

## **(ख) पाँच दिवसीय शिविर शिविरायोजन — एक संदर्भ**

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं समाज सेवा विषय के अन्तर्गत कक्षा-कार्य से अधिक महत्वपूर्ण कार्य शिविर का आयोजन है। छात्र को उसके कर्तव्यों का बोध कराने के साथ समाज के प्रति उसके अस्तित्व का ज्ञान कराने, उसे श्रम की महत्ता से परिचित रखते हुए उसमें छिपी असीम निर्माण-शक्ति से उसे स्वयं को अवगत कराना शिविर आयोजन का मुख्य उद्देश्य है। पारस्परिक सौहार्द, सद्भाव एवं राष्ट्रीय-एकता के विचारों का अंकुरण भी शिविर-जीवन से होता है और सबसे बड़ी बात है कि स्वावलम्बन की भावना को इससे बल मिलता है। ऐसे आयोजन से सांस्कृतिक रुचि का परिष्करण और नेतृत्व के गुणों का विकास करने में भी शिविर के आयोजन सहयोगी सिद्ध होते हैं।

अतः इस विशिष्ट कार्य का संयोजन, संचालन एवं निष्पादन भी व्यवस्थित रूप से किया जाना चाहिए। इस हेतु एक शिविर-संचालन समिति बना लेनी चाहिए। इसमें, जहाँ शिविर लगाया जाता है, वहाँ के स्थानीय व्यक्ति/अधिकारी सम्मिलित कर लिए जाने चाहिए।

शिविर-स्थल का चुनाव पूरी सावधानी से किया जाना चाहिए। पाँच दिवसीय शिविर आयोजन के लिए आवश्यक यह है कि स्थान सभी दृष्टि से सुरक्षित हो। वहाँ बिजली, पानी और आवास की सुविधा हो, चिकित्सा की सुविधा भी हो और आवासीय-स्थल के निकट ही शिविर-स्थल हो।

आवागमन के साधनों की समुचित उपलब्धता हो, वैसे अनुकूल तो यह है कि शिविरों का आयोजन अपने विद्यालय स्थल से दूरी पर ही किया जाना चाहिए, ताकि संभागियों को नयापन लगने के साथ उत्साह से शिविर-कार्य करने की प्रेरणा मिल सके। यदि बाहर जाना संभव न हो, तो असुविधाओं के होते हुए भी, बाहर ही शिविर लगाना आवश्यक नहीं है। ऐसे शिविर विद्यालय प्रांगण में, विद्यालय प्रांगण के निकट, किसी अन्य सार्वजनिक स्थान, धर्मशाला, पंचायत-भवन, सामुदायिक मनोरंजन केन्द्र आदि में आयोजित किये जा सकते हैं।

ऐसे शिविर आयोजनों की सूचना कम से कम पन्द्रह दिन पूर्व माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर एवं सम्बन्धित जिला शिक्षा अधिकारी को आवश्यक रूप से भेज देनी चाहिए। शिविर में विभिन्न विषयों के वार्ताकारों, विशिष्ट अतिथियों एवं अभिभावकों को पूर्वतः आमंत्रित कर लिया जाना चाहिए, ताकि विद्यार्थी अधिक से अधिक लाभान्वित हो सकें।

### **शिविरार्थियों के लिए व्यक्तिगत सामान की सूची**

शिविर के लिए आवश्यक सामग्री की सूची निम्न प्रकार है :-

#### **(अ) खाद्य सामग्री**

- (1) आटा 500 ग्राम प्रतिदिन
- (2) दाल 50 ग्राम एक समय
- (3) घी प्रतिदिन 25 ग्राम
- (4) तेल प्रतिदिन 25 ग्राम

- (5) मिर्च, धनिया, हल्दी, नमक, प्याज, लहसून, जीरा आदि मसाला आवश्यकतानुसार
- (6) शक्कर 50 ग्राम प्रतिदिन व चाय पत्तियाँ एक चम्मच प्रतिदिन
- (7) कैरोसीन — ईंधन, रोशनी आदि के लिए आवश्यकतानुसार
- (8) स्कूल यूनिफार्म एवं बदलने के लिए कपड़े, तौलिया, नहाने का सामान
- (9) मौसम के अनुसार बिस्तर
- (10) थाली, कटोरी, लोटा या गिलास, कांच, कंघा, तेल, सुई, धागा, बटन, नोट बुक, पैन या पेन्सिल, थैला
- (11) मोमबत्ती, माचिस, टार्च
- (12) सर्वेक्षण व संकलन कार्य तथा चित्रकला हेतु आवश्यक प्रपत्र व सामग्री

**(ब) उप समूहवार सामग्री**

- (1) बेलन, चकला, तवा, भगोना, परात, ढक्कन, चम्मच, चीमटा, चाकू
- (2) दो बाल्टी, पानी छानने का कपड़ा, दो लालटेन, एक जाजम, पानी का रस्सा
- (3) फावड़ा, गेंती, कसिया, तगारी, कुल्हाड़ी आदि सामुदायिक सेवा कार्य की योजनानुसार
- (4) सुतली, तम्बू आदि आवश्यक हो तो
- (5) मनोरंजन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्बन्ध सामग्री

**(स) शिविर के लिये सामग्री**

- (1) विद्यालय का ध्वज व 30 फीट सूत की डोरी, ध्वज स्तम्भ।
- (2) सीटी, पेट्रोलैक्स या बैट्री लाईट कम से कम दो या अधिक आवश्यकतानुसार, कम्पास तीन या चार
- (3) रोलअप बोर्ड, चॉक सफेद एवं रंगीन, स्टेशनरी, फाइलें
- (4) कैरोसीन का डिब्बा, कैंची
- (5) फर्स्ट एड बॉक्स, कुछ पोस्टेज यदि आवश्यकता हो तो
- (6) शिविर में आयोज्य विशेष क्रियाओं की सामग्री
- (7) दो जाजम, एक रस्सा, दो बाल्टियाँ, दो लोटे
- (8) कैमरा यदि हो
- (9) स्टोव, भगोना, कौंकरी
- (10) हारमोनियम, तबले आदि वाद्य यंत्र
- (11) सन्दूक, चादरें, अगरबत्ती, माचिस

**नोट:—** शिविर योजनानुसार सामग्री लाने के विस्तार से स्पष्ट निर्देश व कार्य-आवंटन किया जाये व उपर्युक्त सामग्री में तदनानुसार परिवर्तन किया जाये।

## **पाँच दिवसीय शिविर का आयोजन**

कक्षा IX में अध्ययनरत समस्त छात्र इस पाँच दिवसीय शिविर में सम्मिलित होंगे और जब ये छात्र कक्षा X में पहुँचेंगे, तो उस सत्र में भी वे पाँच दिवसीय शिविर में भाग लेंगे। शिविर में भाग लेना

समस्त छात्रों के लिए अनिवार्य है।

शिविर में सामुहिक रूप से रहना, अप्रत्यक्ष रूप में छात्रों में पारिवारिक स्नेह, अनुशासन एवं व्यवस्थित जीवनयापन करने के भाव सम्प्रेषित करता है। व्यक्तिगत सामुदायिक हितार्थ कार्य करने की प्रेरणा प्रदान करता है। इसी के साथ नेतृत्व-क्षमता का विकास करता है।

शिविर आयोजन को भी निश्चित लक्ष्यों की पूर्ति हेतु एक साधना के रूप में स्वीकारा गया है। इसके अन्तर्गत भी चार क्षेत्रों की स्थापना की गई है।

### **क्षेत्र [ I ] – सामुदायिक सेवा कार्य करना**

- (1) स्थानीय सन्दर्भ में सामाजिक चेतना एवं राष्ट्रीय चेतना कार्य जैसे – टीकों का ज्ञान, साक्षरता का प्रसार, अल्प बचत, स्वास्थ्य ज्ञान, पर्यावरण एवं प्रदूषण, सहकारिता और नामांकन आदि।
- (2) वृक्षारोपण एवं रोपित वृक्षों की सुरक्षा कार्य।
- (3) सार्वजनिक स्थानों की सफाई, पनघट की सफाई एवं पानी के गड्ढों में फिनाइल एवं केरोसीन डालना।
- (4) शिविर स्थल की सफाई और उनका सौन्दर्यीकरण।
- (5) भोजन बनाना, भोजन परोसने की सेवाएँ, जल तथा प्रकाश व्यवस्था।
- (6) सेवा कार्य – वृद्धाश्रम, अनाथालय, दृश्यानुभूति व संवेदन हेतु भ्रमण व सेवा कार्य।
- (7) मेले, त्यौहार, सम्मेलन में जल व्यवस्था, वाहन व्यवस्था व पदवेश (जूतों) व्यवस्था।

### **क्षेत्र [ II ] सर्वेक्षण एवं संकलन कार्य**

- (1) सर्वेक्षण एवं आलेख तैयार करना: सामाजिक कुटीर उद्योग घरेलू उद्योग स्थानीय कृषि भूमि उपज, विभिन्न व्यवसाय, लोक कथा, लोक गीत, मुहावरे लोकोक्तियाँ, निरक्षरता, विद्यालय परित्याग करने वाले छात्र, टीके लगे शिशु, खेलों में दक्ष व्यक्ति, शिक्षित बालिकाएँ, बेरोजगार व्यक्ति आदि।
- (2) संकलन कार्य एवं आलेख तैयार करना।
- (3) पर्यावरण अध्ययन (भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक, ऐतिहासिक एवं प्रदूषण सम्बन्धी)

### **क्षेत्र [ III ] – राष्ट्रीय भावनात्मक एकता प्रायोजना कार्य**

इस क्षेत्र की प्रवृत्तियों का उद्देश्य छात्रों में राष्ट्रीय भावनात्मक एकता का विकास करना है, इस प्रयोजन की पूर्ति के लिए प्रवृत्तियों की क्रियान्विति निम्नांकित दो पक्षों को आधार बनाकर की जा सकती है –

- (1) महापुरुषों के जीवन चरित्र से सम्बन्धित प्रवृत्तियाँ
  - (क) शिविर में सम्भागी छात्रों के दल का नामांकन महापुरुषों के नाम पर करना।
  - (ख) सम्बन्धित महापुरुषों के जीवन चरित्र पर वार्ताएँ आयोजित करना।

- (ग) सम्बन्धित महापुरुषों के कथन सूक्तियाँ, विचारों आदि का संकलन करना।
- (घ) सम्बन्धित महापुरुषों के जीवन वृत्त उल्लेखनीय घटनाओं का लेखन एवं चित्रण तथा चित्र संग्रह करना।
- (ङ) सम्बन्धित महापुरुषों की जीवनवृत्त की महत्वपूर्ण घटनाओं की झांकी प्रस्तुत करना।
- (2) देश की विभिन्न राज्यों की सांस्कृतिक धरोहर से सम्बन्धित प्रवृत्तियाँ
  - (क) शिविर में संभागी छात्रों के प्रत्येक दल का स्वयं को एक राज्य विशेष से सम्बन्ध करना।
  - (ख) सम्बन्धित राज्य की भौगोलिक स्थिति का अंकन, चित्रण एवं लेखन
  - (ग) सम्बन्धित राज्य के विशिष्ट स्थानों से सम्बन्धित आलेख तैयार करना।
  - (घ) सम्बन्धित राज्य के सांस्कृतिक रूपों की प्रस्तुतियों वेशभूषा, अभिनय गायन, झाँकी, नृत्य, संवाद चित्रण, रीति-रिवाज आदि।

## क्षेत्र [ IV ] – सांस्कृतिक एवं मनोरंजन कार्य

- (1) सांस्कृतिक कार्यक्रम – नृत्य, सामूहिक गीत, एकांकी, एकाभिनय प्रदर्शन आदि।
- (2) साहित्यिक कार्यक्रम – कविता पाठ, वाद-विवाद, समस्यापूर्ति, लघु-कथा, कथन, चुटकुले आदि।
- (3) कैम्पफायर (संवाद, लोकगीत, लोक भजन, नृत्य व अन्य कार्यक्रम)
- (4) योगाभ्यास, व्यायाम एवं रोचक खेल।

उपर्युक्त सांस्कृतिक एवं मनोरंजनात्मक कार्यक्रमों के अन्तर्गत राष्ट्रीय चेतना एवं समाज सुधार, से सम्बन्धित कार्यक्रम आयोजित किये जाये। दैनिक कार्यक्रम में व्यायाम से पूर्व प्रणव ध्वनि तथा शयन से पूर्व कार्याोत्सर्ग तथा प्रेक्षाध्यान सम्मिलित किया जा सकता है। शिविर में सभी शिविरार्थी सामूहिक भोजन एक साथ करे तथा भोजन से पहले सभी एक साथ प्रार्थना करें।

दैनिक कार्यक्रम के आयोजन में सभी शिविर में भाग लेने वाले छात्र-छात्राएँ प्रातः संध्या वेला में उठकर प्रार्थना के साथ अपने दैनिक कार्य आरम्भ करे। इसके बाद सभी शिविरार्थी अपने दैनिक नित्य कर्म से निवृत्त होकर भजन एवं प्रभात फेरी के कार्यक्रम में भाग लेंगे। प्रभात फेरी में सामाजिक चेतना एवं जागरूकता संबंधी गीत एवं स्थानीय लोकगीत एवं राष्ट्रभक्ति के गीत गाये जा सकते हैं। प्रभात फेरी के कार्य से निवृत्त होकर अपने दल के प्रभारी के निर्देशानुसार दिये गये दायित्व को सम्पन्न करेंगे।

सर्वेक्षण कार्य व सम्पर्क कार्य के बाद शिविरार्थी राष्ट्रीय भावनात्मक एकता प्रायोजन कार्य के अन्तर्गत विभिन्न महापुरुषों के जीवनवृत्त उनके कथन, सूक्तियों, विचारों आदि का संग्रह तथा उनके जीवनवृत्त से सम्बन्धित महत्वपूर्ण घटनाओं की झांकी तैयार करेंगे।

जिस महापुरुष के नाम पर जिस दल का नामकरण होगा उस दल के नायक उस महापुरुष की जीवन-वृत्त तथा उनका चित्र अपने दल में रखेंगे। दिनभर के कार्य समाप्त करके सभी सोने से पूर्व सभी प्रार्थना करें तो उचित होगा।

## शिविर-कार्यक्रम

शिविर को अन्तिम रूप तो बहुत पहले से दे देना चाहिए, ताकि शिविर आरम्भ से ही व्यवस्थित एवं विधिवत् रूप से संचालित हो तथा सम्पूर्ण समय का सदुपयोग हो सके। इस हेतु शिविर की वास्तविक तिथियों की घोषणा प्रार्थना-सभा में करने के साथ सूचना पट पर अंकित कर देनी चाहिए।

पाँच दिवसीय शिविरों के आयोजन सम्बन्धी सम्पूर्ण प्रक्रिया पूर्वतः पूर्ण कर लेनी चाहिए ताकि छात्रों की पहुँच से लेकर वापस तक के उत्पाद, उपयोगी कार्य से जुड़े रहें। शिविर में आयोज्य चार परिक्षेत्रों को समस्त गतिविधियों को इस प्रकार समय विभाग चक्र में सम्मिलित कर लिया जाना चाहिए कि संभागी समूचे समय अपने को किसी न किसी कार्य में व्यस्त हुआ पाये।

शिविर संचालन का दैनिक कार्यक्रम निम्नांकित रूप से प्रस्तावित है। शिविर की विभिन्न प्रवृत्तियों के लिये जो अवधि निर्धारित की गई है। उसमें कमी किये बिना स्थान मौसम एवं परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन किया जा सकता है।

## दैनिक कार्यक्रम

### प्रथम दिवस:-

|                                  |   |                                                                                                            |
|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| प्रातः 10.00 बजे से 12.00 बजे तक | — | विद्यालय परिसर में एकत्रित होना, शिविर सामग्री व्यवस्थित कर शिविर स्थल तक के जाने का दायित्व विभाजित करना। |
| 12.00 बजे से 3.00 बजे तक         | — | शिविर स्थल पर उप समूहवार आवास व्यवस्था।                                                                    |
| 3.00 बजे से 5.00 बजे तक          | — | प्रथम सम्मेलन, विद्यालय ध्वजारोहण एवं शिविर परिचय, आवश्यक निर्देश, सर्वेक्षण कार्य विभाजन।                 |
| 5.00 बजे से 6.00 बजे तक          | — | खेल-कूद।                                                                                                   |
| 6.00 बजे से 8.00 बजे तक          | — | भोजन (साथ लाया हुआ)।                                                                                       |
| रात्रि 8.00 बजे से 10.00 बजे तक  | — | सांस्कृतिक एवं साहित्यिक कार्य की तैयारी।                                                                  |
| रात्रि 10.00 बजे                 | — | शयन                                                                                                        |

### द्वितीय दिवस

|                                |   |                                                                 |
|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| प्रातः 4.30 बजे                | — | जागरण                                                           |
| प्रातः 4.30 बजे से 6.00 बजे तक | — | नित्य कर्म।                                                     |
| प्रातः 6.00 बजे से 6.30 बजे तक | — | प्रभात फेरी (ईश्वर भजन के साथ)।                                 |
| प्रातः 6.30 बजे से 7.30 बजे तक | — | सामुहिक व्यायाम (सूर्य नमस्कार आदि) प्राणायाम व योगा कार्यक्रम। |
| प्रातः 7.30 बजे से 8.15 बजे तक | — | आवास स्थल की सफाई एवं सजावट तथा अल्पाहार।                       |

|                                 |   |                                                                                                                             |
|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| प्रातः 8.15 बजे से 8.45 बजे तक  | — | शिविर निरीक्षण व मूल्यांकन।                                                                                                 |
| प्रातः 8.45 बजे से 9.30 बजे तक  | — | प्रार्थना, ध्वजारोहरण, आज का विचार, कार्यक्रम निर्देशन                                                                      |
| प्रातः 9.30 बजे से 11.30 बजे तक | — | सर्वेक्षण कार्य संकलन (देशभक्तों की जीवनी) सम्पर्क कार्य परिवेश एवं पर्यावरण अध्ययन (प्रभारी सुविधानुसार कार्य विभाजन करे)। |
| दोपहर 11.30 बजे 1.30 बजे तक     | — | भोजन व स्नान।                                                                                                               |
| 1.30 बजे से 2.15 बजे तक         | — | विश्राम व संकलन (देशभक्तों की जीवनी) सर्वेक्षण कार्य को लिखित रूप देना एवं प्रभारी द्वारा मूल्यांकन।                        |
| 3.00 बजे से 4.00 बजे तक         | — | कौशल सम्बन्धी एवं ज्ञानात्मक कार्य।                                                                                         |
| 4.00 बजे से 4.30 बजे तक         | — | अल्पाहार                                                                                                                    |
| 4.30 बजे से 5.30 बजे तक         | — | कौशल सम्बन्धी अभ्यास कार्य।                                                                                                 |
| 5.30 बजे से 6.30 बजे तक         | — | खेलकूद।                                                                                                                     |
| 6.30 बजे से 7.30 बजे तक         | — | भोजन।                                                                                                                       |
| 7.30 बजे से 8.00 बजे तक         | — | सांस्कृतिक कार्यक्रम तैयारी।                                                                                                |
| 8.00 बजे से 10.00 बजे तक        | — | सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रदर्शन।                                                                                              |
| रात्रि 10.00 बजे                | — | शयन                                                                                                                         |

**नोट:—** आवास स्थल की स्वच्छता, जल व्यवस्था, भोजन बनाने का कार्य, अल्पाहार तैयार करना व उसका विस्तार कार्य उप समूहवार होगा जिसमें क्रमशः प्रत्येक छात्र संभागी बनेगा।

### तृतीय एवं चतुर्थ दिवस

तृतीय और चतुर्थ दिन के लिये शिविर कार्यक्रम अवधि, द्वितीय दिन की भाँति प्रातः 4.00 बजे से रात्रि 10.00 बजे तक यथावत रहेगी। प्रतिदिन के आवश्यक कार्य यथावत समयानुसार होंगे।

प्रातः 9.30 बजे से 11.30 बजे तक

दोपहर 2.00 बजे से 4.00 बजे तक

तथा 4.30 बजे से 5.30 बजे तक

की अवधि में प्रतिदिन कार्य में परिवर्तन होगा। इसमें सामुदायिक सेवा कार्य तथा रास्तों व नालियों का सुधार, सड़क निर्माण कार्य वृक्षारोपण नव रोपित वृक्षों की सुरक्षा कार्य, सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन हेतु पोस्टर आदि।

### पंचम दिवस

|                                |   |                                 |
|--------------------------------|---|---------------------------------|
| प्रातः 5.00 बजे                | — | जागरण                           |
| प्रातः 5.00 बजे से 6.00 बजे तक | — | नित्य कर्म निवृत्ति।            |
| प्रातः 6.00 बजे से 6.30 बजे तक | — | देशभक्ति गीत व ईश्वर भक्ति भजन। |

|                                 |   |                                                    |
|---------------------------------|---|----------------------------------------------------|
| प्रातः 6.30 बजे से 7.30 बजे तक  | — | सूर्य नमस्कार (व्यायाम), प्राणायाम, योग कार्यक्रम। |
| प्रातः 7.30 बजे से 8.15 बजे तक  | — | अल्पाहार आवास स्थल की सफाई।                        |
| प्रातः 8.15 बजे से 8.45 बजे तक  | — | शिविर निरीक्षण व मूल्यांकन।                        |
| प्रातः 8.45 बजे से 9.30 बजे तक  | — | प्रार्थना, ध्वजारोहरण, निर्देश आदि।                |
| प्रातः 9.30 बजे से 10.30 बजे तक | — | कौशल सम्बन्धी कार्य।                               |
| दोपहर 10.30 बजे 12.30 बजे तक    | — | भोजन, डायरी लेखन।                                  |
| दोपहर 12.30 बजे से 1.30 बजे तक  | — | समापन समारोह की तैयारी एवं प्रदर्शनी लगाना।        |
| 1.30 बजे से 3.00 बजे तक         | — | समापन समारोह।                                      |
| 3.00 बजे से 4.00 बजे तक         | — | प्रस्थान की तैयारी।                                |
| सायं 4.00 बजे                   | — | प्रस्थान                                           |

## कार्य विभाजन

(अ) छात्र वार — प्रत्येक उपसमूह में कार्य विभाजन निम्नानुसार किया जाना चाहिए, जिसमें कि बारी-बारी से सभी छात्रों को सभी प्रकार के कार्य सीखने के अवसर मिल सकें। इसके लिए उप समूह में छात्रों की संख्या के अनुसार क्रमांक निश्चित कर लेना चाहिए, ताकि समय विभाग चक्र में नाम के स्थान पर क्रमांक अंकित किया जा सके।

## कार्य विभाजन, समय विभाग चक्र

### (10 छात्रों के उप समूह का)

| दिन        | दोपहर<br>का<br>कार्य | सायं<br>का<br>भोजन | रसोई के बर्तनों<br>की सफाई<br>दोपहर | जल<br>सेवा<br>कार्य | सफाई  |
|------------|----------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------|-------|
| पहला दिन   | —                    | —                  | —                                   | —                   | 9, 10 |
| दूसरा दिन  | 1, 2                 | 3, 4               | 3, 4                                | 1, 2                | 5, 6  |
| तीसरा दिन  | 5, 6                 | 7, 8               | 7, 8                                | 5, 6                | 1, 2  |
| चौथा दिन   | 9, 10                | 1, 2               | 1, 2                                | 9, 10               | 3, 4  |
| पाँचवा दिन | 3, 4                 | —                  | 3, 4                                | —                   | 7, 8  |

हस्ताक्षर समूह अधिकारी

हस्ताक्षर उपसमूह नायक

यह कार्य विभाजन चक्र प्रत्येक उपसमूह में प्रसारित किया जाना चाहिए, ताकि देखकर कार्य कर सकें।

(ब) उप समूहवार — शिविर के कुछ सेवा कार्य जैसे फर्स्ट एड, डाक-सेवा, विद्यालय के ध्वज को आरोहण के लिए तैयार करना, सूर्यास्त से पूर्व उसे उतारना, प्रार्थना स्थल की सफाई,

मनोरंजनात्मक कार्यक्रम की व्यवस्था उप समूहवार करनी चाहिए। उप समूहवार कार्य विभाजन की सूचना प्रार्थना स्थल के सूचना पट्ट पर लगा देनी चाहिए। इसके लिए उप समूहों को संकेताक्षर आवंटित कर कार्य विभाजन करते हुए समय-विभाग चक्र में अंकित कर देना चाहिए।

कार्य वितरण का समय विभाग चक्र निम्नानुसार हो सकता है।

### सेवा कार्यों का उप समूहवार विभाजन चक्र

| (छ: उप समूह का) |          |           |           |                        |                            |                    |              |
|-----------------|----------|-----------|-----------|------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|
| दिन             | डाक सेवा | फर्स्ट एड | ध्वज सेवा | प्रार्थना स्थल की सफाई | मनोरंजन कार्यक्रम व्यवस्था | जल सेवा प्रथम सत्र | द्वितीय सत्र |
| कार्य           |          |           |           |                        |                            |                    |              |
| पहला दिन        | A        | B         | C         | D                      | E                          | -                  | F            |
| दूसरा दिन       | F        | A         | B         | C                      | D                          | E                  | E            |
| तीसरा दिन       | E        | F         | A         | B                      | C                          | D                  | D            |
| चौथा दिन        | D        | E         | F         | A                      | B+F                        | C                  | C            |
| पाँचवा दिन      | B+C      | C+D       | D+E       | F                      | A+E                        | A                  | B            |

हस्ताक्षर समूह अधिकारी

हस्ताक्षर उपसमूह नायक

## योगाभ्यास

शिविरार्थियों को शिविर के कार्यक्रमानुसार योग के सम्बंध में जानकारी यथा योग के नियम, विधि तथा उनसे मिलने वाले शारीरिक एवं मानसिक लाभ से अवगत करवाया जाना चाहिये। इस सम्बंध में निम्नलिखित जानकारी दी जा सकती है :-

**योग** – विश्व मानव के लिए भारत की महानतम उद्भावना और उद्घोषणा है। सफल व्यक्ति और सभ्य समाज को 'योग' से विशिष्ट कोई अन्य संकल्पना अद्यावधि तो अप्राप्त ही है। परिवार, जाति, समुदाय, क्षेत्र, देश, भाषा, धर्म आदि में संपूर्णता खोज रहे व्यक्ति की प्रवृत्तियाँ अंततः दूसरों के लिए अराजकता ही उत्पन्न करेगी। अपने यथार्थ में यह सारी खोज वस्तुतः पहचान की ही खोज है, विश्रान्ति की नहीं।

योग एक गूढ़, अत्यन्त उपयोग एवं व्यवहारिक विषय है। यह रूपान्तरण का विज्ञान है। योग रूपान्तरण का विज्ञान है। योग मात्र ऋषि-मुनियों और विचारशील-विवेकवान लोगों के लिये ही नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति-किसान, मजदूर, व्यापारी, नौकरीपेशा गृहस्थ, वानप्रस्थ, एवं सन्यासी से लेकर विद्यार्थी आदि सभी के लिए ऋषियों की उत्कृष्ट देन है।

योगेश्वर श्रीकृष्ण के अनुसार समत्व ही योग है। अशान्त व अनवस्थित मन जब सुव्यवस्थित होकर शान्त, एकरस, सन्तुलित व समस्थिति को प्राप्त होता है, तो उसे योग कहते हैं।

आधुनिक काल के योग के आचार्य के रूप में स्वामी दयानन्द सरस्वती (सन् 1824 – 1883 ई.) का उल्लेख सर्वप्रथम करना उचित होगा। स्वामी दयानन्द ने अपने मुख्य ग्रन्थों, यथा – सत्यार्थ प्रकाश, ऋग्वेदिभाष्य भूमिका, आर्याभिविनय व संस्कार विधि आदि के माध्यम से योग के सिद्धान्त व साधना से सम्बद्ध भ्रान्त धारणाओं का खण्डन करते हुए योग के वास्तविक पुरातन आर्ष स्वरूप का निर्देशन कराया। साहित्य में योग के स्थान पर ध्यान और समाधि शब्दों के प्रयोग मिलते हैं, बौद्ध योग परम्परा में, ध्यान की प्रक्रिया को समाधि कहा जाता है। अतः बौद्ध योग में योग का अर्थ समाधि है।

योग से सम्बंधित निम्न जानकारी शिविरार्थियों को दिये जायें तथा आगे दिये आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास शिविर के कार्यक्रमानुसार करवाया जा सकता है।

## आसनोपयागी नियम

### (1) समय:-

- (i) आसनों के लिये शौचादि नित्यकर्मों से निवृत्त होकर प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम है। इस समय उदर रिक्त एवं मन शान्त रहता है।
- (ii) आसनों का पूर्ण अभ्यास क्रम 45 मिनट का है। मध्य अभ्यास क्रम में 30 मिनट और संक्षिप्त में 15 मिनट लगते हैं। किसी आसन का विशेष लाभ लेने के लिये विशेषज्ञ की अनुमति से उसे अधिक समय देना चाहिए।
- (iii) सभी शुद्धि क्रियायें प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व ही करनी प्रशस्त है। क्योंकि दिन चढ़ने के साथ-साथ अमाशय में अम्लता बढ़ जाती है जिसके कारण वमन दण्ड वस्त्रधौति करने से मुख में खट्टापन, जी मिचलाना इत्यादि उपद्रव हो सकते हैं।
- (iv) कोष्ठबद्धता (कब्ज) से पीड़ित व्यक्ति पानी पीकर नौलि एवं उड्डियान बन्ध का अभ्यास कर सकते हैं।

- (v) ऐसे व्यक्तियों को पानी पीकर भ्रमण के लिये दूर जाना या टहलना चाहिये। हल्के आसन या चलते हुये दीर्घ श्वास-प्रश्वास करने से आंते सक्रिय होकर मलोत्सर्जन होता है।
- (2) **स्थान:-** स्वच्छ, खुला हुआ एवं एकान्त स्थान आसनों के लिये अच्छा रहता है। नदी, तालाब का किनारा या बाग-बगीचे का स्थान भी उपयुक्त रहता है। उसके आस-पास सुगन्धित फूलों के पौधे लगाने चाहिये। यदि मकान या कोठरी में ही अभ्यास करना पड़े तो वह भी देखा हो जहाँ वायु भली-भाँति आ जा सके। आसन या साधन करने से पूर्व धूप अगरबत्ती से उसे सुगन्धित करना चाहिए।
- (3) **वेशभूषा:-** आसन करते समय शरीर पर कम से कम वस्त्र करने चाहिये। ग्रीष्मऋतु में लंगोट या जांघिया ही पर्याप्त है। शीतऋतु में लंगोट के ऊपर कच्छा, हाफ-पैंट और बनियान उपयोगी रहेगा। स्त्रियों के लिये जांघिया, सलवार, ब्लाउज, स्लैक्स उपयुक्त हैं। देशकाल के अनुसार वेशभूषा में परिवर्तन भी किया जा सकता है।
- (4) **आहार:-**
- (i) शरीर के आधारभूत उपस्तम्भों (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) में प्रथम स्थान आहार का है। जो खाया-पीया जाता है उससे ही शरीर, मन, बुद्धि का निर्माण होता है। शरीर की प्रकृति के अनुकूल ऋतु के अनुसार तथा परिमित भोजन करने वाला व्यक्ति ही स्वस्थ रह सकता है। गीता में सात्विक, राजसिक और तामसिक भोजन के तीन भेद कहे हैं। हठ प्रदीपिका में योगाभ्यासी को पुष्टिकारक, मधुरगुण युक्त, स्निग्ध, गोदुग्ध, धृत, धातुपोषक और रुचिकारक भोजन करने का विधान किया है।  
गेहूँ, चावल, जौ, सांठी, चावल, धृत, दुग्ध, मक्खन, खाण्ड, शहद, सौंठ, परमल, बथुआ आदि शाक, मूँग की दाल, फल, मेवा इत्यादि सात्विक पदार्थ हैं।  
कटु, तिक्त, तीक्ष्ण, अधिक लवण, प्याज, लहसुन, तैल मद्य, मांस, अण्डे, चाय, धूम्रपाप, मिर्च-मसाले, कॉफी इत्यादि अपथ्य है।
- (ii) भोजन आसनों के 3 से 4 घण्टे पूर्व एवं आध-पौने घण्टे के पश्चात् करना उचित है। 1 कप पेय लेने के पश्चात् भी आधा घण्टा पश्चात् आसन प्रारम्भ करने चाहिये।
- (iii) योगसाधक को अधिक प्रोटीन युक्त भोजन, अधिक दाल, अण्डा, इत्यादि अपथ्य है। इनसे युरिक अम्ल की उत्पत्ति होती है।
- (iv) धूम्रपान करने वालों का स्नायू तंत्र दुर्बल और उच्चरक्त चाप बढ़ जाता है, गले में कास, जलन इत्यादि बने रहते हैं। अतः त्याज्य है।
- (5) **स्नान:-**
- (i) शीत ऋतु में स्नान के पश्चात् आसन करने प्रशस्त है। वैसे सभी ऋतुओं में स्नान के पश्चात् आसन किये जा सकते हैं। स्नान से रक्त संचार होकर मांसपेशियाँ सक्रिय एवं मन शान्त हो जाता है।
- (ii) अभ्यास के पश्चात् श्वास-प्रश्वास सामान्य तथा स्वेद (पसीना) शुष्क होने पर ही स्नान करना चाहिये। आसनों के पश्चात् और स्नान से पूर्व पेशाब करने से अनावश्यक गर्मी निकल जाती है। सभी ऋतुओं में ताजा जल ठीक रहता है। उष्ण जल से स्नान करते समय भी सिर को बचाना चाहिए।

(6) आयु:-

- (i) दुर्बल व्यक्ति एवं 6-10 वर्ष की आयु के बच्चों को संक्षिप्त अभ्यास क्रम में कहे आसन प्राणायाम उचित है। 13-14 वर्ष के बच्चे पूर्ण अभ्यास क्रम को कर सकते हैं। परन्तु फिर भी मुद्रा एवं बन्धों का कठिन अभ्यास वर्जित है। लड़कियाँ भी इसी प्रकार सभी आसनों का अभ्यास कर सकती हैं।
- (ii) स्त्रियों को ऋतुकाल एवं गर्भावस्था में आसन वर्जित है। गर्भावस्था में 2-3 मास तक सरल आसन किये जा सकते हैं।
- (iii) वृद्ध व्यक्ति भी पहले सरल अभ्यास क्रम में दक्षता प्राप्त करके पुनः जटिल आसनों का क्रम से अभ्यास प्रारम्भ करें।

(7) रूग्णकाल:-

- (i) विविध रोगों में लाभप्रद मुद्रा एवं क्रियाएँ विशेषज्ञ की उपस्थिति में करनी चाहिए। किसी रोग में वर्णित आसनों को सामान्य से अधिक समय देना चाहिए।
- (ii) जिन व्यक्तियों का रक्तचाप 150 MM से अधिक और 100 MM से अल्प रहता है उन्हें आसन बिना मार्गदर्शक की अनुमति के नहीं करने चाहिये। उच्च रक्तचाप के रोगी केवल शवासन और अल्प रक्तचाप वाले कपालभाति, भस्त्रिका इत्यादि का अभ्यास करें।
- (iii) जिनके कान बहते हों, नेत्रों में लाली या उनके स्नायु दुर्बल हो तथा दुर्बल हृदय वाले व्यक्तियों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए। अधिक तिल्ली बड़ी हो तो भुजङ्गासन, शलभासन और धनुरासन निषिद्ध है। हृदय दौर्बल्य में उड्डियान और नौलि न करके केवल पूरक व रेचक करना ही प्रशस्त है।
- (iv) यौगिक अभ्यास के पश्चात् थकावट न आकर स्फूर्ति, उत्साह, अंगलाधव होना चाहिये। यदि श्रान्ति हो तो मध्य-मध्य में शवासन या मकरासन में विश्राम लेना उचित है।

**अभ्यास क्रम — पूर्ण अभ्यास क्रम**

| आसन                                |   | समय    |
|------------------------------------|---|--------|
| शीर्षासन                           | — | 2 मिनट |
| शवासन                              | — | 2 मिनट |
| सर्वांगासन                         | — | 2 मिनट |
| मत्स्यासन                          | — | 1 मिनट |
| हलासन                              | — | 2 मिनट |
| भुजंगासन                           | — | 2 मिनट |
| शलभासन                             | — | 2 मिनट |
| धनुरासन                            | — | 2 मिनट |
| अर्ध मत्स्येन्द्रासन (दोनों ओर से) | — | 2 मिनट |
| सुप्तवज्रासन                       | — | 2 मिनट |
| मयूरासन                            | — | 1 मिनट |
| चक्रासन                            | — | 2 मिनट |

|             |   |        |
|-------------|---|--------|
| योगमुद्रासन | — | 2 मिनट |
| शवासन       | — | 2 मिनट |

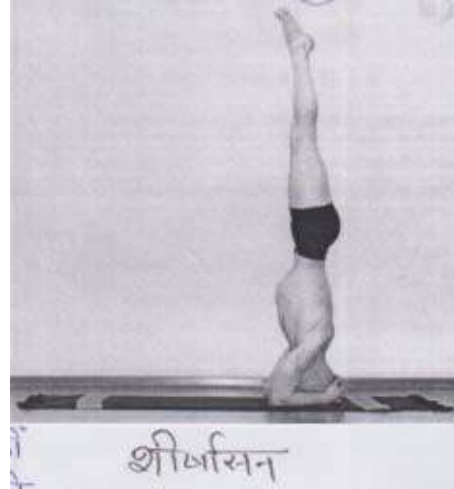
### प्राणायाम

| प्राणायाम              |   | समय     |
|------------------------|---|---------|
| भस्त्रिका प्राणायाम    | — | 5 मिनट  |
| कपालभाति प्राणायाम     | — | 15 मिनट |
| बाह्य प्राणायाम        | — | 2 मिनट  |
| उज्जायी प्राणायाम      | — | 2 मिनट  |
| अनुलोम—विलोम प्राणायाम | — | 10 मिनट |
| भ्रामरी प्राणायाम      | — | 2 मिनट  |
| उर्ध्वाध्र प्राणायाम   | — | 5 मिनट  |
| प्रणव प्राणायाम        | — | 1 मिनट  |

### शीर्षसन (Shrishasan)

विधि:—

- किसी कम्बल की मोटी तह करके जमीन पर रखे या कपड़े की गोलाकार गद्दी बनाकर दोनों हाथों की अंगुलियाँ परस्पर क्रॉस करके कुहनियाँ 60° के अन्तर पर रखे, घुटने भूमि पर टिके हुए हो। धीरे-धीरे घुटनों को छाती की ओर लाये तथा शरीर को संतुलित रखते हुए धीरे-धीरे पावों को ऊपर उठाये जायें।
- दूसरी स्थिति में घुटनों को सीधा करने का अभ्यास करना चाहिये दीवार के सहारे शरीर को टिकाते हुए इस आसन का अभ्यास करने से शरीर संतुलित रहता है।
- तीसरी स्थिति में अपने पांवों को बिल्कुल सीधा रखा जाता है। आपका शरीर बिल्कुल सीधा रहना चाहिये ताकि टांगों पर किसी प्रकार का तनाव न रहे, कुछ मिनट इसी स्थिति में टिकने का अभ्यास करना चाहिये।



इसके बाद प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय चरणों का ध्यान में रखते हुए शरीर को नीचे लाना चाहिये। झटके के साथ कभी शरीर को नीचे लाना चाहिये। शरीर को पुनः पीठ के बल लिटाकर कुछ क्षण शवासन करें।

**लाभ:** शीर्षसन के द्वारा शरीर के सभी अंग प्रभावित होते हैं।

- मस्तिष्क का विकास होता है।
- रक्त संचार ठीक होता है।

- (3) मनुष्य को शीघ्र बुढ़ापा नहीं आता।
- (4) हृदय मजबूत होता है।
- (5) उत्सर्जन प्रक्रिया स्वस्थ बनती है।
- (6) बवासीर रोग दूर होता है।
- (7) पाचन संस्थान दूरस्त होता है।

## सर्वांगासन (Sarvangasan)

**विधि:—**

इस आसन को करने के लिये पहले शवासन की स्थिति में पीठ के बल सीधा लेट जाता है। इसके बाद हाथों को कमर से टिकाते हुए धड़ और नीचे के हिस्से को सिर के मुकाबले  $90^\circ$  के कोण पर ऊपर उठाया जाता है। कोहनी को जमीन से टिकाते हुए हाथों से (शरीर के संतुलन हेतु) शरीर को सहारा देना चाहिये।

ऐसी स्थिति में कंधे से लेकर पाँवों की अंगुलियों तक सारा शरीर एक ही सीध में रहता है।

इस आसन को करते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि न तो पाँवों को झटके के साथ ऊपर ले जायें और न ही पाँवों को झटके के साथ नीचे (भूमि पर) लायें।

सबसे अच्छा तो यह रहता है कि पहले पीठ को जमीन पर लिटाते हुए टाँगों को ऊपर (समकोण स्थिति में) ले जाना चाहिये। इसके बाद ही हाथों को कमर से टिकाकर धीरे-धीरे कमर को टाँगों की सीध में अर्थात्  $90^\circ$  के कोण पर लाने का (उठाने का) प्रयास करना चाहिये। पाँवों को धीरे-धीरे जमीन पर लाने का प्रयास करना चाहिये।



सर्वांगासन

**लाभ:—**

- (1) रक्त की शुद्धि होती है।
- (2) मस्तिष्क की शक्तियाँ विकसित होती हैं।
- (3) टॉसिल व गले के रोग मिटते हैं।
- (4) नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।
- (5) वात रोग दूर होते हैं।
- (6) पाचन तंत्र में सुधार होता है।
- (7) सिर का दर्द दूर होता है।
- (8) रक्त का प्रवाह मस्तिष्क की ओर होता है जिससे शिरायें मजबूत होती हैं।

## मत्स्यासन (Matsayasan)

विधि:—

- (i) दोनों पैर लम्बे करके बैठिये। दोनों हाथ कमर के साथ भूमि पर टिके हुए रहेंगे। इसे लम्बी स्थिति या दण्डासन कहते हैं।
- (ii) दाहिने पैर को बायी जांघ पर और बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखिये। यह पद्मासन जैसी स्थिति बन जायेगी।
- (iii) दोनों हाथों से सहारा लेते हुए पीछे लेट जाइये। ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सके मोड़िये। पीठ छाती ऊपर को उठ कर कमान (Arch) जैसी आकृति बन जायेगी। घुटने भूमि पर टिके हुए रहेंगे।
- (iv) हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़कर कुहनियाँ भूमि पर टिकाइये।
- (v) आसन छोड़ने के लिए ग्रीवा, कमर भूमि पर टिकाते हुए पैरों को भी सीधा करके शवासन की स्थिति में आ जाइए।



मत्स्यासन

लाभ:—

- (1) श्वास सम्बन्धी रोग।
- (2) नाभि टलना दूर होता है।
- (3) गर्दन, चेहरा, फेंफड़े तथा हृदय की कमजोरी दूर होती है।
- (4) उदर, कमर की पेशियों की जकड़न।
- (5) पाचन सम्बन्धी रोग।
- (6) रीढ़ की हड्डी के दर्द।

## हलासन (Halasan)

विधि:—

- (i) पीठ के बल लेटकर सर्वांगासन की भाँति पैरों को क्रमशः  $30^\circ$ — $60^\circ$ — $90^\circ$  अंश तक उठाइये। इसे अर्ध हलासन कहते हैं।
- (ii) हाथों से भूमि को दबाते और पीठ को भूमि पर टिकाये हुये पैरों को सिर की ओर पीछे ले जाइये यहाँ तक कि पैरों के पंजे पीछे भूमि पर टिक जाये और घुटने सीधे रहकर शिर के ऊपर रहे।



हलासन

केवल पृष्ठ का पिछला भाग (Lumbo Sacral Region) ही मुड़ा हुआ रहेगा। इसका अभ्यास प्रारम्भ में कठिन पड़ता है।

- (iii) दूसरी स्थिति में कुछ समय रुककर धीरे-धीरे पैरों के अंगूठे पीछे की ओर बढ़ायें इस अवस्था में पीठ क्रमशः मुड़ती जायेगी। दबाव केन्द्र मेरुदण्ड के उपरि भाग के निचले क्षेत्र (Lower Dorsal Region) में रहेगा।
- (iv) अब पैरों को जितना पीछे हो सके कीजिये। दबाव केन्द्र कन्धों के पास (Upper Dorsal Region) में रहेगा।
- (v) दोनों हाथों को बांधकर सिर के पीछे रखे और पैरों के अंगूठों को पीछे धकेलिये। हाथ पृष्ठ के पीछे या सिर की ओर सीधे भी किये जा सकते हैं। टुड़डी छाती से लगी हुई और पीठ समकोण तक ऊपर उठी हुई रहेगी। दबाव का केन्द्र मेरुदण्ड के ग्रीवा प्रवेश (Cervical region) पर रहेगा।
- (vi) जैसे आये थे वैसे ही पहले हाथों को पीछे टिकाकर भूमि का दबाइये और पहले पीठ को भूमि पर क्रमशः टिकाकर पैरों को समकोण की स्थिति में ले आइये। कुछ समय विश्राम करके 60-30 अंश पर पैर लाते हुये शवासन की स्थिति में आ जाइये।

लाभः

- (1) हलासन से मेरुदण्ड लचीला बनता है।
- (2) हलासन से पाचन संस्थान के सभी अवयवों का व्यायाम होता है। इस प्रकार पाचन प्रक्रिया दुरुस्त (स्वस्थ) बन जाती है।
- (3) हलासन से थायरॉइड आदि गले की ग्रंथियों को लाभ मिलता है।
- (4) इस आसन से तंत्रिकातंत्र ठीक होता है।
- (5) शरीर संतुलन की स्थिति में आता है।
- (6) इस आसन से पेट व कमर की चर्बी कम होती है।
- (7) रक्त का संचार इस आसन से तेज होता है।
- (8) हलासन से आदमी की भूख बढ़ती है।
- (9) शरीर के साथ-साथ मन का स्वास्थ्य भी ठीक होता है।

## भुजंगासन (Bhujangasan)

विधि:-

- (i) पेट के बल आसन पर लेट जाइये। सिर का अगला भाग भूमि पर टिका हुआ रहेगा। पैरों के पंजे लम्बे होकर भूमि में टिकने चाहिए। एड़ियाँ और घुटने भी मिले हुए रहे। दोनों हाथों की कुहनियाँ मुड़ी हुई ऊपर की ओर तथा अंगुलियाँ कन्धों के नीचे रख कर दोनों भुजायें कमर से लगी हुई



भुजंगासन

रहनी चाहिए।

- (ii) धीरे-धीरे तुड़डी को ऊपर उठाते हुए ग्रीवा को जितना हो सके पीछे की ओर मोड़िये। इसी प्रकार छाती और पेट को ऐसे उठाइये कि मेरुदण्ड का प्रत्येक कशेरु क्रमशः मुड़ता जाय। पेट नाभि तक ऊपर उठेगा और नाभि से निचला भाग भूमि पर टिका हुआ रहेगा। अभ्यस्त हो जाने पर हाथों को भी ऊपर उठाइये या नाममात्र का सहारा लीजिये।
- (iii) 10-15 सैकण्ड के पश्चात् जैसे आए थे वैसे ही पेट, छाती, ग्रीवा सीधी करते हुए तुड़डी को भूमि पर टिकाकर मकरासन में विश्राम कीजिए।

यह अभ्यास 3-4 बार किया जा सकता है। प्रारम्भ में जैसे श्वास चलता है चलने दीजिए। अभ्यास होने पर श्वास को रोककर करना अच्छा है।

**लाभ:-**

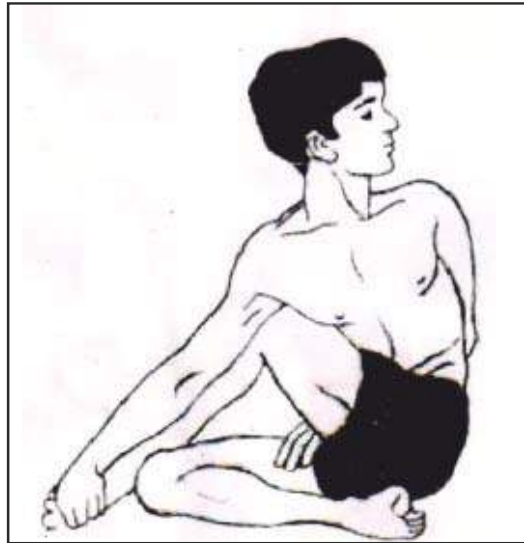
- (1) भुजंगासन से गुर्दों को विशेष रूप से लाभ मिलता है।
- (2) इस आसन से गर्दन तथा कंधे की हड्डियाँ भी मजबूत होती है।
- (3) इससे मेरुदण्ड या रीढ़ की हड्डी भी मजबूत होती है।
- (4) भुजंगासन से टॉसिल तथा गले की ग्रंथियाँ (थायरॉइड) को बल मिलता है।
- (5) गर्दन में लचक पैदा होती है।
- (6) हृदय रोगों में यह आसन बहुत लाभ पहुँचाता है।
- (7) सर्वाङ्कल रोगों के लिये यह आसन एक रामबाण दवा है।
- (8) भुजंगासन से एड्रिनल ग्रंथि प्रभावित होती है।

### **अर्धमत्स्येन्द्रासन (Ardhmatsyendrasan)**

इस आसन को करते समय व्यक्ति का शरीर आधा मछली या मत्स्य की तरह (आधा मनुष्य की तरह बैठा हुआ हो गया है)

**विधि:-**

- (i) बैठी लम्बी स्थिति कीजिये।
- (ii) दायां पैर मोड़कर उसकी एड़ी सीवनी (मल-मूत्रेन्द्रिय के मध्य का स्थान) पर लगाइये। पैर का तलवा बायीं जाँघ से लगा कर घुटना भूमि पर टिका हुआ रहेगा।
- (iii) बायें पैर को मोड़कर दायें घुटने के बाहर की ओर रखिये। बायां घुटना ऊपर उठा रहना चाहिये।
- (iv) दाएं हाथ का कन्धा बायें पैर के बाहर से लाकर बायें पैर का अङ्गूठा पकड़िये।
- (v) बायें हाथ को कटि प्रवेश के पीछे ले जाकर दाहिने जंघामूल में स्थिर कीजिए। कटि सीधी रखकर उसे बाईं ओर मोड़िए। इसी प्रकार ग्रीवा को भी बाईं ओर मोड़िये यहाँ



**अर्धमत्स्येन्द्रासन**

तक की ग्रीवा बाये कन्धे की सीध में आ जाये।

- (vi) एक मिनट तक इस स्थिति में रहने के पश्चात् क्रमशः ग्रीवा दायां हाथ दायां पैर, बायां हाथ वापस लाकर लम्बी बैठी स्थिति में आ जाइये। इसी प्रकार बायां पैर मोड़कर दूसरी ओर से अभ्यास कीजिये।

**सावधानी:-**

- (i) पैर की एड़ी सीवनी प्रदेश में ही लगी रहे उसे नितम्बों के नीचे लाना अनुचित है।  
(ii) घुटनों के आगे हाथ को सावधानी से लाकर जितना सहन हो सके उतना ही दबाव डालना चाहिये। असावधानी में हाथ कुहनी में टूट सकता है।

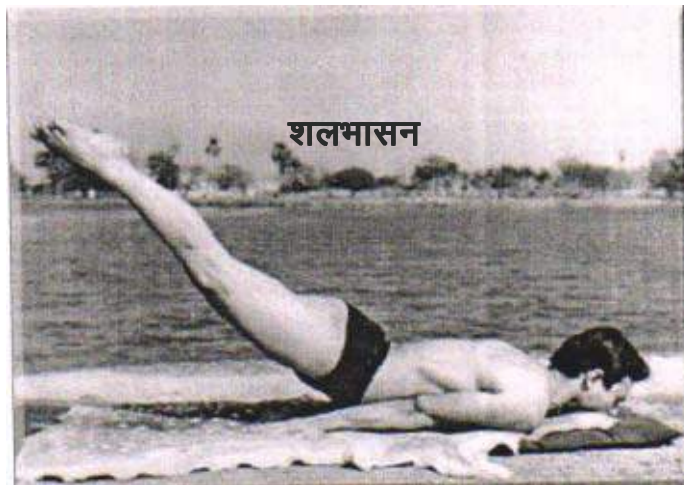
**लाभ:-**

- (1) मेरुदण्ड अथवा रीढ़ की हड्डी अपनी धुरी पर मुड़ने से स्नायुमण्डल प्रभावित होता है।  
(2) मूत्रदाह या पेशाब जलन की बीमारी ठीक होती है।  
(3) मधुमेह रोग में लाभ मिलता है।  
(4) कमर का दर्द दूर होता है।  
(5) इस आसन को करने से फेंफड़ों को बल मिलता है।  
(6) हृदय शक्तिवान बनता है।  
(7) पाचन संस्थान दुरुस्त होता है।

## **शलभासन (Shalabhasan)**

**विधि:-**

- (i) आसन पर पेट के बल लेट जाइये। एड़ियों को आपस में मिला लेना चाहिये। चेहरे को जमीन की ओर करके ठोड़ी को पृथ्वी पर टिका लेना चाहिये। दोनों हाथों को मिलाकर जंघाओं के नीचे रखे, हथेलियों को ऊपर रखे कुहनियाँ पैर से मिली हुई तथा पेट के नीचे होनी चाहिये। इसके बाद टाँगों को सीधा तानते हुए ऊपर की ओर उठाये। ऐसा करते समय आपकी टाँगे



मुड़नी नहीं चाहिये और न ही मुख्य ऊपर उठना चाहिये। कुछ क्षण शलभासन में रहने के बाद शरीर को पुनः सामान्य अवस्था में लायें। दायाँ कान जमीन पर रखकर पेट के बल लेट जायें अथवा शिथिलासन में शरीर को ढीला छोड़ दें।

**लाभ:—**

- (1) शलभासन से शरीर के मुट्ठे मजबूत होते हैं।
- (2) मोटापा घटता है।
- (3) पेट के अंगों को बल मिलता है।
- (4) कंधो, फेंफड़ों तथा हृदय स्वस्थ होता है।
- (5) मेरुदण्ड और नस—नाडियाँ दुरुस्त होती हैं।
- (6) हृदय रोग मिटते हैं।

### **धनुरासन (Dhanurasan)**

‘धनुरासन’ करने का मतलब है आसन करते हुए शरीर को धनुष की तरह बना लेना या कमान की तरह तान लेना।

**विधि:—**

- (i) धनुरासन करने के लिये सबसे पहले पेट के बल सीधा लेटा जाता है। इसके बाद टाँगों को घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाया जाता है। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर हथेलियों से टाँगों के टखनों को पकड़ लिया जाता है। ध्यान रहे कि हाथों से टखनों को पकड़ते समय आपकी पाँचों अंगुलियाँ एक तरफ ही रहनी चाहिये।
- (ii) श्वास भरकर धीरे-धीरे पैरों को पीछे की ओर तानकर घुटने और जंघायें ऊपर उठाने का प्रयास कीजिए, परन्तु हाथ सीधे खिंचे रहने चाहिए।
- (iii) पिछले भाग को यथेष्ट ऊपर उठाने के पश्चात् ऊपर का भाग पेट, छाती, ग्रीवा और शिरा भी ऊपर उठाइये। इस समय केवल नाभि तथा पेड़ू के आस—पास का भाग ही भूमि से लगा रहेगा। समस्त शरीर का भार इसी प्रदेश पर रहेगा। इस समय शरीर की आकृति डोरी चढ़कर आकर्षित किए हुए धनुष के समान हो जायेगी।
- (iv) श्वास को छोड़ते हुए पहली स्थिति में आ जाइए। श्वास—प्रश्वास सामान्य होने पर पुनः दूसरा चक्र आरम्भ कीजिए। यदि अधिक समय करना है तो एक बार श्वास भरकर प्रारम्भ करें और फिर सामान्य श्वास चलता रहेगा।



**धनुरासन**

**लाभ:—**

- (1) रीढ़ में लचक पैदा होती है।

- (2) यह आसन गुर्दे (वृक्क) पर प्रभाव डालता है तथा गुर्दे को स्वस्थ करता है।
- (3) इससे पाचन संस्थान पर खिचाव पड़ता है अतः पाचनक्रिया दुरुस्त होती है।
- (4) पेट के कई रोग मिटते हैं।
- (5) धनुरासन से गले का, पसलियों तथा फेंफड़ों का अच्छा खासा व्यायाम हो जाता है।
- (6) स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी विकार इस आसान से दूर होते हैं।
- (7) इस आसन को करने से मोटापा दूर होता है।
- (8) गर्भाशय की कई बीमारियाँ ठीक होती हैं।

## सुप्तवज्रासन

**विधि:—**

- (i) व्रजासन की स्थिति में बैठिये।
- (ii) दोनों हाथों को पार्श्व भाग में रखकर उनकी सहायता से धीरे-धीरे शरीर को पीछे मोड़ते हुए शिर की भूमि पर टिका दीजिये। कुहनियाँ भूमि पर टिकी हुई तथा कमर और छाती ऊपर उठी रहेगी। दोनों घुटने मिले हुये रहने चाहिये।



## सुप्तवज्रासन

- (iii) धीरे-धीरे शिर, ग्रीवा, कन्धे, पीठ सभी भूमि पर टिकाने का प्रयत्न कीजिये।
- (iv) दोनों हाथ बांधकर शिर के पीछे स्थिर करें अथवा दोनों हाथों को पीछे सीधे करके भूमि पर टिकायें। प्रारम्भ में यदि घुटने भूमि पर टिकाने में या मिलाने में कुछ कठिनाई हो तो हाथों से टखनों को सहारा दिया जा सकता है।
- (v) आसन छोड़ने के लिये कुहनियों और हाथों का सहारा लेकर धीरे उठकर वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइये।

**सावधानी—**

- (i) यह आसन 2—3 मिनट तक करना पर्याप्त है शीघ्रता से करने पर घुटनों के जोड़ उखड़ने का डर है।

**लाभ:—**

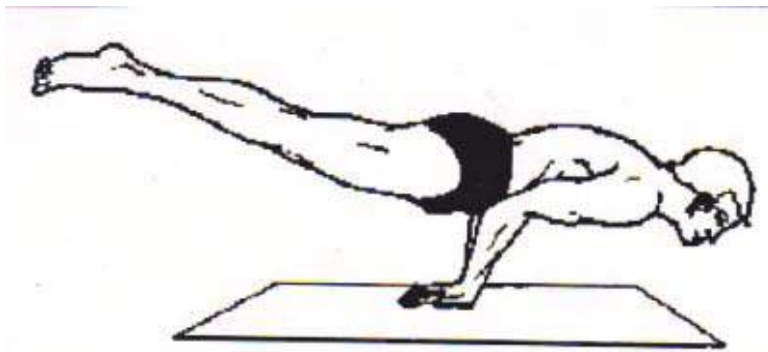
- (1) इस आसन से पेट के नले खिंचते हैं, नाभि टलना दूर होता है।
- (2) बड़ी आँते सक्रिय होकर कोष्ठ बद्धता (कब्ज) मिटती है।

- (3) जिन्हें दिन भर आगे झुक कर काम करना पड़ता है, उनकी कटि में होने वाली पीड़ा को दूर करता है।
- (4) पेडू प्रदेश पर इसका प्रभाव अच्छा होता है।

### मयूरासन

**विधि:—**

- (i) भूमि पर घुटने टिकाइये। हाथों के पंजे उल्टे करके कुहनियाँ नाभि के पास या कुछ नीचे रखिये।



### मयूरासन

- (ii) सारे शरीर का भार कुहनियों पर टिकाते हुए पहले बायां और फिर दाहिना पैर पीछे सीधा कीजिये। इस समय केवल नाभि के आस-पास का भाग उठा हुआ रहेगा। पैर पीछे भूमि पर टिके हुए रहने चाहिए।
- (iii) शरीर का सन्तुलन करने के लिये कुछ आगे की ओर झुकिए। पूरा सन्तुलन बनाने के पश्चात् पैरों को ऊपर उठाइये। इसके पश्चात् पैरों को ऊपर उठाइये। इसके पश्चात् शिर को भी ऊपर उठाइये। अन्तिम स्थिति में पैर और शिर भूमि के समानान्तर हो जायेंगे।
- (iv) यथाशक्ति आसन में रहने के पश्चात् इसे छोड़िये। पहले घुटने भूमि पर टिकाकर फिर कुहनियाँ हटाइये।

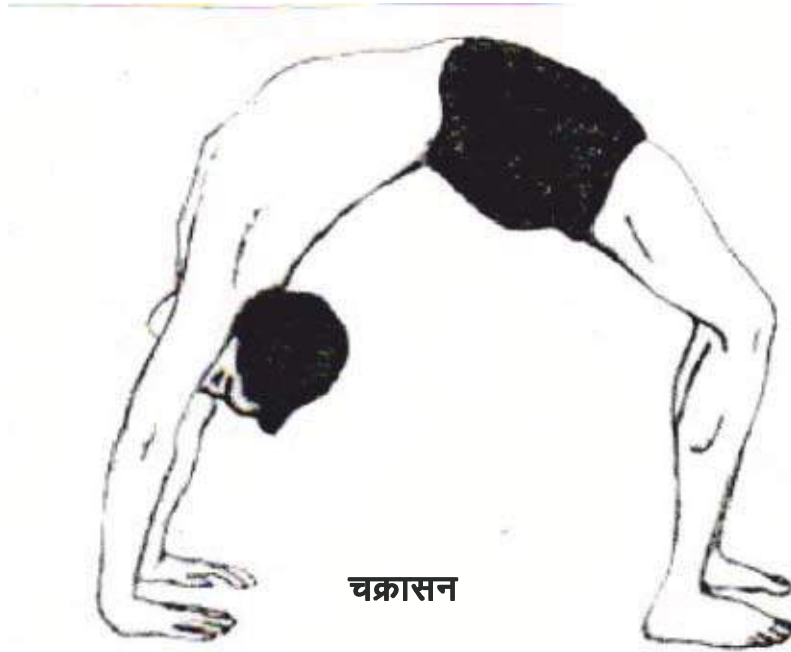
**लाभ:—**

- (1) शुद्ध रक्त को नीचे के अंगों में ले जाने वाली धमनी जहाँ दो भागों (Bifurcation) में विभक्त होती है वहाँ दबाव पड़ने से आंशिक रूप में बन्ध लग जाता है, इसके फलस्वरूप पाचन तंत्र को अधिक मात्रा में रक्त मिलता है। उदर में आन्तरिक दबाव (Intra Abdominal Pressure) अधिक बढ़ जाने से समस्त पाचन तंत्र, तिल्ली यकृत, गुर्दे, अग्नाशय और अमाशय लाभान्वित होते हैं। यह आसन अग्निवर्धक और मधुमेह में हितकर है।

## चक्रासन

### विधि:-

- (i) सीधे पीठ के बल लेट जाइये।
- (ii) दोनों घुटनों को मोड़िये, एड़ियाँ नितम्बो से लगी रहे।
- (iii) दोनों हाथों को उल्टा करके दोनों कंधों के पास स्थिर करें। प्रारम्भ में हाथ एवं पैरों में अन्तर रखना आवश्यक है। इससे शरीर का सन्तुलन बना रहेगा।
- (iv) श्वास भरकर छाती एवं कमर को ऊपर उठाइये। सारे शरीर का भार हाथ एवं पैरों पर रहेगा।
- (v) धीरे-धीरे कमर को और अधिक ऊपर उठाते हुए हाथ एवं पैरों को पास लाने का प्रयत्न करें। यहाँ तक कि शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाये।
- (vi) धीरे-धीरे शरीर को ढीला छोड़ते हुए वापिस भूमि पर आ जाइये। कुछ समय विश्राम करके पुनः इसका अभ्यास करें।



### नोट-

जिनकी कमर लचकीली नहीं है वे चार संख्या तक ही अर्ध-चक्रासन का अभ्यास करें। धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएँ।

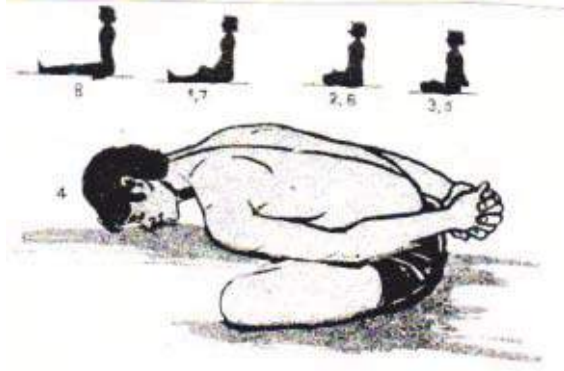
### लाभ:-

- (1) इस आसन से रीढ़ की हड्डी की लचक वृद्धावस्था में भी बनी रहती है। शरीर में स्फूर्ति आती है।

## योगमुद्रासन

### विधि:-

- (i) पद्मासन की भांति दाहिने पैर की बायीं जंघा पर रखिये। एड़ी पेट से लगनी चाहिए। इसी प्रकार बायें पैर को रखिये। दाहिनी एड़ी से मलाशय और बायीं एड़ी से अन्धान्त्र को दबायें।
- (ii) दोनों हाथों को पीछे ले जाकर बायें हाथ में दाहिना हाथ पकड़िये। दाहिने हाथ की मुट्ठी बंद रहेगी।
- (iii) कटि त्रिक प्रदेश से सीधा सामने झुकते हुए धीरे-धीरे मुख को या शिर के अगले भाग को भूमि पर टिका दें। जितना सीधा होकर भूमि स्पर्श किया जाय उतना ही अच्छा है।
- (iv) इस स्थिति में 10-15 सैकण्ड रहने के पश्चात् धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए सीधे बैठ जाइये। कुछ समय विश्राम करने के पश्चात् पुनः द्वितीय चक्र प्रारम्भ करें। इस प्रकार 3 से 7 चक्र किए जा सकते हैं।



YOGA MUDRA

पूर्ण अभ्यास होने पर 2-3 मिनट तक किया जा सकता है। आध्यात्मिक लाभ के लिये इसे अधिक समय तक करना चाहिए।

उदरस्थ आशयों की नीचे लटकने की प्रायः प्रवृत्ति है। उन्हें पुनः स्थान पर व्यवस्थित करने के लिये इसमें कुछ परिवर्तन किया जाता है। अपने दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बंद करके उन्हें एड़ियों पर इस प्रकार रखिये कि हथेलियाँ नीचे की ओर रहकर एड़ियों पर गेंद जैसी बन जाए। पहले के समान ही आगे झुकिये। 4-5 सैकण्ड आगे रहने के पश्चात् ऊपर उठिये, ऐसे 5-7 बार अभ्यास करें।

### दूसरी विधि:-

- (i) जो व्यक्ति पद्मासन न लगा सकें वे वज्रासन में बैठकर हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करके उन्हें जंघाओं पर इस प्रकार रखें कि दाहिनी मुट्ठी अन्धान्त्र और बायीं मलाशय को दबायें। अब आगे झुकते हुए शिर भूमि पर टिकाइये। कुहनियाँ बाहर की ओर निकली रहेंगी। नितम्ब एड़ियों पर ही टिके रहने चाहिये। इस अवस्था में 1 मिनट रहकर वज्रासन में आ जाइये, ऐसे 2-3 चक्र करने पर्याप्त हैं।

### लाभ:-

- (1) योगमुद्रासन से उदर की मांसपेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं, आँतें यदि अपने स्थान पर न हो तो वे व्यवस्थित होती हैं। कटि त्रिक प्रदेश की नाड़ियाँ विशेष रूप से लाभान्वित होती हैं। उनकी तान सुधर जाती है। आध्यात्मिक लाभ के लिए मूलबन्ध लगाकर इसका अभ्यास करने से कुण्डलिनी जागरण में सहायक है। अन्धान्त्र और मलाशय का मोड़ ये दो स्थान ऐसे हैं जहाँ मल रुक कर मलबद्धता का रूप ले लेता है। इस मुद्रा में दाहिनी एड़ी मलाशय के मोड़ और बायीं एड़ी अन्धान्त्र को भली-भांति दबाती है। इस दबाव से ये अवयव सक्रिय होकर मल को

आगे धकेलते हैं जिससे कब्ज का निवारण होता है।

इसके अतिरिक्त उदर के अवयव अपने स्थान पर व्यवस्थित हो जाने से भी कब्ज दूर होने में सहायता मिलती है। शुक्र दोर्बल्य को दूर करने में भी सहायक है।

## शवासन

### विधि:—

शवासन में शरीर का प्रत्येक अंग ढीला होना चाहिये। पैर के पंजों को हिलाकर रखा जाता है। कंधों को हिलाकर रखा जाता है। कंधों को हिलाने से धड़ ढीला होगा। गर्दन को हिलाने से



मस्तिष्क की नसे ढीली अथवा विश्राम की अवस्था में रखें। श्वास क्रिया सामान्य रूप से करें अर्थात् श्वास को सरलतापूर्वक अन्दर खींचे तथा बाहर छोड़ें। आँखे बंद करके अपने सारे शरीर को अवलोकन करें। इस तरह के अभ्यास से शरीर व मन विश्राम अवस्था में आ जाता है।

वैसे कहा जाता है कि प्रत्येक आसन के बाद शवासन अवश्य करना चाहिये। जब कभी आप कार्य करते-करते थक जायें अथवा आपका मन किसी कारण से अशांत हो तो कम से कम 5 मिनट शवासन अवश्य करना चाहिये।

यदि रात्रि को गहरी नींद न आने की शिकायत हो तो रात को सोने से पहले शवासन जरूर करना चाहिये। इससे नींद अच्छी आती है।

### लाभ:—

- (1) रक्त चाप (Blood Pressure)
- (2) हृदय रोग (Heart-Disease)
- (3) नाड़ी दोर्बल्य
- (4) मस्तिष्क सम्बन्धी रोग
- (5) श्वास गति का नियमित होना।

## प्राणायाम

**‘प्राणायाम’** दो शब्दों से मिलकर बना है — ‘प्राण’ और ‘आयाम’। प्राण से तात्पर्य शरीर में समचरित होने वाली वायु (जीवनी-शक्ति) से है तथा आयाम का अर्थ नियमन (नियन्त्रण) से है। इस प्रकार प्राणायाम से तात्पर्य हुआ श्वास-प्रश्वास की क्रिया पर नियन्त्रण करना। इसका अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है।

**प्राण** — हमारे शरीर में जो भी गति या चेष्टा होती है वह प्राण द्वारा संचालित होती है। यह प्राणा सारे शरीर में फैला हुआ है। इसकी तुलना शक्ति, विद्युत (Energy) से की जा सकती है।

यह शक्ति हमें वायु द्वारा प्राप्त है परन्तु ऑक्सीजन को ही प्राण नहीं कह सकते। यह भोजन एवं पेय पदार्थों में है किन्तु विटामिन, प्रोटीन या अन्य तत्वों का नाम प्राण नहीं है। सूर्य के प्रकाश द्वारा प्राप्त जीवन शक्ति को भी प्राण मानना असंगत है। वायु, भोजन, पेय एवं सूर्य का प्रकाश व माध्यम (Media) है जिनके द्वारा हमें प्राणशक्ति प्राप्त होती है। यहाँ प्राणायाम से अभिप्राय श्वसन कार्य में प्रयुक्त प्राण का नियंत्रण करना है।

## **प्राणायाम के सामान्य नियम**

- (1) प्राणायाम करने का स्थान स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए। यदि खुले स्थान में अथवा जल (नदी, तालाब आदि) के समीप बैठकर अभ्यास करें, तो सबसे उत्तम है। नगरों में जहाँ पर प्रदूषण का प्रभाव अधिक हो, वहाँ पर प्राणायाम करने से पहले घी का दीपक, अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाकर उस स्थान को सुगन्धित करने से बहुत अच्छा रहता है।
- (2) प्राणायाम करते वक्त बैठने के लिए आसन के रूप में कम्बल, दरी, चादर, रबर मैट अथवा चटाई का प्रयोग करें। यदि नीचे बैठने का आसन सुखदायक नहीं होगा तो मन भी एकाग्र नहीं रहेगा।
- (3) प्राणायाम के लिये सिद्धासन/सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते, वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।
- (4) प्राणायाम करते समय अपनी गर्दन, रीढ़, छाती एवं कमर को सीधा रखें।
- (5) श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए, इससे श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। मुख से श्वास नहीं लेना चाहिए, सामान्यावस्था में भी नासिका से ही श्वास लें।
- (6) प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को अपने आहार-विहार-आचार-विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। सदैव सात्विक एवं चिकनाई युक्त आहार ही लें, जैसे- फल एवं उनका रस, हरी तरकारी, सब्जी, दूध, घी आदि। सामान्य प्राणायाम के लिये विशेष भोजन अनिवार्य नहीं हैं। प्राणायाम के पश्चात् उष्णता निवारणार्थ दही या छाछ का प्रयोग करने से वात विकार उत्पन्न हो जाते हैं।
- (7) मन की एकाग्रता प्राणायाम का आवश्यक अंग है। ओ३म् का जप या इष्ट का स्मरण करने से मन एकाग्र होता है।

## **भस्त्रिका-प्राणायाम**

**विधि:-**

किसी ध्यानात्मक-आसन में सुविधानुसार कमर, गर्दन सीधी करके बैठकर दोनों नासापुटों से श्वास को पूरा अन्दर डायफ्राम (महाप्राचीरा पेशी) तक भरना तथा धीरे-धीरे सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका-प्राणायाम' कहलाता है। प्रारम्भ में ढाई सेकण्ड में श्वास अन्दर लेना एवं उतने ही समय में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना चाहिए, जिससे कि बिना रुके एक मिनट में 12 बार के औसत से पाँच मिनट की एक आवृत्ति में साठ बार अभ्यास करें। कफ की अधिकता या साइनस आरि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाच्छिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दाये नासापुर

को बन्द करके बायें से रेचक व पूरक (श्वास लेना व छोड़ना) चाहिए। फिर बायें को बंद करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्रगति से रेचक व पूरक करना चाहिए।

**सावधानी:-**

जिनको उच्च रक्तचाप, दमा या हृदय रोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिये। इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब उदर नहीं फुलाना चाहिये। श्वास डायफ्राम तक भरें, इससे उदर नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी।

इससे शरीर में गर्मी आती है। अतः ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करना चाहिये।

**लाभ:-**

- (1) भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिक्रिया समय (Reaction Time) अर्थात् किसी भी उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया में लिया गया समय में कमी आती है।
- (2) सर्दी, जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग नष्ट होते हैं। फेंफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय एवं मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से उनको आरोग्य लाभ होता है।
- (3) रक्त परिशुद्ध होता है।

## **कपालभाति-प्राणायाम**

**विधि:-**

कपाल भाति में मात्र श्वास छोड़ने (रेचक) पर ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास लेने के लिये (पूरक) प्रयत्न नहीं करते, अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से उदर में भी आकुंचन और प्रसारण की क्रिया होती है।

एक सेकण्ड में एक बार श्वास लय के साथ छोड़ना एवं सहज रूप से धारण करना चाहिये। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा 5 मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। कपालभाति प्राणायाम की एक आवृत्ति 5 मिनट की अवश्य होनी चाहिये।

स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिये। असाध्य रोगों में प्रातः-सायं दोनों समय कपालभाति आधा-आधा घण्टा करने से शीघ्र लाभ होता है।

**सावधानी -**

- (i) पेट की शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के लगभग उसे 6 महीने के बाद अभ्यास करें।
- (ii) गर्भावस्था, अल्सर, आन्तरिक रक्त स्त्राव एवं मासिक धर्म की अवस्था में इस प्राणायाम का अभ्यास न करें।

**लाभ:-**

- (1) मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, गुर्दे तथा प्रोस्टेट से सम्बद्ध सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं।
- (2) हृदय की धमनियों में आये अवरोध खुल जाते हैं।
- (3) डिप्रेशन, भावनात्मक असन्तुलन, घबराहट, नकारात्मकता आदि समस्त मनोरोगों से छुटकारा मिलता है।
- (4) अमाशय, अग्नाशय, लीवर, प्लीहा व आंतों का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है।
- (5) कपालभाति छात्रों के लिये (विशेष तौर पर धीमें सीखने वाले) तथा कम से कम 45 मिनट तक

एकाग्रता न रख पाने वालों के लिये अति उपयोगी है।

- (6) कपालभाति के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है।
- (7) मोटे व्यक्तियों में जिन्हें उच्च रक्तचाप या मधुमेह है, वे कपालभाति के अभ्यास से लाभ प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु उन्हें अपनी रक्त शर्करा मात्रा व रक्तचाप की नियमित जाँच करवानी होगी।

## बाह्य प्राणायाम

### विधि:—

सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति पूरा बाहर निकाल दे। श्वास बाहर निकाल कर त्रिबन्ध अर्थात् मूलबन्ध, उड्डियन बन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें। जब श्वास लेने की इच्छा बलवती हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास ले। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पूर्ववत् श्वसन क्रिया कीजिये।

3 से 5 सेकण्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं 3 से 5 सेकण्ड में ही श्वास को बाहर छोड़कर बाहर 10 से 15 सेकण्ड रखना तथा पुनः इसी क्रिया को बिना रुके लगातार करना उत्तम है।

इस प्रकार 2 मिनट में सामान्यतः 3 से 5 बार बाह्य प्राणायाम आराम से हो जाता है, और 5 बार बाह्य प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है।

### सावधानी:—

- (i) उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिये।
- (ii) सिर दर्द, माइग्रेन से ग्रसित रोगी भी इसका अभ्यास न करे।

### लाभ:—

- (1) पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भगन्दर), फिशर, गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश आदि रोगों में लाभप्रद है।
- (2) बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा एवं कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

## उज्जायी—प्राणायाम

### विधि:—

ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासायुटों से पूरक (श्वास लेना) करते हुए गले को सिकोड़ते हैं, और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरत हैं, तब जैसे खर्चाटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। हवा का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिये। इस प्राणायाम में सदैव दायीं नासापुट को बन्द करके बायीं नासापुट से ही रेचक करना चाहिये। प्रारम्भ में कुम्भक (श्वास को रोकना) का प्रयोग न करके केवल पूरक—रेचक का ही अभ्यास करना चाहिये। धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दोगुना कर दीजिये। कुम्भक 10 सेकण्ड से ज्यादा करना हो, तो जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें।

**विशेष** — प्राणायाम से सम्बद्ध सामान्य सावधानियों का अवश्य ध्यान रखें।

**लाभः—**

- (1) थायरॉइड स्नोरिंग (सोते समय खर्राटे की आवाज)
- (2) टॉसिल
- (3) स्लीपएप्निया
- (4) फुफ्फुस एवं कण्ठविकार
- (5) अजीर्ण
- (6) आमवात
- (7) जलोदर आदि रोगों में बड़ा कारगर है।
- (8) आवाज को मधुर बनाता है।
- (9) बच्चों का हकलाना, तुतलाना भी ठीक होता है।

## **अनुलोम—विलोम प्राणायाम**

**विधिः—**

किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर—गर्दन व सिर को सीधा रखते हुए बायें हाथ को ज्ञानमुद्रा में बायें घुटने पर रखकर, दाहिने हाथ से प्राणायाम—मुद्रा बनाकर, अंगूठे से दायें नासापुट को बन्द करके, बायें नासापुट से धीरे—धीरे लम्बी, गहरी श्वास भरिए। पूरा श्वास भरने के उपरान्त मध्यमा व अनामिका अंगुलियों से वामनासापुट को बंद करके अंगूठा हटाकर दायें नासापुट से श्वास को धीरे—धीरे बाहर निकाल दीजिये, तब दायें नासापुट से ही धीरे—धीरे पूरक कीजिये और बायें नासापुट से धीरे—धीरे रेचक कीजिये। यह एक आवृत्ति हुई। बाये नासापुट से लगभग ढाई सेकण्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दायें नासापुट से लगभग ढाई सेकण्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दायें से छोड़ने के तुरन्त बाद दायें से ही सहज रूप से ढाई सेकण्ड में श्वास को लेना एवं बिना श्वास को रोके बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकण्ड में ही श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। यह एक चक्र या आवृत्ति पूरी हुई, इसी तरह कम से कम 5 मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।

स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को अनुलोम—विलोम प्राणायाम का अभ्यास 15 मिनट तक करना चाहिये। असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास सुबह—शाम 30—30 मिनट तक करना चाहिए।

**लाभः—**

- (1) एकाग्रता के अभाव से उत्पन्न असाधारण/उत्तेजनात्मक क्रियाशीलता जन्य विकास का प्रबन्ध कर एकाग्रता तथा स्मृति शक्ति बढ़ाने में सहायक हो सकता है।
- (2) संधिवात, आमवात, गठिया, स्नायु दुर्बलता, अवसाद, ओ.सी.डी., सीजोफ्रेनिया, डाइमेंशिया आदि समस्त वात रोग नष्ट होते हैं।
- (3) कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, धमनियों में आये हुये अवरोध आदि हृदय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

## **भ्रामरी—प्राणायाम**

**विधिः—**

किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास दोनों ओर से थोड़ा दबायें, मन को केन्द्रित रखें, अंगूठों के द्वारा

दोनों कानों को पूरा बंद कर लें। अब भ्रमर की भांति गुंजन करते हुए नाद रूप में 'ओ३म' का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।

3 से 5 सेकण्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आँख आदि बन्द करके 15–20 सेकण्ड में नाद रूप में श्वास बाहर छोड़ना। प्रत्येक व्यक्ति को लगातार कम से कम 5 से 7 बार यह प्राणायाम अवश्य करना चाहिये।

**सावधानी:—**

नाद भौरे की गुंजन की तरह मधुर और सहज रखना चाहिए, कर्कश और कठोर गुंजन का प्रयोग कदापि न करें। आँखों के ऊपर अंगुलियों से अत्यधिक दबाव न दें।

**लाभ —**

- (1) मानसिक रोगों में बेहद लाभप्रद है।
- (2) ध्यान के लिए अत्यन्त उपयोग है।

## **उद्धीथ—प्राणायाम**

**विधि:—**

3 से 5 सेकण्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र 'ओ३म' शब्द का विधिपूर्वक उच्चारण करते हुए लगभग 15 से 20 सेकण्ड में श्वास को बाहर छोड़ना, एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः इसी प्रकार से अभ्यास करना चाहिये।

3 मिनट की एक आवृत्ति में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिये।

**लाभ:—**

उद्धीथ प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों के स्पन्दन गति (Pluse Rate), श्वास—प्रश्वास गति (Breath Rate), अम्लजन की खपत (Oxygen Consumption) तथा निरन्तर उत्पन्न हुए पसीने में कमी आती है।

सभी लाभ भ्रामरी प्राणायाम की तरह है। समस्त असाध्य रोगों में निरन्तर अभ्यास से लाभ मिलता है।

## **प्रणव प्राणायाम या ध्यान योग**

**विधि:—**

पूर्व निर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास—प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्धीथ 'ओ३म' का ध्यान करें।

**लाभ:—**

सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए, ऐसा करने से निद्रा योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी एवं प्रगाढ़ रहेगी।

## राज्यों से सम्बंधित प्रवृत्तियाँ

शिविरार्थियों को भारत के विभिन्न राज्यों के सम्बंध में शिविर के कार्यक्रमानुसार निम्नानुसार जानकारी उपलब्ध कराई जा सकती है। विद्यार्थियों को अन्य राज्यों तथा प्रसिद्ध नगरों एवं उनके इतिहास, संस्कृति एवं धरोहरों पर संक्षिप्त लेख लिखने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिये।

### उत्तरप्रदेश

भारत का जनसंख्या के आधार पर सबसे बड़ा राज्य उत्तर प्रदेश है। लखनऊ इसकी राजधानी है। ऐतिहासिक रूप से वैदिक सभ्यता का प्रारंभ इसी प्रदेश में हुआ। यह प्रदेश प्राचीन भारत, मध्यकालीन भारत और वर्तमान भारत के गौरवशाली और ऐतिहासिक कालखंड का साक्षी रहा है। यह प्रदेश भारत के उत्तर में स्थित है। भारत के सबसे प्राचीनतम शहरों में से एक वाराणसी, भारतीय संस्कृति में लोकप्रिय कुंभ की स्थली प्रयाग, गुरु गोरखनाथ की स्थली गोरखपुर यहीं पर है। प्राचीन भारत के सोलह महाजनपदों में से सात जनपद इस वर्तमान उत्तरप्रदेश की सीमा में हैं। गौतम बुद्ध ने अपना पहला उपदेश बनारस के निकट सारनाथ में किया और गौतम बुद्ध को परिनिर्वाण इसी राज्य के कुशीनगर में प्राप्त हुआ। इसी राज्य में वाराणसी में भगवान शिव के ज्योतिर्लिंग के प्रसिद्ध विश्वनाथ मंदिर है।

आधुनिक भारत में इस प्रदेश ने पंडित मदनमोहन मालवीय और पुरुषोत्तमदास टंडन जैसे महत्वपूर्ण राष्ट्रवादी राजनैतिक नेता दिये हैं। इसी राज्य में अनेक क्रांतिकारी हुए हैं। इसी राज्य में क्रांतिकारी जैसे पंडित रामप्रसाद बिस्मिल, चंद्रशेखर आजाद, झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई इत्यादि हुए।

भौगोलिक दृष्टिकोण से उत्तरप्रदेश तीन मुख्य भागों में बाँटा जा सकता है। इनमें उत्तर में हिमालय का क्षेत्र, मध्य में गंगा का मैदानी भाग और दक्षिण में विंध्याचल का क्षेत्र है। इस राज्य की प्रमुख नदियाँ पतित पावन गंगा, यमुना, चम्बल और सोन है। इस राज्य की जलवायु उष्ण कटिबंधीय है। भदोई और मिर्जापुर की कालीन दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। बनारसी साड़ियाँ, फिरोजाबाद की काँच की वस्तुएँ और सहारनपुर का नक्काशीदार लकड़ी का काम, मेरठ की कैंची, रामपुर का पैचवर्क, मुरादाबाद के पीतल के बर्तन पूरे भारत में अपनी अलग पहचान रखता है। मथुरा में एक अत्याधुनिक तेल शोधन संयंत्र है। भारत के प्रमुख तापविद्युत संयंत्र में से एक रिहंद इसी राज्य में हैं।

हिन्दी भाषा और उत्तरप्रदेश का सम्बन्ध विरपरीचित है। भारतीय संस्कृति में जनमानस में आदरणीय और लोकप्रिय गोस्वामी तुलसीदास, कबीर और सूरदास से लेकर भारतेन्दु हरिश्चन्द्र, मुंशी प्रेमचंद, सूर्यकांत त्रिपाठी निराला, आचार्य रामचंद्र शुक्ल, जयशंकर प्रसाद, सुमित्रा नंदन पंत, राष्ट्र कवि मैथिलीशरण गुप्त, हरिवंशराय बच्चन, प्रख्यात लेखिका महादेवी वर्मा और अज्ञेय जैसे महाकवि और लेखक इसी राज्य से हैं। इलाहाबाद में प्रत्येक बारहवें वर्ष में कुंभ का मेला आयोजित किया जाता है। कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर गंगा नदी में डुबकी लगाने के लिए कानपुर, इलाहाबाद, वाराणसी, गढ़मुक्तेश्वर इत्यादि स्थानों पर बड़ी संख्या में लोग एकत्रित होते हैं। भारत के प्राचीन तीर्थ स्थान वाराणसी, अयोध्या, विंध्याचल, प्रयाग, मथुरा, वृन्दावन, नैमिषारण्य इसी राज्य में स्थित है। इसके अतिरिक्त सारनाथ, श्रावस्ती, कुशीनगर, कांपिल, कौशांबी प्रमुख स्थल हैं। गोंडा जिले के मत्स्येन्द्रनाथ नामक स्थान पर प्रसिद्ध देवी पीठ है।

इलाहाबाद में उत्तरप्रदेश के उच्च न्यायालय की मुख्य पीठ है। कानपुर में भारत के प्रतिष्ठित तकनीकी शिक्षण संस्थानों में से एक आई.आई.टी. स्थित है। यह राज्य शास्त्रीय नृत्य शैली कथक

के लिए प्रसिद्ध है। सितार और तबले का विकास इसी राज्य में हुआ है। प्रसिद्ध संगीतज्ञ तानसेन और बैजू बावरा इसी राज्य से संबंधित हैं। भारत का राज्य चिन्ह सम्राट अशोक के द्वारा बनवाये सारनाथ स्तम्भ से लिया गया है।

उत्तरप्रदेश में वर्तमान में 75 जिले हैं तथा 403 विधानसभा सीटें हैं। इस राज्य में दो स्तरीय विधायिका हैं, विधानसभा और विधानपरिषद्। देश में सर्वाधिक लोकसभा सदस्य इसी राज्य से होते हैं और इनकी संख्या 80 है। इस राज्य का सोनभद्र जिला ऐसा है जिसकी सीमाएँ चार अन्य प्रदेशों को छूती है।

### **पश्चिम बंगाल**

शस्यश्यामला बंग भूमि के उत्तर में हिमालय की चाँदी सी चमचमाती चोटियाँ, दक्षिण में दिन-रात प्रक्षालन करता गंगा सागर, पूर्व में बंगलादेश, पश्चिम में झारखण्ड और दक्षिण पश्चिम में उड़ीसा राज्य है।

बंगाल कृषि प्रधान राज्य है। जनसंख्या का तीन चौथाई भाग गाँवों में बसता है। 80 प्रतिशत लोग खेतों या खेती के अन्य कामों से निर्वाह करते हैं।

गंगा बंगाल की सर्वप्रमुख नदी है। गंगा बंगाल में आकर दो भागों में विभक्त हो जाती है जिनके नाम पद्मा और भागीरथी हैं। भागीरथी कोलकाता होकर गंगा सागर में मिलती है तो हुगली कहलाती है। हुगली के एक किनारे कोलकाता और दूसरे किनारे हावड़ा नगर बसा है। पद्मा बंगलादेश में बहते हुए सागर में मिलती है।

#### **प्रसिद्ध स्थान :**

**कोलकाता**— लगभग 92 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैले हुए इस नगर की जनसंख्या एक करोड़ से अधिक है। यहाँ घुड़दौड़ मैदान, चिड़ियाघर, बिड़ला प्लेनीटोरियम, इण्डिया बोटेनिकल गार्डन, बेलूरमठ आदि दर्शनीय स्थान हैं। बोटेनिकल गार्डन एशिया का सबसे बड़ा वनस्पति उद्यान है। यहाँ के जड़ी-बूटी संग्रहालय में पच्चीस लाख सूखे लता पत्तों के नमूने सुरक्षित रखे हैं। भारत में प्रथम भूमिगत रेल (Metro Rail) इसी नगरी में चलाई गयी। बंगाल के अन्य प्रसिद्ध नगरों में सिलीगुड़ी, दार्जिलिंग, मुर्शिदाबाद, मालदा, दुर्गापुर, चितरंजन, आसनसोल आदि हैं।

#### **प्रसिद्ध तीर्थस्थान :**

1. **कपिल तीर्थ** — यहाँ सुन्दर वन के डेल्टा पर बसा सांख्य दर्शन के रचयिता और सांख्य मत के प्रतिष्ठाता कपिल मुनि का आश्रम है, जहाँ सागरपुत्रों को गंगा धारा द्वारा मुक्त किया गया था।
2. **कालीघाट** — कोलकाता का कालीघाट एक महापीठ है। कहते हैं यहाँ सती के दायें पैर की चार अंगुलियाँ गिरी थीं। यहाँ की देवी का नाम है कालिका।
3. **दक्षिणेश्वर** — दक्षिणेश्वर की कालीवाड़ी कोलकाता से बहुत निकट गंगा के किनारे पर स्थित है। यह मंदिर रामकृष्ण परमहंस का साधना-स्थल रहा है, जिनसे प्रेरणा तथा आशीर्वाद लेकर स्वामी विवेकानन्द ने भारतीय धर्म, संस्कृति तथा दर्शन को विश्व में पुनः प्रतिष्ठित किया।
4. **बेलूर मठ** — दक्षिणेश्वर काली मंदिर के सामने गंगा के उस पार स्थित है। पत्थर से बने मंदिर का स्थापत्य देखने योग्य है। यहाँ रामकृष्ण परमहंस का स्मारक है। इस मंदिर के साथ भारत के विश्व प्रसिद्ध सपूत स्वामी विवेकानन्द की स्मृति जुड़ी है।

#### **महान् विभूतियाँ :**

1. **चैतन्य महाप्रभु** — नवद्वीप में जन्म लेकर महाप्रभु चैतन्य देव ने राधा-कृष्ण की भक्ति के

- माध्यम से प्रेम का प्रसार भारत भर में किया। उनका संदेश आज विश्व भर में फैल चुका है।
2. **श्री रामकृष्ण परमहंस** — जब लोग भारतीय और पाश्चात्य ज्ञान और दर्शन के संघर्ष में दिशा भूल रहे थे, धर्म की नींव हिल रही थी, उस संकट की घड़ी में रामकृष्ण अवतरित हुए। इन्होंने विभिन्न उपासना पद्धतियों का अनुसरण कर प्रमाणित किया कि सभी पंथ एक ही सत्य की अनुभूति कराते हैं।
  3. **स्वामी विवेकानन्द** — इन्होंने विश्व में वेदान्त का शंखनाद किया। शिकागो की विश्वधर्म सभा में इन्होंने अपने भाषण से संसार के विद्वानों को न केवल प्रभावित ही किया वरन् भारतीय दर्शन की विजय पताका विश्वभर में फहरायी। हिन्दू धर्म के प्रति लोगों की श्रद्धा बढ़ी। इन्होंने देश-प्रेम और नव-जागरण के मंत्र से देश को दीक्षित किया। इनकी ओजपूर्ण वाणी और उदात्त विचार से देश जगा।
  4. **बंकिम चन्द्र** — मातृभाषा की सेवा को अपना कर्तव्य समझकर इन्होंने आनन्दमठ, दुर्गेशनन्दिनी, कपालकुण्डला, देवी चौधरानी— जैसे बहुत से उपन्यास लिखे। इनकी पुस्तकों में अपनी संस्कृति के प्रति गौरव और नीतिप्रियता है। स्वतन्त्रता-आन्दोलन में जान डालने वाला गीत “वंदेमातरम्” आनन्दमठ से लिया गया है, जो आज हमारा राष्ट्रगीत है।
  5. **रवीन्द्रनाथ ठाकुर** — रवीन्द्रनाथ बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे। उन्होंने गीत, नाटक, कहानी, उपन्यास, निबन्ध और गीतनाट्य लिखे। उन्हें ‘गीताञ्जलि’ पर संसार का सबसे बड़ा साहित्यिक नोबेल पुरस्कार मिला। वे मूर्धन्य शिक्षाविद् थे और शान्ति निकेतन के संस्थापक थे। वे राष्ट्रगान के रचयिता भी थे।
  6. **सुभाषचन्द्र बोस**— कटक में जन्मे भारत माँ के इस सपूत का देश को स्वतन्त्रता दिलाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। नेताजी के नाम से प्रसिद्ध सुभाष ने कहा था “तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूँगा।” उन्होंने भारत की स्वतन्त्रता के लिए तथा देश की राजधानी पर तिरंगा फहराने के लिए ‘आजाद हिन्द फौज’ को “दिल्ली चलो” का नारा दिया।
  7. **आचार्य जगदीश चंद्र बोस** — भारत में आधुनिक काल के प्रमुख वैज्ञानिक हैं। इन्हें भौतिक शास्त्र और वनस्पति शास्त्र दोनों में प्रयोगवादी विज्ञान का प्रणेता माना जाता है। मार्कोनी से पूर्व सूक्ष्म तरंगों का उत्पादन, संसूचन और प्रसारण सफलता पूर्वक इन्होंने ही किया। पौधों में वृद्धि नापने का उपकरण ‘क्रेस्कोग्राफ’ इन्होंने ही विकसित किया।
  8. **आचार्य प्रफुल्लचंद्र राय** — आधुनिक भारत में विज्ञान की पताका पूरे विश्व में लहराने वाले रसायन शास्त्री आचार्य प्रफुल्लचंद्र राय ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक ‘दि हिस्ट्री ऑफ हिन्दू केमिस्ट्री’ में यह बताया कि भारत में रसायन की परम्परा 3000 वर्षों से पुरानी है। इसके अतिरिक्त प्रफुल्लचंद्र राय ने कई उद्योग धंधों की नींव भी डाली।

## सिक्किम

हिमालय की गोद में विद्यमान यह प्रदेश अप्रैल सन् 1975 में भारत के 22वें प्रदेश के रूप में भारत गणराज्य का अभिन्न अंग बना। इस प्रदेश में हिमालय पर्वत माला के कई हिममण्डित शिखर हैं। विश्व का तीसरा सबसे ऊँचा शिखर कंचनजंघा (8579 मीटर) इसी प्रदेश की सीमा पर स्थित है। कई मनोरम घाटियाँ व हिमानियाँ पर्यटकों को बलात् अपनी ओर आकर्षित करती हैं। त्रिस्रोता (तिस्ता) यहाँ की पवित्र नदी है। इसी नदी के तट पर बंगाल प्रदेश के अन्तर्गत त्रिस्रोता नामक स्थान पर शक्ति पीठ स्थित है। यहाँ पर नाना प्रकार की वनस्पति उगती है, जिसमें अर्किड जाति के सैकड़ों

प्रकार के पुष्प है। इसे वनस्पति विज्ञान-शास्त्रियों का स्वर्ग भी कहा जाता है। गंगटोक इस प्रदेश की राजधानी है। यहाँ 500 एकड़ भूमि में चाय के विस्तृत बागान हैं। चाय का निर्यात प्रमुख रूप से रूस व जर्मनी को होता है। अधिकांश जनता की जीविका कृषि पर निर्भर है। बड़ी इलायची की पैदावार के लिये यह भारत भर में प्रसिद्ध है। इसके अतिरिक्त यहाँ पर कई बौद्ध मठ हैं। जो कि अपनी अलग ही पहचान रखते हैं।

### आसाम

असम या आसाम भारत के उत्तर पूर्व में स्थित एक राज्य है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में इसे प्राज्ञ ज्योतिष, कामरूप के नाम से जाना जाता था। असम शब्द का अर्थ वह भूमि जो समतल नहीं है, अद्वितीय इत्यादि रूप में भी लिया जा सकता है। ब्रह्मपुत्र इस राज्य की प्रमुख नदी है। इसके अतिरिक्त लोहित, पगलडिया, मानस, कपिली, दिगारू अन्य नदियाँ हैं। असम की पहचान यहाँ के लगभग 700 चाय बागानों से ही है। इसकी राजधानी गोहाटी है। गोहाटी में भारत सरकार ने एक नई आई.आई.टी. स्थापित की है। गोहाटी, डिब्रूगढ़, सिलचर यहाँ के प्रमुख औद्योगिक केन्द्र हैं। डिब्रूगढ़ में तेल शोधक संयंत्र हैं। असमिया और बोड़ो यहाँ की प्रमुख क्षेत्रीय और आधिकारित भाषाएँ हैं। इस राज्य की पहचान भूपेन हजारिका से भी होती है जो कि प्रसिद्ध गायक, संगीतकार, गीतकार और फिल्मकार रहे हैं। असम में केन, बांस शिल्प, घंटी धातु, मुखौटा बनाना, लोहे से नाव और पारंपरिक बन्दूकें बनाना इत्यादि महत्वपूर्ण शिल्प परम्पराएँ रही हैं। बीहू यहाँ का प्रसिद्ध लोक नृत्य है जो कि बीहू पर्व पर किया जाता है। यह युवा स्त्री और पुरुष द्वारा किया जाता है। कामाख्या, कामाक्षी देवी का मंदिर पहाड़ी पर है। इस क्षेत्र में कई सिद्धपीठ हैं जैसे सौमारपीठ, श्रीपीठ, रत्नपीठ, विष्णुपीठ, रुद्रपीठ, ब्रह्मपीठ है। आसाम में ही हिमालय की पूर्वोत्तर सीमा पार पर्वत के क्षेत्र में परशुराम कुण्ड स्थित है।

### उड़ीसा

भारत के पूर्वी तट पर स्थित राज्य उड़ीसा जिसे ओड़िशा भी कहते हैं, की राजधानी भुवनेश्वर है। यहाँ मुख्यतः उड़ीया भाषा बोली जाती है। हमारी ग्रन्थों में इस राज्य का उल्लेख उत्कल, कलिंग, त्रिकलिंग इत्यादि के रूप में आता है। उड़ीसा की पहचान सूर्य मंदिर कोणार्क से मुख्यतः जोड़ी जाती है। कोणार्क को मैत्रेय वन के नाम से जाना जाता है। इसके अतिरिक्त भगवान जगन्नाथ का मंदिर जो कि भारत के चारधाम में से एक पुरी में स्थित है। इसका उल्लेख स्कन्ध पुराण में भी है। यहाँ भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा का मंदिर है। प्रतिवर्ष विश्व प्रसिद्ध रथयात्रा पूरी नहीं होती है। भुवनेश्वर में लिंगराज मंदिर प्राचीन स्थापत्य कला से परिपूर्ण है। इसके अतिरिक्त यहाँ पर धौली बौद्ध मंदिर, उदयगिरी-खंडगिरी की प्राचीन गुफाएँ, रत्नगिरी, ललितगिरी के बौद्ध भित्ति चित्र प्रसिद्ध स्थल हैं। नंदन कानन, चिल्का झील, हीराकुंड बांध प्रमुख पर्यटन स्थल हैं। पाराद्वीप इस राज्य का एक प्रमुख बन्दरगाह है। उड़ीसा का शास्त्रीय नृत्य ओडिशी है। यह ईश्वर के लिए गाये जाने वाला मंदिर नृत्य था। उड़ीसा में बड़े उद्योग मुख्यतः खनिज आधारित हैं। जिनमें राउरकेला में इस्पात और उर्वरक संयंत्र प्रमुख हैं। यह राज्य सम्राट अशोक के साथ हुए कलिंग युद्ध का साक्षी है। महानदी इस राज्य की प्रमुख नदी है। पुरी, कोणार्क और भुवनेश्वर को पूर्वी भारत का सुनहरा त्रिकोण भी कहते हैं। घूमरा नृत्य, रुकमार नाच या चाउ नृत्य, गोटीपुआ प्रमुख नृत्य हैं।

## तमिलनाडु

भारत का दक्षिणी राज्य तमिलनाडु अपने द्रविड़शैली के विशाल मन्दिरों और विशाल समुद्री तट के लिए प्रसिद्ध है। तमिलनाडु की राजधानी चेन्नई है तथा यहाँ पर प्रमुख भाषा तमिल है। तमिलनाडु से आधुनिक भारत के कई वैज्ञानिकों का सम्बन्ध है जिनमें भौतिक शास्त्र में नोबेल पुरस्कार प्राप्त चन्द्रशेखर वेंकटरमन, एम.के. विमान बापू प्रमुख हैं। तमिलनाडु चेर, चोल और पाण्ड्या राजवंशों की कर्मभूमि रही है। इसकी प्रमुख नदी कावेरी है। भारत का प्रमुख तकनीकी शिक्षा संस्था आई.आई.टी. यहाँ स्थित है। यहाँ पर थंजावर में वृहदेश्वर मंदिर, मीनाक्षी मंदिर मदुरई में प्रसिद्ध है। चोल साम्राज्य के प्रमुख राजाओं में से एक राजेन्द्र चोल का साम्राज्य एशिया के प्रमुख साम्राज्यों में गिना जाता था। इसकी सीमा के भीतर पूर्वी और पश्चिमी घाट पड़ते हैं। इसके दक्षिण में हिन्द महासागर और पूर्व में बंगाल की खाड़ी है। भरतनाट्यम यहाँ का शास्त्रीय नृत्य है। तमिलनाडु में सेलम का महत्व लौह धातु विज्ञान के केन्द्र के रूप में है तथा कल्पक्कम में परमाणु ऊर्जा संयंत्र स्थापित हैं। वर्तमान में यहाँ एक सदानात्मक लोकतंत्र है जिसमें विधानसभा के 34 सदस्य हैं। तमिलनाडु में चावल उत्पादन होता है। यहाँ के व्यंजन डोसा, इडली और उत्तपम प्रसिद्ध हैं। जिन्हें केले के पत्तों पर परोसा जाता है। कोयम्बटूर में यांत्रिक मशीनों के बड़े-बड़े कारखाने हैं। यहाँ का प्रमुख त्यौहार पोंगल है जो कि नववर्ष के रूप में मनाया जाता है।

## गुजरात

भारत की पश्चिमी सीमा पर स्थित राज्य गुजरात है। इसकी अन्तर्राष्ट्रीय सीमा पाकिस्तान से लगती है। गाँधीनगर इसकी राजधानी है। अरब सागर इसकी दक्षिण पश्चिम सीमा बनाता है। भगवान कृष्ण मथुरा को छोड़कर सौराष्ट्र के पश्चिमी तट पर बसे थे और उन्होंने द्वारका बनाई। सोमनाथ यहाँ का एक प्रसिद्ध मन्दिर है जो कि द्वादश ज्योतिर्लिंग में से एक है। इसी तरह अम्बाजी में देविका प्रसिद्ध मन्दिर है। गुजरात गरबों के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। भारत के प्रसिद्ध वैज्ञानिक विक्रम साराभाई का सम्बन्ध इसी राज्य से है। विक्रम साराभाई को भारत के अन्तरिक्ष कार्यक्रम का जनक माना जाता है। गुजरात में प्रसिद्ध लोकनाट्य भवई अस्तित्व में है। यहाँ के प्रमुख संत नरसिंह मेहता हुए हैं। भारत को वेदों की चलो का नारा देने वाले स्वामी दयानन्द सरस्वती की जन्म स्थली टंकारा इसी राज्य में है। लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल जिन्होंने इस देश के एकीकरण के कार्य को पूरा किया, का सम्बन्ध भी इसी राज्य से है। यहाँ का लोक नृत्य गरबा और डांडिया है। जैन तीर्थ स्थलों में पावागढ़ प्रसिद्ध है। राज्य का सबसे बड़ा वार्षिक मेला द्वारका में भगवान कृष्ण के जन्म दिवस जन्माष्टमी पर हर्षोल्लास से मनाया जाता है। गुजरात की वास्तुकला को सोमनाथ, द्वारका, गिरनार जैसे स्मारकों में देखा जा सकता है। जामनगर की बांधनी (बंधाई और रंगाई की तकनीक), पाटन का रेशमी वस्त्र पटोला, ईदर के खिलौने, पालनपुर का इत्र प्रसिद्ध हैं। गुजरात भारत में लकड़ी की नक्काशी का मुख्य केन्द्र रहा है। यहाँ गुजराती और हिन्दी भाषाएं प्रमुखता से बोली जाती हैं। गिर के वनों में शेरों का अभ्यारण्य प्रसिद्ध है।

## उत्तराखण्ड

वर्ष 2000 में अस्तित्व में आये राज्य उत्तराखण्ड को देवभूमि भी कहा जाता है। देहरादून यहाँ की राजधानी है। हमारे देश का प्रसिद्ध तीर्थ स्थान केदारनाथ इसी राज्य में स्थित है। टिहरी, गढ़वाल, कुमायु यहाँ के प्रमुख क्षेत्र हैं। इस राज्य का अधिकांश उत्तरी भाग वृहद्तर हिमालय की

चोटियों और हिम नदियों से ढका हुआ है। भारत में दुर्लभ जड़ी-बूटियों का घर यह प्रदेश है। भारत की दो प्रमुख नदियों गंगा और यमुना का उद्गम स्थल इसी राज्य में है। जिम कॉरबेट नेशनल पार्क, नैनीताल, नंदादेवी राष्ट्रीय उद्यान इसी राज्य में स्थित हैं। गंगा का प्रारंभ अलकनंदा और भागीरथी नदियों से होता है। अलकनंदा की सहायक नदी धौली, विष्णु गंगा और मंदाकिनी है। गंगा नदी, भागीरथी के रूप में गंगोत्री हिमनद से निकलती है। भागीरथी और अलखनंदा देवप्रयाग का संगम करती हैं। यमुना नदी यमनोत्री से निकलती है। यहाँ के प्रसिद्ध हिमशिखरों में केदारनाथ, नंदादेवी, गौरी पर्वत प्रसिद्ध है। यह राज्य दो मण्डलों में विभाजित है। कुमायूँ मण्डल और गढ़वाल मण्डल। अलमोड़ा, नैनीताल, पिथौरागढ़ कुमायूँ मण्डल के प्रमुख जिले हैं तथा उत्तर काशी, रुद्रप्रयाग, हरिद्वार, देहरादून गढ़वाल मण्डल के जिले हैं। यहाँ पर दो प्रमुख बोलियाँ कुमाऊँनी और गढ़वाली है। टिहरी पनबिजली योजना देश की प्रमुख पनबिजली में से एक है। बद्रीनाथ, केदारनाथ के साथ-साथ उत्तराखण्ड में छोटा चारधाम बनता है। हरिद्वार में प्रति बारह वर्षों में कुंभ मेले का आयोजन होता है। सिक्खों का तीर्थस्थल हेमकुंड साहिब इसी राज्य में है। पंतनगर में गोविन्दवल्लभ पंत कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पूरे भारत में अपना अलग स्थान रखता है। इसी तरह रुड़की में आई.आई.टी. स्थित है। उत्तराखण्ड भारत के कई जाने माने बोर्डिंग विद्यालयों का घर है। जैसे दून विद्यालय देहरादून, शेरवुड कॉलेज नैनीताल इत्यादि। पौराणिक काल इस क्षेत्र में विभिन्न देवी-देवताओं ने अवतार लिये हैं। सती अनसूया, माता सीता की स्थली यह राज्य रहा है। भगवान दत्तात्रेय की यह निवास भूमि है। वर्तमान में यहाँ विधानसभा की 70 सीटें हैं और लोक सभा की 5 सीटें हैं।

## गोवा

भारत का क्षेत्रफल के हिसाब से सबसे छोटा राज्य गोवा है। 1961 में पुर्तगालियों से यह भारतीय प्रशासन में आया। महाभारत में गोवा का उल्लेख गोपराष्ट्र के रूप में है। भगवान परशुराम ने इसे गुमानचल के रूप में अपने बाणों की वर्षा से स्थापित किया। गोवा का प्रमुख उद्योग पर्यटन है। इसकी राजधानी पणजी है। गोवा को कोंकण काशी के नाम से भी जानते हैं। गोवा के मनभावन बीच जैसे कलंगघूट, मीरांमार, दोनापाउला, कोलवा प्रसिद्ध हैं। माण्डवी नदी के तट पणजी शहर है। गोवा में मंगेशी मंदिर, शान्ता दुर्गा मंदिर, भूतनाथ मंदिर प्रसिद्ध मंदिर हैं। इसके अतिरिक्त गोवा को बड़े-बड़े चर्च के कारण भी जाना जाता है। कोंकण रेलवे की शुरुआत से गोवा भारत के किसी भी बड़े स्टेशन से जुड़ गया है।

## जम्मू कश्मीर

भारत के मुकुट जम्मू कश्मीर भौगोलिक रूप से उत्तर में स्थित राज्य है। इसके तीन मुख्य अंचल जम्मू, कश्मीर और लद्दाख है। सिन्धु, झेलम और चिनाब नदियाँ इस राज्य में बहती हैं। डल झील के लिये प्रसिद्ध श्रीनगर इस राज्य की राजधानी है। संस्कृत व्याकरण के रचयिता पाणिनि की जन्म स्थली यही राज्य है। हिन्दूओं की प्रसिद्ध देवी वैष्णो देवी का धाम इसी राज्य में है। इसके अतिरिक्त जम्मू रघुनाथ मंदिर प्रसिद्ध है। इस राज्य का प्रमुख लोक नृत्य कुड़ और धूमल है। कुड़ मुख्यतः रात्रि को किया जाता है और यह लोक देवताओं को धन्यवाद देने के लिए किया जाता है।

## झारखण्ड

वर्ष 2000 में झारखण्ड राज्य का अस्तित्व वर्तमान भारत में आया। रांची इसकी राजधानी है। झारखण्ड एक वन प्रदेश है तथा यहाँ प्रचुर मात्रा में खनिज उपलब्ध हैं। धनबाद, बोकारो और जमशेदपुर यहाँ के प्रमुख औद्योगिक शहर हैं। स्वर्ण रेखा यहाँ की प्रमुख नदी है। भारतीय स्वतंत्रता के प्रमुख क्रांतिकारी बिरसा मुण्डा के नेतृत्व में मुण्डा विद्रोह इसी राज्य में हुआ। यह आदिवासी जनजाति बहुल इलाका है। यहाँ पर लोहा, कोयला, मायका, बॉक्साइट, चूना पत्थर इत्यादि खनिज सम्पदाओं की प्रचुरता है। बैतला राष्ट्रीय अभयारण्य यहाँ स्थित है। वनवासियों का सबसे बड़ा त्यौहार सरहुल है जो कि मुख्यतः बसंतोत्सव है। यहाँ के लोकनृत्य नटुवा, अगनी, चौकारा है। राष्ट्रीय धातु कर्म प्रयोगशाला जमशेदपुर में स्थित है और राष्ट्रीय खनन शोध संस्थान धनबाद में स्थित है। जैनियों का प्रसिद्ध तीर्थ स्थल सम्मेद शिखर यहाँ स्थित है।

## केरल

भारत के दक्षिण-पश्चिमी सीमा पर अरब सागर और सयाद्री पर्वत श्रृंखलाओं के मध्य स्थित राज्य केरल है। इसकी राजधानी तिरुवनन्तपुरम है। यहाँ मलयालम भाषा बोली जाती है। आदि शंकराचार्य की जन्म स्थली कालड़ी इसी राज्य में स्थित है। पौराणिक कथाओं के अनुसार भगवान परशुराम ने अपना परशु समुद्र में फेंका। जिसकी वजह से उस आकार की भूमि समुद्र से बाहर निकली और केरल अस्तित्व में आया। केरल का इतिहास संगमकाल के रूप में जाना जाता है। यह भू-भाग चेर राजाओं के अधीन था। प्राचीन और मध्यकालीन भारत में अति विकसित गणित की प्रसिद्ध शाखा केरल शाखा के रूप में जानी जाती है। इस शाखा में प्रसिद्ध गणितज्ञ माधवन, शंकरनारायणन, वररूचि प्रथम और द्वितीय, नीलकण्ठ सोमायजी, शंकर वारियार प्रसिद्ध हैं। आधुनिक गणित का इतिहास यह मानता है कि अवकलन और समाकलन के अविष्कारक केरल के गणित वैज्ञानिक हैं। केरल की आयुर्वेद चिकित्सा परम्परा हजारों सदियों से चली आ रही है। केरल आयुर्वेद का सर्वाधिक प्रमाणिक ग्रन्थ वाग्भट्ट का अष्टांगहृदयम् और अष्टांगसंग्राहम है। पंच कर्म चिकित्सा के लिये सैकड़ों पर्यटक प्रतिवर्ष केरल आते हैं। भारत में आधुनिक विज्ञान की पताका फहराने वाले एन. रामचन्द्रन, यू.एस. नायर, एम.एस. स्वामीनाथन, जी. माधवन नायर सरीखे वैज्ञानिकों की जन्म स्थल केरल ही है। ओणम यहाँ का एक प्रसिद्ध त्यौहार है। केरल में लोकक्रीड़ाएँ और आधुनिक क्रीड़ाएँ एक साथ विद्यमान हैं। केरल के प्रमुख नृत्य मोहिनी अट्टम, थियरा अट्टम हैं तथा यहाँ का शास्त्रीय नृत्य कथककली है।

## महाराष्ट्र

हिन्दू पादशाही की पदवी लेने वाले हिन्दू सम्राट शिवाजी की जन्म और कर्मस्थली महाराष्ट्र की राजधानी मुम्बई है। महाराष्ट्र में बालगंगाधर तिलक ने स्वतंत्रता से पूर्व सार्वजनिक तौर पर गणेशोत्सव मनाना प्रारंभ किया था जो आज भी जारी है। महाराष्ट्र की प्रमुख बोली मराठी है। भारत के द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक त्रयम्बकेश्वर नासिक में स्थित है जहाँ प्रति बारह वर्ष बाद कुंभ का आयोजन होता है। इसके अतिरिक्त महाराष्ट्र में कई धार्मिक स्थल हैं। पुणे, नागपुर, कोल्हापुर, नासिक और औरंगाबाद यहाँ के प्रमुख नगर हैं। प्रसिद्ध संत ज्ञानेश्वर, तुकाराम, नामदेव इसी राज्य से हैं। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले बाल गंगाधर तिलक, विनायक

दामोदर सावरकर, महादेव गोविन्द रानाडे, गोपालकृष्ण गोखले इसी राज्य से हैं। हिन्दुओं को संगठित करने और उनमें आत्मविश्वास उत्पन्न करने वाले संगठन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के संस्थापक डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार का सम्बन्ध भी इसी राज्य से है। आधुनिक भारत में सुपर कम्प्यूटर परम 10000 के शिल्पी पद्मभूषण डॉ. विजय पाण्डूरंग भटकर भी इसी राज्य से हैं। कोंकण, मराठवाड़ा, पश्चिमी महाराष्ट्र, विदर्भ, यहाँ के प्रमुख क्षेत्र हैं। लावणी यहाँ का एक प्रमुख नृत्य है। इसी तरह पवड़ी नाच प्रमुख है। गोदावरी यहाँ की प्रमुख नदी है। भारत के संविधान सभा की प्रारूप समिति के अध्यक्ष और सामाजिक समरसता के अग्रदूत बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर की जन्मस्थली भी महाराष्ट्र है।

### मध्य प्रदेश

निमाड़, मालवा, बुन्देलखण्ड, ग्वालियर, बघेलखण्ड जैसी पाँच लोक संस्कृतियों का समावेश मध्य प्रदेश में है। भोपाल इसकी राजधानी है। नर्मदा, शिप्रा नदी यहाँ की प्रमुख नदियाँ हैं। द्वादश ज्योतिर्लिंगों में उज्जैन में महाकालेश्वर और ओंकारेश्वर इस राज्य में स्थित हैं। महाकवि कालीदास की धरती मालवा रही है। विद्याचल के पठार पर प्रसरित मालवा की भूमि उर्वर तो है ही साथ ही पश्चिमी भारत की सबसे अधिक स्वर्णमयी और गौरवशाली भूमि रही है। विद्यावासिनी मंदिर के लिये प्रसिद्ध बुन्देलखण्ड है। महाभारत काल में विराट नगर बघेलखण्ड की भूमि पर स्थित है। कबीरपंथ का यहाँ बहुत प्रभाव है। 1857 का पहला स्वतंत्रता संग्राम झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई ने ग्वालियर की भूमि पर ही लड़ा। नर्मला, चम्बल, ताप्ती, माही जैसी नदियों का उद्गम स्थल इस राज्य में है। यहाँ के प्रमुख लोकनृत्य तेराकाली, चारकुला, जावरा, मटकी नृत्य, फूल पत्ती नृत्य, गिरदा नृत्य प्रमुख हैं। यहाँ के प्रमुख मंदिरों में खजुराहो के मंदिर प्रसिद्ध हैं। जिसमें चौसठ योगिनियों का मंदिर, कंकड़िया महादेव का मंदिर तथा लक्ष्मण मंदिर प्रमुख हैं।

### अरुणाचल प्रदेश

उगते हुए सूर्य का पर्वत अर्थात् अरुणाचल प्रदेश भारत का उत्तर पूर्वी राज्य है। ईटा नगर इसकी राजधानी है। इसकी सीमाएं दक्षिण में असम से, दक्षिण पूर्व में नागालैण्ड से, पूर्व में बर्मा से, पश्चिम में भूटान से और उत्तर में तिब्बत से मिलती हैं। इस राज्य अधिकांश भाग हिमालय से ढका है। यहाँ की अर्थव्यवस्था झूम खेती पर आधारित है।

### बिहार

महाअमात्य आचार्य विष्णुगुप्त (चाणक्य) के कर्मभूमि बिहार की राजधानी पटना है। बिहार ऐतिहासिक नाम मगध भी है तथा इसकी राजधानी पटना का ऐतिहासिक नाम पाटलीपुत्र भी है। छठी और पाँचवीं सदी ईसा पूर्व यहाँ पर बौद्ध और जैन धर्मों का उद्भव हुआ। यहाँ मौर्यवंश और गुप्तवंश का काल स्वर्णिम काल रहा। भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में यहाँ के बाबू कुँवर सिंह ने प्रमुख भूमिका निभाई। चंपारन विद्रोह स्वतंत्रता संग्राम की प्रमुख घटना थी। स्वतंत्र भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद का सम्बन्ध इसी राज्य से है। इसके अतिरिक्त हिन्दी के प्रसिद्ध कवि रामधारीसिंह दिनकर भी इसी राज्य से सम्बन्धित हैं। गंगा नदी, सोन, कोशी, बूढ़ी गंडक इत्यादि यहाँ की प्रमुख नदियाँ हैं। भोजपुरी, मैथिली, मगधी यहाँ की प्रमुख भाषाएँ हैं। भारत की प्राचीन नालन्दा विश्वविद्यालय,

विक्रम शिला विश्वविद्यालय यहीं पर स्थित है जहाँ पर आर्यभट्ट और भास्कराचार्य जैसे प्रमुख वैज्ञानिक हुए हैं। राजगीर मगध साम्राज्य की पहली राजधानी रही है और यह स्थान हिन्दू, जैन और बौद्ध धर्म का एक प्रमुख दार्शनिक स्थल है। पावापुरी में भगवान महावीर का परिनिर्वाण स्थल है। बौधगया में पितृपक्ष पर हिन्दू अपने पितरों का तर्पण करते हैं। इसके अतिरिक्त बोधगया में भगवान बुद्ध से जुड़ा पीपल का वृक्ष, जापानी मंदिर और थाई मंदिर प्रसिद्ध है। सीतामढ़ी में जानकी मंदिर प्रसिद्ध है। मुंगेर में बहुराष्ट्रीय कम्पनी आईटीसी के कारखाने हैं। इसके अतिरिक्त मुंगेर के जमालपुर में रेल कारखाना प्रसिद्ध है। बरौनी में भारतीय तेल निगम में तेल शोधक कारखाना है। बरौनी में ही उर्वरक संयंत्र भी हैं। हाजीपुर में दवा बनाने के कारखाने हैं।

### राजस्थान

राष्ट्रभक्ति और स्वाभिमान से ओत-प्रोत महाराणा प्रताप की जन्म स्थली राजस्थान शुरू से ही वीरों और राष्ट्रभक्तों की जन्म स्थली रही है। चित्तौड़ का जौहर एक ऐसी घटना है जो कि मातृ शक्ति की वीरता की पराकाष्ठा को प्रदर्शित करती है। मीरा की जन्मस्थली कुड़की नागौर में स्थित है। राजस्थान की राजधानी जयपुर है। ढूंढाड़, हाड़ौती, मारवाड़, मेवाड़, अजमेर मेरवाड़ा इत्यादि यहाँ के प्रमुख क्षेत्र हैं। यहाँ राजस्थानी बोलियाँ बोली जाती हैं। चम्बल, गंभीरी, बेड़च, बाणगंगा, माही, सोम, जाखम यहाँ की प्रमुख नदियाँ हैं। सोम, माही, जाखम के संगम पर वनवासियों का प्रसिद्ध बेणेश्वर धाम स्थित है। जहाँ का मेला वनवासियों का कुंभ कहलाता है। पुष्कर सृष्टि के रचयिता ब्रह्माजी के मंदिर के लिए प्रसिद्ध है। राजस्थान किलों का राज्य भी है। जैसलमेर का सोनार किला, जोधपुर का मेहरानगढ़, चंद्रमहल (सिटी पैलेस) जयपुर, आमेर के महल, लोहागढ़ किला भरतपुर प्रसिद्ध किले हैं। हिन्दू सम्राट पृथ्वीराज चौहान के पूर्वजों द्वारा बसाया अजयमेरु इस राज्य की हृदय स्थली है। वर्तमान में जोधपुर में आईआईटी, एम्स तथा उदयपुर में आईआईएम स्थित हैं। प्रसिद्ध वैज्ञानिक दौलत सिंह कोठारी का सम्बन्ध उदयपुर से है। राजस्थान में घूमर नृत्य और तेराताली नृत्य प्रसिद्ध हैं। राजस्थान लोक देवताओं की जन्मस्थली है। पोकरण के पास रूणीचा में बाबा रामदेव की समाधि सामाजिक समरसता का अद्वितीय उदाहरण है। हड़बूजी, पाबूजी, गोगाजी, भोमियाजी प्रमुख लोक देवता हैं। राजस्थान के पोकरण में ही सर्वप्रथम 1975 में भारत ने परमाणु विस्फोट करके पूरी दुनिया के समक्ष अपनी वैज्ञानिक सामर्थ्य का परिचय दिया। इसी क्रम 11 मई 1998 को पोकरण के पास ही भारत ने दूसरी बार परमाणु परीक्षण कर इस विधा में आत्मनिर्भर तकनीक का परिचय देकर पूरी दुनिया को आश्चर्यचकित कर दिया। राजस्थान का बहुसंख्यक क्षेत्र सूखे की चपेट में रहता है इसके बावजूद यहाँ के लोगों की जीवटता और सामाजिक समरसता के साथ वार-त्यौहार मनाने की परम्पराएँ शुरू से रही हैं। वह चाहे महावीर जी का मेला हो या डिग्गी कल्याण का मेला हो।

### हिमाचल प्रदेश

भारत के उत्तर-पश्चिम में स्थित राज्य हिमाचल प्रदेश को देव भूमि भी कहा जाता है और ऋग्वेद काल से इसका पुराना सम्बन्ध है। मानव अस्तित्व का जितना इतिहास है उतना ही हिमाचल प्रदेश का अपना इतिहास है। इसकी राजधानी शिमला है। यह हिमालय पर्वत की शिवालक्य श्रेणी का हिस्सा है। घग्घर, सतलुज और व्यास यहाँ की प्रमुख नदियाँ हैं। हिमाचल में हिमालय की धौलादार पहाड़ियाँ हैं। ऋग्वेद में वर्णित चार नदियाँ ऐसी हैं जो हिमाचल प्रदेश से सम्बन्धित हैं। ये इरावती (रावी),

अर्जिकिया या विपाशा (व्यास), शतदुई (सतलुज), अरिकरी (चिनाब) हैं। कुल्लू, मनाली, धर्मशाला, कसौनी यहाँ के प्रमुख पर्वतीय क्षेत्र हैं। इस राज्य को महर्षि व्यास, महर्षि पाराशर, वशिष्ठ मार्कण्डेय के निवास स्थान होने का गौरव प्राप्त है। व्यास नदी पर बना पोंग बाँध, सतलुज नदी पर बिलासपुर के भाँखड़ा गाँव में बना भाँखड़ा प्रमुख बाँध है।

## दिल्ली

प्राचीन काल में दिल्ली को इन्द्रप्रस्थ के नाम से जाना जाता था। जिसकी स्थापना पाण्डवों की थी। वर्तमान दिल्ली नगर की स्थापना तौमर वंश के एक राजा ने ग्यारहवीं शताब्दी में की थी। 1911 में कलकत्ता के स्थान पर दिल्ली भारत की राजधानी बनी। दिल्ली में महरौली में भारत की उज्ज्वल वैज्ञानिक परम्परा को प्रदर्शित करता हुआ एक लौह स्तम्भ है जो कि सैंकड़ों वर्षों से धूप, वर्षा, आँधी में यह स्तम्भ जंग रहित खड़ा है। कैसे होंगे वे भारतीय कारीगर या वैज्ञानिक जिन्होंने इसे बनाया। यह 735.5 से.मी. ऊँचा है, 50 से.मी. जमीन से नीचे है। इसका घेरा 41.6 तो नीचे है तथा 30.4 से.मी. ऊपर है। स्तम्भ का कुल वजन 6096 कि.ग्रा. है। 1961 में इसके रासायनिक परीक्षण से पता चला, यह स्तम्भ अत्यन्त शुद्ध इस्पात से बना है। आज के इस्पात की तुलना में इसमें कार्बन की मात्रा काफी कम है। रसायन शास्त्री डॉ. बी.लाल का निष्कर्ष है कि स्तम्भ का निर्माण 30 किलो के बीच टुकड़ों को जोड़ने से हुआ, किंतु कहीं जोड़ नहीं है, कैसे ये टुकड़े जोड़कर एकाकार हुए होंगे।

## आंध्र प्रदेश

आंध्र प्रदेश, भारत के दक्षिण पूर्वी तट पर स्थित राज्य है। हैदराबाद इसकी राजधानी है। वर्तमान में दस वर्ष बाद हैदराबाद के स्थान पर अमरावती आंध्र प्रदेश की नयी राजधानी होगी। गोदावरी और कृष्णा इस राज्य की प्रमुख नदी है। हरिहर और बुक्का आंध्र प्रदेश में बिजयनगर साम्राज्य की स्थापना की। आंध्र प्रदेश उत्तर में महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़ और उड़ीसा, पूर्व में बंगाल की खाड़ी, दक्षिण में तमिलनाडु तथा पश्चिम में कर्नाटक से घिरा हुआ है। आंध्र प्रदेश में सातवाहन वंश, पल्लव वंश इत्यादि के शासन रहे हैं। कुचिपुड़ी यहाँ का शास्त्रीय नृत्य है। सम्पूर्ण भारत तिरुपति या तिरुमाला हिन्दुओं के लिये बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह मंदिर भगवान वेंकटेश्वर को समर्पित है। राष्ट्रीय महत्व का एक और लोकप्रिय स्थान सिंहाचलम है। श्रीशैलम आंध्र प्रदेश में एक और मंदिर है। यह भगवान शिव को समर्पित है। भद्राचलम श्री राम मंदिर और गोदावरी नदी के लिए जाना जाता है। यह खम्माम जिले में स्थित है। आंध्र प्रदेश में सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने वाले संत हुए हैं। जिनमें संत काकय्या, संत रघु, श्री पोतुलूरी वीर ब्रह्मेन्द्र स्वामी प्रमुख हैं। संत निम्बार्क ने द्वैताद्वैत की स्थापना की। आंध्र प्रदेश में कई कवि हुए हैं जिन्होंने महाकाव्य महाभारत का तेलुगू में अनुवाद किया है। तेलुगू यहाँ की प्रमुख भाषा है। भारत के द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक मलिकार्जुन इसी राज्य में है। मंदिर की नक्काशियों के लिये वारंगल में रामप्पा मंदिर हजार स्तम्भों का प्रसिद्ध मंदिर है। आंध्र प्रदेश में विशाखापट्टनम और काकीनाडा दो प्रमुख बंदरगाह हैं।

## कर्नाटक

दक्षिण भारत एक प्रमुख राज्य कर्नाटक भारत में एक विशिष्ट स्थान रखता है। इसकी राजधानी बैंगलुरु जो कि भारत की आई.टी. सिटी कहलाती है। यहाँ कन्नड़ भाषा प्रमुखता से बोली जाती है। भारत रत्न डॉ. मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया की जन्म स्थली कर्नाटक है जो कि भारत के ख्याति प्राप्त

अभियन्ता, राजनीतिज्ञ थे। मैसूर में कृष्णा नदी पर बना बाँध इन्होंने ही बनवाया। यहाँ की प्रमुख नदियाँ कावेरी, तुंगभद्रा, कृष्णा, मलयप्रभा है। कर्नाटक का विश्वस्तरीय शास्त्रीय संगीत में विशिष्ट स्थान है। पुरंदरदास को कर्नाटक संगीत का पितामह माना जाता है। कर्नाटक संगीत के प्रसिद्ध कलाकारों में पं. भीमसेन जोशी, गंगूबाई हंगल, मल्लिकार्जुन मंसूर प्रमुख है। कर्नाटक में लिंगायत मत के लाख अनुयायी हैं। उगादि (कन्नड़ नववर्ष) यहाँ का प्रमुख त्यौहार है। भारतीय विज्ञान संस्थान की स्थापना बेंगलुरु में की गयी थी। उडुपी में कृष्ण मंदिर, सिरसी का मरिक्बा मंदिर श्रृंगेरी में शारदंबा मंदिर प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त जैन धर्म में श्रवणबेलगोला, मुदबिद्री प्रमुख तीर्थस्थल हैं।

### महापुरुषों का परिचय

शिविर के दौरान विद्यार्थियों को हमारे गौरवमयी अतीत से अवगत करवाने के प्रयास में उन्हें विभिन्न महापुरुषों का जीवन परिचय बताया जाये एवं उनके नामों पर विभिन्न दलों एवं समूहों का नामकरण किया जा सकता है। कुछ महापुरुषों का संक्षिप्त जीवन परिचय यहां उदाहरणार्थ प्रस्तुत है। इस आधार पर विद्यार्थियों को सामाजिक एवं सांस्कृतिक उत्थान में महत्वपूर्ण योगदान देने वालों तथा राष्ट्रहित के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाले महापुरुषों की जीवन गाथा संक्षिप्त में लिखने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिये।

#### ए.पी.जे. अब्दुल कलाम (1931)

- इनका जन्म 15 अक्टूबर 1931 को धनुषकोड़ी गाँव, जो कि रामेश्वरम् तमिलनाडु में है, के एक मध्यमवर्गीय मुस्लिम परिवार में हुआ।
- परियोजना निदेशक के रूप में भारत के पहले स्वदेशी उपग्रह प्रक्षेपण यान एसएलवी 3 के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जिससे जुलाई 1980 में रोहिणी उपग्रह को सफलतापूर्वक अन्तरिक्ष में प्रक्षेपित किया गया था।
- उनकी देखरेख में भारत ने 1998 में पोखरण में अपना दूसरा सफल परमाणु परीक्षण किया जिससे भारत परमाणु शक्ति से सम्पन्न राष्ट्रों की सूची में शामिल हुआ।
- डॉक्टर कलाम ने साहित्यिक रूप से भी अपने शोध को चार उत्कृष्ट पुस्तकों में समाहित किया है, जो इस प्रकार है “विग्स ऑफ फायर”, “इण्डिया 2020—ए विजन फॉर द न्यू मिलेनियम” “माई जर्नी” तथा “इग्नाइटेड माइंड्स अनलीशिंग द पॉवर विदन इण्डिया”



#### चन्द्रशेखर वेंकटरमन (1888–1970)

- इनका जन्म 7 नवम्बर 1888 को तमिलनाडू प्रान्त में हुआ।
- नोबल पुरस्कार से सम्मानित भारतीय भौतिक शास्त्री थे।
- प्रकाश के प्रकीर्णन पर उत्कृष्ट कार्य करने के लिये वर्ष 1930 में उन्हें भौतिकी का प्रतिष्ठित नोबेल पुरस्कार दिया गया।
- 28 फरवरी 1928 को चन्द्रशेखर वेंकटरमन ने रमन प्रभाव की खोज की थी, जिसकी याद में भारत में इस दिन प्रत्येक वर्ष विज्ञान दिवस के रूप में मनाया जाता है।



### होमी जहाँगीर भाभा (1909–1966)



- इनका जन्म 30 अक्टूबर, 1909 को मुम्बई में हुआ।
- वे भारत के एक प्रमुख वैज्ञानिक और स्वप्नदृष्टा थे जिन्होंने भारत के परमाणु ऊर्जा कार्यक्रम की कल्पना की थी।
- उन्होंने मुट्ठी भर वैज्ञानिकों की सहायता से नाभिकीय ऊर्जा पर अनुसंधान आरम्भ किया।
- उन्हें 'आर्किटेक्ट ऑफ इंडियन एटॉमिक एनर्जी प्रोग्राम' भी कहा जाता है।
- भारत को परमाणु शक्ति बनाने के मिशन में प्रथम पग के तौर पर उन्होंने 1945 में मूलभूत विज्ञान में उत्कृष्टता के केन्द्र टाटा इन्स्टीट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च (टी.आई.एफ.आर.) की स्थापना की।
- भाभा 1947 में भारत सरकार द्वारा 'गति परमाणु ऊर्जा आयोग' के प्रथम अध्यक्ष नियुक्त हुए।

### विक्रम अंबालाल साराभाई (1919–1971)



- विक्रम साराभाई का जन्म अहमदाबाद में 12 अगस्त 1919 को हुआ।
- विक्रम अंबालाल साराभाई भारत के प्रमुख वैज्ञानिक थे।
- विक्रम साराभाई ने ही अंतरिक्ष अनुसंधान के क्षेत्र में भारत को अंतर्राष्ट्रीय मानचित्र पर स्थान दिलाया।
- इसके साथ-साथ उन्होंने अन्य क्षेत्रों जैसे वस्त्र, आणविक ऊर्जा, इलेक्ट्रॉनिक्स और अन्य अनेक क्षेत्रों में भी अनुसंधान कर विज्ञान के क्षेत्र में विशेष योगदान दिया।
- डॉ साराभाई द्वारा स्थापित कुछ सर्वाधिक जानी-मानी संस्थाओं के नाम इस प्रकार हैं :— भारतीय प्रबंधन संस्थान (आई.आई.एम) अहमदाबाद, विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केन्द्र तिरुवनंतपुरम, स्पेस एप्लीकेशन्स सेंटर अहमदाबाद, फास्टर ब्रीडर टेस्ट रिएक्टर (एफबीटीआर) कलपक्कम।

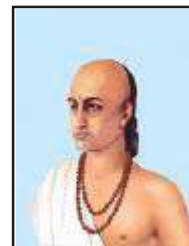
### हरगोविन्द खुराना (1922–2011)



- नोबल पुरस्कार सम्मानित भारतीय वैज्ञानिक थे।
- इनके अध्ययन का विषय न्यूक्लियोटाइड नामक उपसमुच्चयों की अत्यंत जटिल मूल रासायनिक संरचनाएँ हैं। वे इन समुच्चयों का योग कर महत्व के दो वर्गों के न्यूक्लियोटाइड एन्जाइम नामक यौगिकों को बनाने में सफल हुए।
- नाभिकीय अम्ल सहस्त्रों एकल न्यूक्लियोटाइडों से बनाते हैं। जैव कोशिकाओं के आनुवंशिकीय गुण इन्हीं जटिल बहु न्यूक्लियोटाइडों के संरचना पर निर्भर रहते हैं।
- डॉ. खुराना ग्यारह न्यूक्लियोटाइडों का योग करने में सफल हो गये थे। इस सफलता से ऐमिनो अम्लों की संरचना तथा आनुवंशिकीय गुणों का संबंध समझना संभव हो गया है। डॉक्टर खुराना

की इस महत्वपूर्ण खोज के लिये उन्हें अन्य दो अमरीकी वैज्ञानिकों के साथ सन् 1968 का नोबेल पुरस्कार प्रदान किया गया।

### आर्यभट्ट



- आर्यभट्ट भारत के प्रसिद्ध गणितज्ञ व खगोलशास्त्री थे।
- इनकी रचित पुस्तक “आर्यभटीय” है।
- यह पहले संत वैज्ञानिक थे जिन्होंने यह कहा कि पृथ्वी गोल है और यह अपनी धुरी पर घूमती है।
- सूर्य ग्रहण व चन्द्र ग्रहण के बारे में इनका विचार था कि ये ग्रहण राहू द्वारा सूर्य या चन्द्रमा को खा जाने से नहीं होते हैं बल्कि पृथ्वी और चन्द्रमा की छायाओं के कारण होते हैं।
- इन्होंने पाई का मान 3.1416 बताया।
- वे पहले गणितज्ञ थे जिन्होंने ज्यासारणी (Table of Sine) दी।
- उन्होंने बीजगणित में अनिर्धारित समीकरण (Indeterminate Equation) दी।
- उन्होंने बड़ी-बड़ी संख्याओं को सरल रूप से कविता की भाषा में व्यक्त किया।

### महात्मा बुद्ध



गौतम शाक्य वंशीय राजा शुद्धोदन के पुत्र थे। सात दिन की उम्र में ही उनकी माता महामाया का देहावसान हो गया। उनका लालन-पालन सेवक और दासियों द्वारा किया गया था। इनके पिता ने इनकी गंभीर मनोवृत्ति को देखकर शीघ्र ही इनका विवाह यशोधरा नाम की राजकुमारी से कर दिया था, जो बहुत सुंदर और पतिपरायणा स्त्री थी। लेकिन महात्मा बुद्ध को संसार की वास्तविक अवस्था का ज्ञान होता गया। उनको उस राजसी जीवन से विरक्ति होती गई। देश भर में भ्रमण करके जनता को सत्य धर्म का उपदेश दिया और उनको अनेक कुरीतियों एवं अंध-विश्वासों से छुड़ाकर कल्याणकारी मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। बुद्ध के उपदेश इतने ऊँचे और साथ ही सरल भी थे कि विद्वान और अशिक्षित दोनों को उसमें अपने योग्य तथ्य की बातें मिल जाती थी।

### स्वामी दयानंद सरस्वती

जन्म स्थान : मोरवी, काठियावाड़

पिता का नाम : मूलशंकर

उनके साथ कुछ ऐसी घटनाएँ घटी जिनसे उनके हृदय में ईश्वर और आध्यात्म की वास्तविकता जानने की जिज्ञासा हुई। उसी की प्रेरणा से वे सच्चे साधुओं और योगियों की खोज में बिना किसी को बताए घर से निकल पड़े और कई वर्षों तक जंगलों और पर्वतों की खाक छानकर मथुरा में स्वामी विरजानन्द जी के शिष्य बन गये। उनके पास दो तीन वर्ष अध्ययन करके और गुरुदक्षिणा के रूप में वैदिक सिद्धान्तों के प्रसार की प्रतिज्ञा करके वे देश-भ्रमण को निकल पड़े। स्वामी दयानन्दजी के जीवन का सर्वोपरि उद्देश्य जाति में प्रचलित हानिकारक विश्वासों, कुरीतियों और रूढ़ियों को मिटाकर उनके स्थान में समयोजित लाभकारी प्रथाओं का प्रचार करना था। इसके लिये उन्होंने सबसे पहले मूर्तिपूजा को ही अपना लक्ष्य बनाया, क्योंकि उस समय इस संबंध में बड़ा अंध विश्वास उत्पन्न हो गया था, जिससे भारतीय संस्कृति की हानि हो रही थी।

उनके द्वारा किये गये महत्वपूर्ण कार्य

1. स्त्री शिक्षा का प्रचार प्रसार ।
2. स्त्रियों को धार्मिक और सामाजिक अधिकार ।
3. अंध परंपराओं का निराकरण ।

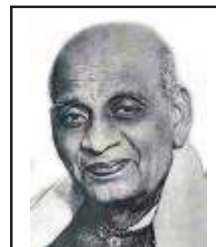


### सरदार वल्लभ भाई पटेल

जन्म — गुजरात के साधारण किसान परिवार में

पिता का नाम — झवेर भाई

उनके पिता झवेर भाई जब बीस वर्ष के थे तो भारत विदेशी सत्ता को उखाड़ फेंकने के लिये 'सन्तावनी गदर' फूट पड़ा। वल्लभ भाई छोटी आयु से हो काफी निडर और सहिष्णु थे। घर की आर्थिक अवस्था को देखकर वल्लभ भाई ने कॉलेज की पढ़ाई का विचार स्थगित कर दिया और मुख्यात्यारी की परीक्षा देकर अदालत में मुकदमों की पैरवी करने लगे। सरदार वल्लभ भाई पटेल ने अपने प्रयासों से बैरिस्टरी की डिग्री प्राप्त की। उन्होंने कई आन्दोलनों में सक्रिय रूप से भाग लिया और स्वतंत्र भारत के प्रथम गृहमंत्री बने तथा विभिन्न रियासतों को मिलाकर भारत गणराज्य की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



### स्वामी रामकृष्ण परमहंस

जन्म :- 1836 में कामारपुकुर गाँव में

विवाह:- शारदामणिदेवी से

पिता का नाम:- खुदीराम चट्टोपाध्याय

पड़ोसियों द्वारा रखा गया नाम:- गदाधर या गदाई



वे ऐसे ईश्वर—भक्त और सेवाभावी थे कि स्वयं भूखे रहकर भी दीन दुःखी और अतिथियों की सेवा करने को सदैव प्रस्तुत रहते थे। श्री रामकृष्ण बाल्यावस्था से ही बड़े आकर्षक थे जिससे परिचित—अपरिचित सभी उनसे प्रेम करते थे। इस प्रकार आंतरिक भक्ति और वैराग्य द्वारा वे आध्यात्मिक मार्ग में निरंतर उन्नति करते गए। जब वे ध्यान करने बैठते तो उनकी शीघ्र ही समाधि—सी लग जाती थी और वे बड़ी देर तक पत्थर की मूर्ति की तरह बैठे रहते थे। जो कोई उनको देखता वह भी उनसे प्रभावित हुए बिना न रहता। उन्होंने साधना द्वारा रुपये—पैसों से ऐसी घृणा पैदा कर ली थी कि सोना चाँदी छूने से उनको जलन—सी होने लगती थी।

### गुरु नानक देव



जन्म:— लाहौर के पास तलवंडी गाँव में सन् 1469 में हुआ था।

पिता:— मेहता कालूराम

बाल्यावस्था से ही इनमें सत्य अहिंसा, संयम आदि सद्गुण भरपूर मात्रा में आ गये थे और सांसारिक प्रपंचों से बहुत दूर रहते थे। पर साथ ही इनकी एक बहुत बड़ी विशेषता यह थी कि अन्य “साधु महात्माओं” की तरह न तो इन्होंने संसार को छोड़ा और न उसकी निंदा की। नानक जी की एक विशेषता यह थी कि वे बड़े लोगों के बजाय दीन—दुःखी, निर्बल, पीड़ित जनों के संपर्क में अधिक रहते थे और उनको उद्धार का मार्ग दिखलाते थे। नानक जी लगभग तीस वर्ष की आयु में सांसारिक—बंधन से मुक्त होकर भटकती हुई मानवता को सत्य मार्ग का उपदेश देने निकल पड़े। गुरु नानक के प्रचार का प्रभाव समाज पर पड़ा, पर जिसका प्रत्यक्ष परिणाम पंजाब में अधिक देखने को मिला। जात—पात के तानों, खान—पान में, चौका—चूल्हे के नियमों और छूआछूत की बीमारी को सबसे अधिक पंजाब में ही त्यागा गया है।

### लाला लाजपत राय (पंजाब केसरी)



लाला लाजपत राय का जन्म एक अत्यंत निर्धन परिवार में 28 जनवरी 1865 में पंजाब के फिरोजपुर जिले की मोगा तहसील के अन्तर्गत ढोड़िग्राम में हुआ। इनके पिता राधाकृष्ण तथा माता का नाम गुलाब देवी था।

राय के पिता श्री राधाकृष्ण एक साधारण अध्यापक थे।

मात्र 25 रुपये वेतन पाते थे जो अंत में जाकर 35 रुपये हो गया। ऐसे निर्धन पिता से ऐसी आशा कैसे की जा सकती थी कि वे अपने पुत्र को वकालत जैसी उच्च शिक्षा दिला सकें। लेकिन राय ने अपने परिश्रम से वकालत की उच्च परीक्षा पास कर एक सफल वकील बने। उन्होंने अपनी उन्नति के लिए अपने अन्य भाई बहनों के साथ अन्याय नहीं किया।

भारतीय स्वाधीनता को मूर्तिमान करने में जिन शिल्पियों का योगदान रहा है, उनमें राय का स्थान महत्वपूर्ण है। लगन, पुरुषार्थ, साहस, धैर्य इन्हीं गुणों के बल पर उन्होंने देश को स्वाधीन कराने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। वकील बनने की उनकी आकांक्षा केवल आकांक्षा नहीं थी वरन् एक आवश्यकता थी। उन दिनों वकालत ही एक ऐसा क्षेत्र था जिसमें प्रवेश लेकर आर्थिक, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का सम्मान पूर्वक हल करने का अवसर रहता था। उन्होंने वकालत को अपना आधार लक्ष्य बनाया और उसे प्राप्त करने के लिए अथक प्रयास किया।

राय ने बहुत समय तक म्यूनिसिपैलिटी में मंत्री पद पर कार्य किया और इस अवधि में नगर में अनेक सुधार कार्य करवाये। लालाजी अपने कर्तव्य में किस सीमा तक निःस्वार्थ और निस्पृह थे, इसका प्रमाण इसी बात से मिलता है कि उन्होंने अवसर होने पर भी अपने पद और प्रभाव के आधार पर सस्ती जमीन जायदाद का लाभ नहीं उठाया। जबकि न जाने कितने निवास रहित परिवारों को स्थान-स्थान पर चुंगी की जमीन पर मकान बना लेने की अनुमति दिलवाई और किराया भी नाम मात्र का स्वीकृत करा दिया तथा उनके सम्बन्धियों ने उनको अपने पद का लाभ उठाने के लिए कहा किंतु उन्होंने वह लाभ नहीं लिया। इसी ईमानदारी के लिए लोगों के कोप के साथ उन्हें मूर्ख की उपाधि भी मिली। जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

अपनी इन सेवाओं और सद्भावनाओं के कारण लालाजी हिसार में बड़े लोकप्रिय हो गए। लोग उन्हें अपना नेता मानने लगे। लालाजी ने अपनी इस लोकप्रियता का लाभ उठाया किन्तु अपने लिए नहीं जन-हित के लिए उन्होंने लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए एक उद्योग तथा एक अनाथालय स्थापित करने का प्रयास किया। जनता ने इस प्रस्ताव को तुरन्त मान लिया तथा हाथों हाथ कार्यान्वित भी कर दिया। तुरन्त ही एक जमीन की व्यवस्था कर दी गई। एक कोष बना दिया तथा एक समिति भी गठित कर दी। लालाजी के इस कार्य से असंख्य अनार्यों को आश्रय मिला तथा कई बेरोजगारों को रोजगार प्राप्त हुआ।

### छत्रपति शिवाजी



जन्म : चुनार के शिवनेरी दुर्ग में 10 अप्रैल सन् 1627

माता : जीजा बाई

छत्रपति शिवाजी महाराज समर्थ गुरु रामदास स्वामी के एकनिष्ठ भक्त थे।

समर्थ भी सभी शिष्यों से अधिक उन्हें प्यार करते थे। शिष्यों को भावना

हुई कि त्वाजी के राजा होने के कारण समर्थ उनसे अधिक प्रेम रखते हैं। समर्थ

ने तुरन्त उनका संदेह दूर कर दिया। समर्थ शिष्य मण्डली के साथ जंगल में गए। सभी रास्ता भूल गए और समर्थ एक गुफा में जाकर पेटदर्द का बहाना करके लेट गए। इधर शिवाजी महाराज समर्थ के दर्शनार्थ निकले। उन्हें पता चला कि वे इस जंगल में कहीं हैं। खोजते-खोजते एक गुफा में पीड़ा से व्याकुल शब्द सुनायी पड़ा। भीतर जाकर देखा तो साक्षात् गुरुदेव ही थे। शिवाजी ने हाथ जोड़कर उनकी वेदना का कारण पूछा।

समर्थ ने कहा—‘शिवा, भीषण पेट दर्द से व्याकुल हूँ।’ महाराज! इसकी दवा? शिवाजी ने पूछा।

समर्थ ने कहा—‘शिवा ! इसकी कोई दवा नहीं है रोग असाध्य है। हाँ, एक ही दवा काम कर सकती है, पर जाने दो .....

शिवाजी बोले— नहीं गुरुदेव! बिना संकोच बताये, मैं गुरु को स्वस्थ किये बिना चैन नहीं ले सकता।’

समर्थ बोले— ‘सिंहनी का दूध और वह भी ताजा निकाला हुआ,। पर शिवा! मिलना ही असंभव है। पास में पड़ा तुंबा उठाया और गुरु को प्रणाम कर शिवाजी तत्काल सिंहनी की खोज में निकल पड़े।

कुछ दूर जाने पर एक जगह उन्हें दो सिंह के बच्चे दिखाई पड़े। शिवाजी ने सोचा निश्चय ही यहाँ इनकी माँ आयेगी। संयोग से वह आ भी गई। अपने बच्चों के पास अनजाने मनुष्य को देख

कर वह शिवाजी पर टूट पड़ी और अपने जबड़ों में उनकी गर्दन पकड़ ली ।

शिवाजी कितने ही बड़े शूर-वीर हो, पर यहां तो उन्हें सिंहनी का दूध निकालना था । उन्होंने धीरज धारण किया और वे हाथ जोड़कर सिंहनी से विनय करने लगे और कहा— हे माँ! मैं यहाँ तुम्हें या तुम्हारे बच्चों को उठा ले जाने को नहीं आया । मेरे गुरुदेव को स्वस्थ करने के लिए मुझे तुम्हारा दूध चाहिए, उसे निकाल लेने दो । यह दूध गुरुदेव को दे आऊँ, फिर भले ही तुम मुझे खा जाना । शिवाजी ने ममता भरे हाथ से उसकी पीठ सहलायी ।

न बोलने वाले प्राणी भी ममता से दूसरे के अधीन हो जाते हैं । सिंहनी का क्रोध शान्त हो गया उसने शिवाजी का गला छोड़ दिया और बिल्ली की तरह उन्हें चाटने लगी । मौका देख शिवाजी ने उसकी कोख में हाथ डालकर दूध ले लिया और उसे नमस्कार कर बड़े आनन्द से चल पड़े ।

इधर सभी शिष्य भी गुरु से आ मिले । गुरु उन्हें साथ ले, एक आश्चर्य दिखाने के लिए पीछे के मार्ग से जंगल में बढ़े । शिवाजी आगे बढ़ रहे थे कि गुरु समर्थ शिष्यों सहित उनके पीछे पहुँच गए । उन्होंने आवाज लगायी शिवाजी ने पीछे मुड़कर गुरुदेव को देखा और पूछा—पेट का दर्द कैसा है ? आखिर तुम सिंहनी का दूध भी ले आये! धन्य हो शिवाजी, तुम्हारे जैसे गुरु भक्त के शिष्य रहते किसी गुरु को कोई दर्द रह सकता है?

## महापुरुषों के कथन एवं सूक्तियाँ

विद्यार्थियों को विभिन्न महापुरुषों द्वारा कहे गये प्रसिद्ध कथनों एवं सूक्तियों के संकलन हेतु प्रेरित किया जाना चाहिये। कुछ कथन एवं सूक्तियाँ उदाहरणार्थ दी गई है।

### कथन

- |                                                                                             |   |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| 1. स्वराज्य मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है                                                       | — | बाल गंगाधर तिलक         |
| 2. तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा                                                 | — | सुभाष चन्द्र बोस        |
| 3. दीन-दुःखियों की सेवा ही ईश्वर की सच्ची पूजा है                                           | — | स्वामी विवेकानन्द       |
| 4. सच्चा प्रेम पवित्रता है और सच्ची पवित्रता प्रेम                                          | — | स्वामी रामतीर्थ         |
| 5. उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक अपने लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाती                       | — | स्वामी विवेकानन्द       |
| 6. मेरे शरीर पर पड़ी एक-एक लाठी की चोट ब्रिटिश साम्राज्य के ताबूत की एक-एक कील सिद्ध होगी   | — | लाला लाजपत राय          |
| 7. वंदे मातरम्                                                                              | — | बंकिम चन्द्र चटर्जी     |
| 8. हिम्मत और सहारा प्रदान करती है असफलताएँ                                                  | — | ए.पी.जे.अब्दुल कलाम     |
| 9. जय जवान, जय किसान                                                                        | — | लाल बहादुर शास्त्री     |
| 10. जय हिन्द                                                                                | — | नेताजी सुभाष चन्द्र बोस |
| 11. अंग्रेजों भारत छोड़ो                                                                    | — | महात्मा गाँधी           |
| 12. इंकलाब जिन्दाबाद                                                                        | — | सरदार भगत सिंह          |
| 13. आराम हराम है                                                                            | — | जवाहर लाल नेहरू         |
| 14. हमारे जीवन का प्रत्येक अगला दिन पिछले दिन से कुछ ऐसे ढंग का हो, जिसमें हमने कुछ सीखा हो | — | रवीन्द्र नाथ टैगोर      |
| 15. सारे जहाँ से अच्छा हिन्दुस्तान हमारा                                                    | — | इकबाल                   |

- |                                                                       |   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------|---|--------------------|
| 16. विजय विश्व तिरंगा प्यारा                                          | — | श्यामलाल गुप्ता    |
| 17. सवा लाख से एक लड़ाऊँ                                              | — | गुरु गोविन्द सिंह। |
| 18. साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप                                 | — | कबीर               |
| 19. किसी भी सिद्धि को प्राप्त करने के लिये मुझे<br>केवल तीन दिन चाहिए | — | रामकृष्ण परमहंस    |

### सूक्तियाँ

- तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।  
मेरा मन कल्याणकारी संकल्पों वाला हो।
- महाजना येन गतः स पन्थाः।  
महापुरुष जिस मार्ग पर चले, वही श्रेष्ठ मार्ग है। “बड़ों की राह भली”
- कष्टः खलु पराश्रयः।  
पराधीन रहना अतीव कष्टदायी होता है।
- गुणाः पूजास्थानं गुणिषु न च लिंग न च वयः।  
गुणवान् व्यक्तियों में पूजा का स्थान गुण है अर्थात्,  
गुणों का सम्मान होता है, न कि लिंग व आयु का।
- सिद्धिर्भवति कर्मजा।  
कर्म करने से ही सफलता प्राप्त होती है।
- गतः कालो न चायाति।  
बीता हुआ समय लौटकर नहीं आता है।
- जीवन में दुख और सुख तो आते ही रहते हैं, परन्तु जो अपना धैर्य खो बैठता है, वह अपना सर्वस्व खो बैठता है — राजवंशी मिश्र
- निरन्तर कार्य करने वाले को सफलता अवश्य मिलती है — व्यास
- काम, क्रोध व लोभ आत्मा का पतन कर मनुष्य का सर्वनाश कर देते हैं — गीता
- दुर्जनों का सामना सहनशीलता से करो — महात्मा गाँधी
- अत्याचार करने वाला उतना दोषी नहीं होता, जितना उसे सहन करने वाला — बालगंगाधर तिलक
- हम जितना अधिक अध्ययन करेंगे, उतना ही हमें अपने अज्ञान का बोध होता जायेगा — स्वामी विवेकानन्द
- विद्यार्थियों का चरित्र निर्माण नैतिक शिक्षा से ही सम्भव है — सी. राजगोपालाचारी
- धूर्त व्यक्ति कभी स्पष्ट व कटु नहीं बोलता और स्पष्ट व कटु बोलने वाला वक्ता कभी धूर्त नहीं होता — चाणक्य
- बहुत बोलने के बजाय, बहुत सुनना अधिक अच्छा है — तुलसीदास
- किसी भी महान् कार्य के लिये सर्वप्रथम आवश्यकता है, आत्मविश्वास की — छत्रपति शिवाजी

## मूल्यांकन

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं समाज सेवा विषय के अन्तर्गत छात्र द्वारा किये गये कार्य का पूरा विवरण रखने के साथ उसका नियमित मूल्यांकन भी किया जाता रहेगा।

पाँच दिवसीय शिविर दोनों सत्रों में कभी भी आयोजित किया जा सकेगा। तथा कक्षान्तर्गत अधिगम कार्य हेतु निर्धारित कक्षा कालांशों में ही सम्पन्न किया जावेगा। कक्षा—अन्तर्गत अधिगम कार्यों और शिविरान्तर्गत कर्मों का मूल्यांकन समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं समाज सेवा विषय में निर्धारित पद्धति से ही सम्पन्न किया जावेगा।

स्तर निर्धारण इस आधार पर किया जायेगा।

|           |   |                 |
|-----------|---|-----------------|
| 81 — 100% | — | उत्कृष्ण        |
| 61 — 80%  | — | बहुत अच्छा      |
| 41 — 60%  | — | अच्छा           |
| 21 — 40%  | — | सामान्य         |
| 0 — 20%   | — | सामान्य से नीचे |

प्राप्त अंकों के प्रतिशत पर छात्र का स्तर निर्धारण किये जाने के उपरान्त उसे श्रेणी में परिवर्तित कर दिया जायेगा।

| स्तर               | समग्र श्रेणी |
|--------------------|--------------|
| 1. उत्कृष्ट        | अ (A)        |
| 2. बहुत अच्छा      | ब (B)        |
| 3. अच्छा           | स (C)        |
| 4. सामान्य         | द (D)        |
| 5. सामान्य से नीचे | ई (E)        |

यह समग्र—श्रेणी प्रत्येक छात्र के मूल्यांकन प्रपत्र में अंकित कर बोर्ड को भेज दी जायेगी। इसी समग्र—श्रेणी उल्लेख बोर्ड द्वारा, सैकण्डरी स्कूल परीक्षा के दिये जाने वाले प्रमाण—पत्र में रहेगा।

समाजोपयोगी 'उत्पादक कार्य एवं समाज सेवा' विषय के अन्तर्गत निर्धारित कालांशों का कार्य पूर्ण किये जाने पर ही प्रत्येक नियमित अभ्यर्थी को सैकण्डरी स्कूल परीक्षा में प्रविष्टि होने की अनुमति दी जायेगी। शालप्रधान यह प्रमाणित करेंगे कि उनकी संस्थान से सैकण्डरी स्कूल परीक्षा में प्रविष्टि होने वाले अभ्यर्थी से उक्त अनिवार्य विषय के अन्तर्गत अपेक्षित निर्धारित कार्य पूरा कर लिया गया है।

छात्रों को उनके द्वारा कक्षा में किये गये कार्य व एक शिविर कार्य के आधार पर अंक प्रदान कर दिया जायेगा। इस स्तर निर्धारण के उपरान्त माध्यमिक शिक्षा बोर्ड को छात्र की समग्र श्रेणी से माह फरवरी के अन्त तक अवगत करा दिया जायेगा जिसका उल्लेख छात्र के सैकण्डरी स्कूल परीक्षा के प्रमाण पत्र में किया जायेगा।

शिविर में प्रत्येक शिविर प्रभारी प्रतिदिन छात्रों का मूल्यांकन करता रहे ताकि शिविर समाप्ति पर शिविरार्थियों के मूल्यांकन का समेकित अभिलेख चारों क्षेत्रों में पूर्व हो सके। शिविर में प्रतिदिन प्रातः काल शिविर स्थल का उप समूहवार निरीक्षण किया जाये। निरीक्षण में व्यक्तिगत सफाई, छात्र पोशाक, आवास स्थल की सफाई एवं सज्जा, रसोई स्थल की सफाई, बर्तनों की सफाई बिस्तर ले आना आदि।

शिविर का प्रथम दिन उद्घाटन और अन्तिम दिन समापन समारोह के रूप में आयोजित किया जा सकता है। ऐसे शिविरों में छात्रों द्वारा किये जा रहे निर्माण उत्पादन एवं समाज सेवा के कार्यों को अभिभावकों को दिखाया जाना चाहिये, ताकि वे भी शिक्षा के परिवर्तन स्वरूप से परिचित हो सकें।

शिविर के अन्तर्गत संभागी द्वारा किये गये कार्य का लेखा-जोखा रखने के साथ मूल्यांकन भी किया जाना चाहिए, क्योंकि इसी मूल्यांकन के आधार पर छात्र की समग्र श्रेणी बन सकेगी।

### महत्वपूर्ण अभिलेख प्रपत्रों के प्रारूप

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अपनी सैकण्डरी स्कूल परीक्षा में नियमित छात्रों को तभी प्रवेश देगा। जब संस्था प्रधान यह प्रमाण-पत्र प्रस्तुत कर देगा कि छात्र के कक्षान्तर्गत अधिगम कार्य एवं शिविर में भाग लेकर शिविर-कार्य पूरा कर लिया है।

ऐसा प्रमाण पत्र देने से पूर्व प्रत्येक छात्र का पूर्ण अभिलेख विद्यालय में रखा जाना आवश्यक है।

### शिविर आयोजन की सूचना का प्रपत्र

शिविर आयोजन से 15 दिन पूर्व बोर्ड को निम्नलिखित प्रपत्र भर कर भेजना चाहिए।

विद्यालय का नाम — .....  
 स्थान — .....  
 जिला — .....

| शिविर स्थल | शिविर अवधि<br>दिनांक ..... से<br>दिनांक ..... तक | शिविर में भाग<br>लेने वाले छात्र<br>—छात्राओं की<br>कक्षानुसार संख्या | शिविर में भाग<br>लेने वाले<br>अध्यापकों की<br>संख्या | विशेष<br>विवरण |
|------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|
| 1          | 2                                                | 3                                                                     | 4                                                    | 5              |
| 1.         |                                                  |                                                                       |                                                      |                |
| 2.         |                                                  |                                                                       |                                                      |                |
| 3.         |                                                  |                                                                       |                                                      |                |
| 4.         |                                                  |                                                                       |                                                      |                |
| 5.         |                                                  |                                                                       |                                                      |                |

स्थान .....

दिनांक .....

## शिविर समाप्ति पर बोर्ड एवं विभाग को भेजे जाने वाले प्रतिवेदन का प्रपत्र शिविर प्रतिवेदन

1. विद्यालय का नाम
2. जिला
3. शिविराधिपति का नाम
4. शिविर संचालक का नाम, पद एवं योग्यता
5. शिविर स्थल का पता
6. शिविर अवधि ..... , दिनांक ..... से दिनांक ..... तक
7. शिविरार्थियों की संख्या.....

| कक्षा | कक्षा में कुल शिक्षार्थी की |        | शिविर में भाग लेने वालों की संख्या |        | अनुपस्थित शिक्षार्थियों की संख्या |        | विशेष विवरण |
|-------|-----------------------------|--------|------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|-------------|
|       | छात्र                       | छात्रा | छात्र                              | छात्रा | छात्र                             | छात्रा |             |
| 9     |                             |        |                                    |        |                                   |        |             |
| 10    |                             |        |                                    |        |                                   |        |             |
| योग   |                             |        |                                    |        |                                   |        |             |

8. शिविर-संचालन में सहयोग देने वालों का विवरण-

(अ) पूर्ण समय शिविर में रहने वाले शिक्षकों की संख्या -

अध्यापक ..... अध्यापिका ..... कुल संख्या .....

(ब) आंशिक रूप से रहने वाले शिक्षकों की संख्या -

अध्यापक ..... अध्यापिका ..... कुल संख्या .....

(स) विभाग द्वारा प्रतिनियुक्ति पर आये शिक्षकों का विवरण -

| क्र.सं. | नाम व पता | उनके द्वारा आयोजित अधिगम कार्य |
|---------|-----------|--------------------------------|
| 1.      |           |                                |
| 2.      |           |                                |
| 3.      |           |                                |

9. अधिगम कार्यों का विवरण

| क्र.सं. | अधिगम कार्य | समय जो दिया गया | भाग लेने वालों की संख्या | अनुमानित उपलब्धि |
|---------|-------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| 1.      |             |                 |                          |                  |
| 2.      |             |                 |                          |                  |
| 3.      |             |                 |                          |                  |
| 4.      |             |                 |                          |                  |

10. शिविर में आयोजित वार्ताओं का विवरण

| क्र.सं. | वार्ताकार का नाम | पद का नाम | वार्ता का विषय |
|---------|------------------|-----------|----------------|
| 1.      |                  |           |                |
| 2.      |                  |           |                |
| 3.      |                  |           |                |
| 4.      |                  |           |                |

11. शिविर में कठिनाइयों का विवरण—

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

12. शिविर में आये अतिथियों का विवरण —

(अ) शिविर में आये अतिथियों के नाम व पद जिन्होंने शिविर का अवलोकन किया है —

1. ....
2. ....
3. ....

(ब) अभिभावकों की संख्या .....

(स) अन्य अतिथियों की संख्या .....

13. शिविर के सम्बन्ध में संस्था प्रधान का अभिमत —

.....

.....

.....

.....

.....

हस्ताक्षर शिविर संचालक  
दिनांक .....

हस्ताक्षर संस्था प्रधान  
मय मुहर