

# वैतक शिक्षा

कक्षा

7



संस्कृत शिक्षा विभाग, कक्षा 7

PRINT LINE

## आमुख

आज विश्व में विज्ञान बहुत तीव्रगति से प्रगति कर रहा है। वैज्ञानिक व औद्योगिक क्रान्तियों ने धर्म व मोक्ष की जगह अर्थ और काम पुरुषार्थ को इतना प्रबल बना दिया है कि परम्परागत जीवन मूल्यों का निरन्तर पराभव होता जा रहा है। भोगवादी संस्कृति उत्तम जीवन मूल्यों को नष्ट करने पर तुली है, जिससे लोग नैतिक मूल्यों की उपेक्षा करके स्वार्थसिद्धि में प्रवृत्त हो रहे हैं। सम्पूर्ण राष्ट्र इस विभीषिका से त्रस्त है और संशय के धरातल पर खड़ा है। वर्तमान शताब्दी एवं भविष्य के लिए यह एक बड़ी चुनौती है।

शिक्षा अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जाती है और हमारी दृष्टि को दिव्य बनाती है। शिक्षा ही एक ऐसा अनूठा माध्यम है, जिससे छात्र-जीवन में मूल्यों की स्थापना की जा सकती है। यह शिक्षा का बुनियादी दायित्व है कि वह जीवन को त्रिकालसम्मत मूल्यों पर आधारित करे और ऐसी शक्तियों पर अंकुश लगाए, जो इन शाश्वत व चिरन्तन मूल्यों का हास करती हैं। शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है— छात्र का चारित्रिक विकास। यह तभी सम्भव है, जब शिक्षा को नैतिकता से जोड़ा जाए। इसके लिए <sup>^u\$rd eW; \*</sup> आधारभूत सामग्री हैं। इससे जीवन में आध्यात्मिक मूल्यों का विकास होगा तथा भौतिकवाद के भटकाव से समाज को बचाया जा सकेगा। साथ ही अनैतिक व अमानवीय प्रवृत्तियों पर अंकुश भी लग सकेगा, करुणा व दया के भाव प्रस्फुटित होंगे तथा मन की संवेदना का विस्तार होगा। नैतिक शिक्षा से अभिप्राय उस शिक्षा से है, जो हमारे जीवन को प्रशस्त बनाती है और हमें संस्कृति से जोड़े रखती है। शिक्षा में नैतिकता का समावेश होने पर ही समाज में व्याप्त चारित्रिक पतन से मुक्ति मिल सकती है।

नैतिक शिक्षा का परीक्षण पुस्तकों में न रहकर जीवन के आचरण में होता है। इन जीवन मूल्यों को धारण करने का उपयुक्त समय विद्यार्थी जीवन ही है। इसी को ध्यान में रखते हुए नैतिक शिक्षा पर आधारित विषयों का संकलन इस पुस्तक में किया गया है। नैतिकता मानवता की सांझी धरोहर है। नैतिक शिक्षा में विश्व का सारा चिन्तन व दर्शन समाया हुआ है। इसका सीधा सम्बन्ध व्यवहार दर्शन से है। नैतिकता का निवास शब्दों में कम और व्यवहार में अधिक होता है। सच्चे आचरण से जुड़ी नैतिक शिक्षा छद्म नहीं सिखाती है। इस पुस्तक में सूक्तियों, प्रेरक प्रसंगों आदि के माध्यम से नैतिक शिक्षा को व्यावहारिक जीवन में आकार देने का प्रयास किया गया है, जिससे हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत की परम्पराएँ कायम रहेंगी और निरन्तरता व बदलाव को भी गति मिलेगी।

आशा है इस पुस्तक में आए उच्च नैतिक मूल्य विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए नेतृत्व एवं अनुयायित्व की प्रवृत्तियों का विकास कर सकेंगे। साथ ही भारत की सार्वभौमिक सांस्कृतिक धरोहर को उन तक पहुँचा सकेंगे। इसे पढ़कर वे देशभक्त, संस्कारी व प्रतिभाशाली बनेंगे। हम उन सभी लेखकों व सुधीजनों के आभारी हैं, जिन्होंने अमूल्य योगदान देकर इस पुस्तक को अपनी रचनाओं से सुशोभित किया है। सुधी पाठकों के विचार अवश्य ही इस दिशा में हमारा मार्गदर्शन करेंगे।

d`kuh vkuh vjkk  
vfrfjDr eq; l fpo] fo | ky; f' kkk  
gfj; k kk p. Mx<

आज समूचे विश्व में नैतिक मूल्य रेत के कणों के समान बिखरते चले जा रहे हैं। समाज में मानसिक तनाव एवं पारिवारिक, सामाजिक व साम्प्रदायिक रूप से विलगाव दिखाई पड़ रहा है। भारत प्राचीन काल से ही अपने नैतिक मूल्यों के प्रति सजग रहा है। हम अपनी उस सम्पन्न परम्परा के ऋणी हैं जो आज भी हमारा पथ आलोकित कर रही है। आज आवश्यकता इस बात की है कि भावी पीढ़ी अपने गौरवमयी इतिहास से परिचित हो तथा अपनी सभ्यता व संस्कृति को जाने। विद्यार्थी अपने जीवन में ईमानदारी, सच्चाई, परोपकार, सेवाभाव, कर्तव्यपालन व समयपालन जैसे गुणों को अपनाकर चारित्रिक दृष्टि से दृढ़ व सदाचारी बनें। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए नैतिक शिक्षा की इन पुस्तकों का निर्माण किया गया है जिनमें भावात्मक एकता, सामाजिक न्याय, समानता, प्रकृति प्रेम, पर्यावरण, राष्ट्र प्रेम व सेवाभाव आदि को समुचित स्थान दिया गया है ताकि बालकों में आदर्श एवं श्रेष्ठतम गुणों का विकास हो।

नैतिक शिक्षा के अध्ययन हेतु कक्षावार अध्यापन की व्यवस्था होगी। प्रतिदिन प्रार्थना सभा के समय विद्यार्थियों/आचार्यों द्वारा नैतिक शिक्षा में संकलित पाठों पर आधारित विचार व्यक्त किए जाएँगे। नैतिक शिक्षा विषय को पढ़ाने का दायित्व विशेष रूप से भाषा के आचार्यों/शिक्षकों का होगा। यदि इन विषयों के शिक्षकों का वर्कलोड पूरा हो तो अन्य विषय के अध्यापक नैतिक शिक्षा का अध्यापन कार्य करेंगे।

नैतिक शिक्षा विषयक पुस्तक लेखन के प्रेरणा स्वरूप माननीय श्री दीनानाथ बत्रा, अध्यक्ष शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास के प्रति विभाग कृतज्ञता व्यक्त करता है। मानव मूल्य विश्वकोश के प्रधान सम्पादक डॉ. धर्मपाल मैनी, प्रो. श्रीधर वासिष्ठ, पूर्व कुलपति श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ (मानित विश्वविद्यालय) नई दिल्ली, प्रो. चाँदकिरण सलूजा, सेवानिवृत्त आचार्य, केन्द्रीय शिक्षा संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय, तेजपाल शर्मा, सेवानिवृत्त प्रो., श्रीजगन्नाथ संस्कृत विश्वविद्यालय, पुरी, उड़ीसा तथा सम्पूर्ण पुस्तक लेखन समिति के प्रति विभाग आभार व्यक्त करता है।

जिन कवियों, रचनाकारों व लेखकों ने अपनी उत्कृष्ट रचनाओं को इस पुस्तक में शामिल करने की सहर्ष अनुमति प्रदान की उनके प्रति भी हम आभार प्रकट करते हैं।

अथक प्रयासों के बावजूद भी यदि किसी रचनाकार का नाम छूट गया हो तो उनके प्रति भी आभार प्रकट करना हम अपना परम कर्तव्य मानते हैं। भविष्य में नाम ज्ञात होने पर आगामी संस्करणों में शामिल कर लिया जाएगा। पुस्तक के चित्रांकन व साज सज्जा के लिए मीडिया एक्सिस तथा टंकण कार्य के लिए पिकी व देवानन्द का भी आभार प्रकट करते हैं।

jkgrkl fl g [kjc  
fun'skd  
ekfyd f'kkl gfj; kkk  
i pdyk

## पुस्तक निर्माण समिति

### l j {kd

- श्रीमती केशनी आनन्द अरोड़ा, अतिरिक्त मुख्य सचिव, विद्यालय शिक्षा, हरियाणा, चण्डीगढ़।
- श्री रोहतास सिंह खरब, निदेशक मौलिक शिक्षा, हरियाणा, पंचकूला।
- श्री आलोक वर्मा, राज्य परियोजना निदेशक, हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद्।

### ekxZ' kZ

- श्रीमती स्नेहलता, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।
- डॉ. किरणमयी, संयुक्त निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।
- श्री रवीन्द्र फौगाट, अध्यक्ष, पाठ्यपुस्तक विभाग, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।

### ijke' kZ

- डॉ. रामकरण डबास, सेवानिवृत्त भाषा विशेषज्ञ, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली।
- डॉ. नन्दलाल महता, पूर्व विभागाध्यक्ष, राजकीय महाविद्यालय, गुड़गाँव।
- डॉ. मोहम्मद हनीफ खान सहाचार्य, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नई दिल्ली।

### l a kt d

तनु भारद्वाज, विषय विशेषज्ञ, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।

### l g&l a kt d

सीमा वधवा, कनिष्ठ विशेषज्ञ, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।

### ysku e. My

- कान्ता कश्यप, सेवानिवृत्त भाषा विशेषज्ञ, रा. शै. अनु. एवं प्रशि. परिषद्, हरियाणा, गुड़गाँव।
- घमण्डीलाल अग्रवाल वरिष्ठ बाल साहित्यकार व सेवानिवृत्त अध्यापक हरियाणा शिक्षा विभाग।
- डॉ. जितेन्द्र सिंह, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. घासेड़ा मेवात।
- डॉ. पंकज गौड़, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. अटेली।
- डॉ. ऋषिपाल शर्मा, प्राध्यापक, डाइट मोहड़ा, अम्बाला।
- डॉ. बलवान सिंह, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. कैराका नूँह।
- डॉ. राजेन्द्र सिंह, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. नारा पानीपत।
- शिखा शर्मा, प्राध्यापिका, रा.व.मा.वि. भौड़ाकलाँ, गुड़गाँव।
- डॉ. विजय इन्दु, प्राध्यापिका रा.व.मा.वि. कादीपुर, गुड़गाँव।
- नितेश शर्मा, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. मीरान भिवानी।
- डॉ. मैत्रेयी, अध्यापिका रा.व.मा.वि. झाड़सा, गुड़गाँव।
- राजेश कुमार, अध्यापक रा.मा.वि. डूमा (फर्रुखनगर) गुड़गाँव।
- कु. पुष्पा, खण्ड संसाधन व्यक्ति पिल्लूखेड़ा, जींद।

## विषय-सूची

1.	वन्दना	1
2.	योगासन एवं प्राणायाम	2
3.	सूक्ति सुधा	7
4.	प्रेरक प्रसंग • अनुकरणीय देशभक्ति • निर्लोभ भावना	10
5.	नीति के दोहे	14
6.	परिश्रम ही सच्चा धन है	17
7.	आजाद सदा आज़ाद ही रहे	20
8.	मित्रगुण वर्णन	23
9.	हमें जिन पर गर्व है	25
10.	आर्यभट्ट	28
11.	प्यारा हिन्दुस्तान	31
12.	मदर टेरेसा	33
13.	यथा आहार तथा विचार	36
14.	परोपकार	39
15.	कच्चे धागों का पक्का बन्धन— रक्षाबन्धन	45
16.	पेड़ हमारे जीवन दाता	48
17.	जन-जन को यही सन्देश, नशा मुक्त हो अपना देश (भाग - 2)	51
18.	मुझे यह अच्छा नहीं लगता	55

## 1

## वन्दना

मुझको नवल-उत्थान दो  
माँ सरस्वती वरदान दो।

माँ शारदे हंसासिनी,  
वागीश वीणावादिनी,  
नवगीत, नवलय तान दो।  
माँ.....

निष्काम हो मनोकामना,  
मेरी सफल हो साधना,  
मुझको अगम स्वर-ज्ञान दो।  
माँ.....

यह विश्व एक परिवार हो,  
सबके लिए सम प्यार हो,  
आदर्श लक्ष्य महान् हो।  
माँ.....

माया मुझे नहीं ठग सके,  
मन मोह में नहीं फँस सके,  
निज चरण-रज का दान दो।  
माँ.....



## अध्यापक के लिए

1. वन्दना के लयबद्ध गायन का अभ्यास करवाएँ।
2. माँ सरस्वती के भिन्न-भिन्न नामों पर कक्षा में चर्चा करें।
3. वन्दना में आए शब्दों के अर्थ समझाते हुए प्रत्येक पद का भाव स्पष्ट करें।

हे माँ, जीवन-निकुंज में तुम्हारी रागिनी बजती रहे और हृदय-कमल में तुम्हारा आसन सदैव विराजित हो।  
—स्वीन्द्रनाथ टैगोर

## 2

## योगासन एवं प्राणायाम

मानव-जीवन में निरोगी देह और स्वस्थ मन प्राप्त करने के लिए आसन एवं प्राणायाम की महत्ती भूमिका है। इसी दृष्टि से पिछली कक्षा में कुछ आसन एवं प्राणायाम दिए गए थे। इस कड़ी में अब कुछ अन्य आसन एवं प्राणायाम दिए जा रहे हैं-

### योगासन

#### ► 'kyHkl u

संस्कृत में 'शलभ' टिड्डी नामक कीट को कहते हैं। जिस प्रकार टिड्डी का पिछला भाग उठा रहता है, वैसे ही नाभि से पिछला भाग ऊपर उठाने के कारण इसे 'शलभासन' कहते हैं।



#### fof/k &

1. पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की हथेलियाँ आसमान की ओर कमर के पास सीधी रखें।
2. अब गहरा श्वास भरकर ठोड़ी, हाथ एवं छाती पर शरीर का भार सँभालते हुए दोनों पैरों को धीरे-धीरे उठाएँ। पैर मिले हुए और घुटने सीधे रखें।
3. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएँ।



## यक &

1. इस आसन से आँखों की रोशनी बढ़ती है।
2. यह आसन कमर-दर्द दूर करने में सहायक होता है।
3. शरीर का सन्तुलन बनाए रखने में सहायता मिलती है।
4. रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है।

## ► मूकु i knkl u

‘उत्तान’ शब्द का अर्थ है—उठा हुआ। यह आसन पैरों को ऊपर उठाकर किया जाता है इसलिए यह ‘उत्तान पादासन’ या ‘पादोत्तानासन’ कहलाता है।



## fof/k &

1. श्वासन की तरह पीठ के बल लेटकर हाथ-पैर सीधे व हथेलियाँ जमीन पर रखें।
2. लम्बा गहरा श्वास भीतर भरते हुए दायाँ पैर अनुमानतः एक फुट ऊपर उठाएँ। कुछ समय उसी स्थिति में रुकने के पश्चात् धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ। इसी तरह बाएँ पैर से भी करें।
3. इसके बाद दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाकर अभ्यास करें।

## यकक &

1. यह आसन मोटापा कम करने में सहायक है।
2. इससे पाचन-शक्ति ठीक रहती है तथा कब्ज दूर होता है।
3. शरीर में रक्त का प्रवाह सही रहता है।
4. कमर-दर्द एवं पेट सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

## ▶ ०रकक u

इस आसन में शरीर को वृक्ष के समान स्थिर एवं सन्तुलित रखते हुए खड़े होते हैं। अतः इसे 'वृक्षासन' कहते हैं।

## fof/k &

1. सबसे पहले दोनों हाथों, बाजू एवं पैरों को एक सीध में लाकर सीधे खड़े हो जाएँ।
2. एक पैर को दूसरे पैर के जंघा-मूल पर रखें।
3. हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के सामने रखें। धीरे-धीरे दोनों हाथों को इसी मुद्रा में ऊपर की ओर ले जाएँ।
4. सिर सीधा तथा दृष्टि सामने रहे। इस प्रक्रिया को पैर बदल कर दोहराएँ।



## यकक &

1. यह आसन मन की एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
2. शारीरिक सन्तुलन बढ़ाता है।
3. पैरों, कन्धों एवं उदर क्षेत्र की माँसपेशियों को मजबूत बनाता है।

## प्राणायाम

### ▶ HfL=dk i k k; ke

'भस्त्रिका' शब्द का अर्थ होता है— धौंकनी। इस प्राणायाम में साँस को लुहार की धौंकनी की तरह अन्दर और बाहर किया जाता है इसलिए इसे 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहते हैं।

## fof/k &

1. किसी स्वच्छ कम्बल या दरी पर सुविधानुसार बैठकर दोनों नासिका द्वारों से श्वास को पूरा अन्दर तक भरें तथा सहजता के साथ धीरे-धीरे बाहर छोड़ें।
2. इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें तब पेट नहीं फुलाएँ। श्वास को छाती में भरें ताकि फेफड़ों को पूर्ण रूप से प्राणवायु मिले।



## ykHk &

1. यह आसन दमा के रोगियों के लिए लाभदायक है।
2. सर्दी- जुकाम आदि में लाभदायक होता है।
3. इसको करने से रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर से विषाक्त द्रव्य बाहर निकलता है।
4. गले के रोगों को दूर करने में सहायक है।

## ► 'kryh i k k, ke

यह प्रकृति और गुणों में शीतकारी प्राणायाम से काफी साम्य रखता है। शरीर को शीतलता प्रदान करने के कारण इसे 'शीतली प्राणायाम' कहा जाता है।

## fof/k &

1. किसी स्वच्छ कम्बल या दरी पर सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर पीठ, गर्दन और रीढ़ सीधी कर लें।
2. हाथों को घुटनों पर रखकर आँखें बन्द करें।
3. जीभ को गोलाकार कर जोर लगाकर मुँह से सीत्कार या सी की ध्वनि करते हुए गहरी साँस लें।



4. नाक के छिद्रों से रेचक करते हुए साँस को बाहर छोड़ दें।

### यक &

1. यह प्राणायाम गर्मी के मौसम में शरीर को ठण्डक प्रदान करता है।
2. उच्च रक्तचाप तथा चर्म रोगों को ठीक करने में सहायक है।
3. प्यास बुझाने तथा क्रोध को कम करने में उपयोगी सिद्ध होता है।

## अभ्यास

### पाठ से

1. योग एवं प्राणायाम करने के क्या लाभ हैं?
2. 'शलभासन' का अर्थ बताते हुए इसको करने की विधि बताएँ?
3. भस्त्रिका प्राणायाम करने के क्या लाभ हैं?

### आपकी समझ

1. योगासन और प्राणायाम में क्या अन्तर है?
2. विद्यार्थी जीवन में योग और प्राणायाम का क्या महत्त्व है?

### कृष्ण करने के लिए

प्रातःकाल जल्दी उठकर योगासन व प्राणायाम का नित्य अभ्यास करें।

### अध्यापक के लिए

1. विद्यार्थियों को आसन और प्राणायाम अपने मार्गदर्शन में करवाएँ।
2. योग क्रियाओं के लाभ समझाते हुए समय-समय पर अवलोकन करें कि बच्चे इनसे कितना जुड़ पाए हैं।

जिसने योगाभ्यास की अग्नि से अपने शरीर को खूब तपा लिया, उसे फिर न रोग सताता है न बुढ़ापा।

— उपनिषद्

## 3

## शक्ति सुधा

1. मा भेर्मा संविक्था ऽ ऊर्जं धत्स्व । (यजुर्वेद)  
डरो मत, संकोच मत करो, उत्साही बनो ।

**Hko**— विध्न-बाधाओं से घबराओ मत, उनका डटकर मुकाबला करो। उत्साही बनो क्योंकि उत्साही मनुष्य के लिए संसार का कोई भी पदार्थ दुर्लभ नहीं है। परमात्मा सदा हमारे साथ है।

2. संगच्छध्वं संवदध्वम् । (ऋग्वेद)  
मिलकर चलो, मिलकर बोलो ।

**Hko**— संगठन में बड़ी शक्ति है। अतः मिलकर चलना चाहिए, मिलकर बोलना चाहिए। हम सभी के मन, वचन और कर्मों में एकता होनी चाहिए। परिवार, समाज व देश की उन्नति का मूलमन्त्र है-संगठन।

3. तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु । (यजुर्वेद)  
मेरा मन कल्याणकारी विचारों वाला हो ।

**Hko**— मन ही मनुष्य के सब कार्यों का आधार होता है। मन में अच्छे विचार होने से मनुष्य अच्छे कार्य करने के लिए प्रेरित होता है। इसलिए हमें सदैव दिव्य, महान् और दूसरों का कल्याण करने वाले संकल्प लेने चाहिए।

4. नास्ति सत्यात्परो धर्मः नानृतात्पातकं परम् (मनुस्मृति)  
सत्य से बड़ा धर्म नहीं और झूठ से बड़ा पाप नहीं है ।

**Hko**— हमें सदा सच बोलना चाहिए। कितनी भी आपत्ति व प्रलोभन क्यों न आएँ, कभी सच्चाई को नहीं छोड़ना चाहिए। सत्य को ही शास्त्रों में सबसे बड़ा धर्म और झूठ को सबसे बड़ा पाप बतलाया गया है। इसलिए हमें सत्यवादी बनने का दृढ़-संकल्प लेना चाहिए।

5. अरइतल्लज़ी युक्ज्जबू बिद्दीन। (सुर: माउन) कुरान शरीफ  
जो गरीब व मजबूर लोगों की मदद नहीं करता, उसकी नमाज़  
दिखावा है, बेकार है।
6. उसी का जीवन सफल माना जाता है, जो परोपकार में प्रवृत्त रहता है। (वेदव्यास)
7. जिस शिक्षा का असर हमारे चरित्र पर नहीं पड़ता, वह शिक्षा  
किसी काम की नहीं। (महात्मा गाँधी)
8. सब बातों को परखो। जो अच्छी है, उसे पकड़े रहो। (बाइबिल)
9. घृणा से घृणा को नष्ट नहीं किया जा सकता। घृणा को दूर  
करने के लिए प्रेम की आवश्यकता है। (महात्मा बुद्ध)
10. मनुष्य की महानता उसके कपड़ों से नहीं अपितु उसके चरित्र से आँकी जाती है।  
(महात्मा गाँधी)

---

## अभ्यास

---

### पाठ से

1. प्रथम सूक्ति में उत्साही बनने के लिए किस प्रकार प्रेरित किया गया है?
2. 'मिलकर बोलो' से क्या अभिप्राय है?
3. गाँधीजी ने कैसी शिक्षा को व्यर्थ बताया है?
4. हमें किस प्रकार का संकल्प धारण करना चाहिए?
5. किस व्यक्ति का जीवन सफल माना जाता है और क्यों?

## आपकी समझ

1. 'संगठन में बहुत शक्ति होती है', उदाहरण देकर स्पष्ट करें?
2. यदि आपको नववर्ष पर कोई संकल्प लेना हो, तो आप क्या संकल्प लेंगे?

## कुछ करने के लिए

1. अपने आस-पास ज़रूरतमन्द लोगों की सहायता के लिए सदैव तत्पर रहें।
2. सत्यवादिता को अपने जीवन में दृढ़ता से अपनाएँ।

## अध्यापक के लिए

1. सूक्तियों के सम्बन्ध में कुछ कहानियाँ अथवा प्रसंग सुनाकर उनका भाव स्पष्ट करें।
2. चार्ट की पट्टियाँ कटवाकर उन पर सूक्तियाँ लिखवाएँ और कक्षा-कक्ष में लगवाएँ।

उत्साह से बढ़कर दूसरा कोई बल नहीं है। उत्साही पुरुष के लिए संसार में कोई वस्तु दुर्लभ नहीं है।  
—वाल्मीकि

## 4

## प्रेरक प्रसंग

### अनुकरणीय देशभक्ति

चन्द्रगुप्त मौर्य के सम्राट बनने के पश्चात् आचार्य चाणक्य उनके दरबार में महामन्त्री नियुक्त हुए। इन्हें विष्णुगुप्त तथा कौटिल्य आदि नामों से भी जाना जाता है। मगध के साम्राज्य को सुदृढ़ आधार प्रदान करने में आचार्य चाणक्य की नीतियों की महत्त्वपूर्ण भूमिका थी। 'कौटिल्य का अर्थशास्त्र' आज भी अर्थशास्त्रियों को दिशा प्रदान करता है।

एक बार यूनान का एक राजदूत भारत आया। उसने आचार्य चाणक्य से मिलने की इच्छा व्यक्त की। राजा ने कहा, "मुझे उनसे अनुमति लेनी होगी। वे समय देंगे, तब मिलने चलेंगे।" दो घण्टे पश्चात् राजा ने यूनानी राजदूत को बताया कि महामान्य ने सायंकाल मिलने की अनुमति दी है। दोनों अपने अंगरक्षक साथ लेकर उनसे मिलने गए। परन्तु राजदूत चकित रह गया जब उसने देखा कि चाणक्य नगर के बाहर एक साधारण कुटिया में रक्षकों और





सेवकों के बिना अकेले ही रह रहे हैं। स्वयं सम्राट ने चाणक्य के चरण-स्पर्श किए। चाणक्य ने पहला दीपक बुझाया और दूसरा दीपक जला दिया। वार्तालाप प्रारम्भ हुआ। राजदूत ने पहला प्रश्न यही पूछा, “वार्ता तो कई विषयों पर करनी थी परन्तु मेरी जिज्ञासा शान्त करें। आप यह बताएँ कि पहले वाले दीपक को बुझा क्यों दिया और दूसरे में क्या विशेषता है, जो उसे जला लिया।” चन्द्रगुप्त चुप रहे, स्वयं चाणक्य ने उत्तर दिया, “पहले मैं राज्य के कार्य में लगा हुआ था। वह दीपक सरकारी तेल से जल रहा था। आपसे बातचीत और मिलना मेरा व्यक्तिगत काम है। इसलिए मैंने वह दीपक जला लिया, जिसमें मेरा अपना तेल खर्च होगा।” चाणक्य के उत्तर से यूनानी राजदूत सन्तुष्ट ही नहीं हुआ अपितु उनकी व्यक्तिगत ईमानदारी से बहुत प्रभावित भी हुआ। उसने दूसरा प्रश्न पूछा, “आप स्वयं रक्षक रहित कुटिया में बैठे हैं, राजा की रक्षा कैसे करेंगे?” चाणक्य ने कहा, “मुझे तो सुरक्षा की कोई आवश्यकता नहीं है और राजा की सुरक्षा में कोई कमी भी नहीं की जाती। आप आज प्रातः 8 बजे भारत सीमा पर पहुँचे। वहाँ आपके स्वागत के लिए आठ राज्यों के प्रतिनिधि मिले। नगर में प्रवेश से पहले आपकी एवं आपकी अतिथि-टोली की तलाशी ली गई। आपके लिए उपहार राजा ने अपने हाथ में नहीं लिए। चार वस्तुएँ चार अलग-अलग व्यक्तियों ने स्वीकार कीं। आप जहाँ ठहराए गए हैं, उस भवन का एक ही द्वार है, उस पर भी नज़र रखी जा रही है।” राजदूत चाणक्य की बातें सुनकर चकित रह गया कि कुटिया में रहकर भी कितनी सावधानी से सारे राज्य तथा राजा की सुरक्षा का ध्यान रख रहे हैं। सचमुच चाणक्य महान् थे। उनकी देशभक्ति की भावना हमारे लिए अनुकरणीय है।

## अभ्यास

### पाठ से

1. चाणक्य को अन्य किन-किन नामों से जाना जाता है?
2. चाणक्य से मिलने कौन आए थे?
3. चाणक्य कहाँ रहते थे?

### आपकी समझ

1. चाणक्य ने पहला दीपक बुझाकर दूसरा दीपक क्यों जलाया?
2. यूनान से आए राजदूत ने चाणक्य से ही मिलने की इच्छा क्यों जताई?
3. चाणक्य ने राजा की सुरक्षा के विषय में राजदूत से क्या कहा? अपने शब्दों में बताएँ।

## कुछ करने के लिए

चाणक्य द्वारा बताए गए विद्यार्थी के लक्षण सम्बन्धी पुस्तक पुस्तकालय से लेकर पढ़ें तथा बताई गई बातों पर अमल करें।

## अध्यापक के लिए

‘चाणक्य नीति’ से विद्यार्थियों के अनुरूप कुछ नीतियाँ कक्षा में बताएँ तथा उन्हें चार्ट पर लिखवाकर कक्षा में लगवाएँ।

## निर्लोभ भावना

साधारण—से दिखने वाले जनों में भी महापुरुषों के लक्षण होते हैं, जो सबको दिखाई नहीं पड़ते। सन्त नामदेव भी एक ऐसे ही महापुरुष थे। एक बार वे अपनी पत्नी के साथ गोवर्धन पर्वत की परिक्रमा कर रहे थे। भगवान् विष्णु और माता लक्ष्मी उन्हें देख रहे थे। लक्ष्मीजी ने कहा, ‘भगवन्! इतने समर्पित भक्तों को भी आप धनी क्यों नहीं बनाते?’ भगवान् विष्णु बोले, ‘लक्ष्मी, मेरे इन भक्तों को धन की कोई चाह नहीं है।’ लक्ष्मीजी ने कहा, ‘स्वामी, मिल



जाए तो धन किसी को बुरा नहीं लगता। जब आप देंगे ही नहीं तो वे धनी कैसे बनेंगे?’ भगवान् विष्णु बोले, ‘आप स्वयं धन देकर देख लें।’ लक्ष्मीजी ने सोने के आभूषण उनके मार्ग में डाल दिए। उन्होंने सोचा था जब बिना मेहनत किए सोने के आभूषण मिल जाएँगे, तो उठा ही लेंगे। देवी लक्ष्मी और विष्णु जी छिपकर देखने लगे। नामदेवजी आए और सोने के आभूषण देखकर वहीं बैठ गए। उन्होंने सोचा—पत्नी अभी पीछे आ रही है, कहीं आभूषण देखकर उसके मन में लोभ न आ जाए, अतः इन्हें अधिक मिट्टी डालकर ढक देना चाहिए। नामदेव मिट्टी डाल ही रहे थे कि पत्नी पहुँच गई। उसकी निगाह आभूषणों पर पड़ गई। वह बोली, ‘स्वामी, क्यों मिट्टी पर मिट्टी डाल रहे हो! इसमें समय बर्बाद मत करो, परिक्रमा पूरी करो।’ यह देखकर भगवान् विष्णु बोले, ‘देखो लक्ष्मी, इन भक्तों की निर्लोभ भावना।’

## अभ्यास

### पाठ से

1. सन्त नामदेव अपनी पत्नी के साथ किसकी परिक्रमा कर रहे थे?
2. लक्ष्मीजी ने धन के विषय में विष्णुजी को क्या कहा?

### आपकी समझ

1. लक्ष्मीजी ने सन्त नामदेव की परीक्षा कैसे ली?
2. नामदेव की पत्नी ने मिट्टी पर मिट्टी डालने की बात कहकर आभूषणों के प्रति कैसे भाव प्रकट किए?

### कुछ करने के लिए

जीवन की किसी ऐसी घटना को बताइए जब लोभ के कारण आपको पछताना पड़ा हो।

### अध्यापक के लिए

अध्यापक बच्चों को लोभ न करने के बारे में अन्य प्रेरक प्रसंग भी सुनाएँ।

अगर धन दूसरों की भलाई करे तो इसका कुछ मूल्य है अन्यथा यह सिर्फ बुराई का ढेर है।

—स्वामी विवेकानन्द

## 5

## नीति के दोहे

रूठे सुजन मनाइए, जो रूठे सौ बार ।  
रहिमन फिरि-फिरि पोइए, टूटे मुक्ताहार ॥

**श्लोकः** अपने प्रियजन के अनेक बार रूठने पर भी उसे मना लेना चाहिए। टूटे हुए मोतियों के हार को बार-बार पिरौने में भी लाभ ही है।

जो बड़ेन को लघु कहें, नहीं रहीम घटि जाहिं ।  
गिरिधर मुरलीधर कहें, कछु दुःख मानत नाहिं ॥

**श्लोकः** बड़े को छोटा कहने से उसका बड़प्पन नहीं घटता। किसी के द्वारा गिरिधर को मुरलीधर कहने से उनकी महिमा में कमी नहीं होगी।

खीरा सिर ते काटिए, मलियत लौन लगाय ।  
रहिमन करुए मुखन को, चहियत इहै सजाय ॥

**श्लोकः** खीरे का कड़वापन दूर करने के लिए उसके ऊपरी सिरे को काटकर उस पर नमक लगाकर घिसा जाता है। रहीम जी कहते हैं कि जो मुख से कड़वे है अर्थात् कटु वचन बोलते हैं उनके लिए यही सजा ठीक है।

रहिमन दोनों एक-से, जों लों बोलत नाहिं ।  
जानि परत हैं काक-पिक, रितु वसन्त के माहिं ॥

**श्लोकः** कौए और कोयल का रंग समान होता है जिससे इनकी पहचान नहीं हो पाती। वसन्त ऋतु के समय कोयल की मधुर आवाज़ दोनों के मध्य अन्तर को स्पष्ट कर देती है।

जिन खोजा तिन पाइया, गहरे पानी पैठ ।  
मैं बपुरा बूड़न डरा, रहा किनारे बैठ ॥

**HkOkFkZ:** जो प्रयत्न करते हैं, वे कुछ न कुछ वैसे ही पा ही लेते हैं जैसे कोई मेहनत करने वाला गोताखोर गहरे पानी में जाकर मोती ढूँढ लाता है । लेकिन कुछ बेचारे लोग ऐसे भी होते हैं जो डूबने के भय से किनारे पर ही बैठे रह जाते हैं अर्थात् संघर्षहीन व्यक्ति कुछ भी प्राप्त नहीं कर पाते ।

दोस पराए देखि करि, चला हसंत—हसंत ।  
अपने याद न आवई, जिनका आदि न अंत ॥

**HkOkFkZ:** मनुष्य का स्वभाव है कि वह दूसरों के दोष देखकर हँसता है । उसे अपने दोष नज़र नहीं आते जिनका आदि और अन्त नहीं है ।

बोली एक अमोल है, कोई बोलें जानि ।  
हिये तराजू तौलि के, तब मुख बाहर आनि ॥

**HkOkFkZ:** वाणी एक अमूल्य रत्न है । जो इस तथ्य को जानता है, वह हृदय के तराजू में तोलकर ही शब्दों को बाहर आने देता है ।

अति का भला न बोलना, अति की भली न चूप ।  
अति का भला न बरसना, अति की भली न धूप ॥

**HkOkFkZ:** अधिक बोलना अच्छा नहीं है । अधिक चुप रहना भी ठीक नहीं है । बहुत अधिक वर्षा भी हानिकारक है और अधिक धूप भी हानि ही पहुँचाती है । अतः किसी भी प्रकार की अति से बचना चाहिए ।

निन्दक नियरे राखिए, आँगन कुटी छवाय ।  
बिन पानी, साबुन बिना, निर्मल करे सुभाय ॥

**HkOkFkZ:** जो हमारी निन्दा करता है उसे अपने पास रखना चाहिए क्योंकि बिना साबुन पानी के वह हमारी कमियाँ दूर कर हमारे स्वभाव को निर्मल बना देता है ।

दुर्लभ मानुष जन्म है, देह न बारम्बार।  
तरुवर ज्यों पत्ता झड़े, बहुरि न लागे डार।।

**कवि:** संसार में मनुष्य के रूप में जन्म दुर्लभ होता है, यह बार-बार नहीं मिलता। जैसे पेड़ से झड़ा हुआ पत्ता डाल पर पुनः नहीं लगता। अतः हमें अपने जीवन का सदुपयोग करना चाहिए।

## अभ्यास

### पाठ से

1. कवि ने टूटे हुए मुक्ताहार एवं परिजनों में किस प्रकार तुलना की है?
2. रहीम ने कटु वचन बोलने वालों के साथ किस प्रकार का व्यवहार उचित बताया है?
3. वसन्त ऋतु का आगमन कौए तथा कोयल में किस प्रकार अन्तर करता है?
4. कवि ने बोली को अनमोल क्यों कहा है?
5. निन्दक को निकट रखने से क्या लाभ है?

### आपकी समझ

यदि कोई आपके कार्य की आलोचना करे, तो उसमें आपकी क्या भलाई छिपी होगी?

### कुछ करने के लिए

कवि इन दोहों में हमें प्रकृति से नीति सिखा रहे हैं। ऐसी 10 बातों का संकलन करें जहाँ हम प्रकृति से सीखते हैं। इन्हें कक्षा में साझा किया जाए।

### अध्यापक के लिए

दोहों का लय सहित वाचन करने में विद्यार्थियों की सहायता करें।

संसार में कोई भी ऐसा नहीं है जो नीति का जानकार न हो किन्तु उसके प्रयोग से लोग विहीन होते हैं।

—कल्हण

## 6

## परिश्रम ही सच्चा धन है

सुबह-सुबह दादाजी ने उठकर धरती को प्रणाम किया। विनीत कई दिनों से अपने दादाजी की इस नित्य क्रिया को देख रहा था। आज अपनी जिज्ञासा को शान्त करने के लिए उसने दादाजी से पूछा- 'दादाजी, आप उठते हुए सबसे पहले धरती को स्पर्श कर प्रणाम क्यों करते हैं?' दादाजी ने कहा- 'बेटा, धरती हमारी माँ है। जिस प्रकार हमें जन्म देने वाली माँ हमारा पालन-पोषण करती है, वैसे ही धरती माँ भी जीवन भर हमारा भरण-पोषण करती है।' विनीत का बालमन फिर उलझ गया। उसने दादाजी से पूछा- 'दादाजी धरती माँ हमारा भरण-पोषण कैसे करती है?' दादाजी ने विनीत को समझाया- 'हम जितनी मेहनत और लगन से धरती पर अन्न उपजाते हैं, यह हमें उससे कई गुणा फल देती है।' दादाजी ने देखा कि विनीत की जिज्ञासा अभी भी शान्त नहीं हुई थी। उन्होंने विनीत से कहा- 'आओ, बैठो! तुम्हें एक कहानी सुनाता हूँ।'

एक किसान के पास ज़मीन तो बहुत थी परन्तु वह परिश्रमी नहीं था। मेहनत करके ज़मीन पर अन्न उपजाने की बात उसे तनिक भी नहीं सुहाती थी। इस अकर्मण्यता ने उसे गरीब बना दिया। वह सोचता था कि धन के बिना जीवन बेकार है। काश! उसके पास भी बहुत सारा धन आ जाए। धन की चिन्ता में खेती करने में भी उसका मन नहीं लग रहा था। दिन-प्रतिदिन उसकी खेती सूखती जा रही थी। उसने अपनी पत्नी से कहा- 'क्यों न हम अपनी ज़मीन बेचकर धन प्राप्त करें। इससे हमारा जीवन भी सुखमय हो जाएगा।' इस पर किसान की पत्नी ने कहा- 'ज़मीन बेचकर प्राप्त हुए धन से हमारा जीवन भर गुजारा नहीं होगा। तुम तो ईश्वर में श्रद्धा रखते हो। उनकी भक्ति भी करते हो। तुम अपने भगवान् से ही धन माँग लो।' किसान को अपनी पत्नी की बात जँच गई। उसने भगवान् की भक्ति की और भगवान् से वरदान माँगा। भगवान् ने उसे बहुत सारा धन देने का वर देते हुए कहा- 'जितना धन मैं तुम्हें दूँगा, उतना ही धन सबके पास होगा।' किसान ने कहा- 'ठीक है।' भगवान् तथास्तु कहकर अन्तर्धान हो गए। किसान ने अपने घर पहुँचकर देखा तो बहुत खुश हुआ। उसके घर पर धन के भण्डार भरे थे। किसान ने अब अपने खेतों में परिश्रम करना छोड़ दिया। इससे उसकी खेती पूर्णतः सूख गई। किसान खेती के सूखने से चिन्तित नहीं था। उसके पास जीवनयापन के लिए पर्याप्त धन जो था। किसान अपनी पत्नी के साथ बाजार गया। उसने दुकानदार को सुन्दर-सुन्दर वस्त्र दिखाने के लिए कहा। दुकानदार बोला- 'वस्त्र तो मैं दिखा दूँगा, पर बदले में आप मुझे क्या देंगे?' किसान ने कहा- 'मैं तुम्हें बदले में

धन दूँगा।' दुकानदार बोला— 'धन तो मेरे पास भी है, कुछ और वस्तु दो।' किसान हैरान था। वह कई दुकानों पर गया। परन्तु सभी ने धन के स्थान पर अन्न की माँग की। किसान निराश होकर घर वापस लौट आया। वह कुछ भी नहीं खरीद पाया। सभी धन देकर सामान खरीदना चाहते थे। परिश्रम करके अन्न उगाने के लिए कोई तैयार नहीं था।

किसान ने भगवान् को याद किया। भगवान् के प्रकट होने पर उसने कहा— 'भगवान् आपने मुझे धोखा दिया है।' भगवान् बोले— 'मैंने तुम्हें धोखा नहीं दिया। तुमने धन माँगा, मैंने तुम्हें धन दे दिया।' किसान बोला— 'पर भगवन्, वह धन मेरे काम नहीं आया। मैं उसका लाभ नहीं उठा पाया। मैं उससे कोई भी वस्तु नहीं खरीद पाया। सभी के पास धन है, उन्हें तो धन नहीं अन्न चाहिए। अब मैं इस धन का क्या करूँ जो मेरे किसी काम का नहीं।'।



भगवान् ने किसान से कहा— 'पगले! असली धन तो परिश्रम है, तुम्हारी ज़मीन है, जिससे न केवल तुम्हारा और तुम्हारे परिवार का बल्कि अन्य लोगों का भी भरण—पोषण होता है। ये सोना—चाँदी, ये रुपये—पैसे असली धन नहीं हैं। तुम अपने परिश्रम से असली धन कमा सकते हो।' किसान भगवान् की बात सुनकर रो पड़ा। उसे अपनी अज्ञानता पर दुख हुआ। उसने भगवान् के पैरों पर गिरकर क्षमायाचना की। किसान बोला— 'प्रभु, मुझे क्षमा कर दो। मैं इस झूठे सुख के लालच में अपने परिश्रम रूपी धन को छोड़ने जा रहा था। मेरी धरती माँ ही कुबेर का खजाना है। अब मैं खूब मेहनत करके अन्न रूपी धन कमाऊँगा। इससे मेरा ही नहीं बल्कि सारे जग का पोषण होगा।' उसके बाद किसान अपनी पत्नी के साथ मिलकर खुशी—खुशी खेती करने लगा और अपनी मेहनत से अन्न रूपी सोना उपजाने लगा।

दादाजी ने विनीत से कहा— 'बेटा, अब समझ में आया कि असली धन क्या है? परिश्रम रूपी धन से ही हम अपना और दूसरों का जीवन सफल बना सकते हैं।' इसीलिए तो कहा गया है—

vc rks mBk D; ka i M+jgs gks Q FkZl kp&fopkj eA  
l qk nyj t huk Hh dfBu g\$ Je fcuk l a kj eAA



## अभ्यास

### पाठ से

1. दादाजी प्रतिदिन सुबह उठते ही क्या करते थे?
2. धरती को माँ के समान क्यों कहा गया है?
3. ज़मीन बेचने की बात सुनकर किसान की पत्नी ने उसे क्या सुझाव दिया?
4. भगवान् ने किसान को वरदान देते हुए क्या कहा?
5. परिश्रम के महत्त्व को समझकर किसान ने क्या निर्णय लिया?

### आपकी समझ

1. ज़मीन होते हुए भी किसान गरीब क्यों था?
2. भगवान् ने जितना धन किसान को दिया, उतना ही धन सबको दिया। इसका क्या प्रभाव हुआ?
3. किसान को परिश्रम का महत्त्व कब समझ आया?

### कुछ करने के लिए

किसी किसान से मिलकर यह पता लगाएँ कि उसकी फसल पर परिश्रम का क्या प्रभाव पड़ता है?

### अध्यापक के लिए

‘छिपा खज़ाना’ कहानी सुनाते हुए विद्यार्थियों को यह स्पष्ट करें कि परिश्रम करने पर यह धरती बहुत कुछ देती है।

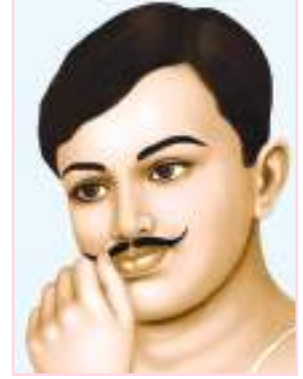
परिश्रम करने से ही सब कार्य सिद्ध होते हैं।

— हितोपदेश

## 7

## ‘आजाद’ शब्द आजाद ही रहे

भारत की आजादी के लिए जिन वीरों ने अपने प्राणों की आहुति दी, उनमें चन्द्रशेखर ‘आजाद’ का प्रमुख स्थान है। आजाद का जन्म एक अत्यन्त साधारण ब्राह्मण परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम पण्डित सीताराम और माता का नाम जगरानी देवी था। वे मूल रूप से मध्यप्रदेश के झाबुआ जिले के निवासी थे। चन्द्रशेखर आजाद बचपन से ही बहुत साहसी थे। उनके जीवन की एक घटना से इसका प्रमाण मिलता है। दीवाली के अवसर पर वे अपने साथियों के साथ लाल रोशनी वाली दियासलाइयों से खेल रहे थे। उन्होंने साथियों से कहा कि एक सलाई से जब इतना प्रकाश होता है तो सभी सलाईयों को एक साथ जलाने पर कितनी रोशनी होगी? सभी साथियों ने हामी तो भरी किन्तु इसे करने की हिम्मत किसी ने न दिखाई। सभी मौन खड़े थे। चन्द्रशेखर ने सभी दियासलाइयों को एक साथ जला दिया। रोशनी तो बहुत हुई, किन्तु उनका हाथ बुरी तरह झुलस गया। आजाद ने अपने मुँह से उफ तक भी न की। संस्कृत पढ़ने के लिए जब आजाद को काशी भेजा गया, तब वहाँ उन्होंने वीर देशभक्तों की गाथाएँ भी सुनीं जिससे उनका मन देशप्रेम की भावना से ओतप्रोत हो गया।



आजाद के निजी जीवन की एक घटना ने उनको सक्रिय क्रान्ति की प्रेरणा दी। काशी में अंग्रेज युवराज आने वाले थे। कांग्रेस उनका बहिष्कार करना चाहती थी। उनके आगमन का बहिष्कार करने वालों में चन्द्रशेखर आजाद भी शामिल थे। विरोध करने वाली भीड़ के साथ-साथ आजाद भी पकड़े गए और उन्हें मजिस्ट्रेट के सामने प्रस्तुत किया गया। मजिस्ट्रेट ने पूछा— 'क्या नाम है तुम्हारा?' उन्होंने रौब से जवाब दिया, 'आजाद'। 'पिता का क्या नाम है?' 'स्वतन्त्र'। 'तुम्हारा घर कहाँ है?' 'जेलखाना'। मजिस्ट्रेट ने चिढ़कर उन्हें पन्द्रह बेंत लगाने की सजा दी। इस घटना के पश्चात् ही चन्द्रशेखर ने अपना नाम 'आजाद' रख लिया। उस समय उनकी उम्र मात्र 14 वर्ष थी। अपने क्रान्तिकारी वीरों की मदद करने के लिए उन्हें रुपयों व हथियारों की आवश्यकता थी। इसके लिए उन्होंने अपने साथियों के साथ मिलकर काकोरी के पास रेल से सरकारी खजाना लूटा। काकोरी काण्ड से सम्बन्धित सभी क्रान्तिकारी पकड़े गए किन्तु आजाद को पकड़ने का स्वप्न अंग्रेज पूरा न कर पाए।

अंग्रेजी सरकार ने उन्हें ज़िन्दा पकड़वाने के लिए इनाम की घोषणा की। इस पर आजाद ने भी अपने जिन्दा न पकड़े जाने की घोषणा कर दी। धन की आवश्यकता को पूरा करने के लिए उन्होंने 3 जून, 1930 को गड़ोदिया स्टोर दिल्ली पर छापा मारकर स्टोर की जमाराशि लूट ली। लाला लाजपतराय पर हुए लाठीचार्ज का बदला लेने के लिए लाहौर में सांडर्स की हत्या में भी आजाद शामिल थे। अंग्रेजी सरकार में आजाद के नाम का खौफ फैल गया था। उन्हें पकड़ने के लिए अंग्रेजी सरकार प्रयासरत थी। किसी मुखबिर के संकेत पर इलाहाबाद के एलफ्रेड पार्क में ये पुलिस द्वारा चारों ओर से घेर लिए गए। इन्होंने पेड़ की ओट से अंग्रेजी सरकार की गोलियों का जवाब देना शुरू कर दिया। पुलिस द्वारा इन पर चारों ओर से गोलियाँ चलाई जाने लगीं। बचने का कोई रास्ता न पाकर अन्तिम गोली स्वयं अपने मस्तक में मार कर वे शहीद हो गए। आजाद को बन्दी बनाने का अंग्रेजों का स्वप्न, स्वप्न ही बनकर रह गया।

### 1 kxj fut leh d'khn&

xkfy; k pjk rjQ l s ?kj yxh t c eq\$  
 vk\$ rUgk NkM- nsxk t c fejk ejdc eq\$  
 vk\$ l xhuk is plxs mBkuk l c eq\$  
 , s oru! ml oDr Hh e\$ rjs uxes xkÅxkA  
 ejr&ejrs bd rek'k&, &oQk cu t kÅxkA

## अभ्यास

### पाठ से

1. चन्द्रशेखर आजाद का जन्म कब और कहाँ हुआ?
2. चन्द्रशेखर आजाद का नाम 'आज़ाद' क्यों पड़ा?
3. चन्द्रशेखर आजाद को मजिस्ट्रेट ने पन्द्रह बेंत लगाने की सजा क्यों दी?
4. चन्द्रशेखर आजाद ने अपने क्रान्तिकारी वीरों की सहायता किस प्रकार की?

### आपकी समझ

1. दियासलाइयों को इकट्ठी जलाने की बात से आजाद को क्या प्रेरणा मिली?
2. आजाद की वीरता और बहादुरी हमें क्या सीख देती है?

### कुछ करने के लिए

स्वतन्त्रता सेनानियों का सचित्र वर्णन करते हुए एक प्रोजेक्ट तैयार करें।

### अध्यापक के लिए

स्वतन्त्रता सेनानियों के जीवन से जुड़ी अन्य प्रेरक घटनाएँ भी विद्यार्थियों को सुनाएँ।

## 8

## मित्रगुण वर्णन

सच्ची मित्रता खुशियों को अधिक और दुखों को कम कर देती है। वे लोग भाग्यशाली होते हैं जिनके पास अच्छे मित्र होते हैं। माता-पिता प्रायः बच्चों को कहते हैं— 'मित्र सोच-समझकर बनाना। अच्छा मित्र पार ले जाएगा, बुरा मित्र डुबो देगा..... आदि-आदि।'



**दुष्टों की मित्रता दोपहर से पूर्व की छाया के समान पहले बहुत बड़ी होती है, फिर घटती जाती है। भले लोगों की मित्रता दोपहर की छाया के समान पहले बहुत छोटी होती है और बाद में बढ़ती जाती है।'**

**साईं या संसार में, मतलब को व्यवहार।  
जब लगि पैसा गाँठ में, तब लगि ताको यार।।  
तब लगि ताको यार, यार संग ही संग डोले।  
पैसा रहा न पास, यार मुख से नहीं बोले।।  
कह गिरिधर कविराय जगत यहि लेखा भाई।  
करत बेगरजी प्रीत यार विरला कोई साईं।।**

**अब प्रश्न यह उठता है कि हम यह पहचान कैसे करें कि कौन मित्रता करने योग्य है और कौन नहीं? इस प्रश्न का उत्तर हमें तुलसीदासजी द्वारा रचित श्रीरामचरितमानस की चौपाइयों में सहज ही मिल जाता है।**

1. जे न मित्र दुख होहिं दुखारी। तिन्हहि बिलोकत पातक भारी।।  
निज दुख गिरि सम रज करि जाना। मित्रक दुख रज मेरु समाना।।
2. जिन्ह के अंसि मति सहज न आई। ते सठ कत हठि करत मितार्ई।।  
कुपथ निवारि सुपन्थ चलावा। गुन प्रगतै अवगुनन्हि दुरावा।।

3. देत लेत मन संक न धरई । बल अनुमान सदा हित करई ॥  
बिपति काल कर सतगुन नेहा । श्रुति कह सन्त मित्र गुन एहा ॥
4. आगें कह मृदु बचन बनाई । पाछें अनहित मन कुटिलाई ॥  
जा कर चित अहि गति सम भाई । अस कुमित्र परिहरेहिं भलाई ॥
5. सेवक सठ नृप कृपन कुनारी । कपटी मित्र सूल सम चारी ॥  
सखा सोच त्यागहु बल मोरें । सब बिधि घटब काज मैं तोरें ॥

## अभ्यास

### पाठ से

1. चौपाइयों में सच्चे मित्र के किन-किन गुणों को दर्शाया गया है?
2. तुलसीदासजी ने कैसे व्यक्तियों की मित्रता को त्यागने के लिए कहा है?
3. विपत्ति के समय मित्रता का सही स्वरूप क्या बताया गया है?

### आपकी समझ

1. आप अपने मित्र का चुनाव करते समय किन बातों को ध्यान में रखेंगे?
2. जीवन में मित्रता का क्या महत्त्व है?

### कुछ करने के लिए

1. चौपाइयों का लयबद्ध गायन करें।
2. कक्षा में विद्यार्थी अपने-अपने मित्र के गुणों की चर्चा करें।

### अध्यापक के लिए

कृष्ण और सुदामा की तरह मित्रता के अन्य उदाहरण दें तथा उनके विषय में पुस्तकालय से पुस्तकें उपलब्ध करवाकर विद्यार्थियों को पढ़ने के लिए प्रेरित करें।

मित्र के तीन लक्षण हैं— अहित से रोकना, हित में लगाना और विपत्ति में न छोड़ना। —अश्वघोष

## 9

## हमें जिन पर गर्व है

भारत को स्वतन्त्र कराने का संकल्प लेने वाला हर भारतवासी अंग्रेजों के अत्याचारों का शिकार होता था। अंग्रेजों ने निहत्थे लोगों पर लाठियाँ चलाई। जगह-जगह गोले बरसाए। उन्होंने गोलियों की इतनी बौछारें कराईं कि धरती रक्त से नहा गई, किन्तु इससे स्वतन्त्रता के मतवालों की हिम्मत कम नहीं हुई। उन्होंने अपनी राह नहीं बदली। अंग्रेजों ने बौखलाकर उन्हें जेलों में ढूँस दिया। जुलूस निकालने पर निर्दोष नागरिकों को गोलियों से भून दिया जाता था। विरोध करने पर पीट-पीट कर अधमरा कर देते थे। परन्तु इन क्रान्तिकारियों में अनोखी ही धुन थी। पुलिस के हर अत्याचार से इनका जोश दुगुना बढ़ता जाता था। देश की आजादी का आन्दोलन और भी अधिक जोर पकड़ता गया।



स्वतन्त्र भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद की जन्मभूमि बिहार राज्य के सीवान क्षेत्र में क्रान्ति की लहर जोरों पर थी। पटना के सचिवालय पर झण्डा फहराते हुए सात छात्र शहीद हो चुके थे। यह खबर सारे राज्य में फैल चुकी थी। सीवान में जगह-जगह जुलूस निकाले जा रहे थे और सभाएँ हो रही थीं। 12 अगस्त, 1942 को सीवान के न्यायालय पर भी तिरंगा फहरा दिया गया।

13 अगस्त को लोगों ने देखा कि न्यायालय पर पुनः अंग्रेजी झण्डा लहरा रहा है। यह समाचार शीघ्र ही सारे सीवान क्षेत्र में फैल गया। देखते ही देखते हजारों की संख्या में लोग

एकत्र हो गए। स्कूलों के छात्र व छात्राएँ भी भीड़ में शामिल थे। भीड़ जुलूस के रूप में बदल गई। बहुत बड़ी सभा हुई। डॉ. सरयू प्रसाद गुहा ने सभा को सम्बोधित किया। सब लोगों की बस एक ही माँग थी—‘न्यायालय पर पुनः तिरंगा फहराएँगे।’ जुलूस न्यायालय की ओर बढ़ा। ‘अंग्रेजो भारत छोड़ो’ व ‘वन्दे मातरम्’ की ध्वनि से सारा आकाश गूँज रहा था। बारह वर्षीय छात्र बच्चन प्रसाद हाथ में झण्डा लिए सबसे आगे चल रहा था। देश के प्रति विद्यार्थियों का ऐसा प्रेम देखकर शहर के लोग गद्गद थे। सीवान के न्यायालय तक पहुँचकर जुलूस रुका ही था कि अधिकारी शरणचन्द्र मुखर्जी ने ललकारा—‘आप लोग क्या चाहते हैं?’ भीड़ में से आवाज आई—‘हमारा झण्डा वापस करो’। शरणचन्द्र मुखर्जी ने प्रश्न किया—‘झण्डा, वापस कर दिया तो क्या आप वापस चले जाएँगे?’ शरणचन्द्र मुखर्जी एस.डी.ओ. पद पर कार्यरत थे। भीड़ में से आवाज आई—‘आप भी भारतीय हैं और अपने देशवासियों की भावनाओं का सम्मान करना आपका कर्तव्य है। आप हमारा साथ न देकर हमें हमारा राष्ट्रीय झण्डा वापस दे दें।’ इतना सुनकर मुखर्जी का भी देशप्रेम जाग्रत हो गया। मुखर्जी झण्डा हाथ में लेकर जुलूस में शामिल हो गए। तभी एक नारा गूँजा—‘एस.डी.ओ. मुखर्जी जिन्दाबाद’।

चारों ओर लाठीधारी पुलिस छाई हुई थी। न्यायालय के पास भीड़ रुक गयी। बच्चन प्रसाद और झगरू साह दोनों छात्रों ने कचहरी पर झण्डा फहरा दिया। झण्डा—गान गाया गया। पुलिस ने झण्डा—गान के समय भीड़ पर लाठी बरसाना शुरू कर दिया। अनेक लोग घायल हुए। सात छात्र गिरफ्तार कर लिए गए। भीड़ वहाँ से हटकर जुबली सराय में एकत्र हो गयी। जुबली सराय में सात छात्रों की गिरफ्तारी के विरोध में सभा हो रही थी। तभी सशस्त्र पुलिस ने सभा को घेर लिया। एस.पी.मिश्रा दन्डाधिकारी थे। उन्होंने आदेश दिया—‘सराय खाली करो’। फिर लाठी चार्ज का आदेश हुआ। लाठियों की वर्षा से डॉ. सरयू प्रसाद को गहरी चोटें आईं। कुछ लोग उन्हें लहलुहान अवस्था में भीड़ से बाहर ले गए। अब तो भीड़ बेकाबू हो गई। कुछ लोगों ने पुलिस से लाठियाँ छीन लीं। उलटे पुलिस पर लाठियों की वर्षा होने लगी। छटू गिरि, झगरू साह और बच्चन प्रसाद तथा अन्य छात्र भी पुलिस से जूझ रहे थे। इनका साहस देखते ही बनता था। भीड़ का पलड़ा भारी था। पुलिस पर मार पड़ती देख गोली चलाने का आदेश हुआ। अनेक लोग शहीद हो गए।

बच्चन प्रसाद छटू गिरि व झगरू साह के शरीर भी गोलियों से छलनी हो गए। खून से लथपथ उनके शरीर धरती पर गिर गए। धरती ने अपने लाडलों की रक्तरंजित देह को अंक में भर लिया। ठेपहरा गाँव निवासी बच्चन प्रसाद, दयानन्द एंग्लो वर्नाक्यूलर मिडिल स्कूल की सातवीं कक्षा का छात्र था। बच्चन प्रसाद व अन्य छात्रों की वीरता से इनके स्कूल का नाम भी सदा के लिए अमर हो गया। इन बालकों ने ब्रजेन्द्र गौड़ की इन पंक्तियों को साकार कर दिया—



vkt nsk dh /kjrhl rqls ekx jgh cfynku  
prkoub xxu nrk g\$ [krjs ea gS 'ku]  
iou >dkjs yrdj vkr\$ fge dk glgldkjA  
t okuls gks t kvks r\$ kj| t okuls gks t kvks r\$ kjAA

## अभ्यास

### पाठ से

1. पाठ में वर्णित बालकों के मन में किस लक्ष्य को प्राप्त करने का संकल्प था?
2. 12 अगस्त, 1942 को सीवान में कौन-सी विशेष घटना घटी?
3. 'अंग्रेजो भारत छोड़ो' व 'वन्दे मातरम्' के नारे लगाने वाले जुलूस में सबसे आगे झण्डा थामे कौन चल रहा था?
4. पाठ में कौन-कौन से बाल क्रान्तिकारियों की चर्चा हुई।
5. भारतीय अधिकारी शरणचन्द्र मुखर्जी से तिरंगा वापस लेने के लिए भीड़ ने क्या तरीका अपनाया?

### आपकी समझ

1. दयानन्द एंग्लो वर्नाक्यूलर मिडिल स्कूल, सीवान किस कारण प्रसिद्ध हो गया?
2. अंग्रेजों की दमन की नीति के बावजूद भी क्रान्तिकारियों का जोश बढ़ता ही जा रहा था। आपके विचार से ऐसा क्यों था?

### कुछ करने के लिए

आज़ादी के लिए संघर्ष करने वालों के जीवन से जुड़ी अन्य प्रेरक कथाएँ पढ़ें और कक्षा में उनकी चर्चा करें।

### अध्यापक के लिए

कक्षा में इस विषय पर चर्चा करें— 'स्वतन्त्र भारत में राष्ट्र-हित के लिए विद्यार्थी कैसे अपना योगदान दे सकते हैं।'

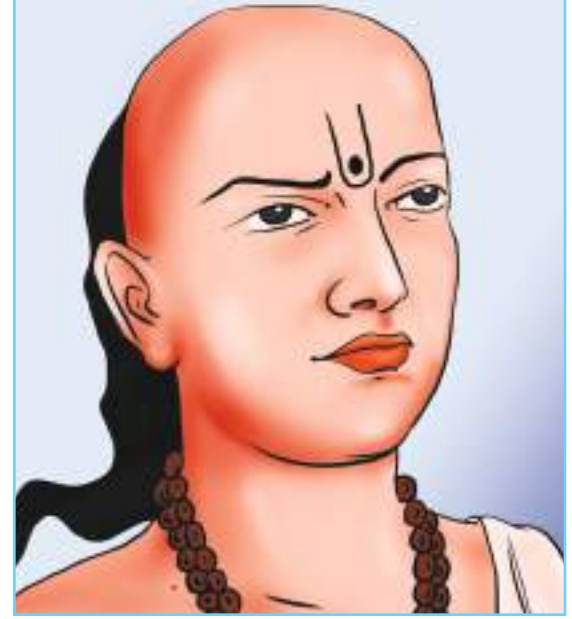
मतभेद भुलाकर किसी विशिष्ट कार्य के लिए सारे पक्षों का एक हो जाना जिन्दा राष्ट्र का लक्षण है।  
— लोकमान्य तिलक

## 10

## आर्यभट्ट

जैसे गणित के क्षेत्र में भारत ने संसार को एक से नौ तक की संख्याओं के अंकन की प्रणाली बताई, वैसे ही उसने दशमलव का आविष्कार कर इस क्षेत्र में एक व्यापक क्रान्ति ला दी। इस आविष्कार से संसार का बहुत बड़ा उपकार हुआ। दशमलव के आविष्कार का श्रेय जिस महापुरुष को है, उसका नाम आर्यभट्ट था।

आर्यभट्ट का जन्म पटना के निकट कुसुमपुर में 13 अप्रैल, 476 ई. को हुआ था। आर्यभट्ट शिक्षा प्राप्त करने के लिए नालन्दा विश्वविद्यालय गए। उस समय नालन्दा शिक्षा का बहुत बड़ा केन्द्र था। तत्कालीन गुप्त शासक बुद्धगुप्त ने उनकी विद्वता से प्रभावित होकर उन्हें विश्वविद्यालय का प्रधान बना दिया।



उस समय देश में व्याप्त अन्धविश्वासों का आर्यभट्ट ने खण्डन किया। वे पहले व्यक्ति थे जिन्होंने बताया कि पृथ्वी गोल है। उन्होंने पृथ्वी के आकार, गति और परिधि का अनुमान लगाया था। सूर्य और चन्द्रमा के विषय में अनुसन्धान किया था। उन्होंने घोषणा की कि चाँद पर अँधेरा है और वह सूर्य के प्रकाश के कारण चमकता है। उन्होंने इस पौराणिक मिथक को गलत सिद्ध किया कि सूर्य और चन्द्रग्रहण राहु और केतु के प्रकोप से होते हैं। उन्होंने बताया कि पृथ्वी और चन्द्रमा की छायाओं के कारण ग्रहण होता है। उन्होंने अधिचक्रों (बड़े वृत्त की परिधि पर घूमता हुआ एक छोटा वृत्त) के सिद्धान्त का विकास किया, जिसके द्वारा ग्रहों की गति को निरूपित किया जाता है।

आर्यभट्ट ने बीजगणित और ज्यामिति के क्षेत्र में भी महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने प्रथम घात के अनिर्धारित समीकरणों को हल करने की एक विधि बताई। उन्होंने 1 (पाई) का मूल्य 3.1416 प्राप्त किया और कहा कि यह सन्निकट मान है। इस सन्दर्भ में उन्होंने लिखा कि परिधि के छठवें भाग की ज्या उसकी त्रिज्या के बराबर होती है। एक श्लोक में वृत्त का व्यास

20,000 होने पर उसकी परिधि 62,832 होना बतलाया गया है। इसमें परिधि और व्यास का सम्बन्ध दशमलव के चौथे स्थान तक शुद्ध आ सकता है। उनके अनुसार—

चतुरधिकम् शतमष्टगुणम् द्वाषष्टिस्तथा सहस्राणाम्।  
अयुतद्वय विष्कम्भस्यासन्नो वृत्त परिपाहः ॥

अर्थात् सौ में चार जोड़कर इसे 8 से गुणा करें और इसमें 62,000 जोड़ें। यह योगफल 20,000 व्यास के वृत्त की परिधि का लगभग माप होगा। अतः 20,000 व्यास के वृत्त की परिधि लगभग 62,832 होगी।

$$\text{पाई } (\pi) = \text{परिधि} / \text{व्यास} = \frac{62,832}{20,000}$$

इस प्रकार वे पहले गणितज्ञ थे जिन्होंने परिधि और व्यास के अनुपात अर्थात् ( $\pi$ ) पाई का लगभग परिमित मान ज्ञात किया था। यही नहीं वे पहले गणितज्ञ थे जिन्होंने ज्या सारिणी (टेबल आफ साइंस) दी। उन्होंने प्रकाश के मार्ग में रखी किसी वस्तु की छाया के आकार को मापने की एक विधि बताई और ग्रहण के समय की गणना का आधार प्रस्तुत किया।

उन्होंने ही पहली बार ज्योतिष गणित में अंकगणित और रेखागणित का समावेश किया था। उन्होंने अनेक कठिन प्रश्नों को 30 श्लोकों में समाविष्ट कर दिया। उनके श्लोकों में त्रिभुज का क्षेत्रफल, वर्ग का क्षेत्रफल, सब प्रकार के क्षेत्र की मध्यम लंबाई और चौड़ाई ज्ञात कर उसका क्षेत्रफल, शंकु का घनफल, गोले का घनफल, विषम चतुर्भुज के कोणों के सम्पात से दूरी ज्ञात करने के साधारण नियमों का उल्लेख किया है।

उन्होंने 'सूर्यसिद्धान्त' में बड़ी संख्याओं को संक्षेप में लिखने की अनोखी विधि प्रतिपादित की। उदाहरणतः 432,00,00 लिखने के लिए 'रब्युप्ट' शब्द का प्रयोग किया था।

आर्यभट्ट ने शून्य सिद्धान्त और दशमलव प्रणाली का कुशलता से प्रयोग किया। उनके ज्ञान की ख्याति भारत से बाहर विदेशों में भी फैली। आठवीं शताब्दी के मध्य तथा नौवीं शताब्दी के आरम्भ में खगोल विज्ञान की आर्यभट्ट पद्धति अरब जगत में प्रसिद्ध थी। 1874 में लीडेन में कैर्न ने 'आर्यभट्टीय' को प्रकाशित किया। इसमें गणित और खगोल से संबंधित सिद्धान्तों का समावेश था। यही ग्रन्थ प्राचीन भारत के महान् वैज्ञानिक आर्यभट्ट के बारे में हमारे ज्ञान का आधार प्रस्तुत करता है।

विज्ञान में आर्यभट्ट के अद्वितीय योगदान के प्रति सम्मान प्रकट करते हुए भारत ने 19 अप्रैल, 1975 को अपने प्रथम अन्तरिक्ष उपग्रह का नाम आर्यभट्ट रखा।

## अभ्यास

### पाठ से

1. आर्यभट्ट का जन्म कब और कहाँ हुआ?
2. आर्यभट्ट ने सूर्यग्रहण और चन्द्रग्रहण के विषय में क्या अनुसन्धान किया?
3. आर्यभट्ट के प्रसिद्ध ग्रन्थ का क्या नाम है? इस ग्रन्थ का रचना काल बताएँ।
4. सर्वप्रथम किस देश में शून्य और दशमलव प्रणाली का उपयोग किया गया?

### आपकी समझ

1. आर्यभट्ट ने सूर्य और चन्द्रमा के विषय में क्या अनुसन्धान किया?
2. वृत्त के व्यास और परिधि के बीच क्या सम्बन्ध है? यह किसने बताया?
3. गणित व खगोल विज्ञान को प्राचीन भारत की क्या देन है?
4. भारत ने अपने महान् वैज्ञानिक आर्यभट्ट के प्रति सम्मान कैसे प्रकट किया?

### कुछ करने के लिए

आर्यभट्ट द्वारा आविष्कृत पाई के सिद्धान्त को अध्यापक की सहायता से मॉडल के रूप में प्रदर्शित करें।

### अध्यापक के लिए

1. आर्यभट्ट का सिद्धान्त वर्तमान युग में किस प्रकार उपयोगी है? कुछ सरल उदाहरणों द्वारा विद्यार्थियों को समझाएँ।
2. विद्यार्थियों को वैदिक गणित का परिचय देते हुए कुछ सरल सूत्र समझाएँ।

विद्वान सर्वत्र पूजा जाता है।

— चाणक्य

## 11

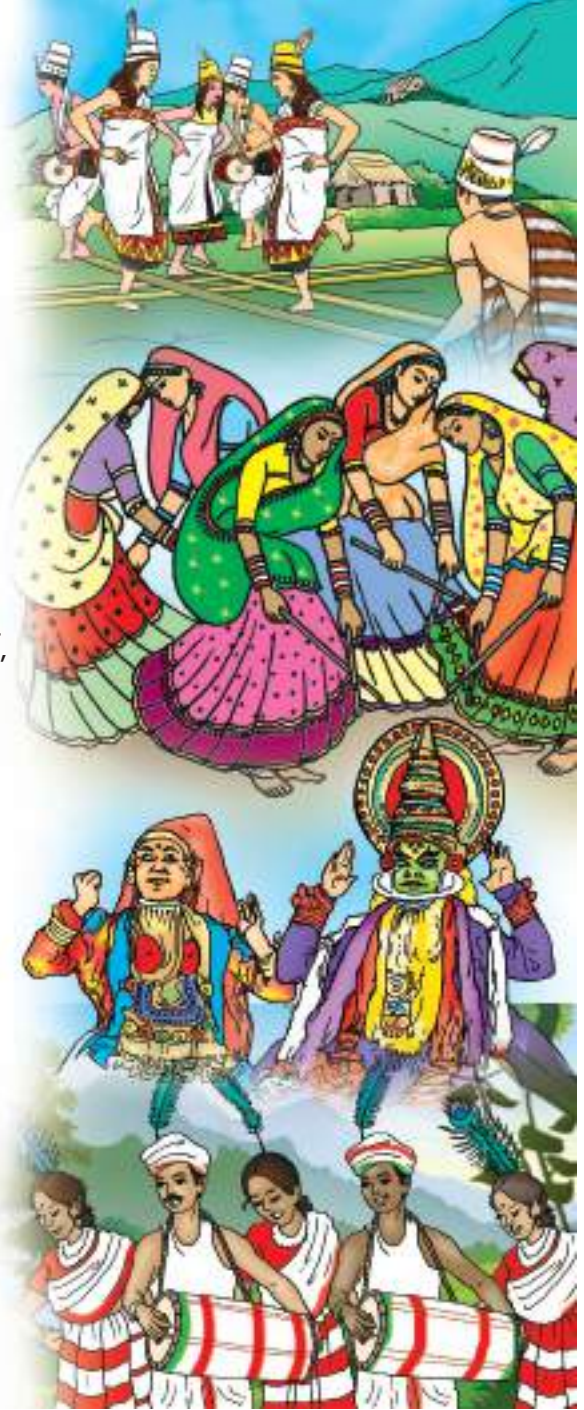
## प्यारा हिन्दुस्तान

अलग सभी के पूजा-घर हैं, अलग धर्म-ईमान है,  
लेकिन मेरा मन्दिर-मस्जिद प्यारा हिन्दुस्तान है।

धरती गगन यहाँ आँखों में करें प्यार की बातें,  
राग बसन्ती गाती निकलें फूलों की बारातें।  
सतरंगी चुनरी ओढ़े नाचें रिमझिम बरसातें,  
सोने जैसे दिन हैं इसके, चाँदी जैसी रातें।  
देवों का भी स्वर्ग देख इसको होता हैरान है,  
इस धरती का कंकर-कंकर भी शंकर भगवान् है।

असम, उड़ीसा, आन्ध्र, तमिल, केरल, कश्मीर निराला,  
राजस्थान, उत्तर प्रदेश, पंजाब, बंग मतवाला।  
महाराष्ट्र, गुजरात, जली जिनमें स्वतन्त्रता-ज्वाला,  
इन मणियों से बनी हुई है एक देश की माला।  
इस माला का जाप जपें तो हर मुश्किल आसान है,  
बूँदें जब अँगड़ाई लें तो उठ सकता तूफान है।

प्रान्त-प्रान्त के लोगों की हैं अपनी अलग प्रथाएँ,  
सब के वेश निराले, सब की भिन्न-भिन्न भाषाएँ।  
लेकिन संस्कृति एक सभी की, हैं अनेक शाखाएँ,  
एक महासागर में जा मिलती हैं सब धाराएँ।  
हिन्दी या पंजाबी, तमिल मेरे लिए समान है,  
मुझको अपने भारत की हर भाषा पर अभिमान है।



मुझको मिला एक—सा जल, जिस सागर को छलकाया,  
एक शकल देखी मैंने जो भी घूँघट सरकाया।  
गौतम, गुरुनानक, गाँधी ने ऐसा पाठ पढ़ाया,  
मुझको लगा सभी अपने हैं, कोई नहीं पराया।  
मैं भारत—सन्तान किन्तु मेरा घर सकल जहान है,  
मेरा मज़हब प्यार, नाम केवल मेरा इन्सान है।

— उदयभानु हंस

## अभ्यास

### पाठ से

1. कवि ने अपना पूजा—स्थल किसे कहा है और अपने धर्म का क्या नाम बताया है?
2. देश की धरती के कण—कण को शंकर (शिव) कहने का क्या तात्पर्य है?
3. देश के विकास के लिए कौन—सी माला का जाप करने की बात कही गई है?

### आपकी समझ

1. हमारे सभी महापुरुषों ने ऐसी कौन—सी शिक्षा दी जिससे कवि सबसे अधिक प्रभावित है और क्यों?
2. भारत देश की संस्कृति को एक विशाल वृक्ष क्यों कहा गया है, इस बात को कविता में कैसे स्पष्ट किया गया है?

### कुछ करने के लिए

विद्यार्थी अपनी कक्षा के अलग—अलग धर्म अथवा मत को मानने वाले मित्रों से चर्चा करें कि सभी धर्म, अहिंसा, प्रेम और भाईचारा सिखाने के लिए क्या शिक्षा देते हैं।

### अध्यापक के लिए

विद्यार्थियों से चार्ट बनवाएँ जिसमें एक वृक्ष की अनेक शाखाओं को भारतीय संस्कृति की विभिन्नताओं के रूप में दर्शाया गया हो।

भारतवर्ष समस्त संसार की सभ्यता का आदि भण्डार है।

—जान्स जेनी

## 12

## मदर टेरेसा

\*i j e k j F k d c d k j u s l k l q / k j k l j h j A\*

वे मानव जो किसी सम्मान या द्रव्य की कामना न करते हुए निःस्वार्थ भाव से दीन-दुखियों, रोगियों और पीड़ितों की सेवा को अपने जीवन का लक्ष्य बना लेते हैं, महामानव कहलाते हैं। जब भी परमार्थ की चर्चा होती है, ऐसे देवतुल्य मानव बहुत आदर के साथ याद किए जाते हैं। इसी प्रकार की दिव्य-आत्माओं में से ममता की एक साक्षात् प्रतिमूर्ति थीं – मदर टेरेसा।



मदर टेरेसा का जन्म 27 अगस्त, 1910 को युगोस्लाविया में हुआ। उनके बचपन का नाम आगनेस गोंवसा बेयायू था। बचपन से ही उनका रुझान परोपकार और जनसेवा की ओर था। जब भी वे किसी को दुखी देखतीं तो उनका दिल द्रवित हो उठता। एक दिन उन्होंने यह दृढ़ निश्चय कर लिया कि वे दीन-दुःखियों की सेवा को ही अपने जीवन का लक्ष्य बनाएँगी। इस प्रकार 18 वर्ष की अल्पायु में संसार के सारे ऐश्वर्य त्यागकर वे मानव-सेवा की राह पर चल पड़ीं।

उन्होंने एक अध्यापिका के रूप में अपना जीवन आरम्भ करके समाज-सेवा का कार्य शुरू किया। इस कार्य को वे तन-मन-धन से करती रहीं। किन्तु मानव-सेवा के प्रति इनकी

प्रबल इच्छा उन्हें विद्यालय की चारदीवारी से बाहर ले गयी और उन्होंने अपनी जिन्दगी को पीड़ितों व असहाय लोगों की सेवा के लिए समर्पित कर दिया।

जिस दिन उन्होंने यह दृढ़ निश्चय किया, उस दिन को वे 'प्रेरणा दिवस' के रूप में और अपने लक्ष्य को प्रभु के आदेश के रूप में मानती थीं। दृढ़प्रतिज्ञ होकर उन्होंने उन लोगों की सेवा का कार्य शुरू किया जो दरिद्र थे, बीमार थे, तिरस्कृत और उपेक्षित थे। मदर की सेवा विशेषकर उनके लिए थी, जिन्हें प्रेम और अपनत्व की जरूरत थी। ऐसे लोगों की सेवा के लिए ही कलकत्ता में 'निर्मल हृदय' नाम की संस्था स्थापित की गई।

मदर टेरेसा ने अनाथ बच्चों के लिए पहला बालभवन "निर्मल फ्राइडे होम" खोला। कुष्ठ रोगियों के लिए उनके प्रयासों से 'शान्ति नगर आश्रम' खोला गया। उन्होंने दीन-दुखियों की सेवा करने के लिए पटना में नर्सिंग की ट्रेनिंग ली। वृद्धों तथा जीवन से हताश व्यक्तियों के लिए भी उन्होंने आश्रम खोले। इस समय उनकी संस्था अनेक विद्यालयों, अस्पतालों, कुष्ठ निवारक केन्द्रों, अनाथाश्रमों तथा वृद्धाश्रमों के माध्यम से भारत तथा बारह अन्य देशों में लाखों अनाथों एवं असहायों को नया जीवन दे रही है।

मदर टेरेसा को अनेक देशों ने पुरस्कार और सम्मान प्रदान किए। सन् 1979 ई. में मदर टेरेसा को 'नोबेल पुरस्कार' से भी सम्मानित किया गया। पुरस्कार में मिलने वाली सम्पूर्ण राशि उन्होंने अनाथ बेसहारा बच्चों और पीड़ित लोगों की सेवा में लगा दी।

मदर टेरेसा सभी धर्म, व जातियों को बराबर मानती थीं। उनकी संस्था में सबका स्वागत था। उनका एकमात्र धर्म था—मानवमात्र की सेवा करना। मदर का सहारा जिन्हें भी मिला, उनमें जीने का साहस और उत्साह उत्पन्न हो गया। उनका यह कहना था—'मेरे पास दौलत की कमी हो सकती है पर प्यार की नहीं। प्यार जीने का बहुत बड़ा सहारा है।' पीड़ित मानवता की सेवा के लिए समर्पित मदर टेरेसा का जीवन एक ऐसी मशाल की भाँति है जिसका प्रकाश मानवता को सेवा, ममता और प्यार की राह दिखाता है।

---

## अभ्यास

---

### पाठ से

1. महामानव कौन कहलाते हैं?
2. मदर टेरेसा ने अपने जीवन का क्या लक्ष्य बनाया?
3. मदर टेरेसा ने समाज-सेवा का प्रारम्भ किस कार्य से किया?



4. मदर टेरेसा मानव-सेवा के दृढ़ निश्चय को किस रूप में देखती थीं?
5. 'निर्मल हृदय' नाम की संस्था की स्थापना किस उद्देश्य से की गई?
6. मदर की प्रेरणा से कुष्ठ रोगियों के लिए जो आश्रम खोला गया, उसका क्या नाम रखा गया?
7. मदर टेरेसा को नोबेल पुरस्कार से कब सम्मानित किया गया?

### आपकी समझ

1. 'प्यार जीने का सबसे बड़ा सहारा है', मदर द्वारा कही गई इस पंक्ति का क्या आशय है?
2. यदि आपको कोई पुरस्कार राशि मिले, तो आप उसे किस पुण्य कार्य में लगाना चाहेंगे?
3. विद्यार्थी जीवन में किए जा सकने वाले वे कौन-से कार्य हैं जिन्हें करके आप मानवता की सेवा कर सकते हैं?

### कुछ करने के लिए

1. अपने आस-पास ऐसे लोगों का पता लगाएँ जिन्हें वास्तव में सहायता की जरूरत है।
2. कक्षा में चर्चा करें कि आप उन जरूरतमंद लोगों के लिए क्या कर सकते हैं? उन लोगों की सहायता करने में आप अपने परिवारजनों का सहयोग भी ले सकते हैं।

### अध्यापक के लिए

कक्षा में विद्यार्थियों को अन्य महान् विभूतियों के सेवाभाव और त्यागमयी जीवन से जुड़ी घटनाएँ सुनाएँ।

जो मानव जाति की सेवा करता है, वह ईश्वर की सेवा करता है।

—महात्मा गाँधी

# 13

## यथा आहार तथा विचार

भोजन की आवश्यकता सभी प्राणियों को है। कीट-पतंगे से लेकर सर्वश्रेष्ठ प्राणी मनुष्य तक भोजन के लिए सभी व्याकुल दिखाई देते हैं। इस युग के मनुष्य की सम्पूर्ण शक्ति इसी भोजन को जुटाने में लगी हुई है। किन्तु बहुत कम मनुष्य ही सोचते हैं कि हमें पौष्टिक भोजन करना चाहिए। कहा भी गया है :-

^; Fkk vUarFkk eu%\*

¼ \$ k [kkvks vÜ] o\$ k gks eu½

वेदव्यास रचित श्रीमद्भगवद्गीता में तीन प्रकार के गुणों से युक्त भोजन के बारे में कहा गया है -

vkgjLRofi l oZ; f=fo/kks Hofr fi z %A

सभी मनुष्य अपनी-अपनी प्रवृत्ति के अनुसार तीन प्रकार के भोजन को श्रेष्ठ समझते हैं। सात्त्विक वृत्ति के व्यक्ति सात्त्विक भोजन को श्रेष्ठ समझते हैं, राजसी वृत्ति के व्यक्ति राजसिक भोजन को उत्तम मानते हैं और तामसी वृत्ति के व्यक्ति तामसिक भोजन में रूचि रखते हैं।

### सात्त्विक भोजन

vk; &l Üocykj k; l q ki zfrfoo/kzlkA

jL; k% fLuX/kk% fLFjk â | k vkgj k% l kfÜcdfi z kAA

अर्थात् आयु, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले तथा रसीले, चिकने, स्थिर (देर तक ठहरने वाले) एवं हृदय के लिए हितकारी भोजन सत्त्वगुणी मनुष्यों को प्रिय होते हैं अर्थात् जिस भोजन के सेवन से आयु, बल, वीर्य, आरोग्य आदि की शुद्धि हो, जो सरस चिकना (घृतादियुक्त), चिरस्थायी और हृदय के लिए हितकारी हो, वह भोजन सात्त्विक है।

सात्त्विक भोजन : गाय का घी, तोरई, घीया, दूध, गेहूँ, जौ, चावल, मूँग, मोठ, उत्तम फल, पत्तों के शाक, मधुर, शीतल, स्निग्ध, सरस, शुद्ध पवित्र और शीघ्र पचने वाले तथा ओज एवं कान्तिप्रद पदार्थ सात्त्विक हैं।

## राजसिक भोजन

dVøEyyo. kr; ð. krh. k {fonkfgu%  
vlgkj jkt l L; \$Vk nðk kðke; i nkAA

अर्थात् कड़वे, खट्टे, नमकीन, अति उष्ण, तीक्ष्ण, रुक्ष, दाह जलन पैदा करने वाले तथा दुःख, शोक और रोगों को बढ़ाने वाले भोजन, रजोगुणी व्यक्तियों को प्रिय होते हैं। इनके सेवन से मनुष्य की वृत्ति चंचल हो जाती है। व्यक्ति नाना प्रकार के रोगों से ग्रस्त होकर विविध दुःखों से घिर जाता है और शोक सागर में डूब जाता है।

राजसिक भोजन: अत्यधिक नमक, मिर्च, मसाला तथा तेल में अधिक देर तक पकाए गए व गरिष्ठ पदार्थ राजसिक भोजन की श्रेणी में आते हैं।

## तामसिक भोजन

; kr; kaxrjl ai fr i; ð'krap ; rA  
mfPN"Vefi ples; aHkt uarkef fiz eAA

अर्थात् जो अन्न गला-सड़ा, बहुत विलम्ब से पकाया हुआ, दुर्गन्धयुक्त, उच्छिष्ट और कृमि कीटों से अपवित्र किया हुआ तथा रसहीन होता है, वह तामसिक भोजन है। इस प्रकार के भोजन के सेवन से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

तामसिक भोजन : बासी अन्न, गले-सड़े व दूषित फल और सब्जियाँ, मद्य व देरी से पचने वाले खाद्य पदार्थ इस श्रेणी में आते हैं।

## अभ्यास

### पाठ से

1. गीता में भोजन के तीन गुण कौन-से कहे गए हैं?
2. किस गुण से युक्त मानव पुण्य को प्राप्त करता है?
3. कैसा भोजन सात्त्विक होता है?

4. राजसी भोजन किसे कहा गया है?
5. कैसा भोजन तामसिक होता है?

### आपकी समझ

1. हमें कैसा भोजन करना चाहिए?
2. अधिक तला हुआ, बासी और गरिष्ठ पदार्थ खाने के क्या नुकसान हैं?
3. तामसी व्यक्ति का जीवन कैसा होता है?
4. आहार का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

### कुछ करने के लिए

‘विद्यार्थी क्या खाएँ, क्या न खाएँ’ शीर्षक पर आधारित एक सचित्र चार्ट तैयार करें।

### अध्यापक के लिए

कक्षा में विद्यार्थियों से भोजन के तीनों प्रकारों पर विस्तृत चर्चा करें तथा आहार सम्बन्धी गुणों के बारे में बताएँ।

# गीता-पाठ (पठन और मनन के लिए)

गीता शास्त्रों का दोहन हैं। यह अपने ज्ञानामृत से सभी को तृप्त करती है। स्वामी विवकानन्द ने कहा था कि गीता उपनिषदों से चयन किए हुए आध्यात्मिक सत्य के सुन्दर पुष्पों का गुच्छा है। प्रस्तुत पाठ में गीता के चौथे, पाँचवे और छठे अध्याय को सार रूप में दिया जा रहा है।

## चतुर्थ अध्याय

श्रीमद्भगवद्गीता के चतुर्थ अध्याय का नाम ज्ञानकर्मसंन्यास योग है। इस अध्याय में 42 श्लोक हैं। इस अध्याय में भगवान् के सगुण स्वरूप का प्रभाव और निष्काम कर्मयोग के विषयों का निरूपण है। योगी महात्मा पुरुषों के आचरण का निरूपण कर उनकी महिमा का वर्णन किया गया है। भिन्न-भिन्न फल देने वाले यज्ञों में ज्ञान की महिमा और ज्ञान प्राप्त करने वाले व्यक्ति के स्वरूप का वर्णन कर ज्ञान प्राप्त करने का मार्ग बताया गया है—

J) lokYyHrs KkuarRi j%l a r\$Unz %A  
KkuayCok i jka ' kUrefpjs k/kxPNfrAA

जो कर्म तत्पर है जितेन्द्रिय और श्रद्धावान् है।  
वह प्राप्त करके ज्ञान पाता शीघ्र शान्ति महान् है।।

इन्द्रियों को नियन्त्रण में रखनेवाला श्रद्धावान् पुरुष ज्ञान को प्राप्त करता है तथा ज्ञान को प्राप्त कर वह बिना विलम्ब के ही परम शान्ति को प्राप्त हो जाता है।

## पंचम अध्याय

श्रीमद्भगवद्गीता के पाँचवे अध्याय का नाम कर्मसंन्यास योग है। इस अध्याय में 29 श्लोक हैं। इस अध्याय में सांख्य योग और निष्काम कर्म योग के स्वरूप का वर्णन कर दोनों की एकता का प्रतिपादन किया गया है। सांख्ययोगी और निष्काम कर्मयोगी पुरुषों के लक्षण और उनकी महिमा का वर्णन किया है। इसके बाद ज्ञानयोग के स्वरूप का वर्णन किया गया है।

अध्याय के अन्तिम भाग में भक्तिपूर्वक ध्यान योग का वर्णन किया गया है। इन्द्रियों और मन व बुद्धि को अपने वश में करते हुए भय, क्रोधादि से रहित होकर कर्मयोगी को मुक्त योगी कहा गया है –

; rftuz eukcj) euekzi jk .kA  
foxrPNkk, Øksks ; %l nk eDr , o l %AA

वश में करे मन, बुद्धि, इन्द्रिय, मोक्ष में जो युक्त है।

भय, क्रोध, इच्छा त्यागकर वह मुनि सदा ही मुक्त है।।

जिसने इन्द्रियों, मन और बुद्धि पर विजय प्राप्त कर ली है, ऐसा मोक्षपरायण मुनि इच्छा, भय और क्रोध से रहित हो जाता है, वह सदा मुक्त ही है।

## षष्ठ अध्याय

श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय का नाम आत्मसंयम योग है। इस अध्याय में 47 श्लोक हैं। इस अध्याय में निष्काम कर्मयोग के विषय का प्रतिपादन व योगारूढ पुरुष के लक्षणों का व्याख्यान किया गया है। आत्म उद्धार के लिए प्रेरणा दी गई है तथा भगवत्प्राप्ति करने के लिए उत्सुक पुरुषों के लक्षण बताए गए हैं। इसके उपरान्त विस्तारपूर्वक ध्यानयोग की महिमा का वर्णन करते हुए मन की चंचलता का निरूपण और उसके निग्रह के उपायों का वर्णन किया गया है। अध्याय के अन्तिम भाग में योग भ्रष्ट पुरुष की गति का निरूपण है। योग से मिलने वाले फल का निरूपण करते समय कहा गया है कि—

; DrkgkfogkjL; ; DrpsVL; deZ A  
; DrLolulockkL; ; kks Hofr nq kgkAA

जब युक्त सोना-जागना, आहार और विहार हों।

हो दुख-हारी योग जब परिमित सभी व्यवहार हों।।

उपयुक्त आहार-विहार, तथा सभी कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले और यथायोग्य शयन करने तथा जागने वाले के लिए यह योग दुःखनाशक सिद्ध होता है।

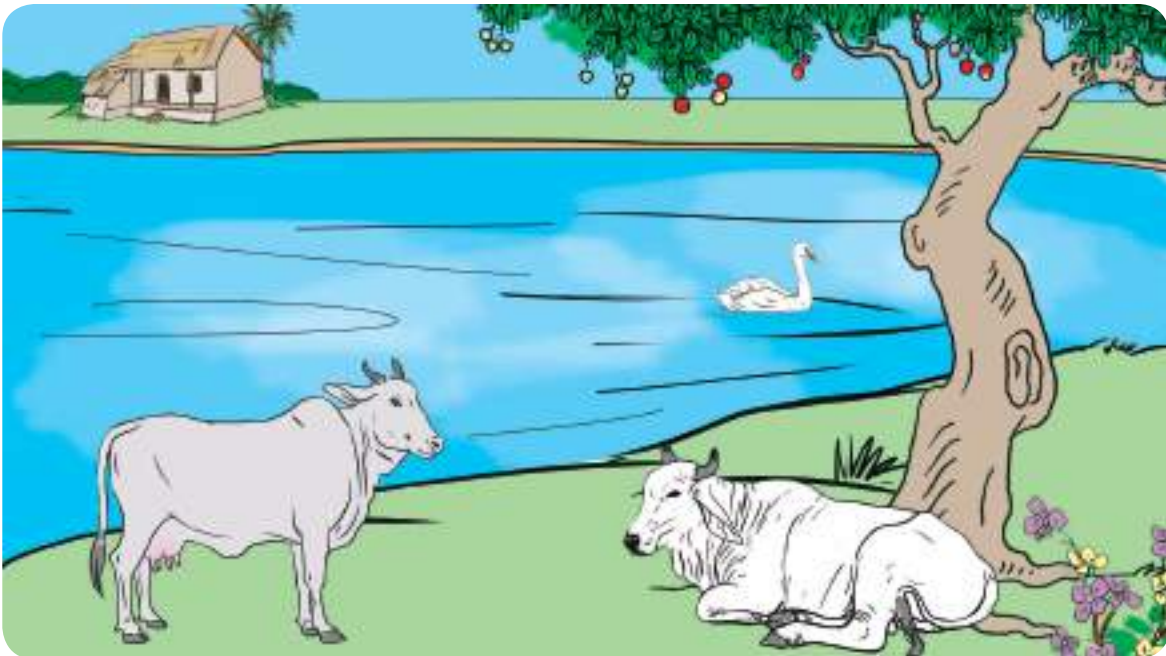
## 14

## परोपकार

; gh i 'k&i n fUk gSfd vki &vki gh pj\$  
ogh euq; gSfd t kseuq; dcfy, eja

स्वार्थ-भावना से ऊपर उठकर कुछ करने की भावना ही 'परोपकार' कहलाती है। मनुष्य का जीवन तभी सार्थक माना जाता है जब वह दूसरों की सहायता करे। प्रकृति भी इसी परोपकार के नियम का पालन करती हुई दिखाई देती है। सूर्य और चन्द्रमा संसार को प्रकाश प्रदान करते हैं। वायु जीवनदायी श्वास प्रदान करती है। पृथ्वी तो सभी जीवों का पोषण करने के लिए सर्वस्व प्रदान करती है। ये सब बदले में कुछ पाने के लिए ऐसा नहीं करते, इनका स्वभाव ही परोपकारी है।

ijki dkjk QyfUr o{kk ijki dkjk ogfUr u | kA  
ijki dkjk ngfUr xk%ijki dkjk kFkZena 'kj hjeAA



वृक्ष परोपकार के लिए ही फल देते हैं। तथा नदियाँ भी दूसरों की भलाई के लिए ही होती हैं। गायें भी इसीलिए दूध देती हैं। सज्जनों का शरीर भी परोपकार के लिए ही होता है।

हमारा साहित्य परोपकारी मनुष्यों की गाथाओं से भरा पड़ा है। ऐसे ही एक परोपकारी मनुष्य थे – महर्षि दधीचि। एक बार असुरों और देवताओं में घोर संघर्ष छिड़ गया। देवतागण उस शक्तिशाली वृत्रासुर नामक असुर से जीत नहीं पा रहे थे। उसी समय वहाँ से देवर्षि नारद गुजरे, तो उन्होंने देवताओं को बताया कि यदि महर्षि दधीचि की हड्डियों का वज्र बनाकर वृत्रासुर पर प्रहार किया जाए तो उसका संहार सम्भव है। यह सुनकर सभी देवतागण महर्षि दधीचि के पास पहुँचे और उन्हें अपनी समस्या बताई। महर्षि ने देवताओं को दुविधा में देखकर पूछा – “यदि मेरी अस्थियाँ आपके काम आ सकती हैं, तो इससे उत्तम क्या हो सकता है! मैं अभी योग शक्ति से अपने प्राण शरीर से बाहर करता हूँ।”

महर्षि दधीचि ने अपना शरीर छोड़ दिया। उनकी अस्थियों से वज्र बनाया गया और इन्द्र ने वज्रास्त्र से उस भयंकर असुर का वध कर दिया।

इसी प्रकार राजा शिवि ने भी एक कबूतर की प्राण-रक्षा के लिए अपने शरीर का माँस दान में दिया था। एक बार राजा शिवि अपने दरबार में बैठे थे, तभी वहाँ एक घायल कबूतर उड़ता हुआ आया और फड़फड़ा कर ज़मीन पर गिर गया। महाराज शिवि ने उस कबूतर को प्यार से उठाकर सहलाया। इतने में वहाँ एक शिकारी आया और राजा से



अपना शिकार माँगने लगा। राजा ने कहा – ‘तुम इस निरीह प्राणी के बदले में धन ले लो और इसे छोड़ दो।’ शिकारी ने कहा – ‘महाराज! मैं कर्म से शिकारी हूँ और शिकार



से ही मेरी आजीविका चलती है इसलिए मुझे तो केवल माँस ही चाहिए।' राजा शिवि ने कहा – 'ठीक है, यदि तुम्हें माँस ही चाहिए तो इस निर्दोष प्राणी की रक्षार्थ मैं तुम्हें अपने शरीर का माँस देने को तैयार हूँ।' शिकारी सहमत हो गया। राजा उस कबूतर के वजन के बराबर अपना माँस देने लगे। तराजू के एक पलड़े पर कबूतर को रखा गया, दूसरे पर शिवि अपना माँस काटकर रखने लगे। कबूतर का भार बढ़ता गया और राजा अपने शरीर से माँस काट कर तराजू पर रखते गए। अन्त में भगवान् स्वयं प्रकट हुए और शिवि को आशीर्वाद देते हुए बोले – 'मैं तो तुम्हारी परीक्षा ले रहा था। तुम परीक्षा में सफल हुए। आने वाली पीढ़ियाँ तुम्हारे परोपकार का उदाहरण देंगी और तुम्हारा नाम संसार में अमर रहेगा।'

इतिहास में महर्षि दधीचि और राजा शिवि जैसे अनेक परोपकारी हुए हैं जिन्होंने दूसरों के हित के लिए अपने प्राणों तक की परवाह नहीं की।

आज के युग में भी परोपकारी मनुष्य हैं जो इस परम्परा को बनाए हुए हैं। वे लोग अपने स्वार्थ को त्याग कर सहानुभूति, संवेदना व दया से प्रेरित होकर दूसरों की सहायता करने में प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। यही पुण्य है, यही मानवता है। तुलसीदासजी ने भी कहा है—

ijfgr l fj1 /kje ufgaHbA  
ij i hMk l e ughav/kebA

परोपकार से बड़ा कोई धर्म नहीं। दूसरों को पीड़ा पहुँचाने से बड़ा कोई पाप नहीं।

हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि परोपकार केवल धनी और महान् व्यक्तियों के द्वारा ही किया जाता है। परोपकार के लिए धन से कहीं अधिक सेवाभाव रखने वाले मन की जरूरत होती है। यदि हम किसी को सड़क पार करने में सहायता करें, किसी प्यासे को पानी पिलाएँ, सड़क के बीच पड़े केले के छिलके या कंकर पत्थर आदि को हटा दें तथा अपने पास-पड़ोस में रहने वाले असमर्थ जीवों की सहायता करें तो यह भी परोपकार का ही एक रूप है।

सदैव याद रखें –

t k i j k , d k e v k r k /kU; g S t x e a o g h  
n d i d k s g h t k M e j j d k b Z l q ' k i k r k u g h A

## अभ्यास

### पाठ से

1. 'परोपकार' शब्द का क्या अर्थ है?
2. देवर्षि नारद ने देवताओं को वृत्रासुर के संहार का क्या उपाय बताया?
3. देवताओं की दुविधा कैसे दूर हुई?
4. शिकारी ने कबूतर के बदले महाराजा शिवि से क्या माँगा और क्यों?
5. महाराजा शिवि ने कबूतर की रक्षा के लिए क्या किया?

### आपकी समझ

1. महाराजा शिवि शिकारी को कबूतर क्यों नहीं देना चाहते थे?
2. महर्षि दधीचि और महाराजा शिवि का नाम इतिहास में क्यों अमर है?
3. प्रकृति में मौजूद ऐसे पाँच उदाहरण लिखें जिनसे परोपकार की शिक्षा मिलती है।

### कृष्ण करने के लिए

पक्षियों के लिए दाना डालना, उनके लिए पानी रखना, घायल पशुओं की सहायता के लिए प्रयास करना आदि भी परोपकार के कार्य हैं। इनमें से अपने लिए किसी कार्य का चुनाव करें। आप भी अपने पास-पड़ोस में रहने वाले पशु-पक्षियों के लिए ऐसे ही परोपकार के कार्य करें।

### अध्यापक के लिए

1. विद्यार्थियों को परोपकारी मनुष्यों की कथाएँ सुनाकर उन्हें दूसरों की सहायता करने के लिए प्रेरित करें।
2. विद्यार्थियों से चर्चा करें कि वे अपने दैनिक जीवन में परोपकार की भावना से कौन-कौन से कर्म कर सकते हैं।

परोपकार ही सच्चा मानव धर्म है।

—स्वामी विवेकानन्द

15

## सच्चे धारों का पक्का बन्धन- रक्षाबन्धन

राष्ट्रीय चेतना और सामाजिक परम्पराओं को जीवित रखने में त्योहारों का बहुत महत्त्व है। त्योहारों में हमारी संस्कृति का गौरव है, हमारी सभ्यता का विकास है। त्योहार जहाँ एक ओर हमें पारस्परिक भेदभाव भुलाकर प्रेम और सद्भाव का पाठ पढ़ाते हैं वहीं दूसरी ओर ये हमें कर्तव्य, नैतिकता और सच्चे धर्म का स्वरूप भी समझाते हैं। त्योहार हमें एकता के सूत्र में बाँधे हुए हैं। सूत्र-बन्धन से जुड़ा एक ऐसा ही त्योहार है- रक्षाबन्धन।

jk[kh dci kou /kxkaefNik cgu dk i kou I; kjA  
Hfxuh dh j{kk dk cUku] gSj{kkcUku R; kgkjAA

रक्षाबन्धन का यह पर्व श्रावण मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है। इसीलिए इसे 'श्रावणी पर्व' भी कहते हैं। 'रक्षाबन्धन' रक्षा का वह सूत्र है जिसका सम्बन्ध सदैव रक्षा के लिए तत्पर रहने से है।

भाई-बहन के पवित्र प्रेम की नींव पर टिका यह त्योहार मानवता की रक्षा व चहुँ ओर प्रेम फैलाने का दिव्य सन्देश देता है। बहन की भाई के प्रति निष्ठा और भाई का बहन के प्रति सुरक्षा- वचन इस पर्व की विशेषताएँ हैं। जिस प्रेम व निष्ठा से बहन भाई की कलाई पर राखी बाँधती है, वह भाई को बहन के प्रति अपने कर्तव्य का बोध कराता है। कई प्रदेशों में ब्राह्मण अपने यजमान को सूत्र में बाँधते हैं-



;su c) ks cfy jkt k] nkuoDhks egkcy%  
rsu Rkai frc/ukfe j{ks ekpy] ekpyAA

अर्थात् रक्षा के जिस बन्धन से राक्षस राज बलि को बाँधा गया था, उसी से मैं तुम्हें बाँधता हूँ। हे रक्षा सूत्र! तू भी अपने धर्म पर डटे रहना। उससे विचलित मत होना। अतः रक्षाबन्धन का मुख्य प्रयोजन रक्षा से ही जुड़ा है। यह पर्व जहाँ एक ओर भाई-बहन के प्रेम

और भाई द्वारा बहन की रक्षा की प्रतिबद्धता का सन्देश देता है, वहीं दूसरी ओर संस्कारों की, समाज की और राष्ट्र की रक्षा की सुरक्षा के प्रति हमारे कर्तव्य को याद दिलाता है। इस त्योहार से जुड़ी एक प्रसिद्ध ऐतिहासिक घटना को यहाँ दिया जा रहा है।

मुग़ल बादशाह बाबर के पुत्र हुमायूँ अपने भाइयों के विद्रोह और शेरशाह सूरी की बढ़ती हुई शक्ति का सामना करते हुए इधर-उधर भटक रहे थे। उन्होंने बिहार में गंगा तट पर अपना पड़ाव डाल रखा था। स्वभाव से कवि और प्रकृति प्रेमी बादशाह हुमायूँ गंगा तट पर बैठ कर लहरों का आनन्द ले रहे थे। तभी एक सेवक ने आकर बताया, “मेवाड़ की महारानी कर्मवती का एक दूत आपकी सेवा में हाज़िर होना चाहता है, हुजूर।”

“मेवाड़ की महारानी।” चौंक कर हुमायूँ के मुख से निकला और फिर कुछ क्षण के बाद सेवक को आदेश दिया, “इज्जत के साथ यहाँ ले आओ।”

मेवाड़ की महारानी के दूत ने बादशाह हुमायूँ का अभिवादन करने के बाद कहा, “जहाँपनाह! मैं अपनी महारानी की ओर से एक राखी और पत्र लेकर आया हूँ।” इतना कह कर दूत ने पत्र और राखी बादशाह हुमायूँ को दे दी। भारत में रहने के कारण हुमायूँ राखी का महत्त्व और मूल्य अच्छी तरह समझते थे। उन्होंने राखी को आँखों और सिर से लगाया, फिर पत्र पढ़ने लगे।



पत्र में लिखा था—‘बहन की ओर से स्नेह भरा आशीर्वाद! आशा है कि मुसलमान होते हुए भी एक हिन्दू बहन की राखी स्वीकार करेंगे।’ इसके बाद पत्र में बहादुरशाह द्वारा चित्तौड़ पर आक्रमण करने की बात लिखी गई थी। यह भी लिखा था कि महाराणा सांगा स्वयं नहीं रहे। उनका उत्तराधिकारी उदयसिंह अभी बच्चा है। अतः राज्य की व्यवस्था और रक्षा की ज़िम्मेदारी मुझ विधवा पर ही है। दुर्ग में सेना, रसद, शस्त्र, सभी कुछ बहुत कम हैं। ऐसे आपद्काल में आप ही सहायता कर हम सबको बचा सकते हैं। मुसीबत की मारी एक विधवा बहन के पास भेंट के लिए राखी के इन धागों के सिवा और कुछ भी नहीं।

महारानी कर्मवती का पत्र पढ़कर बादशाह हुमायूँ ने उसे सिर आँखों से लगाया और उठ खड़े हुए। स्वयं मुसीबत में रहते हुए भी बादशाह हुमायूँ ने सैनिकों को चित्तौड़ चलने का आदेश

दिया। बादशाह हुमायूँ ने सैनिकों को चित्तौड़ चलने का आदेश

दिया। बरसात का मौसम होने के कारण उनके चित्तौड़ पहुँचने से पहले ही चित्तौड़ दुर्ग पर बहादुरशाह का अधिकार हो चुका था। महारानी कर्मवती अन्य राजपूतनियों के साथ जौहर की ज्वाला में जल कर राख हो चुकी थी।

बादशाह हुमायूँ को देर से पहुँचने का बहुत दुःख हुआ। बाद में उन्होंने बहादुरशाह को पराजित करके चित्तौड़ को मुक्त कराया और उसके उत्तराधिकारी को खोजकर यहाँ का शासक भी बनाया। फिर दुर्ग में प्रवेश कर जौहर की ठण्डी पड़ चुकी राख को उठाकर अपनी पगड़ी पर रखते हुए अवरुद्ध कण्ठ से कहा, 'बरसात के कारण समय पर न पहुँच, तुम्हारी राखी का मूल्य न चुका सका।'

## अभ्यास

### पाठ से

1. रक्षाबन्धन का त्योहार कब मनाया जाता है?
2. हुमायूँ ने अपनी सेना के साथ कहाँ पड़ाव डाला हुआ था?
3. हुमायूँ की सेवा में किसका दूत हाज़िर हुआ था?
4. हुमायूँ समय पर चित्तौड़ क्यों नहीं पहुँच सके?

### आपकी समझ

1. मेवाड़ की महारानी कर्मवती ने हुमायूँ को राखी क्यों भेजी?
2. हुमायूँ के चित्तौड़ देरी से पहुँचने का क्या दुष्परिणाम हुआ?
3. रक्षाबन्धन का पर्व हमें क्या सन्देश देता है?

### कुछ करने के लिए

रक्षाबन्धन पर आप देश की रक्षा के लिए कोई एक प्रतिज्ञा लें और उसे अपने शब्दों में लिखें।

### अध्यापक के लिए

'जौहर प्रथा' के विषय में अध्यापक विद्यार्थियों को अवगत कराएँ।

वे धन्य हैं जो मेल-मिलाप कराने वाले हैं।

—बाइबिल

## 16

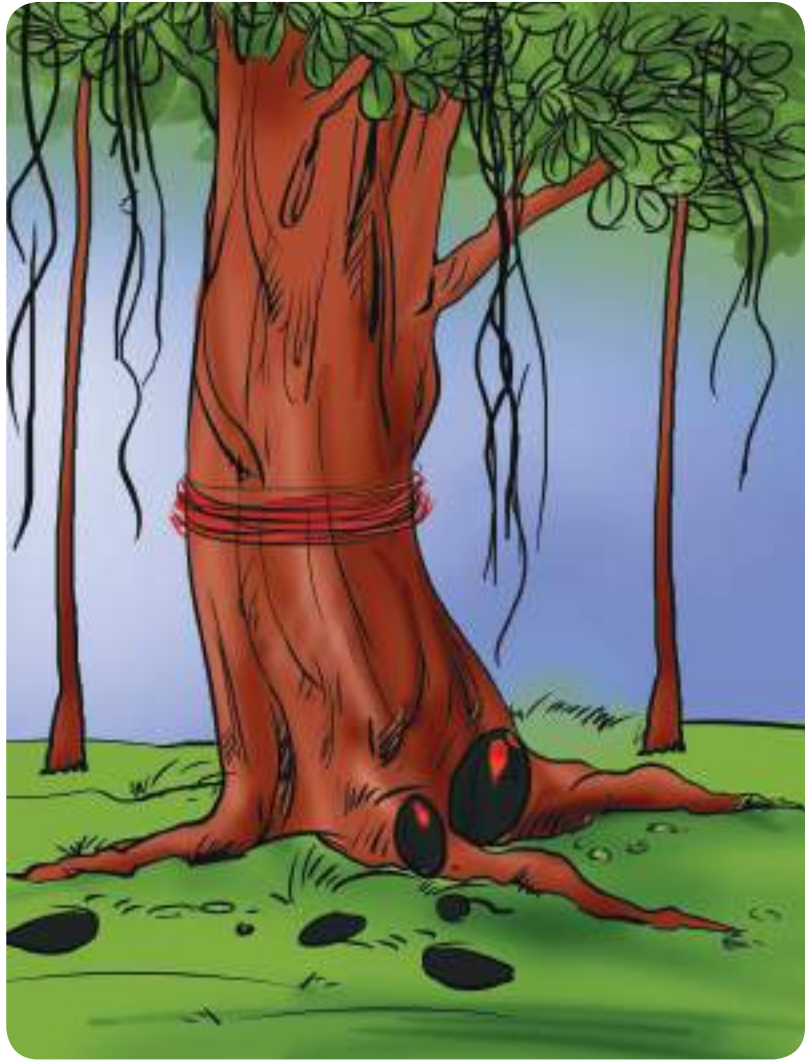
## पेड़ हमारे जीवन दाता

प्राचीन काल से ही प्रकृति हमारे लिए पूजनीय रही है। हमारे वेद, पुराण, उपनिषद सभी इस तथ्य के प्रमाण हैं कि हमने सदैव प्रकृति को देवी मानकर इसकी पूजा की है। पीपल, तुलसी, नीम, बड़ आदि की पूजा आज भी अनेक जन-समुदायों द्वारा की जाती है।

महाकवि रसखान व तुलसीदास ने भी अपने काव्य में पेड़ों का वर्णन किया है। अशोक महान् ने भी लोकहितार्थ अनेकानेक पेड़ लगवाए।

पेड़ हमारे लिए कितने उपयोगी हैं, यदि हम इस प्रश्न पर गम्भीरता से विचार करें तो पाएँगे कि वृक्ष हमारे लिए उपयोगी ही नहीं बल्कि हमारे जीवन का आधार भी हैं। हम आम, अमरुद, अनार, सन्तरा, केला आदि जितने भी फल खाते हैं, वे कहाँ-से आते हैं? ये सब हमें वृक्षों से ही प्राप्त होते हैं। ज़रा सोचो, यदि ये वृक्ष न हों तो हमें इतने मीठे, रसीले, पौष्टिक तथा स्वादिष्ट फल कौन देगा?

वृक्ष हमें घनी शीतल छाया भी प्रदान करते हैं। हम इन पेड़-पौधों से भाँति-भाँति के सुगन्धित फूल भी प्राप्त करते हैं। इनकी सुगन्ध से हम प्रसन्न होते हैं। ज़रा सोचिए! फल-फूलों के बिना यह संसार कितना नीरस, असुन्दर तथा सूना-सूना लगेगा।



हमारे विद्यालय, दफ्तरों और घरों की मेज़, कुर्सियाँ, दरवाजे, खिड़कियाँ तथा अन्य फर्नीचर बनाने के लिए लकड़ी कहाँ-से आती है? यह भी वृक्षों की कृपा से ही प्राप्त होती है।

इतना ही नहीं, वृक्ष हमें जीवन के लिए ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। ऑक्सीजन वह वायु है जो हमारे जीवित रहने के लिए अनिवार्य है। यदि ऑक्सीजन न हो, तो हम जीवित ही नहीं रह पाएँगे। ऑक्सीजन की कमी के कारण अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। ऑक्सीजन के कारण ही हमारा रक्त भी शुद्ध होता है। यदि पेड़-पौधे हमें ऑक्सीजन न दें, तो हम कितनी देर जीवित रह पाएँगे, ज़रा सोचिए। तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि पेड़-पौधे भी हमारी तरह साँस लेते हैं। अन्तर केवल इतना है कि हमें साँस लेने के लिए ऑक्सीजन चाहिए जबकि पेड़-पौधे हमारे द्वारा छोड़ी गई कार्बनडाईऑक्साइड को ही साँस द्वारा अपने भीतर लेते हैं और बदले में देते हैं जीवन की आधार ऑक्सीजन गैस। इस प्रकार वृक्ष हमारे मित्र भी हैं और जीवनदाता भी। वृक्षों के बारे में एक बात और जान लीजिए। अच्छी वर्षा भी वृक्षों के कारण होती है। रेगिस्तान में वृक्ष नहीं होते इसलिए वहाँ वर्षा कम होती है।

वृक्षों की जड़ों द्वारा बरसात का पानी भूमि के भीतर पहुँच जाता है। इससे ज़मीन में कृषि के लिए आवश्यक नमी बनी रहती है। वृक्षों की जड़ें ज़मीन के अन्दर फैली रहती हैं। वे अपने आस-पास की मिट्टी को मज़बूती से जकड़े रहती हैं। जिसके कारण वर्षा के दिनों में मिट्टी की उपजाऊ परत पानी के साथ नहीं बहने पाती तथा भूमि की उर्वरा शक्ति बनी रहती है। जहाँ वृक्ष नहीं होते, वहाँ की भूमि इसीलिए अनुपजाऊ हो जाती है, क्योंकि उस मिट्टी का ऊपरी भाग जो उपजाऊ होता है, वर्षा के पानी के साथ बह जाता है।

वृक्षों से हमें बहुत-से और भी लाभ हैं। बहुत-से उद्योग-धन्धों के लिए कच्चा माल वृक्षों द्वारा ही मिलता है। कागज़ बनाने के कारखाने, रबड़, लाख, गोंद, प्लाईवुड तथा बहुत-सी औषधियाँ हमें वृक्षों से ही प्राप्त होती हैं।

पहले हमारे देश में बहुत बड़े-बड़े वन थे, परन्तु आजकल वनों की कटाई से वनों की संख्या लगातार कम होती जा रही है। जनसंख्या की वृद्धि के कारण घर बनाने तथा उद्योग-धंधे स्थापित करने के लिए वनों को अन्धाधुन्ध काटा गया है। इसका विनाशकारी परिणाम सामने आया है। प्रतिवर्ष भयंकर बाढ़ें आती हैं। वायु-प्रदूषण बढ़ता जा रहा है अर्थात् शुद्ध वायु की कमी होती जा रही है और उद्योग-धन्धों, वाहनों आदि से निकलने वाले धुएँ के कारण वातावरण दूषित होता जा रहा है।

बच्चो! यदि वनों की कटाई इसी प्रकार होती रही तो एक दिन वह आएगा जब हम सबका जीवन ही खतरे में पड़ जाएगा। अतः आज आवश्यकता इस बात की है कि अधिक-से-अधिक वृक्ष लगाए जाएँ तथा जो वृक्ष पहले से लगे हैं, उनका उचित पालन-पोषण तथा

संरक्षण किया जाए। आज सभी का ध्यान इस समस्या की ओर आकर्षित हुआ है। हमारी सरकार भी वृक्षारोपण को बढ़ावा दे रही है तथा पेड़ों के काटने पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया है। सभी लोग पेड़-पौधे काटने से होने वाली हानियों के प्रति सचेत हो गए हैं और खाली पड़ी भूमि में वृक्ष भी लगाते हैं।

## अभ्यास

### पाठ से

1. वृक्षों से हमें कौन-कौन सी वस्तुएँ प्राप्त होती हैं?
2. वृक्षों को 'जीवन का आधार' क्यों कहा गया है?
3. वृक्षों का वर्षा तथा भूमि के उपजाऊपन से क्या सम्बन्ध है?
4. वनों की संख्या कम होने के क्या कारण हैं?

### आपकी समझ

1. वृक्ष लगाने और पहले से लगे वृक्षों की सुरक्षा के लिए हमें क्या करना चाहिए?
2. हमारी संस्कृति में वृक्षों की पूजा क्यों की जाती है?
3. आपके आस-पास कोई व्यक्ति यदि हरा-भरा पेड़ काट रहा हो तो आप क्या करेंगे?

### कुछ करने के लिए

पेड़ों के संरक्षण के लिए अपने अध्यापक की सहायता से अपने आस-पास के लोगों को जागरूक बनाएँ।

### अध्यापक के लिए

विद्यालय के प्रांगण को हरा-भरा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित करें एवं इस कार्य में उनकी सहायता भी करें।

शुद्ध पर्यावरण अमृतदायी होता है।

—विनोबा भावे



## 17

## जन-जन को यही सन्देश, नशा मुक्त हो अपना देश (भाग - 2)

किशोर मादक पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। मादक पदार्थ व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। अपनी पहचान स्थापित करने के प्रयास में किशोर नई चीजों को प्रयोग में लाना पसंद करते हैं।

आपने पिछली कक्षा में पढ़ा कि धूम्रपान के साथ-साथ शराब का नशा एक गम्भीर बीमारी है। शराब की लत के शिकार लोगों को शराब न मिलने पर वे अत्यन्त व्याकुल हो जाते हैं और शराब के नशे के लिए तरह-तरह के बहाने बनाते हैं।

लोग शराब का सेवन कई प्रकार से करते हैं। अनियंत्रित ढंग से पीने से न केवल उन्हें शराब की लत लग जाती है बल्कि शराब उनकी जिन्दगी को पूरी तरह बरबाद कर देती है।

### 'kjk dk u'ks ds: i eaiz ks c<us ds dkj.k

बच्चों में नशे की बढ रही रुचि के निम्नलिखित कारण हैं -

1. 'ksd; k & बहुत से लोग, शौक-शौक में, जिज्ञासावश नशा करने लगते हैं या दोस्तों के दबाव के कारण शादी-विवाह समारोह में शराब आदि पी लेते हैं।
2. ikjokjd elgy & यदि माता-पिता या अन्य पारिवारिक सदस्य शराब का सेवन करते हैं तो उन्हें देखकर लत पड़ जाती है।
3. l lekt d dkj.k & समाज में फिल्मों तथा गीतों के कई दृश्यों में नशे को शान का प्रतीक समझा जाता है जो बच्चों को नशे की लत की ओर अग्रसर करता है।
4. ikjokjd dkj.k & माता पिता के टूटते रिश्ते व पारिवारिक कलह के कारण भी बच्चे चोरी छिपे शराब का सेवन करने लग जाते हैं।
5. f' kkk dk nco & कई बार माता-पिता अपने बच्चों पर जरूरत से ज्यादा दबाव डालते हैं। यदि बच्चा उनकी आशा के अनुरूप खरा नहीं उतरता तो उसे नाराजगी झेलनी पड़ती है।

ऐसे मे उसमें हीन भावना आ जाती है और यह हीन भावना बच्चे को नशा करने को विवश कर देती है और बच्चा नशे के मार्ग पर चल पड़ता है।

6. **l xfr dk i Hko** – जब बच्चा नशा करने वाले बच्चों के साथ रहता है तो उनका दबाव भी बच्चे को नशे की लत की ओर धकेलता है।
7. **rduhdh fodkl dk nñi Hko** – आज बच्चा इंटरनेट पर नए-नए तरीकों से नशा करना बड़ी सुगमता से सीख लेता है।

### LokLF; ij 'kjk ds nñi Hko %

'kjk: शराब एक ऐसा पदार्थ है जिसे खमीरीकरण द्वारा तैयार किया जाता है। इसे पीने के बाद व्यक्ति का न तो शरीर पर नियंत्रण रहता है, न वाणी पर, न दृष्टि पर और न विचारों पर। शराब सीधे व्यक्ति के मस्तिष्क पर प्रहार कर उसकी सोचने-समझने की शक्ति को नष्ट कर देती है।

LokLF; ij 'kjk ds nñi Hko: शराब पीने से व्यक्ति के शरीर में कई प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं—

1. **ikpu fØ; k ea gkuk** शराब पीने से पाचन क्रिया मंद हो जाती है। इससे आमाशय में सूजन आती है व लगातार सूजन रहने से वह अल्सर में बदल जाती है।
2. **;Ñr ij i Hko:** अत्यधिक शराब पीने से लीवर पर सूजन आ जाती है, शराब पीने वालों का लीवर बढ़ जाता है। इस बीमारी को 'फैटी लीवर सिंड्रोम' या 'लीवर सिरोसिस' कहते हैं।
3. **GyM iñkj o gkVZ vVSl:** शराबी व्यक्ति को स्थायी ब्लड प्रेशर तथा हार्ट अटैक की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं।
4. **dñ j:** शराब पीने से कैंसर होने की संभावना कई गुणा बढ़ जाती है।

### 'kjk l s Nñdkjk i kus ds mi k &

शराब का त्याग करने के लिए मन मस्तिष्क में परिवर्तन लाना अत्यन्त आवश्यक है। नशे से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित विधियाँ अपनाई जा सकती हैं –

1. **ij.kk** – शराब के दुष्प्रभावों का ज्ञान देकर व्यक्ति को नशा छोड़ने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
2. **eukKkfud fof/k k** – मित्रता तथा हमदर्दी भरा व्यवहार करके मनोवैज्ञानिक तौर पर नशा छुड़वाने का प्रयास करना चाहिए।

3. ; **Flj i h** – योग मानसिक व शारीरिक तनाव को दूर करने के लिए काफी लाभदायक है। अतः नियमित योग व व्यायाम को अपनाकर शराब जैसे दुर्व्यसन को छोड़ा जा सकता है।
4. /**feZl i {k** – शराब की लत को छुड़वाने के लिए आध्यात्मिक अथवा धार्मिक पक्ष बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। धार्मिक अनमोल वचनों से प्रभावित होकर अपने जीवन को सामाजिक कार्यों में लगाकर सार्थक बनाया जा सकता है।
5. **ifjokj dh Hfedk** – नशा छुड़वाने के लिए परिवार का सहयोग होना अत्यन्त आवश्यक है। परिवार के सदस्यों का पूर्ण सहयोग करते हुए हमदर्दी भरा व्यवहार करना चाहिए ताकि वह अकेला महसूस न करें।
6. '**k{kd o [kydw ifr; kxrk** – शैक्षिक व खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने से अनुशासन बढ़ता है और वह कुमार्ग पर चलने से बच सकता है।  
इस प्रकार वह भविष्य में भी आन्तरिक रूप से सबल बनकर इन दुर्व्यसनों से दूर रहता है।
7. **nob; lal sbykt &** आज के समय में **Medical Science** में ऐसी बेहतर दवाइयाँ उपलब्ध हैं जो किसी भी नशे को छोड़ना आसान बना देती हैं। नशा छोड़ते हुए जो **withdrawal symptoms** होते हैं, उनका कष्ट कम हो जाता है व दोबारा नशा करने की इच्छा कम हो जाती है।

## केस अध्ययन - 1

तीन दोस्त मणी, आदिल और रानी एक विवाह पार्टी में मिले। मणी और रानी उत्सव में शराब पीना चाहते थे और उन्होंने आदिल को भी साथ पीने के लिए बाध्य किया जिसने कभी शराब नहीं पी थी। उन्होंने कहा कि वह दोस्ती की खातिर उनका साथ दे। आदिल दुविधा में था एक तरफ तो वह दोस्ती नहीं खोना चाहता था परंतु दूसरी ओर वह जानता था कि उसके परिवार में कोई भी शराब नहीं पीता। उसने अपने माता-पिता से यह भी सीखा था कि शराब स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

## परिचर्चा के लिए प्रश्न

1. आदिल के लिए क्या विकल्प हैं?
2. यदि आप आदिल के स्थान पर होते तो क्या करते?

3. आदिल के दोस्त और किस प्रकार उत्सव मना सकते थे?
4. आदिल उनकी दोस्ती की खातिर शराब पीने लगा, क्या वह अपनी दोस्ती का वास्ता देकर उन्हें शराब पीने से रोक सकता था ?
5. दोस्ती का वास्ता बुराई फैलाने में ज्यादा होता है या अच्छाई?

## कैस अध्ययन -2

मुकेश के पिता शराब पीने के आदी थे और वे परिवार में किसी के साथ कुछ ज्यादा बातचीत नहीं करते थे। मुकेश के माता-पिता में निरंतर झगड़ा चलता रहता था, मुकेश इन सबसे तंग हो गया और उसने शराब पीना शुरू कर दिया क्योंकि उसने सोचा कि इससे उसे घर के तनाव से मुक्ति मिलेगी। यद्यपि वह कुछ समय के लिए समस्याओं और तनावों को भूल जाता परंतु समस्याएँ बनी रहीं और वास्तव में समय के साथ और गंभीर होती चली गई।

## परिचर्चा के लिए प्रश्न

1. मुकेश की शराब पीने की आदत के लिए कौन उत्तरदायी हैं?
2. क्या माता पिता के झगड़े या तनाव से मुक्त होने के लिए शराब पीना उचित है? क्यों?
3. यदि आप मुकेश के स्थान पर होते तो क्या करते?
4. क्या मुकेश परिवार को बचा सकता था? क्या मुकेश शराब से होने वाले नुकसान से औरों को भी बचा सकता था?

## 18

## मुझे यह अच्छा नहीं लगता

आज शनिवार का दिन है। इस दिन हमारे स्कूल में बाल-सभा होती है। बाल-सभा में सभी कक्षाओं के बच्चे होते हैं। स्कूल के मैदान में बच्चों के सामने कुर्सियों पर हमारी अध्यापिकाएँ एवं अध्यापकगण बैठते हैं। बाल-सभा में आज हमारी सीमा मैडम ने कनिका से कक्षा-4 की परिवेश अध्ययन की पाठ्य-पुस्तक में पृष्ठ संख्या 12 पर \*eqs ; g vPNk ughayxrk\* नामक पाठ्यांश पढ़ने को कहा। कनिका ने पढ़ना शुरू किया-

“मीना और रितु स्टापू खेलकर घर लौट रही थीं। मेरे घर चलो न, मीना ने रितु को खींचते हुए कहा। तुम्हारे मामा तो घर पर नहीं होंगे? अगर वे हों, तो मैं तुम्हारे घर नहीं चलूँगी, रितु ने जवाब दिया। पर क्यों? मामा को तुम अच्छी लगती हो। वे कह रहे थे- अपनी सहेली रितु को घर लाना। मैं दोनों को खूब सारी चॉकलेट खिलाऊँगा। रितु ने मीना से अपना हाथ छुड़ाया और बोली- तुम्हारे मामा से मुझे डर लगता है। वे मेरा हाथ पकड़ते हैं, तो मुझे अच्छा नहीं लगता है। यह कहकर रितु अपने घर चली गई”।

**सीमा मैडम** – बच्चो, क्या तुम्हें भी कभी किसी का छूना बुरा लगा है?

**अंजू** – मैडम, जब रिक्शा वाले अंकल मुझे गोदी में लेकर रिक्शा में बिठाते हैं तो मुझे अच्छा नहीं लगता।

**सीमा मैडम** – क्या तुमने इस बारे में अपने माता-पिता से बात की है? यदि नहीं तो हम आज ही जाकर उनसे बात करेंगे।

**राहुल** – मैडम एक बार मेरे पड़ोस के भैया ने अकेले में ले जाकर मुझे गलत तरीके से छूने की कोशिश की। लेकिन मैं वहाँ से भाग गया।

**सीमा मैडम** – शाबाश राहुल। तुम्हारा शरीर सिर्फ तुम्हारा अपना है। यदि कोई भी तुम्हारे निजि अंगों को छूने की कोशिश करे तो तुम्हें बिलकुल नहीं डरना चाहिए और ये तीन काम करने चाहिए –

1. चिल्लाकर कहोगे – ‘नहीं’ (No)

2. उस स्थान से भाग जाओ।
3. अपने माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी अथवा अध्यापिका को जाकर इस बारे में बताओ।

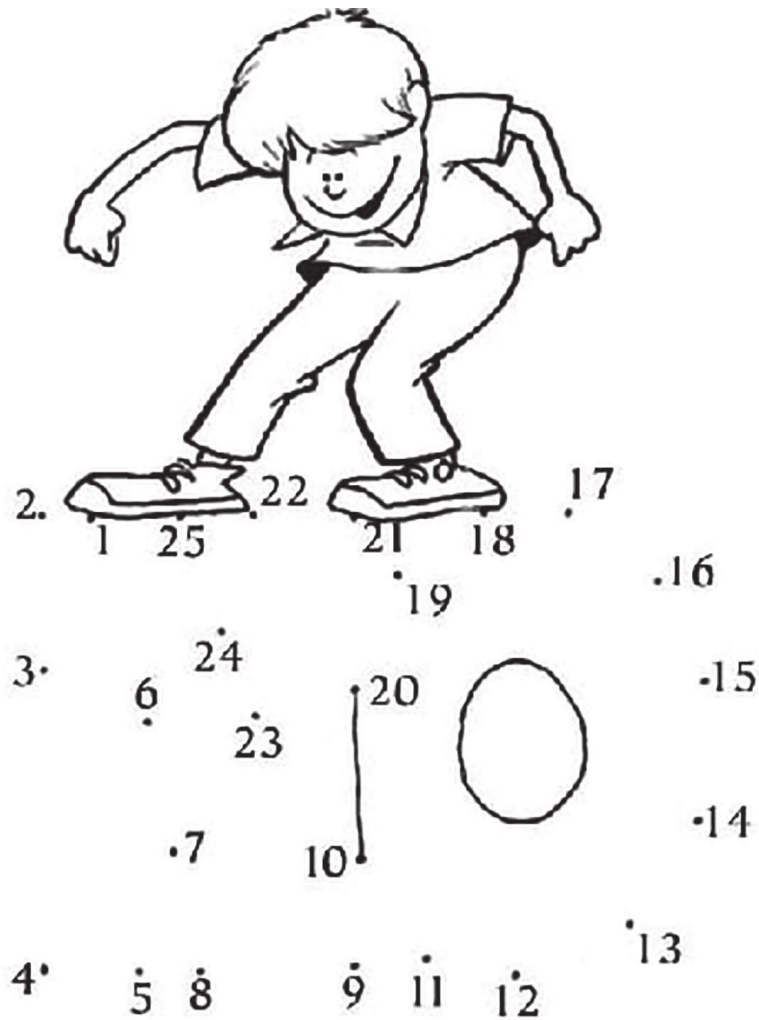
आओ हम मिलकर ये गतिविधियाँ करें—

## गतिविधि 1

**\*ugh\*** **\*er djk\*** "मुझे यह पसंद नहीं है, मैं चिल्लाऊँगा"।

हमें कहना चाहिए – **ugh** (No)!

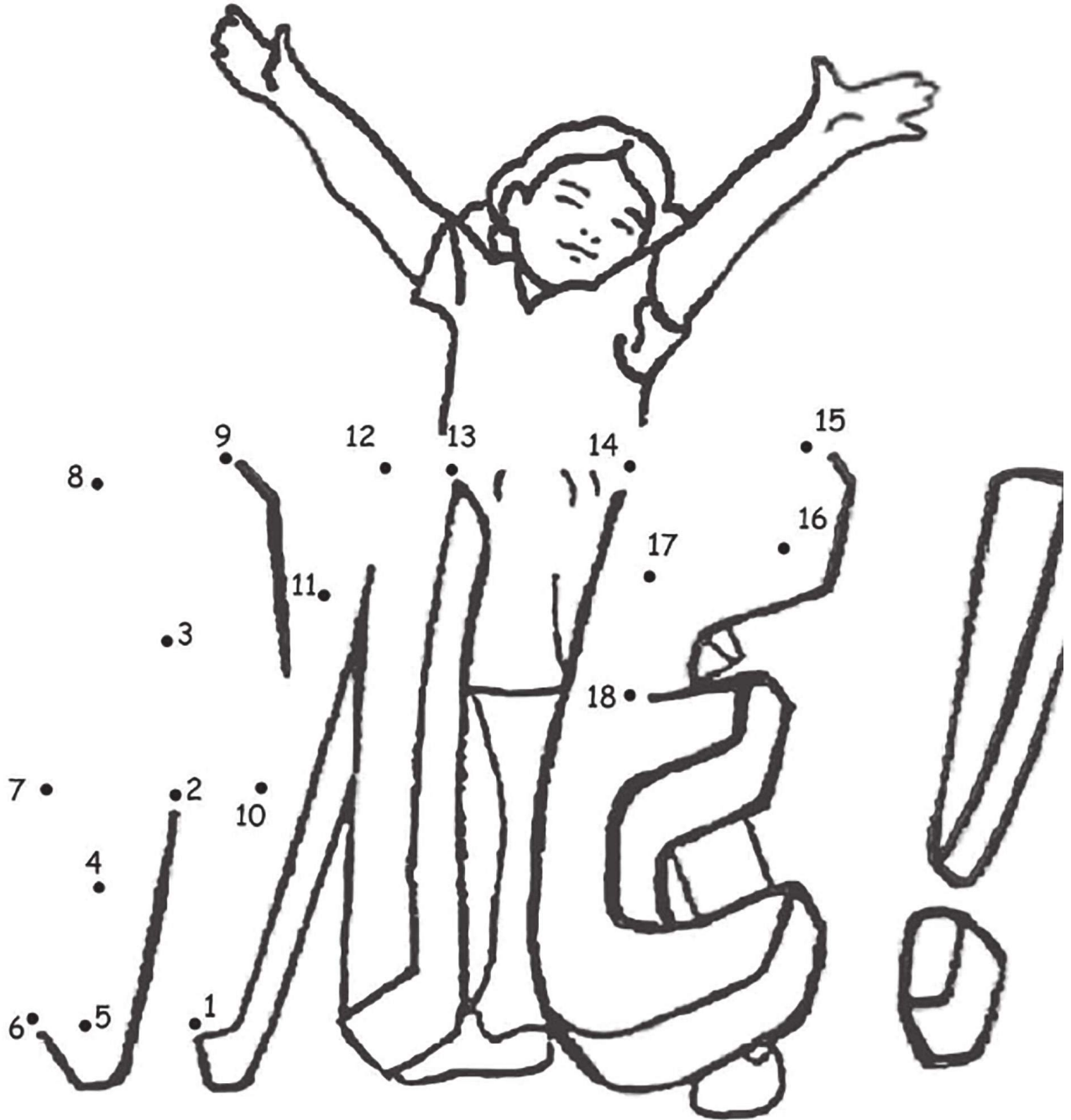
बिन्दुओं को मिलाओ और वाक्य को पूरा करो।



## गतिविधि 2

हमारे आस-पास का घेरा, हमारा निजी घेरा है और यह केवल हमारा अपना है। यदि कोई हमारी सहमति के बिना हमारे निजी घेरे में प्रवेश करता है तो हम असहज महसूस करते हैं।

बिंदुओं को मिलाकर चित्र को पूरा करो—



### गतिविधि 3

प्यारे बच्चो, क्या तुम जानते हो कि हम इस प्रकार की विकट स्थितियों से बाहर निकलकर अपने-आप को सुरक्षित रख सकते हैं। कुछ ऐसे फोन न0 हैं, जिन्हें तुम जानो तथा आवश्यकता पड़ने पर उनका प्रयोग करो।

आओ उन्हें लिखें—

eg: दादीजी - दादाजी

दादीजी – दादाजी	.....	नानीजी – नानाजी	.....
पड़ोसी 1.	.....	पड़ोसी 2.	.....
अंकल	.....	आँटी	.....
मम्मी	.....	पापा	.....
अध्यापिका / अध्यापक	.....	रिश्तेदार	.....
मेरा फोन न0	.....		

eg: पुलिस

पुलिस	.....
अग्नि शमन विभाग	.....
एम्बुलेंस	.....

यदि कोई तुम्हें बोलकर या शारीरिक रूप से परेशान करे, धोंस जमाए, गलत तरीके से छूए या यौन शोषण करे तो ऐसी स्थिति में मुसीबत के समय जरूरत पड़ने पर हमें 1098 न0 पर फोन करना है।



## गतिविधि 4

“नहीं चलेगा, नहीं चलेगा,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।  
हमको बिलकुल नहीं है भाता,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।

तुम कितने भी अच्छे हो पर,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।  
भइया हो या अंकल हो पर,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।



हम अब नहीं डरेंगे तुमसे,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।  
कह देंगे अब जाकर सबसे,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।

नहीं चलेगा, नहीं चलेगा,  
छूना—छाना, नहीं चलेगा।”

## अभ्यास

### पाठ से

1. बाल सभा में अध्यापिका ने किस विषय पर चर्चा की ?
2. रितु ने मीना के घर जाने से मना क्यों किया ?
3. सताये जाने अथवा छेड़छाड़ की स्थिति में तुम किस फोन न0 पर संपर्क करोगे?
4. यदि कोई तुम्हारे निजि अंगों को छूने अथवा तुम्हें जबर्दस्ती पकड़ने की कोशिश करे तो तुम कौन से तीन कदम उठाओगे ?

## आपकी समझ

1. शाम के समय घर के बाहर खेलने के लिए जाते समय, तुम अपनी सुरक्षा के लिए क्या सावधानियाँ बरतोगे ?
2. घर से स्कूल जाते समय दो रास्ते हैं – पहला, लंबा रास्ता—मुख्य सड़क जिस पर काफी लोग चल रहे हैं, दूसरा छोटा रास्ता – स्कूल के पीछे सुनसान पगडंडी का रास्ता ! तुम स्कूल जाने के लिए कौन सा रास्ता चुनोगे और क्यों ?
3. पाठ में तुमने रितु व मीना की बातचीत को पढ़ा। यदि तुम रितु के स्थान पर होते तो क्या करते ?

## कुछ करने के लिए

यौन उत्पीड़न से सुरक्षा एवं बचाव के उपायों पर कुछ स्लोगन लिखो। उन्हें लकड़ी की तख्तियों पर चिपकाओ व अध्यापिका के मार्गदर्शन में रैली निकालो।

## अध्यापक के लिए

समाचार पत्र/पत्रिकाओं व अन्य स्रोतों से यौन-उत्पीड़न संबंधी समाचारों की कतरने एकत्रित करो व उनके माध्यम से विद्यार्थियों को जागरूक करो। समाचारों का चयन बहुत सोच-समझकर करें। हमारा उद्देश्य बच्चों में इन घटनाओं के माध्यम से डर व असुरक्षा का भाव पैदा करना नहीं है अपितु उन्हें जागरूक, सावधान एवं सशक्त बनाना है।



