

ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਿਆਮ

ਕਥਾ 6



ekSYd f' k{kk foHkx] gfj; k kk



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 रथापना 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 ह्वास करती हैं। शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है— छात्र का चारित्रिक विकास। यह तभी सम्भव है, जब शिक्षा को नैतिकता से जोड़ा जाए। इसके लिए **usrd ew;*** 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 अकुंश 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 साँझी 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'skuh vkuuh vj kMk
vfrfjDr eq; l fpo] fo | ky; f' klk
gfj; k k p. Mx<

प्रावक्तव्य

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 श्रेष्ठतम् 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. चॉदकिरण सलूजा, सेवानिवृत्त आचार्य, केन्द्रीय शिक्षा संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय, तेजपाल शर्मा, सेवानिवृत्त प्रो., श्रीजगन्नाथ संस्कृत विश्वविद्यालय, पुरी, उडीसा 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 पिंकी व देवानन्द का भी आभार प्रकट करते हैं।

j kgrkl fl g [kj c
funskd
eksyd f' kkk gfj; k kk
i pdwyk

पुरताळ निर्माण समिति

l j { k d

- 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।

ekxh' k l

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

i j k e' k Z

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

l a k t d

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

l g&l a k t d

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

y{ku e. My

- कान्ता कश्यप, सेवानिवृत्त भाषा विशेषज्ञ, रा. शे. अनु. एवं प्रशि. परिषद्, हरियाणा, गुडगाँव।
- 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. भौड़ाकलौ, गुडगाँव।
- डॉ. विजय इन्दु, प्राध्यापिका रा.व.मा.वि. कादीपुर, गुडगाँव।
- नितेश शर्मा, प्राध्यापक, रा.व.मा.वि. मीरान भिवानी।
- डॉ. मैत्रेयी, अध्यापिका रा.व.मा.वि. झाड़सा, गुडगाँव।
- राजेश कुमार, अध्यापक रा.मा.वि. डूमा (फरुखनगर) गुडगाँव।
- कु. पुष्पा, खण्ड संसाधन व्यक्ति पिल्लूखेड़ा, जींद।

विषय-सूची

1.	वन्दना	1
2.	योगासन एवं प्राणायाम	2
3.	सूक्ति सुधा	7
4.	प्रेरक प्रसंग पर उपदेश कुशल बहुतेरे	10
5.	नीति के दोहे	12
6.	जामुन का पेड़	15
7.	श्रद्धा	17
8.	रामप्रसाद बिस्मिल	22
9.	चरित्र—निर्माण न भूलें	25
10.	हाथों में तिरंगा थाम लिया	27
11.	भारत के महान् रसायनवेत्ता—नागार्जुन	31
12.	बाललीला वर्णन	34
13.	इतिहास का अनमोल रत्न—पन्नाधाय	37
14.	रंगों का त्योहार—होली	41
15.	शिष्टाचार	44
16.	जन—जन को यही सन्देश, नशा मुक्त हो अपना देश (भाग – 1)	47
17.	मुझे यह अच्छा नहीं लगता	51

शुभ्र वस्त्र, शान्त रूप, नैनन में ज्ञान—दृष्टि,
देवी हंसवाहिनी को हाथ जोड़ ध्याइए।
श्रीचरण कमल—से हैं, आसन कमल का है,
ब्रह्म ज्ञानदायिनी को, शीश ये नवाइए।
पुस्तक प्रतीक ज्ञान, वीणा सुर अभिज्ञान,
प्राण—वायु ज्ञान की यूँ सरस बनाइए।
त्यागें द्वेष—भाव और भूलें वैर—भाव सब,
ज्ञान बाँट—बाँट, सृष्टि स्वर्ग—सम बनाइए।



माँ सरस्वती ज्ञानदायिनी हैं इसलिए पुस्तक में निहित ज्ञान को अर्जित करने से पूर्व उनका स्मरण करना भारतीय संस्कृति की परम्परा रही है। माँ सरस्वती के श्वेत वस्त्र उज्ज्वलता के प्रतीक हैं। सफेद रंग पवित्रता का प्रतीक है। माँ की वन्दना करते हुए हम यह प्रार्थना करते हैं कि हमारा चरित्र निर्मल और उज्ज्वल बने। उन्होंने एक हाथ में ज्ञान के प्रतीक स्वरूप पुस्तक धारण की है। हमारी कामना है कि हमें सच्चे ज्ञान की प्राप्ति हो। माँ सरस्वती स्वर की देवी हैं, उन्होंने दूसरे हाथ में वीणा धारण की है। वीणा के मधुर स्वर हमारे जीवन को सरसता व मधुरता प्रदान करें। वे हंसवाहिनी हैं। हंस न्याय का प्रतीक है, माँ सरस्वती हमें हंस के समान नीर—क्षीर विवेक से युक्त बुद्धि प्रदान करें। हमारी यह प्रार्थना स्वीकार हो।

आध्यापक के लिए

कक्षा में वन्दना का गायन करवाएँ तथा विद्यार्थियों को वन्दना कण्ठस्थ करने को कहें।

अज्ञान को ज्ञान ही मिटा सकता है।

—शंकराचार्य

2

योगासन एवं प्राणायाम

योगासन

योग का अर्थ है— जोड़ना या जुड़ना। महर्षि पतंजलि ने कहा है – ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ अर्थात् चित्तवृत्तियों को रोकने का नाम योग है। वास्तव में मन को एकाग्र करना ही योग है। मानव—मन चंचल होता है, यह इधर—उधर भटकता रहता है। इसकी चंचलता को रोकना ठीक वैसा ही है, जैसे वायु के वेग को रोकना। परन्तु योग के नित्य अभ्यास द्वारा हम इन्द्रियों को नियन्त्रित कर मन की चंचलता पर काबू पाते हुए एकाग्रता प्राप्त कर सकते हैं।

विद्यार्थी—जीवन में योग एवं प्राणायाम का विशेष महत्व है। यहाँ विद्यार्थियों के लिए कुछ सरल योगासन एवं प्राणायाम की विधियाँ बताई जा रही हैं।

► ot k u

‘वज्र’ शब्द का अर्थ है—दृढ़ एवं कठोर। इस आसन में पैर की दोनों जंघाओं को वज्र के समान दृढ़ करके बैठते हैं।

fLFkfr — स्वच्छ कम्बल या दरी पर बैठकर अभ्यास करें।



fof/k &

1. दोनों पैरों को मोड़कर इन्हें नितम्ब के नीचे रखकर इस प्रकार बैठें कि एड़ियाँ बाहर की ओर निकली हुईं तथा पंजे नितम्ब से लगे हुए हों।
2. इस स्थिति में पैरों के अँगूठे एक दूसरे से लगे हुए हों। कमर, ग्रीवा एवं सिर सीधे रहें। घुटने मिले हुए हों। हाथों को घुटनों पर रखें।

ykk &

1. यह ध्यानात्मक आसन है। मन की चंचलता को दूर करता है।
2. इसके नियमित अभ्यास से जाँघों की माँसपेशियाँ कठोर एवं मजबूत होती हैं।

- भोजन के बाद किया जाने वाला यह एकमात्र आसन है। इसके करने से अपच, अम्लपित्त, गैस, कब्ज की निवृत्ति होती है। भोजन के बाद 5 से 15 मिनट तक इसे करने से भोजन का पाचन ठीक से हो जाता है। दैनिक योग अभ्यास में इसे 1 से 3 मिनट तक करना चाहिए।

► 1 okkk u

fLFkfr & किसी साफ-सुथरे कम्बल या दरी पर पीठ के बल लेट जाएँ। हथेलियों को नीचे की ओर करके शरीर से सटाए रखें।

fof/k &

- दोनों हाथों को ज़मीन पर टिकाकर दोनों पाँवों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ। पाँव इस तरह ऊपर उठाएँ कि टाँगें और नितम्ब कमर के साथ 90 दर्जे का कोण बनाएँ।
- कुछ देर तक इसी स्थिति में ठहरने के बाद धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाकर वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ। किसी तरह का झटका न लगे, इस बात का ध्यान रखें।
- इसी तरह से 1 से 5 मिनट तक इस आसन का अभ्यास करें।



ykk &

- इस आसन के करने से शरीर में खून का दौरा तेज हो जाता है।
- फेफड़े सक्रियता से कार्य करने लगते हैं।
- यह आसन दमा के रोगियों के लिए दवा का कार्य करता है। पाचन-तन्त्र को सबल बनाता है। यह आसन सबके लिए लाभकारी है।
- इस आसन से कब्ज, गैस तथा पेट के अन्य रोग ठीक होते हैं।

► i nekl u

fLFkfr & किसी साफ—सुथरे कम्बल या दरी पर बैठकर अभ्यास करें।

fof/k &

1. पद्मासन को करने के लिए दोनों पैरों को आगे फैलाएँ और दोनों हाथों से बाएँ पैर की एड़ी को दाहिनी जाँघ की जड़ में रखें। पाँव के तलवे ऊपर की ओर होने चाहिएँ।
2. दाएँ पैर की एड़ी को बाएँ पैर की जाँघ पर रखें।
3. रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए नज़र सामने की ओर टिकाएँ।
4. दोनों हाथों को ज्ञान—मुद्रा की स्थिति में रखें।
5. इस आसन को 1 मिनट से लेकर 10 मिनट तक किया जा सकता है।



ykk &

1. इस आसन के करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है।
2. इस आसन से पेट के विकार दूर होते हैं तथा पाचन—शक्ति भी बढ़ती है।
3. घुटनों के जोड़ों का दर्द दूर होता है।
4. माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

प्राणायाम

► vuyke&foyke

fof/k &

1. अँगूठे की सहायता से नासिका को दाईं ओर से बन्द करके बाईं ओर से श्वास धीरे—धीरे अन्दर लें।
2. श्वास पूरा भरने पर अनामिका एवं मध्यमा अँगुली से बाईं ओर से नाक को बन्द करके दाईं तरफ से श्वास को पूरा बाहर छोड़ दें।

3. श्वास पूरा बाहर निकालने पर नासिका के बाएँ छिद्र को बन्द करके दाएँ छिद्र से श्वास पूरा अन्दर भरें तथा पूरा भर जाने पर नासिका के दाएँ छिद्र को बन्द करके बाएँ छिद्र से श्वास बाहर छोड़ें।
4. इसी तरह 5 से 10 मिनट तक अभ्यास करें।



ykk &

1. इस प्राणायाम से वातरोग, मूत्ररोग, धातुरोग, पित्तरोग, सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, खाँसी आदि रोग दूर होते हैं।
2. इस प्राणायाम के करने से आनन्द, उत्साह एवं निर्भयता आती है।
3. हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध आदि भी धीरे-धीरे खुलने लगते हैं।

► Hejh ik kk le

'भ्रमर' का मतलब है—भौंरा। भौंरे के समान आवाज निकालने के कारण इसे भ्रामरी कहते हैं।

fof/k &

1. गहरा लम्बा श्वास भीतर भरकर मध्यमा अँगुलियों से आँखों के पास दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ और अँगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें।
2. अब भ्रमर के गुंजार की भाँति ओळम् का उच्चारण करते हुए श्वास बाहर छोड़ें।
3. इस प्रक्रिया को कम से कम तीन बार अवश्य करें।



ykk &

1. इस प्राणायाम से मन की चंचलता दूर होती है।

2. यह मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग में भी लाभप्रद है।
3. यह प्राणायाम ध्यान के लिए अति उपयोगी है।

अध्यारणा

पाठ शे

1. 'वज्र' शब्द का अर्थ बताएँ।
2. वज्रासन करने के क्या लाभ हैं?
3. सर्वांगासन करने की विधि बताएँ।
4. किस प्राणायाम में भ्रमर के समान ध्वनि निकाली जाती है?

आपकी रामझ

1. अनुलोम-विलोम प्राणायाम हृदय की शिराओं के अवरोध को कैसे दूर करता है?
2. प्राणायाम रोगों से बचाव में कैसे सहायक होते हैं?
3. विद्यार्थियों के लिए योग एवं प्राणायाम क्यों आवश्यक हैं?

कुछ करने के लिए

सुबह जल्दी उठकर नित्य योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करें।

आध्यापक के लिए

अपने मार्गदर्शन में विद्यार्थियों को योगासन व प्राणायाम का अभ्यास करवाएँ।

योग मन को स्थिर करने की क्रिया है।

—पतंजलि

3

शूक्रित शुद्धा

1. उद्वयं तमसस्परि । (यजुर्वेद)

हम अन्धकार से ऊपर उठें ।

Hि— हम अविद्या, निस्तेजता, दीनता, हीनता, निराशा व हताशा रूपी अन्धकार से ऊपर उठें । हम ओजस्वी व तेजस्वी बनें । हम निराशावादी न होकर आशावादी बनें ।

2. प्राता रत्नं प्रातरित्वा दधाति । (ऋग्वेद)

प्रातः जागने वाला उत्तम स्वास्थ्य रूपी रत्न को प्राप्त करता है ।

Hि— जो प्रातःकाल जल्दी उठकर अपनी दिनचर्या प्रारम्भ करते हैं, उनका स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है और वे बीमारियों से दूर रहते हैं । हमें अपने तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिए ।

3. दीर्घसूत्री विनश्यति । (पंचतन्त्र)

देरी से कार्य करने वाला विनाश को प्राप्त होता है ।

Hि— दीर्घसूत्री अर्थात् देरी से काम करने वाले मनुष्य का विनाश होता है । काम को टालने वाला मनुष्य प्रमादग्रस्त हो जाता है । वह अपने जीवन को सुचारू रूप से नहीं चला पाता । उसके जीवन में दुख आते रहते हैं ।

4. विद्याविहीनः पशुः । (नीतिशतक)

विद्या से रहित मनुष्य पशु के समान है ।

Hि— सभी मनुष्यों को विद्या प्राप्त करनी चाहिए । विद्या ही मनुष्य के जीवन में ज्ञान का प्रकाश फैलाकर उसे सच्चे अर्थों में मनुष्य बनाती है । विद्या से रहित मनुष्य पशुओं की श्रेणी में गिना जाता है ।

5. उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत । (कठोपनिषद्)
उठो, जागो और श्रेष्ठ लोगों के पास जाकर ज्ञान प्राप्त करो ।
- Ho- मनुष्य को उद्धमी, सचेत व क्रियाशील होकर निरन्तर आगे बढ़ते हुए ज्ञान प्राप्त करना चाहिए ।
6. तीन चीजों को लम्बी अवधि तक छिपाया नहीं जा सकता—सूर्य, चन्द्रमा और सत्य । (महात्मा बुद्ध)
7. खुदा दगाबाज़ लोगों से प्रेम नहीं करता । (कुरान शरीफ)
8. झूठे की बात का कोई मूल्य नहीं होता । (बाइबिल)
9. ईश्वर की निगाह में सभी बराबर हैं । जीवों से प्रेम करना वास्तविक पूजा है । (सन्त रविदास)
10. जिसमें अभ्युदय और कल्याण हो, वही धर्म है । (स्वामी विवेकानन्द)

अध्यारा

पाठ शे

- प्रथम सूक्ति में किस प्रकार के अन्धकार से ऊपर उठने की बात कही गई है?
- स्वास्थ्य रूपी रत्न को कौन प्राप्त करते हैं?
- विद्या से रहित मनुष्य को पशु के समान क्यों बताया गया है?
- किन तीन चीजों को छिपाया नहीं जा सकता?
- परमेश्वर कैसे लोगों से प्रेम करता है?

आपकी रामझ

1. जीवन में आशावादी होना क्यों जरूरी है?
2. प्रातःकाल जल्दी उठने के क्या लाभ हैं?
3. विद्यारूपी धन सभी धनों से श्रेष्ठ किस प्रकार है?
4. कार्य को देरी से करने का परिणाम क्या होता है?
5. सत्य को छिपाना असम्भव क्यों है?
6. झूठ बोलने से क्या हानि होती है?

कुछ करने के लिए

विद्यार्थी बारी—बारी से प्रतिदिन एक नई सूक्ति श्यामपट्ट पर लिखें तथा कक्षा में उस पर चर्चा करें।

अध्यापक के लिए

अध्यापक विद्यार्थियों को सूक्तियों का भावार्थ समझाकर उन्हें किसी घटना अथवा वृत्तान्त से जोड़कर स्पष्ट करें।

विद्या के समान कोई नेत्र नहीं।

—वेदव्यास

4

प्रेरक प्रशंग

पर उपदेश कुशल बहुतेरे

एक गाँव में एक बूढ़ा व्यक्ति रहता था। वह लोगों को उपदेश दिया करता था। एक दिन वह अपने घर के आँगन में बैठा था। वहाँ बहुत—से लोग थे, जो उनसे मिलने आए थे। वृद्ध ने लोगों को शिक्षा देते हुए कहा कि तुम लोग अगर जीवन में खुश रहना चाहते हो तो एक मन्त्र हमेशा याद रखो— कभी क्रोध मत करो।

एक दिन पड़ोस के गाँव का एक व्यक्ति वहाँ से गुजर रहा था। उसने वृद्ध व्यक्ति के बारे में सुना एवं उससे मिलने की इच्छा जताई। वह वृद्ध व्यक्ति के पास पहुँचा और उसके सामने बैठ गया। व्यक्ति ने वृद्ध से कहा, 'मैं जीवन में सफलता कैसे हासिल कर सकता हूँ मुझे इसका मन्त्र दीजिए।' इस पर वृद्ध ने कहा, 'किसी पर भी गुस्सा मत करो।' व्यक्ति ने कहा, 'आपने जो कहा, मैं सुन नहीं पाया। तभी वृद्ध ने जोर से बोलते हुए कहा, 'कभी गुस्सा मत करो।' व्यक्ति ने फिर कहा, 'जरा एक बार फिर कहिए, मैं सुन नहीं पाया।' इसके बाद वृद्ध गुस्से से चिल्लाया, 'कभी किसी पर गुस्सा मत करो।'



व्यक्ति ने वृद्ध को बताया कि वह ऊँचा सुनता है, इसलिए एक बार और अपनी बात कहें। इस पर वृद्ध बुरी तरह झल्ला गया। वह गुस्से में तो था ही, उसने लाठी उठाई और उस व्यक्ति के सिर पर दे मारी। वृद्ध ने कहा, 'मैंने तुम्हें हजार बार कहा है कि किसी पर गुस्सा मत करो, लेकिन तुम समझते ही नहीं हो।'

तब वह व्यक्ति बोला—उपदेश देने के साथ—साथ उस पर अमल करना भी जरूरी है। इसीलिए कहा गया है—

*i j mi nš k dqky cgqjšA

अध्यास

पाठ से

- बूढ़ा व्यक्ति लोगों को क्या मूलमन्त्र देता था?
- पड़ोस के गाँव के व्यक्ति ने वृद्ध व्यक्ति से क्या बात पूछी?
- वृद्ध ने उस व्यक्ति के सिर पर लाठी क्यों दे मारी?

आपकी रमझ

- व्यक्ति का बूढ़े व्यक्ति से उसकी बात बार—बार कहलवाने के पीछे क्या उद्देश्य था?
- पड़ोसी गाँव के व्यक्ति का बूढ़े व्यक्ति से मिलने का क्या मकसद था?
- हमें क्रोध क्यों नहीं करना चाहिए?

कुछ करने के लिए

करनी और कथनी में अन्तर पर एक संक्षिप्त लेख लिखें।

अध्यापक के लिए

क्रोध से बचने के लिए जो उपाय किए जा सकते हैं उन पर कक्षा में चर्चा करें।

थोड़ा—सा अभ्यास बहुत सारे उपदेशों से बेहतर है।

—महात्मा गांधी

5

गीति कै दौहे

साधू ऐसा चाहिए, जैसा सूप सुभाय।
सार—सार को गहि रहे, थोथा देझ उड़ाय ॥

HkofKz सज्जन व्यक्ति का स्वभाव अनाज फटकने वाले सूप (छाज) के समान सार्थक बातों को ग्रहण करने वाला तथा निरर्थक बातों का त्याग करने वाला होना चाहिए।

बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलिया कोय।
जो मन खोजा आपना, मुझसे बुरा न कोय ॥

HkofKz जब मैं इस संसार में बुराई खोजने गया तो मुझे कोई भी व्यक्ति बुरा नहीं मिला। जब मैंने अपने हृदय के अन्दर झाँक कर देखा तो पाया कि संसार में मुझसे बुरा कोई नहीं है। अर्थात् हमें दूसरों की बुराइयाँ देखने की अपेक्षा अपनी बुराइयाँ दूर करने का प्रयास करना चाहिए।

पोथी पढ़ि—पढ़ि जग मुआ, पण्डित भया न कोय।
ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पण्डित होय ॥

HkofKz ज्ञान की मोटी—मोटी पुस्तकों को पढ़ने से कोई ज्ञानी नहीं बनता। सच्चा ज्ञानी वही है जिसने प्रेम तत्व की महत्ता को समझ लिया है।

तिनका कबहुँ न निन्दिये, जो पाँवन तर होय।
कबहुँ उड़ी आँखिन पड़े, पीर घनेरी होय ॥

HkofKz हमें पाँव के नीचे दबे तिनके के समान तुच्छतम वस्तु की भी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए क्योंकि छोटा—सा तिनका भी उड़कर आँख में गिरने पर कष्टदायी बन सकता है।

धीरे—धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय ।
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय ॥

HkofKz हमें जीवन में धैर्यवान् बनना चाहिए। उतावलापन या जल्दबाजी करने से कोई लाभ नहीं होता। यदि माली वृक्ष को सौ—सौ घड़े जल से भी सींचे, तब भी वह ऋतु आने पर ही फल देता है अर्थात् उचित समय आने पर ही कार्य सिद्ध होता है।

जाति न पूछो साधु की, पूछ लीजिए ज्ञान ।
मोल करो तलवार का, पड़ी रहन दो म्यान ॥

HkofKz तलवार की गुणवत्ता को परखना चाहिए न कि उसकी म्यान की सुन्दरता को। ठीक इसी प्रकार ज्ञानवान् व्यक्ति की जाति अथवा वर्ग पर ध्यान न देते हुए उसके ज्ञान का आदर करना चाहिए।

बिगरी बात बने नहीं, लाख करो किन कोय ।
रहिमन फाटे दूध को, मथे न माखन होय ॥

HkofKz मनुष्य को सोच—समझकर व्यवहार करना चाहिए। सम्बन्धों के बिगड़ जाने पर बहुत प्रयास करने पर भी सुधारा नहीं जा सकता, जैसे दूध के फट जाने के बाद उसे चाहे कितना ही मथ लें किन्तु उससे मक्खन नहीं निकलता।

रहिमन देखि बड़ेन को, लघु न दीजिए डारि ।
जहाँ काम आवे सुई, कहा करे तलवारि ॥

HkofKz बड़ी वस्तु प्राप्त होने पर छोटी वस्तु का महत्त्व कम नहीं होता। सुई का काम तलवार नहीं कर सकती। मानवीय सम्बन्धों में भी हमें छोटे—बड़े सभी का आदर करना चाहिए।

जो रहीम उत्तम प्रकृति, का करि सकत कुसंग ।
चन्दन विष व्यापै नहीं, लिपटे रहत भुजंग ॥

HkofKz उत्तम स्वभाव के व्यक्ति को बुरी संगति भी बिगड़ नहीं पाती। चन्दन के वृक्ष पर ज़हरीले साँप लिपटे रहते हैं परन्तु इससे चन्दन के गुणों में कोई कमी नहीं होती।

अध्यारा

पाठ शे

- प्रथम दोहे में कवि ने सज्जन व्यक्ति के स्वभाव की तुलना किससे की है?
- ज्ञान की मोटी—मोटी पुस्तकें पढ़ने से अधिक महत्वपूर्ण क्या जानना है?
- किसी व्यक्ति को छोटा समझकर उसकी निन्दा करने से किस प्रकार हानि हो सकती है?
- कवि जब बुरा ढूँढ़ने जाते हैं तो उन्हें सबसे अधिक बुराई किसमें मिलती है?
- किस दोहे से हमें सम्बन्धों को खराब न करने की शिक्षा मिलती है?

आपकी रामझ

- कुसंगति का प्रभाव किन लोगों पर नहीं पड़ता?
- उतावलेपन से क्या हानि हो सकती है?
- कवि ने सुई और तलवार का उदाहरण देकर क्या बताना चाहा है?
- म्यान को छोड़कर तलवार के गुणों पर ध्यान देने की बात कहकर कबीर ने क्या स्पष्ट करना चाहा है?

कुछ करने के लिए

दोहों को कण्ठस्थ कर प्रातःकालीन सभा में इनका गायन करें।

आध्यापक के लिए

- अध्यापक इन दोहों का कक्षा में सामूहिक गायन करवाएँ।
- प्रत्येक दोहे में कही गई मूल बात को स्पष्ट करने के लिए विद्यार्थियों को उदाहरण देकर समझाएँ व कक्षा में चर्चा करें।

सदाचार और निर्मल जीवन सच्ची शिक्षा का आधार है।

—महात्मा गांधी

6

जामुन का पेड़

बादल गरजते रहे। बिजली चमकती रही। दो दिनों तक मूसलाधार वर्षा होती रही। बुलबुल घोंसले में दुबकी बैठी रही। तीसरे दिन वर्षा रुकी। बादल छँटे। सूरज निकला। मौसम बहुत सुहाना हो गया।

बुलबुल अपने घोंसले से बाहर निकली। उसने दो दिन से कुछ खाया—पीया नहीं था। बड़ी जोर की भूख लगी थी। वह एक बगीचे में पहुँची। बगीचे में कई फलदार पेड़ थे। अमरुद लगे हुए थे। पके जामुनों से डालियाँ लदी थीं। बुलबुल ने एक पका जामुन तोड़ा और चोंच में पकड़ कर घोंसले की तरफ उड़ी। एक चट्टान के पास उसकी चोंच से जामुन गिर गया। वह नीचे आकर ढूँढ़ने लगी पर जामुन नहीं मिला।

जामुन तो गीली मिट्टी में धँस गया था। बुलबुल बहुत दुखी हुई। उसने दूसरा भोजन ढूँढ़ा। पर वह जामुन को नहीं भूली। वह रोज चट्टान पर जाती और जामुन ढूँढ़ती। कुछ दिनों के बाद उसने देखा, जहाँ जामुन गिरा था, वहाँ हरे—हरे पत्ते निकल आए थे। वह बड़ी खुश हुई। यह जामुन का ही नन्हा पौधा है, उसे विश्वास हो गया। वह उसकी देखभाल करने लगी। चोंच में तिनके लाकर उसके चारों तरफ बाड़ लगाई। धूप और नमी पाकर पौधा बढ़ने लगा। बुलबुल की खुशी का ठिकाना नहीं था।

एक दिन एक खरगोश वहाँ आया और पौधे को खाने लगा। वह शोर मचाती हुई उस पर झपटी। चोंच मार—मार कर उसे भगाने लगी। जब खरगोश भाग गया, तब ही उसे चैन आया। पौधा बच गया। बुलबुल सोचने लगी, जब यह पेड़ बड़ा होगा, पक्षी इस पर बसेरा करेंगे। लोगों को छाया मिलेगी। यह सबको शुद्ध हवा देगा। खूब जामुन लगेंगे। मैं रहूँ या नहीं रहूँ, पेड़ सबको सुख देगा। उसकी आँखें खुशी से भर आईं।

बच्चो, प्रकृति का महत्त्व हमारे जीवन में केवल सौन्दर्य और उपयोग की दृष्टि से ही नहीं है बल्कि हमने सदैव उसे अपने प्राणों से भी ज्यादा प्यारा समझा है। हमारी संस्कृति वनों,



तपवनों में फली—फूली है। हम वृक्षों को देने वाला अर्थात् देवता समझकर कृतज्ञ भाव से उसकी पूजा करते हैं। अपने पर्यावरण को हरा—भरा बनाए रखने के लिए हमें पेड़ों की रक्षा करनी चाहिए और अधिकाधिक वृक्ष लगाने चाहिए।

अध्याय

पाठ शे

1. बुलबुल घोंसले में दुबककर क्यों बैठी थी?
2. भूख मिटाने के लिए बुलबुल कहाँ पहुँची?
3. बुलबुल के दुखी होने का क्या कारण था?
4. बुलबुल ने पौधे की रक्षा कैसे की?

आपकी रामङ्ग

1. बुलबुल को खाने के लिए कुछ न मिल पाने का क्या कारण था?
2. बुलबुल की आँखें खुशी से क्यों भर आईं?

कुछ करने के लिए

विद्यार्थी अपने जन्मदिन पर एक पौधा अवश्य लगाएँ और उसकी देखभाल भी करें।

आधापक के लिए

विद्यालय के प्रांगण को हरा—भरा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।

कोमल हाथ से स्पर्श करो क्योंकि वृक्षों में भी आत्मा है।

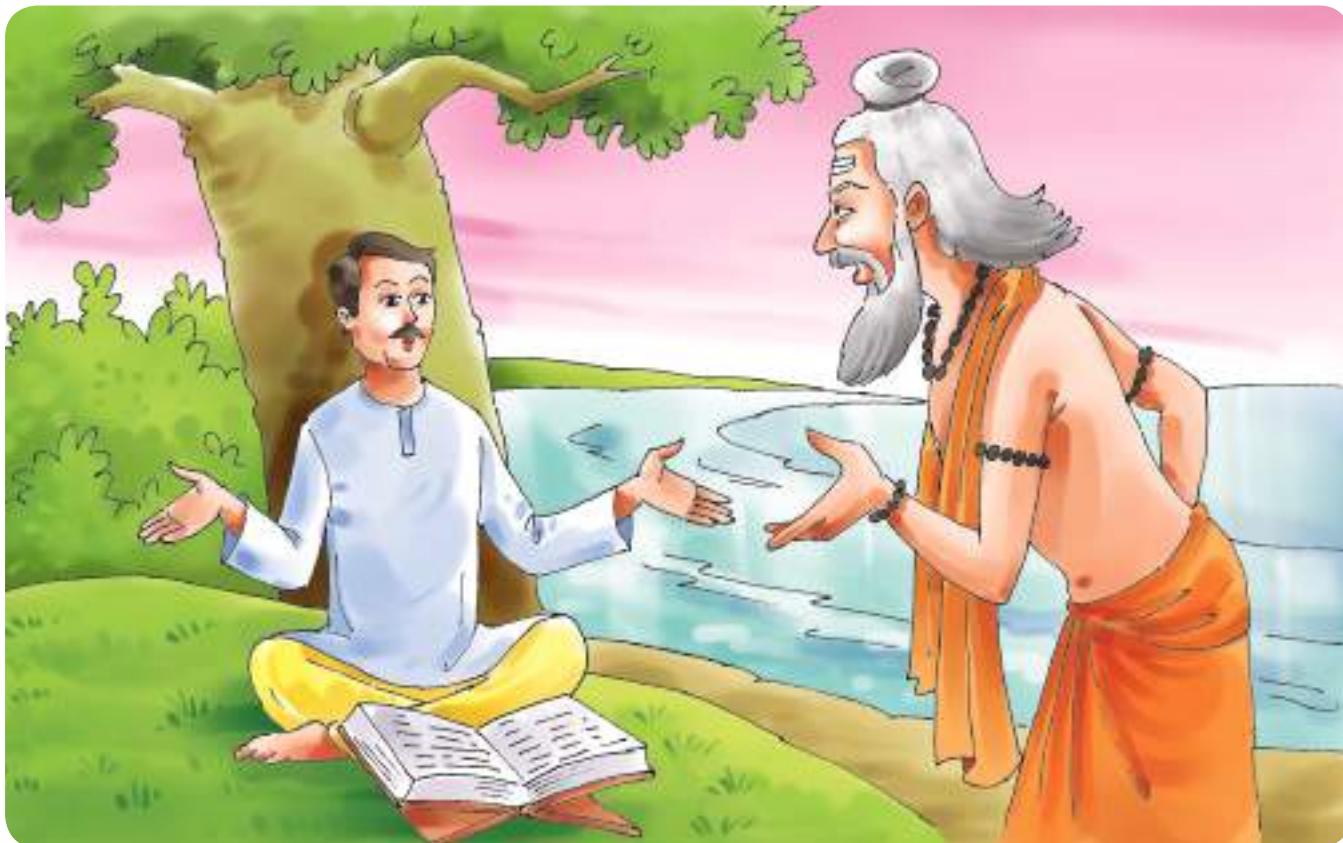
—वर्द्धसर्वथ

7

श्रद्धा

गुरुजी अपने शिष्यों को रोज की भाँति शिक्षा दे रहे थे। आज का विषय था—श्रद्धा। गुरुजी ने शिष्यों से कहा—‘ईश्वर, माता—पिता, गुरुजनों तथा अपने परिवार, समाज व राष्ट्र के प्रति सच्ची श्रद्धा रखो। ऐसा श्रद्धावान् व्यक्ति ईश्वर को भी प्रिय होता है।’

सभी शिष्य ध्यानपूर्वक सुन रहे थे। उनमें से एक शिष्य ने आदरपूर्वक प्रश्न किया— ‘गुरुजी, यह श्रद्धा क्या है?’ गुरुजी ने मुस्कराकर शिष्य को बैठने का संकेत दिया। उनकी मुस्कराहट में यह सन्तोष झलक रहा था कि उनके शिष्य आज के विषय के प्रति जिज्ञासु हैं। गुरुजी ने अपनी बात आरम्भ की—‘यमुना के तट पर एक व्यक्ति गीता पाठ के लिए बैठता तो उसकी आँखों से आँसुओं की धारा बहने लगती। प्रतिदिन ऐसा होते देखकर उसी तट पर गीता पाठ करने वाले एक महात्मा ने उस व्यक्ति से पूछा— ‘हे सज्जन! गीता में निहित वह कौन—सा भाव है, जिसे पढ़कर तुम प्रतिदिन इतने भाव—विभोर हो उठते हो।’ व्यक्ति ने सहजता से



उत्तर दिया— ‘मान्यवर, मैं गीता के गूढ़ रहस्य को समझने की योग्यता नहीं रखता। मैं तो हर रोज इस भाव से यहाँ बैठता हूँ कि यह वही यमुना का तट है जहाँ श्रीकृष्ण बाँसुरी बजाया करते थे। ये वही तमाल के वृक्ष हैं जिन पर वे लीलाएँ किया करते थे और यह वही पवित्र गीता है जिसमें उनके मुखारविन्द से निकला जीवन का सार निहित है। केवल मैं ही उनका अर्जुन नहीं बन पाया, यह सोच कर ही मेरी आँखों से आँसू बहने लगते हैं।’ व्यक्ति के मुख से ऐसी बातें सुनकर महात्मा ने कहा कि गीता तो हमने बहुत पढ़ी है परन्तु तुम्हारे जैसा श्रद्धाभाव हमारे पास नहीं है। इसलिए तुम प्रभु के अधिक निकट हो।

कहानी समाप्त करते हुए गुरुजी बोले—

I Üokuq i k l oZ; J) k Hkofr Hkj rA
J) ke; ks ; ai # "ks ; ks ; PN% l , o l %AA+

इसका अर्थ है—प्रत्येक व्यक्ति में चाहे वह जैसा भी हो, एक विशेष प्रकार की श्रद्धा पाई जाती है। लेकिन यह उसके द्वारा अर्जित स्वभाव के अनुसार सतोगुणी, रजोगुणी अथवा तामसी कहलाती है। इस प्रकार अपनी विशेष प्रकार की श्रद्धा के अनुसार ही वह कुछ लोगों से संगति करता है।

श्रद्धा मूलतः सतोगुण से उत्पन्न होती है। मनुष्य की श्रद्धा किसी देवता या किसी महापुरुष या किसी भी धर्म में हो सकती है लेकिन प्रबल श्रद्धा सात्त्विक कार्यों से उत्पन्न होती है।

यह ठीक है कि इस भौतिक संसार में कोई भी कार्य पूर्णतया शुद्ध नहीं होता। वे सब मिश्रित होते हैं। शुद्ध सत्त्व दिव्य होता है। जब तक श्रद्धा पूर्णतया सात्त्विक नहीं होती, तब तक वह मानव स्वभाव के किसी भी अवगुण से दूषित हो सकती है। पूजा भी भिन्न-भिन्न प्रकार की होती है परन्तु हमें यह स्मरण रखना चाहिए कि हमारी श्रद्धा सदैव सतोगुण से अभिप्रेरित हो।

गुरुजी ने स्पष्ट करते हुए कहा— ‘भक्ति का स्वरूप गुरुभक्ति, मातृभक्ति, पितृभक्ति, देशभक्ति या ईशभक्ति चाहे जो भी हो, सभी के मूल में श्रद्धा का भाव होना उसी प्रकार महत्त्वपूर्ण है, जैसे वृक्ष से फल और छाया प्राप्त करने के लिए उसकी जड़ को सींचना या शरीर के सभी अंगों को पुष्ट करने के लिए आमाशय को भोजन प्रदान करना। जीवन का यही दर्शन श्रद्धा कहलाता है।’ गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं कि श्रद्धा के द्वारा ही प्रगति का मार्ग प्रशस्त होता है।

J) lokYHrs KkuarRij%l a rfUhz %
KkuayCok i jka ' kMUrrefpj s kxPNfrAA

अतः श्रद्धाभाव को अपने जीवन में दृढ़ता से अपनाओ और श्रद्धावान् बनो।

अध्यारा

पाठ शे

1. गुरुजी के उपदेश का क्या विषय था?
2. ईश्वर को कैसा व्यक्ति प्रिय होता है?
3. प्रतिदिन गीता पढ़ते समय व्यक्ति की आँखों से आँसू क्यों बहने लगते थे?
4. महात्मा ने गीता पढ़ने वाले सज्जन को प्रभु के अधिक निकट क्यों बताया?

आपकी रामझ

1. सच्ची व प्रबल श्रद्धा की उत्पत्ति कैसे होती है?
2. किस प्रकार का आचरण व कार्य हमें सात्त्विकता की ओर ले जाता है?
3. हर प्रकार की भवित के मूल में श्रद्धा का होना महत्वपूर्ण है। पाठ में इस बात को कौन—से उदाहरण देकर स्पष्ट किया गया है?

कुछ करने के लिए

गीता में वर्णित सतोगुण, रजोगुण व तमोगुण के विषय में पढ़ें।

अध्यापक के लिए

पाठ में गीता के श्लोक दिए गए हैं, उनका शुद्ध उच्चारण करवाते हुए कक्षा में अनुवाचन करवाएँ।

सत्त्व गुण की वृद्धि होने पर बुद्धि पूरी तरह से कार्य करती है और मन में उत्साह बना रहता है।

—गीता

गीता-पाठ (पठन और मनन के लिए)

गीता गीत है, यह जीवन संगीत है। गीता मनुष्य मात्र के लिए प्रेरणा का स्रोत है। गीता रागी, विरागी, ब्रह्मचारी, विद्यार्थी, गृहस्थी, वानप्रस्थी संन्यासी सभी के लिए जीवनोपयोगी एवं पथ-प्रदर्शक है। गीता में कुल अठारह अध्याय हैं। प्रस्तुत पाठ में गीता के प्रथम तीन अध्यायों को सार रूप में दिया जा रहा है।

प्रथम अध्याय

प्रथम अध्याय में महाभारत युद्ध के प्रारम्भ में धृतराष्ट्र द्वारा युद्ध की परिस्थिति के विषय में पूछने पर संजय युद्धस्थल पर खड़ी सेनाओं, सेनानायकों तथा युद्ध क्षेत्र में घटने वाली घटनाओं का वर्णन सुनाते हैं। युद्ध क्षेत्र में दोनों ओर अपने ही सम्बन्धियों को मरने-मारने के लिए तैयार देखकर अर्जुन को विषाद अर्थात् दुःख होता है। अतः इस अध्याय में वर्णित विषय को अर्जुन-विषाद-योग नाम दिया गया है। इस अध्याय में युद्ध के वर्णन प्रसंग में सेनाओं के प्रधान वीरों की गणना और सामर्थ्य का वर्णन किया गया है। उसके अनन्तर अर्जुन द्वारा युद्ध के लिए दोनों सेनाओं के सैनिकों के निरीक्षण का वर्णन है। इस अध्याय में पाण्डवों तथा कौरवों के प्रमुख सेनानायकों के नामों का उल्लेख किया गया है। इसके अनन्तर पांचजन्य, देवदत्त, पौण्ड्र, अनन्त विजय, सुघोष और मणिपुष्पक शंखों का भी उल्लेख है। दोनों सेनाओं में अपने सगे सम्बन्धियों को देखकर मोहग्रस्त होने के कारण कर्तव्यविमुख अर्जुन ने कहा—

fufeUkkfu p i'; kfe foijhrkf u dckloA
u p J\$ ks uq'; kfe gRok Lot uekgosAA

केशव सभी विपरीत लक्षण दिख रहे मन म्लान है।
रण में स्वजन सब मारकर दिखता नहीं कल्याण है॥

हे केशव! मैं लक्षण भी विपरीत ही देख रहा हूँ तथा युद्ध में अपने लोगों को मारकर कल्याण भी नहीं देखता।

द्वितीय अध्याय

श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय का नाम सांख्य-योग है। इस अध्याय में 72 श्लोक हैं। इस अध्याय में विषादग्रस्त, युद्ध से विमुख अर्जुन को क्षत्रिय धर्म के अनुसार युद्ध करने की

आवश्यकता का निरूपण, निष्काम कर्मयोग एवं अध्याय के अन्तिम भाग में स्थिर बुद्धि पुरुष के लक्षणों का विवेचन किया गया है।

सांख्ययोग के मुख्य सिद्धान्त— आत्मा की नित्यता, भोगों की नश्वरता एवं सहनशीलता को मोक्ष प्राप्ति में सहायक बताया है। राष्ट्र की रक्षा के निमित्त युद्ध से विमुख होना क्षत्रिय के धर्म के अनुरूप नहीं है। राष्ट्र में शान्ति और परस्पर सद्भाव की स्थापना हेतु फलत्यागपूर्वक कर्म करने के लिए प्रेरित किया गया है। भय और राग से रहित, सुख-दुःख में समबुद्धि रखने वाले व्यक्ति का स्थिर बुद्धि वाले पुरुष के रूप में वर्णन करते हुए प्रशंसा की गई है। सभी परिस्थितियों में सम्भाव तथा अनासक्ति भाव से कर्म करने का उपदेश देते हुए श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि –

; kxLFk% d# dekl. k l ङः R; Drok /kuऽ ; A
fl) ī fl) ī k%l eks Hrook l eRoa; kx mP; r\$AA

आसक्ति सब तज, सिद्धि और असिद्धि मान समान ही।
योगस्थ होकर कर्म कर है योग समता-ज्ञान ही ॥

हे धनंजय! तू आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्मों को कर। समत्वभाव को ही योग कहा जाता है।

तृतीय अध्याय

श्रीमद्भगवद्गीता के तृतीय अध्याय का नाम कर्मयोग है। इस अध्याय में 43 श्लोक हैं। इस अध्याय में ज्ञानयोग और निष्काम कर्मयोग की श्रेष्ठता, यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता एवं ज्ञानवान् पुरुष के लिए लोकसंग्रह के निमित्त कार्य करने की आवश्यकता का प्रतिपादन किया है। ज्ञानी और अज्ञानी मनुष्य के लक्षण बताते हुए राग-द्वेष रहित होकर कार्य करने की प्रेरणा दी है। अध्याय के अन्तिम भाग में कार्य से समुत्पन्न दोषों का वर्णन करते हुए उनके निरोध के उपायों को बताया गया है। बाह्य कर्मन्द्रियों से विषयों का निरोध एवं मन से विषयों का चिन्तन करनेवाले को मिथ्याचारी कहा गया है।

deUhz kf. k l a E; ; vklrs eul k l ejuA
bfUhz kf kzbewkRek feF; kpkj%l mP; r\$AA

कर्मन्द्रियों को रोक जो मन से विषय चिन्तन करे।
वह मूढ़ पाखण्डी कहाता दम्भ निज मन में भरे ॥

जो मूढबुद्धि पुरुष समस्त इन्द्रियों को हठपूर्वक (ऊपर से) रोककर उन इन्द्रियों के विषयों का मन से चिन्तन करता रहता है, वह मिथ्याचारी अर्थात् पाखण्डी कहा जाता है।

8

रामप्रसाद बिस्मिल

1 jQj ksh dh reuk vc geljsfny eaq\$
 nsuk gSt kj fdruk ckt w, &dkfry eaq\$
 oDr vkus ns crk nxs rqs, vkl ek
 ge vHh l s D; k crk, l D; k geljsfny eaq\$
 , s 'kgln&eqlfeYyr rjs t Tckaisful kj
 rjh djckuh dk ppkxj dh egfQy eaq\$



मुकद्दमे के दौरान रामप्रसाद बिस्मिल जब ये पंक्तियाँ गाते थे, तो जज को भी कुछ देर के लिए अपनी कार्यवाही रोकनी पड़ती थी। बिस्मिल उन चार व्यक्तियों में से एक थे जिन्हें स्वतन्त्रता संग्राम में काकोरी काण्ड के अपराध में फाँसी दी गई थी।

बचपन से ही रामप्रसाद में पढ़ने की इच्छा बड़ी तीव्र थी। वे जैसे—तैसे पैसे जुटाकर किताबें खरीदते और पढ़ते थे। इन्हीं दिनों उन्हें सत्यार्थप्रकाश भी पढ़ने को मिला। इसे पढ़कर उनके जीवन का एक नया अध्याय शुरू हुआ। उन्होंने स्वयं लिखा है कि इस ग्रन्थ से उनके जीवन का स्वर्णिम पृष्ठ खुल गया। वे एक तख्त पर कम्बल बिछाकर सोने लगे। वे उबली दाल व साग से एक समय भोजन करते थे। मिर्च और खटाई तो वे छूते तक नहीं थे। वे नित्य प्रति व्यायाम करते और स्वाध्याय भी करने लगे थे। इसी समय वे आर्य समाज से जुड़ गए और साधुओं तथा विद्वानों के उपदेश सुनने लगे। आर्य समाज ने देशभक्ति, त्याग और बलिदान जैसे विचार इनकी रग—रग में समाहित कर दिए। इन्हीं दिनों रामप्रसाद का सम्पर्क ऐसे व्यक्तियों से हुआ जो देश को आज़ाद कराने की सोचते थे। शाहजहाँपुर में लोकमान्य तिलक के विचार सुनकर वे आज़ादी के संघर्ष में कूद पड़े। देश के प्रति उनका प्रेम इस बात से प्रकट होता है कि देश की स्वतन्त्रता के लिए वे अपना सुख—चैन त्यागकर गाँव—गाँव घूमे व देशवासियों को गुलामी की निद्रा से जगाया। ब्रिटिश सरकार के क्रूर अत्याचारों से उनका क्रोध बढ़ता ही जा रहा था। ब्रिटिश राज के अमानवीय कृत्यों को देखकर बिस्मिल का खून खौल उठता था। अतः उन्होंने ब्रिटिश राज को उखाड़ फेंकने का प्रण कर लिया।

स्वाधीनता की गतिविधियों के संचालन हेतु धन की आवश्यकता थी। धन की इस कमी को

दूर करने के लिए रामप्रसाद बिस्मिल ने अपने साथियों के साथ मिलकर काकोरी स्टेशन के निकट 9 अगस्त, 1925 को सरकारी खजाना लूटा। उनके कार्यों से ब्रिटिश सरकार में खलबली मच गई। अंग्रेजी सरकार ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया ओर फाँसी की सजा सुना दी। तब जेल में ही बिस्मिल ने अपने दोस्तों के नाम फरमान लिखा था—



‘सबको मालूम है कि 19 दिसम्बर, 1927 को प्रातः 8 बजे मैं फाँसी के फन्दे पर लटका दिया जाऊँगा। उसके बाद मेरा शरीर पंचतत्व में विलीन हो जाएगा। मैं ईश्वर से यही प्रार्थना करता हूँ कि वे मुझे बार-बार इसी पुण्य धरा पर पैदा करें।’ इस भाव को उन्होंने अपनी शायरी में कुछ इस प्रकार व्यक्त किया है—

; fn n's kfgr ejuk iM; ePdkl l gl h clj H
rks H u eabl d"V dk fut /; ku eaykA; dHKA
gs bZkl Hkj ro"KZ ea 'kr clj ejk t lk gk
dkj.k lnk gh eR q dk n's kki dkjd deZ gkA

बिस्मिल ने फाँसी का फन्दा चूमने से पूर्व ‘भारतमाता की जय’ तथा ‘वन्दे मातरम्’ का उद्घोष किया। उन्होंने ईश्वर का ध्यान करते हुए कहा— ‘हे ईश्वर! मुझे वर दो कि अन्तिम साँस तक मैं तुम्हारा ही ध्यान करूँ तथा तुममें ही विलीन हो जाऊँ।’ फिर उन्होंने अन्तिम बार



धरतीमाता को प्रणाम किया, मिट्टी का तिलक लगाया और 'वन्दे मातरम्' कहते हुए फाँसी के फन्दे पर झूल गए।

अध्यारा

पाठ शे

1. रामप्रसाद बिस्मिल में क्रान्तिकारी विचारों का जन्म कैसे हुआ?
2. रामप्रसाद बिस्मिल का खून कब खौल उठता था?
3. काकोरी स्टेशन से सरकारी खजाना लूटने के पीछे क्या उद्देश्य था?
4. फाँसी का फन्दा चूमने से पूर्व बिस्मिल ने क्या उद्घोष किया?

आपकी रामझ

1. रामप्रसाद बिस्मिल को फाँसी की सजा क्यों दी गई?
2. रामप्रसाद बिस्मिल के जीवन से आपको क्या प्रेरणा मिलती है?

कुछ करने के लिए

रामप्रसाद बिस्मिल द्वारा लिखी गई कविताओं को पुस्तकालय से लेकर पढ़ें तथा उन्हें कण्ठस्थ कर प्रार्थना सभा में प्रस्तुत करें।

अध्यापक द्वे लिए

1. स्वतन्त्रता के संघर्ष में योगदान करने वाले स्वतन्त्रता सेनानियों के त्याग और बलिदान की चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को अपने देश व देशभक्तों के प्रति सम्मान व गर्व का भाव रखने की सीख दें।
2. रामप्रसाद बिस्मिल के गीतों का गायन करने में बच्चों का मार्गदर्शन करें।

जीने के अपने अधिकार की पूरी रकम चुका कर ही हम आज़ादी पाते हैं।

—रवीन्द्रनाथ टैगोर

9

चरित्र-निर्माण न भूलें

निर्माणों के पावन युग में, हम चरित्र-निर्माण न भूलें स्वार्थ-साधना की ओँधी में, वसुधा का कल्याण न भूलें। माना अगम, अगाध सिन्धु है, संघर्षों का पार नहीं है किन्तु डूबना मझधारों में, साहस को स्वीकार नहीं है जटिल-समस्या सुलझाने का, नूतन अनुसन्धान न भूलें। शील, विनय, आदर्श, श्रेष्ठता, तार बिना झंकार नहीं है शिक्षा क्या स्वर साध सकेगी, यदि नैतिक आधार नहीं है कीर्ति- कौमुदी की गरिमा में, संरक्षति का सम्मान न भूलें। आविष्कारों की कृतियों में, यदि मानव का प्यार नहीं है सृजनहीन विज्ञान व्यर्थ है, प्राणी का उपकार नहीं है भौतिकता के उत्थानों में, जीवन का उत्थान न भूलें।



अध्यारा

पाठ शे

1. कवि ने कौन—सा निर्माण न भूलने की बात कही है?
2. हमें मिलकर किसका कल्याण करना चाहिए?
3. जटिल समस्याओं को सुलझाने के लिए किस कार्य की आवश्यकता है?
4. शिक्षा का आधार क्या होना चाहिए?
5. कवि ने किस प्रकार की वैज्ञानिक उन्नति को व्यर्थ बताया है?

आपकी रामङ्ग

1. भौतिक प्रगति का क्या अर्थ है?
2. कवि के अनुसार हमें जीवन का उत्थान किस प्रकार करना है?

कुछ करने के लिए

कविता में कहा गया है 'सृजनहीन विज्ञान व्यर्थ है, प्राणी का उपकार नहीं है।' विज्ञान के ऐसे दो आविष्कारों के विषय में लिखें जिनका प्रयोग मानव—हित में किया जा रहा है तथा वे आविष्कार भी लिखें जिनका प्रयोग मानव के लिए हितकारी नहीं है।

अध्यापक ले लिए

1. विद्यार्थियों को कविता में आए कठिन शब्दों के अर्थ बताएँ।
2. कविता का मूल भाव स्पष्ट करते हुए यह बताएँ कि चरित्र ही मनुष्य की बहुमूल्य पूँजी है। अतः नैतिक आचरण पर कक्षा में चर्चा करें।

चरित्र की शुद्धि ही सारे ज्ञान का ध्येय होनी चाहिए।

—महात्मा गाँधी

10

हाथों में तिरंगा थाम लिया

भारत को स्वतन्त्र कराने में बहुत—से देशभक्तों ने जान की बाज़ी लगा दी। स्वतन्त्रता के इन दीवानों ने यह सिद्ध कर दिया कि हम चाहे किसी भी जाति या धर्म से सम्बन्ध रखते हों, देश से बढ़कर कुछ भी नहीं। चाहे हम मद्रास में रहते हों अथवा बंगाल में, पहले हम भारतीय हैं। इसी भावना को हृदय में बसाकर देश के कोने—कोने से क्रान्तिकारियों ने स्वतन्त्रता संग्राम की घोषणा की थी। सभी का एक ही लक्ष्य था—भारत को आज़ाद कराना। आज़ादी के इस संघर्ष में बालकों ने भी अपनी देशभक्ति का परिचय देते हुए यह सिद्ध कर दिया कि अच्छा और नेक काम करने के लिए आयु में बड़ा होना आवश्यक नहीं है। मोहम्मद इस्माइल एक ऐसा ही बालक था जिसने आयु में छोटा होने पर भी देश के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए।

भाई करमदीन कश्मीर से आकर अमृतसर में रहने लगे थे। लोग इन्हें कालू कश्मीरी कहकर पुकारते थे। वह एक सच्चे देशभक्त थे। सन् 1912 ई० में उनके घर एक बच्चे ने जन्म लिया, जिसका नाम मोहम्मद इस्माइल रखा गया। बचपन से ही मोहम्मद इस्माइल अपने अब्बा को क्रान्तिकारियों का साथ देते हुए देखता था। जब भी घर में स्वतन्त्रता की बात होती, इस्माइल बड़े ध्यान से सुनता रहता था। एक दिन की बात है, रात के समय करमदीन कहीं जाने की तैयारी कर रहे थे। अचानक इस्माइल की आँख खुल गई। इतनी रात में अब्बा कहाँ जा रहे हैं, सोचता हुआ इस्माइल उठ बैठा और अपनी अम्मी से बोला—‘अम्मी! अब्बू कहाँ जा रहे हैं? अम्मी बोली—‘बेटा! तुम्हारे अब्बू अंग्रेजों की खिलाफत में होने वाली सभा में हिस्सा लेने जा रहे हैं।’ इस्माइल ने अम्मी से पूछा—‘ये अंग्रेज कौन हैं जिनसे आप इतनी घृणा करते हैं?’ माँ इस प्रश्न को सुनकर सकपका उठी। फिर उन्होंने इस्माइल को बताया—‘बेटा! अंग्रेज बहुत शैतान हैं, वे हम भारतीयों को बहुत सताते हैं। हम उनके गुलाम जो हैं।’ इस्माइल ने फिर पूछा—‘अम्मी गुलाम क्या होता है?’ अम्मी ने समझाते हुए कहा—‘बेटा इनकी मर्जी के बिना हम कुछ भी नहीं कर सकते। ये हमारे मालिक हैं। इनका कहना न मानने पर मार खानी पड़ती है। हमारी भारतमाता इनके जुल्मों से बहुत दुखी हो चुकी है।’ ‘ये भारतमाता कौन हैं?’ इस्माइल ने एक और प्रश्न किया।

बालक की बातें सुनकर वे बोलीं, ‘बेटा, भारतभूमि हम सब भारतवासियों की माता के समान है इसलिए हम इसे भारतमाता कहते हैं। उसका दुख हम सब मिलकर ही दूर करेंगे। तुम्हारे



अबू भी यही कहा करते हैं। 'अम्मी, फिर तो मैं भी अपनी भारतमाता के दुख दूर करूँगा।' इस्माइल उछल कर बैठ गया। 'पर अम्मी, एक बात तो बताइए हम भारतमाता के दुख को कैसे दूर करेंगे? परसों ही एक बड़ी—बड़ी मूँछों वाला सिपाही मेरे दोस्त गुरबख्श के घर आया था। उसने गुरबख्श के अबू को डण्डों से खूब पीटा। फिर उन्हें एक जालीदार गाड़ी में बिठाकर ले गया। उसकी आपा और अम्मी जोर—जोर से 'भारतमाता की जय' बोल रही थी। क्या वे भी भारतमाता को प्यार करती हैं?' 'हाँ, मेरे लाल, हिन्दुस्तान में रहने वाले सभी लोग भारतमाता को प्यार करते हैं। इसको आज़ाद कराने के लिए जान तक कुर्बान कर देते हैं,' माँ ने समझाया।

'ये अंग्रेज तो बहुत खराब लोग हैं। अगर ये हमारे घर के आस—पास भी आए तो मैं अकेला ही उन्हें भगा दूँगा। एक दिन अबू आपसे कह रहे थे कि जो भारतमाता को आज़ाद कराएगा, अल्लाह उसे प्यार करेंगे। मैं भी अबू जैसे काम करूँगा, देख लेना।' बालक इस्माइल की आँखें जोश से चमकने लगीं। माँ ने इस्माइल को छाती से लगा लिया और कहा— 'मेरे बच्चे, मेरे लाल! खुदा तुझे नेकी की राह दिखाए। तू अपने वतन को आज़ाद कराए, मेरी तो यही दुआ है। अच्छा अब तू सो जा। सुबह होने में अभी देर है।'

अगले दिन जब इस्माइल विद्यालय पहुँचा तो सभी की जुबान पर एक ही किस्सा था। कल जलियाँवाला बाग में एक सभा होगी। सभी लोग उस सभा में सम्मिलित होना चाहते थे। अंग्रेजों के विरुद्ध अपने उद्गार प्रकट करने का अच्छा अवसर था। उधर अंग्रेज सरकार ने भी पूरी तरह से मोर्चाबिन्दी कर ली थी। घर आते ही इस्माइल ने बस्ता एक ओर रखा और अपने अबू से सट कर बैठ गया। अबू ने प्यार से इस्माइल का सिर सहलाया और बोले— ‘आज तो मेरे शहजादे को मुझ पर बड़ा प्यार आ रहा है। क्यों मियाँ, कुछ चाहिए क्या?’ ‘पहले आप दोनों खाना खा लीजिए, फिर बातें कीजिएगा।’ अबू की माँ बोली और थाली सामने रख दी। खाना खाते—खाते अचानक इस्माइल बोला— ‘अबू कल जलियाँवाला बाग में सब लोग जाएँगे, वहाँ मैं भी चलूँगा। मैं भी भारतमाता को आजाद कराऊँगा। करमदीन के हाथ का कौर हाथ में ही रह गया। उसने स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि इतनी नन्ही उम्र का बच्चा देश की आजादी के लिए इतना गम्भीर हो सकता है। उसकी आँखों में खुशी के आँसू छलकने लगे। उसने इस्माइल से कहा—‘हाँ मियाँ, अपनी अम्मी के साथ तुम भी जलियाँवाला बाग के लिए जरूर चलना। इस नेक काम में तो हम सभी को शामिल होना है।’ ‘अबू, मैं अपने दोस्तों को बता कर बस अभी आया।’ यह कहता हुआ इस्माइल बाहर की ओर दौड़ गया।

13 अप्रैल, 1919 ई० का दिन था। जलियाँवाला बाग में देशभक्तों का जमघट लगना शुरू हो गया। बच्चे, बूढ़े, स्त्री, पुरुष सभी का उत्साह देखते ही बनता था। भीड़ इतनी अधिक थी कि तिल रखने की भी जगह नहीं थी। ‘इंकलाब ज़िन्दाबाद’ के नारों से धरती आसमान गूँज रहा था। बालक इस्माइल भी छोटे-छोटे हाथ उठाकर पूरी आवाज से नारे लगा रहा था। कुछ समय बाद सभा शुरू हुई। सभा अभी चल ही रही थी कि अचानक गोलियाँ चलने लगीं और चारों ओर भगदड़ मच गई। बाग से बाहर निकलने का केवल एक ही रास्ता था, वहाँ भी अंग्रेजी पलटन बन्दूक लिए हुए डटी थी। देखते—देखते पूरा बाग लाशों से भर गया। कुछ लोग दर्द से कराह रहे थे। कुछ अधमरे तो कुछ बेहोश पड़े थे। इस्माइल की छाती पर भी गोली लगी थी। खून लगातार बह रहा था, फिर भी उसके होठों से ‘इंकलाब ज़िन्दाबाद’ की आवाज निकल रही थी। यही कहते हुए इस वीर बालक ने सदा के लिए आँखें मूँद लीं।

सात वर्ष के इस्माइल ने अपने रक्त से स्वतन्त्रता के दीपक की लौ और तेज कर दी। एक फूल और झड़ गया, पर अपनी महक से भारतमाता को और अधिक महका गया।

oru dh [kfrj ejusdk t c geus [kpk dk uke fy; k
t ; fgUh dk ukjk xw mBk glFkaeafrjakk Fk e fy; kA

अध्यारा

पाठ से

1. जलियाँवाला बाग की घटना कब हुई?
2. रात के समय करमदीन कहाँ जाने की तैयारी कर रहे थे?
3. माँ ने बालक को भारतमाता के विषय में क्या समझाया?
4. इस्माइल के विद्यालय में किस बात की चर्चा जोरों पर थी?
5. बालक इस्माइल के बलिदान ने क्या सिद्ध कर दिखाया?

आपकी रामङ्ग

1. वह कौन—सी भावना थी जिसके कारण देश के हर कोने से क्रान्तिकारियों ने स्वतन्त्रता संग्राम की घोषणा की?
2. जलियाँवाला बाग में सभा क्यों की गई?
3. सभी क्रान्तिकारियों का क्या उद्देश्य था?
4. देशहित में किया गया छोटा—सा कार्य भी देशभक्ति का ही रूप है। आप अपनी सामान्य दैनिकचर्या में देश के हित और उत्थान के कार्यों में किस प्रकार सहयोग दे सकते हैं?

कुछ करने के लिए

अध्यापक की सहायता से जलियाँवाला बाग की घटना को अभिनय द्वारा प्रस्तुत करें।

आध्यापक के लिए

निहत्थे लोगों पर अंग्रेजों द्वारा गोलियाँ चलाना हिंसात्मक व अमानवीय कार्यवाही थी। सभा को तितर—बितर करने के लिए और क्या उपाय किए जा सकते थे जिनसे इतनी निर्दोष जानें न जातीं। चर्चा करें।

महान् त्याग के द्वारा ही महान् कार्य सम्भव है।

—स्वामी विवेकानन्द

भारत के महात् रसायनवेता—नागार्जुन

प्राचीन भारत ने न केवल गणित और ज्योतिष के क्षेत्र में ही अनेक नए आविष्कार कर विश्व की ज्ञान—सम्पदा को समृद्ध किया बल्कि रसायनशास्त्र जैसे अधुनातन क्षेत्र में भी अभूतपूर्व योगदान दिया है। नागार्जुन ऐसे ही एक सुप्रसिद्ध रसायनशास्त्री थे।

सिन्धुधाटी से प्राप्त अवशेषों से पता चलता है कि उस समय भी भारत में रसायन और धातु विज्ञान की साधारण जानकारी रखने वाले लोग थे। इस बात के प्रमाण हमें खुदाई में मिले मिट्टी के रंगीन बर्तनों, चमकीली मोहरों, ताँबे और काँसे से बनी वस्तुओं से मिलते हैं। बाद में आयुर्वेद के युग में भी जड़ी—बूटियों से औषधियों, वनस्पति अम्लों तथा क्षारों आदि को बनाने की प्रक्रिया चलती रही।

आठवीं शताब्दी में धातुओं को यौगिक बनाने तथा औषधि के रूप में उनका उपयोग करना प्रारम्भ किया गया। इस प्रकार प्राचीन भारत में रसायन विज्ञान (कीमियागरी) के क्रमिक विकास में अनेक रसायनवेत्ताओं की भूमिका रही। इनमें नागार्जुन सर्वाधिक प्रसिद्ध रहे।

नागार्जुन का जन्म मध्यप्रदेश के छत्तीसगढ़ में हुआ। छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले में पैरी नदी के तट पर एक ग्राम है—बालूका। प्राचीनकाल में पैरी नदी का नाम था—पार्वती नदी और बालू गाँव कहलाता था—बालूका ग्राम। सतपुड़ा की सुरम्य पर्वतमालाओं की गोद में स्थित यह बालूका ग्राम ही नागार्जुन की जन्मभूमि है।

जन्म के अवसर पर ज्योतिषियों ने शिशु की सात वर्ष की आयु में मृत्यु की भविष्यवाणी की। माता—पिता का चिन्तित होना स्वाभाविक था। सात वर्ष की आयु में ही परिवार को छोड़कर नागार्जुन नालन्दा चले गए और गहन अध्ययन करके वहाँ के कुलपति पद तक पहुँचे।

चिकित्सा के क्षेत्र में उनका योगदान उल्लेखनीय है। उन्होंने 'सुश्रुत—संहिता' का सम्पादन और संशोधन किया तथा उसमें एक नया अध्याय उत्तरतन्त्र जोड़ा। उन्होंने कक्षपुत्र तन्त्र, आरोग्य मंजरी, योगसार और योगाष्टक नामक ग्रन्थों की रचना की। किन्तु रसरत्नाकर उनकी सबसे प्रसिद्ध कृति है। इस पुस्तक में उन्होंने विभिन्न धातुओं से बनने वाले

यौगिकों, विशेषरूप से पारे के यौगिकों को बनाने व उपयोग का वर्णन है। इस ग्रन्थ में वर्णित रासायनिक क्रियाओं को पढ़कर आज का वैज्ञानिक समुदाय आश्चर्य में पड़ जाता है। उन्होंने ऐसे नुस्खों का वर्णन किया है, जिनमें पारे से संजीवनी और अन्य धातुओं से यौगिक बनाने के लिए पशुओं और वनस्पति तत्त्वों, अम्लों और खनिजों का इस्तेमाल किया गया। हीरे जैसे बहुमूल्य रत्न और मोती के शोधन के लिए उन्होंने वनस्पति से बने तेजाबों के प्रयोग का सुझाव दिया। इनमें खट्टा दलिया, पौधे और फलों के रस थे। उन्होंने बताया कि अन्य धातुओं को सोने जैसा कैसे बनाया जा सकता है, जिनकी पीली चमक सोने जैसी हो। इस पुस्तक में हिंगुल और टिन जैसे केलेमाइन से पारे जैसी वस्तु बनाने का तरीका भी दिया गया है।

कहा जाता है कि एक बार देश में वर्षा न होने से भयंकर अकाल पड़ा। लोग भूखे मरने लगे। राजा ने इस समस्या के समाधान के लिए नागार्जुन से सुझाव माँगा। इस पर नागार्जुन ने गम्भीर चिन्तन और अन्य धातुओं से सोना बनाने की विद्या सीखने के लिए समुद्र पार द्वीप पर एकान्तवास किया। सोना बनाने की विद्या सीखकर वे वापस आए तथा राजा को सन्देश भिजवाकर बहुत बड़ी मात्रा में अपने आश्रम में ताँबा मँगवाया। कुछ दिनों बाद नागार्जुन ने ताँबे का सोना बनाकर राजा को दे दिया। राजा ने ताँबे से निर्मित सोने को विदेशों में बेचकर अन्न खरीदा तथा प्रजा में वितरित कर दिया। इस प्रकार नागार्जुन ने अपने रसायन ज्ञान के बल पर अकाल का संकट दूर किया।

उनकी पुस्तकों से हमें धातुओं के शुद्धिकरण व यौगिकीकरण की जानकारी मिलती है। उन्होंने लिखा है –कितना आश्चर्यजनक है कि वनस्पति अम्लों तथा भेड़ के दूध में कई बार घोटी जाने के पश्चात सिन्दूर (लाल मरक्यूरिक सल्फाइड) चाँदी को सोने जैसी चमक प्रदान कर देता है। वे लिखते हैं –‘देखो! इस पर आश्चर्य नहीं होगा कि मिट्टी से निकाले गए क्षार, भेड़ का दूध, शुद्धीकृत मक्खन तथा अपने भार के सोलहवें अंश के बराबर तेल के साथ ताँबे को पिघलाने पर ताँबा बालचन्द्र की भाँति शुद्ध हो जाएगा।’

उन्होंने पारे को शोधकर उसकी भस्म बनाने की विधि भी ज्ञात की तथा विभिन्न धातुओं की मारण विधि का वर्णन भी किया। उनका विचार था कि धातुओं को मारकर यदि उसका सेवन किया जाए तो शरीर को सदैव रोगमुक्त रखा जा सकता है।

नागार्जुन के परवर्ती विद्वानों वृन्द और चक्रपाणि ने अपनी मान्यताएँ स्थापित करने और अपनी खोजों में नागार्जुन के ज्ञान का आश्रय लिया तथा उन्हें रसायन शास्त्र का विशेषज्ञ माना है।

अध्यारा

पाठ शे

1. नागार्जुन कौन—से शास्त्र के ज्ञाता थे?
2. हम किस आधार पर कह सकते हैं कि प्राचीन काल में भारतीयों को रसायन और धातु—विज्ञान की जानकारी थी?
3. नागार्जुन ने किस ग्रन्थ का सम्पादन और संशोधन किया?
4. नागार्जुन ने कौन—कौन से ग्रन्थों की रचना की?

आपकी रसायन

1. नागार्जुन ने अपने ज्ञान का प्रयोग जनहित के लिए किस प्रकार किया?
2. नागार्जुन की प्रसिद्ध पुस्तक 'रसरत्नाकर' में पारे के सम्बन्ध में क्या बताया गया है?

कुछ करने के लिए

जानकारी एकत्र करें कि नालन्दा विश्वविद्यालय से कौन—कौन से भारतीय विद्वान् जुड़े रहे हैं।

अध्यापक के लिए

रसायनशास्त्र का प्रयोग जीवन के हर क्षेत्र में होता है। विद्यार्थियों से इस पर चर्चा करें।

उत्साही पुरुष के लिए संसार में कोई वस्तु दुर्लभ नहीं।

—वाल्मीकि

बाल्यकाल जीवन की सबसे सुन्दर अवस्था है जिसमें मन और बुद्धि अत्यन्त निर्मल और स्वच्छन्द रहती है। बाल्यकाल में माता-पिता और परिवारजन बालक को भरपूर प्यार और दुलार देते हैं तथा साथ ही साथ उसे ऐसे संस्कार भी देते हैं जो उसके सुनहरे भविष्य का आधार बनाते हैं। बाल्यकाल ही वह अवस्था है जब बालक में विनयशीलता, नम्रता और सदाचार जैसे गुणों की नींव डाली जाती है।

गोस्वामी तुलसीदास जी ने श्रीरामचरितमानस में राजा दशरथ के चारों पुत्रों राम, लक्ष्मण, भरत व शत्रुघ्न की बाललीलाओं और उनके पालन-पोषण का जीवन्त चित्रण प्रस्तुत किया है। इन चौपाइयों में जहाँ बालकों की सहज चंचलता व क्रीड़ाएँ हैं वहीं माता-पिता द्वारा दिए जा रहे अनुपम संस्कारों का भी वर्णन किया गया है। बचपन में दिए गए यही संस्कार बालकों के चरित्र-निर्माण का आधार बनते हैं।



Jh jk^efjrekul ds ckydk M l s dN pks kb; k ; gk nh t k jgh g^s

बालचरित हरि बहुविधि कीन्हा। अति अनन्द दासन्ह कहँ दीन्हा॥
कछुक काल बीतें सब भाई। बड़े भए परिजन सुखदाई॥
चूड़ाकरन कीन्ह गुरु जाई। बिप्रन्ह पुनि दछिना बहु पाई॥
परम मनोहर चरित अपारा। करत फिरत चारिउ सुकुमारा॥
मन क्रम बचन अगोचर जोई। दसरथ अजिर बिचर प्रभु सोई॥
भोजन करत बोल जब राजा। नहिं आवत तजि बाल समाजा॥
कौसल्या जब बोलन जाई। दुमुक दुमुक प्रभु चलहिं पराई॥
निगम नेति सिव अन्त न पावा। ताहि धरै जननी हठि धावा॥
धूसर धूरि भरें तनु आए। भूपति बिहसि गोद बैठाए॥
बालचरित अति सरल सुहाए। सारद सेष सम्मु श्रुति गाए॥
जिन्ह कर मन इन्ह सन नहिं राता। ते जन बंचित किए बिधाता॥
भए कुमार जबहिं सब भ्राता। दीन्ह जनेऊ गुरु पितु माता॥
गुरगृहँ गए पढ़न रघुराई। अलप काल बिद्या सब आई॥
करतल बान धनुष अति सोहा। देखत रूप चराचर मोहा॥
जिन्ह बीथिन्ह बिहरहिं सब भाई। थकित होहिं सब लोग लुगाई॥
जेहि बिधि सुखी होहिं पुर लोगा। करहिं कृपानिधि सोइ संजोगा॥
बेद पुरान सुनहिं मन लाई। आपु कहहिं अनुजन्ह समुझाई॥
प्रातकाल उठि के रघुनाथा। मातु पिता गुरु नावहिं माथा॥
आयसु मागि करहिं पुर काजा। देखि चरित हरषइ मन राजा॥

अध्यारा

पाठ शे

1. कौशल्याजी बालकों को हठपूर्वक पकड़ने का प्रयास क्यों करती हैं?
2. चारों भाइयों का यज्ञोपवीत संस्कार कब किया गया?
3. प्रातःकाल उठने पर श्री रामचन्द्रजी क्या करते हैं?
4. श्रीराम अपने छोटे भाइयों को क्या समझाते हैं?
5. श्री रामचन्द्रजी का कैसा रूप देखकर चराचर मोहित हो जाते हैं?

आपकी रामझ

1. श्रीराम के चरित्र में ऐसी कौन—सी विशेषताएँ हैं जिन्हें देखकर राजा दशरथ हर्षित होते हैं?
2. अपने बाल्यकाल से जुड़ी कोई ऐसी घटना बताएँ जब आपने सहज ही सबका मन मोह लिया हो?

कुछ करने के लिए

बालकाण्ड की चौपाइयों का लयबद्ध गायन करें।

आधापक के लिए

1. चौपाइयों का सरल भाषा में भावार्थ समझाएँ। चौपाइयों में निहित शिष्टाचार की बातें विद्यार्थियों को बताएँ और उन्हें अपनाने को कहें।
2. चौपाइयों का गायन करने में विद्यार्थियों की सहायता करें।

मनुष्य का आचरण ही यह बताता है कि वह कुलीन है अथवा अकुलीन, शूर है अथवा भीरु, पवित्र है अथवा अपवित्र।
—वाल्मीकि रामायण

इतिहास का अनमोल रत्न-पठनाधार्य

संसार में ऐसे उदाहरण विरले ही होंगे, जहाँ किसी माता ने दूसरे की सन्तान को बचाने के लिए स्वयं अपनी सन्तान का बलिदान कर कर्तव्य निभाया हो। भारत के इतिहास में ऐसा ही एक नाम है—पन्नाधाय, जिसके त्याग और बलिदान की कहानी आज भी गर्व के साथ घर-घर में सुनाई जाती है।

बात उस समय की है जब दिल्ली में मुगल बादशाह हुमायूँ का शासन था। राजस्थान की अलग—अलग रियासतों में राजपूतों का शासन था। राजपूतों की वीरता से इतिहास के पन्ने आज भी जगमगा रहे हैं। ऐसे ही जगमगाते पृष्ठों पर पन्नाधाय की कहानी लिखी हुई है।

उस समय चित्तौड़ पर विक्रमाजीत सिंह का शासन था। वे महाराणा संग्रामसिंह (सांगा) के ज्येष्ठ पुत्र थे। महाराणा सांगा की वीरता से भला कौन परिचित न होगा? लेकिन उनका पुत्र विक्रमाजीत सिंह अपने पिता के गुणों से बिलकुल विपरीत था। वह ऐच्छिक तबियत का था। वह स्वभाव और कर्म से अत्याचारी था। उसके अत्याचारों और अन्यायपूर्ण कार्यों से लोग बहुत दुःखी थे। उसे सेना का संगठन करना भी न आता था, उलटे उसने सैनिकों को परेशान कर रखा था जिससे सेना भी उसके विरुद्ध हो गई थी। जब उसका विरोध बहुत अधिक बढ़ गया तो उसे गद्दी से उतार दिया गया।

अब समझा यह थी कि राज्य का शासन—भार कौन सँभाले? राणा संग्रामसिंह का छोटा बेटा उदयसिंह अभी बहुत छोटा था। उसे गद्दी पर नहीं बिठाया जा सकता था इसलिए यह तय हुआ कि जब तक उदयसिंह बड़ा नहीं होता, राजकाज चाचा बनवीर सँभालें। बनवीर वास्तविक चाचा न था किन्तु वह राणा संग्रामसिंह के दरबार में बहुत दिनों से था।

बालक उदयसिंह की माता का देहान्त हो जाने के कारण उसकी देखरेख पन्ना नामक एक धाय किया करती थी। वह बहुत पवित्र आचरण वाली बहादुर महिला थी। पन्ना स्वभाव से अत्यन्त मधुर और कोमल थी। उसकी नसों में वीरता का रक्त भी प्रवाहित था। उसका एक पुत्र था—बप्पा। बप्पा देखने में बहुत सुन्दर था। उससे उदयसिंह की गहरी मित्रता थी। दोनों लगभग एक ही उम्र के थे। दिन भर दोनों साथ—साथ खेलते थे। कई बार तो ऐसे खेल भी खेलते कि उदयसिंह नौकर बन जाता और बप्पा महाराणा। दोनों खूब खुश होकर खेलते। पन्ना उन्हें इस तरह मग्न होकर खेलते देखती तो मन ही मन फूली न समाती। वह उन दिनों की कल्पना करने लगती जब उदयसिंह युद्धभूमि में

जाएगा और बप्पा उसका अंगरक्षक बन कर उसके साथ रहेगा। उसने बालक उदयसिंह को सदैव चित्तौड़ के भावी राणा के रूप में देखा। वह उसे वीरता भरी अनेक कहानियाँ सुनाती तथा उसका साहस बढ़ाती।

उधर बनवीर राज्य का शासन ठीक से चला रहा था। उसने शासन के सारे दाँव—पेंच सीख लिए थे। वह सोचने लगा कि क्यों न वही चित्तौड़ का राजा बन जाए? आखिर उसमें किस बात की कमी है? बस रास्ते के दो काँटे ही तो साफ़ करने होंगे। यह सोचते ही उसकी आँखों के सामने दोनों काँटों की सूरतें उभर आईं—एक थी विक्रमाजीत सिंह की और दूसरी उदयसिंह की। उसने मन ही मन इन दोनों की हत्या करने का निश्चय किया। एक दिन मौका पाकर बनवीर ने तलवार उठाई और सीधे विक्रमाजीत सिंह के कमरे में जाकर उसके दो टुकड़े कर दिए। विक्रमाजीत सिंह का नौकर उसके इस कार्य को देख रहा था। उसने पलभर में बनवीर की नीयत समझ ली। वह तुरन्त वहाँ से भाग कर सीधे पन्ना के पास आया। पन्ना कुँवर उदयसिंह के कमरे में सो रही थी। उसने आते ही पन्ना को झाकझोर कर जगा दिया। उसने विक्रमाजीत सिंह की हत्या का समाचार सुनाते हुए कहा—लगता है उस नीच के मन में राज्य हड्डपने की बात आ गई है। उसने एक काँटा तो साफ़ कर दिया है। अब हो सकता है उदयसिंह पर भी—शी....ई....ई.... कहते हुए पन्ना ने उसके मुँह पर हाथ रख दिया—ऐसे अपशकुन भरे शब्द मत बोलो।

लेकिन अब करना क्या है, यह बताओ?

‘बताती हूँ। चित्तौड़ के राजवंश पर मैं आँच नहीं आने दूँगी। जब तक पन्नाधाय जिन्दा है, उदयसिंह पर कोई आँख नहीं उठा सकता।’ ‘पर जो कुछ करना है, जल्दी करो। समय बहुत कम है।’ वह बोली।

सोचते हुए पन्ना ने कहा—‘तुम उदयसिंह को उठाओ और एक टोकरी में छिपाकर फौरन नदी के उस पार ले जाओ। वहाँ मेरा इन्तजार करना। मैं इधर सब सँभाल लूँगी’—यह कहकर उसने उदयसिंह को अपने बेटे की पोशाक और टोपी पहना दी।

विक्रमाजीत सिंह का नौकर तुरन्त उदयसिंह को लेकर कमरे से बाहर चला गया। इधर पन्ना ने अपने पुत्र बप्पा पर एक बार प्यार भरी दृष्टि डाली। आखिर वह उसकी माँ थी। जैसे ही उसे मन का निश्चय याद आया तो आँखें छलछला आईं। उसने मन ही मन में कहा—‘जल्दी कर पन्ना। यह वक्त ममता का नहीं, दृढ़ता और बलिदान का है। तुझे आज चित्तौड़ के राजवंश की रक्षा के लिए अपने बेटे का बलिदान करना है।’

पन्ना ने एक क्षण में ही अपने हृदय को पत्थर बना लिया। उसने बड़ी तत्परता से बप्पा को उठाकर उदयसिंह के बिस्तर पर लिटाया और सिर पर उदयसिंह की टोपी और गले का हार पहना दिया, फिर ऊपर से उसे चादर ओढ़ा दी।

दूसरे ही क्षण सीढ़ियों पर किसी के आने की आहट हुई। 'कौन है?' पन्ना ने कड़क कर पूछा।

मैं हूँ..... चित्तौड़ का राजा बनवीर। — जोर का ठहाका लगाकर वह हँस रहा था। उसके हाथ में खून से सनी तलवार थी। पन्ना का जी चाहा कि झपटकर उसका मुँह नोच ले। तभी ख्याल आया कि अगर उसे कुछ हो गया तो उदयसिंह की रक्षा कौन करेगा?

'कहाँ है उदयसिंह?'— बनवीर ने दहाड़ते हुए पूछा।

बेटे की ममता और कर्तव्य की तराजू पर बैठी पन्ना एक शब्द भी न बोल सकी। फटी—फटी आँखों से बनवीर को देखते हुए उसने अँगुली से इशारा कर दिया। बनवीर झपटा। तलवार चली। एक नन्ही चीख निकली और सब कुछ ठण्डा हो गया।

दीवार की ओर मुँह किए पन्ना विकल होकर रो रही थी। पन्ना काफी देर तक रोती रही। फिर उसने बप्पा को कपड़े में लपेटा और महल से बाहर आ गई।



पन्ना ने नदी के किनारे पहुँच कर बप्पा की लाश को पानी में बहा दिया और उदयसिंह की रक्षा के लिए नदी के उस पार गई। उस समय उसके मन में अपने पुत्र के बलिदान का दुख न था बल्कि उदयसिंह की रक्षा का दृढ़ संकल्प था।

वह उदयसिंह को लेकर रातोंरात चित्तौड़ की सीमा से बाहर चली गई। वह अब कोई ऐसा स्थान खोजने लगी जहाँ उदयसिंह को छिपाकर रख सके। लेकिन बनवीर के डर से कोई तैयार न हुआ। अन्त में मेवाड़ के एक सरदार ने उन्हें अपने यहाँ शरण दी।



कुछ दिनों बाद जब उदयसिंह बड़े हो गए तो लोगों को पता लगा कि अभी राणा संग्रामसिंह का वंश जीवित है। वे उन्हें बहुत सम्मान के साथ चित्तौड़ लाए और सिंहासन पर बिठाया। पन्ना यह देखकर अपने को धन्य समझाने लगी। वह अपने बेटे का बलिदान करके भी खुश

थी क्योंकि उसने राज्य की रक्षा के लिए एक वीर माँ का कर्तव्य पूरा किया था। उदयसिंह पन्ना का बहुत सम्मान करते थे और अपनी धाय माँ को जन्म देने वाली माता से भी अधिक मानते थे।

धन्य है पन्ना जैसी वीर माँ, जिसने पुत्र का बलिदान करके अपना कर्तव्य निभाया।

अध्यारण

पाठ से

1. पन्नाधाय चित्तौड़ के राजमहल में क्या कार्य करती थी?
2. पन्नाधाय को आज भी क्यों याद किया जाता है?
3. राजकुमार उदयसिंह और पन्ना के पुत्र बप्पा की मित्रता की क्या विशेषता थी?
4. पन्नाधाय उदयसिंह और बप्पा के विषय में क्या कल्पना किया करती थी?
5. उदयसिंह पर खतरे की बात सुनकर पन्ना ने क्या कहा?

आपकी रामझ

1. पन्नाधाय राजकुमार उदयसिंह को वीरता और साहस की कहानियाँ क्यों सुनाया करती थीं?
2. उदयसिंह की जान को खतरा है—नौकर ने पन्ना को ऐसा क्यों कहा?
3. अपने पुत्र का बलिदान करके भी पन्नाधाय ने उदयसिंह को बचाने का निर्णय क्यों लिया?
4. पन्ना का बलिदान कब सार्थक हुआ?

कुछ करने के लिए

पुस्तकालय से अन्य भारतीय वीराँगनाओं की कहानियाँ पढ़ें और उनके साहस और बलिदान की चर्चा करें।

अध्यापक के लिए

कक्षा में इस कहानी को अभिनय द्वारा प्रस्तुत करने में विद्यार्थियों की सहायता करें।

कर्तव्य कभी आग व पानी की परवाह नहीं करता।

—प्रेमचन्द

रंगों का त्योहार-होली

हमारा देश भारत ऋतुओं, त्योहारों और उत्सवों का जीता-जागता स्वरूप है। मानव स्वभाव से ही उत्सव प्रिय होता है। अपने जीवन-काल में मानव को अनेक प्रकार के दायित्वों का निर्वाह करना पड़ता है। इस व्यस्त जीवन में त्योहार और पर्व हर्षोल्लास के विशेष स्रोत हैं। इन पर्वों और त्योहारों का आधार प्रकृति, पूर्वजों का प्रेरणादायक अतीत, हमारी धार्मिक व सांस्कृतिक परम्पराएँ आदि बनते हैं। यों तो सभी त्योहार मानव-जाति को परस्पर प्रेम, भाईचारे व सहिष्णुता का पाठ पढ़ाते हैं परन्तु होली एक ऐसा त्योहार है, जिसमें लोग परस्पर रंग लगाकर, गले मिलकर, अपने-पराए का भेदभाव भुला देते हैं। होली का त्योहार अपने साथ उमंग, उल्लास और खुशी लेकर आता है।



पौराणिक दृष्टि से इस उल्लासमय त्योहार का सम्बन्ध दैत्यराज हिरण्यकश्यप, उसके पुत्र प्रहलाद और बहन होलिका की कथा से जुड़ा है। युवराज प्रहलाद ईश्वर के परम भक्त थे और हिरण्यकश्यप नास्तिक। यही अन्तर पिता-पुत्र के वैमनस्य का कारण बना। दैत्यराज ने अपने पुत्र को अनेक यातनाएँ दीं किन्तु प्रहलाद ने अपना निश्चय नहीं बदला।

हिरण्यकश्यप ने अपने पुत्र को जीवित जलाने का निर्णय लिया। होलिका को यह वरदान प्राप्त था कि वह आग में नहीं जल सकती इसलिए वह बालक प्रहलाद को गोद में लेकर चिता पर बैठ गई। परन्तु ईश्वर की लीला अपार है, अग्नि में होलिका जल गई और प्रहलाद का बाल

भी बाँका न हुआ। तभी से यह होलिकोत्सव मनाया जाता है। इसे होलिकादहन कहा जाता है। यह उत्सव अधर्म पर धर्म की, अन्याय पर न्याय की और असत्य पर सत्य की विजय का पाठ पढ़ाते हुए सन्देश देता है कि साँच को आँच नहीं।

होलिकादहन के दूसरे दिन को धुलहैंडी कहते हैं। इस दिन लोग सभी भेदभाव भुलाकर एक—दूसरे के गले मिलते हैं।

बालक, युवक, नर—नारियाँ और बड़े—बूढ़े सभी एक दूसरे को गुलाल लगाकर अपना हर्ष व सद्भाव प्रकट करते हैं।



t hou ea uot hou Hju\$ vkrk gkyh dk R; kgkjA
HnHko dks njv Hxkdj] QSykrk gSI; kj vi kjAA

ब्रजमण्डल में होली का त्योहार विशेष रूप से मनाया जाता है। होली के रंगों से जीवन में नई आशाएँ, नई उमंगें बल खाने लगती हैं।

वर्तमान समय में इस पावन त्योहार में कुछ गलत रीतियाँ भी शामिल होती जा रही हैं, जैसे—रंग व गुलाल के स्थान पर कीचड़, कालिख आदि को मुख पर मल देना, बसों, कारों आदि पर गुब्बारे फेंकना, शराब पीकर दुर्घटवहार करना। इस प्रकार का गलत आचरण इस सौहार्दपूर्ण त्योहार की पवित्रता को दूषित करता है।

होली का त्योहार मन की कलुषित भावनाओं को मिटाकर खुशी बिखेरने का त्योहार है। हमें इसकी पवित्रता को बनाए रखते हुए इन्द्रधनुष के सातों रंगों की भाँति विभिन्नता में एकता बनाए रखनी चाहिए। यही होली का सन्देश है।

gkyh ds vol j ij vkv\$, d nws dksjx yxk, A
vi usl c erHn Hykdj] i e vks l nHko c<k, A

अध्यारा

पाठ शे

1. व्यस्त जीवन में त्योहारों का क्या महत्व है?
2. त्योहार मानव-जाति को क्या सन्देश देते हैं?
3. पौराणिक दृष्टि से होली के त्योहार के साथ क्या घटना जुड़ी हुई है?
4. होलिकादहन हमें क्या सीख देता है?
5. कहाँ की होली विशेष रूप से प्रसिद्ध है?

आपकी रामझ

1. रंगों का त्योहार होली हमारे लिए क्या सन्देश लेकर आता है?
2. रंगों का प्रयोग करते समय हमें क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

कुछ करने के लिए

प्राकृतिक वस्तुओं जैसे फूल, चन्दन, हल्दी, धनिया आदि से स्वयं रंग तैयार करें और होली के अवसर पर उनका प्रयोग करें।

आधारपक्का के लिए

आजकल बाजार में मिलने वाले रंगों में हानिकारक रसायन मिले होते हैं, उनके प्रयोग से होने वाले दुष्प्रभावों की चर्चा करें।

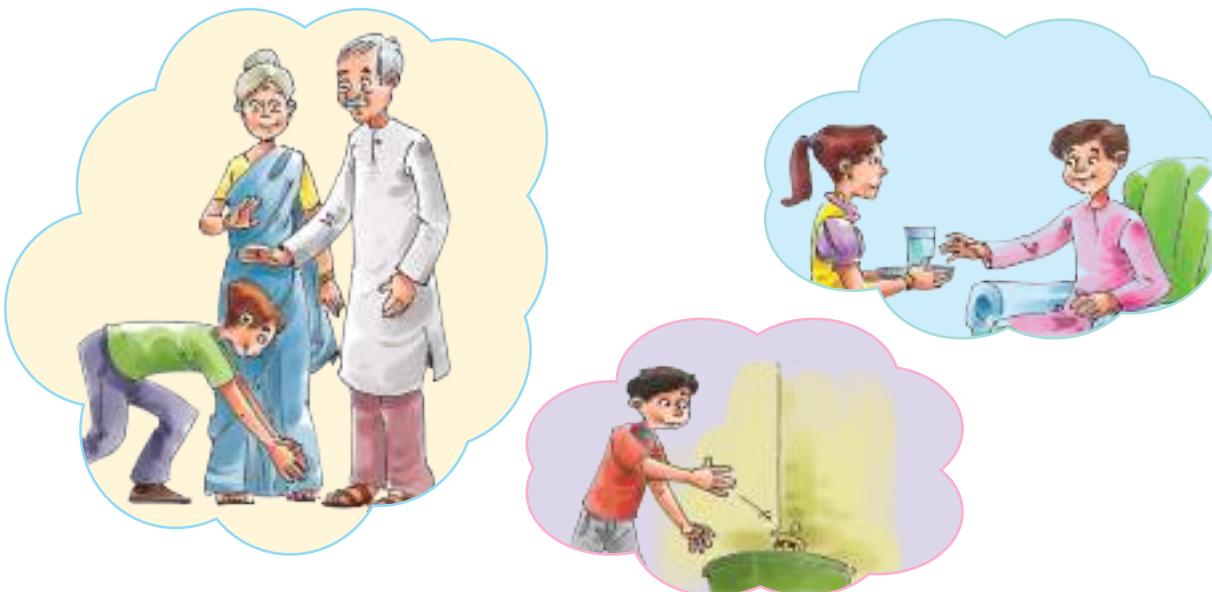
हम जितनी ही जल्दी लोगों की भावना का अनुमान लगा सकें, उतना ही दुनिया की भलाई के लिए अच्छा होगा।
—डॉ. राधाकृष्णन्

15

शिष्टाचार

शिष्टाचार का सीधा अर्थ है—शिष्ट (सभ्य) आचार (व्यवहार या आचरण)। सभ्य लोगों के व्यवहार को 'शिष्टाचार' कहते हैं अर्थात् विनम्रतापूर्ण एवं शालीनतापूर्ण आचरण शिष्टाचार कहलाता है। यह वह आभूषण है जो मनुष्य को हर जगह आदर व सम्मान दिलाता है। शिष्टाचार ही मनुष्य को मनुष्य बनाता है अन्यथा अशिष्ट मनुष्य तो पशु की श्रेणी में गिना जाता है। अगर कोई शिक्षित हो लेकिन उसमें शिष्टाचार नहीं है तो उसकी शिक्षा व्यर्थ है।

एक बालक के लिए शिष्टाचार की शुरुआत उसी समय हो जाती है, जब उसके माता—पिता व परिवारजन उसे अच्छे संस्कार देते हैं। जब वह बड़ा होकर समाज में अपना कदम रखता है, तो उसकी शिक्षा प्रारम्भ होती है। यहाँ से उसे शिष्टाचार का उचित ज्ञान प्राप्त होता है और यही शिष्टाचार जीवन के अन्तिम क्षणों तक उसके साथ रहता है।



I ekt eadcl dgk dS k f' k'Vkpkj fd; k t luk pkfg,] vkb, bl ij , d nf"V
My&

► ?kj ea

- सुबह उठकर माता—पिता व बुजुर्गों को प्रणाम करें।
- विनम्रतापूर्वक अपने माता—पिता व बड़ों की आझा का पालन करें।

- अतिथि के आने पर उनका आदर—सत्कार करें।
- अपने बुजुर्गों की सेवा करें।
- घर के कामों में बड़ों का हाथ बटाएँ।
- प्रयोग के बाद वस्तुओं को यथास्थान रखें।
- अपने बड़ों के साथ बात करते समय जी/हाँ जी शब्दों का प्रयोग करें।

► fo | ky; ea

- गुरुजनों की आज्ञा का पालन करें।
- कार्यालय और अध्यापक—कक्ष में बिना अनुमति के न जाएँ।
- विद्यालय तथा कक्षा में अनुशासन बनाए रखें।
- विद्यालय की सम्पत्ति को नुकसान न पहुँचाएँ।
- पुस्तकालय की पुस्तकों को न फाड़ें और न ही उन पर अपना नाम आदि लिखें।
- प्रयोगशाला के उपकरणों के साथ अनावश्यक छेड़छाड़ न करें।
- आपस में लड़ाई—झगड़ा न करें।

► l kekU; ə ogkj ea

- अनावश्यक न बोलें।
- अधिक ऊँची आवाज में बातचीत न करें।
- कान/नाक में अँगुली न डालें।
- बिना पूछे कभी किसी की वस्तु न छुएँ।
- स्वयं को अच्छा लगाने वाला व्यवहार ही दूसरों के साथ करें।
- गलती हो जाने पर उसे स्वीकार करके सुधारने का प्रयास करें।
- उदण्डता का व्यवहार कभी न करें।
- सड़क के बीच खड़े होकर बातें न करें।
- अपशब्दों (गाली—गलौच) का प्रयोग न करें।
- जम्हाई लेते समय या छींकते समय मुँह पर रुमाल या हाथ रखें।

► l koZ fud LFku ij

- निश्चित स्थान पर या कूड़ेदान में ही फलों के छिलके व कूड़ा—करकट फेंके।
- इधर—उधर न थूकें।

- पार्क में फूल न तोड़ें व पेड़—पौधों को नुकसान न पहुँचाएँ।
- ऐसे खेल न खेलें जिनसे दूसरों को हानि पहुँचे।
- सड़क के बीचोंबीच न खेलें।
- बस या रेल में यात्रा करते समय वृद्धों या जरूरतमन्दों को स्थान दें।
- व्यवस्था बनाए रखने के लिए पंक्तिबद्ध खड़े हों, भीड़ न करें।
- राष्ट्रीय धरोहर और राष्ट्रीय सम्पत्ति को किसी प्रकार का नुकसान न पहुँचाएँ।

अध्यारणा

पाठ से

1. 'शिष्टाचार' का क्या अर्थ है?
2. एक बालक के लिए शिष्टाचार की शुरुआत कब होती है?
3. विद्यालय में शिष्टाचार के किन नियमों का पालन करना चाहिए?
4. सार्वजनिक स्थलों पर शिष्टाचार के नाते हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

आपकी रामज्ञ

1. शिष्टाचार के बिना शिक्षा व्यर्थ है, कैसे?
2. राष्ट्रीय धरोहर और राष्ट्रीय सम्पत्ति के प्रति हमारा क्या दायित्व है?
3. शिष्ट—व्यवहार हमारी उन्नति में किस प्रकार सहायक होता है?

कुछ करने के लिए

एक चार्ट तैयार करें जिस पर शिष्टाचार के नियमानुसार क्या करें तथा क्या न करें के बारे में 10–10 बातें लिखें।

अध्यापक के लिए

विद्यार्थियों के दैनिक व्यवहार का अवलोकन करें तथा शिष्टाचार का निर्वाह करने में उनका मार्गदर्शन करें।

शिष्टता व्यवहार का सौन्दर्य है।

—रवीन्द्रनाथ टैगोर

16

जन-जन को यही राष्ट्रेश, नशा मुक्त हो अपना देश (भाग - 1)

किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष की आयु का वह सकारात्मक स्तर है जो संभावनाओं और क्षमताओं से भरा हुआ है। किशोर हमारे देश के लिए एक सकारात्मक उर्जास्वरूप है, उनमें प्रयोग करने, अन्वेषण करने की प्रबल इच्छा होती है। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक लक्षणों में परिवर्तन होता है।

किशोर मादक पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। मादक पदार्थों का गैर चिकित्सीय उपयोग जो उनके मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन लाता है और उनके स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करता है वह नशीले पदार्थों का दुरुपयोग कहलाता है।

नशीले / मादक पदार्थ वे पदार्थ हैं जिनसे क्षणिक सुख की प्राप्ति होती है लेकिन ये ऐसे रासायनिक पदार्थ हैं जो चिकित्सक की सलाह के बिना लेने पर किशोरों के शारीरिक व मानसिक कार्य प्रणाली को हानि पहुँचाते हैं। ये अस्थायी तौर पर कुछ समय के लिए व्यक्ति को तनावमुक्त, हल्का व आनन्दित कर देते हैं, लेकिन इनका अधिक प्रयोग करने से मनुष्य के शरीर पर इसके गंभीर दुष्परिणाम होते हैं।

eknd i nkFZdbZidkj ds gkrs gš &

जैसे— बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, खैनी, गुटका, शराब, अफीम, चरस, सुल्फा आदि।

युवाओं में नशीले पदार्थों के सेवन की आदत चिंता का विषय है। सरकारी आकड़ों के अनुसार किशोर हमारी कुल जनसंख्या का 22% हैं अर्थात् देश का हर पाँचवां व्यक्ति किशोर है।

eknd i nkFk ds i fr vkd"Zk ds dkj . k %

- उत्सुकतावश— कई बार बच्चे अपने परिवार में किसी को मादक द्रव्यों का सेवन करते हुए देखते हैं तो उत्सुकतावश वे भी सेवन कर लेते हैं लेकिन वे इसके दुष्परिणामों से अनभिज्ञ होते हैं।
- मित्रों के संपर्क में आने से

- सहपाठियों के दवाब में।
- परिजनों से दूर रहने के कारण
- पारिवारिक वातावरण – तनावपूर्ण माहौल, परिजनों की अतिव्यस्तता, असुरक्षा की भावना आदि के परिणाम स्वरूप।
- बच्चों से मादक पदार्थों की खरीदारी करवाना।
- सस्ते दाम में मादक पदार्थों की उपलब्धता
- आसानी से उपलब्धता
- मीडिया के प्रभाव से
- हीनभावना/आत्मविश्वास में कमी आने पर
- स्कूल में कम अंक आना
- अच्छा कार्य करने का दवाब
- मादक पदार्थों के उपयोग के प्रभावों व खतरों का ज्ञान न होना।

चूंकि धूम्रपान व शराब पीने के दुरुपयोग की प्रवृत्ति पूर्व किशोरावस्था में देखने को मिलती है। अतः इसी अवस्था में उन पर प्रतिबंध लगाना चाहिए। भारत में राष्ट्रीय परिवार सर्वेक्षण के आंकड़े दर्शाते हैं कि 15–24 आयु समूह के अंतर्गत 4% महिलाएँ व 40% पुरुष तम्बाकू का सेवन करते हैं।

भारत में तम्बाकू का सेवन अनेक प्रकार से किया जाता है। जैसे— बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, चिलम, सुट्टा, खैनी, गुटका आदि। 10–14 वर्ष की आयु के लगभग 20 लाख बच्चे तथा 5500 नए युवा रोजाना बीड़ी पीने की प्रक्रिया से जुड़ते हैं।

rEckdwls ou ds i fj. He &

धूम्रपान हमारे शरीर में कई प्रकार के विकार उत्पन्न करता है। तम्बाकू का निरन्तर सेवन से मनुष्य के शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है।

धूम्रपान के फलस्वरूप मनुष्य के पाचन तंत्र तथा श्वसन तन्त्र दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। तम्बाकू

का सेवन करने वालों को हृदय रोग, श्वसन रोग, नाक व गले के रोग तथा कैंसर होने की संभावना अधिक रहती है।

रुक्षप्राप्ति और उपचार &

धूम्रपान व तम्बाकू की लत से होने वाले हानिकारक परिणामों से बचने के लिए निम्नलिखित उपायों को अपनाना अति आवश्यक है। जैसे—

- साथियों को मादक पदार्थों के नशे की आदत के परिणामों की जानकारी देकर और स्वयं पर नियंत्रण करके।
- अपनी हर दुविधा/शंका का माता-पिता से चर्चा द्वारा निवारण करना।
- सही मित्र की पहचान न करना।
- प्रतिकूल साथी को ना कहकर उनके दबाव से निपटना
- पर्याप्त जानकारी होना।
- प्रतिदिन योग व व्यायाम करना, खेलना, माता-पिता के कामों में हाथ बँटाना अच्छी नैतिकता की पुस्तकें पढ़ना।

चर्चा करो

अमृत, मनु, कनु ने सिगरेट पीना शुरू कर दिया है क्योंकि वे चाहते हैं कि विद्यालय में दूसरों का ध्यान उनकी ओर आकर्षित हो और वे स्मार्ट दिखे। स्मार्ट दिखने के आसान ढंग को देखते हुए उन्होंने सिगरेट पीना शुरू करने का निर्णय लिया। उनको काफी भरोसा था कि वे अपनी आदतों पर नियंत्रण रख सकेंगे और धूम्रपान के दीर्घकालिक विपरीत परिणामों से बचेंगे।

- क्या स्मार्ट दिखने के लिए सिगरेट पीना आवश्यक है ? क्यों ?
- अमृत, मनु और कनु ने यह आदत कहाँ से सीखी होगी ?
- कुछ फिल्मों अथवा विज्ञापनों पर चर्चा करो जिनमें तम्बाकू सेवन को दर्शाया गया है ? क्या यह सही है अथवा गलत ? चर्चा करो।

क्लैस अध्ययन

विजय को बीड़ी पीने की आदत है। यह आदत उसने अपने दोस्तों के प्रभाव में आकर सीखी। उसे लगता है कि बीड़ी/सिगरेट पीने से हर प्रकार का मानसिक तनाव दूर हो जाएगा। विजय चाहता है कि उसके दोस्त भी धूम्रपान करें। वह बीड़ी पीते समय अनेक प्रयोग करके दोस्तों को दिखाता है और कहता है आओ सिगरेट पिएँ। इसका कोई नुकसान नहीं है।

विजय का दोस्त संजय जानता है कि सिगरेट पीना हानिकारक है परन्तु वह यह नहीं चाहता कि दूसरे ये सोचें कि वह समूह का हिस्सा नहीं है और वह भी सिगरेट पीना शुरू कर देता है।

विजय का सहपाठी राजू धूम्रपान का विरोधी है वह कहता है कि यह सिद्ध करने के लिए मैं बड़ा हो गया हूँ, मुझे सिगरेट पीने की जरूरत नहीं है।

- तुम्हें क्या लगता है कुछ साथियों ने सिगरेट पीने की बात मान ली परंतु कुछ ने नहीं।
- तुम अपने साथियों के प्रतिकूल दबाव से निपटने के कौन से तरीके अपनाना चाहोगे?

17

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 रिक्षा वाले अंकल मुझे गोदी में लेकर रिक्षा 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।

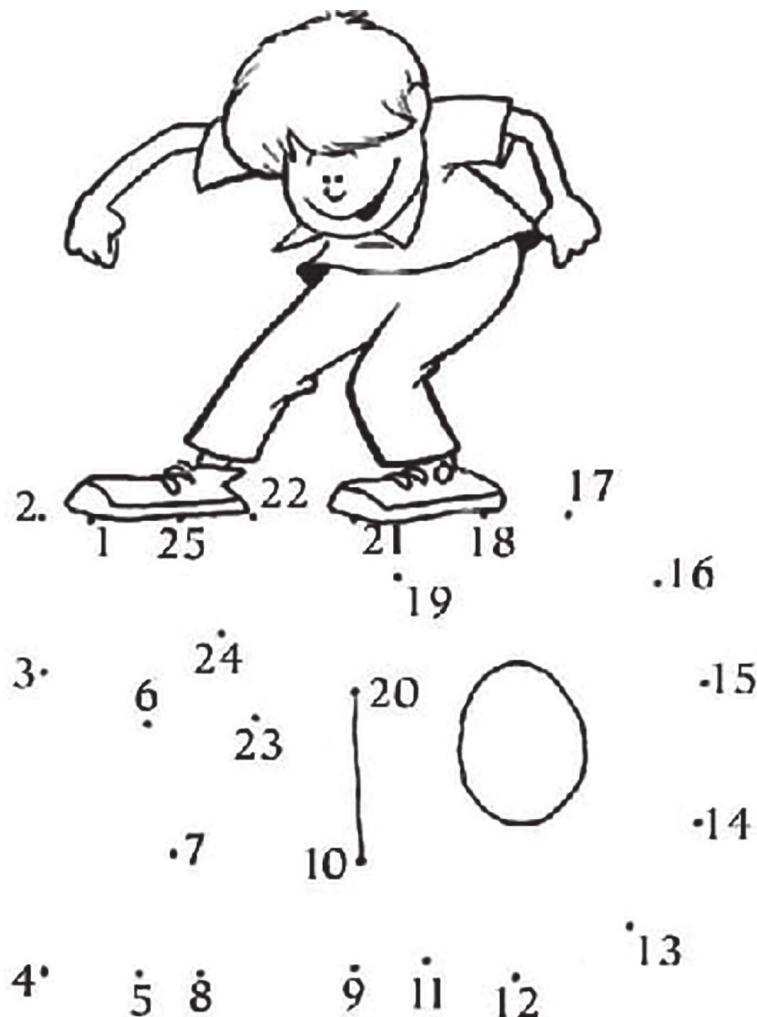
आओ हम मिलकर ये गतिविधियाँ करें—

गतिविधि 1

“ugly” “er djks” “मुझे यह पसंद नहीं है, मैं चिल्लाऊँगा”।

हमें कहना चाहिए — **ugly (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 निजि घेरे में प्रवेश करता है तो हम असहज महसूस करते हैं।
बिंदुओं को मिलाकर चित्र को पूरा करो—



गतिविधि 3

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

आओ उन्हें लिखें—

egÙoi wZQku u0%

दादीजी — दादाजी नानीजी — नानाजी

पड़ोसी 1. पड़ोसी 2.

अंकल आँटी

मम्मी पापा

अध्यापिका / अध्यापक रिश्तेदार

मेरा फोन नो

vlo'; drk ds l e; ge fdl s Qku djks

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 नो 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 ।
भड़या 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 ।”



अध्यारा

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 नं० 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 रामङ्ग

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 पगड़ंडी 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 तस्खियों पर चिपकाओ व अध्यापिका के मार्गदर्शन में रैली निकालो।

अध्यापक के लिए

समाचार पत्र/पत्रिकाओं व अन्य स्त्रोतों 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।

