता
1861-1941



इस भारतीय के बैंकर

कवि, उपन्यासकार, कलाकार, संगीतकार। अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त रचनाशील भारतीय और हमारे अमूल्य सदस्य। लगभग दो सदियों से हम देश के महत्वपूर्ण व्यक्तियों और साथ ही आम आदमी की सेवा में रत हैं। भारत के अतीत और भविष्य के भागीदार हैं हम।

हर भारतीय का बैंक

संपर्क करें - www.statebankofindia.com | Toll free no. 1800-11-22-11