पुण्यभूमि भारत

भगत सिंह के प्रेरणास्रोत

सराभा को भगत सिंह अपना अग्रज, गुरु, साथी तथा प्रेरणास्त्रोत मानते थे। वे भगत सिंह से 11 वर्ष बड़े थे और केवल 19 वर्ष की तरुणावस्था में ही भारतमाता के पावन चरणों में उन्होंने हंसते हुए अपना शीश अर्पित कर दिया। पंजाब के

भी लाला जी को समाचार पत्र के लिए दे दिए।

प्रथम विश्व युद्ध छिड़ने पर वे भारत आए। उनका

विचार था कि यह अंग्रेजों को बाहर निकालने का सर्वश्रेष्ठ

समय है। उन्होंने रासबिहारी बोस तथा शचींद्रनाथ सान्याल

जैसे क्रांतिकारियों से भी भेंट की। 21 फरवरी, 1915 को

पूरे देश में एक साथ क्रांति की योजना बनी। करतार सिंह

पर पंजाब की जिम्मेदारी थी। उन्होंने कई धार्मिक स्थानों

की यात्रा कर युवकों तथा सेना में कार्यरत भारतीयों से

संपर्क किया। रेल तथा डाक व्यवस्था को भंग करने की

योजना बन गई। इन सबका केंद्र लाहौर (तब अविभाजित

पंजाब का भाग) था। वहां छावनी में शस्त्रागार के

चौकीदार से बात हो गई। धन के लिए कई डाके भी डाले

गए पर कृपाल सिंह नामक एक पुलिसवाले ने मुखबिरी

की और धरपकड़ होने लगी। कुछ साथियों के साथ करतार

सिंह सराभा को सरगोधा (तब अविभाजित पंजाब का

भाग) के पास पकड़ लिया गया और लाहौर के केंद्रीय

कारागार में बंद कर दिया गया। 60 लोगों पर पहला लाहौर

षड्यंत्र केस चलाया गया। करतार ने साथियों को बचाने के

लिए सारी जिम्मेदारी स्वयं पर ले ली। न्यायाधीश ने उन्हें

अपना बयान बदलने को कहा पर इस बार करतार ने और

कठोर बयान दिया। अतः उन्हें फांसी की सजा सुना दी

गई। करतार का उत्साह इतना था कि फांसी से पूर्व उनका

वजन तक बढ़ गया था। 16 नवंबर, 1915 को करतार

सिंह सराभा और उनके छह साथियों ने लाहौर केंद्रीय जेल

(लोकेंहित प्रकाशन की 'हर दिन पावन' से साभार)

में फांसी का फंदा चूम लिया!



पहचानें अपनी भूख

दीपावली के बाद खाने की आदतों को बदलने का यह एक उत्कृष्ट अवसर है। अपने बच्चों को सिखाएं कि वे

शिष्टाचार

हर कोई चाहता है कि लोग उसकी ही बात सुनें।

कई बार होता है कि बच्चे सामने वाले की बात पूरी

होने से पहले ही अपनी बात कहने लग जाते हैं।

यह बहुत जरूरी है कि बच्चे इस बात

को समझें कि संवाद के बीच

कब बोलना

है। बात पूरी होने

से पहले ही सामने

वाले की बात को

करना

संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक है।

बीते दिनों त्योहार की धूम में कितनी मिठाई और कितनी तरह की चिकनाई पेट में गई जिसकी कुछ खबर नहीं। अब मौसम बदल रहा है यानी वह समय जब बदल देनी चाहिए बच्चों की आहार की आदत।बच्चों की सेहत

को कैसे दें पौष्टिक भोजन का कवच, जानिए पीडियाट्रिक न्यूट्रिशनिस्ट <mark>अवनी कौल</mark> से...

हारों के जगमग दिन

अब बीत चुके हैं और

आवश्यक पोषक तत्व मिलें। जैसे-जैसे फ्लू का मौसम नजदीक आता है, एंटीआक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर आहार बच्चों के इम्यून सिस्टम को जैसी बीमारियां होने लगती है। इसी मजबूत करने में मदद कर सकता है। कारण इस अवधि के दौरान संपूर्ण और

हेल्दी बैलेंस डाइट बच्चों के लिए बहुत जरूरी है। यह उनके विकास के साथ ही मौसम से जूझने की शक्ति देता है। बच्चों की थाली में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। दही खाने के लिए प्रोत्साहित करें। ये

 हाइड्रेशन से शुरुआत करें। स्वच्छ उबला पानी, डिटाक्स करने वाले ड्रिंक्स जैसे जिंजर वाटर, लाइम वाटर आदि का सेवन करें ताकि शरीर से टाविसंस निकलें और इससे फ्लू से भी बचे रह सकते हैं।

• इन दिनों सुबह ठंडक महसूस होने लगी है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप

दही, खट्टे फल व सिंजयों के जिरए विटामिन ए और सी की कमी पूरी करें । दालों

फल, डेयरी उत्पाद, मेवे, प्रोटीन युक्त भोजन नियमित तौर पर दें।

बायोएक्टिव एलीमेंट के अच्छे स्रोत होते हैं, जो बच्चों में बेहतर इम्यून क्षमता को विकसित

विकल्प न केवल उन्हें ऊर्जा प्रदान करते हैं बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास को बढ़ावा देने वाले आवश्यक पोषक तत्व भी देते हैं। सर्दियों में अक्सर बच्चे कम पानी पीने लगते हैं, इसलिए उनके हाइड्रेशन का विशेष ध्यान रखें। उन्हें पर्याप्त पानी, हर्बल चाय या गर्म सूप पीने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उनका हाइड्रेशन स्तर उच्च रहे!

काम की बात

शब्द हैं पहली दवा

दर्द होने या चोट लगने पर बच्चे के प्रति आपका व्यवहार इस बात को काफी प्रभावित करता है कि बच्चे भविष्य में दर्द या चोट से कैसे निबटते हैं। दक्षिण आस्ट्रेलिया विश्वविद्यालय में हुए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि माता–पिता और चिकित्सक द्वारा बच्चों से हुई बातचीत और उनका इलाज करने का तरीका सौम्य होना चाहिए। साइंस डेली में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, चोट गंभीर हो या सामान्य, बचपन के मूलभूत अनुभव बच्चे के दिमाग पर गहरा असर

वर्ग पहेली-2803

1 एक प्रसिद्ध गणितज्ञ के नाम का पहला शब्द (४)। ६ उमंग, तरंग (3) । 7 मान-मर्यादा की रक्षा करना (2,2,2) । 10 पत्नी (4) । 12 बिना नाम का (3) । 14 समय, मृत्यु (२)। १५ अत्यंत, प्रधान (३)। १६ माता लक्ष्मी (2) । 17 अल्प, थोड़ा सा(२)।१९ एक प्रसिद्ध समाजसेवी का उपनाम (३)। २० आग, अग्नि (३)।२१भीरु, डराहुआ(३)। 22 एक देवी का नाम (3)। 23 मनाने का कार्य (4)।

|रा¹ज|दं|ड²|

व⁹गै र ह लां ना ब

किं ची ना र

ह

के . ए . दुबे पद्मेश

ऊपर से नीचे

१ एक अभिनेत्री के नाम का पहला शब्द (३)। 2 रांगा (3) । 3 सुंदर नारी (3) । 4 चिंता, फिक्र **कल का हल** (4)। 5 रामायण में वर्णित कैकसी की बहू (4)। 8 कार्य में लगना (3) 19 लेखक का स्त्री रूप (3) 1 11 बच्चों की एक पत्रिका (४) । 12 अभी, इस समय (२) । १३ नोबेल पुरस्कार से सम्मानित एक समाज सेविका (3,3) । 15 शुरुआत (3) । 18 घड़ियाल, परंतु, लेकिन(३)। १९ संसार, दुनिया, विश्व(३)। 20 इस राज्य की राजधानी दिसंपुर है (3)। 21पांच ज्ञानेंद्रियों में से एक (2) ।

										2	a	۲	ч	गा		ודי	9	٦		
जागरण सुडोकू-2803										मि	₹			ग			म			
											<u>1</u> 9	रा		तं	रे	₹	ना			
5		9		3		1		8												
2		8				5	7		कल का हल											
_	_	_	-	_	_	_	_		8	6	5	1	2	2 9	9	3	7	4		
	7		5		2		6		1	9	7	4	3	3 8	8	6	2	Ę		
7	8		1			9		2	4	3	2	6	5	-	7	1	9	8		
		2		5	7		4		2	1	3	9	8	3 (6	4	5	7		
3		4		2		6		7	9	4	6	7	1	1	5	8	3	2		
		·	2	_		Ŭ	2	_	7	5	8	3	4	1 2	2	9	1	6		
8			2		_	_	3		3	7	9	5	6	5 4	4	2	8	1		
		3		1			9	5	5	8	4	2	9	-	1	7	6	3		
<u> </u>		-	-	⊢ .	 _	-	_	_	Э	0	4	_	٤	'	•	1	O	`		
1			3		5	2			6	2	1	8	7	' ;	3	5	4	5		

आज का भविष्यफल : १० नवंबर २०२४ रविवार

आज की ग्रह रिथति : कार्तिक मास शुक्ल पक्ष नवमी। **आज का राहुकाल** : सायं 04 बजकर 30 मिनट से 06 बजे तक । आज का दिशाशूल : पश्चिम । आज का पर्व एवं त्योहार : अक्षय नवमी । विशेष : पंचक ।

कल ११ नवंबर २०२४ का पंचाग कल का दिशाशूल: पूर्व विशेष : पंचक

विक्रम संवत २०८१ शके १९४६ दक्षिणायण, दक्षिणगोल, शरद ऋतु कार्तिक मास शुक्ल पक्ष की दशमी १८ घण्टे ४७ मिनट तक, तत्पश्चात् एकादशी शतभिषा नक्षत्र ०९ घण्टे 41 मिनट तक, तत्पश्चात् पूर्वभाद्रपद नक्षत्र व्याघात योग तत्पश्चात् हर्षण योग कुंभ में चंद्रमा तत्पश्चात् मीन में ।

भेष : मंगल का शनि और चंद्रमा से षणाष्टक योग के चलते झगड़े से बचें। वृष: भाई – बहन से वैचारिक मृतभेद हो सकता है । अज्ञात भय से बचें । मिथुन: फिजूलखर्ची पर नियंत्रण

रखें ।पड़ोसी से तनाव मिल सकता है । कर्क : वाहन चलाते समय सावधानी किकः पाहन परास्तः स्ट बरतें । व्यर्थ की परेशानी होगी ।

सिंह : रुपये–पैसे के लेन–देन में **ि।सह:** २०४५ – ५२, ५२ . . सावधानी बरतें । हानि की आशंका है । कन्याः आर्थिक मामलों में सुधार होगा।स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

क्षितुला : पिता या अधिकारी से मतभेद हो सकते है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। वृश्चिक : कोई अहितकारी घटना घट

सकती है। सावधान रहें। **ेधनु** : आर्थिक मामलों में सुधार होगा विवाद से बचें।

मकर : ससुराल पक्ष से तनाव मिल सकता है। जोखिम न उठाएं। **कुंभ** : शासन का सहयोग रहेगा । मन

अशांत हो सकता है । **मीन** : पारिवारिक जीवन सुखमय होगा

िमानः पारपारचार च्या । फिर भी मन अशांत रहेगा।

लुधियाना में डीसीएम येस स्कूल के इन्हीं चार विद्यार्थियों ने कृषि अपशिष्ट पराली से बनाया

प्रदूषण फैलाने वाली पराली से बना दिया पैकिंग पेपर

कतों में धान की बंपर फसल के साथ पैदा होने वाली पराली से पंजाब व दिल्ली के साथ ही कई राज्यों के लोग व सरकारें परेशान हैं। ऐसे में कुछ स्कूली बच्चों ने न केवल पराली की समस्या के समाधान के लिए सोचा, अपितु इस दिशा में ठोस प्रयोग करके अनुपयोगी समझी जी रही पराली को एक उपयोगी पैकिंग मैटीरियल में बदल दिया है।

लुधियाना के डीसीएम स्कूल की कक्षा सातवीं के चार विद्यार्थी प्रभइंद्र सिंह, पैरी जैन, मौलिक जिंदल व हरसिमरत कौर ने 'इकोपाली' नामक ऐसा प्रोजेक्ट तैयार किया है, जिससे पराली को पहले पेपर और फिर हनीकोम पैकेजिंग पेपर में परिवर्तित कर दिया जाता है। इससे पराली जलानी नहीं पडेगी। दूसरा, बबल रैप पेपर जो वातावरण को प्रभावित करता है उसके विपरीत यह बिल्कुल वातावरण फ्रेंडली है। इसमें पेपर को पहले लेजर कट करेंगे, जिससे यह खुल जाएगा और उसमें छोटे-छोटे बबल रैप पड़ जाएंगे। इस पैकेजिंग पेपर में रेप चीज टूटेगी नहीं।

इस तरह बनाया पैकेजिंग पेपरः स्कूल के विद्यार्थियों ने पहले एक किलो पराली ली और उसे दो से तीन दिन तक पानी में भिगोकर रखा ताकि उसकी मिट्टी निकल जाए। फिर सोडियम हाइड्रोक्साइड डालकर उसे उबाला और फिर से साफ किया। गीले मिश्रण को ग्राइंड किया और उसका पल्प बनाया। पल्प को सिलिकोन मैट पर डाल पैकेजिंग पेपर की शीट तैयार की। विद्यार्थियों ने कहा कि प्रोजेक्ट बनाने पर बहुत कम खर्चा आता है। उदाहरण देते बताया कि 10 किलो पराली से 100 मीटर का एक रोल तैयार हो सकता है, जिसपर लगभग 1,000 रुपये तक खर्च आता है। विद्यार्थियों

ट्रेनिंग के बाद खुलेगा करार का रास्ता

प्रोजेक्ट सफल होने के बाद अब विद्यार्थियों ने इसे स्टार्टअप में बदलने का फैसला किया है। इसके लिए उन्होंने इनोवेशन मिशन पंजाब व आइआइटी बांबे के यूरेका जूनियर्स से संपर्क साधा है। इनोवेशन मिशन पंजाब द्वारा विद्यार्थियों को औद्योगिक दौरे के लिए बुलाया जाएगा । आइआइटी बांबे के युरेका जुनियर्स में इन विद्यार्थियों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है, जहां इन्हें एक सप्ताह की ट्रेनिंग दी जाएगी। इसके बाद विद्यार्थी पराली से बने इस प्रोजेक्ट पर करार कर सकेंगे।

ने प्रोजेक्ट में अभी रोल की जगह इसे साधारण पेपर की तरह तैयार

दिल्ली में क्रिकेट मैच में भीषण वायु प्रदुषण ने सोचने पर किया विवश: चारों विद्यार्थियों ने बताया कि प्रोजेक्ट इंचार्ज गुनीत के दिशा-निर्देश पर उन्होंने प्रोजेक्ट पर काम शुरू किया था। पिछले वर्ष नवंबर व दिसंबर दो माह रिसर्च की थी। रिसर्च आनलाइन गूगल के माध्यम व पंजाब प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड (पीपीसीबी) के आंकड़ों से शुरू की थी, जिसमें पाया था कि पराली जलाने से जो प्रदूषण होता है, वह फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है और भारत में यह मौत के सबसे बड़े पांच कारणों में से एक है। पिछले वर्ष नवंबर में उन्होंने देखा कि दिल्ली में श्रीलंका-बंगलादेश क्रिकेट मैच के दौरान भीषण वायु प्रदूषण कैसे चर्चा का विषय बना था। उसके बाद हमारी टीम ने इस प्रोजेक्ट पर गंभीरता से काम करना शुरू कर दिया। रिसर्च के बाद प्रोजेक्ट पर छह महीने लगे, जिसे इस वर्ष अप्रैल माह में पूरा कर

(लुधियाना से राधिका कपूर)

रविवार विशेष 🤫

देना या अपनी बात रखना अशिष्टता होती है। यह

समझाएं कि अपनी बारी का इंतजार करना क्यों

जरूरी है। उन्हें बताएं कि जिस तरह बोलना जरूरी

है, ठीक वैसे ही सुनना भी महत्वपूर्ण है। यह प्रक्रिया

आप घर पर ही बातों-बातों में समझा सकते हैं। जैसे

जब वो आपसे स्कूल में हुए क्रियाकलापों के बारे में

साझा कर रहे हैं, तब उनकी बात पूरी होने के बाद

कहें कि 'मैंने आपकी पूरी बात बिना कुछ टोके सुनी

तो अब आप भी इसी तरह बात पूरी होने तक सुनें।

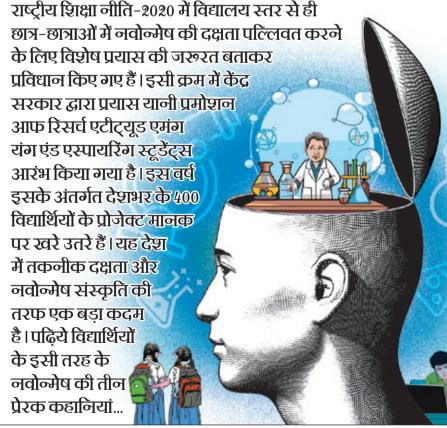
जब बोलने वाला रुक जाए, तब अपनी बात कहना

शुरू करें।' हालांकि उन्हें यह भी बताएं कि अगर

इमरजेंसी हो, तो वे अवश्य बड़ों या समकक्ष की

बात को बीच में रोककर अपनी बात कह सकते हैं।

प्रतिभा के अंकुर



4 आसमा का तरफ पाज र हम अकेले नहीं हैं, पूरा ब्रह्मांड हमारा दोस्त है और वो उन्हीं को सर्वोत्तम देता है, जो सपने देखते हैं, मेहनत करते हैं'... पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम की ये पंक्तियां पारस ने न केवल आत्मसात की बल्कि इनको सार्थक भी कर दिखाया। हरियाणा में रेवाड़ी जिले के बेरली खुर्द गांव स्थित कैनाल वैली स्कूल के 11वीं कक्षा के छात्र पारस यादव ने एक ऐसा टायर तैयार किया है, जिसका उपयोग ई-वाहनों को संचालित करने के साथ उन्हें चार्ज करने का भी काम करेगा। इससे पर्यावरण संरक्षण भी हो सकेगा और टायरों के इस तरह इस्तेमाल से प्राकृतिक संसाधनों को भी संरक्षित किया जा सकेगा।

अलग से चार्ज करने की जरूरत नहीं पड़ेगी: पारस यादव ने विद्यालय में संचालित अटल टिंकरिंग लैब में पीजोइलेक्ट्रिक टायर तैयार किया है। इस टायर के इस्तेमाल से इलेक्ट्रिक वाहनों को अलग से चार्ज करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। टायर में लगे पीजोइलेक्ट्रिक सेंसर पर दबाव पड़ते ही बिजली उत्पन्न होगी। बिजली को रेक्टिफायर के माध्यम से इस्तेमाल किया जा सकेगा। इसमें जब कार एक घंटे में 80 किमी चलेगी तो एक टायर के माध्यम से 87 वाट बिजली उत्पन्न हो सकेगी। यानी वाहन के चार टायरों से एक घंटे में 348 वाट बिजली उत्पन्न हो सकेगी।

आइंडिया पेंटेंट कराने पर मिलेगा

बनाया ऐसा टायर, जो करेगा ई-कार को चार्ज



आइआइटी दिल्ली में अपने शिक्षक के साथ छात्र पारस यादव 🌑 जागरण

विद्यालय में स्थापित अटल टिंकरिंग लैब में विद्यार्थियों को नवाचार के गुर सिखाए जा रहे हैं। विद्यार्थियों की तरफ से जो भी आइडिया दिए जाते हैं, उन्हें मूर्तरूप देने का कार्य किया जाता है। छात्र पारस यादव का आइडिया उनमें से एक है, जिसे पेटेंट कराया जाएगा। रेखा यादव, प्राचार्य, कैनाल

वैली स्कूल बेरली खुर्द, रेवाड़ी

कमर्शियल लाभः पारस बताते हैं कि पिछले माह अक्टूबर में आइआइटी दिल्ली ने देशभर के स्कूलों से नवाचार को लेकर आइंडिया सहित आवेदन मांगे थे। देशभर से आए आवेदनों में से उनके इस माडल का टाप-24 में चयन हो चुका है। और वह 24 अक्टूबर को आइआइटी दिल्ली में विशेषज्ञों के समक्ष अपना रिसर्च पेपर डेमो के साथ प्रस्तुत भी कर चुके हैं। विशेषज्ञों ने उनके डेमो की सराहना की। इससे पहले जवाहरलाल

नेहरू विश्वविद्यालय तथा पूर्णिमा इंस्टीटयट आफ इंजीनियरिंग (पीआइटी) जयपुर में भी वह अपने माडल की प्रस्तुति दे चुके हैं। आइआइटी दिल्ली के विशेषज्ञों की तरफ से इस नवोन्मेष को पहले पेंटेंट कराने के लिए कहा गया है। इसकी प्रक्रिया शरू कर दी है, क्योंकि उसके बाद ही आइआइटी दिल्ली में आने वाली स्टार्ट-अप कंपनियों के माध्यम से इस प्रोजेक्ट को आगे बढ़ाने का मंच मिल सकेगा। (रेवाड़ी से गोबिंद सिंह)

मां का संघर्ष देख अंकुरित हुआ नवाचार का बीज

यह कहाना ह उत्तराखड के उत्तरकाशी जिले में स्थित गैंच्वाण गांव निवासी युवा आविष्कारक आयुष रावत की। आर्थिक रूप से कमजोर एवं बेहद सामान्य परिवार में जन्मे आयुष ने जीवन में काम के बोझ की जटिल चुनौतियों से पार पाने के लिए अपनी रचनात्मकता और सृजनशीलता से एक खास माडल तैयार किया है, जिसे राष्ट्रीय स्तर पर भी सराहा गया। 12वीं कक्षा के छात्र का यह माडल लोगों के दैनिक जीवन को सुगम बना सकता है। इसी माडल के बूते आयुष को राष्ट्रीय स्तर का प्रतिष्ठित इंस्पायर अवार्ड मिला, जो उनके नवाचार को पहचानने और प्रेरणा देने का प्रतीक है। केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय की ओर से आयुष का चयन अगले वर्ष जापान में होने वाले एक कार्यक्रम के लिए हुआ है।

एक विचार भी है आयुष का माडल आयुष की मार्गदर्शक शिक्षक रोहिणी बिजल्वाण ने बताया कि आयुष का यह

माडल केवल एक मशीन नहीं है, बल्कि एक विचार भी है। जिसने ग्रामीण जीवन को और बेहतर बनाने का रास्ता सुझाया है। उनके इस नवाचार ने सिद्ध किया है कि प्रतिभा और मेहनत के बल पर युवा अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। इससे समाज में सकारात्मक बदलाव भी आ सकेगा।

अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर

कालेज नैटवाड़ के छात्र आयुष के

नवोन्मेष की धुरी उनकी मां मीमा

देवी की मेहनत और संघर्षभरी

दिनचर्या है। मां को गोबर उठाते,

सर्दियों में बर्फ हटाते और भारी

सामान को ढोने में कठिनाइयों का

सामना करते देख आयुष के मन

में एक ऐसा माडल तैयार करने

का विचार आया, जो उनके इन



हटाने और कूड़ा-कचरा के साथ

ही घर-आंगन में जरूरी सामान

को ढोने के लिए किया जा सकता

है। आयुष का यह माडल समाज

के लिए एक व्यावहारिक समाधान

इस तरह की मशीन तैयार की है आयुष रावत ने • सामार रोहिणी बिजल्वाण कठिन कार्यों को आसान बना सके। इस विचार के साथ आयुष ने ''मल्टीपर्पज लिफ्टिंग मशीन'' का माडल विकसित किया। इस मशीन का उपयोग गोबर उठाने,

रूप में सामने आया और उनके इस नवीन सोच की प्रशंसा न केवल जिला, बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भी हुई। आयुष की इस सफलता का श्रेय उनके समर्पण के साथ उनकी मार्गदर्शक शिक्षक रोहिणी बिजल्वाण को भी जाता है, जिन्होंने उन्हें माडल का डिजाइन तैयार करने में महत्वपूर्ण सहयोग



इस तरह उपयोग में आती है मशीन: आयुष ने बताया कि ''मल्टीपर्पज लिफ्टिंग मशीन" बनाने के लिए टीन की सीट और लोहे के पाइप के दो लीवर व लकड़ी के टायर का उपयोग किया गया है। अभी इसका उपयोग वह गोबर उठाने में कर रहे हैं। गोशाला से गोबर को बिना हाथ लगाए एक लीवर से टीन की सीट के जरिये उठाया जाता है, जबकि

दूसरे लीवर की सहायता से ट्राली में डाला जाता है। इसी तरह से यह मशीन बर्फ और कूड़ा उठाने में उपयोग हो सकती है। ट्राली में एक खिड़की है, जिसके जरिये ट्राली में एकत्र सामग्री को फावड़े की मदद से बाहर निकाला जा सकता है।

माडल को पंजीकृत कराने के लिए **किया आवेदन**ः रोहिणी ने बताया कि राष्ट्रीय इंस्पायर अवार्ड प्रतियोगिता के लिए देशभर से करीब आठ लाख बच्चों ने आनलाइन पोर्टल के माध्यम से नामांकन कराया था। ब्लाक, जिला और राज्य स्तर पर संपन्न हुई प्रतियोगिता के बाद 345 छात्र-छात्राओं का राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ। इनमें आयुष समेत 31 बच्चे ऐसे थे, जिनका चयन राष्ट्रीय स्तर के प्रतिष्ठित इंस्पायर अवार्ड के लिए हुआ। सितंबर 2024 में दिल्ली में यह सम्मान आयुष को प्रदान किया गया। आयुष ने अपने माडल को पंजीकृत कराने को आवेदन किया है। (उत्तरकाशी से शैलेंद्र गोदियाल)



अपनी भूख के संकेतों को पहचानें। घटता तापमान, कम नमी और छोटे दिन बच्चों के मूड, ऊर्जा स्तर और समग्र स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इस मौसम में शरीर को अधिक गर्मी की आवश्यकता होती है, इसलिए गर्म और संतुलित भोजन का समावेश महत्वपूर्ण हो जाता है। गाजर, पालक और शलजम जैसी मौसमी सब्जियों से बने व्यंजनों का चयन करें। सूप और स्ट्यू शरीर को गर्म रखने के लिए उत्कृष्ट विकल्प हैं, जबिक यह सुनिश्चित करते हैं कि इससे

संतुलित हो थाली

अपना टाइम आएगा

एक्सरसाइज करना स्किप कर दें।

और श्रीअन्न को डाइट में अवश्य शामिल करें । डिब्बाबंद जूस के बजाय फलों का ताजा • बच्चों की डाइट पूरी रखें ताकि उन्हें ऊपर से सप्लीमेंट्स देने की जरूरत न पड़े । उन्हें

• रसोई में मौजूद मसाले जैसे हल्दी, काली मिर्चआदि को भी भोजन में शामिल करें ।ये

भोजन में अदरक और लहसुन डालने

परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट के बजाय साबुत का चयन करें जो दीर्घकालिक ऊर्जा प्रदान करेंगे। दीपावली की मीठी चीजों के बाद, चीनी वाले स्नैक्स को स्वस्थ विकल्पों से बदलना महत्वपूर्ण है। बच्चों को नट्स, ताजे फल या

से अतिरिक्त इम्यूनिटी मिल सकती है। अनाज की ब्रेड, भूरे चावल और दालों