



खबरें छुपाता नहीं, आपता है

CMYK

शाह टाइम्स

www.shahtimesnews.com

विस्तृत खबरों के लिए QR
कोड स्कैन करें।
मुफ्त पढ़ें E-paper

shahtimes2015@gmail.com

बरेली, शुक्रवार 23 मई 2025 बरेली संस्करण: वर्ष 22 अंक 178 पृष्ठ 12 मूल्य रुपये 5.00

24 जीवादा 1446 हिंदी

नई दिल्ली, मुजफ्फरनगर, देहादान, हल्दानी, मुरादाबाद, बरेली, मेरठ व लखनऊ से प्रकाशित

नई दिल्ली, बारी

अमेरिका में दो

इंजायली दूतावास
कर्मचारियों की हत्या
विस्तृत खबर देखिए पर

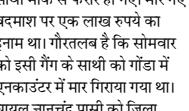
गुरुकृष्ण कुमार पर 10 प्रतिशत

मैट फ्रीस का गुरुना
विस्तृत खबर देख डाउन पर

मुठभेड़ में एक

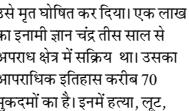
लाख का इनामी
ज्ञान चंद्र पासी ढेर

बाराबंध को



स्पेशल टाइक फोर्म (एसटीएफ) ने

बुधवार का



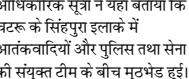
प्रौद्योगिकी से फोराम गोड़ा में

एनकाउंटर में मार गया था।



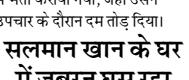
घायल जांच बासी को जिला

अस्पताल लाया गया जहां डॉक्टरों ने



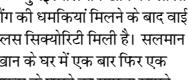
उन्हें भूमि और घायल किया गया।

उसका अपराधिक तिलाहा कब वर्ष 70



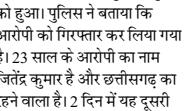
मुकदमा हो गया।

आतंकियों के साथ



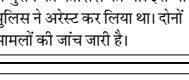
मुठभेड़ में सेना का

जवान शहीद



जम्मू कश्मीर में

विस्तृत टाइक जिले के चट्टान इलाके में



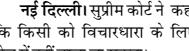
गुरुना को सुरक्षा बल और

आतंकियों को बालू-मुठभेड़ में



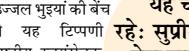
सेना का एक जवान शहीद हो गया।

अपराधिक सूनों ने बालू यात्रा किया



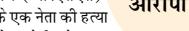
चट्टान के विस्तृत इलाके में

आतंकियों व अपराधिक तथा सेना की संयुक्त टीम के बीच मुठभेड़ हुई।



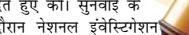
इस मुठभेड़ में एक जवान घायल हो गया है। घायल जवान को अस्पताल

में भूमि किया गया, जहां उसने



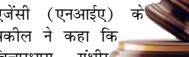
उपचार के दौरान दम तोड़ दिया।

सलमान खान के घर



में जबरन घुस रहा

शख्म गिरफ्तार



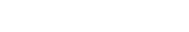
मुझ्दा ने सलमान खान को लासिं

गोंग की घमकाई मिलने के बाद वाई



प्लस सिक्कीयों की घमकाई मिली है। सलमान

खान के घर में एक बार किए एक



शख्म के घस्तने का घमाता सामने

आया है। अपराधिक, यह



घटना 20 मई की है। खुलासा गुरुवार

को हुआ। पुलिस ने बताया कि



अपराधी को गिरफ्तार कर लिया गया

है। 23 साल के अपराधी का नाम

जिंदगी कहां है और छत्तीसगढ़ का

रहने वाला है। 2 दिन में हर दूसरी

घटना थी। बीती रात शाम बाज़ार नाम

की घमाता ने भी गैलेरी अपार्टमेंट

में घुसने की कोशिश की थी। इसी

पुलिस ने अपराध किया गया। दोनों

मामों की जांच जारी है।

शाह टाइम्स व्हायर

नई दिल्ली। सुनवाई कोर्ट ने कहा

कि किसी को विचारधारा के लिए

जेल में नहीं डाला जा सकता।

जरिस अधिक एस

आका और जरिस अधिक

हम घर चलन देख

ने यह दिल्ली रहे: सुनवाई कोर्ट RSS

में राष्ट्रीय स्वयंसेवक

नेता हैं द्वारा सामने में

संघ (आरएसएस)

आरोपी को जमानत

के एक नेता की है।

सुनवाई के बारे में

एनआईए के लिए

वकील ने कहा कि

विचारधारा गंभीर

उपर में आंधी-तूफान ने बरपाया कहर, 58 की मौत

नई दिल्ली, बारी

पौसम विवाह का आंधी-बारिश का आंडे

मध्य-कर्मसूरी विवाह का आंधी-बारिश का आंडे

मध्य-कर्मस

आंधी में छत से गिरकर किसान की मौत

परिजनों में मचा कोहराम, चारपाई उतारने गया था छत पर



शाह टाइम्स संवाददाता
हसनपुर। वीषण आधी तुफान में छत से गिरकर किसान की मौत हो गई। कानूनी कार्रवाई के किसान के शव का अंतिम संस्कार कर दिया।

कानूनी क्षेत्र के गांव करनखाल की मद्देयगांव निवासी 50 वर्षीय किसान शिवचत्र सिंह बुधवार की रात आई तेज आंधी के चलते मकान की छत पर पड़ी चारपाई उतारने के लिए गये थे। इसी दौरान वह चारपाई उतारते समय अचाक मकान की छत से नीचे गिर गये जिससे वह गंभीर

दिया। किसान की मौत से परिवार के लोगों में कोहराम मच गया। बिना कानूनी कार्रवाई परिजनों ने मृत किसान के शव का अंतिम संस्कार कर दिया। परिजनों ने बताया कि मृतक अपने पीछे पल्ली पारों के अलावा 6 बोटियां सवारा, रुपी, रीन, मीनाक्षी, पूजा, आंचल के अलावा दो बेटे ब्रह्मपाल सतीश को रोते बोलखां छोड़ गया है। जिनमें किसान की दो बोटियां की शादी हो चुकी हैं। जिनकी किसान का एक बेटा सरीष दिखाया गया। जहां चिकित्सक को दिखाया गया। जहां किसान की छत से उन्हें मृत घोषित कर का पालन पोषण करता था।



फोटो (कपर वन नीचे) आंधी व बारिश से टूटे खेंबे, उड़वडे पेड़, तारों पर गिरे टकनिया



फोटो (कपर वन नीचे) आंधी व बारिश से टूटे खेंबे, उड़वडे पेड़, तारों पर गिरे टकनिया

देर रात तक तेज आवाज के साथ गरजती रही बिजली, लोग सहमे

आंधी व बारिश से कई स्थानों पर नुकसान

■ पेड़ गिरने से महिला घायल, यूनिक पोल भी गिरे

कि घटना के दौरान किसी को चोट

नहीं। आई बाल नदी के पुल के पास

भी आंधी से एक यूनिक पोल गिरा

गया तो वही सलार्योर में भी घायल

क्षतिग्रस्त हो गई। और एक यूनिक

पोल यहां पर भी गिर गया। इसके

अलावा क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर

लगे तमाम साइन बोर्ड भी तेज

आंधी व बारिश के चलते फट गए

और उड़ गए।

दारानगर गांव में पेड़ गिरा,

महिला घायल, भैंस की मौत तेज

आंधी व बारिश के चलते गांव

निवासी हरप्रसाद के आंगन में खड़ा

की चिमीनी पर भी बिजली गिरी।

पेड़ गिर गया। पेड़ के नीचे दबकर जहां हैप्रसाद की पली घायल हो गई तो वही भैंस की दबकर मौत हो गई। हादसे के बाद असपास के लोगों की भौंड लग गई।

तेज आवाज के साथ कड़कती रही बिजली, लोग सहमकर घरों में दुकूके

बुधवार की रात को तेज आंधी

व बारिश के साथ तेज आवाज के

साथ गरज रही बिजली से भी लोग

सहम गए। वे बिजली गिरने के डर

से घरों में ही दुबके रहे। घरों तक

ऐसा ही आलम रहा, पूरा आकाश

बिजली की आवाज से गूँजता रहा।

चर्चा है कि एक औद्योगिक इकाई

की चिमीनी पर भी बिजली गिरी।

अवनी ने किया सेंटर का निरीक्षण

शाह टाइम्स ब्लूरो

अमरोहा। रुच्य महिला आयोग

की सदस्य अवनी सिंह ने वन

स्टाफ सेंटर का निरीक्षण कर यहां

रह रही पीड़िताओं से बात की।

गुरुवार को गांव महिला आयोग की सदस्य अवनी सिंह ने वन स्टाप सेंटर का निरीक्षण कर यहां रह रही पीड़िताओं से बात की।

गुरुवार के गांव महिला आयोग की सदस्य अवनी सिंह ने वन स्टाप सेंटर का निरीक्षण कर यहां रह रही पीड़िताओं से बात की।

बुधवार की रात को तेज आंधी

व बारिश के साथ तेज आवाज के

साथ गरज रही बिजली से भी लोग

सहम गए। वे बिजली गिरने के डर

से घरों में ही दुबके रहे। घरों तक

ऐसा ही आलम रहा, पूरा आकाश

बिजली की आवाज से गूँजता रहा।

इस मौके पर उनके साथ राकेश

की चिमीनी पर भी बिजली गिरी।

आम की फसल पर आफत बनकर टूटी आंधी

कारोबारियों को भारी नुकसान

शाह टाइम्स संवाददाता

हसनपुर। एक तो पहले से ही फसल कमज़ोर, दूसरे भी आंधी तुफान ने आम कारोबारियों को भारी नुकसान पहुंचाया है। दृढ़े हुए आमों के देहकर देहकर आम कारोबारी की नींद उड़ गई है।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

हजारों परिवार हसनपुर क्षेत्र में आम के कारोबार में लगे हुए हैं।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

हसनपुर क्षेत्र आंधी को भारी नुकसान की आवाज आम देश के बाहर आप में टूट-टूट कर मरहा है। नहां से बर्बाद, लंगड़ा, दरेसी, चौमा, फरजी, हुसैन सर को पकड़ लिया है। आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों ने आपने आपने आम के ढोंगों के देहकर कारोबारियों को करते हैं। पहले छोटी फसल अब आंधी तुफान से हुए भारी नुकसान को बहाने नहीं कर पा रही है। छोटे आम कारोबारियों के सामने अब कर्ज चुकाने की समस्या आकर खड़ी हो गई है।

भारत का कड़ा लख

गुरुवार को भारत ने एक बार फिर अपने पुणे स्टैंड को दाहराया कि पाकिस्तान से कोई भी संपर्क द्विपक्षीय ही होगा और आतंकवाद से स्थायी रूप से नाता समाप्त किए जाने के बाद ही यह संपर्क हो सकता है। भारतीय विदेश मंत्रालय के प्रबलता रणधीर जायसवाल ने अपनी नियमित प्रेस ब्रीफिंग में स्पष्ट रूप से कहा कि किसी को भी इस मुगालत में नहीं रहना चाहिए कि भारत अपने स्टैंड से जरा भी पीछे हटेगा। उन्होंने साफ किया कि बातचीत और आतंक एकसाथ नहीं चल सकते। पाकिस्तान के साथ तभी बातचीत संभव हो सकती है जब पाक भारत द्वारा साँपी गई आतंकियों की सूची के अनुसार आतंकियों को भारत को साँपे दें। जहां तक बात कशमीर की है, जम्मू कश्मीर पर कोई नहीं होगी और जब कभी भारत होगी तो कश्मीर के उस भाग पर होगी जिस पर जबवाल तरीके से पाक ने कब्जा किया हुआ है। जल संधि पर भी उन्होंने भारत के नजरिये को लिया ठहराया। जल संधि को लेकर उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उस कथन को दोहराया जिसमें उन्होंने कहा कि जल्द और रक्त एकसाथ नहीं बह सकते। हालांकि गुरुवार को भी पीएम मोदी ने राजस्थान के बिकानेर जिले के दौरे पर सरकार के नजरिये को साफ किया और कहा कि पाकिस्तान के साथ न ट्रेड होगा और न टाल्क। अगर बात होगी तो पाकिस्तान ऑक्युपाइड कश्मीर यानि पीओके पर होगी। उन्होंने यह भी कहा कि पाकिस्तान को भारत के हिस्से का पानी नहीं मिलेगा। दुनिया की कोई ताकत इस संकल्प को नहीं गिरा सकती। जायसवाल ने तुकीय और चीन को भी न सीहत दी और कहा कि आतंकवाद के समर्थन में खड़ा होना पूरी मानवता के खिलाफ खड़ा होने जैसा है और इससे भारत के साथ उनके संबंधों को चोट पहुंचेगा। जायसवाल का कहना था कि भारत उम्मीद करता है कि तुकी दृढ़ता से पाकिस्तान से सीमापार आतंकवाद के खिलाफ तुकीय समर्थन करने और दशकों से पनाहगाह रहे। आतंकवादी परास्थितिकों तंत्र के खिलाफ विश्वसनीय और सत्यापन योग्य कार्रवाई करने का आग्रह करेगा। उनके कहने का मतलब साफ की कि संवंध एक-दूसरे की चित्तों के प्रति संवेदनशीलता के आधार पर बना जाते हैं। इसमें कोई दोग्रय नहीं कि भारत-पाक तनाव के बीच जिस तरह का आचरण तुकीए व चीन की तरफ से देखने में आया वह जरा भी तरक्किंगत नहीं कहा जा सकता, बल्कि इससे साफ हो जाता है कि ये दोनों देश आतंकवाद को लेकर गंभीर नहीं हैं। आतंकवाद किसी एक देश की समस्या नहीं है। इसलिए इससे पार पाने के लिए सभी को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी। यह मसला केवल पक्ष विपक्ष में जाने का भी नहीं है, क्योंकि आतंकवाद से किसी का भला नहीं होने वाला। भारत ने जिस तरह पहलगाम में हुए नरसंहार को लेकर पाक पर स्ट्राइक की, जिसमें सौ से अधिक आतंकी मारे गए, बताता है कि भारत की लड़ाई केवल आतंकवाद से है। किसी देश या नागरिक से नहीं। भारत ने साफ भी किया कि सर्जिकल स्ट्राइक में पाक सेना या वहां के नागरिकों का कोई नुकसान नहीं हुआ है।

ਉਦੋਗ ਸੀਏਸਆਰ ਕੋ਷ ਕੋ ਕ੃ਧਿ ਮੌਲਿਕ ਲਗਾਏ

उद्योग सीएसआर कोष को कृषि में लगाएं विकसित भारत का मार्ग किसानों से होकर जुरजाहा है, अर्थव्यवस्था को सहभागिता बढ़ाई जानी चाहिए, उद्योग को अपने सीएसआर कोष को कृषि में लगाना चाहिए, इस काष का प्रयोग कृषि संबंधी अनुसंधान में किया जाना चाहिए और किसानों को इसमें शामिल किया जाना चाहिए, किसान की सहभागिता स्थापित करनी चाहिए, उनका जो फंड होता है, सीएसआर फंड को ग्रामीण विकास के महत्वपूर्ण पुढ़ों में लगाना चाहिए तभी जाकर बढ़ाव दलात आएगा, विकसित भारत बनने का रास्ता किसान के खेतों और गांव से निकलता है।

-जगदीप धनखड़
उपराष्ट्रपति

कैरियर का अभिज्ञ हिस्सा है खुद को पेश करने की कला

ज्ञा न के साथ-साथ खुद को पेश करने की कला यानी सेल्फ प्रेंटेंटर्स भी सफल कैरियर का अभिन्न हिस्सा बन गया है। समय-समय पर हारे सर्वेक्षणों के आंकड़े भी इस और इशारा करते हैं कि बेहतर नौकरी पाने के लिए तकनीकी कुशलता का महज 15 फोटोसीधी योगदान होता है जबकि बचा हुआ 85 फोटोसीधी सामर्थिक और व्यवसायिक सलीकों से होता है। यही वजह है कि हमें डिप्लियो या तकनीकी कुशलता ही व्याख्यातिक ज्ञान पर विशेषताएँ पर फोकस करना चाहिए। इसके अलावा खुद को पेश करने की तरफ कला भी प्राप्ति देता देता।

व्यवितरण का कर्दे विकास

यूं तो आज बाजार में बेहतर से बेहतर अवसरों के विकल्प मौजूद हैं। नौकरी पाने वालों के लिए यह भी और नौकरी देने वालों के लिए भी। शायद नौकरी देने वालों के लिए विकल्प बड़ी तात्परा में उपरान्त हैं और नौकरी करने वालों के सामने विकल्प संघर्ष का विषय है। सचाल हैं ऐसे में क्या किया जाए? यहां भी जबाब है कि खुद को पेश करने की कला में स्मार्ट हुआ जाए। ताकि हम पहली ही मुलाकात में अपने व्यक्तित्व के मामले में आकर्षक और अपनी ओर ध्यान खींचने वाले सावित हों सकें। नौकरी हासिल करने के संघर्ष के दौरान अपने गुड लुकिंग, स्पार्टन और ऊर्जावान होने के साथ-साथ हम शिष्याचार, विद्यार्थी और अपनी नौकरी के लिए यह विकल्प बड़ी तात्परा में उपरान्त हैं।

मंकअप व लीडरशिप को भी शामिल करें।

खुद न पकाता कर गुणा का
जब तक हम ज्ञान और जरूरी जानकारियां हासिल नहीं कर लेते

A professional woman with short brown hair, wearing a black blazer over a white collared shirt, stands in the foreground with her arms crossed, smiling at the camera. In the background, two men and one woman are standing around a table, engaged in a meeting. One man is holding a tablet, another is looking down at papers, and the woman is standing behind them. The setting appears to be a modern office or conference room.

है, जब हम ज्ञान से लबरेज हों। भविष्य बनाने के लिए जानना बहुत जरूरी है कि स्कूल, समाज, पार्टी और फिर व्यावसायिक व्यवस्था में कैसे व्यवहार करना चाहिए? आत्मविश्वास, शिष्याचार, सज्जा-शृंगार, टेबल मैनर, बांडी लैंगेज में सुधार, बातचीत का सलीका, उच्चारण का प्रशिक्षण, क्रोध प्रबंधन, साधियों का दबाव, स्ट्रेस मैनेजमेंट, डाइनिंग एंटिकेंट्स, सोशल मैनेजमेंट, आत्मसम्मान में बुद्धि, भावनात्मक जगरूकता आदि... ऐसे अनेक बहुत ज़रूरी विषयों की विविधता को लेकर ज्ञान का अविकल्प आपके लिए कई दरवाजे खोल देता है।

खुद का मूल्यांकन, फिर पहल

खुद को पेश करने की कला में पारंपराग होने के लिए सबसे पहले जानें कि कमी कहा है? यदा अभी अपने कैरियर के लिए तड़का लाना चाहिए है? समाज-न्यत: लाग अकर्ता अपने शुरूआत से संतुष्ट नहीं होते। दरअसल, उनके दिमाग में सवाल ऐसे हैं— कैसे? कैसे? कैसे? कैसे? कैसे?

आत्मविश्वास की इगरद

आगर आप सफलता के लिए प्रयासरह हैं तो शुभ्यामी दिनों में आपके आइडियाज पर लोग हँसेंगे, उनका मजाक बनाएंगे, नकार देंगे। इसका मतलब यह नहीं है कि आप असफल हैं असल में आपमें कोविचिन्यत है, जिसे लोग उधरेन नहीं देना चाहते होंगे। लोग आपके आइडिया पर हँस रहे हैं तो उसे अमल-प्रयोग करना चाहिए।

ਜਾਮਾ ਪਹਨਾ ਦਾ

कहते हैं कि आजकल पैसा कमाना सबसे

लोगों की कमी नहीं है जो यह कहते हैं कि अब पैसा कमाने सबसे मुश्किल है। दोनों ही बातें सही हैं। अगर आप खुद को प्रेजेंट नहीं कर सकते तो जाहिर है अपा॒र पैसा नहीं कमा सकते। दरअसल खुद को मार्केट करना सबसे ज़रूरी है।

व्यवितत्व का कर्ते विकास

माना जाता है जो प्रोडक्ट विज्ञापन की दुनिया से बाहर हो जाता है, उसकी बिक्री में खासी कमी आ जाती है। लीक यही रूल अपने सफल जीवन के लिए भी अहम है। खुद को पेश करना एक कला है। इस कला में पारंगत होना बहुत जरूरी है। लेकिन इसके लिए यह न सोचें कि फर्स्ट इम्प्रेसन इज लास्ट इम्प्रेसन। इस तरह के नियमों पर विश्वास न करें। बाजार में ऐसे लोगों की कमी नहीं है जो धीरे-धीरे दूसरों के सामने अपनी परत-दर-परत खालित हैं। बहाराहल असली मुश्त कह वह है कि आप खुद को जैसे पेश करेंगे, वैसी ही सफलता आपकी रोह तक रही होगी। खुद को पेश करना सीख गए तो सभीं कैरियर में

**गोंद कत्तीरा से बनाएं यह टेस्टी
ट्रिक, गर्भियों ने रहेंगे कूल**

गर्भियों के मौसम में गोद कलीरा का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। तेज और चिरता, चलाती धूप और लु से

यह हमारा बचाव करती है। इसमें मोटूर नेचुरल क्लॉइंग प्रॉपर्टीज हमारे शरीर का तापमान बैलेंस में रखता है। इस मौसीम में गोंद कतीरा खाने से पाचन संबंधी समस्याएँ दूर होती हैं और शरीर को भी एनर्जी मिलती है। वहाँ मर्मिंयों में यह डिहाइड्रेशन से भी बचाव करता है। इसकी तासीर ठंडी होती है और गर्मियों में इसका सेवन रामबाण जासान होता है। साथ ही यह हड्डियों को मजबूत बनाने में भी सहायता करता है। ऐसे में समर मौसीम में आप खुद को सहेतन रखता चाहते हैं, तो आपको गोंद कतीरे का सेवन करना चाहिए। आपको गोंद कतीरा स्मूटी, डिंग्स और अन्य कई डिशेज में मिक्स करके सकती हैं। ऐसे में आज सभ आर्टिकल के जरिए हम आपको गोंद कतीरा से बनवाने वाली देस्ट्री डिंबस की रेसीपी के बारे में बताने जा रहे हैं। आपको गर्मियों के मौसीम में एक बार इस डिंक को जरूर ट्राई करना चाहिए।

पुटीनी-नींबू शिक्को गोंद कतीरा शिक्कंजी रेसिपी

इस रेसीपी को बनाने के लिए एक बर्बन में गोंद कतीरा को मियो दें। अब एक मिक्सर जार में नींबू, पुरीना, काला नमक, जीरा और चीनी डालकर पीस लें। फिर इस पेस्ट को एक बर्बन में निकाल लें। एक गिलास में भीगा हुआ गोंद कतीरा डाले और उसे फिर घर पेस्ट डालें। इसके बाद ऊपर से ठंडा पानी और जलजीरा डालकर मिक्स करें। बर्फ के टुकड़े ऊपर से डालकर रखें।

