राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड संगठन की मासिक पत्रिका

# स्काउट गाइड ज्योति

वर्ष–24 | अंक–09 | मार्च, 2024 | कुल पृष्ठ–28 | मूल्य–₹ 15

नागौर में
स्काउट्स के साथ
माननीय मुख्यमंत्री
श्री भजन लाल शर्मा,
एवं
भीलवाड़ा में
स्काउट द्वारा बांस
एवं रस्सियों से बनाए
गए झूले को दिखाती हुई
गाइडर

नागौर में माननीय मुख्यमंत्री जी का तिलक कर स्वागत पश्चात गार्ड ऑफ ऑनर के दौरान रेंजर एवं गाइडर

भीलवाड़ा में माननीय मुख्यमंत्री जी को स्काउट कैम्प क्राफ्ट में निर्मित सामग्री दिखाती हुई गाइडर

जगतपुरा जयपुर में श्रीलंका राष्ट्रीय स्काउट गाइड जम्बूरी में भाग लेने वाले संभागियों के साथ राज्य मुख्य आयुक्त श्री निरंजन आर्य एवं राज्य सचिव डॉ. पी.सी. जैन

स्काउट गाइड ज्योति
वर्ष : 24 अंक : 09
मार्च, 2024

## सलाहकार मण्डल

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

**आशीष मोदी,** 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.(से.नि.)
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 (हैडक्वार्टर्स–स्काउट)
**नवीन महाजन,** आई.ए.एस.
**नवीन जैन,** आई.ए.एस.
**टीकम चंद बोहरा,** आई.ए.एस.
**डॉ. एस.आर. जैन**
**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 |
| • | जयपुर मण्डल समीक्षा बैठक | 5 |
| • | राज्य मुख्यायुक्त संवाद कार्यक्रम | 6 |
| • | सिक्किम में बिखेरी राजस्थानी संस्कृति | 7 |
| • | मेरी अविस्मरणीय जापान यात्रा | 8 |
| • | जापान पूर्वी एशिया नेटवर्क ऑफ एक्सचेंज और युवा प्रोग्राम | 8 |
| • | मिनी जम्बूरेट, लालसोट | 9 |
| • | स्काउटिंग का प्रभावी संचालन | 12 |
| • | महिला दिवस : बेटी बचाओ | 13 |
| • | राजस्थान में प्रथम महिला | 13 |
| • | गतिविधि दर्पण | 14 |
| • | राज्य स्तरीय साहसिक गतिविधि प्रशिक्षण केन्द्र | 20 |
| • | दक्षता पदक | 21 |
| • | हमारा स्वास्थ्य : 30 टिप्स गर्मियों में चुस्त रहने के | 22 |
| • | हमारे महापुरुष : रामकृष्ण परमहंस | 23 |
| • | पर्यटन स्थल : रणकपुर | 24 |
| • | 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

## शिक्षा और स्काउटिंग का सामंजस्य

शिक्षित समाज ही देश की तरक्की और उन्नति में सहायक सिद्ध होता है। स्काउट प्रवृति के साथ शिक्षा ग्रहण करना सोने पे सुहागा साबित होता है। मार्च का महिना परीक्षाओं का है। मौसम के परिवर्तन के साथ बढ़ता गर्मी का आलम और ऊपर से परीक्षाओं की गर्मी। इस कठिन घड़ी से निपटना सिखाता है स्काउट संगठन। बच्चों के दबे हुए व्यक्तित्व को उजागर करता है यह संगठन। विकट परिस्थितियों में जीना सिखाता है यह संगठन। सफलता में सहायक है ये शिक्षा और स्काउटिंग का अनूठा सामंजस्य।

मेरा सभी स्काउट गाइड से यही आह्वान है कि पूरे मनोयोग के साथ एकाग्रचित हो आशावादी बन शांत चित्त से वर्ष भर किए गए अध्ययन का ध्यानपूर्वक दोहरान करें। नियमित और योजना पूर्वक अपने विषयों का अध्ययन करते हुए समय का पूरा सदुपयोग करें। इस समय का एक–एक पल अमूल्य है, यदि आपने समय नष्ट किया तो उसकी भरपाई का अवसर नहीं मिलेगा। हमारी शिक्षा पद्धति का लक्ष्य है अच्छे और सफल इन्सान बनाना। इसमें सफलता ही हमारा लक्ष्य होना चाहिये।

शिक्षा से बंधी उम्मीदों का अनेक विद्वानों द्वारा और पौराणिक पावन ग्रंथों में जिक्र किया गया है। रवीन्द्रनाथ टैगोर का कहना था कि शिक्षा का काम केवल बौद्धिक विकास करना नहीं, बल्कि मानव की कोमल वृत्तियों का विकास करना है। डॉ. राधाकृष्णन का मानना था कि शिक्षा को मनुष्य और समाज का निर्माण करना ही चाहिए। यह स्पष्ट है कि शिक्षा से खड़ा उम्मीदों का पहाड़ बहुत बड़ा है। परन्तु प्रायोगिक तौर पर यह स्पष्ट हो चुका है कि शिक्षा की सहशैक्षिक गतिविधि स्काउट गाइड प्रवृत्तियों में भाग लेने के साथ जब शिक्षा प्राप्त की जावे तो निश्चित रूप से सभी उम्मीदों को पूरा किया जा सकता है। हमारे वेद में लिखा है कि शिक्षा व्यक्ति को आत्मविश्वासी और स्वार्थहीन बनाने वाली हो। यही सीख स्काउट गाइड नियम भी देते हैं, जिन पर आगे बढ़ते हुए स्काउट गाइड एक अच्छे और सफल इंसान के रूप में समाज में प्रतिष्ठित होते हैं।

सभी को महाशिवरात्रि एवं रंगों के त्यौहार होली की शुभकामनाएं..

निरंजन आर्य
स्टेट चीफ कमिश्नर

# संपादकीय

22 फरवरी को लॉर्ड बेडेन पावेल और लेडी बेडेन पावेल के जन्म दिन पर 'विश्व स्काउट दिवस' एवं 'चिन्तन दिवस' को प्रदेश के प्रत्येक ग्रुप/कम्पनी, स्थानीय संघ एवं जिला मुख्यालय द्वारा हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर स्काउट, गाइड, रोवर व रेंजर द्वारा निःस्वार्थ भाव से दी गई सेवाओं के फलस्वरूप संगठन ने अपने आप को गौरवान्वित महसूस किया। स्काउटिंग गाइडिंग में यही एक दिवस है जो पूरे विश्व में मनाया जाता है। इस दिन स्काउट और गाइड का समाज के साथ घनिष्ठ संबंध विकसित होता है और समाज को स्काउटिंग गाइडिंग के सिद्धांतों, कला कौशल और गतिविधियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी मिलती है, साथ ही 'स्काउट गाइड समाज के लिए और समाज स्काउट गाइड के लिए' चरितार्थ होता है।

स्काउट्स और गाइड्स द्वारा संस्थापकों के प्रति स्नेह और सम्मान व्यक्त करने और विश्व संगठन के विकास में आर्थिक योगदान देकर उसे मजबूत करने का दिन बनाया गया। लॉर्ड एवं लेडी बेडेन पॉवेल को सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए इस दिन को सार्थक बनाने के लिए स्काउट्स और गाइड्स ने विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम यानी हस्तशिल्प प्रदर्शनियाँ आयोजित की, पॉवेल दम्पत्ति के जीवन पर वार्ता का आयोजन करते हुए प्रभात–फेरी, पैदल या साइकिल पदयात्रा, रैली, सर्वधर्म प्रार्थना, विशेष कैम्प–फायर और विभिन्न प्रकार के कला–कौशल प्रदर्शनों और प्रतियोगिताओं के माध्यम से स्थानीय समुदाय के लोगों के बीच अपनी भावनाओं को व्यक्त किया।

इसी आशा के साथ कि इस वर्ष के प्रारम्भ से शुरू शिविरों, रैलियों और कार्यक्रमों का सिलसिला यूं ही जारी रहे।

स्काउट गाइड भावना सहित....!

डॉ. पी.सी. जैन
राज्य सचिव

विशेष

# जयपुर मण्डल समीक्षा बैठक

## राज्य मुख्यायुक्त की जयपुर विजिट

राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड राज्य मुख्यालय, जयपुर के निर्देशानुसार जयपुर मण्डल स्तरीय ऑर्गेनाइजर्स संगोष्ठी–समीक्षा बैठक बुधवार 07 फरवरी को मण्डल मुख्यालय, बनीपार्क, जयपुर में माननीय स्टेट चीफ कमिश्नर श्रीमान् निरंजन आर्य की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में स्टेट कमिश्नर (हैडक्वार्टर) डॉ. अखिल शुक्ला सहित जयपुर मण्डल के समस्त अधिकारी एवं सर्कल ऑर्गेनाइजर्स की उपस्थिति रही। प्रार्थना एवं स्वपरिचय के उपरान्त मीटिंग की कार्यवाही प्रारंभ हुई।

स्टेट चीफ कमिश्नर श्री निरंजन आर्य ने संख्यात्मक व गुणात्मक वृद्धि की जिलावार समीक्षा की। समीक्षा में जिन जिलों की उपलब्धि अत्यंत न्यून अथवा लक्ष्य 50 प्रतिशत से कम पाए गए, उन पर राज्य मुख्यायुक्त महोदय ने गहरी नाराजगी प्रकट करते हुए सख्त हिदायत दी। श्री आर्य ने समस्त को नियत समय में शत प्रतिशत लक्ष्य अर्जित करने हेतु निर्देशित कर पाबंद किया और कहा कि किसी भी स्थिति मे उदासीनता नहीं बरती जावें।

स्टेट कमिश्नर (हैडक्वार्टर) डॉ. अखिल शुक्ला ने कोटामनी संकलन/संग्रहण के क्रम में सुझाया की स्थानीय संघों पर कोटामनी इत्यादि शुल्क ऑफलाइन/नकद राशि जमा करने का तरीका बहुत ही असुविधाजनक है। स्थानीय संघ सचिव की सीमित उपलब्धता तथा ऑफलाइन पेमेंट आज के समय में अव्यवहारिक है। अतः निर्देशित किया गया की कोटामनी इत्यादि शुल्क जमा करने/संग्रहण/संकलन हेतु ऑनलाइन पेमेंट मॉड़ की व्यवस्था सुनिश्चित की जावें, जिसमे समय एवं श्रम की बचत के साथ–साथ कार्य में सुगमता भी रहेगी।

बैठक के प्रारम्भ में एएसओसी (स्काउट) दामोदर प्रसाद शर्मा एवं एएसओसी (गाइड) नीता शर्मा ने माननीय स्टेट चीफ कमिश्नर महोदय एवं मंचस्थ विराजमान पदाधिकारियों का स्कार्फ एवं पुष्पगुच्छ भेंट कर हार्दिक अभिनन्दन किया। आगन्तुक महानुभावों का शाब्दिक स्वागत करते हुए मीटिंग की प्रारंभिक एवं सामान्य जानकारी प्रदान की गई। पावर पाईन्ट प्रजेन्टेशन द्वारा जयपुर मण्डल परिक्षेत्र का संख्यात्मक व गुणात्मक उपलब्धि विवरण प्रस्तुत किया गया।

.....शेष पृष्ठ 11 पर

# राज्य मुख्यायुक्त संवाद कार्यक्रम

समीक्षा बैठक के पश्चात राज्य मुख्य आयुक्त महोदय श्री निरंजन आर्य की अध्यक्षता में स्काउट/गाइड संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। संवाद कार्यक्रम में जयपुर मण्डल परिक्षेत्र के अलवर से 10, दौसा से 10, जयपुर से 20, सीकर से 18 एवं 14 पदाधिकारियों सहित कुल 72 संभागियों ने सक्रियतापूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम में सर्वप्रथम राज्य संगठन आयुक्त (स्काउट) पूरण सिंह शेखावत ने आगन्तुक महानुभावों का शाब्दिक स्वागत कर कार्यक्रम की संक्षिप्त जानकारी प्रदान की।

राज्य मुख्य आयुक्त श्री निरंजन आर्य ने अपने उद्‌बोधन में कहा कि जयपुर संभाग की मीटिंग में उपस्थित सदस्यों की संख्या अन्य सभी संभागों की मीटिंग्स से अधिक है। सभी के विचार सुनने के पश्चात श्री आर्य ने कहा कि समय परिवर्तनशील है। हमें भी वर्तमान की परिस्थितियों के साथ विकास की मुख्य धारा में रहना चाहिये। समय एवं आवश्यकता के हिसाब से बदलाव भी जरूरी है। हमें वर्तमान में भावनात्मक परिवर्तन नहीं करते हुए भौतिक परिवर्तन करना चाहिये। भावनात्मक जुड़ाव बहुत जरूरी है। संस्था के जनक लार्ड बेडेन पावेल के जमाने में तथा वर्तमान भारत में बहुत अन्तर है। हमें वर्तमान में रहकर विकासशीलता के साथ स्काउटिंग को संचालित करते हुए विकसित करना चाहिये। हमें परम्परागत आन्दोलन को नये समय से जोड़कर चलना चाहिये अर्थात विकास के साथ आगे बढ़ें व नवीनता लायें। वर्तमान में सेवा, चरित्र व अनुशासन में जो बदलाव आ रहा है उसको सकारात्मकता दिशा में लाना जरूरी है।

स्टेट कमिश्नर (हैडक्वार्टर) डॉ. अखिल शुक्ला ने अपने उद्‌बोधन में कहा कि राजस्थान की स्काउटिंग गाइडिंग का इतिहास गौरवशाली है। यह सेवा का पाठ पढ़ाने वाला आन्दोलन है। हमारे राज्य मुख्यायुक्त श्री निरंजन आर्य के कुशल नेतृत्व में राजस्थान का स्काउट आन्दोलन शिखर पर है। आपके नेतृत्व में ऐतिहासिक राष्ट्रीय जम्बूरी का शानदार आयोजन हुआ, जिसकी चर्चा सम्पूर्ण जगत में है। अब हमें स्थानीय संघ के समस्त पदाधिकारियों, स्काउटर/गाइडर एवं अन्य कार्यकर्ताओं से जुड़ाव रखाते हुए आन्दोलन का ज्यादा से ज्यादा प्रसार करना है। प्रत्येक विद्यालय में बालक बालिकाओं को स्काउटिंग की शिक्षा मिलनी चाहिए।

संबोधित करते हुए डॉ. अखिल शुक्ला

मीटिंग में चर्चा व संवाद के दौरान स्कूलों में बालक बालिकाओं को नुक्कड़ नाटक, वाद विवाद प्रतियोगिता एवं अन्य गतिविधियों के माध्यम से स्काउटिंग से जोड़ने; स्काउट गाइड के साथ अभिभावकों को भी स्काउट गाइड शिविरों का विजिट कराने; आदेशात्मक व्यवहार न कर पर्यवेक्षण करने; स्काउट गाइड प्रमाण पत्रों के अंक भारिता का प्रावधान कराने; धार्मिक चरित्रों का भी शिविरों में विभिन्न माध्यमों से उल्लेख कराने; गतिविधियां एवं कार्यक्रमों का आयोजन जुलाई से नवम्बर तक ही रखने; राजकीय सेवाओं में स्काउट गाइड प्रमाण पत्रों का अंक निर्धारण कराने; शाला दर्पण पर स्काउट्स/गाइड्स का उल्लेख करवाने; विद्यालय के पाठ्यक्रम में स्काउटिंग गाइडिंग को जुड़वाने; स्कूल/कॉलेज में अनिवार्य कराने; स्काउटिंग आन्दोलन के पाठ्यक्रम में नवीनता लाने; शिशु रानोली स्थानीय संघ को सक्रिय करने; दौसा स्थानीय संघ को पुनः बहाल करने सहित अनेक सुझाव व अनुभव विभिन्न प्रतिनिधियों द्वारा साझा किए गए। कार्यवाहक राज्य संगठन आयुक्त (गाइड) सुश्री सुयश लोढ़ा ने कहा कि प्राप्त हुए समस्त सुझाव विचारणीय है व उन पर यथा संभव कार्यवाही करने का प्रयास किया जावेगा।

विभिन्न जिलों के प्रतिनिधि सदस्यों द्वारा माननीय राज्य मुख्यायुक्त का सामुहिक रूप से माल्यार्पण द्वारा अभिन्नदन किया गया। मीटिंग की कार्यवाही हर्षनाद के साथ सम्पन्न हुई।

# सिक्किम में बिखेरी राजस्थानी संस्कृति

नॉर्थ ईस्ट मिनी जंबूरी सिक्किम में राजस्थान से एकमात्र झुंझुनूं जिले के स्काउट्स ने सहभागिता कर सभी संभागियों को राजस्थानी संस्कृति से रूबरू कराया। स्काउट्स ने सिक्किम में राजस्थान की संस्कृति का आदान–प्रदान किया। झुंझुनूं की ज्योति विद्यापीठ सीनियर सेकेंडरी स्कूल बगड़ के 8 स्काउट्स तथा 8 गाइड्स एवं लाठ राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मंड्रेला के 3 और केबीएम पब्लिक स्कूल मंड्रेला के 8 स्काउट्स ने हिस्सा लिया। दल का नेतृत्व झुंझुनूं स्काउट सचिव बंशीलाल, स्काउटर लक्ष्मण सिंह, गाइडर सुनीता ने किया।

सी.ओ. स्काउट महेश कालावत ने बताया कि नॉर्थ ईस्ट मिनी जंबूरी का आयोजन राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली के तत्वावधान में सिक्किम प्रदेश में किया गया है। जहां पर पूरे राजस्थान से केवल झुंझुनूं के दो स्काउट पेट्रोल तथा एक गाइड पेट्रोल ने भाग लिया। जंबूरी के दौरान स्काउट्स गाइड्स ने राजस्थान की संस्कृति, सांस्कृतिक आदान प्रदान, रहन–सहन, खान पान, पहनावा, प्रदर्शनी, फूड प्लाजा, कैंप क्राफ्ट, झांकी प्रदर्शन, राजस्थानी लोक नृत्य, लोक गायन, तीज त्यौहार सहित विभिन्न प्रकार के संदेशप्रद नाटकों की प्रस्तुति देकर सिक्किम प्रदेश में राजस्थान की धाक जमाई।

उत्कृष्ट कार्य प्रदर्शन पर राष्ट्रीय मुख्यालय नई दिल्ली के उप निदेशक ने स्मृति चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया। स्काउट्स गाइड्स के सिक्किम से लौटने पर पूरे दल का सी. ओ. स्काउट महेश कालावत के नेतृत्व में स्वागत अभिनंदन किया गया। इस अवसर पर मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मुख्य आयुक्त अनुसुइया सिंह, मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी कैलाश चन्द्र शर्मा, सी. ओ. गाइड सुभिता महला, चिड़ावा सचिव महेंद्र सिंह, ज्योति विद्यापीठ बगड़ के सचिव चिरंजीलाल सैनी, प्रधानाचार्य इंद्राज मीणा, केबीएम स्कूल प्रिंसिपल सरोज चौधरी एवं शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने सभी स्काउट्स गाइड्स को शुभकामनाएं दी।

स्काउट की कलम से

# मेरी अविस्मरणीय जापान यात्रा

मेरा नाम अंग्रेज सिंह है। मैं गंगानगर अनूपगढ़ क्षेत्र के ग्रामीण परिवेश से हूं। मैने स्काउटिंग की शुरुआत की तो मुझे स्काउट गतिविधियां बहुत अच्छी लगी। जब मैं अंतर्राष्ट्रीय शिविरों के बारे में सुनता तो मन में एक ही प्रश्न उठता था कि क्या मैं भी कभी ऐसे शिविरों में भाग ले पाऊंगा? मैंने अनेक राष्ट्रीय शिविरों में भाग लिया। मैने अंतरराष्ट्रीय शिविरों के बारे में जाना की इसमें किस प्रकार सहभागिता की जा सकती है। अनेक प्रकार के शिविर आए लेकिन मेरे पास पासपोर्ट न होने के कारण मैं अप्लाई नहीं कर पाया। मैने अपना पासपोर्ट बनवाया।

कुछ समय बाद नेशनल हेडक्वार्टर द्वारा जापान में होने वाले शिविर का सर्कुलर जारी हुआ तो मैंने भी फॉर्म भरा। यह शिविर बिल्कुल निःशुल्क था। जैसे जैसे दिन निकलते गए मेरे मन में ख्याल आने लगा कि मेरा चयन होगा या नहीं। कुछ दिन बाद नेशनल हैडक्वार्टर द्वारा लिस्ट जारी की गई जिसमें मेरा भी नाम था तो मुझे और मेरे पूरे परिवार बहुत खुशी हुई। उसके बाद हमारी ऑनलाइन बैठक हुई, जिसमें हमें इसके बारे में जानकारी दी गई।

हमें इस प्रोग्राम में आधुनिक चीजों के बारे में जानकारी दी गई और ऑर्गेनिक खेती के बारे में बताया गया। हमें जापान के परिवारों के बीच में रखा गया, जहां हमने वहां के लोगों का रहन–सहन, रीति रिवाज, खानपान और किचन गार्डन के बारे में जानकारी ली। हमें वहां पता लगा कि वह बहुत कम नमक मिर्च और मसाले का प्रयोग करते हैं। वे अधिकतर उबली हुई सब्जी खाते हैं, जिससे स्वस्थ रहते हैं और उन्हें बीमारियां बहुत कम होती है। मैं स्काउट परिवार और अपने परिवार व दोस्तों का बहुत बहुत धन्यवाद करता हूं, जिन्होंने मुझे इतना सपोर्ट किया।

**स्काउटर अंग्रेज सिंह ( एमओपी जिला कोऑर्डिनेटर )**

# जापान पूर्वी एशिया नेटवर्क ऑफ एक्सचेंज और युवा प्रोग्राम

राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड के 3 स्काउटर गाइडर ने जापान की राजधानी टोक्यो में 6 से 13 फरवरी तक आयोजित जापान पूर्वी एशिया नेटवर्क ऑफ एक्सचेंज और युवा जेनेसिस प्रोग्राम में भाग लिया। जापान अंतर्राष्ट्रीय सहयोग केंद्र द्वारा आयोजित इस प्रोग्राम में श्रीगंगानगर से स्काउटर अंग्रेज सिंह, अलवर से प्रियंका प्रजापत, और जयपुर से सृष्टि शर्मा शामिल हुए।

इसमें सार्क देशों भूटान, नेपाल, भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, मालद्वीप, बांग्लादेश ने भाग लिया। इस प्रोग्राम के दौरान आधुनिक खेती और ऑर्गेनिक खेती के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि वहां किस प्रकार ऑर्गेनिक खेती के द्वारा अलग–अलग प्रकार की फल व सब्जियों का उत्पादन किया जाता है। इन्हें वहां की कला, संस्कृति, ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर म्यूजियम का अवलोकन करवाया गया। विभिन्न स्थानों के भ्रमण के दौरान प्रौद्योगिकी केंद्र का भी अवलोकन करवाया गया।

## CELEBRATIONS DAYS : MARCH - APRIL 2024

| | | |
|---|---|---|
| 04 March | : | National Security Day |
| 08 March | : | International Women Day |
| 20 March | : | International Day of Happiness |
| 21 March | : | World forest Day |
| 22 March | : | World Water Day |
| 23 March | : | Shahid Diwas |
| 24 March | : | World Tuberculosis Day |
| 30 March | : | Rajasthan Day |
| 07 April | : | World Health Day |
| 22 April | : | World Earth Day |
| 23 April | : | World Book Day |

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

विशेष

# मिनी जम्बूरेट, लालसोट

राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड, स्थानीय संघ, लालसोट (दौसा) द्वारा मिनी जंबूरेट 2024 का आयोजन लालसोट में 25 बीघा की सरकारी भूमि पर किया गया। मिनी जम्बूरेट के लिए स्काउट गाइड का अस्थाई गांव बसाया गया। इसका उद्घाटन लालसोट विधायक रामबिलास मीना ने किया। जंबूरी की तर्ज पर आयोजित मिनी जंबूरेट में अस्थाई हॉस्पिटल, अस्थाई शौचालय, स्नानागार, यूरिनल, पानी की पाइप लाइन समेत तमाम माकूल व्यवस्थाओं के साथ तंबुओं में आवासीय मिनी जंबूरेट का आयोजन किया गया। इसमें 750 स्काउट गाइड ने लगातार 1 से 5 फरवरी तक 22 सामूहिक एवं 60 व्यक्तिगत प्रतियोगिताओं में भाग लिया। 5000 से अधिक सामान के साथ 45 गुणा 30 फीट की प्रदर्शनी अलग ही आकर्षण का केंद्र रही थी। घुड़सवारी, केमल सफारी, मंकी ब्रिज, कमांडो ब्रिज, टायर जंप, टायर टनल, वाचिंग टावर समेत 25 प्रकार की एडवेंचर गतिविधियों में स्काउट गाइड ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। मिनी जंबूरेट में संभागी स्काउट्स गाइड्स प्रशासनिक अधिकारी, राष्ट्रीय स्तर के लेखक, साहित्यकार, कवि, न्यायाधीश, पुलिस सेवा के अधिकारी, व्यापारी, बार एसोसिएशन, जिले के पत्रकार, पक्षी वैज्ञानिक, महाविद्यालय के प्राचार्य, शिक्षा विभाग के आला अधिकारी, प्राचार्य, प्रोफेसर, भारत स्काउट गाइड के अधिकारियों से रूबरू हुए।

स्थानीय संघ लालसोट के सचिव श्रीकांत शर्मा ने बताया की संपूर्ण कार्यक्रम उपखंड अधिकारी नरेंद्र कुमार मीना की अध्यक्षता में आयोजित किया गया, जिसमें नगरपालिका लालसोट के अधिशाषी अधिकारी नमन शर्मा, विद्युत विभाग अभियंता रामनरेश मीना, पीएचईडी अभियंता जालंधर मीना, मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी विनोद नौनिहाल समेत समस्त विभागों का अत्यधिक सहयोग रहा।

प्रतियोगिता रैली में ओवरऑल प्रदर्शन पर स्काउट विभाग में आवासीय विद्यालय बगड़ी, गाइड विभाग में राजकीय बालिका विद्यालय लालसोट, कब बुलबुल में अनुश्री पब्लिक स्कूल लालसोट ने बाजी मार कर कमिश्नर शील्ड पर कब्जा किया।

मिनी जंबूरेट के समापन के अवसर पर भारत स्काउट व गाइड के राजस्थान प्रदेश के राज्य सचिव डॉ पीसी जैन ने कहा की इतने बड़े आयोजन का स्थानीय संघ स्तर पर होना

एक आश्चर्य है। इस प्रकार का भव्य आयोजन लालसोट जैसे छोटे कस्बे में होना किसी नामुमकिन आश्चर्य से कम नहीं है, लेकिन ये भी है की लालसोट ही इस प्रकार की कल्पना को साकार रूप दे पाया है। उन्होंने कहा की लालसोट स्काउट गाइड संघ की गतिविधि सर्वश्रेष्ठ है। समापन के दौरान जयपुर के पूर्व महापौर मोहन लाल गुप्ता, श्याम यूनिवर्सिटी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एल.पी. शर्मा, एसडीएम रामगढ़ पचवारा वर्षा मीना, सीबीईओ विनोद नौनिहाल, धर्मेंद्र चौपड़ा, डॉ भरत शर्मा, राकेश शर्मा, गाइड कमिश्नर अंजना त्यागी, रत्तीराम मीना सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

### कच्छी घोड़ी, राजपूती, घूमर समेत मीना वाटी नृत्य बने आकर्षण का केंद्र-

संपूर्ण कार्यक्रम में स्काउट गाइड के लिए सीकर की टीम ने कच्छी घोड़ी, घूमर, मोरिया नृत्य प्रस्तुत किए, वहीं सवाई माधोपुर ने मीना वाटी तो लालसोट ने

राजपूती नृत्य प्रस्तुत कर सभी ध्यान आकर्षित किया।

### फायर शो और हैरत अंगेज कारनामों ने कैंप फायर में किया अचंभित-

दांतो से सीमेंट का कट्टा उठा कर स्काउट गाइड ने सभी को अचंभित किया, तो फायर शो पूरे कैंप फायर की जान बना रहा। जहां एक ओर सामान्य व्यक्ति छोटी सी आग से भी डरता है, वहीं स्काउट गाइड अपने मुंह से आग उगलते हुए नजर आए। ऐसे हैरत अंगेज कारनामें देख आम ग्रामीणों की भीड़ कैंप फायर में लगातार बनी रही। प्रतिदिन रात्रि 7 से 10 बजे तक सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं कैंप फायर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था, जिसमें सभी ने एक से बढ़कर एक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए।

लालसो का मिनी जंबूरेट 25 बीघा भूमि जो 7 कैम्पस में बंटी हुई थी, में आयोजित हुआ। मिनी जम्बूरेट की व्यवस्थार्त अंबेडकर भवन की 2 बीघा जमीन पर मुख्य प्रशासनिक भवन, वीआईपी विश्राम स्थल, मॉडल टेंट व फायर स्टेशन; तहसील भवन की 5 बीघा भूमि पर पूजा स्थल, वालीबॉल, स्काउट स्नानागार, स्काउट शौचालय, विद्युत व्यवस्था, पानी की टंकी; एसडीएम कोर्ट मैदान की 6 बीघा भूमि पर एडवेंचर, पानी का तालाब, स्काउट विंग झोलदारी टेंट, स्टाफ ईपी टेंट, मेस व्यवस्था, व्यायाम एवं बीपी सिक्स की व्यवस्था; बेडेन परिसर की 5 बीघा भूमि पर एरिना, मुख्य मंच, संचालक मंडल एवं यूनिट लीडर दर्शक दीर्घा, आमजन दर्शक दीर्घा, स्काउट विंग, गाइड विंग, सांस्कृतिक कार्यक्रम स्टेज, हॉस्पिटल, प्रदर्शनी, मीटिंग हॉल, गाइड विंग आवास व्यवस्था, गाइड विंग शौचालय, यूरिनल; लक्ष्मी परिसर की 2 बीघा भूमि पर घुड़सवारी मैदान तैयार किया गया तथा द्विवेदी परिसर की 3 बीघा भूमि पर पार्किंग, यूरिनल, शौचालय, गन शूटिंग, तीरंदाजी, जेनरेटर एवं विद्युत व्यवस्था एवं पुलिस परिसर की 2 बीघा भूमि पर पुलिस थाना, साइलेंट विद्युत जेनरेटर तैयार किये गये।

### भामाशाहों ने दिल खोल किया सहयोग

मिनी जंबूरेट में भामाशाह के सहयोग से केंद्रीय मेस से भोजन व्यवस्था रखी गई, जिसमें टेबल कुर्सी पर सुबह शाम का नाश्ता एवं दोनों समय का भोजन करवाया गया। साथ ही समापन पर सभी प्रतिभागियों को बैग, कैलेंडर, पेन कॉपी, गर्म टोपा, बैज, रीस्ट बैंड, सेनेटाइजर, हैंड वाश दिया गया।

### प्रशासन ने स्काउट्स गाइड्स संग किए एडवेंचर-

संपूर्ण कार्यक्रम में एडवेंचर गतिविधियों का उद्घाटन एएसपी रामचंद्र नेहरा ने किया। उद्घाटन के दौरान रामचंद्र नेहरा ने घोड़ी पर सवार होकर फीता काटा। मंकी ब्रिज, घोड़े की सवारी, पानी के तालाब को पार करना, कमांडो ब्रिज, मंकी क्राउलिंग, टायर टनल, टायर चिमनी, टायर जंप, गन शूटिंग, बोरी दौड़, वाचिंग टावर पर स्काउट गाइड की लगातार भीड़ बनी रही। उद्घाटन के दौरान स्वयं एएसपी श्री नेहरा एडवेंचर गतिविधि में भाग लेते हुए नजर आए। इस दौरान एसडीएम नरेंद्र मीना ने भी पत्नी संग सभी एडवेंचर किए। वहीं एसडीएम

वर्षा मीना, तहसीलदार मनीष मीना, ईओ नमन शर्मा समेत अन्य अधिकारी बच्चों संग झूमते नजर आए।

**स्काउट गाइड का ऐसा मेला नहीं देखा - एडिशनल एसपी**

राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड मिनी जंबूरेट में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक रामचंद्र नेहरा ने घुड़सवारी कर 25 प्रकार की एडवेंचर गतिविधियों को स्काउट गाइड को समर्पित किया। उन्होंने स्टॉप वायलेंस कॉर्नर के उद्घाटन पर कहा की स्काउट गाइड का इतना भव्य आयोजन मैंने पहले कभी नहीं देखा। एडवेंचर के उद्घाटन पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक ने भी एडवेंचर का आनंद लिया। कार्यक्रम में भामाशाह पुरुषोत्तम जोशी, स्काउट उपप्रधान धर्मेंद्र चोपड़ा, राकेश शर्मा, एडवोकेट बाबू लाल हाड़ा, प्रभारी कमिश्नर अंजना त्यागी समेत महिलाए अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। इससे पूर्व सुबह पक्षी विद् सुभाष पहाड़िया ने झंडा रोहण कर शिविर की शुरुआत की।

स्काउट्स गाइड्स पर लिखूंगा पुस्तकः साहित्यकार डॉ आर.डी. सैनी

राजस्थान लोक सेवा आयोग के

अध्यक्ष रह चुके मीरा पुरस्कार प्राप्त मशहूर साहित्यकार डॉ आर.डी. सैनी ने कार्यक्रम में शिरकत की एवं कहा की लालसोट का एहसान है की मुझे इतने भव्य कार्यक्रम में बुलाया। मैं शीघ्र ही स्काउट्स गाइड्स पर एक पुस्तक लिखना चाहूंगा। उन्होंने कहा की स्काउट गाइड की एक अलग जीवंत दुनिया है, इस गतिविधि को सभी को मिलकर अधिक से अधिक संबल देना चाहिए। उनके साथ वरिष्ठ रंगकर्मी व नाटककार और राजस्थान साहित्य अकादमी के देवीलाल सामर पुरस्कार से पुरस्कृत अशोक राही, युवा पत्रकार और कहानीकार उमा जो की राजस्थान साहित्य अकादमी के कन्हैयालाल सहल पुरस्कार से सम्मानित हो चुकी है, स्थानीय कवियों में युवा कवि और शायर विजय राही, गीतकार श्यामलाल ग्रामीण और हास्य कवि अनुराग प्रेमी ने भी शिरकत की।

पृष्ठ 5 का शेष....

## जयपुर मण्डल समीक्षा बैठक

एएसओसी (स्काउट/गाइड) ने संख्यात्मक लक्ष्य उपलब्धि हेतु विंगवार रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए शत प्रतिशत उपलब्धि अर्जित करने हेतु पूर्णतः आश्वस्त किया।

कब बुलबुल गतिविधियों में तृतीय चरण/चतुर्थ चरण एवं बिग्नर्स कोर्स एवं बेसिक कोर्स की उपलब्धियां तुलनात्मक रूप से कम होने पर समस्त सर्कल ऑर्गेनाइजर्स ने पृथक से शिविर आयोजित कर पूर्ण लक्ष्य अर्जित करने हेतु आश्वस्त किया। राज्य पुरस्कार एवं राष्ट्रपति अवॉर्ड के लक्ष्य पूर्ण करने हेतु निर्देश प्रदान किये। राज्य मुख्य आयुक्त महोदय ने निर्देश दिए कि मण्डल स्तर पर ए.एस.ओ.सी. स्काउट गाइड ऐसे जिलों का विशेष विजिट कर उपलब्धियां अर्जित करने में सहयोग करेंगे।

सक्रिय निष्क्रिय ग्रुपों की प्रगति, ओवाईएमएस, एन.जी.सी. गतिविधि, कोटामनी इत्यादि विषयों की रिपोर्ट पावर पाईन्ट के माध्यम से प्रदर्शित की गई।

डॉ. अखिल शुक्ला ने प्रत्येक मुख्यालय पर मूवमेन्ट रजिस्टर के विधिवत संधारण पर बल देते हुए ज्यादा से ज्यादा सक्रियतापूर्वक कार्य करने, सम्पर्क–समन्वय, ग्रुप विजिट करने तथा विद्यालयों व महाविद्यालयों में गतिविधियां संचालित करने हेतु निर्देशित किया।

ऑर्गेनाइजर्स समीक्षा बैठक के अंतिम सत्र में राज्य मुख्य आयुक्त महोदय ने निर्देशित किया कि गतिविधियों का ज्यादा से ज्यादा प्रचार प्रसार किया जावें तथा राज्य मुख्यालय द्वारा आवंटित लक्ष्य शत–प्रतिशत अर्जित किये जावें। संख्यात्मक वृद्धि के साथ–साथ गुणात्मक वृद्धि पर विशेष ध्यान केन्द्रित किया जावें। लक्ष्यों की तुलना में उपलब्धियां कम होने पर उसे गंभीरता से लिया जावेगा तथा विभागीय कार्यवाही की जावेगी। अतः सभी अपने–अपने दायित्वों के प्रति सजगता व सक्रियता से निर्वहन कर उपलब्धियां अर्जित करें।

राज्य मुख्य आयुक्त महोदय के निर्देशानुसार मण्डल स्तरीय ऑर्गेनाइजर समीक्षा बैठक सम्पन्न कर संवाद कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया।

# स्काउटिंग का प्रभावी संचालन

प्रस्तोता - मांगीलाल सोलंकी
स्थानीय संघ, सोजत नगर

स्काउट संगठन एक अन्तर्राष्ट्रीय संगठन है, स्काउट आन्दोलन के संस्थापक लॉर्ड बेडन पॉवेल ने सर्वप्रथम सन् 1920 में विश्व के 11 हजार स्काउटों के लिए एक शिविर ओलम्पिया में जम्बूरी के नाम से आयोजित किया। यह एक ऐसा संगठन है जो विश्व भाव में मैत्री, बन्धुत्व, प्रेम, सहयोग, दया, सेवा भावना एवं बालकों में चारित्रिक गुणों का विकास करने हेतु प्रयासरत है। स्काउट के 9 नियम एवं प्रतिज्ञा बालक/बालिका को सर्वगुण सम्पन्न बनाने हेतु पर्याप्त हैं। विद्यालय में स्काउटिंग गतिविधि का संचालन प्रभावी हो, इस हेतु संस्था प्रधान को निम्न जानकारी रखना एवं प्रयास करना आवश्यक है।

1. सर्वप्रथम संस्था प्रधान यह मालूम करें कि विद्यालय में स्काउट ग्रुप पंजीकृत है या नहीं। यदि पंजीकृत नहीं है तो इच्छुक अध्यापक को इस गतिविधि का प्रभारी बनाकर ग्रुप का पंजीयन करवाया जाये। इस हेतु पंजीयन फार्म एवं ग्रुप कमेटी के फार्म 4–4 प्रतियों में भरकर स्थानीय संघ को भिजवाने हैं। स्थानीय संघ के माध्यम से सर्कल ऑर्गेनाइजर की अनुशंषा पर राज्य मुख्यालय आवेदन पत्र भेजे जायेंगे। राज्य मुख्यालय से ग्रुप का पंजीयन होकर एक प्रति पुनः विद्यालय को रजिस्ट्रेशन प्रमाण पत्र के साथ प्राप्त होगी।
2. यदि विद्यालय में स्काउट मास्टर अप्रशिक्षित है तो उसे प्रशिक्षण शिविर में भेजा जाये।
3. सप्ताह में दो ग्रुप मीटिंग का आयोजन हो, जिसमें एक मीटिंग मंगलवार को आयोजित होना अनिवार्य है।
4. स्काउट मंगलवार के दिन स्काउट पोशाक में विद्यालय आये।
5. स्काउट मास्टर द्वारा वर्ष भर की योजना तैयार की जावे। तद्नुसार माहवार आयोजित कार्यक्रम को सम्पन्न करावें। बालचरों की प्रशिक्षण शिविरों, जाँच शिविर, भ्रमण आदि में अवश्य सहभागिता करावें।
6. स्काउट मास्टर प्रशिक्षणोपरान्त अपने नियुक्ति पत्र हेतु आवेदन अवश्य करें। नियुक्ति पत्र प्राप्त होने पर उसे प्रतिवर्ष कुछ राशि छात्रकोष से गणवेश हेतु देय हैं।
7. ग्रुप की कोटामनी, स्टीकर राशि, उद्योग पर्व मनाया जाकर राशि स्थानीय संघ में जमा कराकर सहयोग प्रदान करें।
8. स्काउट गाइड ज्योति पत्रिका विद्यालय में मंगवानी चाहिये, जिसका वार्षिक चन्दा 150/–रूपये है।
9. विद्यालय में सम्पन्न स्काउट/गाइड गतिविधियों की रिपोर्टिंग मय फोटो सम्पादक स्काउट गाइड ज्योति पत्रिका, जयपुर को प्रकाशनार्थ अवश्य भिजवायें।

10. जिला मुख्यालय द्वारा प्राप्त ईको क्लब की राशि का उपयोग निर्देशानुसार मदवार कर उपयोगिता प्रमाण पत्र भिजवाये तथा इसकी मासिक रिपोर्ट जिला मुख्यालय भिजवायें।
11. ग्रुप लीडर स्काउट गतिविधि को बढ़ावा देने हेतु आवश्यक सामग्री, साहित्य, स्टेशनरी हेतु सहयोग प्रदान कर इस संगठन को सम्बल प्रदान करें।
12. विद्यालय में सेवा कार्य के प्रोजेक्ट जैसे वृक्षारोपण संरक्षण एवं संवर्द्धन, जीव दया, जल सेवा, स्वच्छता आदि हाथ में लें एवं उस पर वर्ष पर्यन्त कार्य करें।
13. स्काउटिंग में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले बालचरों को राष्ट्रीय पर्वों पर पुरस्कृत किया जावे ताकि अन्य विद्यार्थी भी इससे प्रेरणा प्राप्त कर सकें।
14. वर्ष में आयोजित उत्सव (विशेषकर स्काउट/गाइड दिवस) 22 फरवरी, 2 अक्टूबर, 30 जनवरी, पर्यावरण दिवस आदि मनाये जाने चाहिये।
15. स्काउट मास्टर अपनी योग्यता वृद्धि करें तथा बालचरों को भी योग्यता वृद्धि हेतु प्रोत्साहित करें
16. बालचरों द्वारा सेवा कार्य जैसे समाज सेवा शिविर, संगोष्ठियों, वाक्पीठ, धार्मिक मेले, चिकित्सा शिविर, अकाल, बाढ़ में सेवा, भूकम्प पीड़ितों की सेवा, अस्पताल में रोगियों की सेवा, पड़ौसी की देखरेख, छोटे बच्चों की सम्भाल, पनघट, घाट व हैंडपम्प की सफाई, विद्यालय सफाई, निरक्षर को पढ़ाना, वृक्ष लगाना, अल्पबचत, पल्स पोलियो अभियान, विद्यालय स्वास्थ्य परीक्षण आदि अवसरों पर सेवाएं देनी चाहिये, जिससे बालचरों में सदा दूसरों की भलाई का भाव जाग्रत हो सके। यही स्काउटिंग का उद्देश्य है।

# महिला दिवस : बेटी बचाओ

प्रस्तोता – निर्मला देवी

विश्व में भारत जगत शिरोमणी के नाम से जाना जाता है। भारत की सांस्कृतिक धरोहर विश्व में आज भी अपना विशेष महत्व रखती है। जिसमें महिलाओं के प्रति मान–सम्मान का भाव प्राचीन काल से रहा है, जिसका प्रतिफल है कि भारत में महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं।

उदाहरण के लिए यहाँ गार्गी, मैत्रेयी, विदुषी, सीता, सती, और सावित्री जैसी पतिव्रता, मदर टेरेसा जैसी समाज सेविका, इन्दिरा गांधी, प्रतिभा पाटिल, मीरा कुमार, सुषमा स्वराज जैसी राजनीतिज्ञ, पी.टी.उषा–एथलीट, कर्णम मल्लेश्वरी–भोरोत्तलन, सायना नेहवाल–बैडमिंटन, मैरीकॉम–बॉक्सर जैसी खेल क्षेत्र में, संगीत के क्षेत्र में लता मंगेशकर जो स्वर साम्राज्ञी के नाम से जानी जाती है, अनुराधा पौडवाल, आशा भौंसले आदि, अंतरिक्ष परी के रूप में सुनिता विलियम्स (भारतीय मूल), कल्पना चावला ने नाम कमाया, युद्धक्षेत्र में झॉसी की रानी लक्ष्मीबाई, साहित्य के क्षेत्र में महादेवी वर्मा व मीरा बाई, प्रशासनिक क्षेत्र में किरण बेदी, व्यापार के क्षेत्र में इन्दिरा नूई आदि महिलाओं ने अपनी दक्षता प्रस्तुत की है और भारत का नाम रोशन किया है।

तो फिर क्यों हमारे देश में महिलाओं के प्रति नकारात्मक सोच पैदा हुई और आये दिन महिलाओं के साथ उत्पात व शर्मिन्दगी जैसी घटनाएं घट रही हैं। और आपको बतायें कि भारत में हो रही "कन्या भ्रूण हत्या" के आंकडे दिल दहलाने वाले ऑकड़े होंगे। आज भी भारत में एक दिन में 4600 कन्या भ्रूण हत्याएं हो रही है और भारत में एक वर्ष में 19 करोड़ कन्या–भ्रूण हत्याएं हो रही हैं जो हम सबके लिए बड़े शर्म की बात है। आज घटता लिंगानुपात हमारे लिए पतन का कारण बनता जा रहा है। इसी कारण से हमने जयपुर की मण्डल रैली में 'बेटी बचाओ' विषय पर जीवन्त झॉकी प्रस्तुत की थी।

अतः इस लेख के माध्यम से मेरी तो सबसे यही विनती है कि हमें "बेटी बचाओ" विषय के तहत सभी को बेटा–बेटी में कोई भेद नहीं करना, समान रूप से शिक्षित करते हुए, खान–पान, रहन–सहन आदि में बेटी के साथ समान व्यवहार करना है। जिन कुरीतियों के कारण कन्या–भ्रूण हत्या का सिलसिला शुरू हुआ वह है 'दहेज प्रथा'। हमें इस प्रथा को जड़ से मिटाना होगा, तभी हमारा देश और अधिक प्रगति की ओर अग्रसर होगा।

महिला और पुरूष एक गाड़ी के दो पहिये हैं, यदि एक पहिया कमजोर है तो परिवार रूपी गाड़ी नहीं चल पाएगी। अतः महिला रूपी पहिये को भी हमें समान और मजबूत बनाना होगा। जिस घर में नारी के नौ रूपों की पूजा होती है उस घर में कोई कमी नहीं रहती है। इसिलिए कहा भी गया है कि – यत्र नारयस्तु पूजन्ते, रमन्ते तत्र देवता।

**गाइडर, नीमकाथाना, सीकर**

# राजस्थान में प्रथम महिला

प्रस्तोता – चिमन सिंह डूडी
रावतसर ( बाड़मेर )

| | | | |
|---|---|---|---|
| महिला राज्यपाल | श्रीमती प्रतिभा पाटिल | महिला मुख्यमंत्री | श्रीमती वसुन्धरा राजे |
| महिला उपमुख्यमंत्री | श्रीमती कमला बेनीवाल | महिला मंत्री | श्रीमती कमला बेनीवाल |
| महिला विधायक | यशोदा देवी | महिला विधानसभा अध्यक्ष | श्रीमती सुमित्रा सिंह |
| महिला विधानसभा उपाध्यक्ष | श्रीमती तारा भंडारी | महिला मुख्य सचिव | श्रीमती कुशल सिंह |
| महिला आयोग की अध्यक्ष | श्रीमती कान्ता खतुरिया | राज्य मानवाधिकार आयोग अध्यक्ष | श्रीमती कान्ता भटनागर |
| प्रथम महिला लोकसभा सदस्य | श्रीमती गायत्री देवी | राज्यसभा निर्वाचित महिला सांसद | शारदा भार्गव |
| महिला पद्मविभूषण | श्रीमती जानकी देवी बजाज | महिला पद्मश्री | श्रीमती रतन शास्त्री |
| महिला पायलट | नम्रता भट्ट | महिला फ्लाइंग ऑफीसर | श्रीमती निवेदिता |
| महिला कुश्ती प्रशिक्षक | ऑची देवी | मग्सेसे पुरस्कार प्राप्त महिला | श्रीमती अरूणा राय |
| इंगलिश चैनल पार करने वाली महिला | भक्ति शर्मा | राज्य की प्रथम फिल्म अभिनेत्री | सुनयना |

# गतिविधि दर्पण

## प्रदेश में विभिन्न स्तरों पर आयोजित शिविरों, गतिविधियों इत्यादि की संक्षिप्त रिपोर्ट

### अजमेर मण्डल

भीलवाड़ा में 14 फरवरी को भारत सरकार के वन, पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के अधीन नेशनल ग्रीन कोर योजनान्तर्गत विद्यालयों में संचालित इको क्लब सदस्यों का द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक पर अंकुश लगाने हेतु जन जागरूकता कार्यक्रम सी.ओ .स्काउट विनोद कुमार घारु सी. ओ. गाइड अनीता तिवारी के निर्देशन में बेटी बचाओ उद्यान भीलवाड़ा में आयोजित किया गया। कार्यक्रम प्रभारी सहायक लीडर ट्रेनर (स्काउट) प्रेम शंकर जोशी के अनुसार इको क्लब

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सुभाष नगर, महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय पुलिस लाइन, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय राजेंद्र मार्ग के लगभग 150 स्काउट, गाइड एवं इको क्लब सदस्य बालकों ने सिंगल यूज प्लास्टिक पर अंकुश लगाने के नारे लगाते हुए तथा रास्ते से पॉलीथिन इकट्ठा करते हुए जन सामान्य को जागरुक करते हुए, बेटी बचाओ उद्यान से राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सुभाष नगर पहुंचे। यहां अपना संस्थान की सचिव तथा अखिल भारतीय वेस्ट मैनेजमेंट की सदस्या साधना मेलाना के मुख्य आतिथ्य, क्षेत्रीय वन अधिकारी भंवरलाल बारेठ की अध्यक्षता तथा प्रधानाचार्य उर्मिला जोशी एवं महावीर इंटरनेशनल कनक की अध्यक्षा दीपा सिसोदिया के विशिष्ट आतिथ्य में सिंगल यूज प्लास्टिक पर अंकुश लगाने हेतु जन जागरूकता कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम के सफल बनाने में उप प्राचार्य भारती शर्मा व्याख्याता (शारीरिक शिक्षा), सुनील खोईवाल का विशेष सहयोग रहा।

भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, भीलवाड़ा के तत्वावधान में जल संरक्षण व प्रदूषण रोकथाम विषय पर 10 फरवरी को कार्यशाला आयोजित की गई। इस कार्यक्रम में जलधारा विकास संस्थान के अध्यक्ष महेश चंद्र नवहाल के मुख्य आतिथ्य, रविंद्र जैन सक्रिय सामाजिक कार्यकर्ता एवं उपाध्यक्ष जलधारा संस्थान की अध्यक्षता तथा ओमप्रकाश शर्मा समाजसेवी एवं प्रधानाचार्य उर्मिला जोशी के विशिष्ट आतिथ्य में शिवाजी उद्यान में जल संरक्षण एवं जल प्रदूषण

पर रोक हेतु जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। सहायक लीडर ट्रेनर (स्काउट) प्रेम शंकर जोशी के अनुसार राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सुभाष नगर तथा राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय पुलिस लाइन के लगभग 125 इको क्लब सदस्य तथा स्काउट गाइड ने कार्यक्रम में भाग लेते हुए गाइडर संगीता व्यास, स्काउट प्रभारी जितेंद्र ब्यावट के नेतृत्व में जल संरक्षण पर पोस्टर प्रतियोगिता में भाग लिया। सभी संभागी शिवाजी उद्यान से गाइडर अन्नु जैन, मंजू शर्मा के निर्देशन में जल संरक्षण एवं जल प्रदूषण की रोकथाम के जोरदार नारे लगाते हुए जनसाधारण को जागरुक करते हुए सुभाष नगर विद्यालय पहुंचे, जहां विचार संगोष्ठी में मुख्य अतिथि एवं वार्ताकार महेश नवहाल ने जल संरक्षण की जरूरत, महत्व एवं पानी बचाने के उपाय बताए।

### जयपुर मण्डल

1 फरवरी 2024 को जयपुर के मालवीय नगर स्थित राजकीय महात्मा गांधी उच्च माध्यमिक विद्यालय में 1 फरवरी को सिंगल यूज प्लास्टिक पर अनुबंध लगाने हेतु एनजीसी के तहत जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें 300 गाइड्स स्काउट और रेंजर्स व रोवर्स ने सहभागिता की। इस कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन कर बालक बालिकाओं को पुरस्कार वितरण किया गया। सिंगल यूज प्लास्टिक पर अनुबंध के संदर्भ में वार्ताएं करवाई गई। क्षेत्र के विधायक श्री कालीचरण सराफ ने उक्त

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पधार कर स्काउट गाइड्स का उत्साहवर्धन किया तथा स्काउट गाइड के लिए होल बनवाने हेतु स्थानीय संघ में 10 लाख रुपए के आर्थिक सहयोग की घोषणा की। शिविर का संचालन सी.ओ. गाइड ऋतु शर्मा द्वारा किया गया। संचालन में स्थानीय संघ सचिव श्री के.के. शर्मा द्वारा अहम भूमिका निभाई गई। संपूर्ण कार्यक्रम का निर्देशन सहायक राज्य संगठन आयुक्त गाइड श्रीमती नीता शर्मा ने किया।

- 30 जनवरी 2024 स्थानीय संघ रामनिवास बाग, जयपुर में 30 जनवरी को आयोजित जल संरक्षण एवं जल प्रदूषण पर रोकथाम कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस जिला स्तरीय कार्यक्रम का संचालन सी.ओ. गाइड इंदु तंवर द्वारा किया गया। 300 से अधिक स्काउट्स व गाइड्स ने सहभागिता की। इस कार्यक्रम में पोस्टर, मॉडल, रंगोली, निबंध, आशु भाषण, स्लोगन सहित सात आठ प्रतियोगिताओं

का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी लगा के बालक बालिकाओं को मोटिवेट किया गया। उक्त कार्यक्रम के संचालन में स्थानीय संघ जयपुर रामनिवास बाग के सचिव जगदीश प्रसाद शर्मा तथा स्थानीय संघ कोषाध्यक्ष इरशाद खान ने विशेष सहयोग प्रदान किया। शिविर का अवलोकन सहायक राज्य संगठन आयुक्त श्रीमती नीता शर्मा द्वारा किया गया।

- सीकर जिले में सामाजिक न्याय अधिकारिता विभाग के राजकीय अंबेडकर बालक छात्रावास में 10 फरवरी को स्काउट का दीक्षा संस्कार का आयोजन किया गया। स्काउट कवि ओम अलवारिया, स्काउट दिलकुश, स्काउट राजकुमार, स्काउट रोहित को दीक्षा संस्कार दिया गया। दीक्षा समारोह मुख्य अतिथि जय कौशिक एसडीएम सीकर, उपनिदेशक सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग ओम प्रकाश राहड़, सामाजिक सुरक्षा अधिकारी भंवरलाल गुर्जर, प्रेक्षा अधिकारी जितेंद्र कुमार गढ़वाल, सी.ओ. स्काउट बसंत कुमार लाटा, सी.ओ. गाइड प्रियंका कुमारी के आतिथ्य में संपन्न हुआ। इस अवसर पर दीक्षा प्राप्त करने वाले स्काउट को बधाई देते हुए और कार्यक्रम के संचालन के लिए जय कौशिक एसडीएम सीकर ने कहा कि स्काउट गाइड सदस्य सेवा की प्रतिमूर्ति हैं, इनको जितना प्रोत्साहन दिया जाए उतना ही कम है। ओम प्रकाश राहड ने कहा कि छात्रावास में स्काउट गतिविधि

संचालन कर के स्काउट को सुसंकारित बना रहे हैं। श्री लाटा ने स्काउट गाइड आंदोलन की जानकारी प्रदान की तथा दीक्षा प्राप्त करने वाले स्काउट्स को बधाई देते हुए राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त करने की ओर अग्रसर होने के लिए शुभकामनाएं प्रदान की। स्काउट को विभिन्न प्रकार की गतिविधि एवं कहानियों के माध्यम से अधिक से अधिक जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम के दौरान छात्रावास अधीक्षक प्रियंका चौधरी, शिवसिंहपुरा सचिव किशन लाल सियाक, स्थानीय संघ सीकर सचिव महेंद्र कुमार पारीक, सचिव धर्मेंद्र शर्मा, स्काउट मास्टर ओमप्रकाश रैगर, रोवर लीडर मोहनलाल सुखाड़िया, श्यामरथ, लखन, रोहित जोगानी सहित 50 स्काउट्स ने भाग लिया।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, नजर बगीची अलवर पर 8 फरवरी से 14 फरवरी तक गाइड कैप्टन, फ्लॉक लीडर और रेंजर लीडर बेसिक कोर्स का आयोजन किया गया। शिविर में 34 महिला अध्यापिकाओं और व्याख्याता ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण के दौरान संभागियों को आंदोलन के उद्देश्य नीति सिद्धांत, ध्वजों की जानकारी, नियम प्रतिज्ञा, आंदोलन का इतिहास, आदर्श वाक्य, चिन्ह सेल्यूट बायां हाथ मिलाना, प्राथमिक चिकित्सा, नक्शा, मैपिंग, अनुमान लगाना, विद्यालय में गाइडिंग प्रवृत्ति संचालन हेतु

आवश्यक जानकारी, रिकॉर्ड का संधारण, समाज सेवा और सामुदायिक सेवा आदि के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की गई। शिविर में 9 रेंजर लीडर, 11 फ्लॉक लीडर और 14 गाइड कैप्टन ने दक्ष प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त किया। दर्शक दिवस की पूर्व संध्या पर श्री नेकी राम जिला शिक्षा अधिकारी

एवं जिला कमिश्नर द्वारा संभागियों को मार्गदर्शन प्रदान किया गया। रेंजर लीडर बेसिक कोर्स का संचालन सुश्री निर्मला माथुर, गाइड कैप्टन बेसिक कोर्स का संचालन कल्पना शर्मा और फ्लॉक लीडर बेसिक कोर्स का संचालन श्रीमती संतोष निर्माण के द्वारा किया गया।

## जोधपुर मण्डल

- भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, जोधपुर के तत्वावधान में आयोजित गाइड कैप्टन, फ्लॉक लीडर व रेंजर लीडर बेसिक कोर्स का आयोजन जिला मुख्यालय जोधपुर पर किया गया। इस शिविर में फलौदी, मंडोर, बाप, बापिनी, ओसियां, पीपाड़, आऊ, लूणी ब्लॉक के राजकीय व निजी महिला अध्यापिकाओं ने भाग लिया। शिविर का उद्देश्य महिलाओं को प्रशिक्षण देकर उन्हें स्काउट गाइड के लिए तैयार करना है। सी.ओ. गाइड निशु कंवर ने रेंजर लीडर बेसिक कोर्स का संचालन करते हुए महाविद्यालयों की प्रोफेसर व विद्यालयों की व्याख्याता को प्रशिक्षण दिया। मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी, जोधपुर श्रीमती सीमा शर्मा द्वारा शिविर का निरीक्षण किया गया। शिविर की गतिविधियों को देखकर व महिलाओं द्वारा बनाए गए विभिन्न प्रकार के

गैजेट्स व उनके द्वारा दिए गए सभी प्रकार के कार्यों से प्रभावित हुईं। उन्हें अपने–अपने विद्यालयों में अनिवार्य रूप से गतिविधियां संचालित करने के लिए कहा गया। इस अवसर पर सुयश लोढ़ा द्वारा भी शिविर का निरीक्षण कर आवश्यक निर्देशन प्रदान किए गए। महिलाओं के द्वारा इस शिविर में आपदा प्रबंधन, पायनियरिंग गैजेट्स बनाना, प्राथमिक सहायता, योगा क्लासेस व विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया गया। शिविर में 113 जोधपुर की महिला अध्यापिकाओं व 4 जालोर जिले की महिला अध्यापिकाओं ने सहभागिता की। शिविर संचालक शकुंतला पांडे, विमला सिंघवी, किशोर देवी तथा सहायक के रूप में रेणु जेसल, प्रकाश शर्मा, अरुणा सोलंकी, प्रेरणा शर्मा, ललिता, नीलोफर, सुमन द्वारा प्रशिक्षण प्रदान किया गया। सर्विस रोवर रेंजर के रूप में मधुलिका, निरमा, अमन, गणपत, हेमराज ने सेवाएं दी।

- पाली स्थित जिला प्रशिक्षण केंद्र बजरंगबाड़ी में आयोजित सात दिवसीय गाइड यूनिट लीडर फ्लॉक यूनिट लीडर बेसिक कोर्स के संभागी एवं श्रीलंका जंबूरी तैयारी शिविर के स्काउट गाइड संभागियों द्वारा 8 फरवरी को प्रातः ऊर्जा संरक्षण एवं जल संरक्षण हेतु जन जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली शहर के मुख्य मार्गों से होती हुई

जिला कलेक्ट्रेट कार्यालय पहुंची। माननीय जिला कलक्टर एवं संभागीय आयुक्त वंदना सिंघवी जी ने शिविरार्थियों एवं श्रीलंका जंबूरी में सहभागिता करने वाले स्काउट गाइड को शुभकामनाएं दी व बहुत–बहुत स्वागत और अभिनंदन किया। स्काउट गाइड के जन जागरूकता कार्यक्रम हेतु बहुत–बहुत बधाई दी।

- भारत स्काउट व गाइड, जिला प्रशिक्षण केंद्र, पाली में आयोजित गाइड फ्लॉक यूनिट लीडर बेसिक कोर्स एवं श्रीलंका जंबूरी तैयारी शिविर का 9 फरवरी को नूतनबाला कपिला सहायक स्टेट कमिश्नर गाइड एवं मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मुख्य आयुक्त चंद्रप्रकाश जायसवाल, प्रकाश चंद सिंघानिया एडीपीसी समग्र शिक्षा ने अवलोकन किया। उन्होंने श्रीलंका जंबूरी में राजस्थान कंटिजेंट के

लीडर के रूप में सहभागिता कर रहे सी.ओ. स्काउट गोविंद प्रसाद मीणा सहित पूरे दल का अभिनंदन किया और ढेरों शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर राष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा प्राप्त श्रीलंका जंबूरी यूनिफार्म किट संभागियों को प्रदान किए गए। स्काउट गाइड द्वारा मनमोहक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। बाबू सिंह जी राजपुरोहित शिविर संचालक एवं सहायक राज्य संगठन आयुक्त जोधपुर ने सभी का आभार व्यक्त किया एवं जंबूरी संभागियो को शुभकामनाएं दी।

भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, सिरोही द्वारा आयोजित कब, स्काउट, गाइड कैप्टिन बेसिक कोर्स में 4 फरवरी को जल संरक्षण, ऊर्जा संरक्षण, सिंगल यूज प्लास्टिक रोकथाम एवं स्वच्छता पखवाड़ा जन चेतना रैली स्काउट गाइड जिला मुख्यालय से निकाली गई। रैली शहर के विभिन्न मार्गों से होते हुए लव कुश वाटिका सिरोही में जाकर

विसर्जित हुई। रैली को सी.ओ. स्काउट एम.आर. वर्मा, लीडर ट्रेनर स्काउट छगनलाल एवं सहायक लीडर ट्रेनर गाइड श्रीमती कांता शर्मा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

भारत स्काउट व गाइड, स्थानीय संघ, गुंदोज (पाली) के प्रभारी सहायक जिला कमिश्नर मनोज कुमार बोराणा के सान्निध्य में राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय आईचिया के स्काउट्स को स्काउट यूनिट लीडर कैलाश कुमार द्वारा हाईक पर डोलियां वाले हनुमान मंदिर पर ले जाया गया। इस कार्यक्रम में स्काउटर्स ने मंदिर परिसर को प्लास्टिक मुक्त बनाने का संकल्प लिया तथा श्रमदान करते हुए प्लास्टिक कचरे को एकत्रित कर ब्रिक्स बनाए। स्थानीय संघ सचिव बलवीर कुमार पारगी द्वारा हाईक आयोजित करने पर बधाई दी और बताया गया कि हाईक द्वारा बच्चों को संकेतों का अध्ययन व दिशाओं के बारे सिखाते हुए निश्चित स्थान पर खोज के चिन्हों का अनुसरण करते हुए पहुँचे स्काउट में रचनात्मक एवं बौद्धिक ज्ञान का विकास होता है। सी.ओ. स्काउट गोविन्द मीना ने बताया कि स्काउट द्वारा एडवांस प्रशिक्षित यूनिट लीडर कैलाश कुमार द्वारा राज्य पुरस्कार पाठ्यक्रम के तहत हाईक का आयोजन किया गया तथा स्काउट द्वारा भ्रमण के दौरान स्वयं द्वारा टोली के लिए खाना

नाश्ता तैयार कर भोजन का आनंद लिया। प्रकृति का अध्ययन करते हुए नेशनल ग्रीन कोर कार्यक्रम के तहत संचालित गतिविधियों का आयोजन निरंतर किया जा रहा है। हाईक में स्काउटर, ग्रामीण जन व विद्यालय स्टाफ रविन्द्र भी मौजूद रहे।

## कोटा मण्डल

भारत स्काउट व गाइड, जिला बारां के तत्वावधान में स्काउट गाइड मृदुल भवन बारां में संचालित रोवर लीडर एवं गाइड कैप्टन बेसिक कोर्स का सहायक राज्य संगठन आयुक्त दिलीप कुमार माथुर ने 10 फरवरी को अवलोकन किया। अवलोकन के दौरान सभी संभागियों की यूनिफॉर्म, टर्न आउट, लेआउट, टेंट पिचिंग आदि का निरीक्षण करते हुए उन्हें सामान्य जानकारी से अवगत कराया। इसके उपरांत एक समारोह में कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए श्री माथुर ने सभी संभागियों को स्काउट गाइड संगठन के बारे में जानकारी देते हुए एक युवा एवं युवती को किस प्रकार विपरीत परिस्थिति में अपने आप को अनुकूल बनाया जाता है, के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस अवसर पर सी.ओ. स्काउट प्रदीप चित्तौड़ा ने शिविर की जानकारी देते हुए बताया कि शिविर 5 फरवरी से शिविर संचालक मुकेश चंद्र सैनी एवं मीना शर्मा के

सान्निध्य में प्रारंभ हुआ। शिविर में पूरे बारां जिले के सभी स्थानीय संघों से संभागियों ने भाग लिया। शिविर में जिला कमिश्नर एडल्ट अमजद युसुफी ने प्रशिक्षण के दौरान प्राथमिक सहायता, पायनियरिंग, लेआउट, टेंट पिचिंग आदि का प्रशिक्षण प्रदान किया। शिविर संचालक मुकेश चंद सैनी ने जीवन में आने वाली पांच चट्टानों के बारे में विस्तार से बताया। समारोह के अंत में सहायक राज्य संगठन आयुक्त दिलीप कुमार माथुर ने जल संरक्षण, सिंगल यूज प्लास्टिक के उपभोग पर अंकुश, ऊर्जा संरक्षण एवं पर्यावरण संरक्षण करने की शपथ दिलाई। अंत में सी.ओ. गाइड सुनीता मीणा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। शिविर के संचालन में महेश चंद सेन, शकील खान, सुरभि खंडेलवाल आदि ने अपना सहयोग प्रदान किया।

## उदयपुर मण्डल

भारत स्काउट व गाइड के स्वच्छता पखवाड़ा कार्यक्रम के अंतर्गत द वीजन एकेडमी स्कूल, उदयपुर के स्काउट गाइड छात्रों द्वारा हाईक का आयोजन किया गया। स्काउट मास्टर उमेश चंद्र पुरोहित एवं गाइडर श्रीमती शिप्रा चतुर्वेदी एवं

सहायक गाइडर श्रीमती तरुण शर्मा के सान्निध्य में आयोजन सफलता पूर्वक संपन्न हुआ। यह कार्यक्रम करणी माता मंदिर दूध तलाई पर आयोजित किया गया। स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत उदयपुर मंडल मुख्यालय के सहायक राज्य संगठन आयुक्त प्रमोद कुमार शर्मा एवं सी.ओ. गाइड विजयलक्ष्मी रोहिल्ला भी उपस्थित रहे। उन्होंने बच्चों को स्वच्छता के बारे में जानकारी दी। स्काउट गाइड द्वारा मंदिर परिसर की साफ सफाई की गई, क्यारियों की सफाई व पौधों को पानी दिया, पक्षियों के परिंडों में दाना पानी रखा और पॉलीथिन मुक्त मंदिर परिसर करने के लिए प्लास्टिक थैलियों को उठाया व सफाई का कार्य किया। हाइक में बच्चों ने डांस, देशभक्ति गीत गाए और सेवा भाव से सेवा कार्य किया।

भारत स्काउट व गाइड, स्थानीय संघ अरनोद (प्रतापगढ़) की प्रतियोगिता रैली का आयोजन राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय नौगांवा में किया गया। स्थानीय संघ सचिव रमेश चन्द्र मीणा ने बताया कि राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड की द्वितीय प्रतियोगिता रैली व अनुसूचित जाति शिविर का आयोजन दिनांक 7 से 11 फरवरी तक किया गया। शिविर के चतुर्थ दिवस पर सहभागिता करने वाले विद्यालयों व सक्रिय स्काउटर गाइडर का सम्मान समारोह आयोजित

किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि उपखण्ड अधिकारी अभिषेक चारण, विशिष्ट अतिथि सी.ओ. गाइड रेखा शर्मा, प्रधानाचार्य धर्मेन्द्र विरवाल स्वामी विवेकानंद मॉडल स्कूल अरनोद, प्रधानाचार्य पुष्कर लाल मालवीय, भामाशाह आशीष जोशी भगवती विद्या मंदिर माध्यमिक विद्यालय नागदी, पंकज कटारा पेंटर फतेहगढ़, भामाशाह गोपाल लाल मीणा प्रधानाचार्य राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय अचलावदा, भामाशाह हीरालाल मालवीय सचिव प्रतापगढ़ व अध्यक्षता मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी अरनोद भरत कुमार व्यास ने की। केम्प क्राप्ट आदि का निरीक्षण भी किया गया। शिविर में अरनोद व दलोट से 245 स्काउट व अन्य ने सहभागिता की। शिविर संचालक मानसिंह देवड़ा ने बताया कि शिविर में केम्प क्राप्ट, मार्च पास्ट, शिविर ज्वाल, सांस्कृतिक कार्यक्रम, गेजेट्स निर्माण, विचित्र वेषभूषा, निबंध लेखन, पोस्टर प्रतियोगिता, पिरामिड निर्माण, कलर पार्टी व वाद विवाद की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

भारत स्काउट व गाइड, जिला मुख्यालय, प्रतापगढ़ के तत्वावधान में अनाथालय/निराश्रित बालक बालिकाओ के लिए द्वितीय एवं तृतीय सोपान स्काउट गाइड प्रशिक्षण शिविर का आयोजन जिला प्रशिक्षण केन्द्र पर दिनांक 14 से 18 फरवरी 2024 तक किया गया। लिपिक लोकेन्द्र कुमार माली ने बताया कि शिविर का शुभारम्भ रेखा शर्मा सी.ओ गाइड ने

किया। स्काउट गाइड द्वितीय एवं तृतीय सोपान प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने वाले सभी संभागियों को शिविर के दौरान लगन एवं परिश्रम से कार्य करने का सदेश दिया। इस अवसर पर शिविर संचालक अधिराज सिंह देवल ने शिविर का परिचय दिया और शिविर से सम्बधित सामान्य जानकारी बालकों को दी। स्काउट गाइड द्वारा प्रशिक्षण केन्द्र पर श्रमदान कराया गया, जिसमें स्काउट गाइड ने स्वच्छ भारत अभियान के तहत श्रमदान किया। शिविर में गर्वित द्विवेदी, गाइडर अन्तिम बाला, रोवर लीडर अजय मेघवाल, कैलाश बलाई, सुरेन्द्र, दुष्यन्त चौधरी, गौरव आदि ने सहयोग किया।

राजसमन्द जिला मुख्यालय के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय एमडी की गाइड पूनम कुमावत व निर्मला कुमावत ने तृतीय सोपान शिविर में भाग लेते हुए जल संरक्षण एवं जल

प्रदूषण पर आयोजित प्रतियोगिताओं में भाग लेकर एमडी विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य एवं पंचायत शिक्षा अधिकारी भानु कुमार वैष्णव ने बताया कि 06 से 10 फरवरी तक राजस्थान राज्य भारत स्काउट गाइड, जिला मुख्यालय, राजसमन्द पर आयोजित स्थानीय संघ राजसमन्द द्वारा तृतीय सोपान प्रशिक्षण एवं जांच शिविर में भाग लेते हुए राज्य मुख्यालय द्वारा आयोजित जल संरक्षण एवं जल प्रदुषण विषय पर आयोजित प्रतियोगिताओं में भाग लेते हुए दोहरे खिताब अपने नाम किए। वैष्णव ने बताया कि विद्यालय से आदर्श स्काउट ट्रुप व आदर्श गाइड कम्पनी के रूप में 8 स्काउट एवं 8 गाइड ने वरिष्ठ स्काउटर धर्मेन्द्र गुर्जर एवं गाइडर निशा जांगिड़ के नेतृत्व में भाग लेते हुए पोस्टर प्रतियोगिता में प्रथम व निबंध प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। इन बालिकाओं को शिविर के समापन समारोह पर उप जिला शिक्षा अधिकारी शिव कुमार व्यास एवं सी.ओ. गाइड अभिलाषा मिश्रा के हाथों पारितोषिक प्रदान किया गया। स्काउट गाइड के विद्यालय पहुंचने पर प्रार्थना सभा में आयोजित एक सादा समारोह में इन्हें सम्मानित किया गया।

- चित्तौड़गढ़ में पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली एवं राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड के संयुक्त तत्वावधान में नेशनल ग्रीन कोर योजनान्तर्गत जिला मुख्यालय चित्तौड़गढ़ द्वारा तीन दिवसीय जिला स्तरीय प्रकृति अध्ययन शिविर का आयोजन स्काउट गाइड प्रशिक्षण केन्द्र बी.पी. पार्क, किला रोड़ पर किया गया। शिविर का शुभारम्भ चन्द्र शंकर श्रीवास्तव, सी.

ओ. स्काउट द्वारा ध्वजारोहण के साथ किया गया। प्रथम दिवस संभागियों को ऊर्जा संरक्षण हेतु पब्लिक ट्रान्सपोर्ट का प्रयोग, साइकिल का प्रयोग करने, विद्युत उपकरणों को सदैव एनर्जी सेविंग मोड पर रखने, लाल बत्ती और रेलवे क्रॉसिंग पर वाहन के ईंजन बन्द करने, घरों व दफ्तरों में एल.ईडी. बल्ब का उपयोग करने, जल संरक्षण हेतु वर्षा के पानी का संग्रहण करने एवं सीमित मात्रा में पानी का उपयोग करने के लिये प्रेरित किया। पर्यावरण संरक्षण के लिये सिंगल यूज प्लास्टिक के स्थान पर कपड़े का थैला उपयोग करने, वृक्षों को काटने से बचाने एवं ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने के लिये प्रेरित किया। दोपहर बाद संभागियों को ऐतिहासिक चित्तौड़गढ़ दुर्ग का भ्रमण कराकर प्राकृतिक व ऐतिहासिक स्थानों की जानकारी प्रदान की गई। द्वितीय दिवस लगभग 75 संभागियों को प्रकृति अध्ययन हेतु भ्रमण कराया गया। भ्रमण के अन्तर्गत संभागियों ने हथिनी ओदी नर्सरी, बस्सी वन्य जीव अभयारण्य, टूकड़ा माता, नीलिया महादेव एवं खांम का बालाजी का भ्रमण कर जानकारी प्राप्त की। शिविर के समापन समारोह के अवसर पर प्रतियोगिता के विजेताओं एवं सर्विस देने वाले स्काउट गाइड रोवर रेंजर को पुरस्कार वितरण कर सम्मानित किया गया।

- जयदीप सीनियर सेकेंडरी स्कूल के स्थापना दिवस के अवसर पर विद्यालय में 53वां उदय ओपन रोवर क्रू भुवाणा (उदयपुर) द्वारा 34वां रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का आयोजन रोवर लीडर सुरेश कुमार प्रजापत के नेतृत्व में स्थानीय विद्यालय के डायरेक्टर डॉ. देवेंद्र कुमावत के सान्निध्य में संपन्न हुआ। शिविर के मुख्य अतिथि उदयपुर

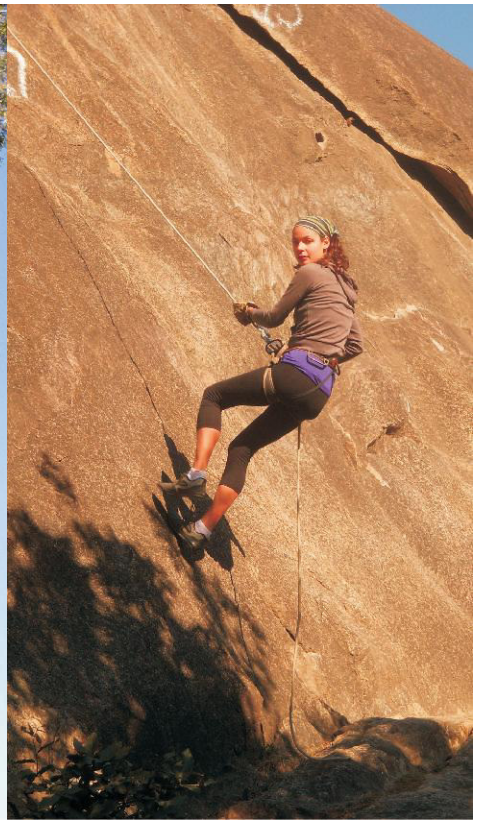
ग्रामीण के विधायक एवं विधानसभा के सभापति फूल सिंह मीणा रहे। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि ग्राम के सरपंच मोहनलाल डांगी एवं पूर्व सरपंच अनिल चित्तौड़ा भी उपस्थित रहे। शिविर की अध्यक्षता बाबूलाल नायक ने की। इस अवसर पर विद्यालय के स्टाफ, रोवर एवं ग्रामवासियों ने रक्तदान करके अपने सामाजिक दायित्व का परिचय दिया। रक्त संग्रह टीम द्वारा राजकीय महाराणा भोपाल चिकित्सालय ब्लड बैंक के डॉ. भागचंद के नेतृत्व में रक्त संग्रहण किया गया। इसकी जानकारी मुकेश कुमार कुमावत द्वारा दी गई।

# राज्य स्तरीय साहसिक गतिविधि प्रशिक्षण केन्द्र

प्रकृति के मध्य खुले में जीवन, साहसिक, रोमांचकारी एवं चुनौतीपूर्ण गतिविधियाँ युवाओं को आकर्षित करती हैं। इन जीवनोपयोगी एवं आनन्ददायक गतिविधियों का रसास्वादन स्काउट–गाइड, रोवर–रेंजर तो भरपूर करते हैं परन्तु अनेक युवा स्काउटिंग/गाइडिंग से सम्बद्ध न होने की दशा में स्वयं को वंचित समझते हैं।

साहसिक रोमांचकारी गतिविधियों में सामान्य युवाओं की सहभागिता करवाने के उद्देश्य से आबू पर्वत पर स्टेट एडवेंचर इन्स्टीट्यूट संचालित किया जा रहा है, जिसमें स्काउट–गाइड, रोवर–रेंजर के अतिरिक्त सामान्य विद्यार्थियों को भी भाग लेने का अवसर दिया जाता है। कैंम्पिंग, ट्रेकिंग, नाइट हाइकिंग, ऑब्स्ट्रिकल एडवेंचर, रॉक क्लाइम्बिंग, रोप एडवेंचर, बोटिंग, राइडिंग आदि साहसिक अभ्यास युवाओं द्वारा अत्यधिक पसन्द किये जाते हैं। इस इन्स्टीट्यूट ने अपने अनूठे कार्यक्रमों के कारण लोकप्रियता हासिल कर ली है और इसी क्रम में प्रदेष संगठन द्वारा प्रषिक्षण केन्द्र पुष्करघाटी अजमेर तथा जोधपुर स्थित प्रशिक्षण केन्द्र चौपासनी में एडवेंचर इन्स्टीट्यूट प्रारम्भ किये गये हैं। प्रत्येक वर्ष राज्य के विभिन्न शिक्षण संस्थाओं से हजारों विद्यार्थियों ने एडवेंचर केन्द्र आबू पर्वत, एडवेंचर केन्द्र पुष्कर घाटी अजमेर में तथा चौपासनी, जोधपुर जिले में एडवेंचर षिविरों का आनन्द उठाते हैं। राजस्थान की विशिष्ट भौगोलिक संरचना अनेकानेक रोमांचकारी गतिविधियों को आमंत्रित करती है।

संगठन की यह मान्यता है कि अधिकाधिक युवाओं को स्काउटिंग–गाइडिंग जीवन पद्धति एवं साहसिक व रोमांचकारी गतिविधियों से जुड़ने का अवसर प्राप्त हो और इसी ध्येय को दृष्टिगत रखते हुए उक्त एडवेंचर केन्द्रों का संचालन सफलतापूर्वक किया जा रहा है।



# 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 'प्राथमिक सहायक' एवं 'गाइड' दक्षता बैज की जानकारी दी जा रही है।**

## प्राथमिक सहायक
## FIRST AID

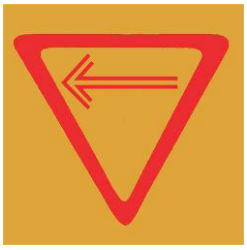
- किसी खरोंच या कटी खाल के घाव को साफ करना व उनका इलाज जाने। मरहम पट्टी कर हाथ पैर व घुटने पर तिकोणी पट्टी बांध सके। बड़ी हाथ की झोली बनाना व सिर की पट्टी बांधना जाने।
- नाक से खून बहना रोकना जाने।
- कपड़ों व शरीर पर आग लगने पर कैसे बुझाई जाती है जाने।
- साधारण जलने या झुलसने का उपचार, दम घुटना, डंक लगने व सांप काटने पर प्राथमिक उपचार जाने।
- सदमे का प्राथमिक उपचार जाने।
- मोच पर प्राथमिक उपचार व मोच आने पर पट्टी बांधना जाने।

**बैज प्राप्त करने के लिए –**

एक स्वर्ण पंख बुलबुल या हीरक पंख बुलबुल इतनी सक्षम हो जाती है कि रोगी की प्राथमिक सहायता किस प्रकार की जा सकती है।

- प्राथमिक सहायक के गुण विकसित करना, धैर्यवान होना तथा सीखे गये कार्य में पारंगत हो मन में सेवा करने की भावना हो तभी संभव होगा।
- उपयोग करने से पहले उस रोग के प्रति पूर्ण जानकारी रखे।
- आग लगने पर आवश्यक है कि उपचार जाने।
- किसी प्रकार तेल से लगी आग, करंट से तथा पानी से झुलसने या जला है तो उपयुक्त कारण का सही निराकरण जान उचित उपचार दिया जाए।
- दम घुटने पर खुली हवा में डंक लगने पर डंक को सुई से निकाल अमोनिया के घोल से धोवें ताकि सूजन आकर दिखाई देना बंद न हो जाए। अन्यथा पक जायेगा। सांप काटने पर प्लस के आकार में चीरा लगा अतिरिक्त रक्त के साथ जहर निकलने दें। प्राथमिक उपचार कर तत्काल अस्पताल की सलाह देवें।

## गाइड
## GUIDE



- गाँव में निकटतम पुलिस स्टेशन या थाने, दवा खाना, अस्पताल, गाँव के डॉक्टर, हकीम, वैद्य, बस स्टेशन, रेल्वे स्टेशन, बाजार, धर्मशाला, सराय, डाकतार, घर विश्राम गृह जाने।
- नगर या निकटतम पुलिस स्टेशन, डॉक्टर का निवास, दवाई की दुकान, स्थानीय दूरभाष, फायर ब्रिगेड, बस स्टेशन, रेल्वे स्टेशन, पेट्रोल पम्प, मोटर गैराज, होटल, डाकतार घर इत्यादि जाने।
- फायर ब्रिगेड, पुलिस या एम्बूलेंस बुलाना जाने।
- किसी भी अनजान व्यक्ति को विनम्रता और शीघ्रता से पथ प्रदर्शित कर सकें।
- अपने निकटतम स्थानीय ऐतिहासिक स्थल के बारे में रूचि पूर्ण इतिहास को बता सकें।

**बैज प्राप्ति के लिए क्या करें**

- यदि बुलबुल ग्रामीण क्षेत्र की है तो निकटतम पुलिस स्टेशन, थाने को जानें। दवाखाने को बता सके। गाँव के प्रसिद्ध डॉक्टर, हकीम, वैद्य की जानकारी हो, साथ ही धर्मशाला सराय आदि की स्थिति बतलाई जा सके।
- दूरी किस नाम से कितने पैसे लगभग होंगे, ये बातें स्थानीय क्षेत्र की बुलबुल को ज्ञात होनी चाहिए, तभी एक अच्छी निर्देशिका के रूप में साबित होगी।
- यदि बुलबुल नगर या शहर की है तो पुलिस स्टेशन, अपने क्षेत्र के डॉक्टर का घर, नाम पता जाने, दवाई की दुकान, टेलीफोन एक्सचेंज, फायर ब्रिगेड के नम्बर, बस स्टेशन निजी व राज्य परिवहन यदि संभव हो तो इंक्वायरी नम्बर, रेल्वे स्टेशन, ब्रोड गेज, मीटर गेज (प्लेटफार्म आदि), पेट्रोल पम्प, मोटर गैरेज, होटल, डाकतार घर के बारे में बताएं।
- उपरोक्त के लिए फ्लॉक मीटिंग्स में आवश्यक सूचनाएं या ध्यान देने योग्य बातें बताएं।
- विशेष सेवाओं के लिए नम्बर व उसके उपयोग की जानकारी दी जाए, जैसे 100 पुलिस के लिए, 101 फायर ब्रिगेड, 108 एम्बूलेंस के लिए प्रयोग किये जाते हैं, साथ ही उपरोक्त नं. की सेवाओं के लिए फोन की प्रक्रिया के बारे में जाने। पूछने पर अंजान व्यक्ति को विनम्रता से तथा जिस समय आवश्यकता हो तत्काल सेवा उपलब्ध कराने के प्रयास किये जाये।
- एक बुलबुल को अपने निकट स्थानीय ऐतिहासिक दर्शनीय स्थलों की जानकारी होनी चाहिये।

हमारा स्वास्थ्य

# 30 टिप्स गर्मियों में चुस्त रहने के

## डाइट टिप्स

1. ताजा खाना खाएं और स्वस्थ रहें। गर्मियों में तुरंत पकाया हुआ भोजन ही करें, क्योंकि इस मौसम में सब्जी (खासतौर पर टमाटर–आलू वाली रसेदार सब्जियां), दालें जल्दी खराब हो जाती हैं। सुपाच्य भोजन करें और गरिष्ठ भोजन से दूर रहें।
2. सुबह उठने के एक–डेढ़ घंटे के भीतर कुछ अवश्य खा लें या फिर ग्रीन टी लें। देर तक बिना खाए रहने से शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। थोड़ी–थोड़ी देर में खाने से ओवरईटिंग से भी बचा जा सकता है। बेहतर होगा कि दिन की शुरूआत हलके गुनगुने पानी में नींबू और शहद के साथ करें।
3. गर्मियों में चाय–कॉफी का सेवन कम करें। कैफीन से शरीर में डिहाइड्रेशन बढ़ता है। इसके बजाय जूस, आइस–टी, दही, लस्सी, छाछ, सत्तू, नींबू–पानी, आम पना, बेल शर्बत, नारियल पानी, गन्ने के रस को अपनी डाइट में शामिल करें।
4. घर में हर समय ग्लूकोज, इलेक्ट्रॉल के अलावा पुदीना और आम पना अवश्य रखें।
5. बाहर की गर्मी से आकर तुरंत फ्रिज का ठंडा पानी न पिएं। इसके बजाय सुराही, मटके या घड़े के पानी को प्राथमिकता दें।
6. मीठे की क्रेविंग हो तो बाजार की मिठाइयों के बजाये सेब, आंवले या बेल का मुरब्बा, गुलकंद या पेठा खाएं।
7. ठंडे पेय पदार्थ से दूर रहें। अत्यधिक ठंडे खाद्य या पेय पदार्थ पाचन क्रिया के अलावा शरीर के नैचरल कूलिंग सिस्टम पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
8. सुपाच्य व हलकी सब्जियां गर्मियों का उपहार है। गाजर, टमाटर, पालक, खीरे के अलावा पानी से भरपूर लौकी–तोरई जैसी सब्जियां कम कैलोरी वाली होती है, साथ ही इनसे एसिडिटी जैसी समस्याएं भी दूर होती है। इनमें गर्मी से लड़ने की ताकत होती है।

## फिटनेस एक्सरसाइज

1. गर्मियों में हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन से बचने के लिए अलसुबह और देर शाम की वॉक करना बेहतर है। सुबह छह से सात बजे का समय मॉर्निंग वॉक के लिए सबसे अच्छा है। डिनर के बाद 15–20 मिनट की वॉक भी गर्मियों में फिट रहेगी।
2. पुशअप्स शरीर को वॉर्मअप करने के लिए जरूरी है। यह सिंपल स्ट्रेंथ ट्रेनिंग है। इससे शरीर का ऊपरी हिस्सा मजबूत होता है।
3. स्क्वॉट्स शरीर के निचले हिस्से की एक्सरसाइज है। इससे थाईज़, हिप्स, क्वॉड्स की एक्सरसाइज होती है।
4. बर्पीज पूरे शरीर के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज है। इसे स्क्वॉट थर्स्ट एक्सरसाइज भी कहते हैं।
5. साइड प्लैंक्स से पेट के आस पास, पीठ और कंधों का व्यायाम होता है।
6. वॉकिंग लंजेज भी शरीर के निचले हिस्से जैसे ग्लुटील, क्वॉड्रिसेप्स और हेमस्ट्रिंग्स को मजबूत करती है। यह एक बेहतरीन कार्डियो वैस्कुलर एक्सरसाइज़ है।
7. ओब्लीक से कमर के इर्द–गिर्द जमी चर्बी दूर होती है।
8. सुपरमैन प्लैंक पॉजिशन में सुपरमैन की तरह ही खड़ा होना पड़ता है।
9. ट्राइसेप्स डिप्स में बांहों के जमा सैल्युलाइट दूर होता है।

## स्त्रियों के लिए एक्सरसाइज

1. पिलेटीज स्त्रियों में लोकप्रिय व्यायाम है। नॉर्मल डिलिवरी के चार हफ्ते के बाद भी इसे किया जा सकता है। इस फिजिकल सिस्टम को जोसफ पिलेटीज ने प्रथम विश्व युद्ध के दौरान घायल सैनिकों को तुरंत स्वास्थ्य लाभ के लिए तैयार किया था। इसके जरिये मसल्स स्ट्रेंथनिंग व स्ट्रेचिंग हेती है।
2. योगा न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। आजकल तो क्लब और जिम में भी अष्टांग योग से पावर योगा तक कराया जाने लगा है।
3. ताइ–चाइ एक चाइनीज सिस्टम है, जिससे संतुलन व सुकून मिलता है। यह स्त्रियों के लिए बेहतर एक्सरसाइज है।
4. स्विमिंग आती है तो गर्मियों में तरोताजा रहने और बॉडी को शेप में रखने के लिए यह बेहतरीन उपाय है। टीनेजर्स के लिए तो यह बहुत जरूरी एक्सरसाइज है।
5. बैली डांस और जुंबा हाल के दिनों में काफी पॉपुलर हो रहे हैं।
6. अगर कुछ और नहीं कर सकती हैं तो ब्रिस्क वॉक बेस्ट है। इससे वेट मैनेजमेंट में मदद मिलती है और इससे शरीर को कोई नुकसान भी नहीं होता।
7. जिमिंग बहुत कारगर है, लेकिन इसे किसी कुशल इंस्ट्रक्टर की देखरेख में ही किया जाना चाहिए। पहली बार जिम जाने वाली स्त्रियों को ध्यान रखना चाहिए कि वे हलकी–फुलकी एक्सरसाइज ही करें।

## कूल मंत्र

1. गर्मी में रोज कम से कम तीन लीटर पानी पिएं। एक्सरसाइज या फिजिकल एक्टिविटी से पहले और बाद में भी पानी या लिक्विड पदार्थ लें।
2. डाइट में सूप, सैलेड और फ्रूट्स बढाएं। खाना कम मसालेदार व हलका हो।
3. सफाई का पूरा ध्यान रखें। इस मौसम में पानी जनित बीमारियां फैलती है। हाथों को साफ करते रहें। देर तक कटे फल न खाएं, बाहर खाने से परहेज करें।

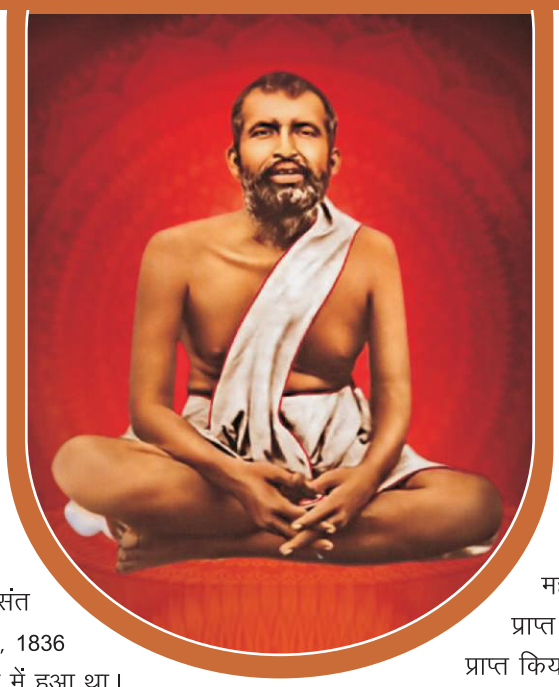
## क्या न करें

1. फल व सब्जी का जूस एक साथ न पिएं। इनमें कम से कम 3–4 घंटे का अंतराल रखें।
2. एक साथ तीन से अधिक फलों का जूस मिक्स करके न पिएं।
3. डिब्बाबंद या केन वाले जूस से बचें। घर में जूस बना रहे हों तो उसमें बर्फ या ऊपर से चीनी न मिलाएं ताकि अतिरिक्त कैलरी से बच सकें।

हमारे महापुरुष

# रामकृष्ण परमहंस

जयन्ती 3 मार्च पर विशेष



रामकृष्ण परमहंस भारत के ऐसे महान संत एवं विचारक थे, जिन्होंने सभी धर्मों की एकता पर जोर दिया। उन्हें बचपन से ही विश्वास था कि ईश्वर के दर्शन हो सकते हैं। अतः ईश्वर की प्राप्ति के लिए उन्होंने कठोर साधना और भक्ति को समर्पित जीवन बिताया। स्वामी रामकृष्ण मानवता के पुजारी थे। साधना के फलस्वरूप वह इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि संसार के सभी धर्म सच्चे हैं और उनमें कोई भिन्नता नहीं। सभी धर्म ईश्वर तक पहुँचने के भिन्न–भिन्न साधन मात्र हैं।

मानवीय मूल्यों के पोषक संत रामकृष्ण परमहंस का जन्म 18 फरवरी, 1836 को बंगाल प्रांत स्थित कामारपुकुर ग्राम में हुआ था। इनके बचपन का नाम गदाधर था। पिताजी के नाम खुदिराम और माताजी के नाम चन्द्रमणीदेवी था। इनकी बालसुलभ सरलता और मंत्रमुग्ध मुस्कान से हर कोई सम्मोहित हो जाता था।

सात वर्ष की अल्पायु में ही गदाधर के सिर से पिता का साया उठ गया। ऐसी विपरीत परिस्थिति में पूरे परिवार का भरण–पोषण कठिन होता चला गया। आर्थिक कठिनाइयां आईं। बालक गदाधर का साहस कम नहीं हुआ। इनके बड़े भाई रामकुमार चट्टोपाध्याय कलकत्ता (कोलकाता) में एक पाठशाला के संचालक थे। वे गदाधर को अपने साथ कोलकाता ले गए। रामकृष्ण का अन्तर्मन अत्यंत निश्छल, सहज और विनयशील था। संकीर्णताओं से वह बहुत दूर अपने कार्यों में लगे रहते थे।

सतत प्रयासों के बाद भी रामकृष्ण का मन अध्ययन–अध्यापन में नहीं लग पाया। कलकत्ता के पास दक्षिणेश्वर स्थित भवतारिणी काली माता के मंदिर में अग्रज रामकुमार ने उन्हें पुरोहित का दायित्व सोंपा, परन्तु रामकृष्ण इसमें भी नहीं रम पाए।

कालान्तर में बड़े भाई भी चल बसे। इस घटना से वे व्यथित हुए। संसार की अनित्यता को देखकर उनके मन में वैराग्य का उदय हुआ। अन्दर से मना करते हुए भी श्रीरामकृष्ण मंदिर की पूजा एवं अर्चना करने लगे। दक्षिणेश्वर स्थित पंचवटी में वे ध्यानमग्न रहने लगे। यहीं उन्होंने माँ महाकाली के चरणों में अपने को उत्सर्ग कर दिया। ईश्वर दर्शन के लिए वे व्याकुल हो गये। लोग उन्हें पागल समझने लगे। वे घंटों ध्यान करते और माँ के दर्शनों के लिये तड़पते. एक दिन अर्धरात्रि को जब व्याकुलता सीमा पर पहुंची, माँ जगदम्बा ने प्रत्यक्ष होकर कृतार्थ कर दिया। गदाधर अब परमहंस रामकृष्ण ठाकुर हो गये.

माँ चन्द्रमणी देवी ने अपने बेटे की उन्माद की अवस्था से चिन्तित होकर गदाधर का विवाह शारदा देवी से कर दिया। इसके बाद भैरवी ब्राह्मणी का दक्षिणेश्वर में आगमन हुआ। उन्होंने उन्हें तंत्र की शिक्षा दी। मधुरभाव में अवस्थान करते हुए ठाकुर ने श्रीकृष्ण का दर्शन किया। उन्होंने तोतापुरी महाराज से अद्वैत वेदान्त का ज्ञान लाभ प्राप्त किया और जीवन्मुक्त की अवस्था को प्राप्त किया। सन्यास ग्रहण करने के बाद उनका नया नाम हुआ श्री रामकृष्ण परमहंस। इसके बाद उन्होंने ईस्लाम और क्रिश्चियन धर्म की भी साधना की।

भक्तों का आगमन

समय जैसे–जैसे व्यतीत होता गया, उनके कठोर आध्यात्मिक अभ्यासों और सिद्धियों के समाचार तेजी से फैलने लगे और दक्षिणेश्वर का मंदिर उद्यान शीघ्र ही भक्तों एवं भ्रमणशील सन्यासियों का प्रिय आश्रय स्थल हो गया। परमहंस जी का जीवन विभिन्न साधनाओं तथा सिद्धियों के चमत्कारों से पूर्ण है, किंतु चमत्कार महापुरुष की महत्ता नहीं बढ़ाते. परमहंस जी की महत्ता उनके त्याग, वैराग्य, पराभक्ति और उस अमृतोपदेश में है, जिससे सहस्त्रों प्राणी कृतार्थ हुए, जिसके प्रभाव से ब्रह्मसमाज के अध्यक्ष केशवचन्द्र सेन जैसे विद्वान भी प्रभावित थे, जिस प्रभाव एवं आध्यातमिक शक्ति ने नरेन्द्र –जैसे नास्तिक, तर्कशील युवक को परम आस्तिक, भारत के गौरव का प्रसारक स्वामी विवेकानन्द बना दिया।

कुछ बड़े–बड़े विद्वान एवं प्रसिद्ध वैष्णव और तांत्रिक साधक जैसे– पं. नारायण शास्त्री, पं. पद्मलोचन तारकालकार, वैष्णवचरण और गौरीकांत तारकभूषण आदि उनसे आध्यात्मिक प्रेरणा प्राप्त करते रहे। वह शीघ्र ही तत्कालीन सुविख्यात विचारकों के घनिष्ठ संपर्क में आए जो बंगाल में विचारों का नेतृत्व कर रहे थे। इनमें केशव चंद्र सेन, विजयकृष्ण गोस्वामी, ईश्वरचंद्र विद्यासागर के

....शेष पृष्ठ 25 पर

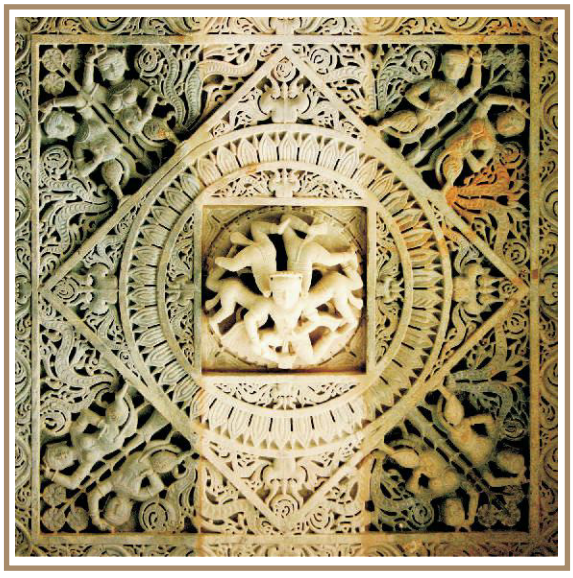
पर्यटन स्थल

# रणकपुर

राजस्थान में अरावली पर्वत की घाटियों के मध्य स्थित रणकपुर में ऋषभदेव का चतुर्मुखी जैन मंदिर जैन धर्म के पाँच प्रमुख तीर्थ स्थलों में से एक है। चारों ओर जंगलों से घिरे इस मंदिर की भव्यता देखते ही बनती है।

वैसे भी राजस्थान अपने भव्य स्मारकों तथा भवनों के लिए प्रसिद्ध है। इनमें माउण्ट आबू तथा देलवाड़ा के विख्यात जैन मंदिर भी शामिल हैं। रणकपुर मंदिर उदयपुर से 96 किलोमीटर की दूरी पर है। भारत के जैन मंदिरों में संभवतः इसकी इमारत सबसे भव्य तथा विशाल है।

यह इमारत लगभग 40000 वर्ग फीट में फैली है। करीब 600 वर्ष पूर्व 1446 विक्रम संवत् में इस मंदिर का निर्माण कार्य प्रारम्भ हुआ था जो 50 वर्षों से भी अधिक समय तक चला। इसके निर्माण में करीब 99 लाख रूपए का खर्च आया था। इन मंदिरों का निर्माण 15वीं शताब्दी में राणा कुंभा के शासनकाल में हुआ था। इन्हीं के नाम पर इस जगह का नाम रणकपुर पड़ा। यहाँ के जैन मंदिर भारतीय स्थापत्य कला का अद्भुत नमूना है। केवल रणकपुर में ही नहीं बल्कि उसके आस–पास की जगहों में भी अनेक प्राचीन मंदिर है। जैन धर्म में आस्था रखने वालों के साथ–साथ वास्तुशिल्प में दिलचस्पी रखने वालों को भी यह जगह बहुत भाती है।



मंदिर में चार कलात्मक प्रवेश द्वार हैं। मंदिर के मुख्य गृह में तीर्थंकर आदिनाथ की संगमरमर से बनी चार विशाल मूर्तियाँ है। करीब 72 इंच ऊँची ये मूर्तियाँ चार अलग दिशाओं की ओर उन्मुख है। इसी कारण इसे चतुर्मुख मंदिर कहा जाता है।

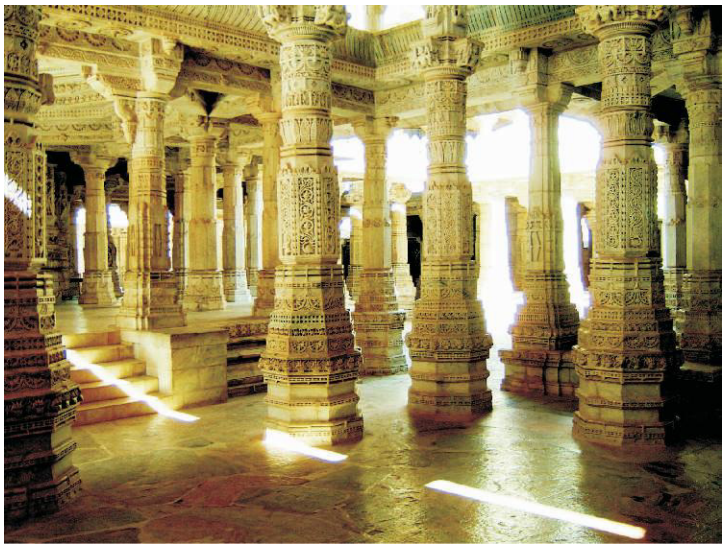
इसके अलावा मंदिर में 76 छोटे गुम्बदनुमा पवित्र स्थान, चार बड़े प्रार्थना कक्ष तथा चार बड़े पूजन स्थल हैं ये मनुष्य को जीवन–मृत्यु की 84 योनियों से मुक्ति प्राप्त कर मोक्ष प्राप्त करने के लिए प्रेरित करते हैं। मंदिर की प्रमुख विशेषता इसके सैकड़ों खम्भे हैं। इनकी संख्या करीब 1444 है। जिस तरफ भी दृष्टि जाती है छोटे–बड़े आकारों के खम्भे दिखाई देते हैं, परन्तु ये खम्भे इस प्रकार बनाए गए हैं कि कहीं से भी देखने पर मुख्य पवित्र स्थल के दर्शन में बाधा नहीं पहुँचती है। इन खम्भों पर सुन्दर नक्काशी की गई है। इनकी खासियत यह है कि ये सभी खम्भे एक–दूसरे से भिन्न हैं। मंदिर के पास के गलियारे में बने मंडपों में सभी 24 तीर्थंकरों की तस्वीरें उकेरी गई है। सभी मंडपों में शिखर हैं और शिखर के ऊपर घंटी लगी है। हवा चलने पर इन घंटियों की आवाज पूरे मंदिर में गूंजती है।

मंदिर के उत्तर में रायन पेड़ स्थित है। इसके अलावा संगमरमर के टुकड़े पर भगवान ऋषभदेव के पद चिह्न भी हैं। ये भगवान ऋषभदेव तथा शत्रुंजय की शिक्षाओं की याद दिलाते हैं।

मंदिर परिसर में नेमीनाथ और पारसनाथ को समर्पित दो मंदिर हैं, जिनकी नक्काशी खजुराहो की याद दिलाती है। 8वीं शताब्दी में बने सूर्य

मंदिर की दीवारों पर योद्धाओं और घोड़ों के चित्र उकेरे गए हैं। मुख्य मंदिर से लगभग 1 किलोमीटर की दूरी पर अंबा माता मंदिर है।

मंदिर के निर्माताओं ने जहाँ कलात्मक दो मंजिला भवन का निर्माण किया है, वहीं भविष्य में किसी संकट का अनुमान लगाते हुए कई तहखाने भी बनाए हैं। इन तहखानों में पवित्र मूर्तियों को सुरक्षित रखा जा सकता है। ये तहखाने मंदिर के निर्माताओं की निर्माण संबंधी दूरदर्शिता का परिचय देते हैं।



### निकटवर्ती दर्शनीय स्थल :

**सादड़ी –**

(8 किमी.) यह स्थान अपने यहाँ बने कुछ खूबसूरत मंदिरों और खुदाबक्श बाबा की पुरानी दरगाह के लिए जाना जाता है। इन मंदिरों में से सबसे प्राचीन मंदिर वराह अवतार मंदिर और चिंतामणि पार्श्वनाथ मंदिर है।

**देसूरी –**

(16 किमी.) भगवान शिव, हनुमान और नवी माता को समर्पित तीन मंदिर यहाँ की विशेषता हैं। यहाँ एक पुरानी मस्जिद भी है। यहाँ पास ही में परशुराम महादेव का एक मंदिर भी है। यह कुम्भलगढ़ तहसील के अन्तर्गत आता है।

**मुच्छला महावीर –**

यह मंदिर कुम्भलगढ़ अभ्यारण्य में स्थित है। इस मंदिर की विशेषता मूछों में भगवान महावीर की प्रतिमा है। मंदिर के द्वार पर बने दो हाथी वास्तुशिल्प का सुन्दर उदाहरण हैं। यहाँ रहने वाली गरासिया जनजाति के रंगबिरंगे कपड़े सैलानियों को आकर्षित करते हैं।

### रणकपुर हेतु आवागमन :

**वायु मार्ग** – नजदीकी हवाई अड्डा उदयपुर है। दिल्ली और मुम्बई से यहां के लिए नियमित उड़ानें हैं।

**रेल मार्ग** – निकटतम रेल्वे स्टेशन भी उदयपुर ही है। यहां के लिए सभी प्रमुख शहरों से रेलगाड़ियाँ उपलब्ध हैं।

**सड़क मार्ग** – रणकपुर उदयपुर से केवल 96 किमी. दूर है। यह स्थान देश के प्रमुख शहरों से सड़कों के जरिये जुड़ा हुआ है। उदयपुर से बसें एवं प्राईवेट टैक्सी उपलब्ध रहती हैं।

पृष्ठ 23 का शेष....

## रामकृष्ण परमहंस

नाम लिए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त साधारण भक्तों का एक दूसरा वर्ग था, जिसके सबसे महत्त्वपूर्ण व्यक्ति रामचंद्र दत्त, गिरीशचंद्र घोष, बलराम बोस, महेंद्रनाथ गुप्त (मास्टर महाशय) और दुर्गाचरण नाग थे।

रामकृष्ण परमहंस जीवन के अंतिम दिनों में समाधि की स्थिति में रहने लगे। अतरू तन से शिथिल होने लगे। शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य पर ध्यान देने की प्रार्थना पर अज्ञानता जानकर हँस देते थे। इनके शिष्य इन्हें ठाकुर नाम से पुकारते थे। रामकृष्ण के परमप्रिय शिष्य विवेकानन्द कुछ समय हिमालय के किसी एकान्त स्थान पर तपस्या करना चाहते थे। यही आज्ञा लेने जब वे गुरु के पास गये तो रामकृष्ण ने कहा–वत्स हमारे आसपास के क्षेत्र के लोग भूख से तड़प रहे हैं। चारों ओर अज्ञान का अंधेरा छाया है। यहां लोग रोते–चिल्लाते रहें और तुम हिमालय की किसी गुफा में समाधि के आनन्द में निमग्न रहो, क्या तुम्हारी आत्मा स्वीकारेगी ? इससे विवेकानन्द दरिद्र नारायण की सेवा में लग गये।

रामकृष्ण महान योगी, उच्चकोटि के साधक व विचारक थे। सेवा पथ को ईश्वरीय प्रशस्त मानकर अनेकता में एकता का दर्शन करते थे। सेवा से समाज की सुरक्षा चाहते थे। गले में सूजन को जब डाक्टरों ने कैंसर बताकर समाधि लेने और वार्तालाप से मना किया तब भी वे मुस्कराये। चिकित्सा कराने से रोकने पर भी विवेकानन्द इलाज कराते रहे। चिकित्सा के बावजूद उनका स्वास्थ्य बिगड़ता ही गया। अंत में वह दुख का दिन आ गया। 1886 ई. 16 अगस्त, सवेरा होने के कुछ ही वक्त पहले आनन्दघन विग्रह श्रीरामकृष्ण इस नश्वर देह को त्याग कर महासमाधि द्वारा स्व–स्वरुप में लीन हो गये।

अन्त में यह कहना उचित होगा कि सपनों और हकीकत की दुनिया के बीच के संसार को सबके सामने उजागर करने के साथ सभी धर्मों को एक मान कर विश्व एकता पर बल देने का मंत्र सबसे ज्यादा प्रभावी रुप से रामकृष्ण परमहंस जी ने रखा।

# गतिविधि पञ्चांग

## राज्य स्तरीय पञ्चांग

**प्रस्तावित**

| गतिविधि का नाम | स्थान | दिनांक |
|---|---|---|
| दिव्यांग, अनाथालय, पालनहार, अनुसूचित जाति एवं जनजाति स्काउट गाइड गतिविधियां | ग्रुप/जिला/मण्डल स्तर पर | 15.03.2024 तक |
| ग्रामीण गतिविधियां | ग्रुप/जिला/मण्डल स्तर पर | 15.03.2024 तक |
| स्टेट एडवेंचर प्रोग्राम | आबू पर्वत नं. 1 | 21 से 25.03.2024 तक |
| सचिव/सर्कल ऑर्गेनाइजर्स सभा | मण्डल स्तर पर | 31.03.2024 तक |
| जिला कार्यकारिणी सभा | जिला स्तर पर | 31.03.2024 तक |
| प्लानिंग कमेटी | राज्य मुख्यालय, जयपुर | 31.03.2024 तक |
| राज्य कार्यकारिणी सभा | राज्य स्तर पर | 31.03.2024 तक |
| नेशनल ग्रीन कोर गतिविधियां | ग्रुप/जिला/मण्डल स्तर पर | प्रतिमाह |
| स्वच्छ भारत मिशन पर कार्य | जिला स्तर पर | प्रतिमाह |

## राष्ट्रीय पञ्चांग

**PROPOSED**

| NAME OF EVENTS | MONTHS & DATES | VENUE |
|---|---|---|
| National Level Advocacy Workshop On SDGS For Rovers & Rangers & Young Leaders | 28 Feb - 03 March, 2024 | Doddaballapur, Karnataka |

## अन्तर्राष्ट्रीय पञ्चांग

**PROPOSED**

| NAME OF EVENTS | MONTHS & DATES | VENUE |
|---|---|---|
| Juliette Low Seminar (JLS) 2024, WAGGGS' Leadership Development Programme for young people | April to December 2024 | Virtual |
| JamBrownee at Pax Lodge World Centre | 30 May - 02 June 2024 | London, United Kingdom |
| 12th National Scout Jamboree at Taiwan | 10 - 16 July 2024 | Taiwan |
| Jamscout 2024- National Scout Jamboree in Spain | 13 - 21 July 2024 | Cobaleda, Soria |
| 09th Africa Scout Jamboree | 02 - 11 August 2024 | Bungere, Gitega |
| Red Rose International Jamboree | 03 - 10 August, 2024 | United Kingdom |
| 13th Nippon Agoonoree – National Camp for the Scouts with Special Needs | 08 - 12 August, 2024 | Fukushima, Japan |
| 43rd World Scout Conference | 17-23 August, 2024 | Egypt |
| 16th World Scout Moot 2025 | 25 July - 03 August, 2025 | Lisboa, Portugal |

**National Headquarters website : www.bsgindia.org**

# विविध गतिविधियों के छाया-चित्र

झुन्झुनू में पर्यावरण चेतना के तहत पौधों की सार-संभाल करते हुए स्काउट गाइड

अलवर में सिंगल यूज़ प्लास्टिक रोकथाम कार्यक्रम में भाग लेते हुए स्काउट गाइड

सूर्य नमस्कार करते हुए राउमावि हलेड, भीलवाड़ा के स्काउट्स

बाड़मेर में आयोजित स्काउट गाइड यूनिट लीडर बेसिक कोर्स में ध्वजारोहण

गाइड यूनिट लीडर बेसिक कोर्स, भरतपुर में संभागी गाइडर्स

जयपुर में आयोजित गाइड कैप्टिन बेसिक कोर्स के संभागी व संचालक

प्रकृति अध्ययन शिविर में पर्यटन स्थल का भ्रमण करते हुए जयपुर के स्काउट गाइड

पुष्करघाटी स्थित अजमेर मण्डल प्रशिक्षण केन्द्र के निरीक्षण के दौरान राज्य व मण्डल अधिकारियों के संग
राज्य मुख्य आयुक्त श्री निरंजन आर्य, एवं अजमेर की रेंजर्स एवं अन्य कार्यकर्ताओं के साथ समुह छायाचित्र में राज्य मुख्यायुक्त महोदय

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 रूपये पन्द्रह
प्रकाशन - प्रत्येक माह
पंजीकृत समाचार पत्रों की श्रेणी के अन्तर्गत
आर.एन.आई. नम्बर : RAJ BIL/2000/01835
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