वाल्यूम – (i) संस्करण – (iii)

डायट बुलेटिन

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में एआई समर्थित शिक्षण पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित

बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट), फरीदपुर में मंगलवार, 01 सितंबर 2026 को **एआई समर्थित शिक्षण: पाठ योजना से रचनात्मक कक्षा अभ्यास तक** विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्देश्य प्रशिक्षुओं को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) के शैक्षिक क्षेत्र में उपयोग, संभावनाओं और व्यावहारिक प्रयोग से परिचित कराना रहा। कार्यशाला में डी.एल.एड 2024 बैच एवं डी.एल.एड 2025 बैच के प्रशिक्षुओं ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम की शुरुवात दीप प्रज्वलन कर हुई। कार्यक्रम का संचालन प्रवक्ता डॉ० फहमीना के द्वारा किया गया। इस अवसर पर संस्थान के प्राचार्य श्री राजेश कुमार, वरिष्ठ प्रवक्ता श्री मनोज कुमार, वरिष्ठ प्रवक्ता श्री सुनील कुमार, प्रवक्ता श्री श्रीकांत मिश्रा, डॉ० नीति माहौर, डॉ० रूबी, श्रीमती अर्चना, डॉ० कृष्ण कुमार एवं श्री महेन्द्र पाल सहित अन्य प्रवक्तागण उपस्थित रहे। कार्यशाला में तीन सत्र आयोजित किए गए। प्रथम सत्र में श्री मधुरेश कुमार यादव ने “What is AI & Can We Trust AI?” विषय पर पीपीटी के माध्यम से प्रस्तुति दी। उन्होंने एआई की मूल अवधारणा, उसके उपयोग तथा इससे जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला। साथ ही एआई से प्राप्त जानकारी का विवेकपूर्ण एवं जिम्मेदारी के साथ उपयोग करने पर जोर दिया। द्वितीय सत्र में डॉ. महिमा यादव (असिस्टेंट प्रोफेसर, साहू राम स्वरुप महिला महाविद्यालय, बरेली) ने समावेशी शिक्षा विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कक्षा में प्रत्येक विद्यार्थी की अलग-अलग आवश्यकताओं को समझने तथा सभी विद्यार्थियों को समान अवसर उपलब्ध कराने की आवश्यकता पर चर्चा की। उन्होंने शिक्षण प्रक्रिया को अधिक संवेदनशील, सहभागी और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने पर जोर दिया। तृतीय सत्र में आनंद जायसवाल (सहायक अध्यापक, प्राथमिक विद्यालय, भरतौल, बरेली) ने एआई के व्यावहारिक उपयोग से प्रशिक्षुओं को अवगत कराया। उन्होंने विभिन्न एआई टूल्स, प्रभावी प्रॉम्प्ट लेखन, वीडियो जनरेशन, टीएलएम डिजाइन तथा जेमिनी की सहायता से शॉर्ट वीडियो तैयार करने की प्रक्रिया समझाई। प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षुओं को बताया गया कि एआई की सहायता से पाठ योजना, शिक्षण सामग्री और कक्षा गतिविधियों को अधिक रोचक एवं रचनात्मक बनाया जा सकता है। कार्यशाला में इस बात पर भी जोर दिया गया कि एआई शिक्षक का विकल्प नहीं, बल्कि शिक्षण को प्रभावी बनाने वाला एक सहायक माध्यम है। इसके उचित उपयोग से शिक्षक विद्यार्थियों की सीखने की आवश्यकताओं के अनुरूप बेहतर शिक्षण सामग्री तैयार कर सकते हैं तथा कक्षा-कक्ष में रचनात्मक गतिविधियों को बढ़ावा दे सकते हैं। कार्यशाला के दौरान प्रशिक्षुओं ने विभिन्न एआई टूल्स के प्रयोग को लेकर उत्साहपूर्वक जानकारी प्राप्त की और व्यावहारिक गतिविधियों में रुचि दिखाई। कार्यक्रम ने भावी शिक्षकों को आधुनिक तकनीक के साथ शिक्षण की बदलती आवश्यकताओं को समझने तथा एआई का जिम्मेदार एवं रचनात्मक उपयोग करने की दिशा में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य भावी शिक्षकों को तकनीकी रूप से सक्षम बनाते हुए उन्हें आधुनिक, रचनात्मक, समावेशी एवं प्रभावी शिक्षण के लिए तैयार करना रहा।

प्रशिक्षुओं को संबोधित करते प्राचार्य श्री राजेश कुमार एवं प्रवक्ता डॉ० कृष्ण कुमार

डी.एल.एड 2026 बैच के प्रशिक्षुओं की कक्षाएं प्रारंभ

बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट) फरीदपुर, बरेली में डी.एल.एड सत्र 2026-28 के प्रथम वर्ष के प्रशिक्षुओं की नियमित कक्षाओं का संचालन शुरू हो गया है। प्रवेश प्रक्रिया संपन्न होने के बाद नए बैच के सभी प्रशिक्षु अपनी-अपनी कक्षाओं में शामिल हुए। संस्थान प्रशासन द्वारा जारी समय सारिणी के अनुसार सभी विषयों की पढ़ाई सुचारू रूप से प्रारंभ कर दी गई है। प्रथम सेमेस्टर के पाठ्यक्रम के अनुसार प्रवक्ताओं ने पठन-पाठन का कार्य शुरू करा दिया है। डायट प्रशासन की ओर से समस्त प्रशिक्षुओं के लिए शासन द्वारा निर्धारित नियमों, ड्रेस के माध्यम से शत-प्रतिशत अनिवार्य उपस्थिति का सख्त निर्देश जारी किया गया है। संस्थान के प्रवक्ताओं ने अभ्यर्थियों को नियमित रूप से कक्षाओं में उपस्थित रहने और गुणवत्तापूर्ण शिक्षण प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया, ताकि वे भविष्य में कुशल एवं आदर्श शिक्षक के रूप में अपनी भूमिका निभा सकें।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में हर्षोल्लास से मनाया गया शिक्षक दिवस

शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में प्राचार्य ने केक काटकर इस दिन की शुरुवात की ।

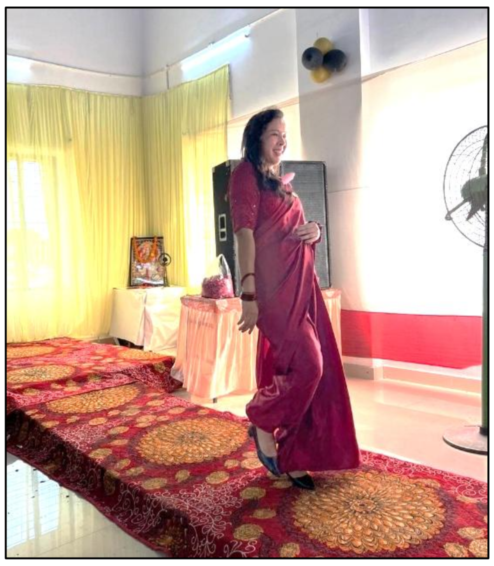
बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर में 5 सितम्बर को शिक्षक दिवस बड़े हर्षोल्लास एवं उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में संस्थान के प्रशिक्षुओं एवं प्रवक्ता गण ने सहभागिता की। कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं कृतज्ञता व्यक्त करने के साथ-साथ विद्यार्थियों के जीवन में शिक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका को समझना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के प्राचार्य श्री रजीश कुमार ने माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन एवं भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं महान शिक्षाविद डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण के साथ किया गया। इसके बाद प्रशिक्षुओं ने शिक्षक दिवस के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर प्रशिक्षुओं द्वारा गुरुजनों के सम्मान में भाषण, कविता पाठ एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। विभिन्न प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रशिक्षुओं ने अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान, आभार और स्नेह की भावना व्यक्त की। कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षुओं में विशेष उत्साह देखने को मिला।

गुरु-शिष्य परंपरा का महत्व : शिक्षक केवल किताबों का ज्ञान नहीं देते, बल्कि वे चरित्र निर्माण, नैतिक मूल्यों और जीवन के सही मार्गदर्शन का आधार बनते हैं। डिजिटल युग में भले ही पढ़ाई के माध्यम बदले हों, लेकिन समाज और देश के भविष्य को संवारने में एक शिक्षक की भूमिका सदैव सर्वोपरि रहेगी।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में फ्रेशर पार्टी के साथ फेयरवेल पार्टी का भव्य आयोजन

बरेली। संस्थान में 10 सितम्बर को फ्रेशर पार्टी एवं फेयरवेल पार्टी का संयुक्त आयोजन किया गया। एक ही मंच पर आयोजित इस कार्यक्रम में नए प्रशिक्षुओं का स्वागत तथा वरिष्ठ प्रशिक्षुओं को भावभीनी विदाई दी गई। कार्यक्रम में प्रशिक्षुओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की और विभिन्न सांस्कृतिक एवं मनोरंजक प्रस्तुतियों के माध्यम से आयोजन को यादगार बनाया। संस्थान में डीएलएड 2024 बैच द्वारा डीएलएड 2023 बैच के लिए फेयरवेल पार्टी तथा डीएलएड 2025 बैच के लिए फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्वागत एवं परिचय के साथ हुआ। इसके बाद प्रशिक्षुओं द्वारा गीत, नृत्य एवं विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ प्रस्तुत की गईं, जिनसे पूरे कार्यक्रम में उत्साह और उमंग का वातावरण बना रहा। फ्रेशर पार्टी के दौरान डीएलएड 2025 बैच के मिस्टर एवं मिस फ्रेशर के चयन के लिए प्रतिभागियों के बीच तीन राउंड आयोजित किए गए। पहले राउंड में रैंप वॉक हुआ, जिसमें प्रतिभागियों ने पूरे आत्मविश्वास के साथ रैंप पर अपनी प्रस्तुति दी और अपने व्यक्तित्व का प्रदर्शन किया। दूसरे राउंड में टैलेंट राउंड आयोजित किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने गीत, नृत्य एवं अन्य प्रतिभाओं के माध्यम से अपनी कला एवं रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। तीसरे और अंतिम राउंड में क्वेश्चन-आंसर राउंड हुआ, जिसमें प्रतिभागियों से विभिन्न प्रश्न पूछे गए। प्रतिभागियों ने आत्मविश्वास और सहजता के साथ प्रश्नों के उत्तर दिए। तीनों राउंड में प्रतिभागियों के प्रदर्शन, आत्मविश्वास, प्रतिभा एवं अभिव्यक्ति क्षमता के आधार पर विजेताओं का चयन किया गया।

डीएलएड 2025 बैच में **सुप्रीत शर्मा को मिस्टर फ्रेशर** तथा **कविता सिंह को मिस फ्रेशर** चुना गया। वहीं डीएलएड 2023 बैच के लिए मिस्टर फेयरवेल एवं मिस फेयरवेल का चयन किया गया। **भीम प्रकाश को मिस्टर फेयरवेल** चुना गया, जबकि **मिस फेयरवेल शिवांगी** का चयन किया गया। चयनित प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया और साथी प्रशिक्षुओं ने तालियों के साथ उनका उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षुओं के मनोरंजन के लिए विभिन्न गतिविधियाँ भी आयोजित की गईं। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों में प्रशिक्षुओं ने गीत, नृत्य एवं अन्य प्रस्तुतियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा दिखाई। कार्यक्रम में शामिल सभी प्रशिक्षुओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की और एक-दूसरे का उत्साहवर्धन किया। फेयरवेल के अवसर पर डीएलएड 2023 बैच के प्रशिक्षुओं के साथ बिताए गए समय को याद किया गया। कनिष्ठ प्रशिक्षुओं ने अपने वरिष्ठ साथियों के प्रति सम्मान एवं शुभकामनाएँ व्यक्त कीं। वरिष्ठ प्रशिक्षुओं को स्मृति-चिह्न प्रदान कर उनके आगामी जीवन एवं भविष्य के लिए शुभकामनाएँ दी गईं। कई प्रशिक्षुओं ने अपने अनुभव साझा किए और संस्थान में बिताए गए समय की यादों को सभी के साथ साझा किया। विदाई के दौरान वातावरण भावुक हुआ, वहीं फ्रेशर पार्टी के कारण कार्यक्रम में उत्साह और उमंग भी बनी रही। कार्यक्रम में प्राचार्य एवं प्रवक्ता गण ने प्रशिक्षुओं का उत्साहवर्धन किया तथा सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएँ दीं। उन्होंने नए प्रशिक्षुओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की और विदा हो रहे प्रशिक्षुओं को उनके आगामी जीवन के लिए शुभकामनाएँ प्रदान कीं। इस आयोजन ने विभिन्न बैच के प्रशिक्षुओं को एक-दूसरे से जुड़ने, अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने तथा आपसी संबंधों को मजबूत करने का अवसर प्रदान किया। अंत में कार्यक्रम के सफल आयोजन में सहयोग करने वाले सभी प्रशिक्षुओं का आभार व्यक्त किया गया। इस प्रकार डायट फरीदपुर में आयोजित फ्रेशर एवं फेयरवेल पार्टी रैंप वॉक, टैलेंट राउंड, क्वेश्चन-आंसर राउंड, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों एवं सम्मान के साथ सभी प्रशिक्षुओं के लिए एक यादगार आयोजन बन गई।



Fresher & Farewell

New Beginnings • Same People • Forever Memories

अपना डायट, बरेली

फरीदपुर, बरेली। सितंबर 2026

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में सेवा दिवस के अवसर पर मनाया गया दीप महोत्सव, दीपों से जगमगाया परिसर

बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर में 17 सितम्बर को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के जन्मदिवस के अवसर पर सेवा दिवस एवं दीप महोत्सव का आयोजन उत्साह एवं उमंग के साथ किया गया। इस अवसर पर संस्थान के प्रशिक्षुओं एवं प्रवक्ता गण ने सहभागिता करते हुए दीप प्रज्वलन, दीप सज्जा में उत्साहपूर्वक भाग लिया। 17 सितम्बर को प्रदेश में सेवा दिवस के रूप में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इसी क्रम में डायट फरीदपुर में भी सेवा एवं सहभागिता की भावना के साथ दीप महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशिक्षुओं को सामूहिक सहभागिता के माध्यम से सेवा, सामाजिक जिम्मेदारी एवं भारतीय सांस्कृतिक परंपराओं से जोड़ना रहा।

दीपो से जगमगाया डायट परिसर।

कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षुओं द्वारा संस्थान परिसर में दीप सज्जा एवं दीप प्रज्वलन किया गया। प्रशिक्षुओं ने विभिन्न स्थानों पर दीपों को आकर्षक ढंग से सजाया और उन्हें प्रज्वलित किया। दीपों की रोशनी से संस्थान परिसर का वातावरण बेहद आकर्षक एवं मनमोहक दिखाई देने लगा। प्रशिक्षुओं ने पूरे उत्साह के साथ इस गतिविधि में सहभागिता की और अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन सेवा दिवस के अवसर पर आयोजित इस कार्यक्रम ने प्रशिक्षुओं को एक साथ मिलकर कार्यक्रम में सहभागिता करने का अवसर दिया। दीप प्रज्वलन के माध्यम से सकारात्मकता एवं प्रकाश का संदेश दिया गया। कार्यक्रम में संस्थान के प्राचार्य एवं प्रवक्ता गण ने प्रशिक्षुओं का उत्साहवर्धन किया। दीपों की रोशनी से संस्थान परिसर उत्सवमय नजर आया। प्रशिक्षुओं ने पूरे उत्साह के साथ कार्यक्रम में सहभागिता करते हुए इसे यादगार बनाया।

सप्तम राज्य स्तरीय कला, क्राफ्ट एवं पपेट्री प्रतियोगिता 2026 का आयोजन जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान बरेली में

बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में 29 सितंबर 2026 को सप्तम राज्य स्तरीय कला, क्राफ्ट एवं पपेट्री के माध्यम से शिक्षण संबंधी प्रतियोगिता का आयोजन उत्साह एवं रचनात्मकता के साथ किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन डायट प्राचार्य श्री राजेश कुमार द्वारा किया गया। उन्होंने प्रतिभागी शिक्षकों का उत्साहवर्धन करते हुए कला एवं रचनात्मक गतिविधियों को शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से जोड़ने पर बल दिया। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में नोडल अधिकारी श्रीमती आकांक्षा सिंह की महत्वपूर्ण भूमिका रही। प्रतियोगिता में प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक स्तर के शिक्षकों ने प्रतिभाग करते हुए अपनी अभिनव कला, क्राफ्ट एवं पपेट्री सामग्री का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने अपनी रचनात्मकता एवं नवाचार के माध्यम से शिक्षण को सरल, रोचक एवं प्रभावी बनाने के प्रयास प्रस्तुत किए। निर्णायक मंडल द्वारा प्रस्तुतियों का मूल्यांकन करने के उपरांत पाँच शिक्षकों का विजेता के रूप में चयन किया गया। इनमें प्राथमिक स्तर से हिमानी भारकर एवं सुजित सक्सेना तथा उच्च प्राथमिक स्तर से रुचि शर्मा, रश्मि प्रभा एवं रवि वर्मा शामिल रहे। यह प्रतियोगिता शिक्षकों में सृजनात्मकता, नवाचार एवं कलात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने के साथ-साथ कला, क्राफ्ट एवं पपेट्री को शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल रही।

प्रतियोगिता में प्रतिभाग करते प्रतिभागी ।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली में समर्थ प्रशिक्षण में लगभग 700 उच्च प्राथमिक विद्यालयों के प्रधानाध्यापक प्रशिक्षित

बरेली। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट), फरीदपुर, बरेली द्वारा उच्च प्राथमिक विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों के लिए 'समर्थ' प्रशिक्षण का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण समर्थ मॉड्यूल पर आधारित रहा, जिसका उद्देश्य प्रधानाध्यापकों की विद्यालय नेतृत्व एवं प्रबंधन संबंधी दक्षताओं को सुदृढ़ करना तथा विद्यालयों में प्रभावी शैक्षिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था को बढ़ावा देना रहा। प्रशिक्षण के अंतर्गत जनपद बरेली के सभी 16 विकास खंडों के लगभग 700 प्रधानाध्यापकों को प्रशिक्षित किया गया। विभिन्न सत्रों में मानसिक स्वास्थ्य, विद्यालय प्रबंधन, प्रधानाध्यापक की भूमिका एवं उत्तरदायित्व, वित्तीय प्रबंधन तथा प्रभावी नेतृत्व एवं प्रबंधन कौशल जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा एवं गतिविधियाँ आयोजित की गईं। साथ ही विद्यालय स्तर पर आने वाली व्यावहारिक चुनौतियों के समाधान तथा उपलब्ध संसाधनों के प्रभावी उपयोग के संबंध में भी मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

प्रशिक्षण प्राप्त करते प्रधानाध्यापक ।

प्रशिक्षण के प्रभावी संचालन हेतु आठ मास्टर ट्रेनर्स—श्री श्रीकांत मिश्रा, श्री महेंद्र पाल, डॉ. कृष्ण कुमार, श्रीमती ममता, श्री राजेश, श्री सूर्य प्रताप सिंह, श्री राजेश कुमार सक्सेना एवं श्री विनोद कुमार द्वारा समर्थ मॉड्यूल के विभिन्न विषयों पर सत्रों का संचालन किया गया।

डायट प्राचार्य ने सभी प्रधानाध्यापको को दिए प्रशस्ति पत्र

गुरु वाणी

फरीदपुर, बरेली। सितंबर 2026

MAN CAN BE DESTROYED BUT NOT DEFEATED

अनुज कुमार कश्यप

राष्ट्रीय कृषि एवं उद्योग इंटर कॉलेज सिरौली

नोबेल पुरस्कार वजेता अमे रकन उपन्यासकार अनस्ट हेमग्वे के 1952 म प्रकाशत ' ओल्ड मैन एंड द सी ' से ली गई यह लाइन मानव के अथक प्रयास , साहस एवं संघष को बखूबी बयां करती है यह कहानी उपन्यास के नायक सै यागो के 84 दन मालन नामक वशाल मछली को पकड़ने के असफल प्रयास क संघष भरी गाथा है। वह 85 व मलन को पकड़ने म सफल रहता है । इस पं का अथ है क ' मनुष्य को नष्ट तो कया जा सकता है लेकन पराजत नह ' मनुष्य क वजय बाहरी दुनया को जीतने म नह ब क खुद के अंदर हार को ना स्वीकार करने म है ।सै यागो के जीवन से हम यह प्रेरणा मलती है क हम प्रयास करते रहना चाहए उन लक्ष्य को प्राप्त करने के लए जनको दुनया कठन एवं नामुमकन मानती है । यह कम करते रहने का स ा ंत हम ीमद् भागवत गीता से भी मलता है गीता म कहा गया है क हम नस्वाथ कम करते रहना चाहए । स यागो का हौसला भयानक से भयानक त भी नह तोड़ पाती ह। उसका अदम्य साहस , बुलंद हौसला , दृढ़ता , धैय आज के युवा के लए एक प्रेरणा है जबक युवा वग म आज धैय क कमी परल त हो रही है । अतः मनुष्य क श एवं अस्तत्व उसके साहस , धैय एवं कभी हार न मानने वाली भावनाओं म नहत है।

इको क्लब पर आधारित गतिविधि कराते हुए प्रधानाध्यापक ज़ाकिर हुसैन

जाकिर हुसैन

प्राथमिक विद्यालय हरुनगला द्वितीय नगर क्षेत्र बरेली।

गतिविधि कराते हुए प्रधानाध्यापक।

प्राथमिक विद्यालय हरुनगला द्वितीय, नगर क्षेत्र बरेली में पर्यावरण संरक्षण एवं ऊर्जा बचत के प्रति छात्र-छात्राओं को जागरूक करने के उद्देश्य से '**इको क्लब**' के अंतर्गत एक विशेष एवं रोचक गतिविधि का सफल आयोजन किया गया। इस गतिविधि का कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन विद्यालय के प्रधानाध्यापक श्री ज़ाकिर हुसैन के द्वारा किया गया। गतिविधि के दौरान बच्चों ने बड़े ही उत्साह के साथ भाग लिया और व्यवहारिक रूप से यह समझा व बताया कि किस प्रकार ऊर्जा (बिजली) की बचत करके हम अपनी पृथ्वी को सुरक्षित व सुंदर बना सकते हैं। इस गतिविधि में 12 मेंबर थे सभी के पास अपने-अपने लोगो लगे थे और सभी को एक-एक स्टीकर दिए गयें।

स्वच्छ एवं हरित विद्यालय

पूनम देवी (अकादमिक सन्दर्भ दाता)

हिंदी भाषा ब्लॉक मीरगंज

स्वच्छ रहे अपना विद्यालय,
हरा-भरा हो आँगन प्यारा।
पेड़ लगाएँ, फूल खिलाएँ,
सुंदर हो विद्यालय हमारा।

कूड़ा हम इधर-उधर न डालें,
डस्टबिन में कूड़ा डालें।
हाथ धोएँ और स्वच्छ रहें,
स्वस्थ रहें और स्वस्थ बनाएँ।

पेड़ हमारे सच्चे साथी,
इनसे मिलती शुद्ध हवा।
एक-एक पौधा हम लगाएँ,
हरियाली से भर दें धरा।

न गंदगी हो, न हो बीमारी,
स्वच्छता की हो जिम्मेदारी।
मिलकर अपना फर्ज निभाएँ,
स्वच्छ विद्यालय, हरित विद्यालय बनाएँ।

आओ मिलकर शपथ ये लें,
स्वच्छता को अपनाएँगे।
अपने स्कूल और गाँव को,
सुंदर स्वच्छ बनाएँगे।

अद्भुत शिक्षक, अद्भुत संघर्ष

सावित्रीबाई फुले (1831–1897) भारत की प्रथम महिला शिक्षिका, समाज सुधारिका व मराठी कवयित्री थीं। उन्होंने अपने पति ज्योतिबा फुले के साथ मिलकर विधवा विवाह, छुआछूत निवारण व दलित स्त्रियों की शिक्षा हेतु बहुत संघर्ष किया। 1848 में उन्होंने एक बालिका विद्यालय की स्थापना की। जब सावित्रीबाई विद्यालय जातीं तो रास्ते में लोग उन पर कीचड़, गोबर, विष्ठा तक फेंकते थे। सावित्रीबाई एक साड़ी अपने थैले में लेकर जाती थीं व स्कूल पहुँचकर साड़ी बदल लेती थीं। प्लेग प्रभावितों की सेवा के दौरान संक्रमण से इनकी मृत्यु हुई।

ऐनी सुलिवन (1866–1936) एक अमेरिकी शिक्षिका थीं, जो हेलेन केलर की शिक्षिका और आजीवन साथी के रूप में जानी गयीं। उनका सारा जीवन बेहद संघर्षपूर्ण रहा। बचपन में ही माँ की मृत्यु, पिता द्वारा त्याग, भाई-बहन से विछोह, विभिन्न सेंटरों पर बेतरतीब पालन-पोषण, आँखों के अनेकानेक असफल ऑपेरशन, जीवन-भर नेत्रान्धता से जूझना, पति से तलाक; इन सबके बावजूद कक्षा की सबसे प्रतिभाशाली छात्रा के रूप में स्नातक बनना, नयी तकनीकें सीखना, हेलेन केलर के साथ असीम धैर्य का परिचय देना और मृत्यु-पर्यन्त 49 साल तक इस साथ को निभाना ऐनी सुलिवन को एक महान् व्यक्तित्व बनाता है।

गिरिजाशंकर (गिजुभाई) बधेका (1885–1939) गुजराती लेखक व महान शिक्षाशास्त्री थे। उन्हें मूँछों वाली माँ कहा जाता था। वकालत छोड़कर उन्होंने मांटेसरी तथा अन्य शिक्षा पद्धतियों को मिलाकर भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल एक बाल-केंद्रित शिक्षा-पद्धति बनायी जिसमें स्वतंत्रता, आत्म-अनुशासन, गतिविधि, कहानी, चर्चा, प्रश्नोत्तर, अवलोकन, दैनिक अनुभव, प्रेम, प्रोत्साहन जैसे तत्त्व मुख्य थे। उन्होंने बाल शिक्षा आदि विषयों पर 'दिवास्वप्न' सहित सौ से अधिक रोचकता-प्रधान पुस्तकें लिखीं। 1920 में उन्होंने शिक्षा हेतु एक बाल मंदिर की स्थापना की। भारत में 1926 में पूर्व-प्राथमिक शिक्षा (ECCE) की शुरुआत करने का श्रेय गिजुभाई और ताराबाई मोदक को जाता है, जिसे बालवाड़ी के नाम से जाना जाता था।

आनन्द कुमार (जन्म 1973) एक भारतीय गणितज्ञ, शिक्षाविद् हैं। उन्होंने वर्ष 2002 में पटना में 'सुपर 30' कार्यक्रम चलाया, जिसमें आर्थिक रूप से पिछड़े छात्रों को IIT प्रवेश परीक्षा की तैयारी मुफ्त में करवायी जाती है। 2018 के आँकड़ों के अनुसार, उनके द्वारा प्रशिक्षित 480 में 422 छात्र IIT के लिये चयनित हो चुके हैं। आनंद आर्थिक तंगी के कारण हिंदी माध्यम के सरकारी विद्यालय में पढ़े, प्रवेश सुनिश्चित होने के बाद भी कैम्ब्रिज न जा सके, माँ के साथ पापड़ बेचे, बच्चों को ट्यूशन पढ़ायी। इनके सुपर 30 कार्यक्रम पर डिस्कवरी चैनल ने 3 घंटे लम्बा कार्यक्रम बनाया, द न्यूयॉर्क टाइम्स ने विस्तृत कवरेज दी, अभिनेत्री व पूर्व मिस जापान ने लघु फ़िल्म बनायी, बीबीसी के कार्यक्रमों में स्थान मिला, लिम्का बुक में नाम दर्ज हुआ, टाइम पत्रिका ने सूची में स्थान दिया। देश-विदेश के अनेक प्रतिष्ठित संस्थानों में भाषण हुए, पद्मश्री सहित अनेकानेक सम्मान मिले।

[प्रस्तुति : प्रशान्त अग्रवाल, बरेली, उ.प्र.]

हौसले की बेजोड़ मिसालें

विल्मा रुडोल्फ (1940-1994), जिनको पोलियोग्रस्त देखकर डॉक्टर ने कह दिया था कि वे कभी सामान्य ढंग से चल भी नहीं पायेंगी, उन्होंने 1960 के रोम ओलिंपिक में 3 स्वर्ण पदक जीतकर दुनिया की सबसे तेज धाविका बनकर दिखाया।

हेलेन केलर (1880-1968), जो अंधी, गूँगी और बहरी थीं, वे आगे चलकर कला-स्नातक, अनेक पुस्तकों की लेखिका, एक राजनीतिक-सामाजिक कार्यकर्ता और जनकल्याण की अग्रदूत बनीं और देश-विदेश में अपने व्याख्यानों से लोगों को प्रेरित किया।

स्टीफन हॉकिंग (1942-2018), जिनको 20 वर्ष की अवस्था में ही ऐसी लाइलाज बीमारी हो गयी थी, जिसमें शरीर का पूरा नर्वस सिस्टम धीरे-धीरे काम करना बंद कर देता है, इसके बावजूद वे अपने अद्भुत शोधों और बेस्ट सेलर पुस्तक से ब्रह्मांड के रहस्यों को उजागर करके दुनिया पर छा गये। अंत में वे व्हीलचेयर पर बैठकर तब भी मानसिक रूप से सक्रिय रहे जब वे गाल की मांसपेशी द्वारा चश्मे पर लगे सेंसर को कम्प्यूटर से जोड़कर ही बात कर पाते थे।

अरुणिमा सिन्हा (जन्म 1989), जो राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबॉल खिलाड़ी थीं लेकिन एक दुर्घटना में जिनका एक पैर कट गया, वे अपने चट्टानी इरादों के बल पर दुनिया की सबसे ऊँची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट पर चढ़कर ऐसा करने वाली पहली भारतीय दिव्यांग बनीं।

जॉन मिल्टन (1608-1674), जो धन-दौलत और राजनीतिक रुतबे के शिखर से लुढ़ककर निर्धनता, नेत्रहीनता और पारिवारिक क्लेशों के गर्त में पहुँच गये थे, उन्होंने अपने जीवन के अंतिम दौर में इन्हीं वेदनाओं को 'Paradise lost' नामक अमर कृति में गूँथकर अंग्रेजी साहित्य को नयी ऊँचाई पर पहुँचा दिया।

किटी ओ' नील (1946-2018), जो बचपन में ही बहरी हो गयी थीं, किशोरावस्था में मैनिंजाइटिस से पीड़ित रहीं, बाद में 2 बार कैंसर के उपचार से गुजरीं, इन्हीं कष्टों के बीच वे गोताखोर बनीं, रॉकेट कार 825 किमी/घंटा की गति से चलाकर दुनिया की सबसे तेज रेसर महिला बनीं, अनेक फिल्मों में हैरतअंगेज स्टंट करके स्टंट वूमैन बनीं। अंत में जल व जमीन पर गति संबंधी 22 विश्व रिकॉर्ड उनके नाम थे।

स्त्रोत– प्रशान्त अग्रवाल (सहायक अध्यापक) प्राथमिक विद्यालय डहिया, विकास क्षेत्र फतेहगंज पश्चिमी।

प्रेम का प्रभाव

जॉन होपकिन्स विश्वविद्यालय के प्रोफेसर्स ने विद्यार्थियों को एक शोधकार्य दिया कि वे एक आपराधिक झुग्गी बस्ती में जायें और वहाँ रहने वाले 12-16 वर्ष के 200 किशोरों के परिवेश और परवरिश का अध्ययन करके उनके भविष्य का अनुमान लगाएँ।

विद्यार्थियों ने सर्वेक्षण-अध्ययन-विश्लेषण करके निष्कर्ष निकाला कि इनमें से लगभग 90 प्रतिशत बच्चे भविष्य में किसी-न-किसी मामले में जेल जा चुके होंगे।

25 साल बाद नये विद्यार्थियों को फिर वहाँ भेजा गया कि वे पता लगाएँ कि पिछले शोध का नतीजा कितना सही रहा। नवीन शोधार्थियों को लगभग 180 बच्चे, जो अब आदमी बन चुके थे, यहाँ-वहाँ मिल गये। लेकिन उन शोधार्थियों को यह जानकर आश्चर्य हुआ कि उनमें से केवल 4 ही कभी-न-कभी जेल गये थे।

आखिर शोध का परिणाम इतना गलत कैसे हो गया! अक्सर शोधार्थियों को उन लोगों से एक ही जवाब मिलता था, "एक भली शिक्षिका थीं जो हमें पढ़ाया करती थीं।" लेकिन अब उन शिक्षिका के पते-ठिकाने की जानकारी किसी को नहीं थी। आखिरकार खोज करने पर पता लगा कि अब वे शिक्षिका एक वृद्धाश्रम में रहती हैं।

वहाँ जाकर जब उन शिक्षिका से पूछा गया कि इन बच्चों में आप इतना बड़ा परिवर्तन कैसे ला सकीं तो वे बोलीं, "मैं यह कैसे कर सकती थी!" फिर स्मृतियों की गहराई में जाकर कुछ सोचते हुए वे बोलीं, **"मैं उन बच्चों को बहुत प्रेम करती थी।"**

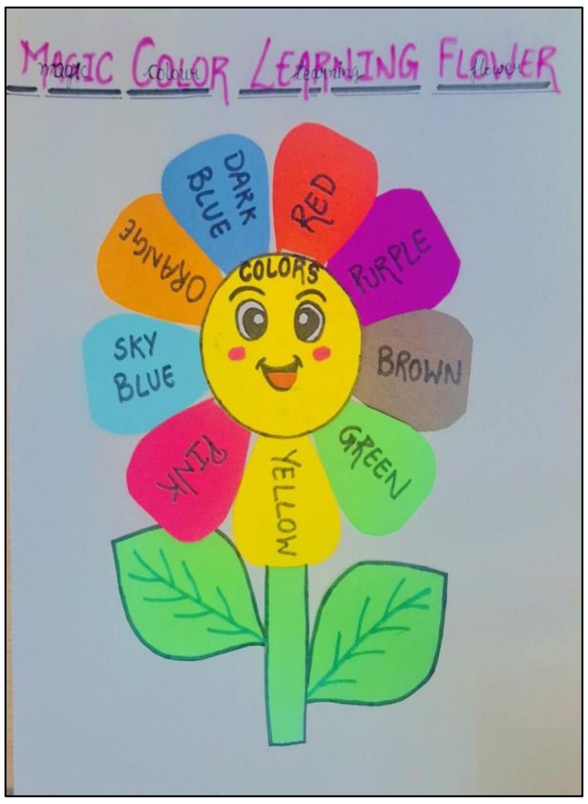
सप्ताह के दिन डी.एल.एड प्रशिक्षु अलमास कदीर द्वारा बनाया गया TLM

यह टीएलएम "सप्ताह के दिन" विषय को बच्चों को सरल, रोचक और प्रभावी ढंग से सिखाने के लिए बनाया गया है। इसमें सप्ताह के सातों दिनों—रविवार, सोमवार, मंगलवार, बुधवार, गुरुवार, शुक्रवार और शनिवार—को क्रम से प्रदर्शित किया गया है। प्रत्येक दिन का नाम हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में दिया गया है, जिससे बच्चों को दोनों भाषाओं में दिनों की पहचान करने में सहायता मिलती है।इस टीएलएम को बनाने के लिए कार्डबोर्ड, रंगीन कागज, स्केच पेन, रिबन, गोंद और सजावटी सामग्री का प्रयोग किया गया है। रंगीन एवं आकर्षक रूप होने के कारण यह बच्चों का ध्यान आसानी से आकर्षित करता है।शिक्षक इस टीएलएम की सहायता से बच्चों को सप्ताह के दिनों का सही क्रम, उनके नाम और एक दिन के बाद आने वाले अगले दिन की पहचान सिखा सकते हैं। बच्चों से प्रश्न पूछकर उनकी समझ का आकलन भी किया जा सकता है, जैसे—सोमवार के बाद कौन-सा दिन आता है?यह टीएलएम बच्चों की स्मरण शक्ति, भाषा कौशल, क्रमबद्ध सोच और सक्रिय सहभागिता को बढ़ाने में सहायक है। यह कम लागत वाला, उपयोगी और पुनः प्रयोग किया जा सकने वाला शिक्षण-सहायक साधन है।

प्रशिक्षु अलमास कदीर द्वारा बनाया गया TLM

मैजिक कलर लर्निंग फ्लावर डी.एल.एड प्रशिक्षु फ़हमीना द्वारा बनाया गया TLM

यह टीएलएम रंगों की पहचान और उनके नाम सीखने के लिए बनाया गया एक आकर्षक एवं रचनात्मक शिक्षण-सहायक सामग्री है। इसमें फूल के आकार का चित्र बनाया गया है, जिसकी प्रत्येक पंखुड़ी पर अलग-अलग रंगों के नाम लिखे गए हैं, जैसे लाल, पीला, हरा, नीला, आसमानी, बैंगनी, भूरा और नारंगी। रंगीन पंखुड़ियों के कारण यह टीएलएम बच्चों का ध्यान आकर्षित करता है और सीखने को मनोरंजक बनाता है। इसका उपयोग शिक्षक बच्चों को रंगों की पहचान, उनके नाम और सही उच्चारण सिखाने के लिए कर सकते हैं। शिक्षक किसी रंग की पंखुड़ी दिखाकर बच्चों से उसका

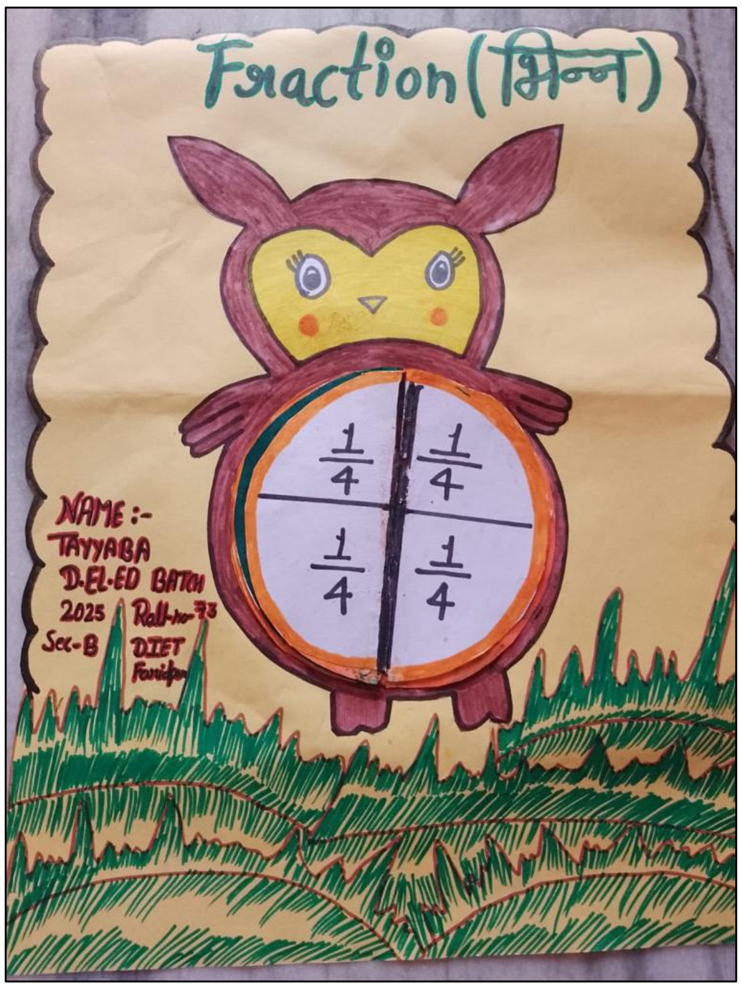


प्रशिक्षु फ़हमीना द्वारा बनाया गया TLM

नाम पूछ सकते हैं। यह टीएलएम बच्चों की स्मरण शक्ति, शब्दावली, पहचान क्षमता और सक्रिय सहभागिता को बढ़ाने में सहायक है। यह कम लागत में आसानी से बनाया जा सकता है।

भिन्न (Fraction) डी.एल.एड प्रशिक्षु तय्यबा द्वारा बनाया गया TLM

यह टीएलएम गणित विषय में भिन्न (Fraction) की अवधारणा को सरल एवं रोचक ढंग से समझाने के लिए बनाया गया है। इसमें एक आकर्षक कार्टून घड़ी/चित्र के अंदर एक पूरे वृत्त को चार समान भागों में बाँटा गया है। प्रत्येक भाग में 1/4 लिखा गया है। इस प्रकार बच्चों को यह समझाया जा सकता है कि एक पूर्ण वस्तु को चार समान भागों में बाँटने पर प्रत्येक भाग एक-चौथाई (1/4) कहलाता है। इस टीएलएम का प्रयोग शिक्षक पूर्ण और उसके भागों के संबंध को समझाने के लिए कर सकते हैं। बच्चों को चारों भाग दिखाकर पूछा जा सकता है कि कुल कितने समान भाग हैं और प्रत्येक भाग को क्या कहा जाएगा। चारों 1/4 भागों को जोड़ने पर एक पूरा (4/4



प्रशिक्षु तय्यबा द्वारा बनाया गया TLM

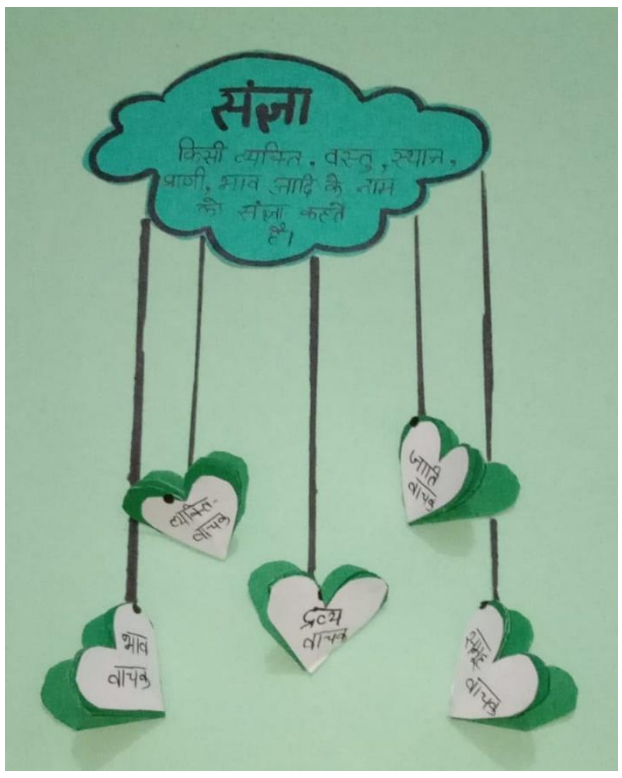
= 1) बनता है। यह टीएलएम बच्चों में भिन्न की समझ, तार्किक सोच, गणना कौशल और दृश्य-अधिगम को विकसित करता है। रंगीन एवं आकर्षक प्रस्तुति के कारण बच्चे विषय को आसानी से समझ और याद कर सकते हैं।

संज्ञा की परिभाषा और भेद पर बनाया गया TLM प्रशिक्षु हुस्ना द्वारा

इस TLM का निर्माण प्राथमिक स्तर के बच्चों को संज्ञा का ज्ञान सरल और रोचक तरीके से कराने के लिए किया गया है। इसमें चित्रों और उदाहरणों के माध्यम से संज्ञा को समझाया गया है। संज्ञा की परिभाषा: किसी व्यक्ति, वस्तु, स्थान, प्राणी, भाव या समूह के नाम को संज्ञा कहते हैं। जैसे - सीता, आगरा, गाय, किताब, खुशी। संज्ञा के बिना वाक्य अधूरा होता है।

संज्ञा के 5 भेद:

1. व्यक्तिवाचक संज्ञा: किसी विशेष व्यक्ति, वस्तु या स्थान के नाम को व्यक्तिवाचक संज्ञा कहते हैं। जैसे - राम, ताजमहल, यमुना नदी।
2. जातिवाचक संज्ञा: जो एक ही प्रकार के सभी प्राणी या वस्तुओं का बोध कराए। जैसे - लड़का, शहर, फल।
3. भाववाचक संज्ञा: किसी गुण, दोष, भाव या अवस्था का बोध कराने वाले शब्द। जैसे - ईमानदारी, बुढ़ापा,



प्रशिक्षु हुस्ना द्वारा बनाया गया TLM

मिठास। इन्हें छू या देख नहीं सकते, केवल महसूस कर सकते हैं।

4. समूहवाचक संज्ञा: जो किसी समूह का बोध कराए। जैसे - कक्षा, सेना, भीड़, गुच्छा।
5. द्रव्यवाचक संज्ञा: किसी पदार्थ या द्रव्य का बोध कराने वाले शब्द। जैसे - सोना, चाँदी, तेल, पानी।

TLM का उद्देश्य: बच्चे खेल-खेल में संज्ञा और उसके भेदों को पहचान सकें और अपने आस-पास की वस्तुओं से जोड़कर सीख सकें।

माँ: ममता का आँचल और जीवन का आधार

माँ तू ही जननी, तू पालनहार है,
बच्चों से तू करती सच्चा प्यार है।

उँगली पकड़ सीखती चलना तू,
प्रथम गुरु तू जीवन का आधार है।

सभी बच्चों को करती प्यार बराबर,
समता संस्कृति की विज्ञापनकार है।

नेह ममता का अनमोल खज़ाना तू,
रक्षक तू आशीष तेरा खेवनहार है।

मिले सुकून तेरे ही आँचल की छाँव,
माँ तू प्रकृति का अदभुत उपहार है।

हर दर्द की दवा तेरा स्नेहिल स्पर्श,
हरेक जीवन का तू ही उपसंहार है।

परिवार बनाए फिर तू उसे चलाये,
रौनक तुझसे , खुशियों की झंकार है।

निस्वार्थ और अनूठा त्याग तुम्हारा,
तू करे फ़िक्र तभी सपना साकार है।

रहे जीवन पर्यन्त हमारी सांसों में तू,
ये संसार चले माँ तेरा ही उपकार है।

तू ही प्रेरणा साहस शक्ति तू ही उत्साह,
माँ तु ही जननी, तू पालनहार है।

अलमास क़दीर
प्रशिक्षु
डी.एल.एड. 2025

किस्मत के भरोसे नही

एक खाली कागज पर,
अपनी कलम से लिखूंगी।
अपने हर ख्वाब को,
अपने शब्दो मे लिखूंगी।

कितनी मुश्किल है जिंदगी,
ये भी एक दिन लिखूँगी।
गिरकर फिर से उठने की,
वो हर दास्तान लिखूँगी।

किस्मत के भरोसे नहीं,
अपनी मेहनत से लिखूँगी।
अपने ख्वाबों की कहानी,
अपने हाथों से लिखूँगी।

जो आज अधूरा ख्वाब है,
कल उसकी मिसाल बनाऊँगी।
अपने ख्वाब खुद लिखूँगी,
और अपनी कहानी सुनाऊंगी।

मुस्कान
प्रशिक्षु
डी.एल.एड. 2025

"विद्या ददाति विनयं, विनयाद् याति पात्रताम्। पात्रत्वाद्धनमाप्नोति, धनाद्धर्मं ततः सुखम्॥"

हमारे यहाँ विद्या को केवल ज्ञान प्राप्त करने का साधन नहीं माना गया। विद्या का पहला फल विनय बताया गया है। यह बात बहुत साधारण लग सकती है, लेकिन यदि हम अपने आसपास देखें तो यह एक कठिन प्रश्न बन जाती है।
क्या आज हमारी विद्या हमें विनम्र बना रही है?

प्राचीन भारत के ऋषियों के पास ऐसा ज्ञान था जिसकी गहराई को आज भी समझने का प्रयास किया जाता है। वे वेदों के ज्ञाता थे, प्रकृति और जीवन के सूक्ष्म नियमों को समझते थे, राजाओं को मार्ग दिखाते थे। फिर भी उनके जीवन में सादगी और विनय था। ऋषि होना केवल बहुत जानना नहीं था, बल्कि अपने ज्ञान के सामने भी अहंकार को स्थान न देना था।

हमारे इतिहास में राजा भी ज्ञान के सामने झुकते दिखाई देते हैं। सम्राट चंद्रगुप्त जैसे शक्तिशाली शासक को भी चाणक्य जैसे गुरु का मार्गदर्शन स्वीकार करना पड़ा। इससे एक बात स्पष्ट होती है। जिसके पास सत्ता होती है उसके लिए विनय और भी आवश्यक हो जाती है।

लेकिन इतिहास का दूसरा पक्ष भी है। रावण अत्यंत विद्वान था। वह वेदों का ज्ञाता था, महान तपस्वी था और शक्तिशाली शासक था। फिर उसकी विद्या उसे विनय क्यों नहीं दे सकी? क्योंकि ज्ञान उसके भीतर बढ़ा लेकिन उसके साथ अहंकार भी बढ़ता गया। उसकी विद्या उसके चरित्र को नहीं बचा सकी।

यही इस श्लोक का सबसे गहरा प्रश्न है।
यदि विद्या का पहला फल विनय है तो अहंकारी विद्वान को हम विद्वान कहें या केवल ज्ञानी?

आधुनिक भारत में भी यह प्रश्न उतना ही महत्वपूर्ण है। आज शिक्षा प्राप्त करना पहले से आसान है। हमारे पास विद्यालय हैं, विश्वविद्यालय हैं, पुस्तकें हैं और एक ऐसा संसार है जहाँ कुछ ही क्षणों में असंख्य जानकारियाँ हमारे सामने आ जाती हैं।

लेकिन जानकारी बढ़ने के साथ क्या विनय भी बढ़ रहा है?

कभी कभी हम किसी विषय की दो बातें सीखकर ही स्वयं को विशेषज्ञ समझने लगते हैं। किसी से असहमति होते ही उसकी बात सुनने के बजाय उसे गलत सिद्ध करना चाहते हैं। अपनी गलती स्वीकार करना हमें हार लगता है। फिर हमें सोचना चाहिए। हमने विद्या प्राप्त की है या केवल सूचनाएँ जमा की हैं?

श्लोक आगे कहता है-

"विनयाद् याति पात्रताम्।"

विनय से पात्रता आती है।

अर्थात केवल ज्ञान होना पर्याप्त नहीं। उस ज्ञान का सही उपयोग करने की योग्यता भी चाहिए। और जब व्यक्ति योग्य बनता है तभी धन और साधन उसके लिए सार्थक होते हैं।

धन के बाद धर्म और अंत में सुख की बात इसलिए आती है क्योंकि सुख केवल संग्रह करने से नहीं बल्कि सही उद्देश्य के लिए उपयोग करने से मिलता है।

अंततः प्रश्न यह नहीं है कि हमारे पास कितना ज्ञान है। प्रश्न यह है कि उस ज्ञान ने हमें कितना बदला है। यदि ज्ञान बढ़ने के साथ अहंकार भी बढ़ रहा है तो शायद हमने विद्या का अर्थ अभी समझा ही नहीं क्योंकि विद्या का सबसे पहला प्रमाण हमारी बुद्धि नहीं, हमारा विनय है।

अनू तोमर
प्रशिक्षु
डी.एल.एड. 2025

डायट बरेली

डायट बरेली नाम नहीं, यह हृदय बना उपवन सा है,

कितने ही यहाँ फूल निराले, रहता गगन सावन सा है।

ज्ञान संजीवित बैठे गोद में, गुरुवर इनसे एक मिले,

सरस्वती का वास यहाँ है, बहते यहाँ विज्ञान झरे।

है प्रतिभाएँ फलती-फूलती, डायट मेरे हर कोने में,

एक साल यहाँ ऐसे बीता, जैसे कुछ पल ख्वाबों में।

प्रेम ज्ञान का मंदिर है ये, मोती एक से एक हैं,

कोलंबस, चाणक्य, सिकंदर, हम में ही एकरूप हैं।

लताओं से परिपूर्ण है परिसर और मनहरी धूप यहाँ,

साथियों का साथ निराला, सबमें एक उमंग यहाँ।

बहता दरिया डायट है अपनी और इसकी जड़ में हम हैं,

इधर बिखेरे चारों तरफ जो भ्रमर, फूल पर हम ही हैं।

अजब गजब है डायट अपनी, सबसे अलग पहचान है,

इसमें है जो आन हमारी, इसमें ही बढ़ती शान है।

अनुराग
प्रशिक्षु
डी.एल.एड. 2024

आज का संसार

दुनिया आगे बढ़ रही है,
पर कुछ पीछे छूट रहा है।

ऊँची इमारतें बनती हैं,
पर मन कहीं टूट रहा है।

कहीं युद्ध की आग लगी है,
कहीं भूख से लोग परेशान हैं।

कहीं इंसान चाँद पर पहुँचा,
फिर भी धरती पर कई अनजान हैं।

हवा में धुआँ बढ़ता जाता,
पेड़ों की संख्या घटती है।

इंसान खुद को सबसे समझदार कहता,
फिर भी प्रकृति से लड़ता है।

फिर भी उम्मीद बाकी है,
और बदलाव की राह खुली है।

अगर हम थोड़ा साथ चलें,
तो दुनिया अब भी अच्छी है।

मीनू बोरा
प्रशिक्षु
डी.एल.एड. 2025

भारत में पॉलिमर / प्लास्टिक करेंसी नोट

भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) अब प्लास्टिक के नोट लाने जा रहा है। RBI गवर्नर संजय मल्होत्रा ने 5 अगस्त 2026 को प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि पॉलिमर नोट अगले वित्तीय वर्ष की शुरुआत से चलन में आ जाएंगे, यानी **1 अप्रैल 2027 (FY28)** से सरकार ने इसके लिए मंजूरी दे दी है। यह जानकारी वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी और वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 28 जुलाई और 11 अगस्त 2026 को संसद में लिखित जवाब में दी है

शुरुआत में सिर्फ छोटे नोटों का ट्रायल होगा:

- 10 रुपये के 1 अरब (100 करोड़) पॉलिमर नोट
- 20 रुपये के 1 अरब (100 करोड़) पॉलिमर नोट

कुल 2 अरब नोट ये कागज वाले नोटों के साथ-साथ चलेंगे, कागज वाले नोट बंद नहीं होंगे अभी हमारे नोट कपास (कॉटन) के कागज से बनते हैं। पॉलिमर नोट प्लास्टिक जैसी एक पतली फिल्म से बनते हैं। देखने में वैसे ही लगते हैं, पर टिकाऊपन 3 से 4 गुना ज्यादा ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में 30 साल से चल रहे हैं। 10 और 20 के नोट सबसे ज्यादा हाथों में घूमते हैं और जल्दी फट जाते हैं, पॉलिमर नोट जल्दी खराब नहीं होंगे पानी और पसीने से खराब नहीं होंगे भारत की गर्मी और नमी में भी नहीं गलेंगे नकली बनाना मुश्किल इसमें पारदर्शी खिड़की (transparent window) और कई एडवांस सिक्योरिटी फीचर्स लगते हैं खर्च कम होगा बार-बार नोट छापने की जरूरत नहीं पड़ेगी अभी RBI टेंडर निकाल रहा है पॉलिमर शीट खरीदने के लिए। पहले फील्ड ट्रायल होगा, फिर देखा जाएगा कि भारतीय मशीनों (ATM, कैश काउंटिंग मशीन) में ये कैसे काम करते हैं। सब ठीक रहा तो अप्रैल 2027 से आपको नए 10 और 20 के प्लास्टिक नोट मिलने लगेंगे नहीं। 2012 में भी सरकार ने 5 शहरों - जयपुर, शिमला, भुवनेश्वर, मैसूर और कोच्चि में 10 रुपये के पॉलिमर नोट का ट्रायल किया था, पर 2017 में तकनीकी कारणों से योजना रोक दी गई थी सरकार का साफ कहना है - पॉलिमर नोट डिजिटल पेमेंट (UPI) को खत्म करने के लिए नहीं, बल्कि नकद को और मजबूत करने के लिए लाए जा रहे हैं। दोनों साथ-साथ चलेंगे।

स्त्रोत–प्रभानी शर्मा प्रशिक्षु 2025 बैच

अगले अंक हेतु आमंत्रण

प्रिय पाठकगण,

DIET मासिक बुलेटिन के आगामी अंक के लिए आपकी रचनाओं एवं योगदानों का स्वागत है। आप अपने लेख, कविता, लघु कहानी, अनुभव, पुस्तक समीक्षा, शैक्षिक विचार, नवाचार, चित्रकला, फोटोग्राफ तथा संस्थान की गतिविधियों से संबंधित सामग्री हमारी **g-mail ricdietbareilly@gmail** पर भेज सकते हैं।

अपनी प्रविष्टियां प्रतिमाह की दिनांक 20 तक उपलब्ध करा सकते हैं जिस में से चयनित प्रविष्टियों को आगामी अंक में सम्मिलित किया जाएगा । आइए, अपने विचारों, रचनात्मकता और नवाचारों को साझा करें तथा इस बुलेटिन को ज्ञान, शिक्षा, नवाचार और प्रेरणा का सशक्त मंच बनाएं।

संपादकीय मंडल
DIET मासिक बुलेटिन

ब्रिक्स 2026 शिखर सम्मेलन

यह इस साल का सबसे बड़ा शिखर सम्मेलन था, जिसकी मेजबानी भारत ने की।

- कौन सा सम्मेलन था: 18वाँ ब्रिक्स शिखर सम्मेलन
- कब हुआ: 12-13 सितंबर 2026
- कहाँ हुआ: भारत मंडपम, नई दिल्ली
- *अध्यक्षता: भारत - चौथी बार अध्यक्षता की (2012, 2016, 2021 के बाद)
- थीम: "लचीलेपन, नवाचार, सहयोग और स्थिरता के लिए निर्माण

इस बार ब्रिक्स का विस्तार हो चुका है। कुल 11 सदस्य देश हैं:

ब्राजील, रूस, भारत, चीन, दक्षिण अफ्रीका, मिस्र, इथियोपिया, इंडोनेशिया, ईरान, सऊदी अरब और यूएई साथ में 10 पार्टनर देश भी हैं - बेलारूस, बोलीविया, कजाकिस्तान, क्यूबा, मलेशिया, नाइजीरिया, थाईलैंड, युगांडा, उज्बेकिस्तान, वियतनाम। यह समूह अब दुनिया की लगभग 49% आबादी और 40% जीडीपी का प्रतिनिधित्व करता है सम्मेलन के अंत में 140-बिंदुओं वाला नई दिल्ली घोषणापत्र अपनाया गया। यह 45 पेज का है और पिछले 10 साल का सबसे लंबा घोषणापत्र है। इसके 5 सबसे बड़े फैसले:

अ) आतंकवाद पर सख्त रुख: भारत के लिए सबसे बड़ी जीत। घोषणापत्र में 22 अप्रैल 2025 को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले की कड़ी निंदा की गई जिसमें 26 लोग मारे गए थे। साथ ही कहा गया - सीमा पार आतंकवाद, सुरक्षित पनाहगाहें और आतंकी फंडिंग बंद होनी चाहिए।

ब) यूएन और वर्ल्ड बैंक में सुधार: सभी नेताओं ने यूएन सुरक्षा परिषद और आईएमएफ/वर्ल्ड बैंक में सुधार की मांग की। रूस और चीन ने खुल कर कहा कि भारत और ब्राजील को यूएन में स्थायी सीट मिलनी चाहिए।

स) डॉलर को हटाने का प्लान नहीं, लोकल करेंसी ट्रेड पर जोर: कोई नया ब्रिक्स करेंसी नहीं बन रहा। इसके बजाय देश अपनी-अपनी मुद्रा में व्यापार करेंगे ताकि डॉलर पर निर्भरता कम हो। इसके लिए ब्रिक्स पेमेंट टास्क फोर्स बनाई गई है।

ब्रिक्स 2026 शिखर सम्मेलन

द) पश्चिम एशिया और गाजा पर: घोषणापत्र में गाजा में तुरंत युद्धविराम, मानवीय मदद और 1967 की सीमाओं के आधार पर 2-स्टेट समाधान की मांग की गई।

इ) एआई और टेक्नोलॉजी: ग्लोबल साउथ के लिए एक नया एआई फ्रेमवर्क अपनाया गया - सस्ता, सुरक्षित और सबके लिए एआई।

भारत ने अध्यक्षता चीन को सौंप दी है, अगला ब्रिक्स शिखर सम्मेलन 2027 में चीन में होगा।

स्त्रोत–सुप्रीत शर्मा प्रशिक्षु 2025 बैच

देश की बड़ी खबरें

AFSPA बढ़ा: मणिपुर, नागालैंड और अरुणाचल के कुछ इलाकों में AFSPA 1 अक्टूबर से 6 महीने के लिए और बढ़ा दिया गया है

नई ट्रेन: भुज (गुजरात) से बरौनी (बिहार) तक नई अमृत भारत एक्सप्रेस चलेगी, 2,532 km का सफर

जनगणना 2027: PM मोदी ने मन की बात में बताया - 32 करोड़ से ज़्यादा परिवारों का डेटा रिकॉर्ड हो गया है, यह पहला फेज़ है

इंटरनेशनल

US-चीन AI डील: अमेरिका और चीन ने AI से जुड़ी घटनाओं के लिए अलग कम्युनिकेशन चैनल बनाने पर सहमति जताई है

UNGA में इंडिया: जयशंकर ने UN में पाकिस्तान पर इनडायरेक्ट अटैक किया और कहा - आतंकवाद को स्पॉन्सर करने का अंजाम भुगतना पड़ेगा

मोबाइल यूज़र्स के लिए खुशखबरी

अब 28 दिन की जगह 30 दिन वाला रिचार्ज प्लान आएगा, मतलब साल में 13 बार की जगह 12 बार ही रिचार्ज करना पड़ेगा - TRAI का नया नियम

स्त्रोत–प्रतिभा यादव प्रशिक्षु 2025 बैच

---

1. तरंग शक्ति 2026 अभ्यास जोधपुर से शुरू - 8 देश, US F-35 पहली बार
2. पनीर पर नया नियम FSSAI - एनालॉग पनीर पर प्रतिबंध
3. देश का पहला Micro-GPU - IIT दिल्ली
4. GDP बढ़ेगी - ADB 7% FY27
5. तेल सस्ता होगा - सूरजमुखी तेल पर ड्यूटी 0%
6. प्लास्टिक करेन्सी नोट - RBI अप्रैल 2027 से 10 और 20 रुपये का पॉलिमर नोट, 4 गुना अधिक टिकाऊ
7. बैंक छुट्टी - रविवार 27 सितम्बर बैंक खुले, 28-30 सितम्बर

स्त्रोत–शालिनी मौर्या प्रशिक्षु 2025 बैच

प्रेरणा, अभ्यास और अनुशासन: खेल की दुनिया में शिखर छूने का त्रिकोण।

क्रियात्मक प्रशिक्षण पर गए प्रशिक्षुओं ने प्राथमिक विद्यालय पूरनपुर के बच्चो को खिलाया खो-खो गेम

बरेली। पूरनपुर, विकास क्षेत्र चैनपुर, जनपद बरेली। विद्यालयी इंटर्नशिप के दौरान प्राथमिक विद्यालय पूरनपुर में बच्चों के लिए खो-खो खेल का आयोजन कराया गया। यह खेल गतिविधि प्रशिक्षु पलक शर्मा एवं शिवानी पटेल द्वारा कराई गई। खेल शुरू करने से पहले प्रशिक्षुओं ने बच्चों को खो-खो के सामान्य नियम बताए और खेल खेलने का तरीका समझाया। इसके बाद बच्चों को दो टीमों में बाँटकर खेल कराया गया। बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ खेल में भाग लिया और अपनी-अपनी टीम के लिए अच्छा प्रदर्शन करने का प्रयास किया। खेल के दौरान बच्चे एक-दूसरे का उत्साह बढ़ाते हुए नजर आए। प्रशिक्षुओं ने बच्चों को खेल के साथ-साथ नियमों का पालन करने, अपनी बारी का इंतजार करने और मिल-जुलकर खेलने के लिए प्रेरित किया। खो-खो के माध्यम से बच्चों को शारीरिक व्यायाम के साथ तेज दौड़ने, ध्यान लगाने और टीम के साथ मिलकर खेलने का अवसर मिला। बच्चों ने खेल का खूब आनंद लिया और गतिविधि के दौरान विद्यालय का वातावरण भी काफी उत्साहपूर्ण रहा। इंटर्नशिप के दौरान कराई गई इस खेल गतिविधि से प्रशिक्षुओं को बच्चों के साथ खेल गतिविधि कराने का अच्छा अनुभव मिला तथा बच्चों को भी पढ़ाई के साथ खेल के लिए समय मिला।

खो-खो खेलते हुए प्राथमिक विद्यालय के बच्चे।

प्रशिक्षु: पलक शर्मा एवं शिवानी पटेल
विद्यालय: प्राथमिक विद्यालय पूरनपुर

प्राथमिक विद्यालय सराय गौटिया में बच्चों को कराई गईं खेल गतिविधियाँ

गेम खेलते हुए प्राथमिक विद्यालय के बच्चे।

बरेली। सराय गौटिया, विकास क्षेत्र फरीदपुर, जनपद बरेली। विद्यालयी इंटर्नशिप के दौरान प्राथमिक विद्यालय सराय गौटिया में बच्चों के लिए विभिन्न खेल गतिविधियाँ कराई गईं। विद्यालय की प्रभारी प्रधानाध्यापिका संध्या रानी मैम एवं सहायक अध्यापक कीर्ति प्रकाश सर के सहयोग से प्रशिक्षु शिवम यादव ने बच्चों के साथ इन गतिविधियों का आयोजन किया। इस दौरान बच्चों को खो-खो, मेंढक कूद और गोल घेरे में की जाने वाली विभिन्न गतिविधियाँ कराई गईं। सबसे पहले बच्चों को खो-खो खिलाया गया। बच्चों को दो टीमों में बाँटकर खेल के सामान्य नियम समझाए गए। बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ खेल में भाग लिया और अपनी टीम के साथ खेल का आनंद लिया। इसके बाद बच्चों को मेंढक कूद कराई गई। बच्चे एक-एक करके मेंढक की तरह कूदते हुए आगे बढ़े। इस गतिविधि में बच्चों ने काफी उत्साह दिखाया और एक-दूसरे का उत्साह भी बढ़ाया। सभी गतिविधियों में बच्चों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। शिक्षकों और प्रशिक्षु ने बच्चों का उत्साह बढ़ाया और उन्हें खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। खेल गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को पढ़ाई के साथ कुछ समय शारीरिक गतिविधियों और मनोरंजन के लिए भी मिला। इंटर्नशिप के दौरान आयोजित इन गतिविधियों से बच्चों के साथ खेल के माध्यम से जुड़ने और उन्हें नई गतिविधियाँ कराने का प्रशिक्षु शिवम यादव को अच्छा अनुभव प्राप्त हुआ।

प्रशिक्षु: शिवम यादव
विद्यालय: प्राथमिक विद्यालय सराय गौटिया
विकास क्षेत्र: फरीदपुर, जनपद बरेली

नये सेशन की नई शुरुआत: पोषण विशेषांक (Nutrition Month Special)!

हमारे मंथली बुलेटिन के इस विशेषांक में आपका स्वागत है। इस बार हमारा यह "Educational Trivia" कॉलम सिर्फ किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि हमारे शरीर को स्वस्थ रखने वाले आहार, पोषण विज्ञान, अजब-गजब फूड फैक्ट्स और सेहतमंद आदतों से जुड़े बौद्धिक टास्क लेकर आया है। तो, आइए इस सफर की शुरुआत करें हमारे सबसे खास सेगमेंट से!

<u>मनो-मंथन: The Mind Lab</u>

ROUND 1: आउट ऑफ़ द बॉक्स

क्या आप पारंपरिक सोच से हटकर भोजन और सेहत के बारे में कुछ नया सोच सकते हैं? चलिए, इस पोषण विशेषांक के सबसे अनमोल अनाज को अपनी बुद्धिमत्ता से पहचानकर दिखाइए:

पहेली: "मैं प्राचीन अनाजों में 'श्री अन्न' (मोटा अनाज) कहलाता हूँ, कम पानी में उगकर भी सेहत का खजाना बन जाता हूँ, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर, मधुमेह (Diabetes) रोगियों के लिए वरदान माना जाता हूँ। पहचानिए, मैं कौन हूँ?"

(संकेत: इसका उत्तर किसी फल या सब्जी में नहीं, बल्कि भारत के पारंपरिक सुपरफूड मिलेट (Millet / बाजरा-रागी परिवार) में छिपा है।)

ROUND 2: ज्ञान-चक्षु

इस महीने का विशेष विषय: पोषण एवं स्वास्थ्य (Nutrition & Health)

एक कुशल भावी शिक्षक वही है जिसकी शारीरिक और मानसिक सेहत मजबूत हो, और जिसे संतुलित आहार की सही समझ हो। इस महीने के विशेष विषय "पोषण माह" की तैयारी को परखिए और नीचे दिए गए 4 प्रश्नों के सही उत्तर दीजिए:

प्रश्न 1: राष्ट्रीय पोषण माह (National Nutrition Month / पोषण अभियान) भारत में प्रतिवर्ष किस महीने मनाया जाता है?

(अ) मार्च (March)

(ब) जून (June)

(स) सितंबर (September)

(द) दिसंबर (December)

प्रश्न 2: सूर्य के प्रकाश (Sunlight) से हमारे शरीर को कौन सा मुख्य विटामिन प्राप्त होता है, जो हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है?

(अ) विटामिन ए (Vitamin A)

(ब) विटामिन सी (Vitamin C)

(स) विटामिन डी (Vitamin D)

(द) विटामिन बी-12 (Vitamin B-12)

प्रश्न 3: हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण और 'एनीमिया' (खून की कमी) से बचने के लिए किस खनिज (Mineral) की सबसे अधिक आवश्यकता होती है?

(अ) आयरन / लोहा (Iron)

(ब) कैल्शियम (Calcium)

(स) पोटैशियम (Potassium)

(द) आयोडीन (Iodine)

प्रश्न 4: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, एक स्वस्थ वयस्क को प्रतिदिन कम से कम कितने फल और सब्जियां (पर्शन) अपने आहार में शामिल करने चाहिए?

(अ) 100 ग्राम

(ब) 400 ग्राम

(स) 1 किलोग्राम

(द) 50 ग्राम

कैंपस डिटेक्टिव: माइक के पीछे छुपा चेहरा!

The Profile File: #001 (Nutrition Special)

नियम एवं निर्देश:

नीचे दिए गए जीवन-संकेतों को ध्यान से पढ़ें और अंदाज़ा लगाएं कि यह महान भारतीय जैव-रसायनशास्त्री (Biochemist) और पोषण वैज्ञानिक कौन हैं। अपना सही उत्तर नीचे दिए गए लिंक/क्यूआर कोड (QR Code) के माध्यम से फॉर्म भरकर सबमिट करें! सबसे पहले सही जवाब देने वाले 3 विजेताओं के नाम अगले अंक में प्रकाशित किए जाएंगे।

आपके लिए संकेत (Clues):

संकेत 1: विज्ञान की किसी शाखा में डॉक्टरेट (PhD) की उपाधि प्राप्त करने वाली मैं पहली भारतीय महिला थी। मैंने अपनी उच्च शिक्षा कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय (UK) से पूरी की।

संकेत 2: मैंने भारत लौटकर दूध, दालों और फलियों (Legumes) के प्रोटीन तथा उनके पोषण मूल्यों पर अभूतपूर्व शोध किया, जिससे कुपोषण से लड़ने में मदद मिली।

संकेत 3: तत्कालीन राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्रप्रद के सुझाव पर मैंने ताड़ के रस से बनने वाले 'नीरा' (Neera) पर महत्वपूर्ण शोध किया, जिसमें आयरन और विटामिन की भरपूर मात्रा पाई गई और इसके लिए मुझे 'राष्ट्रपति पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।

जवाब कैसे दें? (Scan & Win!)

यहाँ पर नाम लिखकर जमा करने का पुराना तरीका अब बदल जाइए! हम लेकर आए हैं डिजिटल टिकट:

1. नीचे दिए गए **QR Code** को अपने फोन से स्कैन करें।
2. गूगल फॉर्म में अपना नाम दर्ज करें।
3. अपना सही उत्तर लिखकर सबमिट कर दें!

SPECIAL FEATURE | NATIONAL NUTRITION MONTH 2026

Hamari Anganwadi, Hamari Jimmedari

The 9th Rashtriya Poshan Maah places the Anganwadi Centre at the heart of a healthier India.

Every September, India pauses to reflect on what it eats. The word *poshan* means nourishment, and nourishment begins long before a child enters a classroom. The Rashtriya Poshan Maah, or National Nutrition Month, turns this idea into a nationwide movement. Its message is addressed to pregnant women, lactating mothers, children, adolescents, and the families who care for them (MoWCD, 2026).

The 2026 edition is the ninth. Its theme, *Hamari Anganwadi, Hamari Jimmedari* (Our Anganwadi, Our Responsibility), asks every citizen to treat the neighbourhood Anganwadi as a shared trust.

Theme this year: Our Anganwadi, Our Responsibility

Anganwadi Centres form the world's largest childcare network. They reach children even in the most remote communities. This year's campaign rests on five mutually reinforcing priorities (MoWCD, 2026):

1. **Dietary diversity and adequate protein:** millets, pulses, vegetables, fruits, nuts, milk, and eggs on every plate.
2. **Fresh Hot Cooked Meals:** weekly menu rotation, hygienic preparation, and quality testing with FSSAI.
3. **Community ownership:** active Anganwadi Management Committees and SNP Menu Boards at every centre.
4. **Nutrition and early learning:** the link between what a child eats and how a child learns.
5. **Ten years of PMMVY:** a decade of the Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana, India's flagship maternity benefit programme.

Did You Know?

85% of brain development occurs by the age of six.

1,000 days, from conception to a child's second birthday, form the most critical window for growth.

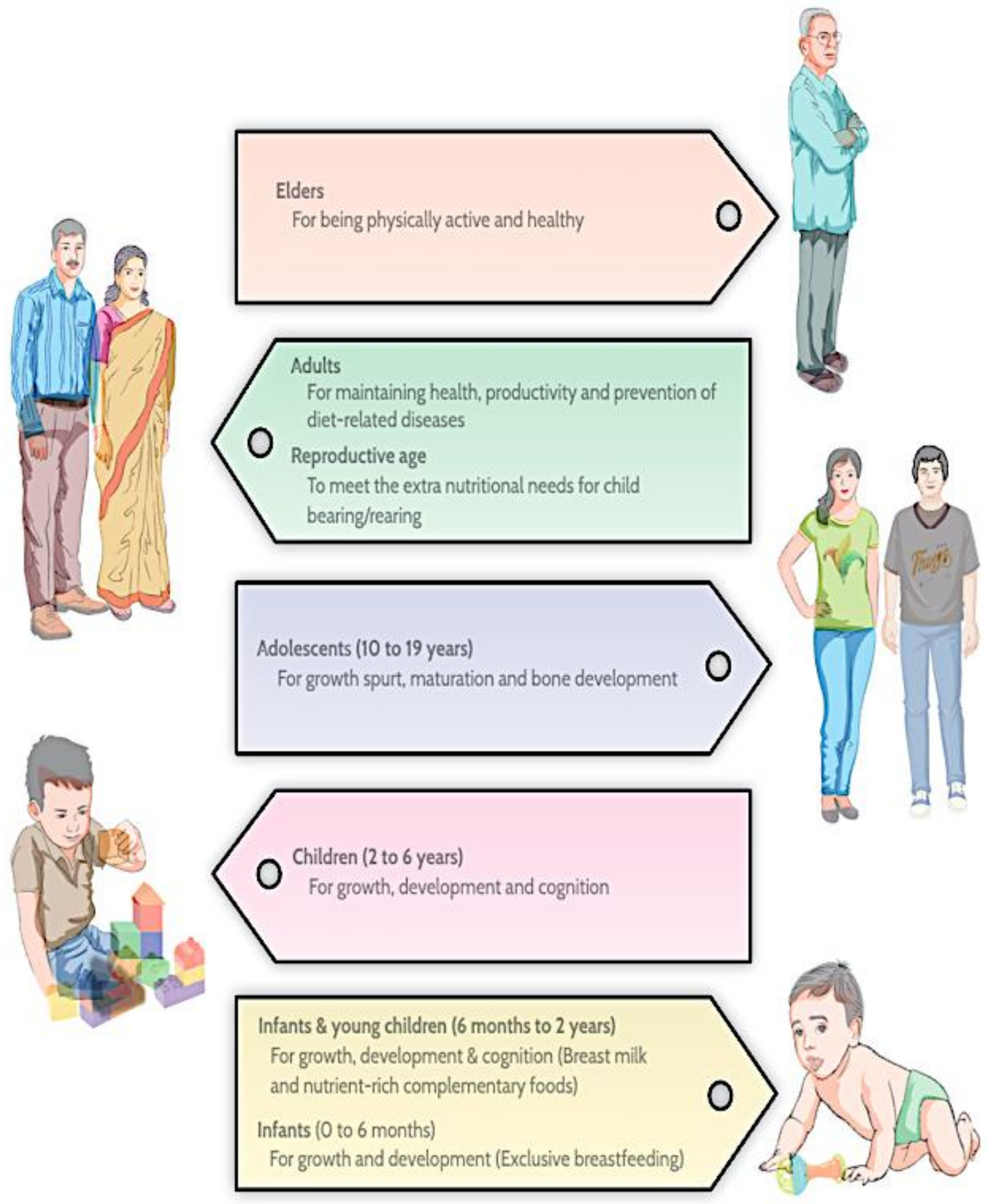
13.99 lakh Anganwadi Centres, staffed by **13.30 lakh** workers, reach nearly **8.94 crore** beneficiaries.

14.33 crore activities were held across India during Poshan Maah 2025.

Figures: MoWCD (2026); Anganwadi data as of 31 July 2026.

Why Balanced Diet is important in each stage of development?

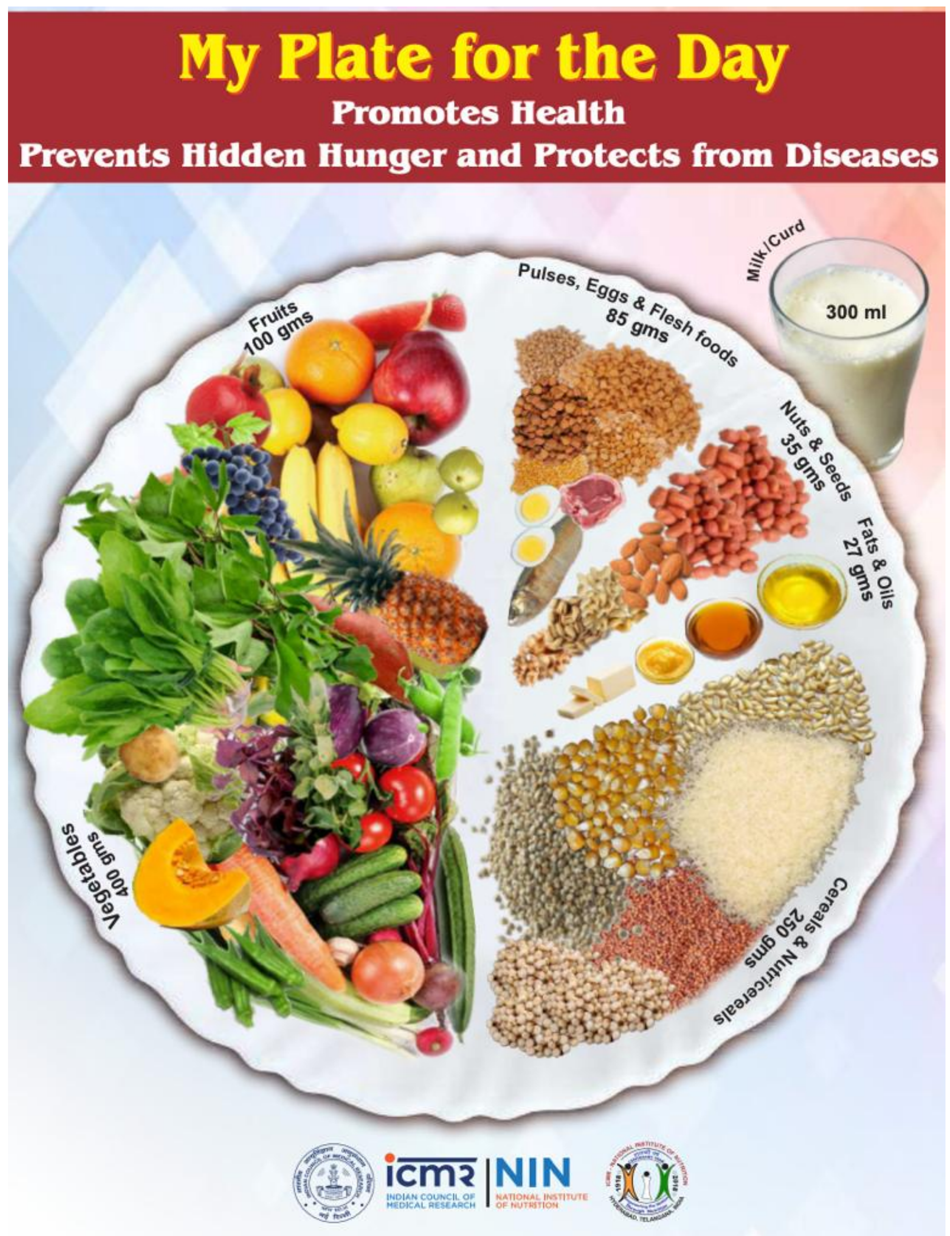
Source: ICMR-NIN, Dietary guidelines for Indians 2026



Ten Habits for Healthy Eating

The *Dietary Guidelines for Indians* (ICMR-NIN, 2024) offer seventeen recommendations. Ten of them can be practised in any home, starting today:

1. Eat a variety of foods from different food groups every day.
2. Combine cereals or millets with pulses in a 3:1 ratio for better protein.
3. Eat at least 400 grams of vegetables daily, with greens in every meal.
4. Breastfeed exclusively for six months; begin home-made complementary food thereafter.
5. Limit added salt to 5 grams a day and use iodised salt.
6. Keep sugar below 5 per cent of daily energy; give no added sugar to children under two.
7. Use oils in moderation and never reheat used cooking oil.
8. Minimise ultra-processed and high-fat, high-sugar, high-salt foods.
9. Stay active: 30 to 45 minutes for adults, 60 minutes for children.
10. Read food labels before you buy.



Poshan Beyond September

A month can begin a habit. Only daily practice can sustain it.

At home. Plan meals around seasonal produce, millets, and pulses. A small kitchen garden, or *Poshan Vatika*, provides fresh greens at little cost.

डी.एल.एड प्रशिक्षुओं द्वारा की गई गतिविधिया क्यूआर स्कैन करने के माध्यम से देखी जा सकती है।

From a Week to a Month

Nutrition awareness in India did not begin with Poshan Maah. It grew in stages.

Year	*Milestone*
1982	National Nutrition Week (1 to 7 September) first observed
2018	POSHAN Abhiyaan launched in March; first Rashtriya Poshan Maah held in September
2021	Poshan Tracker launched; schemes unified under Mission Poshan 2.0
2025	8th Poshan Maah launched from Dhar, Madhya Pradesh
2026	9th Poshan Maah: Hamari Anganwadi, Hamari Jimmedari

In the classroom. Nutrition fits naturally into existing lessons. Science can cover food groups. Mathematics can use food labels for percentages. Language classes can invite recipe writing and nutrition slogans.

In teacher education. Pre-service teachers carry what they learn into every future classroom. D.El.Ed. and B.Ed. trainees can design nutrition-themed lesson plans and partner with nearby Anganwadi Centres during internship.

In the community. Poshan Melas, recipe demonstrations, and street plays can be organised with Panchayats, Self-Help Groups, and health workers.

Learn more. Scan the codes below for ICMR-NIN's guidelines, nutrition games, and the Nutrify India Now app.

Source: ICMR-NIN, Dietary guidelines for Indians 2026

A Shared Responsibility

The Anganwadi belongs to the community it serves. Its strength depends on parents who participate, teachers who educate, and citizens who care. As Poshan Maah 2026 draws to a close, the challenge is simple: to carry the spirit of September into every month of the year. *Hamari Anganwadi, Hamari Jimmedari.*

References

Indian Council of Medical Research–National Institute of Nutrition. (2024). *Dietary guidelines for Indians*. ICMR-NIN.

Ministry of Women and Child Development. (2026, September 8). *9th Rashtriya Poshan Maah: A month-long celebration of nutrition* [Backgrounder]. Press Information Bureau, Government of India.

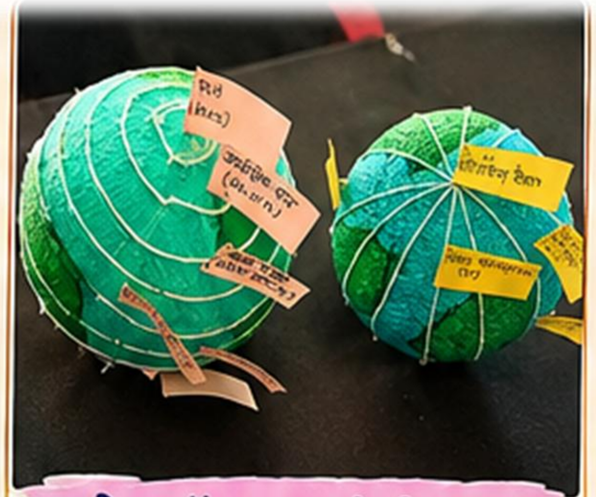
डॉ0 फहमीना (प्रवक्ता)
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।

क्रिएटिव जोन

फरीदपुर, बरेली। सितंबर 2026

भारत और विश्व ज्ञान

भारत की विविधता, विश्व की एकता — जानें, समझें, अपनाएँ।



ग्लोब मॉडल (पृथ्वी की संरचना)

पृथ्वी – हमारा घर, इसे समझें, बचाएँ!

यातायात शिक्षा सामग्री

सुरक्षा है जीवन की आवश्यकता, नियमों का पालन ही सच्ची समझदारी!

शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया

कक्षा में संवाद, सीखने में आनंद, यही है सच्चे शिक्षक की पहचान!

भारत का मानचित्र (धर्मों की विविधता)

अनेकता में एकता ही भारत की सच्ची शक्ति है।

मॉडल – यातायात सुरक्षा

छोटे नियम, बड़ी सुरक्षा!

पाँच फलों के नाम संस्कृत में

संस्कृत – हमारी प्राचीन धरोहर।

परियोजना असाइनमेंट का उद्देश्य

- रचनात्मकता का विकास
- विषयों की गहरी समझ
- व्यावहारिक ज्ञान का समावेश
- शिक्षण कौशल में वृद्धि
- समाज के प्रति जिम्मेदारी की भावना

"शिक्षक बनना केवल एक पेशा नहीं, बल्कि समाज को बेहतर बनाने का संकल्प है।"

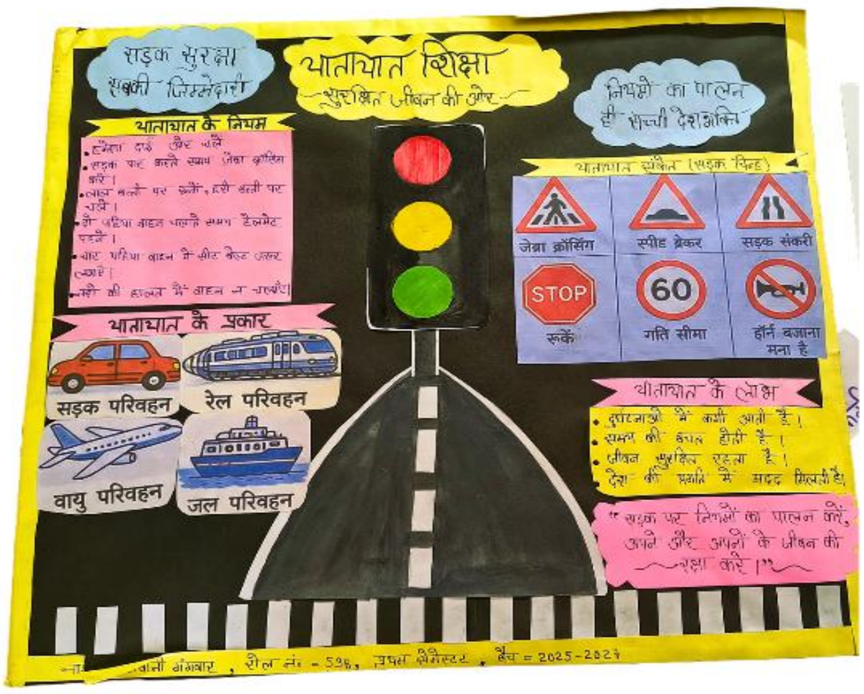
छोटे-छोटे प्रयास ✦ बड़े बदलाव की नींव ✦ यही है D.El.Ed. की पहचान...

रचनात्मकता का उदय: डी.एल.एड. प्रथम सेमेस्टर

सौजन्य से: कविता सिंह

सौजन्य से: खुशी सिंह

सौजन्य से: रितिका मेहता



सौजन्य से: शिवानी गंगवार

सौजन्य से: अरबाब रज़ा खां

इस क्यूआर के माध्यम से बच्चो को पुष्प के विभिन्न भागों से परिचित कराया जा सकता है

सौजन्य से: कविता सिंह

सौजन्य से: मो. सादान

घंटाघर - कुतुबखाना : बरेली की ऐतिहासिक पहचान

बरेली का घंटाघर-कुतुबखाना शहर की ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और व्यापारिक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुतुबखाना क्षेत्र का इतिहास ब्रिटिश काल से जुड़ा हुआ है। 1868 में यहाँ टाउन हॉल की स्थापना की गई थी, जिसमें एक सार्वजनिक पुस्तकालय भी बनाया गया। उर्दू भाषा में पुस्तकालय को "कुतुबखाना" कहा जाता है, इसी कारण यह क्षेत्र धीरे-धीरे कुतुबखाना नाम से प्रसिद्ध हो गया। समय के साथ पुरानी इमारत समाप्त हो गई और यहाँ एक प्रमुख बाजार विकसित हुआ। कुतुबखाना चौराहे पर 1975 में घंटाघर का निर्माण कराया गया। इसके बाद 1977 में इसमें घड़ी और सायरन लगाए गए। घंटाघर जल्द ही बरेली शहर की पहचान और प्रमुख स्थल बन गया। आधुनिक समय में बरेली स्मार्ट सिटी परियोजना के अंतर्गत घंटाघर क्षेत्र के सौंदर्यीकरण और सुविधाओं को विकसित किया गया। आज कुतुबखाना बरेली के प्रमुख बाजारों में शामिल है। यहाँ पर्यटक स्थानीय बाजार, पारंपरिक व्यापार, खान-पान और पुराने शहर की जीवनशैली को करीब से देख सकते हैं। घंटाघर और कुतुबखाना का इतिहास बरेली की पुरानी विरासत को नई पीढ़ी से जोड़ता है। आसपास के ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक स्थलों के साथ यह क्षेत्र विरासत पर्यटन (Heritage Tourism) को बढ़ावा देने में योगदान देता है। इसके संरक्षण, प्रचार और बेहतर विकास से बरेली की पर्यटन पहचान को और मजबूत किया जा सकता है।

शिवंग शर्मा डी.एल.एड बैच 2025

गांधी उद्यान: बरेली का हरित पर्यटन केंद

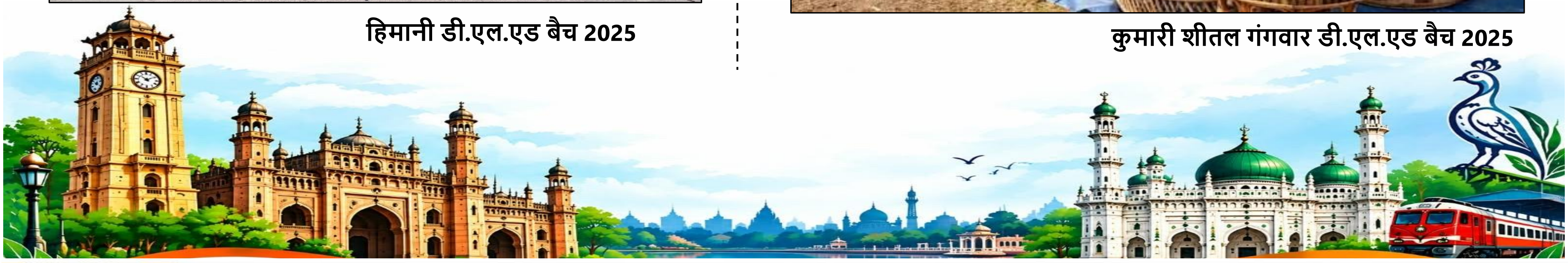
बरेली का गांधी उद्यान शहर के प्रमुख हरित एवं मनोरंजन स्थलों में से एक है। सिविल लाइंस क्षेत्र में स्थित यह उद्यान स्थानीय लोगों के साथ पर्यटकों के लिए भी आकर्षण का केंद्र है। इसका नाम राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के नाम पर रखा गया है, जिनका स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान बरेली से ऐतिहासिक संबंध रहा। गांधी उद्यान अपनी हरियाली, फूलों, खुले वातावरण और मनोरंजन सुविधाओं के लिए जाना जाता है। यहाँ लोग सुबह की सैर, योग और मनोरंजन के लिए आते हैं। बरेली स्मार्ट सिटी परियोजना के तहत 2022 में उद्यान के सौंदर्यीकरण और सुविधाओं के विकास का कार्य किया गया। 2026 में ₹17.5 करोड़ की लागत से इसके और विकास की योजना सामने आई है, जिसमें गुलाब वाटिका और हिस्ट्री वॉल जैसी सुविधाएँ प्रस्तावित हैं। हिस्ट्री वॉल के माध्यम से बरेली के इतिहास को पर्यटकों तक पहुँचाने का प्रयास किया जाएगा।

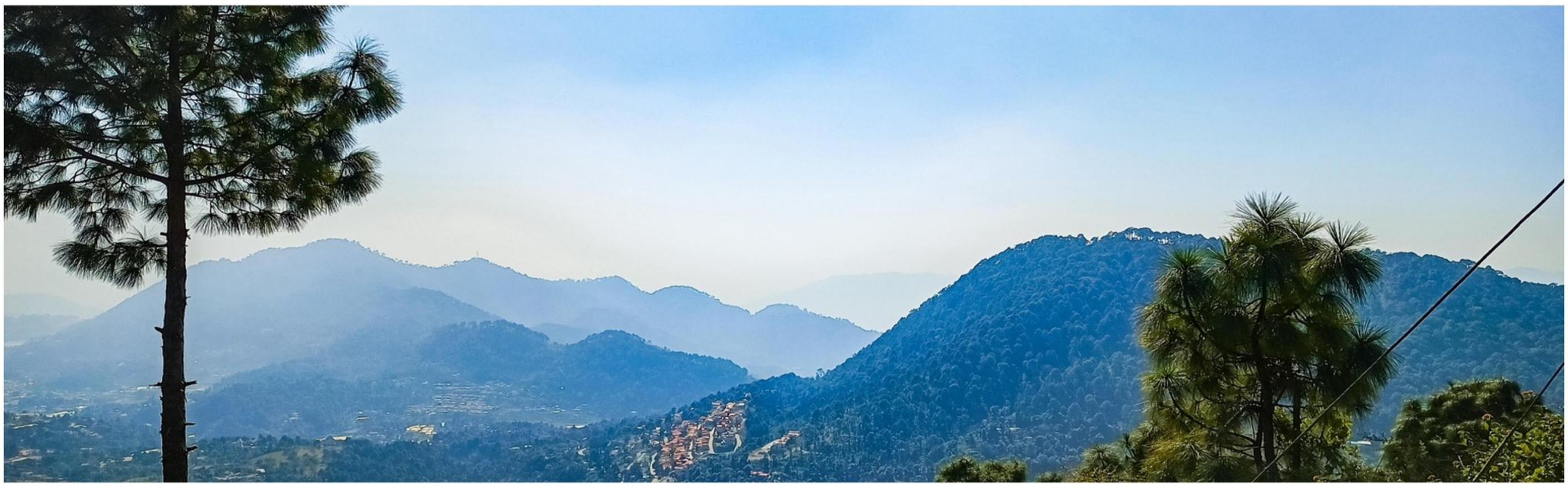
हिमानी डी.एल.एड बैच 2025

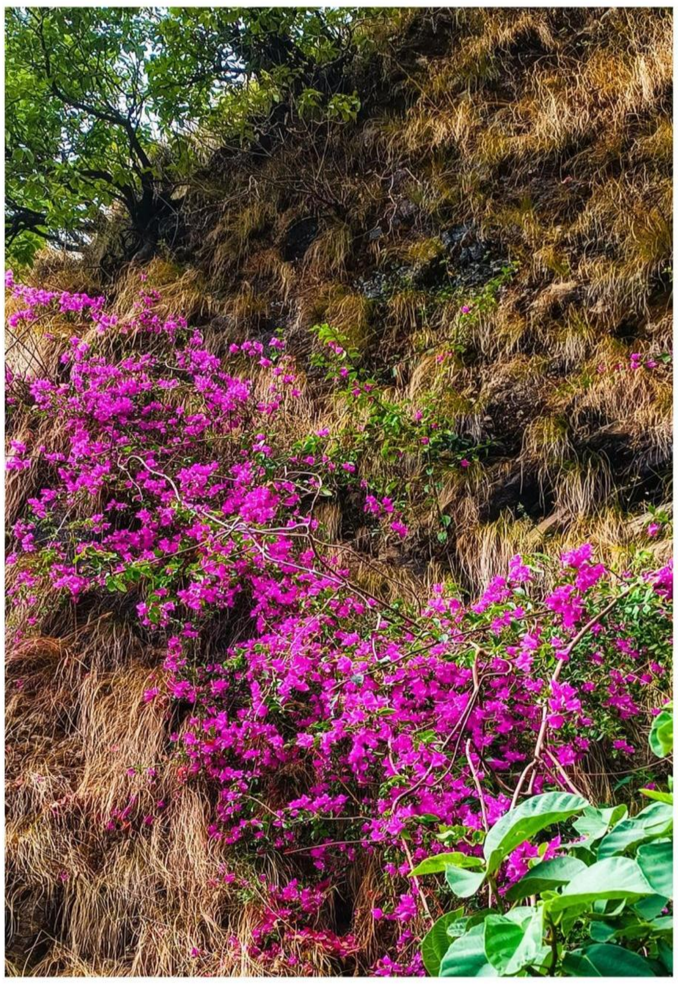
बरेली के बाँस और बरेली होने का इतिहास

बरेली का इतिहास प्राचीन काल से जुड़ा हुआ है। वर्तमान बरेली नगर की स्थापना का श्रेय **जगत सिंह कठेरिया** और उनके पुत्र **बंस देव तथा बरल देव** को दिया जाता है। माना जाता है कि **1537 के आसपास** इन दोनों भाइयों ने यहाँ एक बस्ती बसाई, जिसे आगे चलकर **बंसबरेली-** कहा जाने लगा। समय के साथ यही नाम बदलकर **बरेली** के रूप में प्रसिद्ध हुआ। बरेली की पहचान केवल इसके इतिहास से ही नहीं, बल्कि **बाँस के व्यापार और उत्पादन** से भी जुड़ी रही है। शहर और आसपास के क्षेत्रों में बाँस की उपलब्धता के कारण यहाँ बाँस से जुड़ा व्यापार विकसित हुआ। इसी परंपरा के कारण बरेली को कई बार **"बाँस"बरेली-** के नाम से भी जाना जाता है। बाँस से बने सामान स्थानीय कारीगरी और ग्रामीण अर्थव्यवस्था का हिस्सा रहे हैं। इस प्रकार **बंस देव और बरल देव की बसाई बस्ती**, बाँस की परंपरा और पुराने व्यापारिक केंद्रों ने बरेली की ऐतिहासिक पहचान को आकार दिया। आज भी संस्कृति से जुड़ा हुआ है।-नाम शहर की विरासत और लोक "बरेली-बाँस"

कुमारी शीतल गंगवार डी.एल.एड बैच 2025







सौजन्य से मो सादान, डी.एल.एड 2025 बैच।

टेक फॉर टीचर्स: क्लास डोजो – आधुनिक शिक्षा का एक क्रांतिकारी डिजिटल सेतु !

प्रस्तावना : बदलता परिवेश और डिजिटल शिक्षा का महत्व

आज का दौर सूचना प्रौद्योगिकी और डिजिटल क्रांति का दौर है। शिक्षा के क्षेत्र में भी पारंपरिक ब्लैकबोर्ड और चाक के साथ-साथ अब तकनीकी नवाचारों (Innovations) का समागम अति आवश्यक हो गया है। एक भावी शिक्षक के रूप में हम यह भली-भांति समझते हैं कि शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को केवल कक्षा के चार दीवारों तक सीमित नहीं रखा जा सकता। आज के समय में छात्र की अधिगम प्रक्रिया को बेहतर बनाने के लिए शिक्षक, विद्यालय और अभिभावक के बीच एक अटूट, पारदर्शी और निरंतर संवाद स्थापित करना सबसे बड़ी प्राथमिकता बन चुका है। इसी दिशा में 'क्लास डोजो' (ClassDojo) एक ऐसा जादुई, आधुनिक और बेहद लोकप्रिय डिजिटल टूल है, जो शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक तीनों को एक ही डिजिटल सूत्र में पिरोता है। यह न केवल हमारी शिक्षण शैली को आसान बनाता है, बल्कि कक्षा के प्रबंधन को भी एक नया आयाम देता है।

क्या है 'क्लास डोजो'? (What is ClassDojo?)

क्लास डोजो एक वर्चुअल क्लासरूम मैनेजमेंट और कम्युनिकेशन प्लेटफॉर्म है, जिसकी मदद से शिक्षक अपनी कक्षा के वातावरण को न केवल बेहद सकारात्मक बनाते हैं, बल्कि उसे सहज और जीवंत भी कर देते हैं। इस टूल की सबसे बड़ी खूबसूरती यह है कि यह शिक्षकों और माता-पिता के बीच की पारंपरिक दूरियों और झिझक को पूरी तरह मिटाकर एक मजबूत सेतु का निर्माण करता है। इसके माध्यम से बच्चे की स्कूल की दुनिया और घर की दुनिया आपस में जुड़ जाती है, जिससे माता-पिता घर बैठे अपने बच्चे की हर गतिविधि से अपडेट रहते हैं।

क्लास डोजो की मुख्य विशेषताएं और कार्यप्रणाली - सकारात्मक सुदृढ़ीकरण और 'डोजो पॉइंट्स' (Dojo Points):

कक्षा में अनुशासन बनाए रखने, समय पर गृहकार्य (Homework) पूरा करने, सहपाठियों की मदद करने या किसी भी गतिविधि में सक्रिय भागीदारी दिखाने पर शिक्षक छात्रों को डिजिटल 'डोजो पॉइंट्स' प्रदान कर सकते हैं। यह रिवॉर्ड सिस्टम बच्चों में सकारात्मक ऊर्जा, उत्साह और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करता है।

शिक्षक-अभिभावक सीधा और सुरक्षित संवाद (Parent-Teacher Communication):

इसके जरिए शिक्षक बच्चों की दैनिक प्रगति की रिपोर्ट, तस्वीरें और महत्वपूर्ण संदेश सीधे माता-पिता तक सुरक्षित रूप से पहुंचा सकते हैं। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसके लिए शिक्षकों या अभिभावकों को अपने पर्सनल मोबाइल नंबर भी साझा नहीं करने पड़ते, जिससे दोनों पक्षों की गोपनीयता पूरी तरह सुरक्षित रहती है।

टेक फॉर टीचर्स: क्लास डोजो – आधुनिक शिक्षा का एक क्रांतिकारी डिजिटल सेतु

डिजिटल वॉल और छात्र पोर्टफोलियो का निर्माण

कक्षा की डिजिटल वॉल (Digital Wall):

विद्यालय में होने वाली विभिन्न गतिविधियों, खेलकूद, कला और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की सुंदर झलकियां, तथा कक्षाओं की दैनिक उपलब्धियों को एक डिजिटल वॉल पर साझा किया जा सकता है, जिसे माता-पिता अपने मोबाइल पर आसानी से देख सकते हैं।

छात्रों का डिजिटल पोर्टफोलियो (Digital Portfolio):

क्लास डोजो के माध्यम से प्रत्येक छात्र अपना खुद का एक डिजिटल पोर्टफोलियो तैयार कर सकता है। इसमें छात्र अपने प्रोजेक्ट्स, चित्रकारी और रचनात्मक कार्यों को अपलोड करते हैं, जिस पर शिक्षक और माता-पिता दोनों अपनी प्रतिक्रिया (Feedback) और सराहना दे सकते हैं।

भावी शिक्षकों के रूप में हमारी भूमिका और इसकी उपयोगिता

हम सब डाइट फरीदपुर, बरेली से डीएलएड प्रथम सेमेस्टर (बैच 2025-27) के प्रशिक्षणार्थी हैं। आने वाले समय में हमें प्राथमिक और उच्च प्राथमिक विद्यालयों की कमान संभालनी है। आज के सरकारी और परिषदीय विद्यालयों में सबसे बड़ी चुनौती यह होती है कि अभिभावक अपने बच्चों की शिक्षा को लेकर उतने जागरूक नहीं दिखते या स्कूल से उनका संपर्क सीमित रहता है। ऐसे में 'क्लास डोजो' जैसी तकनीक हमारे लिए एक अचूक अस्त्र साबित हो सकती है। इसके इस्तेमाल से अभिभावकों का स्कूलों के प्रति विश्वास तेजी से बढ़ता है क्योंकि वे रोजाना यह देख पाते हैं कि उनका बच्चा कक्षा में क्या नया सीख रहा है और उसका आचरण कैसा है। यह तकनीक विशेष रूप से ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों के विद्यालयों में अभिभावकों की सहभागिता बढ़ाने में मील का पत्थर साबित हो सकती है।

निष्कर्ष एवं आह्वान

संक्षेप में कहें तो, आधुनिक शिक्षा प्रणाली में बच्चों को उनके शैक्षणिक और नैतिक लक्ष्यों के प्रति प्रेरित करने तथा अभिभावकों को अकादमिक गतिविधियों से जोड़े रखने के लिए 'क्लास डोजो' एक बेहद उपयोगी, सुरक्षित और उपयोगकर्ता-अनुकूल (User-friendly) टूल है। यह बिना किसी जटिल प्रक्रिया के शिक्षकों का बहुमूल्य समय बचाता है और काम को आसान बनाता है।

आइए, हम सभी भावी शिक्षक इस डिजिटल तकनीक को अपनी शिक्षण पद्धति का हिस्सा बनाएं, आज ही इसे डाउनलोड करें और अपनी प्राथमिक कक्षाओं को आधुनिक, पारदर्शी तथा डिजिटल रूप से सशक्त बनाएं।

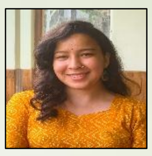
आदर्श शर्मा
कृतिका तिवारी
प्रशिक्षु 2025 बैच

डाएट बुलेटिन

बुलेटिन टीम

- **मुख्य संरक्षक:**
श्री पार्थ सारथी सेन शर्मा, अपर मुख्य सचिव, वित्त, माध्यमिक शिक्षा एवं बेसिक शिक्षा, उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ।
- **प्रेरणा:**
श्रीमती मोनिका रानी, महानिदेशक, स्कूल शिक्षा / राज्य परियोजना निदेशक, समग्र शिक्षा, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
- **मार्गदर्शन:**
श्री गणेश कुमार, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
- **प्रोत्साहन:**
डॉ० पवन कुमार, संयुक्त निदेशक (एस०एस०ए०), राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
- **निर्देशन:**
श्री राजेश कुमार, प्राचार्य, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
- **सह—निदेशन:**
श्रीमती दीप्ति वार्ष्णेय, उप प्राचार्य, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
- **सहयोग:**
श्री मनोज कुमार, वरिष्ठ प्रवक्ता, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
श्री प्रेम सुख गंगवार, वरिष्ठ प्रवक्ता, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
श्री सुनील कुमार, वरिष्ठ प्रवक्ता, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
- **संपादक एवं समन्वय:**
डॉ फ़हमीना, प्रवक्ता, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, फरीदपुर, बरेली।
- **संपादकीय मंडल—**
श्री कृष्ण कुमार, प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।
श्रीमती अर्चना, प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।
श्री श्रीकान्त मिश्रा, प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।
डॉ0 रूबी, प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।
श्रीमती वंदना सहाय , प्रवक्ता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।
- **प्रशिक्षु समन्वयक एवं डिजिटल सपोर्ट टीम —**

अरबाब रजा खां, प्रशिक्षु, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।


कविता सिंह, प्रशिक्षु, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बरेली।

- **पृष्ठ शिल्पकार टीम —**

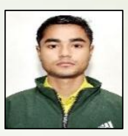
मो सादान

अनुज सिंह

आदर्श शर्मा

शिवांग शर्मा

तरन्नुम


शिवंम यादव

सुप्रीत शर्मा

अनू तोमर

कृतिका तिवारी

खुशी