

## पीएम मोदी जैन दर्शन पर बोले- भारत की पहचान बनाने में जैन धर्म की अहम भूमिका रही है

## कांग्रेस अधिवेशन: राहुल गांधी ने उठाया जाति जनगणना का मुद्दा, वक्फ कानून को बताया संविधान पर आक्रमण

- ◆ जैन समुदाय के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया भारत पर जैन धर्म का प्रभाव।
- ◆ पीएम मोदी ने नवकार महामंत्र दिवस कार्यक्रम में कहा- नए संसद भवन में जैन धर्म का प्रभाव।
- ◆ लोकसभा के प्रवेश द्वार पर ऑस्ट्रेलिया से वापस लाई गई तीर्थकर की प्रतिमा।
- ◆ भारत की पहचान बनाने में जैन धर्म की अहम भूमिका।



आपको न शहीद का दर्जा देंगे और न ही पेंशन। आपके साथ जो लड़ रहा है, उसे मिलेगा, आपको नहीं। दलित, पिछड़ा, अति-पिछड़ा को नुकसान हो रहा है। वहीं हाल में बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के सलाहकार मोहम्मद युनुस और पीएम मोदी की मुलाकात को लेकर राहुल गांधी ने जमकर निशाना साधा। राहुल गांधी ने कहा कि बांग्लादेश भारत के खिलाफ बयान दे रहे हैं। भारत के प्रधानमंत्री वहां के नेता से मिले। उनके मुंह से एक शब्द नहीं निकला। कहां गई 56 इंच की छाती। मैं संजय हूं, लेकिन महाभारत का संजय नहीं... एमपीसी की बैठक के बाद क्यों बोले आरबीआई गवर्नर? ट्रंप के टैरिफ पर बोले राहुल अमेरिकी टैरिफ के मुद्दे पर राहुल ने कहा, पहले मोदी अमेरिका जाते थे। राष्ट्रपति ट्रंप के गले मिलते थे। अब आपने ट्रंप से गले मिलने वाली फोटो देखी। ट्रंप ने नए टैरिफ लगा दिए। मोदी जी की चूं तक नहीं निकली। जनता का ध्यान वहां न जाए, संसद में झामा करवाया। सच ये है कि आर्थिक तूफान आने वाला है। कोरोना में मोदी जी ने थाली बजवाई थी। अब कहां छिप गए हैं? राहुल के निशाने पर संघ और भाजपाराहुल गांधी ने भाजपा और संघ पर निशाना साधते हुए कहा कि, वे संस्थाओं पर आक्रमण कर रहे हैं। अदाणी-अंबानी को देश का पूरा धन दिया जा रहा है। संविधान में कहीं नहीं लिखा कि देश का पूरा धन दो-तीन लोगों के हाथ में होना चाहिए। संविधान में कहीं नहीं लिखा कि देश के सभी वाइस चांसलर आरएसएस के होना चाहिए। संविधान में कहीं नहीं लिखा कि देश में कोई खास भाषा ही पढ़ाई जाएगी। जिस पार्टी के पास विचारधारा, स्पष्टता नहीं है, वो भाजपा और आरएसएस के सामने खड़ी नहीं हो सकती। जिसके पास विचारधारा है, वही भाजपा और आरएसएस के सामने खड़ी हो सकती है, वही उन्हें हराएगी। राहुल गांधी ने कहा कि हम अंग्रेज और आरएसएस की विचारधारा के खिलाफ लड़ेंगे। इनकी विचारधारा स्वतंत्रता संग्राम की विचारधारा नहीं है। जिस दिन संविधान लिखा गया था, उस दिन संघ ने रामलीला मैदान में संविधान को जलाया था। इसमें लिखा है कि हमारे देश का झंडा तिरंगा होगा। सालों तक आरएसएस ने तिरंगे को सैल्यूट नहीं किया। वे हिंदुस्तान की सारी संस्थाओं कब्जा करके आपका पैसा अदाणी-अंबानी को देना चाहते हैं।

पीएम मोदी ने कहा- संसद परिसर में सभी 24 तीर्थकरों की प्रतिमा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि भारत की पहचान को सशक्त बनाने में जैन धर्म की भूमिका अमूल्य रही है। इस अनमोल विरासत को सहेजने को लेकर हमारी प्रतिबद्धता हमारे लोकतंत्र के मंदिर नई संसद में भी हर ओर दिखाई देती है। उन्होंने राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में आयोजित नवकार महामंत्र दिवस कार्यक्रम की अहमियत को रेखांकित किया और कहा, इसके माध्यम से शांति, आध्यात्मिक जागृति और सावर्भौमिक सद्भाव को बढ़ावा

देने का सौभाग्य मिला। बकौल पीएम मोदी, हमारी नई पीढ़ी को नई दिशा मिले और समाज में शांति, सद्भाव और करुणा बढ़े, इसके लिए हमें इन 9 संकल्पों को अपने जीवन में अपनाया होगा। उन्होंने पर्यावरण से जुड़ी चुनौतियों से निपटने का आह्वान करते हुए कहा कि टिकाऊ जीवनशैली ही एकमात्र उपाय है। संसद में दिखती है जैन धर्म की अहमियत जैन धर्म से जुड़े प्रतीकों का देश की संसद में उपयोग किए जाने पर प्रधानमंत्री ने कहा, लोकतंत्र के मंदिर नए

संसद भवन में जैन धर्म का प्रभाव देखा जा सकता है...लोकसभा के प्रवेश द्वार पर तीर्थकर की प्रतिमा है। यह प्रतिमा ऑस्ट्रेलिया से वापस लाई गई है...दक्षिणी भवन की दीवारों पर सभी 24 तीर्थकरों को देखा जा सकता है। भारत में जैन धर्म की अतुल्य भूमिका, सरकार ज्ञान भारतमिशन शुरू करेगी पीएम मोदी ने विश्व कल्याण का जिक्र करते हुए जैन धर्म के दर्शनों के अलग-अलग पहलुओं का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा, जैन धर्म जितना वैज्ञानिक है, उतना ही

संवेदनशील भी। युद्ध, आतंकवाद और पर्यावरण की चुनौतियों का हल भी इसके मूल सिद्धांतों में समाहित है। भारत की पहचान में जैन धर्म की अतुल्य भूमिका को रेखांकित करने के अलावा प्रधानमंत्री ने सरकार की तरफ से होने वाले प्रयासों का भी उल्लेख किया। उन्होंने कहा, %हम ज्ञान भारतमिशन शुरू करने जा रहे हैं। इसके तहत हमारा संकल्प प्राचीन धरोहरों को डिजिटल करके प्राचीनता को आधुनिकता से जोड़ने का

गुजरात के अहमदाबाद में दो दिवसीय कांग्रेस अधिवेशन का आज दूसरा दिन है। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने आज अधिवेशन को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने जाति जनगणना और वक्फ कानून को लेकर अपनी बात रखी और भाजपा और संघ पर जमकर निशाना साधा। गुजरात के अहमदाबाद में कांग्रेस का 84वां दो दिवसीय अधिवेशन चल रहा है। मंगलवार को पहले दिन कांग्रेस वर्किंग कमेटी की बैठक चार घंटे चली। आज आखिरी दिन कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने पार्टी के कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। कार्यक्रम में राहुल गांधी ने एक बार फिर से जाति जनगणना को लेकर आवाज उठाई है। राहुल गांधी ने फिर उठाया जाति जनगणना का मामला राहुल गांधी ने कहा कि, तेलंगाना में हमने एक क्रांतिकारी कदम उठाया है। हमने जाति जनगणना करायी है। राहुल गांधी ने कहा कि कुछ महीने पहले, मैंने संसद में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से पूछा था कि हमें देश में जाति जनगणना करवानी चाहिए... मैं जानना चाहता था कि इस देश में किसकी कितनी हिस्सेदारी है और क्या यह देश सही मायने में आदिवासी, दलित और पिछड़े समुदायों का सम्मान करता है? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और आरएसएस ने जाति जनगणना से साफ इनकार कर दिया क्योंकि वे नहीं चाहते कि इस देश में अल्पसंख्यकों को

कितनी हिस्सेदारी मिलती है, यह पता चले। मैंने उनसे कहा कि हम संसद में आपके सामने ही जाति जनगणना कानून पारित करेंगे राहुल गांधी ने कहा कि लोकसभा में, राज्यसभा में हम कानून पास करेंगे। जाति जनगणना यहीं से निकालेंगे। मैं जानता हूँ कि जो तेलंगाना की हालत है, वह हर प्रदेश की है। तेलंगाना में 90 फीसदी आबादी, ओबीसी, दलित, अल्पसंख्यक है। तेलंगाना में मालिकों की लिस्ट, सीईओ की लिस्ट, सीनियर मैनेजमेंट की लिस्ट में इस 90 फीसदी में से नहीं मिलेगा। राहुल ने कहा, तेलंगाना में सारे गिग वर्कर्स दलित, ओबीसी या आदिवासी हैं। तेलंगाना में जाति जनगणना में नया उदाहरण दिया है। तेलंगाना में हम सचमुच में विकास का काम कर सकते हैं। वहां हम हर सेक्टर में आपको बता सकते हैं। मैं खुश हूँ कि जाति जनगणना होने के बाद हमारे सीएम और टीम ने ओबीसी रिजर्वेशन को 42% तक पहुंचा दिया। जब दलित, ओबीसी, अल्पसंख्यक की भागीदारी की बात आती है तो भाजपा के लोग चुप हो जाते हैं। जो हमने तेलंगाना में किया है, वह हम पूरे देश में करने जा रहे हैं। भाजपा ने इसे रद्द कर दिया है। राहुल ने उठाया अग्निवीर का मुद्दा-अग्निवीर के मुद्दे पर राहुल ने कहा कि आज हमारी सरकार युवाओं को कहती है कि आप युद्ध में शहीद होंगे, आप अग्निवीर हो तो हम

संक्षिप्त समाचार  
जिम्मेदारी न निभाने वाले हों रिटायर, मदद न करने वाले आराम करें, कांग्रेस नेताओं को खरगे का कड़ा संदेश  
अहमदाबाद में साबरमती के तट पर कांग्रेस पार्टी की अहम बैठकें आयोजित की गई है। वहीं इस बैठक के दौरान कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने पार्टी नेताओं को कड़ा संदेश दिया है। मल्लिकार्जुन खरगे ने साफ कहा कि, वे सभी नेता जो पार्टी की तरफ से दी गई जिम्मेदारी नहीं निभाते हैं वे रिटायर हो जाएं और जो पार्टी के काम में मदद नहीं कर सकते, वो आराम करें। अहमदाबाद में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने पार्टी नेताओं को तीखा संदेश देते हुए कहा कि जो लोग पार्टी के काम में मदद नहीं करते हैं, उन्हें आराम करने की जरूरत है, जबकि जो लोग अपनी जिम्मेदारियां नहीं निभाते हैं, उन्हें सेवानिवृत्त हो जाना चाहिए। साबरमती नदी के तट पर अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के अधिवेशन में अपने अध्यक्षीय भाषण में खरगे ने इस बात पर भी जोर दिया कि संगठन में जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्षों की भूमिका को काफी बढ़ाया जाएगा और उनकी नियुक्ति अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की तरफ से जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार सख्ती और निष्पक्षता से की जाएगी। संगठन के निर्माण में जिला अध्यक्षों की अहम भूमिका% उन्होंने कहा, %संगठन के निर्माण में जिला अध्यक्षों की भूमिका महत्वपूर्ण होने जा रही है। इसलिए उनकी नियुक्ति अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के दिशा-निर्देशों के अनुसार सख्ती और निष्पक्षता से की जानी चाहिए।

## मुख्यमंत्री योगी से मिले प्रभु देवा सहित निर्माता डॉ. मोहन बाबू, शिष्टाचार भेंट की

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से बुधवार को उनके सरकारी आवास पर फिल्म कलाकार विष्णु मांचू, प्रभु देवा और विनय माहेश्वरी ने शिष्टाचार भेंट की। फिल्म कलाकारों के निर्माता डॉ. एम मोहन बाबू और प्रभु देवा सहित फिल्म व्यवसाय से जुड़े कई लोगों ने लखनऊ स्थित मुख्यमंत्री आवास पर सीएम योगी आदित्यनाथ से मुलाकात की। ये एक शिष्टाचार भेंट थी। सीएम से मुलाकात करने वालों में फिल्म कलाकारों के निर्माता डॉ. एम मोहन बाबू, फिल्म कलाकार विष्णु मांचू, प्रभु देवा और विनय माहेश्वरी ने शिष्टाचार भेंट की।



## निजीकरण के विरोध में बिजली कर्मचारियों का विरोध प्रदर्शन, सड़कों पर उतरे, कामकाज ठप

बिजली के निजीकरण के विरोध में लखनऊ सहित कई जिलों में प्रदर्शन किए जा रहे हैं। बुधवार को कर्मचारियों ने लखनऊ में प्रदर्शन किया। इससे कई जिलों में कार्यालय बंद रहे और कामकाज ठप हो गया। पावर कारपोरेशन के पूर्वांचल और दक्षिणांचल डिस्कम् के निजीकरण के लखनऊ में फील्ड हॉस्टल में धरना देकर प्रदर्शन किया। यह कर्मचारी फील्ड प्रबंधन से निजीकरण को निरस्त करने की मांग को लेकर नारेबाजी करते रहे। शैलेंद्र दुबे ने बताया कि इस रैली में प्रदेश भर से अभियंता और कर्मचारी लखनऊ करने आए हैं। कर्मचारियों के इस प्रदर्शन को संबोधित करने के लिए कई प्रदेशों से इस कार्रवाई पर बहुत नाराजगी जताते हुए पूर्वांचल और दक्षिणांचल डिस्कॉइंट को तरफ प्रशासन ने भी प्रदर्शनकारी बिजली कर्मियों को शक्ति भवन तक न पहुंचने के किये हैं। इससे अंदेशा है की रैली निकलने के दौरान दोनों के बीच टकराव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। कामकाज ठप = बिजली कर्मियों की रैली के चलते बुधवार को लखनऊ समेत प्रदेश के अधिकतर कार्यालय और उपकेन्द्रों पर विभागीय कामकाज पूरी तरह ठप है। इसकी वजह लाइन पर काम करने वाले कर्मचारियों से लेकर कार्यालय के अभियंता सभी रैली में शिरकत करने पहुंचे हैं।



विरोध में बुधवार प्रदेश भर से आए बिजली कर्मियों ने हॉस्टल से शक्ति भवन तक रैली निकालकर पावर कारपोरेशन विद्युत कर्मचारी संयुक्त संघर्ष समिति के मोडिया संयोजक में निजीकरण का विरोध करके उसके प्रस्ताव को निरस्त बिजली कर्मी नेता भी आए, जिन्होंने उत्तर प्रदेश सरकार की कॉर्पोरेशन की अधीन रखने की आवाज उठाई। उधर दूसरी तरफ जगह-जगह वेरीकटिंग करके काफी फोर्स को मुस्तैद किया। बिजली कर्मियों की रैली के चलते बुधवार को लखनऊ समेत प्रदेश के अधिकतर कार्यालय और उपकेन्द्रों पर विभागीय कामकाज पूरी तरह ठप है। इसकी वजह लाइन पर काम करने वाले कर्मचारियों से लेकर कार्यालय के अभियंता सभी रैली में शिरकत करने पहुंचे हैं।

संपादकीय Editorial

## No recession in India

US President Trump's tariff war has caused chaos and uproar in the countries of the world. Stock markets are falling down. India's listed companies have lost more than 14 lakh crore rupees in a single day. It is estimated that 50-60 lakh crore rupees of the Indian market have been lost in this session itself. Apart from India, investments have also been wiped out in countries like China, Japan, South Korea, Hong Kong, Taiwan etc., so investors are trying here and there to save their remaining money. About 50 countries have offered to talk to President Trump, but America has not given any concrete answer yet. However, after the tariff war, the market cap of American companies has also decreased by about 516 lakh crore rupees (about 6 trillion dollars). This amount is about one and a half times more than the Indian GDP. Since America is the world's largest economy, it is possible that it will compensate for this loss soon! The situation has become such that the possibility of economic recession in America itself has increased from 35 percent to 45 percent. However, a huge crowd has come out on the streets in America. People are strongly opposing President Trump's tariff as well as other policies. Billionaire American Elon Musk is also the target of the mob. His Tesla cars are being burnt. Trump has become the President of America for the second time in January 2025. Everyone is surprised to see the decline in his popularity so quickly. Perhaps this has not happened in the context of any American President! Of course, the tariff war will have an impact on the entire world, so Europe and NATO countries, which are considered America's friends, are also mobilizing against President Trump. President Trump has also attacked international bodies like the United Nations and the World Trade Organization and is hell-bent on destroying the concept and system of globalization. As a result, the world's established supply chain will also be broken, so new trade equations will be formed and new supply chains may also be established. However, exports will be less. Demand will be less. There will be chances of recession. Governments should be prepared. If countries impose tariffs only on America and levy the same tariffs on other countries as before, then the results will be different. At present, the Indian government seems silent and relaxed on America's tariff attack. The Union Commerce Ministry wants to analyze the all-round effects of the tariff war for the next 6 weeks. Of course, India's business and economy will also be affected, but it is wrong to talk about economic recession or spread false propaganda. The domestic market, demand and consumption in India is vast. We are not dependent on exports to America, because India is not a big exporting country. The share of goods exports in our GDP is only 10 percent. Only 2% of GDP will be affected by America's tariff policy. India is primarily a 'service economy'. The share of the service sector in GDP is about 65%. The tariff on the service exports to America has not been increased, so it will remain almost free from this 'trade war'. India is an economy based on domestic demand, so we did not feel the food crisis even during the Corona pandemic. There is still a possibility that big foreign investors may return to India in view of the possibility of tariff war between America and China. However, even if there are no chances of recession, our automobile, information technology, metal, pharma and energy infrastructure sectors have seen a decline due to trade fear and low international demand. India should impose 'counter-tariff'.

# Laws mocking secularism, today nobody talks about secularism

It is pathetic to see that when all kinds of discrimination should end, some laws and laws have become a means of discrimination. The ill-effects of laws discriminating between different communities have been that secularism has become a despised word today. Today even those parties who used to call themselves secular do not talk about secularism. It is not a new thing that now every important law passed by the Parliament is being challenged in the Supreme Court. No one is surprised that even before the Waqf Amendment Bill became a law, announcements of challenging it in the Supreme Court started. As soon as this bill passed by the Parliament became a law, petitions were filed against it in the Supreme Court. It will not be a big deal if the number of these petitions reaches dozens in the coming days, because there is a competition among the opposition parties along with Muslim organizations to show that they do not like the new Waqf law. There is no problem in examining the constitutionality of the new Waqf law in the Supreme Court. Whatever be the decision in the Supreme Court, it is difficult to say that this amended law passes the test of secularism, because in any truly secular country there should be no place for any law which is made in the name of religion. The new Waqf law can be called secular only when similar laws are made for other religions as well. This is not the case in the so-called secular India. There is no law like the Waqf law for other religions and even for the remaining minority groups. The Waqf boards which are under the Waqf law also have a Waqf Tribunal. There are many types of tribunals in the country, but there is no tribunal like the Waqf boards. In a truly secular country either such a tribunal should be there for the properties of all communities which are used for religious and charitable purposes or no one should have it. Why should there be a compulsion to first take a dispute related to property used for religious or charitable purposes of a community to a tribunal? It is not that India became secular when Indira Gandhi got the words secular and socialist attached to the preamble of the constitution during the emergency to show that the Congress was committed to secularism. India was secular in nature even thousands of years ago. That is why our constitution makers made a constitution of this nature. The problem was that secularism was interpreted as per one's will and it was made a means of vote bank politics. The result was that instead of bringing a bill for a uniform civil code, the Hindu code bill was brought. Through this bill, laws related to marriage, inheritance, divorce, adoption of Hindus were made. This was absolutely right, but no one knows why other communities were left out? During this time, another law was also made regarding waqf properties. This was amended by the Parliament last week. In the decade after independence, the law made by the British, under which temples were managed by the state governments, was retained with some changes. When other communities have the right to manage their religious places, why not Hindus? It is understandable that the government should make rules and regulations for managing religious places, but in the name of this, it should not take control of them. It is difficult to understand why two different laws have been made for the management of religious places of the majority and the minority in the same country? An example of how the process of making such laws that make a mockery of secularism continued is the Right to Education Act. It was made with the noble intention of providing free education to children of six to 14 years of age belonging to the poor class. By excluding the educational institutions of minorities from this law, not only was a good law made discriminatory, but secularism was also ridiculed. After all, why should schools run by minorities be exempted from providing free education to poor children? It is difficult to justify this discrimination in public welfare. The irony is that when this anomaly in the Right to Education Act was challenged in the Supreme Court, it did not notice it. It justified keeping minority schools out of the Right to Education Act. It is clear that not only many laws made by the Parliament, but some decisions of the Supreme Court also put a question mark on secularism. It is pathetic to see that when all kinds of discrimination should end, some rules and laws have become a means of discrimination. The ill effect of laws discriminating between different communities has been that secularism has become a despised word today. Today, even those parties do not talk about secularism, which used to call themselves secular. Undoubtedly secularism is not a bad concept, but it definitely becomes bad when different laws are made for different communities in the same country in its name. If there is no attempt to make the country truly secular, then secularism will be further defamed and this will not be good.

## Tariff is not an economic but a political gamble, there is no difference between Trump's words and actions

Along with imposing a relatively low tariff of 26 percent on India, concessions have been given to sectors like pharma. In the new circumstances, new export opportunities are being created for India in sectors like textiles, electronics and machinery. To capitalize on these opportunities, India will have to strengthen its capabilities by increasing investment in infrastructure, logistics, research and development, and also speed up pending reforms like land and labor. US President Donald Trump's tariff policy has further destabilized the global economy. Since America is the world's largest economy and the largest buyer, it will affect all the countries selling goods to it. In this, even the European countries considered close to America were not spared, while rival China has also been hit by tariffs. Trump's move is being called the most dramatic development on the global economic scene after the end of the Second World War. America has been the architect of the modern global trade system, but through the latest initiative, it is bent on ruining this system. The tariff policy may appear to be related to economic matters, but its actual roots are in politics. During the presidential election campaign itself, Trump had made it an issue by saying that the global trade system has become unbalanced, in which the scales are tilted in favor of the countries selling goods to America. He repeatedly said that America and American citizens are being exploited in the current trade scenario and he will change this system after coming to power. The tariff policy is a part of this agenda. About 60 trading partners have been targeted by the White House in this matter. In this, many trading partners like the European Union and China have been accused of adopting unfair policies. Terming the tariff policy as a 'declaration of economic freedom', Trump claimed that such a tariff policy had become inevitable due to high tariffs and other trade barriers by various countries. Declaring the situation a national emergency, Trump said that the tariff policy was a part of the Make America Great Again-MAGA campaign and that it was necessary to do so because of the 'looting' done with America by both friend and foe countries for the last five decades. 'Tariff is a purely political agenda of Trump. Imposing tariff on many such island countries which have negligible trade with America is an indication that he wants to send a message to his voters that there is no difference between his words and actions. Trump had indicated this at the beginning of his second term when he announced tariff on neighboring countries like Mexico and Canada. Although they were given some relief for the time being because pressure had already been built on them, but Trump did not give any concession to anyone except them. A 10 percent tariff has been imposed on traditional partners like Britain, 24 percent on Japan and 20 percent on the European Union. A 34 percent tariff was imposed on China. In return, China did the same, so Trump is now threatening that if China does not remove this tariff, he will impose a tariff of more than 50 percent on it. It is no secret that China is now considered the main rival in America and former President Biden also took some steps to curb China, but China circumvented the US sanctions and set up its manufacturing units in countries like Vietnam and Cambodia. In view of this, Trump has been most strict about tariffs on these countries. Being the world's largest exporting country, China's irritation over the tariff policy can be easily understood. China, apprehensive of such a policy, has also started efforts to deal with it. Under this, some time ago it also tried to woo India by saying that both countries can achieve a lot with joint efforts. China, which generally makes fun of the global established structure and laws, is also appealing to the US to withdraw such unilateral decision by appealing to the global system in the matter of tariff. From the point of view of economic logic, tariffs are not going to benefit anyone. Perhaps the Trump administration also understands this. That is why it has said that the tariffs will not be withdrawn, but the concerned countries can try to find a solution by talking to the US. Sooner or later, America itself may have to bear the brunt of it. Due to this, along with rising inflation in America, there is a threat of recession. If the US economy slows down, it will affect the whole world. Signs of this have also started coming from the huge fall in the stock markets. The supply chain established by some of the world's leading companies may collapse due to this. Its indirect effect can be seen in the form of a tilt towards China. Undoubtedly, the tariff policy will affect India's exports to America. America is one of those countries with which India benefits from trade. Therefore, the tariff policy will definitely make some dent in this benefit. However, there is an opportunity for India even in this disaster, because much higher tariffs have been imposed on its competing exporting countries like China, Vietnam, Thailand and Bangladesh. Along with imposing a relatively low tariff of 26 percent on India, concessions have been given to sectors like pharma. Sectors like textiles, electronics and machinery are important for India in the new circumstances.







## छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज की बाइक रैली 10 अप्रैल को राजधानी रायपुर में आयोजित होगी- मनोज वर्मा

क्यों न लिखूँ सच

रायपुर छत्तीसगढ़-छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज के तत्वाधान में होने वाले 13 एवं 14 अप्रैल को होने वाले 79वां महाअधिवेशन को सफल बनाने के लिए छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज के युवा एवं महिला कार्यकारणी द्वारा राजधानी रायपुर कार्यक्रम में समाज की सम्माननीय केन्द्रीय कार्यकारणीय महिला एवं युवा कार्यकारणीय राजधानी में अपनी समाज रायपुर में 10 अप्रैल गुरुवार 3 बजे से मोवा स्कूल इस रैली का नेतृत्व छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज इस अवसर प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से रायपुर राज के राष्ट्रीय अध्यक्ष मीडिया सेल IHRCCO INDI ने अध्यक्ष श्रीमती सरिता बघेल जी एवं समस्त युवा एवं जुटे हुए हैं इस। महा रैली को लेकर रविवार को केंद्रीय कॉन्फ्रेंस के माध्यम से भी अवगत कराया चुके हैं। इस क्षत्रिय समाज के सभी स्वजातीय बंधुओं, माता, बहनों वर्मा ने कहा कि छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज गर्व की बात है इस रैली में समाज को अपनी ताकत नहीं वरन देश भर में अपनी एक अलग पहचान बनाई है की ओर से, महिलाओं की कलश यात्रा सभी स्वजातीय बंधुओं माता, दीदी बहनें एवं सभी युवस्थी सियान, 13 और 14 अप्रैल को अपना बहुमूल्य समय निकाल कर। इस आयोजन को सफल बनाए। इस अवसर पर केंद्रीय युवा अध्यक्ष सम्माननीय चंद्रकांत वर्मा जी ने कहा कि ऐसा मौका बार बार नहीं आता। सभी युवा भाइयों एवं बहनों से अपील करता हु कि आप सभी अपना बहुमूल्य समय निकाल कर इस कार्यक्रम को सफल बनाए। बाइक रैली मोवा से शुरूआत होकर दलदल सिवनी, दुबे कॉलोनी,के रस्ते से कचहरी चौक,, जयस्तंभ चौक, पुल चौक,में छत्तीसगढ़ के स्वप्नदृष्टा डॉ. खूबचंद बघेल जी की प्रतिमा में माल्यार्पण करेंगे और उसके बाद तात्यापारा चौक, लाखे नगर चौक, पुरानी बस्ती होते हुए इनडोर स्टेडियम सभा स्थल में समाप्त होगी। इसमें विशेष रूप से समाज का रथ सामने होगा ,उसके पीछे बाइक चलेगी साथ में गाजे बाजे एवं छत्तीसगढ़ राज्य गीत एवं समाज की गीत मुख्य रूप से सभी राजधानी वासियों को सुनने को मिलेगा। सभी बाइक में समाज का ध्वज लगाया जाएगा। श्री मनोज वर्मा (स्वतंत्र) ने कहा कि मैं पुनः एक अंत में सभी स्वजातीय परिवार को सभी कार्यक्रमों में सम्मिलित होने के लिए अपील करता हूं कि अपना अपना बहुमूल्य समय निकाल कर एक जूट होकर कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग करे।



सफल बनाने के लिए छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी क्षत्रिय समाज में 10 अप्रैल को भव्य बाइक रैली निकाला जाएगा। इस दसों राज के सम्माननीय राजप्रधान पदाधिकारीगण सहित की ताकत दिखाने के लिए गर्मजोशी से बाइक रैली राजधानी ओवर ब्रिज के पास से भव्य महारैली की शुरुआत होगी। के केंद्रीय युवा अध्यक्ष चंद्रकांत वर्मा जी को दिया गया है मीडिया प्रभारी एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष मनोज वर्मा (स्वतंत्र) जानकारी देते हुए बताया कि केंद्रीय युवाध्यक्ष एवं महिला महिला पदाधिकारी इस कार्यक्रम को लेकर पूरी तैयारी में अध्यक्ष सम्माननीय श्री खोड़स राम कश्यप जी ने प्रेस महारैली में हजारों की संख्या में छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी को बाइक रैली में शामिल होने की अपील करते हुए मनोज का महाअधिवेशन छत्तीसगढ़ को राजधानी में होना बड़े ही जरूर दिखाना चाहिए। हमारे पूर्वजों ने छत्तीसगढ़ को ही उस पहचान को ताजा करने की लिए बाइक रैली, समाज

## झांसी, ललितपुर एवं जालौन के जिला प्रशासन द्वारा प्रस्तुत किया गया 03 वर्षों में प्राप्त प्रस्तावों के निस्तारण का विवरण

क्यों न लिखूँ सच

झांसी - उत्तर प्रदेश विधान परिषद की ऋविधायी समाधिकार समिति के मा0 सभापति डॉ0 मानसिंह यादव के सभापतित्व में समीक्षा बैठक कलैक्ट्रेट सभागार में आयोजित की गयी। जनपद आगमन पर ऋविधायी समाधिकार समिति के मा0 सभापति डॉ0 मानसिंह यादव का गार्ड ऑफ ऑनर के साथ सम्मान किया गया। बैठक में सर्वप्रथम जिलाधिकारी झांसी द्वारा मा0 सभापति, विधायी समाधिकार समिति, उत्तर प्रदेश विधान परिषद झांसी श्रीमती रमा निरंजन का स्वागत किया कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर विधायी सहित समीक्षा अधिकारी श्री विवेक सिंह, अंकुर रावत भी मौजूद रहे। मा0 सभापति दिये कि विधायी समाधिकार समिति का उद्देश्य भी निर्देश दिये कि सभी विभागीय अधिकारी द्वारा प्रस्तुत प्रस्तावों को धरातल पर मूलरूप में प्रशासन सम्बन्धित जनपद में मा0 विधान सभा कराये गये प्रस्तावों एवं आवेदनों का निस्तारण अधिकारी सम्बन्धित प्रस्तावों पर की गयी करायें। प्रगतिरत निर्माण कार्यों को समय सीमा अद्यतन स्थिति से जनप्रतिनिधियों को भी अवगत परियोजनाओं की पूर्ति के पश्चात लोकार्पण के रूप से अंकित करायें, इस कार्य में किसी भी के दौरान समितियों द्वारा दिये गये दिशा-निर्देशों का समस्त जिला स्तरीय अधिकारी अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित करें, इसके साथ ही विचाराधीन लम्बित प्रकरणों को प्राथमिकता के साथ निस्तारित कराये जायें। बैठक में मा0 सभापति उत्तर प्रदेश विधान परिषद सहित उपस्थित अन्य सदस्यों द्वारा जनपद झांसी, ललितपुर एवं जालौन के प्रशासनिक अधिकारियों को सम्बोधित करते हुये कहा कि समितियां लघु सदन के रूप में कार्य करती हैं, जिनका उद्देश्य संविधान में प्रदत्त नियमों का धरातल पर अनुपालन सुनिश्चित करना है। विधान सभा सदस्यों को जनता के द्वारा चुना जाता है, जबकि विधान परिषद के सदस्यों को नगर पालिकाओं, पंचायतों एवं अन्य राज्य संस्थाओं द्वारा चुना जाता है। विधान सभा और विधान परिषद दोनों में समितियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो विधायिका के कामकाज को सुचारु रूप से चलाने, विधायी कार्यों की समीक्षा करने और सरकार की नीतियों पर निगरानी रखने में सहायता करती हैं। यह सदन के कामकाज को सुचारु रूप से संचालित करने में सहायता प्रदान करती हैं। बैठक में जिलाधिकारी झांसी श्री अविनाश कुमार, जिलाधिकारी ललितपुर श्री अक्षय त्रिपाठी, जिलाधिकारी जालौन श्री राजेश कुमार पाण्डेय, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक झांसी श्रीमती सुधा सिंह, पुलिस अधीक्षक ललितपुर मो0 मुरताक, पुलिस अधीक्षक जालौन डॉ0 दुर्गेश कुमार, मुख्य विकास अधिकारी झांसी श्री जुनैद अहमद, अपर जिलाधिकारी प्रशासन झांसी श्री अरुण कुमार सिंह, अपर जिलाधिकारी ललितपुर श्री अंकुर श्रीवास्तव, अपर जिलाधिकारी जालौन श्री संजय कुमार, मुख्य विकास अधिकारी ललितपुर श्री कमलकान्त पाण्डेय, मुख्य विकास अधिकारी जालौन श्री राजेन्द्र कुमार श्रीवास, प्रधानाचार्य मेडीकल कालेज झांसी डॉ0 मंयक सिंह, मुख्य चिकित्साधिकारी झांसी डॉ0 सुधाकर पाण्डेय, उपाध्यक्ष झांसी विकास प्राधिकरण श्रीमती उपमा पाण्डेय, अपर नगर आयुक्त मो0 कमर, नगर मजिस्ट्रेट झांसी श्री प्रमोद कुमार झा सहित झांसी, ललितपुर एवं जालौन के अन्य सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित रहे।



डॉ0 मानसिंह यादव एवं मा0 सदस्य, विधान परिषद गया, साथ ही माननीय अतिथिगणों को स्मृति चिन्ह भेंट समाधिकार समिति के उप सचिव श्री संजय कुमार अग्रहरि प्रतिवेदक श्री अभय सिंह एवं अपर निजी सचिव श्री डॉ0 मानसिंह यादव ने उपस्थित अधिकारियों को निर्देश संवैधानिक नियमों का अनुपालन कराना है। उन्होंने यह संवैधानिक नियमों के अनुपालन हेतु विभिन्न समितियों अवतरित कराने में पूर्ण तत्परता के साथ कार्य करें। जिला एवं विधान परिषद के चयनित जनप्रतिनिधियों द्वारा उपलब्ध निर्धारित समय सीमा के भीतर पूर्ण करायें, इसके साथ ही कार्यवाही से जनप्रतिनिधियों को अनिवार्य रूप से अवगत के भीतर पूर्ण कराते हुये निर्माणाधीन परियोजनाओं की करायें। उन्होंने कहा कि लक्षित निर्माण सम्बन्धी समय पट्टिशला पर मा0 जनप्रतिनिधियों के नाम अनिवार्य प्रकार की लापरवाही क्षम्य नहीं होगी। सदन की कार्यवाही

## होने वाले दामाद के साथ भागी महिला, ...घर छोड़कर जा रहा हूं और मुझे ढूंढने की कोशिश न करना

क्यों न लिखूँ सच - लवकुश ठाकुर

अलीगढ़/ शादी से पहले सास ही दामाद को लेकर फरार हों गई7 युवक के साथ भागी महिला की बेटी की शादी 16 अप्रैल को होनी थी, शादी जिस युवक से होने है वहीं थी उसकी होने वाली सास ने ही पलट पूरा मामला पलट दिया7अपनी बेटी के होने वाले पति यानि दामाद संग युवती की माँ, 22.5 लाख कैश और ज्वेलरी लेकर फरार हों गई7घटना के बाद बेटी की शादी से पहले ही परिवार में बवाल हों गया, परिजनों ने खड़कू दर्ज कराई है, फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही हैं। मडराक थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी पिता ने अपनी बेटी की शादी दादों थाना क्षेत्र के रहने वाले एक युवक से तय की थी। 16 अप्रैल को बारात आनी थी। शादी की सारी तैयारियां लगभग पूरी हो चुकी थीं। कार्ड भी रिश्तेदारों को बांट दिए गए हैं। लड़की के परिवारजनों ने बताया, दामाद घर आता-जाता था। वह होने वाली सास के साथ घंटों अकेले रहता। लोग इसे नॉर्मल समझ रहे थे। सबको लगता था कि दामाद और सास शादी की तैयारियां कर रहे हैं। दामाद ने कुछ दिन पहले अपनी सास को एक मोबाइल भी गिफ्ट किया था दोनों फोन पर खूब बात करते थे। इसके बाद महिला अपने घर से गायब हो गई। परिवार के लोगों ने बताया, दूल्हा भी घर से शादी की खरीददारी करने और कपड़े खरीदने की बात कहकर निकला था। देर शाम को उसने अपने पिता को फोन किया और कहा कि मैं घर छोड़कर जा रहा हूं और मुझे ढूंढने की कोशिश न करना। लोगों को लगा कि वह किसी बात से परेशान होगा और शाम तक घर आ जाएगा। लेकिन वह देर शाम तक घर नहीं लौटा। इसके बाद परिवार के लोगों ने लड़की के परिवार वालों को फोन करके बातचीत की। तब उन्हें पता चला कि लड़की की मां भी घर से गायब है। वह अपने साथ ढाई लाख कैश और गहने ले गई है। गहने परिवार ने बेटी की शादी के लिए बनवाए थे। सास के गायब होने पर हुआ संदेह लड़की के घरवाले दूल्हे के ऊपर अपनी होने वाली सास को भगाने के आरोप लग रहे हैं। परिवार के लोगों का यह भी आरोप है कि लड़का अपनी सास से लगातार बातें करता था। अपनी होने वाली दुल्हन से वह इतनी बात नहीं करता था, जितनी वह अपनी सास से बात किया करता था। महिला की गुमशुदगी दर्ज, दूल्हे की खोज जारी मडराक थाना प्रभारी अरविंद कुमार ने बताया, महिला के परिवार की ओर से लिखित शिकायत मिली थी। जिसके बाद महिला की गुमशुदगी दर्ज करके उसकी खोजबीन की जा रही है। लड़का भी इसी दिन से गायब है। लेकिन यह स्पष्ट नहीं है कि दोनों साथ में ही कहीं गए हैं। मामले की जांच की जा रही है और जल्दी ही पूरी घटना स्पष्ट हो जाएगी।



संक्षिप्त समाचार

## सीएचसी कोच में कर्मचारी करते हैं मनमानी

क्यों न लिखूँ सच

कोच- सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कोच में प्रायः यह देखा जाता है कि मरीजों को कैसे परेशान करें आज ही देखने में आया है कि जब मरीजों का अस्पताल आने का समय होता है तभी यहाँ कार्यरत कर्मचारी मरीजों की लम्बी लाइनों को अनदेखा कर अपना समय पास करने के लिए खाना खाने बैठ जाते हैं ऐसे में कौन मरीज है जो उनको टोक कर उनका ग्रास बनने की तोहमत उठाएगा यहाँ एक बीडीओ मे साफ दिख रहा है कि कई महिला मरीज अपने वच्चो को लेकर भटक रही हैं और अस्पताल कर्मचारी अपनी मनमानी कर रहे हैं यहाँ देखने में आया है कि पर्चा बनवाने के लिए मरीजों की लम्बी लम्बी कतारें लगी हैं, और पर्चा बनाने वाले दोनों कर्मचारी खाना खाते नजर आ रहे हैं छ अब देखना यह है कि प्रशासन इन लोगों पर क्या कार्यवाही करता है पर्चा कार्डें पर बैठे कर्मचारी कर रहे मनमानी



## पुलिस टीम द्वारा 01 परिवार में सुलह कराते हुए परिवार को टूटने से बचाया

क्यों न लिखूँ सच

बहराइच/आवेदिका द्वारा आपसी पारिवारिक विवाद के सम्बन्ध में पुलिस अधीक्षक महोदय के समक्ष सुलह हेतु प्रार्थना पत्र दिया गया, जिसके निस्तारण हेतु पुलिस अधीक्षक महोदय द्वारा प्रभारी परिवार परामर्श केन्द्र को निर्देशित किया गया। परिवार परामर्श केन्द्र द्वारा शिकायतकर्ता की शिकायतों को विस्तारपूर्वक सुनकर-समझकर द्वितीय पक्ष से सम्पर्क करके उन्हें पुलिस कार्यालय स्थित परिवार परामर्श केंद्र बुलाया गया तथा दोनों पक्षों को समझाया गया, जिसके परिणामस्वरूप दोनों पक्षों द्वारा भविष्य में आपस में लड़ई-झगडा न करने तथा पारिवारिक कर्तव्यों का पालन करते हुए खुशी-खुशी साथ रहने की बात कही गयी। आपसी सुलह होने पर दोनों पक्षों को एक दूसरे के साथ आपस में सामंजस्य स्थापित कर पारिवारिक दायित्वों को सही प्रकार से निर्वहन करने हेतु सलाह दी गयी।

## मड़ैया घाट पर निर्माणाधीन गंगा पुल का निरीक्षण किया

क्यों न लिखूँ सच - श्याम जी कश्यप

जनपद फर्रुखाबाद - फर्रुखाबाद- आशुतोष कुमार द्विवेदी जिलाधिकारी द्वारा क माल गंज ब्लॉक के मड़ैया घाट पर निर्माणाधीन गंगा पुल का निरीक्षण किया गया डी पी



एम द्वारा अवगत कराया गया कि पुल का लगभग 76 प्रतिशत कार्य पूरा हो गया है,कार्य समय से पूर्व पूरा कर लिया जायेगा, जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया कि कार्य मे मानक और गुडवत्ता का विशेष ख्याल रखा जाये निरीक्षण के दौरान अधि0अभि0 लोक निर्माण विभाग व सेतु निगम के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

## जनता दर्शन में पुलिस अधीक्षक महोदय द्वारा सुनी गई जन समस्याएं

क्यों न लिखूँ सच - शैलेंद्र कुमार पांडेय

पुलिस अधीक्षक महोदय द्वारा जनता दर्शन में आये फरियादियों की समस्याएं/ शिकायतों को सुना गया। जनसुनवाई के दौरान प्राप्त शिकायतों/प्रार्थना पत्रों के सम्बन्ध में सचिवालय अधीकारियों/थाना प्रभारियों को शीघ्र एवं गुणवत्तापूर्ण जाँच कर निस्तारित करने हेतु आदेशित किया गया।



# Do not make the mistake of eating these 5 things with curd, you will be troubled by acidity and heartburn

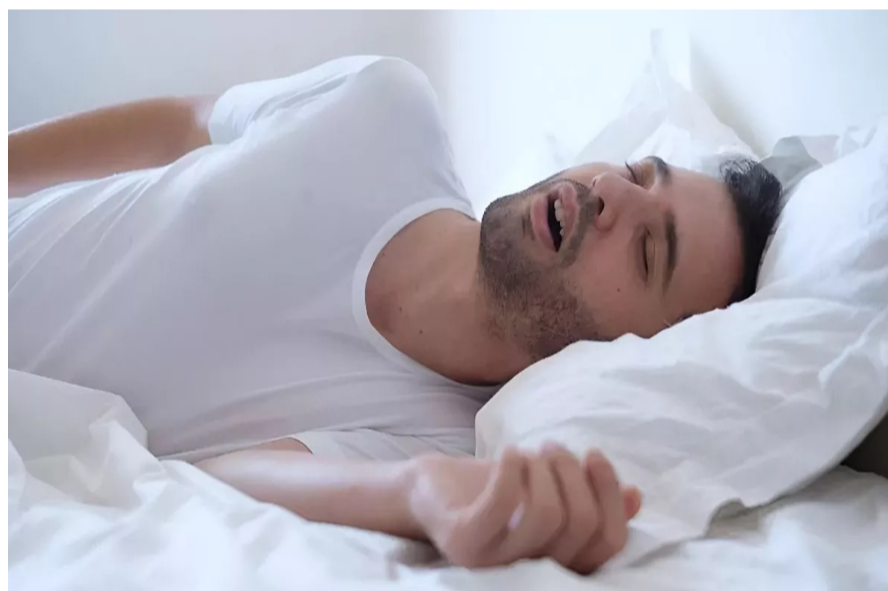
If there is some most relieving food in food but also cools the stomach, but may have to suffer from acidity and Consumption of curd is very things. Some foods can be harmful with salt directly... the stomach gets which is considered healthy, is not of curd, but of the things eaten simple, but become a problem for the then know those 5 things which Curd + Fish Curd and fish both are fish is hot and the nature of curd is the temperature in the body, due to This combination is also considered sounds common, but this combination some amount of sulfur compounds problems like gas, bloating and citrus fruits or something like mango this can cause acid overload – due to food Eating curd immediately with hot food, especially when the food is very spicy, can increase gas and indigestion. It is better to include curd a little later or in a cold form like raita or buttermilk. Curd + milk / curd + banana Some people think it is healthy and take banana and curd or sometimes curd with milk. This combination is also not considered good for digestion. The nature of curd + banana or curd + milk also do not match, which can cause heaviness in the stomach and heartburn. What to eat with curd? Make raita by mixing cucumber, mint and roasted cumin Take buttermilk with rice Take curd in the afternoon – don't take it at night Keep a gap of at least 30 minutes between food and curd Friendship with curd is beneficial only till you eat it in the right way and with the right things. Otherwise it can become the same curd which can trouble you the whole day by giving belching, burning sensation and stomach complaints.



summers, then it is- cold curd. It not only enhances the taste of do you know that if certain things are eaten with curd, then you heartburn? Let's know in detail (Foods to Avoid With Curd). beneficial for health. It needs to be avoided eating it with some when mixed with curd. Cold lassi, spicy raita or a bowl of curd cooled just by hearing it! But have you ever wondered why curd, sometimes becomes the enemy of your health? Yes, the fault here with it. Many people eat curd with some such foods which look stomach. So if you also want curd to give coolness, not trouble, should never be eaten with curd (What Not To Eat With Curd). protein rich foods, but their nature is different. Yes, the nature of cold. In such a situation, eating both of them together worsens which skin allergies, acidity and digestion problems can start. 'forbidden' in Ayurveda. Curd + Onion Onion and curd - it can also spoil digestion. Onion is also hot in nature and contains that can react with the cold nature of curd. This can cause heartburn. Curd + sour food If you are eating curd with lemon, shake, then be careful! Both contain acid and when taken together, which you will feel stomach pain, gas and heaviness. Curd + hot

# Does your mouth remain open while sleeping? Then be alert! This habit can ruin your health

Who doesn't like to sleep peacefully at night, but if your mouth remains open during this time, then this habit (Open Mouth Sleeping) can gradually harm your body. In the beginning, it seems like a minor thing, but the reasons hidden behind it and its effects can be so serious that you will also be shocked to know. Many people's mouth remains open while sleeping. This habit of keeping the mouth open is not good for Have you ever seen someone sleeping with their woke up in the morning, felt a strange bitterness in then be careful! This is not a joke, but it is the bell of on. Keeping your mouth open while sleeping is not It not only ruins the quality of your sleep, but also Risks of Open Mouth Sleeping). So if you are also sleep, then read this article till the end. Who knows, remain open while sleeping? Open mouth during through the nose: When the nose is blocked or automatically starts breathing through the mouth. sometimes promotes the habit of keeping the mouth and dry mouth Breathing through the mouth causes the mouth. This causes frequent thirst and sleep can mouth is not a natural way. This reduces oxygen and this can cause tiredness, lethargy and lack of decreases, bacterial growth increases. This can cause cavities, swollen gums and bad breath. Decrease in sleep quality People who sleep with an open mouth often snore. This not only disturbs their sleep, but also that of those sleeping with them. Effect on facial structure In children, keeping the mouth open for a long time can affect the jaw and facial structure. This can make their face look long and narrow, which is called "Long Face Syndrome". How to know if you sleep with your mouth open? As soon as you wake up in the morning, your mouth feels dry There is a sore throat or pain Bad breath There is a headache Your partner tells you that you keep your mouth open at night or snore If you are feeling any of these symptoms every day, then you should be alert. Easy ways to get rid of this habit Keep your nose clean Clean your nose before sleeping. Take steam or clean your nose with salt water so that your nose remains open. Sleep in the right position Sleeping on your side is best. This makes it easier to breathe through your nose and your mouth doesn't remain open. Use a humidifier If the air in the room is dry, use a humidifier. This keeps your nose and throat moist. Strips to keep your mouth closed Nowadays, there are strips available in the market that can be applied on your lips to keep your mouth closed. But before using them, consult a doctor. Consult a doctor If the problem persists, get it checked by an ENT specialist or a sleep specialist. Sometimes, it can be a sign of a serious condition like sleep apnea. Big impact of a small habit Sleeping with your mouth open may seem like a small habit, but the dangers hidden behind it can be big. It is important to identify it at the right time and take measures so that you can maintain your sleep and health as well. So, if next time someone says, "Your mouth remains open while sleeping", don't take it lightly. Maybe your health is giving you some signals.



health. This can gradually cause serious damage to your body. mouth open? Or have you found your throat dry as soon as you the mouth and bad breath? If the answer to these questions is yes, your health which is ringing and you should listen to it from now a cute habit, but can be a slowly spreading poison for your health. affects your teeth, throat, breathing and even the brain (Health one of those people whose mouth remains open inadvertently during your health may also start changing after this. Why does the mouth sleep is usually due to two main reasons: Difficulty breathing obstructed (such as cold, allergy or sinus problem), the body Wrong sleeping habits: Sleeping on the stomach or back also open. Disadvantages of sleeping with an open mouth Dehydration the saliva to dry quickly, which causes dryness and bad odor in also be interrupted. Breathing problems Breathing through the absorption, due to which the body does not get enough oxygen focus. Damage to teeth and gums When the amount of saliva People who sleep with an open mouth often snore. This not only disturbs their sleep, but also that of those sleeping with them. Effect on facial structure In children, keeping the mouth open for a long time can affect the jaw and facial structure. This can make their face look long and narrow, which is called "Long Face Syndrome". How to know if you sleep with your mouth open? As soon as you wake up in the morning, your mouth feels dry There is a sore throat or pain Bad breath There is a headache Your partner tells you that you keep your mouth open at night or snore If you are feeling any of these symptoms every day, then you should be alert. Easy ways to get rid of this habit Keep your nose clean Clean your nose before sleeping. Take steam or clean your nose with salt water so that your nose remains open. Sleep in the right position Sleeping on your side is best. This makes it easier to breathe through your nose and your mouth doesn't remain open. Use a humidifier If the air in the room is dry, use a humidifier. This keeps your nose and throat moist. Strips to keep your mouth closed Nowadays, there are strips available in the market that can be applied on your lips to keep your mouth closed. But before using them, consult a doctor. Consult a doctor If the problem persists, get it checked by an ENT specialist or a sleep specialist. Sometimes, it can be a sign of a serious condition like sleep apnea. Big impact of a small habit Sleeping with your mouth open may seem like a small habit, but the dangers hidden behind it can be big. It is important to identify it at the right time and take measures so that you can maintain your sleep and health as well. So, if next time someone says, "Your mouth remains open while sleeping", don't take it lightly. Maybe your health is giving you some signals.

# If you are planning to go to Kedarnath Dham for the darshan of Bholebaba, then here is the complete travel guide

The doors of Kedarnath temple (Kedarnath Dham Yatra 2025) are going to open from May 2. In such a situation, many people are planning to go for the darshan of Bholebaba. It is one of the 12 Jyotirlingas and Char Dham, whose darshan is of great importance. In such a situation, if you are also planning to go to Kedarnath this year, then you can follow this travel guide. Char Dham Yatra 2025 is going to start on 30 April. situation, you can reach the temple to see Bholebaba. Hinduism. This is the reason why people often go to Yatra is also of great importance in Hinduism. This of India, while the other includes four temples of Dhams, Kedarnath Dham is considered to be the most situated on the hills of Uttarakhand, has special to reach here. When is the Char Dham Yatra Under this, the doors of Yamunotri and Gangotri will and Badrinath from 4 May. If you are also planning to go to Char Dham Yatra or just Kedarnath this year, then today in this article we will tell you a complete travel guide to go to Kedarnath - How to reach Kedarnath Dham If you are planning to go to Kedarnath, then to go to the court of Bholenath, you will have to reach Haridwar or Dehradun. For this, you can take train, bus or flight from Delhi or any city. There is no rail facility to go directly to Kedarnath. Therefore, you have to reach here via Rishikesh, Haridwar or Dehradun and then from here you can reach Kedarnath via bus or helicopter. How to reach by flight? The nearest airport to reach Kedarnath Dham is Jolly Grant Airport in Dehradun, which is about 238 km from Kedarnath. This airport is connected to major cities of India like New Delhi, Mumbai, Kolkata and Chennai. After reaching here, you can hire a taxi from Dehradun or take a bus to reach Sonprayag, the nearest road route to Kedarnath. How to reach by train? Rishikesh railway station is the nearest railway station to reach Kedarnath Dham. It is about 210 km away from Gaurikund. This railway station is connected to almost all the major cities of India and regular trains run here daily. After reaching Rishikesh, you can take a bus from here to Gaurikund. How to reach by road? The road to Kedarnath ends at Gaurikund and a 17 km long climb starts from here. So if you want to come here by road, then Gaurikund is well connected by roads to major places of Uttarakhand and northern states of India. You will easily get buses and taxis for Gaurikund from Dehradun, Rishikesh, Haridwar, Srinagar etc.



The doors of Kedarnath temple are going to open from May 2. In such a Pilgrimage (Kedarnath Dham Yatra 2025) is of great importance in some pilgrimage Dham or religious place. Apart from this, Char Dham journey is also of two types. One Char Dham Yatra includes four temples Uttarakhand, Yamunotri, Gangotri, Kedarnath and Badrinath. Of all these important. Everyone wishes to visit here once. This court of Bholenath, importance in Hinduism and hence one has to undertake a difficult journey starting? This year the Char Dham Yatra is going to start from 30 April. open from 30 April, while Kedarnath will open for devotees from 2 May



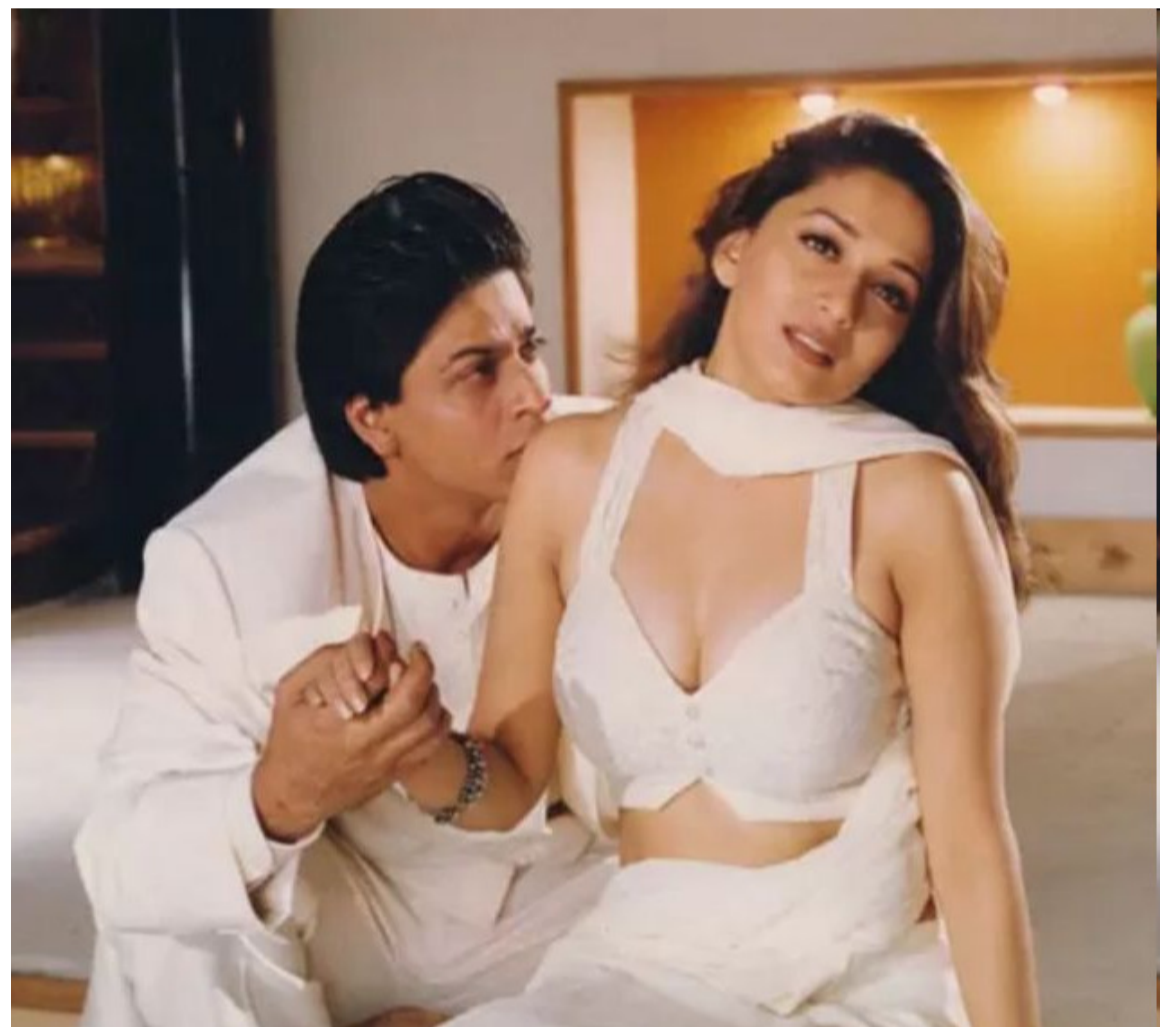
## The South film in front of which even The Conjuring will seem less scary, will create fear every minute, where to watch on OTT

There is no fun in horror films unless they keep you awake all night. You must have seen many South films till now but there is more comedy in them than ghosts. However, we are going to tell you about a South horror film which is no less than Hollywood films. This South horror film is scarier than Hollywood. After watching the film, you will have a strange feeling after entering the house. On which platform can you watch this horror film? The craze of horror films is increasing among the people, this is the reason why the makers are also working more and more on this genre. From Raja Saab to Bhoot Bangla, The Bhootni, Stree 3 and Kapkapii, films are going to be released in the coming time. Even on OTT, people are looking for such films, which can compete with Hollywood's The Exorcism, The Nun, The Conjuring and The Ring. Today we are going to tell you about one such South film, which will give you shivers. There will be a

feeling that someone will knock on the door at any moment, or someone will come from behind the curtain. Which is that film and on which OTT platform you can watch it, we will tell you every detail: This South film will give you goosebumps Usually when we sit to watch a South film, it looks very interesting in the beginning, but later so much comedy is added to it that the audience starts finding it boring. However, after watching the film we are going to tell you about, you will be scared to even go to the washroom alone. This movie, which competes with Hollywood horror films, is the 2023 film 'Pindam'. Directed by Sai Kiran Deda, the story of 'Pindam' is very scary. This 2 hour 27 minute film will not let you move from your place even for a single minute. The way the director has presented the scary story of a Christian family's house in 1990 to the audience is really praiseworthy. The ghost will not be seen in the film, but the feeling of fear will be such that if you go from one room to another without friends, then consider yourself brave. On which OTT platform can you watch the film Pindam In this horror film made in Telugu language, actor Sriram has played the lead role of Anthony, Kushi Ravi has played the lead role of Mary. Apart from this, Ishwari Rao has destroyed the ghosts by becoming Annama in the movie. You can watch this movie in Hindi on Amazon Prime Video. This film has got a rating of 7.4 out of 10 on IMDB.

## Madhuri Dixit changed the style of cinema? Fans fiercely followed these stylish trends of the actress

If we talk about the veteran actresses of Hindi cinema, then Madhuri Dixit's name is definitely included in it. Madhuri is the actress of the 90s who has changed the entire style of Bollywood. Her dance, bold beauty and style always remained in the discussion. Let us know when Madhuri Dixit's stylish trend has been fiercely followed by the fans. 90s veteran actress Madhuri Dixit's style was followed a lot Madhuri is famous for these movies Madhuri Dixit started her acting career with director Hiren Nag's film Aabdh in 1984. Madhuri, who has spent more than 4 decades in Hindi cinema, is still among the top actresses. Not only this, in the 90s, she was considered a guarantee of hit films. Madhuri has been an actress of that league, who has changed the view of the film world with her amazing acting and style in the era of male-dominated actors. Let's know which stylish trends of Madhuri Dixit were followed a lot. Madhuri's dance- While actresses were becoming popular for their beauty in the 1990s, Madhuri was standing out from everyone with her talent of amazing dance moves apart from beauty and acting. In that era, there was no other actress other than Madhuri who could dance brilliantly in films. Her excellent dance in the song Ek Do Teen in Anil Kapoor starrer film Tezaab brought a new revolution in Hindi cinema and other actresses started focusing on dance apart from acting. Unique hairstyle- In that era, there were many actresses like Madhu and Karisma Kapoor, who were known for their unique hairstyles. But to compete with them, Madhuri adopted a new hairstyle, which became the favorite of girls in no time. It is said that at that time every third girl followed a hairstyle like Madhuri. New trend of outfits- In the film Dil To Pagal Hai, Madhuri Dixit mostly wore sleeveless salwar suit type dress. After this, similar outfits came in abundance in the market and girls started wearing outfits like her. It was Madhuri's charm, which made sleeveless salwar suit a trending outfit. Madhuri's 10 kg lehenga Madhuri Dixit is well known for Shah Rukh Khan starrer film Devdas. In this movie, she played the memorable character of Chandramukhi. Apart from this, in the film, she carried a heavy lehenga weighing 10 kg, on which mirror work was done. Let us tell you that after this, the demand for this lehenga of Madhuri started increasing in the market and most of the girls started wearing similar lehenga for marriage. Apart from this, the jewellery worn by Madhuri in this movie was also much talked about.



## Bollywood in herd mentality! Are the audiences getting bored of Hindi films due to lack of uniqueness and creativity?

In the last few years, questions have been raised repeatedly about Bollywood. Is Bollywood losing its creativity? With time, is the herd mentality dominating Hindi cinema so fast that the audiences are also getting bored? Cinema has changed a lot since then. The whole game has started revolving around the box office. The audience is getting inclined towards regional cinema. The lack of uniqueness in Bollywood is dimming the charm. Bollywood actors are also targeting the herd mentality. Hindi cinema, which is called Bollywood, is the second largest film industry after Hollywood. This cinema has been famous for its different types of songs, dances and dialogues-story. It has been entertaining the Indian audience for more than 100 years. But now its craze is getting lost somewhere. There was a time when Bollywood films were known for their unique style. Be it romantic, social or action, every genre had a newness along with grandeur which forced the audience to come to the theatres every Friday. But in recent years, there is a lack of uniqueness. Bollywood following the herd mentality? Movies are being made but by following the trend. If an action movie becomes a hit, then immediately ten more similar movies come in the pipeline. If a horror-comedy becomes a hit, then countless movies start being made on the same pattern and in the last few years this has become a stigma of Bollywood and people are raising questions whether Hindi cinema has become a part of the herd mentality. Is there pressure of box office? Today Bollywood is not running in the race of making good movies, but in the race of box office collections. The box office pressure on filmmakers is so much that they have started using the pattern of hit movies for fear of their movies being flops. But where is the creativity? If this is not herd mentality, then what is it? Randeep Hooda taunted Recently, Jat actor Randeep Hooda had highlighted this problem in a recent interview. In a conversation with Indian Express, he said- There is a complete herd mentality in the film industry. If one thing works, then similar things start getting made. Everyone wants to make the same. Now everyone wants to make horror-comedy after Stree. Is dependence on stars becoming an obstacle? There was a time when importance was given to films and its characters. Actors were not cast just because they are big stars? Today star power has increased so much that films are made without a unique story or concept and promotions are done in their name. So that even if the name of the film does not earn money, tickets will be sold on the basis of stardom. Due to this, many good artists do not get a chance. Well, today's audience is also very smart. They have become the biggest critics on social media. They are questioning the originality of Bollywood and are turning towards regional films. Has OTT increased the expectations of the audience? Ever since OTT has come, the audience has also become a big critic. Now, on OTT, all the spices like action, romance, thrill, suspense are available, that too in different styles, in new actors... so why should they go to the cinema to waste money on old worn-out stories. Now the audience is going to the cinema only when they are getting newness in the story or the films are being made out of the box, not great sets, big stars and loud music. They want a strong story, strong characters and a great experience, not sequel after sequel. The growing craze of regional cinema- It is not that everyone in Hindi cinema is following the herd mentality. There are some artists who are maintaining uniqueness by breaking away from the box, but their number is very less. Some are saying goodbye to Bollywood and leaning towards regional cinema. For some time now, South films have been competing with Bollywood, be it in story or box office collection. Therefore, if Bollywood wants to regain the trust of the audience, then they will have to bring some novelty or uniqueness in their films. They will have to bring such concepts in the films that will blow their minds. If this herd mentality continues, then the day is not far when the audience will completely turn away from Bollywood and the Indian film industry will become just a faded memory.