शिक्षा का उत्थान शिक्षक का सम्मान मानवता का कल्याण

अंक : 52

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

माह : जुलाई वर्ष : 2025

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

प्रधान सम्पादक

विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक

अवनीन्द्र कुमार जादौन, प्रांजल सक्सेना

सम्पादक

आनंद मिश्रा, ज्योति कुमारी, बबलू सोनी

सह-सम्पादक

सुशांत सक्सेना, शंखधर द्विवेदी

छायांकन

वीरेन्द्र परनामी

ग्राफिक एवं डिजाइन

विकास शर्मा, आनंद मिश्रा

विशेष सहयोगी

विकास मिश्रा, अफ़ज़ाल अहमद,

साकेत बिहारी शुक्ल

आओ हाथ से हाथ मिलाएं
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं

व्हाट्सएप एवं संपर्क नं० :-
9458278429

ई मेल :-
shikshansamvad@gmail.com

वेबसाइट :-
www.missionshikshansamvad.com

शुभकामना संदेश

मानव सभ्यता की यात्रा में साहित्य और पत्रकारिता ने हमेशा दीपक का कार्य किया है। ज्ञान, विचार और संवेदना का प्रकाश फैलाते हुए आज जब आपका (मिशन शिक्षण संवाद समूह का) प्रतिष्ठित मासिक साहित्य संकलन '**शिक्षण संवाद**' एक नए अंक 52 के साथ पाठकों के बीच प्रस्तुत हो रहा है, तो यह न केवल आपके परिश्रम और समर्पण का प्रतीक है, बल्कि समाज को जागरूकता, शिक्षा और प्रेरणा प्रदान करने का भी सशक्त माध्यम है।

आपकी पत्रिका में संकलित विविध विषय-वस्तु, गहन विश्लेषण, सृजनात्मक अभिव्यक्ति और ताजगी भरा दृष्टिकोण निश्चित रूप से पाठकों के मन-मस्तिष्क को स्पर्श करेगा।

वर्तमान समय में जब सूचनाओं का प्रवाह तीव्र और दिशाहीन होता जा रहा है, तब आपकी जैसी गुणवत्तापूर्ण पत्रिकाएँ समाज में संतुलन और दिशा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

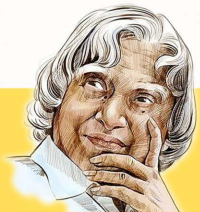
आपका यह प्रयास न केवल पत्रकारिता के उच्च आदर्शों को साकार करता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक प्रेरणास्त्रोत बनता है।

मेरी शुभकामनाएँ हैं कि आपका यह मासिक साहित्य संकलन विचारों के आदान-प्रदान, सकारात्मक सोच के प्रसार और सामाजिक चेतना के विस्तार का सशक्त मंच बने।

आप सभी नवाचारी शिक्षकों और छात्र-छात्राओं की लेखनी निरंतर समाज के विविध रंगों को सहेजती रहे, पाठकों को नवीन विचारों से परिचित कराती रहे, और एक बेहतर कल के निर्माण में अपना बहुमूल्य योगदान देती रहे। हर अंक नई ऊर्जा, नवीन ष्टिकोण और उत्कृ टता का दर्पण बने।

आपके इस रचनात्मक अभियान के लिए अनंत शुभकामनाएँ।

हरिओम सिंह
वरिष्ठ प्रवक्ता,
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,
बड़ौत (बागपत)



दो शब्द

प्रिय पाठकों, सादर नमस्ते!

आप सभी को '**शिक्षण संवाद**' की जुलाई 2025 अंक के साथ हार्दिक अभिनंदन। यह मासिक पत्रिका न केवल शिक्षकों, शिक्षाविदों और विद्यार्थियों के मध्य एक संवाद का माध्यम है, बल्कि यह शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव की दिशा में एक साझा प्रयास भी है।

जुलाई का महीना वर्ष के उस मध्य बिंदु पर आता है, जब हम शैक्षिक सत्र की शुरुआत को कुछ समय दे चुके होते हैं और अब आत्ममंथन का समय आता है कि हमने अब तक क्या पाया, और आगे की दिशा क्या होनी चाहिए? इस चरण में शिक्षण केवल पाठ्यक्रम की सीमाओं तक नहीं रुकता बल्कि यह नवाचार, मूल्यबोध और समग्र विकास की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है।

आज की शिक्षा को केवल सूचनाओं के हस्तांतरण का माध्यम नहीं बल्कि व्यक्तित्व के समग्र विकास का सशक्त माध्यम बनाना आवश्यक है। मिशन शिक्षण संवाद का यही उद्देश्य है एक ऐसी शिक्षण प्रणाली का निर्माण, जो विद्यार्थियों में जिज्ञासा, नैतिकता, सहयोग, और नवाचार की भावना विकसित करे। जब शिक्षक और विद्यार्थी, दोनों, संवाद और समझ के माध्यम से शिक्षा को जीने लगते हैं, तभी हम 'शिक्षण' को 'संवाद' में बदलते देख सकते हैं।

इस अंक में हम शिक्षण के विविध पहलुओं को लेकर कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा कर रहे हैं कक्षा-कक्ष में नवाचार की भूमिका, बाल मनोविज्ञान के अनुसार शिक्षण की विधियाँ, और मूल्य आधारित शिक्षा की महत्ता। साथ ही, कुछ प्रेरक शिक्षकों के अनुभव भी साझा किए गए हैं, जिन्होंने शिक्षा को केवल एक पेशा नहीं बल्कि एक मिशन के रूप में अपनाया है।

हमें यह भी याद रखना चाहिए कि शिक्षा केवल पुस्तकों में नहीं, बल्कि व्यवहार में परिलक्षित होती है। जब एक शिक्षक विद्यार्थियों में आत्म-विश्वास, सामाजिक जिम्मेदारी और सोचने-समझने की शक्ति का संचार करता है, तभी शिक्षा सार्थक बनती है।

अंत में, मैं आप सभी शिक्षकों, पाठकों, सहयोगियों और विद्यार्थियों से अनुरोध करता हूँ कि आप इस संवाद को जीवंत बनाए रखें। आपके सुझाव, विचार और अनुभव ही इस पत्रिका की आत्मा हैं।

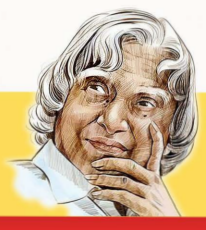
आइए, हम सब मिलकर शिक्षा को एक जीवंत संवाद में बदलें जहाँ हर प्रश्न का स्वागत हो और हर उत्तर खोज की ओर ले जाए।

शुभकामनाओं सहित, सादर धन्यवाद।

विमल कुमार
मिशन शिक्षण संवाद

अनुक्रमणिका

मिशन गीत - मिशन शिक्षण संवाद	7
शिक्षक सम्मान - वरुण प्रताप सिंह, अलीगढ़	8
विचारशक्ति - शैक्षिक मंचों पर प्रेरक व्यक्तित्वों की आवश्यकता	9
दिवस विशेष - चिकित्सक दिवस	10
टी.एल.एम. - आर्ट एवं क्राफ्ट आधारित शिक्षण-अधिगम	11
शैक्षिक गतिविधि - कला के द्वारा अक्षर लेखन चर्चा	12
कस्तूरबा विद्यालय विशेष - भविष्य की रोशनी-हमारी बालिकाएँ	13
प्रेरक प्रसंग - सौरव गांगुली	14
सद्विचार - गुरु हरकिशन सिंह जी	15
योग विशेष - सात चक्रों को सन्तुलित करने वाले आसन	16
खेल विशेष - लेग क्रिकेट	17
बाल कहानी - मेहनत का फल	18
बाल कविता - मेला	19
बात महिला शिक्षकों की - घर और विद्यालय की दोहरी जिम्मेदारी	20
शैक्षिक तकनीकी - VR-Virtual Reality	21-22
नवाचार - मैथोपॉली	23
बाल फिल्म समीक्षा - तारे ज़मीन पर	24
प्रकृति मित्र - हरसिंगार (पारिजात)	25



मिशन शिक्षण संवाद

मिशन साथ है तो, नहीं कुछ कमी है,
सकारात्मक सोच भी बढ़ रही है।
संवाद से ही जिन्दगी थमी है,
शिक्षण हो कैसा यही कह रही है।।
मिशन साथ है...

विमल त्याग ने इसको सँवारा,
बनाया है देखो कुटुम्ब कितना प्यारा।
मिला मोतियों को यह माला बनी है,
मिशन के उजाले की ये चाँदनी है।।
मिशन साथ है.....

अविरल धारा ज्ञान की बह रही है,
नवाचार की लहर चल पड़ी है।
लक्ष्य मानवता के कल्याण का है,
लड़ाई सदा सम्मान की रही है।।
मिशन साथ है....

मिशन से कदम तुम मिलाकर तो देखो,
सपने ष्टि में यह सजा कर तो देखो।
आशा नयी सबके मन में जगी है,
शिक्षा के उत्थान की लगन भी लगी है।।
मिशन साथ है...

ज्योति विश्वकर्मा
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय जारी भाग-1
ब्लॉक-बड़ोखर खुर्द, जनपद-बाँदा

शिक्षक सम्मान

वरुण प्रताप सिंह

पदनाम: स.अ.
विद्यालय: प्राथमिक विद्यालय कलुआ
ब्लॉक: लोधा
जनपद: अलीगढ़

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद, शिक्षक का सम्मान।

पुरस्कार

1. **अनमोल रत्न शिक्षक 2025**

   किससे मिला – मिशन शिक्षक संवाद

   कब मिला – 4 अगस्त 2025

2. **राष्ट्रीय उत्कृष्ट शिक्षक सम्मान 2025**

   किससे मिला – जन दृष्टि (संतपाल सिंह राठौर स्मृति राष्ट्रीय उत्कृष्ट शिक्षक समारोह बदायूं)

   कब मिला – 15 जुलाई 2025

शैक्षिक मंचों पर प्रेरक व्यक्तित्वों की आवश्यकता

विद्यालय और शिक्षण संस्थान केवल पढ़ाई के केंद्र नहीं होते, बल्कि बच्चों के लिए जीवन मूल्यों और आदर्शों को सीखने का माध्यम भी होते हैं। वार्षिकोत्सव, परीक्षा परिणाम वितरण या सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे अवसर बच्चों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन सकते हैं। लेकिन हाल के वर्षों में देखा जा रहा है कि इन आयोजनों में राजनीतिक व्यक्तियों को प्राथमिकता दी जाने लगी है।

निस्संदेह समाज के हर वर्ग के लोग सम्माननीय हैं, किंतु शिक्षा मंचों का उद्देश्य केवल औपचारिकता पूरी करना नहीं होना चाहिए। यह मंच तब सार्थक बनता है जब वहाँ ऐसे व्यक्तित्व उपस्थित हों जिनका जीवन परिश्रम, ज्ञान, अनुशासन और समाज-सेवा से जुड़ा हो। बच्चों को प्रेरणा तभी मिलेगी जब उनके सामने वास्तविक आदर्श खड़े हों।

सबसे पहले, सम्मान का अधिकार उनके शिक्षक को मिलना चाहिए, जिन्होंने पूरे वर्ष बच्चों को गढ़ा और उनका मार्गदर्शन किया। इसके अतिरिक्त यदि किसी अतिथि को आमंत्रित करना हो, तो वह कोई शिक्षाविद, वैज्ञानिक, खिलाड़ी, कलाकार या सैनिक हो सकता है ऐसा व्यक्ति जिसके अनुभव और जीवन संघर्ष बच्चों के लिए सीख का स्रोत बनें।

यदि हम चाहते हैं कि हमारी नई पीढ़ी ऊँचे सपने देखे और उन्हें पूरा करने का साहस जुटाए, तो शिक्षा के मंचों को राजनीति से दूर रखना होगा। वहाँ केवल प्रेरणा, ज्ञान और सकारात्मक आदर्शों की उपस्थिति होनी चाहिए। यही शिक्षा की गरिमा है और यही बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की सच्ची गारंटी भी।

हिमांशु वर्मा
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय लकौड़ा
ब्लॉक-सूरतगंज, जनपद-बाराबंकी

चिकित्सक दिवस

हमारे जीवन के असली नायक डॉक्टर, जिन्हें हम चिकित्सक भी कहते हैं, हमारे समाज के सबसे महत्वपूर्ण स्तंभों में से एक हैं। वे सिर्फ बीमारी का इलाज नहीं करते, बल्कि जीवन और आशा भी देते हैं। हर साल 1 जुलाई को, हम राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस **(National Doctor's Day)** मनाते हैं। यह दिन हमें उन सभी डॉक्टरों के प्रति सम्मान और आभार व्यक्त करने का अवसर देता है जो दिन-रात, बिना थके, हमारी सेवा में लगे रहते हैं।

यह दिन भारत के महान चिकित्सक और पश्चिम बंगाल के दूसरे मुख्यमंत्री, डॉ० बिधान चंद्र रॉय की जयंती और पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। उनका जीवन और कार्य हमें प्रेरणा देता है कि चिकित्सा सिर्फ एक पेशा नहीं, बल्कि एक सेवा है। उन्होंने चिकित्सा के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान दिया और लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाए।

डॉक्टरों का काम सिर्फ दवा देना या सर्जरी करना नहीं है। वे एक मरीज के शारीरिक और मानसिक दर्द को समझते हैं। वे अक्सर अपनी नींद और परिवार के साथ बिताने वाले समय का त्याग करते हैं ताकि वे आपात स्थिति में किसी की जान बचा सकें। कोविड-19 महामारी के दौरान हमने देखा कि कैसे डॉक्टर अपनी जान जोखिम में डालकर भी मरीजों की सेवा करते रहे। वे हमारे समाज के सच्चे योद्धा हैं, जो हर चुनौती का सामना करते हुए हमें स्वस्थ रखने का प्रयास करते हैं।

चिकित्सक दिवस हमें याद दिलाता है कि हम डॉक्टरों के प्रति सम्मान और तज्ञता रखें। हमें न केवल उनके समर्पण की सराहना करनी चाहिए, बल्कि चिकित्सा के क्षेत्र में उनकी अथक मेहनत और बलिदान को भी पहचानना चाहिए। यह दिन हमें यह भी सोचने पर मजबूर करता है कि हम कैसे उनके काम को आसान बना सकते हैं और उन्हें बेहतर सुविधाएँ प्रदान कर सकते हैं।

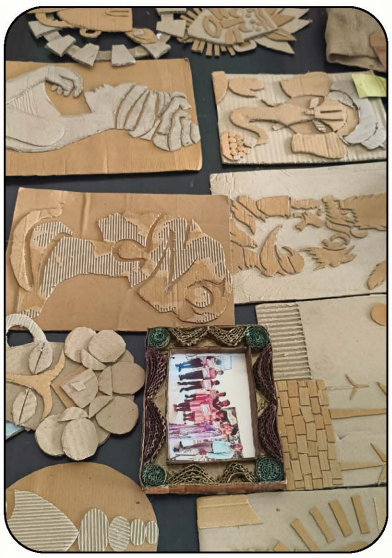
चिकित्सक दिवस केवल एक छुट्टी या समारोह नहीं है। यह उन सभी डॉक्टरों को सलाम करने का दिन है जो निस्वार्थ भाव से मानवता की सेवा करते हैं। वे हमारे जीवन में अंधेरे को दूर करते हैं और हमें एक स्वस्थ भविष्य की ओर ले जाते हैं।

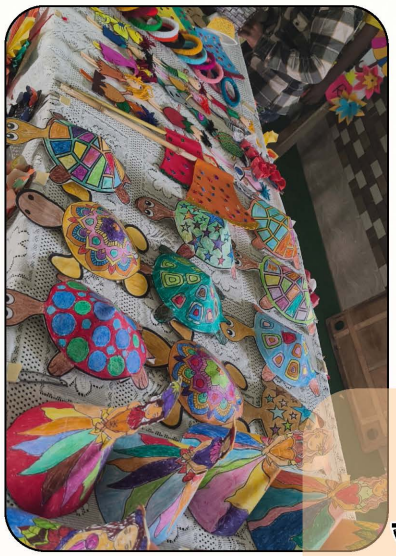
अंजू लता पटेल
सहायक अध्यापक,
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय करसड़ा
ब्लॉक-मझवा, जनपद-मीरजापुर

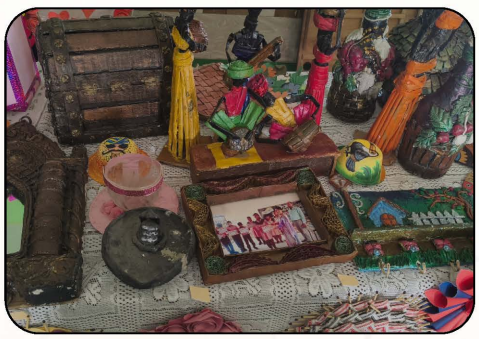
आर्ट एवं क्राफ्ट आधारित शिक्षण-अधिगम

बच्चों में पढ़ाई को रोचक, सरल और आनंदमय बनाने के उद्देश्य से मैंने शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में आर्ट एवं क्राफ्ट गतिविधियों को शामिल किया। इस नवाचार से बच्चों में रचनात्मकता, ध्यान, आत्मविश्वास और कल्पनाशक्ति का विकास हुआ।

साथ ही इन गतिविधियों से बच्चों ने हाथों के कौशल **(Hand Skills)** विकसित किए, जैसे कटिंग, पेस्टिंग, रंग भरना, आकार पहचानना आदि। ये कौशल न केवल उनके सीखने को प्रभावी बनाते हैं बल्कि उन्हें भविष्य में स्वरोजगार एवं आजीविका (जैसे हस्तशिल्प, सजावटी वस्तुएँ बनाना) की दिशा में भी सक्षम बनाते हैं। इस प्रकार यह नवाचार बच्चों को आत्मनिर्भर बनने और अपनी प्रतिभा से आर्थिक सहयोग अर्जित करने के लिए प्रेरित करता है।







रुखसाना ख़ान
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालयम पला (कस्तली)
ब्लॉक-जवां, जनपद-अलीगढ

कला के द्वारा अक्षर लेखन चर्चा

1. शिक्षक बच्चों को समूह में बैठाकर विद्यालय पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
2. बच्चों को अपने विचार और राय व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. चर्चा के दौरान, बच्चों को एक-दूसरे के विचारों को सुनने और सम्मान करने के लिए सिखाएँ इसके साथ ही विद्यालय का नाम लिखने और सजा कर रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे बच्चे विद्यालय के नाम को सजा कर सुंदर रंगों से चित्रकारी के माध्यम से विद्यालय के प्रति आदर प्रकट करेंगे।

दिल्ली

शमा परवीन
अनुदेशक,
पूर्व माध्यमिक विद्यालय टिकोरा मोड
जनपद-बहराइच

भविष्य की रोशनी-हमारी बालिकाएँ

कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय ग्रामीण और पिछड़े वर्गों की उन बालिकाओं के लिए वरदान है, जो आर्थिक, सामाजिक या पारिवारिक कारणों से शिक्षा से वंचित रह जाती हैं। यहाँ की बालिकाएँ विभिन्न समाजों से आती हैं। अक्सर इन बालिकाओं के परिवार गरीब होते हैं और शिक्षा को लेकर जागरूकता भी कम होती है।यही कारण है कि वे प्राथमिक स्तर तक भी पढ़ाई पूरी नहीं कर पातीं हैं, परन्तु विद्यालय उन्हें सुरक्षित वातावरण, नि:शुल्क शिक्षा, पुस्तकें, यूनिफार्म, भोजन और आवास की सुविधा देता है। पढ़ाई के साथ-साथ ये बालिकाएँ खेल, कला, कंप्यूटर व सांस्कृतिक गतिविधियों में भी भाग लेकर आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ती हैं। के०जी०बी०वी० विद्यालयों में आने के बाद इन बालिकाओं का जीवन बदलने लगता है। आज कई बालिकाएँ आगे चलकर उच्च शिक्षा प्राप्त कर अध्यापिका, डॉक्टर अधिकारी व क्रिकेटर बन समाज में मिसाल बन रही हैं। शिक्षा के माध्यम से न सिर्फ अपना भविष्य संवार रहीं हैं बल्कि अपने परिवार और समाज को भी जागरूक बना रही हैं। वे यह साबित कर रही हैं कि अवसर मिलने पर बेटियाँ भी किसी से कम नहीं होती हैं। वास्तव में, ये विद्यालय बालिकाओं के उज्ज्वल भविष्य और महिला सशक्तिकरण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

दीपिका राजपूत
इंचार्ज प्रधानाध्यापक,
के०जी०बी०वी०, मारहरा
जनपद-एटा

सौरव गांगुली

सौरव गांगुली भारतीय क्रिकेट टीम का वह चमकता सितारा है, जिसने अपनी रोशनी सारी दुनिया में फैलाई है।

सौरभ गांगुली भारतीय क्रिकेट का वह जाना माना नाम हैं जिसे सभी दादा के नाम से जानते हैं वे भारतीय राष्ट्रीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान थे वे एक महान बल्लेबाज ही नहीं महान कप्तान भी थे। वर्तमान में वे आईसीसी पुरुष क्रिकेट समिति के अध्यक्ष पद पर कार्यरत है इसके अतिरिक्त वे दिल्ली कैपिटल्स टीम के निर्देशक के रूप में भी काम कर रहे हैं।

8 जुलाई 1972 को कोलकाता में जन्मे सौरभ गांगुली पिता चंडीदास और माता निरूपा गांगुली के छोटे पुत्र हैं। सौरव गांगुली ने क्रिकेट खेलने की शुरुआत अपने बड़े भाई स्नेहाशीष गांगुली से प्रेरित होकर की थी। उन्होंने स्कूल और राज्य स्तरीय टीमों में खेलते हुए अपने करियर को आगे बढ़ाया। उन्होंने भारतीय क्रिकेट टीम की कप्तानी अपने हाथों में तब संभाली जब भारतीय टीम पूरी तरह से लड़खड़ा गयी थी।

उन्होंने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी और सूझबूझ भरी कप्तानी से टीम को नई दिशा दी। उन्होंने युवा खिलाड़ियों में जोश भर दिया और क्रिकेट जगत में अनेकों इतिहास रच दिए और अपनी टीम को क्रिकेट जगत की ऊँचाइयों तक पहुँचाया।

गांगुली का जीवन, दृढ़संकल्प, आत्मविश्वास और टीम भावना का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। उनका मानना था कि सफलता के लिए, कड़ी मेहनत, लगन और समर्पण आवश्यक है। वे एक बाएँ हाथ के सफल बल्लेबाज के साथ-साथ एक मध्यम गति के गेंदबाज भी थे। वन डे मैच में 10000 से अधिक रन बनाने वाले वे भारतीय क्रिकेट टीम के दूसरे खिलाड़ी हैं।

उनकी कप्तानी में भारत ने 2002 की नेटवेस्ट ट्रॉफी और 2003 के विश्व कप फाइनल में जगह बनाई थी। क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद, वह एक सफल कमेंटेटर और प्रशासक बने और 2019 में भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के अध्यक्ष भी रहे। उन्होंने अनेकों रिकॉर्ड अपने नाम किए और उपलब्धियाँ हासिल की उन्हें वर्ष 1997 में अर्जुन पुरस्कार 2004 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया उन्होंने अपनी कप्तानी में टीम को विदेशी जमीन पर जीतने का हौसला जगाया। उन्होंने अपने निडर व्यक्तित्व और उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन से हर भारतीय के हृदय में विशेष जगह बना ली है वे युवा खिलाड़ियों के लिए आज भी प्रेरणा स्रोत है।

मृदुला वर्मा
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय अमरौधा प्रथम
ब्लॉक-अमरौधा, जनपद-कानपुर

गुरु हरकिशन सिंह जी

मानव इतिहास में ईश्वर के ऐसे बहुत कम भक्त हुए हैं जिन्होंने इतनी कम उम्र में आध्यात्मिकता के सर्वोच्च स्तर को प्राप्त किया हो, जैसा कि गुरु हरकिशन सिंह जी ने किया था।

सिख धर्म के आठवें गुरु, गुरु हरकिशन सिंह का जीवन बहुत छोटा था, लेकिन उनका प्रभाव बहुत गहरा था। उनका जन्म 1656 ई. में किरतपुर साहिब, पंजाब में हुआ था। वह केवल पाँच वर्ष की उम्र में गुरु बने थे। अपने अल्पायु के बाबजूद, गुरु साहिब पवित्र ग्रंथ, गुरु ग्रन्थ साहिब के अंशों पर अपनी व्याख्याओं द्वारा अपने शिष्यों के हृदय को आनंदित करते थे। उन्होंने लोगों को केवल एक ईश्वर की भक्ति करने की याद दिलाई, और उन्हें वासनाओं का त्याग करने तथा धैर्य, दान और प्रेम के गुणों को सीखने के लिए कहा। उनके जीवन का मुख्य संदेश सेवा, करुणा और निस्वार्थ प्रेम था। उनके विचार उनके कार्यों से प्रकट होते हैं, क्योंकि उन्होंने मौखिक उपदेशों के बजाय अपने आचरण से मानवता को शिक्षा दी।

गुरु हरकिशन सिंह जी के विचार आज भी सिखों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। उनका जीवन और शिक्षाएँ हमें सिखाती हैं कि प्रेम, सेवा और भक्ति ही मानव जीवन का सच्चा मार्ग है।

गुरु हरकिशन सिंह के मुख्य विचार :

1. सेवा और करुणा का महत्व: गुरु हरकिशन सिंह को 'बाल पीर' (बाल संत) कहा जाता था। उन्होंने अपने अल्प जीवन में लोगों की सेवा पर विशेष ध्यान दिया। जब दिल्ली में चेचक और हैजा जैसी महामारियाँ फैलीं, तो उन्होंने व्यक्तिगत रूप से बीमारों की सेवा की, बिना किसी भेदभाव के। उन्होंने दिखाया कि मानवता की सेवा ही ईश्वर की सच्ची सेवा है। उनका यह कार्य सिख धर्म में सेवा के सिद्धांत को दर्शाता है, जहाँ जरूरतमंदों की मदद करना सबसे बड़ा धर्म माना जाता है।

2. निस्वार्थता और त्याग: उन्होंने अपने जीवन में कभी भी व्यक्तिगत लाभ के बारे में नहीं सोचा। जब वह दिल्ली में थे, तो उन्होंने अपने स्वास्थ्य की परवाह किए बिना मरीजों की देखभाल की, जिसके कारण उन्हें भी चेचक हो गया। उनका यह कार्य निस्वार्थता और त्याग का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। उन्होंने सिखाया कि सच्चा धर्म दूसरों के लिए जीना है, न कि अपने लिए।

3. ज्ञान की शक्ति: हालांकि वह कम उम्र के थे, लेकिन उनका ज्ञान अद्भुत था। एक बार राजा जय सिंह ने उनकी बुद्धिमत्ता की परीक्षा लेने के लिए एक ब्राह्मण को भेजा, जिसने गुरुजी से गीता के श्लोकों की व्याख्या करने के लिए कहा। गुरुजी ने बिना किसी हिचकिचाहट के श्लोकों की व्याख्या की और सभी को अचंभित कर दिया। उनका यह कार्य दिखाता है कि ज्ञान उम्र का मोहताज नहीं होता और सच्चा ज्ञान ईश्वर की देन होता है।

गुरु हरकिशन सिंह ने अपने छोटे जीवन में ही हमें यह सिखाया कि सच्चा धर्म बड़े-बड़े उपदेश देने में नहीं, बल्कि सेवा, करुणा और निस्वार्थ प्रेम के माध्यम से मानवता की सेवा करने में है। उनका जीवन एक प्रेरणा है कि कैसे हम अपने आचरण से दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं और एक बेहतर समाज का निर्माण कर सकते हैं।

रविन्द्र कुमार पटेल
सहायक अध्यापक,
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय झौआ
ब्लॉक-औराई, जनपद-भदोही

सात चक्रों को सन्तुलित करने वाले आसन

हमारे अंदर विद्यमान सात चक्रों के संतुलन का महत्व हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास के लिए जरूरी होता है। ये चक्र हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं को सन्तुलित करने मे मदद करते हैं और हम स्वस्थ, सुखी और सामंजस्य के दिशा में बढ़ते जाते हैं।

पिछले अंक में हमने सात चक्रों के नाम महत्व एवं प्रकृति से परिचित हुए। आज के इस अंक में हम जानेंगे की इन चक्रों को किन आसनों के माध्यम से संतुलित कर सकते है –

1. मूलाधार चक्र (Root Chakra)

इस चक्र को संतुलित करने में 'लं' शब्द का उच्चारण किया जाता है। साथ ही मलासन, बालासन, पश्चिमोत्तानासन, दण्डासना, ताड़ासना, वीरभद्रासन के माध्यम से नियंत्रित कर सकते हैं।

2. स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)

उसमे 'वं' शब्द का ध्यान करते हैं। साथ ही आंजनेयासन, उत्कट कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त वज्रासन के द्वारा भी इन चक्रों को नियंत्रित किया जाता है।

3. मणिपुर चक्र (Solar Plexus)

इसमें 'रं' शब्द के उच्चारण के साथ ही नौकासन, धनुरासन, अधोमुखासन द्वारा इस चक्र को जागृत किया जा सकता है।

4. अनाहत चक्र (Heart Chakra)

इसे नियंत्रित एवं जागृत करने के लिए 'यं' शब्द का उच्चारण करते है एवं उष्ट्रासन, चक्रासन, भुजंगासन, गोमुखासन, नटराजासन द्वारा अपने हृदय चक्र को खोला जा सकता है।

5. विशुद्ध चक्र (Throat Chakra)

इस चक्र को जाग्रत करने के लिए 'हं' शब्द का उच्चारण करते हैं। साथ ही सर्वांगासन सेतुबंधासन, हलासन, सिंहासन आदि का अभ्यास प्रतिदिन किया जाता है।

6. आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra)

'उं' शब्द का 10 मिनट तक उच्चारण साथ ही, अधोमुखासन वज्रासन द्वारा भी नियंत्रित किया जा सकता है।

7. सहस्त्र चक्र (Crown Chakra)

'ऊं 'शब्द का ध्यान मुद्रा द्वारा उच्चारण एवं वृक्षासन, शवासन, मयूरासन, पद्मासन जानु शीर्षासन द्वारा इसे पूर्णत: नियंत्रित किया जा सकता है।

इन सातों चक्रों को नियंत्रित करने हेतु उपरोक्त सभी आसन 30 सेकेंड के लिए 10 बार करना आवश्यक है। जीवन को सहज एवं सरल बनाने के लिए इन चक्रों का नियंत्रित होना आवश्यक है। अभ्यास प्रतिदिन होना चाहिए।

श्रीमती रेखा रानी
सहायक अध्यापक,
कम्पोज़िट विद्यालय ज्ञानपुर देहात
ब्लॉक-ज्ञानपुर, जनपद-भदोही

खेल- लेग क्रिकेट

आइए खेलों की दुनिया में आज आपको मनोरंजनात्मक खेलों के विषय में बताते हैं। यह ऐसे खेल होते हैं जिनमें अधिक नियम नहीं होते हैं एवं इनका प्रथम उद्देश्य मनोरंजन को प्राप्त करना होता है। इस प्रकार के खेलों के नियम परिस्थिति, स्थान, उम्र एवं लिंग के अनुसार बदले जा सकते हैं। पढ़ाई के साथ-साथ मनोरंजनात्मक खेल सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं जो पढ़ाई की नीरसता को खत्म कर फिर से शरीर को ऊर्जावान बना देते हैं। लिए आपका परिचय एक मनोरंजनात्मक खेल से कराते हैं।

खेल का नाम - लेग क्रिकेट

इस खेल के लिए बच्चों को दो टीम में बांट लेते हैं। एक टीम फील्डिंग करेगी एवं दूसरी टीम बैटिंग करेगी। जो टीम बैटिंग करेगी उसे अपने पैर से बाल को मारना होता है। बॉलिंग के लिए ज्यादा उपयोगी वॉलीबॉल जैसी बड़ी गेंद रहती है। गेंदबाज को यह ध्यान रखना होता है कि बाल किसी भी दशा में कमर से ऊपर ना फेंकी जाए। बाकी सभी नियम क्रिकेट के भांति ही लागू होते हैं। स्थान को ध्यान में रखते हुए एवं खिलाड़ी बहुत तेज बॉल को ना मारे, नियमों में कुछ बदलाव किए जा सकते हैं जैसे सीधा बाउंड्री वॉल पर बाल टकराने पर आउट। यह एक बहुत मजेदार खेल है और बच्चे इसे बहुत ही मजे के साथ खेलते हैं और प्रसन्न होते हैं।

प्रीति शर्मा
प्रधानाध्यापिका,
प्राथमिक विद्यालय गुलड़िया मो. हुसैन
ब्लॉक-दमखोदा, जनपद-बरेली

मेहनत का फल

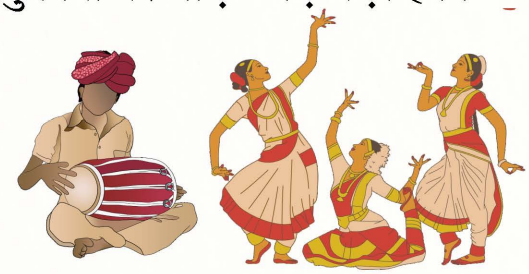
रवि सात साल का लड़का है। वह कक्षा दो में पढ़ता है। उसके गाँव का नाम शहदपुर है। वह सुबह उठकर गाँव में सैर करने जाता है और वहाँ से लौटकर, नहाकर नाश्ता करता है। उसके बाद रवि स्कूल चला जाता है। स्कूल में प्रार्थना व राष्ट्रगान के बाद कक्षा में सभी कार्य मेहनत से करता है। रवि पढाई भी मन लगाकर करता है। वह अन्य बच्चों के गृहकार्यों में भी मदद करता है। एक दिन रवि को डेंगू बुखार हो गया। रवि बहुत कमजोर नजर आने लगा। समय पर दवाई लेते हुए धीरे-धीरे रवि ठीक हो गया। रवि सभी कार्यों को समय पर पूरा कर लेता था इसलिए उसे कोई परेशानी नहीं हुई। रवि परीक्षा में भी अच्छे नंबरों से पास होता है। यह रवि की मेहनत का फल है।

शिक्षा- मेहनत का फल मीठा होता है।

मुबस्सिरा
छात्र, कक्षा-5,
पी०एम०श्री प्रा०वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत

मेला

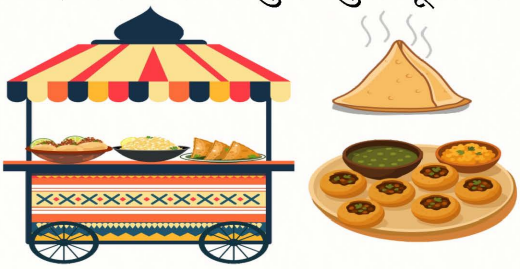
मिठाई की खुशबू फैल रही है,
गर्मागर्म जलेबी थाल भरी है।
भुट्टे, समोसे, चाट-पकौड़ी की,
दुकानों पर भीड़ उमड़ पड़ी है।।



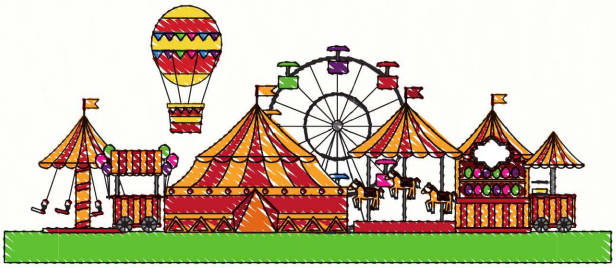
रंग-औ-रोशनी से जगमग मेला,
गाँव-शहर हर किसी को भाता।
हर ओर दिखे उत्सव का हाल।
मेला तो सबको पास बुलाता।।

संग-साथ का यह दृश्य प्यारा,
मेला अपनापन हमें सिखाता।
मिल जुलकर हम साथ रहें सब,
कभी न टूटे अपनों का नाता।।

सजी दुकानें तरह-तरह की,
कई ऊंचे-नीचे लगे हैं झूले।
गुड़िया, खिलौने और गुब्बारे,
देखकर बच्चे सुध-बुध भूले।।



नाच-गान और ढोलक की धुन,
पग-पग पर आनंद बिखरता।
देखकर मेले की सुन्दर आभा,
मन का कोना-कोना निखरता।।



कहीं सर्कस के करतब अनोखे,
कहीं मौत का कुआं बड़ा है।
कहीं बाइस्कोप कोई दिखाता,
कहीं रंगा हुआ गधा खड़ा है।।

जितेन्द्र कुमार
सहायक अध्यापक,
पी०एम०श्री प्रा०वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत

महिला शिक्षक: घर और विद्यालय की दोहरी जिम्मेदारी

महिला शिक्षक हमारे समाज की वह सशक्त स्त्री है, जो अपने जीवन में अनेक भूमिकाएँ एक साथ निभाती है। वह केवल एक शिक्षिका ही नहीं होती, बल्कि एक माँ, एक बेटी, एक पत्नी और एक गृहणी के रूप में भी घर-परिवार की जिम्मेदारियाँ उठाती है। सुबह की शुरुआत घर के कामकाज से होती है परिवार के लिए भोजन बनाना, बच्चों को तैयार करना, घर को सँभालना और इसके बाद विद्यालय जाकर विद्यार्थियों को ज्ञान का प्रकाश देना उसका दैनिक क्रम बन जाता है।

विद्यालय में पहुँचकर वह केवल किताबों का पाठ ही नहीं कराती, बल्कि बच्चों के मन में सपनों के बीज बोती है। वह उन्हें जीवन के मूल्य, अनुशासन और नैतिकता का पाठ पढ़ाती है। पढ़ाई के साथ-साथ बच्चों के व्यक्तित्व का निर्माण करना, उनकी कठिनाइयों को समझना और उन्हें भविष्य की ओर प्रेरित करना महिला शिक्षक की सबसे बड़ी जिम्मेदारी होती है।

आज के समय में महिला शिक्षक को बहुकार्यकुशल होना पड़ता है। घर और विद्यालय के बीच संतुलन बनाना, अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं को परिवार और विद्यार्थियों के हित में ढालना, यह आसान नहीं होता। परंतु अपनी संवेदनशीलता, धैर्य और समर्पण के बल पर वह इन सभी जिम्मेदारियों को कुशलता से निभाती है।

महिला शिक्षक सचमुच समाज की आधारशिला है। वह न केवल परिवार की रीढ़ है बल्कि आने वाली पीढ़ी को सही दिशा देने वाली मार्गदर्शक भी है। उसकी मेहनत और त्याग ही बच्चों के सपनों को आकार देते हैं। इस प्रकार, महिला शिक्षक वह दीपशिखा है जो घर और विद्यालय दोनों जगह प्रकाश फेलाकर, समाज को एक नई ऊँचाई की ओर ले जाती है।

पुष्पा बहुगुणा
प्रधानाध्यापक,
रा०उ०प्रा०वि० पिपोला (उठड़)
ब्लॉक-जाखणीधार, जनपद-टिहरी गढ़वाल

VR - Virtual Reality

वर्तमान समय में तकनीक ने शिक्षा के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया है। वर्चुअल रियलिटी (VR & Virtual Reality) ऐसी ही एक अत्याधुनिक तकनीक है, जो विद्यार्थियों को परंपरागत कक्षा से बाहर एक नवीन और इंटरैक्टिव सीखने का अनुभव प्रदान करती है। इसके लिए विशेष उपकरणों की आवश्यकता होती है जिन्हें VR उपकरण कहा जाता है।

मुख्य VR उपकरण (Main VR Devices):

1. VR हेडसेट (VR Headset):

यह एक चश्मे की तरह पहनने वाला डिवाइस होता है जो आंखों के सामने स्क्रीन प्रस्तुत करता है। इसमें मोशन सेंसर, लेंस और डिस्प्ले लगे होते हैं।

उदाहरण: Oculus Rift, HTC Vive, PlayStation VR, Meta Quest

2. कंट्रोलर (VR Controller):

हाथों में पकड़ने वाले डिवाइस होते हैं जो उपयोगकर्ता की गतिविधियों को VR दुनिया में नियंत्रित करते हैं। इसमें बटन, ट्रिगर और ट्रैकिंग सेंसर होते हैं।

3. मोशन ट्रैकिंग सेंसर (Motion Tracking Sensors):

यह उपकरण उपयोगकर्ता के शरीर की गति को VR सिस्टम में ट्रैक करते हैं।

यह हेडसेट और कंट्रोलर की गति को पहचानने में मदद करता है।

4. हैंड ट्रैकिंग डिवाइस / ग्लव्स (VR Gloves):

यह दस्ताने जैसे पहनने वाले उपकरण होते हैं जो उंगलियों की हरकत को ट्रैक करते हैं।

5. VR कम्पेटिबल कंप्यूटर या स्मार्टफोन:

कुछ VR हेडसेट्स को शक्तिशाली कंप्यूटर या मोबाइल फोन से जोड़ना पड़ता है ताकि हाई-रेजोल्यूशन ग्राफिक्स और प्रोसेसिंग संभव हो सके।

VR तकनीक का शिक्षण में उपयोग:

1. वास्तविक अनुभव आधारित शिक्षा:

VR विद्यार्थियों को किसी विषय को वास्तविक अनुभव के माध्यम से समझने में मदद करता है, जैसे- विज्ञान प्रयोगशालाओं, ऐतिहासिक स्थलों या अंतरिक्ष की यात्रा का अनुभव।

2. जटिल विषयों की समझ में सहायता:

गणित, भौतिकी, जीवविज्ञान आदि के कठिन सिद्धांतों को 3D एनिमेशन व मॉडल्स के माध्यम से समझना सरल होता है।

3. प्रैक्टिकल ट्रेनिंग:

मेडिकल, इंजीनियरिंग, पायलट प्रशिक्षण जैसी क्षेत्रों में VR तकनीक के माध्यम से प्रयोगिक प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे बिना किसी जोखिम के अभ्यास संभव होता है।

VR - Virtual Reality

3. प्रैक्टिकल ट्रेनिंग:
मेडिकल, इंजीनियरिंग, पायलट प्रशिक्षण जैसी क्षेत्रों में VR तकनीक के माध्यम से प्रयोगिक प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे बिना किसी जोखिम के अभ्यास संभव होता है।

4. स्पेशल एजुकेशन में मदद:
विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को समझने में VR एक अनुकूल वातावरण प्रदान करता है, जहाँ वे आराम से और अपनी गति से सीख सकते हैं।

5. भाषा सीखने में सहायक:
एक नई भाषा सीखते समय VR द्वारा उस भाषा-परिवेश में खुद को अनुभव करना सीखने की प्रक्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाता है।

VR तकनीक का महत्व:

1. सीखने में रुचि और प्रेरणा:
पारंपरिक पद्धति की तुलना में VR अधिक रोचक होता है, जिससे छात्र सीखने के प्रति अधिक उत्साहित और सक्रिय रहते हैं।

2. सक्रिय भागीदारी (Active Learning):
छात्र केवल पढ़ते नहीं हैं, बल्कि स्वयं अनुभव करते हैं, जिससे गहरी समझ विकसित होती है।

3. सुरक्षित और नियंत्रित वातावरण:
खतरनाक या कठिन प्रयोगों को बिना किसी जोखिम के VR में करके सीखा जा सकता है।

4. समय और स्थान की बाधा को तोड़ता है:
दुनिया के किसी भी कोने में मौजूद ऐतिहासिक स्थल, वैज्ञानिक प्रयोग या कला संग्रहालयों का अनुभव कक्षा में बैठे-बैठे कराया जा सकता है।

5. स्मृति में लंबी अवधि तक जानकारी बनी रहती है:
अनुभव आधारित सीखने से जानकारी मस्तिष्क में लंबे समय तक बनी रहती है।

निष्कर्ष:
VR तकनीक ने शिक्षा के स्वरूप को ही बदल दिया है। यह केवल सीखने को रोचक नहीं बनाता, बल्कि व्यावहारिक, सुरक्षित और गहराई से समझने योग्य बनाता है। आने वाले समय में VR शिक्षा का एक मुख्य स्तंभ बनेगा, जिसमें छात्रों को 'पढ़ाना' नहीं, बल्कि 'अनुभव कराना' प्राथमिक उद्देश्य होगा।

जितेन्द्र कुमार
सहायक अध्यापक,
पी०एम०श्री प्रा०वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत

मैथोपॉली (Mathopoly)

संबंधित कक्षा:

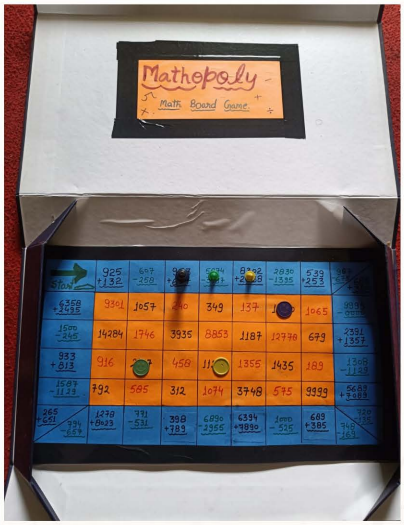
इस नवाचार को एक खेल की तरह कक्षा एक से लेकर आठवी तक प्रयोग किया जा सकता है। यद्यपि अभी मैं, एक शिक्षिका के रूप में इसको कक्षा एक से तीन के मध्य प्रयोग कर रही हूं। इस नवाचार की विशेषता यह है कि इस एक ही कक्षा में विभिन्न स्तर के बच्चों के साथ विभिन्न तरीके से प्रयोग में लाया जा सकता है जो जिस लक्ष्य को प्राप्त कर चुके हैं उनको एक ग्रुप में एक गेम की तरह खिलाया जा सकता है और जो बच्चे कमजोर हैं वह धीरे–धीरे प्रतिस्पर्धा को जागृत कर खेल के माध्यम से ही एक तारा ऊपर उठकर अपने खेल को खेल सकते हैं।

नवाचार का उद्देश्य:

1. बच्चों को खेल खेल रोचक तरीके से गणित की ओर अग्रसर करना,
2. अपने कक्षा स्तर अनुरूप जो छात्र छात्राएं निपुण लक्ष्य प्राप्त कर चुके हैं, उनको खेल ही खेल में आंकलन करना,
3. बच्चों में एक स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की ललक जगाना,
4. एक लक्ष्य प्राप्त करने के बाद दूसरे लक्ष्य की प्राप्ति की ओर स्वत: अग्रसर होना।

नवाचार प्रयोग करने के उपरांत होने वाले लाभ:

1. सहपाठी शिक्षा (Peer Learning) को बढ़ावा मिला है। इसमें एक ग्रुप में सभी विद्यार्थी कोशिश करते हैं साथ ही एक दूसरे को समझ के साथ शिक्षण में सहायता प्रदान करें।
2. बच्चों में निपुण लक्ष्य प्राप्ति शीघ्र हो सकी साथ ही साथ खेल के माध्यम से ही बच्चे भाग, भिन्न स्थानीय मान, पहाड़े, और शून्य के साथ गुना एवं भाग की संकल्पना और गणित को बड़ी आसानी से सीख गए हैं।
3. इस तरह के छोटे–छोटे गणित खेल को बच्चों के द्वारा भी बनाया गया।



अंजली मिश्रा
सहायक अध्यापक,
पी०एम०श्री प्राथमिक विद्यालय हंसपुर
ब्लॉक-अवागढ़, जनपद-एटा

'तारे ज़मीन पर' फिल्म समीक्षा

फिल्म तारे ज़मीन पर आमिर खान द्वारा निर्देशित और 2007 में प्रदर्शित एक अत्यंत प्रेरणादायक फिल्म है। इसके मुख्य कलाकार आमिर खान, दर्शील सफ़ारी और विपिन शर्मा हैं। यह फिल्म शिक्षा, परिवार और समाज के लिए एक आईना प्रस्तुत करती है।

कहानी आठ वर्षीय बच्चे ईशान अवस्थी के इर्द-गिर्द घूमती है। ईशान बहुत ही कल्पनाशील और चित्रकारी में प्रतिभाशाली है, लेकिन पढ़ाई-लिखाई में कमजोर है। उसे अक्षर पहचानने, शब्द पढ़ने और लिखने में कठिनाई होती है। उसकी इस समस्या को उसका परिवार और अध्यापक आलस्य और लापरवाही समझते हैं। धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास टूटने लगता है और उसे बोर्डिंग स्कूल भेज दिया जाता है।

बोर्डिंग स्कूल में भी उसकी स्थिति बिगड़ने लगती है। तभी नए आर्ट टीचर राम शंकर निकुंभ का प्रवेश होता है। वे समझ जाते हैं कि ईशान डिस्लेक्सिया नामक सीखने की कठिनाई से जूझ रहा है। निकुंभ उसे प्यार, धैर्य और विश्वास देते हैं। वे उसके अंदर छिपी कला और प्रतिभा को पहचानकर बाहर लाते हैं। उनके प्रयास से ईशान का आत्मविश्वास लौटता है और वह फिर से अपनी पहचान बना पाता है।

इस फिल्म का सबसे बड़ा संदेश है कि हर बच्चा अनोखा और विशेष होता है। बच्चों की प्रतिभा केवल पढ़ाई से नहीं आँकी जानी चाहिए। कुछ बच्चे कला, खेल, संगीत या अन्य क्षेत्रों में भी बहुत प्रतिभाशाली होते हैं। हमें बच्चों पर केवल अंकों का दबाव न डालकर उनकी खूबियों को पहचानना चाहिए।

बच्चों के लिए लाभ यह फिल्म बच्चों को आत्मविश्वास देती है। यह उन्हें सिखाती है कि मेहनत और सही मार्गदर्शन से कठिनाइयों पर विजय पाई जा सकती है। साथ ही यह बच्चों में संवेदनशीलता और सहयोग की भावना भी विकसित करती है।

माता-पिता और शिक्षकों के लिए लाभ : यह फिल्म सिखाती है कि बच्चों को डाँटने या दबाव देने से नहीं, बल्कि प्यार और प्रोत्साहन से सुधारा जा सकता है। हर बच्चा अपनी गति और तरीके से सीखता है, इसलिए धैर्य रखना चाहिए।

निष्कर्ष तारे ज़मीन पर केवल एक फिल्म नहीं, बल्कि एक सामाजिक संदेश है। यह हमें बताती है कि हर बच्चा एक सितारे की तरह है, जिसे सही मार्गदर्शन और विश्वास से आसमान में चमकाया जा सकता है।

विवेक कुमार
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय खरवलिया
ब्लॉक-सिधौली, जनपद-सीतापुर

हरसिंगार (पारिजात)

प्रकृति ने हम सभी को अनेक लाभदायक पेड़ पौधे प्रदान किये हैं, इन्हीं में से एक है हरसिंगार, जिसे पारिजात के नाम से भी जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे नाइट जैस्मीन कहते है और इसका लैटिन नाम निक्टेन्थेस आर्बर ट्रिस्टिस है।

हरसिंगार का पेड़ लगभग 10 से 20 फीट तक लम्बा होता है। इसमें सितम्बर माह से नवंबर, दिसंबर माह तक सफेद पंखुड़ियों व नारंगी डंठल वाले फूल आते है, जिनकी सुगंध बहुत उत्तम होती है।

औषधीय गुण:

1. इसकी तासीर गर्म होती है, जिस कारण से यह वात दोष और कफ दोष का समन करने वाला होता है।
2. खासी और श्वास रोगों में इसकी पत्तियों का चूर्ण बनाकर पान के पत्ते के रस के साथ लेने पर लाभ मिलता है ।
3. एंटी डिप्रेशन क्वालिटी के कारण यह मानसिक तनाव दूर करने में मदद करता है। हरसिंगार के फूलों की सुगंध और उनका स्पर्श तनाव दूर करने में सहायक है।
4. सियाटिका में इसके 8 से 10 पत्तों का रस निकाल कर 1 चम्मच सुबह और 1 चम्मच शाम को सेवन करने पर लाभ की प्राप्ति होती है।
5. चिकनगुनिया, डेंगू, ब्रेन मलेरिया आदि बुखार में इसके 5 से 6 पत्तों को पीसकर एक गिलास पानी में डालकर इतना उबाले कि जब पानी आधा रह जाए तो उसे ठंडा करके छान कर सुबह शाम इसका 3 दिन सेवन करने से लाभ की प्राप्ति होती है।
6. आर्थराइटिस में उक्त विधि से बनें जूस को 15 से 20 दिन तक लगतार सुबह और शाम इसका सेवन लाभ पहुंचाता है।
7. यह पेट के कीड़ों को भी नष्ट करता है, और मूत्र रोगों में भी लाभदायक है।

अत: हम सभी को चाहिए कि ऐसे अत्यंत उपयोगी हरसिंगार के कम से कम 2, 2 पौधों को अपने घरों के साथ ही साथ अपने विद्यालयों में भी अवश्य लगाए।

कृष्ण बिहारी अग्निहोत्री
सहायक अध्यापक,
उ०प्रा०वि० सरैया लालपुर
ब्लॉक-मैथा, जनपद-कानपुर देहात

शिक्षक दिवस की पूर्व संध्या पर मिशन शिक्षण संवाद बलिया की टीम ने अपने अनमोल रत्नों को किया सम्मानित।

मिशन शिक्षण संवाद बलिया की टीम ने बेरुआरबारी के BRC पर सेमिनार हाल में शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन किया जिसमे अपने नये शिक्षण गतिविधि से शिक्षा प्रदान करने वाले राजेश चौधरी सहायक अध्यापक कंपोजिट विद्यालय करियाहरा, प्रवीण कुमार सिंह, अश्वनी, जीतेंद्र विक्रम, को उनके उत्कृष्ट शिक्षण कार्य हेतु सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर संतोष चंद्र तिवारी SRG ने मिशन् शिक्षण संवाद के कार्यो की तारीफ करते हुए कहा की मिशन शिक्षण संवाद ने बेसिक शिक्षा के क्षेत्र मे अपने कार्यो से नई ऊर्जा प्रदान की है, छात्रों और शिक्षकों सभी को मिशन से जुड़ना चाहिए जिस से विद्यालय में नए नए नवाचारों का प्रयोग किया जा सके।

सभा की अध्यक्षता प्राथमिक शिक्षक संघ बेरुआरबारी के ब्लॉक अध्यक्ष जितेन्द्र प्रताप सिंह ने किया उन्होंने ने बताया कि मिशन शिक्षण संवाद ने उनके विद्यालयों के छात्रों को NMMS में सफलता प्राप्त करने में बहुत योगदान प्रदान किया। खण्ड शिक्षा अधिकारी बेरुआरबारी वीरेन्द्र कुमार ने कहा कि सभी को शिक्षा के उत्थान और शिक्षक के सम्मान हेतु साथ मिलकर कार्य करने की जरूरत है, सभा को ब्लॉक के मंत्री संजय दुबे, प्रेम गुप्ता ARP, श्वेता सिंह, व्यास मुनि यादव ने संबोधित किया, कार्यक्रम का संचालन मिशन के संयोजक अजीत कुमार सिंह ने किया, इस अवसर पर मिशन शिक्षण संवाद बलिया के प्रीति गुप्ता, सोनम, सौरभ राय, दीपक सिंह, शैलेन्द्र यादव, अरविंद शुक्ला, डॉ० सत्य कुमार सिंह, गौरव कुमार सिंह, अंकित पांडे, तमन्ना केसर, श्वेता वर्मा, अन्नू, पुष्पा सिंह, सहित मिशन शिक्षण संवाद बलिया से जुड़े सैकड़ों शिक्षकों ने प्रतिभाग किया।

: संकलन :

टीम मिशन शिक्षण संवाद

डिस्क्लेमर (अस्वीकरण)

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन 'शिक्षण संवाद' बेसिक शिक्षकों का आपसी सीखने-सिखाने का स्वैच्छिक और स्वयंसेवी साझा प्रयास है। इस संकलन 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 संकलन में प्रकाशित किसी भी लेख, कविता की मौलिकता और तथ्यात्मकता के लिए सम्बंधित स्तम्भकार उत्तरदाई होगा। यद्यपि पत्रिका में प्रकाशित सभी स्तम्भों में उच्च कोटि की गुणवत्ता का ध्यान रखा गया है तथापि किसी भी तथ्य के लिए सम्पादक मण्डल दावा नहीं करता है।

किसी भी सुझाव शिकायत के लिए मिशन के ईमेल- **shikshansamvad@gmail.com** या व्हाट्सएप नम्बर **9458278429** पर सम्पर्क कर सकते हैं।

1. मिशन शिक्षण संवाद ऐप :
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.missionshikshansamvad.app

2. फेसबुक पेज : http://www.facebook.com/shikshansamvad/

3. फेसबुक समूह : http://www.facebook.com/groups/118010865464649

4. मिशन शिक्षण संवाद ब्लॉग : https://www.shikshansamvad.blogspot.com

5. X : https://twitter.com/shikshansamvad?t=t61sjplXv4SmGJcD3I8x8Q&s=09

6. यू-ट्यूब : https://www.youtube.com/channel/UCPbbM1f9CQuxLymELvGgPig

7. व्हाट्सऐप नं0 : 9458278429

8. ई-मेल : shikshansamvad@gmail.com

9. टेलीग्राम : https://t.me/missionshikshansamvad

10. वेबसाइट : www.missionshikshansamvad.com

विमल कुमार
मिशन शिक्षण संवाद