nbt.india
एक सूत्रे सकलम्
साक्षर भारत
मूल्य : एक प्रति ₹ 0.50
वार्षिक ₹ 5.00

नेशनल बुक ट्रस्ट साक्षरता संवाद

साक्षरताकर्मियों के लिए

जून 2014 वर्ष 19, अंक 6

महिलाओं के लिए राज्य संसाधन केंद्र द्वारा आयोजित गतिविधियाँ

महिलाओं के सर्वांगीण विकास के लिए उठाए गए कदमों को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार द्वारा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस 2010 के अवसर पर महिला सशक्तीकरण हेतु राष्ट्रीय मिशन की शुरुआत की गई।

इस मिशन का प्रमुख उद्देश्य महिलाओं के विकास के लिए किए जा रहे अंतःक्षेत्रीय प्रयासों को मजबूत करना, मंत्रालयों तथा विभागों द्वारा आयोजित किए जा रहे महिला कल्याण व सामाजिक-आर्थिक विकास कार्यक्रमों को समन्वित करने की प्रक्रिया को सुगम एवं सुदृढ़ बनाना है। यह मिशन सरकार द्वारा विभिन्न केंद्रीय मंत्रालयों के तत्वावधान में महिलाओं के लिए चलाए जा रहे सभी कार्यक्रमों को एक मंच प्रदान करता है।

इसके उद्देश्य को देखते हुए इस मिशन का नाम 'मिशन पूर्ण शक्ति... हम सुनेंगे नारी की बात' रखा गया है, अर्थात महिलाओं के सर्वांगीण विकास एवं सशक्तीकरण की ओर एक कदम।

राष्ट्रीय संसाधन केंद्र महिलाओं के लिए बनी सभी योजनाओं तथा कार्यक्रमों के लिए एक राष्ट्रीय केंद्र के रूप में कार्य करता है। यह केंद्र सभी लिंग संबंधी मुद्दों पर ज्ञान, जानकारी, अनुसंधान एवं आँकड़े प्रस्तुत कर एक केंद्रीय कोष का कार्य भी करता है। यह राष्ट्रीय एवं राज्य मिशन प्राधिकरण का एक प्रमुख निकाय है।

मिशन की प्रमुख रणनीतियाँ

- महिलाओं के लिए बनाई गई योजनाओं को अंतःक्षेत्रीय समरूपता प्रदान करना तथा नियमित रूप से इन योजनाओं की प्रगति की पुनरीक्षा एवं निरीक्षण करना।
- महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए तैयार किये गए प्रशिक्षण संबंधी ढाँचे को मजबूत करना।
- व्यावसायिक प्रशिक्षण, उद्यमवृत्ति के विकास, न्यूनतम निवेश के माध्यम से बालिकाओं एवं महिलाओं के आर्थिक सशक्तीकरण को बढ़ावा देना।
- महिलाओं के लिए स्वास्थ्य, स्वच्छ पेयजल तथा साफ-सफाई की सुविधाएँ उपलब्ध करवाना।
- सभी बालिकाओं को इसमें शामिल करना विशेषकर स्कूलों में प्राथमिक से 12वीं कक्षा तक की ऐसी कन्याएँ जो वंचित समूह से संबंधित हैं।
- महिलाओं के लिए उच्च तथा व्यावसायिक शिक्षा उपलब्ध करवाना।
- महिलाओं के विरुद्ध हो रहे अपराधों को रोकना तथा उनके लिए एक सुरक्षित वातावरण व समाज का निर्माण करना।

सरकार द्वारा प्रारंभ की गई महिलाओं के लिए कुछ अन्य योजनाएँ

• महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना • सर्व शिक्षा अभियान • राष्ट्रीय साक्षरता मिशन • किशोर बालिकाओं के सशक्तीकरण के लिए राजीव गाँधी योजना • राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना • इंदिरा गाँधी मातृत्व सहयोग योजना

राज्य संसाधन केंद्र, भोपाल, म.प्र. के प्रकाशन

आ गया मजा

नियति सप्रे

कन्या भ्रूण हत्या के विरुद्ध एक प्रेरक कहानी। माँ के गर्भ में जुड़वाँ भ्रूण पल रहा है–एक लड़का भ्रूण, एक लड़की भ्रूण। दोनों भ्रूणों की आपसी बातचीत रोचक ढंग से कराई गई है यहाँ। लड़की भ्रूण जब अपने जुड़वाँ भाई भ्रूण से कहती है कि डॉक्टर आज माँ की जाँच करेंगे और शायद मुझे खत्म कर देंगे, केवल तुम्हें धरती पर लाने की योजना है, तो लड़का भ्रूण चिंतित हो जाता है। लड़का भ्रूण के पूछने पर लड़की भ्रूण बताती है कि समाज लड़की को नहीं चाहता, क्योंकि उससे कुल नहीं चलता, आदि-आदि। पर जब डॉक्टर माँ की जाँच करते हैं तो लड़की भ्रूण किलक उठती है और भाई, लड़का भ्रूण को बताती है कि दादी हम दोनों को ही धरती पर लाने की बात डॉक्टर से कह रही थीं। अब हम दोनों ही पैदा होंगे। कथा रूप में कन्या भ्रूण हत्या के विरुद्ध संदेश देती कहानी।

दुर्गा बस्ती

आशीष दशोत्तर

अल्पसंख्यक समुदाय की महिलाओं ने अपने जज्बे और जुनून से लिखी आत्मनिर्भरता और सद्भावना की एक नई इबारत। रईसा की दुनिया घर तक सीमित थी, पर पति के सहयोग से घर में जरदोजी का काम करने लगी। काम बढ़ा, कुछ पैसे भी आने लगे। पड़ोसन रुखसाना ने भी यही काम किया। देखादेखी दर्जनों महिलाएँ यह काम करने लगीं। अब ऋतु नाम की एक स्वयं साक्षरता अभियान में काम कर चुकी संगठनकर्ता ने इन सबको एक साथ काम करने की प्रेरणा दी। सब मान गईं। काम चल निकला। 'दुर्गा बचत साख समिति' नाम रखा गया इस समिति का। बैंक से लोन भी मिला। पतियों ने भी काम में सहयोग दिया। इन्हें मध्याह्न भोजन का भी काम मिला। यह बस्ती अब दुर्गा बस्ती कहलाती है।

'बचत' : जीवन का आधार

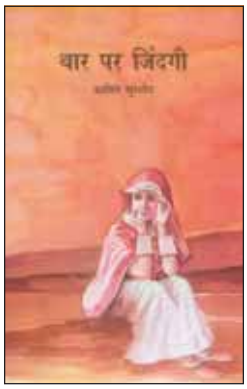
डॉ. सीमा शाहजी

बच्चों में बचत की प्रेरणा जगाती कहानी। रेखा और रजत भाई-बहन हैं। पिता जी रजत-रेखा के बचपन में ही गुजर गए थे। रेखा आठवीं में पढ़ती है। माँ सब्जी बेचकर गुजारा करती है। एक दिन रेखा को स्कूल में सर्वश्रेष्ठ छात्रा होने का प्रमाणपत्र मिला, साथ में बचत करने वाला डिब्बा भी। रेखा प्रतिदिन डिब्बे में कुछ सिक्के डालने लगी, माँ ने भी सहयोग किया। वह भी कुछ सिक्के डालती रही। भाई रजत इस बात का मजाक उड़ाता। संयोग की बात, एक दिन पिकनिक में रजत को पैर में चोट लग गई। प्लास्टर चढ़ाने की नौबत आई। पर पैसे कहाँ से आएँ? रेखा ने कहा, चिंता की बात नहीं। मैं देखती हूँ। रेखा ने बचत वाला डिब्बा डॉक्टर के सामने रख दिया। डॉक्टर बेहद खुश हुए। उन्होंने कोई पैसा नहीं लिया। रजत को बचत का महत्व समझ में आ गया।

उपर्युक्त पुस्तकें 'रिसोर्स सेंटर फॉर एडल्ट एंड कंटिन्यूईंग एजुकेशन' (राज्य संसाधन केंद्र) भोपाल, मध्य प्रदेश द्वारा प्रकाशित हैं। नवसाक्षरों को ध्यान में रखकर लिखी गईं ये पुस्तकें सामान्य पाठकों के लिए भी उपयोगी हैं। पाठक अगर इन पुस्तकों को पढ़ना चाहें तो वे निम्न पते पर संपर्क कर पुस्तकें मँगा सकते हैं :

राज्य संसाधन केंद्र
14, पारिका सोसायटी
फेज-2, चूना भट्टी
कोलार रोड
भोपाल, म.प्र.
फोन : 0755-4277011

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की 'नवसाक्षर साहित्यमाला' के अंतर्गत प्रकाशित पुस्तकें



थार पर जिंदगी

कासिम खुर्शीद पृ. 12 ₹ 9.00

रेगिस्तान की जिंदगी कितनी कठिन होती है यह वहाँ रहने वाले ही जानते हैं। किसना भेड़-बकरियाँ पालकर जीवन निर्वाह करता है। पत्नी और बेटी को वह बहुत प्यार करता है। अकाल पड़ा तो उसे शहर जाना पड़ा, साथ में दोस्त अमीरा भी था। लेकिन जब वह नहीं लौटा तो पत्नी फूली परेशान हो गई। केवल अमीरा लौटकर आया था। लेकिन अगली सुबह उगते सूरज के साथ किसना भी आया, ढेर सारा चारा लेकर। फूली खुश थी।

ISBN 978-81-237-4781-1

दो भाई

निशात फारूक पृ. 16 ₹ 10.00

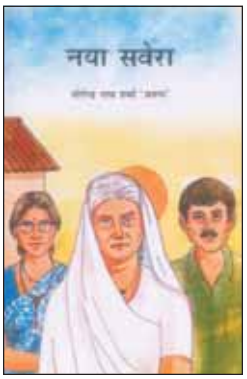
किसी का बुरा चाहने से खुद का ही बुरा होता है। एक अमीर और एक गरीब भाई की कहानी के माध्यम से यही संदेश दिया गया है यहाँ। अकाल पड़ने पर छोटा भाई बड़े भाई से आटा माँगने गया। उसने बदले में आँख माँगी। दो बोरी आटा लेने पर उसे बारी-बारी दोनों आँखें कुर्बान करनी पड़ीं, लेकिन जादूगरों की बात सुनकर छोटे भाई की आँखें ठीक हो जाती हैं और वह संपन्न भी हो जाता है। उधर, दुष्ट बड़ा भाई मारा जाता है। ISBN 978-81-237-4287-8

नए सपने

महेश दर्पण पृ. 16 ₹ 11.00

प्यार और सम्मान के सब भूखे होते हैं। सम्मान देने पर बदले में सम्मान ही मिलता है। क्या ऊँची जात और क्या छोटी जात! छोटी जात की छोटी-सी लड़की कला झाड़ू-सफाई का काम करती है। पंडिताइन उससे कुछ हाथ की दूरी बनाकर रखती है। कला को बुरा लगता है। चौधराइन भी ऐसा ही करती थी, पर उनकी पोती ने ही उनकी आँखें खोलीं। चौधराइन बदल गई और कला के प्रति प्रेम और सम्मान दिखाया। कला खुश थी, बहुत खुश।

ISBN 978-81-237-5365-2



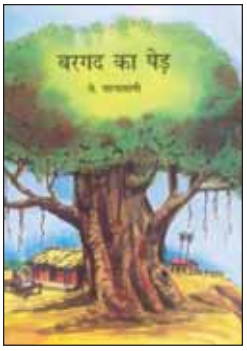
नया सवेरा

पृ. 22 ₹ 13.00

योगेंद्र नाथ शर्मा 'अरुण'

बदलते वक्त में सबको बदलना चाहिए। लकीर का फकीर बने रहने से जिंदगी मुश्किल हो जाती है। बेटा और बेटी में आज के समय में कोई अंतर नहीं है। बेटे की चाह में लगातार बच्चे को जनम देने से माता की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रामो दादी को जब यह बात समझ में आती है, तो वह अपने बेटे-बेटियों से छोटा परिवार रखने को कहती है। विचार बदलने से एक नया सवेरा आता है।

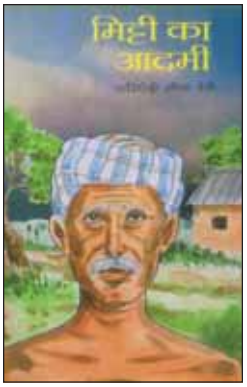
ISBN 978-81-237-4677-7



बरगद का पेड़

जे. भाग्यलक्ष्मी पृ. 20 ₹ 11.00

पेड़ जीवनदायी तो होता है, लेकिन कभी-कभी वह जीवनरक्षक भी बन जाता है। इस कहानी में दादा और पोता अकसर अपने घर के सामने के बरगद के पेड़ के नीचे बैठते, आराम करते। एक दिन पोते किट्टी के पिता ने पेड़ को कटवाने की सोची। संयोग, उसी रात तेज अंधड़-तूफान आया और बिजली उस पेड़ पर गिरी। सुबह सब उठे तो यह देखकर सन्न रह गए। पेड़ तो जल गया, पर घर बच गया। किट्टी के पापा ने उस पेड़ के आगे सिर झुकाया। ISBN 978-81-237-3916-8



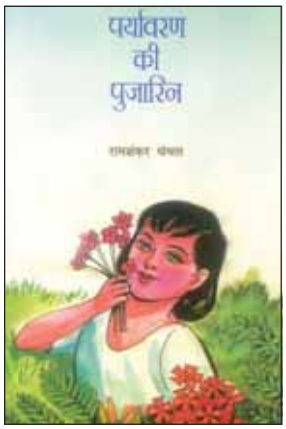
मिट्टी का आदमी

पृ. 32 ₹ 13.00

वासिरेड्डी सीता देवी

सांबय्या एक मेहनती किसान है, गाँव में रहता है, मिट्टी का आदमी है। उसका बेटा वेंकटपति पत्नी के बहकावे में शहर आया, वहीं रहने लगा। पत्नी वरूथिनी एक जालसाज रामनाथ के बहकावे में आकर गाँव से पैसा मँगवाने लगी। रामनाथ ने वरूथिनी को धोखा दिया। वेंकटपति शराब में डूबा रहता था। घटनाक्रम कुछ ऐसा घटा कि जिस पैसे से वरूथिनी ने सिनेमा हॉल बनवाया उस पर किसी और का कब्जा हो गया। उसका बेटा रवि गाँव जाकर दादा के पास रहने लगा। उसने मेहनत कर फसल उगाई, पर कुछ गुंडों ने खेत पर कब्जा कर लिया और रवि को पुलिस पकड़कर ले गई। ISBN 978-81-237-3896-3

पर्यावरण की पुजारिन (पुस्तक अंश)



देखते-देखते नरमा कॉलेज में आ गई। आने से पूर्व ही उसके मन में बस एक लक्ष्य, जुनून था—यहाँ भी वह पर्यावरण के प्रति सभी को जागृत करेगी। अपनी इसी नेक सोच के साथ वह कॉलेज आई। नरमा को ज्यादा समय नहीं लगा। एक माह के भीतर ही उसकी मुलाकात एक दिन कॉलेज एन.एस.एस. कैंप प्रभारी प्रोफेसर से हो गई। वे नरमा के नाम से परिचित थे। उन्होंने पहली मुलाकात में ही नरमा से इस वर्ष एन.एस.एस. कैंप उसके गाँव में लगाने की बात कह डाली। नरमा की तो जैसे बिन माँगे मुराद पूरी हो गई।

इधर कॉलेज में कैंप की तैयारी होने लगी। आखिर तारीख आ गई। 10 दिनों के लिए झाबुआ कॉलेज के 50 छात्र-छात्राओं का दल झाबुआ से 10 किलोमीटर दूर बामन सेमलिया, नरमा के गाँव, पहुँच गया। कैंप का उद्देश्य जब सरपंच महोदय को ज्ञात हुआ कि गाँव में पर्यावरण, वृक्षारोपण आदि के संदर्भ में गाँव के लोगों को बताया जाएगा, तो वे इस सार्थक कार्य को जान बेहद खुश हुए।

10 दिनों में गाँव में हजारों पौधे लगाए गए, पानी के लिए जलाशय खोदे गए। सच तो यह था कि इन 10 दिनों में गाँव में पर्यावरण, वृक्षारोपण, साक्षरता, नशामुक्ति जैसे अनेक विषयों पर ग्रामवासियों को सही दिशा और ज्ञान दे गाँव, समाज, देश की प्रगति, विकास का एक अलख जगाया गया। गीत-कविता-नाटक आदि के माध्यम से ग्रामवासियों का मनोरंजन भी हुआ। नरमा ने गुरुजनों, माता-पिता को नमन किया और अपनी एक छोटी-सी कविता सुनाई। कविता का शीर्षक था, 'सृष्टि की रचना' :

सृष्टि की रचना तो देखो
कितनी सुंदर कितनी प्यारी
नील गगन की छत है ऊपर
नीचे धरती की हरियाली
बहते झरने कल-कल नदियाँ
उड़ते चहकते पक्षी
झूमते पेड़ ठुमकते मोर
उड़ती तितलियाँ न्यारी
ऊँचे पर्वत घने जंगल
गायें रँभातीं दौड़तीं
कहीं नंगे कहीं अधनंगे
बच्चे मारते किलकारी
सृष्टि की रचना तो देखो
कितनी मोहक प्यारी!

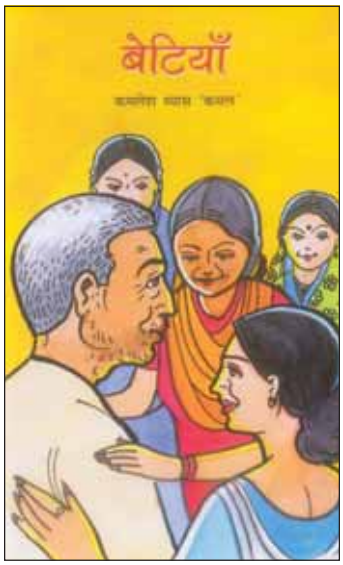
नरमा की कविता समाप्त होते ही बच्चों और बड़ों—सभी की तालियों से हॉल गूँज उठा। इस दस दिवसीय कैंप की समाचार पत्रों ने सचित्र चर्चा करते हुए शीर्षक दिया—'पर्यावरण पुजारिन नरमा के प्रयासों से गाँव की काया पलट गई', तो किसी ने लिखा—'वृक्षारोपण से खिल उठा गाँव, सबके लिए एक प्रेरणा बन गया' आदि।

नरमा ने अपने कार्यों व दृढ़ इच्छाशक्ति से लगातार तीन वर्षों तक एन.एस.एस. कैंप अपने गाँव में लगाया और उसे एक ऐसा गाँव बना दिया जो किसी ने भी नहीं सोचा था। अपनी अटूट निष्ठा, श्रम और साधना से उसने अपने गाँव को एक ऐसा खूबसूरत गाँव बना दिया जहाँ पूरे वर्ष हरियाली, स्वच्छ वायु, पानी और एकदम साफ-सुथरा, मनमोहक वातावरण मिले।

समाचार पत्रों और टीवी चैनलों पर गाँव और नरमा के कारनामों को पढ़-सुनकर राज्य के मुख्यमंत्री ने भी गाँव का दौरा करने का निश्चय किया। नियत तिथि पर वे गाँव आए, जहाँ गाँववालों ने नरमा के निर्देशन में पर्यावरण के अनुकूल और पर्यावरण के विविध संदेश देता एक अनोखा मंच बनाया था। पर्यावरण के महत्व और सार्थकता प्रदर्शित करते इस मंच को पत्तों, फूलों आदि से सजाया गया था। मुख्यमंत्री महोदय ने अपने संबोधन में नरमा की भूरि-भूरि प्रशंसा की। उन्होंने कहा, "मेरी इच्छा है कि हम सबकी बिटिया, पर्यावरण की पुजारिन नरमा मंच पर आए और मेरे साथ आप सभी उपस्थित बड़े-बुजुर्ग भी उसका सम्मान करें!" नरमा की आँखों में खुशी के आँसू छलक पड़े। नरमा ने कहा, "इस मान-सम्मान के हकदार आप सब भी हैं, क्योंकि पर्यावरण के प्रति मेरी मुहिम में आप सबने भी पूरा-पूरा साथ दिया।" मुख्यमंत्री महोदय ने नरमा के इस अनूठे कारनामे को पूरे देश के लिए प्रेरणा देने वाला उदाहरण बताया। उन्होंने पर्यावरण के क्षेत्र में अच्छे व्यक्ति और अच्छे गाँव को हर वर्ष पुरस्कृत करने की घोषणा भी की।

पर्यावरण-जागरूकता पर राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (ने.बु. ट्रस्ट, इंडिया) द्वारा प्रकाशित तथा रामशंकर चंचल द्वारा लिखित पुस्तक 'पर्यावरण की पुजारिन' से एक अंश

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत की 'नवसाक्षर साहित्यमाला' के अंतर्गत प्रकाशित नवीनतम पुस्तकें : एक परिचय



बेटियाँ

कमलेश व्यास 'कमल'

पृ. 16 ₹ 15.00

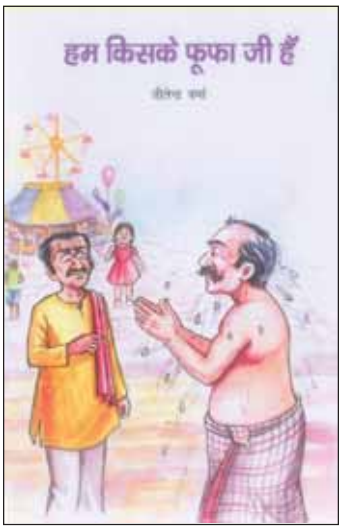
बेटे की चाहत में राधेश्याम जी की पाँच बेटियाँ हो चुकीं, पर एक अदद बेटे की अभिलाषा बनी ही रही। उनकी इस मानसिकता का फायदा कुछ शातिर दिमाग लोग उठाते रहते थे। वैद्य, बाबा, तांत्रिक, मांत्रिक–सबके चक्कर में वे पड़े। संयोग, उनकी यह चाहत पूरी हो गई, उनके घर बेटा पैदा हुआ।

अब इतनी मुश्किल से घर का चिराग (बेटा) आया तो उसकी इच्छाओं, जरूरतों पर पूरा ध्यान दिया जाना लाजिमी ही था। बेटियों को अनजाने में ही सही, तिरस्कार और उपेक्षा झेलनी पड़ती। राधेश्याम जी की पत्नी इस मामले में कुछ ज्यादा ही आग्रही थी।

समय पंख लगाकर उड़ता रहा। उपेक्षा और तिरस्कार के बीच बेटियाँ बड़ी होती गईं, और क्रम से उनकी शादियाँ भी होती रहीं। इधर, लाड़-दुलार में पलकर बेटा जिद्दी और आपराधिक मनोवृत्ति का हो गया। पढ़ाई में कमजोर रहा, सो अलग। चोरी, आवारागर्दी, सिगरेट, शराब की लत–सब उसमें घर कर गईं। पिता की सख्ती भी अब बेअसर रहने लगी। और एक दिन वह घर से रुपये-पैसे लेकर भाग गया।

समय गुजरता रहा। चिंता से माँ स्वर्ग सिधार गई। पिता राधेश्याम हर तरह से थक-हारकर उदास बैठे हैं। माँ की अंतिम क्रिया में पहुँची बेटियाँ अपने पिता को अपने-अपने घर ले जाने की जिद में हैं। पिता ने यह देखा तो सुबक-सुबककर रो पड़े। बेटियाँ उपेक्षा के बाद भी इतना स्नेह दे रही हैं, और बेटा...! पिता के आँसू थम नहीं रहे थे।

ISBN 978-81-237-7090-1



हम किसके फूफा जी हैं

जीतेंद्र वर्मा

पृ. 12 ₹ 14.00

एक गाँव में रामबुझावन सिंह रहते थे। खुद को गाँव भर में सबसे चतुर, चालाक समझते। एक बार विचार आया कहीं घूम आने का। सोनपुर का मेला लगा ही था। सो, वहीं जाने का निश्चय हुआ।

जाने की तैयारी शुरू। पत्नी को हिदायतें पर हिदायतें देते जा रहे थे, ये बाँध दो, वो बाँध दो। बक्से में ठूँस-ठूँसकर कपड़े भरवाए। खाने-पीने का सामान, सो अलग। लोगों पर अच्छा रौब पड़े, सो खूब सज-धजकर निकले।

दुनिया भर का माल-असबाब सिर पर ढोया, शेष दोनों हाथ में। यानी, पूरी गिरस्थी ही सिर पर उठा ली मानो।

मेले पहुँचे। एक किशोरवय लड़का मिला। पाँव छूकर बोला–प्रणाम फूफा जी! रामबुझावन जी परेशान! कौन है यह? लड़के ने उन्हें विश्वास में ले लिया और उन्हें फूफा जी बना ही डाला। लड़के ने कहा, फूफा जी, मैं नहाने जा रहा हूँ, मेरा सामान देखिएगा। जब लड़का लौटा तो फूफा जी भी नहाने चल दिए, सामान उस लड़के के पास छोड़कर। लौटकर देखा तो न लड़का, न सामान। मेले में सबसे पूछा, किसी को उस लड़के के बारे में कुछ नहीं पता। अब वे सबसे पूछते फिर रहे थे–ऐ बबुआ, हम इनमें से किसके फूफा जी हैं? एक हास्य रचना।

ISBN 978-81-237-7092-5

नवसाक्षरों के लिए पुस्तकें

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

प्रबंधक (विक्रय एवं विपणन)

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

(नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)

नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II

वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070

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

राज्य संसाधन केंद्रों की सूची (गतांक से आगे)

बिहार

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  एशियन डेवलपमेंट रिसर्च इंस्टीट्यूट (आद्री)
  बी एस आई डी सी कॉलोनी
  ए.एन. कॉलेज के सामने
  पाटलिपुत्र रोड, पटना-800013
  बिहार
  ई-मेल : adri_patna@hotmail.com
- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  दीपायतन, बुद्धा कॉलोनी
  पटना-800001
  बिहार
  ई-मेल : deepayatan@yahoo.com

छत्तीसगढ़

- कार्यकारी निदेशक
  जन दर्शन मीडिया सेंटर
  देशबंधु कॉम्प्लेक्स
  रायपुर-492001
  छत्तीसगढ़
  ई-मेल : rajeevsri@gmail.com

दिल्ली

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  जामिया मिल्लिया इस्लामिया
  जामिया नगर
  नई दिल्ली-110025
  ई-मेल : src_jamia@yahoo.co.in

गुजरात

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र, वयस्क शिक्षा
  गुजरात विद्यापीठ
  आश्रम रोड, अहमदाबाद-380014
  गुजरात
  ई-मेल : gvp@gujaratvidyapith.org

हरियाणा

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र–सर्च
  42/29 चाणक्यपुरी, शीला सिनेमा के पीछे
  रोहतक-124001, हरियाणा
  ई-मेल : src@rediffmail.com

हिमाचल प्रदेश

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  राज्य ज्ञान विज्ञान केंद्र
  शिवालिक सदन, इंजिन घर
  संजौली, शिमला-171006
  हिमाचल प्रदेश
  ई-मेल : kuldeepstanwar@rediffmail.com

जम्मू एवं कश्मीर

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  कश्मीर यूनिवर्सिटी
  नसीम बाग कैंपस, हजरतबल
  श्रीनगर-190006, जम्मू-कश्मीर
  ई-मेल : src_kashmir@yahoo.com

झारखंड

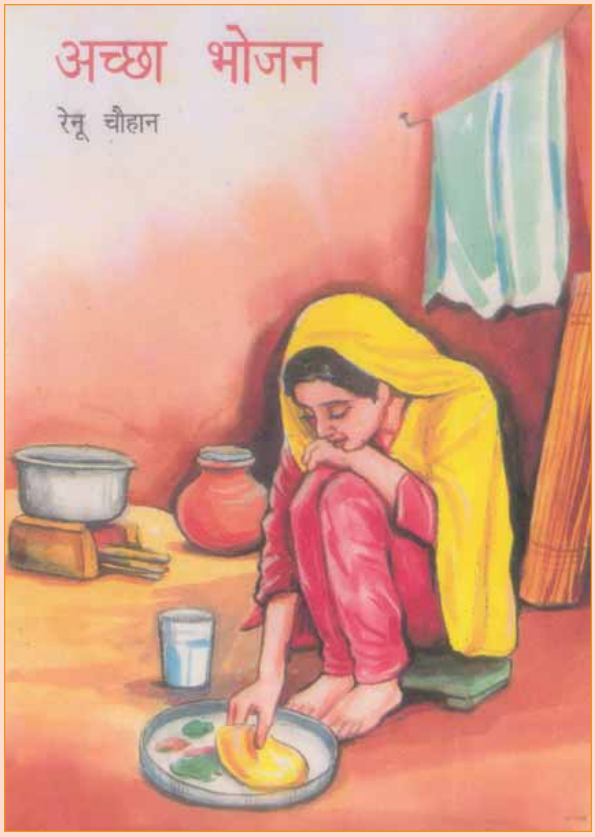
- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  एशियन डेवलपमेंट रिसर्च इंस्टीट्यूट (आद्री)
  219/सी, रोड नं. 2, अशोक नगर
  राँची-834002, झारखंड
  ई-मेल : srcranchi@yahoo.co.in

कर्नाटक

- निदेशक
  राज्य संसाधन केंद्र
  पोस्ट बॉक्स नं. 301
  ओल्ड एच डी कोटे रोड
  मैसूर-570008, कर्नाटक
  ई-मेल : srcmys@dataone.in

कम खर्च, अच्छा भोजन

- यदि हम अनाज व दालों को अदल-बदलकर खाएँ तो बिना कुछ अधिक खर्च किए अधिक पोषण पा सकेंगे।
- गेहूँ और चावल के साथ बीच-बीच में मोटे अनाज जैसे मक्का, ज्वार, बाजरा, जौ आदि का प्रयोग करें तो खर्च भी कम होगा व पोषण भी अधिक मिलेगा।
- किसी भी एक खाद्य पदार्थ में पूरा पोषण नहीं होता, इसलिए राज की बात यह है कि अधिक पोषण पाने के लिए सभी खाद्य पदार्थों को अदल-बदलकर खाना चाहिए। इससे बिना खर्चा बढ़ाए अधिक पोषण मिलता है।
- अनाज के मिश्रण, दालों के मिश्रण और अनाज तथा दालों के मिश्रण से भी अधिक पोषण मिलता है। इसलिए एक ही समय में पकने वाली दो या दो से अधिक दालों को मिलाकर खाएँ।
- गेहूँ के आटे में यदि चने अथवा सोयाबीन का आटा मिला दिया जाए तो अधिक पौष्टिक रहेगा। जो भी मौसम में हरी पत्तेदार सब्जी आसानी से मिल जाए उसे धोकर काट लें व मिस्सी आटे में मिलाकर गूँथ लें। इसमें नमक, हरी मिर्च आदि मिला लें तो यह अपने आप में एक पूरा भोजन बन जाएगा। इस तरह, कम खर्च में पूरे परिवार को पौष्टिक भोजन मिल जाएगा। इस मिस्सी आटे की रोटी या पराँठा बना लें। इसे मूँगफली, धनिया, पोदीना अथवा करी पत्ते की चटनी के साथ बच्चे से लेकर बूढ़े तक कोई भी आसानी से खा व हजम कर सकता है।

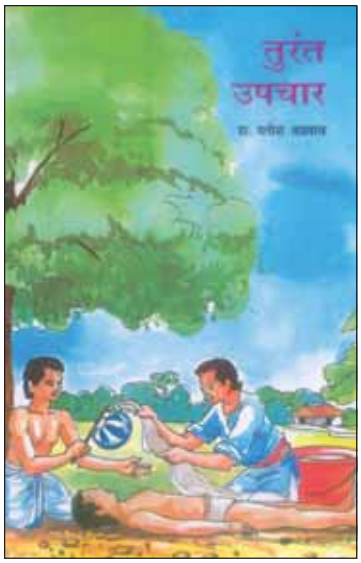


- खिचड़ी व दाल-चावल भी पौष्टिक होते हैं। परंतु यदि इनमें हरी सब्जी या कोई और सब्जी मिला दी जाए तो सोने पर सुहागा हो जाता है। यानी एक चीज बनाओ, पूरा आहार पाओ।
- यह आवश्यक नहीं कि महँगा भोजन ही अधिक पौष्टिक होता है। मौसमी फल व मौसमी सब्जियाँ सस्ती होती हैं। आँवला, नींबू, हरा धनिया सस्ता व पौष्टिक होता है। अमरूद, केले आदि अनार, अँगूर आदि से अधिक पौष्टिक होते हैं। मूँगफली सस्ती व पौष्टिक होने के साथ-साथ आसानी से मिलती है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

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

R. N. I. No. 65414/96
Postal Regd. No. DL-SW-1/4078/2012-14
Licence to post without prepayment
L. No. U(SW) 22/2012-14
Mailing date 25/26 same month
Date of publication 15/06/2014

तेज गर्मी और लू से थकान



तेज गर्मी और लू लगने से आदमी पर गहरी थकान हावी हो सकती है। बदन पर कमजोरी छा जाती है, सिर जोर से दर्द करता है, रंग फीका पड़ जाता है और घुमेरी आने लगती है। बेहोशी भी छा सकती है। शरीर ठंडा और नम मालूम होता है।

शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाने से ये लक्षण पैदा होते हैं। इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। तुरंत उपाय करना जरूरी होता है।

☑ ***क्या करें :***

- व्यक्ति को छायादार और ठंडी जगह पर लिटा दें।
- उसकी टाँगें सिर से तकरीबन एक फुट ऊपर उठाकर रखें।
- उसे नमक मिला पानी पीने के लिए दें। एक लिटर पानी में एक छोटा चम्मच नमक मिलाएँ।
- अगर बीमार पर बेहोशी छा रही हो, तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाएँ। ऐसे में उसे नस के रास्ते पानी चढ़ाना पड़ सकता है।

☒ ***क्या न करें :***

- बेहोश व्यक्ति के मुँह में कभी पानी या दूसरी कोई चीज न डालें।

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया) से प्रकाशित तथा डॉ. यतीश अग्रवाल द्वारा लिखित पुस्तक 'तुरंत उपचार' से एक अंश

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

संपादक : **उमा बंसल**
कार्यकारी संपादक : **दीपक कुमार गुप्ता**
उत्पादन अधिकारी : **नरेन्द्र कुमार**

साक्षर भारत

nbt.india

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत
(नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया)
नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II
वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070
ई-मेलः office.nbt@nic.in
वेबसाइट : www.nbtindia.gov.in

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

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

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

भारत सरकार सेवार्थ

डाक वापसी की दशा में कृपया इस पते पर वापस करें :
नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, नेहरू भवन, 5 इंस्टीट्यूशनल एरिया, फेज-II, वसंत कुंज, नई दिल्ली-110070