

वर्सीम मंजर ने सर्जिकल स्ट्राइक पर भारतीय सेना को किया सलाम

मदरलैण्ड संवाददाता, बोतिया। लौरिया राजद नेता ने अपने देश की सैन्य कार्रवाई पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। कहा भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर ने आक के खिलाफ सशक्त संदर्भ दिया है। भारतीय सेना द्वारा पाकिस्तान के आंतकों पर गई निर्णयिक 'ऑपरेशन सिंदूर' को लेकर देशभर में सराहना हो रही है। इस कार्रवाई को आंतक के खिलाफ एक सशक्त संदर्भ माना जा रहा है। हमारे देश के सेना ने दिया है। वर्सीम मंजर ने अपने देश के जवानों को सलाम करते हुए कहा कि इस समय परा देश अपनी सेना के साथ है। वर्सीम मंजर ने सेना की पूरी टीम को संलग्न करते हुए ऑपरेशन सिंदूर को सही एवं आवश्यक बताया है। सेना के सहस को सलाम किया है।

प्लास्टिक के बोट से लाश बरामद



मदरलैण्ड संवाददाता, बेगूसराय। बेगूसराय में अपराधियों ने एक युवक को निर्मम रूपोंके स पैट-पीटक हत्या कर युवक को हाथ पैर बांधकर बोरे में बंदकर सड़क किनारे फेंक दिया। वीरी बोरे में बंद युवक का शव मिलने के बाद इलाकों में सान्सनी फैल गई है। पूरा मामला भगवान्पुर थाना क्षेत्र के ताजपुर तीन बटिया स्थित सड़क किनारे की है। घटना के संबंध में लोगों ने बताया है कि किसी अपराधी ने पहले युवक को बेहरी से पीट-पीटकर हत्या कर दिया। हत्या करने के बाद युवक को हाथ पैर बांध दिया और बारे में बंदकर शव को सड़क किनारे फेंक दिया। लोगों ने बताया कि जब युवक का शव को बोरे में बंद देखा गया तो इसकी जानकारी भगवान्पुर थाना पुलिस को दी गई। मौके पर भगवान्पुर थाने के पुलिस पहुंची तो बोरे को काटकर देखा तो उसमें एक युवक का शव पड़ गया है। और युवक का हाथ पैर बांध दुआ है। और शरीर पर पूरी हड्डी से जरूर का निशान है। जिससे साफ़ जाहिर हो रहा है कि युवक को पहले अपराधियों ने बेहरी से पीट-पीटकर हत्या कर दिया, फिर बाद में युवक को हाथ पैर बांधकर बोरे में बंदकर सड़क किनारे फेंक दिया है। हालाँकि घटना की सूचना मिलते ही भगवान्पुर थाने के पुलिस से शव को निर्मम करने के लिए आंदोलन चल रहा है। और आगे की कार्रवाई में जीती हुई है। हालांकि युवक की पहचान समाचार प्रेसन्न तक नहीं हो सकी थी। पुलिस पहचान करने में भी जुटी हुई हैं।

निजी स्कूलों की मनमानी चरन पर, किताब खट्टीदावाने के नाम पर अभिभावकों का आर्थिक शोषण

मदरलैण्ड संवाददाता, बेगूसराय। बखरी प्रखड़ क्षेत्र में निजी स्कूलों की मनमानी एक बार फिर से सुखियों में है। नए सत्र की शुरूआत के साथ ही स्कूल प्रबंधन ने किताबें खट्टीदावने के नाम पर अभिभावकों का आर्थिक शोषण शुरू कर दिया है। स्कूल प्रशासन की ओर से एक सूची दी जाती है, कि जिसमें केवल एक यादी दुकानों का नाम होता है। इन दुकानों पर वितावे और कौपियों एक रैपेक्यर के रूप में किताबें ही जाती हैं, जिसकी कीमत मनमानी होती है। सुत्रों के अनुसार, इन पैकेजों में स्कूल का भी कमीशना दिए। साथ ही अभिभावकों को यह निर्देश दिया जा रहा है कि वे केवल उन्हीं दुकानों से किताबें खट्टीदावने के एक टाईट रेट से वसूले जा रहे हैं। अभिभावकों का कहना है कि स्कूल प्रशासन की ओर से एक सूची दी जाती है, जिसमें केवल एक यादी दुकानों का नाम होता है। इन दुकानों पर वितावे और कौपियों एक रैपेक्यर के रूप में किताबें ही जाती हैं, जिसकी कीमत मनमानी होती है। स्थानीय प्रशासन की चुप्पी पर भारी मामले की ओर संदेशाप्त बना रही है। बार-बार शिकायतों के बावजूद न तो स्कूलों पर कोई कार्रवाई हुई है और न ही संबंधित दुकानों पर रोक लगाई गई है। शिक्षा विभाग की निषिक्यता भी कहीं न कहीं मिली भगवत की ओर इशारा करती है। कई अभिभावकों ने बताया कि वे अर्थिक रूप से सक्षम नहीं हैं, लेकिन स्कूलों के दबाव में उड़ी महांगी किताबें खट्टीदावी पड़ रही हैं। सरकार की ओर से यह स्पष्ट निर्देश है कि कोई भी स्कूल किताबें या यूनिफॉर्म किसी विशेष शुरूआती इसके लिए बाध्य नहीं कर सकता। लेकिन जीवीनी सच्चाई इसके लिए बाध्य नहीं कर सकता। लेकिन जीवीनी सच्चाई इसके लिए बाध्य नहीं कर सकता। लेकिन जीवीनी सच्चाई इसके लिए बाध्य नहीं कर सकता।

पिछले साल अप्रैल माह में नदी पूरी तरह से सुख गई थी और लोगों के समक्ष जल संकट उत्पन्न हो गया था

मदरलैण्ड संवाददाता, गिरिहार। कठहरा नदी मृदु के पहले हफ्ते में ही जल-जगह से सुख गई है। दर्जनों गांवों से होकर गुजरने वाली यह नदी अब नालों का रुप लेती जा रही है। नदी का अस्तित्व खतरे में है। इसके किनारे बसे गांवों में जल संकट गहराने की आशंका है। कई प्रखड़ों से निकलने वाली यह नदी जमुई जिले के कठहरा नदी पुल से होते हुए झाझा, लक्ष्मीपुर, गिरिहार, बरहट, प्रखड़ों से गुजरती है। पिछले साल अप्रैल में यह नदी पूरी तरह सुख गई थी। तब लोगों को भारी जल संकट का सामना करना पड़ा था। इस साल भी हालात लागा वैसे ही है। खेतों की सिंचाई और पशुओं के पानी की जलरूपी नदी ही पार रही है। नदी के किनारे बसे गांवों के लोग पानी का पानी, नहान, कपड़े धोने और मवेशियों को पानी पिलाने के लिए इसी नदी पर निर्भर थे। हजारों एकड़ जमीन की सिंचाई इसी नदी के जल से होती थी। मधुआरे और मछली पकड़ने वाले परिवारों की रोटी-रोटी परी असर पड़ा है। पहले जब नदी में बढ़ आती थी, तो सालभर पानी रहता था। अब केवल बरसात का पानी ही इसका सहारा है। नदी के सुखने से जीव-जंतु भी भटक रहे हैं। जीवनदायिनी कहीं जाने वाली कठहरा नदी का अस्तित्व अब मिटा जारहा है।

कार ने बाईक सवार को मारी ठोकर, घटना स्थल पर हुई दर्दनाक मौत



» मदरलैण्ड संवाददाता

बोतिया। लौरिया गुरुवार दोपहरदोपहर एनएच 727 के लौरिया-बगाड़ा मुख्य मार्ग में स्थित चीनीमिल के गेट के सामने कार ने बाईक सवार को ठोकर लगाने से बाईक सवार की घटना स्थल पर दर्दनाक मौत हो गई।

प्रातः सूचना के अनुसार मृतक अमीरीलाल सिसवनिया वृत्तिटोला अपनी सेना के साथ है। वर्सीम मंजर ने सेना की पारी पर गिरकर उसकी मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर दिया।

राहगीरों के अनुसार कार के ठोकर से बाईक का नाम गौतम मौत हो गई।

बता दें कि घटना के बाद चीनीमिल के गार्ड और गार्डों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी, जहाँ 112 की पुलिस ने बाईक सवार तीव्री से घटना के अप्पताल ले गई। चिकित्सकों ने एक युवक को मृत घोषित कर दिया तो दो अन्य को हल्कालूहा चोट होने पर दवा देकर उन्हें डिस्चार्ज कर द



कुछ चटपटा खाने का है मन तो बनाएं मखाना भेल

हर किसी का मन शाम के समय अक्सर कुछ चटपटा खाने का करता है। लेकिन शाम के समय खाई जाने वाले अधिकार सैक्स में काफी तेल और मसाला होता है जो इसे सेहत के लिए नुकसानदायक बताता है। इसलिए आज हम आपके लिए एक टेटी व चटपटी रेसिपी ले कर आये हैं जो सेहत के लिए भी काफी फायदेमन्द है। हमनात कर रहे हैं पोषक तत्वों और एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर मखाना से बनने वाली मखाना भेल की। मखाना भेल खाने से शरीर की इम्युनिटी बढ़ने के साथ वजन कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। ये खास तरीके द्वारा बटी व लड्डू प्रेशर के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद होता है। तो आई जानते हैं मखाना भेल बनाने की रेसिपी...



बैंगनी रंग के फूड्स ना सिर्फ देखने में सुन्दर और आकर्षक होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी पारंपरिक होते हैं। यह रंग एन्सोसियानिन नामक एंटी-ऑक्सीडेंट्स की वजह से आया है, जो एक तरह का फाइटोफार्टिरेट्स है। इस रंग के खाद्य पदार्थ सेतुवर डैमेंटों को रोकते हैं, बीमारियों को पर्याप्त यात्रा पाई जाती है। फ़ाइबर प्रति 15 ग्राम आलू बुखरा ऐसे 100 ग्राम फ़ाइबर पाया जाता है। यह हड्डियों को मजबूती देने के साथ ही ब्लड में शुगर लेवल और डायब-2 डायबिटीज का कंट्रोल रखने में सहायता होती है।

ब्लैकबेरी

ब्लैकबेरी कैलोरी में बेहद कम और विटामिन सी से भरपूर होती है, जिसे रोजाना आप एक बाल खा सकते हैं। विटामिन के ओर मैनगेशन से भरी हुई ब्लैकबेरी कॉन्फेट और हल्मी और शरीर के बाहरी ओंगों की रक्षा करती है।

हल्मी व अमचूर पाउडर डालकर फ़ाइ करें। फिर इन मखानों को बाउल में मिलानी लें। अब इसमें वाकी की सामग्री मिलाएं। आप इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

सामग्री

: मखाना - 3 कप, देसी घी - 2 बड़े चम्मच, गेस्टर्ड मूंगफली - 3 बड़ा चम्मच, टमाटर - 1 बड़ा (बारीक कटा), अमचूर पाउडर - 1 छोटा चम्मच, लाल मिठ्ठा पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, बड़े चम्मच

(बारीक कटा), हरी चटनी - 2 बड़े चम्मच, बड़ी चम्मच, सेव - 2 बड़े चम्मच (बारीक कटा), सेवा नमक - स्वाद अनुसार विधि : सबसे पहले पैन में धीमी आंच पर धीमी गर्म। अब इसमें मखाने,

मजबूत दिल के लिए कैनोला तेल

कैनोला तेल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में फ़ायदेमंद साबित हो सकता है। यह साधे कनाडा में किया गया है। इस शोध में टाईप 2 डायबिटीज

के 141 मरीजों को शामिल किया गया था। इस शोध में यह बताया गया है कि कैनोला तेल युक्त रोटी खाने से रखावर्व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 20mg कम हो जाती है। साथ ही अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती है।

डायबिटीज के लिए गुणकारी : इस शोध में यह खुलासा हुआ है कि कैनोला

तेल के सेवन से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है। साथ ही उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन-इंडेंट्स के गुण ऐसे हैं जो इसे बनाने के लिए बेहद फ़ायदेमंद होते हैं। इसलिए डाईट में कैनोला तेल को जरूर शामिल करें।

दिल के लिए दावा : इसमें ऑमेगा-3, 6 और 9 फैटी एंसिड समेत सैचुरेटेड पैट पाया जाता है जो दिल के लिए दावा समान होता है। इसके लिए अपनी डाइट में कैनोला तेल का सेवन जरूर करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और तत्त्वों के लिए बेहद फ़ायदेमंद होते हैं। इस दिल के लिए दावा

में बना चावल अधिक फायदेमंद होता है। तो आजहा जानते हैं कि आखिर प्रेशर कुकर में पका चावल क्यों फ़ायदेमंद माना जाता है।

ओर दूसरी छाटी-छाटी सावानिया, जो आंखों का

फ़ॉशन बदल देती है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

डायबिटीज के लिए गुणकारी : इस

शोध में यह खुलासा हुआ है कि कैनोला

तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

और दूसरी छाटी-छाटी सावानिया, जो आंखों का

फ़ॉशन बदल देती है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।

बढ़ावा देती है। अब इसमें अपनी मनपसंद सब्जियां या फल भी मिला सकती हैं। बस आपकी मखाना भेल बनकर तैयार है। अब इसे सर्विंग डिश में निकालकर सर्व करें।

आंखों के लिए फ़ायदेमंद : कैनोला तेल के लिए उच्च रक्तचाप में भी फ़ायदेमंद है।

जो कि इस रक्तत्वात् वाली द्वारा बढ़ावा देती है।</