मासिक

शिविरा पत्रिका

WWW.RAJTEACHERS.COM

वर्ष : 58 | अंक : 5 | नवम्बर, 2017 | पृष्ठ : 52 | मूल्य : ₹15

सत्यमेव जयते

प्रो. वासुदेव देवनानी
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
प्राथमिक, माध्यमिक शिक्षा
एवं भाषा विभाग
राजस्थान सरकार, जयपुर

राष्ट्र निर्माण की राह पर

शिक्षा से प्रत्यक्ष संबंध शिक्षक-शिक्षार्थी एवं शिक्षण संस्था का होता है। मानवीय संसाधन के रूप में शिक्षक और शिक्षार्थी तथा भौतिक संसाधन के रूप में शिक्षण संस्थाएं इस शिक्षा व्यवस्था में शामिल हैं। विद्यालय एक ऐसे कृषि क्षेत्र के रूप में होते हैं जिसमें ज्ञान, कौशल, संस्कार एवं मानवोचित सद्गुणों की खेती होती है। शिक्षक इस खेत के किसान हैं जो अपने सम्पूर्ण सामर्थ्य एवं योग्यता के द्वारा व्यक्ति निर्माण का कार्य करते हैं, बालकों के रूप में लहलहाती अपनी फसल देखकर प्रसन्न होते हैं और राष्ट्र निर्माण के लिए वह फसल तैयार कर ''वसुधैव कुटुम्बकम'' की वैश्विक भावभूमि तैयार करते हैं।

शिक्षक, शिक्षार्थी एवं शिक्षण संस्थाओं की इस त्रिकोणीय व्यवस्था में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण तो शिक्षक ही है क्योंकि बालक अपनी जिज्ञासुवृत्ति से जानने वाला व विद्यालय साधन सम है। जो साधन है वह ''शिक्षा'' है। 11 नवम्बर को हम शिक्षा दिवस के रूप में मनायेंगे। प्रतिवर्ष हम ''5 सितम्बर'' को शिक्षक दिवस, 15 अक्टूबर को शिक्षार्थी दिवस एवं 11 नवम्बर को शिक्षा दिवस समारोहपूर्वक मनाकर संकल्प ग्रहण करते हैं। इन दिवसों को हम स्वतः ही डॉ. राधाकृष्णन और डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के नामों को याद करते है। 11 नवम्बर भारत के प्रथम शिक्षा मंत्री डॉ. मौलाना अबुल कलाम आजाद का जन्म दिवस है, हमें इस दिन को शिक्षा व्यवस्था के ढांचे को मजबूत बनाने के दिवस के रूप में मनाना चाहिए।

श्रीमद्भागवतगीता में श्री कृष्ण ने कहा है : -

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।।

अध्याय 6/5

अपने द्वारा अपने संसार रूपी समुद्र से उद्धार करें और अपने को अधोगति में न डालें, क्योंकि यह मनुष्य आप ही तो अपना मित्र है और आप ही अपना शत्रु है। इसका गूढ़ आशय यही है कि हर व्यक्ति एक अच्छा इंसान बने जो शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य रहा है। हमें शिक्षा दिवस के अवसर पर दैविक गुणों से सज्जित इंसान की संरचना में भागीदार बनने की प्रेरणा लेना चाहिए, संकल्प लेना चाहिए।

14 नवम्बर को हमारे प्रथम प्रधानमंत्री श्री जवाहर लाल नेहरू का जन्मदिन, बाल दिवस के रूप में हम मनाते हैं। हमें ''बालक में भगवान है'' की उक्ति को चरितार्थ करते हुए सारगर्भित शिक्षण अधिगम मनोवैज्ञानिक आधार पर सुनिश्चित कर बच्चों के बालपन को बनाए रखना है। विद्यालयों में बाल दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाएं और बच्चों को अपना सर्वस्व समझें।

मध्यावधि अवकाश के बाद विद्यालय खुल चुके हैं अब मनोयोग से पढ़ने-पढ़ाने का समय है। इस सुहावने मौसम में सिर्फ अध्ययन अध्यापन का संगीत बनाए। उत्तम परीक्षा परिणामों के लिए साधना करनी होगी, मैं समझता हूँ Team Education अपने इस लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होगी।

नवम्बर माह में गुरु नानक जयन्ती, भक्त नरसी मेहता की जयन्ती एवं गीता जयन्ती जैसे महान दिवस हैं। गीता को तो विश्व में महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, अमेरिका के विश्वविद्यालयों में इसे पढ़ाया जा रहा है, इस अद्भुत ग्रंथ को ''निष्काम कर्म'' जैसी शिक्षाओं को हम जीवन में उतारें।

शुभकामनाओं के साथ।

(प्रो. वासुदेव देवनानी)

"विद्यालय एक ऐसे कृषि क्षेत्र के रूप में होते हैं जिसमें ज्ञान, कौशल, संस्कार एवं मानवोचित सद्गुणों की खेती होती है। शिक्षक इस खेत के किसान हैं जो अपने सम्पूर्ण सामर्थ्य एवं योग्यता के द्वारा व्यक्ति निर्माण का कार्य करते हैं, बालकों के रूप में लहलहाती अपनी फसल देखकर प्रसन्न होते हैं और राष्ट्र निर्माण के लिए वह फसल तैयार कर ''वसुधैव कुटुम्बकम'' की वैश्विक भावभूमि तैयार करते हैं।"

मासिक

शिविरा पत्रिका

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते –श्रीमद्भगवद्गीता 4/38

इस संसार में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला निःसंदेह कुछ भी नहीं है।
In this world there is no purifier as great as knowledge.

वर्ष : 58 | अंक : 5 | कार्तिक–मार्गशीर्ष २०७४ | नवम्बर, 2017

प्रधान सम्पादक
नथमल डिडेल

❊

वरिष्ठ सम्पादक
डॉ. सऊद अख्तर

❊

सम्पादक
गोमाराम जीनगर
मुकेश व्यास

❊

प्रकाशन सहायक
नारायणदास जीनगर
रमेश व्यास

मूल्य : ₹ **15**

वार्षिक चंदा दर व शर्तें

- शिक्षकों/लिपिकों के लिए ₹ 75
- राजकीय संस्थाओं/कार्यालयों/विद्यालयों के लिए ₹ 150
- गैर राजकीय संस्थाओं के लिए ₹ 200
- मनीऑर्डर/बैंक ड्रॉफ्ट/पोस्टलऑर्डर **निदेशक, माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर** के नाम देय हैं।
- चैक स्वीकार्य नहीं है।
- कृपया पूर्ण पता मय पिन कोड लिखें।
- नवीनीकरण हेतु चंदा राशि कृपया दो माह पूर्व भिजवाएँ।

पत्र व्यवहार हेतु पता
वरिष्ठ सम्पादक, शिविरा पत्रिका
माध्यमिक शिक्षा राजस्थान
बीकानेर–334 011
दूरभाष : 0151–2528875
फैक्स : 0151–2201861
E-mail : shivira.dse@rajasthan.gov.in

शिविरा पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के अपने विचार होते हैं। अभिव्यक्त विचारों से **शिक्षा विभाग राजस्थान** का सहमत होना आवश्यक नहीं है। **–वरिष्ठ संपादक**

इस अंक में

दिशाकल्प : मेरा पृष्ठ

- गुरुत्तर दायित्व 5

आलेख

- जीवन की रणभूमि का संगीत–गीता 6
  जयप्रकाश राजपुरोहित
- शिक्षा : गीता ज्ञान : **ज्योति जोगी** 8
- राष्ट्रपिता के पंचम नन्दन : राजस्थान के चन्दन : **मनमोहन अभिलाषी** 9
- जॉन हेनरिक पेस्तालॉजी का शिक्षा जगत में योगदान : **डॉ. राजेन्द्र श्रीमाली** 11
- रोगों की जड़ है तनाव 13
  ब्रिगेडियर करण सिंह चौहान
- शिक्षक का मूल्यांकन 15
  शिवरतन थानवी
- बाल साहित्य की आवश्यकता, उपयोगिता और विशिष्टता 16
  कृष्णा कुमारी
- बच्चे मन के सच्चे 18
  महेश कुमार चतुर्वेदी
- मोबाइल पर मौत से खेलते बालक 19
  बजरंग प्रसाद मजेजी
- टी.वी. के आगे बच्चा 21
  दिनेश प्रताप सिंह 'चित्रेश'
- डर या भय : **तरुण कुमार सोलंकी** 22
- लगे रज बढे गज : **पुष्पा शर्मा** 22
- बस्ते गका बोझ : **टेकचन्द्र शर्मा** 23
- सुख का प्रेरक : **लाल चन्द वर्मा** 24
- शिक्षण में आनंद का समावेश 24
  चैनराम शर्मा
- विज्ञान वर्गपहेली : **जनेश कुमार शर्मा** 25
- अध्यापक–अभिभावक परिषद् का अयोजन : **लोकेश कुमार पालीवाल** 26
- प्राकृतिक जल शोधक : **दीपक जोशी** 28
- ICT है, आज की शिक्षा, यानि Digital पढ़ाई...। : **दिनकर शर्मा** 31
- परीक्षा में अधिकतम अंक पाना– एक तकनीक : **रमेश चन्द्र दाधीच** 33
- समय प्रबंधन : **सांवलाराम नामा** 34
- नाट्यीकरण प्रक्रियाओं की भूमिका 35
  रविन्द्र कुमार मारु
- 21वीं शताब्दी की वैश्विक दुनिया में हिंदी भाषा : **रमेश जोशी** 37
- कहानी य और व की 39
  डॉ. मूलचन्द बोहरा
- अच्छे फुटबाल रेफरी की विशेषताएँ 41
  यासीन खाँ चौहान
- खेल परामर्श : **सरोज राठौड़** 42

रपट

- बैडमिंटन प्रतियोगिता (17 व 19 वर्ष छात्र) 43
  शौकत अली लोहिया

मासिक गीत

- हिम्मत कभी न हारो 25
  संकलनकर्ता : **दिनेश कुमार**

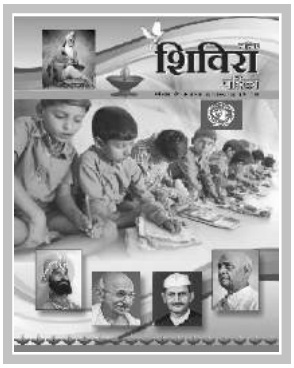
स्तम्भ

- पाठकों की बात 4
- आदेश–परिपत्र 38
- विद्यालय प्रसारण कार्यक्रम 44
- शिविरा पञ्चाङ्ग (नवम्बर 2017) 44
- शाला प्रांगण से 47
- चतुर्दिक समाचार 49
- हमारे भामाशाह 50

पुस्तक समीक्षा 45–47

- कागज पर सूरज, लेखक : ओम पुरोहित
  समीक्षक : **रामजीलाल घोड़ला**
- श्री राम कथा, लेखक : हुक्मीचंद शर्मा
  समीक्षक : **सतीश चन्द्र श्रीमाली**
- मानव विमर्श, लेखक : डॉ. कृष्णा माहेश्वरी
  समीक्षक : **ओम प्रकाश सारस्वत**

मुख्य आवरण :
नारायणदास जीनगर, बीकानेर, मो. 9414142641



▼ *चिन्तन*

बड़े भाग मानुष तनु पावा।
सुर दुर्लभ सब ग्रंथन्हि गावा।।

-मानस

अर्थात्-मानव जीवन बड़े भाग्य से मिलता है और यह देवताओं के लिए भी दुर्लभ है।

पाठकों की बात

- शिविरा पत्रिका अक्टूबर, 2017 का अंक 'अपनों से अपनी बात' से लगाकर 'बाल निर्माण नवाचार' तक साँगोपांग पढ़ा। शिक्षण को लक्ष्यानुरूप पारिणामिक बनाते हुए विद्यालयों में कार्यरत मानवीय संसाधन के कर्त्तव्य कर्म एवं विभागीय अभिनव प्रयासों से प्राप्त अनुभूत सफलता की ओर संकेत करता यह अंक वस्तुतः अच्छा लगा। इसके साथ ही इस अंक में प्रस्तुत आलेखों का संयोजन एवं सम्पादन स्पष्ट करता है कि शिविरा अब संवाद का अच्छा माध्यम बन चुकी है। अपनी बात में प्रो. देवनानी द्वारा आदर्श जीवन शैली का दृष्टान्त देते हुए हमें पाश्चात्य विकृति के प्रति सजग एवं सावधान रहने हेतु आगाह करना एवं राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी की पुस्तक 'सत्य के साथ मेरे प्रयोग' को हर पुस्तकालय में रखना तथा शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को भी सम्मान के समय यह पुस्तक प्रदान करने का सुझाव स्तुत्य है। दिशाकल्प के माध्यम से निदेशक महोदय श्रीमान नथमल डिडेल द्वारा विभाग द्वारा किए गए कार्यों की जानकारी देना तथा दीपोत्सव के पर्व को स्वच्छता का स्वैच्छिक अनुष्ठान बताना बहुत अच्छा लगा। आलेख 'ज्ञानार्जन की पहली शर्त है जिज्ञासा' को बार-बार पढ़ने को जी चाहता है। स्वच्छता के प्रति गैर जिम्मेदारी को गाँधीजी द्वारा प्रकृति के विरुद्ध अपराध की संज्ञा देना निःसन्देह आज के परिप्रेक्ष्य में समीचीन लगता है। विष्णुदत्त स्वामी द्वारा 'रखें गुणात्मकता पर ध्यान' में विभागीय वृहद् उपलब्धियों को बताया गया है उसे वांछित सफलता कहा जा सकता है। निःसन्देह विगत तीन वर्षों के काल को यदि पुनर्जागरण काल कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

  देवेन्द्र पण्ड्या, बाँसवाड़ा

- शिविरा पत्रिका अक्टूबर 2017 का अंक नई साज सज्जा के साथ समय पर मिला। इस अंक का मुखावरण पृष्ठ नन्हें-नन्हें बालकों की शिक्षण में रुचि के साथ महापुरुषों यथा गुरु गोविन्दसिंह, गाँधीजी, शास्त्रीजी व सरदार पटेल के चित्रों के साथ आकर्षक लगा। 'अपनों से अपनी बात' में शिक्षामंत्री महोदय का पं. दीनदयाल उपाध्याय की 101 वीं जयन्ती पर उनके आदर्शों पर चलने का आह्वान व गाँधी जी व शास्त्री जी की जयन्ती पर शिक्षकों व छात्रों को उनके आदर्शों को जीवन में उतारने की प्रेरणा सराहनीय है। 'दिशाकल्प' में आदरणीय निदेशक महोदय ने शिक्षा विभाग में संस्थाप्रधानों व पदेन पंचायत प्रारम्भिक शिक्षा अधिकारी के कर्त्तव्यों का 'स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत-सम्पन्न भारत' आह्वान अनुकरणीय है।

  राज्य स्तरीय शिक्षक सम्मान समारोह 2017 की रिपोर्ट बहुत ही प्रभावी ढंग से प्रस्तुत की गई। इसे पढ़ते हुए ऐसा महसूस हो रहा है कि जैसे साक्षात इस समारोह में हम भी उपस्थित रहे हो। इस अवसर पर शिविरा सितम्बर 2017 के 'विशेषांक' का लोकार्पण शिक्षा विभाग व शिक्षा समुदाय के लिए गौरव की बात है। मुकेश व्यास जी का प्रयास सराहनीय है। सलिज वर्मा का 'संयुक्त राष्ट्र संघ की स्थापना और कार्य' से सम्बन्धित आलेख जानकारीपूर्ण व पाठकोपयोगी लगा। संत नामदेव, महात्मा गाँधी व शास्त्रीजी की जयन्ती पर प्रकाशित रचनाएँ सारगर्भित व स्तरीय है। गुरु गोविन्दसिंहजी के विचार वर्तमान परिप्रेक्ष्य में भी प्रासंगिक हैं। SIQE पर विशेष आलेख व अन्य स्थाई स्तम्भ स्तरीय व प्रेरणादायी हैं। यह अंक अपने नये कलेवर में आकर्षक लगा। शिविरा टीम को साधुवाद।

  रामजीलाल घोड़ेला, बीकानेर

- शिविरा पत्रिका अक्टूबर 2017 का अंक समय पर मिला। शिविरा का हर माह बेसब्री से इंतज़ार रहता है। माननीय मंत्री जी के विचारों से प्रत्येक शिक्षक और विभाग के कर्मचारियों को मार्गदर्शन मिलता है। 'दिशाकल्प' में निदेशक महोदय के विचार 'गागर में सागर' भरने वाले होते हैं। उनके प्रत्येक वाक्य में दृढ़ इच्छा शक्ति और शिक्षा विभाग को निरन्तर गतिशील बनाने की प्रेरणा मिलती है। 13 नवम्बर 2017 को आयोज्य उनका नेशनल अचीवमेंट सर्वे (NAS) से कक्षा 3, 5 और 8 के विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के आधार पर विद्यालयों को राज्य में स्तर निर्धारण के लिए शिक्षकों से किया गया आह्वान, नई ऊर्जा और उत्साहवर्द्धन करने वाला रहा। आलेख हमेशा की तरह प्रसंगानुसार अच्छे हैं सम्पादक मण्डल को बधाई!

  पवन कुमार, बीकानेर

सत्यमेव जयते

नथमल डिडेल
निदेशक, माध्यमिक शिक्षा

दिशाकल्प : मेरा पृष्ठ

गुरुत्तर दायित्व

बालमन पर सर्वाधिक प्रभाव माता-पिता के बाद गुरु का ही माना गया है। बालमन उस गीली मिट्टी के समान है जिसे गुरु रूपी कुम्भकार अपने ज्ञान और अनुभव की कसौटी से अनुपम बना देता है। आधुनिक समय में भी गुरु-शिष्य परम्परा के भावानुरूप शिक्षा के साथ-साथ संस्कारवान नागरिक तैयार करना शिक्षकों का गुरुत्तर दायित्व है। आज के विद्यार्थी ही कल के भविष्य हैं।

हमारे विद्यालयों में शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया इतनी प्रभावी हो कि विद्यालय सही अर्थों में आदर्श और उत्कृष्ट विद्यालय सिद्ध हों।

दीपावली पर्व और मध्यावधि अवकाश पश्चात विद्यालय खुलते ही विद्यार्थियों की द्वितीय परख का आयोजन हुआ, अब अर्द्धवार्षिक और वार्षिक परीक्षा की तैयारी हेतु अपनी कार्ययोजना को समयबद्ध, चरणबद्ध तरीके से प्रभावी रूप से क्रियान्वित करना है। विद्यार्थी सतत अभ्यास करें और शिक्षक सतत आकलन से विद्यार्थियों को श्रेष्ठतम परिणामों के लिए तैयार करें, इसमें कोई भी शिथिलन स्वीकार्य नहीं होना चाहिए।

'शिक्षा दिवस' 11 नवम्बर को और 'बाल दिवस' 14 नवम्बर को है, हमारे विद्यालय एक दिवसीय उत्सव मनाकर इतिश्री करने वाले नहीं अपितु इन विशिष्ट दिवसों की भावना और प्रेरणा के अनुरूप अपनी कार्यशैली सतत विकसित करने का प्रयास करें।

13 नवम्बर को कक्षा 3, 5 और 8 के विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के आधार पर विद्यालय, जिले और राज्य को राष्ट्रीय स्तर पर श्रेष्ठतम स्थान दिलाने का अवसर आपके सामने हैं। शिक्षकों के प्रयास और विद्यार्थियों की क्षमता से स्तर का निर्धारण होगा।

अपने दायित्व का सम्पादन श्रेष्ठतम रूप में करते रहने से सफलता निश्चित मिलती है। शुभ मंगलकामनाओं के साथ,

(नथमल डिडेल)

"आधुनिक समय में भी गुरु-शिष्य परम्परा के भावानुरूप शिक्षा के साथ-साथ संस्कारवान नागरिक तैयार करना शिक्षकों का गुरुत्तर दायित्व है। आज के विद्यार्थी ही कल के भविष्य हैं।

हमारे विद्यालयों में शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया इतनी प्रभावी हो कि विद्यालय सही अर्थों में आदर्श और उत्कृष्ट विद्यालय सिद्ध हों।"

गीता जयन्ती

जीवन की रणभूमि का संगीत-गीता

❒ जयप्रकाश राजपुरोहित

जीवन एक संग्राम है। जीवन एक भूमिका भी और जीवन एक रागिनी भी है। इसे संग्राम मानकर लड़ भी सकते हैं। इसे भूमिका मानकर अपने-अपने तरीके से निर्वहन भी कर सकते हैं। इसे एक रागिनी मानकर अपने-अपने तरीके से गायन भी कर सकते हैं। इतना ही नहीं तो इसे आनंद का निर्झर और स्रोत मानकर अपने तथा औरों के जीवन में रस भी घोल सकते हैं। जीवन वैसा ही है जैसे हम इसको लेते हैं। भारतीय सभ्यता, संस्कृति, संस्कार, परम्पराएँ, उत्सव, खेल, मेले-मगरिए, हाट-बाजार, रंगोली और यहाँ तक कि मोली-कुमकुम-रोली ये सब जीवन के विविध रंगों को सजाने, सँवारने के तरीके हैं। हमने अपने जीवन को शुष्क नहीं बनाया है, इसे सरस बनाया है। हमने कष्ट से उबरने, दुःखों का पार पाने और जीवन के संघर्षों का सामना करने के तरीकों को अपनी दैनिक-चर्या का अंग बना लिया है। इसीलिए हम गिर-गिर कर भी पुन: उठ खड़े होते हैं। हम हार-हार कर फिर से जीवन संग्राम का सामना करने को आतुर होते हैं, हम अभिनय में असफल होकर भी फिर से नयी ऊर्जा के साथ रंग-मंच पर उभर आते हैं। यही हमें 'आर्य (श्रेष्ठ)' बनाती है।

भारतीय वाङ्मय जीवन को आनंदित करने के साथ ही इसे सदिश बनाने की क्षमता रखता है। हमारा साहित्य लौकिक अभ्युदय के साथ ही परोपकारी, प्रति हितैषी नि:श्रेयस का भी अधिष्ठान है। इसी साहित्य की दो बेजोड़ लड़ियाँ हैं- रामायण और महाभारत। दोनों महाकाव्य हैं। दोनों लोक-संस्कृति और संस्कारों की प्रतिनिधि पुस्तकें हैं, दोनों एक से एक उत्कृष्ट कथानकों का संकलन हैं जिनसे मानव अपनी ज्ञान पिपासा को युगों- युगों तक शांत करता रहेगा। रामायण आदर्श पुरुष, आदर्श राजा, आदर्श भाई, आदर्श पत्नी, आदर्श पति, आदर्श पिता की सर्वकष कसौटी का प्रतिनिधि ग्रंथ है। रामायण के आदर्श पुरुष राम जन-जन के आराध्य तथा आदर्श हैं। महाभारत राजनीति, लोकनीति, शिष्टाचार, धर्म-अधर्म का संशय और समाधान आदि

अनेकानेक विषयों का विश्वकोश है। महाभारत का एक अंश है-गीता। गीता माने जिसे गाया जाए। भारत में कई गीता प्रचलित है- गणेश गीता, नारद गीता, दत्तात्रेय गीता आदि। लेकिन महाभारत की गीता को 'श्रीमद्भगवद्गीता' कहा जाता है क्योंकि ऐसा माना जाता है कि श्रीकृष्ण जो स्वयं ईश्वर के एक रूप थे, उन्होंने यह गीता कही है। रणभूमि में जब दोनों ओर के योद्धा युद्ध के लिए तैयार खड़े हैं, शंख फूंके जा चुके हैं, व्यूह सज्जित हो चुके हैं, ऐसे समय में पांडव पक्ष का एक प्रमुख योद्धा अर्जुन युद्ध से विमुख हो जाता है। उसके सारथी हैं श्रीकृष्ण। हमारे जीवन में भी हम बहुधा अपने संघर्षों से पलायन का मार्ग चुनते हैं। अर्जुन अपने परिवारजनों के प्रतिपक्ष में खड़े होने की दुहाई देता है और इस युद्ध की बजाय भिक्षाटन को ही उचित बताता है। युद्ध करना, न करना इसका विचार तब हो सकता है जब तक युद्ध प्रारम्भ न हो चुका हो। युद्ध का शंखनाद होने का अर्थ है कि युद्ध प्रारम्भ हो चुका है, ऐसे में युद्ध-विमुख होना कायरता ही है। यही श्रीकृष्ण समझाते हैं। किन्तु अर्जुन के संशय और प्रश्न वैसे-वैसे बढ़ते जाते हैं जैसे जैसे श्रीकृष्ण उसे युद्ध के लिए प्रेरित करने हेतु अपना मार्गदर्शन देते हैं। ये प्रश्न और संशय समूचे विश्व-मानव के प्रश्न हैं, जिनका प्रतिनिधि अर्जुन बनता है।

बहुधा हमें लगता है कि अध्यात्म और ईश्वरीय आकर्षण दुनिया को पलायनवादी बनाता है। हम ऐसा मानते हैं कि ईश्वर और ईश्वरीय सत्ता में अधिक विश्वास और श्रद्धा से मानव कर्मों से विमुख, एकांतिक, त्यागी बन जाता है। लेकिन गीता इस तथ्य को गलत साबित करती है। अर्जुन जो कि युद्ध से विमुख होकर सर्व-त्याग को तैयार हो जाता है, उसे श्रीकृष्ण अपने अध्यात्म ज्ञान के दीपक से कर्म और सांसारिक उन्नति का मार्ग दिखाते हैं। **गीता का प्रतिपाद्य विषय भी दो योगों का है। एक निष्काम कर्मयोग और दूसरा सांख्ययोग।** ये सांख्ययोग ही त्याग और वैराग्य का मार्ग है। लेकिन स्वयं श्रीकृष्ण इस सांख्ययोग की अपेक्षा निष्काम कर्मयोग को सुगम और श्रेष्ठ बताते हैं। सांख्ययोग का मार्ग है- कर्मों में कर्त्तापन का त्याग। अर्थात् कर्म मैं नहीं कर रहा हूँ, मैं तो विशुद्ध आत्मा हूँ। कर्म हेतु प्रकृति के गुण- सत्त्व, रज, तम ही कार्य कर रहे हैं। लेकिन श्रीकृष्ण ने इस मार्ग को कठिन बताया है, क्योंकि हम सबका अपने देह में अहंकार रहता ही है, इसलिए अपने कर्म करते समय हम अपने कार्यों को स्वयं द्वारा किया जाना ही मानते हैं, अपने देह और कर्मों से अहंकार की विलुप्ति बड़ी ही दुष्कर है। दूसरा तरीका है निष्काम कर्मयोग। यह साधन में सुगम है। अर्थात् ये तय करने के बाद कि मेरा कर्त्तव्य क्या है, अपने कर्तव्य में प्रवृत्त होना, बिना ये चिंता किए कि परिणाम क्या होगा। कर्म के प्रति आसक्ति न रखना और फल के प्रति भी इच्छा और कामना नहीं रखना। **निष्काम कर्मयोग गीता का सार है।** ये समाज में व्यवस्था स्थापित करने की एक पद्धति है। सभी अपने कर्त्तव्य का पालन करें। फल की अपेक्षा न होने से संशय-तनाव-मानसिक हानि कम हो जाएगी। अगर अधिकाधिक लोग अपने कर्त्तव्य के प्रति निष्ठावान होंगे तो समाज-राजनीति-शासन की व्यवस्था सुचारु चलेगी। फल में स्पृहा न होने से परस्पर संघर्ष की संभावना कम होगी। प्रकृति की क्रिया-प्रतिक्रिया की अवधारणा के अनुसार प्रत्येक कर्म का तदनुसार फल मिलता है, लेकिन फल के प्रति आकर्षण न होने से कर्त्तव्यनिष्ठा सुचारु होगी। साधन की पवित्रता इस दर्शन का ही सोपान है, श्रेष्ठ साध्य की प्राप्ति के लिए साधन पर ही ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए। गीता में

एकात्म मानव ही नहीं एकात्म जीव-प्रकृति का वर्णन है। सभी जीवों में एक आत्मा का स्वरूप समानता-समरसता और समाज में आत्मीयता का निर्माणकर्त्ता है। जीव-दया से भी ऊपर समानुभूति की अवधारणा गीता की विशेषता है। **ममैवांशो जीवलोके जीवभूत: सनातन:** कहकर श्रीकृष्ण ने मानव को प्रकृति के प्रत्येक घटक के प्रति ईश्वरीय दृष्टिकोण रखने की दृष्टि दी है। सभी कर्मों का फल ईश्वर को समर्पित करने का उपदेश देकर श्रीकृष्ण ने **'नेकी कर दरिया में डाल'** के प्रतिमान को ऊँचाई दी है। कर्मयोग और सांख्ययोग दोनों का एक ही फल कहकर श्रीकृष्ण ने सांसारिक कार्यों, गृहस्थों, सामाजिक व्यवस्था को महत्त्व दिया है, जो विश्व के सभी दर्शनों में मूर्धन्य है। **निर्गुण और सगुण, निराकार और साकार सभी धाराओं को श्रीकृष्ण ने मान्यता दी है।** ये गीता के समन्वयवाद का नहीं बल्कि शाश्वत सत्य के प्रकटन का तरीका है। अनेकानेक विभूतियों के माध्यम से श्रीकृष्ण ने ईश्वर के विभिन्न स्वरूपों को स्वीकारा है। जिसे जो रुचिकर-सरल लगे उसे व्यक्ति अपनी आराधना का अंग बना सकता है। सभी देवताओं के प्रति की जाने वाली पूजा-अर्चा का फल उन्होंने परमात्मा द्वारा ही भुक्त बताया है। आत्मा की अजरता और अमरता का संबंध उसी ईश्वरीय और सामाजिक व्यवस्था से किया गया है जिससे समाज में स्व-अनुशासन की स्थापना हो। आत्मा-पुनर्जन्म-कर्मफल के सिद्धान्त समाज में सुव्यवस्था बनाते हैं क्योंकि इन सिद्धांतों के आत्मीकरण से व्यक्ति शासकीय दंड विधान की अपेक्षा स्वप्रेरित सुकर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। श्रीकृष्ण ने त्याग के वास्तविक स्वरूप पर भी प्रकाश डाला है। उनके अनुसार वास्तविक त्याग है विषयों-वासनाओं में मानसिक आकर्षण न होना। अगर हम बाहर से त्याग और अंदर से इन्हीं विषयों का चिंतन करते हैं तो ये त्याग नहीं है। इसी प्रकार से बाहर से सांसारिक जीवन में सामान्य आचरण करते हुए भी कोई विषयों से निर्लिप्त रहता है तो वही सच्चा योगी-त्यागी कहलाता है। इस दृष्टि से कर्म और त्याग का वास्तविक स्वरूप प्रस्तुत किया गया है। ईश्वर में अगाध विश्वास के उस भक्तियोग को दोनों मार्गों निष्काम कर्मयोग और सांख्ययोग से प्राप्य बताया गया है। दोनों का एक ही फल प्राणिमात्र में ईश्वर के स्वरूप के दर्शन बताया है। समत्व की गीता में बहुत प्रशंसा की गयी है। लाभ-हानि, जय-पराजय, मान-अपमान में जिस समत्व की अनुशंसा की गयी उसे प्राप्त कर मानव देवतुल्य हो ही जाता है क्योंकि फिर मानव की अपने श्रेष्ठ कर्त्तव्यों पर ही एकाग्रता रहती है।

कैसे कोई रणभूमि में भी शांत रह सकता हैं, कैसे कोई जीवन के नित नए संघर्षों में सहज रह सकता है, कैसे जीवन को देखा जाए, कैसे असफलता का आनंद लेकर सफलता को प्राप्त किया जाए, कैसे अपमान और सम्मान में समान रहा जाए, कैसे सब कुछ भुलाकर कर्त्तव्य का पालन किया जाए, कैसे भाग्य और फल को छोड़कर कर्म का उत्सव मनाया जाए, कैसे अपने जीवन को सुख-दुःख के विविध रंगों से सजाया जाए- ये सभी गीता के प्रतिपाद्य विषय हैं। गीता किसी योद्धा के लिए भी उतनी ही अनुकरणीय है जितनी किसी विद्यार्थी के लिए, किसी आचार्य के लिए भी उतनी ही उपयोगी है जितनी किसी अनुचर के लिए, किसी प्रशासनिक अधिकारी के लिए भी उतनी ही मान्य है जितनी किसी गृहिणी के लिए। गीता जीवन के विविध सुरों के संगम की पुस्तक है, जिसमें एक ही राग को अनेक तरीकों से गाया-बजाया जा सकता है। **ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम** कहकर श्रीकृष्ण ने स्पष्ट कर दिया है कि गीता के शब्दों से जो जैसा रस-आनंद-फल-प्राप्ति चाहेगा उसे वैसा ही मिलेगा। जो जिस अंधेरे मार्ग पर इससे जितना उजाला चाहेगा, वो वैसा पाएगा। ये जीवन को सरल-सहज-शांत बनाने वाला ग्रंथ है। विजय और सफलता का संशय हमारे अंदर बैठा अर्जुन तभी तक रखता है जब तक वो जीवन युद्ध का आनंद न लेने लगे। जब जीवन के कर्मों के सोपान-मार्ग ही भले-सुहावने लगने लगें तो कौन अंतिम लक्ष्य के आकर्षण-प्रतिकर्षण की सोचेगा। गीता, क्या करें-क्या न करें सोचते, हारे हुए, थके हुए, निराश, पलायनवादी व्यक्ति का सहारा है। इसका संबंध आत्मा की उस अनुगूँज से है, जो विश्व-मानव को उसके वास्तविक स्वरूप तक पहुँचाने को तैयार है।

व्याख्याता
राजकीय आदर्श उच्च माध्यमिक विद्यालय, हदाँ
पोस्ट- हदाँ, तहसील-कोलायत, जिला-बीकानेर
मो: 9414012028

तमसो मा ज्योतिर्गमय

उपनिषद्कार ने अंधकार से विरत होकर प्रकाश की ओर चलने का निर्देश किया है।

अज्ञान की तुलना अंधकार से की जाती है। जो दोष अंधकार में हैं, वे सभी अज्ञान में मौजूद हैं। अज्ञान भी उसी तरह डराता है जिस तरह अँधेरा। वस्तु-स्थिति की जानकारी के अभाव में हम कुछ का कुछ सोचते और कुछ का कुछ करते हैं। विचारणा और कार्यपद्धति गलत हो जाने का परिणाम त्रासदायक अनर्थ के रूप में ही सामने आता है।

जिसमें ज्ञान का जितना अभाव है, वह उतना ही उद्विग्न और भ्रमित रहता है। मृगतृष्णा वाली बात विख्यात है। कहते हैं कि प्यासा हरिण रात की चाँदनी में जमीन पर फैले हुए सफेद नमक, रेह को दूर से पानी समझता है और दौड़कर वहाँ पहुँचता है, पर वहाँ अभीष्ट वस्तु नहीं मिलती। पानी की कल्पना मिथ्या सिद्ध होती है और सफेद नमक जमीन पर बिखरा हुआ मिलता है। अँधेरे में पड़ी हुई रस्सी साँप प्रतीत होती है।

भ्रम जंजाल में पड़ा हुआ मनुष्य वास्तविकता की जानकारी न होने के कारण अगणित कष्ट सहता और अपने श्रम व समय को बरबाद करता रहता है। अंत में जब उसे अपनी भूल मालूम पड़ती है तब आत्मग्लानि और पश्चाताप का क्या दुःख सामने आ खड़ा होता है।

गीता जयन्ती

शिक्षा : गीता ज्ञान

❒ ज्योति जोगी

गीता ज्ञान का परिचय : गीता निर्विवाद रूप से एक सर्वकालिक ग्रंथ है। जो कर्म, ज्ञान और भक्ति के सामंजस्य को प्रवाहित करती है। इसी कारण गीता सभी सम्प्रदाय, वर्गों एवं धर्मों को जीवन का व्यावहारिक संदेश देने में समर्थ है।

गीता के अध्ययन एवं शिक्षा से हमारे मन की दुष्प्रवृत्तियाँ दूर होती हैं और हमारे मन में निरहंकारता, क्षमा, धैर्य, शांति व ईश्वर भक्ति आदि गुणों का विकास होता है इसलिए गीता का अध्ययन, मनन चिन्तन आचरण आवश्यक है।

'गीता का उद्देश्य क्या है, किस लक्ष्य को लेकर भगवान ने अर्जुन को उपदेश दिया? इस प्रश्न पर विभिन्न मतभेद हैं। श्री बाल गंगाधर तिलक ने इसे कर्म योग संज्ञा दी है। वास्तव में गीता द्वारा भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को मोह से ग्रसित होने पर उसे कायरता छोड़ युद्ध करने हेतु प्रेरित किया था कि 'हे अर्जुन तुम शोक न करने योग्य शोक करता है, जिनका मरना निश्चित है फिर युद्ध से क्यों डरता है।'' सबको ही जाना है एक दिन बात समझ आसान, कहा कृष्ण ने शस्त्र उठाओ योद्धा बनो महान। और इसका एक मात्र उपाय बुद्धि की स्थिरता व मनोबल।

गीता का ज्ञान मानव जीवन के लिए सार्थकः गीता एक धर्म ग्रंथ है। सभी धर्म, सम्प्रदाय इसका आदर करते है क्योंकि इसमें किसी भी धर्म का खण्डन नहीं है।

राष्ट्रीय धर्म एवं प्रेम इसमें झलकता है। गीता की सार्वभौमिकता पर प्रत्येक भारतीय को गर्व होना चाहिए।

गीता मानव कर्म की शिक्षा देती है। गीता पर आचरण करने की आवश्यकता है। इसमें राष्ट्रीय धर्म बनने की क्षमता है। इस राष्ट्रीय धर्म को किसी पर भी थोपने की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति की निराशा को दूर करने के लिए गीता संजीवनी का काम करती है।

मानव को प्रेरणादायी जीवन जीने को प्रेरित करती है। अज्ञान को दूर करके ज्ञान का

प्रयास करती है। संसार की कोई भी समस्या ऐसी नहीं है जिसका समाधान गीता में नहीं है। महाभारत युद्ध के समय यह ग्रंथ जितना महत्त्व रखता था वैसा ही आज भी अनुभव में आता है। गीता मृत्यु को मृत्यु न कहकर शरीर परिवर्तन सिद्ध करती है। इसलिए भगवान कृष्ण ने महाभारत युद्ध में अर्जुन को समझाते हुए कहा है कि है अर्जुन–

'अजर अमर है सिर्फ आत्मा, बस शरीर मर जाए जैसे पुराने वस्त्र तज कोई नए वस्त्र अपनाए।

'सबको ही जाना है एकदिन बात समझ आसान, कहा कृष्ण ने शस्त्र उठाओ, योद्धा बनो महान।'

अर्थात् मृत्यु प्राप्त होने पर आत्मा दूसरे शरीर में चली जाती है यह परिर्वतन होता ही रहता है।

आत्मा शाश्वत है, अमर है, विवेकी मनुष्य इस परिवर्तन से मोहित नहीं होते और न दुःख मनाते हैं।

कर्म किए जा
फल की इच्छा
मत कर इन्सान

गीता साक्षात भगवान की दिव्यवाणी है। उनके हृदय की अभिव्यक्ति है। इसकी महिमा अपरम्पार है यथार्थ में इसका वर्णन कोई नहीं कर सकता।

गीता का ज्ञान विद्यार्थी जीवन के लिए आवश्यकः गीता का ज्ञान छात्रों के लिए आवश्यक है क्योंकि इससे छात्रों का सरल व सुबोध भाषा का ज्ञान होगा, गीता का ज्ञान सरल, सहज व सुन्दर है विद्यार्थियों की दिनचर्या, आचरण, कर्तव्य, सदगुण आदि का समायोजन होगा इसके उपदेश इस पुस्तक की सात्विक स्वरूप की प्रतिष्ठा करते हैं। इसके ज्ञान में मूलभाव झलकता है। अतः हम कह सकते हैं कि इसका ज्ञान छात्रों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

गीता का सारांशः निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है गीता भारत की ज्ञान निधि है। इसमें वेदों, उपनिषदों आदि का सार समाहित है।

वैसे जो यह महर्षि वेदव्यास रचित महाभारत का एक भाग है किंतु दर्शन शास्त्र के मूल स्रोत में इसका प्रमुख स्थान होने के कारण यह दर्शन की तीन मूलधारा में से एक मानी गई है, उपनिषद गीता और ब्रह्मसूत्र ये तीन भारतीय दर्शन हैं, गीता दूसरे नंबर पर है।

उपनिषद में दर्शन का मूल निहित है अतः उसे वेदान्त भी कहा जाता है इस वेदान्त का सार ज्ञान गीता में समाहित है जिसे हम जीवन का सार कह सकते हैं।

अंत में यही कहा जा सकता है गीता का ज्ञान सभी संबंधित पहलुओं को उजागर करता है इसका ज्ञान सभी के लिए उपयोगी है। इससे ग्रहण ज्ञान सभी कष्ट और दुःखों से बिना घबराए जीवन में आशा एवं उल्लास का संचार करता है भाषा व भाव भी इसके सराहनीय हैं। अतः गीता का ज्ञान हमें सत्य से परिचित करवाता है। ''खुद को समझना, असली ज्ञान है।''

व्याख्याता
महिला विद्या मंदिर शिक्षक प्रशिक्षण
महाविद्यालय, बगवास (प्रतापगढ़)

जमनालाल बजाज जयन्ती

राष्ट्रपिता के पंचम नन्दन: राजस्थान के चन्दन

❒ मनमोहन अभिलाषी

राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के पंचम नन्दन और राजस्थान के चन्दन श्री जमनालाल बजाज का जन्म सीकर राज्य के काशी का वास गाँव में 4 नवम्बर 1889 ई. को हुआ था। कुल 52 वर्ष 3 माह और 7 दिन के जीवन मंच की इस रंग भूमि पर श्री जमनालाल बजाज ने अनेक पात्रों के अभिनय अभिनीत किए थे।

उसमें सेठ का अभिनय किया और राजनेता का भी। आप महलों में भी रहे तो जेलों में भी रहे। पुत्र की भूमिका अदा की तो दूसरी तरफ पिता की भी। पर इन सभी भूमिकाओं में अनोखे लक्षण थे। जो इनमें स्पष्ट प्रकट हो जाते थे।

सबसे बड़ा इनका गुण था धन के प्रति तिरस्कार धन का वह अपव्यय नहीं करते थे। वह ऐशो आराम से परे रहकर मितव्ययी थे। उनका रहन-सहन बहुत ही सादा था। जब कि वह प्रतिष्ठित परिवार के सम्पन्न घर के होनहार युवक थे। रुपयों-पैसों का कोई अभाव नहीं था। जमींदार के वंशज थे।

सन्1912 में बम्बई में मारवाड़ी पंचायत वाड़ी में विशिष्ट मारवाड़ियों का एक छोटा सा समाज बातचीत हेतु एकत्रित हुआ था। बम्बई में एक मारवाड़ी-विद्यालय की स्थापना का आयोजन था। समाज के धनवान और बुजुर्ग उपस्थित थे, लेकिन स्कूली शिक्षा से अनभिज्ञ थे। अनौपचारिक बातें की जा रही थीं। विषयान्तर भी हो रहा था। एक गौरवर्ण स्थूल शरीर गोलमुँह, शरीर पर रेशमी कोट और सिर पर कश्मीरी काम की टोपी। खादी, कल्पना से कोसों दूर की बात थी। स्वदेशी की परिभाषा में जापानी कपड़ा तक उस समय त्याज्य नहीं माना जाता था। इसी से उस युवक की गणवेश के समस्त परिधान स्वदेशी नहीं थे। ठाट-बाट अमीराना था। चेहरे पर नजाकत थी। पर आँखों से सरलता और एक तरह की तेजस्विता टपकती थी।

शिक्षित तो साधारण सा ही मालूम होता था; पर बोल रहा था पूर्ण निर्भयता और आत्म विश्वास के साथ। और वह लोगों को प्रभावित

भी कर रहा था। ऐसा था राजस्थान की धरती का वह चन्दन। जो अपनी सुगन्ध से सभी को सुवासित कर रहा था। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी का पंचम् नन्दन जो सचमुच था राजस्थान का चन्दन सेठ जमनालाल बजाज।

इस छोटी सी उम्र में देहात में रहने वाले साधारण शिक्षा प्राप्त श्री जमनालाल बजाज की सार्वजनिक कामों में इतनी लगन और निष्ठा के साथ त्याग की भावना थी। जिसे देखकर सभी हतप्रभ हो जाते थे। सेठ जमनालाल बजाज परोपकार के लिए बेहद उदार प्रकृति के पुरुष थे। लाखों के दान करने के सन्दर्भ में तो सब अवगत हैं। पर अपने मित्रों के सम्बन्ध में कष्ट के समय स्वयं फना हो जाने की उनकी प्रवृत्ति से सभी अनभिज्ञ हैं। एक बार जब इनके एक मित्र पर कुछ आर्थिक संकट आया, तो बस स्वयं अपने आप उसे कह देते थे, ''देखना तुम्हें कष्ट न हो। मेरा जो कुछ है वह तुम्हारा ही है। इसमें कोई भेद न मानना। '' ऐसा कहने वाले भामाशाह बहुत कम होते हैं। सेठ जमनालाल बजाज ने धन के प्रति जितनी उदासीनता प्रदर्शित की उतनी ही देवी लक्ष्मी ने कृपा की वर्षा की थी। धन के प्रति निस्पृहता, उदासीनता उनमें कूट-कूट कर भरी हुई थी। धन के प्रति मोह त्याज्य की नींव तो बचपन में ही डल चुकी थी। उसका जीता जागता उदाहरण उनका वह पत्र है जो उन्होंने अपने पितामह बछराज जी को दतक पौत्र होने पर दिया था जबकि श्री बछराज उन्हें अत्यधिक प्यार करते थे। लेकिन दतक तो दतक होता है। बछराज जी स्वभाव से क्रोधी थे। एक दिन जब उन्होंने क्रोध में जमनालाल को बाल्यावस्था में कुछ बुरा-भला कह दिया था। जिसमें उनके मुँह से यहाँ तक निकल गया था कि ''तुम्हें तो मेरे धन से प्रेम है, मुझसे नहीं, इसलिए तुम वापस अपने जन्मदाता पिता के यहाँ चले जाओ।'' बालक जमनालाल आत्माभिमानी तो थे ही। उन्हें अत्याधिक ठेस पहुँची और उन्होंने चटपट में ही बिस्तर बोरिया बाँधकर घर से प्रस्थान कर, दौलत को लातमारी और अपनी निर्लोभता का उन्होंने अद्‌भुत परिचय दिया।

भविष्य में भी वह दत्तक पौत्र होने पर कोई कानूनी कार्यवाही नहीं करेंगे उसका परिचय उन्होंने एक दस्तावेज बछराज को देकर कर दिया था। जिसमें उन्होंने अपने समस्त कानूनी अधिकारों को तिलांजलि दे दी थी। उस दस्तावेज पर आवश्यक स्टाम्प लगाकर उसे पूरा कानूनी जामा पहना दिया था। इससे श्री बछराज पितामह उनकी त्यागवृति निर्भयता आत्माभिमान स्वाश्रयता को देखकर गद्‌गद् हो गए थे। पितामह को भूल का अहसास हुआ। हालांकि बालक जमनालाल को उन्होंने वापस बुला लिया था।

जमनालाल जी ने मात्र 17 वर्ष की उम्र में जो पत्र पितामह बछराज जी को लिखा था वह एक अनूठा दस्तावेज है। धन के प्रति उनकी उदासीनता और आत्मविश्वास तथा धर्म में उनकी कितनी श्रद्धा थी, दान में कितनी अभिरुचि थी यह वर्तमान के भामाशाहों को एक प्रेरणा है इसलिए उस पत्र का उल्लेख इस आलेख में हूबहु किया जा रहा है ताकि हमारे शिक्षा मंदिरों में दान करने वाले भामाशाह भी कुछ ग्रहण कर और उदार होकर दान करके शिक्षा के महायज्ञ में और आहुति दे सकें।

।। श्री गणेश जी ।।

''सिद्ध श्री वर्धा शुभस्थान पूज्य

श्री बछराज जी रामदासं सूं लिखी जमन का पांवा धोक बांचीज्यो । अठे उठे श्री लक्ष्मीनारायण जी महाराज सदा सहाय छे अपरंच समाचार एक बांचीज्यो। आप की तबियत आज दिन हमारे ऊपर निहायत नाराज हो गई सो कुछ हरकत नहीं। श्री ठाकुर जी की मरजी और गोद का लियोड़ा था जद आप इस तरह कह्यो। सो आपको कुछ कसूर नहीं जिको हमाने गोद दियो जिनको कसूर छे। बाकी आप कह्यो कि तुम नालिस करो सो ठीक। बाकी हमारो आपके ऊपर कुछ कर्जो छे नहीं। आपको कमायेड़ो पीसो छे। आपकी खुसी आवे..... सो करो। हमारो कुछ आप ऊपर अधिकार छे नहीं। हमां आप सूं आज मिती तांई तो हमारे बारे में अथवा जो तहि। जो खर्चो हुयो सो हुयो, बाकी आज दिन सूं आपकने सूं एक छदाम कोड़ी हमां लेवांगा नहीं, अथवा मंगावांगा नहीं। आप आपके मन माँ रीत का विचार करज्यो मतना। आपकी तरफ हमारी कोई रीत को हक आज दिन सूं रह्यो छे नहीं और लक्ष्मीनारायण सूं अर्ज ये है कि आपको शरीर ठीक राखे और आपने हाल-बीस-पचीस बरस तक कायम राखे। और हमां जठे जावांगा, बठे सूं थांके तांई इस माफक ठाकुर जी सूं विनती करांगा। और म्हारे सूं जो कुछ कसूर आज तांई हुयो सो माफ करजो। और आपके मन मां हो सब पीसां का साथी हैं, पीसां के तांई सेवा करे छे, सो हमारे मन माँ तो आपके पीसा की बिलकुल नहीं। और भी ठाकुर जी करेगा तो आपके पीसे की हमारे मन में आगे आवेगी नहीं। कारण हमारो तगदीर हमारे साथ छे। और पीसो होकर हमां कांई करांगा। म्हाने तो पीसा नजीक रहने की बिलकुल परवा छे नहीं। आपकी दया से श्री ठाकुर जी का भजन सुमिरन जो कुछ होवेगा सो करांगा।..... कोई रीत को फिकर मत करजो सब झूठा नाता छे। कोई कोई को पोतो नहीं। और कोई-कोई को दोदो नहीं। सब आप आपका सुख साथी छे। सब झूठोपसारो छे। आप हाल तांई मायाजाल मांही फंस रह्या छो। हमां आज दिन आपके उपदेश सूं मायाजाल सूं छूट गया छां। आगे श्री भगवान संसार सूं बचावेगा। और आपके मनमां इस तरह बिलकुल समझो मत ना कि हमारे ऊपर नालिस फरियाद करेगो। हमां हमारे राजीखुशी सूं टिकिट लगाकर सही कर दीनो छे कि आपके ऊपर आज से बिलकुल हक रह्यो नहीं सां जाणज्यो आपकी स्टेट, पीसा, रुपया, गहना-गाठी और कोई भी सामान ऊपर आज सो बिलकुल हक रह्यो नहीं जाणज्यो। और हमारे हाथ को कोई करजो छे नहीं।..... और समाचार तो बहुत छे, परन्तु हमारे से लिख्यो जावे नहीं।

सम्वत् 1964 मिती बैसाख बदी 2 मंगलवार पूज्य श्री 105 दादाजी श्री बछराज जी सूं जमन पांवांधोक बांचीज्यो।..... ठाकुर जी के मंदिर को काम बराबर चलाज्यो और आप सूं दान धरम बने सो खूब करता जाहयो और ब्राह्मण साधु ने गाली बिलकुल दीजो मत ना और..... कोई ने भी हाथ को उत्तर देइ जो, मुँह को उत्तर दीजो मना। ज्यादा कांई लिखा। इतनमांह समझा लीजो। और हमां आपकी चीजां सागे ल्यागां नहीं। सो सर्ब अठेई आपके छोड़ गया छां। खाली अंग ऊपर कपड़ा पहरयां छां।''

(सौजन्य से 'श्री जमनालाल जी घनश्यामदास बिड़ला पुस्तक से पृष्ठ 18-19)

सेठ जमनालाल बजाज की परमार्थवृत्ति ने राजनीतिक प्रवृतियों की ओर एक कदम आगे बढ़ाया। पूना के 'केसरी' को उन्होंने एक सौ रुपया उस समय वतौर दान के भेजा जो उनके बड़े दानों की पहली किश्त मानी जा सकती है। सौ रुपया कोई बड़ी रकम नहीं है। पर बड़ी इसलिए है कि यह बालक जमनालाल ने अपने जेब खर्च में से बचाई हुई रकम में से भेजी थी। बालक जमनालाल को प्रतिदिन रुपया-अधेली हाथ-खर्च के लिए अपने पितामह की ओर से मिला करता था। उसमें से उन्होंने बचा बचाकर मुश्किल से सौ रुपये के करीब इकट्ठे किए थे। जो उन्होंने '' केसरी'' को भेज दिए। स्वदेश सेवा के लिए यह उनका पहला दान था। बाद में तो उन्होंने अपने जीवन में अनेक बड़े-बड़े दान किए पर उनके कथनानुसार जो आनन्द उन्हें इस दान में मिला। वह लाखों के दान में नहीं आया।

गाँधी जी में उनकी पूरी सम्मान और निष्ठा के साथ आत्मीय श्रद्धा थी। वह उनके सम्पर्क में आकार बहुत आत्मीय हो गए थे। एक दिन जमनालाल जी ने अचानक हठातूस्वर में कहा, ''आपसे एक दान मांगता हूँ। गाँधीजी को यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि जमनालाल क्या दान मांगेगा?

'' कहो तो सही! देखूं क्या मांगते हो? शक्ति होगी तो दे दूंगा।''

बस इतना ही चाहता हूँ कि मुझे भी देवदास का भाई अपना पांचवां पुत्र मानले।''

गाँधीजी को सानंद आश्यर्च हुआ और उन्होंने '' तथास्तु'' कह दिया । गाँधीजी का पुत्र बनने के लिए भी मनुष्य में पात्रता चाहिए। जो भी हो जमनालाल बजाज ने गाँधीजी के पुत्रत्व ' के निर्वहन में अपना जीवन व्यतीत कर दिया था।

11 फरवरी सन् 1942 फाल्गुन कृष्ण एकादशी। सम्वत् 1998 का दोपहर का समय। जमनालाल बजाज को उल्टी हुई। मूर्च्छा आई और उसके पश्चात् वह चिरनिद्रा में सो गए। महात्मा गाँधी और घनश्यामदास बिड़ला उनके घर पहुँचे। सभी के चेहरों पर विषाद था। तभी एक तरफ की सीढ़ियों से डाक्टर दौड़ते हुए नीचे उतर कर कह रहे थे'' बापू, जमनालाल जी तो चले गए।'' बस उसने इतना ही कहा। ये अत्यन्त कठोर शब्द थे। तो भी विश्वास नहीं हो रहा था कि जमनालाल हमारे बीच नहीं रहे हैं।

गाँधीजी ने उनके कमरे में ऊपर पहुँच कर जमनालाल जो उनका पाँचवा नन्दन था। उसके सिर पर हाथ फेरा। जमनालाल की पत्नी जानकी देवी उन्हें देखकर फफककर रो उठी थी।

''जानकी देवी अब तुम्हें रोना नहीं है। जमनालाल तो जिन्दा ही है। जिसका यश अमर है तो उसकी मृत्यु कैसी?'' यह कहकर गाँधीजी ने उनकी पत्नी को धैर्य दिलाया था।

सूर्यास्त के समय लग रहा था- आज एक नहीं दो-दो सूर्यास्त हो रहे हैं। महात्मा गाँधी की चादर ओढ़े जमनालाल बजाज अनेक कंधो पर सोए हुए चल रहे थे। एक तरफ 'रामधुन लागी, गोपाल धुन लागी' महात्मा गाँधी की जय, सेठ जमनालाल की जय और वन्देमातरम् की स्वर गूंज रहे थे दूसरी तरफ अश्रूपूरित नेत्रों से श्रद्धांजली के आँसू ढुलक रहे थे। लेकिन इन आँसुओं के साथ उनके जय निनाद की ध्वनि तीव्रता से सुनाई पड़ रही थी। चिता में अग्नि प्रज्ज्वलित हो गई थी। अमतुस्सलाम कुरान लेकर फातिहा कहने लगी थी। विनोबा भावे वेदपाठ कर रहे थे। गीता के श्लोको की मंत्र ध्वनि गगन में गूंज रही थी।

गुप्ता-सदन
एस.बी.के.गर्ल्स हा.सै.स्कूल के पास,
मंडी अटलबंद भरतपुर 321001(राज.)
मो. 9983409454

शैक्षिक चिन्तन

जॉन हेनरिक पेस्तालॉजी का शिक्षा जगत में योगदान

❒ डॉ. राजेन्द्र श्रीमाली

शिक्षा बालक की समस्त अन्तर्निहित शक्तियों व योग्यताओं का स्वाभाविक एवं प्रगतिशील विकास करता है। यह विचार पेस्तालॉजी के हैं जिनको शिक्षा के क्षेत्र में मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति का आरम्भ करने का महान् श्रेय है। पेस्तालॉजी का पूरा नाम जॉन हेनरिक पेस्तालॉजी था। इनका जन्म स्विट्जरलैण्ड के ज्यूरिक नामक नगर के एक सामान्य परिवार में हुआ था। जन्म के पाँच वर्ष पश्चात् पिता का देहान्त हो गया तथा उनकी माता ने अपनी योग्यता व कुशलता से शिक्षा-दीक्षा देकर पाल-पोस कर इन्हें बड़ा किया। माँ के सद्गुणों के प्रभाव से पेस्तालॉजी भी एक उदार हृदय के व्यक्ति बने। इनकी प्रारम्भिक शिक्षा गाँव की पाठशाला में हुई। कोई उचित देखभाल करने वाला न होने के कारण प्रारम्भिक शिक्षा में अधिक सफलता नहीं मिली, लेकिन आगे अध्ययन के लिए उन्होंने हार नहीं मानी। स्कूल शिक्षा समाप्त करने के बाद उन्होंने स्विट्जरलैण्ड के एक विश्वविद्यालय में नाम लिखाया, लेकिन यहाँ सफलता हासिल नहीं हुई। इसी समय यानी 15 वर्ष की अवस्था में उन्हें रूसो का साहित्य 'एमील' पढ़ने को मिल गया। इस पुस्तक का उन पर गहरा प्रभाव पड़ा। उनका ध्यान शिक्षा सुधार की ओर बढ़ने लगा और वे एक प्रगतिशील शिक्षा संघ के सदस्य हुए। वे समाज की दयनीय स्थिति भी सुधारना चाहते थे। इसलिए शिक्षा को उन्होंने समाज सुधार का सबसे बड़ा साधन माना। उन्होंने जमीन लेकर खेती का कार्य करना प्रारम्भ किया और किसानों को खेती के अच्छे तरीके प्रयोग में लाने की शिक्षा देने लगे। उन्होंने लेख लिखना प्रारमी किया। जेनेवा सरकार इससे क्रूद्ध हुई और जेल भेज दिया। खेती के कार्य करने से पूर्व उन्होंने यह प्रयत्न किया कि वह न्याय की पढ़ाई करें और मंत्री बनें लेकिन मुसीबतों ने ऐसा करने से रोक दिया। इसी बीच उनकी शादी अनाशुलथेसस से हो गई और वे न्यूहॉफ में रहने लगे। धीरे-धीरे वे खेती के कार्य में असफल होने लगे। अतः जब उन्होंने शिक्षा द्वारा समाज की सेवा करने की ठान ली। सन् 1764 ई. में उन्होंने गाँव के बच्चों को पढ़ाना प्रारम्भ किया। इन बालकों को पुत्र की तरह मान कर शिक्षा की व्यवस्था की। गाँव के निर्धन बच्चों की शिखा के लिए सन् 1775 ई. में उन्होंने एक विद्यालय भी खोला। उनका मानना था कि बालकों को ऐसी शिक्षा देनी चाहिए जिससे वे अपनी जीविका की पूर्ति कर सके। इसीलिए वे खेती तथा कताई-बुनाई के उद्योग के माध्यम से भाषा, गणित आदि की सारी शिक्षा देने लगे। आर्थिक कठिनाइयों के कारण सन् 1780 ई. के बाद इस विद्यालय को न चला सके। इसके बाद अठारह वर्ष भयंकर दरिद्रता में काटे। अपनी आर्थिक अवस्था को ठीक करने हेतु पेस्तालॉजी 1780 से 1798 ई. तक लिखने के कार्य में लगे। ताकि आजीविका मिलती रहे और नवीन शिक्षा का विकास भी होता रहे। सर्वप्रथम 'इवलिंग आवर ऑफ ए हरमिट' लिखी; भाषा कठिन होने के कारण यह रचना चल न सकी। इसके पश्चात् 'लियोनार्ड एण्ड गरट्रूड' नामक उपन्यास की रचना की जिसमें एक ग्रामीण स्त्री (उसकी नौकरानी) अपने घर का सुधार करती है। उसके पश्चात् 'क्राइस्टोफर एण्ड एलिजा' पुस्तक लिखकर प्रकाशित कराई। बाद में सन् 1801 ई. में उसने 'हाऊ गरट्रू टीचेज हर चिल्ड्रन' लिखा जो एक तरह से 'लियोनार्ड एण्ड गरट्रूड' की शिक्षा की दृष्टि से सैद्धान्तिक प्रकाशन था। 'इनक्वारी इन्टू दी कोर्स ऑफ नेचर इन दी डेवलपमेंट ऑफ दी ह्यूमेन रेस' नामक पुस्तक में इन्होंने प्राकृतिक शिक्षा के सिद्धांतों की चर्चा की। इसके बाद सन् 1782 ई. में 'स्विस जर्नल' पत्रिका का सम्पादन करना भी शुरू किया। अन्त में 'द स्वानसांग' और 'माई इक्सपीरियन्सेज' लिखे जिनमें अपने शिक्षा के अनुभवों को संकल्पित किया है।

सन् 1798 ई. में आर्गो नामक स्थान पर एक स्कूल खोला लेकिन थोड़े ही दिन चलकर वह बन्द हो गया। बाद में उनके स्टैंज (Stang) में लड़ाई में मरे हुए लोगों के अनाथ बच्चों की देख-रेख व शिक्षा का भार मिला। यहाँ 'अनुभव व निरीक्षण' पद्धति द्वारा बालकों की बौद्धिक, धार्मिक व नैतिक शक्तियों का विकास किया। पाँच महीने बाद वह स्कूल भी बन्द कर दिया गया। सन् 1800 ई. में बर्गडॉर्फ में अपना विद्यालय खोला जिसमें मनोवैज्ञानिक आधार पर शिक्षा देनी शुरू की। यह विद्यालय सन् 1804 ई. तक चलता रहा लेकिन सन् 1805 ई. में राजनीतिक परिवर्तनों के कारण उनको आर्थिक सहायता नहीं मिली और अपना यह विद्यालय वरडन में ले जाना पड़ा। उन्होंने सन् 1825 ई. तक अपना शिक्षा कार्य किया। वर्गडॉर्फ में ही उनका ध्यान अध्यापक प्रशिक्षण की ओर गया था और इस कार्य को इन्होंने वरडन में करने का प्रयास किया। यूरोप के विभिन्न देशों के शिक्षक जैसे- हरबार्ट, फ्रोबेल, ओबेन, डॉ. मेओ, रीटर इत्यादि यहाँ प्रशिक्षण के लिए आए। कुछ ही समय में इस संस्था ने इतनी ख्याति प्राप्त कर ली कि यह 'शिक्षा का तीर्थ' बन गया लेकिन आपसी मतभेद के कारण यह संस्था सन् 1825 ई. में समाप्त हो गई। स्कूल के बन्द हो जाने के पश्चात् उन्होनें अध्यापन कार्य बन्द कर दिया और 17 फरवरी सन् 1827 ई. को वे इस संसार से चल बसे।

पेस्तालॉजी के शैक्षिक विचार : पेस्तालॉजी के शिक्षा संबंधी विचारों को यहाँ क्रमबद्ध ढंग से प्रस्तुत किया है जिससे कि उनके शिक्षा के संबंध में बतौर सिद्धांत और उनके शिक्षा संबंधी दृष्टिकोण का स्पष्ट ज्ञान होता है। ये सिद्धांत शिक्षा की विशेषताओं का उल्लेख करते हैं।

1. पेस्तालॉजी का यह मानना है कि बालक की शक्तियों का विकास भीतर से होता हैं न कि बाहर से। इसलिए व्यक्ति के विकास का आशय अन्तर्विकास से है। बालक एक वृक्ष की भाँति विकसित होता है। हालाँकि वृक्ष व बालक की प्रकृति में अन्तर है, किन्तु विकास में समानता है। इसी संदर्भ में उनका यह मानना है कि ''एक छोटा सा बीज जिसमें सम्पूर्ण वृक्ष का

स्वरूप निहित है, बो दिया जाता है। वह उपयुक्त वातावरण पाकर वृक्ष का रूप धारण कर लेता है। ठीक उस प्रकार बालक एक बीज के समान है। बालक में वे शक्तियाँ विद्यमान है जो उसके जीवनकाल में विकसित होने वाली हैं।'' अध्यापक बालक को बाहर से लाकर कोई शक्ति नहीं देता।

2. पेस्तालॉजी का मानना है कि बाल कुछ जन्मजात शक्तियों को लेकर जन्म लेता है। अतः उसके लिए ऐसी शिक्षा व्यवस्था की आवश्यकता है जो मूल प्रवृत्तियों के आधार पर विकसित हो सके। अर्थात् शिक्षा ऐसी होनी चाहिए कि जिसके द्वारा उसका शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक विकास सम्भव हो सकें। क्योंकि मूल प्रवृत्तियों के अनुकूल ही बालक का विकास होता है। अतः प्रकृति के अनुकूल शिक्षा होनी चाहिए। जिस तरह प्रकृति में समस्त वस्तुएँ क्रम से बढ़ती हैं ठीक उसी प्रकार बालकों की शिक्षा में भी एक क्रम से बढ़ने का प्रावधान होना चाहिए।

3. पेस्तालॉजी ने इस बात पर बल दिया है कि शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार है। इसलिए बालक की रुचि के अनुसार शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिलना चाहिए। बालक की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति के कारण शिक्षा से वंचित नहीं रखा जाए। उनका यह मानना था कि सार्वजनिक शिक्षा द्वारा किसी समाज का सुधार सम्भव है। वहाँ वह रूसो के विचारों से आगे बढ़ जाता है क्योंकि एमील में रूसो ने सर्वसाधारण की शिक्षा पर जोर नहीं दिया। अतः उन्होंने मानवतावादी सिद्धांत पर बल दिया था।

4. पेस्तालॉजी ने बालक के अध्ययन पर बल दिया। अतः शिक्षा बालक की रुचियों, विशेषताओं तथा योग्यताओं को ध्यान में रखकर होनी चाहिए। बालक की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं के अनुकूल शिक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए। अतः सरलतम वस्तुएँ पहले तथा कठिन बाद में, क्योंकि जैसे-जैसे उसकी विचारने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति व अवधान शक्ति बढ़ती जाए वैसे-वैसे कठिन विषयों के अध्ययन पर बल दिया जाए।

5. पेस्तालॉजी का विचार था कि बालक की सम्पूर्ण शिक्षा का आधार मनोविज्ञान है और इसी कारण अध्यापक प्रशिक्षण पर उन्होंने बल दिया। प्रत्येक अध्यापक के लिए मनोविज्ञान को पढ़ना आवश्यक बताया है, तभी तो एक शिक्षक अपने बालकों की प्रकृति को समझ सकता है।

6. पेस्तालॉजी ने बालकों के प्रति प्रेम, दया व सहानुभूति को आवश्यक बतलाया है। उनका यह मानना है कि शिक्षार्थी में इन भावों को उत्पन्न करने के लिए हमें स्वयं उनका प्रदर्शन करना चाहिए। बालक का मार्गदर्शन स्नेहपूर्वक व्यवहार व दयालुता से करना चाहिए। इस हेतु विद्यालयों में पारिवारिक वातावरण को प्रस्तुत करने का प्रयास किया जाना चाहिए। जिससे बालक विद्यालय से प्रसन्न होकर जाए न कि दुःखी होकर।

पेस्तालॉजी का शिक्षा जगत में योगदान : पेस्तालॉजी ने शिक्षा के मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया और बालक की शिक्षा को मनोवैज्ञानिक बनाने का प्रयत्न किया। उन्होंने ऐसी शिक्षा की व्यवस्था की जिसके द्वारा बालकों का समुचित शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास हो सके, इसलिए उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि जैसे प्रकृति में सभी वस्तुएँ एक क्रम से बढ़ती है उसी प्रकार बालकों की शिक्षा में भी क्रमानुसार प्रगति की व्यवस्था होनी चाहिए। पेस्तालॉजी ने बालक के स्वभाव, सम्भावनाओं व रुचियों के अध्ययन पर उनके अनुरूप शिक्षा की व्यवस्था करने पर बल दिया।

अपने सिद्धांत के आधार पर पेस्तालॉजी ने एक नई शिक्षण-विधि का आविष्कार किया। अर्थात् उन्होंने बालक की शिक्षा को मानसिक विकास के क्रम के अनुसार व्यवस्थित करने का प्रयास किया था। अतः उन्होंने शिक्षण पद्धति में अनुभव और निरीक्षण को प्रधानता दी।

पेस्तालॉजी ने अपने शिक्षा-दर्शन में दीन बालकों की शिक्षा की ओर ध्यान देकर सार्वलौकिक शिक्षा की नींव डाली क्योंकि उनका पूर्ण विश्वास था कि शिक्षा द्वारा ही व्यक्ति व समाज की दशा में सुधार किया जा सकता है। इसलिए वे केवल एक शिक्षा-शास्त्री ही नहीं, वरन् समाज सुधारक भी थे। इस दृष्टि से उन्होंने शिक्षा और व्यवसाय को एक साथ रखकर समाज में गरीब और धनवान के अन्तर को मिटाने का प्रयास किया। वैयक्तिक गुणों और सामाजिक न्याय की ओर लोगों का ध्यान आकर्षित किया।

पेस्तालॉजी ने मनोविज्ञान के आधार पर शिक्षा के पाठ्यक्रम का संगठन करने का प्रयास किया। उन्होंने बालक की आयु, रुचि, आवश्यकता व योग्यता को ध्यान में रखकर पाठ्यचर्या को निश्चित किया। बालक को वास्तविक वस्तुओं की सहायता से शिखा देने के सिद्धान्त का प्रतिपादन किया। आगमन विधि पर बल देकर यह स्पष्ट कर दिया कि जब तक शिक्षा बाल मनोविकास के अनुकूल न होगी तब तक प्रभावी नहीं हो सकती। वे पहले शिक्षा-शास्त्री थे जिन्होंने मनुष्य के व्यक्तित्व के सभी अंगों के परस्पर सम्बन्ध को पहचाना तथा शिक्षा द्वारा उसके सामंजस्यपूर्ण विकास के महत्व को स्पष्ट किया।

पेस्तालॉजी के अनुशासन सम्बन्धी विचार भी महत्त्वपूर्ण थे। प्रेम तथा सहानुभूति के बल पर अनुशासन स्थापित करने का विचार अत्यन्त ही महत्त्वपूर्ण सिद्ध हुआ। वे पहले शिक्षा-शास्त्री थे जिन्हें शिक्षक-प्रशिक्षण के (Teachers Training) विचार को भी प्रेरणा दी तथा 'वरडन' नामक स्थान पर इस संस्था की स्थापना की थी। पेस्तालॉजी ने रूसो की निषेधात्मक शिक्षा को निश्चयात्मक स्वरूप देने का प्रयत्न किया। इसमें कोई भी संदेह नहीं है कि उन्होंने प्रकृतिवाद को ही आगे बढ़ाया और उसको सबके लिए सुलभ करने का प्रयत्न किया। उन्हीं के प्रयत्नों से प्रेरणा लेकर आज शिक्षा में अनेक सुधार किए जा रहे हैं। शिष्य-शिक्षक के सम्बन्ध को नया रूप देकर उसने पाठशालाओं के स्वरूप को ही बदल दिया। आधुनिक शिक्षा-जगत में बालक पर जो इतना बल दिया जा रहा है उसका श्रेय पेस्तालॉजी को ही है। उन्हीं के विचारों के फलस्वरूप शिक्षा-जगत में मनो-वैज्ञानिक व सामाजिक प्रगति प्रारम्भ हुई। उनके द्वारा किए गए कार्यों व सुधारों से हमें आधुनिक शिक्षा के पुनर्संगठन में बड़ी सहायता मिल रही है। मुनरो ने यह लिखा- 'इस प्रकार से आधुनिक युग की प्रत्येक कक्षा पेस्तालॉजी की प्रत्यक्ष रूप से इतनी अधिक ऋणी है कि उन्हें पिता पेस्तालॉजी पुकारा जाता है, जैसा कि उसके शिष्यों व अनुयायियों ने उन्हें पुकारा है।' शिक्षा के क्षेत्र में उनके योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता।

करणी माता मंदिर के पीछे,
जस्सूसर गेट के बाहर, बीकानेर (राज.)
मो: 9414742973

मानसिक-स्वास्थ्य

रोगों की जड़ है तनाव

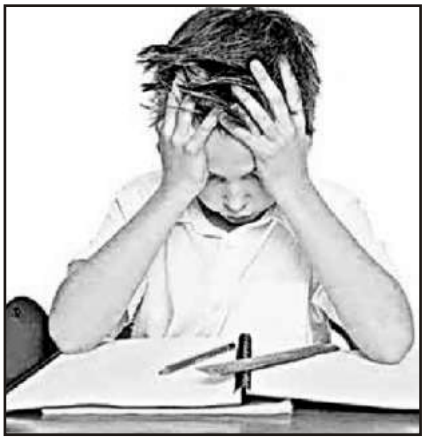
❒ ब्रिगेडियर करण सिंह चौहान

हम में तनाव क्यों होता है, इस बारे में विद्वानों ने अलग-अलग मत प्रस्तुत किए हैं। निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि जब भी हम किसी व्यक्ति, स्थिति, गति अथवा व्यवहार को नियंत्रित कर स्वयं के विचारों के अनुरूप उसका संचालन करना चाहते हैं, हम तनाव को आमंत्रित करते हैं। तनाव का प्रभाव हमारे जीवन में हमेशा ही प्रतिकूल नहीं होता है। सकारात्मक सोच के साथ नियंत्रित तनाव हमें विपरीत परिस्थितियों का स्वामी बनने तथा असाधारण लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रेरित करते हुए विजय श्री की ओर अग्रसर करता है। तनाव एक शक्ति है, जिसे किसी उचित पद्धति द्वारा अपनाने पर परिवर्तन अवश्य दृष्टिगोचर होते हैं। तनाव व्यक्ति को प्रभावित करता है। अत्यधिक तनाव मानसिक एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी रोगों को जन्म देता है। प्राचीन ग्रंथ भगवतम् में लिखा है- ''तनाव से एक 'महामूर्ख' एवं 'दूसरा निर्वाण प्राप्त व्यक्ति' प्रभावित नहीं होता।'' अतः हमारे जीवन में तनाव तो सदैव बना ही रहेगा। यह सुबह की चाय की प्याली की भाँति है।

'अमरीकन इंस्टीट्यूट ऑफ स्ट्रैस स्टडीज' द्वारा प्रकाशित न्यूज लेटर ''स्ट्रैस में उद्धृत किया गया है कि भाग दौड़ और तेजी का जीवन हमारे जीवन में तनाव उत्पन्न करता है एवं कैंसर जैसी घातक बीमारियों को जन्म देता है। उन्होंने इसे 'डिजीज ऑफ एडेप्शन' बताया है।

वैसे तो दैनिक दिनचर्या में तनाव उत्पन्न होने के बहुत से कारण हैं, परन्तु नशीली वस्तुओं को सेवन करने, अधिक खाने, कम भूख लगने, उदासीपन, चिंता, ध्यान में बाधा, निन्दा, स्मरण शक्ति का ह्रास, रोग, पीड़ा, मरोड़े, परिवार में किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्घटना, आत्महत्या, प्राकृतिक आपदा, बलात्कार, सामाजिक स्थिति, शहरीकरण, संयुक्त परिवार का टूटना, आतंकवाद, मूल्य पर आधारित जीवन में परिवर्तन आदि महत्त्वपूर्ण कारण हैं, जिनके कारण तनाव स्वतः ही उत्पन्न हो जाता है।

नेशनल स्टेटिस्टिक्स की रिपोर्ट के



अनुसार प्रत्येक एक हजार में 40 पुरुष एवं 95 औरतें तनावयुक्त रोगों से ग्रस्त रहते हैं। बर्ट्रण्ड रसेल ने इसके बारे में लिखा है ''पशु प्रसन्न रहते हैं, जब तक उन्हें अच्छा भोजन एवं स्वास्थ्य प्राप्त होता रहे। मनुष्य के लिए यह भी लागू होना स्वाभाविक प्रतीत होता है, परन्तु आज ऐसी स्थिति लुप्त हो गई है।''

तनाव एवं उसको प्रभावित करने वाले तत्त्व :

विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट हो गया है कि व्यक्ति के (प्रतिरक्षा तंत्र) इम्यून सिस्टम एवं तनाव में गहरा सम्बन्ध है। यह भी पाया गया है कि तनाव की स्थिति में श्वेत रक्त कणिकाओं में काफी परिवर्तन आता है अर्थात् जितना अधिक तनाव उतनी ही बड़ी संख्या में श्वेत कणिकाओं की कमी।

नकारात्मक-सकारात्मक विचारधारा एवं तनाव :

डेविड मेयेर एवं डेई नेयेर ने सितम्बर 1997 मनोवैज्ञानिक एबस्ट्रेक्टस पर एक शोध प्रकाशित किया, जिसमें नकारात्मक एवं सकारात्मक विचारधारा के बारे में जो तथ्य प्रकाशित किए हैं, वे चौंकाने वाले हैं। उनके अनुसार 5019 क्रोध, 3859 एन्जाइटी, 48366 दबाव लेकिन सिर्फ 1710 प्रसन्नता एवं 4002 आनन्दमय जीवन जीते हैं। इस प्रकार नकारात्मक एवं सकारात्मक सोच का अनुपात 21:1 है। सकारात्मक सोच के जीवन से तनाव में कमी की जा सकती है।

एकान्तवास एवं तनाव :

'रिवर्सिंग दी हार्ट डिजीज' पुस्तक के लेखक डी आरनिश ने लिखा है कि कोई भी परिस्थिति जो एकान्तवास की ओर जाती है, सदैव तनाव की ओर अग्रसर हो रही है। चूंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, अतः मिल जुलकर रहकर ही वह जीवन का सम्पूर्ण आनन्द प्राप्त कर सकता है।

शोर एवं तनाव :

अनावश्यक शोर से सदैव तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है और बनी रहती है। जिस प्रकार वर्तमान में धूम्रपान निषेध हेतु विभिन्न कदम उठाए जा रहे हैं, उसी प्रकार शोर को नियंत्रित करने के लिए कारगर कदम उठाए जाने आवश्यक है। इसके लिए शान्त रहना तथा धीरे बोलना जरूरी है।

युद्ध और तनाव :

वियतनाम की लड़ाई के पश्चात् यह पाया गया कि 20 प्रतिशत सैनिक काम्बेट स्ट्रैस रिएक्शन से तथा 15.2 प्रतिशत सैनिक पोस्ट वार स्ट्रेस से ग्रस्त है। सेना ने इससे बचने के लिए समूह में रहना, अपने कमाण्डर (नेतृत्वकर्त्ता) में विश्वास रखना, अच्छा प्रशिक्षण, अच्छे हथियार, अच्छी चिकित्सा एवं लड़ाई के बाद की देखभाल करना आदि बातों पर विशेष ध्यान दिया।

अरबन स्ट्रैस एवं तनाव :

आज तीव्र गति से गाँवों से शहरों की ओर पलायन हो रहा है। शहरों में उपयुक्त सुविधाएँ उपलब्ध न होने तथा बहुमंजिली इमारतों के कारण भूमि पर दबाव बहुत बढ़ गया है। बहुमंजिली इमारतों का निर्माण करवाने के पीछे निर्माणकर्त्ता की यह सोच थी कि सबको एक साथ एक स्थान पर रखदो, इससे प्राइवेसी भी बनी रहेगी तथा वे स्वयं अपना समुदाय बना लेंगे। परन्तु ऐसा नहीं हो सका और जीवन फ्लैट में ही सिमट कर रह गया, जिसके कारण उत्पन्न तनाव यत्र-तत्र देखा जा सकता है।

पुष्प और तनाव :

हाल ही में डॉ. हरोल्ड शक्स्टन के एक शोध से यह नतीजा सामने आया है कि पुष्पों द्वारा भी चिकित्सा की जा सकती है। भारत में पुष्पों का काफी महत्त्व है। पुष्प जन्म, दैनिक पूजा अर्चना, विवाह, सम्मान यहाँ तक कि मृत्यु के समय भी उपयोग में लिए जाते हैं। इसी शोध में यह भी नतीजा सामने आया है कि सनफ्लावर के वाइब्रेशन से ऊर्जा का जो क्षेत्र बनता है, उससे तनाव में काफी कमी आती है।

भूतकाल की यादें एवं तनाव

पंचतंत्र में लिखा है कि सिर्फ मूर्ख ही बीती हुई बातें, मरा हुआ आदमी एवं खाई हुई चीज के बारे में चिन्ता करता है। यदि यह ध्यान रखा जाए तो तनाव से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है।

विभिन्न रंग और तनाव

विभिन्न प्रकार के रंग जीवन में तनाव बढ़ा भी सकते हैं और कम भी कर सकते हैं। लाल रंग तनाव बढ़ाता है, जबकि नीला रंग शान्ति प्रदान करता है। पीला रंग बोरडम दूर करता है, गुलाबी रंग शांति प्रदान करता है। अमरीकन नेवी ने अपने करेक्शन सेंटर के कमरों को गुलाबी रंग से रंगा। परिणामस्वरूप देखने में आया कि सैनिकों की आक्रामकता में बहुत कमी पाई गई।

बदले की भावना और तनाव

बदले की भावना से तनाव उत्पन्न होता है। यदि कोई जानवर हमें काट ले, तो क्या हम भी उसे काटेंगे? नहीं। अतः हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम अपने मित्रों के कुछ अवगुणों को अनदेखा करें अन्यथा ऐसी स्थिति आ सकती है जब हम बिना मित्र के ही रह जाएँगे।

आध्यात्मिक पहलू

आध्यात्मिक जीवन शैली एवं बुद्धिमता एक साथ ही प्रवाह करती है। श्री युगटेश्वर गिरी ने समस्याओं के समाधान का उपाय सुझाया है। बुद्धिमता ही सभी दुःखों को मिटाने वाली रामबाण औषधि है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी 1984 में एक विशेष रिजोलेशन पारित कर आध्यात्मिक पहलू को स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए एक मुख्य बिन्दु सुझाया है।

तनाव का निवारण

तनाव का निवारण हमारे स्वयं के हाथ में है। इसमें निम्नलिखित बिन्दु विचारणीय हैः-

व्यायामः- तनाव की स्थिति में व्यायाम कीजिए, दौड़ लगाइए, लम्बी सैर के लिए बाहर निकल जाएँ।

गहरी सांस लेनाः- हम सभी भलीभांति परिचित हैं कि शरीर पर तनाव होने पर पसीना आता है, हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, हाथ ठंडे हो जाते हैं और सोचने की शक्ति धूमिल हो जाती है। कुछ लोगों की ऐसी स्थिति अपने अधिकार न मिलने पर भी हो जाती है। वैज्ञानिकों ने इस पर शोध कर यह निष्कर्ष निकाला है कि गहरी सांस लेने से यह स्थिति दूर हो जाती है, क्योंकि जब हम पहली बार किसी अपरिचित स्थिति में आते हैं, तो हम जल्दी-जल्दी सांस लेना प्रारम्भ कर देते हैं, जिसके कारण हम पूरी मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण नहीं कर पाते हैं और मस्तिष्क तक ऑक्सीजन नहीं पहुँचने के कारण हम तनाव में आ जाते हैं।

ऐसी स्थिति में मस्तिष्क को रक्त पहुँचाने के लिए हृदय को तेजी से कार्य करना पड़ता है, जिसके कारण धड़कन बढ़ जाती है। जब यह अतिरिक्त रक्त मस्तिष्क की ओर जाता है तो चेहरा ऊष्ण हो जाता है, जिसके कारण पसीना आता है और शरीर के अन्य भाग की धमनियां सिकुड़ जाती है, जिसके कारण हाथ सुन्न होने लगते हैं। गहरी सांस लेने से यह प्रक्रिया तुरन्त नियंत्रण में आ जाती है।

बंगलौर के विवेकानन्द योग संस्थान में भी इस पर शोध किया है एवं उनका कहना है कि नाक के बाएं छिद्र से सांस लेने से मस्तिष्क एक दम शान्त हो जाता है।

ध्यानः- ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है,

जिससे तनाव को बिना किसी दुष्प्रभाव के नियंत्रित किया जाना संभव है। अन्य उपायों के रूप में संगीत सुनना, रुचि जाग्रत करना, प्रकृति के साथ रहना, हँसना, कम खाना, समय-समय पर छुट्टी बिताने जाना, रात्रि को सोते समय अपने इष्टदेव का स्मरण करना, उल्टी गिनती करना, हर पहलू को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विचार करना, सकारात्मक विचारधारा अपनाना, निष्काम कर्म करना आदि।

अगर आप जीवन का आनन्द उठाना चाहते हैं तो तितली की तरह अपने कैटर पिल्लर (तनाव) को त्यागना होगा। अगर आप अपने दुश्मन (तनाव) को नष्ट करना चाहते हैं, तो आपको अपने दुश्मन (तनाव) को (उसके) स्वयं से भी अधिक जानना आवश्यक है, क्योंकि हम जानते हैं कि रबड बैंड को एक सीमा तक ही खींचा जा सकता है, इसके पश्चात् वह टूट जाता है।

एम.स्टाक पैक ने अपनी पुस्तक 'दी रोड लैस ट्रेवेल्ड' में लिखा है कि जीवन कठिन है, संघर्षमय है, यह सत्य है। यह सभी सत्यों का सत्य है कि जब हम इसे स्वीकार कर लेते हैं, तो हम जीवन की कठिनता तथा संघर्ष से ऊपर उठ जाते है और स्वतः ही कठिनता और संघर्ष का स्वरूप ही बदल जाता है।

तनाव की स्थिति एक पिंजरे में आवास करने की भांति है, जिसमें व्यक्ति आधा सजग एवं आधा निद्रा में तथा आधा जीवित एवं आधा मृत्यु की अवस्था में होता है। तनाव-रहित जीने की शैली अपनाकर हम जीवन पर्यंत इस अनमोल देन का रसपान कर सकते हैं। इसके लिए यह आवश्यक है कि हम अपनी वर्तमान स्थिति, वातावरण तथा उपलब्ध साधनों में संतुष्ट रहते हुए इतनी प्रगति करें कि हम अपने स्वयं के स्वामी बन जाएँ, महर्षि रमण ने इसके लिए एक सरल एवं अत्यन्त सुगम उपाय सुझाया है ''ब्रह्माण्ड के स्वामी ही सम्पूर्ण जगत की प्रत्येक व्यवस्था को संचालित करते हैं। तुम तो मात्र कल्पना करते हो कि तुम ही करते हो। यदि इस सूक्ष्म सत्य को पूर्णरूप से समझ लिया जाए, तो तनाव से अवश्य की मुक्ति पाई जा सकती है।''

श्री सेला, बाली,
जिला-पाली (राज.) 306705
मो. 9460877333

एक पेचीदा प्रश्न

शिक्षक का मूल्यांकन

❒ शिवरतन थानवी

शिक्षक की सही पहिचान विद्यार्थी के सिवाय और कोई नहीं कर सकता। शिक्षक के रूप में उनका असली चेहरा विद्यार्थी ही देखता है। उसका सब से अधिक प्रभाव उसी पर पड़ता है। सब से अधिक नफा-नुकसान शिक्षक के कारण यदि किसी का होता है तो विद्यार्थी का ही होता है लेकिन इसका यदि कोई यह अर्थ निकालना चाहे कि तब तो अमेरिका की तरह शिक्षकों का मूल्यांकन विद्यार्थियों से ही करा लिया जाए तो वह भी गलत होगा। विद्यार्थी उसका मूल्यांकन आज नहीं कर सकता। मूल्यांकन करने की शक्ति उसे देते ही वह विद्यार्थी की भूमिका से हट कर दण्डनायक की भूमिका में चला जाएगा। उसकी दृष्टि वह रहेगी ही नहीं जो एक सच्चे विद्यार्थी की होती है।

मेरे एक शिक्षक थे। वे मुझे भूगोल पढ़ाया करते थे और गणित भी। सवाल गलत होता तो वे मेरी जांघ की चमड़ी अंगूठे और तर्जनी से पकड़ कर दबोचते खींचते-उमेठते थे कि मेरी आँखों से टपटप आँसू गिरने लगते। कई दिन तक लाल-हरा निशान बना रहता उस स्थान पर। वे भूगोल पढ़ाते तब नक्शे में कोई केप कोमोरिन या न्यू फाउण्ड लैंड या टेंगानिका ढूँढ़ कर नहीं बता पाता तो उनका रूलर चल पड़ता था। हथेली पर मारने का उनका नियम था। आप मुझ से या मेरे सहपाठियों से उस वक्त उनका मूल्यांकन करने को कहते तो हमारी क्या प्रतिक्रिया होती? यही न कि उन्हें तत्काल हटा दिया जाना चाहिए। लेकिन चालीस-पचास साल बाद उन्हें याद करता हूँ तो श्रद्धावश आँखें नम हो जाती हैं। वे दिखावटी बिल्कुल नहीं थे। रंग गोरा, नाक तीखी, आँखे नीली सी लंबा कद, खुले गले का कोट, कभी टाई, कभी कालर खुली, कभी पैंट, तो कभी धोती भी। दांत चमकदार, सुंदर पंक्ति में, लेकिन हँसते पूरे कभी नहीं थे। मामूली मुस्कुराहट हर दम चेहरे पर रहती थी। दण्ड देते थे तब भी चेहरा सौम्य व स्निग्ध बना रहता था। मुस्कुराहट क्षण भर के लिए स्थगित हो जाती थी। सजा समाप्त। वही मुस्कुराहट शुरू। फिर वही प्रश्नों का सिलसिला मंद-मंद आवाज में। फिर वही राजस्थान के भूगोल की और दुनिया के भूगोल की नई-नई बातें। राजपूताना, हिन्दुस्तान और दुनिया का भूगोल तब क्रमशः अलग-अलग कक्षाओं (मिडिल कक्षाओं) में पढ़ाया जाता था। तीनों कक्षाओं में मैं उनसे पढ़ा था। उन्हें पढ़ाना अच्छा लगता था। हमें पढ़ना अच्छा लगता था। हम भूल करते तो वे माफ करते और हल्की सी चिकौटी काट कर मुस्कुराते रहते। वे नाराज होते तो मुस्कुराहट स्थगित और चमड़ी उठा दी जाती उमेठ दी जाती। सुख-दुःख सब साथ थे। कुल प्रभाव बाद में ज्ञात हुआ। वह आज भी साथ है। लेकिन उनकी इस महानता, इस निष्ठा, इस स्निग्धता को कौन जान सकता था? किसने जाना? डींग मारना तो दूर, वे न तो कभी मुख्याध्यापक के साथ बैठते थे और न कभी विद्यार्थियों या अध्यापकों के बीच। उन्होंने हमें कितना रुलाया, कितना हँसाया और कितना अध्ययनशील बनाया-इसकी सूचना किसी को कैसे होगी?

दूसरे अध्यापक थे। कोई नियमित पीरियड नहीं। शारीरिक शिक्षक थे। नाटा कद, स्थूल शरीर, मोटा पेट, मूँछें छल्लेदार। फुटबाल खिलाते थे कभी-कभी। कभी-कभी खाली पीरियड में हमें चुप रखने उन्हें भेज दिया जाता। कसीदेदार, लंबे नाक वाली, रंगीन जूतियाँ पहने चर्र-मर्र करते आते। डरावनी आँखें थीं। सहम कर सभी चुप हो जाते। वे पसरकर कुर्सी में धंस जाते। हिंदी, राजस्थानी, ब्रज, अवधी के कई पद उन्हें याद थे। बोलते, पूछते। कौन बताता अर्थ? पढ़ा ही किसने था। हँसते। ''बस यह भी नहीं जानते?'' और वे बुलंद आवाज में, किंतु धीमी गति से, अर्थ समझाते। कोई अंतर्कथा भी कह देते। हँस देते, सारी कक्षा को हँसा देते। कुछ तो लहजा, कुछ बातें ही ऐसी, और कुछ रौब ऐसा कि उनका साथ देना जरूरी। अंग्रेजी मास्टर का काम अधूरा, संज्ञा देने का ठेका भी इनका ही था। निष्ठापूर्वक आखिरी पीरियड के बाद मेंढ़क चाल, ऊठ-बैठ या डण्ड-डिप्स के द्वारा यथा योग्य सजा देना वे कभी नहीं भूलते। जिस रोज सजा मिलती उस रोज घर जाना मुश्किल हो जाता। लंगड़ाते हुए, कभी-कभी रोते हुए घर पहुँचते। हमारे और उनके संबंधों की पहिचान हमारे सिवाय किसको हो सकती है? आज मैं जो कुछ करता हूँ, जो कुछ सोचता हूँ, जो कुछ लेखन करता हूँ, उन सब में उनका भी कोई हिस्सा जरूर है। सुख-दुःख सब साथ थे। कुल प्रभाव भी आज साथ है। सीना तान कर चलते थे। डींग मारने में भी आगे थे। कक्षा के बाहर कुछ भी होंगे, कक्षा के भीतर और सजा देते वक्त मैदान में, वे हमारे साथ जो व्यवहार करते थे उसकी बात मैं, केवल मैं ही, बता सकता हूँ और वह यही कि वे एक बहुत अच्छे इंसान थे। हम उनसे उस वक्त प्रसन्न भी रहे और अप्रसन्न भी। आज उनका स्मरण करके मैं उनके प्रति आदर से भर जाता हूँ। वे जो सजा देते थे उसका नाम भी सजा नहीं था, 'एक्स्ट्रा ड्रिल' या और आप समझ सकते हैं कि वह एक्स्ट्रा थी तो उसे फिर वह एक्स्ट्रा ही होनी थी, असाधारण ही होनी थी। लेकिन हमें वह सजा कम याद है, उनका कक्षा में पसर कर मस्ती से साहित्यिक ज्ञान-चर्चा करना ज्यादा याद है। जब कभी कक्षा में पढ़ाते वक्त मैं ज्यादा गंभीर हुआ हूँ तो उनका स्मरण आते ही सहज हो गया हूँ और पाठ्यक्रम की लीक छोड़ कर छंद, कवित्त, सोरठे, दोहे सुनाने लगा हूँ या निराला, अज्ञेय आदि के विविध रसास्वादन के काव्यांश सुना दिए हैं। मैं जब पढ़ता था तब ये सब कोर्स में नहीं थे। राहुल और अज्ञेय के यात्रा-संस्मरणों की प्रशंसा करके पुस्तकालय में पड़ी उनकी पुस्तकों के नाम बता देता। विद्यार्थी टूट पड़ते। पढ़ते। यों मस्ती और आनन्द और सहजता और कुतूहल पैदा करने के इस तत्व के लिए उस शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को याद कर लेना काफी है मेरे लिए।

शिक्षक का मूल्यांकन करने वाले सोचें कि कोई शिक्षाधिकारी या प्रधानाध्यापक या निरीक्षक किसी शिक्षक के बारे में, आज की पद्धति से, बाहर से कितना जान सकते हैं जब कि कक्षा के भीतर दिन भर शिक्षक के हर कार्य-कलाप को अंतर्तम से अनुभव करने वाला विद्यार्थी भी तत्काल कोई राय नहीं बना सकता, जान नहीं सकता। वह भी एक लंबे अंतराल के बाद ही वास्तविकता के दर्शन कर पाता है।

मोची स्ट्रीट, फलोदी 342301 (जोधपुर)

बालदिवस

बाल साहित्य की आवश्यकता, उपयोगिता और विशिष्टता

❒ कृष्णा कुमारी

साहित्य समाज का अभिन्न अंग है, प्रतिबिम्ब है। आदमी को इन्सान बनाने की प्रक्रिया में साहित्य का महत्त्वपूर्ण भूमिका है। इस के द्वारा मानव के विकारों का परिष्कार होता है और वह उच्चतर जीवन जीने की ओर अग्रसर होने लगता है। इस प्रकार साहित्य मनुष्य को सुसंस्कृत बनाते हुए सभ्यता से भी जोड़े रखता है।

बाल साहित्य इस से थोड़ा भिन्न होता है। सम्पूर्ण वाङ्मय का आधार भी बाल साहित्य ही माना गया है। बाल साहित्य अर्थात् बच्चों का साहित्य जो बालक के लिए रचा जाता है, बालक को आनंद चाहिए, मनोरंजन चाहिए, इस प्रकार बाल साहित्य का अर्थ हुआ 'गद्य-पद्य में लिखी गई ऐसी रचनाएँ जिन्हें पढ़कर बालक आनंदित हो उठे, उल्लसित हो जाए, उसकी कल्पनाओं को पंख लग जाएँ। इसी के साथ बालक के सम्यक उन्नयन, सर्वांगीण विकास में सहायक हो उसे सुसभ्य सुसंस्कृत, चरित्रवान, सुनागरिक बनाने में अहम् भूमिका निभाए, उस में विश्वबंधुत्व, मानवीय संवेदना का भाव जाग्रत करे तथा उसके भावी जीवन के लिए पाथेय सिद्ध हो। डॉ. नामवर सिंह के अनुसार-

'उनके लिए बाल साहित्य तो वह है जो उन्हें हिलाए, डुलाये और दुलराए भी। यानि वे ख़ुशी से झूम उठें।'-1

बाल साहित्य की आवश्यकताः

बाल साहित्य, साहित्य का ही महत्त्वपूर्ण अंश है और जो बालक के सम्यक उन्नयन की आधारशिला तैयार करता है। उसे प्रकृति से जोड़ता है, बातों ही बातों में प्रेम, सहयोग, करुणा, सत्य सद्भावना, संवेदना, साहस आदि मानवीय गुणों से बालक का साक्षात्कार करवाता है। मूलतः, बाल साहित्य बच्चों को जीने की कला सिखाता है, चीजों को देखने-परखने की नई दृष्टि देता है।

डॉ. नागेश पांडेय ने बाल साहित्य की आवश्यकता को व्यक्त करते हुए लिखा है-

'बच्चों को सभ्य और सुसंस्कृत बनाने की दिशा में बाल साहित्य की अवर्णनीय भूमिका है। आज जब विश्व के समग्र राष्ट्रों में एक प्रतियोगिता का वातावरण है और विकास की आपाधापी में नैतिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है, ऐसे में बालक को एक सफल नागरिक के रूप में तैयार करने हेतु बाल साहित्य की आवश्यकता विशेष रूप से बढ़ गई है।'-2

इसी परिप्रेक्ष्य में प्रख्यात बाल साहित्यकार हरिकृष्ण देवसरे का मानना है---

'बाल साहित्य की तुलना माँ के दूध से की जा सकती है। जैसे बच्चा अपना पहला आहार माँ के दूध के रूप में लेता है वैसे ही उसका पहला बौद्धिक आहार माँ के मुँह से सुनी लोरी के रूप में बाल साहित्य होता है। जैसे बच्चे के स्वस्थ शारीरिक विकास के लिए माँ का दूध आवश्यक होता है वैसे ही उसके स्वस्थ मानसिक विकास के लिए बाल साहित्य।'-3

मूर्धन्य आलोचक डॉ. नगेन्द्र ने माना है-

पहले समाज में बालक का अस्तित्व खिलौने के रूप में था। उनको प्यार-दुलार तो मिलता था लेकिन उसे समाज का एक अभिन्न अंग नहीं समझा जाता था। आज के बालक की आवश्यकताओं में एक आवश्यकता बाल साहित्य की भी है।'-4

अर्थात् बाल साहित्य में माँ के दुलार की महती आवश्यकता है क्योंकि इसका पाठक एक बच्चा होता है और बच्चे को सर्व प्रथम माँ का प्यार, दुलार ही चाहिए।

श्री नाथ सहाय ने बाल साहित्य की आवश्यकता को बताते हुए लिखा है....

'बालक देश की आधारशिला है। इसकी समुचित शिक्षा, सांवेगिक व बौद्धिक विकास पर ही देश का विकास संभव है। प्रारम्भ से ही इन्हें राष्ट्रीय, जनतान्त्रिक मूल्य आधारित शिक्षा देने की आवश्यकता पड़ती है, जिससे एक जागरूक नागरिक के रूप में इनका उत्तरोत्तर विकास हो। इस दिशा में बाल-साहित्य की महत्त्वपूर्ण भूमिका है, जिसके द्वारा बालकों में स्वस्थ संस्कार प्रतिस्थापित हो सकें। अनुशासन, मर्यादा, व्यवस्था की नींव बचपन में ही उचित बाल साहित्य द्वारा निर्मित की जा सकती है।'-5

उपर्युक्त संदर्भों एवं विद्वानों के मतानुसार बाल साहित्य बच्चों के लिए अत्यावश्यक है। यह एक पथ प्रदर्शक की भाँति काम करता है, बालकों के लिए अत्यंन्त उपयोगी है।

बालक किसी भी समाज के लिए आत्म स्वरूप होता है। इस नन्हे पौधे को जैसे खाद - पानी से सिंचित किया जाएगा, वो वैसा ही पल्लवित, पुष्पित और फलित होगा। वस्तुतः बाल साहित्य बच्चों का मनोरंजन करने के साथ साथ उन्हें आनंद प्रदान करता है, उन का ज्ञानवर्द्धन करता है, उन की कल्पनाओं, जिज्ञासाओं का शमन करता है, स्मरणशक्ति में एवं तर्क क्षमता में वृद्धि करता है। बौद्धिकता का विकास करके प्रकृति और पर्यावरण प्रेम भी जाग्रत करता है। बाल रचनाओं के द्वारा बालक अपने परिवेश को, चीजों को, सामाजिक गतिविधियों को, रिश्तों को बारीकी से जानने लगता है। बाल साहित्य उनकी प्रज्ञा को तीव्र करता है। वहीं नई वैज्ञानिक तकनीकों से जोड़े रखता है।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि बालकों का साहित्य एकल परिवारों में दादा-दादी, नाना-नानी की कमी को पूरी करते हुए, बच्चों के एकाकीपन को दूर करता है। बालकों को जीवन जीने की कला सिखाता है। बाल साहित्य बच्चों के साथ-साथ प्रौढ़ों, नवसाक्षरों और इनसे जुड़े अन्य व्यक्तियों के लिए भी आवश्यक माना गया है, जैसे दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता, शिक्षक आदि। तभी तो वे अपने बालकों को कविताएँ, कहानियाँ सुना सकेंगे और उनसे जुड़ कर उनका प्यार पा सकेंगे। डॉ. नागेश पाण्डेय ने इस परिप्रेक्ष्य में लिखा भी है-

'बाल साहित्य केवल बच्चों के लिए ही नहीं, प्रौढ़ों, नवसाक्षरों के लिए भी समान रूप से अपनी महत्ता सिद्ध करता है। वास्तविकता तो ये है कि बच्चे से जुड़े हर व्यक्ति के लिए बाल साहित्य का अध्ययन अपेक्षित है।'-6

समग्रतः सनातन काल से बाल साहित्य की आवश्यकता रही है और हमेशा रहेगी।

बाल साहित्य की उपयोगिता

बाल साहित्य बालकों के लिए जितना आवश्यक है उतना ही उपयोगी भी। इस संदर्भ में डॉ. राष्ट्र बंधु का मानना है-

'हमें चाहिए कि हम बाल साहित्य की उपयोगिता से समाज को परिचित कराएँ। आंगनबाड़ी में बच्चों को पहेलियों, लोरियों और कहानियों का प्रवेश क्रमबद्धता से नहीं है। शिक्षा में जे.टी.सी., बी.टी.सी., बी.एड., एम.एड. और पुस्तकालयों के लिए बाल साहित्य का ज्ञान, शिक्षा को सामाजिकता से जोड़ सकता है। अतः बाल साहित्य में जो मनोविज्ञान है उससे मनोचिकित्सा की सफलता सरलता से हो सकती है। स्वास्थ्य और चिकित्सा में भी बाल साहित्य का उपयोग चमत्कारी प्रभाव दिखा सकता है।'-7

उपयोगिता निम्नांकित बिन्दुओं से स्पष्ट है-

- बाल साहित्य बच्चों को खुशियों से भर देता है।
- इससे बालकों की कल्पना शक्ति का विस्तार होता है।
- बाल साहित्य पढ़ने, देखने और सुनने से बच्चे कई प्रकार की कलाओं से सहज रूप से जुड़ जाते है। साथ ही बाल साहित्य लिखना भी सीख जाते है।
- बाल साहित्य से बालकों की क्रियात्मक क्षमता और सृजनशीलता में वृद्धि होती है।
- बाल साहित्य से बच्चों के अतिरिक्त समय का बहुत अच्छा सदुपयोग होता है।
- इसके पढ़ने से बलकों में स्वावलंबन, आत्मनिर्भरता, अनुशासन, दृढ़ता , साहस, मैत्री-भाव, सहयोग की भावना, प्रेम आदि भाव स्वतः ही जाग्रत हो जाते हैं।
- कहानियों, कविताओं, पहेलियों आदि के पठन-पाठन से बालकों की स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- कहानी सुन कर मित्रों या किसी और को सुनाने से उनकी वाक् कला, वाक् चातुर्य में संवर्द्धन होता है।
- नाटकों के पठन और मंचन से अभिनय कला का विकास भी होता है।
- बाल-साहित्य को आत्मसात करने से बच्चे व्यावहारिक ज्ञान भी प्राप्त करते हैं।
- बाल पहेलियाँ सुनने और हल करने से बच्चों का मानसिक विकास होता है, संतुष्टि मिलती हैं, चिंतन-मनन से द्वार खुलते हैं।

बाल साहित्य की विशिष्टता :

बाल साहित्य की प्रथम विशिष्टता ये ही है कि वह बालकों के लिए होता है, क्योंकि बाल साहित्य सम्पूर्ण वाङ्मय का अति महत्त्वपूर्ण अंग है। बालक अपने आप में ही इस सृष्टि की विशिष्ट इकाई है। बाल साहित्य बड़ों के साहित्य से अनेक प्रकार से भिन्न हे, जो इसकी विशेषताओं के फलस्वरूप ही है। इस संदर्भ में डॉ. नागेश पाण्डेय 'संजय' का कथन प्रस्तुत है-

'बाल साहित्य सामान्य साहित्य का अंग होते हुए भी उस से सर्वथा पृथक है। भाषा-शैली, शिल्प, उद्देश्य, संवेदना, मनोविज्ञान और महत्त्व इत्यादि अनेकानेक दृष्टियों से दोनों में मूलभूत अंतर है।''-8

इसी परिपेक्ष्य में डॉ. श्री प्रसाद के अनुसार-

'बड़े और बच्चों की कविता में मूल अंतर संवेदना का है।'-9

स्पष्ट है, बाल साहित्य की भाव-पक्ष और कला-पक्ष के आधार पर अपनी अलग विशेषताएँ है क्योंकि बालक और बड़ों की दुनिया हर दृष्टि से भिन्न होती है। जहाँ बच्चा कल्पनाओं के आकाश में विचरण करते नहीं थकता वहीं बड़ों को यथार्थ के कठोर धरातल पर चलना पड़ता है।

बाल साहित्य रस से परिपूर्ण, सहज, बच्चों की तरह मासूम होता है और इसके लिए बाल रचनाकार को उनकी भाव भूमि पर उतर कर सर्जना करनी पड़ती है। बाल साहित्य जितना सरल होता है। उसका सृजन उतना ही कठिन। इसी के साथ बाल साहित्य की अन्य विशेषताओं में उसका आकार में लघु होना भी है, चाहे गीत हो, कहानी हो, नाटक हो या दूसरी विधा। ये इसलिए कि बालकों को शीघ्र याद हो सके और हमेशा स्मृति में रहे। बाल साहित्य का सकारात्मक होना इसकी विशेषता है।

बालक सदैव वर्तमान में जीता है, या फिर कल्पनाओं में। अतः बाल साहित्य वर्तमान के साथ भविष्य की संकल्पना को लेकर लिखा जाता है। बाल साहित्य, बच्चों के साथ-साथ प्रौढ़, युवा, महिलाएँ भी बड़ी रुचि से पढ़ते है और भरपूर आनंद लेते हैं अर्थात् बाल रचनाएँ हर वर्ग को बहुत पसंद आती हैं। बाल रचनाओं की भाषा-शैली अन्त्यानुप्रास (तुकबन्दी) आदि होना उसकी प्रमुख विशिष्टताएँ हैं।

सी-358, तलवंडी, कोटा (राज.)-324005
मो. 09166887276

बालदिवस

बच्चे मन के सच्चे

❒ महेश कुमार चतुर्वेदी

'बच्चे मन के सच्चे।' जी हाँ, यह कोई जुमला नहीं वरन जीवन की सच्चाई है, हकीकत है। जिसे आप और हम सब बखूबी जानते है। इस सच्चाई को फिल्म 'दो कलियाँ' के इस नगमे ने मूर्त रूप दिया है। साकार किया है।

''बच्चे मन के सच्चे,
सारे जग की आँखों के तारे
ये वो नन्हें फूल हैं
जो भगवान को लगते प्यारे''
बच्चे मन के सच्चे.....।

सच में बच्चे मन के सच्चे होते है। निश्छल, निष्कपट निर्मलमन एवं चंचलता में इनका कोई सानी नहीं। बच्चों की भोली सूरत, मासूम चेहरा, नटखट अदाएँ, बेबाक बातें, तुतलाती बोली आदि। ऐसी ही उनकी बाल लीलाओं से लगता है- ईश्वर के विभिन्न रूपों में एक रूप बच्चे का है।

बच्चा परिवार का प्यारा, लाडला, राजदुलारा, आँखों का तारा, जिगर का टुकड़ा, घर का चिराग, घर की लक्ष्मी आदि उपनामों के साथ पता नहीं किन-किन उपमाओं से पुकारा जाता है उसे। ऐसे लाडले होनहार (चाहे लड़का हो या लड़की) को जरा सा भी कुछ हो जाए या उनकी तबियत नासाज हो जाए। तो सारा परिवार उसकी तिमारदारी में लग जाता है। पता नहीं उसके भले-चंगे होने की कामना को लेकर माँ, दादी, बहिन, भुआ आदि न जाने क्या-क्या टोने-टोटके करती रहती हैं। कही उस मासूम को नजर न लग जाएँ उससे बचने के लिए माँ उसके काला टीका, काला डोरा, ताबीज, बड़बड़े (नजर उतारने की एक विधा) आदि जतन करने से भी नहीं चूकती क्यों कि बच्चा ही परिवार रूपी बगीचे का हँसता, खेलता और मुस्कराता वह फूल हैं जिसे सभी जी जान से चाहते है। इसे कहते है सच्चे मन से सच्चा प्यार करना। बालक कुछ नहीं जानता सिवाय प्यार के। एक बार उसे प्यार करके देखिए। एक बार नहीं, आपका मन उसे बार-बार प्यार करना चाहेगा। क्योंकि वह झूठ-फरेब राग-द्वेष, लड़ाई-झगड़ा और मनोमालिन्य से कोसों दूर हो सच्चे मन से प्यार का संदेश देता है। इसीलिए तो कहा है बच्चे मन के सच्चे।

बच्चा लड़का हो अथवा लड़की परिवार में सभी के सर्वप्रिय होते है। उनकी हर

आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए माता-पिता, भाई-बन्धु सदैव तत्पर रहते हैं। उनकी एक टीस और दर्द भरी आवाज पर सभी परिजन दौड़ पड़ते है। मजाल है उनके बच्चे को कुछ हो जाए।

बच्चों की साफगोई और सच्चाई को लेकर बहुत सारी बातें हो सकती है। किन्तु मेरे मन में बच्चे के सच्चे मन को लेकर जो भाव उमड़ रहे है। वह सुधि पाठकों के लिए प्रस्तुत है-

- बच्चे ईश्वर की अनुपम कृति है। या यों कहें बच्चे कुदरत की सर्वश्रेष्ठ नियामत है।
- बच्चा वह जादूगर है जो परिवार में खुशियों की सौगात लेकर आता है।
- बच्चा परिवार की वह इकाई है जिस पर सब कुछ लुटाने को जी चाहता है।
- बच्चा रक्त सम्बन्धों की डोर है तो भावना प्रधान रिश्तों की पतंग है।
- बच्चे परिवार की आशाओं का स्पन्दन है।
- बच्चा जहाँ वंश वृद्धि की कुंजी है। वहीं वह भावी पीढ़ी के निर्माण का द्योतक भी है।
- बच्चा परिवार की आधारशिला है तो जीवन का माधुर्य है।
- बच्चे कोमल हृदय के धनी है। अतः ईश्वर के सन्निकट है। इसीलिए कहा है- 'मेरे भगवान बालकों में है।'
- बच्चे जीवन का स्वप्निल संसार है। जिन्हें लेकर हम सपने बुनते रहते है और उनको पूरा करने के लिए हम सदैव तत्पर रहते है।
- बच्चे संस्कारों और परम्पराओं को हस्तान्तरित करने की अनूठी कड़ी है।
- बच्चों की दुनिया निराली है। वे पल में हँसते और पल में रूठते है।
- एक तराजू के पलड़े में बच्चे को तथा दूसरे पलड़े में संसार की सारी कायनात को रख दें। तो भी भावरूप में बच्चे का पलड़ा ही भारी दिखाई देगा।
- मानव के साथ बच्चा है तो उसके जीने का शरूर हैं वरना कुछ भी नहीं।
- बच्चा देश का कर्णधार है। वह राष्ट्र निर्माता है।

बच्चों के उपर्युक्त इन्हीं गुणों से ओत-प्रोत हो हिन्दी साहित्य इतना विपुल और धन्यमान हुआ है। जिसकी कोई बिसात नहीं। बाल पत्रिकाएँ- नंदन, पराग, बाल भारती, चंपक, बालहंस, चंदामामा, चकमक, सुमन सौरभ, बच्चों की दुनिया, छोटू-मोटू, चिंटू-निटू, देवपुत्र, अभिनव बालमन, किशोर लेखनी, दोस्त और दोस्ती नन्हे सम्राट, लोटपोट, शिशु सौरभ, मधुमुस्कान, बाल-दर्शन, बाल भास्कर, बालवाणी, नव मधुवन, पंचतंत्र की कहानियाँ आदि के साथ ढेरों बालकों को मिलाकर बच्चों के मनोरंजन के साथ उनका मन मोह लेते हैं। वहीं बाल साहित्यकारों ने बाल साहित्य को ऊँचाइयाँ देने भी कोई कसर नहीं छोड़ी। यही नहीं बाल मनोविज्ञान विषय को लेकर कई सारे शोध एवं साहित्य की रचना हुई है जो बालक को समझने परखने एवं उनको आगे बढ़ाने में कारगर सिद्ध हुई है। वर्तमान में बालकों के सर्वांगीण विकास को लेकर विश्वस्तर पर एक संस्था का गठन किया गया जिसका नाम है- 'युनीसेफ'। जिसका कार्यालय-न्यूयोर्क सीटी-जेनेवा में है।

श्री कृष्ण की बाल लीलाओं से सम्बन्धित आँखों से अंधे सूरदास के पद आज भी जनमानस में जीवन्त है। उनके शेष पदों को आज भी आदर और श्रद्धा के साथ गाया जाता है। बालहट को लेकर प्रसिद्ध कवयित्रि- सुभद्रा कुमारी चौहान की कविता आज भी हिन्दी साहित्य की अनमोल कृति है-

मैं तो वही खिलौना लूँगा मचल गया दीना का लाल।
खेल रहा था जिसको लेकर राजकुमार उछाल-उछाल।।

बच्चों की इन्हीं क्रीड़ा कौतुक लीलाओं से प्रभावित हो भारत के प्रथम प्रधानमंत्री श्री जवाहर लाल नेहरु को बच्चों से बहुत लगाव था। जहाँ कहीं भी वे जाते, बच्चों को देख उन्हें गोद में उठा लेते। बच्चे भी उन्हें प्यार से 'चाचा' नेहरु कह कर पुकारते थे। बच्चों के इसी मोह और लगाव को देखते हुए उन्होंने अपना जन्म दिवस 14 नवम्बर 'बाल दिवस' के रूप में मनाने का निर्णय लिया। जिसे हम सब आज भी मनाते है।

सचमुच में बच्चा इतना महत्त्वपूर्ण है, सच्चा है, ईश्वर की अनुपम कृति है। सर्वप्रिय है। तो यह वह हमारे लिए ऐसी सौगात है जिसका कोई सानी नहीं है।

आप (शिक्षक) कितने भाग्यशाली है कि ईश्वर का सौगात रूपी वह बालक एक नहीं, दो नहीं, तीन नहीं सैकड़ों हजारों की तादाद में विद्यालय आकर आपकी खिदमत में सदैव तैयार रहते है। इस आशा और इस उम्मीद के साथ आप उसके जीवन में ज्ञान ज्योति जलाकर (शिक्षित कर) उसे ऐसा सुनागरिक बनाएँगे जो आगे चलकर सम्पूर्ण राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान दे सकें। देखना यह है कि आप बालक कि आशाओं पर कितना खरा उतरते है।

आपको ईश्वर का शुक्रगुजार होना चाहिए कि आप उस बगिया के माली हैं जहाँ नित सैकड़ों बच्चे हँसते-खेलते-मुसकराते फूल की मानिन्द आपके पास आते है। कभी सोचा आपने। इन नन्हे मुन्ने बालकों के लिए थोड़ा वक्त निकाले। उनके साथ बतियाएँ। उनके साथ खेले और खेल खेल में उसे जीवन मूल्य एवं मानवीय मूल्यों की शिक्षा देते हुए-उसमें चरित्र-ज्ञान और संस्कारो की शिक्षा से सच्चा इंसान बना दो। इंसानियत का यह पौधा बड़ा होकर 'जीओ और जीने दो' की भावनाओं को साकार करता हुआ श्रेष्ठ नागरिक बन समाज और राष्ट्र की सेवा करें यही तो आप और हम सब चाहते है।

देवेन्द्र टॉकीज के पीछे, दूसरी गली
छोटीसादड़ी (राज) 312604
जिला-प्रतापगढ़
मो. 9460607990

शिक्षकों से अपेक्षा

मोबाइल पर मौत से खेलते बालक

❒ **बजरंग प्रसाद मजेजी**

ब्लू व्हेल साइबर क्राइम गेम = बालकों को मौत का पैगाम : मोबाइल पर खेले जाने वाले ब्लू व्हेल गेम की दुनियाभर में दहशत हो रही है। विश्व में अब तक 300 से अधिक बालक इस खेल के शिकार होकर आत्महत्या कर चुके हैं। रूस में 130, भारत में 20 बालक इस खेल के चंगुल में आकर जान दे चुके हैं। यह गेम रूस से चलकर सऊदी अरब, दुबई, पाकिस्तान, भारत में पैर पसार चुका है। इस गेम को रूस के 25 वर्ष के युवक फिलिप बुडोकिन ने सन् 2013 में बनाया था। इस गेम से आत्महत्या का पहला केस 2015 में आया था। इसके बाद फिलिप को जेल की सजा हो गई। इस खेल का खुलासा एक पत्रकार के लेख से हुआ। रूस में ही इस गेम को चलाने वाली 17 वर्षीय लड़की को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। यह लड़की गेम को बीच में छोड़ने वालों को हत्या की धमकी और परिवारजनों को मारने की चेतावनी देकर मासूम बालकों को खेल के द्वारा आत्महत्या के लिए उकसाती थी। वह गेम पूरा करने के लिए डराती थी। वह भी इस गेम की मास्टर माइंड थी। आतंकी संगठन और बाहरी तत्व भारत जैसे देशों में इस प्रकार के गेम से नुकसान पहुँचाना चाहते हैं।

ब्लू व्हेल गेम की प्रक्रिया एवं बालकों पर प्रभाव : बचपन में बालक मनोरंजन के लिए परिवारजनों से मोबाइल, स्मार्टफोन लेकर खेल खेलते रहते हैं। आजकल अधिकतर बालक मोबाइल पर व्यस्त रहते हैं। समय व्यतीत करने, गाने सुनने, नई जानकारियाँ लेने के लिए मोबाइल का उपयोग करते रहते हैं। ब्लू व्हेल गेम भी मोबाइल पर खेलने वाला खेल है। इसमें प्रारंभ में नए-नए खेल से बालकों को फंसाया जाता है जब उन्हें आनन्द आने लगता है, तब बालक को 20 टारगेट के बारे में आगे बढ़ने को प्रेरित किया जाता है। बालक को मनोवैज्ञानिक प्रभाव में लेते हुए प्रारंभ में कुछ डरावने चित्र दिखाए जाते हैं जब बालक की उत्सुकता बढ़ जाती है तो उसे छोटे-छोटे टास्क दिए जाते है जैसे अपने सबसे अच्छे दोस्त के विरुद्ध अपशब्द लिखकर अन्य मित्रों को दिखाना, रात्रि में कब्रिस्तान में जाकर आना, जैसे कार्य पूरा कर लेने पर बालक के मस्तिष्क पर पूर्ण नियंत्रण कर लिया जाता है। प्रारंभ में बालक की निजी जानकारी, परिवार के बारे में, उसकी हॉबी के बारे में सारी जानकारी लेकर उसे उत्साहित कर गेम खेलने की ओर प्रवृत्त कर दिया जाता है। बालक को गेम का एक टास्क देकर रात के 2 बजे तक पूरा करने को कहा जाता है। गेम के निर्देशानुसार बालक टास्क पूरा कर लेता है तब उसे अगला टास्क देते हुए गेम छोड़ने पर या किसी को जानकारी देने पर मारने की धमकी दी जाती है। जब बालक अगले गेम की तरफ बढ़ता है तब उसे अपने हाथ पर चाकू से 'मछली की आकृति' बनाने को कहा जाता है ऐसा कर लेने पर बालक पूर्णतः नियंत्रण में आ जाता है और अगला टास्क ले लेता है। इस गेम के खेलने के कारण बालक चिड़चिड़ा, उदास, एकान्त में रहने का आदि, कमरे बन्द रहने, किसी से न बोलने की मानसिकता का शिकार हो जाता है। प्रत्येक टास्क को पूरा कर लेने पर अगला टास्क दिया जाता है जब वह 17-19 टास्क पूरा कर लेता है तो उसे एक फोटो फ्रेम जिसमें 6 आकृतियाँ जैसे नदी के ऊपर बने पुल से कूदता बालक, ट्रेन के आगे आना, पहाड़ से नीचे झील में कूदना में से कोई एक टास्क पूरा करने को कहा जाता है। बालक विवेक खोकर इनमें से कोई एक कार्य कर मौत का शिकार हो जाता है। ऐसा भी हो जाता है जब बालक को आभास हो जाता है कि वह मौत के मुँह में जा रहा है और खेल रोकता है तो उसे माता-पिता को मारने की धमकी के आगे आत्महत्या का विकल्प ही चुन लेता है। ऐसा जोधपुर की कक्षा दस की छात्रा ने सुसाइड नोट में लिखा कि यदि वह गेम पूरा नहीं करेगी तो उसकी मम्मी को मार दिया जाएगा, ऐसी धमकी मिलने पर उसे जैसा कहा गया वैसे ही वह कायलाना पहाड़ियों में

स्थित कायलाना झील में कूद गई। आसपास के लोगों ने उसे कूदते देखकर पुलिस को सूचना देकर उसे बचा लिया गया। डऊकिया हॉस्पीटल में भर्ती बालिका ने खेल का वृत्तान्त बताते हुए कहा कि ''कोई इस खेल के चक्कर में न फँसे।''

ब्लू व्हेल गेम से आत्महत्या प्रयास के प्रकरणः–

- तमिलनाडु के विरुमंगलम् के 19 वर्षीय विग्नेश ने फाँसी लगा ली। उसके हाथ पर ब्लू व्हेल का निशान था। उसके लिखे सुसाइड नोट में लिखा है कि यह गेम नहीं, खतरा है। मौत का मंजर है।
- मुम्बई में 14 वर्ष की बालिका ने छत से कूद कर जान दे दी।
- प. बंगाल के मिदनापुर के कक्षा दस के छात्र ने आत्महत्या कर ली।
- मध्यप्रदेश के दमोह में एक छात्र ने ट्रेन के आगे कूदकर आत्महत्या कर ली वह कक्षा 11 का सात्विक नाम का विद्यार्थी था।
- पांडेचेरी के करैकल जिले के नेरावी निवासी 22 वर्षीय अलेक्जेंडर को मंगुलिया पुलिस ने इस गेम से बचाया। अलेक्जेंडर ने बताया कि छुट्टियों में नेरावी में इस खेल को खेलना प्रारंभ किया। वह इतना प्रभाव में आया कि लौटकर ड्यूटी पर जाने का मन नहीं हुआ। उसे प्रतिदिन टास्क दिया जाता था जिसे वह बन्द कमरे में पूरा करता था। वह एकाकी हो गया। परिवार में भाई अजीत ने उसके व्यवहार पर ध्यान देकर पुलिस को सूचित किया। प्रातः 4 बजे पुलिस ने उसे हाथ पर मछली का चित्र बनाते पकड़ा। उसकी काउंसलिंग कर उसे इस खेल से बचाया। एक न्यूज चैनल में पूरे 2 घंटे एपिसोड में बरेली के 17 वर्षीय शुभम का एक्सक्लूजिव साक्षात्कार बताया। जिसमें शुभम ने कहा कि वह इस खेल को प्रारंभ करने पर इसके अंजाम को समझ गया। इससे कैसे बचा जाए इसके लिए 17 टास्क पूरी की। उसने बताया कि प्रारंभ में इस गेम में इंटरटेन्मेंट के कुछ खेल खिलाते हैं। इन गेम को किसी से शेयर न करने को कहा जाता है। उसे 20 टास्क पूरा करने को प्रेरित किया जाता है। उसे बेस्ट फ्रेंड के खिलाफ अपशब्द लिखकर 4 घंटे तक दोस्तों को दिखाने को कहा गया। छत पर उसे हॉलीवुड की फिल्में जिनमें डरावने कारनामे थे दिखाए गए। उसकी प्रत्येक हरकत की निगरानी के लिए कैमरे से मास्टर माइंड जानकारी रखता था। हाथ पर चाकू से मछली का चित्र बनवाया गया। शुभम ने 17 टास्क पूरे करने पर मोबाइल स्वीच ऑफ कर दिया गया। दूसरे दिन खोलने पर उसे जान से मारने की धमकी दी गई। उसने सिम तोड़कर फेंक दी और वह बच गया।

शिक्षक अभिभावक बालकों पर रखें नजरः–

- बालक अधिक समय तक मोबाइल पर खेले तो उसे रोकना चाहिए।
- मोबाइल पर कुछ अलग हटकर देख रहा हो तो तुरन्त जानकारी लें।
- बालकों को मोबाइल से नुकसान के बारे में सावधान करते रहें।
- बालक के व्यवहार में अन्तर दिखे तो शिक्षक, अभिभावक सावधानी रखें।
- प्रतिदिन अभिभावक बालक के साथ कम से कम 15 मिनट उसके दिनभर के कार्य, विद्यालय कार्य के बारे में जानकारी लें।
- शिक्षक को कक्षा में बालक के व्यवहार, हावभाव में परिवर्तन दिखाई दे तो उसकी काउंसलिंग कर परिवारजन को बताएँ।
- बालक के ऐसे गेम के खेलने का पता चले तो तुरन्त पुलिस को सूचित करें।
- सार्वजनिक रूप से विद्यालय में इस गेम के बारे में बालकों को सावधान करें।
- पाकिस्तान में 2 बालिकाओं ने 17–18 टॉस्क पूरे कर लिए, शिक्षकों को पता चला तो पुलिस को सूचित कर उनकी जान बचा ली गई।
- झुंझुनूं के जटिया के कक्षा 9 के छात्र के इस गेम के खेलने का पता चलने पर प्र.अ. कमलेश तेतरवाल ने सजगता दिखाकर मोबाइल जब्त का काउंसलिंग कर आत्मघाती ऑनलाइन गेम से बचा लिया।

सरकार–न्यायालय के सुझावः–

- केन्द्रीय महिला और बाल विकास मंत्री श्रीमती मेनका गाँधी ने स्कूलों में शिक्षकों से अनुरोध किया है कि वे ब्लू व्हेल गेम पर नजर रखें। किसी छात्र को लेकर आशंका हो तो उसके अभिभावक को सूचित करें तथा चाइल्ड लाइन 1008 पर जानकारी दें।
- केन्द्रीय सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने सभी आई.टी. कम्पनियों को आदेश दिया है कि इस खतरनाक खेल को उपलब्ध न होने दें।
- राजस्थान के शिक्षा राज्य मंत्री श्री वासुदेव देवनानी ने अपील की है कि शिक्षक इस गेम के बारे में बालकों को सजग करें उसके दुष्परिणामों से बचने की सलाह दें।
- मध्यप्रदेश सरकार के शिक्षामंत्री एवं मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि हमारे देश में ऐसे खेल खेलने की परंपरा नहीं है। उन्होंने अधिकारियों को कहा कि जानकारी मिलने पर तुरंत कार्यवाही करें।
- सी.बी.एस.ई. द्वारा विद्यालयों को गाइड लाइन जारी कर इस गेम से सतर्क रहने को कहा गया है।
- मद्रास हाइकोर्ट ने केन्द्र सरकार को निर्देश दिए हैं कि आई.आई.टी. के माध्यम से इसे रोक लगाने की संभावनाएँ तलाशी जाए।
- दिल्ली हाइकोर्ट ने ब्लू व्हेल के खिलाफ दायर याचिका पर केन्द्र सरकार तथा दिल्ली पुलिस से जवाब माँगा है। सुनवाई की तारीख तय कर दी है। फेसबुक, गूगल, याहू से भी जवाब माँगा है।
- भोपाल की ख्याली चक्रवर्ती ने ब्लू व्हेल से बचने के लिए वीडियो बनाया है जिसमें बच्चों की मनःस्थिति, अभिभावक की भूमिका, बचने का उपाय बताया है। यह वीडियो https: google/LE8PVG पर देखा जा सकता है।

प्र.अ. (से.नि.)
सांपला, अजमेर–305404
मोः 9460894708

बाल-संस्कार

टी. वी. के आगे बच्चा

❒ दिनेश प्रताप सिंह 'चित्रेश'

आज टी.वी. का सबसे बड़ा दर्शक वर्ग बच्चे हैं। ये खूब मस्त होकर टी.वी. के आगे सुध-बुध खोए रहते हैं। अभिभावक आश्वस्त हैं कि बच्चा टी.वी. देख रहा है; कुछ नया देख, समझ और सीख रहा है। शरारत नहीं करेगा । मगर टी.वी. से अत्यधिक लगाव और अन्तरंगता कई एक मनोदैहिक समस्याए भी पैदा कर रहीं हैं।

अधिक समय तक टी.वी. देखने से बच्चों में सिरदर्द, गर्दन व पीठ में अकड़न की शिकायत मिलती है। यह दिक्कत तब और बढ़ जाती है, जब वे टेलीविजन देखते समय उचित ढंग और स्थान पर बैठने की सावधानी नहीं अपनाते। कम उम्र के बच्चे अगर स्कूल जाने से पहले अधिक टी.वी. देखते हैं तो उन्हें आँखे स्थिर रखने की आदत पड़ जाती हैं। जबकि पढ़ने के लिए उन्हें शब्द-दर-शब्द आँखों को गतिशील बनाने की आवश्यकता होती है। आँखों की स्थिरता उनके पढ़ने की गति में अवरोध का कार्य करती है। छोटे बच्चे जब खिलौनों से खेलते हैं तो हाथों का कई उपयोग करते हैं। इससे उनका पेशीय नियन्त्रण सुदृढ़ होता है। मगर टी.वी. देखते समय उनके हाथ घंटों निष्क्रिय रहते हैं, यह उनके सीखने की क्षमता, विशेषकर सुलेखन और चित्रकारी पर बुरा असर डालता है।

टी.वी. के कार्यक्रमों का अवलोकन करने पर हम पाते हैं कि अधिकांश कार्यक्रम भौंडी कॉमेडी, षड़यन्त्र, हिंसा, अपराध आदि पर आधारित होते हैं। उच्च वर्ग और राजघरानों की संस्कृति को गाँव-घर की संस्कृति बनाकर पेश किया जा रहा है। बालमन इसे ही आत्मसात कर रहा है। नतीजतन समाज में नंगापन, विद्रूपता, हिंसा और अश्लीलता बढ़ रही है। संवेदना का स्तर कमजोर हो रहा है। लाज-हया और लिहाज के बन्धन ढीले पड़ चुके हैं। संस्कारों पर आधारित जीवन-मूल्यों का लोप होने लगा है। कच्ची उम्र में ही बच्चों में शराब, सिगरेट और देह का आकर्षण बढ़ रहा है। टी.वी. के कार्यक्रमों में जीवन के नकारात्मक पक्षों का प्रयोग जिस गति से बढ़ रहा है, उसी पैमाने में बच्चों के जीवन में विद्रूपताए जन्म ले रही हैं। इसका कारण यह है कि बच्चे बिना तर्क-वितर्क किए टी.वी. के कार्यक्रमों के संदेशों और दृश्यों को सत्य मान लेते हैं और जीवन में उसकी नकल उतारते हैं।

कहा गया है, बच्चे का मस्तिष्क संसार की सबसे बड़ी प्रयोगशाला है। यहाँ सदैव कुछ न कुछ नया होता रहता है। निरन्तर हिंसात्मक दृश्यों को देखते हुए बच्चों में हिंसा का पनपना स्वभाविक है। हिंसा से भरा हुआ मस्तिष्क प्रतिशोध और प्रतिहिंसा के लिए सदैव तैयार रहता है। जबकि सूझबूझ, विवेक और बौद्धिक कार्यों के सन्दर्भ में यह एकदम ऊसर जैसा होता है। इधर बच्चों में हिंसक वृत्तियों का जैसा ग्राफ बढ़ा है, आए दिन बच्चे अपने अध्यापकों, साथियों और परिजनों पर गोलियाँ तक चला रहे हैं। यह भारतीय संस्कृति की परम्पराओं में एक नया मोड़ है।

टी.वी. संस्कृति के कारण बच्चों में मोटापा जैसी विकृतियाँ बढ़ रही हैं। दरअसल बच्चे टेलीविजन देखने के चक्कर में खेलकूद और व्यायाम भूलते जा रहे हैं। स्कूल से घर लौटने पर वे टी.वी. के सामने बैठ जाते हैं। यही नहीं, वे टेलीविजन देखते समय तली-भुनी चीजें भी खाते रहते हैं। इससे शरीर में वसा की मात्रा बढ़ती जाती है। मोटे हो रहे यही बच्चे भविष्य में मधुमेह, उच्च रक्त चाप और हृदयाघात जैसी बीमारियों के घेरे में आ सकते हैं।

खेलकूद बच्चों के शारीरिक विकास को संतुलित रखता है। यह मानसिक, शैक्षणिक और भावनात्मक विकास के लिए भी आवश्यक है। यहाँ तक कि खेलकूद से बच्चों में सामाजिकता और व्यवहारगत कुशलता भी विकसित होती है। मौजूदा वक्त में टीवी के चलते बच्चों के बीच खेलकूद का लोप एक बढ़ी चुनौती है। क्योंकि खेलों के अभाव के बीच सयानी होती पीढ़ी में आने वाले समय में कलात्मक और सृजनात्मक गतिविधियों के ह्रास की सम्भावना है।

बालरोग विशेषज्ञों और मनोविज्ञानवेत्ताओं का मत है कि बच्चों को दिन भर में दो-ढाई घंटे से अधिक समय टी.वी. नहीं देखना चाहिए। जबकि बच्चे देर रात तक टी.वी. देखते रहते हैं। खासकर मैच सम्बन्धी प्रसारण वाले दिनों में यह सीमा बहुत बढ़ जाती है। इससे बच्चों के पढ़ाई और होमवर्क के स्तर में कमी आ रही है। इसमें समय के अभाव की ही बात नहीं है, बल्कि टी.वी. की अधिकता से मस्तिष्क की सृजनात्मक व तार्किक क्षमता एवं एकाग्रता में आने वाली कमी भी जिम्मेदार है।

तमाम कमियों के बाद भी यह नहीं भूलना चाहिए कि टी.वी. एक सशक्त माध्यम है। अगर इसका विवेकपूर्ण इस्तेमाल हो तो यह शिक्षा, जागरूकता और स्वस्थ मनोरंजन का कारगर साधन हो सकता है। इसके लिए सामाजिक कार्यकर्त्ताओं, शिक्षाविदों, जागरूक नागरिकों, शैक्षिक एवं सांस्कृतिक संस्थाओं को सरकार पर दबाव बनाना चाहिए कि देश में टी.वी. सम्बन्धी एक ठोस नीति तैयार हो, जिसके तहत मनोरंजक, शिक्षाप्रद, सूचनात्मक, भारतीय जीवन मूल्यों और भारतीयता के पोषक कार्यक्रम तैयार किए जाएँ।

जब तक ऐसा बदलाव नहीं आता, परिवार की आपसी सहमति से केवल अच्छे कार्यक्रम देखने की समझ पैदा करनी होगी। आपसी विचार-विमर्श में बच्चों की बराबरी की भागीदारी होनी चाहिए, ताकि वे सहजता से यह फैसला स्वीकारें और अपने सहपाठियों-मित्रों से इस सन्दर्भ में चर्चा करके इसके प्रसार में अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें।

पोस्ट ऑफिस-जासापारा,
गोसाईंगंज-338119, सुलतानपुर (उ.प्र.)
मो. 09450143544

बालमन

डर या भय

❒ तरुण कुमार सोलंकी

एक शिक्षक बालकों के मन में शिक्षा व इससे जुड़े विषयों (जैसे गणित, अंग्रेजी आदि) से लगने वाले भय या डर को दूर कर उनके विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। इस कार्य में विद्यार्थियों के साथ उनके माता-पिता को भी सम्मिलित कर सकता है। उन्हें समझा सकता है। इस कार्य के लिये शिक्षक को इच्छाशक्ति व सकारात्मक सोच रखना जरूरी है क्योंकि किसी भी कार्य की सफलता उस कार्य को करने वाले की लगन व सकारात्मक सोच पर निर्भर करती है। क्योंकि सकारात्मक सोच से कार्य क्षमता सही दिशा की ओर अधिक तेजी व पूर्ण क्षमता से कार्य करती है।

बच्चा (बालक/बालिका) दो तीन साल का होता है तो माता-पिता आरम्भ से ही उसमें डर या भय उत्पन्न करने लगते हैं। इस स्थिति से बचा जाना (बचाव करना) चाहिए। उदाहरण के लिए बालक पहले अंधेरे में जाने से डरता नहीं है। कुछ भी लाने के लिए कहो, अंधेरे कमरे में चला जाता है। परन्तु जिस दिन माँ/पिता /भाई/बड़ा कोई कहता है अंधेरे में मत जा 'बाबा' पकड़ लेगा। बच्चे के मन में 'बाबा' का भय बैठ जाता है। उसके बाद वह अंधेरे कमरे में या अंधेरी जगह पर जाने से डरने लगता है। आहिस्ता-आहिस्ता यह डर पक्का होता चला जाता है। जो जीवनपर्यन्त उसका साथ नहीं छोड़ता है।

इसी प्रकार आरम्भ में बालक कॉकरोच, छिपकली, कीड़े, मकोड़े से नहीं डरता है। वह तो उन्हें पकड़कर खेलने लगता है लेकिन बड़ों के कहने या बड़ों को डरता हुआ देखकर उसके मन में भी डर की भावना बैठ जाती है। डरने की यह कमजोरी हमारे दिमाग में होती है। यह डर बालक के दिमाग में पक्का होने लगता है जो बड़ों से जुड़ाव का (या जुड़ा हुआ) डर होता है। क्योंकि बड़े डर रहे है इसलिए वह भी डरता है।

माँ-बाप या अन्य बड़े बूढ़ों के द्वारा बच्चे के दिमाग में पहले से मौजूद डर जैसे भूत, हाऊ आदि बातों का उपयोग करते हैं। इससे बच्चे के मन या दिमाग में पहले से उपस्थित डर अंधेरा, कॉकरोच आदि से जुड़ जाता है। यह सम्बन्ध बड़ा होने के साथ-साथ और मजबूत होता चला जाता है। इस जुड़ाव की वजह से बच्चे के दिमाग में एक स्वाभाविक डर पैदा होता है। इसका कोई प्रामाणिक आधार नहीं होता है और उस समय व्यवहार भी डर से प्रेरित होता है। इससे बच्चा बिना किसी कारण के भी भयभीत या डरा रहता है। जो उसके मानसिक व शारीरिक विकास को बहुत प्रभावित करता है। जिससे उसका मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाता है या असामान्य होने की सम्भावना रहती है।

कक्षा में शिक्षक जब एक बच्चे को दण्डित करता है तो उसका प्रभाव सभी विद्यार्थियों पर पड़ता है। इसी प्रकार डर बड़ा होने के बाद भी उसके व्यवहार में परिलक्षित होता रहता है। जबकि उसका कोई तार्किक आधार नहीं होता है। जब ऐसा नकारात्मक प्रभाव बालक के जीवन के व्यवहार का स्थायी परिवर्तन बन सकता है तो सकारात्मक सोच से भी जुड़ाव उत्पन्न कर बालकों में सकारात्मक बदलाव उसके जीवन में लाए जा सकते है। क्षेत्र चाहे सामाजिक जीवन का हो।

अतः एक शिक्षक यह बात माता-पिता, अभिभावकों के सामने मीटिंग के समय रख सकते हैं। वे घर-परिवार में सकारात्मक सोच रखें व व्यवहार में अपनाएँ जिससे बच्चों को व उनके अपने परिवार को बहुत लाभ होगा। इसी प्रकार पढ़ाई में भी इस प्रकार के मानसिक जुड़ाव का सकारात्मक उपयोग बहुत ही कारगर साबित होता है। शिक्षक गणित व अंग्रेजी विषयों के प्रति उत्पन्न भ्रामक विचारों को छोड़ने में, जैसे कि ये गणित विषय कठिन है, इस बात को बालकों के मानस से हटाने में मदद कर सकता है।

मन से, सकारात्मक सोच से किया गया प्रत्येक कार्य सरलता से किया जा सकता है। बशर्ते जुड़ाव मन से करने की इच्छाशक्ति हो।

रीडर (से.नि.)
श्री पंचमुखी हनुमान मंदिर के पास,
औद्योगिक क्षेत्र, रानी बाजार, बीकानेर (राज.)
मो: 9530019024

लगे रज बढ़े गज

❒ पुष्पा शर्मा

यदा-कदा बच्चों को खेल के मैदान पर भागते-दौड़ते देखती हूँ तो बचपन याद आ जाता है लेकिन आज बचपन और खेल चारदीवारी में कैद नजर आता है। बच्चों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए खेल व मैदान का बच्चों से नाता जोड़ना आवश्यक है।

प्रकृति की महानता अनंत है। हम आधुनिकता की दौड़ में हमारी मिट्टी की महत्ता को बिसराते जा रहे हैं, क्या यही हमारा भाग्य....? हम बचपन से सुनते आए हैं कि मिट्टी में वो ताकत है जो मानव को स्वस्थ व सुघड़ बनाती है लेकिन भौतिकता की परत ने, बच्चों को साफ सुथरा सुरक्षित रखने के भ्रम में माता पिता बच्चों को बचपन से महरूम करने के साथ-साथ बच्चों के विकास और प्रतिरक्षा तंत्र को भी बाधित करने की अहम कड़ी बन रहे हैं।

कोई भी नहीं चाहता है कि उनका बच्चा किसी गन्दगी या बीमारी वाली जगह में खेल कर रोगों की चपेट में आए लेकिन अब हम आश्वस्त होकर उन्हें स्वंतत्र खेलने के लिए छोड़ सकते हैं क्योंकि कई शोधों में यह स्पष्ट हो गया है कि मिट्टी बच्चों के लिए हानिकारक नहीं बल्कि प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने में सहायक है। अमेरिका के जैक गिलबर्ट ने मिट्टी में पाए जाने वाले जीवाणु से फ़ायदे और बच्चों का विकास के मुद्दे पर 'विकास और प्रतिरक्षा' नामक किताब में स्पष्ट उल्लेख किया है कि रोकने के बजाय आज़ादी से मिट्टी में खेलने देना चाहिए।

आज चिकित्सा विज्ञान भी मान चुका है कि मिट्टी शरीर के दूषित पदार्थो को अवशोषित करने में सहायक है। मिट्टी बचपन को ऊर्जावान बनाने में अहम् भूमिका निभाती है क्योंकि हर बालक असीम ऊर्जा का पुंज है। मिट्टी शरीर की अनावश्यक गर्मी को खींच कर बाहर निकालती है। मिट्टी में चुम्बकीय शक्ति पायी जाती है जो बालकों में चुस्ती-फुर्ती और ताकत पैदा करने में सहायक है। मिट्टी में स्वयं को शुद्ध करने की ताकत होती है अतः जहाँ पूर्ण रूप से सूर्य की किरणें गिरती हो उस मिट्टी के साथ बच्चों का बचपन जोड़ कर उन्हें उसका आनन्द लेने दें तभी तो बचपन बोल उठेगा-'लगे रज बढ़े गज।'

अध्यापिका, सापुन्दा रोड,
ज्योति कॉलोनी, केकड़ी (अजमेर) 305404
मो. 8003365699

बाल दिवस पर विशेष

बस्ते का बोझ

❒ टेकचन्द्र शर्मा

मासूमों पर बस्ते का बोझ।
समाधान इसका लो खोज।।

जब मासूमों को भारी वजनी बस्तों को कमर पर लादकर, लंगड़ाते हुए विद्यालय जाते हुए देखता हूँ तो सच कहता हूँ आँखें नम हो जाती हैं। निजी विद्यालय के बच्चे तो दो किलो से कहीं अधिक पानी की बोतलें, खाने का टिफिन, सभी विषयों की रफ कॉपियाँ, सभी विषयों की गृह कार्य की कॉपियाँ, सभी विषयों की पुस्तकें सहायक पुस्तकों सहित अपने बस्तों में ठूँस कर ले जाते हैं।

जिन मासूमों को गाते हुए, हँसते हुए शाला जाना चाहिए वे रूँआसे होकर मन मारकर उदास होकर शाला की ओर जा रहे हैं। मानो जेल में जा रहे हैं। सायंकाल जब स्कूल की घंटी टन-टन बजती है तो बच्चे ऐसा महसूस करते हैं चलो जेल से छूटी मिली और हँसते हुए खिलखिलाते हुए दौड़ते हुए घर की ओर चल पड़ते हैं।

यह है असली चित्र मासूमों के शाला में जाने व वहाँ से छूटकर घर आते हुए बच्चों का चित्र।

मात्र समस्या बता देना और उसका समाधान न बताना अधूरापन है और अपूर्ण काम है। सर्वप्रथम मैं शिविरा सम्पादक मंडल से अनुरोध करूँगा कि वे इस ज्वलन्त समस्या पर खुली बहस आहूत करें ताकि अनुभवी शिक्षाविद्, अभिभावक, शिक्षा विभाग के अधिकारी शिक्षक कर्मचारी व आदरणीय शिक्षा मंत्री जी इस समस्या पर गौर करें और अपने अनुभूत सुझावों से लाभान्वित करें। यदि वास्तव में यह समस्या महत्त्वपूर्ण नहीं हो तो मेरा भ्रम दूर हो जावे। मेरे जेहन में यह प्रश्न बार-बार उठता है

और शिविरा से अच्छा मंच कोई दृष्टिगत नहीं हो रहा अतः यह समस्या शिविरा पत्रिका तक पहुँचाई है।

गत माह की शिविरा में उल्लेखित एक सजग चिंतक शिक्षक का सुझाव भी विचारणीय है कि कम से कम हर शनिवार को मासूमों को बस्ते से छुट्टी दे दी जाए और उस दिन अन्य पाठ्य सहगामी कार्यक्रम आयोजित किए जाए। जैसे नैतिक शिक्षा, श्रमदान, रचनात्मक कार्यकलाप, वाद विवाद प्रतियोगिताएँ, स्वच्छता, शारीरिक व्यायाम आदि आदि इस दिन सम्पादित करवाए जाएँ। अच्छा उपयोगी सुझाव है।

पानी की बोतलें मासूमों से मंगवाना विद्यालय के लिए बिल्कुल शोभनीय नहीं है। क्या विद्यालय न्यूनतम पानी की आवश्यकता की पूर्ति भी नहीं कर सकते। मेरे ख्याल से ऐसी स्थिति तो इस युग में किसी विद्यालय की नहीं है।

इतनी कॉपियाँ, पुस्तकें, सहायक पुस्तकें, मंगवाना, हर रोज हर विषय में गृह कार्य देना विद्यालय के लिए यह व्यावहारिक कदम नहीं हैं। इन से बाज आए तो बेहतर होगा और बस्ते का बोझ हल्का होगा और भी बहुत से उपाय हैं जो अनुभवी शिक्षकों से मिल सकेंगे।

अच्छा हो शिक्षामंत्री जी अपनों से अपनी बात स्तम्भ में इस समस्या को उठाएँ यह सुझाव मात्र है इसका औचित्य तो वे जानें। यह एक विषय है, आलेख नहीं है। इस पर विचार विमर्श आमंत्रित हो किन्तु पहल आवश्यक है। अतः अति संक्षेप में मैंने शिविरा हेतु इसे प्रस्तुत किया है। पीड़ा को बांट लेने से वह हल्की हो जाती है। यही सोचकर मैंने मेरे शिक्षक साथियों, आदरणीय गुरुजनों से यह निवेदन किया है।

छोटे बच्चों के लिए गृह कार्य के आवंटन व निरीक्षण के सम्बन्ध में मेरा अनुभव कहता है कि हर विषय का गृह कार्य हर दिन देना वाजिब नहीं है। मुझे अच्छी तरह याद है मैं जब नौवीं दसवीं में पढ़ता था तो प्रधानाध्यापकजी हमें अंग्रेजी पढ़ाते थे और जब गृह कार्य देते थे तो कक्षा में क्रमवार वहीं विद्यालय में जाँच देते थे और संशोधित कार्य वहीं छात्र से करवा लेते थे। छात्र की उपस्थिति में ही जाँचते थे। फिर कई दिनों तक उस विषय की कॉपी लाने की आवश्यकता नहीं रहती थी। और यूं बस्ते का बोझ हल्का रहता था। जाँच कार्य भी प्रभावी होता था। उसका फालोअप भी तुरन्त स्वयं के सामने ही करवा लेते थे। यह पद्धति सार्थक व सफल थी। इस तरह के और भी उपाय समाधान खोजे जा सकते हैं और सार्थक सिद्ध हो सकते हैं। अंत में पुनः कहना चाहूँगाः-

बस्ते का भार मासूमों पर मार।
सोचो सोचो उपचार निवेदन है बारम्बार।।

पूर्व शिक्षा अधिकारी
शर्मा सदन, झुंझुनूं
मो. 9672973792

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः स्मृतिलभ्ये सर्वग्रंथीनां, विप्रमोक्षस्तरमै मृदितकषायाय तमसस्पारं दर्शयाति भगवान् सनत्कुमारः।
-छांदोग्योतनिषद्

अर्थात आहार पवित्र होने से अंतःकरण पवित्र होता है। अंतःकरण की शुद्धि से विवेक बुद्धि प्रखर होती है, उस विवेक से अज्ञानजन्य निविड़ बंधन खुलते हैं। यह ज्ञान नारद को भगवान सनतकुमार ने दिया है।

आहार में अभक्ष्य त्याग देने से चित्त शुद्ध हो जाता है। आहार शुद्धि से चित्त की शुद्धि स्वयमेव हो जाती है। जब चित्त शुद्ध हो जाता है तो अज्ञान की ग्रन्थियाँ टूटती जाती है।
-पाशुपत ब्रह्मोपनिषद्

सुख का प्रेरक

❒ लाल चन्द वर्मा

सुख का चिरंतन अस्तित्व दुःख रूप में निहित है। मानव के अंतःस्थल में सुख-दुःख दोनों एक साथ विद्यमान है। उसके हृदय में दुःख को दूर कर सुख प्राप्त करने की लालसा जागृत होती है। जो उसे सत्कर्म करने को प्रेरित कर उसको जीवन यात्रा में पथ प्रदर्शन का कार्य करती है। सुख दुःख परस्पर विरोधी नहीं अपितु एक दूसरे के पूरक हैं। एक के बिना दूसरा अधूरा है। दुःख के बिना सुख की अनुभूति नहीं हो सकती। जब तक दीर्घ रेखा के पास लघु रेखा का अंकन नहीं होता तब यह दीर्घ नहीं कही जा सकती। दूसरी रेखा की उपस्थिति ही इसका निर्धारण करती है। सुख-दुःख एक-दूसरे को काटते नहीं एक दूसरे का अवलम्बन लेकर अपनी प्रतीति कराते रहते है।

दुःख के बाद सुख और कभी-कभी सुख के बाद दुःख प्रकृति का यह चक्र निरंतर चलता रहता है। आज्ञाकारी पुत्र की कामना के पीछे माँ की वेदना छिपी रहती है। भट्टी की तपन के बिना न तो स्वर्णाभूषण बनते हैं और न ही स्वादिष्ट भोजन, सावन में मखमली चादर और धानी चुनरियाँ ओढ़ने का सुख लेने वाली धरती को भी पहले ज्येष्ठ की तपन और गर्म लू सहने का दुःख झेलना पड़ता है। आज पुरस्कार का गौरव प्राप्त कर विश्व विख्यात होने वाला कलाकार भी कभी गुमनामी के अन्धेरे में रहता है। गुमनामी और अपमान के दुःख सहने पड़ते हैं। आज नेकनामी और पुरस्कार का सुख प्राप्त हुआ है। यदि वही दुःख से घबराकर टूट जाता है तो उसका कलाकार मन भी मर जाता। दुःख, सुख का विरोधी नहीं, यह तो सुख पाने का एक साधन है। व्यक्ति का सहायक बनकर उसे सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ने को प्रेरित करता है।

सुख की प्रेरणा दुःख : जीवन में सफल होने वाले अधिकांश व्यक्तियों ने पहले असफलता का दुःख भोगा, दुःख से ही प्रेरणा मिली जीवन में कुछ कर दिखाने की सफलता प्राप्त करने और अन्य लोगों के प्रेरणा-स्रोत बनने की। मनोयोगपूर्वक कठोर साधना करके ही महान उपलब्धि प्राप्त की जा सकती है। असफलताएँ सफलता की जननी है। ठोकरे खाकर ही बालक चलना सीखता है और दुःख झेलकर ही सुख पाता है। आज का पुष्पित पल्लवित वृक्ष पहले एक सामान्य बीज था। उसी बीज ने जब अपना अस्तित्व मिटाया तभी आज कल्पवृक्ष अस्तित्व में आ सका। स्वयं को मिटा कर ही दूसरों का कल्याण किया जा सकता है।

दुःख से निराश और सुख से मिथ्या अभिमानी होने की आवश्यकता नहीं है। सुख-दुःख तो जीवन के दो पहलू है। दोनों में से एक के बिना जीवन अधूरा है। जीवन की सम्पूर्णता इन दोनों के होने से ही है। उत्कर्ष की अभिलाषा रखने वालों को इसका अवश्य सामना करना पड़ता है। सुख प्राप्ति के लिए क्यों नहीं पहले से ही दुःख का अभिनन्दन करें। दुःख के बिना जीवन में समग्रता एवं परिपूर्णता नहीं आ सकती। दुःख आने पर व्यक्ति येन-केन प्रकारेण इसे दूर कर सुख प्राप्ति का प्रयास करेगा। सही प्रयास करने पर सफलता अवश्य मिलती है। ऐसी सफलता के प्रेरक दुःख का तिरस्कार नहीं करके उसका स्वागत करें।

प्रधानाचार्य
रा.आदर्श उ.मा.वि. खोरण्डी (नागौर)

शिक्षण में आनंद का समावेश

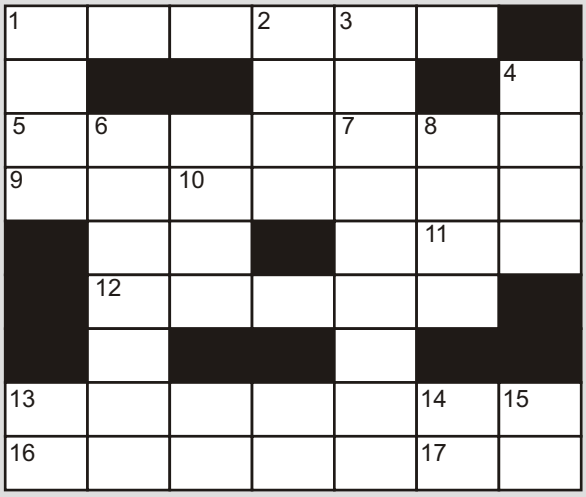
❒ चैनराम शर्मा

आज का युग तीव्रगामी है। करने-करवाने में, समझने-समझाने में, आने-जाने में, खाने-पीने में, बोलचाल में कहीं भी धीमी गति का नाम नहीं। यह सब कुछ मानव को मानव की ही देन है। जिज्ञासा की निरन्तरता ने कभी विश्राम नहीं लिया। यही विज्ञान का उद्‌भव है। यह विज्ञान की ही देन है कि यातायात, संचार, दृश्य-श्रव्य सब कुछ हर सुबह कोई न कोई नवीनता लेकर मानव-जीवन को हर-पल अधिकाधिक अर्थवान बनाते हैं। फिर भी बालक को ज्ञान की मंजिल पर पहुँचने के लिए प्रारंभिक सोपान तो पार करने ही होते हैं पर इन सोपानों का सृजन तो शिक्षक को ही करना होगा जिनमें बोधगम्यता की गति को सामान्य स्तर पर ही कायम रखना होगा।

शिक्षण सत्र के इने-गिने दिनों में पाठ्यक्रम को द्रुतगामी फिल्मी कथा की तरह प्रस्तुत किया जाता है। समझ की बात तो परे रही पर इसकी क्रमबद्धता भी टूटी माला के मनकों की तरह बिखर जाती है। ऐसे में शिक्षार्थी अपने शिक्षक में किसी फिल्म के खलनायक का चेहरा ढूँढ़ता है और उसकी परिणति होती है। छात्र-शिक्षक व्यवहार में साधन-सुविधाओं के ढेरों उपक्रम द्वारा शिक्षण कार्य कठिन तो नहीं पर आसान मान लेना भी भूल होगी। शिक्षण के पूर्व शिक्षार्थी को समझना होता है, उसके मन में झाँक कर उसकी अभिरुचि को प्रकट करना होता है। अभिव्यक्ति की दृष्टि से उसे मुखरित करना होता है। उसकी बोधगम्यता की गति को समझना होता है। इन सबके बिना शिक्षण कार्य सूचना देने की औपचारिकता भर है। जब तक शिक्षक और शिक्षार्थी के मध्य सरसता और माधुर्य का सेतु नहीं बनेगा तब तक शिक्षा का आदान-प्रदान नहीं हो सकेगा। यह काम जल्दबाजी का नहीं है। शिक्षण में सरसता का तात्पर्य शिक्षण में आनन्दानुभूति है। किसी भी विषय को सीधा सपाट प्रस्तुत न कर उसे चित्र, मानचित्र, कथा, गीत, भाव-भंगिमा, क्रीड़ा, अभिनय, पहेली आदि के माध्यम से कक्षा में रखना चाहिए। अनुकूल वातावरण में विषयगत गहराई में डूबने-डुबाने का आनंद ही सच्चा शिक्षण है। जब तक शिक्षण में आनंद का समावेश नहीं होगा, शिक्षक की उद्विग्नता और शिक्षार्थी का तनाव बने ही रहेंगे जिससे न तो शिक्षण प्रभावी होगा और न ही दोनों पक्षों को मानसिक शान्ति मिलेगी। कक्षा-कक्ष में शिक्षक के कौशल से एक आकर्षण बनता है और यही आकर्षण आनंद का श्री गणेश होता है। विषयवस्तु काल चक्र और परिवेश को भाँपते हुए शिक्षक अपनी कक्षा को सम्मोहित कर दे तो आनंद की रश्मियों में छात्र स्वयं ज्ञान की तलाश में रत हो जाएँगे। यदि शिक्षण में आनंद होगा तो दोनों पक्ष मन से प्रसन्न और स्वस्थ रहेंगे। पारस्परिक व्यवहार में मधुरता का संचार होगा। स्वानुशासन और सच्चरित्रता का वातावरण बनेगा। गुरु-शिष्य की पुनीत परम्परा का निर्वाह होगा और इस भागमभाग के युग में भी हम अपनी सांस्कृतिक दृढ़ता का चित्र स्थापित कर सकेंगे।

गाँव-चन्देसरा, वाया-खेमली
उदयपुर (राज.)-313201

विज्ञान वर्गपहेली



बाएं से दाएं

1. पानी में आग लगाने वाली धातु (4)
3. मरकरी (2)
5. जौ से बना एल्कोहोलिक पेय (3)
7. वाइरस निर्जीव और.....के मध्य की कड़ी है (3)
9. सोडियम क्लोराइड (3)
11. गैस के संघनन से प्राप्त अवस्था (2)
12. ठोस से द्रव में परिवर्तन (3)
13. विद्युत धारा का मात्रक (4)
14. पास्कल.....का मात्रक है (2)
16. ''आत्मघाती थेली'' (5)
17. चना, अरहर, मूंग आदि हैं (2)

ऊपर से नीचे

1. सर्वाधिक प्रोटीनयुक्त दाल (4)
2. फूलों की खुशबू का कारण (4)
3. उद्यान मटर (9)
4. उदासीनीकरण में जल और.....बनते हैं (3)
6. पारे और धातु का मिश्रण (5)
8. कोशिका झिल्ली से घिरा सम्पूर्ण भाग (4)
10. निलम्बो (3)
15. न्यूटन.....का मात्रक है (2)

उत्तर

बाएं से दाएं

1. सोडियम, 3. पारा, 5. बीअर, 7. सजीव, 9. नमक, 11. द्रव, 12. गलन, 13. एम्पियर, 14. दाब, 16. लाइसोसोम, 17. दाल

ऊपर से नीचे

1. सोयाबीन, 2. मकरंद, 3. पाइसम सेटईबम, 4. लवण, 6. अमलगम, 8. जीवद्रव्य, 10. कमल, 15. बल

–जनेश कुमार शर्मा
व्याख्याता (जीव विज्ञान), रा.आ.उ.मा.वि दौलतपुरा, सपोटरा (करौली)

मासिक गीत

हिम्मत कभी न हारो

ध्येय मार्ग पर चले वीर तो,
पीछे अब न निहारो।
हिम्मत कभी न हारो–2

तुम मनुष्य हो, शक्ति तुम्हारे, जीवन का संबल है,
और तुम्हारा, अतुलित साहस, गिरि की भाँति अचल है,
तो साथ केवल पल भर को, माया मोह बिसारो।।1।।
हिम्मत कभी न हारो। हिम्मत कभी न हारो।।

मत देखो कितनी दूरी है, कितना लम्बा मग है,
और न सोचो साथ तुम्हारे, आज कहाँ तक जग है
लक्ष्य प्राप्ति की बलिवेदी पर, अपना तन–मन वारो।।2।।
हिम्मत कभी न हारो। हिम्मत कभी न हारो।।

आज तुम्हारे साहस पर ही, मुक्ति सुधा निर्भर है,
आज तुम्हारे स्वर के साथी, कोटि कण्ठ के स्वर हैं
तो साथी बढ़ चलो मार्ग पर, आगे सदा निहारो।।3।।
हिम्मत कभी न हारो। हिम्मत कभी न हारो।।

संकलनकर्त्ता–**दिनेश कुमार**
अध्यापक
रा.उ.मा.वि. बायतू पनजी, जिला बाड़मेर
मो: 8003893384

संवाद

अध्यापक-अभिभावक परिषद् का आयोजन

❒ लोकेश कुमार पालीवाल

तुझे सूरज कहूँ या चंदा, तुझे दीप कहूँ या तारा।
मेरा नाम करेगा रोशन, जग में मेरा राज दुलारा।।

उक्त गीत की पंक्तियाँ एक पिता/अभिभावक के मनोभावों को अभिव्यक्त कर रही है। संसार के सारे माता-पिता की चाहत यही होती है कि उनका बच्चा दुनिया का एक होनहार बच्चा हो, जो उनके नाम को रोशन करके उनके अधूरे सपनों को पूरा कर सके। संतान, माँ-बाप से सवाया काम करके दिखाए। शायद यही कारण रहा जिसके चलते जयसिंह के बाद वाली पीढ़ी को सवाई जयसिंह नाम देकर जयसिंह से सवाया होने की कामना की गई। कहा भी जाता है कि हमारी उपलब्धियों से दुनिया को जलन हो सकती है, केवल माता-पिता और गुरु की कामना सदैव यही रहती है कि उनकी सन्तान या उनका शिष्य उनसे बेहतर निकले।

बच्चों को बेहतर बनाने में शिक्षकों के साथ-साथ अभिभावकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका को नकारा नहीं जा सकता। हालांकि अब तक शैक्षिक उन्नयन के सारे प्रयास बाल केन्द्रित एवं अध्यापक केन्द्रित रहे हैं। जहाँ पाठ्यक्रम निर्धारण, शिक्षण विधाओं, नवाचारों, आनंददायी शिक्षण में बालक को केन्द्र माना गया है वहीं शिक्षक के शिक्षण की धार को विभिन्न कार्यशालाओं प्रशिक्षणों के माध्यम से तेज किया जाता रहा है। इस प्रक्रिया के एक महत्त्वपूर्ण घटक जिसको हम नजरअंदाज कर देते हैं, वह है-अभिभावक। शायद यही कारण है कि हमारी शिक्षा व्यवस्था उन लक्ष्यों को हासिल नहीं कर पा रही है जिसके लिए हम प्रयासरत है।

इस दिशा में राजकीय विद्यालयों में 30 सितम्बर 2016 को अध्यापक-अभिभावक परिषद् की प्रथम बैठक के आयोजन से ही एक अच्छी शुरूआत हो चुकी है। 30 सितम्बर 2016 को राज्यभर के राजकीय विद्यालयों में अध्यापक-अभिभावक परिषद् का सफल आयोजन मन को पुलकित करने वाला रहा। इसी क्रम में 16 जनवरी 2017, 5 मई 2017 और 20 सितम्बर 2017 को अभिभावक शिक्षक परिषद (PTA) का आयोजन हो चुका है।

अभिभावक एक महत्त्वपूर्ण घटक है जो न केवल बच्चों के शाला में ठहराव को सुनिश्चित करता है अपितु शिक्षा की गुणवत्ता में भी प्रभावी भूमिका का निर्वहन कर सकता है। आवश्यकता है उसे विश्वास में लेकर बच्चों को वास्तविक शैक्षिक प्रगति से अवगत कराने की। निजी क्षेत्र में तो अभिभावकों का सहयोग पहले से ही मिल रहा था, राजकीय विद्यालयों में इसकी शुरूआत मील का पत्थर साबित होगी, ऐसा मन में विश्वास है।

वास्तव में शिक्षक और अभिभावक दो छोर पर अलग-अलग रहते हुए बालक पर निगरानी रखते है।

T ⟶ C ⟵ P
(Teacher) (Child) (Parents)

जबकि यह सम्बलन प्रभावी और मजबूत हो इसके लिए यह जरूरी है कि शिक्षक और अभिभावक दोनों साथ मिलें और मिलकर देखें कि बच्चा क्या कर रहा है।

↑ C (Child)
T ⟶ • ⟵ P (Parents)
(Teacher) संयुक्त प्रयास

प्रश्न यह है कि हमारे प्रयासों में अभिभावकों का साथ क्यों आवश्यक है? तथा अभिभावकों का बेहतर सहयोग कैसे प्राप्त करें। आइए विचार करें।

- शिक्षा का अधिकार कानून लागू होने से पूर्व एक बार राज्य स्तरीय शोध कार्य के दत्त संकलन हेतु राजकीय विद्यालय में जाने का अवसर मिला। शोध का विषय था राजकीय विद्यालयों में उपलब्ध शैक्षिक दिवसों की वस्तुस्थिति का अध्ययन। सामयिक परखों, परीक्षाओं, उत्सवों, जयन्तियों, शिक्षक की प्रशिक्षणों में उपस्थिति इत्यादि सब व्यवधानों को घटाने पर यह निकलकर आया कि विद्यालय में मात्र 133 दिवस वास्तविक शिक्षण हुआ।

यानि यह बात समझने की है कि शिक्षक के पास वर्ष में आधे शिक्षण दिवस ही उपलब्ध हैं। शेष अवधि बालक घर पर अभिभावक के साथ रहता है फिर 24 घण्टे के दिवस में बालक महज 6 घण्टे विद्यालय में रहता है। शेष 18 घण्टे वह समाज तथा अभिभावक के इर्द-गिर्द रहता है, जिनका सहयोग लिए बिना शैक्षिक उन्नयन कठिन साबित हो रहा है।

- शिक्षक तथा अभिभावक दोनों का लक्ष्य अलग-अलग न होकर एक ही है, बालक में अन्तर्निहित शक्तियों को पूर्णता प्रदान करना। अतः हम शिक्षक और अभिभावक अलग-अलग मोर्चों पर रहकर प्रयास क्यों करें? एक और एक ग्यारह बनकर हमारी ताकत बढ़ाएँगे तो उद्देश्यों की प्राप्ति ठीक ढंग से हो पाएगी।
- भारत गाँवों में बसता है। आवागमन के साधनों में वृद्धि तथा बढ़ते शहरीकरण ने हम अभिभावकों के ग्रामीण प्रवास को लगभग शून्य कर दिया है। ग्रामीण मुख्यालय पर हमारी अनुपस्थिति ने पुराने समय के छात्र-शिक्षक-अभिभावक के गठजोड़ की पकड़ को ढीला कर दिया है जिसका परिणाम है अध्यापक-अभिभावक के बीच दूरी, दोनों में अच्छे तालमेल का अभाव।

गिरती शैक्षिक गुणवत्ता। हकीकत यह है कि शिक्षक विद्यालय में तब प्रवेश करता है जब अभिभावक रोजगार की तलाश में घर छोड़ चुका होता है, साथ ही जब संध्या को अभिभावक गाँव में प्रवेश करता है तब तक हम शिक्षक गाँव छोड़ चुके होते हैं। केवल वे गिने चुने अभिभावक, जो हमारी एस.डी.एम.सी.। एस.एम.सी. के सदस्य हैं या जो कभी किसी सामाजिक समारोह में हमें न्यौता देने विद्यालय आते हैं या वे जो थोड़े जागरुक होकर बालक की शैक्षिक प्रगति जानने कभी कभार विद्यालय आते हैं, के अलावा अधिकांश बालकों के माता-पिता को अध्यापक नहीं जान पाता है।

अध्यापक नहीं जानता कि कालूराम की घरेलू परिस्थितियाँ कैसी है? उसकी आर्थिक, सामाजिक विषमताएँ जाने बिना हम उसका भला कैसे कर सकते है?

ऐसी स्थिति में आवश्यक है कि अध्यापक, स्वयं को बालक के हित चिन्तक के रूप में अपने को प्रस्तुत करे। उसे अभिभावक को विश्वास में लेकर अपने अच्छे कार्यों की मार्केटिंग करनी चाहिए। उसका विश्वास उसे राजकीय विद्यालयों की ओर उन्मुख करेगा जिससे शिक्षा के अधिकार कानून की निशुल्क और अनिवार्य शिक्षा को लागू करने में आसानी रहेगी। निजी विद्यालयों की महंगी शिक्षा से त्रस्त अभिभावकों को राहत मिलेगी, राजकीय विद्यालयों के नामांकन में वृद्धि होगी। अभिभावकों से अपनी पहिचान बढ़ेगी।

- जब निजी विद्यालयों ने घर-घर अभिभावक सम्पर्क करके, बेहतर अध्यापक-अभिभावकों के दिवस का आयोजन करके अपने नामांकन में वृद्धि की है तो यह राजकीय विद्यालयों में क्यों कर सम्भव नहीं है? यह बात ठीक है कि हमारा अभिभावक निरक्षर हो सकता है किन्तु वह नासमझ नहीं है। वह अपना अच्छा बुरा भली भाँति जानता है, बस आर्थिक विषमताएँ उसके पक्ष में नहीं है। हमें इस बात को स्वीकार करना होगा कि अभिभावक से बढ़कर कोई दूसरा हित चिन्तक बालक के लिए नहीं हो सकता। इसका हमें लाभ लेना होगा। शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने की हमारी इस यात्रा में हमें अभिभावक को भी सहयात्री बनना होगा।
- सुकरात ने अभिभावकों को सुन्दर ढंग से सम्बोधित किया है कि ''अरे अभिभावकों! तुम अपने बच्चों की परवरिश पर कम ध्यान देते हो तथा पत्थर तोड़कर सम्पत्ति बनाने पर ज्यादा, जबकि हकीकत में यह सारी सम्पत्ति उन्हीं बच्चों के लिए कल छोड़कर जानी है, जिनको देने के लिए आज तुम्हारे पास समय नहीं है। अतः अभिभावकों को यह समझना होगा कि उनकी सारी कमाई और प्रयास बालक के लिए ही है तो माह में एक दिन तो बालक के लिए निकालिए।''
- अभिभावक हमारा मेहमान है। उसे सम्मानजनक व्यवहार की आकांक्षा है। आइए! उन्हें पीले चावल भेजकर आमंत्रित करें। विद्यालय में आने पर उनके माथे पर तिलक लगाकर अथवा जल पिलाकर उनका अभिवादन करें। वह हमारे द्वारा किए गए अच्छे व्यवहार की चर्चा पूरे गाँव में करेगा। ध्यान रखिए, एक संतुष्ट ग्राहक आपका सबसे बड़ा विज्ञापन है। अभिभावक के साथ अच्छा व्यवहार नामांकन में वृद्धि के रूप में परिणाम देगा। वह विद्यालय में बालक के ठहराव के साथ-साथ गुणवत्तायुक्त शिक्षण के लक्ष्यों की प्राप्ति में सहयोगी होगा। विद्यालयों के विकास, पर्यावरणीय, सामाजिक एवं सांस्कृतिक उद्देश्यों की प्राप्ति में वांछित जनसहयोग उपलब्ध करवाएगा। घर पर बालक की प्रभावी देखरेख सुनिश्चित करेगा।
- ध्यान रखें कि अध्यापक-अभिभावक बैठक का आयोजन एक संवेदनशील मुद्दा है। बैठक का आयोजन पूरी संवेदना से करें। बैठक आयोजन से पूर्व अध्यापक को यह विचार भी करना चाहिए कि वो अध्यापक के साथ-साथ अपने बच्चों का अभिभावक भी है। उसके स्वयं के बच्चे भी किसी न किसी विद्यालय का हिस्सा हैं। वह उस विद्यालय के शिक्षकों का जहाँ उसके बच्चे पढ़ते हैं, अपने तथा बच्चों के साथ कैसा बर्ताव चाहता है? यदि आप स्वयं को अभिभावक की स्थिति में रखकर देखेंगे तो स्वयं को बेहतर स्थिति में पाएँगे। ध्यान रहे किसी भी बच्चे की अच्छाई को पूरे समूह में बताएँ जबकि उसकी कमी को अकेले में बताएँ। अक्सर हम अभिभावक के नजर आते ही बालक की कमियाँ गिनाना आरम्भ कर देते हैं। अरे भाई! ठहरिये, सामने बच्चों का अभिभावक है। बच्चों की कमियाँ और अच्छाइयाँ वह आपसे अधिक जानता है और फिर सारे अभिभावक शिक्षक नहीं होते इसीलिए तो हमारी आवश्यकता पड़ी है। उन्होंने अपनी संतान की कमियाँ दुरुस्त करने तो आपके पास भेजा है। चुनौती को स्वीकार कीजिए। आप द्वारा बच्चों के लिए किए जा रहे प्रयासों का ब्यौरा दीजिए। अभिभावक को समझाइए कि ''उनके बच्चों के फलां फलां क्षेत्रों में प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए विद्यालय अमुक-अमुक प्रयास कर रहा है तथा इन प्रयासों के साथ यदि 'आपका' भी सहयोग मिल जाता है तो चार चाँद लग जाते।''
- बैठक में अभिभावक से उसके मोबाइल नम्बर लेना न भूलें। समय मिलने पर उनसे बालक के बारे में बातचीत करें।

अक्सर हमारी यह शिकायत रहती है कि हमारी बैठकों के अन्दर अभिभावकों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व नहीं मिल पाता है किन्तु अध्यापक-अभिभावक परिषद् की इन बैठकों ने हमारा हौंसला बढ़ाया है। इसे आगे भी जारी रखना होगा। इसके लिए हमें अभिभावक के मन में यह बात बिठानी होगी कि ये जो उसके समक्ष शिक्षक रूपी दीप प्रज्वलित है उसके मन में इस सूरत को बदलने का एक जुनून है। उसे साकार करने के लिए अभिभावक को अध्यापक का सहयोग करना ही होगा। ऐसा करने पर ही हम विश्वामित्र रूपी गुरुओं को दशरथ रूपी उस अभिभावक का अपेक्षित सहयोग मिल पाएगा जिसके माँगने पर दशरथ ने अपने प्राणों से प्यारे राम और लक्ष्मण को राक्षसों का वध करने गुरु को सौंप दिया था।

कार्यक्रम की सफलता के लिए हमें पूरे मन से प्रयास करने होंगे। हमारी तैयारी की स्पष्ट झलक आगामी बैठकों में दिखाई देनी चाहिए। जैसे समय पर अभिभावकों तक निमंत्रण पत्र भेजना, उनके साथ की जाने वाली बातचीत की रूपरेखा तैयार करना, उनके समक्ष प्रस्तुत की जाने वाली बच्चों की प्रगति को अन्तिम रूप देना इत्यादि। ध्यान रहे इस कार्यक्रम की सफलता ही हमें 'अध्यापक आपके द्वार' अभियान की आवश्यकता से बचाएगी।

प्राध्यापक
रा.आ.उ.मा.वि. कोशीवाड़ा (राजसमंद)
मो: 9929477180

अच्छे स्वास्थ्य के लिए
तीन चीजें मुख्य होती हैं-
1. भोजन, 2. व्यायाम, 3. आराम

मुख्यमंत्री जल स्वावलंबन योजना

प्राकृतिक जल शोधक

❒ दीपक जोशी

भूमिका– जल ही जीवन है। मानव शरीर लगभग 70 प्रतिशत जल से बना होता है। वर्तमान समय में सीमित जल संसाधनों के कारण शुद्ध पेयजल की उपलब्धता मुख्य समस्या है, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में।

हमारे प्राचीन आयुर्वेद ग्रंथों में विभिन्न प्राकृतिक संसाधनों से जल को शुद्ध करने की विभिन्न विधियों का वर्णन है। आयुर्वेद के अनुसार हमारी समस्त समस्याओं का निदान प्रकृति के पास ही है। इसी संदर्भ में ग्रामीण क्षेत्रों में प्राकृतिक संसाधनों से जल को शुद्ध व स्वच्छ बनाने से संबंधित मेरा यह प्रोजेक्ट आपके सम्मुख प्रस्तुत है। जिसमें मैंने निम्नलिखित प्राकृतिक संसाधन जो ग्रामीण क्षेत्रों में सहजता से उपलब्ध हो सके, का प्रयोग किया। जिसमें:

1. Moringa oleifera seeds (सहजन के बीज)
2. Charcol (चारकोल)
3. Natural water Filter (प्राकृतिक जल फिल्टर)
4. Ocimum sanctum leaves (तुलसी की पत्तियाँ)
5. Sodis (Solar disinfection) (सौर कीटाणुशोधन)

इन सभी प्राकृतिक संसाधनों का संयुक्त प्रभावी उपयोग ही Natural water Purifier (प्राकृतिक जल शोधक) है।

विधि :–

Step-1

Moringa oleifera seed purification (सहजन के बीजों से जल का शुद्धिकरण)–

- Moringa olefera/Drumstick/ सहजन/सिंगफली etc.
- आयुर्वेद में इसे "Miracle Plant" कहा जाता है क्योंकि जड़ को छोड़कर इस पादप के समस्त भाग चमत्कारी गुणों से परिपूर्ण है। इसमें विभिन्न पोषक तत्वों के साथ-साथ विभिन्न औषधीय गुण भी विद्यमान है। यह पादप मुख्यत: अफ्रीका एवं भारत में ही पाया जाता है।
- जल के शुद्धिकरण के लिए सूखी सहजन फली के बीजों को प्रयोग में लिया जाना चाहिए। बीजों का संग्रह वर्षा ऋतु से पूर्व ग्रीष्म ऋतु में ही कर लेना बेहतर है क्योंकि नमी से बीजों की प्रभाविता कम हो जाती है। हम चाहें तो वर्ष भर के लिए सहजन के बीजों को बीज या चूर्ण के रूप में संग्रहित (नमीरहित) कर सकते हैं।
- सहजन के बीजों में प्रचुर मात्रा में Catoinic protein होते हैं, जिसकी वजह से यह प्राकृतिक फिटकरी की भाँति कार्य करते हैं।
- सहजन के बीज Coagulation (स्कंदन) Flocculation (फ्लोकुलेशन), bioadsorption (जैविक अधिशोषण) तथा antimicrobial activity (रोगाणुनाशक क्षमता) द्वारा जल को शुद्ध करते हैं।
- ये जल में से Turbidity (गंदलापन), Flouride (फ्लोराइड), Heavy metals (भारी तत्व), Pathogens (रोगाणु), मिट्टी के कण तथा घुली हुई अशुद्धियों को पृथक करने में सहायक है तथा जल की TDS (Total dissolved solids) कम करते हैं।
- सहजन के बीज जीवाणुओं को cell wall fusion द्वारा नष्ट करते हैं।
- **उपयोग की विधि:–** सहजन के बीजों के बाहरी काले-भूरे खोल को हटाके सफेद बीज निकाल लिजिए। फिर इनकी पर्याप्त मात्रा लेकर उनका बारीक चूर्ण कर लीजिए। फिर शुद्ध जल की थोड़ी सी मात्रा में चूर्ण डालकर 1-2 मिनट तक भलीभाँति मिलाएँ। अब तैयार विलयन को अशुद्ध जल में डालकर 5-10 मिनट तक धीरे-धीरे मिलाइए। ऐसा करने से बीजों की "Coagulation activity" सक्रिय हो जाती है। अब अशुद्ध जल को 1-1½ घंटे तक यथास्थिति रखें। 1-1½ घंटे बाद अशुद्ध जल की अधिकांश अशुद्धियाँ पात्र के तले में अलग से बैठ जाती है तथा ऊपर साफ जल की परत आसानी से पृथक दिखने लगेगी। अब बारीक सूती कपड़े की सहायता से केवल ऊपर के साफ जल को छान लीजिए और तले की अशुद्धियों को अलग कर लिजिए।
- **मात्रा:–** 0.2-2.5 ग्राम प्रति लीटर पानी की TDS & turbidity (गंदलापन) के अनुसार।
- पानी में फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा हो तो सहजन बीजों की मात्रा 2.5 ग्राम प्रति लीटर उपयुक्त रहती है।
- Low turbidity - PPM<150< 1 seed/ 2 Litre water
- Medium turbidity- PPM 150-450 <1-2 seed/Litre water
- High turbidity - PPM 450-750 < 2-3 seed/Litre water
- Extreme turbidity- PPM>750< 3-4 seed/Litre water
- PPM (Particle Per Million)
- विभिन्न शोधों के अनुसार सहजन की सूखी पत्तियों का चूर्ण (1 ग्राम प्रति लीटर 1 से 2 घंटे), सहजन पेड़ की छाल तथा cynodon dactylon (देशी दूब घास) पानी से फ्लोराइड की मात्रा कम करने में अत्यंत प्रभावी होती है।

Step - 2

Charcoal purification (चारकोल द्वारा जल शुद्धिकरण)

- चारकोल अधजली लकड़ी का कोयला होता है, जो कि लकड़ी के ऑक्सीजन गैस की कम मात्रा में जलने से बनता है। सामान्य कोयले से ये कठोर होता है तथा सामान्यत: ग्रामीण क्षेत्रों में ईंधन के रूप में उपयोग लिया जाता है
- चारकोल adsorption (अधिशोषण) तथा catalytic reduction(उत्प्रेरकीय अपचयन) क्रिया द्वारा पानी से क्लोरीन, हानिकारक विषैले पदार्थ, दुर्गंध, घुली हुई कार्बनिक अशुद्धियाँ, गैसीय पदार्थ पृथक कर स्वाद अच्छा करता है।
- **उपयोग की विधि:–** सर्वप्रथम पर्याप्त मात्रा में चारकोल लेकर, धोकर धूप में 1 दिन के लिए सुखाएँ। फिर चारकोल को साफ पानी से तब तक धोएँ जब तक की काला पानी निकलना बंद न हो जाए।
- एक 25 लीटर की बाल्टी में 3/4 भाग चारकोल (Medium Size) भर दें तथा

ऊपर कुछ परत मोटे कंकड़ डाल दें।

- सहजन बीज से साफ किए पानी को इस बाल्टी में छानकर डाल दें तथा 20-30 मिनट तक पड़ा रहने दें। फिर इसे छान लें।
- सामान्यत: 10-15 दिनों से चारकोल को साफ करते रहना चाहिए जब चारकोल चेम्बर से पानी अत्यंत धीमी गति से बाहर निकलने लगे तो चारकोल बदल दें।

Step - 3

Natural Water Filtration (प्राकृतिक जल फिल्ट्रेशन)

- इस प्रक्रम में सिलिका मिट्टी तथा सिरेमिक पदार्थों से बने प्राकृतिक फिल्टरों के द्वारा पानी को फिल्टर किया जाता है।
- ये पानी को बारीकी से फिल्टर करके पानी से रंग, कुछ मात्रा में रोगाणु तथा अन्य घुली हुई अशुद्धियाँ दूर करते हैं।
- इन्हें स्थानीय मार्केट से सिरेमिक फिल्टर केंडल नाम से खरीद सकते हैं। मैंने इन्हें स्थानीय बाजार से 60 रुपये प्रति नग खरीदा।
- 25 लीटर की बाल्टी में तीन सिरेमिक फिल्टर केंडल लगाएँ। बाल्टी की ऊँचाई ज्यादा रखने से बढ़े हुए गुरुत्वाकर्षण बल के कारण पानी तेजी से फिल्टर होता है। (Gravity Filtdration)
- इन फिल्टर को समय-समय पर पानी व साफ कपड़े से साफ किया जाना चाहिए। 1-1½) साल के उपयोग के बाद फिल्टर बदल लें।
- बाल्टी में फीटिंग से पहले फिल्टर को ½ -1 घंटे तक सामान्य जल में डुबोकर रखें। फिर साफ पानी से धोकर बाल्टी में लगा लें।

Step - 4

Ocimum leaves purification (तुलसी की पत्तियों द्वारा जल शुद्धिकरण)

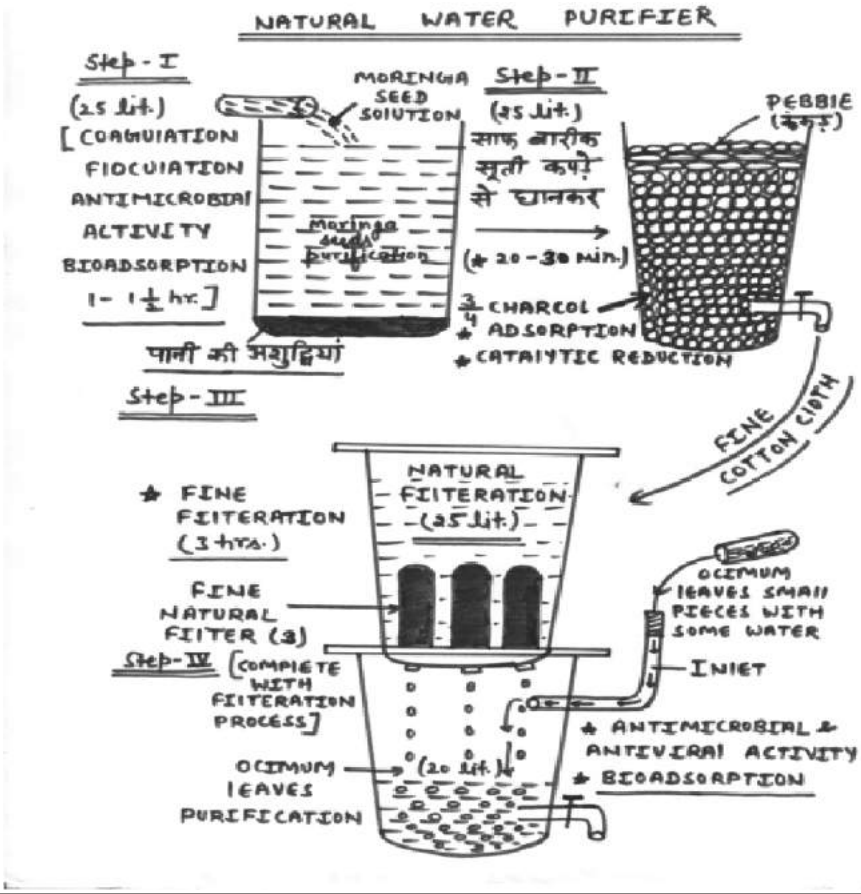
- Ocimum sanctum/Holy basil/ Queen of herbs/Tulsi
- तुलसी की पत्तियों में कई औषधीय गुणों के साथ-साथ पानी को शुद्ध करने का गुण भी होता है।
- तुलसी की पत्तियाँ antimicrobial, antiviral activity तथा bioadsorption द्वारा विषाणु, रोगाणुओं को नष्ट करती हैं, साथ ही फ्लोराइड व भारी तत्व की मात्रा कम करती हैं। पानी से दुर्गंध दूर करती है, स्वाद बढ़ाती है।
- (हानिकारक भारी तत्व-सीसा, पारा, आर्सेनिक, कैडमियम आदि)
- Ocimum leaves में Eugenol (मुख्य), Terpineol, Urcolic acid, Carvacrol etc alkaloids पाए जाते हैं, जो इसकी antimicrobial विशेषकर antiviral activity के लिए उत्तरदायी है।
- **उपयोग की विधि:-**
- मात्रा - 200-500 मिलि. ग्राम प्रति लीटर

या

- 1 (बड़ी) - (2 छोटी) राम तुलसी

तथा

- 1 (बड़ी) - (2 छोटी) श्याम तुलसी
- अधिक मात्रा में तुलसी की पत्तियों के उपयोग से परिणामों में पानी में नाइट्रेट की मात्रा बढ़ जाती है, व रंग में हल्का पीलापन आ जाता है।
- सर्वप्रथम तुलसी के पौधे से ताजी हरी पत्तियाँ तोड़कर, साफ पानी से अच्छे से धोकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।
- फिर ऊपर वाली फिल्ट्रेशन बाल्टी में अशुद्ध जल को डालने के साथ ही नीचे वाली बाल्टी (20 लीटर) में किनारे लगे Inlet (इनलेट) से होकर थोड़े से शुद्ध पानी के साथ इन टुकड़ों को नीचे वाली बाल्टी में डाल दें। पानी फिल्टरों से बूँद-बूँद करके छनकर नीचे आता है। पानी के पूरे फिल्टर होने तक तुलसी की पत्तियों को अपने कार्य हेतु पर्याप्त समय मिल जाता है, फिर 10-20 मिनट बाद पानी बाहर निकालें।
- प्रोजेक्ट में उपयोग ली गई Herbs (जड़ी-बूटी) Moringa & Ocimum की मात्रा तथा प्रभावी कार्यकारी समय के आधार पर TDS, Heavy metal removal, Flouride removal, antimicrobial activity आदि परिणामों में अंतर आता है।
- Step - 5
- Sodis Solar Disinfection (सौर कीटाणुनाशक)
- अब तक के प्रक्रमों से पानी का काफी हद तक शुद्धिकरण हो जाता है परन्तु रोगाणु पूरी तरह से नष्ट नहीं होते हैं, रोगाणु को पूर्णत:

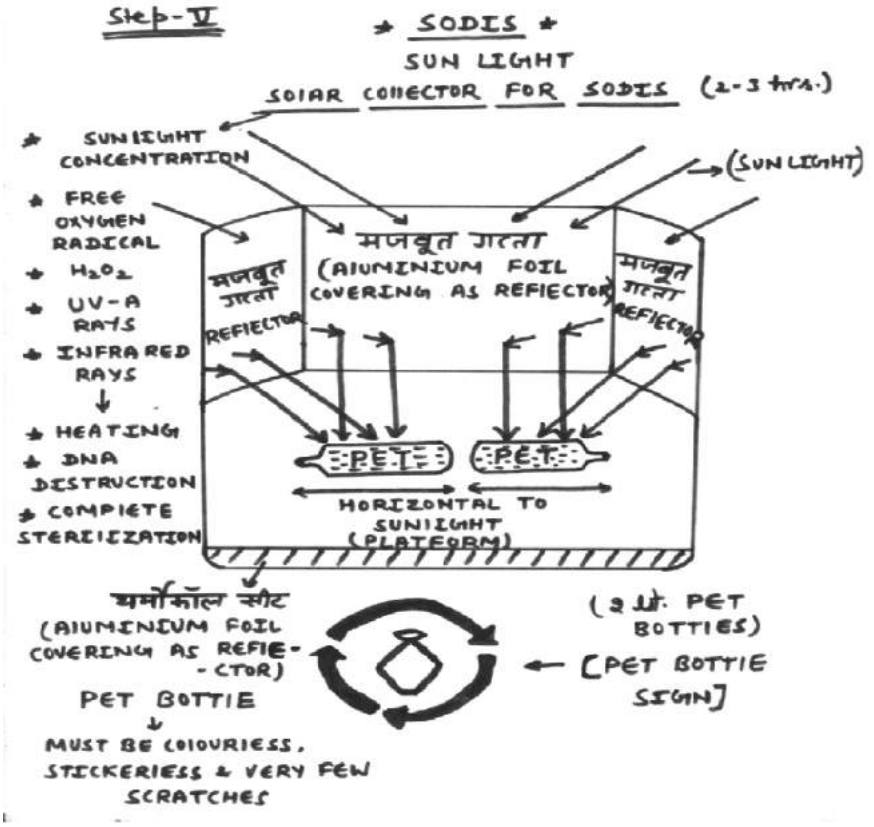


नष्ट करने हेतु सूर्य के प्रकाश का उपयोग किया जाता है, जिसे Sodis (Solar Disinfection) कहते हैं।

- For Sodis ⟶ Water turbidity <90 PPM होनी चाहिए।
- Sodis के लिए जल को 2 लीटर PET Bottle (Polyethylene- terepthalate) में भरकर sunlight में रखा जाता है।
- Sunlight की वजह से पानी में ऑक्सीजन मुक्त मूलक तथा हाइड्रोजन परॉक्साइड बनते हैं, जो कि रोगाणुनाशक हैं। साथ ही UV-A (पराबैंगनी) किरणें रोगाणुओं के DNA को नष्ट कर रोगाणु नष्ट करती है एवं Infrared (अवरक्त) किरणें heating के द्वारा पानी को कीटाणु रहित करती है।
- पानी को 5 मिनट तक उबालना या 50-60 डिग्री सेल्सियस तक 1 घंटे तक गर्म करना समान प्रभाव दिखाते हैं। साथ ही 50 डिग्री सेल्सियस से ऊपर Sodis की गति तीन गुना बढ़ जाती है।
- **विधि–** तुलसी की पत्तियों से शुद्ध पानी को सीधे 2 लीटर क्षमता वाली साफ PET Bottle (Bisleri, Kinley Mineral water bottles) में 3/4 भाग तक भर लें।
- फिर ढक्कन बंद कर बोतल को 1-2 मिनट हिला करके उसे पानी से पूरा भर लें। Pet Bottle को Sunlight में (तेज धूप बेहतर) क्षैतिज अवस्था में रख दें। Bottle पर कोई भी छाया न पड़े, ध्यान रहें।
- Time period for Sodis ⟶ clouds <50% sky (6 hrs.)
  ⟶ clouds > 50% sky (2 days)
- **Solar Collector (सौर संग्राहक)–** Sodis के Time period को कम करने के लिए मैंने इस प्रोजेक्ट में थर्मोकोल, गत्तों और एलुमिनियम फोईल की सहायता से solar collector बनाया, जिसमें Sodis की क्रियाविधि तीन गुना तक तेज हो जाती है।
- solar collector का design इस तरह तैयार किया गया कि अधिकाधिक Sunlight PET bottles पर concentrate (केन्द्रित) हो सके।
- Solar Collector में temp. में वृद्धि 20-30 डिग्री सेल्सियस तक मापी गई।
- Sodis time period in solar collector
  ⟶ clouds <50% sky (2-3 hrs.)
  ⟶ clouds >50 % sky (1 day)
- प्राकृतिक जल शोधक से शुद्ध किया जल पूर्णत: रोगाणुरहित (Coliforms, Bacterias, Rota virus, Hepaitis virus, Protozoa, Parasites etc free) स्वास्थयवर्द्धक तथा पोषक तत्वों से परिपूर्ण व औषधीय गुणों वाला होता है।

इस प्रकार बिना किसी व्यर्थ खर्च के ग्रामीण क्षेत्रों में भी उपलब्ध सहज प्राकृतिक संसाधनों की सहायता से पानी को पूर्णत: शुद्ध किया जा सकता है। प्राकृतिक जल शोधक से शुद्ध किए जल को थोड़ा ठंडा करके मटके या अन्य मिट्टी के बर्तन में भर कर निसंकोच उपयोग मे लिया जा सकता है।

- **प्रयोग–** प्राकृतिक जल शोधक की उपयोगिता की जाँच के लिए मैंने गजनेर झील, बीकानेर के पानी पर प्रयोग किया, जो कि एक प्रकार का सतही जल (तालाब, नदी, झील, नाला, बावड़ी, पोखर इत्यादि) है। सतह जल में TDS तथा Floride की मात्रा सामान्यत: कम होती है। प्राकृतिक जल शोधक द्वारा गजनेर झील के पानी को न केवल पूर्णत: शुद्ध बल्कि स्वास्थयवर्द्धक व पोषण युक्त बनाया गया। जिसका मानव शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता।



Time Management- For 24 litre water
1. Moringa Process - 1-1½ Hrs.
2. Charcol Process - 20-30 Min.
3. Natural Filtration - 3 Hrs.
4. Ocimum Process - Completed with filtration
5. Sodis - 2-3 Hrs.
   Total - 6-8 Hrs.

Speed - 24/6-8=3-4 litre per Hour

- प्राकृतिक जल शोधक को तैयार करने में मात्र 700 रुपये का खर्च हुआ।
- **सावधानी–**क्योंकि इस प्राकृतिक जल शुद्धिकरण में आयुर्वेदिक herbs का उपयोग किया जाता है इसलिए दूधपान कराने वाली माता, गर्भवती महिला एवं 2 साल से छोटे बच्चों को वैधकीय सलाह के बाद ही इस पानी का उपयोग करना चाहिए।

व.अ. (विज्ञान)
रा.मा.वि. श्रीरामसर, बीकानेर
मो. 9660727221

तकनीकी शिक्षा

ICT है, आज की शिक्षा, यानि Digital पढ़ाई....।

❒ दिनकर शर्मा

बीसवीं शताब्दी का आठवाँ दशक भारत में कम्प्यूटर के प्रवेश का दशक माना जाता है। उस समय कम्प्यूटर की उपयोगिता केवल इतनी थी कि इनका प्रयोग करके बैंकों का, पोस्ट ऑफिस एवं सरकारी कार्यालयों का काम तेज हुआ एवं सुगम हो गया लेकिन उस समय किसी ने ये विचार नहीं किया था कि कम्प्यूटर मशीन का उपयोग शिक्षा के सरलीकरण एवं सार्वभौमीकरण के लिए किया जा सकता है। धीरे-धीरे 90 के दशक में कम्प्यूटर को विश्वविद्यालयों एवं इंजीनियरिंग के पाठ्यक्रमों में शामिल किया गया एवं कम्प्यूटर प्रशिक्षित युवा देश के औद्योगिक संस्थानों को गति प्रदान करने में लग गए। उस समय देश के इन्फ्रास्ट्रक्चर को गति प्रदान करने के लिए भवनों, सड़कों, मशीनों का डिजाइन इनके द्वारा गति से किया जाने लगा।

21 वीं शताब्दी की इन्टरनेट क्रांति ने तो जैसे कम्प्यूटर टेक्नोलॉजी को पंख लगा दिए तथा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एवं पृथ्वी के प्रत्येक कोने की जानकारी एवं प्रत्येक विषय का ज्ञान हमारे 'ड्राइंग रूम', 'स्टडी रूम' में रखे पर्सनल कम्प्यूटर एवं लैपटॉप्स पर उपलब्ध होने लगा। ये था ज्ञान का विस्फोट जिसकी आवश्यकता ज्ञान पिपासु लोगों को हमेशा से थी। सूचनाओं का त्वरित आदान-प्रदान, उनको सॉफ्ट या हार्ड कॉपी के रूप में प्राप्त करना, सूचनाओं को डिजीटली लम्बे समय तक सुरक्षित रूप से संग्रहित रखना कम्प्यूटर एवं इंटरनेट आधारित सूचना प्रौद्योगिकी की मुख्य विशेषताएँ हैं।

इस जादुई तकनीक का महत्त्व हमारे देश एवं राजस्थान प्रदेश के नीति निर्माताओं ने समझा तथा कम्प्यूटर शिक्षा को विद्यालयी शिक्षा का अनिवार्य अंग बना दिया। मानव संसाधन एवं विकास मंत्रालय ने देश में कम्प्यूटर शिक्षा को माध्यमिक स्तर पर ICT (INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY) के रूप में सभी केन्द्रीय विद्यालयों एवं राज्य स्तरीय विद्यालयों में लागु किया है, जो आज तक आधुनिक शिक्षण व्यवस्था के रूप में प्रदर्शित हो रही है, जिसकी झलक विद्यालयी पाठ्यक्रम से सम्बन्धित E- PAATHSHALA नामक मोबाइल APP के रूप में दिखती है। इस APP में कक्षा 1 से लेकर 12 तक के समस्त विषयों के पाठ्यक्रम को DIGITALLY प्रस्तुत किया गया है, TEXTBOOKS, एक्टिविटी वीडियोज एवं टेस्ट पेपर्स इस APP की विशेषताएँ है। भारत के किसी भी प्रदेश में बैठा विद्यार्थी अपने स्मार्ट फोन में इस APP को गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करके 24×7 घण्टे पढ़ाई कर सकता है।

राजस्थान में ICT- राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान के अंतर्गत, राजस्थान सरकार ने राजस्थान माध्यमिक शिक्षा परिषद की स्थापना की, जो कि वर्तमान में प्रदेश के माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों के भौतिक एवं शैक्षिक उन्नयन का कार्य कर रही है। राजस्थान के समस्त विद्यालयों में विभिन्न चरणों में कम्प्यूटर शिक्षा के लिए विभिन्न निजी कम्प्यूटर शिक्षा प्रदाता संस्थाओं के सहयोग से ICT COMPUTER LABS की स्थापना रा.मा.शि.प. के द्वारा की गयी है। इन लेब्स को प्रभावी बनाने के लिए BSNL के सहयोग से इन्टरनेट कनेक्शन करके विद्यालय परिसर को WI-FI किया गया है। ये लैब्स विद्यार्थियों को प्रशिक्षित करने के अलावा, विद्यालय के कार्मिकों को भी कम्प्यूटर प्रशिक्षण प्रदान कर रही हैं, जिससे विद्यालय के परीक्षा परिणाम का निर्माण, वेतन बिल्स का निर्माण, शाला दर्पण की प्रविष्टियाँ, छात्रवृत्ति के आवेदन आदि के कार्य विद्यालय स्तर पर ही सम्पादित किए जा सकते हैं।

शुरुआत में ICT लैब्स का प्रयोग केवल कम्प्यूटर प्रशिक्षण तक ही सीमित था परन्तु राजस्थान के माध्यमिक शिक्षा के शासन सचिव श्री नरेशपाल गंगवार ने एक अभिनव विचार ICT थर्ड Phase के विद्यालयों के लिए प्रस्तुत किया जिसने सही अर्थों में ICT को आज की शिक्षा बनाने का कार्य किया। ICT THIRD PHASE के विद्यालयों की कम्प्यूटर लैब्स में COMPUTERS के साथ-साथ LED TV भी लगाए गए हैं, माध्यमिक शिक्षा परिषद् ने COMPUCOM SOFTWARE LIMITED सीतापुरा जयपुर के साथ MOU करके उनके सेटेलाइट टीवी चैनल के माध्यम से ICT THIRD PHASE के 2000 विद्यालयों में कम्प्यूटर प्रशिक्षण की लाइव कक्षा प्रसारित करने का कार्य आरंभ किया। प्रदेश के दूरदराज के गाँवों के विद्यालयों में बैठे विद्यार्थी इस सजीव कक्षा का लाभ लेने लगे।

कुछ समय बाद ही इस प्रयोग की सफलता ने परिषद् को प्रोत्साहित किया और यह सोचा जाने लगा कि इन सुदूर विद्यालयों में क्यों न विद्यालयी शिक्षा के कठिन लगने वाले विषयों जैसे विज्ञान, गणित एवं इंग्लिश का अध्यापन भी जयपुर स्टूडियो से इन विषयों के दक्ष अध्यापकों से करवाया जाए, इस विचार को अमली जामा पहनाया गया एवं जनवरी 2015 से तीनों विषयों की लाइव कक्षाएँ इन विद्यालयों में प्रसारित की जाने लगी। इन लाइव कक्षाओं के प्रसारण से उन विद्यालयों को सर्वाधिक फायदा हुआ जिनमें इन विषयों के शिक्षक पदस्थापित नहीं थे। टी.वी. पर लगने वाली कक्षा के आकर्षण से विद्यालय में अनुपस्थित रहने वाले विद्यार्थी भी नियमित रूप से विद्यालय आने लगे। लाइव कक्षा में स्क्रीन पर शिक्षक का नाम एवं फोन नंबर भी दिया जाता है जिससे विद्यार्थी फोन करके भी अपनी समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकते हैं।

लेखक को भी रा.मा.शि.प. ने इन कक्षाओं में अध्यापन करवाने का मौका दिया एवं मैंने लगभग एक वर्ष तक लाइव कक्षाओं के माध्यम से कक्षा 9 एवं 10 के विज्ञान विषय का अध्यापन करवाया। सामान्य कक्षा में पढ़ने से अलग इन कक्षाओं में विज्ञान अध्यापन में विषय एवं अध्याय के अनुरूप कम्प्यूटराइज्ड पिक्चर,

एनीमेशन, वीडियोज एवं लाइव प्रयोग दिखाए गए, जिससे विज्ञान की मूल अवधारणा को समझने में विद्यार्थियों को आसानी हुई। फरवरी 2016 में बोर्ड की परीक्षाओं से पूर्व लाइव ICT विज्ञान कक्षा में कक्षा 10 के विद्यार्थियों के लिए बोर्ड परीक्षा की विशेष कक्षाएँ भी लेखक द्वारा आयोजित की गयीं जिनमें बोर्ड एग्जाम में पिछले वर्ष के प्रश्न पत्रों को हल करवाया गया, फोन पर विद्यार्थियों द्वारा अगर किसी टॉपिक को पुनः पढ़ने का अनुरोध किया गया तो उस टॉपिक एवं उस पर आधारित प्रश्नों को भी लाइव कक्षा में हल करवाया गया, परीक्षा के बाद कुछ छात्रों ने तो फोन पर बताया कि उनके बोर्ड परीक्षा में विज्ञान विषय में 90% से भी अधिक अंक आए हैं। कई विद्यालयों के संस्था प्रधानों एवं अध्यापकों ने भी उनके परीक्षा परिणाम में हुई अभूतपूर्व वृद्धि के बारे में सूचित किया। इस प्रकार ICT के विद्यालयों में प्रयोग से यह स्पष्ट हुआ कि यह तकनीक 'शिक्षा का आज है' तथा प्रदेश के प्रत्येक विद्यालय में इसका प्रयोग किया जाना अनिवार्य होना चाहिए ताकि शैक्षिक गुणवत्ता में सुधार आए तथा माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की आगामी परीक्षाओं की वरीयता सूची में अधिक से अधिक राजकीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं के नाम दिखाई दें। वर्तमान में प्रत्येक दिन कक्षा 9 व 10 के 50000 से 60000 छात्र प्रतिदिन इन लाइव ICT कक्षाओं का लाभ उठा रहे हैं। मेरा विचार है कि रा.मा.शि.प. को ICT की यह अवधारणा कक्षा 11 एवं 12 के विज्ञान वर्ग के छात्रों के लिए भी लागू करनी चाहिए ताकि ये ICT Live Classes बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी के साथ-साथ मेडिकल एवं इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी में भी विद्यार्थियों की सहायक बन सके। ICT Live Classes के विभिन्न वीडियोज YOUTUBE पर भी उपलब्ध हैं, इन वीडियोज को ICT Rajasthan, key word डालकर YOUTUBE पर सर्च किया जा सकता है।

रा.मा.शि.प. ने एक कदम आगे बढ़ाते हुए E-Paathshala की तर्ज पर raj. e-gyan web portal तैयार किया है। इस पोर्टल की लिंक shiksha.rajasthan.gov.in पर भी उपलब्ध है। जिसको तैयार करने में माध्यमिक शिक्षा बोर्ड एवं एस.आई.ई.आर.टी. की विषय विशेषज्ञ टीम का विशेष योगदान है। जो कि विभिन्न विषयों का e-content विकसित करने में सिद्धहस्त है। शिक्षा विभाग एवं शिक्षकों के निरंतर प्रयास ICT को शिक्षा का वर्तमान बनाने में निश्चित रूप से सफल होंगे। आज के ग्लोबल चिंतन के युग में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को विषय ज्ञान, शिक्षण तकनीकों एवं समसामयिक सूचनाओं से अपडेट रखने के लिए ICT एक संजीवनी की भाँति है।

आवश्यकता है ICT को अपनाने की, इसे अपनी शैक्षिक प्रक्रिया एवं अधिगम का अंग बनाने की, ताकि हमारे विद्यार्थी जब स्कूल से बाहर कदम रखें तो यह महसूस करें कि आज 'कुछ नया सीख कर आए हैं जो हमें हमेशा याद रहेगा।'

व्याख्याता, रा.उ.मा.वि. श्रीमाधोपुर (सीकर)
मो. 9887432656

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

1. सुबह जल्दी उठो ओर 3-4 मील (5-6 किलोमीटर) रोज टहलो। संभव हो तो शाम को भी थोड़ा टहलो।
2. टहलते समय नाक से लम्बी-लम्बी सांसें लो तथा यह भावना करो कि टहलने से आप अपने स्वास्थ्य को संवार रहे हैं।
3. टहलने के अलावा, दौड़ना, साइकिल चलाना, घुड़सवारी, तैरना या कोई भी खेलकूद, व्यायाम के अच्छे उपाय हैं। स्त्रियाँ चक्की पीसना, बिलौना बिलोना, रस्सी कूदना, पानी भरना, झाड़ू पौंछा लगाना आदि घर के कामों में भी अच्छा व्यायाम कर सकती हैं। रोज थोड़े समय छोटे बच्चों के साथ खेलना, 10-15 मिनट खुलकर हँसना भी अच्छे व्यायाम के अंग है।
4. प्रातः टहलने के बाद भूख अच्छी लगती है। इस समय पौष्टिक पदार्थों का सेवन करें। अंकुरित अन्न, भीगी मूँगफली, आंवला या इससे बना कोई पदार्थ, संतरा या मौसम्मी का रस अच्छे नाश्ता का अंग होते हैं।
5. भोजन सादा करो एवं उसे प्रसाद रूप में ग्रहण करो, शांत, प्रसन्न और निश्चिन्ततापूर्वक करो ओर उसे अच्छी तरह चबाचबा कर खाओ। खाते समय न बात करो और न हँसो। एकाग्रचित्त होकर भोजन करना चाहिए।
6. भूख से कम खाओ अथवा आधा पेट खाओ, चौथाई पानी के लिए एवं चौथाई पेट हवा के लिए खाली छोड़ो।
7. भोजन में रोज अंकुरित अन्न अवश्य शामिल करो। अंकुरित अन्न में पौष्टिकता एवं खनिज लवण गुणात्मक मात्रा में बढ़ जाते हैं। इनमें मूंग सर्वोत्तम है। चना, अंकुरित या भीगी मूंगफली इसमें थोड़ी मेथी दाना एवं चुटकी भर अजवायन मिला लें तो यह कई रोगों का प्रतिरोधक एवं प्रभावी ईलाज है।
8. मौसम की ताजा हरी सब्जी और ताजे फल खूब खाओ। जितना हो सके कच्चे खाओ अन्यथा आधी उबली/उबली तथा कम मिर्च-मसाले, खटाई की सब्जियां खाओ। एक ग्रास रोटी के साथ चार ग्रास सब्जी के अनुपात का प्रयास रखो।
9. आटा चोकर समेत खाओ, सम्भव हो तो हाथ का पिसा हुआ खाओ। जौ, गेहूं, चना, सोयाबीन का मिस्सी रोटी का आटा सुपाच्य एवं पौष्टिक होता है। पौष्टिकता की दृष्टि से रोटी में हरी सब्जी, पालक, मेथी, बथुआ आदि पत्तीदार सब्जी मिलाकर बनाएं/खाएं। दलिया/खिचड़ी में भी पत्तीदार एवं हरी सब्जियाँ मिलाकर पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है। सब्जियों के सूप का नित्य सेवन पौष्टिक एवं हलके भोजन का अच्छा अंग हो सकता है।
10. भोजन के साथ पानी कम से कम पीओ। दोपहर के भोजन के घंटे भर बाद पानी पिएं। भोजन यदि कड़ा और रूखा हो तो 2-4 घूंट पानी अवश्य पिएं।
11. प्रातः उठते ही खूब पानी पीओ। दोपहर भोजन के थोड़ी देर बाद छाछ और रात को सोने के पहले उष्ण दूध अमृत समान है।
12. दिन में कम से कम दो लीटर पानी अवश्य पीओ।
13. धूम्रपान, मादक पेय-पदार्थ (जरदा, गुटखा, सॉफ्ट ड्रिंक जैसे कोकाकोला, पेप्सी इत्यादि एवं शराब आदि) सर्वथा छोड़ दो।
14. डाइबीटीज (शक्कर) के रोगी को शक्कर या उससे बने पदार्थों से पूर्ण परहेज करना चाहिए। फलों में अधिक मीठे फल का सेवन कम करें। फल के रस के बजाय फल खाएं।

सतत शिक्षण, सतत अधिगम, सतत मूल्यांकन

परीक्षा में अधिकतम अंक पाना- एक तकनीक

❒ रमेश चन्द्र दाधीच

परीक्षा का विचार मस्तिष्क में आते ही विद्यार्थियों के मन में घबराहट होना स्वाभाविक है क्योंकि परीक्षा में परीक्षार्थी की इच्छा का कोई अर्थ नहीं होता। परीक्षा के दिनों में परीक्षार्थियों को अधिक परिश्रम करना पड़ता है तथा अदृश्य-सा बोझ मन मस्तिष्क पर बना रहता। वैसे तो पूरा जीवन ही परीक्षा है। जीवन में सफलता भी एक चुनौती है। वैसे ही परीक्षा में सर्वोच्च अंक पाना बहुत बड़ी चुनौती तथा उपलब्धि होती है।

आधुनिक युग केवल उत्तीर्णता का युग नहीं है। बल्कि प्रतिस्पर्धा एवं चुनौतियों का सामना करते हुए सर्वोच्च अंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ घोषित होने का है। आजकल के विद्यालय एवं अभिभावक विद्यार्थी से सर्वोच्च प्राप्त करने की तीव्र आकांक्षा रखते हैं। ऐसा करना बालक के मन मस्तिष्क एवं कोमल हृदय पर बुरा प्रभाव डालता है। जिससे बालक विषय को समझने की बजाय रटना प्रारंभ कर देता है। फलस्वरूप बालक की सहजता, सरलता एवं बालकपन समाप्त हो जाता है।

ऐसी स्थिति में बालक में आत्मविश्वास मनोबल एवं स्वाभाविकता बनाए रखने का तरीका है-बिना दबाव के सतत मूल्यांकन एवं सतत अधिगम।' साथ में आवश्यक है घर एवं विद्यालय का अधिगम के लिए उपयुक्त माहौल। यही प्रयास है वैज्ञानिक तकनीक।

इस तकनीक में सतत शिक्षण प्रबुद्ध शिक्षकगणों का कार्य है। जिसमें बाकायदा वार्षिक योजना, दैनिक योजना, गृहकार्य योजना तथा सतत् मूल्यांकन, शिक्षण के मुख्य सोपान है।

सतत् अधिगमः- जैसा कि सर्व विदित है कि सभी विषयों का पाठ्यक्रम इकाई एवं पाठ, पाठ-शिक्षण बिन्दुओं में विभाजित होता है। साथ ही पाठ के अधिगम में शिक्षण बिन्दुओं का सरल भाषा, मातृभाषा में व्याख्या करना दूरगामी एवं सुखद परिणाम प्रदान करता हैं। यह प्रयास तब तक हो जब तक कि शत-प्रतिशत

अधिगम न हो जाए। तत्पश्चात् शिक्षण बिन्दु मूल्यांकन, पाठ मूल्यांकन एवं इकाई मूल्यांकन। इस प्रकार सतत शिक्षण के दौरान मुख्य एवं महत्त्वपूर्ण जानकारियों का संक्षिप्त रूपों का संग्रहण Note Making कहलाता है, जो बालक के स्वाभाविक रूप के साथ परीक्षा के दौरान अधिकतम अंक प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होंगे।

परीक्षा तैयारी (Examination Preparation) सर्वोच्च अंक अर्जित करने में परीक्षा तैयारी तकनीक का बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है, जिसमें सबसे पहला सोपान है ध्यान केन्द्रित करना। जिसके लिए शारीरिक व्यायाम एवं ध्यान के साथ आवश्यक है पोषक तत्वों से युक्त भोजन, ताकि स्वस्थ रहें।

प्रश्न पत्र की शैली- पाठयक्रम में अंक भार के आधार पर तैयारी में आनुपातिक महत्त्व प्रदान करना तथा विस्तृत अध्ययन-(संदर्भ पुस्तकें), Currant affars संबंधित प्रश्न तथा पिछले दो वर्षो में नहीं पूछे गए प्रश्नों को महत्त्व प्रदान करना हैं। सहपाठियों से चर्चा करना, पिछले वर्षो के प्रश्न पत्रों, मॉडल प्रश्न पत्रों, शिक्षाविदों एवं शिक्षकों द्वारा निर्मित प्रश्न कोष को व्यवस्थित तरीके से नियत समयावधि में हल करने का प्रयास (अभ्यास) करना क्योंकि नियमित लेखन से वर्तनी शुद्ध एवं हस्तलेखों में सुधार होता हैं । साथ ही मौलिक भाषा विकसित होती है। साथ ही Note का अध्ययन।

परीक्षा में बैठते समय सावधानियाँ

1. परीक्षा समय से 30 मिनट पूर्व परीक्षा केन्द्र पर पहुँचना।
2. नामांक अनुसार निर्धारित कक्ष में बैठना।
3. प्रश्न पत्र में दिए गए निर्देशों को पढ़ना एवं पालन करना।
4. प्रश्न पत्र में पूछे जाने वाले प्रश्नों की संख्या का ध्यान करना।
5. समय नियोजन करते हुए-जिन प्रश्नों के उत्तर आपको पूर्णरूप से अच्छी तरह याद है उनकी सही प्रश्न संख्या लिखकर पहले हल करें। इसमें अपनी स्वाभाविक शुद्ध हस्तलेख एवं मौलिक भाषा में उत्तर लिखें।
6. प्रश्नों में चित्र, आरेख एवं सारणी की आवश्यकता होने पर जरूर बनाएँ। शब्द सीमा, महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं का उल्लेख, आवश्यकतानुसार पेन्सिल भिन्न रंगों के पेन का उपयोग।
7. महत्त्वपूर्ण परिभाषाओं, बिन्दुओं, शब्दों में संदर्भ का उल्लेख करें। Bold Letter में लिखें।
8. उत्तर पुस्तिका में काँट-छाँट से बचें। गलती होने पर तिरछी रेखा से निरस्त करें।
9. 10 मिनट पूर्व- अपने उत्तरों को-प्रश्नों को पुनः पढ़कर छूटे शब्द वापिस जोड़ें।
10. नहीं आने वाले प्रश्नों के जबाव अन्त में सामान्य ज्ञान का प्रयोग करते हुए संक्षिप्त में दें।

उपर्युक्त संक्षिप्त तकनीक बालक को परीक्षा Phobia से बाहर निकालेगी तथा सर्वोच्च अंक अर्जित कर merit में स्थान बनाने में कारगर सिद्ध होगी।

व्याख्याता
राजकीय जैन गुरुकुल
उच्च माध्यमिक विद्यालय,
ब्यावर (अजमेर)

जीवन की परिभाषा

समय प्रबंधन

❒ सांवलाराम नामा

'समय रा बायोड़ा मोती निपजे।'
''आज का स्वागत करो, यही जीवन है।''
–कालिदास

संसार में ऐसी कोई वस्तु नहीं जिसकी प्राप्ति मनुष्य के लिए असंभव हो। प्रयत्न और पुरुषार्थ से सभी कुछ पाया जा सकता है। लेकिन एक ऐसी भी वस्तु है जिसे एक बार खोने (हाथ से छूटने) के बाद कभी नहीं पाया जा सकता है और वह 'समय'।

एक बार हाथ से निकला हुआ समय और मुँह से निकले हुए शब्द कभी वापस नहीं बुलाए जा सकते।

समय ही जीवन की परिभाषा है क्योंकि समय से जीवन बनता है। समय का सदुपयोग करना जीवन का उपयोग करना है। दुरुपयोग करना जीवन को नष्ट करना है। समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता। वह प्रति पल, क्षण, घंटे, दिन, पक्ष, महीनों, वर्षों के रूप में निरन्तर अज्ञात दिशा में जाकर विलीन होता रहता है।

विश्व भर में जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी महानता का आधार एक ही है कि उन्होंने समय को समझा और यथासमय पूरा-पूरा सदुपयोग किया। सुप्रसिद्ध विचारक फ्रेंकलिन ने एक बार जीवन और समय को लेकर बड़ी ही मार्मिक व सटीक टिप्पणी की थी। उन्होंने कहा था कि- ''क्या तुम्हें जीवन से प्रेम है? तब समय बर्बाद मत करो क्योंकि जीवन समय से बना है और समय पर ही इसे मिट जाना है।'' यह सुविचार हमें इंगित करता है कि समय बहुत मूल्यवान है, उसकी कद्र करनी चाहिए। कुछ विद्वान समय को सोना कहते हैं। कुछ इसे सोने से भी अधिक मूल्यवान बताते हैं।

आचार्य चाणक्य ने कहा है कि-''जीवन का एक क्षण करोड़ों स्वर्ण मुद्राओं से अधिक मूल्यवान है।'' यह इस तथ्य से पता चलता है कि मनुष्य जीवन का बीता हुआ क्षण करोड़ों मुद्राएँ देकर भी वापिस नहीं मिलता है। अतः सावधान! समय बेहद मूल्यवान है।

समय का महत्त्व बताते हुए श्री महावीर स्वामी ने कहा है-'रवणं जणहि पडिए' जो क्षण को पहचानता है वही वास्तव में पंडित होता है। व्यक्ति चाहे तो अपना जीवन एक दिन में बदल सकता है। एक ही दिन में चिंता से मुक्त हो सकता है। बस उसे निर्णय मात्र लेना है कि उसे तत्काल चिन्तामुक्त होना है।

कोर्ट स्ट्रीट सागीनाव मिचीगन की श्रीमती शील्ड्स अपने जीवन से दुःखी होकर आत्महत्या करने की सोच रही थी। इसी बीच उसने एक साहित्यिक लेख पढ़ा। जिसमें एक वाक्य 'समझदार के लिए हर सुबह नई जिन्दगी लेकर आती है, उसके मन-मस्तिष्क में बैठ गया उसने टाइप कर अपनी कार में शीशे पर चिपका दिया और प्रत्येक दिन चिंताओं को छोड़कर नए उत्साह से अपने व्यवसाय पर निकल जाती थी। थोड़े ही दिनों में उसका जीवन आनंदमय व सुखमय हो गया। यह सब खेल अपने विचारों का है।

समय नियोजनः– प्रबंध विशेषज्ञ पीटर डूकर का मत था कि प्रबंधकों की प्रथम समस्या समय प्रबंधन है। वैसे भी वर्तमान युग में समय प्रबंधन शब्द बहुत ही चर्चित है। इस विषय पर नित्य नए-नए कोर्स निकल रहे हैं तो प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। इसके अंतर्गत निम्न बिन्दुओं का समावेश किया जा सकता है-

लक्ष्य पूर्ति, नियोजन, प्राथमिकता निर्धारण, आज का महत्त्व, काम टालने की आदत, समयबद्धता, समय की बर्बादी, समय की बचत, कार्य करने की कला, एकाग्रता, सृजनात्मकता, श्रेष्ठता, व्यवस्था सुधार, कार्य करने के तौर तरीके, आत्म-प्रबंधन, निर्णय दक्षता, तनाव प्रबंधन, आत्मावलोकन एवं मूल्यांकन।

समय प्रबंधन के बारे में कुछ विद्वानों के विचारः– समय प्रबंधन के बारे में पीटर डूकर का कहना है- ''जो समय को सावधानीपूर्वक प्यार करते हैं वे दूसरों से अलग दिखाई देते हैं।'' महात्मा गाँधी का कहना है ''जो समय बचाते हैं वे धन बचाते हैं और बचाया हुआ समय कमाए हुए धन के बराबर होता है।'' जार्ज बर्नार्ड शॉ के अनुसार ''समय न मिलने के कारण कार्य न करने वाले व्यक्ति वास्तव में आलसी है।''

पीटर डूकर ने समय प्रबंधन में चार बातें और बताई हैः–

1. यदि कोई कार्य अनुपयोगी है तो व्यर्थ समय न गंवाकर उसे छोड़ दीजिए।
2. कोई कार्य विलम्ब से किए जाने योग्य है तो उसे बाद में ही कीजिए।
3. कोई कार्य कम महत्त्वपूर्ण है तो उसे अधीनस्थ को प्रत्यायोजित कर दीजिए।
4. जो महत्त्वपूर्ण है, उसे प्राथमिकता देते हुए पहले कीजिए।

किन्तु यहाँ यह बात भी ध्यान रखें कि किसी कार्य विशेष को जो आवश्यक तथा महत्त्वपूर्ण नहीं है उसे टालते ही न जाएँ। एक समय सीमा होनी चाहिए। एक सप्ताह के भीतर आपको अपनी दिनचर्या में कुछ परिवर्तन करना पड़े किन्तु जो भी कार्य टलते आ रहे हैं, उनका निष्पादन अवश्य करें।

एक महत्त्वपूर्ण ध्यान देने योग्य बात यह भी है कि आपके किसी प्रबंधक, बॉस या किसी सम्माननीय व्यक्ति द्वारा कार्य आदेशित है तो

उसे तत्काल करने का अभ्यास डालना चाहिए ताकि सामने वाले की भावना को पूर्ण सम्मान मिले तथा उसकी निगाहों में आपकी तस्वीर अच्छी अंकित हो।

कार्य योजनाः– महात्मा गाँधी ने कहा है– ''कार्य की अधिकता नहीं, कार्य की अनियमितता ही आदमी को मार डालती है।'' अतः कार्य को उसकी महत्ता के अनुसार सम्पन्न करते जाएँ। कार्य को देखकर मानसिक दबाव या तनाव न होने दें। एक-एक कार्य को उसकी उपयोगिता, आवश्यकता तथा वक्त की नजाकत को देखते हुए करते जाएँ। निश्चित ही कामयाबी आपके कदम चूमेगी। प्रतिदिन आपको अपने जो कार्य करने हैं उनकी एक सूची बना लें, उन्हें बिन्दुओं तथा शीर्षकों में विभाजित कर लें।

आज अभी क्या करना है विचार करें तथा किसी विवाद में समय खर्च किए बिना कार्य शुरू कर दें। कार्य को टालें नहीं। हमारे संस्कृत साहित्य में बहुत सुन्दर लिखा है–

आलसस्य कुतो विद्याः अविद्यस्य कुतो धनम्।
अधनस्य कुतो मित्रं, अमित्रस्य कुतो सुखम्।।

अर्थात् आलसी को विद्या कहाँ से आएगी, मूर्ख (विद्याहीन) को धन कहाँ से प्राप्त होगा, निर्धन को मित्र कहाँ से मिलेंगे ओर जिसके मित्र नहीं, उसे सुख कहाँ से मिलेगा। यदि सुखी और स्वस्थ रहना चाहते हैं तो व्यस्त रहें। नीरोगी एवम् प्रसन्न रहना चाहते हो तो क्रियाशील रहें।

महाभारत में कहा है– 'सतत् उद्योग करने वाला अक्षय सुख प्राप्त करता है।' किसी ने सत्य ही कहा है–'व्यस्त हाथ ही स्वस्थ होते हैं।'

सेवानिवृत्त व्याख्याता
सदर बाजार रोड, निकट बड़ा चौराहा,
भीनमाल–343029, जालौर

''आप जितना खाते हैं उसके आधे भोजन से आपका पेट भरता है और आधे भोजन से डॉक्टरों का पेट भरता है। आप आधा भोजन ही करें तो आप बीमार ही नहीं पड़ेंगे और डॉक्टरों की कोई खास आवश्यकता नहीं रह जाएगी।''

–डॉ. केनेथ वाकर की आत्मकथा से

सम्प्रेषण कौशल

नाट्यीकरण प्रक्रियाओं की भूमिका

❒ रविन्द्र कुमार मारु

सम्प्रेषण या सन्देशवहन एक ऐसी वैज्ञानिक प्रक्रिया है जो एक व्यक्ति की विचारधारा को दूसरे व्यक्ति के मस्तिष्क तक पहुँचाने एवं उसे समझने का मार्ग निर्धारित करती है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि मानव समाज को वर्तमान स्वरूप तक पहुँचाने में सम्प्रेषण कला का अत्यधिक महत्त्वपूर्ण आधार रहा है और भविष्य में भी एक प्रगतिशील समाज के लिये इसके अद्वितीय योगदान को नकारा नहीं जा सकेगा।

लुईस ए. एलेन ने सम्प्रेषण को परिभाषित करते हुए लिखा है कि ''संदेशवहन से आशय उन समस्त साधनों से होता है जिनको एक व्यक्ति, अपनी विचारधारा को दूसरे व्यक्ति के मस्तिष्क में डालने के लिये, उसे समझने के लिये अपनाता है। यह वास्तव में दो व्यक्तियों के मस्तिष्क के बीच में खाई को पाटने वाला पुल है। इसके अन्तर्गत कहने-सुनने तथा समझाने की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया सदैव चालू रहती है।''

रेडफील्ड के शब्दों में ''सन्देशवहन से तात्पर्य उस व्यापक क्षेत्र से है जिसके माध्यम से मानव तथ्यों एवं सम्मतियों का आदान-प्रदान करते हैं।''

शोभना खण्डेलवाल के शब्दों में ''सामान्यतः सन्देशवहन से तात्पर्य कहे गए या लिखित शब्दों से होता है। किन्तु वास्तव में यह इससे कहीं अधिक है। संदेशवहन अनेक बातों का योग है, जैसे प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में जाने या अनजाने शब्दों का प्रेषण, प्रवृत्तियाँ, भावनाएँ, क्रियाएँ, इशारे या स्वर। कभी-कभी शान्ति भी प्रभावपूर्ण संवादवाहन का कार्य करती है, उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति के मुखारविन्द पर पड़े हुए बल अस्वीकृति को इतनी स्पष्ट भाषा में प्रकट करते हैं जो सौ शब्दों द्वारा भी प्रकट नहीं की जा सकती। इसी प्रकार कहने का ढंग या मनुष्य की वाणी भी कभी-कभी शब्दों से अधिक प्रभावपूर्ण होती है।''

माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों का आयु वर्ग, एक ऐसा वर्ग है जो न सिर्फ बाल्यावस्था से निश्चित रूप से गमन कर चुका है, बल्कि किशोरावस्था से निकलकर युवावस्था की दहलीज पर दस्तक दे रहा होता है। माध्यमिक कक्षाओं के उत्तीर्णोपरान्त इन्हीं विद्यार्थियों पर स्वयं के व्यक्तित्व के उत्थान के साथ ही साथ समाज की विकसित परन्तु नियंत्रित दिशा निर्धारित करने का दायित्व भी आ जाता है।

एक विद्यार्थी के सन्दर्भ में सम्प्रेषण सम्बन्धी समस्याएँ

किसी भी विद्यार्थी की व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं विद्यालयी ऐसी कई समस्याएँ हो सकती हैं जो अन्ततोगत्वा उसके सम्पूर्ण विकास-गमनात्मक मार्ग में बाधा उत्पन्न करती हैं। विद्यार्थी का सम्प्रेषण कौशल तत्कालीन परिवेश से असंगत हो जाता है। सम्प्रेषण कौशल के क्रमिक विकास के अवरुद्ध हो जाने के अलावा उसमें सम्प्रेषण से सम्बन्धित कई अन्य व्याधियाँ प्रविष्ट हो जाती हैं जो कालान्तर में उसके समग्र विकास को प्रभावित करती हैं। विदित रहे कि नकारात्मक सम्प्रेषण ही वर्तमान समय में बच्चे-अभिभावक-परिवार, विद्यार्थी-शिक्षक-शिक्षण तन्त्र तथा नागरिक-समाज-व्यवस्था में टकराव का कारण बन रहा है।

लेव एस. वयोगोवस्की का भी मानना है कि बालक दैनिक जीवन में प्रत्ययों व अवधारणाओं तथा वयस्कों की अवधारणा से भी सीखते हैं। विद्यार्थी अपने समवयस्क समूह, अध्यापक एवं सन्दर्भित ढाँचे से सीखते हैं। जब बालक के सम्मुख वयस्कों द्वारा पूर्व स्थापित अवधारणा को प्रस्तुत किया जाता है तो उसे वे अपनी स्मृति में धारण कर लेते हैं। इसके पश्चात् वह उस सामान्यीकरण पर स्वयं विचार करता हैं। विद्यार्थियों को वयस्कों के निर्देशन की आवश्यकता है, लेकिन बालकों को अपने

समवयस्क साथियों से प्रभावित भी होना चाहिए और स्वयं अन्वेषण करना चाहिए। (लेव एस. वयोगोवस्की, माइंड इन सोसायटी : दी डवलपमेंट ऑफ साइकोलोजिकल प्रोसेज, हार्वर्ड यूनिवर्सटी प्रैस, कैमब्रीज, 1978)

किशोरवय विद्यार्थियों के सन्दर्भ में प्रमुख विद्यालयी समस्याएँ हैं- उपलब्धि स्तर में कम प्राप्तांक होना, सह-शैक्षणिक/पाठ्य-क्रमेत्तर गतिविधियों में भाग नहीं लेना, कम मित्र होना, विद्यालय या कक्षाओं/शिक्षकों के प्रति स्थाई नकारात्मक भावना, आत्मविश्वास की कमी, भोजनावकाश एवं विद्यालय उपरान्त स्वयं को अलग-थलग रखने की प्रवृत्ति, तंग करना या तंग होने के अनुभव, अन्तर्मुखी व्यक्तित्व होना, कुण्ठित, शारीरिक या मानसिक विकृति आदि। उक्त समस्याओं में से कई समस्याओं का कारण प्रभावी सम्प्रेषण की कमी है।

प्रभावी सम्प्रेषण के प्रमुख बिन्दु हैं- प्रारम्भिक/सम्बोधन शब्द, प्रस्तावना/ भूमिका/परिचय, विराम, संकेतन, मुखाभिव्यक्ति/ भाव, ध्वनि विस्तार/प्रबलता, स्वरमान, गति/दर, उच्चारण, भाषा, समापन/उपसंहार, ध्यानपूर्वक सुनना आदि।

नाट्यीकरण प्रक्रियाएँ

विद्यार्थियों में सम्प्रेषण सम्बन्धी समस्याओं के निस्तारण हेतु कई प्रयास किये जाते हैं जिनमें प्रमुख हैं विद्यार्थियों से शिक्षकों/अभिभावकों द्वारा व्यक्तिगत वार्तालाप करना, उन्हें सुनना और उनको छूने वाले मुद्दों का सही तरह से निष्पादन करना, रोल प्ले, दैहिक भाषा के रहस्य खोलना, वर्ड गेम खेलना, समालोचनात्मक रवैया रखना, पत्रकारिता या ब्लोगिंग हेतु प्रोत्साहित करना आदि। परन्तु इन सब से कुछ अलग एक माध्यम है नाट्यीकरण प्रक्रियाएँ-जो न सिर्फ उनकी सम्प्रेषण कला में निखार लाएँगी अपितु उनकी नकारात्मक सम्प्रेषण को सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करेगी। एक नाटक के प्रमुख तत्व/अवयव निम्न प्रकार से होते हैं :-

1. कथावस्तु
2. पात्र
3. चरित्र चित्रण
4. संवाद
5. उद्देश्य
6. अभिनेयता

उक्त तत्वों के संयोग से ही नाटक का जन्म होता है। कथावस्तु के साथ प्रारम्भ करने से लेकर नाटक की प्रस्तुति तक होने वाली प्रक्रियाओं को नाट्यीकरण प्रक्रियाएँ कहते हैं। ये प्रक्रियाएँ नाटक के निर्माण की अपेक्षा अन्य कई पहलुओं में अधिक महत्त्वपूर्ण एवं व्यावहारिक होती है।

डॉ. अगम दयाल : भी अपनी पुस्तक 'कम्यूनिकेशन कला एवं बोडी लेंग्वेज' में सम्प्रेषण को तीन प्रकार से मौखिक, लिखित एवं हाव-भाव जिसमें दैहिक भाषा भी सम्मिलित है, से होने का वर्णन करते हैं और अपनी पुस्तक में इन सम्प्रेषणों हेतु प्रयुक्त होने वाली विविध तकनीकों और प्रक्रियाओं का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत करते हैं जो कि रंगमंच के मूल तत्वों को ही इंगित करती है।

सम्प्रेषण कौशल विकास हेतु निम्न नाट्यीकरण/रंगमंचीय प्रक्रियाएँ अतिमहत्त्वपूर्ण हैं :-

विधियाँ/प्रक्रियाएँ	सम्प्रेषण में उपयोगिता
स्क्रिप्ट रीडिंग	उच्चारण, व्याकरण, शब्द-ज्ञान
हाव-भाव एवं मुद्राएँ	भावात्मक अभिव्यक्ति
मूकाभिनय	अभिव्यक्ति
स्टोरी टेलिंग एवं नरेशन	विभिन्न परिस्थितियों में सामंजस्य एवं आत्मविश्वास
आंगिक संचालन	मानसिक एवं शारीरिक तालमेल
होट सीट	आत्मविश्वास एवं सजगता
चरित्र चित्रण	ब्रेकिंग ऑफ कोंक्रीट इमेजेज
अभिनय	चरित्र की समझ, सहजता, नवानुभव
कहानी का निर्माण	विवेक एवं क्रियेटिविटी
ध्वनि	समझ एवं समन्वय
नृत्य एवं गीत-संगीत	सांस्कृतिक समझ
एक्सचेन्ज ऑफ केरेक्टर	ब्रेकिंग ऑफ रिजीडिटी
गति में विविधता	अनुकूलन
एम्फेसिस	लाईफ टाईम अण्डरस्टेण्डिंग
इमेजिनेशन	कल्पनाशक्ति का विकास
थियेटर गेम्स	मनोरंजन, स्मरण-शक्ति, समन्वयता, एकाग्रता
प्रोपर्टीज, सेट, स्टेज	रचनात्मकता
स्टिल इमेज	ओब्जरवेशन
थॉट ट्रेकिंग	ओब्जरवेशन
प्रकाश	समझ एवं समन्वय

> शरीर को भगवान का मंदिर समझकर आत्मसंयम और नियमितता द्वारा आरोग्य की रक्षा करें।
>
> **-आचार्य श्रीराम शर्मा**

निष्कर्ष :

एक विद्यार्थी के सम्पूर्ण विकास के सन्दर्भ में प्रभावी सम्प्रेषण की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। प्रभावी सम्प्रेषण हेतु महत्त्वपूर्ण माने गये विविध बिन्दुओं का नाटकीय प्रस्तुति में प्रमुख रूप से प्रयोग होता है, यही कारण है कि एक नाटक दर्शकों के समक्ष अपना मूल प्रयोजन पूरी तरह से सम्प्रेषित कर पाता है। विदित रहे कि एक औपचारिक नाटकीय प्रस्तुति विविध अनौपचारिक प्रक्रियाओं से परिशोधित होकर बनने वाला अन्तिम उत्पाद होता है, जो विद्यार्थी/प्रतिभागी को खुद को अभिव्यक्त करने का एक ऐसा विश्वसनीय अवसर प्रदान करता है जहाँ वह अपने अचेतन मन की गाँठों को प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सम्प्रेषित कर पाता है। विद्यार्थी या नाटक के प्रतिभागियों के लिए जाने-अनजाने ही ये नाट्यीकरण प्रक्रियाएँ उनके सम्प्रेषणात्मक त्रुटियों को सुधार देती हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शर्मा, त्रिपुरारी (2015): रंग-प्रसंग, राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय, दिल्ली।
2. दयाल, डॉ. अगम (2011): कम्यूनिकेशन कला एवं बॉडी लेंग्वेज, पुस्तक महल, नई दिल्ली।
3. महता, डी.डी. (2010): शैक्षिक तकनीकी, लक्ष्मी बुक डिपो, भिवानी।
4. शैक्षिक तकनीकी, वर्धमान महावीर खुला विश्ववद्यालय, कोटा।

भुवनेश बाल विद्यालय,
बारां-रोड, कोटा
मो. 9413941921

विचार-कण

21 वीं शताब्दी की वैश्विक दुनिया में हिंदी भाषा

❒ रमेश जोशी

समय निरंतर गतिशील है और यही गतिशीलता समस्त परिवर्तनों की कारण स्वरूप है। वैसे होने को तो हर क्षण और क्षणांश नया ही होता है और कभी लौटता नहीं है। हर दिन नया दिन, हर महिना, हर वर्ष, दशक और शताब्दी या सहस्राब्दी सब नए ही होते हैं। सभी नश्वरों के लिए इसका बहुत महत्त्व है क्योंकि वे वस्तुतः इससे अपनी गणना करते हैं लेकिन प्रकृति और कालचक्र में यह कोई विशेष महत्त्व नहीं रखता।

सो नई सहस्राब्दी और नई शताब्दी दोनों का यह दूसरा दशक है इसलिए हम हर बात की चर्चा इस 21 वीं शताब्दी के सन्दर्भ में करके पता नहीं क्या नया मूल्यांकन या नया सोच देना चाहते हैं ?खैर !

भाषा मात्र संवाद का साधन : जीवमात्र में संवाद की कोई न कोई भाषा होती है और संबंधित जीव अपनी आवश्यकताओं के अनुसार उसका उपयोग और विकास करता है। चूँकि मानव अन्य जीवों से आगे बढ़कर शिकारी, भोजन संग्राहक, कृषक और अंततः मशीनों द्वारा विपुल उत्पादन कर सकने वाला प्राणी बन गया। इसी के अनुरूप उसकी भाषा की आवश्यकता बदली और वह परिवर्तित हुई। भाषा में कोई विकास या विनाश नहीं होता। उसका काम संवाद है और संवाद की आवश्यकताएँ व्यक्ति के अनुसार बदलती हैं।

भाषा के अनेक रूप : एक भाषा में ही विभिन्न स्तर और शब्दावलियाँ होती हैं। वैदिक संस्कृत से लौकिक संस्कृत तथा प्राकृत, पालि, अपभ्रंश से होते हुए विभिन्न रूपों में विकसित भारत की विशेष रूप से उत्तर भारत की भाषाएँ एक ही भाषा के व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुसार बदले हुए रूप हैं।

एक ही भाषा में एक साथ ही व्यक्तियों के विभिन्न स्तरों, कार्यों और मनःस्थितियों के अनुसार कई रूप प्रचलित रहते हैं। एक ही भाषा होते हुए भी वैज्ञानिक, विचारक, राजनीतिज्ञ, व्यापारी, वकील, अध्यापक की भाषा की शब्दावलियाँ भिन्न हो जाती हैं।

भाषा की यात्राएँ : इसी सन्दर्भ में हिंदी की बात करें तो व्यापार, संचार के साधनों, विज्ञापन आदि के कारण हिंदी ही नहीं, सभी भाषाओं के क्षेत्र का विस्तार हो रहा है। पहले भी विभिन्न देशों से, विभिन्न प्रकार के लोग, विभिन्न उद्देश्यों से यात्राएँ करते रहे हैं। हजारों वर्षों से विभिन्न भाषाओं में ज्ञान-विज्ञान, धर्म, संस्कृति के क्षेत्र में विचारों और सूचनाओं के लिए आदान-प्रदान होता रहा है। अपने देश से दूसरे देशों में पर्यटन, व्यापार, अध्ययन, रोजगार या ज़बरन गुलाम बनाकर ले जाए जाने आदि कारणों से विस्थापन होता रहा है और इस तरह भाषाओं की यात्राएँ भी होती रही हैं।

अमरीका में हिंदी : आज भारतीय श्रमिक, विषय विशेषज्ञ, व्यापारी अधिक मात्रा में विदेशों में हैं और अपनी सार्थक और प्रभावशाली उपस्थिति दर्ज करवाए हुए हैं। अमरीका में ही लगभग 35 लाख भारत मूल के लोग हैं। चूँकि भारत एक बहुभाषी देश है इसलिए हिंदी भाषी लोगों की संख्या इससे काफी कम है। उनमें हिंदी के प्रति आकर्षण या चिंता के कई कारण हैं जिनमें पहचान का संकट प्रमुख है।

जब ये यहाँ आए थे तब उनके लिए अंग्रेजी और स्वयं का अमरीकीकरण अधिक महत्त्वपूर्ण था या राजनीतिक हितों के कारण अब भी जैसे कि बोबी जिंदल के अमरीकी बनने के सपने के सन्दर्भ में। लेकिन अब यहाँ अच्छी तरह से व्यवस्थित हो जाने के बाद जब वे यहाँ की अपनी दूसरी या तीसरी पीढ़ी से अपने कम होते भावनात्मक अलगाव को अनुभव करते हैं तो उन्हें हिंदी या अपनी मातृभाषा से अधिक बच्चों से अपने अलगाव की चिंता होती है।

अमरीका में हिंदी का परिवेश : विदेशों विशेषकर अमरीका में रहने वाले प्रवासी भारतीयों को भारत में अपने जीवन के प्रथम 20-25 वर्षों तक सम्पूर्ण ध्यान अंग्रेजी और व्यावसायिक शिक्षा पर देते रहने के दौरान बिना किसी प्रयास के अपने परिवार और परिवेश में हिंदी अपने जीवंत रूप में उपलब्ध होती रही थी लेकिन यहाँ अमरीका में उनके बच्चों को घर से बाहर कहीं भी हिंदी या अपनी मातृभाषा का एक शब्द भी सुनने को नहीं मिलता और न ही हिंदी का कोई अखबार या रेडियो स्टेशन। यदि केबल पर टी.वी. के भारतीय कार्यक्रमों की बात करें तो उनमें पता नहीं किस देश की हिंदी बोली जाती है? वह वह हिंदी तो नहीं है जिसके द्वारा भारत या हमारी कोई पहचान बन सकती है या भारतीय संस्कृति प्रसारित होती है। रही बात परिवार की तो वहाँ भी माता-पिता हिंदी या किसी और भारतीय भाषा का प्रयोग कम ही करते हैं। भारतीय कार्यक्रमों में भी लोग अपनी कमजोर हिंदी के लिए झेंपने की अपेक्षा सहजता से अंग्रेजी का प्रयोग करते हैं। मंदिरों में भी एक कॉमन या संपर्क भाषा के रूप में अंग्रेजी में ही प्रवचन को प्राथमिकता दी जाती है। ऐसे में बच्चों से बहुत आशा नहीं की जा सकती।

व्यवसायीकरण में भाषा की सीमाएँ : आज दुनिया में व्यवसायीकरण और बाज़ार के प्रभाव के कारण विभिन्न भाषाओं का जो उभार दिखाई देता है वह हिंदी का भी है लेकिन हम जिस भाषा के लिए चिंतातुर हैं वह यह भाषा नहीं है। दिखने को तो बाज़ार का हस्तक्षेप हमें हर क्षण दिखाई देता है लेकिन वह हमारा भावनात्मक और विचारात्मक जीवन नहीं है। किसी भी उत्पाद का विज्ञापन या किसी वस्तु के साथ किसी न किसी भाषा में उसके बारे में जो सामग्री आती है वह भाषा का अत्यंत सीमित एवं भावनाहीन और संवेदनहीन रूप होता है। यदि कोई अहिन्दी भाषी नेता हिंदी में एक दो शब्द बोलता है तो यह अपने स्वार्थवश संबंधित पक्ष को लुभाने के लिए है। किसी पर्यटक को उसकी भाषा में समझाने के लिए गाइड यदि उसकी भाषा बोलता है या कोई दुकानदार किसी ग्राहक की भाषा में सामान बेचता है तो वह किसी भाषा की शक्ति या महत्ता नहीं बल्कि एक सामयिक आवश्यकता है। दुनिया में आतंकवाद

के कारण दुनिया के बहुत से देशों में राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए विभिन्न देशों की भाषाएँ विकसित देशों में पढ़ाई जा रही हैं। यह किसी भाषा की शक्ति नहीं बल्कि मज़बूरी है।

भारत और उसकी भाषाओं के विभिन्न स्तर : पहले बहुत से पश्चिमी विद्वान भारतीय वाङ्मय, दर्शन, भारतीयता सीखने के लिए आते थे और उसके लिए यहाँ के विद्वानों से विधिवत संस्कृत और हिंदी सीखते थे। कोलकाता के फोर्ट विलियम कॉलेज के हिंदी विभागाध्यक्ष बी. गिलक्रिस्ट ने 18 वीं शताब्दी के अंत में हिंदी का व्याकरण लिखा था। इसी तरह ग्रियर्सन, तेसीतेरी आदि ने यहाँ आकर भारतीय भाषाओँ का गहन और ईमानदारी पूर्ण अध्ययन किया और भारतीय संस्कृति और वाङ्मय को विश्व में पहचान दिलाई। अब तक दुनिया अंग्रेजों और अंग्रेजी प्रचार के कारण शेक्सपीयर को ही विश्व का महान नाटककार मानती थी। ऐसे में जर्मनी के मेक्समूलर ने दुनिया का परिचय संस्कृत के महान कवि और नाटककार कालिदास से करवाया जिससे प्रचलित धारणा का खंडन हुआ। आज वामदेव शास्त्री के नाम से ख्यात डेविड फ्रोली दुनिया को भारत की आत्मा से परिचित करवा रहे हैं। कामिल बुल्के का राम के माध्यम से भारतीय संस्कृति और हिंदी भाषा को अवदान अप्रतिम है। वह देश, नस्ल और दुनियादारी से बहुत ऊपर की भावभूमि है।

दूसरी तरफ इस समय बहुत से विद्यार्थी भारत को एक बाज़ार मानकर नौकरी की दृष्टि से हिंदी सीख रहे हैं। लेकिन सिखाने और सीखने वाले दोनों ही प्रेम नहीं, रोज़गार के लिए सीख रहे हैं। इसलिए उद्देश्य में अंतर होने के कारण भाषा के स्तर में भी अंतर आ ही जाता है। ऐसी ही हिंदी यदि भारत मूल के अमरीकी बच्चे सीखते हैं तो उनकी जीवन दृष्टि में कोई अंतर आने वाला नहीं है। ऐसे में न तो उनसे भारत की कोई पहचान बननेवाली है और जो बनेगी वह बड़ी विचित्र और अधूरी होगी। उसमें भारत की आत्मा तो नहीं ही होगी।

अभी शायद हम हिंदी के व्यावसायिक उपयोग को उसकी मूल शक्ति मानकर कुछ अधिक ही प्रसन्न है लेकिन जब मनुष्य आयु बढ़ने या ज्ञान के कारण वस्तु से ऊपर उठता है तो एक भिन्न और उच्च स्तर की भाषा की आवश्यकता अनुभव होती है। वैश्वीकृत बाज़ार में प्रयुक्त भाषाओं का यह रूप केवल एक अत्यंत सीमित पक्ष है ।

भाषा विकल्प नहीं, संकल्प है : हमारी भाषा हिंदी या हमारे देश की अन्य भाषाएँ जिनमें हमारे देश, संस्कृति, अध्यात्म, जीवनानुभवों, वाङ्मय, कलाओं, लोकसाहित्य में जो संवेदना धड़कती है वही हमारी प्राणवायु है। वही हमें आत्मिक आनंद प्रदान कर सकती है। भले ही हम कहीं भी रहें, कितने भी समय तक रहें लेकिन हमारी पहचान हमारे देश से ही होगी। उसे खोकर हम कहीं के नहीं रहेंगे। मारीशस, सूरीनाम, फीजी, त्रिनिदाद आदि में जो हमारे प्रवासी हिंदी भाई हैं उनके पास हिंदी के अतिरिक्त कोई भाषा नहीं थी, हिंदी की अपने साथ लेकर गई रामचरितमानस और हनुमान चालीसा जैसी पुस्तकों ने ही उन्हें आत्मिक संबल दिया और संघर्ष करके उन्होंने हिंदी को वहाँ के जीवन में वांच्छित स्थान दिलाया है। इसलिए उनकी वहाँ पहचान है लेकिन विकसित देशों में स्वेच्छा से अपनी आर्थिक उन्नति के लिए गए लोगों के लिए भाषा (हिंदी) वह शक्ति और संजीवनी नहीं रही जो उनके लिए अपने देश में थी। इसीलिए हमारे और उनके भाषा के प्रति दृष्टिकोण में अंतर है।

याद रहे-मेरे अनुसार अपने देशों से ज़बरन गुलाम बनाकर विकसित देशों में ले जाए गए लोगों की स्थिति वहाँ पाँच शताब्दियों से रहने के बावजूद हीन बने रहने का मुख्य कारण यह भी है कि उनसे उनके धर्म, भाषा, नाम, संस्कृति अध्यात्म, संस्कार सब छीन लिए गए थे।

भाषा और अस्मिता : हिंदी के सन्दर्भ में : हमें अपनी पहचान और अस्मिता के लिए केवल बोलचाल और व्यापार के नाम पर फ़ैल रही हिंदी से ही संतुष्ट नहीं हो जाना चाहिए। हमें अपनी समस्त संवेदनाओं, संस्कृति, अध्यात्म की भाषा को संकल्पपूर्वक बनाए और बचाए रखना है और उससे जीवनी शक्ति प्राप्त करना है।

उस भाषा की शब्दावली, रचना, तेवर, वैज्ञानिकता और उसमें व्याप्त प्रतीकात्मकता और मिथकीयता को समझना और संरक्षित रखना एक अलग विचार, आलेख और विषय है। जो सीधे-सीधे इस आलेख के क्षेत्र में नहीं है।

फिलहाल 21 वीं शताब्दी की वैश्विक होती इस दुनिया में हिंदी के सीमित ही सही, हो रहे प्रसार के संतुष्ट हुआ जा सकता है।

वैसे ध्यान रहे यह वैश्विकता हमारे 'वसुधैव कुटुम्बकम्' से भिन्न है।

प्रधान संपादक (विश्वा)
अंतर्राष्ट्रीय हिन्दी समिति, अमरीका
सम्प्रति-आइडिया टावर के सामने,
दुर्गादास कॉलोनी, कृषि उपज मंडी के पास,
सीकर 332011 (राजस्थान)
मो: 9460155700

कार्यालय निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान बीकानेर

कार्यालय आदेश

राज्य सरकार के नोटिफिकेशन क्रमांक एफ.7 (2) डीओपी/ए-II/2006/पार्ट-II दिनांक 8.9.2017 द्वारा मंत्रालयिक कर्मचारियों के पद नाम में संशोधन किया है। राज्य सरकार के नोटिफिकेशन दिनांक 8.9.2017 के क्रम में निम्नानुसार पदनाम संशोधन किया जाता है:-

क्रम सं.	पूर्व पदनाम	संशोधन उपरान्त पदनाम
01	लिपिक ग्रेड-II(कनिष्ठ लिपिक)	कनिष्ठ सहायक
02	लिपिक ग्रेड-I (वरिष्ठ लिपिक)	वरिष्ठ सहायक
03	सहायक कार्यालय अधीक्षक	सहायक प्रशासनिक अधिकारी
04	कार्यालय अधीक्षक कम प्रशासनिक अधिकारी	अतिरिक्त प्रशासनिक अधिकारी

उक्त सम्बन्ध में भविष्य में राजकीय कार्य में उक्त संशोधित पदनाम से संबोधित किया जाए।

● **(नथमल डिडेल)** निदेशक माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर।

क्रमांक : शिविरा-मा/साप्र/बी-2/4352/2/ दिनांक : 10.10.2017

भाषा शिक्षण

कहानी य और व की

❒ डॉ. मूलचन्द बोहरा

बारहवीं कक्षा। हिन्दी का कालांश। अंजली मैडम का कक्षा-प्रवेश। कक्षा में मात्र चार-पाँच छात्राएँ। पूछा, ''आज संख्या कम कैसे?'' जवाब मिला, 'स्थानीय मेला।' मैडम बोली, ''चलो, आज हिन्दी वर्तनी पर कुछ काम करते हैं।'' इसके बाद मैडम छात्राओं को लिखने का निर्देश देती हुई कुछ शब्दों का उच्चारण करती है। सभी छात्राएँ हू-ब-हू उनको लिखने का प्रयास करती हैं।

इनमें से एक छात्रा प्राची। थोड़ी चंचल और उतावली। वह जल्दी से खड़ी होती है और सबसे पहले अपनी कॉपी मैडम को दिखाती है। मैडम उसकी कॉपी जाँचती हैं और उसके लिखे शब्द-'चाहिये', 'जायेगा', 'जाये', 'गाये', 'गये', 'स्थाई' आदि पर गोला लगा देती हैं और निर्देश देती हैं-शब्दों की वर्तनी ठीक करके पुनः लिखो। प्राची परेशान।

प्राची : (शब्दों की ओर इशारा करती हुई) मैडम! किताब में भी ऐसे ही लिखे हैं। सामाजिक वाली संगीता मैडम भी ऐसे ही लिखती हैं और तो और अखबार में भी ऐसे ही लिखे हैं। अब आप ही बताएँ, इन्हें कैसे लिखूँ?

मैडम-परेशान मत हो। यह सामान्य बात है। समझाती हूँ। ध्यान से सुनना। आम तौर पर क्रियावाची शब्दों में य, व और स्वर प्रयोग को लेकर उलझन रहती है। बाकी, सही उच्चारण प्रयोग से यह उलझन सुलझ सकती है।

जहाँ श्रुतिमूलक य, व का प्रयोग विकल्प से होता है, वहाँ इनका प्रयोग न किया जाए अर्थात् किएः किये, नईःनयी, हुआ-हुवा आदि में से पहले स्वरूपात्मक (ए, ई, आ आदि) रूपों का प्रयोग किया जाए। इस दौरान वे सभी छात्राओं से उत्तरपुस्तिकाएँ ले लेती हैं और उनके लिखे शब्दों को बोर्ड पर एक सारणी रूप में लिख देती है। सारणी इस प्रकार बनती है-

प्राची	कोमल	साची	पूजा
चाहिये	चाहिए/	चाहिये	चाहिये
लाए/	लाये	लाए/	लाए/
सोइए/	सोइये	सोइए/	सोइए/
दिखाई/	दिखायी	दिखाई/	दिखाई/
गायें	गायें	गायें	गाएँ/
गायें/	गाएं	गाएं	गाएं
नई/	नयी	नयी	नयी
गये	गए/	गये	गये
उठा/	उठा/	उठा/	उठा/
कठिनाई/	कठिनायी	कठिनायी	कठिनायी
स्थाई	स्थायी/	स्थाई	स्थाई
सोया/	सोया/	सोया/	सोया/
जाओ/	जावो	जावो	जाओ/
जायेगा	जायेगा	जायेगा	जाएगा/
पीया/	पीआ	पीया/	पीआ
गाया/	गाआ	गाया/	गाया/

मैडम : (सारणी की तरफ इशारा करती हुई) यहाँ/वाले सभी शब्दों की वर्तनी सही है और शेष की गलत। इसके बाद सवाल-जवाब का दौर शुरू हो जाता है।

साची : क्या यह नियम विशेषण व क्रिया के अलावा अव्यय, संज्ञा आदि सभी रूपों और स्थितियों में लागू होता है?

मैडम : हाँ बिल्कुल। दिखाए गए, घर के लिए, सोए हुए, पढ़ते हुए आदि इसी प्रकार के उदाहरण है।

प्राची: नियमानुसार 'चाहिए' की वर्तनी ठीक है,'चाहिये' की नहीं। यहाँ 'ये' के स्थान पर 'ए' का प्रयोग ठीक माना गया है परंतु मेरा लिखा 'सोइए' भी आपने ठीक बताया है। वो कैसे? यहाँ तो 'इ' और 'ए' दो स्वरों का प्रयोग हुआ है। इसी प्रकार शब्द 'उठिए' है। इसमें केवल एक ही स्वर का प्रयोग हुआ है। यह भिन्नता क्यों है?

मैडम: 'सोइए' में मूल शब्द अथवा मूल धातु 'सो' है। इसके शब्दांत में 'ओ' स्वर/मात्रा है, जबकि 'उठिए' में मूल धातु 'उठ' के साथ क्रियावाची 'इए' लगाते हैं तो 'उठ' का 'ठ' ह्रस्व होकर 'ठ्' बन जाता है अर्थात् पूरा शब्द बनता है-'उठिए'। 'सो' के साथ यह प्रक्रिया करने पर 'सो' का ह्रस्व रूप 'स्' बचता है और इसके साथ 'इए' लगाने पर 'सिए' बनता है। इससे मूल शब्द 'सो' की अर्थ ध्वनि ही समाप्त हो जाती है।

पूजा : क्या 'लाइए', 'गाइए', 'जाइए' आदि भी इसी तरह के शब्द हैं?

मैडम : हाँ, जो क्रियावाची शब्द एक वर्ण के हैं, उनका रूपविधान इसी प्रक्रिया से निष्पन होता है।

कोमल : एक उलझन है। 'लीजिए', 'पीजिए', 'कीजिए', जैसे शब्दों का निर्माण तो इस प्रक्रिया से नहीं हुआ। हालांकि ये क्रियावाची शब्द भी एक वर्ण के हैं।

मैडम : अच्छा सवाल है। गौर से सुनना। हमारे उत्तरी भारत के कुछ क्षेत्रों में सम्मानसूचक 'जी' बोलने की परम्परा है। जैसे-'हाँ, जी।' 'लो जी।' 'देखो, जी।' 'पीयो, जी।' इसी क्रम में 'पीजिए', 'कीजिए' जैसे शब्दों का प्रयोग आरंभ हुआ है। ध्वनि विज्ञान भी इसी प्रचलित रूप को मान्यता प्रदान करता है। हालांकि 'लाइए' और 'लीजिए' में अर्थभिन्नता है।

प्राची : आप ने 'उठा' और 'सोया' दोनों शब्दों की वर्तनी को ठीक माना है जबकि दोनों भूतकालिक क्रियापद हैं। 'उठ' शब्द में 'आ' जुड़ा है जबकि 'सोया' में 'या' जुड़ा है ऐसा क्यों?

मैडम : वही ध्वनि विज्ञान की बात। सोआ, पीआ, लिआ जैसे शब्दों का उच्चारण करते वक्त अंत में स्वतः ही 'या' का सा उच्चारण हो जाता है। कहने का मतलब है, हम इन्हें उपर्युक्त रूपों में उच्चरित नहीं कर सकते। अतः विकल्प के तौर 'या' का प्रयोग करते हुए सोया, पीया, लिया आदि बोलना पड़ता है और इसी रूप में लिखना पड़ता है।

कोमल : क्या 'गाया' को 'गाआ' इसलिए नहीं लिखा जा सकता, क्योंकि 'गा' एक वर्ण की धातु है और 'गा' योग 'आ'-गाआ का उच्चारण भी 'गा' की तरह हो जाता है। क्या यहाँ भी ऊपरवाली बात लागू होती है?

मैडम : हाँ। बिलकुल सही।

प्राची : मैडम! आप ने एक शब्द 'गायें' दो बार बोला था। मैंने दोनों बार एक जैसा ही 'गायें' लिखा था, परंतु आप ने पहले लिखे 'गायें' पर गलत का निशान लगा दिया और

दूसरी बार उसी 'गायें' शब्द को सही कर दिया। ऐसा क्यों?

मैडम : यहाँ पहला शब्द क्रियावाची सम्मानसूचक शब्द गाएँ (गीत, कविता आदि गाने के अर्थ में) था, जिसके अंत में स्वर का प्रयोग किया जाना था, परंतु तुमने 'यें' लिखा, इसलिए वहाँ सुधार की जरूरत थी। दूसरा शब्द 'गायें' गाय का बहुवचन रूप था, जिसे तुमने इसी रूप में लिखा, अतः तुम्हारा लिखा शब्द सही था। ध्यान रखें, मूल शब्द में, जहाँ तक हो, बदलाव न किया जाए।

साची : मैडम! आपने बताया कि 'य' तथा 'व' के विकल्प प्रयोग में स्वर प्रयोग अपेक्षित है, तो फिर मेरा लिखा 'स्थाई' गलत कैसे हुआ?

प्राची : अरे! यह तो मूल शब्द है। 'स्थायी', 'अव्ययीभाव', 'दायित्व', 'साहित्य' आदि मूल में इसी रूप में है। इन्हें इसी तरह लिखना जरूरी है, न कि 'स्थाई', 'अव्यईभाव', 'दाइत्व', 'साइत्य' आदि। जहाँ मूल शब्द में ही 'य' तथा 'व' हो, वहाँ इन दोनों वर्णों में बदलाव नहीं किया जा सकता।

मैडम : (प्राची की तरफ देखती हुई) प्राची सही कह रही है। जहाँ 'य' श्रुतिमूलक व्याकरणिक परिवर्तन न होकर शब्द का ही मूल तत्व हो, वहाँ वैकल्पिक श्रुतिमूलक स्वरात्मक परिवर्तन करने की आवश्यकता नहीं है।

पूजा : मैडम! संस्कृत वाली मैडम कह रही थी कि हिंदी का 'नया' शब्द संस्कृत मूल शब्द 'नव' से बना है। मैंने तद्नुसार ही 'नया' का विपरीतलिंगी विशेषण 'नयी' लिखा था। आपने उसे ठीक नहीं माना। क्यों?

मैडम : हिन्दी में जैसा बोला जाता है, वैसा ही लिखा जाता है। हालांकि यह नियम अक्षरशः लागू नहीं किया जा सकता, परंतु इस स्थिति को आदर्श माना जाता है। इस तरह 'नई' बोला जाता है, न कि 'नयी'। फिर जब स्वर प्रयोग से काम चल रहा है, तो 'नयी' शब्द का कृत्रिम उच्चारण का दुःसाध्य प्रयास क्यों किया जाए?

कोमल : क्या मेरा लिखा 'कठिनायी' इसलिए गलत है, क्योंकि जहाँ विकल्प के तौर पर 'य' आए, वहाँ 'ई', 'ए' आदि स्वर ही प्रयुक्त होते हैं।

मैडम : बिलकुल सही। एक बात और है। कठिनाई, महंगाई, तरुणाई, हलवाई, मिठाई आदि शब्दों में 'आई' प्रत्यय लगा हुआ है। अतः इन शब्दों के अंत में 'ई' का प्रयोग ही उचित है।

(करीब पाँच-सात मिनट तक कक्षा में प्राप्यबोधक विराम)

मैडम : अब कोई सवाल?

सभी छात्राएँ : (एक स्वर में) ''नहीं, मैडम! आज तो आनन्द आ गया।''

उपनिदेशक, आर.टी.ई.,
प्रारम्भिक शिक्षा निदेशालय, बीकानेर
मो: 8003801094

भोजन के सम्बन्ध में 24 उपयोगी सूत्र

1. आमाशय के तीन भाग 1/3 ठोस, 1/3 अर्धतरल, 1/3 खाली।
2. नियत समय नियत मात्रा।
3. ईश्वर ध्यान के बाद भोजन ग्रहण करना तथा भोजन के समय प्रसन्नचित्त रहना।
4. भोजन की मात्रा अपनी शक्ति के अनुकूल ही लेनी चाहिए।
5. जिस भोजन को देखने से घृणा/अरुचि हो ऐसा भोजन नहीं खाना चाहिए।
6. बासी भोजन से आलस्य और स्मरण शक्ति में कमी होती है।
7. शरीर ताप से थोड़ा अधिक गर्म भोजन लाभकारी है, जल्दी पचता है वायु निकालता है जठराग्नि प्रदीप्त करता है। कफ शुद्ध करता है।
8. जली हुई रोटी सार हीन होती है। कच्ची रोटी पेट में दर्द अजीर्ण उत्पन्न करती है।
9. भिन्न मौसम या समय पर भोजन में परिवर्तन भी आवश्यक है।
10. अधिक गर्म या अधिक ठण्डा भोजन दाँतों के लिए हानिकारक होता है।
11. भोजन में कुछ चिकनाहट भी आवश्यक है।
12. भोजन में अन्तर छः घन्टे का। तीन से कम नहीं होना चाहिए।
13. 30 मिनट से कम समय में भोजन नहीं करना चाहिए।
14. क्षार और विटामिन युक्त आहार लें। अर्थात तरकारी और फल की मात्रा गेहूँ, चावल, आलू, दाल से तीन गुनी होनी चाहिए।
15. घी तेल की तली हुई चीजें कम खानी चाहिए। कटहल, घुइयाँ, उड़द की दाल जैसी भारी चीजें कम ही खानी चाहिए।
16. भोजन करते समय हँसना और बोलना ठीक नहीं रहता, इससे श्वांस नली में रुकावट हो सकती है।
17. प्रातः चाय काफी के बजाय नींबू पानी लेना चाहिए।
18. थोड़ी भूख रहे तभी भोजन से हाथ खींच लेना चाहिए।
19. दोपहर को भोजन करने के पश्चात दस बीस मिनट लेटकर विश्राम करना चाहिए। पर सोना नहीं चाहिए अन्यथा हानि होगी। शाम को भोजन के बाद कम से कम 1.5 कि.मी. टहलना चाहिए।
20. शाम का भोजन सोने से तीन या कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। खाते ही सो जाने से पचने में गड़बड़ी होती है और नींद भी सुखमय नहीं होती।
21. भोजन में एक साथ बहुत सी चीजें होना हानिकारक है। इससे अधिक भोजन की सम्भावना बन जाती है।
22. रसेदार शाक या दाल भोजन में ठीक रहता है। सूखे भोजन से कलेजे में जलन और रक्त मिश्रण में बाधा पहुँचती है।
23. अधिक चिकनाई भी हानिकारक है। केवल विशेष श्रमशील व्यायाम वालों के लिए ही ठीक हैं।
24. खाने को आधा, पानी को दूना, कसरत को तीन गुणा और हँसने को चौगुना करो। केवल पचने पर ही पोषण मिलता है।

(वाङ्मय-39-2.44)

खेल

अच्छे फुटबाल रेफरी की विशेषताएँ

❒ यासीन खाँ चौहान

विश्व का लोकप्रिय खेल फुटबाल है। वैसे तो कोई भी खेल प्रतियोगिता को सफल बनाने में सबसे अधिक योगदान रेफरी (निर्णायक) का होता है परन्तु फुटबाल बाय फोर्स अर्थात् फुटबाल खेल ताकत व स्फूर्ति का खेल कहा जाता है। आज विश्व में इस खेल की लोकप्रियता में काफी वृद्धि हुई है व लाखों की संख्या में फुटबाल प्रेमी व दर्शक फुटबाल मैच के दौरान स्टेडियम में उपस्थित होकर आनन्द लेते हैं।

सभी प्रकार की फुटबाल प्रतियोगिता के सफल आयेजन में रेफरी की भूमिका काफी महत्त्वपूर्ण होती है क्योंकि उसके सही निर्णय के कारण मैच देखने वाले लाखों दर्शक व खिलाड़ी खेल का आनन्द उठा पाते है। सफल प्रतियोगिता तभी मानी जाती है जिस प्रतियोगिता में किसी भी प्रकार का विवाद न हो व खेल भावना के साथ प्रतियोगिता का समापन हो। इसके लिए एक अच्छा रेफरी का होना आवश्यक है। फुटबाल मैच खिलाने में स्फूर्ति व निष्पक्षता के साथ रेफरीशिप करने वाला एक अच्छा रेफरी माना जाता है।

फुटबाल मैच खिलाने वाले एक अच्छे रेफरी में निम्न विशेषताएँ होनी चाहिए:-

1. एक अच्छा रेफरी मैच खिलाने से पूर्व घर से रवाना होते समय मैच खिलाने सम्बन्धी निम्न सामान अपने बैग में जरूर रखें। जैसे गणवेश (दो सेट अलग-अलग रंग), जूते, जुराब, विशल, पेन-डायरी, टोस के लिए सिक्का, घड़ी, हवा निकालने की पिन, कार्ड, फ्लेग तथा नेल कटर आदि।
2. मैच शुरु करने से पूर्व अपने सहायक निर्णायकों से नियमों के बारे में गहन विचार विमर्श करे। जिससे मैच खिलाने में तालमेल बना रहे।
3. मैच शुरु करने से पूर्व फुटबाल का सैफ, वाल में हवा चेक करे ताकि फुटबाल नियमानुसार है या नहीं।
4. मैच शुरु करने से पूर्व मैदान की स्थिति

देखे। जैसे-मैदान की मार्किंग नियमानुसार है या नहीं, कहीं मैदान में गड्ढे तो नहीं है तथा मैदान के बाहर टेबल रेफरी (फोर्थ रेफरी) के पास अतिरिक्त खिलाड़ियों के लिए बॉक्स बना है या नहीं, अगर नहीं बना है तो बनवाएँ।
5. मैच शुरु करने से पूर्व दोनों टीमों के खिलाड़ियों को लाईनअप करे व अपने सहायक रेफरियों (लाईन मैन) के साथ खिलाड़ियों के जूते, नाखून, शेमगार्ड, चेस्ट नम्बर आदि चैक करने के बाद दोनों टीमों के साथ मैदान में प्रवेश करे।
6. मैच शुरु करने से पूर्व अपने सहायक निर्णायकों के साथ गोल पोस्ट, गोल जाल चैक करेगा कि जाल सही बन्धा है या नहीं व कहीं से जाल टूटा हुआ तो नहीं है। जिससे रेफरी को गोल होने व नहीं होने का सही निर्णय लेने में कठिनाई नहीं हो।
7. मैच शुरु करने से पूर्व रेफरी अपनी डायरी में मैच शुरु करने का समय व स्कोर नोट करेगा तथा Yellow Card & Red Card का रिकॉर्ड नोट रखेगा।
8. मैच खिलाते समय अपने सहायक रेफरी (लाईन मैन) से पूरे मैच में तालमेल रखते हुए निर्णय देगा। मैच शुरु करते ही रेफरी पूरे मैच के दौरान दौड़ कर स्फूर्ति के साथ मैच खिलायेगा व जहाँ तक सम्भव हो बाल के नजदीक रहकर मेच खिलाने पर फाउल अधिक साफ व स्पष्ट दिखाई देगा, जिससे निर्णय देने मे कोई गलती नहीं होगी।
9. एक अच्छा रेफरी सदैव मैच खिलाते समय अपनी पोजिशन में दौड़े अर्थात् क्रॉस दौड़ते हुए रेफरीशिप करे जिससे अपने सहायक लाईनमैन से तालमेल बना रहे।
10. अच्छा रेफरी फाऊल होने व गोल होने पर स्पष्ट, साफ व तेज विशिल बजाए एवं संकेत देकर खिलाड़ियों को अपने निर्णय से अवगत कराए।
11. रेफरी को मैच शुरु करने से पूर्व व मध्यांतर के बाद मैच शुरु करने से पहले दोनों टीमों के खिलाड़ियों की गिनती करनी चाहिए ऐसा न हो कि कहीं नियम से अधिक व कम खिलाड़ी हो।
12. एक अच्छा रेफरी मैच खिलाते समय किसी भी टीम के प्रति व खिलाड़ी के प्रति न कोई भेदभाव रखे, न द्वेष भावना रखे तथा न ही किसी टीम व खिलाड़ी के प्रति सहानुभूति रखकर निर्णय करे।
13. एक अच्छा रेफरी मैच समाप्त होने के बाद अपने सहायक रेफरियों (सहायक निर्णायक) से मैच खिलाने के बारे में विचार विमर्श करे व भूल सुधार के बारे में विचार विमर्श करे जिससे आगे के मैचों में किसी प्रकार की गलती न हो।
14. मैच समाप्त होने के बाद अपने सहायक रेफरियों के साथ मैदान से बाहर आए व पूरे मैच का रिकार्ड व परिणाम मिलाकर आयोजकों को रिपोर्ट करे।

शारीरिक शिक्षक
एम.ए., डी.पी.एड.
रा.मा.वि. कान्धरान राजगढ़ (चूरू)
मो. 9461038258

खेल

खेल परामर्श

❒ सरोज राठौड़

आज के प्रतियोगिता के युग में विद्यालयी बालक-बालिकाएँ पाठ्यक्रम पूर्ति एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में लगे रहते हैं।

कोचिंग संस्थानों के शिकंजे में जकड़ा बालक न ही खेल पाता है और न ही कोई शारीरिक श्रम कर पाता है। शत-प्रतिशत अंक एवं परिणाम उसका लक्ष्य मात्र रह गया है। बचा हुआ समय वह मोबाइल, टेलीविजन में लगा देता है जिससे बालकों का सर्वांगीण विकास अवरुद्ध हुआ है शारीरिक एवं मानसिक विकास प्रभावित हुआ है।

अतः आज की परिस्थितियों को देखते हुए एवं तन्दुरुस्त भावी पीढ़ी का निर्माण करने के लिए विद्यालयों में खेल का आयोजन और जो बालक सुविधाओं से वंचित रह रहे है, उन्हें खेल परामर्श की महती आवश्यकता है।

जब से मानव सभ्यता की शुरूआत हुई खेलों का जीवन में विशेष महत्त्व रहा है। प्राचीन ग्रीक सभ्यता ओलंपिक अभियान की जनक रही। ओलंपिक चार्टर में उल्लेख है कि खेल एक जीवन दर्शन है, वह शरीर, इच्छा, मन के स्वभाव को पूरी तरह से संतुलित, उन्नत और संयोजित करता है।

अन्तर्राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा और खेल चार्टर, यूनेस्को 1978 में यह उल्लेख है कि ''प्रत्येक व्यक्ति का शारीरिक शिक्षा और खेल के लिए उसकी पहुँच में होना उसका मौलिक अधिकार है जो कि उसके व्यक्तित्त्व के पूर्ण विकास के लिए अनिवार्य है शारीरिक शिक्षा और खेल के जरिए शारीरिक, बौद्धिक और नैतिक शक्तियाँ विकसित करने की स्वतन्त्रता की गारंटी शैक्षिक प्रणाली और सामाजिक जीवन के अन्य दोनों पहलुओं के अन्तर्गत होनी चाहिए। अतः जहाँ खेलों का अभाव है वहाँ खेलों (विविधि) का आयोजन होना आवश्यक है जहाँ पर खिलाड़ी प्रयासरत है उनके लिए खेल परामर्श (खेल मनोविज्ञानी) की आवश्यक सेवाएँ लेनी प्रभावी सिद्ध होगी।''

खेल परामर्शः-

बालकों को खेल के प्रति प्रेरित करने एवं खेलों का महत्त्व बताने के लिए खेल परामर्श/मनोविज्ञान अपनी पूर्णता में श्रेष्ठ है। खेल परामर्श बच्चों एवं किशोरों के अनुभवों को बेहतर कर सकता है जिससे उनमें कम हुए आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

खिलाड़ियों का प्रदर्शन उनकी उच्च क्षमता तक बढ़ाने के लिए वैज्ञानिक और तकनीकी सहायता की महत्त्वपूर्ण भूमिका है इसके लिए खेल विज्ञान और सुदृढ़ खेल पद्धतियाँ विकसित किया जाना आवश्यक है साथ ही खिलाड़ी प्रशिक्षण केन्द्रों एवं खेल विद्यालयों के साथ शीर्ष अस्पतालों द्वारा विशेषज्ञ दवाइयों सहित चिकित्सा विशेषज्ञों जैसे एक्सरसाईज फिजियोलॉजिस्ट, फिजीशियन, फिजियोथिरेपिस्ट, कोस्टोमैट्रिक्स, डेन्टिस्ट, पोडाट्रिस्ट, साइकोलॉजिस्ट खेल विज्ञानी और पैरामेडिकल स्टाफ का टाई-अप आवश्यक हो गया है। जिससे उन्हें सही समय एवं सही मात्रा में बेहतर उपचार और मदद मिल सके।

खेल मनौवैज्ञानिक खिलाड़ी के प्रदर्शन पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है और कोच पारम्परिक तौर पर शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण पर ध्यान देते है, अतः खेल परामर्श द्वारा युवा खिलाड़ियों की चिन्ताओं एवं मनोभावों पर ध्यान देने की जरूरत है।

खिलाड़ी का प्रदर्शन पहले की अपेक्षा किस स्तर पर है। कहीं वह अवसादग्रस्त तो नहीं है या कहीं उस पर सामाजिक या आर्थिक दबाव तो नहीं है या कहीं निराशा का भाव तो नहीं है।

खेल परामर्श मूलतः खेलकूद निष्पादन को उन्नत बनाने तथा खेलकूद में सहभागिता को अधिक लाभकारी बनाने में सक्रिय भूमिका निभाता है। पेशेवर परामर्शदाता या खेल सलाहकार उन परिस्थितियों की भी पहचान करते है जिनसे पेशीय कौशलों का सीखना उन्नत हो सकता है तथा लोगों के ऐसे कौशलों को उन्नत बनाने के लिए भी भरपूर कोशिश करते है। इतना ही नहीं, खेल सलाहकार क्रीड़ा शिक्षक को भी प्रभावी शिक्षण तथा मानव संबंधों को उन्नत बनाने वाली प्रविधियों को विकसित करने में मदद करते है।

पेशेवर परामर्शदाता खिलाड़ी में जीतने की मनोवृति तथा एक मजबूत टीम भावना बनाए रखने में काफी मदद करते है साथ ही लक्ष्यों और प्रतिबद्धताओं को स्थापित करने में मदद करते है; जिससे बालकों का प्रेरणास्तर बढ़ता है एवं वे खेल का आनन्द लेते है।

व्याख्याता (मनोविज्ञान)
स्वामी विवेकानन्द कॉलेज फॉर प्रोफेशनल स्टडीज
सींथल, बीकानेर (राज.)
मो: 9828571112

शरीर के लिए आवश्यक खनिज लवण

	खनिज लवण		प्रमुख स्रोत
1.	कैल्शियम	-	दूध, पालक, टमाटर, अंकुरित अन्न, हरी सब्जी, ताजे फल।
2.	फॉस्फोरस	-	दूध, अंकुरित अन्न, हरी सब्जी, ताजे अन्न।
3.	पोटैशियम	-	अंकुरित अन्न, हरी सब्जी।
4.	सोडियम	-	पनीर, दूध, छेना, हरीसब्जी, ताजेफल।
5.	क्लोरिन	-	नमक, दूध, हरी सब्जी, अंकुरित अन्न।
6.	लोहा	-	हरी सब्जी, ताजे फल, अंकुरित अन्न, खुर्बानी, कालीदाक्ष, तिल, सेब, अंगूर।
7.	मैंग्नीज	-	हरी सब्जियां, फल, अंकुरित अन्न।
8.	तांबा	-	ताजी हरी सब्जियाँ, अंकुरित अन्न।
9.	आयोडिन	-	नमक, दूध, समुद्री-खाद्य पदार्थ।
10.	फ्लोरिन	-	हरी सब्जी, फल, अंकुरित अन्न।
11.	जस्ता	-	खमीर, अंकुरित गेहूं, योस्ट आदि।
12.	कोबाल्ट	-	अंकुरित अन्न, जीवन्त आहार।
13.	मोलिब्डन	-	हरी सब्जी, ताजे फल, अंकुरित अन्न।
14.	सिलीकोन	-	अनाज, हरी सब्जी, ताजे फल, जीवन्त आहार इत्यादि।

रपट

62वीं राज्य स्तरीय

बैडमिंटन प्रतियोगिता (17 व 19 वर्ष छात्र)

❒ शौकत अली लोहिया

62 वीं राज्य स्तरीय छात्र वर्ग बैडमिंटन खेलकूद प्रतियोगिता का उद्घाटन सत्र का शुभारम्भ जोधपुर विकास प्राधिकरण अध्यक्ष महेन्द्र सिंह राठौड़ के मुख्य आतिथ्य, शहर विधायक कैलाश भंसाली की अध्यक्षता एवं संयुक्त निदेशक श्रीमती नूतनबाला कपिला, उपनिदेशक बंशीधर गुर्जर, जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक प्रथम विनोद कुमार शर्मा, डीईओ. विधि प्रेमचन्द सांखला, डाइट प्रधानाचार्य शंकर सिंह चम्पावत, एडीईओ. ओमसिंह राजपुरोहित, एडीईओ. अशोक विश्नोई, 'उत्कर्ष' के निदेशक निर्मल गहलोत की गरिमामय उपस्थिति, किशनगोपाल जोशी के विशिष्ट आतिथ्य एवं संयोजक व प्रधानाचार्य राजेन्द्र सिंह कुम्पावत के संयोजन में शाला क्रीड़ा संगम गौशाला मैदान में हुआ। मुख्य अतिथि ने शुभारम्भ करते हुए कहा कि वर्तमान दौर में बच्चों में कक्षा दस व बारह में रिजल्ट को लेकर बहुत दबाव रहता है, अतः शिक्षा को बढ़ावा देने के साथ-साथ खेलों की तरफ लाना होगा। अतिथियों की मौजुदगी में ध्वजारोहण किया गया।

समापन सत्र – 29.09.2017

समापन समारोह जनजातीय व क्षेत्रीय राज्य मंत्री श्रीमती कमसा मेघवाल के मुख्य आतिथ्य, जिला प्रमुख पूनाराम चौधरी की अध्यक्षता एवं अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद पूर्व प्रदेश अध्यक्ष हेमन्त घोष, शारीरिक शिक्षक महाविद्यालय के पूर्व प्रधानाचार्य इदरीश खान, जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक प्रथम विनोद कुमार शर्मा एवं भामाशाह व समाजसेवी मगाराम मेघवाल के विशिष्ट आतिथ्य में हुआ।

मीडिया प्रतिनिधि शौकत अली लोहिया ने बताया कि फाइनल मैचों में 17 व 19 वर्ष में विजेता टीम उदयपुर, उपविजेता जोधपुर व जयपुर टीमों को अतिथियों की ओर से ट्राफी, मोमेन्टो व प्रशंसापत्र प्रदान कर उनका हौंसला बढ़ाया गया, साथ ही सहयोग करने वाले सभी कार्मिकों का भी अतिथियों द्वारा स्मृति चिह्न देकर सम्मान किया गया। समारोह में मुख्य अतिथि जनजातिय व क्षेत्रीय राज्य मंत्री श्रीमती कमसा मेघवाल ने विजेता टीम को राष्ट्रीय स्तर पर नाम रोशन करने की शुभकामनाएँ दीं। श्री घोष ने कहा कि आज का युवा कम्प्यूटर व मोबाइल पर ही सब खेलों को खेलना चाहता है। शारीरिक व मानसिक श्रम नहीं करना चाहता है, जिसकी वजह से स्वास्थ्य में भारी गिरावट आई है। इस अवसर पर राज्य स्तरीय छात्र वर्ग बैडमिंटन खेलकूद प्रतियोगिता की प्रकाशित स्मारिका 'अपणायत' का विमोचन भी किया गया।

फाइनल मैच – 28.09.2017

खेलकूद प्रतियोगिता के फाइनल मैच राजस्थान राज्य संस्कृत अकादमी की अध्यक्षा व राज्यमंत्री श्रीमती (डॉ.) जया दवे के मुख्य आतिथ्य व अतिरिक्त जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक अशोक विश्नोई व शाला क्रीड़ा संगम के कॉर्डिनेटर भैरू सिंह जोधा की उपस्थिति में खेले गए।

बैडमिन्टन प्रतियोगिता के फाइनल मैचों में 19 वर्ष में उदयपुर ने जयपुर को 2-0 से व 17 वर्ष में उदयपुर ने जोधपुर को 2-0 से हराकर प्रतियोगिता की विजेता टीम बनने का सेहरा अपने सर बांधा, वहीं फाइनल मैच में 17 वर्ष में जोधपुर व 19 वर्ष में जयपुर टीम उपविजेता रही।

आयोजक विद्यालय के शारीरिक शिक्षक ओमप्रकाश मेघवाल ने बताया कि प्रतियोगिता के सफल आयोजन में डॉ. मनोज मकवाना, शक्ति सिंह चम्पावत, रफीक मोहम्मद, जय करण सिंह, शेर सिंह रातड़ी, हापूराम चौधरी, राम किशोर, शीला गोदारा, दिलीप सोलंकी, जयदीप खेतानी, किशन मेघवाल, ओम प्रकाश, महेश रावत, पठान खान, बक्साराम, डॉ. निजामुद्दीन अब्बासी सहित विभाग के सभी कर्मचारियों ने अपना पूर्ण सहयोग प्रदान किया। उद्घाटन व समापन समारोह कार्यक्रम का संचालन रतन सिंह चम्पावत, श्रीमती रेणु तिवारी व हापूराम चौधरी, विद्यालयी बच्चों द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम में स्वागत-गीत, राजस्थानी, मारवाड़ी गीत, कालबेलिया गीत, घूमर व पारम्परिक नृत्य के साथ साथ देश-भक्ति से ओत-प्रोत गीतों की प्रस्तुति श्रीमती मन्जू वर्मा व प्रवीण कौसर के मार्गदर्शन में एवं समारोह के सफल संचालन में अतिथियों, अधिकारियों व कर्मचारियों का सहयोग रहा। उद्घाटन व समापन समारोह का धन्यवाद संयोजक व प्रधानाचार्य राजेन्द्र सिंह कुम्पावत द्वारा किया गया।

रा.प्रा.वि.मामाजी का थान,
भाण्डूकलां, लूणी, जोधपुर (राज.)
मो. 9829678654

एक सामान्य व्यक्ति को हर रोज लगभग 2000 कैलोरी का भोजन करना चाहिए। जिस व्यक्ति के शारीरिक श्रम अधिक हो वह 10-20 प्रतिशत अधिक अर्थात 2200-2500 कैलोरी खा सकता है। जिनका शारीरिक श्रम कम हो उन्हें 10-20 प्रतिशत कम अर्थात 1600-1800 कैलोरी का भोजन पर्याप्त है। पर अक्सर कैलोरी का माप रख पाना आसान नहीं होता।

अतः दूसरा नियम यह अपनाया जा सकता है कि जितनी भूख हो उससे कम खाना चाहिए, या दूसरे शब्दों में खाते-खाते भारी लगे उसके पहले खाना छोड़ देना चाहिए।

माह : नवम्बर, 2017	विद्यालय प्रसारण कार्यक्रम	प्रसारण समय : दोपहर 2.40 से 3.00 बजे तक

दिनांक	वार	आकाशवाणी केन्द्र	कक्षा	विषय	पाठक्रमांक	पाठ का नाम
1.11.2017	बुधवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		कालिदास जयन्ती
2.11.2017	गुरुवार	जयपुर	10	सामाजिक विज्ञान	10	खनिज व ऊर्जा संसाधन
3.11.2017	शुक्रवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		हमारे आदर्श-गुरु नानक
6.11.2017	सोमवार	जयपुर	4	हिन्दी	11	मेरे गाँव के खेत में
7.11.2017	मंगलवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		
8.11.2017	बुधवार	जयपुर	3	हिन्दी	12	साहसी बालिका
9.11.2017	गुरुवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		
10.11.2017	शुक्रवार	जयपुर	7	हिन्दी	12	वन-श्री
11.11.2017	शनिवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		राष्ट्रीय शिक्षा दिवस
13.11.2017	सोमवार	जयपुर	6	विज्ञान	13	चुम्बकत्व
14.11.2017	मंगलवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		बाल दिवस
15.11.2017	बुधवार	जयपुर	9	विज्ञान	13	पर्यावरण
16.11.2017	गुरुवार	उदयपुर	3	पर्यावरण अध्ययन	11	भोजन संबंधी अच्छी आदतें
17.11.2017	शुक्रवार	जयपुर	10	विज्ञान	13	अपशिष्ट एवं इसका प्रबंधन
18.11.2017	शनिवार	उदयपुर	6	विज्ञान	11	सरल मशीन
20.11.2017	सोमवार	जयपुर		गैरपाठ्यक्रम		
21.11.2017	मंगलवार	उदयपुर	9	संस्कृत (तृ. भाषा)	11	पर्यावरणस्य महत्वम
22.11.2017	बुधवार	जयपुर		गैरपाठ्यक्रम		
23.11.2017	गुरुवार	उदयपुर	4	हिन्दी	13	गुरुभक्त कालीबाई
24.11.2017	शुक्रवार	जयपुर	8	सामाजिक विज्ञान	14	संघीय सरकार
25.11.2017	शनिवार	उदयपुर		गैरपाठ्यक्रम		हमारा संविधान
27.11.2017	सोमवार	जयपुर	4	पर्यावरण अध्ययन	15	हमारे गौरव-।।
28.11.2017	मंगलवार	उदयपुर	9	सामाजिक विज्ञान	13	भारत की नदियाँ एवं झीलें
29.11.2017	बुधवार	जयपुर	9	संस्कृत (तृ. भाषा)	13	संचारसाधनानां विकासः
30.11.2017	गुरुवार	उदयपुर	10	सामाजिक विज्ञान	13	परिवहन एवं संचार

निदेशक, शैक्षिक प्रौद्योगिकी विभाग राजस्थान, अजमेर।

शिविरा पंचांग 2017

नवम्बर 2017

रवि		5	12	19	26
सोम		6	13	20	27
मंगल		7	14	21	28
बुध	1	8	15	22	29
गुरु	2	9	16	23	30
शुक्र	3	10	17	24	
शनि	4	11	18	25	

नवम्बर 2017 ● कार्य दिवस-25, रविवार-04, अवकाश-01, उत्सव-05 ● 1 नवम्बर-कालिदास जयन्ती (उत्सव) **4 नवम्बर**-गुरु नानक जयन्ती (अवकाश-उत्सव) **10 से 11 नवम्बर**-तहसील स्तरीय शिक्षक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन। **11 नवम्बर**-राष्ट्रीय शिक्षा दिवस (उत्सव) **14 नवम्बर**-बाल दिवस (उत्सव), बाल समारोह (बाल दिवस पर सभी प्रा.वि. एवं उ.प्रा.वि. में) (सर्व शिक्षा अभियान) **17 से 18 नवम्बर**-जिला स्तरीय शिक्षक खेलकूद प्रतियोगिता। **18 नवम्बर**-समुदाय जागृति दिवस (अमावस्या), माँ-शिक्षक बैठक (Mother Teacher Meeting) का आयोजन (सर्व शिक्षा अभियान) **19 नवम्बर**- 'नेशनल मीन्स कम मेरिट' परीक्षा का आयोजन (SIERT) **19 से 25 नवम्बर**-कौमी एकता सप्ताह का आयोजन। **26 नवम्बर**-संविधान दिवस (उत्सव) **27 से 30 नवम्बर**- 'राज्य स्तरीय विज्ञान, गणित एवं पर्यावरण प्रदर्शनी तथा जनसंख्या शिक्षा' मेला का आयोजन (SIERT) **28 से 30 नवम्बर**-राज्य स्तरीय केजीबीवी खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं का आयोजन करना (सर्व शिक्षा अभियान) **नोट-1.**द्वितीय योगात्मक आकलन का आयोजन-25 से 30 नवम्बर (CCE/SIQE संचालित विद्यालयों में) **2.** विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं यथा (अ) राष्ट्रीय प्रतिभा खोज परीक्षा, (ब) राज्य प्रतिभा खोज परीक्षा, (स) राज्य विज्ञान प्रतिभा खोज परीक्षा का आयोजन (अजमेर बोर्ड कार्यक्रम) **माह नवम्बर : 2017 में सर्व शिक्षा अभियान से सम्बन्धित कार्यक्रम** ●एआरजी का प्रशिक्षण ●लीडरशिप एसआरजी प्रशिक्षण ●सामान्य शिक्षकों,केजीबीवी शिक्षिकाओं एवं संदर्भ व्यक्तियों हेतु 10 दिवसीय आईसीटी प्रशिक्षण ●शाला सिद्धि कार्यशाला (राज्य स्तरीय) ●शाला सिद्धि कार्यशाला (जिला स्तरीय) ●केजीबीवी शिक्षिकियाओं हेतु विषयवार कार्यशाला।

पुस्तक समीक्षा

कागज पर सूरज

लेखक : ओम पुरोहित 'कागद' **प्रकाशक :** बोधि प्रकाशन, जयपुर **संस्करण** : 2015 **पृष्ठ** : 120 **मूल्य** : ₹ 100

कविता कवि कर्म की भाववाचक संज्ञा है। अन्तर्मन में उठने वाले भावोन्दोलन प्रवाह है। कविता मात्र शब्द नहीं, हृदय वृन्द पर खिला ऐसा शब्द प्रसून है, जिसमें अन्तःस्वरों की गंध बसी होती है। यह गन्ध ही उसका स्वत्व है, उसकी नैसर्गिक पहिचान है। काव्य शास्त्रियों की भाषा में रमणीय अर्थ है जो शब्द के पोर-पोर में ऐसा समाया हुआ है कि उसे पृथक नहीं किया जा सकता।

सृजन की चाह व्यक्ति की आदिम चाह है। प्रकृति की भाँति आदमी भी स्वयं को विविध माध्यमों एवं कला रूपों में रचता, अभिव्यक्त करता आया है। प्रत्येक देश और प्रत्येक भाषा में मानवीय सृजन, चिन्तन, शिल्पगत कौशल और जीवन जगत के विविध रूपों की उत्कर्ष पूर्ण रचनाओं का शानदार इतिहास आज भी सुरक्षित है। उन्हें देखकर तथा उनका अनुशीलन करके आने वाली पीढ़ियाँ सृजन के नये प्रतिमान रचती आई है।

'कागज पर सूरज' कृति ओम पुरोहित कागद की काव्य संग्रह पर एक प्रेरणादायी रचना है। कवि ने अपने जीवन के अनुभवों को कविताओं के माध्यम से पाठकों के सामने रखा है। कवि अपने आसपास के वातावरण, सामाजिक परिवेश और समाज में उत्पन्न हुई विद्रूपताओं को उत्तम तरीके से शब्द शिल्प की निपुणता के अनुभव से अपने विचारों को काव्य रूप देने में कामयाब रहा है। चूँकि कवि एक शिक्षक होने के नाते समाज को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है। यद्यपि कवि ने गद्य विधा को अपनाया है जिसमें आजकल कविताएँ सृजन की प्रवृत्ति शीर्ष पर है। बात यह नहीं है कि काव्य रचना के लिए कौनसी विधा अपनाई गई है, महत्त्वपूर्ण यह है कि कवि अपने भावों की अभिव्यक्ति सहज रूप से करके पाठकों का केन्द्र बने।

इस कृति की प्रथम कविता 'हम फिर पानी हो गए' एक भावपूर्ण कविता है जो समाज को संगठित होने की सीख देती है। 'शब्द मत बनो' कविता में रचनाकार ने शब्द की अनहद नाद के महत्व को पाठकों के सामने रखा है। 'हाथ :पाँच चित्र' में हाथ की करामात पर सकारात्मक पक्ष प्रस्तुत करते हुए शब्दों के माध्यम से यह बताने में कामयाब रही है कि हाथ जहाँ भी होता है अपनी उपस्थिति प्रकट कर ही देता है। इसी प्रकार 'वही रहेगा : मैं नहीं' रचना में कवि ने समय के महत्व को समझाने का सारगर्भित प्रयास किया है, एक बानगी देखिए-

''मेरे ही भीतर/ शायद बैठा है कहीं/
कुंडली मारे समय/ जो खींच रहा है/ मुझे
अपनी ओर/ मैं उसकी ओर/जा रहा हूँ/
उघड़ता हुआ/वही रहेगा/ मैं नहीं।''

इसी प्रकार 'करते हुए याचना' में रचनाकार ने उन व्यथित लोगों की वेदना का बखान किया है जो अपने पेट के लिए एक वक्त की रोटी का जुगाड़ नहीं कर सकते। कितनी विडम्बना है इस दुनिया में जहाँ अपार धन दौलत के स्वामियों की लम्बी कतार है तो दूसरी ओर एक-एक दाने को मोहताज निर्धन, बेसहारा लोगों की संख्या करोड़ों में है। पेट के लिए भीख माँगने पर भी पेट नहीं भरता। 'इतिहास का सम्मोहन' कविता भी एक चुनौतीपूर्ण कविता है। कितने भावपूर्ण विचार व्यक्त किए हैं, कवि की एक बानगी-वक्त आज गुजरता/चाहता संग ले जाना/ कालखंड के हस्ताक्षर/कौन चलेगा/ कौन रुकेगा/ बारूदों बैठी/दुनिया दिखती दंग।'' ''जलाना ही होगा अलाव'' एक मर्मस्पर्शी कविता है जिसमें कवि ने मस्तिष्क की बंद ग्रंथियों को खोलने के लिए कारगर व्यूहरचना करने पर बल दिया है। इसी प्रकार ''घर भी करता है याद'' कविता घर होने व घर की स्मृतियों को चिरस्थायी रखने के महत्व को उजागर करती है। एक बानगी देखिए-

''बहुत दिनों बाद/हम जब आते
हैं/अपने घर/ घर की दहलीज/दरवाजा और
खिड़कियाँ/लगते हैं मुस्कराते हुए/मानो कर
रहे हैं/खुल कर/हमारा स्वागत।''

'मेरे शब्द' कविता में कवि ने शब्द का तीनों कालों में होने का बखूबी वर्णन किया है। इस संसार में शब्द का ही महत्व है, जिसकी गूँज हर जगह परिलक्षित होती है। यह सही है कि कविता शक्ति है, किन्तु विध्वंसक शक्ति नहीं। वह शिवत्व से संपृक्त सर्जनात्मक शक्ति है। इसलिए उसका उद्देश्य अरमणीय को रमणीय, असुन्दर को सुन्दर बना कर प्रस्तुत करना है। ऐसा ही प्रयास कवि ओम पुरोहित 'कागद' ने अपनी इस कृति 'कागज पर सूरज' में किया है। यह तो है कि 'कागज पर सूरज' एक कल्पना हो सकती है, लेकिन सूरज होने का भावपूर्ण अहसास निश्चित रूप से होता है।

'सपनों में माँ' एक मर्मस्पर्शी कविता है। माँ की स्मृतियाँ ही चिरस्थाई रहती हैं। माँ है तो जहान है। माँ ममत्व का प्रतीक है। अन्य कविताएँ यथा 'द्वंद्व, आप, फगत जिन्दा है मन, मेरा सपना, पूजाघर और माँ, गमले का पौधा, पानीदार पानी, बेटी का खत, तुम हत्यारी नहीं हो सड़क, मौन धरती, थार में प्यास, यात्रा में बहुत हुआ, प्रीत की प्रीत, सबब' आदि कविताएँ भी कथ्य और कथानक की दृष्टि से सांगोपांग व प्रेरणादायी है। ये कविताएँ आज के युग में पैदा हुई समाज की विद्रूपताओं से पाठकों को रुबरू करवाती है। कविताएँ मार्मिक हैं व स्नेहमयी प्रसंगों का सुन्दर वर्णन करती हैं। यह स्नेह ईश्वर के प्रति, मातृशक्ति के प्रति, अपने प्रियतम, बालक, बड़ों व अपने आस पास की वस्तुओं के प्रति परिलक्षित होता है। ''तुम हत्यारी नहीं हो सड़क', व 'पानीदार पानी' कविताएँ भावपूर्ण व शब्द शिल्प की दृष्टि से ज्ञानोपयोगी है।

'कागज पर सूरज' कृति की भूमिका में डॉ. मदन गोपाल लड्ढ़ा ने कितना शानदार लिखा है- ''ओम पुरोहित 'कागद' की कविता समय संदर्भों से कहते जा रहे समाज को अपनी जड़ों से जोड़ने का रचनात्मक उपक्रम है। प्रकृति-परिवेश के बहाने ये कविताएँ ऐसा महाभाव रचती है जहाँ बरबस ही गोबर लीपे घर-आँगन, दीये की लौ से उपजा उजियारा पक्षियों का कलख गुवाड़ की हथाई हमें पुकारने लगती है। इस कृति में 62 कविताएँ है। बोधि प्रकाशन जयपुर से प्रकाशित यह कृति पुस्तकालयों में संग्रहणीय है। मुखावरण पृष्ठ 'कागज पर सूरज' के भाव को उत्तम तरीके से

दृष्टिगोचर होता है। भाषा सरल व सहज है। कवि को ऐसी प्रभावशाली कृति का सृजन करने के लिए साधुवाद।

समीक्षक : रामजीलाल घोड़ेला
प्रधानाचार्य, C/o राज क्लॉथ स्टोर,
लूणकरणसर-334603 (बीकानेर)

श्री राम कथा

लेखक : हुक्मीचंद **प्रकाशक :** श्री चारमरुवा सेवा ट्रस्ट, जी 3/72 नेहरु प्लेस नई दिल्ली-19 **संस्करण :** प्रथम-अगस्त 2014; तृतीय-मास 2015 **पृष्ठ :** 212 **मूल्य :** ₹ 150

प्राचीनकाल में लिखे गए हमारे वैदिक साहित्य का विश्व की अनेक भाषाओं में अनुवाद हुआ है। यह प्रक्रिया ही उनके श्रेष्ठतम होने का परिचय देते हैं। जब भी व्यक्ति जिज्ञासु एवं सात्विक मनोभावों से इनका अध्ययन करता है, तो माँ वाङ्मयी की कृपा से उसमें ऐसी उत्कंठा उत्पन्न होती है कि वे उन्हें अपनी दृष्टि एवं समझ से अभिव्यक्त करने की चेष्टा अवश्य करता है। ऐसा ही प्रस्तुत समीक्ष्य पुस्तक 'रामकथा' में परिभाषित किया है।

मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी के जीवनवृत्त पर लिखी गई गोस्वामी तुलसीदास जी कृत ' रामचरित मानस' के अध्ययन एवं वर्तमान समय में 'श्रीराम' के प्रसंग में अनेक विद्वानों के विचारों के श्रवण से लेखक ने अपने मन को अभिषिक्त कर 'श्रीराम' के जीवन के प्रमुख प्रसंगों को पुस्तक में उद्भाषित किया है, जो कि श्री हुक्मीचन्द शर्मा (लेखक) के श्रीराम के प्रति श्रद्धाभाव को प्रकट करता है।

समीक्ष्य पुस्तक में चौबीस अध्याय हैं। इनमें छः से चौबीस तक के अध्याय में श्रीरामचन्द्रजी के अवतार लेने व उनकी विभिन्न लीलाओं का वर्णन किया गया है जो कि गोस्वामी तुलसीदास जी कृत ' रामचरित मानस' के आधार पर ही है। श्री शर्मा ने इन्हें सहज-सरल भाषा में कहीं-कहीं विस्तार से अर्थों को समझाने का प्रयास किया है। निःसन्देह 'मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम' के जीवन का अध्ययन हमारे लिए श्रेष्ठ जीवन को बनाने के लिए एक दिशा देने वाला है, अर्थात् 'दर्शन' है।

वर्तमान समय में व्यक्ति के जीवन में बढ़ते भौतिकवाद के कारण आध्यात्मिकता का ह्रास हो रहा है। जिससे धर्म के दस श्रेष्ठ गुणों का मानव जीवन में अभाव हो रहा है। इसी कारण हमारे गृहस्थ सामाजिक जीवन में, धार्मिक एवं राजनैतिक क्षेत्र में असहिष्णुता बढ़ती जा रही है। मानवीय मूल्यों का ह्रास हो रहा है। ऐसी परिस्थितियों से विलग होने के लिए एवं 'राम राज्य' को साकार करने के लिए हमें 'श्रीराम' के श्रेष्ठ चारित्रिक गुणों को अपनाना होगा। इस हेतु 'श्रीरामकथा' की सार्थकता है।

पुस्तक के अन्तिम अध्याय 'लव-कुश जन्म एवं श्रीराम का अपने लोक जाना' का उल्लेख श्री शर्मा ने, 'श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण' के उत्तरकाण्ड में वर्णित 93 से 99 एवं 103 से 110 तक के सर्ग में वर्णित प्रसंगों का किया है। श्री शर्मा ने इस विवरण को संक्षिप्त एवं साररूप में व्यक्त किया है।

'श्रीराम कथा' श्रद्धाभावों से ओतप्रोत है। यदि इसे शोधयुक्त दृष्टि से लिखा गया होता तो इसकी उपादेयता और अधिक हो जाती।

'श्रीरामचन्द्र जी' के जीवनवृत्त के बारे में जिज्ञासा रखने वाले सुधी पाठकों के लिए 'श्रीरामकथा' उपयोगी एवं पठनीय है। पुस्तक का आवरण प्रासंगिक व आकर्षक है। भाषा सरल है तथा मूल्य उचित है।

समीक्षक : सतीश चन्द्र श्रीमाली
जस्सूसर गेट रोड, धर्म कांटे के पास, बीकानेर
मो: 9414144456

मानस विमर्श

लेखक : डॉ. कृष्णा माहेश्वरी **प्रकाशक :** कलासन प्रकाशन, मॉर्डन मार्केट, बीकानेर **प्रथम संस्करण :** 2016 **पृष्ठ :** 80 **मूल्य :** ₹ 150

तुलसीकृत श्री रामचरितमानस के विभिन्न पक्षों का तात्विक विवेचन करती पुस्तक 'मानस विमर्श' मानस के पाठक-प्रेमियों के लिए एक उपहार है। श्री रामचरितमानस अपनी रचना काल से ही भारतीय जन मानस के लिए एक अदभुत उपाख्यान के समान रही है। न केवल भारत ही अपितु अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न देशों में मानस प्रेमी स्त्री-पुरुषों ने सदैव इस ग्रंथ में निहित वृतान्त से प्रेरणा एवं प्रोत्साहन पाया है। दरअसल रामचरित मानस कोई उपदेशात्मक ग्रंथ नहीं है, अपितु यह तो एक सरस कहानी है जिसमें संस्कार है, जिसमें जीवन जीने की कला एवं दिशा है, जिसमें 'क्या कर्तव्य है और कैसे उनका पालन किया जावे' की व्यावहारिक शिक्षा है। यही कारण है कि मानस भारतीय जनमानस के न केवल कण्ठ में ही अपितु उनके हृदय पटल पर भी बसी हुई है। महान शिक्षाविद् एवं विचारक फादर कामिल बुल्के ने श्री रामचरितमानस पर ही शोध किया था। दुनियाभर में ऐसे सैकड़ों उदाहरण मिल जाएंगे।

इसी मानस में निहित कथा को बहुत ही सुन्दर ढंग से समझने एवं समझाने का सरस प्रयास विदुषी लेखिका डॉ. कृणा माहेश्वरी ने समीक्ष्य कृति 'मानस विमर्श' में किया है। विषय सामग्री को डेढ़ दर्जन (18) उप शीर्षकों में बाँटा गया है जिनमें रामायण के शैक्षिक आदर्श, रामायण कालीन राज्य का कल्याणकारी स्वरूप, मानस का वैज्ञानिक पक्ष, मानस में वरिष्ठ नागरिक, मानस में स्त्री धर्म, राम की कुटुम्ब भावना, भाई भरत, सेवक हनुमान, मानस में मातृशक्ति, भगवान राम का उदात्त चरित्र आदि प्रमुख हैं।

श्रीरामचरित मानस संस्कारों एवं कर्तव्यों की पावन सरिता है जिसमें पाठन रूपी अवगाहन करने से नए-नए अर्थों एवं मीमांसाओं की सहज ही में अनुभूति होती है। रावण का संहार करने वाले प्रभु राम के बाल्यकाल से लेकर पूर्ण जीवन का अद्भुत विवेचन 'मानस विमर्श' की आत्मा है। इनसे साक्षात्कार तो ग्रंथ को पढ़ने और कथ्य को आत्मार्पित करने से ही हो सकता है। राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघन, हनुमान ऐसे चरित्र हैं जिनमें समग्र जीवन का रहस्य निहित है।

श्रीरामचरितमानस प्रसन्नता और खुशहाली की चाबी है। इसका अतुलित आनन्द वर्णनातीत है। 'मानस विमर्श' के रूप में लेखिका डॉ. कृष्णा माहेश्वरी ने गहन अनुभव एवं लम्बे अध्ययन-मनन के पश्चात मोतियों का यह थाल पाठकों के समक्ष प्रस्तुत किया है। अपने पुरोवाक् में वे लिखती हैं, ''जीवन में अनेक उलझनें आती हैं, तरह-तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी व्यक्ति क्या करूं-क्या न करूं, में उलझ

जाता है। श्री रामचरितमानस सभी प्रकार की उलझनों को सुलझाने में समर्थ है। इससे जीवन बहुत हल्का महसूस होता जाता है, भार रहित मालूम पड़ता है। प्रायः रामकथा के अच्छे सन्त अपने श्रोताओं से कहते हैं कि हमें आपसे दक्षिणा में प्रसन्न रहने की प्रतिज्ञा नहीं चाहिए बल्कि हमें तो सपरिवार प्रसन्न रहने का प्रत्यक्ष उदाहरण चाहिए।'' वस्तुतः यही मानस रचना का तुलसी बाबा का प्रयोजन है और यही इस महान ग्रंथ की उपादेयता है। मानस में सन्नमति/सद्बुद्धि को आत्म कल्याण एवं वैश्विक सद्भाव एवं शान्ति का रहस्य बताया गया है। गाँधीजी की प्रार्थना में ''ईश्वर अल्लाह तेरे नाम सब को सद्बुद्धि दे भगवान'' संदेश को श्रीरामचरितमानस की आरती में यों उकेरा गया है–

गावत वेद पुरान अष्टदस।
छओ शास्त्र सब ग्रंथन को रस।।
मुनि जन धन संतन को सरबस।
सार अंस संमत सबही की।।

''सार अंस संमत सबही की'' अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना की घोतक है जिसमें सर्वशान्ति–चिरशान्ति का बीज छिपा है। अतः मानस जैसे ग्रंथों का न केवल घरों में पठन–पाठन ही होना चाहिए अपितु इन पर चिन्तन एवं मनन होना चाहिए।

'मानस विमर्श' का एक–एक वृतान्त लेखिका ने अपने जीवन में जिया और प्रयोग किया लगता है, यह प्रस्तुति से सहज ही में झलक रहा है। इन 18 अध्यायों में से कतिपय लेख हमने पूर्व में लीडिंग पत्र–पत्रिकाओं में पढ़े हैं। लेखिका का उपकार कि उन्होंने इन्हें पुनः सम्पादित कर पुस्तक रूप में जिज्ञासु पाठकों के लिए इतने सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किया है। यह वानप्रस्थ का धर्म है जिसका उन्होंने पालन किया है। धन्यवाद व साधुवाद तो क्या कहें, लेकिन प्रसन्नता तो कह ही सकते हैं। अपनी परम्परा के अनुरूप सुन्दर मुद्रण एवं प्रकाशन कलासन प्रकाशन, बीकानेर ने किया है। विद्यालयों, सार्वजनिक पुस्तकालयों और सुधिजन के स्वयं के स्तर पर इन विषयों पर चर्चाएं/गोष्ठियाँ आयोजित कर और गहरे अर्थ निकालकर आनन्द सागर में अवगाहन करते हुए जीवन को सुखी बनाने का प्रयास करना चाहिए। शुभास्तु–इति शुभम्।

समीक्षक : **ओम प्रकाश सारस्वत**
ए–विनायक लोक, बाबा रामदेव रोड,
गंगाशहर (बीकानेर) **मो. 9414060038**

शाला प्रांगण से

रा.बा.उ.मा.वि. देशनोक में साइकिलों का वितरण व प्रतिभा सम्मान

बीकानेर जिले के देशनोक में स्थित रा.बा.उ.मा.वि. में 02–10–2017 शनिवार को साइकिल वितरण कार्यक्रम आयोजित कर 129 छात्राओं को साइकिलें वितरित की गई। शाला प्रधानाचार्य मधुबाला शर्मा के अनुसार सत्र 2017–18 कक्षा 9 वीं की छात्राओं को साइकिलें वितरित की गई। उन्होंने इस अवसर का सुखद बताते हुए कहा कि दूरदराज से आने वाली छात्राओं को किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना आने–जाने में नहीं करना पड़ेगा। साइकिल पाकर छात्राएँ बहुत उत्साहित थी।

बीकानेर के महारानी स्कूल में आयोजित जिला स्तरीय एथलीट प्रतियोगिता में शाला की छात्रा संगीता जाट के प्रथम स्थान प्राप्त करने तथा जिला स्तरीय कला प्रतियोगिता में शाला टीम ने नृत्य प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। नृत्य टीम में साक्षी, सपना, ऋचा शर्मा, प्रियंका अंजलि, मूमल, अर्चना, महिमा ने भाग लिया। टीम का निर्देशन पुष्पा स्वामी, नवजोत सोनी, अंशू तंवर ने किया।

इस अवसर पर प्रथम स्थान पर रही संगीता व नृत्य टीम को बधाई देते हुए शाला प्रांगण में प्रतिभाओं का सम्मान करते हुए प्रधानाचार्य ने कहा कि जगत जननी माँ करणी के निजधाम देशनोक की बेटियों ने साबित कर दिया है कि वे भी किसी से कम नहीं हैं।

रा.आ.उ.मा.वि. नाल में साइकिल वितरण की

बीकानेर। नाल की रा.आ.उ.मा.वि में कक्षा 9 वीं की छात्राओं को साइकिल वितरण किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि, सरपंच प्रतिनिधि हनुमान मल सुराणा, समाज सेवी दिलीप सिंह चौहान के कर कमलों से साइकिलें वितरित की गई जिसमें शाला अध्यापक गणेश कुमार, अरविन्द कुमार, अजय रंगा, राजकुमार चूरा, अध्यापिकाएँ–करूणा व सुमित्रा ने सहयोग किया।

अपने शाला परिसर में आयोजित समस्त प्रकार की बालोपयोगी एवं शैक्षिक गतिविधियों को पाठकों तक पहुँचाने का विनम्र प्रयास किया जाता है अतः आयोजित कार्यक्रमों का प्रतिवेदन बनाकर **shalaprangan.shivira@gmail.com** पर भिजवाकर सहयोग करें। **-वरिष्ठ संपादक**

छतरगढ़ में साइकिल वितरण किया गया

बीकानेर। छतरगढ़ स्थित रा.उ.मा. विद्यालय की 38 छात्राओं (कक्षा 9) को सरपंच नारायणराम खिलेरी प्रधानाचार्य रंगलाल मीणा द्वारा राज्य सरकार की योजना अन्तर्गत सत्र 2017–18 में प्रवेशित कक्षा 9वीं की छात्राओं को साइकिल वितरण किया गया। साइकिलें चलाकर घर पहुँची तो उनकी खुशी देखने योग्य थी। अभिभावकों ने भी प्रसन्नता जताई।

नव निर्मित मुख्यद्वार का लोकार्पण

राजकीय आदर्श उच्च माध्यमिक विद्यालय, गोहाना (अजमेर) मे स्थानीय निवासी श्री विष्णु प्रसाद गोस्वामी द्वारा विद्यालय के मुख्य द्वार का निर्माण करवाया जिसकी लागत 1,10,000 (एक लाख दस हजार) आई का लोकार्पण किया गया। इस अवसर पर संस्था प्रधान श्रीमती चन्दकान्ता ने भामाशाह श्री गोस्वामी को विद्यालय स्तर पर सम्मानित कर आभार जताया। इस अवसर पर उपस्थिति अभिभावकों ने इसे अनुकरणीय बताया।

139 छात्राओं को समारोहपूर्वक साइकिलें वितरित

चूरू। सुजानगढ़ में राजकीय कनोई बालिका उ.मा. विद्यालय में कक्षा 9वीं में अध्ययनरत 139 छात्राओं के 2017–18 हेतु विद्यालय खेमाराम मेघवाल के मुख्य आतिथ्य में वैद्य भंवरलाल शर्मा, प्रहलाद जाखड़, शमसुद्दीन स्नेही, भंवरलाल गिलाण के विशिष्ठ आतिथ्य में समारोहपूर्वक साइकिलें वितरित की गई। इस अवसर पर विधायक खेमाराम ने कहा कि बेटियाँ बेटों से कम नहीं हैं, उन्हें भी बराबर समान दिया जाना चाहिए। विधायक मेघवाल ने शाला के अनुशासन और कार्य प्रणाली तथा गुणवतापूर्ण

अध्ययन के लिए प्रधानाचार्य सरोज पूनिया वीर की मुक्त कंठ से प्रशंसा की। प्रधानाचार्य ने अतिथियों व अभिभावकों का आभार जताते हुए कहा कि निरन्तर संख्या बढ़ रही है साइकिल प्राप्त करने वाली छात्राओं। कार्यक्रम में एस.डी.एम.सी. सदस्य श्रीमति अनिता कोर, पं. भीमचंद ओझा सहित अनेक अभिभावक गण उपस्थित थे। इस अवसर पर छात्राओं ने नृत्य नाटिका प्रस्तुत की जिसका संचालन शिक्षिका श्रीमती स्नेहा प्रभा मिश्रा ने किया।

रा.उ.मा.वि. बालोतरा का छात्र प्रथम स्थान पर

बाड़मेर। बालोतरा की रा.उ.मा.वि.के छात्र विक्रम पुत्र श्री मगराज कक्षा 9 के छात्र ने राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान, उदयपुर एवं राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान से संयुक्त तत्वाधान में आयोजित पं. दीनदयाल उपाध्याय जिला स्तरीय विज्ञान, गणित एवं पर्यावरण प्रदर्शनी 2017-18 दिनांक 19-21 सितम्बर 2017 में मॉडल (सीनियर वर्ग) प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि पर संस्था प्रधान ने छात्र का अभिनन्दन किया।

रा.बा.उ.मा. विद्यालय, कोठारिया, जिला राजसमन्द में ''माँ सरस्वती मूर्ति स्थापना कार्यक्रम व भामाशाह सम्मान समारोह''

रा. बा. उ. मा. विद्यालय कोठारिया में दिनांक 23.09.2017 को विद्यालय प्रांगण में 'माँ सरस्वती मूर्ति स्थापना कार्यक्रम' व भामाशाह सम्मान कार्यक्रम का भव्य आयोजन, शाला कार्मिक, विद्यालय विकास व प्रबन्धन समिति सदस्य, ग्रामवासी व अभिभावकों की साक्षी में किया गया।

विद्यालय भवन की मरम्मत, शौचालय निर्माण, पानी की टंकी निर्माण, लाइट फिटिंग व रखरखाव हेतु ग्राम पंचायत कोठारिया द्वारा 6,00,000/- छह लाख रुपये की राशि स्वीकृत कर कार्य प्रारम्भ करवाया गया।

श्री मोहन वीरवाल द्वारा अपनी स्वर्गीय पत्नी की स्मृति में विद्यालय प्रांगण में सरस्वती मन्दिर निर्माण (लागत - 55,000/-रु.) करवाया गया। इसी कार्यक्रम में विद्यालय में फर्नीचर हेतु श्री मोहन वीरवाल, श्री देवीलाल, श्री भैरूलाल द्वारा 11,000-11,000/- रुपये की राशि तथा श्री रामप्रसाद बंशीलाल व श्री विरेन्द्रसिंह जी द्वारा विद्यालय में 5-5 पंखे भेंट किए गए। भामाशाह श्री ओंकार सिंह सुराणा द्वारा विद्यालय में वाटर कूलर (लागत - 24,000/- रु.) तथा भामाशाह श्री दीपक वासु (मुम्बई) द्वारा आर. ओ. हेतु राशि 25,000/- रुपये का चैक प्रदान किया गया।

विद्यालय के संस्था प्रधान श्रीमती रेणु तँवर द्वारा भामाशाहों को विद्यालय विकास में सहयोग देने के लिए शाला परिवार की ओर से सम्मान, आभार व धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

विद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'ज्ञानोदय' का विमोचन

दिनांक 19-09-2017 को विद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'ज्ञानोदय' का विमोचन श्री अनिल कुमार महला, उपखण्ड अधिकारी, लक्ष्मणगढ़ (सीकर) एवं श्री मदन लाल महला, सहायक वाणिज्यिक कर अधिकारी, सीकर ने समारोहपूर्वक किया। पत्रिका का सम्पादन कार्य श्री श्रीचन्द दानोदिया, अ. एवं श्रीमती प्रियंका, व. अ. द्वारा किया गया।

उल्लेखनीय है कि शहीद सुभाषचन्द्र राजकीय माध्यमिक विद्यालय, भैंरूपुरा (लक्ष्मणगढ़) सीकर, लक्ष्मणगढ़ उपखण्ड का प्रथम राजकीय विद्यालय है जिसकी वार्षिक पत्रिका का प्रकाशन हुआ है।

भामाशाह एवं प्रेरक सम्मान समारोह का आयोजन

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, नोखा, बीकानेर में एस.डी.एम.सी. के तत्वावधान में भामाशाह एवं प्रेरक सम्मान समारोह का आयोजन दिनांक 20 अगस्त 2017 को किया गया। इस अवसर पर विद्यालय की भौतिक सुविधाओं में योगदान करने वाले भामाशाहों श्री निर्मल प्रकाशचंद डागा, श्री हरिराम भांभू एवं श्री बंसीलाल गोदारा का विद्यालय परिवार की ओर से भामाशाह सम्मान किया गया। विद्यालय के हिन्दी व्याख्याता डॉ. विष्णुदत्त जोशी द्वारा विद्यालय में वाटर टैंक, आर.ओ. (यू.वी.) और फर्नीचर के रूप में पाँच लाख रुपये का जनसहयोग करवाने पर श्रेष्ठ भामाशाह प्रेरक के रूप में सम्मानित किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री कृष्णकांत यादव ने सभी भामाशाहों एवं प्रेरक को धन्यवाद ज्ञापित किया।

राजकीय उ.मा.वि. झिराणा, नीमकाथाना-सीकर भामाशाहों द्वारा उपलब्ध कराई भूमि

राजकीय आदर्श उच्च माध्यमिक विद्यालय झिराणा, नीमकाथाना, सीकर में भामाशाहों की प्रोत्साहित कर विद्यालय नवभवन निर्माण हेतु लगभग 30,00,000/- (तीस लाख रुपये) की भूमि उपलब्ध करवाई। वर्तमान में चार दीवारी का कार्य जारी है। जिला कलैक्टर द्वारा गणतन्त्र दिवस 2017 पर पुरस्कृत शिक्षक बाबूलाल वर्मा ने भामाशाहों के प्रेरित करते हुए जरूरतमंदों को निःशुल्क गणवेश देने के लिए संकल्प लिया।

सांईसर (पांचू) बीकानेर में साइकिल वितरण

राजकीय माध्यमिक विद्यालय सांईसर, तह. पांचू, जिला-बीकानेर में 7-10-2017 को कक्षा 9वीं में पढ़ने वाली 12 छात्राओं को साइकिल वितरण की गई। मुख्यमंत्री निःशुल्क साईकिल वितरण योजना में प्राप्त साइकिलें पाकर छात्राओं की खुशी देखते ही बनती है। प्रधानाध्यापक भगवान राम नैण ने इस सम्बोधित किया। संचालन उमाशंकर स्वामी अध्यापक ने किया।

संकलन : **नारायण दास जीनगर**
मो. 9414142641

समय ही जीवन है। अतः समय का सदुपयोग करें।

समाचार पत्रों में कतिपय रोचक समाचार/दृष्टांत समय-समय पर छपते रहते हैं। इन्हें पढ़कर हमें विस्मय तो होता ही है, साथ ही हमारा ज्ञानवर्धन भी होता है। ऐसे समाचार/दृष्टांत चतुर्दिक स्तम्भ के अन्तर्गत प्रकाशित किये जाते हैं। आप भी ऐसे समाचारों का पुनर्लेखन कर संदर्भ एवं पेपर कटिंग के साथ शिविरा में प्रकाशन हेतु हमें भिजवा सकते हैं।

-वरिष्ठ सम्पादक

चतुर्दिक समाचार

आविष्कार से दुनिया बदलने वाले तीन भारतीय किशोर

ब्रिटिश समाचार वेबसाइट 'द गार्जियन' ने दुनियाभर के 25 किशोरों की सूची तैयार की है। ये किशोर कलाकार, खिलाड़ी, वैज्ञानिक और उद्यमी हो तो अपने कौशल से दुनिया में बदलाव ला सकते हैं।

इन किशोरों में कुछ ने कम उम्र में ही महत्त्वपूर्ण आविष्कार किए हैं। सूची में तीन भारतीय मूल के किशोर भी शामिल हैं। अमेरिका के पेंसिलवेनिया में रहने वाले भारतीय मूल के मिहिर गारीमेला, कैलिफोर्निया में रह रहे भारतीय मूल के शुभम बनर्जी और सुरे में रह रहे भारतीय मूल के नित्यानंदम को उनके आविष्कारों के लिए सराहा गया है। इससे पहले मिहिर को 2014 में और नित्यानंदम को 2015 में उनके आविष्कार के लिए गूगल कम्प्यूटर साइंस अवॉर्ड मिल चुका है।

आपदा में कारगर 'फ्लाईबोट'

10 वीं में पढ़ने वाले 16 वर्षीय मिहिर ने एक रोबोट-'फ्लाईबोट' तैयार किया है। रोबोट में मधुमक्खियों की आवाज की तरह साउंड सिस्टम लगाया गया है। इसका इस्तेमाल बचाव कार्यों और आपदा प्रबंधन में किया जा सकता है। मिहिर एक गणितीय रोबोटिक वायलिन पर भी काम कर रहे हैं जो दिमाग के इलाज के समय डॉक्टरों की मदद कर सकता है।

दृष्टिबाधितों के लिए ब्रेल प्रिंटर

15 वर्षीय शुभम ने स्कूल साइंस प्रोजेक्ट के तहत खेल में इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक के लीगो ब्रिक्स से दृष्टिबाधितों के लिए ब्रेल प्रिंटर तैयार कर लिया। उनकी इस खोज ने दृष्टिबाधित लाखों लोगों के लिए कम्प्युटर का इस्तेमाल आसान कर दिया। ब्रेल प्रिंटर से इंटरनेट या कम्प्यूटर पर टाइप की हुई चीजें ब्रेल लिपि में प्रिंट हो सकती हैं।

अल्जाइमर के लिए एंटीबॉयटिक

15 साल के नित्यानंदम ने अल्जाइमर बीमारी का पता लगाने के लिए एक नई एंटीबॉयटिक तैयार किया। एंटीबॉयटिक की मदद से 10 साल पहले ही अल्जाइमर का पता लग सकता है। नित्यानंदम के मुताबिक उनकी खोज उन माता-पिता के लिए कारगर है जिनके बच्चे को अल्जाइमर का खतरा हो सकता है।

भारतवंशी छात्रों को करोड़ो का वजीफा

ह्यूस्टन। अमेरिका में मंगलवार को 17 वें सीमेंस विज्ञान प्रतियोगिता में भारतीय मूल के तीन छात्रों ने दो लाख डॉलर यानी 1.35 करोड़ रुपये का वजीफा हासिल किया है।

वज़ीफा हासिल करने वालों में जुड़वा बहने श्रिया और आद्या बिसम के साथ एक किशोर विनीत शामिल है। सीमेन्स फाउंडेशन के सीईओ डेविड एत्जविलर ने कहा कि ये विद्वान बच्चे विश्वभर में लाखों लोगों के जीवन में बदलाव लाने की तैयारी में है।

पसीने से मधुमेह की जाँच

वाशिंगटन। एजेंसियां : शोधकर्त्ताओं ने एक ऐसा नया यंत्र विकसित किया है जो किसी व्यक्ति के पसीने का परीक्षण कर उसको मधुमेह होने की संभावना की जानकारी देगा। साथ ही यह मधुमेह के मरीजों के पसीने की जाँच कर उनकी बीमारी पर भी नजर रखेगा। यह यंत्र पहनने लायक है। इसको विकसित करने वाले शोधकर्त्ताओं में भारतीय मूल का एक वैज्ञानिक भी शामिल है।

मधुमेह से जुड़े तीन यौगिक : शोधकर्त्ताओं ने कहा, यह यंत्र दरअसल एक बायोसेंसर है, जो मरीज के पसीने में मधुमेह से जुड़े तीन यौगिकों की पहचान करने में सक्षम है। ये यौगिक हैं, कोर्टिसोल, ग्लूकोज और इंटरलेउकिन-6। यह यंत्र पसीने में इन यौगिकों की सूक्ष्म से सूक्ष्म मात्रा की पहचान कर लेता है।

एक हफ्ते तक चलेगा: प्रो शालिनी प्रसाद ने कहा, यह पहला पहनने लायक यंत्र है जो मधुमेह के लक्षणों की पहचान कर सकता है। यह पसीने में मधुमेह से जुड़े यौगिकों की एक सप्ताह तक निगरानी कर सकता है। अभी मधुमेह की जाँच के लिए जो मॉनिटर उपलब्ध हैं उनका एक बार हस्तेमाल किया जा सकता है। नए यंत्र से एक सप्ताह तक निगरानी की जा सकेगी।

जब कोई व्यक्ति तनाव में होता है। तब कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है। इस स्थिति में इंसुलिन प्रतिरोधक क्षमता ग्लूकोज के स्तर को सामान्य से अधिक कर देती है। इससे मधुमेह की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा होने पर शरीर में सूजन और प्रदाह शुरू हो जाता है। इंटरलेउकिन-6 इसी स्थिति का संकेतक है। पसीने में इसकी मौजूदगी इसका संकेत है कि बीमारी शरीर के अंगों को प्रभावित करना शुरू कर चुकी है।

सुई के दर्द से निजात

नया यंत्र मधुमेह के मरीजों को सुई के दर्द से निजात दिला सकता है। अभी डायबिटीज के मरीजों को रक्त में शुगर की जाँच के लिए उंगली में सुई चुभो कर रक्त निकालना पड़ता है, जो कष्टदायक प्रक्रिया है।

टेक्सास यूनिवर्सिटी में शोध हुआ

अमेरिका स्थित डलास की टेक्सास यूनिवर्सिटी की प्रो. शालिनी प्रसाद ने कहा. टाइप2 मधुमेह का बेहतर तरीके से प्रबंधन किया जाए और अनुशासित रहा जाए तो इसके नुकसान से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा, पसीने में पाए जाने वाले तीनों संकेतक यह प्रबंधन और अनुशासन कायम करने में टेक के समान भूमिका निभा सकते है।।

संकलन : **नारायण दास जीनगर**
मो. 9414142641

नागौर

रा. सोमानी उ.मा.वि.,मौलासर को श्रीमती सरला सोमानी से 38 सी.सी.टी.वी. केमरे प्राप्त हुए जिसकी लागत एक लाख, साठ हजार रुपये मात्र, श्री बंकट लाल गगड़ से विद्यालय विकास हेतु 50,000 रुपये प्राप्त हुए, श्री चेतन प्रकाश शर्मा से 170 जोड़े चरण पादुकाएँ आवश्यकता वाले विद्यार्थियों हेतु प्राप्त हुई जिनकी लागत 51,000 रुपये, श्री कमल किशोर यादव (जिला कलेक्टर जालन्धर) से अध्यापन व्यवस्था हेतु 11,000 रुपये प्राप्त हुए, श्री राजेन्द्र कुमार रिणवा से इन्वर्टर हेतु 5,000 रुपये प्राप्त हुए। **रा.उ.मा.वि., दाऊदसर, पं.स. मौलासर** में 26 जनवरी, 2016 को पूर्व सरपंच श्री शौकत अली खां द्वारा शाला के मुख्य दरवाजे हेतु सहयोग दिया, श्री मोहन राम कड़वा एवं लियाकत अली खां से छात्रों को दैनिक डायरी हेतु 7,500 रुपये प्राप्त हुए, श्री गिधाराम से लकड़ी का तख्ता प्राप्त हुआ जिसकी लागत 5,000 रुपये, श्री अशोक कुमार शर्मा (पूर्व प्र.अ.), महावीर प्रसाद (व.अ.) एवं ललिता स्वामी (व.अ.) से माइक सैट हेतु 1,100 रुपये प्राप्त हुए, श्री सोहन लाल, रामेश्वर लाल (पूर्व सरपंच) से एक-एक पंखा प्राप्त हुआ, श्री अयुब खाँ से चार पंखे प्राप्त हुए। ग्राम पंचायत दाऊदसर के अध्यापकों द्वारा प्रिन्टर मय स्केन मशीन प्राप्त हुई, श्री सोहन लाल रुहेला द्वारा जरूरतमंद विद्यार्थियों को 10 स्वेटर भेंट। श्रीमती कृष्णा चौधरी, श्री चन्द्रेश सिंह द्वारा जरूरत मंद विद्यार्थियों को गणवेश भेंट, श्री दानाराम चाहर (अ.) से 5,100 रुपये नकद प्राप्त हुए, श्री पन्नाराम बुरड़क से एक छत पंखा प्राप्त हुआ, सर्व श्री गोवर्धन सिंह, गजानन्द शर्मा, मोहन राम, शौकत अली खाँ ने 40,000 रुपये की लागत से टिन शैड का निर्माण करवाया। दाऊदसर ग्राम के गणमान्य समाजसेवियों द्वारा 100 टेबल, 100 स्टूल विद्यालय को सप्रेम भेंट, श्री कायमखानी नवयुवक मण्डल दाऊदसर से एक वाटर कूलर प्राप्त हुआ, श्रीमती फरजाना बानो द्वारा पेयजल हेतु टंकी का निर्माण करवाया गया। बी.एड. इन्टर्न शीप प्रशिक्षणार्थी द्वारा एक अलमारी भेंट, अध्ययनरत विद्यार्थियों द्वारा पुस्तकालय में रेंक भेंट की गई। **रा.उ.मा.वि., मुआना** को गाँव के जनसहयोग से 10 डेस्क प्राप्त हुई जिनकी लागत 11,000 रुपये। **रा.उ.मा.वि., गंठिया, तह. मेड़तासिटी** में श्री रामरतन बेड़ा द्वारा एक लाख इक्यासी हजार रुपये की लागत से प्र.अ. का कक्षा-कक्ष का निर्माण करवाया गया, श्री मीसूराम शंकर राम, श्रवण कुमार गहलोत द्वारा एक लाख, इकसठ हजार रुपये की लागत से एक प्याऊ का निर्माण मय वाटर कूलर, श्री राहुल महनोत (सी.ई.ओ. बिरला व्हाइट खारीया खंगार, जोधपुर) से 2 कम्प्यूटर सेट लागत पचास हजार रुपये, सर्व श्री दिलीप सिंह, मानवेन्द्र सिंह, राजदीप सिंह चम्पावत द्वारा 20 टेबल-स्टूल सैट व छः ग्रीन बोर्ड लागत 27,100 रुपये, श्री पदम सिंह चम्पावत से 20 टेबल-स्टूल व एक लोहे की अलमारी लागत 27,000 रुपये। श्री अभिमन्यु सिंह चम्पावत से लोहे की अलमारी लागत 8,000 रुपये, श्री मांगीलाल, श्री मनोज कुमार वैष्णव द्वारा विद्यालय को एच.पी. लेजर प्रिन्टर कम स्केनर कम फोटो कॉपीयर लागत 13,000 रुपये, श्री अशोक कुमार मेहरा से 51 प्लास्टिक कुर्सियाँ प्राप्त हुई जिसकी लागत 21,000 रुपये, श्री शिम्भुराम कड़ेला से 50 छत पंखे प्राप्त हुए जिसकी लागत 7,500 रुपये, श्री कमल कुमार गाँधी से एक दरी जिसकी लागत 3,000 रुपये, श्री हरीराम जांगीड़ से एक लेक्चर स्टेण्ड जिसकी लागत 3,000 रुपये, श्री मोहन सिंह चौहान व सुखाराम नायक से एक-एक छत पंखा जिसकी प्रत्येक की लागत 1,500-1,500 रुपये, श्री गोरधन दास वैष्णव से विद्यार्थियों को ईनाम वितरण हेतु 1,100 रुपये, श्री बुधादास कामड एवं रामकिशोर धोलिया द्वारा विद्यालय परिवार को भोजन हेतु 11,000 रुपये प्राप्त हुए। **रा.आ.मा.वि., गुन्दीसर (डेगाना)** को श्री राजेन्द्र सिंह चारण से ग्रीन बोर्ड/लकड़ी बोर्ड प्राप्त हुआ जिसकी लागत 20,000 रुपये, श्री मेना चौधरी (सरपंच गुन्दीसर) से एक कक्षा-कक्ष का निर्माण करवाया गया, समस्त ग्रामवासी गुन्दीसर से 70 टेबल व 70 स्टूल प्राप्त हुई, श्री निम्बाराम चोयल से विद्यालय का मुख्य द्वार का निर्माण लागत एक लाख इकावन हजार रुपये, श्री कालुराम बिन्दा से पाँच पानी की केने मय स्टेण्ड लागत 5,100 रुपये, श्री शिम्भुराम वार्ड पंच से 2 पानी की केन लागत 1,500 रुपये, समस्त विद्यालय स्टाफ से एक प्र.अ. व्हील चेयर व बड़ी मेज लागत 11,000 रुपये, श्री मांगी लाल संत (पूर्व सरपंच) व निम्बाराम चोयल प्र.अ. व्हील चेयर व बड़ी मेज हेतु 2,100-2,100 रुपये नकद प्राप्त हुए, श्रीमती मैना चौधरी से एक वाटर कूलर/अलमारी हेतु 2,100 रुपये नकद प्राप्त हुए, श्री अशोक कुमार जाखड़ से एक लेक्चर स्टेण्ड प्राप्त हुआ, श्रीमती मन्जू देवी वार्ड पंच व श्री जाना राम महिया से एक-एक पंखा प्राप्त हुआ। **रा.मा.वि., भदलिया** (मौलासर) को श्री गोपाल शर्मा से एक वाटर कूलर प्राप्त हुआ जिसकी लागत 40,000 रुपये, श्री रमजान खाँ द्वारा अपने पिताजी की स्मृति में एक प्याऊ का निर्माण करवाया गया जिसकी लागत 20,000 रुपये। **रा.मा.वि., भादवासी** (डेगाना) में श्री प्रताप राम राड़ (वैद्य) द्वारा तीन लाख, इक्यावन हजार रुपये की लागत से एक प्याऊ का निर्माण करवाया गया।

पाली

रा.आ.उ.मा.वि., बलाड़ा में अम्बुजा फाउण्डेशन राबड़ियावास (पाली) द्वारा तीन लाख रुपये की लागत से 4 कमरो की छत का मरम्मत का कार्य करवाया गया, प्रधानाचार्य सहित समस्त विद्यालय स्टाफ की ओर से 15 ट्री गार्ड विद्यालय को भेंट जिसकी लागत 10,500 रुपये, ग्राम के भामाशाहों द्वारा 30 ट्री गार्ड विद्यालय को सप्रेम भेंट जिसकी लागत 21,000 रुपये। **रा.आ.उ.मा. वि., कोट सोलंकियान (देसूरी)** में श्री कुन्दन मल कोठारी व उनके परिवार द्वारा विद्यालय में मुख्य द्वार, शीतल जलगृह, स्टेज, सी.सी. सड़क का निर्माण करवाया गया, श्रीमती हुलासी बाई से एक वाटर कूलर मय आर.ओ. प्लान्ट प्राप्त हुआ, श्रीमती लीला देवी सोनी, फुसारम मीणा, दलाराम मीणा, वागाराम देवासी द्वारा माँ सरस्वती का मन्दिर का निर्माण करवाया गया। **रा.आ.उ.मा. वि., कानूजा** में श्री माँगी लाल जाँगिड़ व श्री बाबू लाल जाँगिड़ (पूर्व सरपंच) द्वारा माँ सरस्वती मन्दिर का निर्माण करवाया गया जिसकी लागत 1,51,000 रुपये। **रा.आ.उ.मा.वि., लाटाड़ा** को श्री हस्तीमल प्रजापत द्वारा भवन निर्माण सामग्री हेतु 21,000 रुपये नकद प्राप्त हुए, श्री कपूरराम देवासी से 10 छत पंखे प्राप्त हुए जिसकी लागत 15,000 रुपये, श्री केसाराम माली द्वारा 51,000 रुपये की लागत से एक रंगमंच (25×25) का निर्माण करवाया गया, श्रीमती वरजू देवी चौधरी से एक इन्वर्टर प्राप्त हुआ जिसकी लागत 20,000 रुपये, श्री रमेश से 6 छत पंखे प्राप्त हुए जिसकी लागत 9,000 रुपये, श्री महेन्द्र से प्रार्थना हेतु होम थियेटर प्राप्त हुआ जिसकी लागत 8,000 रुपये, सामूहिक जनसहयोग से प्राइवेट शिक्षकों के मानदेय हेतु 20,000 रुपये प्राप्त हुए।

शेष अगले अंक में.....

संकलन- रमेश कुमार व्यास

हमारे भामाशाह

भामाशाहों के अवदान का वर्णन प्रतिमाह इस कॉलम में कर पाठकों तक पहुँचाने का विनम्र प्रयास किया जाता है। आइये, आप भी इसमें सहभागी बनें। -**वरिष्ठ संपादक**

शिविरा पत्रिका (मासिक) : नवम्बर 2017 / निदेशक, माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर द्वारा प्रकाशित एवं प्रसारित तथा हरिहर प्रिण्टर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर, जयपुर-302 004 फोन : 0141-2600850 से मुद्रित। © वरिष्ठ सम्पादक : डॉ सऊद अख्तर, प्रकाशन हेतु सामग्री चयन के लिए उत्तरदायी।

माननीया मुख्यमंत्री श्रीमती वसुन्धरा राजे द्वारा दिव्यांग बच्चें की शिक्षा एवं सामाजिक सेवा कार्यों हेतु राज्यस्तरीय सेवा प्रशस्तिपत्र–2017 से विशेष शिक्षिका स्नेहलता शर्मा को सम्मानित किया गया।

स्वतन्त्रता दिवस समारोह–2017 करणी सिंह स्टेडियम में माध्यमिकशिक्षा राजस्थान, बीकानेर के श्री आनन्दसिंह (च.श्रे.क.) को प्रशंसनीय सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया।

मण्डल स्तरीय शिक्षक सम्मान समारोह, बांसवाड़ा में मुख्य अतिथि निदेशक माध्यमिकशिक्षा राजस्थान श्री नथमल डिडेल आई.ए.एस. के साथ सम्मानित शिक्षक एवं अधिकारीगण।

राजकीय बालिका उच्च माध्यमिकविद्यालय सीमलिया, कोटा का सम्पूर्ण स्टाफ एवं संस्थाप्रधान जो निर्धारित शाला गणवेश में विद्यालय आते हैं ।

शहीद सुभाषचन्द्रराजकीय माध्यमिकविद्यालय, भैरूंपुरा, तह.–लक्ष्मणगढ़ (सीकर) की वार्षिक पत्रिका 'ज्ञानोदय' का विमोचन।

नवरात्रि अवसर पर विभिन्न शालाओं में कन्या पूजन कर शक्ति स्वरूपा बालिकाओं के प्रति सम्मान प्रकट किया गया।

डाक पंजीयन संख्या : जयपुर सिटी/417/2017-19 शिविरा पत्रिका (मासिक) ● नवम्बर, 2017 समाचार पत्र पंजीयन संख्या 10350/66
प्रकाशन तिथि : 2 नवम्बर, 2017 पृष्ठ 52 ● प्रेषण : माह की 5-6 तारीख

श्री हरिमन्दिर साहिब (स्वर्ण मन्दिर)

सिक्ख धर्मावलंबियों का सबसे अधिक पावनतम धार्मिक स्थल, जिसे दरबार साहिब, हरिमन्दिर या स्वर्णमन्दिर भी कहा जाता है, पंजाब के अमृतसर शहर में स्थित लगभग 400 साल पुराना है। इसका नक्शा खुद गुरु अर्जुन देव जी ने बनाया था। शिल्प सौंदर्य के कारण इसकी नक्काशी और बाहरी सुन्दरता दर्शनीय है। इसी कारण यह यहाँ का सबसे बड़ा आकर्षण का केन्द्र है। अमृतसर का नाम वास्तव में उस सरोवर के नाम पर रखा गया जिसका निर्माण स्वयं गुरु रामदास जी ने किया। यह गुरुद्वारा (स्वर्ण मन्दिर) इसी सरोवर के बीचो बीच स्थित है। पूरा स्वर्ण मन्दिर सफेद संगमरमर से बना हुआ है और इसकी दीवारों पर सोने की पत्तियों से नक्काशी कर ढक दिया गया है। इसी कारण इसे स्वर्णमंदिर कहा जाता है। इसमें पूरे दिन गुरुवाणी की स्वरलहरियाँ गूँजती रहती है। सिक्ख समाज अपने गुरुओं को ईश्वर तुल्य मानते हुए मन्दिर के सामने सिर झुकाते हैं, फिर सिर ढक कर, पैर धोकर सीढ़ियों से मुख्य मन्दिर जाते हैं। सीढ़ियों के पास स्वर्णमन्दिर से जुड़ी घटनाएँ व पूरा इतिहास लिखा हुआ है। मन्दिर परिसर में एक स्मारक भी है जो जांबाज सिक्ख सैनिकों को श्रद्धांजलि देने के लिए बना है। मन्दिर से 100 मीटर की दूरी पर स्वर्णजड़ित अकाल तखत है। इसमें संग्रहालय व सभागार है। यहाँ पर सरबत खालसा की बैठकें होती हैं। सिक्ख पंथ से जुड़े हर समस्या, मसले का समाधान इसी सभागार में किया जाता है। प्रकाशोत्सव यहाँ का मुख्य उत्सव है। अल सुबह ढाई बजे इस दिन गुरुग्रंथ साहिब को कक्ष से गुरुद्वारे में लाया जाता है। संगतों की टोली भजन कीर्तन करते हुए गुरुग्रंथ साहिब को पालकी में सजाकर गुरुद्वारे में लाते हैं। रात्रि में सुखासन हेतु इसी तरह वापिस ले जाया जाता है। कड़ाह प्रसाद (हलवा) 24 घंटे वितरण की यहाँ व्यवस्था रहती है। बैसाखी लोहड़ी, गुरुनानक पर्व, शहीदी दिवस, संगराद (संक्रान्ति) जैसे त्योहारों पर बड़ी संख्या में देशभर से श्रद्धालु यहाँ आकर मत्था टेकते हैं। मान्यता है कि यहाँ सच्चे मन से अरदास करने से सारी इच्छाएँ पूर्ण हो जाती हैं।

संकलन : नारायण दास जीनगर, वरिष्ठ अध्यापक, शिविरा प्रकाशन मा.शि.रा. बीकानेर

पत्रिका अवितरित होने की स्थिति में इस पते पर भेजें : **वरिष्ठ सम्पादक, शिविरा प्रकाशन, माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर-334011**