

तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 9, अंक- 5, अप्रैल 2021, मूल्य-15 रु

schooleducationharyana.gov.in | shikshasaarthi@gmail.com



साहस, उत्साह और स्फृति का
आगार हैं एडवेंचर गतिविधियाँ

मन के हारे हार, मन के जीते जीत

मन के हारे हार, मन के जीते जीत।
जीतना है तो, मन को जीत मेरे मीत॥

जीवन तो संघर्ष है, इससे क्या कतराना
करते हुए कर्म, आगे बढ़ते जाना,
सहज पके सो मीठा, होने की है शीत।
जीतना है तो, मन को जीत मेरे मीत॥

करता फिरे बुराई, चाहे तू अच्छाई,
कर्मों से मिलेगी, नेकी और रुखाई,
जैसी करनी, वैसी भरनी की है जग में प्रीत।
जीतना है तो, मन को जीत मेरे मीत॥

वक्त गुरु सबसे बड़ा, इससे बड़ा न कोई,
ये सिखलाए जो, वो सिखलाए न कोई,
धूप कभी छाँव का, सजता सदा संगीत।
जीतना है तो, मन को जीत मेरे मीत॥

देखकर तुम श्रीङ, कश्मी न जाना डर,
सिंह अकेला ही राजा, और सभी अनुचर,
जो जा बैठा घोटी पर उसके गाँँ सारे गीत।
जीतना है तो, मन को जीत मेरे मीत॥

राधेश्याम बंगालिया
प्रवक्ता हिंदी
राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक
विद्यालय, सिसाय
जिला- हिंसार, हरियाणा



शिक्षा सारयी

अप्रैल 2021

● प्रधान संरक्षक

मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा

● संरक्षक

केवर पाल
सिंह, हरियाणा

● मुख्य संपादक

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

● संपादकीय प्रबन्ध संगठन

नितिन कुमार यादव

महानिवेशक,
मौलिक शिक्षा, हरियाणा

डॉ. जे. गणेशन

निवेशक,
मार्यादिक शिक्षा, हरियाणा

एवं

राज्य पर्योजना निवेशक,
हरियाणा विद्यालय शिक्षा पर्योजना परिषद

समर्पक सिंह

अतिरिक्त विदेशक (प्रशासन-1)
मार्यादिक शिक्षा, हरियाणा

● संपादक

डॉ. देवियानी सिंह

● उप-संपादक

डॉ. प्रदीप राठौर

● डिजाइन एवं प्रिंटिंग

हरियाणा संचाद 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.

अपने डर से दूरी आपको खत्म कर देगी और नज़दीकियाँ डर को खत्म कर देंगी। फैसला आपका है कि आप किसे चुनते हैं ...



» साहसिक गतिविधियों के आयोजन में देश में सबसे आगे है हरियाणा	5
» फ्रैण्डशिप पीक फतह अभियान : एक साहसिक कदम	8
» जब सतपुड़ा के बीहड़ों में गुजरते हैं कुछ दिन	11
» रोचक है केरल के समुद्री तटों, झीलों का भ्रमण	14
» अमिट यादें दे गया मोरनी का राज्यस्तरीय एडवेंचर फेस्टिवल	16
» नवीनता और रचनात्मकता पैदा करते-एडवेंचर कैम्प	17
» विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में साहसिक गतिविधियों का महत्व	20
» स्काउटिंग है साहस की पाठशाला	22
» विद्यालयों में जोश से मनाया जा रहा है आजादी का अमृत महोत्सव	24
» बोलती कलाकृतियाँ बनाते हैं नंगथला के ये विद्यार्थी	25
» खेल-खेल में विज्ञान	28
» नमन संविधान निर्माता को	30
» प्रयोगशाला में इन बातों का रखें ध्यान	31
» The Power of Patience in a School Leader	32
» Compendium of Academic Courses After +2	35
» Importance of Posture	40
» A Dialouge with God	42
» Think before you speak	43
» Two good eyes	43
» An Adventure with Nature in Morni Hills	44
» Amazing Facts	48
» General Quiz	49
» आपके पत्र	50

फ्रंट पेज फोटो एंड कॉलाज़: डॉ. ओम प्रकाश कादियान
बैक पेज फोटो: डॉ. प्रदीप राठौर

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



बाधाएँ कब बाँध सकी हैं आगे बढ़ने वालों को

इस दुनिया में बड़ी संख्या में लोग अपनी असफलता के लिए परिस्थितियों को कोसते रहते हैं। वे इंतजार करते हैं कि कब परिस्थितियाँ अनुकूल हों और वे सफल होने के लिए प्रयासरत हों, लेकिन ऐसा दिन कभी नहीं आता। परिणामस्वरूप वे पिछड़ी और अविकसित दशा में ही पड़े रहते हैं। इसके विपरीत साहसी और पुरुषार्थी परिस्थितियों के अनुकूल होने की प्रतीक्षा नहीं करते, वे अपने अदम्य साहस, बाहुबल एवं बुद्धिभूल से विपरीत परिस्थितियों में से भी सफलता के मार्ग की तलाश कर लेते हैं। 'दैव-दैव' पुकारने वाले भले ही उनकी सफलता को चमत्कार समझें, लेकिन सत्य तो यह है कि संघर्षों के बीच में से ही सफलता का मार्ग निकलता है। साहसियों के सामने परिस्थितियाँ भी नतमस्तक हो जाती हैं। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि अपने युवाओं के भीतर हम साहस व आत्मविश्वास का भाव जागृत करने का प्रयास करें। विविध साहस और रोमांच से भरी गतिविधियों के द्वारा ऐसा संभव है। हर्ष का विषय है कि विद्यालय शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा ऐसी अनेक गतिविधियों कराई जा रही हैं। कहीं स्काउटिंग, कहीं एनसीसी तो कहीं पर्वतरोहण, समुद्र-तटीय यात्राओं, घने जंगलों व पर्वतीय छलाकों में ट्रैिंग आदि गतिविधियों के द्वारा युवाओं के भीतर साहस और आत्मविश्वास के भाव भरने की कोशिश की जाती है। इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है कि प्रदेश की लड़कियों को भी बराबर अवसर मिलें। यहाँ तक कि कुछ गतिविधियाँ तो विशेष रूप से छात्राओं के लिए ही आयोजित की जाती हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की इनमें भागीदारी विशेष रूप से सुनिश्चित की जाती है। प्रस्तुत अंक ऐसी ही साहस और रोमांचपूर्ण गतिविधियों पर आधारित है। आपके अमूल्य विचारों व सुझावों की हमें हमेशा की तरह प्रतीक्षा रहेगी।

- संपादक





साहसिक गतिविधियों के आयोजन में सबसे आगे है हरियाणा



डॉ. प्रदीप राठौर



साहसिक खेलों में पर्वतारोहण, ट्रैकिंग, रॉक क्लाइंबिंग, स्नो स्टीफ़िंग, साइकिलिंग, मोटर साइकिलिंग, कार्ट रेस, पैरासोलिंग, पैराग्लाइडिंग, हैंग ग्लाइडिंग, हॉट एयर बैलूनिंग, विंड सर्फिंग, रापिटंग, सर्फिंग, नौकायन आदि एडवेंचर शामिल हैं। ये साहसिक खेल सह-शैक्षणिक गतिविधियों के तहत आते हैं, जो छात्रों को उत्साह से भरते हैं और उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में सहायक होते हैं।

कैंपिंग में शहरी शौरगुल से दूर प्रकृति की गोद में कैंपर्स कुछ घंटों से लेकर कई रातों तक का समय बिताते हैं। कैंपर्स जिन टेंट या पोटेंबल संरचना का उपयोग करते हैं, वहाँ का माहौल घर के सुविधाजनक माहौल से बिल्कुल अलग होता है। ये शिविर बच्चों के मनोरंजन



मुख्यमंत्री महोदय ने दिया माउंटेनियरिंग एडवेंचर का उपहार

2016 में मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल सैनिक स्कूल कुंजपुरा, जिला करनाल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के रूप में उपस्थित हुए थे। वहाँ उन्हें जानकारी मिली कि सैनिक स्कूल ही देश का एकमात्र ऐसा विद्यालय है जो अपने विद्यार्थियों के लिए पर्वतारोहण के कार्यक्रम आयोजित करता है। मुख्यमंत्री महोदय ने उस दिन विद्यालय की प्रबंधन समिति से अनुरोध किया कि वह प्रदेश के राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को भी ऐसे अवसर मुर्हेया कराए। मुख्यमंत्री महोदय के अनुरोध को स्वीकार करते हुए सैनिक स्कूल ने पहली बार अपने पर्वतीय अभियान में प्रदेश के राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को शामिल किया। 29 मई से 15 जून 2016 तक चले इस अभियान में 21 जिलों से एक-एक विद्यार्थी शामिल हुआ था। राज्यपाल महोदय ने झंडी दिखाकर अभियान का शुभारंभ किया था। इससे अगले वर्ष आयोजित अभियान को मुख्यमंत्री महोदय ने मुख्यमंत्री निवास से झंडी दिखाकर भेजा था। इस प्रकार से देखा जाए तो प्रदेश के राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को माउंटेनियरिंग एडवेंचर का उपहार मुख्यमंत्री महोदय द्वारा दिया गया है।



डर के आगे जीत होती है

डर के आगे जीत होती है। अपने मन के डर पर काबू पा लेने वाला व्यक्ति जीवन में अपनी क्षमताओं को पूर्ण हस्तेमाल नहीं कर पाता। आम जीवन में अनेक ऐसे लोगों को देखा जा सकता है जो थोड़ा-सा जोखिम उठाते हुए करताते हैं और सदैव सुगम मार्ग की तलाश में रहते हैं। लेकिन ऐसी सोच सही नहीं कही जा सकती। जीवन में उच्च लक्ष्य रखते हैं तो जोखिम भी उठाने होंगे। सागर-तल से मोती वही विकालेगा जो सागर की लहरों से भिजने का जोखिम उठाएगा। इसलिए भय को कभी भी अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। इस पर विजय प्राप्त किए बिना सफलता की आशा नहीं की जा सकती।

प्रदेश के विद्यालयों में अनेक ऐसी गतिविधियाँ कराई जा रही हैं जो विद्यार्थियों के भीतर छिपे भय को दूर करने में सहायक हो रही हैं। इनसे उनका आत्मविश्वास बढ़ रहा है। उनके भीतर अदम्य साहस और शौर्य का भाव विकसित हो रहा है। उनके सर्वांगीण विकास के लिए ऐसा अत्यावश्यक है।

कैवरपाल
शिक्षा मंत्री हरियाणा

करने के साथ-साथ उन में जिम्मेदारी का अहसास जगाते हैं। सभी महान शिक्षातिर्थों का विचार है कि ये गतिविधियाँ केवल मनोरंजन के लिए नहीं होतीं, बल्कि शिक्षा का एक अभिव्यक्ति अंग होती है। सच तो यह है कि ये गतिविधियाँ छात्रों के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

कितना सही कहा गया है- अपने देश के लिए यदि आपको केवल एक वर्ष के लिए योजना बनानी है तो धान बोना चाहिए, यदि आप एक दशक के लिए योजना बनाते हैं, तो पेड़ लगाने चाहिये और यदि आप भविष्य के लिए योजना बनाते हैं, तो युवाओं का पोषण और विकास करना चाहिए। एडवेंचर स्पोर्ट्स, कैरिंग और आउटडोर आधारित पाठ्येतर गतिविधियाँ उनके सर्वांगीण विकास में काफी महदगार बनती हैं। ये गतिविधियाँ उनमें अनुशासन, राष्ट्रवाद और उत्साह की भावना पैदा करती हैं जो न

केवल राष्ट्र निर्माण में योगदान देती हैं बल्कि व्यक्तिगत उत्थान के लिए भी सहायक बनती हैं।

विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित साहसिक गतिविधियों और शिविरों के आयोजन का उद्देश्य विभिन्न साहसी गतिविधियों और मूल्य आधारित चरित्र निर्माण प्रशिक्षण के माध्यम से राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को एक ऐसा मंच प्रदान करना है जिससे वे राष्ट्र के जिम्मेदार नागरिकों के रूप में अपनी पूरी शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षमता प्राप्त कर सकें। साथ ही पर्वतारोहण, तटीय क्षेत्रों और पहाड़ी क्षेत्रों में ट्रैकिंग, सांस्कृतिक और शैक्षक अध्ययन पर्यटन आदि गतिविधियाँ उन्हें सहिष्णुता, परोपकार, सामृद्धिकता जैसे मूल्यों और पर्यावरण प्रेम का पाठ भी पढ़ाती हैं।

विभाग द्वारा अनेक एडवेंचर कैंप, ट्रैकिंग कैंप,

पर्वतारोहण अभियान, कोस्टल स्टडी कैंप, डेर्जट स्टडी कैंप, नेचर स्टडी कैंप आदि का आयोजन किया जाता है। इन गतिविधियों में विभिन्न सरकारी स्कूलों के छाती से बारहवीं कक्षा के हजारों मेधावी विद्यार्थी सफलतापूर्वक भाग ले चुके हैं।

विभाग द्वारा आयोजित कुछ गतिविधियों का विवरण निम्नानुसार है-

1. पर्वतारोहण-

हरियाणा देश का एकमात्र राज्य है जहाँ विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों के लिए पर्वतारोहण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। वर्ष 2019 में प्रदेश में यह कार्यक्रम नैनिक स्कूल कुंजपुरा के सहयोग से आरंभ किया गया था, जिसमें अब तक पाँच बार हरियाणा के विद्यार्थी हिमाचल प्रदेश के मनाली क्षेत्र में स्थित 5,289 मीटर की ऊँचाई वाली 'फेडिशिप पीक' पर सफलतापूर्वक चढ़ाई कर चुके हैं। इसके अलावा प्रदेश के राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थी लेह क्षेत्र में 6,153 मीटर की ऊँचाई पर स्थित भारत की सबसे ऊँची ट्रैक करने योग्य चोटी 'स्तोक कांगड़ी' पर भी सफलतापूर्वक आरोहण कर चुके हैं। अब तक इस कार्यक्रम में 115 विद्यार्थी भाग ले चुके हैं।

दो शिक्षकों श्रवण कुमार, टीजीटी-साइंस, गवर्नमेंट मिडिल स्कूल, पनोरी (करनाल) और डॉ. जसबीर कौर, पीजीटी-हिंदी आरोही स्कूल ग्यॉग, कैथल) द्वारा जवाहर लाल नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटेनियरिंग एंड एलाइट स्पोर्ट्स, पहलगाम (जैएंडके) से एडवांस माउंटेनियरिंग कोर्स सफलतापूर्वक पूरा किया जा चुका है। इनके अलावा गवर्नमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल नांगल घौथरी (महेंढगढ़) की श्रीमती सुनीता घौथरी, पीजीटी-संस्कृत ने अटल बिहारी वाजपेयी इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटेनियरिंग एंड एलाइट स्पोर्ट्स, मनाली (हिमाचल प्रदेश) से बैसिक माउंटेनियरिंग कोर्स सफलतापूर्वक पूरा किया है।





2. समुद्र तटीय शैक्षणिक भ्रमण-

'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान के तहत राजकीय विद्यालयों की मेधावी छात्राओं के प्रोत्साहन के लिए एक पहल के रूप में समुद्र तटीय अध्ययन शिविरों का आयोजन प्रतिवर्ष केरल के शिक्षा विभाग के सहयोग से किया जाता है, जिसमें अब तक बौवीं से बारहवीं कक्षा की लगभग एक हजार छात्राएँ भाग ले चुकी हैं।

3. मनाली में समर व विंटर एडवेंचर कैंप-

प्रतिवर्ष मनाली में समर व विंटर एडवेंचर कैंपों का आयोजन नेशनल एडवेंचर क्लब इंडिया, चंडीगढ़ व हरियाणा ट्रॉज़िम के सहयोग से किया जाता है जिनमें प्रतिवर्ष छठी से बारहवीं कक्षाओं के चार हजार से अधिक विद्यार्थी भाग लेते हैं। इनका उद्देश्य छात्रों को उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए अवसर प्रदान करना और उनके आत्मविश्वास में वृद्धि करना है। विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी भी इन कैंपों का हिस्सा बनते हैं।

4. सतपुड़ा के जंगलों में साहसिक शिविर-

राष्ट्रीय साहसिक संस्थान पचमढ़ी, मध्यप्रदेश द्वारा आयोजित राष्ट्रीय व अन्तरराष्ट्रीय स्तर के एडवेंचर कैंपों में हरियाणा प्रदेश के मेधावी विद्यार्थियों को भाग लेने के लिए भेजा जाता है। इन कैंपों में गत छह वर्षों के दौरान छह हजार से अधिक विद्यार्थी भाग ले चुके हैं। वर्ष 2018-19 के दौरान हरियाणा प्रदेश ने एडवेंचर कार्यक्रमों में भागीदारी के आधार पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने का गौरव हासिल किया है।

5. राष्ट्रीय युवा साहसिक संस्थान, गदपुरी (हरियाणा) में साहसिक शिविर-

इनके अलावा राष्ट्रीय युवा साहसिक संस्थान, गदपुरी (हरियाणा) में साहसिक शिविरों का आयोजन किया जाता है। ये शिविर राष्ट्रीय स्तर के होते हैं।

आरंभ की जाएँगी कुछ नई रोमांचक गतिविधियाँ



साहसिक व रोमांचकारी गतिविधियों का विद्यार्थी के जीवन में बहुत महत्व है। ऐसे शिविरों में आकर विद्यार्थी न केवल जिम्मेदारी का अहसास सीखते हैं, बल्कि उनमें साहस, एकाग्रता, नेतृत्व-क्षमता, समूद्र में कार्रव करने व जोखिम लेने की भावना भी पैदा होती है। विभिन्न क्षेत्रों से आए विद्यार्थियों का सांस्कृतिक आदान-प्रदान भी होता है। विभाग द्वारा गत कई वर्षों से पर्वतारोहण व साहसिक गतिविधियों से संबंधित विभिन्न प्रकार के शिविरों का आयोजन मनाली, परचमढ़ी, गदपुरी, केरल, मल्लाह आदि स्थानों पर किया जाता रहा है। भविष्य में ऐसे शिविरों में कुछ नई गतिविधियों को आरंभ करने की योजना बनाई जा रही है। यीदू ही राष्ट्रीय स्तर के साहसिक शिविरों में अन्य गतिविधियों के साथ-साथ रिवर राफिंग व हॉट एयर बैलूनिंग नामक नई गतिविधियों को शामिल किया जाएगा। इसके अलावा अध्यापकों व शिक्षा अधिकारियों को साहसिक शिविरों में प्रतिभागिता का अवसर दिया जाएगा व उन्हें अटल बिहारी वाजपेयी पर्वतारोहण संस्थान से पर्वतारोहण के बेसिक व एडवांस स्तर के प्रशिक्षण दिलाने की व्यवस्था की जाएगी।

मनाली व लेह-लद्दाख में पर्वतारोहण अभियान के तहत राजकीय विद्यालयों के दिव्यांग विद्यार्थियों को अभी तक किसी पर्वतारोही द्वारा फतह न की गई किसी चोटी पर चढ़ने का अवसर दिया जाएगा। यह एक विश्व रिकॉर्ड हो सकता है। अभी तक विद्यार्थी समुद्र तटीय भ्रमण के तहत केरल में जा रहे हैं। भविष्य में केरल के अलावा उन्हें उड़ीसा के पुरी में भी ते जाया जाएगा। कार्यक्रम को और विस्तार देते हुए राजस्थान के बीकानेर क्षेत्र में भी डेजर्ट ट्रैकिंग शिविरों का आयोजन किया जाएगा।

डॉ. महावीर सिंह

अतिरिक्त मुख्य सचिव
विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा

6. मल्लाह और मोरनी में समर व विंटर एडवेंचर कैंप-

हिमाचल से सटे हरियाणा के एकमात्र पर्वतीय क्षेत्र मोरनी और मल्लाह में भी हरियाणा पर्यटन निगम और नेशनल एडवेंचर क्लब (ईंडिया) के सहयोग से समर व विंटर एडवेंचर कैंपों का आयोजन किया जाता है।

हाल ही में यहाँ पहली बार राज्य स्तरीय विंटर एडवेंचर फेरिंटवल का आयोजन किया गया। पहले से की जाने वाली साहसिक गतिविधियों रॉक क्लाइंबिंग, ड्रैकिंग, शैरिंग, एयरगल शूटिंग, तीरंदजी, बम्बिंज, कमांडो

बिज, पैरलल रोप आदि में पैरासैलिंग व बोटिंग को भी नई गतिविधि के रूप में पहली बार शामिल किया गया। इसमें 610 विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिनमें 150 दिव्यांग विद्यार्थी भी शामिल थे। इससे पूर्व इसी स्थान पर लगाये जिला स्तरीय विंटर एडवेंचर फेरिंटवल में 2685 विद्यार्थियों ने भाग लिया था। इसके बाद मनाली में लगे राष्ट्रीय स्तर के शिविर में 255 प्रतिभागियों ने शिरकत की। इनमें 125 दिव्यांग विद्यार्थी शामिल थे।

drpradeeprrathore@gmail.com



शिक्षा सारथी | 7



फ्रैण्डशिप पीक फतह अभियान : एक साहसिक कदम



डॉ. ओमप्रकाश कादयान



हरियाणा प्रदेश के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले 22 छात्राओं व 22 छात्रों ने चार बार हिमाचल प्रदेश के मनाली क्षेत्र की 5,289 मीटर ऊँची फ्रैण्डशिप

चोटी पर तिरंगा फहरा कर पर्वतरोहण के क्षेत्र में एक नवा इतिहास रचने में सफलता हासिल की है। प्रत्येक जिले से सरकारी स्कूलों के एक-एक छात्र व छात्रा का चयन नेशनल स्तरीय अचीवमेंट को ध्यान में रखते हुए किया जाता है।

विद्यार्थियों के घुणों के साथ राज्य भर से दो महिला व दो पुरुष शिक्कक-शिक्किकाओं का चयन किया जाता है ताकि छात्र-छात्राओं का सही मार्गदर्शन हो सके। बच्चों की सही ट्रैनिंग व पीक फतह करने में कोई दिक्कत ना आए इसलिए दो एवरेस्टरों का सहयोग व मार्गदर्शन लिया जाता है। फ्रैण्डशिप पीक फतह करने वाली टीम को पंचकूला या चण्डीगढ़ में प्रदेश के मुख्यमंत्री, राज्यपाल या शिक्षा विभाग के उच्चाधिकारी हरी झाँड़ी दिखा कर मनाली के लिए रवाना करते हैं। फ्रैण्डशिप पीक के लिए रवाना होने से पूर्व तीन-चार दिन बच्चों को मनाली की एकांत वादियों में ठहराया व ट्रैकिंग करवाई जाती है ताकि वे पैदल चलने के आदी हो जाएँ। सभी बच्चों को सुन्दर टैट रहने

के लिए दिए जाते हैं। एक टैट चास-पॉच बच्चों को दे दिया जाता है। स्टाफ की व्यवस्था अलग की जाती है। सभी को एकत्रित कर आवश्यक बातें, जरूरी नियम बताए जाते हैं। खासकर वातावरण को साफ-सुधार रखने, किसी तरह की वकर्षणी को न छोड़ने, पक्षियों को कोई हानि न पहुँचाने तथा अपने आप को प्रकृति के अनुसार ढालने की, प्राकृतिक नजारों का पूरा आनन्द लेने की बात कही

जाती है। बाद में अभ्यास के लिए सभी को एक ऊँचे पहाड़ पर चढ़ाया जाता है जो कठिन, किन्तु मजेदार यात्रा होती है। बच्चे घढ़ते-उतरते, बीच-बीच में फोटोग्राफी भी करते हैं। अगले दिन सुबह-सुबह नहा-धोकर, खा-पीकर, फिरी गाँव की लम्बी यात्रा पर निकल जाते हैं। चीड़ व देवदार के घने जंगलों, बांगों, झाड़ियों से होते हुए, नदी-नालों को पार करते हुए पतली पगड़ियों से गुज़रते हैं। यहाँ





से मनाली, मनाली के गाँवों, ब्यास नदी, बांगों, जंगलों, ग्लेशियरों के अद्भुत, अनुपम, अद्वितीय दृश्य देख मन प्रफुल्लित हो जाता है।

तीन-चार दिन यहाँ रहकर आवश्यक ट्रेनिंग लेकर अगली सुबह अपना ज़रूरी सामान साथ लेकर (अनावश्यक यहीं रखवा दिया गया) नए बैग (रक्षासैक) में भरकर बस में बैठकर विश्व प्रसिद्ध पर्यटन स्थल सोलांग वैली आते हैं। अब यहाँ से पैदल का रास्ता आरम्भ होता है। सामान-सव्वियाँ, बर्टन, अनाज, टैट, स्टीपिंग बैग, मैट आदि खच्चरों पर पहले ही रवाना हो जाता है। यात्री अपने सामान का बैग पीठ पर लाद कर अनुशासित बच्चों की तरह एक लम्बी पैकिंग में पैदल चलते हैं ताकि अन्य किसी वाहन की वजह से कोई परेशानी न हो। थोड़ा बहुत बतियाते, दिव्य पहाड़ी मंज़र निहारते आगे बढ़ते हैं, ब्यास नदी के किनारे-किनारे। हर दिन हर क्षण पहाड़ों का नया सौन्दर्य, नई भविता, नया रूप देखने को मिलता है। करीब सात-आठ किमी तक सड़क, वहाँ तक जहाँ लेह जाने के लिए नई गुफा, आगे नदी के किनारे तीन या चार दिन का ट्रैक करके पहुँचा जाता है। सूर्योदय के साथ यात्रा आरम्भ और सूर्योस्तर से थोड़ा पहले नदी के किनारे पड़ाव कर दिया जाता है। चार दिन की कठिन किन्तु रोकथान की बाद सभी बस कैम्प पहुँचते हैं। यहाँ बच्चों को बर्फ पर चढ़ने का अभ्यास करवाया जाता है।

दो घंटे के सफर के उपरान्त जैसे ब्यास नदी पर बना चन्द्रकार चुप आता है तो वहाँ से बाईं ओर मुड़ जाते हैं। यहाँ थोड़ा आराम करते हैं। सभी अपने-अपने (चार-चार गुम्हों में) टैट लगाते हैं।

अगला पड़ाव ग्लेशियर के ऊपर होता है। बद्द टैट में, पैरों में मोटी जुराब, गर्म कपड़े पहने व स्टीपिंग बैग में धुसरे पर भी घंटे भर में पैर गरम होते हैं। ग्लेशियर पिघल कर बह रहा पानी ही हमरे पीछे, चाय व खाना



डॉ. जसबीर कौर: आसमाँ से ऊँचे हैं हौसले ‘ए’ ग्रेड से माउंटेनियनिंग कोर्स करने वाली हरियाणा की पहली शिक्षिका



डॉ. जसबीर कौर व्योग-कैथल के आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हिंदी प्राध्यापिका के पद पर कार्यरत हैं। इन्होंने पिछले दिनों एक खास उपलब्धि हसिल की है। इन्होंने रक्षा मंत्रालय भारत सरकार द्वारा संचालित नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटेनियनिंग का बेसिक कोर्स अपनी दक्षता, कुशलता व मेहनत से ‘ए’ ग्रेड के साथ उत्तीर्ण किया है। इस कोर्स में ‘ए’ ग्रेड हासिल करना बड़ा कठिन होता है। इसे हासिल करने के लिए भारतीय सेना व वायुसेना के बहुत से सिपाही भी पिछड़ जाते हैं। हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग की जसबीर कौर पहली महिला हैं जिन्होंने इस ट्रेनिंग को ‘ए’ ग्रेड से पास किया है।

इस कोर्स में रॉक क्राफ्ट में रॉक्स की विस्तृत जानकारी दी जाती है। रॉक क्लाइभिंग और ऐप्लिंग के तरीके सिखाये जाते हैं। स्लो क्राफ्ट में स्लों में चलने की तकनीक, 2 पॉइंट व 4 पॉइंट ट्रेनिंग दी जाती है। पर्वतरोहण के दौरान इस्तेमाल होने वाले सभी दूसरे की जानकारी व प्रयोग सिखाया जाता है। अलग-अलग प्रकार की गाँठे लगाना सिखाया जाता है, जो विभिन्न प्रकार के बेस बनाने व टैट लगाने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। बाढ़ों को देखकर मौसम का अनुमान लगाना व प्राथमिक यिकित्सा का प्रशिक्षण भी प्रदल किया जाता है।

जसबीर कौर 2013 में अधरंग का शिकार होने के कारण चलने-फिरने में भी असमर्थ हो गई थीं। लेकिन इन्होंने हार नहीं मानी। कुछ स्वस्थ हुई तो 2014 में पहली बार विभाग द्वारा आयोजित साहसिक गतिविधियों के शिविर में भाग लिया। उसके बाद तो इनके जीवन की दिशा ही बदल गई। प्रकृति ने इन्हें नियंत्र आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

इन्होंने 2017 में हरियाणा की लड़ियों के फेंडिंग पीक एक्सप्रीडिशन का नेतृत्व किया। देश में छात्राओं के लिए एक्सप्रीडिशन की यह अनूठी पहल थी, जिसे मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल ने इंडी दिखाकर आरंभ किया। हरियाणा से प्रेरित होकर अब भारत के कुछ अन्य राज्य भी इन गतिविधियों को आरंभ कर रहे हैं। इसके बाद 2018 में भी इन्होंने फेंडिंग पीक एक्सप्रीडिशन का नेतृत्व किया। ये दो बार नेशनल एडवेंचर इंस्टीट्यूट व दो बार इंटरनेशनल लेवल पर साहसिक शिविरों में हिस्सा ले चुकी हैं।

लड़ियों के लिए नए ट्रैकिंग स्थल की कठिनाई का स्तर जाँचने के लिए इन्होंने सुरक्षां देवी ट्रैक जो कि 85 किलोमीटर लंबा था, की चार्डाई तीन दिन में पूरी की। रास्ते की बरसात व अन्य प्राकृतिक बाधाएँ इनका रास्ता रोकने में असमर्थ रहीं। अब इनकी इच्छा है कि अफ्रीका की किलीमंजारो पीक व यूरोप की एलबुस पीक पर अपनी सरकारी विद्यालय की छात्राओं के साथ तिरंगा फहराया जाए।

-शिक्षा सारथी डेस्क

बनाने का माध्यम होता है। वैसे तो पीछे के लिए गरम पानी उपलब्ध होता है किन्तु पीछे के लिए ठंडा पानी घूट-घूट पीना ही ठीक रहता है। सब कुछ जमा देने वाली स्थिति के कारण कई-कई दिन तक हम से हायाना नहीं जाता। अगले दिन सुबह खा-पीकर, थोड़ी शूप सेक कर, सभी को भारी भरकम जूते थमा दिए गए जो बर्फ पर चलने के लिए थे। अन्दर से बहुत गर्म व नर्म तथा बाहर से अति कठोर। सभी ने साइज के हिसाब से जूते पहने, उनके नीचे लोह के क्रेमपन लगाए गए तथा पैरों के

निचले हिस्से में गेटर बाँधे जाते हैं ताकि पैर बर्फ में धूसते रहें, पर बर्फ जूतों में न धूसे। आदेश मिलता है कि चलने बर्फ की ओर। कई घंटे तक बर्फ में चलने, चढ़ने-उतरने, फिसलने व फिसल कर संभलने की ट्रेनिंग दी जाती है। बर्फ में चलना शुरू में कठिन होता है पर अभ्यास के उपरान्त आसान हो जाता है। तीन से चार बार काफी ऊँचाई तक चढ़ाया जाता है फिर छड़ी के सहारे, रस्सी के सहारे व बिना रस्सी या बिना छड़ी के अभ्यास होता है। इस ट्रेनिंग से जहाँ बच्चों को खूब मजा आता



पर्वतारोहण ने मेरा जीवन बदल दिया



'फ्रेडशिप पीक अभियान' मेरी स्मृतियों में सदैव ताजा रहेगा। 2018 में मुझे इस अभियान पर जाने का अवसर मिला। पहले हम मनाती गए। वहाँ हमने ट्रेकिंग की, हमें लेडी लेग पहाड़ी पर ले जाया गया। हमें ठंडे औसाम में रहने का अभ्यर्थ कराया गया तथा पर्वतारोहण का प्रशिक्षण दिया गया। बर्फ पर चलना, फिसलना, चढ़ना, संभलना सभी कुछ बड़ी अच्छी प्रकार से सिखाया गया। मेरे लिए यह अनुभव बहुत अनूठा इसलिए भी बन गया क्योंकि इससे पहले तो मैंने केवल घर के फिज में ही बर्फ को देखा था। मैंने कभी सप्ने में भी नहीं सोचा था कि एक दिन मैं ग्लेशियरों को पार करूँगी। स्नोफाल भी फिल्मों में ही देखा था। लेकिन यहाँ मैं वास्तव में डूब जीजों को देख रही थी। इस अभियान में मैंने बहुत कुछ सीखा है। मेरी जैसी साधारण परिवार से संबंध रखने वाली लड़कियों के लिए तो ऐसे कार्यक्रम एक वरदान की तरह हैं।

मनीषा
छात्रा

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कृष्णपुरा
जिला-पानीपत, हरियाणा

है वहीं बर्फ में चलने का आत्मविष्वास भी जग जाता है। रात दो बजे बच्चे उठा दिए जाते हैं। बैग में जरूरी सामान, पानी की बोतल, खाना व पहली रात को दिए गए काजू-बादाम आदि रख कर, हाथ में बैटरी लेकर रात को ही बिकल पड़ते हैं। सभी उत्साह व हिम्मत से आगे बढ़ते रहते हैं, रास्ता दुर्गम होता जाता है, किन्तु मंजिल तक पहुँचने का साहसिक लक्ष्य, प्रकृति के अद्भुत नज़ारे, ग्लेशियरों का अनुपम सौन्दर्य, बर्फ से ढकी ऊँची पर्वत मालाओं, प्रकृति को जानने की उत्सुकता तथा कुछ कर्के की चाह अंथाह शक्ति व ऊर्जा प्रदान करता है, जिसके बल पर सभी रास्ते दर रास्ते आगे बढ़ते जाते हैं। कई शिक्षक, बच्चे फिसल कर गिर जाते हैं, किन्तु फिर खड़े हो कर मंजिल की ओर चल पड़ते हैं। जोष, उत्साह व नई उमंग के साथ फैण्डशिप पीक पर डांडा गाढ़ कर कई उमीदों के साथ फतह कर लिया जाता है। ये अविस्मरणीय, अद्भुत, अद्वितीय, अति रोमांच भरे क्षण होते हैं। ये शिक्षा विवाग के लिए गौरव के क्षण होते हैं जब छात्र-छात्राएँ व कुछ शिक्षक इतिहास रचते हैं।

हरियाणा की बैटियाँ लगातार एवरेस्ट पर चढ़ रही हैं। ये गौरव की बात है। हरियाणा के सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाली छात्राएँ, आज फैण्डशिप पीक को फतह कर रही हैं तो कल इन में से कुछ बैटियाँ एवरेस्ट भी फतह करेंगी। कुछ एडवेचर को आपनी आजीविका भी बना सकती हैं। ये बैटियाँ उम्र भर इस बात पर भी गर्व करेंगी व दूसरों को बताएँगी कि हरियाणा शिक्षा विभाग के कारण उन्होंने अविस्मरणीय एडवेचर गतिविधियों में भाग लिया तथा बर्फ से ढकी ऊँची चोटियों को फतह किया।

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
एमपी रोही, फतेहबाद, हरियाणा





डॉ. सुमन कादयान



कभी मनुष्य ने अपनी जीवन यात्रा जंगलों से आरंभ की थी। वह जंगलों में ही रहता, खाता-पीता, सोता, घूमता था। उसकी जीवन शैली कैरी ही रही हो, किन्तु वह जंगलों को गहराई से समझता था। मनुष्य पेड़-पौधों, पानी के महत्व को भली-भांति जानता था। वह प्रकृति को बेहद प्रेम करता था इसलिए पेड़-पौधों का संरक्षण भी करता था। आज हम गाँवों, कस्बों, शहरों, महानगरों में हर तरह की सुख-सुविधाओं के बीच रहते हैं, किन्तु दुर्भाग्य से हम प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं, बल्कि हमने अपने स्वार्थ में जंगलों का सफाया कर दिया है। यही कारण है कि हमारे साब सब कुछ होते हुए भी हम विनाश की तरफ बढ़ रहे हैं। प्रकृति का हम संरक्षण करना सीखें। इसके लिए सबसे सार्थक कदम यह होगा कि अगर हम बच्चों में प्रकृति प्रेम की भावना जागृत करें तो आगे चल कर यह योजना सफल हो सकती है। विद्यार्थी जंगलों के बारे में केवल अपनी पुस्तकों में ही पढ़ते हैं या चित्र देखते हैं। कभी-कभी टेलीविजन पर

जब सतपुड़ा के बीहड़ों में गुज़रते हैं कुछ दिन

देख लेते होंगे किन्तु जब तक जंगलों को विद्यार्थी प्रत्यक्ष नहीं देख लेते, तब तक वे जंगलों को ठीक से नहीं समझ पाते। यह अहसास हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग के कुछ अधिकारियों, उच्चाधिकारियों को है इसलिए उन्होंने हरियाणा के राजकीय विद्यालयों में पढ़ रहे विद्यार्थियों को जंगलों के बीच में ले जा कर प्रकृति से उनकी भावनाएँ जोड़ने का मन बनाया ताकि भविष्य में प्रकृति संरक्षण को बल मिल सके तथा विद्यार्थी जंगलों से सीधे तौर पर मुलाकात कर सकें। वे जंगलों से डरें नहीं बल्कि उनसे उनका लगाव हो सके। वे साहसी हो सकें, जंगलों से बहुत कुछ सीख भी सकें। उन्हें समझ सकें, जान सकें। उनके संरक्षण का उनमें भाव जाग सके। इसी को ध्यान में रखते हुए शिक्षा विभाग ने विद्यार्थियों की जंगलों की यात्रा करवाने की कई योजनाएँ बनाई। इन्हीं कई यात्राओं में से एक यात्रा है-





साहसिक गतिविधियाँ



वर्ष कई बार पद्ममधी की यात्राएँ करता है।

सभी बच्चे रेल-यात्रा का आनन्द भी उठाते रहते हैं। रेल के सफर में विद्यार्थियों की दोस्ती होती है। बच्चे सेटफ़ी लेते रहते हैं। रसोट में पड़ने वाले अनेक दृश्यों का आनन्द उठाते हैं। रेल में अनेक बोलियों, भाषाओं, संस्कृतियों, वेशभूषाओं, अनेक धर्मों व जातियों का संगम होता है, मैल-मिलाप होता है।

इस सफर में बच्चों के खाने-पीने व अन्य सुविधाओं का पूरा ध्यान रखा जाता है। कैंप इंचार्ज सहित अन्य अध्यापक कुछ देर बाद बच्चों का हाल पूछते रहते हैं। दिल्ली से फरीदाबाद, मथुरा, आगरा, ग्वालियर, झाँसी, बीना, भोपाल, इटारसी होते हुए पिपरिया से पद्ममधी पहुँचते हैं। पिपरिया से पद्ममधी जाते समय सतपुड़ा के जंगलों से साक्षात्कार होता है। दोनों ओर सतपुड़ा के घने जंगल, बरसात के कारण शीतल बायर, वहाँ की लाल मिट्टी की सौंधी खुशबू, हवा में धूमी, जंगल में नाना प्रकार के दरकतों की भिंति गंध, ऊँची-नीची बल खाती सापिन-सी सड़क पर चलती बसों से देखने वाली अद्भुत, नयामिराम दृश्यावली देखकर इस सफर में हमें एहसास होता है कि हम खूबसूरत जगह जा रहे हैं। सतपुड़ा के घने जंगल वहाँ से शुरू होते हैं। थोड़े आगे चलकर 'टाइगर रिजर्व' स्थान आता है। यहाँ कुछ दिन पूर्व ही गुजरात से लाकर कुछ टाइगर छोड़े हैं ताकि इस जंगल में टाइगरों की संख्या बढ़ सके। कुछ और आगे बढ़ने पर देनावा नदी के दर्शन हुए, पानी तो कम था, किन्तु किनारों पर अस्थाई बनी झोपड़ियाँ, लहलहाते खेत मन को भातो हैं। ये नदियाँ ही होती हैं जो जंगल के वृक्ष व जीव जगत के लिए संजीवनी होती हैं। मटकुरी से करीब छह किमी आगे पहाड़ों की घनी चढ़ाई शुरू हो जाती है। मध्यप्रदेश के होशंगाबाद जिले का आकर्षक पंचमधी



एक ऐसा पर्यटन स्थल है जो हर मौसम में खूबसूरत लगता है। गर्भियों में कम गर्भी तथा इर-इर झरते अनेक झरने, हरे-भरे जंगल मन मोह लेते हैं। पंचमधी भारत के सबसे खूबसूरत पर्यटन स्थलों में से एक है। सतपुड़ा की पहाड़ियों के बीच समुद्र तल से 3,350 फुट की ऊँचाई पर बसी पंचमधी मध्यप्रदेश का एकमात्र हिल स्टेशन है। पंचमधी, नेशनल एडवेंचर इंस्टीट्यूट में सभी के रहने, ठहरने, खाने-पीने, ट्रेनिंग तथा सांस्कृतिक व एडवेंचर की गतिविधियों की व्यवस्था होती है। यहाँ बच्चों को तीन-चार युवों में बॉटकर पंचमधी के आसपास के पर्यटन स्थलों- जटांशंकर, छोटे महादेव, बड़ा महादेव, डिचिज फॉल, बी फॉल, पॉडव गुफाएँ, रजत प्रपात, असरा विहार, राजेन्द्र गिरि, रीछ गढ़ आदि स्थलों का भ्रमण कराया जाता है।

पॉडव गुफाओं के निर्माण की कहानी पाँच पाण्डव व दोपदी से जुड़ी है तो अन्य कई प्रचलित कहानियाँ भी हैं। गुफा के ऊपर चढ़ कर नीचे देखने से गजब का मंजर दिखाई देता है। गुफाओं के समीप से एक रस्ता असरा विहार और रजत प्रपात की ओर जाता है। ये दोनों स्थल खूबसूरत हैं। प्रकृति की गोद में सौंदर्य और सान्ति। बच्चे इस यात्रा का पूरा आनन्द उठाते हैं तथा एक दूसरे साथी के साथ अपनी सेतोंपी भी लेते हैं। इस से थोड़ी ही दूरी पर असरा विहार है। असरा विहार की जल सीधे जो लगभग आधा किमी की दूरी पर नीचे 350 फुट गिरता हुआ अत्यंत मनोरम रजत प्रपात बनाती है। जो ऊँची की तरह चमकता है। वर्षा ऋतु में इसका सौंदर्य देखते ही बनता है। वर्षा ऋतु छोड़ शेष समय यहाँ पर कंचन जल प्रवाहित होता रहता है। इन्हीं दोनों स्थलों के अनन्द के साथ रस्ते में ही भित्ति दियों का अवलोकन किया जा सकता है। 150 फीट लम्बा शैलाश्रय या रॉक शैल्टर है

जिसमें इसा पूर्व चौथी सदी के अनेक गुलाबी श्वेत, लाल भित्ति दिय हैं और इन दोनों स्थानों के अवलोकन में तीन-चार घंटे लगते हैं। ये सभी यात्राएँ पैदल, जंगल से हो कर की जाती हैं। इसी दौरान बच्चों का साक्षात्कार सतपुड़ा के जंगलों से होता है। विभिन्न तरह के पक्षी दिखते हैं व अन्य जानवर दिखाई देते हैं। ऊँचे पहाड़ पर स्थित राजेन्द्र गिरि स्थल व वहाँ से सूर्यास्त का अद्भुत नजारा दिखता है। बताते हैं कि 1953 में हाँह प्रसाद जी आये तो उन्हें यह जगह बहुत प्रिय लगी। फिर बार-बार वे यहाँ आए। उन्हीं की याद में इस स्थान का नाम राजेन्द्र गिरि रखा गया। यहाँ पत्थर-चूने की दो कुर्सियाँ बनी हैं जिन पर बैठ कर प्रसाद जी प्रकृति से साक्षात्कार करते थे। देखने पर लगता है जैसे यह जंगल पाताल में डेरा जमाए हैं और जंगलों के उस पार चारों ओर ऊँचे-ऊँचे विशाल पर्वत इस तरह से सिर उठाए लग रहे थे जैसे ये इन जंगलों के पहरेदार हों। शायद इन्हीं ऊँचे भव्य पहाड़ों के कारण ये जंगल सुरक्षित भी हैं। सूर्योदय के समय वालारूण अपनी इन्द्रधनुषी रेशमियों के साथ जंगलों के पार से, किसी नीड़ से चूँकी की तरह सिर उठाए ढाँकता नज़र आता है। किन्तु यह चूँजा नहीं, यह बालरूण कुछ ही भिन्न में बड़ा हो कर सूर्षित की हल्लय का कारण बनता है। सूरज देवता देखते-देखते अपने अथाह भण्डार से किरणों के अरबों पुंज जंगल में बिखरे देता है। जंगल का धना काला साया अपनी पूँछ उठा कर कहीं भाग रखड़ा हुआ और दिन अपना डेरा जमा लेता है। परिचम से इतनी तेज ठंडी और मनभावन हवा आ रही होती है जैसे ये हवा सूर्य से मिलने के लिए बेताब हो। हम सब तज़ी हवा का आनंद लेते हैं। कहते हैं जंगल की हवा से दमा जैसे रोग भी ठीक हो जाते हैं। जटांशंकर के रस्ते में संकरी गहरी घाटी में बड़े-बड़े पत्थर एक दूसरे में इस प्रकार फंसे हैं





जैसे किसी शिल्पी ने कड़ी मेहनत के बाद अनोखे तरह के पाषाण मूर्तिशिल्प घड़ रखे हैं। एक दूसरे पर पढ़े, एक दूसरे में उलझे, अटके, एक-एक पाषाण किसी शिल्प से कम नहीं। यह सबसे बड़ी शिल्पी प्रकृति की अनौठी संरचना कही जा सकती है।

बी फॉल के लिए लम्बे जंगल से गुजरना पड़ता है। जंगल के रास्ते से गुजरते हुए हमने खड़े पेड़ों को देखा तो इनके जीवन के बारे में ज्ञात होता है। सरऱ्ह पत्थरों पर इन जंगलों का खड़ा होना, बड़े होना, फिर सरसब्ज रहना कठिन जीवन संघर्ष का प्रतीक है। विशाल पत्थरों पर किसी अंकुर का फूटना, पौधों से पेढ़ बनना, अपनी लंबी-लंबी जड़ कठोर पत्थरों पर ढू़त कर पत्थरों को जकड़कर जीवन रस चूसना एक बड़ी चुनौती है। ये घने, उलझे हुए से जंगल देखकर भवानी प्रसाद मिश्र द्वारा लिखित कविता 'सतपुड़ा के घने जंगल' याद हो आई।

डैच्यूस फॉल आना-जाना करीब 18 किलोमीटर का कठिन किन्तु रोकच ट्रैक है। उस जंगल के रास्ते से होकर चलते हुए टाइगर, भालू, उजगर, जंगली वॉयसन, जंगली सूअर आदि कभी-भी मिल सकते हैं।

रीछगढ़ में बहुतायत में रीछ रहते हैं। जब पर्यटक अधिक आने लगे तो वे जंगल की ओर चले गए। बताते हैं कि रात को तो उब भी यहाँ भालू आते हैं। यहाँ भालुओं की अनेक गुफाएँ हैं। रीछगढ़ पहाड़ों को ध्यान से देखने पर यह भी पता चलता है कि पहले यहाँ समुद्र था। पृथी की हलचल से समुद्र का हिस्सा ऊपर उठकर पहाड़ बन गए। इन पहाड़ों के विशाल पत्थरों में उन छोटी-छोटी रोड़ियों की कतारें हैं जो नदियों द्वारा बहाकर लाई गई हैं तथा समुद्र में गिरा दी जाती हैं। इन रोड़ियों के बीच छोटी-छोटी धूंध व सीपियाँ भी मिल जाती हैं जो इस बात का सबूत हैं कि ये पहाड़ समुद्र से उठे हुए हैं। इसलिए ये यात्राएँ, भूगोल, विज्ञान, इतिहास, ललित कला, पर्यावरण जैसे विषयों के विद्यार्थियों के लिए शोध का केन्द्र कही जाती हैं। धूप गढ़ गहरे, सूनसान से जंगल के रास्ते से होकर टेढ़ी-गेढ़ी सड़कों से होकर काफिला चलता है। दो घंटे के सफर के बाद पहाड़ की खड़ी चढ़ाई झुरु होती है। धूमते हुए हम कुछ देर के कठिन रास्ते से पहाड़ की उस चोटी पर जा चढ़े जहाँ से सूर्योदय व दूसरी ओर से सूर्योत्सव का अद्भुत, रोचक, दिव्य, अनुपम दृश्य दिखते हैं।

बच्चों के मनोरंजन के लिए हर शाम को कैंपफायर होता है। बच्चे इसका पूरा मज़ा लेते हैं। मनोरंजन व प्रतिभा नियार के लिए सांख्यिक गतिविधियाँ भी चलती हैं। वृत्य, योग, लोकगीत, रागानी, यात्रा वृतांत लेखन, तीरंदाजी, पिस्टल शूटिंग, राइफल शूटिंग, धुड़सवारी, पेटिंग, रंगोली प्रतियोगिता व अन्य कई गतिविधियों का आयोजन नियमा जाता है। इन गतिविधियों से हमें अहसास होता है कि विद्यार्थियों में प्रतिभा की कमी नहीं है। मौका मिलने पर ये अपनी कला का श्रेष्ठ प्रदर्शन करके सबको प्रभावित करते हैं। साहसिक गतिविधियों में बच्चे पूरा मज़ा लेते हैं। धूड़सवारी, तीरंदाजी, पिस्टल शूटिंग, राइफल शूटिंग, बोटिंग, रॉक कलाइंग जैसी 15



एडवेंचर गतिविधियों में अव्वल रहने पर हरियाणा को सम्मान

विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा विद्यार्थियों की प्रतिभा एवं ऊर्जा को सकारात्मक रूप देने तथा उनमें प्रस्तर मैत्री, सामाजिक समरसता, सौहार्दपूर्ण प्रतिस्पर्धा, प्रकृति-प्रेम, राष्ट्र-अनुरोग व साहस की भावना भरने के लिए साहसिक एवं रोमांचकारी गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। इन सभी गतिविधियों में मेधावी छात्रों और छात्राओं की समान भागीदारी रहती है। केरल के समुद्र तटीय भ्रमण सरीखी कुछ गतिविधियाँ तो विशुद्ध रूप से छात्राओं के लिए ही आयोजित की जाती हैं। साथ ही विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी शिक्षा की मुख्यधारा में लाते हुए और समावेशी शिक्षा को सशक्त बनाते हुए इन बच्चों की भी एडवेंचर गतिविधियों में भागीदारी सुनिश्चित की जाती है।

हर्ष का विषय है कि स्कूली विद्यार्थियों के लिए साहसिक गतिविधियों के आयोजन में विद्यालय शिक्षा विभाग हरियाणा प्रौद्योगिकी में सबसे आगे है। 2019-20 में नेशनल एडवेंचर इंस्टीट्यूट पर्यामढ़ी व नेशनल यूथ एडवेंचर शिविरों में हरियाणा राज्य के विद्यार्थियों की प्रतिभागिता देश भर में सर्वाधिक थी। इसके लिए प्रदेश को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित भी किया गया था।

समर्वतक सिंह, अतिरिक्त विदेशक, प्रशासन-1, माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

को हर परिस्थिति में रहना, ढलना, कठिनाइयों से लड़ना, दूसरों के लिए जीना सिखाया जाता है तथा मानसिक के साथ-साथ शारीरिक तौर पर भी बच्चा मज़बूत बने यहीं इन शिविरों के आयोजन का लक्ष्य भी है।

शिक्षिका एवं स्वतंत्र लेखिका मार्वल सिंही, हिंसार, हरियाणा





रोचक है केरल के समुद्री तटों, झीलों का भ्रमण



राम कुमार



समुद्र, ये नाम तो छोटा है किन्तु इसकी विशालता, हैसियत, अनन्त-री लगती है। गजब का सौन्दर्य, अद्भुत आकर्षण, असंख्य उपरोगिताएँ, ऐसा होता है समुद्र। समुद्र के अन्दर समुद्री जीवों की एक भरी, पूरी, विशाल दुनिया है। समुद्र के अन्दर और समुद्र के बाहर, दोनों जगह के समस्त जीव जन्तु व वर्षयाति, जंगल आदि सभी के लिए जीवनदायी हैं। इसके बिना जीवन सम्भव नहीं। व्यायौकि पानी का आधार ही समुद्र है। इसलिए इन ढेर सारी विशेषताओं के कारण समुद्र सभी के लिए आकर्षण का कारण है। अधिकतर लोग समुद्र को केवल घिरों में या फिर टीवी पर ही देख पाते हैं। बच्चे तो और भी कम देख पाते हैं। अगर हम बात करें राजकीय विद्यालयों में पढ़ रहे विद्यार्थियों की तो ये संख्या और भी कम होगी जिन्होंने समुद्र की विशालता को देखा हो। बच्चे किताबों में चित्र देखते हैं या समुद्र के बारे में पढ़ते हैं, किन्तु प्रत्यक्ष न के बाबर देख पाते हैं। वे भी सामान्य परिवारों के बच्चे। किन्तु विद्यालय शिक्षा विभाग ने इस मान्यता को उलटते हुए कुछ योजनाएँ बनाई हैं। बच्चों के लिए बेहतर सोचने वाले शिक्षा विभाग के अनुभवी उच्चाधिकारी याहते हैं कि सरकारी स्कूलों में पढ़ रहे बच्चे देश के पर्यटन स्थलों, विभिन्न राज्यों की कला संस्कृति, धरोहरों, जंगलों, झारनों, पहाड़ों, नदियों, वादियों को केवल पुस्तकों में पढ़ ही नहीं बल्कि प्रत्यक्ष

देखे तथा ज्ञानवान, अनुभवी, तन-मन से मजबूत बने व कला संस्कृति, प्रकृति प्रेमी बों, सामाजिक, देशभवत व पर्यावरण के संरक्षक बनें। इसलिए उन्हें देश के विभिन्न हिस्सों में एडवेंचर कैम्पों में भाग लेने के अवसर मुहैया करवाए जाते हैं। ही बात समुद्रीय तट क्षेत्रों की तो बच्चों के लिए गजब की उपयोगी व सार्वक योजना है। हर वर्ष स्कूलों के प्रतिभासाली बच्चों को दिसम्बर-जनवरी में केरल भ्रमण पर ले जाया जाता है। हरियाणा के सभी ज़िलों से करीब 220 बच्चों का चुनाव करके हर आवश्यक सुविधा के साथ केरल संपर्क क्रांति एक्सप्रैस से चाप्टीगढ़ से उनकी यात्रा आरम्भ होती है।

इस सफर की अपनी दुनिया होती है। दो-तीन दिन तक इसी रेल में खाना-पीना, सोना-जागना, गाना-बजाना। तरह-तरह के खेत, मरुस्थल, जंगल, पहाड़, घाटियाँ, नदियाँ, झारने, झीले और झीलों में अनेक जगह खिले खेत, लाल, गुलाबी कमल। इसी सफर में दिन का उजाला, रात का अँधेरा, कभी सूर्योदय की खूबसूरती, तो कभी सूर्यास्त के अद्भुत नजारे। चम्बल व नर्मदा जैसी नदियों के लम्बे-तम्बे पुलों से गुजरना, अँधेरी गुफाओं को पार करना आप में रोचकता से भरा सफर होता है। इन सबको निहारने वाला, प्रकृति की आधाह शक्ति को महसूस करने वाला यात्री कभी बोर नहीं होता।

पिर अगर एक साथ करीब 200 छात्राएँ हों तो बोर होने का सवाल ही नहीं उठता। सफर के रास्ते में आवे वाली औगेलिक रिप्पिति, मनमोहक नजारों से, विभिन्न राज्यों की संस्कृति से बच्चे परिचित हों, अपने देश को जानें, अब तक किताबों में पढ़ते आ रहे दृश्यों, स्थानों की जानकारी बच्चे अपनी आँखों से देख सकें, समझ सकें, यहीं शिक्षा विभाग का उद्देश्य है। अपने देश को जानके, उनके ज्ञान में

वृद्धि करने, आत्मविश्वास पैदा करने, शारीरिक क्रमता बढ़ाने तथा देश की विविध संस्कृतियों, अनेकता में एकता की ताकत महसूस करने के लक्ष्य से ही इन एडवेंचर दूर्जों का आयोजन किया जाता है।

विभिन्न स्कूलों, ज़िलों के बच्चों में दोस्ती व आपसी परिचय तथा विचारों का अदान-प्रदान, आपसी संबंध गहरे होते हैं, सहयोग की भावना बढ़ती है। रेल जैसे-जैसे आगे बढ़ती जाती है वैसे-वैसे बच्चे रास्ते में आवे वाले राज्यों की भौगोलिक रिप्पिति, फसल, जंगल, अलग-अलग वेशभूषा, बोली व संस्कृतियों से परिचित होते हैं। दिल्ली, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक होते हुए केरल में प्रवेश के साथ ही सफर और भी उत्साहित बना जाता है। बड़ी-बड़ी झीलों व उनमें रिवले कमल, लक्ष्मी के सिंहासन लाल कमल तथा सरस्वती के आसन खेत कमल से ढकी झीले सबके मन प्रफुलित करती हैं। बच्चे बहुत कुछ पहली बार देखते हैं इसलिए अधिक उत्साहित रहते हैं। करीब ढाई दिन दो रातों के लम्बे किन्तु मजेदार सफर के बाद, अरण्याकुलम स्टेशन उत्तरकर सबसे से चेरथला कैम्प साइट पर पहुँच कर, खाना खा कर, दो घंटे आराम करके समुद्र किनारे ले जाया जाता है। फिर शुरुआत होती है सागर को देखने, जानने, सीखने की प्रीक्रिया।

सभी छात्राओं व शिक्षिकाओं को ठहराव स्थल से आधा किमी की दूरी पर स्थित अरब सागर दिखाने ले जाया जाता है जो कैम्प के मुख्य उद्देश्य में से एक होता है। पिछली याद अभी जाहन में ताजा ही धूम रही थी। जब छात्राओं ने सागर की भव्यता व गर्जना देखी तो सुखद आश्चर्य में पड़ गई व्यायिक ये वे बच्चे थे जिन्होंने कभी सागर को साक्षात् अपने सामने नहीं देखा था। शिक्षकों





में से भी बहुत कम ने सागर को पहले कभी देखा था। सामने सागर देख बच्चों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। बच्चे उछल रहे थे, अपने-अपने मोबाइलों से एक दूसरे की फोटो खींच रहे थे। कुछ बच्चे सेल्फी में व्यस्त थे। समुद्र के किनारे सीपियों, छोटे शंखों को कुछ बच्चे एकत्र भी कर रहे थे। उछलती समुद्री लहरों, समुद्र के जल-तल पर मछुआरों की तेरती सैंकड़ों नौकाएँ, अस्त होते सूर्य की पानी में रंग सा धूलती रुर्पित झिरणे, दूसरी ओर समुद्र तट पर हजारों की संख्या में देवदार से खड़े नारियल के पेड़ बच्चों के लिए कौतूहल व मनोरंजन का विषय तो था ही। साथ-साथ प्रकृति ने उनके सामने एक अद्याय ही खोल रखा था, वह अद्याय जिसे बच्चों को पढ़ने व रटने की ज़रूरत नहीं थी, बल्कि बच्चे अपनी आँखों से देखकर कभी न भूलने वाला ज्ञान अर्जित कर रहे थे। यह अद्याय इस कैम्प के उद्देश्यों का एक छोटा सा हिस्सा भर था, क्योंकि अभी कैम्प का पहला दिन ही था।

हर दिन सुबह बच्चों को स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए योग करवाया जाता है। फिर प्रार्थना के बाद सभी को नाश्ता दिया जाता है। बच्चों को जीवनोपयोगी व ज्ञानवर्धक बातें बताई जाती हैं। शिक्षा विभाग का लक्ष्य है कि विद्यार्थी बिना किताब उठाए बहुत कुछ सीख सकें वे भी बच्चे की रुचि के अनुरूप। बच्चे देश के भूगोल व संस्कृति को जानें, देखें, गहराई से समझें वे भी आनन्द ले कर। बच्चों को आरेशी, थाइकल, अलपी आदि बीच दिखाए जाते हैं। हर रोज समुद्र के किनारे-किनारे कई किमी की ट्रैकिंग करवाई जाती है ताकि बच्चे हर रोज कुछ नई बातें सीख सकें, नई जानकारियाँ जुटा सकें। इसी यात्रा के दौरान छात्राओं को मछुआरों का गाँव दिखाया जाता है जहाँ बच्चे मछुआरों की जीवन शैली प्रत्यक्ष देखते हैं। इस सफर में छात्राओं को समुद्र के किनारे सैंकड़ों केकड़े ढौँड़ लगाते हुए या धूप सेकते हुए दिखाई देते हैं। समुद्री घोड़ों के दर्शन भी होते हैं। अन्य कई तरह के समुद्री जीवों से परिचय होता है। समुद्री किनारे पर्यटों के बीच मैं थीरे-धीरे पनपती पर्यट जैसे संपर्जन संस्कृति दिखती है। समुद्र से संबंधित दें रासी जानकारियाँ मात्र देख कर ही सीखने को मिलती हैं। सफर में मछलियाँ पकड़ते मछुआरे, नारियल तोड़ते केरलवासी, समुद्र किनारे बने छोटे-बड़े सुंदर मकान दिखते हैं। बच्चों को यहाँ की कला, संस्कृति, भाषा, वेषभूषा जानने, समझने का सुअवसर मिलता है।

बच्चों को प्रसिद्ध अलपी बीच दिखाया जाता है जहाँ बच्चे नहोने का लुक्फ उठाते हैं। अलपी बीच के रासों में पड़ने वाली छोटी-छोटी नहरें, झीलें देखने लायक हैं। अगले दिन लम्बे सफर पर बसों से यात्रा आरम्भ होती है। करीब 70 किमी की यात्रा करके नारियल, अनानास, केलों के बागानों, जंगलों से गुजरते, झीलों, नदियों को देखते हुए डेढ़ घंटे की यात्रा के बाद बड़ाचल झारना आता है। कई भागों में बाँट कर करीब 80 से 90 फुट से गिरता बड़ाचल झारना देश के प्रसिद्ध झारनों में से एक है, जो हर रोज हजारों पर्टकों को अपनी ओर खींचता है। झारने

को नज़दीक से देखने के लिए पथरीले रास्ते से काफी नीचे उतरना व चढ़ना भी रोमांचक है। यहाँ के बंदरों से बच के रहना पड़ता है। जो खाने की चीज़ें देखते ही झापटते हैं और छोन कर आराम से खाते हैं। इस के बाद आदिकाली झारना देखने के लिए कुछ और आगे बढ़ना पड़ता है। यह झारना लम्बा चौड़ा है, एक के बाद एक पत्थर की सीढ़ियों से गिरता झारना गज़ब का दृश्य बनाता है। झारना देखकर यहाँ पर दोपहर का भोजन करवाया जाता है तथा वापसी में शाम को अरणाकुलम बाज़ार में सभी को दो घंटे रखीरोदारी व धूम्रें के लिए दिए जाते हैं।

बच्चे इस यात्रा में कई समुद्र तट, थोर मचाती निरंतर चलती रहती भर्यांकर लहरें, रंग-बिरंगी व समुद्र तट पर चलती नौकाएँ, समुद्री जीवों की तलाश में उड़ते अनेक तरह के पक्षी, रेत पर ढौँड़ते या पानी में तैरते केकड़े, क्षितिज तक फैला समुद्र, सागर के ऊपर से सूर्यास्त का अद्भुत नज़ारा, उदय या अस्त होते सूर्य के इन्द्रधनुषी रंग बालों में या पानी में धूलते हुए, नारियल के जंगल, केलों के खेत, विशालकाया झीलें, अनेक नहरें, झीलों में खिले श्वेत व लाल सुंदर कमल, विशाल झारने,

प्रस्तुतियाँ आकर्षण का केन्द्र होती हैं। बच्चों की प्रतिभा निखार व सर्वांगीण विकास के लिए अनेक प्रतियोगिताएँ भी करवाई जाती हैं। सभी बच्चों में आत्मविश्वास जगाने, कठिनाइयों का सामना करने, हर परिस्थिति से निपटने, आत्मरक्षा करने के लिए सिखाया जाता है। कैम्प के आखिरी दिन नृत्य, भाषण, पैटिंग, रंगोली आदि प्रतिस्पर्धाओं के विजेताओं को पुरस्कार बांटे जाते हैं। इस कैम्प के दौरान दिन में केरल के विभिन्न स्थलों का भ्रमण किया जाता है। कैरेल की संस्कृति, संपदा, भौगोलिक स्थिति, खान-पान, वेषभूषा को जान कर छात्राएँ दें रासा ज्ञान प्राप्त करती हैं, प्राप्त अनुभव से जीवन को सुन्दर बनाने का ढंग सीखती होती है। शाम को या रात को आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमों व प्रतियोगिताओं से छात्राओं को प्रतिभा निखार का मौका मिलता है। बच्चों के मन को समझाकर उनके हित में, उनके सर्वांगीण विकास, प्रतिभा निखार एवं ज्ञानवर्धन के लिए किये गये इन कैम्पों के लिए शिक्षा विभाग की व्यापक सराहना होती है। ये ऐसा आयोजन है जिसे छात्र-छात्राएँ कभी भूल नहीं सकते। ये कैम्प यात्रा सदा उनके जीवन में मधुर याद



मछलियाँ पकड़ते मछुआरे, जगह-जगह बने कलात्मक घर, घरों के आगे बड़ी रंगोलियाँ, भौति-भौति की टंगी झालाएं, प्रकृति का गान करते पांची आदि दृश्य दिखते हैं। बाहर का खाने से किसी भी बच्चे का स्वास्थ्य न बिगड़ इसके समाधान के लिए आवश्यक खाद्य सामग्री सहित कुछ रसाइयों को अपने साथ ले जाते हैं। इसलिए पूरे कैम्प के दौरान खाने-पीने में कोई असुविधा नहीं होती। रोटी, चावल, सब्जियाँ, खीर, दूध का दलिया, हलवा, पूरी आदि सभी को बेहतर खाना मिलता है।

हर शाम को मस्ती करने और प्रतिभा निखारने का समय होता है। अलग-अलग झिलों की सांस्कृतिक

बन कर उनके होंठों पर हँसी लाने का काम करती हैं। बच्चों में सचमुच अथाह ऊजा होती है। बच्चे सपनों को पंख लगाकर उड़ाना चाहते हैं। वे सफलता के क्षितिज के भी पार जाना चाहते हैं। हमने महसूस किया कि ये बच्चे सचमुच मेहनती, उत्साही व कुछ कर गुज़रने वाले हैं। ये खुली हवा में उड़ कर नम को छूते की ऊजा रखते हैं। और इस उड़ान को पंख लगाने का प्रयास विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा किया जा रहा है।

कार्यक्रम अधिकारी
निदेशालय माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा





अमिट यादें दे गया मोरनी का राज्यस्तरीय एडवेंचर फेस्टिवल



अनिल दलाल



हरियाणा के स्कूली छात्र-छात्राओं ने राज्य के एकमात्र पर्वतीय क्षेत्र मोरनी हिल्स के बारे में अपनी पुस्तकों में ही पढ़ा होगा और शिवालिक

शृंखला के पहाड़ों के अद्भुत नजारों की केवल कल्पना ही की होगी, क्योंकि राज्य के दूसरे छोरों से इनका यहाँ आना अनेक कारणों से न के बराबर होता है। परंतु हरियाणा शीतकालीन एडवेंचर कैंप का आयोजन कर छात्र-छात्राओं को एक ऐसे समय में एक-दूसरे से मिलने का मौका दिया जब उन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत थी। वर्ष भर घरों में कैद रहने के बाद इस कैंप का आयोजन उनके लिए तो मानो बसंत की बहार लेकर आया था, क्योंकि मोरनी और मल्लाह की वादियों में छात्र ऐसे झूम रहे थे जैसे बसंत ऋतु के आने पर पूरा प्राणी जगत हर्ष और उल्लास में झूम उठता है। इस प्रकार का आयोजन शिक्षा विभाग का सराहनीय प्रयास है। इस वर्ष इसका आयोजन जिला स्तर के लिए 29 जनवरी से 27 फरवरी 2021 तक राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मोरनी हिल्स, गोटी मोरनी हिल्स तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मल्लाह में किया गया जिसमें प्रदेश के सभी जिलों के कक्षां जैवि से बारहीं के 2685 प्रतिभावाल और सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले छात्र-छात्राओं और अध्यापकों ने भाग लिया। राज्य स्तर पर कैंप का आयोजन 7 से 11 मार्च 2021 तक किया गया जिसमें 610 छात्र-छात्राओं और 11 अध्यापकों ने भाग



लिया। राज्य स्तरीय कैंप का उद्घाटन डॉ. महावीर सिंह, अतिरिक्त मुख्य सचिव, विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा द्वारा व समापन श्री कवर पाल, माननीय शिक्षा मंत्री, हरियाणा सरकार द्वारा किया गया। मंत्री महोदय ने छात्र-छात्राओं को परितेजिक देकर सम्मानित भी किया। पूर्व मुख्य सचिव हरियाणा श्री एससी चौधरी भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

अपने सम्बोधन में माननीय मंत्री महोदय ने बच्चों को जीवन में जोखिम उठाने के लिए प्रेरित किया क्योंकि जीवन में सफल होने के लिए मन का डर निकाल देना

बहुत जरूरी है। विभिन्न जिलों से आए छात्र-छात्राओं ने रंगारंग प्रस्तुतियाँ देकर खूब वाहवाही बटोरी और अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए आशीर्वाद प्राप्त किया। इस अवसर पर, डॉ. जे. गणेशन, निदेशक माध्यमिक शिक्षा विभाग हरियाणा एवं श्री नितिन यादव, महानिदेशक मौलिक शिक्षा विभाग, हरियाणा उपस्थित रहे। राज्य स्तरीय कैंप के बाद छात्र-छात्राओं का चयन राष्ट्रीय कैंप, मनाली (हिमाचल प्रदेश) के लिए हुआ जोकि 20 मार्च से शुरू हुआ।

विभाग की योजना अनुसार सभी जिलों से छात्र-छात्राएँ एवं अध्यापक पहले जिला स्तर के लिए और बाद में राज्य स्तर के कैंप के लिए अपने-अपने बैच में आए और तीनों कैंप साइटों पर रहे। सभी बैचों का स्थानीय अधिकारियों द्वारा भव्य स्वागत किया गया और उनकी प्रत्येक जरूरत का भरपूर ख्याल रखा गया। बच्चों ने जहाँ दूसरे जिलों से आए छात्र-छात्राओं को दोस्त बनाया वहीं जीवन में कठिनाइयों का सामना किस प्रकार किया जाए, पर्वतीय क्षेत्रों में कैसे जीवन जिया जाए, कैसे दुर्गम स्थान को पार किया जाए, कैसे एक दूसरे का रखाल रखा जाए, यह सब जीवन की दैर्घ्य-दैर्घ्य में जूमारिंग, कमांडो नेट, बर्म ब्रिज, बोटिंग, पैरासैलिंग, रैपलिंग और रॉक-कलाइंग आदि गतिविधियों में बढ़-चढ़ कर भाग लिया और स्वास्थ्यप्रद जलवायु और मनोरम परिदृश्य में ट्रैकिंग करते हुए मंत्रमुग्ध कर देने वाले नजारे देखे। हरे-भरे बड़ी बड़ी और चीड़ के पेड़ों ने जहाँ छात्रों को अपनी ओर खूब आकर्षित और अचान्कित किया वहीं ग्रामीण लोग इन्हें यहाँ की बनसपाति, पशु-पक्षियों की जानकारी देते दिखाई दिये। दिन-भर की थकान भी इन्हें कैंप फारर में सांख्यिक बार्यक्रम में अपनी प्रतिभाओं के जलवे दिखाने से रोक नहीं पाती थी। इस प्रकार का आयोजन जहाँ बच्चों को प्रकृति से जुड़ना सिखाता है वहीं विपरीत परिस्थितियों में साहस और एकता के साथ जीवन भी सिखाता है तथा उनमें नवा जोश, उमंग और उत्सुकता भर देता है। कैंप से रुखसत होते हुए सभी प्रतिभागियों की नम औंचे बाँचे कर रही थीं कि उन्होंने इस कैंप में कितना कुछ सीखा और कितना कुछ उनसे अब छूट जाएगा। छात्र-छात्राओं ऐसे अविस्मरणीय पल और यादें संयोजित कर ले गए जिन्हे वे जीवन भर नहीं भूलेंगे। घर बापसी के समय बच्चों का एक दूसरे से मिलना और फोन नम्बर लेना दर्शा रहा था कि वे दोस्त बनावे में कितने सफल रहे। इस प्रकार का आयोजन न केवल इन छात्रों के लिए महत्वपूर्ण रहा अपितु अन्य विद्यार्थियों के लिए भी एक संदेश दे गया कि आगे बढ़ो और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करो और विभाग द्वारा छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए चल रहे विभिन्न आयोजनों का हिस्सा बनो।

प्रथानाथार्य
राजासंवंमा विद्यालय
पिंजौर, जिला-पंचकूला, हरियाणा





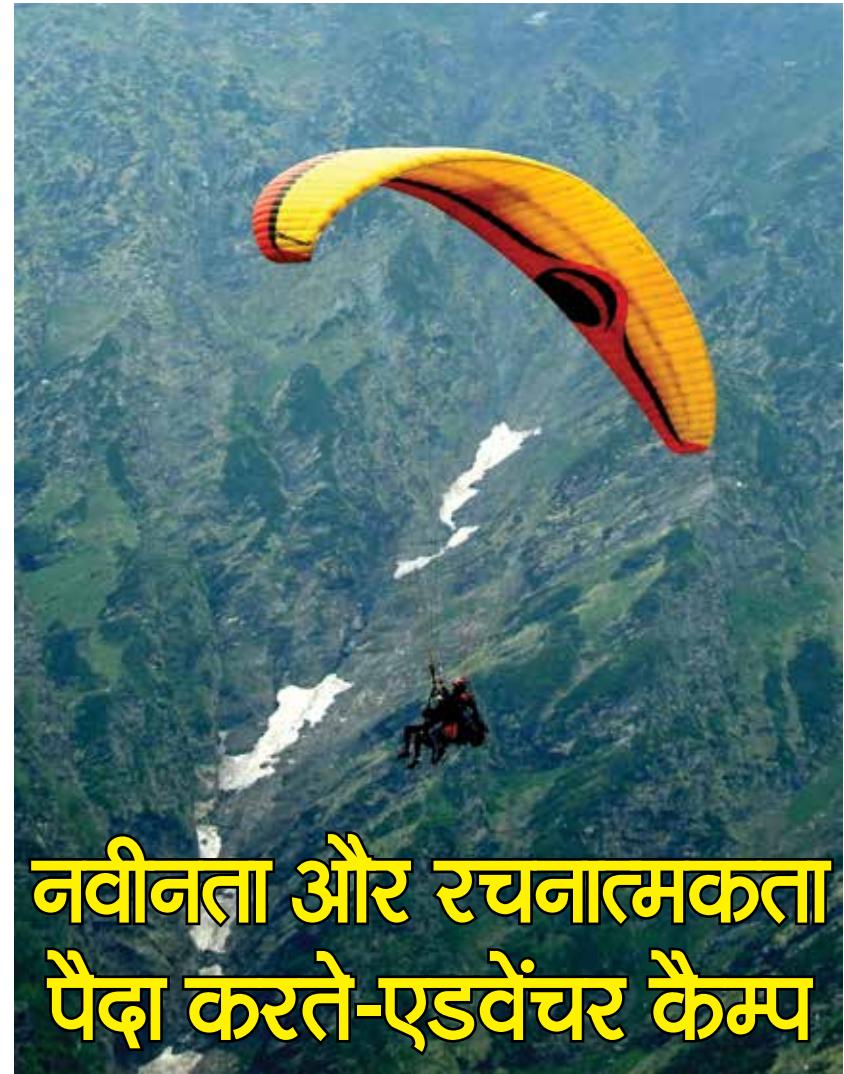
सुरेश राणा



क भी-कभी जिंदगी ठहर-सी जाती है। हम अपनी रोजमर्या की जिंदगी में घटित होने वाले किया-कलापों से उकता जाते हैं। इस ठहराव

और उबाऊपन में नयापन लाने के लिए हम कुछ न कुछ रोमांचक कार्य करने का प्रयास करते हैं। छुटिटर्याँ लेकर अपने परिवार और दोस्तों के साथ निकल पड़ते हैं—भग्ना पर। हम धूमते हैं, फिरते हैं तथा प्रवृत्ति की गोद में एडवेंचर गतिविधियाँ और साहसिक खेलों में आनन्दमय समय व्यतीत करते हैं। जो हमारे अंदर नवीनता और रचनात्मकता लेकर आते हैं। रोमांचक कार्य करने से हमारे जीवन में एक नई ताजगी आती है। नई उमंग, नई तरंग, नए जोश एवं नवीन उत्साह का संचरण होता है। नवीन आत्मविश्वास से लबरेज होकर हम जब दोबारा अपने काम पर लौटते हैं तो अधिक लगन और ऊर्जा से काम कर पाते हैं। इन गतिविधियों से हम कुछ न कुछ नया सीखते हैं और हमारे अंदर का भय और दबाव भी दूर हो जाता है।

हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग विद्यार्थियों को गुणवत्तापरक शिक्षा देने के लिए निरन्तर प्रयासरत है। विद्यार्थियों के सर्वोत्तम विकास हेतु हरियाणा माध्यमिक शिक्षा विभाग समय-समय पर अनेक राज्य स्तरीय और राष्ट्र स्तरीय एडवेंचर कैम्प आयोजित करता है। जिनमें



नवीनता और रचनात्मकता पैदा करते-एडवेंचर कैम्प

सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले कक्षा नौवीं से बारहवीं के प्रतिभावान विद्यार्थी विभाग के विद्यानिर्देशनानुसार अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में भाग लेते हैं। इन शिक्षियों में सभी प्रतिभागियों के रहन-सहन, खान-पान और आवागमन का सम्पूर्ण राचना विभाग द्वारा वहन किया जाता है। इन आवासीय कैम्पों का आयोजन केरल, डलहौजी, मनाली, पचमढ़ी, हरिद्वार, मोरानी हिन्दुस आदि प्रसिद्ध पर्वतीय क्षेत्रों में किया जाता है। जिनके माध्यम से विद्यार्थियों में छोपी हुई प्रतिभा को तराशने का प्रयास किया जाता है तथा उनमें साहस और रोमांच पैदा होता है।

इन पर्वतीय क्षेत्रों का मनोहरी नयानभिराम प्राकृतिक दृश्य सबको अपनी ओर अनायास ही आकर्षित कर लेता है। हरे-भरे वनों से आच्छादित ऊँचे-ऊँचे पहाड़, श्वेत बर्फ से ढकी हुई पर्वत की चोटियाँ, कल-कल करते झारे, टेढ़े-मेढ़े दुर्गम रास्ते, उमड़ते-घुमड़ते धुएँ से बादल, गर्म पानी के चम्भे, सीढ़ीदार खेत, गहरी संकरी

घाटियाँ, आकाश से बतियाते ऊँचे-ऊँचे पेड़, इठलाती नदी का तोंज बहाव, चारों ओर हरी-हरी घास का आवरण, पेड़ों से लिपटी लताएँ, पक्षियों की मधुर ध्वनियाँ, झाँगुर की आवाज, ठंडी पवन की सांय-सांय सबका मन मोह लेती हैं। जिंदगी की भीड़-भाड़ और वाहनों के शोरगुल से दूर इस शांत वातावरण में एक विशेष अनुभूति प्राप्त होती है। विद्यार्थियों को इन एडवेंचर कैम्पों के माध्यम से प्रकृति के साथ सीधे तौर से जुड़ने का अवसर मिलता है तथा जिन प्राकृतिक दृश्यों को उन्होंने केवल पुरस्तकों में पढ़ा है, वे इन्हें यथार्थ रूप में देखते हैं और महसूस करते हैं।

एडवेंचर कैम्पों में विद्यार्थियों को रॉक क्लाइंटिंग, ट्रैकिंग, नौकायन, ऐप्लिंग, एयरगल शूटिंग, तीरंदाजी, बर्म ब्रिज, कमाडो ब्रिज, रिवर क्रॉसिंग, नेचर स्टडी, पैरलल रोप, योग आदि अनेक साहसिक गतिविधियाँ करवाई जाती हैं। इसके साथ-साथ फॉक सांग, फॉक डांस, सोलो डांस, सोलो सांग, गुप डांस, गुप सांग, रागनी



साहसिक गतिविधियाँ



आदि सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया जाता है। जिनमें विद्यार्थी उत्साहपूर्वक बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं और अपनी लोक संस्कृति से जुड़ाव महसूस करते हैं। इन प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय और तृतीय रहने वाले प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करने के लिए पुरस्कृत भी किया जाता है। रात्रि के समय होने वाली कैम्प फायर इन कैंपों का सबसे आकर्षण बिंदु रहती है, जिसमें विद्यार्थियों को अपनी छुपी हुई प्रतिभा को प्रदर्शित करने

के अवसर मिलते हैं तथा वे बिना किसी दबाव के अपने विचार अभिव्यक्त करते हैं। जहाँ शिविरों में व्यतीत किया गया समय विद्यार्थियों के जीवन पर गहरी छाप छोड़ता है, वे डस सुनहरे समय को ताऊ़ा याद रखते हैं। वहाँ शिविरों में विद्यार्थी वास्तविक ज्ञान अर्जित करते हैं। किताबी दुनिया से दूर ये एडवेंचर कैंप उन्हें अलग तरह की आनन्दानुभूति का अहसास करवाते हैं।

इन एडवेंचर कैंपों का विद्यार्थी जीवन में विशिष्ट

महत्व है। इन शिविरों के माध्यम से विभिन्न संस्कृतियों का आदान-प्रदान होता है। विद्यार्थी दूसरे प्रदेशों के रहन-सहन, खान-पान, वैश्वभूषा, भाषा आदि से रुबरु होते हैं। ये शिविर उनमें नव ऊर्जा का संचरण करने के साथ-साथ सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायक सिद्ध होते हैं। विद्यार्थी अनेक साहसिक खेल और गतिविधियों में भाग लेते हैं, जिनसे उनकी एकाग्रता में घृद्ध होती है। रोमांच और जीर्णियम से परिपूर्ण गतिविधियाँ विद्यार्थियों के लिए आनन्दानुभूति होती हैं तथा उन्हें तानाव झेलने की शक्ति भी प्रदान करती है। इससे उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। विद्यार्थी के सामाजिक सम्बन्ध सुदृढ़ होते हैं और वे समूह में कार्य करना सीख जाते हैं। उनकी निर्णय लेने





की क्षमता में वृद्धि होती है तथा उनमें नैतिक मूल्यों का विकास होता है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न होता है। नेतृत्व के गुण विकसित करने में भी ये शिविर अपनी महती भूमिका अदा करते हैं।

रोमांचक कार्य करने से अद्भुत खुशी का एहसास होता है। जब विद्यार्थी किसी ऊँची चोटी को पैरों तले दौड़ते हैं तो उनका रोम-रोम पुलकित हो उठता है। उसी तरह जब वे बलखाती नदी में नौकयन करते हैं तो उनकी खुशी देखते ही बनती है। टैंट के अंदर रहना, खुले आकाश में बाँहें फैलाकर उससे बातें करना, प्रकृति को नजदीक से निहारना उनके घेरे पर विशेष घमक ले आता है। पहाड़ की चोटियों पर गँजती ध्वनियाँ उन्हें अत्यधिक आनंद प्रदान करती हैं। चारों ओर रोमांच ही रोमांच, उन्हें उत्साहित करता है।

भविष्य के लिए आदर्श और जागरूक नागरिक तैयार करने तथा विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु शिक्षा



मेरे हौसलों को मिली नई उड़ान

मई 2018 में मैंने फ्रेंडशिप पीक अभियान में हिस्सा लिया। यह मेरे जीवन का यादगार अनुभव है। जिंदगी में एक साथ इतनी बर्फ मैंने कभी नहीं देखी थी। यहाँ तो कई दिन बर्फ पर ही बिताए। अभियान पर जाने से पहले हमें वहाँ की स्थितियों से भर्ती-भाँति अवगत कराया गया। बर्फ पिघलाकर पानी पीना, बर्फ पर सोना, दुर्गम बर्फली नदियों-रास्तों को पार करना हमारे लिए अत्यंत रोमांचकारी अनुभव था। स्नोफॉल भी मैंने अपने जीवन में पहली बार देखा। हमने 5,289 मीटर ऊँची फ्रेंडशिप पीक को फतह किया। इस अभियान ने मेरे आत्मविश्वास को कई गुण बढ़ा दिया है। मुझे लगता है कि मैं एक दिन एवरेस्ट पर भी चढ़ूँगी। इस अभियान की

यादों को मैं जीवन भर नहीं भूला सकती। सच पूछो तो मैंने अपने जीवन का सबसे अच्छा वक्त यहाँ पर जिया है।

मेरे पास शब्द नहीं हैं जिनसे मैं विद्यालय शिक्षा विभाग का धन्यवाद कर पाऊँ।

बिंदु सैनी
छात्रा

राजकीय आदर्श संस्कृति विरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सैकटर-20 पंचकूला



विभाग द्वारा इन कैपों का आयोजन करना एक सराहनीय पहल है। जिसके आशानीत परिणाम हम सबके सामने आ रहे हैं। रोमांच और उत्साह से परिपूर्ण इन शिविरों में मुझे भी सीक्रिय भाग लेने का अवसर प्राप्त हुआ। इन कैपों ने मेरे जीवन पर अमिट छाप छोड़ी है। इन कैपों के मायम से मेरे अंदर सकारात्मक बदलाव आए हैं। निःसन्देह ये शिविर विद्यार्थियों के सर्वांगीन विकास में सहायक सिद्ध हो रहे हैं।

आशा है भविष्य में इन शिविरों का अधिकारिक आयोजन होगा, जिससे सरकारी स्कूलों के असंख्य विद्यार्थी लाभान्वित होंगे। ये एडवेंचर कैप पाठ्यक्रम का आवश्यक अंग होने चाहिए, जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी का भाग लेना अनिवार्य हो।

हिंदी प्रवक्ता
राजकीय विरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कमालपुर
खण्ड कलायत, कैथल, हरियाणा





राधेश्याम भारतीय



जिं दग्धी जिंदादिली का नाम है। यह जिंदादिली आती है जुनून से और जुनून पैदा होता है साहस से। और यह साहस जन्मजात नहीं होता। बहुतों में यह साहस भरना पड़ता है।

संसार में दो तरह के इन्सान होते हैं, एक कायर, अंधविश्वासी, पिछलगू और कामचोर, तो दूसरी ओर वे इन्सान होते हैं जो अन्याय करने वालों की ओर्खों में ऑर्खें डालकर बातें करते हैं, शोषण के विरुद्ध आवाज उठाते हैं, मुसीबत में फँसे लोगों की सहायता करते हैं, समाज का नेतृत्व करते हैं। वे मुसीबतों से मुँह मोड़कर चुपके से नहीं निकलते बल्कि अपने अदम्य साहस का परिचय देते हैं। वे 'परों' में नहीं, हौसलों में विश्वास रखते हैं। वे हौसलों से सपनों की उड़ान भरते हैं। फिर सपनों में इन्द्रधनुषी रंग भरते हैं। वे इसके लिए बड़े से बड़ा जोखिम उठाने को तैयार हो जाते हैं। दुनिया ऐसे ही लोगों के साहस को सैल्ट्यूट करती है। और ऐसा साहस पैदा किया जा सकता है बचपन से।

तो ऐसे में कहा जा सकता है कि शिक्षा का उद्देश्य बेहतर अंक प्राप्त करके अच्छे पढ़ों पर पहुँच जाना ही नहीं होना चाहिए बल्कि विकट परिस्थितियों में डटकर मुसीबतों का सामना करने का साहस भी होना चाहिए, और यह साहस कहने से नहीं आयेगा बल्कि स्वयं करने से आयेगा। अपने भीतर का डर भगाना होगा। डर से हम

विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में साहसिक गतिविधियों का महत्व

जितना डरते हैं डर हमें उतना ही डराता है। वह हमारी कमज़ोरी बन जाता है। हमें कमज़ोर नहीं, साहसी बनना है। साहसी बनने के लिए उन्हें प्रेरित करना होगा।

ऐसी प्रेरणा भरने का काम थुरू करें प्रार्थना सभा से, बच्चों के सामने अदम्य साहस रखने वाले कुछ व्यक्तियों की साहसिक गणाएँ सुनाकर उनके जैसे बनने के लिए

को बताया जा सकता है कि साहस के बल पर मनुष्य के जीवन की दशा और दिशा दोनों बदल जाती है। साहसी होने का परिचय देने की कोई उम्र नहीं होती। हमरे समने ऐसे ढेरों उदाहरण भरे पड़े हैं जिनमें बच्चों ने अपनी जान पर खेलकर दूसरों के प्राणों की रक्षा की है, पानी में झूबते बच्चों को बचाया है, घर में घुस आए चोरों



उन्हें प्रेरित किया जा सकता है या साहसिक व्यक्तियों से बच्चों को रू-ब-रू भी करवाया जा सकता है। विद्यार्थियों

को पकड़वाया है, आग में झुलसाते लोगों को बचाया है। इन सब के पाइछे जो शक्ति काम रही थी, वह थी उनकी साहसिकता।

हमें बच्चों को यह भी बताना चाहिए कि निःस्वार्थ भाव से किया गया कार्य कभी निष्फल नहीं होता। जहाँ समाज उनके उस साहसिक कार्य को मान देता है, वहीं देश के राष्ट्रपति हर वर्ष गणतंत्र दिवस के अवसर पर ऐसे साहसिक बच्चों को 'वीरता पुरस्कार' से नवाज़ते हैं। राजपथ पर उनकी सवारी बड़े शान से निकलती है। पूरा देश उन्हें देखता है। उनसे हमें प्रेरणा लेनी चाहिए।

साथ ही शनिवार को विद्यालय में साहसिक गतिविधियाँ करवाई जा सकती हैं। उन साहसिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का सर्वांगीण विकास होगा।

एक गतिविधि के माध्यम से इसे समझाया जा सकता है- बच्चों के एक समूह से कहा जाए कि आप सामने पड़े पत्थर को मेरे पास लायेंगे। आपके पास पाँच मिनट का समय है मुझे बताएँ कि आप इसको कैसे लायेंगे? उन पाँच मिनट में बच्चे अपनी सोच के घोड़े दौड़ायेंगे। कोई कह सकता है कि सर, हम बच्चों से इतना भारी पत्थर कैसे उठाया जायेगा? कोई कहेगा, मैं



साहसिक गतिविधियाँ



अकेला इसे किसी लाठी के सहारे धक्का देकर यहाँ तक ला सकता हूँ। उससे पूछा जा सकता है कि क्या यह संभव है? तो वह कह सकता है कि हमारी विज्ञान की अध्यापिका ने समझाया है कि किसी भारी वस्तु को कैसे एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से लाया जा सकता है। मैं उसी सिद्धांत पर काम करूँगा। ऐसे में बच्चे बल और गति के सिद्धांत को भी सीख जायेगे। एक बच्चा कह सकता है कि यदि मेरे साथ एक दो साथी और जुड़ जाएँ तो मैं उस पत्थर को यहाँ तक ला सकता हूँ। इसी साहसिक गतिविधि से कई बारें निकलकर बच्चों के सामने आयेंगी कि हम किसी काम को अंजाम देने से पहले उस पर धिंठन मनन करें। दूसरा, यदि हम मिल-जुलकर किसी काम को अंजाम देंगे तो वह काम आसानी से हो जायेगा, और भविष्य में किसी भी मुश्किल काम को भी सहर्ष



जमीन में आधे गाइकर बच्चों को उनमें से निकलना सिखाया जा सकता है। इसके लिए समय सीमा भी तय की जा सकती है। बार-बार की जाने वाली इस गतिविधि में समय के अन्तराल को कम किया जा सकता है ताकि बच्चे अपनी स्फूर्ति का भी परिचय दे सकते हैं। ऐसी गतिविधियाँ हर कोई कर सकता है, ऐसा करते हुए उनके हाथों, कुहनियों पर खरोचें आदि भी आ सकती हैं। शरीर पसीने से तर हो सकता है। उस बक्त उन्हें समझाया जा सकता है कि तुम्हारे शरीर पर ये जो पसीने की बूँदें हैं, ये बूँदें नहीं बल्कि मोती हैं जो आगे चलकर तुम्हारे जीवन को चमकायेंगी। किसी काम के लिए बहाया गया पसीना बेकार नहीं जाता बल्कि सफलता की राह को आसान बना देता है।

इनके अतिरिक्त लड़कियों को आत्मरक्षा के गुर



एक दूसरी साहसिक गतिविधि में रस्साकस्सी का खेल करवाया जा सकता है। बच्चों की दो टीमें बनाकर उन्हें अपनी ओर खींचने के लिए कहा जा सकता है। दोनों तरफ बच्चे जीतने के लिए अपना पूरा जोर लगा देंगे। ऐसी रिखिति में उन्हें शारीरिक बल और जुनून शब्द का अर्थ समझाया जा सकता है। उन्हें इस बात का अहसास होगा कि जीत के लिए अपना सर्वस्व लगाना पड़ता है।

एक अन्य साहसिक गतिविधि में पुराने टायरों को

करने का प्रयास करेंगे और सहज रूप से कर भी लेंगे। तीसरा, जो बच्चे बिना किसी प्रयास किए कह रहे थे कि हमसे वह भारी पत्थर यहाँ तक नहीं लाया जायेगा तो उन्हें भी समझाया जा सकता है कि हमें बिना प्रयास किए हार नहीं मान लेनी चाहिए और 'कोशिश' करने वालों की हार नहीं होती। कविता की याद किलाई जा सकती है-
लहरों से डर कर नौका पर नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।
नव्हनी चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है।
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
आखिय उसकी मेहनत बेकार नहीं होती।
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

कविता के माध्यम से उन्हें वैसा ही करने की प्रेरणा मिलेगी। इसके साथ-साथ बच्चों को समझाया जा सकता है कि हमें सदैव सकारात्मक बने रहना चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि वह पत्थर ही कृत्रिम हो और कोई भी बच्चा उसे आसानी से उठाने में समर्पि हो। इसलिए हर कार्य को करने का प्रयास करना चाहिए।



सिखाए जा सकते हैं। यदि कोई बीच राह लड़कियों के साथ दुर्घटवहार करने की कोशिश करता है तो ऐसे में वे उनको अपने हाथों का कमाल दिखा सकती हैं और आत्मरक्षा कर सकती हैं।

आगे चलकर वे साहसिक गतिविधियाँ उन्हें माउंटेनिंग करने को प्रेरित करेंगी। सेना में जाने के द्वारा खोलेंगी।

ऐसा साहस भरने में शिक्षा विभाग भी पीछे नहीं है। विभाग की ओर से एकसीसी और स्काउटिंग आदि चलाए जा रहे हैं जिनके अन्तराल एडवेंचर कैम्प लगाए जाते हैं। वहाँ साहसिक गतिविधियों से जहाँ बच्चे अनुशासित बनेंगे, विवेकशील बनेंगे, तत्काल निर्णय लेने की समझ पैदा होंगी, दूसरों की भावताओं को समझेंगे, वहाँ दूसरे प्रदेशों में जाकर वहाँ की संस्कृति के बारे में भी जान सकेंगे। अंत में कहा जा सकता है कि साहसिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के चहुँमुखी विकास में सहायक सिद्ध होंगी।

**मौलिक मुख्याध्यापक
राजकीय उच्च विद्यालय नगला मेघा
करनाल, हरियाणा**





स्काउटिंग है साहस की पाठशाला



संजीव शर्मा



स्काउट्स एण्ड गाइड्स मूवमेंट के माध्यम से भी हर वर्ष अनेक साहसिक और मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन किया

जाता है। इससे पहले कि हम स्काउटिंग, गाइडिंग में की जा रही साहसिक गतिविधियों के बारे में जानें, यह जानना अति आवश्यक है कि स्काउटिंग गाइडिंग मूवमेंट है क्या?

स्काउट शब्द मूलतः सेना में प्रयुक्त होता है। सेना में स्काउट दल शत्रु का भेद निकालकर अत्यंत महत्वपूर्ण सूचना एकत्रित करता है, जो सेना के लिए बहुत उपयोगी होती है। सेना में स्काउट सबसे आगे चलता है। वह शत्रु की सभी गतिविधियों को स्वयं तो छिपकर देखता है, परंतु शत्रु उसे नहीं देख पाता। वह जब तक आवश्यक हो, शत्रु का पीछा करता है। वह इतना चतुर और प्रशिक्षित होता है कि उसके नजदीक होने का किसी को भी एहसास नहीं होता, इसलिए कोई उसका पीछा भी नहीं कर सकता।

लार्ड बेडेन पावेल (जो पहले ब्रिटिश सेना में अधिकारी थे) ने स्काउट के इन्हीं गुणों को देखते हुए बालकों के सर्वांगीण विकास के लिए स्काउटिंग मूवमेंट को जन्म दिया। स्काउटिंग का मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षण के माध्यम से नवयुवकों का चहुंमुखी विकास करना है। बालकों के विकास और उच्च चरित्र की उच्च परंपरा को स्थापित करते हुए आज स्काउटिंग 173 से भी अधिक देशों में सक्रिय है। 4.5 करोड़ से भी अधिक संख्या में लोग स्काउटिंग मूवमेंट से जुड़े हुए हैं। आज यह विश्व में नवयुवकों का सबसे बड़ा संगठन है।

स्काउट का मोटो है तैयार

स्काउटिंग के अंतर्गत बच्चों को संकट का समाना करने के लिए हर समय तैयार रहना, निर्भीक बनना, संकट आने पर बिल्कुल भी न घबराना अपितु ऐसे समय में दूसरों की मदद करना, प्रकृति से प्यार करना, आदि अनेक गुण सिखाएं जाते हैं। स्काउटिंग में जीवन जीने की कल सिखाई जाती है और सबको विश्व बंधुत्व का पाठ पढ़ाया जाता है।

स्काउटिंग मूवमेंट का सदस्य बनने के आयु के अनुसार इच्छुक लड़के और लड़कियों को अलग-अलग विभाग में शामिल किया जाता है। तत्पश्चात विशेष प्रकार

के प्रशिक्षण द्वारा प्रशिक्षित करने के बाद ही बच्चे की आयु और शारीरिक क्षमता के अनुसार उनसे साहसिक गतिविधियाँ करवाई जाती हैं। साहसिक गतिविधियाँ भी ऐसी कि जो जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। जैसे- जंगल में अपने साथियों से बिछड़ जाने पर रास्ता खोजने की कला, जंगल में अपने पास उपलब्ध सामान से ही इंप्रोवाइज़ टैट लगाना, बिना बर्तन के खाना पकाना, कई तरह की जीवनोपयोगी गाँठे लगाना, पारनिवारिंग- (हिचेज एंड लेशिंग), प्राथमिक सहायता, कई तरह के गजटस (जुगाड़) तैयार करना, अपने पास मौजूद सामान से ही रोगी को अस्पताल तक पहुँचाने के लिए इंप्रोवाइज़ स्ट्रेचर तैयार करना, सिगनेलिंग, आग बुझाना, रात के समय कैंप फायर करना, ट्रैकिंग, माउंटेनियरिंग, शूटिंग आदि बहुत ही मनोरंजक और साहसिक गतिविधियाँ करवाई जाती हैं।

स्काउटिंग में साहसिक गतिविधियों का प्रारंभ विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण के माध्यम से होता है। शुरुआत में कम मुश्किल और अधिक मनोरंजक गतिविधियाँ करवाई जाती हैं। आयु और दक्षता अनुसार ये साहसिक गतिविधियाँ आगे और अधिक कठिन और जीवन उपयोगी होती चली जाती हैं। निश्चित समय में दक्षता हासिल करने पर स्काउटस को विशेष दक्षता बैज भी प्रदान किए जाते हैं।

स्काउटिंग में आज हम आपसे (10 से 18 वर्ष आयु वर्ग) स्काउट विभाग की प्रगतिशील योजना और उन्हें करवाई जाने वाली साहसिक गतिविधियों की जानकारी साझा करने जा रहे हैं। स्काउट विभाग में प्रवेश लेने के पश्चात निश्चित समयावधि में स्काउट को चार सोपान सफलता पूर्वक पूरे करने होते हैं।

प्रवेश के बाद छ महीने तक स्काउट को पहले सोपान की परीक्षा के लिए तैयार किया जाता है। इस दौरान उन्हें स्काउट मास्टर और सहायक स्काउट मास्टर द्वारा स्काउट प्रार्थना, स्काउट प्रतिज्ञा, स्काउट नियम, डांडागीत, सैल्यूट आदि औपचारिक गतिविधियों भी करनी होती है। जैसे लार्ड बेडेन पावेल द्वारा बनाए गए छ ह व्यायाम (बीपी सिक्स) तथा सूर्य नमस्कार आदि व्यायाम अच्छी तरह आने चाहिए। कुछ उपयोगी गाँठें लगाना जैसे रीफ नाट, शीट बैंड, क्लोच हिच, शीट शैक, फिशरमैन नाट आदि अच्छी तरह आनी चाहिए।

पहला सोपान पूरा करने के बाद दूसरे सोपान की परीक्षा होती है। दूसरे सोपान में मार्चिस की केवल दो तीलियों की मदद से खुले में आग जलाना, आग बुझाना, कम से कम दो व्यक्तियों को आजून तैयार करना, कम्पास का सही उपयोग करना, अनुमान लगाना,





प्राथमिक सहायता, सिग्नॉलिंग तथा तैरने में दक्ष होना पड़ता है।

दूसरा सोपान पूरा होने पर तीसरे सोपान की तैयारी आरंभ होती है। स्काउट मास्टर द्वारा स्काउट को खुले में शिविर लगाने (टैट पिंचिंग) की कला, 50 मीटर तक तैरना, अनुमान लगाना, प्राथमिक सहायता की सभी पटिट्याँ बाँधना, नवशा पढ़ना और नवशा बनाना, पायनियरिंग (जिसमें चाकू और कुल्हाड़ी चलाने के प्रदर्शन), कम से कम दो व्यक्तियों के साथ 30 किलोमीटर की साइकिल हाइक 10 किलोमीटर तक पैदल हाइक, ट्रूप के साथ एक पूर्ण राति जंगल में शिविर में रहना, स्वयं भोजन पकाना आदि बहुत सी साहसिक और मनोरंजक गतिविधियाँ शामिल हैं। जिनमें स्काउट को दक्ष होना अति आवश्यक है।

इसके बाद मेधावी और बहुमुखी प्रतिभा के धनी स्काउट्स को पहले राज्य पुरस्कार और फिर राष्ट्रपति स्काउट अवार्ड के लिए होने वाली परीक्षा की तैयारी करवाई जाती है। इस दौरान स्काउट्स को और भी बहुत सी साहसिक गतिविधियों को अंजाम देना होता है।

इन सोपानों के अतिरिक्त हर वर्ष निश्चित समय और स्थान अनुसार अनेक साहसिक गतिविधियों के लिए विशेष एडवॉर कैम्प्स भी लगाए जाते हैं जिनमें स्काउट्स अपने साहस और धैर्य का परिचय देते हैं। इन कैंपों की एक बहुत बड़ी विशेषता यह भी है कि ये कैप प्रकृति की गोद में बहुत प्रसिद्ध और सुरम्य स्थलों पर लगाए जाते हैं, जिस वजह से बच्चों में इनमें भागीदारी करने की होड़ सी लाली रहती है।

इन कैंपों में जो साहसिक गतिविधियाँ सामान्यतः करवाई गई उनमें प्रमुख हैं, हाइकिंग, ट्रेकिंग, टैट

पिंचिंग, डिज मेरिंग, ब्लाइंड फोल्ड क्रॉसिंग, रॉक वलाइबिंग, मंकी क्रॉलिंग, क्रमांडो क्रॉसिंग आदि। इसके साथ-साथ जो विशेष साहसिक और मनोरंजक गतिविधियाँ करवाई गई उनमें खास हैं एक रात जंगल में गुजारना, कुकिंग विदाउट यूर्सेसिल्स तथा टी मेरिंग आन ट्री टॉप अर्थात् बिना बरतनों के खाना पकाना और पेड़ पर चाय बनाना शामिल हैं।

ये सब साहसिक गतिविधियाँ जहाँ बहुत मनोरंजक होती हैं वहीं करने में बहुत कठिन भी होती हैं। लेकिन सभी बच्चों को अच्छी तरह समझा कर तथा एक बार उनके सामने इन कलाओं का प्रदर्शन कर उन्हें इन गतिविधियों को बोझाइक होकर पूरा करने के लिए दिया जाता है तो बच्चे भी तब्दील से इन्हें पूरा करने में जुट जाते हैं।

इसी तरह के एक जंगल में लगाए गए नाट्ट हाइकिंग कैप में बच्चों ने इस प्रकार से सभी गतिविधियाँ की। सबसे पहले बच्चों द्वारा जंगल में ही अपने पास उपलब्ध सामान से इम्पोवाइज्ड टैट लगाया गया और इसे रात को सोने के योग्य बनाया गया। फिर आग जलाने के लिए बच्चों द्वारा जंगल से लकड़ियाँ इकट्ठा की गईं और आस पास से सूखे पते जमा किए गए ताकि जल्दी से आग सुलगा जाए। उन्होंने भली-भौंति ध्यान रखा कि हमें आग लगाने के लिए दियासलाई की केवल दो तीलियाँ दी गई हैं। इसलिए बड़ी सावधानी से हवा को हाथों से रोककर पत्तों में आग लगाई गई। फिर उस पर पहले छोटी फिर बड़ी लकड़ियाँ डालने पर आग अच्छी तरह जल गई। तत्पश्चात आस-पास से कोई चपटा पत्थर देखकर उसे तवे के रूप में इस्तेमाल किया गया। चोड़े पते लाकर, उन्हें धोकर, आटे को इन पतों पर ही गूँथा गया। फिर

बिना बेलन के हाथों से रोटी बनाई गई और पत्थर के तवे पर पका कर इसे अंगरों पर ख्वांसे कर दिया। इस प्रकार बिना बरतनों के ही खाना बनाकर तैयार हो गया। जिसे बड़े चाव के साथ सबसे पहले लोडर ऑफ ड कोर्स के सामने पेश किया और बाद में सबने मिलकर खाना खाया। किसी ने ठीक ही कहा है कि स्वयं की मेहनत से बनाए गए खाने की बात ही कुछ और होती है।

इसी प्रकार अगले दिन बच्चों ने पेड़ पर चढ़कर चाय बनाने का साहसिक कार्य किया। उन्होंने पेड़ पर चढ़कर द्विशाखा वाले स्थान पर आग जलाई और केतली को लकड़ी में लटकाकर वहीं आग पर चाय तैयार की और वहीं टहनियों पर बैठ कर इसका रसायादन भी किया। यह सब देखने सुनने में जितना आसान लग रहा है करने में उतना ही मुश्किल था। लेकिन दृढ़ विश्वास और लगातार प्रयास करने से कुछ भी असंभव नहीं है, इस बात को इन साहसी स्काउट्स ने अपनी लगान से पूरा करके दिखा दिया।

इस प्रकार स्काउटिंग के माध्यम से साहसिक गतिविधियों में प्रशिक्षित होकर ये बच्चे न केवल अपना मनोरंजन करते हैं, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर आपदा प्रभावित क्षेत्रों में जाकर, पीड़ित लोगों की सहायता करने में भी पीछे नहीं रहते और देश-विदेश में अपने साहस का परिचय देते हुए मानवता की सेवा में सदा तत्पर रहते हैं। तो आइए! हम सब भी स्काउट्स गाइड्स की इस मूलमेट से जुड़कर राष्ट्र सेवा और विश्व बंधुत्व के इस पावन बंधन में बैध कर अपने जीवन को सार्थक बनाएँ।

हिंदी अध्यापक
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खट्टौली
जिला- पंचकूला, हरियाणा





विद्यालयों में जोश से मनाया जा रहा है आज़ादी का अमृत महोत्सव

75 वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित हुए विविध कार्यक्रम व पुरातत्त्वीय स्थलों के भ्रमण



सुदेश राणी



आज़ादी के 75 वर्ष पूर्ण होने वाले हैं। इस अवसर पर शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा ख्यालत्राता के 75 वर्ष मनाने का निर्णय लिया गया

है। इस अवसर पर देश भर में अमृत महोत्सव मनाया जा रहा है। हरियाणा के विद्यालयों में भी इस कार्यक्रमों को विविध प्रतियोगिताओं के माध्यम से ख्याल जोश व उत्साह से मनाया जा रहा है। इस आयोजन का उद्देश्य युवाओं को आज़ादी के महत्व, आज़ादी के लिए अपना सब कुछ व्यौछाकर करने वाले बलिदानियों, देश के ख्यालिंग इतिहास तथा वर्तमान में देश की वैशिक पहचान की जानकारी प्रदान करना है।

हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद द्वारा इस संबंध में 10 मार्च को जारी पत्र में जिलों व खंडों के शिक्षा अधिकारियों को विशेष निर्देश दिये गये। इसमें 12 मार्च से 20 मार्च तक विद्यालयों में आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रमों को विस्तृत व्यौरा दिया गया। इनकी अनुपालना में विद्यालयों में 12 मार्च को निर्बंध लेखन प्रतियोगिता, 16 मार्च को कॉक्फेस, 17 मार्च को भाषण प्रतियोगिता, 18 मार्च को वाद-विवाद प्रतियोगिता, 19 को

व विकास आदि तथा निर्बंध लेखन के विषय थे- आज़ादी हक भी है अपना, अपनी जिम्मेदारी भी, आज़ादी के 75 वर्ष की हकीकत व भविष्य के संपर्क, मेरी मिट्टी से भी खुशबू-ए-वतन आएंगी आदि।

प्रदेश के अंकेक विद्यालयों से इन कार्यक्रमों के आयोजन की जानकारी प्राप्त हुई। कैंथल जिले के रावमा विद्यालय कमालपुर के प्रधानाचार्य प्रशांत गौतम ने बताया कि हिंदी प्रवक्ता सुरेश राणा व संस्कृत प्रवक्ता सुभाष शास्त्री की देखरेख में आज़ादी के 75 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें विद्यार्थियों ने काफी उत्साह के साथ भाग लिया।

फरीदाबाद के राकवमा विद्यालय एनएच-3 के प्राचार्य रवीन्द्र कुमार मनदंडा ने बताया कि आज़ादी के 75 साल पूरे होने के अवसर पर अध्यापिका शर्मिला व शीतू द्वारा छात्राओं को आज़ादी के संघर्ष, ख्यतंत्रता रूपी यज्ञ अपने प्राणों की आहुति देने वाले वीरों और आज़ादी के इतिहास से परिचय कराया गया। प्राचार्य रवीन्द्र कुमार मनदंडा ने छात्राओं को कहा कि आजाद आदमी के अंदर कुछ सोचवे, फैसला करने और अपने फैसले पर अमल करने की दिलेशी होती है। गुलाम व्यक्ति यह दिलेशी खो चुका होता है। वह हमेशा दूसरे के विचारों को अपलाता है, दिसेपिटे शर्तों पर चलता है। हमारी आज़ादी को बनाए रखने का दायित्व हम सभी पर है, शिक्षा जगत से जुड़े लोगों का विशेष दायित्व है कि शिक्षा के प्रचार से विद्युत वर्ग को भी शिक्षित बना कर आज़ादी के अमृत महोत्सव में सहभागिता कर जश्न मनाने का अवसर प्रदान

वार्ता व 20 को वेबिनारों का आयोजन किया गया।

भाषण प्रतियोगिता के लिए जो विषय रखे गये वे इस प्रकार थे- देश हुआ आजाद, अब स्वतंत्र सोच की बारी है, हर मन का उत्सव, आज़ादी का अमृत महोत्सव, हैं सरल आजाद होना पर कठिन आजाद रहना, आज़ादी वे ते आए, तुम आज़ादी से प्यार करो आदि। वाद-विवाद प्रतियोगिता के विषय थे- इस सदन की राय में आज़ादी के बाद 75 वर्षों में भारत ने पूरे विश्व में लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा का आदर्श प्रस्तुत किया है, लोकतंत्र शासन की सर्वोत्तम प्रणाली है, स्वतंत्र होने का अर्थ है कि हम जो चाहें कर व कह सकते हैं, गत 75 वर्षों में सामाजिक परिवर्तन



करवाएँ।

प्राचीन स्मारकों व पुरातत्त्वीय स्थलों का भ्रमण-

इसी कड़ी में 12 मार्च को विद्यार्थियों के लिए हरियाणा के कुछ प्राचीन स्मारकों व पुरातत्त्वीय महत्व के स्थलों के भ्रमण का आयोजन किया गया। ये स्थान थे- शेरख तैयब का मकबरा, कैथल, विकटोरिया मैमोरियल हॉल, करनाल, प्राचीन शिव मंदिर, सालवन, प्राचीन शिव मंदिर पेहोवा, बुद्ध स्तूप, थानेसर।

पुरातत्व एवं संग्रहालय विभाग हरियाणा के तकनीकी सहायक रविकांत ने बताया कि 12 मार्च को रावमा विद्यालय कैथल व राकवमा विद्यालय कैथल के 80 विद्यार्थी कैथल के शेरख तैयब मकबरे पर शैक्षिक भ्रमण के लिए आए। विद्यार्थियों को 16वीं शताब्दी में बने इस राज्य सुरक्षित स्मारक की न केवल ऐतिहासिक जानकारी दी गई बल्कि उन्हें पुरातात्त्विक रूप से महत्वपूर्ण इमारतों की सुरक्षा के लिए भी प्रेरित किया गया। विद्यार्थियों ने स्मारक के निकटवर्ती क्षेत्र की साफ-सफाई भी की। इसी दिन रावमा विद्यालय व राकवमा विद्यालय करनाल के नौवीं से बारहवीं कक्षाओं के 100 विद्यार्थियों ने अपने चार शिक्षकों के साथ घटाघर चौक के निकट बने ऐतिहासिक विकटोरिया मैमोरियल हॉल का भ्रमण किया, जिसका 'दरबार हॉल' विशेष रूप से दर्शनीय है। पुरातत्व एवं संग्रहालय विभाग हरियाणा के तकनीकी सहायक शुभम मलिक ने विद्यार्थियों को बताया कि यह हॉल आज से 120 वर्ष पूर्व 1901 में पिटेन की महारानी विकटोरिया के लिए बनाया गया था। विद्यार्थी न केवल राष्ट्रीय महत्व के इस स्मारक के इतिहास से परिचित हुए, बल्कि उन्होंने यहाँ खच्छता सबंधी कार्य किए। उन्होंने यहाँ देशभक्ति की कुछ कविताएँ व गीत भी सुनाए। विद्यार्थियों को जानकारी दी गई कि राष्ट्रीय महत्व के प्राचीन स्मारक व पुरातत्त्वीय स्थल व अवशेष हमारी धरोहर हैं। प्राचीन इतिहास के मुँह बोलते इन प्रमाणों की सुरक्षा की जिम्मेदारी हम सब की है।

हिंदौ अध्यापिका

रावमा विद्यालय बुंगा, जिला पंचकूला, हरियाणा



Hरियाणा के राजकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों में कमाल की प्रतिभा व ऊर्जा है। यह तब पता चलता है जब या तो कोई कला प्रतियोगिता होती है या उन्हें प्रतिभा दिखाने का कोई अन्य मौका मिलता है। ये बच्चे जब अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं तो सभी चिकित रहकर एक सुखद अनुभूति से गुजरते हैं। यह कला वृत्त्य, गायन, नाटक हो या फिर पैटिंग, स्लोगन, कर्ने मॉडलिंग या गणित व विज्ञान का कोई प्रोजेक्ट हो। बच्चों को अवसर मिलना चाहिये और ये अवसर इन्हें शिक्षा विभाग पिछले कई वर्षों से विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से खूब दे रहा है। इसलिए हम बच्चों की कला से रुक्ख भी हो रहे हैं। बहुत सी प्रतिभाएँ विद्यालयों में खोजने से मिल जाती हैं। ऐसे ही तीन प्रतिभाशाली विद्यार्थी हैं-ज्योति, मोहित और राहुल।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नंगथला (हिसार) के ये विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ कलात्मक गतिविधियों में अपना, अपने माँ-बाप, विद्यालय व जिले का नाम रोशन कर रहे हैं। पैटिंग, स्लोगन, रंगोली हो या कर्ने मॉडलिंग, ये तीनों ही गजब कलाकारी दिखाते हैं। नौवीं कक्ष की छात्र ज्योति ने पैटिंग व पेपर मैसी आर्ट में पिछले कुछ महीनों में जिला स्तर के साथ-साथ कई अवार्ड राज्य स्तर पर जीते हैं। यह कलाकार जब पैटिंग बनाती है तो रंग बोल उठते हैं तथा कोई मूर्ति बनाती है तो लगता है कि यह आकृति सजीव है। किसान, मजदूर, सैनिक, माँ हो या अन्य विषय, ये गजब की मूर्तियाँ बनाकर उनमें रंग भरकर प्राण पूँक देती हैं। इसी तरह अनुपयोगी वस्तुओं को कलात्मक रूप देकर उन्हें आकृतक, उपयोगी, सजावटी, प्रेरणादायक बनाने में भी यह छात्र कुशल कलाकार है। इसका लक्ष्य भी एक ऐस्ट्रेच कलाकार बनाना है। और इसको इसी तरह सही मार्गदर्शन मिलता रहा

बोलती कलाकृतियाँ बनाते हैं नंगथला के ये विद्यार्थी

तो ये छात्र अवश्य ही एक बेहतरीन कलाकार बन सकती है।

इसी तरह कक्षा दसवीं का छात्र मोहित भी कुशल चिरोंगा है। यह कलाकार पैटिंग, पेपर मैसी, रंगोली, पोस्टर आर्ट के साथ-साथ अन्य कई तरह की वस्तुएँ बनाने व कलाकारी करने में माहिर है। उम्र के हिसाब से यह एक अच्छा कलाकार है। यह ऑयल पैटिंग, पेस्टल रंग, जल रंग पैटिंग, स्टेनसिल पैटिंग, मार्बल पैटिंग कुशलता पूर्वक बना लेता है। इसकी बनाई पेपर मैसी आर्ट देखकर दर्शक दंग रह जाते हैं। मोहित ने खंड, जिला व राज्य स्तर पर कई पुरस्कार पिछले दिनों ही कई प्रतियोगिताओं में जीते हैं।

इसी विद्यालय का दसवीं कक्ष का छात्र राहुल अन्य कलाओं के साथ-साथ पेपर मैसी तथा पैटिंग में अपना नाम कमा रहा है। राहुल पेपर मैसी से मनमोहक, प्राणवान मूर्तियाँ बनाता है। ये भी राज्य स्तर पर कई पुरस्कार जीत चुका है। इसकी बनाई पैटिंग लगती नहीं कि ये पैटिंग दसवीं कक्ष के एक छात्र द्वारा बनाई गई होंगी। देखने से लगता है कि किसी अनुभवी और बड़े कलाकार द्वारा बनाई हुई है। इनके पीछे का आशीर्वाद है इनके कला शिक्षक श्री राजेश जांगड़ा का।

डॉ. औमप्रकाश कादवान
राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
एमपी रोही, जिला- फतेहाबाद, हरियाणा





बाल सारथी

प्यारे बच्चों

'बाल सारथी' आपका अपना पन्ना है। हम चाहते हैं कि इसमें आपकी रचनाओं को स्थान दें। आपके कोई मौलिक कविता, कहानी या अन्य रचना तिखी हो तो अपने अध्यापक की मदद से हमें ई-मेल या डाक द्वारा भेजें। आपकी रचनाएँ प्रकाशित करके हमें प्रसन्नता होगी।

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

- तुम्हारी यामिका दीकी

सामान्य ज्ञान

प्रश्न-1. हरियाणा की स्थापना कब हुई थी?

उत्तर- 1 नवंबर, 1966

प्रश्न-2. हरियाणा में कितने जिले हैं?

उत्तर- 22

प्रश्न-3. हरियाणा के प्रथम मुख्यमंत्री कौन थे?

उत्तर- पं.भगवत दयाल शर्मा

प्रश्न-4. क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत में हरियाणा का स्थान कौन सा है?

उत्तर- 21 वाँ

प्रश्न-5. हरियाणा का सर्वाधिक क्षेत्रफल वाला ज़िला कौन सा है?

उत्तर- सिरसा

प्रश्न-6. हरियाणा का सबसे कम क्षेत्रफल वाला ज़िला कौन सा है?

उत्तर- फरीदाबाद

प्रश्न-7. हरियाणा का राजकीय पक्षी कौन सा है?

उत्तर- काला तीतर

प्रश्न-8. महाभारत का प्रसिद्ध युद्ध हरियाणा में किस स्थान पर लड़ा गया था?

उत्तर- कुरुक्षेत्र में

पहेलियाँ

1.राग सुरीली रंग से काली,
खड़के मन को भारी,
बैठ पेड़ की डाली पर जो,
मीठे गीत सुनाती।

2.सुबह सरेरे घर की छत पर,
करता काँव-काँव,
काले रंग में रंगा है पंछी,
मिलता गाँव-गाँव

3.कुकड़-कूकड़ जो बोला करता,
सबको सुबह जगाता,
सर पर लाल कलंगी वाला,
गाँव घड़ी कहलाता।

4.वर पंछी बारी से सुंदर,
वर्षा में नाच दिखता,
मनमोहक कृष्ण को प्यारा,
राष्ट्र पक्षी कहलाता।

5.हरी ड्रेस और लाल चौंच है,
रटना जिसका काम,
कुत्तर-कुत्तर कर फल खाता है,
लेता हरि का नाम।

उत्तर- 1.कोयल 2.कौवा 3.मुर्गा 4.मोर 5.तोता

दीनदयाल शर्मा

गर्मी आई है

बीत गये दिन सर्दी के,
गर्मी की रुत आई है।
खुला-खुला सा मौसम है,
सब में मरसी छाई है।

शीतलहर भी हुई थिया,
लू ने ली अंगड़ाई है।
सूरज ने तेवर बदले,
धूप बड़ी इतरायी है।

दुबक गये जर्सी-मफलर,
उछली अब ठंडाई है।
गली-गली आने वाली,
कुल्फी और मलाई है।

नाच उठे कूलर-पंखे,
ए.सी.भी मुस्कायी है।
शब्दनम भी जा बैठी घर,
रात बड़ी झ़ठलायी है।

दूर-दूर तक बांगों में,
आमों पर अमराई है।
बीत गये दिन सर्दी के,
गर्मी की रुत आई है।

गोविन्द भारद्वाज
अजमेर राजस्थान

आश्चर्यजनक परंतु सत्य

- » 1. कोई भी आपने आप को सौंस रोककर नहीं मार सकता।
- » 2. चीटियाँ कभी नहीं सोती।
- » 3. हाथी ही एक ऐसा जानवर है जो कूद नहीं सकता।
- » 4. जीभ हमारे शरीर की सबसे मजबूत माँसपेशी है।
- » 5. समुद्री केकड़े का दिल उसके सिर में होता है।

प्रेषक-

मुकेश कुमार

अंग्रेजी अध्यापक

राजकीय विश्वित माध्यमिक विद्यालय, बीकानेर

ज़िला- रेवाड़ी, हरियाणा

फिर से भरें उड़ान

गुजर गया वो साल रे,
फिर से भरें उड़ान
पंछी होशं सैंझाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
रखना ऊँचे हौसले,
छूना है आकाश।
सभी बहाने टाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
आणा-थाणी छोड कर,
सतात करें प्रयास।
करना नहीं बवाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
धीरज से होती सदा,
हर मुश्किल आसान।
हल हौं सभी सवाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
पढ़े सभी आगे बढ़ें,
और करें साकार।

सपने मन में पाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
डर कर तू रुकना नहीं,
डर के आगे जीत।
कर फिर नया कमाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
पटरी पर आने लगी,
उम्मीदों की रेल।
भले हो थीमी चाल रे,
फिर से भरें उड़ान।
घर से ही पढ़ते रहे,
खूब फली तकनीक।
नई लीक अब डाल रे,
फिर से भरें उड़ान।

-शिवदत्त, प्राथमिक शिक्षक
राकप्रापा आजमाबाद मौसूला
नारगौल, हरियाणा



खेत हमारे

हरे-भरे खड़े हैं सारे खेत,
सरसों से महके हमारे खेत।

बसंत छाया क्यारी-क्यारी,
सुंदर छवि लगाती है प्यारी।
फूल-फूल पर तितली डोले,
कलियाँ अपना धूंधट खोले।

पीले लगें उजियारे खेत,
सरसों से महके हमारे खेत।

झुकी हुई गेहूँ की डालियाँ,
हर क्यारी बजाएँ तालियाँ।
हरी-पत्तियाँ भिलकर सारी,
संग हवा के झूमें प्यारी।

धरती पर लगे हैं व्यारे खेत,
सरसों से महके हमारे खेत।

गोविन्द भारद्वाज
पितृका, 4/254, बी-ब्लॉक
हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी पंचशील
अजमेर, राजस्थान

बच्चों को बहुत भाती है इमली

इमली का नाम लेते ही मुँह में पानी आने लगता है। इमली इलनी खटटी होती है कि तेज ढाँच भी खटटे पड़ जाते हैं। इमली का वृक्ष वैसे तो भारत भर में पाया जाता है किन्तु मध्य व दक्षिण भारत में इमली के वन के वन पाए जाते हैं।

इमली सदाबहार वृक्ष है और जनवरी-फरवरी में इसमें कोपें व फूल आते हैं। नल्ही-नल्ही हरी कोपलें बच्चों को खाने में बहुत प्रिय होती हैं। मार्च-अप्रैल में इमली में टेढ़े-मेढ़े हसिए की बाली से अर्ध चन्द्रकार फल लटकने लगते हैं, जो मई-जून तक पक जाते हैं। कच्चे फल हरे रंग के होते हैं। ये इतने खटटे होते हैं कि इन्हें गिलहरियाँ, पक्षी तथा बच्चे ही खा सकते हैं। बड़े-बड़ों के ढाँच खटटे हो जाते हैं। पके फल, बाजार में बिकते हैं। इमली से खटाई बनाई जाती है। ये विटामिन-री का भण्डार है। इमली के फल, बीज, छाल, लकड़ी तथा राश्य/ तक में औषधीय गुण पाए जाते हैं। आयुर्वेद में इमली कई दवाइयों के काम आती है। इमली की लकड़ी बहुत मजबूत होती है। इसलिए सदियों से हमारे पुरुरे इसके काठ से कृषि में प्रयोग आने वाले यन्त्र, फर्नीचर, घरेलू सामान, घर के दरवाजे, रिय़कियाँ, छत आदि बनाते थे।

इसके अलावा इमली की लकड़ी में धुन (कीड़ा) नहीं लगता है तथा इसकी लकड़ी पानी में गलती-सड़ती नहीं है। इमली के फल का गूदा, पीतल, तांबे व चाँदी के बर्तनों को साफ करने के काम आता है। इमली के बीज जैम व जैली उद्योग में काम आते हैं।

गाँव व शहर के बच्चों को इमली की फलियाँ खूब भाती हैं।

शिवदत्त चौहान
मनेश, सरवन रेड्डा
कालपुर देहात 209 121

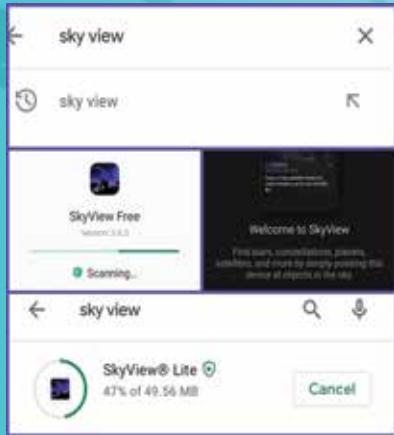


खेल-खेल में विज्ञान

दर्शन लाल बवेजा



आदरणीय अध्यापक साधियों व प्यारे विद्यार्थियों! 'खेल-खेल में विज्ञान' शृंखला की इस कड़ी में आज हम सीखेंगे विज्ञान की कुछ नई गतिविधियाँ। विज्ञान की परीक्षा के लिए चित्र बनाना, उन्हें नामिकृत करना व उचित हल्के रंगों से सजाना भी सीखेंगे। आकाश में चमकते आकाशीय पिंडों को देखना भी सीखेंगे। तो आइए शुरू करते हैं-



1. आभासी आकाश दर्शन-

कक्षा आठ में विज्ञान के पाठ तारे एवं सौर परिवार को पढ़ते हुए बच्चों के मन के बहुत से प्रश्न आते हैं जिनका उत्तर उन्हें प्रायोगिक रूप से देने के लिए विज्ञान कक्ष में सौर परिवार को प्रकट करता एक मॉडल दिखाया जाता है। लेकिन इससे भी अधिक जानने में लिए उन्हें एक मोबाइल एप 'स्टार्की व्हू' से परिचय करवाया गया। इस एप को एप स्टोर से मुफ्त में प्राप्त किया जा सकता है। इस एप से हम दिन व रात दोनों समय में आभासी आकाश दर्शन कर सकते हैं। इस एप को चलाकर जब मोबाइल की बैक कैमरे वाली साइड आसमान की तरफ करके स्क्रीन पर बने वृताकार पॉइंटर को किसी भी तारे पर केंद्रित करते हैं तो मोबाइल स्क्रीन पर उसका नाम व डिटेल आ जाती है। इसके अलावा आकाश में मौजूद गहरों व तारामंडलों का नाम भी पता चल जाता है। यह मोबाइल स्मार्ट फोन एप आभासी आकाश

दर्शन कराने की बहुत महत्वपूर्ण युक्ति है। इस मोबाइल एप से हम मानव निर्भित कृत्रिम उपग्रहों, हब्बल टेलीस्कोप, इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन (आईएसएस) का भी सही लोकेशन पर आभासी अवलोकन कर सकते हैं।

इस एप को इंस्टॉल करते हुए जीपीएस ऑन रखना है व कैमरे, लोकेशन की अनुमति प्रदान करनी है। इस एप के द्वारा प्राथमिक रूप पर हमें आकाशीय पिंडों की वास्तविक स्थितियों व उनकी विभिन्न जानकारियों बारे पढ़ा लगता है। आजकल लगभग सभी विद्यार्थी स्मार्ट फोन का उपयोग करते ही रहे हैं तो उनको व उनके परिवार को इस एप से अंतरिक्ष, खगोलिय पिंडों व सौर मंडल बारे बहुत जानकारी मिली। उन्होंने अपने घर पर शाम व दिन के समय भी आकाश दर्शन गतिविधि का अनन्द उठाया। बच्चों ने इस एप से कुछ फोटो व ट्रिकी फोटोशूट भी किये। तारामंडल व गहरों के संयोजन समय के भी फोटो लिये। प्ले स्टोर में इससे मिलती जुलती बहुत सी एप्स और भी हैं उन सब के बारे में जानें, जैसे मोबाइल ऑफर्टरी, ग्रूपल स्काई। ये दो अन्य ज्ञानवर्धक एप्स भी बिध्या जानकारी देती हैं। अध्यापक साधियों, आओ आभासी आकाश दर्शन की इस नई तकनीक का प्रयोग करके सीखें व सिखायें।

2. दस्ताने का पूल जाना-

एक प्लास्टिक बोतल को आधा काट कर उसके मुँह पर सर्जिकल दस्ताना चढ़ा कर रख बैंड से किस देते हैं। एक बाल्टी में पानी लेकर बोतल की कटी हुई साइड से पानी की बाल्टी में डुबोते हैं। बच्चे ये देख कर बहुत खुश हुए कि सर्जिकल ग्लब्स फूलकर पंजे की तरह से दिखता है। ऐसा इसलिए हुआ कि बोतल जिसे हम खाली

समझ रहे थे असल में वह खाली नहीं थी उसमें वायु थी। बोतल में पानी जाने से वह वायु दस्ताने में चली गयी। इस कारण से दस्ताना फूल गया। दस्ताने के हथ॑ के पंजे जैसा फूलते देख बच्चे बहुत खुश हुए। सभी छात्र/छात्राओं ने बारी-बारी इस खेल को खेला और पानी व वायु के सम्बन्धों को जाना। वायु पानी में अत्यंत मात्रा में ही घुलनशील होती है अगर अधिक मात्रा में घुलनशील होती तो वह ग्लब्स में नहीं आती।

3. गुब्बारे से जार को उठाना-

फ्रूट जैम का कॉम्प के एक खाली जार लेते हैं। एक गुब्बारे को फुला कर उसके मुँह पर गाँठ लगा लेते हैं।



जार में एक छोटा सा कागज का टुकड़ा जला कर डालते हैं। जब वह बुझता है तो जार के मुँह पर फूला हुआ गुब्बारा रख देते हैं। हम देखते हैं गुब्बारा अंदर की ओर जा रहा है व उसकी जार के मुँह पर कस कर पकड़ भी बच गयी है। अब गुब्बारे को ऊपर उठाने पर जार भी ऊपर उठ जाता है। ऐसा क्यों हुआ? कागज के जलने से वायु गर्म होकर ऊपर उठती है व बाहर निकल जाती है जैसे ही गुब्बारा जार के मुँह पर रखा जाता है मुँह बन्द हो जाता है अंदर की वायु ठंडी होकर सिंकटी है जिस कारण अंदर कम वायु दबाव का क्षेत्र उत्पन्न होता है। गुब्बारे की वायु भीतर जाती है जिसके साथ गुब्बारा भी जार के मुँह से भीतर चला जाता है। गुब्बारा जार के मुँह पर इतनी मजबूती से फँस जाता है कि अब गुब्बारे द्वारा जार को भी उठाया जा सकता है।



4. अनाज व दालों के नमूने एकत्र करके सीखना-

कक्षा छह से आठ के विद्यार्थियों को एक अनूठी प्रतियोगिता के द्वारा खेल-खेल में अनाजों व दालों के



उस वस्तु का समस्त द्रव्यमान विहित होता है। इस प्रयोग में बोतल के समस्त द्रव्यमान को बैच पर टिकी हुई तीली पर चिह्नित किया गया है इस गतिविधि को बहुत से बच्चों ने करके देखा और द्रव्यमान केंद्र के बारे में प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त किया।

6. विज्ञान परीक्षा तैयारी में चिंत्रों का महत्व-

विद्यार्थियों को बताया गया कि जैसे कि परीक्षायें नज़दीक हैं तो परीक्षाओं के पास विद्यार्थियों को विज्ञान विषय की तैयारी करते हुए डायग्राम बनाने की बहुत अधिक प्रैक्टिस करनी चाहिए। डायग्राम जितना स्वच्छ, स्पष्ट और नामांकित होगा परीक्षा में उतने ही अधिक अंक प्राप्त होंगे। चिंत्रों से सुरक्षित उत्तर अधिक आकर्षित करता है और विद्यार्थी की विषयवस्तु पर पकड़ को प्रकट करता है। इसके लिए विद्यार्थियों से 30 खास खास डायग्राम एक ड्राइंग बुक में बनाने के लिए कहा गया। आशा है कि इस गतिविधि का विद्यार्थियों को परीक्षा में बहुत लाभ होगा।

इस कठी के लिए बस इतना ही। आशा करता हूँ कि आप सब विद्यार्थियों के साथ सुरक्षित माहौल में अध्ययन-अध्यापन गतिविधियों में व्यस्त होंगे। अगली कठी में फिर मिलते हैं नई-नई विज्ञान गतिविधियों के साथ।

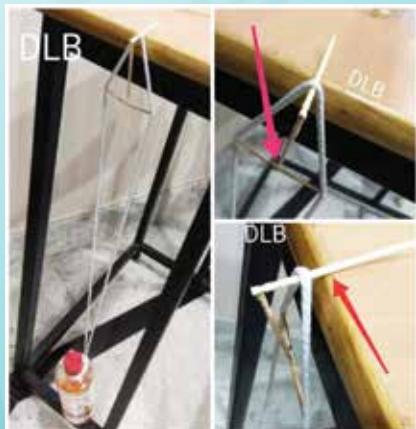
साइंस अध्यापक सह विज्ञान संचारक
रामेंसंवमा विद्यालय कैम्प, खंड जगाधरी
जिला-यमुनानगर, हरियाणा



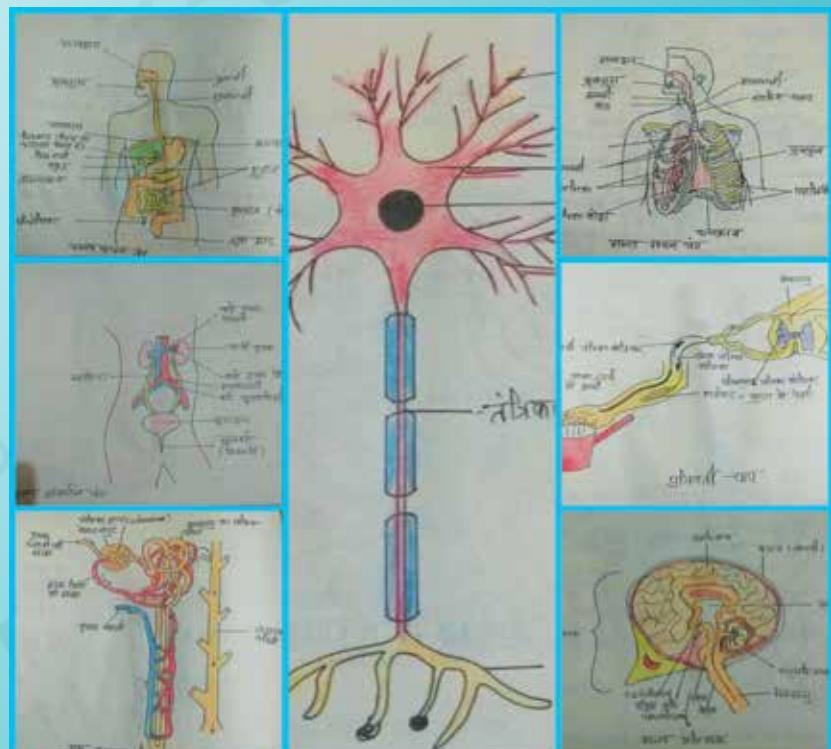
बारे में सिखाया गया। इस प्रतियोगिता में बच्चों को अधिक से अधिक अनाजों व दालों के नमूने एकत्र करके लाने को कहा गया। उन्हें अनाज व दालों में अंतर पहले ही बता दिया गया था। बच्चों ने इन नमूनों को एकत्र किया व उन्हें तरह तरह से सजा कर प्रस्तुति भी दी। बच्चों ने गेहूँ, धान (चावल), बाजरा, मक्का, चना, जौ, ज्वार, उड़क, मूँग, मसरी, लोबिया, राजमा, अरहर, मोठ, पीली दाल व बहुत सी अन्य दालों व अनाजों के नमूने एकत्र करके उनका प्रदर्शन व व्याख्या की। उनके लाभों की भी चर्चा की।

5. तीली पर लटकती बोतल-

ये क्या? एक टूथपिक तीली ने इतनी बड़ी बोतल को अपने ऊपर लटकाया हुआ है। इस वीडियो को देख



कर बच्चे बहुत आश्चर्यचिकित हुए। यह संहति केन्द्र/द्रव्यमान केंद्र (सेंटर ऑफ मास) का कमाल है। द्रव्यमान केंद्र किसी वस्तु का वह बिंदु होता है होता है जहाँ पर





नमन संविधान निर्माता को

दिलों, मजदूरों, मजलूमों और महिलाओं के मसीहा बाबा साहेब डॉ. भीम राव अम्बेडकर का जन्म मध्य प्रदेश में इन्दौर के निकट महू छावनी में 14 अप्रैल, 1891 में महार जाति में हुआ था। इनके पिता का नाम श्री रामजी मौला और माँ का नाम श्रीमती भीमाबाई था। इनका बचपन का नाम सकपाल था। ये केवल 6 वर्ष के ही थे जब इनकी माँ का देहान्त हुआ।

इन्हें प्रारम्भिक शिक्षा हेतु सतारा के प्राथमिक स्कूल में पढ़ने के लिए भेजा गया। ये पढ़ाई में बहुत तेज थे, मगर छुआछूत के दंश के कारण भीम को पढ़ने में विषम परिस्थितियों का सामना करना पड़ा। तभाम कठिनाइयों से झड़ते हुए भीमराव ने सन 1907 में हाई स्कूल की परीक्षा पास कर ली। यहाँ भी उन्हें अछूत होने के कारण संख्यावाचक विषय में रुचि होने पर भी पढ़ने को नहीं दी गई और उन्हें मजबूरन फारसी पढ़नी पड़ी।

हाई स्कूल की परीक्षा पास करने के बाद इनका विवाह रमाबाई से हुआ। सन 1912 में इन्होंने स्नातक की परीक्षा पास की और सन 1913 में इनके पिता का देहान्त हो गया तो ऐसा लगा मालों भीमराव के सब सपने धरे के धरे रह गए, लेकिन महाराजा बडोदा ने कुछ भारतीय छात्रों को उच्च शिक्षा हेतु अमेरिका भेजने का निर्णय लिया और भीमराव अम्बेडकर विदेश जाने वाले छात्रों में चुने गए। इस प्रकार भीमराव को सन 1913 में कोलंबिया विश्व विद्यालय में प्रवेश मिला।

अम्बेडकर ने अपनी लगन कड़ी मेहनत व धैर्य से कठिन परिस्थितियों का बड़ी दिलेरी से सामना करते हुए एमए, एमएससी, पीएच-डी, और बार एट लॉ की उपाधियाँ प्राप्त कीं। उन्हें पढ़ने का बड़ा चाह था इसलिए ये अमेरिका से अपने साथ लगभग दो हजार पुस्तकें खरीदकर लाए थे। उन्हें पढ़ते समय खाने पीने का भी ध्यान नहीं रहता था याकौंकि अम्बेडकर इन किताबों में अछूतों के उद्धर का मार्ग खोजने में लगे रहते थे।

जीवन के कटु अनुभवों ने अम्बेडकर को डाकड़ार कर रख दिया था। बालपन से ही छुआछूत रूपी नाग उन्हें कदम-कदम पर डस्ता रहा। अपनी आवाज उठाने के लिए उन्होंने मूकनायक नामक अखबार निकालना शुरू किया।

डॉ. अम्बेडकर ने अछूतों को उनके अधिकारों के प्रति जगाने के लिए कहा कि जुल्म रखने से जुल्म सहने वाला ज्यादा गुनाहगार होता है। उन्होंने लोगों को जीवन में सफल होने का मूल मंत्र बताया- शिक्षित बनो, संगठित रहो, संघर्ष करो।

डॉ. अम्बेडकर ने सन 1927 में बहिष्कृत भारत नामक पाश्चिम पत्रिका शुरू की जिसके माध्यम से उन्होंने जातिवाद का यह कहने हुए खंडन किया कि मनुष्य जब



पैदा होता है तब वह केवल मनुष्य होता है ईश्वर की संतान होता है न कि ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र की। मानव ने अपने स्वार्थ के लिए जातियाँ बनाई हैं न कि ईश्वर ने। भारत को छोड़कर विश्व में ऐसा कोई देश नहीं जहाँ मानव को ईश्वर द्वारा दी गई चीजों को अछूत कहकर प्रयोग न करने दिया हो। अम्बेडकर कहते हैं कि मानव जन्म से पर्दित या अछूत नहीं हो सकता। उन्होंने अछूतों को सामाजिक व्याय दिलाने के लिए महिलाओं प्रवेश आदेलन चलाया।

भारत में उन दिनों स्वतंत्रता आंदोलन अपने चरम पर था परन्तु डॉ. अम्बेडकर सदियों से अपने ही लोगों द्वारा गुलाम बनाए गए अछूतों को इस गुलामी से आजाद कराने में जुटे थे। भारत ने केवल गोरों का गुलाम था जबकि अछूत तो बेचारे गोरों और कालों दोनों के गुलाम थे। अम्बेडकर के अनुसार भारत की आजादी अछूतों के लिए केवल सत्ता परिवर्तन होगा याकौंकि आजाद भारत में भी अछूतों को धृणा की जरूर से देखा जाएगा और ये तब भी शोषित ही रहेंगे। वे आज भी गुलाम हैं और आजादी के बाद भी गुलाम ही रहेंगे। इसलिए उनका मकसद देश और देश की जनता के लिए राजनीतिक स्वतंत्रता के साथ-साथ सामाजिक और आर्थिक स्वतंत्रता दिलवाना था।

15 अगस्त सन 1947 को अंग्रेजों को भारत से जाना पड़ा और भारत, भारत और पाकिस्तान दो देशों के रूप में आजाद हुआ। लेकिन इस आजादी रूपी पुष्प में विभाजन रूपी कॉटा संलिप्त था। आजाद भारत के लिए स्वतंत्र व नए संविधान को बनाने की कवायद में डॉ. अम्बेडकर को मसौदा समिति का अध्यक्ष बनाया गया। डॉ. अम्बेडकर

ने इस महान एवं पुनीत कार्य को सम्पूर्ण करने में दिन-रात एक कर दिया। भारत के हर नागरिक को धारा में रखकर अम्बेडकर ने एक ऐसा संविधान बनाया जो देश में कानून का शासन स्थापित करे, सब को समानता और स्वतंत्रता का अधिकार दे और आगे बढ़ने का अवसर प्रदान कर सदियों से अन्याय की चक्की में पिसते दलितों का उद्घार करे। भारतीय संविधान की धाराओं में डॉ. अम्बेडकर ने अपनी कलम से दलितों व अछूतों के लिए ऐसा रक्षा क्रवच कबन्ध लिया कि जिसे पहनकर आज अछूत और शोषित अपना सर्वांगीण विकास कर देश की उन्नति में अपनी भागीदारी दे रहे हैं। जब डॉ. अम्बेडकर ने संविधान बनाकर राष्ट्रपति राजेंद्र प्रसाद और प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू को सौंपा तो राष्ट्रपति महोदय ने प्रसन्न होकर कहा- हम डॉ. अम्बेडकर के बहुत आभारी हैं। जैसा संविधान इन्होंने बनाया है वैसा शायद कोई नहीं बना पाता।

सभी नेताओं ने भारतीय संविधान के शिल्पकार के इस अनुप्रमाण कार्य की भूमि-भूरि प्रशंसा की। डॉ. अम्बेडकर निर्मित संविधान को 26 जनवरी 1950 को लागू किया गया। इन्हें आजाद भारत का प्रथम कानून मंत्री बनाया गया। इन्होंने दलितों और मजबूरों के साथ-साथ एक और शोषित वर्ग महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु भी भर्तक प्रयास किए। संविधान की धारा 14 में लिंग भेद को समाप्त कर सदियों से नारी के पैरों में पड़ी गुलामी की जंजीरों को बाबा साहेब ने सहजता से काट डाला। उनके अनुसार, नारी राष्ट्र की निर्मात्री होती है और हर नागरिक उसकी गोद में पलकर बढ़ता है। अतः नारी को जागृत किये बिना राष्ट्र का विकास सम्भव नहीं है। इसलिये उन्होंने महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए हिंदू कोड बिल बनाया, लेकिन सतारूढ़ दल के कट्टरपंथी नेताओं ने जब इस बिल को संसद में नामंजुर कर दिया तो बाबा साहेब डॉ. अम्बेडकर ने महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु मंत्री पद से त्याग-पत्र दे दिया और उन्होंने कहा था कि यह बिल महिलाओं को उनकी खोई हुई गरिमा वापिस दिलाएगा और लड़के और लड़कियों को समान अधिकार देने की बात करता है। मजदूरी के 8 घंटे निर्धारित कर मजबूरों के शोषण पर लगाम लगाई।

मई 1935 में भीमराव अम्बेडकर की पत्नी के देहांत के बाद वे एकाकी जीवन जी रहे थे, इस दौरान वे दलितों, महिलाओं और मजबूरों की भलाई में जुटे रहे। 14 अक्टूबर 1956 में एक ऐतिहासिक सम्मेलन में बौद्ध धर्म की दीक्षा ले ली।

6 दिसंबर 1956 को इस महान आत्मा ने अपने निवास स्थान दिल्ली में अंतिम साँस ली। मरणोपरांत भारत सरकार ने इन्हें सन 1990-91 में देश के सर्वोच्च सम्मान भारत-रत्न से सम्मानित किया।

भूप सिंह भारती
एसएस अध्यापक, राजकीय माध्यमिक विद्यालय
देरोली अहोर, जिला-महेंद्रगढ़, हरियाणा





प्रयोगशाला में इन बातों का रखें ध्यान

जब कोई इंसान अपना कोई वाहन ले कर घर से सड़क पर बिकलता है तो उसके घर के लोग ये दुआ करते हैं कि शाम को वह ठीक ठाक घर आ जाये, सड़क पर किसी दुर्घटना का शिकार न हो जाये। ठीक ऐसी ही दुआ तभी होनी चाहिए जब विद्यार्थियों का समूह रसायन प्रयोगशाला में प्रवेश करता है। बच्चों की सुरक्षा हर विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय की प्राथमिकता में आता है। हम बिना रसायनों के प्रयोगशाला में आधारभूत प्रयोग भी नहीं कर सकते। अध्यापकों और विद्यार्थियों में रसायनों के सुरक्षित उपयोग करने को ले कर धृति बनी रहती है। विद्यार्थी जो कि सुरक्षा मानकों से अवगत नहीं होते रसायनों से होने वाली दुर्घटनाओं से कम चिंतित होते हैं और प्रयोगशालाओं में सरक्त नहीं रहते। यदि इन विद्यार्थियों को अच्छे से निर्देशित न किया जाए तो ये दुर्घटना को आमत्रित करने जैसा होगा। आमजन जो अपनी रोजमर्झ की जिंदगी में भी इन रसायनों का उपयोग करता है उसे भी इन रसायनों के सुरक्षित उपयोग की जानकारी बहुत कम है। रसायन बनाने वाली कंपनियों ने इन रसायनों के कंटेनरों के लेबल पर सुरक्षा निर्देश तो लिखते हैं साथ में कुछ सचेत करने वाली मानक चिन्हियां आरेख भी छापते हैं। अक्सर हमें इन चिन्हियां आरेखों के द्वारा दिये जा रहे निर्देश का ज्ञान नहीं होता। विज्ञान अध्यापक को भी चाहिए कि वे बच्चों को सांद्र अमल या सांद्र क्षार न दें, बल्कि प्रयोग में उपयोगिता के हिसाब से उच्चें जलीय धूल दें।

हमें रसायनों को उपयोग करने से पहले उसके लेबल पर लगे निर्देश जरूर पढ़ने चाहिए और ऐसी ही आदत विद्यार्थियों में भी डालने की कोशिश करनी चाहिए। कुछ सुरक्षा बिंदु जो रसायनों को प्रयोग करते समय ध्यान में रखने आवश्यक है-

- प्रयोगशाला में उपयोग होने वाले किसी भी रसायन को कभी भी खाएँ या पियें नहीं।
- अगर किसी रसायन पर उसके भंडारण का तापमान नहीं लिया है तो उसे 20 से 30 डिग्री तापमान पर ही भंडारित करें।
- रसायनों का समय-समय पर विरीक्षण करते रहें और खतरनाक रसायनों को अलग से भंडारित करें।
- उपयोग के बाद रसायन के डिब्बे या बोतल को अच्छे से बंद करके रखें।



निकालें।

5. रसायन के कंटेनर पर लगे लेबल को जरूर पढ़ें और दिए गए निर्देशों का पालन अवश्य करें।

6. रसायन के कंटेनर को खुली हवादार कक्ष में खोलें और ध्यानपूर्वक रसायन को बाहर

7. अविधिपूर्ण हुए रसायनों को निर्देशों अनुसार समाप्त करें।

8. रसायनों को इस प्रकार भण्डारित करें कि वे गलत हाथों में न जायें।

9. भारी धातुएँ और जहरीले रसायनों को सीधा नाली में न बहाएँ अपितु उन्हें निर्देशों अनुसार नष्ट करें।

2021

अप्रैल माह के त्यौहार व विशेष दिवस

1 अप्रैल - एप्रिल फूल

2 अप्रैल - गुड फ्राइडे

5 अप्रैल - भारतीय राष्ट्रीय समुद्री दिवस

7 अप्रैल - विश्व श्वास्थ्य दिवस

14 अप्रैल - डॉ बी.आर.अम्बेडकर जयन्ती

21 अप्रैल - रामनवमी

25 अप्रैल - महावीर जयन्ती

22 अप्रैल - विश्व पृथ्वी दिवस

23 अप्रैल - विश्व पुस्तक दिवस

29 अप्रैल - अन्तरराष्ट्रीय नृत्य दिवस



आरेख चिन्हण	खतरा	सावधानियाँ
	जलतक्षील	इस रसायन के पास आग न जलाएँ। ढहन स्रोत से दूर रखें, जैसे- उच्च ताप।
	संक्षारक	इस रसायन को धातु के कंटेनर में न रखें। इसे सदा काँच के बोतलों या डिब्बे में रखें।
	जहरीला	ऐसे रसायन अत्यंत जहरीले होते हैं इबका उत्तेजक कीवासांकों में किया जाता है बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
	स्वास्थ्य को खतरा	ऐसे रसायन अस्थामा, एलर्जी या श्वसन रोग कर सकते हैं।
	विस्फोटक	ऐसे रसायन के पास कोई दिग्गजी या कोई घर्षण या आग न लाएं।

ये रसायन हमारे जीवनरक्षक हैं जब हम इन रसायनों को दवाइयों के रूप में उपयोग करते हैं। हम इन रसायनों के बिना जीवन को सोच भी नहीं सकते। ये किसी न किसी रूप में हमें उपयोग करने पड़ेंगे। लेकिन हमें इनके बुरे प्रभावों से संदेव संघर रहना है।

सुनील अरोरा

पीजीटी रसायन विज्ञान

सार्थक राजकमा विद्यालय, सैकट-12ए, पंचकूला

हरियाणा

‘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, सुदूरों 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, सैकट-5, पंचकूला।

मेल भेजने का पता-

shikshasaarthi@gmail.com





The Power of Patience in a School Leader



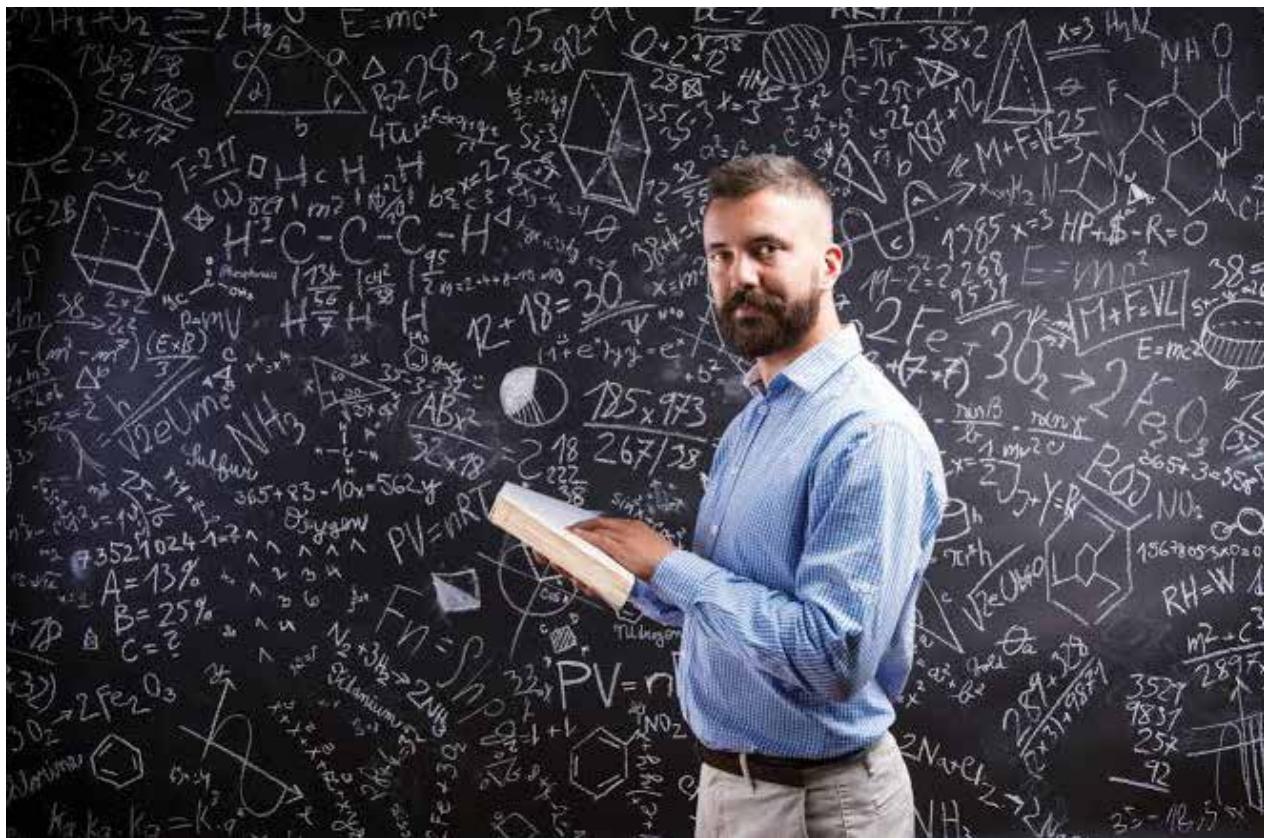
There are many qualities of head and heart that a school leader must possess to succeed in personal and professional life. ‘Patience’ is one of such qualities. It may be mentioned that when we say a school leader it includes not only the Head but also the teacher. An impatient teacher can spoil the atmosphere of a classroom and equally the Head may not be able to create and maintain the invigorating environment of the school without patience, turning the school ineffective and unmotivated.

The present day situation in the

world of education, especially relating to teaching learning process in schools, values quick decisions and tangible results. The teacher, sometimes, becomes impatient with a slow learner. The Head sometimes expects early results of an activity to the extent of infuriating the staff. This type of impatient haste becomes a visible scar benefiting none. The prevalence of this phenomenon in an institution, especially where one has to deal with adults and children with individual differences, makes it appear that there is no place for effective learning outcomes vitiating environment,

especially with reference to relationships, in the school.

However, it is also the golden rule that slow and steady wins the race. It is also said that ‘he who hesitates is lost’. Patience is not a weakness. It is called the ‘concentrated strength’. Patience, in psychology and cognitive neuroscience, deals with ‘decision making’ problems. So, patience carries special importance in an educational institution. True school leaders, Head in a school or a teacher in the classroom, are generally slow in recognizing the value of patience till they build up the ca-



pacity to take appropriate and effective action. Patience is a great virtue. It is rightly said that, 'you can find bargains if you have the patience to sift through the rubbish'.

Impact of Technology

Technology, it goes without saying, has impacted patience. I read somewhere that a teacher became so impatient that she delivered her lesson through WhatsApp one day earlier anticipating the students to be ready for discussion the next day in the classroom whereas she says 'a teacher is not a sage on the stage, but a guide on the side.' Under such circumstances creating impediments in teaching learning process cannot be ruled out. Today the culture of instant e-mail response, without rethinking the matter, has become so pervasive that the people often regret the replies . Mahatma Gandhi

has also said, 'To lose patience is to lose the battle'. Sacrificing patience often results in not delivering values or often destroyed values.

Real worth of patience

Patience is 'learned or guarded stillness' that enables a leader to pause for some time to brood instead of immediately reacting to the situation. That way the leader can listen to the other person and also think, making up his mind for responding to the situation appropriately. I remember a case of a Principal who rebuked and punished a student hard merely for removing an irritant branch of a tree. The boy's father was summoned. Meanwhile the track record of the student was called and it was found that the boy had never been undisciplined and throughout stood first in the class. The principal felt sorry before his father and said a word of

appreciation for the boy. This incident made a grave impact on the mind of the boy and he did not feel comfortable in the school after that.

Patience in Indian traditions

India is a birth place of human values. Indian spiritual wisdom terms kshama (patience) as an important value in making a life fulfilled. Matters are usually turned into crisis when the leader, or for that purpose any human being, works in rash and restless manner without attending to the consequences. Patanjali Yoga Sutra prescribes patience as one of the Yamas. Our epics like Ramayana and Mahabharata describe many incidences which bring out the value of patience. Rama's patience and sometimes Lakshmana's visible impatience hardly beg any description. Yudhishtira before Yaksha in answering the latter's questions and Vidur warn-





PATIENCE

ing Dhritrashtra not to underestimate Yudhishtira's patient reaction to Duryodhana are a few of the instances that come up in our epic.

Patience is not a weakness

Patience is not to be considered as weakness, complacency or an excuse for belated decision. Patient listening to others and not to be impatient for any delay in performing certain action is not a folly. Many instances crop up during the working of a school when patience crafts the way to a complete success. Obviously, patience is closely linked with passion and perseverance.

Practising Patience

There can be many ways to practise patience in daily working of the school or the classroom. But we discuss only three approaches as an illustration.

Realistic goal: Realistic goals help everyone in the process of achieving the goals calmly, without tension and also with sustained motivation. There

is hardly any pressure in realizing the realistic targets in the classroom or the school; whereas, unrealistic targets create tension and impatience.

Seeking help and guidance: Help, guidance or assistance can be taken from a friend or any other person who is worthy of trust and proper guidance in the time of stress or need. It is suggested, therefore, that the schools should develop Middle Level Leadership which can serve the fellow teachers as and when needed. Such a help or assistance, especially from a senior member, is of special consequence signaling a collaborative and rewarding exercise.

Introspection: Introspection is a method to help in controlling the mind. Introspection is to see within oneself and act accordingly. Patience can be practised through such introspection that helps in self-mindfulness. It serves as another valuable asset to practise patience. One can be true to

oneself through introspection. It works when other methods fail in the right direction because one cannot be untrue to oneself. Self-thought is said to be the panacea in the time of distress. Introspection, therefore, is that strength which gives solace to the mind and helps a person in succeeding in personal and professional life.

In short, a leader, whether a teacher or the Head, should learn, understand and practise the art of patience whether at home or in school and make decisions patiently benefiting one and all. Better, if a self-check list is prepared for every leader.

Dr. S.Kumar
Dy. Director School Education
Haryana (Retd.)and former Director
Bharat Scouts and Guides,
NHQNewDelhi.
laxmisarwan@hotmail.com





Compendium of Academic Courses After +2



MUSEOLOGY

Introduction

Museology is the branch of knowledge concerned with the study of the purposes and organisation of museums with emphasis on development of museums and in evolving fresh methods and techniques to improve their working. It covers activities such as preservation, restoration and excavation of ancient monuments and the art material.

Courses

1. PG Diploma in Museology (for some students who complete M.S.C./ M.A. /B.A History Archaeology)
2. MA in Museology

Eligibility

10+2

Institutes/Universities

1. National Museum of Institute of History of Art (Delhi),
2. Bhartiya Kala Nidhi, Institute of Archaeology, ASI, New Delhi.





Academic Courses

3. Aligarh Muslim University, Aligarh, Uttar Pradesh
4. Barkatullah University.

PHYSIOTHERAPY



Introduction

Physical therapy (or physiotherapy), is an allied health care profession used to prevent and treat many disabilities and diseases. Physiotherapists deal with the remediation of impairments and disabilities to restore physical mobility and help in maintaining quality of life. The therapists use the techniques of examination, evaluation, diagnosis and physical intervention.

Courses

1. Bachelor of Physiotherapy (BPT)
2. Master of Physiotherapy (MPT)
3. Post Graduate Certificate Course in Sports Physiotherapy (PGCSP)

Eligibility

10+2 passed or equivalent examination with physics, chemistry, biology
Selection: The admission to institutes is through entrance examination. There is a Common Entrance Test (CET) for Bachelor of Physiotherapy (BPT). Admission is based mainly on CET scores.

Institutes/Universities

1. Pt. Deendayal Upadhyaya Institute

- For The Physically Handicapped, New Delhi,
2. School of Physiotherapy, SSG Hospital, Baroda, Gujarat.

Rehabilitation psychology course is related to psychological principles for healing of patients who have disability due to injury or illness. The focus of this course is to address behavioural and mental health issues related to the injury or chronic condition that leads to disability and promote behaviour for positive adaptation to disability.

Courses

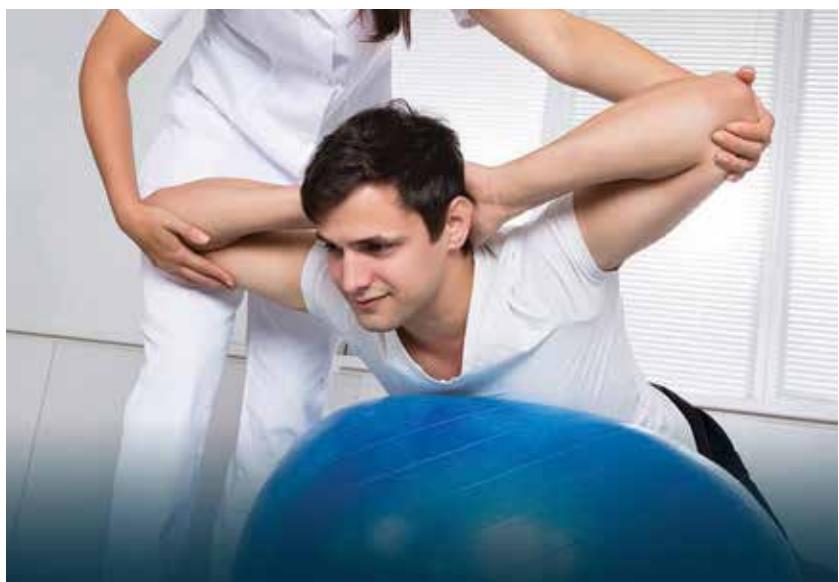
1. Post Graduate Diploma in Rehabilitation Psychology
2. Ph. D

Eligibility

Bachelor's Degree in Psychology or should have studied psychology as one of the subjects from a recognized University.

Institutes/Universities

1. Banaras Hindu University, Varanasi
2. Department of Psychology - University of Delhi
3. Ambedkar University (New Delhi)
4. Tata Institute of Social Sciences, Mumbai
5. Gautam Buddha University, Greater Noida, Gautam Budh Nagar
6. Amity Institute Of Psychology And Allied Sciences, Noida
7. The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara





8. Indira Gandhi National Open University, New Delhi (<http://www.ignou.ac.in/>)
 9. Dr.B.R. Ambedkar Open University , Telangana

REHABILITATION THERAPY

Introduction

Rehabilitation Therapy is a method which enables a person to recover from functional limitations after an injury, an illness or addiction. Rehabilitation assists people to restore their mental, emotional, physical, social and vocational wellbeing. Mental illness is also recovered with the assistance of rehabilitation. Physical and occupational therapy are also included in rehabilitation therapy.

Courses

6. Bachelor in Mental Retardation
 7. Bachelor of Education (Hearing Impaired)
 8. Bachelor of Education (Visually Handicapped)
 9. Bachelor of Special Education (Hearing Impairment)
 10. Master of Rehabilitation Therapy
 11. Master of Occupational Therapy-Rehabilitation
 12. Master of Science in Rehabilitation with Persons of Multiple Disabilities

Eligibility

10+2 with science subjects. The selection is usually made on the basis of entrance examinations conducted by the institute/university concerned.

The duration of the bachelor's degree course is 3-4 years.



1. Certificate in Rehabilitation Counselling
 2. Diploma in Special Education (Hearing Impaired)
 3. Diploma in Special Education (Visually Handicapped)
 4. Diploma in Special Education (Mental Retardation)
 5. Bachelor of Science (Hons.) Physical Therapy

Institutes/Universities

1. National Institute for the Mentally Handicapped (NIMH), Secunderabad, Telangana
 2. Pt. Deendayal Upadhyaya National Institute for the Physically Handicapped, New Delhi
 3. All India Institute of Physical Medicine and Rehabilitation, Mumbai, Maharashtra
 4. All India Institute of Speech & Hearing, Mysore, Karnataka
 5. Ali Yavar Jung National Institute for the Hearing Handicapped, Mumbai, Maharashtra
 6. Post Graduate Institute of Medical Education & Research, Chandigarh

SOCIAL WORK

Introduction

Social work course is the study to prevent and alleviate the social problems in the society like social injustice, unemployment, destitution,

etc. which has damaging effects and providing support to individuals through removal of barriers amongst the individuals, groups & communities.

Courses

1. BSW / BA – Bachelor’s in Social Work.
 2. MSW – Master’s in Social Work.

Eligibility

For BA Course: 10+2

For PG course: Graduate in any stream preferably with sociology & psychology as options during gradu-





Academic Courses

tion.

Generally an All India level test is conducted by Universities followed by interview. Some Institutes offer admissions on the basis of marks obtained in last qualified exam.

Institutes/Universities

1. Tata Institute of social sciences, Mumbai.
2. Xavier institute of social science, Ranchi
3. Delhi School of Social work, Delhi.
4. Bangalore University, Bangalore.
5. Osmania University, Hyderabad
6. Mangalore University, Univ. Campus, Mangalagangotri
7. Madurai Kamaraj University, Madurai. University of Kerala, Thiruvananthapuram
8. Jamia Millia Islamia, New Delhi
9. Loyola College, Chennai

SPECIAL EDUCATOR

Introduction

Special education is the method of interventions designed to help individuals with special needs to help them achieve a higher level of personal self-sufficiency and success. This involves individually planned and systematically monitored teaching procedures, equipment and materials.

Courses

1. Diploma in Special Education

2. B.Ed. (Special Education)

3. M.Ed. (Special Education)

4. M. Phil. (Special Education)

Eligibility

Pass 10+2 from any subject for diploma courses.

Bachelor Degree in any discipline from any recognized University for higher courses.

Institutes/Universities

1. National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (NIEPMD), Chennai, Tamil Nadu
2. National Institute for the Mentally Handicapped, Secunderabad, Tel-

angana

3. Indian Institute of Health Education & Research, Patna, Bihar

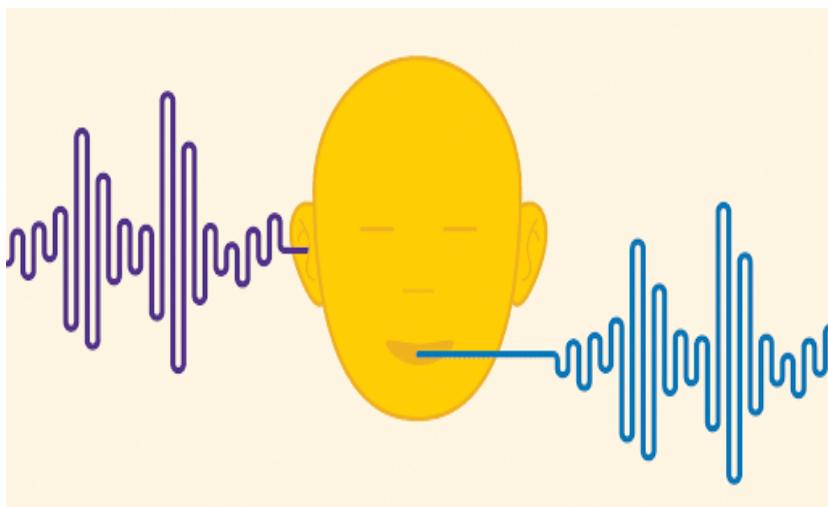
SPEECH LANGUAGE AND HEARING

Introduction

A paramedical and rehabilitation course, it involves studying the anatomy, physiology, pathology (diseases or disorders), of hearing and speech and rehabilitation. Speech Language is the science of verbal and symbolic expression of thoughts.

Courses

1. Diploma in Hearing, Language & Speech.
2. Bachelor of Audiology & Speech



Language Pathology

3. Master of Audiology & Speech Language Pathology

4. Post Graduate Certificate Course in Auditory Verbal Therapy

Eligibility

10 + 2 pass or its equivalent with Physics, Chemistry, Biology & Mathematics

Institutes/Universities

1. All-India Institute of Medical Sciences, New Delhi

2. All India Institute of Speech and Hearing (AIISH), Mysuru

3. Post Graduate Institute of Med-





Academic Courses

ucts and services. Advertising is done through TV, Internet, Newspapers, magazines, outdoor Publicity.

Courses

1. Diploma / PG Diploma in Advertising & Photography
 2. Diploma / PG Diploma in Advertising
 3. PG Diploma in Marketing Communications Management
 4. PG Diploma in Advertising & Marketing Communication
 5. Integrated BA in Advertising, Sales Promotion & Sales Management (after 10+2)
 6. MBA – Advertising, Public Relations, Sales Marketing

Eligibility

For certificate courses- 10+2

For graduate degree in mass communication- 10+2.

For post graduate diploma courses - graduation.

ical Education and Research (PGIMER), Chandigarh

- 4. Manipal College of Allied Health Sciences (MCOAHS) Karnataka
- 5. Indian Institute of Health Education and Research, Patna, Bihar
- 6. Patna and MERF Institute of Speech and Hearing, Chennai
- 7. Institute of Speech and Hearing, Bangalore

LAW

Introduction

Law is the study of rules, conduct or procedures for instituting and maintaining a disciplined society. This may be established by customs, agreements or authority and enforced through a set of institutions.

Courses

1. Integrated course - BA LLB / BSc LLB / BPSc LLB
 2. Bachelor of Law (LLB), Bachelor of General Laws (BGL)
 3. Masters of Laws (LLM), Master of Comparative Laws (MCL)
 4. Doctor in Law (LLD)

Eligibility

Pass 10+2 with any subject for integrated course of 05 years.

Bachelor's Degree from recognized University for BALLB in three years.

Institutes/Universities

1. National Law School of India Uni-

- versity (NLSIU), Bangalore
2. National Academy of Legal Studies and Research University of Law (NALSAR), Hyderabad
3. National Law University (NLU), Jodhpur
4. National Law Institute University (NLIU), Bhopal
5. West Bengal National University of Juridical Sciences (NUJS), Kolkata
6. The Indian Law Institute (NLI), New Delhi
7. Indira Gandhi National Open University, New Delhi (<http://www.ignou.ac.in/>)

ADVERTISING

Introduction

Advertising chiefly targets at creating demand, encourages marketing, and establishes a direct contact between manufacturers and consumers. The entire purpose of advertising is to apprise and influence public to purchase prod-



Institutes/Universities

1. Indian Institute of Mass Communication, JNU Campus, New Delhi.
 2. Xavier Institute of Communications, Mumbai.
 3. Annamalai University, Chennai (www.annamalaiuniversity.ac.in)
 4. Guru Jambeshwar University, Haryana (www.gju.ernet.in)
 5. Kurukshetra University, Haryana (www.kuk.ernet.in)
 6. Madurai Kamaraj University, Madurai (www.mkuniversity.org)
 7. Punjabi University, Patiala (www.universitypunjab.org)





Importance of Posture



Vikas Chauhan



A good stance and posture reflect a proper state of mind.” – said Morihei Ueshiba, a Japanese philosopher, martial artist, author, and the creator of the discipline of Aikido. The importance of having a good posture for children cannot be stressed enough. It is often taken lightly and parents do not take serious measures to get rid of bad posture. Children also must be made aware of the importance of good posture for their overall growth, confidence and development. In order to understand what good posture is we must first understand what poor posture is and its ill effects.

What is poor posture?

The definition of poor posture is much simpler and less ‘important’. It is

just any habitual positioning that causes unnecessary strain on the body. Poor posture is “awkward” posture. There are different factors which can impact and they include occupational activities and bio mechanical factors such as force and repetition.

Poor posture affects the body negatively. Poor sitting posture is the cause of lower back pain and neck pain as well as other musculoskeletal disorders.

Student’s upper extremity gets very stiff and tight because of their poor sitting posture and lack of breaks. They study for long periods of time without knowing about posture. This creates more problems in addition to studies in their life.

Poor posture can result in spinal and joint dysfunction as a result of muscle changes. Poor posture can result in short term but more likely long term damage and pain.

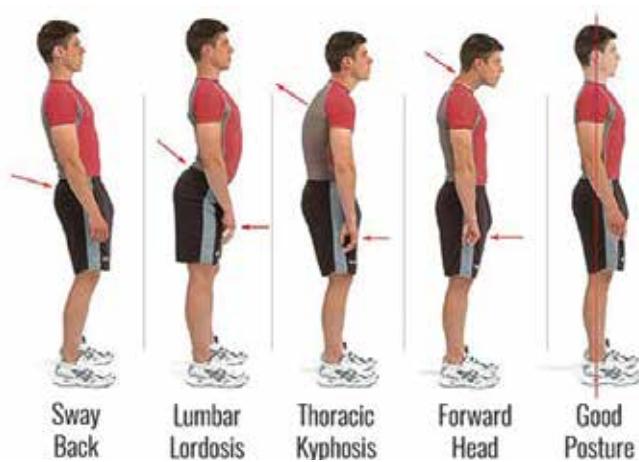
Several forms of poor posture:-

It can present with rounded and elevated shoulders and a pushed-forward head position.

This position places stress on the Spine between the top of the neck and skull and the base of the neck and upper shoulder. There is a reduction in the stability of the shoulder blades resulting in changes to the movement pattern of the upper extremities.

It can present with a forward tilting of the hip, an increase in the curve of the lumbar spine, and a protruding stomach. This position places stress over both the hip joints and lower back.

Due to the variety of body types,





incorrect posture differs from person to person. There are ways to determine poor posture.

Rounded shoulders and postural neck problems result from the excessive anterior curve of the cervical and thoracic spine. There are a number of risks associated with poor posture. Poor posture restricts our body from performing in a better way. Less mobility in our body, lack of proper movement in the joints, less stability, inability to perform at the optimum level. Due to poor posture a person suffers from injuries for example- rounded shoulder and has problem in overhead work, it also creates a hunch in the back which is not a good sign.

Poor posture damages our body physically as well as creates emotional problem too like depression. It affects our confidence and how one is viewed by others. Someone with collapsed or withdrawn body posture does not invite the same kind of interaction as someone with good posture. Communication is dependent on body language. Posture is a key aspect of body language. When poor posture becomes a habit it is even harder to correct because the muscle memory now stores the information needed for poor posture and disposes off the memory for correct posture.

Poor sitting posture is hard to rectify. When students continuously work on computer and play games with poor posture, it creates spinal distortions. Kinesiology found that poor posture among computer users is an independent risk factor for musculoskeletal disorders of the neck and shoulder. We can fix our poor posture but for that students need to put in a lot of effort as good posture takes time to adjust. But it is worth the effort as it gives us lots of benefits.

Good posture or proper posture changes a student's life forever. Good

posture impacts on life more positively. It improves your confidence, removes depression, makes you more emotionally stable, provides stability in joints and muscles and makes people appreciate you and your looks. You perform better in sports, are injury free, have more balance, improved coordination and use the body/muscle energy at the right places.

Ways to achieve good posture:-

You can improve your posture by force of will- nothing is impossible in life. With a strong will you can change your posture by doing corrective exercises. Through exercise therapy daily, exercise for physical fitness and push-

pert advice and follow it. Yoga is one of the best exercises for encouraging correct posture.

- » Focus on exercises that strengthen the core. A strong core will make it much easier for your body to remain in an upright position.
- » Lead by example. Children often imitate what they see. Encourage your child to improve their posture by having a good posture yourself.
- » Praise your children when they maintain good posture as they need constant encouragement and motivation till it becomes a habit.

The teachers in Government and other schools need to make posture



ing your body for betterment.

Trigger self-awareness with reminders. Correct yourself every time you go back into a bad posture. Practice makes perfect, spend deliberate time in a different posture.

Use props and tools.

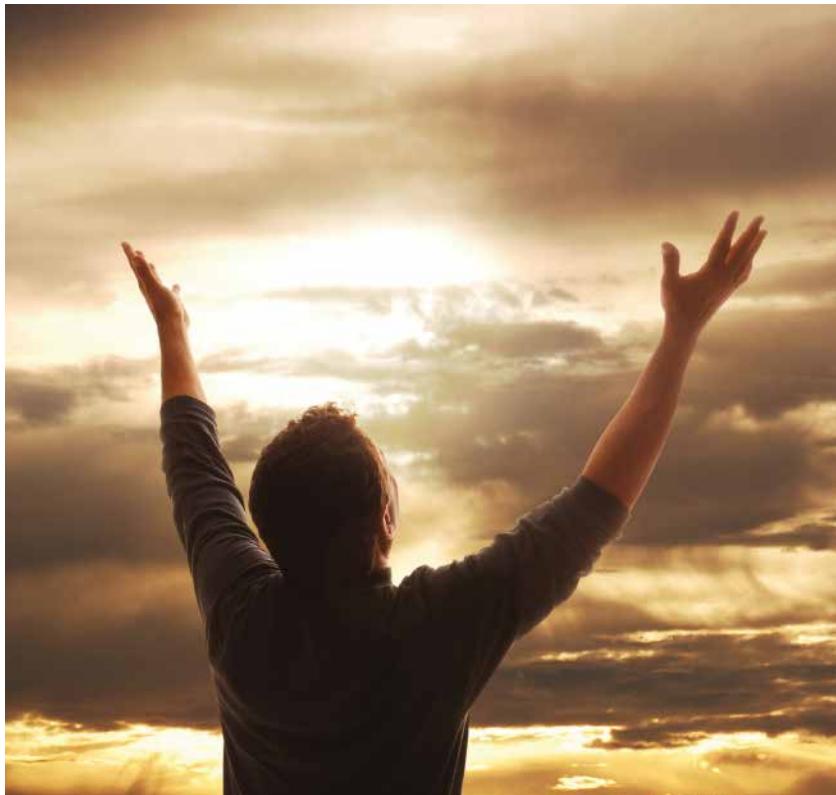
- » Increase self-awareness and step by step work on yourself.
- » Do stretching to improve posture. When our posture is correct, the ears, shoulders, hips, knees, and ankles should align in one straight line.
- » Improve posture with general activity at all times sit up straight and don't slouch.
- » Find out the possibilities, take ex-

correction a part of the regular P.T. curriculum. Workshops could be held to determine which students are suffering the most from bad posture while sitting, standing etc. and special efforts should be taken to make them and their parents aware of it, and to correct them constantly till they improve. From neck and back pain to blood flow and respiration, posture can have a major impact on how we live and how we feel every day. Therefore we need to make a concerted effort to improve our children's and our posture too so we can live a happy and healthy life.

Chauhan.cric@gmail.com



A Dialogue with God



Atharv Shira



One clear night, Little John was staring at the twinkling stars with a rather cryptic expression on his face. His mother asked him what the matter was? Instead of discussing his problem with her, he started crying out loud demanding for a conversation with God. His mother tried to convince him that it was rather impossible but John was so adamant that he even refused to go to bed. Some way or the other his mother managed to get him to sleep however

his mind was still flooded with ambiguous thoughts. Restlessness was at its peak, he started to see some light that was getting brighter as it came towards him. The boy was petrified at such an enigma.

Then he heard a sweet and loving voice saying to him, 'Don't be afraid son, I am God. Tell me dear, why are you so perplexed?'

Little John, who was so excited, poured out all his worries saying, 'O Lord, as my exposure to the world is increasing, I see a lot of vices around me. There are so many cunning, selfish and hypocritic people who are harming others and the serenity of this place. Many of the adults are pretentious with a loving smile on their face and hatred

in their hearts and have a mindset to deceive anyone anytime for their own good. There is an overall destruction of moral values in human beings. God, you are so powerful then why don't you rectify all this in just a fraction of seconds.'

God then replied calmly, 'My sweet little angel, I am aware of all that you have explained to me but I myself am disciplined and being the creator of this universe, I cannot just interfere in the law and order of Nature. The Sun, Moon, Stars and Nature, all function in a well-disciplined and organized system. It is only man who is not in concord with the harmony of the world. But my dear, I have given them the power of the soul, which compels them to follow the virtuous path and rethink when they opt for unjust acts. It is that their souls are sleeping and they fail to activate it in their lifetime. They are not aware of this precious gem that lies within their core. My job of bestowing this blessing upon them is over, however, if they still fail to understand, then no need to fear, when the time comes, Nature will itself punish them for their wrong deeds and it would be a lesson that they would never forget.'

On this note, Little John woke up from his dream and his self-esteem was like the rising Sun. He realized the importance of the soul which is unique to human beings and the fact that only an awake soul is one which is inculcated with moral values and has the power to discern between right and wrong.

**Class- 10th B
St. Kabir Public School,
Sector-26
Chandigarh**





Think before you speak



Dr. Himanshu Garg



We may raise or receive unexpected questions at times. Sometimes the answer is not so difficult but we make it complicated by our own judgement. It depends on us how we handle the situation.

When Swami Vivekananda ji went to USA, everyone wanted to meet such a great personality. When a lady met him, she asked him to marry her. When Swami ji asked the lady about what made her ask such a question. The lady replied that she was fascinated by his intellect. She has a strong desire of having a child of such an intellect. So she asked Swami ji to marry her and give a child like him. He said to that lady, that since she was attracted only by his intellect,

there is no problem. Dear Lady, I understand your desire. Marrying and bringing a child into this world is itself a long process and after that understanding whether it is intelligent or not takes very long time. More over it is not guaranteed that the child will have intellect like me. Instead, to fulfill your desire immediately, I can suggest a guaranteed, quick and easy way. The lady was very curious. Then Swami Ji said, "Take me as your child". If you become my mother, your desire of having a child of my intellect will be fulfilled. How witty the answer was! The lady was speechless. The lady was surprised to know the much better option to fulfill her desire.

So before raising any question, Always think for a while. Follow a thought provoking attitude to avoid the unnecessary burden in life.

**Asstt. Professor
Govt College for women, Jind**

Two good eyes

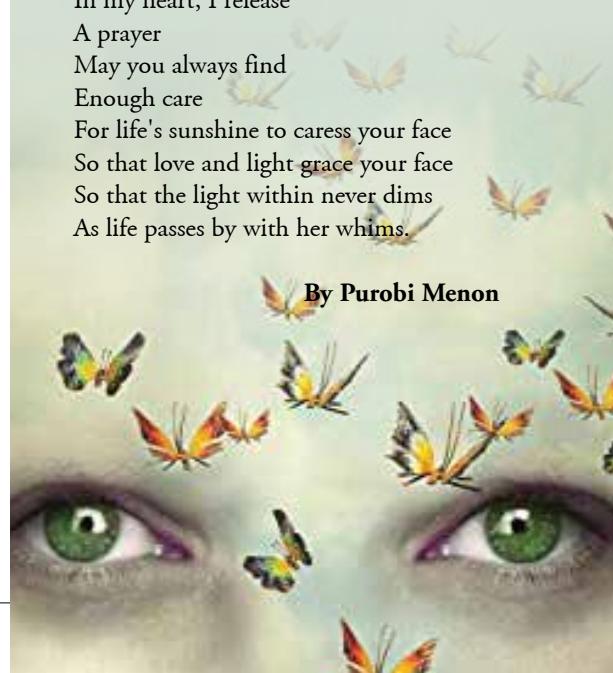
In my eyes
Reflections
Soul weary
To the bone.

Memories
Some good
Etched in laughter lines.
Some bad
Trapped in cornices
As crow's feet.

A record of betrayals
Bruises, carefully erased
By time.
Just as one irons out creases
From one's best garb
Shiny, squeaky clean
Pressed into service
For a new day.
My child, my imprint on life
I look at you
With my two good eyes
Clarity, where life hasn't stepped in
To sully your gaze
Run a marathon
Across your face.

In my heart, I release
A prayer
May you always find
Enough care
For life's sunshine to caress your face
So that love and light grace your face
So that the light within never dims
As life passes by with her whims.

By Purobi Menon





An Adventure with Nature in Morni Hills



Dr. Deviyani Singh



Morni is Haryana's lone Hill station in the Panchkula district of the state. If you are staying in Panchkula or Chandigarh and are thinking of taking a short weekend break or even a day trip, Morni Hills would be the

ideal place. The latest news is Morni Hills may soon become one of the biggest paragliding destinations in India. Morni Hills were recently visited by the team of professional gliders of the Border Security Force (BSF) to conduct the first ever two paragliding test flights.

The test exercise was performed to ascertain the feasibility of one of the most thrilling activities in Panchkula district. Reportedly, a team of the BSF personnel who are deployed at

Dehradun's BSF Adventure School had reached Panchkula to perform the test flights. The Shivalik Development Board, which is in-charge of the growth of the entire lower Himalayan region, was overseeing the trials.

Currently, paragliding activities are conducted in Himachal Pradesh's Manali and Uttarakhand's Rishikesh for their climate, suitable infrastructure and topographical conditions.

News has it that the BSF personnel started their test flights from Bhori



village at Morni which is located at a height of 4000 ft from the sea level. The team landed in the plains of Palasara village. Morni hills are the only hilly area in Haryana which is otherwise a non-hilly state, and therefore, paragliding activities can also boost tourism prospects in the region.

The Morni hills share their border with Sirmour in Himachal Pradesh and are located close to Panchkula, Yamuna Nagar and Ambala districts of Haryana. Morni is located 45 km from Chandigarh and popular for its Himalayan hills, lakes and beautiful green spaces.

The first batch of 10 youths for paragliding pilot training from Morni village were sent to Manali Mountaineering & Adventure Institute. The Sports department has started paragliding training of local kids of Morni. The department sent the first batch of trainees to Manali where they are undergoing training. The sports department

shall manage all paragliding activities in Morni. This will give employment to local youth and help to make Morni a tourist destination. Jogender Kumar, YCO Karnal is leading the first batch of trainees.

Morni is not a typical Hill station. It is a good place to take a quiet break away from the maddening crowds of other hill stations like Simla or Mussoorie. It is off the beaten track and not very high either so it is not cold as it is just 1220 meters above sea level. The best time to visit Morni is from September to March because it gets hot and humid during the rest of the year. From Chandigarh it takes about an hour to drive up a pleasant winding hill road. There are many scenic places enroute to stop and have a short break and savour the view. The Morni Hills are part of the Shivalik range and are covered with thick forests. The hills are known for a large variety of flora and fauna. The hilltops are covered by fir

and pine trees and slopes are covered by Jamun, Shisham, Jacaranda, Ritha, Neem, Mango, Pipal, Sal, Deodhar and Amaltas. You might come across some wild life even if you drive in the early morning or late evening and a pheasant, jungle fowl, hyena or rabbit may cross your path. If you are lucky you may even spot a deer or jungle cat. Morni hills is a natural habitat for wide range of bird species including Kalij Pheasant, Peacock, Red jungle fowl, Blue Peafowl, Black francolin, Himalayan bulbul, Quails and Oriental turtle dove. It also boasts of animals in its lush forests including Jackals, Langur, Hare, Hyenas, Nilgai, Sambar, Barking deer and Leopards. When you reach the top there is a little township with many small rest houses including a quaint wood paneled Forest Rest House named "Lal Munia", a PWD rest house and a posh Haryana Tourism Motel by the name of "Mountain Quail". You can dine in the restaurant and view





the scenic beauty of the mountain side covered with pines and enjoy the view down the valley where the river Ghaggar winds its way down the mountains. There are also small playgrounds for children. There is a roller skating rink and a swimming pool. As Morni hills are relatively unexplored, they offer a rich opportunity for adventure seekers, explorers and bird watchers. There are many mountain trails where you can go seeking adventure and trekking and can even walk or drive down to the lakes named Tikkar Tal. Treks to Ghaggar river offer another chance to explore the unknown. The lakes are

not visible from here and for that you have to make a short 20 minute drive downhill till suddenly as you round a bend you are confronted with the sight of the shimmering lake which is deep sapphire blue in colour denoting that it has a good depth. There are two small man-made lakes (10 km from Morni), Bada tikkar and Chota tikkar. The two lakes are connected in some mysterious way by a channel which is not visible but ensures that the water level in both the lakes is always the same. The larger lake is about 550 meters long and 460 meters broad. The other lake is 365 meters either way. A small hillock

divides the lakes. The lakes are considered to be sacred by the locals and they gather here on various religious occasions. There is a small temple situated on the banks of the lake which holds a Trimurti from the 12th century when a Shiva Temple also existed. The Haryana Tourism department has made a new building on the lake side with rooms and dormitory facility also. There are tour packages and a minimum of 15 participants can form a package. Sleeping bags are provided for stay in tented accommodation. Schools can book adventure camps here and partake in a lot of activities like boating, kayaking,



etc. There are large playgrounds with lush green grass leading up to the lake on which children can be seen playing cricket and indulging in other adventure activities like monkey ladder, ropeways, river crossing etc. There are paddle boats as well as rowing boats and you can take a boat ride in the lake surrounded by the mountains. For water sports like boating, canoeing, kayaking and sailing, a minimum depth of 5 to 6 feet is required, which is also available in these lakes. Fishing and swimming are however not allowed here. A short distance away next to the other lake is a small adventure park which is a delightful place for children. The park includes a Spooky Horror house and various interesting types of fun statues, swings and slides of all shapes and sizes, rope bridges, and a maze. There is also a machaan perched on the top of the park where you can climb up and sit and relax. It provides an excellent photo

opportunity from where one can have a bird's eye view of the entire lake. A short distance away is the Morni Fort, which is believed to have belonged to the rulers of Morni Hills. The fort also overlooks the village of Morni town or Bhoj Jabial which lies on the mountain - side. Traditions assign the name of Morni to a Queen who is believed to have ruled this area and resided in this Fort. The Fort was in ruins but has been extensively renovated and restored to its original look in 2009. The fort is completely obscured from view from the roadside by the thick canopy of tall Eucalyptus trees that have been planted all along the hill top on all sides of the fort. The Morni Fort is a modest stone masonry structure built sometime in the 17th Century atop the Morni hill at a height of about 1200 meters. The fort is strategically located and dominates the road to Badiyal towards Sarahan in Himachal, the road

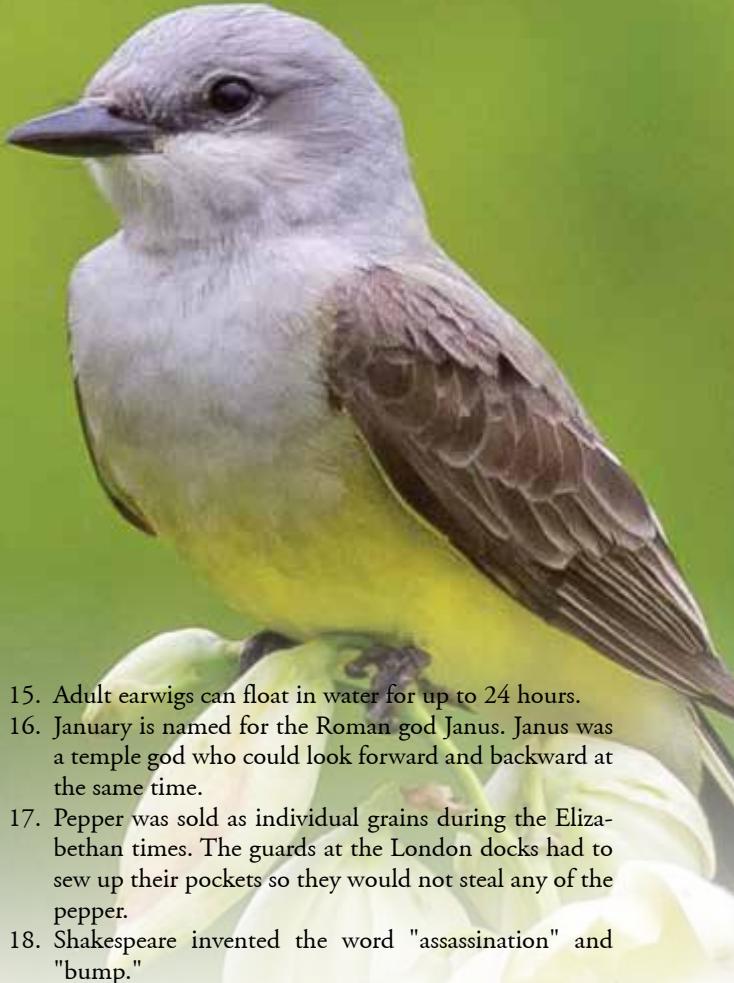
to Trilokpur, the ridge road towards Thapli/ Mandana and the road to the Tals. The accommodation inside the fort was modest and was augmented in 1814 when the Raja of Sirmur sought refuge in the fort following his ouster from Nahan by the Gurkha invaders. There was a well/reservoir in the centre of the fort which is now filled up. The air circulates through the vents in the domes to keep the atmosphere cool during summer months. Thus a trip to Morni is indeed a fulfilling experience which provides adventure as well as relaxation to all age groups. Added to its charm is its proximity and convenience to visit from the big cities of Chandigarh and Panchkula. Do not go expecting large crowds or spectacular markets of our typical hill stations because this holiday will provide you with only pure unexplored nature.

Editor, Shiksha Saarthi
devyanisingh@gmail.com





Amazing Facts



1. **Birds do not sweat, as they do not have sweat glands.**
2. The all-time most nominated Grammy artist with 77 nominations is Quincy Jones.
3. In 1845, inventor Thomas Adams started the world's first chewing gum factory.
4. In 1693, the postage rate of a letter was determined by how much light went through the letter. The less the light went through the letter the more expensive the rate would be. This technique was referred to as candling.
5. Polar bears can smell seals who are 20 miles away.
6. Hair is made from the same substance as fingernails.
7. Polar bears have been known to swim more than 60 miles without resting.
8. Before 1883, the three-cent U.S. stamp was also used for advertising. The advertisement was located on the back of the stamp for various products.
9. The largest ketchup bottle in the world is a 170 feet tall and is located in Collinsville, Illinois, USA. It was built in 1949 by the W.E. Caldwell Company as a water tower.
10. The fins of the Spiny Dogfish Shark are sometimes used as sandpaper for wood products.
11. The first commercial microwave oven was called the "1161 Radarange" and was the size of a refrigerator.
12. The first hot air balloon flight traveled for 5.5 miles over Paris and lasted for 23 minutes.
13. Former U.S. President Ronald Reagan once wore a Nazi uniform while acting in a film during his Hollywood days. The name of the movie was "Desperate Journey," which was filmed in 1942.
14. The town of Olney, Illinois celebrates a "Squirrel Day" festival to honour the 200 albino squirrels that live in the town. The festival includes a squirrel blessing by a priest.
15. Adult earwigs can float in water for up to 24 hours.
16. January is named for the Roman god Janus. Janus was a temple god who could look forward and backward at the same time.
17. Pepper was sold as individual grains during the Elizabethan times. The guards at the London docks had to sew up their pockets so they would not steal any of the pepper.
18. Shakespeare invented the word "assassination" and "bump."
19. A diet high in fat is said to impede memory.
20. The heart of an adult giraffe weighs on average 26 pounds.
21. Two million red blood cells die every second.
22. The first American astronaut in space was Alan B. Shepard Jr.
23. The board game Scrabble was originally called "Criss Cross Words" by inventor Alfred Butts.
24. Men are more likely to be colorblind than women. About one of out of 12 men are colorblind.
25. Edwin Armstrong invented FM radio in 1933. The first men to use FM radio to communicate with Earth from the moon's surface were named Edwin Aldrin and Neil Armstrong.
26. The MGM lion, whose name was Leo, lived in Memphis until his death.
27. The range of a medieval long-bow is 220 yards.
28. Studies indicate that weightlifters working out in blue gyms can handle heavier weights.
29. African heart-nosed bats can have such a keen sense of sound that they can hear the footsteps of a beetle walking on sand from six feet away.
30. The sap of a banana plant leaves serious stains on hands and clothes that is extremely hard to remove.

<http://www.greatfacts.com/>





General Knowledge



- What is the largest city by population in the world (at 2012, according to 'core districts' definition of city or equivalent)? **Shanghai**
- Where do little-understood bony lumps called 'tori' form in the human body? **Mouth**
- Name Irvine Welsh's best selling 1993 novel about heroin addiction? **Trainspotting**
- Which country's leader, Cristina Fernandez de Kirchner, announced in 2012 the effective nationalisation of local oil assets owned by Spanish corporation Repsol? **Argentina**
- Heddon Street, off Regent Street, London, provided the location for what David Bowie album cover? **The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars**
- India's national emblem features three prominent: Tigers; Peacocks; Elephants or Lions? **Lions**
- City University London's Cass School specialises in: Fashion; Theatre; Medicine; or Business? **Business**
- SNCF is the state railway group of which country? **France**
- What historic bicycle company introduced the children's Chopper bike in the 1970s? **Raleigh**
- Name the African-American revolutionary organization founded in the US in 1966 by Huey Newton and Bobby Seale? **Black Panther Party**
- American Jim Yong Kim was ap-

pointed head of which international organization in April 2012? **World Bank**

- Artist Scott King's partly ironic 2012 proposal (protesting at 'idiot-sized public works of art') for a 300ft gold statue at Southend on Sea, Essex UK, close to the legendary Kursaal ballroom and amusement centre, featured what iconic Canvey Island entertainer: Engelbert Humperdinck; Lee Brilleaux; Noel Edmonds; or Mr Blobby? **Lee Brilleaux**



- Italian for angry, what is the pasta sauce of garlic, tomatoes, and red chili cooked in olive oil? **Arrabbiata**
- Incumbent means: Tax-avoiding; Position-holder; Hotel guest; or Guilty? **Position-holder**
- Terrence Rattigan's famous dramatised true story of the wrongfully alleged theft of a five-shilling postal order is called The (What?) Boy? **Winslow**
- Which controversial publisher of unauthorised secret information hosted a new Russian TV show in Spring 2012? **Julian Assange**
- To which country did Amazon move its European HQ in 2006? **Luxembourg**
- In which city's famous vast indoor market did a James Bond film motorcycle stunt-rider crash accidentally through a 330-year old shop-front in 2012? **Istanbul**
- In 2012 which one of these politicians competed in the stated event: Ed Balls - Marathon; Angela Merkel - Triathlon; Barack Obama - Bunjee Jump; or Nicolas Sarkozy - Tour de France? **Ed Balls - Marathon**
- A 'silk' is an informal term for what prestigious grade of profession? **Queen's Counsel**

<https://www.businessballs.com/quiz/quiz-434-general-knowledge/>





आदरणीय संपादक जी,
नमस्कार।

‘शिक्षा सारथी’ का मार्च-2021 अंक पढ़ा। करियर प्लानिंग के बारे में दिए गए सुझाव आत्रों, अध्यापकों एवं अभिभावकों को प्रोत्साहित करने वाले हैं। ‘बाल सारथी’ बहुत ही आकर्षक एवं ज्ञानवर्धक लगा। डॉ.वाशिष्ठ का लेख भारत बंगाल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी से भरपूर लगा। व्यावसायिक शिक्षा पर विभिन्न लेख पढ़कर काफी जानकारी मिली। ‘डिग्री बोले या न बोले, हुनर जरूर बोलता है’ लेख बहुत ही प्रेरक लगा। ‘कौशल विकास में हरियाणा पूरे देश के सामने बना मिसाल’ पढ़कर मन गर्वित हो उठा। ‘पैनों का हस्पताल’ पर्यावरण संरक्षण में काफी सहायक सिद्ध होगा।
आपको बहुत बहुत साधुवाद।

कविता
प्राथमिक अध्यापिका
राजकीय प्राथमिक विद्यालय-सराय अलावर्दी गुरुग्राम, हरियाणा



आदरणीय संपादक जी,
सप्रेम नमस्कार।

‘शिक्षा सारथी’ का मार्च अंक पढ़ा। व्यावसायिक शिक्षा पर केंद्रित यह अंक बेहद पसंद आया। नई शिक्षा नीति में व्यावसायिक शिक्षा पर विशेष बल दिया जा रहा है। वैसे हमारे प्रदेश में विद्यालयों में एनएसव्यूएफ कार्यक्रम के जरिये वित्तीय व्यवसायों के प्रशिक्षण कार्यक्रम अच्छे ढंग से चल रहे हैं। डॉ.प्रदीप राठौर, सचिन कुमार सैनी और अरुण कैहरबा के लेख विशेष रूप से पसंद आए। पूनम कुमावत की सक्सैस रटोरी अन्य लड़कियों के लिए भी प्रेरक है। करियर प्लानिंग से संबंधित लेख हर युवा के लिए महत्वपूर्ण है। कुल मिला कर एक संतुलित अंक के लिए पूरी ‘शिक्षा सारथी’ टीम का आभार।

सतीश कुमार
हिंदी प्राध्यापक
राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कैंप
जिला-यमुनानगर, हरियाणा



बालक घ्यारे-घ्यारे

आशाओं-अरमानों से पले,
तुम हो बालक घ्यारे-घ्यारे।
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
अभाव भले ही हों भारी,
पर मन में क्यूँ अभाव पले।
तुम जहाँ भी पैर बढ़ाते हो,
चन्द्रा, सूरज भी साथ चले॥
रुठे पल में पल में राजी,
भूलो पल में द्वेष सारे॥
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
नव्हीं आँखों में ख्वाब कई,
नई आशा, उम्मीद नई।
विचलित न तुम को कर पाती,
बाधाएँ आई, लौट गई॥
बिन साधन से साध्य पाते,

तुम सबकी आँखों के तारे॥
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
चंचलता है पर नहीं धकान,
अधरों पर निष्ठल सी मुरकान॥
ना रोग-शोक से घबराते,
हृदय गाता नित नए गान॥
रोते को हँसा दो पल भर में,
जादू आते तुमको सारे॥
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
हर आँगन में तुमसे बहार,
खुशियाँ तुमसे, तुमसे त्यौहार॥
सबसे पवित्र मन बचपन में,
भोलेपन के हैं भरे भण्डार॥
गम चिंताओं की तपन मिटा,
करैं स्नेह की शीतल बौछारे॥

अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
अर्जुन हो अग्रिम भारत के,
भारत के भावी कर्णधार।
तुम फिर कर देना जगभर में,
मातृभूमि की जय-जयकार।
तुमसे हैं सारी अभिलाषाएँ,
आनंदित तुमसे घर द्वारे॥
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥
आशाओं-अरमानों से पले,
तुम हो बालक घ्यारे-घ्यारे।
अद्वितीय, अतुल्य, अनुपम हो,
कितने सुन्दर व्यारे-व्यारे॥

बिन्दु
प्रवक्ता, राकवमावि चौटाला, सिरसा
हरियाणा



जीवन का आधार है पानी

पानी न होगा तो पेड़ न होंगे,
 पेड़ न होंगे तो जीवन न होगा।
 जीवन का आधार है पानी,
 ईश्वर का वरदान है पानी॥

पानी न होगा तो फसलें न होंगी,
 फसलें न होंगी तो नस्लें न होंगी।
 नस्लों का आधार है पानी,
 प्राणों का संचार है पानी॥

पानी न होगा तो बिजली न होगी,
 बिजली न होगी तो उजाला न होगा।
 उजाले का आधार है पानी,
 अँधेरे पर जीत है पानी॥

पानी को व्यर्थ न बहाएँ,
 इसकी एक-एक बूँद बचाएँ।
 पानी बचेगा तो कल बचेगा,
 आओ कल को स्वर्णिम बनाएँ।

राधेश्याम ‘भारतीय’
 हिन्दी अध्यापक
 रावमा विद्यालय, कैमला
 करनाल, हरियाणा

