



ISSN: 2249-894X
 IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
 UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
 VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019



**मूक बधिर बालिकाओं पर योग व्यायाम व खेल के प्रभाव का अध्ययन
 (बिलासपुर जिले में स्थित मूक बधिर विद्यालय के संदर्भ पर आधारित अध्ययन)**

डॉ. नमिता शर्मा¹, प्रिंस कुमार उपाध्याय²

¹सहायक प्राध्यापक, अर्थशास्त्र विभाग, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.) .
² छात्र, एम. पी. एड. अंतिम वर्ष, त्रिपुर विश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय) त्रिपुरा.

प्रस्तावना :

सर्वप्रथम मैंने अपने आसपास रह रहे मूक बधिर व्यक्तियों जिसमें बालक बालिकाओं महिला एवं पुरुष की समस्याओं को देखा। शारीरिक शिक्षा का छात्र होने के कारण मैंने महसूस कि मैं योग (योग, व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान),

खेल के माध्यम से इन व्यक्तियों के जीवन में कुछ परिवर्तन लाने में सक्षम हूँ। चूंकि मैं अभी अध्ययनरत हूँ मेरे पास समय और धन दोनों का अभाव है मैं इस प्रकार के व्यक्ति की सहायता किस प्रकार कर सकता हूँ। राष्ट्रीय सेवा योजना का स्वयं सेवक होने के नाते मैंने इस विषय चयन किया। मैंने मूक बधिर बालिका विद्यालय में आकर वहां की संरक्षक से निवेदन किया कि मैं आपके विद्यालय इन बालिकाओं का योगा, खेल आदि का प्रशिक्षण देने का इच्छुक हूँ, आदरणीया ममता मिश्रा जी इस हेतु सहर्ष तैयार हो गईं। पहले दिन जब मैं विद्यालय गया तो मुझे ऐसा लगा कि मैं इस कार्य हेतु उपयुक्त नहीं हूँ क्योंकि ये बालिकाएं कोई भी बात समझने में सक्षम नहीं और मैं समझने में असमर्थ था। फिर मैं इस समस्या के समाधान हेतु सांकेतिक भाषा का अध्ययन करना प्रारंभ किया ताकि मैं उनको समझाने में सफल हो सकूँ। समझने की प्रक्रिया लगभग दो सप्ताह तक चलती रही। मैंने उनकी परिस्थिति को समझते हुए कुछ इस प्रकार के खेलों का चयन जो शारीरिक, मानसिक विकास के साथ साथ मनोरंजन में भी सहायक हो सके। ज्यादातर बालिका आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों से आयी थी। इस आवसीय विद्यालय में लगभग ३६ बालिका निवासरत है।

इस विद्यालय का पूरा नाम आनंद निकेतन मूक बधिर विद्यालय चितले कॉलोनी चौक बिलासपुर को अध्ययन एवं प्रशिक्षण हेतु यह प्रक्षेत्र चयन किया। यहां पर लगभग छह माह तक इन बालिका को योगा, व्यायाम, ध्यान और खेल का प्रशिक्षण दिया। प्रतिदिन इनके साथ समय व्यतीत करना मुझे अच्छा लगता था। यहां मूक बधिर

बालिकाएं शिक्षा पूर्ण करने हेतु निवासरत है। उनकी सुरक्षा हेतु छ.ग. पुलिस विभाग से महिला पुलिस कर्मी २४ घंटे तैनात है। भोजन हेतु मेस की व्यवस्था की गई। ५ से ८ वर्ष की बालिकाओं की देखरेख हेतु मैट्रन की व्यवस्था की गई है। इन शिक्षा हेतु शिक्षिकायें तथा शहर विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण देने हेतु अतिथि शिक्षकों का आगमन होता है। भले

ही समाज में कितनी भी स्वार्थपरकता हो परंतु यहां यह देखने को मिला शहर की गणमान्य नागरिक, सामान्य नागरिक उनकी सहायता हेतु निरंतर आते रहते थे। यहां की प्रधानाचार्या इन बालिकाओं के भविष्य निर्माण हेतु निरंतर प्रयासरत है। शहर

का कोई भी व्यक्ति इन बालिकाओं की सहायता हेतु अगर इच्छुक हो तो प्रधानाचार्या उनका पूरा मार्गदर्शन एवं सहयोग करती थी। इनके सुरक्षा हेतु हमेशा एक संरक्षिका सदैव प्रशिक्षणदाता के साथ उपस्थित रहती है। मेरा अनुभव यह रहा कि मेरे छात्र होने के बावजूद भी इस संस्थान के कर्मचारियों द्वारा मेरा यथोचित सम्मान सदैव किया जाता था। आवासीय विद्यालय की बालिकाओं की सूची निम्न है।

अध्ययन के उद्देश्य

१. मूक बधिर बालिकाओं में कौशल क्षमता का विकास करना।
२. दिव्यांग बालिकाओं के संबंध में समाज का यह दृष्टिकोण परिवर्तित करना कि इनके सीखने की क्षमता सामान्य बालिकाओं की तुलना में कमतर है।

अध्ययन का क्षेत्र

इसके अध्ययन हेतु बिलासपुर जिले में अवस्थित मूक बधिर आवासीय विद्यालय बिलासपुर का चयन किया गया है। इस विद्यालय में ३६ बालिकाये निवासरत थी जिसमें अध्ययन हेतु इन समस्त बालिकाओं का चयन किया गया है।

शोध प्राविधि

अध्ययन हेतु बालिकाओं से प्रश्न सांकेतिक भाषा में पूछ कर अनुसूची तैयार की गई। द्वितीयक समकों हेतु पत्र पत्रिकाओं, एन. जी. ओ. से प्राप्त जानकारी, मूक बधिर विद्यालय व संस्थान से प्राप्त जानकारी, सरकारी स्रोत व इन्टरनेट का उपयोग किया गया है।

तालिका —१

बालिका आवासीय विद्यालय छात्रावासी बालिकाओं की सूची २०१६-१७

क्र.	बालिकाओं का नाम	पिता का नाम	माता का नाम	पता	कक्षा	जन्मतिथि	प्रवेश क्र.
१.	शशिकला		श्रीमती फलमत बाई	बाई ग्राम बसहा थाना तह. मस्तुरी जिला बिलासपुर (छ.ग.)	पहली	१५.०९. २००२	३०८/१५
२.	रेहान जागंडे	दिलेश्वर जागंडे		तिलक नगर, बिलासपुर (छ.ग.)	पहली	११.१२. २०११	३११/१५
३.	मानसी पांडेय	श्री अजय कुमार		तिलक नगर, बिलासपुर (छ.ग.)	पहली	०३.०२. २००५	४.७.१६
४.	कुमारी आयुषी दूबे	हेमंत दूबे		यदुनंदन नगर तिफरा, बिलासपुर (छ.ग.)	पहली	३०.०४. २००८	७.७.२०१६
५.	कु. अक्षिता बडगैया	ओमप्रकाश बडगैया		राम गोपाल तिवारी वार्ड, मुंगेली जिला— मुंगेली	पहली	०६.०२. २००६	२.७.१६
६.	गोमती साहू	नंद साहू		ग्राम विजयपुर पो. विजयपुर, तखतपुर	पहली	१८.०९. २००२	२९७/१४
७.	रमशीला साहू	षत्रुहन साहू	संतोषी साहू	ग्राम बुराडी मस्तुरी	दूसरी	३०.११. २०००	३०९/१५

८.	कु.अनिता कानसकर			बिलासपुर (छ.ग.)	दूसरी	३०.०३. २००९	३१०/१५
९.	नेहा अनंत	श्री मनोज अनंत		ग्राम अनंतग्राम, अमने थाना कोटा, बिलासपुर (छ.ग.)	तीसरी	१६.०६. २००३	३०७/१५
१०.	कु. आरती केवट	सूरज केवट		ग्राम तह. लोहारी मरवाही	तीसरी	१६.०७. २००७	२९८/१४
११.	कु. कविता धीवर	तारकेश धीवर		ग्राम अकलतरा बिलासपुर (छ.ग.)	तीसरी	१५.०२. २००४	३००/१४
१२.	कु. नंदनी बंजारे	परसराम बंजारे		ग्राम दरभांठा तह. मस्तुरी बिलासपुर (छ.ग.)	तीसरी	२२.०९. २००६	३०२/१४
१३.	कुमारी सुमन साहू	श्री लव कुमार साहू		ग्राम मोहतराई पो. सेमरताल तह. जिला बिलासपुर (छ.ग.)	चौथी	११.११. २००५	२९३/६
१४.	कु. अंजली गुप्ता	श्री दशरथ प्रसाद गुप्ता		ग्राम मोहरी विकासखंड कोतमा, जिला अनूपपुर	चौथी	०५.०१. २००३	२९५/१२
१५.	कु. गायत्री यादव	कार्तिक यादव		ग्राम केवलारी तह. पो. लोरमी बिलासपुर (छ.ग.)	चौथी	०६.०९. २००६	२९६/१३
१६.	मुस्कान कुशावाहा	चंद्रभूषण		ग्राम कुम्हारी पो. आ. केशवाही जिला शहडोल (म. प्र.)	चौथी	०३.०१. २००४	३०९/१४
१७.	चित्रलेखा मरार	कन्हैया लाल मरार		मरार ग्राम दरभांठा तह. मस्तुरी	चौथी	११.१२. २००६	३०३/१४
१८.	कु. करूणा धीवर	गीताराम धीवर		पो. घुटकू तखतपुर जिला बिलासपुर (छ.ग.)	चौथी	१४.०४. २००६	३०४/१४
१९.	कु. सरोज पैकरा	निरंजन पैकरा		ग्राम तेंदूभठा पो. पुडू थाना रतनपुर तह. कोटा जिला बिलासपुर	चौथी	०२.०७. २००९	१२.०७.२०१६
२०.	कु. मनीषा केवट	श्री संतोष कुमार केवट		ग्राम नगोई पो. बैमा जिला बिलासपुर (छ.ग.)	पांचवी	२०.११. २००१	२८४/८
२१.	कु. प्रिया धुरी	स्व. श्री कौशल प्रसाद धुरी		ग्राम. बरेला तह. व जिला मुगेली	पांचवी	१४.१२. २००२	२७७/१

२२.	कु. दीप्ती कश्यप	श्री महेन्द्र कुमार कश्यप		ग्राम. दुण्डी तह. बिलाईगढ़ जिला— रायपुर	पांचवी	१६.११. २००२	२९२/५
२३.	कु. आस्था सोनवानी	श्री गजेन्द्र कुमार		ग्राम पो. करहदा जिला मुगेली	छठी	१४.०७. २००४	२८८/१
२४.	कु. शिवानी गुप्ता	श्री त्रिवेणी गुप्ता		ग्राम तेन्दुमुडा तह. मरवाही जिला बिलासपुर	सातवी	१३.०२. २००१	२९४/१२
२५.	शारदा यादव	श्री हरिराम यादव		ग्राम तेन्दुमुडा तह. मरवाही जिला बिलासपुर	सातवी	०१.०१. १९९९	छ.अ.
२६.	कु. दिशा गुर्जर	श्री दिनेश गुर्जर		ग्राम तेन्दुमुडा तहसील पेंडारोड जिला बिलासपुर	सातवी	२२.०७. २००३	२९९/१४
२७.	कु. लीलिमा पटेल	श्री कृष्ण कुमार पटेल		ग्राम उरीहापारा नगोई जिला बिलासपुर (छ.ग.)	आठवी	२८.०३. २०१४	२३८/१०
२८.	कु. सीमा नेताम	श्री बैसाखू नेताम		ग्राम सकरा थाना हिर्री जिला बिलासपुर (छ.ग.)	आठवी	१०.०४. १९९९	२३९/११
२९.	कु. रोशनी मरावी	श्री राम सिंग		ग्राम देवरीकला तहसील पेडारोड जिला बिलासपुर (छ.ग.)	आठवी	२५.११. १९९७	२४१/१३
३०.	कु. गार्गी परिहार	श्री अनिरूद्ध		ग्राम पो. निरजाम जिला मुगेली	आठवी	०७.१०. १९९९	२४३/१५
३१.	कु. सोनिया यादव	श्री लालाराम यादव		ग्राम कस्ती कापर पोस्ट फनवानी	आठवी	०२.०६. १९९९	२७०/२
३२.	कु. रस्मिता नायक	श्री उमेश चंद्र नायक		ग्राम चंद्रपुर तहसील डभरा, जिला जांजगीर चांपा	आठवी	०७.०८. २००१	२७५/७
३३.	कु. लता सूर्यवंशी	स्व. कपिल राम		ग्राम भरारी जिला बिलासपुर	आठवी	०२.०५. २००१	२९१/४
३४.	माधवी कश्यप	एवसराम कश्यप		ग्राम पोस्ट गढवट तहसील और जिला बिलासपुर	दसवी	०१.०८. १९९५	२८०/४
३५.	सुनंदा चंद्रवंशी	श्री रविशंकर		ग्राम पोस्ट खरहट्टा जिला कवर्धा	दसवी	२७.०९. १९९९	२०४/१

३६.	श्रद्धा वैष्णव	श्री रमेश वैष्णव		ग्राम बेलखुरी पोस्ट सोढी थाना पथरिया तह. जिला मुगेली बिलासपुर (छ.ग.)	दसवी	२५.१०. १९९७	२४४/९६
-----	-------------------	---------------------	--	--	------	----------------	--------

स्रोत:— विद्यालय द्वारा उपलब्ध करायी गई सूची के आधार पर।

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है अधिकतर छात्रायें ग्रामीण क्षेत्र से है। परिवारजनों द्वारा भविष्य निर्माण हेतु उन्हें यहां पर भेजा गया। मेरे द्वारा एन. एस. एस. स्वयंसेवक होने के नाते इन बालिकाओं को अपनी शिक्षा पूर्ण करने हेतु प्रेरित किया गया। स्वस्थ रहने हेतु खेल योगा ध्यान व्यायाम प्रतिदिन करने कहा गया। मैंने उन्हें साफ सफाई से रहने एवं सूर्य नमस्कार करने को कहा। जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार किया। मूक बधिर बालिकाओं इस आवसीय विद्यालय में रह कर कक्षा १ से लेकर कक्षा दसवीं तक की पढ़ाई कर रही है। इनमें से कुछ बालिकाओं उच्चशिक्षा तक पढ़ाई करने की आकांक्षा रखती हैं।

तालिका —२ बालिकाओं कक्षावार विवरण

क्र.	कक्षा	बालिकाओं की संख्या	प्रतिशत
१.	पहली	६	१६.६६
२.	दूसरी	२	५.५५
३.	तीसरी	४	११.११
४.	चौथी	७	१९.४४
५.	पांचवीं	३	८.३३
६.	छटवीं	१	२.७७
७.	सातवीं	३	८.३३
८.	आठवीं	७	१९.४४
९.	दसवीं	३	८.३३
कुल		३६	९९.९६

स्रोत :— अनुसूची के आधार पर ।

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि सभी बालिकाएं अध्ययनरत है सर्वाधिक संख्या आठवीं एवं चौथी कक्षाओं में पढ़ाई करने वाली बालिकाओं की है।

इन बालिकाओं का जातिगत विवरण निम्न तालिका में दर्शाया गया है।

तालिका —३ बालिकाओं की जाति का विवरण

क्र.	बालिकाओं की संख्या	जातिगत विवरण	प्रतिशत
१.	१२	सामान्य	३३.३३
२.	१३	अन्य पिछड़ा वर्ग	३६.११
३.	८	अनुसूचित जाति	२२.२२
४.	३	अनुसूचित जनजाति	८.३३
कुल	३६		९९.९९

स्रोत :— अनुसूची के आधार पर।

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि सर्वाधिक संख्या अन्य पिछड़ा वर्ग की बालिकाओं की है।

प्रशिक्षण के दौरान की जाने वाली गतिविधियों का विवरण

- १: योग
- २: व्यायाम
- ३: प्राणायाम
- ४: मूद्रायें
- ५: खेल एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन कराया इसको सफल बनाने हेतु निम्न बातों पर विशेष ध्यान दिया गया

- A समय से सोना
- B समय से जागना
- C संतुलित आहार

इन क्रियाओं को लगातार करने हेतु समय समय पर छात्राओं उत्साहवर्धन करते रहना । इस कार्य हेतु मेरे द्वारा इस विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती ममता मिश्रा का भी सहयोग लिया। जिन्होंने सतत् रूप बड़ी आत्मीय भाव से मेरा सहयोग किया।

स्वस्थ रहने हेतु पोषित आहार की आवश्यकता होती है। चूंकि मैं शारीरिक शिक्षा का नियमित छात्र हूँ इसके बारे में मुझे यह जानकारी किस उम्र में कितनी कैलोरी, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, की मात्रा आहार में सम्मिलित होनी चाहिए । इसके साथ साथ यह भी ध्यान रहे कि उन आहारों में कैलिशियम की भी मात्रा होनी चाहिए क्योंकि शारीरिक संरचना व हड्डियों को मजबूती प्रदान करती है। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये नितांत आवश्यक होता है इन सभी मात्रा आहार में होना अति आवश्यक है। शारीरिक शिक्षाविदों का मानना है इन महत्वपूर्ण तथ्यों का ध्यान नहीं रखा गया तो स्वस्थ अच्छा रहने की बजा दिनोंदिन गिरता चला जायेगा यह प्रक्रिया तब तक चलता रहेगा जब तक मानव जीवन का अंत न आ जाये। साथ ही साथ यह भी मानना है कि उम्र वृद्धि के साथ साथ योगा, व्यायाम ध्यान, प्राणायाम बंद नहीं किया जाना चाहिये यह हो सकता उम्र के साथ इनके तरीकों में परिवर्तन किया जा सकता है।

”शारीरिक शिक्षा वह शिक्षा है जो व्यक्ति के संपूर्ण विकास का घटक है।“

तालिका क्रमांक -४
संस्तुत संतुलित भोजन तालिका

क्र.	भोज्यपदार्थ ग्राम में	१३-१८ वर्ष युवक-युवतियाँ	व्यस्क पुरुष	महिला
	अनाज	३९५ ग्राम	४५० ग्राम	३७५ ग्राम
	दाल	५० ग्राम	६२ ग्राम	५२ ग्राम
	हरी सब्जी	१२५	११७ ग्राम	१२५ ग्राम
	अन्य सब्जियाँ	१५७	१७५ ग्राम	१६० ग्राम
	फल	३०	३० ग्राम	३० ग्राम
	दूध	१५०	१०० ग्राम	१०० ग्राम
	मांस / अंडा	६०	६०	६०
	घी / तेल	४०	४४	४६
	चीनी / गुड	३३	४२	४०
	मूँगफल्ली	३०	३०	२०
	प्राप्त कैलोरी	२३००.२६००	३०००	२६००

स्रोत— हेन्ड बुक ऑफ एनसीसी, पेज नं. २८२-८३।

नोट : जो लोग मांस नहीं खाते हैं, अपने पेय पदार्थ के रूप में दूध का सेवन प्रतिदिन २५० ग्राम करना चाहिये।

तालिका में दर्शाया गया है कि एक सामान्य व्यक्ति का आहार क्या होना चाहिये और उसकी मात्रा क्या होनी चाहिये। क्योंकि आहार पर ही व्यक्ति का स्वस्थ निर्भर करता है। आहार शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में सक्षम होता है। शास्त्रों में लिखा है "जैसा खाओ अन्न वैसा होगा मन"

कार्य के प्रकार

हल्का कार्य करने वाले व्यक्ति —
मध्यम कार्य करने वाले व्यक्ति —
कठिन कार्य करने वाले व्यक्ति —

कैलोरी की आवश्यकता

२४००-२६०० कैलोरी
२५००-३००० कैलोरी
३६००-४००० कैलोरी

तालिका क्र.- ५

विभिन्न भोज्य पदार्थों में भोजन के अवयवों का प्रतिशत

भोज्यपदार्थ	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	लवण	जल
अण्डा	१३.२	१०.३	—	०.९	७५.६
मांस	१५.१	१४.७	—	०.८	६१.४
अंडे की जर्दी	१६.०	३०.७	—	१.३	५२.६
मछली	१६.०	५.०	—	१.०	७८.०
गाय का दूध	३.५	३.७	४.९	०.९	८७.०
भैंस का दूध	४.४	६.८	५.०	०.८	८३.०
पनीर	२६.६	३३.७	२.४	३.८	३४.१
मक्खन	२.२	८५.०	—	२.०	११.०
चावल	७.७	०.४	७६.०	४.०	१५.५
गेहूँ	११.४	१.०	७५.०	०.६	१२.०
मक्का	८.४	४.७	७२.०	१.३	३३.६
मटर	२४.६	१.०	६२.२	२.९	९.५
सेब	२२.५	२.८	५९.६	३.५	१२.६
गाजर	१.८	०.४	६.९	१.३	८९.६
आलू	२.०	०.१	२१.०	१.०	७५.९
षक्कर	—	—	१००	—	—

स्रोत— हेन्ड बुक ऑफ एनसीसी, पेज नं. २८२-८३।

जिस प्रकार से हमारी परंपरा रही है कि किसी भी कार्य को करने से पूर्व ईश्वर की प्रार्थना करते हैं जैसे ही योग करे और सूर्य नमस्कार न करे तो योग अपूर्ण होता है। ऐसा माना जाता है सूर्य नमस्कार में संपूर्ण योग का सार निहित है क्योंकि सूर्य नमस्कार के १२ आसन शरीर के संपूर्ण भागों का बल प्रदान करने में सक्षम है।

"किसी विद्वान ने कहा है करोगे योग तो रहोगे निरोग"

मूक बधिरों को आत्मबल, संबल एवं एकाग्रता आदि की सामान्य व्यक्तियों से अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि उनका संपूर्ण जीवन नीरसताओं से भरा हुआ होता है। जिसका मुख्य कारण

परिवार ही नहीं समाज भी उन्हें उपेक्षित दृष्टि से देखते हैं। मेरा ऐसा मानना नजर एक होती देखने का दृष्टिकोण भिन्न होता है। मूक बधिर बालिकाओं सूर्य नमस्कार अवगत कराना एवं सीखना जटिलताओं से भरा था क्योंकि सामान्य व्यक्ति अपनी बात को आसनी से अभिव्यक्त कर सकता है किंतु इन बालिकाओं द्वारा इस प्रकार अभिव्यक्त करना संभव नहीं है। इसलिये इनकी भाव भंगिमाओं के आधार तय करना पड़ता था कि यह आसन उनके लिये आरामदायक है या नहीं।

मन को एकाग्र करने में मुद्रा सबसे उत्तम माध्यम है अध्ययन एवं किसी भी कार्य को सफल बनाने हेतु एकाग्रता अति आवश्यक है। स्वामी विवेकानंद ने एकाग्रता पर जोर दिया विष्व के मानस पटल पर स्वामी जी जो अमिट छाप छोड़ा उसमें एकाग्रता का महत्वपूर्ण स्थान ।

❖ शरीर की दुर्बलता को दूर करता है।

❖ स्फूर्ति आती है।

विवेकानंद जी ने कहा है अतिनिद्रा, कमजोर याद्दाश्त क्रोध आदि पर नियंत्रण करता है इसके साथ साथ रक्त विकार चर्मरोग एवं नेत्र संबंधित रोगों का भी निदान करता है। चूंकि मैंने पाया एकाग्रता की आवश्यकता ताउग्र होती है किंतु विद्यार्थी जीवन में इसका विशेष महत्व है। सभी मूक बधिर बालिकाएँ पहली से लेकर दसवीं की कक्षाओं में अध्ययन रत थी इसलिये मैंने इन्हें विभिन्न मुद्राओं की जानकारी देना आवश्यक समझा, ये मुद्रा उन्हें देखने में आसनी से समझ आ जाती थी। मैंने सांकेतिक भाषा से इशारे करके इसके लाभ भी बताये। तुलनात्मक अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि इन मूक बधिर बालिकाओं की याद रखने की क्षमता अन्य सामान्य बालिकाओं से कम थी, प्रशिक्षण के दौरान मैंने पाया कि अगर किसी क्रिया को अधिक बार न दोहराया जाये तो इन्हें याद नहीं रहता है। मुद्राएं तो विभिन्न प्रकार की हैं किंतु प्रशिक्षण के दौरान मैंने उन मुद्राओं का चयन किया जो इन बालिकाओं के लिए लाभप्रद हो।

“उचित मार्ग दर्शन धैर्य आत्म विश्वास उत्साह और सकारात्मक सोच हो तो निश्चित ही सफलता आपकी कदम चूमेगी, किसी भी अच्छे कार्य को करते हैं तो आप अकेले होते हैं, जब ये साबित हो जाता है कि आप सुयोग्य हैं तो लोग आते – जाते हैं और कारवां बनते जाते हैं उन बच्चियों को व्ययाम, योग, और खेलों का प्रशिक्षण दिया गया । उस दौरान मुझे साईन लैंग्वेज सीखना पड़ा और बीच –बीच में मनोरंजनात्मक गेम का भी प्रशिक्षण दिया ।

उदाहरण : मनोरंजन खेल

राष्ट्रीय सेवा योजना में सीखएं जाने वाले खेल

मेरे द्वारा पूर्ण कर्तव्य और निष्ठा के साथ उन छात्राओं को प्रशिक्षण दिया गया । ये मेरे लिये सौभाग्य की बात थी जो इस कार्य हेतु इलाहाबाद की उस गाली की घटना ने दिव्यांग (मूक बधिर) छात्र-छात्राओ हेतु कुछ करना है, तुलनात्मक अध्ययन के बाद हमें ये मालूम चला वो छात्रायें भी सामान्य छात्राओं की तरह सीखने में सक्षम हैं, धुरु में सीखने की क्षमता कम होती है फिर सामान्य हो जाती है।

मूक बधिर बालिकाओं के मानसिक एवं स्वस्थ रहने हेतु मैंने उनको दोनो प्रकार के खेलों का प्रशिक्षण दिया जिसमें मनोरंजनात्मक एवं राष्ट्रीय सेवा योजना में सीखएं जाने वाले खेल सम्मिलित हैं।

प्रशिक्षण के साथ कठिनाइयाँ—

- खेलों के प्रारूप में परिवर्तन और फिर नये प्रारूप से सिखाना।
- क्योंकि वे ना ही बोल सकते थे और ना ही सुन सकते थे। उन्हें समझाने और सिखाने में कठिनाई का सामना करना पडा।
- जिस भी गतिविधि को मुझे सिखाना होता था उसे सांकेतिक भाषा पहले सिखना पडता था। उदाहरण के तौर पर मेरे द्वारा रिक्रियेशनल गेम का प्रारूप—

(१) राम—रावण

- नियम— दो बराबर—बराबर संख्यां में टीमों का विभक्त करना, दोनों टीमों को ३.५ मी. के समानांतर में खड़ा करना। एक टीम का नाम राम तथा दूसरे का रावण।
- इस खेल को खिलाने से पहले हमें अच्छी तरीके से *warm – up* और *exercise* कराने होते थे। इन सबको कराते समय भी हमें एक स्पष्ट पन्ने पर लिखकर बताना पड़ता था। जैसे आगे की तरफ झुकना या पीछे की तरफ झुकना और जहां पर दर्द हो वहां १० *second* के लिए रूकना होता था पुनः उस अवस्था में आना होता था।

कठिनाई—

एक पन्ने पर लिखकर हमें दिखाना पड़ता था वो साफ स्पष्ट बड़े—बड़े शब्दों में होता था। राम और रावण शब्द दोनों टीमों का दिखाना होता था।

योग करते समय भी ओम का उच्चारण करने हेतु स्पष्ट शब्दों में ओम का उच्चारण करना है ये दिखाना पड़ता था।

इन कठिनाईयों के बाद हमें अब उतनी कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ता है जितना पहले था। शुरू में मेरा मनोबल कम हुआ था लेकिन अब मेरा पुरा मनोबल उठा हुआ है।

मेरे द्वारा आनन्द निकेतन बधिर विद्यालय बिलासपुर में प्रत्येक शनिवार और रविवार का पाँच महीने में बीस शनिवार और २२ रविवार का १ घण्टा उन बच्चियों को प्रशिक्षित करने हेतु समय दिया गया।

अन्य गतिविधियों का लिस्ट जो मैंने सिखाया—

formation:- C- formation, O- formation, triangle,
Z- formation, इसके पहले single wne
N- two lines, N- three's line खड़ा होना सिखाया।

योग व्यायाम, recreational game

- राम रावण
- Dodge ball
- Cock fighting
- 9 to 11 conu
- Tunnel Relay

ये सारी क्रियायें मेरे द्वारा तन मन से सिखाया गया, इन गतिविधियों के सिखाने के दौरान कपमस बीतज भी तैयार किया गया था, जिसमें उम्र **Hard Work**, सामान्य वर्क को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया था। इसकी जानकारी प्रधानाचार्य महोदया को अवगत कराया गया।

तालिका—५

बालिकाओं को सिखाये गये खेलों का अभिरूचिवार विवरण

क्र.	खेलों का नाम	बालिकाओं की संख्या	प्रतिशत
१.	राम रावण	१०	२७.७७
२.	डॉज बॉल	६	१६.६६

३.	९ टू ११	७	१९.४४
४.	टनल रिले	८	२२.२२
५.	योग	५	१३.८८
योग		३६	९९.९७

स्रोत :- अनुसूची के आधार पर

तालिका से स्पष्ट है कि मेरे द्वारा सिखाए गये मनोरंजनात्मक खेलों में मूक बधिर बालिकाओं ने अभिरूचि वार विवरण में सर्वाधिक राम रावण नामक खेल को पसंद किया गया। कुल ३६ में से १० बालिकाओं द्वारा इसको पसंद किया गया जिसका प्रतिशत २७.७७ है। क्योंकि इस खेल के नियम बहुत सरल थे जिसके कारण ये खेल बालिकाओं का पसंदीदा खेल बन गया था। सबसे कम योग नामक खेल को पसंद किया गया जिसका प्रतिशत १३.८८ था। क्योंकि योग देखने में सरल लगता है सीखते समय कुछ बातों ध्यान रखना पड़ता है। लेकिन रेचक कुम्भक का ध्यान रखना है। बाँड़ी पॉश्चर का ध्यान रखना पड़ता है।

तालिका - ६

बालिकाओं सिखाये गये फारमेशन (पंक्तिबद्ध) का अभिरूचि अनुसार विवरण

क्र.	फारमेशन	बालिकाओं की संख्या	प्रतिशत
१	८	९	२५
२	○	४	११.११
३	△	६	१६.६६
४	—	१०	२७.७७
५	•	२	५.५५
६	=====	५	१३.८८
		३६	९९.९७

स्रोत :- अनुसूची के आधार पर

तालिका से स्पष्ट है कि जब हम फॉर्मेशन की बात करते हैं तो इसका मुख्य कारण है कि किसी भी गतिविधि का प्रशिक्षण देते समय वहाँ पर उपस्थित सभी विद्यार्थियों को प्रशिक्षक के द्वारा प्रशिक्षण की सारी प्रक्रिया की स्पष्ट जानकारी मिल सके। सिंगल लाइन को सर्वाधिक पसंद किया गया क्योंकि यह अत्यंत सरल है। जेड फारमेशन को कम पसंद किया गया क्योंकि यह थोड़ा जटिल था।

मूक बधिर व्यक्ति की समस्याये

१. समाज में हेय की दृष्टि से देखा जाता है, इनके साथ में सामान्य व्यवहार नहीं किया जाता।
२. भारतीय समाज में बालिकाओं के जन्म से परिवार में खुशी नहीं मनाई जाती उस पर भी अगर बालिका में मूक बधिर, दिव्यांग बालिका का जन्म हुआ तो उस बालिका का जीवन दुभर हो जाता है।
३. दिव्यांग के लिये विभिन्न राज्यों में स्कूल व जहाँ इन बालिकाओं का जीवन संवरा जा सके उस तरह की संस्थानों की उपलब्धता कम है।
४. दिव्यांग बालिका अगर दिव्यांगों के स्कूल में जाती है तो उस तरह की बालिकाएं उस संस्थान में होती है, किंतु जो अपाहिज बालिकाएं सामान्य तरह की पाठशालाओं में जाती है तो उसे उपेक्षित व्यवहार का सामना करना पड़ता है।
५. परिवार और समाज में भी इन्हें सामान्य बच्चों की तरह व्यवहार नहीं मिल पाता है।

६. जो कि मूक बधिर बालिकाएं अपनी बातों को ठीक तरह से नहीं समझा पाती है, इसलिये उन्हें समाज के समक्ष जटिलताओं का सामना करना पड़ता है।
७. मूक बधिर बालिकाओं के साथ आपराधिक तत्व द्वारा शारीरिक शोषण किये जाने की संभावना अन्य सामान्य बालिकाओं से अधिक होती है।
८. दिव्यांग बालिकाओं को यातायात, बैंकिंग, पुलिस थाना, जैसे सार्वजनिक स्थल पर परेशानी का सामना करना पड़ता है।
९. मूक बधिर या अन्य प्रकार के दिव्यांग अपने परिवार पर आर्थिक और भावनात्मक रूप से अधिक निर्भर रहते हैं।
१०. इस तरह के बालिकाओं का विवाह बमुश्किल हो पाता है, विवाह के बाद भी उन्हें सामाजिक परेशानी का सामना करना पड़ता है।
११. अगर बालिका निर्धन परिवार से तो उसको ताउम्र उपेक्षित जीवन जीना पड़ता है।
१२. दिव्यांगों की संख्या २.५० करोड़ होने के बावजूद भी भारत में इनके लिए उच्च शैक्षणिक संस्थान की कमी है।
१३. सरकार द्वारा चलायी जाने वाली योजनाओं की जानकारी इन्हें नहीं होती है बस कुछ आर्थिक सहायता व सरकार से ट्राय साइकिल मिलने के बारे इन्हें जानकारी हो पाती है।

आवश्यकता

१. दिव्यांगों के साथ सामान्य व्यक्तियों की तरह व्यवहार किया जाना चाहिए।
२. सरकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार किये जाना चाहिये हर दिव्यांगों को मुमकिन सहायता मिल सकें।
३. मूक बधिर बालिकाओं को सामाजिक परिवेश के विषय में पूर्ण जानकारी दी जानी चाहिये ताकि उन्हें गुड व बेड टच की समझ उनमें विकसित हो।
४. दिव्यांग के काम आने वाली हियर मशीनें ट्राय साइकिल सरकार द्वारा मुफ्त में उपलब्ध कराई जानी चाहिये।
५. हर जिले एवं ब्लॉक स्तर पर आवासीय विद्यालय की स्थापना की जानी चाहिये। इसके साथ ही साथ उच्च शिक्षा हेतु संस्थान खोला जाना चाहिये।
६. दिव्यांगों को छात्रवृत्ति बढ़ाई जानी चाहिये।
७. दिव्यांगों के कौशल उन्नयन हेतु सरकारी प्रयास किये जाने चाहिये खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में ताकि इन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाये जाना चाहिए।
८. मूक बधिर एवं दिव्यांग बालिकाओं से विवाह करने वाले व्यक्ति को सरकारी आर्थिक सहायता दी जानी चाहिये।
९. समाज इन्हें मनोबल बढ़ाने एवं आत्मनिर्भर बनाने में सहायता प्रदान करें इस तरह जागरूक बनाएं कि ये सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन व्यतीत कर सकें।
१०. एन. जी. ओ. एवं समाज सेवी संस्थान को इनकी मदद के लिये आगे आना चाहिये।

प्रतिफल—

- मूक बधिर बालिकाओं को सिखाये गये खेल, व्यायाम, योगा, ध्यान का निम्नलिखित प्रभाव देखने मिला।
- ❖ मूक बधिर बालिकाओं के चेहरे पर जो निराशा के भाव दृष्टिगोचर होते थे वे इन प्रक्रियाओं को सीखने के बाद समाप्त हो गये। उनके चेहरे पर आत्मविश्वास एवं खुशी के भाव देखने को मिले।
 - ❖ इन बालिकाओं के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिला।
 - ❖ इन बालिकाओं की शारीरिक क्षमता में वृद्धि देखने को मिली शुरुआत में ये कुछ ही आसन, व्यायाम, खेल के पश्चात् थकान का अनुभव करने लगती थी किंतु प्रतिदिन अभ्यास करने से ये सभी क्रिया इन्हें सामान्य लगने लगी।

- ❖ इस प्रशिक्षण के दौरान इन बालिकाओं को नया अनुभव मिला क्योंकि प्रायः जो लोग इनसे मुलाकात करने आते हैं वे कुछ खाद्य सामग्री या कपड़े जैसी वस्तुएं ही लाते हैं। मैंने कुछ नया सीखने का भाव इनके भीतर जाग्रत किया।
- ❖ प्रशिक्षण के दौरान शशीप्र सोना एवं शशीप्र जागने के विषय में भी अच्छा परिणाम देखने को मिला। यहां की संचालिका एवं शिक्षिकाओं ने बताया कि बालिकाएं जल्दी जागना एवं सोने को प्राथमिकता के आधार पर अपना रही हैं।
मूक बधिर बेटियों के लिये एक कविता जो किसी राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयं सेवक ने लिखी है।

निष्कर्ष:-

मूक बधिर एवं दिव्यांग व्यक्ति भी सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन व्यतीत कर सकते हैं। प्राचीन युग में भी दिव्यांग अष्टवक्र तर्कशास्त्र में प्रवीण थे, सूरदास का भक्तिमय काव्य रचना आज भी समाज में विख्यात है। हमारे भारतीय समाज में कुछ हस्तियां हैं जो दिव्यांग होते हुये भी समाज में सामान्य व्यक्तियों की तरह ही मुकाम बनाया जैसे— रामभद्राचार्य षंकराचार्य बनकर समाज को संस्कार और अच्छा जीवन जीने की कला सिखाते हैं। रामभद्राचार्य ने दिव्यांग हेतु कई संस्थान स्थापित किये हैं, रवीन्द्र जैन ने जो उपलब्धियां हासिल की वो वाकई काबिले तारीफ है जिस शख्स ने फिल्मों दुनिया में अपनी अलग पहचान बनाई इसके पहले इनका जीवन संघर्षमय था। डॉ सुरेश कैसर स्पेशलिस्ट, शेखर कुमार भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान (पी. एच.) पृथ्वी सिंह १९ वर्ष से कम उम्र के खिलाड़ी क्रिकेट टीम के कप्तान, अरूणिमा सिन्हा एवरेस्ट पर चढ़ने वाली पहली महिला, एच. राम कृष्णन पत्रकारिता, सुधाचंद्रन नृत्य, साधना ढाड पेंटिंग, गीता मलिक पैराओलंपिक, स्टीफन हॉकिंस एयरोस्पेस वैज्ञानिक एवं साफ्टवेयर इंजीनियर, आदि ने दिव्यांग होते हुये भी विश्वपटल पर अपना नाम दर्ज कराया।

REFERENCES

1. <https://www.firstpost.com/business/budget-2018-health-education-sanitation-allocation-appears-to-be-most-in-3-year-but-it-isnt-4332137.html>.
2. <https://yas.nic.in/>
3. India 2018, A Reference Annual, Publication Division, Ministry of Information And Broadcasting Govt, of India, New Delhi.
4. The national institute for the Deaf *Institut National de Jeunes Sourds de Paris*. Retrieved March 30, 2014.
5. Karen Zittleman; Sadker, David Miller (2006). *Teachers, Schools and Society: A Brief Introduction to Education with Bind-in Online Learning Center Card with free Student Reader CD-ROM*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages. pp. 48, 49, 108, G-12. ISBN 0-07-323007-3.
6. Hands and Voices. 2005. Retrieved 23 January 2011. "School Placement Considerations for Students Who are Deaf and Hard of Hearing
- 7- Based of servey work.