

ऑस्कर विजेता निर्माता गुनीत मोंगा के गुटर गू का प्रीमियर शो होगा 5 को

मुंबई (ईएमएस)। ऑस्कर विजेता निर्माता गुनीत मोंगा का और प्रोजेक्ट गुटर गू लेकर आ रहे हैं, जो टीवीज़ के ध्यान और उन मुद्दों के बारे में है जो उनके शिक्षण के प्रभावित कर रहे हैं। इसमें दैनिकी मैन फैम अश्वा थाकुर और ये मेरी फैमिली के विशेष बंसल शामिल हैं। सौंदर्य फिल्म गुल जान में अश्वा और विशेष को कास्ट करने के बाद उन्होंने निर्देशक साकिब पड़ोर के साथ इस वेब सीरीज में उन्हीं को कास्ट किया है। सीरीज में रितू और अनुज के बीच टीनएज रोमांस को दिखाया गया है, साथ ही दिखाया कैसे उनके लिए चोरों समय के बदल होते हैं। गुटर गू रितू और अनुज की कहानी का एक नया चेपर है, जो सख्त माता-पिता, डेंटिंग प्रोटोकॉल और मासूमत और हमारे साथ उन्हें फिर से जीने का समय है। गुल जान के लिए बेहद गुटर गू का प्रीमियर शो 5 अप्रैल को हुए किशोर संबंधों के कई उत्तर-चाहाएं को दर्शाता है। वह आगे



शाकिब पड़ोर के साथ काम करने के लिए बेहद उत्साहित हैं, जो हमारी शॉर्ट फिल्म के अपनी वेब सीरीज में बदल होते हैं। गुटर गू रितू और अनुज की कहानी का एक नया चेपर है, जो सख्त माता-पिता, डेंटिंग प्रोटोकॉल और मासूमत और हमारे साथ उन्हें फिर से जीने का समय है। गुल जान के लिए बेहद गुटर गू का प्रीमियर शो 5 अप्रैल को हुए किशोर संबंधों के कई उत्तर-चाहाएं को दर्शाता है। वह आगे

हजराइल व यूएसए में भी चोर निकल के भाग का चला जादू

बॉलीवुड अदाकार यामी गौतम धर ने जताई खुशी

मुंबई (ईएमएस)। बॉलीवुड अदाकार यामी गौतम धर ने अपनी बैक-टू-बैक हिंदूफिल्मों के साथ न सिर्फ दशकों की लुभाया बल्कि उनके दिलों पर राज भी करती है। एशियन, दसवीं और लॉस्ट के बाद अब यामी अपनी हालिया रिलीज़ चोर निकल के भाग में अपने शानदार प्रदर्शन के लिए तारीफ हासिल कर रही है। ये फिल्म देश से बाहर होती है और लोगों पर अपना जादू चला रही है और भारत और अमेरिका में टॉप पर ट्रेंड कर रही है। फैसले ने यामी की तारीफ करते हुए पूरे सोशल मीडिया यूनिवर्स पर कमेंट्स की बाढ़ ला दी, वह वातावर में सीधे से लिपि लिहाज़ा बाहर प्रतिक्रिया से अधिकृत है। चोर निकल के भाग को मिल रही शानदार प्रतिक्रिया के बारे में अपना उत्साह साझा करते हुए यामी ने अपने कहा कि मैं बॉलीवुड मीडिया के जिताना हो सके तरने संदेश और प्रतिक्रियाएं पढ़ने की कोशिश कर रही हैं, जो लोग फिल्म के लिए डाल रहे हैं और मैं लॉस्ट के बाद चोर के लिए लिखे गए।



और यूएस में ही नहीं, टॉप पर ट्रेंड हो रही है, बल्कि इजाइल में भी नंबर-2 पोजीशन पर है, जो एक हिंदी फिल्म के लिए एक बड़ी उपलब्धि है। यामी ने अपने कहा कि मैं बॉलीवुड मीडिया के जिताना हो सके तरने संदेश और प्रतिक्रियाएं पढ़ने की कोशिश कर रही हैं, जो लोग फिल्म के लिए डाल रहे हैं और मैं लॉस्ट के बाद चोर के लिए लिखे गए।

अजय देवगन की आगामी फिल्म मैदान का टीजर जारी

आगामी फिल्म मैदान का टीजर जारी किया गया। फिल्म में बॉलीवुड सुरक्षर अजय देवगन ने प्रमुख भूमिका निभाई है। द्रेलर 1952 के हेलिंग्की, फिनलैंड में अस्योजित ग्रीष्मकालीन ओलीपक के मोनोक्रोम शॉट्स के साथ शुरू होता है और फुटबॉल के बारे में अत्यन्त के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन की कहानी बताता है। 1952 से 1962 के दशक को भारतीय फुटबॉल का स्वर्ण युग माना



जाता है। यह फिल्म हैदराबाद के महान कुटबाल कोच सैवद अब्दुल रहीम की सच्ची कहानी बताती है, जिन्होंने अपने सबसे शानदार दिनों में भारतीय टीम का नेतृत्व किया। 1952 से 1962 के दशक को भारतीय फुटबॉल का स्वर्ण युग माना

एक बार फिर बोल्ड फोटोज की वजह से ट्रोल हुई हिना खान

टीवी एक्ट्रेस हिना खान देखा ही चर्चा में रहती हैं। हिना को थेरेशा क्या कहलाता है? सीरियल से खास पहचान मिली थी। सीरियल के बाद दिना खान बिंग बॉस के घर में रहता था। दिलचस्प तारीफ ही हिना खान एक्ट्रेस की, जिससे नेटिंज़न्स उर्वरों की ट्रक्कर देते नजर आ रहे हैं। कुछ दिन पहले हिना खान रमजान शुरू होने से हाल ही में अपनी जिंदगी का पहला उमर किया। उन्होंने खुशी से कुछ तस्वीरें शेयर करते नजर आ रही हैं। हाल ही में हिना खान एक्ट्रेस की अपनी जिंदगी का आगामी दिनों के लिए खुशी पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। दिलचस्प वात



शेयर कीं, जिससे नेटिंज़न्स उर्वरों की ट्रक्कर देते नजर आ रहे हैं। कुछ दिन पहले हिना खान रमजान शुरू होने से हाल ही में अपनी जिंदगी का पहला उमर किया। उन्होंने खुशी से कुछ तस्वीरें शेयर करते नजर आ रही हैं। हिना खान एक्ट्रेस की अपनी जिंदगी का आगामी दिनों के लिए खुशी पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। दिलचस्प वात

खूदोकु नववाला- 6389									* * * मध्यम								
4	6	3	8	9	7												
1	9	6		5	4												
			8														
4	5				8												
2	5	4	6		1												
3			1	7													
3	3																
5	9	7	2	6													
7	6	4	3	9	2												

खूदोकु नववाला 6388 का हल									
■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने अवश्यक हैं।	5	7	2	3	8	4	1	9	6
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एक 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।	8	6	1	9	2	5	7	3	4
■ पहली से मोड़ू अंकों को आप हटा नहीं सकते।	3	9	4	1	6	7	5	8	2
■ पहली का केवल एक ही हल है।	2	5	7	4	1	3	6	9	8

शब्दजाल - 7136

सा द गा वि ज म हे श भू प ति
दे नि ल क श व दों अं जु जॉ ज ड
क स या ल र्म ना स या दी य क
ध न रा ज पि छै थ र ल श गो
क री दो ग क बा र आ ग झ पी
जी श्री ना थ इ इ उ द्वा न घ चं
ज दा ल चुं सं चुं म र कौ द द
क ही ग र मे ग क फ या श फु
क द र प न भू स रा औ प ले
क र ल या व टि ना चि ओ प ला
क क ल प न या स ट्य न प या

शब्द जाल में 10 खिलाड़ियों के नाम दृढ़िए. नाम उपर से नीचे, नीचे से उपर एवं तिरछे भी हैं।

सानिया, अंजु जार्ज, धनराज पिल्लै, सचिन, वाइचुंग भूतिया, गोपीचंद्र पुलेला, विश्वनाथ आनंद, श्रीनाथ, जहीर खान, महेश भूतिया।

शब्दजाल - 7135 का हल

त स (आ त्म ली न) बा गु व ध दे	क अ अ त्म त अ ला र न द जू	व अ र्य त अ ला ण न श म क
ओ स ओ क प्र न भ ि द व न जू व		
जी अ चा आ र ति गु आ प दे न		
व अ र्य त अ ला ण न श म क		
आ चा र वा न) द श ा च व त		
वा अ सौ र जा ला गु आ प दे आ		
ह आ		

ਡਿੱਬਾਬੰਦ ਹਵਾਨੋਂ ਪਰ ਆਖ ਮੁੰਦਕਾਰ ਜਾਂ ਕਾਈਂ ਵਿਖਵਾਸ



इस भागदीर भरा जिदरा में लागा का हर काम में जल्दी रहता है। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो पैकेट में पीछे की ओर दी जाने वाली फाइन लाइन को नहीं पढ़ते, जहां चीज में मौजूद पोषक तत्वों के बारे में लिखा होता है। पैकेट में सामने की ओर लिखे फैट फ्री, जीरो कोलेस्ट्रॉल जैसे शब्द पढ़ते ही वस्तु की खरीदारी कर लेते हैं। परिणामस्वरूप लंबे समय तक लो फैट बिक्सुट और जीरो कोलेस्ट्रॉल वाली ब्राउन बैड खाकर भी उनके कोलेस्ट्रॉल लेवल और ट्रिलीसिराड लेवल में बदलाव नहीं होता। लो फैट और एनजी फूड का सेवन करके भी पूरे दिन थकावट महसूस होती रहती है।

जीरो कोलेस्ट्रॉल/कोलेस्ट्रॉल फ्री

हालांकि वनस्पति तेल में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता, पर यह वसा ही है। आमतौर पर हम मक्खन का चुनाव करते हैं, क्योंकि इसमें सेचुरेटेड फैट कम होता है। वनस्पति तेल की एक चम्मच में 14 ग्राम वसा और सौ कैलोरी होती है, इतनी ही मात्र एक चम्मच मक्खन क्रीम से मिलती है। ऐसे में खनौत में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की आशंका बनी ही रहती है। यही कारण है कि कोलेस्ट्रॉल लेवल और वजन में अंतर देखने को नहीं मिलता। बेहतर होगा।



नुकसान की आशंका भी बनी रहती है। उदाहरण के लिए प्रोपीलीन-ग्लाइकोल, एक कृत्रिम धोल है, जो खाद्य पदार्थों में इमल्सीफायर के तौर पर इस्तेमाल होता है, इसकी पहचान त्वचा और तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुँचाने वाले टॉक्सिक के रूप में भी होती है। इसके अलावा, इस तरह के खानों से संतुष्टि नहीं मिलती, तो इन्हें खाने के बाद आपकी इच्छा और खाने की बदलती है। सब्जियों में पाए जाने वाले पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, डी, ई आदि वसा में घुलनशील होते हैं यानी उन पोषक तत्वों को ग्रहण करने के लिए शरीर को कुछ वसा की जरूरत होती है, पर वसा से दूर रहने के कारण है कि शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। हर समय थकावट महसूस करते हैं और भूख लगती रहती है।

नो एडीटिव

यह लाइन कुछ खास जूस, ब्रेड और अनाजों पर देखने को मिलती है पर किसी चीज में शुगर कई तरह से हो सकती है जैसे हाई फ्रॉटोस कॉन्सिरप, शहद और लेक्टोस आदि। नो एडिटिव व नेचुरल आदि शब्द उलझन को बढ़ा देते हैं, इनके संबंध में नियम भी नहीं है। बेहतर होगा कि शुगर फ्री या नो शुगर आदि शब्दों पर गौर करें। यदि किसी चीज में एक समय के भोजन में 400 से अधिक कैलोरी मिल रही है तो चुनाव समझकर ही करें।

अनेक स्किल्स में माहिर होने की जरूरत

वॉटर मैनेजमेंट के क्षेत्र में बनाएं कॅरियर



सोलायता

चूकि वॉटर मैनेजमेंट एक जटिल विषय है इसलिए इससे संबंधित कार्य करने के लिए अनेक रिकल्ट्स में माहिर व्यक्ति की जरूरत होती है। फील्ड को-ऑफिनेटर और प्रोजेक्ट मैनेजर के पद पर कार्य पाने के लिए मास्टर ऑफ सोशल वर्क की डिग्री काफी पसंद की जाती है। भू-जल और कृषि के क्षेत्र में सोध करने वाली कंपनियां जियोलॉजी, एग्रीकल्चरल साइंस, कैमिस्ट्री और बायोलॉजी में मास्टर्स एवं पीएचडी डिग्री धारकों को काम पर रखती हैं। आजकल इस क्षेत्र में कार्य करने के लिए पब्लिक पॉलिसी डिग्रियों का भी प्रचलन देखने को मिल रहा है। इसका कारण यह है कि अक्सर अनेक सीमाओं से बुजसे वाले जल यानि नदियों आदि को लेकर अनेक विवाद भी जन्म ले सकते हैं। ऐसे में पानी से संबंधित पब्लिक पॉलिसी पर भी ज्ञान दिया जाने लगा है।

द्वंद्वीदार वॉल

- आईआरएमआनंद इंस्टीट्यूट, अहमदाबाद
 - टीआईएसएस इंस्टीट्यूट, मुंबई
 - कर्वीसलैड्ड यूनिवर्सिटी, ऑस्ट्रेलिया
 - उमला यूनिवर्सिटी, स्थीडन

परिश्रमिक...

जल संरक्षण के क्षेत्र में कार्य करने वाले फ़ील्ड वर्कर या को-ऑर्डिनेटर प्रतिमाह 10 हजार रुपए या अधिक प्राप्त कर सकते हैं, जबकि प्रोजेक्ट मैनेजर 25 हजार रुपए तक कमा सकते हैं। किसी कंपनी में बॉर्डर कंसल्टेंट कार्य करने वाले 35 हजार से 1 लाख रुपए प्रतिमाह तनखावाह पाते हैं, जबकि स्वतंत्र रूप से कंसल्टेंट्सी चलाने वाले इससे कहीं अधिक आय प्राप्त करते हैं। इसके अलावा विभिन्न पदों पर कार्य करने वाले प्रोफेशनल भी पद और अनुभव के अनुसार काफी अच्छी आय हासिल कर सकते हैं। कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि वॉटर मैनेजमेंट में आप एक बेहतर भविष्य देख सकते हैं।

प्रोस्टेट कैसे

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ

रक्त पराक्रम के जारए का जाता है बीमारी की पहचान

शोध के दौरान 2 जर्मन शैफर्ड कुत्तों को 900 पुरुषों का मूत्र सुंघाया गया, जिनमें से 360 लोगों को प्रोस्टेट कैंसर था, जबकि 540 लोगों को यह बीमारी नहीं थी। एक रिपोर्ट के मुताबिक 90 प्रतिशत मामलों में दोनों कुत्तों ने बीमारी की पहचान कर ली। हालांकि मिलान के रिसर्च सेंटर और अन्य संस्थानों के शोधकर्ताओं ने यह भी स्वीकार किया कि प्रोस्टेट कैंसर की पहचान के लिए कुत्तों की सूझने की क्षमता किंतनी उपयोगी साबित हो सकती है, इस बारे में और रिसर्च किए जाने की जरूरत है। मौजुदा वक्त में इस बीमारी की पहचान रक्त परीक्षण के जरिए की जाती है जिसे पीएसए टेस्ट के तौर पर जाना जाता है। हालांकि यह प्रोस्टेट कैंसर का पता लगाने के लिए पूरी तरह से विश्वसनीय नहीं माना जाता। इससे पहले किए गए शोधों में भी यह पाया गया था कि कुत्ते 93 प्रतिशत की स्टीकता के ताप परे रहते हैं जबकि यह जाता रहता है।

સુરત સેક્રેડીને પ્રદાન કરીયા શેરેની



क्रियारी सोया चिली टेस्यारी

गुरु

18

सोया चंकस को १ घंटे के लिए गर्म पानी में भिगोएं रखें फिर निचोड़ कर निकालें। अब उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, अदरक लहसुन की पेस्ट, मक्की का आटा अच्छी तरह मिक्स करें और बाद में इन्हें डिप फ्राई कर लें। एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें, उसमें लहसुन और प्याज मिलाकर ब्राउन होने तक भूंयें। बाद में उसमें शिमला मिर्च, ब्रोकली और हरे प्याज डालें। २ मिनट के बाद फ्राई सोया उसमें डालें। सारे मिश्रण को अच्छे से उल्टे-पल्टे। अब उसमें सोया सॉस, विनेगर, टेमटो केचप, नमक और हरी मिर्च डालें और अच्छी तरह से मिक्स करके एक मिनट तेज आंच पर पकाएं। पिछे हरे धनिये से ऐसीकी को सजाकर सर्व करें।