

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

## पीएम मोदी के 'मन की बात': सविधान, गणतंत्र दिवस और महाकुंभ पर कही यह बात

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को अपने रेडियो कार्यक्रम मन की बात के जरिए लोगों को संबोधित किया। आमतौर पर यह कार्यक्रम महीने के आखिरी रविवार को प्रसारित किया जाता है, लेकिन उस दिन गणतंत्र दिवस समारोह होने की वजह से पीएम मोदी आज ही लोगों के सामने अपने विचार रखे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को अपने रेडियो कार्यक्रम मन की बात के जरिए लोगों को संबोधित किया। कार्यक्रम के 118वें एपिसोड में पीएम मोदी ने लोगों से कई अहम बातें कहीं। पीएम मोदी ने



बाबासाहब भीमराव आंबेडकर, राजेंद्र प्रसाद और श्यामा प्रसाद मुखर्जी के पुराने संबोधनों के कुछ अहम अंश भी सुनाए। साल 2025 की पहली मन की बात में पीएम मोदी ने कहा कि आज 2025 की पहली मन की बात हो रही है। आप लोगों ने एक बात नोटिस की होगी कि हर बार मन की बात महीने की आखिरी रविवार को होती है, लेकिन इस बार हम एक सप्ताह पहले चौथे रविवार के बजाय तीसरे रविवार को ही मिल रहे हैं, क्योंकि अगले सप्ताह रविवार के दिन ही गणतंत्र दिवस है, मैं सभी देशवासियों को गणतंत्र दिवस की अग्रिम शुभकामनाएं देता हूँ। उन्होंने कहा कि इस बार का गणतंत्र दिवस बहुत विशेष है। ये भारतीय गणतंत्र की 75वीं वर्षगांठ है। इस वर्ष संविधान लागू होने के 75 साल हो रहे हैं। मैं संविधान सभा के उन सभी महान व्यक्तियों को नमन करता हूँ, जिन्होंने हमें हमारा पवित्र संविधान दिया। बाबासाहब आंबेडकर के संबोधन के अंश सुनाए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, जब संविधान सभा ने अपना काम शुरू किया तो बाबासाहब आंबेडकर ने परस्पर सहयोग को लेकर एक बहुत महत्वपूर्ण बात कही थी। मैं उसका एक अंश आपको सुनाता हूँ... डॉ. राजेंद्र प्रसाद के संबोधन के अंश सुनाए-पीएम मोदी ने कहा, मैं आपको संविधान सभा की एक और आडियो क्लिप सुनाता हूँ। ये आडियो डॉ. राजेंद्र प्रसाद का है, जो हमारी संविधान सभा के प्रमुख थे। आइए डॉ. राजेंद्र प्रसाद जी को सुनते हैं। श्यामा प्रसाद मुखर्जी के संबोधन के अंश सुनाए-प्रधानमंत्री ने कहा, अब मैं आपको डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की आवाज सुनाता हूँ। उन्होंने अवसरों की समानता का विषय उठाया। पीएम मोदी ने कहा कि मैं संविधान सभा के उन सभी महान व्यक्तियों को नमन करता हूँ, जिन्होंने हमें हमारा पवित्र संविधान दिया। संविधान सभा के दौरान अनेक विषयों पर लंबी-लंबी चर्चाएं हुईं। वो चर्चाएं संविधान सभा के सदस्यों के विचार, उनकी वो वाणी, हमारी बहुत बड़ी धरोहर है। देश में जब 1951-52 में पहली बार चुनाव हुए, तो कुछ लोगों को संशय था, कि क्या देश का लोकतंत्र जीवित रहेगा?

इन सब के बीच हमारे लोकतंत्र ने सारी आशंकाओं को गलत साबित किया। आखिर भारत लोकतंत्र की जननी है। मैं देशवासियों से कहूंगा कि वो ज्यादा-से-ज्यादा संख्या में अपने मत के अधिकार का उपयोग करें, हमेशा करें, और देश के लोकतांत्रिक प्रक्रिया का हिस्सा भी बनें और इस प्रक्रिया को सशक्त भी करें। प्रयागराज में चल रहे महाकुंभ पर बात करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि हजारों वर्षों से चली आ रही इस परंपरा में कहीं भी कोई भेदभाव नहीं, जातिवाद नहीं। इसमें भारत के दक्षिण से लोग आते हैं, भारत के पूर्व और पश्चिम से लोग आते हैं। कुंभ में गरीब-अमीर सब एक हो जाते हैं। एक तरफ प्रयागराज, उज्जैन, नासिक और हरिद्वार में कुंभ का आयोजन होता है, वैसे ही, दक्षिण भू-भाग में, गोदावरी, कृष्णा, नर्मदा और कावेरी नदी के तटों पर पुष्करम होते हैं। इसी तरह कुंभकोणम से तिरुक्कड-यूर, कुडु-वासल से तिरुचेरई अनेक ऐसे मंदिर हैं, जिनकी परम्पराएं कुंभ से जुड़ी हुई हैं। कुंभ, पुष्करम और गंगा सागर मेला - हमारे ये पर्व, हमारे सामाजिक मेल-जोल को, सद्भाव को, एकता को बढ़ाने वाले पर्व हैं। अयोध्या में बीते वर्ष हुई रामलला की प्राण प्रतिष्ठा पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि प्राण प्रतिष्ठा की ये द्वादशी, भारत की सांस्कृतिक चेतना की पुनः प्रतिष्ठा की द्वादशी है। इसलिए पौष शुक्ल द्वादशी का ये दिन एक तरह से प्रतिष्ठा द्वादशी का दिन भी बन गया है। उन्होंने कहा कि मुझे ये बताते हुए गर्व है कि एक भारतीय स्पेस-टेक स्टार्टअप बंगलूरु के पिक्सल ने भारत का पहला निजी satellite constellation (उपग्रह तारामंडल) फायरफ्लाई सफलतापूर्वक लॉन्च किया है। यह उपग्रह तारामंडल दुनिया का सबसे हाई-रिजोल्यूशन हाइपर स्पेक्ट्रल सैटेलाइट तारामंडल है। कुछ दिन पहले हमारे वैज्ञानिकों ने अंतरिक्ष सेक्टर में ही एक और बड़ी उपलब्धि हासिल की। हमारे वैज्ञानिकों ने सैटेलाइट्स की स्पेस डॉकिंग कराई है। जब अंतरिक्ष में दो उपग्रहों को जोड़ा जाता है तो इस प्रक्रिया को स्पेस डॉकिंग कहते हैं। यह तकनीक अंतरिक्ष में स्पेस स्टेशन तक

सप्लाई भेजने और कृमि मिशन के लिए अहम है। भारत ऐसा चौथा देश बना है, जिसने ये सफलता हासिल की है। उन्होंने कहा कि आईआईटी मद्रास का E&TeM केंद्र अंतरिक्ष में उत्पादन के लिए नई तकनीकों पर काम कर रहा है। ये केंद्र अंतरिक्ष में 3डी-मुद्रित इमारतें, धातु फोम और ऑप्टिकल फाइबर जैसे तकनीकों पर रिसर्च कर रहा है। ये सेंटर बिना पानी के कॉन्क्रीट निर्माण जैसी क्रांतिकारी विधियों को भी विकसित कर रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि असम में एक जगह है नौगांव। नौगांव हमारे देश की महान विभूति श्रीमंत शंकरदेव का जन्म स्थान भी है। ये जगह बहुत ही सुंदर है। यहां हाथियों का भी एक बड़ा ठिकाना है। इस क्षेत्र में कई घटनाएं देखी जा रही थी, जहां हाथियों के झुंड फसलों को बर्बाद कर देते थे, किसान परेशान रहते थे, जिससे आसपास के करीब 100 गांवों के लोग, बहुत परेशान थे, लेकिन गांव वाले, हाथियों की भी मजबूरी समझते थे। उन्होंने कहा, उन्हें पता था कि हाथी, भूख भित्ताने के लिए, खेतों का रूख कर रहे हैं, इसलिए गांववालों ने इसका समाधान निकालने की सोची। गांववालों की एक टीम बनी, जिसका नाम था हाथी बंधु। हाथी बंधुओं ने सूझ-बूझ दिखाते हुए करीब 800 बीघा बंजर भूमि पर एक अनूठी कोशिश की। यहाँ गांववालों ने आपस में मिल-जुल कर नैपियर घास लगाई। इस घास को हाथी बहुत पसंद करते हैं। इसका असर ये हुआ कि हाथियों ने खेतों की ओर जाना कम कर दिया। 1% पीएम मोदी ने कहा कि हमारी संस्कृति और विरासत हमें आसपास के पशु-पक्षियों के साथ प्यार से रहना सिखाती है। ये हम सभी के लिए बहुत खुशी की बात है, कि बीते दो महीनों में हमारे देश में दो नए टाइगर रिजर्व जुड़े हैं। इनमें से एक है छत्तीसगढ़ में गुरु घासीदास-तमोर पिंगला टाइगर रिजर्व और दूसरा है मध्य प्रदेश का रातापानी टाइगर रिजर्व। प्रधानमंत्री ने कहा कि कुछ दिन पहले ही स्टार्टअप इंडिया के 9 साल पूरे हुए हैं। हमारे देश में जितने स्टार्टअप 9 साल में बने हैं उनमें से आधे से ज्यादा टियर 2 और टियर 3

शहरों से हैं और जब यह सुनते हैं तो हर हिन्दुस्तानी का दिल खुश हो जाता है यानि हमारा स्टार्टअप कल्चर बढ़े शहरों तक ही सीमित नहीं है। जब यह सुनने को मिलता है कि अंबाला, हिसार, कांगड़ा, चेंगलपट्ट, बिलासपुर, ग्वालियर और वाशिम जैसे शहर स्टार्टअप के केंद्र बन रहे हैं, तो मन आनंद से भर जाता है। नागालैंड जैसे राज्य में, पिछले साल स्टार्टअप के पंजीकरण में 200% से अधिक की वृद्धि हुई है। उन्होंने कहा कि अरुणाचल प्रदेश में दीपक नाबाम ने सेवा की अनूठी मिसाल पेश की है। दीपक यहां लिविंग होम चलाते हैं। जहां मानसिक रूप से बीमार, शरीर से असमर्थ लोगों और बुजुर्गों की सेवा की जाती है, यहां पर इश की लत के शिकार लोगों की देख-भाल की जाती है। दीपक नाबाम ने बिना किसी सहायता के समाज के वंचित लोगों, हिंसा पीड़ित परिवारों, और बेघर लोगों को, सहारा देने का अभियान शुरू किया। आज उनकी सेवा ने एक संस्था का रूप ले लिया है। उनकी संस्था को कई अवॉर्ड से भी सम्मानित किया गया है। इस कार्यक्रम की शुरुआत तीन अक्टूबर 2014 को हुई थी। इसे 22 भारतीय भाषाओं और 29 बोलियों के अलावा 11 विदेशी भाषाओं में भी प्रसारित किया जाता है, जिसमें फ्रेंच, चीनी, इंडोनेशियाई, तिब्बती, बर्मी, बलूची, अरबी, पश्तू, फारसी, दारी और स्वाहिली शामिल हैं। मन की बात कार्यक्रम का प्रसारण आकाशवाणी के 500 से अधिक केंद्रों द्वारा किया जाता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को महाकुंभ की एकता और समता-समरसता का असाधारण संगम करार दिया। उन्होंने कहा कि हजारों वर्षों से चली आ रही इस परंपरा में कहीं भी कोई भेदभाव और जातिवाद नहीं है। आकाशवाणी पर हर महीने प्रसारित होने वाले रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' की 118वीं कड़ी और साल 2025 की पहली कड़ी में अपने विचार साझा करते हुए उन्होंने महाकुंभ में युवाओं की बढ़ती भागीदारी का जिक्र किया। पीएम मोदी ने कहा कि जब युवा पीढ़ी अपनी सभ्यता के साथ गर्व से जुड़ जाती है तो उसकी सभ्यतागत जड़ें और मजबूत होती हैं और तब उसका स्वर्णिम भविष्य भी सुनिश्चित हो जाता है। प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम में पौष द्वादशी के दिन अयोध्या में राम मंदिर में राम लाल की प्राण प्रतिष्ठा की वर्षगांठ का भी जिक्र किया और कहा कि प्राण प्रतिष्ठा की यह द्वादशी भारत की सांस्कृतिक चेतना की पुनः प्रतिष्ठा की द्वादशी बन गई। उन्होंने कहा, हमें विकास के रास्ते पर चलते हुए ऐसे ही अपनी विरासत को भी संभालना है और उनसे प्रेरणा लेते हुए आगे बढ़ना है।

## जमीन दे केंद्र, घर AAP बनवाएगी', सफाई कर्मचारियों को लेकर केजरीवाल का पीएम को पत्र

केजरीवाल ने इस योजना के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि इस हाउसिंग स्कीम की शुरुआत एमसीडी और एनडीएमसी के सफाई कर्मचारियों से की जाए। इसके अंदर जमीन केंद्र सरकार दे और दिल्ली सरकार मकान बनवा देगी। अरविंद केजरीवाल ने प्रधानमंत्री को पत्र लिखकर रियायती दरों पर जमीन देने का अनुरोध किया है। दिल्ली के सभी सफाई कर्मचारियों एवं अन्य सभी सरकारी कर्मचारियों के लिए अरविंद केजरीवाल ने बड़ा एलान किया है। केजरीवाल ने कहा कि अगर केंद्र सरकार सक्सिडी पर जमीन उपलब्ध कराए तो आप सरकार उस पर मकान बनवाएगी। आसान किस्तों में सफाई कर्मचारियों को मालिकाना हक देगी। उन्होंने कहा, दिल्ली के अंदर सरकारी कर्मचारियों के लिए मकान बनवाएगी सरकार, इन्हें आसान किस्तों पर खरीदा जा सकेगा। इस कल्याणकारी योजना की शुरुआत सफाई कर्मचारियों से



होगी। इसके लिए केंद्र सरकार को सक्सिडी पर जमीन देने के लिए पीएम मोदी को पत्र लिखा है। केजरीवाल ने इस योजना के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि इस हाउसिंग स्कीम की शुरुआत एमसीडी और एनडीएमसी के सफाई कर्मचारियों से की जाए। इसके अंदर जमीन केंद्र सरकार दे और दिल्ली सरकार मकान बनवा देगी। नौकरी के दौरान ही सफाई कर्मचारी किस्तों में घर खरीद सकेंगे और रिटायर होने के बाद वह इसमें शिफ्ट हो सकेंगे। अरविंद केजरीवाल ने प्रधानमंत्री

को पत्र लिखकर रियायती दरों पर जमीन देने का अनुरोध किया है। हमले को लेकर भाजपा पर बरसे अरविंद केजरीवाल-आप के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा, इस बार जिस तरह का प्रचार अभियान हम देख रहे हैं, वह पहले कभी नहीं देखा गया। दिल्ली के लोगों ने ऐसी हिंसा कभी नहीं देखी। एक पूर्व सीएम पर हत्या का प्रयास किया गया। मेरा जीवन समाज और राष्ट्र के लिए समर्पित है। वे बुरी तरह हार रहे हैं और उन्हें चुनाव लड़ना इसी तरह आता है।

## अजित पवार पर शरद गुट ने साधा निशाना, कहा- बीड की स्थिति संभालने के लिए बने संरक्षक मंत्री



एनसीपी (शरद) के महाराष्ट्र अध्यक्ष जयंत पाटिल ने सरपंच की हत्या के बाद बिगड़ती स्थिति को लेकर अजित पवार ने बीड का संरक्षक मंत्री बनने में रुचि दिखाई है। संरक्षक मंत्रियों की नियुक्ति की आलोचना करने का कोई मतलब नहीं है। अब यह देखना होगा कि संरक्षक मंत्री कैसा प्रदर्शन करते हैं। पाटिल ने कहा कि बीड में स्थिति जटिल है। इसलिए अजित पवार ने वहां जाना पसंद किया होगा। वहीं मंत्री चंद्रकांत पाटिल को सांगली जिले का संरक्षक मंत्री बनाए जाने पर एनसीपी (शरद) के नेता ने कहा कि उम्मीद है कि वे जिले के विकास के लिए काम करेंगे और सबको साथ लेकर चलेंगे। उन्होंने कहा कि पिछले डेढ़ महीने में राज्य में कानून-व्यवस्था नाम की कोई चीज नहीं रह गई है। पुलिस की ताकत नजर नहीं आ रही है। पुलिस पूरी तरह से फेल है। कानून का कोई डर नहीं है। पुलिस पक्षपात कर रही है। मालशिरास विधानसभा सीट से एनसीपी (शरद) के विधायक उत्तम जानकर के 23 जनवरी को चुनाव आयोग को इस्तीफा देने की खबर पर पाटिल ने कहा कि उन्होंने शायद

मतलब नहीं है। अब यह देखना होगा कि संरक्षक मंत्री कैसा प्रदर्शन करते हैं। पाटिल ने कहा कि बीड में स्थिति जटिल है। इसलिए अजित पवार ने वहां जाना पसंद किया होगा। वहीं मंत्री चंद्रकांत पाटिल को सांगली जिले का संरक्षक मंत्री बनाए जाने पर एनसीपी (शरद) के नेता ने कहा कि उम्मीद है कि वे जिले के विकास के लिए काम करेंगे और सबको साथ लेकर चलेंगे। उन्होंने कहा कि पिछले डेढ़ महीने में राज्य में कानून-व्यवस्था नाम की कोई चीज नहीं रह गई है। पुलिस की ताकत नजर नहीं आ रही है। पुलिस पूरी तरह से फेल है। कानून का कोई डर नहीं है। पुलिस पक्षपात कर रही है। मालशिरास विधानसभा सीट से एनसीपी (शरद) के विधायक उत्तम जानकर के 23 जनवरी को चुनाव आयोग को इस्तीफा देने की खबर पर पाटिल ने कहा कि उन्होंने शायद

बैलेट पेपर से चुनाव कराने की मांग को लेकर चुनाव आयोग पर दबाव बनाने के लिए ऐसा प्रयास किया है। मालशिरास विधानसभा सीट के अंतर्गत आने वाले गांव मरकाडवाड़ी के लोगों ने ईवीएम पर शंका जाहिर की थी और बैलेट पेपर से फिर से चुनाव कराने की मांग की थी। मुंडे को नहीं बनाया गया संरक्षक मंत्री- बीड के पराली से विधायक धनंजय मुंडे को संरक्षक मंत्री नहीं बनाया गया है। वे हाल ही में जिले में सरपंच संतोष देशमुख की नृशंस हत्या को लेकर विपक्ष और स्थानीय भाजपा विधायकों दोनों के निशाने पर हैं। इस मामले में धनंजय मुंडे के सहयोगी वाल्मिक कराराड को गिरफ्तार किया गया है। हालांकि एनसीपी प्रमुख अजित पवार ने विवाद के चलते उनसे इस्तीफा मांगने से इनकार कर दिया था।

### संक्षिप्त समाचार

**शाहरुख खान ने रिंकू सिंह से किया था ये वादा, अब सपा की सांसद प्रिया सरोज से होगी शादी**  
आईपीएल में पांच छक्के लगाने के बाद केकेआर के मालिक शाहरुख खान ने क्रिकेटर रिंकू सिंह से एक वादा किया था। रिंकू के पिता ने कहा कि जल्द रिश्ता पक्का होगा। लखनऊ में शादी होगी। दिल्ली और अलीगढ़ में रिसेप्शन होगा। जौनपुर की मछली शहर लोकसभा सीट से समाजवादी पार्टी की युवा सांसद प्रिया सरोज और सिक्कर किंग रिंकू सिंह की शादी में बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान तुमके लगाएंगे। इसको लेकर शहर के लोगों में काफी उत्साह है। क्योंकि आईपीएल में पांच छक्के लगाने के बाद केकेआर के मालिक शाहरुख ने रिंकू की शादी में डांस करने का वादा किया था। रिंकू सिंह ने एक साक्षात्कार में बताया था कि जब उन्होंने 2023 में केकेआर की तरफ से गुजरात टाइटंस के गेंदबाज यश दयाल की पांच गेंदों पर लगातार पांच छक्के मारकर टीम को जीत दिलाई थी, तब टीम के मालिक फिल्म अभिनेता शाहरुख काफी खुश हो गए थे। उन्होंने कहा था कि जिस तरह तुमने अपनी बलेबाजी से मुझे खुश किया है, उसी तरह तेरी शादी में डांस करके तुझे खुश करूंगा। रिंकू सिंह के पिता खानचंद ने बताया कि जल्द ही रिश्ता पक्का होगा। शादी लखनऊ में होगी। रिसेप्शन दिल्ली और अलीगढ़ में होगा। उन्होंने बताया कि पिछले दिनों प्रिया के पिता सपा विधायक तूफानी सरोज उनके नए घर पर आए थे। वहीं, रिश्ते की बातचीत हुई थी। हालांकि, सगाई नहीं हुई है।

संपादकीय Editorial

Politics beating its own lines

The BJP caravan travelled a long distance in search of cadres, but there were many thorns on the anonymous ground at the destinations. This message of relief is good that only two vacancies are left in the increased organisational size. Only two more vacancies are guests for the next few days, but the party is under pressure in identifying its own heads in its Mandals. The arrogance and the opposition that took place have lessons and many questions too. If the character of the party fails in front of its own army, then on one side of the Mandal there will be history and on the other side there will be a new attempt. We had said and it is a reality that in organisation BJP is far ahead of its rival party Congress, but this time before speaking its mind, the wounds in the feet started groaning somewhere. The question is deeper and serious because there has been a huge difference between the ground and sky of the organisation in the homes of the leaders picked from Congress. Of course, an election was filled in the nature of Mandals, but somewhere far behind BJP's own people kept beating their own lines. These lines were drawn where many leaders from Congress families joined BJP. Anyway, the BJP, which had bet on Hoshiar Singh in Dehra, is seeing profit and loss of its own and others in its treasury. We can say that there are many sabotages within BJP too, but does the Congress, which is standing at the edge of power, have a magic wand in its hand which is unperturbed by considering everything 'fine'. The tantrums of Congress, which is standing in a deep pause, are not such a puzzle of politics that BJP is not happy with. The silence of Congress in front of a party which is engaged in election churning through 171 mandals, is suicidal. Tomorrow BJP will hide the entire politics of the state in its new armor, then what will Congress do. It has started proving that BJP has every such weapon in its command, in front of which other parties look helpless and weak. Actually, politics is now an arrangement of participation, for which BJP is ready 24x7. In return, Congress' comforts can be counted on the trust of the high command. Here the camels have been sitting for who knows how long and have not even counted the turns. It was the turns of the party in Himachal that a storm passed within the government and in no time six MLAs became Congress's, untold. Was there regret after this or should we not repent even on this surprise. Whatever had to happen has happened, but if a party spends time on what needs to be done, then the scale of BJP's electoral exercises will prove to be better. The discontent of Himachal's political scenario is now hiding in the balm or illusion of power, while a void is now visible openly. This could be the search for a third option or a corner of emerging new equations. In such a situation, when the ideological differences between Congress and BJP have narrowed or the boundary lines have been erased, then the growing resentment or internal conflict of the parties want some option. Why not believe that what is being seen in the basket of Congress and BJP can change sides when the time comes. If today BJP got leaders who grew up in Congress by crowning such fragmentation, then tomorrow the party can lose something in the attraction of Congress. It is a different matter that BJP has had more national reasons and possibilities for any visitor, but in the context of Himachal, such changes are happening on a wooden pot, so if the door of the third front opens, then the leaders trapped in the group will definitely run away. However, in Himachal only a few leaders or Pandit Sukhram and Major Vijay Singh Mankotia could make such efforts. The recent profile and description of the leaders are not such that they can form a family on their own.

# I am in search of my real ancestors, where have they gone, their magic is unique

Satire It seems that our ancestors were monkeys but I cannot believe it. When we have lost faith in humans, how can we trust monkeys? Yesterday, as soon as I stepped out of my house, I bumped into Darwin sahab. I told him my problem. He took me aside and whispered in my ear, why are you worried? I met a gentleman. He said our ancestor was Manu. Due to the current political and social conditions, a burden has come upon me. These days I am in search of my real ancestors. Where have they gone? Our ancestors were definitely great, that is why they left this world and left me to bear this cruel world that deceives me at every step. Today the situation is such that in whose lap you sit, tomorrow he turns around and sits on your chest. Yesterday, as soon as I stepped out of my house, I bumped into Darwin sahab. I told him my problem. He took me aside and whispered in my ear, 'Why are you worried? Your and my ancestors were the same and they were monkeys. Before I could understand anything, he raised his face towards the sky and spoke like a leader, 'The ancestors of humans were monkeys.' I asked him what do I look like to you? He said, 'You look like a man, but you are not.' I felt that I am still a monkey. Not just me, everyone is. Who is there in our tendency of jumping from one branch to another, who can stand before us? One day we are seen standing on the branch of a tree with its support, the next day we shake it badly and jump from there and the next day you see us again standing on the same branch with its support. This makes it seem that our ancestors were monkeys, but still it is hard to believe. Today the time is such that man has lost faith in himself, then how can he trust a monkey? I met a gentleman. He said, 'Our ancestor was Manu.' I met another person. He said, 'We believe in so and so.' The third one said, 'We are the children of so and so.' One explained something to the other. The second one explained something to the third one. The third one explained something to the first one. No one understood anything. None of them had seen their ancestors. The question was how can we consider someone as our ancestor whom we have not seen? One said, 'You consider my ancestor as your ancestor.' The other one said, 'Your ancestors will be yours, why should I consider yours as mine?' The matter reached the origin of castes and their calculation. A wise man intervened, otherwise all three were adamant on getting their names written in the same place in the past generation of ancestors. A satirist understood my difficulty and told me that the ancestor of us satirists was Kabir Das. You should establish contact with him directly. I said, 'Where will we meet?' He said, 'Even if he is not alive, he is relevant. Writers live in their creations, because one who is irrelevant is like a dead person and one who is useful at the time of need should be considered alive.' I got engrossed in the search of Kabir Das. Finally one day he appeared in my dream. He was weaving something and kept singing, 'Arey, these two did not find a way.' I asked him, which two, Maharaj? Kabir laughed out loud, 'These are the people of political parties. Sometimes they live together, sometimes separately. Their Maya is unique. I know that Maya is a great deceiver! But I know all of them very well!' Kabir Das raised his head and said, 'These people are dying in the dilemma of whom to touch the feet of Guru-Govind, because no one is left intact between the two stones.' I quickly touched his feet. I felt that these are my true ancestors. Now I do not need to wander anywhere else. Kabir has already said, 'water is in the pot, water is in the pot, water is inside and outside.' Seeing the mixing of political ideologies these days, I also feel that if we had met our ancestors, what would they have said differently?

# Question of quality of government work, accountability of employees should also increase

8th Pay Commission Finally the Eighth Pay Commission has been constituted. It is natural for the employees of the central and state governments as well as the pensioners to be happy with the decision to constitute the Pay Commission. The Pay Commission should also see to it that the efficiency and accountability of government employees increases. The goal of making the country developed cannot be achieved without improving the condition of government work. Finally the central government announced the formation of the Eighth Pay Commission for central employees. This possibility was being expressed for some time, because the previous Pay Commission was constituted during the tenure of Manmohan Singh, whose recommendations were implemented by the Modi government in 2016. After the formation of the Eighth Pay Commission, Prime Minister Modi said that we are proud of the efforts of all those government employees who are working for the creation of a developed India. This decision also has political implications, because assembly elections are going to be held in Delhi and a large number of central government employees and pensioners live here. It should also be noted that generally the salary of Delhi government employees increases with the Central Pay Commission and the employees of departments like Delhi Development Authority, Delhi Police etc. come under the Government of India. On one hand, the implementation of the recommendations of the Eighth Pay Commission will increase the quality of life of government employees and on the other hand, it will also boost consumption, which will benefit the economy. Whenever new pay scales for government employees have been implemented, consumption has increased in the country, because these employees sometimes buy a house and sometimes a car or other things. It is also a fact that governments try to increase the purchasing power of the people to give impetus to the economy. Since the states also accept the recommendations of the Pay Commission constituted by the Central Government, the employees of the State Government also get its benefits. It is natural that the employees of the Central and State Governments as well as the pensioners will be happy with the decision to constitute the Eighth Pay Commission, but the question is that when will the government employees come under the purview of accountability and when will their efficiency increase? It is well known that the average government employee, be it the Central Government or the State Government employees, lacks accountability and is hardly known for his efficiency and skill. The root cause of all the problems of the country is the makeshift working style of the government employees. Whether it is broken roads, clogged drains, lack of adequate sanitation, pollution of rivers and canals, poor condition of government health services or government schools or delay in government projects - all these problems are due to the inefficiency and corruption of government employees. On the one hand, the inefficiency of government employees is not going away and on the other hand, their salaries and allowances keep increasing at regular intervals. The burden of pension expenditure on the government treasury is also increasing. Due to the dissatisfaction of government employees with the new pension scheme and the demand for the return of the old pension scheme, the Modi government has come up with the Integrated Pension Scheme. It will be implemented from April this year. The government's contribution in this scheme is going to increase. At one time, Prime Minister Modi used to talk about minimum government-maximum governance. It seemed that this would be implemented and the accountability of government employees would increase, but it has not happened yet. This is the right time to fully implement the recommendations of the commission formed for administrative reform. It should be understood that the goal of making the country developed cannot be achieved without improving the condition of government work. The attraction of government jobs in our country is not hidden from anyone. Many youth are eager for government jobs. This also happens because once a government job is obtained, one is free from accountability and responsibility till retirement. No matter how irresponsibly a government employee works or is involved in corruption, he hardly gets punished. Now even lower level government employees get a decent salary. Apart from this, many government employees earn illegal money. The greed for extra income is also a reason for attraction towards government jobs. Despite all the claims of controlling the corruption prevalent in government offices, the situation remains the same. There is hardly any government department where work is done without commission or bribe. Those who are turning away from this truth of government functioning are not doing justice to the country. It is an irony that while the salaries of government employees are constantly increasing, there is a huge difference in the salaries and allowances of big officers of the corporate world and top government bureaucrats. If many talented people stay away from government jobs, it is because of the culture of government work. In this culture, talent and efficiency are not given special encouragement. To fill the shortage of skilled and efficient people in the government system, efforts have been made to bring in experienced and talented people through lateral entry. There has not been enough success in this. Now that the formation of the Eighth Pay Commission has been announced, it becomes necessary that it should not focus only on increasing the salaries and allowances of government employees. It should also see how the efficiency and accountability of government employees can be increased so that the quality of government work improves. He should take some measures so that the workers Efficient government employees can be identified and encouraged to do better work. It would be appropriate that the members of the Eighth Pay Commission take cognizance of the report of the Second Administrative Reforms Commission and then prepare their own report. This commission should also see whether those methods which are in practice in the private sector can be implemented for government employees to increase the quality of government work.

## राज्यमंत्री बोले-संभल में न्यायालय की निगरानी में हो रहा खोदाई कार्य, अखिलेश यादव को बताया झूठा

अखिलेश यादव झूठ बोलते हैं, उनका बयान गैर जिम्मेदाराना है। वह ट्वीट कर ट्वीटर नेता बनकर रह गए हैं-कपिल देव

मुरादाबाद- प्रदेश सरकार में राज्यमंत्री कौशल विकास, उद्यमिता व व्यावसायिक शिक्षा कपिल देव



अग्रवाल ने संभल में खोदाई में मंदिर, कुआं व भगवान की मूर्तियां मिलने पर कहा कि यह अच्छा है, इससे सनातन आस्था और मजबूत हो रही है। खोदाई के सवाल पर कहा कि न्यायालय की निगरानी में यह सब हो रहा है, इस पर अधिक कुछ नहीं कहना है। प्रदेश सरकार में राज्यमंत्री शनिवार को पंचायत भवन में धरौतियों के वितरण कार्यक्रम के बाद मीडिया कर्मियों के सवालों का जवाब दे रहे थे। उन्होंने संभल के मामले पर कहा कि यह देश दुनिया के सामने है। हकीकत सबको पता चल गई है। वहीं सनातन धर्म व उसके आस्थावानों पर सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव के बयान पर कहा कि अखिलेश यादव झूठ बोलते हैं, उनका बयान गैर जिम्मेदाराना है। वह ट्वीट कर ट्वीटर नेता बनकर रह गए हैं। जनता उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लेती है। उन्होंने कहा कि एक तरफ जहाँ देश-विदेश के करोड़ों लोग महाकुंभ में स्नान, ध्यान कर सनातन आस्था को और मजबूत कर रहे हैं। वहीं अखिलेश यादव गैर जिम्मेदाराना बयान देकर देश के संतों, शंकराचार्यों व आस्थावानों की भावनाओं को आहत कर रहे हैं। प्रधानमंत्री व मुख्यमंत्री का संबोधन सुनकर गदगद हुए लाभार्थी- भूमि रिकॉर्ड का डिजिटलीकरण, ग्रामीण क्षेत्रों का सशक्तिकरण थीम पर आधारित ग्रामीण आवासीय अधिकार अभिलेखों के माध्यम से पैतृक व पुरानी संपत्तियों के दस्तावेजी अधिकार मिलने पर इसके लाभाधिकारों में खुशी रही। पंचायत भवन सभागार में स्वामित्व योजना के धरौती वितरण कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का वचुंअल संबोधन सुनकर स्थानीय लाभार्थी गदगद हो गए।

## पुण्यतिथि पर याद किए गए महाराणा प्रताप, प्रतिमा पर किया माल्यार्पण

मुरादाबाद- रविवार को अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की ओर से स्वाधीनता और सम्मान के



प्रतीक महान राष्ट्र नायक क्षत्रिय शिरोमणि महाराणा प्रताप की पुण्यतिथि पर उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया। इस दौरान सभी क्षत्रियों ने महाराणा प्रताप की तरह स्वाधीनता और सम्मान के लिए जीवन भर लड़ने की प्रतिज्ञा की। इस मौके पर अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा के जिलाध्यक्ष रंजीत सिंह, मंडल अध्यक्ष महेंद्र कुमार सिंह बब्बू, राजपूताना क्षत्रिय महासभा के जिलाध्यक्ष राजकुमार सिंह चौहान, जिला युवा मंत्री अनित सिंह, जिला उपाध्यक्ष जोगिंदर चौहान, अरुण सिंह, मनोज ठाकुर अनुराग सिंह, चंद्रमणि ठाकुर, डॉ. संजीव चौहान एडवोकेट, जेपी सिंह, महिपाल सिंह, अरविंद सिंह, सतेंद्र सिंह, मोनू चौहान व बीपी सिंह शामिल रहे।

## अयोध्या में राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा का एक वर्ष पूर्ण होने पर छात्रों ने बनाई रंगोली, उकेरी भगवान राम की आकृति

मुरादाबाद- महानगर के चित्रगुप्त इंटर कॉलेज के छात्रों ने राम मंदिर अयोध्या के प्राण प्रतिष्ठा के एक वर्ष पूर्ण होने पर राम मंदिर की सुन्दर एवं मनमोहक रंगोली विद्यालय प्रांगण में बनाई। छात्रों ने



रंगोली के माध्यम से सनातन संस्कृति को अपनी रंगोली के माध्यम से बखूबी उभारा। छात्रों ने रंगोली में बहुत सुन्दर रंगों को राम मंदिर में व्यवस्थित किया छात्रों ने स्थापना दिवस पर भी बहुत ही मनमोहक 280 फिट राम मंदिर की फ्लेक्स बनाई। राम मंदिर रंगोली लगभग 70 वर्ग मीटर में बनाई गई, जिसने भी छात्रों की बनाई रंगोली को देखा सभी ने छात्रों को सुंदर रंगोली की बधाई दी।

रंगोली का निर्माण ध्रुव यादव, अंश दिवाकर, वंश, केशव सैनी, प्रिंस, समृद्धि गोस्वामी, देवांश गोस्वामी, जिनिशा सिंह, अनुषा शर्मा, मुद्रा शर्मा, अदम्या सिंह छात्र छात्राओं ने डॉ. नवनीत गोस्वामी एवं डॉ. राजीव पाठक के निर्देशन में किया।

# बेमतलब साबित हो रही ई-कियोस्क और ई-बाइक, अब बनेगी जनोपयोगी...मंडलायुक्त चिंतित

मुरादाबाद- महानगर में स्मार्ट सिटी की बेमतलब साबित हो रही ई-बाइक शेयरिंग और ई-कियोस्क को लेकर मंडलायुक्त चिंतित हैं। उन्होंने नये सिरे से पहल कर जनोपयोगी बनाने के लिए स्मार्ट सिटी लिमिटेड के अधिकारियों से कहा है। दोनों परियोजनाएं बेमतलब साबित हो रही जहाँ तहाँ पड़े हैं लोग इनके महत्व को ही रुपये खर्च हुए हैं। महानगर को वाहनों के शेयरिंग परियोजना स्मार्ट सिटी की ओर कराकर लोगों को खुद को फिट रखने बाइक का केंद्र बनाया गया। शुरुआत में बाद मोहभंग हो गया। कांठ रोड, हैं। यही स्थिति महानगर में स्मार्ट सिटी टिकट, प्रमाण पत्र बनवाने आदि के तहसील परिसर, नगर आयुक्त के अन्य स्थानों पर लगी है लेकिन इसके प्रति हैं। इनका आर्थिक रूप से कोई फायदा बनाने की पहल मंडलायुक्त करा रहे हैं। उम्मीद के अनुरूप सफल नहीं हुई। जहाँ तक ई-कियोस्क की बात है तो इसके लिए हर जगह केयर टेकर रखने पर खर्च बढ़ेगा। एक एजेंसी को इसके मॉनीटरिंग की जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। अधिकारियों से इसके लिए कहा है। नये सिरे से जनता के बीच इन परियोजनाओं को लाया जाएगा। इसे जनोपयोगी व आर्थिक रूप से उपयोगी बनाने की प्लानिंग हो गई है।-आनजनेय कुमार सिंह, मंडलायुक्त



क्योंकि जागरूकता की कमी व लोगों की रूचि न लेने से यह है। ई-बाइक शेयरिंग के लगे बने सेंटर सूने हैं तो ई-कियोस्क नहीं जानते पहचानते हैं। जबकि इस परियोजनाओं पर लाखों धुप से प्रदूषण मुक्त रखने और फिटनेस के लिए ई-बाइक से लागू की गई थी। इसका उद्देश्य किराए पर ई-बाइक उपलब्ध के लिए अवसर देना था। इसके अन्तर्गत 20 जगहों पर ई-तो युवाओं का रुझान इसके प्रति दिखा लेकिन कुछ समय पीलीकोठी, सर्किट हाउस सहित कई जगहों पर सेंटर सूने पड़े की ओर से लगे ई-कियोस्क की है। इसके माध्यम से रेल ऑनलाइन आवेदन आदि सुविधा डिजिटल स्क्रीन पर है। सदर पीलीकोठी स्थित शिविर कार्यालय परिसर के गेट सहित कई लोगों को जानकारी न होने से केवल शोपीस बनकर रह गए नहीं हो रहा है। ऐसे में अब इसे फिर नये सिरे से जनोपयोगी स्मार्ट सिटी की ई-कियोस्क और ई-बाइक शेयरिंग परियोजनाओं को सुदृढ़ किया जा रहा है।

# अमेरिका में इम्पोर्ट कंपनी बना करोड़ों का सरकारी अनुदान हड़पने का बड़ा खेल!

मुरादाबाद- करोड़ों रुपये की धोखाधड़ी में फंसे महानगर के नामचीन निर्यातक ने सारा खेल अमेरिका में इम्पोर्ट कंपनी बनाकर किया था। कालीन व्यापारी के करोड़ों रुपये हड़पने के आरोप में घिरे निर्यातक पर सरकार से मिलने वाली अनुदान राशि को गोलमाल करने की आशंका में भी घिर गए हैं। पुलिस ने इसके लिए निर्यात का डाटा एकत्र करने के साथ केंद्र सरकार की योजनाओं का आर्थिक लाभ लेने की जानकारी एकत्र करना शुरू कर दिया है। दरअसल, शनिवार को बीकानेर के कालीन व्यापारी रोशन लाल चावला ने स्थानीय निर्यातक व मार्टन पब्लिक स्कूल के मालिक शाहे आलम समेत पुत्रों जैद आलम, जुबैर आलम के साथ पुत्रवधु जैब आलम के खिलाफ 2.31 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पैसों के इस लेनदेन के पीछे सरकार की तरफ से मिलने वाले ड्रा बैंक और एमईआईएस योजना से मिलने वाले अनुदान को हड़पने का मामला भी सामने आ रहा है। पुलिस ने इस बिंदु को भी अपनी तफ्तीश में शामिल किया है। इसके लिए हस्तशिल्प निर्यात संवर्द्धन परिषद से एक्सपोर्ट डाटा तलब किया जाएगा। भदोही में एलएम एक्सपोर्ट के नाम से कालीन व्यापार करने वाले रोशन लाल के मुताबिक बाइंग एजेंट जुनैद के जरिये मुलाकात में उन्हें शाहे आलम ने अमेरिका में अपनी आयात कंपनी हॉरीजन होम इम्पोर्ट के लिए माल मंगाया था। इसके बाद शाहे आलम ने वर्ष 2013 अवगत कराया कि उन्होंने अब नई आयातक कंपनी आलिया रस बना ली है और फिर सभी माल इसी कंपनी के नाम भेजा गया। हालांकि दोनों कंपनी का अमेरिका का एक ही पता था। कंपनी की अध्यक्ष जैब आलम थी। उन्होंने वर्ष 2012 से 2019 तक सात वर्षों में करीब 12 करोड़ का माल अमेरिका स्थित शाहे आलम एक्सपोर्ट किया था। गौरतलब है कि केंद्र सरकार निर्यात पर दस फीसदी एमईआईएस स्कीम के तहत अनुदान दिया जाता था, जो धीरे-धीरे कम हो रहा है और मौजूदा समय में तीन फीसदी अनुदान दिया जा रहा है। इसी तरह ड्रा बैंक का प्रावधान भी सरकार द्वारा किया गया था। जानकार मानते हैं कि निर्यात किए गए उत्पाद के अधिक दाम दर्शाकर सरकारी धन हड़पने के कई मामले पहले भी सामने आ चुके हैं। थाना प्रभारी सौरभ त्यागी का कहना है कि सभी पहलुओं को लेकर जांच की जा रही है। इसके लिए निर्यात के सभी आंकड़ों भी एकत्र किए जा रहे हैं। दुबई से बोले जैद-मुझे कुछ नहीं मालूम-धोखाधड़ी में घिरे निर्यातक परिवार का पक्ष जानने की कड़ी जद्दोजहद में दुबई में रह रहे शाहे आलम के पुत्र जैद आलम से मोबाइल पर बात हो सकी। उन्होंने अपना पक्ष रखने के बजाए साफ कह दिया कि उन्हें धोखाधड़ी की एफआईआर और कालीन व्यापारी के आरोपों के बारे में कोई जानकारी नहीं है। इससे पहले शाहे आलम से संपर्क करने की कोशिश कामयाब नहीं हो सकी। एसओ गलशहीद सौरभ त्यागी ने बताया है कि शाहे आलम का मोबाइल फोन लगातार स्वीच आफ है। तीन कारोबारी और आए रिपोर्ट कराने-निर्यातक शाहे आलम के खिलाफ करोड़ों की धोखाधड़ी करने के लिए शनिवार को तीन और कालीन व्यापारियों ने एसएसपी सतपाल अंतिल से शिकायत की है। इसके बाद ही निर्यातक शाहे आलम के परिवार पर दर्ज पुराना केस पर भी पुलिस ने नए सिरे से तफ्तीश तेज की है। मिर्जापुर के कालीन निर्यातक शहजाद आलम ने एसएसपी सतपाल अंतिल को तहरीर देकर धोखाधड़ी करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा है कि वर्ष 2012 से वह कालीन का कारोबार शाहे आलम के साथ कर रहे थे। उन्होंने इनकी अमेरिका की इंपोर्ट कंपनी को माल भेजा था। इस कंपनी की अध्यक्ष शाहे आलम की पुत्रवधु जैब आलम है। उन्होंने कहा है कि कंपनी ने उनका साढ़े तीन करोड़ रुपये रोक लिया और लगातार बहानेबाजी कर रहे हैं। एसएसपी ने शिकायती पत्र की जांच गलशहीद पुलिस को सौंप दी है। एसओ गलशहीद सौरभ त्यागी का कहना है कि उनके पास अभी शहजाद आलम की शिकायत नहीं आयी है। शिकायत की जांच करके उचित कार्रवाई की जाएगी।

## संक्षिप्त समाचार

### किशोरी ने रची थी पुलिस को फंसाने की साजिश, पिटाई का आरोप निराधार पाया गया

मुरादाबाद- चोरी के शक में युवक को पकड़ने गई पुलिस पिता और नाबालिग लड़की को थाने ले आयी थी। किशोरी ने एसएसपी से मिलकर थाने में पिटाई करने का आरोप लगाया था। इस दौरान किशोरी के एसएसपी दफ्तर में बेहोश होने से पुलिस में हड़कंप मच गया था। पुलिस ने नाबालिग को अस्पताल में भर्ती कराने के साथ एसएसपी ने एसपी सिटी को जांच सौंपी थी। एसपी सिटी की जांच में थाने में पिटाई का आरोप निराधार पाया गया है। याद रहे कि थाना गलशहीद के सराय पुख्ता निवासी मोहम्मद शहजाद पुत्र रईसुद्दीन के आवास पर गुरुवार की रात चोरी हो गई थी। शहजाद के मुताबिक चोर घर की अलमारी से ज्वेलरी, एक लाख रुपये कैश और तीन मोबाइल चोरी करके ले गए। उन्होंने पड़ोसी युवक पर चोरी करने का शक जताया था। शुरुवार सुबह पुलिस शक के दायरे में आए युवक के घर में घुस गई थी। युवक के नहीं मिलने पर पुलिस युवक के पिता को थाने लेकर आयी थी। हालांकि परिवार का आरोप था कि पुलिस नाबालिग बहन को भी साथ ले गई और थाने में उसके साथ मारपीट की गई। परिवार के अन्य लोगों के थाने आने पर पुलिस ने किशोरी को छोड़ दिया। परिजन इसके बाद एसएसपी दफ्तर पहुंचे थे, जहाँ पुलिस की शिकायत करने के दौरान नाबालिग बेहोश हो गई थी। मामला तूल पकड़ता देख गलशहीद पुलिस इसे निपटाने में लग गई थी। पूर्व पार्षद के साथ पुलिस ने किशोरी के परिजन से बातचीत की गई। इसके बाद परिवार ने अस्पताल में भर्ती किशोरी की छुट्टी कराई और घर ले गए। पुलिस ने चोरी की रिपोर्ट भी अज्ञात में दर्ज कर ली है। अब तफ्तीश के बाद पुलिस अगली कार्रवाई करेगी। थाना प्रभारी सौरभ त्यागी ने बताया कि चोरी की घटना की तफ्तीश शुरू कर दी है पुलिस का आरोपी की गिरफ्तारी के साथ माल बरामदगी पर जोर रहेगा। एसपी सिटी क्या बोले? - जांच में ऐसा कोई साक्ष्य नहीं मिला जिससे साबित होता हो कि किशोरी को पुलिस घर से उठाकर लाई थी। मौके के साथ थाने के आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज भी देख लिए हैं। थाने में किशोरी के साथ मारपीट का भी कोई साक्ष्य नहीं मिला है। माना जा रहा है कि भाई और पिता को चोरी से बचाने के लिए किशोरी ने निराधार आरोप लगाए थे। किशोरी का एक भाई चोरी के आरोप में जिला कारागार में बंद है।- कुमार रणविजय सिंह, एसपी सिटी

### रामगंगा पुल पर दो माह तक यातायात बंद, अस्थायी बस अड्डे बनेंगे, रामपुर-बरेली के यात्रियों को दिक्कत

मुरादाबाद- रामपुर रोड पर रामगंगा पुल की मरम्मत के लिए नौ दिन बाद यातायात दो माह के लिए बंद कर दिया जाएगा। पुलिस और परिवहन विभाग अस्थायी बस अड्डे बनाने पर विचार कर रहे हैं। पुल की मरम्मत के दौरान रूट डायवर्जन के साथ बाइक व पैदल आवागमन भी प्रतिबंधित रहेगा रामगंगा पुल की मरम्मत के लिए रामपुर रोड पर दो माह के लिए यातायात बंद किया जाएगा। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि आजाद नगर चौराहा और रामपुर दोराहा पर अस्थायी बस अड्डा बनाने के लिए बातचीत चल रही है। अभी अंतिम निर्णय नहीं लिया गया है। नौ दिन बाद रामगंगा पुल की मरम्मत का काम शुरू होते ही आवागमन रोक दिया जाएगा रामपुर रोड पर डीयर पार्क के रामगंगा पुल की बेयरिंग खिसकने के कारण पुल से आवागमन खतरनाक हो गया है। पुल की मरम्मत करने लिए लोक निर्माण विभाग ने 84 लाख रुपये का टेंडर पास किया है। अभियंताओं ने बताया कि पुल से वाहनों का आवागमन खतरे से खाली नहीं है। जल्द ही अंतिम निर्णय लिया जाएगा। पुल की मरम्मत शुरू होते ही रूट डायवर्जन कर दिया जाएगा। पुल बंद होने से रामपुर और काशीपुर जाने वालों की बढ़ेगी परेशानी - रामपुर रोड स्थित रामगंगा पुल बंद होने के बाद रामपुर और काशीपुर रोड पर जाने वालों को काफी घूमकर अपने गंतव्य स्थलों तक जाना होगा। इस दौरान लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ेगा। संभल रोड से काशीपुर जाने के लिए रास्ता बदलना होगा। शहर से रामपुर जाने के लिए आरटीओ रोड से होकर गुजरना होगा या फिर दिल्ली रोड से बाईपास होकर रामपुर जाना होगा। 44 हजार वाहन गुजरते हैं रोज-रामपुर रोड शहर की सबसे व्यस्ततम सड़कों में से एक है। इस रोड पर पड़ने वाले रामगंगा पुल से प्रतिदिन 44 हजार वाहन गुजरते हैं। एक साल पहले एक निजी एजेंसी ने इस रोड पर वाहनों के दबाव का आकलन किया था। बताया था कि इस रोड को फोरलेन किया जाना चाहिए। इस रोड पर रामपुर-बरेली और काशीपुर से आने वाले वाहन गुजरते हैं। पीडब्ल्यूडी के तत्कालीन अधिशासी अभियंता ने रोड के दबाव को देखते हुए रामपुर रोड पर फ्लाइओवर बनाने के लिए प्रस्ताव शासन को भेजा था लेकिन प्रस्ताव स्वीकृत नहीं हो सका।

**क्यूँ न लिखूँ सच**

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक नरेश राज शर्मा द्वारा एण्टोप्रिंटर्स, ए-11, असालतपुरा, 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

## सिविल डिफेंस अलखनाथ प्रभाग का दो दिवसीय प्रशिक्षण सम्पन्न

क्यूँ न लिखूँ सच-सत्यम शर्मा

बरेली, सिविल डिफेंस के उपनिर्देशक राकेश मिश्रा जी के निर्देशानुसार अलखनाथ प्रभाग के उप प्रभागीय वार्डन अन्जय कुमार अग्रवाल द्वारा दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम श्री बिष्णु इण्टर कॉलेज में सम्पन्न हुआ



प्रशिक्षण के कुशल प्रशिक्षक वरिष्ठ सहायक उपनिर्देशक प्रमोद डगर ने छात्रों के समक्ष सी. पी. आर. का अभ्यास प्रदर्शन किया, तत्पश्चात् आपदा के समय घायलों के वहीते खून को रोकने के उपाय बताने के साथ साथ बचाव के उपाय फायर मैन लिफ्ट, श्री हैंड शीट, फोर हैंड शीट आदि का भी अभ्यास प्रदर्शन कराया। प्रशिक्षण के समापन से पूर्व उपप्रभागीय वार्डन अन्जय अग्रवाल ने छात्रों को अनुशासन का महत्व बताया। प्रशिक्षण में स्टाफ आफिसर हरीश भल्ला, आई. सी. ओ. संजीव धुस्सा, राजीव छबड़ा, पोस्ट वार्डन अनुकाम शर्मा, हरपाल मौर्य डिट्टी पोस्ट वार्डन सुनील सागर, मो. आरिफ खान सैक्टर वार्डन संतोष चावला उपस्थित रहे। आयोजित प्रशिक्षण में विद्यालय प्रबन्धक सुधीर अग्रवाल, प्रधानाचार्य शरद कांत, उप प्राचार्य देवेन्द्र कुमार अध्यापक सुशील शर्मा व विजय यादव, प्रवक्ता सरिता मलिक, प्रदीप शर्मा कनिष्क सहायक अनिल कुमार का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम के अन्त में उपप्रभागीय वार्डन अन्जय अग्रवाल ने छात्रों व उपस्थित वार्डनों को व विशेष रूप से विद्यालय मैनेजमेंट को धन्यवाद ज्ञापित किया जिनकी अनुमति से सुन्दर प्रशिक्षण का आयोजन संभव हो सका।

## भारत मां के सपूत, राष्ट्र नायक, वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की 428वीं पुण्यतिथि पर दी गई श्रद्धांजलि, खिचड़ी सहभोज का हुआ आयोजन क्षत्रिय समाज गरजा हम हैं भारत मां के सच्चे सपूत

क्यूँ न लिखूँ सच-सत्यम शर्मा

बरेली। महाराणा प्रताप संयुक्त जिला चिकित्सालय के प्रांगण में क्षत्रिय महासभा उत्तर प्रदेश द्वारा भारत मां के सपूत, राष्ट्र नायक, वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की 428वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि दी गई। जिसकी अध्यक्षता आनंद शर्मा ने की। क्षत्रिय महासभा उत्तर प्रदेश के प्रधान महासचिव आलोक चौहान संघर्षी ने कहा कि आज हम सभी महाराणा प्रताप के दिखाए हुए रास्ते पर चलने का संकल्प लेते हैं और राष्ट्र के लिए सर्वस्व निखार करने की भावना आज भी रखते हैं। मंडल महासचिव अमित कुमार सिंह तोमर एडवोकेट ने कहा कि यह स्वाभिमान रहना चाहिए



कि हम सभी राष्ट्र नायक वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप के बंशज हैं कोई ऐसा कार्य न करें जिससे समाज में कोई गलत संदेश जाए। क्षत्रिय महासभा से क्यारा ब्लाक प्रमुख पति अरविंद चौहान, धर्मपाल सिंह चौहान, डॉ विवेक मोहन सिंह, राजकुमार सिंह चौहान ने सारगर्भित उद्बोधन दिया। श्रद्धांजलि के बाद खिचड़ी सहभोज का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष जगदीश सिंह कुशवाहा, जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष अशोक कुमार सिंह ग्राम प्रधान, आलोक चौहान संघर्षी, नरेंद्र सिंह पवार, अमित कुमार सिंह तोमर वरिष्ठ समाजसेवी, राजीव कठेरिया, धीरेंद्र कुमार सिंह, राजकमल चौहान आंवाला से, जसवीर सिंह चौहान तहसील अध्यक्ष नवाबगंज, ठाकुर राजपाल सिंह, धर्मपाल सिंह चौहान, जगपाल सिंह, राम लखन सिंह, बिशन सिंह, डॉक्टर रूद्रमंत सिंह, इंद्रपाल सिंह सोलंकी, रामेंद्र सिंह भदोरिया, विश्व मानसिंह, जितेंद्र सिंह कठेरिया, विजय सिंह कठेरिया, वीरेंद्र पाल सिंह, राहुल सिंह कठेरिया, अरविंद कुमार सिंह, हरवीर सिंह, एसपी सिंह, रोशन सिंह कुशवाहा, ओम बिहारी सिंह परमार, आनंद प्रकाश शर्मा, रविंद्र सिंह भदोरिया, डॉक्टर विवेक मोहन सिंह, डॉक्टर राजकुमार सिंह चौहान, राजेश्वर सिंह, नरेश पाल सिंह तोमर, जय किशन शर्मा, देवेन्द्र सिंह चौहान, ठाकुर विदेश कुमार सिंह, प्रदीप सिंह, प्रीत राम, महिपाल सिंह सिकरवार, दिनेश गिरी गोस्वामी, बलवीर सिंह सेंगर, प्रवेश कुमार सिंह, विनोद चौहान, प्रमोद कुमार सिंह, इंद्रेश सिंह, आकाश सिंह, जागेश्वर चौहान, रुद्रांशु सिंह, अर्वातिका चौहान, विशाल चौहान, विक्रम सिंह तोमर, अमित कुमार त्रिपाठी, धीरेंद्र सिंह भदोरिया, रामधन सिंह भाटी सहित दर्जनों क्षत्रिय वीरों ने खिचड़ी सहभोज कार्यक्रम में हिस्सा लेकर श्रद्धांजलि अर्पित की।

## जय बापू जय भीम जय संविधान के तहत सभा का आयोजन किया गया

क्यूँ न लिखूँ सच-नीरज कुमार

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के राष्ट्रीय अध्यक्ष माननीय मल्लिका अर्जुन खड़गो जी एवं राष्ट्रीय महासचिव पूर्व सांसद उत्तर प्रदेश के प्रभारी माननीय अविनाश माननीय अजय राय जी के कमेटी के कार्यवाहक में जनपद जालौन के ब्लॉक जय संविधान के तहत सभा नेता संसद आदरणीय राहुल दलित वंचित पिछड़ा और को तहस नहस करने पर तुले जनता पार्टी की सरकार डॉ को दबाना चाहती है आप लोग साथ नहीं देते तब कुछ देश को आजाद करने वाले डॉक्टर अंबेडकर जो हमारी धरोहर है उन्हें हमें संभाल कर रखना होगा हमारे नेता सांसद राहुल गांधी इस समय बहुत चिंतित है कि देश में हो क्या रहा अगर यही लोग देश पर राज करते रहे तो एक दिन देश गर्द में चला जाएगा हम सब हाथ पर हाथ रखे रह जायेंगे इस कार्यक्रम में उपस्थित ब्लॉक अध्यक्ष शिवकुमार मिश्र बसी उरहमान साहब अरविंद सेंगर चंद्रशेखर वर्मा कमल दोहरे, ओम नारायण शर्मा जी कमाल मास्टर, प्रदुम दीक्षित, चंद्रशेखर वर्मा अशोक दोहरे। जालौन token खान राजेश प्रजापति, राजा भैया, आदि तमाम ग्राम सहारनपुर के लोग उपस्थित रहे



आदि का भी अभ्यास प्रदर्शन कराया। प्रशिक्षण के समापन से पूर्व उपप्रभागीय वार्डन अन्जय अग्रवाल ने छात्रों को अनुशासन का महत्व बताया। प्रशिक्षण में स्टाफ आफिसर हरीश भल्ला, आई. सी. ओ. संजीव धुस्सा, राजीव छबड़ा, पोस्ट वार्डन अनुकाम शर्मा, हरपाल मौर्य डिट्टी पोस्ट वार्डन सुनील सागर, मो. आरिफ खान सैक्टर वार्डन संतोष चावला उपस्थित रहे। आयोजित प्रशिक्षण में विद्यालय प्रबन्धक सुधीर अग्रवाल, प्रधानाचार्य शरद कांत, उप प्राचार्य देवेन्द्र कुमार अध्यापक सुशील शर्मा व विजय यादव, प्रवक्ता सरिता मलिक, प्रदीप शर्मा कनिष्क सहायक अनिल कुमार का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम के अन्त में उपप्रभागीय वार्डन अन्जय अग्रवाल ने छात्रों व उपस्थित वार्डनों को व विशेष रूप से विद्यालय मैनेजमेंट को धन्यवाद ज्ञापित किया जिनकी अनुमति से सुन्दर प्रशिक्षण का आयोजन संभव हो सका।

## पल-पल दिल के पास तुम रहती हो लता किशोर और निरंकार देव सेवक की याद में सजी महफिल

क्यूँ न लिखूँ सच-सत्यम शर्मा

बरेली। मानव सेवा क्लब के तत्वावधान में लता-किशोर और बाल गीतकार निरंकार देव सेवक की याद में गीतों का एक कार्यक्रम का आयोजन रविवार को राजेन्द्र स्थित एक रेस्टोरेंट में हुआ। जिसमें गायक डा. अतुल वर्मा ने किशोर कुमार को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए पल-पल दिल के पास गीत प्रस्तुत किया ने लोगों खूब वाहवाही लूटी। तो कल्पना सक्सेना ने लता को श्रद्धांजलि देते हुए 1967 में आई उपकार फिल्म के गाने हर खुशी हो वहां तू जहां भी रहे सुनाकर श्रोताओं की खूब तालियां बटोरें। क्लब के अध्यक्ष सुरेन्द्र बीनू सिन्हा द्वारा प्रस्तुत किशोर कुमार का चर्चित गीत जीवन से भरी तेरी राहें लोगों ने बहुत सुंदर किया। प्रसिद्ध गायिका मधु वर्मा ने मेरा साया फिल्म का गीत तू जहां-जहां चलेगा मेरा साया साथ होगा की सुंदर प्रस्तुति पर लोगों ने खूब तालियां बजाईं। शकुन का गीत अजी रूठकर कहाँ जाइयेगा खूब पसंद किया गया। इंद्र देव त्रिवेदी ने निरंकार देव सेवक को उनके गीत के माध्यम से श्रद्धांजलि अर्पित की। गायक मुकेश सक्सेना गीत प्रस्तुत किया। सत्येंद्र सक्सेना ने रममें उल्फत को निभाएं तो निभाएं कैसे किशोर कुमार का चर्चित गीत प्रस्तुत किया। सुधीर मोहन, निर्भय सक्सेना, प्रीति सक्सेना, अखिलेश कुमार किशोर कुमार और लता मंगेशकर के गीत प्रस्तुत करके उन्हें याद किया। कार्यक्रम में जसवंत सिंह भाकुनी, राजेश सक्सेना, अनिल सक्सेना, प्रदीप माधवार, सीए राजेन विद्यार्थी, इं. के.बी.अग्रवाल, सुनील शर्मा, इंद्र देव त्रिवेदी, सुधीर मोहन, अखिलेश कुमार, अभय सिंह भटनागर, कुसुम गुप्ता, मीना भटनागर सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।



समिति के महामंत्री श्री शशि भूषण अग्रवाल जी राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित की उपस्थिति से खिलाड़ियों में जोश और ऊर्जा का संचार रहा

क्यूँ न लिखूँ सच

महाराजा अग्रसेन महाविद्यालय, बरेली में कोरल मोटर्स बरेली द्वारा प्रायोजित क्रिकेट लीग 2025 के तृतीय दिवस की जानकारी क्रीडाधिकारी डी धीरज अग्रवाल द्वारा प्राप्त हुई। आज समिति के महामंत्री श्री शशि भूषण अग्रवाल जी राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित की उपस्थिति से खिलाड़ियों में जोश और ऊर्जा का संचार रहा। आज का महत्वपूर्ण मुकाबला बी.सी.ए. रॉयल्स एंव बी.ए. नाइट राइडर्स के मध्य खेला गया। जिसमें में बी.ए. नाइट राइडर्स ने टॉस जीतकर बी.सी.ए. रॉयल्स को बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किया। पहले बल्लेबाजी करते हुए बी.सी.ए. रॉयल्स ने 12 ओवरों में 8 विकेट के नुकसान पर 79 रन बनाए। वहीं बी.ए. नाइट राइडर्स ने 6 विकेट के साथ जीत हासिल कर फाइनल में पहला कदम रखा। वहीं दूसरा महत्वपूर्ण मुकाबला पी.सी.एम. सुपर गेट्स तथा बी.ए.सनराइजर के मध्य हुआ। जिसमें बी.ए.सनराइजर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का निर्णय लिया तथा पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित ओवरों में 118 रन बनाए। जहां बी.ए.सनराइजर ने पी.सी.एम. सुपर गेट्स को निर्धारित ओवरों में 66 रन पर ही हराकर फाइनल में दूसरा कदम रखा। जिनका फाइनल मैच 30 जनवरी 2025 को महाविद्यालय खेल मैदान में होगा। वहीं बीसीए रॉयल्स वर्सेस पीसीएम सुपर गेट्स का कंसोलेशन मैच 26 जनवरी 2025 गणतंत्र दिवस के शुभ अवसर पर होगा।



नशा उन्मूलन पर केंद्रित रहा राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर

क्यूँ न लिखूँ सच

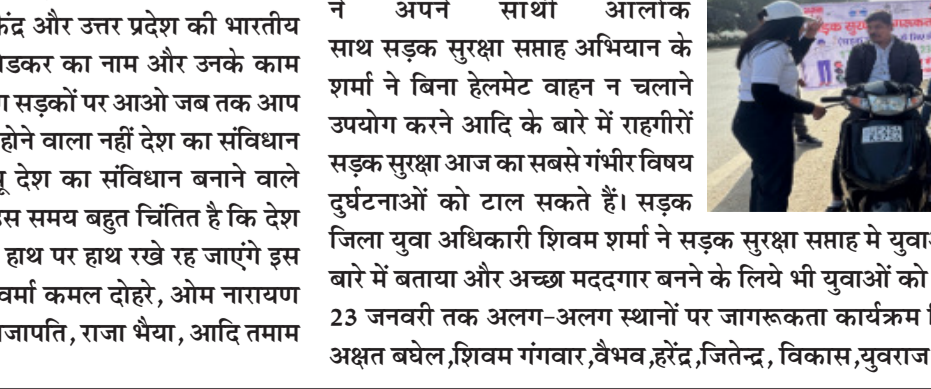
बरेली कॉलेज बरेली प्राचार्य ओ पी राय के संरक्षण में आज राष्ट्रीय सेवा योजना की छत्र इकाई द्वितीय एवं तृतीय का तीसरा एकदिवसीय शिविर का आयोजन डॉ यशार्थ गौतम एवं डॉ बृजवास कुशवाहा के नेतृत्व में नशा गया जिसके अंतर्गत नशे की लत बताया गया जो हम सभी के लिए शारीरिक और मानसिक दोनों देखने को मिलती है। शारीरिक लीवर और फेफड़ों जैसे महत्वपूर्ण है। नशे के परिणाम स्वरूप हृदय ध्वंस संबंधी समस्याएँ होती हैं। प्रणाली को कमजोर करता है जिससे शरीर बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। मानसिक रूप से नशीली दवाओं की लत मस्तिष्क के कार्य को बाधित करती है, जिससे निर्णय लेने में बाधा, अवसाद, चिंता और यहाँ तक कि आत्महत्या जैसे विचार आने लगते हैं। आजकल विशेष रूप से युवा शराब, ड्रग्स, गांजा, अफीम और हेरोइन जैसे कई तरह के नशे में लिप्त देखे जा रहे हैं। इसलिए इन सभी समस्याओं से बचने के लिए नशा मुक्ति ही बेहतर उपाय है। इस लत पर काबू पाना सिर्फ इच्छाशक्ति पर निर्भर है और इसके प्रभावों से बचने के लिए इसे तुरंत छोड़ना ही बचाव का एकमात्र सरल उपाय है। सभी स्वयंसेवक खुर्रमगोटिया एवं सिकलापुर बस्ती में पहुंचकर युवाओं एवं अन्य लोगों को नशे की लत से होने वाले खतरों के बारे में बताया। साथ ही लोगों को अवैध दवा व्यापार के जोखिमों के बारे में भी जागरूक किया।



माई भारत के तत्वावधान में सड़क सुरक्षा सप्ताह अंतर्गत रिठौरा में चलाया गया जागरूकता अभियान

क्यूँ न लिखूँ सच-सत्यम शर्मा

मेरा युवा भारत अंतर्गत नेहरू युवा केंद्र बरेली के तत्वावधान में सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान रिठौरा, बरेली से किया गया। कार्यक्रम जिला युवा अधिकारी शिवम ने अपने साथी आलोक साथ सड़क सुरक्षा सप्ताह अभियान के शर्मा ने बिना हेलमेट वाहन न चलाने उपयोग करने आदि के बारे में राहगीरों सड़क सुरक्षा आज का सबसे गंभीर विषय दुर्घटनाओं को टाल सकते हैं। सड़क जिला युवा अधिकारी शिवम शर्मा ने सड़क सुरक्षा सप्ताह में युवाओं द्वारा गंभीरता के साथ विभिन्न जागृति कार्यक्रम चलाये जाने के बारे में बताया और अच्छे मददगार बनने के लिये भी युवाओं को प्रेरित किया। मोहित शर्मा ने बताया कि सड़क सुरक्षा सप्ताह के तहत 23 जनवरी तक अलग-अलग स्थानों पर जागरूकता कार्यक्रम किए जाएंगे और लोगों को जागरूक किया जाएगा इस अवसर पर अक्षत बघेल, शिवम गंगवार, वैभव, हरेंद्र, जितेन्द्र, विकास, युवराज सहित अन्य गणमान्य जन उपस्थित रहे।



प्रिय सुधि पाठको आप अपना यहाँ शुभकामना सन्देश ( Birthday, anniversary, any kind of message ) कम कीमत में विज्ञापन छपवाए सम्पर्क करे- 9027776991

## संक्षिप्त समाचार

साक्षी इण्टर प्राइजेज इलेक्ट्रॉनिक एण्ड फर्नीचर हाउस का एम एल सी ने फीता काट कर किया भव्य शुभारंभ, खिचड़ी भोज हुआ

क्यूँ न लिखूँ सच

रिठौरा। थाना हाफिजगंज के गांव भंडसर में रविवार को साक्षी इलेक्ट्रॉनिक एण्ड फर्नीचर हाउस का एम एल सी विधायक बहोरन लाल मौर्य, नवल पटेल, राहुल पटेल, भाजपा नेता विनोद कर्नोजिया, पुष्पा गंगवार, अर्जुन पटेल ने संयुक्त रूप से फीता काट कर शुभारंभ किया इस दौरान विशाल खिचड़ी भोज कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया इस दौरान चौधरी सत्यवीर सिंह, फौजी सुधीर कुमार सिंह, बाबू सिंह, मण्डल अध्यक्ष वेदप्रकाश पटेल, पूर्व मण्डल अध्यक्ष सुखन लाल, गगनदीप सिंह उर्फ हैप्पी पूर्व प्रधान चन्द्रपाल पटेल, कुसुम वती, नरेश गंगवार, धर्मेन्द्र पटेल, पूर्व वरिष्ठ लिपिक जगदीश गंगवार, रवीन्द्र सिंह यादव, धर्मवीर सिंह आदि मौजूद रहे।



रिठौरा में सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा, कलश यात्रा पूजन के साथ हुआ श्रीगणेश, कथा श्रवण से होता जीव कल्याण - पंडित अमित आनंद जी महाराज

क्यूँ न लिखूँ सच

रिठौरा सनातन की ऐसी जगी अलख नगर के मोहल्ल मोहनपुर में आजादी के बाद पहली बार सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा रविवार को कलश यात्रा पूजन की साथ शुरू हुई। वहीं भंडसर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के छठे दिन वृन्दावन धाम से आए कथा वाचक पंडित अमित इस आनंद जी महाराज ने गोवर्धन पर्वत तथा गोपियों की कथा सुनाई। भक्त भजनों पर खूब झूमे इस दौरान चन्द्रपाल पटेल, अंशु महाराज, धर्मेन्द्र पटेल, सत्यवीर सिंह, कुलवीर सिंह, दुर्गपाल, रामपाल, देवीदास सहित तमाम भक्त मौजूद रहे।



महाकुंभ 2025 में बिंगो टेढ़े मेढे लेकर आए भौकाल लोक

क्यूँ न लिखूँ सच-सत्यम शर्मा

बरेली। महाकुंभ 2025 में आईटीसी बिंगो टेढ़े मेढे ने जबरदस्त कैपेन भौकाल लोक शुरू किया है। यह कैपेन उत्तर प्रदेश की संस्कृति, स्वाद और भवनों का जशन मनाने के साथ धूम मचाने के लिए पूरी तरह तैयार है। भौकाल का मतलब है स्वैगर और लोक का मतलब है क्षेत्र। जब इन दोनों शब्दों को जोड़ते हैं, तो यह एक ऐसी जगह दिखाता है, जहां आप अपने स्टाइल, कॉन्फिडेंस और मस्ती को खुलकर अभिव्यक्त कर सकते हैं।



महाकुंभ 2025 में आईटीसी बिंगो टेढ़े मेढे ने जबरदस्त कैपेन भौकाल लोक शुरू किया है। यह कैपेन उत्तर प्रदेश की संस्कृति, स्वाद और भवनों का जशन मनाने के साथ धूम मचाने के लिए पूरी तरह तैयार है। भौकाल का मतलब है स्वैगर और लोक का मतलब है क्षेत्र। जब इन दोनों शब्दों को जोड़ते हैं, तो यह एक ऐसी जगह दिखाता है, जहां आप अपने स्टाइल, कॉन्फिडेंस और मस्ती को खुलकर अभिव्यक्त कर सकते हैं।

## मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े ने वर्चुअल सीसी रोड निर्माण कार्य का किया भूमिपूजन

क्यूँ न लिखूँ सच  
ग्राम पंचायत केशर पंडोपारा में रामकेश पण्डे के घर से पंचायत भवन तक 269 मीटर सीसी रोड का भूमिपूजन केबिनेट मंत्री



श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े के द्वारा वर्चुअल भूमिपूजन किया गया। सरपंच श्रीमती रामपति सिंह के केबिनेट मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े जी के पति ठाकुर राजवाड़े की उपस्थिति में संपन्न किया गया। मंत्री राजवाड़े के रायपुर प्रवास में होने के कारण वे वर्चुअल रूप से कार्यक्रम को संबोधित की। इस अवसर पर ग्राम पंचायत केशर के भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ता, गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

## गन्ने से ओवर लोडिंग ट्रक घर पर पलटा माता समेत तीन बच्चिया घायल

क्यूँ न लिखूँ सच-भूपेंद्र तिवारी  
जनपद बहराइच के थाना क्षेत्र हरदी अंतर्गत जोत चांद पारा के कस्बा महाराजगंज में अनियंत्रित होकर ट्रक नम्बर ६६४४१ झ ६४३३



अब्दुल रहमान के घर पर पलट गया ओवर लोडिंग ट्रक पलटने से घर में 3 बच्चिया लेटी हुई थी और उसकी माता सन्नो 45 वर्ष, नगमा 23 वर्ष, शाहीन 25, वर्ष उमरा 3 वर्ष, और तीनों बच्ची और उसकी माता ओवर लोडिंग ट्रक के नीचे दबकर गंभीर रूप से घायल हो गईं। मोके पर पहुंची हरदी पुलिस ने घायल अवस्था में बच्चियों वा उनकी माता को निकलवा कर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र महसी भेजवाया गया जहां पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में हालात गंभीर होने के कारण तुरंत ही बहराइच जिला हॉस्पिटल रेफर कर दिया गया बच्चियों की हालत हालत नाजुक बनी हुई है। ग्रामीणों का कहना हमेशा ओवर लोडिंग ट्रक वाले निकलते हैं खतरा हमेशा बना रहता अगर वह ओवर लोडिंग ना होती तो ट्रक नहीं पलटता ना यह घटना होती।

## तराई में शीतलहर का प्रकोप जारी... दोपहर बाद दिखा सूरज; बर्फीली हवाओं से ठिठुरन बरकरार

तराई में शीतलहर का प्रकोप जारी है। सूरज दोपहर बाद दिखा। बर्फीली हवाओं से ठिठुरन बरकरार है। यूपी के श्रावस्ती में रविवार का दिन काफी ठंडा मौसम रहा। देर शाम शुरू हुआ घने कोहरे का प्रकोप दोपहर तक जारी रहा। दोपहर बाद निकली धूप ने कुछ राहत दिलाया। इस बीच लगातार चल रही बर्फीली हवाओं के कारण ठिठुरन बरकरार रही। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्रों में लोग पूरे दिन अलाव का सहारा लेने को विवश रहे। इसके बावजूद तहसील प्रशासन की ओर से कई प्रमुख स्थानों पर अलाव की व्यवस्था नहीं कराई गई। इससे लोग ठंड से बेहाल दिखे। जिले में मौसम का मिजाज ठंडा बना हुआ है। शनिवार को खिली धूप के कारण लोगों को राहत मिली थी, लेकिन देर शाम शुरू हुआ घने कोहरे का दौर रविवार दोपहर तक जारी रहा। इससे रात में वाहनों की रफ्तार काफी धीमी रही। दोपहर तक छाए कोहरे व तेज रफ्तार से चली पश्चिमोत्तर बर्फीली हवाओं के कारण ठिठुरन काफी बढ़ गई। कपकपाती ठंड से जुड़े लोग- इससे कोहरा दोपहर तक फुहार बन कर बरसता रहा। इससे जनजीवन पूरी तरह से अस्त व्यस्त हो गया। दोपहर बाद निकली धूप भी धुंध के कारण लोगों को कोई खास राहत नहीं दिला पाई। तेज बर्फीली हवाओं के कारण लोगों को कपकपाती ठंड से जूझना पड़ा। अलाव का सहारा लिया- इसके बावजूद गिलौला कस्बा, तिलकपुर मोड़, लेंगडी गूलर, भंगहा मोड़, बरदेहरा मोड़, तुलसीपुर, मोहनीपुर सहित प्रमुख कस्बों व बाजारों में अलाव की व्यवस्था न होने से लोग ठंड से बेहाल रहे। हालांकि गांव में लोग राहत के लिए खुद से लकड़ी आदि की व्यवस्था कर पूरे दिन अलाव का सहारा लेने को विवश दिखे।



प्रकोप दोपहर तक जारी रहा। दोपहर बाद निकली धूप ने कुछ राहत दिलाया। इस बीच लगातार चल रही बर्फीली हवाओं के कारण ठिठुरन बरकरार रही। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्रों में लोग पूरे दिन अलाव का सहारा लेने को विवश रहे। इसके बावजूद तहसील प्रशासन की ओर से कई प्रमुख स्थानों पर अलाव की व्यवस्था नहीं कराई गई। इससे लोग ठंड से बेहाल दिखे। जिले में मौसम का मिजाज ठंडा बना हुआ है। शनिवार को खिली धूप के कारण लोगों को राहत मिली थी, लेकिन देर शाम शुरू हुआ घने कोहरे का दौर रविवार दोपहर तक जारी रहा। इससे रात में वाहनों की रफ्तार काफी धीमी रही। दोपहर तक छाए कोहरे व तेज रफ्तार से चली पश्चिमोत्तर बर्फीली हवाओं के कारण ठिठुरन काफी बढ़ गई। कपकपाती ठंड से जुड़े लोग- इससे कोहरा दोपहर तक फुहार बन कर बरसता रहा। इससे जनजीवन पूरी तरह से अस्त व्यस्त हो गया। दोपहर बाद निकली धूप भी धुंध के कारण लोगों को कोई खास राहत नहीं दिला पाई। तेज बर्फीली हवाओं के कारण लोगों को कपकपाती ठंड से जूझना पड़ा। अलाव का सहारा लिया- इसके बावजूद गिलौला कस्बा, तिलकपुर मोड़, लेंगडी गूलर, भंगहा मोड़, बरदेहरा मोड़, तुलसीपुर, मोहनीपुर सहित प्रमुख कस्बों व बाजारों में अलाव की व्यवस्था न होने से लोग ठंड से बेहाल रहे। हालांकि गांव में लोग राहत के लिए खुद से लकड़ी आदि की व्यवस्था कर पूरे दिन अलाव का सहारा लेने को विवश दिखे।

## त्रि-स्तरीय पंचायत चुनाव को लेकर कांग्रेस की तैयारी शुरू

क्यूँ न लिखूँ सच  
बिहारपुर - जिला जनपद एवं ग्राम पंचायत त्रिस्तरीय चुनाव को लेकर कांग्रेस पार्टी बिहारपुर चांदनी में बैठक किया गया जिसमें कहां

विधानसभा गया विधानसभा गया है जिसमें हमें हार की त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव में उनको मजबूत करने का सोच है वाई पंच से लेकर जीते कांग्रेस कार्यकर्ता लिए कांग्रेस का एक ही एक से ज्यादा लड़ने पर पदाधिकारी के द्वारा बात को स्वीकार भी करना मजबूत होगी। त्रिस्तरी जिले से चुनाव प्रभारी शिव भटगांव पूर्व विधायक सूरजपुर के जिला पंचायत में कांग्रेस कार्यकर्ताओं से सलाह लेकर जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 5 से सदस्य पद हेतु कांग्रेस से समर्थित प्रत्याशी में नैनसिंह को उम्मीदवार घोषित किया गया इस बैठक में कांग्रेस कार्यकर्ता इशितयाक जफर, गौतम कुशवाहा, शिव बालक यादव, अवधेश गुर्जर, प्रदेश गुर्जर, लालू जायसवाल, बेचू लाल बैस, भैया लाल गुप्ता, विजय बहादुर जायसवाल, युवा कांग्रेस बिहारपुर अध्यक्ष जितेन्द्र साकेत रमेश गुप्ता, कमलेश यादव, तुलसी जायसवाल, आनंद जायसवाल, रामबाबू जायसवाल, रनसाय, बिहारीलाल जायसवाल रामधन काशी रामलखन बैश रामश्रेमबर बैश रामप्रताप बैश रामानंद जायसवाल गोपीचंद जायसवाल राजकुमार यादव प्रेमलाल जायसवाल रामक्षेत्र सिंह पवन जायसवाल रामसुभग बस्यती सिंह मनीराम लगनसिंह समल लक्षण सिंह सादानंद यादव रामजी कांता सिंह राजेश जायसवाल बलीराम मनोज सिंह बिजय सिंह तिलकधारी जयलाल पंडो बहादुर सिंह नोहर सिंह बबन सिंह हरिभगत धनसाय रामनारायण सिंह संतोष राजवाड़े लीलामती सिंह कौशलेंद्र शर्मा रामलाल सिंह बिजेद जायसवाल चित्रकूट, ठाकुर यादव, बस्यती सिंह, धर्मदास बैस, नरेश साकेत, अनिल साकेत कार्यकर्ता उपस्थित थे।



लोकसभा का चुनाव हो सामना करना पड़ा लेकिन कार्यकर्ताओं को चुन कर चुनाव है कांग्रेस पार्टी की पार्लियामेंट तक चुनाव मजबूत रहें। एक पद के कार्यकर्ता उम्मीदवार रहे, कांग्रेस पार्टी के समझाया जाएगा और पड़ेगा तभी कांग्रेस पार्टी पंचायत चुनाव को लेकर भजन सिंह मरावी एम पारसनाथ राजवाड़े के द्वारा क्षेत्र क्रमांक 5 बिहार पुर में कांग्रेस कार्यकर्ताओं से सलाह लेकर जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 5 से सदस्य पद हेतु कांग्रेस से समर्थित प्रत्याशी में नैनसिंह को उम्मीदवार घोषित किया गया इस बैठक में कांग्रेस कार्यकर्ता इशितयाक जफर, गौतम कुशवाहा, शिव बालक यादव, अवधेश गुर्जर, प्रदेश गुर्जर, लालू जायसवाल, बेचू लाल बैस, भैया लाल गुप्ता, विजय बहादुर जायसवाल, युवा कांग्रेस बिहारपुर अध्यक्ष जितेन्द्र साकेत रमेश गुप्ता, कमलेश यादव, तुलसी जायसवाल, आनंद जायसवाल, रामबाबू जायसवाल, रनसाय, बिहारीलाल जायसवाल रामधन काशी रामलखन बैश रामश्रेमबर बैश रामप्रताप बैश रामानंद जायसवाल गोपीचंद जायसवाल राजकुमार यादव प्रेमलाल जायसवाल रामक्षेत्र सिंह पवन जायसवाल रामसुभग बस्यती सिंह मनीराम लगनसिंह समल लक्षण सिंह सादानंद यादव रामजी कांता सिंह राजेश जायसवाल बलीराम मनोज सिंह बिजय सिंह तिलकधारी जयलाल पंडो बहादुर सिंह नोहर सिंह बबन सिंह हरिभगत धनसाय रामनारायण सिंह संतोष राजवाड़े लीलामती सिंह कौशलेंद्र शर्मा रामलाल सिंह बिजेद जायसवाल चित्रकूट, ठाकुर यादव, बस्यती सिंह, धर्मदास बैस, नरेश साकेत, अनिल साकेत कार्यकर्ता उपस्थित थे।

## जूना अखाड़े के यति नरसिंहानंद ने पाकिस्तान- बांग्लादेश पर दिया बयान, सैफ अली खान पर कही ये बात

जूना अखाड़े के महामंडलेश्वर यति नरसिंहानंद गिरी ने कहा कि पाकिस्तान और बांग्लादेश में जिस तरह से हिंदुओं पर अत्याचार हो रहा है उसके लिए भारत को ठोस कदम उठाने की जरूरत है। जूना अखाड़े के महामंडलेश्वर यति नरसिंहानंद गिरी महाराज रविवार को काशी पहुंचे। इस दौरान उन्होंने कहा कि महाकुंभ में धर्म संसद के आयोजन के लिए सनातनियों का सहयोग मांगने आए हैं। कहा कि हर सनातनी को मिलकर इस्लाम से भारत को बचाना होगा और भारत को सनातन वैदिक राष्ट्र घोषित करने के लिए प्रधानमंत्री से मांग करना होगा। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान पहले ही हिंदू विहिन हो चुका है। अब पाकिस्तान और बांग्लादेश ही बचा है। जिस तरह से इन देशों में हिंदुओं पर अत्याचार हो रहा है और कल्लेआम हो रहा है। भारत को इन देशों के खिलाफ ठोस कदम उठाने की जरूरत है ताकि वहां के हिंदुओं को बचाया जा सके। उन्होंने इन दोनों देशों से अलग हिंदू राष्ट्र बनाने के लिए प्रधानमंत्री से मांग की। कहा कि सैफ अली खान ने अपने बेटे का नाम तैमूर रखकर इस्लामी मानसिकता को दर्शाया है। इसलिए



वह कभी हमारे लिए प्रिय नहीं हो सकता है। बांग्लादेश पाकिस्तान में जनसंख्या नियंत्रण है भारत में नहीं - बांग्लादेश और पाकिस्तान में जनसंख्या नियंत्रण की गई है, लेकिन भारत में मुसलमान जनसंख्या पर नियंत्रण नहीं कर रहे हैं। उनका लक्ष्य भारत को इस्लामी राष्ट्र बनाना है। ऐसी स्थिति में भारत में सनातन का बीज भी नहीं बचेगा। इंदिरा गांधी की नीति की सराहना -यति नरसिंहानंद गिरी ने कहा कि जिस तरह से इंदिरा गांधी ने बांग्लादेश को साहसिक कदम उठाते हुए उसे आजाद किया। इसी तरह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी करना चाहिए और बांग्लादेश पाकिस्तान के हिंदुओं को अलग कर अलग राष्ट्र बनाना चाहिए। भारत को अभी और आक्रमणकारी विदेश नीति की जरूरत -यति नरसिंहानंद गिरी ने कहा कि भारत को अभी और आक्रमणकारी नीति की जरूरत है। इसराइल के जैसे यहां भी नीति अपनाने पर जोर दिया। कहा कि सर्जिकल स्ट्राइक के बाद कोई बड़ी आक्रमणकारी नीति नहीं अपनाई गई। यही वजह है कि अगस्त से ही बांग्लादेश में हिंदुओं पर कल्लेआम हो रहा है लेकिन भारत की तरफ से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। यही स्थिति रही तो वहां भी से भी हिंदू खत्म हो जाएंगे। हर बड़ी मस्जिदों के नीचे है मंदिर -कहा कि भारत के हर बड़ी मस्जिदों के नीचे मंदिर है। अगर देश में मंदिर मिल रहा है और उसको हम कब्जे में ले रहे हैं तो कोई गलत नहीं है।

## शास्त्री ब्रिज के नीचे पंडालों में लगी आग, कोई हताहत नहीं; सीएम योगी ने मौके का लिया जायजा

महाकुंभ मेला क्षेत्र के सेक्टर-19 में पांटन पुल 12 स्थित अखिल भारतीय धर्म संघ श्रीकरपात्री धाम वाराणसी के शिविर में आग लगी थी, जिनमें रखे एलपीजी सिलेंडर भी फट गए। जिससे अफरा-तफरी की स्थिति बनी। प्रयागराज में महाकुंभ मेला क्षेत्र में शास्त्री ब्रिज के नीचे पंडालों में भीषण आग लग गई थी। यह आग मेले क्षेत्र के सेक्टर 19 में सिलेंडर फटने से लग गई थी। जिसमें 18 टेंट आग में जल गए। आग पर काबू पाने के लिए दमकल की 15- 16 गाड़ियां मौके पर भेजी गई। कड़ी मशकत के बाद आग पर काबू पा स्पष्ट नहीं है। आग की घटना के बाद अस्पताल में तैयारी की गई है।

होने की सूचना नहीं है। मुख्यमंत्री योगी लिए मौके पर पहुंचे। उन्होंने प्रभावित क्षेत्र निर्देश दिए हैं। वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लेकर जानकारी ली। महाकुंभ मेला अखिल भारतीय धर्म संघ श्रीकरपात्री इसके बाद अन्य शिविर भी आग की सिलेंडर भी धमाके के साथ फटने लगे एजेंसी पीटीआई के मुताबिक, इस हादसे के दौरे अस्पताल महाकुंभ में 10 एसआरएन अस्पताल को भी अलर्ट मोड की घटना का संज्ञान लिया है। मुख्यमंत्री हैं। मुख्यमंत्री ने घायलों के समुचित उपर तक उठ रहा था, सीएम योगी भी महाकुंभ क्षेत्र में आग लगने के दो मिनट बाद फायरब्रिगेड की गाड़ियां पहुंचीं। दस मिनट मशकत के बाद भी आग नहीं बुझ सकी, इसके बाद अन्य टीमों ने भी आग बुझाने के लिए मोर्चा संभाला। आग बढ़ते-बढ़ते करीब 100 वर्ग मीटर से ज्यादा फैल गई। आग की लपटें 30 फीट ऊंचाई तक उठ रही थीं। अफरा-तफरी के बीच अफसर भी मौके पर भागते नजर आए। गौरतलब है कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी महाकुंभ क्षेत्र में ही हैं। 125 टेंट जले, ट्रेनों का संचालन भी रोक दिया गया- महाकुंभ में लगी भीषण आग में अभी 25 से ज्यादा टेंट जलने की बात कही जा रही है। आग मुख्य रोड पर लोहे के ब्रिज के पास लगी है। हवा की गति सामान्य से तीन गुना तेज होने के चलते अन्य टेंट भी आग की चपेट में आ सकते थे। दमकल की एक दर्जन से ज्यादा गाड़ियां आग बुझाने में लगी रहीं। वहीं जिस जगह आग लगी है उसके पास रेलवे पुल होने से ट्रेनों का संचालन भी रोक दिया गया है।



## संक्षिप्त समाचार पुलिस-एएनटीएफ ने दबोचे छह शातिर, 100 किलो गांजा बरामद, कार किराए पर लेकर करते थे तस्करी

अभियुक्तगण पहले भी दो बार झारखंड से इन लोगों को सप्लाई कर चुके हैं। दबोचे गए शातिरों ने बताया कि गांजा तस्करी में जूम कार एप से गाड़िया ऑनलाइन किराये पर लेते थे। अकराबाद पुलिस और एएनटीएफ आगरा ने गांजा तस्करी करने वाले गिरोह का भंडाफोड़ किया है। गिरोह के छह शातिर सदस्यों को गिरफ्तार किया गया है। पकड़े गए आरोपियों से 100 किलो गांजा बरामद किया गया है। गिरोह के सदस्य एप से गाड़ियां किराए पर लेकर उनसे गांजे की तस्करी करते थे। एएनटीएफ आगरा की सूचना पर अकराबाद पुलिस व एएनटीएफ टीम ने झारखण्ड से तस्करी का गांजा लेकर आ रही टाटा सफारी का पीछा किया। अकराबाद के प्रभारी निरीक्षक थाना अकराबाद अपनी टीम के साथ कीरतपुर टोल प्लाजा पर चैकिंग कर रहे थे। सफारी गाड़ी टॉल प्लाजा की तरफ आई और पुलिस टीम को देखकर यू टर्न लेकर तेजी से भाग निकली। गाड़ी की तलाश के लिए सर्च अपरेशन चलाया गया। शाम करीब 5.30 बजे गाड़ी मानई के पास निर्माणाधीन पानी की टंकी की चाहरदीवारी के अंदर खड़ी मिली। जिसकी घेराबंदी कर गाड़ी में सवार तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया गया। गाड़ी की तलाशी से 100 किलो अवैध गांजा बरामद हुआ, जिसे अभियुक्तगणराजेन्द्र निवासी गुमला झारखंड व सोनू निवासी सिमडेगा झारखंड से खरीदकर लाए और अलीगढ़ में शुभम शर्मा, यशू, दीपक, भूरा व सपना को सप्लाई करना था।



अभियुक्तगण पहले भी दो बार झारखंड से इन लोगों को सप्लाई कर चुके हैं। दबोचे गए शातिरों ने बताया कि गांजा तस्करी में जूम कार एप से गाड़िया ऑनलाइन किराये पर लेते थे। माधव सिंह पुत्र सुशील कुमार निवासी ग्राम लोधा थाना लोधा जनपद अलीगढ़ उम्र करीब 20 वर्ष नितीश प्रताप सिंह पुत्र विनोद कुमार निवासी ग्राम व थाना लोधा जनपद अलीगढ़ उम्र करीब 19 वर्ष सलमान पुत्र अजीजउर्रहमान निवासी सांवरिया लाज देहलीगेट थाना देहलीगेट जनपद अलीगढ़ उम्र 48 वर्ष शुभम शर्मा पुत्र लोकेन्द्र शर्मा निवासी ग्राम अलीपुर थाना मडराक जनपद अलीगढ़ हाल पता त्रिमूर्तिनगर चांदमारी अलीगढ़ दीपक कुमार पुत्र चौ0 चरण सिंह उर्फ हरवीर निवासी गीता विहार कालोनी थाना महुआखेडा अलीगढ़ भूरा पुत्र जवाहर लाल निवासी कस्बा व थाना मडराक अलीगढ़ ये किया बरामद-100 किलो अवैध गांजा टाटा सफारी

हिंदी अंग्रेजी दैनिक समाचार पत्र  
**दैनिक क्यूँ न लिखूँ सच**  
को आवश्यकता है उत्तर प्रदेश .  
उत्तराखंड मध्य प्रदेश ,दिल्ली  
,बिहार पंजाब छत्तीसगढ़ राजस्थान  
आदि सभी राज्यों से रिपोर्टर,जिला  
ब्यूरो विज्ञापन प्रतिनिधि की  
सम्पर्क करे-9021776991

## महिला सशक्तिकरण- श्रावस्ती कैराना छपरौली रोड इस्सोपुरटील पुलिस का मिशन शक्ति अभियान में मिनी पेट्रोल पंप पर छापेमारी

क्यूं न लिखूं सच -प्रेमचंद जायसवाल



श्रावस्ती उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं और बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान और स्वावलंबन के लिए चलाए जा रहे मिशन शक्ति फेज-5 के तहत श्रावस्ती जनपद में पुलिस अधीक्षक घनश्याम चौरसिया के निर्देशन में व्यापक जन जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में शक्ति मोबाइल टीम द्वारा थाना क्षेत्र इकौना के अंतर्गत ग्राम लालपुर खदरा व भयाकोठर, रामपुर गांव में, थाना नवीन मॉडर्न पुलिस थाना के जेतवन व महामनकोल घूमने आई महिलाओं को तथा जनपद के सभी थानों पर गठित मिशन शक्ति टीम और महिला बीटअधिकारी विभिन्न विद्यालयों, कॉलेजों, प्रमुख बाजारों, कस्बों, चौराहों और धार्मिक स्थलों पर महिलाओं एवं बालिकाओं को सुरक्षा और सशक्तिकरण की योजनाओं के प्रति जागरूक कर रही हैं। इनमें मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, प्रधानमंत्री उज्वला योजना, आयुष्मान योजना, वन स्टॉप सेंटर, महिला ई-हाट योजना और मुख्यमंत्री अभ्युदय योजना समेत अन्य योजनाएं शामिल हैं। साथ ही, महिला सुरक्षा के लिए उपलब्ध हेल्पलाइन नंबरों जैसे वीमेन पावर लाइन 1090, पुलिस आपातकालीनसेवा 112, महिला हेल्पलाइन 181, साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930, और अन्य सेवाओं की जानकारी पंपलेट के माध्यम से दी जा रही है। साथ ही पीड़िताओं से मिलकर उनका कुशलक्षेम जाना गया और हर संभव सहायता हेतु आश्वासन भी दिया गया।

क्यूं न लिखूं सच -मनीष मित्तल



शामली कैराना जिला पूर्ति अधिकारी अंकुर यादव, के नेतृत्व में श्री नरेन्द्र प्रसाद सुन्दियाल, क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी, कैराना, मदनपाल, पूर्ति निरीक्षक, कैराना एवं श्रीमती दीपा वर्मा, पूर्ति निरीक्षक, ऊन टीम द्वारा कैराना-छपरौली रोड ग्राम इस्सोपुरटील में संचालित मिनी पेट्रोल पम्प पर छापेमारी की गयी। छापेमारी के दौरान मिनी पेट्रोल पम्प पर श्री पंकज कुमार पुत्र श्री जयवीर सिंह निवासी-चरथावल जिला मुजफ्फरनगर मौके पर मिले। मिनी पेट्रोल पम्प के कोई कागजात/लाईसेंस नहीं पाया गया। उक्त पेट्रोल पम्प पर दिनांक 16.01.2025 को सील लगा दी गयी। दिनांक 17.01.2025 को मिनी पेट्रोल पम्प पर उप जिलाधिकारी कैराना, जिला पूर्ति अधिकारी, शामली, के नेतृत्व में श्री नरेन्द्र प्रसाद सुन्दियाल क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी, कैराना एवं श्री मदनपाल पूर्ति निरीक्षक कैराना की टीम पहुंची और लगी सील को खूलवाकर तेल निकाला गया जिससे 620 ली0 पेट्रोल एवं 230 ली0 डीजल मौके पर मिला जिसे गंगेरू पेट्रोल पम्प की सुपुर्दगी में मौके पर ही दिया गया। उक्त प्रकरण के संबंध में जिलाधिकारी महोदय की अनुमति के उपरान्त आज दिनांक 18.01.2025 को श्री मदनपाल पूर्ति निरीक्षक कांधला द्वारा थाना कांधला में आवश्यक वस्तु अधिनियम 1955 की धारा 3/7 के अंतर्गत प्रथम सूचना रिपोर्ट पंजीकृत कराने हेतु तहरीर दे दी गयी है।

## मा0 राज्यमंत्री( स्वतंत्र प्रभार )पिछड़ा वर्ग कल्याण एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग श्री नरेन्द्र कश्यप जी द्वारा विभागीय अधिकारियों के साथ समीक्षा

क्यूं न लिखूं सच -राकेश गुमा



शामली मा0 राज्यमंत्री( स्वतंत्र प्रभार )पिछड़ा वर्ग कल्याण एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग उत्तर प्रदेश श्री नरेन्द्र कश्यप जी द्वारा आज निरीक्षण भवन, लोक निर्माण विभाग, थानाभवन जनपद के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की। दिव्यांग जन सशक्तिकरण अधिकारी श्री विभाग की दिव्यांग पेंशन, कृत्रिम अंग व अनुदान, दिव्यांग दुकान संचालन व निर्माण इंग्लैंड व शल्य चिकित्सा के संबंध में दिशा निर्देश देते हुए समय से सभी पेंडेसी योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ वर्ग कल्याण विभाग में संबंधित अधिकारी योजना, ट्रिपल सी व ओ लेवल की की और संबंधित अधिकारी को समय से योजनाओं का लाभ दिलाने के निर्देश अधिकारियों से किसी योजना के क्रियाच्यवन में आ रही किसी तकनीकी या अन्य समस्याओं को भी मा0 मंत्री जी ने पूछा और लाभार्थी परक योजनाओं को अधिक से अधिक लोगो तक पहुंचाने के लिए योजनाओं के प्रचार प्रसार में और लाभार्थी वितरण प्रोग्राम की प्रस्तुति ऐसी हो कि लोग ज्यादा से ज्यादा जागरूक हो सके, के संबंध में भी निर्देशित किया। आयोजित मीटिंग में जिला दिव्यांगजन सशक्तिकरण अधिकारी अंशुल चौहान व जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी शामली शिवेंद्र कुमार उपस्थित रहे\*।

शामली मा0 राज्यमंत्री( स्वतंत्र प्रभार )पिछड़ा वर्ग कल्याण एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग उत्तर प्रदेश श्री नरेन्द्र कश्यप जी द्वारा आज निरीक्षण भवन, लोक निर्माण विभाग, थानाभवन जनपद के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की। दिव्यांग जन सशक्तिकरण अधिकारी श्री विभाग की दिव्यांग पेंशन, कृत्रिम अंग व अनुदान, दिव्यांग दुकान संचालन व निर्माण इंग्लैंड व शल्य चिकित्सा के संबंध में दिशा निर्देश देते हुए समय से सभी पेंडेसी योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ वर्ग कल्याण विभाग में संबंधित अधिकारी योजना, ट्रिपल सी व ओ लेवल की की और संबंधित अधिकारी को समय से योजनाओं का लाभ दिलाने के निर्देश अधिकारियों से किसी योजना के क्रियाच्यवन में आ रही किसी तकनीकी या अन्य समस्याओं को भी मा0 मंत्री जी ने पूछा और लाभार्थी परक योजनाओं को अधिक से अधिक लोगो तक पहुंचाने के लिए योजनाओं के प्रचार प्रसार में और लाभार्थी वितरण प्रोग्राम की प्रस्तुति ऐसी हो कि लोग ज्यादा से ज्यादा जागरूक हो सके, के संबंध में भी निर्देशित किया। आयोजित मीटिंग में जिला दिव्यांगजन सशक्तिकरण अधिकारी अंशुल चौहान व जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी शामली शिवेंद्र कुमार उपस्थित रहे\*।

## जनपद में स्वामित्व योजना के 102 लाभार्थियों को घरौली प्रधानमंत्री आवास योजना नवीन जाँब कार्ड का वितरण

क्यूं न लिखूं सच -राकेश गुमा



शामली जनपद में स्वामित्व योजना के 102 लाभार्थियों को घरौली वितरण व प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के 05 लाभार्थी को चाबी वितरण के साथ मनरेगा योजनांतर्गत 05 लाभार्थी को नवीन जाँब कार्ड का जनमंच से वितरण मा0 आज "स्वामित्व योजना" के अंतर्गत कार्ड ( घरौलियों ) का इलेक्ट्रॉनिक से किया गया साथ ही मा0 प्रधानमंत्री चयनित लाभार्थियों से संवाद भी श्री योगी आदित्यनाथ जी द्वारा चयनित घरौली वितरण किया गया। जनपद स्तर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राज्य मंत्री ( स्वतंत्र प्रभार ), पिछड़ा वर्ग सशक्तिकरण विभाग, उत्तर प्रदेश, विधायक प्रसन्न चौधरी, थाना भवन जिलाधिकारी अरविन्द कुमार चौहान, कुमार तिवारी, अपर जिलाधिकारी जिलाधिकारी न्यायिक परमानन्द झा, भदौरिया, जिला सूचना विज्ञान तहसीलदार शामली प्रियंका चन्द, डीपीआरओ संदीप अग्रवाल, सहित आदि अधिकारियों एवं लाभार्थियों द्वारा माननीय प्रधानमंत्री जी व माननीय मुख्यमंत्री जी के प्रेरणादाई संबोधन को देखा और सुना गया। तत्पश्चात मुख्य अतिथि मा0 मंत्री जी व जनप्रतिनिधियों द्वारा जनपद में स्वामित्व योजना घरौली वितरण व प्रधानमंत्री 05 लाभार्थी को चाबी वितरण योजनांतर्गत 05 लाभार्थी को वितरण किया गया। मुख्य को संबोधित करते हुए मा0 में कहा गया कि प्रधानमंत्री जी स्वामित्व योजना के बारे में उन्होंने प्रधानमंत्री जी द्वारा आज स्वामित्व योजना के अधिकार जी का आभार व्यक्त किया। के सर्वांगीण समग्र विकास गए संबोधन में उनका भी कार्यक्रम के दौरान मा0 मंत्री स्वच्छता व नशा मुक्ति की शपथ दिलाई। कार्यक्रम के अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी द्वारा सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का सफल संचालन अनुराग शर्मा ने किया।

शामली जनपद में स्वामित्व योजना के 102 लाभार्थियों को घरौली वितरण व प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के 05 लाभार्थी को चाबी वितरण के साथ मनरेगा योजनांतर्गत 05 लाभार्थी को नवीन जाँब कार्ड का जनमंच से वितरण मा0 आज "स्वामित्व योजना" के अंतर्गत कार्ड ( घरौलियों ) का इलेक्ट्रॉनिक से किया गया साथ ही मा0 प्रधानमंत्री चयनित लाभार्थियों से संवाद भी श्री योगी आदित्यनाथ जी द्वारा चयनित घरौली वितरण किया गया। जनपद स्तर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राज्य मंत्री ( स्वतंत्र प्रभार ), पिछड़ा वर्ग सशक्तिकरण विभाग, उत्तर प्रदेश, विधायक प्रसन्न चौधरी, थाना भवन जिलाधिकारी अरविन्द कुमार चौहान, कुमार तिवारी, अपर जिलाधिकारी जिलाधिकारी न्यायिक परमानन्द झा, भदौरिया, जिला सूचना विज्ञान तहसीलदार शामली प्रियंका चन्द, डीपीआरओ संदीप अग्रवाल, सहित आदि अधिकारियों एवं लाभार्थियों द्वारा माननीय प्रधानमंत्री जी व माननीय मुख्यमंत्री जी के प्रेरणादाई संबोधन को देखा और सुना गया। तत्पश्चात मुख्य अतिथि मा0 मंत्री जी व जनप्रतिनिधियों द्वारा जनपद में स्वामित्व योजना घरौली वितरण व प्रधानमंत्री 05 लाभार्थी को चाबी वितरण योजनांतर्गत 05 लाभार्थी को वितरण किया गया। मुख्य को संबोधित करते हुए मा0 में कहा गया कि प्रधानमंत्री जी स्वामित्व योजना के बारे में उन्होंने प्रधानमंत्री जी द्वारा आज स्वामित्व योजना के अधिकार जी का आभार व्यक्त किया। के सर्वांगीण समग्र विकास गए संबोधन में उनका भी कार्यक्रम के दौरान मा0 मंत्री स्वच्छता व नशा मुक्ति की शपथ दिलाई। कार्यक्रम के अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी द्वारा सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का सफल संचालन अनुराग शर्मा ने किया।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा देश भर में तैयार किये गये प्रापटी वितरण नई दिल्ली से वचुअल माध्यम जी द्वारा स्वामित्व योजना के अंतर्गत किया गया। तत्पश्चात मा0 मुख्यमंत्री अभ्यार्थियों को भौतिक रूप से भी पर कलेक्ट्रेट सभागार शामली में के रूप में श्री नरेन्द्र कश्यप जी, मा0 कल्याण एवं दिव्यांगजन एमएलसी श्री वीरेंद्र सिंह, शामली विधायक अशरफ अली, मुख्य विकास अधिकारी विनय सन्तोष कुमार सिंह, अपर एसडीएम शामली विनय प्रताप सिंह अधिकारी अश्वनी कुमार शर्मा, जायसवाल, पीडी डीआरडी प्रेम खण्ड विकास अधिकारी शामली

के 102 लाभार्थियों को आवास योजना ग्रामीण के के साथ मनरेगा नवीन जाँब कार्ड का अतिथि के रूप में कार्यक्रम मंत्री जी द्वारा अपने संबोधन ने बहुत ही सरल शब्दों में विस्तार से जानकारी दी। लाखों लोगों को दिए गए को लेकर मा0 प्रधानमंत्री वही मुख्यमंत्री जी द्वारा प्रदेश योजना का विस्तार से दिए आभार व्यक्त किया। जी द्वारा उपस्थित सभी को

## संक्षिप्त समाचार

क्यूं न लिखूं सच -अरविन्द कुमार यादव

श्रावस्ती पुलिस अधीक्षक घनश्याम चौरसिया ने पुलिस कार्यालय सभागार में जनपद के प्रमुख पेट्रोल पंप स्वामियों के साथ सुरक्षा व्यवस्था तथा उनकी समस्याओं के निराकरण के संबंध में गोष्ठी की। पुलिस अधीक्षक ने पेट्रोल पंप मालिकों के साथ गोष्ठी में सुरक्षा के सम्बंध में वार्ता करते हुए बताया कि पेट्रोल पंप पर उत्पन्न गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरे अवश्य लगवाए, जिनके द्वारा पेट्रोल पम्प पर आने-जाने वाले रास्ते कवर हो जाये, जिससे रोड पर होने वाली किसी भी गतिविधि एवं संदिग्ध व्यक्तियों पर नजर रखी जा सके। एस्पपी ने बताया कि सीसीटीवी लगने से अपराध को रोकने व उसका खुलासा करने में भी सहायता करने में भी सहायता प्राप्त होती है, इसके अतिरिक्त आसपास पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था की जाए। पुलिस अधीक्षक द्वारा सभी व्यवसायों को आश्वस्त किया गया कि वह अपना व्यवसाय बिना किसी दबाव के संचालित करें यदि किसी अराजक तत्व द्वारा आपको परेशान किया जाता है अथवा कोई संदिग्ध गतिविधि दिखाई देती है तो सूचना तत्काल पुलिस को दे तथा ये भी अनुरोध किया गया कि जब भी कभी आप ज्यादा केश लेकर जाते है तो उस सावधानी अवश्य रखे। किसी भी शंका होने पर 112 पर फोन लगाए जिससे आसपास खड़ी पीआरवी गाड़ी आप तक पहुंच जाए। साथ ही उपस्थित लोगों को सड़बुर अपराध से बचाव के सम्बंध में विस्तार से जानकारी दी गई ताकि कोई साइबर ठगी का शिकार न हो पाए। एस्पपी द्वारा बताया गया कि सरकार की मंशा के अनुरूप नो हेल्मेट, नो फ्यूल की नीति पर दो पहिया वाहन चालकों को बताया गया। इस दौरान अपर पुलिस अधीक्षक प्रवीण कुमार यादव, क्षेत्राधिकारी /कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

## ग्राम पंचायत हरदत्त नगर गिरन्ट को टाउन एरिया बनाने की मांग

क्यूं न लिखूं सच -अरविन्द कुमार यादव

श्रावस्ती जनपद के विकास खंड जमुनहा अंतर्गत सबसे बड़ी आबादी वाली ग्राम पंचायत हरदत्त नगर गिरंट जिसमें 56 पुरवे है। और लगभग 7 किलोमीटर प्रक्षेत्र में ये ग्राम पंचायत बसी हुई है। ग्राम पंचायत हरदत्त नगर गिरंट को नगर पंचायत टाउन एरिया बनाने की मांग साथ ही साथ नानपारा बदला मार्ग पर स्थित हरदत्त नगर गिरंट जो कई हजार जनसंख्या व सैकड़ों गांवों के मध्य में स्थिति है। यहां ब्लाक मुख्यालय कार्यालय न होने से हम लोगों को करीब 15 से 17 किलोमीटर मल्हीपुर ब्लाक जाना पड़ता है। सीमावर्ती क्षेत्र की जनता को शासन की विकास योजनाओं का लाभ नहीं मिल पा रहा है। हरदत्त नगर गिरंट में सरकार द्वारा राजकीय महाविद्यालय, डिग्री कालेज, पालीटेक्निक, आई, टी. आई कस्तूरबा विद्यालय, बैंक, पशु चिकित्सालय, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, डाक घर, दो प्राइवेट इंटर कालेज, शासन सरकारी समिति गोदाम तथा नया पुलिस थाना आदि संस्थाएँ स्थापित है। इसलिए हरदत्त नगर गिरंट को नया ब्लाक मुख्यालय व टाउन एरिया बनाने की मांग क्षेत्र वासी कृपा राम यादव, समाज सेवी व पूर्व पत्रकार विद्याधर त्रिपाठी, शिक्षक रमेश कुमार यादव, संदीप त्रिपाठी, कुलदीप त्रिपाठी ओमकार यादव, केशव राम यादव, रामचंद्र यादव, दिनेश जयसवाल, वेदप्रकाश यादव, मंडल अध्यक्ष मन्टू यादव, डो0 मकसूद, पहलवान खाँ, अलोक गुप्ता, फुलाई गुप्ता, राजेश गुप्ता, आदि ने मुख्यमंत्री से मांग की हैं।

## लोन रिकवरी के नाम पर युवकों ने ग्राहक के घर जाकर की गुंडागर्दी

क्यूं न लिखूं सच -प्रदीप द्विवेदी

पीथमपुर। सेक्टर एक थाना अंतर्गत लोन की किस्त नहीं चुकाने पर युवक के साथ मारपीट का मामला सामने आया है। फरियादी ने प्रकरण दर्ज करवाई कि शनिवार को दोपहर 2-30 बजे वह अपने घर पर था, तभी अमित सरगना नामक व्यक्ति अपने दो साथियों के साथ उसके घर आया। फरियादी ने बताया कि अमित और उसके साथियों ने लोन की किस्त के संबंध में बात करते हुए उसे नंगी नंगी गाली-गलौच की। जब फरियादी ने कहा कि वह 20 रु22 तारीख तक तनख्खा मिलते ही किस्त का भुगतान कर देगा, तो आरोपी गुस्से में आ गए और ग्राहक की गाड़ी में लात मारते हुए उसका ताला तोड़ने लगे। इस दौरान आरोपियों ने फरियादी को धमकी दी कि वह गाड़ी को ले जाएंगे और अगर किसी ने बीच में आकर विरोध किया, तो उसे जान से मार देंगे। टीआई ओम प्रकाश अहीर ने बताया कि मामले में प्रकरण दर्ज कर लिया गया है जल्द ही आरोपियों की गिरफ्तारी की जाएगी।

## These vegetables will pull out bad cholesterol from the body and throw it out, the risk of heart attack will be reduced

Keeping in mind the increasing cases of heart attack and heart disease, it is important to take care of your heart and that of your family. Increase in cholesterol is the most important cause of heart diseases. Therefore, in this article, we are going to tell about some vegetables



(vegetable reduce cholesterol) which can help in controlling cholesterol level. Increase in cholesterol increases the risk of heart diseases. Heart attack can also occur due to high cholesterol. Some vegetables help in reducing cholesterol. Cholesterol is necessary for our body, but its high amount can cause serious diseases like heart disease. The good news is that by including some special vegetables (Vegetables to Lower Cholesterol) in your diet, you can easily reduce the level of cholesterol. Let us know which are the vegetables that can help you in reducing cholesterol. What is cholesterol? - First of all, let us know what cholesterol is and why it is important. Cholesterol is a type of fat that is naturally produced in our body. It plays an important role in cell repair and hormone production. However, when the amount of cholesterol increases in the body, it gets deposited on the walls of the arteries and increases the risk of heart diseases. Vegetables that reduce cholesterol- Okra- Okra is rich in soluble fiber, which helps in reducing bad cholesterol (LDL). Pectin found in okra helps in removing cholesterol from the body. Spinach- Spinach is rich in vitamin K and folate, which prevent blood clots and keep the arteries healthy. Broccoli- Broccoli is rich in fiber, vitamin C and antioxidants, which help in reducing cholesterol levels and improving heart health. Carrot- Carrot contains beta-carotene, which prevents oxidation of cholesterol and keeps the arteries healthy. Garlic- Garlic contains allicin, which helps in reducing cholesterol levels and controlling blood pressure. Eggplant- Eggplant contains fiber and antioxidants, which help in reducing cholesterol levels and reducing the risk of heart diseases. Tomato- Tomato contains lycopene, which prevents oxidation of cholesterol and reduces the risk of heart disease. Cabbage- Cabbage contains fiber and vitamin-C, which help in reducing cholesterol levels and keeping the digestive system healthy. Other ways to reduce cholesterol- Healthy diet- Include fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products in your diet. Exercise- Regular exercise reduces cholesterol levels and improves heart health. Stress management- Practice yoga, meditation or other techniques to reduce stress. Quit smoking- Smoking increases cholesterol levels and increases the risk of heart diseases. Control weight- Being overweight increases cholesterol levels.

## Do not stay angry with your partner for more than three days, otherwise you will have to regret the loss later.

Whenever there is a fight, settle that fight in a short time. Sometimes even small fights become big. If you are angry with your partner for many days, then it is a serious matter. If you are angry with your partner, then it can cause a rift in your relationship. Due to which your relationship end the matter, do not bring up old things when talking, partner is a normal thing. There is a saying that when make your fight too aggressive. After fighting, make the only way to move forward. Sometimes being angry be harmful for both your relationship and health. Today you can suffer. If you are angry with your partner for many days, things have a fixed limit. When you take care of them, much, then it becomes a cause of trouble for you. There with your partner for more than three days, then it can your relationship with your partner can become weak. you should start talking again. There starts a lack of time to make things right again. Therefore, once your removed. Staying angry can reduce your trust in your relationship. You create these problems for this: 1. Stress and anxiety, which can have a negative effect on your health. Sleep problems: Being angry can cause you to have sleep problems. When you sleep at night, old things start playing in your mind. Which has a negative effect on your health. 3- Effect on work: Being angry can also have a negative effect on your work, which can also have a negative effect on your career. To avoid these disadvantages, it is important that you reconcile with your partner as soon as possible and work to strengthen your relationship.



## Keep a gap of this many hours between lunch and dinner, eating at the wrong time will spoil your health

How much time gap do you keep between your lunch and dinner? If you have never paid attention to this, then start paying attention now. Not having the right time interval between them can cause a lot of damage to health. In this article, we will learn about how much time



should be there between lunch and dinner. It is important to keep the right time gap between meals. Not eating at the right interval can harm health. Eating at the right interval between lunch and dinner keeps health better. Do you know that what you eat, along with when you eat, is also very important for your health? Especially the time between lunch and dinner. However, many people do not pay much attention to this, but it is important to have the right time between lunch and dinner (Ideal time gap between lunch and dinner). In this article, we will talk about how much time gap should be there between lunch and dinner and why. Why is the time between lunch and dinner important? - Digestion- Having enough time between lunch and dinner allows our digestive system to digest food properly. This reduces the risk of problems like constipation, acidity. Metabolism- Eating food at regular times makes our metabolism work properly. This helps in controlling weight. Energy level- When we eat at the right time, we feel energetic throughout the day. Sleep- Dinner should be eaten a few hours before bedtime, so that the body gets enough time to digest the food before sleeping. This helps in getting good sleep. How much time should there be between lunch and dinner? Generally, there should be a gap of 4 to 6 hours between lunch and dinner. This time is enough for your digestive system to digest the food. However, this time depends on person-to-person and their activity level. More active people- People who are more active may have to eat food at shorter intervals. Less active people- People who are less active should eat food at longer intervals. Disadvantages of not having the right interval between lunch and dinner- Weight gain- If you keep a short time gap between lunch and dinner, calories keep accumulating in your body, which increases the risk of weight gain. Digestive problems- Eating food continuously puts pressure on the digestive system, which can lead to problems like constipation, acidity. Low energy- Eating food continuously makes you feel tired all the time. Sleep problems- Eating late at night disturbs sleep. How to maintain the right time gap between lunch and dinner? Eat food at regular times- Try to have lunch and dinner at the same time every day. Have a light snack- If there is a lot of time between lunch and dinner, you can have a light snack, such as fruits, yogurt or nuts. Keep dinner light- Keep dinner light and balanced, which should contain more fiber and protein. Do not eat anything before sleeping- Eat dinner at least 2-3 hours before sleeping. Drink plenty of water- Water helps in keeping your digestive system healthy.

## Rajat Dalal, who reached the finale with his fierce style in the Bigg Boss 18 house, has so much property, his name remains in controversies

There is going to be a tough competition in the Bigg Boss 18 house. At present, there are 6 people left in the house, one of whom is Haryana's fitness influencer Rajat Dalal. Now a few hours before the finale, people want to know more and more about him. So let us tell you how many crores he owns? How many crores does Rajat Dalal own? How many crores does Rajat Dalal own? - Will the influencer be able to complete the journey to the finale? Season 18 of Bigg Boss is going to get its winner soon. Fans' eyes are fixed on the show. At present, if we talk about the top contestants of the show, then the names of Vivian Dsená, Karanvir Mehra and Rajat Dalal will definitely be there.



Rajat Dalal, who shook the whole house, has a very interesting personal life. Let us know before the finale how many crores he owns and who are in his family. Rajat Dalal is associated with controversies- Rajat Dalal, a resident of Faridabad in Haryana state, is a fitness coach. Rajat Dalal remains in the limelight among the people due to his famous life. What is the total income of Rajat Dalal, from where does he earn money. Rajat Dalal's name keeps coming up in some controversy every day. He was once accused of rash driving, he hit a bike and did not even go to see it. Not only this, he also beat up an 18-year-old boy. After the controversy of his life and continuous trending on social media, Rajat got the offer of Bigg Boss 18. He is dominating the show with his different style. He is also constantly trending on social media. What is his net worth? - If reports are to be believed, most of Rajat's earnings come from his gym and fitness training. According to media reports, Rajat's total assets are around ? 16.8 crores. However, Jagran does not confirm this. His popularity has increased a lot since coming on the show. His content is being shared rapidly on social media. After his popularity, he will get a chance to work with many famous brands. Controversies related to Rajat Dalal - Rajat has also had a long association with controversies. Once there was a clash between him and famous YouTuber CarryMinati. However, despite these controversies, Rajat has made his special identity in the Bigg Boss house. Now it remains to be seen how far he goes in the show. Currently, he is one of

the nominated contestants. Apart from him, Shrutika and Chahat Pandey have been nominated for this week. Now it remains to be seen who gets evicted from the show this time.

## The Kardashians Season 6: Who is Kim Kardashian dating after Kanye West? Trailer gives hint towards fourth love

The Kardashian sisters are often in the headlines for their personal and professional life. Fans are also very interested in the news related to them. Recently, the makers released the sixth season of the TV show

Meanwhile, Kim has her love life. The gave a hint on love life sixth season of The the Kardashian family revelations related to the sixth season, you their career. Apart the hint on Kim in a sarcastic tone in that she was single. Let secretly? - The 44-year- to the media about her single. I was lying to not like love and know me. In the trailer boyfriend's wardrobe like him. Kim jokingly Talking about Kim big Hollywood was 19 years old and dated a football player remained limited to who is a basketball about 'The Kardashians' TV show, it is going to be streamed in February. Relationship with Kanye West attracted attention- Her relationship with Kanye West was in the headlines the most. They started dating in 2012 and got engaged in 2013. Kim and Kanye got married in May 2014 with a grand event in Italy. The ex-couple has four children from the marriage: North (2013), Saint (2015), Chicago (2018), and Psalm (2019). The model faced many challenges during this marriage, including her husband's mental health. In early 2021, Kim filed for divorce and the couple got divorced that same year.



in which the Kardashian sisters were seen together again. increased the excitement of the fans by pointing towards Kardashian Season 6 will stream soon. In the trailer, Kim - Is the model dating a secret boyfriend? The trailer of the Kardashian Show has been released. This time in the show, is going to embark on a new journey in which many new their personal life as well as family are going to be made. In will get to know about the challenges faced by models during from this, one special thing was seen in the trailer, that is Kardashian's new secret boyfriend. Yes, the model hinted the 2 minute 30 second trailer that she had lied to the media us tell you what Kim was hinting towards... Is Kim dating old star is seen saying in the trailer that she may have lied relationship status. She says, 'My intention was to remain you guys.' After this, Kim says in a fun way that she does attention. Further she says that maybe you guys do not streamed on Hulu, she talks about keeping a secret in her house. To this, her mother says, you should really replied, 'He will be happy.' Kim Kardashian's love life - Kardashian's personal life, she has previously dated many celebrities. She married Damon Thomas in 2000 when she they got divorced after 4 years of marriage. After this, she named Reggie Bush. However, this relationship also dating. After this, in 2011, she married Chris Humphries, player. This marriage also broke within a month. Talking

## 36-year-old beauty renounced Bollywood, left the industry after 10 years, said- 'It is difficult to refuse money'

A Bollywood actress who worked in films for a decade has said goodbye to the film world. The actress, who has appeared in many hit films, got popularity from Bigg Boss and she was also the second runner-up of the show. The reason proved her acting and beauty, has left the film actress made her debut with the film Roy- Bigg Boss- The actress was active in the actresses from the film industry have said the path of success, some gave importance to another actress has said goodbye to Karimi. In 2015, Mandana Karimi made her film Roy. Then she has worked in films like The actress got the most popularity from the The actress became the second runner-up in modeling at a young age. Mandana Karimi glamour world for years, Mandana Karimi According to Hindustan Times, the biggest Bollywood is interior designing. Now she is not acting or modeling. She has also I became a model at a very young age. I had that I could not go to school. A friend of mine me to come to his firm so that I could see how



I started enjoying it. Acting was considered a job - Mandana Karimi said that she had no passion for acting. She just considered it a job. The actress said - Acting was just a job that I never loved nor this industry. I am blessed for the time I have spent there but it is not something I am hungry or crazy about. It is really very difficult to refuse money but I still have casting director friends who call me for auditions and I have to say that I cannot give so much time. I have projects, events and my school, which I am focusing on right now. Apart from Bigg Boss 9, Mandana Karimi has also appeared in Kangana Ranaut's show Lock Up Season 1. She also accused Bigg Boss 16 fame Sajid Khan of sexual harassment.

why the beautiful actress, who has industry has also come to light. The The actress was also the runner-up of industry for 10 years Many great goodbye to the world of acting. Leaving religion and some to personal life. Now Bollywood. This actress is Mandana Bollywood debut with a small role in the Main Aur Charles, Kya Kool Hain Hum. controversial show Bigg Boss Season 9. this show. Before films, she also started left the industry- After working in the has said goodbye to Bollywood. reason behind Mandana Karimi leaving making her career in interior designing, completed its education. Mandana said- to support myself but I always regretted has an interior design firm and he asked work is done. When I explored the field,