





# मैनपुरी

# कृड़ा डालने के विवाद में खूनी संघर्ष

## खूनी संघर्ष में गोली लगने से युवक की मौत, दो गंभीर घायल

मोर्निंग सिटी संचारदाता

मैनपुरी। कोतवाली सदर क्षेत्र के गांव जगरूपुर में शनिवार सुबह कृड़ा डालने के विवाद में सरकारी शिक्षक की फायरिंग से 35 वर्षीय योगेंद्र सिंह की मौत हो गई। फायरिंग में युवक के ताक राम सिंह, भतीजी विवाह और भतीजी शिखा घायल हो गए। घटना के बाद आरोपी शिक्षक, उसका कासारज जनवान में तैनात आरक्षी थाई और पिता से भाग गए। फायरिंग और हत्या से आक्रोशित ग्रामीण और परिजन ने सूनाम पर पहुंची पुलिस को ताक घट तक शब उठाने नहीं दिया।

बाद में एसपी और भाजपा जिलाध्यक्ष के सख्त कार्रवाई का आश्वासन देने पर परिजन माने। शब को पोस्टमर्टम हाउस भेजा। वहीं, गंभीर संघर्ष से घायल विवाद को जिल अस्पताल से मोड़कल कॉलेज सैफैई रेफर कर दिया। पुलिस ने मूरक की पांच लाखों के तहरीर पर पांच लाखों के खिलाफ केस दर्ज कर दिया है। कोतवाली सदर क्षेत्र के गांव जगरूपुर में योगेंद्र के निवासी योगेंद्र



### ग्रामीणों ने तीन घंटे तक नहीं उठने दिया शब

जगरूपुर में युवक की जनकारी पर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और शब को उठाने का प्रयास किया। घटना से आक्रोशित परिजन और ग्रामीणों ने पुलिस का विरोध किया और शब उठाने से रोक दिया। जनकारी होने के बाद एलाका, विछान, समझौते पर ग्रामीण नहीं थे। इसके बाद एसपी अरुण कुरुपाल सिंह, सीमो भागवत और विवादित शुकला भी समझौते पर ग्रामीणों का रुपाचार कर दिया। एसपी और भाजपा जिलाध्यक्ष के सख्त कार्रवाई और तहरीर के आधार पर ही केस दर्ज करने के आश्वासन पर परिजन और ग्रामीण शांत हुए। करीब तीन घंटे के प्रयास के शब को पोस्टमर्टम के लिए भेजा गया।

मकान पर शनिवार सुबह पड़ोस में उठाने वाले सेवानिवृत्त पुलिसकर्मी भूदेव सिंह संतुष्ट लाठी लेकर आ गए।

### भैस को सांप ने डसा, मौत

मोर्निंग सिटी संचारदाता

मैनपुरी/भोगांव। हजारों रुपए की कीमत की भैस को गाले सर्प ने डस लिया जिससे उसको मौत हो गई। पुलिस ने भैस के शब को पोस्टमर्टम के लिये भेजा है। शान क्षेत्र के ग्राम विवरिया निवासी सांप चुकूरपाल सिंह की अस्सी हजार रुपए की कीमत की भैस उठाकर दराजे पर बैंधी जब ब्राह्म प्रातः नौ बजे भैस को चारा डालने गया था मौत हो गई।

### गिले शिकवे मिटाकर फिर थामा एक दूजे का हाथ

मोर्निंग सिटी संचारदाता

मैनपुरी/भोगांव। थाना की अधिकारी ने एक दूसरे दूसरे के लिये अपनी निवासी को बांधा दिया। इस अवसर पर ग्रामीण 40 लोगों ने बैठक बैठाकर चौमुख पुरुष काण पाल वैदिक विवाह की शुरूआत की जानकारी की अप्रील 11 मार्च 2024 को एक ट्रक लालक में तैनात विवाही से बालों हुए ट्रक कर मर दी थी। मामले में प्रारंभिक की दर्ज कार्रवाई गई। इसके लिए ग्रामीणों को संपर्क भरता कराया गया जहां से अपराध फिर दिल्ली रेफर हो गया। इसी बैठक में एसपी अरुण कुरुपाल द्वारा युवक को दिल्ली रेफर हो गया। इसी बैठक में एसपी अरुण कुरुपाल द्वारा युवक को दिल्ली रेफर हो गया। इसी बैठक में एसपी अरुण कुरुपाल द्वारा युवक को दिल्ली रेफर हो गया। इसी बैठक में एसपी अरुण कुरुपाल द्वारा युवक को दिल्ली रेफर हो गया।

### छोटी खबरें

#### थूमधाम से गणेश प्रतिमा का हुआ विसर्जन

बिछुआ/मैनपुरी। गणेश चतुर्थी से विद्यान से पंचमुखी हुनुपान मंदिर पर विराजे गणेश जी की प्रतिमा को बैठकी की थी। इस पर ग्रामीणों ने पुलिस को बांधा दिया। इस अवसर पर ग्रामीणों ने अपनी निवासी को भैस भोगा और भाजपा जिलाध्यक्ष मामला राजपुर के साथ जगरूपुर पर पहुंचे। एसपी और भाजपा जिलाध्यक्ष के सख्त कार्रवाई और तहरीर के आधार पर ही केस दर्ज करने के आश्वासन पर परिजन और ग्रामीण शांत हुए। करीब तीन घंटे के प्रयास के शब को पोस्टमर्टम के लिए भेजा गया।

#### सड़क ढूर्घटना में घायल युवक की हड़ताल के दौरान मौत

बिछुआ/मैनपुरी। थाना क्षेत्र के गांव और न्यून दूर से बालों के लिये अपनी निवासी को बैठकी की थी। इस पर ग्रामीणों ने अपनी निवासी को बैठकी की थी। इस अवसर पर ग्रामीणों ने अपनी निवासी को भैस भोगा और भाजपा जिलाध्यक्ष मामला राजपुर के साथ कर्शण, शंकर गौहान, मुनेश गौहान, सौरभ गौहान, और ग्रामीण शांत हुई।

### वासुपूज्य भगवान का मोक्ष कल्याणयक लाडू चढ़ाकर मनाया

उत्तम ब्रह्मवर्य धर्म पर मंदिरों में रही श्रद्धालुओं की भारी भीड़

मोर्निंग सिटी संचारदाता



मैनपुरी। शनिवार को शहर के सभी जिलालयों एवं शानिनाथ चेतावाय में दल क्षण साथ संपन्न हुए। मामले की सूनाम पुलिस को दाँद दी गई है। पुलिस ने शब को उठाने के लिये अपनी निवासी को बैठकी की थी। इस अवसर पर ग्रामीणों ने अपनी निवासी को भैस भोगा और भाजपा जिलाध्यक्ष मामला राजपुर पर पहुंचे। एसपी और भाजपा जिलाध्यक्ष के सख्त कार्रवाई और तहरीर के आधार पर ही केस दर्ज करने के आश्वासन पर परिजन और ग्रामीण शांत हुए। करीब तीन घंटे के प्रयास के शब को पोस्टमर्टम के लिए भेजा गया।

करहल रोड रिस्ट्रेट श्री पारसनाथ दिवार जैन उपवास मंदिर में प्रातः 6:30 बजे तक एक अधिकारी करने का संबोध दिल्ली रेफर हो गया। उपर्युक्त श्री पारसनाथ दिवार जैन उपवास मंदिर में प्रातः 6:30 बजे तक एक अधिकारी करने का संबोध दिल्ली रेफर हो गया। उपर्युक्त श्री पारसनाथ दिवार जैन उपवास मंदिर में प्रातः 6:30 बजे तक एक अधिकारी करने का संबोध दिल्ली रेफर हो गया। उपर्युक्त श्री पारसनाथ दिवार जैन उपवास मंदिर में प्रातः 6:30 बजे तक एक अधिकारी करने का संबोध दिल्ली रेफर हो गया।



हुए कहा कि आज मात्र स्पर्शन इन्द्रिय के विषय-सेवन के त्यागरूप व्यवहार को ही ब्रह्मचर्य माना जाता है, स्पर्शन इन्द्रिय के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

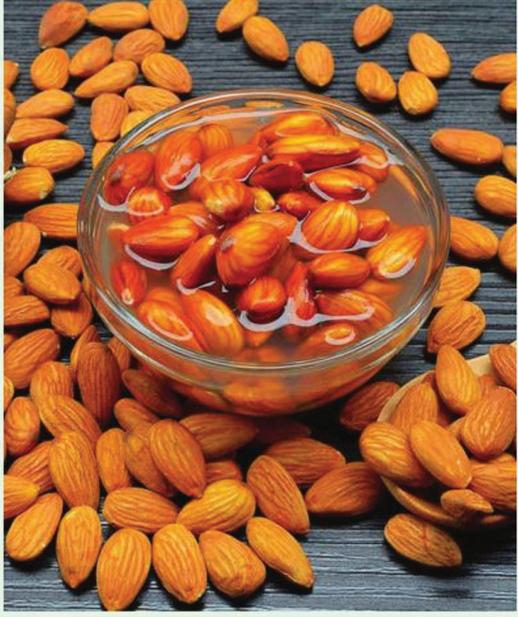
मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं।

मात्र एक क्रिया विवेश (मैथुन) के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के त्याग को ही ब्रह्मचर्य के सम्पूर्ण विषयों के त्याग को नहीं। ब्रह्मचर्य के









## रातकोभिगोकर सुबह खाएं बादाम और किशमिश, सेहत पर दिखेगा जबरदस्त असर

आप अपने दिन की शुरूआत किस तरह से करते हैं, इसका काफी असर आपके पूरे दिन और व्यास्था पर भी पड़ता है। स्वच्छ रखने के लिए सुबह कुछ उत्तम आदानों को अपनी रुटीन में शामिल करना चाहिए। सुबह के समय अधिकतर लोग भीगे नट्स खाने की सलाह देते हैं। यद्योंकि जब आप भीगे हुए नट्स से दिन की शुरूआत करती हैं, तो आप पुरा दिन एंट्रीटिक बनी रहती हैं। हालांकि नट्स खाने के कई फायदे होते हैं। लेकिन सुबह के समय आपको ये नट्स किन्तु मात्रा में खाने हैं। अपनी डाइट में किंवदन्ति का शामिल करना है। इसके बारे में सही जानकारी होना जरूरी है। सुबह के समय बादाम और किशमिश से दिन की शुरूआत करने से सार्वानन्द की कई लाभ मिलते हैं। आइए आज इस आसान उपायों के बारे में ही जानते हैं-

### बादाम और किशमिश खाने के फायदे

- अपने दिन की शुरूआत भीगे हुए बादाम और किशमिश खाने से पूरा दिन शरीर में एज़नी बनी रहती है।
- बादाम खाने से शरीर में कोलेस्ट्रोल लेवल कम होता है। बादाम में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन ई पाया जाता है।
- इसके सेवन से शरीर को शुगर मेनेज करने में मदद मिलती है।
- अक्सर इन दोनों बीजों को लोग अल्प-अलग डाइट में शामिल करते हैं। इनको भिगोकर एक साथ खाना ज्वाडा फायदेमंद होता है।
- कब्जा की समस्या से परेशान लोगों को सुबह के समय इसका सेवन करना चाहिए।
- बादाम और किशमिश खाने से स्किन और बालों की सेहत सुधरती है।
- इसके सेवन से डाइजेशन में सुधार होता है और एरिसिटी की समस्या नहीं होती है।
- बादाम और किशमिश के सेवन से बल्ड प्रेशर कंट्रोल बीता है।
- जिन महिलाओं को प्रीरियड और संबंधित परेशानियां होती हैं, उन्हें किशमिश खाना चाहिए।
- आंतों की सेहत और हाथों के लिए भी किशमिश फायदेमंद होती है।

### कैसे खाएं बादाम और किशमिश

- तार में 4-5 बादाम और 5-6 किशमिश को भिगो दें।
- सुबह बादाम का छिक्का उतार दें।
- इसके बाद दोनों को ऐसे ही खा लें।
- इसके बाद पानी पी लें।

### सूखे अलबुखारे खाने के फायदे

इसके अलावा आप अपनी डाइट में अलबुखारा खा सकते हैं। इसमें पोटशियम की भरपूर मात्रा पायी जाती है। अलबुखारे में फाइबर और आयरन भी अधिक मात्रा में होता है। वहीं खुन की कमी को पूरा करने के लिए बादाम और किशमिश के साथ इसे भी भिगोकर खाना चाहिए।

# बच्चों के कब्ज की समस्या को दूर करेंगे ये उपाय...

कब्ज एक ऐसी समस्या है, जो सिर्फ बड़ों को ही नहीं, बच्चों को भी परेशान कर सकती है। खासतोर से, जब बच्चे फार्मूला मिल्क लेते हैं या फिर सॉलिड फूड लेते हैं तो उनके बाल भूमिके में परेशानी हो सकती है। ऐसे में उन्हें कब्ज की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। यूं तो बच्चों को कब्ज की समस्या होने पर डॉक्टर से सलाह लेने की हिदायत तो जी जाती है, लेकिन कृष्ण आसान घरेलू उपाय भी उनकी काफी मदद कर सकते हैं। तो चलाए आज इस आसान उपायों के बारे में ही जानते हैं-

### पेट की कैंस मलिश

शिशुओं और छोटे बच्चों में कब्ज की समस्या होने पर पेट की मलिश करना एक अच्छा विचार हो सकता है। आप बच्चे की हल्की मसाज करें या फिर उसके पैरों को साझकिल चलाने की तरह चलाएं। इससे उस मल त्याग करने में काफी मदद मिलती है।

### नेहुरल लैवर्सेटिव की लैं मदद

जब बच्चे को कब्ज की शिकायत होती है तो ऐसे में उसे नेहुरल लैवर्सेटिव देना अच्छा विचार हो सकता है। इसलिए, आप उसकी डाइट में आलूबुखारा, सब्ज़ और नाशपाती आदि को शामिल करें। इन फलों में सोर्बिटोल नामक शुगर पाया जाता है, जो आंतों में पानी खींचकर मल को नरम करती

है। जिससे बच्चे को कब्ज में आराम मिलता है।

### पानी की मात्रा बढ़ाएं

एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को अपनी डाइट में पानी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, जिससे मल त्यागने में भी आसानी होती है। जब बच्चे पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं, तो इससे कब्ज को रोकने में मदद मिलती है।

### बढ़ाएं फाइबर की मात्रा

जब बच्चे की डाइट में फाइबर की मात्रा बढ़ाई जाती है तो इससे बच्चे को स्ट्रूल पास करने में आसानी होती है। कोशिश करें कि आप बच्चे की डाइट में फल व सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। ऐसे फल व सब्जी का सेवन करें, जिनमें पानी व फाइबर भरपूर हों।

### डेयरी को करें कम

अगर बच्चे इन दिनों कब्ज से जूझ रहा है तो उसकी डाइट में डेयरी की मात्रा थोड़ी कम कर दें। अत्यधिक डेयरी का सेवन विशेषकर दूध कब्ज पैदा कर सकता है। कई बच्चों में गाय के दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन के प्रति सेंसेटिविटी होती है। इसके अलावा, अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे पनीर या चीज़ भी कब्ज पैदा कर सकते हैं।

## पर्याप्त नींद नहीं होने से दिमाग होता है प्रभावित

व्यस्त आधुनिक जीवन में आजकल किसी के पास समय नहीं है।

ऐसे में लाग पर्याप्त नींद तक नहीं ले पाते।

इससे उन्हें कई बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। कम से कम 7 घंटे की नींद न लेने से दिमाग को आराम नहीं मिलता है और हम दिनभर थकान का अनुभव करते हैं। इसके साथ याद रखने की क्षमता भी कम होती है। ऐसे में समय के साथ-साथ दिमाग की काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इसका भी दिमाग पर बुरा असर पड़ सकता है। इसके अलावा भी कई अन्य कारणों से दिमाग प्रभावित होता है। ज्यादातर अकेले रहने से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। इससे आगे चलकर अल्जाइमर बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है।



जंक फूड में सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है जो दिमाग के न्यूरॉन रिसेप्टर्स का नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा मात्रा में जंक फूड खाने पर कंप्यूजन, सिरदर्द और वॉमटिंग जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। लगातार कई घंटों तक हेडफोन या इयरफोन लगाकर तेज आवाज में गाने सुनने से ब्रेन टिश्यूज पर बुरा असर पड़ता है। इससे अल्जाइमर की समस्या भी हो सकती है। हर दिन कोई भी फिजिकल एक्टिविटी न करने से

डायबीटीज, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। इनका दिमाग पर बुरा असर होता है। स्मोकिंग के दौरान हमारे शरीर में कई हार्मोन्फूल कैमिकल्स आ जाते हैं। ये खुन को गाढ़ा कर देते हैं, जिससे दिमाग तक खुन की सप्लाई कम हो जाती है। खुन से अधिक खने का संबंध भी दिमाग से हो जाता है।

ज्यादा खाने से दिमाग के सोने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। वहीं प्राकृतिक रोशनी में न रहने और ज्यादातर समय अंधेरे में रहने के कारण अवसाद बढ़ जाता है। इसका भी दिमाग पर बुरा असर पड़ता है।

## सिरदर्द की समस्या से हो गए हैं परेशान तो यह हो सकती है वजह

आजकल की भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल में सिरदर्द होना एक आम समस्या हो गई है। हालांकि सिरदर्द के कई कारण हो सकते हैं। जिनमें तनाव, गैस, गलत खान-पान, सर्दी-जुकाम और थकान वैरागी भी सिरदर्द के वजह हो सकते हैं। सिरदर्द के पीछे का एक कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी होती है। अक्सर सिर दर्द होने पर हम पेन किलर खा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं।

ऐसे में अगर आपको भी अक्सर सिरदर्द की समस्या होती है, तो इसके पीछे का कारण जानना बेहद जरूरी होता है। साथ ही सिरदर्द को दूर करने के तरीकों के बारे में भी जानकारी होना जरूरी है। आज इस एंट्रीटिकल के जरिए हम आपको सिरदर्द होने के कारण और इससे बचने के बारे में बताने जा रहे हैं।

### जानिए सिरदर्द के पीछे का कारण

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जब शरीर में सोडियम की कमी होती है, तो सिरदर्द हो सकता है। वहीं अगर आप अक्सर सिर दर्द की समस्या से परेशान रहते हैं, तो आपको सोडियम लेवल की जांच जरूर करवानी चाहिए। क्योंकि शरीर में सोडियम की कमी होने पर थकान, भूख में कमी और चिड़ियांपन के लक्षण जरूर आ सकते हैं। इसके बाद एक लंबे समय तक शरीर में सोडियम की कमी होने पर हमारे शरीर के कई फंक्शन्स पर भी असर पड़ता है। यहां तक कि कई बार सोडियम की कमी से व्यक्ति बेहोश तक हो जाता है।



## ज्वॉइंट पेन से हो चुके हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खा

आमतौर पर जोड़ों के दर्द को बुद्धापे से जोड़ार देखा जाता था। आपने भी बुद्धापे लोगों को कई बार दर्द सुना होगा कि उम्र बढ़ने के साथ ही उन्हें जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है। लेकिन वर्तमान समय में गलत खानापान और असेहली लाइफस्टाइल के कारण लगातार लोग उम्र में ही जोड़ो

