मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

शिक्षा का उत्थान

अंक-५४ वर्ष-२०२५

माह सितम्बर

शिक्षक का सम्मान

शिक्षण संवाद

समस्त देशवासियों को

शिक्षक दिवस

की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

प्रख्यात शिक्षाविद, महान विचारक, भारत रत्न
से सम्मानित भारत के द्वितीय राष्ट्रपति
डॉ0 सर्वपल्ली राधाकृष्णन जी
की जयंती पर कोटि-कोटि नमन

5 सितम्बर

मिशन शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद

आओ हाथ से हाथ मिलाएं, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं। #9458278429

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

वर्ष-२०२५
अंक-५४
माह- सितम्बर 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

आदरणीय टीम ''मिशन शिक्षण संवाद''

शिक्षा के उत्थान, शिक्षक के सम्मान और मानवता के कल्याण के लिए आपकी यह स्वैच्छिक पहल अत्यंत सराहनीय है। यह पत्रिका निश्चित रूप से शिक्षकों के अनुभवों को साझा करने और शैक्षिक समृद्धता स्थापित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। सभी पाठकों को उनके कर्तव्यों और दायित्वों को पूरा करने के लिए प्रेरित करेगी। आपकी मेहनत और समर्पण सरकारी शिक्षा और शिक्षकों के प्रति फैली नकारात्मकता को दूर कर, सकारात्मकता की एक लंबी लकीर खींचेगी। यह पत्रिका शिक्षकों के बीच ज्ञान के आदान–प्रदान का एक सशक्त माध्यम है। हमें पूरा विश्वास है कि यह शिक्षा के क्षेत्र में नए मानक स्थापित करेगी और अनगिनत शिक्षकों व विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

शिक्षा के प्रति आपका समर्पण और जुनून स्पष्ट रूप से झलकता है। यह पत्रिका ज्ञान की वह सुनहरी चाबी है, जो बंद संभावनाओं के दरवाजे खोल देगी। हम आपके इस शैक्षिक महायज्ञ में हर संभव सहयोग के लिए तत्पर हैं। आपकी यह पहल निश्चित रूप से स्वस्थ, सुरक्षित और समृद्ध मानवता के लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक होगी। आपकी सकारात्मक सोच और अथक प्रयासों के लिए हार्दिक धन्यवाद।

मासिक पत्रिका के इस नए अंक के प्रकाशन के लिए आप सभी को हृदय से शुभकामनाएँ।

पढ़ेगा भारत! बढ़ेगा भारत!
जय हिन्द, जय शिक्षक!

ममता मानव (प्रधानाध्यापक)
(राज्य अध्यापक पुरस्कार प्राप्त)
प्राथमिक विद्यालय टटीरी
विकास क्षेत्र व जनपद– बागपत

सम्पादकीय

शिक्षण संवाद

एक शिक्षक का महत्व केवल कक्षा शिक्षण तक ही सीमित नहीं होता है बल्कि शिक्षक मानवीय मूल्यों, सामाजिक विश्वास और सकारात्मक परिवर्तन का आधार भी होता है। इसलिए जिस राष्ट्र का शिक्षक श्रेष्ठ है वह राष्ट्र भी निश्चित ही श्रेष्ठ होगा। इसीलिए सितम्बर का माह शिक्षा जगत के लिए प्रेरणा और सम्मान के महीने के रूप में मनाया जाता है जिससे शिक्षकों में अपनी स्वयं की एवं राष्ट्र की श्रेष्ठता की अनुभूति सतत जीवन्त बनी रहे।

यही कारण है कि इस महीने की पाँचवीं तिथि केवल शिक्षक दिवस भर नहीं, बल्कि शिक्षा के माध्यम से समाज निर्माण के संकल्प का दिवस है। यह वह अवसर है जब हम न केवल अपने गुरुओं को नमन करते हैं, बल्कि उस परंपरा को भी स्मरण करते हैं जिसने "ज्ञान" को मात्र जीविका का साधन नहीं, बल्कि जीवन का साधक भी बनाया।

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने जब कहा था "शिक्षक वह नहीं जो शिष्य के मस्तिष्क में तथ्यों का संचय करे, बल्कि वह है जो उसे सत्य की खोज करने की प्रेरणा दे।" तो उन्होंने शिक्षक की भूमिका को सृजन और साधना दोनों से जोड़ा। यही दृष्टि आज के समय में सबसे अधिक आवश्यक है।

आज जब समाज अनेक प्रकार के भौतिक आकर्षणों और मानवीय मूल्यों के संकटों से गुजर रहा है, तब शिक्षक ही वह दीप है जो अंधकार में दिशा देता है। इसीलिए कोई भी विद्यालय सामाजिक विश्वास का केन्द्र तब बनता है जब वहाँ का शिक्षक अपनी सकारात्मक सोच और समर्पण के साथ कर्तव्य का दीपक बनकर प्रकाशित होता है।

मिशन शिक्षण संवाद की भी सदैव यही भावना रही है कि शिक्षक केवल पाठ ही न पढ़ाए, बल्कि अपने विद्यालय के परिवेश को अपने कर्तव्य से ऐसा प्रकाशित कर दे, जहाँ बालक न केवल ज्ञान अर्जित करे, बल्कि शिक्षा के साथ संस्कार, आत्मविश्वास और संवेदनशीलता का अनुभव भी करे।

इसी भावना को आगे बढ़ाते हुए मिशन शिक्षण संवाद प्रतिवर्ष उन शिक्षकों को "अनमोल रत्न शिक्षक सम्मान" से अलंकृत भी करता है जो अपने विद्यालय को समाज के लिए प्रेरक मॉडल के रूप में विकसित करते हैं। यह सम्मान केवल उपलब्धि नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक उत्तरदायित्व का प्रतीक भी है, क्योंकि शिक्षक का कार्य केवल भविष्य निर्माण नहीं है, बल्कि चरित्र और चेतना को गढ़ना भी होता है।

मिशन शिक्षण संवाद का यह मासिक सकारात्मक संकलन भी इसी उद्देश्य से निरंतर प्रकाशित होती है कि शिक्षा केवल नीतियों का विषय न रह जाए, बल्कि संवेदना, सहयोग और साधना का आन्दोलन बने। शिक्षक का कार्य वही है जो दीपक का होता हैकृस्वयं जलकर, दूसरों को प्रकाशित करना।

इसलिए आशा है कि इस मासिक सकारात्मक वैचारिक संकलन ''शिक्षण संवाद'' के माध्यम से हम सब मिलकर आपस में सीखते– सिखाते हुए शिक्षा को केवल अंकों और अंकों के मूल्यांकन तक ही सीमित न रखकर, जीवन मूल्यों के आचरण तक पहुँचायेंगे। जिससे हमारा हर विद्यालय समाज में एक प्रेरक ज्योति बने और हर शिक्षक उस ज्योति का रक्षक बने।

बहुत–बहुत धन्यवाद!

सादर – आपका

विमल कुमार

मिशन शिक्षण संवाद

Index

अनुक्रमणिका

विषय वस्तु	पृष्ठ सं०
मिशन गीत	7
अनमोल बाल रत्न	8-11
शिक्षक उपलब्धि	12-13
टी.एल.एम.संसार	14
विचार शक्ति	15
बात महिला शिक्षकों की	16-17
सद विचार – गोविंद बल्लभ पंत	18-19
प्रेरक–प्रसंग–आचार्य विनोबा भवे	20-21
बाल कविता–गाँव	22
दिवस विशेष– शिक्षक दिवस	23-24
नवाचार–संतुलित आहार	25-26
शैक्षिक तकनीकी–**Teachmint App**	27-28
गतिविधि–कहानी उत्सव का आयोजन	29
बच्चें का कोना – जादुई पतेला	30
खेल जगत–चौपड़	31-33
योग विशेष	34
फ़िल्म जगत–मिस्टर इण्डिया	35

मिशन गीत

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद हमारा,
शिक्षक जग का तारा प्यारा।
ज्ञान बाँटने का सुंदर मान,
यही है शिक्षा का सम्मान।।

यहाँ विचारों की चलती है बात,
हर दिन होती नयी शुरुआत।
कोई बताता नवाचार नया,
कोई जगाता जोश नया।।

तकनीक की बातें होतीं हैं यहाँ,
नई दिशा मिलती है जहाँ।
टीचर्स सीखें और सिखायें,
शिक्षा के दीपक घर–घर जाएँ।।

हौसला यहाँ कभी ना थमता,
हर शिक्षक कुछ सीख ही बनता।
जोश भरे सबके अरमान,
मिशन शिक्षण संवाद महान।।

चलो मिलाएँ हम भी सुर में,
ज्ञान जले हर एक नूर में।
गर्व करे भारत हर बार,
"मिशन शिक्षण संवाद" – हमारा आधार!

डॉ० अफ़ज़ाल अहमद (स०अ०)
(राज्य अध्यापक पुरस्कार प्राप्त)
पी0एम0श्री स्कूल सिविल लाइन्स
फ़िरोज़ाबाद

अनमोल रत्नों की सपनों की उड़ान

शिक्षण संवाद

हर शिक्षक का एक ही सपना होता है कि– "मेरे विद्यार्थी मुझसे भी आगे बढ़ें और राष्ट्र के निर्माण में अपनी प्रतिभा से नई दिशा दें।"

आज वही सपना साकार होता महसूस हुआ। जब लगभग 11 वर्ष बाद अपने पूर्व शिष्य अरविन्द मौर्या से भेंट हुई। जब उसने बताया कि उसने रसायन शास्त्र में **NET** और **GATE** दोनों परीक्षाएँ उत्तीर्ण कर ली हैं और **IIT** पटना में शोधकार्य (**Research**) कर रहा है। तो मन गर्व, प्रसन्नता और भावनाओं से भर उठा। पुरानी यादों के पन्ने खुल गए.....

2014 के उस बैच की ग्रुप फोटो दिखी, जिसमें अरविन्द और अन्य मेधावी विद्यार्थियों को मेडल और सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया गया था। वही बच्चे, वही मुस्कानें, वही सपनों की चमक जो आज हक़ीक़त में बदल चुकी है।

इस बीच लम्बी और प्रेरक बातचीत भी हुई। अरविन्द ने इस वर्ष प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों के लिए अपने अनुभव साझा किए, जो निश्चित रूप से उनके लिए प्रेरणा–स्रोत बनेंगे।

एक अति पिछड़े ग्रामीण क्षेत्र के सरकारी विद्यालय से निकलकर **IIT** तक की यात्रा सचमुच संघर्ष, समर्पण और धैर्य का अद्‌भुत उदाहरण है।

अरविन्द ने यह सिद्ध कर दिया कि – "संसाधन नहीं, संकल्प सफलता तय करता है।"

"जो अपने सपनों पर विश्वास करता है, वही इतिहास लिखता है।"

प्रिय अरविन्द, तुम्हारे इस संघर्ष और सफलता की कहानी आने वाली पीढ़ियों के लिए एक जीवंत प्रेरणा है। तुम्हें हृदय की गहराइयों से ढेर सारा आशीर्वाद और शुभकामनाएँ। ईश्वर तुम्हारी 'ज्ञान यात्रा' को निरंतर प्रकाशित करता रहे।

"शिक्षक की सबसे बड़ी कमाई उसके छात्रों की ऊँचाई होती है।" "जब शिष्य चमकता है, तभी गुरु का जीवन सार्थक होता है।" 'मिशन शिक्षण संवाद' की ओर से विद्यार्थियों के लिए सदैव समर्पित एवं सकारात्मक सोच के धनी भाई दयाशंकर पाण्डेय पूर्व माध्यमिक विद्यालय पननी, लोटन, सिद्धार्थनगर एवं बालरत्न अरविन्द मौर्या को भी पुनः बहुत–बहुत हार्दिक शुभकामनाएँ, आप ऐसे ही आगे बढ़ते हुए उज्ज्वल भविष्य के शिखर पर पहुँच कर भारत के भविष्य के निर्माता बनें।

सादर–विमल कुमार

मिशन शिक्षण संवाद– 094582 78429

अनमोल बाल रत्न

मिशन शिक्षण संवाद

बाल रत्न

अनमोल

विद्यालय - उच्च प्राथमिक विद्यालय दबरई (1-8)
विकास क्षेत्र - फिरोजाबाद
जनपद - फिरोजाबाद
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 0501008
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE 2025
सहयोगी शिक्षक - आकांक्षा वर्मा

मिशन शिक्षण संवाद

बाल रत्न

विपिन विश्वकर्मा

विद्यालय - कंपोजिट विद्यालय सोनहरा
विकास क्षेत्र - हलधरमऊ
जनपद - गोंडा
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 6302316
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - राम सुख

मिशन शिक्षण संवाद

बाल रत्न

प्रभात यादव

विद्यालय - उच्च प्राथमिक विद्यालय घटिया
विकास क्षेत्र - मेंहनगर
जनपद - आजमगढ़
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 31254905202]
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - वकील मौर्य

मिशन शिक्षण संवाद

बाल रत्न

कु. सृष्टि शाक्य

विद्यालय - पी.एम.श्री.उ.प्रा.वि.राजा का रामपुर १-८
विकास क्षेत्र - अलीगंज
जनपद - एटा
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 112
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - मंजू लता वर्मा

अनमोल बाल रत्न

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
शिवानी गुप्ता
विद्यालय - उच्च प्राथमिक विद्यालय मधुबन
विकास क्षेत्र - फतहपुर मंडाव
जनपद - मऊ
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 31235002108
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - राज बहादुर सिंह

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
कृष्ण कुमार
विद्यालय - उच्च प्राथमिक विद्यालय फतेहगंज
विकास क्षेत्र - नरैनी
जनपद - बांदा
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 6804475
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - मानेंद्र सिंह

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
कार्तिक
विद्यालय - श्री नहरू स्मार्क बी.डी. इन्टर कॉलेज
विकास क्षेत्र - मैंडू
जनपद - हाथरस
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 0201385
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - आकाश कुशवाहा, निशा शर्मा, किशन लाल

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
कु० अंशिका
विद्यालय - कंपोजिट विद्यालय लालपुर
विकास क्षेत्र - बालघाट
जनपद - गेरखपुर
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 5202882
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - प्रशान्त सिंह

अनमोल बाल रत्न

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
आयुश
विद्यालय - उ०प्रा०वि० कलौली महाबुल्लापुर
विकास क्षेत्र - बढ़पुर
जनपद - फरूखाबाद
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 1905035
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - सत्यवीर सिंह

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
महक सैनी
विद्यालय - पी.एम.श्री विद्यालय टिटौटा
विकास क्षेत्र - जहांगीराबाद
जनपद - बुलंदशहर
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 2605471
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - सुरभि सैनी

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
देवांशुल
विद्यालय - उच्च प्राथमिक विद्यालय मधई नगला
विकास क्षेत्र - छिबरामऊ
जनपद - कन्नौज
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 1801005
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - रेशू कुमार मिश्र

मिशन शिक्षण संवाद
बाल रत्न
हिमांशू
विद्यालय - पूर्व माध्यमिक विद्यालय अरतौनी
विकास क्षेत्र - बिचपुरी
जनपद - आगरा
राज्य - उत्तर प्रदेश
अनुक्रमांक - 0101002
उत्तीर्ण प्रतियोगी परीक्षा - NMMSE
सहयोगी शिक्षक - विनीता भदौरिया

पत्रिका में स्थान

शिक्षण संवाद

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान गणेशपुर बाराबंकी द्वारा शिक्षा में नवाचार एवं बेस्ट प्रैक्टिसेज की पत्रिका निकाली गई जिसमें मेरे नवाचार– योग स्वस्थ जीवन की संजीवनी को स्थान प्राप्त हुआ जिसमें जनपद के 12 शिक्षकों के नवाचारों को स्थान मिला है। डायट प्राचार्य एवं सभी डाइट प्रवक्ता द्वारा मुझे नवाचार हेतु सर्टिफिकेट द्वारा सम्मानित किया गया।

पूजा पाण्डेय
सहायक अध्यापक
उच्च प्राथमिक विद्यालय निंदूरा
ब्लॉक: निंदूरा
जनपद: बाराबंकी

राष्ट्रीय शिक्षक रत्न 2025

शैक्षिक नवाचारों हेतु शिक्षक कवि डॉ.सन्तोष कुमार माधव को पश्चिम बंगाल से मिला राष्ट्रीय शिक्षक रत्न 2025 पुरस्कार। बेसिक शिक्षा विभाग के अन्तर्गत महोबा जिले के पूर्व माध्यमिक विद्यालय सुरहा में कार्यरत सहायक अध्यापक (कवि) डॉक्टर सन्तोष कुमार माधव को राष्ट्रीय व अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर साहित्यिक सृजन तथा बेसिक शिक्षा में नवाचारों हेतु हज़ारों विविध पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं। पिछले महीने माधव जी को बड़ी खाटू राजस्थान में कबीर कोहिनूर अवार्ड 2025 से सम्मानित किया गया था।

5 सितम्बर शिक्षक दिवस को भी कई दर्जन साहित्यिक/समाज सेवी मंचों द्वारा माधव जी को सम्मानित किया गया था। इसी क्रम में डॉक्टर सन्तोष कुमार माधव जी की साहित्यिक सेवा व शैक्षिक नवाचारों से प्रभावित होकर उन्हें भारत माता अभिनन्दन संगठन (पंजीकृत) सिलीगुड़ी पश्चिम बंगाल इकाई द्वारा ''भारत माता शिक्षक रत्न राष्ट्रीय पुरस्कार 2025'' से सम्मानित किया गया है।

आओ सीखे भिन्न

शिक्षण संवाद

TLM का नाम– ***आओ सीखें भिन्न***
विषय-***गणित***
कक्षा– प्राथमिक स्तर
प्रयुक्त सामग्री– कलर शीट,मार्कर, कार्ड बोर्ड, स्केच पेन, चार्ट पेपर, पेंसिल,रबर

लर्निंग आउटकम-
टी एल एम को देखकर बच्चे आसानी से भिन्न की अवधारणा को समझ पाएंगे।

हिमानी गुप्ता (स०अ०)
संविलियन विद्यालय राजपुर
वि०क्षे०–राजपुर
जनपद–कानपुर देहात

नैतिक शिक्षा है बहुत जरूरी

शिक्षण संवाद

प्यारे बच्चों! शिक्षा से हमारी अंतर्निहित शक्तियों का विकास होता है। शिक्षा हमें श्रेष्ठ जीवन जीने योग्य बनाती है। प्रायः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखा जा रहा है कि लोगों में सद्गुणों की कमी होती जा रही है। सभी अपने निजी स्वार्थ में लगे हुए हैं, जो एक सभ्य सुसंस्कृत समाज के निर्माण में बाधक है। नैतिक शिक्षा बच्चों में नैतिक गुणों को जागृत करती है और बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नैतिक शिक्षा के अभाव में एक श्रेष्ठ राष्ट्र की कल्पना नहीं की जा सकती है। बच्चा जब जन्म लेता है तो उसे कुछ भी ज्ञात नहीं होता उसे भले बुरे की कोई भी समझ नहीं होती। धीरे–धीरे वह अपनी माँ, परिवार और अभिभावकों से बहुत कुछ सीखता है। उसके पश्चात, वह विद्यालय में आकर सीखता है। सीखने का यह क्रम जीवन पर्यन्त चलता रहता है।

बाल मन कच्ची मिट्टी की तरह होता है उसे जिस भी आकर में ढाला जाता है, वह उसी आकार का रूप ले लेता है। यदि बचपन से ही बच्चों में नैतिक शिक्षा दी जाती है, तो उनमें मानवीय गुणों का विकास होता है। सरल शब्दों में कहें, यदि बचपन से ही बाल मन में नैतिकता के बीच बोए जाते हैं तो वह एक विशाल वृक्ष का रुप ले लेता है। व्यक्ति के अंदर दया, करुणा, प्रेम जैसे मानवीय और नैतिक गुण जागृत होते हैं। जिससे उसे भले बुरे की अच्छी समझ होती है। साथ ही साथ वह एक दूसरे के दुःख सुख में भी भागीदारी बनते हैं। नैतिक शिक्षा संस्कृति और मूल्यों की रक्षा करती है।

इसलिए हम सभी का दायित्व है, कि बचपन से ही बाल मन को नैतिक शिक्षा से सजाएँ यानी की बच्चों में नैतिक गुण जागृत करें। जिससे हमारा परिवार, समाज एवं राष्ट्र निरंतर उन्नति करें और नये कीर्तिमान रचें।

धन्यवाद

मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्राथमिक विद्यालय अमरौधा प्रथम
ब्लॉक अमरौधा जनपद कानपुर देहात

हर महिला के वो 5 दिन

शिक्षण संवाद

मैं बात कर रही हूँ उन पाँच दिनों की, जो एक लड़की और महिला के जीवन में हर माह आता है। जिसे जानते तो सब हैं, मगर खुलकर बात करना कोई नहीं चाहता। यह एक ऐसी प्राकृतिक क्रिया है, जो एक महिला को पुरुष से अलग करती है और इस पूरी सृष्टि के सृजन में सहयोग करती है।

जी हाँ मैं बात कर रही हूँ– मासिक धर्म की! जो एक महिला और लड़की के जीवन में हर माह आता है यह हमारी शारीरिक संरचना व बनावट पर निर्भर करती है जो हर माह 5 से 7 दिन तक रहता है। यह सुनने में जितना आसान लगता है, उससे कहीं अधिक दर्द, पीड़ा और मानसिक तनाव से हम महिलाओं को जूझना पड़ता है। यह एक लड़की के किशोरावस्था में कदम रखते ही करीब 11 से 14 साल के बीच शुरू हो जाता है। मासिक चक्र के दौरान एक किशोरी को कितना कुछ झेलना पड़ता है, इसका अंदाज़ एक पुरुष कभी नहीं लगा सकता। इस दौरान एक लड़की की मानसिक स्थिति पूरी तरह से अस्थिर हो जाती है। भयंकर, दर्द और पीड़ा का भी सामना करना पड़ता है। कभी–कभी किसी बच्ची को इतना ज़्यादा दर्द होता है कि डॉ. को दिखाने की ज़रूरत पड़ जाती है। इसी के साथ अनिद्रा, थकान ,बेचौनी, उलझन कमजोरी, चिड़चिड़ापन, भूख न लगना आदि दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। अब आप सोचिए एक महिला के लिए वो 5 – 7 दिन कितना कठिन होता होगा। इसके साथ हर महीने की टेंशन बनी रहती है। इस चक्र के दौरान उसे इतनी उलझन रहती है कि कभी–कभी बेसिक चीजें भी भूल जाती हैं। इस कारण कभी–कभी किसी काम पर पूरी तरह से फ़ोकस भी नहीं कर पाती हैं और बहुत सारे महत्वपूर्ण कार्यों को ना चाहते हुए भी छोड़ देती हैं।

इस प्राकृतिक क्रिया की वजह से सृष्टि की रचना कायम है। यह हमारे लिए बहुत ही सौभाग्य की बात है कि इसको कायम रखने में हमारी भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण है। पर हम महिलाओं और लड़कियों की शिक्षा पर इसका कितना गहरा असर पड़ता है, शायद यह पुरुष समाज नहीं समझ सकता। इस चक्र के दौरान कितनी ही बच्चियों की पढ़ाई में बाधा उत्पन्न होती है। बहुत बच्चियाँ इस दौरान 4 – 5 दिन स्कूल तक नहीं जातीं। उनको दाग लगने का भय, पैड बदलने की टेंशन बनी रहती है। उनकी पढ़ाई खराब होती है। अध्ययन पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाती। अब आप सोचिए इस दौरान उनके कितने विषय के ऐसे टॉपिक छूट जाते हैं, जिन्हें बाद में कवर करना मुश्किल हो जाता है। इस दौरान कितनी सारी एक्स्ट्रा पाठयक्रम एक्टिविटी छूट जाती हैं, जिसका प्रभाव उनकी शिक्षा पर पड़ता है। कितनी सारी परीक्षा व टेस्ट छूट जाते हैं या अच्छे तरीक़े से नहीं कर पाती हैं। अब आप सोचिए, इस दौरान परीक्षा देना और तैयारी करना हमारे लिए कितना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

हमारी शिक्षा प्रणाली में महिला हो या पुरुष दोनों को समान पाठ्यक्रम पढ़ाया जाता है, समान परीक्षा व समान शिक्षा दी जाती है। अब ज़रा ध्यान देने वाली बात यह है कि हम महिलाओं के हर महीने के 5 दिन ख़राब हो जाते हैं। अब आप सोचिए कि हर महीने के 5 दिन और 1 साल के 60 दिन यानी 2 माह हम शिक्षा से हर साल वंचित रह जाते हैं और अपने पूरे अध्ययन काल के दौरान लगभग 2 वर्ष या उससे भी अधिक हम शिक्षा से वंचित रह जाते हैं। फिर भी बिना शिकायत व सवाल जवाब के आज हम पुरुषों से बराबरी का मुकाबला कर रही हैं। कोई ऐसा क्षेत्र नहीं जिसमें हम महिलाएँ अपना योगदान न दे रही हों। हम सभी क्षेत्रों में आगे हैं और अपना 100% सहयोग दे रही हैं।

हम महिलाएँ आज रोटी पकाने, बच्चा पालने से लेकर पैसा कमाने तक का हुनर रखती हैं। मेरा बस एक विनम्र निवेदन है। इस पुरुष समाज से कि अगर आपके आस–पास ऐसी कोई महिला मौजूद है, चाहे वह घर पर हो या ऑफ़िस में उनकी इज़्ज़त, सम्मान और पूर्ण सहयोग करें। क्योंकि उसे वहाँ तक पहुँचने के लिए आपसे ज्यादा संघर्ष, मेहनत और दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। तब जाकर वह उस स्थान तक पहुँच पाई है। एक महिला और लड़की के लिए सिर्फ़ वह 5 दिन नहीं, बल्कि पूरी दुनिया उथल – पुथल हो जाती है उस दौरान।

धन्यवाद

रीता,
सहायक अध्यापक, विज्ञान शिक्षक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय फतनपुर,
विकास खण्ड– गौरा,
जनपद– प्रतापगढ़।

गोविंद वल्लभ पंत

एक महान स्वतंत्रता सेनानी और राजनेता

भारत के स्वतंत्रता संग्राम और स्वतंत्र भारत के निर्माण में अनेक महान विभूतियों ने अपना अमूल्य योगदान दिया। उन्हीं में से एक प्रमुख नाम है, पंडित गोविंद वल्लभ पंत। वे न केवल स्वतंत्रता सेनानी थे, बल्कि एक दूरदर्शी राजनीतिज्ञ, कुशल प्रशासक और जनता के सच्चे सेवक भी थे।

गोविंद वल्लभ पंत का जन्म 10 सितंबर 1887 को उत्तराखंड के अल्पनगर (अब अल्मोड़ा) में हुआ था। उनके पिता का नाम मनगोली पंत था जो एक प्रतिष्ठित वकील थे। बचपन से ही पंत जी अत्यंत प्रतिभाशाली और परिश्रमी थे। उन्होंने अपनी प्रारंभिक शिक्षा अल्मोड़ा से प्राप्त की और आगे की पढ़ाई इलाहाबाद विश्वविद्यालय से की। वहीं से उन्होंने कानून की डिग्री प्राप्त की।

स्वतंत्रता संग्राम में योगदान

पंत जी का जीवन देशभक्ति की भावना से ओतप्रोत था। उन्होंने महात्मा गांधी के नेतृत्व में चलाए गए आंदोलनों– असहयोग आंदोलन, सविनय अवज्ञा आंदोलन और भारत छोड़ो आंदोलन इत्यादि में सक्रिय भाग लिया। वे ब्रिटिश सरकार के विरुद्ध आवाज उठाने वाले अग्रणी नेताओं में से थे। कई बार उन्हें जेल भी जाना पड़ा, पर उन्होंने अपने देश के लिए संघर्ष जारी रखा।

राजनीतिक जीवन

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद पंडित गोविंद वल्लभ पंत को उत्तर प्रदेश (तब संयुक्त प्रांत) का प्रथम मुख्यमंत्री बनाया गया। उनके नेतृत्व में राज्य में अनेक सुधार हुए जैसे हिंदी भाषा को सरकारी कामकाज की भाषा बनाया गया, भूमि सुधार कानून लागू किए गए, किसानों और मजदूरों के अधिकारों की रक्षा के लिए कई नीतियाँ बनाईं। बाद में वे भारत के गृह मंत्री बने। इस पद पर रहते हुए उन्होंने देश की एकता और अखंडता को मज़बूत करने का कार्य किया। उन्होंने हिंदी को राष्ट्रभाषा के रूप में स्थापित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सम्मान और योगदान

भारत सरकार ने उनके योगदान को सम्मानित करते हुए उन्हें भारत रत्न से अलंकृत किया। गोविंद वल्लभ पंत ने अपने कार्यों से यह सिद्ध कर दिया कि सच्चा नेता वही है जो जनहित को सर्वोपरि रखे। पंडित गोविंद वल्लभ पंत का निधन 7 मार्च 1961 को हुआ। वे अपने पीछे सेवा, समर्पण और त्याग की अमर गाथा छोड़ गए।

गोविंद वल्लभ पंत भारतीय राजनीति के उन महान नायकों में से एक हैं जिन्होंने देश की आजादी और विकास, दोनों में ही अविस्मरणीय भूमिका निभाई। उनका जीवन हमें सिखाता है कि सच्ची देशभक्ति केवल शब्दों में नहीं, बल्कि कर्मों में होती है। वे सदैव भारतीय इतिहास में "जनता के नेता" के रूप में याद किए जाएंगे।

"दुश्मन की गोलियों का, हम सामना करेंगे,
आजाद ही रहे हैं, आजाद ही रहेंगे!"

सुम्बुल बानो
(सहायक अध्यापक)
कम्पोज़िट स्कूल लड़पुरा, ब्लॉक–दनकौर
जनपद – गौतम बुद्ध नगर

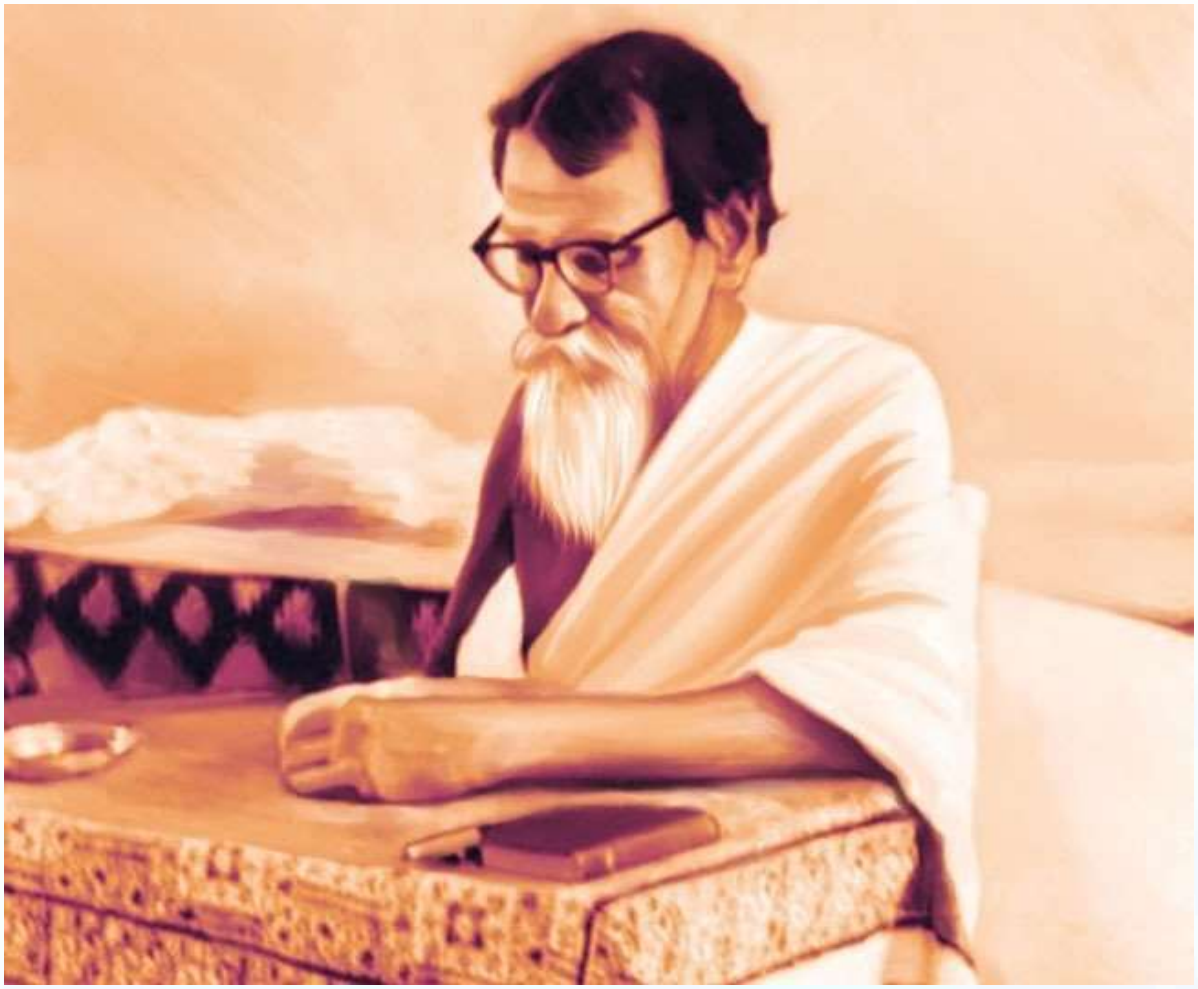
आचार्य विनोबा भावे

आचार्य विनोबा भावे के जीवन और कार्यों से जुड़े कई प्रेरक प्रसंग हैं, जिनमें उनके भूदान आंदोलन, समदर्शिता, और अहंकार–त्याग की भावना झलकती है।

भूदान आंदोलन और विश्वास की शक्ति

भूदान आंदोलन (**Bhoodan Movement**) विनोबा भावे के जीवन का सबसे बड़ा और प्रेरक अध्याय है।

पोचमपल्ली से शुरुआतः– 18 अप्रैल 1951 को, तेलंगाना के पोचमपल्ली गाँव में भूमिहीन हरिजनों ने विनोबा भावे से लगभग 80 एकड़ जमीन देने का अनुरोध किया। उस समय विनोबा भावे के पास कोई जमीन नहीं थी। उन्होंने जमीन मालिकों से अपील की कि वे अपने पाँच बेटों में से एक बेटा उन्हें (विनोबा भावे को) मानकर, जमीन का छठा हिस्सा दान करें।



इस अपील पर, गाँव के एक जमींदार, रामचंद्र रेड्डी, ने तुरंत 100 एकड़ जमीन दान कर दी। यह घटना विनोबा भावे के अटूट विश्वास और प्रेम की शक्ति को दर्शाती है, जिसने भूदान आंदोलन की शुरुआत की।

पदयात्रा और जन–सहयोगः– इस आंदोलन के तहत, विनोबा भावे ने देश के कोने–कोने में 13 वर्षों तक पैदल यात्रा की (लगभग 58,741 किलोमीटर)। उन्होंने अहिंसा और सहयोग की शक्ति से लाखों जमींदारों को प्रेरित किया और करीब 44 लाख एकड़ जमीन भूमिहीन किसानों के लिए दान में प्राप्त की।

समदर्शिता का प्रसंग

विनोबा भावे के बचपन का एक प्रसंग उनकी समदर्शिता (समान दृष्टि) के गुण को उजागर करता है। बासी भोजन और मित्रः– बचपन में कभी–कभी घर में बासी भोजन बच जाता था। उनकी माता, भोजन को फेंकने के बजाय, उसे सब मिल–जुलकर खा लेते थे। लेकिन अक्सर उनकी माता, विनोबा को बासी भोजन देतीं और उनके मित्र को ताज़ा भोजन। जब विनोबा ने माँ से इसका कारण पूछा, तो माँ ने समझाया कि बेटा तुम तो अपने हो और इस बात को सह लोगे, पर अतिथि या मित्र को हमेशा ताज़ा और अच्छा भोजन देना चाहिए। बालक विनोबा ने इस शिक्षा को गाँठ बाँध लिया कि व्यक्ति अभाव तो स्वीकार कर लेता है, लेकिन पक्षपात नहीं। यही गुण विकसित होकर उनके व्यक्तित्व में समा गया।

अहंकार–त्याग का आदर्श विनोबा भावे अहंकार से दूर रहने के महत्व पर बल देते थे।

गांधीजी का पत्रः– एक बार विनोबा भावे ने महात्मा गांधी के पत्रों के संग्रह में से एक पत्र पढ़ा, जिसमें गांधीजी ने उन्हें ''दुनिया का सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति'' लिखा था। यह पढ़ते ही विनोबा भावे ने उस पत्र को फाड़कर फेंक दिया। जब आश्रमवासियों ने उनसे इसका कारण पूछा, तो उन्होंने शांत भाव से कहा कि अगर यह पत्र मेरे पास रहता, तो मुझमें अहंकार पैदा हो सकता था। अहंकार आध्यात्मिक विकास की राह में बाधा है, इसलिए इस पत्र को फाड़ना ज़रूरी था।

ये प्रसंग दर्शाते हैं कि विनोबा भावे केवल समाज सुधारक नहीं थे, बल्कि वे स्वयं भी सरल जीवन, उच्च विचार, अहिंसा, और त्याग के महान आदर्शों पर जीते थे।

नरेन्द्र नाथ पटेल (स. अ.)
कम्पोजिट विद्यालय सुरहन
विकास क्षेत्र – भदोही,
जनपद – भदोही

गाँव

गाँव हमारा प्यारा लगता,
अंतस को सदा हर्षाता है।
हरियाली चहुँओर है फैली,
धरती माँ को ये सजाता है।।

खेतों में लहराती हैं फसलें,
धान, गेंहूँ, मक्का, सरसों।
हल चलाता किसान यहाँ,
मेहनत करता आया बरसों।।

पगडंडी पर दौड़े बैलगाड़ी,
झूम रहे हर आँगन में पेड़।
कच्चे घर, मिट्टी की खुशबू,
चमक रही खेतों की मेड़।।

नीम की छाया, ताल सुहाने,
वो बालवृंद के अनोखे खेल।
गिल्ली डंडा, आँख मिचौली,
पकड़म पकड़ाई, ठेलम ठेल।।

गाँव में बसती सादगी सारी,
ममता, प्रेम और अपनापन।
भारत का दिल है मेरा गाँव,
यहाँ न शहरों का सूनापन।।

जितेन्द्र कुमार (स०अ०)
पी० एम० श्री प्रा० वि० धनौरा
सिल्वर नगर–1
वि० क्षे० व जनपद– बागपत

दिवस विशेष–

शिक्षक दिवस

शिक्षण संवाद

शिक्षक दिवस गुरुओं के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करने का एक महत्वपूर्ण अवसर है। यह दिन शिक्षकों के समर्पण और समाज निर्माण में उनके अमूल्य योगदान को याद करने के लिए मनाया जाता है। भारत में 5 सितंबर को हर वर्ष ''शिक्षक दिवस'' के रूप में मनाया जाता है। यह दिन हमारे देश के महान शिक्षाविद, दार्शनिक और भारत के दूसरे राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती को समर्पित है। इस दिन हम अपने जीवन में शिक्षकों के योगदान को याद करते हैं, उनका सम्मान करते हैं और उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं। यह दिन शिक्षकों के प्रति आदर,सम्मान और धन्यवाद देने का एक राष्ट्रीय अवसर है, जो राष्ट्र के भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शिक्षक की भूमिका–

ज्ञान के प्रदाता– शिक्षक छात्रों को केवल किताबी ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि उन्हें जीवन जीने की दिशा भी दिखाते हैं। वे हमारे सोचने, समझने और निर्णय लेने की शक्ति को विकसित

करते हैं।

चरित्र निर्माणकर्ता– शिक्षक केवल विषय पढ़ाने वाले नहीं होते, वे बच्चों के आचरण, संस्कार और नैतिक मूल्यों को गढ़ते हैं। वे छात्रों को ईमानदारी, अनुशासन, सहानुभूति और करुणा जैसे गुण सिखाते हैं।

समाज निर्माता– एक अच्छा शिक्षक न केवल एक अच्छा नागरिक बनाता है, बल्कि एक समझदार, ज़िम्मेदार और सशक्त समाज की नींव रखता है। आज का विद्यार्थी ही कल का नेता, डॉक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक और नागरिक होता है।

प्रेरणा का स्रोत– शिक्षक अपने जीवन और कार्यों से हमें प्रेरणा देते हैं। वे हमें हार न मानने, कठिनाइयों से लड़ने और लक्ष्य पाने के लिए लगातार मेहनत करने की प्रेरणा देते हैं।

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन का योगदान– डॉ. राधाकृष्णन स्वयं एक महान शिक्षक, दार्शनिक और विचारक थे। जब वे भारत के राष्ट्रपति बने, तो उनके कुछ शिष्यों ने उनका जन्मदिन मनाना चाहा। उन्होंने विनम्रता से कहा– 'यदि आप मेरा जन्मदिन मनाना चाहते हैं, तो उसे ''शिक्षक दिवस'' के रूप में मनाएं।' तभी से 5 सितंबर को भारत में ''शिक्षक दिवस'' मनाया जाता है। शिक्षक दिवस पर स्कूलों और कॉलेजों में विशेष कार्यक्रम होते हैं। विद्यार्थी शिक्षक बनते हैं, और कक्षा को संभालते हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रम, भाषण, नाटक, और सम्मान समारोह आयोजित किए जाते हैं। छात्र अपने शिक्षकों को ग्रीटिंग कार्ड, उपहार, और श्रद्धांजलि देते हैं।

निष्कर्ष– शिक्षक दिवस केवल एक दिन का उत्सव नहीं है, बल्कि यह दिन हमें याद दिलाता है कि शिक्षक हमारे जीवन के शिल्पकार हैं। हमें अपने शिक्षकों का सम्मान करना चाहिए, उनके दिखाए मार्ग पर चलना चाहिए और ज्ञान को समाज की भलाई के लिए उपयोग करना चाहिए।

''गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काके लागूं पाय,
बलिहारी गुरु आपनो,गोविंद दियो मिलाय।''

– कबीरदास–

यह दोहा हमें याद दिलाता है कि गुरु (शिक्षक) का स्थान जीवन में कितना ऊँचा होता है।

रविन्द्र कुमार पटेल (स.अ.)
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय झौआ
औराई, भदोही

संतुलित आहार (रोल प्ले)

नवाचार का विषय – रोल प्ले द्वारा कौशल समझ विकसित करना

नवाचार का उद्देश्य–संतुलित आहार की समझ विकसित करना, शैक्षिक गुणवत्ता संवर्धन, आत्म विश्वास पैदाकरना, आनंददायी कक्षा– कक्ष का वातावरण, पाठ्य सहगामी क्रियाओं में रुचि, लीडरशिप का विकास, उपस्थिति प्रतिशत में वृद्धि।

स्वस्थ्य जीवन का राज संतुलित आहार– हम लोग प्रति दिन अपनी भूख मिटाने के लिए, शारीरिक वृद्धि व विकास तथा ऊर्जा के लिए भोजन करते हैं यह हमारा ज्ञान है, अपने ज्ञान को विशेषताओं से जोड़ लेना ही विज्ञान बन जाता है। हमें स्वाद के लिए नहीं स्वास्थ्य के लिए भोजन करना चाहिए, अर्थात यदि हमारे भोजन में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, खनिज लवण और जल का समावेश हो जाए तो हमारा आहार संतुलित आहार बन जाता है, जो हमारे स्वस्थ जीवन का राज है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है, ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है;;

क्रियाविधि / प्रयोग – बच्चों को संतुलित आहार के विभिन्न पोषक तत्वों जैसे– कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, खनिज लवण व जल का रोल प्ले करने के लिए दिया गया

संतुलित आहार – मैं संतुलित आहार हूँ, आज मैं अपने दोस्तों से आपका परिचय करवाता हूँ। कार्बोहाइड्रेट कॅम ऑन द स्टेज....

कार्बोहाइड्रेट – (कार्बोहाइड्रेट का प्रवेश) हाँ.. हाँ.. हाँ.. हाँ..! मैं कार्बोहाइड्रेट हूँ, मैं चावल, रोटी, ज्वार, बाजरा, आलू गन्ना तथा मीठे खाद्य पदार्थों में पाया जाता हूँ, मेरे सेवन से ऊर्जा प्राप्त होती है, ऊर्जा (**ENERGY**), मुझे प्राप्त कर उछलोगे, कूदोगे, खेलोगे, स्वस्थ और मस्त रहोगे।

प्रोटीन – (प्रोटीन का प्रवेश) मैं प्रोटीन हूँ, प्रोटीन मैं सभी प्रकार की दालों जैसे– चना, मटर, मसूर, अरहर, मूंग, सोयाबीन तथा दूध, पनीर, मांस, मछली एवं अंडा में पाया जाता हूँ, हमारे प्रयोग से शारीरिक विकास तीव्र एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, साथ ही साथ दिमाग को तेज करता हूँ।

वसा – (अकड़ते हुए मंच पर प्रवेश) हाँ.. हाँ.. हाँ.. हाँ..! मैं वसा हूँ, मुझे इंग्लिश में फैट (**FAT**) कहते हैं, फैट । जैसा नाम वैसा काम मुझे खाने से शरीर को ऊर्जा एवं गर्मी प्राप्त होती है, साथ ही साथ शरीर सुसंगठित एवं मजबूत बनता है मैं वनस्पति तेल, मूंगफली, सरसों, सोयाबीन, नारियल तिल तथा अलसी में पाया जाता हूँ

विटामिन्स – (मंच पर प्रवेश) मैं विटामिन्स हूँ, **VITAMINS**, मैं सभी प्रकार की हरी सब्जियों तथा फलों में पाया जाता हूँ, हमारे प्रयोग से शरीर की विभिन्न रोगों से सुरक्षा होती है, हमारी कमी से विभिन्न प्रकार की बीमारियां हो जाती है जैसे– विटामिन **A** की कमी से रतौंधी, विटामिन **B** की कमी से बेरी–बेरी, **C** की कमी से स्कर्वी, **D** की कमी से रिकेट्स, **E** की कमी से पैरालिसिस तथा विटामिन **K** की कमी से रुधिर स्त्राव होता है।

खनिज लवण – (मंच पर प्रवेश) मैं खनिज लवण हूँ शरीर की क्रियाशीलता को बनाए रखने के लिए अल्प मात्रा में ही सही किंतु अनिवार्य रूप से आवश्यक हूँ, मैं फलों तथा सब्जियों में पाया जाता हूँ, आयरन की कमी से एनिमिया तथा कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती है। हाँ.. हाँ.. हाँ.. हाँ..!

जल– (मंच पर प्रवेश) मैं जल हूँ, मुझे इंग्लिश में वाटर कहते हैं, **WATER**, वाटर मैं हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन से मिलकर बनता हूँ, मुझे **H2O** के रूप में भी जाना जाता है, मैं इन सभी पोषक तत्वों को आपके शरीर में अवशोषित करने में सहायता करता हूँ, मैं आपके शरीर में 70% हूँ, आपको प्रतिदिन 2 से 3 लीटर मुझे उपयोग करना है इसीलिए तो मैं अमृत कहलाता हूँ

संतुलित आहार (मंच पर प्रवेश) प्यारे भाइयों एवं बहनों मैं इन सभी से मिलकर बना हूँ यदि आप इन सभी पोषक तत्वों को प्रतिदिन अपने भोजन में सम्मिलित करेंगे तो मेरी प्राप्ति होगी और मैं संतुलित आहार आपसे वादा करता हूँ कि आपको स्वस्थ एवं निरोगी काया प्रदान करूंगा (सभी एक साथ एक स्वर में बोलते हुए)

''संतुलित आहार का वादा, स्वास्थ्य एवं निरोगी काया'' ।

जय हिंद जय भारत

राजेश कुमार सिंह (स0अ0)
कंपोजिट स्कूल बेदौली खुद, पहाड़ी,
जनपद – मिर्जापुर

Teachmint App

Teachmint एक स्मार्ट मोबाइल एवं वेब–ऐप्लीकेशन है, जिसे शिक्षक, ट्यूटर, स्कूल–संस्थान एवं छात्रों के लिए डिजाइन किया गया है ताकि वे ऑनलाइन या हाइब्रिड (ऑनलाइन/ऑफलाइन) क्लास चला सकें, अध्ययन सामग्री साझा कर सकें, छात्रों और अभिभावकों के साथ संवाद कर सकें और शिक्षण–प्रक्रिया को डिजिटल रूप में मैनेज कर सकें।

मुख्य बातें:-

यह ऐप एंड्रॉइड और **iOS** दोनों प्लेटफॉर्म्स पर उपलब्ध है। शिक्षण–उपकरणों और स्कूल/संस्थान प्रबंधन (**attendance**, **assignments**, **quizzes**, **study–material sharing**) को एक ही प्लेटफॉर्म पर एकीकृत करता है। यह ऐप विशेष रूप से भारत जैसे डेटा कनेक्टिविटी सीमित स्थानों के लिए अनुकूलित है। यह कम इंटरनेट स्पीड में भी संचालित हो सकता है।। यह सिर्फ मोबाइल ऐप नहीं बल्कि एक व्यापक शिक्षा तकनीक (**ed–tech**) प्लेटफॉर्म का हिस्सा है, जहाँ हार्डवेयर (जैसे डिजिटल बोर्ड) और सॉफ्टवेयर दोनों शामिल हैं।

1. लाइव क्लास एवं रिकॉर्डिंग

शिक्षक ऐप या वेब के माध्यम से लाइव क्लास संचालित कर सकते हैं। क्लास की रिकॉर्डिंग उपलब्ध होती है जिससे बाद में भी छात्र देख सकते हैं।

२. ऑटोमेटेड उपस्थिति (Attendance) व छात्र प्रबंधन

छात्र–उपस्थिति ट्रैक करना आसान है। छात्रों की जानकारी, अध्ययन सामग्री, टेस्ट आदि एक ही प्लेट–फार्म पर संभाली जा सकती है।

३. इंटरैक्टिव व्हाइटबोर्ड, असाइनमेंट, क्विज

डिजिटल व्हाइटबोर्ड, असाइनमेंट देने–लेने, क्विज बनाने की सुविधा है। उदाहरण के लिए, स्मार्ट एनोटेशन, ऑटो–सेव व्हाइटबोर्ड आदि।

४. छात्र-अभिभावक-शिक्षक संवाद

शिक्षक छात्रों और अभिभावकों को नोटिस, होमवर्क, निष्पादन रिपोर्ट भेज सकते हैं।

५. कम इंटरनेट-डेटा के लिए बेहतर अनुकूलन

भारत जैसे स्थानों के लिए, कम बैंडविड्थ में भी ऐप/लाइव क्लास चलने की क्षमता को ध्यान में रखा गया है।

लाभः–

लचीलापन (**Flexibility**)– शिक्षक व छात्र कहीं–भी, कभी–भी ऐप से जुड़ सकते हैं।
समय और प्रयास की बचत– क्लास, असाइनमेंट, उपस्थिति आदि डिजिटल हो जाने से पारंपरिक कामकाज आसान हो जाता है।
छात्र–संलग्नता (**Engagement**) बढ़ाना– इंटरैक्टिव टूल्स, व्हाइटबोर्ड, क्विज आदि छात्रों को सक्रिय बनाते हैं।
उपलब्धि व निगरानी– शिक्षक और संस्थान छात्रों की प्रगति, उपस्थिति, प्रदर्शन आदि को मॉनिटर कर सकते हैं।
भौगोलिक बाधाओं का अंत– दूर–दराज के छात्र भी ऑनलाइन क्लास में जुड़ सकते हैं।

सीमाएँ/ध्यान देने योग्य बातें-

इंटरनेट पर निर्भरताः– यदि नेटवर्क कमजोर हो तो लाइव क्लास या वीडियो में समस्या हो सकती है।
डिजिटल उपकरण की आवश्यकताः– स्मार्टफोन, टैबलेट या कंप्यूटर और इंटरनेट होना ज़रूरी है। हर छात्र/शिक्षक के पास यह न हो सकता है।
शुरुआती सीखने–समय की जरूरतः– ऐप के कई फीचर्स हैं शुरुआत में शिक्षक/छात्र को उन्हें समझने में समय लग सकता है।
संस्थान–विशिष्ट एडवांस फीचर्स का खर्चः– बड़े स्कूल या संस्थान के लिए एडमिन, फी मैनेजमेंट, अदालत रिपोर्ट आदि फीचर्स के लिए ख़र्च हो सकता है।
एकीकरण व अनुकूलन की चुनौतियाँः– अन्य सॉफ्टवेयर या सिस्टम के साथ इंटीग्रेशन कभी–कभी कठिन हो सकता है।

जितेन्द्र कुमार (स०अ०)
पी० एम० श्री प्रा० वि० धनौरा सिल्वर नगर– 1
विकास क्षेत्र व जनपद– बागपत

कहानी उत्सव का आयोजन

शिक्षण संवाद

यह गतिविधि बहुत ज्यादा प्रभावशाली है। बच्चों के मौखिक भाषा विकास के लिए पढ़ने –लिखने की नींव मौखिक भाषा पर ही निर्भर है, यदि हम शिक्षक बच्चों की मौखिक भाषा को बहुत प्रभावी बना पाते हैं तो हमारी शिक्षण प्रक्रिया अपने आप बहुत विकसित होकर उन्नत पूर्ण हो जाती है। इसे नवाचार का नाम भी दे सकते हैं। इस गतिविधि में अभिभावकों को अपने विद्यालय या अपने कक्षा में आमंत्रित करें। अभिभावकों से बच्चों को अपनी क्षेत्रीय भाषा में कहानी सुनाने को कहें तो यह प्रक्रिया उत्सव की भाँति होनी चाहिए। बच्चे अपने अभिभावकों को जब देखते हैं तो उनमें आत्मविश्वास बढ़ जाता है कि हमें भी आता है और हम बहुत अच्छा कर सकते हैं। बच्चों के शब्दकोश में बढ़ोतरी होती है। साथ ही साथ शिक्षक के ज्ञान में भी बढ़ोतरी होती है। शिक्षक को भी ज्ञान होता है कि बच्चों की क्षेत्रीय भाषा को अकादमिक भाषा में कैसे समझाया जाए? बच्चे अपनी भाषा में जब बातचीत करते हैं तब उन्हें कक्षा का वातावरण, विद्यालय अपनी ओर आकर्षित करता है। उनके मन में यह विश्वास हो जाता है कि हमें भी और हमारी बातों को भी हमारी कक्षा में तवज्जो मिलती है। इससे शिक्षक व बच्चों में आत्मीय संबंध मजबूत होते हैं। वैसे भी **NEP** 2020 में भी कहा गया है कि प्राथमिक कक्षाओं में भाषा शिक्षण बच्चों की ही मातृभाषा में होना चाहिए। यह एक बहुत प्रभावशाली गतिविधि है।

शालिनी सिंह,
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय जानकीपुर,
सिराथू–कौशांबी।

जादुई पतेला

शिक्षण संवाद

एक गांव था, जहां दो बहनें रहती थीं। बड़ी बहन का नाम पिंकी था और छोटी बहन का नाम रिंकी था। वह दोनों बहुत गरीब थीं। एक दिन पिंकी को बहुत ज़ोर की भूख लगी, तो उसने सोचा कि क्यों न मैं जंगल जाकर फल तोड़ लाऊँ और उसे खाकर अपनी भूख मिटाऊँ। फिर वह एक बोतल में पानी भरती है और जंगल की ओर निकल जाती है। उसे रास्ते में एक बूढी औरत मिलती है। वह पिंकी से कहती है कि बेटा तुम्हारे पास कुछ खाने का सामान हो तो मुझे दे दो। लेकिन पिंकी कहती है कि मेरे पास खाने का सामान नहीं है लेकिन पानी है। तो बूढी औरत कहती है कि मुझे पानी ही पिला दो। पिंकी पानी की बोतल बूढी औरत को दे देती है और बूढ़ी औरत पानी पीकर अपनी प्यास बुझाती है। इसके बाद बूढ़ी औरत कहती है कि तुम एक नेकदिल इंसान हो और मैं तुम्हें कुछ देना चाहती हूं और यह कहकर बूढी औरत ने जादुई पतेला दिया और एक मंत्र दिया और कहा तुम जब यह मंत्र बोलोगी और कहोगी कि मुझे बहुत भूख लगी है तो वह अच्छे–अच्छे पकवान तुम्हें देगा। पिंकी बहुत खुश हो जाती है और बूढी औरत का धन्यवाद करती है और खुशी–खुशी अपने घर वापस चली जाती है। अब पिंकी और उसकी बहन रिंकी कभी भी भूखी नहीं रहेंगी।

मौलिक व स्वरचित कहानी

श्रेया– कक्षा–6

उच्च प्राथमिक विद्यालय (1–8), सिलौली,
विकास क्षेत्र मौदहा, जनपद– हमीरपुर
(उ०प्र०)

मार्गदर्शक–
हरिमोहन गुप्ता (स०अ०)

चौपड़

परिचयः–

चौपड़ (**Chaupar/Chaupad/Chausar**) भारत का एक पारंपरिक बोर्ड–गेम है, जो मुख्यतः चार खिलाड़ियों द्वारा खेला जाता है। इसे समय के साथ कई नामों से जाना गया है जैसे "चौपड़", "चौसर", "चौपद" और यह आज के लोकप्रिय खेल लूडो तथा पचीसी का पूर्व–रूप माना जाता है। इसके अलावा, इसका उपयोग सिर्फ मनोरंजन के लिए नहीं, बल्कि सामाजिक–सांस्कृतिक एवं शास्त्र–संगत रूप से भी हुआ करता था।

इतिहास ओर उत्पत्तिः–

इस खेल का पहली विश्वसनीय वर्णन 16वीं शताब्दी में हुआ, जब मुगल सम्राट अकबर ने फतेहपुर सीकरी के अपने प्रांगण में इस खेल के लिए पत्थरों से बना बड़ा बोर्ड लगवाया था। हालांकि, इसके अवयव (जैसे पासे, बोर्ड के डिजाइन) भारत में तीसरी सहस्राब्दी ई. पू. से मिलते हैं। नाम–व्युत्पत्तिः 'चौ' = चार, 'पड़ / परा' = पट (बोर्ड) या पथ। इसलिए

"चार पट वाला" या "चार मार्गों वाला" आशय हो सकता है। इस प्रकार, यह खेल भारतीय उपमहाद्वीप की प्राचीन–कालीन संस्कृति में गहरा समाहित रहा है, न सिर्फ आम–जन में बल्कि शाही एवं राजदरबारों में भी।

बोर्ड एवं उपकरणः–

बोर्ड आम–तौर पर क्रॉस–शेप (क्रॉसाकार) होता है, चार भुजाएँ (**rms**) तथा मध्य में एक केंद्रालय (**home**) होता है। प्रत्येक खिलाड़ी का अपना "घर" (**Ghar**) यानी गृह–भुजा और एक केंद्र शरण (**home lane**) होता है। पासे (**dice**) या कौड़ियाँ (**cowrie shells**) प्रयोग की जाती थीं। (विभिन्न संस्करण) प्रत्येक खिलाड़ी के चार गोटी / मकानियाँ (**tokens/pieces**) होती थीं।

मूल नियम (संक्षिप्त) :–

नियमों के अनेक संस्करण मिले हैं, नीचे एक सामान्य रूप प्रस्तुत हैः

1. प्रत्येक खिलाड़ी की चार गोटियाँ अपने गृह–स्थान से चलना शुरू करती हैं।
2. पासा / कौड़ियाँ फेंक कर गोटियों को बोर्ड पर घुमाया जाता है।
3. गोटियाँ बाहर की परिधि (**outer track**) पर प्रतिद्वंदियों को चकमा देते हुए घूमती हैं, आम–तौर पर वाम–घड़ी दिशा (**counter-clockwise**) में।
4. जब कोई गोटी पहले से सुरक्षित स्थान – जैसे "चीरा" (**safe square**) पर – होती है, तो उस पर हमला नहीं किया जा सकता।
5. यदि आपकी गोटी किसी दूसरे खिलाड़ी की गोटी वाले वर्ग पर पहुँच जाए और वह सुरक्षित न हो, तो आप उसे वापस अपने प्रारंभ–स्थान पर भेज सकते हैं।
6. अपना गृहभुजा पूरा करने के बाद, अंततः गोटी को मध्य "**HOME**" वर्ग में पहुँचना होता है। इसे "उठना" (**Uthna**) कहा जाता है।
7. पहला खिलाड़ी (या टीम) जो अपनी सभी गोटियों को होम तक ले जाए, खेल जीतता है।

विशेषताएँ / सांस्कृतिक अर्थ :–

यह सिर्फ बच्चों का खेल नहीं था, बल्कि शाही भोज–सभा, उत्सवों और सामाजिक आयोजनों में भी खेला जाता था। जैसे अकबर के दरबार में। कुछ रूपों में इस खेल को शिक्षात्मक एवं दार्शनिक रूप भी दिया गया था, उदाहरण स्वरूप ज्ञान

चौपड़ (**Gyan Chaupar**) वाले संस्करण जिसमें कर्म–भोग, मोक्ष–मार्ग आदि प्रतीक रूप से दिखाए गए थे। समय के साथ खेल का सरल रूप लोकप्रिय हुआ और आज का लूडो उसकी संक्षिप्त एवं आधुनिक रूपांतर माना जाता है।

क्षेत्रीय एवं आधुनिक रूप:–

उत्तर भारत में "चौपड़ / चौसर / चोपट" नाम से प्रचलित रहा। दक्षिण भारत में कुछ भिन्न–विधान मिलते हैं, जिसमें घोड़े–टोक और अन्य बदलाव दिखते हैं। आज–कल इसे पारिवारिक माहौल में, त्यौहारों पर पुनर्जीवित रूप में खेला जा रहा है। आधुनिक बोर्ड–गेम उत्पादों में इसे सुलभ बनाने के लिए सरल नियम व डिजाइन दिए गए हैं।

क्यों महत्वपूर्ण है:–

यह इतिहास, संस्कृति, सामाजिक संगति हेतु महत्वपूर्ण है, पुराने समय से हमारी खेल–परंपरा को दर्शाता है। बच्चों एवं बड़ों को रणनीति, भाग्य, सामाजिक–मूल्यों (जैसे कि "सुरक्षित स्थान", "हिट करना", "समाप्त करना") जैसी अवधारणाएँ सिखाता है। यह भारत के खेल–सांस्कृतिक धरोहर का हिस्सा है जिसे संरक्षित एवं पुनर्जीवित किया जाना वांछनीय है।

उपयोग एवं सुझाव:–

अगर आप इस खेल को घर पर खेलना चाहें, एक क्रॉस आकार का बोर्ड बनाएं या ऑनलाइन बोर्ड डाउनलोड करें। चार रंगों के चार गोटियाँ तैयार करें। पासा / कौड़ियाँ (या फिर सामान्य पासा) का उपयोग करें। नियम तय करें कि सुरक्षित स्थान (**safe squares**) कौन–कौन से हैं, क्या "चीरा" होगा आदि। बच्चों को शुरुआत में सरल नियम से खेल दिखाएं, फिर रणनीति–विचार को बढ़ावा दें।

ज्योति सागर (स०अ०)
प्रा० वि० फतेहपुर पुट्ठी– 3
विकास क्षेत्र व जनपद– बागपत

योग

आधुनिक जीवन–शैली तथा खान–पान के कारण 40 वर्ष से ऊपर की आयु वाले 80% लोग घुटनों और जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं। इनसे बचने के लिए कुछ सरल उपाय नीचे दिए जा रहे हैं।

यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ– पैरों की क्रियाएँ– दोनों पंजों, टांगों, घुटनों , जंघा व कूल्हे के जोड़ों के यौगिक सूक्ष्म व्यायाम इनके लिगामेंट्स, नसों, जोड़ों व हड्डियों में लचक पैदा करके वहाँ के सभी दोषों को दूर करते हैं।

हाथों की क्रियाएँ– दोनों हाथों–उंगलियों–कलाइयों–कोहनियों और कंधों की यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं वहाँ के सभी अवयवों में रक्त संचार बढ़ाकर तथा विषाक्त मल को हटाकर सभी दोषों को दूर करती है।

गर्दन की क्रियाएँ– गर्दन के सूक्ष्म व्यायाम (ग्रीवा चालन की क्रियाएं) वहाँ की सभी नस–नाड़ियों को लचीला बनाते हैं तथा सभी दोषों को दूर करते हैं।

घुटनों की क्रिया– दोनों पैर सीधे करके बैठें। घुटनों के नीचे चादर का 3 इंच मोटा सख्त रोल बना कर रखें। श्वास भरकर दोनों पंजों को अपनी ओर खींचते हुए घुटनों को शक्ति से नीचे की ओर दबाएँ। 10 सेकेंड रुकने के बाद ढीला छोड़ दें। इसी प्रकार 50 से 60 बार करें।

कमर तथा घुटने के लिए क्रिया – घुटने हल्के–से मोड़कर खड़े हों। दोनों पैरों में थोड़ा सा फासला रखें। दोनों हाथ कमर पर रख कर दोनों घुटनों को दायीं ओर से बायीं ओर गोलाकार घुमाएँ। पश्चात् कटि भाग को भी इसी प्रकार गोलाकार घुमाएँ।

आसन हमेशा योग्य शिक्षक की देख–रेख में करें ।

आसन – ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, त्रिकोणासन, कोणासन, भुजंगासन, शलभासन, उष्ट्रासन, उत्थान पादहस्त मकरासन, बालक्रीडा (लेटकर हाथों तथा पैरों के द्वारा साइक्लिंग), सिंहासन, शवासन, हँसना। दोनों हाथ ऊपर की ओर सीधे करके पंजों व एड़ियों के इस 5–5 मिनट फर्श पर चलें।

प्राणायाम – गहरे लम्बे श्वास, अनुलोम विलोम, उज्जायी, कपालभाति, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, नाड़ीशोधन।

मुद्राएँ – (1) वायु मुद्रा, (2) अपानवायु मुद्रा (मृत संजीवनी)। सीढ़ियाँ चढ़ने से पहले 5 मिनट इसके अभ्यास से घुटनों में दर्द नहीं होगा और न ही श्वास फूलेगा। (3) संधि मुद्रा – दाएँ हाथ के अंगूठे के अग्रभाग को अनामिका के अग्रभाग से मिलाएँ तथा बाएँ हाथ के अँगूठे को मध्यमा के अग्रभाग से मिलाएँ । दाएँ हाथ से पृथ्वी मुद्रा तथा बाएँ हाथ से आकाश मुद्रा बनाएँ। 15 मिनट बैठें।

शिल्पी गोयल (स०अ०)
उच्च प्राथमिक विद्यालय निजामपुर
सिकंद्राबाद– बुलंदशहर।

मिस्टर इंडिया

मिस्टर इण्डिया नामक फिल्म सन 1987 में बनी निर्देशक शेखर कपूर और निर्माता बोनी कपूर की एक बेहद चर्चित बाल फ़िल्म रही। इसके मुख्य कलाकार– अनिल कपूर, श्रीदेवी, अमरीश पुरी व सतीश कौशिक रहे।

'मिस्टर इंडिया' एक आम इंसान अरुण वर्मा (अनिल कपूर) की कहानी है, जो अनाथ बच्चों के साथ मिलकर एक छोटे से किराये के मकान में रहता है। उसकी ज़िन्दगी तब बदल जाती है जब उसे अपने वैज्ञानिक पिता की एक "अदृश्य होने वाली घड़ी" मिलती है। इस घड़ी की मदद से वह समाज में फैले अन्याय और अपराध के ख़िलाफ लड़ता है, खासकर मोगैम्बो (अमरीश पुरी) जैसे खलनायक से, जो भारत पर राज करना चाहता है।

मिस्टर इण्डिया फिल्म में अनिल कपूर ने अरुण वर्मा का किरदार बेहद भावनात्मक और प्रेरणादायक ढंग से निभाया है। श्रीदेवी का पत्रकार सीमा के रूप में अभिनय और उनका हास्य तथा ग्लैमर का संतुलन शानदार है। उनका "हवा हवाई" गाना तो आज भी लोकप्रिय है। अमरीश पुरी का "मोगैम्बो खुश हुआ!" डायलॉग भारतीय सिनेमा के इतिहास में अमर हो गया है। सतीश कौशिक का कैलेंडर के रूप में अभिनय फिल्म को हल्कापन और हँसी प्रदान करता है। फिल्म में लक्ष्मीकांत–प्यारेलाल का संगीत फिल्म की जान है। 'हवा हवाई', 'काटे नहीं कटते दिन ये रात', और 'जिंदगी की यही रीत है' आज भी उतने ही ताजा लगते हैं।

उस समय के लिए स्पेशल इफ़ेक्ट्स (अदृश्य होना आदि) बहुत उन्नत माने गए। फ़िल्म ने समाज सेवा, मानवता और साहस जैसे मूल्यों को मनोरंजन के साथ जोड़ा। बच्चों के लिए हास्य, युवाओं के लिए रोमांस, और बड़ों के लिए संदेश सब कुछ एक साथ।

कुछ जगहों पर कहानी थोड़ी कल्पनात्मक लगती है, परंतु यह फिल्म की मनोरंजक शैली के कारण नकारात्मक नहीं लगती। 'मिस्टर इंडिया' भारतीय सिनेमा की सबसे यादगार और पारिवारिक फिल्मों में से एक है। यह फिल्म मनोरंजन, संदेश और भावना– तीनों का उत्कृष्ट मिश्रण है।

"मोगैम्बो खुश हुआ!"। और दर्शक भी!

बबलू सोनी
प्राथमिक विद्यालय उतरार
विकासखण्ड–बाबागंज
जनपद–प्रतापगढ़

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/1180108654646 49
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

टीम मिशन शिक्षण संवाद