



कीव में चलती कार के सामने गिरी मिसाइलः, रूस ने दागी थीं 11 बैलिस्टिक मिसाइल, यूक्रेन का दावा- हमने सारी मार गिराई

कीव

यूक्रेन की राजधानी कीव में रूसी मिसाइल एक चलती कार के ठीक समाने आकर गिरा। इससे जरूरी पर गहरा गड्ढा बन गया। कार के अंदर बैठे दो लोगों ने मिसाइल का गिरते हुए लीडिंग भी रिकॉर्ड किया। इस हमले में कार को कोई उक्तियां नहीं पहुंचा। यूक्रेन के चौपां औफ स्टाफ वाहरों जालुज़नी को बताया कि रूसी सेना ने कीव में लाल्पांग 30.3 बजे 11 बैलिस्टिक और क्रूज मिसाइलें दागी थीं।

जालुज़नी ने दावा किया कि यूक्रेन की सेना ने सभी मिसाइलें मारी गिराई। मिसाइल के गिरने का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा

है। उन्होंने कहा- रूसी मिसाइल का मलबा

कीव में अला-अला जाहों पर गिरा। इसमें एक चाच्चा भी घायल हुआ है। रूस ने ये हमले में मास्को के लिंडिंग पर हुए ड्रेन अटैक के बाद किया।

रूस ने यूक्रेन पर लगाया था ड्रेन अटैक का आरोप-दउसल, 2 दिन पहले यूक्रेन पर ड्रेन खला करने का आरोप लगाया था। रूस के फिंगर्स मिनिस्टरी ने कहा था कि कीव ने करीब 8 ड्रेन से आतंकवादी हमला किया। सभी ड्रोन्स को मार गिराया गया है। वहीं मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया था कि रूस पर हमले में 30 ड्रेन का इस्तेमाल हुआ

था। हालांकि, यूक्रेन ने इन आरोपों को खारिज कर दिया था।

वहीं रूस ने दावा किया है कि यूक्रेन लगातार उसके शहरों में ड्रेन अटैक और गोलीबारी कर रहा है। बुधवार को बॉर्डर के पास बसे बेलारोरेट क्षेत्र में ऐसा ही हमला हुआ। इसमें 1 लोग घायल हुआ। वहीं बेलारोरेट के गवर्नर व्याकुलचार ग्लैबर कहा है कि यूक्रेन के तरफ से एक गण गोली दी गई। ड्रेन अटैक में दो तेल रिकाइरी में आग लग गई।

रूस का दावा- यूक्रेनी हमले में 5 लोगों की मौत - इससे पहले मंगलवार यूक्रेन के हमले में 5 लोगों की मौत हुई थी। रिपोर्ट्स

के मुताबिक, रूस ने दावा किया था कि यूक्रेन उसके कब्जे वाले इलाकों की निशाना बना रहा है।

रूस के कब्जे वाले यूक्रेनी प्रांत त्वांसक ग्लैबर में पांच लोग मारे गए और 19 घायल हुए हैं। अलज़ज़ीरा के मुताबिक, रूस की तरफ से बहुत हमलों को देखते हुए बेलारोरेट के गवर्नर व्याकुलचार ग्लैबर कहा है कि यूक्रेन को तरफ से एक गण गोली दी गई। ड्रेन अटैक में दो तेल रिकाइरी में आग लग गई।

रूस के तरफ से एक गण गोली दी गई। कीव में रूस के मिसाइल अटैक में 11 साल की बच्ची और उसकी मां समेत 3 लोगों की मौत हो गई। इस हमले में 10 लोग घायल हुए।

चैनलों के लिए नियम जारी

‘इमरान और उनकी पार्टी के कार्यकर्ताओं को टीवी पर भी नहीं आने देंगी सरकार’

इस्लामाबाद ।

पाकिस्तान के इलेक्ट्रॉनिक मीडिया वॉचिंग ने देश के टीवी चैनलों से कहा है कि किसी भी हिंसा फैलाने वाले अपराधियों और उनके मददगारों का बॉलिकर करना चाहिए। साथ ही टीवी चैनलों को नई मई की हिंसा से सबक लेते हुए विसी भी राजनीतिक दल के कंट्रोर्पॉर्थियों को दिखाने से पहेज करने की सलाह दी है। बता दें, इस रिपोर्ट में पाकिस्तान के एक प्रीएमियम इमरान खान में लोगों से युक्त भाव से बात करता है कि यूक्रेन भारत रूस के बाद से युक्त भाव से बात करता है कि यूक्रेन भारत रूस से रियायी दरों में कवच तेल आया था। भारत रूस से अधिक बढ़ाया है। रूस-यूक्रेन झड़के के बाद भारत ने अब तक रूस की भी ही भारत पिलाहाल कूटीनियत वार्ताओं के माध्यम से समाज पर जोर दिया है। एक इंटर्व्यू के द्वारा जयशंकर ने कहा कि प्रधान मीटी ने राजनीति व्यापार पुलिंग और यूक्रेनी राष्ट्र-प्रेस के लोगों की थी। बिल्स पांच विकासील दोसों का सुलाना की थी। बिल्स पांच विकासील दोसों का सुलाना है। समूह में खानी, राजी, रूस, भारत, चीन और दक्षिण अमेरिका शामिल है। समूह के दोसों की आवाजी वैश्विक आवाजी का 41 प्रतिशत है। पांच देश रेल-हेलो-उत्पाद का 24 प्रतिशत और वैश्विक व्यापार का 16 प्रतिशत प्रतिनिधित्व करते हैं।

पाकिस्तान इलेक्ट्रॉनिक मीडिया नियामक प्राधिकरण ने बुधवार को एक अधिसूचना में देश के टीवी चैनलों को बॉलिकर करने के लिए एक इंटर्व्यू के द्वारा जयशंकर ने कहा कि यूक्रेन भारत रूस से रियायी दरों में कवच तेल खरीद रहा है, इस वजह से दोसों देशों के बीच अधिक व्यापार में अधिक बढ़ाया है। रूस-यूक्रेन झड़के के बाद भारत ने अब तक रूस की भी ही भारत पिलाहाल कूटीनियत वार्ताओं के माध्यम से समाज पर जोर दिया है। एक इंटर्व्यू के द्वारा जयशंकर ने कहा कि प्रधान मीटी ने राजनीति व्यापार पुलिंग और यूक्रेनी राष्ट्र-प्रेस के लोगों की थी। बिल्स पांच विकासील दोसों का सुलाना की थी। बिल्स पांच विकासील दोसों का सुलाना है। समूह में खानी, राजी, रूस, भारत, चीन और दक्षिण अमेरिका शामिल है। समूह के दोसों की आवाजी वैश्विक आवाजी का 41 प्रतिशत है। पांच देश रेल-हेलो-उत्पाद का 24 प्रतिशत और वैश्विक व्यापार का 16 प्रतिशत प्रतिनिधित्व करते हैं।

गैरीब इमरान खान को टीवी पर भी नहीं आने देंगी सरकार

पाकिस्तान इलेक्ट्रॉनिक मीडिया नियामक प्राधिकरण ने बुधवार को एक अधिसूचना में देश के टीवी चैनलों से कहा है कि किसी भी हिंसा फैलाने वाले अपराधियों और उनके मददगारों का बॉलिकर करना चाहिए। साथ ही टीवी चैनलों को नई मई की हिंसा से सबक लेते हुए विसी भी राजनीतिक दल के कंट्रोर्पॉर्थियों को दिखाने से पहेज करने की सलाह दी है। बता दें, इस रिपोर्ट में पाकिस्तान के एक प्रीएमियम इमरान खान को टीवी पर भी नहीं आने देने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

यूक्रेन खान को टीवी पर भी नहीं आने देने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।



जयशंकर के रिपोर्ट के अनुसार, अधिसूचना को खत्म करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

एक रिपोर्ट के अनुसार, अधिसूचना में देश के टीवी चैनलों से कहा है कि किसी भी हिंसा फैलाने वाले, अपराधियों और उनके मददगारों को अनजाने में बॉलिकर करना चाहिए।

पाकिस्तान के एक प्रीएमियम इमरान खान को टीवी पर भी नहीं आने देने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। इसके अनुसार, अधिसूचना को खत्म करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। इसके अनुसार, अधिसूचना को खत्म करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

अधिकारी की स्वतंत्रता के अधिकारी को गारंटी देता है, लेकिन इस अधिकारी के आवाद भी है। अधिकारी के आवाद भी है। अधिकारी की स्वतंत्रता की रक्षा और सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखने के बीच सुन्दरपूर्ण है। रिपोर्ट में यह दावा किया जाता है कि यह राष्ट्रीय एकांत्रिक व्यापार को बॉलिकर करने के लिए जाया जाए। अधिकारी को बॉलिकर करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

अधिसूचना में कहा गया कि कार्यकारी व्यापार को बॉलिकर करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अधिकारी को बॉलिकर करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

प्रतिवर्षीय एकांत्रिक व्यापार को बॉलिकर करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

बांग्लादेश की सरकार ने विपक्षी दलों पर साधा निशाना, कहा-

अमेरिका की नई वीजा नीति से हमें खतरा नहीं



के तहत एक नई वीजा नीति की घोषणा की जा रही है।

बांग्लादेशी अधिकारी पर भी तलबार- बिल्कुल ने कहा कि अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करने के लिए एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

बांग्लादेशी अधिकारी पर भी तलबार- बिल्कुल ने कहा कि अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

बांग्लादेशी अधिकारी पर भी तलबार- बिल्कुल ने कहा कि अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए। अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

बांग्लादेशी अधिकारी पर भी तलबार- बिल्कुल ने कहा कि अग्र अधिकारी नीति को लेकर एक अधिकारी को बॉलिकर करना चाहिए।

ਡਿਕਾਬਨਦ ਹਵਾਨੋਂ ਪਰ ਆਂਖ ਮੁੰਦਕਾਰ ਜ ਕਾਰੇਂ ਵਿਖਵਾਸ



इस भागदौर भरी जिंदगी में लोगों को हर काम में जल्दी रहती 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 समाने की और लिखे फैट प्री, जीरो कोलेस्ट्रॉल जैसे शब्द पढ़ते ही वस्तु की खरीदारी कर लेते हैं। परिणामस्वरूप लंबे समय तक लो फैट बिस्कुट और जीरो कोलेस्ट्रॉल वाली ब्राउन बैड खाकर भी उनके कोलेस्ट्रॉल लेवल और ट्रिलीसिराड लेवल में बदलाव नहीं होता। लो फैट और एनर्जी फूड का सेवन करके भी पूरे दिन थकावट महसूस होती रहती है।

जीरो कोलेस्ट्रॉल/कोलेस्ट्रॉल फ्री

हालांकि बनस्पति 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। बनस्पति तेल की एक चम्मच में 14 ग्राम वसा और सौ कैलोरी होती है, इतनी ही मात्र एक चम्मच मक्खन कीमि से मिलती है। ऐसे में खन में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की आशंका बनी ही रहती है। यही कारण है कि



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 तत्वा और तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचाने 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 बढ़ जाती 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 भख लगती रहती है।

नो एडीटिंग

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 फ्रूटोस कॉर्न सिरप, 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 गैर करें। यदि किसी चीज में एक समय के भोजन में 400 से अधिक कैलोरी मिल रही है तो चुनाव सम्मत की करें।

अनेक स्कूल्स में माहिर होने की जरूरत

वॉटर मैनेजमेंट के क्षेत्र में बनाएं कॅरियर



इंस्टीट्यूट वॉच..

- आईआरएमए आनंद इंस्टीट्यूट, अहमदाबाद
 - टीआईएस इंस्टीट्यूट, मुंबई
 - कॉवीसलैंड यूनिवर्सिटी, ऑस्ट्रेलिया

पारिश्रमिक...

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 बतौर कंसल्टेंट कार्य करने वाले 35 हजार से 1 लाख रुपए प्रतिमाह तनख्वाह पाते हैं। जबकि स्वतंत्र रूप से कंसल्टेंसी चालाने वाले इससे कहीं अधिक आय प्राप्त करते हैं। इसके अलावा विभिन्न पदों पर काम 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 देश विश्वास देने वाले हैं।

वैज्ञानिकों ने एक शोध के जरिए यह पता लगाया है कि कुत्ते मूत्र के नमूनों को सूंघकर 90 प्रतिशत स्टीकता के साथ प्रोस्टेट कैंसर का पता लगा सकते हैं। इस शोध से यह उम्मीद जगी है कि इंसानों में कैंसर और संक्रामक बीमारियों की पहचान करने में कुत्तों की सूंधने की क्षमता काफी मददगार साबित हो सकती है।

रक्त परीक्षण के जरिए की जाती

रेपोर्ट प्रादान के बारे का जारी है बीमारी की पहचान शोध के दौरान 2 जर्मन शैफर्ड कुत्तों को 900 पुरुषों का मूत्र सुन्धाया गया, जिनमें से 360 लोगों को प्रस्टेट 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 सूखने की क्षमता कितनी उपयोगी साबित हो सकती है, इस बारे में और रिसर्च किए जाने की जरूरत है। मौजूदा 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

मधुमेह से लड़ने में मदद करेगा मोबाइल एप



ବିଜ୍ଞାନ ମାର୍ଗ ଲିଟ୍ରେ ପେଟିଶନ୍

८

सामग्री

100 ग्राम सोया चंक्स, 1 बड़ी शिमला मिर्च, 3 बड़े प्याज (मोटे करे हुए), छोटी कटोरी हरे प्याज, 1 कटोरी ब्रोकली, 1 चम्मच अदरक-लहुसन की पेस्ट, टेबलस्पून मक्की का आटा, 1 चम्मच सोया सॉस, 1 विनेगर, 1 चम्मच टमैटो केचप, तेल आवश्यकतानुसार, नमक, मिर्च हल्दी, हरी मिर्च स्खादाननसार

७

सोया चंक्स को १ घंटे के लिए गर्म पानी में भिंगोए रखें फिर निचोड़ कर निकालें। अब उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, अदरक लहुसन की पेस्ट, मटकी का आटा अच्छी तरह मिक्स करें और बाद में इन्हें डिप फ्राई कर लें। एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें, उसमें लहुसन और प्याज मिलाकर ब्राउन होने तक भूंये। 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 सौस, विनेगर, टैमटो केरवा, नमक और हरी मिर्च डालें और अच्छी तरह से मिक्स करके एक मिनट तेज आंच पर पकाएं। ऐसे दर्दे धनिया से ऐसियी को मसालाकर सर्व करें।