

प्रेरणा
अगर आप खुश रहना जानते हो तो आप कम संसाधनों में भी सुखी रह सकते हो
परंतु अगर आपको खुश रहना नहीं आता तो आप किसी भी स्थिति में दुखी रहोगे
चाहे आपको सोने के महल ही क्यों ना मिल जाए...



जल है तो कल है

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184

INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE

CONSULTING DESIGN TRAINING

ISO CERTIFIED 2015 COMPANY

E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663

REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University, Phagwara.

✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD

Low Filing Charges & *Pay Money after the visa

•IELTS •STUDY ABROAD

CANADA AUSTRALIA USA

U.K SINGAPORE EUROPE

द्रौपदी मुर्मू ने जीता राष्ट्रपति चुनाव, मोदी ने दी बधाई

नई दिल्ली. एनडीए उम्मीदवार द्रौपदी मुर्मू ने राष्ट्रपति चुनाव जीत लिया है। उन्होंने विपक्ष के उम्मीदवार यशवंत सिन्हा को बड़े अंतर से हरा दिया है। कुल तीनों राउंड के बात कर तो कुल वोट 3219 थे। इनको वैल्यू 8,38,839 थी। इसमें से द्रौपदी मुर्मू को 2161 वोट (वैल्यू 5,77,777) मिले। वहीं यशवंत सिन्हा को 1058 वोट (वैल्यू 2,61,062) मिले।

पीएम मोदी ने दिल्ली में द्रौपदी मुर्मू के घर जाकर उन्हें बधाई दी। उनके साथ बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा भी गए। दोनों ने मुर्मू को राष्ट्रपति चुनाव जीतने पर बधाई दी। मोदी ने मुर्मू की जीत पर ट्वीट भी किये हैं। उन्होंने लिखा कि भारत ने इतिहास रच दिया है। जिस वक्त भारत आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है, तब भारत की बेटी जो कि अदिवासी समुदाय से आती हैं उनको राष्ट्रपति चुना गया है। विपक्षी पार्टियों के नेताओं ने भी द्रौपदी मुर्मू को जीतने पर बधाई दी है। राहुल गांधी ने लिखा कि देश का 15वां राष्ट्रपति बनने पर द्रौपदी मुर्मू को बधाई। वहीं



दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल ने लिखा कि देश के 15वें राष्ट्रपति के रूप में निर्वाचित होने पर आदरणीय द्रौपदी मुर्मू को बहुत-बहुत बधाई एवं शुभकामनाएं।

केजरीवाल की गुजरात को पहली गारंटी

• नई दिल्ली/गुजरात

आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने आज गुजरात की जनता को दिल्ली और पंजाब की तरह 24 घंटे फ्री बिजली देने की पहली गारंटी दी। उन्होंने घोषणा की कि "आप" की सरकार बनने के तीन महीने के अंदर हर परिवार को हर महीने 300 यूनिट बिजली मुफ्त देंगे और 31 दिसंबर 2021 तक के पुराने बकाया सभी घरेलू बिल माफ करेगा। गुजरात में दो महीने का बिजली बिल आता है। 300 यूनिट प्रति माह के हिसाब से दो महीने के बिल में 600 यूनिट फ्री मिलेगा। पहले मैंने दिल्ली में करके दिखाया, फिर पंजाब में करके दिखाया और अब गुजरात के अंदर भी करके दिखाएंगे। "आप" के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि जनता को फ्री रेवड़ी देने से श्रीलंका जैसे हालात नहीं होते, अपने दोस्तों और

आप की सरकार बनने पर दिल्ली और पंजाब की तरह गुजरात की जनता को भी देंगे 24 घंटे मुफ्त बिजली

मंत्रियों को देने से होते हैं। जनता को फ्री रेवड़ी भगवान का प्रसाद है और दोस्तों को फ्री रेवड़ी पाप है। श्रीलंका वाला अपने दोस्तों को फ्री रेवड़ी देता था। अगर जनता को देता तो, जनता उसके घर में घुसकर उसे ना भगाती। उन्होंने कहा कि हम सारी गारंटी पूरी करेंगे। अगर गारंटी पूरी न हो तो आली बार हमें वोट मत देना। मुझे पूरा यकीन है कि दिल्ली और पंजाब की तरह गुजरात में भी भारी बहुमत से आम आदमी पार्टी की

दिल्ली के एलजी ने रिजेक्ट किया केजरीवाल का दौरा दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने एक अगस्त को एक शिखर सम्मेलन में भाग लेने के लिए मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की सिंगापुर यात्रा के आम आदमी पार्टी (आप) सरकार के प्रस्ताव को खारिज कर दिया है। उपराज्यपाल ने केजरीवाल को अगले महीने सिंगापुर में होने वाले विश्व शहर सम्मेलन में भाग नहीं लेने की सलाह दी और कहा कि यह महापौरों का सम्मेलन है और एक मुख्यमंत्री के लिए इसमें भाग लेना ठीक नहीं होगा। सक्सेना ने केजरीवाल को यात्रा के प्रस्ताव को वापस लौटाते हुए कहा कि सम्मेलन में शहरी शासन के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की जाएगी, जिनपर दिल्ली सरकार के अलावा दिल्ली नगर निगम (एमसीडी), दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीडीए) और नई दिल्ली नगरपालिका परिषद (एनडीएमसी) जैसे विविध निकाय काम करते हैं। उपराज्यपाल ने कहा कि दिल्ली सरकार के पास विशेष अधिकार नहीं है और एक मुख्यमंत्री के लिए इसमें शामिल होना अनुचित होगा।

सरकार बनेगी। आप के राष्ट्रीय संयोजक एवं दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने आज गुजरात को बिजली के मुद्दे पर पहली गारंटी की घोषणा की। सूत्र में प्रेस वार्ता कर "आप" के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि पिछली बार जब गुजरात आ रहा था, तब मेरे बगल की सीट पर गुजरात का रहने वाला एक व्यक्ति बैठा था। उसने मेरा हाथ कस कर पकड़ लिया और धीरे से बोला कि गुजरात को बचा लीजिए।

चिंतपूर्णी नवरात्र मेले के संबंध में डीसी राघव शर्मा ने की तैयारियों की समीक्षा

प्रसिद्ध शक्तिपीठ माता श्री चितपूर्णी में श्रावण अष्टमी मेले का आयोजन इस वर्ष 29 जुलाई से 6 अगस्त 2022 तक किया जाएगा। मेले की तैयारियों के संबंध में आज उपायुक्त ऊना राघव शर्मा ने डीआरडीए हॉल में एक बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि मेला अधिकारी एडीसी होंगे, जबकि एसपी पुलिस मेला अधिकारी होंगे। उपायुक्त ने कहा कि इस बार लंगर लगाने के लिए एसडीएम अंब अनुमति प्रदान करेंगे और फीस को संबंधित पंचायत को ही दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि इससे व्यवस्था बेहतर बनेगी और साफ-सफाई भी सुनिश्चित हो पाएगी। डीसी ने मेले में साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देने पर जोर देते हुए कहा कि सुलभ



इंटरनेशनल 103 अतिरिक्त सफाई कर्मचारियों को तैनात करेगा, जिसमें से 75 मंदिर परिसर तथा 10 को बाबा श्री माई दास सदन में तैनात रहेंगे। राघव शर्मा ने कहा कि प्रदेश सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप बाबा श्री माई दास सदन चितपूर्णी में स्वास्थ्य विभाग कोविड टैस्टिंग तथा टीकाकरण केंद्र को स्थापना करेगा।

मीडिया सरकार के लिए आंख-कान हैं : एडीजी

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

प्रेस सूचना ब्यूरो ने पंजाब के कपूरथला में एक मीडिया वर्कशॉप 'वार्तालय' का आयोजन किया। स्वागत भाषण प्रस्तुत करते हुए, राजिंदर चौधरी, एडीजी, प्रेस सूचना ब्यूरो (पीआईबी), चंडीगढ़ ने कहा, "मीडिया सरकार के लिए आंख और कान हैं क्योंकि सरकारी योजनाओं और स्क्रीमों पर उनकी रिपोर्टिंग नीतिगत इनपुट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है जो सरकारी योजनाओं और स्क्रीमों की प्रभावशीलता को बढ़ाती है।"

उन्होंने आगे कहा कि सरकारी कार्यक्रमों और योजनाओं के बारे में समाज को सकारात्मक



कपूरथला ने स्थानीय मीडिया के कई प्रश्नों को संबोधित किया। उन्होंने बताया कि जिले में मनरेगा के तहत विभिन्न परियोजनाओं को सफलतापूर्वक पूरा किया है और सिंगल यूज प्लास्टिक प्रतिबंध को सख्ती से लागू करने का भी प्रयास कर रहा है। 'वार्तालय' के एक भाग के रूप में, पंजाब के कपूरथला में

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, मनरेगा और एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर सत्र आयोजित किए गए। वार्तालय के दौरान मीडिया मित्रों को संबोधित करते हुए कपूरथला के एडीसी सुरिंदर पाल अंगरा ने कहा, "मनरेगा एक गेम चेंजर है जो सभी इच्छुक व्यक्तियों को उनके ठहरने के स्थान पर न्यूनतम 100 दिनों के काम की गारंटी देता है।"

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बारे में बोलते हुए, बिक्रमजीत सिंह, उप जिला शिक्षा अधिकारी, कपूरथला ने कहा, "राष्ट्रीय शिक्षा नीति जो पढ़ें, समानता गुणवत्ता और जवाबदेही के चार स्तंभों पर आधारित है, एक प्रगतिशील नीति है जो हमारे देश को शिक्षा प्रणाली को बदलने की क्षमता रखती है।"

इस अवसर पर एक सकारात्मक बदलाव भी देखने को मिला जहां पीआईबी ने फूलों के गुलदस्ता को प्रकाशन विभाग, सूचना और प्रसारण मंत्रालय की किताबों के गुलदस्ता से बदल कर मेहमानों के प्रति आभार व्यक्त किया, जिनमें विशेष सारंगल, उपायुक्त, कपूरथला, सुरिंदर पाल अंगरा, एडीसी, कपूरथला, नयन जस्सल एडीसी, कपूरथला, अनूपम कलेर, एडीसी, कपूरथला, उपिंदरजीत बराड़, सहायक आयुक्त, कपूरथला, हरदीप सिंह, एसडीएम, कपूरथला और बिक्रमजीत सिंह, उप जिला शिक्षा अधिकारी, कपूरथला शामिल थे।

ट्रांसपोर्ट मंत्री ओवरलोडेड वाहनों पर चुप क्यों बैठे है ?



ट्रांसपोर्ट विभाग

मंत्री द्वारा रोड सेफ्टी मीटिंग में दिए गए आदेशों की परवाह किये बिना धड़ल्ले से चल रहे ओवरलोडेड वाहन

आखिर पामरीट नेलर हाईवे 44 पर वेटोकिट टॉवर रहे ओवरलोडेड वाहन। यह न सिर्फे ट्रांसपोर्ट विभाग की नुकसान पहुंचा रहे है। बल्कि रोड संरचना के लिए सड़क का भार बढ़ रहा है। अचरित है इतना कमपर रहते रोकें लगाएँ की।

ट्रांसपोर्ट मंत्री की अधिकारियों को दो टूक ओवर लोडिड वाहन नहीं चलेंगे

पिछले अंक में प्रकाशित खबर की कटिंग

मुद्दा : ट्रांसपोर्ट विभाग

पिछले दिनों पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान द्वारा ट्रैफिक रूल्स की उलंघना करने वालों के लिए सख्त नियम लागू करने के निर्देश जारी किये गए हैं जिस पर लोगों को नियम तोड़ने पर भारी-भरकम जुर्माने और लाइसेंस रद्द करने का प्रावधान भी है। वहीं ओवरस्पीड

बार पकड़े जाने पर 20000 रूपए का चालान और 2000 रूपए टन अतिरिक्त माल ले जाने के लिए देना पड़ेगा। जोकि पहले नियम में भी इतना ही था। इस बार नियम बदल के वाहन चालक का तीन महीने के लिए लाइसेंस रद्द करने का प्रवधान भी रखा गया है। लेकिन पंजाब के ट्रांसपोर्ट मंत्री द्वारा पिछले 3 महीनों के दौरान ओवरलोडेड वाहनों के संबंधी किसी तरह की सख्ती न करना और इस गंभीर मुद्दे पर चुप करके बैठना कई तरह के सवाल खड़े करता है। इस बात का प्रमाण इस बात से लगाया जा सकता है कि जालंधर जिले में पिछले तीन महीनों में सिर्फ 4 ओवरलोडेड वाहनों के चालान ही किए गए हैं और पूरे पंजाब में 1 अप्रैल 2021 से 23 मई 2022 तक सिर्फ 71 ओवरलोडेड वाहनों के चालान किए गए हैं जिसमें सिर्फ 14 लाख का जुर्माना इन वाहनों से वसूला गया है।

गौरतलब है कि अगर कोरोना काल की बात करे तो सरकार द्वारा इतनी राशि को एक महीने में ही मास्क न पहनने वालों से वसूल लिया जाता था।

आखिर ट्रांसपोर्ट विभाग के मंत्री और उनके अधिकारियों की क्या मजबूरी है जो इन वाहनों का चालान न करके सरकार का राजस्व नहीं बढ़ा रहे हैं। वहीं वह दूसरी ओर सड़क पर चल रहे दूसरे वाहन चालक की जिंदगी भी खतरे में डाल रहे हैं।

अब आने वाले दिनों में देखना होगा कि सरकार द्वारा बनाये गए नए ट्रैफिक रूल्स को ट्रांसपोर्ट और पुलिस विभाग के अधिकारी कैसे लागू करेंगे या हर बार की तरह स्टाफ कम होने का बहाना लगाते रहेंगे या सड़क पर किसी अनहोनी के बाद हरकत में आएं।

ये हैं दुनिया के सबसे खतरनाक एडवेंचर स्पोर्ट्स

कई लोग एडवेंचर स्पोर्ट्स को ट्राई करना चाहते हैं। इस शौक से अलग कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें दुनिया के सबसे खतरनाक एडवेंचर स्पोर्ट्स को ट्राई करने का जुनून होता है। जानते हैं कुछ रोचक बातें...

• जालंधर ब्रीज. रिपोर्टर

कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें ट्रिप से ज्यादा एडवेंचर स्पोर्ट्स का शौक होता है। वे हर तरह के एडवेंचर स्पोर्ट्स को ट्राई करना चाहते हैं। इस शौक से अलग कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें दुनिया के सबसे खतरनाक एडवेंचर स्पोर्ट्स को ट्राई करने का जुनून होता है, अगर आप भी उन लोगों में से एक हैं, तो ट्राई करने से पहले जान लें कि आखिर दुनिया के सबसे खतरनाक एडवेंचर

स्पोर्ट्स कौन-से हैं।

पानी से भरी गुफा में गोते लगाना : आपने पानी के अंदर स्कूबा डाइविंग के बारे में तो सुना ही होगा, इससे कहीं ज्यादा खतरनाक है पानी से भरी गुफा में गोते लगाना। आपको अगर कोई हुई रहस्यमय चीजों को तलाशने का जुनून है, तो आप केव डाइविंग को आजमा सकते हैं। आप एक बात ध्यान रखनी होगी कि पानी के अंदर मौजूद गुफा में कई खतरनाक जीव भी आपको सरप्राइज दे सकते हैं।

ROCKING DAREDEVILS!

फ्री सोलो क्लाइंबिंग : रॉक क्लाइंबिंग मजेदार है, लेकिन इसका थोड़ा खतरनाक वर्जन आपको थोड़ी परेशानी में डाल सकता है। जैसा कि नाम से ही जाहिर होता है कि फ्री सोलो क्लाइंबिंग में किसी तरह के सेफ्टी गियर, रस्सियों के आपको पहाड़ों पर चढ़ाई करनी होती है। इस एडवेंचर स्पोर्ट के बारे में अगर अभी भी आपको सही से अंदाजा नहीं

लाग पाया है, तो आप ऑस्कर विनिंग फिल्म 'फ्री सोलो' देख सकते हैं।
बुल रन : शुरुआत में यह खेल आपको मजेदार लग सकता है लेकिन सड़क पर अगर 6 या 10 बैलों को जब आपके पीछे छोड़ दिया जाएगा, तो आपको यह खेल खतरनाक लगने लगेगा। इस खेल में 8-10 सांडों को सड़क पर छोड़ दिया जाता है।



पैम्प्लोना, स्पेन में बुल रन बहुत मशहूर है। आपको जानकर हैरानी होगी कि हर साल कई लोग इस एडवेंचर में बुरी तरह घायल हो जाते हैं।
बर्फ पर चढ़ाई : बर्फ की मोटी परत से ढके पहाड़ पर चढ़ना दूर से मजेदार लग सकता है लेकिन चढ़ने वाले की सांसे थम जाती है। आइस रॉक क्लाइंबिंग कई सेफ्टी सूट का इस्तेमाल करके यह टास्क पूरा करते हैं। इसके लिए ऐसे उपकरणों का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे कि यह असम्भव काम सम्भव बन सके। जीरो से नीचे टेंपरेचर में हमेशा लैंडस्लाइड का डर बना रहता है।

HEALTH+

सीजनल **जुकाम-बुखार** को बेअसर करेंगे ये धरेलू नुस्खे, बारिश में मजबूत होगा इम्यून सिस्टम

बारिश के मौसम में इम्यूनिटी काफी वीक रहती है। ऐसे में वायरल और बैक्टीरियल बीमारियों से बचना मुश्किल हो जाता है। यहां कुछ धरेलू उपाय हैं जो आपकी मदद करेंगे।



बदलते मौसम में बीमारियां फैलती हैं। खासकर बारिश के मौसम में वायरल काफी परेशान करता है। अगर आपको इम्यूनिटी वीक है तो और भी मुश्किल हो सकती है। अगर इन्फेक्शन वायरस से हुआ है तो इसके लिए दवाई नहीं बल्कि धरेलू उपचार ज्यादा कारगर हैं। इसकी वजह यह है कि वायरस पर ज्यादातर दवाई बेअसर होती हैं। एंटीबायोटिक्स भी बैक्टीरियल इन्फेक्शन में काम करती हैं। कोरोना के समय में भी कई ऐसे धरेलू उपचार चर्चित रहे। यहां हम बात करेंगे ऐसी ही होम रेमेडीज की जो दादी-नानी के जमाने से इम्यूनिटी बूस्टर और नैचुरल एंटी वायरल माने जाते हैं।

सौंफ : भारत में कई ऐसे मसाले और हर्ब्स हैं जिनमें एंटी माइक्रोबियल या एंटी वायरल गुण होते हैं। इसमें सौंफ का नाम भी शामिल है। एक टेस्ट-ट्यूब स्टडी में यह बात सामने आ चुकी है कि सौंफ के एक्सट्रैक्ट में जानवरों में सांस से जुड़े इनफेक्शन फैलाने वाले वायरस खत्म करने की क्षमता होती है। इसमें इन्फ्लेमेशन कम करने की क्षमता भी होती है।

मुलेठी : मुलेठी में काफी स्ट्रॉंग एंटीवायरल गुण होते हैं। यह भी निमोनिया और सांस से जुड़े कई वायरस खत्म करने की ताकत रखती है। मुलेठी आप गरम पानी में उबालकर या चाय में डालकर पी सकते हैं।

अदरक : भारतीय घरों में अदरक का इस्तेमाल खूब होता है। बारिश के मौसम में इसे चाय में डालना न भूलें। इसमें भी एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं। साथ ही यह कई ऐलर्जी भी रोकने में मदद करता है। अदरक घिसकर आप शहद में मिलाकर खाएं तो भी आपको काफी आराम मिलेगा।

तुलसी : तुलसी के पत्तों का सिर्फ धार्मिक महत्व ही नहीं बल्कि ये औषधीय गुणों के लिए भी जाने जाते हैं। इनमें एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं। ये आपको सीजनल जुकाम, बुखार से रिकवर होने में मदद करते हैं। तुलसी के पत्ते आप ऐसे भी चबा सकते हैं या चाय और काढ़े में पी सकते हैं।

आंवला : आंवले को आयुर्वेद में त्रिदोष नाशक माना जाता है। यह विटामिन सी से भरपूर होता है। यह आपके इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करता है और जल्दी रिकवर होने में मदद करता है।

हल्दी वाला दूध : हल्दी वाले दूध को गोलडन मिल्क भी कहते हैं। दूध में कैल्शियम होता है जिससे वायरस कमजोर पड़ते हैं। इसमें हल्दी और काली मिर्च डालकर पीने से इसके गुण और भी बढ़ जाते हैं।



क्रीमी मैकरोनी पास्ता के साथ संडे को बनाएं स्पेशल



संडे के दिन को स्पेशल बनाने के लिए आप क्रीमी मैकरोनी पास्ता बना सकते हैं। इसका स्वाद लाजवाब होता है और अच्छी बात ये है कि इसका स्वाद बच्चों और बड़ों को खूब पसंद आता है। यहां सीखें इसे बनाने का तरीका।

संडे के दिन बच्चे अक्सर कुछ स्पेशल खाने की डिमांड करते हैं। इस दिन को खास बनाने के लिए आप बच्चों का फेवरेट मैकरोनी पास्ता बना सकते हैं। संडे स्पेशल रिसिपी में यहां सीखें क्रीमी मैकरोनी पास्ता बनाने की रिसिपी। इसे खाने के बाद इसका स्वाद बच्चों और बड़ों को खूब पसंद आएगा। अच्छी बात यह है कि इसे आप खूब सारी सब्जियों के साथ बना सकते हैं।
ऐसे करें तैयारी : क्रीमी मैकरोनी बनाने के लिए अदरक, लहसुन, हरी

मिर्च, प्याज, शिमला मिर्च, गाजर को बारिक काट लें। फिर मकई और मैकरोनी को उबाल लें। इस बनाने के लिए आपको सब्जियों के अलावा काली मिर्च पाउडर, नमक, तेल, मक्खन, मैदा, दूध, ऑरिंगेनो पाउडर, चिली फ्लेक्स, मोजरेला चीज, क्रीम, पानी, धनिया को जरूरत होगा।

सब्जियों से बनाएं ग्रेवी :

इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक कड़ाही में तेल गरम करें। फिर अदरक और लहसुन को डाल कर अच्छे से आधे मिनट तक भूनें। फिर हरी मिर्च और प्याज डालें। प्याज का दोंनों को खूब पसंद आएगा। अच्छी बात यह है कि इसे आप खूब सारी सब्जियों के साथ बना सकते हैं।
ऐसे करें तैयारी : क्रीमी मैकरोनी बनाने के लिए अदरक, लहसुन, हरी



मिर्च, प्याज, शिमला मिर्च, गाजर को बारिक काट लें। फिर मकई और मैकरोनी को उबाल लें। इस बनाने के लिए आपको सब्जियों के अलावा काली मिर्च पाउडर, नमक, तेल, मक्खन, मैदा, दूध, ऑरिंगेनो पाउडर, चिली फ्लेक्स, मोजरेला चीज, क्रीम, पानी, धनिया को जरूरत होगा।

अच्छी तरह मिलाएं। एक मिनट के लिए पकाएं।
कैसे करें तैयारी : इसे बनाने के लिए कड़ाई में मक्खन पिघलाएं और 1 बड़ा चम्मच मैदा डालें। खुशबूदार होने तक पकाएं। फिर 1 कप दूध डालकर मिला लें। ध्यान रखें कि कोई गांठ न रहे।
इसमें काली मिर्च पाउडर, नमक, अजवायन, चिली फ्लेक्स डालें। इसमें मोजरेला चीज डालें मिक्स करने के बाद क्रीम और पानी डालें। एक चिकनी और मलाईदार बनावट के लिए अच्छी तरह मिलाएं। अब धनिया और पकी हुई सब्जियां डालें और सांस के साथ अच्छी तरह मिक्स करें। गरमागरम परोसें और मजा लें।

मानसून में बच्चों को हेल्दी रखने के लिए जरूर खिलाएं ये चीजें

इस बात की सम्भावना काफी ज्यादा है कि आपके बच्चे में पोषक तत्वों की कमी हो रही है या फिर फिजिकल और मेंटली वर्क के हिसाब से उसकी डाइट में कमी रह जा रही है। ऐसे में आपको इस मानसून सीजन में अपने बच्चे की हेल्थ का ध्यान रखना चाहिए। उसकी डाइट में कुछ चीजों को जरूर एड करें।



बिगाए हुए ड्राय फ्रूट्स : सुबह में एक ताजा फल या फिर बादाम या फिर बिगाए हुए काले मुन्के के एक या दो किस्में केस के साथ बिगाएं दें। (दिन की शुरुआत या तो एक फल या भीगे हुए बादाम या 2 केसर की भीगी हुई किशमिश से करें)। यह न सिर्फ उनके एनर्जी लेवल को ऊपर रखता है बल्कि इम्यूनिटी बढ़ाने में भी कारगर है। बादाम में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य के लिए जरूरी आयर्न और प्रोटीन होते हैं।

आंवला : आंवला विटामिन सी के उच्च स्तर के साथ संक्रमण और यहां तक कि सिरदर्द या चक्कर से भी लड़ता है। आपका बच्चा अगर आसानी से आंवला नहीं खाता, तो आप किसी फ्रूटी रिसिपी के जरिए उसे खिला सकते हैं। इसके अलावा आंवला कैंडी भी बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

देसी चीजें : बच्चों को देसी चीजें खिलाने पर जोर देना चाहिए। बच्चे को पनीर चीला, जामुन, चटनी, काढ़ा जैसी चीजें जरूर दें। इन चीजों में न सिर्फ पोषक तत्व भरपूर होते हैं बल्कि इन्हें खाने से बच्चे की इम्यूनिटी भी काफी बढ़ती है। बच्चों को आलू की जगह शकरकंदी और दूसरी सब्जियां दें।

5.6 करोड़ लीटर का थर्मस... बर्लिन में क्यों बनाया जा रहा है 150 फीट ऊंचा विशालकाय थर्मस?

म्यूजियम और आर्ट के लिए मशहूर जर्मनी का बर्लिन जल्द ही विशालकाय थर्मस के लिए भी जाना जाएगा। इसे बर्लिन की स्त्री नदी के किनारे बनाया जा रहा है। यह इतना विशाल थर्मस है कि इसमें 5.6 करोड़ लीटर पानी आ सकता है। 150 फीट ऊंचे विशालकाय थर्मस का निर्माण इस साल के अंत तक पूरा हो जाएगा। इसे बड़ी संख्या में लोगों को राहत मिलेगी। जानिए, इसे क्यों बनाया जा रहा है और लोगों को इससे कैसे फायदा मिलेगा...

MEGA PROJECT

इस विशालकाय थर्मस को तैयार करने का काम वाटेनफॉल कंपनी कर रही है। इस थर्मस से क्या फायदे मिलेंगे, इस पर कंपनी का कहना है, इसका इस्तेमाल पानी को गर्म रखने के लिए किया जाएगा। यह एक इंसुलेटेड थर्मस है जिससे करीब 13 घंटों तक गर्म पानी मिल सकेगा। सर्दियों के दिनों में इसे काफी हद तक लोगों को राहत मिलेगी।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, इसे कई मकसदों को ध्यान में रखकर तैयार किया जा रहा है। पहला, सर्दियों में लोगों को गर्म पानी उपलब्ध कराया जा सके। दूसरा, सर्दियों में यूक्रेन पर हमले के चलते अगर रूस ने यूरोप में गैस की सप्लाई पर रोक लगा दी तो भी यहां के लोगों को घरों में गर्म पानी उपलब्ध कराया जा सकेगा। इसे एक विकल्प के तौर पर तैयार किया जा रहा है।

बर्लिन के कितने लोगों तक यह गर्म पानी पहुंचाएगा, अब इसे समझते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, पूरे बर्लिन को जितनी मात्रा

में गर्म पानी की जरूरत उसकी 10 फीसदी तक सप्लाई इसकी मदद से हो सकेगी। पानी को गर्म करने के लिए सोलर और विड एनर्जी का प्रयोग किया जाएगा। इस तरह यह विशालकाय पानी को गर्म करने के लिए ग्रीन एनर्जी का इस्तेमाल किया जाएगा। इस विशालकाय थर्मस को तैयार करने में करीब 400 करोड़ रुपये खर्च हुए हैं। जर्मनी की भौगोलिक स्थिति ऐसी है कि यह देश काफी हद ईंधन के लिए रूस पर निर्भर है। इस निर्भरता को कम करने के लिए जर्मन ने यह कदम उठाया है।



