









## शार्ट न्यूज़

स्कूल आगे-जाने के दैशन युवक को दिल दे बैठी  
छात्रा, गर्ववानी होने पर वाले फरार हो गया आरोपी

जानपुर। यूपी के जौनपुर जिले के थाना मुंगराबादहापुर क्षेत्र स्थित एक गांव में नावलिंगा छात्रा को शादी का जास्ता देकर दुर्घट्ट किये जाने का मामला साजने आया है। पुलिस ने गुरुवार को बताया कि पीड़िता ने अपनी शिक्षायत में पड़ोसी गांव के युवक द्वारा शादी का जास्ता देकर उसका यौन शोषण करने और गर्भवती होने के बाद उसे छोड़कर फरार होने का आरोप लगाया है। तहरीर के आधार पर पुलिस मामले की जांच में जुटी है। पुलिस के अनुसार पीड़िता 10वीं कक्ष की छात्रा है। करीब एक वर्ष पहले स्कूल आगे-जाने के दैशन उसकी मृत्युकात पड़ोसी गांव के एक युवक से हो गई। दोनों को गरीब दोस्ती होने पर युवक ने शारीरिक संबंध बनाने का प्रयास किया था कि जिसीरी का बार शारीरिक संबंध बनाया। नव युवक ने शादी का जास्ता दिया फिर कहा। बार शारीरिक संबंध बनाया। नव युवती होने पर आरोपी ने उसे गर्भपात के लिए बाजार से दशा लाकर खिलादी, लेकिन दवा कारगर साक्षित होनी हुई। फिर किशोरी ने जब शादी के लिए दबाव बनाया तो युवक ने इकाकर कर दिया और घर छोड़कर फरार हो गया। तहरीर के मृत्युकात इस वज्र से पीड़िता का मामलिक सो परेंग हो गई। बिना किसी को नावलिंगा का यौन शोषण करने का आरोप पुढ़च गई। बाद में यासी ने वह सब हो सकता है। नव युवती को शादी का जास्ता दिया फिर कहा। बार शारीरिक संबंध बनाया। नव युवती होने पर आरोपी ने उसे गर्भपात के लिए बाजार से दशा लाकर खिलादी, लेकिन दवा कारगर साक्षित होनी हुई। फिर किशोरी ने जब शादी के लिए दबाव बनाया तो युवक ने इकाकर कर दिया और घर छोड़कर फरार हो गया। तहरीर के मृत्युकात इस वज्र से पीड़िता का उपर्योग करते हुए। ग्राम पंचायत में अतिरिक्त जमीन होती है। याही 58 हाथरां पंचायत में वह काम किया गया है। पंचायत सचिव तैनात किए गए हैं। बीसी सखी की सुविधा दी गई है। इसको सफल करना है। जी जीपी में ग्रामीणों को योजनाओं का लाभ मिलने में मदद मिलती है। तो हाई स्पीड इंटरनेट की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। अभी यूपी में कोरीब 32 फीसदी ही इंटरनेट और वाईफाई की सुविधा का उपयोग करते हैं।

सीतापुर ने एनएच पर भीषण हादसा, चार लोगों की मौत, 30 घायल

सीतापुर में नेशनल हाईवे पर तेज रफ्तार टक ने ट्रैक्टर-ट्रॉली में जारीर टक मार दी। ट्रैक्टर में ट्रैक्टर-ट्रॉली सवार चार लोगों को खोल हो गई। जबकि 30 लोग घायल हुए हैं जिनमें चार लोगों की हालत गंभीर है जिन्हें सिखाई सीएसी से जिला अस्पताल रेफर किया गया है। ट्रैक्टर ट्रॉली में 40 लोग सवार थे। यह ददनाक हादसा सिखिली करने में बस स्टेंस के सामने बुधवार का तरीके बजे हुआ। जब उपर्युक्त वाहन के लिए ट्रैक्टर-ट्रॉली जैसे ही बस स्टेंस की ओर मुड़ी तभी सीतापुर की तरफ से आई तेज रफ्तार टक ने जारीर मार दी। ट्रैक्टर इनी जबदस्त थी कि ट्रैक्टर ये परखच्चे डुग गए। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस की मदद से यात्रियों को सीएसी सिखिली ले जाया गया, जहां चार लोगों को चिकित्सकों ने मृत घोषित किया गया। वर्षीय चार लोगों को गंभीर हालत में जिला अस्पताल भेजा गया है, अन्य यात्रियों को इलाज किया गया।

सपा, बसपा, कांग्रेस का भविष्य खत्म, 25 साल तक सत्ता ने देहर्गी भाजपा : गौरी

सुलतानपुर। उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मोर्यो ने गुरुवार को दावा किया कि प्रदेश में विषयाली क्षेत्र ले सामाजिक पार्टी (सपा), बहुजन समाज पार्टी (बसपा) और कांग्रेस का कोई भविष्य नहीं है, ऐसे में अपने समर्पित कार्यकारी कोंडे के बलवृत्त भाजपा ने जनता पार्टी (भाजपा) 25 साल तक सत्ता में रहेगी। मोर्यो ने भाजपा कार्यकारी कोंडे के बीच में कहा कि सपा, बसपा और कांग्रेस का भविष्य समाप्त होने की बजाए उन दोनों का भ्रष्टाचार है उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में ये तीनों दोनों द्वारा भ्रष्टाचार के जनक हैं। जनता ने इनके भ्रष्टाचार से तंग आकर ही इनके भविष्य पर तात्पार भाजपा और भ्रष्टाचार के मामलों में हो रही कार्रवाई को सही बताए हुए कहा, विरोधी तिलमिती रहे, सरकार भ्रष्टाचारों को बोली बोली। हम भ्रष्टाचार वर गरीबी से मुक्त बनाने के लिए एक बहुत लंबा और अन्यान्य वज्र लंबा है। उपमुख्यमंत्री ने कहा कि जयपा मैं एक बहुत लंबी कायाकोली को बांधने और अन्य कायाकोली को बांधने के लिए एक बहुत लंबा और असरपूर्ण समर्पित कार्यकारी तारीखों के बालून की इलाज किया गया।

**बरेली : फर्जी प्रमाण पत्रों से अग्निवीर ने भर्ती का प्रायास, दो गिरणपतार**

बरेली। उत्तर प्रदेश के बरेली में सेना के जाट रेजीमेंट केन्द्र में चल रही 'अग्निवीर' रिलेशन कोटा भर्ती में दो युवकों को फर्जीवाड़ी करने पर गिरणपतार किया गया है। पुलिस ने गुरुवार को बताया कि सेना में भर्ती के लिये आगरा निवासी अल्प खान अनान नाम धर्माराज खड़कर पहुंच गया। उसके एक अन्य साथी फाल सिंह ने अपना नाम रंजीत खड़कर लिया और फर्जी प्रमाण पत्रों के सहारे सेना में भर्ती होने पहुंच गया। भर्ती प्रक्रिया के दीर्घन बायों मीटिंग जाच में दोनों की पोल खुल गई और असरपूर्ण समाप्त हो गई। सेना इंटेलिंजेंस ने दोनों संदर्भित कर दिया। वर्षीय चार लोगों को गंभीर हालत में जिला अस्पताल भेजा गया है, अन्य यात्रियों को इलाज किया गया।

**लायलीनपुर खीरी मानले ने खोली जाती उत्तर प्रदेश ने कानून व्यवस्था की पोल : नायावती**

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री और बहुजन समाज पार्टी (बसपा) की अध्यकारी मायावती ने लखीमपुर खीरी में दो बुधवार हवाहों की हत्या के मामले को शार्याली के लिये उत्तर प्रदेश से राज्य में कानून व्यवस्था की दृष्टिकोण से बदल देने हुए कहा। नायावती ने ट्रैक्टर कहा, लखीमपुर खीरी में कोई सामने दो दिलाल बेटियों का अपराध वर बदलकर के बाद उनके शव ढेह से लटकाने की हूँ। बूकोंके ऐसे दुःखद व शर्मनाक घटनाओं की जिनानी भी निनाद की जाए वह कम। यूपी में अपराधी बेखोफ हैं व्याकोंके सरकार को प्रार्थनिकरता एं गता। उन्होंने राजनीति के दैशन बोले जाने के लिए अपने दो संघालिंग बहनों के शब्द पेड़ से लटक मिले थे। इस मामले में युलिस ने छह आरोपियों का गिरणपतार किया है।

**लखीलनपुर खीरी मानले ने खोली जाती उत्तर प्रदेश ने कानून व्यवस्था की पोल : नायावती**

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री और बहुजन समाज पार्टी (बसपा) की अध्यकारी मायावती ने लखीमपुर खीरी में दो बुधवार हवाहों की हत्या के मामले को शार्याली के लिये उत्तर प्रदेश से राज्य में कानून व्यवस्था की दृष्टिकोण से बदल देने हुए कहा। नायावती ने ट्रैक्टर कहा, लखीमपुर खीरी में कोई सामने दो दिलाल बेटियों का अपराध वर बदलकर के बाद उनके शव ढेह से लटकाने की हूँ। बूकोंके ऐसे दुःखद व शर्मनाक घटनाओं की जिनानी भी निनाद की जाए वह कम। यूपी में अपराधी बेखोफ हैं व्याकोंके सरकार को प्रार्थनिकरता एं गता। उन्होंने राजनीति के दैशन बोले जाने के लिए अपने दो संघालिंग बहनों की शब्द पेड़ से लटक मिले थे। इस मामले में युलिस ने छह आरोपियों का गिरणपतार किया है।

**बेलियम के पर्यटक से लूट का मानला निकला फर्जी**

आगरा। आगरा में बेलियम के पर्यटक से लूट के मामले में चौकाने वाला खुलासा हुआ है। अपने आपको बेलियम को नागरिक बताने वाला युवक गोवा का निकला। उसने पुलिस को लूट के फोटो को सच्चाई कराना चाहा। यूपी के जौनपुर जिले के दैशन बोले जाने के लिए अपने दो संघालिंग बहनों की शब्द पेड़ से लटक मिले थे। इस मामले में युलिस ने छह आरोपियों का गिरणपतार किया है। उसने फाइबर स्टार नीटोर के लिए अपने दो संघालिंग बहनों की शब्द पेड़ से लटक मिले थे। इस मामले में युलिस ने छह आरोपियों का गिरणपतार किया है।

## गांव में ही मिलेंगी 243 प्रकार की सेवाएं

सीएम योगी ने बताया कैसे बदल रहे ग्रामीण इलाके



लखनऊ। सुखमंत्री योगी ने कहा कि ग्राम सचिवालय में काम किया जाएगा। और वाईफाई का संचार करने के लिए विजिल इंडिया का उपयोग करते हुए। ग्राम पंचायत में अतिरिक्त जमीन होती है। योगी 58 हाथरां पंचायत में वह काम किया गया है।

इनका विकास करते हुए आत्मनिर्भर बनाकर स्मार्ट विलोग करना है। हमें विजिल इंडिया का उपयोग करते हुए। ग्राम पंचायत में अतिरिक्त जमीन होती है। योगी 58 हाथरां पंचायत में वह काम किया गया है।

सीएम योगी ने कहा कि ग्रामीण इलाके में यांत्रिकी का विवरण दिया गया है। योगी 2017 से पहले बालों विलोग करने वाले ने बहुत अचूक रहे। योगी 2017 से पहले बालों विलोग करने वाले ने बहुत अचूक रहे।

सीएम योगी ने कहा कि ग्रामीण इलाके में यांत्रिकी का विवरण दिया गया है। योगी 2017 से पहले बालों विलोग करने वाले ने बहुत अचूक रहे।

सीएम योगी ने कहा कि ग्रामीण इलाके में यांत्रिकी का विवरण दिया गया है। योगी 2017 से पहले बालों विलोग करने वाले ने बहुत अचूक रहे।

सीएम योगी ने कहा कि ग्रामीण इलाके में यांत्रिकी का विवरण दिया गया है। योग





### परफैक्ट फिंगर के लिए आसन



आज महिलाएं अपने सौटर्ड के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरती के लिए आकर्षक फिंगर होनी जल्दी है अर्थात् छह हवे दिखना और 36-24-36 का कर्वी फिंगर पाना। पहला दिखने के घक्कर में वे डाइटिंग का सहाया लेती हैं जिससे आकर्षक दिखने की अपेक्षा बीमार नजर आने लगती है।

तचा आभासी हो जाती है और आंखों के नीचे काले धेरे नजर आने लगते हैं। आकर्षक फिंगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्ची न हो। अधिक चर्ची न होने पर आप छरहरी नजर आती है और सब के आकर्षण का केंद्र बन जाती है। इसलिए डाइटिंग के जरिए पतली कमर और कर्वी फिंगर के सपने को पूरा करने की अपेक्षा योगासनों को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ़ आप अपने शरीर की अतिरिक्त चर्ची को कम कर सकती हैं, बल्कि इससे आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिंगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों की टोकिंग पर ध्यान दें-चौड़े कधेर, पतली कमर और कमर के सुडॉल नियोले हिस्से। इसके लिए आप ऐसे असनों को रुटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शेप देने में मददगार हो सकते हों।

### भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्ची कम होती है, कमर पतली होती है और कधेर चौड़े व बाजू मजबूत होते हैं। शरीर को लचीला और सुडॉल बनाने में इसका बहुत महत्व है।

- पहले पेट के बल सीधा लट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को ढूँच करें और लंबी सास ले।
- कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लट जाएं।

### सेहत के लिए अनमोल नुस्खे



- सोयाबीन के अधिक सेवन से स्तन कैंसर नहीं होता अन्तः अपने दैनिक आहार में सोयाबीन के बने पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए।
- नियमित रूप से जुकाम की शिकायत रहने पर दूध की कोपोनों को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लीजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की किसी भी तरह की शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दलिया, कच्चा नारियल, पेट व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कब्जे में होती है।
- स्तन पर अनवाह बालों के होने को गंभीरता से लीजिए। उहाँ काटिए नहीं बल्कि मूग दाल के उटन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रंथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उठता है, उस झाग को सिर में लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
- अदरक के एक किलो रस में 500 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करिए और जब केवल तेल बचा रहे, उतार कर छान कर बालत में रखकर बंद कर रख दीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहाँ कहीं भी दर्द होता है।



### रिंग फिंगर से करें वजन कम

सूर्य और यूरेनस ग्रह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूरेनस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अधिन तत्व की संपालित करती है। अनानिका सूर्य की अंगूली है, जिसे हम रिंग फिंगर भी कहते हैं। इससे वजन कम होता है।

#### सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगूली को हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगूठे से दबाए। बाकी बीची तीनों अंगूलियों को चीधा रखें। इसे सूर्य मुद्रा कहते हैं।

#### मुद्रा के लाभ

- इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अस्यास करने से शरीर का कोलेस्ट्रॉल घटता है।
- वजन कम करने के लिए यह आसान क्रिया चमकारी रूप से कारोबार पाई गई है।
- पेट संबंधी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- यह जटराजिन को संतुलित करके पावन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- इसे नियमित करने से बेचीं वंचिं कम होकर दिमाग शांत बना रहत है।
- यह मुद्रा शरीर की सूजन मिटाकर उसे हल्का और चुस्त-दुरुस्त बनाती है।

# ओमेगा-थी

से बच्चे रहेंगे स्वस्थ

व्यायाम को आप बच्चों को ओमेगा-थी देते हैं। अगर नहीं तो आज से ही देना प्रारंभ कर दें। इससे बच्चे न केवल हेल्दी होंगे बरन् उनका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर होगा।

हम जानते हैं कि हमारे शरीर की जरूरत है अच्छे विटामिन की। पर्याप्त विटामिन से हाथरे शरीर में आवश्यक पोषण पहुंचता है। बच्चों के अच्छे पोषण के लिए मछली के तेल ओमेगा का सेवन बहुत अच्छा है। मछली के तेल की खुराक के लिए अवसर उनके रक्त में डाइनेसराइड्स को कम करने और अन्य स्वास्थ्य लाभ अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में बढ़ावा देती है।

**बच्चों के लिए मछली तेल**

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई भी दवा या अन्य दोज नहीं देते, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थी से बहुत सारा लाभ है।

**एकाग्रता और याददाश्त में सुधार**

मछली तेल के उपयोग से बच्चों में एकाग्रता में सुधार होता है। यह तेल बच्चों की स्त्रियों सम्पर्कों को दूर ठहाने में एक बदलाव है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एंसिड अल्फालिपिड स्त्रियों को कम करता है।

**बैच्चों की क्षमता**

**बेहतर:** मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनको याददाश्त क्षमता तेजी से बढ़ती है।

### कोकीन को दूर हटाता है प्रोप्रानोलॉल

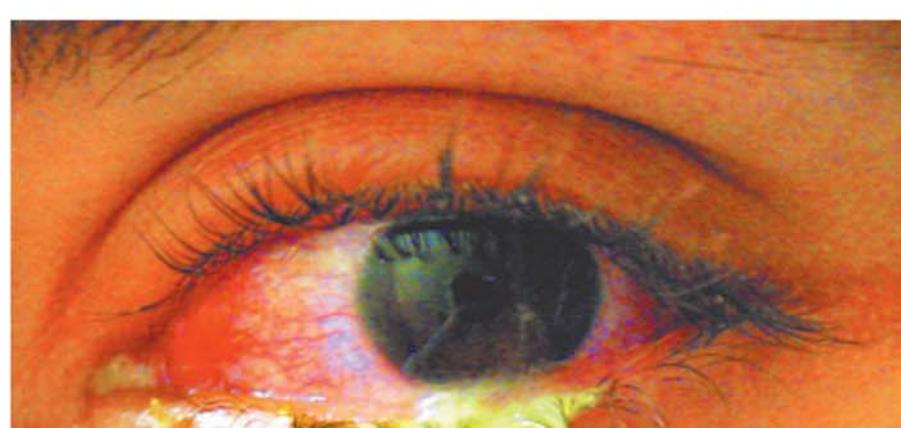
जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साबित होता दिख रहा है कि

उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रधालित दवा प्रोप्रानोलॉल कोकीन

की लत छुड़ाने में मददगार हो सकती है।

मालूम हो कि कोकीन दुनिया के सबसे खतरी नशीले पदार्थों में एक है। इसकी गिरावत में आप याकिन को इससे निजात पाने में सातांत लग जाते हैं और 80 फीसदी लग ऐसे होते हैं, जो इसे छोड़ने का प्रयास करने के दौरान छह महीने के भीतर बहुत बुरी स्थिति में पहुंच जाते हैं।

चिकित्सा विज्ञान के मशहूर जर्नल न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साखित हुआ है



### पलकों को प्रभावित करता है लॉफेरायटिस



आपकी त्वचा पर रोससेया या तेल वाली त्वचा पर डेंगुफ्रॉन और सूखी आंख से ग्रस्त होते हैं उन्हें इस समस्या होने की ज्यादा संभवता रहती है। पलकों की ग्रंथि जो की बहुत सारा तेल नहीं बना रही हो उनमें लॉफेरायटिस जीवाणु का संक्रमण शुरू हो सकता है। यह दशा अत्यधिक संक्रमक नहीं होती है।

#### बीमारी का पूर्वानुमान

लॉफेरायटिस की ज्यादातर दशा में सुधार तुरंत चालू हो जाता है, अगर एक बार उपचार चालू हो जाए। प्रायः उपचार लंबे समय के लिए चलना चाहिए या समय-समय पर दोहराते रहना चाहिए। लॉफेरायटिस द्रूटिंग में रसाई नुकसान नहीं करता है।

#### सम्भावित अवधि

लॉफेरायटिस एक चिरकालिक दशा है, जो रसाई रूप से इलाज करना मुश्किल है, लेकिन ज्यादातर दशा में सही उपचार लक्षण को नियंत्रित कर देता है और दशा को नियंत्रण में रखता है।

**लॉफेरायटिस पलकों के किनारे और बरोनियों की केश पुटिका को प्रभावित करता है। लॉफेरायटिस एक आम और कमी-कमी लंबा चलने वाला विकार है, जो प्रायः वयस्क व बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है। शिकायत होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।**

हाँ। साथ ही लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। लंबे समय के लिए गायब हो सकते हैं, वह भी लौटने से पहले महीनों या सालों लग सकते हैं।

#### ऐसे करें बीमारी से बचाव

पलकों की साफ-साफाई लॉफेरायटिस के निर्माण में मदद कर सकता है और प्रायः दशा को नियंत्रित कर सकता है। अगर आपको यह शिकायत है तो आप डॉक्टर के परामर्श पर इलाज शुरू कर सकते हैं।

### डॉक्टर से कब सम्पर्क करें

- पलकों या आंख के आसपास की त्वचा में उत्तेजना होने लगे।
- लाल सूखी सी आंखें होने पर।
- पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- आंखें खुजली करती रहने पर।
- आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ऐसा मेहसूस करना कि आपकी आंख में कुछ है, ज