डिजिटल मासिक पत्रिका, अंकः 48वाँ, जून—2025, विक्रम संवत् 2082

विद्या भारती विद्यालय

सनातन धर्म

सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इण्टर कालेज

मिश्राना, लखीमपुर—खीरी ☎ 05872-796349 www.sdsvmbic.edu.in

सनातन स्वरा

संरक्षक

श्रीमती रश्मि बाजपेई
अध्यक्ष
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

डा. राकेश माथुर
उपाध्यक्ष
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

मार्गदर्शक

श्री चन्द्र भूषण साहनी
प्रबन्धक
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

श्री तुषार गर्ग
कोषाध्यक्ष
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

प्रधान सम्पादक

श्रीमती शिप्रा बाजपेई
प्रधानाचार्य
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

सह–सम्पादक

श्री राजेश दीक्षित
समाजसेवी

डॉ. सीमा मिश्रा
उपप्रधानाचार्य
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज,
लखीमपुर–खीरी

डॉ. विजय कुमार शुक्ल
प्रवक्ता
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज,
लखीमपुर–खीरी

तकनीकी मार्गदर्शक

श्री आशीष अवस्थी
सहा. आचार्य
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

श्री अरविन्द कुमार अग्निहोत्री
कार्यालय सहायक
स.ध.स.वि.म.बा.इ. कालेज, लखीमपुर–खीरी

राज्य विधिज्ञ परिषद् उत्तर प्रदेश
BAR COUNCIL OF UTTAR PRADESH

(Statutory Body Constituted under the Advocates Act, 1961)
Office :19, Maharshi Dayanand Marg Prayagraj-211 001
Prayagraj Telephone : 0532-3546687, 3547783
Email :- uttarpradeshbarcouncil@gmail.com, **Website**:- www.upbarcouncil.com
Camp Office : R 6/20, Vipul Khand, Gomti Nagar, Near Gurudwara, Lucknow

अजय कुमार शुक्ल
सदस्य एवं पूर्व अध्यक्ष
राज्य विधिज्ञ परिषद् उत्तर प्रदेश

निवास : नौरंगाबाद, लखीमपुर खीरी
मो0 : 9415461324, 9936001324
9839474924, 7905457321
ईमेल : ajaishukla9415@gmail.com

पत्रांक :.................

दिनांक : 28/05/25

सेवा में,

श्रीमान आदरणीय प्रधानाचार्य महोदय
सनातन धर्म सरस्वती विद्या मन्दिर बालिका इण्टर कालेज
लखीमुपर खीरी

महोदय,

विद्यालय द्वारा सनातन स्वरा डिजिटल पत्रिका के 48 वे अंक का प्रकाशन होने जा रहा है, जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई इसके माध्यम से बालिकाओ की रचनात्मकता की झलक एवं विद्यालय की गतिविधिया संकलित रूप में समाज में पहुँचेंगी । वर्तमान समय में जब शिक्षा का उददेश्य मात्र धर्नाजन ही व्यवहारिक रूप से रह गया है वर्तमान समय में शिक्षित व्यक्ति का संस्कारो व राष्ट्र प्रेम से कोई सम्बन्ध नही रह गया है जिसके कारण उच्च पदो पर बैठे लोगो के द्वारा समाज एवं राष्ट्र हित के स्थान पर निजी स्वार्थो को प्राथमिकता देने के अनेक उदाहरण नित्य प्रति सामने आ रहे है। ऐसे में विद्याभारती , शिक्षा को संस्कार राष्ट्र प्रेम व समाजहित से जोड़ने के महायज्ञ के अभियान में लगी हुई है ऐसे में विद्यालय द्वारा प्रकाशित डिजिटल पत्रिका सनातन स्वरा विद्याभारती एवं समाज के मध्य एक सेतु का कार्य करेगी ।

ईश्वर से प्रार्थना है कि आपका विद्यालय निरन्तर राष्ट्र और समाज हित के कार्यो में निरन्तर प्रयत्नशील रहकर नई–नई ऊचाईयों को प्राप्त करता हुआ और अधिक प्रभावी तरीके सें देश और समाज की सेवा करने में समर्थ हो।

अजय कुमार शुक्ल
सदस्य बार कौंसिल ऑफ इण्डिया,
पूर्व अध्यक्ष बार कौंसिल उत्तर प्रदेश

शुभकामना संदेश

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि सनातन धर्म सरस्वती विद्या मन्दिर बालिका इण्टर कॉलेज की प्रधानाचार्य श्रीमती शिप्रा बाजपेई के श्रमसाध्य सत्प्रयास से सम्पादित डिजिटल मासिक पत्रिका सनातन स्वरा का सम्पादन प्रतिमाह निरन्तर हो रहा है। ज्ञान, विचार और रचनात्मकता से सुसज्जित सनातन स्वरा पत्रिका का प्रकाशन न केवल छात्रों की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है, बल्कि यह उनके बौद्धिक विकास की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम है। इस पत्रिका के माध्यम से छात्राओं की लेखनी, कला और विचारों को एक नया मंच मिलेगा जिससे वह भविष्य में समाज और शिक्षा जगत में अपना सकारात्मक योगदान दे सकेंगी। पत्रिका के महत्त्वपूर्ण, समसामयिक लेख और स्तम्भ विद्यार्थियों के बहुआयामी विकास के साथ–साथ लेखन शोध और चिन्तन का अवसर देंगे तथा उनमें आत्मविश्वास, नेतृत्व–क्षमता और समाज के प्रति सजग दृष्टिकोण भी विकसित करेंगे।

''न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।''

इस ज्ञानवर्धक, तकनीकी और श्लाघनीय कार्य के लिए सम्पादन समिति को साधुवाद। मैं विद्यालय परिवार को हार्दिक शुभकामनाएँ देती हूँ कि यह पत्रिका निरन्तर उन्नति करती रहे तथा प्रेरणास्रोत बनी रहे।

G. Shukla

प्रो. गीता शुक्ला
प्राचार्य
भगवानदीन आर्यकन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
लखीमपुर खीरी

शुभकामना संदेश

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि 'सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इण्टर कालेज, लखीमपुर-खीरी का बालिकाओं के शैक्षणिक, सांस्कृतिक, भारतीय जीवन-मूल्यों के विकास के उद्देश्य से विद्यालय स्तर पर प्रकाशित डिजिटल पत्रिका सनातन का 48वाँ अंक जून 2025 में प्रकाशित हो रहा है। पत्रिका विद्यालय की गतिविधियों का दर्पण होती है।

यह विद्यालय अपने स्थापना काल से शिक्षा के क्षेत्र में सर्वोत्तम योगदान देते हुए बालिका शिक्षा को समर्पित है व नित नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है।

इस शुभ अवसर पर अत्यन्त प्रसन्नता के साथ विद्यालय प्रधानाचार्या श्रीमती शिप्रा बाजपेई, विद्यालय परिवार एवं समस्त छात्राओं को शुभकामना देते हुए पत्रिका के सफल संपादन की कामना करता हूँ।

डॉ जगत प्रकाश सिंह
(पी• ई • एस•)
प्रधानाचार्य
राजकीय इंटर कॉलेज
लखीमपुर खीरी

सम्पादकीय

स्नेहिल पाठक वृंद,
सप्रेम नमस्कार।

जून का यह अंक जब आपके हाथों में पहुँचेगा, तब प्रकृति अपने प्रचंड रूप में, तपती धूप और उमस भरे दिनों के साथ हम सबको संयम, संतुलन और सजगता का संदेश दे रही होगी। इस माह में एक ओर जहाँ विद्यालयों और संस्थानों में ग्रीष्मकालीन अवकाश रहता है, वहीं दूसरी ओर यह समय आत्मचिंतन, नवचिंतन और नवआरंभ का भी होता है।

जून का महीना दो विशेष वैश्विक दिवसों के लिए भी जाना जाता है– 5 जून का ''विश्व पर्यावरण दिवस'' और 21 जून का ''अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस''। ये दोनों दिन हमें हमारी संस्कृति और प्रकृति के प्रति हमारी जिम्मेदारियों की याद दिलाते हैं। पर्यावरण दिवस केवल एक औपचारिकता नहीं, बल्कि एक चेतावनी है कि यदि हम अब भी प्रकृति के साथ सामंजस्य नहीं बिठाएंगे तो आने वाली पीढ़ियाँ केवल प्रदूषण, सूखा और असंतुलन की विरासत पाएँगी। सनातन संस्कृति सदैव 'प्रकृति पूजन' में विश्वास रखती आई है पेड़ों में देवता, नदियों में माता, और धरती को "धरित्री" कहकर वंदन करना हमारी परम्परा रही है। ऐसे में आज के युग में सनातन दृष्टिकोण की ओर लौटना, केवल सांस्कृतिक ही नहीं, पर्यावरणीय आवश्यकता भी बन गई है।

योग दिवस हमारे भीतर के संतुलन की पुनर्प्राप्ति का प्रतीक है। योग केवल व्यायाम नहीं, वह जीवनशैली है जो तन, मन और आत्मा को एकसूत्र में पिरोती है। यह समय है जब हम छुट्टियों के अवसर को केवल आराम तक सीमित न रखें, बल्कि योग और ध्यान को अपनाकर जीवन में एक नई ऊर्जा और सकारात्मकता भरें।

गर्मी की छुट्टियाँ– बच्चों के लिए आनंद और रचनात्मकता का समय होती हैं, और बड़ों के लिए स्वयं को फिर से खोजने का अवसर। इस अवकाश को केवल आराम या भ्रमण तक सीमित न रखते हुए, इसे आत्मविकास, अध्ययन, अध्यात्म और पारिवारिक जुड़ाव का माध्यम बनाना चाहिए। यह वह समय है जब हम अपने बच्चों को सनातन मूल्यों की शिक्षा देने, पारिवारिक संवाद बढ़ाने और शारीरिक–मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने की दिशा में कदम उठा सकते हैं।

जून माह के इस अंक में *अतिथि लेखकों के रूप* में श्रीमती सीमा टण्डन जी–प्रधानाचार्य, अबुल कलाम गर्ल्स इण्टर कालेज, लखीमपुर द्वारा ''विश्व पर्यावरण दिवस'', श्री सुनील मुकुंद प्रभुजी– संचालक, इस्कॉन लखीमपुर प्रचार केन्द्र द्वारा ''भीमसेनी एकादशी : भक्ति, व्रत एवं आध्यात्मिक उन्नति का पर्व'', डॉ.शालू गुप्ता जी, योग एक्सपर्ट एवं नेचुरोपैथी प्रेक्टिशनर द्वारा ''नैतिक मूल्यों के विकास में योग की भूमिका'', श्रीमती अंकिता पाण्डेय जी– बैंककर्मी, इण्डियन बैंक द्वारा ''फादर्स–डे'' एवं संगीत शिरोमणि डॉ0 रुचि रानी गुप्ता द्वारा ''भारतीय संस्कृति का प्राण : संगीत'' पर आलेख पठनीय हैं।

अंततः, सनातन स्वरा का यह 48वाँ अंक भी आप सबके सहयोग, स्नेह और सहभागिता से समृद्ध हुआ है। आशा है कि इसमें प्रकाशित सामग्री आपको विचारशील बनाएगी, प्रेरणा देगी और सनातन संस्कृति से जोड़ने का कार्य करेगी।

आप सभी को पर्यावरण दिवस, योग दिवस और ग्रीष्मकालीन अवकाश की मंगलकामनाएँ।

पत्रिका के संदर्भ में आपकी प्रतिक्रियाएँ ई–मेल आई.डी. sdbalika@rediffmail.com पर सदैव अपेक्षित है।

जय श्रीराम, जय हनुमान।

शिप्रा बाजपेई
प्रधानाचार्य

माह जून – 2025 के महत्वपूर्ण दिवस

- 1 जून – राष्ट्रीय कैंसर सरवाइवर्स दिवस (जून का पहला रविवार)
- 3 जून – विश्व साइकिल दिवस
- 4 जून – आक्रमण के शिकार मासूम बच्चों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस
- 5 जून – विश्व पर्यावरण दिवस
- 6 जून – भीमसेनी निर्जला एकादशी व्रत
- 7 जून – विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस
- 8 जून – विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस
- 11 जून – संत कबीरदास जयन्ती
- 12 जून – विश्व बाल श्रम विरोधी दिवस
- 14 जून – विश्व रक्तदाता दिवस
- 15 जून – फादर्स डे (तीसरा रविवार)
- 15 जून – विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरुकता दिवस
- 19 जून – गुरु हरगोबिंद साहिब जी जयन्ती
- 20 जून – विश्व शरणार्थी दिवस
- 21 जून – अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
- 21 जून – विश्व संगीत दिवस
- 23 जून – संयुक्त राष्ट्र लोक सेवा दिवस
- 26 जून – नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस
- 27 जून – जगन्नाथ रथयात्रा

मई 2025– अंक में विजयी छात्राएं

कविता/आलेख (जूनियर वर्ग)– 1. प्रथम – अवंतिका तिवारी 9A 2. द्वितीय – सानवी दुबे 9A 3. तृतीय – मन्नतदीप गुप्ता 8A	कविता/आलेख (सीनियर वर्ग)– 1. प्रथम – निशि मिश्रा 12D 2. द्वितीय – प्रज्ञा वर्मा 12B 3. तृतीय – वैष्णवी मिश्रा 9A
चित्रांकन (जूनियर वर्ग)– 1. प्रथम – शगुन दीक्षित 7B 2. द्वितीय – निधि 7B 3. तृतीय – अक्षिता सोनी 8A	चित्रांकन (सीनियर वर्ग)– 1. प्रथम – अवंतिका तिवारी 9A 2. द्वितीय – प्रज्ञा वर्मा 12D 3. तृतीय – प्रियंका गुप्ता 12D

हमारी गतिविधियाँ

छात्रा संसद शपथ ग्रहण समारोह – 01.05.2025

छात्राओं को चुनाव प्रक्रिया एवं संसदीय कार्य प्रणाली का बोध कराने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री, सेनापति तथा अन्य पदों हेतु चुनाव प्रक्रिया सम्पन्न कराई गयी। ततपश्चात् लखीमपुर ब्लाक प्रमुख श्रीमती दिव्या सिंह जी द्वारा चुने हुए प्रत्याशियों को शपथ ग्रहण कराई गई।

विद्वत परिषद गठन कार्यक्रम – 03.05.2025

प्रबुद्ध वर्ग के अनुभव एवं मार्गदर्शन के द्वारा विद्यालय एवं शिक्षण कार्य को अधिक प्रभावशाली बनाने के उद्देश्य से गठित "विद्वत परिषद गोष्ठी" का आयोजन किया गया। सभी प्रबुद्धजनों ने विद्यालय विकास से सम्बन्धित सुझाव प्रस्तुत किये।

सरस्वती यात्रा – 09.05.2025

बालिकाओं के सर्वांगीण विकास हेतु विद्यालय की छात्राओं को जीवन के विविध आयामों एवं क्रिया कलापों से परिचित कराने हेतु नगर के प्रमुख कार्यालयों एवं औद्यागिक संस्थानों का शैक्षिक भ्रमण–"सरस्वती यात्रा" का आयोजित की जाती है, जिसके प्रथम चरण के अन्तर्गत जिलाधिकारी कार्यालय एवं पुलिस अधीक्षक कार्यालय में छात्राओं नें जिलाधिकारी महोदया एवं पुलिस अधीक्षक महोदय से भेंट की।

एक दिवसीय संकुल स्तरीय प्रशिक्षण वर्ग–12.05.2025

छात्राओं के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से एक दिवसीय संकुल स्तरीय छात्र संसद/कन्या भारती/शिशु भारती प्रशिक्षण वर्ग, आचार्य दक्षता प्रमुख प्रशिक्षण वर्ग, शिशु वाटिका प्रमुख प्रशिक्षण वर्ग एवं प्रान्तीय बालिका शिक्षा प्रमुख प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन किया गया। उपरोक्त वर्गों में संकुल के 14 विद्यालयों की कुल 164 छात्रा–छात्राएं एवं 45 आचार्य/आचार्याओं ने प्रतिभाग किया।

मातृ भारती गठन कार्यक्रम – 15.05.2025

विद्यालय द्वारा मातृ भारती गठन किया गया जिसमें माताओं को छात्राओं के विकास में सक्रिय भागीदारी हेतु विभिन्न दायित्व दिये गये तथा बालिका शिक्षा के सन्दर्भ में उनके सुझाव लिये गये।

मेधा सम्मान – 17.05.2025

जिले में हाईस्कूल एवं इण्टरमीडिएट–2025 में प्रथम 03 में स्थान प्राप्त छात्राओं को मा0 जिलाधिकारी महोदया एवं मा0 मुख्य विकास अधिकारी द्वारा सम्मानित किया गया। इस क्रम में विद्यालय की छात्रा बहन अंजलि (जिला टॉपर) एवं बहन सृष्टि तिवारी (जिलें में तीसरा स्थान) को सम्मानित किया गया।

उत्तर पुस्तिका अवलोकन–17.05.2025

छात्राओं की पढ़ाई से सम्बन्धित स्थिति को जानने हेतु उत्तर पुस्तिका अवलोकन कराया जाता है जिससे अभिभावक अपनी पाल्या की पढ़ाई एवं विद्यालय में उपस्थिति आदि की वास्तविक स्थिति से परिचित हो सकें।

सहायता – 29.05.2025

रोटरी क्लब के द्वारा विद्यालय की कक्षा 11 की छात्रा माही गुप्ता को साइकिल भेंट की गई। यह साइकिल CO सिटी श्रीमान रमेश कुमार तिवारी जी के कर कमलों से प्रदान की गई।

रानी अहिल्याबाई होलकर 300वीं जन्मशताब्दी वर्ष पर आयोजित प्रतियोगिताएँ – 19.05.2025 एवं 20.05.2025

रानी अहिल्याबाई होलकर जी की त्रिशताब्दी वर्ष पर आयोजित रंगोली प्रतियोगिता एवं वाद–विवाद प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने वाली विजयी छात्राओं को पुरस्कृत करतीं विद्यालय की प्रधानाचार्य श्रीमती शिप्रा बाजपेई जी।

समर कैम्प – 21.05.2025 से 10.06.2025 तक

शासन के निर्देशानुसार छात्राओं में रचनात्मक सोच विकसित करने, छात्राओं में टीम वर्क, जीवन कौशल का विकास करने तथा खेल–कूद, कला, विज्ञान व सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से समग्र विकास करने के उद्देश्य से समर कैम्प का आयोजन दिनाँक 21.05.2025 से 10.06.2025 तक के लिए किया जा रहा है।

योग एवं व्यायाम

खेलकूद – रस्साकशी

खेलकूद – क्रैब रेस

रिंग एक्सरसाइज

कम्प्यूटर प्रशिक्षण

कॅरियर काउंसलिंग

रंगोली निर्माण कार्यशाला

किचन गार्डनिंग

❋ पर्यावरण चेतना को अपना राष्ट्र–समाज धर्म बनायें ❋

- *विश्व पर्यावरण दिवस पर विशेष।*

चित्रांकन–आर्ना शुक्ला–8A

पर्यावरण चेतना एवं प्रकृति संरक्षण हमारा राष्ट्र–समाज धर्म है। जिसे प्रखर राष्ट्रवाद के नव आयाम के रूप में देखना चाहिए। हमें अपनी नदियों को प्रदूषित, जंगलों को कटने, तालाबों को पटने नहीं देना है। परमात्मा का साकार रूप, समस्त ईश्वरीय गुणों को अपने आप में धारण किए, परमेश्वर को असीमता, अनन्तता, अनादिता, सर्वव्यापकता, सर्वसमावेशिता, सर्वकालिकता, सर्वस्पर्शिता को अपने आप में समेटे आकाश को हम वैदिक–काल से यज्ञ सामग्री से पवित्र अग्निहोत्र किया जाता था। इस यज्ञ में सुगन्धित शाकल्य, घृत अग्निदेव को वैदिक मंत्रों के साथ समर्पित की जाती थी। जो आकाश को स्वच्छ, स्वस्थ, निर्विकार बनाते थे। मगर आज हम उस ईश्वर कहे जाने वाले आकाश को क्या दे रहे हैं? जेनरेटर, ऑटो, कल–कारखानों का गन्दा, रसायनिक अम्लों से युक्त धुआँ। जो हमारी ओजोन परत को नुकसान पहुँचा रही है। माता कही जाने वाली नदियाँ आज महानगरों की सीवर लाइनों, कल–कारखानों के आद्यौगिक कचरे का शिकार हो रही हैं। जो हमारी कथनी–करनी में घोर विरोधाभास, आचरण एवं सिद्धान्तों में बढ़ती दूरी का परिचायक है।

प्रत्येक शहर में प्रत्येक वर्ष पचास–साठ हजार एयर कन्डीशनर्स की संख्या बढ़ रही है। हमारे जंगल कट रहे हैं, तालाब पट रहे हैं, नदियां सूख रही हैं। अम्लीय किरणों से बचाने वाली हमारी ओजोन परत क्षतिग्रस्त, आहत हो रही है। हम अपने लिए समस्याओं का जाल स्वयं बुन रहे है जिसका दुष्प्रभाव, मिलने वाले दुष्परिणाम केवल स्वयं हमें नहीं अपितु आने वाली अनन्त पीढ़ियों को चुकाने पड़ेगें।

आज के इस टाइल्स युग में हम कच्ची मिट्‌टी के स्पर्श से कोसों दूर हो गए हैं। जो हमारे भविष्य के लिए काफी गहन, आने वाली त्रासदी के रूप में चुनौती है। हम कल वही काटेंगे जो आज बोयेंगे। हम, नागफनी के कांटे लगा, बबूल के बीज बो भविष्य में आम के फल खाने की मूर्खता न करें। हमारे आज के कार्य का कल हमें परिणाम मिलेगा।

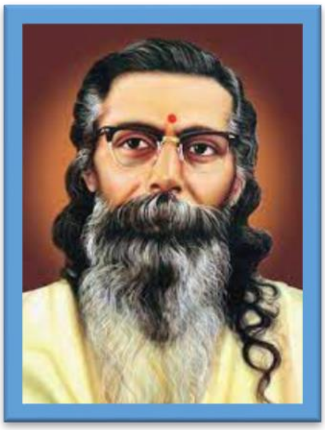
✵ 21 जून– डा0 केशवराव बलिराम हेडगेवार जी की पुण्यतिथि ✵

- *राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संस्थापक डा0 केशवराव बलिराम हेडगेवार जन्मजात देशभक्त थे।*
- *वे सत्ता नहीं व्यवस्था परिवर्तन में विश्वास रखते थे।*
- *जिसका आधार व्यक्ति निर्माण, चरित्र निर्माण एवं प्रसुप्त संस्कारों का जागरण था।*

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संस्थापक डा0 केशवराव बलिराम हेडगेवार जन्मजात देशभक्त, गाँधीवादी अहिंसात्मक आन्दोलन एवं क्रान्तिकारी गतिविधियों में भाग लेने वाले भारत की सनातन सांस्कृतिक चेतना के पुरोधा थे। उनका जन्म केवल अपने लिए नहीं अपितु अपनों के लिये हुआ था। राष्ट्र जीवन को सशक्त, सुदृढ़, समुन्नत एवं सुसंस्कारित करना ही उनके जीवन का एकमात्र ध्येय, जीवनव्रत था। वे बचपन से ही राष्ट्र की मूल अवधारणा अपनी सनातन संस्कृति, शाश्वत जीवन मूल्यों से जुड़े थे। उनका संपूर्ण जीवन निःस्वार्थता, निरहंकारिता से परिपूर्ण सम्पूर्ण समाज के व्यापक हितों को समर्पित था। वे अपनी ध्येय साधना की अविरलता एवं वज्र संकल्पों की सुदृढ़ता के लिए जाने जाते हैं। सत्ता नहीं व्यवस्था परिवर्तन ही उनका जीवन लक्ष्य था। जिसका एकमेव मार्ग व्यक्ति–चरित्र निर्माण एवं हमारे प्रसुप्त संस्कारों का जागरण था। उन्होंने देश के पराभव, परतन्त्रता का दोष कभी भी विदेशी आक्रान्ताओं, मुगलों या अंग्रेजों को नहीं दिया। अपितु इन्होंने गहन आत्म–चिन्तन, आत्म–विश्लेषण एवं आत्म–मूल्यांकन से यह पाया इतना विशाल देश जिसमें न वीरता की, ना बुद्धि की, न त्याग की कमी है। बल, ज्ञान, शौर्य एवं त्याग में विश्व शिरोमणि राष्ट्र मुट्ठीभर विदेशी आक्रान्ताओं से पराजित हो जाता है। वे गहन विश्लेषण कर पाते है यदि कहीं कमी है तो परस्पर सहयोग, समन्वय एवं समायोजन की। हम सब "इन्डिविजुयल हीरोशिप" की लड़ाई लड़ रहे थे। हमारा अहम एवं वहम ही हमारे हम के लिये घातक रहा। हमारी स्वार्थपरता, निजी महत्वाकाक्षाएं तथा झूठे अहंकार का टकराव ही हमारे पराभव पतन का कारण बना। जब पूरा देश स्वाधीनता की लड़ाई लड़ रहा था तब अकेले डा0 हेडगेवार स्वतन्त्रता खोने के कारणों का विश्लेषण कर रहे थे। उनका सुदृढ़ विश्वास था यदि ऐसी स्थिति में हमें स्वतन्त्रता मिल भी जाए तो मूलभूत कारणों को हटाए बगैर वह स्वतन्त्रता फिर नहीं छिन जायेगी, भविष्य मे फिर कोई आक्रान्ता नहीं आ जाएगा इसकी क्या गारन्टी है। उन्होंने स्वतन्त्रता की सुरक्षा के लिए 'स्व' के तन्त्र का निर्माण, स्वत्व का बोध एवं जनमानस के सतत् प्रशिक्षण, परिमार्जन, प्रक्षालन पर जोर दिया। एक परिष्कृत जनमानस, समाज में औसत देशभक्ति का निर्माण, जिसके लिए परमावश्यक था। एक दिन की देशभक्ति नही, क्षणिक भावावेश में किए गए समर्पण को भी वे "श्मशान वैराग्य" मानते थे। देशभक्ति दूध के उबाल की तरह क्षणिक नहीं होनी चाहिए। वे उसे चैनलाइज कर सुचारू एवं सुव्यवस्थित रूप देना चाहते थे। उनका यह दृढ़ विश्वास था कि अपनी समस्याओं, अपने पराभव के लिए हम स्वयं उत्तरदायी हैं। उनके अनुसार राष्ट्र की समस्त समस्याओं का एकमात्र समाधान विशुद्ध व्यक्ति चरित्र निर्माण हमारे प्रसुप्त संस्कारों का जागरण है। जिसके लिए पूर्णतः गैर–राजनैतिक रचनात्मक, संस्कारात्मक पृष्ठभूमि आवश्यक है।

✱ 05 जून– माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर जी की पुण्यतिथि ✱

- *माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर उपाख्य श्री गुरुजी जिन्होंने संघ के विचार को समाज जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में पहुँचाया।*
- *तैंतीस वर्ष एक परिव्राजक जीवन सम्पूर्ण समाज को समर्पित किया।*



राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के द्वितीय सरसंघचालक माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर उपाख्य श्री गुरुजी संघ के संस्थापक डा0 केशवराव बलिराम हेडगेवार के वैचारिक उत्तराधिकारी जिन्होंने संघ के विचारों को समाज जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में स्थापित किया। आजीवन समाज को समर्पित एक परिव्राजक जीवन जीने वाले गुरुजी ने रेल के डब्बे को ही अपना घर बना लिया। अनासक्त जीवन, अखण्ड कर्मयोगी श्री गुरुजी अपने 'विजन' की सुस्पष्टता, दूरगामी सोच के लिए जाने जाते हैं। गाँधी हत्या के बाद की जटिलताएं, संघ को चारों तरफ बदनाम करने का घातक कुचक्र, संघ कार्यालयों पर होने वाले हमले, जो तत्कालीन सत्ता द्वारा पोषित थे। मगर गाँधी जी की अहिंसा के सिद्धान्त से कोसों दूर, इन जटिल, घोरतम प्रतिकूल परिस्थितियों में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ गुरुजी के सशक्त नेतृत्व में अडिग, अविचल खड़ा केवल अपने कार्य विस्तार पर पूरा जोर दे रहा था। आरोपों का कोई भी प्रत्युत्तर नहीं, प्रचार माध्यमों का कोई सहारा नहीं, प्रसिद्धि एवं प्रचार से परे, स्वयं को अदृश्य, अज्ञात रखते हुए संघ केवल ध्येय के प्रति समर्पित, समाज को सर्वस्व देने वाले कार्यकर्ताओं के निर्माण की प्रक्रिया में लगा था। हम अपने ऊपर लगने वाले आरोपों का उत्तर केवल अपने काम यानि संगठन निर्माण से ही दे सकते है। जिसका केवल एक ही मार्ग है संघ की नियमित शाखा पद्धति द्वारा जीवन की साधना। समाज के प्रति सतत उत्सर्ग का भाव रख "देश से लेने का नहीं अपितु देने का विचार करना। केवल व्यक्ति निर्माण, चरित्र निर्माण द्वारा अपने प्रसुप्त संस्कारों का जागरण करना।" यह एक दिन का शो या किसी चुनावी नेता की महारैली नहीं है। जिसमें एक दिन के लिए दस–बीस लाख की भीड़ एकत्रित की जाये। संस्कारों का निर्माण, बहुत धीमे–धीमे, मगर बहुत मजबूती से होता है। श्री गुरुजी ने केवल सत्ता पर आश्रित रहने वाले, सरकारों एव अधिकारों से संचालित राष्ट्र की परिकल्पना नही की थी। अपितु वे समाज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को सुदृढ़, सशक्त, समुन्नत एवं सुसंस्कारित होते हुए देखना चाहते थे। हमारा राष्ट्र जीवन प्रत्येक क्षेत्र में सनातन चेतना, कालजयी संस्कृति से परिपूर्ण नैतिक गुणों युक्त हो।

समाज जीवन में राजनीति की अत्यन्त सीमित भूमिका हो। श्री गुरुजी ने अपने जीवन के तैंतीस वर्ष पूरे राष्ट्र में एक सुदृढ़–सशक्त तन्त्र के निर्माण में लगा दिए। राष्ट्रीय स्तर पर गुरुजी की कश्मीर के भारत में विलय के लिए राजा हरिसिंह को तैयार करने में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका थी। सन् 1962 में चीन ने भारत पर आक्रमण किया। मगर श्री गुरुजी चीनी हमले की चेतावनी उससे 6 वर्ष पूर्व 1956 से दे रहे थे। मगर तत्कालीन सत्ता द्वारा उसे अनसुना कर दिया गया। कन्याकुमारी में स्वामी विवेकानन्द शिला स्मारक की स्थापना, जिसके लिए उन्होंने सरकार्यवाह स्तर के शीर्षस्थ कार्यकर्ता एकनाथ रानाडे को संघ के प्रत्यक्ष दायित्व से मुक्तकर इस काम में लगाया। 1966 में चारों शंकराचार्यों को एक साथ बिठलाकर विश्व हिन्दू परिषद की स्थापना करना था। जिसका उद्घोष 'न हिन्दू पतितो भवेत' तथा 'मम दीक्षा हिन्दू रक्षा, मम मन्त्र समानता' था।

राजेश दीक्षित
सामाजिक कार्यकर्ता

✵ विश्व साइकिल दिवस ✵

साइकिल का आविष्कार व विकास, प्रकार और लाभ

साइकिल के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं को उजागर करने को समर्पित विश्व साइकिल दिवस हर साल 3 जून को मनाया जाता है। साइकिल न केवल एक परिवहन का साधन है, बल्कि यह स्वास्थ्य, पर्यावरण और आर्थिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है।

साइकिल का आविष्कार और विकास –

1817 – पहली साइकिल का आविष्कार : जर्मन आविष्कारक कार्ल वॉन ड्रैस ने पहली साइकिल का आविष्कार किया, जिसे 'ड्रेसिन', 'डैंडी हॉर्स' या 'स्विफ्टवॉकर' कहा जाता था। इस साइकिल में कोई पैडल नहीं था, और इसका फ्रेम एक लकड़ी का बीम था। इसमें लोहे के रिम और चमड़े से ढके टायर के साथ लकड़ी के दो पहिये थे।

1830 – लोहे की साइकिल : इस दौरान साइकिल के डिज़ाइन में बदलाव आया और लोहे का उपयोग किया जाने लगा।

1860 – पैडल वाली साइकिल : फ्रांसीसी आविष्कारक पियरे ललमेंट/मिशॉक्स ने पैडल वाली साइकिल का आविष्कार किया जिससे साइकिल चलाना आसान हो गया।

1870 – हवा भरे टायर : डनलप ने हवा भरे टायर का आविष्कार किया, जिससे साइकिल की सवारी अधिक आरामदायक हो गई।

1885 – सुरक्षा साइकिल : जॉन केम्प स्टारली ने सुरक्षा साइकिल का आविष्कार किया, जिसमें समान आकार के पहिये और चेन–संचालित गियर प्रणाली थी।

साइकिल के विकास में महत्वपूर्ण योगदान :–

→ **कार्ल वॉन ड्रैस :** पहली साइकिल का आविष्कारक, जिसने साइकिल के विकास की नींव रखी।

→ **पियरे मिशॉक्स :** पैडल वाली साइकिल का आविष्कारक, जिसने साइकिल चलाना आसान बनाया।

→ **डनलप :** हवा भरे टायर का आविष्कारक, जिसने साइकिल की सवारी अधिक आरामदायक बनाई।

→ **जॉन केम्प स्टारली :** सुरक्षा साइकिल का आविष्कारक, जिसने साइकिल को अधिक सुरक्षित और उपयोग हेतु आसान बनाया।

साइकिल के प्रकार :–

आजकल, साइकिल विभिन्न प्रकार की होती हैं, जैसे कि :–

- *रोड बाइक :* रोड बाइक सड़क पर चलने के लिए डिज़ाइन की गई हैं और वे गति और दक्षता के लिए बनाई गई हैं।
- *माउंटेन बाइक :* माउंटेन बाइक ऑफ–रोड और पहाड़ी इलाकों में चलने के लिए डिज़ाइन की गई हैं।
- *हाइब्रिड बाइक :* हाइब्रिड बाइक सड़क और ऑफ–रोड दोनों के लिए उपयुक्त होती हैं।
- *इलेक्ट्रिक बाइक :* इलेक्ट्रिक बाइक इलेक्ट्रिक मोटर से चलती हैं और वे पर्यावरण अनुकूल और ऊर्जा–कुशल होती हैं।

साइकिल चलाने के लाभ :–

साइकिल चलना एक उत्कृष्ट व्यायाम है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। यह न केवल एक परिवहन का साधन है, बल्कि यह हमारे जीवन को भी बेहतर बनाने में मदद करता है। साइकिल चलने के कई लाभ हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख लाभ हैं –

1. शारीरिक स्वास्थ्य लाभ

साइकिल चलने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य में कई सुधार होते हैं। यह हमारे हृदय को मजबूत बनाता है, रक्तचाप को नियंत्रित करता है, और हमारे शरीर को फिट और स्वस्थ रखता है। साइकिल चलने से हमारे मांसपेशियों को भी मजबूत बनाया जा सकता है, खासकर हमारे पैरों और जांघों की मांसपेशियों को।

2. मानसिक स्वास्थ्य लाभ

साइकिल चलने से हमारे मानसिक स्वास्थ्य में भी कई सुधार होते हैं। यह हमारे तनाव को कम करता है, हमारी एकाग्रता को बढ़ाता है, और हमारे मूड को बेहतर बनाता है। साइकिल चलने से हमें प्रकृति के करीब आने का अवसर भी मिलता है, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है।

3. पर्यावरण लाभ

साइकिल चलना एक पर्यावरण अनुकूल परिवहन साधन है जो वायु प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण को कम करने में मदद करता है। यह हमारे शहरों को स्वच्छ और हरित बनाने में मदद करता है, और हमारे भविष्य के लिए एक बेहतर पर्यावरण को सुनिश्चित करता है।

4. आर्थिक लाभ

साइकिल चलना एक सस्ता और सुलभ परिवहन साधन है जो हमारे पैसे को बचाने में मदद करता है। यह हमारे ईंधन की खपत को कम करता है, और हमारे वाहनों की देखभाल की लागत को भी कम करता है।

साइकिल चलाने से लाभान्वित लोगों के उदाहरण :–

साइकिल चलाने से लाभान्वित होने वाले लोगों के कई उदाहरण हैं। यहाँ कुछ प्रसिद्ध व्यक्तियों के नाम हैं जिन्होंने साइकिल चलाने से लाभ उठाया है :

लांस आर्मस्ट्रांग :– एक प्रसिद्ध साइकिल चालक जिन्होंने टूर डी फ्रांस में कई खिताब जीते हैं। उन्होंने अपनी साइकिल चलाने की यात्रा से न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया, बल्कि उन्होंने अपने मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार किया।

ग्रेग लेमोंड :– एक अमेरिकी साइकिल चालक जिन्होंने टूर डी फ्रांस में तीन बार खिताब जीता है।

राजेंद्र सिंह :– एक भारतीय जल संरक्षणवादी जिन्होंने अपने गाँव में जल संरक्षण के लिए काम किया है। उन्होंने साइकिल चलाने को बढ़ावा देने के लिए भी काम किया है, और उन्होंने अपने गाँव में साइकिल चलाने के कई लाभों को देखा है।

फैडरिको बाहामोंटेस :– एक स्पेनिश साइकिल चालक जिन्होंने टूर डी फ्रांस में कई पहाड़ी खिताब जीते हैं।

उपर्युक्त साइकिल चालकों के अतिरिक्त राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने वालों में भारतीय साइकिल चालक विजय सिंह, दिलीप कुमार, अरविंद सिंह आदि के नाम उल्लेखनीय हैं।

निष्कर्ष :–

साइकिल का विकास एक लंबी और रोचक प्रक्रिया रही है, जिसमें कई आविष्कारकों और उनके योगदान शामिल हैं। आज की साइकिलें पहले की तुलना में अधिक उन्नत और सुरक्षित हैं, और वे परिवहन, मनोरंजन और खेलकूद के लिए व्यापक रूप से उपयोग की जाती है। 20वीं शताब्दी में, साइकिल की डिज़ाइन और तकनीक में कई सुधार हुए, जैसे कि गियर सिस्टम, ब्रेक सिस्टम और हल्के सामग्री का उपयोग। विश्व साइकिल दिवस साइकिल के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं को उजागर करने का एक अवसर है। साइकिल न केवल एक परिवहन का साधन है, बल्कि यह स्वास्थ्य, पर्यावरण और आर्थिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। आइए हम साइकिल के महत्व को समझें और इसके उपयोग को बढ़ावा दें, ताकि हम एक स्वस्थ, हरित और समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकें।

डॉ. विजय कुमार शुक्ल
प्रवक्ता, वाणिज्य

❋ विश्व पर्यावरण दिवस – 05 जून ❋

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।।

जिस भारत की संस्कृति की नींव उपरोक्त सिद्वान्त पर पड़ी हो, आज उस देश के लोग अगर पर्यावरण को बचाने की मुहिम में अपना योगदान दे रहे है, तो ये इस बात का वास्तविक प्रमाण है कि इस संस्कृति की भावना का प्रवाह युगों–युगों से हमारी रगों में हो रहा है।

उपरोक्त सांस्कृतिक भावना वास्तविकता के धरातल पर तभी गुंजायमान होगी जब विश्व की समस्त चर एवं अचर वस्तुएँ स्वस्थ एवं संतुलित हो। विश्व की समस्त चर एवं अचर वस्तुएँ ही तो मिलकर हमारे पर्यावरण के निर्माण में भागीदार बनती हैं।

प्रकृति के अटल नियमानुसार पृथ्वी पर हर चर एवं अचर वस्तु की मात्रा निश्चित होती है, तभी पृथ्वी का संतुलन बना रहता है लेकिन मानव की लोलुपता, लालसा एवं नादानी के कारण वर्तमान समय में प्रत्येक वस्तु अपनी संतुलित अवस्था से हट चुकी है। अगर पृथ्वी का ये असंतुलन लम्बे समय तक चलते हुए अपनी स्थायी अवस्था को प्राप्तकर गया तो पृथ्वी पर जीवन का अस्तित्व संकट में पड़ जायेगा।

पृथ्वी के उन दूरदर्शी व जागरुक मनुष्य के प्रयासों के फलस्वरूप पृथ्वी को इस भयानक संकट से बचाने के लिए प्रत्येक वर्ष "5 जून" को "विश्व पर्यावरण दिवस" मनाया जाता है। विश्व के लगभग 150 से अधिक देशों को इस भयंकर मानवीय भूल का अहसास हो गया है एवं इसके दूरगामी परिणामों से भलीभांति परिचित हो गए हैं। अतः उन लोगों के के अथक प्रयासों के फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम द्वारा स्थापित इस दिवस का उद्देश्य पर्यावरण से सम्बन्धित विभिन्न मुद्दों पर चर्चा करना और संतुलन को बचाने के लिए प्रेरित करना है। इस दिवस को मनाने का निर्णय 1972 में स्टॉकहोम में 'संयुक्त राष्ट्र मानव पर्यावरण सम्मेलन' में निर्णय लेने के बाद शुरू किया गया था। सन् 1974 में पहला विश्व पर्यावरण दिवस शुरू हुआ। यह दिवस प्रतिवर्ष एक थीम के साथ अर्थात् प्रत्येक वर्ष का उद्देश्य थीम के रूप में निश्चित कर लिया जाता है और वर्ष भर उसी उद्देश्य को सामने रखकर पर्यावरण को संतुलित करने का प्रयास किया जाता है। सन् 2025 में विश्व पर्यावरण दिवस की थीम "प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त" करने पर केन्द्रित होगा एवं कोरिया गणराज्य उस महत्वपूर्ण वैश्विक समारोह की मेजबानी करेगा।

आइये इस महत्वपूर्ण विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में इस वर्ष UNEP के नेतृत्व में "Beat Plastic Pollution" के साथ जुड़कर दुनिया भर के समुदायों को समाधान लागू करने और उनकी वकालत करने के लिए प्रेरित करें और जो पर्यावरण को असंतुलित करने में मानवों के द्वारा भयंकर भूलें हुई हैं, उसे हम सदैव याद रखें और पर्यावरण के साथ अपने सम्बन्धों को सुधारने और पृथ्वी पर उसका (मानव का) अस्तित्व बचाए रखने के लिए अपने कर्त्तव्यों का सदैव ईमानदारी के साथ निर्वाह करें। तभी वास्तविक रूप में इस दिवस को मनाने का उद्देश्य सार्थक होगा।

श्रीमती सीमा टण्डन
प्रधानाचार्य
अबुल कलाम गर्ल्स इ.कालेज

❋ भीमसेनी एकादशी ❋
भक्ति, व्रत और आध्यात्मिक उन्नति का पर्व

भारतीय संस्कृति में एकादशी का विशेष महत्व है। हिंदू धर्म में प्रत्येक मास की दोनों पक्षों (शुक्ल और कृष्ण) की एकादशी को भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त करने का विशेष अवसर माना जाता है। इनमें से एक है भीमसेनी एकादशी, जिसे निर्जला एकादशी के नाम से भी जाना जाता है। यह एकादशी ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में पड़ती है और इसे वर्ष की सबसे कठिन और फलदायी एकादशियों में से एक माना जाता है। इस लेख में हम भीमसेनी एकादशी के महत्व, कथा, व्रत विधि, और इसके आध्यात्मिक लाभों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

भीमसेनी एकादशी का महत्व :–

भीमसेनी एकादशी का नाम पांडवों में सबसे बलशाली भाई भीम के नाम पर पड़ा है। यह एकादशी इसलिए विशेष है क्योंकि यह निर्जला व्रत की एकादशी है, जिसमें भक्त बिना जल और अन्न ग्रहण किए पूरे दिन उपवास रखते हैं। इस व्रत को करने से साल भर की सभी एकादशियों का पुण्य प्राप्त होता है। यह व्रत न केवल शारीरिक शुद्धि का माध्यम है, बल्कि यह मन और आत्मा को भी शुद्ध करता है।

हिंदू शास्त्रों के अनुसार, इस दिन भगवान विष्णु की पूजा और व्रत करने से भक्तों को मोक्ष की प्राप्ति होती है और उनके पापों का नाश होता है। यह एकादशी भक्तों को आत्मसंयम, धैर्य और भक्ति का पाठ पढ़ाती है। इस दिन का व्रत इतना पुण्यकारी माना जाता है कि इसे करने से व्यक्ति को वैकुंठ धाम की प्राप्ति हो सकती है।

भीमसेनी एकादशी की कथा :–

भीमसेनी एकादशी की कथा महाभारत के पांडवों से जुड़ी है। पुराणों के अनुसार, जब पांडवों को एकादशी व्रत का महत्व पता चला, तो सभी भाई और द्रौपदी इस व्रत को नियमित रूप से करने लगे। लेकिन भीम, जो अपनी प्रचंड भूख के लिए प्रसिद्ध थे, इस व्रत को करने में असमर्थ थे। उनकी भूख इतनी प्रबल थी कि वे भोजन के बिना दिन नहीं बिता पाते थे। इस बात से दुःखी होकर भीम ने महर्षि व्यास से मार्गदर्शन मांगा। उन्होंने व्यास जी से कहा, *"हे मुनिवर, मेरे भाई और द्रौपदी एकादशी का व्रत करते हैं, लेकिन मैं अपनी भूख के कारण ऐसा नहीं कर पाता। कृपया मुझे कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं भी एकादशी का पुण्य प्राप्त कर सकूं।"*

महर्षि व्यास ने भीम को समझाया कि ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी, जिसे निर्जला एकादशी कहा जाता है, वर्ष की सभी एकादशियों का पुण्य देती है। उन्होंने भीम को सलाह दी कि वे इस दिन निर्जला व्रत करें, यानी बिना जल और अन्न के दिन बिताएं। यह व्रत इतना प्रभावशाली है कि इसे करने से सभी एकादशियों का फल प्राप्त हो जाता है।

भीम ने महर्षि व्यास की सलाह मानी और इस दिन कठोर व्रत किया। उनकी भक्ति और संकल्प से प्रसन्न होकर भगवान विष्णु ने उन्हें आशीर्वाद दिया। तभी से इस एकादशी को भीमसेनी एकादशी के नाम से भी जाना जाता है।

भीमसेनी एकादशी की व्रत विधि :–

भीमसेनी एकादशी का व्रत बहुत ही कठिन माना जाता है, क्योंकि इसमें पूरे दिन जल और अन्न का त्याग करना पड़ता है। फिर भी, भक्त इसे पूरी श्रद्धा और भक्ति के साथ करते हैं। व्रत की विधि इस प्रकार है :

1. संकल्प : प्रातःकाल उठकर स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें। इसके बाद भगवान विष्णु का ध्यान करते हुए व्रत का संकल्प लें। संकल्प में यह प्रण करें कि आप पूरे दिन बिना जल और अन्न के व्रत करेंगे।
2. पूजा : भगवान विष्णु की मूर्ति या चित्र को पूजा स्थल पर स्थापित करें। दीप, धूप, फूल, चंदन और तुलसी पत्र के साथ उनकी पूजा करें। विष्णु सहस्रनाम या विष्णु मंत्रों का जाप करें।
3. कथा और भजन : दिन में भीमसेनी एकादशी की कथा पढ़ें या सुनें। भगवान विष्णु के भजन और कीर्तन करें। इससे मन शांत रहता है और भक्ति भाव बढ़ता है।
4. दान और सेवा : इस दिन दान का विशेष महत्व है। जरूरतमंदों को भोजन, वस्त्र या अन्य आवश्यक वस्तुएं दान करें।
5. पारण : अगले दिन, यानी द्वादशी तिथि को सूर्योदय के बाद व्रत का पारण करें। पारण से पहले भगवान विष्णु की पूजा करें और ब्राह्मणों या गरीबों को भोजन कराएं। इसके बाद सात्विक भोजन ग्रहण करें।

आध्यात्मिक और शारीरिक लाभ :–

भीमसेनी एकादशी का व्रत न केवल आध्यात्मिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

1) आध्यात्मिक उन्नति : इस व्रत को करने से भक्तों का मन शुद्ध होता है और वे भगवान विष्णु के और करीब आते हैं। यह व्रत आत्मसंयम और धैर्य सिखाता है, जो आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है।
2) पापों का नाश : शास्त्रों में कहा गया है कि इस व्रत को करने से व्यक्ति के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं और उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है।
3) शारीरिक शुद्धि : निर्जला व्रत करने से शरीर डिटॉक्स होता है। यह पाचन तंत्र को आराम देता है और शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनाए रखता है।

4) **मानसिक शांति :** इस दिन भक्ति और ध्यान में समय बिताने से मन शांत रहता है और तनाव कम होता है।

भीमसेनी एकादशी और आधुनिक जीवन :–

आज के व्यस्त जीवन में भीमसेनी एकादशी का व्रत रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन यह हमें अपने जीवन में संतुलन और अनुशासन लाने का अवसर देता है। यह व्रत हमें यह सिखाता है कि हम अपनी इच्छाओं और भौतिक सुखों पर नियंत्रण रख सकते हैं। यह एक दिन का उपवास हमें यह भी याद दिलाता है कि हमारा शरीर और मन कितने शक्तिशाली हैं, और हम कितने कम में भी संतुष्ट रह सकते हैं।

आधुनिक जीवन में, जब लोग तनाव, चिंता और स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, यह व्रत एक तरह से आत्म–चिंतन और आत्म–शुद्धि का अवसर प्रदान करता है। यह हमें प्रकृति और अपने भीतर की शक्ति से जोड़ता है।

सावधानियाँ और सुझाव :–

→ स्वास्थ्य का ध्यानः निर्जला व्रत बहुत कठिन होता है, इसलिए इसे करने से पहले अपनी शारीरिक स्थिति का ध्यान रखें। गर्भवती महिलाएं, बच्चे, बुजुर्ग या बीमार लोग इस व्रत को न करें।

→ मन की शुद्धताः व्रत के दौरान क्रोध, लोभ और नकारात्मक विचारों से दूर रहें।

→ सात्विकताः व्रत के दौरान और पारण के समय सात्विक भोजन का ही सेवन करें।

निष्कर्ष :–

भीमसेनी एकादशी एक ऐसा पर्व है जो हमें भक्ति, संयम और आत्म–नियंत्रण का महत्व सिखाता है। यह व्रत न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह हमारे जीवन में अनुशासन और संतुलन लाने का एक अवसर भी है। इस दिन भगवान विष्णु की भक्ति में लीन होकर और उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करके हम अपने जीवन को और अधिक सार्थक बना सकते हैं।

भीमसेनी एकादशी हमें यह सिखाती है कि कठिन परिस्थितियों में भी हमारी भक्ति और संकल्प की शक्ति हमें हर बाधा को पार करने में मदद करती है। इसलिए, इस एकादशी पर व्रत और पूजा के साथ अपने जीवन को आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से समृद्ध करें।

श्री ठाकुर जी की आप सभी पर निरंतर कृपा का आकांक्षी – सुनील मुकुंद दास।

सुनील मुकुंद दास (प्रभुजी)
संचालक
इस्कॉन लखीमपुर प्रचार केन्द्र

✵ नैतिक मूल्यों के विकास में योग की भूमिका ✵

मूल्यपरक शिक्षा की आज जितनी आवश्यकता अनुभव की जा रही है उतनी पहले नही थी। आज हम एक गहन संक्रातिकाल से गुजर रहे हैं। समाज में चारों ओर नैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों में गिरावट आई है।

आज का मानव पहले की तुलना में अधिक आत्मक्रेंदित हो गया है। प्राचीन नैतिक मूल्यों की अवहेलना, अतीत के प्रति अविश्वास, स्वयं के प्रति अनास्था– ये निषेधात्मक मूल्य ही मानो आधुनिकता के पर्याय बन गए हैं। ऐसी स्थिति में औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षा में आज तीव्रता से मूल्यपरकता की आवश्यकता महसूस की जा रही है। इस दृष्टि से योग शिक्षा हमारी शैक्षिक व्यवस्था के लिय वरदान स्वरूप है।

योग हमारे चरित्र का निर्माण करता है विकास के चारों पहलुओं को सन्तुलित समन्वित करता है।

"व्यक्ति के जीवन को अर्थपूर्ण बनाने व बनाये रखने में नैतिक मूल्यों का सर्वोपरि महत्व है।" – प्रो0 राधाकमल मुकर्जी

जब हम एक बगीचा तैयार करना चाहते हैं तब क्या हम बीजों को यूँ ही मैदान में फेंक देते हैं? उसी प्रकार हमें बच्चों को सुन्दर आचरण वाला बनाने के लिए सर्वप्रथम उनके मन को तैयार करना होगा सीखने के लिए।

मन की अनेक अवस्थाएं होती हैं। मन की ग्राह्य शक्ति को बढ़ाएं जाने वाले योग क्रियाओं को उनकी दिनचर्या में सम्मलित किया जाये।

"बच्चों के विकास के अपने नियम होते हैं। यदि हम उनके विकास में उनकी सहायता करना चाहते हैं, तो हमें स्वयं को उन पर थोपने के बदले उनके विकास में उनका साथ देना चाहिये।" – मारिया मांन्टेसरी

भारत में योग ग्रंथों के अनुसार बच्चों मे 8 वर्ष की अवस्था में विधिपूर्वक योगाभ्यास कराया जाना उचित माना गया है। हार्मोन्स बदल रहे होते हैं। फेफडों की सूक्ष्म थैलियों की संख्या बढ़ रही होती है। सन्तुलित रासायनिक परिवर्तनों के लिये योग क्रियाएँ प्रेरित करती हैं। प्रतिरोधक शक्ति का स्तर ऊँचा होता है।

पीनियल ग्रंथि जो पीयूष ग्रंथि एवं सम्पूर्ण अंतःस्त्रावी प्रणाली पर नियंत्रण रखती है क्षय प्रारम्भ हो जाता है जो बच्चे की चेतना के विस्तार को कायम रखने के लिए जिम्मेदार होती है। इसी उम्र में योगाभ्यास कराने से बच्चों में बचपन और यौवनारंभ का टकराव नही होता है। इस परिवर्तनकाल में बच्चों के प्राणिक और मानसिक क्षेत्र में समन्वय बनाने की आवश्यकता की पूर्ति होती है।

अनुकम्पी (पिंगला) तथा परानुकम्पी (इडा) नाडी संस्थान के बीच सन्तुलन बनाये रखकर शीर्ष ग्रंन्थि के क्षय को विलम्बित करके बच्चो को अवांछित आवेगों के तनाव से मुक्त रख सकते है। जिससे बच्चों के भावनात्मक, आचरणात्मक पक्ष को सन्तुलित रख सकते हैं। योग–दर्शन कहता है कि बच्चों में हार्मोन्स के उतार–चढ़ाव का जबरदस्त प्रभाव बच्चों की मनस और प्राण–शक्ति पर पड़ता है।

मनस–शक्ति → → → → → प्राण–शक्ति = अवसाद, चिन्ता, कुंठा, आलस्य

मनस–शक्ति ← ← ← ← ← प्राण–शक्ति = विध्वंसक, बहस, मैं ही मैं हूँ, विघटनकारी

योग सहज ढंग से उन्हे संयत और सन्तुलित करता है चरित्र एवम् संयम अन्तस की ब्राह्च अभिव्यक्ति है जिन्हे केवल उपदेशों से उत्पन्न नहीं किया जा सकता है।

संपूर्ण विश्व की नियति बच्चों पर निर्भर है यदि हम सुनहरे भविष्य भी कल्पना करते हैं तो उसका आधार संस्कार–सम्पन्न बच्चे ही हैं।

"योग पारसमणि है।"

बच्चों के असंतोष, समस्याओं, द्वन्द की स्थिति को समाप्त कर सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक विकास को सुनिश्चित करने वाली जीवन शैली है योग।

बच्चों के लिए योग शिक्षा

- स्वामी स्त्यानंद जी योग विज्ञान एवं मानव स्वास्थ्य
- डॉ0 द्विवेदी, डॉ0 श्रुति,
प्रो0 जी. एस. शुक्ला

डॉ. शालू गुप्ता
योग एक्सपर्ट
नेचुरोपैथी प्रेक्टिशनर
सामाजिक कार्यकर्ता

शरीर और आत्मा के लिए तोहफा है योग,

खुद को खुद से मिलाने का 'मौका' है योग

✱ फादर्स–डे ✱

"परमपिता परमात्मा का जीवन्त स्वरूप।
पिता ही है बच्चों की, खुशियों का संदूक।।
खुशियों का सन्दूक, धूप में छाँव पिता है,
सहे कुटुम्ब का बोझ, घर की नींव पिता है।
ऊपर से अति सख्त, पर अन्दर से उतना नरम,
उनका दिल न दुखे कभी, यही हमारा धरम परम।।"

'फादर्स डे' पिता के सम्मान में मनाया जाने वाला पर्व है जो प्रतिवर्ष जून माह के तीसरे रविवार को मनाया जाता है। इस पर्व को मनाने का उद्देश्य पिता के त्याग और समर्पण के प्रति आभार व्यक्त करना है। पिता ही वह इन्सान होता है जो बिना अपना दुःख–दर्द जाहिर किए, परिवार एवं बच्चों से सम्बन्धित अपनी समस्त जिम्मेदारियों का निर्वहन करता है।

अधिकतर बच्चे माँ से ज्यादा प्यार जताते हैं लेकिन पिता से घबराते हैं, संकोच करते हैं या यह भी कहा जा सकता है कि डरते हैं ऐसे में 'फादर्स डे' एक अच्छा अवसर है पिता के प्रति अपने प्रेम और आदर को व्यक्त करने का। जिस प्रकार 'मदर्स–डे' माँ के प्रति अपने भावों को व्यक्त करने वाला उत्सव है उसी प्रकार 'फादर्स–डे' पिता के प्रति अपने आभार व्यक्त करने का सर्वोत्तम माध्यम है। यद्यपि पिता माँ के समान अपने बच्चों से प्रेम नहीं जता पाते परन्तु वह हमें अन्दर से मजबूत बनाते हैं ताकि हम जीवन की कठिन परिस्थितियों का भी डटकर मुकाबला कर सके।

बच्चे जैसे–जैसे बड़े होते हैं, वे किसी न किसी व्यक्ति को अपना रोल मॉडल बनाते हैं और अधिकांश मामलों में वह रोल मॉडल उनका पिता ही होता है। और बच्चे भी उन्हीं के समान बनने का प्रयत्न करते है।

एक पिता दिन–रात अथक परिश्रम करता है, अपनी छोटी–छोटी खुशियों की आहुति दे देता है ताकि वह अपने परिवार का भरण–पोषण कर सके, बच्चों को अच्छी परवरिश दे सके तथा उन्हें उच्चतम शिक्षा दे सके। हमें उनकी इस त्याग–तपस्या को कभी भूलना नहीं चाहिए। पिता का स्वभाव कई बार बच्चों को कठोर महसूस होता है परन्तु यही कठोरता हमें अनुशासन में रहना सिखाती है और बड़े होकर हमें एक अच्छा व्यक्तित्व प्रदान करती है जिससे हम समाज में सर उठाकर जी सके और देश के एक सम्मानित नागरिक बन सके।

'फादर्स डे' के दिन कई बच्चे अपने पिता को उपहार देते हैं, कार्ड या फूल देते हैं और अपने पिताजी के साथ घूमने–टहलने जाते हैं। इस वर्ष फादर्स डे *15–जून* को मनाया जाएगा।

श्रीमती अंकिता पाण्डेय
बैंक कर्मी
इण्डियन बैंक
लखीमपुर–खीरी

❋ भारतीय संस्कृति का प्राण : संगीत ❋

हमारा भारतवर्ष सदैव से ही अपनी संस्कृति के लिए विश्वविख्यात रहा है। भारतीय संस्कृति का सम्मान हमारा प्राचीनतम इतिहास भी करता है। भारतीय संस्कृति का संगीत से सम्बन्ध होने के कारण समय–समय पर अनेक प्रकार के सांस्कृतिक, सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक और धार्मिक प्रभाव भी भारतीय संगीत पर पड़ते रहे हैं। हर एक देश के संगीत पर उस देश की अपनी राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक और सांस्कृतिक गतिविधियों का प्रभाव पड़ता है इन सभी विशेष प्रभावों के फलस्वरूप संगीत अपनी विशिष्टता बना लेता है। भारतीय संगीत इन सभी परिस्थितियों का सामना करके ही आज इस शिखर पर पहुँचा है। इतिहास ने भी हमारे भारतीय संगीत का बखान व गुणगान किया है। हमारा भारतवर्ष तो सर्वदा ही अपनी संस्कृति के लिए विश्वविख्यात रहा है। हमारी संस्कृति का संगीत पर जो प्रभाव है वह सार्वभौमिक है। प्रारम्भिक सभ्यता में वैदिक संगीत की जो लोक धारायें प्रचलन में थी, उन लोक धाराओं को सर्वप्रथम भरतमुनि ने शास्त्रीय दृष्टि से संकलन कर संगीत के शास्त्र की रचना की थी। आचार्य भरत मुनि जी के बाद के विद्वानों ने ही संगीत का विश्लेषण कर ग्रन्थों की रचना का प्रारम्भ किया था। विद्वानों ने भारतीय संस्कृति में संगीत को एक विकासशील कला के रूप में मानकर उसमें नये–नये आयाम जोड़ते गए और इसी प्रकार संगीत का शास्त्र समृद्ध हो सका है।

भारतीय संगीत अति प्राचीन है जिसकी जानकारी हमें वैदिक और पौराणिक ग्रन्थों में प्राप्त होती है। जिस प्रकार चीन व ग्रीक देशों की संस्कृति पुरातन है उसी प्रकार भारत की संस्कृति भी पुरातन है। भारतवर्ष की सभ्यता का परिचय भारत की सभी कलाओं के अवशेषों से ही प्राप्त होता है। भारतीय ऋषि, मुनियों ने सृष्टि की उत्पत्ति ही नाद ब्रह्म से मानी है। जहाँ–जहाँ भी संसार में जीवन है वहीं नाद है अर्थात् ध्वनि है। हमारें शास्त्रों में नाद को आकाश का गुण कहा गया है। द्वितीय शताब्दी में महर्षि भरत ने अपने ग्रन्थ नाट्यशास्त्र में नाद की उत्पत्ति के विषय में कहा है–

आत्मा विवक्षमामाणोडयं मन प्रेरयते मनः।
देहस्थ वहिमाहन्ति स प्रेरयति मारूतम्।।
ब्रह्म ग्रन्थि स्थितस्सोऽयं कृमावूर्ध्वपथे चरन।
नाभि हरकंठ मूर्धास्येष्वाविर्भावयते ध्वनिम।।

बोलने की रक्षा रखने वाली आत्मा मन को प्रेरणा देती है। मन के द्वारा अग्नि को प्रेरणा मिलती है। यह अग्नि वायु को प्रेरित करती है। ब्रह्मग्रन्थि में स्थित प्राण (वायु) तथा

अग्नि के संयोग से नाभि, हृदय, कंठ, सिर तथा तालु को स्पर्श करता हुआ नाद उत्पन्न होता है। नाद के द्वारा ही एक सफल संगीतकार अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति कर सकता है। वैसे तो प्रत्येक कलाकार की कलाओं का महत्व होता है परन्तु अन्य कलाओं की अपेक्षा संगीत का मूर्ताधार अधिक सूक्ष्म है। सा, रे, गा, मा, पा, धा, नी, इन सातों स्वरों के सूक्ष्म माध्यम से संगीत में एक कलाकार अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति कर पाता है। भक्ति आर्य–संस्कृति का मूल तत्व हैं। मनुष्य के जीवन का लक्ष्य है परम साध्य अर्थात् अखण्ड आनन्द, जिसकी प्राप्ति का सुख ही मोक्ष है। मोक्ष धाम पहुँचने की सबसे सरलतम दिशा है– ''भक्ति''। वर्तमान में ही नहीं अपितु वैदिक काल में भी इस विषय पर विस्तृत विचार हुए हैं।

''ईश्वर में अनुरक्ति ही भक्ति है''।।[1]

भक्ति परम प्रेम रूप है''।।[2]

इन दोनों ही भक्ति–सूत्रों के अनुसार ईश्वर में प्रेम और अनुरक्ति ही भक्ति है। साहित्यिक क्षेत्र में भक्ति सम्बन्धित अनेक मत हैं किन्तु आध्यात्मिक क्षेत्र में इसकी श्रेष्ठता और महत्ता निर्विवाद है। आध्यात्मिक क्षेत्र की उपलब्धिता ही साहित्यकारों के लिए भी आकर्षण केन्द्र बनी और अन्त में रसशास्त्र में इन्हें महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ। श्रृंगार रस का स्थायी भाव रति माना गया है। रस शास्त्र में भक्ति का स्थायी भाव भी रति माना गया है। इन दोनों में मात्र इतना अन्तर हैं कि जहाँ भगवद्विषयक रति भाव के लिए स्थायी भाव बन जाती है वही कान्ता विषयक रति श्रृंगार की जननी होती है। भक्ति मर्मज्ञों के अनुसार संक्षेप में कह सकते है कि जिस प्रकार, मनुष्य में अपनी स्त्री, पुत्र, धन आदि में आसक्ति मोह व ममता होती है वही यदि ईश्वर को ओर उन्मुख हो जाये तो भक्ति बन जाती है।

प्राचीनकाल से ही भारतवर्ष में भक्ति संगीत की परम्परा का प्रचलन रहा है। भक्ति संगीत के माध्यम से एक संगीतज्ञ अपनी भावनाओं को ईश्वर के प्रति सहजता से आत्मविभोर होकर प्रकट करते है। रामायण, महाभारत, पौराणिक एवं वैदिक काल में अनेक ऋषि मुनियों ने अनेक तालों एवं रागों में निबद्ध होकर अनेक रचनाएँ कीं। गुरु नानक देव ने शक्ति का द्वार ही ईश्वर को बताया हैं। ''गुरु ग्रन्थसाहिब'' के पद अपनी लयात्मकता के कारण लोगों को मंन्त्रमुग्ध कर देते हैं। और इस प्रकार कवि का कथ्य अपने आप समझ में आ जाता है।

''हरि जु राख लेहुपत मेरो।
काल को त्रास भयों उरंतर, सरन ग्रह्यो प्रब तेरो।
भय करन को बिसरत नाही, तेहि चिन्ता तन जारो।
किये उपाय मुक्ति के कारन, दस दिसि को उठि धाया।
घट ही भीतर बसै निरंतर, ता को मर्म ना पाया।
नाहीं गुन नाही कछु जप तप, कौन करम अब कीजै।
नानक हार पर्‍यो सरनागत, अभय दान प्रब दीजै।'' [3]

तुलसी ज्यों–त्यों चरण शरण पाये, वाली भावना यहां ''नानक हार परयो सरनागत, अभय दान प्रभु दीजे'' में मिलती है। ईश्वर की उपासना के माध्यम से बने पद– चाहे वह सगुण धारा की कृति हो अथवा निर्गुण धारा के कवियों की, मन के कलुष को समाप्त करने में सहायक है।

भक्ति संगीत का वातावरण बनाने का श्रेय गीत गोविन्द नामक प्रबन्ध के रचयिता जयदेव जोकि भक्ति के कवि थे, उनको भी जाता है। इन्होंने राधाकृष्ण की प्रेम लीलाओं की भक्तिमय अष्टपदियों को स्वर, ताल एवं लय में बद्ध कर भक्ति तथा संगीत का मिश्रण किया। वैष्णव विद्यालय में आज भी भक्ति गायक इन अष्टपदियों का रागबद्ध पदगायन करते है।

सूरदास जी शास्त्रीय संगीत में पारंगत थे। उन्होंने अपनी पुष्टिमार्गीय सेवा निधि का शास्त्रीय गान पद्धति से सामंजस्य स्थापित किया इनकी रचनाओं में कृष्ण भगवान की बाल्यावस्था की लीलाओं का वर्णन प्रत्यक्ष रूप से वात्सल्यपूर्ण श्रृंगार तथा परोक्ष में भक्ति में ही निहित था।

करि मन नंद नंदन ध्यान।
सेई चलन सरोज सीतल, तजि विषै–रस–पान।।[4]
ग ग ग ग ग
निरखति अंक श्याम सुन्दर के बार–बार लावति ले छाती।
लोचन जल कागद तसि मिलि कै, हवै गई स्याम, स्याम जु पाती।
ग ग ग ग ग
मैया मोरी मैं चंद खिलौना लै हौ............।।[5]

भक्ति संगीत को सदा ही उच्च स्थान प्राप्त हुआ है और भविष्य में भी होता रहेगा। गम्भीर सागर की तरह अनेक उपासना पद्धति–रूपी पवित्र नदियों के जल को आत्मसात् कर अपनी शान्ति प्रदायक लहरों साधकों को सदा प्रेरित करता हुआ भक्ति संगीत सदा भगवान के इन वाक्यों का स्मरण कराता रहेगा।

नाहं वसामि बैकुंठे योगिनां हृदये न च।
मद् भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारदः।
मत्पुराणकथाश्रुत्वा मदभक्तानां च गायनम्।
निन्दन्ति ये नरा मूढ़ास्ते मद्देष्या भविन्त हि।।

(मदपुराण, उ0–94/21–25)

अर्थ भगवान विष्णु कहते हैं– हे नारदो न तो मैं बैकुंठ में रहता हूँ और न योगियों के हृदय में। मेरे भक्त जहाँ गायन करते हैं वही मैं निवास करता हूँ। जो मूढ़ मानव मेरी पुराणकथा और मेरे भक्तों का गायन सुनकर निन्दा करते है, वे, मेरे द्वेष के पात्र होते हैं।

भक्तिकालीन कवि सूरदास रचयिता एवं गीत काव्य के प्रकांड विद्वान महात्मा सूरदास, रामचरित मानस के यशस्वी लेखक गोस्वामी तुलसीदास, हिन्दू–मुस्लिम एकता के प्रतीक संत कबीरदास तथा सुप्रद्धि कवियत्रि और भजन गायिका मीराबाई द्वारा भक्तिपूर्ण काव्य के प्रचार से संगीत कला भगवत प्राप्ति का साधन बनकर उच्चतम शिखर पर पहुँची।[6]

तुलसीदास का नाम भी इस दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण है। भक्ति और दर्शन से ओत–प्रोत उनकी सुप्रसिद्ध रचना "विनय पत्रिका" में 22 रागों का प्रयोग हुआ है आसाबरी, कल्याण, कान्हणा, केदार, गौरी, जैतश्री, तोड़ी, घनाश्री, नट, बसन्त, बिलावल, बिहाग, भैरव, भैरवी, मल्हा, मारू, रामकली, ललित–विभास, सारंग, सूही बिलावल, और सोरठा। इसके

प्रारम्भिक लगभग पैसठ पद विभिन्न देवी–देवताओं की स्तुतियों से सम्बद्ध है। विनय पत्रिका का पहला पद–

गाइये गनपति जगबंदन। संकर सुवन भवानी नंदन।।
सिद्धि सदन गज बदन विनायक। कृपा–सुन्दर, सब लायक।।
मोदक प्रिय मुद–मंगल दाता। विद्या–बारिधि–बुद्धि विधाता।
मांगत तुलसीदास कर जोरे। बसहिं राम सिय मानस मोरे।।

जहाँ गणेश "वंदना" की दृष्टि से महत्वपूर्ण है वहीं संगीत प्रेमियों को मुंत्रमुग्ध कर देता है राग बिलावल में निबद्ध यह पद शास्त्रीय नियमों के अनुरूप है। राग विलावल गम्भीर प्रकृति का राग है। रस और समय की दृष्टि से भी यह राग ठीक है।

जप–तप, यम–नियम आदि तो भक्ति के शुष्क प्रकार हैं, जिनसे भोग और दर्शन तो प्राप्त हो सकते हैं, पर ईश्वर का सान्धिय तो केवल उनके गुणों को गाकर ही प्राप्त किया जा सकता है–

"जो सुख होत गोपहि गाये,
सो सुख नहिं जप–तप कीन्हैं
कोटिक तीरथ न्हाए।।

पुराणों में प्राप्त अनेक स्त्रोत भक्ति संगीत के ही रूप हैं। स्त्रोतों को सस्वर गाने की विधि भी परम्परा प्राप्त है। मानसिक जप उत्तम माना गया है और स्त्रोत का सस्वर गान करने के नियम बनाये गए हैं। भगवदपद शंकराचार्य द्वारा रचे हुए अनेक स्त्रोतों में संगीत के पर्याप्त तत्व प्राप्त होते है, जिनके सस्वर गान से मानसिक शान्ति मिलती है। रावण द्वारा रचित "शिवतांडव स्त्रोत", गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित–"रूद्राष्टक" तथा "विनय पत्रिका", व रामचरित मानस के स्त्रोत संगीतात्मक हैं। "शिवमहिमन्स्त्रोत" का सस्वर गान करने की परिपाटी आज भी अत्यन्त प्रचलित है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अथातो भक्ति जिज्ञासा।।1।।
   सापरानुरकित रीशवरे।।2।। (शांडिल्य भक्ति सूत्र)
2. अथातो भक्ति व्याख्या स्यामः।।1।।
   सा त्वस्मिन परमप्रेमरूपा।।2।। (नारदीय भक्ति सूत्र)
3. हिन्दी के जनपद संत पेज–46
4. संगीत जुलाई–2010
5. सूरसागर–नख सिख शोभा का पद
6. संगीत विशारद बसन्त पृष्ठ–24

संगीत शिरोमणि डॉ. रुचि रानी गुप्ता
शास्त्रीय संगीत में **NET, JRF, SRF**
कलाकार, संस्कृति मंत्रालय
ICCR से फेलोशिप प्राप्त

वर्तमान में सुर भारती संगीत कला केन्द्र, कोलकाता से सम्बद्ध "ताल वाद्य अकादमी", मिश्राना, लखीमपुर द्वारा संगीत की शिक्षा प्रदान कर रहीं हैं।

बालिकाओं का कोना

❋ कविता–फादर्स डे ❋

(15 जून – महीने का तीसरा रविवार)

पापा आप जान हो, पहचान हो मेरी।
चाहती हूँ आपको अपनी उम्र तमाम लिख दूँ।।
नही देखी किसी खुदा की सूरत।
जब भी देखी, देखी तुम्हारी मूरत।।
तो क्यों ना आपका नाम भगवान लिख दूँ।
पापा आप मेरा गुमान हो, अभिमान हो।।
मेरी पहचान, मेरा सम्मान हो।
आप नहीं मानते पर आप महान हो।।
पापा आप हो तो जिन्दगी में जान है।
वरना आपके बिना जिन्दगी बेजान है।।

आकाँक्षा मिश्रा
कक्षा–11A

❋ कविता–फादर्स डे ❋

पिता की एक मुस्कान पाने को बच्चे तरसते हैं।
हम कुछ न कहें फिर भी वो सब कुछ समझते हैं।।
पापा, पिता, बापू हैं इनके अनेकों नाम।
पर जो पिता करे, कर न सके कोई ऐसा काम।।
जब तेज कड़क गर्मी बच्चों पर आँच लाती है।
तब पिता की परछाई बच्चों के लिए छाया बन जाती है।।
न माने हम प्यार से तो डाँट लगाकर समझाते हैं।
पापा हमेशा अपने बच्चों का भला चाहते हैं।।
घर के बाहर रखी पिता की चप्पल सजावट का काम करती है।
इससे ये पता चलता है कि घर अब भी सुरक्षित हैं।।

आयुषी वर्मा
कक्षा–10C

⁕ जगन्नाथ रथयात्रा ⁕

जगन्नाथ रथयात्रा का आयोजन हर साल उड़ीसा के पुरी में होता है। रथयात्रा में हर साल 3 रथ शामिल किए जाते हैं। हर साल आषाढ़ मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि से लेकर दशमी तक रथ यात्रा का आयोजन किया जाता है। जगन्नाथ रथयात्रा से एक रथ भगवान जगन्नाथ, एक रथ बलराम जी और एक रथ बहन सुभद्रा का होता है। जगन्नाथ रथयात्रा का आरंभ इस साल 27 जून से हो रहा है। जगन्नाथ जी भगवान श्रीकृष्ण का अवतार माने जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि इस त्योहार की उत्पत्ति तब हुई जब भगवान जगन्नाथ की बहन, देवी सुभद्रा ने पुरी जाने की इच्छा की। अपनी बहन की इच्छा पूरी करने के लिए, भगवान जगन्नाथ अपने भाई के साथ पुरी की रथ यात्रा पर निकले। तब से, रथयात्रा हमारे हिंदू कैलेंडर के अनुसार हर साल गनाई जाती है।

"जय जगन्नाथ"।

अवंतिका वर्मा
कक्षा–8A

⁕ 'साइकिल की कहानी' ⁕

साइकिल को हम जिंदगी का सबसे पहला वाहन कह सकते हैं। गिरते–गिरते हम सब ने साइकिल चलाना सीखा। बचपन में हम सभी को साइकिल चलाने का बहुत शौक होता है और साइकिल का उपयोग हम स्कूल जाने के लिए करते हैं। अभी भी कुछ लोग साइकिल से अपने काम पर जाते हैं। साइकिल लगभग 1960 से 1990 तक काफी अच्छे से चली। साइकिल का प्रयोग एक एथलेटिक्स द्वारा भी किया जाता है। विश्व साइकिल दिवस 3 जून को मनाया जाता है। 2018 से अंतर्राष्ट्रीय साइकिल दिवस मनाया जाने लगा। साइकिल एक बहुत सस्ता वाहन है। इससे पेट्रोल की बचत होती है और इसको चलाने से इम्युनिटी भी बढ़ती है। साइकिल वातावरण को प्रदूषण से मुक्त करने का एक बेहतर साधन है। इससे वायु प्रदूषण नहीं होता है। जर्मन आविष्कारक कार्ल वॉन ड्रैस को पहली साइकिल विकसित करने का श्रेय दिया गया है। उनकी मशीन, जिसे "स्विफ्टवॉकर" के नाम से जाना जाता है। 1817 में यह आई। इस साइकिल में पैडल नहीं थे, इसका फ्रेम लकडी की बीम थी।

अवंतिका वर्मा
कक्षा–8A

⁕ विश्व पर्यावरण दिवस ⁕

विश्व पर्यावरण दिवस हर साल 5 जून को मनाया जाता है। यह दिवस पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व के बारे में जागरुकता बढ़ाने और लोगों को पर्यावरण की रक्षा के लिए प्रेरित करने के लिए मनाया जाता है। 1973 में पहला विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया था। 2025 में विश्व पर्यावरण दिवस प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त करनें पर केंद्रित होगा। प्लास्टिक प्रदूषण दुनिया के हर कोने में फैल चुका है, यह हमारे पीने के पानी, हवा में, हमारे खाने में और हमारे शरीर में समा रहा है। पर्यावरण को प्रभावित करने वाले मानवीय कारकों और पर्यावरण की गतिविधियों पर प्रभाव को समझने का एक अंतः विषय है। रेक्स एन. ओलिनारेस को पर्यावरण विज्ञान का जनक माना जाता है। विश्व पर्यावरण दिवस वृक्षारोपण, सफाई अभियान, जागरूकता अभियान और सेमिनार जैसी विभिन्न गतिविधियों के साथ मनाया जाता है। पर्यावरण के संरक्षण के लिए हम कम से कम एक प्राकृतिक उत्पाद का प्रयोग कर सकते हैं। बिजली बचा सकते हैं, पैदल चल सकते है, पौधे लगा सकतें हैं और अपने घर में कचरा अलग कर सकते हैं।

अवंतिका वर्मा
कक्षा–8A

⁕ पिता – भगवान की अनमोल रचना ⁕

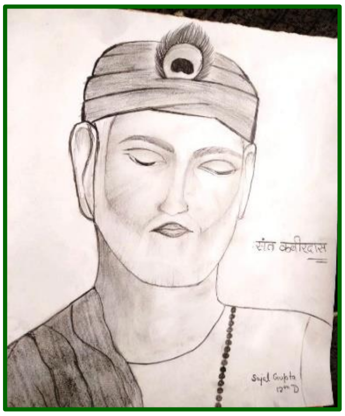
बचपन मेरा संभाला है,
हर पल देखा–भाला है।
पापा सबसे प्यारे हैं,
बड़े नाज़ से पाला है।।

माना अब मैं बड़ी हुई,
निज पैरों पर खड़ी हुई।
उंगली छोड़ी पापा ने,
क्या मैं इतनी बड़ी हुई?

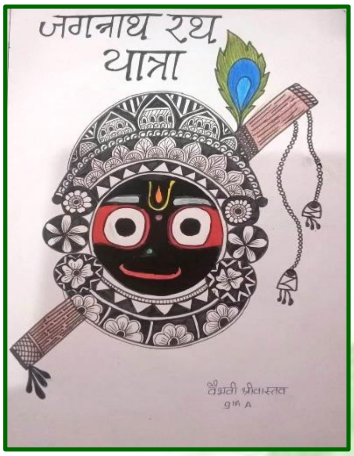
हर दम पूछूं यही सवाल,
पर मिलता न उनका हाल।
लेकिन आखिर पता चला,
अब भी हूं मैं उनकी लाल।।

उनके पास नहीं है वक्त।
वह स्वभाव के एकदम सख्त।।
करते मुझको प्यार बहुत,
लेकिन कर नहीं पाते व्यक्त।।

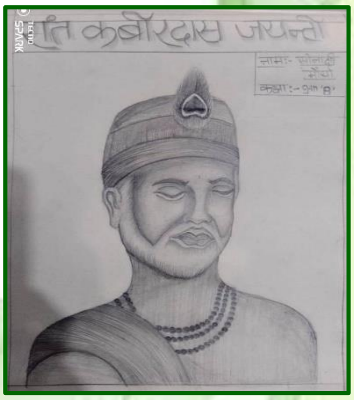
अवंतिका तिवारी
कक्षा–9A



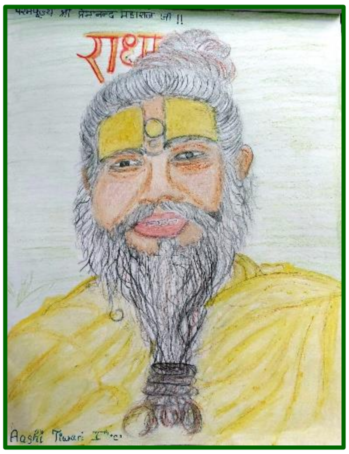
चित्रांकन–सजल गुप्ता–12D



चित्रांकन–वैभवी श्रीवास्तव–9A



चित्रांकन–सोनाक्षी मौर्या–9B

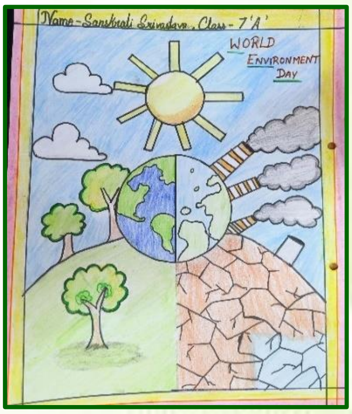


चित्रांकन–आशी तिवारी–10C

चित्रांकन–निधि–7B

चित्रांकन–अवंतिका वर्मा–8A

चित्रांकन–अवंतिका वर्मा–8A



चित्रांकन–संस्कृति श्रीवास्तव–7A

चित्रांकन–पंखुड़ी मिश्रा–8A

आगामी योजनाएँ

- 05 जून – पर्यावरण कार्यक्रम।
- 21 जून – योग दिवस कार्यक्रम।
- 23 से 27 जून – संकुल स्तरीय आचार्य प्रशिक्षण वर्ग।

Current Affairs

मई 2025 में भारत और विश्व स्तर पर घटित 10 शीर्ष घटनाएँ

भारत की प्रमुख खबरें -

1- ऑपरेशन सिंदूर :

ऑपरेशन सिंदूर मई 2025 में भारत द्वारा पाकिस्तान-प्रायोजित आतंकवाद के खिलाफ एक निर्णायक सैन्य और कूटनीतिक अभियान था। यह ऑपरेशन 22 अप्रैल 2025 को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के जवाब में शुरू किया गया, जिसमें 26 निर्दोष नागरिकों की जान गई थी।

प्रमुख सैन्य कार्रवाई :

भारतीय वायुसेना ने 7 से 10 मई के बीच पाकिस्तान और पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर (PoK) में आतंकवादी ठिकानों पर सटीक हवाई हमले किए। इन हमलों में पाकिस्तान की वायुसेना के कई विमान, जैसे JF-17 थंडर, दो F-16 और एक C-130J ट्रांसपोर्ट एयरक्राफ्ट को मार गिराया गया।

भारतीय मिसाइलों ने पाकिस्तान के कई एयरबेस और रक्षा प्रणालियों को निशाना बनाया, जिससे उन्हें भारी नुकसान हुआ। भारतीय सेना के अनुसार, इस ऑपरेशन में 170 से अधिक आतंकवादी मारे गए।

अंतरराष्ट्रीय प्रतिक्रिया :

भारत ने जापान और रूस में अपने प्रतिनिधिमंडल भेजे ताकि पाकिस्तान-प्रायोजित आतंकवाद के खिलाफ वैश्विक समर्थन जुटाया जा सके। जर्मनी ने भारत के आत्मरक्षा के अधिकार का समर्थन किया और आतंकवाद के खिलाफ भारत की नीति की सराहना की।

पाकिस्तान में प्रभाव :

पाकिस्तान के पंजाब प्रांत की मुख्यमंत्री मरियम नवाज ने स्वीकार किया कि ऑपरेशन सिंदूर से पाकिस्तान को भारी नुकसान हुआ। पाकिस्तानी सेना के एक कमांडर ने ऑपरेशन के दौरान अपनी पोस्ट छोड़ दी और अपने अधीनस्थों से कहा, "पहले अपनी जान बचाओ।"

रणनीतिक संकेत :

भारत ने सिंधु जल संधि को निलंबित कर दिया और पाकिस्तान के व्यवहार के आधार पर पुनः वार्ता की संभावना जताई, जिससे यह संकेत मिला कि अब आतंकवाद के खिलाफ केवल सैन्य नहीं, बल्कि कूटनीतिक और आर्थिक उपाय भी अपनाए जाएंगे।

2- नक्सल नेता नंबाला केशव राव उर्फ़ बसवराजु का मारा जाना :

छत्तीसगढ़ के नारायणपुर जिले में एक बड़े अभियान के दौरान भारतीय सुरक्षा बलों ने नक्सलियों के शीर्ष नेता नंबाला केशव राव को मार गिराया। गृह मंत्री अमित शाह ने इसे नक्सलवाद के खिलाफ लड़ाई में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया।

3- ऑपरेशन अभ्यास: देशव्यापी नागरिक सुरक्षा मॉक ड्रिल :

7 मई को भारत सरकार ने "ऑपरेशन अभ्यास" के तहत 244 जिलों में नागरिक सुरक्षा मॉक ड्रिल आयोजित की। इसमें एयर-रेड सायरन, ब्लैकआउट और आपातकालीन निकासी जैसे अभ्यास शामिल थे, जिससे नागरिकों की आपात स्थितियों में तैयारियों का परीक्षण किया गया।

4- असम पंचायत चुनाव 2025 :

असम में 2 और 7 मई को पंचायत चुनाव हुए, जिसमें राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (NDA) ने ज़िला परिषद और अंचलिक पंचायत में अधिकांश सीटें जीतीं। मतदान प्रतिशत 74.71% रहा।

5- Khelo India Youth Games 2025 का आयोजन :

4 से 15 मई के बीच बिहार के पांच शहरों में Khelo India Youth Games का आयोजन हुआ, जिसमें 10,000 से अधिक एथलीटों ने 28 खेलों में भाग लिया। यह पहली बार था जब इस आयोजन की मेजबानी बिहार ने की।

अंतरराष्ट्रीय प्रमुख खबरें -

1- गाजा संघर्ष: संयुक्त राष्ट्र महासचिव की चेतावनी :

संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने गाजा में चल रहे संघर्ष को "सबसे क्रूर चरण" बताया, जहाँ मानवीय संकट गहरा रहा है और खाद्य आपूर्ति की गंभीर कमी है।

2- माली में लोकतंत्र समर्थक विरोध प्रदर्शन :

माली में 3 मई से सरकार के खिलाफ बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन शुरू हुए, जिसमें नागरिकों ने राजनीतिक दलों के विघटन और राष्ट्रपति के कार्यकाल विस्तार के प्रस्ताव का विरोध किया।

3- अंतरराष्ट्रीय विज्ञापन एजेंसियों पर भारत की कार्रवाई :

भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (CCI) ने WPP, Dentsu, Publicis, और Interpublic जैसी वैश्विक विज्ञापन एजेंसियों पर कमीशन शुल्क में मिलीभगत का आरोप लगाया, जिससे भारत के $18.5 बिलियन के विज्ञापन बाजार में चिंता बढ़ी।

4- अमेरिका का हार्वर्ड के अंतरराष्ट्रीय छात्रों पर प्रतिबंध :

अमेरिकी सरकार ने हार्वर्ड विश्वविद्यालय के अंतरराष्ट्रीय छात्रों पर प्रतिबंध लगाया, जिससे चीन और भारत के छात्रों में चिंता बढ़ी। चीन ने इस कदम की आलोचना की और छात्रों के हितों की रक्षा का वादा किया।

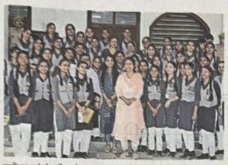
5- ट्रंप की व्यापार नीतियाँ और वैश्विक बाजार पर प्रभाव :

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने Apple iPhones और यूरोपीय संघ के उत्पादों पर नए टैरिफ की घोषणा की, जिससे वैश्विक बाजारों में अस्थिरता बढ़ी और S&P 500, (स्टैंडर्ड एंड पुअर्स) एक शेयर बाजार सूचकांक है जो संयुक्त राज्य अमेरिका में स्टॉक एक्सचेंजों में सूचीबद्ध 500 बड़ी कंपनियों के स्टॉक प्रदर्शन को मापता है, में गिरावट आ गई।

मीडिया की नजर में

दैनिक जागरण लखनऊ, 10 मई, 2025 — पलियाकलां/गोला

सपनों की उड़ान, सरस्वती यात्रा में मिला छात्राओं को हौसला



कलेक्ट्रेट पहुंचा बालिकाओ का सरस्वती यात्रा दल, डीएम से की भेंट

अफसर बोले, सपने देखिए, रणनीति बनाइए और ईमानदारी से प्रयास कीजिए

अमर उजाला लखीमपुर खीरी — युवा Youth

बोर्ड परीक्षा के मेधावियों को दिया सम्मान

कलक्ट्रेट में आयोजित हुआ कार्यक्रम, होनहारों को दिए गए प्रमाणपत्र

कलेक्ट्रेट पहुंचा बालिकाओ का सरस्वती यात्रा दल, डीएम से की मुलाकात

एजेंसी

लखीमपुर खीरी। सनातन धर्म सरस्वती बालिका विद्या मंदिर इंटर कॉलेज की इंटरमीडिएट छात्राओं का सरस्वती यात्रा दल शुक्रवार को प्रधानाचार्या डॉ. शिप्रा बाजपेई के नेतृत्व में डीएम दुर्गा शक्ति नागपाल से मिलने कलेक्ट्रेट कार्यालय पहुंचा। डीएम ने छात्राओं के उत्साह और जिज्ञासा की सराहना करते हुए तनावमुक्त रहकर लक्ष्य पाने, खुद पर विश्वास रखने और स्मार्ट तरीके से मेहनत करने का मंत्र

सकती हैं प्रशिक्षु ड्रू मनीषा ने बालिकाओं को दिया हौसला का मंत्र प्रशिक्षु ड्रू मनीषा ने जब कहा कि मैं एक छोटे से गाँव से हूं, जहाँ सपने देखना भी हिम्मत थी, लेकिन मैंने ठान लिया था, तो छात्राओं की आंखें नम हो गई। मध्यप्रदेश की पहली महिला ड्रू अधिकारी मनीषा ने संघर्षों की कहानी साझा करते हुए सरकारी स्कूल से पढ़कर, सीमित में क्लास पास करना आसान नहीं मुमकिन था। कार्यक्रम के अंत में प्रधानाचार्या ने सरस्वती य

ढपली संगीत प्रशिक्षण शिविर का हुआ शुभारंभ

संवाद न्यूज एजेंसी

लखीमपुर खीरी। गायत्री परिवार युवा प्रकोष्ठ ने समर स्पेशल ढपली संगीत प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ रविवार को नगर के सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इंटर कॉलेज में प्रधानाचार्या शिप्रा बाजपेई की उपस्थिति में सामूहिक गायत्री मंत्रोच्चार व सरस्वती वंदना के साथ किया।

शिविर संचालक ढपली संगीत प्रशिक्षक अनुराग मौर्य ने बताया कि 10 दिवसीय ढपली संगीत प्रशिक्षण शिविर के पहले दिन विद्यालय की 34 छात्राओं ने पंजीकरण कर हिस्सा लिया। पहले दिन सभी को ढपली वादन की गूंज और गुमक ध्वनियों की जानकारी दी गई।

समर स्पेशल ढपली प्रशिक्षण में शामिल छात्राएं। स्रोत: शिविर संचालक

सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इंटर कॉलेज में

सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इंटर कॉलेज में दंत परीक्षण शिविर सम्पन्न

डिजिटल न्यूज 8800127319

लखीमपुर। शिक्षा का अर्थ केवल पुस्तकों के पृष्ठों में नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक पक्ष में सजगता लाना है। इसी संवेदनशील सोच को आत्मसात करते हुए सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इंटर कॉलेज, लखीमपुर-खीरी ने अपने कक्षों को एक दिन के लिए एक स्वास्थ्य मंदिर में परिवर्तित कर दिया, जहाँ ज्ञान के साथ स्वास्थ्य की किरणें भी खिल उठीं।

30 अप्रैल 2025, दिन बुधवार को विद्या भारती की योजना अंतर्गत विद्यालय की जूनियर छात्राओं हेतु एक विशेष दंत परीक्षण शिविर आयोजित किया गया, जिसमें लगभग 200 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह केवल एक स्वास्थ्य शिविर नहीं था, बल्कि बेटियों के उज्ज्वल भविष्य की मुस्कान को सुरक्षित रखने का एक सुंदर संकल्प था। इस आयोजन में दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रारूप मेहता एवं डॉ. मेघना सेठ मेहता ने ...ने अनुभव, तकनीकी दक्षता एवं संवेदनशीलता के साथ छात्राओं का परीक्षण किया। उन्होंने ...जेक्शन आधारित आधुनिक तकनीक के माध्यम से दंत स्वास्थ्य की बारिकियों को सहज एवं सरस रूप ...स्तुत कर छात्राओं में जागरूकता का दीप प्रज्वलित किया। कार्यक्रम की आधारशिला रहीं विद्यालय ... चिकित्सा प्रमुख आचार्या नेहा शर्मा, जिनकी सूझबूझ, सेवा-भावना एवं कर्मनिष्ठा ने आयोजन को ...फलतम स्वरूप प्रदान किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या शिप्रा बाजपेई ने इस अवसर पर कहा दाँत ...ल भोजन चबाने के उपकरण नहीं, ये जीवनशक्ति के रक्षक हैं। इनकी देखभाल से न केवल शरीर ...स्थ रहता है, बल्कि आत्मविश्वास भी पुष्ट होता है। उन्होंने दोनों विशेषज्ञ अतिथियों के प्रति कृतज्ञता ...क की और छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की प्रेरणा दी। यह आयोजन एक प्रेरणास्रोत ...कर उभरा, जहाँ बेटियों ने जाना कि स्वास्थ्य ही वास्तविक सौंदर्य है, और सजगता ही सच्ची शिक्षा।

सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इण्टर कॉलेज में समर कैंप का शुभारंभ, बच्चों ने किया योग

लखीमपुर-खीरी (स्वरूप ... बल्कि जीवन निर्माण की वह यात्र... की पूर्ति हेतु जिला विद्यालय निर... बालिका इण्टर कॉलेज में ग्रीष्मक... किया गया। विद्यालय की प्रधाना... डालते हुए कहा कि ऐसे आयो... सृजनशीलता एवं नेतृत्व क्षमता ... मानसिक एवं शारीरिक रूप से स... है। कैम्प के प्रथम दिवस की गति... ने पूरे उत्साह व मनोयोग से प्रति... छात्राओं को शारीरिक लचीलापन

इंटर कॉलेज में संपन्न हुआ प्रशिक्षण वर्ग शिविर

...दिवसीय प्रशिक्षण वर्ग में मौजूद विभिन्न विद्यालयों के शिक्षक एवं शिक्षिकाएं।

...मार मिश्र, बालिका शिक्षा की सह...त्रीय प्रमुख निधि द्विवेदी ने छात्राओं ... लक्ष्य निर्धारित उसे पाने के लिए ...ठिन परिश्रम करने की प्रेरणा दी। ...भाग निरीक्षक सुरेश सिंह ने कहा ... इस तरह के सम्मेलन व प्रशिक्षण ... हमारी कार्य पद्धति के अंग हैं। ...का उद्देश्य अनुभवों का आदान ...दान करना है। संकुल प्रमुख डॉ. ...गेन्द्र प्रताप सिंह कार्यक्रम के ...द्देश्य और जरूरत बताई। प्रबंधक चन्द्र भूषण साहनी छात्राओं को प्रशिक्षण वर्ग में मिली जानकारियों को अपनी दैनिक जीवन में उतारने के लिए प्रेरित किया। प्रशिक्षण वर्ग में शामिल प्रधानाचार्य एवं शिक्षकों को स्मृति चिन्ह देकर विदाई दी गई। सनातन धर्म बालिका इंटर कॉलेज की प्रधानाचार्य शिप्रा वाजपेयी सहित रवि भूषण साहनी, तुषार गर्ग, नूतन गुप्ता, विमल अग्रवाल, अमित गुप्ता आदि मौजूद रहे।

दैनिक जनजागरण न्यूज
सत्य और तथ्य के साथ
www.dainikjanjagran.in

कन्या भारती छात्रा संसद ने ली सेवा व संस्कार की शपथ

डिजिटल न्यूज 8800127319

1 मई 2025, लखीमपुर। आज लखीमपुर की धरा पर एक नवचेतना ने जन्म लिया। यह कोई साधारण आयोजन नहीं, बल्कि भावी भारत की दिशा तय करने वाली बेटियों की लोकतांत्रिक उड़ान का शुभारम्भ था। सनातन धर्म सरस्वती विद्या मंदिर बालिका इण्टर कॉलेज, लखीमपुर-खीरी में सम्पन्न हुआ 'कन्या भारती' छात्रा संसद का शपथ ग्रहण समारोह, जहाँ आस्था, आत्मविश्वास और राष्ट्रभक्ति ने एक साथ दीप की लौ में झिलमिलाकर नई पीढ़ी को संकल्पित किया।

माँ सरस्वती के श्रीचरणों में दीप प्रज्ज्वलन और वंदना के साथ आरंभ हुए इस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं दिव्या सिंह, ब्लॉक प्रमुख सदर। उनके शब्दों की गरिमा में केवल अनुभव ही नहीं प्रेरणा भी झलक रही थी, छात्रा संसद केवल मंच नहीं, यह एक प्रशिक्षण है, जहाँ बेटियाँ केवल बोलना नहीं, उत्तरदायित्व उठाना भी सीखती हैं। 23 अप्रैल को हुए नामांकन से लेकर 26 अप्रैल को सम्पन्न मतदान तक की लोकतांत्रिक प्रक्रिया में छात्राओं ने गहरी निष्ठा से सहभागिता की। और आज, जब नव निर्वाचित प्रतिनिधि बेटियाँ संसद के मानवीय मूल्यों की शपथ ले रही थीं, तब हर चेहरा एक आश्वस्त भविष्य की रेखा खींच रहा था। मुख्य अतिथि ने जब विजयिनी छात्राओं को शपथ दिलाई, तो हर स्वर में आत्मगौरव की अनुगूंज थी, हम न केवल विद्यालय की गरिमा बढ़ाएँगी, अपितु समाज में संस्कार व ... का दीप जलाएंगी। यह संकल्प केवल शब्द नहीं थे, वे एक उगते सूर्य की प्रतिज्ञा जैसे थे, जो अंधका... चीरने की क्षमता रखती है। इस बीच समाजसेवी राजेश दीक्षित के प्रेरणादाई संबोधन ने छात्रा... उत्साहित व ऊर्जित किया। समारोह का कुशल संचालन आचार्या प्रीति अग्रवाल द्वारा किया ... जिनकी वाणी में स्नेह और मार्गदर्शन दोनों समाहित थे। विद्यालय की प्रधानाचार्या शिप्रा बाजपेई ... पर उपस्थित सभी अतिथियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए संसद की नवनिर्वाचित छात्रा...

अहिल्याबाई होलकर की 300वीं जयंती पर छात्राओं ने रंगोली से रचा इतिहास

लखीमपुर-खीरी (स्वरूप संवाददाता)। अमर वीरांगना अहिल्याबाई होलकर जी की त्रिशताब्दी जन्मजयन्ती वर्ष के उपलक्ष्य में सनातन धर्म सरस्वती विद्या मन्दिर बालिका इंटर कॉलेज, मिश्राना में सोमवार, 19 मई 2025 को एक भव्य रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में सांस्कृतिक चेतना, रचनात्मकता और ऐतिहासिक प्रेरणा का संचार करना था। प्रतियोगिता में कुल 22 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। निर्णायक मंडल में विद्यालय की आचार्याएं राखी मिश्रा और डाली शुक्ला शामिल रहीं, जिन्होंने रचनात्मकता, संतुलन और रंग संयोजन के आधार पर प्रतिभागियों का मूल्यांकन किया। प्रथम स्थान अक्षरा पटेल, द्वितीय स्थान- रिद्धिमा राठौर, तृतीय स्थान- अंजलि वर्मा, प्रधानाचार्या शिप्रा बाजपेई ने विजयी छात्राओं को पुरस्कृत किया और सभी प्रतिभागियों को उनकी सुंदर प्रस्तुतियों के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा, अहिल्याबाई होलकर जैसी महान विभूतियाँ हमारे समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। छात्राओं में ऐसी गतिविधियों के माध्यम से नेतृत्व, सृजनशीलता और आत्मविश्वास का विकास होता है।विद्यालय परिसर इस आयोजन के दौरान रंग-बिरंगे कला चित्रों से जीवंत हो उठा। कार्यक्रम ने न सिर्फ प्रतिभागियों को उत्साहित किया, बल्कि दर्शकों को भी भावविभोर कर दिया।

संकुल स्तरीय प्रशिक्षण वर्ग का हुआ आयोजन

दि ग्राम टुडे संवाददाता

मातृ भारती के गठन में मातृशक्ति के संकल्प से सजे शिक्षा-संस्कार के नए आयाम

डिजिटल न्यूज 8800127319

दायित्व धारी

जिन मातृशक्तियों को विभिन्न दायित्वों से विभूषित किया गया, उनके नाम शिक्षा के इस पवित्र इतिहास में स्वर्णाक्षरों से अंकित होंगे –

संरक्षिका – ममता अग्रवाल

अध्यक्षा – उर्मिला कुमारी

समर शिविर के चतुर्थ दिवस पर योग, ध्यान और करियर परामर्श ने जगाई आत्मबोध की ज्योति

विद्यालय परिसर में 24 मई 2025 को बालिकाओं के सर्वांगीण विकास हेतु हुआ विशेष आयोजन

सर्वेश शुक्ला ब्यूरो लखनऊ मंडल लखीमपुर खीरी के सनातन धर्म सरस्वती बालिका इंटर कॉलेज के विद्यालय प्रांगण में चल रहे समर शिविर के चतुर्थ दिवस का वातावरण न केवल उल्लासपूर्ण रहा, बल्कि आत्मचिंतन, आत्मविकास और आत्मविश्वास से भी परिपूर्ण रहा जिला विद्यालय निरीक्षक के आदेशानुसार आयोजित इस दिवस में प्रतिभागी बालिकाओं को शारीरिक, मानसिक तथा भविष्यगत मार्गदर्शन की त्रिवेणी से स्नात करने का अवसर प्राप्त हुआ।ध्यान और योग से आरंभ हुई चेतना की साधना प्रातःकालीन सत्र में विद्यालय की आदरणीया आचार्या पुष्पलता बाजपेई के सान्निध्य में 'ध्यान एवं योग' सत्र संपन्न हुआ। शांति के प्रतीक ब्रह्मनाद से आरंभ यह सत्र बच्चों को आत्म-चेतना के मार्ग पर ले गया। सुखासन में ध्यान मुद्रा ग्रहण कर उन्होंने रेचक-कुंभक जैसी श्वसन विधियों का अभ्यास किया, जिससे तन-मन को विश्रांति मिली और ऊर्जा का नवसंचार हुआ। करियर परामर्श सत्र- भविष्य की कल्पना से भविष्य का निर्माण द्वितीय सत्र में आचार्य विजय कुमार शुक्ल ने बच्चों को करियर विकल्पों की विविधता से अवगत कराते हुए उनके भीतर छिपी संभावनाओं को सामने लाने का कार्य किया। संवाद के माध्यम से बच्चों की अभिरुचियों का अवलोकन किया गया। मैं किसमें अच्छा हूँ? इस आत्म-साक्षात्कारात्मक प्रश्न की खोज में उन्हें पॉवर ऑफ विजुअलाइजेशन तकनीक द्वारा वर्ष 2035 के कल्पित जीवन की झलक देखने के लिए प्रेरित किया गया।इस आत्म-अवलोकन ने न केवल बच्चों को उनके गंतव्य की झलक दिखाई, अपितु यह भी सिखाया कि उस गंतव्य तक पहुँचने की सीढ़ी वर्तमान की पढ़ाई, अनुशासन और लगन है। उत्साहपूर्ण सहभागिता और सफल संचालन इस आयोजन में कुल 25 बालिकाओं ने सहभागी बनकर न केवल ज्ञान प्राप्त किया, बल्कि स्वयं के भीतर छिपे संभावनाओं के द्वार भी खोले। आज के दोनों सत्रों ने बच्चों को आत्म-निखार और आत्म-निर्माण की दिशा में एक सशक्त कदम बढ़ाने हेतु प्रेरित किया।