

## किसी भी शिक्षक की जॉइनिंग में दिक्कत न आए, सीएम योगी बोले-यदि लेनदेन की बात आई तो जेल में सड़ना पड़ेगा

यूपी में माध्यमिक विद्यालयों को 3567 शिक्षक, प्रधानाचार्य व प्रधानाध्यापक मिले। सीएम योगी आदित्यनाथ ने इनको नियुक्ति पत्र सौंपे। इस मौके पर सीएम ने कहा कि किसी भी शिक्षक की जॉइनिंग में दिक्कत न आए। यदि किसी भी तरह के लेनदेन की बात आई तो जेल में सड़ना पड़ेगा। राजधानी लखनऊ में सीएम योगी आदित्यनाथ ने मंगलवार को 3567 नव चयनित माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्य, प्रधानाध्यापक व प्रवक्ता (पीजीटी) और सहायक अध्यापक (टीजीटी) अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र सौंपे। कार्यक्रम



का आयोजन इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में हुआ। चयनित अभ्यर्थियों में 319 प्रधानाचार्य, 258 प्रधानाध्यापक, 618 प्रवक्ता (पीजीटी) तथा 2372 सहायक अध्यापक (टीजीटी) शामिल हैं। कार्यक्रम में उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक और माध्यमिक शिक्षा राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) गुलाब देवी भी मौजूद रहीं। इस आयोजन का प्रदेश भर में लाइव भी किया गया। इन्फॉस्ट्रक्चर, उद्योग को आपके द्वारा पढ़ाया गया विद्यार्थी गति देगा-इस मौके पर सीएम योगी ने कहा कि यदि एक शिक्षक साल भर में 100 छात्रों से इंटरैक्शन करता है तो आप सभी मिलकर 3.5 लाख से अधिक बच्चों को गाइड करने की सामर्थ्य रखते हैं। जब भारत दुनिया के सबसे प्रतिष्ठित विवि का संचालन करता था, तब भारत विश्वगुरु था। सरकार इन्फ्रॉस्ट्रक्चर दे सकती है, उद्योग लगाने में मदद कर सकती है, लेकिन इन्हें गति कैसे देनी है, ये बात आपके द्वारा पढ़ाया गया विद्यार्थी तय करेगा। जब यह प्रक्रिया आगे बढ़ेगी तब आत्मनिर्भर भारत बनेगा। पास आया तो उन्होंने करके दिखाया। जिस पंक्ति में कृष्ण पढ़ेंगे, उसी पंक्ति में गरीब सुदामा भी पढ़ेंगे। गुरु सांदीपनि ने इसका निर्वहन किया। हमारे डॉ एपीजे अब्दुल कलाम वैज्ञानिक होते हुए अपने आप को गुरु ही व्यक्त करते थे। पहले आपके अधिकार पर डाका पड़ता था-सीएम ने आगे कहा कि नकल माफिया की कमर तोड़ने के लिए पूर्व डीजीपी प्रशांत कुमार को अध्यक्ष बनाया गया। कोई सैफर्ड माफिया डकैती न डाल सके, इसलिए व्यवस्था बनाई गई। जो आपका अधिकार था, उस पर डाका पड़ता था। प्रयागराज में कुछ बच्चे धरने पर बैठे हैं, हमने उन्हें राहत देने के लिए माध्यमिक शिक्षा मंत्री से कहा है कि वो हृष्टश्व को तुरंत पत्र लिखें कि छात्रों को एक बार राहत दे। एक समय के बाद नियम लागू करें। ताकि युवाओं के हौसलों में कोई ब्रेकर न बने।

हमने सैफर्ड सिडिकेट को बता दिया है, कि हम देते रहेंगे, आप गिनते रहिए। गिनती न आती हो तो चाचा शिवपाल से गिनती सीख लें। उनके वक्तव्य के बाद आज तीसरी बार नियुक्ति पत्र दे रहे हैं। जिनके कारनामों से यूपी थराता था, वो उपदेश दे रहे-सीएम ने कहा कि जिनके कारनामों से यूपी थराता था, वो आज उपदेश दे रहे हैं। एक नौजवान ने रोते हुए बताया कि 2015 में भी इसी पद के लिए आवेदन किया था, मुझसे आठ लाख मांगे गए, जब तक मैं पैसे की व्यवस्था करके आया, तब तक मुझसे ज्यादा पैसा देने वाले को नौकरी मिल गई। आज हमें योग्यता के आधार पर उसी पद पर नौकरी मिल गई है। छह महीने में एक लाख नौकरियां और देंगे-सीएम ने आगे कहा कि आज स्कूलों में अटल टिकरिंग लैब बन रही हैं। हम व्यवसायिक घरानों से मिलकर कई सारे प्रोग्राम चला रहे हैं। पहले यह सब करने की इच्छा शक्ति नहीं थी। अब तक 9.5 लाख युवाओं को हमने नौकरी दी। आगे छह महीने में एक लाख नौकरियां और देंगे। लोग पूछते हैं परिणाम क्या आया? हम कहते हैं यूपी बीमारू राज्य से बाहर निकला है। यूपी की ग्रोथ तीन गुना हुई है। युवाओं ने अपनी क्षमता से करके दिखाया है। सीएम ने चयनित शिक्षकों से कहा कि आपका काम सिर्फ पढ़ाना नहीं है, बल्कि आपके पढ़ाए हुए बच्चे हमेशा अपनी स्मृति में रखें ऐसा काम करना होगा। सिर्फ कहने से नहीं होगा, हमें उस प्रकार का वातावरण, उस प्रकार की परिस्थितियें पैदा करनी होंगी। गूगल आपको जानकारी दे सकता है, एआई उत्तर दे सकता है, लेकिन, कब, कहां, क्या करना है छात्र वह तय कर सके। आपको उसे वैसा बनाना है। सोसायटी को बांटने वाले बहुत लोग हैं, ऐसे लोगों से छात्रों को सावधान करना। महापुरुषों की जीवनियां बताना। इससे बदलाव आता है। लेनदेन की बात आई तो जेल में सड़ना

पड़ेगा-हमने शिक्षक, शिक्षणेत्तर कर्मियों, रसोइयों सबको कैशलेश इलाज की सुविधा दी है, ताकि आप उस तरफ से निश्चित होकर काम कर सकें। यदि किसी प्रबंधक, प्रधानाचार्य की जिज्ञासा है तो उसे शासन को उपलब्ध कराएं। सभी चयनित लोगों की जॉइनिंग में कोई दिक्कत न आए। यदि कहीं भी कोई लेनदेन की बात आई तो समझ लेना जेल में सड़ना पड़ेगा। मंत्री गुलाब देवी बोलीं- योग्य अभ्यर्थियों का चयन हुआ है इस मौके पर मंत्री गुलाब देवी ने कहा कि आपने अपनी योग्यता, लगन से विभाग में अपनी जिम्मेदारी प्राप्त की है। जब हम पढ़ते हैं तो यह सोचते हैं कि उसका प्रतिफल मिलना चाहिए। पूर्व में योग्य लोग रह जाते थे। सूची के आधार पर चयन हो जाता था। आज सीएम योगी के नेतृत्व में ऐसा नहीं है। आज चयनितों को नियुक्ति पत्र दिए जा रहे हैं। आयोग के सभी पदाधिकारियों को भी बधाई की चयन पारदर्शी रहा और योग्य अभ्यर्थियों का चयन हुआ है। उन्होंने कहा कि आज से आपके जीवन की नई जिम्मेदारी शुरू होती है। शिक्षक, छात्र संबंध भावनात्मक होता है। डॉक्टर और शिक्षक, भावना से जुड़ते हैं। शिक्षक के सामने माता पिता समर्पित कर देते हैं। ज्ञान का प्रकाश देंगे। ऐसे गुण विकसित करेंगे। पाश्चात्य संस्कृति के विद्यालयों में अनुशासन, देशभक्ति, त्याग की कमी दिख रही है। हमारे विद्यालय में यह सिखाया जाता है। मंत्री ने आगे कहा कि आज डॉक्टर, इंजीनियर, आईएएस, पीसीएस अपनी मेहनत से बनेंगे। विद्यालय में तकनीकी और गुणवत्ता पर जोर है। शिक्षकों का भी ध्यान रखा, कैशलेश चिकित्सा सुविधा दी है। सरकार का उद्देश्य ऐसी शिक्षा जो छात्र जीवन का विकास कर सके। अगर कोई कमी रह गई तो विकसित भारत का सपना कैसे पूरा होगा। शिक्षक में सृजन की शक्ति होती है इस अवसर पर उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने

अवधी में बातचीत की। उन्होंने पूछा कि कितने समय से इंतजार होत रहा है ? सही सही बताएव। सीएम ने सबको ठीक कर दिया है। आप सभी बड़े काम के लिए चुने गए हैं, विद्यादान के लिए। शिक्षकों का इतिहास बहुत बड़ा है, चाणक्य ने कहा था कि शिक्षक में सृजन की शक्ति होती है। कौटिल्य, द्रोणाचार्य जैसा मजबूत इतिहास रहा है। शिक्षक विपरीत परिस्थितियों में भी समाज को सुधारने का काम करता है। उन्होंने कहा कि पहले गुरुकुलों में शास्त्र के साथ शस्त्र भी सिखाया जाता था। जीवन जीने की कला भी सिखाई जाती थी। आपके सामने चुनौती समाज को दिशा दिखाने की भी है। समय विकट है। 2017 में इस राज्य के क्या हालात थे? हत्या, लूट, डकैती, सैफर्ड महोत्सव पूरा परिवार देखता था। दिन ढलने के बाद बेटी निकल सकती थी ? मकान, दुकान कब्जा होता था सड़कों का हाल खराब था ब्रजेश पाठक की बात पर सीएम भी खिलखिलाकर हंस पड़े। उन्होंने कहा कि आज सीएम ने सड़कों का जाल बिछाया है। पहले इटावा, रामपुर में ही लाइट आती थी। जीजा और फूफा आवे तो बेना डोलावे का पड़त रहै। लाइट दिन में एक हफ्ता आती थी, एक हफ्ता रात में। स्कूल का क्या हाल था ? मास्टर बंदूक लेकर पढ़ाने जाते थे। नाव न लेब। मास्टर का रिश्ता बंदूक से का काम है। इस पर सीएम भी खिलखिलाकर हंस पड़े। शिक्षक का मैनेजर से झंझट है, आज निपटा देब। कई जगह हत्या हुई है। अब आइए तो बताओ सीएम आ गए हैं। 1700 डॉक्टर बिना अस्पताल आए पैसा ले रहे थे। सबकी छुट्टी कर दी। अध्ययन करें- सपा को निशाने पर लेते हुए उन्होंने कहा कि उनको सत्ता सुख लेने से फुसंत नहीं थी। आम लोगों का क्या हाल लेते। आज सीएम ने बहुमुखी विकास किया है। शिक्षक की जिम्मेदारी समाज को सही दिशा दिखाने की है।।

## प्रियंका ने महिला सुरक्षा पर जताई चिंता: कहा- अगर सड़कों पर सुरक्षा नहीं, तो बड़ी-बड़ी योजनाओं का क्या फायदा?

कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी वाड़ा ने दिल्ली और बिहार की हालिया घटनाओं का हवाला देते हुए महिला सुरक्षा पर गंभीर चिंता जताई है। वायनाड में उन्होंने केंद्र और राज्य सरकारों से अपील की कि महिलाओं के खिलाफ हिंसा रोकने और सार्वजनिक स्थानों पर उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए ठोस कदम उठाए जाएं। कांग्रेस नेता और वायनाड से लोकसभा सांसद प्रियंका गांधी वाड़ा ने मंगलवार को दिल्ली और बिहार में महिलाओं के साथ हुए हालिया हमलों पर गहरी चिंता जताई है। उन्होंने कहा कि महिलाओं के खिलाफ ऐसे अपराध न केवल बढ़ रहे हैं, बल्कि पहले से कहीं अधिक हिंसक होते जा रहे हैं। उन्होंने केंद्र सरकार और राज्य सरकारों से अपील की है कि वे सड़कों पर महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करें। प्रियंका गांधी ने क्या कहा?- वायनाड में पत्रकारों से बातचीत करते हुए प्रियंका गांधी ने कहा कि महिलाओं के लिए पहले से ही माहौल असुरक्षित था और अब यह



स्थिति और ज्यादा खराब होती जा रही है। उन्होंने कहा- यह बढ़ रहा है। महिलाओं के लिए हमेशा से असुरक्षित माहौल रहा है, लेकिन अब महिलाओं के प्रति हिंसा और ज्यादा बर्बर होती जा रही है। मेरा मानना है कि अगर हम सड़कों पर महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं कर सकते, तो बड़ी-बड़ी योजनाओं और कार्यक्रमों की बातें करने का कोई मतलब नहीं रह जाता। महिला सुरक्षा के मुद्दे पर विचार करने की आवश्यकता के दौरे पर पहुंचीं कांग्रेस सांसद ने कहा- हर किसी को महिला सुरक्षा के मुद्दे पर बेहद गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता

है। उन्होंने आगे कहा, यह सचमुच एक ऐसा विषय है जिस पर हम सभी को सोचना चाहिए। जहां भी राज्य सरकारें हैं और विशेष रूप से केंद्र सरकार, उन्हें इस बात पर विचार करना होगा कि वे महिलाओं को सुरक्षित महसूस कराने के लिए क्या कदम उठाने जा रहे हैं। वायनाड में अपने कार्यक्रमों को लेकर प्रियंका गांधी ने बताया कि यह उनका एक लंबा दौरा है। इस दौरान उनकी कोशिश रहेगी कि वे ज्यादा से ज्यादा स्थानीय लोगों से मुलाकात करें और उनकी समस्याओं को गहराई से समझें, ताकि उन समस्याओं के समाधान के लिए उचित कदम उठाए जा सकें।

## अच्छे डॉक्टर से इलाज कराइए... ओमप्रकाश राजभर पर शिवपाल यादव का तंज, बोले- पूछेंगे तो बता देंगे



कैबिनेट मंत्री ओमप्रकाश राजभर ने समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव के समाजवादी विजय रथ के भगवा रंग को लेकर निशाना साधा था। उन्होंने कहा था कि रथ पर भगवा रंग के जरिए अखिलेश यादव जनता को यह संदेश देने की कोशिश कर रहे हैं कि समाजवादी पार्टी अब योगी सरकार के रास्ते पर चलना चाहती है। समाजवादी पार्टी के बरिष्ठ नेता शिवपाल यादव ने सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष और प्रदेश सरकार में पंचायतीराज मंत्री ओमप्रकाश राजभर को मानसिक बीमार बताया है और उन्हें अच्छे मानसिक रोग के डॉक्टर से सलाह लेने की ज़रूरत बताई है। शिवपाल ने योगी-मोदी को भी मीडिया की देन कहा है। राजभर पूछेंगे तो बता देंगे अच्छा डॉक्टर शिवपाल यादव मंगलवार को बरहज में समाजवादी पार्टी के पूर्व सांसद मोहन सिंह की पुण्यतिथि के



अवसर पर आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम के बाद पत्रकारों के सवालों का जवाब देते हुए कहा कि ओमप्रकाश राजभर अगर पूछेंगे तो उन्हें अच्छे डॉक्टर के बारे में सलाह देंगे। इससे पहले मंच से यूपी में परीक्षा व्यवस्था पर सवाल उठाते हुए कहा कि नौजवान ही बताएं कि वे नौकरी के लिए परीक्षा तो देते हैं, लेकिन परिणाम नहीं निकलता। रामभक्तों पर चलवाते थे गोली राजभर ने तंज कसते हुए कहा था कि अखिलेश यादव रथ पर भगवा रंग लगाकर मानो यह बताना चाहते हैं कि हम वही लोग हैं, जो रामभक्तों पर गोली चलवाते थे। उन्होंने कहा था कि सपा सरकार के कार्यकाल में गुंडागर्दी, माफियागिरी, गैंगवार, लूट, डकैती, छिन्नेती और हत्या जैसी घटनाओं का बोलबाला रहा। चंद चोरी का पैसा भाजपा चुनाव में खर्च करेगी। भाजपा सरकार में परीक्षा से पहले ही पेपर लीक हो जा रहा है। महंगाई और भ्रष्टाचार से जनता परेशान है। सपा सरकार के कार्यकाल में प्रदेश में 100 से अधिक पुलों का निर्माण कराया गया, लेकिन भाजपा सरकार में 14 साल बाद भी निर्माणाधीन मोहन सिंह सेतु का काम पूरा नहीं हो सका है। देश पर कर्ज तीन गुना बढ़ा उन्होंने भाजपा सरकार की विदेश नीति पर भी सवाल उठाए। कहा कि बीते नौ वर्षों में देश पर कर्ज तीन गुना बढ़ गया है। विधानसभा के संचालन पर होने वाले खर्च का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि जनता की गाढ़ी कमाई प्रचार-प्रसार में खर्च की जा रही है। सरकार चैनलों और अखबारों पर पैसा खर्च कर पूरे दिन छापे रहने का प्रयास कर रही है। उन्होंने स्वास्थ्य और शिक्षा व्यवस्था पर भी सवाल खड़े किए।

संपादकीय

Editorial

Mamata Banerjee

Surrounded by

Troubles

While she may blame the BJP and the Election Commission for her party's plight, she is responsible for her own situation. The Election Commission has seized the Trinamool Congress's name and symbol. A candidate withdrew from a by-election, and the party continues to fragment. Mamata Banerjee's political influence has declined, a result of arbitrary rule. Mamata Banerjee's troubles show no signs of abating. First, the Election Commission seized her party's name and symbol through an interim decision, and now, her candidate has withdrawn from a by-election in two assembly constituencies in the state. This shows that Mamata Banerjee, who ruled West Bengal for 15 years, is now beset by difficulties from all sides after losing power. Although the Trinamool Congress emerged as the main opposition party despite its defeat in the last assembly elections, the disintegration that began then shows no signs of ending. First, a majority of Trinamool Congress MLAs in the Assembly rebelled against Mamata Banerjee and her nephew, and then twenty Lok Sabha members also left the party. Today, Mamata Banerjee has lost her influence in both the Assembly and the Lok Sabha. It's also worth noting that some of her Rajya Sabha members have also left the party. This is likely the first time a party that has served three consecutive terms in a state has disintegrated in this manner. Anything can happen in politics, but given the all-round crisis Mamata Banerjee is currently facing, it's difficult to predict her political comeback. Just as the Trinamool Congress has suffered a split, similar events have occurred with the Shiv Sena and the Nationalist Congress Party in Maharashtra, but Mamata's party was politically much stronger than these two parties. Mamata will challenge the Election Commission's decision, but it's doubtful she will receive relief. The Trinamool Congress's plight demonstrates that political parties lacking ideology have no bright future. As soon as they lose power or appear incapable of regaining power, they begin to disintegrate. The root cause of the Trinamool Congress's disintegration is that Mamata Banerjee, who came to power with the slogan of change, ruled arbitrarily. She protected corrupt and anarchic elements. Fed up with this, the public taught her a lesson as soon as they had the opportunity. The same happened with the Left parties. What they both share is that they governed repressively. While Mamata Banerjee may blame the BJP and the Election Commission for her party's plight, she is responsible for her own situation. Political parties that have come to power and acted arbitrarily should learn a lesson from the Trinamool Congress's plight.

The question of marital rape has resurfaced.

We must understand that it is not appropriate to seek solutions to every social problem through law. The Supreme Court questioned the constitutional validity of the marital rape exception. The Central Government has opposed criminalizing marital rape. Existing laws protect women from sexual violence; a new law is under consideration. During the recent hearing of the case, Rishikesh Sahu vs. State of Karnataka and others, the Supreme Court raised a question related to marital rape that cannot be easily answered by a single section of the law. The court was considering whether, until a final decision is reached on the constitutional validity of the legal exception that excludes sexual intercourse between a husband and his wife within marriage from the category of rape, a husband can be prosecuted for rape under that exception. On the one hand, there is the question of a woman's consent, dignity, and bodily autonomy within marriage, and on the other, there is the question of punishing a man for an act that the law currently deems criminal. The Supreme Court hearing has once again brought this conflict to the forefront. In 2017, two petitions challenging the marital rape exception were filed before the Delhi High Court. In their judgment, two judges on the same bench differed. Justice Rajiv Shakdher stated, "A woman entering into marriage does not become subservient to her husband, nor does she give her permanent consent to sexual intercourse under all circumstances." Justice C. Hari Shankar, on the other hand, disagreed with the criminalization of marital rape, stating, "This exception states that sexual acts between husband and wife are not rape." The central government holds a different viewpoint. In 2014, the central government opposed the removal of the marital rape exception in its affidavit filed before the Supreme Court. The government acknowledged that "a husband certainly has no fundamental right to violate his wife's consent, but treating acts committed within the institution of marriage as the crime of 'rape' recognized in India may be considered excessively harsh and therefore inconsistent." The government further stated, "Marriage does not terminate a woman's consent, and violation of her consent should be punishable. Legal provisions already exist to address such cases in various sections of the Indian Penal Code and the Protection of Women from Domestic Violence Act, 2005." According to Section 3 of the Protection of Women from Domestic Violence Act, 2005, sexual behavior against a woman that is against her will, humiliates her, or violates her dignity falls under the ambit of sexual violence. This means that the law already clearly addresses sexual violence against a woman within marriage. In such situations, women are not only protected but also have the right to seek various forms of relief from the court. It must be understood that the proposed law could haveous implications in the Indian social context. The issue of marital rape is not as simple as it is being attempted to be made out to be, simply on the basis of protecting women's dignity. After all, on what basis will the truth of what happened behind closed doors be confirmed? Will the wife's statement alone declare the husband guilty? How will the husband prove his innocence? Therefore, it is not enough to consider the demand for marital rape as a crime similar to ordinary rape from a mere emotional perspective. The social and practical differences between the two situations must also be understood. Sexual violence against women is unacceptable under any circumstances, but it is also important to question how an incident occurring behind closed doors will be defined, on what basis will its true nature be determined, and what will be the social consequences of resolving it legally? While existing laws provide protection and judicial relief to women from sexual violence, the need for a new criminal provision and its long-term implications must be seriously considered. The possibility of accusations and counter-accusations in family disputes cannot be denied. Therefore, while taking a woman's complaint seriously, it must also be considered whether the form of the proposed law will create new controversies and potential misuse in such cases. A woman's statement should not be automatically accepted as true simply because she is a woman. Truth and falsehood are not related to a person's gender, but to facts. It is not appropriate to seek solutions to every social problem through law. What is needed is to build a social framework that teaches men to respect women's dignity, consent, and sexual autonomy, rather than seeking solutions to every problem by putting them on trial.

Exposure is Essential

The students' intellectual excellence, and in this regard, these students will have time to analyze space technology, aerospace, innovation, robotics, and modern transportation systems in Japan. By navigating the diverse dimensions of the international arena, students will be able to experience the culture, lifestyle, personal discipline, technological achievements, and the high-level environment of nation-building. The government has previously taken ITI students on international tours, and in the future, it will send medical college students on exposure tours abroad. Such a boost to the mental landscape will have a multifaceted impact and will also enhance the work culture. Engineering issues remain unresolved in Himachal's development. Proper road development in the mountainous region demands ever-new technologies, while the concept of urban and rural development, from the perspective of the TCP, demands new approaches. The drawings of Himachal's government buildings neither guarantee safe development nor improve the environment for their use. The Himachali perspective on development is political, whereas it should be scientific and innovative. Himachal's traditional irrigation system has been destroyed, but new engineering has not been able to restore it. There are many areas that require new technology, innovation, and new concerns. Medical science needs rapid change and a new vision for systemic reform. Although departmental foreign visits have already been taking place, there has been no visible change in Himachal's plans and projects. However, the government's intention is to change this mindset. The pace of development needs to be proven within a safe set of parameters. Our lakes are drying up, urban development plans are faltering, transportation options are still a long way off, and road stones are slipping. If Himachal's vision is to be strengthened amidst national and international commitments to knowledge and science, it must be dedicated to the work culture, while increasing the heat of degrees. The first round of exposure visits should begin in schools. Students up to eighth grade should be awakened to the picture of the entire Himachal, while visits from tenth to twelfth grade should be conducted under a national roadmap. If the practicality of education is to be discovered against the backdrop of history, children must experience such travel images. At least two visits from eighth to twelfth grade should be mandatory from the state to the entire country, with funding from parents, the education department, and the school education board. Establishing at least one science city in Himachal can strengthen children's scientific background.

Message of Rigorous Advocacy

Difficult decisions shake the political landscape. Therefore, the monsoon session's questions and answers sometimes involve the collapse of Lanka, while other plans are teetering on the brink of disaster. Opposition issues on policy issues are currently raising the temperature of the session, while another source of unrest is the government's reversal of decisions or implementation of measures to cut financial expenditures. A major twist is that, upon coming to power, the Sukhu government, cloaked in a plethora of announcements, closed numerous institutions. The public wants to reap the political benefits of these announcements, and public representatives also raise their voices in support of their respective constituencies. In this context, the current government sounded a significant alarm by denotifying 2,035 institutions. While the logic and criteria will always be questionable, the state's economic conditions warrant rigorous advocacy for such decisions. Of these institutions, 123 have been restored, while 362 new ones have opened. The highest number of schools denotified is 1,526. If the reality is that not a single student attends 734 schools, then the purpose of continuing them is meaningless. Of course, the rationale behind the continued existence of some colleges and offices, even if they are not justified due to their flawed responsibilities, is not always a virtue, nor is every institution a sin. In some places, the state has adopted a structure that is not in keeping with our financial situation. For example, the number of government medical colleges, universities, schools, and colleges opened in Himachal Pradesh is not fully justified. While the state's infrastructural achievements are certainly mentioned, their costs are not considered. Beyond official politics, the new Himachal needs decisions. Have we implemented administrative reforms? Are our offices and institutions well-managed? Are government buses, government hotels, or bus stands providing the right services? Are cooperative societies operating properly? Most importantly, the state's debt has reached over Rs 1 lakh crore in just a few years, so why should it be a topic of debate? Should we increase government offices for employment or provide facilities to the private sector to increase employment opportunities? If government bricks are proving costly in building the state, then the rationale behind the private sector must be understood.

# सगाई में 30 लाख की चोरी: फोटो खिंचवाने के लिए मां ने टेबल पर रखा बैग, किशोर लेकर भागा; मच गया हंगामा

मुरादाबाद के दिल्ली रोड स्थित एक होटल में रेलकर्मियों के बेटे की सगाई के दौरान किशोर दूल्हे की मां का बैग लेकर फरार हो गया। बैग में करीब 30 लाख रुपये के सोने-चांदी के जेवर और नकदी थी। सीसीटीवी में किशोर बैग लेकर होटल से निकलता और बाहर बाइक पर इंतजार कर रहे दो युवकों के साथ दिल्ली की ओर भागता दिखा। मझोला पुलिस और एसओजी आरोपियों की तलाश में जुटी हैं।मझोला थाना क्षेत्र में दिल्ली रोड स्थित ड्राइव इन 24 होटल में रविवार की रात करीब 10 बजे रेलकर्मियों के

बेटे के सगाई समारोह में करीब 14 साल का एक किशोर घुस गया। इस दौरान उसने दूल्हे की मां का बैग चोरी कर लिया। बैग में करीब 30 लाख के सोने-चांदी के जेवर और नकदी थी। इस घटना से होटल में हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली। जिसमें किशोर बैग उठाकर भागता दिखा। वह होटल के बाहर पहले से खड़ी बाइक पर बैठकर दो अन्य युवकों के साथ भाग गया। पुलिस आरोपी की तलाश में

जुटी है।एसपी सिटी कुमार रण विजय सिंह ने बताया कि सिविल लाइंस थाना क्षेत्र के रामगंगा विहार निवासी अश्विनी सेठी रेलवे के अकाउंट विभाग में कार्यरत हैं। रविवार को उनके बेटे ऋषित सेठी की सगाई थी। सगाई का कार्यक्रम ड्राइव इन 24 होटल में था। रात करीब 10 बजे कुछ मेहमान खाना खा रहे थे।कुछ आपस में बातचीत कर रहे थे। इसी दौरान दूल्हे की मां ने फोटो खिंचवाने के लिए अपना बैग टेबल पर रख दिया था। उन्होंने फोटो खिंचवाने के बाद अपना बैग उठाने के लिए हाथ पीछे किया तो बैग

गायब था। जिसमें सोने-चांदी के जेवर और नकदी समेत करीब 30 लाख का सामान था। सूचना मिलने पर मझोला थाने की पुलिस भी होटल पहुंच गई और तलाशी शुरू कर दी। सीसीटीवी कैमरों की फुटेज देखी। जिसमें करीब एक किशोर बैग उठाकर गेट की तरफ जाता दिखाई दिया है। इसके बाद वह गेट से कुछ ही दूरी पर खड़ी बाइक पर बैठे दो युवकों के साथ बैठकर दिल्ली की ओर भाग गया। एसपी सिटी कुमार रण विजय सिंह ने बताया कि मझोला थाने की पुलिस के साथ ही

एसओजी भी इस मामले की जांच-पड़ताल में जुट गई है। तहरीर के आधार पर रिपोर्ट दर्ज की जा रही है। सीसीटीवी फुटेज की मदद से कुछ संदिग्ध लोगों को ट्रैड करने के बाद चोरी की घटनाएं करवाता था।जिले में तेजी से बढ़ रही हैं चोरी की घटनाएं।मुरादाबाद जिले में चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। एक सितंबर को मझोला के रेल कुंज में तीन तीन घरों से करीब एक करोड़ रुपये का सामान चोरी कर लिया गया था। इस घटना को बीस दिन से ज्यादा बीत गए हैं लेकिन पुलिस अब तक चोरों तक नहीं पहुंच पाई है।

गलशहीद क्षेत्र में इस तरह की घटनाएं हुई थीं। पुलिस ने मध्य प्रदेश का एक गिरोह पकड़ा था। यह गिरोह बालक और किशोरों को ट्रैड करने के बाद चोरी की घटनाएं करवाता था।जिले में तेजी से बढ़ रही हैं चोरी की घटनाएं।मुरादाबाद जिले में चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। एक सितंबर को मझोला के रेल कुंज में तीन तीन घरों से करीब एक करोड़ रुपये का सामान चोरी कर लिया गया था। इस घटना को बीस दिन से ज्यादा बीत गए हैं लेकिन पुलिस अब तक चोरों तक नहीं पहुंच पाई है।

# दो सिपाहियों की हत्या में उम्रकैद: बंदी वाहन में मारी थीं गोलियां, रायफल लूटकर भागा था धर्मपाल

संभल के बनियाठेर क्षेत्र में जुलाई 2019 को बंदी वाहन में दो सिपाहियों हरेन्द्र सिंह और ब्रजपाल सिंह की गोली मारकर हत्या करने के मामले में अदालत ने दोषी धर्मपाल को उम्रकैद की सजा सुनाई है। उस पर 1.69 लाख रुपये जुलाई 2019 को सिपाही मामले में अपर जिला एवं सत्र कुमार सिंह की अदालत ने की सजा सुनाई। साथ ही एक समय हुई थी, जब मुरादाबाद पुलिस बंदी वाहन से वापस तीन बंदियों ने अंजाम दिया हैं।बहजोई पुलिस लाइन में 2019 को थाना बनियाठेर एचसी खूब सिंह और बिजनौर, ब्रजपाल निवासी कांस्टेबल कृष्ण मुरारी तिवारी चंदौसी न्यायालय गए थे।कोर्ट चंदौसी न्यायालय से जिला कारागार मुरादाबाद ले जा रहे थे। कांस्टेबल हरेन्द्र सिंह और ब्रजपाल बंदी वाहन में पीछे सशस्त्र बैठे थे। चेताराम और कांस्टेबल खूब सिंह गाड़ी में आगे बैठे थे। शाम 5.20 बजे जैसे ही बंदी वाहन धर्मपाल तिराहे से आगे ग्रीन चंदौसी के पास पहुंचा तो पीछे से फायर की आवाज आई।उन्होंने पीछे जाकर देखा तो सिपाही हरेन्द्र सिंह और ब्रजपाल सिंह लहलुहान हालत में पड़े थे। शकील, कमल निवासी गांव रम्पुरा थाना बहजोई और धर्मपाल निवासी गांव भरतपुर थाना बहजोई बंदी वाहन का चैनल फैलाकर सिपाही हरेन्द्र की रायफल लूट कर भाग रहे थे।उन्होंने तीनों को रोकने का प्रयास किया तो उन पर फायर कर दिया गया। वह बाल-बाल बच गए। इसके बाद तीनों आरोपी जंगल की ओर भाग गए। दोनों लहलुहान सिपाहियों की मृत्यु हो गई थी। पुलिस ने तीनों बंदियों के खिलाफ हत्या की रिपोर्ट दर्ज कर विवेचना शुरू कर दी।घटना के बाद शकील और कमल पुलिस एनकाउंटर में मारे गए जबकि धर्मपाल को गिरफ्तार कर जिला कारागार मुरादाबाद भेज दिया। पुलिस ने विवेचना के बाद साक्ष्य जुटा कर धर्मपाल के खिलाफ न्यायालय में आरोपपत्र दाखिल कर दिया।



का जुर्माना भी लगाया गया है।थाना बनियाठेर क्षेत्र में 17 ब्रजपाल सिंह और हरेन्द्र सिंह की गोली मारकर हत्या के न्यायाधीश/ विशेष न्यायाधीश (पाँक्सो एक्ट) अवधेश धर्मपाल निवासी गांव भरतपुर थाना बहजोई को उम्रकैद लाख 69 हजार रुपये का अर्थदंड भी लगाया है।घटना उस से 24 बंदियों को चंदौसी न्यायालय में पेशी कराने के बाद मुरादाबाद जिला कारागार लौट रही थी। हत्याकांड को था। दो बंदी कमल और शकील एनकाउंटर में मारे जा चुके तैनात तत्कालीन उप निरीक्षक चेताराम सिंह ने 17 जुलाई पुलिस को तहरीर दी थी। बताया था कि वह हमराह कांस्टेबल हरेन्द्र सिंह निवासी गांव चंदपुरा कोतवाली देहात तेली नंगला थाना नांगल जनपद बिजनौर तथा चालक के साथ जिला कारागार मुरादाबाद से मुल्जिमों को लेकर में पेशी के बाद 21 पुराने और तीन नए मुल्जिमों को

## तीन चोरियों का खुलासा, 9 मुकदमों वाले शातिर समेत 3 चोर गिरफ्तार

असमोली और बनियाठेर में चोरियों का पर्दाफाश, 2 सगे भाइयों सहित तीन गिरफ्तार

संभल पुलिस ने तीन चोरियों का खुलासा करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से चोरी के जेवर, नकदी और हथियार बरामद हुए हैं।संभल पुलिस ने अलग-अलग थाना क्षेत्रों में हुई तीन चोरियों का खुलासा करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। असमोली पुलिस ने चोरी के माल और तमंचे के साथ एक आरोपी को पकड़ा जबकि बनियाठेर पुलिस ने दो भाइयों को गिरफ्तार कर सामान बरामद किया है।असमोली थाना क्षेत्र के गांव ओबरी निवासी फईम के घर 19 सितंबर को चोरी हुई थी। पीड़ित ने पुलिस को बताया था कि घर में घुसा चोर तक्रिए के नीचे रखी चाबी से ताला खोलकर सोने-चांदी के जेवर चोरी कर ले गया। पुलिस ने जांच के बाद जैनुल आबुदीन उर्फ लल्ला निवासी बेला को गिरफ्तार किया। उसके कब्जे से एक गले का हार, दो अंगूठी, दो कानों के बुंदे, एक टीका, एक लौंग, दो चांदी की बिछिया, तीन चांदी की अंगूठी और 6100 रुपये नकद बरामद किए गए। इसके अलावा आरोपी के पास से 12 बोर का तमंचा और एक जिंदा कारतूस भी मिला।

थाना प्रभारी सुधीर पंवार ने बताया कि आरोपी पर पहले से नौ आपराधिक मामले दर्ज हैं। बनियाठेर पुलिस ने 4 सितंबर को जैनैठा निवासी शाने आलम के ट्यूबवेल से स्टार्टर और तार चोरी होने के मामले का भी खुलासा किया है। इसके साथ ही 20 अगस्त को उच्च प्राथमिक विद्यालय गुमथल से इनवर्टर और बैटरी चोरी होने की घटना का भी खुलासा किया गया है। दोनों घटनाओं में पुलिस ने दो भाइयों अरबाज और सोहेल निवासी अशरफ़ी चौक, मोहल्ला लक्ष्मणगंज, चंदौसी को गिरफ्तार किया है।

## PAC मैदान में होमगार्ड भर्ती, दौड़ते वक्त 6 महिलाएं हुईं बेहोश, अस्पताल में भर्ती



होकर भर्ती परीक्षा से बाहर हो गई। छह महिलाएं दौड़ ट्रैक पर दौड़ते वक्त चक्कर आने के कारण गिर पड़ीं, जिन्हें तुरंत जिला अस्पताल में इलाज के लिए भर्ती कराया गया। सोमवार को होमगार्ड भर्ती परीक्षा की महिलाओं की शारीरिक दक्षता दौड़ परीक्षा के पैनल में शामिल डिप्टी एसपी राजेश कुमार ने

बताया कि यह परीक्षा शारीरिक दक्षता, धैर्य और अनुशासन की परीक्षा है। सुबह पांच बजे से ही महिला परीक्षार्थी परीक्षा केंद्र 9वीं वाहिनी पहुंच गईं। महिला परीक्षार्थियों के साथ उनके परिवार वाले भी परीक्षा के दौरान परीक्षा केंद्र के बाहर खड़े रहे। केंद्र पर पर्याप्त सुरक्षा बल तैनात किया गया था, जिससे

आपात स्थिति में तुरंत कार्रवाई की जा सके। परीक्षा केंद्र पर चिकित्सकों की टीम में जिसमें डॉक्टर और नर्स शामिल थे। दौड़ ट्रैक के पास एंबुलेंस की व्यवस्था की गई थी। जिससे आपात स्थिति में तुरंत उपचार किया जा सके। छह महिलाओं के गिरने के बाद चिकित्सा टीम ने तुरंत उन्हें जिला अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल में उपचार देने बाद कुछ घंटे बाद सभी महिलाओं की स्थिति स्थिर देख कर उनके परिवार वाले घर ले गए।डिप्टी एसपी ने बताया कि शारीरिक दक्षता परीक्षा पास करने वाले 789 परीक्षार्थियों में 216 पुरुष और 573 महिलाएं को आगे की चयन प्रक्रिया के लिए बुलाया जाएगा। अगले

चरण में लिखित परीक्षा और दस्तावेज सत्यापन होगा। चयनित उम्मीदवारों को होमगार्ड बल में भर्ती किया जाएगा। लिखित परीक्षा की तारीख और स्थान की घोषणा जल्द ही की जाएगी। परीक्षा में शामिल हुईं कई महिला परीक्षार्थियों ने कहा कि उन्होंने इस परीक्षा के लिए कई महीनों से तैयारी की है। होमगार्ड बल में भर्ती होना उनके लिए अवसर है। इसके माध्यम से वह राज्य की सेवा करना चाहती हैं। पुरुष परीक्षार्थियों ने भी कहा कि वे इस अवसर का लाभ उठाकर अपने करियर को नई दिशा देना चाहते हैं।डिप्टी एसपी राजेश कुमार ने कहा कि परीक्षा लिए बुलाया जाएगा। अगले

## दहेज के लिए नवविवाहिता को पिलाया तेजाब, इलाज के दौरान मौत, पति समेत 4 पर केस

## चार ससुरालियों पर दहेज उत्पीड़न में केस दर्ज

मुरादाबाद के कुंदरकी में दहेज की मांग पूरी न होने पर नवविवाहिता को तेजाब पिलाने का मामला सामने आया है। मेरठ में इलाज के दौरान महिला की दर्दनाक मौत हो गई। कुंदरकी थाना क्षेत्र के हाशा नगला गांव में दहेज उत्पीड़न का मामला सामने आया है। मायके पक्ष ने ससुरालियों पर नवविवाहिता को तेजाब पिलाकर हत्या का आरोप लगाया है। पिता की तहरीर पर



पेशान कर रहे थे। तहरीर के अनुसार 20 सितंबर की सुबह

करीब साढ़े नौ बजे दहेज की मांग को लेकर सलोनी के साथ मारपीट की गई। इसके बाद पति रोहित कुमार, सास प्रवेश देवी, ससुर चौखे सिंह और देवर राहुल कुमार पर जबरन तेजाब पिला दिया। सलोनी ने घटना के बाद फोन पर जानकारी दी। सूचना मिलने पर मायके पक्ष के लोग पहुंचे और उसे गंभीर हालत में मुरादाबाद के एचएस अस्पताल ले गए। इसके बाद उसे टीएमयू

डेंटल अस्पताल ले जाया गया। हालत गंभीर होने पर डॉक्टरों ने उसे मेरठ रेफर कर दिया। सोमवार को इलाज के दौरान सलोनी की मौत हो गई। कुंदरकी थाना पुलिस ने रामपाल सिंह की तहरीर पर रोहित कुमार, प्रवेश देवी, चौखे सिंह और राहुल कुमार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की जांच और आरोपियों की तलाश में जुटी है।

### संक्षिप्त समाचार

## रामगंगा घाट पर गूंजा गणपति बप्पा मोरिया... ढोल-नगाड़ों की धुन पर नाचते हुए घाटों पर पहुंचे श्रद्धालु

श्रद्धा और उल्लास के साथ गणपति बप्पा को दी विदाई, अगले साल फिर आने का आमंत्रण, रामगंगा घाट पर श्रद्धालुओं ने किया प्रतिमा विसर्जन मुरादाबाद के रामगंगा घाटों पर रविवार को ढोल-नगाड़ों और जयकारों के बीच धूमधाम से गणेश प्रतिमाओं का विसर्जन किया गया। गणेश चतुर्थी के बाद रविवार को श्रद्धालुओं ने गणेश प्रतिमाओं का विधि-विधान के साथ विसर्जन किया। ज़िगर कॉलोनी स्थित रामगंगा नदी के घाट और गुलाबबाड़ी स्थित रामगंगा नदी के घाट पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु गणेश प्रतिमाएं लेकर पहुंचे। ढोल-नगाड़ों की थाप और गणपति बप्पा मोरया के जयघोष के बीच श्रद्धालुओं ने प्रतिमाओं का विसर्जन किया। इस दौरान श्रद्धालु गुलाल उड़ाते हुए और नाचते-गाते हुए घाट तक पहुंचे। शहर के विभिन्न इलाकों से रविवार को सुबह से ही श्रद्धालु गणेश प्रतिमाओं को लेकर विसर्जन के लिए रामगंगा नदी के घाटों की ओर खाना हुए। कई स्थानों पर श्रद्धालुओं ने ट्रैक्टर-ट्रॉली, ई-रिक्शा और अन्य वाहनों में गणेश प्रतिमाओं को सजाकर रखा था। प्रतिमाओं के



साथ चल रहे श्रद्धालु ढोल-नगाड़ों की धुन पर नाचते हुए और एक-दूसरे को गुलाल लगाते हुए नजर आए। ज़िगर कॉलोनी स्थित रामगंगा नदी के घाट पर पहुंचने के बाद श्रद्धालुओं ने भगवान गणेश की पूजा-अर्चना की। इसके बाद श्रद्धालुओं ने ‘गणपति बप्पा मोरया, अगले बरस तू जल्दी आ के जयघोष के साथ गणेश प्रतिमाओं को रामगंगा नदी में विसर्जित किया।इसी तरह गुलाबबाड़ी स्थित रामगंगा नदी के घाट पर भी श्रद्धालुओं की आवाजाही बनी रही। घाट पर पहुंचकर श्रद्धालुओं ने गणेश जी की आरती और पूजा की तथा विधि-विधान से प्रतिमा विसर्जन किया। विसर्जन के दौरान श्रद्धालुओं में उत्साह दिखाई दिया। ढोल-नगाड़ों की थाप पर युवा और बच्चे जमकर झूमे। कई श्रद्धालु गुलाल उड़ाते हुए घाट तक पहुंचे। प्रतिमा विसर्जन के बाद श्रद्धालुओं ने भगवान गणेश से परिवार में सुख-समृद्धि और खुशहाली की कामना की। गणेश उत्सव के दौरान शहर और आसपास के क्षेत्रों में कई स्थानों पर श्रद्धालुओं ने भगवान गणेश की प्रतिमाएं स्थापित कर पूजा-अर्चना की। कई दिनों तक चले गणेश उत्सव के बाद श्रद्धालुओं ने प्रतिमाओं का विसर्जन किया। विसर्जन के दौरान श्रद्धालु पारंपरिक तरीके से पूजा-अर्चना कर गणपति को विदाई देते हैं। मान्यता है कि भगवान गणेश अपने भक्तों के घर आने के बाद विसर्जन के साथ वापस अपने धाम लौटते हैं। इसी भाव के साथ श्रद्धालु ‘गणपति बप्पा मोरया, अगले बरस तू जल्दी आ के जयघोष के साथ प्रतिमा विसर्जन करते हैं।

### 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।  
इयँ न लिखूँ सच समाचार पत्र में सभी पद अवैतनिक है

## अन्याय के खिलाफ आवाज उठाएं ; बरेली में छात्राओं को मिला कानूनी और सामाजिक सुरक्षा का भरोसा

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। 'सेवा संकल्प अभियान' के तहत शहर के गुरु नानक खालसा इंटर कॉलेज में महिला कल्याण विभाग और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में एक दिवसीय विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस शिविर में छात्राओं और महिलाओं को न सिर्फ उनके कानूनी अधिकारों के प्रति सजग किया गया, बल्कि शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का पूरा खाका भी सामने रखा गया। सरकारी योजनाओं की बारीकियों से कराया अवगत-कार्यक्रम के दौरान महिला कल्याण विभाग की टीम ने बालिकाओं और महिलाओं के सामाजिक व आर्थिक उत्थान के लिए चलाई जा रही प्रमुख योजनाओं की जानकारी दी। मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना- बालिकाओं की शिक्षा और जन्म से लेकर उच्च शिक्षा तक मिलने वाले वित्तीय लाभ। निराश्रित महिला पेंशन योजना- पति की मृत्यु के उपरांत



महिलाओं को आर्थिक संवल देने के नियम व शर्तें। ?मुख्यमंत्री बाल सेवा योजना- अनाथ व संकटग्रस्त बच्चों की देखरेख और शिक्षा सहायता। टीम ने योजनाओं के लिए पात्रता, जरूरी दस्तावेज और आवेदन की ऑनलाइन प्रक्रिया को बेहद सरल भाषा में समझाया, ताकि पात्र लोग आसानी से इसका लाभ उठा सकें। ?आपातकाल में ढाल बनेंगे ये हेल्पलाइन नंबर किसी भी अप्रिय स्थिति, हिंसा या परेशानी के समय तत्काल कानूनी व पुलिस सहायता के लिए महत्वपूर्ण नंबरों की जानकारी दी गई- 1090- विमेन पावर लाइन (पहचान गुप्त

रखकर शिकायत दर्ज कराने हेतु) 181- महिला हेल्पलाइन (घरेलू हिंसा व अन्य परामर्श सेवा) 112- पुलिस व एकीकृत आपातकालीन सेवा?1098- चाइल्ड हेल्पलाइन (बच्चों की सुरक्षा व संरक्षण हेतु) वक्ताओं ने कहा कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य महिलाओं व छात्राओं में आत्मविश्वास जगाना है, ताकि वे अपने अधिकारों को पहचानें और शासकीय योजनाओं के सहारे सशक्त व आत्मनिर्भर बनकर समाज में सिर उठाकर जी सकें। कार्यक्रम में विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाएं, छात्राएं और विभागीय प्रतिनिधि मौजूद रहे।

## सब्जी मंडी में ठेकेदार ने डाला ताला, दुकानदारों ने घेरा नगर निगम

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। एलन क्लब सब्जी मंडी में ठेकेदार के ताला जड़ दिया। दुकानदारों का आरोप है कि ठेकेदार रोजाना के 200 रुपये से लेकर 250 तक की डिमांड कर रहा है। जबकि अभी तक महज 160 रुपये लिए जाते थे। शुल्क को लेकर छिड़ विवाद आर-पार के मोड में आ गया है। ठेकेदार के खिलाफ मंडी में ताला लगाने के खिलाफ दुकानदारों ने नगर निगम पहुंचकर धरना-प्रदर्शन शुरू कर दिया है। इस मांग के साथ कि अगस्त में हुआ ठेका निरस्त किया जाए। ठेकेदारी व्यवस्था के बजाय निगम सीधे दुकानदारों से शुल्क वसूले। यही एक तरीका है, जिससे उनका आर्थिक



शोषण थमेगा। नगर निगम में विरोध दर्ज करा रहे आक्रोशित दुकानदारों का आरोप है कि एलन क्लब के ठेकेदार अब्दुल मुस्तफा ने मंगलवार को मंडी में ताला लगा दिया। सब्जी लेकर पहुंचे दुकानदार परेशान हो गए। उनका आरोप है कि ठेकेदार निर्धारित शुल्क से ज्यादा की मांग कर रहा है 160 रुपये देते हैं शुल्क

एलन क्लब सब्जी मंडी के फड़ पर दुकानें लगाने वाले दुकानदारों ने कहा कि अभी तक उनसे रोजाना 160 रुपये का शुल्क लिया जाता था। उनका आरोप है कि नगर निगम की तहबाजारी व्यवस्था से ज्यादा शुल्क लिया जा रहा है। और अब 200 रुपये से 250 रुपये तक की मांग होने लगी है।

## आज बरेली में गूंजेगी ‘संकेत भाषा’ की आवाज, पुलिसकर्मियों को मिलेगा मूक-बधिर दिव्यांगों से संवाद का प्रशिक्षण



क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। अंतरराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा दिवस के अवसर पर 23 सितंबर बुधवार को रिजर्व पुलिस लाइन्स के सभागार में पुलिसकर्मियों के लिए मूक-बधिर दिव्यांगजनों की संकेत भाषा समझने को लेकर व्यावहारिक प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की जाएगी। संयुक्त राष्ट्र महासभा के संकल्प के अनुरूप 23 सितंबर को अंतरराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा दिवस के रूप में मनाया जाता है। कार्यक्रम का उद्देश्य मूक-

बधिर एवं श्रवण बाधित दिव्यांगजनों के अधिकारों, सांकेतिक भाषा, शिक्षा और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ उन्हें आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराना है। इसी क्रम में आमजन को मूक-बधिर समुदाय की सांकेतिक भाषा के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए राजकीय संकेत मूक-बधिर विद्यालय, नाविल्टी चौराहा 23 सितंबर बुधवार को अपराह्न 3 बजे कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में अखिल उत्तर प्रदेश

बधिर संस्था एवं बरेली मंडल बधिर संघ द्वारा सांकेतिक भाषा के माध्यम से अपनी प्रतिभा का उत्साहपूर्वक प्रदर्शन किया जाएगा। आयोजन में अदनान खां, महासचिव बरेली मंडल बधिर संघ तथा सांकेतिक भाषा विशेषज्ञ कु. आयुषी का सहयोग रहेगा। कार्यक्रम का संदेश स्पष्ट है-सांकेतिक भाषा को समझकर पुलिस और समाज के बीच मूक-बधिर दिव्यांगजनों के संवाद को और अधिक सहज एवं संवेदनशील बनाया जाए।

## जनकपुरी में दो दिन विराजेंगे नाथ नगरी बरेली के राजा गणपति बप्पा

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। माँ गंगा बचाओ वैंलफेयर सोसाइटी दो दी दिवसीय एकादश द ग्रेट गणपति महोत्सव 2026 का आयोजन शिवाजी पार्क, जनकपुरी, राजेन्द्र नगर बरेली के प्रांगण में 24 व 25 सितम्बर को किया जाएगा। यह जानकारी संस्था के मुख्यालय जीवन ज्योति कैम्पस के सभागार में रजनीश सक्सेना ने एक प्रेसवार्ता में दी।उन्होंने बताया कि 24 सितम्बर को सायं 5 बजे से भगवान गणपति जी की साढ़े छह फीट की मूर्ति/कलश स्थापना प्रख्यात कथा व्यास गोपाल कृष्ण ठाकुर जी द्वारा कराया जायेगा। द्वितीय सत्र में सायं 6.00 बजे भजन संध्या, प्रख्यात भजन गायक राजेंद्र गुलाटी द्वारा संध्या आयोजित की जायेगी। तृतीय सत्र में 8.00 बजे श्री कृष्ण महारास, सांस्कृतिक कार्यक्रम, नुकड़ नाटक, सम्मान समारोह, महाआरती, एवं शपथ/संकल्प दिलाया जायेगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि ब्रज प्रांत भाजपा के क्षेत्रीय अध्यक्ष पूरन लाल



लोधी होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता माता जी सरस्वती देवी करेंगी साथ ही झारखण्ड के राज्यपाल संतोष गंगवार, भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष दुर्गाविजय सिंह शाक्य, सांसद छत्रपाल गंगवार, महापौर उमेश गौतम, कैण्ट विधायक संजीव अग्रवाल, बिथरी चैनपुर विधायक डॉ. राधेवेन्द्र शर्मा, जिला पंचायत अध्यक्ष रश्मि पटेल, भाजपा नेत्री श्रुति गंगवार,भाजपा महानगर अध्यक्ष अधीर सक्सेना,आदि के साथ शहर के दिग्गज उपस्थित रहेंगे। संरक्षक सीएल शर्मा, अनुपम कपूर ने बताया कि कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण भगवान गणपति जी को 170 किलो लड्डू भोग लगाया जायेगा।

महोत्सव के दूसरे दिन 25 सितम्बर, 2026 को प्रातः 10 बजे भगवान गणपति जी की शोभायात्रा ढोल नगाड़ों के साथ राजेन्द्र नगर क्षेत्र से होते हुए राम गंगा तक जायेगी एवं भगवान गणपति जी की मूर्ति का विधिबिधान से विर्सजन किया जायेगा। प्रेस वार्ता में डॉ. रजनीश सक्सेना, वीरेन्द्र प्रसाद खण्डेलवाल, सीएल शर्मा, अनुपम कपूर, सतीश कातिब मम्मा,मोहम्मद नवी ,अंकुर सक्सेना,विशेष कुमार ,संजीव सक्सेना, अखिलेश शर्मा, मनीष रस्तोगी, कनिष्क शर्मा, अभिषेक सक्सेना, सचिन श्याम भारतीय,चेतन पुरी,हरजीत कौर, रवि सक्सेना,धीरज कुमार आदि मौजूद रहे।

## किचन वेस्ट से तैयार होगी जैविक खाद: छावनी परिषद 23 से देगी नागरिकों को ट्रेनिंग

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। छावनी परिषद बरेली द्वारा पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से दो दिवसीय %होम कम्पोस्टिंग प्रोग्राम% का आयोजन किया जा रहा है। ‘स्वच्छता ही सेवा 2026’ अभियान के तहत यह कार्यक्रम 23 और 24 सितम्बर को सुबह 11-30 बजे छावनी स्थित

युगवीण% में होगा। ?कार्यक्रम का मुख्य संदेश "Say No to Plastic" रखा गया है। इस दौरान नागरिकों को घर से निकलने वाले गीले कचरे से आसान तरीके से जैविक खाद तैयार करने की तकनीक सिखाई जाएगी। साथ ही सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग पूरी तरह बंद करने और कचरे के सही पृथक्करण (गीला व सूखा अलग

करना) के प्रति जागरूक किया जाएगा। छावनी परिषद के मुख्य अधिशासी अधिकारी ने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि कचरा समस्या नहीं, संसाधन बने-इस सोच के साथ हर घर कम्पोस्टिंग अपनाए, ताकि लैंडफिल तक जाने वाला कचरा कम हो सके और एक हरित, स्वच्छ छावनी का निर्माण संभव हो।

## गृह मंत्रालय पदकों से सम्मानित हुए बरेली पुलिस के चार जांबाज ,SSP ने पहनाए पदक

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। गृह मंत्रालय द्वारा वर्ष 2025 के लिए घोषित पदकों के क्रम में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) अनुराग आर्य ने बरेली में तैनात चार पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों को पदक व सम्मान चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। सम्मानित होने वालों में थाना कैंट प्रभारी संजय धीर को डीजी कमंडेशन गोल्ड, उपनिरीक्षक अर्जुन सिंह को सराहनीय सेवा सम्मान चिन्ह तथा मुख्य आरक्षी मनवीर सिंह व मुख्य आरक्षी अनुज चौधरी को उत्कृष्ट सेवा पदक प्रदान



किया गया। एसएसपी अनुराग आर्य ने उनके उत्कृष्ट कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन और समर्पण से दी गई सेवाएं पूरे विभाग के लिए प्रेरणास्रोत हैं।

उन्होंने सभी कर्मियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक (उत्तरी) मुकेश और सीओ (एलआईयू) विजय राणा सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

## इज्जतनगर पुलिस ने अवैध तमंचे व कारतूस सहित शातिर अभियुक्त को दबोचा

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत इज्जतनगर पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर एक शातिर अभियुक्त को अवैध असलाह के साथ गिरफ्तार किया है।



पुलिस ने उसके कब्जे से 12 बोर का एक देशी तमंचा और एक जिंदा कारतूस बरामद किया है। प्रभारी निरीक्षक सुरेशचन्द्र गौतम के नेतृत्व में पुलिस टीम क्षेत्र में चेकिंग कर रही थी। इसी दौरान बग्गा ग्राउंड के पास संदिग्ध अवस्था में खड़े अभिषेक दिवाकर (उम्र 22 वर्ष ), निवासी बड़ी विहार, इज्जतनगर को रोककर तलाशी

ली गई, जिसमें उसके पास से अवैध हथियार बरामद हुआ। पुलिस पूछताछ में अभियुक्त ने बताया कि उसके खिलाफ पहले से कई मामले दर्ज हैं, जिसके चलते उसने किसी अज्ञात व्यक्ति से अपनी सुरक्षा के लिए यह तमंचा खरीदा था। पुलिस के अनुसार अभियुक्त के खिलाफ इज्जतनगर, बिथरी चैनपुर, भोजीपुरा और बारदरी थानों में

पहले से कई गंभीर आपराधिक मुकदमे दर्ज हैं। पुलिस ने अभियुक्त के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय के समक्ष पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। गिरफ्तारी करने वाली टीम में उपनिरीक्षक सुनील कुमार, हेड कांस्टेबल इकबाल और हेड कांस्टेबल राजकमल शामिल रहे।

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

### संक्षिप्त समाचार

## बरेली आईटीआई टॉपर आकांक्षा ,अब यूपी पुलिस में बनीं एएसआई!

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। राजकीय आईटीआई (सीबीगंज) सिंह ने अपने उत्तर प्रदेश उपनिरीक्षक मिनिस्ट्रियल) होकर युवाओं मिसाल पेश की



की छात्रा आकांक्षा हुनर के दम पर पुलिस में सहायक (एसएसआई - के पद पर चयनित के सामने नई है। उन्होंने संस्थान के स्टेनोग्राफी ट्रेड में भी सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया था। आईटीआई में सीखे गए शॉर्टहैंड, टाइपिंग और कार्यालयीय प्रबंधन के व्यावहारिक ज्ञान ने उनकी इस सफलता की राह आसान की। अपनी उपलब्धि पर आकांक्षा ने कहा, शॉर्टहैंड में गति और सटीकता केवल नियमित अभ्यास से आती है। मैंने हर दिन खुद को बेहतर बनाने पर जोर दिया। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय माता-पिता, गुरुजनों और सरकार की कौशल विकास नीतियों को दिया। इस उपलब्धि पर आईटीआई सीबीगंज में जश्न का माहौल है। संस्थान प्रबंधन के अनुसार, आकांक्षा की यह कामयाबी साबित करती है कि वोकेशनल एजुकेशन युवाओं को सीधे आत्मनिर्भरता और सुरक्षित करियर की ओर ले जाती है।

## भाजपा के 27 कार्यकर्ता चपरासी को ही थमा आए सामूहिक इस्तीफा

क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। भोजीपुरा विधानसभा सीट



पर विपक्ष को मात देने की तैयारियों में जुटी भाजपा की अंतर्कलह सामने आने लगी है। पिछले चुनाव में भाजपा को यहां सपा से पराजय मिली थी। इस बार यहां हर बूथ पर कसूरत जारी है। इस बीच करीब 27 कार्यकर्ता गुस्सा हो गए हैं। इस कदर कि अपने इस्तीफे लेकर सिविल लाइंस स्थित भाजपा कार्यालय पहुंच गए। ऑफिस में जिलाध्यक्ष नहीं मिले तो चपरासी को सामूहिक इस्तीफा सौंपकर चले गए। इस्तीफा देने वाले कार्यकर्ता और पदाधिकारियों ने कहा है कि कार्यालय की सेवा करने वाले दिनेश मिले थे तो उन्हीं को सामूहिक इस्तीफा पत्र सौंप दिया है। इससे पहले 18 सितंबर को ये सभी नाराज 27 कार्यकर्ता हस्ताक्षर करके इस्तीफा पत्र प्रेस को भेज चुके हैं। उनका कहना है कि पिछले दो दशक से भी अधिक समय से पूरी निष्ठा के साथ भाजपा का झंडा उठाते आ रहे हैं। मंडल के एक पदाधिकारी कथित रूप से संगठन व पार्टी की छवि धूमिल कर रहे हैं और बड़े नेता कोई कार्रवाई नहीं कर रहे। वे लोग इसी का विरोध कर रहे हैं। इस्तीफा देने वालों में बूथ अध्यक्ष बाबूराम गंगवार, हिमांशु रस्तोगी, रोहित गुप्ता, संतोष वाल्मीकि, अरविन्द गुप्ता, विनोद राठौर, मंडल और सेक्टर - रामराज वाल्मीकि (मंडल उपाध्यक्ष), पंकज उर्फ शरद गुप्ता, अंकुर गुप्ता (सेक्टर संयोजक), वेद प्रकाश शर्मा (पूर्व मंडलाध्यक्ष), रूप बसन्त कश्यप नामित सभासद, पूर्व सभासद धनपत लाल रस्तोगी, चिरंजीव राठौर के नाम प्रमुख रूप से शामिल बताए गए हैं।

## मालगांव में अन्नप्राशन-गोद भराई, मातृ-शिशु स्वास्थ्य और सुपोषण का दिया संदेश

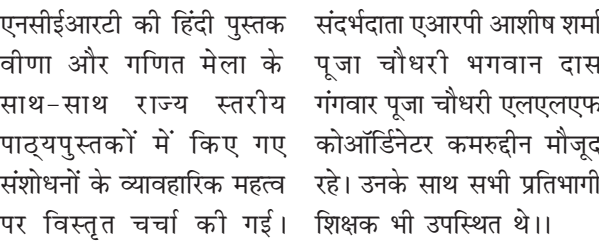
क्यूँ न लिखूँ सच /ब्यूरो / बरेली। 17 सितंबर से 17 अक्टूबर 2026 तक चल रहे सेवा संकल्प अभियान के तहत विक।सखंड अ।ल।म.पु.र जाफराबाद के आंगनबाड़ी केंद्र मालगांव में अन्नप्राशन एवं गोद भराई कार्यक्रम



आयोजित किया गया। गर्भवती महिलाओं की गोद भराई तथा छह माह पूर्ण कर चुके शिशुओं का अन्नप्राशन कराया गया। इस दौरान महिलाओं को स्तनपान, पूरक आहार, टीकाकरण और स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। बाल विकास विभाग की टीम ने प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, सक्षम आंगनबाड़ी एवं पोषण 2.0 सहित विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी।

क्यों न लिखूँ सघ / राजकुमार शर्मा (कटारे) / शिवपुरी। श्रम विभाग ने जिले के सभी शासकीय कार्यालयों, औद्योगिक प्रतिष्ठानों एवं संस्थाओं में कार्यरत कर्मचारियों और श्रमिकों को वेतन निर्धारित समय-सीमा में वेतन भुगतान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। विभाग ने संबंधित नियोजकों को वेतन भुगतान से जुड़े वैधानिक प्रावधानों का अनिवार्य रूप से पालन करने को कहा है। श्रम पदाधिकारी योगेश सिंघल ने बताया कि जिन प्रतिष्ठानों या कार्यालयों में 1000 या उससे कम कर्मचारी कार्यरत हैं, वहां संबंधित माह का वेतन आगामी माह की 7 तारीख से पहले भुगतान करना अनिवार्य है। वहीं 1000 से अधिक कर्मचारी वाले प्रतिष्ठानों एवं विभागों में वेतन का भुगतान आगामी माह की 10 तारीख से पहले किया जाना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि कर्मचारियों और श्रमिकों के आर्थिक हितों को ध्यान में रखते हुए श्रम विभाग द्वारा वेतन भुगतान की प्रक्रिया को निगरानी की जा रही है।

क्यूँ न लिखूँ सच / प्रेमचंद जायसवाल / श्रावस्ती। मल्हीपुर  
थाना क्षेत्र के जमुनहा पुलिस चौकी अंतर्गत फतेहपुर बनगई ग्राम  
पंचायत के मजरा गड़ियनपुरवा निवासी विजय विश्वकर्मा पुत्र  
ननकऊ की मोटरसाइकिल शाम साप्ताहिक बाजार बनगई से  
चोरी हो गई। पीड़ित ने पुलिस चौकी में तहरीर देकर बाइक की  
तलाश कराने की मांग की है। जानकारी के अनुसार बस स्टैंड  
चौराहा बांसगढ़ी निवासी अमित पाल पुत्र सुकई अपने रिश्तेदार  
के साथ शाम करीब पांच बजे साप्ताहिक बाजार बनगई में सामान  
खरीदने पहुंचे थे। उन्होंने मोटरसाइकिल यूपी 46 सी 6088  
दुकान के पास खड़ी की और सामान खरीदने लगे इस दौरान  
पीछे से बाइक चोरी हो गई। बाइक गायब होने की जानकारी  
मिलने पर पीड़ित ने डायल 112 पुलिस की सहायता ली,  
लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लग सका। इसके बाद  
जमुनहा पुलिस चौकी में तहरीर देकर मोटरसाइकिल की तलाश  
और आवश्यक कार्रवाई की मांग की गई है। पुलिस मामले की  
जांच कर रही है।



# Adopt these 8 healthy habits to overcome morning lethargy

If you're always tired after a full night's sleep, this article will be especially helpful. Here, we'll share some tips to help you feel refreshed. If you wake up feeling tired, lethargic, and weak despite getting 7-8 hours of sleep normal. Morning fatigue can be sleep quality, stress, nutritional irregular lifestyle. If this problem your energy, performance, and changing a few simple habits, you can the morning. In this article, learn fatigue, easy and effective ways to can help keep you active and let's understand why you feel tired in during the night. Poor sleep quality iron, vitamin B12, or vitamin D in the Using mobile phones or laptops late lack of water in the body. Irregular sleep apnea, thyroid, or other health morning fatigue: 1. Go to sleep and Establishing a consistent bedtime and body clock. This improves sleep lethargy or fatigue upon waking. schedule, even on holidays. 2. Drink Sleeping overnight can dehydrate the as soon as you wake up hydrates the ensures a refreshed start to the day.



every day, it's best not to ignore it as caused by many factors, such as poor deficiencies, dehydration, or an persists for a long time, it can impact mental health. Fortunately, by feel more refreshed and energetic in about the main causes of morning overcome it, and healthy habits that refreshed throughout the day. First, the morning. Frequent awakenings despite adequate sleep. Deficiency of body. Stress, anxiety, or mental stress. into the night. Dehydration, meaning sleep and wake times. In some cases, problems. Simple ways to overcome wake up at the same time every day. waking time helps balance the body's quality and reduces the feeling of Don't drastically change your sleep water as soon as you wake up. body. Drinking 1-2 glasses of water body, activates metabolism, and If desired, you can also drink

lukewarm water. 3. Get some sunshine - Sitting or walking in mild sunlight for 15–20 minutes in the morning provides the body with natural vitamin D. It also helps improve the body's circadian rhythm, leading to a good night's sleep and a feeling of energy in the morning. 4. Do light exercise - Start your morning with a light walk, yoga, stretching, or breathing exercises. This improves blood circulation, reduces muscle stiffness, and keeps the body active throughout the day. 5. Eat a nutritious breakfast - Never skip breakfast. Include protein, fiber, and healthy fats like eggs, oats, yogurt, fruit, or dried fruit in your breakfast. This provides adequate energy and prevents feeling weak or lethargic throughout the day. 6. Reduce screen time at night - Stop using mobile phones, laptops, and televisions at least an hour before bedtime. The blue light emitted by these devices affects the melatonin hormone, which can cause difficulty falling asleep and lead to fatigue in the morning. 7. Limit caffeine intake - If you consume too much tea, coffee, or energy drinks in the evening or at night, it can affect the quality of your sleep. It is better to reduce caffeine intake after evening so that you can get deep and restful sleep at night. 8. Consult a doctor if you continue to feel tired - If morning fatigue persists for several weeks even after getting enough sleep and improving your lifestyle, do not ignore it. This could be a sign of health problems like iron, vitamin B12, vitamin D deficiency, thyroid, or sleep apnea. In such a situation, you should consult a doctor and get necessary tests done.

# Not just weak bones, calcium deficiency can also cause significant changes in the body.

When certain changes occur in our bodies, we often ignore them in the initial days. However, it's important to understand them. Therefore, we'll explain the symptoms of calcium deficiency so you can avoid them. Calcium is one of the strengthening bones and teeth but also in the deficiency develops gradually, and in the weakness. However, prolonged calcium symptoms in a timely manner and making early symptoms of calcium deficiency, its symptoms of calcium deficiency: 1. Muscle functioning of the body's muscles. A problem is particularly felt in the muscles of calcium deficiency. 2. Tingling in the hands This can cause tingling, prickling, or this as normal fatigue, but repeated and pain - Calcium is essential for maintaining calcium from the bones, leading to a decrease problems like osteoporosis and increase the Calcium is also essential for maintaining problem of pain, sensitivity or cavities in them. teeth. 5. Constant fatigue and weakness-deficiency, a person may feel constant fatigue, weakness and lack of energy. If weakness persists even after taking adequate rest, then it may be useful to get the body checked for nutritional deficiency. 6. Weakening of nails- The effect of calcium deficiency can also be seen on the skin, hair and nails. Nails may become thin, weak and break easily. Although calcium deficiency cannot be confirmed by the condition of nails alone, it can be a sign along with other symptoms. Main causes of calcium deficiency- Lack of calcium-rich foods in the diet Vitamin D deficiency, due to which the body is unable to absorb calcium properly - Low absorption of calcium with age Hormonal changes Long-term consumption of certain medicines - Low consumption of milk and dairy products Ways to avoid calcium deficiency- Consume dairy products like milk, curd, cheese Include green leafy vegetables like spinach and fenugreek in the diet Eat calcium-rich foods like sesame, almonds and ragi Get adequate sunlight to maintain better Vitamin D levels in the body Adopt a balanced diet and regular exercise



most essential minerals in our body, playing a vital role not only in proper functioning of muscles, nerves, and the heart. Calcium early stages, its symptoms are often overlooked as simple fatigue or deficiency can lead to numerous health problems. Recognizing the necessary dietary changes is crucial. In this article, learn about the causes, effects on the body, and easy ways to prevent it. Early cramps and pain - Calcium plays a vital role in the proper deficiency can cause sudden muscle strain, pain, and cramps. This the legs, arms, and waist. Leg cramps at night can also be a sign of and feet - Low calcium levels in the body can affect nerve function. numbness in the hands, feet, lips, and fingers. People often ignore occurrences can be a sign of calcium deficiency. 3. Bone weakness bone strength. When calcium is deficient, the body begins to leach in bone density. Long-term deficiency can increase the risk of risk of fractures even with minor injuries. 4. Dental problems - strong teeth. Its deficiency can weaken the teeth and increase the Calcium deficiency in children can also affect the development of Calcium helps in many important processes of the body. In its deficiency, a person may feel constant fatigue, weakness and lack of energy. If weakness persists even after taking adequate rest, then it may be useful to get the body checked for nutritional deficiency. 6. Weakening of nails- The effect of calcium deficiency can also be seen on the skin, hair and nails. Nails may become thin, weak and break easily. Although calcium deficiency cannot be confirmed by the condition of nails alone, it can be a sign along with other symptoms. Main causes of calcium deficiency- Lack of calcium-rich foods in the diet Vitamin D deficiency, due to which the body is unable to absorb calcium properly - Low absorption of calcium with age Hormonal changes Long-term consumption of certain medicines - Low consumption of milk and dairy products Ways to avoid calcium deficiency- Consume dairy products like milk, curd, cheese Include green leafy vegetables like spinach and fenugreek in the diet Eat calcium-rich foods like sesame, almonds and ragi Get adequate sunlight to maintain better Vitamin D levels in the body Adopt a balanced diet and regular exercise

# Why does fatigue persist even after a full night's sleep? Find out why.

You may have often noticed how, even after 7-8 hours of sleep, you feel tired in humid weather. Let's find out the reason behind this. During summer and humid weather, many people complain that even after getting enough in the morning. People often attribute this factors may be responsible. In fact, as body temperature, which can impact sweating, restlessness, and frequent sleep resting. If this problem persists, it should even after adequate sleep in humid it. Dehydration - In humid weather, the sweat. If the body doesn't get adequate headaches, and fatigue upon waking. 2. for a long time, but also to have a good sweating, and discomfort, which can lead body from getting proper rest. 3. humidity in the air, sweat doesn't dry system, and one may feel lethargic and suffocation - Sleeping in a closed room or can cause sleep disturbances and a feeling imbalance - Sodium, potassium, and other minerals can be lost from the body through sweat. Deficiency can lead to muscle weakness, fatigue, and a lack of energy. 6. Bad eating habits: Eating too much fried, spicy, or heavy food at night can slow down the digestive process. This affects sleep, and the body doesn't feel refreshed in the morning. Tips to reduce fatigue in humid weather: Drink plenty of water throughout the day; consume natural beverages like coconut water and lemon water; keep the room cool and ventilated before bed; eat light and balanced meals; set regular bedtimes and wake-up times; avoid excessive caffeine and heavy meals late at night; do light exercise or walk in the morning



sleep, they feel heavy and tired upon waking up to overwork or lack of sleep, but many other humidity increases, it becomes difficult to regulate energy levels. Furthermore, excessive heat, interruptions at night prevent the body from fully not be ignored. Let's find out why fatigue occurs weather and what are some easy ways to prevent body loses more water and electrolytes through hydration even at night, it can lead to weakness, Poor sleep quality - It's not only important to sleep and deep sleep. Humidity increases heat, to frequent sleep interruptions and prevent the Increased body temperature - Due to high easily. This affects the body's natural cooling tired upon waking. 4. Feeling of oxygen and poorly ventilated area can reduce air flow. This of heaviness in the morning. 5. Electrolyte deficiency, a person may feel constant fatigue, weakness and lack of energy. If weakness persists even after taking adequate rest, then it may be useful to get the body checked for nutritional deficiency. 6. Weakening of nails- The effect of calcium deficiency can also be seen on the skin, hair and nails. Nails may become thin, weak and break easily. Although calcium deficiency cannot be confirmed by the condition of nails alone, it can be a sign along with other symptoms. Main causes of calcium deficiency- Lack of calcium-rich foods in the diet Vitamin D deficiency, due to which the body is unable to absorb calcium properly - Low absorption of calcium with age Hormonal changes Long-term consumption of certain medicines - Low consumption of milk and dairy products Ways to avoid calcium deficiency- Consume dairy products like milk, curd, cheese Include green leafy vegetables like spinach and fenugreek in the diet Eat calcium-rich foods like sesame, almonds and ragi Get adequate sunlight to maintain better Vitamin D levels in the body Adopt a balanced diet and regular exercise

# "I don't accept my stardom..." Who did Ameesha Patel target? Questioned the producer's expenses

Ameesha Patel, known for her outspoken statements, has now taken aim at someone in the industry for their tantrums and extravagance. Who did Ameesha Patel target? What did the actresses say about Bollywood the work of these actresses. played Sakina in "Gadar" with quite outspoken and is considered openly expresses her opinions. tantrums and expenses of heroines this question: Actor Ameesha Patel her social media accounts, interacts about her life. On Sunday, the answered several questions from actress didn't hesitate to question traveling with large teams during when the producers cover the actresses. When a fan asked if it teams with them at the producer's "Many actresses don't believe in for their team during film producers bear, exceed the film's they have similar teams in their producer to cover their expenses." any actresses from the Hindi film is outspoken - This isn't the first her personal opinion about the she criticized the online targeting of Indian actors, writing, "Actors in India are trolled more severely by their own people than Hollywood stars, which is very sad. Whether it's an Indian star's look or clothing at a major event, sadly, they become targets of their own people. What a shame." Ameesha Patel's work front: Ameesha was last seen in the 2024 film "Tauba Tera Jalwa." This romantic comedy also starred Jatin Khurana and Angela Krislinzki. Her previous film, "Gadar 2," co-starring Sunny Deol, performed well at the box office. Among her upcoming films is the most anticipated "Gadar 3."



actresses? Ameesha questioned Although Ameesha Patel innocence, in real life she is one of those actresses who Recently, she took aim at the in the industry. Ameesha raised often shares her opinions on with fans, and posts updates "Gadar" actress candidly fans. In her recent post, the the growing trend of actors film promotions, especially expenses. Ameesha took aim at was right for stars to take large expense, the actress replied, their stardom. The expenses promotions, which the opening day earnings. I hope daily lives, even if there's no However, Ameesha didn't name industry in her post. Ameesha time Ameesha has expressed industry. In May of this year,

# Hrithik Roshan's body...' When the actor's name was about to be included in a biology textbook, it's a funny story.

Actor Hrithik Roshan revealed that a Kolkata school wanted to include his name in biology textbooks to increase students' interest in studies. A Kolkata school proposed including Hrithik Roshan's name in a biology textbook to made this interesting revelation on 'Koffee Roshan is called the "Greek God" of charming personality. But did you know include Hrithik's name in its textbooks to Hrithik Roshan himself revealed - During and host Karan Johar on the chat show revealed that once when he was in Kolkata, and wanted to include his name in the include Hrithik's name to increase the questions like, 'What is the longest bone in told Karan Johar, 'You know, when I was the school board. They wanted to include children. They believed that this would help explained that they wanted to include a the longest bone in Hrithik Roshan's more interesting for the kids. Has worked Hrithik's career, he made a strong entry romantic film Kaho Naa... Pyaar Hai, in Patel. Over the next two decades, he Mil Gaya, Krrish, Lakshya, Jodhaa Akbar, Dohara and War. Hrithik is going to make set to debut as a producer with the film Storm. It will star Parvathy Thiruvothu, Alaya F, Srishti Srivastava, Rama Sharma and Saba Azad in lead roles.



increase students' interest. Hrithik with Karan'. Actor Hrithik Bollywood because of his that a school once wanted to help students study better? a conversation with filmmaker 'Koffee with Karan', Hrithik a school board approached him biology textbook. They wanted to students' interest and ask them Hrithik Roshan's body?' Hrithik in Kolkata, I got a message from my name in the textbooks to teach children learn.' Hrithik further question in biology like, 'What is body?' Just things that make it in these films - Talking about into Bollywood in 2000 with the which he co-starred with Ameesha worked in several films like Koi... Guzaarish, Zindagi Na Milegi his OTT debut very soon. He is all

# Vidya Balan will be a sensation in Rajinikanth's Jailer 2, cigarette in hand... Kantha's look in a blue sari has caught everyone's attention.

Vidya Balan has captured everyone's attention with her first look as Kantha in Rajinikanth's film Jailer 2. Actress Vidya Balan captured everyone's attention online with her first look as Kantha in Rajinikanth's film "Jailer 2." Sun Pictures released the actress's character introduction on Sunday (September 20). Her powerful look immediately became a topic of discussion among fans. Many users praised Vidya's acting abilities, while others said her casting has further increased their excitement for the Rajinikanth-starrer sequel. Vidya is seen smoking a cigarette - In the newly released photo of Vidya's look, she is seen wearing a blue sari, cigarette in hand. In the glimpse, released with Anirudh Ravichander's background score, Kantha is seen descending the stairs. Her style, the way she handles the pallu of her saree, and the way Vidya Balan puffs on a cigarette in her hand, reflect her strong and outspoken personality. Which characters will she play? Rajinikanth will be seen in the role of Tiger Muthuvel Pandian in "Jailer 2," directed by Nelson Dilipkumar. Vidya Balan is also part of the film, along with Suraj Venjaramoodu and S.J. Suryah, along with several veteran actors including Ramya Krishnan and Yogi Babu. Produced by Sun Pictures, "Jailer 2" is scheduled to release worldwide on October 15, 2026. Currently, Vidya Balan's introduction as Kanta, along with her powerful new avatar in the film, has further increased the audience's curiosity.

