

पढ़े भारत, बढ़े भारत

स्कूलों में शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 'पढ़े भारत बढ़े भारत' योजना की शुरुआत की गई है। इस योजना के अंतर्गत प्रारंभिक शिक्षा के दौरान पढ़ने, लिखने और प्रारंभिक गणित पर विशेष बल दिया जाएगा।

इस योजना के तहत स्कूलों में वर्षभर में 200 दिन की पढ़ाई अनिवार्य होगी, स्कूलों में 500 घंटे भाषा सीखने तथा 300 घंटे प्रारंभिक गणित सीखने पर खर्च होंगे। इसके अलावा, स्कूलों में शिक्षकों की 95 प्रतिशत उपस्थिति होगी और विद्यार्थियों की स्कूलों में 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य होगी।

राष्ट्रव्यापी सर्व शिक्षा अभियान के उप-कार्यक्रम 'पढ़े भारत, बढ़े भारत' की शुरुआत दोहरे दृष्टिकोण को लेकर की गई है, यथा (क) बच्चों में पठन एवं लेखन की समझ पैदा कर उनमें भाषायी विकास को सुधारना तथा (ख) रोजमर्रा की सामाजिक आवश्यकताओं को देखते हुए गणित में बच्चों की सकारात्मक रुचि उत्पन्न करना।

'पढ़े भारत, बढ़े भारत' योजना के दो दृष्टिकोण :

1. प्रारंभिक पठन एवं लेखन
2. प्रारंभिक गणित।

उद्देश्य :

1. बच्चों में पठन एवं लेखन क्षमता का विकास कर स्तरानुसार उनके पठन-कौशल को निखारना;
2. बच्चों में संख्या, माप तथा आकारों के क्षेत्र से संबंधित तर्क शक्ति विकसित करना तथा उन्हें गणना के जरिये स्वतंत्र रूप से समस्याओं का समाधान खोजने के काबिल बनाना;
3. पठन एवं लेखन को वास्तविक जीवन के अनुभवों से जोड़ना;
4. बच्चे घर से विद्यालय आने तक के परिवर्तनकाल के सामाजिक परिप्रेक्ष्य को पहचानेंगे तथा एक





आत्मनिर्भर एवं स्वावलंबी पाठक एवं लेखक निर्माण की प्रक्रिया में बाल-साहित्य की भूमिका को समझेंगे।

इस योजना के उपरोक्त उद्देश्य को पूरा करने के लिए निम्नलिखित प्रयास करने की आवश्यकता है :

1. शिक्षकों, प्रधानाचार्यों, अभिभावकों, शैक्षिक प्रशासकों तथा नीति निर्माणकर्ताओं से बातचीत करने की पहल करना तथा पठन एवं लेखन के शिक्षण शास्त्र व प्रारंभिक गणित पर ध्यान देना।
2. विशेषज्ञों एवं शिक्षकों का एक ऐसा संवर्ग बनाया जाए जो पठन एवं लेखन तथा प्रारंभिक गणित के शिक्षा-विज्ञान से भलीभाँति परिचित हो।
3. विद्यालयी वातावरण तथा कक्षाओं को प्रारंभिक पठन एवं लेखन अनुभवों तथा प्रारंभिक गणित के अनुकूल तथा जीवंत बनाया जाए।

योजना की मॉनिटरिंग प्रणाली

- (1) खंड के शिक्षा अधिकारियों (व उनके निरीक्षकों) द्वारा प्रत्येक विद्यालय में छह माह में एक बार निरीक्षण के लिए दौरा किया जाएगा तथा प्रारंभिक पठन एवं लेखन; और प्रारंभिक गणित कार्यक्रमों

के सभी घटकों का आकलन किया जाएगा। निरीक्षण के दौरान निम्नलिखित बिंदुओं पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाएगा :

- सीखने का वातावरण
- कक्षाओं का सामाजिक माहौल से संबंध
- मूल्यांकन पद्धति
- प्रत्येक विद्यार्थी के सीसीई परिणामों की निर्धारित पठन सूचकों से तुलना करते हुए पुनर्विलोकन।

- (2) विशेषज्ञों द्वारा 'उत्तम मॉनिटरिंग उपकरणों' का प्रयोग; 715165
- (3) प्रधानाध्यापकों तथा विशेषज्ञों द्वारा 'शिक्षक प्रदर्शन सूचकों' का प्रयोग;
- (4) एससीईआरटी द्वारा 'शिक्षण उपलब्धि सर्वेक्षण' का प्रबंध करना तथा इनके परिणामों की जानकारी शिक्षकों, प्रधानाचार्यों व खंड शिक्षा अधिकारियों को देना जिससे कि वे परिणामानुसार प्रदर्शन में सुधार ला सकें।



प्राथमिकताओं में सर्वोपरि है शिक्षा

भारत के माननीय राष्ट्रपति, श्री प्रणव मुखर्जी ने बजट सत्र के पहले दिन संसद के दोनों सदनों को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार समाज के हाशिए पर रहे समूहों के लिए कार्य करने हेतु प्रतिबद्ध है। उन्होंने देश में शिक्षा की स्थिति पर बातचीत करते हुए सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी और कहा कि हमारे लिए शिक्षा सभी प्राथमिकताओं में सर्वोपरि है। उन्होंने 'पढ़े भारत, बढ़े भारत' योजना का जिक्र करते हुए कहा कि 'पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक प्रशिक्षण योजना' से देश में शिक्षकों की गुणवत्ता बढ़ेगी तथा उनका सशक्तीकरण होगा। उन्होंने यह भी कहा कि 'राष्ट्रीय आविष्कार अभियान' द्वारा छात्रों में वैज्ञानिक मानसिकता का निर्माण होगा। माननीय राष्ट्रपति ने यह भी बताया कि सुदूरवर्ती क्षेत्रों में शिक्षा के प्रचार-प्रसार के लिए 'इशान विकास' तथा 'इशान उदय' नामक योजनाओं की शुरुआत की गई जिससे पूर्वोत्तर क्षेत्रों के विद्यार्थी लाभान्वित होंगे। उन्होंने यह भी बताया कि देश के युवकों को प्रशिक्षित करने के लिए और उनका कौशल-विकास करने के लिए 'हुनर है तो कल्याण है' योजना की भी शुरुआत की गई है। उन्होंने बताया कि सरकार कौशल-विकास के लिए विश्वस्तरीय कौशल-विकास तथा उद्यमशीलता नीति भी बनाने वाली है। इसके तहत ग्रामीण इलाकों में युवकों के कौशल का विकास किया जाएगा तथा कौशल-विकास के मॉडल तैयार किए जाएंगे तथा कॉर्पोरेट जगत के सामाजिक दायित्व फंड का इस्तेमाल किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि उन इलाकों की जीआईएस मैपिंग भी करवाई जा रही है जहाँ स्कूल नहीं हैं। इसके



अतिरिक्त सरकार ने 'राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज' योजना भी शुरू की है जिसके तहत 8 से 12 वर्ष के छात्रों को लाभ होगा।

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास साक्षरता संवाद पत्रिका के स्वामित्व संबंधी घोषणा

प्रपत्र - IV

(कृपया नियम-8 देखें)

प्रकाशन स्थान	: नई दिल्ली
प्रकाशन की अवधि	: मासिक
मुद्रक का नाम	: सतीश कुमार
क्या भारत के नागरिक हैं	: हाँ
पता	: नेहरू भवन 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेस-II वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070
संपादक	: उमा बंसल
कार्यकारी संपादक	: दीपक कुमार गुप्ता
क्या भारत के नागरिक हैं	: हाँ
पता	: नेहरू भवन 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेस-II वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070
समाचार-पत्र पर स्वामित्व रखने वाले व्यक्ति और साझेदार अथवा पूरी पूँजी के एक प्रतिशत से अधिक के शेयरधारियों के नाम एवं पते	: नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया नेहरू भवन 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेस-II वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

मैं, सतीश कुमार, एतद् द्वारा घोषणा करता हूँ कि मेरी जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सही हैं।

सतीश कुमार

दिनांक : 01 मार्च, 2015

(प्रकाशक का हस्ताक्षर)

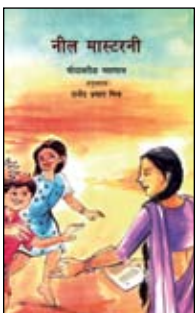


बड़े घर की बेटी

प्रेमचंद पृ. 24 ₹ 14

गौरीपुर गाँव के जमींदार ठाकुर बेनीमाधव सिंह के दो बेटे थे— बड़ा बेटा श्रीकंठ सिंह बी.ए. पास था, छोटा लाल बिहारी सिंह गबरू जवान था। श्रीकंठ का विवाह उच्च कुल की लड़की, आनंदी से हुआ था जिसके पिता एक रियासत के ताल्लुकदार थे। एक दिन देवर दो चिड़िया लाया। आनंदी ने घर में पड़ा पावभर घी डालकर मांस पका दिया। देवर ने दाल में घी न देखा तो उसके तेवर गरम हो गए। कहा-सुनी में भाभी के सिर पर खड़ाऊँ फेंक दिया। आनंदी बच गई, पर दिल पर चोट गहरी लगी। दो दिन कोपभवन में रहकर पति की प्रतीक्षा की। काम से पति घर लौटा तो बाप-भाई ने अलग कहानी सुनाई, पत्नी ने अलग। श्रीकंठ ने पत्नी की बात को तवज्जो दी, घर से अलग होने का फरमान जारी कर दिया। गाँववालों की बाँछें खिल गईं। आखिर ठाकुर के घर में लगी आग में कुछ दिलजलों को हाथ सेंकने का मौका जो मिला था! लालबिहारी भाई का बड़ा आदर करता था। अलगाव की बात सुनी तो सुबककर रोने लगा। भाभी से माफी माँगी और घर से निकलने को उद्धत हुआ। तब तक आनंदी भी थोड़ा पिघल चुकी थी। पहले पति से अपने भाई को रोकने को कहा, न माने तो स्वयं आगे बढ़कर देवर को रोक लिया। सबके मन के मैल आँसुओं में धुल चुके थे। बेनीमाधव सिंह ने यह सब देखा तो बोल उठे—बड़े घर की बेटियाँ ऐसी ही होती हैं!

ISBN 978-81-237-4884-9



नील मास्टरनी

गोदावरीश महापात्र

अनु. : राजेंद्र प्रसाद मिश्र

पृ. 12 ₹ 11.00

मानव स्वभाव भी अजब है। दूसरों के मामले में लोग कुछ अधिक ही रुचि लेते हैं। अब नील मास्टरनी की ही बात देखें। आज की नील धोबन ही नील मास्टरनी हुआ करती थी। वह एक गाँव में स्कूल में मास्टरनी थी। नील की माँ असमय गुजर गई थी, सो उसके पिता ने उसे और उसके छोटे भाई को पाला था। समय आने पर नील की शादी हो गई, पर काल की माया, वह जल्द ही विधवा हो

गई। उसी दौरान नारी आंदोलन छिड़ा था और नील ने मास्टरनी की नौकरी पकड़ ली। कालक्रम में पिता भी चल बसे। अब छोटे भाई की जिम्मेदारी उस पर आ गई। कालचक्र घूमता रहा और एक नाटक मंडली के एक युवक पर वह रीझ गई, ब्याह भी कर लिया। परिणाम—नील की नौकरी चली गई, भाई से रिश्ता भी खत्म। समाज की अनदेखी कर वह पति संग तीसरे गाँव चली गई। दुर्दैव से पति के आय का स्रोत खत्म हो गया। अब वह नील धोबन बन गई। एक दिन नील की छोटी भाभी की पियरी पड़ोस की धोबन धोने लाई। नील ने वह पियरी माँग ली, उसे धोकर अपने पास रखा। सोचा, भाई के घर दावत है, वह जब आएगा, तब दूँगी। भाई आया तो उसने उसे लौटा दिया, यह कहकर कि तू भी कुल में कलंक लगाएगा? भाई लौट आया, हाथ में पियरी लेकर। घर में सब हैरान थे।

ISBN 978-81-237-3112-4



पारसमणि

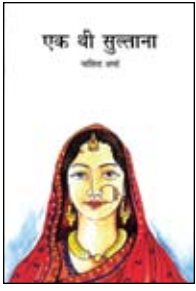
ईश्वर पेटलीकर

रूपां. व अनु. : वर्षा दास

पृ. 20 ₹ 13.00

नाथो का बेटा बबलो बाप के ढोल बजाने के काम से इतर, पढ़ाई में मन लगाता और यों पढ़कर सातवीं तक चला गया। पर यहाँ अटक गया। आखिर बाप ने उसे गाँव की लड़कियों के हरिजन छात्रावास में काम पर लगा दिया, शर्त यह कि वह वहाँ का पानी नहीं पिएगा, किसी लड़की को नहीं छुएगा। लेकिन छात्रावास की संचालिका, आनंदी बहन के खुले और उदार मन-स्वभाव ने बबलो की इन बंदिशों को पिघला दिया, बबलो ने सबके साथ खाना खाया। दरअसल, आनंदी ने एक नई अनाथ बालिका, वाला की अपने हाथ से सेवा की थी, इससे बबलो का मन बदला। पर बाप ने इस पर उसे मारा और बहन की जासूसी लगा दी। पर छोटी बहन, जड़ी भी यहाँ के रंग में रंग गई। उसे यहाँ मन लगने लगा था। जासूसी की नीयत से आते-जाते नाथो का मन भी अब बदल चुका था। एक दिन जब आनंदी बहन को छात्रावास छोड़कर बंबई जाने की जरूरत पड़ी तो नाथो ने अनाथ वाला को बेटी समझकर अपनी बेटी जड़ी के संग ही अपने घर में रखा और छात्रावास का काम भी सँभाला। अब उसके मन से बिरादरी का डर जाता रहा था। उसने छुआछूत की भावना मन से निकाल दी थी।

ISBN 978-81-237-1531-5



एक थी सुल्ताना

नासिरा शर्मा

पृ. 24 ₹ 10.00

कल्लू दर्जी अपनी इकलौती लड़की, सुल्ताना को बहुत प्यार करता था। बड़ी हुई तो उसका निकाह खाते-पीते घराने के एक लड़के, करीम से कर दिया। यों, उसकी मौसी उसे अपने घर की बहू बनाना चाहती थी। सुल्ताना ससुराल आई तो सब कुछ विपरीत ही देखा। लड़के को लॉटरी-टिकट खरीदने की लत थी, घर में लड़ाई-झगड़ा भी करता। उसे न सुधरना था, न सुधरा, और एक दिन वही हुआ जिसका डर था। सुल्ताना को घर से निकालकर उसके सारे जेवर लेकर करीम विदेश भाग गया। सुल्ताना की माँ, शबरातन ने बेटी को दिलासा दिया। करीम को घर छोड़े अब दो साल हो गए। एक दिन अब्दुल नाई ने कल्लू से बात-ही-बात में सुल्ताना बिटिया की चर्चा छेड़ दी और उसे बिटिया को तलाक दिलवाने का मशविरा दिया। परंपरा में जकड़ा कल्लू ऊहापोह में पड़ गया, पर अंत में वकील से सलाह लेने जाने को तैयार हो गया। वकील ने कानून समझाते हुए बताया कि कानून में ऐसी स्त्रियों के लिए तलाक लेने का विधान है जिनका पति मारता-पीटता हो, घर से भागा हुआ हो आदि। कल्लू ने बीवी शबरातन को समझाया, बेटी की दूसरी शादी के लिए मनाया। सुल्ताना से विचार जानकर आखिरकार मौसी के बेटे, शकूर से उसकी शादी करा दी। आज दोनों मियाँ-बीवी बड़े खुश थे। अब सुल्ताना सताई स्त्रियों को अपनी कहानी कहती है, उसे हिम्मत और हौसला देती है।

ISBN 978-81-237-4560-2



बघेलो साधणी

राम सरूप अणखी

अनु. : सुभाष नीरव पृ. 16 ₹ 7.00

बघेलो साधणी को गाँव में लोग बघेल कौर कहकर पुकारते। मायके के गाँव में जब वह थी तो साधु के डेरे पर पढ़ा करती। वह अपनी बोली, पहनावा और व्यवहार में लड़कों जैसी थी। उससे कोई पंगा नहीं लेता। वह डेरे के महंत की मुख्य सेविका बन गई थी। महंत नारायण दास का छोटा भाई काकू, दूर अपने गाँव में रहता, खेती-बाड़ी कर जीवन चलाता। काकू उर्फ काका सिंह जब पचास का होने वाला था उसकी बीवी मर गई। उसके दो लड़कियाँ थीं, दोनों जवान। बेटा पैदा होकर मर गया था। नारायण को भाई का दुख देखा नहीं जाता, उसने बघेलो से अपने भाई की दूसरी शादी करा दी। बघेलो ने विरोध नहीं किया। वह बीस साल की हो चली थी। काका ने स्वयं को युवा बनाने के

अनेक जतन किए। कालक्रम में बघेलो से उसके तीन लड़के हुए। बघेलो ने पहले सौतन की बेटियों का ब्याह किया, फिर एक-एक कर तीनों बेटों का। इस बीच, कटी बाँह वाले एक युवा जैमल का काका के घर आना-जाना शुरू हो गया। बहुत जल्द वह काका के काफी करीब आ गया। जैमल का अतीत यह था कि माँ-बाप का इकलौता बेटा था। वह साधु स्वभाव का था। गन्ना पेराई मशीन की चपेट में आकर उसका हाथ कट गया था। लेकिन उसने अपने एक हाथ को ही लोहे जैसा मजबूत बना लिया था। अब वह भी बूढ़ा हो चला था और बघेलो के घर ही रहता, पलता और उसके पोते-पोतियों के साथ रहकर मन बहलाता। इधर, बघेलो की हिम्मत और शोहदों को उसका सबक सिखाना गाँवभर में किसी किस्से-सा फैला हुआ था।

ISBN 81-237-4199-5



खेमी

रामनारायण पाठक 'द्विरेफ'

रूपां. : वर्षा दास

पृ. 16 ₹ 12.00

धनिया को बीड़ी और शराब की लत थी। खेमी जैसी सुंदर और सुघर पत्नी पाकर भी धनिया की यह आदत न सुधरी। एक बार एक सेठ के घर दावत में दोनों गए थे, पर छोटी-सी बात पर सेठ ने धनिया को अपमानित कर दिया। लौटती राह में खेमी ने ही उसे शराब के पैसे दिए, ताकि उसका तनाव दूर हो जाए। लेकिन समय एक-सा नहीं रहता। धनिया के न सुधरने पर खेमी ने उसे छोड़ दिया। फिर अपने मायके नादियाड आकर नगर निगम में सफाईकर्मी की नौकरी पकड़ ली। कई महीनों के बाद, एक दिन खेमी ने देखा, उसकी सास उसे लिवाने आई है। खेमी तो पहले से लौटने को तैयार बैठी थी। आपस में मिलने पर दोनों ने अपने-अपने गिले-शिकवे कहे। दोनों ने बात-की-बात में एक-दूसरे को बता डाला कि मेल कराने के लिए उन्होंने भगवान से मनौतियाँ मान रखी हैं। लेकिन मनौती पूरी करने के पैसे कहाँ से आए? दोनों चिंता में पड़ गए। अन्य कर्जे पहले से थे। खेमी ने गहने निकाले। गहने गिरवी रखे गए। लेकिन सब गहने सूद की भेंट चढ़ गए। तभी धनिया की माँ चल बसी। धनिया फिर शराब में डूब गया। आखिर इसी शराब ने एक दिन उसकी जान ले ली। विधवा खेमी को विवाह के अनेक प्रस्ताव आए, पर खेमी ने सबको टाला। एक बाबा के कहने पर खेमी मनौतियाँ पूरी करने के लिए पैसे बचाने लगी। आखिरकार सात साल लगे उसे मनौतियाँ पूरी करने में। अब उसने ठान लिया, वह अब दूसरा विवाह नहीं करेगी।

ISBN 978-81-237-1249-9

एक कहावत है कि सोने वाला खोता है, पर इस भुलावे में आकर जिसने नींद की अनदेखी शुरू की, समझिए उसके बुरे दिन शुरू हो गए। विशेषज्ञों का कहना है कि भरपूर नींद न मिले तो व्यक्ति को न सिर्फ अगले दिन तनाव, थकान और चिड़चिड़ापन झेलना पड़ता है, बल्कि उसे कई ऐसी बीमारियों के लिए भी तैयार हो जाना चाहिए, जो आगे चलकर जानलेवा साबित हो सकती हैं। अपने देश की एक बड़ी आबादी नींद के आने या नींद के दौरान होने वाली दूसरी परेशानियों से जूझ रही है और इनमें से ज्यादातर को यह मालूम ही नहीं कि वे एक भयानक बीमारी की चपेट में आ चुके हैं। नींद से जुड़ी बीमारियों पर शोध कर रहे कुछ जानकार कहते हैं कि लंबे समय तक नींद न आने से न सिर्फ मधुमेह और मोटापे जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं बल्कि नींद की कमी से व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है, थकान महसूस करने लगता है और काफी घबराहट होने लगती है।

व्यक्ति अपने जीवन का लगभग एक-तिहाई समय सोने में बिताता है। बार-बार नींद में खलल पड़ना और नींद टूट जाना, नींद उचट जाना और फिर दुबारा सोना मुश्किल हो जाना, दवा बिना नींद न आना, सोने के दौरान काफी चिंतित और परेशान रहना और उठने के बाद भी लगना कि ठीक से नींद नहीं आई, ये भी बीमारी के लक्षण ही हैं।

नींद के द्वारा शरीर और मन आराम प्राप्त करके दुबारा ऊर्जा हासिल करते हैं। नींद के दौरान दिमाग में क्या हलचलें होती हैं, यह जानने की कोशिश जारी है। अब तक हम इतना ही जानते हैं कि नींद भी भोजन और पानी की तरह एक आवश्यक जैवीय जरूरत है, साथ ही सोते वक्त भी हमारा दिमाग खासा सक्रिय रहता है।

बीमारी की वजह से न सो पाने वालों के अलावा लाखों लोग ऐसे भी हैं, जो अपने काम में दबाव की वजह से भी कम समय सो पाते हैं। डॉक्टरों का कहना है कि खान-पान और जीवनशैली में थोड़ा सुधार कर हम नींद से जुड़ी बीमारियों से

खुद को बचा सकते हैं। इस मामले में खासकर नशे से परहेज की सलाह दी जाती है।

सवाल यह है कि आखिर एक व्यक्ति के लिए कितने घंटे सोना जरूरी है? इस बारे में विशेषज्ञों का कहना है कि सोने के जरूरी घंटे हरेक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होते हैं, साथ ही यह जरूरत जिंदगीभर बदलती भी रहती है।

नींद पूरी हुई या नहीं इसका फैसला इसी आधार पर हो सकता है कि आप कितने तरोताजा महसूस कर रहे हैं।

अच्छी नींद के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें :

- सोने से पहले गुनगुने पानी से पैरों को अच्छी तरह धो लें। चाहे तो गुनगुने पानी से नहा भी लें।
- नियत समय पर सोने, उठने की आदत डालें। अक्सर देखा गया है कि रविवार या छुट्टी वाले दिन लोग देर तक सोते रहते हैं और उससे पहले वाली रात देर से सोते हैं, जो स्वास्थ्य के लिहाज से ठीक नहीं है।
- सोने से पहले जाँच लें कि नींद में खलल डालने वाले कारणों को दुरुस्त कर लिया है या नहीं, कमरे में ज्यादा रोशनी या शोर न हो।
- भोजन का ध्यान रखना काफी जरूरी है। सोने से एक-दो घंटे पहले ही भोजन कर लें। सोने से ठीक पहले भोजन की आदत ठीक नहीं।
- सोने से पहले लंबी साँस लेकर फेफड़ों को पूरी तरह से भर लें और फिर साँस छोड़ें। इस प्रक्रिया को दस से बीस बार दुहराएँ।
- अगर आपका वजन सामान्य से ज्यादा है तो संतुलित खुराक और व्यायाम आदि के माध्यम से वजन घटाने की कोशिश करें।
- सिगरेट, गुटखा, पान मसाला या तंबाकू आदि भी अच्छी नींद के लिए ठीक नहीं। सोने के वक्त तो इसका सेवन बिलकुल न करें।

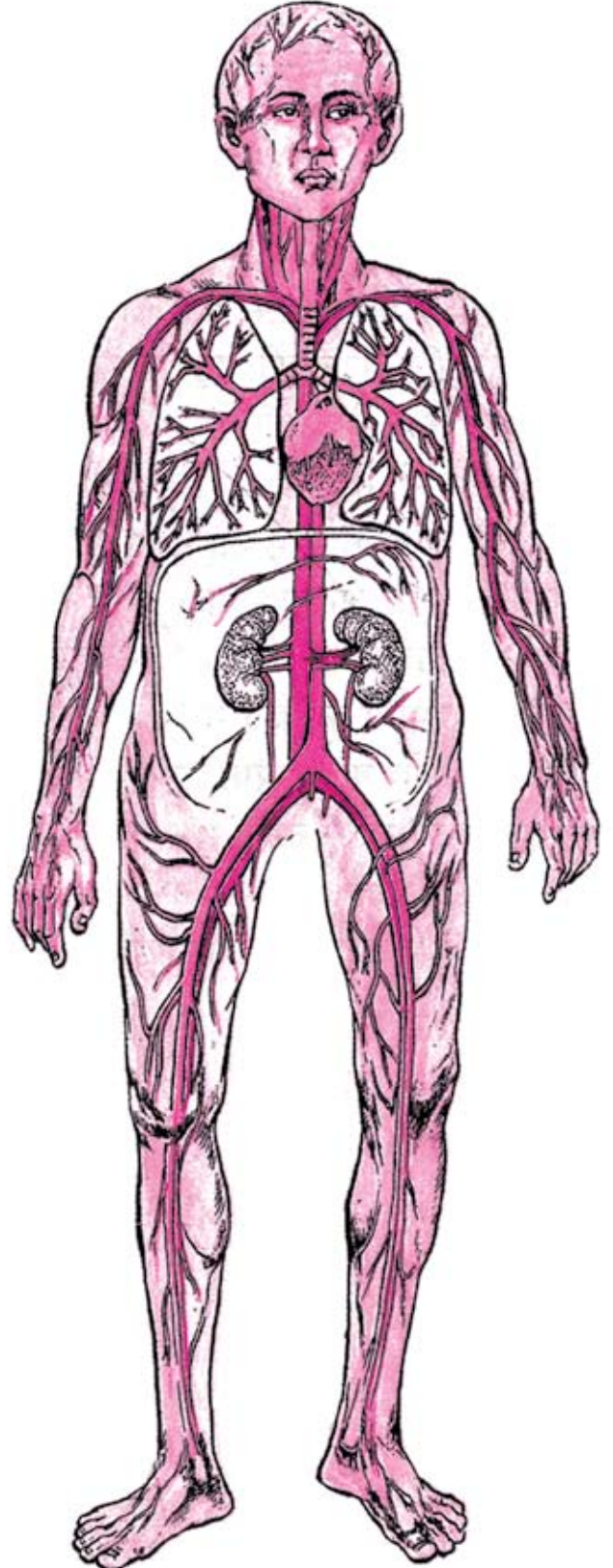
(राजस्थान से प्रकाशित पत्रिका 'आखर जोत' से उद्धृत कुछ अंश)

हमारे शरीर का एक और जरूरी भाग हैं, गुर्दे। हमारे शरीर में दो गुर्दे हैं। एक दायाँ तथा एक बायाँ। गुर्दे सेम के बीज के आकार के होते हैं। हर गुर्दा करीब एक आम के बराबर होता है। गुर्दे हमारे पेट में पीछे की तरफ होते हैं। गुर्दे खून की सफाई करते हैं। गुर्दों में करोड़ों छोटी-छोटी छलनियाँ होती हैं। इन छलनियों में खून छाना जाता है। खून के गंदे पदार्थ कुछ फालतू पानी के साथ खून से छन जाते हैं। यह पेशाब बनता है। यदि हम ज्यादा पानी पीते हैं तो पेशाब बहुत पतला बनता है। कम पानी पीने पर पेशाब गाढ़ा तथा पीला हो जाता है।

पेशाब गुर्दों में बूँद-बूँद करके बनता है। हर गुर्दे से एक पतली नाली निकलती है। यह पेट के निचले भाग में पेशाब की थैली से जा मिलती है। इस नाली द्वारा दिनभर बूँद-बूँद पेशाब थैली में जमा होता रहता है। आमतौर पर पेशाब की थैली का मुँह बंद रहता है। जब यह थैली भर जाती है तो हमें पेशाब करने की इच्छा होती है। जब हमें सही जगह मिल जाती है तो हम पेशाब करने की कोशिश करते हैं। कोशिश करने से पेशाब की थैली का मुँह खुल जाता है। अब हम पेशाब कर सकते हैं।

(...जारी)

रा.पु. न्यास, भारत से प्रकाशित पुस्तक 'मानव शरीर' (ले.: रमेश बिजलानी) से एक अंश



स्वस्थ शरीर के लिए

● पौष्टिक तत्वों की कमी से कुपोषण हो जाता है। ● कुपोषण से ताकत कम हो जाती है जिससे बार-बार रोग हो जाते हैं। ● प्रोटीन, कार्बोज, चिकनाई, खनिज लवण व विटामिन ● ये पाँच मुख्य पौष्टिक तत्व हैं। ● इन पौष्टिक तत्वों से ही संतुलित आहार बनता है। ● प्रोटीन शरीर व दिमाग दोनों के लिए आवश्यक है। ● प्रोटीन हमें दाल, सोयाबीन, राजमा, मूँगफली, मटर, दूध, दूध के उत्पाद, अंडा, मांस, मछली आदि से मिलता है। ● कार्बोज की कमी से कमजोरी हो जाती है। इससे प्रोटीन की भी कमी हो जाती है। ● कार्बोज हमें अनाज, आलू, कचालू, शकरकंदी, गुड़, शक्कर, चीनी, शहद आदि से मिलता है। ● चिकनाई की कमी व अधिकता दोनों ही

R. N.I. No. 65414/96
Postal Regd. No. DL-SW-1/4078/2015-17
Licence to post without prepayment
L. No. U(SW) 22/2015-17
Mailing date 25/26 same month
Date of publication 15/3/2015

कुपोषण करते हैं। ● अपनी उम्र, वजन, काम आदि को देखकर ही चिकनाई की मात्रा लेनी चाहिए। ● चिकनाई हमें घी, तेल, मक्खन, नारियल, सोयाबीन, मूँगफली आदि से मिलती है। ● विटामिन 'ए' आँखों को स्वस्थ रखता है। ● विटामिन 'डी' हड्डियों के लिए जरूरी है। ● विटामिन 'बी काम्प्लेक्स' से भोजन ठीक से पचता है। ● विटामिन 'सी' मसूढ़ों की मजबूती के लिए और खून बनाने के लिए जरूरी है।

रा.पु. न्यास, भारत से प्रकाशित पुस्तक 'भोजन और हमारा शरीर' (ले. : रेनु चौहान) से एक अंश।

'साक्षरता संवाद' के अंतिम दो पृष्ठ 7 और 8, नवसाक्षरों के लिए हैं। इसे अलग करके अन्य पठन सामग्री के साथ रखा जा सकता है।

भारत सरकार सेवार्थ

संपादक : उमा बंसल

कार्यकारी संपादक : दीपक कुमार गुप्ता

संपादकीय सहयोग : अल्पना भसीन

उत्पादन अधिकारी : नरेन्द्र कुमार



साक्षर भारत



nbt.india

एकः सृते सकलम्

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

(नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)

नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II

वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

ई-मेल: office.nbt@nic.in

वेबसाइट : www.nbtindia.gov.in

पाठकों से अनुरोध है कि वे साक्षरता संवाद के बारे में अपने विचार संपादक को लिखें।

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की ओर से सतीश कुमार द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित तथा अरावली प्रिंटर्स एण्ड पब्लिशर्स प्रा.लि., डब्ल्यू-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 से टाइपसेट एवं मुद्रित और राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत, नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II, वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070 से प्रकाशित। संपादक : उमा बंसल।

डाक वापसी की दशा में कृपया इस पते पर वापस करें :

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II, वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070