

संकल्प



13



HINDI LITERACY TEAM
CHANDIGARH



आओ जानें सावन माह के
बारे में





दीदी.....दीदी !

क्या हुआ
प्रेरक?

दीदी, आज मैंने कुछ लोग
देखे जो सजी हुई तराजू
लेकर चल रहे थे।

हाहाहा... अरे, उसे तराजू नहीं कांवड़
कहते हैं। उसके दोनों पलड़ों में गंगाजल
होता है। हरिद्वार से ये लोग गंगाजल
लेकर पैदल ही अपने घरों तक पहुँचते
हैं। इसे कांवड़ यात्रा कहते हैं। यह यात्रा
सावन माह में होती है।




पर दीदी, ये
गंगा जल का
करते क्या हैं?

लाया हुआ गंगाजल शिवरात्रि वाले दिन शिवलिंग पर चढ़ाते हैं। कांवड़ के माध्यम से जल की यात्रा का यह पर्व सृष्टि रूपी शिव की आराधना के लिए है। जल आम आदमी के साथ-साथ पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों, धरती पर निवास करने वाले हजारों-लाखों तरह के कीड़े-मकौड़ों और समूचे पर्यावरण के लिए बेहद आवश्यक तत्व है।

सही कहा दीदी, इस तरह तो यह यात्रा जल के महत्व की भी हुई।

हाँ, बिल्कुल सही। प्रेरक, माँ ने एक बार बताया था “हमारे देश में 12 प्रमुख ज्योतिर्लिंग हैं।”






अच्छा दीदी।

इस महीने का बहुत महत्व है। यह आषाढ़-भादो के बीच का महीना होता है, यानी जुलाई और अगस्त माह के बीच का समय और यहीं से त्योहारों की शुरुआत हो जाती है।


हाँ, मैंने गानों में भी इस महीने का नाम सुना है। "सावन का महीना, पवन करे सोर"

सोर नहीं भाई शोर, हाहाहा..... झुलसाने वाली गर्मी और उमस के बाद सावन की ठंडी हवा बड़ी अच्छी लगती है। पता है, ये दक्षिण-पश्चिम मानसून से जुड़ा है।



ये दक्षिण-पश्चिम मानसून
क्या होता है? दीदी,
बताओ न

जब अध्यापक पढ़ाते हैं तो थोड़ा ध्यान से
सुना करो। गर्मियों में होने वाली वर्षा
मानसूनी वर्षा कहलाती है क्योंकि मानसूनी
पवनें दक्षिण में हिंद महासागर से उठती हुई
हिमालय पर्वत से टकराकर उत्तर भारत में
वर्षा करती हैं, इसलिए इन्हें दक्षिण-पश्चिम
मानसूनी वर्षा भी कहा जाता है।




सावन के बारे में कुछ
और भी बताओ न
दीदी।

दीदी, झूला झूलते
हुए गीत गाते हैं और
सावन का मेला भी
तो लगता है।

सावन में खूब बरसात होती है।
आसमान में इंद्रधनुष को देखकर
सभी प्रसन्न होते हैं। मोर नाचते
हैं। पपीहे पीहू-पीहू पुकारते हैं।
यह महीना अनेक त्योहार लेकर
आता हैं, जैसे- हरियाली तीज,
नाग-पंचमी, रक्षाबंधन आदि।

हाँ प्रेरक, और साथ ही इन रीति-रिवाजों को मनाने के पीछे वैज्ञानिक आधार भी हैं, जैसे- वर्षा ऋतु में हमारी शारीरिक गतिविधियाँ धीमी पड़ जाती हैं जिससे पाचन-शक्ति मंद हो जाती हैं। झूलने से रक्त-प्रवाह बढ़ता है। हाथों और पैरों पर मेहंदी का लेप जलन को कम करता है। फिर जब गीत-गाते हैं तो श्वास को लंबा खींचना पड़ता है और कुछ विराम लेना पड़ता है। इस तरह बिना प्रयत्न के ही प्राणायाम हो जाता है।






कुछ लोग तो इन दिनों
मांसाहार पूरी तरह बंद कर
देते हैं।


वो क्यों?

पाचन शक्ति को दुरुस्त करने के लिए और
हाँ, इन दिनों वर्षा के कारण समुद्री
भोजन प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है।
कीड़े-मकौड़े भी इन दिनों सक्रिय हो जाते
हैं और संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ जाता
है। इस कारण बाहर के भोजन का सेवन
भी उचित नहीं माना जाता।



दीदी, माँ तो इस
महीने में उपवास
भी रखती हैं।

हाँ, कुछ लोग पाचन को दुरुस्त रखने
के लिए इन दिनों उपवास का सहारा
भी लेते हैं। इस महीने के साथ अनेक
पौराणिक कथाएँ भी जुड़ी हैं पर उनके
बारे में फिर कभी बताऊँगी।



ठीक है दीदी,
ओsss दीदी, मुझे याद आया, मेरी
अध्यापक ने तो मुझे जुलाई और अगस्त
माह में आने वाले राष्ट्रीय और
अंतर्राष्ट्रीय दिवस की सूची बनाने को
कहा था।

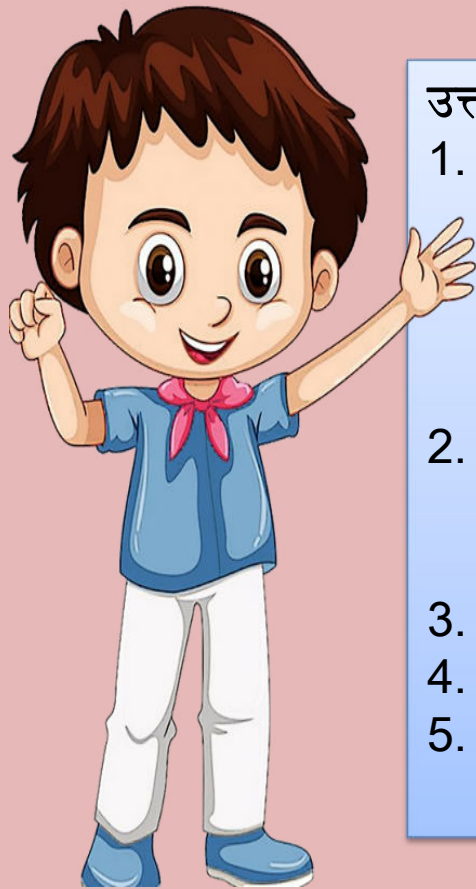
हाँ, इन दिनों हमारे बहुत सारे 'राष्ट्रीय
और अंतर्राष्ट्रीय दिवस' भी आते हैं जैसे-
1 जुलाई को राष्ट्रीय चिकित्सा दिवस
और राष्ट्रीय डाक कर्मचारी दिवस, 11
जुलाई को विश्व जनसंख्या दिवस, 12
अगस्त को अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस और
19 अगस्त को विश्व मानवता दिवस,
समझे.....,

अरे, दीदी समझ गया।

तो फिर दो मेरे
सवालों के जवाब।



1. हमें मौसम के अनुसार खान-पान में बदलाव क्यों करने पड़ते हैं?
2. बरसात के दिनों में बाहर का भोजन क्यों नहीं करना चाहिए?
3. सावन के महीने में कौन-कौन से त्योहार मनाए जाते हैं?
 - क) हरियाली तीज, रक्षाबंधन, ओणम
 - ख) रक्षा बंधन, दीवाली, वैसाखी
 - ग) वैसाखी, दीवाली, लोहड़ी
 - घ) रक्षा बंधन, हरियाली तीज, नाग पंचमी
4. वर्षा किस प्रकार जीवन को राहत प्रदान करती है?
 - क) वर्षा से उमस बढ़ जाती है।
 - ख) वर्षा से बाढ़ आ जाती है।
 - ग) वर्षा से मौसम ठंडा हो जाता है।
 - घ) वर्षा से गर्मी बढ़ जाती है।
5. जुलाई माह में मनाए जाने वाले 'राष्ट्रीय दिवस' कौन-कौन से हैं?



उत्तरमाला –

1. हमारे शरीर में भोजन पचाने का काम जठराग्नि करती है। सर्दियों में भारी और गरिष्ठ भोजन आसानी से पच जाता है लेकिन गर्मियों में नहीं। किसी मौसम में कोई दोष बढ़ता है तो कोई दोष शांत हो जाता है। निरोग रहने के लिए मौसम के अनुसार भोजन में बदलाव होना चाहिए।
2. बरसात के दिनों में कीड़े-मकौड़े सक्रिय हो जाते हैं और खाने-पीने की चीजों पर बैठने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। बैक्टीरियल और फंगस युक्त भोजन बीमारी का कारण बन सकता है।
3. घ) रक्षा बंधन, हरियाली तीज, नाग-पंचमी
4. ग) वर्षा से मौसम ठंडा हो जाता है।
5. राष्ट्रीय चिकित्सा दिवस, राष्ट्रीय डाक कर्मचारी दिवस

पत्रिका 'संकल्प' का प्रस्तुत अंक सावन माह से सम्बंधित है। यह पाठ्य पुस्तक- वसंत भाग -2 में संकलित कविता 'भोर और बरखा' से प्रेरित है। यह सीखने के विभिन्न प्रतिफलों जैसे-स्वाभाविक अभिव्यक्ति, आसपास के परिवेश के प्रति अनुमान, कल्पना, रचनात्मकता आदि दक्षताओं व रुचियों को पूर्ण करता है।