

प्रसारित क्षेत्र-बरेली, पीलीभीत, बदायूं, कासगंज, एटा, अलीगढ़, संभल, श्रावस्ती, अलीगढ़ और उत्तराखंड

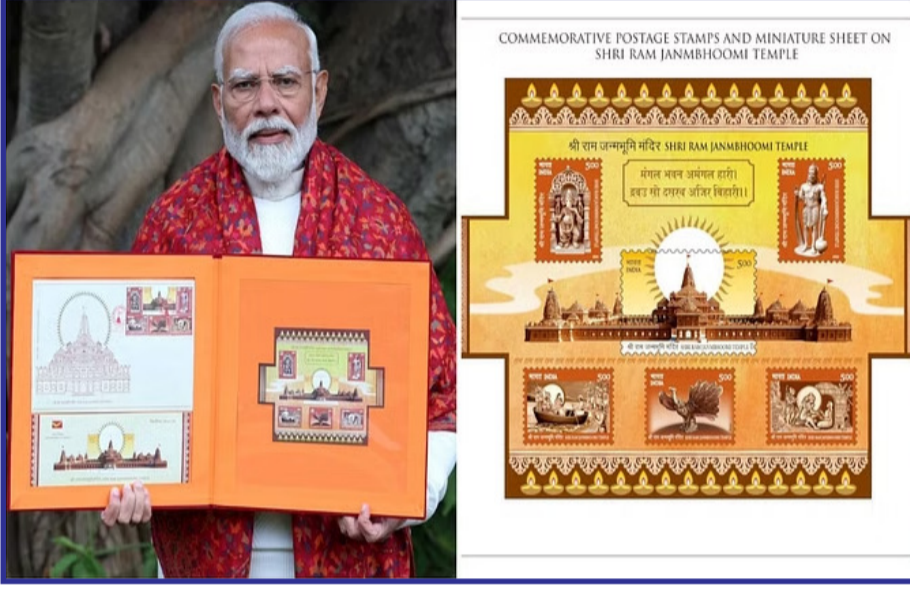
संक्षिप्त समाचार

भगवान चाहे कुत्ते की जिंदगी देना... लेकिन बेटू से दूर न करना, लॉज की दीवार पर नोट लिख बाप ने दी जान

बांदा के लॉज में एक शख्स ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। जान देने से पहले शख्स ने कमरे की दीवार पर सुसाइड नोट भी लिखा। बेटू लव यू, अपने पापा की तरह कभी मत बनना। चलता हूँ बेटू। पुलिस जांच में जुटी है। बांदा के लॉज के कमरे की दीवार पर बेटू लव यू, अपने पापा की तरह कभी मत बनना लिखकर युवक ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। मौके से एक सुसाइड नोट मिला है, लेकिन खुदकुशी का कारण स्पष्ट नहीं हो सका है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। शहर कोतवाली क्षेत्र के रेलवे स्टेशन रोड पर स्थित कुमार लॉज के कमरे में फतेहपुर के दत्तौली गांव निवासी सोम प्रकाश उर्फ सोनू (34) ने चादर से पंखे में फंदा लगाकर खुदकुशी कर ली। बुधवार सुबह 10 बजे के करीब लॉज कर्मी कल्लू उनके कमरे की सफाई करने के लिए गए तो दरवाजा अंदर से बंद मिला। लॉज मैनेजर की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने किसी तरह धक्का मारकर दरवाजा खोला और शव को फंदे से उतारा। पुलिस को बेड पर सुसाइड नोट भी पड़ा मिला। यह नोट पुत्र को संबोधित है। नीचे अपने पिता और ससुर का मोबाइल नंबर भी लिखा है। सुसाइड नोट में लिखे मोबाइल नंबर से पुलिस ने मृतक के पिता व ससुर को जानकारी दी। लॉज मैनेजर अनवर ने बताया कि मंगलवार को सुबह 10 बजे सोनू ने रूम बुक किया था। दिन भर बाहर रहने के बाद रात में वह सोने आए थे। कोतवाली अनूप दुबे ने बताया कि प्रकरण की जांच की जा रही है। इकलौता बेटा था, बड़ै साल से नहीं गया था घर-पिता रजवंत सिंह ने बताया कि सोनू उनका तीन पुत्रियों में इकलौता पुत्र था। बाहर रहकर किसी कंपनी में प्राइवेट नौकरी करता था। बड़ै साल से घर नहीं आया था। उसने अपना मोबाइल नंबर भी बंद कर लिया था। घर में उसकी पत्नी पिंकी, एक पुत्र बेटू व दो पुत्रियां परी व प्रिया हैं। मौसरे भाई दिवाकर ने बताया कि सुसाइड की वजह भी नहीं पता। कोतवाली अनूप दुबे ने बताया कि प्रकरण की जांच की जा रही है।

श्री राम जन्मभूमि मंदिर पर स्मारक डाक टिकट जारी, एल्बम भी रिलीज; लोगों से पीएम मोदी ने कही यह बात

22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा से पहले राम मंदिर से जुड़े कई अहम आयोजन हो रहे हैं। ताजा घटनाक्रम में पीएम मोदी ने डाक टिकट जारी किया है। श्रीराम पर जारी टिकटों की पुस्तक भी रिलीज हुई है। धानमंत्री नरेंद्र मोदी 22 जनवरी को रामलला की प्रतिमा स्थापना और मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होंगे। 11 दिनों का विशेष अनुष्ठान कर रहे पीएम मोदी ने आज राम मंदिर से जुड़े कार्यक्रमों की श्रृंखला में डाक टिकट जारी किया। उन्होंने श्रीराम पर जारी टिकटों की पुस्तक भी रिलीज की। तस्वीरों के खास संकलन में अयोध्या के राम मंदिर की बारीकियों को देखा-समझा जा सकेगा। श्री राम जन्मभूमि मंदिर पर स्मारक डाक टिकट और दुनिया भर में भगवान राम पर जारी टिकटों की यह पुस्तक डाक विभाग ने तैयार की है। भगवान राम को समर्पित खास एल्बम का आकर्षण; ऋत्न आकर्षण का कारण बताया- एल्बम में शामिल डिजाइन के घटकों में राम मंदिर, तुलसीदास रचित रामचरितमानस की चौपाई- %मंगल भवन अमंगल हारी%, सूर्य, सरयू नदी और मंदिर और उसके आसपास की मूर्तियां शामिल हैं। पीएम मोदी ने बताया कि इस खास एल्बम में मंदिर और देश की संस्कृति से जुड़ी बारीकियों का अनुभव किया जा सकेगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि रामायण से हमें तमाम चुनौतियों के बावजूद प्रेम की जीत का संदेश और सीख पाने में मदद मिलती है। उन्होंने कहा, यह पूरी मानवता को अपने साथ जोड़ता है। इसीलिए इसने पूरी दुनिया को अपनी तरफ आकर्षित किया है। पंचमहाभूतों का अद्भुत संकलन- पुस्तक की विशेषता का जिक्र करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि इसमें सोने की पत्ती की मदद से डिजाइन सूर्य की किरणों और



चौपाइयों से राजसी प्रतीक का एहसास होता है। डिजाइन में शामिल अलग-अलग तत्वों से मानव शरीर की रचना में शामिल पांच भौतिक तत्व- आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी और जल का भी प्रतिबिंब मिलता है। इन्हें %पंचभूत% भी कहा जाता है। बकौल प्रधानमंत्री मोदी, यह पुस्तक इंसान की सभी अभिव्यक्तियों के लिए जरूरी पंचमहाभूतों का पूर्ण और अद्भुत संकलन है। पंचतत्व के दर्शन का स्वरूप दर्शाने का प्रयास- इस मौके पर अपने संबोधन में पीएम मोदी ने कहा कि राष्ट्र के मंगल की कामना की गई है। सूर्यवंशी राम की छवियों से देश में नए प्रकाश का संदेश मिलता है। एल्बम में शामिल सरयू नदी की तस्वीर से सदा गतिशील रहने का संदेश मिलता है। पीएम मोदी ने कहा कि पंचतत्व के दर्शन का स्वरूप दर्शाने का प्रयास किया गया है। उन्होंने कहा कि ट्रस्ट के साथ-साथ संतों ने भी डाक विभाग का मार्गदर्शन किया है। विदेश में भी भगवान राम से जुड़े डाक टिकट- प्रधानमंत्री ने कहा कि भगवान राम और माता सीता की बातें- देश, काल, जाति जैसे सीमाओं से परे हैं। रामायण से पूरी मानवता को खुद से जोड़ने का संदेश देती है। उन्होंने कहा

कि यही कारण है कि रामायण पूरी दुनिया में आकर्षण और उत्साह का विषय रही है। पूरे विश्व में भगवान राम और माता सीता के साथ-साथ रामायण की गौरव के साथ देखा जाता है। उन्होंने कहा कि अलग-अलग देशों में श्रीराम पर आधारित पोस्टल स्टांप जारी होते रहे हैं। अमेरिका, सिंगापुर, गयाना, फिजी जैसे कई देशों ने सम्मान और आत्मीयता से पोस्टल स्टांप जारी किए हैं। महर्षि वाल्मीकी और तुलसीदास की चौपाइयों का भी उल्लेख- उन्होंने कहा कि राम भारत के बाहर भी महान आदर्श के रूप में पूजे जाते हैं। अनेक राष्ट्रों ने उनके चरित्र की सराहना की है। इस एल्बम में सभी जानकारियों के साथ राम-सीता के जीवन कथाओं का संकलन आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरित करेगी। उन्होंने अपने संबोधन के दौरान महर्षि वाल्मीकी और तुलसीदास की चौपाइयों का भी उल्लेख किया। बकौल प्रधानमंत्री मोदी, खुद रामायण के रचयिता महर्षि वाल्मीकी ने कहा है कि इस धरती पर जब तक नदियों और पर्वतों का अस्तित्व है राम का जिक्र होता रहेगा। भगवान राम के प्रभाव को दिखाने का प्रयास- राम मंदिर के अलावा भगवान गणेश, भगवान हनुमान, जटायु, केवटराज और माता शबरी पर

डाक टिकट जारी हुए हैं। कुल छह टिकटों के अलावा पूरे एल्बम में अमेरिका, न्यूजीलैंड, सिंगापुर, कनाडा, कंबोडिया और संयुक्त राष्ट्र जैसे संगठनों सहित 20 से अधिक देशों की तरफ से जारी डाक टिकटों को भी संकलित किया गया है। 48 पत्रों की इस पुस्तक के माध्यम से समाज के अलग-अलग वर्गों पर भगवान राम की वैश्विक छवि और उनके प्रभाव को प्रदर्शित करने का प्रयास किया गया है। अब 22 जनवरी के समारोह का इंतजार- गौरतलब है कि पीएम मोदी 22 जनवरी को उत्तर प्रदेश के अयोध्या दौरे पर राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होंगे। उनके हाथों से रामलला की दिव्य प्रतिमा की स्थापना होनी है। प्रधानमंत्री मोदी के अलावा राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और देश-विदेश के लगभग सात हजार मेहमान अयोध्या के इस अभूतपूर्व समारोह के साक्षी बनेंगे। ट्रस्ट की तरफ से कई ऐसे मेहमानों को भी आमंत्रित किया गया है जिनके लिए खास प्रोटोकॉल का पालन जरूरी है। अव्यवस्था की आशंका को खत्म करने के लिए खुद पीएम मोदी ने भी श्रद्धालुओं से 22 जनवरी के दिन अयोध्या आने की जिद न ठानने की अपील की है।

असम में भाजपा-आरएसएस पर जमकर बरसे राहुल गांधी, बोले- नफरत फैला रहे और जनता का पैसा लूट रहे

असम में राहुल गांधी ने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा और उनकी सरकार पर भी जमकर हमला बोला। उन्होंने कहा कि भारत की सबसे भ्रष्ट सरकार शायद असम में है। कांग्रेस की 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा' गुरुवार को नगालैंड से असम पहुंची। शिवसागर जिले से शुरू होकर यह यात्रा असम के 17 जिलों से गुजरेगी और 833 किमी का सफर तय करेगी। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के नेतृत्व में निकाली जा रही यात्रा 15 राज्यों के 110 जिलों से होकर गुजरेगी। इस दौरान राहुल गांधी ने एक बार फिर भाजपा, आरएसएस और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि मणिपुर में गृहयुद्ध जैसे हालात हैं। राज्य विभाजित होने की कगार पर पहुंच गया है। प्रधानमंत्री अभी तक वहां नहीं गए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि भाजपा, आरएसएस नफरत फैला रहे हैं। इसके जरिए वह जनता का पैसा लूट रहे हैं। असम में राहुल गांधी ने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा और उनकी सरकार पर भी जमकर हमला बोला। उन्होंने



कहा कि भारत की सबसे भ्रष्ट सरकार शायद असम में है। हम भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान असम के मुद्दों को उठाएंगे। भाजपा के इस बयान पर पलटवार करते हुए कि ऐसे मार्चों से कांग्रेस को कोई फायदा नहीं होगा, राहुल गांधी ने कहा कि पिछले साल की भारत जोड़ो यात्रा ने देश की राजनीतिक कहानी बदल दी है। भाजपा और आरएसएस नफरत फैला रहे हैं और एक समुदाय को दूसरे समुदाय के खिलाफ लड़वा रहे हैं। उनका एकमात्र काम जनता का पैसा लूटना और देश का शोषण करना है। 22 जनवरी का समारोह एक राजनैतिक समारोह जयराम रमेश कांग्रेस महासचिव

(संचार) जयराम रमेश ने कहा कि भारत में मंदिर, मस्जिद, गिरिजाघर, बौद्ध विहार, जैन मंदिर भी हैं। हम सभी धर्मों का सम्मान करते हैं, सभी का जश्न मनाते हैं। 22 जनवरी का समारोह एक राजनैतिक समारोह है। इसलिए कांग्रेस पार्टी ने कहा कि हम इस स्थिति में नहीं हैं कि यह निमंत्रण स्वीकारें लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हम मंदिर, मस्जिद, गिरिजाघर नहीं जा सकते। हम धर्म विरोधी नहीं हैं, हम असली लोग हैं जो धर्म का पालन करते हैं क्योंकि धर्म का राजनीतिकरण करना धर्म को नीचे गिराता है, यह भाजपा, RSS करती है।

भाजपा नेता मोहसिन रजा ने हनुमान मंदिर में की सफाई, बोले- 22 जनवरी का दिन हमारे लिए ऐतिहासिक

यूपी सरकार में मंत्री रहे मोहसिन रजा और उत्तर प्रदेश हज्रत कमेटी के अध्यक्ष मोहसिन रजा ने अलीगंज के हनुमान मंदिर में आयोजित स्वच्छता अभियान में भाग लिया और कहा कि 22 जनवरी का दिन हर भारतवासी के लिए ऐतिहासिक दिन है। भाजपा नेता व उत्तर प्रदेश हज्रत कमेटी के अध्यक्ष मोहसिन रजा ने बृहस्पतिवार को अलीगंज के हनुमान मंदिर में स्वच्छता



अभियान में भाग लिया और साफ-सफाई की। इस मौके पर उन्होंने कहा कि 22 जनवरी के अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा होने वाली है। यह दिन हर भारतवासी के लिए यादगार और ऐतिहासिक दिन है। इस मौके पर उन्होंने अल्लामा इकबाल का शेर पढ़ा... है राम के वजूद पे हिंदोस्तां को नाज, अहले नजर समझते हैं इनको इमाम ए हिंद। उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए खुशी की बात है कि हम यहां पर आए और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के

आह्वान पर स्वच्छता अभियान में भाग लिया। उन्होंने कहा कि अलीगंज का यह हनुमान मंदिर नबाव शुजाउद्दौली की पत्नी आलिया बेगम और नबाव वाजिद अली शाह की दादी ने इसका निर्माण कराया था। यह मंदिर हिंदू-मुस्लिम एकता का एक बड़ा प्रतीक है। रजा ने कहा कि राम जब अयोध्या वापस आए थे तो पूरे देश ने दिवाली मनाई थी और अब जब फिर से मंदिर में विराजमान हो रहे हैं तो ये हर हिंदुस्तानी के लिए बड़ा दिन है।

यूपी विधान परिषद उपचुनाव: भाजपा प्रत्याशी दारा सिंह चौहान ने दाखिल किया नामांकन

यूपी विधान परिषद उप चुनाव में भाजपा प्रत्याशी दारा सिंह चौहान ने बृहस्पतिवार को नामांकन दाखिल कर दिया। दारा सिंह भाजपा प्रदेश मुख्यालय से पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह चौधरी के नेतृत्व में नामांकन दाखिल करने विधान भवन पहुंचे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य और उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक सहित प्रदेश सरकार के अन्य मंत्री व पार्टी के पदाधिकारी भी मौजूद रहे। पार्टी सूत्रों के मुताबिक यूपी भाजपा की कोर कमेटी ने उप चुनाव के लिए पैलन तैयार कर



केंद्रीय नेतृत्व को भेजा था। पैलन में सपा छोड़कर भाजपा में शामिल हुए दारा सिंह चौहान का नाम प्राथमिकता पर था। इनके अतिरिक्त प्रदेश उपाध्यक्ष ब्रज बहादुर उपाध्याय, प्रदेश उपाध्यक्ष दिनेश शर्मा और संतोष सिंह सहित अन्य नाम

शामिल थे। केंद्रीय नेतृत्व ने दारा सिंह चौहान के नाम पर सहमति दे दी। सपा से इस्तीफा देने के बाद दारा सिंह घोसी विधानसभा क्षेत्र से उप चुनाव हार गए थे तब से ही दारा सिंह को विधान परिषद भेजने की चर्चा चल रही थी

और आज उन्होंने नामांकन दाखिल कर दिया। मंत्री बनाए जाने को लेकर लगाए जा रहे थे कयास- दारा सिंह चौहान को घोसी सीट पर विधानसभा उपचुनाव के बाद ही मंत्री बनाए जाने के कयास लगाए जा रहे थे लेकिन दारा और उनके साथ

ही सुभासपा अध्यक्ष ओम प्रकाश राजभर अभी भी इंतजार ही कर रहे हैं। दारा सिंह चौहान को गृहमंत्री अमित शाह का करीबी माना जाता है। वह नोनिया समाज से आते हैं जो कि पूर्वोच्चल में काफी प्रभावी माना जाता है। उपचुनाव में वह अपने समुदाय का वोट भी पूरी तरह प्राप्त नहीं कर सके वह सपा प्रत्याशी सुधाकर सिंह से करीब 42 हजार वोटों से हार गए। सपा से भाजपा में शामिल होने पर दारा सिंह चौहान ने कहा था कि लोकसभा चुनाव 2024 में भाजपा प्रदेश की सभी 80 सीटों पर जीत दर्ज करेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तीसरी बार देश के प्रधानमंत्री पद की शपथ लेंगे।

संपादकीय Editorial

Indigenous vision of Kashmir

In the last few years, India has become more sensitive about its identity and reality. Due to this, the anxiety to understand Indian reality through indigenous tools and terminology has increased. This anxiety is not only exposing the limitations and pettiness of the colonial hegemonic discourse, it is also trying to examine Indian interests, struggles and conflicts afresh. The fact that emerges most prominently in this effort is that hundreds of years of religious and colonial burden have not been able to reduce the attraction towards Indian identity. And also that the Indian part trapped in religious and colonial frameworks has also started to understand that the center of its interests and identity is not somewhere outside but in India and Indianness itself.

Renowned scholar of Jammu and Kashmir and renowned Indologist Prof. Kuldeep Chand Agnihotri's new book 'Kashmir's Seeping Wound: ATM vs DM's Struggle' is one such attempt to understand the Indian reality of Muslims through new terminology and tools.

Pro. Agnihotri has tried to peek into the inner world of Muslims by broadly dividing Indian Muslims into two classes. He calls Muslims of foreign origin as ATM (Arab-Turk-Mughal) and addresses Muslims of Indian origin as DM (Native Muslims). Through this terminology he has tried to understand the socio-cultural dynamics of the entire India broadly and the Muslims of Jammu and Kashmir in particular.

He believes that by considering Muslims as a group and ATM as the representative of Muslims, the real situation of Muslims at the political and academic level has not been revealed to the country. Due to this deficiency, policy makers often fail to understand the nature of communal conflicts and the benefits of the schemes do not reach the targeted groups at the economic level, nor are steps taken towards their empowerment. What is more, by considering ATM as the representative of Muslims, efforts are made to completely disconnect the indigenous Muslims from their Indian affiliation. He says, whenever Muslims are studied in India, ATM vs DM is added and they are called Indian Muslims.

Not only this, in such studies, ATM itself is taken as a case study, but the DM or the local Muslims are made victims of its findings. In this way the local Muslim gets buried under the ATM.

He believes that the question of Jammu and Kashmir is more a question of ATM vs DM than Hindu-Muslim.

If the causes and instruments of this conflict are properly identified, it will not only help in solving the question of Jammu and Kashmir, but will also help in dealing with the problem of communalism in the whole of India.

In this book, the conflict between these two communities, its various stages and the strategies adopted in it have been analyzed.

The main point of conflict is that the section of foreign Muslims tries to snatch away every identity of the native Muslims and mold them into their own fold. Kashmir has to be understood from the indigenous perspective.

Economics: Reserve Bank of India took important steps amidst the world trapped in the clutches of debt.

The IMF's statement that last year the total global debt was 238 percent of the global GDP, shows how entangled the entire world is in the debt trap. In such a situation, the steps taken by the Reserve Bank of India to curb unsecured domestic debt in the country, which can also increase financial instability, are important. At the beginning of the current financial year we saw that the global economy was emerging from recession both by fiscal and monetary policy measures. In fact, in FY 2022, interest rates were increased in various countries to deal with inflation, there was a huge reduction in public debt and there was improvement in government finances. With this economic reform, some degree of stability in international trade and investment also seemed possible. But there were considerable differences in the policies adopted for economic reforms in different countries. Emerging market developing economies like India saw broad-based economic reforms. But low-income developing economy countries experienced macroeconomic stagnation, leading to extreme social and economic crises. There have also been several global policy discussions in recent times regarding how to ensure resource-poor areas have access to resource-rich areas. The G-20 conference held in New Delhi stressed the need for strong, sustainable, balanced and inclusive development. However, the complexity of this situation has many dimensions. One such important issue is the increasing global debt. According to the latest data from the International Monetary Fund, total global debt last year was 238 percent of total global gross domestic product (global GDP), which was nine percent more than in 2019. If we look at these figures in dollars, then this debt was 2,350 trillion dollars, which was about 200 billion dollars more than in 2021. The most worrying issue in this is the increasing debt of the household and private sector. Although household debt has been closely monitored since the global recession of 2008, it has grown rapidly over the past fifteen years. The COVID pandemic has accelerated it even further. It is noteworthy that high levels of household debts can be a major source of financial instability. Although global policy discussions have focused on restoring financial stability after the Covid pandemic, when it comes to household and private sector debt, a more thoughtful approach is necessary. This is also important because the nature, characteristics and impact of household debt varies across countries. It is noteworthy that if unsecured household debts increase too much, it poses a major threat to financial stability. On the other hand, secured household debt, such as loans for real estate, can increase real demand and create household wealth. It is important to have a detailed understanding of this process of debt creation. To understand the magnitude of this problem, let us understand the household debt situation in some major economies, including India, for two time periods, 2008 and 2022. 2008 was the year when the entire world was in recession, while 2022 was the year right after the Covid pandemic. Both were those years when the economies of the countries showed improvement. Household debt increased rapidly in Canada, France, Italy, and Japan between both periods. According to International Monetary Fund data, in Canada, France, Italy and Japan it increased to 102.38, 66.14, 41.72 and 68.15 percent respectively from 83.47, 48.60, 38.98 and 60.27 percent respectively in 2008. Whereas the domestic debt as a proportion of gross domestic product (GDP) in India remained among the lowest, which was about 35 percent of the GDP in FY 2022 and saw a sharp decline during 2008 to 2022. Domestic debt in India was 40.85 percent of GDP in 2008, which will reduce to 35.56 percent in 2022. Household debt also declined in America and Britain during this period. The recent steps taken by the Reserve Bank of India to curb unsecured debt risks emanating from the domestic sector in India are notable. To curb unsecured loans, the central bank has increased the risk weight on unsecured consumer loans like credit cards to 25 per cent for both banks and non-banking financial companies (NBFCs) in November 2023. The purpose of this step of the central bank is merely to protect the country's financial sector from any major financial risks emanating from the domestic sector. Although India's domestic debt is not high, the caution being shown by the central bank is still important. This will help in reducing risks and ensuring the stability of the financial sector. In summary, we can say that increasing domestic debt all over the world will cause instability in the global economy, which will have a negative impact on all emerging market economies including India. The crisis that occurred at America's Silicon Valley Bank around this time last year, although it was contained, is an example of this problem. The whole world needs policies that focus on controlling this rising debt. Economic theory suggests that increasing household debt may appear to boost consumption and growth in the short run, but has the opposite effect on growth in the long run. There is actually no clear evidence to show that domestic The increase in debt comes from increased financial services or financial imbalances between different sectors. However, it would not be wrong to assume that the economic contradictions and uncertainty prevailing during the pandemic were the main reasons for the increase in domestic debt. In such a situation, to ensure stable and sustainable growth, it is necessary that any reforms being adopted The strategy must pay attention to this aspect.

Digital world: Google is changing itself, the message is clear from a big decision

Google's decision to eliminate third-party cookies would be the biggest change in the history of the billion-dollar online advertising industry. Google is making several major changes to how it tracks its users on the web. In this context, Google has started a limited test, in which it will restrict third party cookies for one percent of the people using its Chrome browser. It is noteworthy that Chrome is the most popular browser worldwide. By the end of this year, Google intends to phase out third-party cookies for all Chrome users. This would be one of the biggest changes in the history of the world's \$600 billion annual online advertising industry. A small initiative in the world of computer Internet in the nineties significantly changed the experience of people using websites and it Credit goes to network engineer Lou Montulli for inventing the HTTP cookie. Our website experience is controlled by this cookie. Cookies are also known by many other names, such as strictly necessary cookies, working cookies, first party cookies, second party cookies and third party cookies etc. Currently, Google is discontinuing the support of third party cookies, which is causing a huge stir in the online advertising market. In general, cookies track our activities on an online website and communicate those activities to the website that served the cookie. Suppose, I want to visit a website in Hindi, and I choose the language Hindi, then this activity gets detected by the website provider company through cookies and next time we visit that website, we do not have to choose the language. . Importantly, a large market for online advertising depends on what the consumer wants and this is where consumer browsing data becomes important. The question arises that then why is there so much commotion when third party cookies are turned off, then the reason is that third party cookies are often provided by some other service provider due to the contract of the website service provider, which is different from our experience. It records what we are doing on the website or online. If we understand it in such a way that we search for shoes on Google and after that we go to some other website, then we start seeing advertisements for shoes there too, which is due to the information given by third party cookies. Now people have become very conscious about their privacy and respecting the demand of consumers, Google has started stopping the use of third party cookies in a phased manner. While Google's move will only affect a portion of Chrome users at first, it could eventually result in billions of Internet users seeing fewer ads that closely match their online browsing habits.

Late last decade, Mozilla's Firefox and Apple's Safari browsers began placing limits on tracking cookies due to people's privacy and confidentiality concerns. Google planned to remove them from Chrome in 2020, but the process was delayed several times to address concerns from the advertising industry and privacy advocates. And according to a report by Get App, the biggest challenge for 41 percent of service providers will be tracking the right data, while 44 percent of service providers feel that they need to reduce their costs by five percent to 25 percent to achieve their business goals. May have to increase. However, this is not a huge relief for the privacy of consumers, as most of the service providers are now increasing the use of apps, which will give them more accurate and more personal information. Privacy laws of countries around the world are now related to cookie use and consent. We are adding related provisions so that information is not shared without consent and confidentiality remains intact. This effort of Google will not only have a far-reaching impact on personal information based businesses, but will also invent new methods of online advertising. Now people have become very conscious about their privacy and respecting the demand of consumers, Google has started stopping the use of third party cookies in a phased manner. While Google's move will only affect a portion of Chrome users at first, it could eventually result in billions of Internet users seeing fewer ads that closely match their online browsing habits. Late last decade, Mozilla's Firefox and Apple's Safari browsers began placing limits on tracking cookies due to people's privacy and confidentiality concerns. Google planned to remove them from Chrome in 2020, but the process was delayed several times to address concerns from the advertising industry and privacy advocates. And according to a report by Get App, the biggest challenge for 41 percent of service providers will be tracking the right data, while 44 percent of service providers feel that they need to reduce their costs by five percent to 25 percent to achieve their business goals. May have to increase. However, this is not a huge relief for the privacy of consumers, as most of the service providers are now increasing the use of apps, which will give them more accurate and more personal information. Privacy laws of countries around the world are now related to cookie use and consent. We are adding related provisions so that information is not shared without consent and confidentiality remains intact. This effort of Google will not only have a far-reaching impact on personal information based businesses, but will also invent new methods of online advertising.

मंदिर के पुजारी की धारदार हथियार से हत्या, चारपाई पर पड़ा मिला शव



मुरादाबाद -सिविल लाइन क्षेत्र थाना क्षेत्र में रामगंगा नदी किनारे स्थित मंदिर के पुजारी की रात में धारदार हथियार से गला रेतकर हत्या कर दी गई है। मृतक पुजारी का नाम मुन्नालाल पुरी (65) बताया जा रहा है। इस मामले में पुलिस ने प्रारंभिक जांच के दौरान मृतक के शव पर कई जगह धारदार हथियार के प्रयोग से हुए घाव देखे हैं। मामला अगवानपुर पुलिस चौकी क्षेत्र में भटावली गांव के पास रामगंगा नदी किनारे

स्थित प्राचीन मंदिर परिसर का है। इस मामले में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हेमराज मीना ने बताया कि पुजारी के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। उन्होंने कहा कि पुलिस तमाम बिंदुओं पर जांच कर रही है। देखा जा रहा है कि शाम के बचक आखिरी दौर में पुजारी से कौन-कौन मिलने आया था। उन्होंने कहा कि कुछ लोगों के नाम प्रकाश में आए हैं, उनको हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। वरिष्ठ पुलिस

अधीक्षक ने ये भी बताया कि नदी किनारे मंदिर काफी प्राचीन है। यहां पुजारी मुन्नालाल पुरी करीब 10-12 साल से मंदिर की सेवा में लगे थे। रात में वह मंदिर परिसर के अंदर ही चारपाई पर सो रहे थे। उनका मृतक शरीर चारपाई पर ही खून से लथपथ मिला है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने बताया कि पूरे मामले के खुलासे के लिए पुलिस की पांच टीमें लगा दी गई हैं। उन्होंने उम्मीद जताई है कि इस मामले में शाम तक स्थिति साफ हो जाएगी

बायोमेडिकल कचरे के निस्तारण में ढिलाई बर्दाश्त नहीं, जिलाधिकारी ने जताई नाराजगी

मुरादाबाद - जिलाधिकारी मानवेंद्र सिंह की अध्यक्षता में गुरुवार को कलेक्ट्रेट सभागार में जिला पर्यावरण समिति एवं जिला गंगा संरक्षण समिति की बैठक हुई। बैठक में जिलाधिकारी ने बायोमेडिकल कचरा और ई कचरा के निस्तारण के प्रबंध में ढिलाई न करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने सिंचाई, सहकारिता, परिवहन, पीएसी, होमगार्ड, नगर निकायों द्वारा गड्ढा खोदाई, पौधरोपण का लक्ष्य पूरा न करने पर नाराजगी जताई। उन्होंने एक सप्ताह में लक्ष्य को पूरा करने के लिए कहा। जिले में बायोमेडिकल कचरा निस्तारण करने वाली संस्थाओं के जिम्मेदार और अनुबंध करने वाले अधिकारियों द्वारा प्रतिभाग नहीं करने पर



जिलाधिकारी ने नाराजगी जताई। जिलाधिकारी ने ई-कचरा, सीएनजी, प्लास्टिक और ठोस अपशिष्ट निस्तारण की समीक्षा कर अधिकारियों को ठीक तरीके से कार्य कराने का निर्देश दिया। बैठक में नगर आयुक्त संजय चौहान, मुख्य विकास अधिकारी सुमित यादव, डीएफओ, एसपी ग्रामीण, जिला विद्यालय

निरीक्षक डॉ. अरुण कुमार दुबे, पर्यटन अधिकारी के अलावा स्वास्थ्य, प्रदूषण, उद्योग, सिंचाई और अन्य विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बिजली के खंभे पर अचानक करंट आ जाने से चार मजदूर गंभीर अवस्था में जिला चिकित्सालय में भर्ती

क्यूं न लिखूं सच
मुरादाबाद - सिविल लाइन कैम्प चौकी क्षेत्र अंतर्गत स्मार्ट सिटी योजना के तहत कार्यरत बिजली के खंभे पर अचानक करंट आ जाने से चार मजदूर गंभीर अवस्था में जिला चिकित्सालय में भर्ती कराए गए व उचित उपचार हेतु हायर सेंटर रेफर किए गए।



सूरजपुर जिले के दूरस्त आंचल चांदनी बिहारपुर क्षेत्र के अंतर्गत बिहारपुर से रसौकी मार्ग पर प्रधानमंत्री सड़क योजना से निर्माण कराया जा रहा है जिसमें मुरम के जगह मिट्टी डाला गया है अभी तक पानी नहीं डाला गया और रोड में छोटे-छोटे कंकड़ भी बिछाया गया है इसके पश्चात 17/1/2024 में एक बड़ी दुर्घटना हुई बाइक सवार दो व्यक्ति बुरी तरह से घायल ठेकेदार की लापरवाही की वजह से अभी तक साइड रोलिंग नहीं किया गया और इसके पश्चात प्रदूषण फैल रहा है कॉलेज हायर सेकेंडरी स्कूल कन्या हाई स्कूल एवं आयुर्वेद अस्पताल बिहारपुर में आने जाने वाले बच्चों को सहित ग्रामीणों में चलना मुश्किल हो गया है उक्त सड़क की लंबाई 23.90 किलोमीटर है स्वीकृत लगा अत राशि 716,31 लाख रुपए जो कि अधिकारियों कर्मचारियों और ठेकेदार की मिली भगत से भ्रष्टाचार का भेंट चढ़ गया है अभी कुछ दिन पहले बड़ी दुर्घटना हुई सड़क का घटिया निर्माण कराया जाने के बोरेवल मशीन पलट गया था और ठेकेदार की लापरवाही की वजह से आज दिन तक रोड में कभी पानी गिराया नहीं गया और साइड रोलिंग अच्छे से नहीं किया गया और आने जाने वाले लोगों को बहुत ही कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है गाड़ियों में साइड लेने की जगह नहीं मिल पा रहा है। जिससे

चैकिंग के दौरान नाजायज चाकू सहित गिरफ्तार

क्यूं न लिखूं सच
यूसुफ
मुरादाबाद- पुलिस अधीक्षक रेलवे मुरादाबाद महोदय द्वारा अपराध व अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के अन्तर्गत श्रीमान पुलिस उपाधीक्षक रेलवे मुरादाबाद के निकट पर्यवेक्षण व थाना प्रभारी थाना जीआरपी रामपुर के नेतृत्व में 30नि0 श्री हेमराज सिंह द्वारा मय टीम के चैकिंग के दौरान रेलवे स्टेशन पर प्लेटफार्ग 10 01 के अन्तिम छोर पर बरेली की तरफ से एक नफर अभियुक्त रामवीर पुत्र राजेन्द्र नि0 ग्राम पहाड़पुर थाना पाली तहसील



थाहा हाजा पर मु0अ0सं0 01/2024 धारा 4/25 आर्स एक्ट दिनांक 18.01.2024 को रो0आम रपट न0 03 समय 03.23 बजे पंजीकृत कर अभियुक्त को मा0 न्यायलय के समक्ष पेश किया

स्मार्ट सिटी परियोजना का कार्य कर रहे चार मजदूरों को लगा करंट, एक गंभीर

मुरादाबाद -सिविल लाइंस क्षेत्र में कैम्प चौकी और पुलिस लाइन तिराहे पर स्मार्ट सिटी परियोजना के अंतर्गत बिजली विभाग के सड़क पर लगे पोल हटा रहे मजदूरों को करंट लग गया। जिसमें चार मजदूर करंट लगने से पोल से नीचे आ गिरे। मौके पर पहुंचे बिजली विभाग के अधिकारियों ने चारों मजदूरों को जिला अस्पताल में भर्ती कराया। जहां चिकित्सकों ने घायलों की हालत गंभीर देख हायर सेंटर के लिए रेफर कर दिया। अमरोहा जिले के हसनपुर निवासी सोनू उर्फ ललित की हालत नाजुक बताई जा रही है। मौके पर पहुंचे बिजली विभाग मुख्य अभियंता ने बताया शटडाउन वापस नहीं किया गया। बिजली सप्लाई चालू नहीं की गई है। मामले की जांच कराई जाएगी। घटना की जानकारी होने पर एडीएम सिटी, एसीएम टू और एसपी सिटी भी जिला अस्पताल पहुंचे और गुस्साए परिजनों को शांत कराया। बुधवार को बिजली विभाग की स्मार्ट सिटी परियोजना के अंतर्गत रिलायंस इलेक्ट्रिक वर्क्स कंपनी के मजदूर सोनू उर्फ ललित पुत्र अशोक निवासी नगलीय मुंशी, दीपक पुत्र राजेन्द्र निवासी हसनपुर, अपने अन्य साथियों के साथ सिविल लाइंस तिराहे पर दोपहर से सड़क किनारे लगे बिजली के पोल हटा रहे थे। शाम 6.30 बजे बिजली सप्लाई चालू होने से पोल पर चढ़े दोनों लोगों को करंट लगा। करंट से सोनू नीचे आ गिरा और दीपक पोल पर ही लटक रह गया। नीचे काम कर रहे साथियों ने सोनू को उठवाया और बिजली विभाग के



अधिकारियों को फोन कर घटना की जानकारी दी। साथ ही बिजली आपूर्ति बंद कराई। जिसके बाद दीपक को पोल से नीचे उतारा। सूचना मिलते ही मौके पर पहुंचे विद्युत अधिकारियों ने दोनों को जिला अस्पताल में भर्ती कराया। अभी यहां दोनों को उपचार दिया जा रहा था। तभी डा. खरे के चौराहे पर कैम्प पुलिस चौकी के पीछे स्मार्ट सिटी परियोजना में काम कर रहे मजदूर जगराम पुत्र परमा निवासी गांव डोंगरा मंडी धनौरा और सोनू पुत्र दिनेश नागलीय मुंशी हसनपुर जिला अमरोहा जिस पोल पर काम कर रहे थे उस पर भी अचानक बिजली का करंट दौड़ पड़ा। करंट लगने से ये दोनों भी नीचे आ गिरे। मौके पर मौजूद अन्य मजदूरों ने प्रोजेक्ट मैनेजर सत्येंद्र पांडे को फोन कर घटना की जानकारी दी। साथियों ने दोनों को जिला अस्पताल में भर्ती कराया। जहां चिकित्सकों ने चारों की हालत गंभीर देख हायर सेंटर के लिए रेफर कर दिया है। जिसमें सोनू की हालत गंभीर बताई जा रही है। उसे दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल के लिए रेफर किया गया है। जिला अस्पताल पहुंचे घायलों के परिजनों का रो-

रोकर बुरा हाल हो गया। मौके पर मौजूद एडीएम सिटी व एसपी सिटी ने परिजनों को चारों के सही होने की दिलासा देकर हिम्मत बंधाई। जिला अस्पताल पहुंचे मुख्य अभियंता आरके बंसल ने बताया की शटडाउन वापस नहीं हुआ है। सप्लाई भी चालू नहीं की गई थी। उन्होंने बताया शटडाउन और सप्लाई देने के लिए विभाग के जेई की लापरवाही सामने आई है। अवर अभियंता गजपाल को मौके पर सस्पेंड कर दिया गया है। इसके अलावा मामले की जानकारी की जा रही है। कार्यवाही संस्था के द्वारा दोपहर 1:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक तीन घंटे का शटडाउन लिया था। हालांकि बीच में कुछ समय कार्य रोका गया था। इसलिए कार्य शटडाउन के समय में कार्य पूरा नहीं हो सका। लाइन में करंट आने के मामले की जांच कराई जा रही है। जो भी दोषी होगा उसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। घायल मजदूरों का इलाज कराया जा रहा है। जो भी उपचार पर खर्च आएगा उसे नियमानुसार दिया जाएगा। घटना विद्युत वितरण खंड द्वितीय के क्षेत्र में हुई है। - आरके बंसल, मुख्य अभियंता

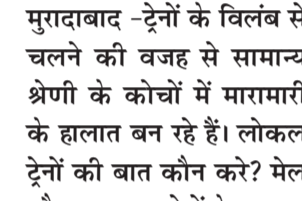
आपसी सौहार्द बनाए रखने व पुलिस का सहयोग करने की अपील की



क्यूं न लिखूं सच
सिकंदर रज़ा
मुरादाबाद गलश्रीद थाना परिसर में हुआ मीटिंग का आयोजन जनपद में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, मुरादाबाद के निर्देशानुसार थाना प्रभारी गल शाहिद द्वारा आगामी

त्यौहार, कानून एवं शान्ति व्यवस्था के दृष्टिगत थाने पर सम्प्रान्त व्यक्तियों एवं पीस कमेटी के सदस्यों के साथ मीटिंग का आयोजन कर आपसी सौहार्द बनाए रखने व पुलिस का सहयोग करने की अपील की गई।

हर ट्रेन के जनरल कोच में मारामारी के हालात



मुरादाबाद -ट्रेनों के विलंब से चलने की वजह से सामान्य श्रेणी के कोचों में मारामारी के हालात बन रहे हैं। लोकल ट्रेनों की बात कौन करे? मेल और सुपरफास्ट ट्रेनों के सामान्य कोच इस बात की गवाही दे रहे हैं। ट्रेनों की प्रतीक्षा से गुस्साए यात्री सामने वाली किसी भी ट्रेन में जगह लेने को मजबूर हैं। रेलवे पुलिस और आरपीएफ के जवानों को यात्रियों को समझाने में पसीना उतर रहा है। उधर, कर्मभूमि एक्सप्रेस 2.24 मिनट, सुपरफास्ट सप्तक्रांति एक्सप्रेस 6.23 मिनट, जनसाधारण एक्सप्रेस 4.23 मिनट, राजधानी 1.06 मिनट, अवध असम 1.27

मिनट, सियालदह एक्सप्रेस 2.29 मिनट, लोहित 5.12 मिनट, दुर्गियाना 1.25 मिनट और काशी विश्वनाथ 1.43 मिनट की देरी से चल रही है। ट्रेनों के देर से चलने की वजह से दैनिक यात्री मजबूर होकर मेल और अपने दिशा की ट्रेन में घुसने को मजबूर हैं। गुरुवार की सुबह प्लेटफार्म संख्या एक पर दिल्ली की ओर जा रही एक्सप्रेस ट्रेन में इसी वजह से कई यात्री आपस में उलझ गए।

बिहारपुर से रसौकी मार्ग की सड़क निर्माण कार्य में ठेकेदार द्वारा कराया जा रहा घटिया निर्माण, आएं दिन हो रही दुर्घटना, ग्रामीणों में आक्रोश..

क्यूं न लिखूं सच
रामचंद्र जायसवाल
सूरजपुर जिले के दूरस्त आंचल चांदनी बिहारपुर क्षेत्र के अंतर्गत बिहारपुर से रसौकी मार्ग पर प्रधानमंत्री सड़क योजना से निर्माण कराया जा रहा है जिसमें मुरम के जगह मिट्टी डाला गया है अभी तक पानी नहीं डाला गया और रोड में छोटे-छोटे कंकड़ भी बिछाया गया है इसके पश्चात 17/1/2024 में एक बड़ी दुर्घटना हुई बाइक सवार दो व्यक्ति बुरी तरह से घायल ठेकेदार की लापरवाही की वजह से अभी तक साइड रोलिंग नहीं किया गया और इसके पश्चात प्रदूषण फैल रहा है कॉलेज हायर सेकेंडरी स्कूल कन्या हाई स्कूल एवं आयुर्वेद अस्पताल बिहारपुर में आने जाने वाले बच्चों को सहित ग्रामीणों में चलना मुश्किल हो गया है उक्त सड़क की लंबाई 23.90 किलोमीटर है स्वीकृत लगा अत राशि 716,31 लाख रुपए जो कि अधिकारियों कर्मचारियों और ठेकेदार की मिली भगत से भ्रष्टाचार का भेंट चढ़ गया है अभी कुछ दिन पहले बड़ी दुर्घटना हुई सड़क का घटिया निर्माण कराया जाने के बोरेवल मशीन पलट गया था और ठेकेदार की लापरवाही की वजह से आज दिन तक रोड में कभी पानी गिराया नहीं गया और साइड रोलिंग अच्छे से नहीं किया गया और आने जाने वाले लोगों को बहुत ही कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है गाड़ियों में साइड लेने की जगह नहीं मिल पा रहा है। जिससे



ग्रामीणों में भारी आक्रोश से है। ग्रामीणों ने जिला प्रशासन से सही ढंग से कार्य कराए जाने की मांग की है। एक दिन की बारिश ने बिहारपुर- रसौकी मार्ग की प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना की खोली पोल, मुख्य मार्ग सड़क हुई किचड़ में तब्दील- एक दिन की बारिश ने प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना की पोल खोल दी है। शनिवार सुबह से चांदनी बिहारपुर क्षेत्र में रिमड्रिम बारिश हो रही है। इसी बारिश के चलते बिहारपुर - रसौकी मुख्य मार्ग पर नवीनीकरण का कार्य चल रहा है जिसमें साइड शोल्डर में मोरम की जगह लाल मिट्टी डाल देने से सड़क किचड़ में तब्दील हो गई है। एक दिन की बारिश ने प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के सभी दावों को फेल कर दिया है। जिससे सड़क में टूट्टीलर फोर व्हीलर व पैदल चलना हुआ मुश्किल हो गया है। नवीनीकरण में लगातार ठेकेदार की मनमानी करने पर ग्रामीणों में काफी नाराजगी व्यक्त की जा रही है।

मार्ग के हड़धोवापारा एवं अवंतिकापुर के दबे हुए पुल पर ही बना दी जा रही है सड़क

भाजपा कार्यकर्ताओं ने लगाए गंभीर आरोप

मदनलाल जायसवाल बैकुंठ प्रसाद जायसवाल एवं रामनेश साहू भाजपा नेता ने आरोप लगाते हुए बताया कि बिहारपुर रसौकी मुख्य मार्ग पर हो रहे निर्माण कार्य में ठेकेदार द्वारा पूरी तरह से घटिया काम किया जा रहा है वहीं जिला प्रशासन द्वारा भी देख-रेख नहीं किया जा रहा है इस वजह से ठेकेदार द्वारा ग्राम पंचायत महली के हड़धोवापारा अवंतिकापुर सहित कई पुल पुलिया टूटे हुए हैं इस पर कार्य कर दिया जा रहा है और वहीं मोरुम की जगह लाल मिट्टी डालकर साइड शोल्डर बनाई जा रही है एवं जितने भी रिटर्निंग वॉल बने हैं एवं बनाया जा रहे हैं उन सभी में घटिया किस्म की बालू सीमेंट एवं अन्य सामग्री का उपयोग किया जा रहा है जिससे 10 साल से झेल रहे सड़क की स्थिति में फिर हो जाएगा।

क्यूं न लिखूं सच
स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक नरेश राज शर्मा द्वारा ए0एच0प्रिंटर्स, ए-11, असासलतपुरा, लंगड़े की पुलिया, मुरादाबाद-244001(उत्तर प्रदेश) से छपवाकर कार्यालय म.नं. 210 खा सीतापुरी,डबलफाटक जनपद-मुरादाबाद (उत्तर प्रदेश) से प्रकाशित एवं वितरित किया।
संपादक - नरेश राज शर्मा
मो. 9027776991
RNI NO- UPBIL/2021/83001
इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादक हेतु पीआरबी एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी होंगे तथा समस्त विवाद मुरादाबाद न्यायालय के अधीन होंगे।
क्यूं न लिखूं सच समाचार पत्र में सभी पद अवैतनिक है

If you want to keep the body healthy then take care of the liver, know what to eat and what things to avoid?

To keep the body healthy, it is important to have proper digestion and for better digestion it is important that your liver functions properly. Liver is one of the most important organs of the body which not only helps in maintaining good digestive health but also removes waste or toxins from the body. However, due to many reasons, the risk of liver related diseases is



seen increasing rapidly in people with time. All the blood coming from the stomach and intestines passes through the liver, which this organ processes, breaks down, balances and delivers nutrients to the body. Which means that if there is any kind of disease in the liver, it can affect the overall health. This is why health experts

advise all people to keep taking necessary measures to keep the liver healthy. Risk of liver diseases - Health experts say that the liver is a multitasker organ, however, according to the Fatty Liver Foundation, almost one in every three youth is at risk of a disease called fatty liver. This disease of accumulation of fat and inflammation in the liver can affect the functions of the liver. Dieticians say, diet plays an important role in keeping this organ healthy. Let us know what to eat to maintain liver health and which things are important to avoid. Diets that keep the liver healthy - In general, diets that include abundant colorful fruits and vegetables, high fiber foods, Whole grains, healthy fats, lean proteins and calcium-rich dairy products are considered beneficial for the liver as well as the entire body. Apart from this, studies have also found that consumption of coffee in balanced quantity is beneficial for the liver. According to research, regular consumption of coffee in limited quantity can reduce the risk of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD). Eat leafy vegetables. Vegetables and Greens - Compounds found in spinach and other leafy vegetables can be beneficial in reducing the risk of fatty liver and other liver diseases. The study found that eating spinach may specifically reduce the risk of NAFLD, due to the nitrates and specific polyphenols found in green leafy vegetables that may be beneficial for the liver. Additionally, fatty fish contain omega-3 The amount of fatty acids is high. These nutrients are also helpful in reducing fat in the liver and preventing cholesterol and triglyceride levels from increasing. These things cause harm - Doctors say, alcohol consumption is most harmful for liver health. Due to this, there is a risk of fatty liver as well as serious diseases like liver cancer. Apart from this, things like candy, cookies, soda with added sugar or excess salt also increase the amount of fat formation in the liver, it is very important to stay away from them. Reducing the intake of fried foods is also very important to keep the liver healthy.

If you want to win the heart of your in-laws then wear these types of sarees after marriage.

Wedding day is very important for every girl and boy. There is not much change in the life of boys after this day, but problems arise in front of girls. After marriage, girls have to leave their parents' house and go to live in their husband's house. Girls work very hard to please all the



in-laws in the new house because it is said that after marriage, the beginning of If the relationship with the in-laws becomes strong then no problems arise. In such a situation, girls try hard to win the hearts of their in-laws. There are many ways to do this, but do you know that you can also win the hearts of your in-laws by dressing up well. Yes, if you dress up in your in-laws' house wearing different types of sarees, then your family members will definitely be happy with it. Today we are going to tell you about what kind of sarees look good on new brides. Banarasi Saree - Most of the people like Banarasi saree on new brides. In such a situation, you can also use Banarasi sarees to make your look beautiful. Banarasi sarees mostly come in bright colours. Chikankari Saree- If you like light sarees then you can carry the famous Chikankari work saree of Lucknow. Chikankari work sarees are available in pastel colors. In such a situation, today's girls also like it a lot. Kanjeevaram Silk - This is considered a perfect option for new brides. If you are going to someone's house immediately after marriage, then you can wear Kanjeevaram silk saree. Complete your look by wearing matching jewelry with it. Bordered saree- Nowadays, such saree is also quite in trend. If you want, you can change the entire look of the plain saree by adding a heavy border to it. This type of saree gives a very lovely look after marriage. Pay attention to the color - Bright colors always look good on new brides. In such a situation, try to wear colors like red, yellow and green. If you like pastel colors then you can wear them too but stay away from lighter colors for a few days. Jewelry will complete the look - The new bride should not only wear matching jewelry but should also wear gold ornaments. Its bride looks different. Must wear Mangasutra around the neck. Along with this, wear bangles in your hands and anklets in your feet.

This Republic Day, show a glimpse of patriotism in your attire and makeup.

26th January is a very special day for every Indian. Republic Day is celebrated on this day in India. Talking about this year, India will celebrate its 75th Republic Day in the year 2024.



Actually, the Constitution of the country was implemented on 26 January 1950. In such a situation, Republic Day is a national holiday across the country. On this day, flag hoisting ceremonies and parades are organized by the armed forces and school children. To make this special day more special, everyone is seen dressed in the colors of the tricolor. Especially if



we talk about women, they dress up very differently on Republic Day. If you also want to show a glimpse of patriotism through your attire this year, then this article is for you. In view of the joy of Republic Day, we are going to tell you some tips which you can follow to get ready. Wear tri color dupatta- You can carry this type of tri color dupatta with your simple white suit. that your look will look tricolor color, then on

Along with this, definitely apply a bindi on your forehead. With lovely. Tri color suit- If you want to paint the whole look in the Republic Day, saffron dupatta with white kurta and green salwar will help in completing your look. Keep your makeup special- keep your makeup also on the day of Republic Day. Apply in a special way. For this you can apply tri color eyeshadow on the eyes. For this, apply orange eye shadow on the left side of your eyes, green eye shadow on the right side and apply white eye shadow between them. Nail Art-If you want to do something special then you can make this kind of design on your nails. This will make your look look even more beautiful. Wear Khadi - You can support the Self-reliant India campaign to show a glimpse of patriotism. For this, even if you wear Khadi clothes, your look will look very cute.

Deepika congratulated the entire team of the film for 'Kho Gaye Hum Kahan', shared the story on Instagram

Bollywood actress Ananya Pandey's performance in the film 'Kho Gaye Hum Kahan' is being



liked a lot. 'Kho Gaye Hum Kahan' is the story of three friends who want to find themselves by getting out of the glare of social media. Ananya Pandey, Siddhant Chaturvedi and Adarsh Gaurav are enjoying the success of the film these days. The audience is liking this film very much. At the same time, Bollywood celebs are also praising the film. Recently Deepika Padukone has congratulated for the success of the film. Deepika Padukone has congratulated the entire team of the film for the success of the film 'Kho Gaye Hum Kahan'. Deepika has worked with Ananya Pandey and Siddhant Chaturvedi in Shashank Khaitan's 'Gahraian'. He shared a story on social media and wrote, 'And one more...congratulations friends!' She also shared a white heart emoji, tagging the Instagram handles of the film's star cast, director and production house. The success party of the film 'Kho Gaye Hum Kahan' was organized in Mumbai last night. Many Bollywood stars attended the success party of the film. In which the lead actors, producers and other people associated with the film participated. Ananya Pandey, Siddhant Chaturvedi and Adarsh Gaurav's film 'Kho Gaye Hum Kahan' is getting good response from the audience. All three stars are enjoying the success of the film very much. The story of the film is woven around three friends Ahana, Imaad and Neel. In today's digital age, this film shows how the interference of social media is dominating love, friendship and mutual relationships. Ananya Pandey has played the character of 'Ahana' in the film 'Kho Gaye Hum Kahan'. Her acting in the film is being appreciated a lot. Talking about Deepika Padukone's work front, these days she is in the headlines for her much awaited film 'Fighter'. Along with him, Hrithik Roshan and Anil Kapoor will also be seen in important roles in the film. This film will hit the theaters on January 25 on the occasion of Republic Day.

Netflix's conspiracy to fool fans exposed, truth behind shirtless picture revealed

'Family man' Manoj Bajpayee had shared a shirtless photo of himself from his social media handle, in which his six-pack abs were visible. Actor Manoj Bajpayee is in the news these



days for his recent release web series Killer Soup. . On the occasion of New Year, a picture of the actor was revealed, in which he was seen shirtless and showing his six-pack abs. This picture of his went viral on social media. Everyone was surprised to see so much change on her body in this picture. Recently the actor has revealed the truth behind this picture. The viral picture was a part of promotion - Manoj Bajpayee, during a recent conversation, said about the picture of his six-pack abs that it was a morphed picture. Manoj has accepted that this photo was indeed tampered with. He told that this picture was part of the promotion of his latest Netflix project Killer Soup. "It was transformed," he said. This was a campaign strategy of Netflix. "They wanted to start a campaign on a high with this plot and they succeeded in doing so," the actor said with a laugh.

Sequel of Sushant's last film 'Dil Bechara' is going to be made, producer announced

Late actor Sushant Singh Rajput may not be among us today, but he was a star who made a distinct identity for himself in Bollywood after coming out of television. On the basis of his



acting, he gave tough competition to big stars in the film industry, but the news of Sushant Singh Rajput's demise on June 14 in the year 2020 surprised everyone. After the death of the actor, his last film 'Dil Bechara' was released. Now an update has come out regarding this film. Producer Mukesh Chhabra of 'Dil Bechara' has announced to make a sequel of this film.

Producer Mukesh Chhabra has shared the post on social media. Also, it has been announced to make a sequel to the film 'Dil Bechara' released in the year 2020. This film was the last film of late actor Sushant Singh, which was released in theaters after his death. Mukesh Chhabra made his directorial debut as a casting director with this film. The film was based on John Green's novel 'The Fault in Our Stars'. Years after the release of the film, director Mukesh Chhabra shared a post on Giving feedback. One user wrote, 'Without Sushant Singh Rajput? Will you make me cry? Whereas, another said, 'Will not be able to forget Sushant.' The third user wrote, 'Miss you Sushant.' At the same time, some people are sharing emojis with moist eyes. Apart from the fans, music composer and singer Amaal Malik has also given his reaction. Talking about the film 'Dil Bechara', apart from Sushant and Sanjana, it stars Saif Ali Khan, Saswata Chatterjee, Swastika Mukherjee, Suneet Tandon, Michael Muthu, Raji Vijay. Sarathi and Subbalakshmi were seen. Let us tell you that, it was directed by Mukesh Chhabra and produced by Fox Star Studios. The story of this film was written by Shashank Khaitan and Supratim Sen Gupta. 'Dil Bechara' stars Sushant Singh Rajput and Sanjana Sanghi as two terminal cancer patients who become best friends while dealing with the same tragedy. Apart from being the producer of this film, Mukesh Chhabra is also an actor. Mukesh was seen in the film 'Jawaan' starring Shahrukh Khan. He shared his experience of working with King Khan of Bollywood in an interview, in which Mukesh had said that he has worked with almost all the actors, but Shahrukh sir makes you feel very comfortable in life and even on the sets. Let's get it done.

'Hanuman' continues to be a blast at the box office, how is the condition of Guntur Karam-Merry Christmas?

There are many films at the box office these days, which are entertaining the audience. Last year 2023 proved to be successful at the box office. The same is expected in the new year also. Recently, Teja Sajja's 'Hanuman', Katrina Kaif and Vijay Sethupathi's 'Merry Christmas'



and Mahesh Babu's Guntur Karam have hit the theatres. Apart from these three films, South superstar Prabhas' Salaar and Bollywood king Shahrukh Khan's Dinky were already entertaining the audience. However, with the arrival of other films, their

condition has deteriorated. So let's know what was the condition of all these films at the box office on Tuesday... Hanuman-Teja Sajja's film 'Hanuman' continues to shine at the box office. 'Hanuman', directed by Prashant Verma, has been performing well since day one. Teja Sajja's film has done a business of Rs 12.75 crore on Tuesday i.e. the fifth day. With this, till now this film has collected Rs 68.60 crores. Guntur Karam-Telugu superstar Mahesh Babu's much awaited film 'Guntur Karam' also hit the theaters on January 12. Mahesh Babu has made his comeback on screen after a long time with this film. Guntur Karam has earned Rs 11.50 crore on the fifth day. 'Guntur Karam' has made a business of Rs 94.50 crore at the box office in five days of its release. Merry Christmas - Vijay Sethupathi and Katrina Kaif's recent release 'Merry Christmas' is being liked by the audience. The film has received positive response from critics as well as audiences. Directed by Sriram Raghavan, this film has earned Rs 1.15 crore on the fifth day. The film has so far done a business of Rs 12.53 crore at the domestic box office. Salaar and Donkey - Prabhas's Salaar and Shahrukh Khan's Donkey were doing well among the audience since the beginning. Both the films were released in theaters on the occasion of Christmas 2023. Salar has earned only Rs 2 lakh on the 26th day. With this the film has collected Rs 404.65 crore. At the same time, Shahrukh Khan's Dinky has earned Rs 29 lakh on the 27th day. Till now this film has done a business of Rs 225.06 crore.