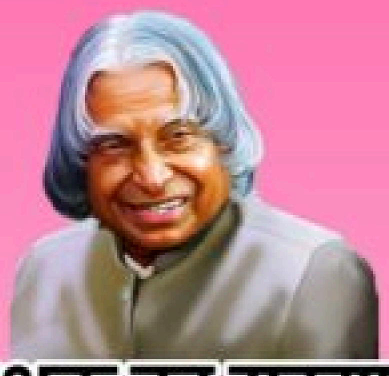
शिक्षा का उत्थान

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक साहित्य संकलन



शिक्षक का सम्मान

अंक : 60

शिक्षण संवाद

माह : मार्च वर्ष : 2026

मिशन शिक्षण संवाद

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

अंक : 60

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

प्रधान सम्पादक

श्री विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक

श्री अवनीन्द्र कुमार जादौन, श्री प्रांजल सक्सेना

सम्पादक

श्री आनंद मिश्रा, सुश्री ज्योति कुमारी, श्री बबलू सोनी

सह-सम्पादक

श्री सुशांत सक्सेना, श्री शंखधर द्विवेदी

छायांकन

श्री वीरेन्द्र परनामी

ग्राफिक एवं डिजाइन

श्री जितेन्द्र कुमार, श्री अनिल मौर्य, श्री विकास शर्मा

विशेष सहयोगी

श्री विकास मिश्रा, श्री अफ़ज़ाल अहमद, श्री साकेत बिहारी शुक्ल

आओ हाथ से हाथ मिलाएं
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं

मिशन शिक्षण संवाद

व्हाट्सएप एवं संपर्क नं० :-
9458278429

ई मेल :-
shikshansamvad@gmail.com

वेबसाइट :-
www.missionshikshansamvad.com

शुभकामना संदेश

“शिक्षा केवल ज्ञान का अर्जन नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण है।” इसी भावना को आत्मसात करते हुए मिशन शिक्षण संवाद निरंतर शिक्षकों, शिक्षार्थियों एवं शिक्षा से जुड़े सभी हितधारकों के मध्य संवाद, नवाचार और प्रेरणा का सशक्त माध्यम बना हुआ है।

मार्च 2026 का यह अंक शिक्षा जगत में हो रहे सकारात्मक परिवर्तनों, नवाचारी प्रयासों और विद्यालयी गतिविधियों को समर्पित है। आज जब शिक्षा प्रणाली नई चुनौतियों और संभावनाओं के दौर से गुजर रही है, तब शिक्षकों की भूमिका केवल पाठ्यक्रम तक सीमित नहीं रह गई है। शिक्षक अब मार्गदर्शक, प्रेरणास्रोत और समाज निर्माण के प्रमुख आधार बन चुके हैं।

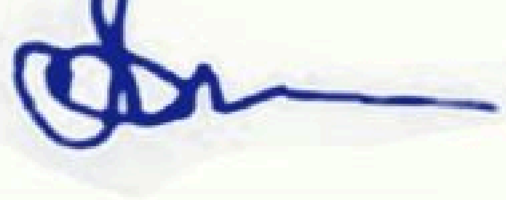
मिशन शिक्षण संवाद का उद्देश्य केवल सूचनाओं का आदान-प्रदान नहीं, बल्कि शिक्षकों के उत्कृष्ट कार्यों, नवाचारों और प्रेरणादायी प्रयासों को एक साझा मंच प्रदान करना है। इस पत्रिका के माध्यम से हम उन शिक्षकों की रचनात्मकता और समर्पण को समाज के सामने लाने का प्रयास कर रहे हैं, जो सीमित संसाधनों में भी शिक्षा की नई इबारत लिख रहे हैं।

वर्तमान समय में तकनीक आधारित शिक्षा, गतिविधि आधारित अधिगम, समावेशी शिक्षा तथा नैतिक मूल्यों का विकास अत्यंत आवश्यक हो गया है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रत्येक बच्चा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करे और विद्यालय उसके सर्वांगीण विकास का केंद्र बने। इसी दिशा में शिक्षक समुदाय की सहभागिता और सकारात्मक सोच अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इस अंक में विभिन्न शैक्षिक गतिविधियों, प्रेरक लेखों, नवाचारों एवं शिक्षकों की उपलब्धियों को स्थान दिया गया है। हमें विश्वास है कि यह सामग्री पाठकों के लिए उपयोगी, प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी।

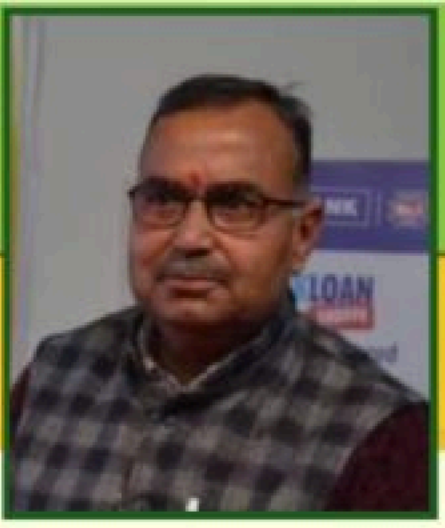
मैं सभी शिक्षकों, लेखकों एवं सहयोगियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके सतत प्रयासों से यह पत्रिका निरंतर समृद्ध हो रही है। आशा है कि आप सभी का सहयोग और स्नेह आगे भी इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा।

आइए, हम सभी मिलकर शिक्षा को और अधिक प्रभावी, रचनात्मक एवं छात्र-केंद्रित बनाने के संकल्प के साथ आगे बढ़ें।



डॉ0 सतीश चंद्र तिवारी
पूर्व भू विज्ञानी एवं डायट प्रवक्ता

संपादकीय



"परहित बस जिन्ह के मन माहीं।
तिन्ह कहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं॥"

भारतीय चिंतन परंपरा का यह अमूल्य सूत्र हमें जीवन का अत्यंत सरल किंतु गहन सत्य सिखाता है, जिसके मन में परहित की भावना बसती है, उसके लिए इस संसार में कुछ भी दुर्लभ नहीं रहता। यह चौपाई केवल आध्यात्मिक आदर्श नहीं, बल्कि सामाजिक, शैक्षिक और मानवीय जीवन का मार्गदर्शक सिद्धान्त है।

आज जब हम शिक्षा के क्षेत्र में निरन्तर परिवर्तन और चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, तब यह प्रश्न अत्यन्त महत्वपूर्ण हो जाता है कि क्या हमारी शिक्षा केवल ज्ञानार्जन तक सीमित रह गई है या वह समाज के प्रति उत्तरदायित्व की भावना भी जागृत कर रही है? यदि शिक्षा केवल व्यक्तिगत उन्नति का माध्यम बनकर रह जाए, तो वह अधूरी है। सच्ची शिक्षा वही है जो व्यक्ति के भीतर "परहित" का भाव उत्पन्न करे।

"मिशन शिक्षण संवाद" का मूल उद्देश्य भी सदैव इसी विचारधारा को आगे बढ़ाना रहा है, शिक्षा को केवल पाठ्यक्रम तक सीमित न रखकर, उसे मानवता, संवेदनशीलता और सहयोग की भावना से जोड़ना भी है। जब एक शिक्षक अपने कर्तव्य को केवल नौकरी न मानकर, समाज निर्माण का माध्यम समझता है, तब वह वास्तव में "परहित" की भावना से कार्य कर रहा होता है। ऐसे शिक्षक न केवल विद्यार्थियों का भविष्य गढ़ते हैं, बल्कि समाज की दिशा भी निर्धारित करते हैं।

परहित का अर्थ केवल बड़े-बड़े कार्य करना नहीं है। एक शिक्षक का अपने विद्यार्थियों के प्रति स्नेहपूर्ण व्यवहार, एक विद्यार्थी का अपने सहपाठी की सहायता करना, विद्यालय में सकारात्मक वातावरण का निर्माण, ये सभी छोटे-छोटे प्रयास ही मिलकर बड़े परिवर्तन की नींव रखते हैं। जब यह भावना व्यापक रूप ले लेती है, तब एक सशक्त, संवेदनशील और समरस समाज का निर्माण संभव होता है।

वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा, स्वार्थ और व्यक्तिगत उपलब्धियों की दौड़ ने कहीं न कहीं "परहित" की भावना को पीछे छोड़ दिया है। ऐसे में "शिक्षण संवाद" जैसे सकारात्मक संकलनों की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है, जो शिक्षकों, विद्यार्थियों और समाज के बीच संवाद स्थापित कर, सकारात्मकता और सहयोग की भावना को पुनर्जीवित करते हैं।

इस अंक के माध्यम से हम सभी शिक्षकों, विद्यार्थियों और समाज के सजग नागरिकों से निवेदन करते हैं कि वे अपने जीवन में "परहित" को स्थान दें। क्योंकि जब हम दूसरों के लिए जीना सीख जाते हैं, तब हमारा अपना जीवन भी सार्थक और सफल बन जाता है।

आइए, हम सभी मिलकर इस विचार को आत्मसात करें–
कि सच्ची सफलता केवल अपने लिए नहीं, बल्कि दूसरों के लिए उपयोगी बनने में है।

विमल कुमार
संपादक
मिशन शिक्षण संवाद

अनुक्रमणिका

विषय वस्तु → **पृष्ठ संख्या**

मिशन गीत	मिशन के गीत गाएं	7
अनमोल बाल रत्न	छात्र उपलब्धि	8
विचारशक्ति	गुरुकुल परंपरा	9-10
टी0 एल0 एम0 संसार	भूकंप चेतावनी यंत्र	11
नवाचार	संख्याओं का जादुई घर	12-13
बात महिला शिक्षकों की	शिक्षिकाओं की चुनौतियाँ	14-15
English Medium Diary	Teaching methods in parishadiya E M schools	16-17
प्रेरक प्रसंग	मैरी कॉम	18
सद् विचार	डॉ0 राम मनोहर लोहिया	19-21
शैक्षिक तकनीकी	प्रोजेक्टर	22-23
बाल कविता	होली	24
बाल कहानी	दूसरों का ध्यान	25
शैक्षिक गतिविधि	नवीन पुस्तकालय की स्थापना	26
योग विशेष	गौमुखासन	27-28
खेल विशेष	गोला फेंक (Shot put)	29-30
बाल फिल्म	फ्रोज़न	31-32
प्रकृति मित्र (इको क्लब गतिविधि)	पौधों पर एप्सम साल्ट का उपयोग	33

हर पल शिक्षा के उत्थान में,
रहे समर्पित जो।
हितकारी द्रष्टा 'मिशन
शिक्षण संवाद' है वो।।
मिशनमय सब हो जाएँ,
मिशन के गीत गाएँ।

अविरल ज्ञान की गंगा बहती,
छात्रों का कल्याण हो।
अति परिश्रमी साधक शिक्षक,
जिनमें गुण की खान हो।।
आओ मिल सब हरषाएँ,
मिशन के गीत गाएँ।

संस्कार, शारीरिक शिक्षा,
हर विषयों का अद्भुत ज्ञान।
प्रतियोगिता के लिए पढ़ाई,
अमिट छवि अनुपम पहचान।।
चमक बिखराते जाएँ,
मिशन के गीत गाएँ।

हर दैनिक गतिविधियाँ उत्तम,
काव्यांजलि, श्यामपट्ट के कार्य।
सृजनशील हो जाते बच्चे,
देख टी एल एम विविध प्रकार।।
हाथों में हाथ मिलाएँ,
मिशन के गीत गाएँ।

समता और सम्मान का रक्षक,
गौरवान्वित शिक्षक समाज।
करें हमेशा छात्र तरक्की,
ऐसा ही है विमल प्रयास।
राष्ट्र हित करते जाएँ,
मिशन के गीत गाएँ।

रचनाकार
अरविन्द कुमार सिंह (स०अ०)
प्रा० वि० धवकलगंज
बड़ागाँव, वाराणसी

शिक्षिका रेहाना शमीम के प्रयास रंग लाए :- बुढ़ाडीह विद्यालय के 4 विद्यार्थियों का सर्वोदय विद्यालय में चयन, ब्लॉक स्तर पर भव्य सम्मान”

भटहट (गोरखपुर) :- शिक्षा के क्षेत्र में एक प्रेरणादायक उपलब्धि सामने आई है, जहाँ कम्पोजिट उच्च प्राथमिक विद्यालय बुढ़ाडीह, ब्लॉक भटहट के चार प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने अपनी मेहनत और लगन के बल पर राजकीय आश्रम पद्धति सर्वोदय विद्यालय में चयन प्राप्त कर विद्यालय एवं क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है।

चयनित विद्यार्थियों में–
आदर्श (कक्षा 6)
अरूण (कक्षा 6)
अनुज (कक्षा 7)
आर्यन (कक्षा 8)

इस उपलब्धि के पीछे शिक्षिका रेहाना शमीम का विशेष योगदान रहा, जिन्होंने न केवल बच्चों की नियमित एवं समर्पित तैयारी कराई, बल्कि उनके लिए आवश्यक पुस्तकों की

व्यवस्था स्वयं की और स्वयं जाकर प्रवेश (एडमिशन) भी सुनिश्चित कराया। विद्यालय के इन होनहार विद्यार्थियों की सफलता पर ब्लॉक स्तर पर एक सम्मान समारोह आयोजित किया गया जिसमें शिक्षिका रेहाना शमीम को शॉल एवं माला पहनाकर सम्मानित किया गया। साथ ही चयनित विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों को भी उपहार भेंट कर सम्मानित किया गया, जिससे पूरे क्षेत्र में हर्ष और गर्व का माहौल है। यह उपलब्धि न केवल विद्यार्थियों की मेहनत का परिणाम है, बल्कि एक समर्पित शिक्षिका के मार्गदर्शन, लगन और कर्तव्यनिष्ठा का भी उत्कृष्ट उदाहरण है।

रेहाना शमीम (स0अ0)
कम्पोज़िट पूर्व माध्यमिक विद्यालय बूढ़ाडीह
ब्लॉक- भटहट, ज़िला- गोरखपुर

विचारशक्ति

गुरुकुल परंपरा

गुरुकुल परंपरा से तात्पर्य प्राचीन गुरु-शिष्य परंपरा से है। 'गुरुकुल' का शाब्दिक अर्थ होता है—गुरु का घर या आश्रम। प्राचीन काल में शिष्य अपने परिवार से दूर रहकर गुरु के परिवार का हिस्सा बनते थे और वहीं शिक्षा प्राप्त करते थे। गुरुगृह अर्थात गुरुकुल ही उस समय शिक्षा के प्रमुख केंद्र होते थे।

गुरुकुल प्रायः प्रकृति की सुरम्य गोद में स्थित होते थे, जहाँ शुद्ध वायु और जल आसानी से उपलब्ध होता था तथा वातावरण पूर्णतः शांत और एकाग्रता के अनुकूल होता था। गुरुकुल की जीवन-पद्धति संस्कारप्रधान होती थी।

वैदिक काल में बालक की प्राथमिक शिक्षा परिवार में और उच्च शिक्षा गुरुकुल में दी जाती थी। लगभग पाँच वर्ष की आयु में शुभ मुहूर्त में 'विद्यारंभ संस्कार' कराया जाता था, जो प्रायः कुल पुरोहित द्वारा संपन्न होता था। इसके बाद शिक्षा का नियमित प्रारंभ होता था। आठ से बारह वर्ष की आयु में बालक का गुरुकुल में प्रवेश कराया जाता था, जहाँ 'उपनयन संस्कार' के पश्चात उच्च शिक्षा आरंभ होती थी।

गुरुकुल में शिक्षण मुख्यतः मौखिक होता था। प्रश्नोत्तर, शंका-समाधान, व्याख्यान और वाद-विवाद के माध्यम से ज्ञान प्रदान किया जाता था। यहाँ धार्मिक एवं नैतिक शिक्षा पर विशेष बल दिया जाता था। शिष्यों को उचित आहार-विहार, आचार-विचार और उत्तम चरित्र निर्माण की शिक्षा दी जाती थी।

गुरुकुल की शिक्षा पूर्णतः निःशुल्क होती थी। शिष्यों से किसी प्रकार का शुल्क नहीं लिया जाता था। उनके आवास, भोजन और वस्त्र आदि की व्यवस्था गुरु स्वयं करते थे। इसके लिए धन की पूर्ति राजा-महाराजाओं, धनी व्यक्तियों के दान, भिक्षाटन और गुरु-दक्षिणा से होती थी। उस समय गुरुकुलों को राज्य से कोई निश्चित अनुदान प्राप्त नहीं होता था। शिष्य गुरुकुल की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु भिक्षा भी लाते थे। शिक्षा पूर्ण होने पर वे अपनी सामर्थ्य अनुसार गुरु-दक्षिणा अर्पित करते थे, जो भूमि, अन्न, पशु, वस्त्र या धन के रूप में होती थी।

गुरुकुलों के नियम अत्यंत कठोर होते थे। गुरु और शिष्य दोनों ही अनुशासित जीवन जीते थे।

गुरु की कथनी और करनी में कोई अंतर नहीं होता था। शिष्य भी नियमों का पालन करते हुए सादा और संयमित जीवन व्यतीत करते थे।

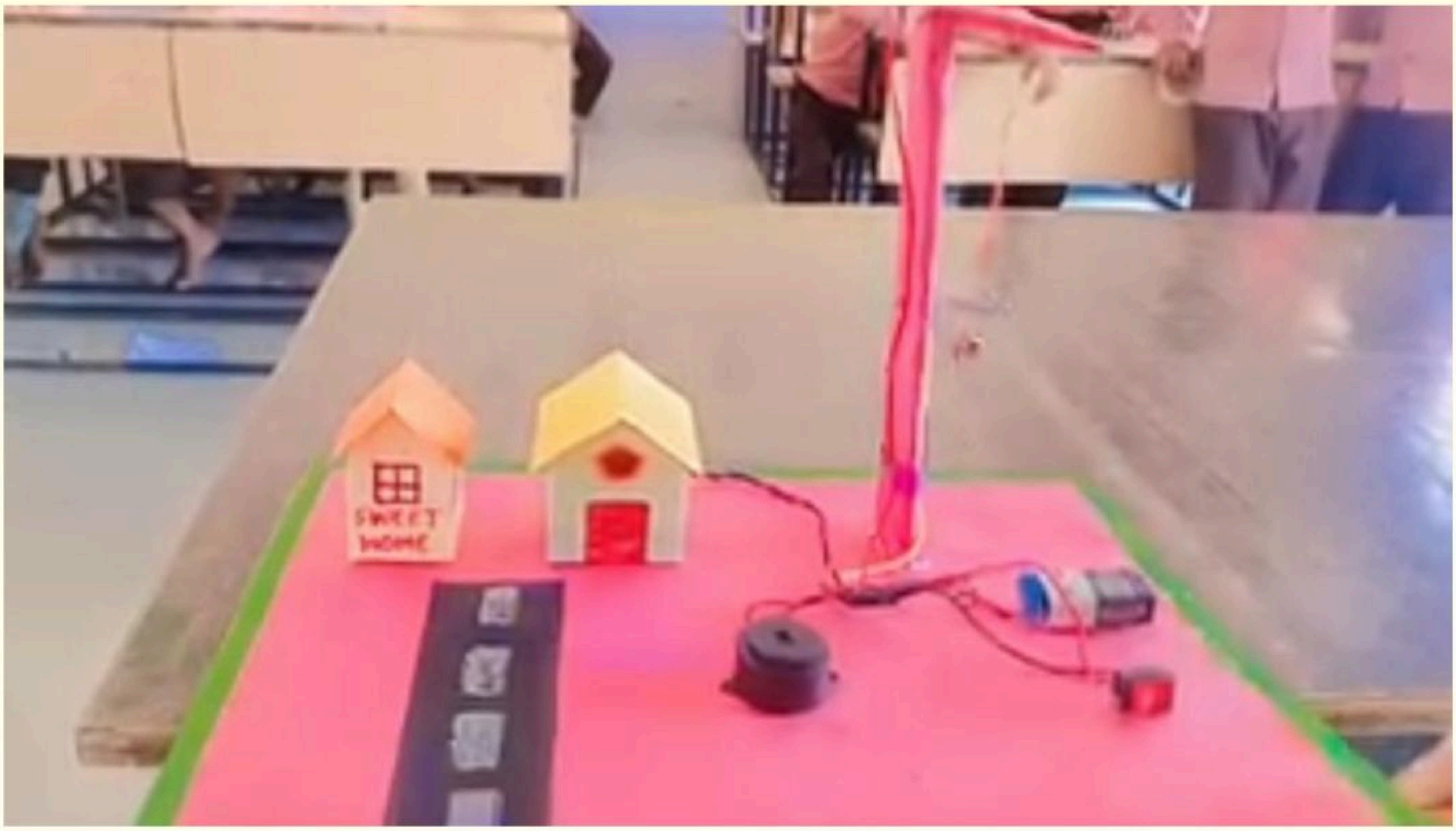
गुरु और शिष्य के बीच अत्यंत मधुर संबंध होते थे। गुरु शिष्यों के सर्वांगीण विकास के लिए समर्पित रहते थे, जबकि शिष्य गुरु का आदर, सेवा और आज्ञापालन करते थे। गुरुकुल की व्यवस्था कार्य-विभाजन के आधार पर सुचारू रूप से चलती थी, जिसमें सभी शिष्यों को समान रूप से कार्य करना होता था—किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जाता था।

शिक्षा पूर्ण होने पर 'समावर्तन समारोह' (दीक्षांत) आयोजित किया जाता था, जिसमें गुरु शिष्यों को गृहस्थ जीवन में प्रवेश की अनुमति देते थे और उन्हें जीवन के कर्तव्यों का उपदेश देकर विदा करते थे। उस समय किसी प्रकार का प्रमाण-पत्र नहीं दिया जाता था, बल्कि शिष्य की योग्यता ही उसका प्रमाण होती थी। श्रीराम, श्रीकृष्ण और युधिष्ठिर जैसे महान व्यक्तित्व इसी गुरुकुल परंपरा की देन हैं, जो आज भी आदर्श के रूप में स्थापित हैं।

भारत को पुनः 'विश्वगुरु' के रूप में स्थापित करने के लिए आज गुरुकुल परंपरा को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

सुनील कुमार (स0अ0)
संविलयन विद्यालय अड़गोड़वा
विकास क्षेत्र- मिहींपुरवा, जिला- बहराइच

टी0 एल0 एम0 का नाम- भूकंप चेतावनी यंत्र



प्रयुक्त सामग्री- कार्ड शीट, A4 साइज रंगीन पेपर, 9 वोल्ट बैट्री, स्विच, एल० ई० डी० बल्ब, कॉपर तार, नट बोल्ट, बजर, कार्डशीट से निर्मित घर।

उपयोग- यह मॉडल अचानक भूकंप आने पर हमें सूचित करता है। जैसे ही भूकंप आता है तो इसमें लगा अलार्म बजने लगता है, हम समय से पहले घर से बाहर निकलकर सुरक्षित स्थान पर आ सकते हैं और जान-माल की हानि से बचा जा सकता है।

निर्माणकर्ता

अंशुल गुप्ता(स0अ0)

संविलियन विद्यालय डेरा करीमनगर

राजपुर कानपुर देहात

नवाचार का नाम: संख्याओं का जादुई घर (Magic House of Numbers)

प्राथमिक स्तर पर छात्रों को स्थानीय मान (Place Value) सिखाने के लिए "संख्याओं का जादुई घर" एक प्रभावी और नवाचार हो सकता है। यह तकनीक 'मूर्त से अमूर्त' (Concrete to Abstract) शिक्षण सिद्धांत पर आधारित है।

इस नवाचार में हम एक भौतिक मॉडल या कहानी का उपयोग करते हैं जिससे बच्चों को रटने के बजाय अवधारणा की गहरी समझ मिलती है।

1. आवश्यक सामग्री (Low-Cost/No-Cost TLM) : पुराने माचिस के खाली डिब्बे या डिस्पोजेबल कप, आइसक्रीम स्टिक या माचिस की तीलियाँ, रबर बैंड (समूह बनाने के लिए), एक चार्ट पेपर जिस पर तीन घर बने हों : इकाई (Units), दहाई (Tens), और सैकड़ा (Hundreds)।

2. शिक्षण प्रक्रिया (Activity Steps) इकाई का घर: बच्चों को समझाएं कि 'इकाई के घर' में केवल 9 कमरे हैं और एक कमरे में केवल एक ही तीली रह सकती है।

दहाई का समूह बनाना: जैसे ही 10वीं तीली आती है, हम उन्हें एक रबर बैंड से बांध देते हैं। यह 10 तीलियों का एक 'गट्ठर' बन जाता है, जिसे अब 'इकाई' के घर में नहीं रखा जा सकता।

स्थान बदलना: इस 10 के गट्ठर को अब 'दहाई' के घर में भेज दिया जाता है। यहाँ एक गट्ठर का मतलब '1 दहाई' होता है।

विस्तार: इसी तरह, जब 10 'दहाई के गट्ठर' जमा हो जाते हैं, तो उन्हें एक बड़े पैकेट में बांधकर 'सैकड़ा' के घर में भेज दिया जाता है।

3. खेल आधारित अभ्यास (Gamified Learning) डाइस रोल खेल (Dice Roll Game): छात्र पासा फेंकते हैं और प्राप्त अंक के बराबर तीलियाँ 'इकाई' के घर में रखते हैं। जैसे ही संख्या 10 से ऊपर जाती है, वे स्वयं गट्ठर बनाकर उसे 'दहाई' के घर में ले जाते हैं।

विस्तारित रूप (Expanded Form): उदाहरण के लिए, यदि संख्या 25 है, तो बच्चे देखेंगे कि उनके पास 2 दहाई (गट्ठर) और 5 इकाई (खुली तीलियाँ) हैं, जिसे \(20 + 5\) के रूप में आसानी से समझा जा सकता है।

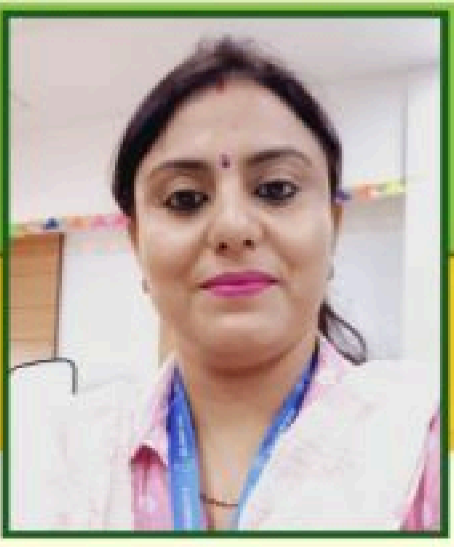
इस नवाचार के लाभ :

दृश्य प्रस्तुति: बच्चे भौतिक रूप से देख सकते हैं कि अंक बदलने पर उसका मान क्यों बदलता है।

अवधारणा स्पष्टता: यह शून्य की अवधारणा को भी स्पष्ट करता है (यदि किसी घर में कोई गट्ठर नहीं है, तो वहाँ 0 लिखा जाता है)।

रुचि: खेल-खेल में सीखने से छात्र गणित से डरने के बजाय उसमें रुचि लेने लगते हैं।

मोनू (स०अ०)
पी० एम० श्री प्रा० वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
विकास क्षेत्र व जनपद- बागपत



भारत में शिक्षिकाएं न केवल शिक्षा की मशाल थामे हुए हैं, बल्कि वे समाज में बदलाव की सबसे बड़ी वाहक भी हैं। हालांकि, एक सफल शिक्षिका बनने का उनका सफर फूलों की सेज नहीं, बल्कि चुनौतियों और संघर्षों से भरा होता है।

<u>1. दैनिक जीवन की दोहरी जिम्मेदारी (Double Burden) :</u> भारतीय समाज में एक महिला शिक्षक के दिन की शुरुआत स्कूल की घंटी से बहुत पहले हो जाती है। अधिकांश शिक्षिकाओं के लिए 'कार्यदिवस' सुबह 5 बजे से ही शुरू हो जाता है।

घर और स्कूल का संतुलन : स्कूल जाने से पहले घर का खाना बनाना, बच्चों को तैयार करना और बुजुर्गों की देखभाल करना उनकी प्राथमिकता होती है। स्कूल से लौटने के बाद भी उनका काम खत्म नहीं होता; कॉपियाँ जाँचना, अगले दिन का लेसन प्लान बनाना और फिर से घरेलू कामों में जुट जाना उनकी नियति है। इसे 'सेकंड शिफ्ट' कहा जाता है, जो मानसिक और शारीरिक थकान का मुख्य कारण बनती है।

<u>2. कार्यक्षेत्र की चुनौतियाँ :</u> स्कूलों में, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में, महिला शिक्षिकाओं को बुनियादी सुविधाओं के अभाव से जूझना पड़ता है।

सुरक्षा और आवागमन : ग्रामीण इलाकों में तैनात शिक्षिकाओं को अक्सर लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। सार्वजनिक परिवहन की कमी और असुरक्षित रास्ते उनके दैनिक सफर को तनावपूर्ण बना देते हैं।

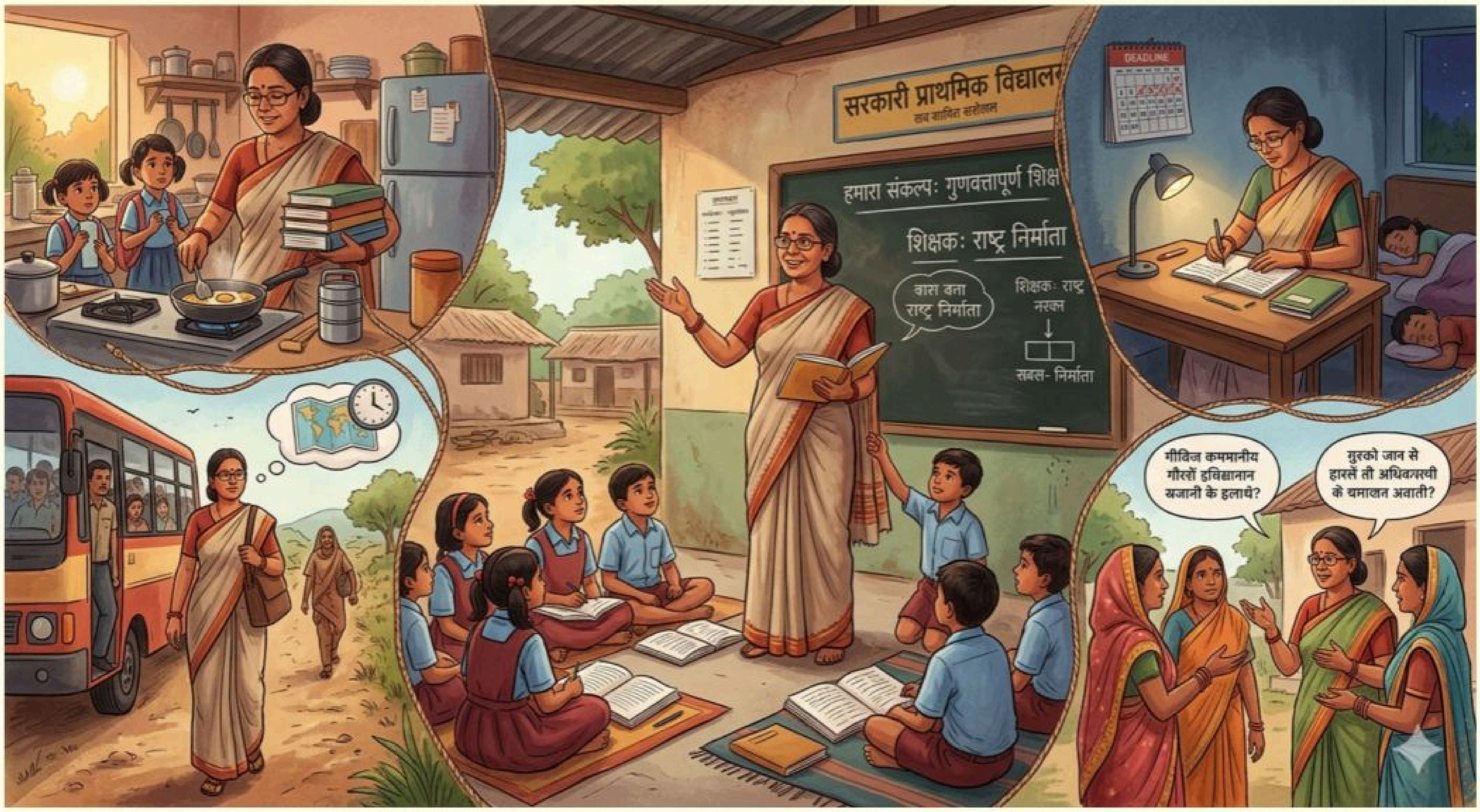
बुनियादी सुविधाओं की कमी : कई सरकारी स्कूलों में आज भी महिलाओं के लिए स्वच्छ शौचालय और पीने के साफ पानी की समुचित व्यवस्था नहीं है, जो उनके स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करती है।

लैंगिक भेदभाव : शिक्षण के पेशे को अक्सर 'महिलाओं के लिए उपयुक्त' माना जाता है, लेकिन निर्णय लेने वाली समितियों या उच्च प्रशासनिक पदों पर आज भी पुरुषों का वर्चस्व है। कई बार उनकी योग्यताओं को घरेलू जिम्मेदारियों के चश्मे से कमतर आंका जाता है।

<u>3. सामाजिक और मानसिक दबाव :</u> समाज को एक शिक्षिका से 'आदर्श नारी' होने की अपेक्षा रहती है। उनसे उम्मीद की जाती है कि वे स्कूल में ममतामयी माँ और घर में आज्ञाकारी बहू की भूमिका निभाएं। इस "परफेक्ट" होने के दबाव में वे अक्सर खुद के स्वास्थ्य और मानसिक शांति को नजरअंदाज कर देती हैं।

<u>4. चुनौतियों से लड़ने का जज्बा और कुशलता :</u> इन तमाम बाधाओं के बावजूद, भारतीय शिक्षिकाएं जिस कुशलता से अपना दायित्व निभाती हैं, वह वंदनीय है।

बात महिला शिक्षकों की



इमोशनल इंटेलिजेंस : महिलाएं स्वभाव से अधिक संवेदनशील होती हैं, जो उन्हें छात्रों के साथ गहरा भावनात्मक जुड़ाव बनाने में मदद करता है। वे बच्चों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जल्दी समझ लेती हैं।

नवाचार (Innovation) **:** सीमित संसाधनों में भी कबाड़ से जुगाड़ (TLM) बनाकर पढ़ाना या खेल-खेल में कठिन विषयों को समझाना उनकी विशेषता है। डिजिटल इंडिया के दौर में, कई महिला शिक्षिकाओं ने खुद को तकनीकी रूप से कुशल बनाया है और ऑनलाइन शिक्षा में अपनी पहचान बनाई है।

परिवर्तन की वाहक : ग्रामीण क्षेत्रों में महिला शिक्षिकाएं केवल बच्चों को नहीं पढ़ातीं, बल्कि वे बाल विवाह रोकने, स्वच्छता के प्रति जागरूक करने और लड़कियों के नामांकन को बढ़ाने में 'रोल मॉडल' का काम करती हैं।

निष्कर्ष : भारत में शिक्षिकाएं केवल ज्ञान नहीं बांट रही हैं, बल्कि वे धैर्य, प्रबंधन और संघर्ष की जीती-जागती मिसाल हैं। यदि उन्हें बेहतर परिवहन सुविधाएं, कार्यस्थल पर सुरक्षा और समाज से थोड़ा और सहयोग मिले, तो वे देश के भविष्य को और भी अधिक उज्ज्वल बनाने की क्षमता रखती हैं। उनका संघर्ष उनके शिक्षण को और अधिक मानवीय और प्रभावी बनाता है।

श्वेता वर्मा
एस0 आर0 जी0, बागपत

Teaching methods in parishadiya english medium schools

Education is the foundation of a progressive Society. Parishadiya english medium schools focus on providing quality education through effective and child-friendly teaching methods. The main objective is not only to develop English language skills but also to ensure the overall development of children.

Teachers widely use activity based learning (ABL), where students learn through activities like role play, group work, games, and projects. This makes learning interesting and helps children to understand concepts easily.

The communicative language teaching (CLT) method is also used to improve student's speaking and listening skills by encouraging them to communicate in English during classroom activities.

A child centred approach is followed, where every child gets the opportunity to express their thoughts, ask questions and participate actively. This helps in building confidence and creativity. Teachers also use teaching learning material (TLMs) such as charts, flash cards models and digital tools like videos to make lessons more engaging and easy to understand.

In addition continuous and comprehensive Evaluation (CCE) is used to assess students regularly through class work, activities and participation rather than only exams. Group learning and Peer interaction are also encouraged to develop teamwork and social skills.

In conclusion, parishadiya english medium schools use modern and effective teaching methods to create and enjoyable learning environment and prepare students for a bright future.

Neelam Rani (A.T.)
UPS Nibali (1-8)
Block & District- Baghpat

मैरी कॉम

मैरी कॉम का जीवन संघर्ष, दृढ़ संकल्प और कभी हार न मानने वाली भावना का एक जीवंत उदाहरण है। उनके जीवन के कुछ प्रमुख प्रेरक प्रसंग निम्नलिखित हैं-

1. अभावों से विश्व चैंपियन तक का सफर:- मैरी कॉम का जन्म मणिपुर के एक अत्यंत गरीब किसान परिवार में हुआ था। उनके पास जूते खरीदने तक के पैसे नहीं थे और वे अपने माता-पिता के साथ खेतों में काम करती थीं। मुक्केबाजी जैसे खेल को तब 'पुरुषों का खेल' माना जाता था, लेकिन उन्होंने इन सभी सामाजिक और आर्थिक बाधाओं को तोड़ते हुए रिंग में कदम रखा।

2. पिता से छिपकर मुक्केबाजी की शुरुआत:- शुरुआत में मैरी ने अपने मुक्केबाजी के शौक को अपने पिता से छिपाकर रखा, क्योंकि उनके पिता को डर था कि चेहरे पर चोट लगने से उनकी शादी में दिक्कत आएगी। उनकी मेहनत का खुलासा तब हुआ जब उनकी फोटो अखबार में छपी। उन्होंने अपने पिता को न केवल मनाया, बल्कि अपनी सफलता से उन्हें गौरवान्वित भी किया।

3. 'मदर मैरी': मातृत्व के बाद शानदार वापसी:- मैरी कॉम के करियर का सबसे चुनौतीपूर्ण समय वह था जब उन्होंने जुड़वा बच्चों के जन्म के बाद रिंग में वापसी का फैसला किया। कई लोगों ने कहा कि अब उनका करियर खत्म हो चुका है। लेकिन उन्होंने अपनी कड़ी मेहनत से सबको गलत साबित किया और माँ बनने के बाद भी विश्व चैंपियनशिप जीतकर खुद को 'मैग्निफिसेंट मैरी' साबित किया।

4. हार को जीत में बदलना:- 2012 के लंदन ओलंपिक में स्वर्ण पदक न जीत पाने (कांस्य पदक जीतने) पर वे निराश होने के बजाय और अधिक दृढ़ हुईं। उन्होंने अपनी कमियों पर काम किया और 2014 के एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतकर भारत की पहली महिला मुक्केबाज बनीं जिन्होंने यह उपलब्धि हासिल की।

मैरी कॉम के जीवन से सीख :

दृढ़ इच्छाशक्ति:- यदि आप में कुछ करने का जज्बा है, तो परिस्थितियाँ मायने नहीं रखतीं।

अनुशासन:- अपनी जीत के लिए वे सुबह-शाम कड़ी ट्रेनिंग और सख्त अनुशासन का पालन करती थीं।

साहस:- रूढ़िवादी सोच को चुनौती देकर उन्होंने करोड़ों लड़कियों के लिए खेलों के द्वार खोले।

"सफलता केवल प्रतिभा से नहीं, बल्कि पसीने और अटूट विश्वास से मिलती है।"

नरेन्द्र नाथ पटेल
कम्पोज़िट विद्यालय सुरहन
भदोही-भदोही

सद् विचार

डॉ0 राम मनोहर लोहिया

(विचार, संघर्ष और समाजवाद के प्रखर प्रवक्ता)

भारत के स्वतंत्रता संग्राम और आज़ाद भारत की राजनीति में जिन व्यक्तित्वों ने अपनी विचारधारा, साहस और जन-समर्पण से अलग पहचान बनाई, उनमें डॉ. राम मनोहर लोहिया का नाम अत्यंत सम्मान के साथ लिया जाता है। वे केवल एक राजनेता नहीं थे, बल्कि एक चिंतक, समाज-सुधारक, लेखक और क्रांतिकारी विचारधारा के प्रखर प्रतिनिधि थे। उनके विचार आज भी भारतीय लोकतंत्र, सामाजिक न्याय और समानता के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं।

प्रारंभिक जीवन और शिक्षा :

डॉ० राम मनोहर लोहिया का जन्म 23 मार्च 1910 को उत्तर प्रदेश के फैज़ाबाद जिले के अकबरपुर गाँव में हुआ था। उनके पिता का नाम हीरालाल लोहिया था। बचपन से ही लोहिया जी में देशभक्ति और समाज के प्रति संवेदनशीलता के भाव दिखाई देते थे।

उन्होंने उच्च शिक्षा के लिए जर्मनी के बर्लिन विश्वविद्यालय में अध्ययन किया और वहीं से अर्थशास्त्र में पीएच.डी. की उपाधि प्राप्त की। विदेश में रहते हुए भी उनका मन भारत की स्वतंत्रता और सामाजिक समस्याओं की ओर केंद्रित रहा।

स्वतंत्रता संग्राम में योगदान :

डॉ० लोहिया का स्वतंत्रता आंदोलन में योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण रहा। वे भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस से जुड़े और महात्मा गांधी के विचारों से प्रभावित होकर स्वतंत्रता आंदोलन में सक्रिय भूमिका निभाई।

भारत छोड़ो आंदोलन (1942) के दौरान उन्होंने भूमिगत रहकर अंग्रेजों के विरुद्ध आंदोलन को तेज किया। इस दौरान उन्हें कई बार गिरफ्तार किया गया और जेल में कठोर यातनाएँ भी सहनी पड़ीं। लोहिया जी का साहस और निडरता युवाओं के लिए प्रेरणा बन गया।

समाजवादी विचारधारा के प्रणेता :

डॉ० राम मनोहर लोहिया समाजवादी विचारधारा के प्रमुख नेता थे। वे मानते थे कि देश की वास्तविक प्रगति तभी संभव है जब समाज के अंतिम व्यक्ति तक शिक्षा, रोजगार, सम्मान और अधिकार पहुँचें।

उनका समाजवाद केवल आर्थिक समानता तक सीमित नहीं था, बल्कि सामाजिक बराबरी, जाति व्यवस्था के

अंत और महिला सशक्तिकरण जैसे मुद्दों को भी शामिल करता था।

<u>जातिवाद और सामाजिक अन्याय के विरुद्ध संघर्ष :</u>

डॉ० लोहिया ने भारतीय समाज में व्याप्त जाति व्यवस्था और सामाजिक भेदभाव को देश की सबसे बड़ी कमजोरी माना। वे कहते थे कि जातिवाद देश की एकता को कमजोर करता है और गरीबों व पिछड़े वर्गों के विकास में बाधा बनता है।

उन्होंने पिछड़े वर्गों, दलितों और वंचित समाज के लिए राजनीति में अवसर बढ़ाने की मांग की। वे चाहते थे कि सत्ता और संसाधनों में सभी वर्गों की समान भागीदारी हो।

<u>महिलाओं के अधिकारों के समर्थक :</u>

लोहिया जी महिलाओं की समानता और अधिकारों के प्रबल समर्थक थे। उनका मानना था कि जब तक महिलाएँ स्वतंत्र और सशक्त नहीं होंगी, तब तक समाज की प्रगति अधूरी रहेगी।

उन्होंने महिला शिक्षा, रोजगार और राजनीतिक भागीदारी पर विशेष जोर दिया। उनके विचार उस समय के लिए बहुत क्रांतिकारी माने जाते थे।

<u>'सप्त क्रांति' का विचार :</u>

डॉ० लोहिया ने समाज परिवर्तन के लिए 'सप्त क्रांति' (Seven Revolutions) का विचार प्रस्तुत किया। यह सात क्रांतियाँ समाज में समानता, स्वतंत्रता और न्याय स्थापित करने के लिए थीं। इनमें प्रमुख रूप से शामिल थे–

जाति के विरुद्ध क्रांति
आर्थिक असमानता के विरुद्ध क्रांति
महिला-पुरुष समानता की क्रांति
विदेशी प्रभुत्व के विरुद्ध क्रांति
लोकतंत्र की मजबूती की क्रांति
निजी स्वतंत्रता और नागरिक अधिकारों की क्रांति
शोषण और अन्याय के विरुद्ध क्रांति

उनका मानना था कि समाज को बदलने के लिए केवल राजनीतिक परिवर्तन पर्याप्त नहीं, बल्कि सामाजिक और नैतिक क्रांति भी आवश्यक है।

<u>भाषाई और सांस्कृतिक विचार :</u>

डॉ० लोहिया भारतीय भाषाओं के प्रबल समर्थक थे। वे मानते थे कि अंग्रेजी का अत्यधिक प्रभाव देश की जनता को शिक्षा और प्रशासन से दूर करता है। उन्होंने हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं को शिक्षा तथा सरकारी कार्यों में प्राथमिकता देने की मांग की।

वे भारतीय संस्कृति को आधुनिकता के साथ जोड़कर देखने के पक्षधर थे।

<u>एक सच्चे जननेता :</u>

डॉ० लोहिया की सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि वे जनता के बीच रहते थे और जनता की समस्याओं को

अपनी राजनीति का केंद्र बनाते थे। वे दिखावे और सत्ता की राजनीति से दूर रहते हुए सच्चाई और साहस के साथ बोलते थे।
वे कहते थे कि राजनीति का उद्देश्य जनता की सेवा होना चाहिए, न कि सत्ता प्राप्ति।

निधन और विरासत :

डॉ० राम मनोहर लोहिया का निधन 12 अक्टूबर 1967 को हुआ। उनका जीवन भले ही छोटा रहा, लेकिन उनके विचार और संघर्ष भारत की राजनीति और समाज पर गहरी छाप छोड़ गए।
आज भी उनके विचार सामाजिक न्याय, लोकतंत्र और समानता के लिए मार्गदर्शक हैं। कई राजनीतिक दल और समाजसेवी संगठन उनके सिद्धांतों को आधार मानकर कार्य करते हैं।
डॉ० राम मनोहर लोहिया एक ऐसे युगपुरुष थे जिन्होंने स्वतंत्रता संग्राम में योगदान देने के साथ-साथ आज़ाद भारत में सामाजिक बदलाव की दिशा में भी नई सोच प्रस्तुत की। उनका जीवन हमें यह सिखाता है कि राष्ट्र निर्माण केवल भाषणों से नहीं, बल्कि संघर्ष, साहस और जन-सेवा से होता है।
उनकी विचारधारा आज के विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा है, क्योंकि वे समानता, न्याय और मानवता की शिक्षा देती है।
डॉ० लोहिया का संदेश स्पष्ट था— भारत तभी महान बनेगा जब समाज के हर वर्ग को बराबरी का अधिकार मिलेगा।

अफ़ज़ाल अहमद (स0अ0)
पी0 एम0 श्री स्कूल सिविल लाइन्स, दबरई
ब्लॉक एवं जनपद- फिरोजाबाद

प्रोजेक्टर

प्रोजेक्टर एक आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है जो किसी चित्र, वीडियो या टेक्स्ट को एक बड़े पर्दे या सफेद दीवार पर प्रदर्शित करने के काम आता है। शिक्षा के क्षेत्र में इसने सीखने और सिखाने के पारंपरिक तरीकों को पूरी तरह बदल दिया है।

1. प्रोजेक्टर का परिचय

प्रोजेक्टर एक 'आउटपुट डिवाइस' है जो कंप्यूटर, लैपटॉप या अन्य मीडिया प्लेयर से सिग्नल लेकर उसे लेंस के माध्यम से बड़ी स्क्रीन पर प्रोजेक्ट करता है। यह मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं: LCD (Liquid Crystal Display) और DLP (Digital Light Processing)। इसका मुख्य उद्देश्य जानकारी को एक साथ कई लोगों को स्पष्ट रूप से दिखाना होता है।

2. शिक्षा में प्रोजेक्टर का उपयोग

शिक्षा के क्षेत्र में प्रोजेक्टर एक शक्तिशाली शिक्षण सहायक सामग्री (Teaching Aid) के रूप में उभरा है।

दृश्य शिक्षण (Visual Learning): जटिल विषयों को चित्रों, ग्राफिक्स और वीडियो के जरिए आसानी से समझाया जा सकता है। इससे छात्र विषय को बेहतर तरीके से याद रख पाते हैं।

इंटरएक्टिव क्लासरूम: शिक्षक पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन और एजुकेशनल एनिमेशन का उपयोग करके कक्षा को अधिक रोचक और संवादात्मक बना सकते हैं।

समय की बचत: शिक्षक को बोर्ड पर बार-बार चित्र बनाने या लंबे नोट्स लिखने की आवश्यकता नहीं पड़ती, जिससे शिक्षण का समय बचता है।

समूह शिक्षण: एक बड़ी स्क्रीन होने के कारण पूरी कक्षा एक साथ एक ही कंटेंट को देख और समझ सकती है।

ऑनलाइन संसाधनों तक पहुँच: कक्षा में सीधे इंटरनेट से जुड़कर दुनिया भर की नई जानकारी और लाइव प्रयोगों को छात्रों को दिखाया जा सकता है।

3. प्रोजेक्टर की सीमाएँ

इतना उपयोगी होने के बावजूद, इसकी कुछ सीमाएँ भी हैं-

उच्च लागत: एक अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोजेक्टर और उसके रखरखाव (जैसे लैंप बदलना) का खर्च काफी अधिक होता है।

अंधेरे की आवश्यकता: अधिकांश प्रोजेक्टरों का प्रदर्शन तभी बेहतर होता है जब कमरे में पर्याप्त अंधेरा हो। तेज रोशनी में चित्र धुंधले दिखाई देते हैं।

तकनीकी निर्भरता: बिजली कट जाने या तकनीकी खराबी आने पर शिक्षण कार्य बाधित हो जाता है।

सेट-अप में कठिनाई: इसे बार-बार सेट करना, फोकस मिलाना और तारों (Cables) को जोड़ना थोड़ा जटिल हो सकता है।

आँखों पर प्रभाव: लंबे समय तक प्रोजेक्टर की रोशनी वाली स्क्रीन को देखने से छात्रों की आँखों पर तनाव पड़ सकता है।

निष्कर्ष: प्रोजेक्टर आधुनिक शिक्षा का एक अभिन्न हिस्सा है। यदि इसका सही तरीके से उपयोग किया जाए, तो यह शिक्षा की गुणवत्ता को काफी हद तक बढ़ा सकता है।

जितेन्द्र कुमार (स0अ0)
पी0 एम0 श्री प्रा0 वि0 धनौरा सिल्वर नगर न01
विकास क्षेत्र व जनपद- बागपत

बाल कविता

होली

रंगों का त्योहार है आया,
खुशियों का संदेश है लाया।
गुलाल उड़े, पिचकारी छूटे,
हर मन में उत्साह समाया।

लाल, हरा, नीला और पीला,
रंगों से सजा हर गली-दीला।
हँसी-खुशी से झूमें सब,
मिटे मन का हर एक गिला।

मीठे पकवानों की खुशबू,
गुजिया का स्वाद निराला।
दोस्ती, प्यार और अपनापन,
होली का है रंग निराला।

रंग लगाओ, गले मिल जाओ,
दूर करो हर दूरी को।
प्रेम और भाईचारे से,
भर दो इस दुनिया पूरी को।

आओ मिलकर होली मनाएं,
खुशियों के रंग बिखराएं।
नफरत को हम दूर भगाएं,
प्रेम का दीप जलाएं।

अंजू लता पटेल (स0अ0)
पी0 एम0 श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय करसड़ा
वि0 ख0- मझवां, जनपद- मीरजापुर

बाल कहानी

दूसरों का ध्यान

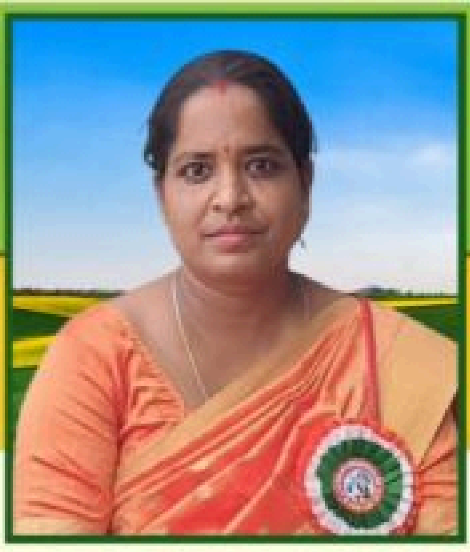
रिया और प्रिया दो बहनें थीं। रिया कक्षा आठ और प्रिया कक्षा सात की छात्रा थी। रिया के मुकाबले में प्रिया बहुत चंचल थी। छुट्टियों का दिन था। रिया और प्रिया नानी के घर अभिभावक के साथ जा रही थीं। दोनों बहनें बहुत खुश थीं। दोनों को सफर करना बहुत अच्छा लगता था।

बस में चढ़ते ही रिया बस की खिड़की के पास बैठ गयी और प्रिया पिताजी का मोबाइल लेकर तेज आवाज में कार्टून देखने लगी। आस-पास कुछ बुजुर्ग लोग बैठे थे। उनको तेज़ आवाज़ से दिक्कत हो रही थी, पर वो कुछ कह नहीं पा रहे थे। बस अपने कान को बन्द करने की कोशिश कर रहे थे।

रिया बुजुर्गों की दिक्कत को महसूस कर रही थी, पर प्रिया कार्टून देखने में गुम थी। रिया से रहा नहीं गया। उसने अपनी छोटी बहन प्रिया को समझाया। प्रिया ने रिया की एक न सुनी। रिया के माता-पिता सारी बातें सुन रहे थे। उन्होंने इधर-उधर गौर करके देखा तो उनको रिया की बातों में सच्चाई दिखी। देर न करते हुए उन्होंने प्रिया के हाथ से मोबाइल लेते हुए प्रिया को प्यार से समझाया। प्रिया को बात समझ में आ गयी। उसने रिया दीदी से माफी माँगी। रिया ने तुरन्त माफ कर दिया और प्रिया को बस की खिड़की के पास बैठा दिया। प्रिया सफर का मजा लेने लगी।

शिक्षा :- सफर करते समय हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि कहीं हमारे शौक की वजह से किसी को कोई दिक्कत तो नहीं हो रही है।

शमा परवीन (अनुदेशक)
उच्च प्राथमिक विद्यालय टिकोरा मोड़
जनपद- बहराइच (उत्तर प्रदेश)



नवीन पुस्तकालय की स्थापना

दिनांक 29.04.2026 को पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8) पिदौरा, मारहरा, एटा में नवीन पुस्तकालय की स्थापना की गई। विद्यालय के कक्षा-कक्षों से थोड़ा हटकर एक अलग कक्ष में पुस्तकालय बनाया गया है। जिससे बच्चे शांतिपूर्वक तरीके से किताबों को पढ़ सकें। लगभग 10 फुट लंबी और 8 फुट चौड़ी दीवार पर पुस्तकालय को बनाया गया है। जिसमें अधिक से अधिक किताबें सजाई जा सकें और जिनका लाभ अधिक से अधिक बच्चे लेकर अपने ज्ञानोपार्जन में वृद्धि कर सकें। बच्चों के बैठने के लिए उचित व्यवस्था की गई है। बैठकर पढ़ने के लिए मेज और स्टूल की सुन्दर व्यवस्था है। पुस्तकालय कक्ष में पुस्तकालय के नियम भी लिखे गए हैं जिससे बच्चे पुस्तकालय के नियमों से भी परिचित हो सकें तथा पुस्तकालय अभिलेख को भी सुव्यवस्थित किया जा रहा है।

नीतू सिंह (स० अ०)

पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8) पिदौरा

मारहरा, एटा

गौमुखासन (Cow Face Pose)

हठयोग के सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावी आसनों में से एक है। 'गौमुख' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है: 'गौ' जिसका अर्थ है गाय और 'मुख' जिसका अर्थ है चेहरा। इस आसन की अंतिम अवस्था में शरीर की आकृति गाय के मुख के समान दिखाई देती है, विशेष रूप से पैरों की स्थिति गाय के होंठों की तरह लगती है।

यह आसन कंधों की जकड़न दूर करने, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है।

गौमुखासन करने की विधि (Steps)

प्रारंभिक स्थिति: सबसे पहले फर्श पर दंडासन में बैठें (पैर सामने की ओर सीधे)।

पैरों की स्थिति: अपने बाएं पैर को मोड़ें और एड़ी को दाहिने कूल्हे (hip) के पास लाएं। अब दाहिने पैर को बाएं पैर के ऊपर से लाते हुए इस तरह रखें कि दोनों घुटने एक-दूसरे के ऊपर ठीक से आ जाएं।

हाथों की स्थिति: जो घुटना ऊपर है (जैसे दाहिना घुटना), उस हाथ को ऊपर उठाएं और कोहनी से मोड़कर पीठ की ओर ले जाएं।

पीछे हाथ मिलाना: दूसरे हाथ (बाएं हाथ) को नीचे से पीछे की ओर ले जाएं और दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाने का प्रयास करें।

दृष्टि और श्वसन: रीढ़ की हड्डी और गर्दन को बिल्कुल सीधा रखें। सामने की ओर देखें और गहरी सांस लेते रहें।

समय: इस स्थिति में 30 से 60 सेकंड तक रुकें।

विपरीत दिशा: धीरे-धीरे हाथों और पैरों को खोलें और यही प्रक्रिया दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

गौमुखासन के लाभ (Benefits) :

लचीलापन : यह कंधों, गर्दन और कूल्हों के जोड़ों में लचीलापन लाता है।

फेफड़ों के लिए : छाती के विस्तार के कारण यह फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और श्वसन संबंधी समस्याओं में सुधार करता है।

तनाव मुक्ति : यह मन को शांत करता है और चिंता व तनाव को कम करने में सहायक है।

गठिया और साइटिका : नियमित अभ्यास से पैरों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे साइटिका और गठिया के दर्द में राहत मिलती है।

पीठ का दर्द : यह रीढ़ की हड्डी को सीधा कर पीठ दर्द और झुके हुए कंधों की समस्या को ठीक करता है।

सावधानियां (Precautions)

चोट की स्थिति : यदि आपके कंधों, घुटनों या कूल्हों में गंभीर चोट या दर्द हो, तो इस आसन को न करें।

गर्दन का दर्द : गर्दन में तेज दर्द (सर्वाइकल) होने पर जबरदस्ती हाथ पीछे न खींचें।

सहारा लें : यदि हाथ पीछे नहीं मिल पा रहे हैं, तो शुरुआत में एक रुमाल या पट्टी (yoga strap) का उपयोग करें।

गर्भावस्था : गर्भवती महिलाओं को इसे किसी विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए।

सीमा चौहान (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय निवाड़ा
विकास क्षेत्र व जनपद- बागपत

गोला फेंक (Shot Put)

गोला फेंक (Shot Put) एथलेटिक्स की एक महत्वपूर्ण खेल प्रतियोगिता है जिसमें खिलाड़ी एक भारी धातु के गोले को कंधे से धक्का देकर अधिकतम दूरी तक फेंकने का प्रयास करता है। इसमें शक्ति के साथ-साथ सही तकनीक का बहुत महत्व होता है।

<u>1. गोला फेंक क्या है?</u>

गोला फेंक में : लड़कों के लिए गोले का वजन सामान्यतः 7.26 किग्रा, लड़कियों के लिए 4 किग्रा होता है।

खिलाड़ी गोल घेरे (Circle) के अंदर खड़े होकर गोले को फेंकता है।

<u>2. गोला पकड़ने की सही विधि :</u>

गोले को हथेली में नहीं रखना चाहिए।

सही तरीका : गोला उंगलियों के आधार पर रखें
उंगलियाँ थोड़ी फैली हों
गोला गर्दन के पास रखें
कोहनी बाहर की ओर रहे।

ध्यान दें : गोले को पीछे ले जाकर नहीं फेंकते बल्कि कंधे से धक्का देते हैं।

<u>3. गोला फेंकने की विधि :</u>

गोला फेंकने की मुख्य विधियाँ हैं :-

***(क) स्थिर विधि** (Standing Throw)*

शुरुआती खिलाड़ियों के लिए चरण :
गोले को गर्दन के पास रखें
शरीर का भार पीछे वाले पैर पर रखें
आगे की ओर झुकें
पैर सीधा करें
हाथ से ऊपर की ओर धक्का दें
गोला लगभग 40–45° कोण पर छोड़ें।

***(ख) ग्लाइड तकनीक** (Glide Technique)*

यह सबसे अधिक प्रयोग की जाती है।
चरण : पीछे की ओर खड़े हों
शरीर झुकाएँ
एक पैर से पीछे से आगे सरकें
दूसरे पैर को तेजी से मोड़ें
कूल्हे घुमाएँ
कंधे आगे लाएँ
गोले को जोर से धक्का दें
यह तकनीक दूरी बढ़ाती है।

***(ग) रोटेशन तकनीक** (Rotational Technique)*

उन्नत खिलाड़ियों द्वारा प्रयोग
इसमें खिलाड़ी घूमकर गोला फेंकता है।
लाभ : अधिक गति मिलती है
ज्यादा दूरी प्राप्त होती है
लेकिन यह कठिन तकनीक है।

<u>4. गोला फेंक की महत्वपूर्ण तकनीक :</u>

1. संतुलन : शरीर का संतुलन बना रहना चाहिए। गिरने से फाउल हो सकता है।

2. शक्ति : हाथों की शक्ति
पैरों की शक्ति
कंधों की शक्ति जरूरी
3. कोण : गोला लगभग: 40° से 45° के बीच छोड़ा जाए।
4. शरीर का घुमाव : कूल्हों का घुमाव
कंधे का घुमाव दूरी बढ़ाते हैं।

5. गोला छोड़ने की तकनीक :
गोला छोड़ते समय: हाथ सीधा हो
कलाई मजबूत रहे
उंगलियों से अंतिम धक्का दें
सिर ऊपर रखें

6. अभ्यास की तकनीक :
दैनिक अभ्यास:
मेडिसिन बॉल थ्रो
पुश अप
स्क्वाट
शोल्डर एक्सरसाइज
संतुलन अभ्यास

7. सामान्य गलतियाँ :
❌ गोले को फेंकना (Throw)
✔ सही है: धक्का देना (Push)
❌ कोहनी नीचे रखना
✔ कोहनी ऊँची रखें
❌ शरीर का संतुलन बिगाड़ना
✔ स्थिर रहना चाहिए

8. नियम :
खिलाड़ी गोले को गर्दन से नीचे नहीं लाएगा
गोला एक हाथ से फेंका जाएगा
सर्कल से बाहर पैर नहीं जाएगा
आगे की सफेद रेखा पार नहीं करनी चाहिए।

9. गोला फेंक के लाभ :
शरीर मजबूत बनता है
कंधे शक्तिशाली होते हैं
संतुलन बढ़ता है
आत्मविश्वास बढ़ता है
प्रतियोगी क्षमता बढ़ती है

10. सफलता के लिए सुझाव :
पहले स्थिर विधि सीखें
फिर ग्लाइड तकनीक सीखें
रोज अभ्यास करें
सही कोच से मार्गदर्शन लें
शक्ति और तकनीक दोनों सुधारें।

मन मोहन सिंह चौहान (ब्लाक व्यायाम शिक्षक)
उच्च प्राथमिक विद्यालय कादीपुर
सिराथू, कौशाम्बी

फ्रोज़न

यह एक प्रसिद्ध डिज़्नी एनिमेटेड फ़िल्म है, जो दो बहनों एल्सा और अन्ना के प्यार, त्याग और साहस की कहानी पर आधारित है। फ़िल्म का मुख्य संदेश है कि सच्चा प्रेम डर से अधिक शक्तिशाली होता है।

अरेंडेल नामक राज्य में राजा और रानी की दो बेटियाँ थीं, बड़ी बेटी एल्सा और छोटी बेटी अन्ना। एल्सा के पास एक विशेष जादुई शक्ति थी, जिससे वह बर्फ और हिम बना सकती थी। दोनों बहनें बचपन में इन शक्तियों के साथ खेला करती थीं। वे बर्फ के महल बनातीं और खुशी से समय बिताती थीं।

लेकिन एक दिन खेलते समय गलती से एल्सा की शक्ति अन्ना के सिर पर लग जाती है और वह बेहोश हो जाती है। राजा और रानी घबराकर ट्रोल्स के पास जाते हैं। ट्रोल्स अन्ना को बचा लेते हैं, लेकिन उसकी यादों से एल्सा की जादुई शक्तियों की बातें मिटा देते हैं।

ट्रोल्स चेतावनी देते हैं कि "यदि एल्सा अपनी शक्तियों को नियंत्रित नहीं कर पाई, तो यह बहुत खतरनाक हो सकता है।"

इसके बाद राजा और रानी एल्सा को अपनी शक्तियाँ छिपाने के लिए कहते हैं। एल्सा डरने लगती है कि कहीं वह फिर किसी को नुकसान न पहुँचा दे। इसलिए वह खुद को अपने कमरे में बंद रखने लगती है। अन्ना समझ नहीं पाती कि उसकी बहन उससे दूर क्यों हो गई है।

धीरे-धीरे दोनों बहनों के बीच दूरी बढ़ जाती है। महल के दरवाज़े भी बंद कर दिए जाते हैं ताकि कोई एल्सा का रहस्य न जान सके।

कुछ वर्षों बाद समुद्र में यात्रा करते समय राजा और रानी की मृत्यु हो जाती है। अब एल्सा को अरेंडेल की रानी बनना होता है। राज्याभिषेक के दिन कई वर्षों बाद महल के दरवाज़े खोले जाते हैं। अन्ना बहुत खुश होती है क्योंकि उसे लोगों से मिलने का मौका मिलता है। उसी दिन अन्ना की मुलाकात राजकुमार हेंस से होती है। दोनों जल्दी ही विवाह करने का निर्णय लेते हैं। लेकिन एल्सा को यह फैसला पसंद नहीं आता। बहस के दौरान एल्सा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण खो देती है और उसकी बर्फीली शक्तियाँ सबके सामने आ जाती हैं; लोग डर जाते हैं।

डरी हुई एल्सा महल छोड़कर बर्फीले पहाड़ों की ओर भाग जाती है। वहाँ वह खुद को आज़ाद महसूस करती है और अपनी शक्तियों से एक विशाल बर्फ का महल बना लेती है। इसी दौरान प्रसिद्ध गीत "Let It Go" आता है, जिसमें एल्सा अपने डर को छोड़कर खुद को स्वीकार करती है। लेकिन उसे यह नहीं पता चलता कि उसके जाने से पूरा अरेंडेल राज्य बर्फ और ठंड से जम गया है।

अन्ना अपनी बहन को वापस लाने के लिए निकल पड़ती है। रास्ते में उसकी मुलाकात होती है– क्रिस्टोफ नामक युवक से, उसके हिरन स्वेन से और मज़ेदार बर्फीले पात्र ओलाफ से।

ओलाफ गर्मियों का सपना देखता है, जबकि वह खुद बर्फ से बना हुआ है। उसकी बातें फ़िल्म में हास्य और खुशी भर देती हैं। जब अन्ना एल्सा को वापस चलने के लिए मनाती है, तब गलती से एल्सा की शक्ति अन्ना के दिल पर लग जाती है। धीरे-धीरे अन्ना का शरीर बर्फ बनने लगता है।

क्रिस्टॉफ़ उसे ट्रोल्स के पास ले जाता है। ट्रोल्स बताते हैं कि "सच्चे प्रेम का कार्य ही अन्ना को बचा सकता है।" अन्ना सोचती है कि राजकुमार हेंस का चुंबन उसे बचा देगा।

जब अन्ना हेंस के पास पहुँचती है, तब सच्चाई सामने आती है। हेंस वास्तव में लालची और स्वार्थी होता है। वह केवल अरेंडेल का राजा बनना चाहता था। वह अन्ना को मरने के लिए छोड़ देता है और एल्सा को भी खत्म करने की योजना बनाता है।

इधर एल्सा दु:ख और डर से एक भयंकर बर्फीला तूफ़ान पैदा कर देती है। उसी समय हेंस एल्सा पर हमला करने की कोशिश करता है। अन्ना अपने अंतिम क्षणों में खुद को बचाने के बजाय एल्सा को बचाने दौड़ती है। वह हेंस की तलवार रोक देती है और पूरी तरह बर्फ बन जाती है।

एल्सा अपनी बहन को खोकर रो पड़ती है और उसे गले लगाती है। तभी अन्ना फिर से जीवित हो जाती है। एल्सा समझ जाती है कि "सच्चा प्रेम ही उसकी शक्तियों को नियंत्रित करने की कुंजी है।" प्रेम और खुशी की भावना से वह पूरे राज्य की बर्फ पिघला देती है और अरेंडेल फिर से सामान्य हो जाता है।

फ़िल्म की मुख्य सीख

◆परिवार का प्रेम सबसे बड़ा होता है।
◆डर इंसान को अकेला बना देता है।
◆खुद को स्वीकार करना जरूरी है।
◆सच्चा प्रेम केवल रोमांस नहीं, बल्कि त्याग और अपनापन भी है।

बबलू सोनी (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय उतरार
वि0 ख0- बाबागंज, जनपद- प्रतापगढ़

पौधों पर एप्सम साल्ट (Epsom Salt) का उपयोग

एप्सम साल्ट मैग्नीशियम और सल्फर से भरपूर होता है, जो पौधों की वृद्धि और पत्तियों की हरियाली के लिए बहुत ज़रूरी है। तुलसी पर इसका सही तरह से उपयोग करने से पौधा हरा-भरा, मज़बूत और रोगों से मुक्त रहता है।

फायदे :-

1. हरी-भरी पत्तियाँ – पौधे की पत्तियाँ गहरी हरी और चमकदार बनती हैं।
2. तेज़ वृद्धि – पौधे की जड़ों और नई शाखाओं का विकास अच्छा होता है।
3. फूल और बीज उत्पादन – पौधे में फूल आने और बीज बनने की क्षमता बढ़ती है।
4. कीट नियंत्रण – पत्तियों पर लगने वाले कुछ कीड़ों को कम करने में मदद करता है।

इस्तेमाल का तरीका :-

1. घोल बनाकर स्प्रे करें
   • 1 लीटर पानी में 1 चम्मच (लगभग 5 ग्राम) एप्सम साल्ट मिलाएँ।
   • इस घोल को अच्छी तरह घोलकर हर 15–20 दिन में पत्तियों पर स्प्रे करें।
2. मिट्टी में डालें
   • गमले की मिट्टी में 1–2 चम्मच एप्सम साल्ट सीधे डाल सकते हैं।
   • इसके बाद हल्का पानी ज़रूर दें।

एरिका पॉम, मनी प्लांट, तुलसी, पुदीना, अंगूर, नींबू, संतरा , गुड़हल, गुलाब, मिर्च, बैंगन, टमाटर इत्यादि में प्रयोग कर सकते हैं।

सावधानी :-

• ज़्यादा मात्रा में न डालें, वरना पौधे को नुकसान हो सकता है।
• महीने में 1–2 बार ही उपयोग करें।

इस तरह एप्सम साल्ट से पौधे और भी स्वस्थ और सुगंधित बन जाते हैं।

रुपेन्द्र सिंह (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय मानपुर
मझगवां, बरेली

अस्वीकरण (डिस्क्लेमर)

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