

क्यू न लिखू सच

भारत सरकार से रजिस्टर्ड
RNI No.UPBIL/2021/83001

राष्ट्रीय हिंदी अंग्रेजी समाचार पत्र

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

मुख्यमंत्री योगी बोले- जल्द ही तहसील स्तर पर

फायर स्टेशन वाला पहला राज्य होगा उत्तर प्रदेश

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अग्निशमन सुरक्षा कवच के सुदृढीकरण के लिए 38 अग्निशमन केंद्रों का लोकार्पण-शिलान्यास किया है। सीएम योगी ने 35 अग्निशमन वाहनों का फ्लैग ऑफ भी किया और विभाग की ओर से लगाई गई प्रदर्शनी का अवलोकन भी किया। संकट के समय अग्निशमन सेवाओं की भूमिका से सभी भलीभांति परिचित हैं। इसी को ध्यान में रखकर वर्ष 1944 में प्रदेश में विभाग का गठन किया गया। वर्ष 1944 से 2017 के बीच 73 वर्षों में केवल 288 फायर स्टेशन स्थापित किये गये जबकि पिछले 7 वर्षों में 71 नए फायर स्टेशन स्थापित किए गये। आज हम प्रदेश में तेजी के



साथ तहसील स्तर पर एक-एक फायर स्टेशन स्थापित करने की दिशा में अग्रसर हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि जल्द ही उत्तर प्रदेश पूरे देश में ऐसा राज्य होगा, जहां तहसील स्तर पर फायर स्टेशन होंगे। हमने कानून व्यवस्था में व्यापक रिफॉर्म के कार्यक्रम को आगे बढ़ाया है साथ ही उनके आधुनिकीकरण के लिए समयबद्ध तरीके से कार्यक्रम आगे बढ़ाए गए हैं। उसी का परिणाम है कि प्रदेश में आज अग्निशमन विभाग प्रदेश की इमरजेंसी सेवाओं में एक बेहतरीन सेवा प्रदान करने के लिए अपने आप को तैयार कर रहा है। हमने विभाग की सेवाओं के सुदृढीकरण के लिए अब तक लगभग 1400 करोड़ रुपये दिये हैं। ये बातें मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गुरुवार को अपने सरकारी आवास पर आयोजित अग्निशमन सुरक्षा कवच के सुदृढीकरण के लिए 38 अग्निशमन केंद्रों का लोकार्पण/शिलान्यास एवं 35 अग्निशमन वाहनों के फ्लैग ऑफ कार्यक्रम में कही। इस दौरान सीएम योगी ने विभाग की ओर से लगाई गयी प्रदर्शनी

का भी अवलोकन किया और अधिकारियों से अग्निशमन उपकरणों की जानकारी हासिल की। 7 वर्षों में उठाये गये कई महत्वपूर्ण कदम -मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पिछले सात वर्षों में विभाग के आधुनिकीकरण के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं साथ ही समयबद्ध तरीके से विभाग में अधिकारियों की तैनाती की गई है। इसके परिणाम सभी के सामने हैं। पहले अक्सर उद्यमी एनओसी को लेकर शिकायतें करते थे। हमने उसमें कई बदलाव कर उसे सरल किया। यही वजह है कि पिछले कुछ वर्षों में ईज ऑफ डूइंग बिजनेस में उत्तर प्रदेश की रैंकिंग में काफी सुधार हुआ है। सीएम योगी ने कहा कि फायर टैंडर के रिस्पांस टाइम को कम से कम करने पर जोर होना चाहिये ताकि जन-धन की हानि को कम से कम किया जा सके। पिछले कुछ वर्षों में इसमें काफी सुधार भी हुआ है। यही वजह है कि 33,000 से अधिक अग्नि दुर्घटनाओं में 3,780 जनहानि को रोका गया। साथ ही 5000 से अधिक पशुओं के साथ ही

150 करोड़ रुपये की संपत्ति को नष्ट होने से बचाया गया। इसके अलावा विभाग तेज लू के दौरान फसलों में आग लगने की घटनाओं पर काबू पाने के लिए सदैव खड़ा रहता है। इसे ही ध्यान में रखते हुए हमने आपात सेवाओं का उच्चोत्तर करने का कार्य किया है। इस दिशा में न केवल अग्निशमन सेवाओं के आधुनिकीकरण बल्कि प्रदेश में एसडीआरएफ के गठन की कार्यवाही को भी पूरा किया गया है। आज एसडीआरएफ को छह कंपनियों का काम कर रही है। साथ ही साथ प्रदेश के अंदर स्पेशल सिक्वोरिटी फोर्स का गठन करते हुए महत्वपूर्ण इमारतों और संस्थाओं की सुरक्षा के दायित्व को पूरा किया है। इन प्रयासों को आगे बढ़ाते हुए प्रदेशवासियों, निवेशकों और टूरिस्ट के विश्वास को और मजबूत करना है। इसी के तहत पहले चरण में जनपद स्तर और दूसरे चरण में तहसील स्तर पर एक से डेढ़ वर्षों में फायर स्टेशन स्थापित हो जाएंगे। लोगों को करें प्रशिक्षित, मदद के लिए करें प्रेरित -मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि विभाग

रिस्पांस टाइम को कम करता है तो कॉमन मैन के मन में विश्वास मजबूत होगा। उसके लिए सहायता को पहुंचाना हमारा दायित्व है। हमें स्कूल और कॉलेज में बच्चों के प्रशिक्षण के लिए भी प्रयास करना चाहिए, उनकी कार्डसिलिंग को भी कार्यक्रम का हिस्सा बनाना चाहिए, क्योंकि सामान्य दिनों में केवल विभाग के भरोसे ही रहकर नहीं बल्कि घटना घटित होते ही बचाव शुरू हो यह महत्वपूर्ण है। बचाव के लिए हम लोगों को पहले से ही तैयार करें। अग्निकांड के लिए कौन-कौन सी लापरवाही जिम्मेदार होती है, कैसे हम जनधन की हानि को रोक सकें, इसके प्रति लोगों को पहले से तैयार कर सकें तो घटना के बाद जब तक सहायता पहुंचती है तब तक लोग स्वयं भी अपने स्तर पर बचाव अभियान की शुरुआत कर सकते हैं। हर घटना हमारे लिए एक सबक होनी चाहिए और फिर उस सबक को लोगों तक पहुंचाना चाहिए, ताकि लापरवाही से बचा जा सके। सीएम ने कहा कि कहीं कोई दुर्घटना होती है तो अक्सर लोग वहां पर फोटोग्राफी करते रहते हैं। उस समय हमें सबसे पहले वहां पर लोगों को बचाना चाहिए, राहत कार्यों में भाग लेना चाहिए। हमें इन सभी चीजों से अपने आप को तैयार करना होगा। कार्यक्रम में परिवहन मंत्री दयाशंकर सिंह, जलशक्ति मंत्री स्वतंत्रदेव सिंह, मुख्य सचिव दुर्गाशंकर मिश्र, प्रमुख सचिव गृह संजय प्रसाद, डीजीपी प्रशांत कुमार, महानिदेशक अग्निशमन एवं आपात सेवा अविनाश चंद्र आदि शामिल हुए।

मंत्री न बनाए जाने से नाराज राजभर बोले-

राजपाट नहीं मिला तो होली नहीं मनाऊंगा

मंत्री न बनाए जाने से हताशा सुभासपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश राजभर ने कहा है कि अगर राजपाट न मिला तो मैं होली नहीं मनाऊंगा। सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश राजभर ने बयान दिया है कि अगर राजपाट न मिला तो मैं होली भर जाति का राज पाट इसलिए मैं होली नहीं में शामिल हुए कई महीने तक यूपी सरकार में उन्हें सार्वजनिक तौर पर कई चुके हैं और अब उन्होंने हैराज्यसभा चुनाव में सुभासपा के एक विधायक द्वारा क्रॉस वोटिंग करने पर राजभर ने कहा कि सुभासपा के सिंबल पर अपना प्रत्याशी लड़ाया था उसी ने क्रॉस वोटिंग की है। हम उसकी सदस्यता खत्म कर देंगे। राजभर ने अपने अंदाज में कहा कि बात कहता हूं मैं खरा, गोली चले चाहे छर्रां।



मैनपुरी पहुंची सांसद डिंपल: अखिलेश को

सीबीआई के समन पर बोलीं- सरकारी

एजेंसियों का दुरुपयोग कर रही बीजेपी

मैनपुरी पहुंची सांसद डिंपल ने अखिलेश को सीबीआई के समन पर बोलीं भाजपा सरकारी एजेंसियों का दुरुपयोग कर रही है। भाजपा गठबंधन की ताकत को महसूस कर रही है। उत्तर प्रदेश के मैनपुरी पहुंची सपा सांसद डिंपल यादव ने पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। इसके बाद मीडिया से बातचीत में उन्होंने भाजपा को निशाने पर लिया। कहा कि लोकसभा चुनाव में जनता भाजपा को सबक सिखाएगी। हमारे गठबंधन के सामने भाजपा की तैयारियां फीकी हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा गठबंधन की ताकत को महसूस कर रही है। सपा और कांग्रेस गठबंधन के आगे भाजपा की तैयारी फीकी है। अखिलेश यादव को सीबीआई का समन पहुंचने पर कहा कि भाजपा लगातार सरकारी एजेंसियों का दुरुपयोग कर रही है। उत्तर प्रदेश की जनता भाजपा से नाराज है। आने वाले चुनाव में सपा और कांग्रेस गठबंधन बेहतर प्रदर्शन करेगा।



अखिलेश ने सीबीआई को भेजा

जवाब, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से

बयान दर्ज कराने को कहा

सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव ने कहा कि जांच एजेंसियां भाजपा के प्रकोष्ठ की तरह काम कर रही हैं। हमने उन्हें जवाब दे दिया है। क्या जवाब दिया है आप खुद पता कर लीजिए हम लीक करने का काम नहीं करते हैं। सपा अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने खनन घोटाले में सीबीआई के समन का बृहस्पतिवार को जवाब भेजा है। सूत्रों के मुताबिक उन्होंने जांच एजेंसी को भेजे गए अपने पत्र में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से पूछताछ करने और बयान दर्ज कराने की बात कही है। जवाब भेजने की पुष्टि अखिलेश ने खुद भी की है। सीबीआई इस मामले में मुझसे क्या पता करना चाहती है। उन्होंने कहा कि जांच एजेंसियां भाजपा प्रकोष्ठ की तरह काम कर रही हैं। सीबीआई की नोटिस आयी थी जवाब भेज दिया गया है। पत्र में क्या लिखा है यह आप लोग नोटिस भेजने वाले से पता कर लीजिए। लीक करने का काम हम नहीं भाजपा करती है। सामने मीठी-मीठी बातें करेंगे और फिर धोखा करेंगे तो कैसे पता चलेगा अखिलेश यादव ने सपा विधायकों की क्रॉस वोटिंग पर कहा कि जो लोग सामने मीठी-मीठी बातें करते हैं और फिर यहां से जाकर धोखा करते हैं। उनके बारे में कैसे पता चलेगा। उन्होंने कहा कि मनोज पांडेय को उप मुख्यमंत्री बनाया जाना चाहिए। अखिलेश यादव ने क्रॉस वोटिंग करने वाले विधायकों के बयान पर कहा कि हमने किसी को रामलला के दर्शन करने से नहीं रोका। वो लोग झूठी बयानबाजी कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा इन चुनाव में सबसे ज्यादा कमजोर है इसलिए सीबीआई नोटिस भेजी जा रही है।



पुरानी पेंशन पर अनिश्चितकालीन हड़ताल का एलान,

रेल, रक्षा उपक्रम होंगे बंद, सरकारी दफ्तर भी होंगे शामिल

शिवगोपाल मिश्रा की अध्यक्षता में बुधवार को हुई नेशनल ज्वाइंट कार्सिल ऑफ एक्शन (एनजेसीए) के सात पदाधिकारियों की बैठक में यह तय किया गया है कि देश में एक मई से अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू हो जाएगी। ट्रेन/डिफेंस इंडस्ट्री बंद हो जाएंगी और केंद्र व राज्य सरकार के विभागों में कलम नहीं



चलेगी। देश में पुरानी पेंशन बहाली के लिए लंबे समय से

संघर्ष कर रहे कर्मचारी संगठनों ने आखिर केंद्र सरकार को अनिश्चितकालीन हड़ताल का अल्टीमेटम दे दिया है। शिवगोपाल मिश्रा की अध्यक्षता में बुधवार को हुई नेशनल ज्वाइंट कार्सिल ऑफ एक्शन (एनजेसीए) के सात पदाधिकारियों की बैठक में यह तय किया गया है कि देश में एक मई से अनिश्चितकालीन

हड़ताल शुरू हो जाएगी। ट्रेन/डिफेंस इंडस्ट्री बंद हो जाएंगी और केंद्र व राज्य सरकार के विभागों में कलम नहीं चलेगी। केंद्र सरकार को अनिश्चितकालीन हड़ताल का नोटिस 19 मार्च को दिया जाएगा। इसी तर्ज पर क्षेत्रीय कर्मचारी संगठन भी अपनी-अपनी प्रशासनिक इकाइयों को हड़ताल का नोटिस देंगे।

पत्नी की आत्महत्या के लिए पति तब तक जिम्मेदार नहीं, जब तक ठोस सबूत मौजूद न हो, शीर्ष अदालत की टिप्पणी

शीर्ष अदालत ने एक मामले में फैसला सुनाते हुए कहा कि किसी भी व्यक्ति को पत्नी को आत्महत्या के लिए उकसाने का दोषी तब तक नहीं ठहराया जा सकता है, जब तक उसके खिलाफ ठोस सबूत न हो। शीर्ष अदालत ने कहा कि किसी भी व्यक्ति को शादी के सात साल के भीतर आत्महत्या के लिए उकसाने का दोषी तब तक नहीं ठहराया जा सकता, जब तक कि उत्पीड़न या क्रूरता के ठोस सबूत न हों। सर्वोच्च न्यायालय ने एक व्यक्ति को बरी करते हुए यह टिप्पणी की। व्यक्ति पर तीन दशक पहले अपनी पत्नी को आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप था। भारतीय साक्ष्य अधिनियम की धारा 113ए उन मामलों में पति और ससुराल वालों की ओर से उकसाने की धारणा को तब सिद्ध होती है, जब महिला ने शादी के सात साल के भीतर आत्महत्या की हो और उसके साथ क्रूरता की गई हो। अभियोजन पक्ष के मुताबिक, एक व्यक्ति ने 1992 में शादी की थी। शादी के तुरंत बाद व्यक्ति और उसके माता-पिता ने पैसे की मांग शुरू कर दी। व्यक्ति राशन की दुकान खोलना चाहता था। महिला ने 19 नवंबर 1993 को जहर खाकर आत्महत्या कर ली थी। उसने अपने पति के उत्पीड़न के कारण आत्महत्या की थी। करनाल के अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश ने 1998 में व्यक्ति को भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धारा 306 के तहत व्यक्ति को दोषी ठहराया था। इसके बाद पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय ने इस फैसले को बरकरार रखा था। वहीं, सर्वोच्च न्यायालय ने कहा कि आईपीसी की धारा 306 (आत्महत्या के लिए उकसाना) के तहत किसी व्यक्ति को तभी दोषी ठहराया जा सकता है, जब किसी अपराध के लिए उसका स्पष्ट आपराधिक इरादा हो। न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा की पीठ मामले पर सुनवाई कर रही थी। पीठ ने कहा, आरोपी को आत्महत्या के लिए उकसाने का दोषी ठहराने के लिए महत्त उत्पीड़न के आरोप पर्याप्त नहीं हैं। सर्वोच्च न्यायालय ने कहा, अदालतों को शादी के सात साल के भीतर महिला को आत्महत्या के लिए उकसाने के मुकदमों में कानून के सही सिद्धांतों को लागू करने में बहुत सावधान और सतर्क रहना चाहिए। अन्यथा यह धारणा बन सकती है कि दोषसिद्धि कानूनी नहीं, बल्कि नैतिक है।

संपादकीय Editorial

Measles outbreak

Measles is spreading in India after America, Europe and Britain. Although it is not a deadly infection like the corona epidemic, it is definitely a dangerous skin infection. It is called 'Mata', 'Smallpox', 'Shitala Mata' at the domestic level and efforts are made to treat it with home remedies, but if proper medical treatment of measles is not done on time, it can lead to serious complications. Can lead to complications, lifelong disability and ultimately death. It can affect the lungs and brain. Can also cause pneumonia, meningitis, blindness and seizures. The spread of measles infection in India is worrying, because on an average about 10 lakh people fall victim to measles every year in the country. Although there is no definite data available on the average number of deaths, if people get infected on such a large scale, it is obvious that the probable number of deaths will also be in the same proportion! Some symptoms of measles are similar to corona virus. This infection can also be spread by coughing or sneezing of an infected person, through oral saliva, by shaking hands or hugging, or from mother to child during pregnancy or delivery or care. The virus from a cough or sneeze can remain in the air and on surfaces. If there is a measles patient in the room and he has left, then go there only after an hour. If these precautions are not taken, the risk of getting infected with measles is 90 percent. Infection can also occur through direct or airborne contact with fluid flowing from the mouth or nose of an infected person. These are the findings of research and experiments of various doctors. If red pimples or rashes appear on the skin and there is severe itching and burning sensation, then these are the initial symptoms of measles. The World Health Organization has expressed concern over the spread of measles infection in India, America and Europe and has also issued a warning. Measles is not an incurable virus. Its vaccines are available in the market. Vaccination is the most effective way to prevent measles. Measles and rubella vaccine is usually given in two doses. The first dose should be given at the age of 12-15 months and the second dose should be given at the age of 4-6 years. Although measles vaccination facilities are available in India, about 11 lakh children missed the first dose of measles vaccine in India in 2022. This figure is from the World Health Organization. As a result, India has come among those 10 countries where measles vaccination has declined the most even after the pandemic. Scientists and doctors believe that the vaccine is very effective in preventing measles. Herd immunity may work if a school or community has a vaccination rate of 93 percent or more. The Government of India has been running various vaccination campaigns and almost all the vaccines are given free of cost, yet if negligence is done regarding 11 lakh children, then this infection may one day prove to be an 'epidemic'. Doctors in Britain believe that health has been neglected in the wake of measles. The rules have been disregarded and now the situation is very bad. According to the World Health Organization, there were about 1,28,000 deaths due to measles worldwide in 2021. This is an estimated figure. Now after three years the number of deaths may also be higher. The average age of the people who died is said to be less than 5 years. These are not normal figures. The alarming fact is that measles cases have increased 30 times, but the average vaccination rate has been falling. Since people are now openly traveling abroad after the Corona global pandemic, measles infection is also spreading among other countries.

World: Meaning of Hindu temple in Abu Dhabi... means Arab countries are becoming liberal with time

In India, during the lifetime of Prophet Muhammad Sahib, the world's first mosque outside Arabia - 'Cheraman Juma Masjid' was built in Kodungallur in the year 629 with the cooperation of the then Hindu king of Kerala, Cheraman Perumal Bhaskara Ravivarma and local Hindus. The Arab countries followed suit. Steps have been taken to make ourselves liberal, tolerant and modern at the global level. In the present technological era, the world is getting smaller and now no society can make progressive co-existence possible by remaining in the grip of old beliefs. On February 14, Prime Minister Narendra Modi inaugurated the Swaminarayan Temple in the United Arab Emirates (UAE). After this, Bahrain also allotted land to Swaminarayan Samaj for a Hindu temple. The newly constructed temple in Abu Dhabi is not the first in the Arabian Peninsula. Hindu temple has been established in Dubai since 1958. There is a 200 year old Shrinath temple dedicated to Lord Krishna in Bahrain, while there is a 125 year old Motishwar temple in Oman. But on the UAE temple issue, a group in India, including left-liberals, is suggesting India to learn pluralism-secularism from other Arab countries including the UAE by referring to the renovated Shri Ram Janmabhoomi temple in Ayodhya. It is a contradiction in itself to compare India with Islamic countries. Innumerable scars are still evident - the biggest thing is that there is no such history of any Arab country including UAE, where any Hindu-Buddhist ruler of India You may have gone and attacked them or destroyed their religious places or forcibly occupied some of their land and built your own religious place. In this background, the brutal account of the Arab invaders and other foreign invaders in medieval India is full of blood and cultural carnage. Innumerable traces of this are still visible. One of these is the Quwwat ul Islam Mosque built in the Qutub Minar complex in the capital Delhi, where the plaque installed by the Archaeological Department of India clearly states that this mosque was built by demolishing 27 Hindu-Jain temples. There are hundreds of such historical examples. India is secular, also due to Vedic traditions - while in India, during the lifetime of Prophet Muhammad, the world's first mosque outside Arabia - 'Cheraman Juma Masjid' was built in the year 629 with the cooperation of the then Hindu king of Kerala, Cheraman Perumal Bhaskara Ravivarma and local Hindus. Was born in Kodungallur. This became possible because the inclusive Indian Vedic philosophy is neither intolerant nor narrow like the concept of 'kafir-kufr'. India is secular not only because of the Constitution but also because of its eternal Hindu character and Vedic traditions. In the last millennium, in the areas of the Indian subcontinent where the philosophy of 'One God is true, the rest are false' dominated, the local followers of other religions have either been eliminated or are forced to live a second-class life. In this plot, pluralism and democracy survive only in those places where Indian Sanatan culture still predominates. More than 10 million Indian immigrants (including non-Muslims) live in Middle East Asia, including Arabia. Whatever rules and regulations the country has in this region, they follow them without any retribution. For example, public idol worship or any non-Islamic worship is prohibited in Saudi Arabia. Indian Hindus accept it with the same respect. Has any Hindu in any declared Islamic or Christian country of the world ever propagated such sentiments that his faith, tradition and beliefs are being crushed by the local law? On the contrary, in many European countries including India, America and France, it is common to talk about a section of people opposing local laws and cultural traditions. Is it not true that even in India a section tries to put its religious beliefs above the Indian law or Constitution? One of these is the Shah Bano case of 1985-86, in which the progressive decision given by the Supreme Court was violently opposed with provocative slogans and surrendering to this bigotry, the then Rajiv Gandhi government, on the strength of its overwhelming majority in the Parliament, The court's decision was overturned. Citizenship Amendment Act (CAA) protests in the year 2019-20, Karnataka Hijab episode of 2021-22 and murder cases of innocent Kanhaiyalal (Udaipur) and Umesh (Amravati) with fatwa to kill Nupur Sharma in Gyanvapi campus case. Will also be called an extension of this type of mentality. The bigger question is that what inspired the Muslim rulers of Arab countries, especially UAE and Bahrain, to give place to polytheism and co-existence? That too in such a way that they are not only donating land for temples but are also associated with temple projects. The answer is found in the recent socio-political developments in the Arabian Peninsula. Saudi Arabia, the birthplace of Islam, is no longer a completely Shariat-given country under its Crown Prince Mohammed bin Salman. Fear of ending global dependence on oil and fuel - In the last few years, such welcome social reforms have taken place in Saudi Arabia, which Earlier they were considered taboo in purely Islamic view. These include steps like allowing women to drive without a male escort, increasing their participation in work, and giving them a place in space projects. Improvements are being made by the dynasty. The fear of ending global dependence on oil and fuel in the future and the increasing trend of e-vehicles in the world have also created new realities. Arab countries have taken timely steps to make themselves liberal, tolerant and modern at the global level. Those rules and regulations are being improved, which were held in the grip of old beliefs and are a major obstacle to co-existence. In fact, the so-called secularists of India should learn from the changes taking place in Arab-Middle East Asia. The medieval concept of 'Kafir-Kufr-Shirk' has become obsolete. The world is getting smaller in the technological age. In such a situation, no society can remain like a frog in the well. Mutual cooperation and co-existence is the need of the hour.

Senior citizens: Want stress-free old age after retirement, avoid these mistakes

Saving in different ways is required for a better living after retirement. Invest them in such a way that they get better returns. It can be divided into many parts. As per need, so is investment. We often make money related mistakes. Avoiding these can ensure that life after retirement is stress-free. One can find out ways to manage retirement depending on one's situation. Remember, the best definition of retirement is when a person has no income. If you get a pension, you are lucky, because you have something that many do not have. There are three distinct age groups when retirement becomes a priority or cause for concern for most people. First Stage of Retirement...Ages 40 to 60 - The first stage is from the age of 40-60, which is the stage before retirement. In this, the person realizes the need to plan at some point and worries about having enough money or not. This is also the stage when a person is successful in fulfilling many financial aspirations in his life. If you work, chances are you will be part of the Employees' Provident Fund (EPF) or the National Pension System (NPS). These can be used after retirement. If you are in this age group, do not compromise with the amount that you have for retirement. To achieve this goal, try to save as much as possible. Invest aggressively in equities as much as possible, as equities have a higher chance of beating inflation and creating wealth in 10-15 years. Second phase...problems to be faced-The second phase is the first 10-15 years of retirement. In this the person has to face two common problems. First, you spend too fast or are too conservative with what you have. Both go against you. Your primary objective at this stage is not to complete retirement savings. Use a fixed amount from your money, which should be four-five percent of the total amount. This figure is calculated on the basis of how much a very conservative person would earn from bank account interest. This will provide a security on the funds you hold. Don't make the mistake of keeping all your money in the bank and expecting to live off the interest income. You should keep your retirement savings in three-four places. The first two should contain enough money that you will need to manage your regular expenses over the next five-seven years. Of the remaining amount, you should keep 50 per cent of it in financial instruments that have very low equity risk to withstand inflation. Invest the remaining 50 per cent in equities, where you can get high returns. You don't have to worry about how much money needs to be saved. Try to save more than you can and invest towards this goal. Most of your financial goals have been achieved during this period, so the entire focus should be on retirement. Don't make the mistake of saving too much for your children and motivate them to take care of themselves. Similarly, do not rely too much on debt and fixed return instruments, as these will keep your capital safe but will not provide reasonable returns to make decent money. If you are one of those people who are thinking of buying a second home for retirement or rental income, then don't do this and focus on wealth creation. Equity: Better returns in the long run - the money you will need after 15 years The reason for equity and high equity allocation is based on the available data. This shows that the value of money invested in equities rarely declines over such a long period. Historically Nifty and Sensex have rarely lost money in 7-10 years. Avoid the mistake of keeping all your money in fixed return instruments and do not be overly conservative. Give yourself some money to spend on things you like because you may not get a second chance to spend money on some things. Don't make the mistake of keeping all your money in the bank and expecting to live off the interest income. You should keep your retirement savings in three-four places. The first two should contain enough money that you will need to manage your regular expenses over the next five-seven years. Of the remaining amount, you should keep 50 per cent of it in financial instruments that have very low equity risk to withstand inflation. Invest the remaining 50 per cent in equities, where you can get high returns. You don't have to worry about how much money needs to be saved. Try to save more than you can and invest towards this goal. Most of your financial goals have been achieved during this period, so the entire focus should be on retirement. Don't make the mistake of saving too much for your children and motivate them to take care of themselves. Similarly, do not rely too much on debt and fixed return instruments, as these will keep your capital safe but will not provide reasonable returns to make decent money. If you are one of those people who are thinking of buying a second home for retirement or rental income, then don't do this and focus on wealth creation. Equity: Better returns in the long run - the money you will need after 15 years The reason for equity and high equity allocation is based on the available data. This shows that the value of money invested in equities rarely declines over such a long period. Historically Nifty and Sensex have rarely lost money in 7-10 years.

क्षेत्रीय खेल कार्यालय मुरादाबाद में पुरुस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया



मुरादाबाद - जिलाधिकारी श्री मानवेद सिंह की अध्यक्षता में क्षेत्रीय खेल कार्यालय मुरादाबाद में पुरुस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया तथा इस मौके पर क्षेत्रीय क्रीडाधिकारी प्रेम कुमार ने बुके एवं डा0 अजय पाठक संयुक्त सचिव उत्तर प्रदेश ओलम्पिक संघ ने शॉल ओढ़ाकर व स्मृति चिह्न देकर जिलाधिकारी का स्वागत किया। जिलाधिकारी ने विजेता खिलाड़ियों को मेडल व पुरुस्कार देकर सम्मानित किया तथा उज्ज्वल भविष्य हेतु शुभकामनाएं दीं।

जिलाधिकारी ने कन्या जूनियर हाई स्कूल कम्पोजिट विद्यालय मझोला का किया औचक निरीक्षण



मुरादाबाद - जिलाधिकारी श्री मानवेद सिंह ने कन्या जूनियर हाई स्कूल कम्पोजिट विद्यालय मझोला का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान 09 शिक्षक उपस्थित मिले एवं एक कर्मचारी सी0सी0एल0 पर बताया गया।

जिलाधिकारी ने कम्पोजिट विद्यालय पी0ए0सी0 कांशीरामनगर क्षेत्र का किया औचक निरीक्षण



मुरादाबाद - जिलाधिकारी श्री मानवेद सिंह ने कम्पोजिट विद्यालय पी0ए0सी0 कांशीराम नगर क्षेत्र मुरादाबाद का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कक्षा 04 के छात्रों को पढ़ाती मिली कक्षा 06 की छात्रा तान्या। विद्यालय में 08 शिक्षक में से 05 शिक्षक अनुपस्थित मिले तथा 02 शिक्षकों का अन्य विद्यालय में सम्बद्ध होना

जिलाधिकारी ने कहा कि ऐसे खिलाड़ी जो किसी न किसी वजह से विजेता नहीं बन पाये हैं, वह उदास न हो, उनका प्रतियोगिता में प्रतिभाग करना ही बड़ी बात है। सभी खिलाड़ियों से अपील की कि अपने खेल के प्रति प्रतिभागिता करे और अच्छा खिलाड़ी बनने के लिये प्रतिबद्ध रहे। बालक वर्ग में डबल्स में अंश गौर एवं मंयक यादव ने जीत दर्ज की, बालक वर्ग सिंगल्स में अंश गौर, मुरादाबाद ने जीत दर्ज की इसके साथ ही बालिका वर्ग

शराब की दुकान पर डकैती डालने वाले पांच अभियुक्तों को आजीवन कारावास, सजा पाने वाले तीन लोग बरेली के

मुरादाबाद- डकैती/लूट के मामले में न्यायालय ने बुधवार को दोषसिद्ध पांच अभियुक्तों को आजीवन कारावास और कुल 10.35 लाख रुपये के अर्थदंड की सजा सुनाई है। यह फैसला घटना के साढ़े 34 महीने बाद आया है। अर्थदंड की धनराशि में प्रत्येक अभियुक्त को 2,07,000 रुपये की दर से अदा करना होगा। न्यायालय एडीजे-6 के न्यायाधीश संदीप गुप्ता की ओर से सजा पाए इन अभियुक्तों में विनोद कुमार उर्फ बंटी, अनुप सिंह, विपिन उर्फ डकरा, रवि ठाकुर और कुलदीप हैं। इनके विरुद्ध कुंदरकी थाने में वर्ष 2021 में डकैती/लूट के आरोप में पीड़ित प्रदीप कुमार ने अज्ञात बदमाशों के विरुद्ध एफआईआर दर्ज कराई थी। कुंदरकी में बदमाशों के प्रदीप कुमार के मुताबिक, घटना की रात में वह अपने साथी विक्रेता सुंदरलाल निवासी अकरौली संभल के

साथ दुकान की छत पर सो रहे थे। रात के करीब एक बजे पांच बदमाश छत पर चढ़ आए थे। इनके पास लोहे की रॉड, तमंचा थे। बदमाशों ने उन्हें और सुंदरलाल को लोहे की रॉड से पीटा था और बंधक बना लिया था। दुकान में रखी करीब 40,000 रुपये की देशी शराब और उनका मोबाइल लूट लिया था। दस्तावेज और उनका वोटर आईडी कार्ड भी लूटे थे। बैग में 18,000 रुपये रखे थे, वह भी लूटे गए थे। सुंदरलाल से भी उनका मोबाइल लूट लिया था। डकैत पिकअप वाहन से आए हैं, इनमें दो सगे भाइयों ने भी दिया था घटना को अंजाम प्रदीप बदायूं जिले के थाना बिल्सी क्षेत्र के गांव नंगला तरु के रहने वाले हैं। इनकी कुंदरकी में देशी शराब की दुकान थी। घटना 12 अप्रैल 2021 की है। कुंदरकी में डींगरपुर मार्ग पर स्थित देशी शराब की दुकान में डकैतों ने तमंचा व लाठी-डंडों से मारपीट कर दुकान की चाबी छीनकर लूट की थी। पीड़ित पक्ष के प्रदीप कुमार के मुताबिक, घटना की रात में वह अपने साथी विक्रेता सुंदरलाल निवासी अकरौली संभल के

MDA की सौगात...आम के बगीचे में शुरू हो रहा नेचर पार्क, योगा के साथ म्यूजिकल फाउंटेन और ओपन एयर थिएटर की भी सुविधा



मुरादाबाद- मुरादाबाद विकास प्राधिकरण महानगर को विकसित करने के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। जिसमें तरह-तरह की योजनाओं सहित महानगर के विकास के लिए लगातार कार्य किए जा रहे हैं। इस कड़ी में मुरादाबाद विकास प्राधिकरण ने शहर के लोगों को एक शानदार पार्क की सौदात देने जा रहा है। वो है आशियाना स्थित अंबेडकर पार्क। जिसका निर्माण कार्य तेजी से किया जा रहा है। इस पार्क के निर्माण में की लगेभंग चार करोड़ रुपये खर्च होने का अनुमान है। जिसमें रंग-बिरंगे मौसमी फूलों के साथ मखमली घास लगाई जा रही है। महानगर के आशियाना कॉलोनी स्थित अंबेडकर पार्क की जल्द ही सूरत बदली दी जाएगी। यह पार्क

की जाने की गारंटी का कानून बनाए जाने, डॉक्टर स्वामीनाथन आयोग की रिपोर्ट के अनुसार फसलों की कीमतों का निर्धारण किया जाना, किसान खेत मजदूर का कर्ज माफ किया जाना, उनकी पेंशन बनाना, किसान आंदोलन में मृत परिवारों को भरपूर मुआवजा और नोकरी दिए जाने के साथ ही नकली बीज कीटनाशक दवाइयों व खाद वाली नकली कंपनियों के खिलाफ कानून बनाए जाने की मांग की। साथ ही जिला मुरादाबाद में जगह-जगह सड़कों के खस्ताहाल होने और बिजली कटौती सहित अन्य

मांगों को लेकर BKU लोकशक्ति का हल्लाबोल, स्वामीनाथन आयोग की रिपोर्ट के अनुसार फसलों की कीमत निर्धारण की मांग

मांगों को पूरी करने की मांग की है। भारतीय किसान यूनियन के प्रदेश उपाध्यक्ष मोहम्मद दानिश् ने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था में रीडकी हड्डी कहे जाने वाले किसानों हालात आज खस्ताहाल हैं।

किसानों की आवाज को दबाया जा रहा है। किसानों की अपनी बात नहीं कहने दी जा रही है। ये लोकतंत्र के खिलाफ है। किसान अपनी बात कहने के लिए दिल्ली जाना चाहते थे लेकिन उन्हें नहीं जाने दिया गया। वो चाहते हैं की सरकार उनकी बात सुने और समस्या का समाधान करे।

जल्द ही यह नए रूप में नजर आएगा। शहर के बीच-बीच होने के कारण इसको ऑक्सीजन का पावर हाउस बनाने की तैयारी शुरू हो गई है। 24 घंटे लोगों को शुद्ध ऑक्सीजन मिल सके इसके लिए आम और अमरुद के पेड़ों वाले इस पार्क में मौसमी रंग बिरंगी फूलों के पौधे लगाए गए हैं। मखमली घास लोगों को आकर्षित करेगी। आकर्षक फूलों से लेकर योग स्थल, सेल्फी प्वाइंट और ऑर्गेनिक खाद और पेय पदार्थों के स्टॉल भी नजर आएंगे। इसके अलावा

सुबह और शाम में वॉक करने के लिए एक बड़ा ट्रैक भी बनाया गया है। पार्क को इतना विकसित किया जा रहा है कि पार्क रात में रंग-बिरंगी रोशनी से नहाएगा। इसके लिए हाइ मास्ट, विक्टोरियन और बोलाई लाइटिंग की भी व्यवस्था की जा रही है। शहर की पाँश कॉलोनी में डेढ़ दशक पहले इस पार्क की स्थापना की गई थी। लगभग 10 एकड़ क्षेत्र में फैले इस पार्क का उपयोग अभी तक सिर्फ आम व अमरुद के बाग के रूप में किया जा रहा था। लेकिन एमडीए उपाध्यक्ष शैलेष

संस्थान द्वारा विकलांग बच्चों को हाथ पैर लगाए गए

क्यूँ न लिखूँ सच -अजहर अली मुरादाबाद- मूढ़ापांडे थाना क्षेत्र के नेशनल हाईवे के बराबर में बने महर्षि दयानंद सरस्वती लॉ कालेज में बुधवार को आज सुबह से क्षेत्र के विकलांग बच्चों और व्यक्तियों के लिए नारायण सेवा संस्थान उदयपुर राजस्थान के सहयोग से 129 बच्चों और व्यक्तियों के हाथ पैर कृत्रिम अंग कैम्प लगाकर वितरण किए गए, इस कैम्प का आयोजन जियं सदस्य श्रीमती संतोष देवी वाई 31 पत्नी रामबीर सिंह ठाकुर ने फीता काटकर किया, वहीं विकलांगों को हाथ पैर कृत्रिम अंग पहनाने वाले डाक्टर अखिलेश अग्निहोत्री उदयपुर राजस्थान ने बताया कि जो व्यक्ति या महिला बच्चे एकसीडेंट में अपने हाथ पैर खो देते हैं, या फिर वह पैदाइशी तौर पर विकलांग है तो उनका पहले मेजरमेंट बनाया जाता है और उसे उदयपुर राजस्थान भेजा जाता है, 45 दिनों के बाद उन विकलांगों को हाथ पैर कृत्रिम अंग लगाए जाते हैं, या फिर कुछ ऐसे व्यक्ति या बच्चे हैं जो आप्रेशन के बाद चल फिर सकते हैं तो उन्हें उदयपुर राजस्थान इलाज के भेजा जाता है, करीब उदयपुर राजस्थान नारायण सेवा संस्थान में रोज करीब तीन सो से लेकर साढ़े तीन सो व्यक्ति, महिला, बच्चे आते हैं, हाथ,पैर, कृत्रिम अंग लगाने के बाद विकलांग आसानी से चलने लगते हैं, हमारी संस्थान का यह जिला मुरादाबाद में चौथा कैम्प है, हमारी संस्थान चाहती है कि पूरे भारत देश में कोई भी ऐसा विकलांग नहीं बचे जिसे हाथ,पैर, कृत्रिम अंग नहीं लगे हो, हर साल जगह जगह चार सो से लेकर पांच सो तक विकलांगों को हाथ पैर, कृत्रिम अंग लगाए जाते हैं, इस कैम्प में विक्री ठाकुर,जसवीर सिंह पूर्व प्रधान,भानु प्रताप सिंह, सचिन कुमार, जय सिंह, ओमवीर सिंह, पूर्व प्रत्याशी रामबीर सिंह ठाकुर, रामकिशोर लोधी ,सुनील चंदा,रवि कुमार,प्रवेश प्रजापति आदि मौजूद रहे,

अभियुक्त गणों को गिरफ्तार कर जेल भेजा



क्यूँ न लिखूँ सच अजहर अली मुरादाबाद- पुलिस अधीक्षक रेलवे महोदय श्री आशुतोष शुक्ला के निर्देशन में अपराधियों के विरुद्ध चलाये बीबी जा रहे अभियान के अन्तर्गत श्रीमान पुलिस उपाधीक्षक रेलवे गाजियाबाद श्री सुदेश कुमार गुप्ता के पर्यवेक्षण में दिनांक 28.02.2024 को प्रभारी निरीक्षक थाना जीआरपी गाजियाबाद श्री अनुज मलिक के कुशल नेतृत्व में रेलवे स्टेशन हापुड़ जंक्शन के पश्चिम में बने माल गोदाम के पास रेलवे लाइन के बीच बने सिगनल से करीब 20 कदम की दूरी पर क्षेत्र थाना जीआरपी गाजियाबाद से समय करीब 14.20 बजे 02 नफर अभियुक्तगण 1.बहादुर उर्फ समीर पुत्र शेर सिंह निवासी पयागीपुर थाना कोतवाली नगर जिला सुलतानपुर उम्र करीब 22 वर्ष 2. चरण उर्फ चरण सिंह पुत्र श्री राम गुसाई निवासी ग्राम ईसापुर थाना निगोही जिला शाहजहाँपुर उम्र करीब 23 वर्ष को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार किये गये अभियुक्तगणों के कब्जे से 01 अदद चैन मय लाकट, 01 अदद अंगूठी पीली धातु (जिनकी अनुमानित कीमत 1,00,000/ रुपये (एक लाख) व 8000/ रुपये नगद बरामद हुए हैं गिरफ्तारी/ बरामदगी के आधार पर मु0अ0सं0 36/24 धारा 380 भादवि , मु0अ0सं0 40/24 धारा 380 भादवि का सफल अनावरण हुआ अभियुक्तगणों को गिरफ्तार कर जेल भेजा

हिंदी अंग्रेजी दैनिक समाचार पत्र
दैनिक क्यूँ न लिखूँ सच
की आवश्यकता है उत्तर प्रदेश .
उत्तराखंड मध्य प्रदेश ,दिल्ली
बिहार पंजाब छत्तीसगढ़ राजस्थान
आदि सभी राज्यों से रिपोर्टर,जिला
ब्यूरो विज्ञापन प्रतिनिधि की
सम्पर्क करे-9027776991

क्यूँ न लिखूँ सच
स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक नरेश राज शर्मा द्वारा ए0एच0प्रिंटर्स, ए-11, असाहतपुरा, 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।
क्यूँ न लिखूँ सच समाचार पत्र में सभी पद अवैतनिक है

Underarms become black due to these reasons, do not make these mistakes to avoid them

Use of razor is mostly blamed for dark underarms, but do you know that this is not the only reason, there are many other reasons behind it which we do not even pay attention to. Let us



know about these as well as about some mistakes which you have to avoid because these can also make the underarms dark. Underarms can become dark due to smoking, shaving with razor, bacterial infection. Ways to remove blackness of underarms. Underarms are one of the parts of the body whose care and cleanliness are often ignored. Due to this, dead skin cells start accumulating here and the skin starts appearing dark. We are not able to wear sleeveless clothes even if we want to, but this is not the only reason for dark underarms, there

are many other reasons, about which we will know here today. By paying attention to these things, you can get rid of this problem to a great extent. We will also learn about ways to avoid this. Reasons for dark underarms: There can be many reasons for dark underarms, which include... - Use of too much deodorant - Irritation and friction due to shaving - Lack of cleanliness - Wearing tight clothes - Increase in hyperpigmentation, which is caused by smoking. Could be from. - Acanthosis nigricans, which is a skin pigmentation disorder. Which is linked to diabetes, obesity and hormone fluctuations. - Bacterial infection: Ways to prevent underarms from turning black: 1. To prevent underarms from turning black, first of all reduce the use of deodorant. Think about natural options. Try natural options like lemon, baking soda or apple cider vinegar. Which have less side effects and are also effective. 2. Do not use razor for underarm hair removal, rather waxing is a better option. Due to repeated use of razor the skin starts darkening. 3. Scrub your face, hands and feet as well as underarms once or twice a week. Due to this, the dead skin cells stuck there are removed, the dirt gets cleaned due to which the skin looks clean and clear. 4. If you smoke a lot, then quit it because it also darkens the skin.

These home remedies will change your complexion within a week, just use them like this

Not only women but also men need beautiful skin, but the kind of lifestyle we are living and eating is affecting not only our health but also our skin. The result is premature aging, spots and glow are not visible on the face. In such a situation, this problem can be solved with some home remedies. Eating habits and wrong lifestyle also have a bad effect on the skin. These home

remedies are helpful in increasing habits are responsible for the spots, and to some extent, lack of skin care. people think that there is a need to every day, but it is not so at all. Not moisturizing your routine, you can are not able to do this and want solutions given here can prove instant glow to your dull skin. If you able to feel the change in skin tomato and rub it gently on the face. wash it with normal water. Coffee: improved by using coffee two to few drops of coconut oil in coffee This removes dead skin cells which flour - Use of gram flour is a very the skin. This not only increases the For this, mix a pinch of turmeric in raw milk or rose water to make the slightly, then wash with normal Oatmeal Scrub-Take sugar, oatmeal

This is a very good scrub, using which one does not have to put much effort in removing dead skin cells and also increases the natural glow of the face. Papaya Mask-Papaya is also an effective formula to increase instant glow. After scrubbing two to three times a week, use a face mask made from papaya and then see its effect. To make this mask, mix lemon juice in papaya pulp. Apply on the face and let it dry and then wash the face with normal water.



facial glow. To some extent, our pimples and acne seen on the face In the name of skin care, many pamper the skin for half an hour much, just by cleansing, toning and keep your face glowing. But if you glowing skin within a week, then the helpful. Tomato Tomato can bring use it daily for a week, you will be texture. Just take a small piece of Keep it for 10-15 minutes and then The complexion of the face can be three times a week. For this, mix a powder and scrub the face with it. increases the glow of the face. Gram old method to increase the glow of glow but also makes the skin look soft. gram flour and you can use curd, paste. Apply on the face and let it dry water. You can use it daily. Sugar- in a bowl and add coconut oil to it.

Have you also lost sleep at night, then there may be a deficiency of this vitamin in your body.

To stay healthy, along with eating right, good sleep is also very important. However, due to many reasons these days our sleep starts getting disturbed. Along with changes in lifestyle, deficiency of some vitamins in the body can be the cause of poor sleep. In such a situation, let us know due to



which vitamins there is deficiency in the body and how their deficiency can be removed. Do you also not sleep at night and spend the whole night awake? This makes you feel heavy. If you also have irritability and body pain, then all these things are pointing towards the deficiency of essential vitamins in your body. Vitamins are a group of some essential natural nutrients, the deficiency of which

causes sleepless nights. . Anyway, to remain completely healthy, you need plenty of sleep and if you are not getting enough sleep, then how can you remain healthy. In such a situation, due to this your entire health gets affected. Let us know which vitamin deficiency causes poor sleep at night. Vitamins necessary for sleep - There is a very deep connection between sleep and our brain, in which some mental factors can become a hindrance in sleep. In such a situation, the most important vitamins for our sleep are C, D, E, K and Vitamin B, which are helpful in maintaining our brain function smoothly. However, Vitamin C, D and K are most helpful in maintaining sleep pattern. Apart from this, Vitamin E and A are also very helpful vitamins. For good sleep, fulfill the essential vitamins like this. Milk - By drinking a glass of milk, you will strengthen your bones and also compensate for the deficiency of Vitamin D and Calcium. Egg- Rich in many types of proteins and vitamins, egg not only helps in strengthening bones, but also protects from osteoporosis. Vitamin D is also found in its yellow part. Mushrooms are a high source of Vitamin D, which is the best option for vegetarians. But it is also important to note that only those mushrooms which have grown in sunlight are beneficial for health. Therefore, while buying it, pay attention to its packaging only. Orange juice - Vitamin C is found in abundance in orange, which corrects the sleep pattern. It also strengthens the bones. Some fortified orange juices are available in the market, which also contain Vitamin D. By drinking this, the body gets two types of vitamins. Oyster- This is a sea food, which is a very good alternative to Vitamin D. Apart from this, it contains many nutrients, which improve our physical and mental health and correct sleep patterns.

After Aamir Khan, Munawar Anant Ambani served food to Faruqui appeared with people with his own hands, Nawazuddin Siddiqui, made a performed this special ritual reel on the song 'Halki Halki Si' with fiancée Radhika Merchant

Munawar Faruqui is in the news these days. His music video Halki Halki Si with Hina Khan is being liked a lot by the people. Now Bigg Boss winner and Bollywood actor Nawazuddin Siddiqui was also seen making a reel on this song. He has shared a video of this on his social

Before the marriage of Anant Ambani and Radhika Merchant, pre-wedding functions have started in Jamnagar, Gujarat. This program has started with the special ritual of the Ambani family, Anna Seva, in which industrialist Mukesh Ambani's son Anant along with his future wife Radhika served food to the people. Pictures and videos of this occasion have surfaced. Anant Ambani, younger son of India's famous businessman Mukesh Ambani, is going to tie



the sacred knot of marriage very soon. Anant's marriage with fiancée Radhika Merchant is going to happen after some time. Before this, the pre-wedding function of Anant and Radhika is being organized in Jamnagar, Gujarat, which has started with the Anna Seva ritual of the Ambani family. During this, Anant,

media handle which people are liking a lot. Munawar Faruqui and Nawazuddin Siddiqui were seen together. Reel made on music video - Fans liked the pairing of the two. Munawar Faruqui remains in the limelight after winning the title of Bigg Boss 17. Just a few days ago, a music video of his with TV actress Hina Khan was released, which was liked by the people a lot. After winning Bigg Boss 17, Munavvar has become a favorite not only of the fans but also of many celebs. Recently, Munavvar was seen in the screening of 'Laapta Ladies' directed by Kiran Rao. Here he met many Bollywood stars and spent quality time with them. Now Bigg Boss winner has shared a video with Nawazuddin Siddiqui. Reel made with Nawazuddin Siddiqui - Munawar Faruqui has shared a video on his social media handle Instagram. In this video, Bigg Boss winner is seen reciting the poetry of his music video 'Halki-Halki Si'. Then Nawazuddin comes and says 'Wow man, what a poetry Munawar, let's have tea'. Fans gave such reactions - Fans are also seen giving their reactions on this video of Munawar Faruqui and Nawazuddin Siddiqui. One user wrote in the comment, 'Two great actors in one frame'. Another wrote, 'Dongri waala in Bollywood's guest list today'. The third user wrote, 'My favorite part of Halki-Halki Si'. Let us tell you that Munavvar and Hina's video 'Halki-Halki Si' is quite trending. From fans to celebs are seen making reels on this video. Munawar in the screening of 'Laapta Ladies' - Earlier, the winner of Bigg Boss was seen in the screening of 'Laapta Ladies'. Here Aamir Khan was also seen hugging Munawar. His pictures became quite viral on social media. Munavvar had also met Nawazuddin Siddiqui during the screening.

along with his future wife Radhika and father Mukesh Ambani, served food to people with his own hands. The latest videos and photos of this occasion have become a topic of discussion on social media. Anant and Radhika served a feast to the people - Jamnagar, Gujarat is currently aglow with the special event of the Ambani family. Mukesh Ambani, Anant Ambani and other family members including Radhika Merchant served traditional Gujarati food to villagers at Jogwad village near Reliance Township in the state. Radhika's parents and grandmother also took part in this food service. Food will be served to about 51 thousand local residents. Which will continue for the next few days. With this special ritual, the pre-wedding function of Anant and Radhika has started. In these pictures you can see how both of them are serving food to the local people with love. The tradition of serving food is very old - The tradition of serving food is very old in the Ambani family. The Ambani family has been serving food on auspicious family occasions. Even when the country was in crisis during the Corona epidemic, Reliance Foundation, under the leadership of Anant Ambani's mother Nita Ambani, ran the world's largest food distribution program. Taking forward the family tradition, Anant Ambani has started his pre-wedding programs with Anna Seva. Pre-wedding functions will continue for so many days - The pre-wedding functions of Anant Ambani and Radhika Merchant have started from today and will continue on 3rd March. This will continue in Jamnagar till now. During this time, many big personalities of the film world will be seen participating in this program.

This beautiful beauty from Bangladesh turns out to be a big fan of Alia Bhatt, will try her luck in Miss World 2024

The upcoming Miss World competition (Miss World 2024) is going to be organized this time in the Indian capital New Delhi and Mumbai. Beautiful beauties from different countries have participated in this competition. During a conversation, Bangladeshi beauty Sheema Islam Neela spoke openly about Bollywood and superstar Alia Bhatt. Miss World 2024 competition will start soon. It will be organized in New Delhi and Mumbai. This Bangladeshi beauty is a fan of Alia Bhatt. After almost 28 years, the 71st Miss World competition is being organized in

Delhi and Mumbai. Beauties from 177 countries are participating in the competition. These influenced by Bollywood along with the culture here. She says that she has learned Hindi only from Bangladeshi fan of Alia, Islam Neela says - I have watching Bollywood movies. India is a very becoming easy for me, because I know Hindi work in my support. This journey is going well. days before entering the competition. So everything always kept preparing myself to come to this Shammii Islam Neela is a fan of Hindi cinema actress Bollywood celebs - Putting forward her point, Neela much. It was only after seeing her that I decided that contest. The confidence with which Priyanka Chopra has not been any Miss Universe or Miss World in be an example for the girls of my country. Changes there are a lot of options in India. The media is giving participant from Iraq, says without any hesitation English. Then her companion comes who translates Arabic. Regarding her experiences in India, Ali says people, food and culture here are very good. Bollywood very much. Everyone in our country is a Bachchan, Shahrukh Khan, Priyanka Chopra very Priyanka Chopra. Regarding what issues she would women in Iraq, she says that the women of Iraq are challenges. There are challenges there, but I would say that the women there are superwomen. She also says that if she gets a chance in Bollywood, she would like to try her hand in acting. Likes Bollywood movies very much - Ugandan participant Hana Tumujunde is a fan of Indian culture. Regarding her experiences of coming to India, she says that we first went to Delhi. That is a wonderful city. The food there is a little spicy, but delicious. I would like to visit India again and again. I am a fan of Indian films. I have seen many films including Gangajal. I like saree very much. I would definitely like to buy and wear a saree from here. I want to know deeply about the culture here. I would like to tell that there are many Indians in our Uganda also. When asked which issues related to women she would like to raise, she says that in my country women are not able to raise their voice. I would like to raise that issue on this international platform. Here women are seen as property. I want to change that mentality. There is a need to empower women. I want women to learn to speak for themselves. We should look towards India, which has produced six Miss Worlds. Former Miss World Manushi Chhillar is doing good work. The final of Miss World competition will be held on March 9 in Mumbai.



countries are participating in the competition. These influenced by Bollywood along with the culture here. She says that she has learned Hindi only from Bangladeshi fan of Alia, Islam Neela says - I have watching Bollywood movies. India is a very becoming easy for me, because I know Hindi work in my support. This journey is going well. days before entering the competition. So everything always kept preparing myself to come to this Shammii Islam Neela is a fan of Hindi cinema actress Bollywood celebs - Putting forward her point, Neela much. It was only after seeing her that I decided that contest. The confidence with which Priyanka Chopra has not been any Miss Universe or Miss World in be an example for the girls of my country. Changes there are a lot of options in India. The media is giving participant from Iraq, says without any hesitation English. Then her companion comes who translates Arabic. Regarding her experiences in India, Ali says people, food and culture here are very good. Bollywood very much. Everyone in our country is a Bachchan, Shahrukh Khan, Priyanka Chopra very Priyanka Chopra. Regarding what issues she would women in Iraq, she says that the women of Iraq are challenges. There are challenges there, but I would say that the women there are superwomen. She also says that if she gets a chance in Bollywood, she would like to try her hand in acting. Likes Bollywood movies very much - Ugandan participant Hana Tumujunde is a fan of Indian culture. Regarding her experiences of coming to India, she says that we first went to Delhi. That is a wonderful city. The food there is a little spicy, but delicious. I would like to visit India again and again. I am a fan of Indian films. I have seen many films including Gangajal. I like saree very much. I would definitely like to buy and wear a saree from here. I want to know deeply about the culture here. I would like to tell that there are many Indians in our Uganda also. When asked which issues related to women she would like to raise, she says that in my country women are not able to raise their voice. I would like to raise that issue on this international platform. Here women are seen as property. I want to change that mentality. There is a need to empower women. I want women to learn to speak for themselves. We should look towards India, which has produced six Miss Worlds. Former Miss World Manushi Chhillar is doing good work. The final of Miss World competition will be held on March 9 in Mumbai.