

तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 9, अंक- 8, जुलाई 2021, मूल्य-15 रु

schooleducationharyana.gov.in | shikshasaarathi@gmail.com



**‘मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम’ ने
बाधित न होने दी मेरी पढ़ाई**

प्रार्थना

दया इतनी करो भगवन,
दया इतनी करो भगवन।

सदा ये तन रहे पावन,
सदा ये मन रहे पावन।
सदा जीवन रहे पावन,
दया इतनी करो भगवन...॥

चहकता ही रहे आँगन,
महकता ही रहे उपवन।
बरसता ही रहे सावन,
दया इतनी करो भगवन...॥

बनें हम आन के साधक,
बनें हम ध्यान के साधक।
बनें हम ज्ञान के साधक,
दया इतनी करो भगवन...॥

रहे नित देश हित चिंतन,
रहे नित देश हित मंथन।
रहे नित देश हित जीवन,
दया इतनी करो भगवन...॥

समय हर पल बचाएँ हम,
सदा ही जल बचाएँ हम।
सुनहरा कल बचाएँ हम,
दया इतनी करो भगवन...॥

सत्यवीर नाहड़िया, प्राध्यापक (रसायनशास्त्र)
राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खोरी,
जिला- रेवाड़ी, हरियाणा



शिक्षा सारथी

जुलाई 2021

प्रधान संरक्षक
मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा

संरक्षक
कैचर पाल
शिक्षामंत्री, हरियाणा

मुख्य संपादक
डॉ. महावीर सिंह
अतिरिक्त मुख्य सचिव,
विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा

संपादकीय परामर्श मंडल
डॉ. जे. गणेशन
निदेशक,
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

एवं
राज्य परियोजना निदेशक,
हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद

अंशज सिंह
निदेशक,
मौलिक शिक्षा, हरियाणा

सम्वर्तक सिंह
अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन-1)
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

संपादक
डॉ. देवियानी सिंह

उप-संपादक
डॉ. प्रदीप राठौर

डिजाइन एवं प्रिंटिंग
हरियाणा संवाद सोसायटी

मूल्य: 15 रुपये, वार्षिक: 150 रुपये

Published & Printed by Dilbag Singh on behalf of President, Shiksha Lok Society-cum-Director General Secondary Education, Haryana. Published from office of Director General Secondary Education, Haryana, Plot No. 1-B, Shiksha Sadan, Sector - 5, Panchkula.

Printed by M/ s. J.K. Offset Graphic Pvt. Ltd. at its printing press B-278, Okhla, Industrial Area, Phase -I, New Delhi-110020

Editor: Dr. Deviyani Singh.

प्रिय वचन बोलने से
सभी संतुष्ट हो जाते हैं,
इसलिए हमें प्रिय वचन
बोलने चाहियें। बोलने में
गरीबी कैसी ?

» आपदा में ढूँढ़ लिया 'अवसर'	5
» इस सत्र में भी 'मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' चलाने की व्यापक तैयारियाँ	7
» दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम में क्या हैं हमारे दायित्व?	8
» शिक्षण-संस्थान बंद रहे, शिक्षण नहीं	10
» कोरोना काल में रामबाण साबित हो रहा है ऑनलाइन योग कार्यक्रम	12
» स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूतों ने किया विद्यार्थियों को जागरूक	13
» शारीरिक क्रियाएँ एवं योगाभ्यास कोरोना के दौर में तनाव से बचाव का सूत्र	14
» कोरोना से भयभीत नहीं, सचेत रहें	16
» आपदा काल में स्काउटों के उत्कृष्ट सेवा-कार्य	18
» नए आयाम स्थापित करता रामगढ़ आरोही स्कूल	20
» जीवन भर विद्यार्थी बने रहना चाहते हैं गुरुजी हर्ष कुमार	24
» लॉकडाउन में चित्रकला के माध्यम से संदेश दे रही मनीषा	25
» परामर्श मनोविज्ञान में करियर की अपार संभावनायें	28
» एक प्रभावशाली शैक्षिक वीडियो कैसे बनाएँ	30
» खोजें अपनी कमियाँ	31
» Foundational Literacy and Numeracy.....	32
» Continuity and Change	34
» Belief	36
» Compendium of Academic Courses After +2	44
» Shadows	47
» Amazing Facts	48
» General Quiz	49
» आपके पत्र	50

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में लेखकों की मिजी राय हो सकती है।
यह आवश्यक नहीं कि विभाग उनसे सहमत हो।

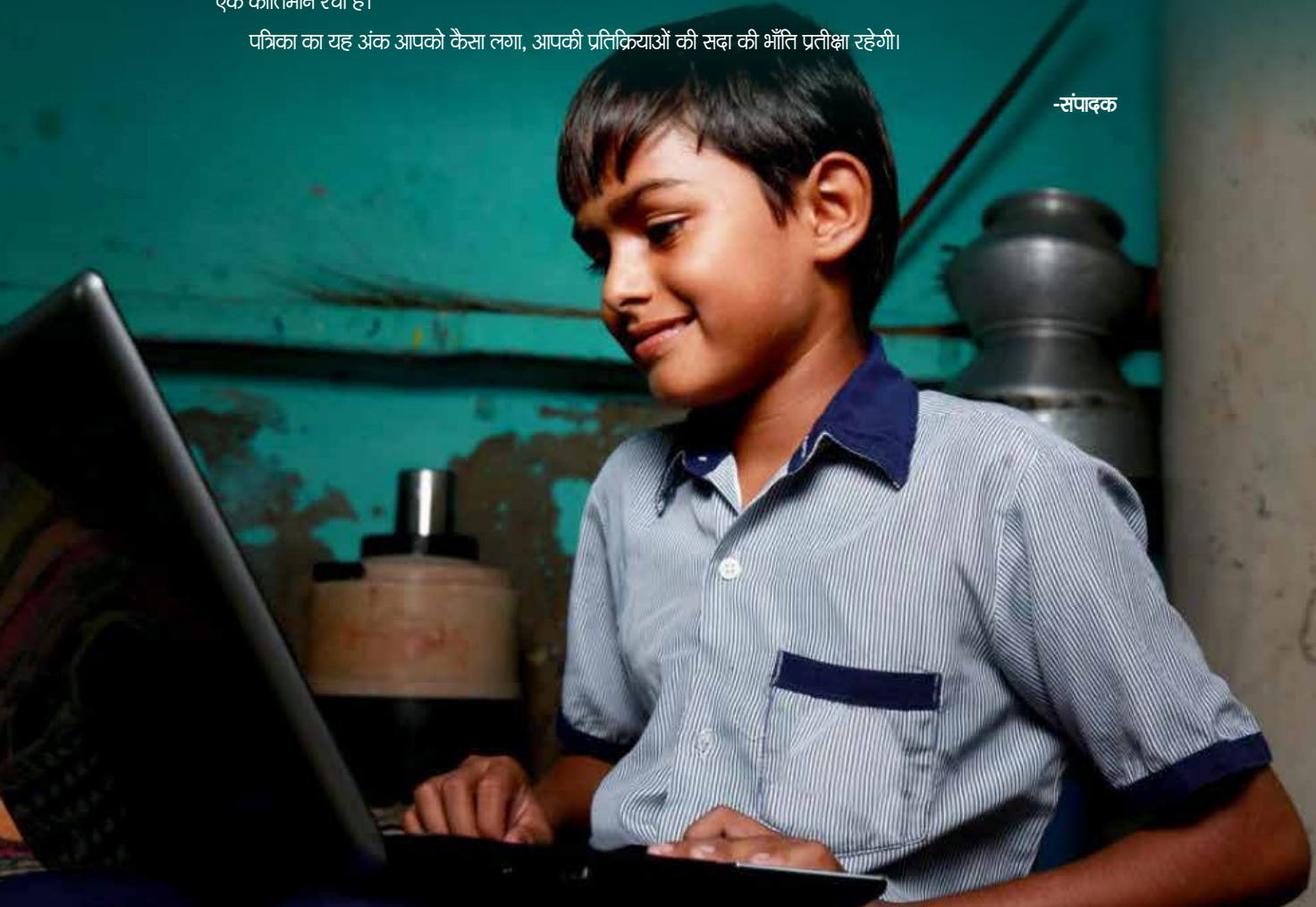
चुनौती को दी चुनौती

को रोना-काल एक चुनौती से कम नहीं था, लेकिन विद्यालय शिक्षा विभाग ने उस चुनौती को भी चुनौती दे दी। ऐसे समय में जब विद्यालयों को ताते लग गए थे, अध्ययन-अध्यापन को जारी रखना किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं था, हमारे शिक्षकगण अल्प समय में ही न केवल स्वयं शिक्षण की नयी तकनीकों से परिचित हुए, बल्कि विद्यार्थियों से भी निरंतर जुड़े रहकर सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाते रहे और विपरीत परिस्थितियों में भी कड़े परिश्रम, अनुशासन का परिचय देते हुए शिक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करते रहे। समाज ने इन 'कोरोना योद्धाओं' के कार्य को सराहा है। राजकीय शिक्षण-व्यवस्था के प्रति विशिष्ट सम्मान आमजन के मन में जागा है। राजकीय विद्यालयों में प्रवेश ले रहे विद्यार्थियों की संख्या में हो रही अभूतपूर्व वृद्धि इसी का परिणाम है।

विभाग द्वारा 'मुख्यमंत्री दूरदर्शी शिक्षा कार्यक्रम' के तहत ई-लर्निंग के साथ-साथ मैगा-पीटीएम, प्रभावी संचार व शिकायत निवारण तंत्र, कोविड संबंधी जागरूकता फैलाने के लिए आयोजित की गई 'कोविड किज प्रतियोगिता', घर पर पाठ्य-पुस्तकों का वितरण, अगली कक्षा में ई-प्रवेश की प्रक्रिया, ड्रॉपआउट रोकने के लिए उठाए गए कदम, शिक्षण अधिगम प्रक्रिया की निगरानी, ई-लर्निंग संसाधनों के लिए विभिन्न संगठनों से लिये गये सहयोग आदि पहलों को राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसा मिली है। चाहे सुपर-100 में चयनित विद्यार्थियों की बात हो या फिर अवसर एप के माध्यम से ली जाने वाले परीक्षा हो, आमजन ने देख लिया कि विभाग के अधिकारीगण व अध्यापकगण इस संकटकाल में पूरी प्रतिबद्धता से अपना कर्तव्य निर्वहन कर रहे हैं। जहाँ दिल्ली जैसे राज्य को नौवीं और ग्यारहवीं की परीक्षा रद्द करनी पड़ी, वहीं हरियाणा ने अवसर एप के माध्यम से 17 लाख बच्चों की परीक्षा आयोजित कर एक कीर्तिमान रचा है।

पत्रिका का यह अंक आपको कैसा लगा, आपकी प्रतिक्रियाओं की सदा की भौंति प्रतीक्षा रहेगी।

-संपादक





आपदा में ढूँढ़ लिया 'अवसर'

कोरोना काल में बहुत कारगर सिद्ध हुई 'अवसर' ऐप

मनोज कौशिक



कहते हैं आवश्यकता अविष्कार की जननी है, यह कथन कोरोना काल के दौरान अधिक चरितार्थ होता प्रतीत हुआ जब विद्यार्थी और

शिक्षक ही नहीं, अपितु अभिभावक और कर्मचारी भी नयी तकनीकों और उपकरणों के प्रयोग में, स्वयं दिन प्रति दिन जूझते रहे, सीखते रहे और आगे बढ़ते रहे।

विद्यालयों में पठन-पाठन की सामान्य प्रक्रिया कोरोना महामारी के कारण बाधित रही है और इसका शिक्षण-अधिगम पर प्रभाव भी दिखने लगा है। इस दौरान वास्तविक-कक्षा के वातावरण का अभाव होने के कारण छात्रों के मध्य होने वाले सहपाठी-समूह में सीखना-सिखाना संभव नहीं हो सका। इसके अतिरिक्त ऑनलाइन शिक्षण का संचालन करने के लिए, उपयोग में आने वाले साधनों के साथ-साथ पाठ्य सामग्री में भी भिन्नता रही। इस कारण छात्रों की शंकाओं और चिंताओं का समाधान एवं विशेषकर अधिगम उपलब्धियों के मूल्यांकन करने में शिक्षकों को कठिनाई का सामना करना पड़ा है।

विभाग के प्रयासों से ऑनलाइन शिक्षा के कई उपाय छात्रों और अध्यापकों की सुविधा के लिए उपलब्ध कराए गए। लॉकडाउन के आरम्भ के दिनों से ही शिक्षा विभाग की ओर से विभिन्न पहलों को लागू करना प्रारम्भ कर दिया गया था। इनमें से कुछ मुख्य हैं- घर से पढाओ, दीक्षा, एजुसेट, केबल-टीवी और व्हाट्सएप जिनके बारे में आप सभी परिचित हैं और उनका लाभ भी उठा रहे हैं। इन प्रयासों में अनेक मोबाइल ऐप्स, का भी सहयोग लिया गया ये सारे प्रयास यह सुनिश्चित करने के लिए थे कि विद्यालय बंद रहते हुए भी विद्यार्थियों का सीखना जारी रहे। इन सब के बीच यह भी महसूस किया जाता रहा कि यद्यपि अधिकाधिक पहुँच के लिए ऑनलाइन माध्यमों में विविधता रखनी होती है, लेकिन विषय वस्तु और मूल्यांकन का मानकीकरण व एकीकरण की आवश्यकता को नकारा नहीं जा सकता। इस कड़ी में ऑनलाइन प्रयासों को एकीकृत करते हुए, दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत, घर से सीखने के पूरक संसाधन के रूप में विभाग द्वारा के लिए अवसर ऐप लॉन्च किया



गया। अवसर ऐप की शुरुआत विभाग द्वारा 1 अक्टूबर, 2020 में की गई। इसका मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को एक गुणवत्तापूर्ण शिक्षण सामग्री देने के साथ-साथ उनके सीखने का मूल्यांकन करना है इसके मुख्य तीन भाग हैं-

1. डेली सर्वे :

उद्देश्य- वीडियो की खपत की निगरानी करना- इसमें यह पता लगाने का प्रयास किया जाता है कि विद्यार्थी एजुसेट अथवा व्हाट्सएप माध्यम से भेजे गए एजुकेशनल वीडियोज का कितना प्रयोग कर रहे हैं।

साप्ताहिक मूल्यांकन :

उद्देश्य- छात्रों को अभ्यास करने में सहायता करना और उच्च प्रदर्शन करने वालों की पहचान करना।

प्रत्येक सप्ताह विद्यार्थियों को अभ्यास में सहायता करने के लिए और high-performing स्टूडेंट्स की पहचान करने के लिए उन सभी को एक विचज के माध्यम से उनका आकलन किया जाता है।

हॉट्स प्रश्न : HOTS (Higher Order Thinking Skills)

उद्देश्य - सीखने के लिए व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करना-

सामान्य ज्ञान और हॉट्स क्वेश्चन शेयर करने के बारे में ऐसा यह सुनिश्चित करने के लिए है कि सीखने का समग्र व्यापक दृष्टिकोण लिया गया है या नहीं।



'अवसर' ऐप को मिली चहुँ ओर प्रशंसा

ऑनलाइन शिक्षण अधिगम में विभाग की एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में उभरी अवसर ऐप को विद्यार्थियों और अध्यापकों द्वारा व्यापक रूप से स्वीकार किया गया। इसे लगभग 94% विद्यार्थियों और 91% शिक्षकों द्वारा डाउनलोड कर लिया गया है। 1200 से अधिक विषय सामग्री और 18000 से अधिक वीडियोज-व्यूज इसकी सफलता बताते हैं। अभ्यास व मूल्यांकन के लिए 2,000 सर्वे और 17,000 प्रश्न बैंक उपलब्ध हैं। कक्षा 3-8 के 93% बच्चों का ऑनलाइन मूल्यांकन किया गया। 95% छात्रों को ऐप के माध्यम से रिपोर्ट कार्ड दिए गए।

आने वाले समय में विषय वस्तु व ऑनलाइन ट्रेनिंग के लिए उपयोग की जाने वाली शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की ऐप दीक्षा हरियाणा तथा मॉनिटरिंग की समीक्षा-ऐप से जुड़ जाने के बाद, छात्रों के लिए अवसर एकमात्र गंतव्य-बिंदु बनने की दिशा में तेजी से अग्रसर है। सहयोगी मेटोर्स एवं 'अवसर' तकनीकी टीम के अथक प्रयासों के कारण इसका प्रयोग, ऑनलाइन शिक्षा में प्रदेश के बढ़ते क्रमों के लिए निःसंदेह एक मील का पत्थर साबित होगा।

सम्वर्तक सिंह

अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन-1)
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा





मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा जारी 'डिजिटल शिक्षा पर भारत रिपोर्ट' में हरियाणा के 'दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' की की सराहना की गई

हरियाणा के 'दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' की राष्ट्रीय स्तर पर सराहना

है। 182 पृष्ठों की इस रिपोर्ट में पृष्ठ संख्या 78 से 84 तक हरियाणा के प्रयासों की विस्तृत जानकारी दी गई। इसमें बताया गया कि हरियाणा के मुख्यमंत्री के 'तीन एस' यानी स्टे एट होम, स्कूल एट होम तथा स्टडी एट होम' पर आधारित 'दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' के तहत प्रदेश द्वारा 'ई-लर्निंग' के लिए कौन-कौन से प्रभावी तरीके अपनाए गए। इनमें मैगा ई-पीटीएम, प्रभावी संचार व शिकायत निवारण तंत्र, कोविड संबंधी जागरूकता फैलाने के लिए आयोजित की गई 'विचित्र प्रतियोगिता', घर पर पाठ्यपुस्तकों के वितरण, अगली कक्षा में ई-प्रवेश प्रक्रिया, ड्रॉपआउट रोकने के लिए उठाए गए कदम, सुपर-100 के विद्यार्थियों की निःशुल्क निर्बाध कोचिंग, शिक्षण अधिगम प्रक्रिया की निगरानी, ई-लर्निंग संसाधनों के लिए की गई विभिन्न संगठनों से भागीदारी आदि पहलों की सराहना की गई।

अवसर का प्रयोग : 'अवसर' का प्रयोग एजुसेट कार्यक्रम के सप्लीमेंट के रूप में किया जाता है। प्रत्येक साप्ताह एजुसेट शेड्यूल के अनुसार प्रसारित होने वाले विषय सामग्री के आधार पर अवसर ऐप में विद्यार्थियों के लिए सर्वे का आयोजन किया जाता है जिसमें साप्ताहिक विचित्र आयोजित करके विद्यार्थियों की लर्निंग को सुनिश्चित किया जाता है। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों का संपूर्ण डाटा, जिसके अंतर्गत विचित्र में उनकी प्रतिभागिता और प्रदर्शन के सभी आँकड़े अवसर ऐप के माध्यम से एकत्रित किए जाते हैं। अवसर ऐप का एक अन्य उपयोग

अध्यापकों का फीडबैक लेना है विषय-वस्तु की गुणवत्ता, उसकी उपलब्धता और विद्यार्थियों द्वारा उसका उपयोग। प्रत्येक बिंदु पर अध्यापकों का फीडबैक अवसर ऐप के माध्यम से लिया जाता है।

इस वर्ष प्रदेश में फेले कोरोना संक्रमण के बीच निदेशालय शिक्षा विभाग द्वारा ऑनलाइन परीक्षाएँ आयोजित की गई ऑनलाइन परीक्षाएँ आयोजित करके न केवल इतिहास रचने का काम किया है बल्कि परिणाम को ऑनलाइन जारी करके बच्चों का हौसला भी बढ़ाया है। निदेशालय द्वारा अवसर ऐप पर पहली बार पहली और

दूसरी कक्षा के लगभग 3,57,000 बच्चों का ऑनलाइन रिजल्ट जारी कर दिया गया है। किसी भी समय यह रिजल्ट विद्यार्थियों द्वारा देखा जा सकता है और उनके द्वारा अपना रिपोर्ट कार्ड भी डाउनलोड किया जा सकता है। तीसरी और चौथी कक्षा के बच्चों का परिणाम भी अवसर ऐप पर ही जारी किया गया।

शिक्षक के लिए अवसर-

- » शिक्षक अपने कर्मचारी आईडी और जन्मतिथि का उपयोग करके लॉगिन कर सकते हैं।
- » हर शिक्षक अपनी कक्षा के छात्रों का प्रदर्शन देख सकता है। यदि कोई छात्र नियमित रूप से अवसर का उपयोग नहीं कर रहा है तो शिक्षक उनसे संपर्क कर सकता है और प्रोत्साहित कर सकता है। अवसर ऐप के माध्यम से हर शिक्षक का दूरस्थ शिक्षण के बारे में फीडबैक देना भी महत्वपूर्ण है।
- » यह सुनिश्चित करना कि सभी छात्रों ने ऐप डाउनलोड कर लिया है।
- » एजुसेट प्रसारण देखने वाले छात्रों की संख्या को ट्रैक कर सकता है।
- » कम उपयोग वाले छात्रों तक पहुँच कर उनकी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित कर सकता है।
- » छात्रों को साप्ताहिक मूल्यांकन में भाग लेने के लिए प्रेरित कर सकता है।

छात्र के लिए अवसर -

- » छात्रों के लिए अवसर ऐप पर कई सुविधाएँ हैं। छात्र सीखने में सहायता के लिए शिक्षक ऐप की कई अलग-अलग विशेषताओं का उपयोग कर सकते हैं-
- » छात्र अपने जिले खंड और जन्म तिथि से अवसर ऐप पर लॉग इन कर सकते हैं।
- » एजुसेट व्याख्यान के लिए उपस्थिति को चिह्नित करने के लिए सक्रिय सर्वेक्षण भर सकता है।
- » उपलब्ध वीडियो और पाठ का उपयोग कर सकता है।
- » साप्ताहिक मूल्यांकन में भाग ले सकता है। यहाँ दक्षता आधारित मूल्यांकन तथा रिपोर्ट कार्ड उपलब्ध है।
- » समाचार बुलेटिन में विभिन्न सूचनाएँ एवं समाचार उपलब्ध हैं।

शिक्षक-मेंटर / अधिकारियों के लिए अवसर-

- » डाउनलोड स्थिति देखने के लिए अवसर डैशबोर्ड का प्रयोग जा सकता है।
- » शिक्षकों और छात्रों द्वारा अधिक स्वीकार्यता और उपयोग सुनिश्चित किया जा सकता है।
- » ऐप का उपयोग करने में शिक्षकों और छात्रों का सहयोग किया जा सकता है।
- » विद्यालय-प्रबंधन कार्य जैसे- उपस्थिति रिकॉर्ड, स्वास्थ्य संबंधी जानकारी (तापमान एवं वैक्सीन आदि)

विषय विशेषज्ञ

एससीईआरटी, गुरुग्राम, हरियाणा





इस सत्र में भी 'मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' चलाने की व्यापक तैयारियाँ



न कर पाने वाले विद्यार्थियों के लिए विशेष बिन्दुओं पर कार्य किया जाएगा।

5. अध्यापक-अभिभावक बैठकें- इसके लिए भी विशेष योजना बनाई जा रही है। अभिभावकों को पठन-पाठन से कैसे जोड़ा जाए, उनके सहयोग से बच्चों की पढ़ाई कैसे संचालित हो, इसके लिए ऑनलाइन/ऑफलाइन दोनों माध्यम से पीटीएम का आयोजन होगा।

6. सहपाठ्य गतिविधियाँ- प्रत्येक शनिवार को ऑनलाइन जॉयफुल सैटरडे मनाया जाएगा जिसमें एनसीईआरटी द्वारा तैयार वैकल्पिक शैक्षणिक कैलेंडर में सुझाई गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा।

7. पर्यवेक्षण- गत वर्ष की भाँति इस वर्ष पर्यवेक्षण के ऑनलाइन तथा ऑफलाइन दोनों माध्यमों को अपनाया जाएगा। इसमें विद्यालय मुखिया से लेकर अन्य पर्यवेक्षण के लिए लगाये गये कर्मचारी एवं खण्ड तथा जिला स्तरीय

प्रमोद कुमार



को विड-19 की महामारी के दौरान विद्यार्थियों के लर्निंग लॉस को पूरा करने के लिए, पठन-पाठन को सुचारु बनाने के उद्देश्य से 'मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम' आरम्भ किया गया है जिसमें हर महत्त्वपूर्ण बिन्दु पर ध्यान दिया गया है। विभाग के द्वारा नामांकन अभियान चलाया जा रहा है। इस वर्ष भी प्राइवेट विद्यालयों से एक लाख से अधिक विद्यार्थी सरकारी विद्यालयों में प्रवेश ले चुके हैं। इसका मुख्य कारण है सरकारी विद्यालयों में दी जा रही शिक्षा के प्रति बढ़ता आकर्षण। गत वर्ष कोरोना-काल में प्रदेश में दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम सुभीते से चला है। मौजूदा सत्र में गत वर्ष रही कमियों को ध्यान में रखते हुए विभाग द्वारा विशेष योजनाएँ बनाई गई हैं-

1. पाठ्यचर्या, पाठ्यक्रम की बॉट, कम्पीटेंसी तथा रिस्कल- बदले हुए परिवेश में कक्षावार पाठ्यक्रम की अपेक्षा अनिवार्य कौशलों, दक्षताओं पर कार्य किया जाएगा। इसके लिए एससीईआरटी पाठ्यक्रम की मासिक बॉट पुनः करके निदेशालय को दी है जिसमें आवश्यक दक्षताओं को महत्त्व दिया गया है।

2. दूरवर्ती शिक्षण सामग्री की उपलब्धता- दूरवर्ती शिक्षा के लिए एनसीईआरटी से चर्चा करके एससीईआरटी की टीम पाठ्यक्रम की नई बॉट के अनुसार प्रसारण की सारणी, कंटेंट आदि उत्कर्ष सोसाइटी को उपलब्ध करवा रही है। इसमें समुचित समन्वय तथा सभी माध्यमों से पाठ्यक्रम एक समान चल रहा है ताकि अध्यापक एवं विद्यार्थी को कोई दुविधा न रहे। कक्षा 1 से 3 की एजुसैट की सामग्री एफएलएन टीम द्वारा उपलब्ध करवाई जा रही है।

3. वर्कशीट का सुदृढ़ण- वर्कबुक/वर्कशीट में फाउंडेशनल लिटरेसी तथा न्यूमरेसी के अनुसार बदलाव करके कक्षा पहली से तीसरी के लिए इनका सुदृढ़ण करवाया जा रहा है। एससीईआरटी गुरुगाम द्वारा कक्षा चौथी से आठवीं की सभी विषयों की वर्कशीट तैयार करके बच्चों को उपलब्ध करवाई जाएगी।

4. मूल्यांकन- बैठक में हुई चर्चा के अनुरूप कक्षावार पाठ्यक्रम की अपेक्षा घटे पाठ्यक्रम व आवश्यक दक्षताओं के आधार पर बनाये गये पाठ्यक्रम का मूल्यांकन स्वरूप बनाया गया है जिसमें ऑनलाइन/ऑफलाइन दोनों साधन हैं। पहली से तीसरी कक्षा का मूल्यांकन स्वरूप एफएलएन टीम द्वारा तथा अन्य कक्षाओं का एससीईआरटी द्वारा बनाया गया है। ऐसे बच्चे जिनके पास डिजिटल कनेक्टिविटी तथा डिवाइसिस नहीं हैं उनके लिए भी योजना बनाई गई है। ब्लैडिड मॉडल इस कार्य के लिए अपनाया गया है। एसएटी परिणाम के विश्लेषण (Analysis) के उपरान्त संतोषजनक प्रदर्शन



अधिकारी माता-पिता से टेलीफोन के माध्यम से अथवा अन्य संसाधनों का उपयोग करते हुए करेंगे तथा दैनिक रिपोर्ट विभाग को देंगे।

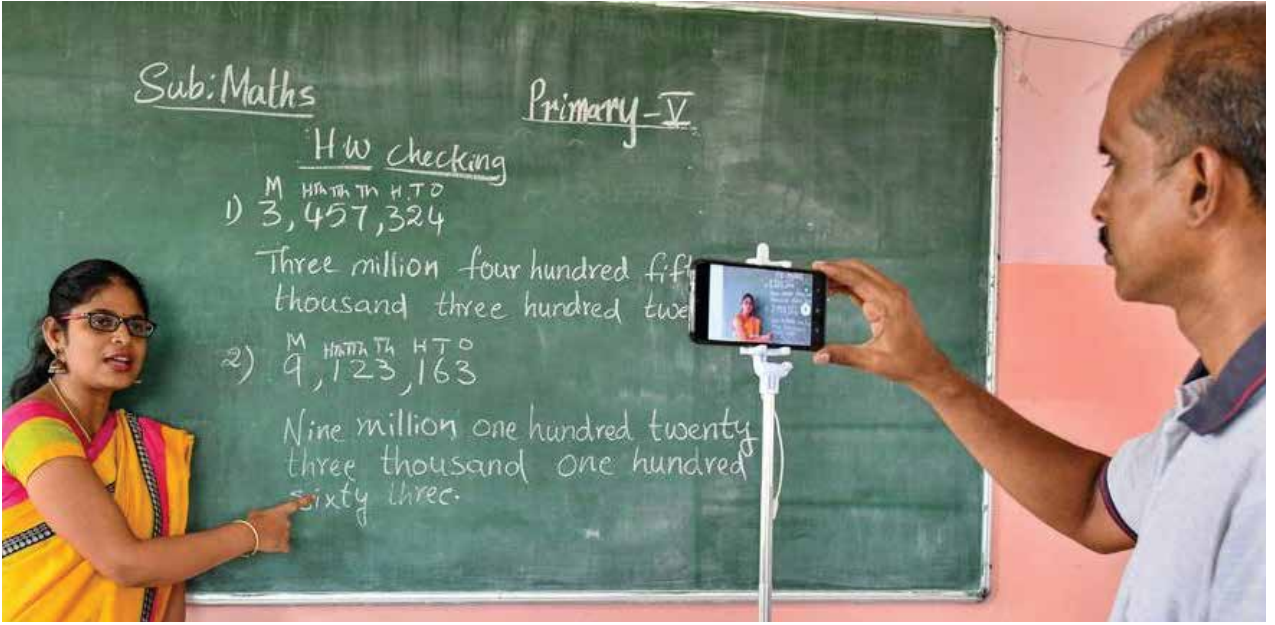
8. सामुदायिक गतिशीलता एवं सहभागिता- कोविड-19 के संक्रमण के मध्यनजर कुछ विद्यार्थी ऐसे भी हैं जिनके ड्रॉपआउट होने का खतरा अधिक है। विशेषकर लड़कियाँ। ऐसे में समुदाय के साथ मिलकर कुछ जन कल्याण कार्यक्रम भी चलाये जाने का प्रस्ताव है ताकि डिस्टेंस एजुकेशन/ब्लैडिड लर्निंग कार्यक्रम बारे जागरूकता की जा सके और लर्निंग लॉस को कम किया जा सके।

कार्यक्रम अधिकारी
शैक्षणिक प्रकोष्ठ
निदेशालय माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा





‘दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम’ में क्या हैं हमारे दायित्व ?



डॉ. प्रदीप राठौर



इस वर्ष भी ‘मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम’ जारी है। गत वर्ष अचानक आपदा आने के कारण आनन-फानन में दूरवर्ती शिक्षा की ओर कदम

बढ़ाए गए। सबके सहयोग से प्रदेश में मुख्यमंत्री दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम काफी सुभते से चलाने का प्रयास हुआ। जाहिर सी बात है कुछ सीमाएँ भी रहीं। इस सत्र में उन सबसे सीख लेते हुए एक व्यापक योजना बनाई गई है।

एससीईआरटी द्वारा साप्ताहिक पाठ्यक्रम व दक्षताओं के अनुसार कैलेंडर जारी किया गया है, जिसके अनुसार शिक्षण जारी है। अवसर ऐप व एजुसैट के माध्यम से यह कैलेंडर सभी को उपलब्ध कराया जा रहा है। शिक्षण सामग्री दो माध्यमों से विद्यार्थियों के पास पहुँचाई जा रही है-

क. दूरदर्शन के माध्यम से-

» हरियाणा बोर्ड का हिंदी माध्यम : केबल, डीटीएच व

जियो टीवी पर।

» सीबीएसई बोर्ड का अंग्रेजी माध्यम : स्वयं प्रभा के 12 चैनल पर।

» व्हाट्स ऐप समूहों में भी एजुसैट लिंक्स शेयर किए जा रहे हैं।

ख. अवसर ऐप के माध्यम से-

» वीडियो सैक्शन में एजुसैट व अतिरिक्त शिक्षण सामग्री उपलब्ध है।

» लर्निंग मेटैरियल सैक्शन में वर्कशीट उपलब्ध है।

» **रोजाना सर्वे** : एजुसैट सामग्री के आधार पर बच्चे प्रतिदिन सर्वे में भाग ले सकते हैं।

» **मेगा सर्वे** : पिछले माह में पढ़ाये गए पाठ्यक्रम पर आधारित।

SAT व वार्षिक परीक्षाएँ भी अवसर ऐप पर ली जाती हैं।

11 जून, 2021 को निदेशक माध्यमिक शिक्षा व मौलिक शिक्षा की अध्यक्षता में इसी सिलसिले में एक वीडियो कॉन्फ्रेंस का आयोजन भी किया गया था। इस चर्चा के कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु इस प्रकार हैं, जिन पर वर्तमान शैक्षणिक सत्र में कार्य अपेक्षित है-

भूमिका और जिम्मेदारियाँ-

1. जिला और खंड स्तर के अधिकारीगण

उक्त अधिकारी गण से अपेक्षित है कि वे यह देखें कि-

» कितने शिक्षकगण और बच्चे एजुसैट कार्यक्रम देख रहे हैं?

» कितने प्रतिशत बच्चे डेली सर्वे और मेगा सर्वे में भाग ले रहे हैं?

» कितने प्रतिशत अध्यापक साप्ताहिक फीडबैक फॉर्म अवसर ऐप पर भर रहे हैं?

» कितने प्रतिशत अध्यापक सप्ताह में कम से कम एक लाइव क्लास लेते हैं?

» कितने विद्यालय मुखिया अवसर ऐप पर उपस्थिति दर्ज कर रहे हैं?

» कितने प्रतिशत बच्चे अवसर ऐप पर SAT परीक्षा दे रहे हैं?

» SAT की परीक्षा के बाद होने वाली पीटीएम में कितने अभिभावकगण ने भाग लिया।

» खंड शिक्षा अधिकारियों से यह अपेक्षा की गई है कि वे हर पंद्रह दिन में खंड अधिकारी, मेंटर्स व विद्यालय मुखिया के साथ समीक्षा बैठक करें और अपने जिले





के बेहतर प्रयासों को विभाग के साथ होने वाली साप्ताहिक मीटिंग में शेयर करें।

2. मेंटर (ABRCs, BRPs, DIET Principal) व फैकल्टी)

आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप सुनिश्चित करें कि-

- » आपके अन्तर्गत आने वाले विद्यालयों की प्रत्येक कक्षा का व्हाट्स ऐप ग्रुप अपडेटेड हो।
- » समस्त विद्यालय मुखिया और टीचर्स अपने दायित्वों को समय पर पूरा करें।
- » मेंटर्स प्रतिदिन एक स्कूल की दो कक्षाओं की ई-मेंटरिंग करें।
- » एक माह में आपके अन्तर्गत आने वाले प्रत्येक विद्यालय के टीचर्स व कक्षा की ई मेंटरिंग करें।
- » आपने जो कक्षा विजिट की है उस कक्षा के एक अभिभावक को कॉल करके बच्चे की हेल्थ व उसके अधिगम बारे में बात करें।
- » अध्यापक द्वारा की गई गतिविधियों पर फीडबैक दें व उनकी शंकाओं का निवारण करें।
- » समीक्षा ऐप से रिपोर्ट का निरीक्षण करें।
- » ई मेंटरिंग 2.0, ई विद्यालय, मेगा सर्वे व सेट डैशबोर्ड को प्रतिदिन चेक करें।
- » सहयोगी मेंटर्स के साथ एक साप्ताहिक समीक्षा बैठक करें।



3. विद्यालय मुखिया:

आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप-

- » अवसर ऐप पर प्रतिदिन अध्यापकगण की उपस्थिति दर्ज कराएँ।
- » सुनिश्चित करें कि विद्यालय की सभी कक्षाओं के व्हाट्स ऐप ग्रुप बने हों।
- » स्टॉफ के साथ साप्ताहिक समीक्षा बैठक आयोजित कर निर्दिष्ट मापदंडों को पूरा करें।

- » अभिभावक से निरंतर बात करके फीडबैक लें और जिला व खंड स्तर के अधिकारीगण को सहयोग दें।
- » SAT की परीक्षा के बाद पीटीएम / ई-पीटीएम आयोजित कर अभिभावकों से स्टूडेंट लर्निंग में सहयोग लें।

4. अध्यापकगण (जेबीटी, टीजीटी एवं पीजीटी)

आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप-

- » सुनिश्चित करें कि कक्षा व्हाट्सऐप ग्रुप से

अधिकतम विद्यार्थी जुड़े हों।

- » एजुसेट समय-सारिणी व प्रतिदिन की शिक्षण सामग्री विद्यार्थियों तक पहुँचाएँ।
- » सभी विद्यार्थियों से अवसर ऐप पर डेली व मैगा सर्वे करवाएँ।
- » एजुसेट पर प्रसारित विषय व पाठ्यक्रम पर एक लाइव क्लास अवश्य लें।
- » लाइव क्लास पर न जुड़ने वाले बच्चों से पखवाड़े में एक बार जरूर संपर्क स्थापित करें।
- » अवसर ऐप पर साप्ताहिक फीडबैक को शनिवार अपराह्न एक बजे से पहले अवश्य भरें।
- » दूरवर्ती शिक्षा कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए अभिभावकों को शामिल कर उनसे सहयोग लें।
- » SAT परीक्षा के बाद पीटीएम / ई-पीटीएम आयोजित करें या सीमित संख्या में (सुविधाजनक) मीटिंग लें।
- » जो छात्र लाइव कक्षा में नहीं जुड़ पाते, शिक्षक उनसे व्हाट्स ऐप काल, साधारण काल या अन्य माध्यमों से जुड़ने का प्रयास करें।
- » यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी से पखवाड़े में कम से कम एक बार बातचीत अवश्य हो।



कोरोना काल में छात्रों के लिए जहाँ चारों तरफ निराशा और नकारात्मकता का माहौल था। इस विकट दौर में विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा द्वारा शुरू की गई ऑनलाइन शिक्षण पद्धति विद्यार्थियों के लिए एक नई उम्मीद की किरण लेकर आई। जिसके सकारात्मक परिणाम हम सबके सामने हैं। मुझे भी ई-कंटेंट क्रिएटर के रूप में कार्य करने का अवसर मिला। मेरे द्वारा तैयार किए गए वीडियो भी एजुसेट और दीक्षा एप पर प्रसारित हुए हैं। यह मेरे लिए एक शानदार अनुभव था। कोरोना-काल में हम वीडियो बनाने की कला सीख गए। वास्तव में यह हमारे लिए एक चुनौतीपूर्ण कार्य था। ऑनलाइन शिक्षण सामग्री कैसे तैयार की जाती है- पहले इसका तनिक भी ज्ञान नहीं था। आवश्यकता अविष्कार की जननी है। धीरे-धीरे मैंने वीडियो बनाना शुरू किया। अब मैं पूरे हौसले से लबरेज हूँ। शिक्षा विभाग द्वारा ई-कंटेंट क्रिएटर के लिए प्रशिक्षण कार्यशाला भी आयोजित की है, जिसका मुझे बहुत फायदा हुआ। अब मैं और बेहतर शिक्षण सामग्री का निर्माण कर सकता हूँ।

जितेंद्र राठौड़
प्रवक्ता राजनीति विज्ञान

आरोही आदर्श राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रामगढ़ पंडवा
कैथल, हरियाणा

5. छात्र प्रतिभागिता-

- » एजुसेट पर आ रहे पाठ्यक्रम को देखना।
- » एजुसेट सर्वे, मेगा सर्वे तथा SAT में भाग लेना।

drpradeeprathore@gmail.com





सुरेश राणा



को रोना के इस दौर में पूरा विश्व थम सा गया है। आज सम्पूर्ण विश्व की समस्त कार्यप्रणालियाँ बाधित हुई हैं। विश्व में पहली लहर ने अपना तांडव मचाया तो दूसरी लहर ने भारत में अपना विकराल रूप दिखाया। महामारी के कारण चारों ओर घोर निराशा पसरी हुई है। इस कठिन दौर में हम सब अनेक चुनौतियों से जूझ रहे हैं। महामारी ने मानवीय जीवन शैली, सामाजिक व्यवहार को ही नहीं बदला अपितु शिक्षण प्रणाली पर भी गहरा प्रभाव डाला है। हमारे अध्यापन-अधिगम के तौर-तरीकों में बदलाव आया है।

अचानक लॉकडाउन लगने से समय का पहिया रुका और हम सब दुबककर अपने घरों में बैठ गए। शिक्षण संस्थान भी एकदम बंद हो गए। अतः इस भयंकर त्रासदी में नियमित कक्षा-कक्ष शिक्षण कार्य सम्भव नहीं था। कोरोना ने शिक्षा जगत के सामने एक बड़ी चुनौती खड़ी कर दी थी। पढ़ाई का कोई माहौल न होने के कारण शिक्षक और अभिभावकों को नौनिहालों की पढ़ाई की चिंता सताने लगी, जो स्वाभाविक था। इस घोर निराशा के दौर में कुछ उत्साही और नवाचारी शिक्षकों ने अपने ही स्तर पर बच्चों को पढ़ाने का बीड़ा उठाया। आवश्यकता ही अविष्कार की जननी है, यह उक्ति ऑनलाइन शिक्षण

शिक्षण-संस्थान बंद रहे, शिक्षण नहीं घर से चले ई-विद्यालय

पद्धति पर भी सटीक बैठती है। जूम ऐप, गूगल मीट, ई-पोर्टल्स आदि के माध्यम से ऑनलाइन कक्षाएँ प्रारम्भ हुईं। शिक्षकों द्वारा तैयार की गई वर्कशीट और अन्य शिक्षण-सामग्री बच्चों तक पहुँचाई जाने लगी। ऊर्जावान और कर्मठ शिक्षक रातों तक जागकर वीडियो बनाने लगे और उपयोगी शिक्षण सामग्री तैयार करने में तल्लीन हो गए। शिक्षा विभाग के बीआरपी, खण्ड शिक्षा अधिकारी, जिला शिक्षा अधिकारी भी अपने स्तर पर बच्चों की पढ़ाई के लिए नई-नई योजनाएँ बनाने और उनको अपने स्तर पर ही कार्यान्वित करने में जुट गए। इस महामारी के दौर में हर स्तर पर हर कोई अपने ढंग से सकारात्मक प्रयास कर रहा था ताकि बच्चों की पढ़ाई में कोई बाधा न आए।

जैसा कि विदित है कि अचानक आई इस विकराल समस्या से निपटने के लिए हर स्तर पर कोशिशें की गईं।

किसी प्रकार के कोई दिशा-निर्देश नहीं थे। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी समय-समय अपनी गाइडलाइन्स बदल रहा था। ऑनलाइन शिक्षा हम सबके लिए एक नया अनुभव था। धीरे-धीरे यू-ट्यूब, रेडियो, टेलीविजन, केबल टीवी, विभिन्न एप्स के माध्यम से ऑनलाइन शिक्षा गति पकड़ने लगी। यह पद्धति शिक्षक तथा बच्चों के लिए नवीन विधा थी जिसमें हर कोई पारंगत नहीं था, परन्तु इस दिशा में वक्त की नज़ाकत के हिसाब से किए गए प्रयास सराहनीय और प्रशंसनीय थे। सारा सिस्टम सीख रहा था। हर कोई अपने विवेक और लगन से बच्चों के हित को ध्यान में रखते हुए कार्य कर रहा था।

गत वर्ष शिक्षकों के लिए भी चुनौतीपूर्ण रहा, जिसका उन्होंने डटकर मुकाबला किया। ऐसे विकट दौर में शिक्षण कार्य कराना किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं था। थोड़े समय में ही शिक्षक नई-नई शिक्षण पद्धतियों से रूबरू हुए, फिर उनका उपयोग करते हुए शिक्षण सामग्री तैयार करना और विद्यार्थियों के साथ मोबाइल के माध्यम से जुड़ना कोई सरल कार्य नहीं था। लेकिन हमारे शिक्षकों ने इस चुनौती को बखूबी स्वीकार किया। उन्होंने ऑनलाइन शिक्षा में नए आयाम स्थापित किए। सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों के इन प्रयासों से सरकारी विद्यालयों में छात्र संख्या बढ़ने लगी। उन्होंने नामी-गिरामी निजी विद्यालयों से बेहतर ऑनलाइन शिक्षा प्रदान की है। शिक्षक ऑनलाइन कक्षाओं के आयोजन के साथ-साथ साप्ताहिक विचित्र, अवसर ऐप, समीक्षा ऐप, निष्ठा ऑनलाइन प्रशिक्षण घर से पढ़ाओ अभियान में अपना पूरा योगदान देते रहे। लॉकडाउन के दौरान तमाम तरह के खतरों को उठाकर घर घर जाकर विद्यार्थियों का गृह कार्य जाँचना, उनका मार्गदर्शन करना, राशन बाँटना, विभिन्न प्रकार के सर्वेक्षण करना, परिवार पहचान-पत्र बनाना, कोरोना सर्वे आदि कार्यों का निष्पादन पूरी निष्ठा से करके हमारे शिक्षकों ने दिखा दिया कि वे भी किसी कोरोना योद्धा से कम नहीं हैं।

विद्यार्थियों की पढ़ाई पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े, इसलिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा घर से पढ़ाओ अभियान चलाया गया, जिसके अंतर्गत एजुसेट और केबल टेलीविजन के माध्यम से ऑनलाइन शिक्षण कार्य प्रारम्भ हुआ। शिक्षक-विद्यार्थियों के व्हट्स ऐप समूह बने जिनके माध्यम से शिक्षण सामग्री के लिंक, ऑडियो, वीडियो, वर्कशीट, गृह कार्य आदि पाठ्य-सामग्री भेजी





गई। टेलीविजन प्रसारण, एजुसेट, दीक्षा ऐप, अवसर ऐप, यूट्यूब लिंक आदि माध्यमों से पढ़ाने का प्रयास किया गया। अवसर एप पर नियमित मूल्यांकन का शानदार प्रयास किया गया। साप्ताहिक प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम अपनी छाप छोड़ने में सफल रहा। शिक्षा विभाग के विभिन्न माध्यमों से बच्चों ने शिक्षा ग्रहण की, जिसके सकारात्मक परिणाम हम सबके सामने आए तथा बच्चों की पढ़ाई की भरपाई हुई।

शिक्षा विभाग और कर्मठ शिक्षकों ने ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से पढ़ाई को पटरी पर लाने का सहायनीय प्रयास किया है। बच्चों की पढ़ाई के लिए जो भी कार्य किए गए, वे सब काबिले तारीफ हैं। हालांकि ऑनलाइन शिक्षा परम्परागत कक्षा-कक्ष शिक्षण का विकल्प कदापि नहीं हो सकती। इस बुरे दौर में यह पद्धति कुछ हद तक ही कारगर सिद्ध हो पाई है। इसमें सुधार की बहुत गुंजाइश है। जैसा कि हम जानते हैं कि पिछले वर्ष ऑनलाइन पढ़ाई शुरू करवाने के अनेक प्लेटफॉर्म शुरू हो गए थे। जिनमें तालमेल का अभाव दृष्टिगोचर हुआ। इस शिक्षण पद्धति में अनेक समस्याएँ और खामियाँ भी रहीं। कुछ शिक्षकों ने अपने स्तर पर वीडियो बनाए जो पेडागोजी के मानदंड पर खरे नहीं उतरते। विद्यार्थियों ने क्या सीखा है? कितना सीखा है? इसकी प्रतिपुष्टि लेने में खामी नजर आई। इसके साथ-साथ विद्यार्थियों के पास बहुत अधिक मात्रा में शिक्षण सामग्री पहुँच रही थी, वे यह निर्धारित नहीं कर पा रहे थे कि किस शिक्षण सामग्री का उपयोग करें, किसका नहीं। कुछ शिक्षकों द्वारा व्हट्स एप के माध्यम से विषय वस्तु की गैर जरूरी फोटो प्रतियाँ भी भेजी गईं। एक-एक उपविषय के अनेक यूट्यूब लिंक, वीडियो, ऑडियो तथा अन्य शिक्षण सामग्री भेजी गई। ऑनलाइन शिक्षण पद्धति में तारतम्य का अभाव नजर आया। अतः इस दिशा में कार्य करने का प्रयास किया जाना चाहिए। अनुपयोगी शिक्षण सामग्री के भेजने पर रोक लगाई जाए। इस बारे में शिक्षकों को उचित प्रशिक्षण देना भी आवश्यक हो गया है ताकि भविष्य में ऑनलाइन शिक्षा व्यवस्था को प्रभावशाली ढंग से लागू किया जा सके।

आज भी विद्यालय बंद हैं, कक्षा कक्ष शिक्षण कब होगा, यह भविष्य के गर्भ में है। दूसरी लहर के बाद कोई तीसरी लहर आएगी, इसे लेकर सब आशंकित हैं। इस समय भी बच्चों को शिक्षा से जोड़ने का ऑनलाइन माध्यम ही बेहतर विकल्प है। ऐसी स्थिति में हमें पिछले साल की ऑनलाइन शिक्षण व्यवस्था से सीख लेने की आवश्यकता है। ऑनलाइन शिक्षण कार्य नवीन था, इसलिए इसमें खामियाँ रहना स्वाभाविक था। अगले सत्र में इस प्रकार की कोई कमी न रहे। अतः पिछली गलतियों से सीख लेकर गुणवत्ता प्रधान विषय वस्तु को शिक्षाशास्त्र के नियमों को ध्यान में रखते हुए प्रभावी ढंग से पढ़ाया जाए। विभिन्न प्रशिक्षण कार्यशालाओं से ज्ञात हुआ है कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग बच्चों की शिक्षा को लेकर संजीदा है। पिछले वर्ष की खामियों को दूर करके बेहतर ऑनलाइन शिक्षा प्रदान करने हेतु निरन्तर प्रयासरत है।



ई-कंटेंट बनाने के लिए शिक्षकों को किया गया प्रशिक्षित

ऑनलाइन शिक्षा को सुदृढ़ करने के लिए एससीईआरटी गुरुग्राम के तत्वावधान में ई-विद्यालय कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया है। जिसके अंतर्गत सभी शिक्षकों को ई-कंटेंट तैयार करने के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। उन्हें ई-लर्निंग के सभी आयामों को प्रयोग करने के लिए सशक्त बनाया जा रहा है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त करके हरियाणा में 20 संसाधन शिक्षक तैयार किए गए हैं। एससीईआरटी भी लगभग 150 प्रशिक्षक तैयार कर गई थी जो हरियाणा के सभी शिक्षकों को ई-लर्निंग के सभी टूल का प्रशिक्षण दे रहे हैं। इस सत्र से सभी ऐप्स पर एक प्रकार की शिक्षण सामग्री उपलब्ध रहेगी। इस बार इस बात पर भी जोर रहेगा कि विद्यार्थियों की प्रतिपुष्टि समय-समय पर मिलती रहे। इसके लिए भी एक प्रभावी योजना तैयार की गई है। शिक्षकों को ई-कंटेंट तैयार करने के लिए फ्री सॉफ्टवेयर की ट्रेनिंग दी जा रही है, जिसके माध्यम से वे खुद के वीडियो बनाना और उनको एडिट करना सीख रहे हैं। इस कार्य हेतु मास्टर ट्रेनर तैयार किए गए थे। बच्चों की सीखने की प्रगति कितनी है, उन्हें सीखने में क्या दिक्कतें आ रही हैं- इस बारे में बच्चों के साथ सीधा संवाद स्थापित करने का प्रयास किया जा रहा है। इस बारे में अच्छी खासी रणनीति बनाई गई है। विद्यार्थियों की सभी जिज्ञासाओं और समस्याओं का समाधान शिक्षकों द्वारा ऑनलाइन शंका समाधान क्लासेस के माध्यम से दूर किया जा रहा है।

ऑनलाइन शिक्षा को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए शिक्षा विभाग हरियाणा पूरी तरह से कमर कस चुका है। प्रभावशाली योजना को कार्यान्वित किया जा रहा है ताकि बच्चों को गुणवत्तापूर्वक और रुचिकर शिक्षा प्रदान की जा सके।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, गुरुग्राम द्वारा ऑनलाइन शिक्षा की एक रूपरेखा तैयार कर ली गई है। एजुसेट पर प्रसारित होने वाले कार्यक्रम को सुदृढ़ बनाने के लिए विषय-विशेषज्ञों का एक समूह तैयार किया गया है, जिनके मार्गदर्शन और निर्देशन में पेडागोजी आधारित वीडियो तैयार किए जा रहे हैं। ई-कंटेंट निर्माण के लिए शिक्षकों की एक टीम तैयार की गई है जो गुणवत्ता आधारित शिक्षण सामग्री तैयार कर रही

है। उन्हें विषय वस्तु मानक, तकनीक मानक, स्क्रिप्ट लेखन, रुचिकर वीडियो कैसे तैयार करें, बच्चों के साथ कैसे इंटरैक्शन किया जाए, वीडियो कैसे बनाये जाएँ तथा उनको किस प्रकार से एडिट किया जाए आदि का प्रशिक्षण दिया गया है।

हिंदी प्राध्यापक

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
कमालपुर, खंड-कलायत, कैथल, हरियाणा





कोरोना काल में समबाण साबित हुआ ऑनलाइन योग कार्यक्रम



वर्तमान समय पूरा विश्व कोरोना महामारी की चपेट में आ चुका है। विश्व का कोई भी ऐसा देश नहीं है, जहाँ कोरोना ने लोगों की जिंदगी को प्रभावित न किया हो। भारत जैसे देश में जहाँ जनसंख्या घनत्व अधिक है वहाँ तो स्थिति और भी भयानक बनी हुई है। आज कोरोना महामारी के कारण जिन्दगी के पहिये मानो रुक ही गये हैं। हालाँकि सरकार लोगों को बचाने के लिए हर संभव कोशिश कर रही है। सरकार ने कोरोना की चैन तोड़ने के लिए लॉकडाउन का सहारा लिया है। जिसके कारण सारे उद्योग, कारखाने, स्कूल, कॉलेज, विश्वविद्यालय बंद कर दिए हैं। जिससे लोगों का जीवन बहुत प्रभावित हुआ है। यदि बात स्कूल या अन्य शैक्षणिक संस्थाओं की करें तो ये सब पिछले वर्ष भी लगभग बंद ही रहे थे। बच्चों की पढ़ाई पर ज्यादा प्रभावित न हो, इसको देखते हुए सरकार ने बड़ी कक्षाओं के लिए स्कूल खोले थे, लेकिन नया सत्र शुरू होने से पहले इस महामारी ने फिर से स्कूल बंद करवा दिए। स्कूल बंद होने के कारण बच्चों की पढ़ाई तो प्रभावित हुई है। साथ ही साथ उनके स्वास्थ्य पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। स्कूल में होने वाली सारी खेल क्रियाएँ लगभग पिछले साल से ही बंद पड़ी हैं। खेल गतिविधियों न हो पाने के कारण खिलाड़ियों के साथ-साथ स्कूल के बाकी बच्चों के स्वास्थ्य पर भी असर पड़ा है। हालाँकि कोरोना ने बच्चों की पढ़ाई भी प्रभावित की है, लेकिन सरकार के आदेशों और स्कूल में कार्यरत अध्यापकों की कोशिश से बच्चों को ऑनलाइन माध्यम या टेलीविजन और डीटीएच के सहारे उनकी पढ़ाई को नियमित रखने की कोशिश की गई और इसमें हम काफी हद तक कामयाब भी हुए हैं। लेकिन खेल गतिविधियों न होना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसानदायक है। जैसा कि हम सब जानते हैं कोरोना इस समय बहुत ही खतरनाक रूप धारण कर चुका है। जिसके कारण लोग बहुत डरे हुए हैं। कोई बीमारी से डरा हुआ है, कोई अपनी

दिनचर्या के प्रभावित होने से परेशान हैं, कोई अपना रोजगार चले जाने से परेशान है, विद्यार्थी अपनी परीक्षाओं व पढ़ाई को लेकर मानसिक रूप से परेशान है। इस प्रकार हम देखते हैं हर व्यक्ति मानसिक परेशानी का



सामना कर रहा है।

आधुनिक समय में मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग व प्राणायाम सबसे बड़ा हथियार है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ललोदा, फतेहाबाद में कार्यरत डीपीई डॉ. बलबीर भारी ने बच्चों और उनके अभिभावकों को हर रोज सुबह-शाम ऑनलाइन योग तथा अन्य व्यायाम करवाने का फैसला लिया। उन्होंने बताया कि स्कूल के जो कक्षावार व्हाट्सएप ग्रुप बने हुए हैं, उन्हीं के माध्यम से वे सभी बच्चों व उनके अभिभावकों को सुबह-शाम योग व अन्य व्यायाम करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। इसके

लिए वे स्वयं योग, प्राणायाम व अन्य शारीरिक क्रियाओं का पूरे महीने का शेड्यूल बनाकर व्हाट्सएप पर भेज देते हैं, उसके बाद वे हर रोज करवाई जाने वाले योग व अन्य क्रियाओं की वीडियो बच्चों को भेजते हैं तथा उन्हें वे क्रियाएँ करके वापिस उन्हें भेजनी होती हैं। यदि बच्चों को कुछ सुधार करवाने की आवश्यकता होती है तो अगले दिन इसमें सुधार करवाते हैं। हालाँकि शुरुआत में बच्चे व अभिभावक बहुत ज्यादा रुचि नहीं ले रहे थे, लेकिन धीरे-धीरे उनकी रुचि बढ़ती गई तथा अब बहुत से बच्चे व उनके अभिभावक सुबह-शाम दोनों समय योग व अन्य क्रियाएँ करते हैं, जिससे न केवल वे शारीरिक रूप से फिट होते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बन रहे हैं तथा कोरोना जैसी महामारी से सकारात्मक रूप से लड़ने के लिए तैयार होते हैं। इसके अलावा हर रोज किये जाने वाले योग तथा शारीरिक क्रियाएँ उनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाते हैं। स्कूल के डीपीई डॉ. बलबीर भारी ने बताया कि इस कार्यक्रम से ज्यादा से ज्यादा बच्चों को जोड़ने के लिए तथा कार्यक्रम को और अधिक रुचिकर बनाने के लिए हर महीने लड़के व लड़कियों के सीनियर व जूनियर वर्ग के अलग-अलग ऑनलाइन मुकाबले करवाए जाते हैं, जिनके विजेता को स्कूल खुलने के बाद इनाम देने की घोषणा की है। इसी कड़ी में अप्रैल महीने में लड़कियों के लिए रस्सी-कूद व लड़कों के लिए पुश्त-अप के ऑनलाइन मुकाबले करवाए गये थे, जिसमें स्कूल के छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया था। अब अगले महीने के अंतिम सप्ताह में दोनों वर्गों के योग के ऑनलाइन मुकाबले करवाए जायेंगे। उन्होंने बताया कि इससे बच्चों की रुचि भी बढ़ती है तथा साथ ही साथ उनमें मुकाबले की भावना भी विकसित होती है।

डॉ. बलबीर सिंह के अनुसार कोरोना काल में विद्यार्थी व अभिभावक तथा आमजन सुबह से शाम घर में रहते हैं। जिनके कारण उनकी जिंदगी केवल टेलीविजन व मोबाइल तक सिमट कर रह गई है, जिसके कारण वे मानसिक परेशानी से जूझ रहे हैं। इसलिए सभी को सुबह-शाम योग व प्राणायाम उनकी शारीरिक क्षमता व स्वास्थ्य के स्तर के अनुसार करने चाहिए ताकि वे अपने आप को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकें। इसके अलावा इस विपदा के समय सभी को सरकार द्वारा निर्धारित दिशा-निर्देशों का भी पालन करना चाहिए ताकि वे स्वयं भी सुरक्षित रहें व दूसरों को भी सुरक्षित रख सकें। इसके अलावा बिना किसी मजबूरी या आवश्यक कार्य के घर से बाहर न निकलें व मास्क का प्रयोग करें तथा बार-बार हाथ धोएं।

अंजु नागपाल
प्रधानाचार्या

रवमा विद्यालय ललोदा, जिला-फतेहाबाद, हरियाणा





स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् ने विद्यार्थियों को कोविड-19 के विषय में जानकारी देने के लिए एक कार्य योजना बनाई है। योजना के अनुसार आयुष्मान भारत योजना के तहत प्रशिक्षित स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूत विद्यार्थियों को कोविड-19 के विषय में विस्तार से जानकारी देते हुए इसके प्रबंधन के विषय में चर्चा की।

इस योजना के तहत हेल्थ एंड वेलनेस एंबेसडर द्वारा कोविड-19 के संक्रमण, लक्षण, बचने के उपाय, होम आइसोलेशन गाइडलाइनस, संतुलित भोजन, बेसिक मैडिकल किट, योग एवं आयुर्वेदिक उपचार तथा मानसिक स्वास्थ्य पर विद्यार्थियों से विस्तार से चर्चा की।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम- यह स्वास्थ्य विभाग एवं शिक्षा विभाग का एक संयुक्त कार्यक्रम है जिसमें दोनों विभागों के 31 राज्य स्तरीय रिसोर्स पर्सन राष्ट्रीय स्तर पर प्रशिक्षित किये गए। परियोजना के तहत सात जिलों- वूह, पलवल, जीद, करनाल, पानीपत, यमुनानगर तथा पंचकूला 3876 स्वास्थ्य एवं कल्याण में प्रत्येक स्कूल से दो-दो स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूतों को प्रशिक्षित किया गया।

कोविड-19 के लिए विशेष कार्य योजना -

- » स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूतों का एक दिवसीय प्रशिक्षण।
- » प्रशिक्षण देने हेतु स्वास्थ्य एवं शिक्षा विभाग दोनों के कुंजी व्यक्ति शामिल हैं।
- » प्रशिक्षित स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूत अपने स्कूल के अध्यापकों के माध्यम से विद्यार्थियों को ऑनलाइन या फेस टू फेस (यदि संभव हो पाया) जागरूक करेंगे।
- » स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूत सभी विद्यार्थियों तक पहुँच सुनिश्चित करने के लिए कक्षा इन्चार्ज के सहयोग से, तथा उनके पास उपलब्ध ऑनलाइन सुविधाओं के आधार पर तीन भागों में विभाजित करेंगे।
- » विद्यार्थी जिनके पास इंटरनेट के साथ एंड्रॉयड फोन है।
- » विद्यार्थी जिनके पास व्हाट्सएप के साथ एंड्रॉयड

स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूतों ने किया विद्यार्थियों को जागरूक

- » फोन है।
- » विद्यार्थी जिनके पास एंड्रॉयड फोन नहीं है।

कैटगरी-1

इन विद्यार्थियों को ऑनलाइन प्लेटफार्म के माध्यम से प्रशिक्षित किया जाएगा और ये विद्यार्थी हेल्थ मैसेंजर कहलाएँगे तथा कोविड-19 वारियर कहलाएँगे। इनके माध्यम से शेष विद्यार्थियों को जागरूक किया जाएगा।

कैटगरी-2

विद्यार्थियों को व्हाट्सएप पर आवश्यक जानकारी दी जाएगी।

स्वास्थ्य एवं कल्याण राजदूत के कार्य- विद्यार्थियों के सामने आने वाली चुनौतियों पर विस्तार से चर्चा करेंगे-

- » मास्क का सही उपयोग एवं उपलब्धता
- » संक्रमण किस प्रकार फैलता है। कान, नाक तथा आँखों के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है। इसलिए इन तीनों अंगों पर अपने हाथ न लगाएँ। हाथों को नियमित रूप से साबुन से 20-30 सैकेंड तक धोएँ तथा सैनिटाइज करें।
- » अनावश्यक रूप से घर से बाहर न जाएँ।
- » घर से बाहर जाते समय सही तरीके से मास्क पहनें जिससे मुँह, नाक अच्छी तरह से ढक जाएँ।
- » आँखों से संक्रमण रोकने के लिए चश्मा पहन सकते हैं।
- » विद्यार्थी आपस में नजदीक न आएँ। उचित दूरी बनाकर नियत स्थान पर ही बैठें।
- » नियमित रूप से संतुलित भोजन लें। जिसमें सभी पोषक तत्व उपलब्ध हों। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हरी सब्जियों का अधिक प्रयोग करें तथा जंक फूड न खाएँ।

- » चीनी तथा नमक का कम से कम प्रयोग करें।
- » शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कम से कम एक घंटा शारीरिक व्यायाम या श्रम करें जिसमें योग तथा ध्यान भी शामिल हों।
- » विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए सर्वांग आसन, शीर्ष आसन, धनुरासन व हल आसन कर सकते हैं।
- » शरीर को लचीला बनाने के लिए सूर्य नमस्कार आसन करें।
- » मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम एवं ध्यान (3-10) मिनट करें।

कोविड-19 लक्षण - सबसे पहले विद्यार्थियों को बताएँ कि कोविड-19 संक्रमण, केवल मुँह, नाक एवं आँखों से हो सकता है। संक्रमण होने पर निम्न लक्षण दिखाई देंगे-

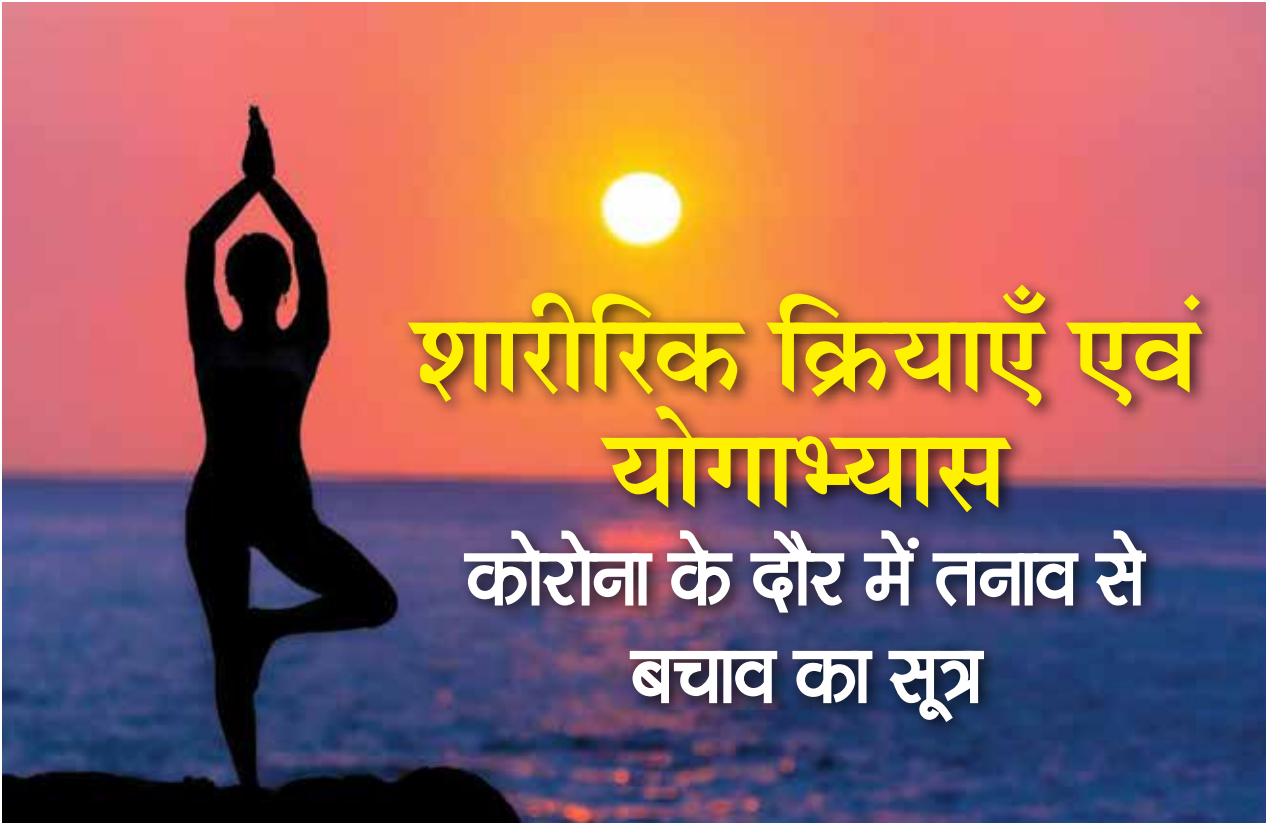
- » साँस लेने में कठिनाई, गला खराब होना, स्वाद-अनुभूति का चले जाना, थकावट महसूस होना आदि।
- » यदि किसी में उपरोक्त लक्षण दिखाई दें तो वह परिवार के बाकी सदस्यों से अपने आपको अलग कर ले तथा घर में भी डबल मास्क का प्रयोग करे। साथ ही होम आइसोलेशन गाइडलाइनस का पालन करे।
- » लक्षण होने पर टैस्ट करवाए तथा लक्षण के आधार पर उपलब्ध मैडिकल किट के आधार पर उपचार शुरू करे।
- » समय-समय पर ऑक्सीजन-लेवल चेक करते रहें। यदि साँस लेने में कठिनाई है या ऑक्सीजन लेवल कम है तो तुरंत अस्पताल जाएँ।

ब्रह्म प्रकाश

विषय विशेषज्ञ

एससीईआरटी हरियाणा गुरुग्राम, हरियाणा





शारीरिक क्रियाएँ एवं योगाभ्यास कोरोना के दौर में तनाव से बचाव का सूत्र

गौरी शंकर साहू



डॉ. बलबीर सिंह भारी



आज पूरा विश्व कोरोना जैसी खतरनाक महामारी के चंगुल में फँसा हुआ है। हर व्यक्ति अपने परिवार को बचाने में लगा हुआ है। भारत जैसे घनी आबादी वाले देश में यह बीमारी विकराल रूप धारण कर चुकी है। सरकार व सामाजिक संस्थायें लोगों की हर प्रकार से सहायता करने में लगी हुई हैं। सरकार व सामाजिक संस्थायें लोगों को कोरोना से बचाव बारे जागरूक कर रही हैं ताकि लोग संक्रमण से खुद भी बचें व औरों को भी बचायें व ऐसी परिस्थिति में सभी को चाहिए कि वे अनावश्यक रूप से अपने घर से बाहर न निकलें व सरकार द्वारा जारी नियमों की पालना सुनिश्चित करके एक सही नागरिक होने का फर्ज अदा करें। सरकार द्वारा देश में सभी

प्रकार की व्यावसायिक गतिविधियों पर रोक लगाने हेतु लॉकडाउन लगाये जा रहे हैं ताकि कोरोना के संक्रमण की चेन को किसी भी तरह से तोड़ा जा सके। भागती-दौड़ती जिंदगी में अचानक लगे इस ब्रेक और कोरोना वायरस के डर ने लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालना शुरू कर दिया है। लोगों के लिए पूरा माहौल बदल गया है। अचानक स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, व्यवसाय बंद हो गए हैं, घर से बाहर जाना नहीं है और दिन भर टीवी पर कोरोना वायरस की ही ख़बरें दिखवाई पडती हैं। इसका असर मनुष्य के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है। आज के हालत में लोगों को परेशान करने वाली तीन प्रमुख बातें हैं- पहली कोरोना वायरस से संक्रमित होने का भय, दूसरा नौकरी और व्यवसाय को लेकर चिंता और तीसरा लॉकडाउन की वजह से आया अकेलापन। ऐसी अवस्था में तनाव का आना स्वाभाविक है। इस प्रकार जो तनाव पैदा होता है, उसका असर हमारे शरीर के विभिन्न भागों में, दिमाग, हमारी भावनाओं और व्यवहार पर प्रत्यक्ष रूप से पड़ता है, लेकिन हर व्यक्ति पर इसका प्रभाव अलग-अलग होता है। इस तनाव से बार-बार सिरदर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, थकान, और ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव, चिंता, गुस्सा, डर, चिड़चिड़पना, उदासी आदि आती है। इसके साथ साथ मन में बार-बार बुरे ख्याल आना, सही और ग़लत को न

समझ पाना, ध्यान नहीं लग पाना आदि। ऐसी अवस्था में कुछ लोग विभिन्न प्रकार के नशे जैसे शराब, तंबाकू, सिगरेट आदि का सेवन ज्यादा करने लग जाते हैं, तो कोई ज्यादा टीवी देखना, फ़ोन देखने लग जाता है। वर्तमान में कोरोना कल में मनुष्य को चाहिए कि वह इसमें खुद व अपने परिवार को भय की अवस्था में न रखे। क्योंकि भय व तनाव से मनुष्य मानसिक रूप से कमजोर बनता है जो उसकी रोग-प्रतिरक्षण क्षमता को कम करता है। ऐसी अवस्था में सभी को सकारात्मक व्यवहार का परिचय देना चाहिए। इसके साथ-साथ मनुष्य को घर पर रहते हुए संतुलित आहार व शारीरिक क्रियाएँ एवं योगाभ्यास को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लेना चाहिए। जहाँ शारीरिक क्रियाएँ शरीर के अंग-संचालन क्रियाओं को दुरुस्थ रखती हैं, वहीं नित्य योगाभ्यास की क्रियाएँ मनुष्य को विभिन्न विकारों से मुक्ति के साथ-साथ मन में सकारात्मक विचार पैदा करती हैं व शरीर में एक नई ऊर्जा का संचार करती हैं।

तनाव दूर करने हेतु सुझाव-

नित्य योगाभ्यास की क्रियाएँ करना, इनमें मुख्य क्रियाएँ, जैसे- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम, अधोमुख श्वानासन (डाउनवर्ड फेसिंग डॉग पोज), सूर्य नमस्कार, सेतुबंधासन (ब्रिज पोज), ध्यान लगाना, श्वासन, चक्रासन, उत्तानासन आदि। ये सभी यौगिक





क्रियायें तनाव से मुक्ति, अनिद्रा से मुक्ति, दिमाग को शांत रखना, सिरदर्द से मुक्ति, फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि, एकाग्रता व स्मृति में वृद्धि, ब्लड प्रेशर को संतुलित रखना, पाचन क्रिया में सुधार आदि में सहायक हैं। इस बारे में आईआईटी दिल्ली के द्वारा एक स्टडी भी की गयी थी। यह स्टडी पिछले वर्ष लॉकडाउन के दौरान 668 लोगों पर दिनांक 26 अप्रैल, 2020 से 8 जून, 2020 तक की गई। इसमें शामिल लोगों को तीन हिस्सों में बाँटा गया। पहला- योग करने वाले, दूसरे आध्यात्मिक गतिविधियाँ करने वाले और तीसरे योग न करने वाले लोग। इस स्टडी में पाया गया कि लंबे समय से योग करने वाले लोगों में तनाव बहुत कम था।

हम अपने शरीर को फिट रखने के लिए सुबह या शाम को 25 से 30 मिनट तक सामान्य शारीरिक क्रियायें

हर विद्यार्थी के जीवन का अंग बने योग: मुख्यमंत्री

योग शरीर के लिए उतना ही आवश्यक है जितना आहार व प्राणवायु। कोरोना काल में लोगों ने इसकी महत्ता को और भी अधिक महसूस किया है। हम चाहते हैं कि बचपन से ही बालकों का योग के प्रति लगाव पैदा हो तथा योग उनके जीवन का अंग बन जाए। इसके लिए हमने पहली से दसवीं तक के पाठ्यक्रम में योग को शामिल किया है। इस साल 1000 योग एवं व्यायाम-शालाएँ स्थापित करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। इनमें से 500 व्यायामशालाएँ तैयार की जा चुकी हैं। प्रदेश में 1000 योग शिक्षक और 22 योग कोच शीघ्र ही नियुक्त किए जाएंगे।



मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा



कर सकते हैं लेकिन इन क्रियाओं को आयु व लिंग की क्षमता अनुसार करें। रोजाना की जाने वाली शारीरिक क्रियाओं से शरीर के विभिन्न विकार दूर होते हैं। साथ ही डिप्रेशन और एंजाइमी में कमी आती है। हर व्यक्ति को सप्ताह में 150 से 200 मिनट तक शारीरिक क्रियाएँ करनी चाहियें। इसमें रस्सी कूदना, खड़े-खड़े तेज चलना, खड़े-खड़े तेज दौड़ना, साइकिल चलाना, स्ट्रेचिंग, वजन उठाना, डंबल उठाना, डिप्स लगाना, पुशअप, पुलअप, 2 मिनट तक जॉपिंग जैक, स्वचाट जंप, घुटने ऊपर करके दौड़ना (हाई नी रनिंग), स्पलिट स्वचाट जंप, हाथों व पैरों के सामान्य व्यायाम, अपने दोनों हाथों को आगे दीवार पर रख कर घुटने को आगे की ओर धकेलना, एक पैर पर कूदना, इसके अलावा बैठकर साइड मूविंग,

गर्दन घुमाना आदि क्रियाएँ कर सकते हैं। ये शारीरिक क्रियायें उच्च रक्तचाप, वजन संतुलित करने, हृदय रोग, हड्डियों और मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि, शारीरिक संतुलन, लचीलापन और तंदुरुस्ती बढ़ाना, मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि, तनाव से मुक्ति आदि में सहायक हैं। अगर कोई व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर, अस्थमा, शुगर, हार्ट ब्लॉकेज आदि का मरीज है या पहले कोई हड्डी टूटी हो तो उसे सीधे शारीरिक क्रियाओं से बचना चाहिए। ऐसे लोगों को शारीरिक क्रियायें करने से पहले डॉक्टर और एक्सपर्ट की सलाह लेनी चाहिए।

शारीरिक क्रियाएँ करने का कोई भी समय फिक्स नहीं है फिर भी इस क्षेत्र से जुड़े विशेषज्ञ सुबह व शाम को ही शारीरिक क्रियाएँ करने की सलाह देते हैं। शारीरिक क्रियाएँ करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी

है। जैसे-खाने के तुरंत बाद न करें। नाश्ता या दोपहर का खाना या रात्रि भोजन से कम से कम तीन घंटे बाद ही शारीरिक व्यायाम करें। शारीरिक क्रियायों के तुरंत बाद कुछ भी न खाएँ। शरीर को लगभग बीस मिनट का आराम दें। उसके बाद जो मन करे, वह खा लें। खाने में ऐसी चीजें शामिल करें जिनमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, जूस, फल, दूध, दही अर्थात् गुणवत्ता परक भोज्य पदार्थ प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हो।

इसके अलावा तनाव रहित रहने के अपने परिवारिक रिश्तों को मजबूत करें। छोटी-छोटी बातों का बुरा न मानें, एक-दूसरे से भरपूर बातें करें, पारिवारिक सदस्यों के साथ मिलकर मनोरंजन वाली गतिविधियों का आयोजन करें और पारिवारिक सदस्यों का ख्याल रखें, नकारात्मक समाचारों से दूरी बनाकर रखें। कोरोना के इस बुरे वक्त में भी हमें अच्छे पहलुओं पर ध्यान देना है। जैसे- अभी महामारी है, लॉकडाउन है लेकिन इस बीच आपके पास अपने परिवार के साथ बिताने के लिए, अपनी हॉबी पूरी करने के लिए काफी वक्त है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई न लें, क्योंकि आजकल सोशल मीडिया पर घर पर दवाई लेने सम्बन्धित काफी सामग्री प्रसारित हो रही है। नियमित शारीरिक व्यायाम, योगाभ्यास व संतुलित आहार शरीर और दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद है। यदि हम सब उपरोक्त क्रियाओं का प्रतिदिन रूटीन बनाकर अपने परिवार सहित अभ्यास करें तो हम अपने साथ-साथ परिवार को भी इस कोरोना काल में फिट रखने के साथ साथ मानसिक रूप से सक्षम व तनाव रहित जीवन दे सकते हैं। तनावरहित जीवन ही हमारी इम्युनिटी को बनाये रखने में सहायक है।

डीपीई

राजकीय उच्च विद्यालय भैरोंवाली
जिला- फतेहाबाद, हरियाणा

तथा
डीपीई, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
ललोदा
जिला- फतेहाबाद, हरियाणा





कोरोना से भयभीत नहीं, सचेत रहें



डॉ. विजय कुमार चावला

की शिक्षा प्रणाली को सुचारु रूप से चलाना एक बड़ी चुनौती बन गई है। कोरोना महामारी के कारण लगभग



कोरोना महामारी से लड़ने के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का मजबूत होना अति आवश्यक है। आज समाज में इस महामारी

के प्रति लोगों को जागरूक करने की बहुत आवश्यकता है। कोरोना महामारी की तीसरी लहर से बच्चों को बचाना भी अत्यंत जरूरी हो गया है। इस महामारी से बचाव का एकमात्र उपाय टीकाकरण है। शहरी और सुदूर ग्रामीण अंचलों में कोरोना टीकाकरण अभियान की सफलता में स्वास्थ्य विभाग के साथ-साथ विद्यालय के अध्यापक व छात्र-छात्राओं की भूमिका की भूमिका महत्वपूर्ण हो गई है। माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार के कुशल मार्गदर्शन में प्रत्येक जिले के जिला उपायुक्त व प्रशासन के अन्य अधिकारीगण, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी व उनकी पूरी टीम, शिक्षा विभाग के अधिकारी तथा अध्यापक अपनी-अपनी शक्ति के अनुसार आगे आकर पूरी तन्मयता से इस चुनौती से मुकाबला करने में जुटे हैं। कोरोना महामारी की दूसरी लहर में विद्यार्थियों

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का रखें ख्याल

अभिभावकों को न सिर्फ खुद मानसिक तौर पर स्वस्थ रहना होगा बल्कि अपने बच्चों को भी मानसिक तौर पर स्वस्थ रखना होगा। अभिभावक इस समय ऐसी गतिविधियों को अपनी कार्यशैली में शामिल करें, जिससे उनके खुद के साथ-साथ उनके बच्चे भी व्यस्त रहें। अभिभावक अपने बच्चों के साथ घर पर योग व मेंडिटेशन कर सकते हैं और घर के अन्य कामों में भी उनकी मदद ले सकते हैं। फिलहाल लॉकडाउन चल रहा है और घर से बाहर निकलना बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है। वही लॉकडाउन में घर पर रहने के कारण लोगों का रूटीन काफी प्रभावित हुआ है। इस समय अभिभावकों के लिए अपना ही नहीं अपने बच्चों के लिए भी सही रूटीन बनाना होगा वरना इसका बुरा असर उनकी सेहत पर पड़ना लाजमी है। लॉकडाउन के दौरान छोटे बच्चों को स्ट्रेस और असहज महसूस हो सकता है ऑनलाइन कक्षा हो या घर पर किसी असाइनमेंट पर काम करना हो। अभिभावकों को बच्चों की मदद करनी चाहिए। बच्चे जितने सवाल पूछते हैं उन्हें पूछने दें और अपना दिमाग भी इस्तेमाल उन्हें करने दें। पढ़ाई के बीच-बीच में बच्चों को थोड़ा ब्रेक जरूर दिया जाना चाहिए ताकि उस समय बच्चा ऊर्जा प्राप्त कर सके। बच्चों को नई गतिविधियाँ करवायें जैसे- सुलेख लिखना, ड्रॉइंग करना, पेंटिंग बनाना, डांस करना, योग, मेंडिटेशन आदि। साथ-साथ खेलकूद के लिए भी समय निकालें। पिछले साल लॉकडाउन अचानक से लग गया था इसलिए कई अभिभावक बच्चों को पूरे दिन घर में रहने और इससे उत्पन्न चुनौतियों के लिए तैयार नहीं थे, लेकिन अभी के हालात से तो आप पहले से ही वाकिफ थे, इसलिए खुद को आसानी से तैयार कर सकते हैं।

सुकेश कुमार

अंग्रेजी अध्यापक

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर, रेवाड़ी, हरियाणा





एक वर्ष से विद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में पढ़ाई एवं अन्य गतिविधियाँ बहुत अधिक प्रभावित हुई हैं। हमें छात्र-छात्राओं के भविष्य की चिंता है। उन्हें डिजिटल एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की ओर उन्नत करने की आवश्यकता है। विश्वविद्यालयों एवं विद्यालयों की भूमिका अब पारंपरिक गतिविधियों से अलग वर्चुवल अर्थात् ऑनलाइन प्रवेश से ऑनलाइन शिक्षण प्रदान करते हुए ऑनलाइन डिग्री/प्रमाण पत्र तक ही हो गई है। इस कठिन समय में यह संतोषजनक है कि हरियाणा के शिक्षा विभाग में इस चुनौती से निपटने के लिए एक सकारात्मक माहौल बना हुआ है। शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा बच्चों को घर बैठे-बैठे ई-लर्निंग हेतु हरियाणा एजुसेट चैनल तथा दीक्षा पोर्टल के माध्यम से प्रदान की जा रही सेवा निःसंदेह प्रशंसनीय है। हरियाणा एजुसेट चैनल तथा दीक्षा पोर्टल कोरोना काल में विद्यार्थियों के लिए वरदान साबित हो रहे हैं। हरियाणा एजुसेट चैनल पर प्रतिदिन कक्षा-वार पाठ्यक्रम के अनुसार वीडियो लाइव प्रसारित हो रहे हैं। विद्यार्थी घर पर ही सुरक्षित माहौल में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

शिक्षा विभाग हरियाणा की राज्य शैक्षिक शिक्षा अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, गुरुग्राम इकाई द्वारा दीक्षा ऐप के माध्यम से अध्यापकों को कोरोना महामारी से लड़ने के बारे में प्रशिक्षण प्रदान किया जाना चाहिए। कोरोना महामारी से विद्यार्थियों पर कोई बुरा असर न पड़े, इसके लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार किए जाने चाहियें। दीक्षा ऐप के माध्यम से अध्यापकों को ऑनलाइन शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को प्रभावी बनाने हेतु विशेष टिप्स भी प्रदान किए जाने चाहियें।

वैक्सिनेशन में अशिक्षा, अंधविश्वास, विभिन्न भ्रामक जानकारीयों के कारण भय का वातावरण बनता जा रहा है, इस हेतु विद्यालय के अध्यापक व विद्यार्थी समुदाय के साथ मिलकर लोगों को कोरोना महामारी से बचाव हेतु न केवल टीकाकरण के लिए सिर्फ प्रेरित करें, बल्कि राष्ट्रीय सेवा योजना, एनसीसी, रेडक्रॉस इकाइयों द्वारा लोगों को वैक्सिनेशन सेंटर तथा पीड़ितों को सुरक्षा के साथ हर संभव मदद पहुँचाएँ। स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा कोरोना वायरस से बचने के लिए जो दिशा-निर्देश जारी किए हुए हैं उन्हें हमें समुदाय के साथ मिलकर जन-जन तक पहुँचाना होगा। कोरोना वायरस से बचने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि खुद की देखभाल करें। जितना ज्यादा हम खुद की सुरक्षा करेंगे उतना ज्यादा हम खुद को इस भयंकर बीमारी से बचा सकते हैं। ऐसा पाया गया है कि जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है, वह ही कोरोना को हरा सकता है, इसलिए हमें अपने खान-पान पर भी अधिक ध्यान देना चाहिए।

चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों, सरकार द्वारा बताए जा रहे उपायों का पालन करें। आज इस आपदा की स्थिति में हम सभी को यह चाहिए कि हम सब हमारी प्राचीन चिकित्सा पद्धति, योग, व्यायाम, आहार-विहार, दिनचर्या



सकारात्मक रहें, स्वस्थ रहें

पूरे विश्व में महामारी से लोगों के मन में जो डर बैठ गया है, शायद उसे निकलने में समय लगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी कहा है कि इस महामारी को जाने में समय लगेगा। फिलहाल समय की जरूरत यह है कि सभी मन से डर निकाल कर सकारात्मक सोच के साथ जीना सीखें। क्योंकि सभी घर पर हैं, एक भी नकारात्मक खबर सभी को मानसिक तौर पर प्रभावित करती है। सबसे पहले तो टीवी पर मनोरंजक कार्यक्रम देखें। समाचार देख-देख कर घबराहट होती है। लगता है, सब कुछ गलत ही गलत हो रहा है। हमारे विचार हमारे शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। लगभग नब्बे प्रतिशत बीमारियों का कारण हमारी नकारात्मक विचारधारा है।

बहरहाल खुद को सकारात्मक रखें। अगर संक्रमण हो गया तो इसका मतलब मौत नहीं है। अधिकतर संक्रमित ठीक हो रहे हैं, और हो भी गए हैं। मानसिक ड्रॉफ़ ने सबको अंदर से हिला रखा है। नकारात्मक सोच व मानसिक डर हमें कमजोर कर देता है। हमेशा सकारात्मक रहें, सकारात्मक बात करें। अपना व अपने परिवार का ख्याल रखें। कोई किसी भी तरह की बात करे, डरें नहीं। बस सुरक्षा के उपाय जरूर करने हैं। मास्क लगा कर ही बाहर निकलें, भीड़ से बचें, सामाजिक दूरी बना कर रखें। शादी विवाह, सामाजिक कार्यक्रमों से बचें। सावधानी रखेंगे तो ईश्वर भी आपका ख्याल रखेगा। इसलिए सकारात्मक रहें, सुरक्षित रहें।

विनाय मोहन खारन
गणित प्राध्यापक
राकवमा विद्यालय, जगाधरी, यमुनानगर, हरियाणा



बच्चों को रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखें

बच्चों के लिए एक समय-सारिणी बनाकर उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखा जा सकता है। शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए उन्हें कुछ व्यायाम कराए जा सकते हैं। सुबह जल्दी उठकर पक्षियों की चहचहाहट सुनना, ख्यास संबंधी व्यायाम करना, रस्सी कूदना, उगते सूर्य को देखना- ये सब बच्चों को दिनभर तरोताजा रखते हैं।

दोपहर के समय मानसिक शक्ति बढ़ाने हेतु लूडो, कैरम, क्विज़, पेंटिंग, स्केच जो भी करना चाहें उन्हें करने दें गतिविधियाँ बदल-बदल कर करावाएँ, वरना बच्चों को नीरस लगने लगता है। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि अभिभावक बच्चे के दिमाग को व्यस्त रखें। बच्चे ऊर्जा से भरे होते हैं, इसलिए जब वे खाली होते हैं तो इस असीमित ऊर्जा को खर्च करने के लिए शरारतें करते हैं।

घर में रखे गमलों या थोड़ी कच्ची जगह पर बच्चों को फूलों और सब्जियों को लगाना सिखाएँ। उन्हें पौधों की देखभाल की जिम्मेदारी सौंपे जिससे वह व्यस्त रहें। घर पर रहकर अपने माता-पिता से अपने पारिवारिक पेशे या हुनर को सीख सकते हैं, अभ्यास कर सकते हैं। अपनी माता, दादी से कुछ व्यंजन बनाने भी सीखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त घर को व्यवस्थित रखने की आदत भी इस समय बनाई जा सकती है। इस महामारी के कारण घर में और अधिक सफाई की आवश्यकता है। बाहर से आने वाले सामान को लेकर साफ करने/धोने के कार्य में अपने परिवार के सदस्यों की सहायता कर सकते हैं। बच्चे इस समय अपने रुचि के कार्य जो वह लगातार विद्यालय जाने के कारण नहीं कर पाते जैसे डांस, थिएटर, कहानी/कविता लिखना कोई इंस्ट्रुमेंट बजाना, कम्प्यूटर पर कार्य करना या अपनी रुचि का कोई भी काम करने अपनी कल्पना को उड़ान दे सकते हैं।

सीमा वधवा
कनिष्ठ विशेषज्ञ
एससीईआरटी हरियाणा, गुरुग्राम

का पालन करें और घर पर रहकर ही कोविड नियमों का पालन करते हुए इस महामारी से मुक्ति पाएँ। कोरोना महामारी के संक्रमण से निपटने के लिए हम सभी की भागीदारी अत्यन्त आवश्यक है। आज महामारी से बचने के लिए प्रदेश एवं देश के सभी नागरिकों को एकजुट होकर अपने कर्तव्यों एवं मूल्यों को निभाना है। तभी हम

अपना एवं अपने बच्चों का इस महामारी से बचाव कर सकते हैं और कोरोना जैसी महामारी पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

हिन्दी प्राध्यापक
रामासंवमावि क्योडक
केथल, हरियाणा





आपदा काल में स्काउटों के उत्कृष्ट सेवा-कार्य

एलएस वर्मा



स्काउट-प्रार्थना गाते समय ये पंक्तियाँ भी गाई जाती हैं- 'हमारा कर्म हो सेवा, हमारा धर्म हो सेवा, सदा ईमान हो सेवा व सेवक चर बना देना।' कोविड जन्य आपदा के दौरान हमारे स्काउटों ने इसी को चरितार्थ करते हुए अनेक सेवा-कार्य किए। जैसे तो किसी भी आपदा के दौरान अपना विशिष्ट योगदान देते हैं। अब विश्व व्याप्त कोविड-19 आपदा के दौरान भी इन स्काउटों ने अपना विशेष योगदान दिया।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी एवं माननीय मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल के आह्वान पर व राज्य मुख्य आयुक्त श्री केके खण्डेलवाल के दिशा निर्देशानुसार राज्य के सभी दृढ़संकल्पी स्वयंसेवकों ने इस महामारी के दौरान राज्य में सेवा-कार्य करने का बीड़ा उठाया। कोरोना से लंबी लड़ाई देखते हुए हरियाणा राज्य के कर्मठ कार्यकर्ताओं द्वारा विभिन्न प्रकार से प्रशासन व पुलिस का सहयोग करने हेतु कार्य, कोरोना से बचने के लिए जागरूकता अभियान, रक्तदान करने का पुनीत कार्य, पशुओं को चारा व पक्षियों के लिए दाने व पानी का प्रबन्ध,

क्वार्टरन सैंटरों में सहायता, गरीब मजदूर लोगों तक सब्जी-राशन पहुँचाने का कार्य, स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर सैनिताइजर करने का कार्य, रेलवे-स्टेशन पर घर को लौट रहे मजदूरों को मास्क बाँटने व सैनिताइजर बाँटने के साथ-साथ खाने व पीने की व्यवस्था में सहयोग करने का कार्य, स्लम एरिया में जाकर मास्क व सैनिताइजर वितरण का कार्य स्वयंसेवकों द्वारा किया गया जो राज्य के लिए अत्यन्त गर्व का विषय रहा है। अपने सेवा-धर्म को निभाने का ऐसा जज्बा केवल स्काउट/गाइड संस्था के कार्यकर्ताओं में ही देखने को मिल सकता है। स्काउटों द्वारा किए गए कुछ उल्लेखनीय सेवा-कार्य निम्नांकित हैं-

लॉकडाउन के दौरान किए गए सेवा कार्य-

जिस समय कोरोना महामारी के कारण पूरे विश्व में लॉकडाउन की स्थिति बनी हुई थी। सरकार द्वारा भी सभी का बाहर निकलना बन्द किया गया था उस समय में भी हमारे राज्य के विभिन्न जिलों के स्काउट्स/गाइड्स, यूनिट लीडर्स व उच्च अधिकारियों ने अपने अपने जिला प्रशासन के सहयोग से बाहर निकलकर लॉकडाउन के नियमों का पालन करते हुए समाज के लिए अनेक सेवा-कार्य किये। कोरोना वायरस के फैलते हुए संक्रमण को देखते हुए जिला फरीदाबाद, कैथल, अम्बाला, सिरसा, जींद, पानीपत के स्काउट्स-गाइड्स, रोवर्स-रेंजर्स ने

अपने यूनिट लीडर्स के साथ मिलकर सामाजिक दूरी बनाए रखते हुए व मास्क पहनकर, जिला मुख्यालयों के सहयोग से जागरूकता अभियान चलाए गए जिसमें लोगों को कोरोना से बचने के, सामाजिक दूरी का पालन करने का संदेश देने, अपने हाथों व शरीर को स्वच्छ रखने के बारे में बताया गया।

इन्होंने अलग-अलग मोहल्लों में व कालोनियों में जाकर लोगों को लॉकडाउन के नियमों का पालन करने व घर में ही रहने का संदेश दिया। जरूरतमंद लोगों को जिलों की विभिन्न समाज सेवी संस्थाओं के सहयोग से राशन बाँटने व खाना बनाकर गरीब लोगों तक पहुँचाने का कार्य रोवर्स व यूनिट लीडर्स द्वारा किया गया।

जिला कैथल में 'भीष्म ओपन ग्रुप' के कार्यकर्ताओं ने जिले के उपयुक्त कार्यालय के तालमेल करते हुए अनेक प्रकार के सेवाकार्य किए। जिला फरीदाबाद में स्कूलों, स्लम एरिया व गरीब बस्तियों को सैनिताइजर करने में अपना योगदान दिया।

मास्क बनाने व बाँटने का कार्य-

विश्व में फैली इस महामारी के दौरान सभी का कर्तव्य बनता है कि कोई न कोई सेवा-कार्य इस मुश्किल घड़ी में मानवता के लिए किया जाए। इसी सोच के साथ सभी कार्यकर्ता अपने-अपने कर्तव्य का निर्वाह करते हुए यथासंभव प्रयास कर रहे हैं। हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स गाइड्स संस्था के कार्यकर्ताओं ने घर पर मास्क बनाने व वितरण करने का कार्य किया। इस कड़ी में जिला कैथल व फरीदाबाद के ओपन ग्रुपस के रोवर्स-रेंजर्स, जिला पानीपत की रेंजर्स, सिरसा जिले के सभी रोवर्स व रेंजर्स, जिला सोनीपत, जींद, पलवल व अम्बाला के रोवर्स व रेंजर्स तथा यूनिट लीडर्स ने घर में मास्क





बनाकर जरूरतमंद लोगों, पुलिस विभाग के अधिकारियों, मजदूरों व झुग्गी-बस्तियों के लोगों को बाँटने का सेवा कार्य किया। इन्होंने बाजारों-चौराहों पर खड़े होकर वहाँ से आने जाने वाले लोगों को मास्क बाँटने का कार्य किया। जिला पानीपत व फरीदाबाद की रेंजर्स व रोवर्स ने रेलवे स्टेशन पर जाकर श्रमिक-ट्रेनों से जाने वाले मजदूरों को मास्क व सेनिटाइजर बाँटे व उन्हें सोशल डिस्टेंसिंग रखने के बारे में समझाया। राज्य के कार्यकर्ताओं द्वारा माह मई से लेकर अब तक लगभग 1,35,000 मास्क बनाकर जरूरतमंद लोगों को बाँटे जा चुके हैं जिसकी सराहना प्रशासन व अन्य संस्थाओं के प्रतिनिधियों द्वारा की जा चुकी है। कई संस्थाओं ने हमारे कर्मठ कार्यकर्ताओं को पुष्प देकर व माला पहनाकर सम्मानित भी किया। जिलों के मीडिया कर्मचारियों द्वारा भी हमारे कार्यकर्ताओं की खूब प्रशंसा की गई व सभी समाचार पत्रों में उनकी खबरों को प्रमुखता से प्रकाशित किया गया।

राशन वितरण का कार्य-

यह सब जानते हैं कि इस महामारी की सबसे अधिक मार गरीब व मजदूर वर्ग के लोगों को झेलनी पड़ी। इस महामारी के दौरान रोज कमाने-रोज खाने वाले गरीब लोगों को बहुत सी मुश्किलों का सामना करना पड़ा। गरीब मजदूरों के सामने रोजी-रोटी कमाने की दिक्कत बहुत बड़ी थी। इस बात को ध्यान में रखकर हमारे राज्य के सभी कार्यकर्ताओं ने गरीब व जरूरतमंद लोगों तक खाना पहुँचाने का पुनीत कार्य किया। जिला एसोसिएशन सिरसा, 'भीष्म ओपन ग्रुप', कैथल, ओपन ग्रुप फरीदाबाद के रोवर्स व रेंजर्स ने अपने अपने स्तर पर चंदा इकट्ठा करके गरीब व प्रवासी मजदूर लोगों के लिए भोजन व राशन की व्यवस्था की गई। जिला सिरसा में डीओसी इन्द्रसेन व मंजू बाला ने अपने यूनिट लीडर्स के सहयोग से चंदा इकट्ठा किया व भोजन बनाकर वितरित करने व कई स्थानों पर सुखा राशन बाँटने का कार्य किया। जिला कैथल में 'भीष्म ओपन ग्रुप' ने भारत विकास परिषद् व श्री साई संस्था के सहयोग से हर रोज भोजन बनाने व बाँटने का कार्य किया।

जिला फरीदाबाद के स्वयंसेवकों ने डीओसी सरोज बाला के सहयोग से चंदा इकट्ठा किया व हर रोज फल, सब्जियों, सूखा राशन गरीब लोगों व झुग्गी बस्तियों में जाकर बाँटने का कार्य किया। जिले की टीम ने डीओसी के निर्देशानुसार हर संभव सुरक्षा के उपायों को अपनाते हुए घर-घर जाकर राशन वितरण करने का कार्य किया। जिला अम्बाला के ओपन ग्रुप के रोवर्स ने अपने लीडर सद्दाम हुसैन के दिशा-निर्देश में गरीब व जरूरतमंद लोगों को राशन वितरण करने का कार्य किया।

प्रधानमन्त्री केअर फंड में दान-

हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एवं गाइड्स संस्था के सदस्यों द्वारा इस महामारी के दौरान देश की सहायता में बह-चढ़ कर सहयोग किया गया। प्रधानमन्त्री केअर फंड में हमारे कार्यकर्ताओं द्वारा 3.50 लाख रुपये



मुझे यह जानकर अत्यन्त गर्व महसूस हुआ कि भारत स्काउट एवं गाइड की टीम पूरे देश में कोरोना महामारी के दौरान लोगों में जागरूकता लाने एवं अन्य सेवा कार्यों में बढ़-चढ़ कर स्वेच्छा कार्य कर रही है।

किरण रिज्जू
पूर्व केन्द्रीय युवा एवं खेल मंत्री
भारत सरकार



की राशि दान की गई। अनेक स्काउट मास्टर्स द्वारा भी अपनी अपनी मासिक आय का अंशदान प्रधानमंत्री राहत कोष में किया गया। राष्ट्रीय मुख्य आयुक्त श्री केके खण्डेलवाल की प्रेरणा से जिला सिरसा के ग्रुप लीडर श्री संजीव अग्रवाल ने 2 लाख की राशि प्रधानमंत्री केअर फंड में दान स्वरूप दी।

रक्तदान शिविरों का आयोजन-

सेवा-कार्यों में सबसे महान कार्य रक्तदान का है जो भारत स्काउट/गाइड संस्था के कार्यकर्ता बड़ी ही शिद्दत से करते हैं। सभी जानते हैं कि रक्त दान को सबसे बड़ा दान माना गया है। वास्तव में यह जीवनदान है जो किसी मरते हुए व्यक्ति को जीवन दे सकता है। किसी महामारी में रक्तदान का महत्व और भी बढ़ जाता है। इसी शृंखला में हमारे राज्य में रैडक्रॉस सोसायटी की सहायता से रक्त दान शिविर आयोजित किए गए। इस कार्य में रोवर्स रेंजर्स, यूनिट लीडर्स ने बढ़-चढ़ कर रक्तदान का कार्य किया। जिला फरीदाबाद में डीओसी सरोज बाला, जिला पलवल में डीओसी स्काउट योगेश सरोत, जिला करनाल में डीओसी स्काउट सियाराम, जिला जींद में राजेश कुमार व जिला रेवाड़ी में प्रदीप कुमार, सरोज वर्मा व अमित कुमार तथा जिला सिरसा में इन्द्रसेन व मंजू बाला की

अध्यक्षता में रक्त दान शिविरों का आयोजन किया गया। जिनमें जिलों के अनेक रोवर्स-रेंजर्स ने रक्त दान किया व अपना मानवता धर्म निभाया। साथ ही रक्तदान शिविरों में रक्तदान करने वाले सभी सेवार्थियों को फल व दूध वितरण का कार्य भी किया।

पशुपक्षियों के लिए दाना पानी व चारे की व्यवस्था-

स्काउट केवल मानव-जाति के लिए ही नहीं, पूरी प्रकृति के प्रति प्रेम-भाव रखता है। पेड़-पौधों, जानवरों-पक्षियों की रक्षा व देखभाल भी अपना दायित्व मानता है। गर्मी के मौसम और कोरोना काल में कार्यकर्ताओं ने पक्षियों व जानवरों के लिए दाना-पानी व चारे की व्यवस्था की। स्वयंसेवकों ने पक्षियों के लिए छतों पर व पेड़ों पर पानी रखने का कार्य किया व आस-पास के लोगों को यह कार्य करने के लिए प्रेरित किया।

कुछ अन्य सेवा कार्य-

वैश्विक महामारी कोरोना के बारे में जागरूकता फैलाना बड़ा ही महत्वपूर्ण कार्य था। बार-बार हाथ धोना, सामाजिक दूरी बनाए रखना, अनावश्यक रूप से सार्वजनिक स्थल की वस्तुओं को न छूना, इधर-उधर न थूकना, कुछ विशेष प्रकार के लक्षण दिखने पर चिकित्सक से संपर्क करना आदि बातों को जन-जन तक पहुँचाना अति आवश्यक था, जिस में स्काउट-स्वयंसेवक पूरे मन से लगे रहे।

इन्होंने प्रवासी मजदूरों को रेलवे स्टेशन के अन्दर सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखने व उनका सामान उतारने व चढ़वाने के कार्य में मदद की। रात्रि को मजदूरों को शैल्टर होम्स व स्कूलों में रोका गया तो जिला पानीपत, फरीदाबाद के स्वयंसेवकों ने उन्हें मास्क व सेनिटाइजर भेंट करने व खाने की व्यवस्था की। राष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा कोविड वारियर्स रजिस्ट्रेशन के लिए जो एप शुरू की गई उसमें राज्य के स्वयंसेवकों ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया। 'संकल्प व उड़ान प्रोजेक्ट' में दी गई गतिविधियों में घर पर ही रहकर भाग लिया व अपने टास्क पूरे किए।

लॉकडाउन के दौरान राष्ट्रीय मुख्यालय, द्वारा आयोजित आर्नेलाइन सीगिंग फीसटा में राज्य की दो रेंजर्स ने सेमिफाइनल तक अपनी प्रतिभागिता दी। विभिन्न जिलों में अनलॉक-वन के बाद स्काउट/रोवर्स ने कानून व्यवस्था बनाए रखने में पुलिस-प्रशासन की मदद की। जिला पलवल में डीओसी ने जिला शिक्षा कार्यालय में सेनिटाइजर मशीन व मास्क भेंट किए।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि स्काउट/गाइड ऐसी संस्था है जिसके कार्यकर्ता हर हाल में मानवता के लिए सेवा-कार्य करने को तैयार रहते हैं। कोरोना संकट काल में भी उन्होंने जो सेवा-कार्य किए व अत्यंत श्लाघनीय हैं।

राज्य प्रशिक्षण आयुक्त (स्काउट्स)
हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एंड गाइड्स
सैक्टर-14, चंडीगढ़





सुरेश राणा



सुदृढ़ राष्ट्र-निर्माण में विद्यालय की अहम भूमिका होती है विद्यालय ईंट और सीमेंट से बनी इमारत नहीं है, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण की

कार्यशाला है जहाँ देश का भविष्य गढ़ा जाता है। ये केवल किताबी ज्ञान देने तक ही सीमित नहीं है, अपितु विद्यार्थियों के सम्पूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। जहाँ विद्यार्थियों को तराशकर उनकी ऊर्जा और क्षमता को सही रचनात्मक दिशा प्रदान की जाती है।

विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास करने में जुटा है महामातृकालीन गाँव रामगढ़ पाँडवा, खण्ड कलायत में स्थित आरोही मॉडल स्कूल। कैथल जिले का यह विद्यालय हरियाणा के प्रथम 36 स्मार्ट मॉडल स्कूलों में से एक है जहाँ ग्रामीण पृष्ठभूमि के विद्यार्थी गुणात्मक शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। सभी के लिए योग्य शिक्षा मिशन के तहत विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा 2011-12 में आरोही मॉडल स्कूल खोले गए।

विद्यालय में पढ़ाई के उचित माहौल, उपलब्ध

उच्चकोटि की सुविधाओं और अनुशासन को देखकर हर कोई दंग रह जाता है। स्थापना के कुछ ही वर्षों के बाद यहाँ के विद्यार्थियों ने विभिन्न क्षेत्रों में राज्य स्तर पर ही नहीं अपितु राष्ट्रीय स्तर पर भी अपना वर्चस्व स्थापित किया है। उन्होंने शैक्षणिक और सांस्कृतिक गतिविधियों

में अनेक नए कीर्तिमान स्थापित किए हैं। यह विद्यालय बोर्ड के बेहतरीन परीक्षा परिणाम देकर नामी गिरामी निजी स्कूलों को भी कड़ी टक्कर दे रहा है।

विद्यालय में शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ पाठ्य सहगामी क्रियाओं के लिए आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध हैं।





विद्यालय का साफ-सुथरा भव्य भवन अनायास ही सबका ध्यान आकर्षित कर लेता है। यहाँ का ओपन एयर थियेटर उभरते हुए कलाकारों की सबसे पसंदीदा जगह है, जहाँ वे अपने नाटकीय कौशल में निखार लाते हैं तथा अपने विचारों को और अधिक आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करते हैं। विद्यालय में सभा कार्यो, शिक्षक-अभिभावक बैठक, विभिन्न प्रशिक्षण, प्रदर्शनों एवं व्याख्यान के लिए एक बहुउद्देश्यीय हॉल भी है। जिसमें समय-समय पर अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

ग्रामीण अंचल के विद्यार्थियों को खिलाड़ी के रूप में तराशने के लिए विद्यालय में खेलों की ओर उचित ध्यान दिया जाता है। विद्यार्थियों के लिए वॉलीबॉल, क्रिकेट, बैडमिंटन, खो-खो, तायक्वोंडो, शतरंज और अन्य खेलों के लिए पर्याप्त अवसर और सुविधाएँ उपलब्ध हैं। यहाँ के खिलाड़ियों ने राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर भाग लेकर शिक्षा विभाग का नाम चमकाया है।

स्वाध्याय का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। पाठ्य पुस्तकों के दायरे से बाहर पठन का एक विशाल क्षेत्र है। हमें विद्यार्थी को इस विशाल क्षेत्र से परिचित कराने के लिए अतिरिक्त पठन की ओर लेकर जाना होगा। पढ़ने की यह आदत पुस्तकालय से ही विकसित हो सकती है। पुस्तकालय विद्यालय का अभिन्न अंग है, इस तथ्य को स्वीकार करते हुए यहाँ एक सुसज्जित पुस्तकालय स्थापित किया गया। जिसमें साहित्य, ज्ञान-विज्ञान, राजनीति शास्त्र, भूगोल, अर्थशास्त्र, खेल-स्वास्थ्य से सम्बन्धित पुस्तकें, पाठ्य पुस्तकें तथा अन्य उपयोगी पुस्तकें उपलब्ध हैं। इस पुस्तकालय में नियमित रूप से दो अंग्रेजी भाषा और तीन हिंदी भाषा के समाचार पत्र आते हैं। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु प्रतियोगिता दर्पण, प्रतियोगिता किरण जैसी कई समसामयिक और ज्ञानवर्धक पत्रिकाएँ भी आती हैं। विद्यार्थी अपनी रुचि एवं



आवश्यकता के अनुसार पुस्तकालय का प्रयोग करते हैं। कैरियर की जानकारी देने हेतु विद्यालय में कैरियर गाइडेंस कॉर्नर स्थापित किया गया है, जो विद्यार्थियों को बेहतर कैरियर चुनाव करने तथा उचित मार्गदर्शन के लिए अपनी महती भूमिका निभा रहा है।

यदि हम प्रयोगशालाओं की बात करें तो यहाँ भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीवविज्ञान की प्रयोगशालाएँ स्थापित की गई हैं, जिनमें पर्याप्त मात्रा में उपकरण और साजो सामान उपलब्ध हैं। यहाँ प्रयोग करने और निष्कर्ष निकालने के लिए विद्यार्थियों को भरपूर अवसर प्रदान किए जाते हैं। गणित प्रयोगशाला में, छात्र नियमित असाइनमेंट के अलावा वर्ग पहेली जैसे गणितीय खेल खेलते हैं।

विद्यालय में सीसीआरटी के अंतर्गत संगीत, दृश्य

कला और रंगमंच का प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे विद्यार्थी लोककला की समृद्ध विरासत के साथ स्वयं को समृद्ध करते हैं। विद्यालय में अलग-अलग गतिविधि कक्ष, ललित कला कक्ष और संगीत कक्ष भी हैं। ललित कला कक्ष में विद्यार्थी विभिन्न ललित कलाओं की बारीकियाँ सीखते हैं। संगीत कक्ष में वे गायन, वादन व नृत्य में दक्षता हासिल करते हैं।

किसी भी आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराने के लिए एक प्राथमिक उपचार कक्ष स्थापित किया गया है, जिसमें सभी आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध हैं। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु योग और ध्यान सत्रों के साथ-साथ स्वास्थ्य शिक्षा, प्राथमिक चिकित्सा, व्यक्तिगत स्वच्छता, मासिक धर्म चक्र, आहार





प्रबंधन और तनाव प्रबंधन के विभिन्न पहलुओं के बारे में विद्यार्थियों की सहायता के लिए नियमित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।

सरकारी स्कूलों में स्मार्ट स्कूल की अवधारणा हरियाणा के आरोही मॉडल स्कूलों में अमल में लायी जा रही है, जिसमें सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से विद्यार्थियों के प्रत्येक कक्षा सत्र को रोचक और इंटरैक्टिव बनाने में मदद मिलती है। सभी स्मार्ट क्लासरूम एक सिंगल एलईडी डिवाइस से सुसज्जित हैं जिसमें एक कंप्यूटर, एक एंड्रॉइड, एक व्हाइटबोर्ड भी उपलब्ध है। इन सुविधाओं के साथ इन्बिल्ट इंटरैक्टिव सॉफ्टवेयर भी मौजूद है, जिसमें पहले से ही प्रत्येक कक्षा का विषयवार पाठ्यक्रम उपलब्ध है। इस तकनीकी युग में यहाँ के विद्यार्थी डिजिटल कंप्यूटर तथा भाषा लैब के माध्यम से शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। सुसज्जित भाषा लैब में सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं। यहाँ विद्यार्थी ऑडियो, वीडियो और वेब आधारित प्रारूपों को चला सकते हैं। भाषा लैब की सहायता से भाषा शिक्षण रुचिकर एवं प्रभावी बन पड़ता है। विद्यार्थी नई तकनीकी से हिंदी और अंग्रेजी भाषा पर अपनी पकड़ मजबूत कर रहे हैं।



मूलभूत आवश्यकताओं में विद्यालय में स्वच्छ पीने के पानी के लिये वॉटर कूलर और आरओ लगाए गए हैं तथा सभी के लिए साफ-सुथरे शौचालय उपलब्ध हैं। सैनिटरी नैपकिन के निपटान के लिए लड़कियों के वाशरूम में इंसीनिरेटर की व्यवस्था की गई है। सभी कक्षाओं में स्मार्ट क्लास सुचारू रूप से चल सके इसके लिए बिजली के जनरेटर की व्यवस्था की गई है। स्कूल परिसर की सुरक्षा के लिए 16 सीसीटीवी कैमरे स्थापित किए गए हैं। विद्यार्थी, शिक्षक, प्रधानाचार्य और ग्रामीणों के संयुक्त प्रयासों से विद्यालय में आने जाने के लिए दो सरकारी बसें उपलब्ध करवाई गई हैं।

वर्तमान में आरोही विद्यालय अंग्रेजी माध्यम में 6 से 12 कक्षाएँ चल रही हैं, जिसमें विज्ञान, वाणिज्य और मानविकी संकाय हैं। एनएसक्यूएफ के तहत कक्षा नौवीं से बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए चार वर्षीय इन्फॉर्मेशन एंड टेक्नोलॉजी तथा फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स दो व्यावसायिक कोर्स भी चल रहे हैं। विद्यालय में आठ चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी कार्यरत हैं तथा भवन के रखरखाव के लिए एक पर्यवेक्षक भी नियुक्त किया गया है।

बायोडिग्रेडेबल अपशिष्ट के उचित निपटान हेतु कंपोस्ट खाद बनाने के लिए यहाँ पर डिर्कॉम्पोस्ट गड्डों का निर्माण किया गया है, जिससे खाद तैयार की जा रही है, उसका उपयोग विद्यालय के पेड़-पौधों के लिए किया जाता है। विद्यालय परिसर और उसके आस-पास के क्षेत्र में वृक्षारोपण किया गया है। सुंदर पार्क और छोटे छोटे बगीचों में खिले रंग-बिरंगे फूल तथा हरा भरा वातावरण सबका मन मोह लेते हैं। विद्यालय परिसर में 100 लड़कियों के ठहरने के लिए हॉस्टल बनाया गया है, जो शीघ्र ही प्रारम्भ हो जाएगा, जिसमें सभी सुविधाएँ उपलब्ध होंगी।

प्रधानाचार्य डॉ. अश्विनी मंगला के नेतृत्व में स्टॉफ सदस्यों के सहयोग से समुदाय को जागरूक करने के लिए खुले में शौच, कन्या भ्रूण हत्या पर रोक, मतदाता जागरूकता, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ आदि विभिन्न सामाजिक मुद्दों हेतु जागरूकता रैलियों, अभियानों, नुक्कड़ नाटकों और सड़क शो का आयोजन विद्यालय द्वारा लगातार किया जा रहा है जिसमें सभी विद्यार्थी बड़े उत्साह से भाग लेते हैं।

विद्यालय के प्रधानाचार्य का कहना है कि उनके प्रत्येक विद्यार्थी के अन्दर नेतृत्व के गुण विद्यमान हैं। आरोही विद्यालय के विद्यार्थी आज शैक्षिक क्षेत्रों के साथ-साथ विभिन्न प्रतियोगिताओं, प्रतिभा खोज, खेलों तथा साहसिक शिविरों में अपनी उत्कृष्ट प्रस्तुति दे रहे हैं। उनके यहाँ बच्चों को केवल सपने ही नहीं दिखाये जाते अपितु उन सपनों को कैसे पूरा करना है इसके लिए प्रेरित भी किया जाता है। एक मुखिया के रूप में वे हमेशा शिक्षकों और विद्यालय की व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जरूरतों को पूरा करने तथा समस्याओं के मूल कारण को समझकर उनका समाधान करने की पूरी कोशिश करते हैं। उचित परामर्श, विचार-विमर्श, अवलोकन





और प्रतिक्रिया के माध्यम से शिक्षण प्रक्रियाओं की प्रभावशीलता में वृद्धि करना, स्कूल-समुदाय के संबंधों को समझना, अभिभावकों को उनके बच्चों की शिक्षा के प्रति जागरूक करना तथा दंड व डर से मुक्त शिक्षण-अधिगम वातावरण स्थापित करना ही उनका एकमात्र ध्येय है। शिक्षकों की कड़ी मेहनत से ही वे इस मुकाम पर पहुँचे हैं। विद्यालय में कार्यरत जितेंद्र राठौड़, प्राध्यापक राजनीति विज्ञान कहते हैं कि उन्हें गर्व है कि वे आरोही स्कूल में अध्यापन कार्य कर रहे हैं। अक्सर सुना करते थे कि कलायत खण्ड शिक्षा के क्षेत्र बहुत पिछड़ा हुआ है, परन्तु यहाँ आकर देखा कि कपिलमुनि की पावन धरा पर असंख्य हीरे छुपे पड़े हैं। यहाँ के विद्यार्थी बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं जो किसी से कम नहीं हैं। बस आवश्यकता है उनको उचित मार्गदर्शन देने की और उन्हें तराशने की। शिक्षण के अलावा, वे छात्रों को रोल प्ले, विक्ज, रंगमंच और इसी तरह की विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित करते हैं। यहाँ के विद्यार्थियों ने हर क्षेत्र में विद्यालय का नाम रोशन किया है। वास्तव में आरोही स्कूल विद्यार्थियों को कोहिनूर बनाने का काम कर रहे हैं।

यदि हम विद्यालय की उपलब्धियों की बात करें तो यह विद्यालय किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं रहा है। शैक्षिक क्षेत्र हो, खेल हों या पाठ्य सहगामी गतिविधियाँ, यहाँ के विद्यार्थियों ने विजय पताका अवश्य फहराई है।

- » विद्यालय की छात्रा राखी ने हरियाणा विद्यालय बोर्ड द्वारा आयोजित परीक्षा में बारहवीं (कला संकाय) कक्षा में राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करके विद्यालय को गौरवान्वित किया है। आज राखी दिल्ली के सबसे प्रतिष्ठित कॉलेज सेंट स्टीफन में अध्ययनरत है और अपने सपनों को नई उड़ान दे रही है। इसी परिपाटी को कायम रखते हुए विद्यालय की छात्रा नेन्सी ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा आयोजित माध्यमिक परीक्षा में राज्य में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इस विद्यालय के कई विद्यार्थी राजनीति विज्ञान, अंग्रेजी, फाइन आर्ट्स में शत-प्रतिशत अंक प्राप्त कर चुके हैं।
- » बहुमुख्य प्रतिभा के धनी श्री जितेंद्र राठौड़, प्राध्यापक राजनीति विज्ञान के मार्गदर्शन में विद्यालय के विद्यार्थियों ने राज्य स्तर पर कानूनी साक्षरता मिशन के अंतर्गत डॉक्यूमेंट्री में पहला स्थान प्राप्त किया तथा वाद-विवाद प्रतियोगिता में लगातार तीन वर्ष से दूसरा स्थान प्राप्त करते आ रहे हैं। राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, गुरुग्राम के तत्वाधान में आयोजित रोल प्ले प्रतियोगिताओं में लगातार 5 बार राज्य स्तर पर प्रतिभागिता दर्ज कर चुके हैं। यहाँ के मेधावी विद्यार्थी यूथ पार्लियामेंट प्रतियोगिता में मण्डल स्तर पर भाग ले चुके हैं।
- » मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर यह विद्यालय दो बार राष्ट्रीय स्वच्छता पुरस्कार जीत चुका है।
- » खेलों में भी यह विद्यालय अपनी छाप छोड़ने में सफल



- रहा है, नौवें सब जूनियर नेशनल लेवल ड्रॉप रोबॉल चैंपियनशिप में दो छात्रों ने स्वर्ण पदक जीता था।
- » NUEPA, नई दिल्ली द्वारा आयोजित स्कूल लीडरशिप एंड डेवलपमेंट पर दूसरी समीक्षा और योजना सम्मेलन में प्रधानाचार्य, डॉ. अश्विनी कुमार मंगला ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रस्तुति दी।
 - » हरियाणा सरकार द्वारा चलाए गए कक्षा तत्परता कार्यक्रम में स्कूल स्वर्ण पदक हासिल चुका है।
 - » विद्यालय के दो विद्यार्थियों (रिंकू और बंटी) ने राज्य स्तरीय पर्वतारोहण अभियान के अंतर्गत फ्रेंडशिप पीक को फतह करके अपने अदम्य साहस का परिचय दिया है।
 - » विद्यालय राज्य स्तरीय इंस्पायर, जेएलएन विज्ञान प्रदर्शनी में भी अपनी प्रतिभागिता दर्ज करवा चुका है। विद्यालय के प्रतिभाशाली विद्यार्थी साहसिक शिविर, जूनियर रेडक्रॉस प्रशिक्षण, स्काउट और गाइड शिविर,

बाल संसद, कला उत्सव, गीता जयंती और कानूनी साक्षरता प्रतियोगिताओं में निरन्तर भाग लेते आ रहे हैं और नित नई बुलन्दियों को छू रहे हैं।

कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि यह विद्यालय अनुभवी, कर्मठ एवं प्रभावशाली व्यक्तित्व के धनी प्रधानाचार्य के कुशल नेतृत्व में मेहनती, नवाचारी, जुझारू शिक्षकों के समर्पण और कर्मठता से ग्रामीण अंचल में स्थित यह विद्यालय शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रहा है और सरकारी विद्यालयों के लिए एक आदर्श रूप में सामने आया है। कुछ ही वर्षों में इस सरकारी विद्यालय ने राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है।

हिंदी प्राध्यापक
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कमालपुर
जिला- कैथल, हरियाणा





जीवन भर विद्यार्थी बने रहना चाहते हैं गुरुजी हर्ष कुमार

सत्यवीर नाहड़िया



जहाँ कुछ लोग एक विषय में लटक-पटक कर एमए पाते हैं, वहीं रेवाड़ी जिले के गाँव बीकानेर स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में

समाजशास्त्र के प्राध्यापक तौर पर सेवारत हर्ष कुमार एक दर्जन विषयों में एमए करने के बावजूद अभी विभिन्न स्नातकोत्तर डिप्लोमा करने के इच्छुक हैं। अपनी इस अध्ययनशीलता के अलावा भी वे समाज तथा शिक्षा के क्षेत्र में बहुआयामी उत्कृष्ट योगदान देते आ रहे हैं।

रेवाड़ी जिले के गाँव जीवड़ा निवासी जाने-माने शिक्षाविद मास्टर बलबीर सिंह यादव के सबसे छोटे पुत्र हर्ष कुमार पिछले लंबे अरसे से रेवाड़ी के सेक्टर एक में रह रहे हैं। उन्होंने सबसे पहले 1993 में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक से राजनीति विज्ञान में स्नातकोत्तर की डिग्री हासिल की तथा फिर कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से इसी विषय में एमफिल का शोध प्रबंध भी पूरा किया। वे चाहते तो इससे ही उनके अध्यापन

विषय की मूलभूत जरूरतें पूरी हो सकती थीं, किंतु उनके मन में निरंतर कुछ नया करने तथा सीखने की ललक रही है, जिसके चलते उन्होंने माखनलाल राष्ट्रीय पत्रकारिता विश्वविद्यालय भोपाल से पर्यावरण विज्ञान में स्नातकोत्तर की परीक्षा उत्तीर्ण की। फिर यूनिवर्सिटी ऑफ राजस्थान, जयपुर से एमकॉम तथा मडुरै कामराज विश्वविद्यालय से दर्शन शास्त्र में एमए किया।

वर्ष 2009 में उन्होंने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से हिंदी साहित्य में एमए करके नई पारी की शुरुआत की। फिर उन्होंने विनायक मिशन विश्वविद्यालय से इतिहास यूनिवर्सिटी ऑफ राजस्थान जयपुर से समाजशास्त्र तथा विनायक मिशन विश्वविद्यालय से ही मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर उत्कृष्टता के साथ उत्तीर्ण कर नए आयाम रचे। इतना कुछ विषय विविधता के साथ करने के बावजूद उनकी अध्ययनशीलता जारी रही। फिर उन्होंने जीवाजी विश्वविद्यालय ग्वालियर, मध्य प्रदेश से फाइन आर्ट्स में स्नातकोत्तर की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद इंदिरा गांधी राष्ट्रीय ओपन विश्वविद्यालय से आपदा प्रबंधन में गत वर्ष स्नातकोत्तर डिप्लोमा प्राप्त किया। पिछले दिनों ही उन्होंने स्वयं पोर्टल पर एग्रीकल्चर ज्योग्राफी कोर्स हेतु अपना पंजीकरण करवा दिया है तथा संबंधित विषय की पढ़ाई

जारी है।

हर्ष कुमार सामाजिक तथा शैक्षणिक गतिविधियों में भी निरंतर बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते रहे हैं। एक ओर जहाँ वे अपने पिताश्री द्वारा चलाए गए श्याम बाबा पब्लिक स्कूल का निःशुल्क संचालन करते आ रहे हैं, वहीं रेवाड़ी के सेक्टर एक की रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान के तौर पर भी उन्होंने समाज सेवा की उत्कृष्ट पारी खेली है। इतना ही नहीं वे शहर की करीब एक दर्जन सामाजिक संस्थाओं से जुड़कर रक्तदान, स्वच्छता, पौधारोपण, पर्यावरण के प्रति व्यावहारिक जागरूकता के पक्षधर पोषक और सजग प्रहरी बने हुए हैं। कोरोना के कठिन काल में भी उन्होंने करीब दो दर्जन स्कूलों में हजारों विद्यार्थियों को निःशुल्क मास्क वितरण के अलावा सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर प्रेरक योगदान दिया है। साहित्यिक पत्र-पत्रिकाओं के गंभीर पाठक श्री हर्ष कुमार बताते हैं कि एक बार उन्होंने एक समाचार पढ़ा था, जिसमें संबंधित शिक्षाविद ने पाँच विषयों में स्नातकोत्तर कर नया रिकॉर्ड बनाया था, वहीं से उन्होंने मन बनाया की अधिक से अधिक विषयों का अध्ययन करके कुछ लीक से हटकर करना है। सादा जीवन उच्च विचार के पर्याय के रूप में आज भी उनकी शिक्षा तथा समाज सेवा में निरंतर साधना जारी है, जो समाज के हर वर्ग के लिए प्रेरणापुंज बनी हुई है।

प्राध्यापक (रसायनशास्त्र)
राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खेरी
जिला- रेवाड़ी, हरियाणा





डॉ. सुमन कादयान



कला कोई भी हो, सभी को प्रभावित करती है। किसी को कम तो किसी को ज्यादा तथा किसी-किसी को जुनूनी हद तक। कलाओं में अगर हम चित्रकला का जिक्र करें तो यह ज्यादा आकर्षित करती है। छोटे-छोटे बच्चों में भी चित्र कला के प्रति खास रुझान होता है। यही कारण है कि बच्चे खाली समय में चित्र बनाते अक्सर देखे जा सकते हैं। यही रुचि अगर बड़े होने तक बरकरार रहे तो वही बच्चा बड़ा होकर एक अच्छा चित्रकार बनता है। नाम व पैसा दोनों खूब कमाता है। लेकिन बच्चों की चित्रकारी में कोई बनावटीपन, दिखावा या व्यापारिक दृष्टि नहीं होती। वे जो बनाते हैं अपने कोमल मन व निश्चल भाव से बनाते हैं। पिछले लंबे अरसे से कोरोना संकट काल के कारण विद्यालय बंद पड़े हैं। बच्चे घरों में कैद-से हो गए हैं। ऐसे में कुछ बच्चे अपनी प्रतिभा क्षमता के अनुसार सृजनात्मक कार्य कर रहे हैं। कुछ बच्चे अपनी रुचि के अनुरूप पेंटिंग करने में जुटे हैं, उन बच्चों के विषय अलग-अलग हो सकते हैं किंतु उद्देश्य एक ही होता है।

राजकीय कव्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, एमपी रोही (फतेहाबाद) हरियाणा की दसवीं कक्षा की छात्रा मनीषा एक ऐसी बाल चित्रकार हैं जिसने लॉकडाउन को एक अवसर के रूप में देखते हुए, घर बैठकर बहुत

लॉकडाउन में चित्रकला के माध्यम से संदेश दे रही मनीषा

सी पेंटिंग बनाई है, वे भी सार्थक, प्रभावशाली व सुंदर। कुछ चित्रों के माध्यम से उसने संदेश दिया है, कोरोना से कैसे बचना है तथा क्या-क्या सावधानियाँ जरूरी हैं। कोरोना एक महाआपदा है, जिससे सावधानियाँ, धैर्य, हिम्मत तथा खान-पान का ध्यान रखने, व्यायाम करने से मुकाबला किया जा सकता है। सकारात्मक सोच भी जरूरी है। इसके अलावा मनीषा ने प्राकृतिक दृश्यों में घने पेड़ों के माध्यम से बताया है कि हमारे लिए ऑक्सीजन सबसे ज्यादा जरूरी है। और यह अक्सीजन हमें पेड़ पौधों से, हरियाली से मिलती है। इसलिए अगर साफ-सुथरे वातावरण में जीना है तो हम पेड़ों के महत्त्व को समझें, क्योंकि हमारी हर साँस पेड़ों की बदौलत ही है। बाल कलाकार मनीषा ने अपने चित्रों में हरी-भरी वादियों, मनोरम घाटियों, ग्लेशियर से लदे पहाड़, नदी, नाले, झरने, जनजीवन, खेत-खलिहानों को स्थान दिया है। सामाजिक बुराइयों के खिलाफ भी उसने चित्र बनाए हैं। मनीषा पढ़ाई में भी होशियार हैं तथा क्ले-मॉडलिंग, मेहंदी में भी पुरस्कार जीते हैं। मनीषा की फोटोग्राफी में भी रुचि है। इसे घुमकड़ी का शौक है। यह कई बार एडवेंचर कैम्प में जा चुकी है।

इसके लिए यह अपने माता-पिता कौशल्या देवी व राजकुमार तथा शिक्षकों को श्रेय देती है। शिक्षक घुमाई का मौका देते हैं तो मॉ-बाप दूर पर जाने की इजाजत। मनीषा ने कई बार राज्य व राष्ट्रीय स्तर के एडवेंचर कैम्पों में मेहंदी, पेंटिंग में पुरस्कार जीते हैं।

विद्यालय के प्राचार्य रोहताश कुमार कहते हैं कि मनीषा एक बहुमुखी प्रतिभा शाली छात्रा हैं। वह हर तरह की गतिविधियों में भाग लेती हैं तथा बेहतर प्रदर्शन करती हैं। मनीषा का कहना है कि मुझे कला शिक्षक ओमप्रकाश कादयान सर का मार्गदर्शन मिलता रहता है। वह सभी बच्चों को प्रोत्साहित करते रहते हैं जिससे उनमें कुछ नया करने की चाहत पैदा होती है। वे बच्चों को इनम भी बाँटते रहते हैं। इसी तरह हमारे प्रिंसिपल सर भी हमें प्रोत्साहित करते हैं। मनीषा का लक्ष्य एक अच्छा कलाकार बनना तथा पद लिखकर कामयाब होना है। नई शिक्षा नीति में भी इस बात पर जोर दिया है कि बच्चे पढ़ाई के साथ-साथ अन्य कलाओं में निपुण हो कर आत्मनिर्भर बनें।

स्वतंत्र लेखिका
हिसार, हरियाणा





बाल सारथी

प्यारे बच्चो!

‘बाल सारथी’ आपका अपना पन्ना है। हम चाहते हैं कि इसमें आपकी रचनाओं को स्थान दिया जाए। आपने कोई मौलिक कविता, कहानी या अन्य विधा की रचना लिखी हो तो अपने अध्यापक की सहायता से हमें ई-मेल या डाक द्वारा भेजें। आपकी रचनाओं को प्रकाशित करके हमें प्रसन्नता मिलेगी।

‘बाल सारथी’ आपको कैसा लगा, जरूर लिखना। अगले अंक में ज्ञान-विज्ञान और मनोरंजन की सामग्री लेकर फिर आपसे मिलेंगी।

- तुम्हारी यामिका दीदी

सामान्य ज्ञान

- प्रश्न-1. सबसे बड़े महासागर का नाम क्या है?
उत्तर- प्रशांत महासागर
- प्रश्न-2. भारत के राष्ट्रीय फूल का नाम क्या है?
उत्तर- कमल
- प्रश्न-3. जापान के किन शहरों पर परमाणु बम गिराये गये थे?
उत्तर- नागासाकी और हिरोशिमा पर
- प्रश्न-4. विश्व का सबसे लंबा जानवर कौन है?
उत्तर- जिराफ
- प्रश्न-5. हमारे प्रथम प्रधानमंत्री कौन थे?
उत्तर- पंडित जवाहरलाल नेहरू
- प्रश्न-6. जापान पर परमाणु बम कब गिराया गया था?
उत्तर- 1945 में
- प्रश्न-7. किस देश को उगते हुए सूरज का देश नाम से जाना जाता है?
उत्तर- जापान
- प्रश्न-8. अमेरिका के पहले राष्ट्रपति कौन थे?
उत्तर- जॉर्ज वाशिंगटन
- प्रश्न-9. राष्ट्र गीत वंदे मातरम् के लेखक कौन हैं?
उत्तर- बंकिम चंद्र चटर्जी
- प्रश्न-10. अमरनाथ किस राज्य में स्थित है?
उत्तर- जम्मू-कश्मीर में

पहेलियाँ

1. अंत हटे तो काग बँवूँ में,
मध्य हटे तो काज ।
प्रथम हटे तो गज कहाऊँ,
नाम बताओ आज ।
2. प्रथम हटे जंगल बन जाऊँ,
मध्य हटे तो सान
अंत हटे तो साव कहाऊँ,
कोयल गाये गान।
3. अंत हटे तो कूल बँवूँ में,
प्रथम हटे तो लर,
ठंडी ठंडी हवा में लाऊँ,
रहता हर घर पर ।
4. जिसके बिना लगे अथूरा,
पास हो तो लगता पूरा,
बच्चे बूढ़े और जवान,
चिपके रहते जैसे जान।
5. दूर देश की सैर करता,
आसमान में उड़ता जाता।

उत्तर 1.- कागज, 2.- सावन, 3.- कूलर, 4.- मोबाइल फोन,
5.- हवाई जहाज

डॉ. कमलेंद्र कुमार श्रीवास्तव
रॉवगंज कालपी जालौन
उत्तर प्रदेश





याद आते डेस्क डस्टर

पेन कॉपी बैग में सब, बंद हैं मेरी किताबें ।
ड्रेस हैंगर में टैंगी है, घूरते जूते जुराबें।

टक-टकी सी बाँध मुझको, देखते हैं टिफिन बॉटल।
बंद हैं स्कूल कोचिंग, हो गये हैं बंद हॉस्टल ।

याद आते डेस्क डस्टर, याद आती क्लास की ।
याद आते दोस्त प्यारे, यह घड़ी संत्रास की ।

याद मैडम की सलाही, याद सर की आ रही ।
खेल के मैदान सूने, है उदासी छा रही ।

लौट आयेगे न जाने, दिन सुहाने कब तलक ।
चाहता है मन दिखे फिर, वह पुरानी सी झलक ।

कह रहा है मन हमारा, दिन सुहाने आयेगे ।
बैग, बॉटल, लंच लेकर, ड्रम पढ़ने जायेगे ।

श्याम सुन्दर श्रीवास्तव कोमल
व्याख्याता-हिन्दी
अशोक उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
लहार, भिण्ड (मप्र)



कोरोना पहाड़ा

दो एकम दो,
साबुन से बार-बार हाथ धो ।
दो दूनी चार,
कोरोना के लक्षण सर्दी, खाँसी साँस
में तकलीफ, तेज बुखार ॥
दो लिया छः,
बाहर है कोरोना, घर पर रहे ।
दो चौके आठ,
सावधानी से कोरोना को दे मात ॥
दो पंजे दस,
मास्क के आगे वायरस है बेबस ।
दो छक्के बारह,
डटकर कोरोना को है हराना ॥
दो सते चौदह,
प्राकृतिक ऑक्सीजन के लिए लगाओ पौधा ।
दो अठे सोलह,
हमारे प्राण बचा रहे हैं कोरोना योद्धा ॥
दो नमे अठ्ठारह,
वैक्सीन लगाओ जीवन है प्यारा ।
दो दहाई बीस,
संयम रखें, मिलेगी कोरोना से जीत ॥

गोपाल कौशल
नागदा, जिला धार, मध्यप्रदेश



स्कूल

देखो ये है मेरा स्कूल
जहाँ मैं घर को जाऊँ भूल
यहाँ मैं सीखूँ अच्छी बातें
जो जीवन शिक्षा की मूल

टीचर सारे प्यारे-प्यारे
गुण सिखाएँ न्यारे-न्यारे
कोई लिखना, कोई पढ़ना
म्यूजिक, खेल, हो चित्र-रचना

यहाँ रंग रूप की बात नहीं है
जात-पात की घात नहीं है
एक देश और एक वेश में
केवल विद्यार्थी के भेष में

अपनी अलग पहचान को भूल
देखो ये है मेरा स्कूल

डॉ. जगदीप शर्मा 'राही'
प्रधानाचार्य
राजकीय मॉडल संस्कृति
स्कूल बेलरखा
जौंद, हरियाणा





परामर्श मनोविज्ञान में करियर की अपार संभावनायें

अगर आपकी मानव-व्यवहार में अभिरुचि है और आप लोगों की ब्यक्तिगत, अन्तर्व्यक्तिक, व्यवहारगत या मानसिक समस्याओं के समाधान में इच्छुक रहते हैं तो परामर्श मनोविज्ञान में आपके लिये बेहतर सम्भावनायें हो सकती हैं। परामर्श मनोविज्ञान की पढ़ाई परामर्श के मूलभूत सिद्धांतों, चरणों, विधियों आदि का ज्ञान करवाता है। यह मानवीय व्यवहार, समस्याओं तथा पारस्परिक सम्बन्धों को बेहतर तरीके से समझने में मदद करती है। यह हमारे ब्यक्तित्व विकास और प्रोफेशनल डेवलपमेंट में भी सहायक होती है और हमें दिन-प्रतिदिन की समस्याओं को बेहतर तरीके से समझने और समाधान में मदद करती है। वर्तमान समय में बढ़ती गला-काट प्रतिस्पर्धा, तनाव युक्त जीवन शैली, पारिवारिक विघटन, चिन्ता, डिप्रेशन आदि के कारण इस विषय का महत्व और विषय से जुड़े प्रोफेशनल्स की माँग बढ़ती जा रही है। विशेष रूप से महानगरों में, जहाँ जिंदगी की भागमभाग ज्यादा है, लोगों के पास समय तथा संयम का अभाव है, लोग अपनी व्यक्तिगत, पारिवारिक या करियर संबंधित समस्याओं के समाधान में मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं की मदद ले रहे हैं। अपनी रोजक विषय वस्तु के कारण भी इस विषय को बहुत पसन्द

किया जाता है।

कैसे करें परामर्श मनोविज्ञान का अध्ययन

परामर्श मनोविज्ञान मनोविज्ञान की एक शाखा है। मनोविज्ञान आर्ट्स स्ट्रीम का विषय है। स्कूल स्तर पर इस विषय की पढ़ाई इन्टरमीडिएट से प्रारम्भ होती है। आप सीधे ग्रेजुएशन स्तर पर भी यह विषय ले सकते हैं। ग्रेजुएशन में मनोविज्ञान की पढ़ाई दो तरीकों से की जा सकती है। आप अन्य विषयों (जैसे इंग्लिश, इतिहास आदि) के कम्बिनेशन के साथ ग्रेजुएशन कर सकते हैं या मनोविज्ञान ऑनर्स में ग्रेजुएशन डिग्री ले सकते हैं। ग्रेजुएशन के पश्चात् परामर्श मनोविज्ञान में एमए या एमएससी की पढ़ाई कर सकते हैं। एमए के पश्चात् परामर्श मनोविज्ञान में डिप्लोमा भी किया जा सकता है। उच्चस्तरीय अध्ययन और शोध कार्य के लिए पीएच.डी. करनी होती है। पढ़ाई के साथ साथ, किसी एनजीओ से जुड़कर या फिर किसी वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक के निर्देशन में इन्टर्नशिप करके विषय का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त किया जा सकता है।

परामर्श मनोविज्ञान में संभावनाएँ-

मानव व्यवहार से सम्बन्धित होने के कारण

परामर्श मनोविज्ञान का क्षेत्र अत्यधिक व्यापक है। परामर्श मनोवैज्ञानिक समाज के विभिन्न क्षेत्रों, स्कूल, कालेज, अस्पताल, मानसिक चिकित्सालय, आर्मी, शोध संस्थान, जिला शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान, रोजगार कार्यालय, जिला मनोविज्ञान-केंद्र, बाल सुधार गृह, उद्योगों तथा गैर सरकारी संस्थाओं (एनजीओ) में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। आवश्यक प्रशिक्षण और अनुभव प्राप्त करके आप प्राइवेट प्रैक्टिस भी कर सकते हैं। समयाभाव होने के कारण आजकल ऑनलाइन काउंसलिंग का प्रचलन भी बढ़ रहा



है, जिसमें लोग घर बैठे अपनी समस्या का समाधान प्राप्त कर रहे हैं। परामर्श मनोविज्ञान के कुछ विशेष क्षेत्र निम्न हैं-

1. करियर काउन्सलिंग- करियर काउन्सलर छात्रों के करियर प्लानिंग तथा डिसेंजन मेकिंग में मदद करते हैं। इस प्रक्रिया में छात्रों की अभिक्षमताओं, रुचियों और व्यक्तित्व का परीक्षण भी किया जाता है और छात्रों की करियर संबंधी जिज्ञासाओं को भी शांत किया जाता है।

2. एजुकेशनल काउन्सलिंग- यह शैक्षिक प्रक्रिया के मनोवैज्ञानिक पक्षों से सम्बन्धित है। एजुकेशनल काउन्सलर अधिगम की समस्याओं, कक्षा-प्रबन्धन, अध्यापक-छात्र सम्बन्ध, अभिप्रेरणात्मक समस्या, तनाव, अवसाद आदि में परामर्श प्रदान करते हैं।

3. मैराइटल अथवा रिलेशनशिप काउन्सलिंग- वैवाहिक परामर्शदाता वैवाहिक और अन्तर्व्यक्तिक संबंधों में परामर्शन कार्य करते हैं।

4. हेल्थ काउन्सलिंग- हेल्थ काउन्सलर का कार्य क्षेत्र स्वास्थ्य है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे उतम रखा जाय और इनको प्रभावित करने वाले नकारात्मक तत्वों से कैसे बचा जा सकता है आदि- इनके प्रमुख विषय हैं।

आवश्यक व्यक्तिगत विशेषताएँ

परामर्श मनोवैज्ञानिक बनने के लिए कुछ विशेष व्यक्तित्व गुणों की आवश्यकता होती है। परामर्श मनोवैज्ञानिक बनने के लिए प्रभावी संप्रेषण, सांवेगिक स्थिरता, समस्या-समाधान की क्षमता, मानव व्यवहार के प्रति बिना किसी पूर्वाग्रह के सम्मानपूर्ण तथा आशावादी नजरिया, गोपनीयता और समानुभूति आदि गुण वांछित हैं।

डॉ. प्रदीप श्याम रंजन मनोवैज्ञानिक तथा शैक्षिक परामर्शदाता



मनोविज्ञान के प्रमुख संस्थान और कोर्स			
क्रम	संस्थान	कोर्स	समय अवधि
1.	दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली	1. बीए 2. एमए 3. पीएच-डी	3 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष
2.	बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश	1. बीए 2. एमए 3. पीजी डिप्लोमा इन काउन्सलिंग एण्ड साइकोथैरेपी 4. पीजी डिप्लोमा इन काउन्सलिंग गाइडेन्स एण्ड साइकोलाजिकल इन्टरवैन्शन 5. पीएच-डी	3 वर्ष 2 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 2 वर्ष
3.	इलाहाबाद विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश	1. बीए 2. एमए और एमएससी 3. डी-फिल 4. पीएच-डी	3 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष
4.	एमटी विश्वविद्यालय, नोएडा, उत्तर प्रदेश	1. बीए आनर्स इन अप्लाइड साइकोलॉजी 2. इन्टैग्रेटेड कोर्स इन क्लीनिकल साइकोलॉजी 3. एमफिल इन क्लीनिकल साइकोलॉजी 4. एमफिल इन चाइल्ड एण्ड एडोलसेन्ट साइकोलॉजी 5. पीजी डिप्लोमा इन काउन्सलिंग साइकोलॉजी 6. पीएच-डी	3 वर्ष 5 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष 1 वर्ष 2 वर्ष
5.	डा. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर, मध्य प्रदेश	1. बीए 2. एमए और एमएससी 3. पीएच-डी	3 वर्ष 2 वर्ष 2 वर्ष
6.	सेन्दल इंस्टीट्यूट ऑफ सायक्रियाट्री कांके, राँची, झारखण्ड	1. एमफिल इन क्लीनिकल साइकोलॉजी 2. पीएच-डी इन क्लीनिकल साइकोलॉजी	2 वर्ष 2 वर्ष
7.	निमहन्स, बैंगलुरु	1. सर्टिफिकेट कोर्स इन काउन्सलिंग बिहैवियर थेरेपी	6 माह
8.	इन्स्टीट्यूट ऑफ ह्यूमन बिहैवियर एण्ड एलाइड साइन्सेस, आइबास, दिल्ली	1. एमफिल इन क्लीनिकल साइकोलॉजी	2 वर्ष
9.	इन्दिरा गांधी नेशनल ओपन युनिवर्सिटी, इग्नू	1. एमए 2. सर्टिफिकेट कोर्स इन गाइडेन्स 3. पीजी डिप्लोमा इन मेन्टल हेल्थ	2 वर्ष 6 माह 1 वर्ष
10.	एनसीईआरटी	1. डिप्लोमा कोर्स इन गाइडेन्स एण्ड काउन्सलिंग	2 वर्ष
11.	मनोविज्ञानशाळा, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश	1. डिप्लोमा इन गाइडेन्स	1 वर्ष
12.	मुम्बई विश्वविद्यालय, मुम्बई	1. एमए 2. पीएच-डी 3. एडवांसड डिप्लोमा कोर्स इन क्लीनिकल साइकोलॉजी 4. एडवांसड डिप्लोमा कोर्स इन काउन्सलिंग साइकोलॉजी 5. एडवांसड डिप्लोमा कोर्स इन इन्स्ट्रुक्शनल साइकोलॉजी	2 वर्ष 2 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष
13.	कलकत्ता विश्वविद्यालय, कोलकाता	1. एमए एंड एमएससी 2. पीएच-डी	1 वर्ष 1 वर्ष
14.	गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर	1. एमए 2. पीजी डिप्लोमा इन मेन्टल हेल्थ काउन्सलिंग साइकोलॉजी	2 वर्ष 1 वर्ष



एक प्रभावशाली शैक्षिक वीडियो कैसे बनाएँ

कुलदीप बीरवाल



आज के समय की अगर मैं बात करूँ तो आज हम ई-कॉन्टेंट के क्षेत्र में काफी तरक्की कर रहे हैं और लगातार नई-नई खोज कर रहे हैं। पिछले

साल कोविड-19 के कारण स्कूल बंद हो गए थे। उस समय ऑनलाइन शिक्षा ने बच्चों की पढ़ाई में रुकावट नहीं आने दी। इस दिशा में एजुसेट हरियाणा और दीक्षा दोनों ही प्लेटफॉर्म जो एससीईआरटी हरियाणा के द्वारा चलाए जा रहे हैं, बहुत ही अहम रोल अदा कर रहे हैं। अध्यापकों ने लगातार मेहनत की और बच्चों के लिए शैक्षिक वीडियो तैयार कर करके उन तक पहुँचाए।

आज मैं आपके साथ यह बात साझा करना चाहता हूँ कि एक प्रभावशाली शैक्षिक वीडियो किस प्रकार बनाई जाती है। सबसे पहले हम चर्चा करते हैं कि वीडियो कैसे बना सकते हैं-

1. मोबाइल से वीडियो रिकॉर्डिंग :

इसमें हम अपने मोबाइल को वीडियो कैमरे की तरह यूज करते हैं और अपनी वीडियो शूट कर लेते हैं।

2. वीडियो कैमरा से रिकॉर्डिंग :

इसमें वीडियो कैमरा की मदद से अपनी शैक्षिक वीडियो बनाते हैं।

3. स्क्रीन रिकॉर्डिंग :

इसमें हम अपने कंप्यूटर या लैपटॉप की स्क्रीन को रिकॉर्ड कर वीडियो बनाते हैं और चौथा तरीका हो सकता है हम इमेजिज का प्रयोग करके उसको वीडियो में कन्वर्ट कर सकते हैं।

चलिए, अब उन बातों को जानते हैं जो एक प्रभावशाली शैक्षिक वीडियो बनाने में बहुत अहम भूमिका अदा करती हैं:

1. विषय-सामग्री-

सबसे पहले हमें विषय सामग्री का चुनाव करना चाहिए जिस पर वीडियो बनाया जाना है। विषय-सामग्री पाठ्यक्रम के अनुरूप हो। उसका अच्छे से अध्ययन कर लेना चाहिए।

2. स्क्रिप्ट-

स्क्रिप्ट एक प्रकार का होमवर्क होता है। किसी भी वीडियो को बनाने से पहले हमें इस वीडियो में क्या बोलना है, किस प्रकार के उदाहरण देने हैं, किस तरह के मानसिक स्तर के बच्चों के लिए वीडियो तैयार की जा रही है, यह ध्यान में रखना बेहद जरूरी है, जैसे कि अगर हम प्राथमिक स्तर की बात करें तो उनके लिए कार्टून एनिमेशन बहुत ज्यादा प्रभावशाली हो सकते हैं,



वहीं अगर नौवीं से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए वीडियो तैयार करें तो वहाँ पर एनिमेशन उतना काम नहीं करेगा जितना कि रियल लाइफ से जुड़ी हुई पिक्चर्स काम करेंगी। वीडियो बनाने से पहले एक रयका तैयार करना अति आवश्यक है।

3. कंप्यूटर या लैपटॉप-

अगर हम शैक्षिक वीडियो मोबाइल के बिना वीडियो बनाना चाहते हैं तो हमें कंप्यूटर या फिर लैपटॉप का प्रयोग आना चाहिए। इसकी हमें बेसिक कंप्यूटर की जानकारी होनी चाहिए।

4. पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन-

अगर हम अपने कंप्यूटर या लैपटॉप पर शैक्षिक वीडियो बनाना चाहते हैं तो पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन इसमें अहम रोल अदा करता है क्योंकि इस माध्यम से बनाए गए शैक्षिक वीडियो बहुत ज्यादा प्रभावशाली नजर आते हैं। इसमें काफी सारे एनिमेशन हम डाल सकते हैं और बड़ी ही आसानी से शैक्षिक वीडियो बना लेते हैं।

5. माइक-

जब हम कंप्यूटर, लैपटॉप से या मोबाइल से शैक्षिक वीडियो रिकॉर्ड करते हैं तो माइक उच्चकोटि का होना चाहिए जिससे आवाज़ की स्पष्टता बढ़ जाती है

6. स्क्रीन रिकॉर्डर-

वीडियो तैयार करते समय यदि हम पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन, इमेज या पुस्तक का कोई पन्ना दिखाना चाहते हैं तो वहाँ पर स्क्रीन रिकॉर्डर का रोल अहम होता है। स्क्रीन रिकॉर्डर मोबाइल, कंप्यूटर या लैपटॉप की स्क्रीन को रिकॉर्ड करने का काम करता है। अतः हमारे पास में एक बढ़िया स्क्रीन रिकॉर्डर भी होना चाहिए।

कुछ अन्य महत्वपूर्ण बातें हैं जिनका हमें ध्यान रखना होता है जैसे-

1. जब भी हम शैक्षिक वीडियो बनायें तो शुरू के एक या दो मिनट हमें पूर्व ज्ञान को वर्तमान ज्ञान के साथ जोड़ना चाहिए।
2. जिस भी विषय वस्तु पर हम शैक्षिक वीडियो बना रहे हैं तो उसका स्तर बच्चों के मानसिक स्तर के हिसाब से ही होना चाहिए और उसी प्रकार के उदाहरण भी होने चाहिए जो हमारी सामान्य जिंदगी के साथ में जुड़े हुए हों।
3. हमारी विषय सामग्री उद्देश्यपूर्ण होनी चाहिए। विषय सामग्री पर शैक्षिक वीडियो बनाने से पहले जो उद्देश्य हमने निर्धारित किए थे वह पूर्ण होते हुए नजर आने चाहियें।
4. शैक्षिक वीडियो बनाते समय हमें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि हमारे द्वारा चुनी हुई विषय सामग्री ज्ञात से अज्ञात अप्रोच पर आधारित हो।
5. शैक्षिक वीडियो में बिल्कुल साधारण भाषा का प्रयोग करें। साथ ही साथ हमें सही उच्चारण का भी ध्यान रखना चाहिये।
6. शैक्षिक वीडियो के बीच-बीच में उत्साहवर्धन संबंधित बातें भी शामिल करनी चाहिए, जिससे बच्चे जुड़े रहें।
7. शैक्षिक वीडियो का अंत जहाँ तक संभव हो गृह कार्य देकर समाप्त करें।
8. अंत में वीडियो एडिटर की मदद से रिकॉर्ड की गई शैक्षिक वीडियो को प्रोफेशनल रूप जरूर देना चाहिए जिसे वीडियो अधिक प्रभावशाली बन पड़े।

प्रवक्ता वाणिज्य

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कलायत, जिला-कैथल, हरियाणा





खोजें अपनी कमियाँ

गांधी जी दक्षिण अफ्रीका में थे। वहाँ आश्रम में बच्चों को पढ़ाते थे। एक दिन की बात है। बच्चे आपस में बातें कर रहे थे। गांधी जी वहाँ से गुजर रहे थे। बच्चों की बातें गांधी जी ने सुनीं। एक बच्चा कह रहा था-“काश! हमें गणित गांधी जी ही पढ़ाते तो अच्छा था। गणित वाले अध्यापक का पढ़ाया हुआ समझ में नहीं आता।”

गांधी जी वहाँ से चले गए। लेकिन अगले दिन कक्षा में उन्हें यह बात याद रही। वे बोले-‘अपने अध्यापकों में कमियाँ खोजना अच्छी बात नहीं। हर अध्यापक का पढ़ाने का तरीका अलग होता है। हो सकता है आज मैं आपको दूसरे अध्यापकों से अधिक काबिल लगता हूँगा। लेकिन कल आपको मुझसे अधिक काबिल दूसरा लगने लगेगा। परसों कोई दूसरा।’

छात्र एक दूसरे का मुँह देखने लगे। गांधी जी समझा रहे थे-‘इससे अच्छा होगा कि छात्र अपना पूरा ध्यान पढ़ाई में लगाएँ। अपनी कमियों को खोजें और अपनी कमियों को दूर करने की कोशिश करें। छात्र का

काम दूसरों की योग्यता पर खने का नहीं है। उसका पूरा ध्यान तो अपनी योग्यता बढ़ाने में होना चाहिए। रही बात अपने अध्यापकों की, तो बार-बार पूछने में कोई बुराई नहीं। इसके साथ-साथ ध्यान से सुनना और सुनकर समझने की योग्यता बढ़ाने की ओर ध्यान देना चाहिए।’

बच्चे सिर झुकाकर बैठे रहे। गांधी जी की बात का उन पर अच्छा असर हुआ। अब वे कोई भी सबक समझ न आने पर दोबारा पूछने लगे थे। गणित वाले अध्यापक के साथ उनकी हिचकिचाहट दूर हो गई थी। कई दिनों बाद गांधी जी ने उन्हीं छात्रों से पूछा-‘हाँ, कौन से अध्यापक सबसे अच्छा पढ़ा रहे हैं?’ बच्चे मुस्कराए। उनमें से एक बोला-‘पढ़ाते तो सब अच्छा हैं। यदि हम ही ध्यान न दें तो कोई भी क्या कर सकता है।’

गांधी जी मुस्कराते हुए आगे बढ़ गए।

मनोहर चमोली ‘मनु’
गुरु भवन, भिताई मार्ग,
पोस्ट बॉक्स-23, पौड़ी, उत्तराखण्ड

2021

जुलाई माह के त्यौहार व विशेष दिवस

- 1 जुलाई- राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस
- 2 जुलाई- विश्व खेल पत्रकार दिवस
- 3 जुलाई- अन्तरराष्ट्रीय प्लास्टिक बैग मुक्त दिवस
- 4 जुलाई- अन्तरराष्ट्रीय सहकारिता दिवस
- 11 जुलाई- विश्व जनसंख्या दिवस
- 15 जुलाई- विश्व युवा कौशल दिवस
- 7 जुलाई- अन्तरराष्ट्रीय न्याय दिवस
- 20 जुलाई- विश्व शतरंज दिवस
- 21 जुलाई- ईद-उल-जुहा/बकरीद
- 23 जुलाई- लोकमान्य तिलक जयंती
- 24 जुलाई- आयकर दिवस
- 26 जुलाई- कारगिल विजय दिवस
- 28 जुलाई- विश्व हेपेटाइटिस दिवस
- 29 जुलाई- विश्व बाघ दिवस
- 30 जुलाई- अन्तरराष्ट्रीय मैत्री दिवस
- 31 जुलाई- शहीद उधम सिंह शहीदी दिवस



‘शिक्षा सारथी’ का यह अंक कैसा लगा? अपनी राय, विचार या सुझाव हमें अवश्य लिखें। लेखकों व शिक्षाविदों से अनुरोध है कि शिक्षा जगत से जुड़े विषयों, योजनाओं, मुद्दों से संबंधित रचनाएँ व लेख हमें भेजें। अपने-अपने क्षेत्रों में होने वाली शिक्षा जगत की गतिविधियों की रिपोर्ट भी हमें भेजें। हमारा पता- शिक्षा सारथी, तृतीय तल, शिक्षा सदन, सैक्टर-5, पंचकूला।
मेल भेजने का पता-
shikhsaarthi@gmail.com





Foundational Literacy and Numeracy: A Major Concern



Dr. Shivani Kaushik



NEP 2020 has recognized Foundational Literacy and Numeracy as a prerequisite to learning. The policy clearly admits that attaining the ba-

sic skills of reading, writing, arithmetic and reasoning in the foundational years, is an urgent requirement for future learning. Thus, achieving Foundational Literacy and Numeracy for all children in Grade 3 till 2025 is a national mission.

Foundational Literacy includes reading, competencies of understanding texts and retrieving information from it. Foundational Numeracy refers to applying simple mathematical con-

cepts in daily life. The development of pre-number and number concepts, knowledge and skills of comparing, classification and recognizing patterns during pre-school serves as a foundation for mathematics learning in early primary classes. Acquisition of foundational literacy and numeracy skills is the key for improving learning. Research shows that foundational learning forms the cornerstone to successful academic development in later grades. Children





who are unable to build these foundational skills, then face a disadvantage where their learning levels continue to remain poor in later grades. They are thus unable to cope with instruction at school, often leading to increased chances of dropouts.

For achieving Foundational Literacy and Numeracy, a mission is going to be launched at the national level by the Ministry of Education. The mission will lay down actionable agendas and priorities for States and UTs to achieve this goal. The mission will focus on the following areas-

- Provide access and retain children in foundational years of schooling
- Capacity building of teachers
- Developing high quality resource material for teachers and students
- Develop mechanism for tracking students' progress
- Address nutrition and health aspects

An effective implementation mechanism will be set up at the national, state, district, block and school level throughout the country. The Depart-

ment of School Education and Literacy, Ministry of Education, will be the implementing agency at the national level. The programme will specifically focus on the targets to be achieved by the mission and States/UTs shall prepare long term roadmaps and action plan.

Government of India, Ministry of Education has initiated the process of developing four national curriculum frameworks (NCFs) and State Curriculum Frameworks (SCFs) on School Education, Early Childhood Care and Education, Teacher Education and Adult Education, The states will develop these curriculum frameworks first and on the basis of their recommendations, the National Curriculum Frameworks will be developed. NCERT is coordinating this activity with all states and UTs. The complete process will be paperless. For this purpose, a technical task-force with AI experts, IT Professionals, programmers etc. will be made at NCERT. A Tech-platform will be created for sharing all these documents

and 25 focus groups have to be constituted in every state and UT for developing these SCFs. SCERT Haryana has been entrusted with the task of developing these curriculum frameworks for Haryana state.

The Department of School Education, Haryana and Department of Elementary Education, Haryana along with SCERT are taking proactive actions towards achieving foundational literacy and numeracy. SCERT has submitted its recommendations to NCERT for effective implementation of FLN. 25 Focus Groups have been constituted at SCERT which also include DIET Lecturers and other experts from the field. One of the focus group will prepare the State Curriculum Framework on Early Childhood Care and Education and Foundational Literacy and Numeracy. The online meetings of the focus groups shall start soon.

Subject Expert
SCERT Haryana
Gurugram





Continuity and Change



Smt. Rupam Jha



As the Pandemic has gripped us all, we have also found ways to ensure that the show goes on. The REAP Cell (Centre of Research and Experiments for Action and Policy) SCERT is as the name suggests, a research wing. In the old normal, research was done by following conventional methods. A tool development workshop held on the selected topic and tool training, both done at SCERT physically involving ARAs (Action Research Associates) and DIET faculty. The survey was then rolled out and data collected by field investigators in the hard copies of the survey instrument.

All this has undergone a change as

we learn to adapt to the New Normal. Adaptation we have done as electronic interaction has replaced face to face interaction and technology is no longer an aide but integrated into our system. So continuity is there as surveys have been done to create empirical evidence but change has been in the method adopted. Work from Home during lockdown was a change and we made the change in order to maintain the continuity of work. From being our friends, laptops became our companions.

Collaboration on virtual mode has one more advantage as it saves paper as well. Thus a step forward towards sustainability is also being taken. In the month of August 2020, the REAP Cell was assigned the task of preparing the initial draft for discussion on New Education Policy- Foundational Literacy and Numeracy. Coordination with members through Whatsapp group for group formation and discussion for the

'Foundational Literacy & Numeracy' part was organized by REAP Cell. The months of September and October 2020 saw several online meetings of the committee on Foundational Literacy and Numeracy, NEP-2020. Drafting and finalization of Google form on Effective Implementation of Interventions for Achieving FLN too was done.

Online trainings and meetings conducted by HIPA for Citizen Charter Sevottam Compliant and online meeting regarding discussion of initial draft of SCERT's Citizen Charter were part of the tasks of the REAP Cell. The generation and analysis

Google form for feedback on Citizen Charter too was done.

An online training on Sevottam-Service Quality Manual by HIPA in the months of October and November 2020 was attended by the REAP core team members so was the training by HIPA on Standard Operating Proce-





dures in the month of January 2021. Online presentations were made to HIPA by REAP Core team for fine tuning and finalization of SOPs and the same team of REAP Cell attended an online training on internal audit.

A Teacher Needs Analysis was done by REAP Cell for the Teacher Education Wing. Information was collected via Google forms developed by the Teacher Education Wing, analysis was done on that basis and a report readied. For the Language Wing too a study was done in which the Google form was prepared by REAP Cell, information sought and analysis done on the basis of the online survey. A survey through a Google form was conducted on the responsibilities of ABRCs and BRPs by REAP Cell

An online meeting organized by NCERT New Delhi was held on the 28th of October 2020 regarding the preparation of Abstracts of Research

Studies conducted by all SCERTs and DIETs for wider dissemination. Emails were sent to DIETs, abstracts collated via mail at SCERT, abstracts of research studies conducted at REAP Cell prepared and all abstracts mailed to NCERT.

Online trainings on research was attended by REAP Core Team. This training was organized by NCERT New Delhi and was on “Qualitative Research Methodology”. It was held from 14th to 20th December 2020. Another online training was organized by RIE Ajmer and attended by REAP Core Team from 22nd to 26th of March 2021. Earlier these trainings were done face to face on physical space but given the current situation, the interaction was on the virtual space.

Our team members attended other trainings such as e-office in online mode. Other meetings too were attended and organized by the core team

members as we familiarized ourselves with virtual platforms such as Zoom, Webex, Google meet and Webinars were no longer unfamiliar paths to tread on softly.

Under The School Leadership Programme, a Lecture on Action Research was delivered online to the participants hence taking research to the grass root level. REAP Cell participated as resource person on Webinar on Job Analysis and Job Satisfaction organized by Prarambh.

REAP Cell has always used computers for data entry and analysis and so continuity is there but change is the method of data collection, trainings and meetings. Society is not static but dynamic and change is the only thing constant. So change we must and adapt we must as is the law of nature.

Subject Expert
SCERT Haryana, Gurugram





Nitin Sathe



There will be a time when you believe everything is finished....that will be the beginning!

-Louis L'Amour

A belief is not merely an idea that the mind possesses; It is an idea which possesses the mind!

-Robert Bolton

Belief. That's what I am going to tell you a story about.

This is a true story about a true person and about a true friend and comrade in arms. I wrote his biography not too long after he flew into the

blue skies on the 20th of May 2014. (Born to Fly-Vitasta Publishing, New Delhi)

Meet the hot shot MiG-21 pilot-Flying Officer MP Anil Kumar-called 'MP' by all of us.

Just close your eyes and imagine yourself paralyzed neck down and not able to do anything yourself. Even if an irritating fly or a mosquito sits on your nose, all you can do is call for help. You have to be fed, be taken to the loo where someone presses your stomach so that you can relieve yourself, and someone has to turn the page of the book you are reading.

Completely incontinent, completely dependent.

This is what exactly life got to the table for my friend and course-mate from the Air Force.

It was a late evening of early August 88 and MP was on his way back from night flying which had been called off due to bad weather. There was light-

ening, thunder and light rain; and the base was enveloped in darkness due to the usual power failure. It was difficult to see clearly as rain water kept dribbling down his helmet visor as he rode back home slowly on his bike, his briefcase precariously balanced on his thighs and the fuel tank.

That is when the accident happened. MP drove into an unlighted wooden barrier and was thrown off his bike, his spine fractured. All would have been well if the second accident hadn't happened. The people who rescued him picked him up holding his hands and legs, his neck dangling like a broken flower hanging on to its stem. Due to this, the chipped vertebrae went on to slice through the entire bundle of nerves passing through his neck and the control of the brain over the body was severed forever.

MP was paralyzed neck down for life, forced to spend the rest of his life in bed or tied to a wheel chair. "What





is the point in living when I can't even swat a fly sitting on my nose? I don't want to be a burden on anyone, I hope to die soonest," he said to his friends as he was recovering in hospital.

Soldiers in the armed forces are trained in the finest institutions in the world and our warriors are taught never to give up. And, MP never gave up; despite the crushing blow to his life. He wove for himself a meaningful second life, and in doing so, became an inspiration for many.

Bound as he was to his wheelchair, his mind was boundless and he courageously conquered the world. There is no one, repeat, no one, who met MP and did not come out feeling good. He lifted your spirits, showed you the way and told you that there was light at the end of the tunnel.

I, for one, do believe that MP was the epitome of 'self-belief' and called him the Stephen Hawking of India.

Whilst researching for my book, countless people sought me out, sharing with me their memorable MP stories. These were stories of individuals who were defeated by life, but whom MP brought back from the precipice



of despair. And that, I believe, is what makes MP the unique human being he was.

For the next 26 years, more than half his life, MP lived at the Armed Forces Paraplegic Rehabilitation Centre (PRC) in Pune tied to the bed or his wheel chair.

Much as we take heart from MP's zeal for life, it was anything but easy.

At 24, he had to relearn to live. He learnt to write with his mouth and then

went on to operate the computer with a pencil held in between his teeth.

This 'connect' with the outside world became a turning point in his life.

He wrote the first mouth written essay 'Airborne to Chairborne' which became part of the Maharashtra and Kerala government text books. So powerful was this essay that he became a celebrity, and children, teachers and many more people from all over thronged to see this wonder man. With this increase in human contact, MP's will to live got a boost. He became a confidante for a large number of people who came to him for advice.

Over the years, during my numerous meetings with him, I constantly prodded him to write his memoirs. He would always say, "I am no great man, there are so many disabled soldiers out there who have been injured while actively engaging the enemy and are doing so well-they are the ones to be written about."

He always underplayed his own transformation and central role in transforming lives of countless others.

After his passing in 2014, something





Story

inside me told me that I must write his biography. With encouragement from his family and numerous friends-especially mates from the Sainik School Kazhakootam, I went on to write his amazing story.

MP passed away on May 20, 2014, 15 days after his 50th birthday.

In 1988, the doctors had given up on him and said that it would be a matter of time before MP was claimed by the almighty. But MP defied all odds, as he did so often in the 26 years after the horrific accident.

As his body moved into the electric furnace, I almost heard MP say, 'Come on guys, it's only my body that's gone, my spirit will live on forever...don't weep or grieve over me....move on... And like our Air Force motto, "Touch the Sky with Glory"!

The furnace reminded me of the reheat on Anil's MiG-21. He was finally rolling down the runway for his take off.

He flew into eternity, leaving indelible imprints on many hearts and many minds.

Flying Officer MP Anil Kumar proved to all of us that where there is a will, ways will open up. He truly defined the word BELIEF, didn't he?

MP was truly BORN TO FLY.

(This essay is a tribute to MP Anil Kumar on his 7th death anniversary. I also salute the unnamed soldier who gets incapacitated for life in the line of duty and proves to the world that if you have belief in yourself, then- The Sky is the Limit!)

If I have the belief that I can do it, I shall surely acquire the capacity to do it even if I may not have it at the beginning....

-Mohandas Karamchand Gandhi

Air Commodore (Veteran)
nitinsathe.talks@gmail.com

The Double Mutant

Curfew siren's sound, bombs falling all around,
The difference is these don't hit the ground.
The virus floats under our noses undiagnosed.
Death and destruction have come so close.
War against humanity, we are all at the front,
No frontiers to guard, no enemies to confront.
Like a stealth bomber the virus engulfs us,
Leaving lungs gasping for air in the apocalypse

-By Dr. Deviyani Singh
deviyanisinh@gmail.com





Rainbow on my Platter

Smt. Rupam Jha



“It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver.”

– Mahatma Gandhi

You are what you eat is a statement we have often heard. Such is the importance of what you eat. Food tells on your physical and mental being. And of course, from 'khet' to plate or farm to palm. So what is on your plate is very important.

There are many a Whatsapp messages which say that what is important is what is on the chairs but what is on

the table too is important.

Different foods have different minerals and vitamins, so it is important to have, varied hues on your plate. Green leafy vegetables, flaming red tomatoes, orange carrots, brinjals in deep purple, fiery yellow bell peppers and so many other colours, representing a nutrient, fill up your platter.

Seasonal foods and vegetables are a healthy option and so are locally grown and produced foods. Organically grown with green manure is not just a passing fad but a much healthier option.

Back to basics here connotes back to coarse grains, Millets and Brown rice being the new rage. Other coarse grains, foreign to us, such as quinoa too have become popular. As the title refers to colours so we can see why coloured

grains are being referred to here. Even lentils and pulses are of different colours, yellow, green, orange and black being some of the common colours in which they are available.

A whatsapp message about Holi talks of more colour on the platter, be it a tinge of purple on the pomegranate and plum, red apples and cherries, blushing hues of strawberries and peaches, ripe mangoes and papaya, yellow pineapple, watermelons, melons, green guavas, and even the black grapes.

Salad bars are the new rage as we tend to give in to temptation and want to venture out of our homes to eat. A vast variety of salads will spoil you for choice. Superfoods are another healthy option for a snack. Basically these are foods which have been part of our diet





since forever, but have got recognition in recent times.

Nuts and seeds are recommended as part of your dietary intake. They come in a myriad of earthy hues, brown skinned almonds, green pistachios, white cashews, walnuts and raisins in brown, rust skinned peanuts, chestnut flaxseed, green pumpkin seeds, dark chia seeds and each one of them so good for you.

Nothing beats the fresh home cooked food prepared lovingly by the care-giver. The flavours, the nutrients, the various colours are all enhanced with dollops of love which goes into its preparation. The love of labour emanates from the special bond between the people who are part of the entire gamut of procuring of ingredients, the process of cooking and relishing the end product. Grand Ma's recipe of patience, slow cooking is making a fast comeback.

Keeping the current pandemic in view and so much focus on immunity boosters, there are whatsapp messages galore about eating foods rich in Zinc and vitamin C. Our own in -

igenous diet does contain Zinc in pumpkin seeds, almonds, walnuts, ragi, jowar, and in lentils. Zinc build immunity, heals wounds, and had anti-oxidants which help in fighting free radicals in our bodies. Vitamin C too is recommended, maybe in the form of citrus fruits, tomatoes, humble amla and vegetables such as broccoli.

There are nutritionists who recommend that we go back to basics and eat what our grandparents ate. Our in-house diet was best suited to our environment. All the required components of food were there. The thaali system too was present earlier in which flavours burst into your mouth but the portions were limited so that one did not overeat. Special treats on festivals made people eagerly wait for them.

Just like the Spring bloom gives way to the golden Laburnum, flaming Gulmohar and soothing Jacarandas, so also there are

foods for every season. Besides seasonal fruits and vegetables, different seasons bring in their own flavours. Chilled, colourful smoothies oozing with froth in the summers, a warm brown cuppa during winters.

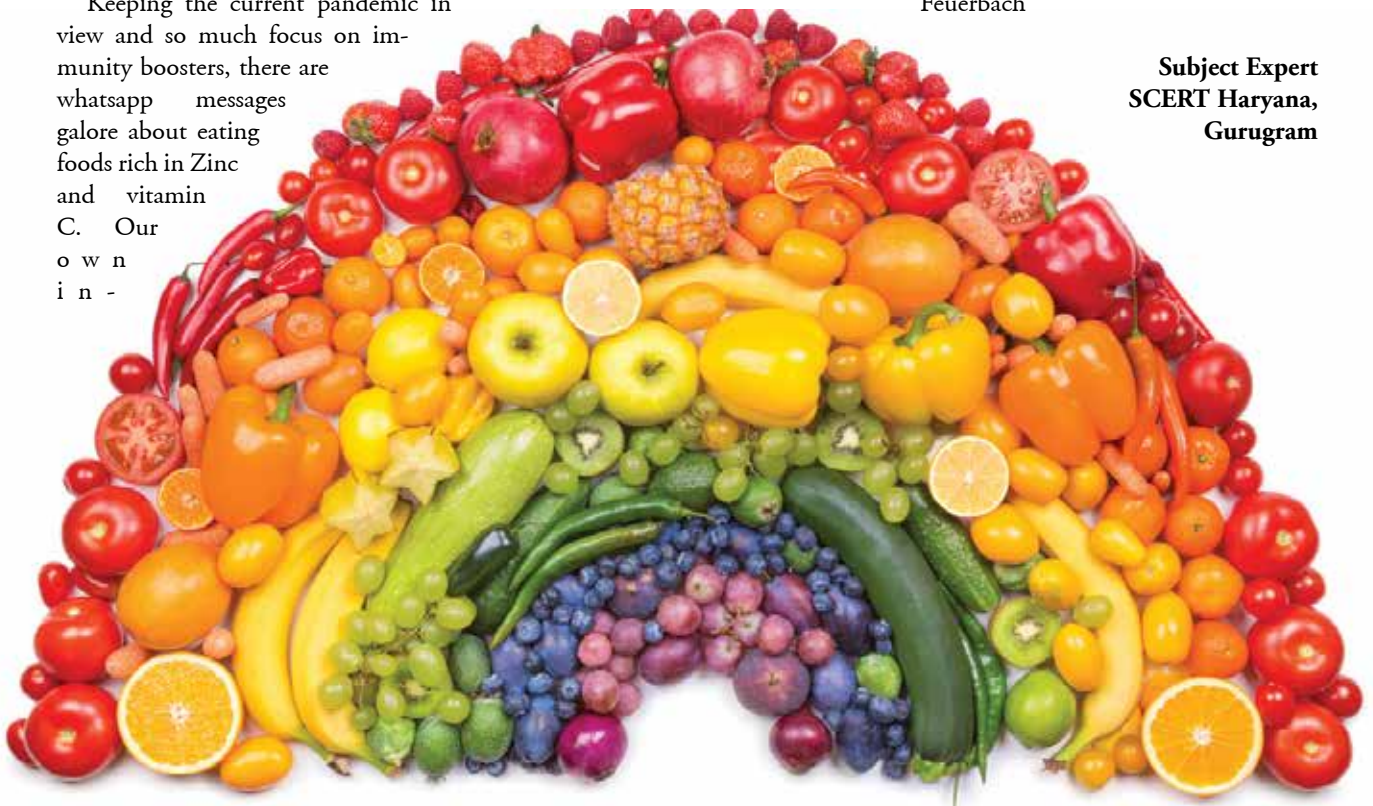
As lifestyle diseases are on the rise, a healthy and balanced diet becomes important. Also as we talk of maintaining an ecological balance and not disrupting the environment.

The last course is of course the dessert and we Indians are known for our sweet tooth. The creamy milk based kheer and kulfi, the halwa in its various avtaars, the pancakes and fritters doled out when it is festive and a range of sweetmeats all make our platter more appetizing.

So come and join me in this gourmet delight as we add a dash of colour, not only to our lives but to our palettes as well.

"We are What we Eat"- Ludwig Feuerbach

Subject Expert
SCERT Haryana,
Gurugram





“Swaraj is my birthright and I shall have it”.

This is a famous slogan by Shri Bal Gangadhar Tilak. Likewise, there must be one more slogan saying,

“Cleanliness is my birth duty and I should follow it”.

Let's start with what we see around us:

- Streets full of garbage provide transport for germs.
- Walls full of pan peek is a bad sight.
- Walls soaked with urine give an unhygienic look along with stench.
- Cow dung on road daily invites flies.
- Beaches full of plastic bottles.
- Railway tracks and platforms defiled by fecal matter and plastic wrappers.
- River Ganga that once was itself a life supporting system, now needs one.
- Sign boards saying no to garbage give us the reminder of throwing garbage.

Gandagi Muk Mera Gaon

Cleanliness is not just a word, it defines the actual state of a country. An independent country must not be called so if it lacks in the proper hygiene of its citizens. India is one of the country ranking the lowest in the cleanliness stats. According to world health organization, an average of Rs 6,500 per person was lost in India due to lack of cleanliness and hygiene.

Talking about our daily routines, the room from where we start our day is toilet. Lavatory or a toilet is a place

that must be as clean as our drawing rooms. Our teachers rightly say that if the basics are not polished one can't understand the chapter.

The cause of many diseases in India is the poor condition of our lavatory and our unhygienic habits of disposing of excreta anywhere or everywhere. All of us need to develop belief in a Toilet cleanliness is a must attitude.

All kind of wastes, right from the municipal waste to the agricultural waste, from the hazardous waste to the





biodegradable waste all come under one umbrella. India generates about 56,000-60,000 tons of garbage every day. The treatment and disposal of waste is a great issue.

To cope up with these waste issues we must have access to Incineration plants which reduce waste by volume and provide electricity too, and Bio-gas plants which convert organic waste into fuel by which we'll be able to reduce, manage and treat waste. We must have these plants not only in metropolitan cities but also in our villages. Also, Science has taught us green bin system which has trained us for composting.

Villages deprived of hygiene and sanitation provide free passport to pandemic diseases that will affect our G.D.P. and consequently our economic development.

Now let's have another trip to the wonder land of science.

- Unique MSBT 'Multi Stage Biological Treatment' solution modular on the banks of rivers or runnels help to discharge waste water near water resources without causing much

harm, which reduces the surplus organic sludge, odour and drastic reduction in electric power.

- Environmental Isotopes techniques in water resources help to identify the type of contamination in ground water.
- Plasma technology helps to break down hazardous and toxic compound to elemental constituents at high temperature which is converted into lower hydrocarbon gases.
- The introduction of incineration plants has brought a great boon in managing wastes as it reduces waste volume by 85 to 90% without much need of land.
- U.F. membrane Technology or domestic water purifier for water contamination is the bonus to our economy available at cheap rates.
- Elimination of ponds in which stagnant water collects and serves as host to bacteria and mosquitoes is not any more challenging. Thanks to bioremediation, under which we can clean rivers with the help of bacteria which save huge economy and

manpower.

- Radiation hygienisation of Municipal sewage helps to convert garbage into fuel.

It is science only that has made fuel from feces.

Even after having such wonderful methods and techniques, the old saying "Cleanliness is next to Godliness" is hardly audible to our ears.

As every idea has its own pros and cons, there are challenges too.

- Most of the time initial cost investment is a big challenge.
- Plants like incinerator introduce carcinogenic dioxin, contributing in graph of cancer although its contribution is very less.
- High-cost waste treatment encourages waste generators to seek another alternative for dealing with waste which causes more pollution.
- Last but not the least, there is no GST (Goods and Service Tax) on cleanliness and this attitude of ignorance is responsible for increasing





garbage and untidy locations.

- Gifts of science, like, plastics plates, Styrofoam etc. has created a huge solid waste which can't be dumped or burnt but can be used in making roads.
- E-waste is a big challenge.

ODF (Open Defecation Free) Gaon is still a challenge but if we can have our dream houses on Mars we can also demand a toilet on Earth. I don't think that it's a big demand.

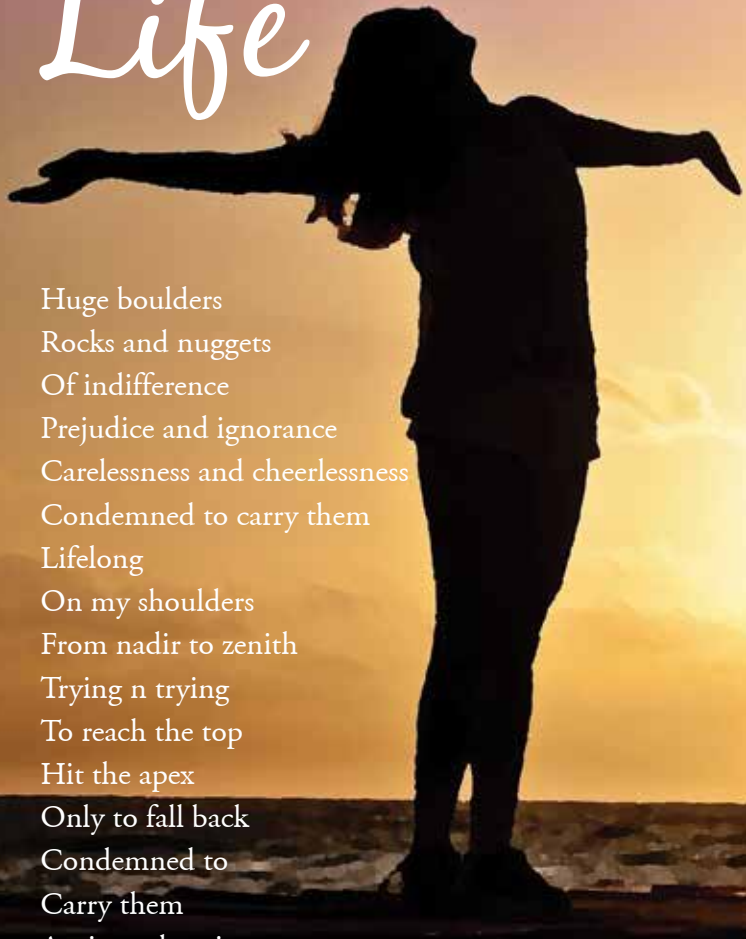
So, let's not bring a day when even air and water would be taxed in India. The next time you fling out a biscuit wrapper or a bottle out of a train or from your room even, be careful, chances are there that you can be caught by the camera - boon of science or by today's youth clean ambassador of India, Me and you and all of us.

Stay clean to avoid being a public menace.

Pihu Agrawal
St.Kabir's School, Hisar
Haryana



Life



Huge boulders
 Rocks and nuggets
 Of indifference
 Prejudice and ignorance
 Carelessness and cheerlessness
 Condemned to carry them
 Lifelong
 On my shoulders
 From nadir to zenith
 Trying n trying
 To reach the top
 Hit the apex
 Only to fall back
 Condemned to
 Carry them
 Again and again
 Myth of Sisyphus
 Becoming the verity of life
 My life
 That's absurd and
 Meaningless.

By Rakesh Agrawal
 agrawal.ri@gmail.com





Compendium of Academic Courses After +2



VISUAL ART AND COMMUNICATIONS ANIMATION

Introduction

Animation is an exciting medium consisting of images and objects embedded to appear as moving pictures. As per traditional animation, images are drawn or painted manually on transparent celluloid sheets to be photographed and displayed on film.

The fundamentals of visual communication, Iconography, Image processing tools, Computer painting, Storyboarding techniques, creating artwork

are all included in animation.

Courses

1. Certificate courses
2. Diploma courses
3. Bachelor's Degree courses



Eligibility

- » 10th passed or equivalent for Certificate Courses
- » 10+2 or equivalent examination for Diploma & Degree Course

Institutes/Universities

1. National Institute of Design, Ahmedabad, Gujarat.
2. National Institute of Film and Fine Arts, Kolkata, West Bengal.
3. St. Xavier's College, Kolkata, West Bengal.
4. M G R Government Film and Television Training Institute, Chennai, Tamil Nadu.

Note : Animation Courses are also being offered by private institutions. Therefore, aspirants are advised to ensure the recognition and approved courses being offered by the Private Institutes/Colleges in this field prior to admission.



CINEMATOGRAPHY

Introduction

Students pursuing these courses are able to learn about the fundamental tools of cinematography, basic level shooting and are able to work on various digital cameras. The cinematography is a perfect blend of creative integration with the direction which enables development of unique process of film making.

Institutes/Universities

1. Film and Television Institute of India, Pune





2. Satyajit Ray Film & Television Institute, Kolkata
3. Xavier Institute of Communications, Mumbai
4. Film and Television Institute of Hyderabad, Srinagar Colony, Hyderabad

Eligibility & Courses

After 10th / 12th

1. Diploma in Cinematography
2. Diploma in Film Making
3. Bachelor of Film and Television Production

After Graduation-

4. PG Diploma in Film, Television and Digital Video Production
5. Post Graduate Certificate Course in Electronic Cinematography (TV)



COMMUNICATION DESIGN

Introduction

Communication design is a mixed combination between design and information. The course relates to devising strategies for brand building, increasing sales and presence by attracting audience. Market research and problem – solving are also part of the learning process.

Courses Offered

1. Bachelor in Communication Design
2. Graduate Diploma Programme in Communication Design
3. B.A (Hons.) Communication Design

Eligibility

10+2

Institutes/Universities

1. National Institute of Design, Ahmedabad
2. Indian Institute of Art & Design, Delhi

Note: Communication designing courses are also being offered by various reputed private institutions. Therefore, aspirants are advised to ensure the recognition and approval of courses prior to admission.



DESIGN

Introduction

The field of Design courses is vast and includes product design, textile design, ceramic, interior design, fashion design, fashion retailing, gem and jewellery design. These may also include graphics design, animation, film design and video programming, footwear design, accessories, furniture design.

After graduation

1. B.Des./M.Des.
2. MA (Interior Design)

Eligibility

After 10+2

Institutes/Universities

1. National school of design, Ahmedabad
2. National institute of fashion Technology, New Delhi
3. Footwear Design and Development Institute (FDDI), Noida,

4. Government Polytechnic, Uttar Pradesh, Mumbai
5. National Institute of Design, Ahmedabad
6. National institute of fashion Technology, New Delhi
7. IIT Mumbai



GRAPHIC DESIGNING

Introduction

The study of visual illustration having combination of thoughts and messages by mixing pictures, texts, symbols is known as Graphic Designing. It is actually the mode of communication through visual depictions. All the latest and modernized techniques in Graphic Designing such as grouping of typography, visual arts and the page layout techniques are used in the process.

Courses

1. Graduate Diploma Programme in Graphic Design
2. BA Animation and Graphic Design
3. Advanced Diploma in Graphic Design and Web Design
4. Diploma in Graphic Designing

Eligibility

10+2 with any stream

Colleges/Institutes/Universities

1. National Institute of Design, Ahmedabad
 2. IDC, IIT Bombay, Mumbai
 3. Delhi College of Art, Delhi
 4. Department of Design, IIT, Delhi
- Note: Graphic Design Courses are





also being offered by various reputed private institutions. Therefore, aspirants are advised to ensure the recognition and approved courses being offered by the Private Institutes/Colleges in this field prior to admission.



PHOTOGRAPHY

Introduction

Photography is an art of storytelling through still photographs, used as recorded events and images of people, places, events, and objects. The course is available in fields like Press photography, Commercial, Industrial, Scientific, Medical, Forensic, Business Photography, Wildlife Photography, Fashion Photography and

Portrait work etc. are covered.

Courses

1. Bachelor of Fine Arts Specialization Course in Visual Communication
2. MFA

Eligibility

10+2

Institutes/Universities

1. College of Arts, Delhi
2. National Institute of Photography, Mumbai
<http://www.focusnip.com/>
3. The Indian Institute of Digital Art and Animation, Kolkata
<http://iidaaindia.com/>

ACTUARIAL SCIENCES

Introduction

The discipline of Actuarial science applies mathematical and statistical methods to weigh risk in insurance, finance and other industries and occupations. Actuarial science comprises

ma in General Insurance (IPGD-GI)

3. International Post Graduate Diploma in Risk Management (IPG-DRM)

Actuarial exams by IAI

Stage 1: Core Technical (CT)

Stage 2: Core Application (CA)

Stage 3: Specialist Technical (ST)

Stage 4: Specialist Application (SA)

Eligibility

Actuarial Common Entrance Test (ACET exam) - 10+2 or equivalent exam with English.

After ACET, apply at www.actuar-iesindia.org to become a student member of IAI.

IPGDLI, IPGDGI, IPGDRM-Graduate Degree in any discipline (including Engg and Management) from a recognised university / Institute candidates with professional qualifications like CA, ICWAI, CS are also eligible.

PGDAS- B.Com. (With Statistics) or B.Sc.(With Maths/Statistics) or B.Com. /B.Sc. in Actuarial Science or BCA or B.Sc. (Computer Science)

Institutes/Universities

1. VNS Gujrat University, Surat
2. IIRM Hyderabad
3. Institute of Actuaries of India, Mumbai

interrelated subjects, including mathematics, statistics, finance, economics and computer science.

Courses

1. PG Diploma in Actuarial sciences (PGDAS) International Post Graduate Diploma in Life Insurance (IPGDLI)
2. International Post Graduate Diplo-



SHADOWS

Trying to emerge out of the Shadows of darkness stygian,
That threatens to crystallise my heart into black obsidian.
Shadows loom on the edges of my Cimmerian gloom,
Plunging my soul into a murky, inky abyss of doom.

Shadows looming large like my fears,
Threatening to engulf all i hold dear.
Playing strange tenebrous tricks on my mind,
They hide 'n' seek ever eclipsing sides like Jekyll and Hyde.

From dawn to dusk these Shadows wax and wane,
Changing sombre shades like my premonitions and pain.
Lurking stealthily from umbra to penumbra,
Till i'm numb with pain and greatly outnumbered.

Overthinking they stretch like my imagination,
Casting darkness and threatening aparitions.
Multiplying their darkness even with every light,
Still these shrouded Shadowy demons i must fight.

They tug at my feet; cling and pull me down,
These slinky Shadows they are all around.
Keep going, don't look down or make a sound,
My elder's voices resound with advice profound.

Stealthy Shadows surround me for miles around,
Yet trudging through the darkness my way i found.
A Silhoutte i'm now and Shadows merely follow me around,
Forever at my side,licking at my heels like a faithful hound.

-Dr. Deviyani Singh
devyanisingh@gmail.com





Amazing Facts

1. **A one ounce milk chocolate bar has 6 mg of caffeine.**
2. The reason why hair turns gray as we age is because the pigment cells in the hair follicle start to die, which is responsible for producing "melanin" which gives the hair colour.
3. It takes the Hubble telescope about 97 minutes to complete an orbit of the Earth. On average, the Hubble uses the equivalent amount of energy as 30 household light bulbs to complete an orbit.
4. The two factories of the Jelly Belly Candy Company produces approximately 100,000 pounds of jelly beans a day. this amounts to about 1,250,000 jelly beans an hour.
5. Pucks hit by hockey sticks have reached speeds of up to 150 miles per hour.
6. The sentence "the quick brown fox jumps over the lazy dog" uses every letter in the english language.
7. The expression cooked "al dente" means "to the tooth." What this means is that the pasta should be somewhat firm, and offer some resistance to the tooth, but should also be tender .
8. No piece of paper can be folded in half more than 7 times.
9. More people are killed by donkeys annually than are killed in plane crashes.
10. Asthma affects one in fifteen children under the age of eighteen.
11. Scallops have approximately 100 eyes around the edge of its shell .
12. In 1810, Peter Durand invented the tin can for preserving food.
13. The fear of peanut butter sticking to the roof of the mouth is called Arachibutyrophobia.
14. Colour is not an indicator for the taste or ripeness in cranberries.

<https://greatfacts.com/>





General Knowledge

Nitrogen oxide; or Hydrogen cyanide? **Sulphur dioxide and Nitrogen oxide**

- Which famous London railway station is located on a bridge over the River Thames: Blackfriars; London Bridge; Kings Cross; or Waterloo? **Blackfriars**
- 'Lorem ipsum' (from Latin *de Lorem ipsum*, 'pain itself') is: Red cabbage; Legal term for theft; The period/full stop; or Jumbled Latin 'placeholder' text in draft documents/graphics? **Jumbled Latin 'placeholder' text in draft documents/graphics**
- A troubadour (11-13thC France) was originally a: Bullfighter; Swordsman; Horseman; or Singing poet? **Singing poet**
- Czech Emil Zatopek (1922-2000) is a famously brilliant: Financier; Distance runner; Architect; or Psychiatrist? **Distance runner**
- What is the 2015-originating portmanteau term referring to the UK leaving the EU? **Brexit**
- The German 'dachshund' means '(What?) dog': Fox; Rabbit; Horse; or Badger? **Badger**
- The human hormone Ghrelin (also called *Leptin*) is known as the '(What?) hormone': Love; Hunger; Intelligence; or Laughing? **Hunger**
- Acid rain is generally caused by which two of these emissions: Carbon dioxide; Sulphur dioxide;

- Panama disease destroys what crop: Beetroot; Bananas; Strawberries; or Peas? **Bananas**
- The UK billionaire called for Parliamentary questioning (2016) about his governance of the collapsed BHS company is Sir Philip: Green; Brown; Black; or Pink? **Green**



- Professor Pat Pending, the Arkansas Chuggabug, and the Ant Hill Mob feature in which popular 1968-69 17-episode TV cartoon series? **Wacky Races**
- Spell the typographical 'star' symbol: Asterix; Astorix; Asterisk; or Asterics? **Asterisk**
- The logo on the famous Victorinox Swiss Army pocket knife is a (What?) in a shield: Cross; Moun-

tain; Knife; or Star? **Cross**

- The large 14-35inch elastic plastic exercise ball developed in 1963 by Aquilino Cosani, is called a (What?) ball: Swiss; Dutch; French; or Spanish? **Swiss**
- The salad condiment comprising oil and vinegar, often reddened with parika and tomato, popularized/produced first in the 1950s is '(What?) dressing': German; French; Power; or Croix? **French**
- Which newspaper remains shunned in Liverpool UK due to its grossly false reporting of the 1989 Hillsborough disaster? **The Sun**
- Which two of these countries are not in Africa: Libya; Colombia; Sudan; Paraguay; Chad; or Angola? **Colombia and Paraguay**
- What 1940s-originating word meaning 'take a quick look around' derives from British military slang from Arabic 'safa', 'try to see': Shifty; Shufti; Shafty; or Shanty? **Shufti**
- An increasing human/animal health hazard in Europe is the 'Oak Processionary (What?)': Caterpillar; Mouse; Squirrel; or Woodpecker? **Caterpillar**
- The 'Tex-Mex' dish fajita is a essentially (What?) in a (What?) (two answers required): Grilled meat; Boiled fish; Tomato; Rice pudding; Tortilla flatbread; or Potato omelette? **Grilled meat in a Tortilla flatbread**

<https://www.businessballs.com/quiz/quizzes/210-general-knowledge/>





आदरणीय संपादक जी,
सादर नमस्कार।

अप्रैल अंक पढ़ा, बेहतरीन लगा। पत्रिका की साज सज्जा व सामग्री ने सबका मन मोह लिया। पत्रिका का इंग्लिश सेक्शन भी रोचक था। बाल सारथी में रोचक जानकारी व सामग्री थी। खेल-खेल में विज्ञान के माध्यम से दर्शन लाल जी की जानकारी रोचक थी। केरल के समुद्री तटों का भ्रमण करके लगा, हम वाकई वहाँ पहुँच गए। मोरनी हिल्स की जानकारी ज्ञानवर्धक लगी। पत्रिका की दिन दुगुनी रात चौगुनी तरक्की की कामना करते हैं। शुभकामनाओं सहित।

विनय मोहन खारवन
राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
जगाधरी, जिला- यमुनानगर, हरियाणा



Respected Ma'am,

I have read your story 'An Eye for an Eye' in Shiksha Saarthi magazine Jan 2021 edition, it was an elevating experience for me. I was amazed by the fighting spirit of the girl. Over the years, I see my attitude has been a kind of complaining one, blaming others. But stories like these are a set of reminders to embrace what we have and look on the positive side of things.

I also thank you for writing such a beautiful story and please let me know about your other works, newspaper columns etc.

yours thankfully
Deepak Bhardwaj
Sec 14, Panchkula





तभी तो भारत माँ के बेटे ऊधम सिंह हो जाते हैं

याद करो वो कांड भयावह, जलियाँवाला बाग को
बूढ़ों-बच्चों की सिसकी, उस चीख-पुकार के राग को

सिक्खों का त्यौहार बैसाखी, चुपके रोया करता है
जलियाँ वाला बाग घाव को, अब भी धोया करता है

चिपके सीने से माँओं के, शिशुओं को मरवाया था
ओडायर के आदेशों को, डायर ने खूब निभाया था

उस भगदड़ में जान बचाने, लोग कुपँ में कूद पड़े
फिर भी जान बचा न पाए, गिरकर उस में मरे पड़े

सुनकर ऐसे जघन्य कृत्य, खड़े रोंगटे हो जाते हैं
तभी तो भारत माँ के बेटे, ऊधम सिंह हो जाते हैं

ऊधम सिंह यह दृश्य देख, खून के आँसू रोया था
माटी लेकर हाथों में, विस्फोटित बीज को बोया था

दर-दर की वह ठोकर खाया, किन्तु तनिक न हारा था
अपनी जान से ज्यादा उसको, भारत देश यह प्यारा था

आखिर मौका हाथ लगा, उसको इक्कीस साल में
रखकर पिस्टल पुस्तक में, घुसा काकस्टन हाल में

ऊधम सिंह भारत का योद्धा, लंदन तक धर्राया था
ओडायर को मार कर गोली, अपना वादा निभाया था

पेंटेंनविले में हुई थी फाँसी, वीर सावरकर रोया था
शेर-ए-हिन्द का वीर लड़ाका, जिसको भारत खोया था

आज शहीदे-आजम का, शहीद दिवस फिर आया है
आओ मिलकर पुष्प चढ़ाएँ, ऐसा इतिहास बनाया है

योगेन्द्र प्रताप मौर्य
ग्राम व पोस्ट-बरसठी
जिला- जौनपुर, उत्तरप्रदेश

