



अवधानामा



LITTLE ANGELS SCHOOL, PILIBHIT



Heartiest Congratulations!!!



to the Management, Parents, Teachers & Students for Excellent Board Result

Students who scored 90% & above in class XII CBSE Board Exam

SESSION 2023-24

CLASS XII
Above 95% - 9
Above 90% - 16
Above 85% - 39
Above 80% - 52
Above 70% - 75
Above 60% - 103



Appeared : 118

1st Division : 103



Students who scored 90% & above in class X CBSE Board Exam

Session 2023-24

CLASS X
Above 95% - 14
Above 90% - 49
Above 85% - 69
Above 80% - 85
Above 70% - 102
Above 60% - 128



DISTRICT TOPPER

Appeared : 138

1st Division : 128



Director
DR. SANJEEV AGARWAL



Executive Director
MR. UJJAWAL AGARWAL



Principal
MR. N.C. PATHAK

सम्पादकीय

जमू कश्मीर ललचा रहा

पाकिस्तान यूं तो भी थोण आर्थिक दुर्दशा से त्रस्त है। आइएमएफ पाकिस्तान की नकारी से रुद्ध हो उसे बेलआउट की रकम देने में हिचक रहा है। अबामी में महांगी और भुजपुरी से पिस रही है। कश्मीर का जो हिस्सा पाकिस्तान हथियर रखता जिसे पीओके कहते हैं वहां की जनता और ज्यादा रहत है। पीओके की जनता जमू कश्मीर से जड़देह है वहां का विकास देख पीओके तुलना करते हुये पाकिस्तानी हुक्मत से रुद्ध है। पीओके 47 बिजली प्रोजेक्ट से पूरा पाकिस्तान रोकता पहा है। वहां बिलों की दरों और करों के अल्पाधिक ऊंचे रेट से त्रस्त जनता शान्तिपूर्ण अन्दोलन कर रही है। अबामी ऐक्शन कमेटी अबाम का नेतृत्व कर रही है। पर हुक्मत समझौता करने के मूड में नहीं है शान्तिपूर्ण अन्दोलन को कुचलने का प्रयत्न कर रही है।

चर्चमपाथी संगठन तराक एतालिबान पाकिस्तान ने जो सेना के खिलाफ लड़ रही है अन्दोलनकरियों के पक्ष में खड़ी हो उनकी मारों को समर्थन दे रही है। इससे शिथित्या और जलिल हो जायेगी। जब अन्दोलन शान्तिपूर्ण ढांग से चल रहा है हुक्मत ने बहुत बड़ी संख्या में सेना तैयार कर निवृत्या लोगों पर अंसू गैस और गोलियां चलावा दी। पाकिस्तान से आजदी के नारे अन्दोलनकरी लगा रहा है। भारतीय ध्वज के प्रति समर्थन दिखाया है। भारत के चल रहे चुनाव अधियान के दैरगां धीओके भारत का हिस्सा है लेके रहेंगे भारत के गृहमंत्री और रक्षा मंत्री बाबार दुहरा रहे हैं। लगता है भारतीय नेताओं के बियान सुनने पीओके के लोग उड़ेरहते हैं। भारतीय मंत्री कह रहे हैं जमू कश्मीर का विकास देख वहां के कोह खुशहाली देख पीओके की आवाम बिद्दोक करेंगे और भारत में पिलाने को आतुर होंगे। मित्रों का आकलन महीं साबित होता दिख रहा है।

आर्थिक रूप से त्रस्त पाकिस्तान की अपनी मजबूरियां हैं करों में रियायत देने और बिजली दर कम करने में असमर्थ है। वह धन की उगाही में लगा है। भूख और मंहांगी से त्रस्त जनता क्या मदद कर सकती है। मजबूर जनता मन मोसोकर कुछ देती तो उससे पाकिस्तान की हालत क्या सुरोगती। पाकिस्तान को पांच साल के लिए 123 अख डालन की जरूरत है। पाकिस्तान को कार्ज लौटाने के रिकार्ड संतोषजनक नहीं है। इसलिये अन्तर्राष्ट्रीय संसाध आर्थिक रूप से मदद देने में हिचकिचा रही है। पाकिस्तान नये बेलआउट की मारों कर रहा है।

पाकिस्तान अपनी अन्दरूनी हालात सुधारने के बजाय अन्तर्राष्ट्रीय मध्यों से कश्मीर का नाम उड़ाता रहता है। पर पीओके की दुर्दशा पर रचनात्मक ध्वनि नहीं देता है। पीओके की दुर्दशा से दुर्निया अब और बिकिफहो रही है। दुर्निया समझ रही है अब पाक की पकड़ पीओके पर पिलान रही है। पीओके के लोग महीं सकरात की ओर उन्मुख दिख रहे हैं।



ललित गर्ग

फिटनेस मंत्रा

हर उम्र की महिलाएं फॉलो कर सकती हैं ये 7 दिन का योग प्लान, खत्म होगी जिंदी चर्बी

कई लोगों का मानना होता है कि योग सिर्फ व्यायाम है। लेकिन आपको बताने जा रहे हैं, कि योग महिलाओं के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

योग दिन

पहले दिन बीमारुआत सूखेंदय के साथ हट योग से करें। इस दौरान महिला को उम्र को ध्यान में रखकर बनाया गया है।

पहला दिन

योग के सोने से पहले विपरीत करणी, सेतुबन्धासन और बालासन कर तानाव को दूर कर आगमदायक नींद पाएं।

दूसरा दिन

सूखे नमस्कर कर अपने शरीर को बीमार्यों को करें। इसके बाद नौकासन, पैक्स और प्राणायाम और आसन को शामिल करती है, तो तनाव डिग्रेशन और भवधार्मक तरीके में सहायता मिलती है। योग हामोन्स को बैलेस करता है, जिससे प्रजनन स्वास्थ्य को भी फायदा मिलता है। इससे पाचन का दूरसंचालन होता है और शरीर को आसानी से पोषक तत्व मिलते हैं। ऐसे में आज इस अर्थकंठ के जरिए हम आपको जिंदगी में हर किसी की ताकत होता है। वही यदि आप अपनी डेली रुटीन में प्राणायाम और आसन को शामिल करती हैं, तो तनाव डिग्रेशन और भवधार्मक करने में सहायता मिलती है। योग हामोन्स को बैलेस करता है, जिससे प्रजनन स्वास्थ्य को भी फायदा मिलता है। इससे पाचन का दूरसंचालन होता है और शरीर को आसानी से पोषक तत्व मिलते हैं। ऐसे में आज इस अर्थकंठ के जरिए हम आपको

तीसरा दिन

तीसरे दिन की शुरूआत विनास के योग से करनी चाहिए। इस आसन



जैसे आसनों में ज्ञाना से ज्ञादा रुकने का प्रयास करें।

चौथा दिन

चौथे दिन की शुरूआत यन-यांग योग से करना चाहिए। इस आसन में एक्टिव पोज और पैसिव स्टेच को मिलाया जाता है, जो शरीर की एर्जी को बैलेस कर शरीर को भी अध्यास कर सकती है।

वहीं शाम के ध्यान लगाने और मन को शांत रखने के लिए कछु समय निकालें। शुरूआत में बैठकर

सिर्फ ध्यान करें और अपनी सासों पर ध्यान दें। ध्यान लगाने से न सिर्फ अंतरिक शांति बल्कि करुणा की भावना भी पैदा होती है।

पाचवा दिन

इस दिन पावर योग का अभ्यास कर शरीर की भी मंसरेशियों को मजबूत बनाएं। इससे सहनशक्ति बढ़ेगी। इस दिन चेयर पोज से लेकर किसेंट लंज और अपोइन्टमेंट शानदार जैसी डायोगिक सीकंडों को एड करें।

फिर रात को सोने से पहले योग

ब्रेकफास्ट में इन चीजों के सेवन से कम होगा दिल संबंधी बीमारियों का खतरा, रहेंगे हेल्दी

आज के समय में लोगों को हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ता जा रहा है। बता दें कि हार्ट डिस्ट्रॉम बदलने का सबसे बड़ा और मुख्य तरीका है। ऐसे में कहीं कोलेस्ट्रॉल आपकी जिंदगी में हावी न हो जाए। इसके लिए बचाव करना बहेद जरूरी है। लेकिन इससे पहले आपको यह समझना होता है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। बचोंकि जब आप यह जान पाएंगे, तभी आप अपने लिए सही डाइट का चुनाव कर पाएंगे। इसलिए बदलने के लिए कॉलेस्ट्रॉल सबसंस की तरह रहता है, जो लिवर द्वारा निर्मित होता है।

जब शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ जाता है, तो तो डिप्रेशन आपको अपने लिए लिवर में बदलने के लिए चाहिए। इसके बाद शरीर के अंदर अग्रांत और स्ट्रेस संबंधित बदलने के लिए रुकावट होती है। शरीर होती है और इसमें रुकावट के लिए लेवल को बढ़ाने नहीं होती है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि आपको सुबह कैसा नाशा करना चाहिए, जिससे की शरीर में कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल के लिए लेवल को बढ़ाने में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि आपको सुबह कैसा नाशा करना चाहिए, जिससे की शरीर में कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल के लिए लेवल को बढ़ाने में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं।

ओडस

आपके हार्ट और ओटोरॉल हेल्थ के लिए ओटोस सबसे अच्छा नाशा है। इसके बाद एक फाइबर का अच्छा मात्रा पांच जूनी है और इसमें रुकावट बदलने का सबसे तरह होता है। जो डाइट्रिटिव फैब्रेट में



होता है। इससे बचाव के लिए आपको अपनी डाइट में उन चीजों को शामिल करना चाहिए। जो बड़ी में बैड कोलेस्ट्रॉल आपकी जिंदगी में हावी न हो जाए। इसके बाद एक बचाव करना बहेद जरूरी है। लेकिन इससे पहले आपको यह समझना होता है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। बचोंकि जब आप यह जान पाएंगे, तभी आप अपने लिए सही डाइट का चुनाव कर पाएंगे। इसलिए कोलेस्ट्रॉल सबसंस की तरह रहता है, जो लिवर द्वारा निर्मित होता है।

जब शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ जाता है, तो डिप्रेशन आपको अपनी लिवर में बदलने के लिए चाहिए। इसके बाद शरीर के अंदर अग्रांत और स्ट्रेस संबंधित बदलने के लिए रुकावट होती है। शरीर होती है और इसमें रुकावट बदलने का लिए लेवल को बढ़ाने नहीं होती है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि आपको सुबह कैसा नाशा करना चाहिए, जिससे की शरीर में कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल के लिए लेवल को बढ़ाने में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं।

ओडस

आपके हार्ट और ओटोरॉल हेल्थ के लिए ओटोस सबसे अच्छा नाशा है। इसके बाद एक फाइबर की अच्छी मात्रा पांच जूनी है और इसमें रुकावट बदलने का सबसे तरह होता है। जो डाइट्रिटिव फैब्रेट में

आपकी सेवन के लिए बादाम का

मौजूद एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से अटेंड हो जाता है। जिससे आपके शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल आपकी जीवन से बाहर निकल जाता है।

होल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच

ब्रेकफास्ट के लिए ब्रोल ग्रेन सैंडविच भी अच्छा आंशन हो सकता है।

ब्रोल ग्रेन सैंडविच में लो कैलोरी, हाई फाइबर और विटामिन जैसे कॉर्क वैड पोषक तत्व एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम कर सकते हैं और और दिल की जीवन से बाहर निकल जाता है।

मूँगफली

आपको ब्रोल ग्रेन में फॉलो एंटर्टिनिंग को लाइफस्टाइल के लिए ब्रोल ग्रेन सैंडविच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन सैंडविच में लो कैलोरी, हाई फाइबर और विटामिन जैसे कॉर्क वैड पोषक तत्व पांच जूनी हैं। जो ब्रेकफास्ट के लिए एक समय तक उपवास रखना होता है। इस दौरान आपको ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच को लाइफस्टाइल के लिए ब्रोल ग्रेन सैंडविच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच के लिए ब्रोल ग्रेन मैडब्ल्यूचिच की जीवन से बाहर निकल जाता है।

सड़क किनारे पलटे ट्रक में लगी आग

अवधनामा संचादनाता

सुमेरपुर हमीरपुर। सुमेरपुर बस स्टैडियू में एक अनियन्त्रित ट्रक विहृत खंभा को तोड़ते हुये दुकानों के समाने जाकर पलट गया ट्रक में लोग गयी ने दुकानों को अपनी चेपेट में ले किया जिससे दुकानों में लगे शर्ट व अन्य सामग्री थितप्रसर हो गयी। सुबह क्रेन मशीन द्वारा जब ट्रक की निकालने का प्रयास किया जाता था तभी ट्रक की बैटरी में शार्ट सर्किट होने से आग लग गयी। आग ने इतना जोर पकड़ किया की बगल की गन्न जूस बेचने वाले व्यापारी की दुकान जलकर राख हो गयी। मुख्लेस के लोगों ने आग बुझाने का प्रयास किया लेकिन आग शात नहीं हुई। फायर बियर की मदिया आगे के बाद भी आग पर काबू पाया जाता था। आग अचानक ट्रक की बैटरी में शार्ट सर्किट होने से आग लग गयी।



○ मरी अफरा तफरी

लाखों का हुआ नुकसान

मई की राति डेढ़ बजे लगभग ट्रक नम्बर यूपी १९१०५ ५२८४ गिरी लालकर हमीरपुर की ओर जा रहा था तभी बस स्टैप में तेज रफ्तार ट्रक अनियन्त्रित होकर विहृत मॉल से को तोड़ते हुये मंटु विश्वकर्मी की दुकानों के समाने जारा पलट गया, गोनीत यह रुदी कि उस समय दुकानों बंद थी अन्यथा कोई बड़ा व्यापार हो सकता था, ट्रक में लोटी गिरी सामने विश्वकर्मी निकालने वाले व्यापारी की दुकान जलकर राख हो गयी। आग ने इतना जोर पकड़ किया की बगल की गन्न जूस बेचने वाले व्यापारी की दुकान जलकर राख हो गयी। मुख्लेस के लोगों ने आग बुझाने का प्रयास किया लेकिन आग शात नहीं हुई। फायर बियर की मदिया आगे के बाद भी आग पर काबू पाया जाता था। आग जानकारी के अनुसार सुमेरपुर में बस स्टैडियू के पास 23

परमात्मा की भक्ति से मानव कल्याण संभव

भरुआ सुमेरपुर। क्षेत्र के ग्राम इंगोहटा के हिम्मत बाबा समाधि स्थल में यह क्रेन में रखने दीन शेष सामान ध्वनि हो गया। दुकानदारों ने करीब 60 हजार की क्षमिता होना बताया है। इस घटना में विद्युत पोल टूट जाने से उसमें खाली ट्रांसफार्मर नीचे गिर गया में विद्युत लाइन काफी ट्रू तक तिले परसामा की भक्ति से अपार शक्ति है। इसलिए मानव जीवन को सार्थक बनाने के लिए परसामा की भक्ति अवश्य करना चाहिए। उक्ता कहना था कि सम्पूर्ण भागवत कथा श्रवण करने से मनावाचित फल की प्राप्ति होती है। राजा परीक्षित ने शुद्ध वेद जी से प्रधाना की थी कि मुखी श्रीदेव भागवत का ज्ञान प्रदान करें। ताकि कल्याण का मार्ग प्रस्तुत हो सके। सुकदेव जी ने परीक्षित को बताया कि भागवत सुनने वाले का भावान होश कल्याण करते हैं। भागवत पुराण कथा बतलाती है। इसी दुकान का सामान टूटकर खाली हुआ है। इसी दुकान के बगल में पुष्पाजलि में डिक्कल स्ट्रंग की शर्ट विद्युत 50 हजार की क्षमिता हो गयी। इसी के बाल

