

नेशनल बुक ट्रस्ट साक्षरता संवाद

साक्षरताकर्मियों के लिए

जुलाई 2014

वर्ष 19, अंक 7

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन एवं साक्षर भारत

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन (नेशनल लिटरेसी मिशन—एनएलएम) की स्थापना भारत सरकार द्वारा 5 मई, 1988 को की गई। यह एक राष्ट्रीय स्तर का कार्यक्रम है। इसका उद्देश्य 15 से 35 वर्ष आयुवर्ग के युवा-वयस्कों को कार्यात्मक

साक्षरता प्रदान कर देश से निरक्षरता का उन्मूलन करना है। रा.सा. मिशन का उद्देश्य न केवल इन युवा-वयस्कों को पढ़ना, लिखना और गिनती गिनना सिखाना है बल्कि उन्हें यह समझने में सहायता देना भी है कि वे 'वंचित' क्यों हैं और उनके जीवन में कैसे बदलाव आ सकता है। इस

प्रकार रा.सा. मिशन की स्थापना का उद्देश्य प्रत्येक निरक्षरों को न केवल साक्षर बनाना बल्कि उन्हें आत्मनिर्भर बनाकर समाज को प्रभावित करने वाले विकास-मामले से परिचित कराना भी रहा।

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अंतर्गत एक स्वतंत्र खंड, राष्ट्रीय साक्षरता मिशन प्राधिकरण के मार्गनिर्देशन में कार्य करता है।

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन अपने दो विशिष्ट कार्यक्रमों—संपूर्ण साक्षरता कार्यक्रम एवं उत्तर-साक्षरता कार्यक्रम—के माध्यम से अपने उद्देश्यों को आकार देता है। लेकिन 30 सितंबर, 1999 को राष्ट्रीय साक्षरता मिशन कार्यक्रम के पुनर्नवीकरण के साथ ये दोनों अभियान एक एकल



परियोजना के साथ जुड़ गए जिसका नाम है—साक्षरता अभियान : एक योजना का पुनःस्थापन।

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन ने अपना पहला सफल साक्षरता अभियान केरल राज्य के अंतर्गत कोट्टयम में संचालित

किया जिसके बाद इसी राज्य के एर्णाकुलम में इस अभियान का सफल संचालन हुआ। सन् 2000 तक देश के लगभग सभी जिलों को राष्ट्रीय साक्षरता मिशन कार्यक्रम से जोड़ा जा चुका था।

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन द्वारा देश में संपूर्ण साक्षरता अभियान की पहल को

अंतरराष्ट्रीय मान्यता और सराहना प्राप्त हुई जब 1999 में संयुक्त राष्ट्र की शैक्षणिक एजेंसी, यूनेस्को ने इसे 'यूनेस्को नोमा लिटरेसी पुरस्कार' प्रदान किया।

सौ प्रतिशत साक्षरता-लक्ष्य को प्राप्त करने के अपने उद्देश्य के मद्देनजर राष्ट्रीय साक्षरता मिशन इस क्षेत्र में, देशभर में कार्यरत विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाओं का सहयोग भी लेता है। साक्षरता अभियान में सक्रिय प्रोन्नयन भूमिका निभाने हेतु स्वयंसेवी संस्थाओं को वित्तीय सहायता भी उपलब्ध कराई जाती है।

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन अपने संपूर्ण साक्षरता अभियान में महिलाओं को भी शामिल कर देश में महिलाओं के सशक्तीकरण का काम भी करता है। सन् 2001 और

2011 की जनगणना में महिला साक्षरता के प्रतिशत में आए उछाल को इस अभियान की सफलता के रूप में देखा जा सकता है। रा.सा. मिशन महिलाओं को केवल पढ़ना-लिखना-गिनना ही नहीं सिखाता वरन उन्हें समाज के विभिन्न ज्वलंत मुद्दों और समस्याओं के बारे में भी बताता है। कहना न होगा कि साक्षरता अभियान ने देश की महिलाओं को न केवल आत्मनिर्भर बनाया है बल्कि उन्हें सशक्त करने में भी अहम भूमिका निभाई है। महिलाएँ न केवल अच्छे से अपना घरबार चला रही हैं बल्कि सरपंच बनकर गाँव के नवनिर्माण का नया अध्याय भी लिख रही हैं।

वर्ष 2009 में, अंतरराष्ट्रीय साक्षरता दिवस, 8 सितंबर को राष्ट्रीय साक्षरता मिशन को नया रूप देकर, पुनर्संरचना के बाद, इसे **साक्षर भारत कार्यक्रम** के नाम से शुरू किया गया। इसका उद्देश्य सकल साक्षरता दर 80% तक प्राप्त करना है तथा स्त्री एवं पुरुष साक्षरता के प्रतिशत के लंबे गैप को कम करना है।

साक्षर भारत मिशन चार महत्वपूर्ण उद्देश्यों को ध्यान में रखकर कार्य करता है। ये हैं : निरक्षर लोगों में कार्यात्मक साक्षरता प्रदान करना, औपचारिक शैक्षणिक व्यवस्था में समानता प्राप्त करना, सामयिक कौशल विकास कार्यक्रम प्रदान करना एवं सतत शिक्षा के लिए अवसर प्रदान कर एक पढ़े-लिखे समाज का प्रोन्नयन करना। साक्षर भारत मिशन का मुख्य लक्ष्य 15 वर्ष से ऊपर के निरक्षर लगभग 7 करोड़ वयस्कों को कार्यात्मक/व्यावहारिक साक्षरता प्रदान करना है। इस मिशन के अंतर्गत देश के 26 राज्यों के 400 से अधिक जिलों का चयन किया गया है।

पाठक मंच बुलेटिन

बच्चों की द्विभाषी पत्रिका

वार्षिक शुल्क : ₹ 100.00

संपादक, राष्ट्रीय बाल साहित्य केंद्र

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

(नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)

नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया
फेज-II, वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

राज्य संसाधन केंद्रों की सूची (गतांक से आगे)

केरल

निदेशक

राज्य संसाधन केंद्र

पोस्ट-कोर्टम

तिरुवनंतपुरम-695004, केरल

ई-मेल : srckerala@asianetindia.com

मध्य प्रदेश (भोपाल)

निदेशक

राज्य संसाधन केंद्र

अभिव्यक्ति, ई-8/195

त्रिलोचन नगर, त्रिलंगा

भोपाल-462016

मध्य प्रदेश

ई-मेल : abhivyaktisrc@indiatimes.com

मध्य प्रदेश (इंदौर)

निदेशक

राज्य संसाधन केंद्र

भारतीय ग्रामीण महिला संघ

महालक्ष्मी नगर, सेक्टर-आर

इंदौर-452010, मध्य प्रदेश

ई-मेल : srcindore@sancharnet.net.in

literacy@satyam.net.in

महाराष्ट्र (औरंगाबाद)

निदेशक

राज्य संसाधन केंद्र

रेलवे स्टेशन रोड, पदमपुरा

औरंगाबाद-431005, महाराष्ट्र

ई-मेल : srcaubad@sancharnet.in

महाराष्ट्र (पुणे)

निदेशक

राज्य संसाधन केंद्र

साने गुरुजी स्मारक

निकट दांडेकर ब्रिज

पुणे-411030 (महाराष्ट्र)

ई-मेल : punesrc@yahoo.co.in

महिलाओं के कानूनी अधिकार

राष्ट्रीय महिला आयोग

सरकार ने कानून के तहत 'राष्ट्रीय महिला आयोग' का गठन किया है। इस आयोग की शाखाएँ राज्य स्तर पर भी बनाई गई हैं। राष्ट्रीय महिला आयोग का गठन 1992 में किया गया। यह गठन 'राष्ट्रीय महिला आयोग अधिनियम, 1990' के तहत किया गया है।

आयोग के मुख्य कार्य

- कानून के तहत महिलाओं को दी गई सुरक्षा की सतत जाँच। महिलाओं के हित में बनाये गए कानून उनकी कहीं तक मदद कर पा रहे हैं, इन पर नजर रखना तथा इन कानूनों को और भी मजबूत बनाने के लिए सरकार को सुझाव देना।
- कानून की कमियों की जाँच। कानून के दुरुपयोग की जाँच। इनमें सुधार के सुझाव देना।
- महिलाओं के ऊपर हो रहे अत्याचारों के मामलों की जाँच करना। इनसे जुड़ी कार्यवाही में मदद करना। इन मामलों को कानूनी महकमे में उठाना और मदद दिलवाना।
- कैदी महिलाओं के अधिकारों की भी जाँच करना। 'सुधार संस्थाओं' की कार्यवाही पर निगरानी रखना। उचित सुधार की सलाह देना।
- कानूनी शिक्षा और प्रशिक्षण की सुविधाएँ उपलब्ध करवाना।
- 'नारी अदालत' जैसी सुविधाओं में परामर्श देना।
- पीड़ित महिला या हादसे की छानबीन में मामले को कानून तक पहुँचाना।

महिलाओं के अपराधों से जुड़ी कार्यवाही के लिए राष्ट्रीय महिला आयोग को दीवानी (सिविल) अदालत के

अधिकार हासिल हैं। इसीलिए आयोग में वकील और 'कानूनी सेल' की सुविधा भी है।

कानून को आम लोगों तक पहुँचाने की सुविधाएँ

अकसर अदालत और वकील के नाम से लोग घबरा जाते हैं। पर पिछले कई सालों से कानून को आम लोगों तक पहुँचाने के प्रयास किए जा रहे हैं। अदालत से बाहर आम नागरिकों को कानूनी शिक्षा और कानूनी सहायता के लिए सहायता-संस्थाएँ बनाई गई हैं। महिलाओं के लिए विशेष सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

इन सुविधाओं के बारे में जानकारी के अभाव में महिलाएँ इसका उपयोग नहीं कर पाती हैं।

कानूनी मामलों को सुलझाने के उपाय
कानूनी मामलों को सुलझाने के लिए अदालत है, वकील और जज हैं। आम लोगों, खासकर गरीब तबके

की महिलाओं के लिए अदालत और वकील उनकी बस्तियों और मुहल्लों में जाकर कानूनी मदद देते हैं। इसके अलावा लोगों को मुकदमे से पहले की कार्यवाही के लिए तैयार करने की सहायता भी मिल सकती है।

सुषमा मेढ़ द्वारा लिखित तथा राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया) द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'महिलाओं के कानूनी अधिकार' से एक अंश

नवसाक्षरों के लिए पुस्तकें

हर विषय की पुस्तकें – अपनी भाषा में रोचक, ज्ञानवर्धक पुस्तकों का सूची-पत्र मँगवाने के लिए आज ही निम्नलिखित पते पर संपर्क करें :

प्रबंधक (विक्रय एवं विपणन)

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

(नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)

नेहरू भवन, 5 इस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II

वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

ई-मेल: office.nbt@nic.in • वेबसाइट: www.nbtindia.gov.in

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत से प्रकाशित 'नवसाक्षर साहित्यमाला' के अंतर्गत कुछ पुस्तकें : एक परिचय



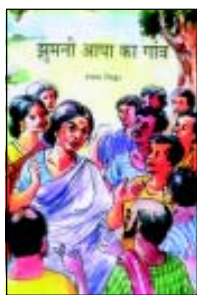
ऐसा ही होगा

निशात फातमा पृ. 12 ₹ 9.00

पान, गुटखे की लत बुरी होती है यह जानते सब हैं, पर इससे बचने का जतन नहीं करते। खाने वाले सोचते हैं—अरे, गुटखा खाने से कहीं कोई बीमारी होती है! हमें तो चबाने में अच्छा लगता है, सो चबाते हैं।

चूक यहीं होती है। दरअसल, इसे खाने की लत को हल्के में नहीं लेना चाहिए। यह लत कैंसर तक का कारण बन सकती है। गुटखे से बचने के संदेश पर आधारित है यह कहानी। पिकू ट्रेन में रोज गुटखे बेचता है। उनके ग्राहकों में रामेश्वर सिंह भी हैं। बाद में पिकू गुटखा बेचना छोड़ पिता के चाय की दुकान में हाथ बँटाता है, पर गुटखे की लड़ी वहाँ भी टँगती होती है। एक दिन एक लड़की वहाँ चाय लेने आती है तो पिकू पहचान जाता है कि वह रामेश्वर सिंह की बेटी है। बातचीत में पता चलता है कि रामेश्वर सिंह पास के अस्पताल में भरती हैं, उन्हें कैंसर है। पिकू उसके पिता को देखकर आने के बाद दुकान से गुटखे की लड़ियाँ उतारकर फेंक देता है और अपने बाबा को सारी कहानी कह डालता है। जिस गुटखे ने रामेश्वर सिंह को अस्पताल पहुँचाया वह गुटखा अब पिकू नहीं बेचेगा। पिता ने भी कहा— ऐसा ही होगा।

ISBN 978-81-237-5106-1



झुमनी आपा का गाँव

रचना सिद्धा पृ. 16 ₹ 9.00

चाचा-चाची के पास पली-बढ़ी झुमनी की चौदह साल की उम्र में शादी कर दी गई। उसके चाचा-चाची एक दुर्घटना में दुनिया से चले गए। ससुराल में ननद, देवर, सास-ससुर की सेवा करते-करते दिन गुजर रहे थे। ननदें ससुराल जा चुकी थीं। एक दिन घर में आग लग गई और झुमनी को छोड़ सब उस आग में अपनी जान गँवा बैठे। झुमनी को कोई बच्चा भी न था। निपट अकेली झुमनी ने सारे गाँव को ही अपना परिवार मान लिया और वह 'झुमनी आपा' बन गई। अहमद उन्हें अपनी बहन मानता था। यों तो गाँव में सांप्रदायिक सद्भाव था, पर कुछ बाहरी तत्वों के घुसपैठ ने गाँव को भी सांप्रदायिक दुर्भाव के घेरे में ले लिया। एक दिन जब एक समुदाय के कुछ लोगों ने अहमद के घर पर धावा बोल दिया तो झुमनी आपा ने अहमद को बचाने में पूरी ताकत लगा दी। किंतु इसकी प्रतिक्रिया में उन्हें अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। लेकिन मृत्यु-पूर्व लिखे उनके पत्र ने गाँववालों को अपनी नजरें झुकाने पर विवश कर दिया। सब

शर्मिदा थे। लेकिन अब उनका गाँव भाईचारे की एक मिसाल बन गया है।

ISBN 978-81-237-4625-8



सच्ची सहेली

नासिरा शर्मा पृ. 12 ₹ 6.00

रेशमा की इच्छा के खिलाफ उसके वालिद ने उसकी शादी तय कर दी। रेशमा की माँ ने पड़ोस के मौलाना वहीद से सब कुछ कहा और मदद माँगी। वहीद ने एक योजना बताई और उस पर चलने को कहा। इधर, पैसे के लालच में रेशमा के अब्बा ने पाँच बच्चों के पिता, एक विधुर से अपनी बेटी का ब्याह कर देने का मन बना रखा है। योजना के अनुसार रेशमा के वालिद को मौलाना के पास जाना था, वे गए। शादी की तारीख निकलवाने। मौलाना ने तस्बीह के दाने गिने और सपरिवार फिर आने को कहा। सबके आने पर मौलाना ने लाल जिल्द की एक किताब खोली और पढ़कर बताया कि लड़की की मर्जी के बगैर शादी इस्लामी तौर पर अवैध मानी जाएगी। रेशमा के पिता, शकूर जूतेवाले हताश हो गए। लड़की आगे पढ़ना चाहती थी। अंततः रेशमा को पढ़ने का मौका मिला और पढ़-लिखकर उसने शिक्षक की नौकरी पाई। फिर, विवाह के लिए आए अनेक प्रस्तावों में से एक को चुना। मौलाना ने वह लाल किताब रेशमा को दे दी। रेशमा ने उसे 'सच्ची सहेली' माना।

ISBN 978-81-237-2735-6



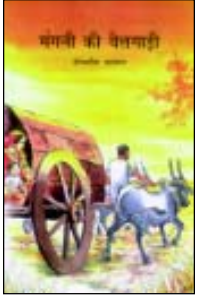
लाला पटेल की 'लायबरी'

रमणलाल व. देसाई पृ. 28 ₹ 13.00

आजादी से पहले की कहानी है। गाँव में अधिकतर लोग अनपढ़ थे। उनमें लाला पटेल भी थे। एक दिन सरकारी फरमान आया—गाँव में 'लाइब्रेरी' खुलेगी। गाँव में सब लोग सलाह के लिए लाला जी के पास आए। उनके हाँ कहने पर 'लायबरी' खुल गई। शहर से आए केशव भाई इस लायबरी के काम में जोर-शोर से लगे थे। बच्चे-बूढ़े, औरतें 'लायबरी' आने लगे। गाँव में शिक्षा का वातावरण बना। देश-दुनिया, आजादी, गाँधी बाबा सबकी चर्चा होने लगी। लोग साक्षर होने लगे, लाला पटेल भी। उन्होंने अपने यहाँ रात्रि पाठशाला भी खोल ली। गाँव का रंग बदल गया। गाँव की महिलाएँ भी अब पढ़ने लगीं। गाँव में विकास के काम भी होने लगे। एक दिन सरकारी फरमान आया—केशव जी को गाँव छोड़ना होगा। लोगों ने भारी मन से उन्हें विदा किया।

जाते-जाते उन्होंने लाला जी को 'लायबरी' का कामकाज समझा दिया। अब लायबरी का नाम लोगों ने 'लाला पटेल की लायबरी' रख दिया।

ISBN 978-81-237-1756-2



मंगनी की बैलगाड़ी

गोदावरीश महापात्र पृ. 16 ₹ 13.00
खलीकोट में दो लाख लोगों का रोज का आना-जाना होता है। लेकिन एक साधारण गाड़ीवान, मंगनी की जब मौत होती है तो सारे खलीकोट को खबर हो जाती है और लोग दुखी होकर कहने लगे—'हाय, मंगनी चला गया!' आखिर कौन था यह मंगनी? मंगनी एक साधारण आदमी था। दो जून की रोटी खाकर, अपनी बैलगाड़ी चलाकर जीवन चलाता। एक जोड़ी बैल ही उसके संगी-साथी थे। ब्याह तो हुआ, पर अर्द्धांगिनी जल्द ही दुनिया से रुखसत हो गई। गाँव से स्टेशन और स्टेशन से गाँव—यही दिनचर्या थी उसकी। गाड़ी में सवारी को अपनी रामकहानी सुनाता और लोगों के आँसू निकल आते। समय का फेर, गाँव में बस आ गई। बस को टक्कर देने की मंगनी ने पुरजोर कोशिश की, पर मशीन के आगे उसकी एक न चली। पहले कारोबार ठंडा पड़ा, फिर वह खुद ही 'ठंडा' हो गया। उसके संगी, कालिया-कसरा (बैल) की भी हड्डियाँ निकल आईं। गाँव के लोग हाहाकार कर उठे। आह, मंगनी चला गया!

ISBN 978-81-237-6161-9



बंसी की बहू

ज़किया मशहदी पृ. 18 ₹ 10.00
डायन और ओझा-गुनी केवल मन का भरम है। किसी स्त्री को डायन कहकर प्रताड़ित करना हमारी कमजोरी और मूर्खता है। गाँव में बंसी की शादी हुई और उसे रमा जैसी सुघड़ स्त्री मिली। मास्टर जी की बेटी रमा सहृदय थी, गिलहरियाँ और बिल्ली तक को दाना-पानी-दूध देती। पति को खेत पर रोटी देते जाते समय एक बार सीमांत में एक अकेली वृद्धा को उसने देखा और बात की तो उसे पता चला कि लोग उसे डायन मानते हैं। वह छुप-छुपकर उससे मिलती, उसे खाना देती। एक बार गाँववालों ने उसके घर में आग लगा दी और उस वृद्धा को मारने-पीटने लगे। बंसी बहू रमा ने सबको रोका, परिजनों को समझाया। बात सबको समझ आई। वृद्धा को आया के रूप में पनाह दी। एक मुट्ठी अनाज के बदले वह घर का ढेर-सारा काम कर जाती। गाँव में लोगों का मन-मानस बदल चुका था।

ISBN 978-81-237-5492-5



पूछेरी

मनोहर चमोली 'मनु' पृ. 16 ₹ 11.00
पूछेरी का जन्म होते ही उसकी माँ मर गई थी और पिता शहर गया तो लौटा नहीं। दाई ने पूछेरी को कूड़ेदान में फेंका तो एक चौकीदार ने उसे पाला-पोसा, पर जल्द ही पारिवारिक दायित्वों के बोझ से थककर उसे छोड़ दिया, दर-दर भटकने को। पूछेरी अनाथ हो गई। लेकिन अनाथ बच्ची थी तो क्या, समय के साथ उसे बड़ा होना ही था। अनपढ़ पूछेरी जंगल जाती, घास काटती, उसे बेच जीवन चलाती। पंचायती राज आया तो चुनाव प्रचार में सरोजा प्रधान का खूब प्रचार किया। सरोजा उस पर प्यार की दृष्टि रखती। गाँव की महिलाएँ जंगल से घास काटकर लाती थीं। एक बार एक बाघ ने एक महिला पर हमला कर दिया तो पूछेरी ने दराती से वार कर उस महिला को बचाया। यही काम उसने दुबारा गाँव में कर दिखाया जब रात को बाघ दबे पाँव गाँव में घुस आया था। उसकी इस बहादुरी पर सारे गाँव ने उसे अपनी बेटी बना लिया।

ISBN 978-81-237-5498-7



कुशल माली

मेनका श्रीवास्तव पृ. 16 ₹ 11.00
हरखू माली गाँवभर में अपने हाथ के हुनर के लिए मशहूर था। फूल-पेड़-पौधों की देख-रेख, उनकी निराई-गुड़ाई से उसका परिवार चलता। उसके पास थोड़ी-सी जमीन थी, जिस पर सब्जियाँ उगाई जातीं। घर-परिवार अच्छे से चल रहा था। एक दिन उसे पता चला कि उसे कुष्ठ रोग है। घर में हायतौबा मच गई। लोगों से राय ले वह राजेंद्र कुष्ठ सेवाश्रम में भरती हो गया। इलाज होने लगा और सुधार भी दिखने लगे। आश्रम के प्रबंधक, जिसे सब 'दीन बाबा' कहते थे, आश्रमवासियों को काम में लगाए रखने की गरज से उनके मन और हुनर के मुताबिक काम देते। हरखू माली वाले काम में सिद्धहस्त था। उसने आम की कलमें तैयार कीं। समय का पहिया चलता रहा। हरखू ठीक हो गया। गाँव के डॉक्टर द्वारा जनजागरूकता अभियान चलाए जाने से लोग समझ गए, कुष्ठ रोग लाइलाज नहीं है, न ही जन्मजात। हरखू की बेटी की टूट चुकी शादी फिर से बहाल हो गई और जिला कलक्टर से उसे 'कुशल माली' का पुरस्कार मिला, सो अलग।

ISBN 978-81-237-4612-8

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया) और उसकी गतिविधियों तथा प्रकाशनों के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए अवलोकन करें :
वेबसाइट : www.nbfindia.gov.in

ऐसा क्यों?

आशा कहती है...

भाई खो-खो खेलता है। गुल्ली-डंडा खेलता है।
मैं घर-घर खेलती हूँ। माँ बनती हूँ।
भाई के पास खेलने के लिए मोटर है। बंदूक है।
मेरे पास खेलने के लिए गुड़िया है। पाँचे हैं।

मुझे बंदूक चलानी है।

मुझे मोटर भी चलानी है।

पर, मेरे माँ-बापू मुझे वो नहीं देते।

वे कहते हैं, “तुम लड़की हो। तुम उससे नहीं खेल सकतीं।”

ऐसा क्यों?

क्या यह ठीक है?

जया कहती है...

भाई रोज पाठशाला जाता है।

पढ़ता है,

खेलता है। कूदता है।

मौज करता है।

मुझे भी पढ़ना है।

पर मुझे कोई पाठशाला नहीं भेजता।

मैं रोज खाना बनाती हूँ।

लकड़ियाँ लाती हूँ।

भाई-बहन की देखभाल करती हूँ।

पानी भरती हूँ। कपड़े धोती हूँ।

भाई यह कुछ नहीं करता।

ऐसा क्यों?

क्या यह ठीक है?

मीना कहती है...

माँ-बापू मुझे हर रोज कहते हैं :

“कोई आए तब बाहर मत जाओ।

बड़ों के सामने बोलो नहीं। हँसो नहीं।

यह लड़कियों को शोभा नहीं देता।

जोर-जोर से चलो नहीं।

रात को कहीं जाओ नहीं।”

लेकिन भाई के लिए ऐसा कोई बंधन नहीं।

वह हँसता है। खेलता है। दौड़ता है।

रात को देर से घर लौटता है।

उसे कोई कुछ नहीं कहता।

ऐसा क्यों?

क्या यह ठीक है?

गीता कहती है...

मैंने दसवीं पास कर ली है।

मेरे भाई की तरह मुझे भी कॉलेज जाना है।

पढ़ना है।

वकील बनना है।

पर माँ-बापू नहीं मानते।

वे कहते हैं, “सिलाई सीखो।

खाना बनाना सीखो।

अच्छी चीजें बनाना सीखो।”

मैं कुछ नहीं कहती।

चुप बैठी रहती हूँ।

पर ऐसा क्यों?

क्या यह ठीक है?

कला कहती है...

मेरा विवाह होने वाला है।

सब कुछ माँ-बापू ने तय किया है।

उन्हें मुझसे पूछना चाहिए था।

“क्या मुझे पति पसंद है?

क्या मुझे ससुराल पसंद है?

इसमें खर्चा कितना करना है?

यह विवाह किस तरह से करें?”

पर ऐसा नहीं होता।

कोई मुझसे कुछ भी नहीं पूछता।

ऐसा क्यों?

क्या यह ठीक है?

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)
से प्रकाशित पुस्तक ‘ऐसा क्यों?’ (बालकृष्ण बोकील) से एक अंश



व्यक्तिगत स्वच्छता

साफ-सुथरे रहने के फायदे क्या हैं?

जब हम साफ और स्वच्छ दिखेंगे, तभी लोग हमारी ओर आकर्षित होंगे और तभी हममें भी आत्मविश्वास आएगा। ऐसे में नौकरी का मिलना सरल हो जाता है। लेकिन समस्या यह है कि जब हममें साफ रहने की आदत ही नहीं होगी तो ये सब होगा कैसे?

यह बदलाव कैसे लाएँ?

अब नीतू को देखो। उसने सबसे पहले अपने मन में निश्चय किया कि वह स्वच्छ और साफ रहेगी। वह रोज अपने बाल सवेरे उठते ही सँवारने लगी। लेकिन थोड़े दिनों के बाद फिर पहले जैसी हो गई। उसने बालों में कंघी करना ही छोड़ दिया। सिर में फिर खुजली होने लगी। तब उसने फिर से निश्चय किया कि वह हर रोज कंघी करेगी और बाल साफ रखेगी। आखिर हर दिन एक नया दिन होता है।

नित दिन स्नान करें

लेकिन क्या केवल बालों, हाथ-पैरों की सफाई से ही हमारा सारा शरीर साफ-सुथरा हो जाता है? नहीं। शरीर के विभिन्न अंगों और भागों की विशेष साफ-सफाई तो जरूरी है ही, साथ ही समूचे शरीर की सारी सफाई हेतु संपूर्ण स्नान यानी नित दिन सिर से लेकर पाँव तक अपने शरीर की पानी से

साफ-सफाई भी जरूरी है। इससे तन-मन की ताजगी दिन भर बनी रहती है।

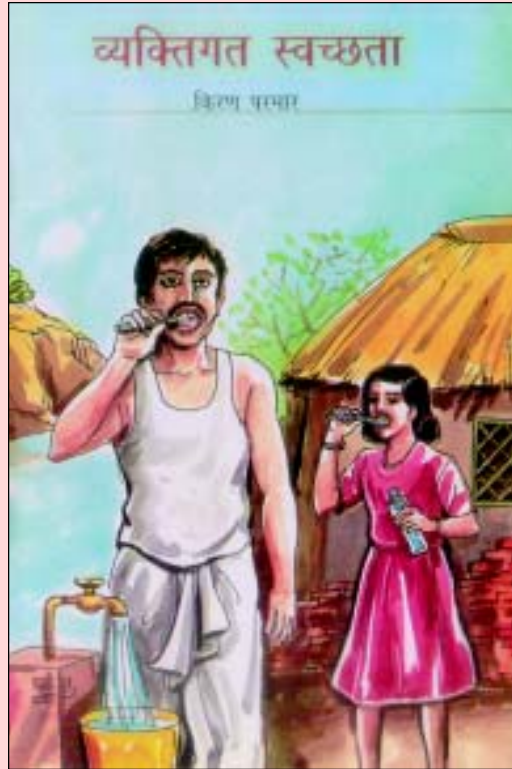
क्या स्नान किसी खास तरह से करना चाहिए?

नहीं, ऐसी कोई खास विधि नहीं। पर गरमियों में पसीना निकलने से देह के जोड़ वाले भाग कुछ अधिक बदबू करते हैं। ऐसे में कोई अच्छा-सा साबुन हर रोज इस्तेमाल करना चाहिए। अच्छे साबुन का मतलब महँगा साबुन नहीं होता। वैसे, साबुन के बदले मुलतानी मिट्टी या बेसन भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

स्नान करते समय आँखों की कोर में जमा कीच साफ करना चाहिए। दिन भर के

काम से थके-माँदे होने के बाद पूरा चेहरा, हाथ और पाँव अच्छी तरह से धो लेने चाहिए। इससे बदबू जाती रहेगी। बाहरी कीटाणु आदि आपकी देह में अपना बसेरा नहीं बना सकेंगे और आप तरोताजा महसूस करेंगे। आँखों की सफाई के साथ बीच-बीच में कानों में जमी मैल भी निकालनी चाहिए। इसके लिए माचिस की तीली के एक ओर रूई का फाहा बनाकर कानों में डालकर सफाई की जानी चाहिए, लेकिन पूरी सावधानी के साथ।

किरण परमार द्वारा लिखित तथा राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया) द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'व्यक्तिगत स्वच्छता' से एक अंश



संतुलित भोजन, अच्छा भोजन

- जिस भोजन से सभी आवश्यक तत्व मिलें वह संतुलित भोजन कहलाता है।
- दाल, सोयाबीन, राजमा, मूँगफली, मटर, दूध, दूध के उत्पाद, अंडा, मांस, मछली आदि से प्रोटीन मिलता है।
- बढ़ते बच्चों को दूध, दही, दाल, गुड़, चना, मूँगफली आदि देना चाहिए।
- चिकनाई के लिए घी, तेल, मक्खन, नारियल, सोयाबीन, मूँगफली आदि का इस्तेमाल करना चाहिए।
- फल व सब्जियाँ, विशेषकर पीले फल व हरी पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन व खनिज से भरपूर होती हैं।
- विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी बीमारी हो जाती है।
- अधिक मेहनत करने वालों को अधिक चिकनाई का इस्तेमाल करना चाहिए।
- साबुत दाल व अंकुरित दाल अधिक पौष्टिक होती हैं।
- कम खर्च में अच्छा भोजन पाने के लिए मौसमी फलों व सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए।

R. N.I. No. 65414/96
Postal Regd. No. DL-SW-1/4078/2012-14
Licence to post without prepayment
L. No. U(SW) 22/2012-14
Mailing date 25/26 same month
Date of publication 15/07/2014

- अनाज व दालों के मिश्रण से भी अधिक पोषण मिलता है।
- खाना इस प्रकार पकाना चाहिए कि कम-से-कम तत्वों का नुकसान हो।
- महँगा भोजन ही पौष्टिक भोजन नहीं है। इसलिए गुड़, चना, मुरमुरे, छाछ, मूँगफली, सोयाबीन, साबुत दालों, अंकुरित दालों, हरी सब्जियों, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि का इस्तेमाल बहुतायत में करना चाहिए।
- किसी एक खाद्य पदार्थ में सभी पौष्टिक तत्व नहीं होते। इसलिए खाद्य पदार्थों को अदल-बदलकर खाना चाहिए।
- पानी खूब पीना चाहिए।
- भोजन संबंधी साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

रेनु चौहान द्वारा लिखित तथा राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया) से प्रकाशित पुस्तक 'अच्छा भोजन' 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।

संपादक : उमा बंसल

कार्यकारी संपादक : दीपक कुमार गुप्ता

उत्पादन अधिकारी : नरेन्द्र कुमार



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

भारत सरकार सेवार्थ

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 पुष्पक प्रेस प्रा.लि., 203-204, डी.एस.आई.डी.सी. शेड, फेज-1, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित और राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत, नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II, वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070 से प्रकाशित। संपादक : उमा बंसल।

एस.एस. इंटरप्राइजेज, प्रथम तल, जी.जी.-1/36बी, विकासपुरी, नई दिल्ली-110018 से टाइपसेट।

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