MAHARISHI WORLD

e-Gyan

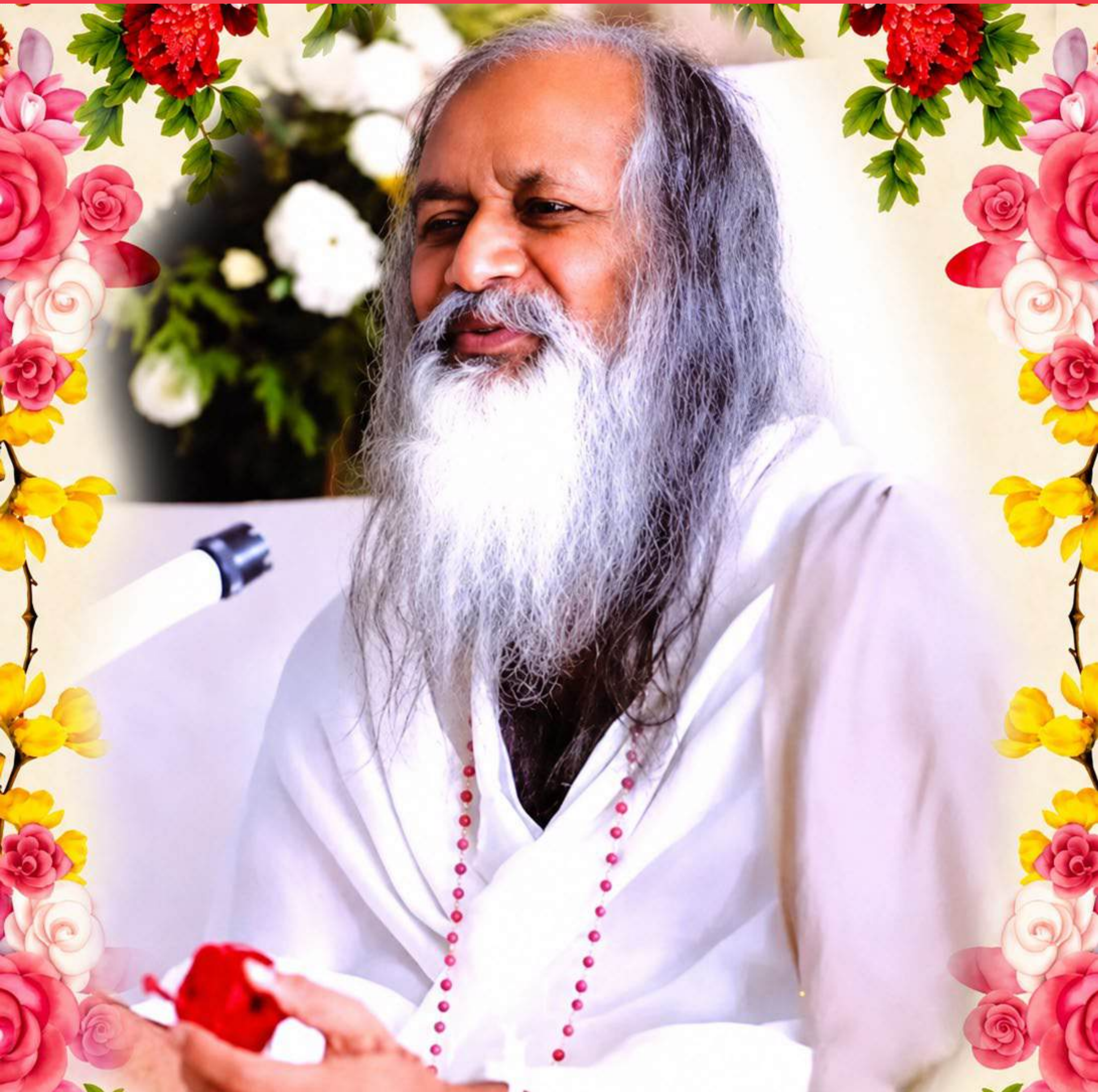
MAY 2026

Monthly Newsletter of Maharishi Organisation, India

महर्षि संस्थान भारत का मासिक सूचना पत्र

अंक - दो सौ चार | Volume - 204

Website : www.e-gyaan.net



अहं के त्याग से परिवर्तन

ब्रह्मचारी गिरीश जी

अध्यक्ष, महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह

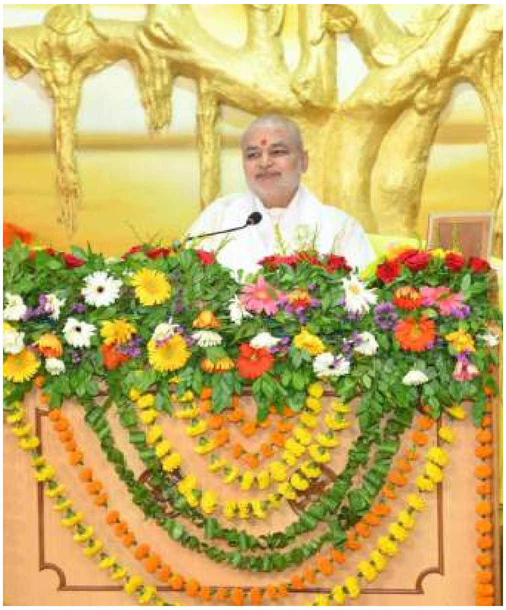
योग का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है, जिसकी जड़ें प्राचीन भारतीय सभ्यताओं में हैं। पीढ़ियों से चली आ रही एक आध्यात्मिक विद्या के रूप में प्रारंभ होकर, यह विभिन्न प्रथाओं और दर्शनों में विकसित हुई है। योग शब्द संस्कृत के मूल ''युज'' से आया है, जिसका अर्थ है ''एकजुट करना'' या जोड़ना। एकता की यह अवधारणा योग का मूल आधार है, जो शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाती है। आपकी योग साधना कई रूपों में हो सकती है। इसमें शारीरिक गतिविधि, श्वास व्यायाम, गायन, स्वयं सेवा, प्राचीन ज्ञान का अध्ययन, ध्यान और स्वयं से बड़ी किसी शक्ति से जुड़ना सम्मिलित है। योग मात्र एक व्यक्तिगत अभ्यास से कहीं अधिक है– यह सामूहिक कल्याण का एक शक्तिशाली साधन है। जैसे–जैसे यह अभ्यास विकसित होता है, यह सामाजिक चुनौतियों का समाधान करता है और समानता, उपचार और परिवर्तन के लिए स्थान बनाता है। योग शिक्षक या योग विद्यालय के लिए किसी शैली, परंपरा या वंश से पहचान बनाना आम बात है। प्रत्येक दृष्टिकोण के अपने लाभ हैं और योग का अभ्यास करने की कोई ''एक शैली'' नहीं है। योग की जड़ों का सम्मान करना और अपनी आवश्यकताओं के अनुसार इसे अपनाते हुए इसके सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्व को समझना महत्वपूर्ण है। योग मूलतः एक आध्यात्मिक अनुशासन है जो एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है एवं मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर केंद्रित है। यह स्वस्थ–जीवन जीने की कला और विज्ञान है। पूज्य महर्षि महेश योगी जी के अनुसार, योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना से जोड़ता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार, ब्रह्मांड में सब कुछ एक ही क्वांटम आकाश का प्रकटीकरण है। जो व्यक्ति, अस्तित्व की इस एकता का अनुभव करता है, उसे ''योगमयी'' कहा जाता है और योगी उसे कहा जाता है जिसने मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष नामक स्वतंत्रता की अवस्था प्राप्त कर ली है। योग एक आंतरिक विज्ञान है जिसमें अनेक

विधियाँ सम्मिलित हैं जिनके द्वारा मनुष्य शरीर और मन का सामंजस्य स्थापित करके आत्म–साक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। योग साधना का उद्देश्य सभी प्रकार के कष्टों से मुक्ति पाना है, जिससे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्वतंत्रता का अनुभव हो और समग्र स्वास्थ्य, सुख और सद्भाव प्राप्त हो। योग विज्ञान की उत्पत्ति हजारों वर्ष पूर्व हुई है, जो प्रथम धर्म या विश्वास प्रणाली के जन्म से बहुत पहले की बात है। योग विद्या के अनुसार, भगवान शिव को प्रथम योगी और प्रथम गुरु माना जाता है। आधुनिक विद्वानों ने विश्व भर की प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाई जाने वाली समानताओं पर ध्यान दिया है और आश्चर्य व्यक्त किया है। भारत में ही योग प्रणाली को पूर्ण रूप से अभिव्यक्ति मिली। सप्तऋषि अगस्त्य, जिन्होंने भारतीय उपमहाद्वीप की यात्रा की, ने योगिक जीवन शैली के आधार पर इस संस्कृति का निर्माण किया। यह मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान में सहायक सिद्ध हुआ है। ये सब प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का संकेत देते हैं। योग की उपस्थिति लोक परंपराओं, वैदिक और उपनिषद विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत जैसे महाकाव्यों भगवद्गीता और रामायण सहित, शैव, वैष्णव और तांत्रिक परंपराओं में भी पाई जाती है। यद्यपि योग का अभ्यास पूर्व–वैदिक काल में भी किया जाता था, महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से उस समय प्रचलित योगिक प्रथाओं, उनके अर्थ और उनसे संबंधित ज्ञान को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया। पतंजलि के बाद, महर्षि महेश योगी जी ने सुस्थापित पद्धतियों और साहित्य के माध्यम से योग के संरक्षण और विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। भावातीत ध्यान के माध्यम से योग विश्व भर में विस्तार पा चुका है। आज, लोग भावातीत ध्यान योग अभ्यासों को रोग निवारण, स्वास्थ्य रखरखाव और संवर्धन के लिए लाभकारी मानते हैं। विश्व भर में लाखों–करोड़ों लोगों को भावातीत ध्यान योग अभ्यास से लाभ हुआ है और योग का अभ्यास दिन–प्रतिदिन अधिक जीवंत होता जा रहा है। योग शरीर, मन और ऊर्जा के स्तर पर कार्य करता है। इसी से योग के चार व्यापक वर्गीकरणों का जन्म हुआ है– कर्म योग, जिसमें शरीर का उपयोग किया जाता है, ज्ञान योग, जिसमें मन का उपयोग किया जाता है, भक्ति योग, जिसमें भावनाओं का उपयोग किया जाता है, और क्रिया योग, जिसमें ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। हम जिस भी योग प्रणाली का अभ्यास करते हैं, वह इनमें से एक या अधिक श्रेणियों के अंतर्गत आती है। प्रत्येक व्यक्ति इन चार कारकों का अनूठा संयोजन है। मात्र एक गुरु (शिक्षक) ही प्रत्येक साधक के लिए आवश्यक चार मूलभूत मार्गों के उचित संयोजन का मार्गदर्शन कर सकता है। भावातीत ध्यान योग का प्रतिदिन, नियमित रूप से प्रातः एवं संध्या के समय 15 से 20 मिनट किया गया अभ्यास आपकी चेतना को जागृत कर आपके सर्वांगीण विकास में आपकी सहायता करता है।

जय गुरुदेव, जय महर्षि

Maharishi Consciousness Based Education Course-I (Year 2026)

His Holiness Maharishi Ji has always emphasized on training of personnel of any organisation. In his opinion "training makes a man more organised and skillful in discharging his/her duties in a better way and to the satisfaction of others".



In this context, nationwide "Maharishi Consciousness Based Education Course-I" (MCBE Course-I) trainings were organised in the months of May and June 2025 for all the teachers of MVM schools in the country. However some teachers could not attend these trainings for different reasons.

For these teachers, MCBE Course-I trainings were organised at seven regional levels i.e. at one venue in each region.

The MCBE Course-I training for teachers of MVM schools of Bhopal region was organised from 2 to 8 May 2026 at Maharishi Centre for Educational Excellence Bhopal. The programme was inaugurated by Hon'ble Chairman MVM Schools Group Brahmachari Girish Ji on 2 May 2026. Other dignitaries present during the programme were Prof. Bhuvnesh Sharma former Vice-Chancellor Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya, Smt. Archana Pandey, Principal of MCEE, Smt. Shruti Ohale, Principal MVM Bhandara and Course Coordinator, Shri Ramdev Dubey, Deputy Director, MVM Schools Group, Shri R. S. Patwari, National Coordinator MCBE, Shri Ramvinod Singh Gaur, National Coordinator TM & TM-Siddhi Programme and Smt. Rekha Nimkar, Regional Coordinator MCBE, Bhopal region.

The programme started with Shri Guru Parampara Poojan. Smt Archana Pandey welcomed all the guests. Brahmachari Girish Ji, in his address said that "In Maharishi Institutions, all the students, teachers, workers and their family members are provided Maharishi Consciousness Based Education validated by scientific researches, which helps in building a self-referral, conscious, energetic and bright personality. The specialty of Maharishi Consciousness Based Education is to nurture consciousness, to awaken it completely, to expand it continuously, to develop it, to provide experience of higher states and to create a self-realized personality."

Brahmachari Girish Ji further said, " We have to expand the Maharishi Consciousness Based Education

all over the world. The technology of Vedic Science has to be promoted all over India in one year, and in the next two to three years it has to be expanded to about 30 countries. The basis of all this is regular practice of TM twice a day in the morning and evening. The only way to end the war that is going on at present, is to establish permanent world peace, which can be brought only by the promotion of Transcendental Meditation as propagated by Maharishi Ji. Even if we are not a TM teacher, we should still promote and propagate Transcendental Meditation (TM) in the society. Everyone has to cooperate in this work."

Prof. Bhuvanesh Sharma Ji in his address said that "Mam Atma Sarvabhuta Atma". Teachers are the ideals of the students, so we have to acquire the knowledge based on the principles of Maharishi Consciousness Based Education and become a good teacher and develop the students in all aspects."

Smt. Shruti Ohale, Principal MVM Bhandara conducted the MCBE Course-I for all seven days in a very effective manner. She was assisted by Shri R.S. Patwari, National Co-ordinator MCBE and Smt. Rekha Nimkar, Regional Coordinator MCBE, Bhopal region.

Jai Gurudev, Jai Maharishi

10 दिवसीय महर्षि संस्थान से परिचय एवं महर्षि चेतना आधारित शिक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम

महर्षि सेंटर फॉर एजुकेशनल एक्सीलेंस के सभागार में 10 दिवसीय महर्षि संस्थान का परिचय एवं महर्षि चेतना आधारित शिक्षा के प्रशिक्षण प्रदान करने के संबंध में कार्यक्रम संपन्न हुआ। कार्यक्रम की पूर्णता का उत्सव महर्षि संस्थान की परंपरा अनुसार गुरु परंपरा पूजन एवं शांति पाठ के साथ प्रारंभ हुआ।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महर्षि विद्या मंदिर विद्यालय समूह के माननीय अध्यक्ष, वेद विद्या मार्तंड ब्रह्मचारी गिरीश जी ने कहा कि आप सभी प्राचार्यों ने जो ज्ञान प्राप्त किया है और जिसका प्रस्तुतीकरण किया है वह स्वागत योग्य है। इन सभी को आपको चेतना में ग्रहण करना चाहिये क्योंकि आपको इस ज्ञान के प्रकाश को आगे फैलाना है। प्रतिदिन समय निकालकर साधना करनी है। हम सभी को महर्षि चेतना आधारित शिक्षा की जड़ों से जुड़ना होगा। यदि हम सभी ने इसे साध लिया तो सब कुछ सध जाएगा। मस्तिष्क एवं चेतना में समन्वय हमारे महर्षि वैदिक शिक्षण पद्धति की एक अनूठी उपलब्धि है।

इस अवसर पर ब्रह्मचारी गिरीश जी ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी ने सभी को सोना ना खरीदने की एवं ईंधन की बचत का संदेश दिया है जो कि हमारे विदेशी मुद्रा भंडार को सुरक्षित बनाए रखने के लिए बहुत आवश्यक है। आप सभी लोग इसका परिपालन अवश्य करें।

इसके पश्चात सभी उपस्थित प्राचार्यों ने चार अलग–अलग समूहों में प्राप्त किए गए प्रशिक्षण के अनुभवों के संबंध में अपना–अपना प्रस्तुतिकरण दिया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के संबंध में श्रीमती श्रुति ओहाले, प्राचार्या महर्षि विद्या मन्दिर भंडारा एवं प्रशिक्षण निदेशक ने प्रशिक्षण से संबंधित सिखाए गए विभिन्न विषयों पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डाला।

इस कार्यक्रम में महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के पूर्व कुलगुरु प्रो. भुवनेश शर्मा, महर्षि विद्या मंदिर विद्यालय समूह के निदेशक संचार एवं जनसंपर्क, विजय रत्न खरे, महर्षि विश्व शांति आंदोलन की राष्ट्रीय संचार, सचिव श्रीमती आर्या नंद कुमार, महर्षि चेतना आधारित शिक्षा के राष्ट्रीय समन्वयक आर. एस. पटवारी, भावातीत ध्यान एवं सिद्धि कार्यक्रम के राष्ट्रीय संयोजक राम विनोद गौर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

वैदिक संस्कारों से परिचित कराने हेतु विद्यार्थियों का

10 दिवसीय महर्षि वैदिक जीवन प्रशिक्षण कार्यक्रम

(दिनांक 20 से 29 मई 2026)

10 दिवसीय महर्षि वैदिक जीवन प्रशिक्षण कार्यक्रम के अष्टम वर्ष का आयोजन दिनाँक 20 से 29 मई 2026 तक महर्षि सेंटर फॉर एजुकेशनल एक्सीलेंस परिसर, भोपाल में किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुये माननीय अध्यक्ष महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह, ब्रह्मचारी गिरीश जी ने बताया कि ''बिना ज्ञान के मुक्ति नहीं है अर्थात मोक्ष नहीं है। यही हम सब का ध्येय है। आप जहां भी समाज में खड़े हो जाएं वहां पर आपका व्यक्तित्व, मर्यादा और पहचान परिलक्षित होनी चाहिए। इसके लिए हम सभी को अपनी वाणी, भाषा एवं व्यवहार सदैव शुद्ध एवं सकारात्मक रखना होगा यही हमारी वह पहचान है जो हमारी सादगी एवं व्यक्तित्व को रेखांकित करती है। इसके लिए आप सभी लोगों को प्रतिदिन 20 मिनट का नियमित भावातीत ध्यान एवं सिद्धि का अभ्यास जारी रखना है एवं महर्षि संस्थान द्वारा उपलब्ध करवाए जा रहे 'ग्लोबल लीडरशिप कार्यक्रम' के लिए अपने आप को तैयार करना है।''

ब्रह्मचारी गिरीश जी ने आगे कहा कि ''परम पूज्य महर्षि महेश योगी जी ने परम्परागत भारतीय प्राचीन वैदिक ज्ञान और विज्ञान को अत्यंत सरल एवं रोचक भाषा में सम्पूर्ण विश्व के समक्ष प्रस्तुत किया। हम नई पीढ़ी का स्वागत करते हैं और आवाहन करते हैं कि वे इस जीवनोपयोगी वैदिक ज्ञान को न केवल सीखें, समझें एवं आत्मसात करें बल्कि इसे और संवर्धित कर एक सफल, सुखी, प्रसन्न, समृद्ध, अजेय, शांतिमय, प्रबुद्ध और भूतल पर स्वर्ग के अनुभव वाला जीवन व्यतीत करें। हमारे विद्यार्थी ऐसा ज्ञान अर्जित करें जिससे कि पूरा विश्व हमें जगत् गुरु मानते हुए विश्व शांति की दिशा में कदम उठाए।''

महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के पूर्व कुलगुरु प्रो. भुवनेश शर्मा ने कहा कि 'परम् पूज्य महर्षि जी कहा करते थे कि आज पूरा विश्व भारत की ओर देख रहा है। हम जिस वेद भूमि, ज्ञान भूमि में पैदा हुए हैं उसके ज्ञान के प्रकाश को फैलाने का उत्तरदायित्व विद्यार्थियों का है। वैदिक ज्ञान पूर्ण ज्ञान है। महर्षि जी ने वैदिक ज्ञान–विज्ञान की विभिन्न शाखाओं को व्यवस्थित रूप से स्थापित कर उन्हें पूरे विश्व के समक्ष सरल एवं सहज रूप से प्रस्तुत कर यह बतलाया कि व्यक्ति के हित के साथ–साथ समाज एवं ब्रह्माण्ड के हितों का स्रोत वैदिक ज्ञान–विज्ञान में ही निहित है।'

इस 10 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के विषय में अपने अनुभव साझा करते हुए विद्यार्थी तन्वी तिवारी ने इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को शांति प्रदान करने वाला एवं आत्मविश्वास बढ़ाने वाला एक प्रशिक्षण कार्यक्रम बताया जबकि चेन्नई के जस्टिन जेफ्री ने कहा कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में मेरे जीवन को बदल दिया है। सकारात्मक एवं वैदिक ज्ञान ने मेरे जीवन में गहरी छाप छोड़ी है जिसके कारण मैं बहुत सकारात्मक बदलाव महसूस कर रहा हूं।

कु. तन्वी तिवारी
एम.वी.एम, रायपुर

जस्टिन जेफ्री
एम.एस.ई, चन्नैई

तत्पश्चात ब्रह्मचारी गिरीश जी ने प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले 122 छात्र–छात्राओं एवं 23 शिक्षक–शिक्षिकाओं को प्रमाण पत्र एवं विभिन्न सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वालों को शील्ड देकर सम्मानित करते हुए घोषणा की कि महर्षि संस्थान गायन एवं वादन के क्षेत्र में इस सत्र से छात्रवृत्ति प्रदान करेगा जिसके लिए शीघ्र ही सूचना जारी की जावेगी।

इस 10 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रत्येक दिवस ब्रह्ममुहूर्त में उठकर प्रातः सूर्यअर्घ्य अर्पण, सूर्य नमस्कार, योगासन, प्राणायाम एवं भावातीत ध्यान के अभ्यास से प्रारंभ हुई दिनचर्या ने नवीनतम् पीढ़ी के सदस्यों को वैदिक परम्पराओं की आभा एवं लाभों के व्यवहारिक पक्ष से अवगत कराया। साथ ही प्रशिक्षण के माध्यम से उन्हें भारतीय वैदिक ज्ञान परम्परा एवं महान ऐतिहासिक ग्रंथों जैसे महाभारत, श्रीमदभगवद्गीता, श्रीरामचरितमानस आदि से मनुष्य के सर्वांगीण विकास पर पड़ने वाले प्रभावों से अवगत कराया गया।

इस अवसर पर महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह के निदेशक संचार एवं जनसम्पर्क श्री व्ही. आर. खरे, महामीडिया पत्रिका के संपादक श्री नीतेश परमार एवं श्री राम विनोद सिंह गौर राष्ट्रीय संयोजक भावातीत ध्यान एवं भावातीत ध्यान–सिद्धि कार्यक्रम सहित अन्य विद्वान विशेष रूप से उपस्थित थे।

ब्रह्मचारी गिरीश जी की डॉ. राघवदास जी वेदांती से सौजन्य भेंट

ब्रह्मचारी गिरीश जी ने अयोध्या के महान संत स्वामी डॉ. रामविलास जी वेदांती के उत्तराधिकारी स्वामी डॉ. राघवदास जी महाराज वेदांती से सौजन्य भेंट की और उन्हें माला, श्रीफल, शॉल, मिष्ठान और फल भेंट करके सम्मानित किया। दोनों वैदिक विद्वानों के मध्य भारतीय नागरिकों और उनके माध्यम से समस्त वैश्विक नागरिकों के आध्यात्मिक विकास की आवश्यकता पर सार्थक चर्चा हुई।

इस अवसर पर ब्रह्मचारी जी ने अपनी पुस्तक ''महर्षि महेश योगी जी की दैवीय छत्रछाया में ब्रह्मचारी गिरीश'' और महर्षि संगठन की वार्षिक ''ज्ञान'' पत्रिका भी उन्हें भेंट की। स्वामी जी ने ब्रह्मचारी गिरीश जी और महर्षि संगठन को अपना आशीर्वाद प्रदान किया। स्वामी जी ने कहा कि महर्षि जी ने सम्पूर्ण विश्व के लिए जो कार्य किए हैं वे अतुलनीय हैं और उनकी इच्छा है कि महर्षि संगठन महर्षि जी द्वारा शुरू किए गए कार्यों को जारी रखे और ब्रह्मचारी जी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाएं।

Brahmachari Girish Ji met Respected Shri Dinesh Ji, International Patron of Vishwa Hindu Parishad during his visit to Bhopal.

Dainik Bhaskar Group organised 3 days Next Gen Admission Fair in Bhopal

Dainik Bhaskar Group, a leading Hindi newspaper of Central India, organised a three days Next Gen Admission Fair from 29 to 31 May 2026 at DB Mall Bhopal. Various educational institutions based in Bhopal registered their presence in this fair.

The main attractions of this fair were stalls of Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidhyalaya, Maharishi University of Management and Technology and Maharishi Vidya Mandir School Group. A large number of students and their parents visited these stalls where the representatives of Maharishi Institutions provided information about Maharishi Educational Institutional Group to the visitors and also informed them about the admission process of Maharishi Vidya Mandir Schools and Maharishi Institute of Management– the institutions operating in Bhopal and other places in the country. Brahmachari Girish Ji and other officials of Maharishi Organisation also visited the fair.

Achievement of Student of MVM Fatehpur

Maharishi Vidya Mandir, Fatehpur

Training in Co-curricular Skill Development at Summer Camps

A five-day summer camp for the primary section was organized at Maharishi Vidya Mandir Senior Secondary School, Fatehpur.

This programme served as a blend of training and entertainment, aimed at the holistic personality development of the children. Participating in an Arts and Crafts competition, the children presented beautiful and colourful artworks. Through Yog and Transcendental Meditation, they experienced techniques to derive physical and mental benefits. They also showcased their creative and artistic talents through clay modelling. Additionally, the children participated in dance and singing sessions, as well as "fireless cooking" activities, where they prepared dishes such as Bhelpuri, Fruit Chaat, Sandwiches, and Sprout's Chaat. In group discussion and storytelling competitions, the children demonstrated their proficiency in public speaking and writing skills. The highlight of the fifth day of the program was the "Beat the Heat" event.

Such activities foster qualities such as a spirit of mutual cooperation, creativity, self-reliance, self-confidence, and skill proficiency—attributes that children acquire naturally through play. Furthermore, these events serve as an inspiration for other children to participate in creative activities as well.

महर्षि विद्या मन्दिर, छतरपुर

महर्षि विद्या मन्दिर छतरपुर के छात्र यश शुक्ला ने 94.45 प्रतिशत एवं यश साहू ने 90.14 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। महर्षि विद्या मन्दिर छतरपुर के प्रधानाचार्य श्री देवांश भारद्वाज एवं विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों ने दोनों छात्रों को उनके उज्ज्वल भविष्य हेतु अपनी शुभकामनाएं प्रेषित कीं।

Maharishi Vidya Mandir, Jammu

Group Practice of Transcendental Meditation

Maharishi Vidya Mandir, Jammu, organised group practice of Transcendental Meditation in which all students and teachers actively participated.

Mango Festival

MVM Jammu celebrated "Mango Festival" for the tiny toddlers with great joy and excitement. The event was organized to make learning fun and to spread happiness through a cheerful summer-themed activity.

The celebration began with adorable mango rhymes and energetic dance performances by the students, which filled the atmosphere with laughter and enthusiasm. The little ones came dressed in beautiful yellow outfits, adding brightness and charm to the celebration.

Fresh mangoes were shared among the students, making the event more delightful as children enjoyed the sweet summer treat with their friends and teachers. The celebration created a joyful environment and gave students an opportunity to bond, learn, and enjoy together.

Maharishi Vidya Mandir-IV, Guwahati

Ku. Archita Satya Kashyap received prestigious Best Cadet Award (2025–26) in the 60 Assam Battalion NCC (Girls) for her remarkable dedication, discipline and unwavering spirit. Her success is not only a personal milestone but also a shining inspiration for all students of MVM-IV Guwahati.

She has brought great honour and glory to the institution, making all immensely proud. This is truly a moment of immense pride and joy for the entire Maharishi Vidya Mandir Schools Group.

महर्षि विद्या मन्दिर-2, जबलपुर

महर्षि विद्या मंदिर, नेपियर टाउन जबलपुर द्वारा महर्षि आध्यात्मिक जनजागरण अभियान (माजा) एवं "उम्मीद अभियान" के अंतर्गत पर्यावरण संरक्षण हेतु एक भव्य जागरूकता रैली का आयोजन किया गया।

इस रैली का मुख्य उद्देश्य वृक्षों एवं पौधों के संरक्षण के प्रति जनजागरण करना तथा पर्यावरण के प्रति विद्यार्थियों एवं समाज में जागरूकता उत्पन्न करना था। यह अवसर विशेष रूप से महत्वपूर्ण रहा क्योंकि विद्यालय द्वारा गत एक वर्ष से प्रत्येक सोमवार का उस सप्ताह पड़ने वाले विद्यार्थियों के जन्मदिवस पर एक पौधा रोपित कर जन्म दिवस मनाने की परंपरा सफलतापूर्वक संचालित की जा रही है। इस पहल के एक वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में यह रैली आयोजित की गई।

रैली के उपरांत सायंकाल में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें जबलपुर नगर के 23 प्रतिष्ठित विद्यालयों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। इस अवसर पर एक आकर्षक लकी ड्रॉ का भी आयोजन किया गया, जिसमें महर्षि विद्या मंदिर संस्थान के एक छात्र विजेता घोषित हुये। विजेता छात्र को "कदम संस्था" द्वारा रू. 5100/– (इक्यावन सौ रुपये) की राशि चेक के माध्यम से प्रदान की गई जिसे विद्यालय के प्राचार्य श्री नीलेश कुमार पाण्डे जी द्वारा ग्रहण किया गया।

महर्षि विद्या मन्दिर, सीतापुर में ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन

महर्षि विद्या मंदिर, सीतापुर में दिनांक 12 एवं 13 मई को बाल वाटिका से कक्षा–2 तक के विद्यार्थियों हेतु दो दिवसीय ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन किया गया। इसमें सभी बच्चों ने रंग–बिरंगी वेश–भूषा के साथ उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस दो दिवसीय कार्यक्रम में बच्चों से स्वंय का परिचय, विभिन्न खेलों का आयोजन एवं प्रोजेक्टर के माध्यम से बच्चों को शिक्षाप्रद कहानियां दिखाई गईं।

Maharishi Vidya Mandir, Rudrapur

Under the banner of Sahasrasheersha Devi Mandal, the female wing of Maharishi World Peace Movement organised Mother's Day on 11 May, 2026.

महर्षि विद्या मन्दिर, बस्ती में मातृ दिवस का आयोजन

महर्षि विद्या मंदिर, बस्ती में दिनांक 11 मई को महर्षि विश्व शांति आंदोलन की महिला इकाई सहस्रशीर्षा देवी मण्डल के तत्वावधान में मातृ दिवस का अयोजन किया गया।

इस अवसर पर बच्चों ने अपनी मां के प्रति स्नेह को भाषण, नृत्य, और कविता के माध्यम से प्रकट किया।

Maharishi Vidya Mandir, Naini

With the divine blessings of His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji, Mother’s Day was celebrated with great zeal and enthusiasm at Maharishi Vidya Mandir Naini, to honour and appreciate the unconditional love of mother.

The program began with Guru Pujan by Principal Shri Amitesh Kumar Shrivastav and others. This was followed by a warm welcome of all mothers and distinguished guests. Students presented heart-touching dances and songs dedicated to mothers. Fun games and interactive activities like Musical Chair and Ramp Walk with Mom were conducted. Winners were also awarded prizes.

महर्षि विद्या मन्दिर, बदायूं

महर्षि विद्या मंदिर, बदायूं में महर्षि विश्व शांति आंदोलन की महिला इकाई सहस्रशीर्षा देवी मण्डल के तत्वावधान में मातृ दिवस बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में कक्षावार विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का प्रारंभ गुरु परंपरा पूजन के साथ हुआ जिसके पश्चात् तिलक लगाकर सभी माताओं का स्वागत किया गया और प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। इसमें सभी माताओं ने अग्नि रहित पाक कला के द्वारा विभिन्न प्रकार के रंग–बिरंगे और पौष्टिक व्यंजन बनाए। विद्यालय में इस गतिविधि का उद्देश्य माताओं की रचनात्मकता और पाक–कला को सम्मान देना था।

Maharishi Vidya Mandir-IV, Jabalpur

Maharishi Vidya Mandir-IV, Jabalpur, celebrated Mother's Day with great enthusiasm and devotion. On this occasion, the staff performed Maa Narmada Aarti at Gaughat (Uma Ghat), participated in a plantation drive, and took a pledge to maintain cleanliness and protect the environment. Together, they offered prayers for peace, harmony, success, and prosperity of the organization. The celebration reflected a spirit of gratitude, environmental responsibility, and collective well-being.

Mother's Day Celebration at MVM Uttrakashi

दांतों को कैविटी से कैसे बचाएं

वे कहते हैं कि आप वही हैं जो आप खाते हैं। और इसे आपके दांतों से बेहतर कोई जगह नहीं समझा सकती। दांतों की सबसे आम समस्या कैविटीज को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए! आज कई टूथपेस्ट ब्रांड और अन्य उपभोक्ता उत्पाद कंपनियां कैविटी पर विशेष ध्यान देकर अपने उत्पादों का प्रचार करती हैं। तो, यह सब कहाँ से उत्पन्न होता है? जब आप खाते हैं या पीते हैं, तो बैक्टीरिया उपोत्पाद के रूप में एसिड और प्लाक बनाने के लिए अपनी चीनी सामग्री का उपयोग करते हैं, जो दांतों के इनेमल पर हमला करता है और कैविटी का निर्माण करता है। कैविटी मूल रूप से आपके दांतों की कठोर सतह में स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त क्षेत्र हैं।

कई कारकों का एक संयोजन जिसमें मुंह में बैक्टीरिया शामिल हैं, अपने मुंह को अच्छी तरह से साफ नहीं करना, अक्सर नाश्ता करना और कुछ मीठे पेय पीना शामिल हैं, जो प्लाक के गठन का कारण बनते हैं। प्लाक गुहाओं के निर्माण के लिए जिम्मेदार है। कैविटी को दांतों की सड़न भी कहा जाता है और यह दुनिया भर में सबसे अधिक सामना की जाने वाली दंत समस्याएं हैं। अक्सर बगल में दाँत क्षय उपचार लागत, लोग इसके साथ होने वाले शारीरिक दर्द के बारे में चिंतित हैं। इस लेख में, हम घर पर कैविटीज को रोकने के लिए कुछ सुझाव साझा करेंगे।

घर पर कैविटीज को रोकें

1. अपने दांतों को रोजाना ब्रश करें:

प्लाक हटाने के लिए अपने दांतों को साफ करने का प्रयास करें क्योंकि प्लाक हर कुछ घंटों में बन सकता है। अपने दांतों को दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना (हालांकि अधिमानतः हर भोजन के बाद) प्लाक और कैविटी को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका माना जाता है। फ्लोराइड युक्त अनुशंसित टूथपेस्ट का उपयोग करें और रोजाना फ्लॉसिंग करने की आदत डालें। और याद रखें, अपनी जीभ पर ध्यान न दें क्योंकि वहां भी प्लाक विकसित हो सकता है।

2. धूम्रपान छोड़ने:

हम सभी जानते हैं कि धूम्रपान कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है। लेकिन इसके साथ ही इससे कैविटी

का विकास भी होता है। केवल दांत ही नहीं, धूम्रपान मसूड़ों को भी नुकसान पहुंचाता है और पूरे मुंह के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, इससे दाँत खराब हो सकते हैं या मुँह का कैंसर हो सकता है।

3. अधिक पानी पीना:

अधिक पानी पीना एक अच्छी आदत है। पर्याप्त पानी पीने से अक्सर कैविटीज और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव होता है। पानी के स्थान पर अन्य कार्बोनेटेड पेय या पेय पदार्थ लेने से बचें। मुंह में एसिड की मात्रा को कम करने, ब्रश करने में कठिनाई वाले क्षेत्रों को साफ करने और दांतों को फिर से खनिज युक्त बनाने के लिए रोजाना माउथवॉश का उपयोग करने की आदत डालें।

4. दांतों के लिए स्वस्थ भोजन खाएं :

हर भोजन आपके दांतों के लिए अनुकूल नहीं है, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो दूसरों की तुलना में आपके दांतों के लिए अधिक फायदेमंद हो सकते हैं, जैसे कि अधिकांश फाइबर युक्त फल और सब्जियां। खाद्य पदार्थों से बचें जो आपके दांतों पर लंबे समय तक फंसे रह सकते हैं, उदाहरण के लिए, चॉकलेट, कैंडीज, च्युइंग गम, ब्रेड की रोटियां जैसे स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ और चिप्स जो आपके दांतों के बीच फंसे रह सकते हैं। दांतों की सड़न को प्राकृतिक रूप से रोकने के लिए आपको चीनी वाली चीजों से भी बचना चाहिए।

5. जीवाणुरोधी उपचारों के बारे में पूछें :

दांतों की स्वच्छता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। कई गुहाओं का पता केवल दंत चिकित्सकों या दंत एक्स–रे द्वारा ही लगाया जा सकता है। दांतों की कोई समस्या हो या न हो, नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक के पास जाएँ। एक दंत चिकित्सक न केवल पथरी को हटा सकता है और गुहाओं की तलाश कर सकता है, बल्कि वे संभावित मुद्दों का पता लगाने और समय पर उपचार समाधान सुझाने में भी सक्षम होंगे।

6. शुगर-फ्री गम चबाएं :

मानो या न मानो, कुछ च्युइंग गम कैविटी के गठन को कम कर सकते हैं। शोध के अनुसार, यह स्पष्ट है कि भोजन के बाद शुगर–फ्री गम चबाने से प्लाक की उपस्थिति धीरे–धीरे कम हो सकती है। दूसरे शब्दों में, इससे बैक्टीरिया का निर्माण कम होगा और इनेमल मजबूत होगा। इसके अलावा, भोजन के अंत में सलाद के कुछ टुकड़े खाने से दांतों के लिए प्राकृतिक क्लींजर का काम होता है और रात को सोने से ठीक पहले ब्रश करने से दांतों की अधिकतम सड़न से बचाव होता है।

अपने दांतों को ब्रश करने का मतलब दांतों को सफेद करना नहीं है, बल्कि अपने दांतों को स्वस्थ और कैविटी से दूर रखना है। दांतों की कई समस्याएं और उपचार हैं, लेकिन बच्चों और वयस्कों दोनों में दांतों की सड़न की समस्या तेजी से आम होती जा रही है। भविष्य में होने वाली जटिलताओं से बचने के लिए घर पर ही अपने दांतों की देखभाल शुरू करें।

साभार–केयर मेडिकल टीम

Scan the QR code to download the e-newsletter and online subscription

e-Gyan

Monthly Digital Newsletter of Maharishi World

www.e-gyaan.net

Copyright © 2026 by Maharishi Ved Vigyan Prakashan

All rights reserved. No part of e-Gyan Monthly Digital News Letter may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including Photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of Maharishi Ved Vigyan Prakashan.

Maharishi Ved Vigyan Prakashan, Chhan, Bhojpur Temple Road, Post - Misrod, Bhopal, Madhya Pradesh, Phone: +91 755 4087351