राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड संगठन की मासिक पत्रिका

स्काउट गाइड ज्योति

वर्ष-23 | अंक-06 | दिसम्बर 2022 | कुल पृष्ठ-28 | मूल्य- ₹15

18 National Jamboree
Progress With Peace
4-10 JANUARY, 2023
ROHAT, PALI MARWAR, RAJASTHAN
THE BHARAT SCOUTS AND GUIDES

माननीय मुख्यमंत्री श्री आशोक गहलोत रोहट-पाली स्थित जम्बूरी स्थल पर तैयारियों का जायजा लेते हुए।

जम्बूरी स्थल का औचक निरीक्षण एवं कार्यों की समीक्षा

स्टेट चीफ कमिश्नर श्री निरंजन आर्य द्वारा जम्बूरी साइट का औचक निरीक्षण। चल रहे निर्माण कार्यों का अवलोकन किया व अन्य कार्यों की भी समीक्षा की। इस अवसर पर सभी विभागों के अधिकारियों से कार्य-प्रगति की रिपोर्ट ली।

स्काउट गाइड ज्योति
वर्ष : 23 अंक : 06
दिसम्बर, 2022

सलाहकार मण्डल

निरंजन आर्य
आई.ए.एस. (से.नि.)
स्टेट चीफ कमिश्नर

गौरव अग्रवाल, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (स्काउट)

निर्मल पंवार
स्टेट कमिश्नर (रोवर)

डॉ. भंवर लाल, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (कब)

महेन्द्र कुमार पारख, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (एडल्ट रिसोर्स)

रूक्मणि आर.सिहाग, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (गाइड)

शुचि त्यागी, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (रेंजर)

टीना डाबी, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (बुलबुल)

मुग्धा सिन्हा, आई.ए.एस.
स्टेट कमिश्नर (एडल्ट रिसोर्स)

स्टेट कमिश्नर (हैडक्वाटर्स-स्काउट)
नवीन महाजन, आई.ए.एस.
नवीन जैन, आई.ए.एस.
डॉ. एस.आर. जैन
एस.के.सोलंकी, आई.ए.एस.(से.नि.)
डॉ. अखिल शुक्ला

स्टेट कमिश्नर (अहिंसा, शांति-समन्वय)
मनीष कुमार शर्मा

राज्य कोषाध्यक्ष
ललित कुमार मोरोडिया
राज.लेखा सेवा

सम्पादक

डॉ. पी.सी.जैन
राज्य सचिव

सहायक सम्पादक

नीरज जैन

इस अंक में

विषय	पृष्ठ संख्या
दिशाबोध	4
संपादकीय	4
जम्बूरी विशेष : जम्बूरी स्थल पर तैयारियों का जायजा	5
विशेष : भारत स्काउट व गाइड स्थापना दिवस	6
मुख्यालय स्तर पर श्री आर्य द्वारा स्टीकर विमोचन	6
विशेष : राष्ट्र स्तरीय एस.ओ.सी. मीट	7
जम्बूरी विशेष : जिला कलक्टर पाली द्वारा जम्बूरी तैयारियों की समीक्षा	8
जम्बूरी विशेष : जम्बूरी नोडल अधिकारी द्वारा तैयारियों की समीक्षा	9
गतिविधि दर्पण	10
विश्व में कीर्तिमान स्थापित करने वाले स्काउट्स	11
भारत स्काउट व गाइड स्थापना दिवस	12
नवजीवन प्रेरणा	17
पायनियरिंग एवं एस्टिमेशन तथा सिग्नलिंग कोर्स	18
हमारा स्वास्थ्य : इम्युनिटी बढ़ाने के प्राकृतिक तरीके	19
हमारे महापुरूष : महामना पं. मदनमोहन मालवीय	22
दक्षता पदक	25
गतिविधि पञ्चांग	26

लेखकों से निवेदन

स्काउट गाइड ज्योति का प्रकाशन मात्र प्रकाशन भर नहीं है बल्कि यह पत्रिका हमारे संगठन का दर्पण है, जो आयोजित हो चुकी गतिविधियों को प्रस्तुत करने, संगठन के कार्यों और इसके प्रशिक्षण तथा अन्य समाजोपयोगी क्रियाकलापों के विचारों को प्रकट करने का सशक्त माध्यम है।

समस्त पाठकों, सृजनात्मक एवं रचनाधर्मी प्रतिभाओं से स्वलिखित, मौलिक व पूर्व में अप्रकाशित स्काउटिंग गाइडिंग से संबंधित लेख, यात्रा वृत्तान्त, कैम्प क्राफ्ट संबंधी लेख, प्रशिक्षण विधि, पाठक प्रतिक्रिया आदि प्रकाशनार्थ आमंत्रित हैं। आपके अनुभव प्रत्येक स्काउट गाइड के लिए अमूल्य हैं। आप द्वारा प्रेषित सामग्री आपके नाम व फोटो के साथ प्रकाशित की जावेगी। लेख स्पष्ट टंकित हो तथा उस पर यह अवश्य लिखा हो कि 'यह लेख मौलिक एवं अप्रकाशित है'।

प्रकाशनार्थ सामग्री हमारी ईमेल आई.डी. **scoutguidejyoti@gmail.com** पर भिजवाई जा सकती हैं।

स्काउट गाइड ज्योति वार्षिक सदस्यता शुल्क	आजीवन सदस्यता शुल्क
व्यक्तिगत शुल्क :100/- संस्थागत शुल्क:150/-	1200/-

शुल्क राशि राज्य मुख्यालय जयपुर पर एम.ओ. अथवा 'राजस्थान स्टेट भारत स्काउट एण्ड गाइड, जयपुर' के नाम डिमान्ड ड्राफ्ट द्वारा जमा कराई जा सकती है।

नोट : स्काउट गाइड ज्योति में छपे/व्यक्त विचार प्रस्तोता के अपने हैं। यह जरूरी नहीं है कि संगठन इनसे सहमत ही हो।

दिशाबोध

जरूरतमंदों के मददगार बनें

हम सभी को सभ्य और संस्कारित समाज में जीवन यापन का मौका मिला, इसके लिए आज हम सभी को ईश्वर का अहसान मानना चाहिये। साथ ही जीने के लिए जरूरी साजो–सामान की कमी नहीं है। आप सभी को यह जानकारी तो होगी ही कि लाखों लोग ऐसे भी हैं जिनके पास रहने को मकान नहीं, सर्दी से बचने के लिए गर्म कपड़े तो दूर....तन ढ़कने तक को कपड़े नहीं और पेट भरने को दो वक्त का भोजन नहीं है। हमें अपने–अपने शहरों में ऐसे अनेकों लोग दिखलाई देते है, उन्हें देख हमें ग्लानि होती है, कर्मों को दोष देते हैं और आगे बढ़ जाते हैं तथा कुछ देर बाद इन लोगों को भूल जाते हैं। राजस्थान प्रदेश अपनी भौगोलिक दृष्टि से विशिष्ट स्थान रखता है। यहाँ गर्मी में भयंकर गर्मी तो सर्दी में हाड़ कंपा देने वाली ठण्डी हवाओं का जोर रहता है। ऐसे में दिसम्बर से मार्च तक पूरा प्रदेश शीतलहर के आगोश में जकड़ा रहता है।

मैं स्काउट गाइड संगठन के प्रत्येक सदस्य से आह्वान करता हूँ कि इस सर्दी के मौसम में अपने–अपने क्षेत्र के ऐसे निर्धन लोगों की मदद अवश्य करें, जिनके पास सर्दी से बचने के लिए गरम कपड़े ना हों। आप जब भी रात्रि में अपने वाहन से निकलें तो अपने पुराने ऊनी कपड़े और कम्बल वगैरह साथ रख लें। रास्ते में आपको जहाँ भी कोई बच्चा, बुजुर्ग या ज़रूरतमंद ठण्ड से ठिठुरता मिले तो आप उस ज़रूरतमंद को वह दे दें। आपके इस एक कदम उठाने से जहाँ स्काउट गाइड नियमों की पालना तो होगी ही वहीं किसी की जान भी बचेगी और यह कृत्य निश्चित ही आपके मन को सुखद अनुभूति देगा। स्काउट गाइड पशु–पक्षी का मित्र भी होता है, इसका भी सदैव ध्यान रखें। सर्दी का मौसम पशु–पक्षियों के लिए भी घातक साबित होता है। अपने आस–पास विचरण करने वाले ऐसे मूक प्राणियों की ठण्ड से रक्षा के लिए भी अवश्य ही कुछ प्रयास करें।

विकट समय में ही स्काउट गाइड की पहचान होती है। इन सर्दियों में हम सभी को अपनी नैतिक जिम्मेदारी समझते हुए बेसहारा इन्सानों और बेजुबान प्राणियों की रक्षा के लिए एक छोटा सा कदम अवश्य उठाना चाहिये।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित ....

निरंजन आर्य
स्टेट चीफ कमिश्नर

संपादकीय

हर्ष का विषय है कि 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जम्बूरी के भव्य और सफल आयोजन की तैयारियों युद्ध स्तर पर चल रही है। हाल ही गत माह 22 नवम्बर को प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने जम्बूरी स्थल रोहट पाली पधार कर चल रही तैयारियों का जायजा लिया। इस अवसर पर हमारे प्रदेश के राज्य मुख्य आयुक्त महोदय ने जम्बूरी पर चल रहे प्रत्येक कार्य की पूरी जानकारी माननीय मुख्यमंत्री जी को देते हुए बताया कि समय पर कार्य पूर्ण कर दिया जाएगा।

सभी को बताते हुए प्रसन्नता है कि माननीय मुख्यमंत्री जी ने प्रदेश में होने वाली 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जम्बूरी को बहुत ही महत्वपूर्ण आयोजन बताते हुए इसे वैश्विक स्तर पर रोहट और पाली को पहचान दिलाने वाला आयोजन बताया। मुख्यमंत्री जी के इस उद्बोधन के पश्चात अब हमारी जिम्मेदारी और कर्तव्य में स्वतः ही बढ़ोतरी हो गई है कि हम इसके सफल और भव्य आयोजन में किसी भी प्रकार की कमी ना रहने दें।

इस संगठन को प्रदेश के लगभग सभी विभागों का सहयोग मिल रहा है। हमारी नैतिक जिम्मेदारी है कि हम सभी उनके द्वारा किये जा रहे कार्यों में उनके साथ हर सम्भव सहयोग व अनुभव साझा कर उनके कार्यों को उच्च स्तर का बनाने में मदद करें। जिला प्रशासन पाली के अधिकारियों द्वारा प्रतिदिन जम्बूरी की तैयारियों की मॉनिटरिंग नियमित रूप से की जा रही है। इसके लिए यह संगठन उनका व सभी विभागों का आभारी है।

जम्बूरी के लिए निर्धारित लक्ष्यों की समय पर पूर्ति के लिए मेरी ओर से सभी को शुभकामनाएं....

डॉ. पी.सी. जैन
राज्य सचिव

जम्बूरी विशेष

जम्बूरी स्थल पर तैयारियों का जायजा

मुख्यमंत्री जी ने जम्बूरी स्थल पर किये जा रहे कार्यों का जायजा लिया

निम्बली ब्राह्मणान गांव में आयोजित होने वाली 18वीं राष्ट्रीय जंबूरी के स्थल का 22 नवम्बर 2022 को माननीय मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने जायजा लिया। श्री गहलोत ने कहा कि इस आयोजन में देश–विदेश से लगभग 35 हजार प्रतिभागी हिस्सा लेंगे। इस आयोजन से रोहट और पाली को वैश्विक स्तर पर पहचान मिलेगी। पाली से जम्बूरी स्थल पहुंचे मुख्यमंत्री जी ने स्काउट गाइड के स्टेट चीफ निरंजन आर्य से तैयारियों की जानकारी ली। श्री आर्य ने मुख्यमंत्री श्री गहलोत को बताया कि जंबूरी को लेकर शौचालय, टेंट, अस्पताल डोम, 27 किलोमीटर की सड़कों, पेयजल, बिजली आदि का कार्य चल रहा है। उन्होंने बताया कि एक कान्फ्रेंस हॉल भी बनाया जाएगा। बाजार बनाया जाएगा। राज्य मुख्य आयुक्त स्काउट एण्ड गाइड श्री निरंजन आर्य ने जम्बूरी के लिए तैयार की जा रही सभी संरचनाओं की जानकारी दी। जम्बूरी ऑर्गेनाइजर एवं संयुक्त निदेशक, भारत स्काउट व गाइड श्री अमर बी. छेत्री ने बताया कि रोहट में चल रही तैयारियां अब तक की सबसे बेहतरीन है।

इस अवसर पर पुलिस आईजी पी. रामजी, रोहट प्रधान सुनिता कंवर राजपुरोहित, कांग्रेस नेता महावीर सिंह राजपुरोहित, पूर्व सांसद ब्रदीराम जाखड, केवलचंद गुलेच्छा, ग्रामीण सी.ओ. मंगलेश चुण्डावत, उपखंड अधिकारी शक्ति सिंह भाटी, तहसीलदार प्रवीण चौधरी, विकास अधिकारी हरमन विश्नोई, अभिमन्यु सिंह फालना सरपंच भरत पटेल, भाकरीवाला सरपंच अमराराम बेनीवाल मौजूद रहे।

जंबूरी का गाना किया लांच

मुख्यमंत्री श्री गहलोत जंबूरी स्थल का जायजा लेने के बाद बैठक हॉल में आए। वहाँ स्काउट की ओर से तैयार जम्बूरी का गाना लांच किया।

पालीवालों ने बनाया जंबूरी थीम सांग, ६ भाषाओं में गूंजेगा

जम्बूरी का थीम सॉन्ग पाली के कलाकारों ने तैयार किया है। इसे छह भाषाओं में लिखा और गाया गया है। इसका मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने जम्बूरी स्थल पर प्रोमो लांच किया। गीत के निर्देशक लिरिक्स राइटर और कम्पोजर पाली के राजकीय प्राथमिक विद्यालय में कार्यरत शिक्षक दीपक जावा है। जम्बूरी गीत को पाली जिले के ही राजकीय विद्यालय में कार्यरत शिक्षक अशोक चौहान ने गायन में मुख्य भूमिका निभाई है तथा काजल कंवर, दिव्या चौहान और ललिता चौधरी ने गाया हैं। इस गीत को हिन्दी, अंग्रेजी, राजस्थानी, गुजराती, बंगाली, तमिल सहित ६ भाषाओं में लिखा और गाया गया हैं। गीत में गायक के रूप में मुख्य भूमिका निभाने वाले अशोक चौहान की बेटी एवं बालिया स्कूल की छात्रा दिव्या चौहान ने भी आवाज दी है। काजल कंवर बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय मिल क्षेत्र में अध्ययनरत है। ललिता चौधरी बांगड़ महाविद्यालय की छात्रा है।

विशेष

भारत स्काउट व गाइड स्थापना दिवस

स्काउट प्रदेशाध्यक्ष श्री गोविन्द सिंह डोटासरा ने किया झण्डा स्टीकर का विमोचन

जयपुर, 7 नवम्बर। राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड के प्रदेश अध्यक्ष श्री गोविन्द सिंह डोटासरा ने अपने निवास पर झण्डा स्टीकर का विमोचन कर भारत स्काउट व गाइड के स्थापना दिवस पर राज्य स्तर पर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।

राज्य संगठन अध्यक्ष महोदय ने स्टीकर विमोचन के अवसन पर अपने उद्बोधन में कहा कि राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड संगठन पूर्व की भाँति राष्ट्र में अपना परचम फहरायेगा। भारत स्काउट द्वारा आयोजित 18वीं राष्ट्रीय स्काउट व गाइड जम्बूरी का दिनांक 4 से 10 जनवरी 2023 तक रोहट, जिला पाली में आयोजन से राजस्थान प्रदेश सम्पूर्ण राष्ट्र एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर ख्याति प्राप्त कर सकेगा।

स्थापना दिवस के अवसर पर 7 नवम्बर को प्रदेश में ग्रुप, स्थानीय संघ, जिला मुख्यालय, मण्डल मुख्यालय एवं राज्य मुख्यालय द्वारा माननीय मंत्री महोदय, विशेष व्यक्तियों, जिला कलक्टर एवं अधिकारियों द्वारा झण्डा स्टीकर का विमोचन करवाकर अंश राशि संग्रहित कर राष्ट्र व राज्य के लिए आपदाओं एवं अन्य विशेष प्रायोजनों के लिए राशि का अंशदान राष्ट्र मुख्यालय तक भिजवाया जायेगा।

इस अवसर पर राज्य सचिव डॉ. पी.सी.जैन, राज्य संगठन आयुक्त (स्काउट) श्री पूरण सिंह शेखावत, राज्य प्रशिक्षण आयुक्त (स्काउट) श्री बन्नालाल, राज्य संगठन आयुक्त (गाइड) सुश्री सुयश लोढ़ा, सहायक राज्य संगठन आयुक्त (गाइड) श्रीमती नीता शर्मा, श्री एल.आर.शर्मा, श्री शरद कुमार शर्मा, श्री गणेश प्रसाद गुर्जर, सुश्री गगनदीप कौर, श्रीमती कृष्णा सैनी, श्री के.के.शर्मा, सचिव व अन्य पदाधिकारी तथा स्काउटर्स, गाइडर्स, स्काउट गाइड रोवर रेंजर ने कार्यक्रम में भाग लिया।

मुख्यालय स्तर पर श्री आर्य द्वारा स्टीकर विमोचन

भारत स्काउट व गाइड सापना दिवस 7 नवम्बर 2022 को राज्य मुख्यालय, जयपुर पर स्टेट चीफ कमिश्नर श्री निरंजन आर्य ने झण्डा स्टीकर का विमोचन कर जिले में फ्लेग स्टीकर बिक्री का शुभारम्भ किया। श्री आर्य ने प्रदेश के सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं को भारत स्काउट व गाइड के स्थापना दिवस की बधाई दी।

इस अवसर पर राज्य सचिव डॉ. पी.सी. जैन, राज्य प्रशिक्षण आयुक्त बन्नालाल, राज्य संगठन आयुक्त पूरण सिंह शेखावत, सुश्री सुयश लोढ़ा एवं अन्य कार्मिक उपस्थित थे। विमोचन कार्यक्रम के पश्चात रोवर्स/रेंजर्स की अनेक टीमें बनाकर जयपुर शहर, राजकीय कार्यालयों, जन साधारण व अधिकारियों के स्टीकर लगाकर राशि संग्रह हेतु भिजवाई गई।

विशेष

राष्ट्र स्तरीय एस.ओ.सी. मीट

जंबूरी स्थल पर राष्ट्रीय एसओसी मीट का आयोजन, लिया व्यवस्थाओं का जायजा

रोहट निम्बली ब्राह्मणान, पाली में भारत स्काउट व गाइड, राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली के तत्वावधान में 16 से 17 नवम्बर 2022 तक दो दिवसीय राष्ट्र स्तरीय एसओसी मीट का आयोजन हुआ। दो दिवसीय मीट में देश के विभिन्न राज्यों से आए 56 राज्य संगठन आयुक्त एवं प्रतिनिधियों ने राष्ट्रीय जंबूरी में होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं जंबूरी में संभागियों के लिए आवास, शौचालय, परिवहन, गतिविधि, भोजन, खाद्य सामग्री, ईंधन, एडवेंचर गतिविधियों, हाईक आदि से संबंधित व्यवस्थाओं का जायजा लिया। 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जम्बूरी का आयोजन 4 से 10 जनवरी तक रोहट में हो रहा है। मीट के दौरान जम्बूरी की द्वितीय इंफोर्मेशन बुलेटिन भी जारी की गई।

एसओसी मीट के 17 नवम्बर को आयोजित समापन समारोह में भारत स्काउट व गाइड के निदेशक डॉ. राजकुमार कौशिक ने सभी राज्यों को सहभागिता करने के निर्देश दिए। मीट में संयुक्त निदेशक अमर छेत्री, संयुक्त निदेशक (गाइड) दर्शना पावस्कर, राज्य संगठन आयुक्त (स्काउट) पूरण सिंह शेखावत, राज्य प्रशिक्षण आयुक्त बन्नालाल, कार्यवाहक राज्य संगठन आयुक्त (गाइड) सुयश लोढ़ा, सहायक राज्य संगठन आयुक्त बाबूसिंह राजपुरोहित, विनोद दत्त जोशी, मानमहेन्द्र सिंह भाटी, दिलीप माथुर, सीओ गाइड डिम्पल दवे, सुनीता मीना, मधु कुमारी, सीओ स्काउट एल.आर.शर्मा, दीपेश शर्मा, गोविन्द मीना सीओ स्काउट पाली और सीओ सुनील सैनी मौजूद रहे।

इस दो दिवसीय आयोजन में बद्री नारायण शर्मा, पुखराज सुथार, चुन्नीलाल चौहान सचिव स्थानीय संघ कंटालिया का बतौर भामाशाह सहयोग रहा। आयोजन व्यवस्था में सहयोग के लिए, मोहन सिंह, दौलत सिंह, भगवान सिंह, उर्मिला यति, नसीम बानो, हिम्मत पटेल, दिनेश मौजूद थे।

जम्बूरी विशेष

जिला कलक्टर पाली द्वारा जम्बूरी तैयारियों की समीक्षा

पाली जिले के रोहट क्षेत्र में आगामी 4 से 10 जनवरी तक 18वी राष्ट्रीय स्काउट गाइड जंबूरी के आयोजन हेतु जिला कलक्टर श्री नमित मेहता ने 8 नवम्बर को जंबूरी स्थल पहुंचकर राष्ट्रीय जंबूरी की तैयारियों का अवलोकन लिया।

जिला कलक्टर ने सार्वजनिक निर्माण विभाग के अधिकारियों से स्टेज, एरीना व सड़क निर्माण की तैयारियों की जानकारी ली। अधिकारियों ने बताया कि नवंबर माह के अंत तक विभाग से संबधित सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली जाएगी।

श्री मेहता ने अधिकारियों के साथ पेयजल की आपूर्ति के लिए बनाए जा रहे 'ग्राउण्ड व क्लियर वॉटर रिजर्व', 'सर्विस रिजर्व' का अवलोकन किया। जिला कलक्टर ने ग्राउंड वाटर रिजर्व के लिए तैयार किए गए टैंक का अवलोकन किया एवं पेयजल आपूर्ति से जुड़े सभी कार्य जल्द पूरा करने के दिशा निर्देश दिए।

उन्होंने हेलीपैड निर्माण व हेलीपैड से कार्यक्रम स्थल तक पहुंचने के लिए आगमन एवं निकासी मार्ग की जानकारी ली।

श्री मेहता ने नगरीय निकाय के अधिकारियों को साफ–सफाई हेतु लेबर व ओटो टिप्पर एवं सुरक्षा के दृष्टिकोण से पुलिस विभाग से जुड़ी अन्य सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने को कहा।

श्री मेहता ने राष्ट्रीय जंबूरी के सफल आयोजन हेतु सभी अधिकारियों को नियत समय से पूर्व सभी आवश्यक व्यवस्थाएं व तैयारियां पूरी करने के निर्देश दिए।

इस अवसर पर अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री जब्बर सिंह, जिला परिषद सीईओ श्रीमती दीप्ति शर्मा, रोहट उपखंड अधिकारी श्री शक्तिसिंह भाटी, पुलिस ग्रामीण डिप्टी मंगलेश चुंडावत, स्काउट गाइड के सीओ श्री गोविंद मीणा, नगर परिषद आयुक्त श्री विनय पाल, श्री दिलीप परिहार सहित अन्य संबंधित विभागों के वरिष्ठ अधिकारी गण मौजूद रहे।

4 जनवरी से 10 जनवरी 2023 तक पाली जिले में आयोजित होगी 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जंबूरी

जिला कलक्टर ने जंबूरी स्थल पहुंचकर तैयारियों का लिया जायजा

नियत समय से पूर्व सभी तैयारियां व आवश्यक व्यवस्थाएं पूरी करने के दिए निर्देश

4 से 10 जनवरी 2023 तक पाली जिले में आयोजित होगी 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जंबूरी

राष्ट्रीय स्काउट गाइड जंबूरी की तैयारियां 30 नवंबर तक पूरी करें विभाग : कलेक्टर

जम्बूरी विशेष

जम्बूरी नोडल अधिकारी द्वारा तैयारियों की समीक्षा

रोहट में होने वाली राष्ट्रीय जंबूरी को लेकर अब तैयारियों को लेकर रोजाना बैठकों से लेकर फील्ड पर कार्य जारी है। 7 दिवसीय जंबूरी में राज्य सहित देश–विदेशों से लगभग 35 हजार स्काउट गाइड भाग लेंगे।

जंबूरी की पूर्व तैयारियों की समीक्षा को लेकर 29 अक्टूबर को जम्बूरी स्थल पर राज्य सरकार द्वारा जम्बूरी नोडल अधिकारी के रूप में नियुक्त आईएएस श्री टीकम चंद बोहरा ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों की मौजूदगी में जंबूरी स्थल पर बैठक आयोजित की।

इस अवसर पर बैठक में सभी विभागों के अधिकारियों के साथ जम्बूरी संबंधित कार्यों की प्रगति एवं समीक्षा बैठक कर उन्होंने कहा कि जम्बूरी को लेकर सभी तैयारियां आयोजन से एक महीने पहले ही करना सुनिश्चित करें। उन्होंने प्रगतिरत कार्यों की निरंतर मॉनिटरिंग करने के लिए अधिकारियों से साप्ताहिक समीक्षा करने को कहा।

इन आवश्यक तैयारियों पर की चर्चा, दिए दिशा-निर्देश

जम्बूरी में समस्त व्यवस्था समय पर सुनिश्चित करने के लिए जम्बूरी कॉर्डिनेटर श्री टीकम चंद बोहरा द्वारा जम्बूरी में सहभागिता करने वाले लगभग 35 हजार संभागियों के लिए जम्बूरी स्थल को आवास एवं अन्य गतिविधियों के लिए पूर्ण सफाई, भूमि का समतलीकरण कर उपयोग योग्य बनाया जाना, जम्बूरी आयोजन में संभागियों के लिए जलापूर्ति की समुचित व्यवस्था, जम्बूरी आयोजन स्थल पर समुचित विद्युत आपूर्ति व्यवस्था, आगंतुकों एवं अतिथियों के लिए डामर सड़क, ग्रेवल सडक एरिना मुख्य मंच, हेलीपेड एवं अन्य आवश्यक निर्माण कार्य की समुचित व्यवस्था करने के निर्देश दिए।

बैठक में सीओ पुलिस ग्रामीण मंगलेश चुंडावत, सार्वजनिक निर्माण विभाग से दिलीप परिहार, सुशील गोयल, रीको से आर.सी. वैष्णव, पीएचईडी से एसई मनीष माथुर, एक्सईएन कानसिंह राणावत, रोडवेज से स्वाति मेहता, नगर परिषद पाली से सचिव विनयपाल, शिक्षा विभाग से सोहन भाटी, किशनसिंह राजपुरोहित, रेल्वे स्टेशन पाली अधीक्षक प्रकाश पुरोहित, डेयरी से राजेन्द्र सिंह राठौड़, आरटीओ कार्यालय पाली से श्रीमती सुमन, स्काउट गाइड से बाबूसिंह राजपुरोहित, महेंद्र सिंह भाटी, डिम्पल दवे, महिपाल तंवर, छैलबिहारी शर्मा मौजूद रहे।

जम्बूरी पूर्व तैयारियों का लेकर समीक्षा बैठक आयोजित

जम्बूरी के सफल आयोजन के लिए सभी अधिकारी जिम्मेदारी लेकर करें कार्य : टी सी बोहरा

रोहट में सात दिवसीय जंबूरी में राज्य सहित देश-विदेशों से लगभग 35 हजार स्काउट गाइड भाग लेंगे

जंबूरी की तैयारियों का जायजा, 35 हजार स्काउट का रिकॉर्ड

इन आवश्यक तैयारियों पर की चर्चा, दिशा निर्देश दिए

गतिविधि दर्पण

बाल-विवाह जागरूकता रैली से दिया संदेश

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सुभाष नगर, भीलवाड़ा के स्काउट गाइड, इको क्लब, करुणा क्लब सदस्यों द्वारा राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के बाल विवाह रोको अभियान के अंतर्गत 7 नवम्बर को बाल विवाह निषेध जन जागरूकता रैली का आयोजन किया गया।

रैली को सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (अपरसेशन न्यायाधीश) राजपाल सिंह व प्रधानाचार्य उर्मिला जोशी ने विद्यालय प्रांगण से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रैली में लगभग 200 स्काउट–गाइड, इको क्लब, करुणा क्लब सदस्य

स्कूली छात्र–छात्राएं, सचिव स्काउट गाइड स्थानीय संघ भीलवाड़ा एवं सहायक लीडर ट्रेनर (स्काउट) प्रेम शंकर जोशी के नेतृत्व में हाथों में बाल विवाह विरोधी पोस्टर, पंपलेट, बैनर लेकर जोरदार नारे लगाते हुए, सुभाष नगर के विभिन्न मार्गों से गुजरे तथा आमजन को बाल विवाह के विरुद्ध जागरूक किया। इस अवसर पर गाइड कैप्टिन संगीता व्यास, फ्लॉक लीडर मंजू शर्मा, स्काउट टोली लीडर उमेश मेघवंशी, रोवर पवन बावरी आदि उपस्थित थे।

स्वच्छता अभियान में की सफाई

भारत स्काउट व गाइड, मण्डल मुख्यालय, भरतपुर द्वारा 18 नवम्बर, 2022 को स्वच्छता अभियान मे तहत नेहरु पार्क, गांधी पार्क व संयुक्त निदेशक स्कूल शिक्षा कार्यालय में सफाई अभियान चलाकर स्वच्छता कार्य किया गया। इस अभियान के दौरान श्री सहाब संयुक्त निदेशक स्कूल शिक्षा एवं अनिता शर्मा ए.डी.पी.सी. समसा, सी.ओ. (स्काउट) राजेन्द्र प्रसाद मीणा व सी.ओ (गाइड) ने रोवर स्काउट को प्रोत्साहित किया। रोवर स्काउट ने पूरे जोश के साथ अभियान में अपना सहयोग दिया। इस अभियान के दौरान आकाश कुन्तल, दीपक धाकड़, राकेश यादव, विनोद कुमार, सौरभ फौजदार आदि के साथ अन्य स्काउट भी उपस्थित रहे।

एकता दिवस कार्यक्रम आयोजित

भारत स्काउट व गाइड व महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय पालवास (सीकर) के स्काउट एवं विद्यालय परिवार द्वारा 31 अक्टूबर को सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती पर एकता दिवस का कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें सभी स्काउट्स,

विद्यार्थियों और स्टाफ ने राष्ट्रीय एकता और अखंडता की शपथ लेकर सरदार पटेल के आदर्शों पर चलकर देश हित में कार्य करने का संकल्प लिया। प्रधानाचार्य सुरेंद्र कुमार बुनकर ने सभी विद्यार्थियों को देश सेवा के लिए दृढ़ संकल्पित होकर विकास कार्य में हरसंभव आगे रहने के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर श्री विक्रम सिंह ने सरदार पटेल के जीवन मूल्यों पर प्रकाश डालकर बच्चों को उनकी दृढ़ इच्छाशक्ति एवं एकता की भावना से अवगत करवाया। इसके बाद विद्यालय परिवार ने गांव के प्रमुख मार्गों से एकता रैली निकालकर एकता का संदेश दिया। सभी विद्यार्थियों ने विद्यालय परिसर एवं आसपास में सेवा कार्य कर स्वच्छता का संदेश दिया। कार्यक्रम का संचालन स्काउट मास्टर मुकेश कुमार भूकर ने किया।

शेष पृष्ठ 21 पर

विश्व में कीर्तिमान स्थापित करने वाले स्काउट्स

इस दुनिया में ऐसे कई लोग जन्म लेते हैं जो किसी भी मजबूरी को अपनी सफलता की राह में रूकावट नहीं बनने देते। ऐसे लोग इतिहास पढ़ते नहीं इतिहास बनाते हैं। इसी कड़ी में हम सभी पाठकों को ऐसे ही एक बहादुर स्काउट की मुश्किलों को पार करते हुए सफलता प्राप्त करने की कहानी बता रहे हैं, जिसका नाम है कैरोली टाकक्स।

सफलता शब्द बोलने में जितना आसान है उनके पीछे उतनी ही ज्यादा मेहनत छिपी होती है। कहते हैं मंजिल उन्ही को मिलती है जिनके सपनों में जान होती है क्योंकि पंखों से कुछ नहीं होता, हौसलों से उड़ान होती है। आज हम ऐसे ही शख्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिसने असफलता के आगे झुकना नहीं सीखा। 21 जनवरी 1910 को जन्में कैरोली, ऐसी शख्सियत थी जिनकी कहानी आज के युवाओं के लिए सबसे बेहतरीन मोटिवेशन के तौर पर पढ़ी जा सकती है। बहाने बनाने वाले उन युवाओं को ऐसी महान हस्ती से सीख जरूर लेनी चाहिए। ऐसा ही एक शख्स हंगरी सेना का जवान कैरोली टकाक्स था। ऐसे शख्स जूनून और जज्बे के दम पर कामयाबी को अपने कदमों में झुका लेते हैं। इच्छाशक्ति से ऐसे कामों को अंजाम दिया जो कि औरों के लिए असंभव थे।

कैरोली हंगरी सेना के जवान थे, जो अपने विद्यार्थी जीवन में एक स्काउट रहे थे जहाँ उन्होंने ऐसा प्रशिक्षण प्राप्त किया था कि कभी हार नहीं माननी चाहे मुश्किल कितनी भी बड़ी क्यों न हो। वह विश्व के बेहतरीन पिस्टल शूटर में से एक थे। 1938 के नेशनल गेम्स में उम्दा प्रदर्शन करते हुए उसने प्रतियोगिता जीती थी। उनके प्रदर्शन को देखते हुए पूरे देश को विश्वास हो गया था कि 1940 के ओलंपिक्स में कैरोली देश के लिए गोल्ड मैडल जीतेगा। लेकिन कहते है जो किस्मत में लिखा होता है उसे कौन बदल सकता है। ऐसा ही कैरोली के साथ हुआ। 1938 के नेशनल गेम्स के तुरंत बाद, एक दिन आर्मी कैंप में कैरोली के उसी सीधे हाथ में ग्रेनेड फट जाता है जिसे कैरोली ने शूटिंग के लिए बचपन से ट्रेंड किया था, वो हाथ हमेशा के लिए शरीर से अलग हो जाता है। इस घटना से पूरा हंगरी गम में डूब गया और उनका ओलंपिक्स में गोल्ड मैडल का सपना खत्म हो गया।

लेकिन कैरोली के लिए ये आखिरी मुकाबला नहीं था, उसने हार नहीं मानी। उसे अर्जुन की तरह अपने लक्ष्य के अलावा कुछ नजर नहीं आ रहा था। उसने बिना किसी को बताए अपने लेफ्ट हैण्ड से शूटिंग प्रैक्टिस शुरू कर दी। इसके लगभग एक साल बाद 1939 के नेशनल गेम्स में उसने लोगों के सामने आकर सबको आश्चर्य में डाल दिया। सभी को लगा कि कैरोली उनका हौसला बढ़ाने के लिए आया है। लेकिन जब पता चला कि वो प्रतियोगिता में हिस्सा लेने आया है और उसे गेम्स में भाग लेने की इजाजत मिल चुकी है, तो सब हैरत में पड़ जाते हैं। कैरोली न केवल शूटिंग में भाग लेता है और बल्कि गोल्ड मैडल भी जीत लेता है।

कैरोली द्वारा गोल्ड मैडल पर निशाना लगाने के बाद लोग अचंभित रह जाते है, आखिर ये कैसे हो गया। जिस हाथ से वो एक साल पहले तक लिख भी नहीं सकता था, उसे उसने इतना ट्रेन्ड कैसे कर लिया की वो गोल्ड मैडल जीत गया। पूरे हंगरी को फिर विश्वास हो गया की 1940 के ओलंपिक्स में पिस्टल शूटिंग का गोल्ड मैडल कैरोली ही जीतेगा। लेकिन 1940 का ओलंपिक्स वर्ल्ड वार के कारण रद्द हो गए। लेकिन कैरोली निराश नहीं हुआ, उसने अपना पूरा ध्यान 1944 के ओलंपिक्स पर लगा दिया। पर वक्त तो जैसे उसके धैर्य की परीक्षा ही ले रहा था, 1944 के ओलंपिक्स भी वर्ल्ड वार के कारण रद्द कर दिए गए।

एक बार फिर हंगरी वासियों का ओलंपिक गोल्ड मैडल जीतने से विश्वास डगमगाने लगा था, क्योंकि कैरोली की उम्र बढती जा रही थी। परन्तु कैरोली का सिर्फ एक ही लक्ष्य था पिस्टल शूटिंग में ओलंपिक्स गोल्ड मैडल जीतना इसलिए उसने निरंतर शूटिंग अभ्यास जारी रखा। आखिरकार 1948 के ओलंपिक्स आयोजित हुए, कैरोली ने उसमें हिस्सा लिया और अपने देश के लिए पिस्टल शूटिंग का गोल्ड मैडल जीता। पूरा देश खुशी से झूम उठा, क्योंकि कैरोली ने वो कर दिखाया जो उसकी उम्र के किसी भी खिलाड़ी के लिए असंभव था। पर कैरोली यही नहीं रुके और उसने 1952 के ओलंपिक्स में भी भाग लिया और वहां भी गोल्ड मैडल जीत कर इतिहास बना दिया। कैरोली उस पिस्टल इवेंट में लगातार दो गोल्ड मैडल जीतने वाला पहला खिलाड़ी बना।

भारत स्काउट व गाइड स्थापना दिवस

प्रदेश में विभिन्न स्तरों पर आयोजित भारत स्काउट गाइड स्थापना दिवस की संक्षिप्त रिपोर्ट

अजमेर मण्डल

- भारत स्काउट व गाइड के 71 वें स्थापना दिवस पर अजमेर जिला कलक्टर श्री अंशदीप ने स्काउट स्टीकर का विमोचन किया। इस अवसर पर अतिरिक्त जिला कलेक्टर अजमेर,

एएसओसी श्री विनोद दत्त जोशी, सी ओ स्काउट मनमोहन स्वर्णकार, सी ओ गाइड श्रीमती ओम कुमारी, सी ओ श्री अशफाक पँवार, लीडर ट्रेनर श्री शैलेश पलोड़, जवाजा सचिव सुरेश चन्द फुलवारी, किशनगढ़ सचिव श्री वीरेन्द्र शर्मा एवं श्री राजेन्द्र गौड़ एवं अन्य स्काउटर उपस्थित रहे।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, नागौर के तत्वावधान में स्काउट गाइड स्थापना दिवस पर जिला कलक्टर श्री पीयूष सामरिया द्वारा स्काउट गाइड स्टीकर का

विमोचन करते हुए संगठन के समस्त स्काउट गाइड व पदाधिकारियों को हार्दिक बधाई दी गई। इस अवसर पर नागौर के सी.ओ. स्काउट श्री मोहम्मद अशफाक पंवार, स्थानीय संघों के कार्यकर्ता, स्काउट गाइड रोवर रेंजर उपस्थित रहे तथा जिले के अनेक अधिकारियों को स्टीकर लगाकर आर्थिक सहयोग प्राप्त किया।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, भीलवाड़ा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भारत स्काउट गाइड के स्थापना

दिवस पर जिला कलक्टर श्री आशीष मोदी ने झण्डा स्टीकर का विमोचन कर बिक्री हेतु जारी किया।

भरतपुर मण्डल

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, भरतपुर द्वारा आयोजित स्काउट फाउंडेशन डे कार्यक्रम में अतिरिक्त जिला

कलक्टर सुरेश यादव जी ने स्टीकर विमोचन कर सभी को बधाई दी।

बीकानेर मण्डल

- बीकानेर में भारत स्काउट गाइड संगठन के स्थापना दिवस पर बीकानेर जिला कलक्टर श्री भगवती प्रसाद कलाल और एडीओ श्री सुनील बोड़ा ने फ्लेग स्टिकर का विमोचन किया।

- चूरू में भारत स्काउट गाइड के स्थापना दिवस के अवसर पर स्टीकर का विमोचन जिला कलक्टर श्री सिद्धार्थ सिहाग एवं पुलिस अधिक्षक श्री दिगंत आनन्द द्वारा किया गया। साथ ही

अन्य कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक शिक्षा, चूरू श्री निसार अहमद खान द्वारा स्टीकर का विमोचन किया गया एवं सभी को मिठाई खिलाकर बधाई व शुभकामनाएं दी।

- भारत स्काउट गाइड, जिला मुख्यालय, श्रीगंगानगर द्वारा राष्ट्र में स्काउट गाइड संगठन को आर्थिक दृष्टि से आत्मनिर्भर बनाने के लिए राष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा जारी स्टीकर का विमोचन जिला कलक्टर श्री सौरभ स्वामी द्वारा किया गया। सी.ओ.गाइड मोनिका यादव ने बताया कि इस स्टीकर से प्राप्त धन राशि से स्काउट गाइड का एक आरक्षित

कोष तैयार किया जाता है, जिसका उपयोग स्काउट गाइड की सेवा भावी गतिविधियों के लिए विभिन्न आपदाओं के समय किया जाएगा। स्टीकर विमोचन के बाद विभिन्न कार्यालयों में जाकर स्टीकर वितरण कर आर्थिक राशि जमा की गई। जिला मुख्यालय में भी सी.ओ स्काउट श्री इन्द्राज सुथार के नेतृत्व में स्काउट गाइड के स्थापना दिवस पर स्टीकर वितरण का कार्यक्रम किया गया।

जयपुर मण्डल

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, जयपुर के तत्वावधान में 7 नवंबर 2022 को फाउंडेशन डे पर भारत स्काउट व गाइड द्वारा जारी स्टीकर का विमोचन जिला कलक्टर श्री प्रकाश राजपुरोहित एवं अतिरिक्त जिला

कलक्टर दिनेश शर्मा द्वारा किया गया और स्टीकर जिले में बिक्री हेतु जारी किया।

- श्री डॉ. अमित यादव जिला कलेक्टर सीकर ने स्काउट गाइड जिला मुख्यालय सीकर पर पधार कर भारत स्काउट गाइड के

स्थापना दिवस के मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया एवं स्थापना दिवस के स्टीकर का विमोचन किया।

- अलवर में भारत स्काउट व गाइड के स्थापना दिवस पर जिला कलकटर डॉ. जितेंद्र कुमार सोनी द्वारा स्टीकर विमोचन

किया गया। इस अवसर पर मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती पूनम गोयल, प्रभारी शहर जिला कमिश्नर स्काउट डॉ. घनश्याम सैनी व स्काउट गाइड आदि उपस्थित रहे।

- जिला कलक्टर दौसा श्री कमर उल जमाल चौधरी ने भारत स्काउट और गाइड संगठन के स्थापना दिवस के अवसर पर झण्डा स्टिकर का विमोचन कर प्रशंसा व्यक्त की। श्री चौधरी ने विमोचन कर आर्थिक सहयोग प्रदान किया तथा जिले के

आमजन को अधिक से अधिक स्काउट गाइड संगठन को आर्थिक सम्बल प्रदान करने का आह्वान किया।

जोधपुर मण्डल

- जोधपुर में भारत स्काउट व गाइड के स्थापना दिवस के उपलक्ष में 7 नवम्बर को झण्डा स्टिकर का विमोचन जिला कलक्टर जोधपुर के द्वारा किया गया। उसके बाद विधायक

जोधपुर मनीषा पंवार एवं अतिरिक्त जिला कलक्टर सिटी के द्वारा स्टीकर विमोचन कर स्थापना दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं अभिनंदन व्यक्त किया गया।

- भारत स्काउट गाइड के स्थापना दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय मुख्यालय नई दिल्ली के संयुक्त निदेशक श्री अमर बी छेत्री ने जिला कलक्टर पाली श्री नमित मेहता को स्कार्फ पहनाकर स्टीकर लगाकर झंडा बिक्री अभियान प्रारम्भ किया। जिला कलक्टर पाली के साथ संयुक्त निदेशक द्वारा जंबूरी की विभिन्न गतिविधियों एवं तैयारी के संबंध में चर्चा की।

श्री छेत्री ने जिला पुलिस अधीक्षक पाली डॉ. गगनदीप सिंगला को स्कार्फ पहना कर स्टीकर लगाया तथा जंबूरी में सुरक्षा व्यवस्था के संबंध में चर्चा की।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, जालोर के अधिकारियों ने स्थापना दिवस पर जिला कलक्टर निशांत

जैन द्वारा झण्डा स्टीकर का विमोचन कराया। इस अवसर पर सीओ एम.आर. वर्मा, स्थानीय संघ सहायक सचिव कपिल मुद्ग्ल, गाइडर सुबोध विद्या मंदिर सुश्री भूमिका चौहान एवं कब बुलबुल स्काउट गाइड उपस्थित रहे।

- बाड़मेर में स्काउट गाइड पदाधिकारियों ने भारत स्काउट व गाइड स्थापना दिवस पर जिला कलक्टर श्री लोकबंधु यादव से फ्लेग स्टिकर का विमोचन करा कर बिक्री हेतु जारी किया।

- सिरोही जिले में भारत स्काउट व गाइड, स्थापना दिवस 7 नवम्बर के अवसर पर अतिरिक्त जिला कलक्टर श्री कालू राम खौड़ ने फ्लेग स्टीकर का विमोचन किया।

- जिला सिरोही के स्काउट गाइड कार्यकर्ताओं ने जिला प्रमुख सिरोही श्री अर्जुन राम पुरोहित एवं जिला परिषद सिरोही मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. टी. शुभमंगला द्वारा स्थापना दिवस के अवसर पर झण्डा स्टीकर का विमोचन कराया और जिले में बिक्री हेतु जारी किया।

कोटा मण्डल

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, कोटा के कार्यकर्ताओं ने राजस्थान सरकार के स्वायत्त शासन मंत्री श्री शांति कुमार धारीवाल को स्कार्फ पहनाकर स्वागत कर झण्डा स्टीकर का विमोचन कराया। इस अवसर पर जिला संगठन आयुक्त प्रदीप चित्तौड़ा व स्काउट गाइड उपस्थित थे।

- स्काउट गाइड मुख्यालय, जिला कोटा के तत्वावधान में 7 नवंबर स्काउट गाइड की स्थापना दिवस के अवसर पर जिला कलक्टर श्री ओ.पी. बुनकर द्वारा फ्लेग स्टीकर का विमोचन कराया गया।

- बूंदी स्काउट गाइड मुख्यालय द्वारा स्काउट गाइड स्थापना दिवस पर जिला कलक्टर श्री डॉ. रविंद्र गोस्वामी से स्टीकर का विमोचन कराया गया। डॉ. गोस्वामी ने सभी को स्थापना दिवस की बधाई दी।

उदयपुर मण्डल

- 07 नवंबर को भारत स्काउट गाइड स्थापना दिवस के अवसर पर उदयपुर जिला कलक्टर श्री ताराचंद मीणा ने अपने कर कमलों से फ्लेग स्टीकर का विमोचन कर संगठन को आर्थिक अंशदान प्रदान किया। इस अवसर पर आईजी पुलिस श्री प्रफुल्ल कुमार, जिला पुलिस अधीक्षक श्री विकास कुमार शर्मा, अति. जिला कलक्टर प्रशासन श्री ओ.पी बुनकर, अतिरिक्त जिला पुलिस अधीक्षक श्री चंद्रशील ठाकुर सहित अनेक राज्य प्रशासनिक सेवा अधिकारी, जन मानस को स्काउट्स गाइड्स रोवर्स रेंजर्स ने स्टीकर लगाकर स्थापना दिवस के संबंध में जानकारी दी।

सभी अधिकारियों और जनमानस ने अपनी हिस्सेदारी निभाते हुए संगठन के लिए आर्थिक अंशदान प्रदान किया। इस अवसर पर सुरेंद्र पाण्डे, श्रीमती विजय लक्ष्मी वर्मा सी ओ स्काउट एवं गाइड एवं श्री भगवती लाल साहू ट्रेनिंग कांउसलर सहित रोवर्स रेंजर्स एवं स्काउट गाइड ने बढ़चढ़ कर सहयोग प्रदान किया।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, डूंगरपुर द्वारा सी. ओ. गाइड मधु कुमारी के नेतृत्व में मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती इंदिरा लट्टा, माध्यमिक जिला शिक्षा अधिकारी श्री अमृतलाल कलाल तथा पी.आर.ओ. छाया चौबीसा के द्वारा स्टीकर का विमोचन कराया गया।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, चित्तौड़गढ़ के तत्वावधान में स्थापना दिवस के अवसर पर जिला कलक्टर चित्तौड़गढ़ श्री अरविंद कुमार पोसवाल, अतिरिक्त जिला कलक्टर प्रशासन श्री गीतेश श्री मालवीय, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री अर्जुन सिंह शेखावत एवं अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री राकेश पुरोहित (राज्य पुरस्कार स्काउट) ने स्टीकर का विमोचन किया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी प्रारंभिक शिक्षा श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा, अतिरिक्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी चित्तौड़गढ़ श्री शम्भु लाल सोमानी, स्थानीय संघ चित्तौड़गढ़ सचिव देवकी नंदन वैष्णव, स्काउटर पंकज दशोरा, गाइडर शीला दशोरा, आशा वीरवाल, सुनीता अग्रवाल, रोवर युवराज तम्बोली, रेंजर रानी

तम्बोली, राजरानी राठौड़ उपस्थित थे।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, राजसमंद द्वारा 18वीं राष्ट्रीय स्काउट गाइड जम्बूरी सहभागिता हेतु तैयारी बैठक मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी श्री राजेन्द्र कुमार गग्गड़ की अध्यक्षता में आयोजित की गई। सी.ओ. स्काउट छैलबिहारी शर्मा ने बताया कि इस अवसर पर अतिथियों द्वारा स्काउट गाइड स्थापना दिवस पर जारी फ्लेग स्टीकर का विमोचन किया गया। प्रारंभ में अतिथियों का मेवाड़ी परम्परानुसार उपरणा, पाग एवं स्कार्फ पहनाकर सी.ओ. स्काउट द्वारा स्वागत किया गया। आभार धर्मेन्द्र कुमार गुर्जर ने व्यक्त किया। इस अवसर पर जिला दल नेता गणेशराम बुनकर जिलादल नेत्री शीला पोखरना, राधेश्याम राणा, जिला

गतिविधि प्रभारी रोशन लाल रेगर एवं राज मीणा, आशा सुखवाल, किरण चौहान, खेमचन्द शर्मा, विक्रमसिंह शेखावत, लालूराम गरासिया, दलाराम भील, रामसिंह चौहान, सुरेशचन्द्र खटीक, कालुलाल खटीक, केसर सालवी, रंजना कुमावत, कलावती शर्मा आदि उपस्थित थे।

- उदयपुर में 7 नवम्बर को जीवन साधना फाउंडेशन एवं भारत स्काउट गाइड के उदय ओपन रोवर क्रू बड़गांव के संयुक्त तत्वावधान में गुरु नानक जयंती की पूर्व संध्या एवं भारत स्काउट गाइड स्थापना दिवस के अवसर पर विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

नवजीवन प्रेरणा

सुरेश चन्द खटीक
उदयपुर

आप जोखिम उठाऐं। यदि आप जीत जाते है तो आप प्रसन्न होंगे। यदि आप हार जाते है तो आप अनुभवी बन जायेंगे। ज्ञान से हम शब्दों को जानते है लेकिन अनुभव से हम शब्दों का अर्थ जान पाते है। यदि जीवन के अन्तिम पडाव में यह बात समझ में आये तो क्या लाभ? आज ही इस बात को अंगीकार करना लाभप्रद ही रहेगा।

किसी व्यक्ति में हुए प्रभावी परिवर्तन को देखकर जब हमारे मन में भी तदनुरूप परिवर्तन की आशा का संचार होता है अथवा जो दिखाई दे रहा है उसकी वास्तविकता पर उठे प्रश्न का हल ढूंढने की प्रबल इच्छा हो, ये ही प्रेरणा है। वस्तुतः प्रेरणा एक उर्जा के रूप में हमें परिवर्तन प्राप्त करने के प्रयासों में संलग्न होने को उद्यत करती है। प्रेरणा मस्तिष्क की उर्वरकता अथवा अनुभूत चोट पर निर्भर करती है। हम रोजमर्रा के जीवन में अनेक घटनाओं को देखते हैं, सुनते हैं किन्तु कौन सी घटना, किस समय, किस परिस्थिति में हमारे मस्तिष्क को उद्वेलित कर एक जुनून पैदा कर दे, कोई नहीं जानता। इसलिए प्रत्येक अवसर को जीने एवं महसूस करने की ललक को बनाये रखना चाहिये। प्रेरणा हमें किससे प्राप्त हो सकती है यह भी कोई सुनिश्चित नहीं ? सामान्यतः प्रेरणा का प्रमुख स्त्रोत प्रकृति, उसमें होने वाले परिवर्तन एवं समस्त जीव जगत है। कृषि कर्म से पूर्व धरती को खनन, उपचारित कर बीज वपन, सुरक्षादि के पश्चात् ही फसल रूपी परिणाम प्राप्त होता है। ठीक उसी प्रकार आत्मा की पवित्रता, सहजता, ज्ञान पिपासा, कुछ करने की ललक, दृढता, संकल्पबद्वता, सद्साहित्य, महापुरूषों की जीवनी अध्ययन आदि इसकी पृष्ठभूमि के रूप में भूमिका निभाते हैं। ऐसा भी नहीं कि उक्त सारी स्थितियां ही प्रेरणा का कारण बनती हो अपितु बुद्विहीनता में भी कोई बात नजदीक से दिल को छू ले और परिवर्तन का जुनून सर चढ के उद्वेलित कर दे तो भी प्रभावी प्रेरणा रूप है।

मूर्ख कालीदास को पत्नी की दिल छूने वाली बात ने उसे महाकवि, बहेलिये वाल्मिक को नारद के चिन्तनीय प्रश्न ने वाल्मिकी ऋषि और मूलशंकर को प्रस्तर शिवलिंग पर चढ़े चूहों से प्रस्तर में ईश्वरीय मौजदूगी के प्रश्न ने उन्हें महर्षि दयानन्द सरस्वती बना दिया। ऐसे कई उदाहरणों से इतिहास के पृष्ठ भरे पड़े हैं। विशिष्ट स्थान पाने के लिए अपने को हट कर पेश करने की आवश्यकता है।

IF A DROP OF WATER FALLS IN
A LAKE,
IT HAS NO INDENITY BUT IF IT
FALLS
ON LEAFE OF LOTUS IT SHINES.
LIKE A PEARL.
SO CHOOSE THE BEST PLACE
WHERE YOU CAN SHINE

सतत प्रयत्नशील रहते हुए अपनी क्षमताओं को पहचानों तथा सोई हुई शक्तियों को जागृत करो। सत्य को समझना ही होगा।

जब दुनिया यह कहती है ''हार माने लो'' तो आशा धीरे से कान में कहती है कि ''एक बार फिर प्रयास करो'' और यह ठीक भी है। जिन्दगी आइसक्रीम की तरह है। टेस्ट करों तो भी पिघलती है, वेस्ट करो तो भी पिघलती है। इसलिए जिन्दगी को टेस्ट करना सीखो, वेस्ट तो कर ही रहे हो। अगर कोइ आपको अच्छा लगता है तो अच्छा वो नही, अच्छे आप हैं क्योंकि आपने उसमें अच्छाई खोजी है। अपनापन जताया है। यही सकारात्मकता है। आप जोखिम उठाऐं। यदि आप जीत जाते है तो आप प्रसन्न होंगे। यदि आप हार जाते है तो आप अनुभवी बन जायेंगे। ज्ञान से हम शब्दों को जानते है लेकिन अनुभव से हम शब्दों का अर्थ जान पाते है। यदि जीवन के अन्तिम पडाव में यह बात समझ में आये तो क्या लाभ? आज ही इस बात को अंगीकार करना लाभप्रद ही रहेगा।

When you start your day keep
three words in your POCKET

TRY **TRUE** **TRUST**

TRY - FOR BEETER FUTURE
TRUE - WITH YOUR WORK
TRUST - UNTO GOD
THEN YOU SUCCESS IN YOUR LIFE

जीवन की उचाईयों को छूने का प्रयास करें। चींटी की तरह सतत कर्तव्यपालना आपके मार्ग को प्रशस्त करेगी। मस्तिष्क की उर्वरकता उर्वरक विचारों को जन्म देती है। हमें दिमाग को सक्रिय बनाने के लिए निम्नांकित आदतों को अपनाना लाभदायक रहेगा।

1. जीवन को योगमय बना सदैव क्रियाशील, प्रसन्नचित्त एवं स्वस्थ रहे। प्राणायाम मस्तिष्क की उर्वरकता को बढाते है।
2. प्रातः काल नाश्ता करने से ब्रेन डीजनरेशन की समस्या नहीं रहती।

3. जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया अर्थात व्यर्थ विवाद की आदत उचित नहीं। इससे क्रोध उत्पन्न होता है जिससे दिमाग की नसें सख्त हो जाने से मानसिक शक्ति कमजोर हो जाती है।
4. धूम्रपान से बचें। इससे दिमाग कई जगह से सिकुड़ने लगता है तथा अल्जाइमर्स की शिकायत हो सकती है। केन्सर और टी.बी. रोग भी हो सकते हैं।
5. शक्कर का सेवन कम करें। यह मस्तिष्क विकास में बाधक है तथा कई रोगों की जन्मदात्री भी।
6. प्रदूषित वातावरण खास कर वायु प्रदूषण से बचें। प्रदूषित वायु दिमाग में ऑक्सिजन आपूर्ति कम कर उसकी क्षमता को प्रभावित करती है।
7. विशेषज्ञ डेनियल ब्राउन कहते है कि यदि प्रति रात्रि में नींद सात घण्टे लें तो सक्रियता एवं सजगता बढती है। ऐसे व्यक्ति लम्बी उम्र जीते हैं।
8. दक्षिण दिशा में सिर रखकर सोये। नाक को ढंक कर सोने से ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। जिससे दिमाग को क्षति पहुँचती है।
9. सतत सद्साहित्य स्वाध्याय से सकारात्मकता उत्पन्न होने के साथ संस्कारों में स्थायित्व आता है।
10. कम किन्तु सार्थक एवं तार्किक बात करने से दिमाग की क्षमता बढती है।

यदि पानी में पत्थर डालें तो पत्थर गिरने के स्थान पर प्रथमतः तरंगे उत्पन्न होगी और धीरे धीरे अपना घेरा बढाती रहती है। आपके मन में सकारात्मक विचार के घेरे सुख एवं नकारात्मक दुःख में डुबो देंगे।

"तन्में मनः शिवसंकल्पमस्तु"

मेरा मन जीव मात्र के प्रति अच्छे कल्याणकारी विचार वाला हो, की प्रार्थना सदैव सकारात्मकता से जोड़ने वाली होगी। अतः आज से ही सही बेतहर इन्सानियत, सकारात्मक चिंतन एवं परोपकार को जीवन का लक्ष्य बना कर अमर हो जाओं इसी संकल्प की वर्तमान में आवश्यकता है। तुम दुनिया में रहो ना रहो तुम्हारा जीवन दूसरों के लिए प्रेरणास्प्रद बन जाए।

प्रेरणास्पद वेद वाक्य

सः ओत प्रोतश्रच विभू प्रजासु

।।यजु 32.8।।

वह व्यापक प्रभु सब प्रजाओं में ओत–प्रोत है।

ब्रह्मचर्यण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत

।। अथर्व.11.5.19 ।।

ब्रह्मचर्य रूपी तपोबल से ही विद्वान लोगो ने मृत्यु को जीता है।

शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः

।। ऋग्.10.18.02।।

शुद्ध और पवित्र बनो तथा परोपकारमय जीवन वाले हों।

भद्रं भद्रं क्रतुमस्मासु धेहि

।। ऋग्.01.123.13।।

हे प्रभो ! हम लोगो मे सुख और कल्याणमय उत्तम संकल्प, ज्ञान और कर्म को धारण कराओ।

वयं राष्ट्रे जागृयाम पुरोहिताः

।। यजु. 09 . 23।।

सुशिक्षित समाज, हित चिन्तक हम राष्ट्र में निरन्तर जागृत व सचेत रहें।

सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु

।। अथर्व. 19.15.6।।

सभी दिशाओं के प्राणी मेरे मित्र बनें।

ऋतस्य धीतिर्वृजिनानि हन्ति

।। ॠग् 4.231।।

सत्य–ज्ञान पापों का नाश करता है।

मा प्रगाम पंथा वयम्

।। अथर्व.13.1.59।।

हम सन्मार्ग से न भटकें।

चलते चलते ....

गाफिल तुझे घडियाल यह देती है मुनादी।
गर्दू ने घड़ी उम्र की इक और घटा दी।।
जेरे–गर्दू उम्र अपनी दिन ब दिन कटती गई।
किस कदर बढते गये हम जिन्दगी घटती गई।।

पायनियरिंग एवं एस्टिमेशन तथा सिग्नलिंग कोर्स

भारत स्काउट व गाइड, राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली के तत्वावधान में राष्ट्रीय प्रशिक्षण केन्द्र, पंचमढ़ी पर 07 से 11 नवम्बर 2022 तक आयोजित पायनियरिंग एवं एस्टिमेशन तथा सिग्नलिंग कोर्स में राजस्थान से 2 रोवर लीडर ने भाग लेकर प्रदेश का प्रतिनिधित्व किया।

रोवर लीडर ललित कुमार प्रजापत एवं राजेश सांभरिया ने उक्त 5 दिवसीय शिविर में सहभागिता कर प्रशिक्षण प्राप्त किया। शिविर में पायनियरिंग, एस्टिमेशन तथा सिग्नलिंग के महत्व व उपयोगिता पर विस्तृत चर्चा की गई और इनके उद्भव व विकास के बारे में बताया गया। शिविर संचालक अशोक कुमार देशमुख एवं ट्रेनिंग सेन्टर प्रभारी एस.एस. राय द्वारा नियमों की जानकारी दी गई। शिविर के अन्त में संभागियों को प्रमाण पत्र दिये गये।

स्थानीय संघ रेनवाल (जयपुर) के पदाधिकारियों ने रोवर लीडर को प्रदेश का प्रतिनिधित्व करने के लिए हार्दिक बधाई दी।

हमारा स्वास्थ्य

इम्युनिटी बढ़ाने के प्राकृतिक तरीके

◆ स्काउट गाइड ज्योति डेस्क

इम्युनिटी क्या है ?

इम्यूनिटी या प्रतिरोधक क्षमता हमारे शरीर का वह कवच होता है जो बैक्टीरिया, वायरस और अनेकों बीमारियों से हमारे शरीर की रक्षा करता है। बुरी आदतों की वजह से या बुढ़ापा आने के कारण इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है और जैसे ही इम्यूनिटी कमजोर होती है बीमारियां शरीर पर धावा बोल देती है। यदि आपके शरीर की इम्युनिटी हमेशा मजबूत रहे तो आप ज्यादातर बीमारियों से बचे रह सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

इस लेख में आपको बताएंगे कि-

- ❖ इम्यूनिटी कमजोर होने के कौन–कौन से कारण होते हैं, और
- ❖ आप अपनी इम्यूनिटी को कैसे प्राकृतिक तरीके से मजबूत बना सकते हैं

तो आइए सबसे पहले जानते हैं कि इम्यूनिटी कमजोर होने के कौन कौन से कारण हो सकते हैं।

इम्यूनिटी कमजोर होने के कारण

१) खराब खान-पान -

आज के समय में जिस प्रकार की लाइफ स्टाइल और जिस प्रकार का खानपान ज्यादातर लोगों का हो चला है वह हमारी प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर रहा है। लोग बैलेंस डाइट तो दूर सिर्फ और सिर्फ स्वाद के लिए खाना खा रहे हैं, जिसके कारण जंक फूड का सेवन लगातार बढ़ता चला जा रहा है। जंक फूड में केमिकल और फैट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है जो आपके शरीर को और आपके इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचाती है।

२) कम नींद लेना -

कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि जब कोई व्यक्ति कम नींद लेता है तो उसका सीधा असर शरीर के इम्यून सिस्टम पर पड़ता है। जब व्यक्ति कम नींद लेना शुरु करता है तो दिमाग के सेल्स कमजोर होने लगते हैं और शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा बढ़ने लग जाती है। कोर्टिसोल adrenal gland में बनने वाला एक हार्मोन है। इसकी अधिक मात्रा आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है.

एक स्टडी में यह बात सामने आई थी कि यदि आप एक रात नींद नहीं लेते तो इसके कारण आपके अगले 21 दिन का शेड्यूल बिगड़ जाता है जो आपके इम्यून सिस्टम को बहुत नुकसान पहुंचाता है।

३) तनाव -

आज कि भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव लोगों की जिंदगी का एक बड़ा हिस्सा बन चुका है। ज्यादातर लोग अपना अधिकतर समय तनाव में बिता रहे हैं जिसके कारण उनके खून में कोर्टिसोल की मात्रा लगातार बढ़ रही है और इस वजह से उनकी इम्यूनिटी लगातार कमजोर होती चली जा रही है।

४) कम पानी पीना -

इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने में पानी का भी एक बहुत ही अहम किरदार होता है। जैस कि हम जानते हैं इंसान के शरीर का लगभग 65 फीसदी हिस्सा पानी से बना होता है जिसके कारण यदि शरीर में पानी की कमी हो तो कार्यप्रणाली में बाधा आती है और इससे भी इम्यूनिटी कमजोर होती है इसलिए 1 दिन में 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए।

५) चाय या कॉफी का ज्यादा सेवन –

वह लोग जो कॉफी और चाय के आदि होते हैं उनके शरीर में कैफीन की मात्रा बढ़ जाती है जिससे हारमोंस डिसबैलेंस हो जाते हैं। इससे आपकी नींद में भी कमी आती है और आपकी इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है।

६) पर्सनल हाइजीन –

पर्सनल हाइजीन यानी खुद को साफ–सुथरा स्वच्छ रखना। हम सभी इसका महत्त्व जानते हैं पर फिर भी कई लोग लापरवाही बरतते हैं। यहाँ तक कि कई लोग खाना खाने से पहले हाथ धोने तक की जहमत नहीं करते। एक स्टडी में यह बात सामने आई कि यदि खाना खाने से पहले लोग साबुन से हाथ धोना शुरू कर दे तो वह 90 फीसदी कम बीमार पड़ेंगे। पर्सनल हाइजीन के अंतर्गत और भी चीजें आती है जैसे कि रोज नहाना और अपने नाखून साफ रखना। अगर आप अपनी पर्सनल हाइजीन का ख्याल नहीं रखते हैं तो इससे आपकी इम्यूनिटी कमजोर होती चली जाती है।

७) कम शारीरिक श्रम –

जिस प्रकार से टेक्नोलॉजी एडवांस होती चली जा रही है लोगों को शारीरिक श्रम कम होता चला जा रहा है जो एक अच्छी बात भी है पर शारीरिक तौर पर एक बहुत ही बुरी बात है। जब आप कम शारीरिक श्रम करते हैं तो आपके शरीर में फैट जमा होने लगता है और आपके शरीर से पसीना भी नहीं निकल पाता जिसके कारण कई टॉक्सिंस आपके शरीर में जमा होने लगते हैं और यह आपके इम्यूनिटी को कमजोर करने लग जाता है।

८) गंभीर व्यवहार –

यह बात जानकर आपको शायद हैरानी हो पर एक स्टडी के मुताबिक जिन लोगों का व्यवहार ज्यादा गंभीर हो ता है और जो अपने इमोशंस को ज्यादा कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं उनके शरीर में कॉर्टिसोल की मात्रा बढ़ती है और कॉर्टिसोल बढ़ जाने के कारण इम्यूनिटी कमजोर होती है इसलिए हमेशा रिलैक्स रहना चाहिए और खुश रहना चाहिए। जिंदगी में ज्यादा गंभीर व्यवहार रखने से आपके दिमाग पर ही इसका प्रेशर पड़ता है और आपके रिलेशंस भी अच्छे नहीं रहते।

इम्युनिटी को मजबूत करने के प्राकृतिक उपाय

१) सही खान-पान – इम्यूनिटी को मजबूत रखने के लिए सही खानपान का होना बेहद जरूरी है क्योंकि इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिए माइक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे कि विटामिंस और मिनरल्स की अति आवश्यकता होती है। यदि आप भोजन में बैलेंस डाइट का पालन करते हैं तो यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने में आपकी सहायता करता है। अपने बैलेंस डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों को शामिल अवश्य करें।

२) पर्याप्त नींद – विज्ञान के अनुसार हर व्यक्ति को रोज 7 से 8 घंटे नींद की आवश्यकता होती है। यदि आप इससे ज्यादा सोते हैं या कम सोते हैं तो दोनों ही अवस्था में आपको नुकसान होते हैं। इसलिए आपको कोशिश करनी चाहिए कि आप रात में 9:00 से 10:00 बजे तक सो जाएं और सुबह 4:00 से 5:00 तक उठ जाए। सोने के लिए एक समय निर्धारित कर लें। इस आदत से आपकी इम्यूनिटी और भी मजबूत होगी।

३) योग – शरीर को स्वस्थ एवं लचीला बनाए रखने के लिए और इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए योग बहुत ही कारगर होता है। योग के कितने फायदे होते हैं इस बारे में हमें आपको बताने की आवश्यकता नहीं है। अब विज्ञान भी मानता है कि जिम जाने से बेहतर है कि आप योग करना शुरू करें। जब आप योग करना शुरू करते हैं तो यह आपके शरीर को ना सिर्फ बाहर से बल्कि आपके शरीर को अंदर से मजबूत बनाता है। योग करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि यह आप की प्रतिरोधक क्षमता को बहुत मजबूत कर देता है।

४) प्राणायाम – प्राणायाम भी योग का ही एक हिस्सा है। प्राणायाम में स्वास को विभिन्न तरीकों से अन्दर– बाहर किया जाता है। जिसके कारण शरीर के कई टॉक्सिक तत्व एवं नैनो पार्टिकल्स बाहर निकल जाते हैं। यदि आप प्राणायाम करना ही चाहते हैं तो आप बस अनुलोम–विलोम और कपालभाति रोज करना शुरू कर दें। यदि आप रोज यह दोनों प्राणायाम करते हैं तो आपका फेफड़ा हमेशा स्वस्थ रहेगा एवं आपका दिमाग भी तेज हो जाएगा और आपकी इम्युनिटी भी बढ़ेगी।

५) कसरत – कसरत करना एक बहुत ही अच्छी आदत है। यदि आप रोज कसरत करते हैं तो इसके पीछे लगने वाली मेहनत के कारण शरीर की कैलोरी बर्न होती है। जिसके कारण शरीर से पसीना निकलता है और कोर्टिसोल बाहर निकल जाता है। कसरत करने से ना सिर्फ आपका शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि आपका मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रहता है एवं यह आपकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है। जो व्यक्ति रोज कसरत करता है उस व्यक्ति की तुलना में कसरत ना करने वाले लोगों की इम्युनिटी कमजोर होती है।

इम्युनिटी को मजबूत करने के घरेलू नुस्खे

१) अश्वगंधा – अश्वगंधा आयुर्वेद के सबसे बड़ी एवं फायदेमंद जड़ी बूटियों में गिना जाता है। ऐसा कहा जाता है कि जो व्यक्ति अश्वगंधा का सेवन करता है, वह हजारों बीमारियों से दूर रहता है और उसका शरीर भी जल्दी बूढ़ा नहीं होता। यदि आप रोज अश्वगंधा का सेवन करते हैं तो यह आपके इम्यून सिस्टम को बहुत मजबूत बना देता है एवं आपके शरीर में ऊर्जा को भी बढ़ाता है जो व्यक्ति अश्वगंधा का सही नियमों के साथ प्रयोग करता है उस व्यक्ति का शरीर लंबे समय तक बलवान और जवान बना रहता है।

२) आंवला – आंवला को आयुर्वेद में अमृत फल भी कहा गया है और ऐसा इसलिए कहा गया है क्योंकि आंवले में विटामिन–सी की भरपूर मात्रा होती है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि 15 संतरों में जितना विटामिन–सी होता है उतना विटामिन–सी अकेले एक ही आंवले में होता है और विटामिन–सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में बहुत जरूरी तत्व माना जाता है। यदि आप रोज आंवले का सेवन किसी भी रूप में करते हैं तो यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। आप चाहे तो आंवले को मुरब्बे के रूप में या आचार के रूप में या इसके जूस के रूप में भी सेवन कर सकते हैं।

३) गिलोय – गिलोय को आयुर्वेद में ' अमृता ' भी कहा जाता है जिसका मतलब होता है अमृत बेल यानी कि यह पौधा किसी अमृत

के समान हैं। गिलोय में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन–सी जैसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में पैदा होने वाले फ्री रेडिकल्स को नष्ट कर देते हैं। गिलोय के सेवन से खून की सफाई भी होती है और विटामिन–सी की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह इम्यूनिटी को बूस्ट करने में भी मदद करता है। इसके और भी कई फायदे आपके शरीर को मिलते हैं इसका इस्तेमाल करने के लिए आप गिलोय का पाउडर बाजार से खरीद लें और सुबह खाली पेट एक गिलास पानी में एक चम्मच गिलोय का पाउडर मिलाकर पिएंय आपकी इम्यूनिटी बहुत मजबूत हो जाएगी।

४) च्यवनप्राश – एक अच्छी क्वालिटी के चवनप्राश में 100 से भी ज्यादा जड़ी बूटियों एवं तत्वों का इस्तेमाल किया जाता है। यदि सुबह खाली पेट एक चम्मच चवनप्राश का सेवन रोज किया जाए तो यह इम्यून सिस्टम को मजबूत तो बनाता ही है साथ ही कई एलर्जी और इनफेक्शंस को भी खत्म कर देता है। जिन लोगों को कम स्टेमिना और थकान की समस्या होती है उन लोगों के लिए च्यवनप्राश बहुत ही फायदेमंद होता है। खासकर पुरुषों को च्यवनप्राश का सेवन अवश्य करना चाहिए।

५) हल्दी वाला दूध – अगर आप चाहते हैं कि आपको इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए बहुत ज्यादा मेहनत ना करनी पड़े तो आप बस इस नुस्खे का प्रयोग रोज करें। आप रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गाय के दूध में 1–2 चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं और एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर इसे रोज पीना शुरू करें। हल्दी और काली मिर्च के प्रभाव से यह आपके शरीर के दोषों को तो दूर करेगा ही साथ ही यह आपकी इम्यूनिटी को काफी मजबूत बना देगा।

६) आयुर्वेदिक काढ़ा – आयुर्वेद में काढ़े को बहुत महत्त्व दिया गया है। इसका उपयोग आपके इम्यून सिस्टम को बहुत मजबूत बना देता है। इसका सेवन हमेशा सुबह खाली पेट या शाम को खाली पेट करना होता है। आइए जानते हैं कि इस काढ़े को बनाने की विधि क्या है:

विधि – 5 तुलसी के पत्ते, 5 काली मिर्च, अदरक, शहद, दालचीनी, मखाना लें अब 1 कप पानी को गर्म करें और इन सामग्रियों को डाल दें और अच्छी तरह उबालें जब काढ़े का रंग थोड़ा काला पड़ जाए तो समझ जाइए आपका काढ़ा रेडी है।

७) मिंट ड्रिंक – मिंट ड्रिंक इम्यूनिटी को बढ़ाने का सबसे स्वादिष्ट और आसान तरीका माना जा सकता है इस ड्रिंक में एंटी ऑक्सीडेंट और विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है जो प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और शरीर में ताजगी लेकर आता है यह आपके पेट और पाचन तंत्र के लिए भी बहुत ही लाभदायक होता है तो आइए जानते हैं कि मिनट ड्रिंक कैसे बनाते हैं।

विधि – 5 मिंट के पत्ते(पुदीने के पत्ते) को अच्छी तरह पीस लें और 1 गिलास पानी मे मिक्स कर दें, अब 2 चम्मच शहद और 2 चम्मच निम्बू का रस उसमे मिलाएं आपका मिंट ड्रिंक रेडी है। आपको इसका अगर पूरा फायदा प्राप्त करना है तो इसे सुबह खाली पेट पीएं।

इन जरूरी बातों पर अवश्य ध्यान दें

1) रात में जल्दी सोना शुरू करें और सुबह जल्दी उठना शुरू करें यह एक बहुत ही अच्छी आदत है जो आपकी इम्यूनिटी को बूस्ट करता है।
2) हमेशा घर का खाना खाएं और बाहर के दूषित खाने से बचें और बैलेंस डाइट को अपने जीवन में शामिल करें।
3) 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें क्योंकि आप चाहे कुछ भी कर लें अगर आपकी नींद पूरी नहीं होगी तो आपकी इम्यूनिटी कमजोर हो जाएगी।
4) रोज कसरत करें क्योंकि एक रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि वह लोग जो रोज कसरत करते हैं उनकी इम्यूनिटी कसरत ना करने वालों की तुलना में ज्यादा मजबूत रहती है।
5) शराब, धूम्रपान अथवा किसी भी प्रकार की नशीली चीजों का सेवन बिलकुल न करें इन चीजों के सेवन से इम्यूनिटी कमजोर होती है और यह चीजें बीमारीयों को बुलावा देती हैं।

पृष्ठ 10 का शेष

गतिविधि दर्पण

कब–बुलबुल शिविर सम्पन्न

भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, राजसमंद के तत्वावधान में दो दिवसीय एक रात्रि कब–बुलबुल शिविर 12 नवम्बर को सम्पन्न हुआ। सी.ओ. स्काउट छैल बिहारी शर्मा ने बताया कि दो दिवसीय कब–बुलबुल शिविर में कब नियम, प्रतिज्ञा, प्रार्थना, झण्डा गीत, कम्पास का ज्ञान के साथ, बी.पी. सिक्स, बड़ी सलामी, विशाल गर्जना का प्रशिक्षण दिया गया। इसी के साथ ज्ञानेन्द्रियों पर आधारित खेल खिलाए व सर्व धर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। रस्सी कूद, कलामुण्डी, मेंढक कूद, बाल्टी में गेंद डालना, बोरी कूद आदि खेल खिलाये गये। रात्रि में लालफूल/कलरव कार्यक्रम करवाया गया। शिविर में राजसमन्द के रा.उ.मा.वि. सुन्दरचा, रा.उ.मा.वि. देवथडी, रा.प्रा.वि. कितेला, श्री रूपम इन्टरनेशनल स्कूल रेलमगरा, यूनिक एकेडमी उ.प्रा.वि. राज्यावास के कब–बुलबुल विद्यार्थियों ने भाग लिया शिविर में 72 बच्चों ने भाग लिया। शिविर में राधेश्याम राणा, रामचन्द्र शर्मा, धर्मेन्द्र कोठारी, निर्मला धोबी, उर्मिला पुरोहित, कविता शर्मा, कलावती शर्मा, अंकित कुमावत ने सहयोग किया।

हमारे महापुरुष

महामना पं. मदनमोहन मालवीय

◇ स्काउट गाइड ज्योति डेस्क

न्यायमूर्ति 'गिरधर मालवीय जी' के अनुसार - महामना के आगे झुक गई अंग्रेजों की संगीनें

"1924 के प्रयाग कुंभ मेला क्षेत्र में बांस बल्लियों को बांध कर बनाए गए अवरोधक और इसके एक तरफ 'ऑल इंडिया सेवा समिति' के स्वयंसेवक और दूसरी ओर अंग्रेज सिपाहियों की संगीनें तनी थीं। एक आवाज के साथ ही सैंकड़ों युवक बेरीकेटिंग के पार कर गए। उन्हें न गोली का डर था, ना ही अंग्रेजों का डर। इस समय अंग्रेजों ने गंगा में स्नान पर प्रतिबंध लगाने की घोषणा की थी। महामना मदन मोहन मालवीय ने इस प्रतिबंध का जमकर विरोध किया था व अपने स्वयंसेवकों के साथ गंगा स्नान के लिए मेला क्षेत्र में डट गए थे। इस आंदोलन में पं. जवाहर लाल नेहरू भी शामिल हुए थे। गोली अब चली तब चली के माहौल में मालवीय के आह्वान पर बेरीकेटिंग के पार छलांग लगाने वालों में वह पहली पंक्ति में शामिल थे। मालवीय जी की पौत्र व हाई कोर्ट के पूर्व न्यायाधीश न्यायमूर्ति 'गिरधर मालवीय जी' के अनुसार महामना का व्यक्तित्व ही ऐसा था। कोई उनसे प्रभावित हुए बिना रह नहीं सकता था। अंग्रेज भी उनसे ख़ासे प्रभावित थे। यही वजह थी कि महामना द्वारा विरोध करने के साथ ही अंग्रेजों की बंदूकें झुक गई थीं। उनके अनुसार गंगा के लिए महामना लगातार सक्रिय रहे। उन्होंने 1913 में हरिद्वार में बांध बनाने की अंग्रेजों की योजना का विरोध किया था। उनके दबाव में अंग्रेज सरकार को झुकना पड़ा था। तत्कालीन भारत सरकार ने महामना के साथ समझौता किया था। इस समझौते में गंगा को हिन्दुओं की अनुमति के बिना न बांधने व 40 प्रतिशत गंगा का पानी किसी भी स्थिति में प्रयाग तक पहुंचाने की शर्त शामिल थी। न्यायमूर्ति पं. मालवीय के अनुसार यही वजह है कि आज गंगा में कुछ पानी हमें मिल जा रहा है।

पं. शशि मालवीय' के अनुसार

महामना मदन मोहन मालवीय समिति के सचिव 'पं. शशि मालवीय' के अनुसार गौ, गंगा व गायत्री महामना का प्राण थे। उन्होंने बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय में बाकायदा एक बड़ी गौशाला बनवायी थी। इस गौशाला को देखरेख के लिए विश्वविद्यालय के कृषि कॉलेज को सौंपा गया था। गंगा उन्हें इस कदर प्यारी थीं कि उन्होंने न सिर्फ गंगा के लिए बड़े आंदोलन किए वरन् गंगा को विश्वविद्यालय के अन्दर भी ले

गए थे, जिससे कि पूरा प्रांगण हमेशा पवित्र रहे। न्यायमूर्ति मालवीय के अनुसार महामना सही मायनों में आधुनिक भारत के निर्माणकर्ता थे। देश में इंजीनियरिंग, फार्मेसी आदि की पढ़ाई का कार्य महामना ने ही प्रारंभ किया था। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में देश में पहली बार इंजीनियरिंग की पढ़ाई शुरू हुई थी। दशकों तक देश में इंजीनियरिंग की डिग्री ख़ास कर 'इलेक्ट्रिकल' व 'मैकेनिकल' की डिग्री बनारस इंजीनियरिंग कॉलेज के माध्यम से ही दी जाती रही है।

सनातन धर्मी छात्रों को शाकाहारी भोजन व रहने की व्यवस्था सुलभ कराने के लिए इलाहाबाद में हिन्दू छात्रावास (हिन्दू बोर्डिंग हाउस) की स्थापना, भारती भवन पुस्तकालय, दो अख़बार प्रारंभ करने आदि के कार्य महामना ने किए थे। हिन्दू छात्रावास आज भी इलाहाबाद विश्वविद्यालय का सबसे बड़ा छात्रावास है। न्यायमूर्ति मालवीय के अनुसार महामना हिन्दी के प्रबल समर्थक थे। वह अंग्रेजी में बात करने को देशद्रोह मानते थे। महामना के अथक प्रयासों के फलस्वरूप ही तत्कालीन अंग्रेज सरकार ने 18 अप्रैल 1900 को आदेश जारी कर देवनागरी को सरकारी कार्यालयों व न्यायालयों में प्रयोग की अनुमति दी थी।

जीवन परिचय

इलाहाबाद में 25 दिसम्बर, 1861 में जन्मे पंडित मदन मोहन मालवीय अपने महान् कार्यों के चलते 'महामना' कहलाये। इनके पिता का नाम ब्रजनाथ और माता का नाम भूनादेवी था। चूँकि ये लोग मालवा के मूल निवासी थे, इसीलिए मालवीय कहलाए। महामना मालवीय जी ने सन् 1884 में उच्च शिक्षा समाप्त की। शिक्षा समाप्त करते ही उन्होंने अध्यापन का कार्य शुरू किया पर जब कभी अवसर मिलता वे किसी पत्र इत्यादि के लिये लेखादि लिखते। 1885 ई. में वे एक स्कूल में अध्यापक हो गये, परन्तु शीघ्र ही वक□ालत का पेशा अपना कर 1893 ई. में इलाहाबाद हाईकोर्ट में वक□ील के रूप में अपना नाम दर्ज करा लिया। उन्होंने पत्रकारिता के क्षेत्र में भी प्रवेश किया और 1885 तथा 1907 ई. के बीच तीन पत्रों– हिन्दुस्तान, इंडियन यूनियन तथा अभ्युदय का सम्पादन किया।

शिक्षा

मदनमोहन मालवीय की प्राथमिक शिक्षा इलाहाबाद के ही श्री धर्मज्ञानोपदेश पाठशाला में हुई जहाँ सनातन धर्म की शिक्षा दी जाती थी। इसके बाद मालवीय जी ने 1879 में इलाहाबाद जिला स्कूल से एंट्रेंस की परीक्षा उत्तीर्ण की और म्योर सेंट्रल कॉलेज से एफ.ए. की। आर्थिक स्थिति अच्छी न होने के कारण मदनमोहन को कभी–कभी फीस के भी लाले पड़ जाते थे। इस आर्थिक विपन्नता के कारण बी.ए. करने के बाद ही मालवीयजी ने एक सरकारी विद्यालय में 40 रुपए मासिक वेतन पर अध्यापकी शुरू कर दी।

राजनीतिक जीवन

जीवनकाल के प्रारम्भ से ही मालवीय जी राजनीति में रुचि लेने लगे और 1886 ई. में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के दूसरे अधिवेशन में सम्मिलित हुए। मालवीय जी दो बार 1909 तथा 1918 ई. में कांग्रेस के अध्यक्ष हुए। 1902 ई. में मालवीय जी उत्तर प्रदेश 'इंपीरियल लेजिस्लेटिव काउंसिल' के सदस्य और बाद में 'सेंट्रल लेजिस्लेटिव असेंबली' के सदस्य चुने गये। मालवीय जी ब्रिटिश सरकार के निर्भीक आलोचक थे और उन्होंने पंजाब की दमन नीति की तीव्र आलोचना की, जिसकी चरम परिणति जलियांवाला बाग काण्ड में हुई। वे कट्टर हिन्दू थे, परन्तु शुद्धि (हिन्दू धर्म को छोड़कर दूसरा धर्म अपना लेने वालों को पुनः हिन्दू बना लेते) तथा अस्पृश्यता निवारण में विश्वास करते थे। वे तीन बार हिन्दू महासभा के अध्यक्ष चुने गये। उनकी सबसे बड़ी उपलब्धि 1915 ई. में 'काशी हिन्दू विश्वविद्यालय' की स्थापना है। विश्वविद्यालय स्थापना के लिए उन्होंने सारे देश का दौरा करके देशी राजाओं तथा जनता से चंदा की भारी राशि एकत्रित की।

सम्पादक

बालकृष्ण भट्ट के 'हिन्दी प्रदीप' में हिन्दी के विषय में उन्होंने उन दिनों बहुत कुछ लिखा सन् 1886 ई. में कांग्रेस के दूसरे अधिवेशन के अवसर पर कालाकांकर के राजा रामपाल सिंह से उनका परिचय हुआ तथा मालवीय जी की भाषा से प्रभावित होकर राजा साहब ने उन्हें दैनिक 'हिन्दुस्तान' का सम्पादक बनने पर राजी कर लिया। मालवीय जी के लिए यह एक यशस्वी जीवन का शुभ श्रीगणेश सिद्ध हुआ।

प्राचीन संस्कृति के समर्थक

मालवीय जी प्राचीन संस्कृति के घोर समर्थक थे। सार्वजनिक जीवन में उनका पदार्पण विशेषकर दो घटनाओं के कारण हुआ–

अंग्रेजी और उर्दू के बढ़ते हुए प्रभाव के कारण हिन्दी भाषा को क्षति न पहुँचे, इसके लिए जनमत संग्रह करना।

भारतीय सभ्यता और संस्कृति के मूल तत्वों को प्रोत्साहन देना।

आर्य समाज से मतभेद

आर्य समाज के प्रवर्तक तथा अन्य कार्यकर्ताओं ने हिन्दी की जो सेवा की थी, मालवीय जी उसकी कद्र करते थे किंतु धार्मिक और सामाजिक विषयों पर उनका आर्य समाज से मतभेद था। समस्त कर्मकाण्ड, रीतिरिवाज, मूर्तिपूजन आदि को वे हिन्दू धर्म का मौलिक अंग मानते थे। इसलिए धार्मिक मंच पर आर्यसमाज की विचार धारा का विरोध करने के लिए उन्होंने जनमत संगठित करना आरम्भ किया। इन्हीं प्रयत्नों के फलस्वरूप पहले 'भारतधर्म महामण्डल' और पीछे 'अखिल भारतीय सनातन धर्म' सभा की नींव पड़ी। धार्मिक विचारों को लेकर दोनों सम्प्रदायों में चाहे जितना मतभेद रहा हो किंतु हिन्दी के प्रश्न पर दोनों का मतभेद था। शिक्षा और प्रचार के क्षेत्र में सनातन धर्म सभा ने हिन्दी को उन्नत करने के लिए जो कुछ किया, उसका श्रेय मालवीय जी को ही है।

हिन्दी के विकास में योगदान

मालवीय जी एक सफल पत्रकार थे और हिन्दी पत्रकारिता से ही उन्होंने जीवन के कर्मक्षेत्र में पदार्पण किया। वास्तव में मालवीय जी ने उस समय पत्रों को अपने हिन्दी–प्रचार का प्रमुख साधन बना लिया और हिन्दी भाषा के स्तर को ऊँचा किया था। धीरे–धीरे उनका क्षेत्र विस्तृत होने लगा। पत्र सम्पादन से धार्मिक संस्थाएँ और इनसे सार्वजनिक सभाएँ विशेषकर हिन्दी के समर्थनार्थ और यहाँ से राजनीति की ओर इस क्रम ने उनसे सम्पादन कार्य छुड़वा दिया और वे विभिन्न संस्थाओं के सदस्य, संस्थापक अथवा संरक्षक के रूप में सामने आने लगे। पत्रकार के रूप में उनकी हिन्दी सेवा की यही सीमा है, यद्यपि लेखक की हैसियत से वे भाषा और साहित्य की उन्नति के लिए सदा प्रयत्नशील रहे। हिन्दी के विकास में उनके योगदान का तब दूसरा अध्याय आरम्भ हुआ।

''भारतीय विद्यार्थियों के मार्ग में आने वाली वर्तमान कठिनाईयों का कोई अंत नहीं है। सबसे बड़ी कठिनता यह है कि शिक्षा का माध्यम हमारी मातृभाषा न होकर एक अत्यंत दुरुह विदेशी भाषा है। सभ्य संसार के किसी भी अन्य भाग में जन–समुदाय की शिक्षा का माध्यम विदेशी भाषा नहीं है।''

– मदनमोहन मालवीय

हिन्दी की सबसे बड़ी सेवा मालवीय जी ने यह की कि उन्होंने उत्तर प्रदेश की अदालतों और दफ्तरों में हिन्दी को व्यवहार योग्य भाषा के रूप में स्वीत कराया। इससे पहले केवल उर्दू ही सरकारी दफ्तरों और अदालतों की भाषा थी। यह आन्दोलन उन्होंने सन् 1890 ई. में आरम्भ किया था। तर्क और आँकडों के आधार पर शासकों को उन्होंने जो आवेदन पत्र भेजा उसमें लिखा कि "पश्चिमोत्तर प्रदेश तथा अवध की प्रजा में शिक्षा का फैलना इस समय सबसे आवश्यक कार्य है और गुरुतर प्रमाणों से यह सिद्ध किया जा चुका है कि इस कार्य में सफलता तभी प्राप्त होगी जब कचहरियों और सरकारी दफ्तरों में नागरी अक्षर जारी किये जायेंगे। अतएव अब इस शुभ कार्य में जरा–सा भी विलम्ब न होना चाहिए। सन् 1900 ई. में गवर्नर ने उनका आवेदन पत्र स्वीकार किया और इस प्रकार हिन्दी को सरकारी कामकाज में हिस्सा मिला। 'काशी हिन्दू विश्वविद्यालय' के कुलपति की स्थिति में उपाधिवितरणोंत्सवों पर प्रायः मालवीय जी हिन्दी में ही भाषण करते थे। शिक्षा के माध्यम के विषय में मालवीय जी के विचार बड़े स्पष्ट थे। अपने एक भाषण में उन्होंने कहा था कि ''भारतीय विद्यार्थियों के मार्ग में आने वाली वर्तमान कठिनाईयों का कोई अंत नहीं है। सबसे बड़ी कठिनता यह है कि शिक्षा का माध्यम हमारी मातृभाषा न होकर एक अत्यंत दुरुह विदेशी भाषा है। सभ्य संसार के किसी भी अन्य भाग में जन–समुदाय की शिक्षा का माध्यम विदेशी भाषा नहीं है।''

बड़े भाई की तरह मानते थे बापू

महात्मा गांधी ने मदन मोहन मालवीय को 'महामना' की उपाधि दी थी। बापू उन्हें अपने बड़े भाई की तरह मानते थे। बापू ने मदन मोहन मालवीय के सरल स्वभाव का जिक्र करते हुए कहा था, ''जब मैं मालवीय जी से मिला... वो मुझे गंगा की धारा की तरह निर्मल और पवित्र लगे। मैंने तय किया मैं उसी निर्मल धारा में गोता लगाऊंगा''। मदन मोहन मालवीय ने ही 'सत्यमेव जयते' को लोकप्रिय बनाया था। यह बाद में चलकर राष्ट्रीय आदर्श वाक्य बना और इसे राष्ट्रीय प्रतीक के नीचे अंकित किया गया। हालांकि इस वाक्य को हजारों साल पहले उपनिषद में लिखा गया था। लेकिन इसे लोकप्रिय बनाने के पीछे मदन मोहन मालवीय का हाथ था।

कांग्रेस काल में दी सेवाएं

पंडित मदन मोहन मालवीय भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के चार बार अध्यक्ष चुने गए। वह वर्ष 1909 में लाहौर, 1918 और 1930 में दिल्ली व 1932 में कोलकाता में कांग्रेस के अधिवेशन के अध्यक्ष रहे। मालवीय जी ने स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेकर कई वर्षों तक कांग्रेस की सेवा की और राष्ट्र सेवा में अपना योगदान दिया। जब ब्रिटिश सरकार ने 'चौरी–चौरा कांड' में लगभग 170 लोगों को फांसी की सजा सुनाई, तब पंडित मदन मोहन मालवीय ने मुकदमें की पैरवी कर लगभग 151 लोगों को बचाया। उनकी योग्यता का लोहा अंग्रेजी हुकूमत भी मानती थी। मदन मोहन मालवीय ने सविनय अवज्ञा आंदोलन और असहयोग आंदोलन में प्रमुख भूमिका निभाई। इन आंदोलनों का नेतृत्व महात्मा गांधी ने किया था। 1920 में असहयोग आंदोलन, लाला लाजपत राय के साथ साइमन कमीशन का विरोध, नमक सत्याग्रह और सविनय अवज्ञा आंदोलन में अपनी अहम भूमिका निभाई। मालवीय जी ने वर्ष 1931 में प्रथम गोलमेज सम्मेलन में देश का प्रतिनिधित्व किया और वर्ष 1937 में राजनीति से सन्यास लेकर समाज सेवा से जुड़ गए।

असहयोग आंदोलन

मालवीय ने गांधी जी के असहयोग आंदोलन में बढ़–चढ़कर भाग लिया। 1928 में उन्होंने लाला लाजपत राय, जवाहर लाल नेहरू और अन्य स्वतंत्रता सेनानियों के साथ मिलकर साइमन कमीशन का जबर्दस्त विरोध किया और इसके खिलाफ देशभर में जनजागरण अभियान भी चलाया। महामना तुष्टीकरण की नीतियों के खिलाफ थे। उन्होंने 1916 के लखनऊ पैक्ट के तहत मुसलमानों के लिए अलग निर्वाचक मंडल का विरोध किया। वह देश का विभाजन नहीं होने देना चाहते थे। उन्होंने गांधीजी को आगाह किया था कि वह देश के बंटवारे की कीमत पर स्वतंत्रता स्वीकार न करें। मालवीय जी ने 'सत्यमेव जयते' के नारे को जन–जन में लोकप्रिय बनाया। उन्होंने 1931 में पहले गोलमेज सम्मेलन में देश का प्रतिनिधित्व किया।

मृत्यु

मालवीय जी आजीवन देश सेवा में लगे रहे और 12 नवम्बर, 1946 ई. को इलाहाबाद में उनका निधन हो गया।

दक्षता पदक

स्काउट गाइड ज्योति में दक्षता पदकों की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की जा रही हैं। आशा है यह जानकारी प्रशिक्षण के मद्देनज़र उपयोगी साबित होगी। इस अंक में **'आरोही' एवं 'पर्यटक/यात्री'** दक्षता बैज की जानकारी दी जा रही है।

आरोही
CLIMBER

प्रत्येक स्काउट को जीवन में विकट एवं दुर्गम स्थलों पर जाना पड़ सकता है, जहाँ जाने, पहुंचने, चलने आदि के लिए उस स्थान एवं आने वाली समस्याओं व कठिनाइयों का विशेष ज्ञान की आवश्यकता रहती है, इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए **आरोही दक्षता बैज** का पाठ्यक्रम निर्धारित किया गया है। इस दक्षता बैज के लिए निम्नानुसार पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक है –

1. 14 वर्ष की उम्र पूरी कर ली हो।
2. कम से कम 2 कि.मी. की परिधि में पर्वतीय क्षेत्र के बारे में जानकारी रखे और आपातकालीन स्थिति के लिए नजदीकी दूरभाष एवं चिकित्सक की जानकारी हो।
3. भारतीय सर्वेक्षण मानचित्र या कम्पास का उपयोग करके पर्वतीय क्षेत्र में बताए गए स्थान का रास्ता खोज सके और आरोहण की योग्यता का प्रदर्शन करे।

4. हड्डी टूटने, हड्डी सरकने, कुचले जाने, आघात और सदमें का प्राथमिक उपचार करना जाने तथा रोगी को ले जाने की विधि की जानकारी रखे।
5. कम से कम 1200 मीटर ऊँचे किसी पहाड़ी क्षेत्र में न्यूनतम तीन दिन तक (लगातार आवश्यक नहीं) हाइक या भ्रमण किया हो।
6. किसी मान्यता प्राप्त पाठ्य क्रम का "रॉक क्लाइम्बिंग" प्रमाण पत्र प्राप्त कर लिया हो।

पर्यटक/यात्री
HIKER

पर्यटन मनुष्य के जीवन का मुख्य आयाम है। स्काउटिंग में हाइक एवं यात्रा का विशेष महत्व है और इसका अहम हिस्सा है। पर्यटन/यात्रा को निर्बाध कैसे पूरा किया जा सकता हैं, के बारे में जानना लाभकारी रहता है। इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए **पर्यटक/यात्री दक्षता बैज** का पाठ्यक्रम निम्नानुसार निर्धारित किया गया है।

1. 160 कि.मी. (100 मील) की एक लगातार हाइक करें या 40–40 कि.मी. (25–25 मील) की अलग अलग मार्गों पर 4 हाइक करें तथा अपनी हाइक का विवरण प्रस्तुत करें। इस हाइक को पैदल या साइकिल द्वारा किया जा सकता है। इसमें कम से कम आधी दूरी पैदल होनी चाहिए।
2. निम्नलिखित की जानकारी रखे–
   1. चलते समय पैरों की सुरक्षा कैसे की जाती है।
   2. फफोलों से बचाव के उपाय।
   3. फफोले पड़ जाने पर उनका उपचार।
   4. हाइक के लिए जूतों की जो सुविधाजनक हों, की जानकारी।
   5. भीग जाने पर क्या करना चाहिए।

3. हाइक के समय उपयोगी सामान्य दवाइयाँ, उनकी मात्रा तथा प्रयोग करने की विधि की जानकारी।
4. कन्धों पर ले जाने के लिए सामान को ठीक ढंग से बांधने की जानकारी।
5. हाइक सम्बन्धी कोई वस्तु जैसे टेन्ट, स्लीपर बैग, कैम्प फायर के समय ओढ़ने का कम्बल, पीठू थैला (रकसैट) या कोई अन्य थैला अथवा अन्य कोई वस्तु बना सके जिसमें दैनिक भोजन या प्रसाधन सामग्री (स्नानादि से सम्बन्धित सामग्री) रखी जा सके, बनाए।

गतिविधि पञ्चांग

CELEBRATIONS DAYS : DECEMBER 2022-JANUARY 2023

02 December	:	National Pollution Control Day
10 December	:	World Human Rights Day
14 December	:	National Energy Conservation Day
16 December	:	Victory Day
20 December	:	International Human Solidarity Day
26 January	:	Republic Day

Plan an activity with your unit on these days and send your success stories & photos to "scoutguidejyoti@gmail.com"

राष्ट्रीय पञ्चांग

PROPOSED

NAME OF EVENTS	MONTHS & DATES	VENUE
Pre-ALT Course (Residential Module)	06 - 10 December, 2022	NTC, Pachmarhi
18th National Jamboree	04 - 10 January, 2023	Pali-Marwar (Rajasthan)
National Integration Camp	19 - 23 February, 2023	NYC, Gadpuri, Haryana
National Level Cub/Bulbul Utsav	19 - 23 February, 2023	NYC, Gadpuri, Haryana

अन्तर्राष्ट्रीय पञ्चांग

PROPOSED

NAME OF EVENTS	MONTHS & DATES	VENUE
Juliette Low Seminar (JLS) 2022	02 - 11 December, 2022	Virtual
32nd Asia-Pacific Regional Scout Jamboree	11 - 19 December, 2022	Bangladesh
Course for Leader Trainers	16 - 21 December, 2022	Hong Kong
APR Workshop on Crisis Communication and Reputation Management	22 - 25 February, 2023	Maldives
25th World Scout Jamboree	01 - 12 August, 2023	Saemangeum, Korea

National Headquarters website : www.bsgindia.org

मुख्यमंत्री जी द्वारा जम्बूरी स्थल अवलोकन की तस्वीरें

माननीय मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत द्वारा पाली (राजस्थान) स्थित जम्बूरी स्थल पर विभिन्न विभागों द्वारा किये जा रहे कार्यों का अवलोकन एवं राज्य मुख्यायुक्त श्री निरंजन आर्य कार्यों की प्रगति से अवगत कराते हुए। श्री आर्य स्कार्फ पहनाकर तथा बालिकाएं तिलक कर मुख्यमंत्री जी का स्वागत करते हुए।

प्रकाशक व मुद्रक : डॉ. पी.सी. जैन, राज्य सचिव, राजस्थान राज्य भारत स्काउट्स व गाइड्स, जवाहर लाल नेहरू मार्ग, जयपुर फोन नं. 0141–2706830 द्वारा मैसर्स हरिहर प्रिण्टर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर, जयपुर–302004 फोन : 0141–2600850 से मुद्रित।

हिन्दी मासिक एक प्रति ₹ पन्द्रह

प्रकाशन – प्रत्येक माह

पंजीकृत समाचार पत्रों की श्रेणी के अन्तर्गत

आर.एन.आई. नम्बर : RAJ BIL/2000/1835

प्रेषक :–

राजस्थान राज्य भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, जवाहर लाल नेहरू मार्ग, बजाज नगर, जयपुर–302015

फोन : 0141–2706830, 2941098

ई–मेल : scoutguidejyoti@gmail.com

Follow us on : facebook.com/scoutguidejyoti