

संपादकीय

Editorial

The economic landscape will change.

The spending power of Himachal's citizens has led to the growth of markets and trade through private investment. Furthermore, lifestyle changes have led to increased investment in urbanization, new construction, and residential developments. Indeed, private investment has enhanced Himachal's image. Vehicle purchases have become a common household, and brands are becoming established in every shopping experience. Himachalis have leveraged their economic strength to boost private schools, colleges, hospitals, and real estate in Punjab and Haryana. In this context, governments, posing as exemplars of generosity, have transferred borrowed currency to the public, especially the working class, without demanding any return. It's worth noting that the current Sukhu government has addressed the financial capabilities of the people by establishing new cities in Chandigarh, Morni Hills, and Lanj. New cities can be a bulwark for the urban economy, in addition to private investment, but their introduction must also incorporate science and IT capabilities. For example, if the proposed city in Lunj, near Kangra Airport, also combines the potential of an IT park, it would be icing on the cake. If Himachal's IT sector were to be established alongside the Mohali Airport and Him Chandigarh, it would not only be a Chandigarh for the corporate world, but also a potential city for Himachali IT professionals. Almost every city in Himachal will need to develop its professional capabilities, based on its strengths and specialties, to integrate a youth-driven economy. The concentration of young professionals in Mysore, Bangalore, Hyderabad, Pune, Mohali, Gurugram, and Noida is providing stability to these cities' economies. If this concept were to become a favorite of young professionals in Himachal's Him Chandigarh, Morni Hills, and Lunj, the economic landscape could change. Our relationship with tourists visiting Himachal is connecting young professionals. This unique tourism provides future opportunities. Young tourists come to experience nature, peace, and escape the busy metro commute. Therefore, the concept of tourism development needs to be de-concentrated. Instead of making tourist destinations the endpoint, it's better to promote rural tourism. Indeed, ADB projects are tall. Even if Raghubir Singh Bali, who holds the cabinet rank of Tourism Development Minister, installs Asia's tallest fountain in his constituency, young tourists want a rural tourism experience. In Himachal, 22,350 crore is being spent on the Tranche One and Tranche Two projects with ADB support. However, if this amount had been used to explore village tourism, at least one tourist village could have been developed in each of the 68 assembly constituencies. The HPTDC's agreement with the Indian Railway Catering and Tourism Corporation (IRCTC) is certainly a good initiative, allowing train passengers to disembark at the station and become guests of Himachal Tourism under a package. Readers may recall that we made a similar suggestion regarding the Vande Bharat Express' journey beyond Amb-Andaura. If the Tourism Corporation joins the Vande Bharat train to Amb-Andaura, the circuits of Garli-Paragpur, Haripur-Guler, Dharamshala-McLeodganj, Masroor-Pong Dam, and Palampur-Billing, within the tourism capital of Kangra, will become an evergreen package. Similarly, for cine tourism, if a film city is established between Garli-Paragpur, Arki-Kunihar, or Kumarhatti to Nahan, the state's economic ranking could rise.

Bangladesh Embraces a New Era, Signs of Major Political Change

The people of Bangladesh have chosen change, not turmoil. The success of this political transition will depend on the extent to which the new government ensures democratic dignity, economic prosperity, and social harmony. The Awami League is out of power after the July 2024 movement. The BNP wins, ushering in a new era under Tarique Rahman. The rise of Jamaat-e-Islami, and a shift in regional diplomacy. Bangladesh's general election will be considered one of the most decisive turning points in its political history. This was the first general election since the July 2024 student movement, which forced then-Prime Minister Sheikh Hasina to step down and ended the long-standing dominance of her party, the Awami League. The election gave a clear mandate to the Bangladesh Nationalist Party (BNP). With party president Tarique Rahman likely to become Prime Minister, Bangladesh is moving into a new political era, influenced by generational change, ideological rebalancing, and regional diplomatic dynamics. This election was not merely a process of replacing the interim government led by Nobel laureate Muhammad Yunus. It was also an attempt to chart the country's course after the profound political crisis that rocked the nation in 2024. The July 2024 agitation initially began as a protest against the reservation policy in government jobs, but it soon escalated into widespread discontent. The deaths of hundreds of people severely undermined the government's legitimacy and ultimately paved the way for a change of power. The interim government promised democratic restoration and institutional reforms, and in this context, the 13th parliamentary election and a referendum on constitutional reforms were held. This result marked not only a change of power but also a profound shift in the political structure. The most striking feature of this election was the absence of the Awami League. It was barred from contesting the elections on the basis of alleged crimes committed during the protests, but its absence also ended decades of bipartisan competition and raised questions about the fairness of the elections. Since 1990, Bangladesh's politics has revolved around the Awami League and the BNP. The BNP's victory represents both a resurgence and a test for the party. After years in opposition and internal challenges, the party has returned with renewed energy. Tarique Rahman's leadership marks a generational shift. This transition not only marks a transfer of power from the interim administration, but also a move beyond the era of his mother and former Prime Minister Khaleda Zia and Sheikh Hasina. Although dynastic politics remains influential in Bangladesh, Rahman adopted a relatively restrained and pragmatic approach in his election campaign. He emphasized law and order, economic reforms, and employment for youth. His stance toward India was soft, indicating future diplomatic prospects. His decision to postpone victory celebrations due to his mother's passing sends a message of political maturity. Another significant aspect of the election is the rise of Jamaat-e-Islami. It has emerged as the main opposition force. Its performance demonstrates that political Islam still has a significant presence in Bangladeshi politics. Although it did not come to power, its increase in seats is significant. Its rise will be a cause for concern among secular sections of the country and neighboring countries. The National Citizens Party, a student party that emerged from the 2024 movement, failed to achieve the expected success. Transforming revolutionary energy into organized political power is not easy, and this is precisely what happened to it. Its alliance with Jamaat-e-Islami caused confusion among its supporters. This experience demonstrates that forces emerging from mass movements require strong organization and resources to survive in institutional politics. This election also highlighted social challenges. Women's political participation remained limited, while their role in the 2024 movement was significant. The new government faces serious challenges on the economic front. Bangladesh's economy is dependent on exports, especially the garment industry. Political instability has affected investor confidence. Will the constitutional reforms proposed under the July National Charter determine whether the power of the executive will be limited? For India, Bangladesh is not just a neighbor but a strategic partner. Issues such as a nearly 4,000-kilometer shared border, connectivity to Northeast India, and security cooperation connect the two countries. By congratulating Tarique Rahman, Prime Minister Modi has signaled that India will adopt a pragmatic approach. However, Sheikh Hasina's presence in India could create diplomatic complications. China will also be monitoring this development, given its investment and strategic interests. Recent engagement with Pakistan adds a new element to the regional equation, although historical context limits the possibility of a profound strategic shift. The election results also show that Bangladesh is tired of ideological polarization and desires stability and economic progress. Political Islam has grown in presence, but it has not replaced mainstream power. The BNP has an opportunity to use its mandate to strengthen democratic institutions and provide inclusive governance. If power is used for reform rather than vengeance, it will be a viable option. If this is done, Bangladesh can move towards a more balanced and stable future. The people of Bangladesh have chosen change, not turmoil. The success of this political transition will depend on the extent to which the new government ensures democratic dignity, economic prosperity, and social harmony.

Antibiotic misuse poses a threat

Ultimately, AMR is not just a medical problem, but a social, economic, and policy challenge. Responsible antibiotic use today will determine whether future generations will have effective treatment options. Antibiotic misuse is creating a serious AMR crisis. Shared responsibility is essential for the government, the IMA, and society. The spread of antibiotic residues in the environment is worrying. Antimicrobial resistance (AMR) is one of the most serious, yet least understood, public health crises facing the world today. This problem is gradually undermining the foundation of treatment. When bacteria, viruses, fungi, and parasites become resistant to drugs, even common infections can become fatal. The impact is even more the burden of infection is high approximately 5 million deaths become aware of and control it in the future. This crisis is also and by the time treatment Minister Modi has been without medical advice. This as the common cold, fever, or play no role in them. Despite has become commonplace in our microorganisms to become more ineffective in the future. This not being developed at the pace at which microorganisms are becoming resistant. No new major class of antibiotics has emerged in the last two decades. Developing a new antibiotic is a long, complex, and extremely expensive process, taking 15 to 20 years. Despite significant investment, the economic returns remain limited. This is why pharmaceutical companies shy away from large investments in this area. The government has developed a multi-pronged action plan to combat AMR. Under the National Action Plan, surveillance systems are being strengthened to monitor drug resistance trends in a timely manner. Controlling over-the-counter sales of antibiotics, antimicrobial stewardship programs in hospitals, and promoting laboratory-based testing are steps in this direction. Efforts to control antibiotic use in animal husbandry, agriculture, and fisheries are also part of the government's One Health strategy, which recognizes the interconnected health of humans, animals, and the environment. The Indian Medical Association plays a key role in this fight. The Indian Medical Association (IMA) is actively involved in raising awareness among physicians across the country about AMR, promoting responsible prescribing, and spreading the right message to the public. The IMA's AMR Committee has consistently warned that antibiotic misuse not only complicates treatment but also poses a threat to entire generations. Antibiotics are most commonly misused to enhance the growth of animals, fruits, and vegetables, rather than protecting human health. A serious aspect of this crisis also concerns the environment and rivers. Rivers, ponds, and groundwater are also becoming contaminated with AMR due to human activities, hospital waste, industrial waste, antibiotic residues from farms, and animal feces. Experts are constantly warning about the presence of resistant bacteria and antibiotic residues in many rivers. These are becoming active carriers of AMR, transmitting the threat to humans through water, soil, and the food chain. This contaminates the food chain and contaminates water sources. Common water purification systems are incapable of filtering AMR, allowing it to enter the human body through water. The fight against AMR is not just the responsibility of doctors or the government, but of society as a whole. Until ordinary citizens understand this threat, policies and regulations will have limited impact. Antibiotics should only be used on prescription from qualified physicians. Adherence to the full dosage and correct duration of medication is essential. Restrictions on over-the-counter sales must be strictly enforced. Hygiene, sanitation, safe water, and widespread vaccination are the most effective means of preventing infection. Improved diagnostic facilities can ensure that the right medicine is prescribed for the right disease. Increasing government investment and incentives for antimicrobial research and innovation is crucial. Ultimately, AMR is not just a medical problem, but a social, economic, and policy challenge. Responsible use of antibiotics today will determine whether future generations will have effective treatment options.



ये है भारत की असल तस्वीर: हरिद्वार से कांवड़ लेकर निकली मुस्लिम महिला , महाशिवरात्रि पर आज करेगी जलाभिषेक

तमन्ना मलिक ने बताया कि उन्होंने करीब तीन साल पहले अमन त्यागी से शादी की थी। उन पर दो बेटे हैं। वह 10 फरवरी को कांवड़ लेने के लिए हरिद्वार गई थीं।महाशिवरात्रि के मौके पर सांप्रदायिक सौहार्द्र और आस्था की अलग हरिद्वार से कांवड़ में गंगाजल लेकर निकली मुस्लिम महिला का वायरल हो रहा है। यह संभल के गांव बदनपुर बसेई की तमन्ना है कि महाशिवरात्रि पर क्षेमनाथ करेंगी।वायरल हुआ तमन्ना का निवासी अमन त्यागी की पत्नी मीडिया पर जो वीडियो वायरल का बताया जा रहा है। जिसमें कंधे पर कांवड़ रखकर चलती चलने वाले कांवड़िये भी बम-के जयकारे लगा रहे हैं। क्षेमनाथ जलाभिषेक- तमन्ना मलिक ने तीन साल पहले अमन त्यागी से बेटे हैं। वह 10 फरवरी को कांवड़ शनिवार को असमोली पहुंच महाशिवरात्रि पर क्षेमनाथ तीर्थ पर अपना और पति दोनों का धर्म मलिक ने कहा कि अन्य लोगों को जब कांवड़ लाते हुए देखती हूं तो अच्छ लगता है। मेरे मन में भी ऐसा भाव आया। जिसके बाद ही कांवड़ लेकर आ रही हूं। बताते चलें कि तमन्ना मलिक अपने धर्म को मानती हैं और पति अमन त्यागी के धर्म को भी मानती हैं। अमन त्यागी का कहना है कि दोनों अपने-अपने धर्म के मुताबिक रहते हैं। कोई रोक टोक नहीं है।कांवड़ियों की सुरक्षा के लिए धनौरा-गजरौला-बिजनौर मार्ग पर जीरो ट्रैफिक- कांवड़ियों की सुरक्षा के लिए पुलिस ने धनौरा-गजरौला और चांदपुर मार्ग पर ट्रैफिक जीरो कर दिया। किसी भी वाहन को उधर नहीं जाने दिया जा रहा, जिधर से कांवड़िये आ रहे हैं। महाशिवरात्रि पर भगवान शिव का जलाभिषेक करने के लिए कांवड़ में गंगा जल लेने हरिद्वार गए कांवड़ियों के जत्थे लौट रहे हैं। लंबी दूरी के कांवड़िये कई दिन पूर्व हरिद्वार से चल पड़े थे। जिनमें आधे से अधिक कांवड़िये अपने गंतव्य के निकट पहुंच चुके हैं।

दिल्ली हाईवे पर 15 की शाम तक नहीं चलेंगे भारी वाहन, सड़कों पर कांवड़ियों का रेला..

महाशिवरात्रि के चलते मुरादाबाद में कांवड़ियों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए कांट रोड और दिल्ली हाईवे पर भारी वाहनों का संचालन बंद कर दिया गया है। रोडवेज और निजी बसों को वैकल्पिक मार्ग से भेजा जा रहा है। यह रहेगी।महाशिवरात्रि के मौके बढ़ गई है। आज से भक्ति को त्योहार है। ऐसे में गए हैं। कांट रोड पर भारी दिया गया है। हाईवे पर सभी भारी वाहनों का वाहनों को भी बदले मार्ग से है। एसपी यातायात सुभाषचंद्र कराने के लिए हाईवे, कांट रोड पर जगह-जगह यातायात टीएसआई, टीआई की ड्यूटी शाम छह बजे तक रहेगी। है तो हाईवे पर भी अमरोहा बसों का संचालन बंद किया रोडवेज व निजी बसों को हुए बिजनौर और हरिद्वार भेजा से बिजनौर, हरिद्वार को आने-जाने वाले दूध, फल, सब्जी व गैस, पेट्रोल, डीजल के वाहनों को छोड़कर शेष भारी वाहन शेरूआ, बिजनौर के रास्ते न जाकर बिलारी, सिरसी, संभल, गवां, नरौरा, डिबाई, शिकारपुर, बुलंदशहर, हापुड, मेरठ के रास्ते बिजनौर, हरिद्वार जाएंगे और इसी रास्ते से वापस आएंगे। 2-मुरादाबाद से बिजनौर-हरिद्वार आने-जाने वाली रोडवेज और निजी बस हनुमान मूर्ति तिराहा, काशीपुर तिराहा, ठाकुरद्वारा, काशीपुर, जसपुर, भूतपुरी चौराहा, रहेड़, शेरकोट, धामपुर, नटहौर होते हुए बिजनौर और हरिद्वार जाएंगी और इसी मार्ग से वापस आएंगी। 3- मुरादाबाद से दिल्ली, मेरठ की ओर जाने वाले भारी वाहन ट्रक, टैक्टर, मालवाहक भारी वाहन बिलारी, सिरसी, संभल, गवां, नरौरा, डिबाई, शिकारपुर, बुलंदशहर, हापुड, गाजियाबाद होकर दिल्ली जाएंगे और इसी मार्ग से वापस भी आएंगे। इसके अलावा मेरठ जाने के लिए हापुड़ से जाएंगे और यही से वापस आएंगे। 4-मुरादाबाद से रामपुर की ओर आने और जाने वाला भारी वाहन,रोडवेज और निजी बस कुंदरकी, बिलारी, शाहबाद, रामपुर जाएंगी और यहीं से वापस आएंगी। नया मुरादाबाद एमडीए ऑफिस के सामने बने अस्थायी बस स्टैंड से बसों का संचालन होगा।रामपुर से आने वाली बसों का मार्ग-रामपुर की तरफ से मुरादाबाद आने-जाने वाली रोडवेज और निजी बसें दलपतपुर जीरो पाइंट होते हुए अस्थायी बस स्टैंड काशीपुर तिराहा प्रेम वंडर लैंड फ्लाईओवर के नीचे तक आएंगी और इसी मार्ग से वापस जाएंगी। कांवड़ यात्रा की अधिक दबाव बढ़ने पर रामपुर की तरफ से आने वाली रोडवेज बसें शाहबाद, बिलारी, कुंदरकी होते हुए अस्थायी बस स्टैंड आजाद नगर मोड़ तक आएंगी तथा इसी मार्ग से वापस जाएंगी।बिजनौर से आने वाले निजी और रोडवेज बसें धामपुर, ठाकुरद्वारा होते हुए प्रेम वंडरलैंड अस्थायी बस स्टैंड तक आएंगी। ठाकुरद्वारा जाने वाली रोडवेज बसों का बस स्टैंड भी प्रेम वंडर लैंड के पास ही बनाया गया है।

रसोई से लेकर नाली तक खून ही खून, रुखसाना के गले के पास फंसी मिली गोली; इस बात से खफा दामाद ने मार डाला

मुरादाबाद के मझोला थाना क्षेत्र के जयंतीपुर टीचर कॉलोनी में बृहस्पतिवार की रात आठ बजे नशेड़ी कहने पर एक युवक ने अपनी सास की गर्दन में गोली मार कर हत्या कर दी। इसके बाद आरोपी दामाद के साथ भाग गया। मुरादाबाद के मझोला थाना रात नशेड़ी कहने पर सास रुखसाना की हत्या पुलिस ने कई जगह दबिश दी लेकिन उसका गिरफ्तार किए गए गुलनवाज के दोस्त मुस्तफा जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। मूलरूप से शकील करीब तीन माह से मझोला की जयंतीपुर इसी मकान के एक कमरे में शकील की बड़ी चार बेटे और तीन बेटियों के सामने गुलनवाज दी थी।इसके बाद वह अपने साथी मुस्तफा के मुस्तफा को गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने मस्जिद करूला निवासी मुतस्फा और पंडित रिपोर्ट दर्ज की थी।एसपी सिटी कुमार रण विजय कोर्ट में पेश किया गया जहां से उसे जेल भेज की जा रही है।रुखसाना के गले के पास फंसी शुकवार को रुखसाना (40) के शव का तस्वीर सामने आई है। यूपी के संभल के लिए वीडियो सोशल मीडिया पर जिले के असमोली थाना क्षेत्र मलिक की हैं। उनका कहना तीर्थ पर जलाभिषेक वीडियो- गांव बदनपुर बसेई तमन्ना मलिक का सोशल हो रहा है वह बिजनौर क्षेत्र तमन्ना मलिक बुर्का पहनकर नजर आ रही हैं। साथ में बम भोले, हर-हर महादेव तीर्थ पर करना है बताया कि उन्होंने करीब शादी की थी। उन पर दो लेने के लिए हरिद्वार गई थीं। जाएंगी। बताया कि जलाभिषेक किया जाएगा। मानती हैं तमन्ना- तमन्ना तस्वीर सामने आई है। यूपी के संभल के लिए वीडियो सोशल मीडिया पर जिले के असमोली थाना क्षेत्र मलिक की हैं। उनका कहना तीर्थ पर जलाभिषेक वीडियो- गांव बदनपुर बसेई तमन्ना मलिक का सोशल हो रहा है वह बिजनौर क्षेत्र तमन्ना मलिक बुर्का पहनकर नजर आ रही हैं। साथ में बम भोले, हर-हर महादेव तीर्थ पर करना है बताया कि उन्होंने करीब शादी की थी। उन पर दो लेने के लिए हरिद्वार गई थीं। जाएंगी। बताया कि जलाभिषेक किया जाएगा। मानती हैं तमन्ना- तमन्ना

महाशिवरात्रि के चलते मुरादाबाद में कांवड़ियों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए कांट रोड और दिल्ली हाईवे पर भारी वाहनों का संचालन बंद कर दिया गया है। रोडवेज और निजी बसों को वैकल्पिक मार्ग से भेजा जा रहा है। यह रहेगी।महाशिवरात्रि के मौके बढ़ गई है। आज से भक्ति को त्योहार है। ऐसे में गए हैं। कांट रोड पर भारी दिया गया है। हाईवे पर सभी भारी वाहनों का वाहनों को भी बदले मार्ग से है। एसपी यातायात सुभाषचंद्र कराने के लिए हाईवे, कांट रोड पर जगह-जगह यातायात टीएसआई, टीआई की ड्यूटी शाम छह बजे तक रहेगी। है तो हाईवे पर भी अमरोहा बसों का संचालन बंद किया रोडवेज व निजी बसों को हुए बिजनौर और हरिद्वार भेजा से बिजनौर, हरिद्वार को आने-जाने वाले दूध, फल, सब्जी व गैस, पेट्रोल, डीजल के वाहनों को छोड़कर शेष भारी वाहन शेरूआ, बिजनौर के रास्ते न जाकर बिलारी, सिरसी, संभल, गवां, नरौरा, डिबाई, शिकारपुर, बुलंदशहर, हापुड, मेरठ के रास्ते बिजनौर, हरिद्वार जाएंगे और इसी रास्ते से वापस आएंगे। 2-मुरादाबाद से बिजनौर-हरिद्वार आने-जाने वाली रोडवेज और निजी बस हनुमान मूर्ति तिराहा, काशीपुर तिराहा, ठाकुरद्वारा, काशीपुर, जसपुर, भूतपुरी चौराहा, रहेड़, शेरकोट, धामपुर, नटहौर होते हुए बिजनौर और हरिद्वार जाएंगी और इसी मार्ग से वापस आएंगी। 3- मुरादाबाद से दिल्ली, मेरठ की ओर जाने वाले भारी वाहन ट्रक, टैक्टर, मालवाहक भारी वाहन बिलारी, सिरसी, संभल, गवां, नरौरा, डिबाई, शिकारपुर, बुलंदशहर, हापुड, गाजियाबाद होकर दिल्ली जाएंगे और इसी मार्ग से वापस भी आएंगे। इसके अलावा मेरठ जाने के लिए हापुड़ से जाएंगे और यही से वापस आएंगे। 4-मुरादाबाद से रामपुर की ओर आने और जाने वाला भारी वाहन,रोडवेज और निजी बस कुंदरकी, बिलारी, शाहबाद, रामपुर जाएंगी और यहीं से वापस आएंगी। नया मुरादाबाद एमडीए ऑफिस के सामने बने अस्थायी बस स्टैंड से बसों का संचालन होगा।रामपुर से आने वाली बसों का मार्ग-रामपुर की तरफ से मुरादाबाद आने-जाने वाली रोडवेज और निजी बसें दलपतपुर जीरो पाइंट होते हुए अस्थायी बस स्टैंड काशीपुर तिराहा प्रेम वंडर लैंड फ्लाईओवर के नीचे तक आएंगी और इसी मार्ग से वापस जाएंगी। कांवड़ यात्रा की अधिक दबाव बढ़ने पर रामपुर की तरफ से आने वाली रोडवेज बसें शाहबाद, बिलारी, कुंदरकी होते हुए अस्थायी बस स्टैंड आजाद नगर मोड़ तक आएंगी तथा इसी मार्ग से वापस जाएंगी।बिजनौर से आने वाले निजी और रोडवेज बसें धामपुर, ठाकुरद्वारा होते हुए प्रेम वंडरलैंड अस्थायी बस स्टैंड तक आएंगी। ठाकुरद्वारा जाने वाली रोडवेज बसों का बस स्टैंड भी प्रेम वंडर लैंड के पास ही बनाया गया है।



संक्षिप्त समाचार

गुरु जंभेश्वर विवि: एलएलबी-एलएलएम परीक्षा अब दो बजे से, छात्रों की आपत्ति के बाद समय में बदलाव

गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय की ओर से जारी किए गए एलएलबी और एलएलएम प्रथम सेमेस्टर की परीक्षाएं अब दोपहर दो से पांच बजे तक होंगी। विश्वविद्यालय ने यह निर्णय विद्यार्थियों की परीक्षा कार्यक्रम पर आपत्ति व्यक्त के बाद लिया है। हालांकि परीक्षा की तारीखों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। विश्वविद्यालय की एलएलबी-एलएलएम प्रथम सेमेस्टर की परीक्षाएं 17 फरवरी से शुरू हो रही हैं। 23 फरवरी तक चलने वाली परीक्षाओं में सिर्फ 22 फरवरी को रविवार का अवकाश है। विश्वविद्यालय ने परीक्षाओं का समय दोपहर तीन बजे से शाम छह बजे तक का रखा था। शुकवार को बड़ी संख्या में विधि संकाय के विद्यार्थी विश्वविद्यालय पहुंचे। विद्यार्थियों का आरोप था कि वह दूर-दराज के क्षेत्रों से पढ़ने के लिए आते हैं। वर्तमान परीक्षा समय सारिणी में दिए गए समय और तारीखों की वजह से उन्हें आवागमन, आवास व अन्य व्यवस्थाओं में कठिनाई का सामना करना पड़ेगा। इससे उनकी परीक्षा की तैयारी प्रभावित होगी। उन्होंने कहा कि निर्धारित परीक्षाओं के बीच एक भी दिन का अंतराल नहीं है। सभी परीक्षाएं लगातार एक के बाद एक निर्धारित की गई हैं। इससे विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। इसके बाद देर शाम को परीक्षा नियंत्रक अमृत लाल ने परीक्षा का समय अब दोपहर दो से शाम पांच बजे तक रहने के निर्देश जारी किए हैं। जरूरी सूचनाओं से वंचित रह जाते हैं विद्यार्थी- विद्यार्थियों ने आरोप लगाया कि विश्वविद्यालय द्वारा महत्वपूर्ण सूचनाएं समय पर विश्वविद्यालय के आधिकारिक पोर्टल पर अपलोड नहीं की जाती हैं। इससे छात्रों में भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है और वे आवश्यक जानकारी से वंचित रह जाते हैं। पारदर्शिता व सूचना के अधिकार के दृष्टिकोण से यह सही नहीं है। रोजा रखने वाले विद्यार्थियों को होगी परेशानी- विद्यार्थियों ने कहा कि प्रस्तावित परीक्षा तिथियां रमजान के महीने के साथ शुरू हो रही हैं। मुस्लिम समुदाय के विद्यार्थी इस महीने में रोजा रखते हैं। इससे उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति परीक्षा देने के लिए उपयुक्त नहीं रह पाती। यह धार्मिक भावनाओं और शैक्षणिक न्याय दोनों के दृष्टिकोण से उचित नहीं है। इस दौरान सचिन चौधरी, कुशल शर्मा, संदीप यादव, मोहम्मद इमरान, महमूद, मोहम्मद अली, मेधा, आयुषी, साक्षी ठाकुर आदि मौजूद रहीं। मैं रामपुर के इमरता से केजीके कॉलेज में पढ़ने के लिए आता हूं। कुलपति से मुलाकात कर परीक्षाओं में अंतराल की मांग की तो उन्होंने कहा कि सत्र जुलाई-अगस्त से शुरू हुआ है। पढ़ाई के लिए काफी समय मिला है। -महमूद अली, छात्र- एकदम से परीक्षा कार्यक्रम जारी कर दिया है। परीक्षा के बीच में समय नहीं रखने की वजह से तैयारी में परेशानी आ रही है। डीएम को इस संबंध में ज्ञापन दिया जाएगा। -ममता यादव, छात्रा कुलपति से मुलाकात के दौरान हमारा मुद्दा था कि प्रति परीक्षा के बीच में कम से कम एक दिन का अंतराल रहना चाहिए। एक दिन का समय नहीं देना था तो कम से कम एक महीने पहले परीक्षा कार्यक्रम जारी करना चाहिए था। विश्वविद्यालय ने अपने सभी कार्य देरी से किए हैं, लेकिन हमें समय नहीं दे रहे हैं। विद्यार्थी निराश होकर लौटें हैं। -सचिन चौधरी, छात्र

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

9027776991 knslslive@gmail.com

क्यूँ न लिखूँ सच

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक नरेश राज शर्मा द्वारा ए0एच0प्रिंटर्स, ए-11, असालतपुरा, लंगड़े की पुलिया, मुरादाबाद-244001(उत्तर प्रदेश) से छपवाकर कार्यालय म.नं. 210 खा सीतापुरी, डबलफाटक जनपद-मुरादाबाद (उत्तर प्रदेश) से प्रकाशित एवं वितरित किया।

संपादक - नरेश राज शर्मा

मो. 9027776991

RNI NO- UPBIL/2021/83001

इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादक हेतु पीआरबी एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी होंगे तथा समस्त विवाद मुरादाबाद न्यायालय के अधीन होंगे।

ड्यूँ न लिखूँ सच समाचार पत्र में सभी पद अवैतनिक है

डिलारी पुलिस ने शिवभक्तों कांवड़ियों का पुष्प वर्षा कर किया स्वागत, कराया जलपान और प्रसाद वितरण

क्यूँ न लिखूँ सच / डिलारी । जनपद मुरादाबाद के थाना डिलारी में डिलारी पुलिस प्रशासन ने



शांतिपूर्ण एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न हो सके। श्रद्धालुओं ने भी पुलिस प्रशासन की इस पहल की सराहना करते हुए धन्यवाद किया।

मुठभेड़ में दो गोकश गिरफ्तार, एक को पैर में लगी गोली , पुलिसकर्मी भी घायल

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली। भोजीपुरा पुलिस ने गोकशी करने के दो आरोपियों को मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया। जिसमें गिरफ्तार एक बदमाश को पैर में गोली लगी। गोकशी की सूचना ने ये कार्रवाई आधी रात मिली कि ग्राम जंगल में कुछ की फिराक में टीम मौके पर पुलिस पर ही कॉन्सटे बल



मिलने के बाद पुलिस की है। बरेली। बीती पुलिस को सूचना सिधाई कायस्थान के बदमाश गौकशी करने हैं। सूचना पर पुलिस पहुंची तो बदमाशों ने फायर झोंक दिया। एक को गोली हाथ से छूते हुए निकली जिसमें वह घायल हुआ। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने भी गोली चलाई जो मौलागढ़, थाना भोजीपुरा क्षेत्र के रहने वाले राजू कुरैशी को लगी। मौके से राजू और उसके साथी इमरान कुरैशी निवासी धौराटांडा को भी गिरफ्तार किया गया। जिसके पास गोकशी के उपकरण बरामद हुए। घायल गोकश को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस के मुताबिक कार्रवाई के दौरान रात के अंधेरे का फायदा उठाकर गोकशी में शामिल पांच अन्य भागने में कामयाब रहे। जिसमें धौराटांडा का शकील, जहिद उर्स अंडा, जावेद व भोजीपुरा के गांव अलीनगर का जीशान और नदीम शामिल हैं। जिनकी तलाश की जा रही है। पकड़े गए इमरान ने पुलिस को बताया कि उसका साथी राजू कुरैशी, शकील अहमद, जाहिद उर्फ अंडा, जावेद अहमद, जीशान व नदीम मिलकर सड़क पर घूमने वाले गोवंशीय पशुओं को पकड़कर उनका मांस बेच देते हैं। इतना ये नहीं ये गिरोह रात को चोरी की घटनाओं को भी अंजाम देते हैं। सीओ हाईवे शिवम आशुतोष ने बताया कि घायल पुलिस कर्मी और गोकश को इलाज के लिए अस्पताल भेजा गया है और फरार गोकशों की तलाश की जा रही है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए बदमाशों का लंबा चौड़ा आपराधिक इतिहास है। राजू कुरैश के खिलाफ 20 से ज्यादा और शकील अहमद पर 5 से ज्यादा आपराधिक मुकदमें दर्ज हैं।

एसपी सिटी व एडीएम सिटी ने महाशिवरात्रि पर्व को लेकर शहर के मंदिरों का किया भ्रमण

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली । महाशिवरात्रि पर्व पर एसपी सिटी मानुष पारीक व एडीएम सिटी सौरभ दुवे के प्रमुख मंदिरों का भ्रमण मंदिर परिसरों एवं लेते हुए सुरक्षा, यातायात तथा श्रद्धालुओं की संबंधित अधिकारियों को एवं सुचारु व्यवस्थाओं समन्वय के साथ प्रभावी कार्यवाही करने के निर्देश दिए। बरेली पुलिस एवं प्रशासन द्वारा महाशिवरात्रि पर्व को शांतिपूर्ण, सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित ढंग से सम्पन्न कराने हेतु कमर कस ली है।



नाम महिमा अपार आचार्य श्याम बिहारी : राधे राधे गोविंद, गोविंद राधे

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली । राजेंद्र नगर के बांके बिहारी मंदिर में चल रही श्रीमद् भागवत कथा के तृतीय दिवस में, वृंदावन धाम से पधारे आचार्य श्याम बिहारी चतुर्वेदी ने, बताया की कल्याण का साधन ही भागवत कथा है, कलयुग में जो कल्याण थे, जो कि बड़े ही कर्मकांडी थे, एक दिन हवन के लिए गए, और वेश्या के साथ में उन्होंने विवाह कर लिया, और छोड़कर, वह एक डाकू बन गए ,और घरों में लोगों के डांका वहां पर एक संत मंडली आती है, और संतों ने किसी व्यक्ति ने बताया अजामिल के यहां चले जाओ, अजामिल के घर है, यह तो डकैत का घर चोर का घर है, संतों ने कहा कभी-वैश्या ने कहा कि, बाबा हमारे यहां से आप सूखा आटा दाल है, और सामने चूल्हा बना करके भोजन सिद्ध करने लगे हैं , बच्चे हैं, और दसवा पेट में है, और मेरे पति ढांका डालते हैं, के कहा के बेटा देखो आज हम तुम्हारे यहां का अन्य पाया हैं ,और संत लोग अगर किसी के घर का भोजन करते हैं ,तो उसे दक्षिणा लेते हैं ,और दक्षिण में संतों ने कहा कि तुम्हारा यदि कहीं दसवां बच्चा हो तो उसका नाम नारायण रख देना , नारायण नाम रख दिया , बार-बार छोटे वाले पुत्र पर ममता रही तो बार-बार नारायण नारायण कहने लगे हैं, और अंतिम समय आया, यमदूत पकड़ने के लिए आए, अजामिल दूतों देखकर के चिल्लाने लगा, बचाओ बेटा नारायण बचाओ नारायण का नाम लेते ही भगवान के पार्षद उनकी रक्षा करने के लिए आ गए, भगवान के पार्षदों यमदूत भगा दिये, दूतों से कहा के देखो और यह भगवान प्रभु का नारायण नाम ले चुका है, पाप से मुक्त हो गया है, इसलिए आप यहां से छोड़कर के जाएं, वहां छोड़कर चले गए , अजामिल सोचने लगा, मैंने तो अपने पुत्र का ही नाम लिया था ,यदि सच में भगवान का नाम लेता तो, आज मुझे यह दुर्दशा नहीं देखनी पड़ती, आप की महिमा अपार है इसलिए अजामिल भव पार हो गया,भगवत धाम की अजामिल को प्राप्ति हुई, केवल नाम मात्र से कल्याण का जो सर्वश्रेष्ठ साधन कहा गया है वह श्रीमद् भागवत कथा ही है इस मौके पर शहर के बड़े ही वरिष्ठ लोग कथा सुनने पहुंच रहे हैं भजन गायक जगदीश भाटिया ,दीपक भाटिया, विनोद खंडेलवाल, विनीता सोनम खंडेलवाल, रजत खंडेलवाल आयुष सिंह, सीमा राठौर , राघवेंद्र राठौर आदि लोग कथा में मौजूद रहे !



शहर विधानसभा में केंद्रीय बजट परिचर्चा की गई

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली। भारतीय जनता पार्टी शहर विधानसभा में केंद्रीय बजट परिचर्चा कार्यक्रम का आयोजन किया गया शहर विधानसभा का आयोजन अर्बन कोऑपरेटिव बैंक



सभागार डी डी पुरम में आयोजित हुआ जिसमें मुख्य अतिथि वन एवं पर्यावरण मंत्री डॉ अरुण कुमार रहे मुख्य अतिथि डॉ अरुण कुमार ने कहा प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में प्रस्तुत केंद्रीय बजट 2026-27 उत्तर प्रदेश के विकास, रोजगार और आत्मनिर्भरता को नई ऊंचाई देने वाला बजट है यह बजट राज्य को इंफ्रास्ट्रक्चर, उद्योग, कृषि और युवाओं को ग्रोथ बनाने की दिशा में निर्णायक कदम है केंद्र सरकार द्वारा जो बजट पेश किया गया है वह सराहनीय है विकास और आत्मनिर्भरता भारत, महिलाओं को सशक्तिकरण, निर्माण और उद्योग, कर सुधार बजट में कर सुधारकों के माध्यम से मध्यम वर्ग को राहत देने का प्रयास किया गया !व्यापारियों के हित में कई घोषणाएं की गई हैं। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने स्वरूथ के लिए ₹10,000 करोड़ का ग्रोथ फंड बनाया है, जो उन्हें वित्तीय सहायता प्रदान करेगा। इसके अलावा व्यापारियों को सस्ते ऋण की सुविधा मिलेगी और जीएसटी प्रक्रियाओं को सरल बनाया जाएगा स्वरूथ के लिए ग्रोथ फंड- ₹10,000 करोड़ का फंड, जो स्वरूथ को वित्तीय सहायता प्रदान करेगा। सस्ते ऋण,व्यापारियों को सस्ते ऋण की सुविधा मिलेगी जीएसटी सरलीकरण- जीएसटी प्रक्रियाओं को सरल बनाया जाएगा-आत्मनिर्भर फंड- ₹4,000 करोड़ का आत्मनिर्भर फंड, जो व्यापारियों को वित्तीय सहायता प्रदान करेगा सांसद छत्रपाल गंगवार ने बजट के बारे में विस्तार से चर्चा की और केंद्र द्वारा जो बजट पेश किया गया है वह सराहनीय है जैसे कि स्वरूथ के लिए ग्रोथ फंड या सस्ते ऋण की सुविधा, शिक्षा और स्वास्थ्य को भी बजट में शामिल किया गया है इसका लाभ सभी को मिलेगा उन्होंने विस्तार से बजट के बारे में बताया द्ध संचालन प्रितेश पांडे ने किया कार्यक्रम में प्रमुख रूप से वन एवं पर्यावरण मंत्री डॉक्टर अरुण कुमार, सांसद छत्रपाल गंगवार, अनिल कुमार एडवोकेट, मनीष अग्रवाल, संयोजक विष्णु अग्रवाल, बंटी ठाकुर, रेखा श्रीवास्तव,पवन अरोड़ा, रोहित जिंदल, रामकृष्ण शुक्ला, अनिल अग्रवाल, दीपक द्विवेदी, शोभित सक्सेना, विशाल मल्होत्रा, सुदेश अग्रवाल, सुरेंद्र रस्तोगी, परमजीत सिंह , सुनील खत्री एवं समस्त महानगर पदाधिकारी पार्षदगण मौजूदरहे।

बारादरी पुलिस ने 315 बोर अवैध तमंचा सहित किया गिरफ्तार

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली। महाशिवरात्रि पर्व को लेकर जिले में चलाए जा रहे विशेष अभियान के दौरान बारादरी पुलिस को महत्वपूर्ण सफलता मिली है। देर रात चेकिंग के दौरान पुलिस ने एक शातिर हिस्ट्रीशीटर को अवैध असलाह के साथ गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के कब्जे से 315 बोर का तमंचा और दो जिंदा कारतूस बरामद हुए हैं। पुलिस के अनुसार 13/14 फरवरी की रात मुखबिर से सूचना मिली थी कि एक संदिग्ध व्यक्ति विकास भवन के पीछे स्थित खंडहर की ओर जा रहा है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने तत्काल घेराबंदी कर मौके पर दबिश दी। इसी दौरान कासिम उर्फ आशु निवासी आजमनगर को पकड़ लिया गया। तलाशी लेने पर उसके पास से अवैध तमंचा और कारतूस बरामद हुए। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि आरोपी क्षेत्र का हिस्ट्रीशीटर है और उसके खिलाफ पूर्व में भी कई आपराधिक मामले दर्ज हैं। त्योहार के मद्देनजर जिले में शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए सघन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में यह कार्रवाई की गई। आरोपी के खिलाफ संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया गया, जहां से आगे की विधिक कार्रवाई की जा रही है ।



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

संक्षिप्त समाचार

मदरसा बोर्ड की लिखित परीक्षा सेकेंडरी एवं सीनियर सेकेंडरी की परीक्षाएं संपन्न कराई गई

क्यूँ न लिखूँ सच / यूसुफ/ अंसार इंटर कॉलेज प्रिंस रोड मुरादाबाद उत्तर प्रदेश मदरसा बोर्ड की लिखित परीक्षा-2026 की सेकेंडरी एवं सीनियर सेकेंडरी की परीक्षाएं सफल रूप से संपन्न कराई गई। परीक्षा सफल बनाने में केंद्र



व्यवस्थापक / प्रधानाचार्य की देख रेख वे निगरानी आदि श्री मेराज अनवर श्री जावेद अनवर, श्री हाशिम मलिक, डा0 नासिर परवेज, श्री मनोहर पाल सिंह, श्री सिकंदर आजम, श्री मुहम्मद अली खान, तथा परीक्षा में लगे समस्त शिक्षकों एवं कर्मचारियों का सहयोग रहा।

नई दिल्ली-गोरखपुर के बीच एक और विशेष ट्रेन की समय सारिणी जारी , टिकटों की बुकिंग भी शुरू

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / बरेली। रेलवे ने बरेली होते



हुए नई दिल्ली-गोरखपुर के बीच एक और होली विशेष ट्रेन की समय सारिणी जारी की है। टिकटों की बुकिंग भी शुरू कर दी गई है। इसका संचालन 20

फरवरी से किया जाएगा। इस ट्रेन के संचालन से त्योहार पर घर जाने वाले यात्रियों को राहत मिलेगी। पूर्वोत्तर रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी पंकज सिंह ने बताया कि 04022 नई दिल्ली-गोरखपुर होली विशेष गाड़ी 20 फरवरी से छह मार्च तक प्रत्येक शुक्रवार को नई दिल्ली से दोपहर दो बजे चलने के बाद शाम 7:22 बजे बरेली आएगी और अगले दिन सुबह पांच बजे गोरखपुर पहुंचेगी। 04021 गोरखपुर-नई दिल्ली विशेष गाड़ी 21 फरवरी से सात मार्च तक प्रत्येक शनिवार को गोरखपुर से सुबह सात बजे चलने के बाद शाम 5:50 बजे बरेली आएगी और रात 11:10 बजे नई दिल्ली पहुंचेगी।

विधि छात्र के हत्या आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग करने थाने पहुंचे अधिवक्ता

क्यूँ न लिखूँ सच /पं सत्यमशर्मा / फरीदपुर बरेली । अधिवक्ता मनोज यादव के भाई एवं विधि छात्र योगेश यादव के हत्यारोपियों की गिरफ्तारी की मांग करते हुए वकीलों ने इस्पेक्टर राधेश्याम से वार्ता की। एक माह पहले फरीदपुर के नवादा बिलसंडी गांव के विधि छात्र योगेश यादव(20) की राम रहीश और उनके पक्ष के लोगों ने हत्या कर दी थी। योगेश के भाई मनोज ने ग्राम प्रधान रामरहीस,उनके भाई रामौतार,भतीजे सुमित,राम खिलाड़ी व पीके खिलाफ केस दर्ज कराया। मुख्य आरोपी सुमित समेत दो को गिरफ्तार करके जेल भेज दिए गए लेकिन अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हुई। शुक्रवार को सिविल न्यायालय बार एसोसिएशन के अधिवक्ता थाने पहुंचे। उन्होंने उन्होंने फरार चल रहे पूर्व प्रधान राम रहीम एवं अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की।

यहां अजय पाल सिंह यादव,रजनीश कश्यप, श्रवण कुमार शर्मा,प्रवीण सिंह भदौरिया ,बृजेश यादव ,सुर्येंद्र मिश्रा, कुलदीप सक्सेना ,शाहिद हुसैन ,राकेश यादव अतुल परमार, विजय यादव ,सूरजपाल,अनिशुद्दीन, अभिषेक सक्सेना,अंशु सक्सेना,मनोज कुमार जावेद खान ,मथुरा प्रसाद साहू, राहुल कश्यप , अवनीश शर्मा, पंकज शर्मा,विकास मिश्रा, पुष्पेंद्र श्रीवास्तव ,देवेश पांडे संजीव सिंह, धर्मेन्द्र मौर्य, रामगोपाल, श्यामवीर, राजकुमार, हरमेश मौजूद रहे। दरोगा पर लगाया गलत भाषा बोलने का आरोप। वकीलों ने इस्पेक्टर को बताया कि बीते दिनों साथी अधिवक्ता श्याम सिंह और उनके परिजनों पर दबंगों ने हमला बोल दिया। मुकदमा दर्ज करने के बाद पुलिस ने आरोपियों पर कार्रवाई नहीं की। उन्होंने दरोगा से आरोपियों पर कार्रवाई करने की मांग की। जिसके बाद दरोगा ने अधिवक्ता से अभद्र भाषा का प्रयोग किया।

KTUN RA
LUKHN
SACH

हिंदी अंग्रेजी दैनिक समाचार पत्र

दैनिक क्यों न लिखूँ सच

को आवश्यकता है उत्तर प्रदेश .
उत्तराखंड मध्य प्रदेश ,दिल्ली
,बिहार पंजाब छत्तीसगढ़ राजस्थान
आदि सभी राज्यों से रिपोर्टर,जिला
ब्यूरो विज्ञापन प्रतिनिधि की

सम्पर्क करे-9027776991

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

9027776991
knlslive@gmail.com

Troubled by insomnia? Try the viral trend of 'dark showering', you'll find relief without any expense.

Insomnia is a common problem these days. To overcome this problem, people resort to various remedies, medications, or wellness trends. Meanwhile, a new trend called 'dark showering' is going viral on social media to improve sleep. insomnia. Lack of sleep is caused by poor Sleeplessness due to poor lifestyle habits is gaining popularity on social media. This stress reduction and better sleep. Let's find showering? As the name suggests, it means our senses and signal relaxation to the mind. Ayurveda considers bathing a sacred ritual, this trend growing? Due to busy lifestyles, sometimes experience problems like day. In this context, "dark showering" is calms the mind and puts the body into deep zero-cost therapy. Benefits of dark be very beneficial for those suffering from temperature rapidly, and after the shower, asleep quickly. Additionally, being in the dark mind and helps you fall asleep faster. This is medication. Beneficial for mental health: Showering in the dark is no less than meditation. It reduces the stress-inducing hormone cortisol, which calms the mind. When we can't see, our focus remains on the warmth of the water, the scent of the cleanser, and the sound of the shower, which helps reduce stress and provides a relaxing feeling. Dark showers are not a magic solution. Dark showers are not an overnight solution to sleep problems. If you consider them a burden or do them in a hurry, they will not be beneficial. Those with serious sleep problems should definitely consult a doctor. You should approach dark showers as a relaxing experience, not a stressful one.



Let's learn about it in this article. Most people suffer from lifestyle habits. Adopt dark showering for better sleep. now common. Meanwhile, the trend of 'dark showering' is strange-sounding method is being touted as a panacea for out how it works and is it really safe? What is dark bathing in darkness or very dim light. It is believed to calm This isn't just a trend; it's deeply connected to Ayurveda. so some people are attributing it to that tradition. Why is most people are struggling with sleep problems. Many people insomnia, frequent awakenings, or fatigue throughout the emerging as a simple and effective solution. This method sleep mode at no cost. This is why everyone wants to try this showering: Improves sleep quality. Dark showers prove to insomnia. Taking a dark shower increases the body the temperature returns to normal, which helps in falling increases melatonin (the sleep hormone), which calms the a smart and scientific way to achieve sleep without

Saying "yes" to everything isn't a virtue, but rather a disease. Do you also suffer from "Good Girl Syndrome"?

Do you think saying "yes" to everything and always smiling is the hallmark of a good girl? This society's demand for perfection is called "Good Girl Syndrome." This very thing is eroding both the health and identity of women today. Let's find a burden of expectations on them. Mental fatigue and society has created unspoken rules for girls that are but not retaliate, to achieve great heights in her career her face, no matter the pain. The burden of these of childhood praise, where you were called a good girl "good girl" has become a burden, robbing girls of their stress. Let's explore how it affects them. Society has impossible to follow. A girl is expected to look beautiful but never forget her home, and to always have a smile expectations is called "good girl syndrome." It's the girl" for being submissive and putting others first. girls of their true identity and pushing them toward Hormonal Imbalance and Fatigue When your body healing itself, hormonal imbalance is bound to be fighting the situation, which exhausts you from within. good in the eyes of others never allows you to be happy. leave no room for peace. Always trying to please others can be emotionally hurtful. Digestive Problems - When we keep our thoughts to ourselves, it directly affects our digestion, leading to problems like acidity, bloating, and IBS. Therefore, it is extremely important to clear our mind to stay healthy. Stress and High Cortisol - The habit of trying to please others constantly puts your nervous system at risk. When you are unable to say no, the level of cortisol, the stress hormone, increases in the body, which can be harmful to your health. Thyroid Imbalance - If you suppress your voice and anger, it has the worst effect on your thyroid. Not expressing your emotions disrupts hormonal balance. Ways to avoid this: First, learn to love yourself. Prioritize yourself; don't be bound by societal expectations. Accept your shortcomings. Recognize your strengths, interests, and goals. Always maintain a positive mindset and motivate yourself to move forward. Set some limits for yourself and respect them.



out how. Girls are always advised to be perfect. Society places stress are the hallmarks of "Good Girl Syndrome." Today, nearly impossible to follow. A girl is expected to look beautiful but never forget her home, and to always keep a smile on expectations is called "Good Girl Syndrome." It's the result for quietly obeying and putting others first. Today, the tag of true identity and pushing them toward mental fatigue and created unspoken rules for girls today that are nearly but not reciprocate, to achieve great heights in her career on her face, no matter the pain. The burden of these result of childhood praise, where you were called a "good Today, the tag of "good girl" has become a burden, robbing mental fatigue and stress. Let's explore how it affects them. spends its energy constantly adapting to society instead of disrupted. Your energy is wasted not on recovery but on Anxiety and Emotional Hurt - Constantly striving to appear In this pursuit of appearance, you lose your true identity and

No more trips to the parlor! Set your eyebrows at home with this special gel, making them look completely natural and perfect.

Eyebrow gel is a great option for giving your eyebrows a more precise and better shape. If your eyebrows don't look full or uniform, this gel can help you achieve that look. Cleanse your eyebrows and brush them upwards. of gel to create a natural shape. castor oil for nourishment. Even makeup, if your eyebrows aren't can look incomplete. In such gel can be effective, especially for scattered or unevenly set eyebrow we'll learn how to style your gel. Cleanse first: Before applying your eyebrows, it's important to should be free of oil or makeup. gel work more effectively and last eyebrows upwards. Use an brush your eyebrows upwards. fuller and more defined look. Now base for applying eyebrow gel. This eyebrows look more natural. Use don't need a large amount of gel to Start applying it from the corner Apply the gel in upward strokes, eyebrows look naturally set. Shape – after applying the gel, continue spoolie to give it the desired shape. look, you can leave it in an upward can set it along with the shape of your eyebrows. If eyebrow growth is slow in any area, use an eyebrow pencil in those areas before applying the gel. Until it dries - Although the gel does not take much time to dry, but do not touch the eyebrows until it dries. This will keep your eyebrows set throughout the day and their shape will not get spoiled. These types of gels are more beneficial - Take such gel which not only sets your eyebrows but also helps in their growth. Gels containing these ingredients give them finishing and nourishment as well: Castor oil: Known to increase the growth and thickness of eyebrows. Vitamin E: Nourishes and conditions the eyebrows. Jojoba oil: Strengthens the eyebrow hair and prevents them from falling.



Use a small amount Choose a gel with with perfect eye properly set, they situations, eyebrow those with hairs. In this article, eyebrows with this any product to clean them. They This will help the longer. Brush your eyebrow brush to This will create a you have a good will make your just a little – you set your eyebrows. near the nose. this will make your and set it this way brushing it with a For a laminated direction, or you

Opening Day Box Office Collections of Shahid Kapoor's Films - Will O' Romeo Break Any of These Records?

Shahid Kapoor's new film, "O Romeo," has been released, marking a strong comeback, and critics are praising his performance. This is his fourth collaboration with Vishal Bhardwaj, taking audiences on a dark and underworld. Today, we'll tell you about collections. Padmaavat had the highest 13th - Vishal Bhardwaj is the director. released at the box office. The actor has praising his performance. Vishal seen with him in this film. Shahid and the Mumbai underworld, O Romeo is your heart. It's a story that first brings their hidden secrets in the second half. collaborate for the fourth time and take mysterious journey. The box office that, let's take a look at Shahid's other Padmaavat: Directed by Sanjay Leela honorable King Rawal Ratan Singh of the film. The film grossed ₹24 crore on Vanga's Kabir Singh revitalized film, he played the role of an obsessive girlfriend. This film proved to be the collecting ₹20.21 crore. The film's lifetime collection is ₹280 crore. Shaandaar: Starring Shahid Kapoor and Alia Bhatt, 'Shaandaar' is a unique romantic comedy about a chaotic destination wedding, where secrets, misunderstandings, and unexpected love stories unfold. Shahid and Alia's chemistry mesmerized the audience, and the film's hit songs became a hit on playlists. The film earned ₹13.10 crore on its first day. R...Rajkumar - Shahid won the hearts of fans by playing the role of a ruthless gangster in Prabhu Deva's film 'R...Rajkumar'. The film grossed ₹10.20 crore on its first day. Udaa Punjab Shahid played a drug addict in this thriller, which highlights the widespread drug abuse and misuse crisis in Punjab. The film became a hit upon release, grossing ₹10.05 crore on its first day.



mysterious journey. The film is set in the Mumbai Shahid Kapoor's film and its opening day grossing film. O Romeo, released on February Shahid Kapoor's film, "O Romeo," has been made a strong comeback, and critics are highly Bhardwaj and Tripti Dimri will once again be Vishal collaborate for the fourth time. Based on the kind of film that comes quietly and captures you closer to the characters and then reveals Vishal Bhardwaj and Shahid Kapoor the audience on a profound, emotional, and figures for the film will be released soon. Before films and their opening day box office collections. Bhansali, Shahid played the heroic and Mewar. Ranveer and Deepika also appeared in its opening day. Kabir Singh: Sandeep Reddy Shahid's career after a string of flops. In this lover who goes to any lengths to get his second biggest opening of Shahid's career,

Rekha's film in which a crocodile stole the limelight, the climax of this thriller released 38 years ago was powerful.

In a film released 38 years ago, a crocodile stole the limelight. The main suspense of the film begins with the crocodile, and the climax ends with it. This film was a superhit at the box office. The crocodile played a major role in Rekha's film. The fear of the crocodile was twice depicted in Rekha's film - Rekha's 38-year-old film was a superhit. The connection between films and the crocodile is not new. Besides Shanaya Kapoor and Adarsh ??Gourav's latest film, "Tu Ya Main," crocodiles have been featured in several films. Interestingly, crocodiles have grabbed the limelight in a few minutes' worth of scenes in a 2-3 hour film. Something similar happened in a film released 38 years ago. This was Rekha's film, where the crocodile scene was a major highlight. The main thrill of this film also started with a crocodile and the climax also ended with a crocodile. This film was liked so much that it became a superhit at the box office. Rekha's superhit film - This film was 'Khoon Bhari Maang' released in 1988. Rekha single-handedly made this film a superhit. Apart from Rekha, Kabir Bedi, Soni Walia and Kader Khan were in the lead roles in the film. The film was directed by Rakesh Roshan. Fear of crocodile in Rekha's film - The story of the film is about Aarti (Rekha), a widow belonging to a rich family, whose husband died in a car accident and her father was also murdered. After this, she tries to survive alone with her children and pet dogs. Then Hiralal (Kader Khan), a friend of Aarti's father, tries to become her father figure. He brings his nephew Sanjay into Aarti's life so that he can take over Aarti's property. Aarti's friend Nandini (Sonu Walia) is also involved with Sanjay. They all try to convince Aarti to remarry Sanjay, and when Aarti finally marries Sanjay, the real drama begins. Nandini and Sanjay take Aarti on a trip and push her into crocodile-infested waters. Sanjay and Nandini believe Aarti is dead, but after being injured by a crocodile, Aarti survives and recovers with plastic surgery. This begins a saga of revenge. She slowly ruins the lives of Nandini, Sanjay, and Hiralal. She treats her enemies the same way she was treated: she throws them to the crocodile.



Zayn Malik cheated on Gigi Hadid; the singer never loved the supermodel.

Zayn Malik recently opened up about his relationship with his former partner, Gigi Hadid. He said that despite dating for five years and having a daughter, Khai, he doesn't think he ever loved her. Zayn explained that at the time, he might have thought it was love, but now he feels it was something more than love. The couple has a 5-year-old daughter. They decided to separate in 2021 - Gigi and Zayn dated for 5 years. At one time, Zayn Malik loved having Gigi Hadid around, but they haven't been seen together for quite some time. It's been more than five years since they separated, and now former One Direction member Zayn Malik has spoken out. Zayn said that although they dated for five years, he now feels there was never any love between them. The two have a 5-year-old daughter - Zayn said on the show Call Her Daddy, "Honestly, and let this be on record, I will always love Gi because she's the reason my baby girl is in this world, and I respect her so much." Zayn and Gigi have a 5-year-old daughter, Khai. "I will always love her, but I don't know if I loved her," Zain said. However, Zain isn't sure if he ever truly fell in love with the supermodel. The singer still seems confused. The two were first linked in 2016. He reiterated, "I love her very much, but no, I don't think I loved her at that time." He argued that if he had loved her, "maybe I would have been a better version of myself." The two separated in 2021. The singer is soon releasing his fifth album, KONNAKOL, which will be released in April. Zain is upset with Zain. Zain further explained, "My understanding of love is constantly evolving. At the time, I may have thought it was love, but as I grew older, I realized that maybe it wasn't love. Maybe it was lust. Maybe it was something else. I don't think it was love." According to a report in Hungama Express, Jiji is very upset with him for this. She believes that the two loved each other very much.

