क्र.सं.	विषय/शीर्षक	प्रयोग संख्या	दिनांक	हस्ताक्षर
1	कुपोषण की स्थिति का अध्ययन			
2	एकीकृत बाल विकास सेवा योजना			
3	दृश्य - श्रव्य साधनों का उपयोग तैयार करना			
4	नुक्कड़ नाटक के प्रारूप में एक स्क्रिप्ट तैयार करना			
5	रंगाई			

क्र.सं.	विषय/शीर्षक	प्रयोग संख्या	दिनांक	हस्ताक्षर

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या ⇒ 1

उद्देश्य -[Object] -: कुपोषण की स्थिति का अध्ययन

कुपोषण [Malnutrition]

अधिकांश भारतीयों को भोजन में, चाहें वह गरीब हो या अमीर, वृद्ध हो या युवा, स्त्री हो या पुरुष, गर्भवती माता यो धात्री, किसी न किसी पौष्टिक तत्वों की अधिकतर यह कमी रहती है। कुपोषण का अर्थ अव्यवस्थित भोजन से है। जो आवश्यकता से अधिक या कम पोषण तत्व लेने के कारण हुआ है।

परिभाषा -: "यह कुपोषण की वह स्थिति है। जिसके कारण व्यक्ति के स्वास्थ्य में गिरावट आने लगती है। यह एक या एक से अधिक तत्वों की कमी या अधिकता या असंतुलन के कारण होती है, जिसके कारण शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है।"

कुपोषण की स्थितियाँ -:

कुपोषण की दो स्थितियाँ होती है जो निम्न है –

1. अतिपोषण Over Mal-nutrition
2. अल्प पोषण Under Mal-nutrition

Scanned with CamScanner

अतिपोषण [Over Mal-Nutrition]

जब व्यक्ति के आहार मे कुछ पौष्टिक तत्वों की अधिकता हो जाती है। तथा यह अधिकांशतः लम्बे समय तक चलती रहती है, तो अतिपोषण कहलाता है। इससे कई रोग हो जाते हैं।

जैसे- मोटापा, हृदय रोग, उच्चरक्त चाप, हाइपर विटामिनोसिस [A,D] आदि।

अल्पपोषण [Under Mal-Nutrition]

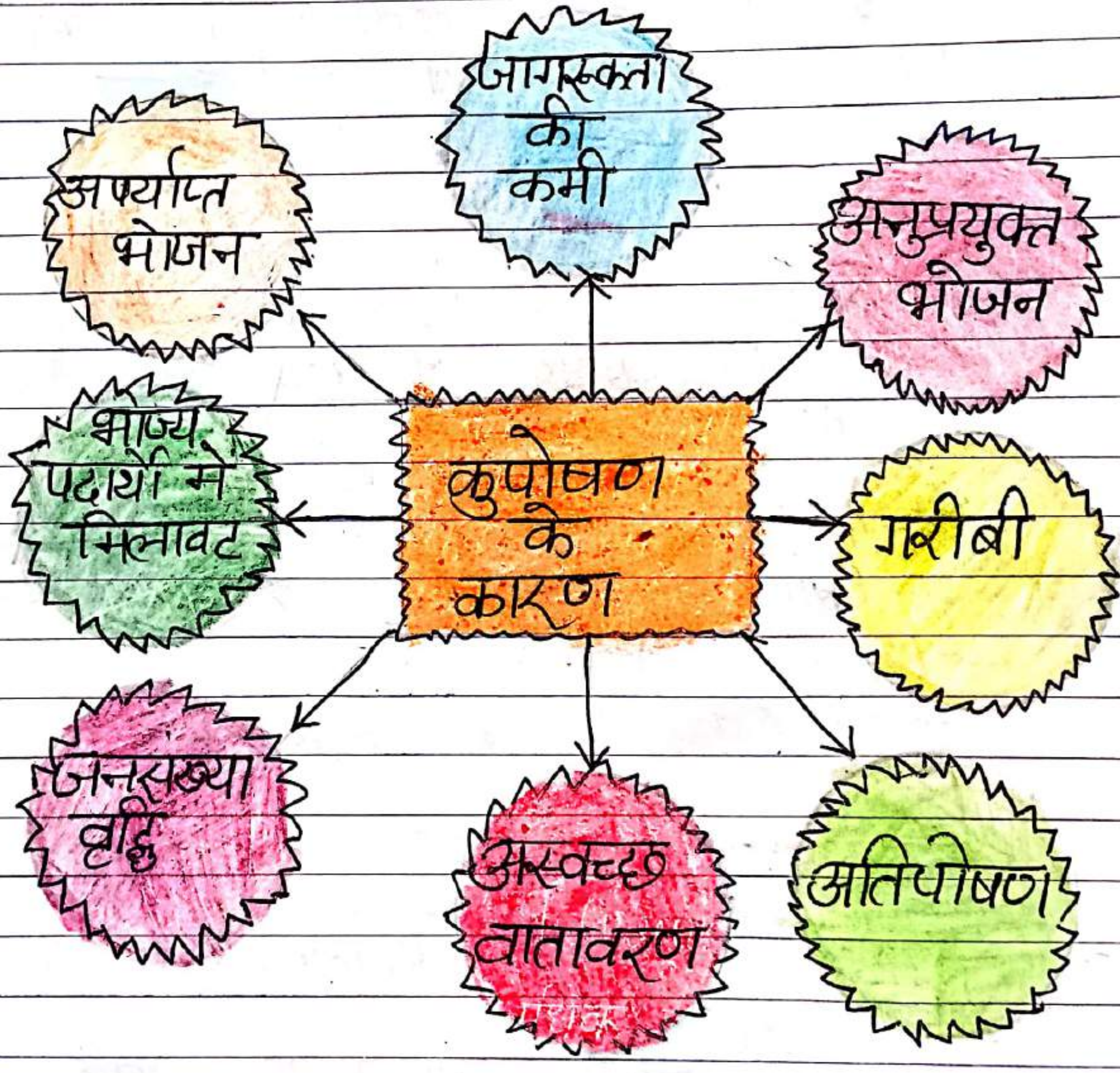
जब व्यक्ति के भोजन मे किसी न किसी पौष्टिक तत्वों की निरन्तर कमी बनी रहती है। तो वैसा पोषण अल्प पोषण कहलाता है।

इसके कारण कई बीमारियाँ हो जाती है।

जैसे- मैरस्मस, क्वाशियोरकर, स्कर्वी, रतौंधी, बेरी-बेरी, रक्ताल्पता आदि।

Scanned with CamScanner

⇒ कुपोषण के कारण [Reasons of Mal-Nutrition]



⟹ कुपोषण से होने वाले रोग :-

कुपोषण के कारण बच्चों तथा वयस्कों में भी पोषक तत्वों की कमी या अधिकता के कारण कई रोग हो जाते हैं, जिसमें से प्रमुख रोग निम्न है —

क्वाशियोरकर [Kwashiorkar]

क्वाशियोरकर रोग की खोज - 1933 ई. में "डॉ० सिसले विलियम" ने किया था। क्वाशियोरकर का शाब्दिक अर्थ है — "दूसरे बच्चे के जन्म से पूर्व बच्चे को बीमारी लगना।"

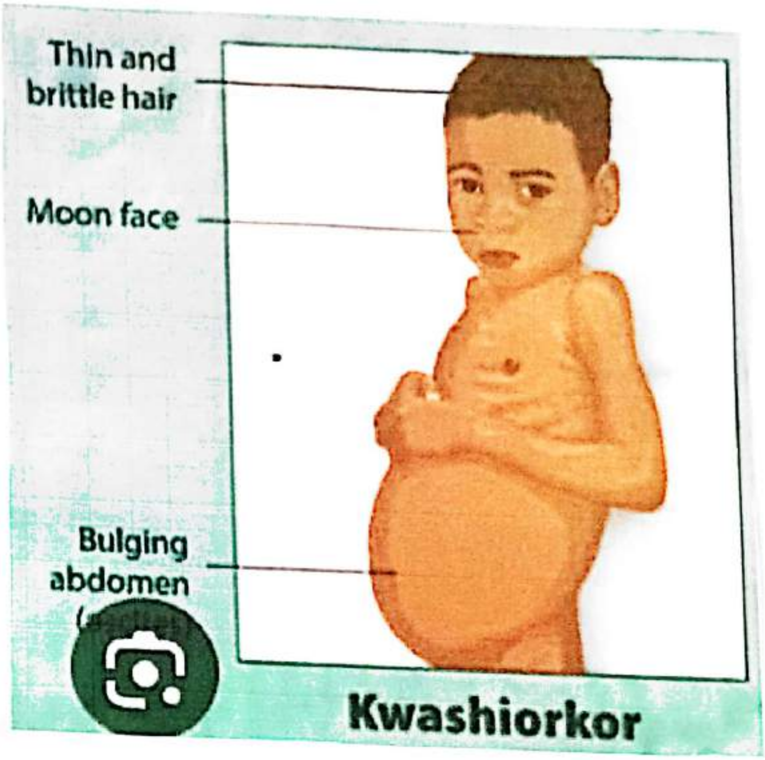
यह रोग प्रोटीन की कमी के कारण होता है।

एक वर्ष से तीन वर्ष के बच्चे को यह रोग अधिक लगता है।

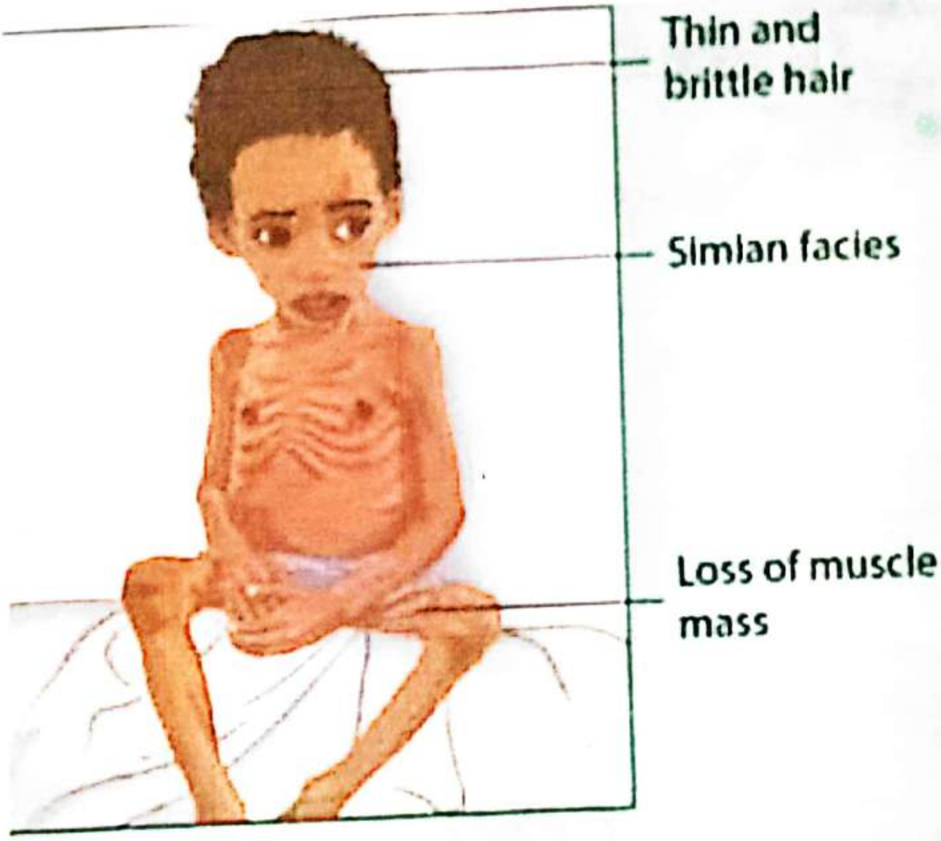
लक्षण :- बच्चों में क्वाशियोरकर के निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं।

1. बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास रूक जाता है।
2. बाल झड़ने लगते हैं और सफेद रंग या भूरे रंग के हो जाते हैं
3. बच्चे का फेस चन्द्रमा के समान हो जाता है।
4. बच्चों की त्वचा धब्बेदार हो जाता है और गाल कड़ा होना
5. बच्चे को अतिसार हो जाता है।

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner



Marasmus

Scanned with CamScanner

मरास्मस [Marasmus]

मरास्मस रोग प्रोटीन + कैलोरी की कमी से होता है।
मरास्मस रोग ग्रीक भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ होता है – "क्षय होना"
मरास्मस 1 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में अधिक देखा जाता है। तथा कस्बों और बड़े शहरों में अधिक देखा जाता है।

साधारण शब्दों में कहा जाय तो जब बच्चे आवश्यकता से कम आहार खाते है तो उन्हें मरास्मस रोग हो जाता है।

बहुत से बच्चों को पूरक आहार देने के समय 6-14 वर्ष की आयु में मरास्मस हो जाता है।

लक्षण :–

सूखा रोग से ग्रस्त बच्चें को निम्नलिखित नैदानिक लक्षणों को पहचाना जा सकता है।

1. बच्चा बहुत दुबला और कमजोर दिखाई देता है।
2. अपर्याप्त भोजन तथा बार-बार संक्रमण होने के कारण बच्चे को अतिसार हो जाता है।
3. त्वचा ढीली और झुर्रीदार हो जाती है जिससे चेहरा बंदर के समान दिखाई देता है।
4. बच्चा कमजोर होने की वजह से चिड़चिड़ा हो जाता है।
5. पाचन तंत्र प्रभावित हो जाता है।

Scanned with CamScanner

मोटापा [Obesity]

आवश्यकता से अधिक कैलोरी मिलने के कारण मोटापा हो जाता है। मोटापा के कारण अस्थि संस्थान पर भी विशेष बोझ पड़ता है जिसके कारण हृदय रोग, मधुमेह की सम्भावनायें बढ़ जाती है।

रक्ताल्पता [Anemia]

प्रोटीन, लौह लवण, Vit C तथा Vit B_{12} की कमी से खून की कमी हो जाती है। शरीर में लाल रक्त कणों का निर्माण नहीं हो पाता जिससे आंखों मे पीलापन आ जाता है, सांस फूलने लगती है, थकावट होती है और साथ साथ स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

फ्लोरोसिस [Flourosis]

पीने के पानी में अत्यधिक फ्लोरीन होने के कारण फ्लोरोसिस हो जाता है, जिससे दाँतो में धब्बे और दाँतों मे गड्ढे हो जाते है। रीढ़ की हड्डी मे भी कठोरता आती है। समान संचलन करना भी कठिन हो जाता है।

Scanned with CamScanner

* कुपोषण की कमी से होने वाले रोग तथा खाद्य स्त्रोत

रोग	पौष्टिक तत्वों की कमी	खाद्य स्त्रोत
1. अनीमिया	लोहा (Iron)	लाल मांस, अंडे, दालें हरी पत्तेदार सब्जी, खजूर
2. बेरी-बेरी	Vit B1 (थायमिन)	अनाज, दालें, खजूर, मीट मछली, नट्स
3. घेंघा (गवाइटर)	आयोडीन	आयोडीन युक्त नमक, मछली समुद्री भोज्य पदार्थ
4. क्वाशियोरकर	प्रोटीन की कमी	मांस, मछली, बीन्स, दूध दूध से बने पदार्थ
5. मरास्मस	प्रोटीन + कैलोरी	दूध, अंडा, मांस, मछली साबुत अनाज
6. रतौंधी	Vit A (रेटिनॉल)	शकरकंद, गाजर, पालक यकृत
7. पैलाग्रा	Vit B3 (नियासिन)	दूध, डेयरी Product, मछली सूखा खमीर, मूंगफली
8. रिकेट्स	Vit D	सूर्य का प्रकाश, मछली मशरूम, Cod liver oil.
9. स्कर्वी	Vit C	खट्टे फल, टमाटर, मिर्च ब्रोकली, स्ट्राबेरी

Scanned with CamScanner

कुपोषण के रोकथाम व उपचार [Treatments & Prevention of Mal-Nutrition]:—

कुपोषण के रोकथाम व उपचार निम्नलिखित प्रकार से की जा सकती है—

1- कुपोषण से बचने के लिए हमें सन्तुलित आहार का सेवन करना चाहिए।

2- व्यक्तिगत स्वच्छता के नियमों का पालन करना चाहिए

3. शरीर के रोग होने पर तुरन्त उसका इलाज करवाना चाहिए।

4. गर्भवती स्त्री को गर्भावस्था के दौरान अपनी पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अतिरिक्त आहार लेना चाहिए।

5. मां को जब तक सम्भव हो, तब तक (6 माह) स्तनपान कराना चाहिए।

6. शिक्षण संस्थाओं, समाजसेवी संस्थाओं तथा प्रचार-प्रसार अन्य माध्यमों से आहार एवं पोषण सम्बंधी जानकारी दी जानी चाहिए।

7.

Scanned with CamScanner

कुपोषण की समस्याओ का सामना करने के लिए सरकार द्वारा चलाये गये कार्यक्रम :–

1.) **राष्ट्रीय पोषण मिशन — [NNM]**- भारत सरकार ने वर्ष 2022 तक कुपोषण के उन्मूलन के लिए "राष्ट्रीय पोषण मिशन" लान्च किया गया है, जिसे पोषण अभियान के रूप में भी जाना जाता है।

2.) **एनीमिया मुक्त भारत अभियान :–** इसे वर्ष 2018 में एनीमिया में कमी की गति को सलाना एक से तीन प्रतिशत अंकों तक कम करने के उद्देश्य से शुरू किया गया है।

3.) **मध्यान्ह भोजन योजना :—**

इसे MDM – Mid - Day - Meal भी कहते है। इसका उद्देश्य स्कूलों में बच्चों के नामांकन, प्रतिधारण और उपस्थिति बढ़ाने के अलावा उनके पोषण स्तर में सुधार लाना है।

Scanned with CamScanner

4) **राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम [NFSA] :— 2013**

इस अधिनियम का उद्देश्य भोजन तक पहुँच को कानूनी अधिकार बनाते हुए समाज के सबसे कमजोर लोगों के लिये खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

5) **एकीकृत बाल विकास सेवा योजना [ICDS] :—**

इसे वर्ष 1975 में शुरु किया गया था और इस कार्यक्रम का उद्देश्य 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और उनकी माताओं को भोजन, पूर्व-स्कूली शिक्षा, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल, टीकाकरण स्वास्थ्य जांच और रेफरल सेवाएँ प्रदान करना है।

Scanned with CamScanner

Women And Child Development

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या -: 2

उद्देश्य [Object] -:

एकीकृत बाल विकास सेवा योजना
[Integrated Child Development Program]

एकीकृत बाल विकास सेवा योजना [ICDS] वर्ष 1975 मे केन्द्र प्रोत्साहित योजना के रूप मे निम्नलिखित उद्देश्यों के साथ शुरू की गई है।

ICDS के उद्देश्य
[Objects of ICDS]

1. 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चो और गर्भवती, स्तन पान कराने वाली महिलाओ के पौष्टिक आहार तथा स्वास्थ्य मे सुधार लाना।
2. बच्चों के समुचित शारीरिक, मनोवैज्ञानिक सामाजिक विकास की नींव डालना।
3. बालक मृत्युदर, अस्वस्थता कुपोषण और स्कूली शिक्षा अधूरी छोड़ने वाले बच्चो के दर मे कमी लाना।
4. बाल विकास को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न विभागों के बीच नीति तथा कार्यान्वयन मे ताल मेल।

Scanned with CamScanner

5) पोषाहार, पोषण और स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा के जरिये पोषाहार सम्बन्धी जनता की देख-रेख के लिए माँ की क्षमता को बढ़ाना।

ICDS की सेवाएँ

एकीकृत बाल विकास सेवा योजना निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान करती है।

1- अनुपूरक पोषण
2- पोषण स्वास्थ्य सम्बंधी शिक्षा
3- स्कूली शिक्षा से पूर्व गैर औपचारिक शिक्षा
4- प्रतिरक्षण
5- स्वास्थ्य जांच
6- सन्दर्भ सेवाएँ

* बच्चों के सम्पूर्ण एवं समुचित विकास के लिए ये सेवाएं समान रूप से दी जाती है। सजातीय मंत्रालयों के बीच अन्तर्विभागी अभिशरण इसलिए ICDS योजना में अन्तर्निहित और एकीकृत होता है।

* प्रारम्भिक अभिशरण स्वास्थ्य एवं परिवार के साथ होता है, जबकि बच्चों एवं महिलाओं में ICDS के तीन सेवाएँ स्वास्थ्य मंत्रालय के राष्ट्रीय ग्रामीण योजना के तहत प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के जरिये उपलब्ध करायी जाती है।

Scanned with CamScanner

* वर्ष 2005 तक ICDS देश की कुल - केवल 50 %
बसावटी तक ही अपनी पहुँच बना सके।
सभी बसावटों तक पहुँच बनाने के लिए 7076
अनुमोदित परियोजनाओं में 14 लाख आंगनवाड़ी
केन्द्रों मे ICDS कार्यक्रम 3 चरणों वर्ष
2005 – 2006, 2007 तथा 2008, 2009 से
विस्तार किया गया।

* इन 7076 परियोजनाओं में से 1374 लाख
आंगनवाड़ी स्वीकृत किये गये है। राज्य संघ
शासन क्षेत्र बचे हुए अनुमोदित कार्यक्रमों तथा
आंगनबाड़ी केन्द्र जिसके जल्द पूरे होने की
सम्भावना है। जो कार्यरत करने की प्रक्रिया
मे है।

एकीकृत बाल विकास योजना को प्रभावी
ढंग से लागू करने में वर्षों से सामने आने वाली
प्रशासनिक और संचालन चुनौतियों को दूर करने के
लिए और विभिन्न कार्यात्मक प्रबन्धन और संस्थागत
रूकावटों को दूर करने के लिए सरकार ने
4 September 2012 को एकीकृत बाल विकास
योजना को सुदृढ़ को मंजूरी दे दी है।
राज्यों केन्द्र शासित प्रदेशों को इस सम्बंध मे
प्रशासनिक अनुमति जारी की जा चुकी है।

Scanned with CamScanner

ICDS की प्रमुख विशेषताएँ :—

ICDS की प्रमुख विशेषताएँ निम्न है।

1. 0-6 साल के बच्चों, गर्भवती और स्तनापान कराने महिलाओं पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

2. अत्यधिक कुपोषित बच्चों की देखभाल और पोषण की देख-रेख के लिए सेवाओं का सुदृढ़ीकरण एवं पुर्नगठन।

3. 0-6 वर्ष के कम उम्र के बच्चों पर ध्यान केन्द्रित करने तथा देश के अत्यधिक बोझ वाले 200 में गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए परिवार की बेहतर सम्पर्क, देखरेख तथा परामर्श के लिए संपर्क कार्यकर्ता एवं प्रावधान 5% क्रैच सह आंगनवाड़ी केन्द्रों के अतिरिक्त आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं पोषक परामर्शदाता का प्रावधान।

4. बच्चों के देखभाल और शिक्षा पर बल देना।

5. विदेशी सशक्त संस्थागत और कार्यक्रम आभिशरण संस्थान विशेष जिला ब्लाक स्तर का गठन।

6. सामुदायिक भागीदारी के लिए स्थानीय स्तर पर योजनाओं को लचीला बनाना।

Scanned with CamScanner

7.) ICDS को मिशन मोड़ में लाना इन्हीं नियमों पर संशोधन आदि ICDS के अन्तर्गत दी गयी दिशा-निर्देशों में गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं सहित विभिन्न श्रेणियों के लिए पूरक पोषक के लागत के मानक को निश्चित करना।

8.) निगरानी प्रबन्धन और सूचना प्रणाली सहित सभी घटकों के लिए पर्याप्त वित्तीय संसाधन का आवंटन करना।

9.) सूचना एवं प्रौद्योगिकी का परीक्षण एवं इस्तेमाल।

क्र० स०	श्रेणी	मौजूदा मानक 16 October-2008 से प्रभावित	संशोधित लागत मानक प्रतिदिन/व्यक्ति
①	बच्चे 6-12 महीने	4.00 रु०	6.00 रु०
②	अति कुपोषित (6-12 month)	6.00 रु०	9.00 रु०
③	गर्भवती एवं प्रसूता माताएँ	6.00 रु०	9.00 रु०

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या-3

उद्देश्य – दृश्य- श्रव्य साधनों का उपयोग तैयार करना

* दृश्य-श्रव्य सामग्री *

यह कहा गया है कि " मनुष्य के हृदय में प्रवेश करने का उत्तम रास्ता पेट है किन्तु मनुष्य के मस्तिष्क में प्रवेश करने का उत्तम साधन या रास्ता उसकी आंखे एवं कान है।"

दृश्य-श्रव्य सामग्री प्रसार की वह विधियां है जो ग्रामीण लोगों के लिए सुगम एवं सुबोध होती है और जिनका प्रभाव स्थायी होता है।

संचार माध्यम एवं प्रसार विधियां किसी व्यक्ति तक पहुंचने के महत्वपूर्ण यंत्र है। क्योंकि यह प्रसार कार्य प्रभावशीलता में वृद्धि करते है। प्रसार कार्य करता को सर्वप्रथम यह ज्ञात होना चाहिए कि उसके पास कौन सी विधियाँ उपलब्ध है। दूसरा उसे यह ज्ञात होना चाहिए कि कब उस विधि का उपयोग करना चाहिए।

अतः प्रसार व्यक्ति यहाँ तक पहुंचने की तकनीकी है। इससे पीछे यह उद्देश्य होता है कि व्यक्ति को आदेशित कर किसी विशिष्ट लक्ष्य के प्रति कार्य —

करने हेतु प्रेरित किया जाय।

परिभाषा

डैन्ट के अनुसार:- "जो सामग्री कक्षा में या किसी भी शिक्षण स्थिति में लिखित या मौखिक शब्दों को दृश्य बनाकर समझाने में सहायक होते हैं उसे भी दृश्य श्रव्य सामग्री कहते हैं।

आइबालियां के अनुसार:- "वे साधन जो विचारों को आँख तथा कानों के द्वारा सीखने वाले के पास पहुचाने में सहायता करते हैं।"

दृश्य श्रव्य साधनों का उपयोग

व्यक्तिगत संपर्क	सामाजिक संपर्क	विस्तृत सम्पर्क
① व्यक्तिगत सम्पर्क	① प्रदर्शन	① फिल्म व स्लाइडर्स
Ⓐ खेतों पर	Ⓐ विधि	② फ्लैश कार्ड
Ⓑ घरों पर	Ⓑ परिणाम	③ छपी हुयी सामग्री
② व्यक्तिगत पत्र	② प्रशिक्षण	④ माडल्स एवं प्रतिदर्श
③ टैलीफोन पर वार्ता	③ चर्चा बैठकी	⑤ रिकार्ड की हुई बात चीत
	Ⓐ समूह चर्चा	⑥ रेडियो
	Ⓑ पेनल चर्चा	⑦ चार्ट, चित्र आदि
	Ⓒ परिचर्चा	⑧ सर्कुलर पत्र
	Ⓓ सामूहिक साक्षात्कार	⑩ माभियान
	Ⓔ संवाद या लोकप्रसारण	⑪ टैलीविजन
	Ⓕ कार्यशाला	

Scanned with CamScanner

① **टेलीविजन** :→ आधुनिक समय में टेलीविजन प्रसार का सुलभपान लोकप्रिय साधन हैं। यह रेडियो से अधिक प्रभाव शाली इसलिए हैं। क्योंकि इसमें चित्र भी दिखाई देते हैं। यह फिल्मों की अपेक्षा अधिक लोकप्रिय फिल्में एक निश्चित समय पर दिखाई जाती हैं।

जबकि यह आजकल घर-घर में सहज उपलब्ध हैं। टेलीविजन श्वेत श्याम पर रंगीन होता है।

इसका आकार → "14 से लेकर 29" तक होता है। टेलीविजन में न केवल शब्दनिड के उपकरण हैं। जिसमें विशेष किरों की स्क्रीन होती है।

जिसके माध्यम से आवाज सुनाई देती हैं। बैटरी विद्युत चालक होती हैं।

टेलीविजन में विभिन्न कार्यक्रम नयी-2 तकनीकी जानकारी तकनीकी प्रगति वार्तालाप देश-विदेश के समाचार मौसम की जानकारी भविष्यवाणी आदि जैसे-स्कूल चलो अभियान पलस पोलियों टीकाकरण भ्रूण आत्महत्या पर, बाल विवाह आदि पर रोक आदि से संबंधित कार्यक्रम प्रस्तुत किये जाते हैं।

② **फिल्में** :— यह समाज शिक्षा का अच्छा साधन हैं। सीप कतरिके से कम समय में अधिक ज्ञान की बातें रोचकता दिखाई जा सकतीं हैं।

इसमें विभिन्न समस्यों को घटनाओं को उसी रूप में जनता के आँखों के सामने किया जा सकता हैं। जिस रूप में वह घट जाती हैं

जब चलचित्र के साथ प्रासंगिक गीतों आदि की व्यवस्था की जाती है तो वह फिल्म कहलाती है।
फिल्में दृश्य श्रव्य साधन का संस्कृत साधन है। फिल्म को पात्र, अभिनय पात्र करते हैं। उन्हें देखने व सुनने से व्यक्ति उसके साथ जुड़ जाता है और अपने मन में उन्हीं के छवि को अनु के रूप कार्य करने की इच्छा रखते हैं। ऐसी स्थिति में फिल्मों की कहानी के साथ में संदेशों से व्यक्तियों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है अतः यह प्रभावशाली विधि है।
ग्रामीण व्यक्तियों के लिये फिल्मका चुनाव सावधानी पूर्वक करनी चाहिए।

1. फिल्में छोटी होनी चाहिए
2. फिल्म वास्तविक अनुभव प्रदान करती है जिसे प्रशिक्षक और शिक्षार्थी दोनों समान रूप में बांट सकते हैं।
3. फिल्म द्वारा भौतिक सीमाओं पर काबू पाया जा सकता है जैसे - समय, वस्तु का आकार और दूरी आदि
4. कम समय में चमकदार स्क्रीन ध्यान आकर्षित करती है।
5. सामान्य अनुभवों और कर्म की निरन्तरता से सीखने की प्रक्रिया में मदद मिलती है।

प्रयोग संख्या - 4

उद्देश्य [Object] :- नुक्कड़ नाटक के प्रारूप में एक स्क्रिप्ट तैयार करना।

→*← नुक्कड़ नाटक [Street Play] →*←

नुक्कड़ नाटक परम्परागत रंगमंचीय नाटकों से अलग है, यह रंग मंच पर नहीं खेला जाता, जैसा कि इसके नाम से ही प्रतीत होता है कि इसका गली- मोहल्लों के नुक्कड़ पर प्रदर्शन किया जाता है। इसकी रचना किसी एक लेखक द्वारा होती है। वर्तमान समय में समाज और देश की समस्याओं को आधार बनाकर उनका मंचन करके लोगों तक संदेश दिया जाता है। '12 अप्रैल' को देशभर में राष्ट्रीय नुक्कड़ नाटक दिवस के रूप में मनाया जाता है।

नुक्कड़ नाटक एक ऐसी नाट्य विधा है। जो रंगमंच पर नहीं खेला जाता तथा आमतौर पर इसकी रचना किसी एक लेखक द्वारा नहीं की जाती, बल्कि सामाजिक परिस्थितियों से उपजे विषयों को इनके द्वारा उठा लिया जाता है, इसकी तुलना सड़क के किनारे मजमा लगाकर तमाशा दिखाने वाली मदारी के खेल से भी की जा सकती है।

Scanned with CamScanner

☀ नुक्कड़ नाटक के तत्व :—

नाटक अथवा दृश्य काव्य साहित्य की अत्यन्त प्राचीन विधा है, संस्कृत साहित्य में इसे रूपक नाम भी दिया जाता है।

नुक्कड़ नाटक के तत्व निम्न है।

1. **कथावस्तु** :— कथावस्तु को नाटक भी कहा जाता है, इसे 'प्लाट' की संज्ञा दी जाती है। जिसका अर्थ आधार या भूमि है, वास्तव में नाटकको अपनी कथावस्तु की योजना मे पात्रों और घटनाओं मे इस रूप मे की जाती है।
2. **पात्र एवं चरित्र-चित्रण** :— नाटक में अपने विचारों, भावो आदि का प्रतिपादन पात्रों के माध्यम से ही करना होता है। अत: नाटक मे पात्रों का विशेष स्थान होता है, प्रमुख पात्र नाटक कला का अधिकारी होता है।
3. **संवाद** :— नाटक में नाटककार के पास अपनी ओर से कहने का अवकाश नही होता है। वह संवादों द्वारा ही वस्तु का उद्घाटन तथा पात्रों का चरित्र विकास करता है। अत: इसके लिए संवाद स्वाभाविक व पात्र अनुकूल होने चाहिए।
4. **देशकाल वातावरण** :— देशकाल के चित्रण में नाटककार को युग अनुरूप के प्रति विशेष सतर्क रहना आवश्यक होता है। नाटक मे देशकाल का निर्वाह भी होना चाहिए।

Scanned with CamScanner

5. **भाषा-शैली** :— नाटक एक दृश्य विधा है, इसलिए दर्शक संवादों के द्वारा ही कथा को ग्रहण करता है, अत: नाटक की भाषा सरल व सजीव होनी चाहिए।

⇒ नुक्कड़ नाटक के महत्त्व :—

जनता से जुड़ी समस्याओं और उनके समाधान पर आधारित अधिकतर नुक्कड़ नाटकों का मंचन किया जाता है, कई कम्पनियाँ अपने उत्पादों के प्रचार-प्रसार के लिए इस विधा का प्रयोग करती है।

⇒ नुक्कड़ नाटकों के महत्त्व निम्नलिखित हैं—

* आज भी कस्बों में पारम्परिक तरीकों से लोक नृत्य या मनोरंजन का प्रचलन है।
* लोगों को जागरूक करने के लिए सबसे आसान तरीका नुक्कड़ नाटक ही है।
* राष्ट्रीय - अन्तर्राष्ट्रीय, धार्मिक व सामाजिक मुद्दों को नुक्कड़ द्वारा उठाया जाता है।
* स्वच्छता या रक्तदान जैसे कार्यक्रमों को बढ़ावा देने में नुक्कड़ नाटक अहम भूमिका निभाते है।

Scanned with CamScanner

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ

हमारे नुक्कड़ नाटक का शीर्षक "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" है, जिसमें निम्न पात्रों ने प्रतिभाग किया। जो निम्न प्रकार से है।

मीरा मीरा की माँ - मीरा के पिता मुन्ना डॉक्टर दीदी टीचर जी

आओ - आओ नुक्कड़ देखो, ... (3)

मीरा — प्रणाम, मैं मीरा इस देश की बेटी, इस देश में बेटियों को कन्या कहा जाता है। उसे माँ लक्ष्मी, माँ सरस्वती तथा माँ दुर्गा के रूप में पूजा जाता है। और नवरात्रों मे घर - घर पूजा जाता है, फिर आज ऐसा क्या हो गया कि बेटी अपने हक की लड़ाई लड़ रही है। वह अपने जीवन की भीख मांग रही है, अरे बेटी तो घर - घर की शान होती है, वह दो घरों को जोड़ती है।

तो आइये आज हम बेटी के सम्मान के लिए एक नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत करते है —

Scanned with CamScanner

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ

Scanned with CamScanner

जिसका शीर्षक है "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ"

मीरा की माँ — मीरा ओ मीरा, तुमने मुन्ना को देखा।

मीरा — नहीं माँ मैंने मुन्ना को नहीं देखा, मैं तो सुबह से बर्तन ही धो रही हूँ।

मुन्ना — माँ, माँ ..... मैं यहाँ हूँ, मुझे स्कूल जाना है, माँ, मुझे देर हो रही है।

माँ — अच्छा, लो मुन्ना दूध पी लो। और अच्छे से पढ़ाई करना।

मीरा — माँ, मेरा भी स्कूल में दाखिला करा दो, मुझे भी स्कूल जाना है, मुझे भी पढ़ना-लिखना अच्छा लगता है।

माँ — नहीं, नहीं तुम स्कूल नहीं जाओगी, घर के कामकाज अच्छे से सीख लो, आगे चलकर यही तेरे काम आयेगा। पढ़ लिखकर क्या करोगी, कौन सा तुझे कलेक्टर बनना है, जल्दी-2 बर्तन साफ कर।

मीरा के पिता — अरे मीरा बिटिया तुम क्यों रही हो।

मीरा — देखिए न, पिता जी, माँ मुझे स्कूल नहीं जाने दे रही है। कहती है, तुझे पढ़-लिखकर क्या करना है, आगे चलकर घर का चूल्हा-चौका ही सम्भालना है।

मीरा के पिता — अरे यह तो गलत बात है, मैं तो कब से सोच रहा था, मीरा का स्कूल में दाखिला कराने के लिए, क्या तुमको नहीं लगता कि हमारी बिटिया पढ़-लिखकर आगे बढ़े, तुम किस सदी में जी रही हो, मैं आज ही टीचर जी से बात कर मीरा का दाखिला करा दूंगा।

माँ — अरे आप तो चुप ही रहिए, पढ़ना लिखना केवल लड़कों का ही काम है, इन्हें आगे चलकर घर थोड़ा-सम्भालना है।

मीरा के पिता – (अखबार मे देखते हुए)
अरे ओ भाग्यवान देखो अखबार में बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर कितनी सुन्दर कविता आई है, सुनो मैं सबको पढ़कर सुनाता हूँ।

— — — — — — — — — — — — — —

— — — — — — — — — — — — — —

→ हाँ भाग्यवान, कैसी लगी, तुम्हे यह कविता.........

माँ — नहीं मुझे नही आई पसंद कविता........ –

टीचर जी — अरे, कोई घर मे है....

माँ — हाँ.... हाँ.... आइए टीचर जी, हम आपका ही इंतजार कर रहे थे, मुन्ना के लिए।

टीचर जी — मैं कुछ दिनो के लिए बाहर गई थी, इसलिए यहाँ नही आ पायी। आपने मीरा का दाखिला स्कूल मे नही कराया, ये बहुत होनहार छात्रा है, हमेशा अच्छे अंक लेकर उत्तीर्ण होती है।

मीरा के पिता – हाँ मैं भी यही चाहता हूँ, पर मेरी कौन सुनता है।

माँ – हाँ.... हाँ.... खूब पढ़ाओ बेटियों को, कही कुछ गलत हो गया तो मुँह छिपाने लायक नही रहोगे।

टीचर जी — अरे बहन जी, आप कहाँ की बात को कहाँ ले जा रही है, मीरा को दसवीं तक तो पढ़ने दीजिए, आगे की पढ़ाई के बारे मे बाद में सोचना

मीरा के पिता — हाँ.... हाँ .... टीचर जी, बिल्कुल सही कहा, मैं तो कब से कह रहा हूँ, मीरा को स्कूल जाने दो।

टीचर जी — ठीक है, फिर मैं चलती हूँ।

Scanned with CamScanner

बेटी बचाओ
बेटी पढ़ाओ

मैं भी लेती श्वास हूँ,
पत्थर नही मैं इंसान हूँ।
कोमल मन है मेरा,
वही भोला-भाला सा चेहरा है।
जज्बातों मे जीती हूँ,
बेटा नही, पर मैं बेटी हूँ॥
कैसे दामन छुड़ा लिया,
जीवन के पहले ही मिटा दिया।
जीवन पार लगा दूंगी,
अपनालो, मैं बेटा बना दिखा दूंगी।
एक बार गले से लगाओ,
फिर चाहे हर कदम आजमालो।
हर लड़ाई जीत कर दिखाऊंगी,
मैं अग्नि मे जलकर भी जी जाऊंगी।
मैं बोझ नही भविष्य हूँ,
बेटा नही, पर मैं बेटी हूँ॥

Scanned with CamScanner

माँ — हाय रब्बा, मैं गिर गई, कोई मुझे बचालो, मुन्ना-मुन्ना कहा है तू, अरे मुन्ना, मुझे उठा, अरे मुन्ना सुन तो ले।

मुन्ना — अरे माँ, मैं वीडियो गेम खेल रहा हूँ, खुद ही उठ जाओ।

मीरा — माँ, माँ ... क्या हुआ मैं आपकी मदद करती हूँ, माँ, मैं डॉक्टर दीदी को फोन करती हूँ, मुन्ना माँ का फोन दो, फोन करना है।

मुन्ना — (भागते हुए) नहीं मैं नहीं दूंगा।

माँ — मुन्ना... (डाँटते हुए) फोन दे जल्दी, वरना बहुत पिटाई होगी।

मुन्ना — (रोते हुए) लो दीदी।

मीरा — डॉक्टर दीदी, जल्दी घर पर आ जाओ, मेरी माँ को चोट लग गई है।

डॉक्टर — हाँ मीरा बेटा, मैं अभी आती हूँ

(आने के बाद)

अरे बहन जी आप कैसे गिर गई, हल्की सी मोच है, एक दो दिन इलाज के बाद ठीक हो जायेगी।

मीरा के पिता — (बाहर से आते हुए) - अरे भाग्यवान, तुम भी कैसे चलती हो।

माँ — नहीं जी, वो तो गलती से, मेरा पैर फिसल गया मीरा बेटा मुझे माफ कर दो, तुमने आज मेरी आँखे खोल दी, बेटा हम तुम्हें जरूर पढ़ायेंगे।

* धन्यवाद *

Scanned with CamScanner

1.

प्रयोग संख्या - 5

→✲← रंगाई [Dyeing] →✲←

[1.] टाई एण्ड डाई {Tie & Dye} -:

उद्देश्य -:

① टाई और डाई की अवधारणा को सीखना
② विभिन्न तकनीको से बधाई - रंगाई के प्रक्रम सीखना व प्रयोग करना।

सिद्धान्त -: डिजाइन बनाने का सबसे पुराना तरीका रोध रंगाई है। रोध सामग्री धागा, वस्त्र के टुकड़े या पदार्थ जैसे मिट्टी और मोम हो सकते है जो भौतिक रुकावट प्रदान करते है रोध की सबसे सामान्य विधि धागे मे बाँधना है बँधाई और रंगाई (टाई एण्ड डाई) उस तकनीक का नाम है जिसमे जिन भागो मे पैटर्न बनाना है उन्हे धागे से कसकर बांध कर रोध देते है। जब रंग मे वस्त्र को डुबोया जाता है, तो रोधित नाम है। भागो मे वस्त्र का मुल रंग बना रहता है। बांधनी, रंगाई का एक विशिष्ट डिजाइन बंधेज है जहाँ पैटर्न तिरछी पट्टियो के रूप मे होता है। गुजरात और राजस्थान इस प्रकार के वस्त्र प्रसिद्ध है।

विधि -: बांधकर रंगने वाली विधि में पहले उचित वस्त्रों का चुनाव करते है। फिर नमूना बनाकर अंकित

Scanned with CamScanner

नमूनो को कसकर बांध दिया जाता है ताकि इसके भीतर रंगे प्रवेश नही कर सके और शेष स्थानों पर रंग चढ़ जाए। रंगने के बाद इसे सुखाकर गाँठ खोलकर, इस्तरी किया जाता है। नमूने के अनुसार इन्हे दो या दो से अधिक रंगो में बनाया जाता है।

बधाई और रंगाई (बंधेज) के विभिन्न तकनीक :-

वर्तमान शिल्प के रूप में रंग-बिरंगे प्रभावो को प्राप्त करने के लिए बधाई की अनेक तकनीके काम मे ली जाती है। कुछ तकनीको का वर्णन यहाँ किया जा रहा है।

1:) गाँठ लगाना -: {Knotting}

डिजाइन बनाने की यह सबसे आसान और शीघ्र होने वाली विधि है। साधारणतया, अधिक अच्छे कपड़े जैसे- मसलिन, रेशम, जॉरजट आदि। इस विधि के लिए उपयुक्त होते है। गाँठ कई प्रकार से बाँधी जा सकती है और कपड़े पर चकोर, और त्रिकोण, बनाये जा सकता है तथा आकर्षक नमूने बनाने के लिए कोनो पर से बाधी जा सकती है इसमे छाया युक्त वृत्ताकार पैटर्न बनता है।

Scanned with CamScanner

गाँठ लगाना

Scanned with CamScanner

(मार्बलिंग)

(लहरिया)

Scanned with CamScanner

2) **मार्बलिंग -[Marbling]** इस विधि से विभिन्न प्रकार के अनियमित और बादलों के समान प्रभाव उत्पन्न होते है। सामग्री को इकट्ठा करके गेंदनुमा बना लिया जाता है, फिर इसे सभी दिशो से बांध लिया जाता है जिससे कठोर या ठोस सा बन जाता है। इस गेंद को रंग में डुबोया जाता है। यदि आप एक से अधिक रंग चाहते है तो प्रक्रिया को दोहराया जाता सकता है। अधिक रंगो मे पुनरावृत्ति से बहुरंगी पृष्ठभूमि तैयार हो जाता है।

3) **बंधाई -[Binding]** डिजाइन बनाने कि यह सबसे आसान और शीघ्र होने वाली विधि है साधरणतया रंगाई से पहले कुछ धागो से बहुत कसकर बांधे। बांधने की क्रिया एक बिन्दु, पट्टी, रेखा, आड़ा, तिरछा या कुंडली के रुप में हो सकती है।

डिजाइन पट्टियो की तरह होते है —

1) सीधे या तिरछो [लहरिया]

2) गोले या चित्ती [बंधेज]

Scanned with CamScanner

3] **त्रितिक या सिलाई** - [Tritik or Sewing] इसमे हाथ की सिलाई भी समलित है। सिलाई के टाँको से विशेष डिजाइन बना कर जटिल डिजाइन, जैसे फूल पत्ती आदि प्राप्त किये जा सकते है। सिलाई के बादे कपड़े को इकट्ठा करने के लिए धागे को खींचा जाता है, केवल फूले हुऐ भाग पर रंग चढ़ता है जबकि सिलाई-युक्त भाग पर रंग नही चढ़ता। त्रितिक डिजाइन के लिए चुना गया धागा मजबूत होना चाहिए।

4] **तहें लगाना** - [Folding] इसमे वस्त्रो को रंगने से पहले तह लगा लिया जाता है। तह लगे कपड़े को रंगने मे रुकावट आती है। कपड़े के अन्दर के भागो की अपेक्षा बाहर की परत अधिक असानी से रंगी जा सकती है। कपड़े की पहले तह लगाई जाती है और फिर विभिन्न तरीको से उसे बांधा जा सकता है। तहों को इकट्ठा रखने के लिए धागा या क्लिप का प्रयोग करते है।

Note :- वस्त्रो को बांधने के पूर्व उसे गर्म साबुन के पानी से धो लीजिये ताकि वस्त्र द्वारा रंग को समान रुप से अवशोषित कर लिया जाये। पानी में रंग को पक्का और चमक लाने के लिये नमक और कपड़े धोने का सोडा मिलाया जाता है।

Scanned with CamScanner

(तहें लगाना)

Scanned with CamScanner

[2] बाटिक-[Batik]

उद्देश्य-:

1) बाटिक कि अवधारणा को सीखना
2) बाटिक रंगाई के द्वारा प्रक्रम को सीखना व प्रयोग करना।

सिद्धान्त -:

बाटिक रोध छपाई एवं रंगाई एक प्रकार है, जहाँ डिजाइन में मोम का प्रयोग कर रोध प्राप्त किया जाता है तब रंगाई ठंडे मे की जाती है ताकि मोम को पिघलने से बचाया जा सके और इस प्रकार केवल बिना मोम वाला भाग ही रंगा जाये। साथ ही मोम का चयनित प्रयोग तथा पुन: रंगाई से विभिन्न प्रकार की रंगाई की जा सकती है। बाटिक की विशेषता यह है कि रंगाई के समय मोम मे दरारे आ जाए और इन दरारो मे रंग प्रवेश कर जाए।

विधि-:

बाटिक कार्य के लिए लिया गया वस्त्र धूल और ग्रीस से पूर्णतया मुक्त होना चाहिए। तब इसे फ्रेम पर तना हुआ लगा देना चाहिए, जिससे इस पर डिजाइन की चित्रकारी हो सके तथा मोम लगाया जा सके। दो मुख्य प्रकार का मोम प्रयोग

Scanned with CamScanner

6.

में लाया जाता है अर्थात् हल्का आसानी से हटाया जा सकने वाला प्रकार, जिसमे मुख्य रूप से पैराफिन मोम होता है और दूसरा गहरे रंग का अधिक चिपकने वाला प्रकार, जिसमे मुख्य रूप से मधुमक्खियों का मोम होता है।

* मोम को हटाना - [Removal of Wax]

रंगाई के बाद वस्त्र को सुखाएँ और तह लगाकर इसे जलरोधी पैकेट मे पैक करे और उसे जमा दीजिए। जमी हुई मोम को हटाकर चूरा बनाइए। शेष मोम को अवरोधी कागज की तहों के मध्य गरम प्रेस कर हटा दीजिए और अंतिम रूप मे से गर्म अवस्था में साबुन से धो दीजिए।

Scanned with CamScanner