तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 10, अंक- 5, अप्रैल 2022 , मूल्य-15 रु

schooleducationharyana.gov.in | shikshasaarthi@gmail.com

मेहर-ओ-मह सी सीरत ओ सूरत होगी
आत्मरक्षा का हुनर बेटी की ज़ीनत होगी

साथ पढ़ाई के मिले, खुद रक्षा की सीख

साथ पढ़ाई के मिले, खुद रक्षा की सीख ।
नहीं माँगती बेटियाँ, यहाँ मदद की भीख ।।

खुद रक्षा गुर सीख कर, निर्मित कर आधार ।
सुनो बालिका कह रही, हरियाणा सरकार ।।

सीख कराटे हो गईं, सशक्त बेटियाँ आज ।
दुर्योधन सब छुप रहे, आए उनको लाज ।।

नन्हीं परियों ने लिया, देख गगन को चूम ।
खुद की रक्षा सीख कर, मचा रही हैं धूम ।।

सीख चुकी हैं गुर सभी, नहीं रहा यह राज़ ।
मुश्किल में हैं बन सकें, गौरैया भी बाज़ ।।

रक्षा गुर देकर यहाँ, मना रहे उल्लास ।
केशव आ सकते नहीं, हर बेटी के पास ।।

नहीं हीन हैं बेटियाँ, बेटी सर का ताज ।
सीख कराटे हैं बनी, खुद पर निर्भर आज ।।

रक्षा खुद की कर रही, नहीं सुता मजबूर ।
बुरी नज़र वाले चलें, चार कदम अब दूर ।।

अभिभावक सब हैं मुदित, परियों का है राज ।
सबला हैं सब बेटियाँ, हरियाणा में आज ।।

योद्धा बनकर बेटियाँ, दिखा रहीं सद्भाव ।
विद्यालय ने है किया, बहुत बड़ा बदलाव ।।

हरियाणा की बेटियाँ, आज बनीं तारीख ।
साथ पढ़ाई पा रहीं, खुद रक्षा की सीख ।।

- श्रीभगवान बव्वा,
प्रवक्ता अंग्रेजी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक
विद्यालय, लुखी ,रेवाड़ी

शिक्षा सारथी

अप्रैल 2022

प्रधान संरक्षक
मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा

संरक्षक
कँवर पाल
शिक्षामंत्री, हरियाणा

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

संपादकीय परामर्श मंडल
डॉ. जे. गणेशन
महानिदेशक,
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा
एवं
राज्य परियोजना निदेशक,
हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद

डॉ.अंशज सिंह
निदेशक,
मौलिक शिक्षा, हरियाणा

संपादक
डॉ. देवियानी सिंह

उप-संपादक
डॉ. प्रदीप राठौर

डिज़ाइन एवं प्रिंटिंग
हरियाणा संवाद सोसायटी

मूल्य: 15 रुपये, **वार्षिक**: 150 रुपये

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

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

Editor: Dr. Deviyani Singh.

> "भेड़िये की आँखें सुर्ख हैं,
> उसे तब तक घूरो जब तक
> तुम्हारी आँखें सुर्ख न हो
> जायें..."
>
> -सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

» स्कूली छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देने में हरियाणा बहुत आगे 5
» बेटियों में आत्मविश्वास जगाते- आत्मरक्षा के गुर 12
» आत्मरक्षा प्रशिक्षण के सामाजिक संदर्भ 14
» लड़कियों को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देने का महत्त्व 20
» लड़की हूँ, लड़ सकती हूँ 22
» खेल-खेल में विज्ञान 24
» राजाखेड़ी स्कूल : डिजिटाइजेशन की राह पर 28
» अशोक वशिष्ठ : एक असाधारण शिक्षक 30
» होनहार मनमोहिनी 31
» Visit of Delegation of Department of Education... 32
» Human Mind: Friend or Foe 38
» Professional Ethics for Teaching Profession 39
» Moon wake 44
» Just one Magical word 45
» Pieces of Sleep 47
» Shades of Grey 48
» आपके पत्र 50

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

नन्ही परियों ने लिया, देख गगन को चूम
खुद की रक्षा सीख कर, मचा रही हैं धूम

लड़कियों के साथ दुराचार, हिंसा, छेड़छाड़ आदि के मामले हर रोज़ के समाचारों में छाए रहते हैं। वक्त बदला है, लड़कियाँ पहले की बजाय अपने अधिकारों के बारे में अधिक जागरूक हुई हैं, जीवन के हर क्षेत्र में वे लड़कों के साथ कंधे से कंधा मिला कर अपनी उपस्थिति दर्ज करवा रही हैं। लेकिन उपरोक्त नकारात्मक समाचार कम होने के स्थान पर बढ़ते ही जा रहे हैं। सच कहें तो लड़कियों के ड्रॉप-आउट के अनेक कारणों में से एक जवान बेटी की सुरक्षा की चिंता ही है। लड़कियों के बारे में यह धारणा है कि वे शारीरिक रूप से लड़कों से कमज़ोर होती हैं। वे विरोध नहीं करतीं और अपने पर हो रहे अन्याय को सहन करती रहती हैं। अगर विरोध करें तो उनका मुँह ताकत से बंद किया जा सकता है। उनके बारे में यही धारणा अत्याचार करने वालों के हौसले को बुलंद करती है। कहने को हमारे समाज में पुलिस है, न्यायपालिका है, लेकिन देखा जाए तो इन सबका काम प्रायः उस समय आरंभ होता है जब वारदात घट चुकी होती है। अमूमन वारदात के समय लड़की अकेली होती है। अगर उस संकट की स्थिति में वह बराबरी की चोट पहुँचाने का और आत्मरक्षा का हुनर रखती हो तो निश्चित रूप से परिणाम कुछ अलग होगा। इस कारण लड़कियों को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया जाना अत्यावश्यक है। प्रदेश के विद्यालयों में बीते कई वर्षों से स्कूल समय में ही कक्षा छठी से बारहवीं की छात्राओं को यह प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिसके काफी सकारात्मक परिणाम दिखने आरंभ हो गए हैं। सत्र 2021-22 में करीब सवा लाख स्कूली छात्राओं को यह प्रशिक्षण दिया गया। 'शिक्षा सारथी' का प्रस्तुत अंक बालिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम पर केंद्रित है। सदा की भाँति आपके विचारों व प्रतिक्रियाओं का इंतज़ार रहेगा।

-संपादक

स्कूली छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देने में हरियाणा बहुत आगे

डॉ. प्रदीप राठौर

युवतियों की आधुनिक चिंताओं में एक प्रमुख चिंता उनकी 'सुरक्षा' की है। यह चिंता उनके लिए वैसे तो हर देशकाल में रही है। छेड़छाड़, यौन उत्पीडन, हिंसा, बलात्कार, घरेलू हिंसा, अजनबी द्वारा अचानक हमला आदि का शिकार वे आज भी हो रही हैं। इसलिए उन्हें आत्मरक्षा के लिए तैयार करना बेहद आवश्यक है।

लड़कियों को आत्मरक्षा प्रशिक्षण की आवश्यकता क्यों-

1. **सुरक्षा-** आत्मरक्षा की सर्वाधिक आवश्यकता इसलिए है कि नारी को सामाजिक आचरण के संदर्भ में अस्वीकार्य किसी भी चीज़ के लिए अपनी रक्षा में सक्षम होना है।

2. **आत्मविश्वास-** आत्मरक्षा के प्रशिक्षण से उसके

हरियाणा ने बेटियों को माहात्म्य दिया है

वह ऐतिहासिक लम्हा था जब पानीपत की ऐतिहासिक धरा पर बेटियों की गहन पीड़ा को आत्मसात करके प्रधानमंत्री जी ने 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' नामक राष्ट्रीय अभियान का शुभारंभ किया था। प्रदेश में यह अभियान इतना सकारात्मक बदलाव लेकर आया कि न केवल लिंगानुपात में सुधार हुआ बल्कि बेटियों को लेकर सामाजिक सोच भी बदली है। अगर विद्यालय स्तर के कार्यक्रम की बात करें तो बेटियों को पर्वतारोहण के अवसर देना, मनाली जैसे पर्वतीय स्थलों पर तथा केरल जैसे समुद्र तटीय शिविरों में भाग लेने के मौके प्रदान करना, 'बालिकाओं का सलाम, राष्ट्र के नाम' कार्यक्रम में इलाके की सर्वाधिक शिक्षित बेटी को स्थानीय विद्यालय में स्वतंत्रता दिवस व गणतंत्र दिवस पर ध्वज फहराने का अवसर देना, 'मेरा पहला गणतंत्र दिवस' कार्यक्रम के तहत विगत एक वर्ष में जन्मीं बेटियों को उनकी माताओं के साथ विद्यालय में आमंत्रित करके प्रथम पंक्ति में सादर बिठाना, विद्यालयों में 'कन्या जन्मोत्सव' मनाना, 'बालिका-मंच' स्थापित करना आदि गतिविधियाँ इसी शृंखला की कड़ियाँ थीं। प्रधानमंत्री श्री नरेद्र मोदी अपनी 'मन की बात' में हरियाणा के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए कह चुके हैं कि हरियाणा बेटियों को माहात्म्य दे रहा है। अब हम इससे एक कदम और आगे बढ़कर अपनी बेटियों को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देकर शारीरिक रूप से भी इतना सबल बनाना चाहते हैं कि वे किसी भी स्थिति का साहस के साथ मुकाबला करने में सक्षम बनें। हर्ष का विषय है कि विद्यालय स्तर पर 'रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण' कार्यक्रम बड़ी सफलता के साथ चल रहा है।

-मनोहर लाल
मुख्यमंत्री हरियाणा

सवा लाख बालिकाओं को दिया गया आत्मरक्षा प्रशिक्षण

आज की लड़की कमज़ोर नहीं है। न तो वह सामाजिक प्रताड़ना बर्दाश्त करती है, न ही गलत चीजों को देखकर मुख फेरना चाहती है। वह लड़कों के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रही है। अगर कोई उसकी इच्छा से विरुद्ध किसी प्रकार की जोर-जबरदस्ती करने की कोशिश करे, तो उसी की भाषा में उसे मुँह तोड़ जवाब देने में सक्षम है। आज की लड़कियाँ सशक्त है, मज़बूत हैं। बस उन्हें यह सीखना है कि अपनी ताकत का किस तरीके व किस तकनीक से इस्तेमाल करना है। 'आत्मरक्षा प्रशिक्षण' कार्यक्रम में विद्यालय की छात्राओं को यही सिखाया जा रहा है। प्रदेश में यह कार्यक्रम खूब सफलता के साथ चल रहा है।

2021-22 में इस कार्यक्रम के तहत विद्यालयों की 1,23,302 छात्राओं को प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम की कवरेज 74 प्रतिशत रही, जो अब तक की सर्वाधिक है। बीच में कोरोना के कारण कार्यक्रम बाधित होने के बावजूद इतने बड़े स्तर पर हम प्रशिक्षण करवाने में सफल हुए हैं। इस प्रशिक्षण पर 2,75,57,667 रु.की राशि खर्च की गई। निकट भविष्य में इस कार्यक्रम को और अधिक विस्तार दिया जाएगा।

-कँवर पाल
शिक्षा मंत्री, हरियाणा

भीतर एक अनूठा आत्मविश्वास जन्म लेता है जो उसे संकट की स्थिति में अपने बचाव में योगदान देता है।

3. सशक्तीकरण- नारी सशक्तीकरण केवल नारे लगाने से नहीं हो सकता। उसे तनावपूर्ण व संकट की स्थिति से निपटने के लिए प्रोत्साहित करना होगा ताकि वह भी सुख-चैन का जीवन जी पाये।

4. अनुशासन- यह प्रशिक्षण उन्हें अनुशासन में रहना सिखाता है जो जीवन के अनेक क्षेत्रों में उनके लिए लाभकारी साबित होता है। यह उन्हें शांत, लचीला, समझदार, तन व मन पर नियंत्रण रखने, ज्यादा चौकस होने व संज्ञानात्मक जागरूकता प्राप्त करने में मदद करता है।

5. आत्मनिर्भरता- यह उनमें आत्मनिर्भरता का भाव जगाता है। नारी होने का अर्थ यह नहीं कि आप अकेले सफर नहीं कर सकतीं। इससे मिली शारीरिक व मानसिक सबलता उन्हें स्वतंत्रता व आत्मनिर्भरता का अहसास कराती है।

6. स्वास्थ्य व फिटनेस- यह शारीरिक स्वास्थ्य में तो सुधार लाता है, साथ ही उनके मानसिक स्वास्थ्य में भी अद्भुत सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

7. लैंगिक भेदभाव कम- युवतियों के विरूद्ध होने वाले अपराधों से लड़ने व उनके खिलाफ आवाज़ उठाने में जब नारी सशक्त होती तो निश्चित तौर पर समाज में लैंगिक भेदभाव भी कम होता है।

8. ड्रॉप आउट में गिरावट- शारीरिक व मानसिक तौर

पर सबल छात्राएँ घर से दूर विद्यालयों या महाविद्यालयों में जाने से भी नहीं कतराएँगी। मनचलों से भयभीत होकर वे अपनी पढ़ाई अधर में नहीं छोड़ेंगी और इस प्रकार लड़कियों की ड्रॉप आउट दर में गिरावट आएगी।

9. हार्मोन स्राव संतुलन- प्रशिक्षण से संकट की स्थिति में हार्मोन स्राव का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। प्रशिक्षण व अभ्यास उस स्थिति में एड्रेनालाईन डंप को नियंत्रित करने के लिए तैयार करते हैं जिस स्थिति में सामने वाले से मुकाबला करने की आवश्यकता होती है।

10. लड़ाकू सजगता विकसित करना- एक लड़ाकू के रिफलेक्सिस साधारण व्यक्ति के रिफलेक्सिस से भिन्न होते हैं। संकट की स्थिति में ये रिफलेक्सिस कारगर साबित होते हैं। अगर सामने वाला आपको चोट पहुँचाने की लिए तैयार है तो आप न तो शांत खड़े रह सकते हैं और न ही भयभीत। आपको तत्काल शारीरिक प्रतिक्रिया देनी होती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण लड़कियों को इसके लिए तैयार करता है।

महिला-शोषण के विरुद्ध चलाए गए कुछ मुख्य आंदोलन-

1. ब्लैंक नॉइज़- जैसमीन पठेजा द्वारा आरंभ किया यह आंदोलन महिलाओं के साथ गलियों-सड़कों पर होने वाली हिंसा के खिलाफ आवाज़ उठाता है। यह महिलाओं को प्रोत्साहित करने और महिला सुरक्षा और महिला सशक्तीकरण के मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने के लिए केवल सड़कों पर ही नहीं, बल्कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भी काफी कार्य कर रहा है।

हार तब होती है जब मान लिया जाता है
जीत तब होती है जब ठान लिया जाता है

इसी हौसले के साथ प्रदेश की बेटियाँ आत्मरक्षा का प्रशिक्षण ले रही हैं। बेटियाँ हमारी सौगात हैं। उन्हें फूल सी नाज़ुक नहीं, फौलाद सी मज़बूत बनाने की आवश्यकता है, ताकि कोई असामाजिक तत्त्व उनकी ओर नज़र उठाने की हिम्मत न कर पाए। यह प्रशिक्षण उन्हें शारीरिक रूप से ही सबल नहीं बना रहा, बल्कि मानसिक सबलता भी प्रदान कर रहा है। मानसिक सबलता मन के भीतरी शत्रुओं, जैसे क्रोध, भय, अनिष्ट की आशंका, तनाव व हताशा आदि पर भी विजय प्राप्त करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मंत्रालय ने कार्यक्रम का नाम बदल कर लक्ष्मीबाई के नाम पर विशेष अभिप्राय से रखा है। रानी लक्ष्मीबाई का नाम लेते ही युद्धभूमि में घोड़े पर सवार होकर दोनों हाथों में तलवारें लहराती हुई, शत्रुओं का मान-मर्दन करती हुई वीरांगना की छवि मन में उभरती है। रानी लक्ष्मीबाई नारी शौर्य और नारी सशक्तीकरण का प्रतीक है। 'रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण' कार्यक्रम का भी यही उद्देश्य है कि हमारी बेटियाँ भी लक्ष्मीबाई जैसी वीरांगनाएँ बनें।

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

2. गुलाबी चड्डी आंदोलन- इस आंदोलन की शुरूआत निशा सुसान ने की थी, जिसमें महिलाओं को हमलावर को अपनी गुलाबी पैंटी भेजने के लिए कहा था। उद्देश्य यही था कि वे महिलाओं से सम्मानजनक ढंग से पेश आयें।

3. गुलाबी गिरोह- गुलाबी गिरोह यानी रोज़ गैंग उत्तर प्रदेश में संपत पाल देवी द्वारा आरंभ किया गया। महिलाओं ने अपने हाथों में लाठियाँ लेकर घरेलू शोषण व लिंगभेद के विरुद्ध आवाज़ उठाई थी। उन अधिकारियों का विरोध किया गया जो पैसों के प्रभाव से महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामले दर्ज नहीं करते थे। इस आंदोलन ने महिलाओं को आत्मरक्षा सिखाने के साथ-साथ उन्हें आर्थिक रूप से सबल बनाने के लिए भी कार्य किया।

आत्मरक्षा के बारे में क्या कहता है कानून-

आईपीसी की धारा 96 से लेकर 106 तक में राइट टू सेल्फ डिफेंस का प्रावधान है। इसके तहत हर किसी को अपनी, अपने परिवार व अपनी संपत्ति की रक्षा का अधिकार है। विशेष परिस्थितियों में यदि आत्मरक्षा करते हुए हमलावर की जान भी चली जाती है तो 'राइट टू सेल्फ डिफेंस' की तहत रक्षा करने वाले को रियायत

अपने ही नये रूप से परिचित हो रही हैं बालिकाएँ

'आत्मरक्षा-कार्यक्रम' में लड़कियों को विषम व संकटपूर्ण स्थितियों में अपने बचाव के लिए तैयार किया जाता है। उन्हें वे तरीके व तकनीक सिखाई जाती हैं जिनके माध्यम से वे उपलब्ध सामान जैसे चाबी का गुच्छा, दुपट्टा, मफलर, बस्ता, पेन-पेंसिल, जूते, सैंडिल, हेयरपिन नोटबुक आदि को हथियार बनाकर इस्तेमाल कर सकती हैं। पास में अगर कुछ भी न हो तो वे अपने शरीर के अंगों को ही शस्त्र के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। आक्रमणकारी को किक, मुक्के या कोहनी से चोट पहुँचाकर अपने आप को सुरक्षित कर सकती हैं। यह कार्यक्रम बेटियों में आत्मविश्वास जगा रहा है, जो जीवन में पग-पग पर उनके लिए आवश्यक है। जीवन की अन्य समस्याओं का मुकाबला वे अपेक्षाकृत अधिक सहजता व सबलता से कर पा रही हैं। सच तो यह है कि इस कार्यक्रम के बाद छात्राएँ एक अनूठा सकारात्मक परिवर्तन अपने भीतर महसूस कर रही हैं। उनका आत्मविश्वास बढ़ा है, वे अपने ही एक नये रूप से परिचित हो रही हैं।

-डॉ.जे.गणेशन
महानिदेशक, माध्यमिक शिक्षा हरियाणा एवं
राज्य परियोजना निदेशक, हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद

मिल जाती है। गाली-गलौच के खिलाफ राइट टू सेल्फ डिफेंस उपलब्ध नहीं है, यानी अगर सामने वाला गाली देता है तो उस पर शारीरिक हमला नहीं किया जा सकता। केवल शारीरिक हमला होने पर ही ऐसा जवाबी शारीरिक हमला किया जा सकता है। आत्मरक्षा का अधिकार हमारे संविधान के अनुच्छेद-21 में मिले जीवन के अधिकार के तहत आता है। इस अधिकार की कुछ सीमाएँ भी हैं। मान लीजिए हमलावर डंडे से हमला करता है, तो आत्मरक्षा में भी डंडे का इस्तेमाल किया जा सकता है, गोली नहीं चलाई जा सकती। हाँ, यदि हमलावर के पास बंदूक या पिस्तौल है और वह गोली चला सकता है तो आत्मरक्षा करने वाला भी गोली चला सकता है। इसे उसका 'आत्मरक्षा का अधिकार' माना जाएगा। आईपीसी की धारा-103 के मुताबिक सेंध लगने, लूटपाट होने, आगज़नी और चोरी होने जैसी परिस्थितियों में अगर आपको अपनी जान का खतरा है तो आपको आत्मरक्षा का अधिकार है। यदि आप पर कोई एसिड अटैक करता है तो आपकी जवाबी कार्रवाई 'आत्मरक्षा के अधिकार' के तहत की

गई कार्रवाई मानी जाएगी। यदि किसी महिला को लगता है कि कोई व्यक्ति उस पर हमला करने वाला है या बलात्कार का प्रयास कर सकता है, तो वह अपनी सुरक्षा में जवाबी कार्रवाई कर सकती है, यानी उसे आत्मरक्षा का अधिकार होगा।

भारत है मार्शल आर्ट का जनक-

आत्मसुरक्षा के लिए एक कारगर तरीका है किसी मार्शल आर्ट में निपुणता। अगर इस आर्ट के इतिहास की बात करें तो इसका जन्म भारत में ही हुआ था। इसका इतिहास पाँच हजार साल से अधिक पुराना है। कल्हण की 'राजतरंगिणी' में इस आर्ट का जिक्र आता है। आज भले ही मार्शल आर्ट सुनते ही हमारे मन में चीन, कोरिया या जापान आदि देशों के नाम उभरते हैं। यह सच है कि मार्शल आर्ट को विकसित करने में ये देश हमसे काफी आगे हैं। हमारे यहाँ केरल में कलारी पट्टू, मणिपुर में थांग-टा, जम्मू और कश्मीर में स्के, पंजाब में गतका आदि मार्शल आर्ट के ही विविध रूप हैं, लेकिन ये केवल स्थानीय खेल बनकर रह गए थे, तथापि अब इसे अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिए विशेष प्रयास हो रहे हैं। वैसे तो मार्शल आर्ट सीखना हर किसी के लिए उपयोगी है, लेकिन लड़कियों के लिए इसकी विशेष उपयोगिता है।

स्कूली छात्राओं को दिया जा रहा है आत्मरक्षा प्रशिक्षण-

उक्त उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए हरियाणा में 'समग्र शिक्षा' के तहत प्रदेश में स्कूली लड़कियों के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया जा रहा है। सत्र 2012-13 में आरंभ हुआ यह कार्यक्रम आरंभ में विद्यालय स्तर पर नौवीं से बारहवीं की छात्राओं के लिए था, बाद में इसे छठी से बारहवीं कक्षा की लड़कियों के लिए किया गया। किशोरियों की सुरक्षा व उनके प्रति बढ़ते अपराधों को कम करने की दिशा में यह प्रशिक्षण महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

आत्मरक्षा कार्यक्रम को केवल लड़कियों तक इसलिए सीमित किया गया है, क्योंकि लड़कियों के बारे में ऐसी अवधारणा है कि वे 'अबला' हैं। यह कार्यक्रम तथाकथित 'अबला' को 'सबला' में परिवर्तित करने के लिए है। प्रतिद्वन्द्वी से रक्षा के लिए विभिन्न प्रकार के ब्लॉक सिखाए जाते हैं। हाथ, कोहनी, टाँग और पैर से चेहरे, जबड़े तथा विभिन्न अंगों पर प्रहार करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रतिद्वन्द्वी को चकमा देना (डॉजिंग) भी सिखाया जाता है ताकि उसके प्रहार से बचकर प्रत्याक्रमण किया जा सके। विशेषज्ञ मानते हैं कि आत्मरक्षा की विभिन्न तकनीकों का संयोजन वैसे ही होता है जैसे किसी शब्द में विभिन्न वर्णों का संयोजन। जैसे वर्णों के उचित संयोजन से ही शब्द सार्थक बनता है, वैसे ही विभिन्न तकनीकों का संयोजन ही रक्षण व आक्रमण को पैना बनाता है।

हरियाणा में प्रशिक्षण कार्यक्रम का इतिहास-

प्रशिक्षण कार्यक्रम की पूर्व एसोसिएट कंसलटैंट राजवंत कौर ने बताया कि स्कूली छात्राओं को उनकी आत्म-सुरक्षा के लिए प्रशिक्षित करने के मामले में 2018-19 से पहले इस कार्यक्रम की सफलता की दर काफी कम रही। योग्य प्रशिक्षकों की कमी व कोई निर्धारित पाठ्यक्रम न होने के कारण प्रशिक्षण की गतिविधियों में भी एकरूपता नहीं थी। कहीं-कही मात्र लैक्चर देकर तो

मन से दूर हुआ कोरोना का नकारात्मक प्रभाव

कोरोना महामारी ने विश्व भर के लोगों के जीवन में काफी बदलाव किया है। कोविड-19 के प्रकोप ने हमें सिखाया है कि परिवर्तन अपरिहार्य है जिन्हें स्वीकार करना हमारी नियति है। कोरोना के कारण आम जीवन में गंभीर व्यवधान पैदा हुए हैं, स्कूलों की अचानक हुई तालाबंदी उन में से एक है। विद्यार्थियों के मानस पर महामारी के प्रतिकूल प्रभाव सामने आए हैं। विभिन्न शोध हमें बताते हैं कि इस महामारी का विश्व भर के छात्रों के मानसिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। यह एक स्थापित तथ्य है कि खेल तथा अन्य शारीरिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के शारीरिक व मानसिक विकास के साथ-साथ उनके सीखने के कौशल को बढ़ाती हैं। निदेशक महोदय ने इस बात को अनुभव किया कि आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों को तरोताज़ा करेगा तथा महामारी के कारण उन पर आए मानसिक दबाव को कम करेगा। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए वर्ष 2021-22 इस कार्यक्रम को बड़ी गंभीरता के साथ चलाया गया। लगभग सवा लाख छात्राओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिलाया गया, जोकि परिषद द्वारा कराए गए अब तक के प्रशिक्षणों में सर्वाधिक है। इस प्रशिक्षण से छात्राओं में सुरक्षा, विश्वास, अनुशासन, सशक्तीकरण, फिटनेस एवं स्वाभिमान का भाव पैदा हुआ है।

प्रदीप कुमार
एसोसिएट कंसलटैंट (सैल्फ डिफेंस)
हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद, पंचकूला

प्रशिक्षण ने तय कर दी मेरे जीवन की दिशा : सपना

सैक्टर- 15 पंचकूला के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दसवीं कक्षा में पढ़ने वाली सपना बताती हैं कि इस प्रशिक्षण ने उसके जीवन को बदल दिया है। उनके विद्यालय में जब यह प्रशिक्षण दिया गया तो उसने पूरी रुचि से इसे ग्रहण किया। उनकी प्रशिक्षक सुष्मिता मैम ने उसे मार्शल आर्ट के संस्थान में प्रवेश लेने के लिए प्रेरित किया। अब वह हर रोज़ एक घंटा एक संस्थान में प्रशिक्षण ले रही है और कमाल का प्रदर्शन करने लगी है। उसके परिवार की आर्थिक स्थिति बेहद कमज़ोर है। उसके पिता माली हैं और माता कोठियों में सफाई आदि का कार्य करती है। वे पाँच भाई-बहन हैं, जिनमें चार बहनें हैं। मार्शल आर्ट में उसकी इतनी रुचि पैदा हो गई है कि उसने इसी दिशा में करियर बनाने का इरादा कर लिया है। अब तक वह ओरेंज सीनियर बैल्ट अर्जित कर चुकी है।

- जैसा सपना ने लेखक को बताया

कहीं मात्र कुछ घंटे योगा आदि का अभ्यास कराया जा रहा था। 2018-19 में इस कार्यक्रम की गतिविधियों को नया रूप दिया गया। प्रशिक्षण का बाकायदा पाठ्यक्रम तैयार किया गया तथा साथ ही गाइडलाइन भी बनाई गई, जिनमें विद्यालय मुखिया से लेकर जिला परियोजना समन्वयकों, जिला शिक्षा अधिकारियों, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारियों की जिम्मेदारियाँ तय की गईं। जिलों में अतिरिक्त उपायुक्तों से प्रशिक्षण की मॉनिटरिंग के लिए अनुरोध किया गया। दो अन्य विभागों- पुलिस तथा खेल और युवा मामले विभाग को भी साथ जोड़ा गया ताकि बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकें। महानिदेशक पुलिस हरियाणा द्वारा सभी जिला प्रमुखों को चुने गये खिलाड़ियों को उचित प्रशिक्षण देने के लिए निर्देश दिए गए। हरियाणा पुलिस अकादमी मधुबन, करनाल के 393 कमांडो और 17 प्रशिक्षकों ने कॉलेज के विद्यार्थियों को इसके लिए प्रशिक्षित किया, जिन्होंने आगे विद्यालयों में जाकर प्रशिक्षण प्रदान किया। इसी प्रकार निदेशक खेल और युवा मामले, हरियाणा ने जिला खेल अधिकारियों को स्कूली छात्राओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण देने के लिए योग्य उत्कृष्ट खिलाड़ियों के चयन करने के निर्देश दिए। राज्य, राष्ट्रीय, और अन्तरराष्ट्रीय स्तर के वुशु, जूडो, ताइक्वांडो, बॉक्सिंग, कुश्ती व कराटे आदि के खिलाड़ियों का चयन किया गया। प्रशिक्षकों को उस समय तीन हज़ार रुपये प्रतिमाह (तीन माह के लिए) मानदेय दिया गया। इन सभी प्रयासों का सुपरिणाम यह हुआ कि एक ही वर्ष में कार्यक्रम में संख्यात्मक व गुणात्मक वृद्धि स्पष्ट दिखाई दी। प्रशिक्षण की कवरेज 33 प्रतिशत बढ़ी, यानी जो इससे पिछले वर्ष मात्र 15 प्रतिशत थी, वह 2018-19 में 48 प्रतिशत हो गई। हरियाणा के इन प्रयासों की पैब (PAB) द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर सराहना हुई।

2019-20 में 2,629 विद्यालयों की 5,228 छात्राओं को जिला स्तर पर 10 दिवसीय प्रशिक्षण देकर मास्टर ट्रेनर के रूप में तैयार किया गया। इन छात्राओं ने अपने-अपने विद्यालयों में जाकर 30-30 अन्य छात्राओं को प्रशिक्षित किया।

अगले वर्ष यानी 2020-21 में कोविड लॉकडाउन के कारण यह प्रशिक्षण नहीं कराया जा सका। 2021-22 में राज्य परियोजना निदेशक डॉ.जे गणेशन ने इस कार्यक्रम में निजी रुचि दिखाते हुए इसे और अधिक योजनाबद्ध ढंग से चलाने के प्रयास किया। इस वर्ष शिक्षा मंत्रालय ने कार्यक्रम का नाम बदल कर 'रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण' कार्यक्रम रख दिया था। हरियाणा में अतीत के कार्यक्रम की कमियों को ध्यान में रखते हुए यह अनुभव किया गया कि मार्शल-आर्ट की विविध कलाओं के आधार पर एक निश्चित पाठ्यक्रम पूरे प्रदेश में चलाना संभव नहीं, क्योंकि यह आवश्यक नहीं कि प्रशिक्षक इस आर्ट की विभिन्न विधाओं में पारंगत हो। इसलिए यह फैसला किया गया कि प्रशिक्षक उसी विधा का प्रशिक्षण दे जिसमें वह स्वयं पारंगत है। कार्यक्रम के एसोसिएट कंसलटैंट प्रदीप कुमार ने बताया कि पीएबी में इस कार्यक्रम के संचालन के लिए 4,029 विद्यालयों को अप्रूव किया गया, जिनमें मौलिक विद्यालय, वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तथा 32 कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय शामिल किए गए। तीन कंपनियों- शस्त्रांग इंडियन मॉडर्न मार्शल आर्ट, एडुस पार्क इंटरनेशनल प्रा.लि, तथा स्किल ट्री कंसलटिंग प्रा. लि.को वर्क-आर्डर दिया गया। शस्त्रांग ने 16 जिलों, एडुस पार्क ने 4 जिलों और स्किल ट्री ने दो जिलों में प्रशिक्षण दिया। हालांकि इस वर्ष भी कोराना के प्रभाव ने कार्यक्रम को बाधित किया, इसके बावजूद इसमें अपार सफलता प्राप्त की गई। शस्त्रांग के द्वारा 84,774, एडुस पार्क द्वारा 26,189 तथा स्किल ट्री द्वारा 12,339 छात्राओं को प्रशिक्षित किया गया। कुल मिला कर देखा जाए तो 1,23,302 छात्राओं ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। कार्यक्रम की कवरेज 74 प्रतिशत थी, जो अब तक की सर्वाधिक है। इस प्रशिक्षण पर 2,75,57,667 रु. की राशि खर्च की गई। प्रदीप कुमार बताते हैं कि जिन छात्राओं ने 75 दिन का प्रशिक्षण पूर्ण कर लिया है, उन सभी को बेसिक स्किल ट्रेनिंग का प्रमाण-पत्र दिया जाएगा।

कार्यक्रम की समयावधि-

यह कार्यक्रम तीन महीने (75 कार्य दिवस) का है। प्रतिदिन विद्यालय समय में सवा घंटे का प्रशिक्षण दिया जाता है। मौजूदा सत्र में यह 4 नवंबर से आरंभ होकर 10 मार्च, 2022 तक चलाया गया। जनवरी माह में लॉकडाउन के दौरान एक माह तक बंद रखना पड़ा। क्योंकि एक प्रशिक्षक दिन में तीन विद्यालयों में प्रशिक्षण देता है इसलिए विभिन्न विद्यालयों में प्रशिक्षण का समय प्रातःकालीन सभा के समय या उससे पूर्व, आधी छुट्टी के आसपास या पूरी छुट्टी से पहले का रखा गया।

मास्टर ट्रेनर की योग्यता-

मास्टर ट्रेनर के लिए जरूरी योग्यता यह रखी गई

शरीर के अंगों को ही शस्त्र के रूप में इस्तेमाल करना ही है- शस्त्रांग

अन्तरराष्ट्रीय संस्था 'शस्त्रांग' के महासचिव ग्रैंडमास्टर बिक्रम सिंह थापा बताते हैं कि उनकी संस्था ने 16 जिलों की छात्राओं को प्रशिक्षण दिया। दार्जिलिंग में जन्मे थापा 1984 से मार्शल आर्ट से जुड़े हैं। उन्होंने मार्शल आर्ट की विभिन्न विधाओं यथा कराटे, कुंग फू, किक बॉक्सिंग तथा ताइक्वांडो आदि में प्रवीणता हासिल की है। वे बताते हैं कि सभी मार्शल आर्ट में सबसे पहले कुछ प्रशिक्षण के उपरांत सफेद बैल्ट अर्जित की जाती है। इसके बाद क्रमशः पीली, संतरी, हरी, नीली, भूरी व काली बैल्ट अर्जित की जाती है। तीन-चार वर्ष के निरंतर अभ्यास के बाद ही ब्लैक बैल्ट की योग्यता मिल पाती है। अगर इस क्षेत्र में ही करियर बनाना हो तो इसके बाद कुछ डिग्रियाँ अर्जित की जा सकती हैं। ये डिग्रियाँ एक से नौ तक हैं। छठी डिग्री हासिल करने वाला ग्रैंड-मास्टर कहलाता है, सातवीं वाले को डिप्टी गैंडमास्टर तो आठवीं डिग्री प्राप्त करने वाला सीनियर ग्रैंड मास्टर कहलाता है। थापा बताते हैं कि वे स्वयं नौंवी डिग्री ब्लैक बैल्ट चैंपियन हैं। उनकी संस्था आर्थिक रूप से गरीब लड़कियों को निःशुल्क प्रशिक्षण देती है। विद्यालय में बेसिक प्रशिक्षण लेने के बाद बहुत सी छात्राएँ उनके पास एडवांस प्रशिक्षण के लिए आती हैं। पंचकूला जिले के राजकीय विद्यालयों की 15 छात्राएँ इस समय उनके यहाँ प्रशिक्षण ले रही हैं। इनमें से कुछ 'ब्राउन बैल्ट' तो कुछ 'ब्लैक बैल्ट' बन गई हैं। इनमें से कुछ छात्राएँ तो ऐसी हैं जो अब प्रशिक्षक बनकर विद्यालयों में प्रशिक्षण दे रही हैं और मार्शल आर्ट में ही करियर बनाना चाहती हैं। थापा बताते हैं कि स्कूली लड़कियों को तीन महीनों के प्रशिक्षण के दौरान केवल सफेद बैल्ट की ही योग्यता मिलती है। उन्हें आधारभूत नियमों की जानकारी, बेसिक पंच, ब्लॉक आदि की जानकारी दी जाती है। मुख्य रूप से उन्हें जागरूक किया जाता है, क्योंकि मज़बूत हाथ-पैर तो सभी के पास हैं, लेकिन शस्त्र के रूप में इनका उपयोग करना साधारण व्यक्ति को नहीं आता। प्रशिक्षण के दौरान यही उन्हें सिखाया जाता है ।

- जैसा बिक्रम सिंह थापा ने लेखक को बताया

कि उसने किसी मार्शल आर्ट (ताइक्वांडो, वुशु, कराटे, जूडो, किक-बॉक्सिंग, मुए थाई, जिउ-जित्सु, कर्व मागा, ऐकिडो, जी कुन डो) में किसी प्रामाणिक संगठन से 6 माह का सर्टिफिकेट कोर्स किया हो। उसकी आयु 18 वर्ष से अधिक हो। उसका स्वास्थ्य अच्छा हो। वह स्वयं मदिरापान, धूम्रपान या अन्य किसी प्रकार का नशा न करता हो। उसका आपराधिक इतिहास न हो तथा व शिक्षा विभाग या हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद का कर्मचारी न हो।

कैसे किया गया छात्राओं का चयन-

प्रशिक्षण के लिए उन्हीं विद्यालयों का चयन किया गया जहाँ छात्राओं की संख्या 30 या अधिक थी। जिन विद्यालयों में छात्राओं की संख्या अधिक थी वहाँ उन छात्राओं को वरीयता दी गई जिनकी खेलकूद गतिविधियों में रुचि है और जो शारीरिक रूप से स्वस्थ और संचार-कौशल में दक्ष हैं।

दुर्गा शक्ति एप डाउनलोड कराई-

प्रशिक्षण ले रही हर छात्रा को इस बारे प्रेरित किया गया कि वह अपने मोबाइल फोन में 'दुर्गा शक्ति एप' को डाउनलोड करे। उन्हें बताया गया कि ऐसा करके वे अपना सुरक्षा-घेरा मज़बूत कर सकती हैं। संकट के समय कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है जब वे सहायता के लिए किसी को फोन भी नहीं कर पाती। ऐसे समय में इस एप का लाल बटन दबाते ही पीड़ित युवती के पास चंद ही मिनटों में पुलिस पहुँच जाती है और उन्हें परेशान करने वाले या छेड़छाड़ करने वाले मनचलों को तत्काल गिरफ्तार करती है। उन्हें बताया गया कि शिक्षण संस्थानों में पढ़ने वाली छात्राओं के लिए यह ऐप विशेष रूप से लाभकारी है। इसलिए हर छात्रा के फोन में यह एप होनी चाहिए। इसके अलावा उन्हें टोल फ्री नंबर- 112 की जानकारी भी दी गई।

drpradeeprathore@gmail.com

9 से 10 अप्रैल, 2022 को रोहतक में 21वीं राज्य स्तरीय किक बॉक्सिंग चैंपियनशिप का आयोजन हुआ। इस चैंपियनशिप में रोहतक जिले के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कन्साला की सात छात्राओं ने भाग लिया। इनमें दो छात्राओं ने स्वर्ण पदक व पाँच छात्राओं ने रजत पदक प्राप्त किया। गौरतलब है कि इन छात्राओं ने इससे पूर्व अपने विद्यालय में रानी लक्ष्मी बाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के तहत ही कोच यामिनी सैनी से किक बॉक्सिंग का प्रशिक्षण लिया था।

- शिक्षा सारथी डेस्क

बेटियों में आत्मविश्वास जगाते- आत्मरक्षा के गुर

सुरेश राणा

इस जहान में सभी को स्वतंत्रता, समानता और सम्मानपूर्वक जीने का अधिकार है। भारतीय संविधान देश के प्रत्येक नागरिक को खुद की हिफाज़त करने का अधिकार प्रदान करता है। भारतीय दण्ड संहिता की धारा 96 से लेकर धारा 106 तक सभी व्यक्तियों को सेल्फ डिफेन्स अर्थात आत्म रक्षा का अधिकार दिया गया है। जिनमें व्यक्ति अपनी जान, सम्पत्ति एवं दूसरों से जान की रक्षा व किसी परिस्थितिवश जान से मारने व मन्द बुद्धि व्यक्तियों द्वारा किए कृत्यों के बारे में बताया गया है।

सेल्फ डिफेंस का अर्थ है-खुद की रक्षा करना। कोई भी व्यक्ति स्वयं की जान व माल की रक्षा के लिए किसी को रोके व कोई भी साधन उपयोग करके उससे अपनी जान व माल की रक्षा करे तब वह आत्म रक्षा होती है। खुद की सुरक्षा तथा विकट परिस्थितियों से निपटने हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण बहुत ही कारगर सिद्ध होता है।

आधुनिक समय में विकास का पहिया बहुत तेज गति से घूम रहा है। हमने सभी क्षेत्रों में तरक्की का परचम लहराया है, परन्तु खेद का विषय है कि आधुनिक परिवेश में प्रत्येक व्यक्ति खुद को किसी न किसी प्रकार से असुरक्षित महसूस कर रहा है। उस पर हर समय जान-माल का खतरा मंडराता रहता है। यदि हम महिलाओं और बेटियों की सुरक्षा की बात करें तो स्थिति और भी बदतर है। वे बहुत स्थानों पर असुरक्षित हैं, उन्हें आसानी से निशाना बनाया जा सकता है क्योंकि समाज में उनकी छवि अबला की बनी हुई है। भारत जैसे देश में लिंग हिंसा से संबंधित मामलों में निरन्तर बढ़ोत्तरी हो रही है।

बेटियों के साथ होने वाली मारपीट, छेड़खानी, यौन हिंसा, प्रताड़ना आदि घटनाएँ दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं। वे हर समय खुद को असुरक्षित महसूस करती हैं। उन्हें घर से निकलने में हिचकिचाहट महसूस होती है। क्योंकि उन्हें रास्ते, बस स्टॉप, शिक्षण संस्थान, ऑफिस आदि जगहों पर गंदे कॉमेंट्स, बुरे बर्ताव (eve teasing), शारीरिक हिंसा, यौन हिंसा आदि का सामना करना पड़ता है। किसी काम के लिए जब उन्हें बाहर निकलना पड़ता है, तब उन्हें बहुत सोच विचार करना पड़ता है। वे स्कूल, कॉलेज व शिक्षण संस्थानों में आने-जाने से कतराती हैं। छेड़छाड़ की घटनाओं से तंग आकर अनेक बालिकाएँ अपनी पढ़ाई बीच में ही छोड़ देती हैं। आकाश छूने की ललक धरातल पर ही दम तोड़ देती है। उनकी प्रतिभा का दमन होता है, वे समय के साथ समझौता कर लेती हैं, अपने कैरियर को बीच में ही छोड़ गृहस्थी की चक्की में पिसती हैं,जोकि हम सबके लिए बड़े ही चिंतन और मंथन का विषय है।

बेटियाँ किसी तरह कमज़ोर नहीं हैं, वे बेटों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर हर क्षेत्र में खुद को साबित कर रहीं हैं। वर्तमान समय में उन्होंने अपनी बुद्धि, योग्यता तथा आत्मविश्वास से भली-भाँति सिद्ध कर दिया है कि आज वे अबला नहीं सबला हैं; परावलंबी नहीं, स्वावलंबी हैं। वे घर की चारदीवारी में बंद रहकर यातना सहने वाली मूकदर्शक नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन की आधारशिला हैं। आज जीवन के हर क्षेत्र में बेटियाँ कार्यरत हैं- शिक्षा, राजनीति, चिकित्सा, विज्ञान, समाज-सेवा, व्यापार, उद्योग-धंधे, प्रशासन, पुलिस, सेना आदि सभी विभागों और क्षेत्रों में उन्होंने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है और सिद्ध किया है कि उन्हें कमतर नहीं आँका जा सकता।

कुछ दकियानूसी पुरातनपंथी लोगों का तर्क है कि बेटियों के साथ छेड़छाड़ की घटनाओं का मूल कारण उनका पहनावा है। तंग व छोटे कपड़े नहीं पहनना, रात को घर से बाहर नहीं निकलना, अकेले आवागमन नहीं करना, नज़रें झुकाकर चलना, बेटी है तो बेटी ही बनकर रहना, स्पेशल पिंक बसें चलाना, हर जगह सुरक्षा की व्यवस्था करना। ये सब मूल समस्या का समाधान नहीं है। इससे तो बेटियों के अधिकारों और उनकी स्वतन्त्रता का हनन होगा। उन्हें बार-बार अहसास करवाया जाएगा कि वे कमज़ोर हैं, अबला हैं। यह बस बचाव की एक मुद्रा है। कछुए की तरह खुद को अपने कवच में छुपाने की स्थिति है, यह सुदृढ़ समाज के लिए उचित नहीं है।

अकेली सरकार, प्रशासन और पुलिस व्यवस्था कुछ नहीं कर सकते। स्कूल, कॉलेज, शिक्षण संस्थानों, बस स्टैंड, व्यावसायिक प्रतिष्ठानों के आस- पास पुलिस की चाक चौबंद व्यवस्था भी की जाती है। समय-समय पर पुलिस की जिप्सियाँ गश्त करती रहती हैं। क्या यह पर्याप्त है? क्या इससे समस्या खत्म हुई है? शायद नहीं। हर समय, हर जगह पुलिस की व्यवस्था भी नहीं की जा सकती।

देखने में आया है कि ज्यादातर लैंगिक हिंसा उन बालिकाओं के साथ होती हैं जिनकी बॉडी लेंग्वेज

में आत्मविश्वास की कमी झलकती है। अपराधी उन्हें ही शिकार बनाते हैं, वे ही आसान टारगेट होती हैं। आत्मविश्वास की कमी के कारण बालिकाएँ अपराधियों का मुकाबला करने की बजाय नजरअंदाज करना बेहतर समझती हैं।

बेटियों को किसी सम्बल की आवश्यकता नहीं है, वे अपनी रक्षा खुद कर सकती हैं। मनचलों को सबक सिखा सकती हैं, छेड़छाड़ व विकट परिस्थितियों से बच सकती हैं। लेकिन तभी जब वे सेल्फ-डिफेंस अर्थात् आत्मरक्षा में पारंगत हों, दक्ष हों। वे आत्मबल के दम पर कुछ भी कर सकती हैं। अतः उन्हें सशक्त बनाकर उन्हें आत्म रक्षा के गुर सिखाने होंगे। उन्हें खुद की रक्षा का प्रशिक्षण देना होगा।

हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग बालिकाओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाने के लिए पूर्णत संजीदा है। सरकार द्वारा सेल्फ डिफेन्स हेतु रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया गया है, जो एक क्रांतिकारी कदम है, जिसके अंतर्गत प्रशिक्षिकों द्वारा आत्मरक्षा के तरीके सिखाये जाते हैं। रानी लक्ष्मी बाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण योजना' के तहत बेटियों को मार्शल आर्ट और जूडो की ट्रेनिंग दी जाती है। उन्हें आत्मरक्षा के बारे में ही नहीं सिखाया जाता है बल्कि किस तरह दूसरों की भी मदद करें इस बारे भी प्रशिक्षित किया जाता है।

बेटियों के खिलाफ़ अपराधों की बढ़ती संख्या को ध्यान में रखते हुए, उनकी रक्षा और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए स्कूलों में उन्हें आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रदान करना महत्त्वपूर्ण कदम है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण एक जीवन कौशल है जिससे लड़कियों को अपने परिवेश के बारे में अधिक जागरूक होने और किसी भी समय अप्रत्याशित स्थिति के लिए तैयार रहने में मदद मिलती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण के माध्यम से, लड़कियों को मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक और शारीरिक रूप से मज़बूत बनना सिखाया जाता है ताकि संकट के समय वे अपनी रक्षा कर सकें। आत्मरक्षा प्रशिक्षण तकनीक लड़कियों में आत्मविश्वास पैदा करती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण से बालिका शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा, उनकी स्कूल छोड़ने व ड्रॉप-आउट की समस्या से निजात मिलेगी।

इस कार्यक्रम में आत्म रक्षा हेतु मानसिक शारीरिक एवं भावनात्मक प्रशिक्षण देकर न केवल उनका आत्मविश्वास बढ़ाया जाता है, उनके अंतर्मन में बसी अबला छवि को मिटाने का प्रयास किया जाता है। गंभीर परिस्थितियों में अपने आप को बचाने के लिए मार्शल आर्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि रणनीतिक तरीके से मारी गयी एक कुहनी, एक तेज़ झटका, एक किक या एक पंच ही किसी हमलावर को रोकने के लिए पर्याप्त है। लड़कियों को हर दिन काम में आने वाली चीज़ों जैसे- चाबी की चेन, दुपट्टा, स्टोल, मफलर, बैग, पेन/पेंसिल, नोटबुक आदि का उपयोग अवसर के अनुरूप हथियारों के रूप में करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रशिक्षण से बेटियों का न केवल आत्मबल जागृत होगा बल्कि उनका चहुँमुखी विकास भी होगा।

हिंदी प्राध्यापक
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, कमालपुर
खंड कलायत
जिला कैथल, हरियाणा

21वीं सदी में भारतवर्ष विश्व गुरु बनने की ओर अग्रसर है, परंतु अभी भी हमारे सामने महिला सुरक्षा की समस्या मुँह बाये खड़ी है। आज भी बालिकाओं को घर, समाज, कार्यस्थल व सार्वजनिक स्थानों पर शारीरिक, मानसिक, आर्थिक शोषण का सामना करना पड़ता है। प्रगतिशील समाज को महिलाओं की भागीदारी व उनकी सुरक्षा के बारे में खुले मन से सोचने का वक्त आ गया है। ये बेहद जरूरी है कि महिलाएँ न केवल अब पढ़ें-लिखें बल्कि उनका शारिरिक रूप से भी सशक्त हों ताकि वे अपनी सुरक्षा स्वयं कर सकें। सरकार ने जहाँ पहले मिड-डे मील व आँगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से बच्चियों के स्वास्थ्य पर बेहतर काम किया है, वहीं महिला सुरक्षा पर जोर दिया जा रहा है। हरियाणा प्रदेश सरकार ने बालिका सुरक्षा व आत्मरक्षा के लिए ठोस कदम उठाते हुए स्कूलों में सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग कैम्प शुरू किए जो कि अत्यंत सराहनीय कदम है। यह प्रशिक्षण बेटियों को सबल बनाएगा और वे आत्मविश्वास से भरपूर होकर नए आयाम स्थापित करेंगी।

डॉ.प्रीतिका
प्रवक्ता ज्योग्राफी
राजकीय उच्च विद्यालय जलबेहड़ा
खंड-पेहोवा, जिला कुरुक्षेत्र, हरियाणा

आत्मरक्षा प्रशिक्षण- वर्तमान समय की माँग

जैसा कि हम जानते हैं कि बेटियाँ आजकल किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। वे हर क्षेत्र में कामयाबी हासिल कर रही हैं, परन्तु उन पर हो रहे अत्याचार हमें बहुत कुछ सोचने पर विवश कर देते हैं। हमें बेटियों को खुद की रक्षा खुद ही करना सिखाना पड़ेगा। हमें बेटियों को आत्मरक्षा में बचपन से ही पारंगत करना चाहिए, जिसकी शुरुआत हमें घर और स्कूल से करनी चाहिए। हमें बेटियों को राजा-रानी की काल्पनिक कहानियों से बाहर लेकर आना होगा। उन्हें इन कहानियों की बजाय साहस और आत्मविश्वास से परिपूर्ण उन महिलाओं की कहानियों से अवगत करवाना होगा जिन्होंने अपने दम पर अनोखे कारनामे किए हैं। वर्तमान समय में ऐसे जुझारू व्यक्तित्व से परिचित करवाना होगा, जिन्होंने समय और विकट परिस्थितियों को मात देकर कामयाबी का परचम लहराया है। बेटियों को गुड्डा-गुड़ियों के खेल से बाहर निकालकर उन्हें खुद के बचाव के तरीके सिखाने होंगे ताकि कोई दरिंदा उन पर आँख भी न उठा सके। हमें इस रूढ़िवादी सोच को भी खत्म करना होगा कि बेटियाँ कमज़ोर हैं, उन्हें केवल चूल्हे-चौके तक ही सीमित रखना चाहिए।

सुमन राणा
अंग्रेजी प्रवक्ता
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढूंढ़वा कोले खां
खंड कलायत, जिला कैथल, हरियाणा

आत्मरक्षा प्रशिक्षण के सामाजिक संदर्भ

बन रहा समावेशी शैक्षिक वातावरण निर्माण का माध्यम

अरुण कुमार कैहरबा

हमारा समाज अनेक प्रकार की समस्याओं से जूझ रहा है। इनमें एक समस्या सामाजिक असमानता व भेदभाव की है। महिलाओं और लड़कियों पर इस भेदभाव की सबसे ज्यादा मार पड़ती है। तेज बदलावों से गुज़र रहे समाज में आज भी लड़कियों को अनचाहा बोझ और पराया धन माना जाता है। लड़के और लड़की के जन्म पर परिवारों में अलग-अलग प्रतिक्रिया होती है। लड़के के जन्म पर खुशी मनाई जाती है और लड़की के जन्म पर उस रूप में खुशी देखने को नहीं मिलती। कहीं-कहीं तो परिवार दुखी हो जाता है। अक्सर देखने में आता है कि लड़की के जन्म पर परिवार को उसकी सुरक्षा व विवाह की चिंता सताने लगती है। दहेज प्रथा से आज तक पिंड नहीं छूटा है। कम होने की बजाय यह समस्या बढ़ती गई है। दहेज के नाम पर प्रताड़ना और दहेज हत्याएँ भी कड़वा यथार्थ हैं। दहेज के लोभियों ने विवाह नाम की संस्था को व्यापारिक क्रियाओं में तब्दील कर दिया है।

भेदभाव जहाँ लड़कियों को नियम-कायदों के पाठ पढ़ाने के रूप में दिखता है, वहीं लड़कों को अत्यधिक छूट दिया जाना सिक्के का दूसरा पहलू है। लड़कियों को जहाँ घरों के काम सिखाए जाते हैं, वहीं लड़कों को बाहर घूमने की छूट दी जाती है। ऐसे में लड़कियाँ जहाँ कई तरह के हुनर सीख जाती हैं, वहीं लड़के अनेक प्रकार

की बुराइयों का शिकार हो जाते हैं। वे अपनी बहनों के प्रति तो चिंतित रहते हैं, लेकिन वहीं आती-जाती अन्य लड़कियों का सम्मान करने से चूक जाते हैं। लड़कियों के साथ छेड़छाड़ एक लाइलाज समस्या बन गई है। इन्हीं सामाजिक संदर्भों में लड़कियों के सशक्तीकरण की जरूरत और ज्यादा बढ़ गई है। मौजूदा दौर की चुनौतियों का सामना करने के लिए लड़कियाँ सबल और सशक्त बनें, यह बहुत जरूरी है।

बिना सबकी सुरक्षा और सबलता के एक अच्छा समाज नहीं बनाया जा सकता। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए हरियाणा के सरकारी स्कूलों में लड़कियों

को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। यह प्रशिक्षण कई दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। एक तो लड़कियों को शारीरिक स्वास्थ्य व क्रियाओं के लिए मिलने वाले अवसर बहुत सीमित हैं। गाँव व शहरों में खेल मैदानों

1. मुसीबत में फँसी लड़की की मदद भी कर सकती हूँ

आत्मरक्षा के लिए प्रत्येक लड़की को यह प्रशिक्षण लेना बहुत जरूरी है। तीन महीने के प्रशिक्षण के दौरान हमने बहुत कुछ सीखा। जैसे-कोई हाथ पकड़ ले तो उसे कैसे छुड़ाएँ, बदमाशों को कैसे सबक सिखाएँ आदि। इस दौरान हम हर रोज सुबह सात बजे स्कूल में आकर सबसे पहले व्यायाम करते थे और दौड़ लगाते थे। इसके बाद आत्मरक्षा के कौशल सीखते थे। यह सीख कर मैं खुद तो अपनी मदद कर ही सकती हूँ, अगर कोई लड़की मुझे मुसीबत में दिखे तो मैं उसकी भी मदद कर सकती हूँ।

रिया, कक्षा-नौवीं-सी
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल

2. हमें सपने देखने और उसे पूरा करने का हक

लड़कियाँ किसी मायने में कम नहीं हैं। हमें भी सपने देखने और उसे पूरा करने का हक है। लड़कियों को अपना सिर झुकाकर नहीं उठाकर आत्मसम्मान से चलना चाहिए। अगर कोई लड़कियों को गलत नज़र से देखता है तो उसे डरने की जरूरत नहीं है। न ही दूसरों के भरोसे रहना चाहिए। हर समय माँ-बाप भी हमारे साथ नहीं रह सकते। हमें मजबूत बनना है, आखिर यही तो आत्म रक्षा के प्रशिक्षण में हमें सिखाया गया है।

संजना, कक्षा-11
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल

3. आत्मरक्षा ने जगाया आत्मविश्वास

लड़कियाँ कमज़ोर नहीं होतीं। घर वालों के ताने और बाहर वालों की नज़रें उन्हें कमज़ोर बनाती हैं। लड़कियों को मजबूत बनाने के लिए स्कूलों में आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया गया। इससे हममें आत्मविश्वास की भावना उत्पन्न हुई है। लड़कियाँ अब दूसरों पर निर्भर नहीं रहेंगी। विपरीत परिस्थितियों का सामना वे अब खुद करेंगी। हमारे समाज में लड़कियों को कमज़ोर समझा जाता है। इस सोच में बदलाव आना चाहिए। सभी लड़कियों को जूडो-कराटे सीखने चाहियें।

स्वाति, कक्षा-11वीं (ए)
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल

4. समाज की सोच बदलनी है

हमारे समाज में लड़कियों और लड़कों के प्रति अलग-अलग सोच देखने को मिलती है। लड़कों को कई बार बहुत अधिक छूट मिलती है। यदि ऐसी भेदभाव भरी सोच रहेगी तो लड़कियाँ पैदा कैसे होंगी। लड़कियाँ नहीं हुईं तो समाज कैसे आगे बढ़ेगा। लड़कियों से ही तो परिवार है। हमें समाज में लड़ना नहीं, पढ़ना और आगे बढ़ना है। अपने समाज की सोच बदलनी है। आत्मरक्षा के प्रशिक्षण से लड़कियों में हौंसला आता है और समाज की सोच बदलती है।

-चाँदनी, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल

5. खुद लड़नी है लड़ाई

लड़कियों को अपनी रक्षा स्वयं करनी चाहिए। हमें दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। लड़कियाँ अक्सर कहीं आने-जाने में हिचकती रहती हैं। बाहर निकलने में घबराती हैं। अपने ही गाँव में बाहर निकलने पर लड़कियों व उनके परिवार के सदस्यों को डर लगता है। इसलिए वे बाहर कम निकलती हैं। जब जरूरत होती है तो लड़कियाँ अकेली बाहर नहीं निकलती। भाई या किसी सहेली को साथ लेकर जाती हैं। यह किसी समाज के लिए अच्छी स्थिति नहीं है। लड़कियों को बाहर निकलने के अधिक अवसर मिलने चाहिए।

खुशी, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना,
जिला-करनाल।

6. हम आगे बढ़ना चाहती हैं

आत्मरक्षा प्रशिक्षण से हमें बहुत फायदा हुआ है। हम अपनी रक्षा खुद कर सकती हैं। हमारे ऊपर कोई परेशानी की स्थिति आती है तो हम अपनी सहायता खुद कर सकती हैं। हमें किसी से डरने की जरूरत नहीं है। अगर कोई हमें परेशान करता है तो हम उसका मुँहतोड़ जवाब दे सकती हैं। सामाजिक स्थिति के आधार पर हमारे परिवार के कुछ सदस्य ऐसे हैं जो लड़कियों को घर से बाहर निकलने नहीं देते। हम भी आगे बढ़ना चाहती हैं।

-डिंपल, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल।

7. हिम्मतवाली होती हैं लड़कियाँ

कुछ लोग समझते हैं कि लड़कियाँ कमज़ोर होती हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। लड़कियाँ बहादुर होती हैं और हिम्मतवाली होती हैं। लड़कियाँ किसी से कम नहीं हैं। आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद तो लड़कियों का आत्मविश्वास किसी से कम नहीं होता। लड़कियों को पढ़ने के मौके मिलने चाहिए। हर लड़की को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

-मुस्कान, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल।

8. सबल लड़कियाँ, सबल समाज

लड़कियों की सुरक्षा को लेकर परिवार के सदस्य हमेशा चिंतित रहते हैं। वे लड़कियों को बाहर भी जाने नहीं देते। जब हम बाहर जाती हैं, तो घर के सदस्य कहते हैं कि जमाना खराब है। सुरक्षा प्रदान करने के लिए परिवार के किसी न किसी सदस्य को साथ भेजते हैं। आत्मरक्षा का प्रशिक्षण हमें सिर उठाकर चलने का आत्मविश्वास देता है। लड़कियाँ सबल बनेंगी तो ही तो समाज सबल बनेगा।

-नेहा, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल।

पर अक्सर लड़कों का दबदबा होता है। ऐसे में बहुत-सी लड़कियाँ कसमसा कर ही रह जाती हैं। लड़कियों को खेल-सामग्री भी कम ही मिल पाती है। स्कूल ही वह स्थान है, जहाँ पर विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में लड़कियाँ समान रूप से हिस्सा लेती हैं। आत्मरक्षा की कक्षाएँ छात्राओं को शारीरिक क्रियाओं का अवसर प्रदान करती हैं। ये क्रियाएँ उनके स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभदायी सिद्ध होती हैं। इनसे उनमें आत्म-गरिमा व आत्मविश्वास पैदा होता है। आत्मछवि में सुधार होने से परिवेश की विसंगतियों के प्रति आलोचनात्मक दृष्टिकोण भी पैदा होता है।

दूसरे, आत्मरक्षा के प्रशिक्षण के माध्यम से घर के बाहर सुरक्षा का भाव पैदा होता है। वैसे तो हर मनुष्य को विभिन्न परिस्थितियों से गुज़रना पड़ता है। लेकिन लड़कियों के सामने कई बार बेहद विपरीत स्थितियाँ आन खड़ी होती हैं। संस्कारहीन युवक व अपराधी प्रवृत्ति के लोग लड़कियों को शिकार बनाते हैं। छेड़छाड़ व छींटाकशी के अलावा यौन हिंसा की घटनाएँ होती हैं। ऐसी स्थितियों में लड़कियाँ बदमाशों को मुँह तोड़ जवाब दे सकती हैं। बशर्ते वे आत्मविश्वास के साथ-साथ विपरीत परिस्थितियों से जूझने में सक्षम हों। आत्मरक्षा के प्रशिक्षण में यह सब शामिल होता है।

लड़कियों की सुरक्षा का हाल तो यह है कि प्रायः उन्हें फूल की गुड़िया माना जाता है। उन्हें नाज़ुकता का ही पाठ भी पढ़ाया जाता है। बाज़ार महिलाओं के लिए

सौंदर्य प्रसाधनों से अटा हुआ है। सुंदरता के आवरण में लड़कियों को कमजोर बनाया जा रहा है। उन्हें कमज़ोर बनाकर लड़कियों की सुरक्षा के प्रति हम चिंतित रहते हैं। गाँवों में तो ऐसे दृश्य आम देखे जा सकते हैं कि लड़की को अकेले भेजने की बजाय उसके साथ उसके नन्हे भाई को इसलिए भेजा जाता है कि इससे वह सुरक्षित रहेगी। वातावरण को देखते हुए ही माता-पिता लड़कियों को अक्सर स्कूल-कॉलेज तक छोड़ने तथा लेने आते हैं। आत्मरक्षा के प्रशिक्षण से लड़कियों की दूसरों पर निर्भरता कम होगी। आत्मनिर्भरता का जितना ऊँचा स्तर होगा, उतना ही आत्म गौरव बढ़ेगा। परिजन भी इससे सुरक्षित महसूस करेंगे। सुरक्षा का यह भाव आगे बढ़ने के अनेक अवसर खोलता है। जब पीड़ित खुद आवाज उठाता है, तभी भेदभाव भी समाप्त होता है। लड़कियाँ जब असुरक्षा व खतरों के प्रति विद्रोह करती हैं तो लड़कियों के लिए समानता और न्याय का वातावरण बनेगा।

हमारा संविधान अन्य अनेक वंचित वर्गों की तरह ही लड़कियों व महिलाओं के लिए स्वतंत्रता, समानता, न्याय व अधिकार सुनिश्चित करता है। लेकिन संविधान में

छोटे बच्चों को दें 'गुड टच- बैड टच' की जानकारी

छोटे बच्चों के प्रति बढ़ते अपराध का प्रमुख कारण बच्चों में जागरूकता की कमी होती है। माता-पिता अच्छी शिक्षा, खानपान और अच्छे संस्कार की व्यवस्था तो करते हैं, लेकिन बच्चों को गुड-टच और बैड-टच के बारे में बताना भी जरूरी विषय है। वास्तव में संकोच के कारण कोई इस विषय पर बात नहीं करता जिससे बच्चे यौन शोषण का शिकार हो जाते हैं।

गुड-टच- यह ऐसा स्पर्श जिससे बच्चों को सुखद और सुरक्षित महसूस होता है। यह स्पर्श बच्चों में मुस्कान पैदा करता है। उदाहरण के लिए, माँ का गले लगाना, पिता का प्यार से सहलाना, खेलते वक्त दोस्त का हाथ पकड़ना। इन स्पर्श से बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं।

बैड-टच- एक ऐसा स्पर्श जिससे बच्चा असहज और बुरा महसूस करता है। जब बच्चों को उनकी अनुमति के बिना कोई गलत तरीके से, गलत जगह पर स्पर्श करता है,और किसी को न बताने के लिए कहता है। इस प्रकार के बुरे स्पर्श से बच्चे हमेशा बचना चाहते हैं, पर डर की वजह से बोल नहीं पाते। इसलिए माता-पिता और अध्यापकगण की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को बहुत छोटी उम्र से ही किसी विषम परिस्थिति में फँसने से पहले, उनको अच्छे और बुरे स्पर्श का अंतर सिखायें। बच्चों को गुड-टच और बैड-टच के बारे में बताना एक संवेदनशील कार्य है। परंतु बच्चों के साथ दोस्ताना संबंध रखकर ही हम उनको समझा सकते हैं। यह समझाना आवश्यक है कि यह शरीर उनका है, कोई भी उनकी अनुमति के बिना उनको स्पर्श नहीं कर सकता। छोटी बच्चियों में आत्मविश्वास बढ़ाना सबसे जरूरी है। बच्चों के मन से डर दूर करें, उन्हें 'न' कहना सिखायें।

-रेखा मित्तल,
स्वतंत्र लेखिका, चंडीगढ़

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम- एक सराहनीय पहल

हाल के एक अध्ययन में कहा गया है कि 72% बच्चे हिंसा के शिकार होने पर प्रतिक्रिया करना नहीं जानते हैं। नतीजतन, वे यौन और शारीरिक हिंसा के आसान लक्ष्य बन गए। बालिकाओं की स्थिति और भी शोचनीय है। आजकल माता पिता के लिए बेटी की परवरिश करना चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है, क्योंकि बेटियों के साथ यौन-अपराध, बलात्कार, प्रताड़ना, छेड़छाड़ आदि घटनाएँ बढ़ती जा रही हैं। आज बेटी को बचाने की आवश्यकता के साथ-साथ उन्हें शिक्षित, आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी बनाने की आवश्यकता है। उन्हें अप्रत्याशित खतरों से बचाने के लिए आत्मरक्षा का प्रशिक्षण देना बहुत ही जरूरी है।

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ मुहिम के तहत सरकार द्वारा बेटियों को मजबूत तथा आत्मनिर्भर बनाने के लिए रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम एक सराहनीय पहल है जिसके माध्यम से सरकारी स्कूलों में बालिकाओं को सेल्फ-डिफेन्स का प्रशिक्षण दिया जाता है। जिसमें कक्षा छह से बारहवीं की छात्राओं को शामिल किया गया है। जिन्हें प्रशिक्षकों द्वारा स्कूल समय में आत्मरक्षा के तरीके सिखाए जाते हैं। जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मरक्षा के माध्यम से बालिकाओं को मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक और शारीरिक रूप से मज़बूत बनना सिखाया जाता है ताकि संकट के समय वे अपनी रक्षा कर सकें।

छवि शर्मा
प्रवक्ता जीव विज्ञान
राजकीय कन्या उच्च विद्यालय, खानपुर कलां
जिला- सोनीपत, हरियाणा

9. कराटे सीखने का अवसर मिलना बहुत अच्छा रहा

गाँवों में आज भी इतना पिछड़ापन है कि लड़की बाहर निकलती है तो लोग कई तरह की बातें बनाते हैं और बुरी नज़र से भी देखते हैं। ऐसे में लड़कियों का मजबूत बनना बहुत जरूरी है। इसीलिए स्कूल में लड़कियों को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया गया। हर स्थिति से निपटने में यह प्रशिक्षण सक्षम बनाता है। लड़कियाँ बाहर निकल सकें और अपना काम कर सकें। स्कूल कॉलेज आसानी से आ जा सकें। स्कूल एक ऐसा पवित्र स्थान है, जोकि बिना किसी भेदभाव के लड़कियों को आगे बढ़ाता है। कराटे सीखना हमारे जीवन का एक बहुत अच्छा अवसर रहा।

-शिवानी पाल, कक्षा-11वीं
रामॉसंवमा विद्यालय, ब्याना
जिला-करनाल।

10. खुद को सुरक्षित रखने के लिए हमें करना पड़ रहा संघर्ष

आज के समय में समाज की जो स्थिति है, उसमें हमें खुद को सुरक्षित रखने के लिए भी प्रतिदिन संघर्ष करना पड़ता है। इसी उद्देश्य से हमारे स्कूल में आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर लगाया गया था। इसमें हमें बिना हथियारों के प्रत्येक परिस्थितियों से लड़ना या निपटना सिखाया गया। यह शिविर बहुत उपयोगी रहा। इसमें हमें बहुत कुछ सीखने का मौका मिला। यदि कैंप कुछ दिन और लगवाया जाता तो अधिक लाभदायी होता।

-पूनम, कक्षा-11वीं-बी
रावमावि इन्द्री, जिला-करनाल।

11. लड़कियाँ प्राकृतिक तौर पर होती हैं मज़बूत

प्राकृतिक तौर पर लड़कियाँ बहुत मज़बूत होती हैं, लेकिन लोगों की नजरों में कमज़ोर होती हैं। समाज में लड़कों की तुलना में लड़कियों को कम आँका जाता है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण ने हमारा अपना आत्मविश्वास बढ़ाया है। प्रशिक्षण ने हमें आत्मविश्वास के साथ कहीं भी आने-जाने और अगर कोई दुर्व्यवहार करे तो उसका मुँहतोड़ जवाब देना सिखाया गया है। ऐसा प्रशिक्षण वर्ष भर चलना चाहिए। हर लड़की को यह प्रशिक्षण आवश्यक रूप से मिलना चाहिए।

-कशिश, कक्षा-11वीं
रावमावि इन्द्री, जिला-करनाल।

12. छेड़छाड़ की हिम्मत न कर पाए कोई

लड़कियों को आमतौर पर घर के काम-काज सिखाए जाते हैं। जिससे बाहर की दुनिया के अनुभव उन्हें नहीं हो पाते हैं। अच्छे-बुरे की पहचान भी नहीं हो पाती है। लड़कियों के साथ छेड़छाड़ होने पर भी अक्सर लड़कियों को ही घर पर बिठा लिया जाता है। लड़कियों को बाहर की दुनिया के ज्यादा अनुभव मिलने चाहिए। लड़कियों को इतना मज़बूत बनना चाहिए ताकि वे छेड़ने वाले को सबक सिखा सकें कि वह आगे से उसे या किसी और को छेड़ने की हिम्मत ही न करे।

-मुस्कान, कक्षा-11वीं
रावमावि, इन्द्री, जिला-करनाल।

लिखी गई बातें तो तभी साकार रूप लेंगी, जब हम ऐसा वातावरण बनाएँगे। आत्मरक्षा का प्रशिक्षण हमारे संविधान व शिक्षा के अनुकूल समाज को तैयार करने का सशक्त औजार है। इससे स्कूल के वातावरण में गुणात्मक सुधार हो सकता है। यह प्रशिक्षण समावेशी शैक्षिक वातावरण की गारंटी की तरह से हो सकता है।

यह भी देखने में आता है कि प्रशिक्षण में कुछ खामियाँ रह जाती हैं। सबसे पहले तो यही कि स्कूल

की समय-सारणी में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के लिए निर्धारित समय के अनुसार बदलाव नहीं हो पाता है। आत्मरक्षा प्रशिक्षक स्कूल की स्टाफ सदस्य नहीं होती है। वह कुछ समय के लिए छात्राओं को सिखाने के लिए आती है। समय-सारणी में बदलाव नहीं होने के कारण नियमित कक्षाएँ लेने वाले अध्यापकों को परेशानी होती है। वे कई बार शिकायत करते मिलते हैं कि 'पढ़ाई के समय लड़कियों के लिए यह अतिरिक्त कक्षा लगा दी जाती है।' इससे आत्मरक्षा प्रशिक्षक और नियमित अध्यापकों में एक तरह के विरोधाभास की स्थिति पैदा हो जाती है। निर्धारित समय पर छात्राएँ नहीं मिलने के कारण प्रशिक्षक भी परेशान होती है।

दिक्कत यह भी होती है कि आत्मरक्षा का प्रशिक्षण स्कूल की सभी छात्राओं को नहीं मिल पाता है। चुनिंदा छात्राओं को प्रशिक्षण दिए जाने से तो एक विचित्र स्थिति पैदा हो जाती है। कुछ छात्राएँ तो बहुत ही मायूसी से प्रशिक्षण लेती छात्राओं को देखने और भेदभाव महसूस करने को मजबूर होती हैं। आत्म रक्षा का प्रशिक्षण की व्यवस्था स्कूल की सभी छात्राओं को दी जानी चाहिए। नौवीं से 12वीं कक्षा की छात्राओं को आत्मरक्षा के प्रशिक्षण की जरूरत है। लेकिन यदि चौथी कक्षा से ही यह प्रशिक्षण दिया जाने लगे तो बड़ी होने पर लड़कियों में आत्मविश्वास का एक अनोखा मंजर देखने को मिल सकता है। सभी छात्राओं को प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए नियमित प्रशिक्षकों की जरूरत होगी। आत्मरक्षा प्रशिक्षण को नियमित समय-सारणी का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

13. पूरे साल मिले जूडो-कराटे की ट्रेनिंग

जूडो-कराटे की ट्रेनिंग ने हमें बहुत कुछ सिखाया है। हमने अपनी रक्षा करने के ऐसे दाँव-पेंच सीखे हैं, जो हमें मज़बूत बनाते हैं। इससे हमें अपनी रक्षा के लिए किसी सहारे की आवश्यकता नहीं होती। हम बहुत सौभागयशाली हैं कि हमें यह ट्रेनिंग लेने का मौका मिला। यह ट्रेनिंग कुछ महीने नही, बल्कि पूरे साल मिलनी चाहिए।

-हिना, कक्षा-11वीं (सी)
रावमावि इन्द्री, जिला-करनाल, हरियाणा

14. अकेली भले ही हों, कमज़ोर नहीं हम

आत्मरक्षा ट्रेनिंग कैंप ने हमें अपने ऊपर विश्वास करना सिखाया है। हम दूसरों पर निर्भर न होकर आत्मनिर्भर बनें, ऐसा आत्मविश्वास हमें सिखाया गया है। यदि कोई हमारे ऊपर बुरी नज़र से या किसी अन्य तरीके से हमला करता है तो हमें उसका सामना करना है। ट्रेनिंग में हमें ऐसी चीज़ें सिखाई गई हैं कि कोई हमें अकेला समझने की गलती नहीं कर सकता। हम अकेली भले ही हों, हम कमज़ोर नहीं हैं।

-सुदेश, कक्षा-11वीं
रावमावि इन्द्री, जिला-करनाल, हरियाणा

एक समस्या यह भी देखने में आती है कि छात्राओं को आत्मरक्षा कौशल सिखाने के लिए कई बार पुरुष अध्यापक होता है। यह सच है कि लड़कियों को आत्मरक्षा की अहमियत को कोई भी समझ सकता है। लेकिन सिखाने के लिए यदि प्रशिक्षक महिला हो तो संभवतः इससे छात्राओं को काफी सुविधा हो सकती है। निर्धारित समय के बाद भी छात्राएँ महिला प्रशिक्षक से ज्यादा तालमेल बैठाकर आगामी संभावनाएँ खोल सकती हैं। छात्राएँ महिला प्रशिक्षक के साथ विभिन्न स्थितियों की चर्चा भी कर सकती हैं और ज्यादा आत्मविश्वास के साथ सीख सकती हैं। इसलिए आत्मरक्षा प्रशिक्षक के रूप में महिला प्रशिक्षकों के ही चयन की संभावनाओं पर काम करना चाहिए। प्रशिक्षिकाएँ नहीं होने की स्थिति में शिक्षा विभाग स्वयं भी प्रशिक्षक तैयार करने का कार्य कर सकता है।

छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण एक बहुत प्रशंसनीय योजना है। बेहतर हो कि सभी छात्राओं को गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण प्रदान किया जाए। छात्राओं की रुचियों के अनुसार उन्हें मार्शल आर्ट में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाए। विभाग द्वारा आयोजित होने वाले खेलों में भी मार्शल आर्ट्स की प्रतियोगिताएँ होनी चाहिए। ताकि सीखते-सिखाते हुए एक प्रतिस्पर्धी वातावरण भी तैयार हो और प्रशिक्षकों में सिखाने व छात्राओं में सीखने का ज्यादा से ज्यादा उत्साह जागृत हो।

हिन्दी प्राध्यापक
राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, ब्याना
खंड-इन्द्री, जिला-करनाल, हरियाणा

लड़कियों को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देने का महत्त्व

सुमन यादव

किसी भी व्यक्ति को सुखी जीवन जीने के लिए मूलभूत आवश्यकताओं के बाद चौथा नंबर सुरक्षा का आता है। सुरक्षित वातावरण मिलने पर व्यक्ति भयमुक्त होकर अच्छा कार्य करता है व सुखपूर्ण जीवन जीता है। जिससे समाज का व देश का विकास होता है। इस परिदृश्य में जब हम लड़कियों के लिंगानुपात की बात करते हैं तो देश में कुछ राज्यों में पुरुषों की तुलना में औरतों का अनुपात बहुत कम है, जोकि चिंता का विषय है। कहीं न कहीं लड़की को जन्म नहीं देने का कारण उसकी सुरक्षा का भी है। इसलिए भारत सरकार द्वारा लड़कियों को भयमुक्त वातावरण देने के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण दिए जा रहे हैं, जिससे लाखों लड़कियों को लाभ मिल रहा है और उनका आत्मविश्वास उच्चतम स्तर का होता जा रहा है। वे अपने आप को सुरक्षित महसूस कर रही हैं, हर क्षेत्र में अपना परचम लहरा रही हैं व एक सशक्त महिला के रूप में समाज के सामने आ रही हैं।

2012 मे दिल्ली के निर्भया केस ने मेरे हृदय को बुरी तरह से झकझोर दिया था और मेरे मन में विचार आ रहा था कि हर लड़की को इतना सशक्त कर दिया जाए कि वह अपना शोषण ही न करवाएँ और ऐसी जगहों पर फँसें ही नहीं। इसके लिए मैंने मानसिक और शारीरिक आत्मरक्षा के गुर सिखाने की शुरुआत की।

मैं विभिन्न आवासीय व गैर आवासीय प्रशिक्षण के माध्यम से लड़कियों व महिलाओं को निःशुल्क आत्मरक्षा का प्रशिक्षण देती हूँ और जूडो खेल व योगासन भी सिखाती हूँ। मैं स्वयं भी योगासन की राष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी हूँ। और अब भी खेल रही हूँ।

मैंने पिछले 9 वर्षों से कई हज़ार लड़कियों व अध्यापिकाओं को राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों, उच्च माध्यमिक विद्यालयों, कस्तूरबा गांधी आवासीय विद्यालयों, मेवात आवासीय विद्यालयों, स्काउट गाइड कैंपों आदि में जाकर आवासीय व गैर आवासीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण दिए हैं।

जब मैं लड़कियों को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण देती हूँ, तो जो लड़की ज्यादा शर्म, झिझक महसूस करती है व डरपोक होती है, उसको सबसे आगे खड़ा करती हूँ। बार-बार उसे प्रोत्साहित करती हूँ और एक-एक बच्ची को सबके सामने उसके कंधे पर हाथ रखकर, सिर को सहला कर, 'मैं हूँ न' कह कर उसको बोलना सिखाती हूँ दहाड़ना सिखाती हूँ और शेरनी बनना सिखाती हूँ।

जहाँ तक मैंने अनुभव किया है कि लड़कियाँ

आत्मरक्षा नहीं कर पाने के कारण बहुत ही डरी सहमी व उदास भी रहती हैं। उनका आत्मविश्वास बहुत ही कमज़ोर होता है और पढ़ाई बीच में ही छोड़ देती हैं। जिससे उनकी शिक्षा पूरी नहीं हो पाती है। बहुत कम लड़कियाँ ही आत्मविश्वासी मिलती हैं। ज्यादातर को कोई भी बहला-फुसलाकर या भावनात्मक रूप से प्रोत्साहित कर उनका शारीरिक और मानसिक शोषण कर सकता है। लड़कियों का कोमल मन भावनाओं में बह जाता है।

जब मैं प्रशिक्षण देती हूँ तो प्रथम दिन के लड़कियों में आत्मविश्वास और अंतिम दिन के आत्मविश्वास में ज़मीन-आसमान का अंतर होता है। अंतिम दिन लड़कियाँ आत्मविश्वास से ओतप्रोत होती हैं। शुरुआत में वे शर्म और झिझक महसूस करती हैं। अपनी मन की बातें नहीं बता पाती हैं। लेकिन 5-6 दिन तक लगातार उनके साथ उनके वातावरण में उनको आत्मरक्षा सिखाने के बाद और हर बातों की वैज्ञानिक तरीके से जानकारी देने, छात्राओं की जिज्ञासा शांत करने, हर बात को सामाजिक परिवेश से जोड़ने के बाद धीरे-धीरे मुझसे लड़कियाँ खुलने लगती हैं। अपने शरीर संबंधी, रिश्ते, नाते संबंधी सारी बातें पूछ पाती हैं। जो बातें अपनी विद्यालय अध्यापिका से शेयर नहीं करती वह सभी बातें मुझ से पूछने लगती हैं। उनके साथ हुए दुर्व्यवहार, यौन शोषण की जानकारी देने लगती हैं। अंतिम दिन तक सबके चेहरे पर संतुष्टि व दृढ़ आत्मविश्वास के भाव होते हैं ।

इन सब के लिए बच्चों के साथ बच्चा बनना पड़ता है। उनके साथ भावनात्मक रूप से जुड़ना पड़ता है। शारीरिक आत्मरक्षा सीखने से पहले मानसिक आत्मरक्षा सीखना बहुत जरूरी है। शारीरिक आत्मरक्षा विपत्ति में फँस जाने पर की जाती है। जबकि मानसिक आत्मरक्षा विपत्ति में फँसने ही नहीं देती है। इसलिए सर्वप्रथम छात्राओं को मैं मानसिक आत्मरक्षा के गुर सिखाती हूँ। उसके बाद शारीरिक आत्मरक्षा के गुर सिखाती हूँ।

आत्मरक्षा के गुर-

1. नियमित रूप से एक्सरसाइज, योगासन, प्राणायाम, ध्यान करें, पौष्टिक आहार लें।
2. आत्मविश्वास विकसित करें।
3. जब भी कभी घर से बाहर निकलें तो पूरे आत्मविश्वास को साथ लेकर चलें।
4. हमेशा एटीट्यूड में चलें।
5. चारों तरफ ध्यान देकर चलें आसपास हो रहे, घटनाक्रम के बारे में जानकारी रखें।
6. जहाँ जा रहे हैं उस रास्ते की पूरी जानकारी रखें, साधनों की जानकारी ले लें, समय का ध्यान रखकर चलें, फोन से आगे सूचना दे दें।
7. घर से बाहर इयर फोन लगा कर न चलें, फोन करना हो तो साइड में खड़ा होकर करें।
8. आगे-पीछे का ध्यान रखकर चलें, अगर कोई व्यक्ति बार-बार पीछा कर रहा है, रोज घूरता है, देखकर सीटी या अश्लील गाने गाता है, गंदे इशारे करता है तो खतरा हो सकता है। ऐसी घटना होने पर तुरंत घर वालों को बताएँ। छिपाना नहीं है। इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। नहीं तो उसके हौसले और बढ़ जाएँगे। अतः उसे प्रथम चरण पर ही रोकें।
9. अपनी इंद्रियों को हमेशा जागृत रखें।
10. नियर-डियर से भी सावधान रहने की आवश्यकता होती है। बहुत से केसों में शोषण इनके द्वारा ही होता है और लड़कियाँ कह भी नहीं पाती। घरवाले जल्दी से विश्वास भी नहीं करते। इसलिए इनसे भी उचित दूरी बना कर रखें।
11. बाइक या गाड़ी से कोई छेड़खानी करके जा रहा है या किडनैप कर लिया है, तो उसकी गाड़ी के नंबर नोट कर लें। पैन नहीं हो तो सड़क पर पत्थर से लिख लें व कोई आए तब उन्हें वह नंबर बतायें, तब तक वहीं रहे और पुलिस को फोन करवाएँ।
12. अनजान व्यक्ति को फेसबुक, व्हाट्सएप फ्रेंड न बनाएँ। अपराधी प्रवृत्ति के लोग फर्जी आईडी बनाकर चैट करते हैं।
13. अजनबियों को अपना मोबाइल नंबर न दें।

14. परिचित व दोस्त में अन्तर रखें। परिचित बहुत हो सकते हैं, लेकिन दोस्त गिने-चुने ही होते हैं।
15. किसी के बहकावे में न आयें।
16. सुनसान जगह पर अकेले न जाएँ, अगर जाना पड़े तो किसी के आने का इंतज़ार करें।
17. रात को विशेष आवश्यकता हो तो ही घर से बाहर जाएँ, रोशनी वाले रास्ते से ही जाएँ, चाहे वह लंबा ही पड़ता हो, अँधेरे में से जाने से बचें।
18. घर से बाहर जाते समय अपने बचाव के लिए छोटे हथियार जैसे सुई, आलपिन, पिन, मिर्ची पाउडर, स्प्रे, डिवाइडर आदि साथ लेकर चलें।
19. कोई छीना-झपटी करने की कोशिश करे तो जोर-जोर से 'बचाओ-बचाओ' की आवाज़ से चिल्लाएँ।
20. उसके मुँह पर थूक दें, काट लें, नोच लें, पिन चुभो दें, आँखों में मिट्टी डाल दें।
21. भागें तो किसी घर या मुख्य सड़क की ओर या उस ओर जहाँ लोग हों, सुनसान में नहीं भागें ।
22 भागते समय ध्यान दें कि आगे भी उसकी गैंग के आदमी तो नहीं खड़े हैं। अगर है तो उनकी तरफ न भागें।
23 कहीं जा रहे हों और ऐसा लगे कि आगे खतरा है तो वापिस घर आ जाएँ या अपना रास्ता बदल लें।
24. बैड टच होने पर तुरंत 'न' कहें और अपने मम्मी-पापा को तुरंत घटना की जानकारी दें।
25. एक से ज्यादा लोगों में फँस जाने पर पहले अपनी जीवन रक्षा करें और वह जैसा कहे, वैसा ही करें, नहीं तो आपकी जान भी ले सकते हैं।
26. एक व्यक्ति से सामना होने पर उसका डटकर मुकाबला करें और पंच, किक चलाएँ। आप बहुत बहादुर हो, कुछ भी कर सकती हो। बचपन में भाई बहनों को, पड़ोसी लड़कों को खूब पीटा करती थी, कभी किसी से नहीं हारी, अब क्या हो गया अपनी शर्म छोड़ 'अपने अंदर बैठे हनुमान जी को' जगाएँ व उस पर बहादुरी से आक्रमण करें और अपनी रक्षा करें।
27. जहाँ तक हो सके एकांत में न रहें, लोगों के बीच में रहें।
28. ऑटो टैक्सी में जा रहे हों तो घर वालों को उनकी फोटो खींच कर भेज दें या कॉल करके गाड़ी का नंबर बता दें।
29. अपनों के अलावा हमें कोई भी मुफ्त में चीज़ नहीं देता है। अगर कोई देता है तो जरूर उसकी कीमत चाहेगा या बदले में कुछ लेने की सोचेगा। अतः किसी के बहकावे में न आवें, मुफ्त में सामान न लें।
30. सफर में ज्यादा न बोलें, किसी को नहीं बतायें, आप कहाँ से आए हो, कहाँ जा रहे हो। सतर्कता से सफर करें। किसी भी साधन में बैठने से पहले सुनिश्चित कर लें कि आप सुरक्षित बैठ रहे हो।
31. शादी, समारोह में सबके साथ रहें, एकांत में न रहें।
32. अनजान व्यक्ति से प्रसाद वगैरह खाने की चीज़ें न

लें।
33. अचानक हमले के लिए तैयार रहें।
34. गुंडे, आवारा, अर्ध विक्षिप्त, शराबियों, जुआरियों से दूर रहें। इन से दोस्ती न करें।
35. पहला सेल्फ डिफेंस बुद्धि-कौशल होता है। समय व परिस्थिति के अनुसार अपने बुद्धि-कौशल का उपयोग करें।
36. आवश्यकता पड़ने पर 1098 पर फोन करें।
37. समय व जगह के अनुसार सोचकर तकनीक अप्लाई करें।
38. यात्रा के दौरान सही कपड़ों का चुनाव करें। बालों को बाँधकर रखें, जहाँ तक हो सके हाई हील के सैंडल न पहनें, जूते पहन कर बाहर निकलें।
39. भगवान न करे, अगर बलात्कार का शिकार हो जायें तो बिना नहाये और बिना कपड़े बदले पुलिस को रिपोर्ट करें।
40. किसी का रेप होने पर चटकारे लेकर उसकी बातें औरों को न सुनाएँ, इसको भी एक एक्सीडेंट की तरह से ही समझें, ज्यादा प्रचार-प्रसार न करें, कॉमन सेंस रखें, स्थिति की गंभीरता को समझें।
41. घर में अनजान व्यक्ति के लिए दरवाज़ा न खोलें। अगर खोल दिया और लगता है वह छेड़खानी करेगा तो तुरंत उसके मुँह पर थूक दें। अगर वह जोर-जबरदस्ती की कोशिश करता है तो रसोई की तरफ भागें, रसोई में आपको पता है, कौनसी चीज़ कहाँ रहती है। तुरंत उसके मुँह पर मिर्ची पाउडर फेंक दें, हाथ में आई चीज से वार करें और उसकी गिरफ्त से छूट कर बाहर की तरफ भागने की कोशिश करें।
42. अनजान व्यक्ति से कुछ दूरी पर खड़े होकर के बातें करें।
43. बालिकाओं को परियों की कहानियाँ सुनायें या न सुनायें, लेकिन उन्हें वीरांगनाओं की कहानियाँ अवश्य सुनायें।
44. सोशल मीडिया पर चल रही अफवाह की सच्चाई जान लें, उसका प्रचार-प्रसार नहीं करें, बल्कि उन्हें रोकें।
45. भीड़ व मॉबलिंचिंग का हिस्सा न बनें, समाज में फैली बुराइयों का विरोध करें।
46. लैंगिक भेदभाव न करें। लड़कों को भी सभी कार्य करवाएँ जो घर में लड़कियाँ करती हैं।
47. अपने भाई-भतीजों पर ध्यान रखें, वह कहाँ जा रहा है, क्या करता है, किसके साथ रहता है। उसकी गतिविधियों पर ध्यान रखें। देर रात तक घर से बाहर फालतू में घूम रहा है, तो हो सकता वह भी अपराध की दुनिया में पैर रख रहा हो। तुरंत रोकें, उसके माता-पिता को तुरंत बताएँ।
48. छोटे बच्चों को मोबाइल देते समय ध्यान रखें कि वह क्या-क्या देख रहा है।
49. यह शरीर मेरा खुद का है इसको छूने का अधिकार किसी को नहीं है, जब तक मैं न चाहूँ। अपने शरीर का ध्यान रखें, स्वस्थ रहें-मस्त रहें।
50. गुड-टच, बैड-टच, पोक्सो-एक्ट, बाल-श्रम, बाल यौन शोषण, बाल-विवाह, किशोरावस्था, शरीर के अंगों की कार्यप्रणाली के बारे में, जेंडर संवेदनशीलता, सामाजिक कुरीतियाँ, रीति-रिवाज महावारी व स्वच्छता प्रबंधन, घरेलू हिंसा आदि के बारे में आदि जानकारियाँ बालिकाओं को समय-समय पर दें।

लड़कियों के माँ-बाप से गुज़ारिश है कि अपनी लड़की को चाँद का टुकड़ा न बनाकर चमकता हुआ सूरज बनायें, जिसकी तरफ देखने वालों की आँखें ही चुंधिया जायें। बदलते हुए समय की नज़ाकत को देखते हुए सब अपनी लड़कियों को आत्मरक्षा जरूर सिखाएँ। हमारा नारा होना चाहिये- बेटी बचाओ- बेटी पढ़ाओ और बेटियों को आत्मरक्षा सिखाओ।

शारीरिक शिक्षिका
राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय सुहेटा,
मुंडावर, अलवर, राजस्थान

लड़की हूँ, लड़ सकती हूँ

सुमन मलिक

आज अखबार महिलाओं और बेटियों के साथ हो रहे दुर्व्यवहार से रँगे पड़े हैं। समाचार चैनल पर भी दिनभर छेड़छाड़ की घटनाएँ प्रसारित होती रहती हैं। दुःखी मन से सोचती हूँ यह समाज किस दौर से गुज़र रहा है। हम सब असुरक्षित माहौल में जीवन यापन रहे हैं। क्या हो रहा है, क्यों हो रहा है, कौन किसके साथ क्या कर रहा है, किसी को किसी बात से कोई लेना-देना नहीं है। बस हम खुद तक सीमित रह गए हैं।

वर्तमान में लोगों की मानसिकता ऐसी हो गई है कि वे किसी पीड़िता के साथ हो रही हिंसा को अनदेखा कर देते हैं और बिना कोई प्रतिक्रिया दिए वहाँ से खिसक जाते हैं। यह भी देखने मे आया है कि अधिकांश वे महिलाएँ और बालिकाएँ इन घटनाओं की शिकार होती हैं, जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है, जो नज़रें झुकाकर सबसे बचकर निकलने का प्रयास करती हैं। उनके हाव-भाव, चलने का तरीका यह बता देता है कि उनमें आत्मबल की कमी है और वे विकट परिस्थितियों में छेड़छाड, हिंसा व प्रताड़ना का शिकार हो जाती हैं। अनेक बालिकाएँ विपरीत परिस्थितियों में विरोध करना नहीं जानती। कई बार वे छेड़छाड़ होने पर शर्म या कमज़ोर आत्मबल की वजह से कोई प्रतिक्रिया दर्ज नहीं करवातीं, जिससे अपराधी का हौसला बढ़ जाता है।

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में बालिकाओं के प्रति दुर्व्यवहार, हिंसा, छेड़छाड़, प्रताड़ना, बलात्कार, अपहरण, ऐसिड हमले सहित जघन्य अपराध दिन प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। वे कहीं भी सुरक्षित नहीं हैं। हम सबके लिए यह बहुत ही चिंतनीय पहलू है। अभिभावक हर समय कदम-कदम पर उनके साथ नहीं चल सकते।

एक जागरूक महिला, शिक्षिका और अभिभावक के तौर पर मैं खुद महसूस करती हूँ कि महिलाओं और बेटियों को खुद की हिफाज़त करना खुद ही सीखना होगा, उन्हें किसी पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है। उनमें ताकत है कि वे खुद ही खुद की रक्षा कर सकती हैं। महिलाएँ और बालिकाएँ पुरुष से किसी भी क्षेत्र में कतई कमज़ोर नहीं हैं, बल्कि उन्होंने हर क्षेत्र में अपनी अमिट छाप छोड़ी है।

बालिकाओं को खुद को सुरक्षित रखने के लिए आत्मरक्षा के तरीके सीखने होंगे। छोटी आयु से ही इन्हें स्कूलों और घर पर ही आत्मरक्षा के तरीके सिखाने होंगे ताकि वे सबल बन सकें। आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण अंग होना चाहिए। इसे स्कूली गतिविधियों और पाठ्यक्रम में शामिल करके प्रभावशाली ढंग से धरातल पर लागू करना चाहिये।

इसके साथ साथ बालिकाओं को विपरीत परिस्थितियों में अपनाई जाने वाली विभिन्न रणनीतियों के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आप हमले के दौरान घर में अकेले हैं तो आपको जल्दी से रसोई की तरफ भागना चाहिए और मिर्ची पाउडर या चाकू को हथियार के रूप में इस्तेमाल करना चाहिए। यदि आप अकेले यात्रा कर रहे हैं तो यात्रा के दौरान टैक्सी का नम्बर अवश्य नोट कर लें। यदि आप पर हमला होता है तो पहले आपको विनम्र होने का नाटक करना चाहिए। जब हमलावर का थोड़ा ध्यान भटके, तो प्रतिक्रिया करनी चाहिए।

सभी को आत्मरक्षा प्रशिक्षण कक्षाओं में कराटे, किकबॉक्सिंग, हाथ पैर चलाना, लाठी चलाना आदि सीखना चाहिए। बालिकाओं को हरदिन काम में आने

वाली चीजों जैसे- चाबी की चेन, दुपट्टा, स्ट्रोल, मफलर, बैग, पेन/पेंसिल, नोटबुक आदि का उपयोग अवसर के अनुरूप हथियारों के रूप में करने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। उन्हें खुद की रक्षा के लिए हाथों पैरों को चलाने का उचित प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। आत्मरक्षा तकनीक जो इंटरनेट वेबसाइटों पर उपलब्ध हैं उनको देखकर भी कुछ युक्तियाँ सीखी जा सकती हैं। शिक्षकों और अभिभावकों को चाहिए कि वे बेटियों को अच्छे बुरे की पहचान जरूर सिखाएँ। बेटियों को यह भी सीखना जरूरी है कि किस पर विश्वास करें किस पर नहीं। ज्यादातर लोग यह सोचते हैं कि आत्मरक्षा मारपीट करना है, ऐसा बिल्कुल भी नहीं है बल्कि इसका मतलब तो खुद की रक्षा करने से है।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण बेटियों में आत्मबल का संचार करने में सहायक होता है। आत्मरक्षा के तरीकों में पारंगत होकर वे किसी भी विकट परिस्थितियों का सामना खुद कर सकती हैं। उन्हें किसी की ओर मुँह नहीं ताकना होगा तथा किसी प्रकार के सहारे कि जरूरत नहीं होगी। आत्मरक्षा के गुर बालिकाओं में निम्नलिखित गुण विकसित करने में अपनी अहम भूमिका अदा कर सकते हैं-

1. मजबूत आत्मबल -

आत्मरक्षा प्रशिक्षण बालिकाओं का आत्मबल को मज़बूत करता है। वे विकट परिस्थितियों में जल्दी हार नहीं मानतीं, बल्कि डटकर मुकाबला करती हैं। हर क्षेत्र में वे अपना बेहतर प्रदर्शन करती हैं। उनमें गज़ब का आत्मविश्वास जागृत होता है। वे न केवल अपनी रक्षा खुद करती हैं, बल्कि उनमें दूसरों की सहायता करने का जज़्बा भी आता है। बालिकाएँ विद्यालय में शिक्षण के साथ साथ सभी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी दर्ज करती हैं। अक्सर देखने में आता है कि कक्षा में वे शिक्षकों के सवालों के जवाब देते समय हिचकिचाती हैं। इस प्रशिक्षण उपरांत देखने में आया है कि वे आत्मविश्वास से लबरेज होकर उत्साहपूर्वक कक्षा में सक्रिय भागेदारी दर्ज करती हैं। उनका यह आत्मविश्वास शिक्षा व जीवन के हर क्षेत्र में दृष्टिगोचर होता है।

2. सहनशीलता में वृद्धि-

जिस व्यक्ति में सहनशीलता व धैर्य क्षमता होती है। वह कठिन परिस्थतियों में बिल्कुल भी विचलित नहीं होता। जीवन में आने वाले बवंडर झंझावातों का वह डटकर मुकाबला करता है। वह कभी हार नहीं मानता चाहे परिस्थितियाँ कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों। आत्मरक्षा प्रशिक्षण की क्रियाएँ बालिकाओं को सहनशील बनाता है। वे तुरंत आवेश में नहीं आती। बालिका आत्मरक्षा प्रशिक्षण से गुजरने के बाद वह स्वयं को समाज में भली-भाँति समायोजित कर सकती है।

3. अनुशासन में रहना सीखती हैं-

यद्यपि अनुशासन की आवश्यकता जीवन के हर

क्षेत्र में होती है तथापि बेटियों के लिए तो यह नितांत आवश्यक है क्योंकि वे भावी जीवन की आधारशिला हैं। स्कूली शिक्षा में उनमें जैसी प्रवृत्तियों और जिन आदतों का विकास होता है, वे जीवन पर्यन्त साथ नहीं छोड़ती। जिस प्रकार किसी भवन का स्थायित्व उसकी आधारशिला की दृढ़ता पर निर्भर होता है, उसी प्रकार मानव जीवन की सफलता उसकी बाल्यावस्था और विद्यार्थी काल के सिंचन और संरक्षण पर निर्भर करती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण अनुशासन में रहना सिखाता है। समय से उठना, सोना, खान-पान आदि उचित आदतें उनकी दैनिक दिनचर्या में शामिल हो जाती हैं।

4. तार्किक क्षमता में वृद्धि-

हमें जीवन में हर जगह तर्क की आवश्यकता होती है। तार्किक सोच एक उपकरण के रूप में काम करती है जो हमें दैनिक जीवन की समस्याओं का समाधान प्रदान करने की अनुमति देती है। आत्मरक्षा के गुर बालिकाओं को समझदार और तेज बनाते हैं। उनकी तार्किक क्षमता में वृद्धि होती है। वे सही और गलत में अंतर करना सीख जाती हैं। वे समय पर सही निर्णय लेती हैं।

5. भविष्य और कैरियर के प्रति जागरूक-

आत्मरक्षा प्रशिक्षण से बालिकाओं में जागरूकता आती है। वे अपने भविष्य और कैरियर को लेकर संजीदा हो जाती हैं। समाज में क्या घटित हो रहा है, उन्हें खुद की रक्षा कैसे करनी है आदि प्रवृत्तियों से वे खुद जागरूक होती हैं।

6. शारीरिक विकास-

आत्मरक्षा क्रियाएँ बालिका के शारीरिक विकास में महती भूमिका अदा करती हैं। ये क्रियाएँ बालिकाओं के शरीर को क्रियाशील बनाती हैं। उनकी माँसपेशियों को सुदृढ़ बनाती हैं तथा उनका शरीर लचकदार बनता है। उनका शरीर स्वस्थ रहता है, उन्हें अनेक बीमारियों से बचाती हैं। शरीर तन्दुरुस्त रहता है। जिनमें रक्त संचरण उचित ढंग से होता है उनमें स्फूर्ति एवं ताज़गी बनी रहती है। माँसपेशियाँ सुदृढ होती हैं और वे तंदुरुस्त बनी रहती हैं।

7. बौद्धिक विकास-

आत्मरक्षा प्रशिक्षण बालिकाओं के बौद्धिक विकास में अहम भूमिका अदा करते हैं। उनकी संकीर्ण सोच का दायरा टूटता है, उनके विचारों में नवीनता तथा खुलापन आता है। उनकी अभिप्रेरणा, सृजनात्मकता व जिज्ञासा में वृद्धि होती है।

8 सामाजिकता का विकास-

बालिकाएँ समाज की धुरी हैं। इन पर दो परिवारों की अहम जिम्मेदारी होती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण बेटियों को कई ऐसे अवसर प्रदान करता है, जिससे उनके सामाजिक व नैतिक विकास में सहायता मिलती है। वे आपस में मिलजुलकर रहना, एक दूसरे का सम्मान करना, दूसरों की आज्ञा का पालन करना, नियमों का पालन करना, एक दूसरे का सहयोग करना, एक दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना सीखती हैं। वे नैतिक विचारों का आदान प्रदान करती हैं, उनमें मैत्री-भाव, अपने समूह नेता की आज्ञा का पालन करना, सहयोग, सेवाभाव, ईमानदारी, कर्तव्य पालन, परोपकार, उत्तरदायित्व, आदरभाव आदि सामाजिक गुण स्वतः ही विकसित हो जाते हैं।

9. नेतृत्व के गुण-

आत्मरक्षा प्रशिक्षण बालिकाओं में नेतृत्व के गुण विकसित करता हैं। वे किसी भी कार्य को करने के लिए तत्पर रहती हैं। उनमें किसी प्रकार की कोई हिचक नहीं रहती। वे अपने समूह का नेतृत्व करना सीख जाती हैं। उन्हें अपने समूह के सभी सदस्यों को उनकी योग्यता एवं क्षमता के अनुरूप कार्य सौंपने पड़ते हैं, सभी से सहयोग व प्रेम भावना रखनी पड़ती है। उन्हें समय समय पर एकदम से उचित निर्णय लेने पड़ते हैं। अतः एक नेता के लिए आवश्यक गुणों का बालिकाओं में अनायास ही विकास हो जाता है।

सरकारी स्कूलों की बेटियों के सर्वांगीण विकास के लिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग द्वारा चलाया गया रानी लक्ष्मी बाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम अत्यंत लाभदायक है। इसमें बेटियाँ उत्साहपूर्वक भाग ले रही हैं। एक शिक्षिका के तौर पर मैं कहना चाहूँगी कि सरकार के ये प्रयास बेटियों को सबल बना रहे हैं। बेटियाँ खुद की रक्षा खुद करना सीख रही हैं। उनका भविष्य उज्ज्वल है। आने वाला समय बेटियों का है।

गणित अध्यापिका
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
गढ़ी उजाले ख़ाँ
खण्ड- गोहाना, जिला- सोनीपत, हरियाणा

खेल-खेल में विज्ञान

दर्शन लाल बवेजा

आदरणीय अध्यापक साथियो व प्यारे विद्यार्थियो! इस अंक में हम जिक्र करेंगे कि जैसे खेल खेलने के लिए खेल के मैदान की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार विज्ञान की गतिविधियाँ व प्रयोग करने के लिए विद्यालय में विज्ञान कक्षों/ प्रयोगशालाओं की आवश्यकता होती है। अध्यापक खुद में एक सक्षम संसाधन होता है उसे संसाधनों की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए, बल्कि आवश्यक संसाधनों को स्थानीय उपलब्ध सामग्री से खुद ही तैयार कर लेना चाहिए। इस अंक में हम विज्ञान कक्ष की स्थापना व उसकी साजसज्जा पर विमर्श करेंगे।

1. विज्ञान कक्ष क्यों व कैसा हो?

विज्ञान अध्यापक को चाहिए कि वह विद्यालय मुखिया की मदद से विद्यालय में विज्ञान कक्ष की स्थापना करे। यदि विद्यालय में विज्ञान कक्ष उपलब्ध है और वह कार्यकारी/ साफ-सुथरा नहीं है तो उसमें जो कमी है वह उन कमियों को दूर करे। जितने भी उपकरण, विज्ञान या अन्य किट्स उपलब्ध हैं, उन सब को साफ-सुथरी जगह पर सुसज्जित करे। पाठ्यक्रम के अनुसार प्रत्येक गतिविधि को उनके उपकरणों के साथ सुसज्जित करे व उस सज्जा के पीछे उस गतिविधि का नाम कागज़ पर लिखकर चिपकाये ताकि विज्ञान कक्ष में विद्यार्थी के आने पर उसे वैज्ञानिक माहौल का एहसास हो सके। जहाँ तक संभव हो सके विज्ञान की कक्षा विज्ञान कक्ष/ प्रयोगशालाओं में ही लगाई जायें। जिस गतिविधि को करवाना है उसके सामान की व्यवस्था करके मुख्य मेज पर एक दिन पूर्व ही निकाल कर रखें।

2.परियोजना कार्यों की बहार ला दी बच्चों ने-

वार्षिक परीक्षाओं से पूर्व विद्यार्थियों को एक-एक विज्ञान परियोजना पर कार्य करके उससे संबंधित सामग्री विद्यालय में जमा कराने व उसकी व्याख्या करने के लिए कहा गया। इसके आकर्षक परिणाम सामने आए। विद्यार्थियों ने तो इस बार अपने प्रोजेक्ट्स की बहार

ही ला दी। अपनी-अपनी कक्षाओं को अपने द्वारा बनाए गए मॉडल्स/उपकरणों से सजा दिया। विद्यार्थियों का यह प्रयास बहुत सराहनीय रहा और विद्यार्थियों को हमने शाबासी के साथ-साथ बहुत अच्छे अंक भी दिए।

3.पर्यावरण संरक्षण में नुक्कड़ सभाओं का महत्त्व-

विश्व जल दिवस, विश्व पर्यावरण दिवस, विश्व धरा दिवस, स्वच्छता पखवाड़ा व अन्य दिवसों के आयोजन पर विद्यालय से विद्यार्थियों की रैली के दौरान वे विभिन्न मुद्दों पर स्थानीय नागरिकों के समक्ष जाकर नुक्कड़ सभाओं का आयोजन भी करते हैं। जिसमें वे स्थानीय

निवासियों से पर्यावरण संरक्षण से संबंधित बहुत सी बातें करते हैं। उन्हें ठोस कचरा प्रबंधन व सामुदायिक एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में बताते हैं। जिसके बहुत ऊर्जावान परिणाम सामने आते हैं। विद्यालय के आसपास के निवासियों को भी अच्छा लगता है कि विद्यार्थियों द्वारा इस प्रकार का जागरूकता कार्यक्रम चलाया जा रहा है तथा वह उनका पूरा सहयोग भी करते हैं।

4.कागज के खेल, ओरिगेमी-

चिड़िया, तोते, मोर, लैंपशेड, कश्ती, झालर व फूल यह सब कागज से बनाना चाहते थे बच्चे। बच्चों के पास सबसे सुलभ रॉ मेटीरियल कागज़ ही होता है और वे अपने खाली समय में कागज़ को मोड़कर विभिन्न आकृतियाँ बनाते रहते हैं। कागज से विभिन्न आकृतियाँ बनाना ओरिगेमी है जो एक जापानी कला है। यह विद्यार्थियों को बहुत पसंद होती है। इसलिए विद्यार्थियों को हर वर्ष सामूहिक रूप से रंगीन कागज़ के द्वारा विभिन्न चीजें बनाकर दिखाई जाती हैं व उनकी प्रैक्टिस भी करवाई जाती है। इस तरह की गतिविधियों से ही विद्यालय एक 'आनन्ददायी स्थान' बनता है।

5.स्थानीय वनस्पति को जानोः गोखरू की खोज-

आजकल देश भर के विद्यालयों में '100 दिन के रीडिंग अभियान' नामक गतिविधि चल रही है। जिसमें एक सप्ताह की गतिविधि के रूप में एक आकर्षक गतिविधि आई। जिसमें था कि ' स्थानीय वनस्पति को जानो'। इसमें विद्यार्थियों को किसी स्थानीय वनस्पति को खोजना था व उसके नमूने को विद्यालय में लाना था।

विद्यार्थी जो वनस्पति लाये उनमें एक गोखरू भी थी। गोखरू एक आयुर्वेदिक औषधि है जिसका प्रयोग किडनी से संबंधित रोगों के उपचार में किया जाता है। इस प्रकार विद्यार्थियों ने हंड्रेड डेज रीडिंग कैंपेन गतिविधि को सार्थक किया।

6.मनुष्यों में लिंग निर्धारण संबंधी मॉडल बनाना व उससे प्रचार-

विद्यार्थियों की बहुत समय से यह इच्छा थी कि कक्षा 10 में 'मानव में लिंग निर्धारण' संबंधित कोई गतिविधि बनायें ताकि वह कांसेप्ट उनको जल्दी समझ में आ जाए। प्रमोशन ऑफ साइंस कार्यक्रम के दौरान मैंने इस तरह का एक उपकरण एससीईआरटी गुरुग्राम में देखा था जिसमे रंगबिरंगी रोशनियों से यह समझाया गया था। हमने उस उपकरण को बनाना शुरू कर दिया। बहुत प्रयासों के बाद वह उपकरण बन गया। जिसमें लगे नर के एक्स-वाई व मादा के एक्स-एक्स स्विचिज़ ऑन करने पर यह पता चल जाता है कि मानव में लड़के का लिंग निर्धारण एक्स-वाई क्रोमोसोम के संयोग के कारण व कन्या का लिंग निर्धारण एक्स-एक्स क्रोमोसोम के संयोग से होता है। मादा में वाई क्रोमोसोम होता ही नहीं। उन्हें यह भी पता लगा कि मनुष्यों के नरों में एक्स-वाई क्रोमोसोम व मादाओं में एक्स-एक्स क्रोमोसोम होते हैं। अतः नवजात के नर लिंग का होना या मादा लिंग का होना पिता के गुणसूत्रों के कारण होता है न कि माता के। इस उपकरण का प्रयोग अध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रमों व विभिन्न मेलों में भी शिक्षा विभाग के प्रदर्शनी स्टाल पर किया जा चुका है।

इस कड़ी के इस लेख में अब यहीं विराम लेते हैं। फिर मिलते हैं अगले अंक में नई विज्ञान गतिविधियों के साथ।

ईएसएचएम सह विज्ञान संचारक
राउवि शादीपुर, खंड जगाधरी
जिला यमुनानगर, हरियाणा

प्यारे बच्चो!

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

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

- आपकी यामिका दीदी

इचक दाना, बीजक दाना

इचक दाना, बीजक दाना
दाने ऊपर दाना।

इस भुट्टे का स्वाद निराला
दादा जी बतलाना।।
यह मकई का भुट्टा इसके
सोने जैसे दाने।
यह भुट्टा है खड़ी ज्वार का
मोती जैसे दाने।।
और बाजरे का भुट्टा ये
लगता बड़ा सुहाना।।
इचक दाना ---

खड़े खेत में झूम रहे
ये भुट्टे मतवाले।
इन भुट्टों को भून-भून कर
खाते किस्मत वाले।
तोते आए, मैना आई
खाने इनका दाना।।
बनती इनसे रोटी, बनते
तरह तरह पकवाना।
इचक दाना ---

शिवचरण चौहान
कानपुर
shivcharanywk@gmail.com

पहेलियाँ

1-पत्ते हरे बनाते मुझको,
वायु में मिल जाती हूँ।
मेरे बिन सबका जीना ही
मुश्किल है बतलाती हूँ।

2-मेरा ही अनुपात अधिक है
अपने वायुमंडल में।
आग बुझाने में उपयोगी,
रहती नहीं किंतु जल में।

3-धुआँ हवा में जब छोड़ोगे
वृक्षों से नाता तोड़ोगे।
मैं दमघोंटूँ बन कर आऊँ
जान बचा कर तुम दौड़ोगे।

4-सब गैसों में सबसे हल्की,
कोई बताए मेरा नाम।
गुब्बारों का पेट फुलाने में
अक्सर आती हूँ काम।

5-शायद ही विश्वास करोगे,
मुझे सूँघकर तुम हँस दोगे।
मैं हूँ गैस दिमाग लगाओ
बूझो, मेरा नाम बताओ।

पहेलियों के उत्तर-
1- ऑक्सीजन 2- नाइट्रोजन 3- कार्बन डाईऑक्साइड 4- हाइड्रोजन 5- नाइट्रस ऑक्साइड।

राजेंद्र प्रसाद श्रीवास्तव
सेवा निवृत्त प्राचार्य
शारदा निवास, आरएमपी नगर फेज- 1
विदिशा, मप्र- 464001

सौ मन का लक्कड़, उस पर बैठा मक्कड़

बचपन की एक घटना है। हमारे पड़ोसियों के घर एक रिश्तेदार आए हुए थे। उन्होंने वहाँ उपस्थित बच्चों से एक पहेली या सवाल जो भी कहिए पूछा। उनका सवाल था- एक सौ मन का लक्कड़, उस पर बैठा मक्कड़, यदि वो एक-एक रत्ती लक्कड़ रोज़ खाए तो कुल कितने दिनों में वो उस लक्कड़ को खाकर समाप्त कर पाएगा?''। मैंने काग़ज़ पैंसिल लिए और कुछ देर में सही हल निकाल कर बतला दिया। आप भी सही हल ढूँढने का प्रयास कीजिए।

यहाँ तौल की दो इकाइयों मन और रत्ती का नाम आया है। जिस प्रकार से आज ग्राम अथवा किलोग्राम में तोलते हैं उसी तरह से पहले मन, सेर अथवा छटाँक में तोलते थे। सोने-चाँदी जैसी बहुत अधिक कीमती धातुओं को तोले, माशे और रत्ती में तोला जाता था। एक सेर का वज़न आज के एक किलोग्राम के वज़न से थोड़ा-सा कम होता था। एक किलोग्राम लगभग एक सेर व 1.2 छटाँक या 17.2 छटाँक के बराबर होता है। आज कुछ लोग दस ग्राम वज़न को एक तोला कह देते हैं, जबकि एक तोले में 12 ग्राम से भी कुछ ज़्यादा वज़न होता है।

अब उपरोक्त प्रश्न को हल करते हैं। एक मन चालीस सेर के बराबर होता है। अतः सौ मन को चालीस से गुणा करने पर हुआ 4,000 सेर। एक सेर में सोलह छटाँक होते हैं। अतः 4,000 को सोलह से गुणा किया और कुल छटाँक हुए 64,000 छटाँक। एक छटाँक में पाँच तोले होते हैं। अतः 64,000 को पाँच से गुणा करके तोले बना लिए। कुल तोले हुए 3,20,000 तोले। एक तोले में बारह माशे होते हैं। अतः 3,20,000 को बारह से गुणा करके माशे बना लिए। 3,20,000 तोले में हुए 38,40,000 माशे। एक माशे में आठ रत्ती होती हैं। अतः 38,40,000 को आठ से गुणा करके रत्ती बना लीं जिनकी संख्या हुई 3,07,20,000 रत्ती।

प्रश्न का उत्तर आया कि एक मक्कड़ सौ मन के लक्कड़ को एक-एक रत्ती रोज़ खाए तो उसे उस लक्कड़ को खाने में तीन करोड़, सात लाख, बीस हज़ार दिन लगेंगे। यदि तीन करोड़, सात लाख, बीस हज़ार दिन को तीस से भाग करके महीनों में व बारह से भाग करके सालों में बदलें तो ये कुल समय होगा 85,333 साल 4 महीने। यदि आज के सौर वर्ष के दिनों के अनुसार गणना करें तो मक्कड़ को सौ मन का लक्कड़ खाने में कितने वर्ष लगेंगे इसकी गणना स्वयं करके देख लीजिए।

सीताराम गुप्ता,
एडी-106-सी, पीतम पुरा,
दिल्ली-110034

बिटिया

अंजू बिटिया बहुत सयानी।
बातों की बनती है नानी।
थोड़ा- थोड़ा तुतलाती है
इतराती है, इठलाती है
डाँटो तो वह गाल फुलाती
बंद न करती कारस्तानी।
पल-पल में वह रूठा करती
फल माँगो तो जूठा करती
मोबाइल को हाथ में लेकर
फोटो खींच रही मनमानी।
गुब्बारे हैं उसको प्यारे
लेती रंगबिरंगे सारे
अपनी गलती कभी न माने
गढ़ लेती है नई कहानी।
सीढ़ी चढ़ती और उतरती
आँगन में नन्हे पग धरती
कुछ कह दो तो रोने लगती
करना है पसंद शैतानी।
अंजू बिटिया बहुत सयानी।

-गौरीशंकर वैश्य विनम्र
117 आदिलनगर, विकासनगर
लखनऊ- 226022

इस बार कौआ प्यासा ही रह गया

कौए को बहुत प्यास लगी थी। वह पानी की तलाश में वह जंगल में इधर-उधर भटक रहा था। तभी उसे एक घड़ा दिखाई दिया। घड़े में पानी काफी कम था। कौए को अपने पूर्वजों की तरकीब पता थी। उसने आसपास पड़े कंकर-पत्थर पानी में डालने शुरू कर दिए। पर यह क्या? थोड़ी देर में घड़े का सारा पानी सूख गया और कौआ बेचारा प्यासा ही रह गया। साथ ही उसकी सारी मेहनत भी बेकार चली गई। हुआ यूँ कि कि घड़े के आसपास जो पत्थर पड़े थे वे आर्द्रताग्राही यानी हैगरोस्कोपिक थे। ये पत्थर नमी को सोखते हैं।

प्यारे बच्चो! आपने देखा होगा कि जब नये मोबाइल या किसी अन्य चीज़ की पैकिंग खोलते हैं तो उसमें एक छोटी सी थैली निकली है। इस थैली में हैगरोस्कोपिक पदार्थ डाला जाता है, जो नमी को सोख लेता है। इस थैली को अगर आप पानी में डाल कर देखें तो यह हल्की ध्वनि उत्पन्न करते हुए पानी को सोखना शुरू कर देगी। बेचारे कौए को यह बात थोड़े ही पता थी। उसने आप बच्चों की तरह विज्ञान नहीं पढ़ी थी। अगर पढ़ी होती तो वह ऐसी भूल न करता।

सुनील अरोरा
सार्थक स्कूल, सैक्टर-12ए, पंचकूला

राजाखेड़ी स्कूल : डिजिटाइजेशन की राह पर

पीबी मिश्रा

शिक्षा जीवन की अमूल्य निधि है। शिक्षित व्यक्ति अपने जीवन को उद्देश्यपूर्ण तो बनाता ही है अपितु समाज और देश निर्माण में सजीवता के साथ भागीदारी भी सुनिश्चित करता है। शिक्षा ग्रहण करने की मौलिक इकाई प्राथमिक विद्यालय है। किसी भी छात्र-छात्रा का सर्वांगीण विकास शिक्षा में ही निहित है। इसीलिये स्कूल स्तर पर प्राथमिक से माध्यमिक स्तर तक शिक्षा की गुणवत्ता, शिक्षित करने के प्रयास, विषयों में अभिरुचि उत्पन्न करने के लिये शिक्षकों द्वारा किये गये प्रयासों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

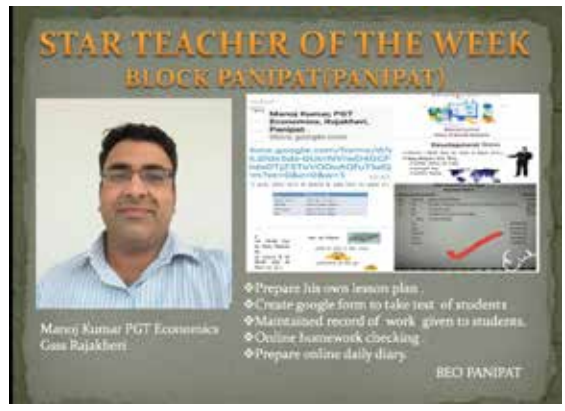
शिक्षा प्रदान करने के प्रयास जितने सजीव, प्रवाहमयी एवं आधुनिक होंगे, शिक्षा ग्रहण करने वाले उतने ही सहज होंगे। समय के साथ-साथ अध्यापक और विद्यार्थी के संबंधों में भी बदलाव आया है और शिक्षा प्रणाली में भी। गुरुकुल पद्धति में भी और आधुनिक शिक्षा पद्धति में भी अतिशय परिवर्तन आ चुके हैं। औद्योगीकरण और वैज्ञानिकीकरण ने वैश्विक पटल पर शिक्षा में समग्र और सामंजस्य पद्धति की ओर ध्यान आकर्षित किया है। आज आवश्यकता है कि शिक्षा पद्धति आधुनिक, तकनीकी, अन्वेषपूर्ण, सुग्राही एवं विश्व पटल पर स्वीकार्य हो।

आज बात करेंगे पानीपत जिला के गाँव राजाखेड़ी के मॉडल संस्कृति सीनियर सेकंडरी स्कूल की, खासकर 2014 से 2021 तक विद्यालय में हुये सुधार और शिक्षा प्रदान करने के आधुनिक प्रयासों की। यदि आप विद्यालय के सामने से गुज़र रहे हैं तो इसकी खूबसूरती आपको विवश कर सकती है रुकने के लिये, यह सोचने के लिये कि क्या यह एक सरकारी विद्यालय है।

पूरा स्कूल प्रांगण हरित, सुंदर पार्क, आधुनिक शौचालय, पेयजल, खेल का मैदान और सुसज्जित प्रयोगशालायें। जनवरी 2014 में श्रीमती सुमित्रा सांगवान ने प्रिंसिपल पद का कार्यभार ग्रहण किया। उद्देश्य स्पष्ट था- विद्यालय की प्रगति, हर आयाम पर चाहे वह प्रशासनिक हो, सांस्कृतिक या शैक्षणिक क्षेत्र।

सर्वप्रथम शिक्षकों में विश्वास जगाया कि टीम भावना से सीमित संसाधनों से भी बड़ा लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। बच्चों में सीखने की लालसा और रुचि कैसे उत्पन्न की जाये, शिक्षा पद्धति में क्या बदलाव किये जायें जिससे कि ज्ञान अधिक सुग्राह्य, सरल, सहज और रुचिपूर्ण बने। 2018-19 तक विद्यालय मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यकरण योजना के तहत प्रथम स्थान प्राप्त कर तथा शैक्षणिक रूप से जनपद पटल पर उपस्थिति दर्ज करा चुका था। विद्यार्थी संख्या भी बढ़कर करीब 1600 हो चुकी थी।

समय था मार्च 2020 की प्राकृतिक कोरोना महामारी का। सब कुछ असामान्य, अनपेक्षित, अपूर्व। विषम एवं कठिन परिस्थिति में प्रायः दो विकल्प होते हैं, परिस्थितियों को दोषी मान लिया जाये या अपनी श्रेष्ठता को सिद्ध किया जाये। स्कूल बंद हो चुके थे। बच्चों की पढ़ाई प्रभावित हो रही थी। तब लगा कि विद्यालय का डिजिटाइजेशन जरूरी है। प्राचार्या के नेतृत्व में मंथन हुआ और नये तरीके से कार्य करने की रूपरेखा तैयार की गई। जरूरत थी इसे सुचारु ढंग से प्रभावी बनाने और परिणाम प्राप्त करने की।



राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय को मॉडल संस्कृति स्कूल के रूप में मान्यता दी गई। स्कूल को सीबीएसई(केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड) से संबद्ध करना था। सीबीएसई से पंजीकरण के लिये सभी तरह के मानदंड पूरा करना निश्चित ही एक महत्त्वपूर्ण और कठिन कार्य था। प्राचार्या के नेतृत्व में अर्थशास्त्र विषय के पीजीटी मनोज कुमार और अंग्रेज़ी के डॉ.विक्रांत सहगल के प्रयास से न केवल विद्यालय को जिला के 6 सरकारी सीनियर सेकंडरी स्कूलों में सबसे पहले सीबीएसई से मान्यता मिली बल्कि कम लागत पर विद्यालय के लिये बेवसाइट भी खुद तैयार की।

कोरोना महामारी के दौरान जब स्कूल बंद हुये तो विद्यालय के सारे काम (प्रशासनिक एवं शैक्षणिक) प्रभावित न हो, इसके लिये प्राचार्या के सकारात्मक और सुनियोजित मार्गदर्शन व नेतृत्व में पीजीटी मनोज कुमार ने कई तरह के सॉफ्टवेयर विकसित किये-

1. **एमआईएस फार्म भरने के लिये सॉफ्टवेयर-** एमआईएस पर लोड करने से पहले विद्यार्थियों के दाखिला फार्म अध्यापकों द्वारा खुद भरे जाते थे, जो एक लंबी व थका देने वाली प्रक्रिया थी और इसमें गलती की संभावना भी अधिक रहती थी। पर अब शिक्षक द्वारा तैयार किये गये नये सॉफ्टवेयर के कारण अध्यापक को केवल एमआईएस पर विवरण दर्ज करना है जिससे सारी कक्षा के प्रवेश फार्म एक साथ प्रिंट हो जाते हैं। अध्यापक को केवल एमआईएस पर डाटा दर्ज करना होता है। कई सप्ताह में संपन्न होने वाला कार्य अब कुछ ही घंटों में पूर्ण हो जाता है।
2. **वार्षिक परिणाम प्राप्त करने के लिये माइक्रोसॉफ्ट इक्सेल शीट तैयार करना-** माइक्रोसॉफ्ट इक्सेल में हर कक्षा के लिये एक शीट तैयार की गई जिसमें वार्षिक परिणाम के लिये जरूरी सभी तरह की गणना स्वतः हो जाती है। इस प्रक्रिया में डॉ. सहगल के अलावा गणित के पीजीटी जितेंद्र ने अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई।
3. **डीएमसी बनाने के लिये सॉफ्टवेयर-** पाइथान प्रोग्रामिंग में ही एक सॉफ्टवेयर तैयार किया गया है जिससे पूरी कक्षा की डीएमसी एक ही बार में प्राप्त की जा सकती है। इस सॉफ्टवेयर से न केवल शिक्षकों का कीमती समय बचा बल्कि विद्यालय समय पर परिणाम घोषित करने में भी सक्षम हो सका।
4. **ऑनलाइन क्लास-** ऑनलाइन क्लास लेने की प्रक्रिया में भी समस्त स्टाफ ने सभी तरह के सॉफ्टवेयर (गूगल मीट, वेबेक्स एवं जूम) का प्रयोग किया। इसके लिये जरूरत पड़ने पर सभी तरह की तकनीकी सहायता प्रदान की गई। इसके लिये मनोज कुमार ने अन्य शिक्षकों को भी प्रशिक्षित किया। परिणामस्वरूप सभी अध्यापक ऑनलाइन कक्षा लेने में सक्षम बने।
5. **पावर प्वाइंट प्रजेंटेशन-** विद्यार्थियों को ऑनलाइन पढ़ाने के लिये उच्च स्तरीय ग्राफिक और एनिमेटिड पावर प्वाइंट प्रजेंटेशन तैयार की गई ताकि विद्यार्थियों को पढ़ाना रुचिकर और आसान लगे।
6. **ऑनलाइन परीक्षा-** स्कूल शिक्षकों को गूगल फार्म के माध्यम से पेपर लेना सिखाया गया जिसकी सहायता से लॉकडाउन के दौरान भी टेस्ट की प्रक्रिया जारी रही। इस प्रक्रिया में कंप्यूटर विज्ञान की पीजीटी श्रीमती योगेश बाला का भी महत्त्वपूर्ण योगदान रहा। वर्तमान में स्कूल के सभी शिक्षक गूगल फार्म बनाने में सक्षम हैं। ऑनलाइन परीक्षा संचालित करने के कारण स्कूल का वित्तीय खर्च भी घटा है।
7. **डिजिटल बोर्ड-** विभाग की ओर से उपलब्ध कराये गये डिजिटल बोर्डों के समुचित उपयोग का प्रशिक्षण भी उक्त शिक्षकों ने स्कूल के अन्य शिक्षकों को दिया। नतीजतन कुछ अध्यापक तो इनके बिना पढ़ाना ही मुनासिब नहीं समझते। इसी कारण विद्यार्थियों और शिक्षकों की गुणवत्ता का स्तर बढ़ा है। कम समय में व थोड़ी मेहनत से कार्य होने के कारण शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ है। उपरोक्त उपलब्धियों के कारण विभाग ने मनोज कुमार को लॉकडाउन के दौरान 'स्टार टीचर ऑफ द वीक' के रूप में सम्मानित किया है। इतना ही नहीं, जिला प्रशासन इन्हें शिक्षक दिवस पर भी सम्मानित कर चुका है।

सीमित संसाधनों में भी विद्यालय में इस प्रकार की तकनीकी अन्वेषण से जनपद के अधिकारियों का ध्यान भी आकर्षित हुआ। शिक्षा विभाग के अतिरक्त मुख्य सचिव डॉ.महावीर सिंह ने विद्यार्थियों के नामांकन में 49 प्रतिशत वृद्धि होने पर स्टाफ, स्टाफ सदस्यों और प्राचार्य को बधाई दी है।

सार्थक एवं सराहनीय प्रयास-

जिला शिक्षा अधिकारी रमेश कुमार ने शिक्षकों द्वारा स्कूल को डिजिटाइजेशन करने के प्रयासों को सार्थक एवं सराहनीय प्रयास बताया। साथ ही अन्य स्कूलों को भी इन तकनीकों को अपनाने का आह्वान किया। सुंदरता के पैमाने पर यह स्कूल जिला में प्रथम स्थान पर है ही, अब तकनीकी स्तर पर भी अग्रणी बन गया है। आशा है भविष्य में भी ऐसे प्रयासों को जारी रखेंगे तथा जिला के अन्य विद्यालयों के लिये अभिप्रेरणा का स्रोत बने रहेंगे।

अन्य विद्यालयों के लिये प्रेरणास्रोत-

डाइट प्राचार्य प्रेम सिंह पूनिया का कहना है कि यह विद्यालय अन्य स्कूलों के लिये भी प्रेरणास्रोत बन गया है। शिक्षा के क्षेत्र में सुधार के इस तरह के प्रयास स्वागत योग्य हैं।

कुशल नेतृत्व की अहम भूमिका-

खंड शिक्षा अधिकारी राजबीर सिंह का कहना है कि किसी भी कार्य की सफलता में कुशल नेतृत्व की अहम भूमिका होती है। प्राचार्य के कुशल नेतृत्व व मार्गदर्शन से यह संभव हो पाया है। स्कूल शिक्षक मनोज कुमार बधाई के पात्र हैं, जिन्होंने स्कूल को तकनीकी स्तर पर मजबूत करने का प्रयास किया है।

स्कूल प्राचार्या सुमित्रा सांगवान का कहना है कि उन्हें प्रसन्नता है कि मनोज कुमार, जितेंद्र कुमार, विक्रांत सहगल, योगेश बाला, डॉ. रवींद्र जैसे कर्मठ व तकनीक में निपुण शिक्षक उनकी टीम में शामिल हैं। इनके तकनीकी सहयोग व कर्मठता के कारण जहाँ अन्य शिक्षकों की कार्यदक्षता बढ़ी है, वहीं विद्यार्थियों के ज्ञानार्जन में परिवर्तन आया है। साथ ही लिपिकीय कार्य भी समय पर संपन्न हो रहे हैं। उन्होंने उक्त शिक्षकों का उत्साहवर्धन करते हुए उम्मीद जताई कि वे भविष्य में भी विद्यालय की प्रगति और विद्यार्थियों के हित में अनवरत प्रयास करते रहेंगे। आज शिक्षकों का प्रोफेशनल विकास समय की माँग है और इसका क्रियान्वयन स्कूल में प्रेक्टिकल स्तर पर शुरू हो चुका है। उम्मीद है कि अन्य स्कूल भी इसका अनुसरण करेंगे। उन्होंने स्कूल को मॉडल संस्कृति बनाने के लिये सरकार का आभार जताया। साथ ही विश्वास दिलाया कि यह स्कूल जिले में ही नहीं बल्कि प्रदेश में भी शिक्षा पटल पर अपनी उपस्थिति दर्ज कराएगा।

पीजीटी भौतिकी
राकवमावि, बापौली
पानीपत, हरियाणा

अशोक वशिष्ठ : एक असाधारण शिक्षक

सुनील पुलस्त्य

'शिक्षक कभी साधारण नहीं होता।' चाणक्य के इस कथन को अपना मूलमंत्र मानकर शिक्षण कराने वाले शिक्षक समाज व राष्ट्र को सजग एवं सशक्त बनाते हैं तथा अपने शिष्यों व सहकर्मियों के लिए आदर्श बन जाते हैं। ऐसे ही आदर्श शिक्षकों में हिंदी प्राध्यापक अशोक वशिष्ठ का नाम भी जुड़ा हुआ है। शिक्षा के साथ-साथ सामाजिक सरोकारों की सेवा व संस्कारों के सिंचन का कार्य जोश, जज़्बे एवं जुनून के साथ करने वाले शिक्षक अशोक वशिष्ठ सिखाने से पहले सीखने में विश्वास करते हैं।

वर्ष 2000 में राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला शक्कर मंडोरी, सिरसा में नियुक्ति ग्रहण करने के बाद जहाँ एक तरफ इन्होने स्वयं को उच्च शिक्षित करने हेतु दूरस्थ माध्यम से शिक्षा प्राप्ति का निर्णय लिया, तो वहीं दूसरी ओर विभाग द्वारा दिए जाने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रमों में लगातार भागीदारी करके अपने शैक्षिक अनुभव को बढ़ाया। प्राथमिक शिक्षक की भूमिका में ग्रामीण विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा, खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में भागीदारी करने के लिए लगातार प्रोत्साहित किया। इनके नेतृत्व में विद्यालय की टीम ने दो बार खो-खो में राज्यस्तरीय प्रतियोगिताओं में भागीदारी की। अभिव्यक्ति कौशलों के विकास हेतु साप्ताहिक बाल सभा में विद्यार्थियों को अधिकाधिक अवसर प्रदान करने हेतु मंच मुहैया करवाया।

2006 में जिला हिसार के धिराय विद्यालय में स्थानान्तरण हुआ और यहीं से स्काउटिंग, सामाजिक गतिविधियों का अविरल क्रम शुरू हुआ। स्काउटिंग से जुड़ने के बाद स्काउटिंग के अनुभव से छात्रों को लाभान्वित किया जिससे खेल खेल में शिक्षा व संस्कारों के रोपण का सिलसिला चल पड़ा। हरियाणा राज्य स्काउट एवं गाइड के राज्य स्तरीय प्रशिक्षण शिविरों में न केवल भाग लिया, बल्कि उनके संचालन प्रबंधन में भी सहयोग दिया। हिसार जिले का प्रतिनिधित्व करते हुए राज्य प्रशिक्षण केंद्र तारा देवी में तारा देवी ग्रीन फ्लैग अवॉर्ड

जीता। राष्ट्रीय प्रशिक्षण केंद्र पचमढ़ी से लीडर कोर्स, ऑर्गेनाइजर, सेक्रेटरी तथा हिमालय वुडबैज प्रशिक्षण प्राप्त किया। स्काउटिंग प्रशिक्षण का लाभ अधिक से अधिक विद्यालयों के विद्यार्थियों व शिक्षकों को मिले, इसके लिए कब मास्टर से जिला संगठन आयुक्त कब हिसार की भूमिका का निर्वहन बखूबी किया।

वर्ष 2014 में इनकी राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सीसवाल में हिंदी प्रवक्ता पद पर नियुक्ति हुई। बड़े विद्यालय में बड़ी कक्षाओं को पढ़ाने हेतु जिम्मेदारी को बखूबी से समझते हुए प्रवक्ता अशोक वशिष्ठ ने शैक्षिक गतिविधियों व शिक्षण कार्य के प्रति समर्पित भाव से कार्य किया। शिक्षकों की समाज में आदर्श छवि बने व ग्रामीण बालकों की प्रतिभा को अधिकाधिक अवसर मिले इसी उद्देश्य से सहयोगियों संग 'प्रयास : एक कदम-एक मंच' संगठन बनाया। इन्होंने प्राथमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों की खंड स्तरीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिताओं का सफल आयोजन हिसार के तीन खंडों में करवाया। इन प्रतियोगिताओं की विशेषता यह थी कि इसमें खंड के समस्त विद्यालयों की भागीदारी रही। स्वप्रेरित, सकारात्मक व सक्रिय शिक्षकों को एक मंच पर एकत्रित कर विचारों व शैक्षिक अनुभवों की साझेदारी हेतु 'टीम शिक्षा दीक्षा समूह' से जुड़े व राष्ट्रीय स्तर पर 'मंथन, नवोदय क्रांति' शिक्षक समूहों की केंद्रीय भूमिका में रहे। शिक्षा विभाग के स्थायी संसाधन समूह (पीआरजी) के राज्य व राष्ट्रीय स्तरीय प्रशिक्षण में भागीदारी करके जहाँ अपनी प्रतिभा को निखारा वहीं क्विज क्लब व अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रमों के 'की रिसोर्स पर्सन' का दायित्व सँभाले हुए हैं। शिक्षा विभाग हरियाणा की महत्त्वपूर्ण परियोजनाओं जैसे कक्षा तत्परता कार्यक्रम, क्विज-क्लब, आनंददायक शनिवार, बस्ता रहित विद्यालय, अधिगम संवर्धन कार्यक्रम, मॉड्यूल लेखन, प्रश्न बैंक, सक्षम, मूलभूत साक्षरता व संख्यात्मकता आदि के प्रशिक्षण व क्रियान्वयन में सक्रिय सहयोग दिया।

वर्ष 2000 से शिक्षा विभाग में नियुक्ति के साथ ही हर वर्ष हिंदी दिवस मनाने का क्रम आज भी न केवल जारी है बल्कि इसे विस्तार भी मिला है। वर्ष 2000 से 2014 तक हिंदी-दिवस पर विभिन्न गतिविधियों का लगातार आयोजन करवाया। 2021 से यह राज्यस्तर पर ऑनलाइन करवाया जा रहा है। हिंदी सप्ताह के अंतर्गत आयोजित की जाने वाली गतिविधियाँ शब्द अंत्याक्षरी, वर्ग पहेली, व्याकरण प्रतियोगिता, निबंध लेखन, भाषण प्रतियोगिता, संवाद लेखन, कहानी लेखन, दोहा गायन काव्य पाठ आदि शामिल हैं।

राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी की भूमिका में प्रवक्ता अशोक वशिष्ठ स्वयंसेवकों को समाज और राष्ट्र हित में काम करने की प्रेरणा दे रहे हैं। सामाजिक गतिविधियों से जुड़ने व लोगों को जोड़ने के उद्देश्य से पहला कदम फाउंडेशन में अवैतनिक सेवाएँ दे रहे हैं। अपने नवाचारों व शैक्षिक गतिविधियों को 'नवाचार अशोक वशिष्ठ' यूट्यूब चैनल पर प्रसारित करते रहते हैं। 25 बार रक्तदान व 10 रक्तदान शिविरों का आयोजन कर चुके हैं। विभिन्न विद्यालयों में सार्वजनिक स्थानों पर 5,000 से अधिक पौधे रोपित कर चुके हैं। 20 वर्षों से कार्यरत विद्यालयों के महत्त्वपूर्ण आयोजनों में मंच-संचालन कर रहे हैं।

हिंदी प्राध्यापक
रामॉसंवमा विद्यालय इस्माईलाबाद
कुरुक्षेत्र, हरियाणा

होनहार मनमोहिनी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पीली मंदोरी, फतेहाबाद की कक्षा 12वीं कला संकाय की छात्रा मनमोहिनी आज किसी परिचय की मोहताज नहीं है ।

मनमोहिनी पढ़ाई में तो बेहतर है ही साथ में अन्य हुनर भी उसमें कूट-कूटकर भरा हुआ है। मनमोहिनी ने मुख्यतया अपने गायन व भाषणों से आज बहुत खास पहचान बना ली है। बहुत गरीब परिवार में पली-बढ़ी मनमोहिनी जिसके पिता का कई वर्ष पहले देहांत हो चुका है। बहुत जुनूनी लड़की है। वह नया कुछ करने के लिए, हर प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए व अपने हुनर से जीत हासिल करने के लिए सदा लालायित रहती है। 11वीं कक्षा में कोरोना-काल की वजह से बहुत सी प्रतियोगितायें न हो पाने के कारण मनमोहिनी अपने हुनर को न दिखा सकी, लेकिन इस सत्र में जब भी मनमोहिनी को मौका मिला उसने हर मौके को भुनाया और हर प्रतियोगिता में बेहतर करके दिखाया।

मनमोहिनी भट्टू कलाँ में आयोजित हुई कल्चरल फेस्ट की रागनी प्रतियोगिता में खण्ड स्तर पर प्रथम रही। उसके बाद उसने भूना में आयोजित हुई कल्चरल फेस्ट की जिला स्तरीय रागनी प्रतियोगिता में भाग लिया। जिला स्तर पर वह चतुर्थ स्थान पर रही।

उसके बाद अगली प्रतियोगिता आई कानूनी साक्षरता की। स्कूल में बने कानूनी साक्षरता क्लब के नोडल अधिकारी श्री विनोद कुमार के मार्गदर्शन में विद्यालय के बच्चों ने कानूनी साक्षरता की खण्ड स्तरीय विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। राजकीय कन्या उच्च विद्यालय भट्टू कलाँ में आयोजित हुई कानूनी साक्षरता की खण्ड स्तर की प्रतियोगिताओं में पहली बार 7 गतिविधियों में बच्चों ने भाग लिया और 4 में स्थान प्राप्त किया। डिबेट में प्रथम, क्विज में प्रथम, भाषण में द्वितीय और नाटक में तृतीय। उसके बाद डाइट मताना, फतेहाबाद में हुई कानूनी साक्षरता की जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता में मनमोहिनी ने द्वितीय व हिसार में ब्लूमिंग डेल्स स्कूल में आयोजित हुई मण्डल स्तरीय प्रतियोगिता में भी द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए विद्यालय का सम्मान बढ़ाया। बाद में करनाल में आयोजित हुई राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में मनमोहिनी ने भाषण प्रतियोगिता में राज्य स्तर पर अपनी भागीदारी दी।

मनमोहिनी ने कला उत्सव में लोक गायन में खण्ड व जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया और राज्य स्तर पर तृतीय स्थान प्राप्त किया। एक ही सत्र में मनमोहिनी दो बार राज्य स्तर पर पहुँचने वाली विद्यालय की एकमात्र छात्रा है।

प्रातःकालीन सभा में भी मनमोहिनी जब प्रार्थना व राष्ट्रगान आदि बोलती है तो अपने गायन से सबका ध्यान आकर्षित करती है। प्रातःकालीन सभा में स्कूल के प्रधानाचार्य श्री अशोक कुमार जी भी मनमोहिनी को सम्मानित करते हुए कई बार कह चुके हैं कि मनमोहिनी हमारा गौरव है।

मनमोहिनी को इस स्तर तक पहुँचाने में श्री विनोद कुमार, जीवविज्ञान प्राध्यापक का बहुत बड़ा हाथ है। जब भी मनमोहिनी निराश हुई, विनोद सर ने मनमोहिनी का हौसला बढ़ाया। कानूनी साक्षरता के खण्ड संयोजक पीली मंदोरी निवासी श्री रोहताश जी, प्राध्यापक अंग्रेजी के अनुसार अब मनमोहिनी केवल स्कूल के बच्चों के लिए ही नहीं बल्कि गाँव के सभी बच्चों के लिए खासकर गाँव की सभी लड़कियों के लिए भी प्रेरणास्रोत है।

-शिक्षा सारथी डेस्क

2022

अप्रैल माह
के त्यौहार व विशेष दिवस

5 अप्रैल - छठ पूजा
7 अप्रैल- विश्व स्वास्थ्य दिवस
10 अप्रैल- रामनवमी
11 अप्रैल- राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस,
13 अप्रैल- जलियाँवाला बाग नरसंहार दिवस (1919)
14 अप्रैल- डॉ.अम्बेडकर तथा महावीर जयंती
15 अप्रैल - गुड फ्राइडे
18 अप्रैल- विश्व विरासत दिवस
22 अप्रैल- विश्व पृथ्वी दिवस
23 अप्रैल- विश्व पुस्तक दिवस
25 अप्रैल- विश्व मलेरिया दिवस
26 अप्रैल- विश्व बौद्धिक संपदा दिवस
28 अप्रैल- विश्व पशु चिकित्सा दिवस
29 अप्रैल- अन्तरराष्ट्रीय नृत्य दिवस

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

Visit of Delegation of Department of Education Haryana to England and Scotland

Dr. J. Ganesan

Introduction

A delegation from the Department of Education visited England and Scotland from March 21st to March 29th. It was an excellent opportunity to connect with the global education community, and deliberate on the future of education, as well as the role technology and innovation play in enabling all educators and learners to thrive.

The delegation visited:

- Cambridge University: Cambridge, United Kingdom
- King's College London: London, United Kingdom
- George Heriot's School: Edinburgh, Scotland
- Heriot Watt University: Edinburgh, Scotland

They also attended the prestigious Learnit Conference & BETT Show.

Delegation from Department of Education, Government of Haryana

1. Sh. Kanwar Pal, Education Minister, Govt. of Haryana
2. Dr. Mahavir Singh, IAS, Additional Chief Secretary, School Education
3. Sh. Ghanshyam Dass, MLA, Haryana
4. Dr. J. Ganesan, IAS, Director General Secondary Education, Haryana
5. Sh. Kuldeep Mehta, Assist. Director, Secondary Education, Haryana
6. Dr. Bal Kishan Yadav, Consultant Planning, Secondary Education, Haryana

Meetings & Visits

1. Day 1: Visit to Cambridge University, Cambridge

The University of Cambridge is a collegiate research university in Cambridge, United Kingdom. Founded in 1209 and granted a royal charter by Henry III in 1231, Cambridge is the second-oldest university in the English-speaking world and the world's third-oldest surviving university.

Sessions & Speakers:

The welcome note was delivered by Mr. Vijay Balakrishnan, Senior Vice-President, Marketing, South Asia, Cambridge University Press & Assessment. Post the welcome note, a total of 4 sessions were conducted:

• Keynote Session: Innovating for India to maximise impact

The speakers were as follows:

- Peter Phillips, Chief Executive, Cambridge University Press & Assessment
- Rod Smith, Managing Director, Education
- Lynne McClure OBE, Director, Cambridge Mathematics
- Paul Colbert, Deputy Managing Director, Cambridge English

• Session 2: Future of Education – the Cambridge perspective

The speakers were as follows:

- Preeti Hingorani, Vice-President, Cambridge Partnership for Education
- Tim Oates CBE, Group Director, Assessment Research & Development
- Jane Mann, Managing Director, Cambridge Partnership for Education

• Session 3: SHAPE Education Workshop

The various themes covered in the workshop were as follows:

Mr. Peter Phillips (Chief Executive, Cambridge University Press and Assessment) presenting a token of appreciation to Sh. Kanwar Pal

- o Early years
- o Teaching with mixed media
- o The broader purpose of education
- o Education & employability

Key Takeaways:

- The Cambridge University has developed a PAL (Personalised & Adaptive Learning) Product which they are working on with the Andhra Pradesh Government. The same can be leveraged by Haryana.
- The Cambridge University has detailed modules for the following trainings:
- o Becoming efficient managers for Principal & Headmaster (*MoU signed with Delhi*)
- o Improving English learning proficiency for students & teachers (*MoU signed with Andhra Pradesh*)
- o Improving assessment, teaching, learning resources and teacher training (*MoU signed with Gujarat*)

Haryana can collaborate with them to deliver the same.

Haryana delegation at the Cambridge University

Potential Collaborations:

A. Cambridge's Professional Development Programme (Cambridge's PDP)

It is a premium teacher-training course with the following offerings:

- 40 hours of learning content to facilitate remote and self-paced learning.
- Blended product with multiple delivery formats including printable material for offline referencing.
- Pedagogy centric subject specific, graded approach for effective implementation of concepts in the classroom.

The key pedagogies covered are:

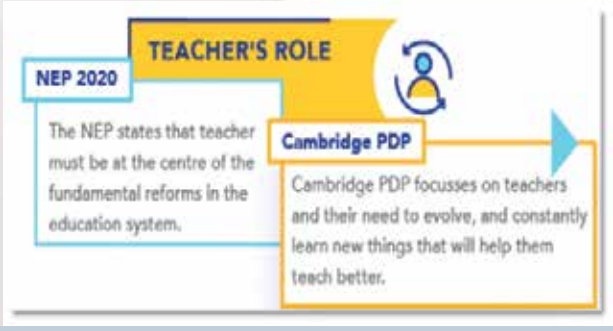
- Active Learning
- Bloom's Taxonomy
- Metacognition
- Assessments for Learning
- Students Engagement
- Behavioural Engagement
- Teaching with Digital Technologies

The subjects covered are:

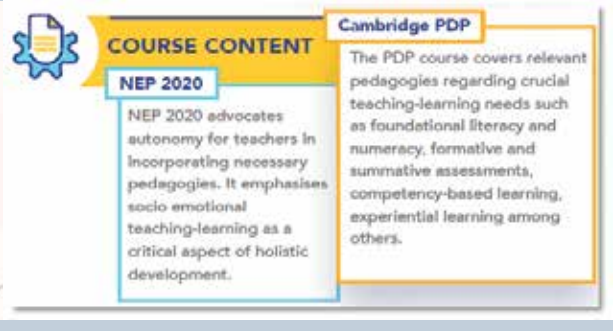
- English
- Mathematics
- Science
- Social Science

Verified certification is given post completion of learning & related assessments. **The course is also mapped to India's NEP 2020** in the following ways:

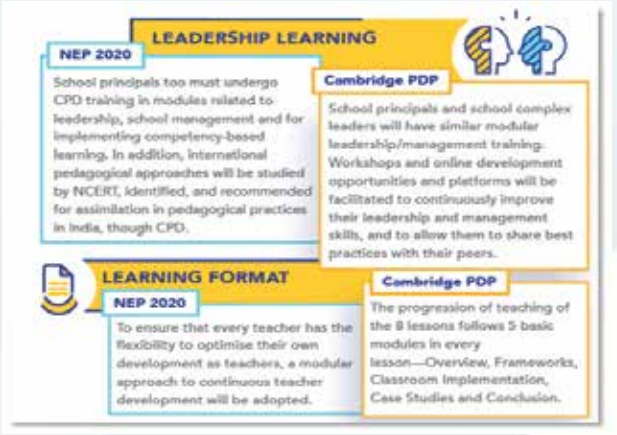
NEP 2020 & Cambridge PDP Parallels – Learning Outcomes



NEP 2020 & Cambridge PDP Parallels – Teacher's Role



NEP 2020 & Cambridge PDP Parallels – Course Content



NEP 2020 & Cambridge PDP Parallels – Leadership Learning

B. Collaborating with the Cambridge Partnership for Education

The Cambridge Partnership for Education shared a proposal for collaboration with the Government of Haryana. The purpose of their proposal is:

- To confirm their interest in delivering a broad range of education services in the state of Haryana.
- To frame discussions around our education reform capability in terms of curriculum, assessment, English Language standards, publishing, teaching and learning.
- To provide examples of successful track record showcasing our capability.

Cambridge has multi-disciplinary experience and expertise in delivering successful strategies to transform learning systems, improve curricula and engage stakeholders. In the past, they have worked with the following countries & organisations:

- Egypt – Built a bilingual education system
- Uzbekistan – Presidential schools to educate meritorious students
- Bahrain – Established a new national examination board
- Kazakhstan - The competency curriculum and strategic capacity building
- Singapore - Joint Examining with MoE Singapore and Cambridge Assessment International

They also have a presence in India :

- Offices in Delhi, Mumbai, Kolkata, Bangalore and Chennai, and 250 Cambridge staff are based in India.
- Cambridge, along with the British Council is working with the CBSE to build capacity for master trainers, subject mentors and teachers. The intervention includes development of training materials and delivery of bespoke training on implementing Competency Based Learning in English, Mathematics and Science at middle and secondary level to Master Trainers and E-STAG Mentors. Cambridge can work with the Haryana government to build capacity of teachers in Haryana to equip teachers to bring a shift from rote learning to Competency based education and assist in implementing the NEP 2020.
- Over 500 schools offer Cambridge programmes and qualifications and there are 60 authorised centres offering Cambridge exams in India.
- 22 of their accredited trainers are based in India.
- 39 approved centres in 11 states providing teacher and leadership programmes for Cambridge Professional Development Qualifications (PDQs) e.g. the Cambridge International Certificate in Teaching and Learning. Locations include Tamil Nadu, Rajasthan, Maharashtra, Andhra Pradesh, Kerala, Karnataka, Goa, Madhya Pradesh, Uttar Pradesh, Haryana and Uttarakhand.
- In the past year, 1500 Indian teachers have attended online training organised by Cambridge for international curriculum and over 10,000 for CBSE and state curriculum. The training provided covered a wide range of subjects and qualifications, and received very positive feedback, with 90to 95% of teachers claiming that the training received met their expectations and helped them deliver the curriculum effectively.

Cambridge has also proposed to conduct a workshop with Department of Education, Government of Haryana on a scoping mission to produce a report outlining their recommendations in line with the priorities of the Education ministry.

C. Cambridge Cogbooks Personalised & Adaptive Learning

Cambridge Cogbooks platform allows for personalised adaptive learning. The technology tailors the delivery of content to each learner based on their engagement with the course. As they complete assignments and assessments and indicate their level of confidence in a topic, CogBooks adapts and responds accordingly, recommending the course material needed to optimize learning at that precise moment. This highly personalized approach combines adaptive instruction with learner agency to substantially improve learner engagement and achievement.

2. Day 2: Visit to King's College London

King's College London is an internationally recognised university delivering exceptional education and world-leading research. They are dedicated to driving positive and sustainable change in society and realising our vision of making the world a better place.

Key Takeaways:

- The college hosts student exchange programs that can be a collaboration opportunity for Haryana.
- Avenue of sending school students from Haryana for an educational trip to King's College can be explored.
- Support from the college can also be taken for getting scholarship backed student admissions for meritorious students of Haryana.

The Indian Delegation at King's College London

3. Days 3-5: Attending Learnit Conference & BETT Show

A. Learnit Conference

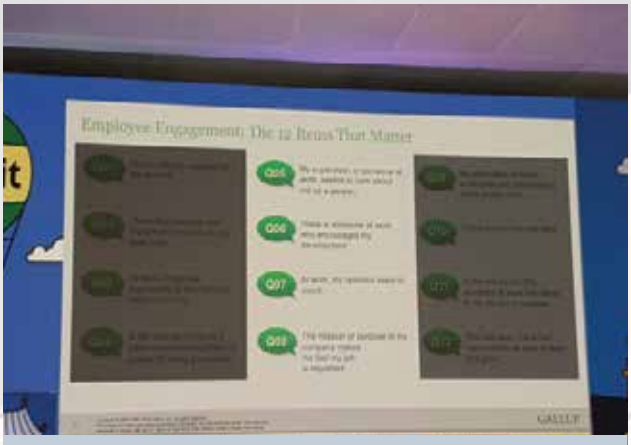
The conference is a leading event for education leaders; it unites the global education community and holds deliberations about the current state and future of education

External Attendees:

- Katy Fryatt, Founder & CEO, Learnit
- Floss Harwood, Event and Community Director, Learnit
- Sarah Cunnane, Content Director, Learnit

Key Observations:

- The conference witnessed focused deliberations on policy roadmap and other topical issues in the Education. The major themes for this year's conference were:
  - o Tech in the classroom
  - o New partnerships
  - o Changing the system
  - o Mental health and well-being
  - o Equity and access
  - o Science of learning
  - o Higher education: who and what is it for?
  - o The investment landscape
  - o Assessment
  - o Parental engagement
  - o Building a curriculum for the future
- Bett & Learnit organize an yearly "Hosted Leaders Programme" that connects global school, university and government leaders with relevant and thoughtfully selected Education Solution Providers through carefully curated 1:1 meetings.



Employee Engagement Matrix Taught At The Learnit Conference

Learnings & Takeaways:

- Such networking events and informal interactions among important stakeholders like Government, School Owners/Promoters and Educators lead to exchange of ideas and collaborations.
- In the backdrop of growing population and widening skills and opportunity gaps, schools will play the most critical role in developing organic ways to strengthen systems which support and encourage education.
- Considering the current ecosystem in India's school education ecosystem, the tracks chosen by Learnit for deliberations at the conference, helped in understanding certain global best practices that can help to empower today's learners with future ready skill-sets.
- It is extremely important for Indian Schools to promote a culture of research and innovation. This will lead to many social innovations that could be scaled for job creation as well.
- Over the years global education systems have developed an ecosystem of recognition and transformation of cognitive skills.
- Many countries have made strategic investments in innovative educational programs ; some of these schools also participated in the conference: University of the People, Forward College, Outschool, Beaumont School, Big Education, etc.

B. BETT Show

The overarching theme for the 2022 Bett Show was 'Create The Future', coupled with our sixth global themes: leadership, futures, inclusion, well-being, skills & innovation. Over 400+ leading EdTech Solution Providers, 90+ CPD content sessions, 300+ inspiring speakers attended the conference. It provided coordinated business meetings and exclusive networking opportunities.

Key Observations:

- Companies showcased their products in one of the four areas:
  - o Learning and Teaching Tech
  - o Equipment and Hardware
  - o Management Solutions
- **Country Pavilions:** An event to drive trade and investment. With a spotlight on national talents, it gave visitors a focal point where they can source new products and fresh ideas.
- **21st Century Skills and Knowledge Area:** Companies

showcased products that support the growth of skills and knowledge in learners. The companies specialize in products relating to STEM, ICT, Arts and other subjects that help drive learning outcomes to support 21st century skills and knowledge.

Learnings & Takeaways:

- While Indian Educators recognize the importance of internationalization in the school education ecosystem, it is important to rethink how we implement educational changes and ensure that every learner has access to best resources and supports for the needed educational changes, to produce global citizens.
- It is no more just about smart boards and presentations-based lectures. Many countries have started adopting new-age technologies like IoT, AR and VR to curate better and customized opportunities for students. It is imperative to envision a K-12 education system that fosters and promotes digital fluency and the infusion of technology in teaching and learning processes to improve outcomes for all students. We need a culture of innovation and change that thrives in inclusivity.
- It is crucial that educators and administrators are equally fluent in using and applying technology to enrich and enhance student learning and also contribute towards their own learning and professional growth.
- There is also a need to bring the indigenous EdTech providers at a common platform with the Indian education industry for exploring synergies and benefitting from each other.

The Indian Delegation at George Heriot's School

4. Day 6: Visit to George Heriot's School, Edinburgh

The school has more than a 400-year-old legacy and had an impetus on overall development of every child. They follow the Scottish Qualification framework however and give ample opportunity to every child to develop skills which suits best to their capacity and capability.

Key Observations & Learnings:

- Mindfulness, health, and well-being of the child is something which is introduced and taught to children from the very beginning. These classes are a part of the weekly timetable.
- Each class in the secondary school has no more than 20 students and in Junior and Senior classes these numbers further go down.
- Children are encouraged to pursue their interest in sport, they have very well-established sport facility to provide training within the school campus.
- Students who excel in sport are given flexibility around classes and assignments in case time off is required for extra hours of training.
- High focus on career counselling for students from all streams.

Emphasis on Health & Well-being at the George Heriot's School

Pigeon holes for keeping students' belongings

Optimal seating classroom plan at the George Heriot's School

Focus on Mindfulness at the George Heriot's School

Haryana delegation at the George Heriot's School with the school Principal

5. Day 7: 29th March; Visit to Heriot Watt University, Edinburgh

Heriot Watt is amongst the top Universities to get research funding from organisations like Research Council for Engineering and Physical Sciences. The university was established in 1821 and celebrated 200 years of existence last year. About 800 students from India are enrolled in the University under various programs.

Key Observations & Learnings:

- High quality courses are built upon the knowledge and experience of teachers working in Scottish schools and colleges to develop the course materials.
- The wide range of subjects provides routes into careers in science, engineering, business, design and languages.
- Four possible areas of collaboration were identified: Scholar Program, Sports, Teacher Training, Digital Skills Training.

Haryana's delegation at the Heriot-Watt University

Dr. Ganesan presenting Haryana's roadmap to achieving NEP goals

Visit Outcomes

The key takeaways from the visit were as follows:

- **Collaborations:** Haryana can collaborate with the **University of Cambridge** on the following:
  - Becoming efficient managers training for Principals & Headmasters
  - Personalised & Adaptive learning software
  - Scholars' Program
- **Infrastructure Betterment:** The delegation witnessed quality infrastructure in their visit to George Heriot's School & Heriot Watt University. Haryana can endeavour to emulate the below:
  - Multipurpose halls for inclusion of co-curriculum in regular teaching-learning
  - Activity corners & optimised seating arrangements
  - Lockers & pigeon holes for keeping students' belongings
- **Technology Enablement:** The delegation got introduced to global organisations that are equipping classrooms with high-tech teaching & learning tools to make the classroom experience enhanced. The key ones that Haryana can partner with are listed below:
  - **RedboxVR:** Provide Virtual Reality (VR) kits that can be used to take students on virtual 3D expeditions for an immersive learning experience.
  - **AStar:** Provides an intelligence attendance monitoring system; it allows staff to focus on students with attendance issues by eliminating the need to retrieve, examine and compile data. This is achieved through detailed, real-time dashboards.
  - **Acer:** Acer has a STEM reward's programme that helps students to deliver STEM learning & increase science literacy.
  - **VEX IQ:** Facilitates coding & robotics and also provides VEQ IQ kids for kids to practice.
  - **School Status & Operoo:** Helps strengthen relationships with students' parents. Reduces the effects of COVID.
  - **The Education People:** Offers trainings on teaching & learning, leadership & management, COVID-19 catch-up and e-learning.

Director General Secondary Education
Haryana

HUMAN MIND: FRIEND OR FOE

Atharv Shira

"The human mind is very powerful. It can create and inspire or discourage and destroy. It's up to you."

- Brad Tumbull

The only entity that travels faster than light is the human mind. No wonder, it is a storehouse of unsolvable mysteries. It resides within our body yet is way beyond our five senses. Whether it exists in the brain or heart and what are its dimensions, nothing has been deduced yet. Without doubt, it is much harder to tame than wild animals because much of it is unknown.

However, history has definitely taught us that it's the most powerful tool that human beings possess. It has either set a milestone in the development of mankind or paved the way for its destruction. Albert Einstein discovered nuclear energy by introducing to the world that mass and energy are inter convertible by the equation E = mc2. However, this discovery was misused for the invention of nuclear weapons which caused wide scale annihilation in World War II. The root cause behind both these cases is our mind itself. The above scenario proves that the mind is very programmable; you can either guide it in the positive way or the negative direction.

Interestingly, our own future is impacted by our mental pattern. The thought is the seed from which stem our words, actions, habits and character and become our destiny.

One must never undermine mental power as it can achieve unimaginable heights. If kept under control, there is no better friend as life will become a blessing. However, if you succumb to its desires, there is no worse enemy and it'll make your life nothing but an inferno. The ball is in your court.

XI -A
DAV Public School, Sector-8
Chandigarh (U.T.)

Professional Ethics for Teaching Profession

ABSTRACT: This modern era has brought various new philosophical thoughts along with the advancement in the field of technology. One of the main belief that entered into the mind or beliefs of the people is the importance of money or materialistic nature. This materialistic nature demolished our basic values and cultures that made us feel proud in the past. The same transition can be observed in the teaching community also. The profession of teaching is one of the most ethical jobs. It is important for teachers that they should reflect the professional ethics to ensure that they display the best ethical example to their students. After 2006, there has been an unexpected increase in the pre-service teacher training institutions. The aim set was right. They wanted to provide opportunity to all the individuals with positive attitude towards teaching to dwell in the profession of teaching. But it was unfortunate as it has also resulted in dilution of quality, infrastructure, human resource etc, along with an absence of professional ethics. As teacher are the builders of a strong nation because they prepare engineers, doctors, administrators, policy makers of tomorrow; there is a need to demonstrate professional ethics to instill values in individuals and the society. Professional ethics are not inner standards or moral values alone but dedication towards passion and it will bring harmony in work as well as conduct. If teachers are to become ethically aware then the pre-service teacher education program is the most important place for the inclusion of ethical content and commitments required in

the teaching profession.

Keywords: Materialistic Nature, Attitude towards Teaching, Professional Ethics and Pre-Service Teacher Education

A disciplined activity with a purpose to serve society is known as a profession. In order to become a professional one has to go through rigorous education and training with a lot of knowledge and skills which can be used for welfare of society. Selfless service or helping people in many ways is a main characteristic of Professionalism. Every professional must be altruristic with knowledge of life skills. In the present scenario value of these life skills is even more important as these may be helpful in survival. There are three major life skills like vision, ethics and pro-activeness which are more essential for professionals.

A professional is a person who has a particular skill or competency in a particular area. Being skilled with specialization makes professional people powerful for their clients. If professionals have requisite life skills, many more work place skills like problem solving, empathy, management skills and communication skills with others will be strengthened. These life skills will bring tremendous changes in the work culture and work style of all employees and they have to survive according to these changes.

Success in a particular profession is directly related to the ability to take decisions, communication skills, ability to solve problems, ability to work in a team, ability to lead, self knowledge, empathy, managing situations, interpersonal skills, ability to negotiate with others, assertiveness, one's effectiveness in dealing with stress and emotions etc. Together these skills or abilities are termed as life skills and in living healthy, happy and quality life, these contribute most. They are also sometimes known as soft skills.

With changing life styles and technical advancements, it is clear that life skills have a great importance in our lives. Materialistic life style has put lives of people in stress and continuous tension. Only solution to these seems in adoption of life skills for a possibility of change.

Awareness of self is also developed by life skills. If these life skills are incorporated well in thinking then an individual will identify his own weakness and strengths and life will provide him opportunities to overcome weaknesses and adapt accordingly. So, one's self esteem and self image will be enhanced and he/she will easily manage pressure situations at workplace. Life skills are not meant for any particular person but will be applicable to those who want to become successful in life both personally and professionally. Just as development goes till end of life, in one's personal and professional life these life skills develop continuously.

Some important life skills that are focused on by the researcher here are self awareness or self consciousness, self respect, management of stress, control over one's mind- Kaizen, leadership and spirit of success skills. Self con-

sciousness is an introspection of one's self. Self recognition will help oneself to understand about life, importance of others, and importance of relations with others. Kaizen is a Japanese term which means continuous improvement. So, in general terms Kaizen means good change. Thus, Kaizen is a technique for the dedication of improvement. Nowadays Kaizen is used by any organization as a distinguished competitive technique or strategy which is used for an individual's professional development. Kaizen technique helps to live a purposeful and meaningful life. It can be achieved when personal, professional and spiritual goals are established. Philosophy of Kaizen also advocates simple activities for attaining self discipline which will bring improvement in self.

Numerous changes in socio-cultural scenario and technological advancements have increasingly demanded need of guidance; counseling and training programs at a faster rate. From traditional to digital shifting, there is a continuous change in demand of professionals in almost all areas. As a result complexity in professional jobs have aroused a need to remove all anxiety, complexity and for creating a suitable climate for learning, proper guidance, counseling and training of people should be done.

In present day society, this situation is prevalent everywhere. These are negative traits and organizations do not want such people who possess these negative traits. It is evident that people suffer from these drawbacks and it is very essential to rise above them to make progress in life. Most of the people focus on negative thoughts and aspects of life and this becomes the reason for dislike of their jobs and no enthusiasm is shown by them in their work which results in formation of negativity.

Professional people also follow certain work ethics as set of codes based on values. This is the ultimate life skill which can enhance our character because it sets some inner standards for an individual. The path of ethical values is tough and one has to become really strong to move on this path. Another fact is that it has a short cut. Following ethical path may not give immediate results but if exhibited by the workers then they certainly help in attaining better positions and promotions. Lack of professional ethics will have adverse effects because workers will not become responsible and will not get promotions in their positions. Just hard work is not considered as a work ethic rather it is accompanied with certain values and if citizens have the right values then it will bring sustainable development in the nation's economy. Dilemmas in life, materialism, greed for money etc values are prevalent in people these days which shows the degradation of value system in society.

Right professional ethics will help people to leave out these and to move in the right direction. Professional ethics must not be overlooked. For the sake of love of humanity instead of money, right training to adopt and implement work ethics life skills must be provided to professional people. The present day world is making more advancement in the form of digitalization.

Modern world has become dependent on technology. In professional, domestic or entertainment fields, everyone is excessively reliant on technology. Human knowledge, experience and skills have combined with computers to perform numerous activities. On first hearing the situation may sound good, but in reality it is a complex situation. Human role in every activity is becoming less and less. Whole mechanism is captured by machines. Various unethical issues have arisen due to this. Dehumanization, reliance on machines, feeling of comfort has taken their place in our minds. Ethical dimension is exclusively related with the

human mind and machines cannot be ethical.

Professional ethics are not inner standards or moral values alone but dedication towards passion and it will bring harmony in work as well as conduct. Constructive and creative thinking plays an important role in overcoming unproductive job aspects. Self assessment and attitude are two necessary pillars for cultivating essential aptitude for pursuing dream careers. Habitual behavior and sustained activities are essential to the employee's motivation. An employee should not create any self delusions and instead should live in reality.

Every profession sets some moral standards for its employees. Education, medical field, law software industry etc expects its employees to follow some guidelines. The values and ethical standards should not be compromised by professionals because it will lead to loss of credibility and it will be difficult to reestablish the lost trust. There is a need for orientation and training of professionals about these values which help them to move on a path of success with a clear vision of career goals. This orientation of professionals about life skills will certainly make them aware about the issues and solutions as well.

Professional Ethics for Teachers:

It is universally felt that the status of teaching profession requires to be raised to ensure its dignity and integrity. Accordingly, it is considered necessary that there should be a code of ethics which may be evolved by the teaching community itself for its guidance. There are five major areas of professional activities which encompass the work of a teacher. For each of these areas certain principles have been identified to serve as guidelines for teacher's conduct. A teacher should recognize that every child has a fundamental right to receive quality education. He or she should recognize that the sole aim of education should be all round development of personality. He or she should be able and capable to inculcate guiding principles of our polity viz. Democracy, social justice and secularism. Through his behavior and his teaching he should be able to promote, preserve and conserve our rich cultural heritage, national consciousness, international understanding and world peace. He should have the realization that the communities respect and support for the teaching community are dependent on the quality of teaching and teacher's proper attitudes towards teaching profession and should be aware about the need for self-direction and self-discipline among members of the teaching community because with a disciplined life and good habits management of self becomes very easy. Standards of professionals in the work aspects are increased by this. One's ability to manage things is the real essence of personal management. Self discipline is the main key. The idea of right and wrong frequently comes into the mind of the professionals which can cause a sense of dilemma or conflict in them.

Life skill projects should be introduced in public schools at foundational stage. Life skill worksheets, modules will enhance knowledge of learners and they can face life challenges easily. They will also get empowered to take the right decisions in crucial situations. It could also prove helpful for teachers as they will get training and orientation on some life skills. There is no doubt that such projects will certainly enhance the life skills of the students. In order to nourish psycho-social skills that will help to understand inter cultural issues, UNO has laid guidelines to implement life skill education for children. These will promote healthy life style and will solve social problems and personal and social development will be promoted.

It is clearly suggested by reports

that practical methods should be used by experts to impart life skill education. Life skills education is not only theoretical but also a practical one. Application of skills could involve role playing in hypothetical situations and the effect it has on outcomes. Skill learning tools like models or ideal steps could also be used for facilitating life skill learning. If introduced in the education system, these will help young learners to practice them in challenging situations. Practical implementation of these life skills could be started in a familiar and non threatening environment and be carried on at high risk involving and threatening situations at the starting level. Proper environment, skilled teachers and the right platform is required to impart life skills. Administration at elementary and higher education stage should come forward to introduce these life skills for children's

bright life.

Professional Ethics is a wonderful journey of understanding leadership qualities, knowledge, life skills, humanity, spirituality and many more life turning angles. This paper has also presented the need and significance of professional ethics for professional people. Each and every profession needs professional ethics for getting promotions as well as significant positions in the offices. A true professional organization regulates admission of its members, exerts control over them and fights against all odds to promote their welfare. It thus represents the unified voice of its members. The professional organizations of teachers should take upon themselves the moral responsibilities to safeguard all clauses of this code by ensuring their observance by the teachers. They should accept the responsibility to evolve a suitable mechanism for its enforcement. A mere adherence to moral values is not termed as ethics rather these are beautiful ideas like passion or dedication towards profession. Various obstacles in the path of success like lack of joy in work, fear, insensitivity towards relations and work, lack of energy and discourtesy are also discussed. Different strategies and action plans are also discussed to overcome these obstacles.

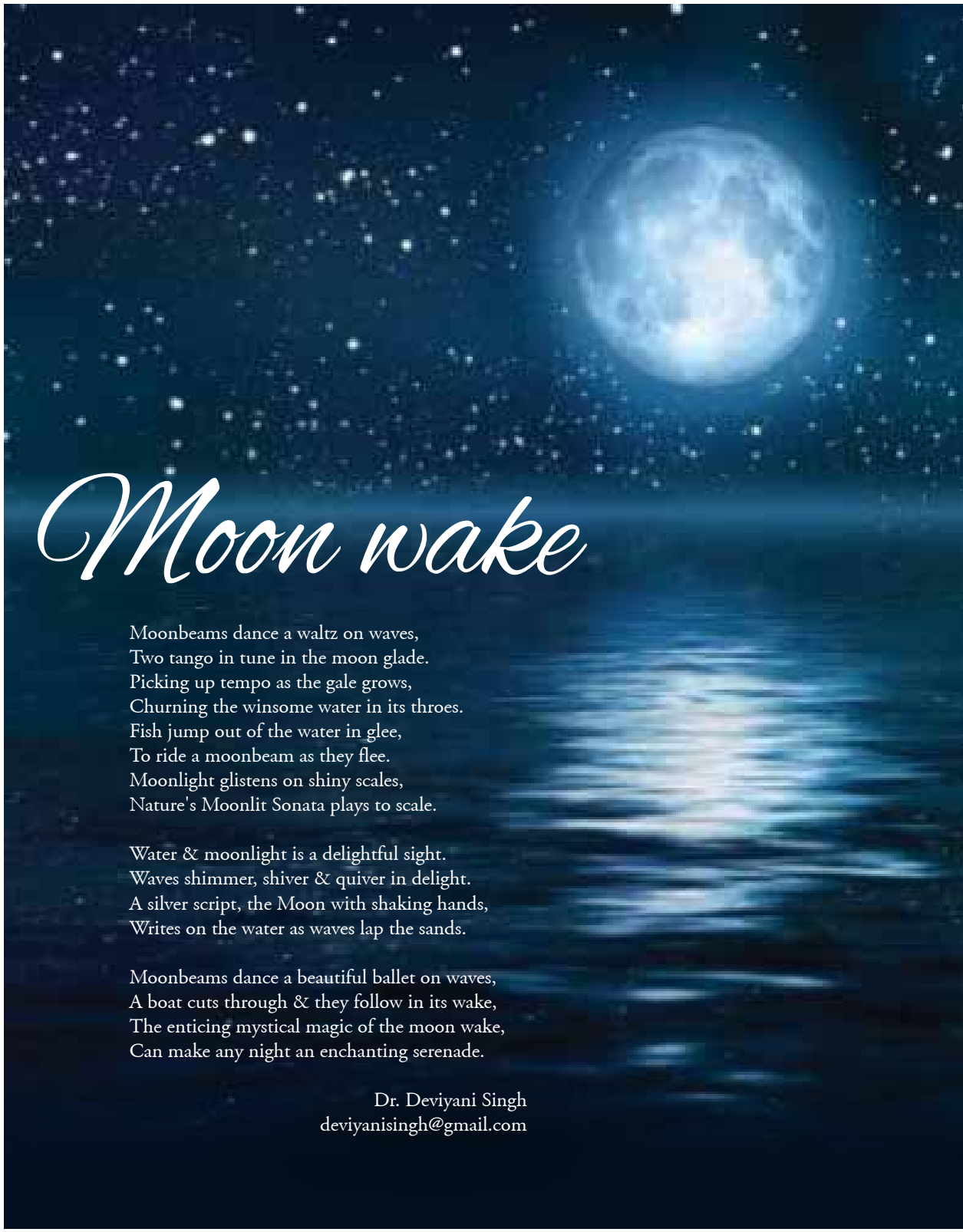
In a nutshell, this paper examines various life skills which will be helpful for the present youth to face any challenges in life. These life skills are useful in multiple dimensions. Kaizen philosophy prepares individuals to devote themselves towards desire. Solitude, physicality, life, nourishment, abundant knowledge, personal reflection, early awakening, music, mantras, congruent character, and simplicity combined together constitute success mantra in any field of life. These skills can be inculcated among the students through the teaching community. So professional code of ethics for teachers should be diligently followed and its knowledge instilled in the teachers so that they become motivated to work with the dedication and obsession required in this noble profession. It can be said that life skills certainly make an individual as a wonderful person with exemplary manners.

References

- Campbell, E. The ethics of teaching as a moral profession. Curriculum Inquiry 38(4), 2008, 357-385.
- Crosswell, Leanne. Understanding teacher commitment in times of change. Ph.D thesis, Queensland University of Technology.
- Imai, Masaaki. Kaizen, the Key to Japan's Competitive Success. New York: Random House Business Division, 1986.
- John, Clark. "The Ethics of Teaching and the Teaching of Ethics" New Zealand Journal of Teachers' Work, Volume 1, Issue 2, 80-84, 2004.
- Jon, Huntsman. Winners never Cheat, Wharton school Publishing, 2008.
- Mergler, A. (2008). Making the implicit explicit: values and morals in Queensland teacher education, Australian Journal of Teacher Education, 33(4), 1-10.
- NCRB Journal, Vol-2(No-1), New Delhi: Government of India.

Dr. Manjeet Kumar
Assistant Professor
D.I.E.T. Madina, Rohtak
E-mail: dangimanjeet@gmail.com

Dr. Suman Lata
Assistant Professor
D.I.E.T. Madina, Rohtak
E-mail: sumanlata79@gmail.com



Moon wake

Moonbeams dance a waltz on waves,
Two tango in tune in the moon glade.
Picking up tempo as the gale grows,
Churning the winsome water in its throes.
Fish jump out of the water in glee,
To ride a moonbeam as they flee.
Moonlight glistens on shiny scales,
Nature's Moonlit Sonata plays to scale.

Water & moonlight is a delightful sight.
Waves shimmer, shiver & quiver in delight.
A silver script, the Moon with shaking hands,
Writes on the water as waves lap the sands.

Moonbeams dance a beautiful ballet on waves,
A boat cuts through & they follow in its wake,
The enticing mystical magic of the moon wake,
Can make any night an enchanting serenade.

Dr. Deviyani Singh
deviyanisingh@gmail.com

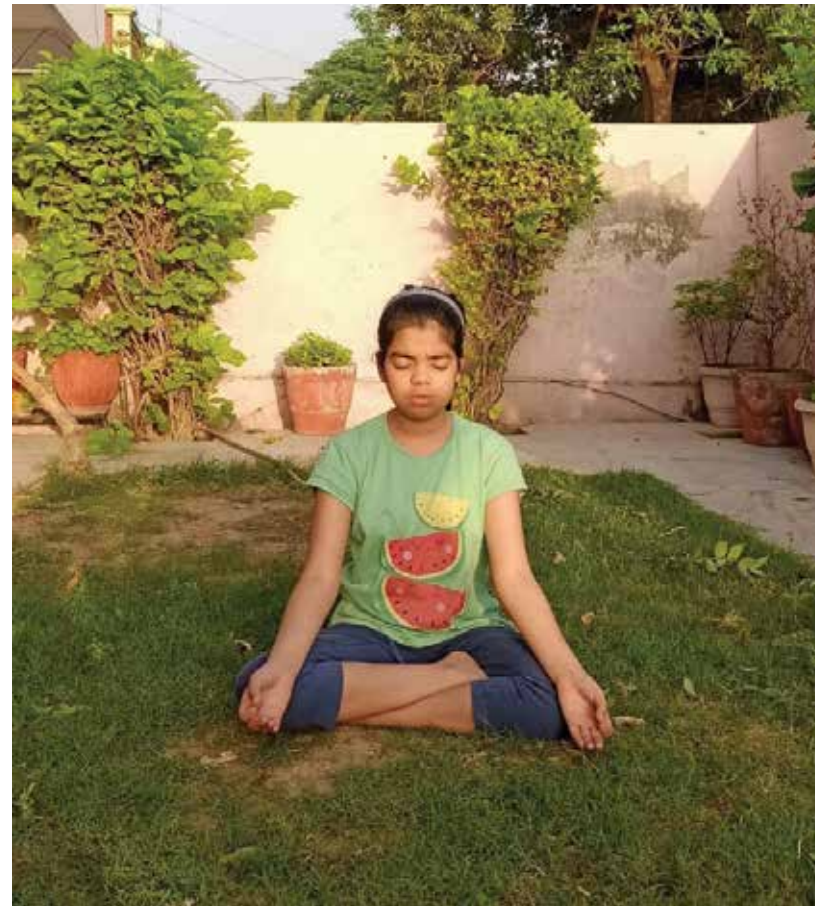
Just one magical word

Dr. Himanshu Garg

Children are less prone to problems as they develop a wider outlook on life. But still health issues and things like mobiles, TV, examinations, competitions, family issues, surroundings etc. increase their negativity. One magical word is sufficient to keep away all the problems of children. That Panacea is 'Aum' Mantra or the more common 'Om'. It means "I honor the divinity within myself." Chanting Om mantra is an ancient practice that calms the body and mind. Though chanting 'Om' may appear to be a small word, this mantra is believed to have high spiritual and creative power. In fact, according to the Hindu culture, it is considered the first sound of the universe, and therefore believed to be the most important and powerful sound in the universe. This simple sound, in fact encompasses all the sounds that exist in the Universe. Every word that exists is a diversified form of this simple and sacred syllable. This is the Mantra that is commonly used at the start and end of a yoga or any spiritual session.

Om is a mantra or vibration which can calm our mind and body in just a few minutes. Om is also a seed syllable used as a building block for many other mantras. For e.g. Om namah shivaya, Gayatri mantra, Om Guruve Namah, Om shanti etc.

On a deeper note, 'AUM' is considered to be a threefold division of time.



'A' refers to the waking state
'U' refers to the dream state
'M' indicates the state of deep sleep.

When we chant OM mantra our mind releases positive energy that decreases negative thoughts and stress. Scientists have found that chanting Om mantra for 10 minutes can decrease anxiety and depressive symptoms in the human body. It stimulates a chemical within you that causes bliss and happiness. The whole body will feel certain vibrations when you chant this pious mantra. The modern world has evolved a special Om therapy with the help of which specializes in the field claim to cure various forms of diseases.

Not only chanting, even listening to this sound gives us amazing benefits. In fact, a recent study proves that listening to the chants of Om at 432 Hz frequency can prove to be extremely beneficial for your mental and physical well being.

Seemingly ordinary, this simple activity has amazing benefits for people of all age groups. Children are our future so it is of paramount importance that they know and practice chanting Om mantra regularly in the right way.

In this article we will know about the right way of chanting Om mantra and also focus on some tips we must follow for chanting the OM Mantra.

Benefits of chanting OM Mantra for children

1) Improves Concentration Levels

Students need concentration to understand and learn the concepts quickly. Concentration allows them to understand the problems deeply and approach solutions more efficiently. In this era of online education, students have a lot of gadgets. They are distracting their mind and losing our concentration level. The Om sound has a natural soothing effect on the mind and body. It significantly raises their levels of concentration which can be advantageous to execute study hours more effectively. With regular chanting, they become more attentive in whatever they do and their level of concentration improves.

2) Reduce Anger Level

Our children and students are facing anger problems these days. 'Om' helps them to reduce their anxiety and anger. It reduces conflict among siblings as it induces peace and tranquility into their lives. In the long run, ensures better individuals with respect for one another.

3) Reduces Stress and Anxiety

Children will be less prone to such problems as they will develop a wider outlook on life. Academic requirements no longer will be a burden to them. But still little things like examinations, competitions, functions etc. increase their stress level. Regular chanting ensures that they feel peaceful from within and are less distracted while doing any form of work. It provides relief from anxiety and tension. They will start enjoying the process of education.

4) Brings them closer to their parents

Closeness to parents is the only way to protect children, to nourish them, to develop moral values, to make them a better citizen too. They achieve a higher state of consciousness and having chanting sessions with family tends to create a tighter bond between the members.

5) Gives Strength to the Spinal Cord

There is a proper sitting posture to do this simple activity discussed in the following topic. Research suggests that Om chanting creates a significant impact on the spinal cord of children. The vibrations created during chanting improve the efficiency of the spinal cord. That improves their health as well as personality too.

6) Improves Reasoning Ability

Regular Om chanting ensures that you stay positive even in negative and critical circumstances. It improves the reasoning ability and children are able to take right and better decisions in difficult conditions.

7) Improves Functioning of Heart, Lungs & Digestive System

Regular Chanting of OM regulates the blood flow to different body parts. When you disconnect from the outer world during chanting, your breathing, respiration, and heartbeat normalize. Regular practice thus improves the working of your heart. Moreover, it also helps to improve your digestive system's functioning. Om is a perfect conscious breathing exercise for children. It helps maintain the health of lungs.

How to Correctly Chant Om

Chanting Om is a simple activity. We can do it anytime, anywhere in any position but it gives amazing benefits if we follow this correct way-

Best time for chanting Om is sunrise. If we start our day with good positive thoughts then it reflects positivity the whole day. Find a calm place. You can do it in a room or if you are able to find an open place with greenery then it is the best place as you feel close to nature.

Do this activity at night before sleeping too. This time do it on the bed or floor in your room.

It relaxes the body and mind at night and gives us sound sleep.

1. Wear loose clothes and sit comfortably on the ground or bed with crossed legs by keeping your back straight. You can keep palms on each other facing upwards or sit in Padmasana position, as you feel comfortable.
2. Close your eyes and relax yourself.
3. Inhale slowly through your nose. Fill your lungs completely now as you exhale slowly through your nose (Do not exhale through mouth). If you or your child is having breathing problems, e.g. common cold or asthma then please consult with your doctor before starting this exercise.
4. Chant AUM: Please note that it's not exactly O. It is between 'O' and 'Au' sounds. Starting with 'Au', will create a vibration in your chest and abdomen. As you end 'Au' and start with 'M' close your mouth and hum the M sound. M sound creates vibrations in the whole body. These are the vibrations working for amazing health benefits. The sound should fade away slowly and naturally with your breath.

In this ever changing paradigm of life, it is essential for children to have some beneficial constants in daily lives and what is better than tapping the hidden powers of our Indian saints 'Om'. This one magical word is sufficient to keep away all the problems of children. The miraculous effects are seen if the chanting is done regularly. Anyone can experience the power of Om by chanting it or even by listening to it. We can develop moral values, stable behavior and sharp minds in our children by spending a few minutes daily. Keep chanting and keep rising…

Assistant Professor
(Computer Science)
Govt. College for Women, Jind
(Haryana)

Pieces of Sleep

All night till the blue twilight hours I'm trying to catch pieces of sleep,
Chasing them relentlessly around red corners of weary eyes that weep.

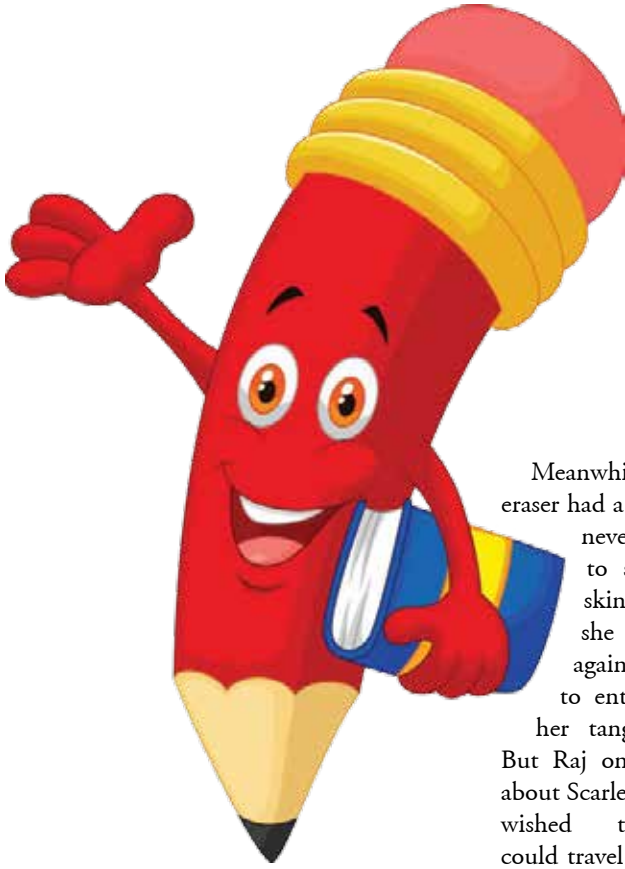
They fly away from me like dry leaves on an Autumn morn,
Stirred by a breeze, lying there in a heap, forgotten & forlorn.

Shredded pieces lie scattered on the stone cold white pavement & gleam.
In semiconscious half pieced together but broken dreams.

Like fragmented,shattered pieces of glass that pierce my heart with pain,
My sleep is now in pieces & can never be, whole, dark, deep and pitch black again.

Dr. Deviyani Singh
deviyanisingh@gmail.com

Shades of Grey



Dr. Deviyani Singh

Once upon a time in a pencil box a sturdy lead pencil - Raj, fell in love with a slender felt pen - Scarlet. But he may have rubbed her the wrong way. She did not respond the way he wanted, because she was fascinated by the hues of multicolored sketch pens.

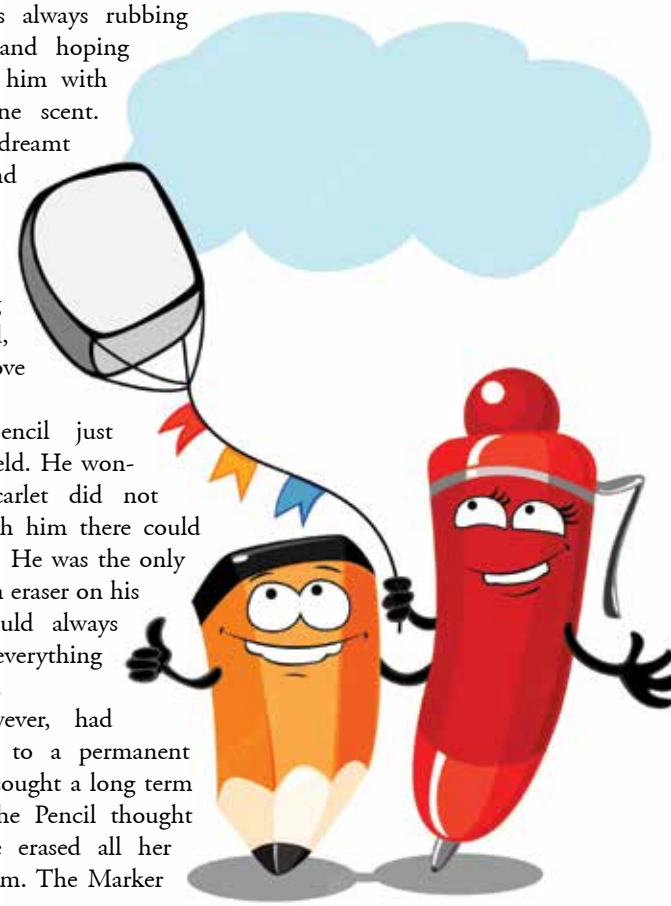
Raj's best friend the Ballpoint pen - Parker, pointed out, "Raj, don't look so leaden, sharpen up a bit. Maybe she doesn't get a pencil's point of view as she's rather sketchy."

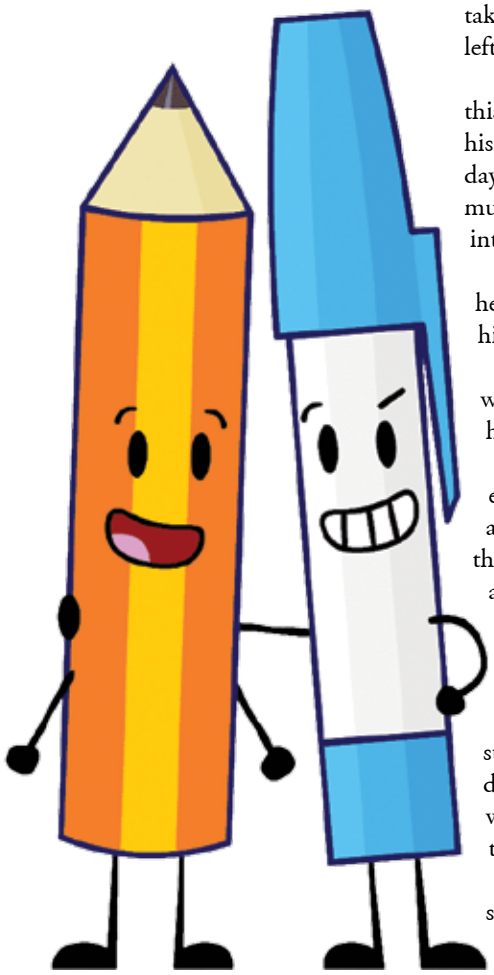
Meanwhile Kitty, a fancy Chinese eraser had a bit of a crush on Raj. She never missed an opportunity to show off her translucent skin. She annoyed Raj, as she was always rubbing against and hoping to entice him with her tangerine scent. But Raj only dreamt about Scarlet and wished they could travel all over the landscape, drawing in free hand, a beautiful love painting.

Raj the pencil just longed to be held. He wondered how Scarlet did not realize that with him there could be no mistakes. He was the only one who had an eraser on his crown and could always start over, till everything was just perfect.

Scarlet however, had taken a fancy to a permanent Marker as she sought a long term relationship. The Pencil thought she must have erased all her memories of him. The Marker was a tough guy and very possessive of Scarlet.

"I want to put a tattoo on you with my name." declared Mark.





Scarlet did not like the idea and came running to Parker and Raj for help. Parker took them to the Don of all pens - Monte of the Carlo family. Monte was just about to take a dip in his pool of Royal Blue.

"Hmm, now you come to me for help. The pen is mightier than the sword you see. I will send Vito after Mark, he can wipe out every trace of even the toughest pen." He mumbled, flashing his diamond head at them.

Vito a.k.a. The Corrector, was Monte's hitman, a slimy looking correction fluid pen who liked to dress in all white. Vito sprang up, shaking his heavy-set, squishy self and the metal balls inside rattled. He took off his cap exposing his metal head. They were taken aback, but thanked Monte and left.

However Raj was not happy with this solution. For even though he put his head into a metal sharpener everyday, he did not like violence. So he mustered up courage and took matters into his stride.

"You're definitely crossing a line here." Raj confronted Mark and told him to back off.

Scarlet then stopped going out with Mark, as she was frightened by his threatening and rigid behavior.

As they traversed through the pages of life, suddenly their life turned a new chapter. One day Scarlet saw the true potential of Raj. He was in a brace with a compass and she saw him swing from one graceful circle to another. Then into semi circles over a protractor. He turned sharp angles with the set squares and slid steadily down the ruler. Raj went on drawing countless beautiful patterns with graceful dance like movements that fascinated her.

Kitty was also watching and sighed, "Raj is so perfect he never leaves any work for me. The ideal partner I would say. You never need to clean up after."

Scarlet felt a pang of jealousy. She began to read between the lines of the simple sketchings of the pencil. She realized that life had many beautiful shades of gray and that everything didn't have to be multi-colored or permanent to be good. So she settled for the simplicity of the Pencil instead. He was plain but always kept in tip top shape.

"I'm a 'Nataraj' you know and consider you as my 'Apsara'. He cooed to Scarlet.

As days passed he collected his many wood shavings and designed them into a beautiful ball gown for her. She was delighted.

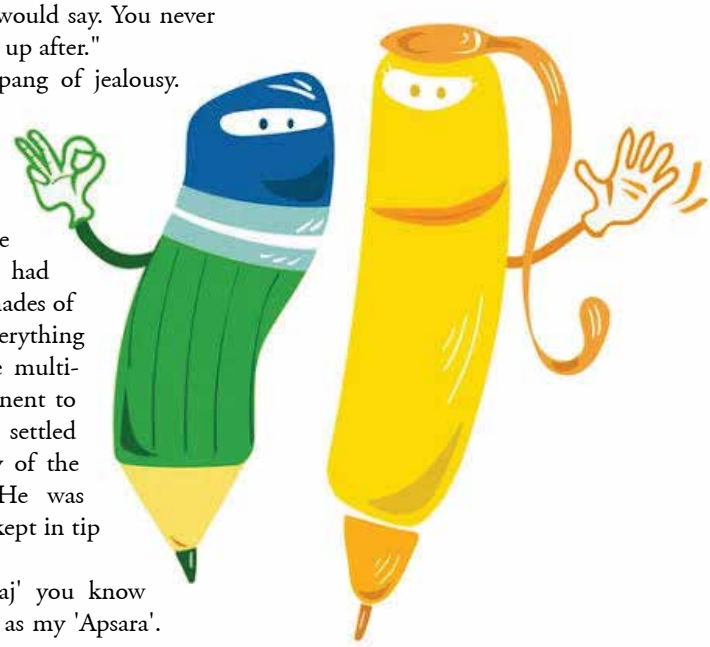
In time the pencil grew shorter and shorter and he asked her. "Will you still love me when I'm old and reduced to a little stub?"

She replied "Of course my dear, I will love you forever till the day my inky blood runs dry."

Thus the story of Raj and Scarlet came to an end but as their owner lay them down together in his old Geometry Box in the back of his drawer they knew they had explored love from every angle and tangent. But we mustn't confine ourselves to a sad ending of this tale and instead think out of the box.

For at the magic hour after midnight, when everyone is asleep, Raj and Scarlet still tip toe out of the box. Under the Moonlit night they dance a tango on the table top till dawn before returning to a peaceful slumber in their boxy home.

Editor Shiksha Saarthi
deviyanisingh@gmail.com



आदरणीय संपादक महोदय,

नमस्कार।

'शिक्षा सारथी' का मार्च अंक पढ़ने का अवसर मिला। इस 'परीक्षा विशेषांक' की सारी सामग्री बेहद रोचक व उपयोगी थी। विशेष रूप से परीक्षा देने जा रहे बच्चों को इसे पढ़कर काफी राहत मिली होगी। देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की 'परीक्षा पर चर्चा' पर आधारित डॉ.प्रदीप राठौर का लिखा लेख काफी रोचक लगा। अरुण कैहरबा ने बिल्कुल सही लिखा है कि परीक्षा विद्यार्थियों के लिए है, न कि विद्यार्थी परीक्षा के लिए। सत्यवीर नाहड़िया ने कितना सटीक लिखा है कि परीक्षाओं को हौवा न बनाया जाए। बबिता यादव के परीक्षा के तनाव से निपटने के टिप्स हर विद्यार्थी के लिए बहुत उपयोगी हैं। अतिरिक्त निदेशक श्री सम्वर्तक सिंह ने सारगर्भित ढंग से बताया है कि परीक्षा की तैयारी योजनाबद्ध ढंग से की जानी चाहिए। कुल मिलाकर एक संतुलित, ज्ञानवर्धक व उपयोगी अंक के लिए मेरी ओर से साधुवाद स्वीकार करें। धन्यवाद।

प्रवीण कुमार
प्रधानाचार्य
राआसंवमा विद्यालय रामपुर सरसेहरी
जिला-अंबाला, हरियाणा

आदरणीय सम्पादक महोदय,

सादर नमस्कार।

'शिक्षा सारथी' के नए अंक को समय पर प्रकाशित करने व भिजवाने के लिए आपका दिल से आभार। इस समय चूँकि छात्रों की परीक्षाएँ चल रही हैं, अतः यह समय उनके लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है। वार्षिक परीक्षा के सन्दर्भ में माननीय प्रधानमंत्री जी ने परीक्षा पर चर्चा करके छात्रों को मानसिक रूप से बहुत सबल किया है। उन्होंने छात्रों को जोर देकर कहा है कि परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना ही हमारा उद्देश्य नहीं होना चाहिए, अपितु हमें मानसिक, बौद्धिक एवं तार्किक रूप से भी सशक्त होना चाहिए। सभी स्तंभकारों के लेख छात्रों में ऊर्जा का संचार करने वाले हैं। डॉ. कादयान के छायाचित्र एवं लेख हमेशा की भाँति कलात्मक अभिव्यक्ति का संचार करने वाले हैं। हरियाणा सरकार का नए बजट में प्रत्येक विद्यालय को डिजिटलाइज्ड करने का फैसला स्वागत योग्य कदम है। सत्यवीर नाहड़िया और अरुण जी के लेख भी इस अंक की शोभा बढ़ा रहे हैं। इसी क्रम में पवन कुमार द्वारा लिखित 'प्रकृति से संवाद' भी हृदयस्पर्शी लगा। 'कोई साज़ तो छेड़ो' और 'छात्रा कर्मा की आवाज़ में जादू है ' लेख हमारे कर्मठ अध्यापकों की सार्थकता को सिद्ध करते हैं। 'बाल सारथी' के स्तम्भ भी मज़ेदार हैं। राज्यपाल जी का लेख 'लेट वीमैन प्ले अ ग्रेटर रोल इन बिल्डिंग न्यू इंडिया' मेरे मन को छू गया। एक रोचक एवं ज्ञानवर्धक अंक का सम्पादन करने के लिए आपकी पूरी टीम को दिल से आभार।

नीलम देवी, प्रवक्ता संस्कृत
रावमा विद्यालय गिगनाऊ
खंड- लोहारु, भिवानी, हरियाणा

खुद को मत कमज़ोर समझ

कैसी घड़ी थी उस समय वह, समझ नही मैं पाई,
घिरी हुई थी जालिमों से, जिनको तनिक शर्म न आई।
भूखे भेड़िये की भाँति वे, अचानक मुझ पर टूट पड़े,
सहसा एक मसीहे की, याद मुझे थी तब आई।

हर लम्हा ऐसे गुजर रहा था, न छूट कैद से पाऊँगी,
पर हिम्मत न हारी मैने, सोचा अपनी लात चलाऊँगी।
जो भी मुझको हाथ लगाए, मैं नोच उसी को खाऊँगी,
न समझो तुम मुझको अबला, शीश धरा पर गिराऊँगी।

मेरी हिम्मत मेरी ताकत, माँ ने बचपन से सिखलाया था,
चोट लगी चाहे लगी हो ठोकर, न मुझको सहलाया था।
खुद को मत कमज़ोर समझना, माँ ने यही समझाया था,
माँ सी मसीहा के कारण मैंने, अपनी लाज को बचाया था।

कमज़ोर नहीं हैं हम किसी से, अपने मन में ठान लो,
जो भी मुसीबत तुम पर आए, तुरंत उसे पहचान लो।
जोश भरोगी जब खुद में तुम, रणचंडी खुद को मान लो,
शीश झुकाएगी दुनिया तुमको, बस खुद को पहचान लो।

दुर्गा देवी (आशा-किरण)
हिंदी प्राध्यापिका
रावमावि समालखा
पानीपत, हरियाणा

RNI NO: HARBIL/2012/52385 POSTAL REGD NO: HR/AB-102/20-22

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग
National Commission for Protection of Child Rights

लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO) Act, 2012

इस कानून के तहत अपराध माना गया है:-

- बच्चों का यौन शोषण करना या करवाना,
- यौन उत्पीड़न का प्रयास करना या करवाना,
- अश्लील साहित्य हेतु बच्चों का उपयोग करना या करवाना,
- बच्चों के निजी अंगों को छूना या बडों द्वारा निजी अंगो को बच्चों से छुआना।

यह अपराध और ज्यादा गंभीर माना गया है-

- जब यह अपराध बच्चों के संरक्षक (जैसे उनकी देखभाल करने वाली संस्था का कोई भी व्यक्ति, लोक सेवक, पुलिस बल या शैक्षणिक संस्था के व्यक्ति आदि) द्वारा किया जाता है तो उसे आजीवन कारावास या कम से कम 10 वर्ष तक की कैद हो सकती है।
- ऐसी घटनाओं को छुपाना या सूचना ना देना भी अपराध माना गया है और जिसमें 6 माह से 1 वर्ष तक की कैद का भी कानूनी प्रावधान है।

ऐसी घटनाओं से बच्चों को बहुत मानसिक आघात पहुँचता है और वे उम्र भर इस पीड़ा का सामना करते हैं, ऐसी घटनाओं को रोकने में मददगार बनें और निकटतम पुलिस थाने के 100 नम्बर पर या childline के 1098 पर सूचना दें।

If undelivered Please return to c/o Shiksha Saarthi Branch, 3rd Floor, Shiksha Sadan, Sector-5, Panchkula(HR)-134114