



# राठ गौश्व

संयुक्तांक (2020-21 एवं 2021-22)



राठ महाविद्यालय पैठाणी (पौड़ी गढ़वाल) उत्तराखण्ड

सम्बद्ध : हे0न0ब0ग0 केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर

(गढ़वाल) उत्तराखण्ड



बी०एड० अभ्यास शिक्षण



स्वतंत्रता-दिवस के अवसर पर



वार्षिक खेल प्रतियोगिता



वार्षिक खेल प्रतियोगिता पुरस्कार



बी०एड० अभ्यास शिक्षण



बी०एड० योग शिविर



बी०एड० प्रशिक्षणार्थियों द्वारा वृक्षारोपण



प्राथमिक चिकित्सा शिविर



वार्षिक खेल प्रतियोगिता

# साठ गौरव

संयुक्तांक

(वर्ष 2020-21 एवं 2021-22)



## संपादकीय



‘राठ गौरव’ के इस नवीन संयुक्तांक को सभी सुधी पाठकों के हाथों में सौंपते हुये मुझे हर्षातिरेक हो रहा है। केवल इसलिए नहीं कि इस पत्रिका का सम्पादन मेरे द्वारा किया गया है, बल्कि इसलिए भी कि महाविद्यालय परिवार ने इस योग्य समझते हुए सम्पादन का गुरुत्तर दायित्व मुझे सौंपा। वर्ष 2003 में पौड़ी जनपद के एक छोटे से स्थान पर स्थापित हमारा ‘राठ महाविद्यालय’ सम्पूर्ण उत्तराखण्ड में अध्ययन-अध्यापन के क्षेत्र में उच्च प्रतिमानों की स्थापना कर रहा है। महाविद्यालय की स्थापना के बाद से ही यहाँ अध्ययनरत छात्र/छात्राओं की सृजनात्मक अभिव्यक्ति को उचित आधार प्रदान करने के उद्देश्य से ‘राठ गौरव’ पत्रिका का प्रकाशन किया गया, लेकिन कतिपय कारणों से इसका प्रकाशन निरन्तरता में शामिल नहीं हो पाया। खैर, अब यह पत्रिका अपने अनोखे स्वरूप में आप सबके हाथों में है।

वस्तुतः किसी शिक्षण संस्थान से प्रकाशित होने वाली पत्रिका संस्थान विशेष के छात्र/छात्राओं समेत प्राध्यापकों एवं अन्य कर्मचारियों की अभिव्यक्ति को स्वर प्रदान करती है और ‘राठ गौरव’ का यह संयुक्तांक इसका सशक्त उदाहरण है। इस पत्रिका में लेख, कहानी, कविता, संस्मरण इत्यादि रचना की विविध विधायें सम्मिलित हैं।

‘राठ गौरव’ के इस संयुक्तांक के प्रकाशन को सरल एवं सुगम बनाने में पत्रिका समिति के सभी सदस्यों श्री अरविन्द कुमार, डॉ0 मनजीत भण्डारी एवं डॉ0 रवि नौटियाल के साथ ही श्री राजेन्द्र सिंह भण्डारी ने अपनी-अपनी भूमिकाओं का सार्थक निर्वहन किया है। अन्त में यह कथनीय है कि बहुआयामी विषयों से युक्त यह पत्रिका अपने उद्देश्यों में खरी उतरेगी ऐसी आशा सम्पूर्ण सम्पादकीय टीम करती है। यद्यपि कि पूर्णता तो सदैव आदर्श होती ही है.....

डॉ0 राजीव दूबे

राठ महाविद्यालय पैठाणी

पौड़ी गढ़वाल-246123 (उत्तराखण्ड)

# उच्च शिक्षा निदेशालय उत्तराखण्ड



हल्द्वानी - 263139 (नैनीताल)

Mail-Highereducation.director@gmail.com

डा० संदीप कुमार शर्मा  
निदेशक (उच्च शिक्षा)

अर्द्धशासकीय पत्रांक 3390/2022-23  
दिनांक 26 अगस्त 2022



## संदेश

महोदय,

अत्यंत हर्ष का विषय है कि राठ महाविद्यालय पैठाणी पो० पैठाणी पट्टी प्रसन्नता हुई कि राठ महाविद्यालय पैठाणी, पौड़ी गढ़वाल (उत्तराखण्ड) महाविद्यालय पत्रिका “राठ गौरव” को प्रकाशित करने जा रहा है।

महाविद्यालय की पत्रिका शैक्षणिक, अकादमिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों एवं उपलब्धियों का दर्पण मात्र ही नहीं होती, अपितु महाविद्यालय के विद्यार्थियों की बौद्धिक, वैचारिक एवं रचनात्मक प्रतिभा की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम भी होती है।

मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका में प्रकाशित रचनाएँ ज्ञानवर्धक एवं सारगर्भित होंगी और विद्यार्थियों का उचित मार्गदर्शन करने एवं उनके विचारों में रचनात्मक परिवर्तन लाने में सक्षम होंगी।

मैं उक्त पत्रिका के प्रकाशन हेतु महाविद्यालय के प्रचार्य, सम्पादक मण्डल, प्राध्यापको, कर्मचारियों एवं छात्र/छात्राओं को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

मंगलकामनाओं सहित।

(डा० संदीप कुमार शर्मा)

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर (गढ़वाल)-246174, उत्तराखण्ड, भारत  
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

Hemvati Nandan Bahuguna Garhwal University, Srinagar (Garhwal)-246174 Uttarakhand, India  
(A Central University)

प्रो० अन्नपूर्णा नौटियाल  
कुलपति

Prof. Annpurna Nautiyal  
Vice-Chancellor



Ph. No. : 01346-250260

Fax No. : 01346-252174

Ref. No. : VC/HNBGU/2021/233

Dated : 25/11/2022

## संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि राठ महाविद्यालय पैठाणी, पौड़ी गढ़वाल की वार्षिक पत्रिका "राठ गौरव" का संयुक्तांक (सत्र 2020-21 एवं 2021-22) प्रकाशित होने जा रहा है। इस अवसर मैं महाविद्यालय के समस्त छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

पत्रिकाएँ किसी भी शैक्षणिक संस्था के छात्र-छात्राओं की भावात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम होने के साथ ही उनकी रचनात्मक क्षमता को सार्थक मंच प्रदान करती है। आशा करती हूँ कि महाविद्यालय पत्रिका में एसी ज्ञानवर्धक, मौलिक तथा वैविध्यपूर्ण रचनाओं का समावेश किया जायेगा जो विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन करने के साथ-साथ उन्हें नवसृजन के लिए प्रेरित करेगी तो निसंदेह शिक्षा की सार्थकता बढ़ जाती है।

मैं महाविद्यालय पत्रिका "राठ गौरव" के सफल प्रकाशन की कामना करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

(अन्नपूर्णा नौटियाल)



## संदेश



यह मेरे लिए अत्यन्त गौरवान्वित करने वाला क्षण है, जब मेरे द्वारा सामाजिक सहयोगियों के साथ रोपा गया यह 'राठ महाविद्यालय' रूपी पौधा जो अब एक वृक्ष बन गया है, सम्पूर्ण उत्तराखण्ड तथा अन्य प्रदेशों के छात्र-छात्राओं के ज्ञानार्जन का केन्द्र बनकर उनकी ज्ञान पिपासा को सन्तुष्ट कर रहा है। मुझे असीम हर्ष है कि राठ महाविद्यालय पैठाणी महाविद्यालयीय पत्रिका 'राठ गौरव' का प्रकाशन करने जा रहा है। मुझे पूर्ण विश्वास है यह पत्रिका छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों एवं प्राध्यापकों में सृजनात्मक दृष्टि उत्पन्न करने में सफल रहेगी।

मैं सम्पादक मण्डल के समस्त सदस्यों को 'राठ गौरव' पत्रिका के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ और आशा करता हूँ कि आप सबका प्रयास "राठ गौरव" पत्रिका को "राष्ट्र गौरव" बनाने में सफल होगा।

**गणेश गोदियाल**

(संस्थापक)

राठ महाविद्यालय पैठाणी  
पौड़ी गढ़वाल-246123 (उत्तराखण्ड)



## संदेश



किसी भी संस्था का दर्पण उस संस्था से सालाना प्रकाशित होने वाली पत्रिका होती है। इन अर्थों में राठ महाविद्यालय पैठाणी, पौड़ी गढ़वाल की वार्षिक पत्रिका 'राठ गौरव' अनेक महत्वपूर्ण जानकारियों और प्रेरणाप्रद सूचनाओं का संग्रह है। विगत सालों से प्रकाशित हो रही इस पत्रिका ने यहाँ अध्ययनरत छात्र-छात्राओं को सृजनात्मक मंच प्रदान किया है। युवा छात्र-छात्राओं ने न केवल कविता के माध्यम से पत्रिका को अपनी भावनाओं का प्रतिबिम्ब बनाया बल्कि अपने चारों ओर घट रही घटनाओं, समस्याओं को प्रमुखता से उभार कर उसे रचनात्मक दिशा देने का प्रयास किया है। पर्वतीय क्षेत्र में बसे इस राज्य की प्राकृतिक सुषमा तो विशिष्ट है ही किन्तु यहाँ कि परम्परा संस्कृति, तीज-त्यौहार, मेले-उत्सव, समारोहों व आदर भाव, अतिथि सत्कार भी दुर्लभ है। आज की युवा पीढ़ी इनके महत्व को जान-पहचान रही है, तभी पत्रिका में ऐसे प्रसंगों को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। युवाओं में सार्थक सोच विकसित हो तभी संस्था और पत्रिका की भलाई है। सकारात्मक सोच के माध्यम से ही समाज और देश का कल्याण हो सकता है। खासकर जिस देश में युवाओं की तादात बड़ी संख्या में हो वहाँ युवा कार्यक्रमों को प्राथमिकता मिले यही समय और देश की माँग है।

मुझे विश्वास है कि राठ महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'राठ गौरव' युवा छात्र-छात्राओं को सृजनात्मक मंच प्रदान कर उनके भीतर छिपी प्रतिभा को निखार कर सकारात्मक दिशा प्रदान करेगी। मैं पत्रिका के संपादक व सहयोगियों को इसके लिए अनेक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

**दौलत राम पोखरियाल**

(प्रबन्धक)

राठ महाविद्यालय पैठाणी

पौड़ी गढ़वाल-246123 (उत्तराखण्ड)





## संदेश



यह हमारे लिए एवं सम्पूर्ण महाविद्यालय परिवार के लिए हर्ष एवं गर्व का विषय है कि महाविद्यालय की पत्रिका “राठ गौरव” का प्रकाशन होने जा रहा है। पत्रिका महाविद्यालय की सम्पूर्ण गतिविधियों की प्रतिबिम्ब होती है। हमारे यहाँ शिक्षण कार्य के अतिरिक्त छात्र-छात्राओं के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु अतिरिक्त गतिविधियाँ वर्ष पर्यन्त गतिमान रहती हैं। इस पत्रिका के माध्यम से छात्र अपनी रचनात्मक प्रतिभा को विकसित करेंगे, ऐसा हमारा विश्वास है।

मैं पत्रिका प्रकाशन हेतु महाविद्यालय पत्रिका समिति के सभी सदस्यों का अभिनन्दन करता हूँ, क्योंकि उनकी योजना एवं परिश्रम से ही यह सम्भव हुआ है। एक बार पुनः मेरे एवं सम्पूर्ण महाविद्यालय परिवार की तरफ से सभी को बधाई, अभिनन्दन एवं शुभकामनाएँ।

**डॉ० जितेन्द्र कुमार नेगी**

(प्राचार्य)

राठ महाविद्यालय पैठाणी

पौड़ी गढ़वाल-246123 (उत्तराखण्ड)

## अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	लेखक	पृ.सं.
1.	Artificial Intelligence and Its Impact on Education	Akanksha Chaudhari	1
2.	Human Rights Education	Mr. Sandeep Lingwal	2-3
3.	उच्च शिक्षण के संस्थानों में "शांति आधारित शिक्षा" की सार्थकता	डॉ० राकेश कुमार	4-5
4.	आँगन की हरियाली	मनोज कुमार पोखरियाल	6
5.	Forest Fire: Summer Problem of Garhwal	Anil Khankriyal	7-8
6.	हिमालय की अनूठी धार्मिक परम्परा, साँस्कृतिक धरोहर व लोक पर्व 'राजजात यात्रा'	डॉ० देव कृष्ण थपलियाल	9-12
7.	सविनय अवज्ञा आन्दोलन में महिलाओं की भागीदारी के प्रश्न	डॉ० मनोज कुमार सिंह	13-16
8.	उत्तराखण्ड का एक विशेष पर्यटक स्थल - ऋषिकेश	प्रीती राय	17
9.	ऐपण (छिपण) : उत्तराखण्ड की लोक कला	कु० रिचा	18
10.	आँगन की हरियाली	कविता बड़ती	19
11.	A Passionate Scholar	Chandramohan	19
12.	सातों-आठों पर्व	मेघा सैन	20
13.	उत्तराखण्ड में पाए जाने वाले कुछ औषधीय पौधे	अलका	21-22
14.	CYBER CRIME & CYBER SECURITY	Km. Neha	23-24
15.	माँ नन्दा देवी मन्दिर : ईडा बधाणी	दीपक गुसाई	25-26
16.	गणित का महत्व	उमेद सिंह	27-28
17.	भद्राज मन्दिर	कु० आँचल पुण्डीर	29
18.	सपनों का आशियाना	राहुल जोशी	30
19.	कविता 'गढ़वाली'	सुष्मिता	30
20.	योग का महत्व	चन्दन सिंह	31
21.	"श्री रणखंबेश्वर महादेव मन्दिर" (शिवनगरी डमार)	मनीष शिवांशु	32
22.	"स्त्रियों की उच्च शिक्षा" क्यों ?	पम्पल रांगड़	33-34
23.	मैं गाँव बोल रहा हूँ	आशीष सिंह	35-36
24.	My Visit to Devtal-Mana Pass	Ela Bhandari	37-38
25.	पहाड़ की जवानी और पहाड़ का पानी	चेतन बैरागी	39
26.	वर्तमान समाज में नैतिक मूल्यों की आवश्यकता	डॉ० शिवेन्द्र सिंह	40-41
27.	आधुनिक ओलंपिक खेल	ज्योति आर्या	42-43
28.	प्राचीन ओलंपिक खेल	अल्पना सिंह	44-45
29.	राष्ट्रमण्डल खेल	दया अधिकारी	46-48
30.	रूद्रनाथ मन्दिर	स्वेता खोली	49

31.	लैंगिक असमानता : क्यों और कैसे ?	डॉ० श्याम मोहन सिंह	50-53
32.	FIFA	Azaharuddin Ansari	54-56
33.	कार्तिकेय स्वामी मन्दिर	प्रियंक कुमार	57
34.	यमुनाघाटी (उत्तरकाशी) का पर्व "मरोज"	मोहित विश्वकर्मा	58-59
35.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 में शिक्षक से अपेक्षाएं	डॉ० प्रवेश कुमार मिश्र	60-61
36.	नन्दा राजजात यात्रा	दीक्षा कण्डारी	62
37.	LEARNING FROM OBSTACLES	Varsha Singh	63
38.	बैकुण्ठ चतुर्दशी मेला	अंकिता	64
39.	पोखू देवता: रहस्यमयी देवता	नीतू राँगड़	65
40.	उत्तराखण्ड : एक झलक	उत्तम बुटोला	66
41.	शारीरिक शिक्षा	अल्पना सिंह	67
42.	बेटी	पिंकी नौडियाल	67
43.	जवाबदेही जरूरी	डॉ० राजीव दूबे	68-69
44.	कोरोना महामारी का कहर	दीपक गुसाई	70
45.	परेशानियाँ	पूजा स्लैथाण	70
46.	रावण की सच्चाई, जो अब तक किसी ने न बताई	हिमांशु बिंजोला	71
47.	छात्र-छात्राओं में सृजनात्मकता का विकास	श्री अरविन्द कुमार	72-73
48.	Youngsters Social Media Obsession	Sachin Joshi	74
49.	माँ	अमन नैथानी	75
50.	इच्छा शक्ति	पीयूष सिंह राठौर	75

\*\*\*\*\*

# Artificial Intelligence and Its Impact on Education



- Akanksha Chaudhari  
B.Ed., 2nd Semester

When we think of artificial intelligence (AI), there are generations of us who immediately think of the movie world. Depending on our age, some will think of **Jonny-5** from **short circuit**, others will think of the terminator. Some may even think of that kind in the 2001 movie, "**AI - Artificial Intelligence**". While all these movie may have been fictitious, AI is already impacting heavily on our world.

AI and Machine learning has been around us for years every time we go to facebook, Instagram or You Tube we mainly see videos and posts that are of interest to us. It's no coincidence. It's a mixture of clever coding, algorithms and big data. Coding and algorithms around these platforms have learned what you/we like to digest and they're delighted to feed us. After all this keeps us on their sites.

**Artificial Intelligence in education works in a similar way** - Because of AI, machines can also learn some of what we like and dislike. It knows how quickly or slowly we digest information.

**Artificial Intelligence in education has the potential to be a game-changer for every child** - Many schools are already using AI across the country, and we must know AI can benefit children.

**How AI (Artificial Intelligence) is Affecting Education** - Technology has always played an important role in education, but its current use is more prevalent than ever. With the rise of Artificial Intelligence in education, there are many different ways it is being used to help students learn.

**Chatbots** - Chatbots are one example of AI educational apps. Kids use ipads or laptops to chat with bots designed to help them understand specific topics such as math or reading comprehension. Chatbots are the future of all technical roots, which reduces the cycle of tasks assigned to teachers.

**Virtual Reality (VR)** - It is a three-dimensional computer-generated environment that people can explore and interact. With virtual reality, students can explore things that they may never have the opportunity to see or learn in real life.

**Robotics** - Robotics with artificial intelligence in education has increased over the last few years. It is now being used for both teachers and students to help in education, which can be seen to improve student engagement and safety. With AI's current development robotics in education is inevitable.

Robotics is vital for students because they can teach them that engineering is more than just solving problems on paper or drawing on a mat. They can see the outcome of their efforts and the final result.

Teachers can also use robotics as an instructional tool to teach lessons about current events or even math concepts. Like fraction. As technology evolves, it will undoubtedly play an essential role in people's lives.

# Human Rights Education



**Mr. Sandeep Lingwal**

Ass. Pro. (B.Ed.) Self Finece

R.M.V. Paithani Pauri Garhwal

**Human Rights refer to the basic right and freedoms to which all humans re entitled.**

Children's rights/human rights education and peace education are closely linked activities that complement and support each other. Peace is a fundamental pre-condition without which rights cannot be realised, while at the same time, the ensuring of basic rights is essential to bringing about peace. Rights education usually included the component of learning about the provisions of international documents such as the Universal Declaration of Human Rights or the Convention on the Rights of the Child. Children are encouraged to understand the impact of rights violations, both at home and abroad, and to develop empathy and solidarity with those whose rights have been denied. Rights education encourages the development of skills that will enable children to act in ways that uphold and promote rights, both their own and others. It also addresses the responsibilities that come with rights.

All human rights are universal, indivisible, interdependent and interrelated. Education is the most effective means of developing values related to human rights. Education for human rights must develop the ability to value freedom of thought, conscience and belief; the ability to value equality, justice and love; and a willingness to care for and protect the rights of children, women, workers, ethnic minorities, disadvantaged groups, etc. The first step in enhancing understanding and actualizing values related to human rights is to teach students what their shared rights and freedoms are, so that these may be respected and a willingness to protect those of others will be promoted. Teaching and learning activities must focus on values which preserve life and maintain human dignity. Each student should be given ample opportunity to evaluate the realization or non realization of core values related to human rights in his/her own life. However, forming and maintaining this sensitivity is not enough.

Core values related to human rights can be explored through experiential learning. Experiential learning essentially involves an exploration of personal feelings, attitudes and values, a process through which the development of cognitive skills can take place, either during the experience or on later reflection. When developing core values for human rights, students need to be exposed to factors contributing to the violation of human rights in practice, such as:

- Too much emphasis within a country on economic considerations at the cost of equality and justice for common people.
- Ignorance of law and customs.
- Lack of education.
- The vested interests of a rich and powerful minority.
- Poverty.

- Inequitable distribution of wealth.
- Certain traditional norms with respect to the status of women in society.
- Families becoming more nuclear in nature, so that the aged are becoming neglected.

Human rights and fundamental freedom allow us to develop and use our human qualities, our intelligence, our talents and our conscience and to satisfy our spiritual and other needs. They are based on mankind's increasing demand for a life in which the inherent dignity and worth of every individual will receive respect and protection.

The denial of human rights and fundamental freedoms not only is a personal tragedy, but also creates conditions of social and political unrest, sowing seeds of violence and conflict within and between societies and nations. As the first sentence of Declaration of Human Rights states, respect for human rights and dignity is the foundation of freedom, justice and peace in the world. (Teaching Human Rights, Centre for human rights, UNO, 1989)

\*\*\*\*\*

## उच्च शिक्षण के संस्थानों में “शांति आधारित शिक्षा” की सार्थकता



डॉ० राकेश कुमार

सहायक आचार्य (बी०एड० विभाग)

राठ महाविद्यालय पैठाणी (पौड़ी गढ़वाल)

आज अगर हम देखें तो सारी दुनिया में मार-काट एवं तबाही का मंजर नजर आता है। चाहे वह दो देशों की सीमाओं का मामला हो या दो संस्कृतियों की बात हो, मानव बिरादरी एक-दूसरे के खून की प्यासी हो गयी है। अभी हाल में रूस ने यूक्रेन के लाखों लोगों को मौत के घाट उतार दिया और साथ ही साथ लाखों लोगों को दूसरे देशों में शरण लेने के लिए मजबूर किया। कारण, यूक्रेन का नाटों में शामिल होने की इच्छा। इससे पूर्व अफगानिस्तान एवं सीरिया आदि देशों का मंजर सारी दुनिया ने देखा जहाँ पर महिलाओं का खूलेआम शारीरिक शोषण किया गया।

आज लोगों के मन में मानव जातियों के प्रति जरा भी प्यार, मानवता व सहानुभूति शेष नहीं रही है। आज की शिक्षा में हमारे नैतिक मूल्यों का दिन-प्रतिदिन ह्रास होता जा रहा है इसलिए वर्तमान में शांति शिक्षा को व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा वैश्विक रूप से अपनाने की जरूरत आन पड़ी है। इन सभी क्षेत्रों में शांति शिक्षा को शामिल करना अति आवश्यक है कारण इन सबका प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से मानव जीवन पर पड़ रहा है। अगर आज हम शांति शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल करते हैं तब इससे लोगों के मन में बदलाव होगा, उनका नजरिया बदलेगा साथ ही कई समस्याओं का हल निकलेगा।

छात्रों को शांति शिक्षा हेतु आवश्यक ज्ञान के प्रति जागरूक कर उस ज्ञान को व्यावहारिक ज्ञान में बदलने हेतु आवश्यक कौशलों का भी प्रशिक्षण दें जिससे उनमें सकारात्मक बदलाव आये। शांति शिक्षा कभी न खत्म होने वाली प्रक्रिया है जिसे छात्रों को उच्च संस्थानों में शिक्षा के माध्यम से दिया जा सकता है। कारण शांति शिक्षा मानवता की शिक्षा देने वाली शिक्षा है। शांतिमय जीवन जीने वाले व्यक्ति का निर्माण करना ही शांति शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है। शांति शिक्षा की आज सबसे ज्यादा जरूरत देश में युवा वर्ग के लोगों को है जिनका दिमाग काफी उत्तेजित एवं अधिक संवेदनशील होता है। युवा वर्ग ही देश का भावी नागरिक है जिस कारण उसकी संवेदनशीलता और अति उत्तेजना का सही उपयोग किया जाना अधिक जरूरी है नहीं तो वे जल्दी ही गलत रास्ते अपनाने लगते हैं। इन सबसे बचने हेतु सही समय पर ही उनके दिमाग में शांति के बीज बोये जाने चाहिए, जिससे सही समय पर ही वे विश्व शांति के महत्व को समझकर अपने जीवन में उसका उपयोग करना सीख लें और अपने व्यवहार में बदलाव का दृष्टिकोण ला सकें।

वर्तमान समय में शांति शिक्षा की सबसे ज्यादा जरूरत महसूस की जा रही है। अगर आज हमको शांति चाहिए तो इसकी शुरुआत सर्वप्रथम विद्यालय व विद्यालय के पाठ्यक्रम में कुछ बदलाव लाकर आसानी से की जा सकती है। मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य शांति शिक्षा की प्राप्ति होनी चाहिए। आज ज्यादातर लोगों की रोटी, कपड़ा व मकान की जरूरत पूरी हो गयी है। सभी जीवों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी शुद्ध हवा व पानी के बाद शांति शिक्षा को जरूरी माना जा रहा है। क्योंकि विश्व शांति के लिए शांति शिक्षा जरूरी है। महात्मा गांधी ने भी कहा है कि “शांति का मतलब, शोषण का अभाव”। यू०एन०ओ० द्वारा 1986 को अन्तर्राष्ट्रीय शांति शिक्षा वर्ष घोषित किया गया। विश्व शांति के लिए भारतीय दर्शन का मूल मंत्र “सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः। सर्वे भद्राणीं पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग भवेत्” ।। अर्थात् सभी सुखी हों, सभी निरोगी हों, सबका कल्याण हों और कोई दुख का भागी न हों।

### उच्च अधिगम में शांति शिक्षा के लिए संस्थाओं की सार्थकता निम्नवत् हैं -

1. शांति संदेश के साथ अधुरी कहानी को विभिन्न तरीकों से पूरा कराएँ।
2. आप छात्र को अपने अनुभवों से परीचित कराएँ, जिससे कक्षा के समस्त बच्चे भय और चिंता से निपटने की योजना बनाएँ।
3. नाटकों एवं सामूहिक गान के द्वारा शांति शिक्षा के महत्व को प्रस्तुत करें।
4. विभिन्न चर्चाएँ, कार्यशाला व फिल्म शो का आयोजन कराएँ, जिसमें मानव जाति के लिए शांति का संदेश हो।
5. स्थानीय अनाथालयों और वृद्ध आश्रमों के लिए कार्यक्रमों का आयोजन करें, जिससे छात्र-समुदाय इस समूह के अकेलेपन, दर्द व मजबूरी को समझ सकें।
6. छात्रों को अपने से छोटे एवं असहायों की मदद करने हेतु प्रेरित करें।
7. ऐसे व्यक्ति और उनके द्वारा किये गये कार्यों को बताएँ जिसने शांति शिक्षा को अपने व्यावहारिक जीवन में महत्व दिया हो। जैसे- मदर टेरेसा, नेल्सन मंडेला, कैलाश सत्यार्थी व मलाला युसुफजई आदि।
8. यह बतलाना कि गुस्सा शांति का कैसे नाश करता है।
9. शांतिपूर्ण संसार की कल्पना करें।
10. घर या स्कूल में अपने से बड़ों को कैसे सम्मान दे सकते हैं।
11. वस्तुओं को मांगते समय किस प्रकार से हम आदर को प्रकट करें।
12. वे एन0जी0ओ0 जो शांति शिक्षा के लिए कार्य करते हैं, संस्थान उनके कार्यक्रमों को अपने यहाँ करवा सकते हैं, जिससे छात्रों को शांति शिक्षा हेतु प्रेरणा मिलेगी।
13. विश्व शांति की ओर छात्रों को प्रेरित करना।
14. धर्म निरपेक्षता व सामाजिक न्याय के सिद्धान्तों को छात्रों को बताना चाहिए।
15. विभिन्न संस्कृतियों को समान दृष्टि से देखना एवं सभी संस्कृतियों के प्रति उदारवादी दृष्टिकोण रखना।
16. समाज में आने वाले परिवर्तनों के लिए छात्रों को तैयार करना।
17. बच्चों में अच्छी आदतों का विकास करना चाहिए।
18. समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने के लिए संस्थान अपना योगदान दे सकते हैं।
19. 21 सितम्बर को संस्थानों द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय शांति दिवस के रूप में मनाया जाना चाहिए।
20. 29 मई को संस्थानों द्वारा संयुक्त राष्ट्र शांति सैनिकों के लिए अन्तर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में मनाया जाना चाहिए।

अंत में हम यह कह सकते हैं कि संसार में यदि शांति है तभी सब कुछ सम्भव है अन्यथा सब व्यर्थ है।

\*\*\*\*\*



## आँगन की हरियाली



मनोज कुमार पोखरियाल  
बी०एड०, छात्राध्यापक

फूलों को संजोता माली,  
बाग-बाग में खुशहाली है।

फूलों से महका है आँगन,  
कलियों में बहार आई है।।

चिड़ियाँ कोई चहचहाती है,  
कली कोई मुस्कराई है।

कली खिले आँगन में जिसके  
पिता ही वो माली है,  
खुशबू से गूँज उठा आँगन,  
माँ जिसकी रखवाली है।।

पग-पग चलना गिर कर उठना  
माली उसे सिखाता है।

हरियाली फैली है नभ में,  
झुकी हुई हर डाली है।।

शेर के संग लड़ी हुई वो,  
ना डरी ना मुरझाई है।

वो शेर कोई और नहीं,  
खिलती कली का भाई है।।

भाई पूछे माँ-बाप से,  
तुमसे कुछ मुझे कहना है।

क्यों कहते हो कली उसे तुम,  
वो तो मेरी बहना है।।

लड़ती रहती है,  
रोज ये मुझसे।

कब तक इसको,  
इस घर में रहना है।

आँख भर उठी माँ-बाप की,  
बोला आँखो का पानी है।

दस्तूर है ये दुनिया का,  
अजब सी ये कहानी है।।

बोले बेटा कली नहीं ये,  
आँगन की वो डाली है।

बेटी कहती है माँ से,  
सच कहता मेरा भाई है।

कहते हैं लोग इस जग में,  
बेटी तो पराई है।

कल को उड़ जायेगी ये चिड़ियाँ,  
कुछ पल आँगन में चहकाई है।

उस पल खिले मुस्कराये बहना,  
संग खड़ा जब उसका भाई है।।

उस पल रोया चीखा है शेर भी,  
जब डोली बहना की सजाई है।

कैसे चुप हो जाऊँ मैं,  
उसकी आज विदाई है।।

कहते है लोग इस जग में,  
बेटी तो पराई है।

नारी बनके अब वो सारी  
दुनिया को ये सिखलायेगी,

खिलने ना दोगे अगर कली को  
आँगन कौन महकायेगी।।

अज्ञानी है ये दुनिया,  
कहती बेटी पराई है।

बेटी, बहू बनकर वो,  
हर माँ की परछाई।।

सच ना जाने ये जग सारा,  
बेटी है तो जहान है।

मातृशक्ति कहते हैं इसको,  
दर्जा इसका महान है।।

बेटी नहीं फूल कली है वो,  
आँगन की वो डाली है।

बेटी है तो चहका है आँगन,  
बेटी ही आँगन की हरियाली है।।

क्यों कहते है लोग इस जग में  
बेटी तो पराई है।

\*\*\*\*\*

## Forest Fire: Summer Problem of Garhwal



Anil Khankriyal

B.Ed., Student Teacher

**Introduction** - Forest fire are the wild fire that spread uncontrollably burning plants, animals, grasslands and many more things that fall on their path. In Uttarakhand forest fire usually occur in the rural areas and the forest of pinus. So these fire are also referred as rural fire.

The nature and amount of vegetation cover and other combustible material such as dead wood, dry leaves determine the nature and extent of forest fire.

### What cause forest fire?

Usually most common cause of forest fire differ according to the location.

The natural cause of forest fire in Garhwal region is the high atmospheric temperature and dryness (low humidity) found in the forest of *Pinus roxburghii* and the dry leaves and dead material of the other plants like *Oak*, *Cedrus* etc and the slope of the ground are important factor in the spread of forest fire.

There are also man made cause of the wild fire. Human activities near or within forested area is also a cause of forest fire. Smoking near vegetation can cause a widespread fire when a smoker throws a cigarette into vegetation without completely extinguishing its burning butt. While most smoker throw cigarettes innocently, there action has cause several forest fires throughout history.

Other cause includes electric fault from electricity plants near from forest results in fire. In some extreme cases people causes fore during hunting wild animals and burn forest to clear the way for agriculture or other developmental activities.

### Forest fire and environment :

One of the prevalent cause of global deforestation and destruction of the wildlife is wild fire. In the world there are many more cases of wildfire like forest fire in amazon forest, in Australian forest and in the forest of the California.

Forest fire results a threat to forest wealth but also to flora and fauna, disturbing the biodiversity, ecology and the environment of the region. Wildfire damage the habitat of animals, causing damage the habitat of animals, causing them to run off in cities, many dies in the fire who is unable to escape. These fire destroy the vegetation, soil quality and burning of forest cause smoke and poisonous gas emission that results in pollution in atmosphere and significant health issues in humans.

**Wildfire in Pauri Garhwal :**

Forest fire is reported almost every summer since the last few years in the himalayan forest especially in the Garhwal region which cause extreme losses of wildlife and vegetation of that region.

In the month of april 2022 the forest fire have been burning hectares of land of forests in the Pabou block of the Pauri Garhwal. In the way of Paithani to Pauri many forests of pinus are burning in the whole month of april. The fire had also reached a residential settlement around the village but the forest department and other authorities have successfully extinguished the fire. In many cases the roads and the security wall of the villages prevents the fire from the spreading further. Sometimes even the first rain of the season stops wildfire to spread.

**Protect forest from fire:**

It is necessary to make some major improvement in the forest fire management strategy for the state of Uttarakhand. We can prevent human caused fire through the education and give the awareness about the importance of the wild and wildlife for human being. We can protect forest from human activity through the method like Parks, Wildlife centuries and Botanical garden etc.....

In the Uttarakhand where the tourism is one of the major base of economy forest laws should be strictly followed to protect forests and the tourism in the forest areas has to be done in a disciplined way and tourists should also aware of the importance of forests in the human life.

Every year in case of forest fire the forest department hire some personals who do the work of extinguishing the forest fire. This is also a good step to save the forest from fire.

\*\*\*\*\*

# हिमालय की अनूठी धार्मिक परम्परा, साँस्कृतिक धरोहर व लोक पर्व 'राजजात यात्रा'



डॉ० देव कृष्ण थपलियाल

डी०फिल०/व्याख्याता (राज०वि०)

मध्य हिमालय क्षेत्र में स्थित नवोदित राज्य उत्तराखण्ड अपनी विशिष्ट भौगोलिक बनावट, और खासी प्राकृतिक सुंदरता के लिए दुनियाभर में अत्यन्त लोकप्रिय है। अपनी नैसर्गिक सुंदरता और धार्मिक-पौराणिकता के चलते इस क्षेत्र में दैवीय सत्ताओं का पावन आभास युगों-युगों से विद्यमान रहा है। हिन्दू धर्म ग्रन्थों में वर्णित तमाम प्रसंगों में देवी-देवताओं का हिमालय आगमन, निवास और उनकी विशेष लीलाओं के असंख्य प्रसंग यत्र-तत्र पाये जाते हैं। आज के विज्ञान और तकनीकी युग में भी जब मन उद्विग्न, अशान्त, भयभीत और तनावग्रस्त हो तो व्यक्ति हिमालय की शरण में जाने को मजबूर होता है। इसकी उच्चता, भव्यता और रहस्यात्मक सौंदर्य के सानिध्य में सबके हृदय में उच्चतम विचार, कल्पनाएँ और उदार अनुभूतियों का संचार किया है।

राज्य के चातुर्दिक फैला नैसर्गिक सौंदर्य जहाँ मन को शान्त और स्थिर रखने में मदद करता है वहीं कल-कल, छल-छल का निनाद करती हुई अलकनंदा, पिंडर, सरस्वती, मंदाकिनी, नंदाकिनी, भागीरथी और गंगा जैसी नदियाँ कभी चट्टानों से तो कभी झरनों से गिरती तथा मैदानी क्षेत्रों में शान्त वेग से बहने लगती है। इससे साफ है कि परिस्थितियाँ कैसी भी हों वे अपने प्रवाह से कभी विचलित नहीं होती। परिस्थितियों से टुटा हुआ मन अगर कुछ क्षण इस प्रवाह को निहार ले तो निश्चित ही उसे जीवन को पुनः समेटने का अवसर मिल जायेगा। राज्य पुष्प ब्रह्म कमल अपनी विपरित परिस्थितियों में खिला रहता है उसी प्रकार यहाँ के निवासियों की जीवटता अनुकरणीय है। 'श्रमेव जयते' के विशेष उद्बोधन के साथ ऊँची-ऊँची पहाड़ियों में बसे गाँवों और वहाँ के कठोर जनजीवन में भी लोग सहज भाव जीवन यापन करते हैं।

शास्त्रों व वेद-पुराणों में यहाँ के प्राकृतिक सौंदर्य दर्शन को विचरण योग्य तथा प्रसन्नतादायक फल देने वाला बताया है, 'गिरयस्ते पर्वतों हिमवन्तोरण्यो ते पृथिवीं स्योनमस्तु'। संत महात्माओं व ऋषि-मनीषियों ने इस क्षेत्र को जड़ी-बूटियों का भण्डार कहा है, 'औषधीनां पराभूमिः हिमवान शैल उत्तमः'। वर्तमान में आजाद भारत के दूसरे सबसे ताकतवर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र दामोदर दास मोदी तथा पूर्व राष्ट्रपति व लोकप्रिय वैज्ञानिक डॉ० स्व० अब्दुल कलाम अपने जीवनकाल के सबसे विकटतम समय में हिमालय की शरण में आये और यहाँ के वातावरण व अनुभवों का लाभ लेकर उन्होंने जिस ऊर्जा और प्रेरणा को आत्मसात किया उसने उन्हें विश्वभर में नवीन ऊँचाईयों को छूने में सफलता दिलाई। प्रधानमंत्री रहते मोदी आज भी कई बार केदारनाथ यात्रा के साथ पूजा और दर्शन को नहीं भूलते।

विश्व प्रसिद्ध चार धामों के अलावा यहाँ का हर इलाका/क्षेत्र दैवीय स्मृतियों से भरा पड़ा है। अभी भी ऐसे कई मंदिर, प्रसंग, परम्परा, रीति-नीति चिन्ह व स्थान मौजूद हैं, जो धार्मिकता की दृष्टि से काफी महत्वपूर्ण हैं/हो सकते हैं, जिनको अभी आम लोगों के जेहन में लाना शेष है। इसी कारण इस राज्य को 'देवभूमि' के नाम से जाना जाता है। यहाँ की परम्परा, संस्कृति, खान-पान, भाषा, बोल-चाल, दुःख-विरह की वेदना-संवेदना, तीज-त्यौहार और उत्सवों में भी धार्मिकता-आध्यात्मिकता का भाव सदैव ही विद्यमान रहा है। ऐसी ही एक अनूठी परम्परा है, 'नंदा-राजजात'। जिसका भव्य आयोजन प्रत्येक बारह साल के अंतराल में किया जाता है। हालाँकि कुछ जगहों पर नंदादेवी-राजजात का आयोजन प्रति वर्ष बड़े धूम-धाम के साथ होता है। कुछ सीमित क्षेत्रों में वार्षिक जात मनाने की परम्परा है। दानपुर, कत्यूरघाटी, जोहार, बधाण, दशौली तथा चाँदपुर-गैरसैंण में प्राचीन परम्परा के प्रचलन आज भी है। कुरूड-देवराडा नंदा के कई पवित्र मंदिर, परम्परायें और पूजा पद्धतियाँ विद्यमान हैं।

गढ़वाल में माँ नंदा को चाँदपुर गढ़ी के नरेशों की ईष्ट देवी मानकर पूजा जाता है। कुमाऊँ में भी इसे चंद वंशीय राजाओं की कुल देवी के रूप में पूजा जाता है। उत्तराखण्ड पर राज करने वाले कत्यूरी राजवंश के समय (800 ई0-1200 ई0) में उनकी ईष्ट देवी नंदा की पूजा का और देव मंदिर स्थापना का उत्तराखण्ड में व्यापक प्रचार होने के प्रमाण हैं। 16वीं सदी में चाँदपुर गढ़ी के राजा अजयपाल को नंदा की राजजात प्रचलित कराने का श्रेय दिया जाता है। इसीलिए सम्भवतया इसे 'राजजात्रा' (यात्रा) की संज्ञा दी गई होगी। सारे पर्वतीय क्षेत्र के (चाँदपुर, लोभा, नागपुर और दशोली दानपुर) के लोग नंदाष्टमी पर्व को शिव-पार्वती के विवाह के रूप में मनाते हैं। दानपुर के दानपुरी मूलतः नंदा के उपासक हैं। पिथौरागढ़ की सीमान्त शौका जाति भी नंदा को ही अपनी कुल देवी मानते हैं। राज्य निर्माण, सड़क, तकनीकी विकास एवं संचार साधनों की सुगमता से पिछली कई यात्राओं में गढ़वाल-कुमाऊँ की यात्रा का संचालन का प्रबन्धन संयुक्त रूप से किया गया है। प्रत्येक बारह वर्ष में आयोजित होने वाली 'राजजात' का संचालन उसी तर्ज पर होता है।

चाँदपुर गढ़ी आदिबद्री कर्णप्रयाग के निकट काँसुवा गाँव के 'कुँवरों', जो राजाओं के वंशज है तथा नौटी ग्राम के नौटियाल ब्राह्मणों द्वारा, जिन्हें राजपुरोहित होने का सम्मान प्राप्त है, के नेतृत्व में यह यात्रा संपन्न होती है। वर्तमान में हे0न0ब0ग0 केंद्रीय विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल में प्रोफेसर पद पर कार्यरत डॉ0 राकेश सिंह कुँवर अध्यक्ष तथा जनपद चमोली के चर्चित समाज सेवी व वरिष्ठ कांग्रेसी नेता श्री भुवन नौटियाल महासचिव रूप में परम्परागत रूप से अपने दायित्वों का निर्वहन कर रहे हैं। सन् 2000 तथा 2014 की राजजात यात्राओं में इन्हीं दोनों लोगों की अगुवाई में 280 किलोमीटर की पैदल यात्रा नौटी गाँव से शुरू होकर 19 पड़ावों से साढ़े सत्रह हजार फीट की ऊँचाई पर स्थित होमकुंड (नंदा देवी पर्वत शिखर की जड़/तलहटी) तक की यह यात्रा संपन्न हुई, जिसमें अनुमानतः 20 लाख से अधिक लोगों के प्रत्यक्ष रूप से विभिन्न स्थलों (पड़ावों) पर सम्मिलित होने का अनुमान है। अलग-अलग रास्तों से देव डोलियाँ यात्रा में शामिल होती हैं। इसके अलावा गाँव-गाँव से डोलियाँ और छतोलियाँ भी सम्मिलित होती हैं। विशेष कारीगरी से बनीं रिंगाल की छतोलियाँ, डोलियों और निशानों के साथ लगभग 365 से अधिक स्थानीय देवी-देवता पारम्परिक वाद्य यंत्रों तथा जागरों के साथ नाचते-गाते इस महायात्रा में शामिल हुए हैं। नौटी के बाद इस महायात्रा का दूसरा पड़ाव इडा-बधाणी है। 'वाण' (देवाल विकासखण्ड) यात्रा का अंतिम गाँव है। वाण से आगे की यात्रा दुर्गम होती है और साथ में प्रतिबंधित भी। लोहाजंग के मार्ग पर आगे 17,000 फीट की ऊँचाई पर ज्यूरांगली है, जिसे पार करना बहुत जोखिम भरा है। कई यात्रियों ने इसे 'मौत का रास्ता' कहा है। ज्यूरांगली के ठीक नीचे रूपकुंड में बिखरे पड़े सैकड़ों नर कंकालों को देखकर इसकी पुष्टि हो जाती है। कुछ अपुष्ट तथ्यों में कहा गया है कि एक समय कन्नौज के राजा यशोधवल सपरिवार यात्री दल के साथ यहाँ आये और तभी भयानक हिमपात, तूफान में फंसकर दब गये थे।

समुद्रतल से 16,200 फुट की ऊँचाई पर स्थित रूपकुंड झील से वैज्ञानिक ये नरकंकाल और अन्य अवशेष उठाकर ले गए हैं जिस पर अनुसंधानकर्ताओं, जिज्ञासुओं व वैज्ञानिकों में अक्सर चर्चाएँ होती रहती हैं। लोहाजंग में आज भी बड़े पत्थरों और पेड़ों पर लोहे तीर चुभे हैं। यात्रा का 15वाँ पड़ाव 'पातर नचौणियाँ' जो कि समुद्र तल से 3,650 मी0 की ऊँचाई पर स्थित है, का एक प्रसंग है "एक बार राजा यात्रा के दौरान अपने साथ आमोद-प्रमोद के लिए कुछ नर्तकियों (स्थानीय भाषा में ऐसी महिलाओं को 'पातर' कहा जाता है) को साथ ले गये, जिनको वेदनी से आगे ले जाते ही उनके प्राण प्राकृतिक प्रकोप से 'हर' लिए गए, यानी वे मृत्यु को प्राप्त हो गई। इसलिए इस स्थान का नाम तब से 'पातर नचौणियाँ' पड़ गया। इसी घटना का वास्ता देकर महिलाओं को आज भी यात्रा में साथ नहीं ले जाने की मनाही है। हालाँकि विगत दोनों यात्राओं में कई साहसी महिलाओं ने यात्रा के अंतिम पड़ाव तक शिरकत की थी।

नंदा को कैलाश भेजने की इस परम्परा को नंदा देवी राजजात कहा जाता है। यह यात्रा कब से प्रारम्भ हुई इसका स्पष्ट उल्लेख इतिहास में नहीं मिलता। किन्तु कुछ तथ्यों जैसे यात्रा मार्ग पर सबसे कठिन दरें ज्यूरांगली का आधार शिविर बगुवाबासा

में रखी गई काले पत्थर की मूर्ति आठवीं सदी की बताई जाती है। काले पत्थर से बनी इस मूर्ति को 'कैलुवा विनायक' कहा जाता है। इसके अलावा गढ़वाल के परम्परागत नंदा जागरी (नंदा देवी की गाथा गाने वाले) भी इस यात्रा के बारे में बताते हैं।

स्थानीय जानकारों, किंबदन्तियों व जागरियों, धार्मिक पौराणिक मतावलम्बियों के अनुसार नंदा देवी राजजात की शुरुआत को लेकर जो तथ्य सामने आते हैं, उसी के अनुरूप वर्तमान में राजजात यात्रा का संचालन हो रहा है। नौटी से प्राप्त अभिलेख के मुताबिक 'सती' ने दूसरे जन्म में ऋषा सौं (ऋषिकेश) में जन्म लिया था और शिव से विवाह के बाद वह कर्णकुण्ड (कर्णप्रयाग) पहुँची। वहाँ से बनाणी, तथा नैणी और अंत में नौटी के 'पल्लाली खेत' को मायका जैसा देखकर रम गई और उसने राजजात तथा राजजात प्रक्रिया और मार्ग का निर्देश दिया था। अन्य धार्मिक प्रसंग में उल्लिखित मतानुसार इस क्षेत्र में ऋषि-महात्माओं का निवास है। इस भूमि को ऋषियों की भूमि अथवा 'ऋषासौं' की भूमि कहा जाता है। प्राचीनकाल में एक ऋषि हेमन्त अपनी पत्नी मेंणावती के साथ रहते थे। बहुत वृद्ध होने के बाद ही उन्हें सन्तान की प्राप्ति हो सकी वह पुत्री रूप में विलक्षण संतान थीं। इस विलक्षण कन्या का तेज और आकर्षक मुखमंडल किसी महान् विभूति के होने का संदेश दे रहा था। इसीलिए उसका नाम 'गौरा' पड़ा। कालान्तर में उसकी प्रतिभा और तेजस्विता की कीर्ति चारों ओर फैलने लगी साथ ही धीरे-धीरे युवा होने पर ऋषि युग्म को उसके विवाह के चिंता भी सताने लगी। योग्य वर की तलाश में ब्रह्म ऋषि नारद ने उन्हें पुत्री गौरा के योग्य वर हेतु देवाधिदेव महादेव का नाम सुझाया, जिसे ऋषि हेमन्त अस्वीकार न कर सके। निश्चित तिथि-वार पर गौरा का शुभ पाणिग्रहण संस्कार कैलाश पति भोले शंकर के साथ संपन्न हो गया। किन्तु अत्यन्त कोमलांगी, गौरवर्ण व सरल सहज हृदय वाली 'गौरा' नंदा के लिए भोले बाबा की कठिन जीवन शैली और जीवनचर्या उसके कोमल मन को आहत करने वाली थी।

भला श्मसानवासी, औघड़, भूत-प्रेतों के सह-यात्री शिव के साथ निभाना किसी चट्टाननुमा मुसीबतों से कम नहीं था। उसकी दुःख, वेदना, पीड़ा दिनचर्या में पग-पग पर आने वाली दुःख-विपदाओं को यहाँ की महिलाएँ अपने जागरों के माध्यम से बखूबी उकेरती हैं, व्यक्त करती हैं। हिमालय के एक शिखर त्रिशूली में शिव का वास माना जाता है और दूसरे शिखर पर छये कुहासे को पर्वतीय नारियाँ नंदा की रसोई का धुआँ बताते हुए नंदा के ससुराल के कठिन जीवन को नंदा जागरों में उजागर करते हुए अश्रुपात करने लगती हैं। भोले शंकर के साथ रहते-रहते उसकी भावनायें सूख जाती हैं। नंदा पहाड़ की महिलाओं की दुःख-वेदना का प्रतीक भी है, जहाँ की नारी जीवन की तमाम संघर्षों को बयाँ करती हुई पिता और पति के परिवार को सहारा देती हैं तथा हर मुसीबत में सहधर्मिणी है। पहाड़ की नारियों में इसलिए नंदा सर्वाधिक लोकप्रिय भी है।

हिमालय में रहते-रहते नंदा अपने पिता हेमन्त ऋषि से शिकायत करती हैं कि उन्होंने उसके लिए कैलाश जैसा विकट ससुराल और भाँग का सेवन करने वाले शिव को ही उसका हम सफर क्यों चुना जबकि बहनों को सुंदर ससुराल दिया। इसके लिए पर्वतीय नारियाँ (कहीं-कहीं पुरुष जागरिये भी) उसकी वेदना को जागरों के माध्यम से प्रकट करती हैं

सात-पाँच वैण्युँ माँ.....  
 मि ह्वेगे कुलाकि.....  
 नि ह्वेने कुलाडि बाबा  
 क्वीं बैण दिनीं नौ लाख दुमागा  
 क्वीं बैण दिनीं सौ लाख सलाण  
 क्वीं बैण दिनीं रौतेला कुमाऊँ  
 क्वीं बैण दिनीं बाँकेला बधाण  
 मि कुलाडीं दिन्युं बाबा भंग फूका जोगी थें

कैलाश (हिमालय) का नीरस जीवन व्यतीत करते-करते उसको अपने मायके की याद आती है। इसीलिए अपने पति कैलाशवासी शिव से लगातार आग्रह, अनुनय-विनय करती हैं, जिसे महिलाएँ अपने जागरों के माध्यम से इस तरह व्यक्त करती हैं-

बारा बरसीं बिटि, मैंन मैत नीं देखी  
 चार दिन स्वामी जी मि मैतूडा जायोलो,  
 रिसासों मैंत्युं को मेरो कारज होंगु च  
 चार दिन स्वामी जी मिं मैतुडा जायोलों  
 आज ब्वनीं मैत जानम भोल ब्वनीं मैत  
 रात-दिन तेरो कनूँ मैत होयो

इस तरह नंदा को उत्तराखण्ड की लोक देवी अथवा व्याही हुई बेटी जिसे स्थानीय लोग 'ध्याण' के रूप में पूजते हैं। लोकमान्यता है कि नितांत अकेले और विपरित भौगोलिक परिस्थितियों में उसे अपने मायके रिसासों (ऋषियों की भूमि) की याद सताने लगती है। कहा जाता है कि उसके रिसासों में चौसिंग्या मेढे (चार सिंग वाला भेड़) का जन्म होता है, जिसे नंदा का 'दोष' लगना माना जाता है। फिर काँसूवा के कुँवर वंशीय राजपूत और नौटी के नौटियाल वंशीय पुरोहित एक निश्चित धार्मिक तिथिक्रम तैयार कर 'नंदा राजजात यात्रा' को 19 पड़ावों से होते हुए होमकुंड तक पहुँचाते हैं। इस दौरान चौसिंग्या मेढे की पीठ पर अनेक आभूषण, स्थानीय उत्पाद व श्रृंगार की वस्तुओं को माँ नंदा के लिए भेजा जाता है। आगे चौसिंग्या मेढा व पीछे-पीछे हजारों-लाखों की भीड़ माँ नंदा के जयकारों के साथ पैदल ही एक पड़ाव से दूसरे पड़ाव के लिए चलती रहती है।

आगामी 2026 को पुनः नंदा देवी राजजात यात्रा प्रस्तावित है, जिसके लिए शासन-प्रशासन नें काफी कुछ किया है, परन्तु अभी भी इस सांस्कृतिक-धार्मिक यात्रा पर बहुत कुछ किया जाना शेष है।

\*\*\*\*\*

## सविनय अवज्ञा आन्दोलन में महिलाओं की भागीदारी के प्रश्न



डॉ० मनोज कुमार सिंह  
असि० प्रोफेसर, बी०एड०

स्वतन्त्रता के पूर्व भारत एक राष्ट्र बनने की प्रक्रिया में था। इस प्रक्रिया ने समाज के सभी वर्गों में राष्ट्रीय चेतना जाग्रत की। स्वतन्त्रता संघर्ष के विभिन्न चरणों में महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। नारियों के घर की चहारदीवारी से निकलकर सार्वजनिक जीवन में प्रवेश करने में समाज-सुधार आन्दोलन व शिक्षा ने महती भूमिका निभाई।

द्विजेन्द्र नाथ टैगोर द्वारा आरम्भ समाचार पत्र 'भारती' का सम्पादन दीर्घकाल तक उनकी बहन स्वर्ण कुमारी घोषाल तथा प्रतिभाशाली पुत्री ने किया। इसी तरह, 'सुप्रभात' समाचार पत्र का आरम्भ दो स्नातक बहनों कुमुदनी और बसंती मित्रा द्वारा किया गया। हिन्दी कवयित्री और स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी सुभद्रा कुमारी चौहान ने अपनी कविता 'झाँसी की रानी' और 'वीरों का कैसा हो वसन्त' के माध्यम से जनता में राष्ट्रीय भावनाओं को उद्दीप्त करने का महत्त्वपूर्ण कार्य किया। 1886 में स्वर्ण कुमारी देवी ने 'सखी समिति' की स्थापना की। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस में स्त्रियों ने सदस्यता प्राप्त की। 1889 में कांग्रेस के चौथे अधिवेशन में बम्बई में दस महिलाओं ने भाग लिया। बंगाल-विभाजन विरोधी आन्दोलन में भी वृहद संख्या में स्त्रियाँ सम्मिलित हुईं। गाँधी जी ने स्वराज्य प्राप्त करने हेतु हुए संघर्ष में पुरुषों के समान महिलाओं का भी आह्वान किया। हजारों की संख्या में विभिन्न जातियों, धर्मों, वर्गों की महिलायें राष्ट्रीय आन्दोलन में शामिल हुईं। क्रांतिकारी आन्दोलन में भी काफी महिलायें शामिल थीं। सरला देवी चौधरानी 1905 में म्यामना सिंह की 'सुहृद समिति' से जुड़ी थीं। मैडम भीकाजी रुस्तम कामा ने भारत में क्रांतिकारी साहित्य के माध्यम से जनभावनाओं को उद्देलित किया। कल्पना जोशी (दत्त), प्रीति वाडेकर, शांति सुनीति, बीना दास, रूपवती जैन तथा दुर्गा देवी की क्रांतिकारी आन्दोलन में महती भूमिका थी।

महिलाओं की सार्वजनिक जीवन में उपस्थिति घर-परिवार के दबाव से भी प्रभावित होती रही। गाँधी जी के नेतृत्व में चलाये गये असहयोग आन्दोलन में महिलाओं की भूमिका परिवार, जाति, वर्ग और धर्म पर पड़ रहे दबावों के कारण बढ़ी। मध्यवर्गीय परिवार की स्त्रियों की घर के पुरुषों के ब्रिटिश सरकार की कैद में होने के कारण आन्दोलन में साहसिक सक्रियता से न सिर्फ ब्रिटिश सरकार बल्कि कांग्रेसी नेता भी आश्चर्यचकित थे। इस आन्दोलन ने महिलाओं में एक नये उत्साह का संचार किया। महिलाओं ने सदियों पुराने सामाजिक बन्धनों को तोड़कर सार्वजनिक जीवन में पुरुषों के बराबर योगदान दिया। सरोजनी नायडू, कमला देवी चट्टोपाध्याय और विजय लक्ष्मी पंडित ने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर ख्याति प्राप्त की। मुस्लिम समाज की महिलाओं ने भी राजनैतिक एवं धार्मिक आन्दोलन में योगदान दिया। हजरत मोहानी की पत्नी तथा अली बन्धु की माता आबिदा बैगम उर्फ बी अम्मा कांग्रेस द्वारा चलाये गये खिलाफत आन्दोलन में सक्रिय रहीं और 1921 में अखिल भारतीय खिलाफत की महिला शाखा गठित की। उन्होंने घरेलू महिलाओं से आन्दोलन में सम्मिलित होने की अपील की। उन्होंने स्वदेशी आन्दोलन में भी भाग लिया तथा विदेशी सामान की होली जलाने के लिये अपने घरों का सामान दिया तथा खादी और चरखे को अपनाया।

1930 में गाँधी जी के नेतृत्व में चलाये गये सविनय अवज्ञा आन्दोलन में महिलाओं की संख्या में पर्याप्त वृद्धि हुई। सविनय अवज्ञा आन्दोलन की पृष्ठभूमि में गाँधी जी द्वारा जनवरी 1930 में वायसराय इरविन के समक्ष प्रस्तुत ग्यारह माँगें थीं, जिनको स्वीकार न किये जाने के कारण सविनय अवज्ञा आन्दोलन आरम्भ हुआ। यह माँगें थी- मादक वस्तुओं का पूर्ण रूप से निषेध, रुपये और स्टर्लिन (ब्रिटेन की मुद्रा) के अनुपात में परिवर्तन, राजनैतिक बन्धियों की मुक्ति, लगान में कमी, नमक कर की समाप्ति, सैनिक व्यय में कमी, शासन के व्यय में कमी, विदेशी वस्त्रों पर कर लगाना, शस्त्र अधिनियम में सुधार, गुप्तचर विभाग की समाप्ति तथा पोस्टल रिजर्वेशन प्रस्ताव को स्वीकार किया जाना।



वायसराय द्वारा उपर्युक्त माँगों पर विचार न किये जाने के कारण गाँधी जी ने कांग्रेस कार्यकारिणी से अनुमति लेकर 12 मार्च 1930 को अपने 78 समर्थकों के साथ दांडी के लिये पदयात्रा आरम्भ की। गाँधी जी के समर्थन में स्थानीय अधिकारियों ने सेवा से त्यागपत्र दिया तथा गुजरात के बलसाड़ जिले के किसानों ने गाँधी जी के निर्देश पर भू-राजस्व देना बन्द कर दिया। गाँधी जी द्वारा आरम्भ की गई इस पदयात्रा के 78 सदस्यों में एक भी महिला सम्मिलित न होने से राष्ट्रवादी महिलाओं में नाराजगी थी। 'स्त्री-धर्म' की सम्पादक मारग्रेट कर्जिस ने अपनी पत्रिका में असंतोष प्रकट किया तथा दादा भाई नौरोजी की पुत्री खुरशीद ने कटु पत्र गाँधी जी को लिखा। कमला देवी चट्टोपाध्याय ने दांडी यात्रा में महिलाओं को शामिल करने के लिये गाँधी जी से अनुरोध किया। दांडी यात्रा के अन्तिम चरण में कांग्रेस ने महिलाओं को शामिल किया।

दांडी यात्रा में शामिल होकर नमक सत्याग्रह में गिरफ्तार होने वाली पहली महिला सरोजनी नायडू थीं। 6 अप्रैल 1930 को सत्याग्रहियों ने स्वयं नमक बनाकर नमक कानून तोड़ा तथा संविधान को फाड़ने के साथ विदेशी वस्त्रों तथा मादक द्रव्यों का बहिष्कार किया। इसके पश्चात् लाखों की संख्या में स्त्रियों ने नमक सत्याग्रह में भाग लेकर नमक कानून तोड़ा। लाडोरानी जुत्शी, कमला नेहरू, हंसा मेहता, सत्यवती, अवन्तिका बाई गोखले, पार्वती बाई, रुक्मिणी लक्ष्मीपति, पेरिन एवं गोशी बेन कैप्टेन, लीलावती मुंशी, दुर्गाबाई देशमुख आदि महिलाओं ने नमक कानून तोड़ो आन्दोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई तथा गिरफ्तारी दी। नमक सत्याग्रह में पहली बार महिलाओं ने राष्ट्रीय स्वाधीनता आन्दोलन में व्यापक रूप से सहभाग किया तथा सफलता प्राप्त की। सामाजिक बन्धनों को तोड़कर महिलाओं ने नमक बनाने से लेकर बेचने तक का कार्य किया। इस राष्ट्रीय आन्दोलन में समाज के हर वर्ग की महिलाओं ने भाग लिया। पहली बार महिलाओं के साथ पुलिस ने दमनात्मक कार्यवाही की। सरोजनी नायडू की अगुआई में महिलाओं के छापामार गुट को पुलिस की बर्बरता का भी भाजन बनना पड़ा। आन्दोलन जैसे-जैसे तीव्र हुआ सरकारी दमन भी बढ़ता गया। मई में गाँधी जी को गिरफ्तार कर कारावास में डाल दिया गया, जिसके विरोध में सरकारी पदाधिकारियों ने अपने-अपने पदों से त्यागपत्र देना आरम्भ कर दिया। मुथुलक्ष्मी रेड्डी तथा हंसा मेहता ने भी अपने पद से त्यागपत्र दे दिया। कांग्रेस के निर्देश पर जनता ने राजस्व का भुगतान रोक। चौकीदारी कर देने से ऐतराज करने के साथ ही वन अधिनियम का भी उल्लंघन किया गया। धरसाना में व्यापक स्तर पर नमक संस्थाओं पर छापे मारे गये। प्रतिक्रियास्वरूप पुलिस ने नमक सत्याग्रहियों पर बेतहाशा लाठियों का प्रहार उन्हें घायल कर दिया। प्रचंड धूप में गर्म रेत पर बैठने के लिये उन्हें बाध्य किया। प्यास से तड़पते सत्याग्रहियों को न सिर्फ पानी से वंचित किया, अपितु उनके सामने से पानी ठेलिया भी घुमायी। सत्याग्रहियों को गिरफ्तार कर लिया गया।

जनता का आक्रोश बढ़ता जा रहा था। गुजरात के कई स्थानों पर राजस्व का भुगतान बिल्कुल बन्द कर दिया गया। सरकारी पदाधिकारियों ने बड़ी संख्या में इस्तीफे दिये। महाराष्ट्र, कर्नाटक तथा मध्य प्रान्त में सत्याग्रहियों को प्रशिक्षण देने के लिये जंगलों में प्रशिक्षण शिविरों की स्थापना हुई। शराब की दुकानों की घेराबन्दी की गई तथा आबकारी लाइसेंस की बिक्री रोकने के लिये अभियान चलाया गया। व्यापारियों ने विदेशी वस्त्र न बेचने की शपथ ली। विदेशी वस्त्रों के बहिष्कार का आन्दोलन बम्बई, अमृतसर, दिल्ली तथा कलकत्ता में प्रमुख रूप से सफल रहा। महिलाओं ने सत्याग्रह आन्दोलन में उत्साहपूर्वक भाग लिया। उन्होंने अपने पृथक महिला संगठन बनाये, जिसमें देश सेविका संघ, नारी सत्याग्रह समिति, महिला राष्ट्रीय संघ, लेडीज पिकेटिंग बोर्ड, स्त्री स्वराज्य संघ तथा स्वयंसेविका संघ उल्लेखनीय हैं। इन संगठनों ने जुलूस तथा प्रभात फेरियों द्वारा प्रदर्शन किया। महिलाओं को चर्खा कातना सिखाने के साथ खादी का प्रचार तथा बेचने का कार्य भी किया। 1931 में बंगाल में स्थापित लेडीज पिकेटिंग बोर्ड ने विदेशी वस्तुओं के विरोध में तथा साथ में स्वदेशी वस्तुओं को लोकप्रिय बनाने के लिये जुलूस निकाले और कुटीर उद्योगों को विकसित करने का प्रयास किया। उन्होंने खादी का प्रचार किया, अस्पृश्यता के खिलाफ आवाज उठायी और अधिकाधिक लोगों से कांग्रेस में शामिल होने की अपील की। बम्बई की अधिकांश कपड़ा मिलें महिला श्रमिकों की देश सेविका संघ द्वारा संचालित थीं।

राजस्व की अदायगी पर रोक लगाने वालों के विरुद्ध सरकार ने दमन चक्र चलाया। जिन्होंने राजस्व का भुगतान नहीं किया था उनकी चल-अचल सम्पत्ति जब्त करके सरकार ने उनकी नीलामी करनी आरम्भ की। सरकार की इस दमनात्मक कार्यवाही को प्रतिरोधित करने में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही। जब्त की गई वस्तुओं की नीलामी के स्थान पर नारियाँ धरना देती तथा लोगों को नीलामी की वस्तुएँ न खरीदने के लिये प्रेरित करतीं। यदि अंग्रेजपरस्त भारतीय नीलाम की हुई वस्तुओं को खरीद लेते, तब महिलायें उनके घरों में जाकर धरना देती। कभी-कभी छोटे-छोटे बच्चों को साथ लिये अनशन पर बैठतीं और नीलामी में खरीदे हुए सामान को उसके पूर्व स्वामी को वापस करने के लिये बाध्य करती। महिलाओं की इस कार्यवाही के दौरान कई बार उन पर कीचड़ फेंका जाता, गुण्डों से उनकी पिटाई भी करायी जाती। परन्तु महिलायें अपने धैर्य का परिचय देते हुये अपने स्थान पर अडिग रहती।

1930 के नमक सत्याग्रह में स्त्रियों के साथ हिंसक कार्यवाही भी हुई। उन पर लाठियों का प्रहार होने के साथ-साथ बड़ी संख्या में गिरफ्तारी हुई। अप्रैल 1930 में जवाहर लाल नेहरू की माता स्वरूप रानी नेहरू के नेतृत्व में प्रदर्शन कर रही महिलाओं पर लाठी चार्ज किया गया। सिर पर लाठी की चोट लगने से वह बेहोश हो गई। दिल्ली में महिलाओं के जुलूस पर लाठियों का प्रहार हुआ। बलसाड़ में डेढ़ हजार प्रदर्शनकारी महिलाओं पर लाठी चार्ज हुआ, जिसमें कई महिलाओं को गम्भीर चोट लगी। फिर भी महिलायें तब तक प्रदर्शन करती जब तक बेहोश होकर गिर नहीं जातीं। जुलाई 1930 में तिलक की सालगिरह के उपलक्ष्य में हंसा मेहता के नेतृत्व में निकाले गये जुलूस पर लाठी चार्ज हुआ तथा कमला नेहरू, अमृत कौर, मणिबेन पटेल आदि महिलाओं को गिरफ्तार किया गया। इसके अतिरिक्त उन पर तीक्ष्ण पानी का प्रहार किया गया, जिससे दो महिलायें बेहोश हो गईं। पुलिस ने किसी को उनकी सहायता के लिए पास नहीं जाने दिया। बाद में मद्रास नगर निगम द्वारा विरोध करने पर हिंसा के इस तरीके का परित्याग किया गया। अक्टूबर 1930 में मध्य प्रदेश में वन कानून को तोड़ने वाली दो गोंड महिला सत्याग्रही पुलिस की गोली से मारी गयी।

इस प्रकार नमक सत्याग्रह का दमन करने के लिये सरकार द्वारा की गई बर्बरतापूर्ण कार्यवाही से जनमानस का हृदय न सिर्फ क्षुब्ध हुआ बल्कि भारतीयों में नवीन राष्ट्रवादी चेतना जाग्रत हुई। अंग्रेजों की नृशंस कार्यवाही अखबारों की सुर्खियों में थी। राष्ट्रवादी पत्रिकाओं में पुलिस की व्यापक निंदा हुई। महिलाओं के साथ होने वाले अनुचित व्यवहार के बारे में कांग्रेस बुलेटिनों में विशेष लेख छपे। 1931 में लाहौर में होने वाले अधिवेशन में अखिल भारतीय महिला सम्मेलन ने विशेष रिपोर्ट तैयार की।

महिलाओं की गिरफ्तारी दिन-प्रतिदिन बढ़ती गई। बम्बई में 1930 के चुनावों का बहिष्कार करने पर 400 महिलाओं को गिरफ्तार किया गया। प्रतिक्रियास्वरूप महिलाओं ने घेराबन्दी की, जिससे ब्रिटिश सरकार को चुनाव एक दिन पहले स्थगित करना पड़ा। गिरफ्तार की गई महिलाओं के लिए कठोर कारावास की सजा निश्चित की गई। खादी बेचने के अपराध में इन्दुमती गोयनका को नौ माह तथा होसपेठ में निषेधाज्ञा का उल्लंघन करने पर जयलक्ष्मी केशवराव को सात माह के कारावास की सजा हुई।

सरकार द्वारा सत्याग्रहियों पर बर्बरतापूर्ण कार्यवाही को देखते हुए कांग्रेस ने सत्याग्रहियों से गिरफ्तारी देने की अपील की। कांग्रेस के इस आह्वान पर हजारों ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र से महिलाएँ घर से बाहर आईं। 1932-33 में गिरफ्तार होने वाली महिलाओं में गिरिजाबाई, मनोरमा नाईक तथा अंबाबाई उडीपी में विदेशी वस्त्रों की बिक्री करने वाली दुकानों की घेराबन्दी करने के विरोध में गिरफ्तार हुईं। बंतबाल की 65 वर्षीय वृद्धा अंबाबाई कलपाड़ी तथा गोकोल तालुका में मर्लिगन्नर में दाल्पतंडा मुडम्मा एवं पांडियंडा सीताम्मा गिरफ्तार हुईं। गिरफ्तार हुई इन सभी महिलाओं को छः महिने का कारावास हुआ। 1930-31 के दौरान लगभग बीस हजार महिला सत्याग्रही गिरफ्तार हुईं।

बड़ी संख्या में महिलाओं को गिरफ्तार करके कारावास में भेजने से देश में राष्ट्रवादी भावनायें और दृढ़ हुईं। कारावास के अन्दर भी महिलाओं में राजनैतिक चेतना सुदृढ़ हुई। जेल में महिलाओं में राजनैतिक परिचर्चा होती। वे चर्खा कातना सीखती तथा राष्ट्रीय एकता का प्रयास करती। कारावास के दौरान महिलाओं में जैसी एकता पुष्ट हुई वैसी पहले गैर राजनैतिक महिला कैदियों में कभी नहीं जाग्रत हुई थी।

राष्ट्रवादी कार्यक्रमों में संलग्न महिलाओं को पुरुष-वर्चस्व के विरोध का भी सामना करना पड़ा। पुरुष अपने घरों की महिलाओं को अपने नियन्त्रण में रखकर ही राष्ट्रवादी गतिविधियों में भाग लेने का अवसर देते थे। इस सन्दर्भ में कमला देवी चट्टोपाध्याय तथा सर मिर्जा इस्माइल का प्रकरण उल्लेखनीय है। मिर्जा इस्माइल की पत्नी राष्ट्रवादी आन्दोलन में सक्रिय थी, अतः कमला देवी का उनके घर आना-जाना था। बाद में मिर्जा इस्माइल को लगा कि कमला देवी महिलाओं की स्वतन्त्रता का प्रश्न उठाकर समाज के लिए खतरा उत्पन्न कर रही हैं तथा उनकी पत्नी भी कई मामलों में अपने मन की कर रही थीं। अतः उन्होंने कमला देवी को अपने घर आने से मना कर दिया। एक दूसरे प्रकरण में पति की अनुपस्थिति में पत्नी को गिरफ्तार कर कारावास भेज देने पर पति ने पत्नी को संदेश भिजवाया- “अब उसे वापस घर आने की आवश्यकता नहीं है।” इस संदेश का कारण उसने बताया- “उसे पत्नी पर तो गर्व है परन्तु उसने उनकी बिना अनुमति के यह कार्य किया अतः अब वह उसे वापस नहीं लेगा।” बाद में लोगों के समझाने से वह पत्नी से मिलने कारावास जाने लगा।

1930 के सविनय अवज्ञा आन्दोलन में महिलाओं के शामिल होने से नारीवादी आन्दोलनों में उच्चवर्गीय महिलाओं का वर्चस्व समाप्त हुआ। पहले महिला सम्मेलन में महारानियों को अध्यक्ष बनाया जाता था, जो मात्र एक कठपुतली होती थी। अब महिलाओं ने सक्रिय महिला अध्यक्ष की आवश्यकता महसूस की और 1931 में सरोजनी नायडू को सम्मेलन का अध्यक्ष बनाया गया।

नमक सत्याग्रह में महिलाओं ने अप्रत्याशित सफलता प्राप्त की। अब नारीवादी महिलाओं में राष्ट्रवाद को लेकर मतभेद भी उत्पन्न हुए। अब महिलायें पुरुषों से समानता करने के लिए चुनाव में आरक्षण की माँग करने लगी। 1932 में द्वितीय गोलमेज सम्मेलन में चुनाव में आरक्षण की माँग करने वाली महिलाओं में बेगम शाहनवाज तथा कमला सुब्बा रायन प्रमुख थी। इनका विरोध राष्ट्रवादी नारियों तथा राष्ट्रीय स्त्री सभा तथा देश सेविका संघ ने किया। बाद में गाँधी जी तथा वायसराय इरविन के मध्य समझौता हो जाने के बाद महिलाओं में मतभेद भी समाप्त हो गये।

भारतीय राजनीति में महिलाओं की सहभागिता गाँधी जी के प्रभाव के कारण ही सम्भव हो सकी। परन्तु गाँधी जी ने महिलाओं के उत्कृष्ट आत्मबलिदान एवं असीम कष्ट सहने वाले स्वरूप को ही महिमामण्डित किया। राजनीतिक सहभागिता से भी उन्हें राजनीतिक क्षेत्र में पुरुषों के समान कोई निर्णय लेने या स्वतन्त्र कार्य करने की अनुमति नहीं थी। राष्ट्रीय आन्दोलन में भाग लेकर भी उनकी पारिवारिक जीवन-शैली में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। महिलाओं को राजनीतिक कार्यकर्ता के रूप में भी नहीं देखा गया। राजनैतिक जीवन में प्रवेश भी काभी जद्दोजहद के बाद हुआ। स्त्रियों की आर्थिक स्वतंत्रता की बात कभी नहीं कही गई। महिला की महत्वपूर्ण भूमिका माँ एवं पत्नी के रूप में ही थी। सार्वजनिक जीवन में भी बार-बार उनके आचरण, विनम्रता एवं शालीनता आदि गुणों को पुष्ट किया जाता रहा।

इस प्रकार राष्ट्रीय आन्दोलन में महिलाओं को स्थान पितृसत्ता के नियंत्रण में ही मिला। महिलाओं की मुक्ति अथवा उनके उत्थान के लिए कोई स्थान नहीं था। राष्ट्रीय आन्दोलन में उनको स्थान समय की आवश्यकता के कारण मिला, जिसमें उन्हें अभूतपूर्व सफलता मिली। महिलाओं ने सर्वत्र अपने उत्कृष्ट साहस व कार्य-निपुणता का परिचय दिया। परन्तु राष्ट्रवादियों ने महिलाओं की भूमिका एवं सीमा पहले ही निश्चित कर दी थी। इसका उल्लंघन करने की उनको अनुमति नहीं थी। राष्ट्रीयता के इतिहास में महिलाओं का योगदान सिर्फ उनकी पारम्परिक भूमिका का विस्तार मात्र है।

\*\*\*\*\*

## उत्तराखण्ड का एक विशेष पर्यटक स्थल - ऋषिकेश



प्रीती राय

बी०एड०, प्रथम सेमेस्टर

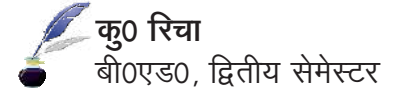
ऋषिकेश भारत के सबसे पवित्र तीर्थ स्थलों में से एक है, जो उत्तराखण्ड में समुद्र तल से 1360 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। हिमालय का प्रवेश द्वार ऋषिकेश हरिद्वार से लगभग 20-25 किमी० की दूरी पर उत्तर में स्थित है। ऋषिकेश से लगभग 15-18 किमी० की दूरी पर ही देहरादून से पहले जौलीग्रंट एयरपोर्ट भी है। देवप्रयाग ऋषिकेश से 75 किमी० की दूरी पर स्थित है और देहरादून से 43 किमी० दक्षिण पूर्व में स्थित है। यहाँ पहुँचने के लिए बस, टैक्सी, हावाई जहाज इत्यादि सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं। ऋषिकेश में स्थानीय लोगों के साथ-साथ विदेशी पर्यटक भी आध्यात्मिकता और शान्ति की तलाश में आते हैं। ऋषिकेश उत्तराखण्ड 'हिमालय का प्रवेश द्वार' और विश्व की योग राजधानी के रूप में प्रसिद्ध है।

ऋषिकेश में पर्यटन के लिए बहुत-सी जगह है। यहाँ आने के लिए वायु मार्ग से 18 किमी० की दूरी पर देहरादून के निकट जौलीग्रंट एयरपोर्ट सबसे नजदीकी एयरपोर्ट है। एयर एण्डिया, जेट एवं स्पाइसजेट की फ्लाइटें इस एयरपोर्ट को दिल्ली से जोड़ती हैं। बात करें अगर रेलमार्ग की तो शहर से 3 किमी० की दूरी पर योगनगरी रेवले स्टेशन है। दिल्ली के कश्मीरी गेट से ऋषिकेश के लिए बसें चलती हैं। यहाँ सड़क मार्ग से भी आसानी से पहुँच सकते हैं।

अब चलते हैं यहाँ की खूबसूरती की ओर। यह शहर वास्तव में जन्नत का एहसास करता है। यहाँ गंगा पर्वतमालाओं को पीछे छोड़ समतल धरातल की ओर प्रवेश करती हैं, यहाँ की मुख्य बात यह है कि ऋषिकेश को उत्तराखण्ड के केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री का प्रवेश द्वार भी माना जाता है। इसका मतलब है कि उत्तराखण्ड के धामों की शुरुआत भी यहीं से होती है। यहाँ घुमने का सही समय फरवरी से मई के बीच होता है। यहाँ रिवर राफ्टिंग का लुत्फ उठाने लोग दूर-दूर से आते हैं। यहाँ पर त्रिवेणी घाट पर तीन पवित्र नदियाँ- गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम होता है। यहाँ गंगा घाट पर डुबकी लगाने से पाप से मुक्ति मिलती है। यह रिवर राफ्टिंग, गंगा आरती, योग केन्द्रों, कैम्पिंग, आश्रम, झूले आदि के लिए प्रसिद्ध है। आपको यह भी बात बता दें कि यहाँ विश्व प्रसिद्ध अर्न्तराष्ट्रीय योग महोत्सव भी मनाया जाता है, जिसमें देश-विदेश से प्रतिभागी प्रतिभाग करते हैं। इसमें बड़े-बड़े प्रसिद्ध योगाचार्यों द्वारा योग का ज्ञान दिया जाता है। यह उत्तराखण्ड पर्यटन मंत्रालय और आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से आयोजित किया जाता है। यह 1 से 7 मार्च तक आयोजित किया जाता है। इसमें 2021 में कोरोना काल के कारण भी 350 से अधिक साधकों ने अपना पंजीकरण करवाया। इससे केन्द्र सरकार अथवा पर्यटन मंत्रालय को आर्थिक लाभ होता है तथा उत्तराखण्ड के ऋषिकेश में पर्यटन के क्षेत्र को भी कफी बल मिलता है।

\*\*\*\*\*

## ऐंपण (छिपण) : उत्तराखण्ड की लोक कला



हम सभी उत्तराखण्डवासियों को चित्रकला विरासत में मिली क्योंकि प्राचीन काल से यहाँ चित्रकला का निरंतर विकास होता रहा है ऐंपण (छिपण) भी इसी चित्रकला/लोककला का स्वरूप है।

**ऐंपण का शब्दिक अर्थ :-** लीपने से है। अर्थात् ऐसी कला जो कि मांगलिक या धार्मिक अवसरों पर देहरी, आँगन, पूजन स्थल आदि पर विस्वार (चावल के आटे का घोल) तथा लाल या सफेद मिट्टी से सुन्दर चित्रों के रूप में बनाई जाती है, ऐंपण कहलाती है। विभिन्न अवसरों पर भिन्न-भिन्न प्रकार के ऐंपण बनाए जाते हैं। जैसे- मांगलिक अवसरों पर थापा चित्र, रसोई घर की दीवारों पर नात या टुपुक चित्र, उपनयन संस्कार पर सरस्वती पीठ इत्यादि। मान्यता है कि उत्तराखण्ड में ऐंपण कला का उद्भव अल्मोड़ा जिले में “चंद राजवंश” के शासनकाल में हुआ था।

"Aipan are the mirrors of emotions." ऐंपण भावनाओं के दर्पण होते हैं। ये मानवीय संवेदनाओं को अभिव्यक्त करते हैं। इसलिए इन्हें विभिन्न अवसरों पर अपने संवेदों को प्रकट करने हेतु बनाया जाता है किन्तु ऐंपण मात्र अभिव्यक्ति का साधन नहीं है, अपितु इसमें धर्म, दर्शन व संस्कृति की अमिट छाप भी विद्यमान है।

उत्तराखण्ड की ऐंपण कला को "GI Tag" (Geographical Indiction) अथवा भौगोलिक संकेत प्राप्त है। GI Tag एक प्रतीक है, जो मुख्य रूप से किसी उत्पाद को उसके मूल क्षेत्र से जोड़ने के लिए दिया जाता है। जिस वस्तु को यह Tag मिलता है वह उसकी विशेषता को अभिव्यक्त करता है। ऐंपण कला को GI Tag मिलना उसकी विशेषता को दर्शाता है।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी के इस युग में भी 'ऐंपण' का महत्व कम नहीं हुआ है। 'Aipan Girl of Kumaon' के नाम से प्रसिद्ध मीनाक्षी खाती एक 22 वर्षीय लड़की हैं, जो कुमाऊँ मण्डल के नैनीताल जनपद से सम्बन्ध रखती हैं। मीनाक्षी पिछले 3 वर्षों से उत्तराखण्ड की प्राचीन कला 'ऐंपण' के क्षेत्र में कार्य कर रही हैं। इन्होंने दिसम्बर 2019 में “ऐंपण प्रोजेक्ट” की शुरुआत की। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य ऐंपण कला को उभारना तथा महिलाओं को रोजगार प्रदान करना है। मीनाक्षी का यह कार्य अत्यन्त सराहनीय है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी संस्कृति को जीवित रखने के लिए मीनाक्षी जैसे कार्य करने की आवश्यकता है।

\*\*\*\*\*

## आँगन की हरियाली



कविता बड़ती  
बी०पी०एड०, तृतीय सेमेस्टर

बेटी कहती है मुझे जीने दो माँ भले ही तुम मुझे  
कोठी बंगला या कार न देना,  
मगर इतनी गुजारिश है गम मैं मुझे मार न देना।  
करो मंजूर अर्जी को मुझे दुनियाँ में आने दो,  
मुझे माता की ममता और पिता का प्यार पाने दो,  
मेरी नानी ने ना कर दी, गलत कोई बात न मानी,  
तुम्हारी जिंदगानी है, उन्हीं की मेहरबानी।  
मुझे पुचकार लो माँ कहीं दुत्कार न देना,  
सताकर आत्मा मेरी कहीं हाहाकार न देना।  
अब तो इस दुनिया में आने दो माँ,  
बस एक बार बस एक बार माँ।  
बोए जाते हैं बेटे, उग जाती हैं बेटियाँ,  
सींचे जाते हैं बेटे लहलहाती हैं बेटियाँ।  
नाजों में पाले जाते हैं बेटे, दुःख से पल जाती हैं बेटियाँ,  
क्यों अच्छी नहीं लगती हमें धरती पर यह बेटियाँ।  
हर खुशी दी जाती बेटों को,  
खुशी का सही अर्थ बतलाती हैं बेटियाँ।  
अपमानित करते हैं बेटे तो मान बढ़ाती हैं बेटियाँ।  
सुनहरे स्वप्न दिखाते हैं बेटे,  
पर उनसे रूबरू कराती हैं बेटियाँ  
फिर भी जीवन तो है बेटों का और मारी जाती हैं बेटियाँ।

\*\*\*\*\*

## A Passionate Scholar



Chandramohan  
B.Ed., 4th Semester

What an amazing of the beauty  
To reach the one's own duty,  
Probs can stops on the ways  
I am determined will make my days.

Don't let attention towards crowd  
they will not make you proud,  
write your story by the heart  
keeps on moving even dark parts.

Have your efforts day and night  
Pure and power clean and white,  
Live like a monk and it's rules  
Leads towards Spiritual tools.

Stay the way you like the most  
Role single efforts as a host,  
enjoy the moments of its hard  
You will find little less tired.

Follow one's own pretty stream  
That goes near and the dream,  
How fortunate really such holder  
To be a true passionate scholar.

\*\*\*\*\*

## सातों-आठों पर्व



मेघा सैन

बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

देवभूमि उत्तराखण्ड अपनी संस्कृति, परम्परा, रस्मों, त्यौहारों के लिए विश्व प्रसिद्ध है। इन्हीं त्यौहारों में से एक पर्व है **सातों आठों लोक पर्व**। उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ जिले में मनाया जाने वाला यह त्यौहार प्रतिवर्ष भादो (भाद्रपद) की पंचमी से अष्टमी तक मनाया जाता है।

सातों-आठों पर्व में महादेव शिव को भिना (जीजाजी) और माँ गौरी को दीदी के रूप में पूजा जाता है। भगवान शिव और माँ पार्वती को अपने साथ रिश्ते में बाँधकर यह त्यौहार मनाया जाता है। यह मान्यता है कि जब दीदी गमरा (पार्वती) अपने ससुराल से रूठकर मायके आती है तो उन्हें लेने अष्टमी को भिना महेश (भगवान महेश, महादेव) आते हैं। दीदी गमरा की विदाई और भिना महेश की सेवा के रूप में यह त्यौहार मनाया जाता है। इस लोकपर्व को गमरा लोकपर्व भी कहा जाता है।

सातों-आठों की तैयारी बिरूड़ पंचमी से शुरू होती है। भाद्र पंचमी को बिरूड़ पंचमी के रूप में मनाया जाता है। इस दिन साफ ताँबे के बर्तन में गाय के गोबर से पाँच चिन्ह बनाकर उस पर दूब, अक्षत रखकर उसमें पाँच या सात प्रकार के अनाज को भिगोने के लिए रख दिया जाता है। सातों (सप्तमी) के दिन जल श्रोत (धारे, नौले) पर धोकर आठों (अष्टमी) के दिन गमरा महेश को चढ़ाकर फिर स्वयं प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं।

सातों के दिन गाँव की महिलाएँ मंगल गीत गाते हुए गमरा दीदी (पार्वती) का श्रृंगार करने धान के खेत से एक विशेष पौधा 'सौं' को लाती हैं। लोकनृत्य, झोड़ा-चाचरी (नाच, गाना), भजन, कीर्तन करती हुई महिलाएँ गमरा दीदी को पूजा-स्थल पर रख देती हैं।

आठों (अष्टमी) के दिन भिना महेश गमरा दीदी को मनाने आते हैं। आठों के दिन सभी महिलाएँ एक स्थान पर जमा होकर खेतों में से डलिया में सौं और धान के पौधे लेकर भिना महेश की प्रतिमा बनाते हैं और लोकगीतों, लोक-नृत्यों का आनन्द लेते हुए उन्हें माँ पार्वती के साथ स्थापित करते हैं।

सातों-आठों पर्व में कुमाऊँनी लोक-गीत, लोक-नृत्य, झोड़ा-चाचरी आदि की धूम मची रहती हैं। सभी गाँववासी पूरे गाँव की सुख-समृद्धि के लिए नाचते-गाते हैं और हर्षोल्लास से यह लोक-पर्व मनाते हैं।

अब समय गमरा दीदी के विदाई का आता है। लोग अपनी बेटी (गौरा) और जमाई (महेश) को लोक-गीत और ढोल-नगाड़ों की धूम के साथ विदा करते हैं। गौरा-महेश की मूर्ति को स्थानीय मन्दिर में विसर्जित कर दिया जाता है।

उत्तराखण्ड अपने विविध त्यौहारों से जनमानस को नई-नई सीख देता है। देवभूमि के त्यौहार प्रकृति को समर्पित और लोक कल्याणकारी होते हैं। प्रस्तुत त्यौहार भगवान को मानवीय रिश्तों से बाँधकर भक्ति का प्रदर्शन कराता है और बिरूड़ के रूप में पौष्टिक भोजन का सेवन इस त्यौहार को स्वास्थ्य और फसलों को समर्पित त्यौहार बनाता है।

\*\*\*\*\*

## उत्तराखण्ड में पाए जाने वाले कुछ औषधीय पौधे



अलका

बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

**स्थानीय नाम** - विलमोड़ा

**वानस्पतिक नाम** - बर्बेरिस लाइसियम (Berberis Lycium)

**उपयोग** - इसकी जड़ों का उपयोग सूजन तथा बवासीर, अल्सर, आँखों से सम्बन्धित रोगों, घावों को भरने के लिए तथा इसकी जड़ों को दूध के साथ मिलाकर मांसपेसी दर्द को कम करने में होता है। पीलिया के उपचार में इसकी पत्तियों का उपयोग किया जाता है। घावों के इलाज के लिए फलों से बने पेस्ट का उपयोग होता है।

**स्थानीय नाम** - हिसालू

**वानस्पतिक नाम** - रूबस इलिप्टिकस (Rubus ellipticus)

**उपयोग** - इसकी छाल का उपयोग मूत्रवर्धक के रूप में किया जाता है। इसके फल के रस से खांसी, बुखार, गले में खराश के इलाज के लिए किया जाता है। इसकी जड़ों का काढ़ा बनाकर पीने से बुखार को कम किया जा सकता है।

**स्थानीय नाम** - टिमरू

**वानस्पतिक नाम** - जेन्योजाइलम एकेन्थोपोडियम

**उपयोग** - इसका उपयोग उच्च रक्तचाप को कम करने में किया जाता है। पायरिया को दूर करने के लिए इसकी टहनियों का उपयोग किया जाता है। टिमरू के बीजों में पोटेशियम की मात्रा पाई जाती है तथा यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इसकी पत्तियों में एंटीसेप्टिक गुण पाये जाते हैं।

**स्थानीय नाम** - थुनेर

**वानस्पतिक नाम** - टेक्सस बकाटा

**उपयोग** - थुनेर से टेक्सौल नामक रसायन मिलता है जो कैंसर की दवा बनाने में सहायक होता है। कफ को कम करने में इसका प्रयोग होता है। इसकी पत्तियाँ श्वास नली की सूजन को कम करती है। थुने की जड़ का काढ़ा पीने से सिरदर्द कम होता है। पेट सम्बन्धी समस्याओं से लड़ने में सहायक है।

**स्थानीय नाम** - भांग

**वानस्पतिक नाम** - केनेबिस सेटिवा (Cannabis sativa)

**उपयोग** - भांग में डोपामीन पाया जाता है। जो हैप्पी हौर्मोन भी कहलाता है। भांग का इस्तेमाल मानसिक बीमारी में किया जाता है। ज्यादा खांसी होने पर भांग की पत्ती, पीपल की पत्ती, काली मिर्च का उपयोग किया जाता है। जिसको कूटकर या पीसकर उपयोग में लाया जाता है।



**स्थानीय नाम** - काला हिसालू

**वानस्पतिक नाम** - रूबस नीवियस (Rubus Niveus)

**उपयोग** - इसकी पत्तियों का प्रयोग वृद्ध व्यक्तियों के लिए टॉनिक बनाने में किया जाता सकता है। इसके फल तथा जड़ का प्रयोग पेचिश (Dysentery) में किया जा सकता है।

**स्थानीय नाम** - बुरांश

**वानस्पतिक नाम** - रोडोडेन्ड्रॉन आरबोरियम (Rhododendron Arboreum)

**उपयोग** - सांसें से सम्बन्धित बिमारी में बुरांश का उपयोग करने पर लाभ मिलता है। इसके फूल के जूस का प्रयोग मधुमेह के रोगियों के लिए लाभदायक माना जाता है। साथ ही यह भूख को बढ़ाने में मदद करता है। इसके फूलों में पाए जाने वाले दो रसायन क्वेरसेटिन तथा रूटीन हृदय रोगों में लाभकारी होते हैं। इसकी छाल का प्रयोग पीलिया, यकृत से सम्बन्धित बीमारी में किया जा सकता है।

**स्थानीय नाम** - चीड़

**वानस्पतिक नाम** - पाइनस रोक्सबर्धाई (Pinus Roxburghii)

**उपयोग** - चीड़ के पेड़ से निकलने वाले गोंद के उपयोग से घाव जल्दी भर जाता है। इसके अलावा यह दाद-खुजली में राहत देता है। इसके तेल का प्रयोग सूजन सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है। इसकी छाल के चूर्ण के लेप से त्वचा सम्बन्धी रोगों से राहत मिलती है। चीड़ का पेड़ जीवाणुरोधी होता है।

**स्थानीय नाम** - भीमल, भ्यूंव, भेंकू

**वानस्पतिक नाम** - ग्रेविया औप्टिवा (Grewia Optiva)

**उपयोग** - इसके फलों का औषधीय महत्व इसमें मौजूद सैपोनीन, क्यूमारीन एवं एन्थराक्यूनॉन की वजह से है। इसके फलों के उपयोग से बुखार, डायरिया, खांसी से राहत मिलती है। भीमल की छाल को गौमूत्र के साथ उबालकर सेंकने से राहत मिलती है। इसकी जड़ों का प्रयोग हड्डियों के दर्द निवारण के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

**स्थानीय नाम** - काफल

**वानस्पतिक नाम** - माइरिका एस्कूलैटा (Myrica Esculenta)

**उपयोग** - काफल में एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाये जाते हैं जो पेट से सम्बन्धित रोगों को खत्म करता है। इसके फलों से मिलने वाले रस से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। पेचिस में इसके फलों का उपयोग किया जा सकता है। श्वास सम्बन्धी बीमारी में इसकी पत्ती तथा छाल का प्रयोग किया जा सकता है। इसकी पत्तियों में एंटीसेप्टिक गुण पाया जाता है।

**नोट :-** उपर्युक्त औषधियों का प्रयोग आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से करें।

\*\*\*\*\*

## CYBER CRIME & CYBER SECURITY



**Km. Neha**

B.Ed., 2nd Semester

The evolution of technology has increased the dependency of humans on it in all spheres of life. In addition to the opportunities, benefits and accuracy provided by these invention, it however increased the probability of getting trapped in cybercrimes. Undoubtedly cybercrimes are frequent these days and financial sectors are majorly targeted by hackers or criminals. Most of the organizations rely on digital networks for their business operations which increases the risk of becoming a victim of cybercrime.

**What is Cyber Crime :-** Crime committed using a computer and the internet to steal a person's identity or illegal imports or malicious programs. It can be committed against an individual or a group. It can also be committed against government and private organization. It may be intended to harm someone's reputation, physical harm or even mental harm. However the largest threat of cybercrime is on the financial security of an individual as well as the government.

**Categories of Cyber Crime -** (i) Individual (ii) Property (iii) Government.

**(i) Individual -** This cybercrime category is related to Internet and digital application used by one person. Cyber speaking, pornography distribution and trafficking are a few example of this category of cybercrime.

**(ii) Property -** This cybercrime is similarly to a real life incident where a criminal keeps a bank or credit card information illegally. The hacker steals individuals bank details to acquire money or makes phishing scams online to obtain information from peoples.

**(iii) Government -** It is the least frequent cybercrime, but it is the most serious misconduct. A cybercrime gains the government is also regarded as cyber terrorism. Government cybercrime involves the hacking of sites, military website or the distribution of government propaganda.

**Type of Cyber Crime :-**

**1. Identity Theft -** In this sort of cybercrime criminals access the profile of the user and use their personal information to steal fund or commit fraud based on the user.

**2. Cyber Stalking -** This cyber crime involves online harassment where the victim is subjected to a plethora of a online messages & emails.

**3. Cyber Extortion -** This kind of crime also occurs when the website, email server is threatened with repeated denial of service or attacks by hackers. The hackers demand money in return for a promise to stop attacking & provide protection.

**4. Drug Trafficking Through Darknet** - In this modern age of time, darknet is one of the places in the digital world where criminals are selling their products to the consumer without even coming into physical contact with them.

**5. Child Pornography** - The internet is being highly used by its abusers to reach a abuse children sexually worldwide. As more homes ave access to internet more children would be using the internet and more are the chances of falling victim to the aggression of pedophiles.

#### **Cyber Security :-**


- Cyber security involves protection of sensitive and business information through prevention, deletion, and response to different online attacks.
- Cyber security is the activity of protecting information & system such as networks, computers, data base, data centers and application with appropriate procedural and technological security measures.

#### **Advantage of Cyber Security :-**

1. Protection from identity theft and financial lose.
2. Protection against online scams and frauds.
3. Prevents data or information from falling into the wrong hand.
4. Improves safety for kids and minors who are at greater risk online due to a lack of awareness.
5. Help with reducing risks such as loss of data from viruses or malware.
6. Secure your email, Social media accounts with multi factor authentication.

\*\*\*\*\*

## माँ नन्दा देवी मंदिर : ईडा बधाणी

 दीपक गुसाई  
बी०एड०, चतुर्थ सेमेस्टर

**स्थिति व परिचय :-** चमोली जिले के कर्णप्रयाग ब्लॉक में स्थित ईडा बधाणी गाँव में माँ नन्दा देवी का प्रसिद्ध मंदिर है। यह कई सौ सालों से गाँव के मध्य में स्थित बहुत सुन्दर स्थल है। इस मंदिर में माँ नन्दा देवी की प्राचीन शिला रूप मूर्ति स्थापित है तथा साथ ही लाटू की लाठ व माँ का त्रिशूल भी स्थापित है। लाटू माँ नन्दा के धर्म भाई माने जाते हैं। मंदिर मुख्य बाजार कर्णप्रयाग से 6 से 7 किमी० की दूरी पर है तथा मुख्य मार्ग से लगभग 300 मीटर की दूरी पर स्थित है। मंदिर गाँव के मध्य में स्थित है जो चारों ओर से घरों (मकानों) से घिरा हुआ है। यह अत्यन्त आकर्षक और मनमोहक प्रतीत होता है।

**मंदिर में स्थित मूर्ति का परिचय :-** मंदिर में माँ नन्दा देवी की मूर्ति स्थापित है। माँ नन्दा देवी जो कि हेमन्त ऋषि और मेणावती की पुत्री हैं जिनका विवाह कैलाशवासी शिव शंकर से हुआ। माँ नन्दा देवी को गौरा के नाम से भी जाना जाता है तथा गढ़वाल में इन्हे ध्याण अर्थात् विवाहित बेटी के रूप में भी जाना जाता है। कहा जाता है कि माँ नन्दा देवी की शादी कैलाशवासी शिव से हुई जिसके बाद वे शिव के साथ कैलाश में रहने लगीं। बहुत समय बीत जाने के बाद उनके मायके वालों द्वारा माँ नन्दा देवी को मायके बुलाया जाता है जिसके पश्चात् कुछ दिन मायके में हंसने, खेलने के बाद माँ नन्दा देवी को उत्सव पूर्वक प्यार व सम्मान से रिशासो निवासी अपने आराध्या बेटी को ससुराल भेजते हैं तथा माँ को विदा करने अनेक स्थान से लोग आते हैं और उनको विदा करते हैं, जिसे वर्तमान में विश्व की सबसे बड़ी लोकजात राजजात के रूप में जाना जाता है। यह लगभग 280 किमी० पैदल व 19 पड़ावों से होकर गुजरती है, जिसमें प्रथम पड़ाव के रूप में ईडा बधाणी गाँव है। यह राजजात के प्रारम्भ स्थान से 20 किमी० की दूरी पर स्थित है।

**मंदिर के विषय में प्राचीन मान्यताएँ :-** माँ नन्दा देवी के मंदिर का ईडा बधाणी गाँव में स्थित होने के पीछे एक कहानी है। कहा जाता है कि जब पौराणिक काल में माँ नन्दा देवी मायके से ससुराल जा रही थी तो उन्हें ईडा बधाणी गाँव प्यारा व सुंदर लगा जिसके पश्चात् वे गाँव में आईं तथा उनके आगमन पर गुसाई वंशज के पूर्वज जमन सिंह जदौड़ा जी द्वारा उनका भरपूर आदर-सत्कार श्रद्धा-भाव के साथ किया गया, जिससे प्रसन्न होकर माँ ने गाँव में अपने अंश के रूप में रहना स्वीकार किया, जिसके परिणाम स्वरूप जमन सिंह जदौड़ा ने कहा कि तुम जब भी भविष्य में मायके से ससुराल जाओगी मेरा आतिथ्य अवश्य स्वीकार करना। इसके बाद प्रत्येक 12 साल में जब भी राजजात आरम्भ होती है तब से कैलाश जाने से पूर्व माँ नन्दा ईडा बधाणी आती हैं। राजजात के प्रथम पड़ाव और माँ नन्दा देवी के अंश स्वरूप स्थित होने के कारण ईडा बधाणी गाँव में माँ नन्दा देवी के मंदिर की स्थापना करवायी गई। प्रारम्भ में यह मंदिर बहुत ही छोटा था जिसे बाद में मरम्मत करवा कर बड़ा बनाया गया।

**मंदिर के पुजारी :-** माँ नन्दा देवी मंदिर में नन्दा देवी की पूजा नौटी गाँव के नौटियाल पण्डितों द्वारा की जाती है। जब कभी भी मंदिर में कोई विशेष कार्य होता है या किसी प्रकार की विशेष पूजा होती है तो उस समय मंदिर में पूजा हेतु नौटियाल पण्डितों को बुलाया जाता है। लेकिन मंदिर की दैनिक पूजा-अर्चना गाँव के ही लोगों द्वारा की जाती है। माँ की दैनिक आराधना व पूजा जमन सिंह जदौड़ा के वंशज गुसाई लोगों के द्वारा की जाती है। पूजा हमेशा सुबह और शाम दोनों समय की जाती है जिसमें माँ की आरती की जाती है और भोग लगाया जाता है।

**मंदिर में होने वाले विशेष कार्य :-** माँ नन्दा देवी ईडा बधाणी के मंदिर में विशेष कार्य के रूप में अनेक पूजा व अनुष्ठान होते हैं -

**1. राजजात यात्रा** - मंदिर के विशेष कार्यों में प्रथम कार्य माँ नन्दा देवी की राजजात यात्रा है जो कि प्रत्येक 12 साल पर अगस्त माह में आयोजित होती है, जिसका प्रथम पड़ाव होने के कारण आयोजन से पूर्व माँ की पूजा अर्चना होती है व माँ के आदर सत्कार एवं उनके साथ आये श्रदालुओं की सेवा हेतु जोरों की तैयारियाँ की जाती है। जिस दिन राजजात नौटी गाँव से आरम्भ होकर पहले दिन ईडा बधाणी आती है तो गाँव वाले यात्रियों को लेने आधे रास्ते तक जाते हैं। सड़क से लेकर मंदिर तक राजजात का मुख्य आकर्षण चार सिंग का मेड़ा (भेड़ा/खाडू) होता है जिसके रास्ते पर रास्ते पर सफेद कपड़ा बिछाया जाता है और फिर गुसाई लोगों के चौक में पूजा अर्चना होती है। फिर मंदिर में रात भर जागरण व देवी देवताओं के पश्वों का नृत्य होता है जिसे देखने हजारों की संख्या में लोग आते हैं। इसके पश्चात् अगले दिन गाँव वालों के द्वारा भेट स्वरूप माँ को बेटी के समान विदाई हेतु चूड़ा, ककड़ी व गढ़वाली मिठाई (कलेऊ) दिया जाता है, जिसके पश्चात नम आंखों से अपनी ध्याण बेटी के समान ही माँ को विदाई दी जाती है।

**2. पाती (छोटी जात)** - मंदिर में प्रत्येक साल में भाद्रपद अर्थात सितम्बर माह की नन्दा अष्टमी व नवमी के दिन पाती या छोटी जात का आयोजन किया जाता है, जिसमें विशेष पूजा पाठ किया जाता है। पाती में नन्दा नवमी के एक दिन पहले रात को जागरण व देवी देवताओं का नृत्य होता है। नन्दा नवमी के दिन मंदिर में कौथिग (मेला) लगता है जिसमें माँ नन्दा देवी, लाटू देवता व उफराई देवी के पश्व अवतरित होते हैं व फिर गाँव की महिलाओं द्वारा जागरण व मंगल गीत गा कर सभी पश्वों को स्नान करवाया जाता है। स्नान के पश्चात पश्वों द्वारा पंय्या पाती (जो कि खेतों में नये अनाज कोणी व धान की बालियों के साथ पंय्या की टहनियों को लगाकर बनाया जाता है) को लेकर मंदिर प्रागण में लाते हैं, जिसके पश्चात उसकी पूजा अर्चना कर धारे के नजदीक रखा जाता है। इसकी पत्तियों को प्रसाद के रूप में पश्वों द्वारा दिया जाता है। अंत में पश्वों द्वारा गाँव के लोगों व कौथिग देखने आये लोगों को आसीस दिया जाता है साथ ही गाँव के युवाओं द्वारा प्रसाद वितरण किया जाता है।

**3. पांडव नृत्य** - उत्तराखण्ड की प्राचीन संस्कृतियों को संजोये हुए ग्राम ईडा बधाणी में पांडव नृत्य का आयोजन भी किया जाता है। पांडव नृत्य का आयोजन हर 4 साल के अंतराल में गाँव की सुख समृद्धि और पशुओं की सुरक्षा हेतु की जाती है। पांडव नृत्य 9 दिन का होता जिसमें पांच पांडवों के पश्व के साथ अर्जुन, श्री कृष्ण व द्रौपदी के पश्व अवतरित होते हैं। पांडव नृत्य के दौरान प्रत्येक दिन तीनों समय पश्व नृत्य व पांडवों के जीवन में घटित अनेक विपदाओं का प्रदर्शन किया जाता है। प्रत्येक दिन सुबह पूजा अर्चना के पश्चात् गाँव में भ्रमण किया जाता है व प्रत्येक घरों में आसीस दिया जाता है। पांडव नृत्य के दौरान पारम्परिक वाद्य यंत्रों ढोल, दमरू व भंकोरों से पांडवों का आवाहन किया जाता है।

**4. जन्माष्टमी व नवरात्रा-** साल भर आने वाले त्यौहारों में मंदिर में पूजा व अर्चना होती है तथा विविध कार्यक्रम व उत्सव आयोजित किये जाते हैं, जिसमें गाँव की सुख-शांति, आपसी भाईचारे को सुदृढ़ किया जाता है और सारे गाँववासी मंदिर प्रागण में एकत्र होकर जागरण करते हैं।

\*\*\*\*\*

## गणित का महत्व



उमेद सिंह

बी०ए०ड०, द्वितीय समेस्टर

गणित व्यक्ति के जीवन के हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण और उपयोगी हैं। आधुनिक युग में सभ्यता का आधार गणित ही है। गणित को व्यापार का प्राण एवं विज्ञान का जन्मदाता माना जाता है। वर्तमान समय में गणित को विद्यालय के पाठ्य विषयों में विशेष स्थान दिया गया है। इसका प्रमुख उद्देश्य यह है कि विद्यार्थी योग्य बनें तथा उसके ज्ञान में वृद्धि हो। गणित जीवन के विभिन्न कार्यों को सीखने और करने में सहायता करता है।

गणित एक ऐसा विषय है जो व्यक्ति को निश्चितता सिखाता है यह छात्रों में दृढ़ता तथा आत्मविश्वास उत्पन्न करता है। सत्य अथवा असत्य, शुद्धि और अशुद्धि की जाँच गणित के माध्यम से ही होती है। गणित छात्रों में आत्मनिर्भरता तथा आत्मविश्वास उत्पन्न करता है। इसी कारण पाठ्यक्रम में गणित को इतना महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है।

हमारे चारों ओर का जीवन तथा हमारे दिन प्रतिदिन का व्यवहार पूर्ण रूप से गणित से भरा हुआ है। प्रत्येक बात को समझने के लिए हमें थोड़ी बहुत गणित की आवश्यकता पड़ती है। दैनिक जीवन में हमें घर-बाहर, क्रय-विक्रय, आय-व्यय आदि सभी में गणित के ज्ञान की आवश्यकता होती है।

गणित मानव मस्तिष्क की भाँति प्रकृति में भी है। प्रकृति की सबसे बड़ी विशेषता परिवर्तन एवं विचरण हैं। गणित एक कलन है जो कि विचरण का अध्ययन करती हैं। प्राकृतिक घटनाओं जैसे- सूर्य, चन्द्रमा, तारों के निकलने तथा छिपने का समय, उसकी स्थिति एवं दिशा आदि के ज्ञान में गणित विशेष उपयोगी सिद्ध होता है।

**गणित का बौद्धिक महत्व :-** मानसिक एवं बौद्धिक विकास के लिए गणित का अत्यन्त महत्व है। जैसे ही गणित की कोई समस्या हमारे समक्ष आती है तो हमारा मस्तिष्क समस्या को समझने तथा उसे हल करने में क्रियाशील हो जाता है। गणित की हर समस्या के लिए मानसिक प्रयास की आवश्यकता होती है तथा उसके माध्यम से छात्र के विचार करने, तर्क करने, विश्लेषण करने तथा विवेचना करने की शक्तियों का विकास होता है।

**नियमित तथा विविधता की दृष्टि से गणित का महत्व :-** गणित ऐसा विषय है जिसके शिक्षण से छात्रों में नियमितता एवं विधिवत रूप से कार्य करने का अभ्यास होता है क्योंकि जब तक गणित में क्रियाओं को नियम तथा विधिपूर्वक हल नहीं किया जाता तब तक शुद्ध परिणाम प्राप्त नहीं हो सकता। इस प्रकार गणित नियमित रूप से तथा विधिवत रूप से कार्य करने की क्षमता छात्रों में उत्पन्न करता है।

**आर्थिक एवं सामाजिक प्रगति में गणित का महत्व :-** आधुनिक युग विज्ञान का युग है। आर्थिक समृद्धि एवं सामाजिक प्रगति भी विज्ञान की ही देन हैं परन्तु विज्ञान भी गणित के बिना नहीं चल सकता। इसी कारण से गणित का पाठ्यक्रम में विशेष स्थान है। आर्थिक क्षेत्र में व्यवसाय, उद्योग, यातायात, कृषि, व्यापार आदि में से कोई भी ऐसा क्षेत्र नहीं है जो कि गणित के बिना चल सके। स्वयं विज्ञान भी गणित पर आधारित है। समाज में प्रगति के लिए भी गणित का ज्ञान आवश्यक हो जाता है।

**गणित का अन्तर्राष्ट्रीय महत्व :-** गणित का अध्ययन विभिन्न राष्ट्रों में पारस्परिक सहयोग की भावना की वृद्धि करता है। सभी देशों के गणितज्ञ, वैज्ञानिक किसी नए नियम, सिद्धान्त अथवा शोध कार्य पर परस्पर मिलकर विचार विनिमय करते हैं और उसे सम्पूर्ण मानव जाति के हित के लिए उपयोग में लाते हैं।

यथा शिखा मयूराणां, नागानां मणयो यथा ।  
तद् वेदांगशास्त्राणां, गणितं मूर्द्धिन वर्तते ।।

**अर्थ -** जो स्थान मोरों में शिखा और नागों में मणि को दिया गया है, वही स्थान सभी वेदांग और शास्त्रों में गणित को दिया गया है।

\*\*\*\*\*

## भद्राज मन्दिर



– कु0 ऑंचल पुण्डीर  
बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

उत्तराखण्ड का एकमात्र भद्राज मन्दिर जो श्रीकृष्ण के बड़े भाई बलराम को समर्पित है, पहाड़ों की रानी मसूरी से मात्र 15 किमी० दूर दूधली के पास भद्राज पहाड़ी पर स्थित है। समुद्र तल से इस मन्दिर की ऊँचाई लगभग 7500 फीट है। यह मन्दिर धार्मिक आस्था के साथ-साथ साहसिक पर्यटन के लिए भी बहुत प्रसिद्ध है। भगवान भद्राज देवता को पछवादून, मसूरी, जौनपुर, बिन्हार, जौनसार क्षेत्र के पशुपालकों का देवता माना जाता है।

एक पौराणिक कथा के अनुसार द्वापर युग में इस क्षेत्र में एक राक्षस ने बहुत आतंक मचाया था। पछवादून, मसूरी, जौनपुर और सिलगांव पट्टी के लोग चौमासे (चतुर्मास, बरसात के समय) अपने पशुओं को लेकर दुधली की पहाड़ी पर चले जाते थे परन्तु उस पहाड़ी पर राक्षस उनके पशुओं को खा जाता और पशुपालक परेशान होते थे। उस समय यहाँ से भगवान बलराम हिमालय जा रहे थे, तो लोगों ने उनसे मदद माँगी तब भगवान ने राक्षस का वध कर दिया और पशुपालकों को आश्वासन दिया कि इस पहाड़ी पर कलयुग में मेरी पूजा होगी और मैं सदा यहाँ के पशुओं की रक्षा करूँगा। कहते हैं भगवान बलभद्र आज भी उनके पशुओं की रक्षा करते हैं।

उन्होंने वादा किया था कि लोगों की देखभाल करने और लोगों की रक्षा करने के लिए पत्थर रूप में वापस आएँगे। कुछ वर्षों बाद एक नन्दू मेहर नाम के व्यक्ति को जमीन के नीचे से पत्थर की मूर्ति प्राप्त हुई। उस मूर्ति से आवाज निकलने लगी कि मूर्ति को किसी ऊँची पहाड़ी पर स्थापित किया जाए। नन्दू मेहर उतनी भारी मूर्ति को लेकर पहाड़ की ओर चल पड़ा रास्ते में उसे प्यास लगी तो मूर्ति से फिर आवाज निकलने लगी कि जमीन से पत्ते, मिट्टी साफ करो। ऐसा करते ही वहाँ से पानी निकल आया। पानी पीने के बाद वह मूर्ति को लेकर पहाड़ी पर पहुँच गया। मूर्ति स्थापित कर दी गयी। जब नन्दू मेहर इस स्थान से जाने लगा तो भगवान भद्राज ने इसी स्थान पर रहकर और उसी कमरे में उल्टी दिशा में उसको स्थान दिया। आज भी वहाँ पर इसकी पूजा उल्टे में की जाती है। इस मन्दिर में भद्राज के तीन रूपों में मूर्तियाँ बनायी गयी है। भद्राज रूप में, शेषनाग अवतार के रूप में और एक तपस्वी के रूप में।

भद्राज मन्दिर में लगने वाले भोगों में दूध, मक्खन, आटे का रोट आदि प्रमुख है। इस मन्दिर में आने वाले भक्त स्वच्छ मन से आते हैं। यहाँ पर माँस एवं मादक पदार्थों का प्रयोग निषिद्ध है। जो इन पदार्थों का सेवन करके मन्दिर में प्रवेश करता है तो भगवान तत्काल ही उसे दण्डित करते हैं।

प्रत्येक वर्ष यहाँ मई माह की संक्रान्ति और 16 या 17 अगस्त को लगने वाले मेले को अब भद्राज मेले के नाम से राजकीय मेला घोषित कर दिया गया है, जहाँ दूर-दराज के क्षेत्रों और देश-विदेश से भी लोग आते हैं। इस सिद्धपीठ में साफ मन से आने वाले व्यक्ति को भगवान अवश्य ही इच्छित वर देते हैं।

\*\*\*\*\*



## सपनों का आशियाना



राहुल जोशी  
बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

बुनकर सपनों का एक ख्वाब, छोड़कर परिवार अपने,  
आये हैं पूरे करने,  
हकीकत में कुछ सपने।  
जब-जब असफल हुआ,  
कहा चुपके से इस दिल ने,  
बिना असफल हुए कौन जीता है, यही तो कहा है सबने।  
भरोसा भी है खुद पर,  
और साथ में कुछ यार अपने।  
बुनकर सपनों का एक ख्वाब, छोड़कर परिवार अपने,  
आये हैं पूरे करने हकीकत में कुछ सपने।  
छोड़ दिया जहाँ से प्रयास करना सबने,  
वहाँ से शुरू किया चलना हमने।  
शुक्रगुजार हूँ सबका,  
काबिल बनाने में साथ दिया जिस-जिस ने,  
फिर वो दोस्त हों, अध्यापक हों, या हों माँ के गहने।  
मंजिल मिले या न मिले,  
खुद से भरोसा न देंगे कभी उठने,  
बुनकर सपनों का एक ख्वाब, छोड़कर परिवार अपने,  
आये हैं पूरे करने, हकीकत में कुछ सपने।

\*\*\*\*\*

## कविता 'गढ़वाली'



सुष्मिता  
बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

धरती मां त्वै हम सब कू,  
शत-शत नमन वंदन चा।  
बणी रौं त्वेरी सुंदरता आवा,  
यनु कुछ काम करला।।

आवा हम सब मिलीजुली,  
यी धरती स्वर्ग बणै धौंला।  
द्योखा स्वाणू रुप पिरथी कू,  
कोल्णू कोल्णू सजौला।।

नैतिक जिम्मेदारी चा हमारी,  
नैतिकता से काम कर्यौला।  
हर्युं भर्युं रौंत्याली करी धरती मां,  
त्वै यनु सम्मान घौंला।।

द्यपतू या भूमि रौंपी,  
बणी सदानी हमरी रक्षक।  
या पाबेत्र भूमि हमरी,  
आवा बणी जौंला संरक्षक।।

प्रकृति मा जू भी चा,  
हमते दिन्यू सभ्युं बचै रौंखला।  
भगवान ते हाथ जोड़ी,  
न क्वीं अन्यै कू काम करौंला।।

बणी रौं सजी रौं धरती मां,  
सभी मिली एक भौण पुर्यौला।  
डालि ब्वौटली बचै तै यनु  
पुण्य सभी कमौला।।

\*\*\*\*\*

## योग का महत्व



चन्दन सिंह

बी०पी०एड०, तृतीय सेमेस्टर

स्वास्थ्य के क्षेत्र में आज भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में भी योग का उपयोग किया जा रहा है। विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त मनुष्य योगोपचार से ठीक हो रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी योग शिक्षा को एक सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली मानता है, जिसे अपनाकर अनेक प्रकार के रोगों से मुक्त हुआ जा सकता है। योगाभ्यास (षठकर्मों) के माध्यम से शरीर में संचित विषैले पदार्थों को आसानी से निष्कासित किया जा सकता है। योगासन से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, और नस-नाड़ियों में रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। प्राणायामों के करने से शरीर में प्राण शक्ति कि वृद्धि होती है। और मन में स्थिरता आती है, जिससे साधक स्वस्थ मन व तन को प्राप्त कर सकता है।

वर्तमान समय में जिस प्रकार मनुष्य की दिनचर्या खराब हो गई है और वे विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त हैं, रहन-सहन, खान-पान ठीक नहीं है, इन सब विकारों को दूर करने के लिए योग शिक्षा की आज के समय में अति आवश्यकता हो चुकी है। योग के द्वारा मनुष्य शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ हो रहे हैं। रोगों के उपचार के क्षेत्र में योग शिक्षा एक कारगर पद्धति सिद्ध हो रही है। जहाँ एक ओर रोगों की एलोपैथी चिकित्सा में कई प्रकार के दुष्प्रभाव देखने को मिलता है, लेकिन वहीं योग चिकित्सा से योगी बिना किसी दुष्प्रभाव के लाभ प्राप्त करता है। आज देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी योग के द्वारा दमा, उच्च व निम्न रक्तचाप, हृदयरोग, संधिवात, मधुमेह, मोटापा, चिंता, अवसाद आदि रोगों का प्रभावी रूप से उपचार किया जा रहा है।

शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते तनाव को योगाभ्यास से कम किया जा रहा है। योगाभ्यास से बच्चों को शारीरिक, मानसिक ही नहीं बल्कि नैतिक रूप से भी मजबूत बनाया जा रहा है। स्कूलों व महाविद्यालयों में शिक्षा के विषय में भी योग पढ़ाया जा रहा है। वही योग ध्यान के अभ्यास से विद्यार्थियों में बढ़ते मानसिक तनाव को कम किया जा रहा है। विद्यार्थियों की एकाग्रता व स्मृति शक्ति पर भी विशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं।

खेलकूद के क्षेत्र में भी योग का अपना एक विशेष महत्व व आवश्यकता है। योगाभ्यास से खिलाड़ियों के तनाव स्तर में कमी आती है और एकाग्रता बढ़ती है। शरीर में लचीलापन और शरीर की क्षमता को बढ़ाने के लिए रोजाना योग के अभ्यास में समय देते हैं। सामाजिक क्षेत्र में योग अति महत्वपूर्ण व आवश्यक है। समाज में लोगों को योग का ज्ञान प्राप्त होगा तो वह सत्य, अहिंसा और नैतिक रास्ते को अपनाएँगे और अष्टांग योग के माध्यम से जीवन को एक सफल जीवन बनाया जा सकता है। आज-कल यह देखा जा रहा है कि लोगों का योग के प्रति रूझान एवं उनके ज्ञान में वृद्धि हो रही है।

\*\*\*\*\*

## “श्री रणखंबेश्वर महादेव मन्दिर” (शिवनगरी डमार)



मनीष शिवांशु

बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

उत्तराखण्ड राज्य के रुद्रप्रयाग जिल के “शोणितपुर” नगर जिसे वर्तमान में “बमशु” नाम से जाना जाता है, वहाँ एक प्रतापी राजा हुआ करता था, जिसका नाम ‘बाणासुर’ था। बाणासुर भगवान शिव का अनन्य भक्त था। बाणासुर की एक पुत्री ऊषा थी, जिसके नाम पर रुद्रप्रयाग में ‘ऊखीमठ’ नगर प्रसिद्ध है। ऊषा का पठन-पाठन माता पार्वती के द्वारा माना जाता है। कहने को तो ऊषा असुर पुत्री थी पर स्वरूप में किसी अप्सरा के समान थी। एक दिन ऊषा को एक स्वप्न आया जहाँ उसने एक सुन्दर राजकुमार देखा वह कोई और नहीं बल्कि भगवान श्रीकृष्ण का पौत्र (नाती) अनिरुद्ध था। ऊषा की सखी चित्रलेखा चित्रकारिता में निपुण थी उसने ऊषा के अनुसार अनिरुद्ध का चित्र बनाया जैसे उसने स्वप्न में देखा था। वह चित्र देखकर ऊषा प्रसन्नचित हो गयी। स्रोतों के माध्यम से यह बात अनिरुद्ध तक पहुँची और दोनों का प्रेम प्रसंग शुरू हो गया। अनिरुद्ध ने ऊषा को विवाह का वचन दे दिया। परन्तु इस बात से बाणासुर सहमत नहीं था। बाणासुर असुर जाति का था व वह नहीं चाहता था कि श्रीकृष्ण के साथ उसका कोई सम्बन्ध बनें। परिस्थितियों को भापकर अनिरुद्ध ने ऊषा की सहमति से उसका अपहरण कर लिया। यह सुनकर दानवराज बाणासुर क्रोध से आग-बगूला हो गया और उसको तब भगवान शिव का वचन याद आया।

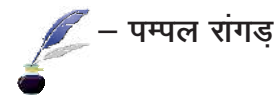
एक बार भगवान शिव बाणासुर के कठिन तप से प्रभावित तथा बहुत प्रसन्न हुए थे। तब भगवान शिव ने कहा था कि “बाणासुर तुम्हें क्या चाहिए, मैं तुम्हारी तपस्या से बहुत प्रसन्न हूँ तुम्हें जो चाहिए निसंकोच माँगो।” इसके उत्तर में बाणासुर ने कहा कि “प्रभु मुझे अभी वर की आवश्यकता नहीं है, जब मैं कभी भविष्य में समस्याग्रस्त रहूँगा तब आपसे वर माँग लूँगा। इन कथनों को याद कर बाणासुर भगवान शिव के पास जाता है व समस्त गण-पिशाच सेना को माँगता है। भगवान शिव भी वचन के अनुसार बाणासुर को वर दे देते हैं पर अन्दर ही अन्दर दूविधा में भी थे। दोनों तरफ से युद्ध की घोषणा हो गयी श्रीकृष्ण की सेना भी “बटिका धाम” से युद्ध के लिए प्रस्थान कर चुकी थी। दूसरी ओर “शोणितपुर” से बाणासुर की सेना (भगवान शिव के पिशाच-गण) भी निकल चुकी थी। ऐसी स्थिति प्रलय का संकेत दे रही थी। एक तरफ महाबली बाणासुर दूसरी ओर स्वयं भगवान श्रीकृष्ण थे।

इस घनघोर प्रलय की स्थिति को भगवान शिव भांप चुके थे। श्रीकृष्ण की सेना भी ‘मूल्या’ नामक स्थान पर पहुँच चुकी थी, जिसे वर्तमान में ‘बांसबाड़ा’ नाम से भी जाना जाता है। ऐसी स्थिति में भगवान शिव रणभूमि के बीचों-बीच अपनी भुजाएँ फैलाकर ‘डमार’ नामक स्थान में एक स्तम्भ के समान खड़े हो गए और बाणासुर की सेना को शोणितपुर के पास व श्रीकृष्ण की सेना को मूल्या (बांसबाड़ा) में ही रोक दिया, और यहीं पर युद्ध विराम लग गया व अनिरुद्ध व ऊषा का विवाह भी हो गया। “डमार” नामक स्थान में भगवान शिव के रणभूमि में खम्बे के समान खड़े होने से यहाँ पर “रणखंबेश्वर महादेव” मन्दिर की स्थापना हुई, जहाँ साक्ष्य के तौर पर शिवलिंग स्थित है। यह मन्दिर रुद्रप्रयाग के ‘डमार’ ग्राम में स्थित है, जो कि ‘शोणितपुर’ व ‘माल्या’ के मध्य में स्थित है।

**साक्ष्य :-** इसका साक्ष्य स्कन्द पुराण के ‘केदारखण्ड’ में देखने को मिलता है, जहाँ इसका विस्तृत विवेचन किया गया है।

\*\*\*\*\*

## “स्त्रियों की उच्च शिक्षा” क्यों ?



– पम्पल रांगड़

किसी भी परिवार समाज या राष्ट्र की समृद्ध होने के लिए महिला व पुरुष दोनों को समान अधिकार देने चाहिए। किसी समाज या राष्ट्र को समृद्ध बनाना हो तो उसमें महिला व पुरुष को समान उच्च शिक्षा का अधिकार देना आवश्यक है। महिलाओं को उनके अधिकारों का ज्ञान भी हो इसके लिए उनका शिक्षित होना अनिवार्य है। अधिकांश लड़कियों को घरेलू समस्याओं के कारण स्कूल, कॉलेज छोड़ना पड़ जाता है। स्कूल का दूर होना, यातायात की अनुपलब्धता, घरेलू कार्य, छोटे भाई-बहनों की देख-रेख, आर्थिक व विभिन्न सामाजिक समस्याएँ आदि इन सभी समस्याओं का समान लड़कियों को करना पड़ता है। आज महिला सशक्तिकरण में उच्च शिक्षा की कारगर भूमिका है। हमें यह जानना होगा कि यदी महिला उच्च शिक्षित होगी तो वह अपने अधिकारों को अच्छे से जान पाएगी। उसे घर और बाहर अपने अधिकारों के लिए लड़ने में कोई समस्या नहीं होगी। स्त्री शिक्षा के बिना देश तो छोड़िए हम अपने परिवार की उन्नति की कल्पना भी नहीं कर सकते। हम सब जानते हैं कि शिक्षा के बिना हमारा जीवन पशु के समान है, तो फिर समाज के एक अहम् हिस्से स्त्री को क्यों शिक्षा से वंचित रखा जाए। पुरुष और स्त्री एक ही सिक्के के दो पहलु हैं।

महिला उच्च शिक्षा के सवाल पर सामाजिक संगठन (RSS) की शीर्ष निर्णायक समिति की वार्षिक बैठक में बताया गया कि लड़कियों को अपयुक्त शिक्षा अर्जित करने के बाद ही विवाह करना चाहिए और लड़की के विवाह की उम्र 18 से बढ़ाकर 21 वर्ष करने का प्रस्ताव रखा गया। इस प्रस्तावित कानून को समाज में लड़के और लड़कियों को समान अवसर प्राप्त करने की दिशा में एक अहम् कदम बताया गया है। किन्तु समाज में कुछ लोग इसके पक्ष में हैं तो कुछ लोग विपक्ष में हैं।

आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में लड़कियों की शादी जल्दी हो जाती है। जबकि यह शिक्षा को बाधित करता है। सरकार द्वारा इस सम्बन्ध में कारगर कदम उठाने की आवश्यकता है। महिला शिक्षा खास तौर पर उच्च शिक्षा देश के विकास व महिलाओं को सामाजिक तौर पर ताकतवर बनाने के लिए जरूरी है। यकीनन महिला की जल्दी शादी उनकी बेहतर शिक्षा और कैरियर बनाने की इच्छा को प्रभावित करती है। लड़कियाँ अक्सर कहती हैं कि उन्हें आगे बढ़ना और पढ़ना था पर घर वालों ने जल्दी शादी कर दी। शादी के बाद पति और ससुराल पक्ष से आगे बढ़ने के लिए सहयोग जरूरी है जो अधिकतर मामलों में महिलाओं को नहीं मिल पाता है। भारतीय परिवारों को महिला शिक्षा को मजबूती देने के लिए अपनी रूढ़िवादी सोच बदलनी चाहिए। यह सोच महिला की सामाजिक ताकत बढ़ाने में बड़ी रूकावट है। किसी भी व्यक्ति के लिए अपनी निहित योग्यता को साबित करने का समय लगभग 18 से 28 साल का माना जाता सकता है। जल्दी शादी से काबीलियत गर्त में चली जाती है। अपनी जल्दी शादी के लिए लड़की अपने अभिभावकों को सामाजिक कारणों से मना नहीं कर पाती है। हमें नहीं लगता की आने वाले समय में महिलाएँ इन पारिवारिक हुक्मनामों को सलाम कर सकेंगी। हमारे सभ्य समाज को इसे जानना व समझना होगा।

सरकार द्वारा महिला रोजगार व स्वरोजगार के अवसरों को बढ़ाना चाहिए। ऐसा सामाजिक माहौल बनाना चाहिए ताकि परिवार के ऊपर आर्थिक बोझ न पड़े। लड़की को शिक्षा से वंचित कर जल्द शादी का एक यह भी कारण है। ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश लड़कियों को घरेलू समस्याओं के कारण स्कूल व कॉलेज छोड़ना पड़ जाता है। यदि महिला उच्च शिक्षित होगी तो वह अपने अधिकार अच्छे से जान पाएगी और अपने पैरों पर खड़ी होकर पुरुष के बराबर धनोपार्जन सकती है। यदि कोई उसका शोषण करने की कोशिश करे तो वह अपनी सहायता कैसे करेगी यह जान पाएगी, समाज को आगे बढ़ाने में महिला

अपना पुरा सहयोग दे पाएगी। यदि वह पढ़ी-लिखी है तो यह अपने परिवार में और लोगों को भी अच्छे संस्कार व शिक्षा दे पाएगी। शिक्षित महिलाओं को उनके अधिकारों के बारे में ज्यादा नहीं बताना पड़ेगा वह उन्हें पहले से ही ज्ञात होगा।

शिक्षित महिलाओं के अन्दर आत्मविश्वास आ जाता है और वह सभी कार्यों को कुशलता से करने में सहायक होती है। महिला शिक्षित है तो वह गाँव में अन्य महिलाओं को समझाने में सहायक होगी। इससे सभी जागरूक होंगे और देश व महिला दोनों आगे बढ़ पाएँगे। इसलिए महिलाओं के लिए उच्च शिक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए।

हाँलाकि वर्तमान समय में सरकार द्वारा लड़कियों की उच्च शिक्षा के लिए कई योजनाएँ बनायी गयी हैं, जैसे- सुकन्या समृद्धि योजना, सी0बी0एस0ई0 छात्रवृत्ति योजना, बालिका समृद्ध योजना, मुख्यमंत्री राजश्री योजना, माजी कन्या भाग्यश्री योजना आदि। लेकिन अभी भी कुछ क्षेत्रों अधिकांशतः ग्रामीण क्षेत्रों में इनका लाभ नहीं पहुँच पा रहा है। अधिकांश गाँव ऐसे हैं जहाँ लड़कियों को इनके बारे में पता ही नहीं है क्योंकि वे जागरूक नहीं हैं।

अतः इस स्थिति से निपटने का एक यही उपाय है कि महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली समस्याओं व असमानताओं से सम्बन्धित मसलों को मौजूदा पाठ्यक्रम के एक हिस्से में रखा जाए। पितृसत्तात्मक व्यवस्था के खतरों, अवसरों में असन्तुलन और महिला-पुरुष असमानता के बारे में विचार-विमर्श किया जाना चाहिए और महिला की उच्च शिक्षा पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

\*\*\*\*\*

## मैं गाँव बोल रहा हूँ



आशीष सिंह

बी0एड0, प्रथम सेमेस्टर

मैं गाँव हूँ और कुछ बोलना चाहता हूँ। कुछ दर्द है जो मैं बताना चाहता हूँ, तो कुछ शिकायते हैं जो करना चाहता हूँ। मुझे जानते तो लगभग सभी होंगे। सभी को पता होगा कि कभी मुझमें पूरा देश बसा रहता था। लेकिन तेजी से बढ़ती आधुनिकता में मैं लोगों के शौक पूरे नहीं कर पा रहा हूँ। शायद इसलिए अब मुझमें खालीपन आ रहा है।

सालों पहले मुझमें एक रौनक थी, एक चमक हुआ करती थी। मेरी गलियों में बच्चों का बचपन दौड़ा करता था। धुल भरे मैदानों में जब कोई खेलता था तो मिट्टी और चमड़ी एक ही रंग में रंग जाती थी। खलिहानों में उपजे अनाज की फसलों को हवा गुदगुदाया करती थी। आम-अमरूद जैसे फलों के बगीचे जहाँ आपस में गप्पे लड़ाते हुए ठहाका मारते थे, तो फूलों-सब्जियों की क्या रियाँ दिन-भर गाँव भर की चुगली करती रहती थीं। सहर होते ही, जहाँ आसमान में चिड़ियों की चहचहाहट का सुरीला शोर शुरू हो जाता था तो पीले सूरज की चिलचिलाती धूप पड़ते ही चरवाहे अपने मवेशियों को लेकर दरख्तों की छाँव ढूँढना शुरू कर देते थे। खलिहानों के बीचों-बीच गुजरती पगडण्डी पर राहगीर गुजरा करते थे। मुझमें हमेशा एक चहल-पहल बनी रहती थी। एक मौज सी छाई रहती थी।

अब..... मेरी गलियों में खेलने वाले बच्चे बड़े हो गये हैं। मेरी गलियाँ उन्हें तंग करती हैं। वो क्या है न उनकी मोटरसाइकिल इन गलियों में आ नहीं पाती हैं ना। इनकी हर शरारते जहाँ माफ हुआ करती थी आज वहाँ इनकी शिकायते बढ़ती जा रही हैं। मैं इनसे नाराज-वाराज नहीं हूँ बल्कि ये खुद मुझसे रूठ कर शहर के किसी कोने में पड़े हैं। कहते हैं कि मुझमें अब कुछ भी नहीं रहा है। अपने लिए रोजी नहीं है, परिवार के लिए रोटी नहीं है, बीमार के लिए दवाई नहीं है, बच्चों के लिए पढ़ाई नहीं है और कहीं आने-जाने के लिए गाड़ी नहीं है। कुछ है तो बस गाँव का नाम, गाँव के चारों ओर का बीहड़ जंगल, जहाँ से जंगली जानवरों के आने का डर हर वक्त बना रहता है। शायद इसलिए ये लोग मुझसे नाता तोड़कर मुझसे दूर हो रहे हैं और मेरे पास अपने बूढ़े माँ-बाप और उनका बुढ़ापा छोड़ रहे हैं।

इसलिए मुझमें भी आज झुर्रियाँ आ गयी हैं। लोग मुझसे दूर-दूर जा रहे हैं। मुझे अपनी इस हालत का उतना गम नहीं है, जितना कि यहाँ रहने वाले लोगों की हालत का दुःख है। यहाँ बचे-खुचे बड़े-बुजुर्ग अब बड़े कहलाते हैं। जो अपने लड़कों के आने की राह में अपनी आँखे बिछाए रहते हैं। वे जानते हैं कि अब कोई लौट के नहीं आएगा लेकिन फिर भी इनकी आँखे खेतों के बीचों-बीच से जाती पगडण्डी पर अपने बच्चों को ढूँढती रहती हैं।

जो कल तक घर था आज सिर्फ मकान रह गया है। जिसके कमरों पर लगे तालों पर जंग लगती जा रही है। घर के आँगन में जंगली घास धीरे-धीरे अपना आशियाना बना रही है। दीवारों पर दरारें गहरी होती जा रही है। त्योहारों पर वे कभी शहर से छुट्टी लेकर घर आते थे तब कुछ दिन के लिए ही सही लेकिन मेरी रौनक वापस आ जाती थी लेकिन अब सुना है कि शहर में ही होली-दिवाली खेला करते हैं

मैं जानता हूँ, मुझमें कमियाँ थीं और हैं, जो समय के साथ निरंतर बढ़ती ही गयी। इन कमियों को सुधारने में सरकार ने

बहुत देर लगा दी। जब तक गाँव में पूरी तरह सड़क, बिजली, स्कूल पहुँचते तब तक गाँव के लोगों को शहर की हवा लग गयी थी। गाँव में सड़क आने से अब ज्यादा लोग शहर जाने लगे हैं। शहर नजदीक हो तो शनिवार-इतवार को लोग कभी-कभार घर आया करते हैं नहीं तो वही साल की दिवाली, होली ....।

मैं शहर से किसी प्रकार की ईर्ष्या नहीं रखता हूँ न ही किसी तरह की दुश्मनी। मैं तो खुश हूँ कि शहर ने इन गाँव लोगों को उन्नत-समृद्ध बनाया है। समय के साथ तेजी से बदलती दुनियाँ के साथ चलना सिखाया है। इनको एक नयापन दिया है, एक नई परिभाषा दी है, जिससे हर कोई पहचाना जाता है। मुझे उस वक्त बहुत बुरा लगता है जब मैं देखता हूँ कि लोग गलत संगत और आदतों के शौकीन हो रहे हैं। मुझे बस शिकायत है शहर की माया से। माया, जिसने युवाओं के हाथों से किताब कलम को छीन कर उनके हाथों में शराब, गांजे और भांग की पुड़ियों के साथ बंदूके पकड़ा दी हैं। माया, जिसने उम्र का लिहाज करना पूरी तरह भुला दिया है, रिश्तो की शर्म को खत्म कर दिया है।

मुझे शहर की इस माया से शिकायत है, जिसके जाल में धीरे-धीरे मैं भी फंसाता नजर आ रहा हूँ। क्योंकि गाँव को शहर से जोड़ती हुई सड़क के रस्ते माया की छाया मुझ तक भी पहुँच चुकी हैं। वेद-विज्ञान पढ़ने वाले युवाओं के हाथों में रंगीन पानी के पारदर्शी गिलास मुझे नजर आ जाते हैं। जिन उँगलियों में कलम फंसी रहती थी उन उँगलियों को सिगरेट की अलग-अलग किस्मों ने फंसा रखा है। बच्चे उम्र का लिहाज करना, यहाँ भी बिसरते दिख रहे हैं। रिश्तो की शर्म का गला यहाँ भी दबाया जा रहा है। यहाँ भी फूहड़ और अश्लील गानों पर नाच शुरू हो गया है।

शहर में रहना एक शौक से शुरू हुआ था जो आज हर परिवार की जरूरत-मजबूरी सा बन गया है। शहर जो दिन-रात जागा करता है न खुद सोता है न ही किसी को सोने देता है। कुछ सिर्फ अपनी जरूरतों को पूरा करने में जागे हुए हैं तो कुछ अपने रंगीन सपने पूरे करने में जुटे हुए हैं। ये रंगीन सपने वे हैं जो खुद शहर की माया ने उन्हें दिखाए हैं।

शहर के शौक की वजह से आज हाल ये हो गया है कि मेरा शोक मनाना शुरू हो चुका है। ...और भी बहुत है कहने को लेकिन आज इतना ही। क्योंकि कम बातें जल्दी और ज्यादा समझ में आती हैं।

तुम्हारा गाँव!

\*\*\*\*\*

# My Visit to Devtal-Mana Pass



- Ela Bhandari

B.Ed., IV Semester

Devtal The origin of Saraswati River Devtal is also known as the Deo Tal. Devtal is considered very holy since this lake is believed to be the origin of Mythical Saraswati River. Devtal is just few meters before Mana Pass zero point.

This lake is surrounded by icy peaks and remains frozen all year round except for the month of september. In sanskrit, the lake stands as 'Lake of the Gods'.

I got an opportunity to visit the devtal with the local people of Bamini village Badrinath and with my father. I feel blessed to visit such place in my life. Mana Pass is the last point at (17950 ft. height) between India and China border. I had a visit of this place in month of August 2022. Mana Pass was an ancient trade route between India and Tibet. It is at present the one of the highest vehicle-accessible passes in the world, containing a road constructed in the 2005 & 2010 period for the Indian military by the border roads organisations.

**How we reached to Devtal :-** The road starts from Badrinath Dham to Mana village, Where there is a Mana check post of ITBP once permits are checked of all the people, the journey started. The road is not in good condition, all were on off road vehicles with good ground clearance. After Mana Villages, all the locations are check posts as it is way towards international border of India and China.

**Road-Route Map :-** Badrinath - Mana village - Ghastoli (13365 ft.) - Rattakona (15803 ft.) - Jagroon & (16466 ft.) - Dev Tal (17950 ft.) - Mana Pass.

At all these places there is security checking and the military persons observes our each and every step. We stopped at these places in between the journey to Devtal. There were two nallas in between which were very dangerous, Army helped us to cross it.

**Permit to visit Devtal :-** As I am the local resident of Bamini village, Badrinath, still inner line permits are to be taken from SDM Joshimath along with NOC certificate from ITBP and Army for decreasing Dve Tal or Mana Pass.

No photography/vedeography will be permitted beyond Mana post and none of the members will be allowed to carry any camera/mobiles or any other recording device beyond Mana check post. For the visit your health should be in a good conditions as it is highly oxygen deficient area. If you have problem regarding breathing avoid to visit the place.



While the journey was on the way I observed the beautiful mountains covered with snow, beautiful landscape and enjoyed the trip with my father and others. The unit commander was supervising the whole journey, he accompany us to Dev Tal. My experience to visit Dev Tal was very outstanding. I have never seen such a beautiful peaceful place in my life. The wind blowing with very high speed and enjoyed the place, observed how our Army is protecting us at our borders at such a remote area at a height of 17950 feet. Salute for our nation solders who are away from their families and protecting our nation day and night.

This visit experience will remain in my memory forever. Beautiful lake- Dev Tal in front of my eyes, Blessed to visit it and feel the place.

**Heaven on Earth. Jai Hind.**

\*\*\*\*\*

## पहाड़ की जवानी और पहाड़ का पानी



चेतन बैरागी

बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

पहाड़ के विषय में एक धारणा सब के मन में बनी हुई है कि पहाड़ की जवानी और पहाड़ का पानी पहाड़ के काम नहीं आता। यह बात बिल्कुल सत्य नहीं है। पहाड़ की जवानी यानी पहाड़ का युवा और पहाड़ का पानी यानी पहाड़ों से निकलने वाले जल स्रोत ये दोनों ही अपने लक्ष्य को पाने के लिए मैदान की तरफ आ जाते हैं। आज पहाड़ का युवा अपने भविष्य को बनाने के लिए या फिर रोजगार की तलाश में अपने पहाड़, अपने परिवार-जनों को छोड़कर बहुत दूर कहीं मैदानों में काफिरों की तरह घूमता-फिरता हुआ दिखाई पड़ रहा है।

आज अपने पहाड़ का युवा देश की सरहदों पर भी पहरा दे रहे हैं। देश से लेकर सात समुन्द्र पार तक विभिन्न क्षेत्रों में अपने पहाड़ का नाम रोशन कर रहे हैं। आज उत्तराखण्ड राज्य बने हुए 22 वर्ष हो गये हैं लेकिन आज भी पहाड़ की स्थिति में बहुत ज्यादा परिवर्तन नहीं आया। इसलिए पहाड़ का पानी और पहाड़ की जवानी पहाड़ के काम नहीं आती यह कहावत सुनी जानी आम है। इस कहावत की सच्चाई पर कोई शक नहीं है। सच तो यह है कि पहाड़ों में रहना वाकई बहुत कठिन है। पलायन को लेकर जो भी कहानियाँ गढ़ी जाती हैं लेकिन हकीकत में इसी कठिन जीवन से मुक्ति का नाम है पलायन। आप लोग भी पहाड़ों की वास्तविकता जानने को निकले तो पाएँगे कि जिम्मेदार लोगों की चिंता नकली है। यदि चिंता असली होती तो पहाड़ के लोगों को पहाड़ों में अच्छी शिक्षा देकर रोजगार मुहैया करवाते। राज्य बनने के 22 वर्ष बाद भी किसी राजनेता ने पहाड़ की पीड़ा को नहीं समझा। मुझे खेद है उन लोगों पर, उन नेताओं पर जो पहाड़ की जवानी पर चिंतन-मनन नहीं करते। जिस प्रकार पहाड़ से निकलने वाला पानी पहाड़ में न रुककर मैदानों की तरफ भाग जाता है ठीक उसी प्रकार पहाड़ का युवा आज पहाड़ छोड़कर मैदानों की ओर भाग रहा है। इसीलिए यह वाक्य सत्य साबित हो रहा है कि “पहाड़ की जवानी और पहाड़ का पानी पहाड़ के काम नहीं आता”।

\*\*\*\*\*

## वर्तमान समाज में नैतिक मूल्यों की आवश्यकता



डॉ० शिवेन्द्र सिंह

असि० प्रोफेसर, बी०एड० (शिक्षा संकाय)

भारतीय समाज हमेशा से मूल्य प्रधान समाज रहा है और भारतीय संस्कृति में मूल्यों को मनुष्य के जीवन में एक विशेष स्थान दिया गया है। नैतिक मूल्यों का वास्तविक निर्माण ही हमारी संस्कृति की पहचान रही है। परन्तु वर्तमान समय में विज्ञान ने जहाँ विभिन्न प्रकार के अविष्कार करके व्यक्ति के लिए भौतिक सुविधाओं का अम्बार लगा दिया है वहीं यदि हम दूसरी तरफ देखते हैं तो उसने व्यक्ति के जीवन में खोखलापन भी उत्पन्न कर दिया है। ऐसे में व्यक्ति ने अपने साथ-साथ समाज एवं देश के प्रति नैतिक मूल्यों की तिलांजलि दे दी है। आज व्यक्ति भौतिकता एवं औद्योगिकरण के इतने नजदीक आ गया है कि उसे आदर्श मूल्यों का तनिक भी एहसास नहीं हो रहा है। एक मनुष्य में जिन मानवीय गुणों सहयोग, सद्भावना, प्रेम, दया, विभ्रमता, कर्तव्यपरायणता की जो कल्पना की जाती थी आज हम उससे दूर होते जा रहे हैं, जिसके कारण व्यक्ति केवल अपने स्वार्थ तक ही सीमित होता जा रहा है। इसके परिणामस्वरूप चारों तरफ अशान्ति, अराजकता, उपद्रव, वैमनस्यता, ईर्ष्या एवं कलह का ग्राफ बढ़ता जा रहा है और हमारा समाज व राष्ट्र नैतिक मूल्यों के क्षरण के कारण एक जटिल दौर से गुजर रहा है।

नैतिक मूल्यों का विकास कैसे किया जाए, इसके लिए हमारा ध्यान स्वतः ही शिक्षा की तरफ चला जाता है। अर्थात् शिक्षा ही एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा बालकों में नैतिक मूल्यों को विकसित किया जा सकता है। वैसे बालक जन्म से ही परिवार में रहकर नैतिक मूल्यों का अनुसरण करता है। यदि परिवार के सदस्यों में नैतिकता के गुण हैं तो बालक उसको देखता है और ग्रहण करता है वरना नहीं। हमारे देश में कितने ऐसे परिवार हैं जो बालकों को एक अच्छा वातावरण प्रदान करते हैं यह किसी से छिपा नहीं है। ऐसी परिस्थिति में विद्यालयों का उत्तरदायित्व और बढ़ जाता है। यही वह स्थान है जहाँ पर एक स्वस्थ एवं सुखद वातावरण का निर्माण करके छात्रों में नैतिक मूल्यों का विकास किया जा सकता है। नैतिकता व्यक्ति को अच्छे कार्य को करने में मदद करती है और समाज व देश को उन्नति के शिखर पर ले जाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। नैतिक मूल्य व्यक्ति की सामाजिक धरोहर का एक विशिष्ट अंग होता है अतः मूल्यों की व्यवस्था मानव अस्तित्व बचाए रखने के लिए एक मार्ग का कार्य करती है, जो एक तरफ मनुष्य के आंतरिक तनावों एवं संघर्षों को शान्त करते हुए समायोजन में सहायता करता है तो वहीं दूसरी तरफ एक आदर्श व्यक्ति की ओर जीवन को निर्देशित करता है क्योंकि नैतिक मूल्यों का व्यक्ति के व्यक्तित्व से भी घनिष्ठ सम्बन्ध होता है अर्थात् व्यक्तित्व के निर्माण में इसका महत्वपूर्ण रोल होता है। विद्यालय द्वारा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इस दिशा में कार्य किया जाता है। हमारे व्यक्तित्व का गुण व हमारे व्यक्तित्व का स्तर हमारे नैतिक मूल्यों पर ही निर्भर करता है। नैतिक मूल्य जन्मजात नहीं होते बल्कि समाज में रहकर आत्मसात किये जाते हैं अर्थात् सामाजिक अन्तःक्रिया से नैतिक मूल्यों का विकास होता है।

आज भारतीय समाज एक विशेष बदलाव की प्रक्रिया से गुजर रहा है जहाँ पर प्रत्येक व्यक्ति एक ऐसे सामाजिक तंत्र व नैतिक मूल्यों की माँग कर रहा है जिसके द्वारा वह अपना विकास कर सके और यह तभी सम्भव है जब हम लोकतंत्र के प्राथमिक तत्वों के साथ-साथ संविधान में दिए गए मूल्यों पर भी ध्यान दें तभी हम समाज में श्रेष्ठ मूल्यों को पुनः स्थापित कर सकते हैं और यदि आज इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो हम आने वाले समय में एक अच्छे समाज की कल्पना नहीं कर सकते तथा चारों तरफ हमें अराजकता ही दिखाई पड़ेगी। इससे बचने के लिए यह आवश्यक है कि पाठ्यक्रम में ऐसे विषयों को स्थान दिया जाए जो आने वाली पीढ़ी में नैतिक मूल्यों को विकसित करने में सक्षम हो और इस दिशा में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर सकती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति का उद्देश्य अच्छे व्यक्तियों का विकास करना बताया गया है। इसके लिए व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना आवश्यक है, जिससे उसमें जीवन के प्रति और समाज व राष्ट्र के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का विकास हो सके और वह सेवा, सुरक्षा, शान्ति, नैतिक व संवैधानिक मूल्यों और जीवन कौशल से परिपूर्ण हो तथा संविधान द्वारा परिकल्पित समाज के निर्माण में सहायक हो। वर्तमान समाज में ये सभी मूल्य शिक्षा के माध्यम से बालकों में विकसित करके एक अच्छे समाज का निर्माण किया जा सकता है।

\*\*\*\*\*

## आधुनिक ओलंपिक खेल



ज्योति आर्या  
बी०पी०एड०

ओलंपिक खेलों को प्रारम्भ करने का श्रेय फ्रांस के बैरोन डे कोबेर्टिन को जाता है। बैरोन डे कोबेर्टिन का जन्म पेरिस में 1 जनवरी 1863 को हुआ था। उनके परिवार के सदस्य यह चाहते थे कि वह आर्मी में भर्ती हो जाए। उसने सैनिक अकादमी में दाखिला दे लिया, लेकिन कुछ समय उपरान्त उसने यह अकादमी छोड़ दी और राजनीति शास्त्र का अध्ययन करने लगा। राजनीति शास्त्र का अध्ययन करने पर उसको राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय समस्याओं का पता चलने लगा। उसने सोचा कि राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय समस्याओं को ओलंपिक खेलों के माध्यम से सरलतापूर्वक सुलझाया जा सकता है। पुराने ओलंपिक खेलों को दुबारा शुरू करने की कल्पना बैरोन डे कोबेर्टिन की थी।

इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उसने सन् 1893 में अनेक देशों की एक मीटिंग बुलाई। कुछ देश जैसे- यूनान, स्पेन, इटली और स्वीडन इन खेलों को शुरू करने के पक्ष में थे, जबकि बाकी सभी देश इन खेलों को शुरू करने के पक्ष में नहीं थे। उसके उपरान्त फिर 16 जून 1894 को पेरिस में 75 देशों की एक बैठक हुई। इस बैठक की अध्यक्षता बैरोन डे कोबेर्टिन ने की। इसमें यह निर्णय लिया गया कि खेल प्रतियोगिताएँ ग्रीक ओलंपिक खेलों की तरह ही प्रत्येक चौथे वर्ष होनी चाहिए तथा प्रत्येक देश को इन देशों के साथ भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाना चाहिए।

सन् 1896 में एथेन्स ओलंपिक खेलों में केवल 9 देशों ने भाग लिया। धीरे-धीरे ओलंपिक खेलों में भाग लेने वाले देशों की संख्या में वृद्धि हो तो गई और 1972 में म्यूनिख (पश्चिमी जर्मनी) ओलंपिक खेलों में 122 देशों ने भाग लिया। दो विश्व युद्धों के कारण तीन बार ओलंपिक खेल नहीं हो सके।

**अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति :-** ओलंपिक खेलों का सुचारू रूप से आयोजन करने के लिए अन्तर्राष्ट्रीय समिति का गठन किया गया। इस समिति में प्रत्येक देश का एक-एक प्रतिनिधि लिया गया। इस समिति का कार्यालय स्विटजरलैंड (Switzerland) में है।

**ओलंपिक के आदर्श शब्द (Olympic Anthem) :-** कोबेर्टिन के सुझाव पर सन् 1913 में ओलंपिक झण्डे का निर्माण किया गया। जून 1919 में पेरिस में इसका उद्घाटन किया गया और प्रथम बार 1920 में एंटवर्प ओलंपिक खेलों के समय ओलंपिक खेल मैदान में फहराया गया। ओलंपिक ध्वज सफेद सिल्क का बना होता है, जिस पर 5 छल्ले होते हैं। ये छल्ले आपस में जुड़े होते हैं। यह 5 महाद्विपों को प्रदर्शित करते हैं जैसे- अमेरिका, यूरोप, आस्ट्रेलिया, एशिया और अफ्रीका पाँचों छल्लों का रंग अलग-अलग होता है जैसे- पीला, हरा, लाल, नीला और काला। छल्लों का आपस में जुड़ना सहयोग तथा मैत्री का प्रतीक होता है।

**ओलंपिक ज्योति (Olympic Flame) :-** ओलंपिक ज्योति ज्ञान, जीवन व खुशी की प्रतीक है। यह ज्योति या मशाल यूनान के ओलंपिक गाँव में प्रज्वलित की जाती है तथा विभिन्न खिलाड़ियों के द्वारा इस ज्योति को दौड़ते हुए उस स्थान पर पहुँचाया जाता है, जहाँ पर ओलंपिक खेलों का आयोजन होता है। इस ज्योति को बुझने नहीं दिया जाता है। ओलंपिक खेलों के समापन समारोह पर ही इसे बुझाया जाता है। जितने दिन यह ओलंपिक खेल चलते हैं, उतने दिनों तक यह लगातार प्रज्वलित रहती है।

**ओलंपिक शपथ (Olympic Oath) :-** ओलंपिक खेलों के उद्घाटन के दौरान एथलीटों द्वारा, जो खेल स्टेडियम में एकत्रित होते हैं, शपथ लेने के समारोह का आयोजन होता है। आयोजन करने वाले देश का एक प्रतिनिधि झण्डा पकड़े हुए आगे आता है। राष्ट्रीय झण्डे को पकड़ने वाले एथलीट भी अपने-अपने स्थान पर आते हैं। प्रतिनिधि सभी एथलीटों की तरफ से शपथ लेते हैं और सभी एथलीट अपना दायँ हाथ उठाकर उसके बाद शपथ को दोहराते हैं। “हम शपथ लेते हैं कि हम इन ओलंपिक खेलों की स्पर्धा में वफादारी व नियमों का आदर करते हुए जो उन्हें नियंत्रित करते हैं, खेलों के गौरव के लिए व अपने राष्ट्र के सम्मान के लिए सच्ची खेल भावना से इन खेलों में भाग लेंगे।”

**प्रतियोगिता के लिए नियम :-** ओलंपिक खेल प्रतियोगिता में कोई भी पुरुष अथवा महिला भाग ले सकती है। लेकिन व्यावसायिक खिलाड़ी इन खेलों में भाग नहीं ले सकते। ये खिलाड़ी भिन्न-भिन्न देशों की राष्ट्रीय ओलंपिक समिति में भाग नहीं ले सकते।

**ओलंपिक खेल का उद्घाटन समारोह :-** सर्वप्रथम ओलंपिक गाँव में ओलंपिक मशाल या ज्योति को सूर्य की किरणों से प्रज्वलित किया जाता है तथा इस ज्योति को उस नगर में लाया जाता है जहाँ पर ओलंपिक खेलों का आयोजन किया जाना है। स्टेडियम में उस देश के राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री के द्वारा इन खेलों के आरम्भ की घोषणा की जाती है। सभी एथलीट्स मार्च पास्ट में भाग लेते हैं तथा शपथ ग्रहण करते हैं। उसके बाद मनोरंजक सांस्कृतिक कार्यक्रम होते हैं। ओलंपिक झण्डा लहराया जाता है और ओलंपिक ज्योति प्रज्वलित की जाती है।

**ओलंपिक खेलों का समापन समारोह :-** ओलंपिक खेलों के समापन समारोह में सभी देशों के खिलाड़ी स्टेडियम में एकत्रित होते हैं। उस नगर का मेयर तथा प्रबन्ध समिति का अध्यक्ष दोनों अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक के अध्यक्ष को स्टेडियम तक ले जाते हैं। वह ओलंपिक खेलों की समाप्ति की घोषणा करता है। उसके पश्चात ओलंपिक झण्डे को नीचे उतारा जाता है तथा झण्डा उस शहर के मेयर को रखने के लिए दिया जाता है। फिर सांस्कृतिक समारोह होता है। ओलंपिक ज्योति को बुझा दिया जाता है। अन्त में ओलंपिक गीत के साथ ही खेल समाप्त हो जाते हैं।

\*\*\*\*\*

## प्राचीन ओलंपिक खेल



अल्पना सिंह

बी०पी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

एक मान्यता के अनुसार 1235 ई० में हरकूलिस नामक वीर सैनिक जब राजा पेलोप्स से युद्ध में विजय प्राप्त किया उसकी खुशी में प्राचीन ओलंपिक खेलों का आयोजन हुआ था। ओलंपिक खेलों की एक श्रृंखला थी और प्राचीन ग्रीस के पैनहेलेनिक खेलों में से एक थे। प्राचीन ग्रीस के जीउस के सम्मान में होने वाले पहले ओलंपिक खेल पारम्परिक रूप से 776 ईसा पूर्व के हैं। सर्वाधिक मान्यता के अनुसार प्राचीन ओलंपिक का आयोजन 776 ई० में हुआ। यह आयोजन एल्टिस नामक घाटी से घिरे हुए एलिस राज्य के ओलम्पिया नामक स्थान पर किया गया, जिसके कारण इस खेल का नाम ओलंपिक रखा गया। प्राचीन मान्यताओं के अनुसार एलीस राज्य के राजा इफिटियस और पीसा के राजा क्लीयोस्थिन ने संयुक्त रूप से तनावपूर्ण राजनीतिक स्थित और आपसी युद्ध से तंग आकर प्राचीन ओलंपिक को प्रारम्भ कराया। ओलम्पिया नामक स्थान पर खेलों का आयोजन महीनों हुआ करता था, जिसे देखने दर्शक हजारों की संख्या में पहुँचते थे। प्राचीन ओलंपिक में प्रतिभाग करने वाले खिलाड़ी को एथलिट और प्रतियोगिता को एथलोर कहा जाता था।

ओलंपिक खेल हर चार साल में आयोजित किए जाते थे। ओलम्पियाड, जो ऐतिहासिक कालक्रम में समय की एक इकाई बन गया, जब ग्रीस रोमन शासन के अधीन आए तब भी वे मनाए जाते रहे। उनका अन्तिम रिकार्डेड उत्सव 393 ईस्वी में सम्राट थियोडोसियस के अधीन था। लेकिन पुरातात्विक साक्ष्य इंगित करते हैं कि इस तिथि के बाद भी कुछ खेल आयोजित किए गए थे।

प्राचीन ओलंपिक खेलों में केवल पुरुष खिलाड़ी ही भाग लेते थे जो निर्वस्त्र होते थे। प्राचीनकालीन मूर्तियों में चित्रित आकृति में अधिकांशतः खिलाड़ियों को नग्न अवस्था में दर्शाया गया है। ओलंपिक खेलों में महिलाएँ प्रतिभाग नहीं कर सकती थी और न ही दर्शक के रूप में शामिल हो सकती थी। इस नियम का कड़ाई से पालन होता था। खेल स्तर पर जियस मन्दिर की पूजारन डेमतरा को ही प्रवेश करने की अनुमति थी।

विजेताओं के लिए पुरस्कार “जैतून के पत्तों की माला” या मुकुट थे। खेलों का उपयोग पूरे भूमध्यसागरीय क्षेत्र में हेलेनिस्टिक संस्कृति को फैलाने में मदद के लिए भी किया गया था। ओलंपिक में धार्मिक समारोह भी हुए। “ओलम्पिया में जीउस” की मूर्ति को प्राचीन दुनियाँ के सात अजूबों में गिना जाता था।

प्राचीन ओलंपिक में आधुनिक खेलों की तुलना में कम खेल आयोजित होते थे और इनमें केवल मुक्त ग्रीक पुरुषों को ही भाग लेने की अनुमति थी। ओलंपिक में विजेताओं को सम्मानित किया गया और उनके कारनामों को आने वाली पीढ़ियों के लिए लिखा गया। एक अपवाद स्वरूप फेरानाइस नामक एक महिला अपने पुत्र पिसिडोरस के मुष्ठी युद्ध को देखने के लिए भेष-भूषा बदलकर गई और पुत्र के विजेता होने पर अती उत्साह में उसके बाल-बिखर गए तब वह पकड़ी गई। चूँकि महिला का पति पूर्व में हुए खेलों में विजेता था इसलिए उस महिला को माफ कर दिया गया है, आगे चलकर महिलाओं द्वारा जियस की पत्नी हेरा के सम्मान में हेरा महोत्सव मनाए जाने लगा, जहाँ एथलिट्स खेलों की प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता था।

कुछ समय पश्चात प्राचीन ओलंपिक के सद्भावना दौड़ में महिलाओं के हिस्सा लेने का उल्लेख मिलता है। प्राचीन ओलंपिक में गुलाम, दण्डित व्यक्ति और महिलाओं को शामिल नहीं किया जाता था। खेलों का प्रारम्भ जियस देवता के मन्दिर

के समक्ष खिलाड़ियों और निर्णायक के शपथ ग्रहण से होता था। निर्णायकों को हेलनोकाई कहा जाता था। प्राचीन ओलंपिक में सन्धिकाल की परम्परा 9वीं शताब्दी से प्रारम्भ हुई जिसे पीसा के राजा क्लियोस्थेनिज और स्पालटा के इफिटोस ने अनुबन्ध पर हस्ताक्षर करके प्रारम्भ किया। प्राचीन खेलों में मशाल प्रथम दिवस से लेकर अन्तिम दिवस तक जलता रहता था।

प्रथम दिवस खिलाड़ियों एवं निर्णायकों का शपथ ग्रहण का कार्यक्रम होता था। तदोपरान्त विशिष्ट व्यक्तियों का सम्बोधन हुआ करता था। द्वितीय दिवस खेल प्रारम्भ होते थे। प्रथम दिवस में सूअर की बलि दी जाती थी। तीसरे दिन प्रायः यूनानी देवता के सम्मान में 100 गायों और बेलों की बलि दी जाती थी। तदोपरान्त खेल प्रारम्भ होते थे। चौथे दिन के कार्यक्रमों में दौड़, कुश्ती, मुक्केबाजी एवं रथ-दौड़ प्रतिस्पर्धाएँ आयोजित की जाती थी। पाँचवें दिवस उल्लास (खुशी) के रूप में मनाया जाता था और सामूहिक भोजन कराया जाता था। ओलंपिक खेल जुलाई माह के अन्त और अगस्त के शुरू में होते थे। कुछ समय के बाद यूनान के लोग विलासी जीवन बिताने लगे जिसके कारण रोम के लोगों ने उस पर अपना अधिपत्य स्थापित कर लिया। यूनान पर रोम का अधिक प्रभाव होने के पश्चात् 394 ई० में रोम के सम्राट थियोडोसिया प्रथम के काल में एक आदेश जारी कर ओलंपिक खेलों पर प्रतिबन्ध लगा दिये गये। 426 ई० में शियोडोसियस ने दूसरे ओलंपिक स्टेडियम को ध्वस्त करा दिया। कुछ समय के बाद एल्फियस नदी के प्रकोप और भूकम्प आदि आपदा ने सम्पूर्ण ओलम्पियस मन्दिर को नष्ट कर दिया। प्राचीन ओलंपिक का पता 4 अक्टूबर 1875 ई० में ओलंपिक नामक स्थान की खुदाई से प्राप्त अवशेषों द्वारा पता चला।

\*\*\*\*\*



## राष्ट्रमण्डल खेल



दया अधिकारी

बी०पी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

राष्ट्रमण्डल खेल उत्सव विश्व का दूसरा सबसे बड़ा खेल उत्सव है। यह खेलोत्सव प्रत्येक चार वर्ष के पश्चात् किसी भी राष्ट्रमण्डलीय देश में आयोजित किया जाता है। राष्ट्रमण्डल में ऐसे देश शामिल हैं जो कभी ब्रिटेन के उपनिवेश रहे हैं। इसलिए राष्ट्रमण्डल खेल में केवल वे ही खिलाड़ी भाग ले सकते हैं जो किसी राष्ट्रमण्डलीय देश के निवासी हो।

राष्ट्रमण्डलीय खेलोत्सव का प्रारम्भिक नाम ब्रिटिश साम्राज्य खेल (ब्रिटिश एम्पायर खेल) था। प्रारम्भ में राष्ट्रमण्डलीय खेलोत्सव Commonwealth Games Festival यानि ब्रिटिश साम्राज्य खेल British Empire Games में वे देश ही भाग ले सकते थे जो ब्रिटेन साम्राज्य के अधीन थे। विशेषज्ञों के अनुसार इसके पूर्व इण्टर एम्पायर खेल एवं गेम ब्रिटेनिका उत्सव के नाम से भी खेल आयोजित किये जा चुके हैं।

राष्ट्रमण्डलीय खेल उत्सव से पूर्व 1911 ई० में लंदन के क्रिस्टल पैलेस में एक खेल प्रतियोगिता का अयोजन हुआ था। इस प्रतियोगिता में ब्रिटिश उपनिवेश के देशों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया था। इस प्रतियोगिता के आयोजन का विचार सर्वप्रथम यार्कशायर निवासी जे. एस्लेट कपूर ने सन् 1891 ई० में इंग्लैण्ड की प्रसिद्ध पत्रिका 'ग्रेट ब्रिटेन' में व्यक्त किया था। इस विचार को सराहते हुए आस्ट्रेलिया के विख्यात खिलाड़ी रिचर्ड कूम्बेस ने इसे व्यावहारिक स्वरूप दिया। इस प्रतियोगिता का नाम इण्टर एम्पायर खेल रखा गया था। उल्लेखनीय है कि इस खेल उत्सव को तत्कालीन ब्रिटिश शासक किंग जॉर्ज पंचम ने विशेष महत्व देते हुए इनमें अपनी निजी रुचि प्रदर्शित की थी। इस खेल उत्सव में ब्रिटेन ने भाग लिया था। इसमें एथलेटिक्स, तैराकी, हैवीवेट, बॉक्सिंग तथा मिडिलवेट कुश्ती को ही शामिल किया गया।

सन् 1930 में कनाडा के हेमिल्टन नाम के नगर में प्रथम खेलोत्सव हुआ जिसे ब्रिटिश एम्पायर खेल कहा गया। यह नाम सन् 1954 तक प्रचलित रहा। सन् 1958 में इसका नाम बदलकर राष्ट्रमण्डल खेल (Commonwealth Game) कर दिया गया। प्रथम पाँच खेलोत्सव 'ब्रिटिश एम्पायर खेल' के नाम से जाने गये। छठे खेलोत्सव से इसे 'राष्ट्रमण्डलीय खेल' के नाम से खेला गया। सन् 1942 व 1948 में यह खेल द्वितीय विश्वयुद्ध के कारण आयोजित न हो सके। इस खेल का अयोजन कनाडा में 4 बार, आस्ट्रेलिया में 4 बार और स्कॉटलैण्ड में 3 बार हो चुका है। सन् 1934 में राष्ट्रमण्डलीय खेल में महिलाओं को भी प्रतिनिधित्व दिया जाने लगा। राष्ट्रमण्डल खेलों का संचालन अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर कॉमनेल्थ खेल प्राधिकरण CGF द्वारा किया जाता है।

**राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत का प्रदर्शन :-** राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत ने सन् 1934 में प्रवेश किया। अपने प्रथम राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत ने एक मात्र काँस्य पदक जीता था। सन् 1938 के राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत ने कोई उपलब्धि हासिल नहीं की। सन् 1950 के खेलों में भारत ने प्रवेश ही नहीं किया। भारत ने जब सन् 1954 में राष्ट्रमण्डलीय खेलों में प्रवेश किया तो उसने एक रजत पदक जीता। सन् 1958 का वर्ष भारत के लिए राष्ट्रमण्डलीय खेलों में विशेष उल्लेखनीय रहा। भारत सन् 1962 के राष्ट्रमण्डलीय खेलों में चीनी आक्रमण के कारण भाग नहीं ले पाया। सन् 1966 के राष्ट्रमण्डल खेलों में भारत ने स्वर्ण, रजत, काँस्य पदक जीतकर एक ऐतिहासिक उपलब्धि अर्जित की।

17वें राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत का प्रदर्शन सराहनीय रहा। मैनचेस्टर में 15 जुलाई से 4 अगस्त, 2002 के दौरान सम्पन्न होने वाले इन खेलों में भारत ने कुल 72 पदक (32 स्वर्ण, 21 रजत एवं 19 काँस्य ) जीतकर पदक तालिका में तीसरा स्थान प्राप्त किया। 30 पदक भारोत्तोलन व 24 पदक निशानेबाजी में मिले।

राष्ट्रमण्डलीय खेलों में 20 से ज्यादा खेल आयोजित नहीं हो सकते हैं। राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत का सबसे पहला स्वर्ण पदक मिलखा सिंह ने 440 गज की दौड़ जीतकर दिलाया। सन् 2010 में 19वें राष्ट्रमण्डलीय खेलों का आयोजन भारत (नई दिल्ली) में हुआ। इसमें भारत ने 101 पदक हासिल कर दूसरा स्थान प्राप्त किया था, जबकि प्रथम स्थान पर आस्ट्रेलिया रहा था। राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भारत ने 1934 में भाग लिया था जिसमें एक मात्र पदक राशिद अनवर ने कुश्ती में काँस्य पदक के रूप में जीता एवं भारत इस साल 12वें स्थान पर रहा था। भारत ने 1930, 1950, 1962, 1986 में राष्ट्रमण्डलीय खेलों में भाग नहीं लिया जबकि 2 बार 1938 सिडनी और 1954 वैंकूवर में उसे बिना कोई पदक जीते ही घर लौटना पड़ा।

मूल रूप से इन खेलों में केवल एकल प्रतिस्पर्द्धा वाले खेल होते थे। 1998 में कुआलालम्पुर (मलेशिया) में आयोजित राष्ट्रमण्डल खेलों में एक बड़ा बदलाव देखने को मिला जब क्रिकेट, हॉकी, नेटबॉल (महिला) और रग्बी (पुरुष) को राष्ट्रमण्डल खेलों शामिल किया गया। राष्ट्रमण्डल खेलों का मुख्यालय लंदन में स्थित है। राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन लंदन (इंग्लैण्ड) स्थित राष्ट्रमण्डल खेल संघ द्वारा किया जाता है।

**राष्ट्रमण्डल/कामनवेल्थ (Commonwealth) :-** यह खेल एक बहु-खेल अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता है। जिसमें राष्ट्रमण्डल देशों के एथलीट शामिल होते हैं। यह आयोजन पहली बार 1930 में कनाडा के हैमिल्टन राटर ओटोरियों में हुआ था तथा तब से यह हर चार साल में आयोजित होता है। यह दुनियाँ का पहला बहु-खेल कार्यक्रम है, जिसमें महिला व पुरुष को समान समझा जाता है।

**22वें “राष्ट्रमण्डल खेल” 2022 का आयोजन :** 28 जुलाई – 8 अगस्त, 2022 ।

**आर्दश वाक्य :-** 'Games for Everyone'

**शुभकर :-** पेरी द बुल (Perry) ।

**टीम और खिलाड़ी :-** 72 टीम और लगभग 6,500 एथलीट (पहली बार महिला टी-20 क्रिकेट शामिल) ।

**पहला कॉमनवेल्थ गेम्स :-** 1930 हैमिल्टन, कनाडा ।

**भारत की पहली उद्घाटन समारोह ध्वज वाहक :-** पी0वी0 सिन्धु (बैडमिंटन खिलाड़ी) ।

**पुरुष ध्वज वाहक :-** मनप्रीत सिंह (हॉकी खिलाड़ी) ।

**पहला मेडल :-** संकेत सरगर ।

**पहला गोल्ड :-** मीराबाई चानू

**स्थल :-** बर्मिंघम, 2022 (22वाँ संस्करण) ।

**मेजबान :-** बर्मिंघम, इंग्लैण्ड ।

**समापन समारोह के ध्वज वाहक :-** अंचत शरत कमल और निखत जरीन ।

भारत का स्थान :- चौथा, आस्ट्रेलिया प्रथम (178 पदक)। भारत को 22 स्वर्ण, 16 रजत और 23 काँस्य पदक समेत कुल 61 पदक हुए।

मेजबानी का मुख्य स्थान :- अलेक्जेंडर स्टेडियम ।

अगला राष्ट्रमण्डल खेल :- 2026 विक्टोरिया, आस्ट्रेलिया।

आदर्श वाक्य :- 'सपनों को बाँटे'

कुल खेल :- 19

\*\*\*\*\*

## रूद्रनाथ मन्दिर



स्वेता खोली

बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

उत्तराखण्ड भारत के पर्वतीय राज्यों में से एक है, जो पर्यटन व धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। यहाँ विभिन्न देवी-देवताओं का निवास स्थान रहा है, जिस कारण उत्तराखण्ड को देवभूमि के नाम से भी जाना जाता है। रूद्रनाथ मन्दिर उत्तराखण्ड के गढ़वाल क्षेत्र के चमोली जिले के जंगलों व पहाड़ों के बीच में एक गुफा में स्थित है। यह मन्दिर भगवान शिव के पंच केदारों में चतुर्थ केदार के रूप में जाना जाता है। रूद्रनाथ मन्दिर भगवान शिव को समर्पित एक ऐसा मन्दिर है जहाँ केवल उनके मुख की पूजा की जाती है।

**भौगोलिक स्वरूप व स्थिति :-** रूद्रनाथ महादेव मन्दिर उत्तराखण्ड के गढ़वाल क्षेत्र के अन्तर्गत आता है। चमोली जनपद के मुख्यालय गोपेश्वर से लगभग 4 किमी० की दूरी पर स्थित गंगोल गाँव से रूद्रनाथ मन्दिर पहुँचने के लिए 18 किमी० का चढ़ाई युक्त पैदल मार्ग तय करना पड़ता है। समुद्र तट से रूद्रनाथ मन्दिर की ऊँचाई लगभग 3,600 मीटर (11,811 फीट) है। रूद्रनाथ मन्दिर प्राकृतिक पत्थरों से बना एक मन्दिर है, जो रोडोडेंड्रन वनों और अल्पाइन चरागाह के एक घने जंगल के भीतर स्थित है। यह सम्पूर्ण क्षेत्र प्रकृति और पहाड़ी वनस्पतियों से घिरा हुआ है। रूद्रनाथ मन्दिर में भगवान शिव के चेहरे की पूजा की जाती है एवं मन्दिर एक गुफा के अन्दर स्थित है। रूद्रनाथ मन्दिर को 'रूद्रमुख' भी कहा जाता है। 'मुख' शब्द का अर्थ है "मुख या चेहरा" 'रूद्र' शब्द भगवान शिव को सन्दर्भित करता है।

**रूद्रनाथ मन्दिर का इतिहास :-** मान्यता है कि इस मन्दिर का निर्माण महाभारत के समय में पाण्डवों के द्वारा किया गया था। शिव पुराण की कथा के अनुसार महाभारत का युद्ध समाप्त होने पर पाण्डव भगवान कृष्ण का उपदेश सुनकर गोत्र हत्या के पाप से मुक्ति हेतु भगवान शिव के दर्शन करना चाहते थे किन्तु शिव रूष्ट होकर महिष (भैंस) का रूप धारण कर जब पृथ्वी में समाने लगे तो भीम ने उन्हें पहचान लिया और उनका पृष्ठ भाग बलपूर्वक पकड़ लिया। पाण्डवों की श्रद्धा व भक्तिभाव के कारण भगवान ने उनको दर्शन दिए। भीम द्वारा पकड़े गए पृष्ठ भाग की पूजा का आदेश देकर शिव अर्न्तध्यान हो गए। वह पृष्ठ भाग जो भीम ने पकड़ा था, शिला रूप में परिवर्तित हो गया, जिसकी पूजा-अर्चना प्राचीनकाल से केदारनाथ में होती आ रही है। शरीर के चार अन्य अवयवों में से नाभि-भाग मदमहेश्वर में, भुजायें तुंगनाथ में, मुख रूद्रनाथ में तथा जटायें कल्पेश्वर में प्रकट होने की जनश्रुति के कारण ये पाँचों तीर्थ 'पंचकेदार' के नाम से केदार घाटी में पूजे जाते हैं। रूद्रनाथ मन्दिर को पंच केदार में से चतुर्थ केदार के रूप में जाना जाता है।

**मन्दिर का वर्तमान समय में महत्व व मान्यताएँ :-** रूद्रनाथ मन्दिर भगवान शिव को समर्पित है। रूद्रनाथ मन्दिर में भगवान शिव की पूजा नीलकण्ठ महादेव के रूप में की जाती है। रूद्रनाथ मन्दिर में आने वाले सभी भक्त मन्दिर में आने से पहले सामने स्थित नारद कुण्ड में स्नान करते हैं। कपाट खुलने के विशेष अवसर पर हजारों भक्तजन उमड़ पड़ते हैं और जलाभिषेक कर पुण्य लाभ अर्जित करते हैं। श्रावण मास (जुलाई-अगस्त) में पूर्णिमा के दिन मन्दिर में वार्षिक मेला लगता है। मन्दिर के आसपास कई अन्य छोटे-छोटे मन्दिर भी हैं जो पाँचों पाण्डवों, माता कुंती व माता द्रोपदी को समर्पित हैं। इसके अलावा मन्दिर के आसपास व कुछ दूरी पर 6 कुण्ड स्थित हैं- नारद कुण्ड, सरस्वती कुण्ड, तारा कुण्ड, सूर्य कुण्ड, चन्द्र कुण्ड और मानस कुण्ड।

रूद्रनाथ मन्दिर भगवान शिव को समर्पित है। इस मन्दिर के कपाट मई में खुलते हैं और नवम्बर के महीने में बन्द हो जाते हैं। शीतकाल के समय कपाट बन्द होने पर भगवान शिव की गद्दी को गोपेश्वर शहर के गोपीनाथ मन्दिर में लाया जाता है और यहाँ पर 6 महीने तक भगवान शिव की पूजा होती है।

\*\*\*\*\*

## लैंगिक असमानता : क्यों और कैसे ?



डॉ० श्याम मोहन सिंह

असि० प्रोफेसर, शिक्षा संकाय

समस्याएँ मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। इसीलिए विद्वानों ने जीवन को संघर्ष के पर्याय के रूप में परिभाषित किया है। संघर्ष अर्थात् समस्याओं का सामना करना, समस्याओं के कारणों को खोजना और समाधान की राह पकड़ कर आगे बढ़ जाना। जीवन ऐसे ही चलता रहता है। अगर हमने समस्या का सही विश्लेषण किया, तभी हमें समस्या के सही कारणों का पता चल सकेगा और सही कारणों का पता चलने के बाद ही हम सही उपचार या समाधान प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु प्रायः देखने में आता है कि कुछ समस्याएँ ऐसी हैं, जो तमाम प्रयत्नों के बाद भी कम होने की बजाय बढ़ती ही जा रही हैं। ऐसी प्रत्येक समस्या मानव समाज के स्थायित्व के लिए दीमक का कार्य कर रही है। लैंगिक असमानता एक ऐसी ही समस्या है। जब तक हम इस तथ्य का सही तरह से अन्वेषण नहीं कर लेते कि 'लैंगिक असमानता की समस्या समाज में क्यों और कैसे उत्पन्न होती है,' तब तक हम उसके समाधान की सही दिशा में प्रवृत्त नहीं हो सकते।

मानव समाज एक अपेक्षाकृत स्थाई संकल्पना है, जिसमें प्रतिक्षण कुछ नए सदस्य बढ़ते और घटते रहते हैं। प्रत्येक मनुष्य का जीवन उसके जन्म और मृत्यु के मध्य ही विद्यमान होता है। अपने जन्म के साथ एक मनुष्य अपने समाज में संख्यात्मक वृद्धि करता है तो उसकी मृत्यु के साथ उसके समाज की सदस्य संख्या घट भी जाती है। इस समाज के स्थायित्व के दो मूलभूत आधार हैं- 'स्त्री और पुरुष'। स्त्री और पुरुष के संसर्ग से होने वाली सन्तति ही मानव जाति और मानव समाज का सातत्य बनाए रखती है। अब यदि समाज के स्थायित्व और सातत्य के लिए स्त्री और पुरुष दोनों ही अपरिहार्य हैं, तो फिर उनमें भेदभाव क्यों? क्यों समाज के अंदर उसके एक आधारभूत घटक (स्त्री) के साथ दूसरे आधारभूत घटक (पुरुष) के सापेक्ष असमानता का व्यवहार किया जाता है? एक को अधिक अधिकार और अधिक सुविधाएँ, जबकि दूसरे को कम अधिकार और कम सुविधाएँ, क्यों? क्यों पुरुष से सम्बन्धित विशेषताओं को स्त्रियोचित लक्षणों की तुलना में श्रेष्ठतर माना जाता है? क्यों पुरुषों को साधारण से साधारण मामलों में भी स्त्रियों पर वरीयता प्रदान की जाती है? अधिकांश नैतिक और सामाजिक मानदंड पुरुषों के लिए शिथिल जबकि औरतों के लिए कठोर हैं, क्यों? ये सभी प्रश्न अत्यन्त विचारणीय हैं, क्योंकि ऐसी अमानवीय स्थितियाँ एक स्त्री की गरिमा के प्रतिकूल वातावरण का निर्माण करती हैं। ऐसे प्रतिकूल वातावरण में अपनी मानवीय गरिमा से वंचित रहते हुए एक स्त्री समाज के हित में अपना सर्वोत्तम योगदान नहीं कर पाती। वस्तुतः लैंगिक असमानता का सर्वाधिक सामान्य परिणाम सर्वाधिक व्यापक और भयावह होता है और यह स्त्री के अपवंचन एवं शोषण के अलग-अलग रूपों में समाज के प्रत्येक परिवार में परिलक्षित होता है।

लैंगिक असमानता अर्थात् लिंग के आधार पर स्त्री को पुरुष से कमतर मानना और उसे कम अधिकार एवं सुविधाएँ प्रदान करना; थोड़ा कठोर शब्दों का प्रयोग किया जाए तो स्त्री को पुरुष के अधीन मानना। यह असमानता अन्यायपूर्ण है। न्याय और अन्याय की संकल्पना सामाजिक है, जबकि स्त्री और पुरुष का विभेद प्राकृतिक है। प्राकृतिक रूप से मानव जाति में स्त्री की शारीरिक सामर्थ्य पुरुषों से कमतर है और यह तथ्य कुछ अपवादों को छोड़कर प्रायः सभी जीव-जन्तुओं में देखने को मिलता है। स्त्री और पुरुष के मध्य के इस प्राकृतिक अन्तर को पुरुषों द्वारा अपनी सामाजिक व्यवस्था में कृत्रिम दृढ़ता प्रदान करना, निःसन्देह अन्याय का प्रतीक है। न्याय तो तब होता, जब समाज स्त्री की प्रकृति-प्रदत्त कमियों की भरपाई कर, उसे पुरुष के समकक्ष पद स्थापित कर, एकसमान अधिकार, गरिमा और प्रतिष्ठा प्रदान कर पाता।

जिस प्रकार प्राकृतिक परिवेश में समूह बनाकर रहने वाले अनेकानेक जीव-जन्तुओं में सामान्यतः नर द्वारा अपने समूह का नेतृत्व किया जाता है, उसी प्रकार मानव समाज के प्रारम्भ में ही, समाज के नेतृत्व की बागडोर पुरुषों के हाथों में आ गयी थी। कालान्तर में यह परम्परा एक सुनियोजित पितृसत्तात्मक व्यवस्था के रूप में विकसित हो गई और इसके तमाम विधान भी निर्मित कर लिए गए कि, 'स्त्री अपने भिन्न-भिन्न रूपों (जैसे- माँ, बहन, बेटी, पत्नी इत्यादि) में किस प्रकार पुरुषों के संरक्षण अथवा अधीनता में रहेगी।' पुरुषों ने प्रारम्भ में ही अपने प्राकृतिक पौरुष के बल पर स्त्रियों पर अपना आधिपत्य स्थापित कर लिया। यह स्त्री-पुरुष सम्बन्धों का एक पहलू था, जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में आज भी व्यवहृत होता है

कालान्तर में, समाज में स्त्री-पुरुष सम्बन्धों का एक दूसरा पहलू भी विकसित हुआ, जो आदर्शात्मक था। इस आदर्श के अनुरूप समाज की धार्मिक और आध्यात्मिक परम्पराओं में स्त्री को पुरुष की शक्ति के रूप में मान्यता दी गई थी। इस सत्य की विद्यमानता 'आदिशक्ति' के रूप में पुरुष देवताओं में भी स्वीकार की गई है। इस शक्तिरूपा स्त्री को पुरुषों का पूरक माना गया, जो सृष्टि और प्रकृति की मूल भावना के अनुरूप था। परन्तु यह एक आदर्श स्थिति थी, व्यवहार से बिल्कुल विपरीत।

इस प्रकार देखा जाए तो सभ्यता के विकास क्रम में दो ऐसी मान्यताएँ विकसित हुईं जिन पर विचार किए बिना यह विमर्श पूरा नहीं हो सकता। पहली मान्यता थी- 'पति परमेश्वर', और दूसरी मान्यता थी- 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः।' दूसरी मान्यता असंदिग्ध रूप से स्त्री की महानता को प्रतिष्ठित करने वाली थी, परन्तु पहली मान्यता की आड़ में स्त्री पर मर्यादाओं का बोझ लादकर उसे पुरुष की सेविका या दासी की परिधि में सीमित कर दिया गया। एक आदर्श, दूसरा यथार्थ; एक सैद्धांतिक दूसरा नितान्त व्यावहारिक। समाज का वर्तमान वास्तविक होता है, व्यावहारिक होता है। समाज में कोई विशुद्ध स्त्री या पुरुष नहीं होता, जो होता है वह किसी न किसी सामाजिक सम्बन्ध का यथार्थ रूप होता है। (माँ, बाप, भाई, बहन, बेटा, बेटी, बहू, दामाद, सास, ससुर... इत्यादि।) लैंगिक असमानता इसी सामाजिक यथार्थ में व्यवहृत होती है।

स्त्री जीवन की दो पक्ष होते हैं, पहला- विवाह से पूर्व का और दूसरा- विवाह के बाद का। विवाह से पूर्व स्त्री अपने पितृकुल के पुरुषों के संरक्षण और निर्देशों के अधीन जीवन व्यतीत करती है तो विवाह के उपरान्त अपने पति और उसके परिवार के सदस्यों की निगरानी में। यद्यपि बेटी, पत्नी और माँ के क्रम में स्त्री जीवन का सबसे बड़ा हिस्सा पत्नी जीवन का होता है और इसी रूप में वह लैंगिक असमानता से सबसे अधिक पीड़ित होती है, लेकिन अपने समग्र जीवन के अन्य हिस्सों में भी, प्रायः अपनी भावनाओं और इच्छाओं को दबाकर अपने सीमित अधिकारों के साथ, वह अन्यायपूर्ण परिस्थितियों को आत्मसात् करते हुए जीवन बिताने के लिए निरंतर बाध्य होती रहती है और धीरे-धीरे इसे ही वह अपनी वास्तविकता मान लेती है। जब एक बार कोई स्त्री अपनी निम्नतर स्थिति को स्त्री के मूल लक्षण के रूप में अपना लेती है, तो आगे चलकर वह भी स्त्रियों को पुरुषों से निम्न दर्जे का सिद्ध करने के खेल में पुरुषों का साथ देने लगती है। जब एक माँ अपने बेटे और बेटी में भेद करते हुए बेटे को ज्यादा महत्व देती है या एक सास जब अपनी बहू पर शासन करने का प्रयास करती है या कोई ननद जब अपनी भाभी पर अनर्गल आक्षेप करती है, तो वास्तव में एक स्त्री ही दूसरी स्त्री के साथ लैंगिक भेदभाव करती है और अन्यायपूर्ण असमानता को प्रोत्साहित करती है।

यहाँ यह प्रश्न अत्यन्त विचारणीय है कि, आखिर एक स्त्री दूसरी स्त्री के साथ लैंगिक असमानता का व्यवहार या बर्ताव क्यों करती है ? जबकि अतीत में खुद उसके साथ भी कई बार ऐसा भेदभाव हुआ था और ऐसे प्रत्येक अवसर पर वह

अपने आप को पीड़ित महसूस किया करती थी। जहाँ तक पुरुषों द्वारा किए जाने वाले लैंगिक भेदभाव का प्रश्न है तो इसके पीछे उनका प्राकृतिक पौरुष और इस पौरुष के मनोवैज्ञानिक मद से उत्पन्न श्रेष्ठता की भावना है, जिसके कारण वे स्वयं को स्त्रियों से उच्चतर और उन्हें निम्नतर मानते और तदनुसार उनके साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार करते हैं। परन्तु स्त्रियों द्वारा ही स्त्रियों को पुरुषों से निम्न मानना तो सोचनीय है। यह प्रश्न इसलिए भी सोचनीय है कि यह लैंगिक भेदभाव प्राकृतिक मामलों में नहीं अपितु सामाजिक मामलों में किया जाता है।

बचपन में जब किसी बालिका के साथ पहली बार लैंगिक भेदभाव की घटना घटती है, तो वह उसे ठीक से समझ नहीं पाती क्योंकि उसका प्रतिपक्षी पुरुष (भाई या पिता इत्यादि) उसके परिवार का ही हिस्सा होता है। जब ऐसी घटनाएँ बार-बार घटने लगती हैं, तो वह बालिका प्रतिकार और प्रतिरोध करना शुरू कर देती है और ऐसे प्रत्येक अवसर पर उसके घर वाले उसके साथ भाषिक और शारीरिक बल प्रयोग कर उसकी उपेक्षा और उसका तिरस्कार करने लगते हैं। लैंगिकता के विभिन्न सामाजिक प्रतीक इस लैंगिक भेदभाव की आग में निरन्तर घी डालने का कार्य करते हैं। ऐसे बल प्रयोगों की नियमित पुनरावृत्ति उस बालिका की मनोदशा को इस प्रकार क्षतिग्रस्त कर देती है कि अन्ततः वह अपनी उपेक्षित और तिरस्कृत छवि को ही अपने स्त्री वर्ग का वास्तविक स्वरूप मान लेती है और आगे चलकर अपनी सन्तानों के साथ उसी प्रकार का बर्ताव करने लगती है।

नवजात शिशु बालक है अथवा बालिका, इसका निर्णय प्रत्यक्ष रूप से केवल एक प्रजनन अंग के आधार पर ही किया जाता है। प्रजनन अंग के आधार पर किया जाने वाला लैंगिक विभेद विशुद्ध प्राकृतिक होता है और इस लैंगिक भिन्नता के आधार पर स्त्री और पुरुष की प्राकृतिक सामर्थ्य में पाया जाने वाला अन्तर अन्याय नहीं कहा जा सकता क्योंकि अन्याय तो एक सामाजिक संकल्पना है। परन्तु जब समाजीकरण की प्रक्रिया में लैंगिकता के सामाजिक प्रतीकों का निर्धारण और आरोपण करते हुए स्त्री और पुरुष में अन्तर स्थापित किया जाने लगता है, तो स्पष्ट रूप से लैंगिक भेदभाव आकार ग्रहण करने लगता है। केश-सज्जा, वेश-भूषा, वस्त्र-आभूषण, सौंदर्य प्रसाधन और कर्म-विभाजन इत्यादि लैंगिकता के कठोर सामाजिक प्रतीक हैं जो प्राकृतिक लैंगिकता के अन्तरों का अतिक्रमण कर सामाजिक लैंगिकता को विभेदनकारी और अन्यायपूर्ण बना डालने में कोई कोर कसर नहीं छोड़ते। प्राकृतिक लैंगिक अन्तर स्त्री और पुरुष को एक दूसरे का पूरक बनाता है, जबकि सामाजिक लैंगिक विभेद पुरुष को स्वामित्व और स्त्री को दासत्व की अन्यायपूर्ण और अपमानजनक अवस्था में ढाल देता है। लैंगिकता के सामाजिक प्रतीक स्त्री और पुरुष के विभाजन को कठोरतम बनाने का कार्य करते हैं और स्त्रीत्व को पुरुषत्व से लघुतर सिद्ध करने का प्रयास करते हैं। स्त्री और पुरुष के प्राकृतिक विभेद को संज्ञा या सम्बोधन के स्तर तक ही स्वीकार करने पर कोई समस्या नहीं है, परन्तु जब इसका विस्तार क्रिया और विशेषण तक कर दिया जाता है तो समस्याओं का अंकुरण प्रारम्भ हो जाता है। क्रिया और विशेषण के भाषाई प्रयोगों के माध्यम से ही वास्तव में स्त्री के सीमांकन की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है, जो केश-सज्जा, वेश-भूषा, वस्त्र-आभूषण, सौंदर्य प्रसाधन और कर्म विभाजन इत्यादि लैंगिकता के सामाजिक प्रतीकों के माध्यम से और दृढ़ एवं व्यापक होती जाती है।

कितनी बड़ी विडम्बना है कि प्राकृतिक रूप से परस्पर पूरक होने के बाद भी यदि स्त्री से सम्बंधित लैंगिकता के सामाजिक प्रतीकों को कोई पुरुष अपना ले तो उसे हेय दृष्टि से देखा जाता है और ठीक इसी प्रकार पुरुषों से सम्बंधित प्रतीकों को कोई स्त्री अपना ले तो वह भी समाज के लिए वर्ज्य हो जाती है। मुंशी प्रेमचंद ने तो पुरुष के गुणों-लक्षणों वाली स्त्री के लिए 'कुलटा' शब्द का प्रयोग किया है। पुरुष सलवार समीज या साड़ी पहन ले तो समस्या, स्त्री पैंट-शर्ट या धोती-कुर्ता या

कुर्ता-पाजामा पहन ले तो समस्या। स्त्री चूड़ी पहने तो श्रृंगार, पुरुष पहने तो कायरता। स्त्री मांग में सिंदूर भरे तो सुहागन और पुरुष ऐसा करें तो बेवकूफ। स्त्री अपने माँ-बाप का घर छोड़कर हमेशा ससुराल में रहे तो सुलक्षणी और पुरुष अपनी ससुराल में रहे तो घर जमाई। स्त्री हमेशा पुरुष की बात माने तो आज्ञाकारी, पतिव्रता और पुरुष स्त्री का कहना माने तो जोरू का गुलाम। पुरुष की मूँछें हों तो क्या बात है और अगर स्त्री की मूँछें हों तो छिः-छिः। पुरुष का शरीर दिखे तो शारीरिक सौष्ठव और स्त्री का शरीर दिखे तो अश्लीलता। कितना कहें, सूची बहुत लंबी है। लैंगिकता के सामाजिक प्रतीक ही समस्या की असली जड़ हैं।

अगर हम वास्तव में समाज को लैंगिक असमानता के विभेदनकारी अन्याय से मुक्त कराना चाहते हैं तो सबसे पहले हमें लैंगिकता के सामाजिक प्रतीकों पर प्रहार करना होगा। लड़का हो या लड़की दोनों के लिए एकसमान सामाजिक और नैतिक मानदंडों की व्यवस्था करनी होगी। दोनों के लिए एक समान वेशभूषा, दोनों के लिए एक समान क्रियाओं और विशेषणों का प्रयोग, दोनों के लिए एक समान आचरण और व्यवहार के नैतिक मानकों का विकास एवं प्रयोग, दोनों के कामों का समान आवंटन, प्राकृतिक बाध्यताओं को छोड़कर दोनों को समान अधिकार व सुविधाएं इत्यादि उपायों को अपनाकर ही लैंगिक असमानता की सामाजिक विभेदनकारी, अमानवीय एवं अन्यायपूर्ण परिस्थितियों को प्राकृतिक भिन्नता तक सीमित किया जा सकता है और ऐसा होने पर ही स्त्री मानव समाज और मानव जाति के उत्थान में अपनी पूरी गरिमा और क्षमता के साथ शत-प्रतिशत योगदान कर पाएगी।

\*\*\*\*\*



# FIFA



**Azaharuddin Ansari**

B.Ed., IIInd Semester

FIFA is an international governing body of association football, beach football and futsal. It was founded in 21st may 1904 to oversee international competition among the national associations of Belgium, Denmark, France, Germany, Netherland, Spain, Sweden and Switzerland.

Headquartered in Zurich, Switzerland and its membership now comprises 211 national associations. Russia was suspended in 2022. These national associations must also be members of one of the six regional confederation into which the world is divided: Africa, Asia, Europe, North and Central America and the Caribbean Ocean and South America.

In 1900 and 1904, football was introduced as an exhibition sport and become the first team sport included in the Olympic games. Since 1908, the sport has been held at every Olympic games with the exception of the 1932 lose Angeles Games.

## **Federation International Football Association**

**Abbreviation** - FIFA

**Founded at** - 21 may 1904.

**Founded at** - Paris, France

**Type** - Sports Federation

**Purpose** - Sport Governance

**Coordinates** - 47°22" N 8°3428" E

**Headquarters** - Zurich, Switzerland

**Region Served** - Worldwide

**Membership** - 211 national association

**President** - Gianni Infantino

**Senior Vice President** - Salman bin Ibrahim Al Khaliba (AFC)

**Vice-President** - Alejandro Dominguez (CONMEBOL), Aleksander Ceferin (UEFA), Lambert Maltock (OFC), Patrice Motsepe (CAF), Victor Montagliani (CONCACAF), Sandor Csany.

**Secretary General** - Fatma Samoura

**Main Organ** - FIFA Congress

**Staff** - 750

**Website** - fifa.com

**The first President of FIFA was - Robert Guerin.**

Guerin was replaced in 1906 by Daniel Burley Woolfall from England. The first tournament FIFA staged, the association football competition for the 1908 Olympics in London was more Successful than its Olympic predecessors, despite the presence of professional footballers, contrary to the founding principles of FIFA.

## **FIFA Flag -**

**Use - Sport**

**Proportion - 3:5**

**Adopted - 2018**

**Design - Blue field with a FIFA logo**

The FIFA flag has a blue background with the organizations logo in the middle. The current FIFA flag was first blown during the 2018 FIFA world cup opening ceremony in Moscow, Russia and has been used ever since.

## **FIFA Competitions -**

### **NATIONAL TEAMS MEN'S :-**

- FIFA World Cup
- Men's Olympic Football Tournament (U-23)
- FIFA U-20 World Cup
- FIFA U-17 World Cup
- FIFA Futsal World Cup
- FIFA Youth Olympic Futsal Tournament (U-20)
- FIFA Beach Soccer World Cup
- FIFA Arab Cup (Senior teams of the UAFA (Arab World))

### **NATIONAL TEAMS WOMEN'S :-**

- FIFA Women's World Cup
- Women's Olympic Football Tournament (U-23)
- FIFA U-20 Women's World Cup
- FIFA U-17 Women's World Cup
- Women's Youth Olympic Futsal Tournament (U-20)

## FIFA World Cup :-

The FIFA world cup is an International association football competition established in 1930. It is contested by the men's national teams of the members of the FIFA, the sports global governing body. The tournament has taken place organized every four year, except in 1942 and 1946, when the competition was cancelled due to World War.

## The List of FIFA World Cup -

YEAR	WINNERS	RUNNERS - UP
1930	Uruguay	Argentina
1934	Italy	Czechoslovakia
1938	Italy	Hungary
1950	Uruguay	Brazil
1954	West Germany	Hungary
1958	Brazil	Sweden
1962	Brazil	Czechoslovakia
1966	England	West Germany
1970	Brazil	Italy
1974	West Germany	Netherlands
1978	Argentina	Netherlands
1982	Italy	West Germany
1986	Argentina	West Germany
1990	West Germany	Argentina
1994	Brazil	Italy
1998	France	Brazil
2002	Brazil	Germany
2006	Italy	France
2010	Spain	Netherlands
2014	Germany	Argentina
2018	France	Croatia

## Sponsors of FIFA :-

- Adidas
- Coca-Cola
- Hyundai/Kia Motors
- Qatar Airways
- Qatar Energy
- Visa
- Wanda Group

\*\*\*\*\*

## कार्तिकेय स्वामी मन्दिर



प्रियंक कुमार

बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

कल्पना कीजिए कि आप किसी ऐसे स्थान पर हैं, जहाँ बादल आपके पैरों को स्पर्श कर रहे हों और सूर्य आपकी आँखों के सामने से पहाड़ों की चादर में से अपनी आँखों को मीचते हुए आसमान की ओर बढ़ रहा हो, जहाँ की हवा फूलों की खुशबु और बाँज के पेड़ों की ठंडक लेकर आपके शरीर को स्पर्श करती है तो आपको स्वर्ग की वास्तविकता का बोध होता है। कुछ इसी प्रकार का वातावरण है, उत्तराखण्ड के रूद्रप्रयाग जिले में स्थित एक पावन मन्दिर का। इस मन्दिर को लोग कार्तिकेय स्वामी मन्दिर के नाम से जानते हैं। यह मन्दिर अपने अन्दर एक बहुत ही महत्वपूर्ण पौराणिक घटना को समाये हुए है।

कार्तिकेय स्वामी मन्दिर समुद्रतल से 3064 मीटर की ऊँचाई पर और रूद्रप्रयाग बाजार से 38 किमी0 की दुरी पर कनकचौरी गाँव के पास स्थित है। कनकचौरी बाजार से लगभग 2.5 किमी0 का पैदल मार्ग प्रारम्भ होता है। पैदल मार्ग शुरू होते ही प्रकृति अपना मनमोहक रूप दिखाकर आपको अपनी ओर आकर्षित करने लगती है। मार्ग के दोनों तरफ बुरांश के सुन्दर फूलों से लदे पेड़ अपनी टहनियों को आपकी ओर झुकाकर आपका स्वागत करते हैं और साथ ही बाँज के पेड़ों की ठण्डी हवा आपको थकने नहीं देती। जैसे-जैसे आप मार्ग में आगे बढ़ते हैं वैसे ही मन को प्रसन्न कर देने वाले प्राकृतिक दृश्य बढ़ जाते हैं और जब आप 2.5 किमी0 लम्बा सुन्दरता से भरपूर मार्ग पार करके मन्दिर में पहुँचते हैं तो आपको अत्यधिक आनन्द की अनुभूति होगी। मन्दिर क्रोच पर्वत की चोटी पर स्थित है, जिसके कारण यहाँ से हिमालय का सुन्दर दृश्य भी दिखाई पड़ता है। चोटी के चारों ओर घना जंगल है और घास के सुन्दर मैदान भी हैं। यह सुन्दर दृश्य और पक्षियों की मधुर आवाज कुछ इस प्रकार का माहोल बना देते हैं कि मन करता है, अपना सारा जीवन यहीं व्यतीत किया जाए।

जितना सुन्दर यह मन्दिर है, उतनी ही रोचक इसकी पौराणिक कथा भी है। कहा जाता है कि जब भगवान शिव व माता पार्वती के दोनों पुत्र कार्तिकेय और गणेश के बीच श्रेष्ठता के लिए विवाद होने लगा तो समाधान निकाला गया कि जो ब्रह्माण्ड के 7 चक्कर लगाकर पहले वापस आयेगा उसको ही श्रेष्ठ माना जाएगा। कार्तिकेय भगवान तो अपने वाहन मोर पर बैठकर ब्रह्माण्ड की परिक्रमा करने निकल जाते हैं, परन्तु भगवान गणेश माता-पिता की परिक्रमा करके कहते हैं कि आपकी परिक्रमा करना ब्रह्माण्ड की परिक्रमा करने के समान है। इस पर प्रसन्न होकर देवताओं द्वारा गणेश भगवान को श्रेष्ठता का पद दिया जाता है। जब कार्तिकेय भगवान वापस आकर यह सब देखते हैं तो वे क्रोधित हो जाते हैं और अपना माँस पिण्ड त्यागकर क्रोच पर्वत पर तपस्या करने चले आते हैं। जिसके बाद से ही इसे स्थानीय लोग कार्तिकेय स्वामी का डांडा कहते हैं और यहाँ वर्षभर भगवान कार्तिकेय की पूजा की जाती है।

साल में एक बार जून के महीने में यहाँ भव्य जल-यात्रा का आयोजन होता है, जिसमें हजारों की संख्या में श्रद्धालु आते रहते हैं। यह स्थान अपनी सुन्दरता के कारण पर्यटकों के लिए भी आकर्षण का केन्द्र रहा है, जिस कारण वर्षभर यहाँ पर्यटक आते रहते हैं। स्थानीय लोगों के लिए यह स्थल अत्यधिक महत्व रखता है। उनकी आजीविका, भावनाएँ व श्रद्धा इस स्थल से जुड़ी हुई हैं। यह स्थल बहुत ही सुन्दर दृश्यों से भरा हुआ है, इसलिए सभी को अपने जीवन में कम से कम एक बार इस स्थल पर अवश्य आना चाहिए।

\*\*\*\*\*

## यमुनाघाटी (उत्तरकाशी) का पर्व “मरोज”



मोहित विश्वकर्मा

बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

यमुनाघाटी की लोक संस्कृति अपनी विशिष्ट मौलिकताएँ रखती है। उन तमाम मौलिक रीति-रिवाजों का समाजिक एवं पारिवारिक कार्य विभाजन के साथ-साथ तार्किक आधार भी है। किसी भी लोक संस्कृति के विकास की आधारशिला भौगोलिकता के साथ वहाँ के विषम उच्चावच से प्रभावित होती है, जिसमें धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक रीति-रिवाज अपनी मौलिकताओं को प्राप्त करते हैं। इस सन्दर्भ में यमुनाघाटी के जौनपुर जौनसार-बाबर से सटा रंवाई (उत्तरकाशी) की ‘मरोज परम्परा’ की ऐतिहासिक सामान्य जानकारी -

पौष (पूस) माह के अन्तिम दिनों को यमुनाघाटी की स्थानियता में ‘मरोज’ कहा जाता है। इसे पर्व के रूप में रंवाई, जौनसार-बाबर क्षेत्र में बड़ी धुम-धाम से मनाया जाता है। ऐतिहासिक परम्परा का यह पर्व भले ही आज के सुविधा सम्पन्न वातावरण में बहुत सार्थक न दिखे किन्तु इसका ऐतिहासिक गौरव रहा है। सामाजिक समरसता हेतु आज भी यह मजबूत स्तम्भ है। माघ के महीने जहाँ अन्यत्र माँस खाना वर्जित समझा जाता है वहीं इस लोक संस्कृति में घर-घर में मरोज का बकरा मारकर पूरे माह भर के लिए काट-छाँटकर रख दिया जाता था। सड़ सम्बन्ध में लोकमत है कि जनजातीय मौलिकताओं के कारण यहाँ के अपने लोक-विश्वास रहे हैं।

यहाँ के लोकमानस का यह मानना है कि किरमिरी राक्षस का वध होने की खुशी में यह पर्व मनाया गया था। लोगों का यह भी मानना है कि उसके अत्याचारों से यहाँ का जनमानस बहुत पीड़ित था। यह क्षेत्र पाण्डव कालीन संस्कृति से सम्बन्धित प्रथाओं से सम्यता रखता है, जिस कारण लोक विश्वास है कि महाभारत में राजमहल के कक्ष में द्रोपदी के बाल दुशासन द्वारा खींचकर लाया गया तदोपरान्त अपने अपमान से दुःखी और क्रोधित द्रोपदी ने सौगंध खायी थी कि मैं अपने केश तब तक नहीं बाधूँगी जब तक दुशासन का बध नहीं होगा। दुशासन के वध के पश्चात् अनैतिकता के अन्त होने की खुशी में जनमानस इस पर्व के मनाने की बात को स्वीकारता है। कुछ लोगों का यह मत है कि महासु देवता के कश्मीर से हनोल जौनसार-बाबर में आने के बाद यह पर्व मनाया जाता है। इसलिए मरोज का पहला बकरा चढ़ावा स्वरूप महासु देवता के चुरांघ (महासु देवता के वीर) मन्दिर को चढ़ाया जाता है। तत्पश्चात बाबर के ग्यारह खतो जौनसार के अट्ठाइस खतो में यह त्यौहार मनाया जाता है। एक मत यह भी है कि मरोज त्यौहार हिमाचल की सिरमौर रियासत कालसी का लोकप्रिय पर्व था। यह पर्व राजशाही ऐतिहासिकता पर आधारित है, जिस कारण इसका प्रचलन जौनसार-बाबर व रंवाई क्षेत्र में भी हुआ।

जौनसार-बाबर का यह क्षेत्र कृषि आधारित परम्परागत अर्थव्यवस्था का हिस्सा है। संयुक्त परिवार प्रथा इस व्यवस्था का हिस्सा रही है। साल भर में यह ऐसा महीना आता है जिसमें कोई भी आर्थिक कामकाज नहीं होता था। चारों ओर बर्फ ही बर्फ रहती थी। इस माह साग-सब्जी नहीं मिल पाती थी। अपनी खाद्य सामग्री के साथ लोग ग्यारह महीने बकरी चुगाने के बाद अपने गाँव में लौट आते हैं। पारिवारिक सदस्यों के साथ-साथ नाते-रिश्तेदार, भाई-बन्धु एवं बेटियाँ भी मायके आयी होती हैं। आपसी प्रेम-सौहार्द, सामाजिक ताने-बाने को मजबूती प्रदान करने हेतु यह आनन्दमयी त्यौहार मनाया जाता है। जौनसारी समाज कामकाजी संस्कृति वाला रहा है। माघ माह में मनोरंजन के साथ मेल-मिलाप हेतु संरक्षित किया रहता था।

यह माह हर्षोल्लास एवं पारम्परिक नाच-गानों के साथ आनन्दमयी वातावरण का वाहक है। माता-पिता अपने बेटी को कहते हैं कि जेठ के महीने मायके मत आना। उस समय चारों ओर की प्रकृति बड़ी रूखी होती है और उल्लासमयी वातावरण नहीं होता है। इसलिए माघ के महीने मायके आना। चारों ओर पौणों/मेहमानों से गाँव में रौनक रहती है। सभी बेटियाँ मायके आयी रहती हैं। पौराणिक गाथाएँ हारूल में मरोज मौखिक परम्परा में गायी जाती हैं। पूरे माह मेहमानों का सेवा सत्कार किया जाता है। यमुनाघाटी की लोक संस्कृति को अतिथि सत्कार की पहचान प्राप्त है, जिसकी प्रासंगिकता इस त्यौहार से भी है।

आज भले ही बकरे क्षेत्र में पहले की भाँति घर-घर में नहीं कटते हैं, किन्तु मरोज को प्रतीकात्मक रूप से जौनसारी समाज आज भी खुब मनाता है।

\*\*\*\*\*

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 में शिक्षक से अपेक्षाएं



डॉ० प्रवेश कुमार मिश्र

विभागाध्यक्ष (बी०एड० विभाग)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 लगभग 34 वर्षों बाद भारतीय शिक्षा व्यवस्था में परिष्करण हेतु किया जा रहा एक प्रयास है। जो भारतीय शिक्षा व्यवस्था में ढाँचागत परिवर्तन के साथ प्राचीन सनातन भारतीय ज्ञान परम्परा के आलोक में सतत् आर्थिक विकास को लक्ष्य मानती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के दस्तावेज की शुरुआत परिचय से होती है। जिसमें शिक्षा के बारे में कहा जाता है कि “शिक्षा पूर्ण मानव समाज को प्राप्त करने, एक न्यास संगत और न्यायपूर्ण समाज के विकास और राष्ट्रीय विकास को बढ़ावा देने के लिए मूलभूत आवश्यकता है।”

किसी राष्ट्र का विकास समाज के विकास के साथ जुड़ा हुआ है और समाज का विकास शिक्षा से जुड़ा है। भारत में शिक्षा की सुदृढ़ परम्परा रही है। प्राचीन सनातन भारतीय ज्ञान को प्राप्त करने के लिए विश्व भर के विद्वान भारत की यात्रा करते थे। इसी सनातन भारतीय ज्ञान परम्परा से चरक, सुश्रुत, आर्यभट्ट, बारहमिहिर, भास्कराचार्य, ब्रह्मगुप्त, चाणक्य, गार्गी, घोषा, अपाला जैसे विद्वान एवं विदुषियों ने अपने ज्ञान का परचम विश्वभर में लहराया और भारतवर्ष को एक ज्ञान के केन्द्र के रूप में स्थापित किया था। भारतवर्ष विश्वभर में ज्ञान के केन्द्र के रूप में कौतुहल का केन्द्र था। नालन्दा, तक्षशिला जैसे उत्कृष्ट विश्वविद्यालय भारतवर्ष में थे। हजारों विदेशी विद्वान शिक्षा ग्रहण करने हेतु भारत की यात्रा पर आते थे। परन्तु आक्रान्ताओं के अनेक आक्रमणों ने भारतवर्ष की केवल आर्थिक व्यवस्था को ही ध्वस्त नहीं किया बल्कि हमारी धरोहर शिक्षा व्यवस्था को भी छिन्न-भिन्न किया और शिक्षा के गौरवशाली इतिहास को कई रूपों में ध्वस्त किया। परिणामस्वरूप आज हम दुनिया के 100 विश्वविद्यालयों की सूची में भी अपना स्थान सुरक्षित नहीं रख पाये। नई शिक्षा नीति 2020 शिक्षा में बदलाव की तरफ अग्रसरित है। इस ढाँचागत बदलाव के साथ ही गुणात्मक बदलाव के लिए भी प्रतिबद्ध है।

### शिक्षकों से अपेक्षाएं :-

1. **भारतीय सनातन ज्ञान का प्रसार :-** भारतीय सनातन ज्ञान अत्यन्त समृद्ध रहा है। भारतीय चिकित्सा पद्धति, जिसे हम प्राकृतिक पद्धति के नाम से पुकारते हैं, प्रायः विलुप्त हो गयी है, जिसे यह विश्व पुनः खोज रहा है और अपने उत्पाद में उसकी उपलब्धता का प्रचार कर रहा है। प्रत्येक वैश्विक उत्पाद में इसकी प्रतिस्पर्धा है कि वह अपने उत्पादों में प्राकृतिक औषधियों की उपलब्धता को अधिक से अधिक दर्शाये जिसे पहले छिपाया जाता था। हमारी चिकित्सा की पारम्परिक पद्धति विलुप्त हो रही है। पाश्चात्य देश इसकी खोज में लगे हैं। हमारे आस-पास अनेक औषधीय पौधे उपलब्ध हैं जिसका पूर्व में प्राकृतिक चिकित्सा हेतु प्रयोग किया जाता रहा है परन्तु वह ज्ञान आज विलुप्त हो रहा है। नई शिक्षा नीति शिक्षकों से अपेक्षा करती है कि अपने आस-पास उपलब्ध पौधों से नवीन पीढ़ी को परीचित करायें। इसी प्रकार हमारे भारतीय समाज में खाद्य पदार्थ संस्करण की उत्कृष्ट विधियाँ उपलब्ध थी, जिसकी सहायता से फलों एवं सब्जियों को दीर्घ अवधि तक संरक्षित किया जाता था तथा किसी प्रकार के रसायनों का प्रयोग नहीं किया जाता था, इसे पुनः प्रसारित करने की आवश्यकता है, जिससे आर्थिकी को सुधारा जा सकता है। मौसम के पूर्वानुमान का ज्ञान समाज में विद्यमान था। इसी प्रकार के अनेक ज्ञान विलुप्त हो रहे हैं। जिसे नई पीढ़ी तक हस्तान्तरित करने की आवश्यकता है। शिक्षक अपने आस-पास प्रचलित इस प्रकार के ज्ञान को छात्रों से साझा करें और व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित करें।

**2. भारतीय भाषा, कला एवं संस्कृति का संवर्धन :-** भारतवर्ष एक ऐसा देश है जो अनेकता में एकता को पिरोये हुये है। हमारी असमान भौगोलिक परिस्थितियों ने अलग-अलग भाषा, कला एवं संस्कृतियों को जन्म दिया है, जिनका सम्बन्ध प्रत्यक्ष रूप से हमारे जीवन से है। यह हमें बेहतर सामाजिक वातावरण प्रदान करता है। अनेक भाषा, कला, संस्कृति हमारी विशिष्टता है। हमें इसे सुदृढ़ और सशक्त करने की आवश्यकता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 मानती है कि विगत 50 वर्षों में हमने लगभग 220 भाषाओं को खो दिया है। इसके संरक्षण की आवश्यकता है। हमें अपनी क्षेत्रीय भाषा पर गर्व करना होगा एवं शिक्षा का माध्यम बनाना होगा तभी हमारी भाषा संरक्षित हो पायेगी। इसी प्रकार क्षेत्र आधारित कलाएँ भी प्रचलित हैं, जिसमें हस्त कला, वास्तु कला आदि आर्थिकी के भी आधार है, हमारी सृजनात्मकता की परिचायक भी है। संस्कृति हमारे जीवन का सार है, जिसमें जीवन जीने के मन्त्र निहित है। ये हमें हमारी प्रकृति और समाज के सम्बन्धों को दृढ़ करती है। शिक्षक का दायित्व है कि हम संस्कृति में निहित प्राकृतिक संरक्षण, प्राकृतिक समरसता को छात्रों के समक्ष व्याख्यायित करें और उससे छात्रों को जोड़ने की कोशिश करें। उनके मन में अन्य संस्कृतियों के प्रति सम्मान का भाव उत्पन्न करें तभी एक भारत, श्रेष्ठ भारत का निर्माण हो सकेगा और हम अतुल्य भारत का निर्माण कर सकेंगे।

**3. नैतिक मूल्यों का विकास :-** आज वर्तमान शिक्षण की व्यवस्थाओं को देखा जाय तो ज्ञान के स्रोत के रूप में अनेक माध्यम उपलब्ध हैं जो विषयवस्तु को छात्रों तक पहुँचा रहे हैं जैसे पुस्तकें, इण्टरनेट, ऑनलाइन शिक्षण आदि। परन्तु वर्तमान आर्थिक युग में जब एकल परिवार का प्रचलन बढ़ रहा है, माता-पिता दोनों आर्थिक क्रियाकलापों में व्यस्त हों, बच्चों के हाथ में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण उपलब्ध हों ऐसी स्थितियों में नैतिक मूल्यों में ह्रास तीव्रता के साथ हो रहा है, जिससे अमानवीय घटनाओं में वृद्धि हो रही है। ह्रास को कम करने के लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 प्रयासरत् है। शिक्षक का उत्तरदायित्व यह है कि शिक्षण में विद्यालयी गतिविधियों के माध्यम से ऐसे क्रियाकलापों का आयोजन करें, जिससे मूल्य संवर्द्धित हो सकें।

**4. छात्रों में कौशल विकास :-** वर्तमान समय में श्रम को तुच्छ कार्य की दृष्टि से देखा जा रहा है। श्रम की उपेक्षा के कई दुष्परिणाम समाज के समक्ष उत्पन्न हो रहे हैं। बेरोजगारी में वृद्धि हो रही है। असामाजिक गतिविधियाँ बढ़ रही हैं। शारीरिक अस्वस्थता में वृद्धि हो रही है। कुशल कामगारों की कमी से विकास प्रभावित हो रहा है। कार्य की उपलब्धता तो है परन्तु कुशल कामगारों की कमी है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 अपेक्षा करती है कि छात्र शिक्षा जीवन से ही कौशलों को सीखे जिससे उनकी रुचियों को पहचाना जा सके तथा उसी दिशा में उनको बेहतर अवसर उपलब्ध कराया जा सके। विद्यालयी स्तर पर श्रम के प्रति सम्मान व्यक्त करने की आवश्यकता है। बच्चों को क्षेत्रीय कला-कौशलों से परिचित कराना होगा तथा उसके प्रशिक्षण की व्यवस्था विद्यालयी स्तर पर करने की आवश्यकता होगी।

**5. डिजिटल साक्षरता :-** डिजिटल साक्षरता वैश्विक प्रतिस्पर्धा की आवश्यकता है। अतः प्रारम्भ से ही हमें डिजिटल साक्षरता को प्रोत्साहित करना होगा, व्यवहार में उसे प्रयोग करके छात्रों तक उसकी पहुँच बनानी होगी। जिससे हमारा छात्र नैतिक मूल्यों से पूरित होते हुए आधुनिक तकनीकियों को समझ सके। इसका प्रयोग शनैः शनैः विद्यालयी स्तर पर प्रारम्भ करने की आवश्यकता है। इसके लिए कक्षाओं को स्मार्ट क्लास में परिवर्तन करना, आनलाइन शिक्षण सामग्री से परिचय जैसे क्रियाकलाप करने होंगे।

अंततः यह कहा जा सकता है कि इस राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की सफलता शिक्षकों की समझ, सहयोग एवं परिश्रम पर निर्भर करेगा। अध्यापक जितने बेहतर तरीके से नीति की मंशा को समझेंगे तदनुसार क्रियान्वयन करके राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकेगा।

\*\*\*\*\*



## नन्दा राजजात यात्रा



दीक्षा कण्डारी

बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

उत्तराखण्ड की यह यात्रा गढ़वाल और कुमाऊँ की सांस्कृतिक एकता का प्रतीक है। यह विश्व की अनोखी पदयात्रा है, जिसमें चमोली के कांसुआ गाँव के पास स्थित नौटी के नन्दादेवी मन्दिर से होमकुण्ड तक की 280 किमी० की यात्रा 19-20 दिन में पूरी की जाती है। इस यात्रा में गढ़वाल, कुमाऊँ तथा देश के अन्य भागों के अलावा विदेश के लोग भी भाग लेते हैं।

राजजात यात्रा प्रत्येक 12वें वर्ष चाँदपुर गढ़ी के वंशज कांसुवा गाँव के राजकुवरों के नेतृत्व में आयोजित की जाती है। यहीं कारण है कि इस यात्रा को राजजात यात्रा कहा जाता है। पार्वती का विवाह कैलाशपति शंकर से हुआ। पार्वती हिमाचल पर्वत की पुत्री थी इसलिए उत्तराखण्डवासी पार्वती या नन्दादेवी को अपनी विवाहित बेटी की तरह मानते हैं। यह यात्रा उनकी विदाई के रूप में की जाती है। जिस वर्ष विदाई यात्रा आयोजित होती है उस वर्ष कांसुवा के लोग ऐसा मानते हैं कि बसंत पंचमी को नन्दादेवी मायके आ गयी है। नन्दादेवी की विदाई यात्रा में आगे-आगे चार सींग वाला बकरा (मेंढा) चलता है। जिस वर्ष यात्रा होनी होती है उस वर्ष ऐसा बकरा कहीं न कहीं मिल जाता है। 7वीं शताब्दी में गढ़वाल के राजा शालिवाहन देव पाल ने राजधानी चाँदपुर गढ़ी से देवी नन्दा को 12वें वर्ष मायके से कैलाश भेजने की परम्परा प्रारम्भ की। एशिया की यह सबसे लम्बी पैदल यात्रा है और गढ़वाल-कुमाऊँ की सांस्कृतिक विरासत नन्दा राजजात यात्रा अपने में कई रहस्य व रोमांच को संजोय है।

**चौसिंगा खाडू** - चौसिंगा खाडू नन्दाराज यात्रा की अगुवायी करता है। मनौती के बाद पैदा हुए चौसिंगा खाडू को ही यात्रा में सम्मिलित करते हैं। राजजात यात्रा के शुभारम्भ पर नौटी में विशेष पूजा अर्चना के साथ इस खाडू की पीठ पर पोटली बाँधी जाती है, जिसमें माँ नन्दा के शृंगार के अतिरिक्त देवी भक्तों की भेंट होती है। होमकुण्ड में इस खाडू को पोटली के साथ हिमालय के लिए विदा किया जाता है। सिद्धपीठ नौटी में भगवती नन्दा देवी की स्वर्ण प्रतिमा पर प्राण प्रतिष्ठा के साथ रिंगाल की पवित्र राज छंतोली और चार सींग वाले भेड़ (खाडू) की विशेष पूजा की जाती है। कांसुवा के राजवंशी कुँवर यहाँ यात्रा के शुभारम्भ व सफलता का संकल्प लेते हैं। माँ भगवती को देवी भक्त आभूषण, वस्त्र, उपहार, मिष्ठान आदि लेकर हिमालय की ओर विदा करते हैं।

यात्रा के लिए निर्धारित तिथि नन्दाअष्टमी को कांसुवा के कुँवर चौसिंगिया खाडू व रिंगाल से निर्मित सुन्दर छतोली लेकर कांसुवा के पास नौटी के नन्दा देवी मन्दिर पहुँचते हैं। वहाँ छतोली राजगुरु नौटियालों को सौंप दी जाती है। उस दिन नौटी गाँव में बड़ा मेला लगता है। चौसिंगिया खाडू की पीठ पर ऊन के बने दो झोले में देवी की प्रतिमा, स्वर्णाभूषण भेंट सजाकर रखी जाती है। नौटी से यात्रा प्रारम्भ होकर बनाणी, बैनोली, कांसुवा होते हुए चाँदपुर गढ़ी पहुँचती है, जहाँ मेला लगता है। इस यात्रा में विभिन्न क्षेत्रों यथा करूड़, लस्ता, अल्मोड़ा, कोटी, डगोली आदि स्थान-स्थान से नन्दादेवी की डोली शामिल होती है।

नन्दा के सम्मान में कुमाऊँ व गढ़वाल में अनेक स्थानों पर मेले लगते हैं। भारत के सर्वोच्च शिखर में नन्दादेवी अग्रणी है। गढ़वाल व कुमाऊँ के लिए यह शिखर केवल पहाड़ न होकर जीवंत अंग है। इस पर्वत के वासी नन्दा को छोटी बहन या बेटी मानते हैं। उत्तराखण्ड राज्य के कुमाऊँ तथा गढ़वाल मण्डलों के पंवार तथा चंद राजाओं की कुल देवी भी नन्दादेवी थी। इसलिए दोनों मण्डलों के लोग नन्दादेवी के उपासक हैं।

\*\*\*\*\*

## LEARNING FROM OBSTACLES



**Varsha Singh**

B.Ed., IInd Semester

### **"Obstacles are what make life interesting. Overcoming them is what makes them meaningful"**

No man has ever achieved success without failure. Obstacles and challenges are part of life, what makes life interesting. They play a vital role in the journey of life. Challenges and obstacles bring out your true potential, talents and the best in you. But the important part is not the numbers of failures or obstacles but how many times you tried and tried to achieve your Goals. These traits/qualities create great leader & personality their constant efforts towards their goal.

Obstacles appears in many different forms obstructing you from your goals, whether temporary or permanently depending upon your personality. When you come across a barrier or obstacle it is important to have an optimistic attitude about it and not to give up. To learn from obstacle firstly, we must try and to try. We must overcome the fear of failure because failure will give us experience. A wise man said, "By there methods we may learn wisdom :- Firstly, by reflection, which is noblest; Secondly, by imitation, which is easiest; and third by experience, which is the bitterest".

Overcoming obstacles are never easy to begin with. Most obstacles are extremely hard and challenging. But by overcoming them, you'll know why they are important. The importance of overcoming obstacles in life is to make you braver, stronger and wiser.

One key aspect for people who are trying to rise above adversity is to never give up. By giving up and quitting they are simply giving into fear and letting it overtake them.

Diana Nyad, a motivational speaker. She had a Goal since she was 20 years old to swim across the ocean and didn't achieve this goal until her 60's. During those many years, Nyad was told this several times, she never once gave up and proudly accomplished this goal by swimming from Cuba to the Florida keys. When she finished and walked up the sand in Florida, her first words were, "Never, ever give up". This is a fantastic example of never giving up since Nyad had been working for this achievement for about 40 years. When someone is so close to giving up, but keep working and finally complete their goal, they will feel an overwhelming amount of joy.

Obstacles are problems, given to us humans to solve, and everyone has their own obstacles to overcome.

\*\*\*\*\*

## बैकुण्ठ चतुर्दशी मेला



अंकिता

बी0एड0, द्वितीय सेमेस्टर

बैकुण्ठ चतुर्दशी मेला गढ़वाल अंचल के श्रीनगर में (7 दिवसीय) प्रतिवर्ष लगता है। सामान्यतः दीपावली की तिथि से 14 दिन बाद यह मेला लगता है। यह बट्टी-केदार यात्रा मार्ग पर स्थित है। पर्यटकों के आवागमन की दृष्टिकोण से उपयोगी स्थल है। यह मध्य हिमालय की तलहटी में अलकनन्दा नदी के किनारे स्थित है। बैकुण्ठ चतुर्दशी मेला कमलेश्वर मन्दिर में ही लगता है।

श्रीनगर प्राचीन काल में श्री क्षेत्र कहलाता था। उत्तराखण्ड में गढ़वाल के प्राचीन शिवालयों में से एक शिवालय मन्दिर कमलेश्वर भी है। यह मन्दिर महादेव शिव को समर्पित है। इस मन्दिर से जुड़ी पौराणिक कथा है कि देवता जब युद्ध में असुरों से परास्त होने लगे तब भगवान विष्णु ने भगवान शिव से सुदर्शन चक्र प्राप्त करने के लिए उनकी पूजा की और उनको 1000 कमल के फूल चढ़ाएँ। तब भगवान शिव ने उनकी परीक्षा लेने के लिए एक फूल छिपा दिया। जब भगवान विष्णु को यह बात पता चली कि एक फूल कम है तो उन्होंने अपनी आँख चढ़ाने का निश्चय किया। भगवान शिव उनकी भक्ति से खुश हुए और उनको सुदर्शन चक्र प्रदान किया। जिस चक्र को प्राप्त कर उन्होंने असुरों का विनाश किया। भगवान विष्णु ने भगवान शिव से कार्तिक महीने के 14वें दिन सुदर्शन चक्र प्राप्त किया था। इसलिए हर वर्ष इस मन्दिर परिसर में बैकुण्ठ चतुर्दशी का उत्सव धूमधाम से मनाया जाता है।

बैकुण्ठ चतुर्दशी पर्व के अवसर पर कमलेश्वर मन्दिर में होने वाली “खड़ दिया पूजा” (खड़ दिया अनुष्ठान) को ‘दियों का कौथिग’ नाम से भी जाना जाता है। आदिकाल से चली आ रही मान्यता के अनुसार कमलेश्वर महादेव मन्दिर में बैकुण्ठ चतुर्दशी पर्व पर निःसंतान दम्पति सन्तान पाने के लिए हाथ में जलता हुआ दीपक व पूजन सामग्री लेकर रातभर खड़े रहकर भगवान भोलेनाथ की आराधना करते हैं। दूसरे दिन प्रातः शुभ मुहूर्त पर भगवान कमलेश्वर का अभिषेक किया जाता है। जिससे उनकी मनोकामना पूर्ण होती है।

बैकुण्ठ चतुर्दशी मेला वर्तमान समय में एक पर्व एवं पूजा-आराधना तक सीमित नहीं है। श्रीनगर की बढ़ती आबादी व गढ़वाल के इस शहर की केन्द्रीय भौगोलिक स्थिति और इस शहर के शैक्षणिक केन्द्र होने के कारण यह एक वृहद धार्मिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करके पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है।

प्रतिवर्ष नगरपालिका परिषद् श्रीनगर द्वारा बैकुण्ठ चतुर्दशी पर्व के अवसर पर लगभग 5-6 दिन तक व्यापक सांस्कृतिक कार्यक्रमों, खेलकूद, प्रतियोगिताओं व स्थानीय संस्कृति पर आधारित कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

\*\*\*\*\*

## पोखू देवता: रहस्यमयी देवता

नीतू रांगड़  
बी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

आपने शायद ही कभी ऐसा देखा और सुना होगा कि किसी मन्दिर में देवता के दर्शन करना प्रतिबन्धित हो सकता है। लेकिन अपनी समृद्ध धार्मिक और सांस्कृतिक मान्यताओं के लिए देवभूमि के नाम से प्रसिद्ध उत्तराखण्ड में ऐसा ही एक मन्दिर है पोखू देवता का। यहाँ पुजारी से लेकर श्रद्धालुओं तक को देवता की मूर्ति के दर्शन करने पर पाबन्दी है। इसके बावजूद भी लोगों में देवता के प्रति अटूट श्रद्धा एवं विश्वास है।

जिला मुख्यालय उत्तरकाशी से लगभग 160 किमी० दूर सीमान्त विकासखण्ड मोरी में यमुना नदी की सहायक टौंस नदी के किनारे नैटवाड गाँव में पोखू देवता का प्राचीन मन्दिर स्थित है। पोखू देवता को इस क्षेत्र का राजा माना जाता था। क्षेत्र के प्रत्येक गाँव में दरातियों व चाकुओं के रूप में देवता को पूजा जाता है। कहा जाता है देवता का मुँह पाताल में और कमर के ऊपर वाला भाग पेट आदि धरती पर है। ये उल्टे हैं और नग्न अवस्था में हैं। इसलिए इस अवस्था में इनको देखना अशिष्ट माना जाता है। यही कारण है कि पुजारी से लेकर अन्य श्रद्धालु इनकी ओर पीठ करके पूजा करते हैं।

इस सन्दर्भ में दूसरी मान्यता यह है अगर कोई पुजारी पोखू देवता की पूजा मुँह के सामने से करता है तो उसकी अचानक मृत्यु हो जाती है। इस सन्दर्भ में बुजुर्गों का कहना है कि बहुत साल पहले एक पुजारी ने देवता की ओर मुह करके पूजा की थी। जब पुजारी घर पहुँचा तो तत्काल उसकी मृत्यु हो गयी थी। क्षेत्र में किसी भी प्रकार की विपत्ति और संकट के काल में पोखू देवता क्षेत्रवासियों की ढाल बनकर रक्षा करते हैं।

अगस्त-सितम्बर माह में क्षेत्र के लोगों द्वारा यहाँ भव्य मेले का आयोजन किया जाता है, जिसमें रात में 2 बजे मन्दिर का पुजारी टौंस नदी के संगम पर यमराज से वार्तालाप करता है। इस सन्दर्भ में यह मान्यता है कि क्षेत्र के जो भी लोग एक साल के अन्दर मरने वाले होते हैं पोखू देवता उन लोगों को बचाने के बारे में बात करते हैं और इस दौरान वह यमराज से युद्ध करके बहुत से लोगों को बचा लेते हैं। दुसरी सुबह देवता क्षेत्रवासियों के सामने भविष्यवाणी करते हैं और यह भविष्यवाणी सच होती है। अपनी अनेक रहस्यमयी विशेषताओं और मान्यताओं के कारण पोखू महाराज का मन्दिर एक तीर्थ के रूप में विख्यात है और यहाँ आने वाले पर्यटकों को भी अपनी ओर आकर्षित करता है।

प्राचीन वेद-पुराणों में पोखू महाराज को कर्ण का प्रतिनिधि व भगवान शिव का सेवक माना गया है। जिसका स्वरूप डरावना और अपने अनुयायियों के प्रति कठोर स्वभाव रखने वाला है। इनके क्षेत्र में कभी चोरी व अन्य कोई अपराध नहीं होते हैं।

पोखू देवता को न्याय का देवता माना जाता है। पोखू देवता के बारे में ऐसी मान्यता है कि जिसे कहीं न्याय नहीं मिलता है उसे पोखू देवता के मन्दिर में अवश्य न्याय मिलता है। यही कारण है कि लोग यहाँ पर दूर-दूर से फरियाद लेकर आते हैं। लोगों का मानना है कि पोखू देवता के मन्दिर (कोर्ट) में उन्हें तुरन्त न्याय मिलता है।

\*\*\*\*\*

## उत्तराखण्ड : एक झलक



उत्तम बुटोला

बी०एड०, प्रथम सेमेस्टर

हमरु प्यारु उत्तराखंड, यख हमारी पूर्वजों की दी समौण हमारी संस्कृति,  
ये च हमारी आन, मान और शान अर यखि छिन देवी-देवतों का थान।  
यख रौंदा हैंसी-खेली सब एक साथ, भै-बन्द, बोड़ा-बोड़ी, माजी-पिताजी,  
आमा अर बुबू, मिल जुली रैकी यूँ कू प्यार दुलार और भी बड़ जांदू अपनी आप।।

यख रैन्दी घोर-खोलों मा बच्चों की किलकारी, पैरी कोट झगुली खेलणा रेन्दा गारी,  
महिलाओं की अलग ही बात ची यख, नाक मा नथ, कानों की मुखुली।  
हाथों मा पौंछी, पैरों मा पैजबी और गोला कू गुलबन्द,  
जांदी सी जब एक दगड़ी, दिख्यान्दी, अप्सरा-परी सी अर बुरांश कू फूल जन।

धिन्दूडी, सिंटूला, कोयल, घुघुती की आवाज गूँजदी रैन्दी डाली-डालयों मां,  
तखि कुकुर, बिराला, गौरु, भैंसा भी मस्त रौंदा अफु मां।  
ढोल-दमाऊं, थकुली अर डोंरी की साज पर, जागर लगदा देवतों का अर मंडाण लगदु रात मा,  
पांडव, थडिया, सरों, चौफला, झुमैलो, क्षोपती, चाँचरी नृत्य करदा सब साथ मा।।

पंच बट्टी, पंच केदार अर पंच प्रयाग यख छिन,  
खुर्पा, भीम, सात, नौकुचिया, मासर, नचिकेता, बधाणी ताल भी यख।  
गोलू देवता, कसार देवी, दूनागिरी, बिनसर, सुरकण्डा अर कालीमठ,  
नंदा देवी विराजमान यख नौटी मा अर कार्तिक स्वामी रैन्दा क्रौंच पर्वत मा।।

देवी-देवतों की भूमि ची यख हम पर आशीर्वाद, हमरु पूर्वजों का बोल छिन इन,  
कुम्भ कु मेलु, रम्माण, फूलों की घाटी अर नन्दा देवी जात विश्वधरोहर मा पहुँचा छिन।  
गोरी, काली, कोसी, लधिया, गोला और गंगा,  
रुद्रप्रयाग मा बोगणी कल-कल करी हमारी अलकनंदा।।

गोविंद बल्लभ पंत, इंद्रमणि बड़ोनी, बट्टीदत्त, नैन सिंह,  
तीलू रौतेली, जिया रानी, कर्णावती अर गौरा देवी यखी जन्मया।  
जोन उत्तराखंड बचौण ते करी सब कुछ आर-पार,  
आज भी यूँकी याद मा, होणी रैन्दी यूँकी जय-जय कार।।

\*\*\*\*\*

## शारीरिक शिक्षा



अल्पना सिंह  
बी०पी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

बहुत जरूरी होती शारीरिक शिक्षा  
सारे अवगुण धोती शारीरिक शिक्षा।  
चाहे जितना पढ़ले हम पर  
कभी न पूरी होती शिक्षा।  
बुद्धिहीन को बुद्धि देती शारीरिक शिक्षा  
अज्ञानी को ज्ञान देती शारीरिक शिक्षा।  
शारीरिक शिक्षा से ही बन सकता है  
भारत देश महान मेरा।।

विद्या का भण्डार है जहाँ  
इससे बेहतर जगह है कहाँ।  
ज्ञान की यहाँ कमी नहीं  
गुरु का है आशीर्वाद यहाँ।  
शारीरिक शिक्षा से ही बन सकता है  
भारत देश महान मेरा।।

पढ़-लिखकर प्रण तुम करना  
देश की सेवा करेंगे मिलकर।  
कोई अध्यापक कोई प्राध्यापक  
कोई शारीरिक शिक्षा का अध्यापक।  
राठ महाविद्यालय की शिक्षा से  
भारत विश्व में बनेगा अक्वल।  
हर कोई जब शिक्षित होगा यहाँ  
शारीरिक शिक्षा से ही बन सकता है  
भारत देश महान मेरा।।

\*\*\*\*\*

## बेटी



पिंकी नौडियाल  
बी०ए०, षष्ठम सेमेस्टर

लड़के की तरह लड़की भी, मुठ्ठी बाँध के पैदा होती है।  
लड़के की तरह लड़की भी, माँ की गोद में हँसती-रोती है।।

करते शैतानियाँ दोनों एक जैसी।  
करते मनमानियाँ दोनों एक जैसी।।

दादा की छड़ी दादी का चश्मा तोड़ते हैं।  
दुल्हन के जैसे माँ का आँचल ओढ़ते हैं।।

भूख लगे तो रोते हैं, लोरी सुनकर सोते हैं।  
आती है दोनों की जवानी, बनती है दोनों की कहानी।।

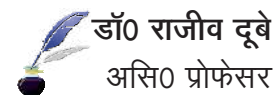
दोनों कदम मिलाकर चलते हैं।  
दोनों दीपक बनकर जलते हैं।।

लड़के की तरह लड़की भी नाम रोशन करती है।  
कुछ भी नहीं अन्तर फिर क्यों जन्म से पहले मारी जाती है।

बेटियाँ बेटियाँ बेटियाँ ...  
बेटियाँ बेटियाँ बेटियाँ ...

\*\*\*\*\*

## जवाबदेही जरूरी



डॉ० राजीव दूबे

असि० प्रोफेसर

आज-कल दुनिया के अनेक देशों में ट्विटर, फेसबुक जैसे तमाम बड़ी सोशल मीडिया कम्पनियों को महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इसका एक महत्वपूर्ण उदाहरण हाल ही में ट्विटर द्वारा अमेरिकी सरकार को दिया जाने वाला 15 करोड़ डॉलर का जुर्माना है। कारण यह था कि ट्विटर ने अपने उपभोक्ताओं की बेहद निजी या व्यक्तिगत सूचनाओं का दुरुपयोग किया था। (एफ०टी०सी०) अथवा अमेरिका के संघीय व्यापार आयोग ने ट्विटर पर उपभोक्ताओं की निजता के उल्लंघन का आरोप मुखर होकर लगाया गया। एफ०टी०सी० के वर्तमान अध्यक्ष के अनुसार अपने इस कृत्य से ट्विटर की आय में वृद्धि तो हुई किन्तु इससे उसके लगभग 14 करोड़ उपभोक्ताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा अथवा वे प्रभावित हुए।

अमेरिका के अतिरिक्त यूरोपीय संघ द्वारा भी ट्विटर जैसी कम्पनियों के विरुद्ध कठोर कदम उठाया जा रहा है। यूरोपीय संघ ने ट्विटर, फेसबुक के साथ-साथ अमेजोन जैसी कम्पनी के खिलाफ भी कदम उठाया है और इनकी जवाबदेही बढ़ाने के लिए कठोर कानून बनाया है। यूरोपीय संसद ने डिजिटल मार्केट एक्ट (D.M.A.) के अतिरिक्त डिजिटल सर्विसेज एक्ट (D.S.A.) को भी मंजूरी प्रदान की है। इस कदम से ऑनलाइन प्लेटफार्म अब अवैध सामग्रियों की निगरानी के प्रति और अधिक जवाबदेय हो जायेंगे। यदि कम्पनियाँ निर्धारित कानून का उल्लंघन करेंगी तो उन्हें भारी जुर्माने की राशि चुकानी होगी। यदि डी०एम०ए० का उल्लंघन होता है तो कम्पनियों को अपने वैश्विक वार्षिक कारोबार का 10% तथा यदि डी०एस०ए० का उल्लंघन हुआ तो 6% तक के जुर्माने की राशि का भुगतान करना पड़ेगा।

इन कम्पनियों को अपने प्लेटफार्म पर उपलब्ध सामग्रियों की जाँच करनी होगी तथा अनुमन्य जोखिम का मूल्यांकन भी करना होगा। इसके साथ ही यह भी अवश्य होगा कि अवैध सामग्री प्रबन्धन की स्वतंत्र रूप से ऑडिट (लेखा परीक्षण) की जाए। ऐसी सामग्रियों पर भी दृष्टि रखनी आवश्यक होगी, जो स्वयं में वैध हो सकती हैं, किन्तु वे मानवाधिकारों अथवा सार्वजनिक हितों के लिए प्रतिकूल साबित हो सकती हैं। यूरोपीय संघ ने एक प्रतिस्पर्धा केन्द्रित डिजिटल मार्केट अधिनियम बनाया है, जिसका उद्देश्य कतिपय ऑनलाइन कम्पनियों एवं प्लेटफार्म को अधिक पारदर्शी बनाना है। इसी तरह डी०सी०ए० इस बात पर प्रकाश डालता है कि यूरोप किस तरह से कम्पनियों के लिये नियम बनाने के लिये कटिबद्ध है और इस दिशा में कार्य कर रहा है। अमेरिका एवं यूरोपीय संघ द्वारा उठाये गये कदम अन्य देशों के लिए नजीर हैं और प्रेरक भी। भारत भी इससे बहुत कुछ सीख सकता है।

विगत कुछ महीनों से भारत द्वारा ट्विटर जैसे ऑनलाइन प्लेटफार्म के प्रति उठाये गये सख्त कदम से ट्विटर एवं उसके समर्थक यह कहते हुए देखे जा सकते हैं कि भारत विचाराभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता को बाधित कर रहा है लेकिन इसे पूर्ण रूप से सही नहीं माना जा सकता है। वे सम्भवतः यह नहीं देख पाते हैं कि भारत के इतर दुनिया के अनेक बड़े लोकतांत्रिक देश ट्विटर पर लगातार प्रश्न खड़ा कर रहे हैं। हाल ही में केन्द्रीय आईटी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा है कि सोशल मीडिया बहुत ही शक्तिशाली माध्यम है और इसका हमारे जीवन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। लेकिन इसे कैसे जबाबदेह बनाया जाय, यह सवाल पूरी दुनिया के लिए अत्यन्त प्रासंगिक बन गया है।

वर्तमान समय में कोई भी कम्पनी राष्ट्रीय कानूनों एवं विनियमों से ऊपर होने का दावा नहीं कर सकती। उन्हें कानून एवं समाज के प्रति जवाबदेह तो होना ही पड़ेगा। ध्यातव्य है कि भारत सरकार ने अपने निर्देशों के पालनार्थ ट्विटर को 4 जुलाई तक का समय प्रदान किया था। ट्विटर को ट्विटर अकाउण्ट और टवीट्स अपने प्लेटफार्म से हटाने के लिए जनवरी, 2010 से जून 2021 के मध्य सरकार से लगभग 19,000 से अधिक अनुरोध मिले थे, लेकिन ट्विटर ने केवल 12.2 प्रतिशत अनुरोधों का ही निबटारा किया है। ट्विटर द्वारा लगभग 1600 अकाउण्ट्स और 3,8000 टवीट्स को ही रोका गया है। वास्तव में ट्विटर सरकार द्वारा निर्धारित समय सीमा 4 जुलाई तक को मानने के लिए तैयार नहीं था तो इसके लिए उसने सरकार पर ही मुकदमा करने का निश्चय कर लिया।

ध्यातव्य है कि भारत सरकार अपने अधिकांश अनुरोधों को आईटी एक्ट के अनुच्छेद 69-A के अन्तर्गत भेजा था। इस अधिनियम के अन्तर्गत केन्द्र सरकार उसके एकता एवं अखण्डता, रक्षा, राज्य की सुरक्षा, विदेशी राज्यों के साथ मैत्रीपूर्ण सम्बन्धों अथवा सार्वजनिक हित में अथवा किसी को उकसाने से रोकने के लिए किसी भी सूचना को बाधित करने की माँग कर सकते हैं।

उल्लेखनीय है कि भारत सरकार ने आईटी नियमों में संशोधन का प्रस्ताव प्रस्तुत किया है, जिसके अन्तर्गत वह एक अपीलीय शिकायत निवारण पैनल का गठन कर सकेगी, जिसमें देश के कानून के अनुसार कम्पनी के शिकायत प्रकोष्ठ द्वारा लिये गये फैसलों को रद्द करने की शक्ति निहित होगी। इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री ने भी हाल ही में यह कहा कि देश में अपनी सेवा दे रही सभी सोशल मीडिया कम्पनियों को देश के कायदे-कानूनों का पालन करना होगा। यद्यपि कम्पनियों को न्यायिक समीक्षा की अपील का अधिकार है, तथापि उन्हें सरकार के सभी नियमों को अनिवार्यतः मानना ही होगा।

भारत में ट्विटर के अतिरिक्त फेसबुक के स्वामित्व वाली व्हाट्सएप ने भी जवाबदेही लागू करने वाले नियमों को शिथिल करने के लिए भारत सरकार के विरुद्ध दिल्ली उच्च न्यायालय में रिट दाखिल किया है, जिसमें इन नये आईटी नियमों को लागू करने से रोकने की माँग की गयी है। नये नियमों के अनुसार व्हाट्सएप जैसे महत्वपूर्ण सोशल मीडिया के माध्यमों के लिए यह आवश्यक हो गया है कि किसी भी विशेष संदेशों की उत्पत्ति का स्रोत बताये। आज-कल जिस प्रकार व्हाट्सएप जैसे माध्यमों का झूठ अथवा नफरत फैलाने के लिए प्रयोग बढ़ा है, उसको ध्यान में रखते हुए सरकार के लिए यह आवश्यक हो गया है कि वह गलत सूचनाओं के स्रोतों पर नियंत्रण बनाये। निःसन्देह इसके लिए यह आवश्यक है कि सोशल मीडिया कम्पनियों को बाध्य किया जाए। न केवल भारत अपितु दुनिया के अनेक देश की सरकारों द्वारा इन कम्पनियों को चुनौती दी जा रही हैं वहीं चतुर-चालाक कम्पनियों द्वारा पारदर्शिता एवं जवाबदेही से बचने के लिए उनके पैतरे आजमाये जा रहे हैं।

भारत जैसे लोकतांत्रिक देश के लिए यह आवश्यक है कि वह अपनी कानूनी जमीन को मजबूत आधार प्रदान करने के लिए स्पष्ट एवं सख्त तथा दूरदर्शी कायदे-कानूनों को बनाये और यह भी सुनिश्चित हो कि इस क्रम में कमजोर कड़ी शेष न रह जाये, जिसका फायदा सोशल मीडिया कम्पनियों द्वारा उठाया न जा सके।

\*\*\*\*\*



## कोरोना महामारी का कहर



दीपक गुसाई

बी0एड0, चतुर्थ सेमेस्टर

कोरोना महामारी ने कैसा यह कहर है ढाया,  
 शहर में जहाँ शोर गुल था कैसा यह मातम छाया।  
 सड़कों पर जहाँ मानव ने था गाड़ी से धुएँ का गुब्बार उड़ाया,  
 वहाँ आज कोई भी धूल तक ना उठा पाया,  
 कोरोना महामारी ने कैसा यह कहर है ढाया।  
 देश में किसी घर में उजाला है तो कहीं घोर अंधेरा छाया,  
 मानवों ने शहरों, सड़कों व गलियों में जहाँ गंदगी का प्रदूषण था फैलाया,  
 वहाँ आज सभी ने खुद को अपने घरों में जानवरों की भांति कैद पाया,  
 कोरोना महामारी ने कैसा यह कहर है ढाया।  
 प्रदेशों में जहाँ प्रवासियों ने था डेरा डाला,  
 वहाँ आज सभी ने अपने घरों का रास्ता है अपनाया  
 कोरोना महामारी ने कैसा यह कहर है ढाया।

\*\*\*\*\*

## परेशानियाँ



पूजा रौंथाण

बी0एड0, षठम सेमेस्टर

मैं अक्सर अपनी परेशानियाँ खुद ही सुलझा लिया करती हूँ,  
 कभी खुद के लिए यूँ ही चाय बना लिया करती हूँ।  
 कभी परेशानियों में गीत गुनगुना लिया करती हूँ,  
 कभी बैठ खुले आसमान के नीचे खुद से बातें कर लिया करती हूँ।  
 कभी कुंडी लगा दरवाजे की बैखोफ थिरक लिया करती हूँ,  
 कभी लेकर कलम और पेन लिखकर सब भूला दिया करती हूँ।  
 कभी किसी अधूरी किताब को पूरा पढ़ लिया करती हूँ,  
 कभी आईने में खुद को देखकर कर समझा लिया करती हूँ।  
 कभी अपने आप में ही मुस्करा लिया करती हूँ,  
 कभी खुद के साथ में भी वक्त बिता लिया करती हूँ,  
 और बस ऐसे ही अक्सर मैं अपनी परेशानियाँ खुद ही सुलझा लिया करती हूँ।

\*\*\*\*\*

## रावण की सच्चाई, जो अब तक किसी ने न बताई



हिमांशु बिंजोला

बी०पी०एड०, द्वितीय वर्ष

फिर चाहे भगवान हो या इंसान, मैं सबके लिए एक बहुत बड़ी हानि था।  
 मैं रावण बचपन से ही सर्वश्रेष्ठ और ग्यानी था।।  
 बेढंग शिव तांडव सा हूँ, मेरी माँ के आशीर्वाद से मैं थोड़ा दानव सा हूँ।  
 जब दर्द में भी चीख कर मैंने तांडव किया, तब महाकाल ने खुद मेरा नाम रावण दिया।  
 मेघनाथ के लिए मैंने सारे ग्रहों को ग्यारहवें स्थान पर बिठाया था,  
 मुझे रावण ने यमराज और शनि को अपना बंदी बनाया था।  
 रावण की जिन्दगी ने हमें एक बात यह भी सिखाई,  
 छुपाकर रखना अपने राज, चाहे वो अपने दोस्त हो या भाई।  
 मुझे बस विश्वासघात के तीरों ने भेदा था,  
 मुझे ज्ञानी से ज्ञान लेने खुद राम ने लक्ष्मण को भेजा था।  
 मैंने बुराई को जन्म दिया, मैंने अपनी ताकत पर घमण्ड किया,  
 मुझे एक नहीं साल में हजार बार जला दो,  
 अरे छोड़ो मुझे रावण की बातें,  
 तुम थोड़ा ही सही मुझे राम बनकर दिखा दो।  
 सोचो तुमने अभी तक क्या किया और आगे क्या कर पाओगे,  
 राम बनना तो दूर तुम रावण भी नहीं बन पाओगे।  
 हाँ मैं घमण्डी हाँ मैं पापी, हाँ मैं ताकत का प्रतीक हूँ,  
 और मैं वही दशानन जिद्दी और थोड़ा सा ढीठ हूँ...  
 सुन लो सारी दुनियाँ वालो, तुम सब राम बन जाओ मैं रावण ही ठीक हूँ।  
 ढूँडो रावण को हर जगह पायोगे, वो तो तेरे अन्दर भी बैठा है उसे कैसे जलाओगे।  
 अधर्म के नाश के लिए ये पुतले जला रहे हो,  
 तेरे अन्दर जो रावण है उसे क्यों पाल रहे हो।  
 अपने झूठे अभिमान का सम्मान लोग सतयुग से करते आ रहे हैं,  
 जो खुद अपने हाथों से इज्जत उतारते हैं वे खड़े होकर मेरे पुतले जला रहे हैं।  
 उन्हें बता दूँ मेरे पुतले जलाने से क्या होगा, हर तरफ राख और धुँआ होगा,  
 झाँक कर देख गिरेबान में अपने जरा यह रावण तुझसे अच्छा कई गुना होगा।  
 बुरा मैं नहीं बुरा यह संसार है,  
 तुम मुझे रावण कहते हो, तुममे भी बुराई हजार है।  
 लिबास काला, आवाज काली मैं अन्धेरे का प्रतीक हूँ...  
 तुम सब 'राम' बन जाओ मैं 'रावण' ही ठीक हूँ।।

\*\*\*\*\*

## छात्र-छात्राओं में सृजनात्मकता का विकास



श्री अरविन्द कुमार

असि0 प्रोफेसर, शिक्षा संकाय

शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। साथ ही सफलतापूर्वक जीवन जीने के लिए विभिन्न कौशलों का विकास भी करती है। यह जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है, अर्थात् जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में व्यक्ति सदैव कुछ नया ज्ञान व कौशलों का अर्जन करता रहता है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति के बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक विकास की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। परिवार तथा विद्यालय में प्रदान की गई शिक्षा व वातावरण के कारण ही व्यक्ति अपने विभिन्न प्रकार के कार्यों को सृजनात्मक रूप से कुशलतापूर्वक करने में सक्षम होता है। ड्रैवहल के अनुसार सृजनात्मकता वह मानवीय योग्यता है, जिसके द्वारा वह किसी नवीन रचना या विचारों को प्रस्तुत करता है। डीहान तथा हेविगहर्स्ट ने कहा है कि सृजनात्मकता वह विशेषता है जो किसी नवीन व वांछित वस्तु के उत्पादन की ओर प्रवृत्त करे। यह नवीन वस्तु सम्पूर्ण समाज के लिए नवीन हो सकती है अथवा उस व्यक्ति के लिए नवीन हो सकती है जिसने उसे प्रस्तुत किया है। उक्त कथनों से स्पष्ट है कि सृजनात्मकता की कुशलता के कारण ही व्यक्ति नवीन वस्तुओं व विचारों का सृजन करता है। साथ ही वह दी गई समस्याओं का समाधान भी कुछ अलग ढंग से अभिव्यक्ति करता है। नवीन अनुसंधान में कार्यरत वैज्ञानिक सृजनात्मकता की बौद्धिक क्षमता के कारण नवीन खोज कर पाते हैं। इसी प्रकार से संगीतकार, लेखक, चित्रकार, अभियन्ता आदि विभिन्न प्रकार के सृजनात्मक कार्य करते हैं। दैनिक जीवन में भी हमें अपने चारों ओर रहने वाले अनेक व्यक्ति मिल जाते हैं जिनके कार्यों व विचारों में सृजनात्मकता परिलक्षित होती है। इस प्रकार के व्यक्तियों के कार्यों में सृजनात्मकता के तत्व प्रदर्शित होते हैं, जैसे कि प्रवाह, विविधता, मौलिकता, विस्तारण। प्रवाह से तात्पर्य व्यक्ति को दी गई नवीन समस्या पर अधिकाधिक विचारों या प्रत्युत्तरों को प्रस्तुत करने की क्षमता है। विविधता से अभिप्राय किसी दी गई समस्या पर दिये प्रत्युत्तरों में दिखायी देने वाली विविधता है। मौलिकता से अभिप्राय समस्या से सम्बन्धित विकल्प अन्य व्यक्तियों के उत्तरों से भिन्न व नवीन होते हैं। इसी प्रकार से विस्तारण से तात्पर्य विचारों, भावों की विस्तृत व्याख्या व व्यापक प्रस्तुतीकरण से है।

सृजनात्मकता के जन्मजात सिद्धान्त के अनुसार यह व्यक्ति की जन्मजात संज्ञानात्मक योग्यता है। जो कि व्यक्ति के वंशानुक्रम पर निर्भर है। वातावरणजन्य सृजनात्मकता के सिद्धान्त के अनुसार यह मानवीय योग्यताओं के जैसे ही एक अर्जित तथा वातावरणीयजन्य योग्यता है। एक अच्छे प्रजातांत्रिक, उत्साहवर्धक, वातावरण में अच्छी सृजनात्मकता धारण करने वाले व्यक्तियों का विकास होता है तथा अधिकाधिक संकुचित व अनुपयुक्त वातावरण में सृजनात्मकता का हास होता है। इस प्रकार से यह स्पष्ट होता है कि यदि विद्यालय व परिवार में उचित प्रकार के वातावरण का अच्छा प्रबन्ध किया जाय तो सृजनात्मक ढंग से कार्य करने वाले छात्र-छात्राओं का विकास किया जा सकता है। ई0पी0 टोरेन्स ने सृजनात्मक प्रक्रिया के चार सोपानों का उल्लेख किया है- समस्याओं के प्रति सजगता, प्राप्त सूचनाओं का संकलन, समस्याओं को खोजना तथा परिणामों का सम्प्रेषण करना। शिक्षक को छात्र-छात्राओं को इन प्रक्रियाओं में सम्मिलित करने हेतु शैक्षिक वातावरण का प्रबन्ध करना चाहिए। इसके साथ ही शिक्षक को सृजनात्मक विद्यार्थियों की पहचान करने में कुशलता अर्जित करनी चाहिए। सृजनात्मक विद्यार्थियों की कुछ विशेषतायें इस प्रकार से हैं- मौलिक विचार, जिज्ञासा, अन्वेषण में रूचि, स्वतंत्र निर्णय की क्षमता, उच्च आकांक्षा, विस्तारण की क्षमता, जोखिम उठाने की तत्परता, अभिव्यक्ति में विविधता, कठिन कार्यों को करना, रचनात्मक आलोचना करना, सहासी, श्रेष्ठ कार्य करने की तीव्र इच्छा, उत्साही, दोषों का गहन निरीक्षण, परिश्रमी, अन्तःमुखी, जटिल विचारों को पसन्द करना, आत्मविश्वासी, आत्मनिर्भर, अपने विचारों में लीन रहना, अधिक प्रश्न करना आदि। विद्यार्थियों में सृजनात्मकता का गुण पाया

जाता है। इसकी मात्रा के मापन के लिए शिक्षक विभिन्न प्रकार के सृजनात्मकता परीक्षणों का उपयोग कर सकता है। जैसे कि भारत में निर्मित पासी सृजनात्मकता परीक्षण, बाकर मेंहदी सृजनात्मकता परीक्षण। इन परीक्षणों के माध्यम से विद्यार्थियों की सृजनात्मकता को ज्ञात कर छात्र-छात्राओं की प्रतिक्रियों, व्यवहारों में आवश्यकतानुसार परिमार्जन किया जा सकता है। विद्यालय की अधिगम परिस्थितियों में छात्र-छात्रायें विभिन्न विषयों व पाठ्यसहगामी गतिविधियों में अपनी सृजनात्मकता को अभिव्यक्त करते हैं। उनकी प्रतिक्रियाओं का निरीक्षण शिक्षक को करना चाहिए।

विद्यालय प्रबन्धन तंत्र व शिक्षक के प्रयासों से ही छात्र-छात्राओं में सृजनात्मकता का विकास किया जा सकता है। इसके लिए उनको पर्याप्त अवसर प्रदान किये जाने चाहिए और सूचनाओं का संकलन करना चाहिए। जिससे कि विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया जा सके। छात्रों को अपने नवीन विचारों को अभिव्यक्त करने की परिस्थितियों का सृजन करना चाहिए। विभिन्न विषयों में समस्याओं का समाधान करने के लिए छात्र-छात्राओं को प्रेरित किया जाना चाहिए। विद्यार्थियों की रूचि के अनुसार गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए। शिक्षक को राष्ट्रीय व अन्तरराष्ट्रीय स्तर के नवीन अविष्कारों, सिद्धान्तों व शोधकर्ताओं की जानकारी प्रदान करनी चाहिए। वर्तमान में सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक, शैक्षिक आदि से सम्बन्धित समस्याओं के सन्दर्भ में विद्यार्थियों को अपने विचारों को अभिव्यक्त करने के अवसर दिये जाने चाहिए। इस प्रकार से यदि शिक्षक उचित शैक्षिक वातावरण का निर्माण करे तो अच्छे सृजनात्मक नागरिकों का विकास किया जा सकता है, जो कि अपने भावी जीवन में विभिन्न क्षेत्रों में देश की अनेक समस्याओं का समाधान कर सकेंगे, नवीन अविष्कारों का सृजन कर सकेंगे और देश व समाज के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर सकेंगे।

\*\*\*\*\*

# Youngsters Social Media Obsession



**Sachin Joshi**

B.Ed., IInd Semester

Today we can not find a single adult without smart phone because it has become an insuperable part of our life. Smart phone truly has its own amazing benefits, likes gaining information through Internet, entertainment, connecting socially, clicking photos etc. There is one particular thing we use smart phone for and that is the sue of social media networking applications like facebook, instagram, youtube, whatsapp, snapchat etc.

These applications are used by almost everyone, especially our youth. India has around 600 million Internet users and 448 million social media users as of 2021, out of which around 20 million users belong to 18-24 age group. According to a survey, an average times of 5 hours is spent on social media by youth. Teenagers are very obsessed with social media and mainly facebook and Instagram. Students spending too much time on these thing is seriously affecting their studies and social development. In the old times, Children used to play outside and learn about friendship, team spirit, social skills, participation, empathy and leadership. Additionally they used to be physically fit, and mentally strong.

Parents fault in this downfall can't be ignored. Parents try to keep their kids from annoying through engaging their kids in smart phones or tablets. Guardians should be more vigilant and attentive towards their wards activities in the Internet. Teenagers are more prone to affect their mental health in a negative way.

Social media also increases the risk of publicizing someone's personal details and the recent reports also depict the increased cases of fraud on the social media. Cyberbullying is also an important issue. It is faced by the girls mostly. Social media works as platform for circulation of disturbing messages, misguided or fake information about sensitive topics or famous personality. People are so ignorant now a days that they don't dare to investigate themselves and the start ranting by considering these baseless things true.

Social media is more of a fake virtual world, where everyone shows off and put forward wrong information true. Celebrities post photos and videos of their fake physique and unachievably beauty goals and their followers try to copy it, but when they are unable to accomplish it, they become depressed and lonely. They loses their self confidence and self esteem. Parents and teachers have a whole set of difficulties to deal with now. Well first try to stop this social media addiction and engage yourself in more productive and creative work.

And this quote really proved to be true now :- **"Smart phone and Stupid man"**

\*\*\*\*\*

## माँ



अमन नैथानी  
बी०पी०एड०, प्रथम सेमेस्टर

जो है सबसे अनमोल  
व्यक्ति इस संसार की,  
कैसे तुलना करूँ मैं माँ  
किसी से तुम्हारे प्यार की।

जब चोट मुझे थी लगती  
दर्द हमेशा आपको था होता,  
खून बहता था मेरा  
पर दिल आपका था रोता।

कैसे मेरी शैतानियों पर भी  
प्यार से समझाया करती थी,  
देकर वास्ता ममता का अपनी  
मुझको मनाया करती थी।

कभी किसी वस्तु के लिए  
आपने न इन्कार किया,  
मेरी हर एक इच्छा को  
पल भर में ही पूरा किया।

हर परिस्थिति में  
घर को आपने संभाला,  
कठिनाइयों में भी हंसकर  
आपने मुझे पाला।

करे जो नफरत तुमसे  
उससे भी तुम प्यार करो,  
बड़ों का तुम आदर करो  
किसी भी कठिनाई से तुम न डरो।

हर शिक्षा से बढ़कर  
आपने ही तो शिक्षा दी,  
जीवन के हर मोड़ पर  
आपने ही तो मेरी सहायता की।

आप ही एकमात्र हो माँ  
सबसे अनमोल व्यक्ति इस संसार की,  
कैसे तुलना करूँ मैं माँ  
किसी से तुम्हारे प्यार की।

\*\*\*\*\*

## इच्छा शक्ति



पीयूष सिंह राठौर  
बी०पी०एड०, द्वितीय सेमेस्टर

जिन्दगी के किसी दौर में  
जब तुम खुद को अकेले पाओ,  
तो खुद को चाँद समझ लेना  
जो अकेले ही स्याह रातों को उजियारित करता है...

जब मंजिल दूर लगे  
और पग-पग पर भी ठोकर लगे,  
तो खुद को दीवार पर चढ़ती नर्हीं चींटी समझ लेना  
जो सौ बार फिसलती है पर हिम्मत नहीं खोती है...

जब राहों में काँटे ही काँटे हो और  
मुश्किलों के पत्थर राह रोके हों,  
तो खुद को वो शिल्पकार समझ लेना  
जो पत्थर को तराशकर ईश्वर बना दे...

जब हो रहा हो मन हताश  
और विश्वास में न रहे कोई आस,  
तब खुद को बच्चा समझ लेना  
और हर मन को सच्चा समझ लेना...

\*\*\*\*\*



हॉकी प्रतियोगिता



एन.एस.एस. द्वारा आजादी का अमृत महोत्सव पर रैली का आयोजन



वार्षिक खेल के पुरस्कार वितरण में मुख्य अतिथि डा० प्रभाकर बडोनी (निदेशक है.न.ब.ग.वि.वि. पौड़ी)



युवा प्रतिभा सम्मान समारोह



युवा प्रतिभा को सम्मानित करते हुए महाविद्यालय संस्थापक



एन.एस.एस. के स्वयं सेवियों द्वारा वृक्षारोपण कार्यक्रम

Samsung Quad Camera  
Shot with my Galaxy S31



# Raath Mahavidyalaya Paithani

Pauri Garhwal, Uttarakhand (246123)

Ph. No. : 01348 - 227620, E-mail : [rmvpaithani@gmail.com](mailto:rmvpaithani@gmail.com)

Website : [www.raathmahavidyalaya.com](http://www.raathmahavidyalaya.com)