

बर्षः- 05  
अंकः- 241  
मुहादाबाद  
(Tuesday)  
23 December

25 December 2023

ਪ੍ਰਤੀ:-108

मूल्यः- 3.00 रुपया

પ્રસારિત ક્ષેત્ર-બરેલી, પીલીભીત, બદાયું, કાસગંજ, એટા, બહારાઝચ, સંભલ, શ્રાવક્ષ્તી, અલીગઢ ઔર ઉત્તરાખંડ.

## अनुपूरक बजट 2025 – 26: योगी सरकार ने शिक्षा और प्रशिक्षण को दिये 423.80 करोड़

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मेडिकल इंफास्ट्रक्चर को सुदृढ़ करने, नए मेडिकल कॉलेज की स्थापना के लिए बड़ी रकम आवंटित की। अनुपूरक बजट से सुपर स्पेशियलिटी सेवाओं को विस्तार मिलेगा और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता बढ़ेगी। योगी सरकार ने वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए पेश अनुपूरक बजट में चिकित्सा शिक्षा और प्रशिक्षण को बड़ी प्राथमिकता दी है। प्रदेश में मेडिकल इंफास्ट्रक्चर को सुदृढ़ करने, नए मेडिकल कॉलेजों की स्थापना, सुपर स्पेशियलिटी सेवाओं के विस्तार और स्वास्थ्य

## संक्षिप्त समाचार



मंत्री मनजिंदर सिंह  
सिरसा बोले -  
प्रदूषण फैलाने वाली  
इंडस्ट्री बिना नोटिस  
के सील की जाएंगी

राजधानी दिल्ली में वायु प्रदूषण को लेकर दिल्ली सरकार सख्त है। प्रदूषण फैलाने वाली इंडस्ट्रीज को चेतावनी देते हुए दिल्ली के मंत्री मजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि पहचाने गए उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सीलिंग की कार्रवाई शुरू हो गई है। उन्होंने स्पष्ट किया, जिन प्रदूषण फैलाने वाली फैक्ट्रियों की हमने पहचान की है, उन्हें बिना किसी और नोटिस के सील कर दिया जाएगा। उन्हें पहले ही कई मौके दिए जा चुके हैं मंत्री मजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि GRAP-4 के तहत सख्त उपायों से अच्छे नतीजे मिले हैं। वाहनों से होने वाले प्रदूषण की जांच के लिए एक बड़ा अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने कहा, अब तक पिछले चार दिनों में 2,12,332 पॉल्यूशन अंडर कंट्रोल सर्टिफिकेट (PUCC) चेक किए गए हैं, जिनमें से लगभग 10,000 गाड़ियां टेस्ट में फेल हो गई हैं। सिरसा ने आगे कहा कि ऐसी शिकायतें मिली हैं कि कुछ प्राइवेट कंपनियाँ GRAP-4 के तहत वर्क-फॉम-होम एडवाइजरी को पूरी तरह से लागू नहीं कर रही हैं। उन्होंने चेतावनी दी, %अगर किसी ऐसी कंपनी के खिलाफ शिकायत मिलती है, तो सख्त कार्रवाई की जाएगी।

सीएम योगी ने किए जनता दर्शनः अफसरों को दिया निर्देश, फ्रिड्यादियों को लिए तैनात सेवे में सुकृतों की व्यवस्था कराएँ

- ◆ कोडिन वालों पर बुलडोजर चले तो  
चिल्लाना नहीं सीएम योगी ने दिया  
जवाब, बोले – एक भी मौत नहीं हुई



को मजबूती देने की दिशा में एक अहम कदम माना जा रहा है। एसजीपीजीआई लखनऊ को दिये 120 करोड़- योगी सरकार ने अनुपूरक बजट में प्रदेश के प्रमुख चिकित्सा संस्थानों को वेतन अनुदान, गैर-वेतन अनुदान, व्यावसायिक एवं विशेष सेवाओं तथा विभिन्न मदों के लिए अतिरिक्त धनराशि दी गई है। सीतापुर स्थित ने हरु इंस्टिट्यूट ऑफ ऑप्थल्मोलॉजी एंड रिसर्च को वेतन अनुदान के लिए 1.74 करोड़ रुपये का अतिरिक्त बजट दिया है। वहीं कैंसर संस्थान लखनऊ को विभिन्न मदों के लिए 10 करोड़ रुपये का अतिरिक्त बजट दिया है। लखनऊ के प्रमुख चिकित्सा संस्थानों पर भी सरकार का विशेष फोकस रहा है संजय औषधि और रसायनों की खरीद के लिए 10 करोड़ रुपये की अतिरिक्त व्यवस्था की गई है, जिससे हजारों मरीजों को राहत मिलने की उमीद है। प्रदेश के विभिन्न जिलों में स्थित राजकीय मेडिकल कॉलेजों को भी बड़ी धनराशि आवंटित की गई है। राजकीय मेडिकल कॉलेज, आजमगढ़ को व्यावसायिक एवं विशेष सेवाओं के लिए 50 लाख रुपये, बांदा मेडिकल कॉलेज को 2.18 करोड़ रुपये, सैफई (इटावा) स्थित रूरल इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज को गैर-वेतन अनुदान के लिए 73.09 लाख रुपये दिए गए हैं। मेडिकल कॉलेज आगरा को 9.5 करोड़, गणेश शंकर विद्यार्थी स्मारक मेडिकल कॉलेज, कानपुर को 8.75 करोड़ और रेंजीट को 7.5 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है। बदायूं, फिरोजाबाद, बस्ती, अयोध्या, बहराइच और शाहजहांपुर के मेडिकल कॉलेजों को भी विभिन्न मदों के लिए करोड़ों रुपये की अतिरिक्त धनराशि दी गई है। -फेज-श्री के तहत स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालयों के संचालन के लिए 45 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है। ऑफ रेडियोलॉजी एंड कैंसर रिसर्च में विशेष सेवाओं पर फोकस- योगी सरकार ने नोएडा में सुपर स्पेशियलिटी बाल चिकित्सालय एवं पोस्ट ग्रेजुएट शैक्षणिक संस्थान की स्थापना के लिए वेतन अनुदान के लिए 2 करोड़ रुपये तथा ग्रेटर नोएडा में चिकित्सा विश्वविद्यालय की स्थापना के लिए 7 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है। बदायूं, फिरोजाबाद, बस्ती, अयोध्या, बहराइच और शाहजहांपुर के मेडिकल कॉलेजों को भी विभिन्न मदों के लिए करोड़ों रुपये की अतिरिक्त धनराशि दी गई है। -फेज-श्री के तहत स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालयों के संचालन के लिए 45 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है।

गांधी स्नातकात्तर आयुवज्ञान संस्थान (स्टक्कनडू) लखनऊ को विभिन्न मदों के लिए अलग-अलग प्रस्तावों के तहत 120 करोड़ रुपये की अतिरिक्त आवश्यकता को बजट में शामिल किया गया है। इसके अलावा, सेंटर ऑफ बायोमेडिकल रिसर्च, लखनऊ को वेतन अनुदान के लिए 1 करोड़ रुपये दिए गए हैं। डॉ. राम मनोहर लोहिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, गोमतीनगर को भी वेतन अनुदान के लिए 20 करोड़ रुपये की अतिरिक्त राशि स्वीकृत की गई है। वहाँ, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय (चतरू) को वेतन अनुदान के लिए 25 करोड़ रुपये दिए गए हैं। मेरठ, झांसी, गोरखपुर और प्रयागराज मेडिकल कॉलेज को भी आवंटित की धनराशि - योगी सरकार ने सरकार ने गंभीर और दीर्घकालिक रोगों के उपचार पर भी ध्यान दिया है। हीमोफीलिया रोग की निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध हो गई है। इसके साथ ही जकड़े इंस्टिट्यूट ऑफ रेडियोलॉजी एंड कैंसर रिसर्च, कानपुर को भी विशेष सेवाओं के लिए अतिरिक्त धनराशि दी गई है। प्रदेश के कई जिलों जैसे एटा, हरदोई, प्रतापगढ़, फतेहपुर, सिद्धार्थनगर, देवरिया, गाजीपुर, मीरजापुर सहित अन्य जिलों में नए स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालयों की स्थापना के लिए प्रतीक रूप में राज्यांश की व्यवस्था की गई है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सोमवार को जनता दर्शन कार्यक्रम में फरियादियों की समस्याएं सुनी और उनके समाधान का भरोसा दिलाया। संख्या में फरियादी आते हैं। 'जनता दर्शन' में शामिल होने के लिए एक दिन पहले रात में ही वे राजधानी घुंच जाते हैं। यहां आने वाले फरियादी रैन बसेरों में रुकें, सरकार ने रैन बसेरों में समुचित व्यवस्था की है। सीएम ने लखनऊ प्रशासन को निर्देश दिया कि वे समय-समय पर

दियोलॉजी एंड कैंसर विशेष सेवाओं पर योगी सरकार ने नोएडा स्पेशियलिटी बाल अलय एवं पोस्ट ग्रेजुएट संस्थान की स्थापना वेतन अनुदान के लिए रुपये तथा ग्रेटर नोएडा त्सा विश्वविद्यालय की के लिए 7 करोड़ रुपये धान किया गया है। फिरोजाबाद, बस्ती, बहराइच और पुर के मेडिकल कॉलेजों विभिन्न मदों के लिए व्यवस्थाओं का जायजा लेते रहे और यह सुनिश्चित करें कि रैन बसेरों में रहने वालों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस समय ठंड काफी पड़ रही है। उन्होंने आमजन से अपील की कि पहले जिलाधिकारी व पुलिस कसान के पास पहुंचें और अपनी समस्याओं से अवगत कराएं। प्रशासन स्तर पर हर समस्याओं का निराकरण कराया जा रहा है। सीएम ने सभी जिलाधिकारी, पुलिस कसान को निर्देश दिया कि प्रतिदिन

रुपये की अतिरिक्त दी गई है। -फेज-थ्री त स्वशासी राज्य गा महाविद्यालयों के के लिए 45 करोड़ प्रावधान किया गया के साथ ही जेके एफरेडियोलॉजी एंड सर्च, कानपुर को भी वाओं के लिए अतिरिक्त दी गई है। प्रदेश के जैसे एटा, हरदोई, फतेहपुर, सिद्धार्थनगर, गाजीपुर, मीरजापुर अन्य जिलों में नए राज्य चिकित्सा लयों की स्थापना के एक रूप में राज्यांश की की गई है। मुख्यमंत्री दित्यनाथ ने सोमवार ता दर्शन कार्यक्रम में यों की समस्याएं सुनी के समाधान का भरोसा संख्या में फरियादी । 'जनता दर्शन' में होने के लिए एक दिन त में ही वे राजधानी ते हैं। यहां आने वाले रैन बसेरों में रूकें, रैन बसेरों में समुचित की है। सीएम ने प्रशासन को निर्देश वे समय-समय पर

# મુદ્રાદાબાદ સે પ્રકાશિત એચ્યુસીપી

राष्ट्रीय हिंदी अंग्रेजी समाचार पत्र

**रेल का बढ़ा किराया तो भड़का विपक्षी  
खेमा, खरगो बोले- जनता को लूटने  
का कोई मौका नहीं छोड़ रही सरकार**



रेल टिकट के दाम बढ़ने के बाद देशभर में आरोप-प्रत्यारोप की राजनीति तेज हो गई है। इसी ऋम में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने मोदी सरकार पर आम जनता से लूट का आरोप लगाया है। उनका कहना है कि बजट से पहले किराया बढ़ाकर सरकार ने लोगों पर बोझ डाला है। खरगे ने रेलवे की सुरक्षा, खाली पदों और 'कवच' योजना पर भी सवाल उठाया रेल मंत्रालय ने रविवार को ट्रेन की टिकट के दाम को बढ़ाने का एलान किया, जिसके बाद विपक्ष ने केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे मोदी सरकार पर आम लोगों से लूट करने का आरोप लगाया है। सोमवार को उन्होंने कहा कि सरकार ने एक साल में दुसरी बार रेल किराया बढ़ाया है और यह बढ़ोतरी केंद्रीय बजट से ठीक पहले की गई है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर किए पोस्ट में खरगे ने लिखा कि मोदी सरकार के दौर में रेलवे की हालत खराब हो गई है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि अलग रेलवे बजट खत्म होने से जवाबदेही भी खत्म हो गई है बता दें कि रेल मंत्रालय ने रविवार को ट्रेन टिकट के दाम बढ़ाने का एलान किया। नए नियमों के मुताबिक, साधारण श्रेणी में 215 किलोमीटर से ज्यादा की यात्रा पर प्रति किलोमीटर 1 पैसा बढ़ाया गया है। वहीं, मेल/एक्सप्रेस ट्रेनों की नॉन-एसी क्लास और सभी ट्रेनों की एसी क्लास में प्रति किलोमीटर 2 पैसे की बढ़ोतरी की गई है। इसके बाद से आरोप-प्रत्यारोप की राजनीति बढ़ गई है। कांग्रेस इतना ही नहीं खरगे ने रेल सुरक्षा प्रणाली 'कवच' को लेकर भर्त सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि पांच साल से इसकी बातें हो रही हैं, लेकिन यह अब तक 3 प्रतिशत से भी कम रेल मार्गों और 1 प्रतिशत से कम इंजनों में ही लागू हो पाया है। इस दौरान कांग्रेस अध्यक्ष खरगे ने रेलवे में खाली पदों का भर्त मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि 3.16 लाख पद खाली पड़े हैं युवाओं को स्थायी नौकरी नहीं मिल रही और ठेके पर भर्त बढ़ रही है। खरगे ने यह भर्त आरोप लगाया कि रेलवे में प्रशिक्षण और मानव संसाधन विकास के लिए मिले फंड का पूरा इस्तेमाल नहीं किया गया। उनके मुताबिक, 2023-24 में सिर्फ 42 प्रतिशत और 2024-25 में दिसंबर तक 68 प्रतिशत फंड ही खर्च हुआ।

**बुलंदशहर हाईकोर्ट कांड में सजाः सभी दोषियों को उम्रकैद, कोर्ट ने कहा- ऐसे राक्षसों को सम्य समाज से दूर रखें**

बुलदशहर के नशनल हाइव-91 पर 28 जुलाई 2016 की रात में सामूहिक दुष्कर्म और लूटपाट के मामले के दोषियों को आज सजा सुना दी गई है। सभी दोषियों को उम्रकैद की सजा समार्थ मर्दि है बल्लंशाहर के



था। इसके बाद आरोपियों ने कार सवार किशोरी, उसके पिता, मां, ताई, ताऊ व तहेरे भाई को बंधक बना लिया और कार समेत सड़क के दूसरी तरफ खेत में ले गए। वहां आरोपियों ने तीनों पुरुषों के हाथ पैर बांध दिए और वादी मुकदमा की 14 वर्षीय किशोरी व पत्नी के साथ सामूहिक दुष्कर्म किया। इसके बाद आरोपी वहां से लूटपाट कर भाग निकले थे। सीबीआई की जांच में बावरिया गिरोह के आरोपी जुबैर उर्फ सुनील उर्फ परवेज, सलीम उर्फ बीना उर्फ दीवानजी, साजिद निवासीगण गांव इटखारी बिनौरा, थाना तिरवा जनपद कन्नौज के नाम प्रकाश में आए। जांच पूरी होने पर सीबीआई ने आरोपी जुबैर, सलीम और साजिद के खिलाफ चार्जशीट न्यायालय में दाखिल कर दी थी। इसके कुछ समय बाद सीबीआई ने दूसरी चार्जशीट आरोपी धार्तीप रार्फ गक्का रार्फ जितेंद्र, नरेश उर्फ संदीप उर्फ राहुल निवासी गांव गेशनपुर थाना मोहम्मदाबाद जिला फरुखाबाद, सुनील उर्फ सागर निवासी गांव बानवोई आजादनगर थाना मोहम्मदाबाद के खिलाफ दाखिल कर थी न्यायालय में कुल छह आरोपी जुबैर, सलीम, साजिद, धर्मवीर नरेश और सुनील के खिलाफ चार्जशीट दाखिल हुई। एक आरोपी सलीम की करीब चार वर्ष पूर्व जिला कारागार बुलंदशहर में विचरण के दौरान बीमारी से मृत्यु हो गई न्यायालय ने शनिवार को इन सभी पांच आरोपियों को दोषियों करार दिया। शनिवार को सर्व आरोपियों को न्यायालय से जिला कारागार बुलंदशहर भेज दिया गया था बेचैन रहे दोषी चेहरे पर दिखा सजा का डर जिला जेल की बैरक संख्या 1 बी में पांचों दोषियों की रात जेवैरी में रही।

## सम्पादकीय Editorial

## Conspiracies to 'break India'

December 16th, 1971, marked the day when 93,000 Pakistani soldiers surrendered to the Indian Army. They were forced to lay down their weapons. This marked the beginning of Bangladesh's liberation. Indian forces played a significant role in the Bangladesh Liberation War and fought to divide Pakistan. East Pakistan ultimately became Bangladesh. It was India's creation, but after Sheikh Hasina's overthrow from the Prime Ministership, our own 'children' are now challenging us. This should be intolerable. India must respond strongly, and indeed, take action. Simply summoning the ambassador to the Ministry and expressing protest will not achieve anything, as the situation has reached the point of 'break India'. Anarchist and jihadist elements in Bangladesh are issuing threats. In addition to threats to separate the seven northeastern states from India, reactivate insurgents there, and fuel tension and extremism, conspiracies are also being hatched. Now, Pakistan is calling Bangladesh its "brother" and has become the mastermind of conspiracies. Efforts are underway to bring Paresh Barua, the leader of ULFA's military wing, from China to Dhaka to destabilize the Northeast. A highly provocative and frenzied protest was held outside the Indian Embassy in Dhaka. Attempts were made to enter the embassy. Slogans were raised: "Follow the path of Babur, liberate the seven states" ... "Break down those who harbor a murderer." Sheikh Hasina, who has been granted asylum by India, is being labeled a "murderer." The Bangladesh government is repeatedly urging India to hand over Sheikh Hasina. Bangladesh's Chief Advisor (indirectly Prime Minister), Muhammad Yunus, is 85 years old, but his sole aim seems to be to hang Sheikh Hasina. In this regard, a court there has even obtained a death sentence. Yunus was awarded the Nobel Prize in 2006, but at this young age, his political ambitions have emerged. National development aside, he seems determined to transform Bangladesh into a radical Islamic state! Violent protests are taking place across the country, Hindus are being murdered and threatened with eviction, Hindu temples, homes, and shops are being vandalized and set on fire. It's a climax that conspiracies to separate the northeastern states from India are now emerging. Bangladesh's fundamentalist and radical groups are calling for the "chickenneck" between Bangladesh and the northeast to be closed, so that the northeast is automatically separated from India. Bangladesh's radical, anti-India groups seem unaware that India could have widened or annexed this "chickenneck" in 1971, but India respected Bangladesh's liberation and independence. Last Thursday, a report by the Foreign Ministry's Standing Committee in Parliament stated that China is building the runway for the Bangladesh Air Force's Lalmonirhat Airbase. This area is very close to the Siliguri Corridor, known as the sensitive "Chickenneck." It appears that China is also involved in the conspiracy along with Pakistan! Three officers from Pakistan's intelligence agency, the ISI, traveled to Bangladesh on fake passports. Two naval officers also traveled to Dhaka. The "National Citizen Party" was formed in Bangladesh on February 28, 2025, thanks to the ISI. Its jihadi and agitating elements are active in the "Break India" campaign. Furthermore, clerics from the Lashkar-e-Taiba and Jaish-e-Mohammed terrorist organizations have also become active in Bangladesh, teaching jihad, especially to young people. India has 16 visa centers in Bangladesh, two of which have been closed, but the threat is even greater. The Indian government will have to take a tough decision immediately. To stop such violent incidents in the country, the government will have to take strict steps.

## Meaningful Initiatives to Reform Higher Education, Time to Make Organized Efforts for Better Implementation

The Central Government has passed the "Developing India Education Foundation Bill, 2025" to reform higher education. It aims to establish a single regulatory framework in the education sector. This bill will replace several institutions such as the UGC and AICTE and will operate under the Ministry of Education. Its goal is to make higher education quality and accessible, increase coordination between institutions, and reduce red tape. Recently, the Central Government made partial changes to the Higher Education Commission of India (Abolition of University Grants Commission) Bill, 2018, paving the way for its implementation. The new bill, titled "Developing India Education Foundation Bill, 2025," has been submitted to a Joint Parliamentary Committee for consideration. This will be the sole regulatory framework for the entire higher education sector. However, medical, pharmacy, and law education will not be covered by it. Currently, several regulatory bodies operate in the higher education sector, each with its own set of standards. More than a dozen regulatory bodies, including the UGC, AICTE, NCTE, Council of Architecture, Council of Agricultural Science Research, Distance and Open Learning, Online and Digital Education System, ICSSR, ICAR, NAAC, and NIRF, are responsible for the affiliation, evaluation, accreditation, ranking, funding, and control of higher education and research institutions across the country, including those in the arts, sciences, business, engineering, education, management, and agricultural education. Under these separate regulatory bodies, higher education suffered from fragmentation and multi-layered control. Numerous higher education and research institutions across the country offer a variety of courses and conduct related research. It is noteworthy that the National Education Policy emphasizes the gradual multidisciplinary transformation of all institutions. The "steel frame" of distance and isolation between various professional and traditional institutions is being gradually dismantled. The new commission will be responsible for ensuring quality and accessibility of higher education in India. These multi-disciplinary higher education and research institutions had to approach various regulatory bodies. In this process, these institutions faced numerous problems. These regulatory bodies were often accused of irregularities and bias. These regulatory bodies were also not without fault in the development and implementation of curriculum. These autonomous regulatory bodies were also prone to internal conflicts and contradictions, causing unnecessary obstacles and hindrances for the institutions involved. Therefore, the Central Government, after evaluating the functioning of all these regulatory bodies, decided to bring them under a single, all-encompassing body. Under the new system, the Vikas Bharat Shiksha Pratisthan (Developed India Education Foundation) will operate directly under the supervision of the Ministry of Education. It will replace the UGC Act of 1956, the AICTE Act of 1987, and the NCCT Act of 1993. Such a single, centralized body was also recommended by the National Knowledge Commission (2009) and the Yashpal Committee (2010). This commission will eliminate the lack of coordination, coherence, and proactiveness among various institutions, as well as the influence of red tape, and ensure accountability, transparency, and timely action. In addition to the chairman, it will have 12 members. The commission will have three verticals: the Vikas Bharat Shiksha Niyog Parishad, Vikas Bharat Standards Parishad, and Vikas Bharat Shiksha Quality Council. These verticals will function as regulators, accreditors, and professional standards-setting. The new system also provides for fines ranging from ₹10 lakh to ₹2 crore for institutions that fail to comply with prescribed standards, procedures, and quality. This commission will simplify and streamline the existing system of dual and triple regulation of higher educational institutions, eliminating dual and triple interference in the management of educational institutions. The commission will regulate standards and quality in higher education in a transparent manner, through public presentation and merit-based decision-making. This commission, in addition to focusing on learning outcomes, will also be responsible for improving educational standards, evaluating the academic performance of institutions, mentoring institutions, training teachers, and promoting the use of modern educational methods and technology. This commission will provide greater flexibility and autonomy while creating a conducive environment for the regulation and operation of institutions. It will also have the power to ensure compliance with academic quality standards in higher education institutions and close down substandard and paper institutions. The formation of this integrated and all-powerful commission will also save time, manpower, resources, and money. This new initiative is very meaningful, but it must also be understood that the education system must not be considered solely the responsibility of the government, but must ensure participation and accountability of all stakeholders. Serious consideration is needed to ensure quality and transparency in the recruitment process, foresight and efficiency in governance, partial and proportionate participation in infrastructure development, and all stakeholders contributing their best to increase productivity. The responsibility-averse and rights-conscious intellectual society of higher education system neither has the moral courage to question the government nor to work for the welfare of the country and society. It has the potential to do so. It is ridiculous that some opposition and South Indian MPs have criticized the name of this institution, calling it an attempt to impose Hindi. It should be noted that this is the time to embrace positive reforms and make concerted efforts to better implement them. Otherwise, the higher education system will also follow the same path as the school education system.

## Global acceptance of Indian heritage, an opportunity to introduce the world to its cultural power

Diwali has been included in the UNESCO Cultural Heritage List, a significant achievement for India. It is India's 16th intangible heritage. India's cultural traditions are vibrant and vibrant in the lives of every Indian. UNESCO has recognized Diwali as a cultural philosophy. This is an opportunity for India to expand cultural dialogue and enhance its global influence. Diwali, the festival of the triumph of light over darkness, has been included in the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) Cultural Heritage List. This is an achievement for India. Until now, 15 Indian heritage sites were included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage List. These include the Kumbh Mela, Gujarat's Veda recitation, Ramlila, Chhau. Diwali has been added to the heritage. India's cultural traditions are fully alive and vibrant in the Through its festivals, customs, practices, India not only preserves a cultural tradition is established on transcend localism and move Diwali not only as a festival but also integral part of our society since time vast as it is complex. At every step, tunes, festival traditions, customs, etc., emerge, taking on different forms. Yet, the unity within this diversity is what binds all these diversities together. The festival of Diwali is a prime example of this unifying thread. While the number of lamps may vary across different parts of the country, the meaning, form, and message of light remain the same. Understanding this breadth and multi-layeredness is in itself an understanding of India's cultural strength. Diwali's inclusion in the UNESCO list is not merely a cultural achievement, but a significant opportunity for India to expand cultural dialogue, enhance global influence, and instill cultural confidence in future generations. It would be better if we could utilize this opportunity for cultural enrichment, economic empowerment, and social cohesion, as in the future, foreign tourists will also be inclined to visit India during Diwali. This will enable our cultural and traditional industries and skills to establish themselves globally. Indianness exists in some form or another in every country of the world. Indians worldwide can bring Diwali the same level of global acceptance as Christmas or New Year. People of Indian origin living in different countries should contribute to establishing Diwali culture on the world stage. Indian embassies and high commissions must also take initiative in this direction. Global acceptance doesn't just mean gaining international respect. Responsibilities also increase proportionately with this acceptance. In the era of globalization, many things lose their original form in the glare of the market, making it even more essential and challenging to preserve the core elements of Diwali. This festival should become a subject of study within the deeper cultural layers of human civilization. Today, many cultural traditions in the Western world have been reduced to mere ceremonial celebrations. In contrast, folk culture in India remains alive. This vitality is what makes India culturally unique. In global politics, sovereignty is a force that connects countries through cultural appeal and moral influence. Yoga, Ayurveda, Indian cuisine, Indian cinema, Indian music, and now Diwali, have all become pillars of India's sovereignty. When a nation establishes its identity on the world stage through its cultural heritage, its global image becomes more positive and its international role more effective. Tourism, cultural industries, handicrafts, traditional arts, folk dances, and traditional cuisine all gain a global platform. Today, when civilizations are going through conflict, a cultural message that speaks of light, joy, unity, and auspiciousness can become a guiding light for humanity. This UNESCO decision entrusts India with a new responsibility: the preservation, promotion, and renaissance of its culture. Connecting the modern generation to its roots, living festivals with their true meaning, and preserving our cultural soul amidst foreign influences and commercialization should be our goal. The global recognition of Diwali reminds us that our cultural traditions are not merely religious or social practices; they also play a vital role in enriching the meaning of our lives.



## तीन से अधिक बार तोड़ा ट्रैफिक नियम, संजय सिंह बोले...प्रदेश में बोट काटने 200 चालकों का डीएल निलंबित, 150 की साजिश कर रहे योगी और मोदी से अधिक वाहनों का चालान

परिवहन विभाग ने पिछले तीन महीनों में यातायात नियमों का बार-बार उल्लंघन करने वाले 200 चालकों के ड्राइविंग लाइसेंस निलंबित किए हैं। एक महीने में लगातार तीन से अधिक बार नियम तोड़ने वालों पर यह कर्तव्याई हुई। दिसंबर माह में सबसे अधिक लाइसेंस निरस्त हुए। परिवहन विभाग ने पिछले तीन महीने में यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले 200 लोगों का ड्राइविंग लाइसेंस निलंबित कर दिया। इन लोगों ने एक महीने में लगातार तीन से अधिक बार यातायात नियमों का उल्लंघन किया है।

परिवहन विभाग के अधिकारियों ने बताया कि हेलमेट न पहनने, सिग्नल जंप करने, गलत दिशा में गाड़ी चलाने और गलत दिशा में गाड़ी चलाने पर डीएल पर निलंबन की कार्यवाही की गई है। परिवहन विभाग ने एक महीने के भीतर यातायात नियमों का उल्लंघन करने पर 80 चालकों का डीएल निलंबित किया है। परिवहन विभाग ने एक महीने के अधिक वाहनों के चालान करने का प्रावधान है।

जिले में प्रतिदिन सैकड़ों चालक यातायात नियमों का उल्लंघन करते हैं। एआरटीओ हरिओम ने बताया कि परिवहन विभाग की ओर से हर महीने ओवर लोडिंग समेत अन्य के 150 अधिक वाहनों के चालान किए जाते हैं। कई वाहन ऐसे भी मिलते हैं जिनका चालान एक आरटीओ

महीने में चार से पांच बार रहता है। बिना परमिट के 150 से अधिक वाहनों का चालान-परिवहन विभाग के अनुसार मुरादाबाद जिले में पिछले नौ महीने में बिना परमिट के चलने वाले 150 से अधिक कॉर्मशियल वाहनों का चालान भी किया गया है। परमिट शर्तों का उल्लंघन करने पर करीब 200 कॉर्मशियल वाहनों का चालान किया गया।

यदि कोई भी वाहन चालक तीन से अधिक बार यातायात नियमों का उल्लंघन करता पाया जाता है तो उसका डीएल निलंबित करने का प्रावधान है। यातायात नियमों का पालन करने के लिए चालकों को जानकारी दी जाती है। - राजेश सिंह, (प्रशासन) आरटीओ

रामपुर। पहाड़ी गेट स्थित आसरा कालेनी में हुई जनसभा में आम आदमी पार्टी के सांसद संजय सिंह ने कहा कि उत्तर प्रदेश में एसआईआर के नाम पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार मिलकर साथे तीन करोड़ बोट काटने की साजिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इसी साजिश के खिलाफ

यह पदयात्रा शुरू की गई है,

क्योंकि अब यह लड़ाई केवल

चुनाव की नहीं बल्कि बोट,

संविधान, लोकतंत्र और

स्वाभिमान को बचाने की लड़ाई

है। सांसद ने कहा कि बोट की

ताकत ही वह ताकत है जिसके

साथे प्रधानमंत्री से लेकर

मुख्यमंत्री तक को ज्ञुका पड़ता

है। लेकिन जिस दिन बोट का

अधिकार खत्म हो गया, उस

दिन सत्ता लाली के दम पर

जनता को कुचल देगी। भाजपा

द्वारा लोकतंत्र और संविधान पर

हो रहे सुनियोजित हमलों के

खिलाफ रविवार को रामपुर की

धरती से प्रदेश प्रवक्ता फैसल

खां लाली की अग्नवाई में आम

आदमी पार्टी के सांसद संजय

सिंह ने पदयात्रा का आगाज

किया। आम आदमी पार्टी की

'बोट बचाओ, संविधान बचाओ

' प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

विचारधारा को बचाने का

संकल्प रामपुर की धरती से

लिया गया है।

उन्होंने कहा कि नफरत की

राजनीति से न देश बन सकता

है और न समाज, इसलिए यह

पदयात्रा सिर्फ़ एक पैदल मार्च

नहीं बल्कि लोकतंत्र को बचाने

की हुंकार है। 21 दिसंबर से

26 दिसंबर तक चलने वाली

यह पदयात्रा रामपुर से शुरू होकर

मुरादाबाद और अमरोहा तक

जाएगी। पदयात्रा के दौरान जगह-जगह जनसभा और अहमद, सलीम अहमद, जावेद हबीब, फायजा बी, शाहीन बी, शहनाज मलिक, मैसरा मुखार, नगाम बी, राशिद अली, नजम खां, फैज खां, जुबैर मियां, आमिर खां, नासिर हुसैन, शिराज जमील खां, वासिफ खां, अरहम खां, आलमगीर, ऋषि पाल, मुकेश, भीम सिंह, इंद्रमणि, महेश सेनी सभाजीत सिंह, प्रदेश महासचिव दिनेश पटेल, अध्यक्ष रुहेलखंड

प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

विचारधारा को बचाने का

संकल्प रामपुर की धरती से

लिया गया है।

पदयात्रा आसरा कॉलोनी, पहाड़ी

गेट से शुरू हुई। इससे पहले

प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

विचारधारा को बचाने का

संकल्प रामपुर की धरती से

लिया गया है।

पदयात्रा आसरा कॉलोनी, पहाड़ी

गेट से शुरू हुई। इससे पहले

प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

विचारधारा को बचाने का

संकल्प रामपुर की धरती से

लिया गया है।

पदयात्रा आसरा कॉलोनी, पहाड़ी

गेट से शुरू हुई। इससे पहले

प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

विचारधारा को बचाने का

संकल्प रामपुर की धरती से

लिया गया है।

पदयात्रा आसरा कॉलोनी, पहाड़ी

गेट से शुरू हुई। इससे पहले

प्रांत मोहम्मद हैदर, अंसार

अहमद, मोहम्मद जफर,

हुंरु जनसभा में सांसद ने कहा

कि बापू ने जीवन भर अहिंसा,

धार्मिचारे और लोकतंत्र की रक्षा

का संदेश दिया और आज उसी

पानी बना किसानों में आक्रोश का माहौल

भग ना पुर, उदयपुर, अनेक गांव से गुजरने वाली सभी शारदा खंड नहरों में पानी न आने से किसान परेशान हो गए हैं। सरसों, गेहूं, गने की फसल लगी हुई है, और उन्हें पानी नहीं मिल पा रहा है। किसानों में आक्रोश का माहौल बना हुआ है, किसानों ने इसकी सूचना अंतर्राष्ट्रीय अधिकारियों से की है,

## 10 बजे के बाद छंटा कोहरा... खिली धूप, लोगों की मिली राहत



क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। में रविवार को दिनभर धूप खिली तो सोमवार को फिर से कोहरा छा गया। सुबह छह बजे इतना घना कोहरा था कि दूश्यता बेहद कम हो गई। इसके कारण वाहन चालकों को हेडलाइट जलाकर वाहन चलाना पड़ा। सुबह साढ़े 10 बजे के बाद कोहरा छंटना शुरू हुआ। दोपहर में हल्की धूप खिलने से थोड़ी राहत मिल सकती है। मौसम विभाग ने सप्ताहभर घना कोहरा छाने का अनुमान जाता है। इसे लेकर यलो अलर्ट जारी किया गया है। बीते पांच दिनों तक घने कोहरे और शीतलहर से ठिरु रहे लोगों को रविवार को हल्की राहत मिली। सुबह कोहरे के साथ हुई पर नौ बजे के बाद हवा चली। कोहरा छंटा तो धूप खिलने से थोड़ी राहत मिल सकती है। मौसम विभाग ने लुढ़ककर 5.1 डिग्री सेल्सियस पहुंच गया। यह सीजन की सबसे सर्द रात रही। रविवार को दिन में धूप खिलने से रात के तापमान में इजाफा है। न्यूटन तापमान 7.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। आठ तक के सभी विद्यालय प्रातः 10 बजे से दोपहर तीन बजे तक संचालित होंगे। यह आदेश बेसिक शिक्षा परिषद के विद्यालयों, सभी बोर्डों से मान्यता प्राप्त स्कूलों और सहायता प्राप्त (एडेड) विद्यालयों पर समान रूप से लागू होगा। इससे पहले ठंड के कारण शनिवार तक अवकाश घोषित था। पाठ्यक्रम समय से पूरा करने और आगामी परीक्षाओं अतुल कुमार के मुताबिक, पर्शिमी विशेषज्ञ और पहाड़ों से आ रही बर्फीली हवा की वजह से कोहरे और शीतलहर का प्रकोप हावी है। रविवार को कोहरा छंटने से आसमान साफ हुआ और धूप निकली। इससे दिन का पारा चार डिग्री बढ़ते हुए आदेशों तक प्रभावी रहेगा। सभी स्कूलों को निर्देशित किया गया है कि वे समय परिवर्तन का कड़ी इसे पालन सुनिश्चित करें। डिग्री से दो डिग्री कम 5.1 डिग्री सेल्सियस रह था। सुबह 10 बजे से खुले स्कूल - कड़ाके की ठंड और घने कोहरे को जाएगी।

## गोवंश की दुर्दशा पर संगठनों ने किया प्रदर्शन



क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। हिंदू संगठनों ने सोमवार को स्टीटी मजिस्ट्रेट को ज्ञापन दिया। ज्ञापन के माध्यम से उन्होंने बताया कि वर्तमान समय गोवंश के लिए अत्यंत कष्टदायक हो गया है। जनपद की गोशालाओं में संरच्छ गोवंश को भोजन, स्वच्छ पानी, उपचार और उचित शेड जैसी बुनियादी सुविधाओं का भारी अभाव ज्ञेला पड़ रहा है। लैटिक आहार न मिलने के कारण गोवंश कमजोर नजर आ रहे हैं, लेकिन न तो उनका समुचित उपचार कराया जाता है और न ही उनकी सही तरीके से देखरेख होती है।

## भूतपूर्व प्रसिद्ध खिलाड़ियों को आर्थिक पेंशन योजना में निदेशालय को पत्र भेजा

क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। आत्मा पात्या अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी से सभी औपचारिकताये पूर्ण कराकर आवेदन प्रार्थना पत्र अपनी संस्कृति सहित, भूतपूर्व प्रसिद्ध खिलाड़ियों को आर्थिक पेंशन योजना के अन्तर्गत आपकी सेवा में स्वीकृत हेतु भेजा था। उसकी प्रतिलिपि उक्त खिलाड़ी को गयी थी। स्वीकृति की सूचना 3 माह बीत जाने के बाद कोई सूचना नहीं मिली। जब में जुलाई माह में खेल निदेशालय आपसे उक्त खिलाड़ी के साथ गया परन्तु आपके लखनऊ से बाहर होने के कारण सम्पर्क



समुचित उपचार कराया जाता है

और न ही उनकी सही तरीके

से देखरेख होती है।

कि मैं स्वीकृत कर दूँगा।

कॉल डिटेल निकल वायी जा सकती है।

अतः आपसे पुनः नम्र भूतपूर्व प्रसिद्ध खिलाड़ी अमित कुमार सिंह पुत्र दीन राजेन्द्र नगर बरेली की अर्थिक सहायता / पेंशन स्वीकृत कर न्याय करने की कृपा करें।

परन्तु आज तक प्रार्थना पत्र पैसेंडिंग पड़ा है। जब की अन्य आवेदकों के प्रार्थना पत्र निस्तारित करते हुये स्वीकृति प्रदान की जा चुकी है। उक्त खिलाड़ी बरोजगार है और उसका जीविका उपार्जन का कोई सहारा नहीं है। अर्थिक सहायता पेंशन स्वीकृत कर न्याय करने की कृपा करें। जिस पर आपसे मुख्यमान्य स्वीकृति हेतु भेजा गया था।

दैनिक अखबार क्यूँ न लिखूँ सच को जिला एवं तहसील स्तर पर व्यापोरी संवाददाता व विज्ञापन प्रतिनिधि चाहिए

9027776991

knslive@gmail.com

## आधुनिक रेडिएशन थेरेपी मरीज को नहीं केवल कैंसर को बनाती है निशाना

क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। जब लोग रेडिएशन थेरेपी शब्द सुनते हैं, तो अक्सर उनके मन में यह धारणा होती है कि यह एक आक्रामक उपचार है, जो जितना इलाज करता है उतना ही नुकसान भी पहुंचाता है। लेकिन सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। आधुनिक रेडिएशन आँकोलॉजी अब उल्लेखनीय स्टीकिंग वाला क्षेत्र बन चुका है, जिसका उद्देश्य मरीज को नहीं बल्कि केवल कैंसर को निशाना बनाना है। एडवांस्ड इमेजिंग, अत्याधुनिक योजना और नवीनतम डिलीवरी सिस्टम की मदद से आज की रेडिएशन थेरेपी को एक ऐसे शार्पेस्टूर से तुलना की जा सकती है, जो केवल लक्ष्य को भेदता है और आसपास के हिस्सों को काफी हद तक सुरक्षित रखता है। रेडिएशन थेरेपी उच्च-ऊर्जा कीरणों या कार्यों का उपयोग करके कैंसर सेल्स को नष्ट करता है, ताकि वे अगे बढ़ या विभाजित न हो सकें। स्वस्थ सेल्स भी प्रभावित हो सकती हैं, लेकिन वे अमर्तौर होती हैं और कई मामलों में द्यूमर पर ज्यादा खुराक देकर बेहतर नियन्त्रण हासिल किया जा सकता है। दिमाग और रीढ़ की हड्डी के द्यूमर, सिर और गर्दन के कैंसर, स्तर कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, स्त्री रोग संबंधी कैंसर, गैस्ट्रोइंटेस्टिनल कैंसर, बच्चों के कैंसर, हड्डी और सॉफ्ट टिश्यूस के सारकोमा जैसे कई प्रकार के कैंसर के उपचार में किया जाता है। रेडिएशन का उपयोग बीमारी को ठीक करने, उसे नियन्त्रित करने या एडवांस्ड अवस्था में लक्षणों को कम करने के लिए परेडिएशन अकेले या सर्जरी, (Image-Guided Radiation Therapy) रियल-टाइम इमेजिंग का उपयोग करती है, जिससे हर बार उपचार के दौरान बीमारी को स्टीक रूप से निर्देशित किया जा सकता है। एसआरएस (Stereotactic Radiosurgery) और एसबीआरटी (Stereotactic Body

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

## संक्षिप्त समाचार

### न्याय के लिए अपना दल के जिलाधीक्ष के पास पहुंचा पीड़ित

क्यूँ न लिखूँ सच / बीसलपुर-पीलीभीत तहसील क्षेत्र के गांव कुंचुआ का माली समाज का एक पीड़ित परिवार वर्षों से प्रशासन से न्याय की गुहार लगा रहा था लगभग 10 वर्ष पहले पीड़ित के खेत को जाने वाले रासे को गांव के कुछ लोगों द्वारा जोत लिया गया। पीड़ित तहसील से लेकर जिला प्रशासन तक लगातार चक्रवार लगाता रहा अंत में हार मानकर राष्ट्रीय किसान मजदूर संगठन के महामंत्री प्रेम सागर पटेल के पास पहुंचा और अपनी आप बीती बाताई और पीड़ित ने कहा कि मेरे पास आमदान्य के अलावा कोई रास्ता शेष नहीं बचा है। राष्ट्रीय किसान मजदूर संगठन के जिला महामंत्री एवं अपना दल के मंत्री आमदारी के अलावा कोई रास्ता शेष नहीं बचा है। रास्ता शेष नहीं बचा है। इसके बाद किसान जिला एडवोकेट के लिए निर्देशन में चार सदस्यों की कमेटी गठित कर कार्यवाही के निर्देश दिए।

### एडवोकेट को न्याय दिलाने को

### अनिश्चितकालीन भूख हड्डताल शुरू

क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। एडवोकेट महजबीन की मौत के मामले में शेष आरोपियों की गिरफतारी की मांग को लेकर सोमवार को एडवोकेट के ट अच्छन अंसरारी त मा अधिकरता के बालेकेट के बाहर अनिश्चितकालीन भूख हड्डताल पर बैठ गए। एडवोकेट अच्छन ने आरोप लगाया कि इस मामले में मृतक के पति और सास को जेल भेज दिया गया है, लेकिन अन्य नामद आरोपी खुलेआम घम रहे हैं। परिजन लगातार उच्च अधिकारियों को पूरे मामले से अवगत करा रहे हैं। इसके बाद भी पुलिस शेष आरोपियों की गिरफतारी नहीं कर रही है, जिससे परिवार को न्याय नहीं मिल पा रहा है। इसी के विरोध में परिजन अधिकारियों के साथ अनिश्चितकालीन भूख हड्डताल पर बैठ गए हैं।

### नशे में चालक ने दौड़ाई कार, कई वाहनों को मारी टक्कर, कई लोग हुए घायल

क्यूँ न लिखूँ सच / पं सत्यमर्शमा / बरेली। विशेष मंडल मैदान के पास रविवार रात तेज रफ्तार ने कहर बरपाया। कार ने कई वाहनों का टक्कर मार दी, जिससे कुछ लोग घायल हो गए। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि कार चालक को न्याय दिलाने के लिए जिला





# Feeling Weak After a Workout? 5 Best Snacks for Muscle Recovery and Instant Energy

After a workout, the body needs instant energy and nutrition for muscle recovery. Healthy snacks can help provide instant energy. These snacks provide essential protein, carbohydrates, and minerals, leaving you feeling energetic and refreshed. A combination of peanut butter and brown bread will provide energy. Greek yogurt and fruit will keep your digestion healthy. Coconut water is the best electrolyte after a workout. The body needs good nutrition for instant energy and the right post-workout snack not only helps muscles quickly, and rejuvenates the body. After that has a balance of protein and carbohydrates, Some of the instant energy snacks mentioned here provide instant energy. So let's learn about them: Peanut butter contains healthy fats and protein, carbs. The combination of both helps provide - Greek yogurt is a good source of protein. Eating provides energy and improves digestion. Banana and carbohydrates. Make a banana smoothie by drink it after a workout. Boiled eggs and whole protein, which helps with muscle recovery. provides carbs. Moong dal cheela - Moong dal roast it without oil; it improves digestion and - Dry fruits like almonds, raisins, walnuts, and limited quantities. Roasted chickpeas with are a good source of fiber and protein, while whey cools the body and provides energy. Oats bars or granola bars - Homemade oat bars contain honey, oats, nuts, and seeds, which provide instant energy after a workout. Whole-grain sandwiches - Stuff brown bread with cheese or boiled peanuts for a healthy sandwich that's packed with protein and fiber. Coconut water and banana - Coconut water is ideal for replenishing electrolytes after a workout. Paired with a banana, it's a perfect energy booster. Including these healthy snacks in your post-workout diet can help ward off fatigue and help your body recover faster.



## These 5 psychological tricks will help people stop taking you for granted. You'll stand out even in a crowd.

Do you ever feel like you're standing out in a group, but no one is paying attention to you? Or are you always ready to help others, yet people don't give you the importance you deserve? In reality, people start taking you for granted when your availability and behavior by reducing your availability. Speak less, but confidence through your body language. You say something useful, but your words are they don't believe you. Do you often sacrifice in the end, you don't receive the respect you "A diamond is precious because it's not found in the streets." If people are taking you for undervalue yourself. Psychology says that teach them to treat you (How To Be Taken at you in a crowd and your words to carry (Psychological Tricks For Respect) can be a Reduce your "availability" - Anything that's drop everything and rush to someone's call empty. What to do: Stop saying "yes" every "no." When you prioritize your priorities, less, but speak strongly - People who talk too words. Psychology suggests that people listen themselves in few, measured words. What to express your opinion calmly. When you speak less, the value of your words increases, and people wait to hear you. The magic of eye contact and body language - Your confidence is reflected in your body before your words. If you walk with your shoulders hunched or avoid eye contact while talking, people tend to perceive you as weak. What to do: Look the other person in the eye when speaking. Stand up straight and maintain a dignified gait. Strong body language conveys your power without even speaking. Control your emotions - People who get angry quickly or cry over small things are easily manipulated. People respect those who know how to remain calm even in difficult situations. What to do: Don't react immediately to everything. Stay calm and respond thoughtfully. Your silence can sometimes prove to be your greatest weapon. Avoid self-praise - Stop being a self-praiser. When you boast about your achievements, people get bored and start considering you a "show-off." What to do: Do ??your work so quietly that your success makes the noise. When others praise you, it enhances your identity. Important thing: Respect is not asked for, it is earned. When you start respecting yourself, the world automatically starts respecting you.



## Even Stubborn Children Will Be Humble: These 7 Effective Positive Parenting Rules for Today's Parenting

Disciplining children is no easy task, but if you use patience and understanding instead of aggression, the process can become easier and more positive. Yelling or strictness may instill fear in children, but it impacts their behavior and maintain discipline yourself, understand your simple rules to children, speak to them with Disciplining children is every parent's patience. Anger or beating may instill fear in and emotional attachment. Parenting today to remain disciplined and still remain close to you, aggression. Here are some smart ways to teach Set clear and simple rules. Children should have the easier they will be to follow. Maintain tomorrow, the child will be confused. Follow the restraint - When a child makes a mistake, instead help the child understand your point better. Praise understand that positive behavior is appreciated. you do. Therefore, show discipline in your words and actions. Listen to the child - When the child expresses his views, listen to him seriously. This makes him feel that his opinion is valued. Understand emotional needs - Indiscipline is often a sign of internal problems in the child. Understand his feelings and talk about them. Teach discipline in fun ways - Make the routine interesting with the help of games or charts, so that the child feels involved in the rules. Make him understand the consequences, do not scare him - Explain the consequences of his mistakes clearly to the child, but not in a threatening manner. This will help him learn to take responsibility. All these methods not only make the child polite and disciplined, but also make him mentally and emotionally strong.



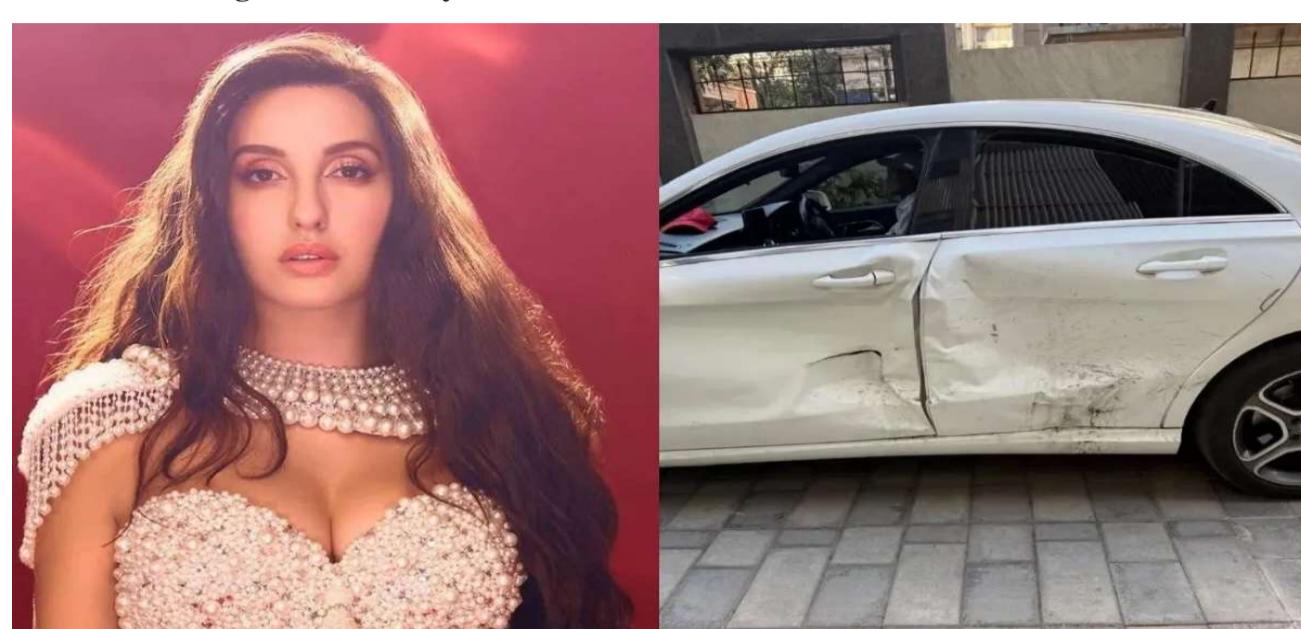
emotional development. Therefore, it's crucial to establish clear rules, child's emotions, and encourage good behavior. Explain clear and patience and restraint, and always praise their good behavior. responsibility, but this is only possible if we exercise restraint and children, but it can also weaken their understanding, self-confidence, requires understanding more than strictness. If you want your child it's important to adopt calm but effective methods instead of your children to be humble and disciplined. Let's learn about them. clear rules, such as play, study, and bedtime. The clearer the rules, consistency in rules - If you allow something today and forbid it rules in the same manner every time. Speak with patience and of yelling or hitting, take a deep breath and explain calmly. This will good behavior - Praise children's good work. This helps them Be an example yourself - your child will learn the same behavior as

you do. Therefore, show discipline in your words and actions. Listen to the child - When the child expresses his views, listen to him seriously. This makes him feel that his opinion is valued. Understand emotional needs - Indiscipline is often a sign of internal problems in the child. Understand his feelings and talk about them. Teach discipline in fun ways - Make the routine interesting with the help of games or charts, so that the child feels involved in the rules. Make him understand the consequences, do not scare him - Explain the consequences of his mistakes clearly to the child, but not in a threatening manner. This will help him learn to take responsibility. All these methods not only make the child polite and disciplined, but also make him mentally and emotionally strong.

**Nora Fatehi, who was on her way to a David Guetta concert, was involved in a car accident, suffering a minor head injury.**

Nora Fatehi was involved in a car accident while traveling to a concert by American DJ David Guetta in Mumbai. A drunk driver hit her car, causing a head injury. Doctors advised her to rest, but Nora insisted on returning. Bollywood actress and dancer Nora Fatehi, who was on her way to attend a concert in Mumbai, was involved in a head-on collision. According to a Hindustan Times report, she was on her way to the Sunburn 2025 festival in Mumbai to attend a concert by David Guetta when her car met with an accident. A source told the news portal that a drunk driver hit her car, after which she was rushed to a nearby hospital. She suffered minor injuries and was advised to rest, but Nora insisted on returning to the concert. During the concert, Nora will take the audience a sneak peek of her upcoming collaboration between Guetta and American singer Ciara, and Nora, who also lent her voice to the project. On the international front, she made her debut in South Indian cinema with the upcoming films "Kanchana 4" and "Do I Know? (Just a Girl)" with Jamaican singer Shenseea. In addition to music, Nora recently made her American Tonight Show," where she sang "What

"KD: The Devil." Additionally, this year saw the release of "Be Happy," "Uff Yeh Sivappa," and the web series "The Royals." In "The Royals," she co-starred with Ishaan Khatter, with the upcoming films "Kanchana 4"



car, causing a head injury. Doctors advised her to work and performed at Sunburn 2025. Fatehi was involved in an accident in Mumbai. a concert by American DJ David Guetta in collision. She suffered a minor head injury. report, she was on her way to the Sunburn by David Guetta when her car met with an that a drunk driver hit her car, after which nearby hospital. She suffered minor injuries advised to rest, Nora insisted on returning to tonight. During the concert, Nora will take the audience a sneak peek of her upcoming collaboration between Guetta, American singer voice to the project. On the international front, television debut on Jimmy Fallon's "The Do I Know? (Just a Girl)" with Jamaican she is also pursuing her acting career. She will with the upcoming films "Kanchana 4" and

# Watching Durlabh Prasad Ki Doosri Shadi will give you a DDLJ-like feel, Mahima Chaudhary makes a special appeal to fans



ghts the positive message of remarriage age. The chemistry between Mahima well-received in the film. Actress in Delhi for the screening of her film Shaadi." She explained that the film of remarriage and gives a positive new beginnings, and new relationships Chaudhary appealed to the audience it. Sanjay Mishra and Mahima's - Sanjay Mishra and Mahima talked-about pair, have emerged as attractive couples of this season. The Prasad Ki Doosri Shaadi" has been teaser was released. Filled with nostalgia, the teaser showcased the which has already sparked excitement video went viral, and people were married. Beyond the film's buzz, once again made headlines. She has downs, including a difficult breakup businessman Bobby Mukherjee. divorced. Currently, she is focusing on

# Dhurandhar's roar shakes the box office, reaching magical figures in just 16 days

Ranveer Singh's film "Dhurandhar" is performing exceptionally well at the box office. Within two weeks, the film surpassed Shah Rukh Khan's Jawaan and Shraddha Kapoor's Stree 2. The film created history by reaching Due to its tremendous success, the postponed. Find out about Dhurandhar's momentum at the box Consequently, Agastya Nanda and release on December 25th, has also release on January 1st. Ranveer completed two weeks at the box office second day of release: This Aditya records of several major films at the 15 days. The film opened with a figure has crossed ₹500 crore. the second week, which seems to be a films slow down by the second week, collection of ₹58 crore on its 10th day this, the film collected ₹207.25 crore its second week. What was the 16th day figures have also been on the 16th day. These are early further. This brings the film's total Jio Studios updated Dhurandhar's account. The film earned ₹23.70 brings the film's total Indian box is the fastest Hindi film to cross the ₹500 crore mark in India. The post reads, "History created, the fastest ₹500 crore mark." This Shah Rukh Khan film broke the record of Ranveer Singh's Jawaan and Allu Arjun's Pushpa 2. Last year's Pushpa 2: The Rule holds the record for the fastest time to cross the ₹500 crore mark. This Telugu film, starring Allu Arjun, was released pan-India and earned ₹552.1 crore in 11 days. According to Sacnilk, Dhurandhar broke the record of Shah Rukh Khan-starrer Jawaan, which earned ₹505.95 crore within 18 days of its release. Meanwhile, comedy-horror film Stree 2, starring Rajkummar Rao and Shraddha Kapoor, had earned ₹503.25 crore within 22 days of its release in 2024.



