

WINSOME TIMES

FIRSTONE REHAB FOUNDATION'S IN-HOUSE NEWSLETTER



संकटों के हरणकर्ता के स्वागत में-
फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन का विशेष आयोजन ।। 27 अगस्त, 2025



फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन में गणेश स्थापना पर भव्य कार्यक्रम आयोजित हुआ। गणेश पूजन के दौरान वातावरण पवित्र और उत्सवमय रहा। शोभित, स्नेहा, खुशी, आराध्या, नैतिक, वंश, सारांश और एंजेल ने विशेष शिक्षिका इलिका रावत के निर्देशन में गणेश जी के उत्पत्ति पर आधारित नाटक प्रस्तुत किया। बच्चों के शानदार अभिनय से सभी प्रभावित हुए। कार्यक्रम में माता-पिता ने भी भाग लिया और बच्चों की प्रतिभा की सराहना की।



फाउंडेशन की निदेशक डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव, डॉ. महीपाल सिंह, सीईओ डॉ. सुष्मिता भाटी, डिजिटल मीडिया प्रबंधक सौम्या सोनी और डॉ. अभिषेक राज भी उपस्थित रहे। आयोजन प्रशासन प्रमुख कृष्णा यादव ने किया, जबकि केंद्र प्रबंधक सुरभि जैन ने बताया कि ऐसे कार्यक्रम दिव्यांगजन बच्चों को आत्मविश्वास और समाज में स्वीकृति दिलाने में सहायक होते हैं। इस अवसर ने फाउंडेशन के मिशन को और मजबूत किया तथा बच्चों के लिए सकारात्मक माहौल निर्मित किया।

बच्चों के बनाए न्यूज़पेपर 'विंसम टाइम्स' का अभिनेत्री
निमरत कौर ने किया शुभारंभ
8 अगस्त, 2025

फर्स्ट वन रिहैब फाउंडेशन में एक विशेष कार्यक्रम में फिल्म अभिनेत्री निमरत कौर ने बच्चों द्वारा डिज़ाइन किए गए न्यूज़पेपर 'विंसम टाइम्स' का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि के रूप में पहुंची अभिनेत्री निमरत कौर का फाउंडेशन के निदेशक डॉ. महीपाल सिंह, डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव, प्रशासन प्रमुख कृष्णा यादव और केंद्र प्रबंधक सुरभि जैन ने गर्मजोशी से स्वागत किया। वहीं स्पेशल एजुकएटर इलिका रावत ने उन्हें उपस्थित बच्चों से परिचित कराया। फाउंडेशन की मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. सुष्मिता भाटी ने निमरत कौर के साथ अपने विचार साझा किए और इस अभिनव प्रयास के महत्व को रेखांकित किया।

कार्यक्रम में संपादक एवं डिजिटल मीडिया व संचार प्रबंधक सौम्या सोनी की भी उपस्थिति रही। निमरत कौर ने बच्चों के साथ घुलमिल कर संवाद किया और उनके फिटनेस कार्यक्रम व प्रयासों को सराहा। उन्होंने ग्रंथ, ओशिमा, ओजिता, नैतिक, राजवी, शोभित, स्नेहा, आराध्या, पावनी, मेघान, श्रुष्टि, रजत, राघवी और सारांश जैसे कई बच्चों से बातचीत की, उनके विचार सुने और उन्हें प्रोत्साहित किया। बच्चों ने भी अभिनेत्री से खुलकर अपने मन की बातें साझा कीं और उनके जवाब पाकर काफी खुश नजर आए।



Voices of Ability. Stories of Hope.

STORIES FROM THE HEART OF REHAB

दिव्यांग बच्चों से मिले केंद्रीय मंत्री बी.एल. वर्मा, पुनर्वास और समावेशी शिक्षा की पहल को सराहा

केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण तथा सामाजिक न्याय और अधिकारिता राज्य मंत्री बी एल वर्मा ने नोएडा के सेक्टर 70 में स्थित फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने दिव्यांग बच्चों से बातचीत की और फाउंडेशन द्वारा प्रदान की जा रही पुनर्वास सेवाओं की सराहना की।

मंत्री ने फाउंडेशन के निदेशक डॉ. महीपाल सिंह और डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव के साथ केंद्र का भ्रमण किया। मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. सुष्मिता भाटी और प्रशासन प्रमुख कृष्णा यादव ने मंत्री जी का स्वागत किया, जबकि विशेष शिक्षिका इलिका रावत ने बच्चों का परिचय करवाया।

इस मौके पर डिजिटल एवं सोशल मीडिया मैनेजर सौम्या सोनी ने मंत्री जी को अपनी मैगजीन और पुष्प देकर उन्हें भेंट दी। इस दौरान बच्चों में खुशी, आराध्या, शौर्य, ग्रंथ, आर्या, विदांश, नैतिक, सारांश आदि ने मंत्री जी के साथ बातचीत की और उनके साथ समय बिताया। बच्चों की उपस्थिति और उत्साह ने इस अवसर को और भी विशेष बना दिया।



'WINSOME TIMES' अवश्य पढ़ें।



Winsome Times—एक ऐसा जीवंत मंच, जहाँ हमारी कहानियाँ समुदाय की ऊर्जा, करुणा की गर्माहट और बदलाव की प्रेरणा से महक उठती हैं।

V. I (ISSUE #2) - AUGUST - SEPTEMBER 2025.

HIGHLIGHTS: समावेशी समाज की नींव ॥

RPWD ACT, 2016

RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES (RPWD) ACT, 2016

भारत सरकार द्वारा पारित एक कानून है, जिसका उद्देश्य दिव्यांगजन के अधिकारों की रक्षा करना तथा उन्हें समाज में समानता (EQUALITY), गरिमा (DIGNITY) और पूर्ण सहभागिता (FULL PARTICIPATION) सुनिश्चित करना है।

यह अधिनियम प्रावधान करता है:

- **NON-DISCRIMINATION** (भेदभाव रहित समाज),
- शिक्षा और रोजगार में **EQUAL OPPORTUNITIES**,
- सामाजिक सुरक्षा, **HEALTHCARE** और पुनर्वास सेवाएँ,
- बाधा रहित वातावरण (**BARRIER-FREE ENVIRONMENT**) और समाज की मुख्यधारा में (**INCLUSION**)

CONDITIONS INCLUDED:

- **BLINDNESS**
- **LOW-VISION**
- **LEPROSY CURED PERSONS**
- **HEARING IMPAIRMENT (DEAF AND HARD OF HEARING)**
- **LOCOMOTOR DISABILITY**
- **DWARFISM**
- **INTELLECTUAL DISABILITY**
- **MENTAL ILLNESS**
- **AUTISM SPECTRUM DISORDER**
- **CEREBRAL PALSY**
- **MUSCULAR DYSTROPHY**
- **CHRONIC NEUROLOGICAL CONDITIONS**
- **SPECIFIC LEARNING DISABILITIES**
- **MULTIPLE SCLEROSIS**
- **SPEECH AND LANGUAGE DISABILITY**
- **THALASSEMIA**
- **HEMOPHILIA**
- **SICKLE CELL DISEASE**
- **MULTIPLE DISABILITIES INCLUDING DEAF BLINDNESS**
- **ACID ATTACK VICTIM**
- **PARKINSON'S DISEASE**

FROM RIGHTS TO REALITY: RPWD ACT IN ACTION

1. EXTRA TIME (COMPENSATORY TIME):

-**BENCHMARK DISABILITIES** जैसे - **BLINDNESS, LOW VISION, CEREBRAL PALSY, DYSLEXIA, AUTISM, LOCOMOTOR DISABILITY, ARTHROGRYPOSIS MULIPLEX CONGENITA** (जिससे लिखने की गति प्रभावित होती है) वाले विद्यार्थियों को परीक्षा में प्रत्येक 1 घंटे पर 20 मिनट अतिरिक्त समय दिया जाता है।

EXAMPLE: यदि परीक्षा 3 घंटे की है तो विद्यार्थी को 1 EXTRA HOUR मिलेगा।

2. USE OF SCRIBE / READER / LAB ASSISTANT:

विद्यार्थियों को **SCRIBE (WRITER)** की सुविधा निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है।

-विद्यार्थी चाहे तो अपना स्वयं का **SCRIBE** ला सकता है या संस्था (**INSTITUTION**) से उपलब्ध करा सकता है।

3. ALTERNATIVE QUESTION PAPERS:

-दृष्टिबाधित (**VISUALLY IMPAIRED**) एवं **SPECIFIC LEARNING DISABILITY** वाले विद्यार्थियों के लिए प्रश्नपत्र **LARGE PRINT, BRAILLE** या **SIMPLIFIED LANGUAGE** में उपलब्ध कराए जाते हैं।

4. FLEXIBILITY IN ASSESSMENT:

-विद्यार्थियों के लिए अलग **MARKING SCHEMES, SPELLING/GRAMMAR EVALUATION** में छूट, तथा आवश्यकता पड़ने पर **SIGN LANGUAGE INTERPRETERS** की सुविधा प्रदान की जाती है।



नई दिल्ली, 24 अगस्त 2025: केंद्र सरकार ने दिव्यांगजनों (**PERSONS WITH DISABILITIES - PWDS**) के लिए नई पहल शुरू की है। अब रेलवे स्टेशन और एयरपोर्ट पर विशेष सहायता डेस्क (**ASSISTANCE DESK**) बनाई जाएगी, जिससे यात्रा (**TRAVEL**) और आसान व सुरक्षित (**SAFE**) हो सके।



सरकार की एक पॉलिसी ने हजारों लोगों के चेहरों पर ला दी मुस्कान, हर महीने मिलने वाला भत्ता दोगुना

अगरतला (त्रिपुरा). त्रिपुरा सरकार ने सामाजिक कल्याण से जुड़ी कई महत्वपूर्ण घोषणाएं की हैं। राज्य सचिवालय में परिवहन मंत्री सुशांत चौधरी ने प्रेस बयान जारी कर बताया कि सरकार का उद्देश्य गरीब और जरूरतमंद परिवारों को सीधे लाभ पहुंचाना है। मंत्री ने जानकारी दी कि दिव्यांगजन के लिए मासिक भत्ते को बढ़ाकर ₹2,000 से ₹5,000 कर दिया गया है। यह सुविधा उन लोगों को मिलेगी जिनकी दिव्यांगता 60 प्रतिशत से अधिक है और इसके लिए वैध प्रमाणपत्र अनिवार्य होगा। चौधरी ने कहा कि इस कदम से राज्य में बड़ी संख्या में दिव्यांगजन को राहत मिलेगी और उनकी जीवन परिस्थितियों में सुधार होगा।



फर्जी सर्टिफिकेट का खुलासा: जयपुर में 4 शिक्षकों की नौकरी गई

जयपुर: विकलांगता श्रेणी में भर्ती किए गए चार संस्कृत शिक्षकों की नौकरी रद्द कर दी गई है। जांच में पाया गया कि उनके विकलांगता प्रमाणपत्र फर्जी थे। शिक्षा विभाग ने तुरंत कार्रवाई करते हुए उनकी नियुक्ति रद्द कर दी और आगे की कानूनी कार्यवाही की तैयारी की जा रही है।



कॉमेडी ज़िम्मेदारी के साथ

समय रैना, जो एक स्टैंड-अप कॉमेडियन और यूट्यूबर हैं, वर्तमान में कानूनी विवादों का सामना कर रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें अनापेक्षित और असंवेदनशील टिप्पणियाँ **DISABILITY** (दिव्यांग) व्यक्तियों पर करने के लिए सार्वजनिक रूप से माफी माँगने का निर्देश दिया है। न्यायाधीशों—सूर्य कांत और जॉयमल्या बगची—ने स्पष्ट किया कि हास्य केवल तभी स्वीकार्य है जब वह किसी की गरिमा का हनन न करे, और विशेष रूप से कमजोर समूहों को लक्षित भावनाओं को ठेस पहुंचाया जाए, तो इसकी अनुमति नहीं है। कोर्ट ने यह भी कहा कि आज के “इनफ्लुएंसर” अपनी पहुंच और व्यापारिक स्वरूप को समझते हुए ज़िम्मेदार सामग्री प्रदान करें। कोर्ट ने यह आदेश **YOUTUBE** और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर वीडियो माफ़ी जारी करने का भी दिया है।

फ़र्स्टवन रिहैब फ़ाउंडेशन में मेडिकल वर्कशॉप का आयोजन, केंद्रीय मंत्री बी.एल. वर्मा ने किया सम्मानित

नोएडा सेक्टर-70, 28 अगस्त, 2025, में फ़र्स्टवन रिहैब फ़ाउंडेशन ने गुरुवार को कंधे और उससे जुड़ी समस्याओं पर मेडिकल वर्कशॉप एवं सेमिनार आयोजित किया। मुख्य अतिथि राज्य मंत्री बी.एल. वर्मा ने विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम व्यावहारिक अनुभव प्रदान करते हैं। निदेशक डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव ने कंधे की संरचना व समस्याओं पर जानकारी दी, जबकि डॉ. महिपाल सिंह ने पुनर्वास तकनीकों का प्रशिक्षण दिया। सीईओ डॉ. सुष्मिता भाटी ने समग्र पुनर्वास की अवधारणा पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन दिव्या कार्की व पियूष कांडपाल ने किया और इसमें कई विशेषज्ञ व छात्र शामिल हुए



नई YELLOW METRO LINE से बढ़ेगी कनेक्टिविटी & ACCESSIBILITY

नई दिल्ली, 12 अगस्त 2025: केंद्र सरकार ने बेंगलुरु मेट्रो के नया पीला लाइन (YELLOW LINE) का उद्घाटन किया और साथ ही बेंगलुरु-बेळगावी, नागपुर-पुणे, व श्री माता वैष्णो देवी कटरा-अमृतसर जैसे तीन नए VANDE BHARAT ट्रेनों को भी फ्लैग ऑफ़ किया। यह कदम देश में कनेक्टिविटी (CONNECTIVITY - जुड़ाव) को बढ़ावा देगा, क्षेत्रीय विकास (REGIONAL DEVELOPMENT) को गति देगा और विशेष ज़रूरतों वाले यात्रियों (PERSONS WITH SPECIAL NEEDS) के लिए यात्रा को और सहज (ACCESSIBLE - आसानी) बनाएगा।



CBSE ने 5 राज्यों व 1 UT में आश्चर्यजनक स्कूल निरीक्षण अभियान शुरू किया

नई दिल्ली, 13 अगस्त 2025: केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) ने पांच राज्यों और एक केन्द्रशासित क्षेत्र में दस स्कूलों में अचानक निरीक्षण (SURPRISE INSPECTIONS) किए। इस पहल का मकसद स्कूलों की संपूर्ण गुणवत्ता, सुरक्षा, बुनियादी ढांचे और प्रशासनिक अनुपालन सुनिश्चित करना है। इस कदम का उद्देश्य शैक्षिक संस्थानों में जवाबदेही और सुधार को बढ़ावा देना है।



SUPREME COURT का आदेश: आवारा कुत्तों पर बनेगी राष्ट्रीय नीति

नई दिल्ली, 25 अगस्त 2025: सुप्रीम कोर्ट ने अपने पिछले 'कठोर' (STRICT) आदेश में संशोधन करते हुए दिल्ली के आश्रय गृहों (SHELTER HOMES) से आवारा पशुओं को छोड़ने की अनुमति दी। न्यायमूर्ति विक्रम नाथ की अध्यक्षता वाली पीठ ने कार्यवाही का दायरा दिल्ली-एनसीआर से आगे बढ़ाकर पूरे देश के लिए राष्ट्रीय नीति (NATIONAL POLICY) बनाने का निर्देश दिया।

FIRSTONE REHAB FOUNDATION का मानना है कि यह कदम सुरक्षा (SAFETY) और संवेदनशीलता (COMPASSION) के बीच संतुलन बनाने में मदद करेगा। विशेष ज़रूरतों वाले लोगों (PERSONS WITH SPECIAL NEEDS) के लिए सुरक्षित माहौल ज़रूरी है, लेकिन समाज में दया और ज़िम्मेदारी की भावना भी उतनी ही अहम है।

संक्षेप में (IN SHORT): यह निर्णय पूरे भारत में आवारा कुत्तों के लिए मानवीय और संरचित (STRUCTURED) व्यवस्था बनाने का रास्ता खोलता है।

महादेव अपार्टमेंट में मनाया गया 79th स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त, 2025



महादेव अपार्टमेंट में मनाया गया 79th स्वतंत्रता दिवस

नोएडा के सेक्टर 73 स्थित महादेव अपार्टमेंट में 79वां स्वतंत्रता दिवस बड़े उत्साह और देशभक्ति के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत ध्वजारोहण से हुई, जिसके बाद राष्ट्रीय गान गाया गया। इस अवसर पर **FIRSTONE REHAB FOUNDATION** के निर्देशक डॉ. महीपाल सिंह, फोनरवा अध्यक्ष योगेंद्र शर्मा, सुप्रसिद्ध कवयित्री शशि पांडे और योगेंद्र चौरसिया (अग्निशमन अधिकारी, नोएडा) उपस्थित रहे।

अतिथियों ने स्वतंत्रता दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला और निवासियों को सामाजिक एकजुटता का संदेश दिया।



श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर भक्ति और उल्लास का अनोखा संगम 16 अगस्त, 2025

FIRSTONE FOUNDATION में शनिवार को कृष्ण जन्माष्टमी का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर बच्चों ने कृष्ण और राधा का रूप धारण कर नृत्य-नाटिकाएँ और सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं। सुदामा चरित समेत विभिन्न नाट्य रूपांतरण, कृष्ण-राधा की झाँकी, रास-लीला की झलक और पारंपरिक गीत-संगीत ने दर्शकों का मन मोह लिया और पूरे वातावरण को भक्ति-रस से सराबोर कर दिया। अतिथियों का स्वागत फाउंडेशन के निर्देशक डॉ. महीपाल सिंह और डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव ने किया। कार्यक्रम का आयोजन इलिका रावत और कृष्णा यादव द्वारा किया गया। संचालन एवं मेजबानी डॉ. सुष्मिता भाटी और सौम्या सोनी ने संभाली, जिन्होंने पूरे कार्यक्रम को रोचक और भावनात्मक रंग प्रदान किया। केंद्र प्रबंधक सुरभि जैन ने भी मुख्य अतिथियों का पुष्पगुच्छ और स्मृति चिन्ह भेंट कर स्वागत किया।



हर नए आरंभ में छिपी होती है सुधार की राह। - FirstOne Rehab Foundation

SKIN का ध्यान रखना – बच्चों के लिए FUN है

SKIN हमारे शरीर का **SUPERHERO SUIT** है। यह हमें हर दिन बचाती है।

जैसे हम हर दिन **BRUSH** करते हैं, अच्छा **HEALTHY** खाना खाते हैं, वैसे ही **SKIN** को साफ़ और सुंदर रखना ज़रूरी है।

TENSION मत लो! **SKIN** का ध्यान रखना महँगी **CREAMS** का प्रयोग करना नहीं होता। यह **SIMPLE** रोज़ाना के काम हैं। हम सीखते हैं कैसे:

1. सबसे पहले – अपना मुँह धो लो

- एक अच्छा **FACE WASH** या साधारण पानी से रोज़ सुबह उठकर मुँह धोओ।
- इससे सारी गंदगी और पसीना हट जाता है।
- याद रखो: ज़्यादा जोर से मुँह को मलना नहीं है, क्योंकि **SKIN** बहुत **SENSITIVE** होती है।

2. MOISTURIZE करो

- मुँह धोने के बाद जब **SKIN** सूखी लगने लगे,
- तो एक हल्की **CREAM** लगाकर उसे **SOFT** कर लो।
- सोचो जैसे पौधों को पानी चाहिए होता है, वैसे ही **SKIN** को भी नमी चाहिए।

3. SUNSCREEN USE करो

- सूरज बहुत मज़ेदार है लेकिन उसकी किरणों **SKIN** को नुकसान पहुँचा सकती हैं।
- बाहर खेलने जाने से पहले **SUNSCREEN (SPF 30)** ज़रूर लगाओ।

अंतिम बात : अपनी **SKIN** का ध्यान रखना सिर्फ़ अच्छी आदतों पर **DEPEND** करता है।

अगर तुम ये आदतें अपनाओगे, तो तुम्हारी **SKIN** हमेशा **STRONG, SOFT** और चमकती हुई रहेगी – बिल्कुल तुम्हारी मुस्कान की तरह!

4. अच्छा खाना खाओ

- फल, सब्जियाँ और खूब सारा पानी **SKIN** को **GLOW** देते हैं।
- बाहर का जंक फूड **SKIN** के लिए अच्छा नहीं होता। उसमें बहुत ज़्यादा चीनी और तेल होता है, जिससे **SKIN** बिल्कुल अच्छी नहीं लगती।

5. अच्छे से और समय पर सोओ

- हमारे **SKIN** के **CELLS** रात को **REPAIR** होते हैं।
- इसलिए रात की नींद को ही **BEAUTY SLEEP** कहते हैं।
- रोज़ **8-9** घंटे सोने से **SKIN** खिलखिलाती रहती है।

6. अपने हाथ साफ़ रखो

- दिनभर हम चेहरा छूते रहते हैं।
- गंदे हाथों से चेहरा छूना **GERMS** फैलाता है।
- इसलिए अपने हाथ दिन में कई बार धोओ।

7. ACTIVE रहो

- भागो, कूदो और खेलो। इससे पसीना आएगा और **SKIN** की गंदगी बाहर निकलेगी।
- **EXERCISE** के बाद नहाना ज़रूरी है, ताकि शरीर और **SKIN** दोनों साफ़ रहें।



-गौरी मैम

Birthday Celebrations at FirstOne Rehab Foundation



Cute baby "Rose" 8th August



Best Teacher in the world
Ilika Maam- 22nd August

FASHION



Fashion, Fashion, Fashion!!!

हम सबने ये word सुना है और हर किसी की अपनी सोच होती है।
कुछ लोग कहते हैं कि ये सिर्फ time waste है, कुछ कहते हैं कि ये fabrics
की बर्बादी है और tasteless है।

लेकिन क्या आप भी ऐसा सोचते हैं?

NO, IT'S REALLY NOT.

FASHION सिर्फ एक "PASSABLE THING" (चलो काम चला लो) या
ज़िंदगी

जीने का तरीका नहीं है।

FASHION असल में एक **CREATIVITY OF ART** है, जो
PROBLEMS SOLVE करती है और इंसान को **WINGS** देती है अपनी
LIFE को **CONFIDENCE & PASSION** के साथ जीने के लिए।

आज के समय में हम **STITCHED GARMENTS** पहनते हैं, लेकिन अपने
OWN STYLE & COMFORT WAY में।

जैसा कि कहा गया है:

**"STYLE IS A WAY TO SAY WHO YOU ARE WITHOUT
HAVING TO SPEAK."** - RACHEL ZOE

और - "अपने स्टाइल को अपनाओ जैसे वह तुम्हारा है, किसी और का नहीं।
लेकिन ऐसा मत होने दो कि वह तुम्हें अपना मालिक बना ले।"

FASHION HISTORY

प्राचीन काल (**VEDIC ERA**) में लोग बिना सिले कपड़े पहनते थे और
अपने हिसाब से **DRAPE** करते थे क्योंकि उस समय **STITCHING** का
INVENTION नहीं हुआ था।

लेकिन लगभग **11,700 YEARS AGO, PALEOLITHIC AGE (OLD
STONE AGE)** में **SEWING** की शुरुआत हुई, जैसा कि
ARCHAEOLOGICAL EVIDENCE से पता चलता है।

लोग **FUR & LEATHER** के कपड़े पहनते थे, जिन्हें **BONE, ANTLER**
या **IVORY** की **NEEDLES** से और **ANIMAL PARTS** (जैसे **SINEWS,
VEINS, CARTILAGE**) से बने **THREADS** से सिला जाता था।

1829 में पहली **PRACTICAL** और **WIDELY USED SEWING
MACHINE** का **INVENTION** हुआ **BY BARTHELEMY
THIMONNIER**, एक **FRENCH TAILOR**।

INDIA में **LATE 19TH CENTURY** में **SEWING MACHINE**
INTRODUCE हुई **BY BISHAN DAS BASIL**, और इसे **BRAND**
किया गया "**USHA**" नाम से... **AND REST IS HISTORY.**



IMPORTANCE OF FASHION

-**FASHION** हर **GARMENT** के पीछे एक **STORY**
लेकर आता है।

BEAUTIFUL COLOURS के साथ यह हमारी **DAILY
LIFE** में अलग-अलग **EMOTIONS & AFFECTIONS**
CREATE करता है।

हर **DESIGN** और **FABRIC** की **EDGE (SELVEDGE)**
में ये **POWER** होती है कि सामने वाले इंसान का
PERSPECTIVE CHANGE हो जाए।

FABRIC हमें जन्म से लेकर **LIFE** भर तक की
MEMORIES देता है - हमें **FAMILY, FRIENDS** और
STRANGERS से जोड़ता है।

FASHION अपनी कहानी सुनाता है **FABRIC** के
TEXTURE, NATURE और मेहनत के **THROUGH!**
FIBRES से बने कपड़े, **UNSTITCHED CLOTH** से
लेकर **READY-MADE GARMENTS & COSTUMES**
तक -

FASHION हमारी **IDENTITY** और **LIFE** का
INSEPARABLE PART बन जाता है।

- निहारिका शुक्ला

सड़क पर आवारा बिल्ली से सबक -हंसिका



मेरे अपार्टमेंट के पास एक आवारा बिल्ली है, जो एक टांग से लंगड़ाती है। कुछ हफ्ते पहले
मैंने देखा कि दूसरी बिल्ली उसके लिए खाने के टुकड़े लेकर आई और तब तक उसके पास
पहरा देती रही जब तक उसने खाना खत्म नहीं कर लिया। न कोई शब्द, न कोई इनाम —
बस सहज देखभाल। उन्हें देखते हुए मुझे एहसास हुआ कि दया सिखाई नहीं जाती; यह एक
भाषा है जिसे जानवर भी सहजता से बोलते हैं।

Movement is Medicine: A Physiotherapist's Perspective

-साक्षी बडोला



PHYSIOTHERAPY जीवन की **QUALITY** को **IMPROVE** करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है, चाहे वो बच्चे हों या **ADULT**. मैंने **PERSONALLY** देखा है कि ये कितना **IMPACTFUL** हो सकता है।

PHYSIOTHERAPY का **CORE GOAL** हमेशा **SAME** रहता है → **TO RESTORE MOVEMENT AND FUNCTION** लेकिन **APPROACH** **AGE** और **CONDITION** पर **DEPEND** करती है।

🧒 PAEDIATRICS PHYSIOTHERAPY

यह सिर्फ **EXERCISE** या **TREATMENT** नहीं होता, बल्कि यह **TRUST BUILD** करने और बच्चों के लिए एक **FUN & ENGAGING ENVIRONMENT** बनाने के बारे में है। यह बच्चों को उनके **DEVELOPMENTAL MILESTONES** तक पहुँचने में **HELP** करता है। चाहे बच्चा **DELAYED MOTOR SKILLS, CEREBRAL PALSY, MUSCULAR DYSTROPHY** या किसी और **CONDITION** से जूझ रहा हो, **EARLY PHYSIOTHERAPY SUPPORT** बहुत बड़ा फर्क डालता है।

ADULT PHYSIOTHERAPY

ADULT PHYSIOTHERAPY ज्यादातर **RECOVERY, PAIN MANAGEMENT** और **STRENGTH** व **MOBILITY** को **IMPROVE** करने पर **FOCUS** करता है - चाहे **INJURY** के बाद हो, **SURGERY** के बाद या **CHRONIC CONDITION** में।

यह **JOURNEY** को **PAIN-FREE** और **ACTIVE** बनाने में **HELP** करता है, और उनका वापस **NORMAL LIFE** की ओर लौटना **TRULY FULFILLING** होता है।

★ **FOR ME, PHYSIOTHERAPY** सिर्फ एक **PROFESSION** नहीं है। यह लोगों की ज़िंदगी में **LASTING DIFFERENCE** लाने का एक तरीका है। चाहे किसी बच्चे को उसका पहला **INDEPENDENT STEP** लेने में **HELP** करना हो या किसी **ADULT** को **INJURY** के बाद **STRENGTH REGAIN** करने में **SUPPORT** देना - **THE IMPACT IS REAL AND DEEPLY REWARDING**

ये देखना **INCREDIBLE** होता है जब बच्चों का **CONFIDENCE GROW** करता है और वो धीरे-धीरे **MOVE FREELY AND INDEPENDENTLY** करना शुरू करते हैं।



PHYSICS KA MAZA

मंगलवार का दिन हमारी फिज़िक्स की क्लास के लिए काफी मज़ेदार रहा। हमारी क्लास निहाल सिंह सर ने ली। सर का पढ़ाने का तरीका थोड़ा अलग है। वो सिर्फ किताब के सवालॉ पर नहीं अटकते, बल्कि हमें रोज़मर्रा की चीज़ों से टॉपिक समझाते हैं।

उस दिन उन्होंने हमें motion और force के बारे में बताया। समझाते हुए बोले कि जब हम साइकिल चलाते हैं तो बैलेंस क्यों बना रहता है, बस अचानक रुकती है तो हमें झटका क्यों लगता है, या फिर कोई चीज़ नीचे गिरती है तो उसके पीछे असली कारण क्या है। सर ने जब ऐसे उदाहरण दिए तो हमें लगा कि फिज़िक्स

हर जगह है, बस हमें देखने का नजरिया चाहिए। Mujhe, को ये क्लास सच में बहुत अच्छी लगी। पहले जो बातें सिर्फ किताब में पढ़ी थीं, वो उस दिन practically समझ आ गईं। सर की वजह से फिज़िक्स मुश्किल नहीं लगता, बल्कि मज़ेदार और सोचने पर मजबूर करने वाला विषय लगता है।

वो मंगलवार की क्लास मेरे लिए यादगार रही।



-नैतिक ओझा

► Empowering Citizens Through Education: Rights, Reforms, and the Road Ahead"-Liza Maam



शिक्षा का अधिकार प्रत्येक व्यक्ति का मूलभूत मानव अधिकार है, जो यह सुनिश्चित करता है कि किसी को भी शिक्षा से वंचित या भेदभाव का सामना न करना पड़े। शिक्षा वह आधार है, जो स्वतंत्रता, न्याय और शांति की नींव रखती है तथा व्यक्ति को गरिमापूर्ण जीवन जीने का अवसर प्रदान करती है। इसे “सक्षम बनाने वाला अधिकार” भी कहा जाता है, क्योंकि शिक्षा से व्यक्ति अपने अन्य अधिकारों को समझकर उन्हें प्राप्त करने की क्षमता हासिल करता है। बिना शिक्षा के व्यक्ति समाज में पूर्ण रूप से भागीदारी नहीं कर सकता और अपनी क्षमताओं का विकास नहीं कर पाता।

भारत में शिक्षा को मौलिक अधिकार के रूप में मान्यता दिलाने के लिए कई कदम उठाए गए। 1990 में राममूर्ति समिति ने 1986 की शिक्षा नीति की समीक्षा करते हुए कहा कि शिक्षा के अधिकार की अनदेखी हमारी शिक्षा व्यवस्था की “सबसे बुनियादी समस्या” है। इसके परिणामस्वरूप 2002 में 86वाँ संविधान संशोधन हुआ, जिसमें अनुच्छेद 21(ए) जोड़ा गया। इसमें प्रावधान किया गया कि 6 से 14 वर्ष तक के बच्चों को निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा दी जाएगी। साथ ही अनुच्छेद 45 को संशोधित कर प्रारंभिक बाल देखभाल और शिक्षा का दायित्व राज्य पर डाला गया तथा अनुच्छेद 51(ए)(क) के तहत माता-पिता को बच्चों की शिक्षा सुनिश्चित करने का कर्तव्य सौंपा गया। इसके बाद 2009 में शिक्षा का अधिकार अधिनियम (RTE ACT) लागू हुआ, जिसमें समान गुणवत्ता की शिक्षा, कैपिटेशन फीस और प्रवेश परीक्षा पर रोक, तथा शिकायत निवारण तंत्र जैसी व्यवस्थाएँ शामिल की गईं।

वर्ष 2020 में नई शिक्षा नीति (NEP 2020) लाई गई, जिसने पारंपरिक 10+2 ढाँचे को 5+3+3+4 संरचना से बदल दिया। यह नीति बच्चों के विकास के विभिन्न चरणों पर आधारित है और इसमें प्रारंभिक साक्षरता, मातृभाषा में शिक्षा, व्यावसायिक प्रशिक्षण, डिजिटल लर्निंग और बहुविषयक दृष्टिकोण को महत्व दिया गया। निष्कर्षतः, शिक्षा का अधिकार न केवल व्यक्तिगत सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता का साधन है, बल्कि राष्ट्रीय प्रगति का मार्ग भी है। उचित और सर्वसुलभ शिक्षा से ही एक जिम्मेदार, नैतिक और प्रगतिशील समाज का निर्माण संभव है।



► BEAUTIFUL WORDS BY OJITA SINGH

As I look back in time
I see myself running
Away from fear
Fear of what?
My failure
My loss, me not
winning
Oh! Dear my fear
Leave me alone, let me
Be free, free from all
I had, I have
As my problems



Today I sit down
Going in the past
Free is all I want
From the hardships I
have,
fear lies in the
Heart of me
I free fear today
As my fear is me
And not anyone else

मेरी पहल मेरे कदम।



आज मैं आप सभी के साथ “भाग-दौड़ भरी ज़िंदगी और संतुलित जीवनशैली” पर अपने विचार साझा करना चाहता हूँ।

आज की तेज़ रफ्तार ज़िंदगी में परिवार का कोई भी सदस्य पूरी तरह संतुलित जीवन नहीं जी पा रहा है। उदाहरण के तौर पर, यदि हम सुबह से लेकर रात तक की दिनचर्या देखें तो हमें स्पष्ट हो जाएगा कि हर कोई कहीं न कहीं अपनी सेहत से समझौता कर रहा है।

सुबह 7 बजे ही विद्यार्थी भारी-भरकम बैग लेकर स्कूल के लिए निकलते हैं। उनके लंचबॉक्स में अक्सर हेल्दी आहार की जगह जंक फूड अधिक रहता है। दूसरी ओर, माता-पिता ऑफिस जाने की जल्दी में संतुलित नाश्ता नहीं कर पाते और बस पेट भरने के लिए कुछ भी खाकर निकल जाते हैं। नतीजतन, पूरे परिवार में कोई भी सदस्य दिनभर पौष्टिक आहार ग्रहण नहीं कर पाता और धीरे-धीरे सभी किसी न किसी बीमारी की चपेट में आने लगते हैं।

यदि हम पीछे देखें, तो कोरोना काल इसका सबसे बड़ा उदाहरण रहा। उस समय कोई ऐसी दवा नहीं थी जो कोरोना को रोक सके। डॉक्टर बार-बार यही कहते थे कि “आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता ही आपको बचा सकती है।” लोगों ने अपनी प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए घर में उपलब्ध आयुर्वेदिक उपायों और रसोई के मसालों का अधिक से अधिक उपयोग किया। हालांकि, कोरोना के बाद कई लोग शारीरिक समस्याओं से जूझते रहे, खासकर फेफड़ों की परेशानी। इन समस्याओं को फिजियोथेरेपी और योग के माध्यम से नियंत्रित किया गया।

इससे यह सिद्ध होता है कि असंतुलित जीवनशैली और गलत खान-पान हमें गंभीर परिस्थितियों तक पहुँचा सकते हैं। इसलिए हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि भले ही धीरे-धीरे, लेकिन हर दिन हम अपनी दिनचर्या को थोड़ा-थोड़ा सुधारें। संतुलित भोजन करें, नियमित व्यायाम और योग को अपनाएँ, तथा घर-परिवार और समाज का वातावरण खुशनुमा बनाएँ।

आप सभी से मेरा विनम्र अनुरोध है कि इन बातों पर गंभीरता से विचार करें और इन्हें अपने जीवन में लागू करें। इससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि मानसिक स्थिति भी संतुलित रहेगी और हम सब एक निरोग, खुशहाल और संतुलित जीवन जी पाएँगे।

धन्यवाद 🙏✨

-अभिमन्यु शर्मा



जनगणना (Census) में विकलांग व्यक्तियों की सही संख्या सामने आनी चाहिए।

यह जनसंख्या का आँकड़ा (Population Count) असीम संभावनाएँ रखता है, जो disabled persons की मदद कर सकता है और साथ ही नीतियों (Policies) को आगे बढ़ाने में सहायक होगा। इन नीतियों के ज़रिए स्कूल शिक्षा (School Education), रोजगार (Employment), स्वास्थ्य सेवाएँ (Healthcare), जीवन की गुणवत्ता (Quality of Life) और उनके दैनिक जीवन (Day-to-Day Living) में सुधार किया जा सकता है।



OUR BRANCHES

GAYATRI

Rehab Centre Working towards
+91 9415868409 Self Reliance

Director : Dr. TRIBHUVAN SINGH,
PRAYAGRAJ UP

WINSOME

REHAB CENTRE

From survival
to felicity

Director : Dr. DIKSHA SRIVASTAVA,
Dr. MAHIPAL SINGH, NOIDA UP

माँ फाउण्डेशन

Director : SHRI DEEPAK SINGH
PATRAKAR, JAUNPUR UP

WINSOME STEPS

Director : MRS. POONAM MISHRA,
DEHRADUN, UTTRAKHAND



@FIRSTONEREHABFOUNDATION

SCAN THIS QR CODE TO
KNOW MORE

Kindly send your article
entries On :
firstonerehabfoundation
@gmail.com



Bank Details:
Firstone Rehab Foundation
IndusInd Bank IFSC
INDB0000672
Savings Account A/C NO-
100246448229

Address: S-153, Near gate No 20 sector 70,
Noida 201037

+91 9717025679 + 91 9109670609

परिवर्तन की शुरुआत
एक छोटे से कदम से
होती है, और वही कदम
भविष्य की दिशा तय
करता है।