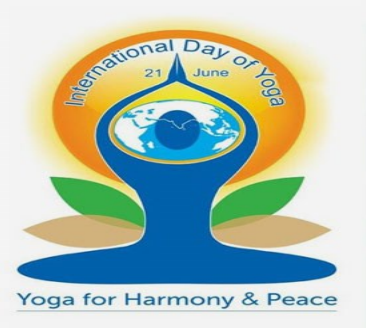


अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 21 जून

आदर्श अख़बार

15 JUNE, 2025 No. 4

महाविद्यालय के गौरव

योग क्या है

योग मात्र एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, यह एक समग्र चिकित्सा विज्ञान भी हैं। एक जीवन पद्धति है, इसे अपना कर बहुत आसानी से स्वस्थ रहा जा सकता हैं। यदि शरीर स्वस्थ होगा तो हम सुखी और प्रसन्न होंगे इसे अपनाने के बाद जीवन में एक उल्लास उत्पन्न होता है तथा जीवन एक उत्सव की भांति बन जाता हैं।

सनातन मान्यता के अनुसार योग सृष्टि के आरंभ से ही उत्पन्न माना जाता हैं। पतंजलि, जेमिनी आदि जैसे ऋषि मुनियों ने अपने उपदेशों के माध्यम से इसे सबके लिए सुलभ बनाया तथा भारतीय समाज ने इसे हमेशा ही अपनी जीवन शैली का एक हिस्सा माना हैं।

योग के प्रति दुनिया का आकर्षण तेजी से बढ़ रहा हैं ।भौतिक जीवन शैली, साधन संपदा जुटाने और भोगवाद से मोहभंग के बाद मानव, मानसिक शांति की तलाश में इधर उधर भटक रहा हैं। योग, इस दिशा में उसे एक मार्ग के रूप में दिखाई देता हैं।

आज का मानव आनंद और सुख के मध्य के अंतर को समझ रहा हैं। योग व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास का मार्ग हैं अर्थात योग चित्त की वृत्तियों का निरोध हैं।

10 नियम योगासन शुरू करने से पहले

1. योगाभ्यास के लिए सबसे उत्तम समय ब्रह्म मुहूर्त हैं।

2. योगाभ्यास शौच आदि से निवृत होकर खाली पेट करें।

3. योगाभ्यास के समय चित्त शांत रखें, ढीले वस्त्र पहने।

4. योगासन एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है, आसनों को करते समय सांस मुंह से नहीं,नाक से ले।

5. योगाभ्यास समतल, स्वच्छ एवं हवादार स्थान पर करें।

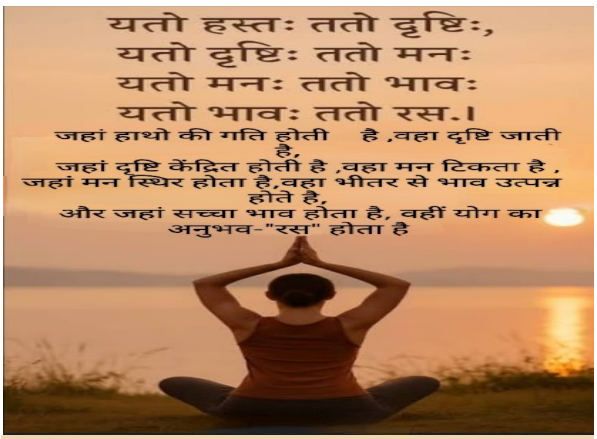
6. योगाभ्यास के समय बातचीत न करें। समस्त ध्यान सांस और शरीर के उन अंगों पर केंद्रित करें, जिन अंगों पर आसान करते समय अधिक जोर पड़ता हैं। एकाग्रता से शारीरिक और मानसिक लाभ होते हैं।

7. योगाभ्यास के समय शरीर पर झटका या अतिरिक्त बल का प्रयोग न करें। अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाए, ऐसा करने से शरीर का लचीलापन बढ़ता हैं।

8. योगाभ्यास के समय यदि शरीर को दाहिनी ओर ले गए हैं, तो उसे बाई ओर भी ले जाए यदि किसी अंग को गोल घुमाया है तो उसे विपरीत दिशा में भी घुमाए।

9. योगाभ्यास में पूरक आसनों को भी स्थान दें।

10. किसी कुशल योग शिक्षक के मार्गदर्शन में ही योगाभ्यास करें।



Prof. Ravina Chouhan , Dept. of Zoology

विश्व :

* साउथ कोरिया के राष्ट्रपति चुनाव में लिबरल पार्टी की जीत: नए राष्ट्रपति बनेंगे ली जे म्युंग |

* पराग्वे के राष्ट्रपति का भारत दौरा: पीएम मोदी से मिले, द्विपक्षीय बातचीत की; पालम एयरबेस पर गार्ड ऑफ ऑनर से स्वागत |

* इजराइल ने "ऑपरेशन रेजिंग लायन" लांच कर ईरान पर हमला कर दिया | इसमें ईरान के एटमी ठिकानों को निशाना बनाया , साथ ही आर्मी के स्टाफ के रिहायशी इलाकों पर भी हमला किया | 200 फाइटर जेट्स ने ईरान में घुस कर राजधानी तेहरान पर बमबारी की | इस हमले में आर्मी चीफ , परमाणु वैज्ञानिक , रेवोल्यूशनरी गार्ड के कमांडर की भी मृत्यु हो गई |

* पोलैंड राष्ट्रपति चुनाव : करोल नवरोकी ने पोलैंड राष्ट्रपति पद के चुनाव में जीत हासिल की , वे ट्रम्प समर्थक हैं |

देश :

* मांडू के जहाज महल की तर्ज पर बनेगा धार स्टेशन |

* भारतीय अंतरिक्ष यात्री शुभांशु शुक्ला 11 जून को अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (ISS) से जुड़ेंगे। नासा के Ax-4 मिशन के तहत शुभांशु और उनकी टीम की लॉन्चिंग 10 जून को होनी है।

* भारतीय रेलवे ने तत्काल बुकिंग के नियमों में बदलाव करते हुए 1 जुलाई से बुकिंग के लिए IRCTC की वेबसाइट या एप पर आधार ऑथेंटीकेशन ज़रूरी कर दिया है |

* लद्दाख के लोगों की लंबे समय की मांग को पूरा करते हुए सरकार ने कोटा और डोमिसाइल नीति में परिवर्तन करते हुए प्रदेश में सरकारी नौकरियों में स्थानीय निवासी को प्राथमिकता देने का नियम पारित कर दिया है |

* बेंगलुरु के चिन्नास्वामी स्टेडियम में RCB के 18 सालों में पहली बार IPL ट्राफी जीतने का जश्न हो रहा था , स्टेडियम के बाहर लाखों की संख्या में भीड़ इकट्ठा हो गई, इसी के चलते वहां हुई भगदड़ में 11 लोगों की मौत हो गई |

* भारत के नार्थ ईस्ट के राज्य इस समय भयानक बाढ़ का सामना कर रहे है , मानसून के तीव्र होने के कारण नदियाँ उफान पर हैं | कई गाँव मुख्य शहरों से कट गए है , और लाखों की संख्या में लोगों को सुरक्षित स्थानों पर लाया जा रहा है |

* प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अंजी ब्रिज, जो की देश का पहला केबल स्टे रेलवे ब्रिज है , का शुभारंभ किया | यह ब्रिज जम्मू कश्मीर के कटरा और रियासी जिले के बीच है , चेनाब ब्रिज से इसकी दूरी 60 km है | साथ ही कश्मीर की पहली ट्रेन कटरा- श्रीनगर वंदे भारत को भी हरी झंडी दिखाई |

* भारतीय रिज़र्व बैंक ने रेपो रेट 0.5 % घटाकर 5.5 % करने का ऐलान किया , इससे होम लोन और ऑटो लोन सस्ते होंगे | रेपो रेट वह ब्याज दर है जिस पर बैंक RBI से पैसे लेकर ग्राहकों को क़र्ज़ देते हैं |

* केंद्र सरकार ने देश में होने वाली जनगणना की तारीखों का ऐलान कर दिया है | यह दो चरण में होगी उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश , लद्दाख , जम्मू कश्मीर जैसे बर्फीले क्षेत्रों में यह 1 अक्टूबर 2026 से शुरू होगी | देश के अन्य हिस्सों में यह 1 मार्च 2027 में शुरू होगी |

* भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कनाडा के प्रधानमंत्री कार्नी का G 7 सम्मलेन में शामिल होने का निमंत्रण स्वीकार कर लिया है | यह सम्मलेन कनाडा में 15 से 17 जून के बीच आयोजित होगा |

प्रदेश :

#झाबुआ जिले के बेटे ने एमपीपीएससी परीक्षा में पाया असिस्टेंट प्रोफेसर का पद
कलेक्टर ने सहायक प्राध्यापक पद पर चयनित होने पर दी शुभकामनाएं
ग्रामीण परिवेश व सुविधाओं के अभाव को मात देकर मिसाल बने आयुष सिंगाड़

विपरीत परिस्थितियों में भी अगर दृढ़ संकल्प और आत्मविश्वास के साथ निरंतर प्रयास किए जाएं तो सफलता अवश्य मिलती है। इसका जीवंत उदाहरण प्रस्तुत किया है झाबुआ जिले की मेघनगर तहसील के ग्राम जामदा निवासी श्री आयुष सिंगाड़ ने मध्यप्रदेश लोक सेवा आयोग (MPPSC) द्वारा आयोजित सहायक प्राध्यापक परीक्षा 2022 को प्रथम प्रयास में ही उत्तीर्ण कर जिले और प्रदेश का नाम गौरवान्वित किया है।

कलेक्टर नेहा मीना ने आयुष को सहायक प्राध्यापक पद पर चयनित होने पर शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा किआयुष का सहायक प्राध्यापक के पद पर चयन ग्रामीण अंचल के युवाओं के लिए प्रेरणा और प्रोत्साहित करने वाला हैं। साथ ही उन्होंने कहा कि भविष्य में लगन एवं मेहनत से सहायक प्राध्यापक पद पर कार्य करें और अन्य युवाओं को भी शिक्षा के क्षेत्र में बढ़ाने का प्रयास करें।

आपको बता दें कि आयुष ने मात्र 24 वर्ष की आयु में हिंदी साहित्य विषय से परीक्षा उत्तीर्ण कर सहायक प्राध्यापक के पद पर चयनित होकर जिले के युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत बनने का कार्य किया है। आयुष का कहना है कि इस सफलता की राह आसान नहीं थी, लेकिन दृढ़ इच्छाशक्ति और परिवार के सहयोग से उन्होंने इसे संभव बनाया। उन्होंने पहले यूजीसी नेट की व पीएसडी परीक्षा पास कर वर्तमान में विक्रम विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट स्तर पर हिंदी में पीएचडी भी कर रहे है। साथ में एमपी पीएससी की तैयारी की और बिना किसी बाहरी सहायता के यह उपलब्धि हासिल की। आयुष के पिता श्री मोहन सिंगाड़ व उनकी माता श्रीमती बाबुड़ी सिंगाड़ जो कि कृषि के साथ-साथ मजदूरी करते हैं। सिंगाड़ दम्पति ने बेटे की सफलता पर हर्ष और गर्व व्यक्त करते हुए कहा "हमें विश्वास था कि हमारा बेटा कुछ बड़ा जरूर करेगा, लेकिन उसने पूरे गांव और जिले का नाम रोशन कर दिया।" आयुष के परिवार में माता-पिता के अलावा एक बहन और एक भाई हैं।

आयुष परिवार में सबसे छोटा है उनकी शिक्षा दीक्षा स्कूल से लेकर कॉलेज तक का सफर सरकारी रहा। यह सफलता इस बात की मिसाल है कि यदि गांव के अंतिम छोर में निवास करने वाले को सही मार्गदर्शन और अवसर मिले तो वे हर क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकती हैं। श्री आयुष सिंगाड़ की कहानी उन सभी बेटा-बेटियों के लिए प्रेरणा है जो सीमित संसाधनों और ग्रामीण परिवेश में रहते हुए भी अपने सपनों को साकार करने की हिम्मत रखती हैं। आयुष की इस शानदार सफलता से परिवार समाज इष्ट मित्रो में हर्ष व्याप्त है।

खेल समाचार :

IPL 2025 की विजेता RCB

18 सालों के लंबे इंतज़ार के बाद रॉयल चैलेंजर बेंगलुरु ने IPL की ट्रॉफी जीत ली है | भारत के स्टार क्रिकेटर विराट कोहली शुरुआत से ही इस franchise से जुड़े है , और 18 संस्करणों के बाद आखिरकार उन्होंने यह ख़िताब हासिल किया |

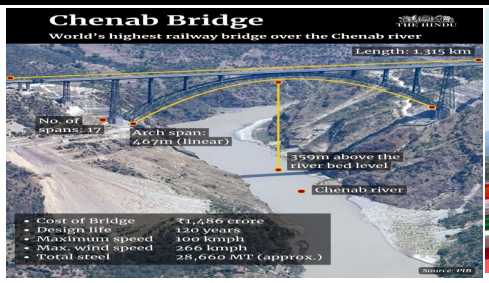
नॉर्वे चेस 2025

चेस में वर्ल्ड नंबर 1 मैगनस कार्लसन ने अपना सातवां नॉर्वे चेस ख़िताब जीत लिया |

भारत के डी गुकेश तीसरे पायदान पर रहे | हालाँकि मैगनस के साथ हुए मुकाबले में उन्होंने मैगनस को पहली बार हरा कर इतिहास रच दिया |

चेनाब नदी पर बना दुनिया का सबसे ऊँचा रेलवे ब्रिज

6 जून को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दुनिया के सबसे ऊँचे रेलवे आर्च ब्रिज (359 मीटर)का उद्घाटन किया | यह ब्रिज जम्मू कश्मीर के रियासी जिले में चेनाब नदी पर बना है , इसे 2003 में मंज़ूरी मिली थी | यह पेरिस के एफिल टावर(330m) से 29 मीटर ऊँचा है | इसको बनाने में 1486 करोड़ रूपए की लागत लगी है | यह भारतीय रेलवे के उधमपुर - श्रीनगर- बारामुला रेल परियोजना का हिस्सा है |



कौन है माधवी लता , जिन्हें चेअब ब्रिज निर्माण का श्रेय दिया जा रहा है ?

माधवी लता IISc बेंगलुरु में सिविल इंजीनियरिंग विभाग की सीनियर प्रोफेसर हैं और चेनाब रेलवे ब्रिज प्रोजेक्ट की चीफ जियो-टेक्निकल कंसलटेंट थी | उन्होंने इस प्रोजेक्ट पर 17 साल काम किया | उन्होंने 1992 में JNU से सिविल इंजीनियरिंग में BTech किया , IIT मद्रास से 2000 में PhD की | 2021 में उन्हें बेस्ट वोमेन जियोटेक्निकल रीसर्चर अवार्ड मिला | भू तकनीकी इंजीनियरिंग में सर्वश्रेष्ठ महिला शोधकर्ता का पुरस्कार जीता |

रूस - यूक्रेन युद्ध

रूस यूक्रेन की मध्यस्थता की ख़बरों क बीच रूस ने यूक्रेन पर अब तक का सबसे बड़ा ड्रोन हमला किया , जिसके जवाब में यूक्रेन ने ड्रोन हमलों से रूस के भीतर सेन्य ठिकानों को निशाना बनाया | इससे अब ये युद्ध और लंबे समय तक चलने की आशंका जताई जा रही है |

★ देश परिचय : रूस (Russia)

भौगोलिक स्थिति - रूस यूरोप और एशिया दोनों महाद्वीप में स्थित है , यह दुनिया का क्षेत्र की दृष्टि से सबसे बड़ा देश है | इसकी सीमा 14 देशों से लगती है - पूर्व में प्रशांत महासागर , पश्चिम में यूरोप के नॉर्वे , फ़िनलैंड , यूक्रेन आदि देश हैं उत्तर में आर्कटिक महासागर और दक्षिण में मंगोलिया , चीन , उत्तर कोरिया कज़ाकिस्तान आदि देश हैं |

पुराना नाम - सोवियत संघ Union of Soviet Socialist Republics (USSR), 1991 में यह संघ टूट गया जिसके साथ cold war भी समाप्त हुआ और 15 देश इससे अलग हो गए |

राजधानी - मास्को (moscow)

भाषा - रूसी (russian)

राजनीतिक व्यवस्था : संघीय गणराज्य है , राष्ट्रपति ही देश का प्रमुख है |

मुद्रा - रूबल (rubel)

जनसंख्या– लगभग 14.4 करोड़

धर्म - रूसी ऑर्थोडॉक्स ईसाई (christianity) प्रमुख धर्म है |

अर्थव्यवस्था– रूस की अर्थव्यवस्था प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित है | तेल , गैस , खनिज के प्रमुख उत्पादक और निर्यात देशों में से एक है |

रूस दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा हथियार निर्यातक है |

नदी - वोल्गा (यूरोप की सबसे बड़ी नदी), ओब , लेना , प्रमुख नदी है |

* रूस में 11 टाइम ज़ोन हैं

* रूस की ट्रांस-साइबेरियन रेलवे दुनिया की सबसे लंबी रेलवे लाइन हैं यह मास्को से व्लादिवोस्तोक तक 9300 km लंबी है |

* रूस (ussr) ने ही पहले मानव यूरी गागरिन को 1961 में अंतरिक्ष में भेजा था | और पहला कृत्रिम उपग्रह स्पुतनिक-1 भी रूस ने ही 1957 में लॉन्च किया था |

चीन और ताइवान ने भारतीय नेवी को किया धन्यवाद

अरब सागर में कोच्चि से कुछ दूर पर एक कंटेनर जहाज MV Wan Hai 503 में 9 जून को विस्फोट के भाद भीषण आग लग गई | जहाज पर 22 चालक दल के सदस्य सवार थे , जिनमे 8 चीनी , 6 ताईवानी , 5 म्यांमार और 3 इंडोनेशियाई नागरिक शामिल थे | भारतीय नौसेना और तटरक्षक बल ने तुरंत कारवाई की और 18 लोगों को सुरक्षित बचा लिया , 4 अब भी लापता हैं | इसी क चलते चीन और ताइवान ने भारत का शुक्रिया किया |

वर्ल्ड बैंक की Poverty and Shared Prosperity रिपोर्ट के मुताबिक भारत में एक्सट्रीम पावर्टी 27. 1 % से घटकर 5.3 % रह गई है | 11 साल में 269 मिलियन यानी करीब 27 करोड़ लोग अत्यधिक गरीबी (extreme poverty) से बाहर निकले | वर्ल्ड बैंक ने गरीबी का आकलन 3 डॉलर प्रति दिन की इंटरनेशनल पावर्टी लाइन के अनुसार किया है |

ग्रामीण क्षेत्रों में अत्यधिक गरीबी 18.4% से घटकर 2.8 % हो गई , जबकि शहरी क्षेत्रों में अत्यधिक गरीबी 10.7% से घटकर 1.1 % पर आ गई |

बहुआयामी गरीबी (Multi Dimensional Poverty Index) को कम करने में भी बड़ी कामयाबी हासिल की है , 2005-06 में 53.8 % थी जो 2022-23 में घटकर 15 . 5 % रह गई | बहुआयामी गरीबी (MPI) हेल्थ , एजुकेशन और जीवन स्तर जैसे मानकों पर आंकलन करता है ||

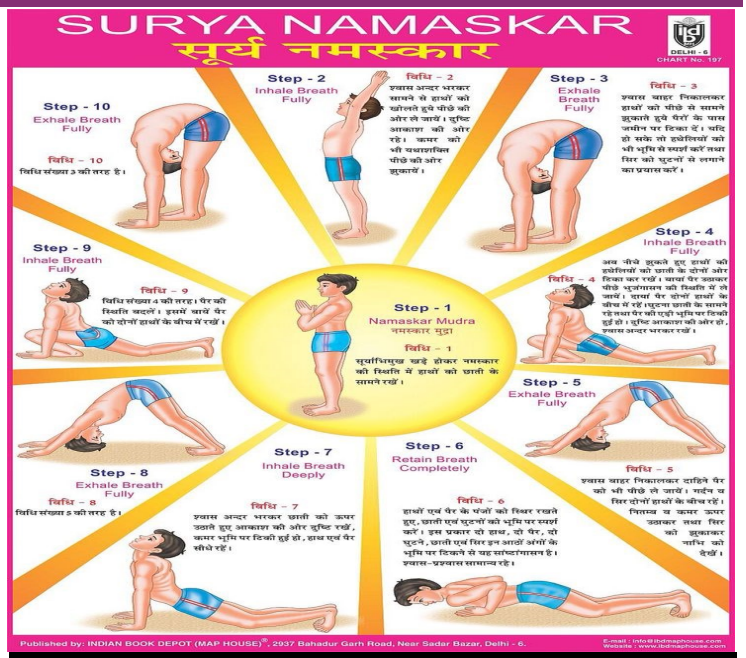
अहमदाबाद में एअर इंडिया का बोइंग 787 ड्रीमलाइनर प्लेन क्रैश हो गया | इस प्लेन में 53 ब्रिटिश, 7 पुर्तगाली और एक कनाडाई नागरिक समेत 242 पैसेंजर सवार थे, जिनमे 12 crew मेंबर थे | यह प्लेन अहमदाबाद से लंदन जा रहा था, उड़ान के महज 40 सेकंड में ही यह प्लेन B J मेडिकल कॉलेज के हॉस्टल पर क्रैश हुआ , जिससे हॉस्टल की मेस में लंच कर रहे इंटर्न डॉक्टर्स के भी हताहत होने की खबर है | अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस जैसे देशों ने इस पर अपना शोक व्यक्त किया है | साथ ही एयर इंडिया ने इस हादसे में जान गवाने वाले लोगों के परिजनों को 1– 1 करोड़ की सहायता राशी देने की बात कही है |

इस प्लेन में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रुपानी भी यात्रा कर रहे थे, उनका भी निधन हो गया | ग्रह मंत्री अमित शाह ने बताया की विमान में 1.25 लाख लीटर ईंधन था , आग और अत्यधिक तापमान के कारण किसी को भी बचाना संभव नही था |

योग एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। 'योग' शब्द संस्कृत से लिया गया है और इसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना, जो शरीर और चेतना के मिलन का प्रतीक है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना के लिए मसौदा प्रस्ताव भारत द्वारा प्रस्तावित किया गया था और रिकॉर्ड 175 सदस्य देशों द्वारा इसका समर्थन किया गया था |

इसकी सार्वभौमिक अपील को स्वीकार करते हुए, 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया | वर्ष 2015 से 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाने लगा |



स्वस्थ जीवन के सूत्र (नियम)

नमस्कार सभी को, मैं अपने व्यक्तिगत (निजी) जीवन के अनुभव के आधार पर कुछ ऐसी बातें लिखने जा रहा हूं, जिन्हें पढ़कर एवं अपनाकर आप अपना स्वास्थ्य उत्तम बना सकते हैं। अगर आप अपने जीवन को बिमारियों से मुक्त रखना चाहते हो, तो उसके लिए आपको कुछ छोटे-छोटे नियमों का पालन करना होगा, जिससे आपका जीवन स्वस्थ बन सके।

-- निरोगी जीवन के सूत्र --

* प्रातःकाल सूर्योदय से 02 घण्टे पूर्व उठना चाहिए।

* उठने के पश्चात हल्का गुनागुना पानी उकड़ू आसन में (दोनों पैरों पर) बैठकर कम से कम 03 गिलास पानी सीप-सीप कर (थोड़ा-थोड़ा) बिना कुल्ला किए पीना चाहिए।

* पानी पीने के पश्चात तीन विशेष व्यायाम (आसन) करना चाहिए- (I) ताड़ासन (II) तिर्यक ताड़ासन (III) कटिचक्रासन

उपरोक्त आसन करने से पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है।

* पेट साफ होने के पश्चात सूर्यनमस्कार आसन के कम से कम 12 चक्र लगाना चाहिए।

* सूर्यनमस्कार आसन के पश्चात कम से कम 10 मिनट शवासन एवं निम्न विशेष प्राणायाम करना चाहिए-

(I) कपालभाति प्राणायाम (II) भस्त्रिका प्राणायाम (III) अनुलोम-विलोम प्राणायाम (IV) भ्रामरी प्राणायाम (V)नाड़ी शोधन प्राणायाम (VI)शीतली प्राणायाम

* चाय का सेवन नहीं करना चाहिए एवं खाली पेट तो बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।

* शुद्ध सात्विक भोजन करना चाहिए।

* भोजन में कच्चे सलाद का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

* भोजन अच्छी तरह चबा-चबा कर करना चाहिए।

* भोजन के तुरंत बाद कम से कम 10 से 15 मिनट वज्रासन में बैठना चाहिए।

* भोजन करने से 40 मिनट पहले तक पानी नहीं पीना एवं भोजन करने के बाद कम से कम 40 मिनट बाद ही पानी पीना चाहिए।

* पानी हमेशा, बैठकर ही पीना चाहिए।

* शाम का भोजन, जहां तक हो सके तो सूर्यास्त से पहले कर लेना चाहिए।

* रात्रि 10 बजे से पहले सो जाना चाहिए।

साभार : योगेश कुमार पटेल, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान विभाग, एकलव्य विश्वविद्यालय, दमोह (म.प्र.)

इतिहास की खोज

युद्ध	वर्ष	किनके बीच हुआ	नतीजा
प्रथम कर्नाटक युद्ध	1746-1748	ब्रिटिश और फ्रांसिसी	ऐक्स-ला-चैपल की संधि (यथास्थिति बरकरार रखी गई)
दूसरा कर्नाटक युद्ध	1749-1754	ब्रिटिश और फ्रांसिसी	ब्रिटिश विजय; डुप्ले को भारत से हटाया गया
तीसरा कर्नाटक युद्ध	1756-1763	ब्रिटिश और फ्रांसिसी	ब्रिटिश ने फ्रांसीसियों को हराया; पेरिस की संधि (1763)
प्लासी का युद्ध	1757	ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी बनाम बंगाल के नवाब (सिराज-उद-दौला)	ब्रिटिश विजय; भारत में ब्रिटिश प्रभुत्व की शुरुआत
बक्सर का युद्ध	1764	ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी बनाम मुगल सम्राट शाह आलम द्वितीय, अवध के नवाब और बंगाल के नवाब	ब्रिटिश विजय; इलाहाबाद की संधि (1765) पर हस्ताक्षर

हमारा संविधान

व्यक्तित्व : जीवन परिचय

संत कबीरदास (एक प्रसिद्ध संत, कवि और समाज सुधारक)

जन्म : ज्येष्ठ शुक्ल पक्ष पूर्णिमा 1348 (11 जून इस वर्ष), वाराणसी , उ.प्र.

पिता : नीरू

माता : *नीमा*

नीरू नीमा नामक मुस्लिम दंपत्ति ने कबीर को एक तालाब के किनारे पाया और उनका पालन पोषण किया , वे जुलाहा (बुनकर) जाति से थे और बुनाई का कार्य करते थे |

गुरु :कबीर ने रामानंद और शेख तकी से आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्राप्त किया |

दर्शन और विचारधारा :

* **एक ईश्वर का सिद्धांत** - कबीर मानते थे की ईश्वर एक ही है बस सब उसको अलग अलग नाम से पुकारते हैं |

* **भादभाव और जात-पात का विरोध -** उन्होंने जातिवाद, ऊँच-नीच और सामाजिक भेदभाव का विरोध किया |

* **निर्गुण भक्ति -** कबीर ईश्वर को रूप और आकार रहित मानते थे (निर्गुण) वे मूर्ति पूजा , आडंबरों का विरोध करते थे |

* **कर्म प्रधान -** कबीर कर्म को प्रधान मानते थे , और आत्ममंथन पर जोर देते थे , वे मानते थे व्यक्ति को पहले अपने आप को देखना चाहिए |

* **साहित्य :** कबीर दास के लेखन का भक्ति आंदोलन पर बहुत प्रभाव पड़ा तथा इसमें कबीर ग्रंथावली, अनुराग सागर, बीजक और सखी ग्रंथ जैसे शीर्षक शामिल हैं।

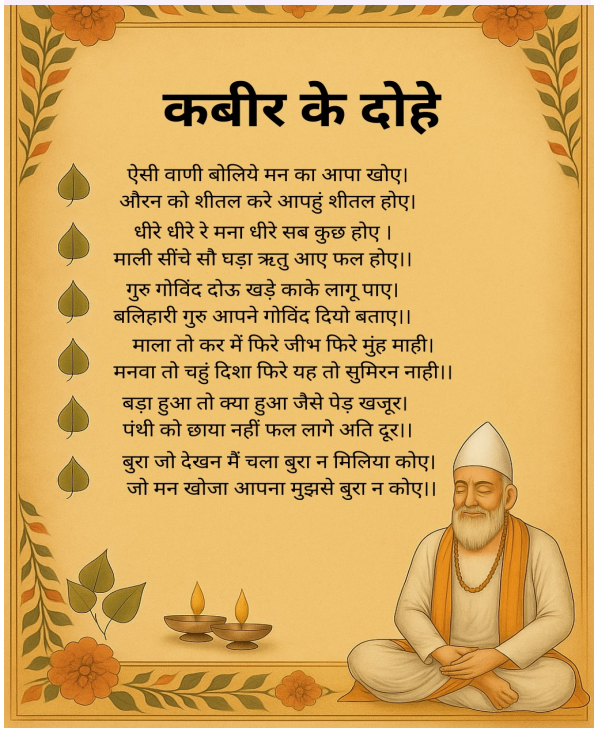
* उनके छंद सिख धर्म के ग्रंथ गुरु ग्रंथ साहिब में पाए जाते हैं।

* उनके प्रमुख कार्यों का संकलन पाँचवें सिख गुरु, गुरु अर्जन देव द्वारा किया गया था। उन्होंने अपने दो-पंक्ति के दोहों के लिये सबसे अधिक प्रसिद्धि प्राप्त की, जिन्हें "कबीर के दोह" के नाम से जाना जाता है |

भाषा : उन्होंने बोलचाल की, क्षेत्रीय भाषा में लिखना चुना।

* उनकी कविता हिंदी, खड़ी बोली, पंजाबी, भोजपुरी, उर्दू, फ़ारसी और मारवाड़ी का मिश्रण है।

निधन : 1518 , मघर , उ.प्र.



राज्य परिचय : मेघालय

भौगोलिक स्थिति : मेघालय भारत के उत्तर-पूर्व क्षेत्र में स्थित एक राज्य है, यह उत्तर और उत्तर पूर्व में असम स्थित है तथा दक्षिण और दक्षिण-पश्चिम में बांग्लादेश से घिरा हुआ है |

राजधानी : शिलांग (shillong)

जनसंख्या : लगभग 35 लाख

आधिकारिक भाषा : English

प्रमुख स्थानीय भाषाएं - गारो , खासी , जैंतिया |

राज्य पशु : Clouded Leopard
राज्य पक्षी : Hill Myna (महाश्येन)

राज्य वृक्ष : गम्हार

राज्य फूल : लेडी स्लिपर आर्किड (Lady Slipper Orchid) |

अर्थव्यवस्था : कृषि , हस्तशिल्प , पर्यटन , खनिज

कृषि : बांस , रेशम , धान , मक्का , अदरक,हल्दी , आदि |

पर्यटन स्थल :

* चेरापूंजी - living root bridges के लिए प्रसिद्ध
* मावसिनराम - दुनिया में सबसे ज्यादा वर्षा वाला स्थल |
* डॉकी (Dawki) - उमंगोट नदी विश्व की सबसे साफ़ नदी |
* एलिफेंटा फॉल्स (elephanta falls) , शिलांग के पास |
* मावलिननोंग - एशिया का सबसे स्वच्छ गाँव |
* नोह्कलिकाई जलप्रपात (nohkalikai waterfalls) - भारत का सबसे ऊँचा plunge वॉटरफॉल |

नदी : उमंगोट नदी, दिगारू नदी, कोपिली नदी, और जादुकाटा नदी |

How to Write Good English

Misspelling	Correct Spelling
* Hygene	Hygiene
* Tounge	Tongue
* Neccessary	Necessary
* Occassion	Occasion
* Recieve	Receive
* Relevent	Relevant
* Wierd	Weird
* Coloum	Column
* Commited	Committed
* Neice	Niece
* Reciept	Receipt

अच्छी हिंदी कैसे लिखें

अशुद्ध	शुद्ध
• मंत्रोंचार	मंत्रोच्चार
• मालुम	मालूम
• रणबाकुरे	रणबांकुरे
• रसायनिक	रासायनिक
• रितु	ऋतु
• राष्ट्रिय	राष्ट्रीय
• वधु	वधू
• वेषभूषा	वेशभूषा
• शमशान	श्मशान
• शांती	शांति
• शिशू	शिशु

रोचक विज्ञान तथ्य :

* अंतरिक्ष में रोना संभव नहीं है .
* हाथी कभी कूद नहीं सकते .
* आपकी त्वचा हर 27 दिन में खुद को बदल देती है .
* पृथ्वी पर हर दिन करीब 100 टन कॉस्मिक धूल गिरती है ..
* अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री द्वारा अंतरिक्ष में खाया गया पहला भोजन सेब का सॉस था .
* सूर्य इतना बड़ा है के सूर्य के अंदर लगभग दस लाख पृथ्वी समा सकती है

Prof. Pramod Bamania , Dept of Zoology

आदर्श हेल्थ स्मार्ट कार्ड

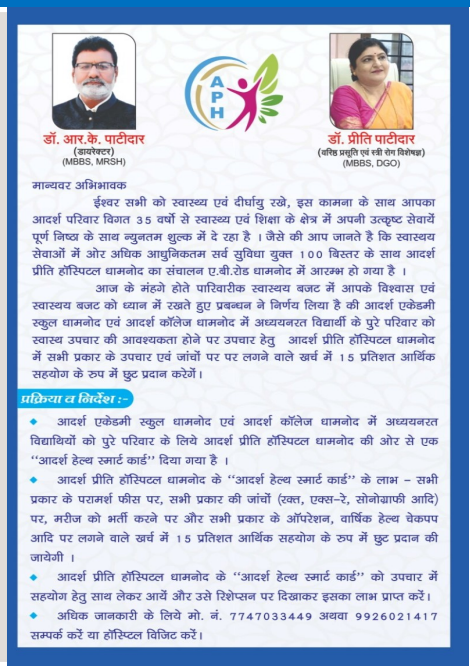
ADARSH Academy
A.B. Road, Dhamnod (Dist. Dhar) M.P.

ADARSH INSTITUTE
of Management & Science, A.B. Road, Dhamnod (Dhar) M.P.

अभिभावक का नाम : .....

पंजीयन क्र. : .....

पता : .....



डॉ. आर.के. पाटीदार
(डायरेक्टर)
(MBBS, MRSH)

डॉ. प्रीति पाटीदार
(वरिष्ठ प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ)
(MBBS, DGO)

माननीय अभिभावक

ईश्वर सभी को स्वास्थ्य एवं दीर्घायु रखे, इस कामना के साथ आपका आदर्श परिवार विगत 35 वर्षों से स्वास्थ्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में अपनी उत्कृष्ट सेवायें पूर्ण निष्ठा के साथ न्युनतम शुल्क में दे रहा है । जैसे की आप जानते है कि स्वास्थ्य सेवाओं में ओर अधिक आधुनिकतम सर्व सुविधा युक्त 100 बिस्तर के साथ आदर्श प्रीति हॉस्पिटल धामनोद का संचालन ए.बी.रोड धामनोद में आरम्भ हो गया है ।

आज के मंहगे होते पारिवारीक स्वास्थ्य बजट में आपके विश्वास एवं स्वास्थ्य बजट को ध्यान में रखते हुए प्रबन्धन ने निर्णय लिया है की आदर्श एकेडमी स्कुल धामनोद एवं आदर्श कॉलेज धामनोद में अध्ययनरत विद्यार्थी के पुरे परिवार को स्वास्थ उपचार की आवश्यकता होने पर उपचार हेतु आदर्श प्रीति हॉस्पिटल धामनोद में सभी प्रकार के उपचार एवं जांचों पर पर लगने वाले खर्च में 15 प्रतिशत आर्थिक सहयोग के रुप में छुट प्रदान करेगें।

प्रक्रिया व निर्देश :-

- आदर्श एकेडमी स्कुल धामनोद एवं आदर्श कॉलेज धामनोद में अध्ययनरत विद्यार्थियों को पुरे परिवार के लिये आदर्श प्रीति हॉस्पिटल धामनोद की ओर से एक "आदर्श हेल्थ स्मार्ट कार्ड" दिया गया है ।
- आदर्श प्रीति हॉस्पिटल धामनोद के "आदर्श हेल्थ स्मार्ट कार्ड" के लाभ – सभी प्रकार के परामर्श फीस पर, सभी प्रकार की जांचों (रक्त, एक्स–रे, सोनोग्राफी आदि) पर, मरीज को भर्ती करने पर और सभी प्रकार के ऑपरेशन, वार्षिक हेल्थ चेकपप आदि पर लगने वाले खर्च में 15 प्रतिशत आर्थिक सहयोग के रुप में छुट प्रदान की जायेगी ।
- आदर्श प्रीति हॉस्पिटल धामनोद के "आदर्श हेल्थ स्मार्ट कार्ड" को उपचार में सहयोग हेतु साथ लेकर आयें और उसे रिशेप्सन पर दिखाकर इसका लाभ प्राप्त करें।
- अधिक जानकारी के लिये मो. नं. 7747033449 अथवा 9926021417 सम्पर्क करें या हॉस्पिटल विजिट करें।

खुल गई स्वर्ग-सी सुंदर फूलों की घाटी, हर 15 दिन में बदलती है रंग

उत्तराखंड के चमोली स्थित विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी (Valley of Flowers) 1 जून से पर्यटकों के लिए खोल दी गई है। सुबह 7 बजे नंदा देवी राष्ट्रीय पार्क के मुख्य द्वार पर विधिवत पूजा-अर्चना के साथ घाटी को सैलानियों के लिए खोला गया. पहले ही दिन बड़ी संख्या में पर्यटक इस मनमोहक घाटी का दीदार करने पहुंचे, जिनका वन विभाग ने मैन गेट पर स्वागत किया.चमोली: पर्यटकों के लिए खुली विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी, पहले उमड़ी सैलानियों की भीड़ |

चमोली की प्रसिद्ध घाटी को पर्यटकों के लिए खोल दी गई है. घाटी में पहले ही दिन बड़ी संख्या में सैलानी इस मनमोहक घाटी का दीदार करने पहुंचे, जिनका वन विभाग ने मैन गेट पर स्वागत किया. अधिकारी ने कहा, 'वन विभाग ने फूलों की घाटी में पर्यटकों के स्वागत के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली हैं.'जैसा कि नाम से पता चलता है "फूलों की घाटी" , ट्रेक का मुख्य आकर्षण एक खूबसूरत घाटी है जो जीवंत फूलों से सुशोभित है।

फूलों की घाटी की यात्रा अपने खिलते हुए अल्पाइन वनस्पतियों के लिए प्रसिद्ध है, जिसमें दुर्लभ और रंग-बिरंगे फूलों की 500 से अधिक प्रजातियां हैं, जिनमें प्रतिष्ठित ब्रह्म कमल और हिमालयी ब्लू पोपी भी शामिल हैं, जो मानसून के मौसम में रंगों का एक मंत्रमुग्ध कर देने वाला कालीन बनाते हैं।

यहां, आप हजारों रंग-बिरंगे फूलों के बीच खड़े होकर एक स्वप्निल परिदृश्य देखेंगे, जिसकी पृष्ठभूमि में पहाड़ों का दृश्य फ्रेम में और अधिक सुंदरता जोड़ देगा।

आपको दुनिया के सबसे ऊंचे गुरुद्वारों में से एक हेमकुंड साहिब में जाने का मौका मिलेगा , जहां आप इसकी शांत सुंदरता में डूब सकते हैं। राजसी बर्फ से ढकी चोटियों और एक क्रिस्टल-क्लियर ग्लेशियल झील से घिरा यह पवित्र स्थल शांति और विस्मय का एक अनूठा मिश्रण प्रदान करता है।

यह भारतवर्ष के उत्तराखण्ड राज्य के गढ़वाल क्षेत्र में है। यह फूलों की घाटी विश्व संगठन, यूनेस्को द्वारा सन् 1982 में घोषित विश्व धरोहर स्थल नन्दा देवी अभयारण्य नन्दा देवी राष्ट्रीय उद्यान का एक भाग है। हिमालय क्षेत्र पिंडर घाटी अथवा पिंडर वैली के नाम से भी जाना जाता है,

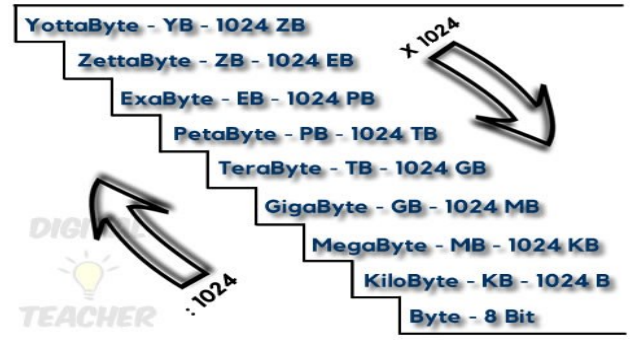
युनेस्को विश्व धरोहर स्थल

फूलों की घाटी (नन्दा देवी राष्ट्रीय उद्यान) फूलों की घाटी का जन्म पिंडर से हुआ है जिसे पिंडर घाटी या(pindervalley) भी कहते हैं।

पिंड+घाटी पिंड का अर्थ हिम और घाटी का अर्थ पहाड़ों का क्षेत्र जहां महादेव भगवान शिव का निवास होता है जो मुख्य रूप से चमोली जिले के पिंडर घाटी का ही क्षेत्र में स्थित है। और देवी देवताओं का निवास स्थान है आज भी पिंडर घाटी में भगवान शिव के गण और देवताओं के वंशज निवास है, और हर वर्ष माता पार्वती नंदा देवी को हिमालय तक भगवान शिव के तपावस्वी स्थान तक पहुंचाने आते हैं जिसे वर्तमान में नंदा देवी यात्रा या भगवती भैट से भी जाना जाता है |

Prof. Neha Verma , Dept. of Botany

Units of Computer Memory



Prof. Rani Sharma , Dept. Of Computer Science

गणित संबंधित पहेलियाँ और समस्याएं:

1.एक महिला ने एक पुरुष की ओर इशारा करते हुए कहा, "उसके भाई का पिता मेरे दादा का एकमात्र पुत्र है।" महिला का पुरुष से क्या संबंध है?

2. 5 दोस्त एक पंक्ति में बैठे हैं। राहुल, मोहन के दाईं ओर है। मोहन, सोहन के बाईं ओर है। सोहन, रोहन के दाईं ओर है। रोहन, गोविंद के बाईं ओर है। सबसे बाईं ओर कौन बैठा है?

समास्याएं :

1. फिबोनाची अनुक्रम: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, ... इस अनुक्रम का अगला नंबर क्या होगा?

2. मैजिक स्क्वायर: एक 3x3 ग्रिड में 1 से 9 तक के नंबर भरने हैं ताकि हर पंक्ति, कॉलम और विकर्ण का योग 15 हो।

Prof. Kiran Tawar , Dept. of Mathematics

Prof. Pramod Bamania , Dept of Zoology

पिछले अंक का सही उत्तर

आप भी लिखिए

आदर्श अखबार अपने समस्त पाठकों से सामान्य ज्ञान, समसामयिक लेख, इतिहास, कला-संस्कृति, वैज्ञानिक तथ्य, राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय, प्रादेशिक घटनाक्रम तथा रचनात्मक लेखों को प्रकाशन हेतु आमंत्रित करता हैं। आप अपनी रचनाएं aimsadarshakhbar@gmail.com पर मेल कर सकते हैं।

DISCLAIMER : The opinions expressed in the newsletter *आदर्श अख़बार* are the opinions of the authors . The Editor/ members of the Editorial Board or the Publishers are in no way responsible for the opinions expressed by the authors .