











प्रधानाचार्य परिषद पीलीभीत ने नवागत जिला विद्यालय निरीक्षक का किया स्वागत



## लोक प्रेणा

पीलीभीत। उत्तर प्रदेश प्रधानाचार्य परिषद पीलीभीत द्वारा आज नवागत जिला विद्यालय निरीक्षक कर्मचारी जोगी कुमार जिला विद्यालय में स्वागत किया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया।

इस अवसर पर प्रांतीय उत्पादक गणेन्द्र प्रसाद द्विवेदी, जिला अध्यक्ष अखलाकी हसन खां, जिला मंत्री योगेश कुमार, जिला कार्यालय सुरेंद्र गणवारा, जावेंद्र अमनद, फिरोज अहमद, रोहिताश मंगवार, अजय चौहान, नरेंद्र सिंह, उपसामा शर्मा, राजवीर सिंह, मंगलेश पांडे सहित अनेक प्रधानाचार्य उपरिथित रहे समारोह में सभी प्रधानाचार्यों ने जिला विद्यालय निरीक्षक को पूर्ण सहयोग देने की बात कही और आशा जताई कि उनके कार्यकाल में जनपद की शैक्षिक व्यवस्था अधिक सशक्त होगी।

**एक जनपद, एक उत्पाद योजना के तहत 10 दिवसीय प्रशिक्षण के लिए 19 व 20 जून को साक्षात्कार**

## लोक प्रेणा

पीलीभीत। एक जनपद, एक उत्पाद (डुकडड) योजना के तहत कौशल विकास एवं उत्पादित प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए साक्षात्कार प्रक्रिया आगामी 19 और 20 जून को आयोजित की जाएगी। जिला उद्योग प्रोसाहन तथा उद्यमिता विकास केंद्र, उपायुक्त उद्योग कार्यालय, निकट अमीरिया बाजार स्टैण्ड, पीलीभीत में योग्य साक्षात्कार प्रातः 11 बजे पर प्रांभ होगा यह प्रशिक्षण कार्यक्रम बुडेन उत्पाद द्विवेदी (शिल्प) ड्रेड के अंतर्मित दस दिवसीय अवधि की होगा। इसमें भाग लेने के लिए उन अधिकारियों को आमंत्रित किया गया है, जिन्होंने 1 अप्रैल 2025 से 18 जून 2025 के बीच पोर्टल पर अवेदन किया है।

साक्षात्कार में भाग लेने वाले अधिकारियों को आधार कार्ड, बैंक पासबुक की छायाप्रति, शैक्षिक प्रमाण-पत्र, जारी प्रमाण-पत्र, अयु प्रमाण-पत्र सहित सभी आवश्यक दस्तावेजों की मूल प्रतियां एवं छायाप्रतियां साथ लाना अनियन्त्री होगा। मूल प्रमाण-पत्र प्रस्तुत न करने पर साक्षात्कार में भाग नहीं लेने दिया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी स्वयं अधिकारी की होगी।

इस योजना का उद्देश्य परंपरागत एवं स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देना और युवाओं को स्व-रोजगार के लिए प्रशिक्षण प्रदान करना है।

**बेटी से छींटाकशी पर पिता ने युवक को पीटकर मार डाला**

## लोक प्रेणा

जालौन, । डकोर कोतवाली क्षेत्र के ग्राम सिमरिया में हैंडपंप पर पानी भरने गई विवाहित बेटी से युवक ने छींटाकशी कर दी। इस पर बेटी के पिता ने युवक का लाठी से पोट दिया। इससे उसकी मौत हो गई। सचिन पर पहुंचे सीओ व कोतवाल ने आरोपी को गिरफतार कर पूछताल शुरू कर दी।

डकोर कोतवाली क्षेत्र के ग्राम सिमरिया निवासी राकेश की विवाहित पुत्री समुखियों से चल रहे हैं। बताया गया कि बुधवार को वह गांव के हैंडपंप पर पानी भरने गई थी। इसी दौरान वहां की निवासी कल्लू (28) पुरुष चंद्रशेखर राजपूत नरेंद्र की हालत में पहुंच गया और युवती से छींटाकशी कर दी। विवाहित करने पर गांवी गलौज शुरू कर दी। घटना से आहत युवती घर पहुंची और पिता को पूरी बात बताई। युवराज पर्सोनेल एवं आपने पिता राकेश ने हैंडपंप पर पानी ही देकर लाठी से पोट दिया। इससे उसकी मौत हो गई। इस दौरान गांव के लोगों ने पुलिस को सचना दी। सूचना मिलते ही मौके पर पुलिस व सदर सीओ अचन्ना सिंह से युवक को पर युहुंची और घटनास्थल का मुआयना कर शव को कंजेंट करने के लिए पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। वहीं पुलिस ने आरोपी को गिरफतार कर पूछताल शुरू कर दी।

**सावधान, हैक्स के निशाने पर आपका मोबाइल लोक प्रेणा**

बाराबंकी : एक दिन पूर्व नकली एपीके लिंक डालकर मोबाइल हैक्स करने की घटना ने कान खंड कर कर दिए हैं। अब कोई भी इस तरह के साड़बर हमले का शिकायत की घोषणा करती ही हो सकता है। साइबर अपराधों की कड़ी में एक और एपीग जुड़ गया है, जिससे उसकी जायजा का उपाय बस जागरूक होनी ही है। बताना नुकसान का कोई अनुमत नहीं है। इस दिनों एक नई तरह की मोबाइल हैक्सिंग तेजी से सामने आ रही है, जिसमें हैक्सर एक नकली एपीके फाईल का लिक भेजकर यूजर का फाईल हैक्स कर देते हैं। एपीके यानी एंड्रॉयड पैकेज के एक प्रकार की फाईल होती है जिसमें एंड्रॉयड फोन में कोई भी ऐप इंस्टॉल कर दी जाती है। हैक्सर एक तरकीक का गलत इस्तेमाल करने के लिए एक नकली या वायरस युक्त ऐप तेजर करते हैं और उसका लिंक वायरल यूजर्स को सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, ईमेल या एसएमएस के जरिए भेजते हैं।

जैसे ही यूजर इस लिंक पर विलक्ष कर उस फाईल को डाउनलोड और इंस्टॉल करता है, हैक्सर को उस फोन की परी एक्सेस यानी नियंत्रण मिल जाता है। इसके जरिए वह तकनीक का गलत इस्तेमाल करने के लिए एक नकली या वायरस युक्त ऐप तेजर करते हैं और उसका लिंक वायरल यूजर्स को सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, ईमेल या एसएमएस के जरिए भेजते हैं।

जैसे ही यूजर इस लिंक पर विलक्ष कर उस फाईल को डाउनलोड और इंस्टॉल करता है, हैक्सर को उस फोन की परी एक्सेस यानी नियंत्रण मिल जाता है। इसके जरिए वह तकनीक का गलत इस्तेमाल करने के लिए एक नकली या वायरस युक्त ऐप तेजर करते हैं और उसका लिंक वायरल यूजर्स को सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, ईमेल या एसएमएस के जरिए भेजते हैं।

**नगर पालिका ने खाली कराया सपा कार्यालय धरने पर बैठे नेता हिरासत में**

**ईओ आवास में सालों से घल रहा था पार्टी कार्यालय। जलकल प्रभारी का कब्जा भी हटाया गया**

**लोक प्रेणा**

पीलीभीत। नकटादाना चौराहा स्थित नगर पालिका ईओ आवास में लंबे समय से संचालित समाजवादी पार्टी कार्यालय को आधिकारक बुधवार को प्रशासन ने खाली करने की कार्यवाही सुनु कर दी।

सुबह-सुबह पुलिस बल और नगर पालिका अधिकारी पहुंचे और सपा कार्यालय को पहचान कर दिया। इसके बाद तकनीक के दौरान सपा नेताओं की सिटी सीटीजनिंगट्रेट और सीओ शिटी से योग्य संघों की खेतों से खदेड़ कर जंगल की तरफ भग्न किया गया।

नरेंद्र सिंह नेता को हिरासत में लंबे समय बंद था और नगर पालिका के अधिकारी पहुंचे और सपा कार्यालय से योग्य संघों की खेतों से खदेड़ कर जंगल की तरफ भग्न किया गया।

नरेंद्र सिंह नेता को हिरासत में लंबे समय बंद था और नगर पालिका के अधिकारी पहुंचे और सपा कार्यालय से योग्य संघों की खेतों से खदेड़ कर जंगल की तरफ भग्न किया गया।

**लोक प्रेणा**

पीलीभीत। उत्तर प्रदेश प्रधानाचार्य परिषद पीलीभीत द्वारा आज नवागत जिला विद्यालय निरीक्षक का आधिकारिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उन्हें गुलदस्ता भेंट कर अभिनन्दन किया।

स्वागत कार्यक्रम में जिला विद्यालय निरीक्षक ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रधानाचार्य को कार्यालय के बार-बार चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। सभी प्रशासनिक और शैक्षिक समस्याओं के त्वरित एवं पारदर्शी समाधान का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर जनपद के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने उ



# स्वस्थ लीवर के लिए बेस्ट फूड

हमारे देश में लीवर की ही समस्या सबसे ज्यादा आ रही है। जानते हैं क्यों, क्योंकि हम बिना सोचे समझे ही कुछ भी अपने शरीर पर आजमाते रहते हैं यानी जो चीज़ हमारे शरीर के लिए बनी ही नहीं हैं उसे जब बदलती अंदर ढकेल लेते हैं। वह चाहे खाने की चीज़ हो या पीने की चीज़। ज्यादातर लोगों को यह मालूम होता है कि फला चीज़ों से हमारे शरीर को नुकसान ही पहुंचाया लेकिन फिर भी लोग "आ बैल साँग मार' वाली काहवत पर उतारन रहते हैं। सभी जानते हैं कि सिंगरट-शराब, कोलंड ड्रिंक आदी लीवर को खराब बना देते हैं लेकिन फिर भी भी लोग इनपर पानी को तरह पैसा और अपना जनन दांव पर लगाते रहते हैं और नीतीज़ लीवर खराब हो जाता है जब वरयर या जिगर भी कहा जाता है। जिसका बजान लगभग 1.3 किलोग्राम होता है। लीवर, एक प्रकार की ग्रंथि होती है जिससे शरीर के अन्य भागों के लिए आवश्यक पदार्थों का सब होता है। लीवर ही शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जो अंग और ग्रंथि दोनों हैं। एक स्वस्थ लीवर, रक्त को शुद्ध, विषाक्त रहित कर देता है और पोषक तत्वों को अवशोषित करके मल आदी को बाहर निकालता है।

## ■ लीवर ही शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जो अंग और ग्रंथि दोनों हैं

■ एक स्वस्थ लीवर, रक्त को शुद्ध, विषाक्त रहित कर देता है और पोषक तत्वों को अवशोषित करके मल आदी को बाहर निकालता है।

संचालन में सरलता आ जाती है और पाचन संबंधी गड़बड़ियां भी सही हो जाती हैं।

**2. अंगरू:** अंगरू में विटामिन "सी" होता है, साथ ही इसमें पेटेन्टेन और एंटीऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्रा में होती है। इससे लीवर की ब्लीनिंग प्रॉसेस अच्छी रहती है। ग्रेपफ्रूट में फ्लोवरोन्यूइस भी होता है जिससे लीवर स्वस्थ बना रहता है। साथ ही इसके सेवन से वसा भी नहीं बढ़ता है, जिसे पचाने में लीवर को कोई जोर नहीं लगाना पड़ता है।

**3. चुकंदर:** चुकंदर, रक्त बनाने के साथ-साथ लीवर के स्वस्थ के लिए भी अच्छा होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फ्लैवोनॉयूइस और बीटा-कारोटीन होता है जिससे लीवर अच्छी रक्त काम करता है।

**4. नींबू:** नींबू में कई गुण होते हैं, जो पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं लेकिन व्यायाम आपको मालूम है कि इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट "डी लिमोनेन" भी होता है जो शरीर में अच्छे एंजाइम्स को एक्टिव कर देता है।

**5. ग्रीन टी:** हर दिन ग्रीन टी पीने से शरीर की विधाकता समाप्त हो जाती है, यानी सारे टार्किसन निकल जाते हैं। ऐसे में लीवर का काम कम हो जाता है। ग्रीन टी, लीवर में लिंपिड

कैटावोलिज्म को बढ़ाने में मदद करती है।

..और यह न करें

**धूम्रपान व शराब:** लीवर को स्वस्थ बनाएं रखने के लिए हर संभव प्रयास करें और स्वास्थ्यवर्धक चीज़े ही खाएं। धूम्रपान न करें, शराब का सेवन भी हानिकारक होता है। इससे लीवर को ज्यादा क्षति पहुंचती है।

# बच्चों की टीवी देखने की लत कैसे छूटे

नई दिल्ली। बच्चों की आदत खराब करने में सबसे बड़ा योगदान अगर टीवी को कहें तो गलत न होगा। बच्चे सबसे ज्यादा चीज़ों टीवी को कार्यक्रमों से ही सीखते हैं और अपने जीवन में ढालते हैं। इस तरह बच्चों की आदत बिगड़ जाती है। सबसे ज्यादा बच्चे टीवी पर एड की चीज़ों को देख कर वही चीज़े डिमांड करते हैं और उस जैसा बनाना बच्चों को अच्छा लगता है और इस तरह बच्चों की आदत बिगड़ जाती है। वैसे बच्चे ही चाहे बड़े, टीवी देखने की आदत हर किसी को होती है। टीवी देखना बुरा नहीं होता, मगर टीवी के समान हर बक्स पूरा काम-काज छोड़ कर बैठना एक गंदी आदत होती है। वहाँ अगर बच्चे टीवी के आदि हो गए तो उनकी पढ़ाई-लिखाई चौपट समझो। टीवी को कभी भी अपनी जिद्दी का अहम हिस्सा नहीं बनाना चाहिए। अगर अप या आपके घर में एक टीवी देखने की बुरी आदत पढ़ी हुई है तो आप घर सकते हैं।

घर में एक ही टीवी रखें: घरों में एक से ज्यादा टीवी होने के कारण सदस्य हर बक्स टीवी से ही चिपके रहते हैं। अगर घर में एक ही टीवी रहेगा तो हर कोई अपने साथ से टीवी देख कर दूसरों को टीवी देखने का भाँता करेगा। जिससे टीवी के आदत हो गए तो उनकी पढ़ाई-लिखाई चौपट हो जाएगी।

टीवी का रिमोट छूपा दें: अगर पास में टीवी का रिमोट नहीं होगा तो चैनल को बार-बार कौन बदलेगा? इस तरह से देखने वाला बोर हो जाएगा और वह टीवी बंद कर देगा। फर्नीचर में बदलाव करें: अपने कारेर का फर्नीचर ऐसा करें जिससे टीवी देखने के लिए फर्नीचर की आदत तब तक अच्छी है जब तक उससे आपका खाली समय व्यतीत हो रहा है, बाकी इसे कभी भी अपनी जिद्दी का अहम हिस्सा नहीं बनाना चाहिए।

टीवी का रिमोट छूपा दें: अगर पास में टीवी का रिमोट नहीं होगा तो चैनल को बार-बार कौन बदलेगा? इस तरह से देखने वाला बोर हो जाएगा और वह टीवी बंद कर देगा।

फर्नीचर में बदलाव करें: अपने कारेर का फर्नीचर ऐसा करें जिससे टीवी आसानी से उपलब्ध न हो सके। यानी जिससे टीवी देखने के लिए फर्नीचर इधर-उधर करना पड़े। ऐसे में परेशानी की वजह से व्यक्ति टीवी देखने में आलस करेगा। बिना टीवी के देखने वाली बालों की आदत हो गई है। अपने घर में एक ही टीवी रहेगा तो हर कोई अपने साथ से टीवी देखने का भाँता करेगा। केवल हुक्के ही टीवी शायद होंगे। अपने टीवी देखने का कार्यक्रम हर हफ्ते बदलते रहें। टीवी गाइड ले कर बैठ जाइये और उसमें से कुछ ऐसे प्रोग्राम्स चुन लीजिए जो आपको हफ्ते भर में देखने हों। फिर उसे देखिये और फिर टीवी बंद कर दीजिए।

# नैनो तकनीक से मिनटों में साफ होंगे गंदे कपड़े



मेलबर्न। अभी तक हम अपने कपड़ों को साफ करने के लिए डिट्रॉइट पाउडर और वाशिंग मशीन का उपयोग करते हैं। कपड़ों को साफ करने के लिए हम ज्यादा मेहनत करते हैं डिट्रॉइट में उड़वा-बार-बार रंगाड़े हैं पर अब वो दिन ज्यादा दूर नहीं जब अपको अपने कपड़े साफ करने के लिए न मेहनत करनी होगी। न तो डिट्रॉइट का इस्तेमाल करना होगा, न पानी का और न ही ऊर्ध्वशंस मरीन का। कुछ न करके भी अपके कपड़े सफेद, चमकदार बने रहेंगे शोधकर्ताओं का कहना है कि उड़वोंने एक नीतीक विकासित की है जिससे कपड़ों को बल्कि की रोशनी या धूप में रखने पर वे छह मिनट के अंदर खुद ही साफ हो जाएंगे। मेलबर्न के "आरएमआईटी विविद्यालय" के शोधकर्ताओं ने विशेष नैनो-तकनीक से एक ऐसी कपड़ा बनाया है जो रोशनी में खुद साफ हो जाता है। शोधकर्ताओं के इस दल में एक भारतीय मूल के बैडानिक भी शामिल हैं। हालांकि शोधकर्ता राजेश रामनाथन के अनुसार अभी इस क्षेत्र में काफी काम किए जाने की जरूरत है। यह शोध "एडवांस मैट्रिक्युल इंटरफ़ेसेस जर्नल" में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने यह कपड़ा चांदी और तांबा आधारित नैनो-सरचनाओं से विकसित किया है जो अपनी प्रकाश का सोखने की क्षमता के लिए जाने जाते हैं। जब इन नैनो-सरचनाओं पर रोशनी पड़ती है तो इनमें ऊर्जा के अंतर्गत कर्जानों के साथ साझे में उत्तर आधारित होते हैं। ये गम्भीर ऊर्जानों का संचार करते हैं जिससे कपड़ा कार्बनिक पदार्थों (धूल-मिट्टी) को हटा देता है। रामनाथन का कहना है कि यह कपड़ा कार्बनिक पदार्थों को तो साफ कर लेता है लेकिन इसे जैविक पदार्थों को भी साफ करने लायक बनाने की चुनौती अब भी बनी हुई है। अभी इसे आने में कुछ समय लाया जाएगा।

## लॉफिंग जॉन

एक सूट-बूटधारी सज्जन एक व्यस्त बाजार में कारों के बीच हाथ-पैर फैलाए लेता हुआ था। सिपाही ने देखा तो पूछा-क्या हुआ? दौरा-वौरा पड़ गया या चक्कर आगे?

सज्जन बोले - नहीं जी दरअसल मेरी बीबी कार लेकर यहां पहुंचने वाली है और मैं इस व्यस्त बाजार में कार पार्क करने की जगह घेरे हुए हूँ।



रोहित (राहुल से) - तुम स्विटरजर्लैड में कहां रहे हो?

राहुल (रोहित से) - 'जानहेंगे' करवे मैं।

रोहित (राहुल से) - तुम हालूइ तक - हालूइ रोहित जो आपने काम आसानी से बनाने चले जाएंगे। अपने प्रियों के साथ साझे में काम करना चाहिए।

कहाँ रहा - एकाकी बूट रहा है। अपने काम पर ध्यान देंगे। काम करने में आ तो बहुत अच्छा होता है। अपने काम आसानी से बनाने चले जाएंगे। अपने प्रियों के साथ साझे में काम करना चाहिए।

कहाँ रहा - एकाकी बूट रहा है। अपने काम पर ध्यान देंगे। काम करने में आ तो बहुत अच्छा होता है। अपने काम आसानी से बनाने चले जाएंगे। अपने प्रियों के साथ साझे में काम करना चाहिए।

कहाँ रहा - एकाकी बूट रहा है। अपने काम पर ध्यान देंगे। काम करने में आ तो बहुत अच्छा होता है। अपने काम आसानी से बनाने चले जाएंगे। अपने प्रियों के साथ साझे में काम करना चाहिए।

कहाँ रह