



# कोमल पद Komal Pad



हिन्दुस्तान  
स्काउट्स एण्ड गाइड्स  
एसोशिएशन



## **Published by:**

**The Hindustan Scouts and Guides Association**  
Recognized by Ministry of Youth Affairs and Sports  
Government of India and full member of WFIS Germany

### **National Headquarters**

C-5/19, Sector-5, Rohini, Delhi-110085

Phone No.: 011-27931146

E-mail: [info@hindustanscoutsandguidesassociation.com](mailto:info@hindustanscoutsandguidesassociation.com)

### **Visit us as:**

<https://www.hindustanscoutsandguidesassociation.com/contact-us/>



© Publishers

**First Edition : 2022**

**Price : Rs. \_\_\_/-**

### **Printed By:**

**Thinkink Creation**

171, Rajauri Aptt., Mayapuri,  
New Delhi-110064

देश, मानवता और समग्र रूप से समाज की सेवा के लिए आदर्श नागरिक हेतु देश के युवाओं को रचनात्मक, साहसी गतिविधियों में प्रशिक्षित करने और उन्हें तैयार करने के लक्ष्य के साथ एकता और भाईचारे को बढ़ावा देने के लिए सबसे बड़े वैश्विक आंदोलन में से एक के मुख्यालय आयुक्त के रूप में अपने प्रोफाइल में हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स का प्रतिनिधित्व करने के लिए मैं स्वयं को सम्मानित महसूस



कर रही हूँ। राष्ट्रीय मुख्यालय नई दिल्ली के पाठ्यक्रम पर आधारित यह छोटी पुस्तिका स्काउटिंग आंदोलन के बारे में बुनियादी दिशा-निर्देश प्रदान करने का एक छोटा सा प्रयास है। स्काउटिंग गाइडिंग का कोर्स बहुत बड़ा है और हमारे संगठन के विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों द्वारा लिखी गई कई अदभुत पुस्तकें हैं। मैंने इस पुस्तक की विषय-वस्तु को स्पष्ट रूप से समझने योग्य भाषा में संकलित किया है जो आपको स्काउटिंग और मार्गदर्शन में सक्रिय रुचि लेने, अनुशासन, आत्म-नियमन, चरित्र की ताकत और आपको जीवन रक्षक कौशल से लैस करने के लिए प्रेरित करेगी। दुनिया को आप जैसे और नायकों की जरूरत है, इसलिए आपके लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आदेश के प्रति प्रतिबद्ध हों और अपनी शक्ति में वृद्धि करें। देशभक्ति का मतलब अपने देश के लिए मरना नहीं है। इसके विपरीत, यह उच्च सोच के बारे में है, एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना, सभी भयों पर काबू पाना, अपनी मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, शारीरिक भलाई का निर्माण करना और बिना किसी डर के अपने देश के लिए खड़े होना। मुझे पूरी उम्मीद है कि यह पुस्तिका आपको इस पथ पर प्रोत्साहित करेगी। मैं इस पुस्तिका में उल्लेखित सभी स्रोतों और संदर्भों के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ और विनम्रतापूर्वक अपने सभी पाठकों से अनुरोध करती हूँ कि इस पुस्तिका को बनाते समय इसकी विषय वस्तु की सटीकता व यथारूप प्रस्तुतिकरण को ध्यान में रखते हुए यदि कोई त्रुटि हो गई हो तो, इन त्रुटियों के लिए क्षमा करते हुए मैं आप सभी से अनुरोध करती हूँ कि इस पुस्तिका को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए अपने रचनात्मक सुझाव भेजें ताकि स्काउटिंग और गाइडिंग के कार्य को सुचारु रूप से आगे बढ़ाया जा सके। यदि आप किसी परिवर्तन और त्रुटि सुधार की आवश्यकता महसूस करते हैं, तो अपने सुझाव राष्ट्रीय मुख्यालय और मुझे अवश्य लिखें। मेरी शुभकामना है कि यह पुस्तक आपकी समस्याओं के समाधान में सहायक और उपयोगी सिद्ध होगी।

हैप्पी स्काउटिंग

**प्रियंका गुलाटी**

हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स, प्राचार्य, एवरग्रीन पब्लिक स्कूल,  
वसुंधरा एन्क्लेव, दिल्ली

प्रिय स्काउट्स/गाइड्स व स्काउटर्स/गाइडर्स  
शुभाशीर्वाद

मेरा यह मानना है कि भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए तो संसार का हर प्राणी चाहे वह जलचर हो, नभचर हो या थलचर हो हर संभव काम करता है। मानव एक ऐसा प्राणी है जो आत्मा के लिए भी कुछ कर सकता है।

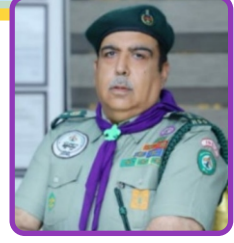


मैं स्काउटिंग गाइडिंग को आत्मा के लिए किया जाने वाला श्रेष्ठ कार्य समझता हूँ जो घर या समाज में प्रतिदिन एक भलाई का कार्य करने से प्रारंभ होता है। स्काउटिंग गाइडिंग के 10 नियम, 3 प्रतिज्ञाएँ, सिद्धांत व ईश्वर, मातृभूमि और स्वयं के प्रति कर्तव्य का प्रशिक्षण उनको जीवन में उतारना बालक बालिकाओं को श्रेष्ठ मानव बनाता है। इसके साथ-साथ हमने हिंदुस्तान स्काउट्स व गाइड्स संस्था के पाठ्यक्रम में सर्व धर्म ध्यान योग, योगासन व प्रणायाम को भी अंतर्राष्ट्रीय पाठ्यक्रम के साथ जोड़ा है जो मानव के आत्मोत्थान में सहायक है। उपरोक्त सभी बातों को अपनी पुस्तक में सरल भाषा में संयोजित किया है। मैं उनके प्रयास की सराहना शुभकामनाओं के साथ करता हूँ।

शुभ स्काउटिंग गाइडिंग

**श्रीनिवास शर्मा**

ए फाउंडर, चीफ स्काउट



मैं हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स का राष्ट्रीय अध्यक्ष होने के नाते एक ऐसे संगठन से जुड़कर बेहद सौभाग्यशाली महसूस कर रहा हूँ जो समाज और पूरी दुनिया की बेहतरी के लिए अथक प्रयास कर रहा है। इस संगठन का उद्देश्य युवाओं को उन मूल्यों और कानूनों से अवगत कराना है जिन पर हमारा समाज बना है। यह उन्हें उनके शैक्षणिक कौशल को विकसित करने, आत्मविश्वास पैदा करने, नेतृत्व गुणों के साथ उन्हें सशक्त बनाने और बहुत कुछ करने में मदद करता है।

कम उम्र में, ऐसे पाठों/कौशलों को विकसित करना महत्वपूर्ण है जो बच्चे के समग्र विकास में मदद करते हैं। स्काउट्स एंड गाइड्स के सदस्य होने के नाते, बच्चे समझते हैं कि एक व्यक्ति के रूप में उनके लिए क्या महत्वपूर्ण है। उन्हें अच्छे और सूचित निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उनमें निर्णय लेने और महत्वपूर्ण सोच क्षमताओं को बढ़ावा देते हैं।

हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स एक ऐसा संगठन है जो युवाओं को उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास में सहयोग करने की इच्छा रखता है। वे आजीवन सीखने, दूसरों की जरूरतों को पूरा करने, एक स्वस्थ जीवन शैली, चरित्र निर्माण और स्वयं में विश्वास की सलाह देते हैं। ऐसा करते हुए, वे हमारे समाज के अत्यंत महत्वपूर्ण वर्ग—युवाओं को संबोधित करते हैं, जो हमारे राष्ट्र के निर्माण खंड हैं।

एक इंसान और साथी नागरिक के रूप में, हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स का समर्थन और एक हिस्सा होने के नाते, मैं अपने समाज में रचनात्मक और सकारात्मक बदलाव लाने के लिए अपने प्रयासों को लगाने की कोशिश कर रहा हूँ।

**भरत अरोड़ा**

राष्ट्रीय अध्यक्ष

हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स



स्काउटिंग/गाइडिंग देश के युवाओं के सर्वांगीण विकास के लिए एक आंदोलन है। स्काउटिंग में हम छोटे बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए मिलकर काम करते हैं और उन्हें भविष्य में स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के अच्छे नागरिक बनने के लिए तैयार करते हैं। इस आंदोलन में आपका समय, सुझाव, समर्थन और मदद देश में एक बड़ा बदलाव ला सकती है जो इस समय एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स एसोसिएशन, इंडिया के स्काउट्स / गाइड्स के लिए यह "कोमल पैड ट्रेनिंग बुक" देते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। मैं समझता हूँ कि यह पुस्तक एचएसजी, शिविरों और सामाजिक कार्यक्रमों की गतिविधियों, सेवाओं, लक्ष्यों और उद्देश्यों की हमारी भविष्य की सफलता की कहानी के लिए एक मजबूत उपकरण होगी। स्काउटिंग और गाइडिंग को समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए।

स्काउटिंग युवाओं को देश में आवश्यक कौशल सेट से लैस करके भविष्य की चुनौतियों का सामना करने का मार्ग प्रशस्त कर रहा है। एक स्काउट और गाइड के रूप में आप देश के भविष्य हैं और एक प्रशिक्षक के रूप में हम भविष्य के निर्माता हैं, इसलिए एक प्रशिक्षक के रूप में हमें प्रत्येक स्काउट और गाइड को समाज के लिए एक अच्छा इंसान बनाने के लिए भगवान और देश के प्रति अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारी को पूरा करना चाहिए।

मैं अपनी ओर से अपने सभी स्काउट्स/गाइड्स/बच्चों की सफलता और उनके स्काउटिंग और गाइडिंग लाइफ में इस पुस्तक के बीयर के उपयोग की कामना करता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक स्काउट्स एंड गाइड्स को एक अदभुत समर्थन देगी जो उद्यमिता और सच्ची देशभक्ति पर जोर देती है।

### मिस्टर राहुल कुमार

राष्ट्रीय प्रशिक्षण आयुक्त (एस)

स्काउटिंग योग्यता:

पुरस्कार प्राप्त :

लीडर ट्रेनर (स्काउट्स), एचडब्ल्यूबी (रोवरिंग)

राष्ट्रपति भवन द्वारा राष्ट्रपति पुरस्कार

पं. श्री राम वाजपेयी सम्मान

अवन-का द्वारा गुरु द्रोणाचार्य पुरस्कार

आर.एस.पी. दिल्ली पुलिस द्वारा सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार

एचएसजीए द्वारा लंबी सेवा पदक

युवा मामले और खेल मंत्रालय द्वारा युवा पुरस्कार,

सरकार भारत की

दिल्ली सरकार द्वारा एसएमसी अवार्ड

एनवाईके, भोपाल द्वारा यूथ लीडर बेस्ट टीचर अवार्ड

HSG। द्वारा लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड

बी.ए.

शैक्षणिक योग्यता :

## अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ संख्या
1. स्काउट गाइड आंदोलन की सामान्य जानकारी	8
2. स्काउट आंदोलन का संक्षिप्त इतिहास	9
3. ध्वज शिष्टाचार	10
4. टोली विधि	17
5. रस्सी के सिरे सुरक्षित, गांठों का ज्ञान	19
6. लाठी का प्रयोग, तथा लाठी ड्रिल का ज्ञान	25
7. साधारण ड्रिल	25
8. स्वास्थ्य के नियम	28
9. प्राथमिक चिकित्सा	29
10. सर्व धर्म ध्यान , सर्व धर्म प्रार्थना सभा	33
11. कैम्प क्राफ्ट / वुडक्राफ्ट (हस्तकला), (गैजेट्स)	36
12. भलाई का कार्य करना	37
13. योग एवं कसरत	38
14. महान व्यक्तियों के जीवन इतिहास	42
15. कोमल पद ( <b>Tender Foot</b> (टेंडरफुट) टेस्ट कार्ड	49
16. सतत् विकास लक्ष्य	50
17. प्रेरणादायक गीत, निनाद	52



# स्काउट गाइड आंदोलन की सामान्य जानकारी

## स्काउटिंग क्या है?

स्काउट फौजी शब्द है। फौज में वे सिपाही जो साहसी चतुर और जान की परवाह न करने वाले हो और आँख नाक कान से सदा चौकन्ने रहते हैं, वही स्काउट बनाए जाते हैं। ये स्काउट अपनी पलटन में सदा आगे-आगे चलते हैं और सावधानी से शत्रु दल के सभी भेदों का पता लगाकर अपने अधिकारी को बताते हैं। यह युद्धचर स्काउट कहलाते हैं। स्काउटिंग वह विद्या है जो खेल-खेल में बालक और बालिकाओं में नागरिकता के गुण कूट-कूट कर भर देती हैं। स्काउटिंग न तो सैनिक संस्था है न ही राजनैतिक संस्था है यह जाति-धर्म के भेद से परे सभी के लिए है। स्काउटिंग का एक मात्र उद्देश्य अच्छे से अच्छा नागरिक तैयार करना है।

“स्काउटिंग” अंग्रेजी शब्द स्काउटिंग से बना है। स्काउटिंग का अर्थ है साइंस ऑफ आउटिंग। भाव यह है कि स्काउटिंग में प्रकृति के सहचर्य में रहकर स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त की जाती है। जिससे सदाचार, साहस, देशप्रेम, अनुशासन, आज्ञा पालन, विनम्रता, परोपकार, नेतृत्व, स्वावलंबन आदि गुण विकसित होते हैं। यह एक विश्वव्यापी संस्था है इसे बालकों में विश्व प्रेम और विश्व शांति की भावना जागृत होती है।

## स्काउट आंदोलन का संक्षिप्त इतिहास—

22 फरवरी 1857 – स्काउट आंदोलन को वर्तमान स्वरूप देने वाले सैन्य अधिकारी लॉर्ड बैडेन पॉवेल का जन्म।

29 जुलाई से 9 अगस्त 1907— इंग्लैंड लौटकर, लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने ‘एड्स टू स्काउटिंग’ में दिए गए तरीकों का उपयोग करके एक कार्य योजना तैयार की और इंग्लैंड में ब्राउन सागर द्वीप के पास 20 लड़कों (4 समूहों में विभाजित) को प्रशिक्षित किया।

1908 – लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने ‘स्काउटिंग फॉर बॉयज़’ नामक एक पुस्तक लिखी और इस तरह स्काउट आंदोलन शुरू किया जिसने धीरे-धीरे पूरे इंग्लैंड में गति पकड़ी। इंग्लैंड के राजा एडवर्ड सप्तम ने रॉयल चार्टर के माध्यम से आंदोलन को आधिकारिक मान्यता प्रदान की।

1909 – स्काउटिंग आंदोलन 1909 में भारत आया। कैप्टन वेकर ने बेंगलुरु में पहला स्काउट कैंप शुरू किया जिसमें केवल ब्रिटिश और एंग्लो इंडियन बच्चों का नामांकन हुआ।

1910 – लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने अपनी बहन मिस एग्नेस बैडेन पॉवेल की मदद से बॉय स्काउट्स सोसाइटी के समान लड़कियों के लिए एक संगठन गर्ल गाइड्स सोसाइटी की शुरुआत की।

1912 – इंडियन स्काउट पत्रिका प्रकाशित हुई।

1913 – भारतीय स्काउटिंग के जनक पंडित श्रीराम वाजपेयी ने भारतीय बच्चों के साथ उत्तर प्रदेश के शाहजहांपुर में बाल सेवक दल की शुरुआत की।

1 अक्टूबर 1916—डॉ. एनी बेसेंट ने डॉ जी एस अरुंडेल और एफ जी पीयर्स की मदद से मद्रास में इंडियन बॉय स्काउट एसोसिएशन का गठन किया। इन संगठनों में केवल भारतीय बच्चों को ही नामांकन की अनुमति थी।



1916 – लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने रुडयार्ड किपलिंग की जंगल पुस्तक पर आधारित 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए "वुल्फ क्यूब हैंडबुक" नामक पुस्तक लिखी। और इस प्रकार क्यूबिंग अस्तित्व में आया।

1917 – पंडित श्री राम बाजपेयी, पंडित मदन मोहन मालवीय और पंडित हृदय नाथ कुंजरू ने सेवा समिति बॉय स्काउट एसोसिएशन और सेवा समिति गाइड एसोसिएशन का गठन किया।

1920 – वायसराय लॉर्ड चेम्सफोर्ड ने कई अंग्रेजी संगठनों को मिलाकर द बॉयज स्काउट एसोसिएशन ऑफ इंडिया का गठन किया। सेवा समिति और गर्ल गाइड एसोसिएशन अलग-अलग काम करते रहे।

1919– रोवरिंग का जन्म देखा।

1922 – लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने प्रोवरिंग टू सक्सेसफुल पुस्तक लिखी।

7 नवंबर 1950– भारत के तत्कालीन शिक्षा मंत्री मौलाना आजाद के प्रयासों से भारत स्काउट्स का गठन किया गया।

1951– गर्ल गाइड एसोसिएशन इंडिया का भारत स्काउट में विलय कर दिया गया।

हिंदुस्तान स्काउट गाइड एसोसिएशन:- 26 नवंबर 1998 को श्री राम वाजपेई जी को आदर्श मानते हुए हिंदुस्तान स्काउट गाइड एसोसिएशन का पुनर्जन्म हुआ। हिंदुस्तान स्काउट गाइड संस्था की स्थापना का श्रेय दिल्ली के स्काउट मास्टर श्री श्रीनिवास शर्मा जी को जाता है। जो 1997 में अध्यापक सेवा से सेवानिवृत्त हुए और राष्ट्रीय स्तर पर बिना किसी आर्थिक मदद के अपनी रिटायरमेंट के बाद मिले पैसों से कश्मीर से केरल तक गुजरात से नागालैंड तक भारत के सभी राज्यों में हिंदुस्तान स्काउट गाइड का विस्तार किया। 7 मार्च 2001 को खेल मंत्रालय भारत सरकार ने स्काउट गाइड नीति के अंतर्गत मान्यता दी।

हिंदुस्तान स्काउट एंड गाइड का सफर आसान नहीं था। कई प्रकार के विघ्न और बाधाएँ आईं। हिंदुस्तान स्काउट एंड गाइड को वर्ल्ड फेडरेशन ऑफ इंडिपेंडेंट स्काउट, जर्मनी ने विश्व की मान्यता दी। पंडित श्री श्रीनिवास शर्मा जी के अथक प्रयासों से हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स संस्था को भारत सरकार के खेल मंत्रालय ने 26 सितंबर 2013 में पुनः मान्यता बहाल की और आज संस्था प्रगति पथ पर अग्रसर है।

# ध्वज शिष्टाचार

किसी भी ध्वज (राष्ट्र या संस्था) को व्यवस्थित बाँधना, ससम्मान ध्वजारोहण, ध्वजावतरण एवं आदान प्रदान करना ध्वज शिष्टाचार कहलाता है। स्काउटिंग गाइडिंग के प्रमुख ध्वज निम्नलिखित हैं:-

## राष्ट्रीय ध्वज –

राष्ट्रीय ध्वज भारत के प्रत्येक नागरिक के लिए प्रतिष्ठा, स्वाभिमान एवं गौरव का प्रतीक है। सभी जन, इसके आन-बान-शान, मर्यादा पर बलिदान होने के लिए सदैव तैयार रहते हैं। राष्ट्रध्वज का सम्मान देश का सम्मान है और ध्वज का अपमान देश का अपमान है। यह अक्षम्य अपराध है। राष्ट्रध्वज में तीन रंग केसरी, सफेद एवं हरा है। केसरी रंग त्याग एवं तपस्या का प्रतीक है। सफेद रंग शांति एवं सौहार्द का तथा हरा रंग हरित क्रांति एवं समृद्धि को प्रदर्शित करता है। सफेद पट्टी में नीले रंग में 24 तीलियों से बना चक्र 24 घंटे प्रगति पथ पर अग्रसर होने के लिए प्रेरणा देता है। ध्वज में तीनों पट्टियाँ समान लंबाई व चौड़ाई की होनी चाहिए। यह 3:2 के अनुपात (120से. मी. x 80 से. मी.) का होता है। भारत 15 अगस्त 1947 को स्वतंत्र हुआ, उस समय इसे फहराया गया। पहले हमारे तिरंगे में चक्र के स्थान पर चरखा था। 22 जुलाई 1947 को भारत की विधान निर्मात्री सभा ने चरखे के स्थान पर चक्र रखकर इसे राष्ट्र ध्वज के रूप में स्वीकार किया।



## वर्ल्ड फेडरेशन ऑफ इंडिपेंडेंट स्काउट्स, जर्मनी (WFIS)

### विश्व संस्था फ्लैग –

यह ध्वज 3:2 के अनुपात में जिसकी पृष्ठभूमि मेहंदी, हरे रंग की है। इसके मध्य में त्रिदल कमल पीले रंग से जिसकी बाहरी लाइन गहरे हरे रंग से तथा त्रिदल कमल के बीच की पट्टी पंखुड़ी में मध्य से अधिक लाल रंग से सीधी रेखा बनी होती है। इस ध्वज को तभी फहराया जाता है जब किसी कार्यक्रम में दूसरे देशों के स्काउट्स/गाइड्स ने भाग लिया हो।



## हिंदुस्तान स्काउट गाइड संस्था का ध्वज

हिंदुस्तान स्काउट गाइड ध्वज केसरिया रंग का है। इसके मध्य में सफेद पृष्ठभूमि पर हरे रंग से 45 सेंटीमीटर की तीन शेरों की मूर्ति बनी है। त्रिदल कमल के मध्य स्काउट चिह्न बना है। यह ध्वज 3:2 के अनुपात में (180 से. मी. x 120 से. मी.) होगा।



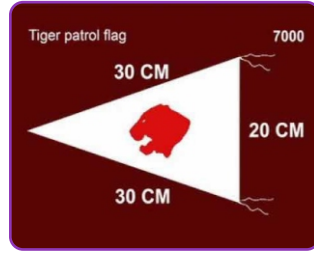
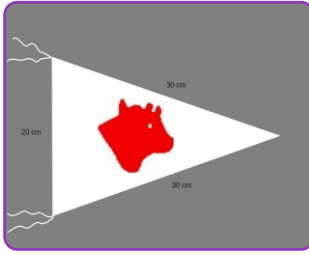
**नोट –** उक्त हिंदुस्तान स्काउट गाइड ध्वज में राष्ट्रीय चिह्न पूर्ण रूप से नहीं लिया गया है।

## दल का ध्वज –

स्काउट गाइड दल के ध्वज की लंबाई 120 सेंटीमीटर X चौड़ाई 80 सेंटीमीटर होगी। हिंदुस्तान स्काउट गाइड, संस्था के ध्वजानुसार बना होगा।

## टोली ध्वज –

टोली ध्वज त्रिभुजाकार में बना होता है। इसका आधार 20 सेंटीमीटर व दोनों भुजाएँ 30 –30 सेंटीमीटर की होंगी। सफेद कपड़े पर लाल रंग से टोली का नाम एवं चित्र बनाया जाता है।



## ध्वज फहराने के नियम एवं सावधानियाँ

1. ध्वज को ससम्मान ध्वजारोहण, ध्वजावतरण करके आदान प्रदान करें।
2. ध्वज को सूर्योदय के पश्चात् फहराये तथा सूर्यास्त के पहले अवरोहण करें।
3. ध्वजारोहण के समय प्रतिभागी पूर्ण वर्दी, निर्धारित स्थान पर क्रमानुसार व्यवस्थित खड़े हो।
4. ध्वज को पोल के ऊपरी भाग तक पूर्ण अवस्था में फहराना चाहिए।
5. सायंकाल ध्वजावतरण के समय सभी प्रतिभागियों का होना अनिवार्य नहीं है।
6. ध्वजारोहण के समय समस्त पदाधिकारी ध्वज के पीछे वरीयता क्रम में तथा प्रतिभागी ध्वज के सामने खड़े होंगे।
7. यदि कोई स्काउट गाइड पदाधिकारी या स्काउट गाइड ध्वजारोहण के समय सादे वर्दी में हो तो उनको स्काउट गाइड वर्दी वालों के पीछे खड़ा करना चाहिये।
8. ध्वजारोहण के समय ध्वज को तीव्र गति से चढ़ाएँगे व ध्वजावतरण के समय धीरे-धीरे उतारेंगे। कंधे के बराबर आने पर दाहिने कंधे पर या किलट पर रखेंगे।
9. किसी भी ध्वज को उतारते समय सैल्यूट नहीं करना चाहिए।
10. ध्वजारोहण के लिए अर्धचंद्राकार या सूर्य की किरण की अवस्था के अनुसार स्काउट गाइड खड़े होंगे।
11. किसी राष्ट्रीय नेता या प्रमुख व्यक्ति के निधन पर ध्वज को (half mast) शोक प्रतीक की अवस्था में फहराते हैं। ध्वज को पहले ऊपर तक चढ़ाएँगे फिर ध्वज की चौड़ाई के बराबर नीचे लाकर ध्वज को बाँध देते हैं। संध्या समय अवतरण करते समय पहले ध्वज को ऊपर ले जाएँगे फिर धीरे-धीरे अवतरण करेंगे।
12. कैम्प समाप्ति के समय ध्वज को क्लीट पर रखकर राष्ट्रगान कर कैम्प समाप्ति की घोषणा करेंगे।

## राष्ट्रध्वज के साथ स्काउट / गाइड ध्वज फहराने की अवस्था

1. राष्ट्रध्वज का पोल स्काउट / गाइड ध्वज पोल से 2 फीट ऊँचाई पर और 2 फीट की दूरी पर होगा। प्रथम राष्ट्रध्वज फहराकर बाद में स्काउट / गाइड का ध्वज फहराया जायेगा।
  2. सायंकाल में प्रथम स्काउट ध्वज को बाद में राष्ट्रीय ध्वज को अवतरित किया जायेगा।
- नोट:—** सायं ध्वजावतरण के पूर्व या बाद में एक बड़ी सीटी का संकेत सावधान तथा विश्राम के लिए अवश्य दें।

## ध्वज के लिए निषेध

1. ध्वज के कटे-फटे, जीर्ण अवस्था होने पर ना फहराये।
2. ध्वज के प्रयोग में न रहने की स्थिति में एकांत में जल में प्रवाहित, जलाकर या दफन कर देना चाहिए।
3. किसी राष्ट्रीय स्तर के नेता के निधन पर या शहीद व्यक्ति के शव को राष्ट्रीय ध्वज में ढका जा सकता है किंतु दाह संस्कार से पहले हटा देना चाहिए।
4. ध्वज का प्रयोग विज्ञापन में, खिड़कियों के पर्दे, मेजपोश, पोशाक या सफाई के कार्यों में नहीं करना चाहिए।
5. ध्वज को जमीन या पैरों से स्पर्श नहीं करना चाहिये।
6. ध्वज को उतारने के पश्चात् व्यवस्थित व उचित स्थान पर रखें।
7. ध्वज को राष्ट्रीय अध्यक्ष के अतिरिक्त किसी और के सामने नहीं झुकाना चाहिए।
8. राष्ट्रध्वज के दाहिने किसी अन्य झंडे को नहीं फहराना चाहिए।
9. ध्वज के दाहिने किसी व्यक्ति को नहीं खड़ा होना चाहिए।
10. स्काउट / गाइड ध्वज में फूल रखना वर्जित है। यदि ध्वज ऊपर चढ़ाते समय खुल जाता है तो उसे दोबारा नहीं उतारना चाहिए बल्कि ऊपर चढ़ाकर बाँध देना चाहिये।
11. दिन में ध्वज एक बार चढ़ाने के पश्चात शाम को ही अवतरित करना चाहिये।

## ध्वज फहराने की विधि।

जो ध्वज फहराया जाता है उसमें एक रस्सी लगी रहती है। जिसमें ऊपर की ओर लकड़ी का एक छोटा सा गुटका (टोगल) लगा होता है और रस्सी के दूसरे सिरे पर एक घुंड़ी बनी रहती है। इस रस्सी को स्टे कहते हैं ध्वज के इस भाग को हायस्ट कहते हैं और हवा में फहराने वाले भाग को फलाई कहते हैं। ब्रज स्तम्भ पर जो रस्सी ध्वज फहराने के लिए होती है उसे हेलयार्ड कहते हैं। इसके ऊपरी भाग में एक घुंड़ी बनी होती है जिसे ध्वज के गुटके में फँसा दिया जाता है। ध्वज दंड की रस्सी के दूसरे सिरे पर सिरा बंधन होता है। यह सिर हायस्ट रस्सी की घुन्डी में शीट बैंड गाँठ से जोड़ दिया जाता है। रस्सी को नीचे खींचने पर ध्वज फहराने लगता है। ध्वज पोल की लंबाई 18 से 20 फुट होनी चाहिए जिस के ऊपरी भाग में कडा तथा नीचे से लगभग 4 फुट की ऊँचाई पर एक विलट लगी हो। ध्वज की डोरी की लंबाई पोल की लंबाई से दुगनी हो तथा दोनों सिरे सुरक्षित होने चाहिये।

## ध्वज को फहराने के लिए निम्न तरीके से लपेटना चाहिये –

ध्वज को लंबाई में पकड़ें और चौड़ाई में दोहरा करें। टोंगल अंदर की ओर आना चाहिए। अब लंबाई में दोहरा कर ले। अब बीच में चुन्नत देकर उसे गोल लपेट लें। रस्सी के सिरे (जो बाहर रहने चाहिए) को इस पर एक लपेट कर उसके नीचे से निकालकर लूप बना दें। दो लपेट देना ठीक नहीं। ध्वज में यदि लकड़ी का गुटका न हो तो ऊपरी भाग में शीट बैंड और नीचे की तरफ रीफ नॉट लगाते हैं।

## स्काउट/ गाइड ध्वजारोहण के समय तैयारी एवं अवस्था

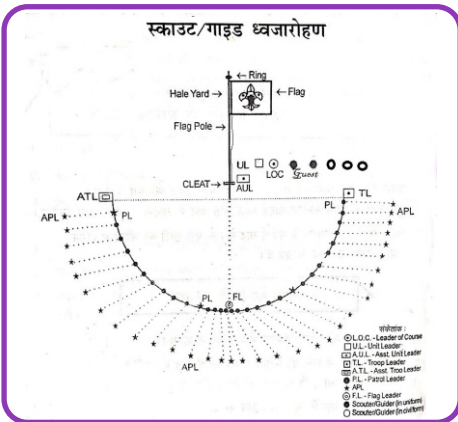
ध्वज फहराते समय मुख्य कार्य तीन लोगों का होता है।

1. स्काउट मास्टर/ गाइड कैप्टन SM / GC
2. सहायक स्काउट मास्टर/सहायक गाइड कैप्टन ASM / AGC
3. ध्वज लीडर या ध्वजवाहक Flag Leader FL

## इन तीनों के कार्य निम्न प्रकार से देखेंगे।

सहायक स्काउट मास्टर/सहायक गाइड कैप्टन— सभी स्काउट्स/ गाइड्स को निर्धारित स्थान पर व्यवस्थित करेगा। टोली बार अर्ध चन्द्राकार में खड़े कर, उनकी उपस्थिति लेगा। व्यवस्थित करने के बाद सहायक स्काउट मास्टर/ गाइड कैप्टन (ASM / AGC) पोल के बाएँ तरफ एक कदम पीछे खड़ा होगा। उसके एक कदम पीछे स्काउट मास्टर/ गाइड कैप्टन (SM / GC) होगा। स्काउट मास्टर गाइड के बाएँ तरफ एक व्यक्ति का स्थान छोड़कर रैंक वाइज अधिकारी पूर्ण स्काउट गणवेश में खड़े होंगे। यदि कोई अतिथि ध्वजारोहण के लिए आता है तो उसे पहले स्कार्फ पहनाया जाना जरूरी है। यदि कोई अधिकारी स्काउट गणवेश में नहीं है तो उसे गणवेशधारी के पीछे खड़ा होना चाहिये।

ध्वज लीडर, ध्वज पोल के सामने सभी पेट्रोल लीडर से एक कदम आगे खड़ा होगा। सभी टोलियाँ अर्ध चन्द्राकार में ध्वज पोल से दो कदम आगे से दाएँ से बाएँ टोली क्रम में खड़ी होंगी।



सर्वप्रथम सहायक स्काउट मास्टर/सहायक गाइड कैप्टन अपने स्थान पर खड़े होकर कमांड करता/करती है।

**ASM / AGC:**— सावधान, विश्राम, सावधान

सभी सदस्यों को व्यवस्थित करता/करती है।

सभी को सावधान अवस्था में छोड़कर अपने स्थान पर पीछे की तरफ मुड़ता है और **SM / GC** को सैल्यूट करता है और चार्ज सौंपता है।

इसके बाद सैल्यूट कर एक कदम दाएँ लेकर और एक कदम सामने खाली स्थान पर जाकर पीछे मुड़कर खड़ा हो जाता है।

इसके पश्चात स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन, **SM / GC** एक कदम आगे आकर चार्ज लेता है और दल के सभी सदस्यों को कमांड करता है/करती है।

**SM / GC:**— विश्राम सावधान विश्राम सावधान

**SM / GC** — इसके बाद स्काउट प्रार्थना की कमांड देता है। सभी एक साथ स्काउट प्रार्थना करते हैं।

प्रार्थना के बाद **SM / GC** कमांड करता है

**SM / GC:**— विश्राम सावधान।

**SM / GC:**— ध्वज लीडर चले।

कमांड मिलते ही ध्वज लीडर मार्च प्रास्ट करते हुए चल पड़ता है और ध्वज पोल से दो कदम पहले आकर रुकता है। फिर एक कदम आगे बढ़ता है। यदि कोई गेस्ट ध्वजारोहण के लिए आया होता है वह उसे आमन्त्रित करता है और ध्वज की रस्सी को ऊपर से पकड़ के खींचता है।

**SM / GC** कमांड देता है — सैल्यूट।

सभी दल के सदस्य (ध्वज लीडर को छोड़कर) सैल्यूट करते हैं। ध्वज लीडर खिंची हुई रस्सी को क्लीट पर लपेटने के बाद एक कदम पीछे हटकर सैल्यूट करता है। उसके सैल्यूट करते ही

**SM / GC** कमांड करता है — जैसे थे।

इसके पश्चात **SM / GC** ध्वज गीत शुरू करने की कमांड देता है

**SM / GC** — ध्वज गीत शुरू कर

जैसे ही ध्वज गीत खत्म होता है सभी सावधान में रहेंगे और ध्वज लीडर बिना कमांड के पीछे मुड़कर अपने स्थान पर जाकर खड़ा हो जाता है।

इसके बाद जय घोष होता है तथा आज का सुविचार का आदेश होता है।

इसके बाद दल का कोई भी सदस्य है यदि पॉक्ति में प्रथम है तो एक कदम आगे बढ़कर सैल्यूट करता है और आदर्श वाक्य बोलकर सैल्यूट कर अपने स्थान पर खड़ा हो जाता है। यदि वह मध्य में है तो एक कदम दाएँ निकलकर सैल्यूट करके आदर्श वाक्य बोलता है फिर सैल्यूट करके वापस अपने स्थान पर खड़ा हो जाता है। इसके पश्चात प्रतिदिन के निरीक्षण कार्य की रिपोर्ट प्रस्तुत की जाती है। निरीक्षण रिपोर्ट पेश करने के बाद ड्यूटी बदली की जाती है पेट्रोल लीडर बदले जाते हैं।

इसके बाद स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन स्वस्थान की आज्ञा देता है। सभी प्रस्थान कर अपनी कक्षाओं में चले जाते हैं।

## कलर पार्टी

आवश्यकता – समारोह में अतिथियों के सम्मान में गार्ड ऑफ ऑनर (पूरे दल द्वारा) ध्वजारोहण कार्यक्रम संपन्न कराने में।

संख्या – स्काउट द्वारा पाँच की संख्या, गाइड द्वारा तीन की संख्या।

सामग्री – राष्ट्रध्वज –1, स्काउट/गाइड ध्वज –1, दो पोल लंबाई 5 फीट, और कलर पार्टी की फूल गणवेश 3 या 5 सेट।

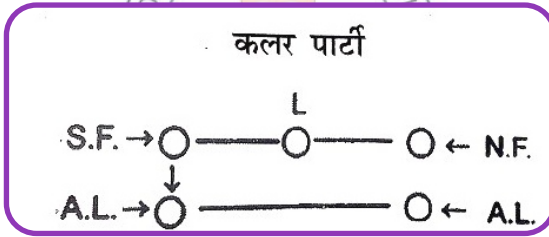
नोट – कलर पार्टी का प्रदर्शन स्काउट/गाइड वर्दी में करना चाहिए।

## कलर पार्टी की अवस्था

कलर पार्टी में संख्या आवश्यकतानुसार होती है।

स्काउट्स में एक टीम लीडर दो ध्वजवाहक व दो अंगरक्षक (सहायक) होते हैं। लीडर के दाएँ स्काउट के पास पोल पर राष्ट्रीय ध्वज व्यवस्थित लिपटा हुए या खुला हुआ बायीं तरफ के स्काउट के पास स्काउट ध्वज व्यवस्थित लिपटा या खुला हुआ होगा। स्काउट के बीच में एक हाथ का फासला होगा।

नोट – राष्ट्रीय ध्वज स्काउट ध्वज से 1 फीट ऊँचा होना चाहिए।



## कलर पार्टी आदेश

लीडर – कलर पार्टी, सावधान, आगे से तेज चल

(लीडर के साथ मार्चिंग करते हुए आगे बढ़ेंगे)

लीडर – कलर पार्टी, थम (कलर पार्टी रुकेगी)

लीडर – कलर पार्टी पीछे मुड़ (लीडर के साथ ध्वजवाहक और सहायक दाएं से पीछे मुड़ेंगे। शीघ्रता से दोनों ध्वजवाहक आपस में क्रॉस करेंगे पहले राष्ट्र ध्वज वाहक अपना स्थान लेगा।

लीडर – कलर पार्टी आगे से तेज चल।

गंतव्य स्थान पर पहुँचकर लीडर कमांड देगा –

लीडर – कलर पार्टी विश्राम।

## ध्वज अवतरण की विधि

सूर्यास्त के समय या परेड आदि समाप्त होने पर ध्वजावतरण किया जाता है। यह जरूरी नहीं कि पूरा दल झंडे के नीचे एकत्रित हो। इसका साधारण तरीका यह है झंडा अवतरण करने वाला ध्वज पोल पर जाकर रस्सी के दोनों सिरों को अलग कर लेता है। इसके बाद वह लंबी सीटी बजाता है। सीटी की आवाज सुनकर सब अपने स्थान पर अपने कार्यों को जो कर रहे होते हैं उसे छोड़कर ध्वज की तरफ मुँह करके सावधान में खड़े हो जाते हैं। ध्वजावतरण करने वाला धीरे-धीरे झंडा अवतरण करता है और दाएँ कंधे पर रखने के बाद लंबी सीटी बजाता है। इसके बाद सभी अपने काम में लग जाते हैं। झंडा अवतरण करने वाला उसे सम्मान पूर्वक लपेटकर अपने उच्च अधिकारी को या निश्चित स्थान पर रख देता है। ध्यान रहे ध्वजावतरण करने वाले स्काउट यूनिफॉर्म में होने चाहिये।





# यूनित /पैट्रोल/टोली निर्माण

स्काउट/गाइड के प्रत्येक यूनिट में 52 स्काउट एवम 52 गाइड होते हैं। इनके ऊपर एक स्काउट मास्टर/एक गाइड कैप्टन/यूनिट लीडर होता है। यूनिट को 10-10 की पाँच टोलियों में बाँटा जाता है। प्रत्येक टोली में एक लीडर व एक सहायक लीडर होता है। टोली के सभी सदस्य अपने लीडर का कड़ा मानते हैं। पैट्रोल के लिए पैट्रोल काउंसिल, कोर्ट ऑफ ऑनर और पैट्रोल सिस्टम का एक आवश्यक अंग है। यह समिति दल के मामलों का फैसला करती है। स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन प्रत्येक टोली के लिए टोली नायक की नियुक्ति करता है। टोली नायक अपनी बाईं जेब पर सदस्यता बैज के दोनों ओर 6 सेंटीमीटर 15 सेंटीमीटर की हरी पट्टी लगाता है। दल नायक तीन पट्टी तथा उप दल नायक दो पट्टी वाला बैज जेब के दाईं ओर लगाता है।

स्काउट/गाइड टोलियों के नाम आदर्श वाक्य, महान नेताओं, विचारकों, फूलों और पक्षियों आदि के नाम पर रखने चाहिए। आदर्श नामों को ही टोली का आदर्श वाक्य माना जाता है। इसके उदाहरण नीचे दिए हैं –

## स्काउट टोलियों के नाम

- |                   |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
| 1. सेवा करो टोली  | 2. वीर बनो टोली  | 3. परिश्रमी टोली |
| 4. स्वाबलंबी टोली | 5. परोपकारी टोली | 6. आगे बढ़ो टोली |
| 7. अर्जुन टोली    | 8. सुभाष टोली    | 9. हनुमान टोली   |
| 10. आजाद टोली आदि |                  |                  |

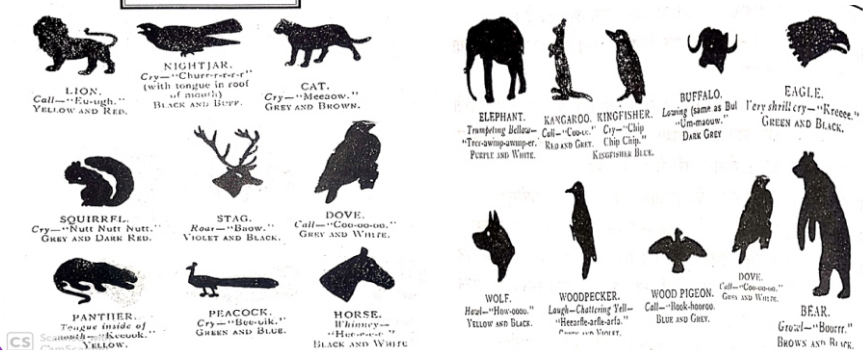


## गाइड टोलियों के नाम

- |                 |                    |                    |
|-----------------|--------------------|--------------------|
| 1. गुलाब टोली   | 2. गेंदा टोली      | 3. जूही टोली       |
| 4. कमल टोली     | 5. दुर्गा टोली     | 6. मदर टेरेसा टोली |
| 7. पार्वती टोली | 8. अनसूया टोली आदि |                    |

प्रत्येक टोली को अपना ध्वज, निनाद, गीत और टोली कॉर्नर की जानकारी होनी चाहिए।

### टोली का चिह्न



## कोर्ट ऑफ ऑनर / मर्यादा सभा

यह दल या कंपनी की पंचायत होती है। जिसका अध्यक्ष दल नायक / कंपनी लीडर होता है और सहायक दल नायक / कंपनी लीडर सदस्य होते हैं। स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन की अनुपस्थिति में स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन उनका कार्य देखते हैं। दल नायक / कंपनी लीडर की नियुक्ति मर्यादा सभा की सहमति से स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन द्वारा की जाती है। स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन बड़े भाई बहन के रूप में बैठते हैं और उचित सम्मति देते हैं। अपनी बात जबरदस्ती थोपते नहीं। कार्यक्रम के व्यय आदि संबंधि सभी निर्णय इसी में होते हैं। गलती करने वाले स्काउट गाइड के दंड का निर्णय भी यही सभा करती है। सभी निर्भीकता और विनम्रता पूर्वक अपने विचार रखते हैं और अधिकतर निर्णय सर्वसम्मति से ही होते हैं। स्काउटों / गाइडों को अपना टोली नायक और टोली नायकों को अपना ग्रुप लीडर / गाइड में कंपनी नायिका चुनने की स्वतन्त्रता होती है। स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन या दल नायक, टोली नायक आदि अफसर नहीं होते बल्कि प्रेम और भाईचारे से काम लेते हैं। काम का तरीका "जाओ यह काम करो" ना होकर "आओ यह काम करें" होता है।

## टोली सभा / पेट्रोल इन काउंसिल।

ग्रुप में जिस तरह "ट्रूप पंचायत" (कोर्ट ऑफ ऑनर) ग्रुप के कार्यों के लिए होती है उसी तरह टोली के कार्यों के लिए "टोली सभा" होती है। जिसके सदस्य टोली के सभी स्काउट / गाइड होते हैं। टोली नायक / टोली नायिका की नियुक्ति स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन द्वारा 'टोली सभा' में कोर्ट ऑफ ऑनर की सहमति से होती है। सहायक टोली नायक की नियुक्ति नायक द्वारा स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन व कोर्ट ऑफ ऑनर निश्चित करती है।



Patrol Corner



Patrol Meeting

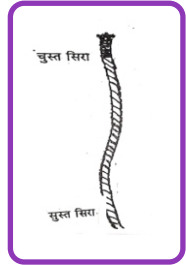


Patrol Meeting

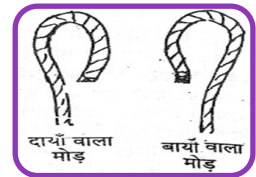
## कोमल पद की गाँठ

**स्काउट गाइड की गाँठे** – हमारे जीवन में गाँठों का विशेष महत्व है। जीवन प्रारंभ होने से मृत्यु तक इनकी आवश्यकता सभी को पड़ती है। छोटे-छोटे कृषक, मजदूर, डॉक्टर, अध्यापक, इंजीनियर, व्यापारी आदि पग-पग पर गाँठों का उपयोग करते हैं। स्काउटो/गाइडों के लिए गाँठे, पानी खींचने, जाल बाँधने, पट्टी बाँधने, सीढ़ी बनाने, झोपड़ी तथा मचान बनाने, डूबतों को बचाने, सामान बिस्तर बाँधने, गैजेट आदि बाँधने में इसकी आवश्यकता होती है। अतः स्काउट गाइड को गाँठे लगाने में कुशल होना चाहिए। स्काउट की रस्सी को जीवन डोरी (लाइफलाइन) कहते हैं, क्योंकि इससे वह अनेक जरूरतों की पूर्ति करता है, दूसरों की सेवा करता है तथा प्राण बचाता है। इस विषय में लॉर्ड बी.पी. के शब्द याद दिलाता हूँ – गाँठ लगाना अत्यंत साधारण काम प्रतीत होता है, परंतु उसको गलत विधि से या ठीक विधि से लगाया जा सकता है। स्काउट्स को ठीक विधि से गाँठ लगाने का ज्ञान होना चाहिए। इस पर कई बार जीवन निर्भर होता है। ठीक तरह की गाँठ वह होती है, जिसके संबंध में तुम्हें विश्वास हो कि सब ओर के खिंचाव से भी स्थिर रहेगी और जिसको तुम चाहने पर शीघ्र खोल सको। बुरी गाँठ वह होती है जो अधिक खिंचाव पड़ने पर सरक जायें या जो ऐसी कस जाए की सुगमता से ना खुले। गाँठ विद्या जानने वाला ही स्काउट माना जा सकता है। इस कारण उसके लिए गाँठ विद्या का ज्ञान परम आवश्यक है। गाँठें सीखने के लिए मोटी 3 मीटर लंबी सूत की दो डोरियाँ अलग-अलग रंग की अच्छी रहती हैं। ये रस्सियाँ सुरक्षित रखी न जाए तो कई बार घातक परिणाम देखने में आए हैं। अतः मढ़ाई, साँठ व गाँठों का ज्ञान आवश्यक है। उससे पहले कुछ बातों का जानना भी आवश्यक है।

**1. चुस्त सिरा व सुस्त सिरा**– रस्सी के 2 भाग होते हैं इनमें से एक भाग प्रायः गाँठ बाँधने में बार-बार काम आता है। यह भाग दूसरे की अपेक्षा छोटा होता है। रस्सी के इस छोटे भाग को चुस्त भाग (RUNNING PART) कहते हैं। रस्सी का दूसरा सिरा जो कहीं बाँधा होता है या काम में नहीं आता वह सुस्त सिरा या (STANDING PART) कहलाता है।



**2 मोड़ (BIGHT)** – रस्सी के चुस्त सिरा को थोड़ा सा मोड़ कर (घुमाकर) सुस्त भाग के समानान्तर लाने से जो शकल बनती है उसे मोड़ कहते हैं।



**3 घेरा/फंदा (LOOP)** – रस्सी के चुस्त सिरा पर मोड़ बनाकर, घुमाकर तिरछा करके सुस्त भाग के ऊपर रख दिया जाए तो वह घेरा बन जाता है। यदि चुस्त सिरा सुस्त भाग के ऊपर रखा जाता है तो उसे उर्ध्व हस्त घेरा **over hand loop** कहते हैं। यदि चुस्त सिरा को सुस्त भाग के नीचे रखा जाए तो उसे अधोहस्त घेरा **under hand loop** कहते हैं।



**4. बन्धन / लैशिंग / lashing** – रस्सी अथवा डोरी का वह टुकड़ा जो किसी चीज को बाँधने के काम आता है, लैशिंग कहलाता है लैशिंग का प्रयोग लाठियों, बाँसों, बल्लियों को एक दूसरे के साथ समकोण, गुणाकार या समानांतर रूप में अथवा एक दूसरे को मिलाकर लंबा करने के लिए किया जाता है। मोटे रूप से लैशिंग की लंबाई लगभग 6 फुट से 15 फुट तक कम ज्यादा मानी जाती है।

**5. गाँठ** – एक रस्सी को दूसरी रस्सी अथवा एक ही रस्सी के भाग को उसी रस्सी में अथवा किसी दूसरी सामग्री के साथ बाँधने या फाँसने की क्रिया को गाँठ लगाना कहते हैं। यह अपने स्थान से खुलती या हटती नहीं। यह केवल खोले जाने पर खुलती है।

**6. फाँस Hitch** – रस्सी को किसी सामग्री पर विशेष प्रकार से लपेटकर बाँधना फाँस लगाना कहलाता है। यह स्वयं अकेली अपना रूप नहीं बनाए रख सकती। यदि संबंधित सामग्री को हटा दिया जाता है तो फाँस खुल जाती है। रस्सी में तनाव की कमी होने पर भी फाँस ढीली पड़ जाती है और खुल भी सकती है।

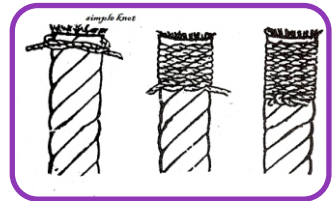
**7. सादी गाँठ (Thumb knot / Over hand knot)** – रस्सी के चुस्त सिरों पर एक उर्ध्व हस्त अथवा अधोहस्त घेरा बनाकर चुस्त सिरों को सुस्त भाग के नीचे या ऊपर की ओर घुमा कर घेरे के अंदर से निकाल लो। तो सादी गाँठ बन जाएगी।



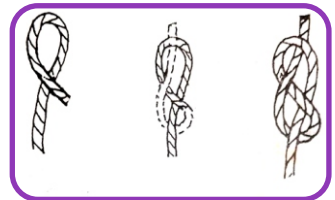
### रस्सी के सिरों को सुरक्षित करना

कोमल पद की गाँठों को जानने से पहले रस्सी के सिरों को सुरक्षित करना सीखेंगे। रस्सी के सिरों को सुरक्षित करना पहला काम है। रस्सी के सिरों उधड़ जाने से रस्सी के उपयोग में तथा मजबूती में कमी आ जाती है और बेकार हो जाती है। इसे सुरक्षित करने के लिए व्हीपिंग / मढ़ाई की जाती है। यह निम्न प्रकार से की जाती है –

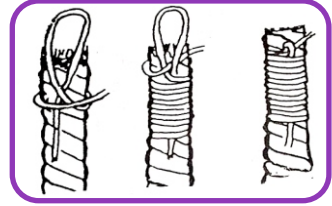
**1. गाँठ मढ़ाई विधि** – रस्सी के सिरों पर 1 इंच दूरी से सादी गाँठ लगाते जाओ। रस्सी के एक बार ऊपर को तथा एक बार नीचे करते जाओ। इसे वेस्ट कंट्री व्हीपिंग भी कहते हैं।



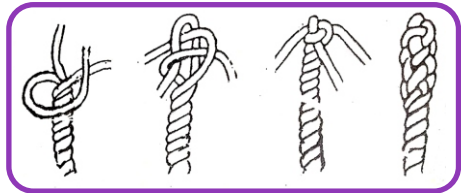
**2. अष्टाकार गाँठ द्वारा** – रस्सी के चुस्त सिरों के उस भाग को जो सिरा गाँठ बाँधने के काम आता है तथा दूसरे सुस्त सिरों की अपेक्षा लंबाई में छोटा होता है। रस्सी के सुस्त भाग पर ओवर हैंड लूप, लंबे भाग के ऊपर चुस्त भाग को डालकर बनाइए। फिर इसे सुस्त भाग के नीचे से लेते हुए चुस्त भाग के लूप के ऊपर से लेकर लूप में अंदर की ओर डाल दीजिए तथा उससे बाहर की ओर खींचकर कस दो। बाद में इस गाँठ को किसी समतल पत्थर आदि से गोलाकार में रगड़ कर इसकी मोटाई कुछ कम कर दीजिए।



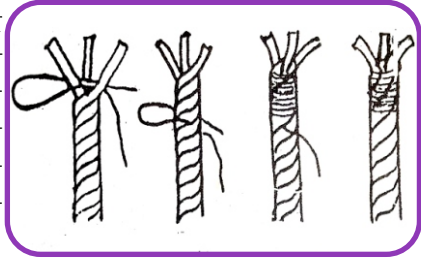
**3. साधारण मढ़ाई** — लगभग आधा मीटर लंबा मजबूत धागा लो। रस्सी के सिरे पर उससे थोड़ा बाहर की ओर निकालते हुए धागे का घेरा बनाकर रस्सी से लगभग 5 सेंटीमीटर नीचे तक दबा कर रखिए। लंबे सिरे से रस्सी के चारों ओर कसकर तथा सटाते हुए इस प्रकार लपेट लगाइए की धागा एक दूसरे पर न चढ़ें। डोरे के शेष भाग को ऊपर की ओर से लेकर घेरे में डाल दीजिए अब इस स्थान को दाएँ हाथ के अंगूठे व उंगली से दबाते हुए बाएँ हाथ से पहले से दबाए हुए सिरे को हल्का हल्का अपनी ओर तब तक खींचिए जब तक की लूप में गाँठ पूरी लपेट के आधे भाग तक न पहुँच जाए फिर धागे के दोनों बचे सिरों को काट दीजिए तथा स्थाई कर दीजिए। सख्त चीजों को बीच में रखकर जोर लगाते गोलाकार घुमाइए। इससे रस्सी की लपेटे दबकर कम हो जाएँगी तथा देखने में सुंदर लगेंगी।



**4 बैक सप्लाइस back splice / (उल्टी साँठ विधि)** — सर्वप्रथम रस्सी के सिरों को लगभग 3-4 इंच तक उधेड़ कर उसकी लड़े खोलकर अलग-अलग कर लो। रस्सी आगे न खुल पाए इस हेतु खोली गई रस्सी के अंत में एक धागा कसकर बाँध दो। स्काउट/गाइड की रस्सी में तीन या चार लड़े होती हैं। तो पहले किसी भी एक लड़ को लेकर घड़ी की विपरीत दिशा में इसे उसकी आगे वाली दूसरी लड़ पर डाल दें। फिर दूसरी लड़ को तीसरी लड़ पर इस प्रकार डालें कि पहली लड़ दूसरी लड़ के बने लूप में रहे। फिर तीसरी लड़ को पहली वाली लड़ के बने लूप में से निकाल लो। इस प्रकार प्रत्येक लड़ के लूप से उसके पूर्व की लड़ बाहर की ओर निकल जाती है। अब रस्सी के ऊपर सिरे पर अंगूठा रखकर तीनों लड़ों को एक एक करके नीचे की ओर खींच लो ताकि रस्सी के सिरों पर लुपों में कोई ढील ना रह जाए और लड़ें पूरी तरह कस जाएँ। ऐसा करने पर आप देखेंगे कि तीनों लड़े रस्सी की तरफ मुड़ जाएँगी। रस्सी के सिरे पर जो गाँठ बनी है उसे क्राउन नॉट कहते हैं। क्राउन नॉट से बनी होने के कारण इस विधि को क्राउन सप्लाइस भी कहते हैं। उल्टी साँठ लगाने के लिए किसी एक लड़ को लेकर रस्सी की ऐंठन की विपरीत दिशा में रस्सी की एक लड़ को छोड़ते हुए दूसरी लड़ के नीचे से निकाल लो। इस क्रिया में नुकीली लकड़ी या कील का प्रयोग किया जा सकता है। लड़ों को खींचकर कसते जाओ। इस क्रिया को तीन चार बार दोहराओ। अंत में गोलाकार घुमाते हुए समतल कर दो।



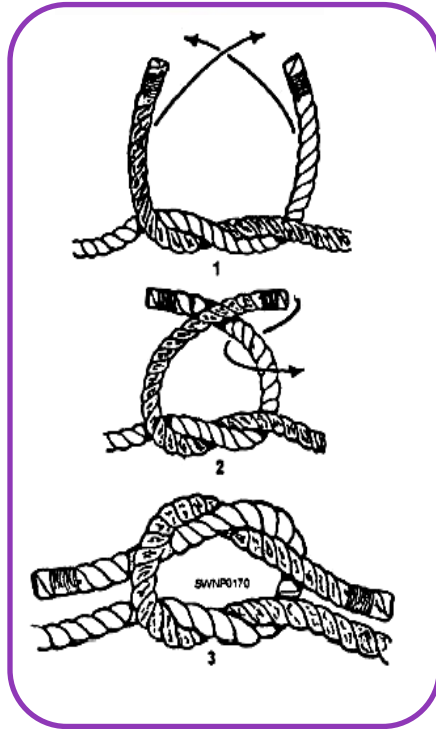
**5. सेल मेकर विधि** — रस्सी की लड़ों को सिरे पर लगभग एक या सवा इंच खोल लो। फिर एक मोटा धागा लेकर उसके आधे में एक घेरा लूप बना लो। इस लूप को रस्सी की खुली हुई किसी एक लड़ के चारों ओर डाल दो और इस धागे के दोनों सिरों को घेरे की विपरीत दिशा में बाहर की ओर लटका दो। घेरा भी लगभग 1 इंच बाहर लटकता रहना चाहिए।



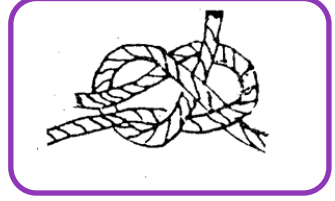
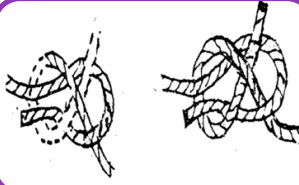
## गाँठें

1. रीफ नॉट Reef Knot (चपटी गाँठ, चौकोर गाँठ, डॉक्टरी गाँठ) — इसे डॉक्टरी या चपटी गाँठ अथवा चौकोर गाँठ भी कहते हैं। यह डॉक्टरों द्वारा पट्टी में गाँठ लगाने, दो समान मोटाई की रस्सियों जिन पर खिंचाव बराबर बना रहता है को जोड़ने व पार्सल बाँधने के काम आती है।

**विधि** — रस्सी के दोनों सिरों को अपने हाथों में इस प्रकार पकड़ो की सिरों केवल अंगूठे और तर्जनी (पहली उंगली) के बीच में दबते हुए उनके ऊपर की ओर लगभग 15–20 सेंटीमीटर बाहर रहे तथा रस्सी के शेष भाग, बाकी बची तीन उंगलियों में हल्के से दबते हुए, नीचे लटकते रहे। फिर बायीं चुटकी की रस्सी को दायीं चुटकी की रस्सी पर रखकर उसे वापस दाएँ हाथ वाली रस्सी के नीचे से निकाल लो। अब चुटकी में आये सिरों को बायीं चुटकी में आए सिरों पर रखकर बाएँ हाथ की तर्जनी से बाहर की ओर से अपनी ओर लेते हुए बने हुए घेरे में बाहर की ओर से डालकर ऊपर निकाल लो। अब दोनों ओर की रस्सी व सिरों को पकड़कर तथा खींचकर गाँठ को भली प्रकार कस दो। यदि दोनों सिरों अधिक लंबे हो गए हैं उन्हें छोटा कर दो। ध्यान रहे दोनों सिरों रस्सी के एक ही ओर होने चाहिए।

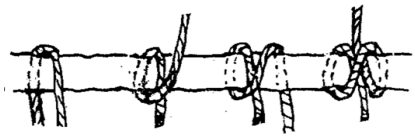


**2. शीट बैंड sheet band (पाल बंध)** – मल्लाहों द्वारा पाल बाँधने में इसका प्रयोग किए जाने के कारण इसे पाल बंध कहते हैं। इसका उपयोग दो असमान मोटाई अथवा दो गीली रस्सियों या एक गीली तथा एक सुखी रस्सी या शेल्टर हेतु चादर के कोनों पर रस्सी बाँधने में किया जाता है। इसमें मोटी, गीली रस्सी या चादर के कोने का लूप (मोड़) बनाया जाता है। झंडे को ऊपर चढ़ाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।



**विधि** – मोटी रस्सी के चुस्त सिरे को अंदर अपनी ओर करते हुए एक लूप बनाओ तथा बाएँ हाथ की चुटकी में दबा लो। फिर दाएँ हाथ में दूसरी रस्सी के चुस्त सिरे को मोड़ में नीचे से ऊपर की ओर निकालो। इस सिरे को मोड़ के बाहर की ओर से लेते हुए मोड़ के नीचे ले जाकर अंदर अपनी ओर निकालो और फिर इस रस्सी के नीचे से होते हुए मोड़ के ऊपर भली प्रकार कस दो। इस प्रकार पतली रस्सी का सुस्त भाग मोटी रस्सी के मोड़ के नीचे तथा चुस्त भाग उसके ऊपर होगा। यदि दोनों सिरे गाँठ की एक ही दिशा में रहते हैं तो यह पाल बंध न होकर जुलाहा गाँठ कहलाती है यह जुलाहा के धागा जोड़ने के काम आती है। रस्सियों के जोड़ने में इसे काम में नहीं लेते क्योंकि इससे बंध की पकड़ मजबूत नहीं रहती।

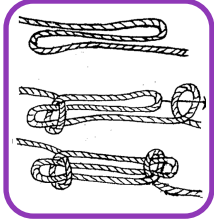
**3. क्लोव हिच Clove Hitch / खूँटा फाँस / नाग फाँस** – नाग की तरह लपेटों के कारण इसे नाग फाँस भी कहते हैं। छप्पर बाँधने, रस्सी को खूँटे या बल्ली आदि से बाँधने, पशुओं की रस्सी को खूँटे से बाँधने में इसका प्रयोग होता है। विभिन्न बंधनों को शुरु करने या समाप्त करने में तथा प्राथमिक सहायता के समय कॉलर कफ झोल लगाते समय भी इसी फाँस का प्रयोग किया जाता है।



**विधि** – रस्सी के सुस्त सिरे को अपने दाएँ हाथ में पकड़िए तथा बाएँ हाथ से रस्सी के चुस्त सिरे को बल्ली, पेड़ आदि के पीछे से घुमाव देते हुए सामने की ओर ले आइए। अब चुस्त सिरे को दाएँ हाथ की उंगली पर रस्सी के सुस्त भाग को दबाते हुए प्रथम घेरे की रस्सी से नीचे की ओर लेते हुए पुनः अपने सामने ले आओ। इस प्रकार आप पायेंगे कि आपके सामने की ओर दाएँ हाथ की उँगली पर गुना का सा चिह्न (X) एक्स बन गया। फिर चुस्त सिरे को नीचे से लेते हुए पहले तथा दूसरे घुमाव के नीचे से डालकर अपनी दाईं ओर निकाल लो। अंत में दोनों भागों को कसकर एक सादी गाँठ लगा दो। इससे फाँस में अधिक दृढ़ता आ जाएगी।

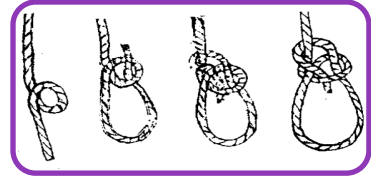
**4. शीप शैंक Sheep Shank / लघुकर फॉस** – इस फॉस का प्रयोग आवश्यकता से ज्यादा लंबी रस्सी को या बीच में कहीं कमजोर पड़ी रस्सी को अस्थाई मजबूती देने अथवा दोनों सिरों से बंधी काफी ढीली रस्सी को बिना खोलें अस्थाई रूप से कसने में प्रयोग किया जाता है। यह तभी तक मजबूत बनी रहती है जब तक इस पर तनाव बना रहता है।

**विधि** – यह फॉस दो मोड़ तथा दो घेरों से बनाई जाती है। रस्सी को जितना या जिस जगह से छोटी या मजबूत करना है वहीं पर रस्सी को तीन लड़ों में कर लो। इस प्रकार रस्सी में दो मोड़ बन जाएँगे अब एक मोड़ पर सुस्त हिस्से का एक अधोहस्त घेरा तथा दूसरे पर ऊर्ध्व हस्त घेरा बना कर डाल दें। ध्यान रहे लूप इस प्रकार डाले की मोड़ उनसे उतना बाहर की ओर रहे खिंचाव पड़ने पर मोड़ लूप में से निकल ना जाए। चाहो तो मोड़ को छोटा कर उसमें एक लकड़ी फँसा सकते हो ताकि वह निकल न सके।

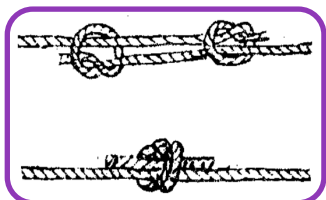


**5. बोलाइन Bow line (ध्रुव गाँठ)** – इस गाँठ का फँदा अपने स्थान से नहीं हटता है इसलिए इसे ध्रुव गाँठ कहते हैं। इसका प्रयोग बेहोश व्यक्ति को ऊपर से नीचे उतारने या नीचे से ऊपर (कुएँ आदि) में से खींचने में किया जाता है। बेहोश व्यक्ति को आग व धुएँ भरे कमरे से घसीट कर बाहर लाने, मवेशियों के गले में रस्सी बाँधने में भी होता है। बोलाइन को गाँठों का बादशाह कहा गया है। इसे जीवन रक्षक गाँठ भी कहते हैं।

**विधि** – रस्सी के सुस्त भाग पर चुस्त सिरों से उतनी ऊपर (दूरी पर) जितना आपको फंदा बनाना है, बाईं ओर से एक ओवर हैंडलूप बना लो। इस प्रकार सुस्त भाग आपसे दूर तथा चुस्त सिरा आपकी ओर होगा अब चुस्त सिरों को इस लूप के नीचे से लेकर ऊपर की ओर निकालो। तथा सुस्त भाग के नीचे से घुमाते हुए ऊपर लाकर वापिस लूप में नीचे की ओर डाल दो। फिर सुस्त भाग की रस्सी, गाँठ, फंदे की रस्सी व सुस्त सिरों को क्रमशः खींच कर कस दो। ध्यान रहे चुस्त सिरा फंदे के बीच में लटकता रहना चाहिए। यह अधिक लंबा नहीं लटकना चाहिए। प्रयोग से पूर्व भली प्रकार जाँच कर लो कि फंदा अपनी जगह से खिसकता तो नहीं है।



**6. फिशरमैन नॉट / Fisher man knot (मछुआरा गाँठ)** – इसका प्रयोग मछुआरे अपने जाल की रस्सियों को बाँधने में करते हैं। यह किसी भी प्रकार की 2 रस्सियों को जोड़ने अथवा इसमें लोटा फँसाकर कुएँ से पानी निकालने या लोटा लटका कर ले जाने अथवा पेड़ पर लटकाने में काम आती है। इसके द्वारा दो गीली या चिकनाई युक्त रस्सियों को भी जोड़कर लंबा किया जा सकता है। इसकी विशेषता यह है कि दोनों जोड़ी गई रस्सियाँ एक ही सीध में रहती है। इसे लोटा फॉस भी कहते हैं।





**विधि-** जोड़े जाने वाली रस्सियों के सिरों को एक दूसरे से मिलाकर समानांतर रखिए। अब एक-एक करके प्रत्येक रस्सी के चुस्त सिरों द्वारा दूसरी रस्सी के सुस्त भाग पर एक सादी गाँठ इस प्रकार लगाओ कि अंत में दोनों चुस्त सिरों बाहर की ओर निकले रहे। अब दोनों रस्सियों के सुस्त सिरों को बाहर की ओर खींचने से दोनों गाँठें आपस में मिल जाएँगी तथा दोनों चुस्त सिरों सुस्त भाग के एक ही दिशा में होंगे। यदि इन चुस्त सिरों को भी बाहर की ओर खींचा जाए और उनके बीच वाले भाग में लोटे आदि की गर्दन डालकर पुनः कस दिया जाए तो आप इसे पेड़ पर लटका सकते हैं और कुएँ से पानी भी निकाल सकते हैं।

## स्काउट ड्रिल, लाठी ड्रिल, मार्च पास्ट

स्काउट गाइड स्वस्थ, चुस्त व अनुशासित रहे। इस दृष्टिकोण को सामने रखते हुए दल/कंपनी की गतिविधियों में ड्रिल का अपना महत्वपूर्ण स्थान है। उनकी चाल भी सुंदर बनती है। निरीक्षण के समय, हाइक के समय, मार्च पास्ट के समय इसकी आवश्यकता होती है।

### लाठी के उपयोग

स्काउट/गाइड दूसरों की अनेक सेवाएँ तथा अपनी स्वयं रक्षा करने में समर्थ होते हैं। लाठी 5 फीट लंबी होती है और इस पर हर फीट के निशान बने होते हैं। इसके ऊपरी भाग में स्काउट अपना नाम, दल का नाम खोद लेता है। बाँस की लाठी सर्वोत्तम होती है।

### लाठी के कुछ उपयोग निम्न हैं

1. मरीजों को ले जाने के लिए स्ट्रेचर बनाने में।
2. ध्वज की बल्ली (स्तम्भ) बनाने में।
3. दीवारों को फाँदने में।
4. जानवरों से रक्षा करने में।
5. नदी पार करने में।
6. तंबू बनाने में।
7. आग बुझाने में।
8. सामान लाने व ले जाने में।

### लाठी ड्रिल के नियम चित्र में देखें -



प्रणामदण्ड

सावधान

विश्राम

हस्तदण्ड

लटकदण्ड



Badan Dund

Aaram Bait

Suraksha Dund

Kandey Dund

Kandey

### ड्रिल के आदेश व उनके अर्थ

- **सावधान / अटेंशन** – स्काउट/गाइड फुर्ती से बायें पैर को सामने से उठाकर दायें पैर के बराबर रखेंगे। पंजे खुले हुए एडी मिली हुई। शरीर और गर्दन सीधी, आँखें सामने, भुजाएँ सीधी और नीचे लटकती हुई आदि मुट्टी बंद, अंगूठा सामने और शरीर से चिपकी हुई होंगी।
- **विश्राम / स्टैंडटीज** – बायाँ पैर फुर्ती से 30 सेंटीमीटर के लगभग बायीं ओर जाएगा, हाथ पीठ पीछे, दायें हाथ से बाएँ हाथ की कलाई को पकड़े हुए। आँखें सामने रहेंगी।
- **आराम से / स्टैंड इजी** – यह आदेश तब दिया जाता है जब दल विश्राम की स्थिति में खड़ा होता है, इसमें स्काउट/गाइड अपनी गर्दन और हाथ हिला सकते हैं, पर बात नहीं कर सकते।
- **दाहिने सज / दाहिने ड्रैस** – दाएँ सीध लेने के लिए दायें स्काउट/गाइड सीधा मुँह किये खड़े होंगे। बाकी सब दायीं ओर मुँह करके उधर ही देखेंगे। दायीं हाथ कंधे जितनी ऊँचाई पर फैलाकर, मुट्टी बंद रखते हुए अपने से दाएँ ओर खड़े स्काउट/गाइड के कंधे को स्पर्श करते हुए एक सीध में आएँगे। छोटे-छोटे कदम भी रखते जाएँगे। जब तक सीध में नहीं आते तब तक चलते रहें। यूनिट लीडर इस की जाँच करेगा। जिसकी गलती रहेगी उसे बताई जाएगी। शेष सब शाँत खड़े रहेंगे।
- **सामने देख / आईज फ्रंट** – जो दायीं हाथ उठाया हुआ था उसे फुर्ती के साथ नीचे गिरा कर सिर और आँख सामने करनी होती है। इसी प्रकार बाएँ दाएँ देखने के आदेश दिए जाते हैं।
- **दाहिने मूड / राइट टर्न** – घड़ी की तरह दाहिनी एडी और बाएँ पंजे पर पूरा शरीर फुर्ती से दाहिनी ओर घूम जाता है। दाहिना पंजा और बाईं एडी जमीन से ऊपर उठ जाते हैं। दाहिनी एडी मजबूती से जम जाती है। कंधे खींचे हुए, सिर सीधा एवं शरीर सावधान जैसी स्थिति में। भुजाएँ रानो (जाँघों) से सटी हुई। बायाँ पैर फुर्ती से दाहिने पैर से मिला लिया जाता है। सावधान की स्थिति में खड़े होते हैं।
- **बायें मुड़ / लेफ्ट टर्न** – पहले के विपरीत बायें पैर की एडी और दाएँ पैर के पंजे से बायीं ओर मुड़ा जाता है।

- **पीछे मुड़ / अबाउट टर्न** – पीछे मुड़ने के लिए सदा दाईं ओर घूमना पड़ता है। घड़ी की तरह दाहिनी एडी और बांयी एडी जमीन से ऊपर उठ जाते हैं। दाहिनी एडी मजबूती से जम जाती है। कंधे खींचे हुए, सिर सीधा, सावधान की अवस्था में, भुजाएँ रानो (जाँघों) से सटी हुई और बांया पैर उठाकर दाएँ पैर से मिला लिया जाता है।
- **अंदर मूड़ / इनवर्ट टर्न** – यह आदेश अर्ध चन्द्राकर फॉरमेशन के लिए दिया जाता है, जब सारी टोलियाँ एक पंक्ति में आकर रुक जाती हैं। इस आदेश के बाद वे हॉर्स शू फॉरमेशन में आती है।
- **कदमताल / स्मार्क – टाइम** – सही समय में एक साथ एक स्थान पर दायँ बायाँ पैर ऊपर नीचे करते हैं। ध्यान रहे कदम न जल्दी उठे न देर में। यदि भूल हो जाए तो एक पैर दो बार धरती पर मारने से दूसरों के साथ मिलाया जा सकता है।
- **आगे बढ़ / फॉरवर्ड मार्च** – कदमताल के बाद यह आदेश दिया जाता है। बांये पैर से ही आगे बढ़ा जाता है। अंत में दायँ पैर मिलाकर रुका जाता है।
- **दल थम / हॉल्ट** – जब दायँ पैर बाएँ पैर को पार कर रहा हो, तब यह आदेश दिया जाता है। बाएँ पैर से एक कदम आगे बढ़ जाता है और बांयी भुजा बराबर में आ जाती है। उसके बाद दायँ पैर बांये पैर के पास रखा जाता है। उसी समय दायी भुजा भी बगल में आ जाती है। फूर्ती से व स्वभाविक ढंग से रुका जाता है। स्थिति सावधान की रहती है।
- **लाइन बना / फॉल इन** – विश्राम से सावधान की स्थिति में आने के लिए फूर्ती से चलकर सावधान की स्थिति में आकर खड़े होंगे। फिर विश्राम की स्थिति में आ जाएँगे।
- **स्वस्थान / फॉल आउट** – पंक्ति या बैठक को छिन्न-भिन्न करने के लिए दायी ओर मुड़कर, क्षणभर रुक कर एक कदम बढ़ा कर पंक्ति को तोड़ते हुए बताए गए स्थान की ओर चल देंगे।
- **विसर्जन / डिसमिस** – सैल्यूट देकर दायीं ओर मुड़कर एक कदम बढ़ा कर बिखर जाएँगे। विसर्जन तब होता है जब जल्दी फिर से इकट्ठा नहीं होना होता।
- **सलामी दो / सैल्यूट** – कमांड देने पर किया जाता है।
 

● गिनती कर / नंबरिंग	● दाएँ – देख / आईज राइट
● धीरे चल / स्लो मार्च	● तेज चल / क्विक मार्च
● दौड़ के चल / डबल मार्च	● पद बदल / चेंज स्टेप्स
● रुख बदल / चेंज डायरेक्शन	● जैसे थे / एज यू वर
● गिनती से / वाई दी नंबर	● पास पास लाइन / क्लोज कॉलम
● खुली लाइन / ओपन कॉलम	● लाइन बनाओ / फॉर्म लाइन
● लाइन दो / फार्म टू	

यहाँ ड्रिल की विस्तृत जानकारी नहीं दी जा रही है। साधारण ड्रिल का अभ्यास ही काफी है।

## स्वस्थ रहने के नियम

अपने को सबल और स्वस्थ बनाने के लिए यह आवश्यक है कि पहले अपने से प्रारंभ करो, अपने रक्त को शुद्ध करो और हृदय की गति को ठीक करो। (लॉर्ड बी पी)

- 1. हृदय को बलवान बनाओ** – शरीर में रक्त के ठीक दौरे से माँस, हड्डी व स्वस्थ पुट्टों का निर्माण करो। इसके लिए रस्सी कूदना, कुश्ती, कंधे कलाई और पैर से एक दूसरे को धकेलना, मुक्केबाजी आदि का अभ्यास करना चाहिए।
- 2. फेफड़े मजबूत बनाओ** – जिससे खून को शुद्ध वायु मिल सके। इसके लिए गहरी साँस लेने व प्राणायाम का अभ्यास करें। किंतु प्राणायाम किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में करना चाहिए।
- 3. त्वचा से पसीना निकालो** – जिन क्रियाकलापों से रक्त की गंदगी बाहर निकले उनका प्रतिदिन खूब अभ्यास करना चाहिये। इसके लिए प्रतिदिन मलमल कर नहाना, तौलिए से रगड़-रगड़ कर शरीर के छिद्र को स्वच्छ रखना, दौड़ना, कठिन परिश्रम करना चाहिये, ताकि खूब पसीना निकले।
- 4. पेट कार्य करें** – जिससे रक्त को भोजन मिले इसके लिए पेट और धड़ के व्यायाम करने चाहिए। इसके लिए सूर्य नमस्कार का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए।
- 5. आँतों को क्रियाशील बनाओ** – जिससे ठहरा हुआ मल शरीर से बाहर निकले वह क्रियाएँ करनी चाहिए। इसके लिए खूब पानी पियो, साँस निकालकर पेट को अंदर की ओर दबाओ, शरीर को मोड़ो और प्रतिदिन दो बार नियमित शौच के लिए जाना चाहिए।
- 6. शरीर की प्रत्येक माँसपेशियों से कार्य ले** – जिनसे रक्त संचालन ठीक हो और तुम्हारी शक्ति बढ़े, उसके लिए दौड़ने, टहलने, ऊँची कूद, लंबी कूद, योगाभ्यास प्रतिदिन करने चाहिए।
- 7. स्वच्छता** – शारीरिक स्वच्छता, पास पड़ोस की स्वच्छता, मानसिक स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए।
- 8. वस्त्र** – मौसम के अनुकूल वस्त्र पहनने चाहिए। तोलिया, रुमाल, बनियान आदि की नित्य सफाई करें। बिस्तर आदि को धूप में सुखाएँ।
- 9. भोजन** – सादा संतुलित भोजन करें। न तो अधिक खाएँ और न हीं भूखे रहें। भोजन में विटामिन, वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम युक्त भोजन स्वच्छ स्थान पर बैठकर हाथ पैर धोकर व उचित आसन पर बैठकर करें। भोजन ऋतु के अनुसार, ताजा करना चाहिए। भोजन उपरांत कम से कम सौ कदम टहलने के बाद सोए।
- 10. शुद्ध वायु** – जीवन के लिए शुद्ध वायु अत्यंत आवश्यक है। हर वक्त नाक से साँस ले और विसर्जित करें। गहरी साँस लेने का अभ्यास करें। बंद कमरे में या टेंट में जलती हुई लालटेन या अंगीठी कदापि न छोड़ें।
- 11. नींद और विश्राम** – अच्छे स्वास्थ्य के लिए नींद और विश्राम परम आवश्यक है। अधिक सोना (शयन) भी स्वास्थ्य के लिए घातक है।
- 12. मादक पदार्थों से दूरी** – स्काउट गाइड के उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए परम आवश्यक है कि वह धूम्रपान शराब आदि मादक पदार्थों से दूर रहे। क्रोध का परित्याग करें।

## प्राथमिक चिकित्सा

दुर्घटना के समय डॉक्टर आने से पूर्व रोगी को तुरंत दी जाने वाली आवश्यक सहायता को प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं।

**प्राथमिक चिकित्सा देने वाले में निम्न गुण होने चाहिए –**

1. आत्मविश्वास
2. प्रसन्नचित
3. स्वच्छता
4. धैर्य
5. प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान।

**दुर्घटना के समय निम्न बातों को ध्यान रखना चाहिए –**

1. यदि संभव हो तो कष्ट को कम कीजिए।
2. डॉक्टर के आने तक रोग या कष्ट को बढ़ने से रोकिए। श्वास क्रिया रुकने पर कृत्रिम श्वास दीजिए। साँप के काटे विष, तथा खून बहने की दशा में अधिक सतर्क रहना चाहिए।
3. डॉक्टर अथवा अन्य बाहरी सहायता तुरंत लेनी चाहिए।
4. भीड़ को हटाकर स्वच्छ हवा को आने देना चाहिए।
5. रोगी को धैर्य दिलाना चाहिए।
6. उपचार में सफाई का ध्यान रखना चाहिए।
7. चेहरा तमतमाया होने पर सर ऊँचा तथा पीला होने पर पैर ऊँचे रखिए।



**प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स की जानकारी**

प्राथमिक चिकित्सा के बक्से का नाप 14 x 10 x 9 का लकड़ी या लोहे का बना होना चाहिए। बक्से में कम से कम निम्न सामान अवश्य होना चाहिये –

1. कैंची,
  2. चाकू व रेजर ब्लैड,
  3. चम्मच,
  4. दियासलाई,
  5. रोलर बैंडेज (2, 3, 4, 6) कम से कम 4-4 पट्टी,
  6. तिकोनी पट्टी,
  7. रुई के पैकेट,
  8. साबुन,
  9. तौलिया,
  10. सिप्लिनट्स,
  11. बाँस की तीलियां,
  12. चिपकाने वाला प्लास्टर,
  13. बैंडेज,
  14. बीकर,
  15. थर्मामीटर,
  16. डिटॉल या सेवलोन,
  17. काली पट्टी,
  18. बीटाडीन लोशन,
  19. बीटाडीन ट्यूब,
  20. मरक्युरो क्रीम,
  21. बाम,
  22. आयोडेक्स या मूव,
  23. पोटेशियम परमैंगनेट,
  24. पेरसिटामोल,
  25. डायजिन,
  26. क्रोसिन,
  27. एस्पिरिन,
  28. टिंचर,
29. एपीस मेल टिंचर आदि दवाइयाँ होनी चाहिए।

**खून के बहने के कारण**

1. भीतरी चोट होने पर खून मुँह, कान, नाक, पेशाब और विष्ठा के मार्ग से बाहर आता है। ऐसी दशा में डॉक्टर को तुरंत बुलाना चाहिए।
2. बाहरी चोट के कारण – खून चमकदार रुक-रुक कर आता है तो धमनी से, यदि लगातार लाल रंग का और जमीन पर गिरने पर जमता हो तो कोशिकाओं से और काला या नीला पतला खून तेजी से बहने वाला हो तो शिराओं से आता है।

**खून बहने पर प्राथमिक चिकित्सा**

1. आवश्यकतानुसार प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दबाव देकर।
2. चोट लगे स्थान को डिटॉल, सेवलोन या कुएँ में डालने वाली दवाई (पोटेशियम पर्मीनगेट) को पानी में डालकर साफ करना चाहिए। बीटाडीन लोशन में कपड़ा भिगोकर बाँध देना चाहिए।

3. घाव को ठंडे पानी में नमक डालकर भी धोने से खून रुक जाता है। घाव पर गंदी या रंगीन पट्टी नहीं बाँधनी चाहिए। बर्फ के पानी या ठंडे पानी की (साफ कपड़े व रुई की) गद्दी रखकर भी खून को रोकने में सहायता मिलती है।

### नाक से खून बहने पर चिकित्सा

1. रोगी को मुँह से साँस लेने को कहें।
2. कपड़े ढीले कर सर को ऊँचा रखना चाहिए या सिर को पीछे झुकाना चाहिए।
3. सिर, गर्दन, नाक पर बर्फ मलनी चाहिए। ठंडे पानी में भिगोकर कपड़े की गद्दी रखनी चाहिए।
4. फिटकरी के पानी में रुई भिगोकर नथुनो में रखनी चाहिये, जिसे बाद में निकाल देना चाहिये।

### जलने या झुलसने पर चिकित्सा

जलने का अर्थ है अप्रत्यक्ष रूप से शरीर का कोई हिस्सा आग के सीधे संपर्क में आकर जल जाए। झुलसने का अर्थ है प्रत्यक्ष रूप से शरीर का कोई हिस्सा झुलसन जैसे – गरम दूध आदि गिरने पर या कोई गरम वस्तु शरीर पर लग जाए तो या दूर से वह भाप की गर्मी लगकर जल जाए।

यदि कोई व्यक्ति जलता या झुलसता है तो त्वचा लाल हो जाती है। फफोले पड़ जाते हैं और खाल हड्डी तक जल जाती है। सर्वप्रथम कम्बल डालकर आग को बढ़ने से रोके। रोगी का सदमा दूर करो। बरनोल आदि लगाकर घाव को ढक दे। चिपके हुए कपड़ों को खींचकर नहीं उतारना चाहिए। यदि फफोले पड़ जाएं तो उनको फोड़ना नहीं चाहिए और घाव पर हवा नहीं लगने देना चाहिए। इसके लिए जब तक घाव पर लगाने के दवाई तैयार न हो तो कोरे सफेद कागज, रुई, कपड़े या आटे से ढक देना चाहिए। रोगी के जले हिस्से को शरीर के तापमान के पानी में डूबोकर रखना चाहिए। तेल या मक्खन घाव पर लगाना नहीं चाहिए। दवाई लगा कर साफ कपड़ा या लिंट रखकर पट्टी बाँधनी चाहिए।

### प्राथमिक चिकित्सा में पट्टियों का उपयोग

1. चोट लगने पर मरहम पट्टी में।
2. खपच्चियों के सहारे टूटी हड्डियों को हिलने से रोकने के लिए।
3. चोट खाये भाग को सहारा देने के लिये झोली बनाने में।
4. रक्त प्रवाह को रोकने के लिए।
5. सूजन को बढ़ने से रोकने के लिए।
6. रोगियों को उठाने और ले जाने में सहायता पहुँचाने के लिए।

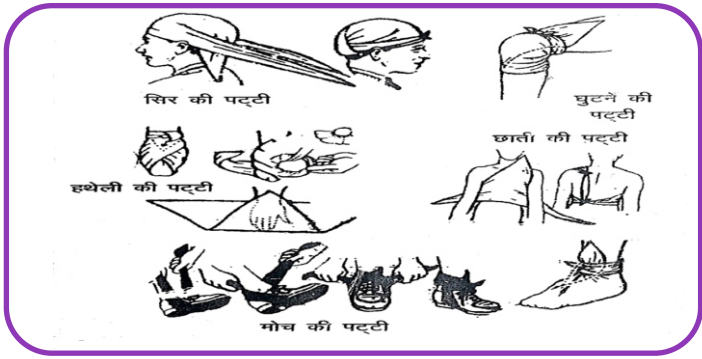
### पट्टियों के प्रकार

1. **तिकोनी पट्टी** – तिकोनी पट्टी 30 से 40 इंच चौकोर कपड़े को कर्णवत् दो भागों में काटने से बनती है। समय पड़ने पर स्काउट अपने स्कार्फ या अँगोछा, तौलिए से भी काम चला लेता है।
2. **लंबी पट्टी** – यह दवा बेचने वाला वालों के पास मिलती है इसकी चौड़ाई 1 से 6 इंच तक होती है। डॉक्टर इसे घाव पर बाँधने के काम में लेते हैं।
3. **संकररी पट्टी** – चौड़ी पट्टी को बीच से एक बार मोड़ देने पर अर्थात् आठ पतल करने पर संकररी पट्टी कहलाती है।
4. **चौड़ी पट्टी** – तिकोनी पट्टी बीच से 1 बार मोड़ देने से अर्थात् 4 पतल हो जाने से चौड़ी पट्टी कहलाती है।

### मुख्य अँगों की पट्टियाँ –

- |             |           |                 |          |                  |
|-------------|-----------|-----------------|----------|------------------|
| 1. खोपड़ी,  | 2. जबड़ा, | 3. हसली,        | 4. पसली, | 5. जाँघ,         |
| 6. घुटना,   | 7. कोहनी, | 8. पैर के पंजे, | 9. एडी,  | 10. हाथ के पंजे, |
| 11. कूल्हा, | 12. छाती, |                 |          |                  |

आदि अँगों की पट्टियाँ बाँधी जाती है। देखे चित्रानुसार –





छाती की पट्टी



पीठ की पट्टी



जबड़े की टाट

## झोलियाँ

झोलियों का प्रयोग निम्न प्रकार से होता है -

1. ऊपरी भुजाओं को सहारा तथा विश्राम देने के लिए।
2. गर्दन, कंधा या सीने के हिलते समय बाजू पर जो खिंचाव पड़ता है उसे कम करने के लिए।  
देखें चित्रानुसार -

## विभिन्न प्रकार की झोलियाँ



तिकोनी पट्टी



झोली



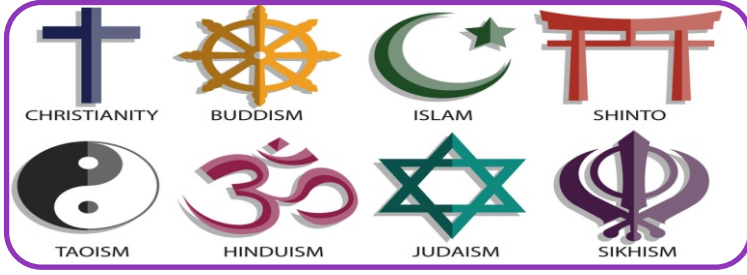
कफ कालंर बोन



सेंट जॉन्स स्लिंग



## अहल फेथ मेडिटेशन/सर्व धर्म ध्यान योग



प्रत्येक दिवस कक्षा प्रारंभ होने से पहले इसे कराएँ व कैम्पफायर समाप्त होने पर और उसके बाद “ए मालिक तेरे बंदे हम” कराएँ।

**विधि** – चौकड़ी मारकर बैठे उसके बाद दोनों आँखों को बंद करके माथे पर जहाँ तिलक लगाते हैं दोनों भौहों के मध्य अपने अपने धर्म के अनुसार प्रतीक चिह्न स्थापित करें और जो लोग ईश्वर को नहीं मानते वह एक लाल बिंदु को स्थापित करें।

**नोट** – जब यह प्रतीक चिह्न सुनहरा महसूस होने लगे तो समझो ईश्वर से तार जुड़ गए अब परमात्मा से मिलन की कोई समय सीमा नहीं है।

**लाभ** – मन शांत होगा, शारीरिक रोग जैसे ब्लड प्रेशर, शुगर, टेंशन अवसाद आदि नहीं होंगे।

**सौजन्य:- श्री श्रीनिवास शर्मा**  
चीफ स्काउट इंडिया व संस्थापक,  
हिंदुस्तान स्काउट गाइड

### सर्व धर्म प्रार्थना

स्काउट/गाइड प्रतिज्ञा में ईश्वर/धर्म के प्रति अपने कर्तव्य पालन के निर्वाह की प्रतिज्ञा करते हैं। उसके अनुसार हिंदुस्तान स्काउट गाइड संस्था ने शिविरों में प्रतिदिन कार्य प्रारंभ होने से पूर्व तथा कैम्प फायर समाप्त होने के बाद 5 मिनट का ध्यान योग परम आवश्यक है। अतः सभी से अपेक्षा की जाती है कि अपने कार्यक्रम यदि प्रार्थना सभा प्रतिदिन संभव न हो तो 1 दिन प्रातः काल कार्य प्रारंभ होने से पूर्व इसे अवश्य करें। कार्यक्रम की घोषणा समय एवं स्थान निर्धारित करके पूर्व में ही स्काउट/गाइड, अभिभावकों, समाजसेवियों, अधिकारियों को आमंत्रित करना चाहिए। कार्यक्रम निश्चित समय से पूर्व सभी को सुलभ स्थान पर पूर्ण शांत होकर बैठना चाहिये। तथा प्रार्थना का पूरा विवरण ब्लैक बोर्ड पर लिख देना चाहिए। प्रार्थना आरंभ करने से पहले सर्वप्रथम 2 मिनट ध्यान योग किया जाना चाहिये। इसके बाद क्रमानुसार निम्न प्रार्थनाओं को करना चाहिए।

### प्रभु हम सबों की

प्रभु हम सबों की विमल बुद्धि होवे,  
सदाचार ही की सदा चाह होवे ॥  
न दुख हो हमें हम न दुख दे किसी को,  
सभी प्राणियों से हमें प्रेम होवे ।  
प्रभु हम सबों की विमल बुद्धि होवे,  
सदाचार ही की सदा चाह होवे ॥  
कुपथ के पथिक को सुपथ हम दिखावें,  
कभी न किसी से हमें द्वेष होवे ।  
प्रभु हम सबों की विमल बुद्धि होवे,  
सदाचार ही की सदा चाह होवे ॥  
तुम्ही मंदिरों में तुम्ही मस्जिदों में,  
तुम्हारा ही गुणगान गिरजा में होवे ।  
प्रभु हम सबों की विमल बुद्धि होवे,  
सदाचार ही की सदा चाह होवे ॥

### नामधुन

जय बोलो सत्-धर्मों की,  
जय बोलो सत्-कर्मों की ।  
जय बोलो मानवता की,  
जय बोलो सब जनता की ॥  
पिछड़ी कोई ना जाति हो,  
सबसे सबकी प्रीति हो ।  
देश धर्म की नीति हो,  
हम सत के ही साथी हों ॥  
जय बोलो सत्-धर्मों की,  
जय बोलो सत्-कर्मों की ।  
जय बोलो मानवता की ।  
जय बोलो सब जनता की ॥  
हम सब कष्ट उठायेंगे,

### त्वमेव

त्वमेव माता च पिता त्वमेव,  
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।  
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव,  
त्वमेव सर्वम् मम देवदेव ॥  
सदाचार ही की सदा चाह होवे ॥

### गुरु वन्दना

गुरुर ब्रह्मा गुरुर विष्णु  
गुरुर देवो महेश्वरः  
गुरुः साक्षात्परब्रह्मा  
तस्मै श्री गुरुवे नमः

### गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो  
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

सब मिल कर प्रभु गुण गायेंगे ।  
सत का यश फैलायेंगे,  
सब मिल कर सुख पायेंगे ॥  
जय बोलो सत्-धर्मों की,  
जय बोलो सत्-कर्म की ।  
जय बोलो मानवता की,  
जय बोलो सब जनता की ॥

### प्रार्थना

हिंदू प्रार्थना,  
मुस्लिम प्रार्थना,  
सिख प्रार्थना,  
ईसाई प्रार्थना,  
जैन प्रार्थना,  
पारसी प्रार्थना,

### ईश वन्दना

हर देश में तू हर वेश में तू,  
तेरे नाम अनेक तू एक ही है  
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा,  
सब खेल में मेल में तू ही तू है  
सागर से उठा बादल बनके,  
बादल से गिरा जल हो कर के  
फिर नहर बना नदियाँ गहरी,  
तेरे भिन्न प्रकार तू एक ही है  
चींटी से भी अणु परमाणु बना,  
सब जीव जगत का रूप लिया  
कही पर्वत वृक्ष विशाल बना,  
सौन्दर्य तेरा तू एक ही है  
हर देश में तू हर वेश में तू,  
तेरे नाम अनेक तू एक ही है ॥

### रामधनु

रघुपति राघव राजाराम,  
पतित पावन सीताराम  
सीताराम सीताराम,  
भज प्यारे मन सीताराम  
रघुपति राघव राजाराम,  
पतित पावन सीताराम  
ईश्वर अल्लाह तेरो नाम,  
सब को सन्मति दे भगवान  
रघुपति राघव राजाराम,  
पतित पावन सीताराम ॥

### आशीर्वचन

मुख्य अतिथि द्वारा आशीष वचन

### ईश प्रार्थना

ऐ मालिक तेरे बंदे हम,  
ऐसे हो हमारे करम  
नेकी पर चलें, और बदी से टलें,  
ताकि हँसते हुये निकले दम  
ऐ मालिक तेरे बंदे हम.....  
जब जुल्मों का हो सामना,  
तब तू ही हमें थामना  
वो बुराई करें, हम भलाई करें,  
नहीं बदले की हो भावना  
बढ़ उठे प्यार का हर कदम,  
और मिटे बैर का ये भरम  
नेकी पर चलें .....  
ये अंधेरा घना छा रहा,  
तेरा इनसान घबरा रहा  
हो रहा बेखबर,  
कुछ न आता नज़र,  
सुख का सूरज छिपा जा रहा  
है तेरी रोशनी में वो दम,  
जो अमावस को कर दे पूनम  
नेकी पर चलें .....  
बड़ा कमजोर है आदमी,  
अभी लाखों हैं इसमें कर्मी  
पर तू जो खड़ा, है दयालु बड़ा,  
तेरी कृपा से धरती थमी  
दिया तूने हमें जो जनम,  
तू ही झेलेगा हम सबके ग़म  
नेकी पर चलें .....

### शांति पाठ

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चि  
दुःखभाग्भवेत् ॥  
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः



## प्रतिदिन एक भलाई का कार्य

जिस बालक बालिका को स्काउट में प्रवेश मिल जाता है उसके लिए यह आवश्यक है कि प्रतिदिन एक भलाई का कार्य अवश्य करें। इसके लिए वह अपने स्कार्फ में एक गाँठ लगा लेता है यह भलाई के कार्य की गाँठ हमें याद दिलाती है कि हमें प्रतिदिन एक भलाई का कार्य करना है। जैसे ही कोई भलाई का कार्य कर दिया तो स्कार्फ से गाँठ खोल देते हैं। इसकी आदत डालने के लिए हमें शुभ कार्य घर से ही शुरू कर देना चाहिए। कहा भी गया है कि "चैरिटी बिगिंग्स एट होम"। कोमलपद में नित्य भलाई का कार्य घर पर ही करने का प्रावधान है। अतः प्रत्येक स्काउट गाइड से अपेक्षा है कि वह अपने घर पर अभिभावक द्वारा सौंपे गए नियमित कार्य के अलावा स्वेच्छा से घर वालों के लिए कम से कम एक भलाई का कार्य अवश्य करें और 40 दिन तक उसका विवरण तैयार करें। यह कार्य छोटे बड़े किसी का भी हो सकता है।

**मार्गदर्शन हेतु कुछ कार्य निम्नलिखित हो सकते हैं –**

1. खाना पकाने में माता की मदद करना।
2. बाजार से दूध, सब्जी, राशन आदि लाना।
3. नल अथवा कुएँ से पानी भरकर लाना।
4. कुछ सामान उठाने में घरवालों की सहायता करना।
5. माता –पिता, दादा –दादी के हाथ पैर दबाना।
6. जूतों पर पॉलिश करना।
7. मेहमानों की आवभगत करना।
8. झाड़ू लगाना।
9. घर के कपड़े धुलवाने में माता की मदद करना।
10. बर्तन आदि साफ करना।
11. कपड़ों पर प्रेस करना।
12. बिस्तर आदि बिछावन और समेट कर रखने में साथ देना।
13. आंगन की सफाई करना।
14. घर की बागवानी में अपना योगदान देना है।
15. बिखरे सामान को व्यवस्थित करना।
16. किसी को पानी देना या भोजन कराना।
17. घर की साइकिल स्कूटर मोटर गाड़ी आदि की साफ सफाई करना।
18. छोटे भाई बहनों को उनके गृह कार्य पढ़ाई में सहयोग देना।
19. अपनी पुस्तक, कॉपी आदि संभाल कर रखना।



# योग और कसरत

## योग क्या है?

योग का अर्थ है जोड़ना. जीवात्मा का परमात्मा से मिल जाना, पूरी तरह से एक हो जाना ही योग है। योगाचार्य महर्षि पतंजली ने सम्पूर्ण योग के रहस्य को अपने योगदर्शन में सूत्रों के रूप में प्रस्तुत किया है। योग के साथ साथ स्काउट / गाइड को पेट और छाती की कसरत और आसन भी करना चाहिए। स्काउट / गाइड को इन आसनों का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए

काग आसन, ध्रुवासन, गरुड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, शिथिल आसन, गोमुखासन।

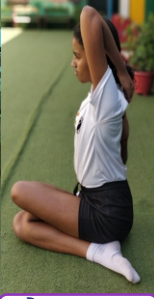
इसके साथ ही स्काउट गाइड को शांत रहना, हँसना और मुस्कुराते रहना चाहिए।



ध्रुवासन



गरुड़ासन



गोमुखासन



पश्चिमोत्तानासन



शिथिलआसन

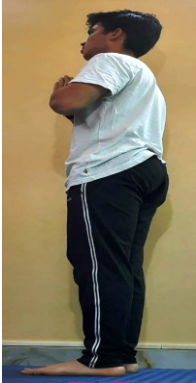


कागआसन

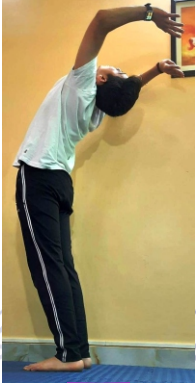




# सूर्य नमस्कार आसन की विधियाँ



1



2



3



4



5



6



7



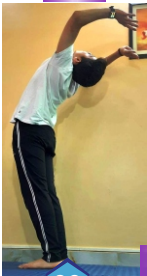
8



9



10



11



12

- **कागासनः**— इस आसन की अंतिम अवस्था में शरीर की आकृति कौए जैसी हो जाती है, इसलिए इसे कागासन या क्रो पोज कहा जाता है। इस आसन को सुबह के वक्त करना अच्छा माना जाता है। पेट के कई रोगों में इसे रामबाण माना गया है।
- **ध्रुवासनः**— भूमि पर आसन बिछाकर सीधे खड़े हो जाइए। खड़े होने पर आपकी स्थिति 'सावधान' की मुद्रा में होनी चाहिए। दाईं टाँग को नंग-मूल में सटा लीजिए। दोनों हाथों को जोड़कर प्रणाम की मुद्रा में लाएँ और उसे हृदय के पास ऊपर लगाइए। साँस की गति सामान्य रखें। जितनी देर तक मुद्रा में रह सकते हैं रहे। कुछ देर तक आराम कीजिए। फिर टाँगों को बदलकर आसन लगाइए। इससे स्मरण-शक्ति का विकास होता है और आलस्य दूर भागता है।
- **गरुडासनः**— सबसे पहले आप सीधे खड़े हों। दाएँ पाँव को बाएँ पाँव के ऊपर से दूसरी ओर ले जाएँ। बाहों को रस्सी के समान एक दूसरे में गूँथ दें। आपस में गूँथे हुए हाथों को गरुड की चोंच के समान छाती के आगे रखें। घुटने को मोड़कर संतुलन बनाएँ। बाएँ पाँव को दाएँ पाँव के ऊपर से ले जाकर इसे दूसरी ओर भी करें। इस आसन के अभ्यास से मन और शरीर में शांति आती है और शरीर में सामंजस्य बना रहता है। घुटनों, पैरों एवं जोड़ों का दर्द दूर करता है। यह आपके हाथों को मजबूत बनाता है।
- **पश्चिमोत्तानासनः**— सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएँ। अब आप दोनों पैरों को सामने फैलाएँ। पीठ की पेशियों को ढीला छोड़ दें। साँस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर लेकर जाएँ। फिर साँस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। यह आसन मेरुदंड को लचीला बनाता है और हमें बहुत रोगों से दूर करता है। यह पेट को कम करने के साथ साथ कमर को पतला करने में भी मदद करता है। क्रोध को दूर करते हुए मन को शांति एवम प्रसन्न रखता है। यह आसन अनिद्रा रोग में लाभदायक है।
- **शिथिलासनः**— भूमि पर बिछे आसन पट्ट (पेट के बल) लेटकर दायाँ कान जमीन पर लगाएँ। पेट और छाती को भूमि पर सटा कर रखें। शरीर पूर्णतः ढीला छोड़ दें। इस आसन में कोई अंग तनाव से भरा नहीं होना चाहिए। यह शरीर को विश्राम देने का आसन है। इसमें 'ध्यान' लगाने से शान्ति मिलती है। ध्यान श्वासन क्रिया पर लगाना चाहिए। इस आसन में सोने से नींद अच्छी आती है। शरीर की थकान दूर करने एवं अनिद्रा के रोग पर विजय प्राप्त करने के लिए यह आसन उपयोगी है।
- **गोमुखासनः**— एक संस्कृत का शब्द है, जो दो शब्दों से मिलकर बना हुआ है। पहला शब्द "गौ" का अर्थ "गाय" है और दूसरा शब्द "मुख" का अर्थ "मुँह" है। इस आसन का मतलब गाय के मुँह के समान होता है। इस आसन को करने में व्यक्ति की स्थिति गाय के समान दिखाई देती है। योग का यह आसन करने में बहुत ही सरल है। गोमुखासन हमारे कंधों और जाँघों की माँसपेशियों को मजबूत करता है। यह फेफड़ों के लिए एक बहुत ही अच्छा योगाभ्यास है और श्वासन से संबंधित रोगों में सहायता करता है। अगर आपको पीठ एवं बाँहों की पेशियों को मजबूत बनाना हो, तो इस आसन का अभ्यास जरूर करें। अगर आप **hips** के दर्द से परेशान हैं तो इस आसन का अभ्यास करें। यह रीढ़ को सीधा रखने के साथ साथ इसको मजबूत भी बनाता है। यह आपके यकृत एवं गुर्दे को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाता है।



## ज्ञान और अंजलि मुद्रा अभ्यास ।

संस्कृत में ज्ञान का मतलब होता है— बुद्धिमत्ता । ज्ञान मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से अभ्यासक की बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है और इसीलिए इसे अंग्रेजी में मुद्रा ऑफ नॉलेज भी कहा जाता है । ध्यान करते समय और प्राणायाम करते समय योग से अधिक लाभ मिलने हेतु इस मुद्रा का अभ्यास किया जाता है ।

### ज्ञान मुद्रा की विधि

- सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर एक दरी, चटाई या योगा मैट बिछा दे ।
- अब सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाएँ ।
- अपने हाथों को घुटनों पर रखें और हाथों की हथेली ऊपर की ओर आकाश की तरफ होनी चाहिए ।
- अब तर्जनी उंगली (इंडेक्स फिंगर) को गोलाकार मोड़कर अंगूठे (थम्ब) के अग्रभाग को स्पर्श करना है ।
- अन्य तीनों उंगलियों को सीधा रखना है ।
- यह ज्ञान मुद्रा दोनों हाथों से करना है ।
- आँखें बंद कर नियमित श्वासन करना है ।
- आप चाहें तो साथ में ऊँ का उच्चारण भी कर सकते हैं । मन से सारे विचार निकालकर मन को केवल ऊँ पर केन्द्रित करना है ।
- दिनभर में कम से कम 30 मिनट से 45 मिनट करने पर लाभ मिलता है । एक साथ इतना समय न मिलने पर आप 10—10 मिनट के 3 टुकड़ों में इसका अभ्यास कर सकते हैं ।
- ऐसे तो इस मुद्रा का अभ्यास हम किसी भी समय कर सकते हैं पर सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है ।

### ज्ञान मुद्रा के लाभ

- बुद्धिमत्ता और स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है ।
- एकाग्रता बढ़ती है ।
- शरीर की रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ती है ।
- ज्ञान मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से सारे मानसिक विकार

**जैसे** :- क्रोध, भय, शोक, ईर्ष्या इत्यादि से छुटकारा मिलता है ।

- ध्यान / मेडीटेशन करने के लिए उपयुक्त मुद्रा है ।
- आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है ।
- मन को शांति प्राप्त होती है ।
- अनिद्रा, सिरदर्द और माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए उपयोगी मुद्रा है ।
- ज्ञान मुद्रा से वायु महाभूत बढ़ता है इसलिए इसे वायु वर्धक मुद्रा भी कहा जाता है । वात प्रवृत्ति वाले लोगों को इसका अभ्यास मर्यादित प्रमाण में करना चाहिए ।

### अंजलि योग मुद्रा क्या है ।

अंजलि मुद्रा को 'नमस्ते' मुद्रा भी कहते हैं, जो सामान्यतः किसी व्यक्ति या देवी-देवताओं अभिवादन करने के लिए, अथवा योग अभ्यास के समय उपयोग किया जाता है । इस मुद्रा को किसी भी आसन में किया जा सकता है । दोनों हाथों की हथेलियाँ और उंगलियों को समान रूप से एक साथ जोड़ें और उन्हें हृदय के पास छाती के बीच में रखें । विस्तार से जानते हैं ।

## अंजलि योग मुद्रा की विधि

- अंजलि योग मुद्रा करने के लिए योगा मैट पर आरामदायक स्थिति में वज्रासन सुखासन अर्ध पद्मासन, सिद्धासन या पद्मासन में बैठ जाएँ।
  - आपको अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना है।
  - दोनों हथेलियों को आपस में मिला ले।
  - सुनिश्चित करें कि एक हाथ दूसरे हाथ पर दबाव न डालें।
  - छाती के पास इस मुद्रा को बनाएं।
  - अंगूठे आपकी छाती का स्पर्श करते रहे।
  - इस मुद्रा को करते समय स्वासो पर ध्यान केंद्रित करें।
  - धीरे-धीरे स्वास लें और धीरे-धीरे स्वास को छोड़ें। इस क्रिया को करते हुए लगभग 20 से 30 बार साँस ले और छोड़ें। या 11 इंत 'ओम' का उच्चारण करें।
  - अब अपने दिमाग पर ध्यान देने की कोशिश करें।
  - आप अपने शरीर में अचानक कंपन महसूस करेंगे, एक स्थिति पर आकर आपका शरीर हल्का महसूस होने लगेगा।
  - आप मुद्रा को करते हुए इसके परिणाम को अचानक महसूस करेंगे।
  - यह अभ्यास करते समय आपको एकाग्रचित होकर यह आसन करने की आवश्यकता है। जिसके बाद ही आप अपने शरीर में ऊर्जा महसूस कर सकते हैं।
  - आपको ऐसा 15 मिनट के लिए करना है। अभ्यास के निर्धारित समय के बाद, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें। अपने हाथों को अलग करें और उन्हें अपनी जाँघों या घुटनों पर वापस लाएँ। आराम करें और खुलकर साँस लें।
- आप इस आसन और साधारण सी व्यायाम को करके कई समस्याओं को दूर कर सकती हैं।

### महान व्यक्तियों के जीवन इतिहास



#### स्वामी विवेकानंद :

स्वामी विवेकानंद एक महान विभूति थे जिन्होंने भारतीयों को अपने और अपने संस्कारों तथा धर्म पर गर्व करना सिखाया। हम अंग्रेजों के शासन काल में उनके दास बने। हम अपनी भारतीय संस्कृति की महानता से अनभिज्ञ थे स्वामी विवेकानंद जी भारत को पूरे जगत के सामने महान सिद्ध करने में सफल हुए थे। स्वामी जी का पारिवारिक नाम नरेंद्र नाथ दत्त था। स्वामी रामकृष्ण परमहंस के प्रिय शिष्य रहे। इनका जन्म 12 जनवरी 1863 को हुआ उनके पिताजी एक जाने-माने वकील थे। बचपन से ही यह बहुत तेजस्वी थे छोटी सी आयु में ही महान लेखकों कवियों के विचार व कविताएँ इन्हें याद थी और अपनी कुशाग्र बुद्धि से हर किसी को चमत्कृत कर दिया करते थे। हालांकि उनके परिवार में पश्चिमी परिवेश का काफी असर था परंतु नरेंद्र नाथ अनोखे ही बालक थे। छोटी सी आयु में ही धर्म आदि के प्रति उनमें अपार जिज्ञासा थी। 18 वर्ष की आयु में स्वामी विवेकानंद के रामकृष्ण परमहंस के संपर्क में आने पर नरेंद्र नाथ के जीवन में एक अनोखा परिवर्तन आया। इनके प्रभाव से नरेंद्र नाथ के मन में धर्म एवं भारतीय संस्कृति को जानने की ऐसी जिज्ञासा उत्पन्न हुई कि वे सांसारिक मोह माया को छोड़कर उनके परम शिष्य बन गए। जीवन के इसी मोड़ पर उन्हें नया नाम प्राप्त हुआ— 'स्वामी विवेकानंद'।

आगे चलकर विश्व भर में वे इसी नाम से प्रसिद्ध हुए। सन 1893 में स्वामी विवेकानंद विश्व धर्म परिषद में भारत के धर्म प्रतिनिधि के रूप में सम्मिलित होने के लिए शिकागो, अमेरिका गए। वहाँ अधिकतर लोग भारतीयता का उपहास कर रहे थे। अपनी संस्कृति व धर्म की असहनीय आलोचना सुनकर भी उन्होंने क्रोध प्रकट नहीं किया। जब वे बोलने के लिए खड़े हुए तो उन्होंने वहाँ उपस्थित लोगों को 'मेरे प्यारे अमेरिका के भाइयों बहनों' कहकर संबोधित किया।

जो लोग उनका यह कहकर मजाक उड़ा रहे थे कि उनका (भारतीयों का) धर्म ग्रंथ सबसे नीचे है, अतः वह सबसे अंत में बोलेंगे, अपने प्रति ऐसा आत्मीयता पूर्ण तथा मधुर संबोधन सुनकर लज्जित हो गए। स्वामी जी ने अपने शिष्यों से कहा था कि वे ईश्वर भक्ति में अपनी मात्र भक्ति की भावना को न भूल जाएँ। उनके सभी शिष्य आज्ञाकारी थे और उन्होंने उनकी शिक्षाओं को पूर्ण रूप से ग्रहण किया। स्वामी विवेकानंद ने भारतीय संस्कृति की गरिमा को बनाए रखने में अपना पूर्ण जीवन लगा दिया निरंतर अपने गुरु स्वामी रामकृष्ण परमहंस की शिक्षा, 'ईश्वर तो एक है परंतु उसके नाम व भाव अनंत है जो जिस भाव से, प्रकार से उसकी आराधना करता है, वह उसी भाव से उसे दर्शन देता है' का प्रचार प्रसार करते हुए 20 जनवरी 1902 को संसार में अपनी यात्रा पूरी करके परलोक सिंघार गए।



### डा० ए. पी. जे. अब्दुल कलाम :

अवुल पकिर जैनुलअबिदीन अब्दुल कलाम का जन्म 15 अक्टूबर 1931 को तमिलनाडु के रामश्वरम में एक मुसलमान परिवार में हुआ। उनके पिता जैनुलअबिदीन एक नाविक थे और उनकी माता अशिअम्मा एक गृहणी थीं। उनके परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी इसलिए उन्हें छोटी उम्र से ही काम करना पड़ा। अपने पिता की आर्थिक मदद के लिए बालक कलाम स्कूल के बाद समाचार पत्र वितरण का कार्य करते थे। अपने स्कूल के दिनों में कलाम पढाई—लिखाई में सामान्य थे पर नयी चीज सीखने के लिए हमेशा तत्पर और तैयार रहते थे। उनके अन्दर सीखने की भूख थी और वे पढाई पर घंटों ध्यान देते थे। उन्होंने अपनी स्कूल की पढाई रामनाथपुरम स्वर्चार्त्ज मैट्रिकुलेशन स्कूल से पूरी की और उसके बाद तिरुचिरापल्ली के सेंट जोसेफस कॉलेज में दाखिला लिया, जहाँ से उन्होंने सन 1954 में भौतिक विज्ञान में स्नातक किया। उसके बाद वर्ष 1955 में वे मद्रास चले गए जहाँ से उन्होंने एयरोस्पेस इंजीनियरिंग की शिक्षा ग्रहण की। वर्ष 1960 में कलाम ने मद्रास इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से इंजीनियरिंग की पढाई पूरी की।

मद्रास इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से इंजीनियरिंग की पढाई पूरी करने के बाद कलाम रक्षा अनुसन्धान और विकास संगठन (डीआरडीओ) में वैज्ञानिक के तौर पर भर्ती हुए। कलाम ने अपने कैरियर की शुरुआत भारतीय सेना के लिए एक छोटे हेलीकाप्टर का डिजाइन बना कर किया। डीआरडीओ में कलाम को उनके काम से संतुष्टि नहीं मिल रही थी। कलाम पंडित जवाहर लाल नेहरू द्वारा गठित 'इंडियन नेशनल कमेटी फॉर स्पेस रिसर्च' के सदस्य भी थे। इस दौरान उन्हें प्रसिद्ध अंतरिक्ष वैज्ञानिक विक्रम साराभाई के साथ कार्य करने का अवसर मिला। वर्ष 1969 में उनका स्थानांतरण भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में हुआ। यहाँ वो भारत के सेंटैलाइट लांच व्हीकल परियोजना के निदेशक के तौर पर नियुक्त किये गए थे। इसी परियोजना की सफलता के परिणामस्वरूप भारत का प्रथम उपग्रह 'रोहिणी' पृथ्वी की कक्षा में वर्ष 1980 में स्थापित किया गया। 1963—64 के दौरान उन्होंने अमेरिका के अन्तरिक्ष संगठन नासा की भी यात्रा की। परमाणु वैज्ञानिक राजा रमन्ना, जिनके देख-रेख में भारत ने पहला परमाणु परिक्षण किया, ने कलाम को वर्ष 1974 में पोखरण में परमाणु परिक्षण देखने के लिए भी बुलाया था। सत्तर और अस्सी के दशक में अपने कार्यों और सफलताओं से डॉ० कलाम भारत में बहुत प्रसिद्ध हो गए और देश के सबसे बड़े वैज्ञानिकों में उनका नाम गिना जाने लगा। भारत सरकार ने महत्वाकांक्षी 'इंटीग्रेटेड गाइडेड मिसाइल डेवलपमेंट प्रोग्राम' का प्रारम्भ डॉ० कलाम के देख-रेख में किया। वह इस परियोजना के मुख कार्यकारी थे। इस परियोजना ने देश को अग्नि और पृथ्वी जैसी मिसाइलें दी है।

जुलाई 1992 से लेकर दिसम्बर 1999 तक डॉ कलाम प्रधानमंत्री के वैज्ञानिक सलाहकार और रक्षा अनुसन्धान और विकास संगठन (डीआरडीओ) के सचिव थे। भारत ने अपना दूसरा परमाणु परिक्षण इसी दौरान किया था। उन्होंने इसमें एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। वर्ष 1998 में डॉ कलाम ने हृदय चिकित्सक सोमा राजू के साथ मिलकर एक कम कीमत का 'कोरोनरी स्टेंट' का विकास किया। इसे 'कलाम-राजू स्टेंट' का नाम दिया गया। एक रक्षा वैज्ञानिक के तौर पर उनकी उपलब्धियों और प्रसिद्धि के मद्देनजर एन. डी. ए. की गठबंधन सरकार ने उन्हें वर्ष 2002 में राष्ट्रपति पद का उम्मीदवार बनाया। उन्होंने अपने प्रतिद्वंदी लक्ष्मी सहगल को भारी अंतर से पराजित किया और 25 जुलाई 2002 को भारत के 11वें राष्ट्रपति के रूप में शपथ लिया। डॉ कलाम देश के ऐसे तीसरे राष्ट्रपति थे जिन्हें राष्ट्रपति बनने से पहले ही भारत रत्न से नवाजा जा चुका, उनके कार्यकाल के दौरान उन्हें 'जनता का राष्ट्रपति' कहा गया। राष्ट्रपति पद से सेवामुक्त होने के बाद डॉ कलाम शिक्षण, लेखन, मार्गदर्शन और शोध जैसे कार्यों में व्यस्त रहे और भारतीय प्रबंधन संस्थान, शिल्लोंग, भारतीय प्रबंधन संस्थान, अहमदाबाद, भारतीय प्रबंधन संस्थान, इंदौर, जैसे संस्थानों से विजिटिंग प्रोफेसर के तौर पर जुड़े रहे। इसके अलावा वह भारतीय विज्ञान संस्थान बेंगलोर के फेलो, इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ स्पेस साइंस एंड टेक्नोलॉजी, थिरुवनन्थपुरम, के चांसलर, अन्ना यूनिवर्सिटी, चेन्नई, में एयरोस्पेस इंजीनियरिंग के प्रोफेसर भी रहे। उन्होंने आई. आई. आई. टी. हैदराबाद, बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी और अन्ना यूनिवर्सिटी में सूचना प्रौद्योगिकी भी पढाया था। कलाम हमेशा से देश के युवाओं और उनके भविष्य को बेहतर बनाने के बारे में बातें करते थे। इसी सम्बन्ध में उन्होंने देश के युवाओं के लिए 'व्हाट कैन आई गिव' पहल की शुरुआत भी की जिसका उद्देश्य भ्रष्टाचार का सफाया है। देश के युवाओं में उनकी लोकप्रियता को देखते हुए उन्हें 2 बार (2003-2004) 'एम.टी.वी. यूथ आइकॉन ऑफ द इयर अवार्ड' के लिए मनोनीत भी किया गया था। शिक्षण के अलावा डॉ कलाम ने कई पुस्तकें भी लिखीं जिनमें प्रमुख हैं- 'इंडिया 2020 : अ विजन फॉर द न्यू मिलेनियम', 'विंग्स ऑफ फायररू ऐन ऑटोबायोग्राफी', 'इग्नाइटेड माइंड्स : अनलीशिंग द पावर विदिन इंडिया', 'मिशन इंडिया', 'इडोमिटेबल स्पिरिट' आदि। देश और समाज के लिए किए गए उनके कार्यों के लिए, डॉ कलाम को अनेकों पुरस्कारों से सम्मानित किया गया। लगभग 40 विश्वविद्यालयों ने उन्हें मानद डॉक्टरेट की उपाधि दी और भारत सरकार ने उन्हें पद्म भूषण, पद्म विभूषण और भारत के सबसे बड़े नागरिक सम्मान 'भारत रत्न' से अलंकृत किया। मृत्यु : 27 जुलाई 2015 को भारतीय प्रबंधन संस्थान, शिल्लोंग, में अध्यापन कार्य के दौरान उन्हें दिल का दौरा पड़ा जिसके बाद करोड़ों लोगों के प्रिय और चहेते डॉ अब्दुल कलाम परलोक सिंघार गए।



### नेताजी सुभाष चंद्र बोस :

आजादी की बात हो और नेताजी सुभाष चंद्र बोस का जिक्र ना हो, ऐसा भला हो सकता है क्या? बोस भारत माँ के उन वीर सपूतों में से एक हैं, जिनका कर्ज आजाद भारतवासी कभी नहीं चुका सकते हैं। नेताजी सुभाष चन्द्र बोस का जन्म 23 जनवरी 1897 को ओड़िशा के कटक शहर में हुआ था। उनके पिता का नाम जानकीनाथ बोस और माँ का नाम प्रभावती था। जानकीनाथ बोस कटक शहर के मशहूर वकील थे। बोस एक संभ्रात परिवार से थे इसलिए इन्हें अच्छी शिक्षा प्राप्त हुई थी। इन्होंने कलकत्ता के स्कॉटिश चर्च कॉलेज से उन्होंने दर्शनशास्त्र में स्नातक की डिग्री हासिल की थी। साल 1919 में वे भारतीय प्रशासनिक सेवा की तैयारी के लिए इंग्लैंड पढ़ने गए।

इन्होंने भारतीय प्रशासनिक सेवा के लिए 1920 में आवेदन किया और इस परीक्षा में चौथा स्थान हासिल किया। लेकिन भारत माँ के इस दुलारे बेटे ने जब जलियावाला बाग वाला नरसंहार देखा तो इनका मन व्यथित हो गया और इन्होंने 1921 में प्रशासनिक सेवा से इस्तीफा दे दिया। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस में शामिल हुए इसके बाद बोस महात्मा गांधी जी के संपर्क में आए और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस में शामिल हुए। गांधी जी के निर्देशानुसार उन्होंने देशबंधु चितरंजन दास के साथ काम करना शुरू किया। 26 जनवरी 1931 को कोलकाता में राष्ट्र ध्वज फहराकर सुभाष एक विशाल मोर्चे का नेतृत्व कर रहे थे तभी पुलिस ने उन पर लाठी चलायी और उन्हें घायल कर जेल भेज दिया। जब सुभाष जेल में थे तब गांधी जी ने अंग्रेज सरकार से समझौता किया और सब कैदियों को रिहा करवा दिया। लेकिन अंग्रेज सरकार ने भगत सिंह जैसे क्रान्तिकारियों को रिहा करने से साफ इंकार कर दिया। सुभाष चाहते थे कि इस विषय पर गांधीजी, अंग्रेज सरकार के साथ किया गया समझौता तोड़ दें। लेकिन गांधीजी अपनी ओर से दिया गया वचन तोड़ने को राजी नहीं थे। अंग्रेज सरकार अपने स्थान पर अड़ी रही और भगत सिंह व उनके साथियों को फाँसी दे दी गयी। भगत सिंह को न बचा पाने पर सुभाष बोस गांधी जी और कांग्रेस से नाराज हो गए। उन्हें अपने क्रान्तिकारी जीवन में 11 बार जेल जाना पड़ा था। सुभाष को जल्द ही 'बंगाल अधिनियम' के अंतर्गत दोबारा जेल में डाल दिया गया। इस दौरान उनको करीब एक साल तक जेल में रहना पड़ा और बाद में बीमारी की वजह से उनको जेल से रिहाई मिली। उनको भारत से यूरोप भेज दिया गया। वहाँ उन्होंने, भारत और यूरोप के मध्य राजनैतिक और सांस्कृतिक संबंधों को बढ़ाने के लिए कई शहरों में केंद्र स्थापित किये, उनके भारत आने पर पाबंदी होने के बावजूद वे भारत आए और परिणामतः उन्हें 1 साल के लिए जेल जाना पड़ा। 1937 के चुनावों के बाद कांग्रेस पार्टी 7 राज्यों में सत्ता में आई और इसके बाद सुभाष को रिहा किया गया। इसके कुछ समय बाद सुभाष कांग्रेस के हरिपुरा अधिवेशन (1938) में अध्यक्ष चुने गए, अपने कार्यकाल के दौरान सुभाष ने 'राष्ट्रीय योजना समिति' का गठन किया। 1939 के त्रिपुरी अधिवेशन में सुभाष को दोबारा अध्यक्ष चुन लिया गया।

3 मई 1939 को सुभाष ने कांग्रेस के अन्दर ही फॉरवर्ड ब्लॉक के नाम से अपनी पार्टी की स्थापना की। कुछ दिन बाद सुभाष को कांग्रेस से ही निकाल दिया गया। बाद में फॉरवर्ड ब्लॉक अपने आप एक स्वतन्त्र पार्टी बन गयी। द्वितीय विश्वयुद्ध शुरू होने से पहले से ही फॉरवर्ड ब्लॉक ने स्वतन्त्रता संग्राम को और अधिक तीव्र करने के लिये जन जागृति शुरू की। फॉरवर्ड ब्लॉक के सभी मुख्य नेताओं को कैद कर लिया गया। द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान सुभाष जेल में निष्क्रिय रहना नहीं चाहते थे। सरकार को उन्हें रिहा करने पर मजबूर करने के लिये सुभाष ने जेल में आमरण अनशन शुरू कर दिया। हालत खराब होते ही सरकार ने उन्हें रिहा कर दिया। मगर अंग्रेज सरकार यह भी नहीं चाहती थी कि सुभाष युद्ध के दौरान मुक्त रहें। इसलिये सरकार ने उन्हें उनके ही घर पर नजरबन्द कर दिया था।

जनवरी 1941 में सुभाष अपने घर से भागने में सफल हो गए और अफगानिस्तान के रास्ते जर्मनी पहुँच गए। उन्होंने ब्रिटिश राज को भारत से निकालने के लिए जर्मनी और जापान से मदद की गुहार लगायी। जनवरी 1942 में उन्होंने रेडियो बर्लिन से प्रसारण करना शुरू किया जिससे भारत के लोगों में उत्साह बढ़ा। वर्ष 1943 में वे जर्मनी से सिंगापुर आए।

पूर्वी एशिया पहुँचकर उन्होंने रास बिहारी बोस से 'स्वतंत्रता आन्दोलन' का कमान लिया और 'आजाद हिंद फौज' का गठन किया और नारा दिया था 'तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूँगा'। इसके बाद सुभाष को 'नेताजी' कहा जाने लगा। द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान आजाद हिन्द फौज ने जापानी सेना के सहयोग से भारत पर आक्रमण किया। अपनी फौज को प्रेरित करने के लिये नेताजी ने 'दिल्ली चलो' का नारा दिया। दोनों फौजों ने अंग्रेजों से अंडमान और निकोबार द्वीप जीत लिये। यह द्वीप आर्जी-हुकमते-आजाद-हिन्द के अनुशासन में रहे। नेताजी ने इन द्वीपों को 'शहीद द्वीप' और 'स्वराज द्वीप' का नया नाम दिया। दोनों फौजों ने मिलकर इंफाल और कोहिमा पर आक्रमण किया। लेकिन बाद में अंग्रेजों का पलड़ा भारी पड़ा और दोनों फौजों को पीछे हटना पड़ा। ऐसा माना जाता है कि 18 अगस्त 1945 में एक विमान दुर्घटना में उनकी मृत्यु ताईवान में हो गयी परंतु उसका दुर्घटना का कोई साक्ष्य नहीं मिल सका।



### सावित्री बाई फुले :

सावित्री बाई फुले देश की प्रथम शिक्षित महिला व समाज सुधारिका थी। जिन्होंने महिलाओं के अधिकार व खास तौर पर महिलाओं की शिक्षा के अधिकार के प्रति अपनी अहम भूमिका निभाई। सावित्री बाई फुले का जन्म 3 जनवरी 1831 महाराष्ट्र के सतारा जिले के गाँव में हुआ था। इनके पिता का नाम खंदोजी नेवसे था। और माता का नाम लक्ष्मी था। सावित्री बाई फुले मराठी कवयित्री भी थी। इन्होंने शिक्षित होकर देश की धिनोनी कुरीतियों पर भी आवाज उठाई साथ ही महिलाओं के लिए शिक्षा के दरवाजे भी खोले। सावित्री बाई फुले और उनके पति ज्योतिबा फुले दोनों ने मिल कर समाज के उत्थान के लिए एक ही साथ मिलकर कार्य किया। साथ ही दोनों ने मिलकर सामाजिक कुप्रथाओं जैसे : सती प्रथा, बाल विवाह, विधवा विवाह अंधविश्वासों के प्रति कड़ा संघर्ष किया।

सावित्री बाई का विवाह ज्योतिबा फुले के साथ हुआ था। जब ज्योतिबा फुले 12 वर्ष के थे, और सावित्री बाई फुले 9 वर्ष की थी, तभी इनका विवाह हुआ था। जब सावित्री बाई का विवाह हुआ, तो वह बिल्कुल भी पढ़ी लिखी नहीं थी। लेकिन फिर भी वह पढ़ाई करना चाहती थी, लेकिन उनके माता-पिता ने उन्हें नहीं पढ़ाया। लेकिन शादी के बाद उन्हें ज्योतिबा फुले पढ़ाया करते थे। जब उनके पिता को पता चला कि वह सावित्री बाई को पढ़ाते हैं तो उन्होंने समाज के डर से उन्हें घर से निकाल दिया। फिर भी उन्होंने हिम्मत ना हारते हुए सावित्री बाई को आगे की पढ़ाई करने के लिए उनका एडमिशन प्रशिक्षित स्कूल में करवाया। इस दौरान उन्होंने समाज का सामना करते हुए अपनी पढ़ाई पूरी की। इस दौरान कई महिलाओं ने भी पढ़ाई की।

सावित्री बाई फुले और उनके पति दोनों ने मिलकर 1848 में पुणे में बालिका विद्यालय की स्थापना की थी। जिसमें 18 स्कूलों का निर्माण किया। और सावित्री बाई को इस विद्यालय की अध्यापिका बनाया गया। केवल इस विद्यालय में 9 बालिकाओं ने एडमिशन लिया था। सावित्री बाई जब भी इस विद्यालय में लड़कियों को पढ़ाने जाती थीं, तो उन्हें समाज वाले लोग बहुत सताया करते थे उनके ऊपर गोबर फेंकते, ईंट पत्थर फेंकते, उनका बहुत बुरी तरह अपमान करते, लेकिन इसके बाद भी सावित्री बाई....

फुले कभी पीछे नहीं हटी और लगातार शिक्षा देती रही। नारी शिक्षा के प्रति उन्होंने अपना पूरा योगदान दिया। साथ ही उन्होंने समाज का सामना करते हुए विधवा विवाह पर भी आवाज उठाई। साथ ही 1854 में उन्होंने विधवा आश्रम की स्थापना की। कन्या भ्रूण हत्या पर भी प्रतिबंध लगाने पर कड़ा विरोध किया, साथ ही गर्भवती महिलाओं के लिए गृह नामक केयर सेंटर की स्थापना की, जिसमें महिलाओं को कन्या को जन्म देने और उनका पालन पोषण की सुविधा का प्रबंध किया। सावित्री बाई फुले ने महिलाओं को अपने जीवन के प्रति जागरूक करने के लिए महिला सेवा मंडल की भी स्थापना की। सावित्री बाई को भारत देश में प्रथम शिक्षित महिला के रूप में जाना जाता है। उनके सम्मान में पुणे विश्वविद्यालय का नाम बदल कर उसके स्थान पर सावित्री बाई फुले विश्वविद्यालय रखा गया। सावित्री बाई फुले का निधन 1897 में हुआ जब पुणे में भयंकर प्लेग की बीमारी चली इस दौरान रोगियों की सेवा करते-करते वे भी प्लेग की चपेट में आ गईं और उनका निधन हो गया। उस जमाने में यह सब कार्य करना एक स्त्री के लिए बहुत ही ज्यादा चुनौतीपूर्ण कार्य था। लेकिन फिर भी सावित्री बाई ने पूरी हिम्मत के साथ स्त्री पर हो रहे शोषण के खिलाफ आवाज उठाई, और महिलाओं की शिक्षा, उनके जीवन को बेहतर बनाने के लिए सराहनीय कार्य किया। आज सभी महिलाएँ इनकी वजह से शिक्षा ग्रहण कर रही हैं।

### झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई :

भारतीय वसुंधरा को गौरवान्वित करने वाली झाँसी की रानी वीरांगना लक्ष्मीबाई वास्तविक अर्थ में आदर्श वीरांगना थीं। महारानी लक्ष्मीबाई का जन्म काशी में 19 नवंबर 1835 को हुआ। इनके पिता मोरोपंत ताम्बे चिकनाजी अप्पा के आश्रित थे। इनकी माता का नाम भागीरथी बाई था। महारानी के पितामह बलवंत राव के बाजीराव पेशवा की सेना में सेनानायक होने के कारण मोरोपंत पर भी पेशवा की कृपा रहने लगी। लक्ष्मीबाई अपने बाल्यकाल में मनुबाई के नाम से जानी जाती थीं। इधर सन 1838 में गंगाधर राव को झाँसी का राजा घोषित किया गया। वे विधुर थे। सन 1850 में मनुबाई से उनका विवाह हुआ। सन 1851 में उनको पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई। झाँसी के कोने-कोने में आनंद की लहर प्रवाहित हुई, लेकिन चार माह पश्चात उस बालक का निधन हो गया। अंग्रेज सारी झाँसी शोक सागर में निमग्न हो गईं। राजा गंगाधर राव को तो इतना गहरा धक्का पहुँचा कि वे फिर स्वस्थ न हो सके और 21 नवंबर 1853 को चल बसे। यद्यपि महाराजा का निधन महारानी के लिए असहनीय था, लेकिन फिर भी वे घबराई नहीं, उन्होंने विवेक नहीं खोया।

27 फरवरी 1854 को लार्ड डलहौजी ने गोद की नीति के अंतर्गत दत्तकपुत्र दामोदर राव की गोद अस्वीकृत कर दी और झाँसी को अंग्रेजी राज्य में मिलाने की घोषणा कर दी। 7 मार्च 1854 को झाँसी पर अंग्रेजों का अधिकार हुआ। झाँसी की रानी ने पेंशन अस्वीकृत कर दी व नगर के राजमहल में निवास करने लगीं। यहीं से भारत की प्रथम स्वाधीनता क्रांति का बीज प्रस्फुटित हुआ। अंग्रेजों की राज्य लिप्सा की नीति से उत्तरी भारत के नवाब और राजे-महाराजे असंतुष्ट हो गए और सभी में विद्रोह की आग भभक उठी। रानी लक्ष्मीबाई ने इसको स्वर्णावसर माना और क्रांति की ज्वालाओं को अधिक सुलगाया तथा अंग्रेजों के विरुद्ध विद्रोह करने की योजना बनाई। भारत की जनता में विद्रोह की ज्वाला भभक गई।

समस्त देश में सुसंगठित और सुदृढ़ रूप से क्रांति को कार्यान्वित करने की तिथि 31 मई 1857 निश्चित की गई, लेकिन इससे पूर्व ही क्रांति की ज्वाला प्रज्वलित हो गई और 7 मई 1857 को मेरठ में तथा 4 जून 1857 को कानपुर में, भीषण विप्लव हो गए। कानपुर तो 28 जून 1857 को पूर्ण स्वतंत्र हो गया। अंग्रेजों के कमांडर सर ह्यूरोज ने अपनी सेना को सुसंगठित कर विद्रोह दबाने का प्रयत्न किया। उन्होंने सागर, गढ़कोटा, शाहगढ़, मदनपुर, मडखेड़ा, वानपुर और तालबेहट पर अधिकार किया और नृशंसतापूर्ण अत्याचार किए। फिर झाँसी की ओर अपना कदम बढ़ाया और अपना मोर्चा कैमासन पहाड़ी के मैदान में पूर्व और दक्षिण के मध्य लगा लिया। लक्ष्मीबाई पहले से ही सतर्क थीं और वानपुर के राजा मर्दनसिंह से भी इस युद्ध की सूचना तथा उनके आगमन की सूचना प्राप्त हो चुकी थी। 23 मार्च 1858 को झाँसी का ऐतिहासिक युद्ध आरंभ हुआ। रानी लक्ष्मीबाई ने सात दिन तक वीरतापूर्वक झाँसी की सुरक्षा की और अपनी छोटी-सी सशस्त्र सेना से अंग्रेजों का बड़ी बहादुरी से मुकाबला किया। रानी ने खुले रूप से शत्रु का सामना किया और युद्ध में अपनी वीरता का परिचय दिया। वे अकेले ही अपनी पीठ के पीछे दामोदर राव को कसकर घोड़े पर सवार हो, अंग्रेजों से युद्ध करती रहीं। बहुत दिन तक युद्ध का क्रम इस प्रकार चलना असंभव था। सरदारों का आग्रह मानकर रानी ने कालपी प्रस्थान किया। वहां जाकर वे शांत नहीं बैठीं। उन्होंने नाना साहब और उनके योग्य सेनापति तात्या टोपे से संपर्क स्थापित किया और विचार-विमर्श किया। रानी की वीरता और साहस का लोहा अंग्रेज मान गए, लेकिन उन्होंने रानी का पीछा किया। रानी का घोड़ा बुरी तरह घायल हो गया और अंत में वीरगति को प्राप्त हुआ, लेकिन रानी ने साहस नहीं छोड़ा और शौर्य का प्रदर्शन किया।

कालपी में महारानी और तात्या टोपे ने योजना बनाई और अंत में नाना साहब, शाहगढ़ के राजा, वानपुर के राजा मर्दनसिंह आदि सभी ने रानी का साथ दिया। रानी ने ग्वालियर पर आक्रमण किया और वहाँ के किले पर अधिकार कर लिया। विजयोल्लास का उत्सव कई दिनों तक चलता रहा लेकिन रानी इसके विरुद्ध थीं। यह समय विजय का नहीं था, अपनी शक्ति को सुसंगठित कर अगला कदम बढ़ाने का था। सेनापति सर ह्यूरोज अपनी सेना के साथ सम्पूर्ण शक्ति से रानी का पीछा करता रहा और आखिरकार वह दिन भी आ गया जब उसने ग्वालियर का किला घमासान युद्ध करके अपने कब्जे में ले लिया। रानी लक्ष्मीबाई इस युद्ध में भी अपनी कुशलता का परिचय देती रहीं। 18 जून 1858 को ग्वालियर का अंतिम युद्ध हुआ और रानी ने अपनी सेना का कुशल नेतृत्व किया। वे घायल हो गईं और अंततः उन्होंने वीरगति प्राप्त की। रानी लक्ष्मीबाई ने स्वतंत्रता संग्राम युद्ध में अपने जीवन की अंतिम आहुति देकर जनता जनार्दन को चेतना प्रदान की और स्वतंत्रता के लिए बलिदान का संदेश दिया।



# कोमल पद (टेंडरफुट) टेस्ट कार्ड (परीक्षा जांच पत्र)

कोमल पद (टेंडरफुट) की परीक्षा पास करने के उपरांत स्काउट / गाइड ध्रुवपद की तैयारी में जुट जाएं। परंतु कोमल पद और ध्रुवपद के बीच में कम से कम 6 माह का अंतर होना जरूरी है।

परीक्षा का नाम	परीक्षा की तिथि	स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन के हस्ताक्षर
<ol style="list-style-type: none"> <li>टोली विधि का ज्ञान, टोली संगठन, टोली कॉर्नर, स्काउट / गाइड ध्वज, सिंहनाद, गाने और टोली की बैठक का ज्ञान</li> <li>रस्सी के सिरे सुरक्षित करना और निम्न गांठों का ज्ञान – रीफ नॉट, शीट बैंड, क्लोव हिच, शीप शैंक, फिशरमैन नॉट बोलाइन बन्धन</li> <li>स्वास्थ्य के नियम</li> <li>प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान व प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स की जानकारी, पट्टियाँ व उनका प्रयोग, जलना, कटना, नाक व नाड़ियों से रक्त प्रवाह रोकना</li> <li>लाठी का प्रयोग, साधारण ड्रिल तथा लाठी ड्रिल</li> <li>घर में प्रयोग के लिए कैम्प क्राफ्ट / वुडक्राफ्ट (हस्तकला) का ज्ञान, (गैजेट्स) उपकरण बनाना</li> <li>अल्प बचत की जानकारी</li> <li>वाइड खेल व सैन्स खेल का ज्ञान</li> <li>40 दिन तक घर, पड़ोस व स्कूल में सेवा कार्य करना और अपनी नोटबुक में लिखना</li> <li>सर्व धर्म ध्यान योग व सर्व धर्म प्रार्थना सभा की जानकारी</li> <li>कोई चार योग करके दिखाना ध्रुवासन, गरुड़ासन, कागासन, पश्चिमोत्तानासन, शिथिलासन, गोमुखासन, सूर्य नमस्कार और प्राणायाम का ज्ञान</li> <li>5 महान व्यक्तियों के जीवन इतिहास की जानकारी</li> </ol>		

# सतत् विकास लक्ष्य GOALS

पृथ्वी, ग्रह, नागरिक और उनकी समृद्धि के लिए संयुक्त राष्ट्र द्वारा सतत् विकास के लिए कार्य योजना के रूप में "2030 एजेंडा" तैयार किया गया। इसका उद्देश्य सहयोग भागीदारी द्वारा, गरीबी उन्मूलन और सार्वभौमिक शांति मजबूत करना है। साथ ही साथ संयुक्त राष्ट्र अपने एजेंडे में, सभी के मानव अधिकारों, लैंगिक समानता और सभी नारियों का सशक्तिकरण का एहसास सबको करवाना चाहता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि देशभक्ति की भावना, देशप्रेम की खुशबू, प्रत्येक स्काउटिंग व गाइडिंग के दिल के कितने करीब है। यह भावना उनमें कूट-कूट कर भरी हुई है। अतः पर्यावरण संरक्षण व पूरे विश्व की समृद्धि के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि ये अपनी गतिविधियों में एस0डी0जी0 के लक्ष्यों को भी शामिल करें और अन्य समान विचारधारा वाले लोगों के साथ मिलकर उनके सहयोग से विश्व से गरीबी और भुखमरी मिटाने की दिशा में विश्व स्तर पर कार्य करें।

क्योंकि हमारा देश भारत "वासुदेव कुटुम्बकम् दर्शन" (सारा संसार मेरा परिवार) पर विश्वास करता है।

इसका लक्ष्य एकीकृत व अविभाज्य है जो आर्थिक, सामाजिक व पर्यावरण सतत विकास के तीनों आयामों को संतुलित करते हैं।

**नागरिक – इसका उद्देश्य–** भूख से मर रहे लोगों की गरीबी को दूर करना है और यह सुनिश्चित करना है कि स्वस्थ वातावरण में पूर्ण गरिमा व समानता के साथ वे अपनी योग्यता, क्षमता को प्रदर्शित करें।

**ग्रह – एस0डी0जी0 (SDG) का मुख्य उद्देश्य व लक्ष्य पृथ्वी (ग्रह) को सुरक्षित रखने व पतन से बचाने के लिए यह सुनिश्चित करना होगा कि हमें शून्य अपव्यय, टिकाऊ खपत और उत्पादन, अपने प्राकृतिक संसाधनों का सतत प्रबंधन करना होगा। जलवायु परिवर्तन पर तत्काल कारवाई करनी होगी ताकि यह आने वाली पीढ़ी की जरूरतों का समर्थन कर सकें।**

**समृद्धि–** यह उस दिशा में भी कार्य करते हुए यह सुनिश्चित करता है कि सभी मनुष्य आर्थिक रूप से समृद्ध हो और पूर्ण जीवन का आनंद ले सकें और जो सामाजिक व तकनीकी प्रगति है वह प्रकृति के सामंजस्य से भी संभव है।

**साझेदारी–** संयुक्त राष्ट्र की योजना एक पुनर्जीवित वैश्विक साझेदारी के माध्यम से एजेंडा को लागू करने की है यह सतत विकास, मजबूत वैश्विक एकजुटता की भावना पर आधारित है।

# सतत् विकास लक्ष्य GOALS

## संयुक्त राष्ट्र का एजेंडा 2030 (17 विकास लक्ष्य)

1. पूरे विश्व से गरीबी के सभी रूपों की समाप्ति।
2. भूख की समाप्ति, खाद्य सुरक्षा और बेहतर पोषण और टिकाऊ कृषि को बढ़ावा।
3. सभी आयु के लोगों में स्वास्थ्य सुरक्षा और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा।
4. समावेशी और न्यायसंगत गुणवत्ता युक्त शिक्षा सुनिश्चित करने के साथ ही सभी को सीखने का अवसर देना।
5. लैंगिक समानता प्राप्त करने के साथ ही महिलाओं और लड़कियों को सशक्त करना।
6. सभी के लिए स्वच्छता और पानी के सतत प्रबंधन की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
7. सस्ती, विश्वसनीय, टिकाऊ और आधुनिक ऊर्जा तक पहुंच सुनिश्चित करना।
8. सभी के लिए निरंतर समावेशी और सतत आर्थिक विकास, पूर्ण और उत्पादक रोजगार, और बेहतर कार्य को बढ़ावा देना।
9. लचीले बुनियादी ढांचे, समावेशी और सतत औद्योगीकरण को बढ़ावा।
10. देशों के बीच और भीतर असमानता को कम करना।
11. सुरक्षित, लचीले और टिकाऊ शहर और मानव बस्तियों का निर्माण।
12. स्थायी खपत और उत्पादन पैटर्न को सुनिश्चित करना।
13. जलवायु परिवर्तन और उसके प्रभावों से निपटने के लिए तत्काल कार्रवाई करना।
14. स्थायी सतत विकास के लिए महासागरों, समुद्र और समुद्री संसाधनों का संरक्षण और उपयोग।
15. सतत उपयोग को बढ़ावा देने वाले स्थलीय पारिस्थितिकीय प्रणालियों, सुरक्षित जंगलों, भूमि क्षरण और जैव विविधता के बढ़ते नुकसान को रोकने का प्रयास करना।
16. सतत विकास के लिए शांतिपूर्ण और समावेशी समितियों को बढ़ावा देने के साथ ही सभी स्तरों पर इन्हें प्रभावी, जवाबदेह बनाना ताकि सभी के लिए न्याय सुनिश्चित हो सके।
17. सतत विकास के लिए वैश्विक भागीदारी को पुनर्जीवित करने के अतिरिक्त कार्यान्वयन के साधनों को मजबूत बनाना।



# राष्ट्रगान

जन गण मन अधिनायक जय हे,  
भारत भाग्य विधाता ।  
पंजाब सिन्धु गुजरात मराठा,  
द्राविड़ उत्कल बंग  
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा,  
उच्छल जलधि तरंग  
तब शुभ नामे जागे,  
तब शुभ आशिष मांगे  
गाहे तब जय गाथा ।  
जन गण मंगलदायक जय हे,  
भारत भाग्य विधाता ।  
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे ॥

# राष्ट्रगीत

वन्दे मातरम्  
वन्दे मातरम्  
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्  
शस्यशामलां मातरम्  
वन्दे मातरम्  
षुभ्रज्योत्स्नापुलकितयामिनीं  
फुल्लकुसुमित द्रुमदलशोभिनीं  
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं  
सुखदां वरदां मातरम्  
वन्दे मातरम्  
वन्दे मातरम्

# प्रशस्ति पत्र

प्रिय स्काउट गाइड

प्रस्तुत पुस्तक को स्काउट गाइड विद्यानुसार आपके ज्ञानवर्धन प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शनार्थ प्रस्तुत करते हुए मैं विषय ज्ञान संकलन के परिणाम स्वरूप प्रशंसा करते हुए, स्काउटिंग गाइडिंग के प्रचार प्रसार की शुभकामना देता हूँ।

राष्ट्रीय संगठन आयुक्त (स्का)



प्रिय स्काउट गाइड

स्काउटिंग के संपूर्ण विषय का अध्ययन और ज्ञान देते हुए यह पुस्तक जिसे मैंने भी अध्ययन किया और पाया कि हमारे सभी **HSG** के स्काउट गाइड और स्काउटर और गाइडर के लिए यह पुस्तक उनको स्काउटिंग शिखर में आगे ले जाने में काफी सहायक सिद्ध होगी। मैं पुस्तक लिखने वाले लेखक और उसका लाभ लेने वाले सभी **HSG** परिवार के सदस्यों को अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ।

राष्ट्रीय संयुक्त प्रशिक्षण आयुक्त

# सारे जहाँ से अच्छा.....

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा  
सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा  
हम बुलबुलें हैं इसकी ये गुलसिताँ हमारा हमारा.....

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा  
हम बुलबुलें हैं इसकी ये गुलसिताँ हमारा हमारा.....  
सारे जहाँ से अच्छा—3

परबत वह सबसे ऊँचा, हम्साया आसमाँ का  
परबत वह सबसे ऊँचा, हम्साया आसमाँ का  
वह संतरी हमारा.. वह पासबाँ हमारा..... हमारा.....

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा हमारा.....  
सारे जहाँ से अच्छा—3

गोदी में खेलती है.. इसकी हज़ारों नदियाँ  
गोदी में खेलती है.. इसकी हज़ारों नदियाँ  
गुल्शन है जिनके दम से, रश्क—ए—जनाँ हमारा हमारा.....

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा हमारा.....  
सारे जहाँ से अच्छा—3

मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना  
मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना  
हिन्दी हैं हम... हिन्दी हैं हम.. हिन्दी हैं हम..  
वतन हैं.. हिन्दोसिताँ हमारा.. हमारा..

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा  
हम बुलबुलें हैं इसकी ये गुलसिताँ हमारा हमारा.....  
सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोसिताँ हमारा हमारा.....  
सारे जहाँ से अच्छा—3



# चित्र प्रदर्शनी



# चित्र प्रदर्शनी

