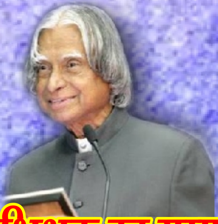
मिशन शिक्षण संवाद की मासिक संकलन

शिक्षा का उत्थान

अंक-४८ वर्ष-२०२५

माह मार्च



शिक्षक का सम्मान

शिक्षण संवाद

अंतरराष्ट्रीय

महिला दिवस

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद की मासिक संकलन

वर्ष-२०२५
अंक-४८

माह- मार्च २०२५

प्रधान सम्पादक

श्री विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक

अवनीन्द्र जादौन, प्रांजल सक्सेना

सम्पादक

आनन्द मिश्रा, सुश्री ज्योति कुमारी, बबलू सोनी

सह सम्पादक

सुशांत सक्सेना, शंखधर द्विवेदी,

छायांकन

वीरेन्द्र परनामी

तकनीकी सहयोगी

जितेन्द्र कुमार, अनिल मौर्य, विकास शर्मा

विशेष सहयोगी

विकास मिश्रा, अफ़ज़ाल अहमद, साकेत बिहारी शुक्ला

आओ हाथ से हाथ मिलाएं
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं

मिशन शिक्षण संवाद

व्हाट्सएप एवं सम्पर्क नं0

9458278429

ई मेल :

shikshansamvad@gmail.com

वेबसाइट :

www.missionshikshansamvad.com

शुभकामना सन्देश

परिषदीय विद्यालयों में कार्यरत सक्रिय एवं नवाचारी शिक्षकों के समूह मिशन शिक्षण संवाद द्वारा शिक्षकों एवं छात्र–छात्राओं की रचनाओं, गतिविधियों, लेखों एवं प्रेरक प्रसंगों का ऑनलाइन मासिक साहित्य संकलन 'शिक्षण संवाद' अंक 48 प्रकाशित किया जा रहा है जो कि एक सराहनीय प्रयास है। शिक्षा केवल स्थूल ज्ञान की प्राप्ति तक सीमित नहीं है बल्कि यह छात्रों के अन्दर छिपी प्रतिभाओं को निखारने के लिए शिक्षकों द्वारा किया जाने वाला निरन्तर प्रयास है। 'शिक्षण संवाद' मार्च 2025 संकलन में प्राथमिक स्तर पर शिक्षण, अधिगम, नवाचार एवं शिक्षा से संबंधित जानकारी हेतु उपयोगी सामग्री संकलित की गयी है। इससे छात्रों को कुछ नया सीखने को मिलेगा और नया करने की प्रेरणा मिलेगी।

इस साहित्य संकलन के सभी स्तम्भ रोचक, शिक्षाप्रद एवं ज्ञानवर्धक हैं, जो निश्चित रूप से शिक्षकों एवं छात्रों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे। शिक्षकों में गतिविधि एवं नवाचार आधारित शिक्षण के प्रति रुचि उत्पन्न करेंगे।

आपके इस अभिनव प्रयास की मैं हृदय से सराहना करती हूँ और शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ। मैं आशा करती हूँ कि यह संकलन शिक्षकों एवं छात्रों की रचनात्मक एवं लेखकीय प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

गीता रानी,
प्रवक्ता,
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,
बड़ौत (बागपत)।

सम्पादकीय

एक क्रियाशील मनुष्य का जीवन सदैव परीक्षा और उसके परिणामों से गुजरता हुआ आगे बढ़ता है। इसलिए परीक्षा और परिणाम जीवन के अभिन्न कारक हैं। लेकिन फिर भी देखा गया है कि मनुष्य परीक्षा के नाम से आन्तरिक भय महसूस करता है तथा उसके परिणामों की अनिश्चितता को लेकर द्वन्द में भी रहता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि जब परीक्षा और परिणाम दोनों ही जीवन के अभिन्न कारक हैं तो क्या इसके कारण उत्पन्न होने वाले भय, अनिश्चितता और द्वंद आदि से बचा जा सकता है या कोई ऐसा समाधान है जिससे यह सब भय और तनाव की जगह उत्साह और ऊर्जा के कारण बन सकें। ऐसे ही अनेकों प्रश्नों और जिज्ञासाओं के समाधान के मिशन शिक्षण संवाद है जो आपके जीवन को उत्साह और ऊर्जा की राह दिखाता है। जीवन को सुख, समृद्धि, शान्ति और आनन्द की ओर ले जाता है। जहाँ न परीक्षा का भय रहता है और न ही परिणामों का तनाव। आइये पढ़ते हैं मिशन शिक्षण संवाद के शिक्षण संवाद मासिक संकलन को और खोजते हैं स्वाध्याय से उत्साह और ऊर्जा के नये–नये स्रोत।

धन्यवाद

आपका

विमल कुमार

Index

अनुक्रमणिका

विषय वस्तु	पृष्ठ सं०
पाठकों के पत्र	7
विचारशक्ति–शिक्षक का पत्र बच्चों के नाम	8-9
शिक्षक उपलब्धि	11
मिशन गीत	12
टी.एल.एम.संसार–स्टोरी डाइस	13-14
टी.एल.एम.संसार–हिन्दी व्याकरण	15
टी.एल.एम.संसार–नम्बर नेम्स	16
बात महिला शिक्षकों की–महिलाओं की असाधारण दिनचर्या	17-18
बात महिला शिक्षकों की–महिला दिवस	19
प्रेरक–प्रसंग–राम मनोहर लोहिया	20-21
सदविचार–राम मनोहर लोहिया	22-23
योग विशेष–योग हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा	24-25
बाल कविता–शिक्षा	26
बाल कविता–भारत के पड़ोसी देश	27
नवाचार–छोटे हाथ, बड़ी जिम्मेदारी	28
बाल कहानी–शुक्र है	29-30
खेल जगत–डिस्कस थ्रो खेल	31-32

मिशन शिक्षण संवाद के
मासिक साहित्य संकलन हेतु उद्गार

सेवा में,
एम.एस.एस. परिवार

आप द्वारा मिशन शिक्षण संवाद का मासिक साहित्य संकलन – फरवरी 2025 प्रकाशित किया गया। संकलन को पढ़कर सुखद अनुभूति हुई। संकलन में समाहित सामग्री रुचिकर एवं संदेशप्रद है। संकलन के सभी पेज अच्छे व ज्ञानवर्धक हैं।

प्रांजल सर द्वारा विचार शक्ति के अन्तर्गत प्रस्तुत किये गये "अच्छी रेखा को बड़ी करना" के सुझाव व जानकारी अत्यंत उपयोगी होने के कारण विशेष रूप से पसंद आए ।

सम्पूर्ण संकलन अति आकर्षक व अच्छे प्रयोजन से भरा है।
पूरे एम.एस.एस. परिवार हेतु हार्दिक मंगलकामनाएं।

सादर धन्यवाद।
(रमेश 'राही)
रमेश कुमार यादव, स०अ०,
पू०मा०विद्ययालय भटौली,
महराजगंज, जौनपुर

शिक्षक का पत्र बच्चों के नाम

शिक्षण संवाद

प्यारे बच्चो,

शुभाशीष.

आप सभी को नवीन शैक्षिक सत्र की हार्दिक शुभकामनाएं।

आशा है नये शैक्षिक सत्र में आप लोग एक नई ऊर्जा और उल्लास के साथ अपनी नई कक्षा की पढ़ाई में जुट गए होंगे। प्रायः देखा जाता है कि विद्यालयों में वार्षिक परीक्षा सम्पन्न होते ही हम अपनी उस कक्षा की किताबों को बोझ समझने लगते हैं और उन्हें जल्द से जल्द अपने बस्ते से अलग कर, रद्दी के नाम पर बेचने को अमादा हो जाते हैं। हम अपनी हजारों रुपए की बहुमूल्य किताबें, गली–मुहल्ले में आने वाले कबाड़ियों को कौड़ी के भाव बेच देते हैं। हमारे इस कृत्य पर हमारे माता–पिता या अभिभावकों को भी कोई एतराज नहीं होता। हमारे अभिभावक भी इस पर कभी विचार नहीं करते।

क्या आपने कभी सोचा है, कि हम अपनी जिन किताबों को 10–15 रूपए किलो के हिसाब से बेच देते हैं, शिक्षा सत्र की शुरुआत में हमारे अभिभावक उन्हीं किताबों को खरीदने के लिए अपनी गाढ़ी कमाई से हजारों रुपए खर्च करते हैं। अपनी बेशकीमती किताबों को कौड़ी के भाव बेचकर क्या हम अपने अकलमंद होने का सबूत देते हैं ? क्या इन किताबों को बेचने से हमारी जरूरतें पूरी हो जाएंगी?चंद पैसों के लिए आखिर हम ऐसा क्यों करते हैं?

किताबें तो अथाह ज्ञान का सागर होती हैं, हम इनमें जितना गोते लगाएंगे उतना ही अधिक ज्ञान रुपी खजाना पाएंगे। शिक्षा सत्र के शुरूआत में हमारे माता–पिता द्वारा हजारों रुपए में खरीदी गई किताबें जिसे वार्षिक परीक्षा के बाद हम बोझ समझने लगते हैं, वही किताबें दूसरे बच्चों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं।

याद रखें, किताबें कभी भी पुरानी नहीं होती जिस व्यक्ति ने जो किताब नहीं पढ़ी है वह किताब उस व्यक्ति के लिए सदैव नई रहती है। हम अपनी किताबों को रद्दी में बेचने के बजाय उन्हें जरूरतमंद बच्चों को दान में देकर उनकी मदद कर सकते हैं। साथ ही साथ

पुस्तकों को नष्ट होने से बचा भी सकते हैं।

प्यारे बच्चों, शायद आपने गौर किया हो, प्राइवेट स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों की किताबें हर साल बदल दी जाती हैं। हर साल किताबें बदलने के पीछे उनका निजी स्वार्थ छिपा होता है। ऐसा करके उनका मकसद अधिक से अधिक लाभ कमाना होता है। अभिभावकों पर पड़ने वाले आर्थिक बोझ से उनका कोई लेना–देना नहीं होता।

प्राइवेट स्कूलों द्वारा हर साल किताबें बदलकर अभिभावकों पर आर्थिक बोझ डालने के साथ–साथ देश के राजस्व को भी नुकसान पहुंचाया जाता है, क्योंकि किताबों के नाम पर अभिभावकों से मनमाना दाम वसूलने वाले स्कूल या दुकान अभिभावकों को इनकी पक्की रसीद नहीं देते। वे किताबों पर प्रिंट एमआरपी पर किताबें खरीदने के लिए अभिभावकों को विवश करते हैं।

प्रतिवर्ष किताबें बदलने का अप्रत्यक्ष प्रभाव हमारे पर्यावरण पर भी पड़ता है। जिसके बारे में हम शायद कभी सोचते ही नहीं। किताबों की छपाई के लिए फैक्ट्रियों में जो कागज बनाया जाता है उसके लिए हर साल लाखों–करोड़ों पेड़ काटे जाते हैं। पेड़ों की इस अंधाधुंध कटाई का असर हमारे पर्यावरण पर भी पड़ता है। जरा सोचिए, क्या पुस्तक को नष्ट कर के हम बच्चों के बेहतर भविष्य की कल्पना कर सकते हैं ?

आइए, हम पुस्तकों को कभी भी न बेचने का संकल्प लेते हैं। आप सभी के उज्जवल भविष्य की शुभकामनाओं के साथ..

आपका शिक्षक,
सुनील कुमार
(विज्ञान शिक्षक)
उच्च प्राथमिक विद्यालय अड़गोड़वा(1–8)
विकास क्षेत्र– मिहींपुरवा
बेसिक शिक्षा परिषद बहराइच
जनपद– बहराइच,उत्तर प्रदेश।
मोबाइल नंबर 6388172360

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर

08–04–2025 को जनपद स्तर पर जिलाधिकारी फतेहपुर एवं बेसिक शिक्षा अधिकारी फतेहपुर भारती त्रिपाठी, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा श्री विवेक शुक्ल एवं अन्य विशिष्ट अधिकारियों की उपस्थिति में बालिका शिक्षा के क्षेत्र में एवं नारी सशक्तिकरण की दिशा में कार्य करने के लिए प्रतिमा उमराव को सम्मानित किया गया।

प्रतिमा उमराव (स०अ०),
कम्पोजिट विद्यालय अमौली,
अमौली, फतेहपुर

मिशन गीत

शिक्षण संवाद

ये मिशन हमारा, शिक्षण संवाद,
सीखने सिखाने का अटूट साथ,
हर हाथ में कलम, हर मन में ज्ञान
आओ बैठें चर्चा करें।
बच्चों की जिज्ञासा को सींचें,
शिक्षक का अनुभव,
माता –पिता का सहयोग
तीनों का त्रिवेणी संगम है ये।
पढाई लिखाई हो गतिविधि आधारित,
रटंत नहीं समझ हो व्यावहारिक,
शिक्षण संवाद के मंत्र हमारे,
सीखेंगे सब बेटा–बेटी सारे।
शिक्षा कोई पाठयक्रम नहीं,
जीवन को सुंदर बनाने की रीत है,
मिशन शिक्षण संवाद यह
समाज की नई प्रीत है।

रचनाकार–
करूणेश पालीवाल (प्र0अ0),
प्राथमिक विधालय मोहिसनपुर,
अतरौली अलीगढ़।

स्टोरी डाइस

शिक्षण संवाद

कहानी के पाँसे या स्टोरी डाइस बच्चों को कहानी सुनाने के कौशल विकसित करने में मदद करने का एक मजेदार और रचनात्मक तरीका है। इसमें चित्रों या शब्दों के साथ पाँसे को फेंकना और फिर चित्रों या शब्दों का उपयोग करके कहानी बनाना शामिल है।

स्टोरी डाइस का उपयोग कैसे करें–

1. पाँसे को रोल करें – बच्चा एक या अधिक पाँसे को फेंकता है।

2. चित्रों/शब्दों को देखें – प्रत्येक पक्ष पर एक अलग चित्र या शब्द (जैसे – शलजम, गुब्बारे आदि) है।

3. एक कहानी बनाएँ – बच्चा पाँसे फेकने पर आए चित्र या शब्द का उपयोग करके एक कहानी बनाता है।

4. बारी–बारी से खेलें – यदि समूह में खेल रहे हैं, तो प्रत्येक बच्चा कहानी जारी रख सकता है अथवा एक बच्चा भी चित्र/शब्द का प्रयोग करते हुए कहानी बना सकता है।

स्टोरी डाइस का निर्माण –

कागज, कार्डबोर्ड या लकड़ी के ब्लॉक का उपयोग करके कहानी के पाँसे बना सकते हैं।

पाँसों के लिए कुछ थीम इस प्रकार हैं–

पात्र (राजकुमारी, राजा, जानवर इत्यादि)
प्रति (जंगल, महल, नदी इत्यादि)
वस्तुएँ (गेंद, , पुस्तक, चाँद इत्यादि)
क्रियाएँ (दौड़ना, उड़ना, छिपना, खोज करना)
भावनाएँ (खुश, डरा हुआ, हैरान,)

स्टोरी डाइस रचनात्मकता, कहानी सुनाने और सीखने के लिए एक बेहतरीन टी.एल.एम. है।

1. यह बच्चों में रचनात्मकता व कल्पनाशीलता को बढ़ाता है।

2. संचार कौशल को विकसित करता है।

3. मौखिक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करता है, विशेष रूप से बच्चों के लिए शब्दावली और वाक्य संरचना को बढ़ाता है।

4. समस्या–समाधान और आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है
5. मज़ेदार और आकर्षक टी.एल.एम.है जिससे बच्चे खेल–खेल मे भाषा सीखते हैं।

6. समूहों में खेलने पर टीमवर्क और सहयोग की भावना विकसित होती है।

गुंजन पान्डेय(स.अ.),
प्राथमिक विद्यालय बाबूसराय,
वि.ख.– औराई, जनपद–भदोही।

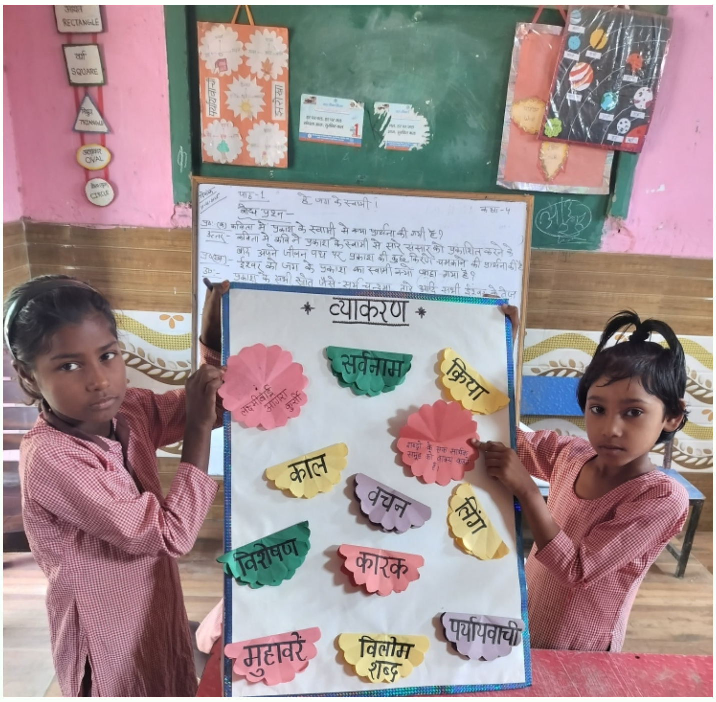
हिन्दी व्याकरण के प्रमुख अंग

टी0एल0एम0 का नाम– हिन्दी व्याकरण के प्रमुख अंग

विषय– हिन्दी

कक्षा– प्राथमिक स्तर

प्रयुक्त सामग्री–
चार्ट पेपर, कैंची, फेविकोल, कलर पेपर, कलर टेप, थर्माकोल, स्केच पेन इत्यादि।
उपयोगिता– छात्रों को हिन्दी व्याकरण के प्रमुख अंगों जैसे संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण आदि की सामान्य जानकारी प्राप्त हो सकेगी।



सुनीता कुमारी (स०अ०)
पी० एम० श्री प्राथमिक विद्यालय धनौरा सिल्वर नगर–1
विकास क्षेत्र– बागपत
जनपद– बागपत
राज्य– उत्तर प्रदेश

Number Names

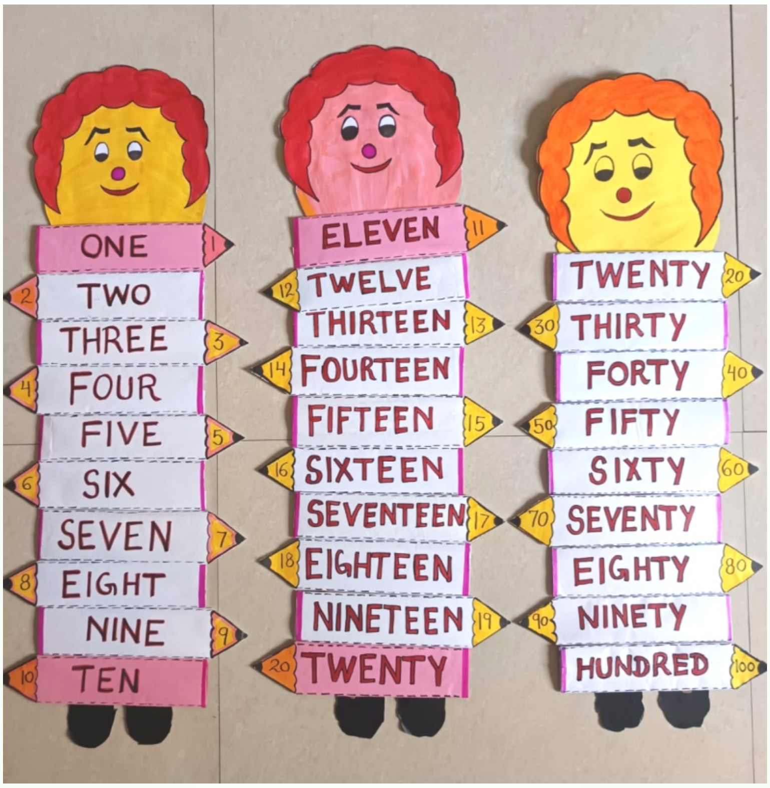
शिक्षण संवाद

उद्देश्य – 1 से 100 तक Number Names याद करवाना

सामग्री– पुरानी दफ्ती , स्केच पेन, फेवीकोल, सफेद कार्ड शीट आदि।

उपयोगिता– यह एक शून्य निवेश नवाचार है। यह टी एल एम बच्चों को इंग्लिश में number names 1–100 तक याद करने के लिए बनाया गया है। सबसे पहले बच्चे 1 से 20 तक की स्पैलिंग याद करेंगे, फिर 20,30,40,50,60,70,80,90,100 की स्पेलिंग याद करेंगे। इस प्रकार से twenty one, thirty one आदि की स्पेलिंग मिला मिला कर बोलते जायेंगे जिससे याद होता रहेगा।

इस टी0एल0एम0 का कक्षा में प्रयोग करना बच्चों के लिए अत्यंत रुचिकर और लाभकारी रहा।



रेणु शर्मा स अ
प्राथमिक विद्यालय इलायचीपुर
लोनी, गाजियाबाद

महिलाओं की असाधारण दिनचर्या

जीवन में कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं जो अपने अस्तित्व से ही प्रेरणा बन जाते हैं। उनकी दिनचर्या साधारण नहीं, बल्कि असाधारण संकल्पों से भरी होती है। ऐसी ही एक शख्सियत हैं वह महिला शिक्षक, जो न केवल अपने घर की धुरी हैं, बल्कि समाज और राष्ट्र की नींव को मजबूत करने में भी अपना सर्वस्व समर्पित कर देती हैं।

घरः जहाँ प्रेम और जिम्मेदारी का संगम है

उनका दिन सुबह पहली किरण के साथ शुरू होता है। परिवार के हर सदस्य की जरूरतों का ख्याल रखना, बच्चों की तैयारी से लेकर बुजुर्गों की सेवा तक, रसोई की गर्माहट से लेकर घर की शांति बनाए रखना यह सब उनकी दिनचर्या का हिस्सा है। वे जानती हैं कि घर की खुशहाली ही उनकी ताकत है। फिर भी, यहाँ तक पहुँचने के लिए वे अपनी थकान, नींद, और व्यक्तिगत इच्छाओं को पीछे छोड़ देती हैं। उनके लिए 'स्वयं' शब्द का अर्थ परिवार और समाज की सेवा में ही छिपा है।

विद्यालयः राष्ट्र निर्माण की प्रयोगशाला

घर की जिम्मेदारियों को निभाने के बाद वे दूसरे मोर्चे पर पहुँचती हैं, अर्थात कक्षा की चौखट तक। यहाँ वे केवल शिक्षिका नहीं, बल्कि एक मार्गदर्शक, संस्कार निर्माता और भविष्य की रचयिता हैं। उनकी कक्षा में पढ़ाई के साथ–साथ संवेदनशीलता, नैतिकता और स्वावलंबन के बीज बोए जाते हैं। वे हर बच्चे को समझती हैं, उसकी कमजोरियों को सहारा देती हैं और उसके सपनों को पंख। चाहे गरीबी हो या सामाजिक पूर्वाग्रह, वे हर बाधा को अपने छात्रों के लिए पार करने का रास्ता ढूँढ़ लेती हैं।

समाजः सेवा और संघर्ष का अग्निपथ

शिक्षा से परे, उनकी जिम्मेदारियाँ समाज के कोने–कोने तक फैली हैं। गाँव की महिलाओं को शिक्षित करने, बाल विवाह के खिलाफ आवाज उठाने, या पर्यावरण संरक्षण के अभियानों में उनकी सक्रियता उनके समर्पण को और गहरा करती है। वे जानती हैं कि राष्ट्र निर्माण केवल किताबी ज्ञान से नहीं, बल्कि व्यवहारिक परिवर्तन से होता है। इसलिए वे खुद एक जीती–जागती मिसाल बनकर दिखाती हैं कि 'असंभव' शब्द केवल एक भ्रम है।

शारीरिक सीमाएँ? न्हीं, मनोबल की उड़ान!

थकान? हाँ, वह भी उनके पास आती है। पर वे उसे अपने इरादों की दीवार से टकराकर लौटा

देती हैं। उनके लिए शारीरिक कष्ट महज एक चुनौती है, जिसे वे अपने मनोबल से पार कर लेती हैं। उनका विश्वास है कि जब लक्ष्य समाज की भलाई और बच्चों का भविष्य हो, तो कोई भी बाधा बड़ी नहीं होती।

प्रेरणाः वह संदेश जो मौन रहकर भी गूँजता है

इस महिला शिक्षक की सबसे बड़ी शिक्षा यही है कि 'सेवा और समर्पण का कोई विकल्प नहीं होता।' वे न समय गिनती हैं, न श्रेय की चाह रखती हैं। उनका तो बस एक ही मंत्र है – 'करते रहो, बिना रुके, बिना थके।' उनकी यही मनोवृत्ति उन्हें समाज में एक 'प्रकाशस्तंभ' बनाती है।

वह नारी शक्ति जो राष्ट्र की आत्मा है

आज जब हम 'नारी सशक्तिकरण' की बात करते हैं, तो ऐसी ही महिलाएँ इसका मूर्त रूप होती हैं। यह शिक्षिका सिर्फ एक व्यक्ति नहीं, बल्कि एक विचार है– एक ऐसा विचार जो साबित करता है कि महिला की शक्ति अथाह है। वे घर–समाज–राष्ट्र के बीच सेतु बनकर यह संदेश देती हैं– 'जब निष्ठा और नैतिकता साथ हों, तो एक व्यक्ति पूरी पीढ़ी को बदल सकता है।'

आइए, हम सब मिलकर ऐसी अनाम नायिकाओं को नमन करें, जो बिना किसी माँग के, अपना सब कुछ देकर भी कहती हैं– 'बस मेरे बच्चे और मेरा देश आगे बढ़े।'

अमित कुमार मौर्य
(एस०आर०जी० सदस्य),
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय ढिकाना–2,
विकास क्षेत्र बड़ौत (बागपत)।

महिला दिवस

इतने कमजोर मत बनो कि कोई आपको तोड़ दे बल्कि,इतने मजबूत बनो कि आपको तोड़ने वाला खुद–ब–खुद ही टूट जाए। बहिनों ! बचपन से हम ये डायलॉग सुनते आ रहे हैं कि 'हमने चूड़ियाँ नहीं पहन रखी हैं' या फिर 'महिलाओं की तरह चूड़ियाँ पहनकर घर पे बैठो' क्या इस तरह का संवाद महिला शक्ति का अपमान नहीं करता है?चूड़ियाँ तो माँ दुर्गा, माँ काली ने भी पहन रखी हैं क्या उनसे बढ़कर है शक्ति का कोई रूप इस पूरे ब्रह्मांड में? चूड़ियाँ तो हर उस लड़की के हाथ में होती हैं जो नए–नए सपने सजाती है बड़ी हिम्मत से अपने माता–पिता के घर को छोड़कर एक नए और अंजान घर को अपनाती है चूड़ियाँ तो उन हाथों में भी होती हैं जो 9 महीने तक एक जीवन को अपने अंदर पालती और इस सृष्टि का सृजन करती है। मीराबाई हो या अमृता प्रीतम, महादेवी वर्मा हो या सुभद्रा कुमारी चौहान ऐसी बहुत सी महिला कवित्रियों और लेखिकाओं की रचनाएँ लोगों को मुँह ज़बानी याद है। चूड़ियाँ तो उन हाथों में भी है जो एक शिक्षिका के रूप में समाज और देश को आगे ले जा रही हैं और इन्हीं चूड़ियों का उपयोग टी0एल0एम0 के रूप में कर रही हैं। गाँव की खेती बाड़ी और चूल्हे चौके से लेकर अंतरिक्ष तक का सफर यहीं महिलाएँ कर रही हैं। तो आप तय कीजिए कि चूड़ी वाले हाथ कमजोरी की निशानी हैं या साहस की?क्योंकि देश की रक्षा के लिए लक्ष्मीबाई ने इन्हीं हाथों से तलवार उठाकर दुश्मनों के सर, धड़ से अलग कर दिए। इसलिए महिला दिवस पर संसार की सभी महिलाओं को समर्पित करते हुए मैं ये कहती हूँ कि–

चूड़ी वाले हाथों के गजब हैं काम,
चूड़ी वाले हाथों को दिल से सलाम।

प्रा.वि. अज़मतपुर (प्र0अ0),
भाग्य नगर, औरैया

राम मनोहर लोहिया

शिक्षण संवाद

नमस्कार बच्चो
आज हम आपको एक ऐसे महान व्यक्तित्व से परिचित कराते हैं, जिन्होंने देश के स्वतन्त्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।
उन्होंने स्वतन्त्रता के लिए हो रहे हैं आन्दोलनों में सक्रिय रूप से भाग लिया।
मैं बात कर रही हूँ राम मनोहर लोहिया जी की।
राम मनोहर लोहिया का जन्म 23 मार्च 1910 को एक मारवाड़ी बनिया परिवार में हुआ था जो आधुनिक उत्तर प्रदेश के अकबरपुर में हुआ था।
1912 में, जब वह केवल दो वर्ष के थे, उनकी माँ का निधन हो गया। उसके बाद उनका पालन–पोषण उनके पिता हीरालाल ने किया, वे एक शिक्षक थे जिन्होंने कभी दोबारा शादी नहीं की।
वह अपने पिता की भारतीय राष्ट्रवाद के प्रति प्रतिबद्धता से बहुत प्रभावित थे।
1918 में राम मनोहर लोहिया मुम्बई चले गए जहाँ उन्होंने अपनी हाई स्कूल की शिक्षा पूरी की। बाद में वह कलकत्ता विश्वविद्यालय के अंतर्गत विद्यासागर कॉलेज में शामिल हो गए और 1929 में बी.ए. की उपाधि प्राप्त की।
उच्च शिक्षा प्राप्त कर वे गाँधीजी का साथ पाकर स्वतन्त्रता संग्राम के आन्दोलनों में सक्रिय हो गए

आइये हम उनके शिक्षा सम्बन्धी विचारों को जानते हैं।
डॉ० राम मनोहर लोहिया के दर्शन समाजवाद, देशभक्ति, और समता के आधारित थे। वे समाजवादी आन्दोलन के संस्थापकों में से एक थे।
वे शिक्षा को केवल ज्ञान प्राप्त करने का साधन नहीं बल्कि सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक परिवर्तन का एक आधार मानते थे। उनका मानना था कि शिक्षा हर व्यक्ति को समानता का अधिकार प्रदान करती है। एक सभ्य समाज का निर्माण करती है।
लोहिया ने नारी शिक्षा को विशेष महत्व दिया और इसे समाज के विकास के लिए आवश्यक माना। वे मानते थे कि जब तक महिलाएँ शिक्षित नहीं होती, तब तक समाज का विकास अधूरा रहेगा और समाज का पूर्ण रूप से विकास नहीं हो पायेगा।
लोहिया ने जातिगत असमानता को शिक्षा के क्षेत्र में भी देखा और वे इसका उन्मूलन चाहते थे। उनका मानना था कि शिक्षा को सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध कराकर ही जातिगत भेदभाव को दूर किया जा सकता है।

उन्होंने सभी के लिए समान शिक्षा की वकालत की। उनका मानना था कि सभी बच्चे, चाहे वे किसी भी जाति, धर्म या आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंधित हों, को समान शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार होना चाहिए।
वे मातृभाषा और क्षेत्रीय भाषाओं में शिक्षा देने के पक्षधर थे।

वे शिक्षा को व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण मानते थे शिक्षा ऐसी होनी चाहिए समाज में स्वतंत्रता समानता स्थापित करें और व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करें।

राम मनोहर लोहिया का निधन 12 अक्टूबर 1967 में हुआ था।
उनके विचार आज भी हमें प्रभावित करते हैं।
सरल शब्दों में कहें तो राम मनोहर लोहिया जी के विचार आज के परिप्रेक्ष्य में बहुत ही महत्वपूर्ण है जो हमें सदैव प्रेरणा देते हैं।

मृदुला वर्मा (स0अ0)
प्रा0 वि0 अमरौधा प्रथम
अमरौधा–कानपुर देहात

राम मनोहर लोहिया जी का जीवन-चरित्र

शिक्षण संवाद

डॉ० राम मनोहर लोहिया भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान सेनानी, समाजवादी चिंतक और एक प्रखर राजनेता थे। उनका जन्म 23 मार्च 1910 को उत्तर प्रदेश के अकबरपुर गाँव में हुआ था। वे बचपन से ही सामाजिक अन्याय और असमानता के खिलाफ सजग थे। उनके विचार न केवल उस समय के भारत के लिए महत्वपूर्ण थे, बल्कि आज के समय में भी उनकी सोच समाज को दिशा देने वाली है।

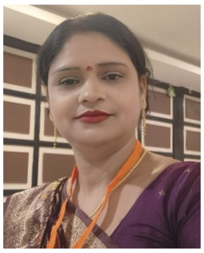
डॉ० लोहिया समाजवाद के सबसे बड़े प्रवक्ता माने जाते हैं। उनका समाजवाद भारतीय परिवेश पर आधारित था। वे पश्चिमी समाजवाद की केवल नकल नहीं करना चाहते थे, बल्कि उसका भारतीयकरण करना चाहते थे। उनका मानना था कि जब तक समाज में आर्थिक और सामाजिक असमानता बनी रहेगी, तब तक सच्चा लोकतंत्र संभव नहीं है। लोहिया जी ने लोकतंत्र को मजबूत बनाने के लिए ''चार स्तंभ सिद्धांत'' दिया। इसके अंतर्गत उन्होंने ग्राम पंचायत, जिला परिषद, राज्य सरकार और केंद्र सरकार को लोकतंत्र के चार मजबूत स्तंभ माना। उनका मानना था कि यदि सत्ता को जमीनी स्तर तक पहुँचाया जाए तो लोकतंत्र अधिक सशक्त और पारदर्शी हो सकता है। डॉ० लोहिया ने महिलाओं की स्वतंत्रता और समान अधिकारों के लिए भी आवाज उठाई। वे मानते थे कि महिलाओं को शिक्षा,

रोजगार और सामाजिक सम्मान मिलना चाहिए। वे यह मानते थे कि एक सशक्त राष्ट्र के निर्माण में महिलाओं की भूमिका उतनी ही आवश्यक है जितनी पुरुषों की। उन्होंने कहा:
''जिस समाज में स्त्रियों को दबाया जाता है, वह समाज कभी प्रगति नहीं कर सकता।''
डॉ० लोहिया ने अंग्रेजी के वर्चस्व का विरोध किया और भारतीय भाषाओं, विशेषकर हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने की माँग की, उनका मानना था कि जब तक शासन, न्याय और शिक्षा की भाषा आम जन की समझ में नहीं होगी, तब तक लोकतंत्र अधूरा रहेगा। उनका नारा बहुत प्रसिद्ध हुआ:
''अंग्रेज़ी हटाओ, देश बचाओ।'' वे चाहते थे कि सभी भारतीय भाषाओं को सम्मान मिले और भारत की पहचान उसकी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ी हो।

लोहिया जी ने केवल राजनीतिक आजादी को ही काफी नहीं माना। उनका कहना था कि जब तक समाज में आर्थिक समानता नहीं होगी, तब तक लोगों को वास्तविक आज़ादी नहीं मिल सकती। उन्होंने किसानों, मजदूरों, महिलाओं और गरीबों की भलाई के लिए हमेशा कार्य किया। वे चाहते थे कि हर नागरिक को रोजगार, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी मूलभूत सुविधाएँ मिलें। हालाँकि डॉ० लोहिया भारतीय संस्कृति और परंपरा से जुड़े हुए थे, लेकिन उनकी सोच अंतरराष्ट्रीय थी। उन्होंने उपनिवेशवाद का विरोध किया और विश्व स्तर पर समानता, शांति और सहयोग के पक्षधर थे। वे मानते थे कि भारत को अपनी संस्कृति पर गर्व करते हुए वैश्विक मंच पर एक सशक्त राष्ट्र के रूप में उभरना चाहिए। राम मनोहर लोहिया जी का जीवन और विचार आज के समय में भी अत्यंत प्रासंगिक हैं। उनका समाजवाद, सामाजिक न्याय, महिला सशक्तिकरण, भाषा नीति और लोकतंत्र की गहरी समझ, भारत के निर्माण की नींव रही है। वे एक ऐसे भारत का सपना देखते थे जहाँ कोई भेदभाव न हो, हर व्यक्ति को बराबरी का हक़ मिले और लोकतंत्र वास्तव में जनता के लिए काम करे।
आज हमें आवश्यकता है कि हम उनके विचारों को न केवल पढ़ें बल्कि अपने जीवन में उतारें। यदि हम उनके सिद्धांतों पर चलें, तो निश्चित रूप से एक सशक्त, समतावादी और न्यायपूर्ण समाज का निर्माण कर सकते हैं।

विनीत शर्मा (इं. प्र.अ.)
प्रा0 वि0 नगला केशोराय
विकास खण्ड–टूंडला
जनपद–फिरोजाबाद

योग हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा



शिक्षण संवाद

'आओ मेरे दोस्तो हम अपनाएँ योगा।
सुबह नहीं तो शाम को होगा।
शाम नहीं तो सुबह को होगा।
आओ मेरे दोस्तो हम अपनाएँ योगा।'

योग हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो हमारे विचारों को एकाग्र करने में मदद करता है। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है। योग हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के साथ–साथ मांसपेशियों को मजबूत तथा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। योग में अपनाई जाने वाली प्राणायाम और सांस लेने की तकनीकें तनाव को कम करने में मदद करती है और मानसिक शांति प्रदान करती है।

गीता में भगवान कृष्ण ने कहा है :–

'योगः कर्मसु कौशलम्'

अर्थात कर्म की कुशलता ही योग है।

योग एक प्राचीन कला है जो हमें स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह पूरे जीवन को अनुशासन में रखने का एक तरीका है। योग का अर्थ है जोड़ना, जिसे महर्षि पतंजलि जी ने प्रस्तुत किया आज योग 21 जून को अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस के रूप में पूरे विश्व में मनाया जाता है।

योग का महत्व

योग बच्चे बूढ़े सभी उम्र के लोगों के लिए एक अच्छे दोस्त की तरह काम करता है। यह हमारे शरीर दिमाग और भावनाओं के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देता है। योग के माध्यम से हम अनेक प्रकार की शारीरिक मानसिक बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। हमें अपने जीवन में योग के महत्व को समझना होगा तभी हम अपने जीवन के तनाव से

उबर सकते हैं और अपने मन को शांत कर सकते हैं। वर्तमान समय में हमारे अस्त–व्यस्त जीवन शैली में योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। जैसे कि कहा गया है –

''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।''

शरीर को स्वस्थ रखने का एकमात्र उपाय है नियमित व्यायाम।

योग के लाभ

योग हमारे स्वास्थ्य के लिए एक अदभुत औषधि की तरह काम करता है जिसमें आसन और प्राणायाम शामिल हैं। योग का अभ्यास करने से न केवल शारीरिक ताकत और लचीलापन बढ़ता है बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है। योग हमारे पीठ दर्द गठिया जैसी पुरानी बीमारियों को ठीक करने में मदद करता है। इससे भी बड़ी बात योग करने से महिलाओं से संबंधित अनेक प्रकार की बीमारियों से भी छुटकारा प्राप्त होता है। इसके अलावा प्राणायाम करने से फेफड़ों की क्षमता में और सांस लेने की प्रक्रिया में बेहतर सुधार होता है। योग करने से शरीर फुर्तीला, ऊर्जावान होता है, नींद की समस्या में सुधार के साथ ही साथ रक्त के संचार को भी नियंत्रित रखता है। हमें अपने जीवन में प्रतिदिन जैसे सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पद्मासन, शवासन, अनुलोम विलोम और कपालभाति जैसे योग एवं प्राणायाम करने चाहिए। महिलाओं को भी विशेष कर अपने योग में भुजंगासन, तितली आसन, चक्की आसान, उत्काटसन आसन, धनुरासन आदि आसनों को शामिल करना चाहिए महिलाओं के लिए यह बहुत ही लाभकारी होते हैं।

निष्कर्ष

संक्षेप में योग का महत्व व्यापक और बहुआयामी है। यह हमारे शरीर के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित और समृद्ध करने में मदद करता है। योग का नियमित अभ्यास हमारे जीवन को अधिक स्वस्थ सुखद और समृद्ध बनता है।जिससे हम अपनी और समाज के कल्याण में योगदान कर सकते हैं।

'योग हमारे जीवन का है मूल आधार।
इससे बचने का तुम भैया न करो प्रयास।।'

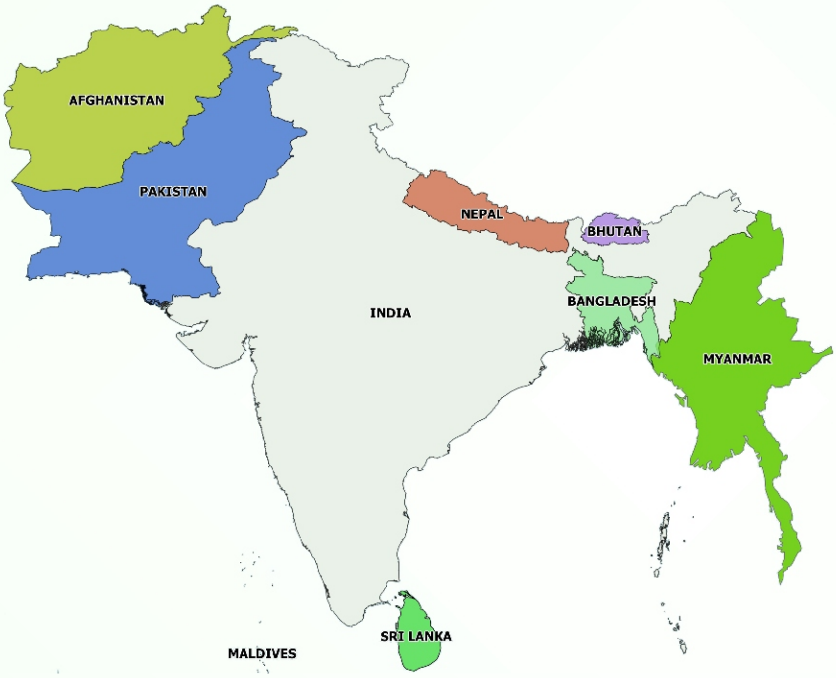
श्रीमती रेखा वर्मा
सहायक अध्यापक
उच्च प्राथमिक विद्यालय रामपुर गड़ौली
कालाकांकर– प्रतापगढ़।

शिक्षा

आओ शिक्षा के दीप जलाएँ
हम सब मिलकर पढ़ें और पढ़ाएँ
अंधियारे को दूर भगाएँ
हम सब मिलकर पढ़े और पढ़ाएँ
एक भी बच्चा छूटने न पाए
शिक्षा की अब अलख जगाएँ
माता पिता को मिलकर हम समझाएँ
विद्यालय में नामांकन करवाएँ
पढ़– लिख गरीबी को हम मिटाएँ
आओ शिक्षा के दीप जलाएँ
किताबों में मिलकर हम खो जाएँ
अज्ञानता को दूर भगाएँ
परिवार को हम साक्षर बनाएँ
आओ शिक्षा के दीप जलाएँ

रुखसार परवीन,
सहायक अध्यापक,
कम्पोजिट स्कूल गजपतिपुर,
जनपद–बहराइच

भारत के पड़ोसी देश



पश्चिम में है पाकिस्तान,
उत्तर–पश्चिम, अफगानिस्तान।
उत्तर में हैं चीन, नेपाल,
उत्तर पूरब में भूटान।।

पूर्व में स्थित दो देश,
म्यांमार और बांग्लादेश,
भारत के दक्षिण–पश्चिम में,
मालदीव टापूओं का देश।

हिन्द महासागर में स्थित,
दक्षिण में श्रीलंका है,
मिलती नहीं जमीनी सीमा,
मिले समुद्री सीमा है।।

भारत के हैं सभी पड़ोसी,
मधुरिम हैं सम्बन्ध आपसी।
खेल कूद, सांस्कृतिक गतिविधियाँ,
रखते हैं हम सबसे बढ़िया।।

राज कुमार शर्मा (प्र०अ०),
स्टेट अवार्डी टीचर (2022),
उच्च प्राथमिक विद्यालय चित्रवार,
विकास क्षेत्र– मऊ, जनपद– चित्रकूट।

‘छोटे हाथ, बड़ी जिम्मेदारी‘

‘छोटे हाथ, बड़ी जिम्मेदारी’ कंपोजिट विद्यालय चिल्काडांड में बच्चों द्वारा संचालित कंपोजिट बैंक ऑफ चिल्काडांड (COC) IFSC - COC0007904 बना प्रेरणा का केंद्र

चिल्काडांड, 19 मार्च। नवाचार और शिक्षण में समर्पित कंपोजिट विद्यालय चिल्काडांड में बच्चों को वित्तीय शिक्षा से जोड़ने के उद्देश्य से एक अद्‌भुत पहल की गई है। विद्यालय परिसर में ‘कंपोजिट बैंक ऑफ चिल्काडांड (COC)’ का संचालन बच्चों के द्वारा किया जा रहा है, जो न केवल बच्चों में जिम्मेदारी की भावना जागृत कर रहा है, बल्कि उन्हें जीवन कौशल की ओर भी अग्रसर कर रहा है।

इस प्रेरणादायक बैंक परियोजना की शुरुआत विद्यालय प्रभारी अमिता सिंह एवं सहायक प्रतिमा सिंह द्वारा की गई, जिसमें रू0 1000 की धरोहर राशि जमा कर बैंक की नींव रखी गई। बच्चों ने बैंक मैनेजर, कैशियर, अकाउंटेंट, पासबुक अधिकारी, काउंटर स्टाफ व कस्टमर गाइड की भूमिकाएं निभाकर बैंक को सफलतापूर्वक संचालित कर रहे है।

अब तक बैंक के माध्यम से 100 से भी ज्यादा के खाते खोले जा चुके हैं और रू0 1500 से अधिक की लेन–देन (ट्रांजेक्शन) हो चुकी है। खास बात यह है कि यह बैंक अभी भी नियमित रूप से संचालित हो रहा है, जिससे बच्चों को निरंतर व्यावहारिक अनुभव मिल रहा है।

इस नवाचार का उद्देश्य बच्चों में बचत की आदत, वित्तीय अनुशासन, सहयोगात्मक कार्य संसति और नेतृत्व क्षमता को विकसित करना है। बच्चे पूरी लगन और आत्मविश्वास के साथ कार्य कर रहे है, जिससे यह बैंक उनके लिए एक जीवंत प्रयोगशाला बन गया।

विद्यालय के प्रधानाध्यापक ने कहा, ‘इस बैंकिंग गतिविधि के माध्यम से बच्चों को न केवल पैसे का मूल्य समझ में आता है, बल्कि वे टीम वर्क, सेवा भावना और संगठनात्मक कौशल भी सीखते हैं। यह एक दीर्घकालिक सीख है जो उनके जीवन में उपयोगी सिद्ध होगी।’

बच्चों ने भी इस पहल को उत्साह से अपनाया और कहा कि उन्होंने सीखा कि कैसे बचत की जाती है, खाता प्रबंधन कैसे होता है और बैंकिंग प्रक्रियाएँ कैसे काम करती हैं। यह बैंक अब छात्रों की प्रेरणा का केंद्र बन गया है।

अमिता सिंह
सहायक अध्यापक
कम्पोज़िट विद्यालय चिल्काडॉड
विकास खण्ड–म्योरपुर

शुक्र है

आसमान पर बादल घिरा हुआ था। तब भी बारिश की एक भी बूँद जमीन पर आने को बेताब नहीं दिखी। वहीं एक ताप था जो धरती के बाहर और अंदर सभी जीवों की बेचैनी बढ़ाए हुए थी। मुझे ऐसी बेचैनी कभी भी महसूस नहीं हुई थी। मन विह्वल और व्याकुल था। कलेजे मे कैसे ठंडक पहुँचे, उस घड़ी का बेसब्री से इंतजार था। मेरे लिए पल–पल असहनीय हुआ जा रहा था। बाहर की दुनिया कितनी ही कुरूप हो लेकिन प्रकृति का सुरम्य वातावरण, हरियाली छटा निहारने के लिए मन व्याकुल सा था। कहीं झुरमुटों में छिपकर मायावी दुनिया का नजारा देखना मेरे लिए किसी आश्चर्य से कम न था।
ठंडक की चाह में न चाहते हुए मेरे कदम बहक गए और मैं एक नई दुनिया, नये नजारे का लुत्फ उठाने के लिए निकल पड़ा। कुछ लोग मुझे देखकर सिसकारी मारने लगे, वहीं कुछ लोग लाठी, डण्डा, बल्लम लेकर मेरे पीछे दौड़ते हुए देखे जा सकते थे।

बचते–बचाते मैं एक कमरे के किनारे से निकलता हूँ, तो देखता हूँ कि रंग–बिरंगे कपड़ों में नन्हें–मुन्ने बच्चे कुछ अपनी भाषा मे किताब–कापियों के बीच कुछ अपनी क्रिया– प्रतिक्रिया जैसे कुछ उपक्रम करते हुए दिखाई देते हैं। उनकी नजर मुझ तक नहीं पहुँच पाती है। मैं कुर्सी–मेज पर बैठी हुई एक महिला के ठीक बगल से निकलकर कमरे मे प्रवेश कर जाता हूँ। कमरे का शीतल वातावरण, रंग–बिरंगा पोस्टर, मन को लुभाने लगता है। वहाँ पर छोटे बच्चों के वजन तौलने के लिए मशीन, लम्बाई नापने की मशीन, अग्निशमन यंत्र, छोटी–छोटी कुर्सियाँ, पोषाहार के चार्ट, विभिन्न योजनाओं की जानकारी, टीकाकरण, रंगोली बनाने का सामान, गिनती और ककहरा के चार्ट देखकर मेरा मन स्वयं से प्रश्न कर बैठता है कि आखिर यह किसलिए होगा?क्या यह असभ्य मानव–समाज को सभ्य बनाने के लिए प्रयोग में लाने वाले एक उपकरण है या कुछ और। खैर, मैं इन सब सोच में इतना गम–सुम हो जाता हूँ कि मुझे इसका आभास नहीं रहता है कि मेरे आस–पास कुछ उसी विद्यालय के कुछ बड़े छात्र एवं शिक्षक का जमावड़ा लग गया है। छोटे बच्चे जोर–जोर से रोते हुए भयाक्रांत हैं। क्यों न हों? मैं लगभग डेढ़ लाठी का लम्बाई लिए हुए था। पूरा शरीर काला पड़ा हुआ था। मेरी जीभ गर्म के मारे अंदर–बाहर कर रही थी। जब मैं अपना फन उठाकर आगे बढ़ने का प्रयास करता तो सबके सब चिल्ला उठते थे। मैं उनकी आवाज से यह नहीं समझ पा रहा था कि वह प्रसन्न हो रहे हैं कि भयभीत दिख रहे हैं, लेकिन एक बात साफ थी कि जब मैं आगे बढ़ता था तो वह हमसे दूर चले जाते थे और जब मैं दुबक जाता था तो वह नजदीक आकर मुझे आश्चर्यचकित दृष्टि से निहारने लगते थे। मुझे यह समझ नहीं आ रहा था कि इस खेल का कौन सा नाम दिया जाए? उस बीच एक क्रिया सामान्य थी कि सबके

मुख से आश्चर्य, भय, साहस मिश्रित आवाजें मेरे कानों को स्पर्श कर रही थी। इन सबके उपक्रम से पहले मैं कुछ डर सा गया था, लेकिन जब हमने देखा कि यह सब डरे हुए मेरी उपस्थिति का आनन्द ले रहे हैं, तो हम भी कहीं मेज पर, कभी कुर्सी पर, कभी चार्ट पर, कभी एक कोने से दूसरे कोने तक चलकर लुका–छिपी खेलने लग गया। जब वह दरवाजा या खिड़की पीटते तो हम उन्हें ऐसा एहसास कराते कि हम डर के मारे दुबक गए हैं। ऐसे खेल में मुझे आनन्द आ रहा था। मैं बिल्कुल भूल गया था कि सूरज अपने उच्चतम शिखर पर है। उसका तापमान लगभग ३८ डिग्री सेल्सियस को छू रहा है।

सायं होते–होते बच्चों की संख्या अचानक कम हो गयी। कुछ एक साड़ी, पैंट, शर्ट पहने लोग को ही हमारे आस–पास अपनी भाषा मे चर्चा करते देखा जा सकता था। उनमे से कुछ एक खिड़की से झाँककर मेरी गतिविधियाँ देख रहे थे। कुछ तो बाहर निश्फिक्र होकर चर्चा मे मशगूल थे। मुझे अपने परिवार की चिन्ता हो रही थी। वह मेरा छोटा सा घर रह–रहकर याद आ रहा था। वहीं यह मेरे समझ से परे इतना बड़ा सजा हुआ कमरा मेरे दिमाग में कौतूहल कर रहा था। आज मेरे अनुभव का ऐसा दिन था, जिसकी मैं कल्पना भी नहीं कर सकता था। चिन्ता यह सता रही थी कि अपने बच्चों के पास कैसे सकुशल पहुँचा जा सके?बाहर जाते हुए किसी की निगाह मुझ पर न पड़े। हो सकता है, मेरे यहाँ से चला जाना उनको अच्छा न लगे या यह भी हो सकता है कि उन्हें अपने पास एक अजनबी को पाकर तकलीफ महसूस हुई हो और मेरे चले जाने के बाद प्रसन्नता का अनुभव करे। खैर, जो भी हो। क्या वह मुझे जिस तरह से मैं चुपके से कमरे में घुसा था, यह लोग मुझे उसी प्रकार चुपके से बाहर जाने देंगे। यही उधेड़बुन में मैं पड़ा हुआ था कि उस कमरे के दरवाजा और खिड़कियों के बन्द होने की आवाजें हमारे कान के अन्दर प्रवेश कर गयी। अचानक अकेला और अंधेरा पाकर मैं भयभीत हो उठा। अपने बच्चों से मिलने की तमन्ना जाती रही। अपना मन लेकर लम्बी–लम्बी साँसें लेने लग गया। यह लम्बी साँसें शायद किसी को फुफकार के रूप मे सुनाई देती रही होगी। दरवाजा बन्द होने से अन्दर का तापमान बढ़ रहा था। मैं अपने बिल में रहते हुए जिस तापमान का अनुभव कर रहा था। वह ताप मैं फिर से अहसास करने लग गया था। पूरा दाँत विष से भरा होने के कारण मुझे ताप का ज्यादा असर लग रहा था। कोई चारा नहीं दिख रहा था, जिससे मैं अपने आपको ठंडा रख सकूँ। एक बटन जिसके सहारे एक तार के माध्यम से पंखा लटका हुआ है। दीवार पर रेंगता हुआ उस बटन को दबाने का प्रयास किया परन्तु यह मायावी दुनिया का यंत्र बिजली न होने के कारण अपनी सतह पर नाचना ही भूल गया था। गर्म से निजात पाने के लिए जो ठंडक की खोज मे मैं निकला था, वह एक दूरगामी खोज बनकर रह गयी। मैं पड़ा–पड़ा उस घड़ी को कोस रहा हूँ कि यह विचार मेरे मन मे कैसे उद्गम हुए। प्रकृति में न बारिश, न ठण्डक, न चैन, केवल शोर–गुल वातावरण के बीच अन्तहीन जीवन जीता हुआ मैं एक प्राणी मात्र हूँ। भय, आश्चर्य, अपनों और अपनापन से दूर होकर शुक्र है कि मैं अभी तक जिन्दा हूँ।

आनन्द नारायण पाठक 'अभिनव'
शिक्षक एवं साहित्यकार,
संयोजक–मिशन शिक्षण संवाद कौशाम्बी

डिस्कस थ्रो खेल

शिक्षण संवाद

डिस्कस थ्रो एक ट्रैक और फील्ड खेल है, जिसमें खिलाड़ी एक भारी डिस्क को अधिकतम दूरी तक फेंकने का प्रयास करता है। यह प्राचीन ग्रीक खेल है जो आधुनिक ओलंपिक खेलों में भी शामिल है।

डिस्कस थ्रो के बारे में कुछ मुख्य बातें

डिस्कस क्या है
डिस्कस एक गोल धातु का डिस्क होता है, जो विभिन्न वजन में उपलब्ध होता है और यह पुरुष और महिला प्रतियोगिताओं के लिए अलग–अलग होता है।
यह एक ऐसा इवेंट है जिसमें प्रतिभागी एक भारी डिस्क जिसे डिस्कस कहा जाता है ,को थ्रोइंग सेक्टर से कुछ दूरी तक फेंकता है । डिस्कस थ्रो एक ऐसा इवेंट था जो प्राचीन ग्रीक पेंटाथलान में शामिल था जो लगभग 708 ईसा पूर्व का है।

डिस्कस गेम कैसे खेला जाता है

डिस्कस थ्रो , एथलेटिक्स (ट्रैक और फील्ड) में एक खेल जिसमें डिस्क के आकार की वस्तु, जिसे डिस्कस के रूप में जाना जाता है को कुछ दूरी तक फेंका जाता है। आधुनिक प्रतियोगिता में डिस्कस को 2.5 मी (8.2 फीट) व्यास वाले सर्कल से फेंका जाना चाहिए और सर्कल के केंद्र से जमीन पर चिन्हित 34.9 डिग्री क्षेत्र के भीतर गिरना चाहिए।

डिस्कस थ्रो के नियम

डिस्कस थ्रोअर को थ्रोइंग सर्कल के रिम के ऊपरी हिस्से को छूने की अनुमति नहीं है लेकिन वह इसके अंदरूनी किनारो को छू सकते हैं । एथलीटों को सर्कल से परे जमीन को छूने की भी मनाही है और अगर एथलीट डिस्क के जमीन पर गिरने से पहले सर्कल को पार कर जाता है तो उसे फाउल थ्रो माना जाता है। डिस्कस को केवल एक बार फेंका जा सकता है, और इसे फेंकने के लिए खिलाड़ी को घेरे के भीतर रहना चाहिए। डिसकस छोड़ने के बाद एथलीट फेंकने वाले हाथ को आगे बढ़ने देता है और शरीर घूमता रहता है, फिर एथलीट धीमा होना शुरू कर देता है यह सुनिश्चित करते हुए कि वह संतुलन बनाए रखें और फेंकने वाले घेरे के भीतर रहे।

डिस्कस थ्रो का विश्व रिकॉर्ड

डिस्कस थ्रो में पुरुषों का विश्व रिकॉर्ड लिथुआनिया के मायकोलास अलेकना ने 75.56 मीटर के साथ बनाया है। उन्होंने यह रिकॉर्ड 14 अप्रैल 2025 को ओकलाहोमा में आयोजित एक प्रतियोगिता में बनाया था ।इससे पहले का विश्व रिकॉर्ड 74.35 मीटर था,जो 2024 में मायकोलास अलेकना ने ही बनाया था।

खेल से लाभ

डिस्कस थ्रो एक ऐसा खेल है जो शक्ति संतुलन और तकनीकी का उपयोग करता है।यह शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से फायदेमंद है ,जो खिलाड़ियों को मजबूत बनाने में मदद करता है, उनकी समन्वय क्षमता बढ़ाता है और खेल में सुधार करता है।

श्रीमती गीता यादव
प्रधानाध्यापक
प्राथमिक विद्यालय ललकीपुरवा
घाटमपुर– कानपुर देहात

सोनिक द हेजहोग

बच्चों के मानसिक विकास के लिए आवश्यक है कि उनके आगे बहुआयामी स्वस्थ मनोरंजन परोसा जाए। दुर्भाग्य की बात है कि भारत में बाल सिनेमा की स्थिति अच्छी नहीं है क्योंकि यहाँ बाल सिनेमा को जोखिम का कार्य माना जाता है। परन्तु सुखद है कि हॉलीवुड की अच्छी बाल फिल्में हिन्दी में उपलब्ध हैं। आज हम बात करेंगे ऐसी ही एक मूवी– सोनिक द हेजहोग की।

सोनिक द हेजहोग एक अमेरिकी एक्शन–एडवेंचर फिल्म है, जो इसी नाम के वीडियो गेम फ्रेंचाइजी पर आधारित है। फिल्म में सोनिक नाम का एक विचित्र प्राणी है जो एक नीला और तेज गति वाला प्राणी है। सोनिक को अपनी शक्तियों को छुपाकर रहना पड़ता है, लेकिन जब वह एक छोटे से शहर में आता है, तो उसकी मुलाकात एक पुलिस अधिकारी टॉम वाचॉव्स्की (जेम्स मार्सडेन) से होती है। टॉम सोनिक की मदद करने का फैसला करता है और उसे एक सरकारी एजेंट डॉ. रॉबोटनिक (जिम कैरी) से बचाने की कोशिश करता है, जो सोनिक की शक्तियों का दुरुपयोग करना चाहता है। फिल्म की कहानी रोमांचक और मज़ेदार है और सोनिक की शक्तियों व उसकी गति को दिखाने के लिए फिल्म में कई अच्छे एक्शन दृश्य हैं। सोनिक एक मज़ेदार और रोमांचक फिल्म है जो बच्चों को हँसाती भी है और सीख भी दे जाती है। बच्चों की कल्पनाशक्ति को बढ़ाने के लिए ये फिल्म अवश्य देखनी चाहिए।

मिशन शिक्षण संवाद

डिस्क्लेमरः— मिशन शिक्षण संवाद की मासिक पत्रिका शिक्षण संवाद बेसिक शिक्षा के शिक्षकों का आपसी सीखने—सिखाने का स्वैच्छिक और स्वयंसेवी साझा प्रयास है। इस पत्रिका में अनमोल रत्न शिक्षकों के विवरण, शिक्षकों के लेखों, बाल कविताओं, बाल कहानियों से लेकर महापुरुषों के विचार, अधिकारीगण के लेख और सामान्य ज्ञान के प्रश्न भी सम्मिलित हैं। इस पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख, कविता की मौलिकता और तथ्यात्मकता के लिए सम्बंधित स्तम्भकार उत्तरदायी होगा। यद्यपि पत्रिका में प्रकाशित सभी स्तम्भों में उच्चकोटि की गुणवत्ता का ध्यान रखा गया है तथापि किसी भी तथ्य के लिए संपादक मंडल दावा नहीं करता है। किसी भी सुझाव या शिकायत के लिए मिशन के ईमेल **shikshansamvad@gmail.com** या व्हाट्सएप्प नम्बर—**9458278429** पर सम्पर्क कर सकते हैं।

1. फेसबुक पेजः http://m.facebook.com/shikshansamvad/
2. फेसबुक समूहः http://www.facebbook.com/groups/118010865464649
3. मिशन शिक्षण संवाद ब्लॉगः https://www.shikshansamvad.blogspot.in
4. Twitter@shikshansamvad): https://twitter.com/shikshansamvad
5. यू—टयूबः https://www.youtube.com/channel/UCPbbM119CQuxLymELvGgPig
6. व्हाट्सएप नं0 : **9458278429**
7. ई मेलः shikshansamvad@gmail.com
8. वेबसाइटः www.missionshikshansamvad.com

विमल कुमार

पूर्व माध्यमिक विद्यालय अमराहट,
राजपुर, कानपुर देहात