राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान प्रवर्तित

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल, देवगढ़

जिला : राजसमन्द, राजस्थान

विद्यालय पत्रिका- 2015-16

प्रवाह

प्रेरणा स्रोत

वसुन्धरा राजे सिन्धिया
माननीया मुख्यमंत्री- राजस्थान सरकार

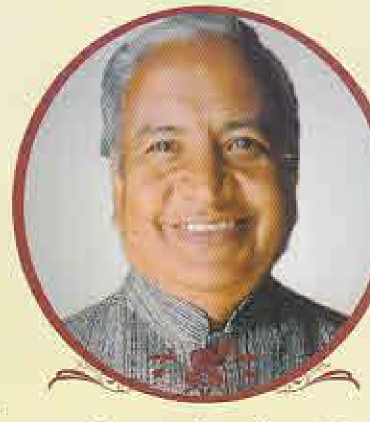
श्री वासुदेव देवनानी
रा.मंत्री (स्व.प्रभार) प्रा.व मा.शिक्षा

श्री नरेशपाल गंगवार
शासन सचि.एवं आयुक्त रमसा

श्री श्यामलाल गुर्जर
अति. आयुक्त रमसा

श्री कैलाश चन्द्र वर्मा
जिला कलेक्टर

श्रीमती कमला शर्मा
डी.पी.सी. राजसमन्द



श्री मुकुट बिहारी शर्मा
ए.डी.पी.सी, राजसमन्द

गणपति वन्दना

गाईये गणपति जगवंदन, संकर सुवन भवानी नंदन !
सिद्धि सदन गजवंदन विनायक, कृपा सिंधु सुंदर सव लायक ।
गाईये गणपति जगवंदन......
मोदक प्रिय मुद मंगल दाता, विद्या वारिधि बुद्धि विधाता ।
गाईये गणपति जगवंदन.....
मांगल तुलसीदास कर जोहे, बसहु रामसिया मानस मोरे।
गाईये गणपति जगवंदन.....

गुरु वन्दना

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः
पूजामूलं गुरोर्पदम्
मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं
मोक्षमूलं गुरोर्कृपाः
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः
गुरुर्देवो महेश्वरः
गुरुः साक्षात् परब्रह्म
तस्मै श्री गुरवे नमः

या कुन्देन्दु तुषारहार धवला या शुभ्र वस्त्रावृता, या वीणा वर दण्ड मण्डितकरा या श्वेत पद्मासना।
या ब्रह्माच्युत शंकर प्रभृतिभि: देवै: सदा वन्दिता ,सा मां पातु सरस्वती भगवती निश्शेष जाडयापहा।।

शुक्लां ब्रह्मविचार सारपरमामाद्यां जगदव्यापिनीम् वीणा पुस्तक धारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ।
हस्ते स्फटिक मालिकां विदधती पद्मासने संस्थिताम् वन्दे तां परमेश्वरी भगवती बुद्धिप्रदां शारदाम्।।

सरस्वती वंदना

वीणावादिनि, वर दे।
प्रिय स्वतंत्र रव, अमृत नव भारत में भर दे।
काटा अंध उर के बंधन स्तर
बहा जननि ज्योतिर्मय निर्झर
कलुष भेद तम हर, प्रकाश भर,
जगमग जगमग कर दे।
नव गति, नव लय, ताल छंद नव,
नवल कंठ, नव जलद मन्द्र रव,
नव नभ के नव विहग वृंद को,
नव पर, नव स्वर दे।
वीणावादिनि, वर दे।

वसुन्धरा राजे सिन्धिया
मुख्यमंत्री राजस्थान सरकार

शुभकामना संदेश

यह हर्ष का विषय हैं कि स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूलों द्वारा विद्यालय की पत्रिका प्रकाशन किया जा रहा हैं। "प्रवाह" पत्रिका को अधिकाधिक आकर्षक एवं उद्देश्यपरक बनाने के लिए हरसम्भव प्रयास किया जाना अपेक्षित हैं जिससें विवेकानन्द स्कूलों की प्रतिष्ठा के अनुरूप पत्रिका की विषय सामग्री से विद्यार्थी और अभिभावक लाभान्वित हो सकें।

मुझे प्रसन्नता हैं कि राज्य में स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूलों में गुणवत्ता के नवीन मानदण्ड स्थापित किए जा रहे हैं। हमें इन विद्यालयों के माध्यम से पिछड़े क्षेत्रों में अभिभावकों एवं विद्यार्थियों की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए निरन्तर प्रयास करने होंगे। यदि ये प्रयास सफल रहेंगे तो इन विद्यालयों में लागू किये जा रहे श्रेष्ठ प्रयोगों एवं नवाचारों को क्षेत्र के अन्य विद्यालय भी मिशाल के तौर पर अपनाएंगे।

मेरा मानना हैं कि विद्यालय की पत्रिका दर्पण की भांति होती हैं जो विद्यालय की प्रत्येक गतिविधि,उपलब्धि एवं सफलता से विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं समाज के विभिन्न वर्गो को परिचित कराती हैं। ये पत्रिकाएं डॉक्यूमेंटेशन का श्रेष्ठ उदाहरण बन सकती हैं। मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करती हूं।

वसुन्धरा राजे

प्रो. वासुदेव देवनानी

राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
प्राथमिक, माध्यमिक शिक्षा एवं भाषा विभाग
राजस्थान सरकार

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि राज्य में संचालित स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूलों द्वारा विद्यालय स्तर पर पत्रिका "प्रवाह" का प्रकाशन किया जा रहा हैं। जैसा कि हम जानते हैं कि माध्यमिक शिक्षा के क्षेत्र में गुणात्मक उन्नयन करने के उद्धेश्य से संचालित इन स्कूलों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए विभिन्न प्रयोग किये जा रहे हैं जिनमें हमें सफलता भी मिल रही हैं। इसके लिए मैं मॉडल स्कूल से जुड़े समस्त कार्मिको को हार्दिक बधाई प्रेषित करता हूं।

यह सत्य हैं कि शैक्षिक दृष्टि से पिछड़े क्षेत्रो में स्थापित इन स्कूलों में 15 से 20 कि०मी० की दूरी से भी बालक बालिकाएं अध्ययन करने आते हैं जिनकी मॉडल स्कूलों के प्रति काफी अपेक्षाएं हैं। इन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए हमें गम्भीरता से चिन्तन करना होगा। स्वामी विवेकानन्द मॉडल स्कूल भारतीय संस्कारों, संस्कृति एवं ज्ञान के संवाहक के रूप में कार्य करें, यह हमारा संयुक्त दायित्व हैं। मेरी संस्था प्रधानों और शिक्षकों से अपील हैं कि वे विद्यार्थियों की प्रतिभाओं को पहचान कर उसे तराशने के लिए नवीनतम विधियों, विधाओं व तरीकों का प्रयोग कर प्रेरणास्त्रोत बने। संस्था प्रधान एवं शिक्षक प्रतिदिन अपने कार्य का नियोजन करें एवं विद्यार्थियों के बेसिक शिक्षक स्तर की जाँच कर ही आगे बढ़े।

मेरा मानना हैं कि एक शिक्षक केवल जानकारी ही प्रदान नही करता हैं, अपितु स्वयं उसकी प्रमाणिकता सिद्ध करते हुए विद्यार्थियों को इसके लिए प्रोत्साहित भी करता हैं।

सुचारू संचालन हेतु समय समय पर जारी दिशा निर्देशों की विदयालयों द्वारा पालना की जा रही हैं। उक्त समस्त दिशा निर्देशों को समाहित करते हुए सरल भाषा में मॉडल स्कूल संचालन मार्गदर्शिका तैयार की गई हैं। आशा हैं कि यह मार्गदर्शिका विद्यालय संचालन के मार्ग को अधिक सुगम एवं प्रशस्त करने में मददगार रहेगी।

मैं विद्यालय पत्रिका "प्रवाह" के सफल प्रकाशन की शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

वासुदेव देवनानी

किरण माहेश्वरी

जनस्वास्थय अभियांत्रिकी एवं भूजल मंत्री
राजस्थान सरकार
पूर्व संसद सदस्य (लोकसभा), विधायक (राजसमन्द)

शुभकामना संदेश

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल, देवगढ द्वारा विद्यालय पत्रिका "प्रवाह" का प्रकाशन किया जा रहा जो अत्यंत प्रसन्नता का विषय है।

बच्चे किसी देश की सर्वोच्च संपति होते है पर हर अभिभावक अपने बच्चों को एक अच्छी और गुणात्मक शिक्षा देना चाहते है लेकिन अभाववश वह यह कर नही पाता। इसी कमी को दूर करने के लिए और पिछड़े क्षेत्रों में अभिभावकों एवं विद्यार्थियों की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए और मॉडल स्कूल की स्थापना की गई है जिससे इन बच्चों की ज्ञानार्जन क्षमता को एक नया विकास मिलेगा

मेरा मानना है कि एक उद्देश्यपूर्ण शिक्षा के माध्यम से ही सुन्दर एवं सभ्य समाज का निर्माण संभव है और यह तभी होगा जब शिक्षक प्रत्येक बच्चों को गुणवत्तापूर्ण और श्रेष्ठ शिक्षण प्रदान करें जिस कड़ी में मॉडल स्कूल पूर्णतः अपनी भूमिका निभायेंगा।

मेरी और से विद्यालय परिवार और संपादकीय मंडल को " प्रवाह" पत्रिका के प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

धन्यवाद।

किरण माहेश्वरी

नरेशपाल गंगवार

शासन सचिव (मा.शि.) एवं आयुक्त
राजस्थान माध्यमिक शिक्षा परिषद
जयपुर, राजस्थान

शुभकामना संदेश

प्रतिस्पर्धा के युग में तकनीकी संचार की चकाचौंध और शांति,भाईचारा,धैर्य व सहनशीलता जैसे पुरातन मूल्यों में सामन्जस्य स्थापित करना एक बड़ौती चुनौती हैं। हमारा समाज,शिक्षण संस्थाओं में अध्ययनरत भावी पीढ़ी को सुसंस्कारित बनाने की अपेक्षा करता हैं, जो विद्यालयों के गुणात्मक उन्नयन से ही सम्भव हैं।

इसी चुनौती के परिप्रेक्ष्य में माध्यमिक शिक्षा के क्षेत्र में गुणवत्ता सुनिश्चित करने के उद्धेश्य से शैक्षणिक दृष्टि से पिछड़े क्षेत्रों में मॉडल स्कूल योजना का क्रियान्वयन किया जा रहा हैं। जिनमें राज्य के 186 ब्लॉक्स शामिल हैं। सत्र 2015–16 से राज्य में 71 स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल संचालित हैं जिनमें समाज के कमजोर एवं वंचित वर्गो से जुड़े बालक बालिकाओं का प्राथमिकता दी गई हैं।

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल के नाम से प्रारम्भ किए गए इन स्कूलों की स्थापना विशेष उदेश्यों की पूर्ति के लिए की गई हैं। ये विद्यालय पिछड़े ब्लॉक में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा केन्द्र के रूप में आस पास के विद्यालयों के लिए संदर्भ विद्यालयों का कार्य करेंगे। इन विद्यालयों में आधुनिकतम तकनीक युक्त संसाधन उपलब्ध करवाने का प्रयास किया जा रहा हैं जिनमें आई०सी०टी०, लैब,इंटरनेट कनेक्टिविटी, इंग्लिश लैंग्वेज–लैब, सैटकाम, ऑनलाईन एम०आई०एस० आदि प्रमुख हैं।

मॉडल स्कूल से जुड़े प्रत्येक कार्मिक, विद्यार्थी एवं विद्यालय विकास समिति के सदस्य को यह अनुभूति होनी चाहिए कि वे विशेष एवं भिन्न उद्देश्यों की पूर्ति के लिए कार्य कर रहे है। आप सभी इन स्कूलों में उपलब्ध करवाये जा रहे भौतिक एवं मानवीय संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करें एवं विद्यालय के माहौल को जीवंतता प्रदान करें। विद्यालय का पूरा वातावरण प्रेरणादायी एवं जीवन्त हो। शिक्षाविद् विलियम आर्थर वार्ड के शब्दो में " एक साधारण शिक्षक जानकारी देता हैं, अच्छा शिक्षक समझाता हैं, श्रेष्ठ शिक्षक प्रमाणिकता करे दिखाता हैं मगर एक महान शिक्षक प्रोत्साहित करता है"।

मेरी समस्त संस्था प्रधानों एवं मॉडल स्कूलों से जुडे कार्मिकों से अपेक्षा हैं कि विभागीय दिशा– निर्देशों का पालन करते हुए इन विद्यालयों की गुणवत्तापूर्ण केन्द्रों के रूप में पहचान स्थापित करे।

मुझे प्रसन्नता हैं कि प्रत्येक स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल अपनी विद्यालय पत्रिका " प्रवाह" का प्रकाशन कर रहा हैं जिसमें सत्र 2014–15 में आयोजित विद्यालय की समस्त गतिविधियां समाहित होंगी। विद्यालय के शैक्षिक, सहशैक्षिक एवं भौतिक उन्नयन के किए गए प्रयासों को समर्पित पत्रिका "प्रवाह" के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं

कैलाश चन्द्र वर्मा

जिला कलेक्टर – राजसमन्द

शुभकामना संदेश

यह जानकर अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है कि स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ अपने विद्यालय की पत्रिका ''प्रवाह'' का प्रकाशन करने जा रहा हैं।

विद्यालय पत्रिका विद्यालय मे होने वाली विभिन्न शैक्षणिक एवं सहशैक्षिक क्रियाकलापों का दर्पण होती है। पत्रिका बालक बालिकाओं को अपनी क्रियाशीलता एवं रचनात्मकता को बढ़ावा देती है , साथ ही शिक्षा के क्षेत्र मे योगदान करने वाले शिक्षकों को भी अपने विचार प्रस्तुत करने मे अभिप्रेरणा प्रदान करेगी।

समाज के कमजोर व शिक्षा से वंचित वर्ग को अंग्रेजी माध्यम मे शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से स्थापित इन विद्यालयों मे इस तरह की पत्रिका का प्रकाशन करने से निश्चित रूप से विद्यार्थियों की क्रियाशीलता को बढावा मिलेगा ऐसा मुझे विश्वास हैं।

मैं अपनी ओर से विद्यालय परिवार को ''प्रवाह'' पत्रिका के प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

श्वेता धनखड

जिला पुलिस अधीक्षक
राजसमन्द, राजस्थान

शुभकामना संदेश

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ की विद्यालय पत्रिका ''प्रवाह'' के प्रकाशन पर अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही हैं।

विद्यालय पत्रिका विद्यार्थियों की सृजनशीलता व अभिव्यक्ति को मुखरित करने का स्वर्णिम अवसर प्रदान करती हैं। यह एक विद्यालय का दर्पण है जिसके द्वारा विद्यालय की प्रगति का आकलन किया जा सकता हैं। समय बदल रहा हैं और इस बदलते समय मे शिक्षा के क्षेत्र मे भी अनेक गुणात्मक परिवर्तन हो रहे हैं। उसी दिशा मे शिक्षा से वंचित वर्ग को गुणात्मक शिक्षा की कड़ी मे पिरोने हेतु मॉडल विद्यालय की स्थापना की गई हैं

यह सपना तभी सार्थक होगा जब सभी शिक्षक पूर्ण मनोयोग से अपने राष्ट्रनिर्माण मे अपने कर्तव्यों का निर्वहन करेंगे मै विद्यालय की उत्तरोत्तर प्रगति की कामना करते हुए, पत्रिका ''प्रवाह'' के सफल प्रकाशन की कामना करती हूँ।

Sweta Dhankhar

प्रवेश कुमार

जिला प्रमुख, राजसमन्द

शुभकामना संदेश

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल, देवगढ़ द्वारा विद्यालय पत्रिका ''प्रवाह'' प्रकाशित हो रही है अति खुशी का विषय हैं। जिस तरह स्वनाम से ही स्पष्ट है प्रवाह मतलब ज्ञान की और अग्रसर बहती नदी जो ज्ञान रूपी पौध को अपनी ज्ञानधारा द्वारा सींचकर राष्ट्र का निर्माण करती हों।

यह पत्रिका विद्यार्थियों की कल्पनाशीलता को उकेरने की दिशा मे एक सार्थक प्रयास है। विद्यालय पत्रिका वर्षपर्यन्त होने वाली शैक्षणिक, सह शैक्षणिक व सामाजिक गतिविधियों से रूबरू कराती हैं।

विद्यालय के प्रधानाचार्य , संपादक मंडल व विद्यालय परिवार द्वारा ''प्रवाह'' पत्रिका का एक सराहनीय प्रयास किया हैं।

मै विद्यालय के सफल वार्षिकोत्सव तथा विद्यालय पत्रिका ''प्रवाह'' के आयोजन के लिए अपनी और से हार्दिक शुभेच्छा व्यक्त करता हूँ।

हरि सिंह रावत

विधायक
विधान सभा क्षेत्र – भीम
राजसमन्द

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ अपने वार्षिक उत्सव समारोह पर पत्रिका ''प्रवाह'' का प्रकाशन करने जा रही हैं। सरकार के द्वारा गाँव के निर्धन एवं शिक्षा से वंचित बालक बालिकाओं को अंग्रेजी माध्यम की शिक्षा प्रदान करनेके उद्देश्य से स्थापित ये संस्थाए गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा प्रदान कर रही हैं।

यह नैतिक जिम्मेदारी भी है कि इस आधुनिक एवं वैज्ञानिक युग मे गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा प्रदान की जायें जिससे विश्व के मानचित्र पर शिक्षा के क्षेत्र मे भारत का अग्रणी स्थान रहें और विश्व के अन्य देश भी शिक्षा के क्षेत्र मे भारत का अनुसरण करें । इस दिशा मे विद्यालय के बालक बालिकाओं की सृजनात्मकता व क्रियाशीलता को बढावा देने के लिए विद्यालय प्रधानाचार्य व संपादक मंडल द्वारा यह पत्रिका प्रकाशित करने का जो कदम उठाया विश्वास है मेवाड की इस पावन धरा को शिक्षा के क्षेत्र मे अग्रणी स्थान प्राप्त होगा। विद्यालय के शैक्षिक, सहशैक्षिक एवं भौतिक उन्नयन के किए गए प्रयासों को समर्पित पत्रिका ''प्रवाह'' के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

श्रीमती कमला शर्मा

जिला परियोजना समन्वयक
जिला राजसमन्द

शुभकामना संदेश

''डॉ. राधाकृष्णन के अनुसार बालक ही देश की नींव है'' बालको की क्रियाशीलता , कल्पनाशीलता, सृजनशीलता एवं रचनात्मकता को बढावा देने हेतु स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ द्वारा पत्रिका प्रवाह का विमोचन , विद्यालय के वार्षिक उत्सव पर होने जा रहा हैं । यह बहुत ही हर्ष का विषय है कि विद्यालय अपने सीमित समय मे ही शिक्षको की तत्परता एवं शिक्षाविद्रो कर पथप्रदर्शनियता को आँचल मे समेटते हुए इस पत्रिका को प्रकाशित करने जा रहा है।

आज के इस वैज्ञानिक दौर मे यह आवश्यक हो गया है कि जहाँ एक और व्यक्ति चाँद पर जारहा है और समय के साथ साथ अतिआवश्यक अंग्रेजी भाषा के ज्ञान से गाँव का कमजोर व निर्धन वर्ग इससे वंचित हैं। शायद इसी परिकल्पना को सार्थक करने के लिए सरकार द्वारा मॉडल विद्यालय का शुभारम्भ किया गया है।

मैं मॉडल विद्यालय के वार्षिक उत्सव के सफल आयोजन व पत्रिका प्रवाह के विमोचन पर हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

श्री मुकुट बिहारी शर्मा

अति. जिला परियोजना समन्वयक
जिला – राजसमन्द
राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान

शुभकामना संदेश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ प्रवाह पत्रिका का विमोचन वार्षिक उत्सव पर करने जा रहा हैं। अत्यंत हर्ष का विषय है कि गरीब को गणेश मानकर स्थापित मॉडल विद्यालय की परिकल्पना मे एक सार्थक प्रयास। आशा करता हूँ कि भविष्य मे ये प्रयास जारी रहेंगे और बुलन्दियों को छुने को प्रेरित रहेंगे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि विद्यालय के बालक बालिकाओं की रचनात्मकता व क्रियाशीलता को बढावा देने के उद्देश्य को पूरा करने का प्रयास किया गया।

विद्यालय के प्रधानाचार्य व संपादक मंडल को मै हार्दिक बधाई देने चाहता हूँ कि उन्होने पुस्तिका प्रकाशन मे अपना योगदान दिया, साथ ही अभिभावको, जनप्रतिनिधियों नागरिकगणों से आशा है कि अपने वात्सल्य, प्रेम, श्रद्धा एवं कृपा का पात्र बनाये रखने हेतु इसे राजस्थान की गौरवशाली, यशस्वी व सम्मानित संस्था बनाने मे अपना योगदान देंगे

मैं इसके सफल आयोजन हेतु शुभकामना प्रेषित करता हूँ।

श्री शोभालाल रेगर

नगर पालिका अध्यक्ष, देवगढ़
जिला – राजसमन्द

शुभकामना संदेश

प्राकृतिक सुरम्य के बीच मे स्थापित देवगढ़ नगर शिक्षा के क्षेत्र मे, साहित्यिक क्षेत्र मे, खेल क्षेत्र मे राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना चुका हैं। आज एक ऐसी शिक्षण प्रणाली की आवश्यकता है जहा पर निर्धन व शिक्षा से वंचित उस तबके के बालक बालिकाएँ जो कि पढना तो चाहते हैं लेकिन कुछ परिस्थितियाँ उनकी राह मे अवरोधक बन जाती है। हमारी सरकार द्वारा ऐसे बालक बालिकाओं को शिक्षा प्रदान करने हेतु अंग्रेजी माध्यम की स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल का शुभारम्भ किया गया हैं। ताकि समय के साथ व इस प्रतिस्पर्धा के युग मे गाँव के होनहार बालक बालिका भी राष्ट्रपटल पर अपनी एक पहचान बना सकें।

इसी दिशा मे देवगढ़ नगर मे स्थापित स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल द्वारा विद्यार्थियों की क्रियाशीलता व कल्पनाशीलता को बढावा देने के लिए प्रवाह पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा हैं। सचमुच एक सराहनीय कदम हैं।

उम्मीद करता हूँ कि देवगढ़ एंव आसपास के ग्रामीण क्षेत्र की प्रतिभाओं को तराशने हेतु एवं संबलन प्रदान करने हेतु विद्यालय परिवार निरन्तर अग्रसर रहेगा।

मै विद्यालय परिवार को पत्रिका प्रवाह और वार्षिकोत्सव के सफल आयोजन की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ, एवं आशा करता हूँ कि मॉडल विद्यालय आने वाले समय मे राष्ट्रीय स्तर पर देवगढ़ नगर का नाम रोशन करेंगे।

उम्मेद सिंह चुण्डावत

प्रधान पंचायत समिति
देवगढ़, राजस्थान

शुभकामना संदेश

अत्यंत प्रसन्नता है कि स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल, देवगढ़ अपने वार्षिकउत्सव समारोह पर पत्रिका प्रवाह का प्रकाशन करने जा रहा है। मॉडल के नाम से ही कुछ आशा रहती है कि कुछ नया करें उसी दिशा मे एक सराहनीय प्रयास विद्यालय पत्रिका विद्यालय की शैक्षणिक एवं सहशैक्षिक गतिविधियों को प्रदर्शित करती है।

जिस तरह आज सूचना प्रौद्योगिकी का विकास हो रहा है जिससे शिक्षण पद्धति मे एक नया बदलाव आया है उसकी भरपाई हेतु मॉडल विद्यालय की स्थापना की गई है जहाँ सांस्कृतिक, साहित्यिक, खेलकूद, डिजिटल ज्ञान, अंग्रेजी शिक्षण पद्धति एक नया बदलाव लायेगी।

मैं आशा करता हूं कि ''प्रवाह'' पत्रिका से सभी बालक बालिकाओं की रचनात्मकता को बढ़ावा मिलेगा और निरन्तर इस तरह के प्रयास जारी रखेंगे।

मेरी तरफ से संपादकीय मंडल और विद्यालय परिवार को ''प्रवाह'' पत्रिका के शुभ प्रकाशन पर हार्दिक मंगलकामनाएँ।

राजेन्द्र कुमार राखेचा
अध्यापक –अंग्रेजी, स्वामी विवेकानन्द राजकीय
मॉडल स्कूल देवगढ़, जिला–राजसमन्द

सम्पादकीय

वर्तमान वैज्ञानिक एवं तकनीकी युग में प्रत्येक क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने की चुनौती का सामना करने हेतु एवं शैक्षणिक दृष्टि से पिछडे ब्लॉक्स में माध्यमिक शिक्षा के सार्वजनीकरण एवं गुणवत्तापूर्ण बनाने हेतु भारत सरकार द्वारा केन्द्रीय विद्यालय की तर्ज पर स्वामी विवेकानन्द मॉडल स्कूल की स्थापना की गई।

दिनांक 12/08/2014 से शुभारम्भ होने वाली स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ ने अपने पहले ही वर्ष के सीमित समय में छात्र छात्राओं की सृजनात्मक, रचनात्मक और उनकी क्रियाशीलता को बढ़ावा देने हेतु माननीय शिक्षा मंत्री श्री वासुदेव जी देवनानी आयुक्त माननीय श्री नरेशपाल जी गंगवार, अतिरिक्त आयुक्त माननीय श्री श्याम लाल जी गुर्जर, जिलाकलक्टर महोदय माननीय श्री कैलाश चन्द्र जी वर्मा, डी.पी.सी श्रीमती कमला शर्मा, एडीपीसी० माननीय श्री मुकुट बिहारी जी शर्मा की प्रेरणा स्वरूप "प्रवाह" पत्रिका प्रकाशित करने का निर्णय लिया गया।

अतः "प्रवाह" के माध्यम से जहां हम अपने सीमित समय का लेखा जोखा पेश कर अपने अनुभव बांटना चाहेंगे, वहीं इसकी दिशा निर्देशन हेतु आपसे अमूल्य सुझाव भी चाहेंगे। हालांकि इस प्रवाह मे सभी वर्ग को ध्यान मे रखते हुए उपयोगी संकलन सामग्री का समावेश करने का पूर्ण प्रयत्न किया गया हैं फिर भी मानवीय भूल संभव है। अतः इस आत्ममंथन में आप भी हमारे भागीदार होंगे, आपकी शुभेच्छा हमारे लिए प्रेरणादायी रहेगी, ऐसा विश्वास हैं।

"प्रवाह" के प्रकाशन में विद्यालय के संस्था प्रधान श्री प्रदीप पालीवाल, शिक्षक–शिक्षिकाओं,विद्वानों, छात्र छात्राओं तथा विज्ञापन दाताओं के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कि जिनके अथक परिश्रम, प्रकाशन योग्य सामग्री के संकलन, संदेश प्राप्त करने व उनके सहयोग से ही यह कार्य सम्पादित हो पाया हैं।

मैं उन सभी महानुभावों के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से इस कार्य में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान किया।

प्रवाह परिवार

मुख्य संरक्षक
श्री वासुदेव देवनानी
राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) प्राथमिक, माध्यमिक शिक्षा एवं भाषा विभाग

संरक्षक
श्री नरेशपाल गंगवार
शासन सचिव (मा. शिक्षा) एवं आयुक्त रमसा

उपसंरक्षक
श्री श्यामलाल गुर्जर
अति. आयुक्त रमसा

दिग्दर्शक
श्री कैलाशचन्द्र वर्मा
जिला कलेक्टर

मार्गदर्शिका
श्रीमती कमला शर्मा
जिलाशिक्षा अधिकारी एवं जिला परियोजना अधिकारी

प्रवाह शक्ति
श्री मुकुट बिहारी शर्मा
अति. जिला परियोजना अधिकारी-रा.मा.शि.अ.

शक्ति प्रसारक
श्री प्रदीप पालीवाल
प्रधानाचार्य-स्वा. वि.राज.मॉ.स्कूल, देवगढ़

प्रवाह पुँज
श्री राजेन्द्र कुमार राखेचा (अंग्रेजी)
श्री पांचू राम माली (संस्कृत)
श्रीमती ज्योति वैष्णव (हिन्दी)

प्रवाह पुष्प
भवानी शंकर जोशी
सिमरन भंडारी
पूजा वैष्णव, खुशिया शर्मा

प्रवाह पराग
श्री चन्द्रवीर सिंह
श्री मधुसुदन जोशी
श्रीमती पूजा

साज सज्जा
श्री हेमेन्द्र सिंह राठौड, श्री दयासागर
सहयोगी
कृष्णगोपाल सिंह, महिमा, सूरज सिंह

मुकुट बिहारी शर्मा,
अति.जिला परियोजना अधिकारी–रा.मा.शि.प.

मॉडल स्कूल की संकल्पना

वर्तमान समय मे सम्पूर्ण विश्व एक ग्राम की भांति सामीप्य पूर्ण हो चुका है इस स्थिति मे गरीब को गणेश मानते हुए वंचित वर्ग के बालक को उत्कृष्ट शिक्षा तक पहुंच सुनिश्चित करने हेतु एवं वैश्वीकरण, उदारीकरण, वैज्ञानिक एवं तकनीकी शिक्षा में वृद्धि के फलस्वरूप शिक्षकों की शिक्षण विधियों एवं छात्र छात्राओं के अधिगम हेतु नुतन उपस्करों, संसाधनों एवम् आधुनिक युक्तियों का प्रयोग अवश्यंभावी हो गया हैं। राष्ट्र के स्वर्णिम भविष्य के लिए माध्यमिक स्तर की शिक्षा हेतु 14 से लेकर 18 वर्ष तक के बालक बालिकाओं की शिक्षा को दृढ़ एवम् आधुनिक आदान प्रदान करने के विचार से 15 अगस्त 2007 को तत्कालीन प्रधानमंत्री द्वारा शैक्षणिक दृष्टि से पिछड़े विकास खण्डों में एक आदर्श विद्यालय की स्थापना के संप्रत्यय की अवधारणा की गई। जिन्हें प्रारम्भ में मॉडल स्कूल का नाम दिया गया। संप्रति स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल का नाम दिया गया। राजसमन्द जिले में स्वीकृत सात विद्यालयों में से 6 विद्यालय स्थापित कर अध्यापन प्रारम्भ किया जा चुका हैं।

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल के उद्देश्य

- 2020 तक माध्यमिक शिक्षा के शत प्रतिशत सार्वजनिकरण सुनिश्चित करना हैं।
- शैक्षणिक दृष्टि से पिछड़े क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण माध्यमिक शिक्षा उपलब्ध करवाना।
- वंचित वर्गों के बालक बालिकाओं की माध्यमिक शिक्षा का स्तर उन्नयन करना।
- आधुनिकतम तकनीक एवम् विशेष सुविधाओं युक्त माध्यमिक स्तर की शिक्षा उपलब्ध करवाना।
- बालक बालिकाओं के भौतिक, सामाजिक, नैतिक एवं सर्वांगिण विकास हेतु पर्याप्त स्तर उपलब्ध करवाना।
- ग्रामीण परिवेश के वंचित वर्ग को अंग्रेजी माध्यम से केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की सम्बद्धता से शिक्षा के अवसर उपलब्ध करवाना।

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल की विशेषताएँ

- बालको में शारीरिक, भावनात्मक और कलात्मक के साथ शैक्षिक विकास करने योग्य समग्र शिक्षा दी जा रही हैं।
- खेल मनोरंजन, बाहयगतिविधियों के साथ छात्र और शिक्षकों को पुस्तकों और पत्रिकाओं से सुसज्जित एवं आधुनिक सुविधा युक्त, पुस्तकालय उपलब्ध कराया जाएगा।
- विद्यार्थियो में अन्तर्राष्ट्रीय सेतु भाषा अंग्रेजी की अभिव्यक्ति हेतु सम्बलन भाषा प्रयोगशाला (Language lab) स्थापित की जा रही है।
- अनुसूचित जाति, अनुसूचित जन जाति, पिछड़ा वर्ग, अल्पसंख्यक वर्ग के बालक बालिकाओं, विधवाओं –परित्यक्ताओं की संतानों व विकलांगो को प्रवेश में प्राथमिकता दी जा रही हैं।
- विज्ञान गणित व अंग्रेजी के अध्यापन पर विशेष बल दिया जा रहा हैं इन्टरनेट कनेक्टिविटी से बच्चों को आधुनिकतम सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के ज्ञान से परस्पर अवगत कराया जाएगा।
- सह शिक्षा की व्यवस्था के माध्यम से परस्पर विपरित लिंग के प्रति सम्मान के भाव को विकसित कर स्वस्थ समाज की रचना में भागीदार नागरिकों को तैयार किया जाएगा।
- कला, चित्रकला,संगीत व नृत्य की शिक्षा के दवारा हमारी विरासत सभ्यता व संस्कृति को संरक्षण प्रदान किया जा रहा

- समय समय पर स्वास्थ्य शिक्षा व शारीरिक जाँच विद्यालयों में करवाई जा रही हैं।
- विद्यार्थियों में नेतृत्व का गुण, सहयोग की भावना, भागीदारी की योग्यताएं व वास्तविक जीवन की परिस्थितियों से जुझने के लिए सुलभ कौशल और योग्यताएं विकसित की जा रही हैं।
- यहां शैक्षणिक भ्रमण और क्षेत्रीय भ्रमण पाठ्य चर्चा के अंग हैं।
- कम्प्युटर शिक्षा, तकनीकी शिक्षा के साथ साथ नैतिक, भावनात्मक और व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं का भी निदान हेतु प्रावधान हैं।
- राष्ट्रभक्ति का भाव जागृत कर अनुशासित जीवन बिताने की क्षमता विकसित करने हेतु N.C.C.&N.S.S. से सम्बद्धता प्राप्त की जाएगी।
- कक्षा 9 से 12 तक पूर्ण अंग्रेजी माध्यम में केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की सम्बद्धता से गुणवत्तापूर्ण माध्यमिक शिक्षा प्रदान की जाएगी।
- कक्षा 6 से 8 तक के बच्चों के गणित, अंग्रेजी व विज्ञान विषय का अंग्रेजी भाषा में शिक्षण प्रदान कर कक्षा–9 में प्रतिस्पर्धी बालक बालिकाएं तैयार किए जा रहे हैं।

आज के भारत की जनसख्या में 44 प्रतिशत किशोरावस्था की श्रेणी में आ रही हैं जो प्राथमिक शिक्षा पूर्ण कर चूकी हैं। परन्तु इनका माध्यमिक स्तर की शिक्षा व्यवस्था से जुड़ाव नही हो पा रहा हैं। मानव के सम्पूर्ण जीवन काल का मनोवैज्ञानिक अध्ययन किए जाने पर पाया गया हैं। कि किशोरावस्था की अवस्था उसके जीवन की दशा दिशा निर्धारित कर रही हैं। अतः इस अवस्था में शिक्षा व्यवस्था से दूर हटने वाले वंचित वर्ग को शिक्षा व्यवस्था से जोड़ने पर ही स्वावलम्बी–शिक्षित वयस्क नागरिक राष्ट्र को प्राप्त हो सकेंगे।

उपरोक्त मनोविश्लेषण को दृश्टिगत रखते हुए किशोरवय के वर्ग को माध्यमिक स्तर की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उसके निवास स्थान से 5 किमी० दूरी के परिक्षेत्र में उपलब्ध कराने के उदेश्य से " राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान " की संकलपना की गई। इस हेतु विद्यालय सुदृढ़ीकरण,शारदे बालिका छात्रावास, मॉडल स्कूल,व्यावसायिक शिक्षा के प्रत्यय स्थापित किए गए हैं।

जिस समय जिस काम के
लिए प्रतिज्ञा करो,
ठीक उसी समय पर
उसे करना ही चाहिए,
नही तो लोगो का
विश्वास उठ जाता है।

........स्वामी विवेकानन्द

RMSA OBJECTIVES

The twelfth plan's objective's for secondary education is to make quality education available, accessible and affordable to the target population in the age group 14-18 years.

Secondary Education Twelfth Plan Goals;

- Achieve near universal enrolment in secondary education, with the GER Exceeding 90 percent by 2017.
- Raise the GER at the higher secondary level to 65 percent by 2017.
- Reduce Drop out rate less than 25 percent by 2017.
- Ensure Quility secondary education with relevant skills including basic competency in mathematics, science, languages and communication.
- Implement common curricula and syllabi of nationally acceptable standards for Science, Maths and English in all schools in the country.
- Devlop life skills including skills of critical and constructive thinking, use of ICT organization and leadership and community services.

Source : XII th Plan, planning Commission government of India

<u>The major objectives of the RMSA are :</u>

- To ensure that all secondary school have physical facilities, staffs and supplies at least according to the prescribed standards through financial support in case of Government Local Body and Government aided schools and appropriate regulatory mechanism in the case of other schools.
- To improve access to secondary schooling to all young people's according or norm through proximate location (say, secondary school with in 5 kms. And higher secondary school within 7-10 kms./ efficient and safe transport arrangements/ residential facilities, depending on local circumstance including open schooling however in hilly and difficult areas, these norms can be relaxed, Preferably residential school may be set up in such areas.
- To ensure that no child is deprived of secondary education of satisfactory quality due to gender, socio economic, disability and other barriers and.
- To improve quality of secondary education resulting in enhanced intellectual, social and culture learning.

हमारी नैतिक प्रकृति जितनी उन्नत होती हैं, उतना ही उच्च हमारा प्रत्यक्ष अनुभव होता हैं, और उतनी ही हमारी इच्छा शक्ति अधिक बलवती होती हैं।
.....................स्वामी विवेकानन्द

प्रदीप कुमार पालीवाल
प्रधानाचार्य, स्वामी विवेकानन्द मॉडल स्कूल
देवगढ़, जिला–राजसमन्द

From Principal's Desk

The students are hope and glory of world at large. They are bulworks of the state. They should be moulded properly when they are young.

Education does not merely mean imparting knowledge skill or information. It means development of integrated personality along -with inculcation of essential human values. The values of truth, love, kindness, sympathy, honesty, patriotism, respect for elders and for experienced, diligence, unselfishness, empathy, loyalty, cooperation, coordination, philanthropy, perseverance etc. If these are not incorporated as a part of educational process, we are doing injustice to soci ty, since education lays the foundation of the society.

Education aims at cultivating good & meaningful ideas which are useful, expressing these in beautiful intelligible manner after clarifying them with scientific or mathematical accuracy.

Due to observation of explosion of knowledge, scientific and technical advancements, mankind is approaching bankrupt morally, it is saying that " wealth is lost nothing is lost, health is lost something is lost but if character is lost everything is lost. But generally we are getting pervading glimpses of persons running after money. There are some examples of so called educated B.Tech, MBA.,degree holder persons are found in looting, robbing, burglary and theft done with innovativeness by breaking ATMs, swapping cards, cheating ignorant and gullible persons using technology eloquence and tricks. Thus getting the space in daily newspapers . These pseudo educated people deviating from the noble to ignoble path due to money centred mind-set. Money is being earned by every means whether ethical or non-ethical, by means of money these people are buying everything earning money, following religion, wanting health, producing happiness spreading peace, gaining respect, as if money were such a magic wand by which we can fulfill our desires permanently, Consequently bribery, murder pomp & pageantry, dowry, dissatisfaction type of discrepancies are being visual type and felt in society .

Similarly so called educated persons are not being found to cope up with circumstances around them and committing suicide. Even if they are having fame, prosperity reputable post degrees which evoke prestige like B.Tech, Ph.D., M.Tech, M.Sc, M.Com,M.A, M.Ed, IAS, RAS, IPS,MBBS,M.D etc.

Does it not draw the sense that during pursuing academic course these could not get training of self-restraint, confidence building fighting with depression, struggle with oddities, wading through adversities of life, endurance, courage, positive attitude nurturing, strengthening will power, distressing, techniques, adjustment, optimum listening, self –discipline, building conviction in GOD, respect for opposite gender win over fear of failure & success, growth of self esteem, responsibilities, overcoming

Obstacles ignoring, undesirable meaningless matter, maintaining composure, tolerance self dependence, frugality, ascetism, ability to face criticism, patience self control and overall building character.

Hence the goals of education are not limited to training for work professions or increased productivity but should ultimately open the way to basic human culture values and virtues to make man a real man with all divine attribute . Worldly manners and etiquette is being realized as mere show. It is something a physical drill . It consists of movement of certain parts of the body or some artificial gestures or artificial smiles and laughter without any real mental or ethical discipline or moral culture on spiritual basis without any understanding of the existence of one supreme soul in all being.

It is the best calculated to gain some material ends by pleasing another for the time being. It is a sort of mild cunningness with a tinge of diplomacy to attain one's selfish ends. It changes very often, when he fails to realize his material gain, his behaviour changes at once. He becomes quite a different man. He sees differences every where while behaviour of a real educated (not pseudo educated person) will be full of spiritual values marked by nobility , pure love humility forbearance patience , forgiveness mercy , spirite of service, self sacrifice and abstinance. He understands whole world is his family. i. e. Vasudhaive kutumbkam.

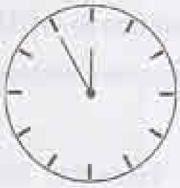
With globalisation and morden scientific innovation such as internet and satelite T.V., world has been shrunk to the size of a village but at the same time the distance between people's mind is steadily increasing.

The ultimate solution to our problems is to imbibe this principal of one ness means feeling trace of one supreme soul in all and all is in one family. If we are unable to understand this subtle thing. We should at least infuse the attitude of respecting other people view-points ideas by heart to heart connectivity.

We at Swami Vivekanand Government Model School are very much aware about our responsiblities for seeing the challenges, would be faced by the children in offing. Our teachers are having the path from the darkness of ignorance to the light of knowledge and inspiring for righteous morally and spiritually horizon towards responsible citizen to serve the society.

Thanks regards

:- विद्यालय समय प्रबन्धन :-



स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूलों में शिक्षण की कुल अवधि 6:30 घंटे होगी जिसका समयावार विभाजन निम्नानुसार हैं

Season	Months	Time	Duration
Summer Season	1अप्रैल, 2015 से 30 सितम्बर 2015	8:00 से 2:30	6:30 घंटे विद्यार्थियों हेतु
Winter Season	1 अक्टूबर 2015 से 31 मार्च 2016	9:00 से 3:30	6:30 घंटे विद्यार्थियों हेतु

Activity	Duration	Summer Timings	Winter Timings
Prayer	30 Minutes	8:00 to 8:30 A.M.	9:00 to 9:30 A.M.
1st period	40 Minutes	8: 30 to 9:10 A.M.	9:30 to 10:10 A.M.
2ndperiod	40 Minutes	9:10 to 9:50 A.M.	10:10 to 10:50 A.M.
Break	10 Minutes	9:50 to10:00 A.M.	10:50 to 11:00 A.M.
3rdperiod	40 Minutes	10:00 to 10:40 A.M.	11:00 to 11:40 A.M.
4rdperiod	40 Minutes	10:40 to 11:20 A.M.	11:40 to 12:20 P.M.
Intervel	30 Minutes	11:20 to 11:50 A.M.	12:20 to 12:50 P.M.
5th period	40 Minutes	11:50 to 12:30 P.M.	12:50 to 1:30 P.M
6th period	40 Minutes	12:30 to 01:10 P.M.	1:30 to 2: 10 P.M.
Break	10 Minutes	1:10 to 01: 20 P.M.	2 :10 to 2 : 20 P.M.
7th period	35 Minutes	1:20 to 1:55 P.M.	2:20 to 2:55 P.M.
8th period	35 Minutes	1:55 to 2:30 P.M.	2:55 to 3:30 P.M.

:- विद्यालय समय प्रबन्धन :-

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कलों में सत्र 2015-16
सी०बी०ए०सी० आधारित शैक्षणिक कलैण्डर एवं समय सारिणी
स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कलों में सत्र 2015-16 का शैक्षणिक कलैण्डर

1.	सत्र आरम्भ	1 अप्रैल 2015
2.	प्रवेश उत्सव व नामांकन	फरवरी 2015 के अंतिम सप्ताह से प्रारम्भ
3.	FA I	मई का द्वितीय सप्ताह (10 से 15 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण
4.	FA II	सितम्बर का प्रथम/द्वितीय सप्ताह(10 से 15 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण)
5.	SA I	16–30 सितम्बर के मध्य (50 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण)
6.	FA III	दिसम्बर के प्रथम सप्ताह में (10 से 15 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण)
7.	FA IV	जनवरी के अंतिम सप्ताह में (10 से 15 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण)
8.	SA II	मार्च के तृतीय/चर्तुथ सप्ताह, सी०बी०एस०ई० कार्यक्रम अनुसार (50 प्रतिशत सिलेबस पूर्ण)
9.	परिणाम	मार्च का अन्तिम सप्ताह
10.	नवीन सत्र	1 अप्रैल 2016

अभिभावक शिक्षक समिति :

1. श्री गोपाल जोशी, 2. श्री राहुल वैष्णव, 3. श्री युसुफ मोहम्मद, 4. श्री इन्द्रमल सैन, 5. श्री राधेश्याम सुथार, 5. श्री चेतन प्रकाश त्रिवेदी 6. श्री गोकुल सिंह, 7. श्री गोवर्धन सिंह, 8. श्री डालचन्द गुर्जर, 9. श्री नारायण लाल गुर्जर

10. श्री सायरनाथ

अभिभावक शिक्षक समिति : 1. श्रीमती रितु भाटी, 2. श्रीमती शांता देवी, 3. श्रीमती मंजु देवी, 4. श्रीमती अनेक कँवर, 5. श्रीमती विरेन्द्र कँवर, 6. श्रीमती आशा जोशी, 7. श्रीमती कमला देवी, 8. श्रीमती सुनिता आच्छा; 9. श्रीमती गीता वैष्णव 10. श्रीमती कृष्णा राठौड

स्वामी विवेकानन्द राजकीय मॉडल स्कूल देवगढ़ (राजसमन्द)

◉विविध प्रभार◉

क्रं.सं.	नम अध्यापक / अध्यापिका	प्रभार
1.	श्री प्रदीप पालीवाल	विद्यालय प्रबन्धन, अभिभावक सम्पर्क
2.	श्री हेमेन्द्र सिंह राठौड़	प्रथम सहायक प्रयोगशाला,एस.डी.एम.सी.,फ्लांइग क्लब, पी.टी.ए.
3.	श्रीमती पूजा रांकावत	परिसर स्वच्छता, साज सज्जा
4.	श्री मधुसूधन जोशी	खेलकूद प्रभारी, पर्यावरण प्रभारी
5.	श्री राजेन्द्र कुमार राखेचा	मिड डे मील,एस.एम.सी., एस. डब्ल्यू.सी. साहित्यिक गतिविधि
6.	श्री दयासागर वैष्णव	परीक्षा प्रभारी
7.	डॉ. श्रीमती ज्योति वैष्णव	उत्सव, जयन्ती, सांस्कृतिक प्रभारी
8.	श्री पाँचूराम माली	वाचनालय प्रभारी
9.	श्री चन्द्रवीर सिंह पंवार	कम्प्यूटर प्रभारी, प्रार्थना सभा, सहायक परीक्षा प्रभारी
10.	श्री भगवान सिंह	कार्यालय, भण्डार, लेखा प्रभारी

◉विद्यालय विकास प्रबन्ध समिति◉

क्रं. सं.	पद	नाम	व्यवसाय
1.	अध्यक्ष	श्री प्रदीप पालीवाल	प्रधानाचार्य
2.	सदस्य	श्री शोभालाल रेगर	नगरपालिका अध्यक्ष
3.	सदस्य	श्रीमती हेमलता टांक	महिला अभिभावक
4.	सदस्य	श्री लाल सिंह टॉक	अभिभावक
5.	सदस्य	श्री हेमेन्द्र सिंह राठौड़	अध्यापक विज्ञान व वाईस प्रिन्सिपल
6.	सदस्य	श्री चन्द्रवीर सिंह पंवार	अध्यापक सामाजिक ज्ञान
7.	सदस्य	श्री दयासागर वैष्णव	अध्यापक गणित
8.	सदस्य	श्री नारायण सिंह सोलंकी	जन प्रतिनिधि
9.	सदस्य	श्री नरेश पानेरी	जन प्रतिनिधि
10.	सदस्य	श्री महावीर सिंह चुण्डावत	ऑडिट व वित विभाग कार्मिक.
11.	सदस्य	श्री मोहम्मद युसुफ	अभिभावक
12.	सदस्य	श्रीमती सपना भण्डारी	अभिभावक
13.	सदस्य	श्री विजेन्द्र कुमार बच्चानी	अभिभावक
14.	सदस्य	श्री अर्जुन लाल सुथार	अभिभावक
15	सदस्य	पूरण सिंह परिहार	अभिभावक
16.	सदस्य	श्री गोपीकान्त जोशी	अभिभावक
17	सदस्य	श्री कृष्णचन्द्र जोशी	प्रधानाचार्य रा.उ.मा.वि. देवगढ़
18	सदस्य	श्री डॉ. सुरेश चन्द्र मीणा	चिकित्सा अधिकारी

◉विद्यालय विकास समिति◉

क्र.सं	पद	नाम	व्यवसाय
1.	अध्यक्ष	श्रीमती हेमलता टांक	महिला अभिभावक
2.	सचिव	श्री प्रदीप पालीवाल	प्रधानाचार्य
3.	उपाध्यक्ष	श्री पूरण सिंह परिहार	अभिभावक
4.	मनोनीत जन प्रतिनिधि	श्री नारायण सिंह सोलंकी	जनप्रतिनिधि
5.	सदस्य	भवानी शंकर जोशी	छात्र सदस्य संख्या 9
6.	सदस्य	श्रीमती कमला देवी सेन	अभिभावक
7.	सदस्य	श्रीमती शमीना	अभिभावक
8.	सदस्य	श्रीमती मीना देवी	अभिभावक
9.	सदस्य	श्री केसू लाल जी	अभिभावक
10.	सदस्य	डॉ. श्रीमती ज्योति वैष्णव	अध्यापिका मॉडल स्कूल देवगढ़
11.	सदस्य	सत्यनारायण जोशी	अभिभावक
12.	सदस्य	श्रीमती सपना भण्डारी	अभिभावक
13.	सदस्य	श्री दलपत सिंह पंवार	प्रधानाध्यापक शास्त्री नगर देवगढ़
14.	सदस्य	श्री अर्जुन लाल सुथार	अभिभावक
15.	सह सचिव	श्री राजेन्द्र कुमार राखेचा	अध्यापक मॉडल स्कूल देवगढ़

सुश्री कमल केसकर
से.नि.अति.शिक्षा निदेशक

शिक्षक और सामाजिक दायित्व

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हैं और समाज मनुष्य के बिना पूरक हैं। किन्तु समाज और मनुष्य को जोड़ने वाली महत्वपूर्ण कड़ी है 'शिक्षक'। शिक्षक अर्थात् जो शिक्षा प्रदान करता है जो बालक का व्यवहार परिमार्जित, परिष्कृत कर उसे समाज में रहने योग्य बनाता हैं। दूसरे शब्दों मे कहे तो शिक्षक समाज रूपी बगिया का चतुर मालिक हैं, जिसके परिश्रम स्वरुप समाज में प्रतिभाशाली व्यक्तित्व निखर जाते हैं।

एक अच्छा शिक्षक सदैव अपने विद्यार्थियों का रोल मॉडल होता है। छात्र उसका अनुकरण करता पसन्द करते है, उसकी छवि को अपने व्यक्तित्व में झलकाना चाहते हैं यह अनुकरण ही शिक्षक की पहली सफलता हैं।

किसी भी शिक्षक हेतु पहला लक्ष्य होना चाहिए उद्देश्यपूर्ण शिक्षा ताकि इसके माध्यम से एक सभ्य, सुसंस्कृत तथा सुन्दर समाज का निर्माण किया जा सकें। क्योंकि समाज जितनी आशाएँ शिक्षक से लगाता हैं उतनी शायद अन्य किसी व्यक्ति से नहीं। क माँ के पश्चात् यदि बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण का दारोमदार किसी अन्य पर दिया जाये तो वह सिर्फ और सिर्फ एक शिक्षक ही हो सकता है। अतः शिक्षा जगत से जुड़े सभी अनुभवी व्यक्तियों जो शिक्षक होने का गुण रखते है, उन सभी का दायित्व हैं कि बालको के सर्वांगिण विकास हेतु तत्पर रहें और समाज निर्माण हेतु प्राप्त अपने दायित्व का निर्वाह निष्ठावान रहकर करें। तभी हम देश व समाज के प्रति अपने ऋण से उऋण हो पायेंगे।

शिक्षा जगत से जुड़े होने के कारण मैं यह महसूस करती हूँ कि हम प्रत्येक छात्र को अपना पुत्र व पुत्री मानकर व्यवहार करें। उनके भविष्य को संवारने के लिए उसी प्रकार चिंतित रहे जैसे स्वंय के पुत्र पुत्री के लिए। कहा भी गया हैं– गुरूब्रह्म, गुरू विष्णु, गुर्रूदेवो महेश्वरम्। जब शास्त्रों ने गुरू को सृष्टि के सर्जक, पालक, पोषक माना है तो हम अपने कर्त्तव्यों से विमुख क्यों हो? कहा भी गया हैं कि– यदि एक डॉक्टर गलती करता हैं तो मरीज के मृत शरीर के साथ उसकी गलती दफन हो जाती हैं। यदि इंजीनियर गलती करता हैं तो पुल, बिल्डिंग या इमारत ढ़हने के साथ उसकी गलती दफन हो जाती हैं, यदि एक चित्रकार गलती करता हैं तो रंगो की कूची फेरकर उसकी गलती दफन कर दी जाती हैं, किन्तु यदि एक शिक्षक गलती करता हैं तो उसकी गलती सौ गुना होकर बाहर फैलती हैं।
अतः कर्त्तव्य बनाओं कि हम सभी गुरूजन, शिक्षकगण यथा सम्भव स्वंय को आदर्श बनाएं ताकि हमारे विद्यार्थी हमारे पदचिन्हों का अनुसरण कर नाम कमाएँ और हमारे गुरू पद को गौरवान्वित करें।

हम सभी शिक्षक समाज के निर्माता हैं। और हमारी निर्माण सामग्री हमारे छात्र, हमारा पाठ्यक्रम, हमारे आदर्श, हमारे मूल्य, हमारा ज्ञान, और इन सभी से बढ़कर हमारा व्यक्तित्व व व्यवहार है। एक उत्तम शिक्षक सदैव उत्तम विद्यार्थी तैयार करता हैं और उनके माध्यम से उत्तम नागरिक तैयार करता है। ये उत्तम नागरिक आगे चलकर उत्तम समाज व राष्ट्र का निर्माण करेंगे। इस प्रकार अप्रत्यक्ष ही सही किन्तु इस समय समाज के निर्माण का दायित्व हम शिक्षक वर्ग पर ही है। मैं आशा करती हूँ कि मेरे साथी बन्धु इस दायित्व निर्वहन में मेरे सहभागी बनेंगे और शिक्षण रूपी साधना तप को निर्वहन आगे बढ़ायेंगे।

प्रहलाद सिंह कच्छावां
अति.खण्ड प्रारम्भिक शिक्षा अधिकारी देवगढ़

मूल्याधारित शिक्षा की उपयोगिता

शिक्षा किसी भी राष्ट्र की संस्कृति का दर्पण हैं किसी देश के नागरिक किस प्रकार के बनेंगे,ये उनकी शिक्षा व्यवस्था पर निर्भर करता हैं। शिक्षा महज अक्षर ज्ञान ही नही, बल्कि शिक्षा में ज्ञान, उचित वातावरण, तकनीकी दक्षता और कौशल भी समाविष्ट है। शिक्षा वास्तव में ऐसा संस्कार है जो मनुष्य को संस्कृति की ओर ले जाता है। शिक्षा ही मनुष्य में मनुष्यता उत्पन्न करती है।

यहीं कारण है कि सभी राष्ट्र अपनी शिक्षा व्यवस्था में सुधार हेतु प्रयासरत रहते है। भारत में भी उन्नत शिक्षा पद्धति को राष्ट्रीय विकास में मुख्य योगदान कर्ता माना जाता है। महान शिक्षाविद् डॉ. राधाकृष्णन के अनुसार " शिक्षक समाज व राष्ट्र का प्रमुख निर्माणकर्ता है।" भारत के भविष्य का निर्माण विद्यालयों की कक्षाओं में हो रहा है। इससे स्पष्ट पता चलता हैं कि देश के सफल भावी नागरिक बनने वाले बच्चों की शिक्षा दीक्षा पर ही किसी राष्ट्र का भविष्य टिका है।

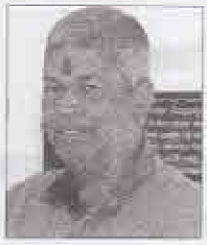
शिक्षा में विकास, विभिन्न तत्वों, पाठ्यक्रमों का समावेश करने पर समय समय पर शिक्षा समितियों तथा शिक्षा आयोगो ने अपनी अपनी अनुशंसा दी है। किन्तु आज भी भारत में आधारभूत शिक्षा चिन्ता का विषय है।

शिक्षा में विज्ञान तकनीकी, सार्वभौमिकता, सहिष्णुता सभी को समाविष्ट करने के बाद भी यदि शिक्षा की गुणवता बनाये रखनी है तो उसे मूल्यों के साथ जोड़ना अति आवश्यक है। यदि बालकों में प्रारम्भिक अवस्था से ही जीवन मूल्यों का विकास नहीं किया जायेगा तो उसमें नैतिकता विकसित होना असम्भव है। और अनैतिक चरित्र वाले व्यक्ति को हमारा समाज पशुओं से भी निम्नश्रेणी का मानता है।

सिर्फ कुछ आंकडे या तथ्यों को याद कर लेना ही शिक्षा नही है। शिक्षा की सार्थकता तब है जब प्राप्त ज्ञान अन्तर्ज्ञान बन जायें। जब व्यक्ति अपना व्यवहार परिष्कृत, परिमार्जित कर लेता है तभी उसे शिक्षित कहा जाता है।

हमारे भारतीय समाज में जहाँ परिवार समाज की पहली इकाई हैं, परिवार प्रणाली काफी मजबूत है। यहाँ सिर्फ शिक्षा की बजाय मूल्य आधारित शिक्षा की आवश्यकता अधिक है। किन्तु वर्तमान में मानवीय मूल्यों की बढ़ती रिक्तता एक उद्धेलित करने वाला प्रश्न है। मानव संसाधन मंत्री श्रीमती स्मृति ईरानी ने भी राष्ट्रीय एकता व समग्र विकास हेतु शिक्षा में नैतिक मूल्यों के समावेश पर जोर दिया है।

हम स्वय सोचे कि जब निर्जीव वस्तुओं का भी मूल्य होता है तो हम सजीव इंसान क्यों मूल्यहीन बन कर जीयें। शिक्षा प्राप्ति के साथ– साथ मूल्य संवर्धन यदि प्रारम्भिक अवस्था से ही बालको में विकसित किये जाये तो युवावस्था प्राप्त होने तक वहीं बालक सुसंस्कारित नागरिक बन राष्ट्र की प्रगति में सहयोग कर सकता हैं और स्वच्छ, सुलभ, सुगठित समाज हमें प्राप्त हो पायेगा। जिसमें सभी व्यक्ति शांतीपूर्वक सुखमय जीवन व्यतीत कर सकेंगे। समाज के सभी सदस्यों को आदर, सम्मान, स्नेह भरा, जीवन प्राप्त हो जायेगा।



कृष्णचन्द्र जोशी
प्रधानाचार्य : रा.उ.मा.वि. देवगढ़

शिक्षक की महत्ता

शिक्षा के बगैर सभ्य एंव शिक्षित समाज की कल्पना नही की जा सकती है। शिक्षा की यह राह गुरु के पथ से होकर गुजरती हैं। गुरु अपने ज्ञान एवं अनुभव से मामुली इंसान को आम से खास बनाते हैं। जैसा कि डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने कहा है कि शिक्षक वह नही जो छात्र के दिमाग मे तथ्यो को जबरन ठुंसे बल्कि वास्तविक शिक्षक वह है जो उसे आने वाले कल की चुनौतियो के लिए तैयार करे।

आज शिक्षा जीवन की अनिवार्य शर्त बन गई हैं। इसके बिना विकसित मानव की कल्पना नही की जा सकती हैं। जीवन की आधारभुत जरूरतो रोटी, कपडा, मकान, के बाद मानव को मानव कहलाने के लिए जिस की सबसे ज्यादा जरूरत होती है वह है शिक्षा। यह शिक्षा ही है जिसकी मदद से हम किताबी आदर्शो को तारतम्य जीवन की सच्चाईयों से स्थापित कर पाते है विचारो को एक रचनात्मक केन्द्र देते है, सही गलत मे भेद कर पाते है और सबसे अधिक राष्ट्रीय निर्माण की प्रक्रिया मे योगदान दे पाते है।

शिक्षक अक्षरो व मात्राओं को जोडकर सिखा कर ऐसे इंसान की रचना करता है जो देश की किस्मत को नई दिशा देता है आज शिक्षको की महत्ता कई लिहाज से पहले से अलग। बदलते सामाजिक, आर्थिक समीकरण, व्यापक होती सोच के बीच अध्यापक की भूमिका व्यापक हुई हैं। इससे देश के भविष्य को खुबसुरत आकार मिलना तय है।

यदि देखा जाये तो कई महान उदाहरण हमारे सामने आते है स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने भारतीय संस्कृति को वैश्विक महानाद करने वाले स्वामी विवेकानन्द जी को दिशा दी, क्या शिवाजी वास्तव मे छत्रपति शिवाजी होते यदि उन्हे समर्थ गुरुरामदास जैसा समर्थ गुरु न मिलता ? क्या अर्जुन जैसा महान धनुर्धर गुरू द्रोणाचार्य के बगैर यह स्थान पाता? इतिहास के कई ऐसे पन्ने है जो उनके गुरूओं की देन है। आधुनिक युग मे शिक्षक की भूमिका महत्वपूर्ण है शिक्षक वह पथपदर्शक है जो हमे किताबी ज्ञान ही नही जीवने जीने की कला भी सीखाता हैं।

गेहरी लाल पालीवाल

शिक्षाविद् एंव पूर्व प्रधानाचार्य

स्वाध्याय में व्यावसायिकता की महत्ता

व्यावसायिकता प्रशिक्षित कामगारों में बनाये रखना अनेक तत्वों पर निर्भर करती है। इसी कारण अध्यापकों, चिकित्सकों व अभियन्ताओं में व्यावसायिकता का अभाव सामान्य कार्य सम्पादन पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं।

◉ स्वाध्याय से अभिप्राय :–

यह निर्विवाद सत्य है किअन्य व्यवसायों की भांति अध्यापकीय व्यवसाय में भी व्यावसायिकता का अभाव रहा हैं। परिणामस्वरुप शिक्षा में पूर्व में निष्पादित सुधारों के उपरान्त भी आज शिक्षा में सुधार की परम आवश्यकता है। जहाँ तक स्वाध्याय से अभिप्राय व्यक्ति स्वय अपने व्यक्तिगत स्तर पर सम्पादित की जाने वाली एक अध्ययन प्रक्रिया है, जिसको हम समाजीकृत अभिव्यक्ति भी कह सकते है

◉ स्वाध्याय के आधार तत्व–

स्वाध्याय में व्यक्तिगत योग्यताओं व क्षमताओं के साथ साथ नवाचार, सूचना तकनीकी ज्ञान, शैक्षिक व गैर शैक्षिक, सामाजिक, वैज्ञानिक व राजनैतिक तथ्यों को भी दृष्टिगत रखना होता है। यह उसकी अभिव्यक्ति, अभिरूचि विषय सम्बन्धित व अन्य क्षेत्र किस प्रकार की रहती है उस पर बहुत कुछ निर्भर करता है। जबकि स्वाध्याय का आधार स्वाध्याय वैयक्तिक भिन्नता होती है। यह स्वक्रिया आधारित स्वयं की क्षमता, योग्यता, समन्वयता तथा मानसिक एवं शारीरिक क्षमता के रूप में होती है। सिंचित ज्ञान भी तब तक उपयोगी नही होगा जब तक उसे आने वाली पीढी को हस्तान्तरित न किया जाय, यह कार्य स्वाध्यायी शिक्षक बखूबी निर्वहन कर सकता है। जैसे– एक छोटी नदी तालाब के किनारे बह रही थी। तालाब वर्षा में भरा रहता और फिर सूख जाता। नदी थी तो छोटी किन्तु हिमालय से निकलकर गंगा में मिलकर महासागर में विलीन हो जाती। तालाब समझाता है– इतनी लम्बी, कष्टप्रद यात्रा क्यों करती हो ? मेरे साथ घर बसा लेने में क्या हर्ज है ? नदी ने कहा – तुम एक सीमित होने के साथ स्थिर हो, तुम्हारे साथ प्राप्ति के बाद मैं अन्यत्र कही नहीं जा पाऊगी नही किसी के काम आ सकूंगी अतः रोको मत, प्रवाहित होते रहने दो इसी में मेरा और विश्व का कल्याण है। यही स्थिति स्वाध्याय का अभाव और सतत् स्वाध्याय की महता व व्यावसायिकता की निपुणता को इंगित करती है।

◉स्वाध्याय व व्यावसायिकता का अन्तःसम्बन्ध–

स्वाध्यायी शिक्षक प्रायः सफल शिक्षक माने जाते हैं जो आत्मातिरेक से ओत प्रोत होकर उसका विकास यही उर्ध्वगामी रूप में करते हैं। स्वाध्यायी शिक्षक ज्ञान, विवेक, संवेदना, स्नेह, शारीरिक एवं सामाजिक दृष्टि से पूर्ण स्वस्थ व सजग होता है। ज्ञान के इस विस्फोट युग में, ज्ञान के संग्रहालय में विचरणशील हो, चिन्तक व मननशील हो, सदैव प्रसन्नचित मुद्रा से युक्त हो जो विकास का पथिक व ज्ञान पिपासु होकर तन–मन से सदैव तरोताजा रहता हो, ऐसा सतत् स्वाध्यायी शिक्षक ही अपनी व्यावसायिकता में प्रभावशील व्यक्तित्व के रूप में उभर सकता है। स्वाध्यायी शिक्षक अध्ययनशील, चिन्तक, विकासशील तपस्वी, स्वस्थ एवं अध्येयभाव से परिपूर्ण होता है। वास्तव में स्वाध्याय की ताकत में ही व्यावसायिकता निपूणता भी निहित होती है। स्वाध्यायी शिक्षक को व्यावसायिकता बनाये रखने हेतु उचित वातावरण की, लक्ष्यों की सुस्पष्टता, अकादमी कार्यों में रूचि, विविध संस्थाओं के साथ तादम्यता, शिक्षार्थियों को स्नेहपूर्ण सानिध्य प्रदान करना, एक आदर्श शिक्षक के गुणों से युक्त होना, अपने विषय में निष्पात होना, अध्यापन कार्य के प्रति व्यासायिकतापूर्ण समर्पित भावों से लबालब होना आज के परिप्रेक्ष्य में नितान्त आवश्यक है, तभी जाकर स्वाध्याय के प्रभाव एवं प्रकाश से व्यावसायिकता में निपुणता अपेक्षित होगी। इन तत्वों के अभाव में कार्य सम्पादन में प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

◉ व्यावसायिकता में निपुणता सम्बन्धी मनोकारक :–

व्यावसायिकता एवं स्वाध्यायी ताकत में अभिवृद्धि के लिए मनोवैज्ञानिक कारणों में – आत्मनिरीक्षण एक महत्वपूर्ण पहलू है क्योंकि कार्यो की प्रभावशीलता का आंकलन इसी विद्या से सम्भव है। व्यावसायिकता में पर्यवेक्षकों व प्रशिक्षकों की भूमिका को भी दर किनार नही कर सकते हैं। आत्मनिरीक्षण के बिना हमें अपनी व्यक्तिगत अक्षमताओं, कमजोरीयों व कमियो की अवगति नहीं हो सकती है। इसमें दूसरों द्वारा दिये जाने वाले निर्देशों पर भी जोर अवश्य देना होता है। बेटी डिलन पेटटसन ने कहा है कि– व्यक्ति को स्वंय के निर्देशों की पहचान कर स्वंय व्यावसायिकता के उन्नयनार्थ उनकी प्रभावशीलता को जाचने का उपक्रम करना चाहिये। अतः शिक्षको को अधिकाधिक स्वाध्याय करना व स्वतन्त्र क्षमता का विकास करना होगा। परिणामस्वरूप आत्मविश्वास व स्वनिर्देश की कला की संप्राप्ति हो सकेगी। तभी स्वाध्याय के प्रभाव से व्यावसायिकता में निपूणतावढती जायेगी। अब समस्याओं का समाधान सहज होगा किन्तु व्यावसायिकता की पर्याप्तता की विद्या का विकास के बिना शैक्षिक विपतियों का समाधान उस समय तक नहीं हो सकेगा जब तक शिक्षक सनर्पित भाव से व्यावसायिकता को नहीं सुधारेगा।

◉ स्वाध्यायी प्रभाव से व्यावसायिकता में निपुणता के साथ व्यवहार गत परिवर्तन :–

जब शिक्षक सतत स्वध्यायी बन जाता तो उसकी व्यावसायिकता समयानुसार अपने कार्य–कलापों (Activities) को भीगतिमान(Dynamic) बना सकता है। अतः शिक्षक का व्यवहारगत परिवर्तन–उसके अधिकारों के प्रति, साथी शिक्षको के प्रति, शिक्षार्थियों के प्रति, समाज एवं अभिभावको के प्रति कुछ भिन्न, निश्छल, समानता व सहयोग पूर्ण परिवर्तन के साथ ही कर्त्तव्यनिश्ठता, श्रम निश्ठा, ज्ञानात्मक तथ्यों को सहज रूप से समझने का कौशल बढ़ेगा।इन उपरोक्त कारको के अभाव में शिक्षक (स्वाध्याय के अभाव में) मात्र पाठ्यक्रम की संपूर्ति को ही शिक्षा की समाप्ति मानने की भूल कर बैठता है, यहाँ तक की संस्था प्रधान एवं उच्चाधिकरण भी पाठ्यक्रम की समाप्ति की जानकारी भर करके अपने कर्त्तव्य की इतिश्री कर देते है। पाठ्यक्रम की ग्राहयता की क्या स्थिति है इस पर ध्यान ही नही दिया जाता है। मैं समझता हूँ शिक्षा स्तर में गिरावट का यह मूल कारण बनता है।

स्वाध्याय का प्रभाव व प्रकाश अद्वितीय है, मैं यहां 'प्रभाव' के स्थान पर 'प्रकाश' शब्द को प्रयुक्त करना समीचीन मानता हूँ क्योंकि प्रभाव में बाहरी ताकत एवं दमन को इगित करता है इसमें आड़ा तिरछापन पाया जाता है। जबकि प्रकाश................. प्रकाश तो रूपान्तरण है यथा क्षमा क्रोध का, दया कठोरता का, शीत उश्ण का तथा प्रकाश अन्धेरे का रूपान्तरण है। प्रकाश का आगमन अंधेरे का स्वतः ही निर्गमन हो जाता है। यही स्वाध्याय की ताकत है, प्रभाव है, प्रकाश है, स्वाध्यायपूर्ण व्यावसायिकता का इस प्रकाश के पास स्वाध्यायी आँख है जो दूर परिस्थियों को भी भाप लेती है, आंक लेती है। अनुभवाश्रित ज्ञान की भरी गागर तो दूसरों को पिलाकर भी खाली नहीं होती बल्कि उत्तरोत्तर भरती ही चली जाती है। यहीं बात इन पंक्तियों में भी निहित है–

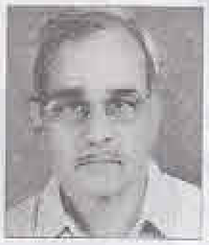
स्वाध्याय से व्यावसायिकता की निपुणता :–

स्वाध्यायी शिक्षक झांकी बनकर, खूब मिलाते हैं हाला, ज्ञान पूर्ण स्वाध्यायी मुस्कान फेंक कर, मस्त बनाती हैंमधुशाला।
सरस्वती, वीणा–पाणी भक्त, तज, शुश्क पुस्तकों का प्याला, मृदु अनुभाविश्रित अंजलि से, पिला रही है मधुशाला।।

संसार के श्रेश्ठतम ज्ञान की संप्राप्ति हेतु स्वाध्याय ही प्रधान माध्यम है जिससे व्यावसायिकता में निपूणता बढती ही जाती है। स्वाध्याय एक परमावश्यक धर्म–कर्तव्य बन गया है। कहा भी है– स्वाध्यायान्मा प्रमदः यानि स्वाध्याय में प्रमाद न करो और 'अहरहः स्वाध्यायोऽध्येतव्यः' अर्थात दिन– रात स्वाध्याय में लगे रहो। अतः बुद्धि का काम है, क्या करना या क्या नहीं करना, किन्तु अनुभाविश्रित विवेक का काम है कि काम को किस प्रकार करना है। यह सब स्वाध्याय की ही ताकत है। स्वाध्याय सदैव आत्मिक शक्ति को या आभ्यान्तरिक शक्ति को जागृत करने में सहायक होता है । जैसे अण्डे को बाह्य ताकत से तोड़ते है तो एक जिन्दगी समाप्त होती है जबकि अण्डा अपनी भीतरी शक्ति से टूटता है तो एक नई जिन्दगी की शुरूआत होती है।

यही दृष्टि सकारात्मकता को व सृजनात्मकता को दर्शाती है। स्वाध्याय का प्रभाव एवं व्यावसायिकता में अभिवृद्धि होने पर – असम्भव व सम्भव के बीच का अन्तर, उसकी प्रभावशीलता, उसके दृढ़ निश्चय पर आधारित होती है। कुछ न कुछ नया सीखने से व्यक्ति जवां बना रहता है जबकि इसके अभाव में वह अपने को बूढ़ा समझने लगता है। क्योंकि उसने स्वाध्यायी बने रहने से व सीखने सीखाने की गति से दूरी बना ली हैं। कहा भी गया हैं।

One who------dares to teach must never cease to Learn. जो अध्ययनशील नही है, उसे अध्यापन का भी अधिकार नहीं है।



डॉ. शाहिद इकबाल शेख

व्याख्याता समाज शास्त्र, राजकीय महाविद्यालय, देवगढ़

LIFE IS MIRROR

Life is a gift a god, full of contradictions,
Death the ultimate truth behind it.
Oceans and desert, flowers and thorns,
Punishment and reward, creation and destruction,
Blessings and cures, rainbow and thunders,
Angels and devils, heaven and hell,
Joy of success, sorrow of defeat,
Face and mask, dream and reality,
Success and failure, gainer and looser,
Prosperity and poverty, cooperation and conflict,
Honour and insult, law and violence,
Freedom and slavery, mercy and cruelty,
Confusion and confidence, calm and anxiety,
Pride and shame, truth and falsehood,
Modernity and tradition, natural and artificial,
Naughty and sincere, Innocence and cunningness,
Sin and virtue, beautiful and sinister,
Peace and war, faith and deceit,

स्वामी विवेकानन्दः

सन्ति बहवो भारतस्य वर पुत्राः येशु अविस्मरणीयःस्वामी विवेकानन्दः विश्वधर्मसम्मेलने भारतीय–संस्कृतेः उपादेयतां श्रेष्ठतां च प्रादर्शयेत बङगप्रान्तस्य कोलकातानगरे त्रिषष्ठ्यधिकाष्टदशतमे (1863) वर्षे जनवरी मासस्य द्वादशे दिने एतस्य जन्म अभवत्। तस्य पिता श्री विश्वनाथदत्तमहोदयः। पूर्व तस्य नाम नरेन्द्र नाथदत्तः इति आसीत्। एवः उत्साही हास्यप्रियः करूणापरः च आसीत्। नरेन्द्रः बाल्ये कपीन् मयूरान कपोतान् च पालयति स्म। एवः पितुः हयान् अपि रक्षित स्म।

अध्ययनपटुरयं नरेन्द्रः शास्त्रीयसङ्गीतस्य अभ्यासं करोति स्म। प्रतिदिनं व्यायामं करोति स्म। ध्यानसिद्धः अयं

भूमध्ये ज्योतिरेकं पश्यति स्म। ईश्वर जिज्ञासुः अयं सर्वानपृच्छति स्म। यत् किं भवान् ईश्वरं दृष्टवान ? इति। ईश्वरं ज्ञातुं पाश्चात्यदर्शनस्य भारतीयदर्शनस्य च गभीरम् अध्ययनं कुर्वन् अयं नरेन्द्रः विश्वविद्यालयस्य स्नातकपदवीम् अधिगतवान। अस्मिन्नेव समये दैवयोगात् दक्षिणेश्वरस्य कालीमन्दिरे परमहंसस्य रामकृष्णदेवस्य दर्शनं ते प्राप्तम्। रामकृष्णमुदिश्य नरेन्द्रः दृष्टवान् किं भवान् ईश्वरं दृश्टवान इति। 'आम्'। त्वामिव ईश्वरमपि पश्यामि इति श्रीरामकृष्णदेवः स्मयमानः अवदत्। एष एव महापुरूषनरेन्द्रस्य आध्यात्मगुरूः अभवत्।

पाँचूराम माली
अध्यापक संस्कृत

कर्म कर कर्म कर

कर्मवीर तू कर्म कर
जीवन की इस राह मे आगे तू बढ
राहों मे चाहे कितने भी कांटे आये
आगे तू बढ आगे तू बढ न डर कभी न डर कभी
कल के लिए आशा तू छोड दे
कर्मवीर तू कर्म कर जहाँ हर पल आज संघर्ष है
हर राह पर कुछ अलग चाह है
हर इसान मे कुछ नया कर दिखने की होड है
तू भी कुछ ऐसा ही कर जो न कर सके कोई और
हे इंसान तू! तू कर्म कर तू कर्म कर
संघर्ष वीरों के नाम कहा तक गिनाऊं
पृथ्वीराज चौहान, भगतसिंह, कल्पना चावला
के नाम दुनिया मे है अमर तू भी कुछ ऐसा ही कर
कल की आशा छोड़ कर तू कर्म कर तू कर्म कर

चन्द्रवीर सिंह पंवार
अध्यापक–सामाजिक ज्ञान

स्वामी विवेकानन्दः

सन्ति बहवो भारतस्य वर पुत्राः येशु अविस्मरणीयःस्वामी विवेकानन्दः विश्वधर्मसम्मेलने भारतीय–संस्कृतेः उपादेयतां श्रेष्ठतां च प्रादर्शयेत।बङगप्रान्तस्य कोलकातानगरे त्रिषष्ठ्यधिकाष्टदशतमे (1863) वर्षे जनवरी मासस्य द्वादशे दिने एतस्य जन्म अभवत्। तस्य पिता श्री विश्वनाथदत्तमहोदयः। पूर्व तस्य नाम नरेन्द्र नाथदत्तः इति आसीत्। एवः उत्साही हास्यप्रियः करूणापरः च आसीत्। नरेन्द्रः बाल्ये कपीन् मयूरान कपोतान् च पालयति स्म। एवः पितुः हयान् अपि रक्षित स्म।

अध्ययनपटुरयं नरेन्द्रः शास्त्रीयसङीतस्य अभ्यासं करोति स्म। प्रतिदिनं व्यायामं करोति स्म। ध्यानसिद्धः अयं भूमध्ये ज्योतिरेकं पश्यति स्म। ईश्वर जिज्ञासुः अयं सर्वानपृच्छति स्म। यत् किं भवान् ईश्वरं दृष्टवान ? इति। ईश्वरं ज्ञातु पाश्चात्यदर्शनस्य भारतीयदर्शनस्य च गभीरम् अध्ययनं कुर्वन् अयं नरेन्द्रः विश्वविद्यालयस्य स्नातकपदवीम् अधिगतवान्। अस्मिन्नेव समये दैवयोगात् दशिणेश्वरस्य कालीमन्दिरे परमहंसस्य रामकृष्णदेवस्य दर्शनं ते प्राप्तम्। रामकृष्णमुदिश्य नरेन्द्रः दृष्टवान् किं भवान् ईश्वरं दृश्टवान इति। 'आम्'। त्वामिव ईश्वरमपि पश्यामि इति श्रीरामकृष्णदेवः स्मयमानः अवदत्। एष एव महापुरूषनरेन्द्रस्य आध्यात्मगुरूः अभवत्।

पाँचूराम माली
अध्यापक संस्कृत

कर्म कर कर्म कर

कर्मवीर तू कर्म कर
जीवन की इस राह मे आगे तू बढ
राहों मे चाहे कितने भी कांटे आये
आगे तू बढ आगे तू बढ न डर कभी न डर कभी
कल के लिए आशा तू छोड दे
कर्मवीर तू कर्म कर जहाँ हर पल आज संघर्ष है
हर राह पर कुछ अलग चाह है
हर इंसान मे कुछ नया कर दिखने की होड है
तू भी कुछ ऐसा ही कर जो न कर सके कोई और
हे इंसान तू! तू कर्म कर तू कर्म कर
संघर्ष वीरों के नाम कहा तक गिनाऊं
पृथ्वीराज चौहान, भगतसिंह, कल्पना चावला
के नाम दुनिया मे है अमर तू भी कुछ ऐसा ही कर
कल की आशा छोड़ कर तू कर्म कर तू कर्म कर

चन्द्रवीर सिंह पंवार
अध्यापक–सामाजिक ज्ञान

बिछड़ता बचपन

बचपन एक ऐसा दौर है, जिसे हम सभी बड़े प्यार से पीछे मुड़ कर देखा करते है। हम उम्र के किसी भी पड़ाव पर हो, बच्चों को देखकर खुद का बचपन याद आ ही जाता है। क्योंकि वो ऐसा वक्त होता है जब जिन्दगी लबालब होती है जिम्मेदारियों से। किन्तु सोचे की क्या हमारे बच्चे अपना बचपन आजादी से जी रहे या नही। आज अधिकांश बच्चे अपना बचपन अपने माता पिता द्वारा थोपी गई उम्मीदों और आशाओं के बोझ से लदकर बीता रहे है। सभी माता पिता बच्चों को बेहतर सिखाना चाहते हैं लेकिन क्या वाकई में हमारे बच्चों को सिखानें के लिए कुछ है या हमें उनसे कुछ सीखना है।

हम सभी ने अपना बचपन जिया है, बारिश में भीगकर, कीचड़ से लथपथ होकर, दोस्तो के साथ गली मौहल्लो मे खेलते हुए, चीखते हुए, गुड़िया की शादी करते हुए, छोटी छोटी बातों से मचलकर, मिट्टी में लौटना, दादा दादी की स्नेहिल, गोद में छुपना, ममेरे फुफेरे– चचेरे भाई बहिनों के साथ बिताया बचपन। इसे जितना याद किया जायें, उतना कम हैं किन्तु क्या हमारे बच्चे अपना बचपन जी रहें हैं। जवाब होगा हाँ लेकिन फ े स ब ु क , रिश्तेदार, मित्र, यदि कुछ है तो

पास की चीजों पर वक्त बिताने दो। दौलत या भौतिक उन्हें गुल्ली डंडा,

परिवार जनों, मित्रों, सगे– सम्बन्धियों के बीच या टी.वी. कम्प्यूटर, मोबाईल, व्हाट्सअप, ट्विटर या सोशल साइटस पर । एकल परिवारों के बच्चों के सभी इन तकनीकी उपकरणों मे समाये होते है। इन चीजों के अलावा उनके पास उनके अभिभावको की थोपी गई उम्मीदें।

अगर हम चाहते है कि हमारे बच्चे भी अपना बचपन खुलकर जीयें, तो उन्हें आस गौर करने दो, प्रकृति के साथ, अपने आप के साथ, अनुभवी बुजुर्गों के साथ उन्हें उनके शरीर और बुद्धि का स्वतः विकास होने दो। हम सभी कोशिश करें कि धन सुविधाओं के सहारे बचपन न बितायें। उन्हें सहज रूप से पनपने दो। खेलने दो उड़ाने दो पतंग, दौड़ने दो आस –पास चौगान में क्योंकि इनमें जो मानसिक व शारीरिक आनन्द है, वो कम्प्यूटर जनित खेलो में नही हैं। जो सामाजिकता का पाठ वो इनसे सीखते है वो सामाजिकता सोशल साइटस / नेटवर्किंग नही सिखा पायेगी।

सभी चाहते हैं कि उनके बच्चे बड़े होकर प्रतिष्ठित पदों पर पहुँचे इसके लिए माता–पिता भरसक प्रयत्न करते हैं लेकिन यह याद रखे कि अत्यधिक सार सम्भाल, अपेक्षाएं आपके बच्चों को विशाल वृक्ष बनाने के बजाय बोनसाई पौधो की श्रेणी में न ले आएँ। अपने घर का माहौल सहज बनाये ताकि हमारे बच्चे अपने स्वाभाविक रूप से विकसित हो। उन्हें आगे बढ़ने हेतु अभिप्रेरित अवश्य करे किन्तु उन पर दबाव न बनाएँ। वर्तमान में अधिकांश युवाओं का आत्महत्या की ओर अग्रसर होना दर्शाता हैं कि कहीं न कहीं वे अपने अभिभावको द्वारा लादी गई अपेक्षाओं, उम्मीदों की गठरी को सम्भालने पर नाकामयाब रहे है। आज जरूरत हैं बच्चों को बचपन से ही इस प्रकार संस्कारित करने की कि बच्चे किशोरावस्था तक आते आते खुद को अकेला न पाएं। उन्हें लगे कि हर कदम पर परिजनों का सहयोग, विश्वास उनके साथ है। हमारी संवादहीनता व्यक्ति को अकेलापन का शिकार बनाती है युवा होते होते हमारे बच्चों को मार्ग से भटकाती है और नतीजा कि बच्चे आत्महत्या जैसा कदम उठाते है और हमारे पास पश्चाताप् के कुछ नही बचता है।

मित्रों जरूरी यह है कि अपने बड़े होते बच्चों को सिखाने की बजाए हम खुद ही उनसे सीखे कि छोटी छोटी बातो से कैसे खुशी हासिल की जा सकती है। अपनी व्यस्त जिन्दगी से कुछ समय निकालकर बच्चों से संवाद स्थापित करे। उनकी इच्छा आवश्यकताएं आदि जानने का प्रयास करे। ताकि हमारे बच्चे अपने बचपन का आनन्द उठायें क्योंकि एक बार समय बीत जाने पर बचपन किसी कीमत पर नही आयेंगा। और मधुर सुखद बचपन की यादें जीवन्त पर्यन्त बनी रहे और उसे सम्बल देती रहे जीवन में आने वाली मुश्किलों से सामना करने के लिए। तभी तो सुभद्रा कुमारी चौहान ने लिखा–

चिन्ता रहित खेलना खाना, वह फिरना निर्भय स्वच्छन्द,
कैसे भूला जा सकता है, बचपन का अतुलित आनन्द।।

डॉ. ज्योति वैष्णव
अध्यापिका :हिन्दी

मैं लड़की हूँ

लोग कहते हैं मुझे, मैं लड़की हूँ।
बात– बात में, हर बात में,बताते हैं,
समझाते हैं,मैं लड़की हूँ।
क्या मुझे नहीं पता किमैं लड़की हूँ।
तो फिर क्यो ?लोग कहते हैं मुझे मैं लड़की हूँ।
क्या हुआ गर, मैं लड़की हूँ,इसमें कोई दोष नहीं
मुझे लड़का न होने पर अफसोस नहीं,
अब बस, यह सब अब और नहीं,
मुझे अब लोगों की सोच नहीं,
नहीं जरूरत मुझे ऐसे लोगों की,
जिन्हें खुद कोई होश नहीं।

पूजा रांकावत
अध्यापिका :हिन्दी

आत्मा का आत्मविश्वास

'आत्मविश्वास' एक ऐसा शब्द है जिसके मस्तिष्क में आते ही हम सभी, कुछ क्षण के लिए खुद को सशक्त बना पाएँ हैं आत्मविश्वास किसी भी व्यक्ति की निर्जीव होती भावनाओं को सजीव बनाने वाली संजीवनी है। वास्तव में यह एक मानसिक व आध्यात्मिक शक्ति हैं व जो हमें किसी भी कार्य को सरल और सफल बनाने में योगदान देती है। दूसरे शब्दों में यह हमारी आत्मरक्षा युक्ति है। जो व्यक्ति हमेशा आत्मविश्वास से भरा होता है उसे अपने भविष्य की चिन्ता नहीं रहती, वह आश्वस्त रहता है कि जीवन की हर चुनौती को स्वीकार करने का उसमें हौंसला और यहीं भावना उसका जीवन सुखमय व सरल बना देती हैं। इसके विपरीत यदि किसी व्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी है और अपनी योग्यता को लेकर उसका मन चिन्ता, संदेह और भय से भरा हों तो वह सामान्य सा कार्य भी सहजता से नहीं कर पायेगा। क्योंकि संदेह और संशय चित्त की एकाग्रता को भंग करते हैं और एकाग्रता के अभाव में कोई भी कार्य करना असम्भव है।

सच्चाई तो यह हैं कि इस संसार में सभी व्यक्तियों के पास अगर कोई स्वयं की पूंजी हैं तो वह हैं, उनका आत्मविश्वास, क्योंकि दुनिया में जितनें भी महान् व्यक्ति हुए हैं, उन्हें उनके आत्मविश्वास ने ही महानता के शिखर पर पहुँचाया हैं।

आत्मविश्वास एक ऐसी चिंगारी है जो सभी व्यक्तियों के अन्तस में हैं। फर्क इतना हैं कि किसी ने उस चिनगारी को हवा देकर रोशन कर दिया और आत्मविश्वास से लबरेज हो गया और कोई ऐसा हैं जिसके चित में यह चिनगारी उसी प्रकार सुप्तावस्था में है। जिस दिन राख में दबी हुई चिंगारी को हवा देकर अग्नि में तब्दील कर देंगे। उस दिन सफलता हमारे कदम चूमेगी।

दया सागर वैष्णव
अध्यापक : गणित

जरा आप अपने सर्वोत्तम उपहार को देखे

आपका समय :– आप में से ऐसे कितने व्यक्ति हैं जो अपने अलावा दूसरों को भी समय देते हैं हम व्यस्त होने का बहाना करते हैं और अपनी लीक से हटकर चलना नहीं चाहते । लोगों को आपकी और आपके स्नेह की जरूरत हैं, वे आपसे मिलना चाहते हैं उनसे मिलिए, उन्हें समय दीजिए।

आपका सहयोग :– आप में से कितने हैं जो वास्तव में लोगों की मदद करते हैं, प्रोत्साहित कर के कुछ नया करने की प्रेरणा देना मदद है न कि कार्य न होने के दस विभिन्न कारण बताना। उदाहरण के लिए यदि आपका कोई कार्य नहीं हो पाया है तो इसका मतलब यह कदापि नहीं कि यह कार्य किसी और का भी न होने पाए। बोलने योग्य, सबसे बेहतर बात है कि इस संसार में कुछ भी असम्भव नही हैं।

आपकी स्वीकृति :– कुछ लोगों के लिए यह बहुत मुश्किल हो जाता हैं। स्वीकृति से आशय हैं निःस्वार्थ प्रेम तथा लोग जैसे हैं उनसे उसी रूप में प्रेम किया जाए न कि जिस रूप में आप उन्हें देखना चाहते हैं। यह भ्रांति छोड़ दे कि उनका जीवन आपकी कल्पना के अनुरुप ही होना चाहिए। अच्छा होगा अगर उन्हें उनका अपना जीवन जीने दे यह सर्वश्रेश्ठ उपहार होगा जो आप अपनों को दे सकते है।

आपका ध्यान :– आप में से कितने हैं जो वास्तव में दूसरों की बात सुनते हैं ? कुछ ऐसे व्यक्ति से आप अवश्य मिले होंगे जो कह देता हैं ठीक हैं देख लूंगा। फिर भी लोग उनसे पूछते हैं कि उन्होंने क्या कहा हैं ?क्या मेरा काम हो पायेगा ? ऐसा इसलिए होता हैं क्योंकि वे जानते हैं कि उस व्यक्ति ने उस तरफ ध्यान नहीं दिया है।

जरा सोचिए उन लोगों के लिए जिन पर आपको ध्यान देना चाहिए। क्या वे इसके हकदार नहीं हैं। और कौन जाने हमें किससे क्या सीखने को मिले ?अगर हम यह समझते है कि हम सब कुछ जानते हैं तो हम स्वयं को भुलावे में रख रहें हैं।

आपकी क्षमा :– लोगों की पिछली गलतियों और उसके द्वारा दिए गए आघातों को भूला देना आपके द्वारा दिया जा सकने वाला सर्वोत्तम उपहार होगा।

आपकी सहनशीलता :– आप में से कितने हैं जो अपने प्रिय लोगों के साथ ही अधिक नही रहना चाहते, सिर्फ इसलिए कि आप सोचते हैं कि जब वे अपनी बात करते हैं तो उन्हें अपनी बात जल्दी खत्म कर लेनी चाहिए और ज्यादा समय नही लेना चाहिए।

आपका स्नेह :– लोग जानना चाहते हैं कि वे आपके जीवन में कितना महत्व रखते हैं और आप उनकी कितनी परवाह करते हैं ?अगर आपके पास कुछ ऐसी बाते हैं जो आप इन लोगों से, जिनसे आप स्नेह करते हैं, करने में डरते हैं तो सलाह यह है कि बातें कर डालिए । कभी कभी ऐसी चुनौती निःस्वार्थ एवं परस्पर सम्मान जनक रिश्ते कायम करने के लिए स्वीकार कीजिए। स्नेह अपने आप में एक उत्तम उपहार हैं।

आपके विचार :– सभी लोग अपने जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं पर उन्हें सही राह नही मिलती। हो सकता हैं कि आपके मार्ग दर्शन व विचारों से ही किसी का जीवन बदल जाए। अतः आगे बढ़कर बिना संकोच अपने विचार लोगों में बांटे।

आपकी मुस्कान :– किसी कमरे में आपके प्रवेश करते हैं ही यदि आपका कोई मुस्कान से अभिवादन करे तो आपको तुरन्त यह महसूस होगा कि आपकी उपस्थिति से किसी के जीवन में प्रसन्नता आई हैं। मुस्कान अत्यन्त सरल हैं। इसको जीवन में उपयोग लाने से उम्र बढ़ती हैं जबकि क्रोध से कम होती है।

क्या आपकी दिनचर्या में इतना भी समय नहीं है कि आप किसी से मिले और खुशी बांटे ?

संगीता शर्मा
अध्यापिका : विज्ञान

शांति लाल कलाल
व्याख्याता
रा उ. मा. वि. लसानी

प्राणायाम का महत्व

ऊँ श्री गुरवे नमः – " पहला सुख निरोगी काया "

नित्य प्राणायाम करें एवं स्वस्थ रहे :–

1.प्राणायाम का अर्थ :– प्राण आयाम –यानि प्राणों (प्राण–वायु) का व्यायाम–श्वास प्रश्वास को प्रयत्न पूर्वक अन्दर लेना (पूरक) एवं पुनः निश्चित गति से धीरे धीरे बाहर निकलना (रेचक) एवं यथा शक्ति श्वास को बाहर रोके रहना (बाह्य–कुम्भक) एवं श्वास भीतर भरकर रोके रहना (आन्तरिक कुंभक) ही प्राणायाम हैं। इसमें प्राण वायु ऑक्सीजन के साथ वायुमण्डल में व्याप्त जीवनी शक्ति को भी अन्दर लिया जाता हैं जिससें शरीर के रोम–रोम में एक अदभूत दिव्य शक्ति का संचार होता हैं। जिससें कार्य करने की क्षमता बढ़ती हैं एवं रक्त शुद्ध होता हैं।

2. प्राणायाम कब व कैसे करें :–सूर्योदय से पूर्व ब्रहममुहूर्त में (4 से 6 बजे के मध्य) शौच से निवृत होकर दरी, कम्बल या आसन्न बिछाकर शुद्ध, ताजा हवादार, खुले स्थान पर करना चाहिए। वस्त्र ढीले पहनने चाहिए। सुखासन में बैठकर पूर्व दिशा या उत्तर दिशा में मुँह करके करने से विशेष लाभ मिलता हैं। श्वास लेते समय सीना फूलना चाहिए, पेट नहीं, फेफड़े पसलियों के नीचे होते हैं कमर सीधी रखें।

3. प्राणायाम करने से पूर्व 5 बार सूर्य नमस्कार करें –यह सारे आसनों का योग हैं सूर्य की तरफ मुँह करके सूर्य नमस्कार करना चाहिए।

4. प्राणायाम के प्रकार :–

1. भस्त्रिका प्राणायाम :–किसी आसन में सुविधानुसार बैठकर दोनों नासा छिद्रों से श्वास को पूरा डायफ्राम तक भरना एवं बाहर पूरी शक्ति के साथ छोड़ना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता हैं। कम से कम 30–35 श्वास प्रश्वास, लगभग 2–3 मिनिट करें। श्वास गहरी एवं लम्बी ले।

लाभ :–दमा, नजला, साइनस, सर्दी –जुकाम, थाइराईड, टान्सिल्स सभी गले के रोग दूर होते हैं। फेफड़ो में बल मिलता हैं एवं शुद्ध रक्त सभी नाड़ियों में संचरण करता हैं।

शिव संकल्प :– यह प्राणायाम करते समय यह सोचे कि श्वास भरते समय मैं ब्रह्माण्ड में व्याप्त दिव्य शक्ति, ऊर्जा एवं सभी गुण मेरे में प्रवेश कर रहे हैं। छोड़ते समय यह सोचे कि दुर्गुण बाहर निकल रहे हैं।

सूक्ष्म व्यायाम :–दोनो हाथों को सीधे रखकर मुठी बन्द करके गोलाकार कलाई को क्लोक व एन्टीक्लोक वाईज घुमावें।

2. कपाल भाति :– इस प्राणायम में श्वास को अन्दर लेने पर ध्यान नही दिया जाता बल्कि झटके के साथ प्रयत्नपूर्वक श्वास को बाहर छोड़ते रहते हैं एवं पेट को अन्दर की ओर पिचकाते हैं। 1 सैकेण्ड में एक श्वास को बाहर छोड़ते हैं। 200–300 बार करें। यथा शक्ति बढा सकते हैं, समय 3 से 5 मिनिट।

शिव संकल्प :– मस्तिश्क में यह सोचे कि मेरे मन के सारे विकार काम, क्रोध, ईर्श्या, लोभ, अंहकार बाहर निकाल रहे हैं।

लाभ :–ललाट व मुखमण्डल पर ओज,तेज, आभा व सौन्दर्य बढ़ता हैं। मोटापा, मधुमेह,गैस,कब्ज,अम्ल पित,प्रोस्टेट ग्रन्थि, हृदय, आंखो व फेफड़ो के पेट के समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

सूक्ष्म व्यायाम :– हाथों की अंगूलियों को शामिल करके कंधों पर लगाकर कोहनियों को गोलाकार क्लोक व एन्टी क्लोक वाइज 10–10 बार इस प्राणायाम के बाद घुमाना चाहिए।

3.बाह्य प्राणायाम :– त्रिबन्ध (मूलबन्ध, उड़ियान बंध व जालंधर बंध के साथ) गहरा श्वास लेकर झटके के साथ बाहर छोड़े पेट को अन्दर की ओर खीचें। गर्दन को नीचे झुकाकर ठुड्डी को कंठकूप में लगाना। फिर मूलबंध लगावें।उड्डियान बंध(नाभि को अन्दर की ओर दबावे), जालंधर बंध (ठुड्डी को कंठकूप में) लगावें। श्वास को यथा शक्ति जितनी देर तक बाहर रोक सके,रोके रहें– फिर तीनों बंध हटाकर पुनः श्वास अन्दर भरें। इसे उसे 21 बार तक कर सकते हैं।

लाभ :– धातु–विकार दूर होते हैं, मन की चंचलता दूर हो जाती हैं। बुद्धि सूक्ष्म व तीव्र होती हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती हैं उदर रोगो में लाभ प्रद है व शरीर शोधक हैं।

शिव संकल्प :– मन के सभी विकार श्वास को बाहर फेंकने के साथ ही बाहर जा रहे हैं।

सुक्ष्म व्यायाम :– गर्दन पर एन्टी प्रेशर देंवे–दायी हथेली को कान के पास रखकर, फिर बायी हथेली को कान के पास रखकर प्रेशर देंवे।

4. अनुलोम– प्रतिलोम :– कमर सीधी रखकर दांये हाथ के अंगूठे से दांया नासाछिद्र बन्द करते हैं एवं बांये नासाछिद्र से लम्बा एवं गहरा श्वास लेते हैं। तत्पश्चात् दायें हाथ की ही मध्यमा व अनामिका अंगूली से बाये नासाछिद्र को बन्द करते हैं एवं दांये नासाछिद्र से श्वास बाहर निकालते है फिर दांये नासाछिद्र से श्वास लेकर–दांहिने हाथ के अंगूठे से दांया नासाछिद्र बन्द करके बायें नासाछिद्र से बाहर निकालते हैं। यह एक अनुलोम प्रतिलोम हुआ । इसे 3–5 मिनिट तक करना चाहिए।

शिव संकल्प :–किसी मंत्र का जाप कर सकते हैं। श्वास लेते समय "हरि" एवं छोड़ते समय "ऊँ" का मन ही मन जाप एवं यह सोचे कि श्वास लेते समय सारे गुण,प्रेम, परोपकार,दया,आ रहे हैं एवं छोड़ते समय सारे विकार बाहर निकल रहे हैं मेरा सम्पूर्ण शरीर दिव्य तेज प्रकाश से भर रहा हैं।

लाभ :– सम्पूर्ण नाड़ियों का शोधन होकर, शरीर कांतियुक्त व स्वस्थ होता हैं। आंखो की ज्योति बढ़ती हैं सीधवात,आमवात,गठिया,स्नायु दुर्बलता दूर होती हैं। हृदय रोग दूर होते हैं।

सुक्ष्म व्यायाम :– दोनों पैरों की एडियों को मिलाकर बटर फ्लाई करें।

5. भ्रामरी प्राणायम :–दोनों हाथों के अंगूठे से दोनों कानों को बन्द करे। दोनो हाथों की तर्जनी अंगूली को ललाट पर रखे। बाकि तीनों अंगुलियों को नासिका के दोनों और रखकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आंखों के पास दोनों ओर से दबाएं आखे बन्द करे एवं मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित करें। फिर गहरा श्वास भरते हुए मुँह को बन्द करके भ्रमर भांति गुंजन करते हुए। ऊँ का उच्चारण कर श्वास नाक से बाहर निकाले। इसे 11 से 21बार दिन में किसी भी समय कर सकते हैं।

शिव संकल्प :– मन में यह विचार करे कि ईश्वर की करूणा, शक्ति, आनन्द मेरे ऊपर बरस रहा हैं आज्ञाचक्र पर दिव्य ज्योति का ध्यान करे।

लाभ :–मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप,हृदयरोग में लाभ व मन की चंचलता दूर होती हैं।

6. उद्‌गिथ प्राणायाम :–पद्मासन या सूखासन में बैठकर लम्बा व गहरा श्वास छोड़ते समय "ऊँ" का उच्चारण करें। ऊँ तीनों का स्वर नाभि प्रदेश से गइराई से निकले। ओ के लिए 3/4 श्वास एवं फिर होठ बन्द करके "ऊँ" की ध्वनि का उच्चारण 1/4 श्वास से करे। 3 से 10 बार

शिव संकल्प :– अपने ईश्वर का ध्यान करें, सम्पूर्ण शरीर से ऊँ की ध्वनि गूंजायमान हो रही हैं मैं ईश्वर स्वरूप हो रहा हैं।

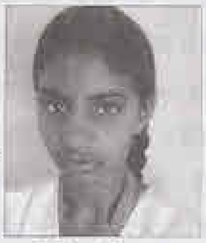
लाभ :– मन की एकाग्रता बैठकर,ध्यान में सहायता मिलती हैं अनिद्रा व दुःस्वप्नों से छुटकारा मिलता हैं

सूक्ष्म व्यायाम :–पेरों को लम्बे सीधे करके दोनों पैरो की अंगुलियों को आगे पीछे 10–10 बार हिलाना, फिर पंजों को एवं गोलाकार रूप में क्लोक व एन्टी क्लोक वाइज घुमाना हैं।

7. मण्डुकासन :– वज्रासन में बैठकर दोनो हाथों की मुठ्ठियां बंद करके (अंगूठा अन्दर रहे) नाभि के दोनो और लगाते हैं फिर श्वास पूरा भरके झटके के साथ बाहर निकालकर आगे अपनी सामर्थ्य अनुसार झुकते हैं गर्दन ऊपर रखते हैं व आंखे खुली रखते हैं। 8–10 बार करे। जिन्हें मधुमेह रोग हैं वो ज्यादा एवं दोनों समय करें।

लाभ :– इसे नियमित करने से मधुमेह रोग समाप्त होता हैं पैर की माँसपेशिया मजबूत होती हैं पेट के रोगों में लाभ मिलता हैं।

आयुर्वेदिक घरेलू नुस्खे



पिंटु कँवर

1. अजवाइन में थोड़ा नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ लेने से पेट का दर्द तुरन्त ठीक हो जाता हैं।

2. गिलोय छोटा टुकड़ा 1 ग्राम, नीम की छाल छोटा टुकड़ा, तुलसी 5–10 पत्ते तथा 3 लौंग ले। इन सब को 2 कप पानी में उबाले जब पानी 1 कप रह जाये तब इसे छानकर पी ले। यह प्रयोग सुबह शाम करें। इससे स्वाइन फ्लू से पीड़ित रोगियों को लाभ होगा।

3. प्रतिदिन गेंदे (हजारा) के फलों का ताजा रस निकालकर दाद से प्रभावित स्थान पर लगाये लाभ मिलेगा।

4. यदि रात में नींद नही आने या बैंचेनी होने की समस्या हों तो सोने से आधा घण्टा पहले हल्दी वाला गर्म दूध पी लें। हल्दी हमारे शरीर में ट्रिप्टीफिन नामक अमीनो अम्ल बनाती हैं जो गहरी नींद लेने में सहायक होता हैं।

5. कच्चे आलू छीनकर कददूकस करें। इसें बारिक कपड़े से छानकर रस निकाल लें। रात्रि को सोने से पहले इस रस को चेहरें पर अच्छी तरह से मल ले। प्रातःकाल मुँह धो लें। कुछ दिन यह प्रयोग करने से चेहरे के दाग– धब्बे दूर होकर रंगत निखरने लगती हैं।

6. यदि मधु मक्खी या ततैया काट लें तो मीठा सोडा पानी में घोलकर उसका गाढा पेस्ट डंक की जगह पर लगाये। जहर का असर बिलकुल नहीं होगा।

7. यदि शारीरिक थकान ज्यादा हो रही हैं तो एक गिलास नींबू पानी पीने से तुरन्त ऊर्जा का मिलती हैं।

8. तांबे के एक बर्तन में रात भर रखा पानी सुबह पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ मिलता हैं।

9. एक गिलास पानी में 6–7 तुलसी के पत्ते उबालें। थोड़ा ठंडा होने पर पानी को छानकर नमक मिलाकर गरारे करे। टांसिल रोग में यह प्रयोग बहुत फायदा देता हैं।

10. सर्दियों से हाथ– पैरों की अंगुलियों में सूजन आना आम समस्या हैं ऐसा होने पर एक डली फिटकरी को एक गिलास पानी में उबालकर उस पानी से हाथ पैर धोएँ। लाभ होगा।

11. यदि त्वचा पर जलने से गहरा काला निशान हो गया हो तो थोड़ी सी मूँग की दाल तवे पर सेंककर काली कर ले। फिर उसका पाऊडर बनाकर नारियल के तेल में मिलाकर पेस्ट जैसा बना दे। प्रतिदिन निशान वाले स्थान पर दो बार इस पेस्ट को लगायें। 8–10 दिनों में त्वचा साफ हो जायेंगी।

14. चुकुन्दर के पत्तो का रस निकालकर उसकी दुगुनी मात्रा के सरसों के तेल में मिलाकर आग पर पकाएं। जब रस सूख जाएँ तो तेल को ठण्डा कर छानकर बोतल में भर लें। प्रतिदिन इससे सिर में मालिश करने से बालों का झड़ना रूक जाता हैं।

15. नाक में यदि छोटी फुन्सी हो जाए तो सुगन्धित फूल को सूंघने से ठीक हो जाती हैं।

16. यदि गर्मी के कारण सिर में दर्द हों तो सिर पर ठण्डे पानी की धार दे। दर्द ठीक हो जायेंगा।

17. पथरी की शिकायत होने पर पत्थर चट्टा नाम के पौधे की पत्तियों को चबाने से पथरी गल कर बाहर आ जाती हैं।

18. मुँह में छाले होने पर चमेली की पत्तियों को चबाने से लाभ मिलता हैं।

19.प्रातः काल खाली पेट टमाटर के टुकड़े पर काला नमक बुरककर खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

गजब शरीर के अजब तथ्य

उमेश धाभाई

प्रकृति की श्रेश्ठतम रचनाओं में से मानव शरीर एक हैं। यदि हम इस शरीर के विभिन्न अगों एवं अंगतंत्रो के बारे में नीचे लिखे कुछ तथ्य जानें, तो हमें आश्चर्य होगा कि कितना हैरत अंगेज हैं, हमारा शरीर।मानव शरीर का सबसे बडी अंग इसकी त्वचा हैं यदि इसे बिछाया जाये तो यह करीब 20 वर्गफूट स्थान को ढक सकती हैं। इतना ही नही इंसान अपनी पूरी आयु में औसतन 18 किलो त्वचा उतारता हैं और इतनी ही नई त्वचा बनाता हैं।सामान्यतयाः हमारे आंखो की पुतली एक दिन में लगभग 1 लाख बार झपकती हैं यदि इतनी ही बार हमें अपनी टांगो को आगे पीछे हिलानापड़े, तो हम रोज लगभग 80 किलोमीटर की दूरी तय कर लेंगे।

हमारी हड्डियों की मजबूती भी किसी हैरानी से कम नही हैं। हमारी केवल 1 क्यूबिक इंच हड्डी लगभग 866 टन वजन सह सकती हैं।हमारा पाचन तंत्र भी कुछ कम नही हैं।इसमें इतने स्ट्रोंग एसिड पाये जाते हैं जिनमें जिंक भी धुल जायें।अब सवाल यह उठता हैं कि पेट के अंग इस एसिड़ में क्यों नहीं घुलते । इसका कारण यह हैं कि पेट केअन्दर की कोशिकाए बार बार नई बनती रहती हैं। यह सब इतनी तेजी से होता हैं कि एसिड़ को इन्हें घुलाने का समय ही नही मिलता ।यदि हमारे शरीर का वजन आधा किलो भी बढ़ जाये तो इन अतिरिक्त कोशिकाओं तक रक्त आपूर्ति के लिए शरीर को लगभग 11 किमी. लम्बी नई रक्त वाहिनी बनानी पड़ती हैं साथ ही इनमें रक्त को पंथ भी करना पड़ता हैं, जिससें दिल पर भी दवाब पड़ता हैं। इसीप्रकार यदि किसी ने आधा किलो वजन कम कर लिया तो इतनी ही अतिरिक्त रक्त वाहिनियाँ नष्ट हो जाती हैं तथा दिल पर दवाब भी कम हो जाता हैं।

विद्यार्थी और अनुशासन

आशा सुथार

एक विद्यार्थी के जीवन में जितना महत्व शिक्षा हैं उतना ही अनुशासन का हैं, बिना अनुशासन शिक्षा का महत्व कम हो जाता हैं। बिना अनुशासन के शिक्षा उसे ऊँचाई पर तो पहुँचा देगी पर उसे योग्य नही बना पाएगी। जिस तरह बादलों के आ जाने पर सूरज की रोशनी धुंधली पड़ जाती हैं। उसी तरह से अनुशासनहीनता आने पर विद्यार्थी की योग्यता की चमक क्षीण हो जाती हैं।

एक विद्यार्थी का जीवन कच्ची मिट्टी एवं मस्तिष्क कोरे कागज के समान होता हैं। यह एक ऐसा काल होता हैं। कि इसमें व्यक्ति जिस और चाहे उस ओर ढल जाता हैं।

संस्कृत में भी कहा भी गया हैं –

"काक चेष्टा बको ध्यानं,श्वान निन्द्रा तथैव च।
अल्पहारी, गृहत्यागी,विद्यार्थी पंच लक्षणम्।।"

उपर्युक्त से स्पष्ट हैं कि एक विद्यार्थी के पांच लक्षण होते हैं उसे कौए जैसी दूरदृष्टि, बगुले जैसी एकाग्रचित्रता, कुत्ते जैसी सजगता, अल्पहारी और गृह त्यागी होना चाहिए।

इन सभी गुणों को विद्यार्थी अनुशासन में रह कर ग्रहण कर ले तो वह एक सफल विद्यार्थी बन सकता हैं।

अनुशासनहीन विद्यार्थी बेलगाम घोड़े के समान होता हैं जो किसी भी दिशा में बिना किसी लक्ष्य के दौड़ कर अपना समय व शक्ति बर्बाद कर सकता हैं। अगर वहीं घोड़ा अनुशासित होकर सही दिशा में दौड़े तो वह बाजी जीत सकता हैं।

FUN WITH LETTERS AND WORDS

मेघना सिंह

ऐसा कहा जाता हैं कि केवल किताबी ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है। (Only bookish knowledge is not enough) व्यक्ति खेल खेल में बहुत कुछ सीख सकता हैं। कई माता पिता अपने बच्चों को खेल ही खेल में बहुत कुछ सीखा देते हैं ऐसे ही कुछ खेल जो बालक को व्यस्त रखें और सीख देवे और बालक की रूचि को जगावें। आइए ऐसे ही कुछ खेलों का जीक्र करते हैं।

- **Word chain**

  यह Vocabulary power पावर को बढाता हैं प्रत्येक word के अन्तिम अक्षर से नया शब्द बनाए, कोई भी वर्ड repeat न हो, सार्थक शब्द बने।

  Example : Lion-Net-Train-Nail-Leg-Glass-ऐसे हमेशा के पाँच New Words लेवे और 5 New Words की Chain का अभ्यास करे

- Reversible words :–प्रत्येक Word का उल्टा अर्थात revers चले और new word बनाए।

  Example :–but- tub, top-pot, was-saw, draw -ward ऐसे ही आप सोचे और न्यू वर्ड बनाए।

- kangaroo words :– एक word में use letter का use करते हुए new words का निर्माण हो जाता हैं, ध्यान रखे कि new word में कोई लेटर repeat न हो।

  Example :– TEACHER में जो 7 लेटर हुए हैं इनकी सहायता से निम्न वर्ड बनाए जा सकते हैं।

1- ace 2. ache 3. acre 4. act 5. arc 6. arch 7. are 8. art 9. at 10. tree 11.car 12.care 13. caret 14. cat 15. cater 16. char 17. chare 18. chat 19. cheat 20. cheer 21. crate 22. create 23. each 24. ear 25. earth 26. eat 27. eater 28. era 29. ether 30. hare 31. hate 32. heat 33. heater 34. here 35. race 36. rat 37. rate38. reach 39.react 40. reheat 41.tar 42. tare 43.three 44. there 45. tea 46.teach 47. tear 48.the

क्या आप भी ऐसी ही प्रेक्टिस करना चाहेंगे तो बनाइए

Composition, Examination, Precaution, Reputation.

आप Dictionary लीजिए और जहाँ जरूरत पड़े हेल्प लीजिए।

- **Word & expansion**

  Take a word and write it vertically. Take one letter at the time and expand it according to the meaning of the whole word.

किसी शब्द के अक्षरों का विस्तारित करते हुए, उसका विस्तारित स्वरूप लिखने का अभ्यास करे।

Example	E	- efficient	O	- obedience	T	- tactful	**For Practice**
	D	- dedication	N	- nobility	E	- efficient	● Principal
	U	- unique			A	- ability	● student
	C	- capacity			C	- charecter	● person
	A	- ability			H	-honesty	● life
	T	- tactful			E	- enthusiastic	● watch
	I	- interest			R	- reality	

कुदरत की दुआ ही नहीं, दवा भी हैं फूल

प्रियंका प्रजापत

सेट जॉन्स वॉर्ट :–

इस फूल के इस्तेमाल से डिप्रेशन, चिंता, अनिद्रा और एंग्जायटी जैसी मानसिक समस्याओं का इलाज किया जा सकता है। अटेंशन डेफिसिट डिसऑर्डर,ऑब्सेसिव, कम्पलसिव, डिसऑर्डर और सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर (सैड) और थकान जैसी बीमारियों मे भी इसके प्रयोग से काफी राहत मिलती है। इस पौधे में एंटीबैक्टीरियल और दर्द रोधी गुण होते हैं। ये घाव भरने, कटे– छिले को ठीक करने, फोड़े –फुंसियों, जलने आदि में काफी लाभदायक होते है। पेट में कीडे होने या मासिक धर्म में होने वाले पेट दर्द में भी इससे आराम मिलता हैं।

गुणों की खान गेंदा :–

आयुर्वेद विशेषज्ञों की मानें तो यह बुखार ठीक करने, इंफेक्शन दूर करने, रक्तस्त्राव रोकने और सामान्य चोट अथवा सूजन में काफी फायदेमन्द साबित होता है। इसमें हानिकारक कीडो, कीटाणुओं को भगाने और नष्ट करने का गुण होता है। ब्राजील के वैज्ञानिको ने इसमें एंटीइन्यलेमेटरी गुण पाए हैं गेंदे के फूलों और पत्तों को पीस कर फोड़े फुन्सी या घावों पर लगाने से आराम मिलता है।

गजब का गुलाब :–

फूलों के राजा गुलाब को स्वास्थ्य और सौन्दर्य के निखार के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। गुलाब की पंखुड़ियों से गुलाब का शरबत, इत्र, अर्क, गुलाबजल, और गुलाबकन्द बनाया जाता है। आँखों की जलन, खुजली दूर करने के लिए दोनों आँखों में दो–दो बूंद गुलाबजल डालें। कब्ज दूर करने के लिए नियमित रूप से सुबह शाम दो चम्मच गुलकन्द का सेवन का करें। मुँह में छाले होने पर गुलाब के फूलों का काढा बनाकर कुल्ला करे। गुलकन्द सुबह शाम दो दो चम्मच खाना फायदेमन्द होता है।

लाभदायक लैवेंडर :–

सुगंधित हर्ब लैवेंडर की विशेषताओं के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। किसी वजह से पाचन शक्ति गड़बड़ हो जाए या गैस की वजह से पेट फूल जाए तो लैवेंडर में मौजूद पोलीफेनॉल (एंटीऑक्सीडेंट) नुकसानदायक बैक्टीरिया का खात्मा करनें में सहायक साबित हो सकते हैं। लैवेंडर ऑयल का स्पा में खूब उपयोग किया जाता है। अध्ययनों के मुताबिक लेवेंडर की खुशबू सुंघने से ब्लड प्रेशर कम होता है और नींद अच्छी आती है। इसकी खुशबू का सही ढंग से लाभ उठाने के लिए एक मुठ्ठी सूखे लैवेंडर फूल किसी कटोरे या गमले में डालकर उसे अपने बिस्तर के पास रख दें।

हेल्दी कैमोमाइल फूल :–

आजकल कैमोमाइल हर्बल टी काफी लोकप्रिय हो रही है। कैमोमाइल फूल एक तरह का हर्ब है। इससें बनी चाय पीने से स्वास्थ्य सम्बन्धी कई समस्याओं से निजात मिल सकती है। इस हर्ब में एंटी इरीटेन्ट, एंटी इन्फलमेटरी और एंटी माइक्रोबियल गुण होते है। मासपेशियो के दर्द में कैमोमाइल टी जादुई असर करती है। इस चाय के सेवन से मासपेशियों में रिलेक्सेशन महसूस होता है। स्वास्थ्य वैज्ञानिको के मुताबिक इन्सोम्निया यानी अनिद्रा की स्थिति में भी कैमोमाइल टी का सेवन लाभकारी होता है। इसके अलावा पेट की समस्याओं मे भी कैमोमाइल टी के सेवन से भी काफी राहत मिल सकती है। इसमें मौजूद एंटी एजिंग गुण सौन्दर्य को बनाये रखने में मददगार होते है। कैमोमाइल टी बैग पलकों पर कुछ देर रख तो आंखो की पकीनेस या सूजन और डार्क सर्कल पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है। कैमेमाइल में एंटी बैक्टीरियल गुण भी है। कई सौन्दर्य निखार की क्रीम या लोशन में भी कैमोमाइल को एक उत्पादन के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता हैं।

खाना-खजाना

मिक्स दाल :– मिक्स दाल के लिये अरहर दाल मूंग दाल व चना दाल बॉयल करे। और अलग से पतीले में तेल गरम करके प्याज ब्राउन करके हल्दी, मिर्च, धनिया, पाउडर डाले मसाला पकाने के बाद इसे दाल में डालकर दाल पकाए।

ममता रावत

गुजराती कढी :– सबसे पहले दही के साथ चाट मसाला व चना मसाला मिक्स करना है। अलग से कडाई में तेल के साथ सरसो धनिया कडी पत्ता व मिर्ची के तड़के के साथ व बेसन का पानी व दही मिक्स करके पकाए।

मीसी रोटी :– इसके लिए आधा बेसन आधा आटा हरि मिर्च धनिया अदरक, धनिया दाना, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक डालकर आटा गुंधना हैं और रोटी बनानी है

चोको किट्स

सामग्री :– दूध, चोकलेट, आइस्क्रीम, कॉफी आइस्क्रीम, शुगर, विफ क्रिम

विधिः– दूध चोकलेट आइस्क्रीम कोफी, आइस्क्रीम, शुगर सभी को मिक्सी में डालकर पीसले और पीसने के बाद थोडी देर फ्रिज में रखे और ग्लास में डालकर ऊपर से विफ क्रीम डाले और चोको किट्स का मजा ले।

मिक्सवेज :– मिक्स सब्जी के लिये सर्वप्रथम फूलगोभी गाजर उबालने है। और शिमला मिर्च टमाटर काटे। कडाही में तेल गर्म करके प्याज में टमाटर मसाला तैयार करके इसमें हल्दी नमक मिर्च धनिया पाउडर डालकर शिमला मिर्च टमाटर डाले। 5 मिनट बाद उबली हुई सब्जी डाले हल्का सा पानी डालकर पकाए और लास्ट में हरा धनिया डाले।

सांभर :–

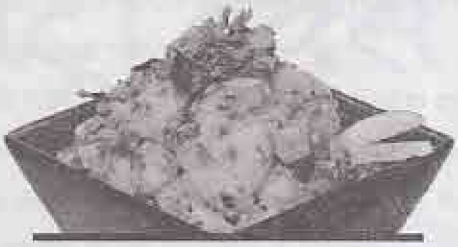
सामग्री :–तेल, सरसों, साबुत मिर्ची, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, मिर्ची पाउडर, नमक, हींग, गर्ममसाला, शुगर, बेंगन, टमाटर, प्याज, अरहर की दाल, सांभर मसाला, इमली आदि।

विधिः– सबसे पहले अरहर दाल अलग से गरम करे। अलग से कडाई लेकर उसमें तेल गरम करे। उसमें सरसों का तडका लगाए। उसमें साबुत मिर्ची डाले और बेंगन के साथ पकाने के बाद इसमें प्याज व टमाटर डाले और उपर से हींग मिर्च व धनिया डालकर हल्की सी मिर्ची डाले और सांभर मसाला डालकर उसमें अरहर की दाल मिक्स करें और पकाने के बाद इमली डाले।

पोटेटो भाजी :–

सामग्री :–उबले हुए आलु, तेल, जीरा, नमक, मिर्च, धनियां, गर्म मसाला, हल्दी आदि।

विधि:– उबले हुए आलु पानी के साथ मिक्स करके अलग कडाई में तेल डालकर उसमें जीरा का तडका मारकर उसमें पीसे आलु मिक्स करे ऊपर से मसाला डालकर पकाएं।



सामग्री :–उबले हुए आलु, तेल, जीरा, नमक, मिर्च, धनियां, गर्म मसाला, हल्दी आदि।

विधि:– उबले हुए आलु पानी के साथ मिक्स करके अलग कडाई में तेल डालकर उसमें जीरा का तडका मारकर उसमें पीसे आलु मिक्स करे उपर से मसाला डालकर पकाए।

पालक कोप्ता :–

सामग्री :– पालक सोडा, पनीर, मक्के का आटा, जीरा, मिर्च, अदरक, नमक, हल्दी, धनिया, गरम, मसाला, लेमन ज्यूस आदि।

विधि :– बारीक पालक काटकर उसमें सोडा डालकर पानी के साथ उबाले उबलने के बाद उसे छानकर उसमें बर्फ या ठण्डा पानी डाले एक कपडा लेकर पालक का पानी निकाले, पालक के साथ पनीर व मक्के का आटा मिक्स करके गोल बनाएं। फिर कडाई में तेल के साथ जीरा, मिर्च, अदरक, नमक, हल्दी, मशरुम धनिया, गरम, मसाला, लेमन ज्यूस डालकर भूनें और मजा ले।

कोल्ड कॉफी :–

सामग्री :– दूध–200 एमएल., कॉफी आईसक्रीम, शुगर, बादाम

विधि :– दूध, कॉफी, आईसक्रीम, शुगर सभी को मिक्सी में डालकर पिसे और पिसने के बाद टेस्ट करे। टेसटेस्ट करने के बाद गिलास में डालकर उपर से कॉफी आइसक्रीम डाले और उपर से डालकर कॉल्ड कॉफी का मजा ले।

आलु राइता :–

सामग्री :–दही, उबले आलु, काला नमक, नमक पुदीना, पुदीना पाउडर, जीरा पाउडर, लहसुन

विधि :– आलु राइता के लिए सर्वप्रथम दही उबाले, आलु चोप करना काला नमक नमक पुदीना पाउडर मिक्स करके फेंटना है। और इसमें तेल के साथ लहसुन ब्राउन करके डालकर मिक्स करने के बाद अच्छी तरह फेंटना है।

जल की मिठास

जिज्ञासा गुर्जर

गर्मियों के दिनो में एक शिष्य अपने गुरू से सप्ताह भर की छुट्टी लेकर अपने गांव जा रहा था। तब गांव पैदल ही जाना पड़ता था। जाते समय रास्ते में उसे एक कुंआ दिखाई दिया।

शिष्य प्यासा था, इसलिए उसने कुंए से पानी निकाला और अपना गला तर किया शिष्य को अद्भुत तृप्ति मिली, क्योंकि कुंए का जल बेहद मीठा और ठण्डा था। शिष्य ने सोचा कि क्यो ना यहां का जल गुरूजी के लिए भी ले चलूं। उसने अपनी मशक भरी और आश्रम की ओर चल पडा। वह आश्रम पहुँचा और गुरूजी को सारी बात बताई। गुरूजी ने शिष्य से मशक लेकर जल पिया और संतुष्टि महसूस की।

उन्होंने शिष्य से कहा वाकई जल तो गंगाजल के समान है। शिष्य को खुशी हुई। गुरूजी से इस तरह की प्रशंसा सुनकर शिष्य आज्ञा लेकर अपने गांव चला गया। कुछ ही देर में आश्रम में रहने वाला एक अन्य शिष्य गुरूजी के पास पहुँचा और उसने भी वह जल पीने की इच्छा जताई। गुरूजी ने मशक शिष्य को दे दी। शिष्य ने जैसे ही घूंट भरा और उसने पानी बाहर कुल्ला कर दिया। शिष्य बोला– गुरूजी इस पानी में तो कड़वाहट है और न ही यह जल शीतल है। आपने बेकार ही इस शिष्य की इतनी प्रशंसा की।

गुरूजी बोले बेटा मिठास और शीतलता इस जल में नही हैं तो क्या हुआ। इसे लाने वाले के मन में तो है। जब उस शिष्य ने जल पिया होगा तो उसके मन में मेरे लिए प्रेम उमडा। यही बात महत्वपूर्ण है। मुझे भी इस मशक का जल तुम्हारी तरह ठीक नहीं लगा था पर मैं यह बात नही कहकर उसका मन दुःखी नही करना चाहता था। हो सकता है कि जब जल मशक में भरा गया, तब वह शीतल हो और मशक के साफ न होने पर यहां तक आते आते यह जल वैसा नहीं रहा, पर इसे लाने वाले के मन का प्रेम तो कम नहीं होता है ना।

कहानी की सीख :– दूसरों के मन को दुःखी करने वाली बातों को टाला जा सकता है और हर बुराई में अच्छाई खोली जा सकती है।

विचारों की शक्ति

यश आच्छा

विख्यात ब्रिटिश लेखक मार्क रदरफोर्ड के बचपन की घटना हैं। एक दिन वह समुद्र किनारे बैठे थे। दूर सागर में एक जहाज लंगर डाले खडा था। लेखक उस जहाज तक तैरकर जाने के लिए मचल उठे। मार्क तैरना तो जानते ही थे। समुन्द्र में कूद पड़े और तैरकर जहाज तक पहुँच गए। मार्क ने जहाज ने कई चक्कर लगाये। मन खुशी से झूम उठा। विजय की खुशी और सफलता से आत्मविश्वास बढ़ा लेकिन जैसे ही उन्होंने लौटने के लिए किनारे की ओर देखा तो निराशा हावी होने लगी, किनारा बहुत लगा।

बहुत अधिक दूर सफलता के बाद भी निराशा बढ़ रही थी। अपने ऊपर आत्मविश्वास हो रहा था। जैसे जैसे मार्क के मन में ऐसे विचार आते रहे, उनका शरीर वैसे ही शिथिल होने लगा। फुर्तीले नौजवान होने के बावजूद बिना डूबे डूबता सा महसूस करने लगे। लेकिन जैसे ही उन्होंने संयत होकर अपने विचारों को निराशा से आशा की तरफ मोड़ा। क्षण भर में ही चमत्कार सा होने लगा। वह एक नई शक्ति का संचार हुआ। वह तैरते हुए सोच रहे थे कि किनारे तक नही पहुँचने का मतलब है मर जाना और किनारे तक पहुँचने का प्रयास हैं डूब कर मरने से पहले का संघर्ष। इस सोच से उन्हें नई संजीवनी मिल गई। उन्होनें सोचा कि जब डूबना ही है तो सफलता के लिए संघर्ष क्यों न करे। भय का स्थान विश्वास ने ले लिया। इसी संकल्प के साथ वह तैरते हुए किनारे तक पहुँचने में सफल हुए। इस घटना ने उन्हें आगे भी काफी प्रेरित किया।

<u>सीख :– जीवन में सफलता पाने के लिए संघर्ष अत्यावश्यक हैं।</u>

समय की महत्ता

पुनम गोस्वामी

समय और बाढ़ किसी का इंतजार नही करते हैं यह कथन एकदम सत्य हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि समय अपने तरीके से आता है और चला जाता है। जैसे एक बुद्धिमानी व्यक्ति अपने समय का अच्छा उपयोग (सदुपयोग) करने के साथ ही अपना कोई कार्य भविष्य के लिए नही छोड़ता हैं। समय की महत्ता को महसूस करवाने का यही सही तरीका है। हमें हमारे महत्वपूर्ण समय को बरबाद नही करना चाहिए। क्योंकि वह बीता हुआ समय कभी पुनः लौट कर नही आता हैं हमें हमारे समय का सदुपयोग करना चाहिए

विद्यार्थी जीवन में अनुशासन का महत्व

सुरज सिंह

प्रस्तावना :– " अनुशासन शब्द का भावार्थ हैं नियन्त्रण में रहना, नियमबद्ध कार्य करना। इस प्रकार अनुशासन के द्वारा 'शिक्षा प्राप्त हो सकती है। अनुशासन नियमित जीवन का आधार है।

विद्यार्थी और अनुशासन :– विद्यार्थी जीवन में अनुशासन का सबसे अधिक महत्व हैं। विद्यार्थी जीवन के जीवन की बाह्य कला हैं, जिसमें भावी जीवन का स्वरूप और मजबूत नींव पड़ती है।

अनुशासन का पालन :– शिक्षा का प्रथम उद्देश्य सार्वजनिक होने के कारण साथ साथ बुद्धि और चरित्र को उज्जवल बनाना है। अतः इस दृश्टि से विद्यार्थी का पहला कर्त्तव्य बन जाता हैं कि वह विद्या का साधन के साथ ही अपने विद्यालय की व्यवस्था को पूर्ण रूप बनाये रखे।

सुविचार

गरिमा सैन

विश्व के सभी धर्म भले ही कई चीजों में अन्तर रखते हो,
लेकिन इस बात पर सभी एकमत हैं कि दुनिया में हमेशा सत्य ही जिन्दा रहता हैं।
(महात्मा गांधी)

विचारों को मूर्त रूप देने की क्षमता ही सफलता का रहस्य हैं। (हैनरी वार्ड बीचर)

अपना जीवन जीने के केवल दो ही तरीके हैं पहला यह मानना कि कोई चमत्कार नही होता हैं,
दूसरा हैं कि हर वस्तु चमत्कार हैं। (अल्बर्ट आईन्सटीन)

अगर हम अपने सामर्थ्य के अनुसार कर्म करें, तो हम अपने आप को अचंभित कर डालेंगे। (थॉमस एडीसन)

मुझे इस बात से फर्क नही पड़ता हैं कि आप असफल हुए, लेकिन इस बात से कि
आप अपनी असफलता से कितने सन्तुष्ट हैं। (अब्राहम लिंकन)

स्वच्छ भारत

खुशबु बच्वानी

जब गांधी जी ने स्वच्छ भारत का सपना देखा तब उनका सपना पूरा न हो पाया। आज हम भारतवासियों को उसे पूरा करना हैं। महात्मा गांधी ने हजारों आन्दोलन किये हैं और कई बार जेल जाना पड़ा। हमारा एक ही नारा होना चाहिए " स्वच्छ भारत स्वरूप भारत "। हम इस देश से गन्दगी मिटाकर रहेंगे। महात्मा गांधी ने हमारे देश को आजाद करवाया। हमें उनके लिए कुछ करके दिखाना होगा। महात्मा गांधी, चन्द्रशेखर आजाद, भगत सिंह, इन्दिरा गांधी, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई, वीर शिवाजी जैसे कई देशभक्तों ने अपनी मातृभूमि की रक्षा के लिए शहीद हुए। हमें आज उनके अधूरे सपने को पूरा करना होगा। क्योंकि आज भी देश में बाल–विवाह, बलात्कार, भेदभाव आदि सभी बुरे कार्यो को हमें नष्ट करना होगा। एक और कोई दान करता है तो दूसरी कोई चोरी। हमें लोगों के बुरे इरादों को नष्ट करना ही होगा जैसे कि हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने स्वच्छता की ओर एक नया कदम उठाया है उसी प्रकार हमें भी स्वच्छता की ओर एक नया कदम उठाना चाहिये। हमें इस गन्दगी को नष्ट करना ही होगा। इसके आधार पर मैं एक कहानी लिखना चाहती हूँ। कृपया इस कहानी को ध्यानपूर्वक पढ़े। एक बार की बात है। दो मित्र बस में यात्रा कर रहे थे। वह बीच बीच में आराम कर रहे थे। इतने में दोपहर में उन्हें बहुत भूख लगी। तो वह खाना खाने के लिए रुके। इतने में ही उनमें कुछ बहस हो गई, बहस इतनी बढ़ गई की पहले दोस्त ने दूसरे दोस्त को थप्पड़ मार दिया। तब दूसरे ने पतली लकडी से मिट्टी पर लिखा कि आज मेरे दोस्त ने मुझे थप्पड मारा। फिर वह दोनो सफर के लिए रवाना हुए। पूरे सफर के दौरान उनमें कोई भी बातचीत नही हुई। वह एक जंगल में रूके। पहला दोस्त बस में ही बैठा रहा। थोडी देर बाद दूसरे दोस्त के चीखने की आवाज आई। पहला दोस्त जल्दी से उतरकर गया और देखा कि दूसरा दोस्त दलदल में डूब रहा था। उसने बिना किसी सोच–विचार के एक पेड़ पर लटक रही बेल को खिचतें हुए दलदल में फेंककर दूसरे दोस्त की जान बचाई। दूसरे दोस्त ने एक नुकीला पत्थर उठाकर पेड पर लिखा कि आज मेरे दोस्त ने मेरी जान बचाई। पहले दोस्त ने पूछा कि जब मैंने तुम्हे थप्पड़ मारा तो तुमने मिट्टी पर लिखा और अब मैंने तुम्हारी जान बचाई तो तुमने पेड़ पर लिखा ऐसा क्यों ?

दूसरे दोस्त ने कहा कि मिट्टी पर लिखा हुआ तो कभी भी मिट जाएगा लेकिन पेड़ पर लिखा हुआ कभी नहीं मिट पायेगा। पहले दोस्त ने कहा कि मैं तुम्हारी बात समझ गया दोस्त। तो पहले दोस्त ने बोला कि हमें बुरी आदतों को अपने मन से निकाल देना चाहिए और अच्छी आदतों को मन में बसा लेना चाहिए। मैं इस कहानी के माध्यम से यह बताना चाहती हूँ कि हमें इसी प्रकार गन्दगी को अपने मन से निकाल देना चाहिए। " स्वच्छ भारत – स्वस्थ भारतीय "।

स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर

बेटी तो बेटी ही होती

अंजलि चौहान

एक गाँव में एक आदमी और उसकी पत्नी दोनों ही साथ में रहते थे। एक दिन उनके घर पर एक लड़की हुई। और वो बहुत खुश हुए और धीरे–धीरे लड़की बड़ी हो गई और वो गरीब हो गए। एक दिन उन्होंने सोचा कि हमें इस लड़की को मार देना चाहिए। और वो एक जंगल में गए और फावड़े से खोदने लग गए। तो उस लड़की ने कहा कि पापा थक गए होंगे लो मैं खोद देती हैं तो उस आदमी ने देखा और सोचने लगा कि यह मेरा पसीना नही देख पा रही हैं तो यह मेरे आसू कैसे देखेगी। इस कहानी से हम यह सीख मिलती हैं कि–:बेटी तो बेटी ही होती हैं।

बेटी बचाओं

लक्षिता जोशी

दो आदमी बात कर रहे हैं थे............

पहला व्यक्ति :–तुम्हारे कितने बच्चे ?

दूसरा व्यक्ति :–भगवान की दया से दो लड़कियाँ हैं। एक ये हैं और दूसरी घर पर हैं।

पहला व्यक्ति :–शुक्र हैं कि मेरे घर पर एक भी लड़की ने जन्म नही लिया ......और यह कहकर हँसने लगा।

तभी एक लड़की ने मासूमियत से जवाब दिया कि अंकल भगवान बेटी उसको ही देता हैं जिसमें बेटी पालने की हैसियत हो।

बेटी बचाओ अभियान

शाहिन बानु

बेटी गौरवशाली हैं, बेटी शक्तिशाली ।
ना करना बेटे की आस बेटी भी बेटा
बन सकती हैं।।
याद करो झाँसी की रानी जिसने अपनी
मातृभूमि की रक्षा के लिए दिया बलिदान
याद करो रानी पदमनी को जिसने अपने
मन– सम्मान के लिए दे दिया था बलिदान,
वश हैं तो, बेटी अंश हैं
बेटा आस है तो बेटी श्वास हैं।।
ना करना बेटे की आस,
बेटी भी बेटा बन सकती हैं।
बेटी साक्षात लक्ष्मी हैं।
बेटी भगवान की देन हैं।।
बेटा– बेटी को देना बराबर मान सम्मान
ना करना बेटे की आस बेटी भी बेटा बन
सकती हैं।।

मस्तिष्क की शक्तियां सूर्य की किरणों के समान हैं, जब वो केन्द्रित होती हैं,चमक उठती हैं.
..................स्वामी विवेकानन्द

माँ की बराबरी किससे करूँ

माँ

टीना योगी

माँ की बराबरी किससे करूँ ? दौलत तो धूल है मां के आगे,
सारे संसार की सत्ता माँ की गोद में समाहित है,
भगवान भी मां को ही नमन करते हैं।
कितनी अनमोल है माँ। जो भी है, सब माँ की कृपा है।
माँ रत्नों की खान है
मां से बड़ा न कोय
माँ की जो पूजा करे,
सदा सुखी वो होय।
समस्त संसार माँ के ही प्रभाव से बसा हुआ है
मां को त्यागकर किसी भी ईश्वर की कल्पना तक नहीं की जा सकती है
दुःख के क्षणों में सर्वप्रथम माँ को याद किया जाता है।
मां के ममतामयी स्पर्श से मात्र से शरीर में शक्ति का समावेश हो जाता है
मां अपने पुत्र को सर्वशक्तिमान बना सकती है,
मां देती तो सब कुछ है,
माँ सदा अमर रहे।

" मेरे सपनों ने उड़ान भरी "

भवानी सिंह

" मेरे सपनों ने उड़ान भरी "
यूं तो आई तूफान– सी बाधाएं
आई सुनामी–सी मुश्किलें
तोड़ने को मेरे सपनों का घरोंदा
पर मैं न हारी न टूटी,
न किस्मत से रूठी,
हौंसले से मैं आगे बढ़ी,
और मेरे सपनों ने उड़ान भरी।
न रोई न बेबस हुई,
न छोड़ी मैंने नेकी– सच्चाई,
अब बस आगे बढ़ना है,
न हारना है न रूठना है,
क्यूं कि जब मैंने हिम्मत की
मेरे सपनों ने उड़ान भरी ।।

आकांक्षा, अज्ञानता और असमानता- यह बंधन की तीन मूर्तियां हैं.
.................स्वामी विवेकानन्द

प्रहेलिका

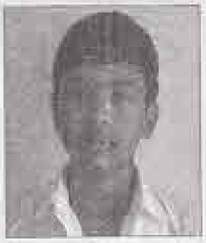
खुशी सैन

◈ चक्री त्रिशूली न हरो न विष्णुः।
महान् बलिष्ठो न च भीमसेनः।
स्वच्छन्दगामी न नारदोऽपि
सीतावियोगी न च रामचन्द्रः।।

◈ न तस्यादिर्न तस्यान्तः मध्ये यस्तस्य तिष्ठति।
तवाप्यस्ति ममाप्यस्ति यदि जानासि तद्वद।।

◈ अपदो दूरगामी च साक्षरोनच पण्डितः।
अमुखः स्फुटवक्ता च यो जानाति स पण्डितः।।

हम मॉडल स्कूल के बच्चे



अनिश शैख

हम मॉडल स्कूल के बच्चे हैं
इसको हम सजाएँगे, यह जान से प्यारा
अध्यापक यहां के अच्छी आदत सीखा रहे हैं
मानवता की राह पर हमको चलना सीखा रहे हैं।
विद्या का यह मन्दिर, हम ज्ञान पाएँगे,
होकर बड़े जगत में कुछ कर दिखाएंगे,
हम मॉडल स्कूल के बच्चे हैं, इसको हम सजाएँगे।।

बेटा और बेटी में क्यों फर्क करें

माया सुथार

अगर बेटा वारिस है तो बेटी पारस है।
अगर बेटा वंश है तो बेटी अंश है।
अगर बेटा आन है तो बेटी घुमान है।
अगर बेटा संस्कार है तो बेटी संस्कृति है।
अगर बेटा आग है तो बेटी बाग है।
अगर बेटा भाग्य है तो बेटी विधाता है।
अगर बेटा द्रव्य है तो बेटी दुआ है।
अगर बेटा शब्द है तो बेटी अर्थ है।
अगर बेटा गीत है तो बेटी संगीत है।
जब इतनी कीमती है बेटियां तो मन को क्यों खटकती है बेटियां
जब सबको पता है बेटो को जन्म देती है बेटियां।

(संकलन) कविता

हेमन्त सिंह

मकान चाहे कच्चे थे, लेकिन रिश्ते सारे सच्चे थे।।
चारपाई पर बैठते थे, पास पास रहते थे
और डबल– बेड आ गए, दूरियां हमारी बढ़ा गए।।
पर अब न सोते है। बत बतंगड़ अब न होते है।।
आंगन में वृक्ष थे, सांझे सुख दुःख थे।।
रवाजा खुला रहता था, राही भी आ बैठता था।।
कौवे भी कांवते थे, मेहमान आते जाते थे।।
साईकिल ही पास था, फिर भी मेल जोल था।।
; रूठते मनाते थे।।, पैसा चाहे कम था,माथे पे न गम था।।
मकान सारे कच्चे थे,रिश्ते सारे सच्चे थे।।

अब शायद कुछ पा लिया है, पर लगता है बहुत कुछ गंवा लिया।।
जीवन की भाग दौड़ में, क्यों वक्त के साथ रंगत खो जाती हैं
हँसती खेलती जिन्दगी भी आम हो जाती हैं
और आज कई बार, बिन मुस्कराएं ही शाम हो जाती है।?
खुद को खो दिया हमने , अपनों को पाते– पाते......
मकान सारे कच्चे थे, लेकिन रिश्ते सारे सच्चे थे...।।

हमें जागरुक रहना हैं।

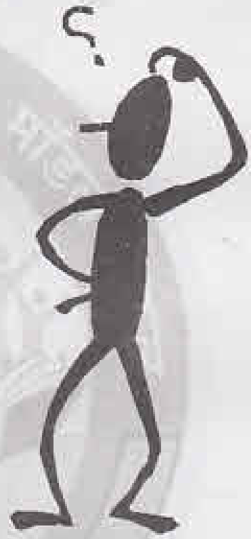
त्रिशला कंवर

हमें जागरूक रहना हैं, हर आदमी को कहना हैं,
शुद्ध चीजों को लाना हैं, धोखा अब नही खाना हैं,
हमें जागरूक रहना हैं, बेकार चीजो के पैसे हजार,
अच्छी चीजों को लाना बाजार,बेकार चीजों के भाव बराबर,
बिकने में हैं सब फटाफटा, देखो बाजार में लाल टमाटर,
उठा के देखों कितना हैं भार, सब्जी बनाओं, तो पूरा हैं बेकार
बेईमानों को हटाना हैं, खराब चीजों को मिटाना हैं,
हमें जागरूक रहना हैं।
हमारी सरकारी का कहना हैं, शुद्ध चीजें, स्वास्थ्य का गहना हैं,
सस्ते बाजारों में नही बहना हैं, धोखा अब नही खाना हैं,
हमें जागरूक रहना हैं, सस्ता रोए बार–बार
महंगा रोए एक बार

गड़बड़ घोटाला

हितेश सिंह रावत

यह कैसा है घोटाला, कि चाबी में है ताला
कमरे के अन्दर घर है, और गाय में है गोशाला
दांतों के अन्दर मुंह हैं, और सब्जी में है थाली
रूई के अन्दर तकिया,और चाय के अन्दर प्याली
टोपी के उपर सर हैं, और कार के उपर रस्ता
रोनक पे लगी हैं आँखें, कॉपी किताब में बस्ता
सर के बल सभी खड़े हैं, पैरो से सूंघ रहे हैं
घुटनों में भूख लगी है,और टखने ऊंघ रहे है।
मकड़ी में भागे जाला, कीचड़ में बहता नाला
कुछ भी न समझ में आये, यह कैसा है घोटाला
इस घोटाले को टालें, चाबी ताले में डाले
कमरे को घर में लायें, गोशाला में गाय को पालें।
मुंह में दांत लगायें, सब्जी से भर लें थाली
रूई तकिये में ठूंसें, चाय से भर ले प्याली।
टोपी को सर पर पहनें, रस्ते पर कार चलायें
आंखों पे लगाये ऐनक, बस्ते में किताबे लायें
पैरो पे खड़े हो जायें, और नाक से खूशब सूंघे
भर पेट उड़ाये खाना, और आंख मूद के ऊंघें।
जाले में मकड़ी भागे, कीचड़ नाले में बहता
अब सब कुछ समझ में आयें, कुछ घोटाला ना रहता ।।



धरती माँ

धरती माँ हमें जन्म देती,
पर मौका देती हैं, धरती पर जन्म लेने का।
धरती माँ हमें अन्न नहीं देती, पर भूमि देती हैं,
अन्न उगाने के लिए।
धरती मां हमें जल देती, पर स्थान देती हैं
हजारों नदियों को बहने के लिए।
धरती माँ हमें घर नही देती,पर जमीन देती हैं,
घर बनाने के लिए , धरती माँ हमें चलना नही सिखाती,
पर आंगन देती हैं,चलने के लिए।

भगवान सिंह रावत

सूक्ति-सुधा

दिपेन्द्र सिंह चुण्डावत

सूक्ति :-लोभः पापस्य कारणम्
अर्थ :- लोभ ही पाप का कारण है।
सूक्ति :- नास्ति विद्यासमं चक्षु :।
अर्थ :- विद्या के समान कोई नेत्र नही है।
सूक्ति :- सत्यमेव जयते
अर्थ :-सत्य की ही विजय होती है।
सूक्ति :- सर्व भूतहितः साधुः
अर्थ :- सभी प्राणियों की भलाई में लगा हुआ साधु कहलाता है।
सूक्ति :- माता भूमिः पुत्रोऽहंपृथिव्याः।
अर्थ :- भूमि माता है और मैं पृथ्वी का पुत्र हूँ।
सूक्ति :- आज्ञा गुरूणां ह्यविचारणीया।
अर्थ :- निश्चय की गुरूओं की आज्ञा सोच विचार करने योग्य नही होती हैं।
सूक्ति :- सङ्घे शक्तिःकलौ युगे।
अर्थ :- कलयुग में संगठन में ही शक्ति है।
सूक्ति :- हितं मनोहारि च दुर्लभं वचः
अर्थ :- हितकारी और मन को अच्छे लगने वाले वचन दुर्लभ है।
सूक्ति :- सर्वेषामेव दानानां विद्यादानं विशिष्यते।
अर्थ :- सभी प्रकार के दान मे विद्यादान सर्वोत्तम दान है
सूक्ति :- त्याज्यं न धैर्यं विधुरेऽपिकाले।
अर्थ :- समय के विपरित होने पर भी धैर्य को नही त्यागना चाहिए।

समय का महत्व

महिमा जोशी

☞एक वर्ष के महत्व को अनुभव करने के लिए उस विद्यार्थी से पूछो जो परीक्षा में फेल हो गया।
☞एक महीनें के महत्व को जानने के लिए उस मां से पूछो जिसने एक अपरिपक्व शिशु को जन्म दिया।
☞एक सप्ताह के महत्व को जानने के लिए, साप्ताहिक पत्रिका के सम्पादक से पूछो।
☞एक दिन के महत्व को जानने के लिए, उस मजदूर से पूछो जो न्यूनतम वेतन पाता है
☞एक मिनट के महत्व को जानने के लिए, उस व्यक्ति से पूछो जिसकी ट्रेन छूट गई हो।
☞एक सैकण्ड के महत्व को जानने के लिए, उस व्यक्ति से पूछो जो दुर्घटना में बच गया।
☞आधे सैकण्ड के महत्व को जानने के लिए, उस व्यक्ति से पूछो जिसने ओलम्पिक में सिल्वर मेडल प्राप्त किया।
☞चौथाई सैकण्ड के महत्व को जानने के लिए, एक हार्ड वेयर से पूछो
और इन सबके बावजूद भी यदि समय का महत्व न जान सको तो ....

इनसे सीखे

श्रवण से	– माता–पिता की सेवा
श्रीकृष्ण से	– मित्रता
श्रीराम	– मर्यादा
एकलव्य से	– गुरू की सीख
युधिष्ठर से	– धैर्य
महावीर से	– तपस्या
महर्षि दाधीच से	– त्याग
भीष्म पितामह से	– ब्रह्मचार्य
कर्ण	– दान
हनुमान	– सेवा
राजा भागीरथ	– निष्ठा
कोयल	– मीठी बोली
सूरज	– समय की पाबन्दी
कृषक	– मेहनत
पेड़ो से	– राहगीरों के लिए छाया
कुत्तों से	– वफादारी
चींटी से	– मिलकर रहना
चांद से	– आसमान को रोशन
दूध और पानी	– मिलना और मिलाना
भौंरो से	– गान
पक्षी से	– प्रेम ...
धुँए से	– ऊँचाई पर उड़ना
जलधारा से	– जीवन पथ पर बहना

कृष्णगोपाल सिंह

मातुः प्रयासः

प्रज्ञा जोशी

पुत्रेण विद्यालयात् विद्यालयात् शिक्षकस्य पत्र मानीतम्। शिक्षकेण लिखितम् भवत्पुत्रः मन्दबुद्धिः अस्ति। अतः पाठनम् व्यर्थम्। अतः अस्य विद्यालयतः स्थानान्तरणं एवं उचितम्।

मात्रा इदम् पत्रं पठितम्। अश्रुपूर्णनेत्रा सा दुखिताभवत्। क्षणमात्रं सा किंकर्तव्यविमूढा भवत्। अचिरात् उरोनिहित पुत्रं स्नेहेन लालयन्ति सा अवदत्–वत्स। कदापि मन्दबुद्धिः न असि। यदि विद्यालय शिक्षिकाः त्वां न पाठशिश्यन्ति तर्हि अहं स्वयं त्वां पाठयिश्यामि। एवं कृतसंकल्पमात्रा सः तथाकथितः मन्दबुद्धिः पुत्रः पाठितः। मातुः परिश्रमः निरर्थकः न अभवत्।

ततः क्रमेण सः एवं पुत्रः एक मूर्धन्यः वैज्ञानिकः अभवत्। अयम सः एवं 'टामसअल्वा एडिसन' महोदयः यः विधुत्दीपकस्य आविष्कारकः अभवत्।

IMPORTANCE OF ATTITUDE

Soon after the origin of the earth people are considering on those efforts which make them happy. Actually achieving happiness is not a big deal at all it just depends upon the attitude.

The word attitude is a land mark in the development of personality. All the success and failure are based upon it. Our attitude should be positive towards life. Because it is the foremost quality that lead the future of an individual as well as his present. Apart from this a positive attitude add happiness to the life by removing sorrows and pains entirely. . Indeed the secret of happiness is lies in having an attitude for happiness. And this quality can be developed by the practice of the mind constantly reminding it the positive aspects of life. Only by thinking about the positive aspects we feel a smile on our face. Hence the positive attitude adds happiness to our life .

Our attitude should be like that eagle, because when it rains all the birds occupy their nests the eagle alone avoids the rain by flying about the clouds. Here problem is common to all but attitude makes the difference.

The constructive activities are based on the positive attitude on which a nation can be built and bound in unity.

A single dot can stop a sentence but many a dot can provide continuity. In the same way a few failure can't destroy our aims and objectives. If the hurdles and problems are dragging you back don't worry, just think about an arrow which can only be shot by dragging. It back so delight that you going to be launch in to the victory. In the world among every hundred people there are 93 people of positive blood group. The word is full of positivity only a person has to find it out.

A pessimists takes an opportunity as a calamity where an optimist take a calamity as an opportunity . so it is all upon you whether you will be succeed or failed. Our all the successes lies in having a positive attitude . Make your attitude positive and you will get success. Always remember that there is a dawn after every dark night.

With Good Wishes

Hemendra Singh Rathore

Sr. Teacher- Science

SPORT IN OUR LIFE

Give every child a football than a Geeta for total development

.... Swami Vivekanand

Sports plays a significant role as a promoter of social interaction and economic development in different geographical cultural and political contexts. Sports promotes ideas of peace fraternity Solidarity tolerance and justice

All components of physical fitness (Endurance, strength, speed, flexibility, co-ordination, and agility)

Sports are valuable for children A playful child looks very charming energetic and healthy in india sport has never been understood by the people. Teacher's and parents are giving too much importance to studies instead of game. Despite these restrictions and binding a child cannot resists his urge to play. Sports help to prepare young people to meet the challenges. It helps children to become more aware of their communities. It help children to become more aware of their emotions and to learn to monitor and regulate their own emotional response.

The right of access to and participation in sports and games has been recognized in number of international convention in 1978 UNESCO being & described sports and physical education as a " fundamental right for all. But until today sports is ignored disrespected.

One of the best way that participation in sport can teach children about fair play through teaching the rule of the game and more importantly, it also provides numerous opportunites to teach moral principles.

Sports also provide fun, recreation, release tension, de- stress of the body and mind help us to reach on the top of the health spectrum.

Madhu Sudanjoshi

Physical Education Teacher

HOW TO LEARN ENGLISH ?

In 21 st century if we do not know English and computer, sometimes we are partially literate and sometimes we are illiterate. In this present era, computer is one eye and English is other. But English is a precondition for working on a computer. So it is quite necessary for us to learn English. But the question is how to learn English ? Is it possible to learn English by ourselves ? Yes, no doubt we can easily learn. It is only a fear in our mind to learn English. I should say it is our hesitation. We can understand very well but we can't speak why ?

I am going to explain some tips that can help to speak English.

First we have T.V. in our home. We should listen English news daily along with Hindi news. It is clear that we will not be able to understand the whole news but surely we will pick out certain words and make out some sentences.

Gradually we will grasp most of the news. It is not necessary to learn grammer first. Because we did not learn Mewari through grammar. A child just listens and tries to speak. The psychological method of learning is LSRW means listening, speaking, reading and writing.

Secondly we must speak English . For this we may use code mixing and then code, switching. Code mixing means speak the sentences in Hindi but use English vocabulary in Hindi sentences. After that come to the code switching means speak one sentence in English and then other sentence in Hindi, whenever feel difficulty in speaking next sentence in English, no problem speak in Hindi. It is said practice makes a man perfect. We can just speak English alone in front of a mirror or on the top of the roof. We can talk with our younger brothers and sisters, so that we may develop our confidence.

Thirdly we should read English, newspaper or any other interesting books. It will make our vocabulary strong. While reading we must consult dictionary. Because reading with correct pronunciation is essential because if we are good at English but we don't know the correct pronunciation of the given word, we may be the laughing stock. Some times we don't know the pronunciation of simple words. For example 'yes', we pronounce it 'yes' (यस) that's not correct, the correct pronunciation is "jes" (येस) we don't know the difference between 'pen' and 'pan' in pronunciation. So I would like to request that dictionary should be consulted.

Fourth point is writing. We should try to write ten or fifteen sentences daily. **Francis Bacon**, who is known as the father of English essays, has said, **" Reading maketh a full man , conference a ready man but writing an exact man".** So writing creates our confidence. It does't matter whether we are writing wrong or right. We need not worry gradually we will automatically learn by practice.

Apart from there four skill we must have two or three dictionaries Viz English to Hindi, English to English (oxford) and one pronunciation dictionary (Daniel Jones) . we should have a separate note book in which we should write ten new words with correct pronunciation.

Rajendra Kumar Rakhecha

Teacher : English

PATIENCE

Patience, Will power, determination, confidence and courage are the essential qualities which can help us achieve the impossible.

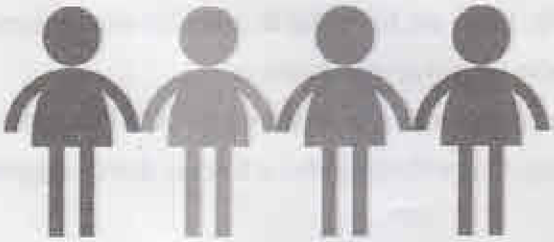
I believe that Swami Vivekanand Model school, Deogarh has had stunning starting. The principal, the teachers and the students have a shown exquisite amount of courage,determination and creativity in publishing this amazing magazine. As the name of the magazine suggests, it is "Pravah" of excellent work that will ensure the complete development of children in the school. The school is equipped with excellent physical infrastructure and especially, the faculty members are very hard working. With the help of parents, bhamashahs (generous donators) and under the leader ship of well educated principal and dedicated faculty members, the school can set milestones in the filed of education. It has the capacity to turn students in to citizens like Vivekananda. In my opinion, this school has the capability to do all around development of the children so that they can become responsible citizens of our country. These very students will give country back whatever their country has given them. This is how a country develops and this is how many developing nations in the word have become fully developed.

Henry Ford once said it rightly," coming together is a beginning ;

Keeping together is progress ; working tighter is success."

With these inspirational words I sincerely hope that this magazine is the beginning of an extraordinary venture that will be felt in the hearts of people for ages.

Wishing great success to the school in all its future endeavors.



Hemlata Panwar

President : SMC

Swami Vivekanand Govt. Model School, Deogarh

TREE AND WATER

Lalit Singh Parihar

All things we should use in our daily life food,clothes,paper, wood, fuel where do we get? We get from trees. Trees are very useful for us. They produce life. In this article, I want to give you message because in the coming days and today also people cut the trees for other purposes. Therefore use in fuel and furniture. So I request you to save trees & celebrate a Vanmahotsav every year &plant trees.

WATER

Water is our basic need. We should use water in bathing, washing, cooking, drinking every day. we should not waste water. Although ¾ part of the earth contains water but is useless. So please save water.

MY DEOGARH

Simran Bhandari

Deogarh is a famous town & situated in the lap of nature. In rainy season it looks like Kashmir or Mount Abu. The history of Deogarh is very remarkable. The famous Rajasthan Ratna "Rani Laxmi Kumari Chundawat" born here. From the spiritual point of view it has also a powerful glory. Anjaneshwar is a famous Shiva Temple. Once, we go to that temple our heart compells us to go there again & again there are so many spots like BhimKatora, ancient cave. Avara Mata ji is another popular place. Sand Mata ji is a mavellous place. It is situated on the crest of a mountain. The only way is to reach there on foot from Madariya village. This is the superb place of Rajasthan. It has an ancient legend also. One who goes there reminds it forever. Like William Wordsworth he will reminds the experiences of natural sights in bed also. Like wise Mandawada is also another mavellous place, where the holy saint " ShobhaRam ji Maharaj's " ashram, attracts our heart and provides us mentally peace. Tourists from far & near come there for worship & for intellectually contentment. Deogarh is not only popular for Indian but for foreigners also. They stay here at Deogarh Mahal & enjoy the beautiful natural scenes. Kali Ghati, Goram Ghat, Gauridham, Bhilberi, Koteshwar, Tirtheshwar & Dudhaleshwar are very attractive spots, these are beautiful & mind blowing places. Gori Dham which is seven kms away from Deogarh, is also known as mini kashmir.

I would like to request please visit Deogarh & enjoy the true naturals site. When we go from Deogarh to Marwar junction by train, no one will forget one's journey. One will remember it forever & will suggest others to visit. Thank's

The news paper press is a great power

Bhawani Shankar Joshi

Now the newspaper press is a great power. It plays a very powerful and important role in any country. The word news means n= north, e= east, w=west, s= south. That means in newspaper we find all sides information. And every kind of news views,stories, articles, social events information etc. At present newspapers expose the problems about our district, state and our country and other countries. In news paper we find business report and games (sports) report and many other report like board examination result etc. Therefore editors have very heavy responsibility to publish true & moral news. The news paper also provides personal knowelge. With the help of news paper we can improve our basic knowledge which is useful from the examinations point of view. Now a days all necessary things are found in news paper. Newspaper is very cheap so it is easily found in market and common man can buy it.

The news paper is a comparatively modern invention. It was introduced in England in 18 the century, but it was in the 19 th century. that it became souch a power for good and for evil.

Water warrious

Khushiya Sharma

There was a time when the water situation in Rajasthan was very good. There was a water traditional in village. They had water harvesting structures called Johads. They had a great deal of trees. Trees brought rains. And rains filled up Johads and johads replenshied the under ground water. So good water traditional and water situation Rajasthan had. The Johads needed repairing and maintenance. Their togetherness was required. But they were Interested in looking after their own fields. So the Johads fell into disuse.

People cut trees unthinkingly. This act exposed the topsoil. The rain water eroded it. This soiled rainwater silted the johads. The process of replanishing underground water level dipped more and more well dried up. Land could't support large joint families.Many young man had to migrate to cities for jobs. Gopal pura, a small village of Rajasthan people was water warrious. Gopalpura village made first attempt at resotoring johado 25 years ago. The people dug it 15 feet deeper. The good rains filled it up. And it filled the nearby dried up well. Then, more johado were restored.

Then, the villagers reported a crumbling irriagation dam. They had more water more crops and more trees. The water warriors of Gopal pura went on walking to spread the message.

Water is very precious

Don't waste it.

RIDDLES

Pooja Vaishnav

Introduction: The riddle is the oldest and the most widespread type of word game. Riddles are found at every period of his try and In every part of the word. Here I am going to present some " Riddles" which are very helpful for our mental exercise. If we practices such kinds of activities not only in student life but in other part of life also, we can easily develop our mentally power. I advise you to do such kinds of practices.

1 My face is marked
My hand keep moving
I have no time to play
I must run all day.
What am I ?

2 I am not a bird
but I love to fly
over seas and mountain
across the sky
What am I ?

3- I am here, I am there
I am found everywhere
If you can not see me
I don't care
Life without me
Would became scarce
What am I?

4 Sharper than a knife
I am used to cut and slice
It gives me pleasure to say
But men use me their way
Who am I?

5- Water I like
You can sit on my side
I can take
People for ride
Who am I ?

6 I am six letter word
My first is in PAY
And my second is in JILL
My tired is in EYE
And my fourth is in RAY
My fifth is in SEA
And my sixtgh is in TEA
My whole word is right
When you're being polite.

7 I am a five letter word
My first is in GAME and also in GET
My second is in RUN and also in SUN
My third is in EAR and also in EYE
My fourth is in FIRST and also in LAST
My fifth is in SNAKE and also in SNAIL

8- Two women and their daughters are eating in a restaurant, only three people are at the table.
How is this possible ?

9 I am six letter word without any vowel.
My first letter is "R" and my last is " M".
It is connected with music .

1. clock2. Aeroplane
3.Air4.Razor
5 boat6. Please
7 guest
8. mother, daughter and grand daughter
9. Rhythm.

Education

Tushar Paliwal

Education encompasses our lives, it is the foundation of our society. Education helps to stimulate our minds and increase our all type of abilities. Education is source, which provides a deeper understanding of the world around us.

Importance of education in society

Educations if looked at beyond its conventional boundaries, form the very essence of all our action. What we do is what we know and have learned, either through instruction or through observation.

Most of people feel that education is a necessity, they tend to use it as a tool for reaching a specific goal or personal mark, after which there is no further need to seek greater education.

Another importance of education is that it helps you gain sufficient academic qualification so that you are able to get suitable employment at a later stage.

Helps plan ahead : those who have amassed enough education, steer the path of development and progress for their country. This progress has a very important role to play for the coming generations which will reap the benefits of our hard work, as they develop it further at the same time, the negative impact of our action shall have it's collateral damage on the coming generation as well. Which is why we must be exceptionally prudent about the decisions we make and the action we take in the present.

Education play its continuous role in all spheres of life. the reason being, that if we are aware of the drawback of a decision and we know about the possible contingencies and the collateral damage, our consequent action would be wiser, which would helps us to keep danger at bay at all times. So we must know about its importance very well.

MATHEMATICAL PROOF OF DISCIPLINE

Hetali

Theorem – Discipline

To prove - Discipline must always be 100 %

Method - Separate each alphabet of the word, number it alphabetically and add the number of the alphabets.

Proof -D - 4
I - 9
S - 19
C - 3
I - 9
P - 16
L - 12
I - 9
N - 14
E - 5
TOTAL = 100

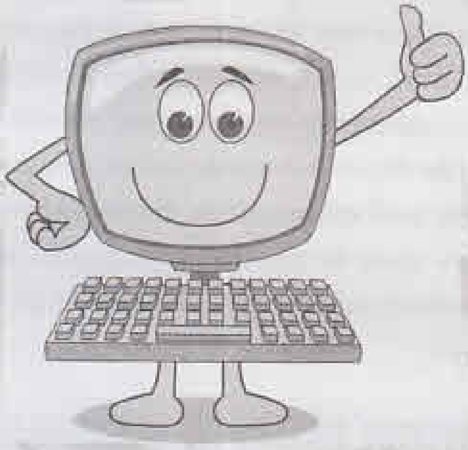
Conclusion - discipline must 100 %. Therefore life without it is 0 %

COMPUTER EDUCATION

Gappu Chundawat

It is said in this era if we don't know computer, we are sometimes illiterate and some times partial literate. At persent computer is the basic demand of our life. In the changing global scenerio we should mind the demand at the international level also. Apart from that in the age of information and technology, we can not think any stream without thinking of computer as an essential subject as English and Hindi at all level. Almost in every competition exam computer is essential.

At present in our SVG model school has ten computers. The students learn computer knowledge with the help of their teachers. There are various kinds of CD's, which are very helpful for the students . The students learn English grammar, science and other subject, with the help of CD'S. Our government also wants to provide us E-education. This initiatives is going to be started at model school. So computer knowledge plays an eminent role for our life. At last I would like to request all readers, please divert your mind towards computer education. Also suggest yours sons and daughters to learn computer knowledge. To stand in this competitive world, we must improve technological knowledge. Each word must be learnt with correct pronunciation. More over, we must have a good book on computer theory We should practice for practical knowledge with the help of theory.



In short we should not be hesitant. Janet Rand, the english poet has already said in our life, we find risks at every step. But if we want to succeed in our life we must take risks, in every work there is a risk. When a child learn to walk, he slips, when we learn swimming, there is a danger of drowning. But when we learn computer, there is no danger. So we should have a strong desire and granite determination, we can move mountains.

BODY PARAMETERS

Reference ranges for blood pressure					
Stage	Approximate age	Systolic		Diastolic	
		Range	Typical example	Range	Typical example
Infants	1 to 12 months	75-100	85	50–70	60
Toddlers	1 to 4 years	80-110	95	50–80	65
Preschoolers	3 to 5 years	80-110	95	50–80	65
School age	6 to 13 years	85-120	100	55–80	65
Adolescents	13 to 18 years	95-140	115	60–90	75

Chetan Khatik

Age	Normal heart rate (beats per minute)		Normal respiratory rate (breaths per minute)	
	Range	Typical example	Range	Typical example
Newborn	100–160	130	30–50	40
0–5 months	90–150	120	25–40	30
6–12 months	80–140	110	20–30	25
1–3 years	80–130	105	20–30	25
3–5 years	80–120	100	20–30	25
6–10 years	70–110	90	15–30	20
11–14 years	60–105	80	12–20	16
15–20 years	60–100	80	12–30	20

Hitesh Regar

Category	Systolic (mmHg)		Diastolic (mmHg)
Normal	below 120	and	below 80
Pre-Hypertension	120 - 139	or	80 - 89
Stage 1 High Blood PressureHypertension	140 - 159	or	90 - 99
Stage 2 High Blood PressureHypertension	160 +	or	100 +

Category	Blood Pressure Reading(mm Hg)
Normal	below 120/80
Pre-Hypertension	120/80 - 139/89
Stage 1 High Blood PressureHypertension	140/90 - 159/99
Stage 2 High Blood PressureHypertension	160/100 +

Rating Category	LDL Cholesterol (mg/dL)*	HDL Cholesterol (mg/dL)
Optimum	Less than 100	60-90 or higher
Near optimum	100-129	50-59
Increased Risk	130-159	41-49
High risk	160-189	35-40
Very high risk	190 or higher	less than 35

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......

Glimpses Of School.......