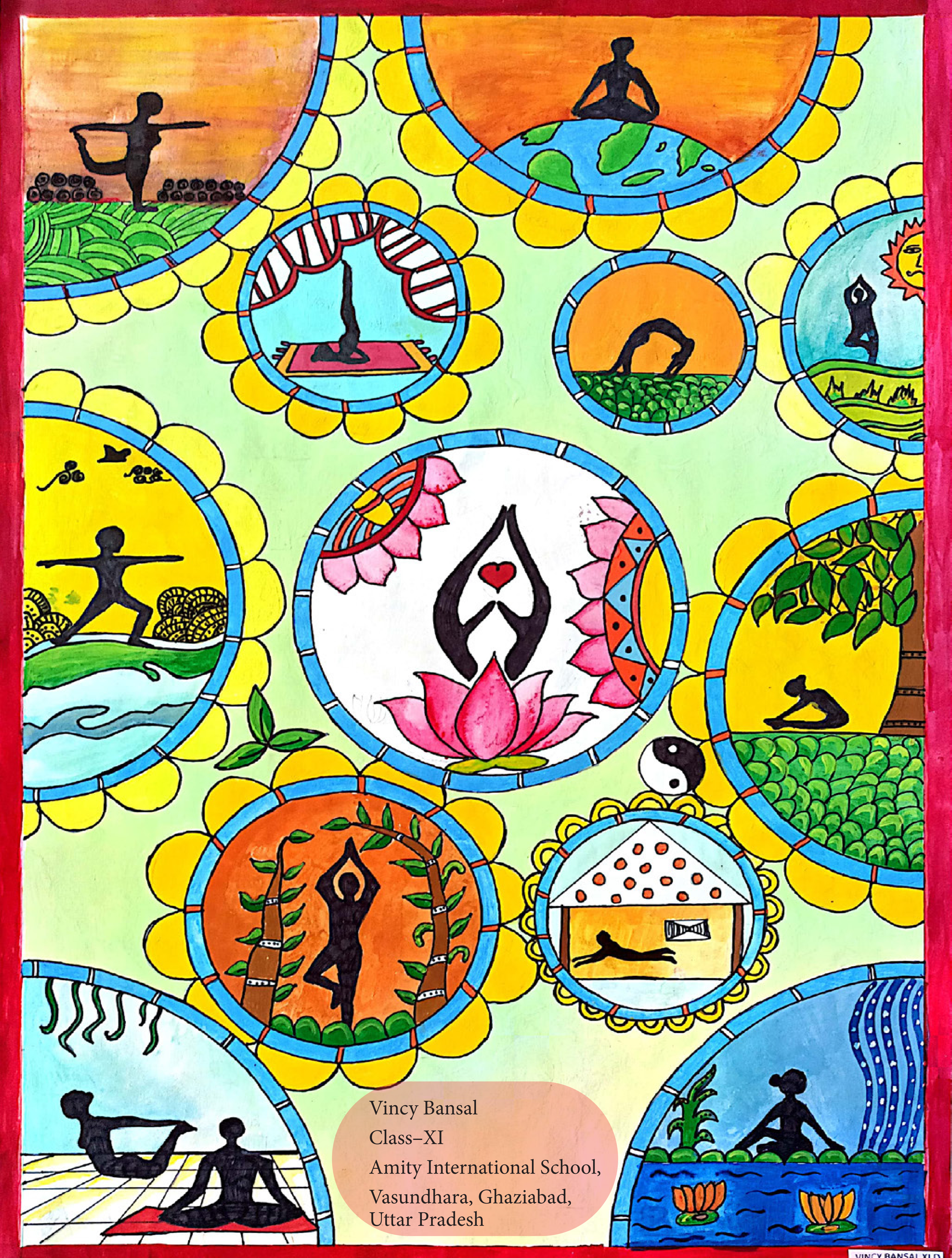
शिक्षा मंत्रालय
MINISTRY OF EDUCATION

सपनों की उड़ान

ई-पत्रिका | e-Magazine

Issue 8 September 2025

Health & Wellness For Fit India



Vincy Bansal
Class–XI
Amity International School,
Vasundhara, Ghaziabad,
Uttar Pradesh

Editorial Committee

Chairperson

Jyotsna Tiwari, *Head*, Department of Education in Arts and Aesthetics, NCERT

Members

M. V. Srinivasan,
Head, Publication Division, NCERT

Chandana Mandal,
Additional Commissioner (Academics), Kendriya Vidyalaya Sangathan (KVS)

Praggya M. Singh,
Director (Academics), Central Board of Secondary Education (CBSE)

Sameer Pandey,
Joint Commissioner (Administration), Navodaya Vidyalaya Samiti (NVS)

Yuvraj Malik,
Director, National Book Trust of India

Call for submissions

We encourage you to share your creative write-ups including articles, poems, stories, travelogues, essays, artworks, illustrations and photographs, etc.

You can share these in Hindi, English and other Indian languages.

Contribute to a platform that celebrates your creativity and expression.

Kindly send your submissions to
e-magazine.moe@ncert.nic.in
We look forward to your submissions.

From the Editor's Desk

Dear Students,

I am delighted to present the September issue of your favourite e-magazine *Sapnon ki Udaan*. Each issue of this e-magazine is a canvas spreading the colours of joy and creativity.

This issue focuses on the Health and Wellness for Fit India. You will find informative articles, stories, poems, interviews, travelogue, art work curated and created by students like you.

Good health is not an option; it is a necessity. A healthy student learns better, performs better, and lives better. Fitness is more than just exercise. It is a balanced blend of physical activity, mental well-being, and mindful living.

Simple but effective healthy habits like taking the stairs, doing a 30-minute workout, stretching between study sessions, or playing a sport, can make a remarkable difference.

Nutrition also plays a vital role. Fast food and sugary snacks may seem convenient, but they silently drain energy and affect concentration. Choosing fresh fruits, vegetables, whole grains, and plenty of water fuels your body the right way.

With exams, expectations, social pressures and stress is natural, but suffering in silence is not. Practicing mindfulness, talking to trusted people, taking breaks, pursuing hobbies, and maintaining digital discipline can greatly reduce anxiety. A fit mind is calm, focused, and resilient.

The vision of Fit India is not limited to sports fields and gymnasiums. It extends to our homes, schools, and communities. Each one of you has the power to inspire change, by adopting healthy habits, encouraging friends, and creating a positive environment around you.

Stay Active. Stay Healthy.

Keep Reading. Keep Learning.

With best wishes!

Jyotsna Tiwari

CONTENTS

4 लेख

फिट इंडिया से बनेगा स्वस्थ जन-मन

6 ARTICLE

Healthy Life: A Balance of Yoga, Sports, and Good Habits

8 कहानी

नया सवेरा

10 ARTICLE

The Foundation of Healthy Life

12 चर्चा में

स्वस्थ भारत की नींव– संतुलित आहार और सक्रिय जीवन शैली

13 कविता

हवा और धूल

14 ARTICLE

Nutrition: The Foundation of Good Health

16 কবিতা

শিশুর স্বাস্থ্য

17 POEM

Healthy Routine, Happy Mind

18 लेख

बालाघाट के स्वादिष्ट 'सुपरफूड'

20 संवाद

दादी, रोबोट और चिंटू का सुपरफूड प्रोजेक्ट

22 DIALOGUE

Breaking the Silence: Supporting Mental Health

24 लेख

चिल्ड्रन न्यूट्रिशन पार्क

25 POEM

The Spirit of Yoga, The Soul of India

26 TRAVELOGUE

My thrilling Journey to The Rann of Kutch

28 STORY

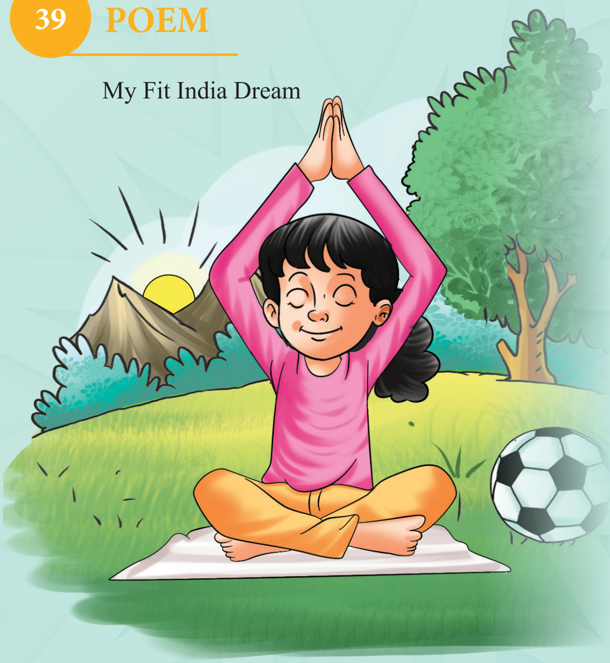
The Forgotten Garden

30 साक्षात्कार
वंदना कटारिया

34 STATE TRIVIA
Chhattisgarh

36 विरासत
भारत की अमूर्त सांस्कृतिक धरोहर

39 POEM
My Fit India Dream



40 FROM THE PEN OF
Sarojini Naidu

41 कविता
मनोजय

42 ARTICLE
The Fit India Movement Promoting Health Across Our Country

44 ARTICLE
Live a Happy and Stress-Free Life

46 STORY
ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதார விழிப்புணர்வு

48 EVENT
Empowering India through Literacy, Skills, and Self-Reliance

50 EVENT
शिक्षा, नवाचार और राष्ट्र निर्माण के 65 वर्ष

52 CAREER PAGE
Career in Health and Wellness Sector

54 INFOGRAPH
श्री अन्न– हमारे पारंपरिक पौष्टिक अनाज

56 TRAVELOGUE
A Journey to Rishikesh: A Trip that Changed Me

58 PUZZLES, RIDDLES

60 LANGUAGE CORNER
भारत के हृदय की भाषा है हिंदी

61 STUMP YOUR FRIEND

62 CREATIVE CORNER

64 ANSWERS AND CREDITS

फिट इंडिया से बनेगा स्वस्थ जन-मन

जीवन की अमूल्य निधि स्वास्थ्य है, फिट रहने से न केवल हमारा शरीर, बल्कि मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह न केवल सफल जीवन जीता है, बल्कि राष्ट्र के विकास में भी अपना योगदान देता है। इसी उद्देश्य से देश के नागरिकों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने 29 अगस्त, 2019 को **फिट-इंडिया मूवमेंट** की शुरुआत की थी। यह अभियान इस सोच पर भी आधारित है कि यदि नागरिक फिट होंगे तो राष्ट्र भी सशक्त होगा।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, अनियमित दिनचर्या, जंक फूड के अधिक सेवन करने जैसे कारणों से हम बीमारियों को आमंत्रण दे रहे हैं। मोबाइल एवं सोशल मीडिया पर अत्यधिक सक्रियता के कारण बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। इसके कारण बच्चे सक्रिय जीवनशैली से दूर होते जा रहे हैं।

हमें स्वयं स्वस्थ रहना है तथा 'फिट इंडिया' बनाना है तो इन बातों पर विशेष ध्यान देना होगा—

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता–

देश का प्रत्येक नागरिक स्वच्छता को अपनाएगा तो बीमारियाँ नहीं होंगी, नागरिक स्वस्थ रहेंगे। इस उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने 2 अक्तूबर, 2014 को महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर 'स्वच्छ भारत अभियान' का शुभारंभ किया था। इसका उद्देश्य देश में संपूर्ण स्वच्छता के लिए लोगों को जागरूक करना है।

योग, खेल एवं सक्रिय जीवन शैली– सबको नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए, कोई योग कर सकता है या कोई खेल खेल सकता है। नियमित रूप से योग, व्यायाम, दौड़, सैर आदि करने पर प्रत्येक नागरिक फिट रह सकता है। आज न केवल देश में बल्कि विश्व में योग की लोकप्रियता बढ़ रही है। योग से स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए 2014 में संयुक्त राष्ट्र

महासभा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा दिए गए एक भाषण के बाद संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया था। 21 जून, 2015 को इसे पहली बार विश्व भर में योग दिवस के रूप में मनाया गया था।

बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था में सही पोषण– बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था में विकास के लिए संतुलित तथा पौष्टिक भोजन आवश्यक है। यदि हमारा भोजन पोषक रहेगा तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा

मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन– नियमित व्यायाम, प्रणायाम-ध्यान, स्वस्थ मनोरंजन की गतिविधियों आदि को अपनाकर एवं परिवार के साथ समय बिताकर हम अपना मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रख सकते हैं एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रख सकते हैं।

स्थानीय सुपर फूड एवं देशज आहार का उपयोग– हमें अपने भोजन में अधिक-से-अधिक स्थानीय सुपर फूड्स जैसे कि देसी मोटे अनाज— ज्वार, बाजरा, रागी (मंडुवा), कंगनी, कोदो, सांवा, कुटकी, चीना, कुट्टू एवं चौलाई जैसे देशज आहारों से शरीर को पूरा पोषण मिलता है। यह पाचन तंत्र को सुधारते हैं एवं इनको उगाने में जहरीले रसायनों का उपयोग भी नहीं किया जाता।

इस तरह ऊपर दी गई बातों का पालन देश का प्रत्येक नागरिक करे तो सभी लोग बीमारियों से दूर रहेंगे। हर नागरिक मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेगा। नागरिक फिट रहेंगे तो राष्ट्र सशक्त होगा। फिट इंडिया अभियान सिर्फ एक नारा नहीं, बल्कि सोच है— **स्वच्छ, समर्थ एवं सशक्त भारत की।**

रुद्र संभाजी सावंत
कक्षा–9
भारतीय विद्यालय, अल वादी अल कबीर, मस्कट, ओमान

ARTICLE

Healthy Life: A Balance of Yoga, Sports, and Good Habits

In today's fast-paced world, many people lead passive lifestyles, neglecting their health in the pursuit of success. This increases the risk of lifestyle diseases like diabetes, hypertension, and obesity. The best way to build a strong mind and body is through Yoga, sports, and an active lifestyle.

Yoga

Yoga is an ancient practice from India that balances the body, mind, and spirit. Its philosophy focuses on the union of the individual self (*Aatma*) with universal consciousness (*Paramatma*).

Simple daily practices like *Suryanamaskara* and meditation for just 20 minutes can boost energy, reduce stress, and improve overall health.

Key benefits:

- Increased flexibility, strength, and posture
- Reduced stress, anxiety, and depression
- Enhanced respiratory and cardiovascular health
- Boosted immunity

Yoga is now practiced worldwide, and the International Day of Yoga is celebrated every year on 21st June.

Sports

Sports not only help physical health but also promotes discipline, teamwork, and social connection. Spending an hour daily on activities like cricket, football, or badminton helps prevent fatigue and illness.

Benefits :

- Stronger muscles, bones, and cardiovascular system;
- Improved coordination, reflexes, and agility;
- Reduced stress and increased happiness through endorphins; and
- Boosted self-confidence and resilience.

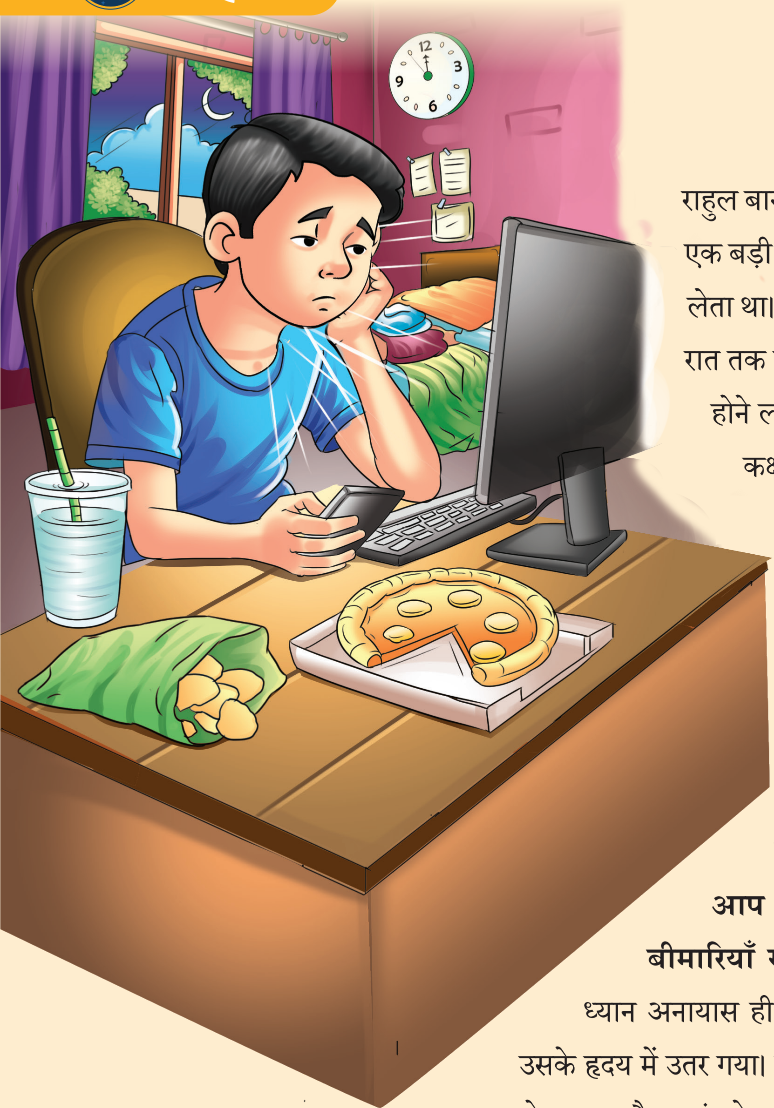
Active Lifestyle

An active lifestyle means incorporating movement into daily life—walking or cycling short distances, taking the stairs, gardening, or doing household chores. It helps:

- Reduce the risk of lifestyle diseases
- Improve sleep quality and energy levels
- Support mental health and cognitive sharpness

Yoga, sports, and an active lifestyle together create a holistic approach to health. Despite challenges like sedentary jobs and technology-based lifestyles, simple steps—can be taken to maintain a healthy and balanced life. A combination of government programmes and school initiatives and presonal descipline can be very useful in this regard.

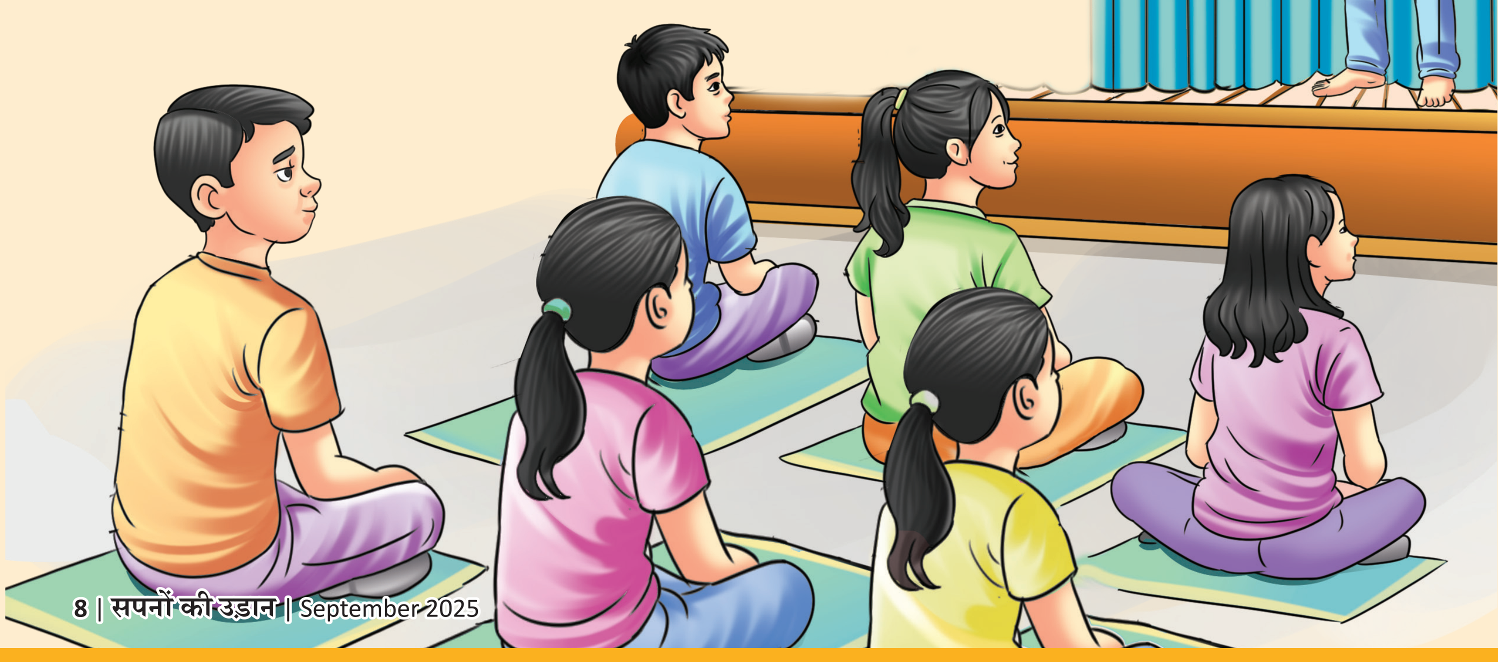
Kiruthikpranav T.
Class–X
Amrita Vidyalayam, Erode, Tamil Nadu



नया सवेरा

राहुल बारहवीं कक्षा का छात्र था। पढ़ाई में तो वह अच्छा था, लेकिन उसकी एक बड़ी समस्या थी— वह शारीरिक गतिविधियों में बिल्कुल भी भाग नहीं लेता था। घंटों मोबाइल और कंप्यूटर पर बैठे रहना, जंक फूड खाना और देर रात तक जागना उसकी दिनचर्या बन चुकी थी। धीरे-धीरे उसका शरीर भारी होने लगा और अक्सर थकान व चिड़चिड़ापन रहने लगा। खेल-कूद की कक्षा में भी वह हमेशा बहाने बना कर बैठा रहता था।

एक दिन विद्यालय में "योग, खेल और सक्रिय जीवनशैली" पर विशेष कार्यशाला आयोजित हुई। वहाँ योग प्रशिक्षक और खेल प्रशिक्षक बच्चों को समझा रहे थे कि कैसे योग और खेल न केवल शरीर को स्वस्थ रखते हैं, बल्कि मन को भी एकाग्र और प्रसन्न बनाते हैं। राहुल ने पहले तो ध्यान नहीं दिया, पर जब प्रशिक्षक ने कहा– **"यदि आप आज आलस्य को चुनते हैं तो कल बीमारियाँ खुद आपको चुन लेंगी"** तो उसका ध्यान अनायास ही इस ओर चला गया और यह वाक्य उसके हृदय में उतर गया। उसको ऐसा लगा कि उसके जीवन में नया सवेरा आया है। स्वयं को बदलने का एक अवसर आया है।



उसने निश्चय किया कि अब वह अपने जीवन में बदलाव लाएगा। अगले ही दिन सुबह वह पार्क में योग कक्षा में पहुँचा। शुरुआत में उसे कठिनाई हुई। पद्मासन में बैठते ही पैर दुखने लगे और प्राणायाम में सही ढंग से सांस लेना भी मुश्किल लगा। लेकिन योग प्रशिक्षक ने कहा "बेटा, अभ्यास ही सफलता की कुंजी है। प्रत्येक दिन थोड़ा-थोड़ा करो, शरीर और मन दोनों तुम्हारे साथी बन जाएँगे।"

राहुल ने हार नहीं मानी। धीरे-धीरे वह सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन जैसे आसनों में सहज होने लगा। योग के बाद वह खेल मैदान में दौड़ लगाता और कभी फुटबॉल खेलता। उसकी दिनचर्या बदलने लगी। अब वह सुबह जल्दी उठने लगा, पौष्टिक नाश्ता करने लगा और देर रात तक मोबाइल पर समय बर्बाद करने की आदत छोड़ दी।

दो महीने के भीतर उसने खुद में अद्भुत बदलाव महसूस किया। उसका शरीर हल्का और चुस्त हो गया, पढ़ाई पर ध्यान भी अधिक देने लगा। जहाँ पहले वह छोटी-सी बात पर चिढ़ जाता था, अब वह शांत और आत्मविश्वासी महसूस करने लगा। उसके सहपाठी भी आश्चर्यचकित थे कि राहुल कितना बदल गया है।

एक दिन विद्यालय में वार्षिक खेल प्रतियोगिता हुई। राहुल ने भी फुटबॉल टीम में भाग लिया। मैच के दौरान उसने पूरी ऊर्जा से खेला और निर्णायक गोल भी किया। पूरी टीम और स्कूल ने उसकी मेहनत की सराहना की।

राहुल ने अनुभव किया कि योग और खेल केवल शरीर को मजबूत बनाने के लिए नहीं हैं,बल्कि यह जीवन को संतुलित और आनंदमय बनाते हैं। उसने अपने दोस्तों से कहा —

"सक्रिय जीवनशैली अपनाना कठिन नहीं, बस आरंभ करने की आवश्यकता है। योग हमें मानसिक शांति देता है और खेल हमें ऊर्जा से भर देते हैं। जब दोनों जीवन का हिस्सा बन जाते हैं, तो सफलता अपने आप हमारे कदम चूमती है।" उस दिन से राहुल की कहानी कई बच्चों के लिए प्रेरणा बन गई।

भाविका बरनवाल
कक्षा–9
सनबीम स्कूल, सुल्तानपुर, उत्तर प्रदेश

ARTICLE

The Foundation of Healthy Life

Health and wellness form the foundation of a strong and progressive nation. Wellness goes beyond physical strength; it also includes mental balance, emotional stability, and social well-being. Regular exercise, balanced nutrition, adequate rest, and stress management are essential for leading a healthy lifestyle.

We should encourage people to walk, run, practise yoga, and embrace mindful living. By taking care of our health, we not only improve our own lives but also contribute to a stronger and healthier nation.

Hygiene: The First Step Towards a Healthy Life

Health and hygiene awareness are crucial for preventing diseases and promoting overall well-being. Proper handwashing, sanitation, and personal hygiene can significantly reduce the spread of infectious diseases.

An Active Lifestyle

Yoga, sports, and an active lifestyle play a vital role in maintaining physical fitness, mental peace, and overall well-being. Yoga improves flexibility, concentration, and inner balance, while sports enhance stamina, strength, teamwork, and discipline. Together, they promote healthy living by reducing stress, preventing lifestyle diseases, and keeping the body energetic.

Healthy Nutrition and a Balanced Diet

Nutrition is essential for the growth and

development of children and adolescents. A balanced diet, rich in proteins, carbohydrates, fats, vitamins, and minerals, supports overall health and vitality.

Local Superfoods

There is no scientific or regulated definition for superfood, but generally, a food item is promoted to superfood status when it offers high levels of desirable nutrients, is linked to the prevention of a disease, or is believed to offer several simultaneous health benefits beyond its nutritional value. Common Indian superfoods include turmeric, coconut, amla, carrom seeds, and moringa. These traditional dietary practices promote health and wellness.

Yoga and Meditation

These practices are vital for maintaining both physical and mental health. They reduce stress and anxiety, improve focus, and enhance overall well-being. A Fit India begins when every individual takes small yet consistent steps—choosing nutritious food over junk, activity over laziness, and mindfulness over stress. True wealth is not measured in money but in the energy, vitality, and happiness of its people.

Punyah Khatter
Class–VIII
Police Modern School, Meerut, Uttar Pradesh

स्वस्थ भारत की नींव

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर लाल किले से राष्ट्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में खेल संस्कृति के सकारात्मक उत्थान पर संतोष व्यक्त किया। उन्होंने कहा *जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में विकास होना चाहिए। विकास के लिए खेल का भी महत्व होता है। एक जमाना था। जब बच्चे खेल में अगर समय लगाते, तो माता-पिता ज्यादा पसंद नहीं करते थे। मुझे खुशी है कि आज यह एकदम से उलट गया है। अगर बच्चे खेलकूद में आगे आते हैं, रुचि लेते हैं, तो माता-पिता गर्व से भर जाते हैं। मैं इसे एक शुभ संकेत मानता हूँ।*

प्रधानमंत्री जी ने खेलों के सर्वांगीण विकास के लिए सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों का उल्लेख भी किया। उन्होंने कहा *खेल को बढ़ावा देने के लिए कई दशकों के बाद हम देश में 'खेलो भारत नीति' को लेकर के आए हैं, ताकि खेल जगत का सर्वांगीण विकास हो। स्कूल से लेकर के ओलंपिक तक हम एक पूरा इकोसिस्टम डेवलप करना चाहते हैं। चाहे कोचिंग की व्यवस्था हो, फिटनेस की बात हो, खेल के मैदान हों, खेल की व्यवस्थाएँ हों, खेल के लिए आवश्यक साधन हों या फिर लघु उद्योगों को भी खेल के साधन बनाने में सहायता करने की बात हो। यानी एक प्रकार से पूरा इकोसिस्टम हम दूर-दराज के बच्चों तक पहुँचाना चाहते हैं।*

इसी क्रम में उन्होंने देशवासियों को अतिस्थूलता (मोटापा या ओबेसिटी) के बढ़ते खतरे के प्रति सावधान रहने की सलाह भी दी। उन्होंने कहा, *जब मैं फिटनेस की बात करता हूँ, जब मैं खेलकूद की बात करता हूँ, तब मैं एक चिंता भी आपके सामने रखना चाहता हूँ। हमारे देश के हर परिवार को चिंता करनी चाहिए कि मोटापा हमारे देश के लिए बहुत बड़ा संकट बनता जा रहा है। जानकार लोग कहते हैं कि आने वाले वर्षों में, हर तीसरे व्यक्ति में एक व्यक्ति मोटापे का शिकार होगा। हमें मोटापे से बचना है, ओबेसिटी से बचना है। इसलिए मैंने एक छोटा-सा सुझाव दिया था कि परिवार तय करें कि जब खाने का तेल घर में आएगा 10 प्रतिशत कम ही आएगा एवं 10 प्रतिशत कम ही उपयोग करेंगे एवं हम ओबेसिटी के खिलाफ लड़ाई को जीतने की दिशा में हम अपना योगदान देंगे।*

प्रधानमंत्री जी का यह संदेश सरकार की वर्तमान में चल रही मोटापे के विरुद्ध पहलों के अनुकूल है, जिसमें फिट इंडिया मूवमेंट, पोषण अभियान एवं ईट राइट इंडिया जैसे कार्यक्रम शामिल हैं।

79 वें स्वतंत्रता दिवस (15 अगस्त 2025) के अवसर पर प्रधानमंत्री जी द्वारा लाल किले से दिए गए भाषण के कुछ अंश।

हवा और धूल

हवा धूल को छेड़ के भागी,
सोती धूल अचानक जागी।
उड़ी हवा के पीछे-पीछे,
हवा हो गई धूल के नीचे।
धूल खोजती आँखें मींचे,
दाएँ-बाएँ, आगे-पीछे।
हवा चल रही साँसें खींचे,
नीचे-नीचे, धूल के नीचे।
लगा धूल को कुछ है गड़बड़,
धूल धप्प से नीचे आई।
धूल की आँख में धूल झोंक कर,
हवा हो गई हवा-हवाई।

पद्मोनी बसुमतारी
कक्षा–6
आदर्श विद्यालय, सिडली चिरांग, असम

ARTICLE

Nutrition: The Foundation of Good Health

In today's world, many young people are attracted to fast food, soft drinks, and packaged snacks. These foods increase the risk of obesity, diabetes, and heart problems. Regular consumption of fruits, vegetables, whole grains, and dairy products can prevent many lifestyle diseases. Let us have a look at the role of nutrition for a healthy life.

Proper Nutrition is Essential

Nutrition plays a vital role in the life of every human being, especially during childhood and adolescence. A balanced diet supports physical growth, mental development, immunity, and emotional wellbeing. During childhood, proper nutrition is essential for the development of bones, muscles, and organs.

Proteins, vitamins, and minerals build strength, while carbohydrates and fats provide energy for studying, playing, and staying active. Lack of nutritious food during this stage can cause weakness, stunted growth, or delayed development.

Adolescence is another critical period marked by puberty and fast physical growth. Calcium and vitamin D strengthen bones, protein builds muscles, and iron prevents anaemia, particularly in girls. Healthy eating at this stage sets the foundation for a healthier future.

Nutrition also directly affects the brain and

learning ability. Children who eat balanced meals are more alert, can concentrate better, and perform well in school. Deficiencies in nutrients like iron or iodine can reduce memory, attention, and overall learning capacity, showing that a healthy diet is as important for the brain as it is for the body.

Nutrition Protects against Diseases

Furthermore, nutrition protects against diseases. Vitamins and minerals strengthen the immune system, helping children and adolescents fall sick less often and recover faster. Poor nutrition, on the other hand, weakens the body and increases susceptibility to infections.

Nutrition also influences mood and emotions. Adolescence brings hormonal changes that affect behaviour. A healthy diet supports emotional balance, while excessive junk food or sugar can cause irritability, obesity, or low confidence. Eating together as a family encourages healthy habits and strengthens social bonds.

Nutrition is the foundation of a healthy growth in childhood and adolescence. It shapes the body, sharpens the mind, strengthens immunity, and supports emotional wellbeing. Parents, teachers, and society must encourage healthy eating habits and discourage junk food. Children who learn to eat right will grow into strong, confident, and successful adults.

Vivek
Class–IX
Jaypee Public School, Hamirpur, Himachal Pradesh

कविता

শিশুর স্বাস্থ্য

ভোরের সেই সোনালী আভা
গায়ে মেখে করো সূর্য নমস্কার
যোগ ব্যায়াম আর সুষম আহার
রোজ যেনো শিশু পায় অপার

পড়াশোনা খেলাধুলা নাচ গান সাথে
প্রকৃতির সাথে থাকো আনন্দে উৎসাহে
বিরতিতে মুখে যাক রকমারি ফল
আম জাম কলা লেবু আঙুর আপেল

স্বাস্থ্য ও বুদ্ধি
দুটোই তো চাই
চলো সবাই মিলে
সেই পথে যাই

প্রতিদিন আহারেতে রাখো ভিটামিন
মিনারেল আয়রন আর যে প্রোটিন।
ভুলো নাকো কথাটি 'জলই জীবন'

পড়াশুনো নাচ গান
সবই প্রয়োজন
শিশু যেনো ফাঁকে ফাঁকে
পায় বিশ্রাম।।

देबत्री मुखर्जी
कक्षा–3
आर्मी पब्लिक स्कूल, बैरकपुर कैंट, पश्चिम बंगाल

POEM

Healthy Routine, Happy Mind

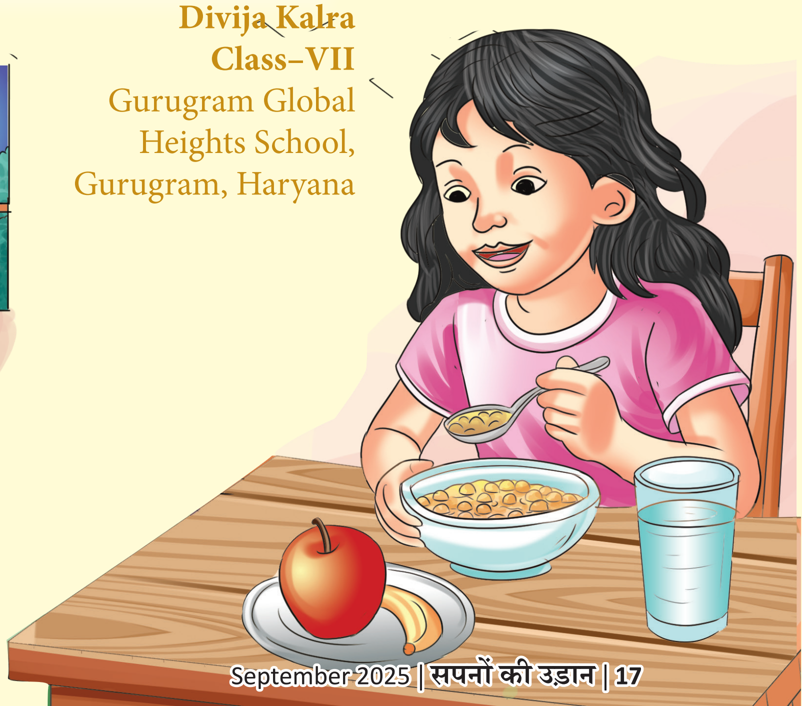
Eat a healthy diet,
Jump a lot to increase your height!
Early to bed and early to rise,
Make this your daily style, so wise!

Try jogging out twice,
Eat nutritious meals thrice.
Add less spice,
And maintain your size!

Water is great—drink a lot,
Stay hydrated when it's hot!
What's more precious than wealth?
Believe me, it's your health!

Sleep at least 8 hours to grow,
Healthy habits help us glow.
Together let's make India fit,
Step by step, with strength and grit!

Divija Kalra
Class–VII
Gurugram Global
Heights School,
Gurugram, Haryana



बालाघाट के स्वादिष्ट 'सुपरफूड'

नमस्ते दोस्तो! मेरा नाम जिज्ञांश कालबेले है और मैं बालाघाट, मध्य प्रदेश का रहने वाला हूँ। वर्तमान में भोपाल, मध्य प्रदेश में रह रहा हूँ।

मुझे अपने गाँव बालाघाट जाना एवं वहाँ रहना बहुत पसंद है। हमारे यहाँ हरे-भरे पेड़, पहाड़ियाँ एवं चारों ओर ताजी हवा है, लेकिन मुझे यहाँ का खाना सबसे ज्यादा पसंद है, विशेषकर वो जो सीधे खेत एवं जंगल से आता है। ऐसे खाने को हम सुपरफूड कहते हैं, क्योंकि ये पर्याप्त पोषण एवं ताकत देते हैं तथा बीमारियों से दूर रखते हैं।

हमारे यहाँ खेतों में कोदो एवं कुटकी नाम के अनाज उगाए जाते हैं। इनको हमारी केंद्र व राज्य सरकार वर्तमान में श्री अन्न के रूप में बढ़ावा दे रही है। देखने में तो ये रेत के दानों जैसे होते हैं, लेकिन इनके गुण किसी सुपरहीरो से कम नहीं। मेरी दादी इनसे पेज बनाती हैं। ठंड के दिन में जब गरम-गरम पेज कटोरे में भरकर सामने आता है तो उसकी खुशबू से ही आनंद आ जाता है। इसे खाकर पूरे दिन खेलने की ताकत मिलती है।

इसी तरह वनों से महुआ के छोटे-छोटे फूल चुनकर लाए जाते हैं, इन्हे सुखाकर लड्डू या मीठी रोटियाँ बनाई जाती हैं। हरी

महुआ के फूल

पत्तेदार सब्जियों में चौलाई एवं बथुआ भी खूब खाया जाता है। इनमें विटामिन एवं खनिज पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसी तरह चिरौंजी के बीज भी हमारे गाँव में होते हैं। इनको मिठाई में डाला जाता है।

मुझे याद है एक बार मैं एवं मेरे दोस्त जंगल में महुआ के फूल बीनने गए थे। हल्की-हल्की धूप थी, हम टोकरी भरकर फूल ले आए। माँ ने उसी दिन शाम को महुए की मीठी रोटी बनाई। उस दिन का स्वाद मुझे आज भी याद है। हमारे ये सुपरफूड धरती के लिए भी अच्छे हैं। इन्हें उगाने में बहुत पानी नहीं लगता, न ही रसायन डालने पड़ते हैं।

चिरौंजी के बीज

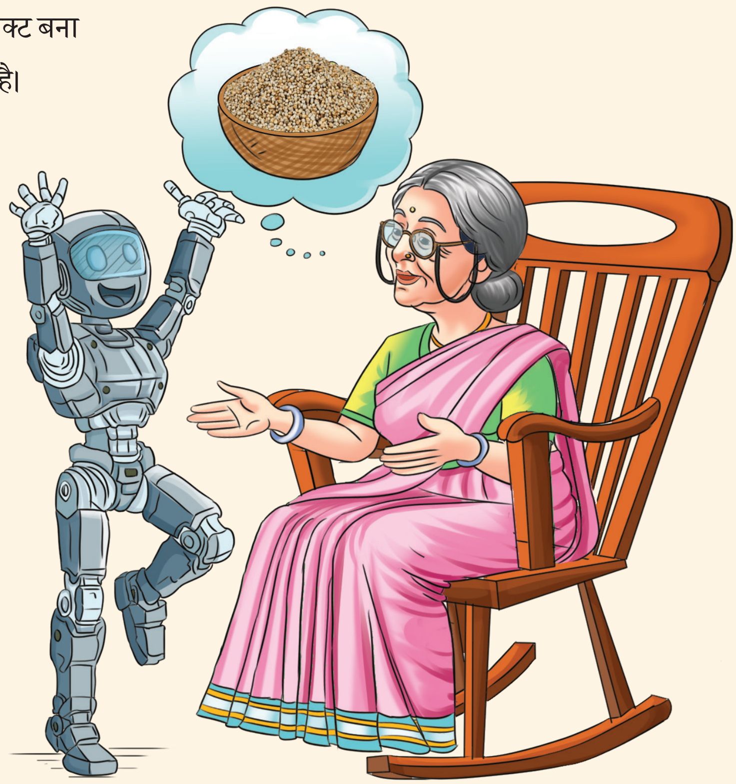
भारत के हर क्षेत्र में ऐसे ही कुछ सुपरफूड हैं, हम सब अपने आस-पास के सुपरफूड को पहचानें एवं उसे अपनाएँ। इससे शरीर भी मजबूत रहेगा, मन भी खुश रहेगा एवं हमारी धरती भी सुरक्षित रहेगी।

मुझे गर्व है कि मैं बालाघाट का हूँ एवं मुझे यहाँ के स्वादिष्ट, सेहतमंद सुपरफूड प्रायः खाने को मिलते हैं। अगर आप कभी बालाघाट आओ, तो इनका स्वाद जरूर लेना।

जिज्ञांश कालबेले
कक्षा–4
डिमॉन्स्ट्रेशन मल्टीपर्पज स्कूल, एन.सी.ई.आर.टी.,
भोपाल, मध्य प्रदेश

संवाद

दादी, रोबोट और चिंटू का सुपरफूड प्रोजेक्ट



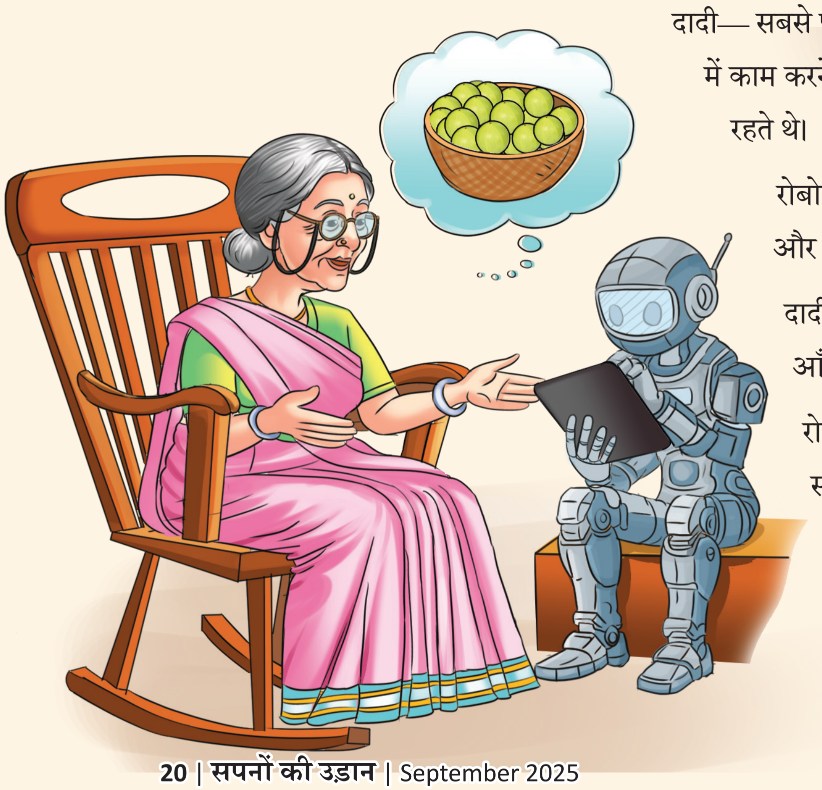
रोबोट (उत्साह से)— नमस्ते दादी! मैं चिंटू के लिए सुपरफूड पर प्रोजेक्ट बना रहा हूँ। सोचा आपसे मदद लूँ क्योंकि असली ज्ञान तो आपके पास है।

दादी (हँसकर)— अरे वाह! अब चिंटू का प्रोजेक्ट भी रोबोट बनाएगा? आजकल तो लोग पढ़ाई से लेकर खाना बनाने तक, सब काम रोबोट से ही करवाते हैं।

रोबोट— पता है दादी, बच्चों में जंक फूड की लत तीन गुना बढ़ चुकी है।

दादी (हँसकर)— अरे बेटा! ये बच्चे समझते हैं, "रोज बर्गर खाओ और मजे उड़ाओ।" असलियत यह है, "रोज बर्गर खाओ और अस्पताल जाओ।"

रोबोट— सही कहा दादी। पर चिंटू का प्रोजेक्ट शानदार बनाना है। बताइए न आपके देसी सुपरफूड कौन-कौन से हैं?



दादी— सबसे पहला है 'बाजरा'। ताकत का खजाना। पहले के समय में खेत में काम करने वाले किसान बाजरे की रोटी खाकर ही दिनभर ऊर्जा से भरे रहते थे।

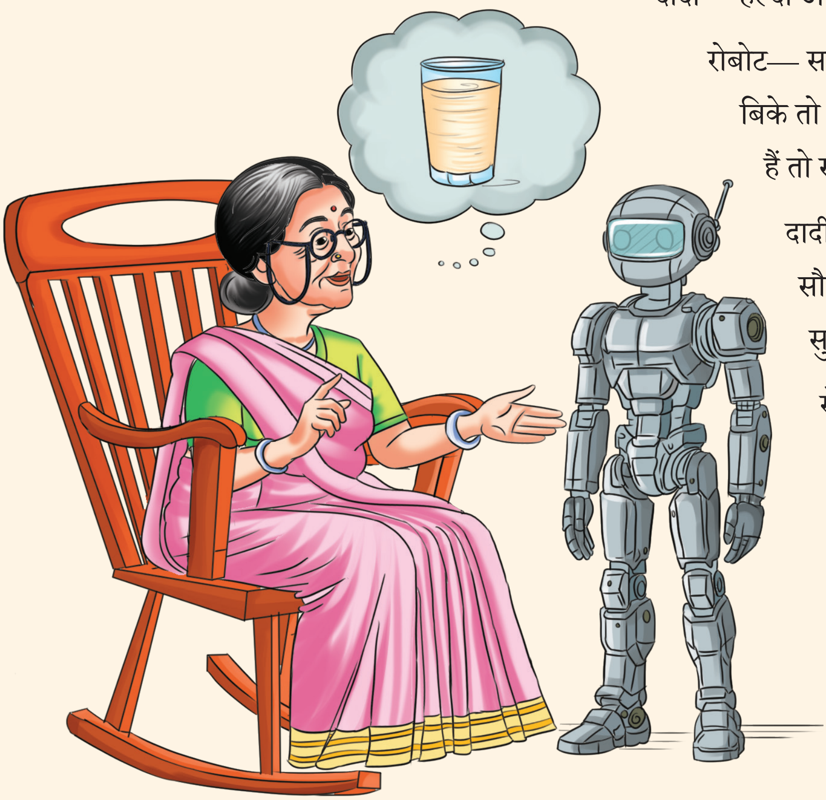
रोबोट (नोट बनाते हुए)— डाटा पुष्टि करता है। बाजरे में प्रोटीन और फाइबर भरपूर है। यह आधुनिक एनर्जी बार से कहीं बेहतर है।

दादी— और आँवला? यह तो चमत्कार है। जुकाम से लेकर आँखों तक का साथी।

रोबोट— सही! आँवले में संतरे से बीस गुना अधिक विटामिन सी है। मैं प्रोजेक्ट में लिख दूँगा, "आँवला = रोगों का प्रहरी"

दादी (मुस्कुराते हुए)— हाँ रे और यह तो सस्ता-सरल उपहार है। न दवा चाहिए, न डॉक्टर, बस रोज आँवला खाओ और रोग भगाओ।

दादी— हल्दी और शहद भी याद रखना। दादी माँ का सबसे प्रिय नुस्खा!



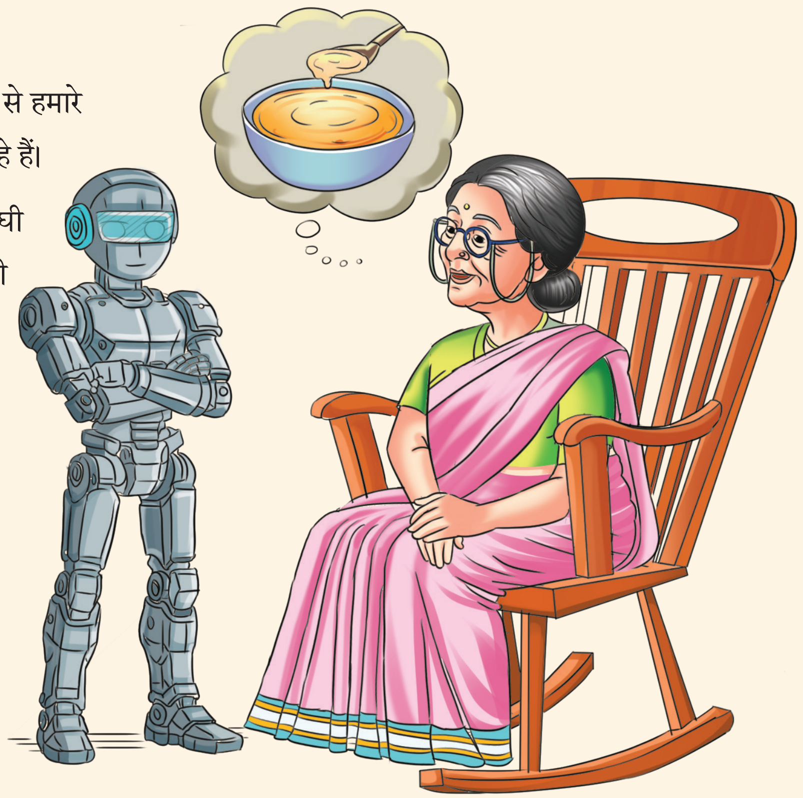
रोबोट— सही कहा दादी! जब हल्दी वाला दूध किसी बड़े होटल में बिके तो लोग कहते हैं, "वाह! हर्बल ड्रिंक्स।" और जब आप देती हैं तो सब बोलते हैं, "अरे, यह तो दादी की घरेलू दवा है।"

दादी (हँसते हुए)— हाँ बेटा! वही दूध महँगे गिलास में तीन सौ रुपये का चमत्कार कहलाता है और घर में बिन पैसे का सुपरफूड कदर नहीं पाता। यही तो असली धोखा है।

रोबोट— सहजन की पत्तियों में दूध से अधिक कैल्शियम होता है। उसके बारे में भी कुछ बताइए।

दादी— हाँ बेटा! पता नहीं फिर भी बच्चों को वो महँगे डिब्बाबंद एनर्जी ड्रिंक क्यों चाहिए? हमारी सहजन की सब्जी ही असली एनर्जी ड्रिंक है, पर फिर भी इससे किसी के पंख नहीं उगते हाहाहा..!

और सुनो! देसी घी, लिखना मत भूलना, इसी देसी घी से हमारे पहलवान आज ओलंपिक में भारत का परचम लहरा रहे हैं।



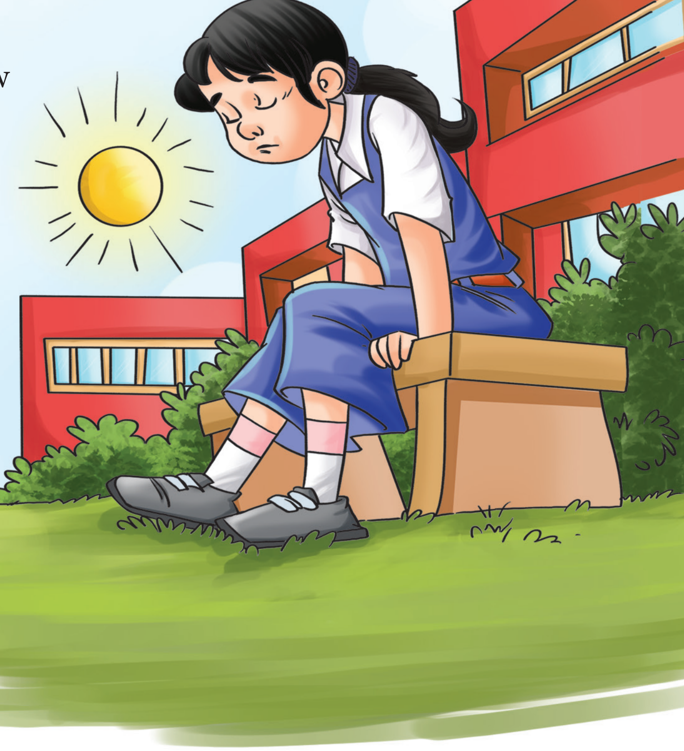
रोबोट— वाह दादी! क्या कमाल की बात बताई, देसी घी के साथ कसरत की जाए तो कोई बीमारी कभी पास भी न फटकेगी।

रोबोट (गंभीरता से)— दादी, चिंटू का प्रोजेक्ट अब तैयार हो रहा है। बाजरा, आँवला, हल्दी, देसी घी, शहद, सहजन, ये सब न केवल परंपरा हैं, बल्कि विज्ञान भी इन्हें सुपरफूड मानता है।

दादी (संतोष से)— वाह! अब चिंटू का प्रोजेक्ट ही नहीं, उसकी सेहत भी चमक उठेगी।

आयुषी कपूर
कक्षा–11
अर्वाचीन भारती भवन सीनियर सेकेंडरी स्कूल, नई दिल्ली

Breaking the Silence: Supporting Mental Health



Riya: Hey Ananya, you've been looking a little low these days. Want to talk about it?

Ananya: I don't know, Riya. Lately, everything feels heavy—studies, expectations, even small things. I feel like I'm breaking inside.

Riya: I'm really sorry you're feeling this way. You know, mental health is as crecial as physical health—when something hurts, it needs care and support.

Ananya: But I feel like people will judge me if I admit I'm struggling.

Riya: That's a common fear, but trust me, opening up is the first step to healing. You don't have to go through this alone. Emotional support can make a huge difference.

Ananya: What do you mean by emotional support?

Riya: It's about having people who listen without judgement, who remind you that it's okay to feel what you feel. Sometimes, just knowing someone cares can ease half the weight.

Ananya: That does sound comforting. But what if talking isn't enough?

Riya: Then we can seek professional help. Therapists or counsellors can guide us with coping strategies. And remember, self-care measures like rest, journaling, or pursuing some hobbies help too.

Ananya: I guess I've been ignoring myself for too long.

Riya: It happens. But from today, let's make a pact— you'll talk when it gets heavy, and I'll always be here to listen. Deal?

Ananya: (smiles faintly) Deal. Thanks, Riya. I already feel a little lighter.

Riya: Anytime. Remember, mental health isn't about never feeling low—it's about knowing where to find support when you do.

They walk back to class together, feeling hopeful.

Revati
Class–XII
Dayanand Model School,
Jalandhar, Punjab

चिल्ड्रन न्यूट्रिशन पार्क

आपने बहुत से थीम पार्क देखे होंगे, कुछ रोचक थीम पार्क के बारे में सुना भी होगा ही, आज हम आपको ऐसे एक थीम पार्क के बारे में बताते हैं, जो अपने आप में अनोखा है। यह थीम पार्क गुजरात के केवड़िया में स्टैच्यू ऑफ यूनिटी के पास बनाया गया है। इस थीम पार्क का नाम है— चिल्ड्रन न्यूट्रिशन पार्क। यहाँ बच्चे सही पोषण की सीख खेल-खेल में पा सकते हैं। यह पार्क केवल मस्ती ही नहीं, बल्कि स्वस्थ भोजन एवं फिट रहने का सुपर फंडा भी है।

न्यूट्री ट्रेन का मजेदार सफर

इस थीम पार्क में एक न्यूट्री ट्रेन 600 मीटर लंबे ट्रैक पर चलती है एवं बच्चों को विभिन्न स्टेशनों तक ले जाती है। इसमें अनेक इंटरैक्टिव स्टेशन बनाए गए हैं, जैसे कि—

- फलशाका गृहम– यहाँ एक एनीमेटेड शुभंकर, किसान कुमार बच्चों को बताता है कि किस तरह सेब, केला, गाजर एवं टमाटर हमारे शरीर के सुपरहीरोज हैं।
- पयोनगरी– इस स्टेशन में शुभंकर जनार्दन बताता है कि दूध एवं पनीर कैसे अस्थियों(हड्डियां) मजबूत बनाते हैं। वह एक वर्चुअल असिस्टेंट के माध्यम से बच्चों से बातचीत करता है एवं बच्चों का मनोरंजन करता है।
- अन्नपूर्णा– यह तीसरा स्टेशन है, जिसमें घर में बनने वाले पोषक आहार, जैसे– रोटी, सब्जी, सलाद आदि को डिजिटल गेम में बनाने का खेल खेला जा सकता है।
- पोषणपुरम– यह चौथा स्टेशन है। इसकी वर्चुअल शुभंकर का नाम शक्ति है, जो बच्चों का स्वागत करती है एवं हमारे शरीर के लिए आवश्यक पौष्टिक तत्वों की जानकारी देती है।
- स्वस्थ भारतम– यह इस ट्रेन का अंतिम स्टेशन है जहाँ दैनिक शारीरिक गतिविधियों की जानकारी दी गई है। इस स्टेशन पर वर्चुअल टेनिस, क्रिकेट, एक मनोरंजक नृत्य प्लेटफॉर्म, आइस हॉकी आदि जैसे कई खेल उपलब्ध हैं।

और भी मजेदार चीजें हैं यहाँ

इतना ही नहीं, इस पार्क में 5D मूवी के साथ एक मिरर भूल-भुलैय्या, जंगल जिम के साथ एक न्यूट्री हंट बिल्डिंग एवं जोर्ब बॉल व साइकिलिंग गेम्स वाला एक गेम जोन भी शामिल हैं। तो जब भी स्टैच्यू ऑफ यूनिटी घूमने जाओ तो इस स्पेशल थीम पार्क में जाना न भूलना।

POEM

The Spirit of Yoga, The Soul of India

India— a land of culture and grace,
a thousand colours in one embrace.
Yet, how can we shine if streets are unclean,
while Mother Nature longs to be green?

Atop the hills where dawn's gold spills,
Hearts turn gently to Patanjali's will.
Yoga— the rhythm of breath and soul,
healing the spirit, making us whole.

Ah, Gen-Z, lost in their digital war,
believing their troubles have no cure.
But thirty minutes of mindful rays,
could set alight their brightest days.

Seasons whisper, "Protect my hue,
the duty of care belongs to you."
Screens may glitter, devices may gleam,
but joy lies deeper in Nature's dream.

For when the forest echoes call,
and rivers bless the earth with thrall,
A duet of man and Mother divine,
brings balance eternal, harmony fine.

Shrestha Panda
Class–IX
Army Public School, Binnaguri, West Bengal

My Thrilling Journey to the Rann of Kutch

Arriving in Gujarat last winter, l had no idea my notepad would soon become more of a food diary than a travel diary. Yes, there were fortresses, rivers, and deserts, but it was always the cuisine that had me pausing, tasting, writing, and wondering.

I still remember when the first time an elderly woman gave me a fenugreek *thepla* Locally speaking, I am talking about *methi thepla*, which still sticks to my hand. It was the most wholesome, earthy, and aromatic with a comforting vibe that I suddenly found myself captivated by the *thepla*.

The kind and generous old lady told me that *thepla* is the traveller's best friend, as it never gets spoiled even after many days on the road. Later on, I discovered that fenugreek is a medical herb that aids digestion, boosts energy, and increases the body's iron content. I found myself nodding. That humble flatbread was more than simply sustenance; it was a knowledge layered into dough, tasty and yummy. The next day, as I was sitting in a mud shack in Kutch, far from the city clamour.

The Rann of Kutch is the most thrilling yet one of the most peaceful places in India. I noticed they served a fancy looking dish in the table next to mine and as its essence got to me I suddenly felt hungry and ordered the same, despite by hesitation about how it might taste, I couldn't control myself. As they served the dish, I noticed it wasn't something fancy but a bowl full of lentils and rice, commonly called *khichdi* though, I thought it was simple, as soon as I ate my

first spoon I knew why *khichdi* is the most famous dish in Gujarat. It was amazing and I had no words to describe its taste. The rice and lentils combined so well that it felt like the perfect comfort food. *Khichdi* is the king of food, “my host chuckled”, but it really was so refreshing and good to eat that I couldn’t control myself: it was so rich in protein, simple on the stomach, balancing simplicity with health. Under the silvery radiance of the Rann of Kutch, I felt fed in a way that no fancy meal could ever make me feel good.

As I continued to stride around the gullies of Gujarat, I felt amazed. It was so lively in the streets that my journey became memorable. As I moved further, I already knew about the soothing *khichdi* and *methi thepla*, but I wanted to know more.

I knew Gujarat’s culinary scene still had many surprises that I could consume at any time of the day. Next was a sweet— most amazing fluffy dhokla, which was high in protein and easy on the stomach, and of course, the amazing crispy *khakhra*, a nutritious wheat-based snack. It struck me then as to how wise the Gujaratis are for balancing flavour with health.

The *handvo,* with its lentils and vegetables, struck me as straight out of a grandmother’s recipes, and clearly this trip could not be concluded without sampling Jethalal’s favourite *fafda jalebi* which is an ideal mix of sweet and crispy and crunchy. It is the best part of the whole journey and the cause it reminded me of the of my favourite show- *Taarak Mehta Ka Ooltah Chashmah* (TMKOC).

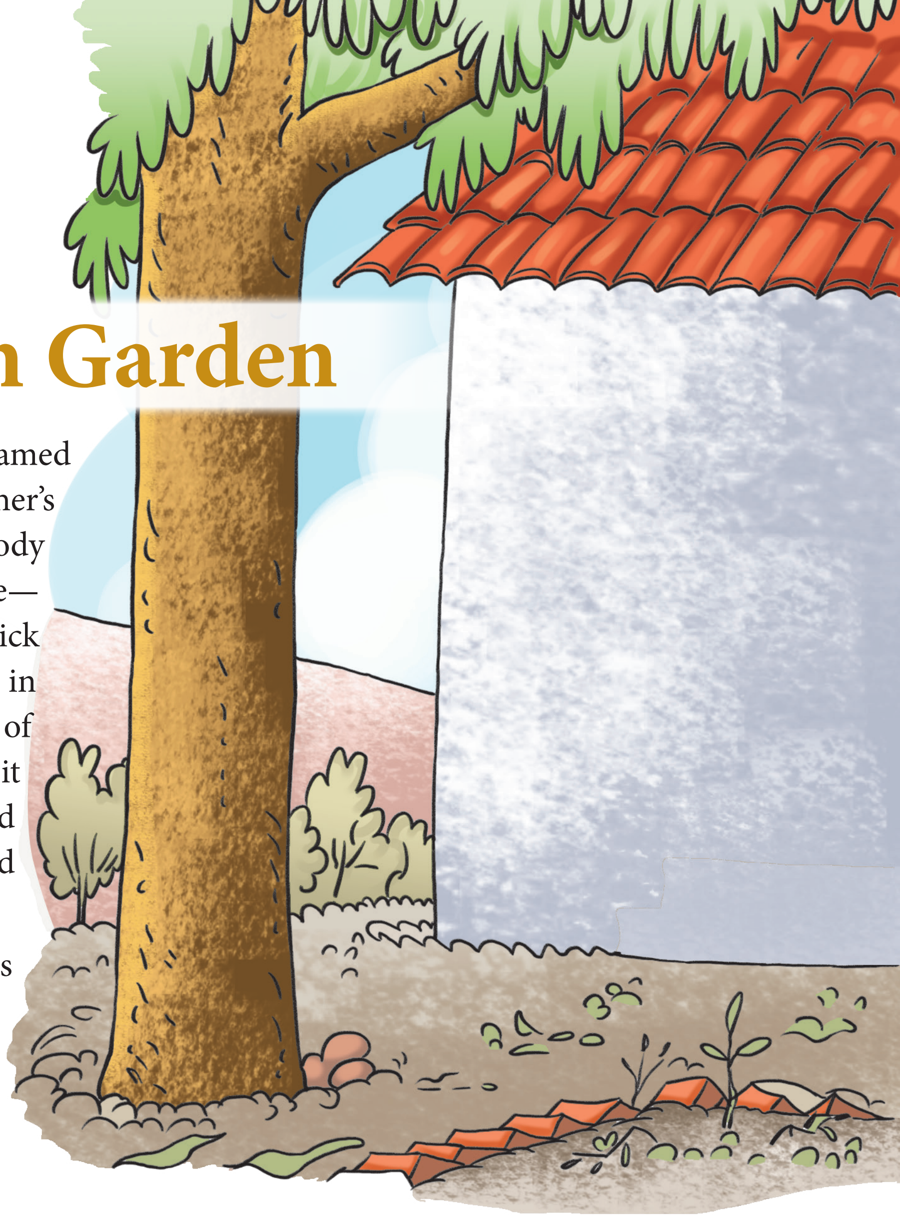
The taste of Gujarati food was so good that it confirmed to me that Gujarati food is indeed the best. It is not only tasty but also nutritious and rich in every mineral and protein, and it is, of course,soothing to the soul too and honouring the customs rather than just satiating hunger. Coming here in Gujarat really showed me how food is the language that connecs individuals beyond words.

And with that, my friends, my journey of delicious food ended. But I left Gujarat with a peaceful mind and pleased taste buds.

Dhani Goel
Class–XII
Jaypee Public School, Greater Noida,
Uttar Pradesh

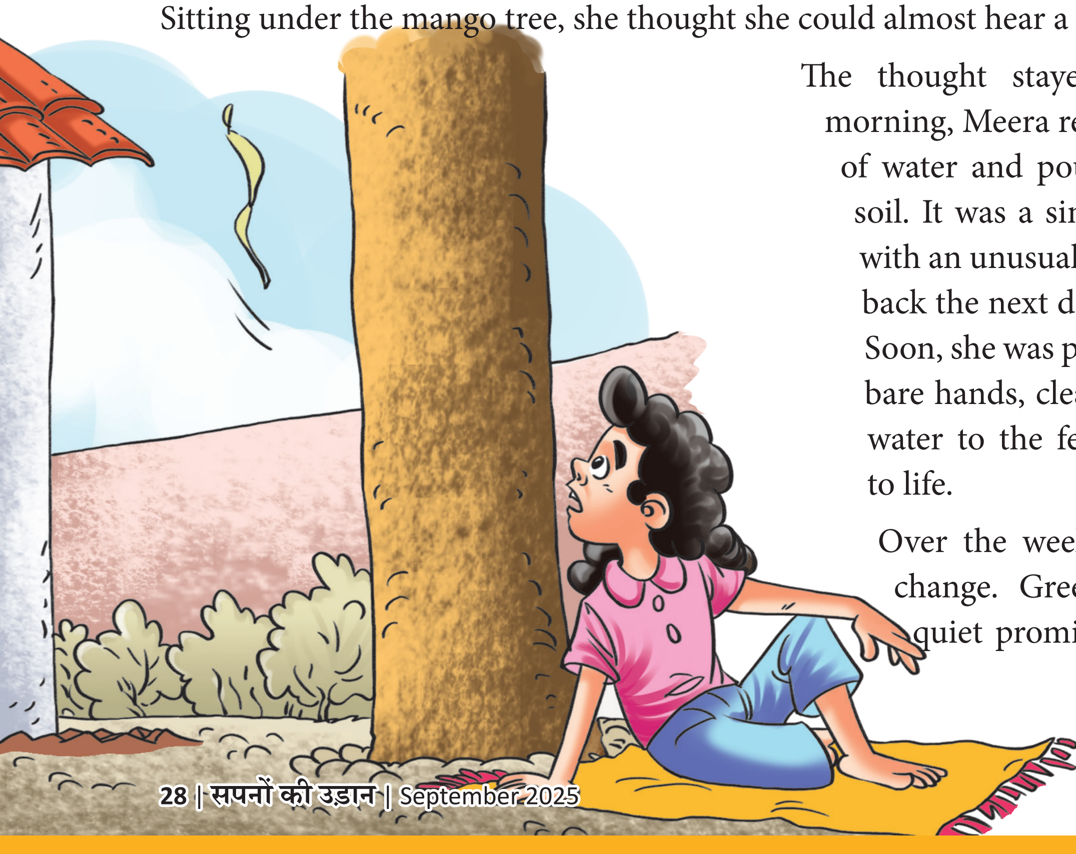
STORY

The Forgotten Garden



Once upon a time, there was a girl named Meera who lived in her grandfather's house. There was a garden that nobody cared for anymore. It was not large—just a patch of earth with a broken brick boundary and a tired mango tree in the centre . Once, it had been full of vegetables and marigolds, but now it lay abandoned, overrun by weeds and fallen leaves, like a memory people had chosen to forget.

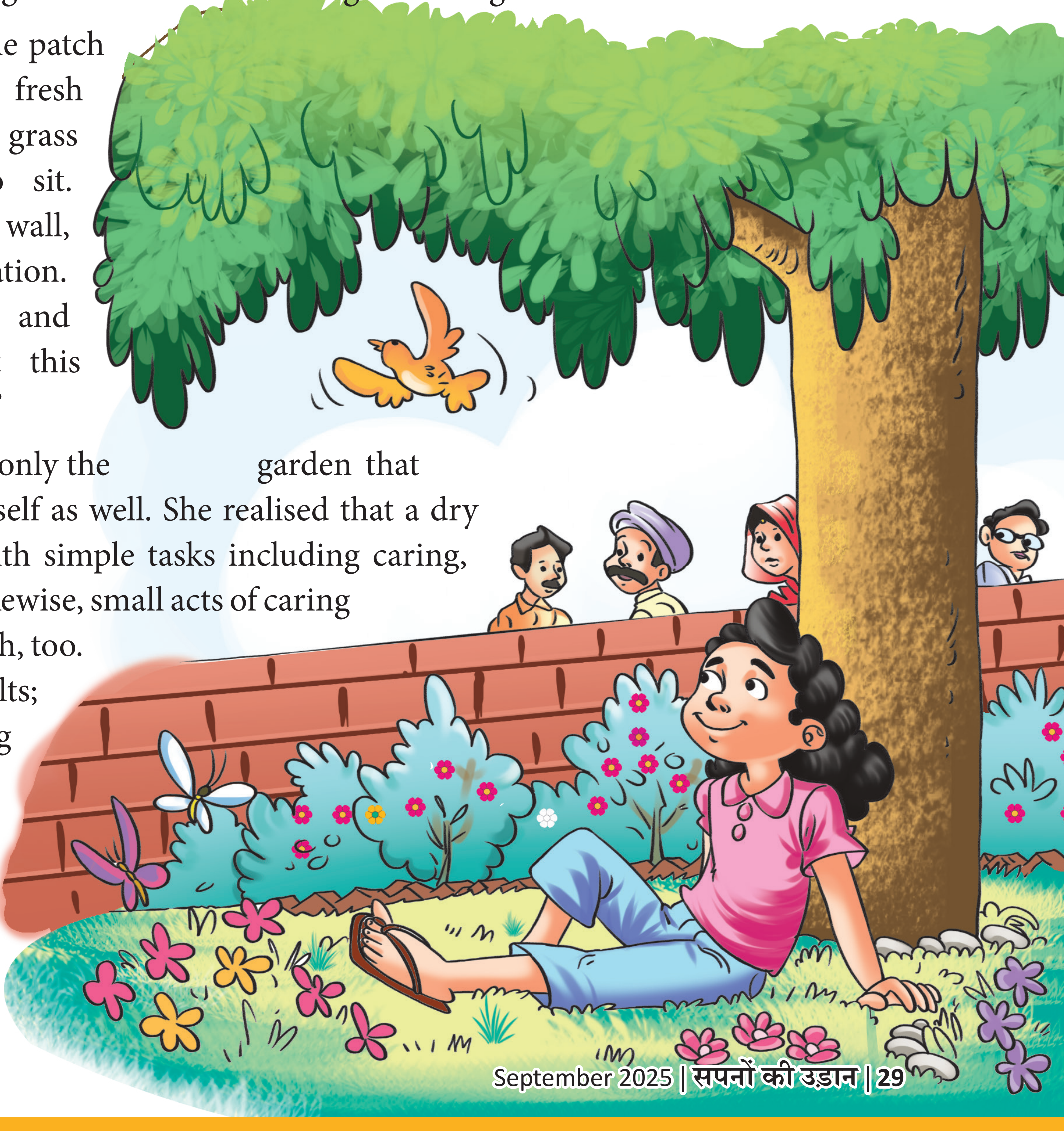
The girl who rediscovered it was Meera. One hot afternoon, when the electricity went out, she wandered into the backyard out of boredom. The place looked dry and lifeless, yet she felt a strange pull towards it. Sitting under the mango tree, she thought she could almost hear a whisper: You forgot me.



The thought stayed with her. The next morning, Meera returned with a small mug of water and poured it onto the cracked soil. It was a simple act, but it filled her with an unusual sense of peace. She came back the next day, and the day after that. Soon, she was pulling out weeds with her bare hands, clearing the soil, and giving water to the few plants that still clung to life.

Over the weeks, the garden began to change. Green shoots emerged like quiet promises. A butterfly fluttered

through the air. The mango tree sprouted tender new leaves. Watching this, Meera felt her own heart lighten, as though she too was awakening with the garden.



By the end of summer, the patch bloomed with marigolds, fresh green leaves, and soft grass that invited anyone to sit. Neighbours paused by the wall, surprised at the transformation. Her grandfather smiled and said, "I never thought this garden would come back."

But Meera knew it wasn't only the garden that had returned—it was herself as well. She realised that a dry garden can be revived with simple tasks including caring, watering and weeding. Likewise, small acts of caring are necessary for our health, too. Neglect it, everything wilts; nurture it, everything blooms!

Trisha Ganguly

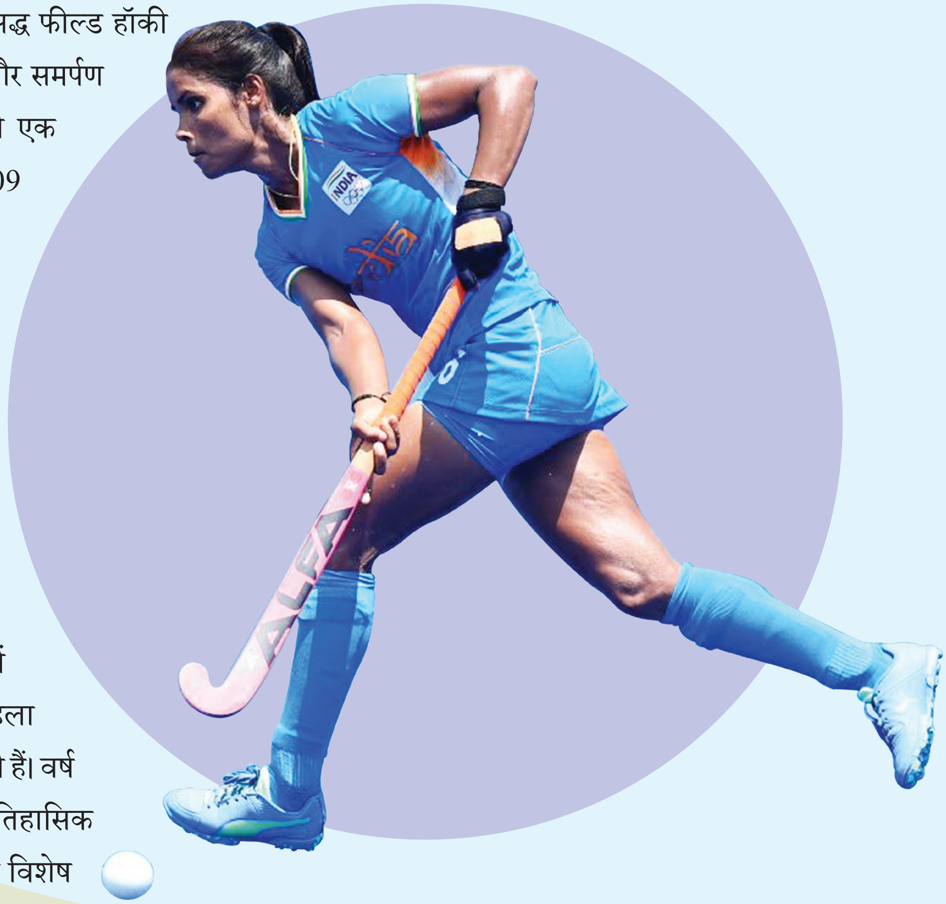
Class–VIII

Santipur Public School,
Santipur, West Bengal

साक्षात्कार

देश के लिए खेलने पर गर्व है– वंदना कटारिया

भारतीय महिला हॉकी टीम की ओर से दो बार ओलंपिक में खेल चुकीं वंदना कटारिया, भारत की प्रसिद्ध फील्ड हॉकी खिलाड़ी हैं। अपनी कड़ी मेहनत, लगन और समर्पण के बल पर उन्होंने हॉकी जगत में अपनी एक विशिष्ट पहचान स्थापित की है। वर्ष 2009 में वे भारतीय सीनियर महिला हॉकी टीम में शामिल हुईं एवं शीघ्र ही एक उत्कृष्ट फॉरवर्ड खिलाड़ी के रूप में उभरीं।



वंदना, भारतीय महिला हॉकी इतिहास की सबसे अधिक मैच खेलने वाली खिलाड़ी हैं। उन्होंने वर्ष 2013 में जर्मनी के मोंशेनग्लाडबाख में आयोजित जूनियर महिला विश्व कप में भारतीय टीम को ऐतिहासिक कांस्य पदक दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे भारतीय महिला हॉकी के कई ऐतिहासिक पलों की साक्षी रही हैं। वर्ष 2020 के टोक्यो ओलंपिक में भारत के ऐतिहासिक चौथे स्थान की उपलब्धि में उनकी भूमिका विशेष रही। इसी प्रतियोगिता में वे हैट्रिक बनाने वाली पहली और अब तक की एकमात्र भारतीय महिला हॉकी खिलाड़ी बनीं।

अप्रैल 2024 में उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय हॉकी से संन्यास की घोषणा की, हालाँकि वे घरेलू हॉकी लीग में खेलना जारी रखेंगी। हॉकी में उनके अमूल्य योगदान के लिए उनको अनेक प्रतिष्ठित सम्मानों से सम्मानित किया गया है, जिनमें अर्जुन पुरस्कार और पद्म श्री प्रमुख हैं। उन्हें 2014 में वर्ष के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के लिए हॉकी इंडिया बलबीर सिंह सीनियर अवार्डी भी चुना गया। इसके अतिरिक्त हॉकी इंडिया अध्यक्ष पुरस्कार (2021) तथा हॉकी इंडिया धनराज पिल्लै पुरस्कार (2021 एवं 2022) से भी उन्हें सम्मानित किया जा चुका है। वंदना कटारिया न केवल भारतीय हॉकी की अग्रणी खिलाड़ी रही हैं, बल्कि वे लाखों युवाओं के लिए प्रेरणा स्रोत भी हैं। प्रस्तुत है उनकी कहानी उन्हीं के शब्दों में—

आपने हॉकी खेलना कब प्रारंभ किया और इसकी प्रेरणा आपको कहाँ से मिली?

मैं पहले खो-खो खेलती थी, जबकि मेरी बड़ी बहन रीना कटारिया हॉकी खेलती थी। स्टेडियम में मेरी ट्रेनिंग जल्दी समाप्त हो जाती थी, तो मैं बहन की हॉकी स्टिक लेकर खेलने लग जाती थी। मेरा खेल देखकर सीनियर खिलाड़ी

प्रायः कहते थे कि मैं हॉकी बहुत अच्छा खेल सकती हूँ। इसके बाद मैंने भी हॉकी खेलना आरंभ कर दिया। इसके बाद मैं मेरठ गई, जहाँ कुछ समय हॉकी का अभ्यास किया और फिर आगे की ट्रेनिंग के लिए लखनऊ के स्पोर्ट्स हॉस्टल पहुँची। यहीं से हॉकी के कैंप के लिए मेरा नाम आना प्रारंभ हो गया। प्रेरणा की बात करूँ तो, मेरी सबसे बड़ी प्रेरणा मेरे पापा थे। उन्होंने हमेशा मेरा साथ दिया। खेल के लिए जहाँ भी जाना होता था, वे स्वयं मुझे लेकर जाते थे। शुरुआत में तो बाकी परिवार भी साथ नहीं था, लेकिन पापा ने हमेशा साथ दिया। उनके समर्थन के कारण ही परिवार ने भी मेरा साथ दिया।

जब आपने हॉकी खेलना प्रारंभ किया तो क्या उस समय आपने सोचा था कि एक दिन विश्व में देश का नाम रोशन करेंगी?

जब मैंने खेलना शुरू किया, तब मेरा उद्देश्य केवल खेलना ही था। तब मैंने सोचा नहीं था कि कभी भारत के लिए खेलने का अवसर मिलेगा। तब उद्देश्य मात्र खेलना ही था। खेलती गई, मेहनत करती गई और आज जिस मुकाम पर हूँ, उसे देखकर अच्छा लगता है। अपने देश के लिए खेलने पर गर्व होता है। ओलंपिक के बाद से हॉकी की लोकप्रियता बढ़ी है, अब कहीं भी जाते हैं तो लोग हॉकी को जानते हैं, इसके नियमों के बारे में लोगों को जानकारी रहती है। बात आगे बढ़ने की करूँ तो इसके लिए टीम और सहायक स्टाफ का साथ बहुत आवश्यक है, टीम के साथ ही हम आगे बढ़ते हैं, बिना टीम के आगे बढ़ने के बारे में सोचा भी नहीं जा सकता। मैं जो भी कर पाई उसके लिए मुझे मेरी टीम का हमेशा साथ मिला, इसके लिए मैं हमेशा अपनी टीम का धन्यवाद करती हूँ। इसके साथ ही मैं हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का भी आभार व्यक्त करना चाहती हूँ, जिनका साथ और मार्गदर्शन सदैव मिला है। हमारे देश में खेल को आगे बढ़ाने, बेहतरीन सुविधाएँ उपलब्ध कराने के लिए मैं उनको बहुत धन्यवाद देती हूँ। जब मैंने खेलना शुरू किया, तब ऐसा नहीं था। ओलंपिक में जाने से पहले और आने के बाद उन्होंने हमसे बात की और प्रेरित किया। किसी भी खिलाड़ी के लिए यह गर्व की बात है कि हमारे प्रधानमंत्री हमसे बात करते हैं, प्रेरित करते हैं। उनसे बात करके हममें खेल के लिए उत्साह बढ़ जाता है।

खेलों का महत्व केवल खेलने तक सीमित नहीं है, बल्कि खेलों का महत्व हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से भी जुड़ा है, ऐसे में आप फिट और हेल्दी रहने के लिए क्या करती हैं?

जैसा कि कैंप में हमारा नियम है कि मैदान पर अभ्यास के लिए जाने से दो-ढाई घंटे पहले हम उठ जाते हैं और स्नान आदि से निवृत्त होकर प्रार्थना करते हैं फिर व्यायाम, योग और प्राणायाम आदि करते हैं। इसके अलावा मानसिक रूप से सकारात्मक रहने के लिए प्रेरक किताबें पढ़ते हैं। इसके बाद हम मैदान में जाते हैं और वहाँ की दिनचर्या प्रारंभ हो जाती है। जब कैंप में नहीं होते तो घर पर अपनी इस दिनचर्या का पालन करते हैं। यदि हमारे पास अधिक सुविधाएँ न भी हों तो

भी स्वस्थ और फिट रहने के लिए हम बहुत-सी गतिविधियाँ, जैसे—पार्क में जाकर घूमना, व्यायाम आदि कर सकते हैं। इसके अलावा मैं अपने आहार का विशेष रूप से ध्यान रखती हूँ, स्वच्छ एवं पोषक भोजन करती हूँ। इससे मुझे स्वस्थ एवं फिट रहने में सहायता मिलती है।

खेल एवं व्यायाम से जीवन में कौन-से सकारात्मक बदलाव लाए जा सकते हैं?

संसार में हम अकेले व्यक्ति नहीं हैं जो परेशानियों से जूझ रहे हैं, खिलाड़ी हो या आम व्यक्ति, हर कोई संघर्ष करता है। हालाँकि मैं संघर्ष को स्वयं को मजबूत करने की प्रकिया के रूप में देखती हूँ। खेल हमें न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। जब हम मानसिक रूप से मजबूत होते हैं तो किसी भी प्रकार की परिस्थिति का सामना कर सकते हैं। खेल से हममें बहुत सकारात्मकता आती है और नकारात्मकता दूर होती है। सबसे बड़ी बात यह है कि हम नियमित खेल खेलने के कारण स्वस्थ रहते हैं।

अपने खेल जीवन में आपने किन-किन चुनौतियों का सामना किया और उन चुनौतियों से लड़ने की शक्ति आपको कहाँ से मिली?

चुनौतियों का सामना तो बहुत करना पड़ा है। परिवार में केवल पापा ही थे, जिन्होंने प्रारंभ से ही मेरा साथ दिया। आज तो स्थितियाँ बहुत बदल गई हैं, लड़कियों के खेलने को लेकर परिवार से लेकर समाज तक समर्थन मिलता है। पहले ऐसा नहीं था, जब मैंने खेलना शुरू किया गाँव तो छोड़िए परिवार का भी साथ नहीं था। केवल पापा साथ खड़े रहे, क्योंकि वे भी कुश्ती के खिलाड़ी रहे थे। समाज में बहुत कुछ सामने भी और पीठ पीछे भी कहा जाता था। हालाँकि हॉस्टल में होने के कारण मेरा इन बातों से अधिक सामना नहीं होता था, फिर भी जब घर जाती थी तो सुनने को मिलता था कि लड़की है इसे खेलने मत भेजो इत्यादि। लेकिन अब बहुत बदलाव आया है, जो लोग पहले बातें करते थे अब उनके घरों से भी लड़कियाँ हॉकी खेल रही हैं, ये सकारात्मक बदलाव देखकर अच्छा लगता है। हालाँकि इस संघर्ष ने मुझे बहुत मजबूत बनाया है। मैं मानती हूँ कि जीवन में संघर्ष का होना भी आवश्यक है, यदि हमें सब-कुछ आसानी से मिल जाता है तो फिर हममें देश के लिए खेलने जैसी बड़ी उपलब्धि को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करने का जज्बा नहीं आ सकता।

आप अपनी सबसे बड़ी उपलब्धि किसे मानती हैं?

एक खिलाड़ी के रूप में टीम के लिए खेलना बड़ी उपलब्धि है, मेरे लिए सबसे खुशी की बात अपनी टीम के लिए योगदान करना है। हम ऐसा खेलें जिससे हमारी टीम जीते तो इससे बड़ी उपलब्धि नहीं हो सकती। इस दृष्टि से मेरे लिए टोक्यो ओलंपिक– 2020 में हैट्रिक करने का पल बहुत खुशी देने वाला था। इसी तरह हमारी टीम 2017 में एशिया कप में स्वर्ण पदक जीती, इसी तरह 2022 के राष्ट्रमंडल खेलों में कांस्य पदक जीता वे भी बहुत खुशी के पल थे।

जो युवा खेल में अपना करियर बनाना चाहते हैं, उन्हें आप क्या विशेष सलाह देना चाहेंगी?

अपने अनुभव के आधार पर मैं यही सलाह देना चाहती हूँ कि आपको 'हार्ड वर्क' के साथ 'स्मार्ट वर्क' करना है। अब युवाओं के लिए बहुत सुविधाएँ उपलब्ध हैं। बहुत सारी खेल अकादमी हैं, खेलो इंडिया जैसे कार्यक्रम सरकार चला रही है। इसके साथ अपने खेल के प्रति समर्पित होकर खेलें, जमकर मेहनत करें और संघर्षों का सकारात्मकता के साथ सामना करें। ये संघर्ष ही आपको मजबूत बनाएँगे। एक बात और कुछ भी गलत करने से पहले अपने माता-पिता का चेहरा अवश्य याद करें क्योंकि वे आपकी सफलता के लिए निरंतर प्रयास करते हैं।

'सपनों की उड़ान' पत्रिका का यह अंक 'हेल्थ एंड वेलनेस फॉर फिट इंडिया' की थीम पर आधारित है। बच्चों को स्वस्थ एवं सक्रिय रहने के लिए आप क्या संदेश देना चाहेंगी?

एक खिलाड़ी के लिए तो फिट रहना अनिवार्य है ही, जो खिलाड़ी नहीं हैं उनके लिए भी फिट रहना उतना ही आवश्यक है। हम चाहे खिलाड़ी हों या न हों, हमें स्वयं को स्वस्थ और फिट रखने के लिए प्रतिदिन सुबह उठकर व्यायाम, खेल, योग-प्राणायाम तथा ध्यान आदि का अभ्यास करना चाहिए।

हमारे देश में क्रिकेट जैसी लोकप्रियता और महत्व, हमारे हमारे प्रिय खेल हॉकी को कब और कैसे मिल सकता है?

यह समय शीघ्र ही आएगा। हमारी पुरुष टीम ने 2020 के टोक्यो ओलंपिक और 2024 के पेरिस ओलंपिक– दोनों में लगातार कांस्य पदक जीता है, इसी तरह महिला टीम टोक्यो में चौथे स्थान पर रही। इससे हॉकी की लोकप्रियता बढ़ी है। यह देखकर लगता है कि जल्दी ही वह समय आएगा कि हॉकी भी वैसी ही लोकप्रियता हासिल करेगी। जैसा कि हम जानते भी हैं कि हॉकी में भारत का स्वर्णिम इतिहास रहा है। बाकी, मैं लोगों से भी कहना चाहती हूँ कि, हॉकी भी खेलें और उसे भी आगे बढ़ाएँ। सरकार तो सभी खेलों को लगातार आगे बढ़ा ही रही है।

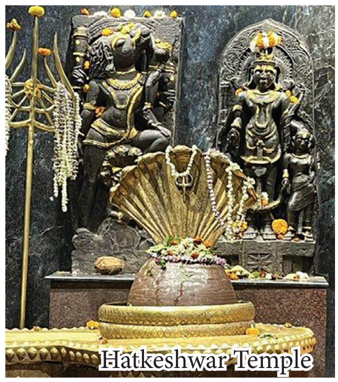
आपने हाल ही में अंतर्राष्ट्रीय हॉकी से संन्यास लिया है। अब आगे की आपकी क्या योजनाएँ हैं?

किसी भी खिलाड़ी के लिए यह एक कठिन समय होता है, जब वह अपनी लंबी खेल यात्रा को विराम देता है। यह एक भावुक पल भी होता है, लेकिन फिर भी हमें यह निर्णय लेना ही होता है ताकि हम अपने अनुभवों को, अपने खेल को, युवाओं को सिखाकर आने वाले खिलाड़ियों को तैयार कर सकें। इसके लिए जिस भूमिका में भी मेरी आवश्यकता होगी, मैं हमेशा उपलब्ध रहूँगी, चाहे वह कोचिंग देने के रूप में हो या अन्य किसी भूमिका में हो।

CHHATTISGARH

It is the ninth largest state in India, with a population of over 25.54 million and an area of about 135,192 square kilometres. The state of Chhattisgarh has 33 districts.

Chhattisgarh, located in central India, was formed on 1st November, 2000, after being carved out of Madhya Pradesh. Its capital is Raipur, with Naya Raipur (Atal Nagar) being developed as a modern smart city.

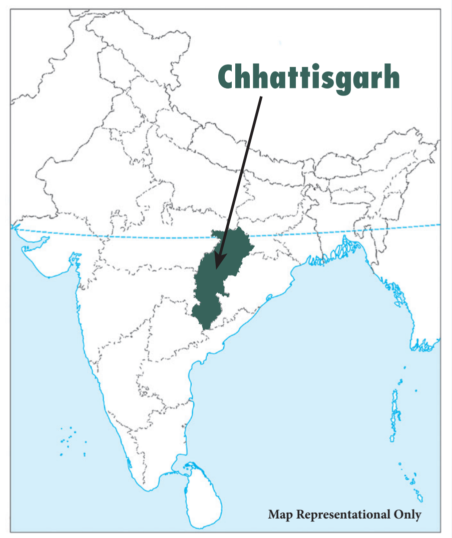

Hatkeshwar Temple

Chhattisgarh is a land of devotion and heritage, known for its ancient temples. Hatkeshwar Mahadev Temple, located on the banks of the Kharun River at Mahadev Ghat, Raipur, is a revered shrine dedicated to Lord Shiva. there are many other temples like Khallari Mata Temple, Barsur Twin Ganesha Temple, Mata Kaushalya Temple

Rich in natural resources, the state has 28 types of minerals especially iron ore, coal and bauxite. This makes the state a key hub for power, steel and cement industries.

Chhattisgarh is widely known as the 'Rice Bowl of India' because rice plays a very important role in the state's culture and daily life. One of the main reasons, Chhattisgarh is called the 'Rice Bowl of India' is the large variety of rice grown here. Among the districts, Dhamtari plays a very important role in rice production. Farmers here grow rice twice a year, and many women actively participate in rice farming. They help with planting, weeding, managing the crops, and harvesting, making them the backbone of agricultural work in the state.

Chhattisgarh is home to many tribes, prominent among which are the Gonds, Baiga, Korba, Abhuj Maria, Bisonhorn Maria, Muria, Halba, Bhatra, Oraon, Kanwar, Korwa, Dhanwar, Agaria and Dhurwa.



Chhattisgarh is known for its rich and traditional arts and crafts. The state is especially famous for Dhokra art, a type of metal casting that uses the lost-wax technique to make detailed brass figures. Another popular art form is Terracotta art, which involves making sculptures and figurines from local clay.

The cultural life of Chhattisgarh is a blend of various forms of tribal dances, folk songs, traditional arts and crafts, regional festivals and fairs. The tribal people preserve their rich culture humbly and religiously.

Chitrakote Waterfall

Chhattisgarh is one of the most diverse and naturally rich states in India, known for its tourist destinations like Chitrakote Waterfall, and Tirathgarh Waterfall. Mendri Gumar is a beautiful seasonal waterfall on the way to the vast Chitrakot Falls. Known as the 'mist of the valley' famously, there is a beautiful valley near Mahendari Ghumar.Chitradhara waterfall is an amazing example of Bastar's beauty.

The bamboo craft of Chhattisgarh holds both aesthetic and functional value, with artisans producing a wide range of items including furniture, baskets, mats, and office utilities. These crafts are particularly prominent in the districts of Narayanpur, Bastar, Bilaspur, and Gariyabandh, where visitors can witness artisans at work and purchase authentic handcrafted products. Practiced traditionally by the tribal communities, bamboo art serves as an important means of expressing their rich cultural traditions and creative skills.

भारत की अमूर्त सांस्कृतिक धरोहर

भारत सांस्कृतिक विरासत की दृष्टि से अत्यंत समृद्ध देश है। इनमें से अनेक विरासतें यूनेस्को ने अपनी प्रतिनिधि सूची में सम्मिलित की हैं। यूनेस्को यानी संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (UNESCO), यह संयुक्त राष्ट्र की एक विशेष एजेंसी है, जिसका मुख्यालय फ्रांस के पेरिस में स्थित है। इस संगठन का मुख्य उद्देश्य शिक्षा, विज्ञान, संस्कृति और संचार के क्षेत्र में अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देकर विश्व में शांति और सुरक्षा को बनाए रखना है।

यूनेस्को के अनुसार सांस्कृतिक विरासत उन कलात्मक वस्तुओं, परंपराओं, प्रथाओं और सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को कहा जाता है, जिन्हें कोई समाज अपने पूर्वजों से धरोहर के रूप में प्राप्त करता है और उन्हें संरक्षित रखकर अगली पीढ़ियों को हस्तांतरित करता है।

यूनेस्को ने सांस्कृतिक विरासत को दो भागों में बाँटा है— मूर्त (Tangible) और अमूर्त (Intangible)

मूर्त विरासत में वे भौतिक कलात्मक वस्तुएँ हैं, जिन्हें देखा या छुआ जा सकता है, जैसे— इमारतें, ऐतिहासिक स्थल, स्मारक, प्राकृतिक स्थल और कलाकृतियाँ आदि।

अमूर्त विरासत वे परंपराएँ और अभिव्यक्तियाँ हैं, जो मूर्त रूप में न होकर अमूर्त रूप में विद्यमान रहती हैं। जैसे— लोककथाएँ, रीति-रिवाज, उत्सव-पर्व, प्रदर्शन कलाएँ, अनुष्ठान, पारंपरिक ज्ञान, शिल्प-कौशल और भाषाएँ आदि।

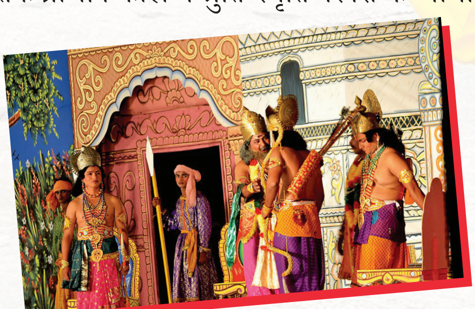
इस आलेख में हम यूनेस्को की प्रतिनिधि सूची में शामिल भारत की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत पर चर्चा करेंगे। इस प्रतिनिधि सूची में अब तक भारत की इन 16 विरासतें शामिल किया गई हैं—

1. कुटियाट्टम – संस्कृत रंगमंच (केरल)

यह केरल का प्राचीन संस्कृत रंगमंच है, जो भारत की सबसे पुरानी जीवित नाट्य परंपराओं में से एक है। कुटियाट्टम का मंचन परंपरागत रूप से केरल के मंदिरों में बने विशेष रंगमंच कूथंबलम् में किया जाता है।

2. वैदिक मंत्रोच्चार की परंपरा

वेद विश्व की प्राचीनतम सांस्कृतिक धरोहर में से एक हैं। वैदिक साहित्य में चार वेदों, यथा— ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद में संकलित ऋचाएँ और उनकी व्याख्याएँ समाहित हैं। लिपिबद्ध किए जाने से पूर्व वे हजारों वर्षों तक प्राचीन काल में श्रुति-स्मृति परंपरा के आधार पर संरक्षित रखे जाते थे।



3. रामलीला– रामायण का पारंपरिक मंचन (उत्तर भारत)

रामलीला में रामकथा का मंचन किया जाता है, जो गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित रामचरितमानस पर आधारित है। अयोध्या, रामनगर (वाराणसी), वृंदावन, अल्मोड़ा और मधुबनी की रामलीलाएँ विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं।

4. रम्माण– धार्मिक उत्सव और लोकनाट्य (उत्तराखंड)

यह उत्तराखंड के चमोली जिले के सलूर और डुंगरा गाँवों में मनाया जाने वाला धार्मिक उत्सव और मुखौटा-आधारित लोकनाट्य है। इसमें स्थानीय भूमियाल देवता की पूजा के साथ-साथ रामायण और अन्य मिथकीय कथाओं का मंचन किया जाता है।

5. छऊ नृत्य (झारखंड–ओडिशा–पश्चिम बंगाल)

यह महाभारत, रामायण और स्थानीय लोककथाओं पर आधारित नाट्यनृत्य है। इसकी तीन शैलियाँ हैं— सरायकेला (झारखंड), पुरुलिया (पश्चिम बंगाल) और मयूरभंज (ओडिशा)। सरायकेला और पुरुलिया शैली में मुखौटों का प्रयोग होता है, जबकि मयूरभंज शैली में बिना मुखौटे के नृत्य किया जाता है।

6. कालबेलिया लोकगीत और नृत्य (राजस्थान)

यह राजस्थान के कालबेलिया समुदाय के लोकगीत और नृत्य का सामूहिक रूप है। यह समुदाय पारंपरिक रूप से साँप पकड़ने और नाग-पूजा से जुड़ा रहा है। नृत्य की लचीली, सर्प-समान गतियाँ इसकी प्रमुख विशेषता हैं।

7. मुडियेट्टू – अनुष्ठानिक नृत्य नाटक (केरल)

यह देवी काली और दारिका राक्षस के बीच युद्ध की पौराणिक कथा पर आधारित अनुष्ठानिक नृत्य-नाटक है। यह केरल के भगवती अर्थात भद्रकाली मंदिरों में फसल कटाई के बाद सामूहिक रूप से किया जाने वाला सामुदायिक अनुष्ठान है।

8. लद्दाख का बौद्ध जप

लद्दाख क्षेत्र के मठों और गाँवों में विभिन्न बौद्ध संप्रदायों के लामा महायान और वज्रयान परंपरा से जुड़े पवित्र ग्रंथों का सामूहिक जप करते हैं। यह जप धार्मिक अनुष्ठानों और बौद्ध व कृषि कैलेंडर के महत्वपूर्ण अवसरों पर किया जाता है।

9. मणिपुर का संकीर्तन

यह मणिपुर के मैदानी क्षेत्रों में प्रचलित वैष्णव परंपरा का अनुष्ठानिक संगीत-नृत्य रूप है। मंदिरों में कलाकार सामूहिक रूप से गायन, वादन एवं नृत्य के माध्यम से श्रीकृष्ण की जीवन एवं लीला का वर्णन करते हैं।

10. जंडियाला गुरु के ठठेरों की पारंपरिक पीतल-तांबे की कारीगरी (पंजाब)

यह पंजाब के जंडियाला गुरु नगर के ठठेरा समुदाय द्वारा पारंपरिक ढलाई और हथौड़ा तकनीक से पीतल और ताँबे के बर्तनों के निर्माण की कला है। यह शिल्प घरेलू उपयोग और धार्मिक अनुष्ठानों दोनों से जुड़ा है।

11. नवरोज– बहु-देशीय साझा विरासत

नवरोज भारत सहित अनेक देशों की साझा विरासत है। भारत में इसे मुख्य रूप से पारसी समुदाय द्वारा पारसी नव वर्ष के रूप में मनाया जाता है। यह वसंत और प्रकृति के नव आरंभ का उत्सव है।

12. योग

प्राचीन भारतीय दर्शन एवं साधना-पद्धति जो शरीर, मन तथा आत्मा के समन्वित विकास पर आधारित है। योग की आठ अवस्थाओं को मिलाकर अष्टांग योग कहा जाता है। 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

13. कुंभ मेला

यह विश्व का सबसे बड़ा शांतिपूर्ण धार्मिक समागम है। कुंभ मेला हरिद्वार (उत्तराखंड) में गंगा तट पर, प्रयागराज (उत्तर प्रदेश) में त्रिवेणी संगम तट पर, नासिक (महाराष्ट्र) गोदावरी तट पर और उज्जैन (मध्यप्रदेश) में क्षिप्रा तट पर प्रत्येक 12-वर्षों में क्रमवार आयोजित होता है।

14. दुर्गा पूजा, कोलकाता (पश्चिम बंगाल)

दुर्गा पूजा एक वार्षिक उत्सव है, जो सितंबर या अक्तूबर में मुख्य रूप से पश्चिम बंगाल में तथा अन्य स्थानों पर बंगाल के प्रवासियों द्वारा मनाया जाता है। यह देवी दुर्गा की दस दिवसीय पूजा का प्रतीक है।

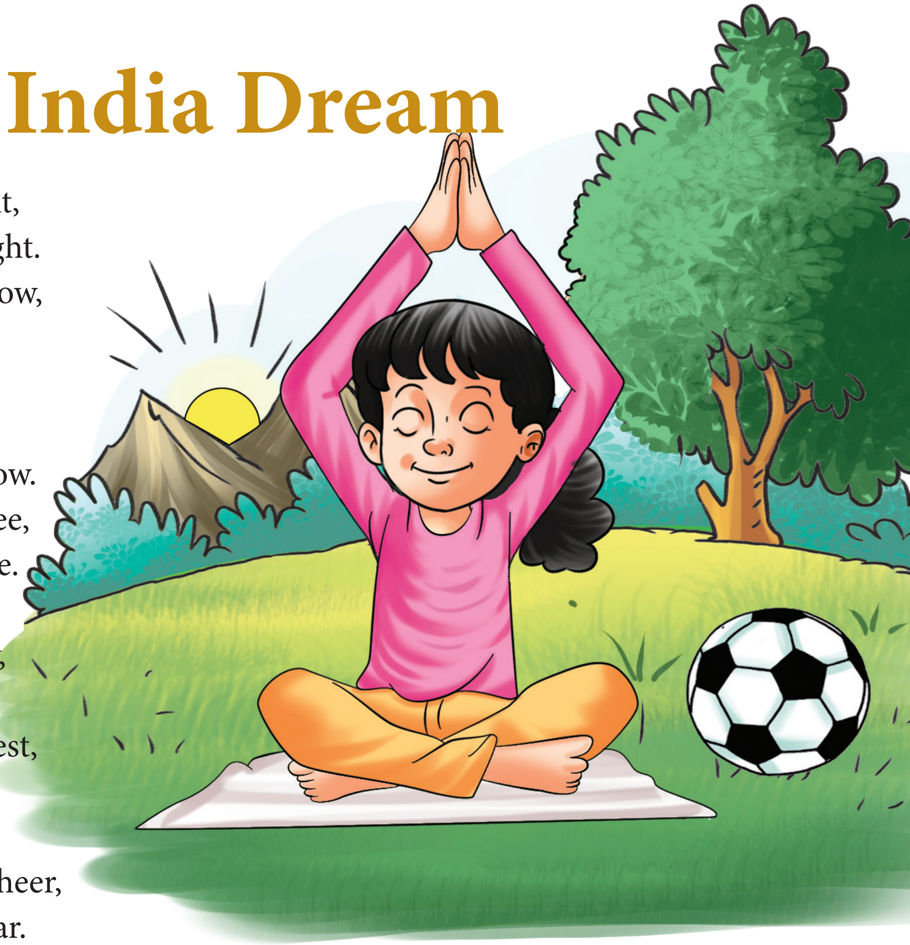
15. गरबा

यह गुजरात की पारंपरिक भक्तिनृत्य परंपरा है, जो मुख्यतः नवरात्रि के दौरान की जाती है। इसमें स्त्री-पुरुष एक वृत्त बनाकर माँ शक्ति के प्रतीक दीपक या गरबा/मटकी के चारों ओर लयबद्ध नृत्य करते हैं।

16. दीपावली

प्रकाश का पर्व दीपावली भी अब इस सूची में शामिल हो गया है। इसकी औपचारिक घोषणा 8–13 दिसंबर 2025 को नई दिल्ली स्थित लाल किले में आयोजित 20वें यूनेस्को अंतर-शासकीय समिति सत्र में की गई।

My Fit India Dream



The sun comes up, a golden light,
I stretch my arms with all my might.
Just like my teacher showed me how,
Practice yoga, here and now.

My body moves, a gentle flow,
From head to feet, it helps me grow.
My mind feels calm, my spirit free,
This simple peace is good for me.

My friends and I go out to play,
We kick a ball and run all day.
No time for screens, no time to rest,
We put our fitness to the test.

We jump and laugh and race and cheer,
No worries now, no stress, no fear.
The sweat drips down, it's really fun,
A healthy game for everyone.

We eat some millets, brown and small,
They make us strong and stand up tall.
Instead of chips, we eat some fruits,
that make us strong and fit.

My grandpa says, "Eat what we grew,"
He shows me plants that give us chew.
Healthy greens and grains so fine,
This local food is so divine.

C. DevaSuvarshini
Class–VIII
Amararaja Vidyalayam,
Tirupati, Andhra Pradesh

FROM THE PEN OF

Sarojini Naidu

Song of a Dream

Once in the dream of a night I stood
Lone in the light of a magical wood,
Soul-deep in visions that poppy-like sprang;
And spirits of Truth were the birds that sang,
And spirits of Love were the stars that glowed,
And spirits of Peace were the streams that flowed
In that magical wood in the land of sleep.
Lone in the light of that magical grove,
I felt the stars of the spirits of Love
Gather and gleam round my delicate youth,
And I heard the song of the spirits of Truth;
To quench my longing I bent me low
By the streams of the spirits of Peace that flow
In that magical wood in the land of sleep.

मनोजय

पडले होते मन एकटे जरासे,
कळे ना हे कळवू कुणास कसे.
वाढले ताण, गोंधळ, दडपण मनाचे,
हरवून बसलो हसरे सण मुखाचे.
चमकदार डोळ्यात आता अश्रू होते जमले,
हितावहित विचारांच्या मतीत वाईट विचार येऊनी रमले.
भरले होते घडे तुटलेल्या धैर्याच्या अंशांनी,
वाट पाहिली यशाची आशेने भरलेल्या नेत्रांनी.
बसलो होतो विचार करत चारचौघांचा,
पण स्वतःच जीवन स्वतः जगणं हा हक्कच होता माझा.
करुनी मन मोकळे दिले नवे रंग या जीवनाला,
खोल श्वास घेऊनी शांततेचा वेळ दिला स्वतःला.
सुख,दुःख,यश,अपयश काही नसतो,
सबळ विचारांनी जीवनात परिवर्तन घडत असतो.
चित्त लावले होते एका कार्यावरी,
मन तल्लीन केले त्याच्या अखेरेवरी.
अपयशाचा काळोख्यात उजेड लाभला प्रगतीचा,
उर्वरितीच्या धैर्यांना पूर्णविराम दिला तुष्टीचा.
सवय लावूनी कसरत, श्रमाची स्वतःला,
दिला आसरा मानसिक व भावनिक आरोग्याला.
लाटा वाहिल्या होत्या मनी निरनिराळ्या विचारांच्या,
आवरल्या त्या सहाय्याने आत्मचिंतनाच्या.
केली सुरुवात नवचैतन्याने ज्ञानाच्या प्राप्तीला,
अखेर घेतलीच मिठी यशाशी मिळवूनी हाथ मनोभावनिकतेला.

ध्रुव संजय वड
कक्षा–12
श्री बाबू भाई पोंदा ज्युनिअर कॉलेज ऑफ कॉमर्स,
डहाणू, महाराष्ट्र

ARTICLE

The Fit India Movement

Promoting Health Across Our Country

The Fit India Movement launched on 29 August 2019 encourages citizens to remain healthy and fit through daily physical activities. It promotes active lifestyles and individual health awareness, emphasising the importance of incorporating fitness into daily life through exercise, balanced nutrition, and proper habits.

Major Objectives of FIt India Movement

- To promote fitness as easy, fun and free.
- To spread awareness on fitness and various physical activities that promote fitness through focused campaigns.
- To encourage indigenous sports.
- To make fitness reach every school, college/university, panchayat/village, etc
- To create a platform for citizens of India to share information, drive awareness and encourage sharing of personal fitness stories.

The Government of India introduced several initiatives under this movement, including Non-Communicable Diseases (NCD) prevention programmes, 'Eat Right India', 'Khelo India', and campaigns promoting healthier lifestyles, better nutrition, and increased physical activity.

Fit India Mission encourages people to become part of Fit India Movement by inculcating at least 30-60 minutes of

physical activities in their day to day lives. The mission of the Movement is to bring about behavioral changes and move towards a more physically active lifestyle

Fit India Sundays on Cycle

Cycling is one of the most accessible and effective forms of exercise—enhancing stamina, reducing stress, improving cardiovascular health, and promoting mental well-being. It is also a clean, eco-friendly mode of transport that contributes to reducing pollution and building a greener nation.

In line with the Hon'ble Prime Minister's call, "Fitness ki dose, aadha ghanta roz," cycling has become a popular fitness activity that blends health with sustainability.

The campaign uses public awareness programmes, media, workshops, and community engagement to spread information and motivate people. Schools, colleges, and offices organise seminars and activities to encourage collective responsibility for health. Individuals are encouraged to exercise for at least one hour each day through activities such as yoga, meditation, walking, cycling, aerobics, and dance. Regular physical activity improves both physical and mental health and fosters behavioural changes towards a healthier lifestyle.

The initiative also emphasises discipline, teamwork, leadership skills, and overall well-being. It aims to empower individuals of all ages and social classes, promoting active living and care for nutrition.

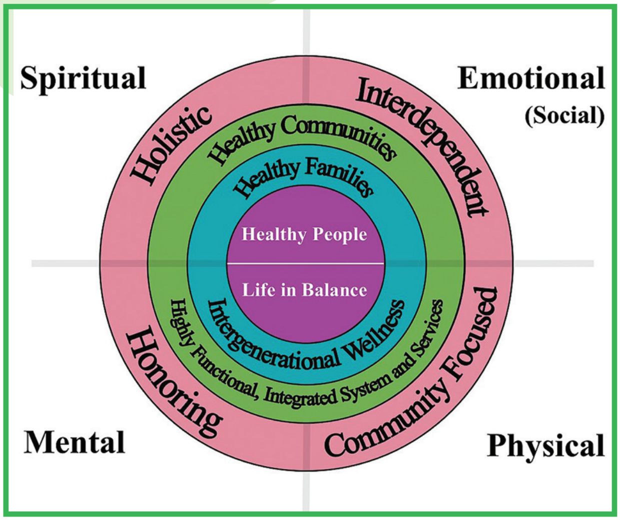
The Fit India Movement is a collective effort that combines government support, celebrity influence, community involvement, and individual participation. By adopting this approach, the movement not only improves health and fitness but also builds a stronger, happier, and more productive nation.

Kruthi
Class–X
St. Lioba Academy, Bengaluru, Karnataka

ARTICLE

Live a Happy and Stress-Free Life

In today's world, people focus mostly on their physical fitness and outer appearance, but often forget about their mental fitness, which is our inner strength and the most important aspect of overall health. A truly 'Fit India' is not just about building strong muscles and power—it is about minds that are strong, calm, peaceful, and wise.



Mental Wellness

It is the ability to maintain a positive and stable state of mind even in stressful situations. It helps a person stay calm, peaceful, and focused.

Emotional Balance

It is very important for students as well as for people of all ages. A healthy mind helps us to stay focused on our studies and improve our performance. When our mind is peaceful, we are able to take better decisions and face challenges with confidence.

Emotional balance helps us to control our anger, sadness, and excitement in a positive way, which leads to better relationships with friends, family, and teachers.

How to Maintain Balance?

- There are many ways that can help us keep our minds healthy and our emotions balanced.
- The first step is to follow a proper routine with enough sleep and rest, because a fresh mind can handle stress better.
- Practising yoga, meditation, or simple breathing exercises daily, especially in the morning helps us stay calm and relaxed throughout the day.
- Eating healthy food and avoiding junk also keeps our body and mind strong.
- Limiting the use of mobiles, TV, and social media is very important, as too much screen time makes our mind tired.

- We should also share our feelings with parents, teachers, or friends whenever we feel stressed, instead of keeping everything inside.
- In schools, teachers can reduce unnecessary pressure and encourage activities like games, yoga, and group discussions that keep students stress-free.
- At home, families should give love, care, and support instead of only pressurising children for marks. Parents should talk to their children and listen to their problems patiently.
- There should be awareness programmes and campaigns that teach everyone the value of mental fitness.

Yadwinder Kaur
Class–X
Satya Bharti Adarsh Sr. Sec. School,
Ludhiana, Punjab

STORY

ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதார விழிப்புணர்வு

ஒரு சிறிய கிராமத்தில்... கயல் என்ற சிறுமி வசித்து வந்தாள். அவள் எப்போதும் விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டுபவள். பள்ளிக்குப் பிறகும், பள்ளியில் ஓய்வு நேரத்திலும், மாலை நேரத்திலும் நண்பர்களுடன் ஓடி விளையாடுவாள். ஆனால் சுத்தம் பற்றி அவளுக்கு கவலைகள் இல்லை.

விளையாடி முடித்ததும் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்யாமல் சாப்பிடுவாள். அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் வந்தது.

ஒருநாள் பள்ளிக்குச் சென்றபோது, ஆசிரியர் “சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவம்” பற்றிப் பாடம் நடத்தினார். ஆசிரியர் கூறினார்:

“நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, தினமும் கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். தடுப்பூசி போடுவது மிகவும் அவசியம். இல்லையெனில் நோய் விரைவில் வந்துவிடும்.”

கயல் அவற்றைக்

கேட்டபிறகு தன்னுடைய பழக்கங்களை நினைத்து வருந்தினாள். அன்றிரவு வீட்டிற்கு வந்ததும், அம்மாவிடம் கூறினாள்:

“அம்மா, எனக்கு அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் வருகிறதே... ஏன்?”

அம்மா: “நீ சாப்பிடும் முன் கைகளை கழுவுவதில்லை, காய்கறி சாப்பிடுவதில்லை, அதனால் தான் குட்டி.”

கயல் அந்த நாளிலிருந்து தனது பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள முடிவு செய்தாள்.

அடுத்த நாள் முதல்:

கைகளை சுத்தமாகக் கழுவினாள்.தினமும் காய்கறி, பழம் சாப்பிட்டாள். ஆசிரியர் கற்றுக்கொடுத்த யோகா பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்கினாள். இரவு நேரத்தில் போதுமான தூக்கம் எடுத்துக்கொண்டாள்.

கொஞ்ச நாளில் அவள் உடல் சுறுசுறுப்பாக மாறியது. பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டியில் கலந்துகொண்டு முதல் பரிசு வென்றாள். நண்பர்கள் அனைவரும் ஆச்சரியப்பட்டனர்.

பின்னர் கயல் தன் நண்பர்களிடம் கூறினாள்:

“ஆரோக்கியம் நம்முடைய செல்வம். சுத்தமும், நல்ல உணவும், உடற்பயிற்சியும் நம்மை வலிமையாக்கும்!”

Dhanusri G
Class–10
Amrita Vidyalayam Senior Secondary School, Erod, Tamilnadu

EVENT

Empowering India through Literacy, Skills, and Self-Reliance

The Ministry of Education celebrated International Literacy Day (ILD) 2025 with the theme ‘Promoting Literacy in the Digital Era’ at Dr. Ambedkar International Centre, New Delhi on 8 September 2025. The event highlighted the importance of digital technology in improving literacy and lifelong learning.

Union Minister for Education Shri Dharmendra Pradhan, in his virtual address, shared that India’s literacy rate has risen to 80.9 per cent with initiatives like ULLAS–Nav Bharat Saaksharta Karyakram empowering over 3 crore learners.

Highlights of the event

- The programme focused on spreading literacy through both online and offline learning and encouraging everyone to help others learn.
- The theme emphasised the important role of digital technology in improving reading, writing, and lifelong learning skills across India
- India's literacy rate has grown from 12 per cent after independence to over 80 per cent today. Himachal Pradesh joined Tripura, Mizoram, and Goa as the fourth fully literate state, while Ladakh became the first Union Territory to achieve full literacy.
- Union Minister for Education, Shri Dharmendra Pradhan spoke about the success of the ULLAS – Nav Bharat Saaksharta Karyakram, which has enrolled over 3 crore learners and 42 lakh volunteers. So far, 1.83 crore learners have completed literacy and numeracy assessments, achieving 90 per cent success.
- The government also held ULLAS Literacy Week (1–8 September 2025) to promote reading, digital skills, and awareness. The celebration showed India's strong commitment to building a fully literate and developed nation.
- Shri Dharmendra Pradhanurged students and youth to support the national literacy mission and help build a literate, self-reliant, and developed India.

EVENT

शिक्षा, नवाचार एवं राष्ट्र निर्माण के 65 वर्ष

क्या आप जानते हैं कि हमारे विद्यालयों की अधिकांश पाठ्यपुस्तकें कौन तैयार करता है? जी हाँ, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, यानी रा.शै.अ.प्र.प. भारत में विद्यालयी शिक्षा को आकार देने वाली यह प्रतिष्ठित संस्था पिछले 64 वर्षों से हमारे अध्ययन को सहज, रोचक और ज्ञानसमृद्ध बनाती आ रही है। इस वर्ष 1 सितंबर को इसका 65वाँ स्थापना दिवस हर्षोल्लास के साथ आयोजित किया गया।

इस विशेष अवसर पर संस्था के मुख्यालय, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली में भव्य समारोह आयोजित हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में माननीय केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान जी उपस्थित रहे। उनके साथ शिक्षा मंत्रालय के स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता विभाग (DSEL) के सचिव संजय कुमार, भारतीय भाषा समिति के अध्यक्ष चमू कृष्ण शास्त्री, रा.शै.अ.प्र.प. के निदेशक एवं प्रोफेसर दिनेश प्रसाद सकलानी, भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के पूर्व अध्यक्ष एस. सोमनाथ, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के पूर्व अध्यक्ष एवं प्रोफेसर ममिदाला जगदीश कुमार और रा.शै.अ.प्र.प. के पूर्व निदेशक प्रोफेसर जे.एस. राजपूत सहित अनेक प्रतिष्ठित शिक्षक, देशभर से आए विद्यार्थी तथा रा.शै.अ.प्र.प. परिवार के सदस्य बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

अपने संबोधन में मुख्य अतिथि ने रा.शै.अ.प्र.प. को 'ज्ञान-कुंभ' की संज्ञा देते हुए पिछले 64 वर्षों में राष्ट्र निर्माण में इसके योगदान की सराहना की। उन्होंने नई शैक्षिक पहलों के शुभारंभ पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि रा.शै.अ.प्र.प. भारतीय शिक्षा प्रणाली का वह स्तंभ है, जिसने अद्वितीय प्रतिबद्धता एवं समर्पण के साथ छात्रों के भविष्य को आकार दिया है।

65

TRIPURA

GREEN TECHNOLOGY PARK
Sector Banking Financial Services and Insurance

Career in Health and Wellness Sector

There are several employment options in the health and wellness industry, including personal training, dietetics, counselling, and therapy, in fields like fitness, nutrition, mental health, and conventional healthcare. Other areas of growth include entrepreneurship, health coaching, and corporate wellness.

Fitness Trainer

A Fitness Trainer helps people of different ages improve their physical health and fitness level through exercise and healthy diet. They may specialise in one or more areas, including but not limited to aerobics, weight lifting, pilates, yoga and dance.

Nutritionist

A nutritionist offers guidance on good eating practices, helps people choose better foods, and enhances their lifestyle. They are not, however, qualified to treat patients with conditions like high blood pressure or diabetes.

Educational Qualification

- 10+2 in the Science stream (Physics, Chemistry and Biology)
- A Bachelor's degree (B.Sc.) in Nutrition / Home Science / Food Science
- A Bachelor's degree and then pursue a Master's degree (M.Sc.) in Nutrition
- A Bachelor's degree and then pursue a Diploma in Nutrition

Yoga Instructor

An expert trained in the art of yoga can become a yoga instructor. Yoga is an ancient and complex practice, rooted in Indian Philosophy. It began as a spiritual practice but has become popular as a way of promoting physical and mental well-being.

Educational Qualification

- 10+2 in any stream
- Bachelor's degree (B.N.Y.S./B.A./B.Sc) in Naturopathy and Yogic Sciences
- Bachelor's degree followed by a Master's degree (M.A/M.Sc.) in Yoga and Naturopathy
- A certificate course from any of the institutes certified by the Yoga Certification Board

Dietician

A Dietician is a registered professional, who studies the science of nutrition and uses this knowledge to advice people on their food and nutrition choices. Dieticians help their patients by correcting their eating habits with diet charts, meal-plans, etc. Dieticians create awareness around healthy consumption.

Educational Pathway

- 10+2 In the Science stream (Physics, Chemistry and Biology)
- A Bachelor's degree (B.Sc) in Nutrition & Dietetics/Food and Human Nutrition
- Bachelor's degree followed by a Master's degree (M.Sc) in the same domain
- Pursue a Post Graduation Diploma in Clincal Nutrition & Dietetics/Food and Human Nutrition

Speech and Language Therapist (SLT)/ Audiologist

Speech and Language Therapists are professionals who treat people with difficulty in speaking or some form of speech disorders.

The therapist performs different activities to improve communication, strengthen oral muscles, reading, pronouncing and so on.

Speech therapy is needed for childhood speech disorder or speech impairments in adults caused by an injury or illness, such as stroke or brain injury.

Educational Qualification

- 10+2 in the Science stream (Physics, Chemistry, Biology)
- A Bachelor's degree (B.Sc/B.ASLP) in Audiology/Audiology and Speech

Language Therapy

Lifeguards, also known as pool guard, beach lifeguard or lifesavers, work at the swimming pools, beaches and inland waterways and try to keep the swimmers safe.

Lifeguard (Pool Guard, Beach Lifeguard, Lifesaver)

A lifeguard is tasked with observing and supervising swimming areas to prevent accidents. Other responsibilities include making swimming aware of dangerous situations, and in an emergency, situation carrying out a rescue procedure. A lifeguard has to always maintain his/her physical fitness in water and on land.

Educational Qualification

- **For Diploma Courses** (Diploma in Lifeguard Training (Pool Guard, Beach Lifeguard, Life Saver), Diploma in Water Safety & Rescue

  Eligibility: 10+2 with any stream

- **For Undergraduate Degree**

  Eligibility:

- 10+2 (preferably in a sports or physical education stream).
- B.P.Ed. (Bachelor of Physical Education), B.Sc. in Sports Management.
- **For Postgraduate Degree**

  Eligibility

- B.P.Ed. or B.Sc. in Sports Management
- M.P.Ed. (Master of Physical Education), M.Sc. Sports Management.

Major Institutions

- National Institute of Nutrition, Hyderabad, Telangana, https://www.nin.res.in/
- Govind Ballabh Pant University of Agriculture and Technology, Pant Nagar, Uttarakhand, https://www.gbpuat.ac.in/
- Government Physical Education College for Women, Hooghly, West Bengal, http://www.gpecwhooghly.org/
- Government College of Physical Education, Bhubaneswar, Odisha, https://gcpebhubaneswar.com/
- Kerala University of Healthy Sciences, Thrissur, Kerala, http://kuhs.ac.in/kuhs_new/
- Regional Institutue of Medical Sciences, Imphal, Manipur, www.rims.edu.in/
- Rashtriya Life Saving Society (India), Pune Maharashtra, https://www.lifesavingindia.org/
- Tamil Nadu Physical Education and Sports University, Anna Nagar, Tamil Nadu, https://www.tnpesu.org/

*** This is not an exhaustive list and more institutions exists.**

श्री अन्न– हमारे पारंपरिक पौष्टिक अनाज

‘श्री अन्न’ शब्द का उपयोग मोटे अनाजों के लिए किया जाता है। ये ऐसे अनाज हैं, जो न केवल पौष्टिक होते हैं, बल्कि कठोर एवं प्रतिकूल परिस्थितियों वाले स्थानों पर भी आसानी से उग जाते हैं। भारत के सुझाव पर संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2023 को ‘मोटे अनाजों का अंतर्राष्ट्रीय वर्ष’ घोषित किया था।

मोटे अनाज में प्रोटीन, विटामिन, खनिज और रेशे भरपूर मात्रा में होते हैं। ये ग्लूटेन-रहित होते हैं, इसलिए मधुमेह (डायबिटीज) और सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों के लिए अच्छे माने जाते हैं। इनका सेवन गेहूँ और चावल की तुलना में अधिक पौष्टिक होता है, इसलिए इन्हें ‘पौष्टिक अनाज’ भी कहा जाता है।

भारत में कई तरह के मोटे अनाज उगाए जाते हैं। इनमें से कुछ प्रमुख “श्री अन्न” हैं —

बाजरा

- बाजरा खरीफ मौसम की फसल है।
- यह सूखे और गर्म इलाकों में भी अच्छी तरह उग जाती है।
- इसमें प्रोटीन, वसा, स्टार्च और रेशे अधिक मात्रा में होते हैं।
- यह राजस्थान, गुजरात, पंजाब, उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र में ज्यादा उगाई जाती है।

ज्वार

- ज्वार भी खरीफ की फसल है और भोजन व पशुओं के चारे दोनों के लिए उपयोग होती है।
- इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई, और लोहा, जस्ता, फास्फोरस जैसे खनिज पाए जाते हैं।
- इसे महाराष्ट्र, तमिलनाडु, मध्य प्रदेश और गुजरात में मुख्य रूप से उगाया जाता है।

रागी (मंडुवा)

- रागी को “कैल्शियम का खजाना” कहा जाता है।
- यह कर्नाटक, उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश में अधिक उगाई जाती है।
- इसमें प्रोटीन, रेशे, कार्बोहाइड्रेट और खनिज तत्व भी होते हैं।
- यह बच्चों, बुजुर्गों और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए बहुत लाभप्रद है।

कंगनी

- कंगनी की खेती मुख्य रूप से वर्षा आधारित होती है।
- यह आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु, तेलंगाना, राजस्थान, महाराष्ट्र और पूर्वोत्तर राज्यों में उगाई जाती है।
- इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और रेशे प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

कुटकी

- कुटकी की उत्पत्ति दक्षिण-पूर्व एशिया में हुई थी।
- यह मध्य प्रदेश, ओडिशा, झारखंड, उत्तर प्रदेश, छत्तीसगढ़, तमिलनाडु और कर्नाटक में उगाई जाती है।
- इसमें आयरन, जिंक, प्रोटीन और रेशे अधिक मात्रा में होते हैं।

चेना (प्रोसो मिलेट)

- चेना एक पुरानी फसल है, जो गर्म जलवायु में उगती है।
- इसमें प्रोटीन, वसा और रेशे भरपूर होते हैं।
- यह पाचन के लिए अच्छी मानी जाती है।

कोदो

- कोदो की खेती गर्म और शुष्क इलाकों में होती है।
- यह मध्य प्रदेश, तमिलनाडु, छत्तीसगढ़, गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक और उत्तर प्रदेश में उगाई जाती है।
- इसमें प्रोटीन, स्टार्च और रेशे प्रचुर मात्रा में होते हैं और यह मधुमेह रोगियों के लिए चावल का अच्छा विकल्प है।

सावां (बार्नयार्ड मिलेट)

- सावां एक मजबूत अनाज है जो प्रतिकूल परिस्थितियों वाले स्थानों में भी उग सकता है।
- इसमें सभी मोटे अनाजों में सर्वाधिक, 10-12% तक रेशे पाए जाते हैं।
- आयरन, जिंक, और विटामिन बी समूह के तत्व पाए जाते हैं।
- यह शरीर को ऊर्जा और पोषण दोनों प्रदान करता है।
- श्री अन्न हमारे पारंपरिक अनाज हैं, जो शरीर को ताकत देने के साथ-साथ पर्यावरण के लिए भी अच्छे हैं।
- इनका उपयोग बढ़ाने से स्वास्थ्य, किसान और धरती तीनों को लाभ होता है।

लेख

भारत की पारंपरिक युद्ध कलाएँ

युद्ध कलाएँ (मार्शल आर्ट) जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, ऐसी लोकप्रिय कला-विधाएँ हैं, जिनमें विभिन्न युद्ध कौशलों का प्रशिक्षण दिया जाता है। इनका उपयोग पारंपरिक रूप से आत्मरक्षा, प्रतिस्पर्धा, स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता रहा है। भारत में युद्ध कलाओं का प्रचलन अति प्राचीन काल से है। जापान और चीन अपनी प्रसिद्ध मार्शल आर्ट कराटे और कुंग-फू की उत्पत्ति भारत से मानते हैं। विशेष रूप से, चीनी ग्रंथों और परंपराओं के अनुसार, एक भारतीय योगी बोधिधर्म ने (5वीं या 6वीं शताब्दी) में दक्षिण भारत से उत्तर चीन की यात्रा कर सुंग पर्वत स्थित शाओलिन मठ में जाकर बस गए। वहाँ अपने शिष्य भिक्षुओं को भारतीय युद्ध कलाओं की कुछ प्रारंभिक तकनीकें सिखाईं। इस लेख में हम भारत की प्रमुख युद्ध कलाओं एवं अभ्यासों के बारे में जानेंगे—

कुश्ती

कुश्ती भारत के विभिन्न भागों में प्राचीन काल से ही प्रचलित है। विशेषकर उत्तर भारत के विभिन्न राज्यों में यह विशेष लोकप्रिय है। इसे मल्लयुद्ध नाम से भी जाना जाता है। प्राचीनकाल में यह मनोरंजन तथा युद्ध की विधा के रूप में लोकप्रिय थी। इसके नियम मल्लों द्वारा निर्धारित किए गए थे, जो एक योद्धा समुदाय था, जिसका उल्लेख महाभारत और बौद्ध ग्रंथों में मिलता है।

मध्यकाल में इसमें कुछ फारसी तत्वों का समावेश हुआ। पारंपरिक भारतीय कुश्ती आधुनिक समय में भी लोकप्रिय है, इसे पहलवानी भी कहा जाता है।

लाठी खेला

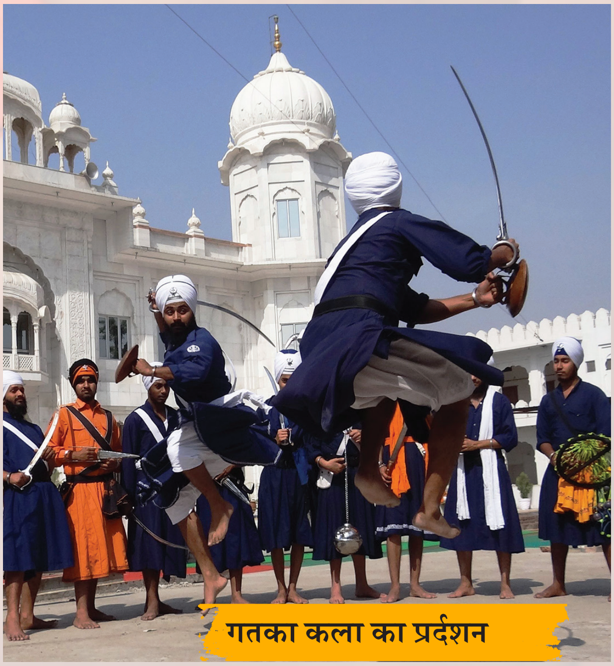
लाठी खेला उत्तर भारत के विभिन्न प्रदेशोंए जैसे— उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल और हरियाणा आदि प्रदेशों की एक लोकप्रिय आत्मरक्षक युद्ध कला है। इसमें सामान्यतः छह से आठ फुट लंबी लाठी का प्रयोग किया जाता है। प्रतिद्वंद्वी से बचाव और आक्रमण के लिए लाठी को घुमाने की विभिन्न तकनीकें, कदमों की चाल एवं मुद्राएँ अपनाई जाती हैं।

सिलंबम

लाठी खेल से मिलती-जुलती एक अन्य रक्षा अभ्यास सिलंबम है, जिसका शाब्दिक अर्थ 'बाँस से युद्ध' है। यह दक्षिण भारत की एक प्रसिद्ध युद्धकला है। प्रारंभ में इसे बाँस की छड़ियों से खेला जाता था और बाद में इसमें लोहे की तलवारों और ढालों का प्रयोग भी होने लगा। इसमें सामान्यतः पाँच फुट लंबी बाँस की लाठी का उपयोग किया जाता है, जिसे प्रतिद्वंद्वी पर आक्रमण करते समय घुमाया जाता है। यह भाला या बरछी से युद्ध के प्रशिक्षण का भी एक प्रकार है।

गतका

गतका पंजाब की सबसे लोकप्रिय एवं प्राचीन युद्ध कलाओं में से एक है। इसमें सामान्यतः छड़ी और ढाल के साथ अभ्यास किए जाते हैं और शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों को छूने पर अंक दिए जाते हैं। गतका में तलवार और ढाल का भी प्रयोग होता है और यह वास्तव में तलवार के पेशेवर उपयोग का प्रशिक्षण है। गुरु गोबिंद सिंह युद्ध कलाओं में निपुण थे और उन्होंने सिखों में युद्धक परंपरा को सुदृढ़ किया।



गतका कला का प्रदर्शन

थांग-ता

मणिपुरी युद्ध कला को थांग-ता कहा जाता है, जिसका अर्थ तलवार और भाला है। यह युद्धक कौशल और उपासना दोनों को समर्पित एक परंपरा है। मान्यता के अनुसार, अशिबा को उनके पिता अतंगकोक शिताबा ने ब्रह्मांड की सृष्टि करने का आदेश दिया था। सृष्टि की गति और उसके स्वरूप, जिन्हें अनुष्ठानिक रूप से थेंगौ कहा जाता है, थांग-ता के अभ्यास की मानवीय गतियों एवं मुद्राओं में प्रकट होते हैं।

भारत की समृद्ध युद्ध कला परंपराएँ न केवल सैनिकों और पेशेवर योद्धाओं के प्रशिक्षण के रूप में, बल्कि लोकप्रिय खेलों के रूप में भी उपयोग की जाती रही हैं। ये न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ और फुर्तीला बनाती हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी सक्रिय रखती हैं।

कुरुंटाड़ी

इस क्षेत्र की एक अन्य लोकप्रिय युद्धकला कुरुंटाड़ी है, जो लगभग दो हथेलियों की लंबाई वाली छोटी बाँस की छड़ी से खेली जाती है। कुरुंटाड़ी ढोल और संगीत की संगति में प्रस्तुत की जाती है और इसके प्रत्येक वार का लक्ष्य मानव शरीर के किसी विशेष वर्मम् या महत्वपूर्ण बिंदु पर होता है। यह शारीरिक मुकाबले का प्रभावी प्रशिक्षण प्रदान करती है।

कलरीपयट्टु

कलरीपयट्टु को विश्व की सबसे प्राचीन युद्ध कलाओं में से एक माना जाता है। इसकी उत्पत्ति केरल में हुई और यहीं यह कला विशेष रूप से फली-फूली। कलरी से तात्पर्य एक पारंपरिक प्रशिक्षण स्थली से है, जबकि पयट्टु का अर्थ लड़ना, अभ्यास करना या प्रशिक्षण लेना है। इस प्रकार, कलरीपयट्टु का अर्थ है— कलरी नामक पारंपरिक व्यायामशाला के भीतर किया जाने वाला युद्धाभ्यास। कलरीपयट्टु का अभ्यास विभिन्न चरणों में होता है, जिनमें शरीर की सुदृढ़ता और फिटनेस से लेकर शस्त्र युद्ध, बिना शस्त्र के युद्ध एवं अंतिम चरण में आयुर्वेदिक उपचार, मर्म-विज्ञान (शरीर के महत्वपूर्ण बिंदु) और चिकित्सीय मालिश की तकनीकें सिखाई जाती हैं। इसमें चोटों और आघात से उत्पन्न रोगों के उपचार का ज्ञान भी दिया जाता है।

कलरीपयट्टु का प्रदर्शन

थांग-ता का प्रदर्शन

कलरीपयट्टु शरीर में अद्भुत लचीलापन लाता है और प्रतिक्रिया-क्षमता को इतना तेज कर देता है कि माना जाता है— प्रशिक्षित व्यक्ति का पूरा शरीर ही उसकी आँखें बन जाता है, इसे मेइक्कण्णु कहा जाता है। इस कला में विशेष रूप से पारंपरिक शस्त्रों का प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इनमें उरुमी या लचीली तलवार विशेष रूप से उल्लेखनीय है।

कलरीपयट्टु केवल आत्मरक्षा के लिए शारीरिक युद्धकला नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का एक संपूर्ण कार्यक्रम है। इसका उद्देश्य शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना, फुर्ती, प्रतिक्रिया-क्षमता और आत्मरक्षा कौशल को बढ़ाना है। कलरी का अनुशासन शरीर और मन दोनों पर समान रूप से लागू होता है। इसका लक्ष्य आक्रामक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण और व्यक्तिगत दोषों का निराकरण (कुट्टम थीरक्कल) है। रोचक तथ्य यह है कि कलरीपयट्टु केवल पुरुषों तक सीमित नहीं था; महिलाएँ भी इसका प्रशिक्षण लेती थीं और लोककथाओं में अनेक निपुण महिला योद्धाओं के उल्लेख मिलते हैं।

Crossword Puzzle

अ	रा	गी	भा	र	त	ता
क	मे	सो	या	बी	न	रा
सू	र्य	रि	रा	सो	त	बी
न	म	गी	का	मे	त	म
त	न	म	रु	गी	खा	र
सू	र्य	न	म	रु	का	र
म	बा	दा	सं	पा	बा	खु
रा	दा	म	त	ल	पा	बा
ई	म	प	रा	क	नी	नी

बाएँ से दाएँ

1– एक उच्च पोषण वाला मोटा अनाज

2– विश्व में मोटे अनाज (श्री अन्न) का सबसे बड़ा उत्पादक देश

3– एक यौगिक आसन चक्र

4– एक उच्च प्रोटीन युक्त दलहन

ऊपर से नीचे।

1– एक फल जो कच्चा एवं सुखाकर दोनों रूप में खाया जाता है।

2– स्वस्थ वसा व फाइबर का स्रोत एक फल

3– विटामिन ए से भरपूर एक हरी पत्तेदार सब्जी

4– सर्दियों में होने वाला एक रसदार फल जो विटामिन सी का प्रमुख स्रोत है।

RIDDLES

I eat nothing and drink nothing, yet I keep growing every day. What am I?

I have teeth but never eat; I help you look neat. What am I?

I can travel around the world while staying in one corner. What am I?

You can see me in water, but I don't get wet. What am I?

I'm white when dirty and black when clean. What am I?

I can fill a room but take up no space. What am I?

I wake you up but stay asleep myself. What am I?

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

सत्यमेव जयते
Ministry of Education
Government of India

मनोदर्पण
MANODARPAN
Empowering Minds, Enriching Lives
An Initiative of the Ministry of Education

मनोदर्पण

MANODARPAN

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल
(आत्मनिर्भर भारत अभियान के अंतर्गत)
विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कुशल-क्षेम संबंधित सहायता हेतु

An initiative of the Ministry of Education, GoI
(as part of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)
Supporting Mental Health and Well-Being of Students, Parents, and Teachers

‘Sahyog’ Sessions	‘Paricharcha’ Sessions
Monday to Friday	Every Friday
5:00–5:30 PM	*2:30–4:00 PM*

Watch on PM e-Vidya Channels (Grades 6-12) & NCERT official YouTube Channel

Visit us Anytime

Explore resources and guidelines at: https://manodarpan.education.gov.in

If you want to share any concern please call us – we are here for you!
Toll-Free Tele-Helpline: **844-844-0632**
(Available everyday, 8:00 AM to 8:00 PM)

Let us talk, share, and grow together!

Share your concerns at: manodarpan-mhrd@gov.in

LANGUAGE CORNER

भारत के हृदय की भाषा है हिंदी

हिंदी केवल भारत की भाषा नहीं, बल्कि यह आज विश्व पटल पर अपनी पहचान बना चुकी है। यह भाषा हमारी संस्कृति, सभ्यता और परंपरा की प्रतिनिधि है। आज के तकनीकी युग में भी हिंदी का विस्तार बहुत तेजी से हो रहा है— इंटरनेट, सिनेमा, साहित्य और सोशल मीडिया पर हिंदी का प्रभाव बढ़ रहा है। प्रति वर्ष 14 सितंबर को राजभाषा के रूप में हिंदी दिवस मनाया जाता है। आइए जानते हैं हिंदी से जुड़े अनोखे तथ्य—

14 सितंबर, 1949 को भारतीय संविधान सभा ने देवनागरी लिपि में हिंदी को राजभाषा के रूप में अपनाया।

वर्ष 1953 में पहली बार 14 सितंबर को हिंदी दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गई, तभी से प्रति वर्ष इस दिन हिंदी दिवस मनाया जाता है

हिंदी शब्द की उत्पत्ति सिंधु नदी के नाम से हुई है। सिंधु शब्द ईरानी-फारसी भाषा में हिंदु के रूप में उच्चारित होता है, जिससे हिंदुस्थान बना जो कालांतर में हिंदुस्तान हो गया। इसी हिंदु में ई प्रत्यय लगाकर शब्द बना हिंदी, जो कि हिंदुस्तान के निवासियों द्वारा बोली जाने वाली भाषा है। हिंदी भारतीय उपमहाद्वीप की प्रमुख भाषा है।

अंग्रेजी और मंदारिन के बाद हिंदी दुनिया में तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है

दुनियाभर में लगभग 61.5 करोड़ अर्थात 615 मिलियन से अधिक लोग हिंदी बोलते हैं।

पहली हिंदी बोलती फिल्म अर्देशर ईरानी द्वारा निर्देशित फिल्म आलम आरा थी, जो कि वर्ष 14 मार्च, 1931 में रिलीज हुई थी।

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने 1977 में संयुक्त राष्ट्र में अपना भाषण हिंदी में दिया था।

भारत के अलावा नेपाल, मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, त्रिनिदाद और टोबैगो, गयाना, अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में हिंदी भाषियों की बड़ी संख्या है।

विशेष रूप से फिजी में हिंदी को आधिकारिक भाषा का दर्जा प्राप्त है।

अमेरिका, रूस, जर्मनी, जापान, चीन, ऑस्ट्रेलिया समेत विश्व के कई विश्वविद्यालयों, जैसे हार्वर्ड, ऑक्सफोर्ड, मॉस्को और टोक्यो विश्वविद्यालयों में हिंदी को पढ़ाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र (UNO) में भी हिंदी को आधिकारिक भाषा बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

इस प्रकार हिंदी आज वैश्विक पहचान बन चुकी है— जो न केवल भाषा है, बल्कि भारतीयता की भावना और संस्कृति का प्रतीक भी है।

Stump Your Friend

1. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने फिट इंडिया अभियान का शुभारंभ कब किया था?
   (क) 29 अगस्त 2019 (ख) 29 अगस्त 2020
   (ग) 02 अक्टूबर 2014 (घ) 15 अगस्त 2024

2. When is International Yoga Day celebrated every year?
   (A) June 21 (B) June 22
   (C) July 21 (D) August 22

3. 15 अगस्त 2025 को दिल्ली के लाल किले से दिए गए अपने भाषण में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों को किसके बढ़ते खतरे के प्रति आगाह किया?
   (क) मधुमेह (ख) मोटापा
   (ग) कैंसर (घ) तपेदिक

4. Balaghat, where many superfoods are grown, is located in:
   (a) Rajasthan (b) Madhya Pradesh
   (c) Punjab (d) Maharashtra

5. चिल्ड्रन न्यूट्रिशन पार्क निम्नलिखित में से किस स्थान पर स्थित है?
   (क) नई दिल्ली (ख) मुंबई (महाराष्ट्र)
   (ग) भोपाल (मध्य प्रदेश) (घ) केवड़िया (गुजरात)

6. *Methi thepla* and *fafda jalebi* are famous dishes of which state?
   (a) Rajasthan (b) Gujarat
   (c) Maharashtra (d) Karnataka

7. वंदना कटारिया को निम्नलिखित में से कौन-सा सम्मान मिला है?
   (क) अर्जुन अवार्ड (ख) पद्मश्री
   (ग) धनराज पिल्लै अवार्ड (घ) उपरोक्त सभी

8. Where is the capital of Chhattisgarh located?
   (a) Raipur (b) Bilaspur
   (c) Raigarh (d) Bhubaneswar

9. भारत की अमूर्त सांस्कृतिक धरोहर से संबंधित कौन-सा युग्म सही सुमेलित नहीं है?
   (क) रम्माण – उत्तराखंड
   (ख) दुर्गा पूजा – पश्चिम बंगाल
   (ग) गरबा – गुजरात
   (घ) कुटियाट्टम – तमिलनाडु

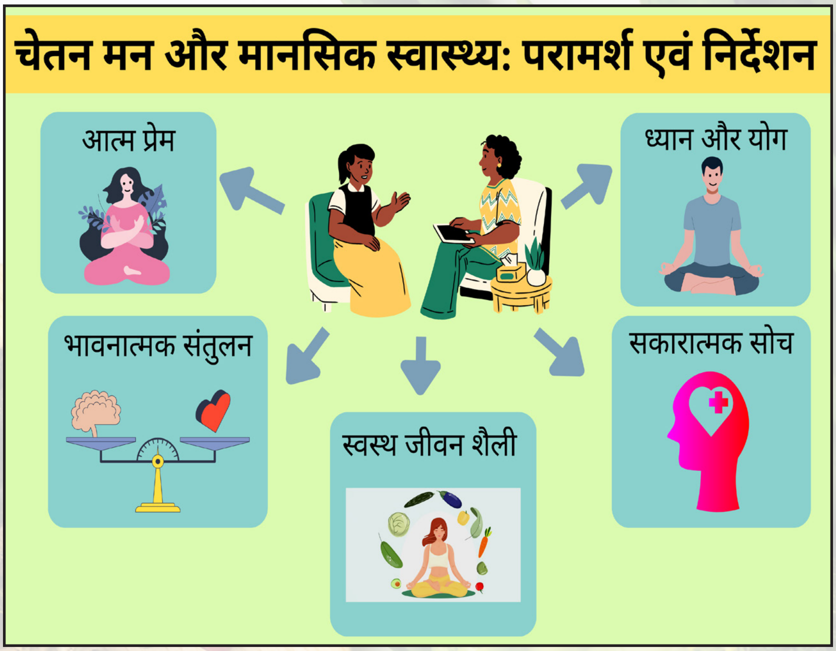
10. Who wrote 'Song of a Dream'?
   (a) Aurobindo Ghosh (b) Sarojini Naidu
   (c) Lokmanya Tilak (d) Gopal Krishna Gokhale

CREATIVE CORNER

Shivam Dubey
Class–VIII
P.C. Cambridge School, Solan,
Himachal Pradesh

Building Confidence &
Reducing Stress
Self Awareness
Positive Thinking
CONFIDENCE
Communication
Problem-Soiving
Goal Setting
Before
After

EXPRESS to DE-STRESS
LISTENING MUSIC
2
LAUGHTER
3
READING
4
DOODLING
5
DANCING


चेतन मन और मानसिक स्वास्थ्य: परामर्श एवं निर्देशन
आत्म प्रेम
ध्यान और योग
भावनात्मक संतुलन
सकारात्मक सोच
स्वस्थ जीवन शैली

ANSWERS & CREDITS

Page 58

अ	रा	गी	भा	र	त	ता
क	मे	सो	या	बी	न	रा
सू	र्य	रि	रा	सो	त	बी
न	म	गी	का	मे	त	म
त	न	म	स्र	गी	खा	र
सू	र्य	न	म	स्र	का	र
म	बा	दा	सं	पा	बा	खु
रा	दा	म	त	ल	पा	बा
ई	म	प	रा	क	नी	नी

Page 58

Riddle:- 1- Age, 2- A Comb, 3- A stamp, 4- A reflection, 5- A blackboard, 6- Light, 8- An alarm clock

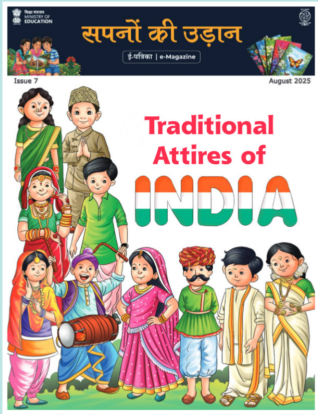
Page 61

1. क, 2. A, 3. ख, 4. B, 5. घ, 6. B, 7. घ, 8. A, 9. घ, 10.B

CREDITS

Page no 4-5 - Wikimedia Commons, Page no 6- kvs, khelo india Page no 10-11 -PM Shri JNV Mahe, Page no 12 Pm.gov.in, Page no 14-15 - Wikimedia commons, Page no 18-19 Wikimedia Commons, Page no 24- statueofunity.org.in Page no 25- mages.stockcake.com, Page no 26- Gujrat tourism Page no.28- Wikimedia Commons, Page no. 30-33 -Vandana Katariya, Page no 34-35 https://cgstate.gov.in/en, https://bastar.gov.in/en/tourism/tourist-places/ Page no 36- ignca, utdc, Wikimedia Commons, https://ich.unesco.org/en/state/india-IN?info=elements-on-the-lists, UNESCO Page no 40- https://archive.org/details/dli.csl. Page no 42- https://fitindia.gov.in/ pmgov.in, https://www.pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=2086964&reg=3&lang=2. Page no 44- kvs Page no 52-53- https://ncert.nic.in/pdf/CareerGuide/Exploring_Career_Cards, Page no.54-55 - https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772753X23003222, https://www.millets.res.in/pub/2025/Millets-hi-book.pdf, Wikimedia Commons. Page no 56-57- https://cbseacademic.nic.in, https://ignca.gov.in/hi/divisionss/.

Previous Issue



The theme of the previous issue of 'Sapno Ki Udaan' was 'Traditional Costumes of India'. The issue is available at:

https://www.ncert.nic.in/flipbook/Sapnon_ki_Udaan_Digital_August_2025/#page=1

Editorial Team

Anjali Chhabra, *Joint Secretary* (Academics), CBSE
Anshu Kumari, *Principal Chief Consultant*, Ministry of Education
Arunesh Kumar Dwivedi, *Senior Consultant*, DEAA, NCERT
Atul Kumar Gupta, *Editiorial Assistant* (Hindi), NCERT
Ashwini Sandip Patil, *Assistant Professor*, DEL, NCERT
Girish Kumar Tiwari, *Assistant Professor*, DEL, NCERT
Garima Syal, *Assistant Editor* (English), NCERT
Kanchan Wanchoo Sharma, *Deputy Director*, National Book Trust, India
KM Azmatunisa, *Editiorial Assistant* (Urdu), NCERT
Meenakshi, *Assistant Professor*, DEL, NCERT
Rakesh Kumar, *Senior Proofreader*, NCERT
Ritu Pallavi, *Assistant Commissioner* (Training), Kendriya Vidyalaya Sangathan
Sangeeta Jaiswal, *Assistant Commissioner* (Academic-3), Navodaya Vidyalaya Samiti
Shivani Aggarwal, *Proofreader* (English), NCERT
Sarita Chaudhary, *Assistant Professor*, DEPFE, NCERT
Yogesh Chandra Pandey, *Assistant Editor* (Hindi), DEAA, NCERT

Production Team

Head, Publication Division : M.V. Srinivasan
Chief Editor : Bijnan Sutar
Chief Business Manager : Amitabh Kumar
Chief Production Officer (In charge) : Deepak Jaiswal
Production Assistant : Nalla Aravind

Creative Team

Prashant Upadhyay, *DTP*, NCERT
Designer: Blueink International Pvt. Ltd.

January 2026
© National Council of Educational Research and Training, 2026
PD XX XX
Printed on 80 GSM paper
Published at the Publication Division by the Secretary, National Council of Educational Research and Training, Sri Aurobindo Marg, New Delhi 110016

Disclaimer

- The contributors' views and opinions expressed in the magazine are their own. The editorial board is not responsible for any legal implications pertaining to copyright and other issues.
- Without prior permission from the publisher, no part of this e-magazine may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, copying, recording, or otherwise.
- This document may be reviewed, summarised, reproduced, or translated in part or in whole with prior permission, however, it must not be used for sale or any commercial purpose.

सत्यमेव जयते
शिक्षा मंत्रालय
भारत सरकार
MINISTRY OF EDUCATION
Government of India

विद्ययाऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING