



ज्ञान से समाज निर्माण तक

RNI No.
UPBIL/26/A4925



DR. GARIMA SINGH
FOUNDATION
Live Your Dreams

"Things look as we want to see them, not as they really are. so happiness lies in the eyes of beholder."

हिन्दी व अंग्रेजी

राष्ट्रीय शैक्षिक एवं सामाजिक जागरूकता का मासिक समाचार पत्र

वर्ष 01 अंक 01

मेरठ, जून 2026

मूल्य : 50 रुपये

योग दिवस पर कोलकाता के रेड रोड पर बना वर्ल्ड रिकॉर्ड !

पीएम मोदी पहुंचे, लखनऊ, दिल्ली से जयपुर तक सैलाब उम

नई दिल्ली/कोलकाता। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन बंगाल की राजधानी कोलकाता समेत पूरे देश में हो रहा है। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कोलकाता की रेड रोड पर हजारों लोगों के साथ योग दिवस के कार्यक्रम में भाग लिया। लखनऊ, अहमदाबाद, हैदराबाद, जयपुर, लखनऊ, पटना जैसे देश के बड़े शहरों में योग के कार्यक्रम का आयोजन हुआ। मुख्य आयोजन में 35 से 40 हजार लोग शामिल हुए और ये गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड हो सकता है। इस बार 21 जून को योग दिवस के साथ फादास डे और साल का सबसे बड़ा दिन भी है। यह प्राचीन अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सेहत और सक्रिय रूप से उम्र बढ़ने (एक्टिव एजिंग) को बढ़ावा देने में अहम भूमिका निभाता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता बेहतर



होती है (योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम नहीं है। यह किसी खास उम्र के लोगों तक सीमित नहीं है। यह मानवीय भावना की अभिव्यक्ति है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर संयुक्त राष्ट्र ने 2014 में इसका ऐलान किया था। दुनिया में 21 जून 2015 को

पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। यह साल का सबसे लंबा दिन होने के कारण प्रकृति और स्वास्थ्य के संदेश से मेल खाता है। पीएम मोदी की ओर से भारत के इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र में जबरदस्त समर्थन मिला। मात्र 75 दिनों के भीतर दुनिया के

दिवस (21 जून 2015 को मनाया गया। देश में मुख्य आयोजन दिल्ली के राजपथ पर हुआ, जहाँ लगभग 36 हजार लोगों ने एक साथ योग किया। इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि शामिल थे। इस आयोजन ने दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए थे। 21 जून को चुनने के पीछे गहरी खगोलीय और सांस्कृतिक वजहें हैं। 21 जून सबसे लंबा दिन होता है। इस दिन सूर्य की ऊर्जा पृथ्वी पर सबसे लंबे समय तक रहती है। योग भी मनुष्य को दीर्घायु, तेज और सकारात्मक ऊर्जा देता है। प्रकृति और योग के संतुलन से इस दिन को चुना गया इस दिन के बाद सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायन होता है। सूर्य के दक्षिणायन का समय आध्यात्मिक सिद्धियों और साधना की शुरुआत के लिए सबसे उत्तम होता है। इसी अवधि में आदिपुरु शिव ने सप्तशिवों को योग का पहला उपदेश दिया था।

193 में से 177 देशों ने इस प्रस्ताव को स्वीकार किया। संयुक्त राष्ट्र के इतिहास में किसी भी दिवस के प्रस्ताव को मिला यह अब तक का सबसे बड़ा समर्थन था। बिना किसी वोटिंग के इसे सर्वसम्मति से पारित कर दिया गया। पहला अंतरराष्ट्रीय योग

योगी ने झांसी के किले में योग किया

झांसी (एजेंसी)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सीएम योगी ने रविवार को झांसी के किले में योग किया। सीएम ने कहा- हमें नियमित योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना होगा। जिसके पास योग से तपा शरीर है, वहां न रोग है, न ही बुढ़ापा।

सीएम योगी ने कहा-हम सभी प्रधानमंत्री मोदी के आभारी हैं। उन्होंने भारत की परंपरा और विरासत को दुनिया में पहचान दिलाई है। इससे 140 करोड़ भारतीयों का मान बढ़ा। विकसित भारत के सपने को पूरा करने की दिशा में एक साफ



सोच सामने आई है। राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने जनभवन में योगासन किए। डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक ने प्राणायाम किया। कैबिनेट मंत्री भूपेंद्र

चौधरी ने मुरादाबाद में योग किया। प्रयागराज में संगम किनारे हजारों लोगों ने एक साथ योग किया। वहीं, काशी में छात्रों ने जल के अंदर योगासन किए।

महिला सशक्तिकरण : विकसित भारत की मजबूत नींव

किसी भी समाज और राष्ट्र की प्रगति का सही आकलन वहाँ की महिलाओं की स्थिति से किया जा सकता है। जिस देश में महिलाएँ शिक्षित, आत्मनिर्भर और सम्मानित होती हैं, वह देश विकास की नई ऊँचाइयों को प्राप्त करता है। आज भारत में महिला सशक्तिकरण केवल एक सामाजिक अभियान नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता बन चुका है। महिला सशक्तिकरण का अर्थ है महिलाओं को

शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, निर्णय लेने की स्वतंत्रता तथा समान अवसर प्रदान करना। इसका उद्देश्य महिलाओं को समाज में समान अधिकार और सम्मान दिलाना है ताकि वे अपने जीवन से जुड़े निर्णय स्वयं ले सकें और अपनी प्रतिभा का पूर्ण विकास कर सकें। पिछले कुछ वर्षों में भारत में महिला शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। सरकार द्वारा संचालित 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान ने बालिकाओं की शिक्षा और सुरक्षा के प्रति

समाज में सकारात्मक जागरूकता पैदा की है। आज ग्रामीण क्षेत्रों की बेटियाँ भी शिक्षा, विज्ञान, खेल, चिकित्सा, प्रशासन और उद्यमिता के क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं। महिलाओं की आर्थिक आत्मनिर्भरता भी सशक्तिकरण का महत्वपूर्ण आधार है। स्वयं सहायता समूह, स्वरोजगार योजनाएँ, मुद्रा योजना तथा विभिन्न कौशल विकास कार्यक्रमों ने लाखों महिलाओं को रोजगार और व्यवसाय के अवसर प्रदान किए हैं।

जिले के 1278 स्कूलों में बनेंगे किचन गार्डन

किचन गार्डन में उगाई गई सब्जियों से बनेगा मिड-डे मील भोजन



शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता

मेरठ। जनपद के 1278 परिषदीय विद्यालयों में किचन गार्डन विकसित किए जाएंगे। बेसिक शिक्षा विभाग की इस पहल के तहत विद्यालय परिसरों में मौसमी सब्जियाँ और फलदार पौधे लगाए जाएंगे, जिनका उपयोग बच्चों के मिड-डे मील (एमडीएम) में किया जाएगा। योजना का उद्देश्य विद्यार्थियों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने के साथ-साथ उन्हें प्राकृतिक खेती, फसल चक्र और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक बनाना है। बेसिक शिक्षा विभाग परिषदीय विद्यालयों को निजी विद्यालयों की तुलना पर व्यवस्थित और आकर्षक बनाने की दिशा में कार्य कर रहा है। इसी क्रम में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक विद्यालयों में किचन गार्डन तैयार किए जाएंगे। जिन विद्यालयों में पर्याप्त भूमि उपलब्ध नहीं है, वहाँ गमलों और पॉली बैग में सब्जियाँ उगाई जाएंगी। किचन

गार्डनों में लौकी, तोरई, करेला, भिंडी, बैंगन, पालक, मेथी और टमाटर जैसी मौसमी सब्जियाँ उगाई जाएंगी। वहीं केला, पपीता, अनार और अमरूद जैसे फलदार पौधे भी लगाए जाएंगे। विद्यालयों में तैयार होने वाली इन ताजी सब्जियों का उपयोग बच्चों के लिए बनाने वाले मिड-डे मील में किया जाएगा, जिससे उन्हें अधिक पौष्टिक और गुणवत्तापूर्ण भोजन मिल सकेगा। बेसिक शिक्षा विभाग के अधिकारियों के अनुसार विद्यार्थियों को खेती की बुनियादी जानकारी, फसलों के प्रकार, फसल चक्र, पौधों की देखभाल और प्राकृतिक खेती के तरीकों का व्यावहारिक अनुभव भी मिलेगा। प्रत्येक कक्षा के विद्यार्थियों की जिम्मेदारी वाटिका के रखरखाव के लिए तय की जाएगी, जिससे उनमें जिम्मेदारी और श्रम के प्रति सम्मान की भावना विकसित हो सके। वीएसए आशा चौधरी ने बताया कि इस पहल का प्रमुख उद्देश्य बच्चों में पर्यावरण संरक्षण के

प्रति जागरूकता बढ़ाना है। विद्यालय स्तर पर विकसित होने वाली वाटिकाओं की निगरानी शासन स्तर से भी की जाएगी। न्याय पंचायत और ब्लॉक स्तर पर बेहतर किचन गार्डनों को चिन्हित कर उनके नवाचारों को अन्य विद्यालयों तक पहुंचाया जाएगा। स्थलीय निरीक्षण के माध्यम से योजना का सत्यापन भी किया जाएगा किचन गार्डन योजना का विस्तार चुनिंदा माध्यमिक विद्यालयों और पीएम श्री विद्यालयों में भी किया जाएगा, ताकि अधिक से अधिक विद्यार्थियों को इसका लाभ मिल सके।

प्रमुख बिंदु

- मेरठ के 1278 परिषदीय विद्यालयों में बनेंगे किचन गार्डन।
- विद्यालयों में उगाई गई सब्जियों का उपयोग मिड-डे मील में होगा।
- सभी विद्यालयों को योजना के लिए बजट उपलब्ध कराया जाएगा।
- भूमि की कमी वाले स्कूलों में गमलों और पॉली बैग में होगी खेती।
- लौकी, तोरई, करेला, भिंडी सहित कई मौसमी सब्जियाँ उगाई जाएंगी।
- केला, पपीता, अनार और अमरूद जैसे फलदार पौधे भी लगाए जाएंगे।
- बच्चों को फसल चक्र, प्राकृतिक खेती और पौधों की देखभाल का मिलेगा ज्ञान।
- प्रत्येक कक्षा के विद्यार्थियों को वाटिका की देखरेख की जिम्मेदारी दी जाएगी।

शिक्षा 2026 : कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में बदलता शिक्षण परिदृश्य

भारत की शिक्षा व्यवस्था एक ऐसे परिवर्तनकारी दौर से गुजर रही है, जहाँ पारंपरिक शिक्षण पद्धतियाँ तेजी से आधुनिक तकनीकों के साथ जुड़ रही हैं। वर्ष 2026 में शिक्षा जगत का सबसे चर्चित विषय कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence-AI) है। आज अक केवल तकनीकी विशेषज्ञों का विषय नहीं रह गया, बल्कि विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों की शिक्षा प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा बनता जा रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने विद्यार्थियों में रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन, कौशल विकास और तकनीकी दक्षता पर विशेष बल

दिया है। इसी दिशा में भारत सरकार और विभिन्न शैक्षणिक संस्थान अक आधारित शिक्षण, डिजिटल संसाधनों तथा Personalized Learning को बढ़ावा दे रहे हैं। आज AI आधारित प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों की सीखने की गति, रुचि और क्षमता के अनुरूप अध्ययन सामग्री उपलब्ध करा रहे हैं। इससे प्रत्येक विद्यार्थी को उसकी आवश्यकता के अनुरूप शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिल रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले वर्षों में अकशिक्षकों का स्थान नहीं लेगा, बल्कि उन्हें अधिक प्रभावी बनाने में सहयोग करेगा। शिक्षा में एक और महत्वपूर्ण परिवर्तन कौशल आधारित शिक्षा का बढ़ता महत्व

है। अब केवल डिग्री प्राप्त करना पर्याप्त नहीं माना जा रहा, बल्कि विद्यार्थियों को रोजगार और उद्यमिता के लिए आवश्यक व्यावहारिक कौशल भी सिखाए जा रहे हैं। सूक्ष्म प्रमाणपत्र डिजिटल प्रमाणपत्र और उद्योग आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। उत्तर प्रदेश सहित देश के अनेक राज्यों में बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मक ज्ञान को मजबूत करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। इन पहलों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि प्रत्येक बच्चा प्रारंभिक कक्षाओं में पढ़ना, लिखना और गणना करना प्रभावी रूप से सीख सके।

English Medium
Pre Nursery to
8th Class
CBSE Pattern
NCERT Books

SPONSOR A CHILD

OUR FEATURES

Computer Lab

CCTV in every classroom
and school premises (34)

Library

Transport facility

Activity based learning

Caring and loving teachers

MITTHU KI PATHSHALA



Fees: 850/- pm
Books: 900/- Yearly
Uniforms: 750/- do
Essentials: 790/- do

OR 1220/- PER MONTH

Pl share your name & mobile number after donation for issue of receipt and record

DONATE

BHIM Baroda Pay

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



Merchant Name : MITTHU KI PATHSHALA

Village-Bisola, Tehsil Mawana, Dist-Meerut-250401

www.mitthukipathshala.com, Mail: mitthukipathshala@gmail.com

Vijay Teotia (Director)-9837779702 Manisha Grover (Principal)-7310741807

RUN BY: DR. GARIMA SINGH FOUNDATION

सम्पादकीय

भारत सरकार द्वारा वर्ष 2020 में लागू की गईनई शिक्षा नीति (NEP 2020)को शिक्षा क्षेत्र में एक ऐतिहासिक परिवर्तन माना जाता है। लगभग 34 वर्षों बाद शिक्षा व्यवस्था में व्यापक बदलाव किए गए, जिनका उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल किताबी ज्ञान तक सीमित न रखकर उन्हें व्यावहारिक, रचनात्मक और कौशल-आधारित शिक्षा प्रदान करना है। नई शिक्षा नीति की आवश्यकता क्यों पड़ी?

बदलते समय में रोजगार, तकनीक और वैश्विक प्रतिस्पर्धा की मांगों को देखते हुए यह महसूस किया गया कि पारंपरिक शिक्षा प्रणाली में सुधार की आवश्यकता है। नई शिक्षा नीति विद्यार्थियों को भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करने का प्रयास करती है।

स्कूल शिक्षा में प्रमुख बदलाव

- 10+2 की जगह 5+3+3+4 संरचना
- नई शिक्षा नीति में पारंपरिक 10+2 व्यवस्था को बदलकर 5+3+3+4 संरचना लागू की गई है।
 - 5 वर्ष : प्रारंभिक शिक्षा (3 वर्ष) प्री-स्कूल + कक्षा 1 और 2)
 - 3 वर्ष : कक्षा 3 से 5
 - 3 वर्ष : कक्षा 6 से 8
 - 4 वर्ष : कक्षा 9 से 12

नई शिक्षा नीति 2020: विद्यार्थियों के लिए क्या बदला?

- इससे बच्चों के मानसिक विकास और आयु के अनुसार शिक्षा प्रदान करने में सहायता मिलेगी।
- 2. मातृभाषा में शिक्षा पर जोर
- कक्षा 5 तक और संभव हो तो कक्षा 8 तक विद्यार्थियों को मातृभाषा या स्थानीय भाषा में शिक्षा देने की अनुशंसा की गई है। इससे बच्चों की समझ और सीखने की क्षमता बेहतर होती है।
- 3. विषय चुनने की स्वतंत्रता

अब विद्यार्थियों को विज्ञान, वाणिज्य और कला जैसी पारंपरिक सीमाओं में बंधना आवश्यक नहीं है। वे अपनी रुचि के अनुसार विभिन्न विषयों का चयन कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए

- विज्ञान का विद्यार्थी संगीत भी पढ़ सकता है।
- कला का विद्यार्थी कंप्यूटर विज्ञान चुन सकता है।
- 4. रटने की बजाय समझ पर जोर
- नई नीति में केवल परीक्षा पास करने के बजाय विषय की समझ, रचनात्मकता और समस्या समाधान क्षमता को महत्व दिया गया है।
- कौशल विकास पर विशेष ध्यान
- कक्षा 6 से ही विद्यार्थियों को व्यावसायिक शिक्षा और विभिन्न कौशलों से परिचित कराया जाएगा।
- जैसे :

- कंप्यूटर एवं कोडिंग
- बहुरींगीरी
- हस्तशिल्प
- कृषि आधारित कौशल
- उद्यमिता

इससे विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ रोजगारोन्मुखी कौशल भी विकसित कर सकेंगे।

परीक्षा प्रणाली में बदलाव

नई शिक्षा नीति के अनुसार परीक्षाओं का उद्देश्य विद्यार्थियों पर अनावश्यक दबाव डालना नहीं बल्कि उनकी वास्तविक सीखने की क्षमता का अकलन करना होगा।

- बोर्ड परीक्षाओं को अधिक लचीला बनाया जा रहा है।
- अवधारणात्मक समझ पर आधारित प्रश्नों को बढ़ावा दिया जाएगा।
- निरंतर मूल्यांकन को महत्व मिलेगा।

ग्रामीण विद्यार्थियों के लिए अवसर

नई शिक्षा नीति का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य ग्रामीण और वंचित वर्गों तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पहुंचाना है। डिजिटल शिक्षा, ऑनलाइन संसाधनों और कौशल

विकास कार्यक्रमों के माध्यम से ग्रामीण विद्यार्थियों को भी बेहतर अवसर उपलब्ध कराने का प्रयास किया जा रहा है।

विद्यार्थियों के लिए संदेश

नई शिक्षा नीति विद्यार्थियों को केवल नौकरी तलाशने वाला नहीं बल्कि नवाचार करने वाला, आत्मनिर्भर और जिम्मेदार नागरिक बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे अपनी रुचियों को पहचानें, नए कौशल सीखें और शिक्षा के बदलते स्वरूप को सकारात्मक रूप से अपनाएं। नई शिक्षा नीति 2020 भारतीय शिक्षा व्यवस्था को अधिक आधुनिक, लचीला और रोजगारोन्मुख बनाने का प्रयास है। यदि इसका प्रभावी क्रियान्वयन किया जाए तो यह देश के करोड़ों विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव साबित हो सकती है।शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा में सफलता नहीं, बल्कि जीवन में सफलता के लिए तैयार करना है।

सम्पादक
VIJAY KUMAR TEOTIA

सार्थक शिक्षा की और एक सामूहिक यात्रा

शिक्षा वह सबसे सशक्त साधन है जो केवल व्यक्तियों को ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के भविष्य को आकार देता है। इसी विश्वास के साथ हम 'शिक्षा ज्योति दर्पण' प्रस्तुत कर रहे हैं- एक छोटा सा प्रयास, जो हर घर तक सार्थक और उपयोगी ज्ञान पहुंचाने का माध्यम बने।आज के समय में जानकारी तो बहुत है, लेकिन स्पस्टता और सही दिशा का अभाव है हमारा उद्देश्य इस कमी को पूरा करना है। शिक्षा केवल कक्षा तक सीमित नहीं है यह हमारे दैनिक जीवन, स्वास्थ्य, जागरूकता और मूल्यों में झलकती है वास्तविक शिक्षा तब होती है जब बच्चे, अभिभावक और शिक्षक मिलकर समझदारी और जिम्मेदारी के साथ आगे बढ़ते हैं। इस मासिक समाचार पत्र के माध्यम से हम जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं- शिक्षा, स्वास्थ्य, सैम सामयिक घटनाओं और सामाजिक आर्थिक जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करेंगे हर अंक को इस प्रकार तैयार किया जायेगा की वह केवल जानकारी ही नहीं, बल्कि व्यावहारिक मार्गदर्शन भी प्रदान करे। हमारा मानना है की शिक्षा जिज्ञासा, चरित्र और आत्मविश्वास का निर्माण करती है यह समाचार पत्र उसी सोच का विस्तार है-जो घर घर में सीखने, सोचने और चर्चा की संस्कृति को बढ़ावा देग। हम यह भी मानते हैं की समाज को विभाजित करने वाले विषयों से दूर रहना आवश्यक है हमारा संकल्प है की हम निष्पक्ष, सकारात्मक और रचनात्मक जानकारी पर ही ध्यान केंद्रित करें। यह केवल एक प्रकाशन नहीं बल्कि एक साझा प्रयास है हम अपने पाठकों से आग्रह करते हैं की वे अपने विचार, सुझाव और अनुभव हमारे साथ साझा करें, ताकि यह मंच और अधिक सशक्त बन सके। **-वीना तेवतिया, प्रधानाचार्या**

शिक्षा और स्वास्थ्य : समृद्ध समाज की दो मजबूत नींव

किसी भी समाज की प्रगति केवल आर्थिक विकास से नहीं मापी जाती, बल्कि उसके नागरिकों की शिक्षा और स्वास्थ्य की स्थिति से निर्धारित होती है। एक शिक्षित व्यक्ति सही निर्णय लेने में सक्षम होता है, जबकि स्वस्थ शरीर और अपनी क्षमताओं का पूर्ण उपयोग कर सकता है। इस लिए शिक्षा और स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं। आज भी हमारे ग्रामीण क्षेत्रों में अनेक बच्चे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और उचित स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित हैं, इस के परिणामस्वरूप उनका सर्वांगीण विकास प्रभावित होता है। यदि परिवार अपने बच्चों की शिक्षा के साथ साथ उनके स्वास्थ्य, पोषण और स्वछता पर भी ध्यान दे, तो समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। शिक्षा केवल विद्यालय जाने तक सीमित नहीं है, यह जीवन जीने की कला सिखाती है, सोचने की क्षमता विकसित करती है और आत्मविश्वास प्रदान करती है . वहीं अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति को सक्रिय, ऊर्जावान और उत्पादक बनाता है। शिक्षा ज्योति दर्पण का उद्देशय शिक्षा स्वास्थ्य और सामाजिक जागरूकता व सम- सामयिक विषयों से सम्बंधित उपयोगी जानकारी जन जन तक पहुँचाना है . हमें विश्वास है की जागरूक नागरिक ही मजबूत समाज और सशक्त राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। आइये हम सब मिलकर शिक्षा और स्वास्थ्य की इस ज्योति को हर घर तक पहुँचाने का संकल्प लें।

पढ़ने की आदत : सफलता की पहली सीढ़ी

आज के डिजिटल युग में बच्चों का अधिकांश समय मोबाइल और टीवी पर व्यतीत होने लगा है। ऐसे समय में पुस्तकों के प्रति रुचि विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। पढ़ने की आदत न केवल ज्ञान बढ़ाती है, बल्कि बच्चों की कल्पनाशक्ति, भाषा कौशल और सोचने –समझने की क्षमता का भी विकास करती है। प्रतिदिन केवल 20 से 30 मिनट पुस्तक पढ़ने की आदत बच्चों के व्यक्तित्व में बड़ा परिवर्तन ला सकती है। माता पिता बच्चों को कहानी, प्रेरक प्रसंग, जीवनी और ज्ञानवर्धक पुस्तकें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

पढ़ने के लाभ

- भाषा और शब्दावली में सुधार होता है।
- एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है ।
- रचनात्मक सोच विकसित होती है ।
- आत्मविश्वास और अभिव्यक्ति क्षमता में वृद्धि होती है ।
- प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में सहायता मिलती है ।

शिक्षकों और अभिभावकों की जिम्मेदारी है की वो बच्चों के लिए घर और विद्यालय में पढ़ने का अनुकूल वातावरण तैयार करें। यदि प्रत्येक बच्चा प्रतिदिन कुछ समय पुस्तक पढ़ने मं लगाए, तो उसका भविष्य अधिक उज्ज्वल और सफल बन सकता है।

आज का पाठक ही कल का सफल नागरिक बनता है।

भविष्य के उभरते हुए क्षेत्र

- Artificial Intelligence
- स्वास्थ्य सेवाएं एवं para medical
- डिजिटल मार्केटिंग
- Renewable Energy
- कौशल आधारित तकनीकी व्यवसाय

बच्चों को केवल डिग्री ही नहीं बल्कि कौशल और व्यावहारिक ज्ञान पर भी ध्यान देना चाहिए।

लक्ष्य की ओर



सुबह का सूरज जब मुस्काता,
नई उमंग मन में भर जाता।
अँधियारा सारा मिट जाता,
एक नया संदेश दे जाता।

नन्हे कदमों से जो तुम चलना सीखो,
तो पर्वतों को भी पार कर जाओगे।
मुश्किलें तो आएंगी जीवन में बहुत,
जो डटे रहे, तो लक्ष्य को पाओगे।

किताबें तुम्हारी सच्ची मित्र हैं,
ज्ञान का अनमोल भंडार इनमें है।
पढ़ो लिखो और बनो ज्ञानी,
तुम्हीं देश की नई कहानी हो।
हार से कभी न तुम घबराओ,
गिरकर ही संभलना सीख जाना।
मेहनत का दीपक सदा जलाए रखना,
अपनी मंजिल की ओर बढ़ते जाना।

योग स्वस्थ जीवन का आधार



योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि शरीर मन और आत्मा को जोड़ने वाली एक जीवन पद्धति है। आज के आधुनिक और भागदौड़ भरे जीवन में तनाव चिंता अनिश्चित दिनचर्या और शारीरिक निष्क्रियता अनेक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे रही है। ऐसे समय में योग एक ऐसा सरल सुलभ और प्रभावी माध्यम है जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाने में सहायता करता है। योग क्या है। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है , जिसका अर्थ है -जोड़ना या मिलाना . योग व्यक्ति के शरीर , मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है. भारत की प्राचीन ऋषि परम्परा से प्राप्त यह अमूल्य धरोहर आज पुरे विश्व में अपनाई जा रही है।

योग के प्रमुख लाभ

- शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार - योग करने से शरीर लचीला बनता है, मांसपेशियां मजबूत होती है तथा रक्त संचार बेहतर होता है. नियमित योग से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों का जोखिम काम होता है।
- मानसिक तनाव में कमी - प्राणायाम और ध्यान मन को शांत करते है. योग तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक है तथा सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि - नियमित योग अभ्यास शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है, जिससे विभिन्न बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।
- एकाग्रता और स्मरण में वृद्धि - योग विद्यार्थियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है. यह ध्यान केंद्रित करने, स्मराम शक्ति बढ़ाने और अध्यन में रूचि विकसित करने में मदद करता है।
- बेहतर नींद - योग और ध्यान से मन शांत रहता है, जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और अनिद्रा जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

विद्यार्थियों के लिए योग का महत्व

विद्यार्थी जीवन में मानसिक दबाव और प्रतिस्पर्धा लगातार बढ़ रही है. प्रतिदिन 15-20 मिनट का योग और प्राणायाम बच्चों में आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक सोच का विकास करता है. विद्यालय में योग को निर्गमित गतिविधि के रूप में अपनाना समय की आवश्यकता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व भर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है. इस की शुरुआत वर्ष 2015 में हुई थी. इस का उद्देश्य योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना है। योग केवल बीमारी दूर करने का साधन नहीं, बल्कि स्वस्थ संतुलित और आनंदमय जीवन जीने की कला है. यदि हम प्रतिदिन कुछ समय योग के लिए निकालें, तो हम शारीरिक और मानसिक रूप से अधिक सशक्त बन सकते हैं।

भारतीय संविधान : विद्यार्थियों के लिए एक मार्गदर्शक

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है और इस लोकतंत्र की सबसे मजबूत नींव है - भारतीय संविधान। संविधान केवल कानूनों का संग्रह नहीं है, बल्कि यह देश के आदर्शों, मूल्यों और नागरिकों के अधिकारों एवं कर्तव्यों का मार्गदर्शक दस्तावेज है।

संविधान क्या है?

संविधान किसी देश का सर्वोच्च कानून होता है। यह निर्धारित करता है कि देश की सरकार कैसे कार्य करेगी, नागरिकों के अधिकार क्या होंगे और सभी संस्थाएँ किस प्रकार संचालित होंगी। भारतीय संविधान को 26 नवंबर 1949को अपनाया गया और26 जनवरी 1950को लागू किया गया। इसी दिन को हम हर वर्षगणतंत्र दिवसके रूप में मनाते हैं।

संविधान निर्माण में योगदान

भारतीय संविधान का निर्माणसंविधान सभा द्वारा किया गया था। संविधान निर्माण समिति के अध्यक्ष डॉ. भीमराव रामजी आंबेडकर, जिन्हें भारतीय संविधान का मुख्य शिल्पकार कहा जाता है।

संविधान को तैयार करने में लगभग 2 वर्ष 11 माह 18 दिन का समय लगा। यह विश्व के सबसे विस्तृत लिखित संविधानों में से एक है।

संविधान की प्रस्तावना

संविधान की प्रस्तावना हमें बताती है कि भारत एक

- संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न
- समोजवादी
- पंथनिरपेक्ष
- लोकतांत्रिक
- गणराज्य देश है।

यह सभी नागरिकों कोन्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्वका आश्वासन देती है।

विद्यार्थियों के लिए मौलिक अधिकार

भारतीय संविधान प्रत्येक नागरिक को कुछ महत्वपूर्ण अधिकार प्रदान करता है:

1. समानता का अधिकार- सभी नागरिक कानून की नजर में समान हैं।
2. स्वतंत्रता का अधिकार - प्रत्येक व्यक्ति को अपनी बात कहने, शिक्षा प्राप्त करने और स्वतंत्र रूप से जीवन जीने का अधिकार है।

संविधान हमें सिखाता है कि सभी व्यक्तियों का

ज्ञान-विज्ञान

भारत के नए क्षितिज : रिकॉर्ड नेतृत्व, तकनीकी नवाचार और ऐतिहासिक फैसलों ने गढ़ी राष्ट्रीय गाथा

भारत इस समय संरचनात्मक विकास, तकनीकी प्रसार और संस्थागत विकास के एक अत्यंत गतिशील दौर से गुजर रहा है। राजनीतिक नेतृत्व में ऐतिहासिक बदलावों से लेकर ऐतिहासिक न्यायिक हस्तक्षेपों और वैश्विक डीप-टेक प्रदर्शनों तक, इस सप्ताह की प्रमुख घटनाएँ एक ऐसे राष्ट्र को रेखांकित करती हैं जो आधुनिक पारिस्थितिकी तंत्र के अपने दृष्टिकोण को तेजी से धरातल पर उतार रहा है।

लोकतांत्रिक शासन में एक ऐतिहासिक मील का पत्थर

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आधिकारिक तौर परभारत के सबसे लंबे समय तक लगातार सेवा करने वाले लोकतांत्रिक रूप से निर्वाचित प्रधानमंत्रीबन गए हैं, जिन्होंने जवाहरलाल नेहरू के पिछले रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया है। लगातार तीन चुनावी जीतों के माध्यम से कार्यालय में 4,399 से अधिक दिन पूरे करने पर इस उपलब्धि को वैश्विक स्तर पर सराहा गया है। इसी के साथ, नीति आयोग की एक उच्च स्तरीय बैठक के दौरान, प्रधानमंत्री ने "विकसित भारत" के ब्लूप्रिंट को व्यवस्थित रूप से आगे बढ़ाने के लिए केंद्र और राज्य सरकारों के बीच एक सामंजस्यपूर्ण और सामूहिक परिचालन रोडमैप पर विचार जोर दिया।

न्यायपालिका और सामाजिक समानता में प्रगति

एक प्रगतिशील और ऐतिहासिक फैसले में, भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने आधिकारिक तौर पर व्यवस्था दी है किएक गृहिणी (Homemaker) द्वारा की जाने वाली घरेलू देखभाल और श्रम, मुआवजे (Damages) का एक अलग और वैध हकदार है। शीर्ष अदालत के इस फैसले ने स्थापित किया है कि एक गृहिणी के दैनिक योगदान को आर्थिक रूप से अमूर्त मानकर खराज नहीं किया जा सकता है। यह फैसला बीमा दावों और सामाजिक-आर्थिक मूल्यांकन के लिए एक ऐतिहासिक मिसाल कायम करता है।

डीप टेक और रक्षा विमानन क्षेत्र में बड़ी छलांग

तकनीकी और आर्थिक मोर्चों पर, भारत विशेष डिजिटल ढांचे और संग्रभु बुनियादी ढांचे पर भारी निवेश कर रहा है।

● वैश्विक स्टार्टअप प्रदर्शन :

शिक्षा मंत्रालय और विदेश मंत्रालय फ्रांस के नीस शहर में"भारत इनोवेट्स 2026"पहल शुरू करने की तैयारी कर रहे हैं। इस आयोजन में 120 से अधिक डीप-टेक स्टार्टअप और 15 प्रमुख भारतीय शैक्षणिक संस्थान शामिल होंगे, जो 3 ट्रिलियन डॉलर से अधिक की पूंजी का प्रबंधन करने वाले अंतर्राष्ट्रीय निवेशकों के सामने अपनी तकनीक पेश करेंगे।

● विमानन क्षेत्र में मील का पत्थर :

रक्षा क्षेत्र नेभारत में निर्मित पहले C-295 परिवहन विमान की सफल पहली परीक्षण उड़ानके साथ एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है, जो देश की घरेलू एयरोस्पेस विनिर्माण क्षमताओं के लिए एक बड़ी छलांग है।

बुनियादी ढांचा और रणनीतिक नीतियां

आर्थिक मजबूती को प्राथमिकता देते हुए भारतीय रिजर्व बैंक ने विकास के बीच मौद्रिक स्थिरता बनाए रखने के लिए रेपो रेट को 5.25% पर अपरिवर्तित रखने का फैसला किया। ग्रामीण पारिस्थितिकी तंत्र और टिकाऊ ऊर्जा लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए, केंद्र सरकार ने विशिष्ट इथेनॉल-मिश्रित पेट्रोल बेरिएंट पर उत्पाद शुल्क हटा दिया। क्षेत्रीय स्तर पर, उत्तर प्रदेश सरकार ने 50 नए औद्योगिक टाउनशिप स्थापित करने और हर गाँव तक हाई-स्पीड इंटरनेट बुनियादी ढांचा पहुंचाने के लिए प्रोजेक्ट गंगाशुरू करने की घोषणा की है।

SPORTS

Football और Cricket World Cups ने मचाया तहलका!

एक तरफ जहाँ दुनिया भर के फुटबॉल फैंस का इंतजार खत्म हो गया है, वहीं क्रिकेट के

मैदान पर भी नए रिकॉर्ड्स बन रहे हैं। आइए डालते हैं इस महीने की सबसे बड़ी स्पोर्ट्स हेडलाइंस पर एक नजर:

FIFA World Cup 2026 की शुरुआत FIFA World Cup 2026 का पहला मैच Mexico और South AfricaO के बीचआइकॉनिक Estadio Azteca स्टेडियम में खेला गया।

इस बार का वर्ल्ड कप कई मायनों में बेहद खास है

- इस साल टूर्नामेंट में record 48 देश हिस्सा ले रहे हैं, जिनके बीच कुल104 मुकाबले खेले जाएंगे।
- इतिहास में पहली बार तीन देश--United States, Canada, और Mexico मिलकर इसे होस्ट कर रहे हैं।
- जहाँ Argentina, France और Brazil' जैसी दिग्गज टीमें खिताब की रेस में सबसे आगे हैं, वहीं कई लेजेंड्री प्लेयर्स का यह आखिरी वर्ल्ड कप होने की उम्मीद है।

Women's T20 World Cup

क्रिकेट लवर्स की नजरें इस समय England और Wales पर टिकी हैं, जहाँ ICC Women's T20 World Cup 2026 का महामुकाबला शुरू हो रहा है। पिछले साल 50-ओवर वनडे वर्ल्ड कप जीतने के बाद, Harmanpreet Kaur की कप्तानी में भारतीय महिला टीम अब अपनी पहली T20 वर्ल्ड कप ट्रांफी जीतने के इरादे से मैदान पर उतरेगी। हालाँकि, यह सफर आसान नहीं होने वाला है। India को "Group of Death"में जगह मिली है, जहाँ उनका मुकाबला Australia, South Africa और चिर-प्रतिद्वंद्वी Pakistan जैसी टीमों से होगा। भारत अपने अभियान की शुरुआत Birmingham में Pakistan खिलाफ एक हाई-वोल्टेज मैच से करेगा।

Indian Men's Cricket : नए कप्तान के साथ नए युग की शुरुआत

भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम में एक बहुत बड़ा जेनरेशनल शिफ्ट देखने को मिला है। BCCI ने टीम इंडिया की कप्तानी में बड़ा बदलाव करते हुए Shreyas Iyer को भारत का नया T20 का कैप्टन नियुक्त किया है।

एक अनोखा रिकॉर्ड : अगर 15 साल के वैभव सूर्यवंशी को आगामी सीरीज में डेब्यू करने का मौका मिलता है, तो वह सचिन तेंदुलकर का रिकॉर्ड तोड़कर Senior Indian Team का प्रतिनिधित्व करने वाले सबसे युवा खिलाड़ीबन जाएंगे। यह नई युवा लिस्ट इस साल होने वाले Asian Games में भारत के गोल्ड मेडल को डिफेंड करने की तैयारी भी कर रही है।

The Rise of Uttar Pradesh: भारत का नया Economic Powerhouse और Cultural Hub

Uttar Pradesh जिसे ऐतिहासिक रूप से भारत का सांस्कृतिक और राजनीतिक दिल कहा जाता है, आज एक बहुत बड़ेसंरचनात्मक बदलाव से गुजर रहा है। लगभग 24 करोड़ से अधिक की आबादी वाला यह राज्य अब अपनी पुरानी छवि को पीछे छोड़कर Infrastructure, Digital Connectivity, और Industrial Investment के मामले में देश का अग्रणी राज्य बनकर उभर रहा है। अपनी समृद्ध विरासत को आधुनिक आर्थिक नीतियों के साथ जोड़कर, उत्तर प्रदेश भारत की \$5 ट्रिलियन इकोनॉमी के सपने को पूरा करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

Expressway और Infrastructure Boom

उत्तर प्रदेश ने पूरे देश में "Expressway Capital" के रूप में अपनी एक नई पहचान बनाई है। यहाँ का वर्ल्ड-क्लास हाईवेज नेटवर्क ग्रामीण इलाकों को सीधे बड़े इकोनॉमिक हब्स से जोड़ता है।

- Seamless Connectivity : पूर्वांचल एक्सप्रेसवे, बुंदेलखंड एक्सप्रेसवे, और निर्माणधीन गंगा एक्सप्रेसवे ने राज्य में लॉजिस्टिक्स और ट्रांसपोर्टेशन को पूरी तरह बदल दिया है, जिससे यात्रा का समय आधा



रह गया है।

- Aviation Transformation : यूपी बहुत जल्द एक ग्लोबल एविएशन हब बनेने जा रहा है। जेवर में बन रहा Noida International Airport एशिया के सबसे बड़े एयरपोर्ट्स में से एक होगा। इसके अलावा लखनऊ, वाराणसी, कुशीनगर और अयोध्या के इंटरनेशनल टर्मिनल्स के कारण यूपी अब सीधे ग्लोबल मार्केट्स से जुड़ चुका है।

Agriculture से Deep Tech और Industrial Townships तक का सफर

यद्यपि उत्तर प्रदेश गन्ना, खाद्यान और डेयरी उत्पादन में हमेशा से आगे रहा है, लेकिन अब इसका Economic Blueprint काफी हाई-टेक हो चुका है :

- Sovereign Industrial Hubs : राज्य सरकार ने हाल ही में राज्य भर में 50 नई इंडस्ट्रियल टाउनशिप (Industrial Townships) स्थापित करने की घोषणा की है, जो इलेक्ट्रॉनिक्स और ऑटोमोबाइल मैनुफैक्चरिंग को बड़े पैमाने पर आकर्षित कर रही हैं।

- The Defence Corridor : झाँसी, चित्रकूट, अलीगढ़, आगरा, कानपुर और लखनऊ को जोड़ने UP Defence Industrial Corridor राज्य को घरेलू रक्षा विनिर्माण का पावरहाउस बना रहा है, जहाँ एडवांस्ड एविएशन कंपोनेंट्स और हथियार बनाए जा रहे हैं।

- Digital Divide को कम करना : तकनीकी मोर्चे पर, Project Ganga जैसी पहलों के माध्यम से हर गाँव तक हाई-स्पीड इंटरनेट इंफ्रास्ट्रक्चर पहुँचाया जा रहा है, जिससे ग्रामीण यूपी एक डिजिटल इकोसिस्टम में बदल रहा है।

Cultural Tourism

उत्तर प्रदेश की सांस्कृतिक पूँजी अद्वितीय है, जो राज्य के लिए भारी रेवेन्यू और रोजगार जेनरेट कर रही है।

- Spiritual Hubs : अयोध्या का भव्य कायाकल्प, वाराणसी में Kashi Vishwanath Corridor का दिव्य स्वरूप और आगरा का ताजमहल दुनिया भर के पर्यटकों को आकर्षित कर रहे हैं।

- Infrastructure Led Tourism हॉस्पिटैलिटी सेक्टर (Hospitality Sector) में रिकॉर्ड निवेश हो रहा है। लाखों पर्यटकों की सुविधा के लिए ग्लोबल होटल चेन्स और बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर का तेजी से विस्तार हो रहा है, जो प्राचीन विरासत को मॉडर्न लाजरी के साथ जोड़ता है। उत्तर प्रदेश अब केवल राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण राज्य नहीं रह गया है, बल्कि यह एक उभरता हुआआर्थिक महाशक्ति है। आक्रामक इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट, इन्वेस्टर-फ्रेंडली नीतियों और अपनी सांस्कृतिक जड़ों के गौरवशाली उत्सव के माध्यम से यूपी प्रगति का एक नया अध्याय लिख रहा है। यह इस बात का बेहतरीन उदाहरण है कि कैसे ट्रेडिशनल हेरिटेज और प्यूचरिस्टिक डेवलपमेंट एक साथ मिलकर एक आत्मनिर्भर और समृद्ध राज्य का निर्माण कर सकते हैं।

बच्चों की Health और Hygiene के लिए जरूरी Tips

बचपन में सीखी गई अच्छी आदतें जीवनभर काम आती हैं। बच्चों को बीमारियों से दूर रखने और उन्हें एक्टिव बनाए रखने के लिए सही Health और Hygiene Routine को फॉलो करना बेहद जरूरी है। यहाँ कुछ प्रैक्टिकल टिप्स दिए गए हैं, जिन्हें आप आसानी से बच्चों की डेली लाइफ का हिस्सा बना सकते हैं :

1. Master the 20-Second Handwashing Rule

Germs और इन्फेक्शंस को फैलाने से रोकने का सबसे असरदार तरीका हाथ धोना है।

- **The Routine :** बच्चों को खाना खाने से पहले, वॉशरूम यूज करने के बाद, बाहर खेलकर आने पर और खांसने/छींकने के बाद हाथ धोने की आदत डालें।

- **The Technique :** सिर्फ पानी से नहीं, बल्कि साबुन से हाथों के पीछे, उंगलियों के बीच और नाखूनों के अंदर अच्छी तरह स्क्रब करना सिखाएं।

- **The Trick :** बच्चों से कहें कि वे हाथ धोते समय दो बार "Happy Birthday" गाना गाएं। इससे वे पूरे 20 सेकंड तक हाथ साफ करेंगे।
- 2. **Dental Hygiene :** "2x2" Formula दांतों की सड़न और ओरल प्रॉब्लम्स से बचने के लिए शुरूआती आदतें बहुत मायने रखती हैं।

- **Two Minutes, twice a Day :** बच्चों को सुबह और रात में सीने से पहले पूरे दो मिनट तक ब्रश करने की आदत डालें।

- **Brush Replacement :** हर 3 से 4 महीने में या बच्चे के सदीं-खांसी से ठीक होने के तुरंत बाद उनका टूथब्रश बदल दें।

- 3. **Smart Respiratory Etiquette :** (खांसने और छींकने का सही तरीका)

- बच्चों और घर में दूसरों को इन्फेक्शन से बचाने के लिए बच्चों को सही तरीका सिखाना जरूरी है।

- **The Elbow Trick :** बच्चों को सिखाएं कि छींकते या खांसने समय वे अपने हाथों के बजाय अपनी कोहनी (Elbow Sleeve) का इस्तेमाल करें।

- **Tissue Disposal :** अगर वे टिश्यू यूज करते हैं, तो उसे तुरंत डस्टबिन में फेंकने और उसके बाद हाथ धोने की आदत डालें।

- 4. **Hydration, Balanced Nutrition**

बच्चों की इम्यूनिटी (Immunity) इस बात पर निर्भर करती है कि वे पूरे दिन में क्या खाते-पीते हैं।

पैकेज्ड जूस, कोल्ड ड्रिंक्स और शुगरी ड्रिंक्स की जगह बच्चों को सादा पानी पीने के लिए प्रेरित करें।

बच्चों की प्लेट में रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ और सीजनल फ्रूट्स उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

पैकड बंद स्नेक्स, डीप-फ्राइड फूड और एक्स्ट्रा शुगर वाली चीजों को कम से कम करें।

- 5. **Sleep Hygiene, Screen Limits**

बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए गहरी नींद बेहद जरूरी है।

वीकेंड्स पर भी बच्चों के सोने और जागने का समय फिक्स रखें।

रकूल जाने वाले बच्चों के लिए हर रात9 से 11 घंटे की बिना रुकावट वाली नींदअनिवार्य है।

सोने से कम से कम1 घंटा पहलेसेभी डिजिटल स्क्रीन पूरी तरह बंद कर दें, ताकि दिमाग नेचुरल तरीके से रिलैक्स हो सके।

- 6. **Nail Care Af S Personal Grooming**

खेलते समय नाखूनों के अंदर गंदगी और कीटाणु आसानी से छिप जाते हैं।

हफ्ते में एक बार बच्चों के हाथ और पैर के नाखूनों को ट्रिम करें। नाखूनों को छोटा और साफ रखने से पेट की बीमारियों का खतरा कम होता है।

बाहर खेलकूद या स्पोर्ट्स एक्टिविटी के बाद बच्चों को रोजाना नहाने की आदत डालें ताकि पसीना और एलर्जी पैदा करने वाले तत्व साफ हो सकें।

Viksit Bharat

आज हमारा देश विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में केवल दुनिया के पीछे नहीं चल रहा, बल्कि global landscape को lead कर रहा है.

आइए देखते हैं real-world advance-ments को जिन्होंने पूरी दुनिया में हमारे देश का डंका बजाया है।

- हाल ही में भारत के ऐतिहासिक Chandrayaan-3 मिशन को दुनिया का

सबसे प्रतिष्ठित Goddard Astronautics Award मिला है. लेकिन बात सिर्फ चांद तक सीमित नहीं है।

2. भारत ने अपने Space Docking Experiment को सफलतापूर्वक पूरा किया है. अंतरिक्ष में दो सैटेलाइट्स को आपस में जोड़ने, अन-डॉक करने और पावर ट्रांसफर करने की इस तकनीक ने भारत को उन चुनिंदा 4 देशों की लीग में खड़ा कर दिया है जिनके पास यह क्षमता है. यह हमारे अपकर्मिंग Bharatiya Antariksha Station के लिए एक मील का पत्थर है.

3. भारत का पहला मानव अंतरिक्ष मिशन, Gaganyaan, अपने अंतिम पड़ाव पर है. इसकी तैयारियों के तहत Vyommitra (एक स्वदेशी Humanoid Robot) को अनक्रूड टेस्ट फ्लाइट्स में स्पेस भेजा जा रहा है ताकि इंसानों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके.

4. भारत ने नोएडा और बेंगलुरु में 3-nanometre chip design facilities शुरू की हैं, जो ग्लोबल टेक कंपनियों को टक्कर दे रही हैं.

5. देश का पहला पूरी तरह से स्वदेशी रूप से विकसित Vikram 32-bit microprocessor लॉन्च हो चुका है. इसके आने से डोमेस्टिक इलेक्ट्रॉनिक्स मैनुफैक्चरिंग को एक नई उड़ान मिली है।

6. प्यूचुरिस्टिक टेक्नोलॉजी में कदम बढ़ाते हुए सरकार ने National Quantum Mission के तहत 720 करोड़ का निवेश कर IIT Delhi, IISc Bengaluru जैसे प्रीमियम संस्थानों में Central Fabrication Facilities स्थापित की हैं.

इसके तहत भारत की स्टार्टअप कंपनियों ने दुनिया का सबसे लंबा 500 लंब 500 km Quantum Key Distribution (QKD) network तैयार किया है. यह हमारी मिलिट्री और बैंकिंग सिक््योरिटी को हैक-प्रूफ बना देगा।

इसी के साथ, देश का पहला स्वदेशी Quantum Diamond Microscope (QDM) भी तैयार कर लिया गया है.

7. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग अब सिर्फ चैटबॉट्स तक सीमित नहीं है.

भारतीय साइंटिस्ट्स और हेल्थ-टेक स्टार्टअप्स कैंसर और न्यूरोलॉजिकल बीमारियों की शुरुआती पहचान के लिए Advanced Protein Imaging (CLEAR technology) और एआई-एन्योरिदम का इस्तेमाल कर रहे हैं. इससे दूर-दराज के गांवों में भी किकाफायती इलाज पहुंच रहा है.

Viksit Bharat 2047

पिछले कुछ वर्षों ने technology को भारत के ग्रोथ इंजन में बदल दिया है. 2014 में जहां देश में सिर्फ 50 बायोटेक स्टार्टअप थे, आज उनकी संख्या 10,000 से भी ज्यादा हो चुकी है.

यह कोई मामूली बदलाव नहीं है, यह एक वैज्ञानिक क्रांति है। हमारी लैब्स में तैयार हो रही यह स्वदेशी तकनीक यह साबित करती है कि भारत अब सिर्फ टेक्नोलॉजी का कंज्यूमर नहीं, बल्कि एक ग्लोबल क्रिएटर और इनोवेटर बन चुका है!

ANCIENT INDIAN HISTORY

यहाँ प्राचीन भारतीय इतिहास के कुछ बेहद दिलचस्प और हैरान कर देने वाले facts दिए गए हैं, जो हमारी समृद्ध संस्कृति और एडवांस सोच को दिखाते हैं:

- लगभग 2,700 साल पहले, यानी 700 BCE में स्थापित तक्षिला दुनिया की पहली यूनिवर्सिटी थी। यहाँ पूरी दुनिया से 10,500 से ज्यादा स्टूडेंट्स पढ़ने आते थे। यहाँ सिर्फ वेद ही नहीं, बल्कि 60 से ज्यादा subjects पढ़ाए जाते थे
- लगभग 2600 साल पहले, महर्षि सुश्रुत ने 'Sushruta Samhita' लिखी थी, जो चिकित्सा विज्ञान (Medicine) का एक महान ग्रंथ है।
- Harappa और Mohenjo-daro (लगभग 2500 BCE) का Drainage System उस समय की पूरी दुनिया में सबसे एडवांस था। हर घर में अपना बाथरूम और flush toilet होता था, जो underground नलियों से जुड़ा था। उनके पास Grid-pat-tern पर बनी सड़कें थीं

4. भारत के महान गणितज्ञ Aryabhata ने 5th Century में 'Zero' (0) का कॉन्सेप्ट दिया, जिसने मैथ और साइंस की पूरी दिशा बदल दी।

5. Aryabhata ने टेलीस्कोप के बिना ही यह भी कैलकुलेट कर लिया था कि पृथ्वी (Earth) की सूर्य का एक चक्कर लगाने में 365.258 दिनलगते हैं, जो आज की मॉडर्न कैलकुलेशन के बिल्कुल सटीक है। बाद में Bhaskaracharya ने 'Infinity' (अंतिम संख्या) और 'Gravity' के नियमों को न्यूटन से सदियों पहले समझाया था।

6. कुतुब मीनार कॉम्प्लेक्स में खड़ा 1600 साल पुराना लोहे का खंभा (Iron Pillar) आज भी वैज्ञानिकों के लिए एक रहस्य है। इसे 4th Century में चंद्रगुप्त द्वितीय (Vikramaditya) के काल में बनाया गया था। खुले आसमान के नीचे सदियों तक धूप और बारिश झेलने के बाद भी, इस पर आज तक जंग नहीं लगी है। यह प्राचीन भारत की कमाल की metallurgy (धातु विज्ञान) का सबूत है।

दुनिया की सबसे पुरानी पर्वत श्रृंखला

राजस्थान और हरियाणा में फैलीअरावली पर्वत श्रृंखला दुनिया की सबसे पुरानी मुड़े हुए पहाड़ों की श्रृंखलाओं में से एक है।इसका निर्माण तब हुआ था जब पृथ्वी पर डायनासोर भी नहीं थे। इसके विपरीत, हमाराहिमालय दुनिया के सबसे नए और युवा पहाड़ों में गिना जाता है।

तीन महासागरों का मिलन बिंदु

- भारत का सबसे दक्षिणी छोर कन्याकुमारीहै।
- यह दुनिया की उन चुनिंदा जगहों में से एक है जहां तीन बड़े जल निकाय (Water bodies) आपस में मिलते हैं--पश्चिम से अरब सागर, पूर्व सेबंगाल की खाड़ी, और दक्षिण सहित महासागर।

एकमात्र तेरता हुआ राष्ट्रीय उद्यान

- मणिपुर में स्थितकेबुल लामजाओ राष्ट्रीय उद्यान (KeibulLamjao National Park)दुनिया का एकमात्र तेरता हुआ नेशनल पार्क है।

● यह पार्कलोकटक झील का हिस्सा है। यहाँ जमीन का हिस्सा पानी पर तैरता है, जिसे स्थानीय भाषा में'फुमदी' कहते हैं। यह पार्क लुप्तप्राय 'संगाई' हिरण का इकलौता प्राकृतिक घर है।

भारत का एकमात्र सक्रिय ज्वालामुखी

● भारत और पूरे दक्षिण एशिया का एकमात्र जीवित या सक्रिय ज्वालामुखीबैरन द्वीप पर है।

● यह द्वीप उद्भमान और निकोबार द्वीप समूह में स्थित है। इसमें आंखिरी बड़ा विस्फोट साल 2017 में दर्ज किया गया था।

कर्क रेखा का विभाजन

- कर्क रेखा (Tropic of Cancer - 23.5° N अक्षांश) भारत के ठीक बीच से होकर गुजरती है और देश को लगभग दो बराबर हिस्सों (उत्तरी और दक्षिणी) में बांटती है।

● एराज्मस में अक्सर पूछा जाता है कि यह रेखा किन राज्यों से गुजरती है। यह भारत के8 राज्योंसे होकर जाती है: गुजरात, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा और मिजोरम।

दुनिया का सबसे बड़ा नदी द्वीप

असम में ब्रह्मपुत्र नदी के बीच में स्थितमाजुली दुनिया का सबसे बड़ा नदी द्वीप है।माजुली भारत का पहला ऐसा द्वीप है जिसे एक पूरा'जिला' घोषित किया गया है। नदी के बहाव और मिट्टी के कटाव के कारण इसका आकार हर साल बदलता रहता है।

दुनिया का सबसे गीला स्थान

मेघालय कामासिनराम गांव दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश दर्ज करने वाला स्थान है।यहाँ सालाना लगभग 11,871 मिलीमीटर बारिश होती है। गारो, खासी और जयंतिया पहाड़ियों की विशेष भौगोलिक बनावट (कीप के आकार की पहाड़ियाँ) के कारण यहाँ मानसून की हवाएँ फंस जाती हैं और भारी बारिश करती हैं।

‘मेहनत का फल’

राहुल एक बहुत गरीब परिवार का लड़का था। घर की आर्थिक स्थिति इतनी कमजोर थी कि कई बार उसे बिना टिफिन के ही स्कूल जाना पड़ता था। लेकिन राहुल के चेहरे पर कभी शिकन नहीं होती थी। वह हमेशा मुस्कुराता और पूरे मन से पढ़ाई करता। राहुल जानता था कि गरीबी उसकी पहचान नहीं, बल्कि उसकी मेहनत ही उसकी असली पहचान बनेगी। स्कूल की लाइब्रेरी उसकी सबसे प्रिय जगह थी। वह घंटों वहां बैठकर किताबेंक पढ़ता और अपने सपनों को साकार कर दिया। एक दिन स्कूल में विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित हुई। राहुल ने बेकार पड़ो चीजों से एक ऐसा मॉडल बनाया जो वर्षों जल को एकत्र करके खेतों की सिंचाई में उपयोग करने का तरीका बताता था। उसकी सोच और मेहनत ने सभी शिक्षकों को प्रभावित कर दिया। जिला स्तर की प्रतियोगिता में राहुल ने पहला स्थान प्राप्त किया। अखबारों में उसकी तस्वीर छपी और लोगों ने उसके संघर्ष की कहानी जानी। जब वह ट्रॉफी लेकर स्कूल पहुंचा, तो पूरे विद्यालय ने तालियों की गड़गड़ाहट से उसका स्वागत किया।

प्रधानाचार्य जी ने मंच से कहा, ‘राहुल ने साबित कर दिया कि सफलता अमीरी की मोहताज नहीं होती। मेहनत, लगन और आत्मविश्वास से हर मंजिल पाई जा सकती है। आज राहुल ने केवल अपने परिवार ही नहीं, बल्कि पूरे स्कूल को गर्व महसूस कराया है। राहुल की आंखों में खुशी के आंसू थे। उस दिन उसने महसूस किया कि सपने छोटे-बड़े नहीं होते, उन्हें पूरा करने का हौसला बड़ा होना चाहिए।

शिक्षा -

‘परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन हों, हढ़ निश्चय और मेहनत से हर विद्यार्थी अपने विद्यालय और समाज का नाम रोशन कर सकता है।’

–**प्रीति कक्कड़**

वाइस प्रिंसिपल
मिट्ठू की पाठशाला (बिसौला)

TEN UNBELIEVABLE FACTS

1) Octopuses have three hearts! Two hearts pump blood to the gills, while the third pumps blood to the rest of the body.
2) A day on Venus is longer than a year on Venus. Venus takes about 243 Earth days to rotate once but only 225 Earth days to orbit the Sun.
3) Honey never spoils. Archaeologists have found jars of honey in ancient Egyptian tombs that are still safe to eat.
4) Bananas are berries, but strawberries are not. According to botanical classification, bananas are true berries, whereas strawberries are not.
5) The Eiffel Tower grows taller in summer. Due to heat expansion, it can become about 15 centimeters taller during hot weather.

6) A newborn kangaroo is as small as a jelly bean. It is only about 2 centimeters long when born.
7) Sharks are older than dinosaurs. Sharks have existed for more than 400 million years, while dinosaurs appeared around 230 million years ago.
8) Your brain uses about 20% of your body's energy. Even though it makes up only about 2% of your body weight.
9) There are more stars in the universe than grains of sand on all the beaches on Earth. Scientists estimate there are trillions upon trillions of stars.
10) The shortest war in history lasted only 38 minutes. It

धार्मिक संस्कार शिविर के दूसरे दिन 306 बच्चों ने लिया भाग, ‘चार गति’ विषय पर दी गई जानकारी

शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता

मेरठ। श्री जैन स्थानक वीर नगर में आयोजित धार्मिक संस्कार शिविर के दूसरे दिन 306 बच्चों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। शिविर में बच्चों को जैन धर्म के महत्वपूर्ण सिद्धांतों से अवगत कराया गया तथा धार्मिक एवं नैतिक मूल्यों की शिक्षा दी गई। शिविर के दौरान बच्चों को ‘चार गति’ विषय की जानकारी प्रदान की गई। शिक्षिकाओं ने बताया कि जीव अपने कर्मों के अनुसार नरक गति, तिर्यच गति, मनुष्य गति और देव गति में भ्रमण करता है। साथ ही बच्चों को मानव जीवन के महत्व तथा सदाचारपूर्ण जीवन जीने की प्रेरणा भी दी गई। शिविर में



सरल एवं रोचक माध्यमों से जैन सिद्धांतों का ज्ञान कराया गया, जिससे बच्चों ने विषय को बड़ी रुचि और उत्साह के साथ समझा। आयोजन का उद्देश्य बच्चों में धार्मिक संस्कारों, नैतिक मूल्यों और जैन संस्कृति के प्रति आस्था एवं जागरूकता विकसित करना है। कार्यक्रम का संचालन वशिका जैन, अरिहंत जैन, पुष्पम जैन, कृतिका जैन, समीक्षा जैन एवं गरिमा जैन द्वारा किया गया।

शिविर में नाश्ते की व्यवस्था श्री भोपाल सिंह जैन, श्री सुभाष चंद जैन एवं श्री आकाश जैन परिवार द्वारा की गई। वहीं बच्चों को उपहार वितरण का कार्य श्री संजय जैन एवं श्रीमती अनु जैन परिवार की ओर से किया गया। आयोजन समिति ने शिविर को सफल बनाने में योगदान देने वाले सभी शिक्षकों, सहयोगकर्ताओं एवं अभिभावकों के प्रति आभार व्यक्त किया।

राम बिना हनुमान नहीं और हनुमान बिना राम नहीं गोपेश्वर धाम में हुआ विशाल हनुमान चालीसा पाठ



शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता
परीक्षितगढ़। नगर स्थित प्राचीन गोपेश्वर धाम में अखिल विद्या सेवा ट्रस्ट के तत्वावधान में विशाल हनुमान चालीसा पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर भगवान श्रीराम और बजरंगबली का गुणगान किया। कार्यक्रम में अखिल विद्या समिति के अध्यक्ष

विष्णु अवतार रुहेला ने हनुमान चालीसा का पाठ करते हुए गोपेश्वर धाम की महिला का वर्णन किया। उन्होंने बताया कि महाभारत युद्ध से पूर्व भगवान श्रीकृष्ण संधि प्रस्ताव लेकर यहां आए थे। इसी पावन स्थल पर उन्होंने विश्राम किया तथा भगवान शिव की आराधना कर उन्हें गोपेश्वरनाथ नाम प्रदान किया। उन्होंने कहा कि अनेक संतों और ऋषि-मुनियों की तपोभूमि रहे इस स्थल पर

हनुमान चालीसा का पाठ अपने आप में विशेष महत्व रखता है। उन्होंने यह भी बताया कि इसी क्षेत्र में धर्मराज युधिष्ठिर द्वारा राधारानी के नाम पर श्यामा ताल का निर्माण कराया गया था, जिससे इस स्थल का धार्मिक महत्व और अधिक बढ़ जाता है। हनुमान चालीसा पाठ के दौरान कृष्ण गोपाल शर्मा, रामनारायण शर्मा, संजय शर्मा, कपिल यादव, शिवकुमार सोनी तथा कार्तिक ने एक से बढ़कर एक भजन प्रस्तुत

किए। साथ ही रामायण के विभिन्न प्रसंगों का भावपूर्ण वर्णन किया, जिसे सुनकर श्रद्धालु भक्ति रस में सराबोर हो गए। इससे पूर्व आचार्य मोहित शर्मा ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ विधिवत पूजन संपन्न कराया। पूजन में शैकी शर्मा, पूर्व सैनिक सुनील त्यागी, राजकुमार, प्रियंका शर्मा, पूनम रुहेला, स्वाति चौधरी एवं कनिका यजमान के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में संजना नागर, आशु जिंदल, विक्की त्यागी, सचिन त्यागी, अर्जुन, मोहित बंसल, प्रवीण शर्मा, राजू शर्मा, हेमंत गोयल, अमित गोयल, गौरव त्यागी, हरिओम सोनी, कुलदीप शर्मा, अरुण त्यागी, आकाश त्यागी, अनील रुहेला, जितेंद्र चौधरी सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे। पूरे कार्यक्रम के दौरान वातावरण भक्तिमय बना रहा और श्रद्धालुओं ने बजरंगबली के जयकारों के साथ धर्म एवं संस्कृति के प्रति अपनी आस्था व्यक्त की।

विकसित भारत संकल्प सम्मेलन एवं विकास प्रदर्शनी का कार्यक्रम आयोजित

शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता
मेरठ। लाला लाजपत राय स्मारक मेडिकल कॉलेज मेरठ पश्चिमी उत्तर प्रदेश का एक काफी पुराना चिकित्सा महाविद्यालय है, जो पिछले कई वर्षों से जनहित व छात्रहित में निरंतर कार्य कर रहा है। इसी क्रम में शासन के दिशा निदेशों के क्रम में आज दिनांक 17-06-2026 को मेडिकल कॉलेज मेरठ के परिसर में हविकसित भारत संकल्प सम्मेलन एवं विकास प्रदर्शनी हका आयोजन किया गया, जिसमें केन्द्र सरकार की योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने और 'विकसित भारत @2047' के लक्ष्य को साकार करने के लिए सभी को प्रेरित किया गया। उपरोक्त कार्यक्रम प्राचार्य डॉ आर गुप्ता की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ पूजा शर्मा,



ए०सी०एम०ओ० मेरठ रही। कार्यक्रम में मेडिकल कॉलेज मेरठ के उप-प्राचार्य डॉ ज्ञानेश्वर टॉक ने बताया कि वर्तमान में भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने के लिये 140 करोड़ भारतीयों को साझा संकल्प लेना होगा। साथ ही साथ उन्होंने बताया कि कैसे वर्ष 2014 से 2026 तक स्वास्थ्य सेवाओं जैसे चिकित्सकों की संख्या, नर्सिंग संवर्ग, पैरामेडिकल स्टाफ आदि की बढ़ोतरी के बारे में विस्तारपूर्वक बताया, उन्होंने यह भी कहा कि वर्ष 2047 भारत वर्ष की जनसंख्या को

देखते हुए लगभग कितने चिकित्सकों, नर्सिंग संवर्ग, पैरामेडिकल स्टाफ आदि की जरूरत रहेगी। कार्यक्रम में डॉ पूजा शर्मा, ए०सी०एम०ओ० मेरठ ने बाल, किशोर, व्यस्क व वृद्ध अवस्था के सभी मरीजों को सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं तथा योजनाओं एवं गर्भवती महिलाओं को उनके स्वास्थ्य संबंधी चल रही सभी सुविधाओं तथा योजनाओं के बारे में विस्तारपूर्वक बताया। कार्यक्रम में प्राचार्य महोदय ने मेडिकल कॉलेज के पाठ्यक्रमों, विद्यार्थियों व मरीजों की दी जा रही

सुविधाओं, कॉलेज कैम्पस आदि में हुई प्रगति को सांझा किया। कार्यक्रम में विभिन्न विभागों जैसे एनाटॉमी, एस०पी०एम०, एनेस्थीसिया, स्किन लैब, ब्लड बैंक, आई बैंक, नर्सिंग कॉलेज, प्रधानमंत्री दिव्यशा केन्द्र आदि के विभिन्न स्टाल लगा कर विकास प्रदर्शनी आयोजित की गई। विकास प्रदर्शनी का संयोजन डॉ ललित चौधरी आचार्या एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी द्वारा किया गया। कार्यक्रम में सं०व०भा०प० चिकित्सालय के मुख्य अधीक्षक डॉ धीरज बालिगान ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रेषित किया। कार्यक्रम का संचालन कम्प्युनिटी मेडिसिन विभाग की सह-आचार्या डॉ नीलम गौतम द्वारा किया गया। कार्यक्रम में मेडिकल कॉलेज मेरठ के संकाय सदस्य, नर्सिंग स्टाफ, कर्मचारीगण, विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थीगण आदि उपस्थित रहे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आर्ट ऑफ लिविंग मेरठ ने दिया ‘हर घर योग, हर दिन योग’ का संदेश, हुआ पौधारोपण

योग से स्वस्थ व्यक्ति, सकारात्मक समाज और संतुलित विश्व का निर्माण संभव : आर्ट ऑफ लिविंग

शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता
मेरठ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग मेरठ द्वारा T.O.K. (Temple of Knowledge), बिजली बंबा बाईपास, मेरठ में विशेष योग, प्राणायाम, ध्यान एवं पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर योग को अपनी दैनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों ने योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया तथा मानसिक शांति, तनाव मुक्ति और बेहतर स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व को समझा।



इसी के साथ पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए पौधारोपण किया गया और सभी ने लगाए

गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग के एपेक्स

मेंबर एवं वरिष्ठ शिक्षक डॉ. शिवकांत अग्रवाल ने कहा कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह मन, भावनाओं और चेतना को संतुलित करने वाली संपूर्ण जीवन पद्धति है। नियमित योग, प्राणायाम और ध्यान व्यक्ति के भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं और एक तनावमुक्त, स्वस्थ एवं खुशहाल समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी का संदेश है कि

योग व्यक्ति को स्वयं से, समाज से और प्रकृति से जोड़ने का माध्यम है। इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की भावना भी यही है कि योग को केवल एक दिन के आयोजन तक सीमित न रखकर इसे हर घर और हर व्यक्ति की दिनचर्या का हिस्सा बनाया जाए। बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के बीच गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर का आह्वान- योग को हर घर तक पहुंचाएं कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने 'हर घर योग, हर दिन योग' 'एक व्यक्ति, एक पौधा' तथा 'तनाव मुक्त मन और स्वस्थ समाज' के संकल्प को अमनाते हुए योग एवं पर्यावरण संरक्षण के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया।

कहानी बड़ी सुहानी



थी। किसान ने मन ही मन सोचा अब पता चलेगा परमात्मा को, की फसल कैसे करते हैं, बेकार ही इतने बरस हम किसानों को परेशान करते रहे। फसल काटने का समय भी आया, किसान बड़े गर्व से फसल काटने गया, लेकिन जैसे ही फसल काटने लगा एकदम से छाती पर हाथ रख कर बैठ गया। गेहूं की एक भी बाली के अन्दर गेहूं नहीं था, सारी बालियाँ अन्दर से खाली थी, बड़ा दुखी

होकर उसने परमात्मा से कहा, प्रभु ये क्या हुआ ? तब परमात्मा बोले, ह्वे ये तो होना ही था, तुमने पौधों को संघर्ष का जरा सा भी मौका नहीं दिया। ना तेज धूप में उनको तपने दिया, ना आंधी ओलों से जूझने दिया, उनको किसी प्रकार की चुनौती का अहसास जरा भी नहीं होने दिया, इसीलिए आती है, तेज बारिश होती है ओले गिरते हैं तब पौधा अपने बल से ही खड़ा रहता

है, वो अपना अस्तित्व बचाने का संघर्ष करता है और इस संघर्ष से जो बल पैदा होता है वोही उसे शक्ति देता है, उर्जा देता है, उसकी जीवटता को उभारता है। सोने को भी कुंदन बनने के लिए आग में तपने, हथौड़ी से पिटने, गलने जैसी चुनौतियों से गुजरना पड़ता है तभी उसकी स्वर्णिम आभा उभरती है, उसे अनमोल बनाती है ह्द उसी तरह जिंदगी में भी अगर संघर्ष ना हो, चुनौती ना हो तो आदमी खोखला ही रह जाता है, उसके अन्दर कोई गुण नहीं आ पाता। ये चुनौतियाँ ही हैं जो आदमी रूपी तलवार को धार देती हैं, उसे सशक्त और प्रखर बनाती हैं, अगर प्रतिभाशाली बनना है तो चुनौतियाँ तो स्वीकार करनी ही पड़ेंगी, अन्यथा हम खोखले ही रह जायेंगे। अगर जिंदगी में प्रखर बनना है, प्रतिभाशाली बनना है, तो संघर्ष और चुनौतियों का सामना तो करना ही पड़ेगा।

—नीमा जैन

किसान दिवस में उठीं गन्ना भुगतान, बिजली और सिंचाई की समस्याएं, एक सप्ताह में समाधान के निर्देश



शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता

हापुड़। माह जून 2026 के किसान दिवस का आयोजन बुधवार को कलेक्ट्रेट सभागार में अपर जिलाधिकारी (वित्त एवं राजस्व) की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम में जनपद के विभिन्न क्षेत्रों से आए किसानों एवं किसान प्रतिनिधियों ने भाग लेकर अपनी समस्याएं प्रशासन के समक्ष रखीं।

कार्यक्रम की शुरुआत उप कृषि निदेशक योगेन्द्र कुमार ने सभी जिला स्तरीय अधिकारियों एवं किसान भाइयों का स्वागत कर की। उन्होंने किसानों को

फार्मर रजिस्ट्री के महत्व के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि जिन किसानों ने अभी तक अपनी फार्मर रजिस्ट्री नहीं कराई है, वे शीघ्र यह प्रक्रिया पूरी करें। उन्होंने किसानों को फार्मर रजिस्ट्री की पूरी प्रक्रिया की भी जानकारी दी। इसके साथ ही प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के अंतर्गत किसानों से ई-केवाईसी करने का अनुरोध किया गया, ताकि योजना का लाभ बिना किसी बाधा के मिलता रहे। बैठक में पिछले माह आयोजित किसान दिवस में प्राप्त शिकायतों के निस्तारण की आख्या भी किसानों के समक्ष

पढ़कर सुनाई गई। संबंधित विभागीय अधिकारियों ने शिकायतों के समाधान के संबंध में विस्तृत जानकारी दी।

किसान दिवस के दौरान किसानों ने अपनी विभिन्न समस्याएं लिखित रूप में प्रस्तुत कीं। इनमें गन्ना भुगतान, विद्युत आपूर्ति, तहसील संबंधी मामलों तथा सिंचाई व्यवस्था से जुड़ी समस्याएं प्रमुख रहीं। किसानों ने इन समस्याओं के शीघ्र समाधान की मांग की।

अपर जिलाधिकारी ने सभी संबंधित विभागों के जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसान दिवस में प्राप्त शिकायतों

का निस्तारण प्राथमिकता के आधार पर एक सप्ताह के भीतर सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कि किसानों की कार्यवाही की प्रति किसान दिवस के नोडल अधिकारी उप कृषि निदेशक कार्यालय को उपलब्ध कराई जाए तथा उसकी एक प्रति शिकायतकर्ता किसान को भी अनिवार्य रूप से दी जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि किसानों की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए और सभी शिकायतों का समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण सुनिश्चित किया जाए।

रोबोटिक बाइलेटरल नी रिप्लेसमेंट सर्जरी से 61-वर्षीय महिला को मिली नई जिंदगी, मिला सेम-डे डिस्चार्ज

शिक्षा ज्योति दर्पण संवाददाता

मेरठ। जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी में अत्याधुनिक रोबोटिक तकनीक और विशेषज्ञता का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हुए नई दिल्ली स्थित मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, साकेत के डॉक्टरों ने दोनों घुटनों में गंभीर ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित 61-वर्षीय मरीज की सफल डे-केयर रोबोटिक आर्म-असिस्टेड बाइलेटरल नी रिप्लेसमेंट सर्जरी की। इस सफल प्रक्रिया के बाद मरीज को उसी दिन हॉस्पिटल से छुटी दे दी गई, जो आधुनिक सर्जिकल तकनीकों और एडवांस्ड रिकवरी प्रोटोकॉल की प्रभावशीलता को दर्शाता है। मीडिया को जानकारी देते हुए डॉ. सुजाय भट्टाचार्य ने बताया पूनम संगल, पिछले कई वर्षों से दोनों



घुटनों के गंभीर ऑस्टियोआर्थराइटिस से जूझ रही थीं। दोनों घुटनों में लगातार दर्द के कारण उनकी चलने-फिरने की क्षमता और जीवन की गुणवत्ता पर गंभीर प्रभाव पड़ रहा था। सीढ़ियां चढ़ना, पैदल चलना और घरेलू कार्य करना उनके लिए बेहद कठिन हो गया था। दवाओं और अन्य पारंपरिक उपचारों के बावजूद उनकी समस्या लगातार बढ़ती गई, जिसके बाद उन्होंने विशेषज्ञ

ऑर्थोपेडिक उपचार लेने का निर्णय लिया। विस्तृत जांच और मूल्यांकन के बाद उन्हें डे-केयर बाइलेटरल टोटल नी रिप्लेसमेंट सर्जरी की सलाह दी गई। इस मामले पर टिप्पणी करते हुए मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, साकेत, मैक्स इंस्टीट्यूट ऑफ रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट के चेयरमैन एंड चीफ - डॉ. सुजाय भट्टाचार्य, ने बताया कि ह्यूटनों का ऑस्टियोआर्थराइटिस बढ़ती उम्र में विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक है। संगल के दोनों घुटने गंभीर रूप से प्रभावित थे। रोबोटिक-असिस्टेड नी रिप्लेसमेंट तकनीक ने हमें सर्जरी की योजना अत्यंत प्रिसिशन और एक्यूरसी के साथ बनाने में मदद की, जिससे बेहतर परिणाम

सुनिश्चित किए जा सके। रोबोटिक सर्जरी का सबसे बड़ा लाभ इसका डे-केयर मॉडल है, जो मरीजों को तेजी से रिकवरी और जल्द चलने-फिरने में सक्षम बनाता है। यह एक मिनिमली इनवेसिव तकनीक है, जिसके कारण रक्तस्राव कम होता है, दर्द अपेक्षाकृत कम रहता है और मरीज जल्दी स्वस्थ होते हैं। लोकल एनेस्थीसिया का प्रभाव समाप्त होते ही मरीजों को रिहैबिलिटेशन संबंधी व्यायाम शुरू करा दिए जाते हैं। इसके बाद सहारे के साथ चलना और फिर बिना सहारे चलने की प्रक्रिया शुरू होती है। कई मरीज तो कुछ ही समय में सीढ़ियां चढ़ने में भी सक्षम हो जाते हैं। हॉस्पिटल में की जाने वाली सभी सर्जरी स्ट्रेपल-लेस या स्यूचर-लेस होती है।

Quiz-Test Your I.Q.									
9			7	3		2			
	2		1		6				
		2		4	1		7		
3		4		6		5			
8	1			5		2			
					4				
				9		8			
					7		4		
7			5		2	1			