

संक्षिप्त समाचार

किसके कब्जे में है नवनिर्मित बस स्टैंड निर्गत

मदरलैण्ड संवाददाता, कटिहार। लाखों की राशि से बना बस स्टैंड अब दबावों के कब्जे में है। जिस उद्देश्य से बस स्टैंड का निर्माण कराया गया था उसकी पुरी तरह ही पा रही है। इसे चारे सरकारी राशि का दुरुपयोग कहें या प्रशासनिक अधिकारी की लापरवाही का नवीजा जाओ जो भी हो। ग्रामीणों की माने तो गांव के कुछ दबाव किस्म के लोग हैं यहां पर बालू का देर रखकर बस स्टैंड को अपने कर्जे में कर लिया है। जिस उद्देश्य से बना था वह बस स्टैंड उसको पूर्ति तो होना दूर की बात है। यात्रियों को बैठने की जगह तक नहीं मिल पाती है। ग्रामीणों में कृष्ण लोग नाम नहीं छापने की शर्त पर बस स्टैंड को दबावों के कब्जे से सुकृत दिलाए हुए दबावों के विरुद्ध प्रशासनिक स्तर पर कार्रवाई किए। जाने की जिला पदाधिकारी कटिहार से मांग की है।

अपहरण एवं बलात्कार के अभियुक्त जेल गया

मदरलैण्ड संवाददाता, कटिहार। नावालिंग लड़की के साथ अपहरण एवं बलात्कार के प्राथमिक अभियुक्त सुमन कुमार शर्मा साकिन पकड़ियों को आपानुप्राप्ति ने गिरफ्तार कर जेल भेजा। उक्त घटना की जानकारी देते हुए थाना अध्यक्ष अमजद अली ने बताया कि कोर्ट परिवाद पत्र के आधार पर कोर्ट दर्ज कर अनुसंधान किया गया।

हत्या को लेकर थाना में प्राथमिकी दर्ज कार्रवाई दर्ज करायी गयी

मदरलैण्ड संवाददाता, कटिहार। कटिहार जिला के कोद्धा थाना क्षेत्र के मुख्यांग वांग में 31 वर्षीय पवन महलदार की हत्या को लेकर कोद्धा थाना प्राथमिकी दर्ज हुई है। जिनमें 10 लोगों को नामजद अभियुक्त बनाया गया है। इनमें एक पुरुष सहित तीन महिलाएं को कोद्धा पुलिस ने गिरफ्तार किया है। इन्हाँने बारे में बताया जाता है कि पुर्णिया जिले के रानीपतरा थाना क्षेत्र के दीवानांज निवासी 31 वर्षीय पवन महलदार बीते दिनों दुर्गा पूजा मेला देखने अपने सुसुराल आया था। परी से पैसे की लेनदेन को लेकर नोकझोक हुई थी। जिस मामले को लेकर शाम को घर लौटा और अपने सास दिव्यादेवी के हाथ पर कई जगह वार कर दिया। जिससे वह दुरी तरह जखी हो गई थट्टा लेकर ग्रामीणों ने पवन महलदार के साथ मारीटी भी की उसी रात सुसुराल में ही पवन महलदार ने लोगों में फारसी लगाकर आम्हत्या कर ली। इधर मृतक के भाई स्पैशन महलदार ने पुलिस को बताया कि दुर्गा पूजा में भाई अपनी बहन के साथ दीवानगंज आई थी वहां से लौटकर सुसुराल गए। जहां पर भैया और भैया के सुसुराल वाले ने मिलकर इनकी हत्या कर दी। रुपेश महलदार ने भाई के अलावा राजू मालदार अमर मालदार दुखवा मालदार प्रमोद मालदार दरशण मालदार शर्करा महलदार भीया पार्थी देवी को दर्हन करते हुए हत्या का आरोप लगाकर कोद्धा थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई। इधर कोद्धा पुलिस ने गोपी देवी की गार्डी देवी शक्ति वाली रात तथा मीना देवी को गिरफ्तार कर दिया। जिससे वह दुरी तरह जखी हो गई थट्टा लेकर ग्रामीणों ने पवन महलदार ने गिरफ्तार किया। इधर सुन्दर के भाई स्पैशन को बताया कि दुर्गा पूजा में भाई अपनी बहन के साथ दीवानगंज आई थी वहां से लौटकर सुसुराल गए। जहां पर भैया और भैया के सुसुराल वाले ने मिलकर इनकी हत्या कर दी।

क्षेत्र के आम लोगों को घर बैठे मिलेगा गृह सज्जा का संस्कार एवं अच्छा सामान, खोदावन्दपुर ने एवीसी ट्रेडर्स का विद्यायक ने किया उद्घाटन

मदरलैण्ड संवाददाता, बैग्सराय। शुक्रवार को एवीसी ट्रेडर्स खोदावन्दपुर का शुभारंभ किया गया। इस प्रतिष्ठान का उद्घाटन स्थानीय विद्यायक सह विद्यानसभा में राजदत्त के मुख्य संचयतक राजवर्षी महतो, पूर्व गन्ना राज्य मंत्री अशोक कुमार एवं एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक अंजय कुमार ने संयुक्त रूप से फैक्टरी कार्पोरेशन वार्षी महतो के पास दिया। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुरे चैरिया वरियारपुर विधानसभा क्षेत्र में यह अपने तरह का एक अलग प्रतिष्ठान है। इस से एक सतारह दल के संयोगों की जारी रखना चाहिए। अपने तरह का एक अलग क्षेत्र के लोगों को जायारों की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि खोदावन्दपुर प्रखंड क्षेत्र के सभी आठ पंचायतों में विकास पोर्ट योजना और एक योजना विद्यायक निधि से शुरू किया जायेगा। इस अवसर पर एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक व तारा गांव निवासी अंजय कुमार ने कहा कि यह निर्माण लोगों की जरूरत है। घर के साज सज्जा के सामानों के लिए यह प्रतिष्ठान खोला गया है। टाइल्स, किरण, सेनेटोरी, मालाल, पाइप फिल्टर्स, ग्रेनाइट, टैक सहित ब्रॉडेंड कंपनी के गृह निर्माण की जरूरत से जुँग अच्छा सामान थीक एवं खुदार उचित मूल्य पर आम लोगों के लिए उपलब्ध है। खास कर गरीब गुरु वे लोगों के हेतु को ध्यान में रखते हुए इस प्रतिष्ठान को खोला गया है। ये लोगों के लिए सामाजिक गमन गति देखा जाता है। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुरे चैरिया वरियारपुर विधानसभा क्षेत्र में यह अपने तरह का एक अलग प्रतिष्ठान है। इस स्थान के व्यवस्थापक की जितनी प्रशंसनी की जाए, कम होगी। विद्यायक को जायारों की शुभारंभ कर्त्तव्य अध्यक्ष आगामी आठ दिनों के अंदर प्रायोगिक पंचायतों में एक एक योजना विद्यायक निधि से शुरू किया जायेगा। इस अवसर पर एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक व तारा गांव निवासी अंजय कुमार ने कहा कि यह निर्माण लोगों की जरूरत है। घर के साज सज्जा के सामानों के लिए यह प्रतिष्ठान खोला गया है। टाइल्स, किरण, सेनेटोरी, मालाल, पाइप फिल्टर्स, ग्रेनाइट, टैक सहित ब्रॉडेंड कंपनी के गृह निर्माण की जरूरत से जुँग अच्छा सामान थीक एवं खुदार उचित मूल्य पर आम लोगों के लिए उपलब्ध है। खास कर गरीब गुरु वे लोगों के हेतु को ध्यान में रखते हुए इस प्रतिष्ठान को खोला गया है। ये लोगों के लिए सामाजिक गमन गति देखा जाता है। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुरे चैरिया वरियारपुर विधानसभा क्षेत्र में यह अपने तरह का एक अलग क्षेत्र के लोगों को जायारों की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि खोदावन्दपुर प्रखंड क्षेत्र के सभी आठ पंचायतों में विकास पोर्ट योजना और एक योजना विद्यायक निधि से शुरू किया जायेगा। इस अवसर पर एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक व तारा गांव निवासी अंजय कुमार ने कहा कि यह निर्माण लोगों की जरूरत है। घर के साज सज्जा के सामानों के लिए यह प्रतिष्ठान खोला गया है। टाइल्स, किरण, सेनेटोरी, मालाल, पाइप फिल्टर्स, ग्रेनाइट, टैक सहित ब्रॉडेंड कंपनी के गृह निर्माण की जरूरत से जुँग अच्छा सामान थीक एवं खुदार उचित मूल्य पर आम लोगों के लिए उपलब्ध है। खास कर गरीब गुरु वे लोगों के हेतु को ध्यान में रखते हुए इस प्रतिष्ठान को खोला गया है। ये लोगों के लिए सामाजिक गमन गति देखा जाता है। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुरे चैरिया वरियारपुर विधानसभा क्षेत्र में यह अपने तरह का एक अलग क्षेत्र के लोगों को जायारों की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि खोदावन्दपुर प्रखंड क्षेत्र के सभी आठ पंचायतों में विकास पोर्ट योजना और एक योजना विद्यायक निधि से शुरू किया जायेगा। इस अवसर पर एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक व तारा गांव निवासी अंजय कुमार ने कहा कि यह निर्माण लोगों की जरूरत है। घर के साज सज्जा के सामानों के लिए यह प्रतिष्ठान खोला गया है। टाइल्स, किरण, सेनेटोरी, मालाल, पाइप फिल्टर्स, ग्रेनाइट, टैक सहित ब्रॉडेंड कंपनी के गृह निर्माण की जरूरत से जुँग अच्छा सामान थीक एवं खुदार उचित मूल्य पर आम लोगों के लिए उपलब्ध है। खास कर गरीब गुरु वे लोगों के हेतु को ध्यान में रखते हुए इस प्रतिष्ठान को खोला गया है। ये लोगों के लिए सामाजिक गमन गति देखा जाता है। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुरे चैरिया वरियारपुर विधानसभा क्षेत्र में यह अपने तरह का एक अलग क्षेत्र के लोगों को जायारों की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि खोदावन्दपुर प्रखंड क्षेत्र के सभी आठ पंचायतों में विकास पोर्ट योजना और एक योजना विद्यायक निधि से शुरू किया जायेगा। इस अवसर पर एवीसी ट्रेडर्स के व्यवस्थापक व तारा गांव निवासी अंजय कुमार ने कहा कि यह निर्माण लोगों की जरूरत है। घर के साज सज्जा के सामानों के लिए यह प्रतिष्ठान खोला गया है। टाइल्स, किरण, सेनेटोरी, मालाल, पाइप फिल्टर्स, ग्रेनाइट, टैक सहित ब्रॉडेंड कंपनी के गृह निर्माण की जरूरत से जुँग अच्छा सामान थीक एवं खुदार उचित मूल्य पर आम लोगों के लिए उपलब्ध है। खास कर गरीब गुरु वे लोगों के हेतु को ध्यान में रखते हुए इस प्रतिष्ठान को खोला गया है। ये लोगों के लिए सामाजिक गमन गति देखा जाता है। इसके बाद एक सतारह दल के संयोगों को दूर दराज के जायारों में जाना पड़ता है। यह सौदा काफी महांग साबित होता है। अब क्षेत्र के लोगों को कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं होती। उन्होंने कहा कि पुर

संक्षिप्त समाचार

बगहा के मझौवा मे विधुत विभाग ने कैम्प लगा कर वसूला 1.35 लाख रुपये

मदरलैण्ड संवाददाता, बेतिया। पश्चिम चम्पारण पुलिस जिला के बगहा अनुमंडल अंतर्गत बाहा कए प्रखंड के मझौवा पर्यायत मे विधुत विभाग ने विशेष शिविर का चौतरवा विधुत प्रशास्या ने भौमी गांव मे 1 लाख 35 हजार 2 सौ 67 रुपये की राशि शुक्रवार को उपभोक्ताओं से वसूली की है। विधुत विभाग के कार्यपालक अधिकारी आलोक अमृताशु के आदेश के आलोक मे विशेष विधुत अधियान के तहत उक्त वसूली की गई। विभागीय एसडीओ मनोज कुमार साह ने बताया कि विधुत विभाग के वरीय अधिकारीयों के आदेश के आलोक मे प्रत्येक पंचायत के गांवों मे शिविर आयोजित कर कबायेदारों से विधुत बिल वसूली की जा रही है। उन्होंने बताया कि चौतरवा विधुत प्रशास्या की इस माह की 80 लाख रुपये की वसूली की लक्ष्य रखा गया है। अभी तक 22 लाख रुपये की वसूली हो पाई है। उन्होंने बताया कि लक्ष्य को पार करने के लिए विधुत कर्त्ता चंदन कुमार श्रीवास्तव, सुजीत मिश्रा, सुनिल राम, शशिमिश्र के नेतृत्व मे विशुनपुरापा, चौतरवा वहमीरा मे अलग अलग कैम्प लगा कर एक लाख पैसेस हजार दो सौ सडसर रुपये की वसूली की गई है। एसडीओ ने बताया कि सम्मान बकाया विधुत की राशि जमा नहीं करने वाले उपभोक्ताओं के विरुद्ध नोटिस जारी की जायेगी। बावजूद भी जमा नहीं करने पर विधुत करेवान विचेष्ट करते हुए चिन्हित बकायेदारों पर सर्टिफिकेट केस दर्ज की जायेगी। विधुत विभाग की सख्त तरह व कर्यवाई से बकायेदारों मे हड्डकर्म मच गया है।

अटल जी, आडवाणी जी, जोशी जी काम करते थे, इनके असली नेता वही लोग थे, यही नेता बीजेपी बनाने वाले थे - नीतीश

पटना, एजेंसी। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा है कि आज कल जो लोग हैं वे किसी की सुनते हैं? किसी से बात करते हैं? या किसी राज्य का विकास करते हैं? इनके पहले जो लोग थे वे लोग कितना काम करते थे। आप को महसने वाला दिया। अटल जी, आडवाणी जी, जोशी जी ये सब काम करते थे। इनके असली नेता वही लोग थे। यही नेता बीजेपी को बनाने वाले थे। मग्न तो अलग हो गए और आप जान लीजिए कि अब जीवन भर हम उनके साथ नहीं जायेंगे। हम जितने समाजावादी हैं वे सब एक साथ रहेंगे और देश के उत्थान के लिए काम करेंगे। इस दौरान उन्होंने आरजेडी प्रमुख लालू यादव को लेकर भी बयान दिया। उन्होंने अपने भाषण के दौरान लालू यादव पर लगे आरोपों को गलत बताते हुए उन्होंने बताया कि जब हम बीजेपी के साथ थे तो लालू यादव पर कंस नहीं हो रहे थे। मैं जब जब आरोपी के साथ आया हूं उन पर पर विधुत करेवान विचेष्ट करते हुए चिन्हित बकायेदारों पर सर्टिफिकेट केस दर्ज की जायेगी। विधुत विभाग की सख्त तरह व कर्यवाई से बकायेदारों मे हड्डकर्म मच गया है।

चम्पारण से पद यात्रा की शुरूआत करने वाले प्रशांत किशोर का मकसद क्या है - शिवानंद तिवारी

पटना, एजेंसी। राष्ट्रीय जनता दल के विरुद्ध नेता शिवानंद तिवारी ने कहा है कि महाना गांधी के फोटो लेकर बिहार के चम्पारण से पद यात्रा शुरू करने वाले प्रशांत किशोर का नाम ले रहे हैं, लेकिन गांधी की गाली दिए जाने को लेकर अपनी तक उन्होंने मुह नहीं खीला है। हिंदुओं और मुसलमानों के बीच बेहतर रिस्ता गांधी को अपने प्राण से ज्यादा प्रियथा। कहा जाता है कि इसी विधुत से हिंदू कट्टप्रयात्री उन्होंने नफरत करते थे। उनकी हत्या की वजह भी यही बताया जाती है। उन्होंने कहा कि आज देश में मुसलमानों के विरुद्ध गढ़त फैलाकर दिउनों की गोंद कैंके रूप में तब्दील करने को अधियान चलाया जा रहा है। इसके कारण उनको उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है। इंदिरा गांधी को उन्होंने ही प्रधानमंत्री बनाया था। इसलिए प्रशांत जी से इतनी सम्भवता थी कि वे समझ पाएं कि चुनाव में बहुतात के बाद नेतृत्व के लिए एक शब्द भी प्रशांत के मुंह से अब तक सुनेंगे। जब वे जेंसी की पूँझीलैंगियाँ लेकर उनका उपहास उड़ाते हैं तो मैं आपको असहज मस्सूर करने लगता हूं। इसलिए विधुत किसी तरह मैं एक पहाड़ियांगड़ी के लिए एसपीएस उड़ाता हूं। शिवानंद तिवारी ने कहा, कामाराज नाड़ का नाम शांत जी ने जरूर सुना होगा। स्टूटी पहाड़ियांगड़ी नाड़ के बराबर, अग्रेजी का यस और नो शब्द से ज्यादा का ज्ञान उनको नहीं था। लेकिन कांग्रेस के विहास में सबसे ताकतवर नेताओं में उनकी गिनती होती है।



इस फ्रिक्स से हमेशा रहे पतले और फिट सं

तुलित और सही बजन कुछ का मानना है कि बजन कम करने के लिए प्लेट के नियम का पालन काफी पायदा पहचाना है। अपनी प्लेट को ब्रॉकली और गार जैसी नॉन-स्ट्रेच सब्जियों से आधा भर आप रिलेस हो जाते हैं, जिससे



पूरा हो जाएगा। इसके अलावा अपनी प्लेट का एक चौथाई हिस्सा हाल-प्रेस, बीन्स और आलू जैसे कार्बोंज से भरें और बाकी बचे हिस्से में प्रोटीन।

डाइटिंग न करें

कीटो से लेकर इंटरिमेट डाइट तक, लोग बजन कम के लिए कौन सा

बजन दोबारा बढ़ जाता है। बजन कम करने में इतनी मशक्कत होती है कि हमेशा फिट रहने कितना मुश्किल है। हालांकि देखा जाए तो तरीके से बजन कम करने के लिए संतुलित आच्छा बजन बनाए रखना कोई मुश्किल कम होती है आज हम बता रहे हैं ऐसे फ्रिक्स का पालन से आप लंबे समय तक फिट और पतले रह सकते हैं।

फ्रेट नियम का पालन करें

कई फिटनेस एक्सपर्ट्स का मानना है कि खाते बजन कैलोरीज का खाल रखना बजन में सहायता होती है। हालांकि

तरीका नहीं अपनाते। जब तरीकों से आपका बजन जल्दी कम होता है तो जाएगा लेकिन जल्द ही दोबारा बढ़ भी जाएगा। इसलिए हमेशा फिट रहने के लिए संतुलित आदा होते, और शरीर में किसी जीज की कमी न होने चाहिए।

नरस खब खाएं

खाने के बीच में जब भी भूख लगे तो बादाम, मूँगफली, अखरोट और काजू खाएं। इनमें हाई फैट्स होते हैं, लेकिन किंवदं भी इससे बजन नहीं बढ़ता। मैंने के सेवन से न सिर्फ बजन कम होता है, बल्कि दिल के खाल स्वास्थ्य और त्वचा को भी फायदा पहुंचता है। हालांकि

तवाया की नमी बनाए रखें

में कम अप करवाने से पहले इस बात का ख्याल रखना चाहिए। जब तक बजन कम होता है, तो आपको बजन कम करना चाहिए।

बीमारियों से बचना चाहते हैं तो जूस से करें इम्यूनिटी स्ट्रांग को

रोनाकाल में इम्यूनिटी सबसे बड़ी चीज़ है। स्ट्रांग इम्यूनिटी ना सिर्फ़ आपको बीमारियों से बचाने रखती है बल्कि अंदर से स्ट्रांग भी बनाती है। इम्यूनिटी स्ट्रांग एक दो दिन में नहीं होती बल्कि बेहतर डाइट का लगातार सेवन करने से होती है। अच्छी इम्यूनिटी के लिए डाइट में जरूरी पोषक त्वचा जैसे विटामिन, मिनरल्स और प्रोटीन मीजून होना चाहीए है। स्ट्रांग इम्यूनिटी मौजूदी बीमारियों जैसे सर्दी-खांसी और पफ्तु के खतरे के बावजूद भी कठीन है।

शारीरिक मात्रा और उम्र के मुताबिक इम्यूनिटी बढ़ती-बढ़ती रहती है। आप भी अपनी इम्यूनिटी बजात करना चाहते हैं तो डाइट में ऐसे पांच जूस को शामिल करें, जो आपकी इम्यूनिटी को स्ट्रांग करें।

संतरे का जूस:

विटामिन सी से भरपूर संतरा इम्यूनिटी को स्ट्रांग बनाता है। इसमें नेचरल एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह खुन सफाक करने के साथ ही स्ट्रेंगिंग बदलने में भी मददगार है।



विटामिन ए, सी और ई से भरपूर में मदद करता है। थोड़ा सी तरबूज इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।

अदरक और हल्दी:

मिलाने से इसका प्रभाव बहुगुण हो सकता है। संतरे में उब फाइबर और विटामिन C पाया जाता है इसके खाने से जल्दी से भूख नहीं लगती है।

तरबूज का जूस:

तरबूज के जूस से भरपूर ये जूस आयन और कैलिशम जैसे पापक त्वचों से भूख पर्याप्त है। ये जूस एंटीबॉडीज के उत्पादन को बढ़ाने में मददगार है।

पालक का जूस:

विटामिन ए, बी और सी से भरपूर ये जूस आयन और कैलिशम जैसे पापक त्वचों से भूख पर्याप्त है। ये जूस एंटीबॉडीज के उत्पादन को बढ़ाने में मददगार है।

मेंटाल और गोदाम का जूस:

विटामिन ए, बी और सी से भरपूर ये जूस आयन और कैलिशम जैसे पापक त्वचों से भूख पर्याप्त है। ये जूस एंटीबॉडीज के उत्पादन को बढ़ाने में मददगार है।

चुंकट और गाजर का रस:

आयरन और कैलिशम के साथ एंटीबॉडीज के लिए प्रितूपक के लिए बहुत अच्छा रस होता है।

श्रद्ध्या दीयते यत् तत् श्राद्धम्



पितृपक्ष विशेष

यह ध्यान रखे कि गाय को बचा हुए दस

दिन से अधिक हो चुके हैं। दस दिन के

अंदर बढ़े जो जन्म देने वाली गाय के दूध का उपयोग श्राद्ध

कम में नहीं करना चाहिए।

● श्राद्ध में चांदी के बर्तनों का उपयोग और दान का प्रयोग योग्य है।

प्रसाद के लिए चांदी के बर्तनों में सिर्फ़ जारी दिवाने के बर्तनों के बर्तनों होते हैं।

● श्राद्ध में ब्राह्मण को भोजन करने से समय परोसने के बर्तन

दोनों हाथों से पकड़ कर लाना चाहिए। एक हाथ से लाए गए

अन्न पात्र से परोसा हुआ भोजन रखास छीन लेते हैं।

● यह भी जरूरी है कि ब्राह्मण परोसा गया भोजन मौन रहकर

तथा चंद्रों के प्रशंसन किए बारे कर्त्तव्य के लिए अर्थ, प्रिण्ठ और भोजन करें।

● जो पितृ शस्त्र आदि से मारे गए हों उनका श्राद्ध मूल्य

विधि के अन्वयित चतुर्दशी को भी करना चाहिए। इससे वे

प्रसाद गुरुत रूप से करना चाहिए। पिंड दान

साथ धारण या नीच मनुष्यों की दृष्टि पड़ने से वह पितृरों को

नहीं पहुंचता।

● श्राद्ध में ग्राहण को भोजन करना आवश्यक है, जो

व्यक्ति विना ग्राहण के श्राद्ध करता है, उसके घर में पितृ

शादी के दिन चाहती हैं परफेक्ट मेकअप तो इन बातों का दर्खें देयाल

शा

दी का दिन हर दुल्हन के लिए खास होता है। लहंगा से लेकर जूरी,

फुटविंयर और मेकअप तक, हर लड़की की खासियत होती है कि वो अपनी

दिन ये दिन कर्दी बना इन स्पेशल दिनों।

नए प्रोडक्ट्स के साथ एक्सप्रेसीमेंट न

करें

ऐसा आपने किंवदं बार सुना

होगा और ये बात सही भी

है कि अपनी शादी के

दिन या उसके आसपास

कभी भी ना प्रोड्रेस्ट्रेप्स

के साथ एक्सप्रेसीमेट

नहीं। इसलिए दुल्हनों को वहीं प्रोडक्ट्स

इस खास दिन आपका मेकअप परफेक्ट लगता है।

इसलिए इन आपका लुक के लिए दुल्हन का खाल

रखना होगा।

तो आइए जानें कि शादी से पहले और

परफेक्ट मेकअप के लिए कौन सा

क्रीम आपने करना चाहिए।

रखना जरूरी है कि आप त्वचा को हाइड्रेट

रखें। इसके लिए खास त्वचा को

हाइड्रेट करना चाहिए।

रखना जरूरी है कि आप त्वचा को ब्रॉश

करना चाहिए। इसलिए इन आपका

लुक को सिम्पल रखें।

अपनी शादी के लिए हर दुल्हन अपनी पसंद

का मेकअप करवा रही है।

जिसके लिए जैसे न लगता है।