

संपादकीय

Editorial

Kangana Ranaut's controversies are earned.

The earthquakes caused by Kangana Ranaut's statements, the dark shadows they cast, change the perspective of Himachal's discourse. Now, from the ashes of the Jantar Mantar protest, our MP has stirred up such a controversy that people are beginning to sense the stench of our public representatives' language in the "gutter." Before labeling a generation "Generation Gutter," this woman's fiery projection of her unbalanced mentality has become a topic of debate. One must wonder what kind of junk we Himachalis are actually consuming. Given the extent of mental junk, what side do our MP's stories represent across the country? Mandi's MP once held the hearts of millions of fans as a brilliant actress, but now, due to hateful comments, she appears marginalized. What, after all, is gained from such MPs? At least, this isn't the language of Mandi, nor the language of voters. Kangana's reign on the parliamentary stage is being exposed for the wrong reasons, as if this MP is acting out a farce against various sections of society. In her long list of statements, it's not the statements themselves that are earned, but the controversies, and the case isn't about the BJP honoring her. For those few leaders who have strayed, Kangana's fiery character is always looking for a controversy. Her comments, interviews, and performance of her duties as a public representative are such that she enjoys using unbridled language for self-aggrandizement. Of course, one side supports Kangana politically, but that doesn't mean she's gaining praise by unleashing hatred on the other side. A series of statements is deeply entangled in the lady's image that is deeply damaging the democratic image. These uproars will continue with me, whether you or no one else does. We believe that this actress has only harmed herself by indulging in politics. These actions have curtailed her film career, while in public life, she has become a non-serious actor in the national debate. Kangana may have her own struggles and her own facades, but as a public representative, she must prove herself on Himachal's issues. The cries of disaster are being heard in her own constituency, Mandi, and as an MP, she could have done much, but that hasn't happened. If the 1500 crore rupees announced through the central relief fund haven't been received, then let her explain how she will describe this pain. However, the BJP should consider how and to what extent it will accept Kangana's influence. If this slur on the Himachal BJP's forehead is acceptable, it's welcome. Otherwise, by calling Jane ji a gutter, she is mocking the mothers who, in the mirror of society and the nation, embody India's hopes and the future generations that will shape the country. Kangana may be nitpicking or aggressive in political debates, but she doesn't have the right to insult India's traditions, society's hopes, and the suffering of the people. If her being a Himachal MP is an achievement for Mandi, then Kangana should learn the basic principles of public service in this context. After all.

Roman will reveal the secrets of the universe: NASA's study will reveal what has changed over time since the universe's origin.

NASA will soon launch the Nancy Grace Roman Space Telescope, which will study the universe's origin, structure, and changes over time. The Roman Telescope is different from the existing James Webb Space Telescope. While the James Webb was designed to conduct detailed studies of specific celestial objects, the Roman will conduct a comprehensive survey of the entire universe. To solve the mysteries of modern astronomy, NASA will soon launch an observatory into space. The Nancy Grace Roman Space Telescope, installed in this observatory, will investigate how the universe began, what it is made of, and how it has changed over time. This observatory is named after Nancy Grace Roman, NASA's first astronomer and first female executive. The Roman Telescope is different from the existing James Webb Space Telescope. While the James Webb was designed to conduct detailed studies of specific celestial objects, the Roman will conduct a comprehensive survey of the entire universe. To solve the mysteries of modern astronomy, NASA will soon launch an observatory into space. The Nancy Grace Roman Space Telescope, installed in this observatory, will investigate how the universe began, what it is made of, and how it has changed over time. This observatory is named after Nancy Grace Roman, NASA's first astronomer and first female executive. Recent studies indicate that its nature may change over time. Roman will investigate these possibilities. It will discover thousands of new planets using gravitational microlensing technology. By creating a very detailed map, Roman will expand our current understanding of the universe and perhaps even open the door to a new world of physics.

Our minds are becoming empty: Don't mortgage the basic human instinct of saving and remembering to AI.

According to a study, over 64 percent of people believe that when all information is available on the internet, why store it in a computer or brain? Future generations will have unlimited information, but they will lack their own original and accumulated history. Humans' greatest strength in the evolution of civilization has been their tendency to accumulate. First, paintings were made in caves, food was stored, and civilization was created. Humans began building houses, then history was written on paper, and by the beginning of the twenty-first century, we began saving everything to computers and hard drives. 'Control plus S' became not just a command, but our digital defense against preserving knowledge for the future. But the advent of artificial intelligence (AI) and generative AI (such as ChatGPT, Cloud) has dealt a blow to this human habit, worrying everyone from sociologists to technology experts. When humans stop preserving what they create, they gradually become disconnected from their historical continuity. Microsoft and LinkedIn's May 2024 "Work Trend Index" report reveals that more than 75 percent of the world's office workers are directly using AI for their daily work, coding, and research. Cybersecurity company Kaspersky, in a major study from 2015-2016, termed this practice "digital amnesia." According to this research, more than 64 percent of people believe that with all the information available on the internet 24/7, they have given up the effort of storing it in their computers or brains. This is called "cognitive offloading," meaning that humans have completely handed over the task of brainstorming and data preservation to machines. For the past two decades, the biggest fear for any digital creator, writer, or coder was losing data. Fingers used to involuntarily press "Control plus S" every two minutes, fearing a system crash. This symbolized that we owned the content we created and that it was our responsibility to preserve it for future generations. Today, generative AI has transformed this entire process. No coder saves their code library anymore, knowing that the next time they need it, AI will write new and better code in seconds. When knowledge is available "on-demand," who would bother to preserve it? In technology terms, this is called "algorithmic regeneration," eliminating the need for storage. The "Google Effect" was first introduced to the world in a famous study published in the journal "Science" in 2011 by Columbia University professor Betsy Sparrow. Researchers concluded that when people know information is easily available online, their brains remember the route to find it rather than the information itself. In the era of generative AI, this "Google Effect" has now transformed into digital amnesia. We had already lost the habit of memorizing phone numbers, and now we're also losing the logical structure of thoughts. When we "save" something, we assign it a category, which creates a neural pathway in our brain. Not saving means we lose our mental connection to that knowledge. Whatever we write today goes directly to AI servers. If these AI tools become paid or their servers go down tomorrow, we'll have no record of our work. This is a new

Youth Protest in Delhi: The Movement Should Be Yours, Not Someone Else's Agenda

In a democracy, raising your voice is a right, but maintaining discretion is a responsibility. Only when rights and responsibilities go hand in hand can positive change occur. If discretion is lost, even the most powerful movement can become a tool in someone else's hands. What happened at Jantar Mantar in the past few days not only depicted a movement, but also highlighted a major question facing today's young generation. That question is: is every person seen in a movement's crowd truly there for the same purpose? The answer is: not necessarily. Crowds are visible in any movement, but they are never uniform. There are people with different ideologies, people from different organizations, people with different political views, and people with different interests. Some genuinely stand with the oppressed, some seek to advance their ideology, some seek political opportunity, some simply want to be part of the crowd, and there are those who seek any opportunity to exploit public sentiment for their own purposes. This is where the biggest challenge facing the young generation begins. If your demands are just, if you have been wronged, if the system needs reform, it is your democratic right to speak out. In any healthy democracy, the voice of the youth should not be suppressed. The question is not about organizing a movement, but who controls the direction of the movement. Movements straying from their original goal – History bears witness to the fact that many times, genuine suffering has become a platform for someone else's politics. The youth who raised their voices for their future, after some time, realized that their problems had been left behind and the debate shifted to a different topic. The issue remained the same, but the faces on the stage changed, the slogans changed, and the objective also shifted. This is the moment when a movement begins to deviate from its original goal. Today's Gen Z understands technology and has greater access to information than any previous generation. This is their greatest strength. But this very strength becomes a weakness when the fast pace of social media, emotional speeches, viral videos, and influential figures begin to overshadow their independent thinking. Remember, there's nothing wrong with joining a movement, but blindly following someone can be dangerous. Not every slogan is yours, not every speech is in your interest, and not every platform seeks to solve your problem. So, be sure to ask yourself a few questions: Do those who stand with you want to solve your problem or simply use your numbers? Is the movement's agenda the same as the one you joined, or has it gradually shifted in a different direction? Are decisions being made by the youth involved in the movement, or is someone else shaping its direction? The answers to these questions will determine whether you are leading the movement or simply becoming part of the crowd. Responsibility with Expression – In a democracy, raising your voice is a right, but maintaining discretion is a responsibility. Only when rights and responsibility go hand in hand can positive change occur. If conscience is lost, even the most powerful movement can become a tool in someone else's hands. Jen-ji need not fear anyone..

यूपी का सीरियल किलर: अनिल ने की चौकीदार करन सिंह

की हत्या, ई-रिक्शे से आया था कातिल; मर्डर का समान तरीका

मुरादाबाद में चौकीदार करन सिंह की हत्या सीरियल किलर अनिल ने की थी। आरोपी रामपुर जेल में बंद है। 18 जुलाई को रामपुर के शाहपुर में भी दो भाइयों पर ईट से हमला किया था। इनमें से एक भाई की मौत हो गई थी। समान पैटर्न और सीसीटीवी कैमरों की फुटेज से पुलिस को मदद मिली। पुलिस ने आरोपी से जेल में पूछताछ की है।मुरादाबाद के कुंदरकी थाना इलाके के गांव नानपुर में बिजली घर के चौकीदार करन सिंह (65) की नृशंस हत्या को अंजाम देने वाले आरोपी की पहचान हो गई है। हत्याकांड को अंजाम रामपुर के शाहबाद निवासी सीरियल किलर अनिल ने दिया था। पुलिस ने समान पैटर्न और सीसीटीवी कैमरों की



ने इसी आधार पर आरोपी तक पहुंचने में सफलता पाई। पुलिस अधीक्षक देहात कुंवर आकाश सिंह ने मंगलवार को आरोपी को पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा।शाहबाद में भी की थी वारदात- करन सिंह की हत्या

उसने लूटपाट करने की बात भी कबूल की है। शाहबाद पुलिस ने अनिल को संदिग्ध हालत में घूमते हुए पकड़ा था। पूछताछ में उसने इस हमले की बात कबूल की, जिसके बाद उसे जेल भेज दिया गया था। हत्या का समान तरीका - शाहबाद और कुंदरकी में चौबीस घंटे के अंतराल में हुई दोनों हत्याओं का तरीका एक जैसा था। हत्या करने के लिए नुकीले ईट-पत्थर का इस्तेमाल किया गया था। कुंदरकी पुलिस ने रेलवे स्टेशन और घटनास्थल के करीब 300 मीटर की दूरी पर लगे सीसीटीवी कैमरे देखे। दोनों जगह एक ही व्यक्ति की तस्वीरें दिखाई दीं। शाहबाद की घटना में भी समान पैटर्न होने के कारण पुलिस ने अनिल से जेल में

संक्षिप्त समाचार

रामपुर में गोकशी के तीन आरोपी मुठभेड़ में गिरफ्तार, दो के पैर में लगी गोली

तालाब के किनारे गोमांस छोड़कर भागे थे आरोपी, रात में पुलिस से हो गया मुचैटा

तीन अगस्त-सोमवार को गौवंशीय पशु की हत्या करके, उसके अवशेष तालाब किनारे डालने का मामला सामने आया था। पुलिस ने गंज थाने में मुकदमा दर्ज किया। मामले की जांच शुरू की। सोमवार रात पुलिस और एसओजी की संयुक्त टीम गश्त पर थी। रामपुर में गौवंशीय पशुओं की हत्या पर पुलिस ने त ग ड , 1 एक् श 1 न लिया है। त ी न आरोपियों क े मुठभेड़ में गिरफ्तार किया है। इसमें दो



के पैर में गोली लगी है। एक आरोपी भाग गया। पुलिस ने आरोपियों के पास से तंचा, कारतूस और गोकशी का सामान बरामद किया है। मामला गंज थाने का है। तीन अगस्त-सोमवार को गौवंशीय पशु की हत्या करके, उसके अवशेष तालाब किनारे डालने का मामला सामने आया था। पुलिस ने गंज थाने में मुकदमा दर्ज किया। मामले की जांच शुरू की। सोमवार रात पुलिस और एसओजी की संयुक्त टीम गश्त पर थी।इंडा नहर के पास दो बाइकें आईं। पुलिस ने रोकने का प्रयास किया। चालक ने बाइक पटरी की तरफ मोड़ दी। इस दौरान उसकी बाइक गिर गई तो वह भागने लगा। पुलिस ने घेराबंदी की।

आरोप है कि आरोपियों ने पुलिस पर हमला कर दिया। घेराबंदी में पुलिस पर झोंकी फायर- पुलिस की जवाबी कार्रवाई में दानिश पुत्र अफसर अली, जावेद उर्फ सलमान पुत्र लियाकत के पैर में गोली लग गई और जमीन पर गिर गए। एक अन्य आरोपी मोहम्मद मलिक कुरैशी पुत्र शौकत अली पकड़ा गया। पुलिस दोनों घायलों को लेकर अस्पताल पहुंची। उन्हें भर्ती कराया। इस तरह पुलिस ने तीन आरोपियों को पकड़ लिया। एक अन्य आरोपी आरिफ पुत्र भूरा उर्फ अतीक निवासी बंगला आजाद खां भाग गया।वह कोतवाली क्षेत्र का रहने वाला है। पुलिस उसकी तलाश में जुटी है। पूछताछ में आरोपियों ने गोकशी का अपराध स्वागत किया। पुलिस के मुताबिक आरोपियों ने बताया कि सोमवार सुबह बमनपुरी गांव में स्टेडियम के पीछे, कुछदूरी पर तालाब है, जहां उन्होंने गोकशी की घटना को अंजाम दियाथा। पुलिस की गाड़ी की आवाज सुनकर भाग गए। मांस नहीं ले जा सके थे। आरोपी दानिश और जावेद पर कई थानों में मुकदमें दर्ज हैं। पुलिस टीम में प्रभारी निरीक्षक गंज पवन कुमार शर्मा, उपनिरीक्षक मनोज कुमार, राहुल सिंह, हिमांशु सिंघल व उपनिरीक्षक पुनित कांत, हेड कांस्टेबल, विनय कुमार, कांस्टेबल पंकज कुमार, धर्मेन्द्र सिंह व प्रमोद कुमार, उपनिरीक्षक दीपक मलिक प्रभारी एसओजी रामपुर टीम सहित उपनिरीक्षक हेमराज सिंह प्रभारी सर्विलांस रामपुर टीम के साथ शामिल रहे।

गन्ने के खेत में काम कर रही महिला पर तेंदुए का हमला, खा गया सिर और चेहरा, 40 गांवों में दहशत

लालापुर पीपलसाना गांव के जंगल में खेत पर चारा काट रही संतोष देवी पर तेंदुए ने हमला कर दिया। इससे उनकी मौत हो गई। घटना से आक्रोशित ग्रामीणों ने शव उठाने से रोकते हुए तेंदुए को पकड़ने और परिवार को आर्थिक मदद देने की मांग की। लालापुर पीपलसाना गांव के जंगल में सोमवार की सुबह खेत में पशुओं के हरे चारे के लिए गन्ने की पत्ती उतार रही महिला संतोष देवी (45) पर तेंदुए ने हमला कर दिया। तेंदुए ने महिला का सिर और चेहरा खा लिया। सीने से भी मांस नोचा है। मां को बुलाने खेत पर गई बेटी ने तेंदुए को देखा तो शोर मचा दिया।



नोचा है। वहीं इस घटना से गुस्साए ग्रामीणों ने पोस्टमार्टम के लिए शव नहीं उठाने दिया।लोगों ने तेंदुए को पकड़ने और महिला के परिजनों को आर्थिक मदद की मांग की। मौके पर पहुंचे एसडीएम अभिषेक कुमार सिंह ने लोगों को हर मदद करने का आश्वासन देकर शांत किया। एसपी ग्रामीण

कुंवर आकाश सिंह ने बताया कि लालापुर पीपलसाना गांव निवासी वीरेंद्र सिंह सैनी की पत्नी संतोष देवी सोमवार की सुबह करीब नौ बजे अपने खेत में पशुओं के लिए गन्ने से पत्ती उतारने गई थीं।खेत के बीच में जाकर वह हरी पत्ती उतार रही थीं। इसी दौरान खेत में छिपे तेंदुए ने महिला पर पीछे से

हमला कर दिया। हल्ला तब मचा जब संतोष देवी की बेटी रविता अपनी मां को बुलाने करीब साढ़े बारह बजे खेत पर गई। रविता ने जो बताया उसके मुताबिक जब वह खेत पर पहुंची तो तेंदुआ उसकी मां के ऊपर बैठा था और मांस नोच रहा था।वह वहां से भागी और शोर मचा दिया। शोर-शराबा सुनकर

आसपास के खेतों पर काम कर रहे ग्रामीण मौके पर आ गए। तेंदुए को घेरने की भी कोशिश की लेकिन वह भाग गया। कुछ ही देर में यहां बड़ी संख्या में ग्रामीण पहुंच गए। इन लोगों ने घटना को लेकर नाराजगी जताते हुए हंगामा शुरू कर दिया। शव भी नहीं उठाने दिया। किसी तरह पुलिस शव को पिकअप में रखकर जब गांव में पहुंची तो ग्रामीणों ने पिकअप को रोक लिया। परिवार को आर्थिक मदद और तेंदुए को पकड़ने की मांग गुंजने लगी। मौके पर पहुंचे एसडीएम अभिषेक कुमार सिंह ने ग्रामीणों को हर संभव मदद का भरोसा देकर शांत किया। शव का पोस्टमार्टम कराया जा रहा है।इन गांवों में सबसे ज्यादा दहशत- मुरादाबाद के गोपालपुर-बहादरपुर, दरियापुर रोड, खलीलपुर कद्दीम, चेतारामपुर रोड, सलेमपुर, मल्लीवाला, राई भूड़, मधुपुरी, नारायणपुर छंगा, पानूवाला,

आलमगीरपुर, मलकपुर सेमली, चंदूपुरा, गोपीवाला, कालेवाला, पाड़ला, लालापुर पीपलसाना, फरीदनगर, बैतखेड़ी, रामनगर खागूवाला, मुढ़ा मोहम्मदपुर, ढकिया जट, टांडा अफजल, रतनपुर कलां, रतनपुर खुर्द समेत 45 गांव। रामपुर में स्वार, मिलक, शाहबाद, टांडा, कैमरी, बिलासपुर, सैफनी समेत 12 गांव। अमरोहा में हसनपुर, नौगावां सादात, बछरायूं, धनौरा, रहरा, अलीपुर कलां, पतेई भूड़ समेत 10 गांव। संभल के गुशौर, जुनावाई, रजपुरा, बहजोई, असमोली समेत 10 गांव और बिजनौर के अमानगढ़, धामपुर, नहतौर, बढापुर, मंडावर, किरतपुर, हल्दौर, अफजलगढ़, रेहड़, शेरकोट, मुस्सेपुर, मुकर्रमपुर, टीप, भागूवाला समेत 40 से ज्यादा गांवों में तेंदुओं की दहशत है। इनमें से कई गांवों में वन विभाग ने लोगों को अलर्ट किया है।

बिना अनुमति शुरू हुई संभल-नोएडा रोडवेज बस सेवा, पहले दिन ही बंद; परिचालक ड्यूटी से हटाया

संभल से नोएडा के लिए शुरू की गई रोडवेज बस का बिना औपचारिक अनुमति उद्घाटन कराए जाने का मामला सामने आया है। सपा विधायक इकबाल महमूद के बेटे सुहैल इकबाल ने रविवार को बस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया था। जांच में संभल बस स्टेशन और एआरएम को संचालन की पूर्व सूचना न मिलने की बात सामने आई। फिलहाल बस सेवा रोक दी गई है।संभल से नोएडा के लिए शुरू की गई नोएडा डिपो की रोडवेज बस पहले ही दिन विवादों में फिर गई। ट्रायल के लिए संभल तक गई बस का बिना अनुमति उद्घाटन करा दिया गया। रविवार को सपा विधायक इकबाल महमूद के बेटे सुहैल इकबाल ने बस को झंडी दिखाकर रवाना किया था। जांच में सामने आया कि बस संचालन के संबंध में संभल बस स्टेशन और एआरएम को कोई औपचारिक सूचना नहीं दी गई थी। फिलहाल बस का संचालन बंद कर दिया गया है और परिचालक को ड्यूटी से हटा



दिया गया है।एआरएम प्रेम सिंह ने बताया कि जांच में पता चला कि संभल बस स्टेशन इंचार्ज को भी बस संचालन की जानकारी नहीं थी। नोएडा डिपो की बस सीधे संभल बस स्टेशन पहुंची और वहीं से उसका संचालन शुरू कर दिया गया।उन्होंने बताया कि जब तक नियमानुसार अनुमति नहीं ली जाएगी, तब तक इस बस का संचालन नहीं होने दिया जाएगा। इस संबंध में नोएडा डिपो के एआरएम से लिखित रूप में यह पूछा गया है कि बस संचालन की अनुमति किस अधिकारी ने दी। जवाब मिलने के बाद कार्रवाई के लिए रिपोर्ट क्षेत्रीय प्रबंधक नोएडा को भेजी जाएगी।रविवार को बस सेवा के शुभारंभ के दौरान सपा

विधायक इकबाल महमूद के बेटे सुहैल इकबाल रोडवेज बस स्टेशन पहुंचे और हरी झंडी दिखाकर बस को रवाना किया था। तस्वीरें वायरल होने के बाद राजनीतिक बयानबाजी शुरू हो गई। चालक और परिचालक से पूछताछ में जानकारी मिली कि नोएडा डिपो की ओर से विधायक पुत्र को सूचना दी गई थी।बस केवल ट्रायल के लिए संभल भेजी गई थी। यदि पर्याप्त यात्री मिलते तो क्षेत्रीय प्रबंधक से अनुमति लेकर बस का नियमित संचालन शुरू किया जाता। इस बस का प्रस्तावित रूट चंदौसी था। स्टैंड पर खड़ी बस को देखकर कुछ सपा कार्यकर्ताओं ने परिचालक से जानकारी ली और बाद में विधायक पुत्र ने बस को रवाना किया। बिना विभागीय अनुमति के उद्घाटन कराने को गंभीरता से लिया गया। परिचालक को ड्यूटी से हटा दिया गया है। विवाद खड़ा होने की वजह से बस का संचालन भी रोक दिया गया है। -शबाना अंजुम, एआरएम, नोएडा

संघ, संगठन और सर्वे के टेस्ट में होंगे पास... तभी रखें टिकट

की आस; तीसरे सर्वे में इनके नामों पर अधिक चर्चा

संघ, संगठन और सर्वे के टेस्ट में पास होना होगा...तभी टिकट की आस रखें। तीन स्तरों पर खरा होने पर ही विधायकी का टिकट हाथ ही आएगी। भाजपा में विधानसभा टिकट सिर्फ एजेंसियों के सर्वे के आधार पर नहीं मिलेगा।भाजपा में विधानसभा का टिकट हासिल करने के लिए दावेदारों को एक-दो नहीं बल्कि तीन परीक्षाओं से गुजरना पड़ेगा। एजेंसियों के सर्वे के साथ-साथ संघ और संगठन के टेस्ट में पास होने पर ही टिकट की आस पूरी होगी। तीनों के मानकों पर खरा उतरना जरूरी है। फिलहाल एजेंसियों के जरिये तीन सर्वे किए जा चुके हैं। 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर जिले की छह सीटों के लिए हर दिन भाजपा से टिकट के नए दावेदार सामने आने लगे हैं। भाजपा की ओर से एजेंसी से कराए गए तीन सर्वे में छह सीटों पर 20 नाम सबसे ज्यादा चर्चाओं में रहे। इस सर्वे के बाद नए दावेदारों संख्या बढ़ने लगी है। करीब

एक दर्जन नए नाम सामने आ चुके हैं।इसमें बिलारी, ठाकुरद्वारा और कांठ सीट से दो-दो और देहात सीट से चार नाम शामिल हैं। इसके अलावा नगर सीट पर भी दावेदार बढ़े हैं। आने वाले दिनों में टिकट दावेदारों की संख्या और बढ़ने की उम्मीद है।भाजपा में टिकट के इन दावेदारों को अलग-अलग तीन टेस्ट पास करने होंगे तभी उनके हाथ विधानसभा का टिकट आएगा। ये तीन टेस्ट संगठन, संघ और एजेंसियों के सर्वे हैं। भाजपा में टिकट के यही तीन चैनल हैं। जो अलग-अलग स्तर पर अपना काम करते हैं। आरएसएस के स्तर पर ये है प्रक्रिया- आरएसएस स्तर पर भी सर्वे कराया जाता है। ये गोपनीय सर्वे होता है। सर्वे में विभाग प्रचारक तीन प्रमुख नाम शामिल करते हैं। जिसे क्षेत्र प्रचारक के पास भेजा जाता है। क्षेत्र प्रचारक अपने स्तर से जानकारी हासिल कर इन नामों को प्रांत प्रचारक के पास भेजते हैं।एजेंसी के स्तर पर सर्वे की

ये है प्रक्रिया- पार्टी एजेंसी के स्तर पर सर्वे कराती है। ये सर्वे चार से पांच चरणों में होता है। अलग-अलग स्तर पर होता है। इसमें एजेंसी जनता के बीच से नाम लेती है। साथ ही पार्टी की ओर से दिए गए नामों पर जनता की राय लेती है। एजेंसी अपनी रिपोर्ट प्रदेश नेतृत्व को सौंपती हैं। तीसरे सर्वे के बाद बढ़े दावेदार- मुरादाबाद देहात सीट से पूर्व महानगर अध्यक्ष धर्मेन्द्रनाथ मिश्रा, पूर्व महानगर मंत्री शशि किरण जाटव, महानगर मंत्री सुनीता शर्मा, महानगर मंत्री वनीता मेहरोत्रा और महेंद्र सिंह बब्बू ने दावेदारी पेश की। जबकि नगर विधानसभा सीट से राजीव गुंवर, कांठ से धर्मपाल सिंह, जयवर्द्धन सिंह, बिलारी से विश्वास यादव लवली, नरेश यादव और ठाकुरद्वारा सीट से गौरव चौहान, भानु प्रताप सिंह ने दावेदारी पेश की है। तीसरे सर्वे में इनके नामों पर रही थी ज्यादा चर्चा- नगर विधानसभा क्षेत्र = विधायक रितेश गुप्ता, पूर्व

महानगर अध्यक्ष मनोज गुप्ता, महानगर अध्यक्ष गिरीश भंडूला, देहात से डॉ. केके मिश्रा, श्याम बिहारी शर्मा, क्षेत्रीय उपाध्यक्ष अनुसूचित मोर्चा रजनीकांत जाटव, कांठ से पूर्व विधायक राजेश कुमार सिंह चुन्नू, ब्लॉक प्रमुख डिलारी पूनम चौधरी, जिला पंचायत सदस्य विनोद सैनी, राजपाल सिंह, ठाकुरद्वारा से राजपाल सिंह चौहान, अजय प्रताप सिंह, पूर्व सांसद सर्वेश सिंह की पत्नी साधना सिंह, बिलारी से परमेश्वर लाल सैनी, सुरेश सैनी, रघुराज सिंह यादव, ऋषिपाल चौधरी और कुंदरकी सीट से विधायक रामवीर सिंह, जिला पंचायत अध्यक्ष डॉ. शैफाली सिंह, किसान मोर्चा के क्षेत्रीय महामंत्री दिनेश ठाकुर के नाम शामिल रहे। एजेंसियां सर्वे करती रहती है। जरूरत पड़ने पर पदाधिकारियों से भी संपर्क करती हैं। विधानसभा टिकट के लिए अभी जिले स्तर पर कोई आवेदन नहीं लिए जा रहे हैं। जिले स्तर पर जो भी आवेदन लिए जाते हैं उसे क्षेत्रीय अध्यक्ष को भेजा जाता है। - आकाश पाल, भाजपा जिलाध्यक्ष

क्यूँ न लिखूँ सच

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक नरेश राज शर्मा द्वारा ए0ए0च0प्रिंटर्स, 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।

इयँ न लिखूँ सच समाचार पत्र में सभी पद अवैतनिक है

बरेली में उर्स को लेकर बड़ा ट्रैफिक प्लान, एचपीवी वैक्सीन अब नियमित टीकाकरण में बरेली बना प्रदेश का नंबर-1 जिला



क्यूँ न लिखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। उर्स-ए-रजूवी (आला हजरत उर्स) के अवसर पर 6 अगस्त से 8 अगस्त 2026 तक देश-विदेश से बड़ी संख्या में जायरीन के बरेली पहुंचने को देखते हुए पुलिस अधीक्षक यातायात मो. अकमल खान ने व्यापक ट्रैफिक डायवर्जन और एडवाइजरी जारी की है। आदेश के अनुसार 6 अगस्त शाम 8-00 बजे से कार्यक्रम समाप्ति तक भारी एवं हल्के वाहनों के आवागमन पर विशेष व्यवस्था लागू रहेगी।

दिल्ली, रामपुर, नैनीताल, पीलीभीत और लखनऊ की ओर से आने-जाने वाले भारी वाहनों के लिए वैकल्पिक मार्ग

मिनी बाईपास, इज्जतनगर तिराहा, कुतुबखाना, इस्लामिया, किला क्रॉसिंग और कोहाड़ापीर सहित कई मार्गों पर चार पहिया वाहन, ऑटो और ई-रिक्शा का प्रवेश प्रतिबंधित रहेगा। एसपी ट्रैफिक मो. अकमल खान ने आमजन से अपील की है कि असुविधा से बचने के लिए वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करें तथा प्रतिबंधित मार्गों पर जाने से बचें। उन्होंने बताया कि जायरीनों की बसों एवं अन्य वाहनों के लिए अलग-अलग पार्किंग स्थल भी निर्धारित किए गए हैं, जबकि पत्रकारों एवं अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के वाहनों की पार्किंग जीआईसी परिसर में रहेगी।



प्रतिशत है। इसी उपलब्धि के साथ बरेली प्रदेश में सबसे अधिक एचपीवी टीकाकरण करने वाला जिला बन गया है। जिला प्रतिकर्षण अधिकारी डॉ. प्रशांत रंजन ने बताया कि जिन क्षेत्रों में टीकाकरण कम हुआ है, वहां विशेष अभियान चलाकर छूटी हुई किशोरियों का

टीकाकरण कराया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग ने अभिभावकों से समय पर बेटियों का टीकाकरण कराने की अपील की है। वहीं, एनएचएम ने 31 अगस्त तक सभी पात्र किशोरियों का शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

ऑन लाइन हुआ रुविवि का दीक्षांत समारोह, 82 मेधावियों को मिले गोल्ड मेडल, ऑनलाइन जुड़ीं राज्यपाल

क्यूँ न लिखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखंड विश्वविद्यालय (MJPRU) का 24 वां भव्य दीक्षांत समारोह मंगलवार को कैंपस के अटल सभागार में आयोजित हुआ। बारिश ने दीक्षांत के कार्यक्रम में खलल डाल दी। राज्यपाल (कुलाधिपति) आनंदीबेन पटेल कार्यक्रम स्थल पर नहीं पहुंची। गोल्ड मेडलिस्ट छात्रों को धक्का लगा। राज्यपाल के हाथों मेडल मिलने की उनकी हसरत अधूरी रह गई। हालांकि राज्यपाल वचुंअली समारोह से जुड़ी रहीं।



उन्होंने विद्यार्थियों को आशीष वचन दिए। दीक्षांत समारोह का शुभारंभ कार्य परिषद और विद्या परिषद के सदस्यों की शोभा यात्रा के साथ हुआ। कुलपति प्रो केपी सिंह ने उपाधि हासिल करने वाले छात्र छात्राओं को दीक्षोपदेश देकर प्रतिज्ञा कराई। इसके बाद डिजिटलॉकर के माध्यम से 106031 उपाधियां दी गईं। दीक्षांत समारोह का शुभारंभ

डिजिटलॉकर के माध्यम से 106031 उपाधियां दी गईं। ऑनलाइन माध्यम से समारोह से जुड़ीं राज्यपाल ने स्वामी विवेकानंद प्रेरणा स्थल, कृषि संकाय भवन का लोकार्पण किया। समारोह में स्नातक और परास्तनाक के 82 गोल्ड मेडलिस्ट को मंच पर सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व संयुक्त सचिव स्वास्थ्य विभाग भारत सरकार डॉ. राकेश कुमार रहे। उन्होंने छात्रों को संबोधित किया। अति विशिष्ट अतिथि सांसद छत्रपाल गंगवार, विशिष्ट अतिथि के तौर

पर शाहजहांपुर एसएस विश्विद्यालय के कुलपति प्रोफेसर पीबी सिंह मौजूद रहे। गोल्ड मेडल पाकर स्टूडेंट्स के चेहरे खिल उठे। दीक्षांत समारोह के लिए विश्वविद्यालय कैंपस को खूबसूरत तरीके से सजाया गया था। लेकिन बरेली में सुबह से रुक-रुक का बारिश का दौर जारी है। समारोह में राज्यपाल को पहुंचा था। खराब मौसम के कारण वह नहीं आ सकीं। आखिर में जनभवन से वह ऑनलाइन समारोह में शामिल हुईं तो कार्यक्रम आगे बढ़ा।

पवित्र सावन माह के प्रथम मंगलवार पर श्री हरि मंदिर में उमड़ा भक्तों का सैलाब

क्यूँ न लिखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। श्री हरि मंदिर मॉडल टाऊन में आज सावन माह के पहले मंगलवार को भक्तों का सैलाब उमड़ा। सुबह के सत्र में मंदिर के मुख्य पंडित श्री तिवारी जी व सुनील शास्त्री जी के द्वारा श्री हनुमान जी का विधिवत पूजन व श्रृंगार किया गया। भक्तजनों द्वारा इस मंगलवार को अपनी अपनी मनोकामना पूर्ति हेतु श्री हनुमान जी की पूजा की गई। श्री हरि मंदिर में विराजमान सभी देवी देवताओं की सुंदर सुंदर मनमोहक परिधान सभी भक्तजनों को आकर्षित कर रहे थे। शाम के सत्र में महिला मंडल द्वारा सामूहिक सुंदर काण्ड का पाठ किया गया और उस के बाद श्री हरि संकीर्तन मंडल द्वारा श्री हनुमान जी के भजनों के माध्यम से रसधारा बहाई गई।



रवि छाबड़ा ने जय हनुमान संत हितकारी...., संजय आनन्द ने मंगल मूर्ति राम दुलारे....., जतिन दुआ ने है दुःख भजन मारुति नंदन....., पंकज ने संकट मोचन नाम तिहारो...., सचिन सेठी द्वारा राधा नाम का संकीर्तन और भाई सौरभ द्वारा मुखे दाता तूने बहुत कुछ दिया है...आदि आदि भजनों से सारा श्री हरि मंदिर प्रांगण भक्तिमय हो गया। उसके बाद सभी उपस्थित भक्तजनों द्वारा सामूहिक श्री हनुमान चालीसा का पाठ हुआ और श्री हनुमान जी को सामूहिक आरती हुई, व शयन आरती के पाश्चात्य सभी को भंडारा प्रसादी दी। मंदिर सचिव रवि छाबड़ा ने बताया कि इस तरह के सामूहिक श्री हनुमान चालीसा व आरती पिछले कई वर्षों से

प्रेम सिंह, लक्ष्मण, महेंद्र, भूपेंद्र और धर्मेन्द्र आदि ने सरकारी रास्ता बंद कर रखा था। विरोध करने पर सभी ने पहले गाली-गलौज फिर राजीव के साथ मारपीट शुरू कर दी किसी तरह बचकर भागकर पीड़ित घर में घुसा तो आरोपी दरवाजा तोड़कर अंदर घुसकर मारपीट करने लगे। शोर सुनकर पहुंची मां मुन्नी देवी, पत्नी ज्योति और बहन पूजा के साथ भी मारपीट की गई। आरोप

है आरोपी भूपेंद्र ने राजीव की 8 माह की बेटी को जान से मारने की नीयत से जमीन पर पटक दिया। जिससे वह गंभीर हो गई। मारपीट के दौरान पीड़ित का मोबाइल, पत्नी का मंगलधूत और बहन के कुंडल भी गायब हो गए। पीड़ित की तहरीर पर पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज कर ली है। थाना प्रभारी निरीक्षक प्रवीन कुमार ने बताया आरोपियों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

5 अगस्त से 18 अगस्त तक होगा राशन कार्ड धरोको को राशन वितरण

क्यूँ न लिखूँ सच / अरविंद कुमार / पीलीभीत / जनपद के समस्त राशनकार्डधारकों को सूचित किया जाता है कि माह अगस्त 2026 के आवश्यक वस्तुओं का वितरण दिनांक 05.08.2026 से 18.08.2026 तक प्रातः 08 बजे से अपराह्न 12 बजे तक एवं 02 बजे से सायं 06 बजे तक किया जायेगा तथा माह जुलाई 2026 से उचित दर विक्रेताओं द्वारा निम्नवत वस्तुओं का वितरण 05.08.2026 से 18.08.2026 तक किया जायेगा। अन्त्योदय राशनकार्डधारकों को गेहूँ 21 कि०ग्रा० प्रति राशनकार्ड व चावल 14 कि०ग्रा० प्रति राशनकार्ड एवं पात्र गृहस्थी राशनकार्डधारकों को गेहूँ 03 कि०ग्रा० यूनिट व चावल 02 कि०ग्रा० प्रति यूनिट निःशुल्क वितरित किया जायेगा। दिनांक 18.08.2026 आवश्यक वस्तुओं के वितरण की अन्तिम तिथि होगी। ऐसे राशनकार्डधारक, जिनका कतिपय कारणों से आधार कार्ड नहीं बना है अथवा जिनका अंगूठा/आंखे ई-पॉस मशीन स्वीकार नहीं कर रही है, दिनांक 18.08.2026 को मोबाइल 00टी०पी० वेरिफिकेशन के माध्यम से आवश्यक वस्तुएं प्राप्त कर सकते हैं। जनपद के समस्त राशनकार्डधारकों से जिला पूर्ति अधिकारी ने अनुरोध किया है कि वितरण के दौरान अपने राशनकार्डों में दर्ज समस्त यूनितों की ईकेवाईसी यथाशीघ्र करायें।

जिलाधिकारी की अध्यक्षता स्वतन्त्रता दिवस समारोह की तैयारियों से सम्बन्धित समीक्षा बैठक सम्पन्न

जनपद में 9 से 17 अगस्त तक चलेगा हर घर तिरंगा अभियान

क्यूँ न लिखूँ सच / अरविंद कुमार / पीलीभीत / जिलाधिकारी ज्ञानेंद्र सिंह की अध्यक्षता में स्वतन्त्रता दिवस समारोह -2026 (15 अगस्त 2026) की तैयारियों से सम्बन्धित बैठक गांधी सभागार में सम्पन्न हुई। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने कहा कि विगत वर्षों की भांति इस वर्ष भी प्रातः 8:00 बजे ध्वजारोहण समस्त सरकारी, अर्द्धसरकारी, गैर सरकारी भवनों पर ध्वजारोहण, राष्ट्रीयगान किया जायेगा। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर



किये जायेंगे तथा पुलिस बैण्ड ध्वनि कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। प्रातः 11 बजे शहीद

दामोदर पार्क स्थल स्थित गैस चैराहा पर नगर मजिस्ट्रेट द्वारा श्रद्धा सुमन अर्पित किये जायेंगे

एवं बैण्ड ध्वनि कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। प्रातः 11:30 बजे राम स्वरूप पार्क पीलीभीत में ध्वजारोहण किया जायेगा। प्रातः 11:30 बजे जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक द्वारा जिला अस्पताल में फल वितरित किये जायेंगे। प्रातः 11:30 बजे मुख्य विकास अधिकारी द्वारा वृद्धा आश्रम में फल वितरित किये जायेंगे। समाज कल्याण अधिकारी द्वारा वृद्धाश्रम बरखेड़ा में फल वितरित किए जाएंगे। विभागों द्वारा इंडिया क्रिज प्रतियोगिता

का आयोजन 12:30 बजे से गांधी स्टेडियम में किया जायेगा। उन्होंने कहा कि जनपद की ग्राम पंचायतों के साफ सुथरा कर पंचायत भवनों पर सजावट व तिरंगा फहराया जाये तथा स्वच्छता शपथ दिलाई जाए। हर घर तिरंगा अभियान के अन्तर्गत स्वच्छता रैली का आयोजन कराया जाये। विभिन्न विभागों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले कर्मचारियों को सम्मानित किया जाये। उन्होंने कहा कि चैराहों पर देश भक्ति गीत बजाए जाए तथा चैराहों पर तिरंगा रंग की

लार्जटों व तिरंगा झण्डा से सजाया जाये। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान 09 अगस्त 17 अगस्त तक पूर उत्साह और देशभक्ति वातावरण में संचालित होगा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक नागरिक के मन में देशभक्ति की भावना व राष्ट्रीय ध्वज के साथ एक अटूट भावनात्मक जुड़ाव स्थापित करना है। हर घर तिरंगा अभियान के तहत रैली आयोजन, वंदे मातरम व राष्ट्रगान का गायन, सेल्फी प्वाइंट, तिरंगा थीम

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

संक्षिप्त समाचार

आला हजरत उर्स के चलते : 6 से 8 अगस्त तक स्कूलों में छुट्टी, डीएम ने किए आदेश

क्यूँ न लिखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। शहर में आयोजित होने वाले आला हजरत उर्स-2026 को लेकर जिला प्रशासन ने बड़ा निर्णय लिया है। उर्स के दौरान उमड़ने वाली भारी भीड़ और संभावित यातायात जाम को देखते हुए जिलाधिकारी अविनाश सिंह ने 6, 7 और 8 अगस्त को अवकाश घोषित किया है। डीएम के आदेश के अनुसार उर्स स्थल से प्रभावित 10 विद्यालयों में तीनों दिन छुट्टी रहेगी। इनमें इस्लामिया गर्ल्स इंटर कॉलेज, एफआर इस्लामिया इंटर कॉलेज, कस्तूरबा नगर निगम बालिका इंटर कॉलेज, खलील उच्च माध्यमिक विद्यालय, एसवी इंटर कॉलेज, डीएवी कालीचरण उच्च माध्यमिक विद्यालय, रामभरोसे लाल गर्ल्स इंटर कॉलेज, तिलक इंटर कॉलेज, पीएम श्री राजकीय इंटर कॉलेज और राजकीय बालिका इंटर कॉलेज शामिल हैं। इसके अलावा उर्स के अंतिम दिन 8 अगस्त को बरेली नगर क्षेत्र के सभी यूपी बोर्ड, बेसिक शिक्षा परिषद, सीबीएसई और आईसीएसई बोर्ड के स्कूलों के साथ-साथ तकनीकी कॉलेज, महाविद्यालय, आईटीआई और पॉलिटेक्निक संस्थानों में भी अवकाश रहेगा। हालांकि प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि जिन विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों या अन्य शिक्षण संस्थानों में किसी बोर्ड या विश्वविद्यालय की पूर्व निर्धारित परीक्षा है, वे अपने निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार ही संचालित होंगी। प्रशासन का कहना है कि यह फैसला छात्रों की सुरक्षा, सुगम यातायात व्यवस्था और उर्स के दौरान कानून-व्यवस्था बनाए रखने के उद्देश्य से लिया गया है।

दिन में जमीन को लेकर हुआ विवाद, रात में बुजुर्ग महिला की मौत, हत्या की आशंका

क्यूँ न लिखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। सिरौली थाना क्षेत्र के गांव मोहर सिंह गोटिया में बुजुर्ग महिला रीना (60 वर्ष) का शव मंगलवार सुबह चारपाई पर मिला। बताया जा रहा है कि सोमवार को दिन में मां-बेटे में जमीन बंटवारे को लेकर विवाद हुआ था। सूचना मिलने के बाद थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। ग्रामीणों ने हत्या की आशंका जताई है। ग्रामीणों के अनुसार रीना के पति रामप्रसाद की काफी दिन पहले मृत्यु हो चुकी है। उनकी मृत्यु के बाद उनकी लगभग 60 बीघा जमीन पत्नी रीना और उनके दो बेटे कुंवर पाल और नरेश के नाम बराबर-बराबर दर्ज हो गई है। लेकिन पूरी जमीन पर नरेश ने कब्जा कर रखा था। नरेश का छोटा भाई कुंवर पाल मानसिक रूप से कमजोर है। कुंवर पाल और उसकी मां रीना ने गांव वालों से नरेश द्वारा उन्हें जमीन और पैदावार आदि कुछ न देने की शिकायत की थी। इसे लेकर कुछ गांव के लोगों ने सोमवार को ही पंचायत की थी। ग्रामीण ने नरेश से दोनों को खाने के लिए अनाज आदि देने को कहा था। इस दौरान ने नरेश भाई और मां को ही भला बुरा कहने लगा और 25-30 किलो गेहूँ देकर पंचायत से चला गया था। उसी रात में रीना की मौत हो गई। इसकी जानकारी होने पर ग्रामीण जुट गए। पुलिस को घटना की सूचना दे दी गई। बताते हैं कि सोमवार शाम को ही नरेश अपनी ससुराल शाहाबाद (रामपुर) ग्राम जनकपुर खेरे चला गया था। सुबह गांव के लोग नरेश को उसकी ससुराल से लेकर आए हैं। पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी है। रीना मूल रूप से बिहार की रहने वाली थीं। प्रथमदृष्टया पुलिस और ग्रामीणों को शक है कि नरेश और उसकी पत्नी धनदेवी द्वारा ही रीना की हत्या की गई है। पुलिस का कहना है कि सही जानकारी पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही स्पष्ट हो सकेगी। फिलहाल पुलिस ने सभी पहलुओं पर जांच कर रही है।

ज्यूँ न लखूँ सच / ब्यूरो / बरेली। भ्रष्टाचार के खिलाफ उत्तर प्रदेश सरकार की जीरो टॉलरेंस नीति के तहत भ्रष्टाचार निवारण संगठन, बरेली मंडल की टीम ने बड़ी कार्रवाई करते हुए पीलीभीत के बीसलपुर तहसील में तैनात राजस्व निरीक्षक हरिजान सिंह को 10 हजार रुपये की रिश्त लेते हुए रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। बताया गया कि शिकायतकर्ता रिंकू गंगवार ने आरोप लगाया था कि जमीन की पैमाइश की रिपोर्ट और आख्या देने के नाम पर राजस्व निरीक्षक ने 10 हजार रुपये की रिश्त की मांग की थी। शिकायत मिलने के बाद भ्रष्टाचार निवारण संगठन की टीम ने जाल बिछाया और तय योजना के अनुसार आरोपी को ईदगाह चौराहा, बीसलपुर पर रिश्त लेते ही धर दबोचा। यह कार्रवाई ट्रैप टीम प्रभारी निरीक्षक प्रदीप साय्याल के नेतृत्व में की गई। आरोपी के खिलाफ भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की सुसंगत धाराओं में थाना सुनगाढ़ी, जनपद पीलीभीत में मुकदमा दर्ज कर विधिक कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

Is protein powder really beneficial for health? Learn who should and shouldn't.

You may have seen gym-goers consuming protein powder. But is it safe for everyone? Today, we'll provide information on this. The use of protein powder has increased rapidly in the fitness era. Gym-goers take protein supplements to build muscle, maintain fitness, and recover from exercise. But now, the question everyone? Can non-exercising individuals also consume it? Protein is an essential nutrient for the body, helping repair muscles, skin, hair, and the body. However, each person's protein needs vary depending on age, weight, physical activity, and can be harmful for some people. Therefore, it's crucial to understand its benefits and drawbacks before including it in your diet. First, understand what protein powder is. Protein powder is a dietary supplement that provides a high amount of protein needed by the body. It is typically made from whey protein, soy protein, plant-based protein, or other sources. It is often used by people who struggle to meet their daily protein needs through food. Is protein powder only necessary for people with a protein deficiency can consume it on the advice of a doctor or dietitian. However, if a person is eating a normal, balanced diet, they don't always need protein supplements. Who should exercise caution before taking protein powder? Some people should consult a doctor before taking protein powder. Such as: People with kidney disease People with liver problems People taking long-term medication for any disease

Benefits of protein powder: Protein powder, It helps build muscle Improves recovery after longer period of time Helps replenish protein too much protein can put additional strain on the problems) Weight gain (acne) Excessive pressure on protein needs of children and the elderly may differ. Protein supplements should not be given to children without a doctor's advice. However, if the elderly suffer from muscle weakness or nutritional deficiencies, a doctor may recommend protein supplements. Natural alternatives to meet protein needs: It's not necessary to rely solely on supplements for protein. Adequate protein can also be obtained from foods like eggs, pulses, milk, cheese, soybeans, fish, chicken, dried fruits, and yogurt.



muscle, maintain fitness, and recover from exercise. But now, the question everyone? Can non-exercising individuals also consume it? Protein is an essential nutrient for the body, helping repair muscles, skin, hair, and the body. However, each person's protein needs vary depending on age, weight, physical activity, and can be harmful for some people. Therefore, it's crucial to understand its benefits and drawbacks before including it in your diet. First, understand what protein powder is. Protein powder is a dietary supplement that provides a high amount of protein needed by the body. It is typically made from whey protein, soy protein, plant-based protein, or other sources. It is often used by people who struggle to meet their daily protein needs through food. Is protein powder only necessary for people with a protein deficiency can consume it on the advice of a doctor or dietitian. However, if a person is eating a normal, balanced diet, they don't always need protein supplements. Who should exercise caution before taking protein powder? Some people should consult a doctor before taking protein powder. Such as: People with kidney disease People with liver problems People taking long-term medication for any disease

Benefits of protein powder: Protein powder, It helps build muscle Improves recovery after longer period of time Helps replenish protein too much protein can put additional strain on the problems) Weight gain (acne) Excessive pressure on protein needs of children and the elderly may differ. Protein supplements should not be given to children without a doctor's advice. However, if the elderly suffer from muscle weakness or nutritional deficiencies, a doctor may recommend protein supplements. Natural alternatives to meet protein needs: It's not necessary to rely solely on supplements for protein. Adequate protein can also be obtained from foods like eggs, pulses, milk, cheese, soybeans, fish, chicken, dried fruits, and yogurt.

From plants to DIY decor, learn easy ways to decorate your home during Sawan.

Use indoor plants, fresh flowers, green and earthy colors, DIY decorations, traditional puja decor, and warm lighting to decorate your home during Sawan. These easy and low-budget ideas can make your home natural, beautiful, and breeze, festive vibes, and positive energy. Small enhance the overall atmosphere. If you're you can give your home an attractive and soothing decorative items are necessary to beautify your items, and some budget-friendly ideas can enhance Green plants, flowers, colorful cushions, earthen perfectly with the Sawan theme. If you want to fresh look without spending a fortune by adopting home decor ideas that will fill your home with greenery with indoor plants and fresh flowers. plants in the living room, balcony, and entrance. enhance the beauty of the home but also refresh will add a natural charm to the home. 2. Adopt Simply adding cushion covers, table runners, transform the entire look of a room. These colors peaceful feeling. 3. Give your puja room a Decorate the puja area with mango or Ashoka leaf festoons, flower garlands, brass or clay lamps, and rangoli. A clean and organized puja room creates a positive atmosphere throughout the home. 4. Save your budget with DIY decorations - Make vases by painting old glass bottles, create hanging decorations with jute rope, or make handmade torans with colored paper. DIY decorations created together with your family are not only economical but also add a personal and creative touch to your home. 5. Create a relaxing atmosphere with warm lighting and fragrance - Light warm LED lights, earthen lamps, or decorative candles in the evening. Use incense sticks or aroma oils with light fragrances like sandalwood, jasmine, or lavender. This creates a calm, refreshing, and festive atmosphere in the home.



festive-friendly. The month of Sawan brings with it greenery, cool changes to not only your clothing but also your home's decor can preparing for Hariyali Teej, Sawan Somvar, puja, or a family gathering, look without spending a fortune. People often think that expensive home, but that's not true. A little creativity, the proper use of existing the beauty of your living room, balcony, puja room, and entrance. lamps, handmade decorations, and the use of natural colors blend bring a distinct Sawan feel to your home this year, you can give it a some simple and affordable decorating tips. Let's explore five easy freshness and traditional beauty, befitting the Sawan season. 1. Enhance Greenery is the most significant symbol of Sawan. Place small indoor Plants like the money plant, snake plant, peace lily, or basil not only the atmosphere. Decorating with marigold, jasmine, or fresh leaves green and earthy colors: There's no need to replace expensive furniture. curtains, or sofa throws in green, mustard, white, or earthy colors can match the natural atmosphere of Sawan and give the home a calm and traditional touch - Worship holds special significance during Sawan.

How to dry wet notes? Making this mistake can lead to loss.

To preserve wet notes and documents, pat them dry with a clean cloth. Store them in a shady and well-ventilated area. Avoid forcibly separating stuck-together papers. When they're almost dry, press them between books to straighten them. Sudden rain while in the office, college, the market, or traveling, notes, important documents kept in bags or pockets get wet. Many but this can shrink the paper, blur the printed information, and is crucial. With a little care and the right methods, you can be important or the notes are of a large denomination, it's better your notes or important papers wet in the rain, there's no need reduce the risk of damage. Let's explore five easy and useful the notes or papers are completely wet, don't rub them. Gently Applying too much pressure may tear the paper or cause the flat, one by one, in a clean, dry, and airy area. Exposure to strong considered the safest method. 3. Don't forcefully separate stuck them apart. Let them dry slightly first. After the moisture 4. Press between a heavy book. When the papers or notes are almost dry but still slightly moist, place them between two sheets of clean paper. Then press them under a heavy book for a few hours. This will keep them straight and prevent them from bending too much. If the paper in the middle becomes wet, replace it. 5. Take these precautions for the future: Always keep notes and important documents in waterproof zip pouches or plastic document covers during the rainy season. Use a rain cover on your bag. Keep digital copies of important documents safe. This significantly reduces the risk of damage due to rain.



during the monsoon season can often cause significant inconvenience. Often, receipts, bills, photocopies of identity cards, insurance documents, or other people resort to using strong sunlight, irons, or hair dryers to dry them quickly, increase the risk of tearing or damage. Properly drying wet notes and documents significantly prevent them from getting damaged. Especially if the documents to dry them slowly and safely rather than rushing. If you ever happen to get to panic. By adopting some simple home remedies, you can safely dry them and ways to keep wet notes and documents safe. 1. Gently remove excess water. If pat them with a clean, dry cotton cloth or tissue to absorb the excess water. ink to spread. 2. Dry in a shady, airy area - Spread the notes and documents out sunlight can cause the paper to warp and fade. Drying slowly in natural air is notes or papers. If several notes or papers are stuck together, don't try to pull subsides, gently separate them from the edges. Rushing may cause them to tear.

"I broke TVs and tables many times," Shweta Tiwari's ex-husband Raja said on allegations of domestic violence, saying, "I thought I was a servant."

Shweta Tiwari and Raja Chaudhary's marriage ended in 2012. What began as a love affair ended on a sour note. Recently, Raja Chaudhary broke his silence on the allegations of domestic violence against him. It has been several years since the divorce of the famous actress Shweta Tiwari and Raja Chaudhary. They no longer speak. However, indirectly, they frequently engage in verbal wars. Recently, Shweta's ex-husband Raja Chaudhary denied the allegations of domestic violence against him in an interview. He also accused Shweta of infidelity. He even blamed the actress's mother for the breakdown in their relationship. Did things start to deteriorate with Shweta's success? Raja Chaudhary recently shared many things in an interview with Siddharth Kannan. He also discussed his personal life. He accused Shweta Tiwari of cheating on him while they were married. He also claimed that Shweta Tiwari distanced him from their daughter, Palak. Raja Chaudhary said that their daughter, Palak, was born a few years after their marriage. When Shweta Tiwari began building her career, he supported her fully. He would drop her off and pick her up from sets. There was no male ego. Raja further said that when Shweta began to achieve success, she focused entirely on her home and her daughter. She had become a homemaker, in a way. However, things deteriorated over time. Accusing Shweta Tiwari's mother of breaking the relationship, Raja blamed the actress's mother for the distance in their relationship. Raja alleged that after Shweta's mother moved in with them, disputes and misunderstandings began to increase in the household. Raja said that Shweta's mother played a major role in creating a rift between them. She would question Shweta, asking why she needed Raja when she had established her own identity. He was made to feel like an unpaid driver and house help. He said, "The family broke apart in a battle of egos." Raja Chaudhary believes that Shweta's immense success at a young age and the opinions of others around her had a significant impact, leading to a deterioration in their relationship. Raja said that instead of understanding each other, they became embroiled in arguments to prove their point. This battle of egos ultimately broke the family. Raja also claimed that he tried two or three times to save their relationship, but Shweta made no such effort. This made it seem as if Shweta had already decided to separate from him. Furthermore, Raja accused Shweta Tiwari of having an affair with her co-star, Cezanne Khan, from the popular serial "Kasauti Zindagi Ki." He accused Shweta of cheating, saying that Shweta was also in relationships with other people at the time. Raja also discussed his relationship with his daughter, Palak Tiwari. He said that the biggest pain of the family breakup was being separated from his daughter, Palak Tiwari. According to Raja, Shweta never allowed the father-daughter relationship between him and Palak to continue. He said, "I didn't lose my career or money, but the most beautiful moments I could have spent with my daughter. Many parents reunite with their children after divorce, but in his case, he was never allowed to meet his daughter."



Allu Arjun trolled for advising to "wait outside the girl's house"; accused of promoting stalking

Superstar Allu Arjun is being trolled for a comment he made jokingly. He is being accused of promoting stalking. Find out why? "Pushpa" fame superstar Allu Arjun met his fans at a fan meet in Hyderabad yesterday. During the meeting, he said something that has earned him trolling. Although the actor offered a humorous piece of advice, it has now led to embarrassment. What exactly was that advice? Why is Allu Arjun the target of trolls? - During a fan meet, Allu Arjun jokingly advised people to stand outside their crush's house. In fact, Allu Arjun urged his fans, anti-fans, and haters not to waste their time trolling others. Instead, "wait outside the house of the girl you like." The pan-India star is being trolled for this very comment. Allu Arjun advises people to stay away from negativity - A video of Allu Arjun is going viral on social media. Allu Arjun is seen in a black outfit. He gave a message to people. The actor said that they should not waste their time spreading negativity online. Addressing people, Allu Arjun said that instead of wasting time hating people they don't like, they should focus on things that make them happy. What comment caused the uproar? The actor further said, "I have been wanting to say something to my fans, anti-fans, and haters for a long time. If you don't like someone, don't waste your time hating and trolling them. If you don't like them, leave them. Don't waste even a single cent of your time on them. If you had 100 rupees, would you spend it on something you don't like? Absolutely not. Don't spend it. Similarly, spend your time on what you love." The actor further jokingly said, "Instead of hating, go and wait outside the house of the girl you like." Netizens expressed their displeasure - Netizens are reacting to the actor's comment. The actor is being criticized and his comment is being said to normalize behavior like 'stalking'. Some users say that celebrities should be mindful of the impact their words have on their fans. One user wrote, "Do they teach this to their son too?"

Yash shines as Raavan, first glimpse of Sai and Ravi; why was the trailer released during the Brahmamuhurta?

Finally, the makers of 'Ramayana: Part 1' have released the trailer. Many fans stayed up all night to see this trailer, which was released early in the morning on July 30th. Now, after watching the trailer, it is being widely discussed on social media. Find out what's special in the trailer? Devlok, Prithvilok, and Patallok... there will be only one king in all three worlds... Raavan Raj - Fans had been waiting for a long time to see Yash as Raavan in the trailer of the film 'Ramayana'. The makers capitalized on this opportunity and finally launched the trailer of 'Ramayana' in the early morning hours of July 30th. The nearly four-minute trailer features most of the cast, including Yash, Ranbir Kapoor, Sai Pallavi, Ravi Dubey, Arun Govil, Lara Dutta, Rakul Preet Singh, and Vivek Oberoi. The trailer begins with Ravana's look. The makers introduced South superstar Yash in the role of Ravana with a dazzling introduction. The trailer begins with Ravana becoming the lord of the three worlds. In this role, Yash, with a massive, matted look, is seen single-handedly fighting large armies. Now, to destroy Ravana's arrogance and reduce the burden of sin on Earth, Lord Vishnu is about to be born as Shri Ram. Ranbir perfectly embodies the role of Shri Ram: "Whenever sin has increased on Earth, Lord Vishnu has incarnated to protect it. My eldest son... Ram." After Yash's introduction, it's Ranbir's turn. Ranbir Kapoor's look as Ram had already been released, but his character is even more fully portrayed in this trailer. Ranbir, who usually speaks his dialogues quickly, calmed down as he transitioned into the role of Ram. The film also shows him in his younger years, and he's portrayed with great grace in every role. A glimpse of Sai Pallavi and Ravi Dubey: The trailer gives us the first glimpse of Sai Pallavi as Sita and Ravi Dubey as Laxman. However, the only Hindi dialogue Sai Pallavi delivers in the trailer is a bit jarring. The makers need to have her Hindi dubbed by a top-notch voice-over artist. We also get a glimpse of Rakul Preet as Shurpanakha, and Ravi Dubey, playing Laxman, is even seen cutting off her nose. Highlights of the trailer: Background Music: The music by Hans Zimmer and AR Rahman, in the trailer alone, is spine-chilling. One wonders what magic the two legendary actors will create together in the film. VFX: Whether it's the portrayal of Indra's Airavata as a winged elephant or the giant eagle, the king of birds, Jatayu. The way these have been presented through VFX is impressive. Sunny Deol as Hanuman is missing - The worst part of the trailer is that there is no glimpse of Sunny Deol as Hanuman. Sunny recently started shooting for the film. His role will be more important in the second part of the film. Why was the trailer released during the Brahmamuhurta? Initially, the makers were going to release this trailer on July 24th. At that time, Yash and Ranbir went to Comic Con in San Diego, USA. After showing the trailer there, the makers planned to release it globally on YouTube, but something else happened. Fans kept waiting for the trailer, and the makers made a deal with Sony Pictures. Under this deal, it was decided that the trailer of 'Ramayana' would be attached to the theatrical showings of 'Spider-Man: Brand New Day'. Now, on June 30th, 'Spider-Man: Brand New Day' is releasing in theaters worldwide. Within a few hours, this trailer would have reached Indian fans and been leaked. As a result, the makers released it during the Brahmamuhurta (the auspicious time). When will the first part be released? Directed by Nitesh Tiwari, the film will be released in two parts. While "Ramayana: Part 1" will hit theaters on Diwali 2026, the second part, "Ramayana: Part 2,"