

तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 12, अंक - 2-3, जनवरी- फरवरी 2024 , मूल्य-15 रु

schooleducationharyana.gov.in | shikshasaarthi@gmail.com

परीक्षा के अंक ज़िंदगी नहीं हैं।
कोई एक परीक्षा पूरी ज़िंदगी
नहीं है। यह एक महत्वपूर्ण
पड़ाव है।

... लेकिन यही सब कुछ है,
ऐसा नहीं मानना चाहिए।

PM Modi during Pariksha Pe Charcha

नववर्ष का स्वागत

स्वागत स्वागत करते हैं हम।
नववर्ष का स्वागत करते हैं हम॥

आएँ हमारे आँगन में खुशियाँ,
प्रेम ही प्रेम हो दिलों के दरमियाँ,
इनायत खुदा की रहे हरदम।
नववर्ष का स्वागत करते हैं हम॥

बेटी बचाएँ, बेटी पढ़ाएँ,
मौका समान देकर आगे बढ़ाएँ,
नव वर्ष में हो, सर्वमंगलम।
नववर्ष का स्वागत करते हैं हम॥

घर आँगन में एक पेड़ लगाएँ,
पर्यावरण को खच्छ बनाएँ,
नववर्ष में न हो दुखी ये जनम।

नववर्ष का स्वागत, करते हैं हम॥

सबको अपने गते लगाएँ,
जाति धर्म का भेद मिटाएँ,
सपनों-सा सुंदर नववर्ष हो सनम।
नववर्ष का स्वागत करते हैं हम॥

‘भारती’ शिक्षा ढीप जलाएँ,
अज्ञान अँधेरा दूर भगाएँ,
भविष्य अपना उज्ज्वल करें हम।
नववर्ष का स्वागत करते हैं हम॥

भूपसिंह ‘भारती’
प्रवक्ता, राजनीति शास्त्र
रावमा विद्यालय पटीकरा
जिला- महेंद्रगढ़, हरियाणा





★ शिक्षा सारयी ★

जनवरी-फरवरी 2024

● प्रधान संरक्षक

मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा

● संरक्षक

केवर पाल
स्कूल शिक्षा मंत्री, हरियाणा

● मुख्य संपादक

सुधीर राजपाल
अंतरिक्ष मुख्य सचिव,
विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा

● संपादकीय प्राप्तर्थ मंडल

डॉ. आर.एस. डिल्लो
महाविदेशक,
मौलिक शिक्षा, हरियाणा

जिरोद कुमार

विदेशक,
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

एवं

राज्य परियोजना विदेशक,
हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद

सतपाल शर्मा

अंतरिक्ष विदेशक (प्रशासन)
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

● संपादक

डॉ. देवियानी सिंह

● उप-संपादक

डॉ. प्रदीप राठोर

● डिजाइन एवं प्रिंटिंग
हरियाणा संवाद सोसायटी

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

Published & Printed by Sunita Devi 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.

आपकी इच्छा-शक्ति ही आपकी
उपलब्धियों की ऊँचाई तय
करती है।

» परीक्षाओं को उत्सव समझें, बोझ नहीं: प्रधानमंत्री	5
» परीक्षा के तनाव से कैसे निपटें	12
» जीवन एक परीक्षा है	16
» एक खुला पत्र बाहरवां कक्षा की परीक्षा में बैठ रहे विद्यार्थियों के नाम	17
» ई-अधिगम में राजाखेड़ी का कोई सानी नहीं	18
» कैसी हो हमारी कक्षा-व्यवस्था	20
» अंबाला में राज्य स्तरीय गाइड टेस्टिंग कैंप	22
» सावन मिटान ने हासिल की चित्रकला में महारत	23
» ऊर्जावान शिक्षक : सुरेश राणा	24
» खेल-खेल में विज्ञान	28
» सदैव याद रखें जायेंगे बाबा साहेब डॉ. भीम राव अंबेडकर	30
» जिसकी लाठी उसकी भैंस	31
» Community Participation in School Education	32
» Science in Rhythm	36
» Star	37
» All dreams will come true this New Year	38
» Celebrating India's Republic Day...	41
» Winners	43
» Celebrating New Beginnings...	44
» Lohri Festival...	46
» Amazing Facts	48
» General Knowledge	49

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





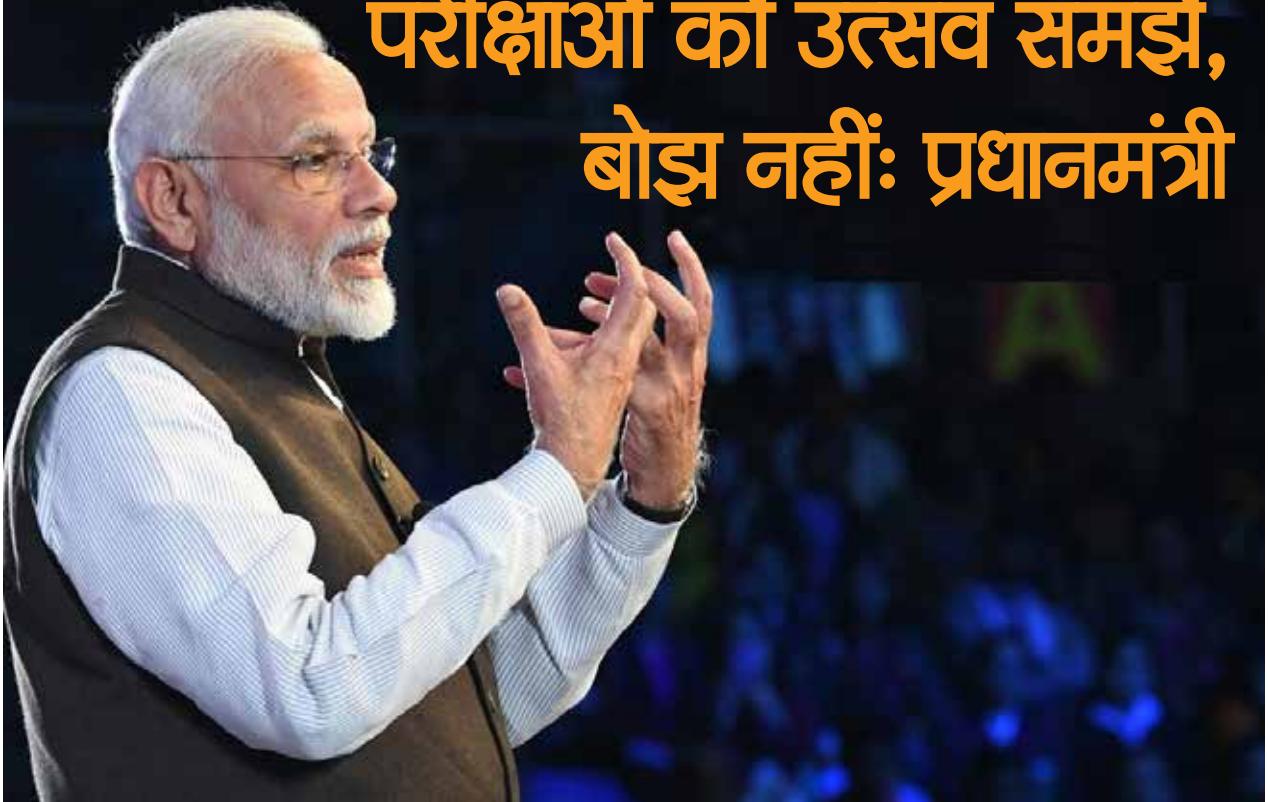
आया परीक्षाओं का मौसम

नव वर्ष-2024 का आगमन हुआ है। हर नया वर्ष कुछ नह उम्मीदें लेकर आता है। हर नया वर्ष जहाँ हम सबके से आगे बढ़ने का संदेश देता है। नव वर्ष के आगमन के साथ ही विद्यार्थियों की वार्षिक परीक्षा की घड़ी नज़दीक आ जाती है। बोर्ड ने दसवीं और बारहवीं की परीक्षा की डेटशीट जारी कर दी है। विद्यार्थी बड़ी गंभीरता से परीक्षा की तैयारी में लगे हुए हैं। अमूमन ऐसा देखा जाता है कि ऐसे वक्त पूरे घर के परिवेश में भी अजीब सा तनाव देखने को मिलता है। ऐसे समय में अभिभावकों व अध्यापकों द्वारा विद्यार्थियों के धूमने-फिरने, मौज-मरती, टीवी-सिनेमा, मोबाइल चैटिंग पर पाबंदी लगनी शुरू हो जाती है। पहले से ही बेहतर प्रदर्शन या अन्य कारणों से परीक्षा के तनाव से ग्रस्त विद्यार्थियों के मन में ये 'बड़' भी इस तनाव को कम करने के स्थान पर तनाव बढ़ाने में ही योगदान देने लगते हैं। दरअसल परीक्षा कोई तनाव का कारण नहीं बननी चाहिए। यह तो आगे बढ़ने का एक सोपान मात्र है। जीवन में आगे बढ़ते हुए हमें पग-पग पर अपने को सिद्ध करना पड़ता है। ऐसे में अध्यापकों व अभिभावकों को बेहद सजगता से परीक्षार्थियों की काउंसिलिंग करने की आवश्यकता होती है, ताकि उनके मन से परीक्षाओं के तनाव को दूर किया जा सके। इस अंक में शामिल 'परीक्षा के तनाव से कैसे निपटें' लेख में विद्यार्थियों व अभिभावकों के लिए कुछ टिप्स दिए गए हैं, उन्हें अवश्य पढ़ें। मानवीय प्रथानमंत्री अपने मन की बात में पिछले कुछ वर्षों से आपको तनाव मुक्त होने के लिए बहुत से टिप्स देते रहे हैं। 'परीक्षा पर चर्चा' के सभी संस्करणों में प्रधानमंत्री जी ने विद्यार्थियों को परीक्षा की तैयारी के लिए या तनाव से बचाने के लिए जो उपयोगी बातें बताई हैं, उन्हें इस अंक के माध्यम से हम आप तक पहुँचा रहे हैं। 'परीक्षा विशेषांक' होने के कारण कुछ अधिकारियों व शिक्षकों के विचार भी इससे संबंधित हैं। आपको यह अंक कैसा लगा, अपनी प्रतिक्रिया अवश्य भेजें।

नव वर्ष की अनेकानेक मंगल कामनाओं के साथ।

-संपादक

परीक्षाओं को उत्सव समझें, बोझ नहीं: प्रधानमंत्री



डॉ. प्रदीप राठौर



‘परीक्षा पे चर्चा’ यानी पीपीसी कार्यक्रम का शुभारंभ छह वर्ष पूर्व 2018 में हुआ था, जब पहली बार माननीय प्रधानमंत्री विद्यार्थियों के साथ

परीक्षा संबंधी विषय को लेकर रूबरू हुए थे। प्रधानमंत्री जी न केवल विद्यार्थियों के साथ, बल्कि उनके शिक्षकों और अभिभावकों से भी बातचीत करते हैं। इस कार्यक्रम की परिकल्पना रव्यं प्रधानमंत्री जी द्वारा की गई थी। यह कार्यक्रम बहुत प्रसंग किया गया। इसके बाद यह एक वार्षिक कार्यक्रम बन गया। इस वर्ष इस चर्चा के लिए 29 जनवरी का दिन नियत किया गया है।

‘परीक्षा के तनाव को सफलता के अवसर’ में बदलते वाला यह कार्यक्रम इतना लोकप्रिय हो चला है कि विद्यार्थियों को इसकी प्रतीक्षा रहती है। गत वर्ष ‘परीक्षा पे चर्चा’ के जनवरी 2023 के आयोजन में 155 देशों के 38.80 लाख पंजीकरण हुए थे, जिनमें से 16 लाख से अधिक राज्य बोर्डों के थे, जो इससे पूर्व यानी वर्ष 2022 के दौरान प्राप्त हुए पंजीकरण 15.73 लाख से दो गुने से अधिक थे। इसके लिए 20 लाख प्रश्न प्राप्त हुए थे, जो



पारिवारिक दबाव, तनाव प्रबंधन, परीक्षाओं में अनुचित साधनों की रोकथाम, परीक्षाओं के दिनों में स्वास्थ्य और फिटनेस तथा करियर चयन आदि से संबंधित थे।

‘परीक्षा पे चर्चा’ कार्यक्रम का हर संस्करण विद्यार्थियों, शिक्षकों व अभिभावकों के लिए बहुत लाभप्रद रहा है। इस दौरान प्रधानमंत्री द्वारा जो टिप्पणी दिए गए थे, वे परीक्षार्थियों के लिए बेहद प्रेरणादायक हैं और परीक्षा के तनाव को कम करने में मददगार हैं। 2018 में उन्होंने रव्यं को छात्रों, अभिभावकों व शिक्षकों का मित्र कहते हुए परीक्षार्थियों की घबराहट, एकाशता, चिंता, शिक्षकों की भूमिका, आदि विषयों पर बात की। दूसरों के साथ प्रतिसर्पण के स्थान पर अपने साथ अनुसर्पण



जब हम यह सोचते हैं कि
ये एज़ाम गया तो ज़िंदगी गई,
ये सोच सही नहीं है,
**क्योंकि जीवन किसी
एक स्टेशन पर
रुकता नहीं।**

PM Modi during Pariksha Pe Charcha, 27 January 2023

करने के लिए प्रेरित किया। वर्ष 2019 के कार्यक्रम में उन्होंने विशेष तौर पर अभिभावकों से कहा कि बच्चों पर अनावश्यक दबाव न डालें और उनसे अवृद्धी किया कि वे अपने सपने बच्चों पर न थोरें। वर्ष 2020 की चर्चा में उन्होंने सकारात्मक सोच की शक्ति के महत्व को बताया। उन्होंने 2001 में भारत-आस्ट्रेलिया टेस्ट सीरिज का जिक्र करते हुए कहा कि मैंच के दौरान भारतीय टीम को झटके लग रहे थे, लेकिन राहुल द्रविड़ और



वीवीएस लक्ष्मण ने पूरी स्थिति को सुखद अंत में बदल दिया। इस उदाहरण से उन्होंने बच्चों को सकारात्मक सोच की शक्ति के बारे में बताया। 2021 की 'परीक्षा' पे चर्चा में उन्होंने अव्य बातों के अलावा छात्रों को सफलता का यह 'मंत्र' दिया कि कठिनाई से दूर न भागें, कठिन विषयों को पहले निपटाना चाहिये और आसान विषयों को बाद में आसानी से निपटाया जा सकता है। 2022 के संबोधन में उन्होंने परीक्षा को त्योहार की तरह मनाने को कहा। उन्होंने यह भी कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति देश में एक बड़ा बदलाव लेकर आएगी। 2023 में इस कार्यक्रम के छठे संस्करण में उन्होंने अव्य बातों के साथ समय प्रबंधन व घर में 'एक प्रौद्योगिकी सुकृत क्षेत्र' चिह्नित करने पर विशेष बल दिया। अब तक के सभी संस्करणों में प्रथानमंत्री जी द्वारा दिए गए 'सफलता मंत्रों' को यहाँ प्रस्तुत करने का प्रयास किया जा रहा है, इस आशा के साथ कि आगे वाली परीक्षाओं के लिए ये मंत्र परीक्षार्थियों के लिए बहुत उपयोगी साबित होंगे।

स्माइल मोर, स्कोर मोर-

परीक्षा अपने-आप में एक रुझी का अवसर होना चाहिये। साल भर मेहनत की है, अब बताने का अवसर आया है, ऐसा उमंग-उत्साह का ये पर्व होना चाहिये। बहुत कम लोग हैं, जिनके लिए एज़ाम में प्लैज़र होता है, ज़्यादातर लोगों के लिए एज़ाम एक प्रैशर होता है। निर्णय आपको करना है कि इसे आप प्लैज़र मानेंगे कि प्रैशर मानेंगे। जो प्लैज़र मानेगा, वो पायेगा; जो प्रैशर मानेगा, वह पछाड़ागा। परीक्षा एक उत्सव है, परीक्षा को ऐसे लेज़िए, जैसे मानो त्योहार है। याद रखिए- 'स्माइल मोर, स्कोर मोर'। जितनी ज्यादा खुशी से इस समय को बिताएंगे, उनमें ही ज्यादा नंबर पाओगे।

परीक्षा जीवन को गढ़ने का एक अवसर है-

हमारे यहाँ एज़ाम के लिए एक शब्द है- कसौटी। मतलब खुद को कसना है। ऐसा नहीं है कि एज़ाम आखिरी मौका है। बालिक एज़ाम तो एक प्रकार से एक लंबी जिंदगी जीने के लिए अपने आपको कसने का उत्तम अवसर है। समस्या तब होती है जब हम एज़ाम को ही जैसे जीवन के सपनों का अंत मान लेते हैं, जीवन-मरण का प्रश्न बना देते हैं। एज़ाम जीवन को गढ़ने का एक अवसर है, एक मौका है, उसे उसी रूप में लेना चाहिए। हमें अपने आप को कसौटी पर कसने के मौके खोजते ही रहना चाहिए, ताकि हम और अच्छा कर सकें। हमें भागना नहीं चाहिए।

अंक ही जीवन में सब कुछ नहीं हैं-

मार्क्स और मार्क्स-शीट इसका एक सीमित उपयोग है। जिंदगी में वही सब कुछ नहीं होता है। आपको एक 'सेंस ऑफ मिशन' मिला है और एक आपको 'सेंस ऑफ एम्बिशन' है। आपके मिशन और एम्बिशन के बीच में कोई तालमेल हो रहा है क्या? अगर आप इन चीजों में भरोसा करोगे, तो मार्क्स पूँछ ढागते हुए आपके पीछे आ





जाएँगे, आपको मार्क्स के पीछे भागने की कभी जरूरत नहीं पड़ेगी। जीवन में आपको नॉलेज काम आने वाली है, रिकल काम आने वाला है, अत्यधिकशास काम आने वाला है, संकल्प-शक्ति काम आने वाली है।

परीक्षा की तैयारी और समय-प्रबंधन-

सिर्फ परीक्षा के लिए ही नहीं, वैसे भी जीवन में टाइम मैनेजमेंट के प्रति हमें जागरूक रहना चाहिए। काम कभी नहीं थकाता, बल्कि काम नहीं करना इंसान को थका देता है। अपने द्वारा की जाने वाली विभिन्न चीजों के लिए समय आवंटन कीजिए। यह एक सामान्य प्रवृत्ति है कि व्यक्ति अपनी परसंद की चीजों को अधिक समय देता है। किसी भी विषय के लिए समय आवंटित करते समय दिमाग के तरोताजा होने पर सबसे कम रोचक या सबसे कठिन विषय लेना चाहिए। घर पर काम करने वाली माताएँ अपना सारा काम करके मुश्किल से थकती हैं। वे बचे हुए समय में कुछ रचनात्मक कार्यों में संलग्न होने का समय भी निकाल लेती हैं। अपनी माताओं को देखकर छात्र समय के सूक्ष्म प्रबंधन के महत्व को समझ सकते हैं और इस प्रकार प्रत्येक विषय के लिए विशेष घंटे समर्पित कर सकते हैं।

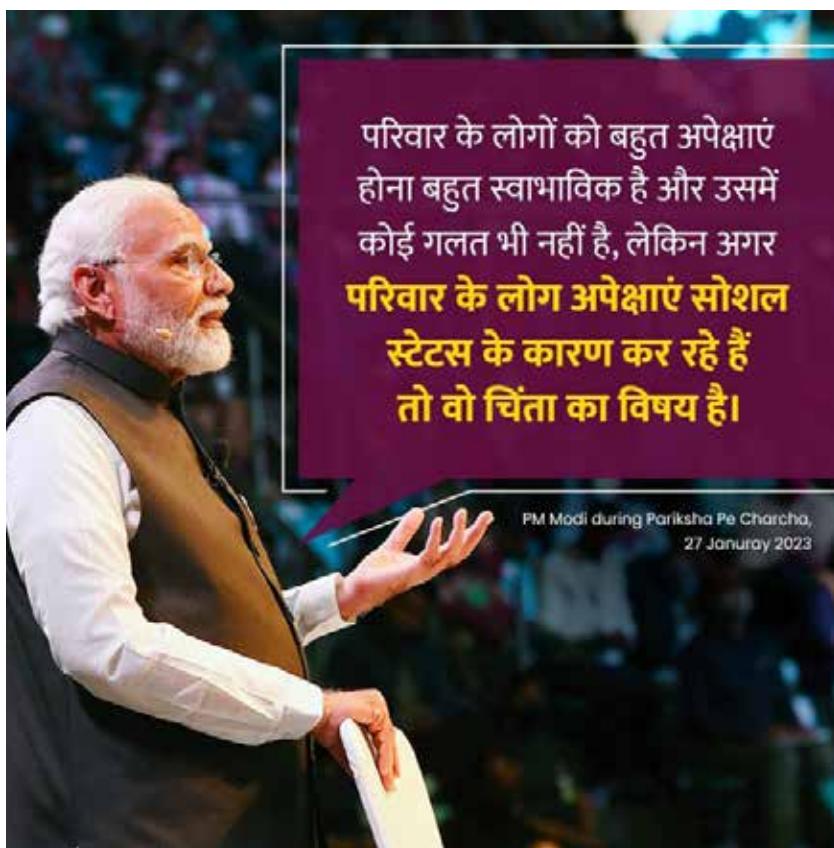
परीक्षा में अनुचित साधन और शार्टकट-

नकल एक बहुत ही खतरनाक प्रवृत्ति है। नकल को आप हर रूप में देख लीजिए, वह जीवन को विफल बनाने के रास्ते की ओर आपको घसीट के ले जा रही है और ऐजाम में ही अगर निरीक्षक ने पकड़ लिया, तो आपका तो सब-कुछ बर्बाद हो जाएगा और मान लीजिए, किसी ने नहीं पकड़ा, तो जीवन भर आपके मन पर एक बोझ तो रहेगा कि आपने ऐसा किया था। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि नकल के तौर-तरीके द्वारा मैं इतने टैलेंट का उपयोग कर देते हैं, इतना इन्वेस्टमेंट कर देते हैं, अपनी पूरी

कियोटिविटि जो है, वे नकल करने के तौर-तरीकों में खपा देते हैं। अगर वही कियोटिविटि, यही टाइम आप अपने ऐजाम के मुद्दों पर देते, तो शायद नकल की ही

जरूरत नहीं पड़ती। छात्र नकल के तरीके खोजने और नकल सामग्री तैयार करने में समय बर्बाद करने से बचें और उस समय को सीखने में व्यतीत करें।





इस बदलते समय में, जब हमारे आसपास का जीवन बदल रहा है, कदम-कदम पर परीक्षा का सामना करना पड़ता है। नकल पर आश्रित रहने वाले केवल कुछ परीक्षाओं को ही पास कर पाते हैं, लेकिन अंततः जीवन में असफल हो जाते हैं। परीक्षा में नकल करने से जीवन सफल नहीं हो सकता। आप एक या दो परीक्षा

पास कर सकते हैं, लेकिन जीवन में आपकी सफलता पर प्रभु यिहन ही लगा रहेगा। मेहनती छात्र धोखेबाजों की अस्थायी सफलता से निराश न हों। कड़ी मेहनत से उन्हें आपने जीवन में हमेशा लाभ मिलेगा। आपके भीतर की जो ताकत है, वही ताकत आपको आगे ले जाएगी। परीक्षा तो आती है, जाती है, लेकिन हमें जिंदगी जी भर के जीनी है।

इसलिए हमें शॉर्टकट की ओर नहीं जाना चाहिए। शॉर्टकट आपको हानि ही पहुँचायेगा।

क्षमता की पहचान-

स्वयं का वास्तविक आकलन करें। एक बार जब यह एहसास हो जाए, तो उचित लक्ष्य और कौशल निर्धारित किए जाने चाहिए। अपनी क्षमता को जानने से व्यक्ति बहुत सक्षम हो जाता है। ज्यादातर लोग औसत और सामान्य होते हैं, लेकिन सामान्य लोग जब असामान्य काम करते हैं, तो ऊँचाई पर चले जाते हैं और एवरेज के मालवंड को तोड़ देते हैं। हमें कभी भी इस दबाव में नहीं होना चाहिए कि हम औसत हैं और अगर हम औसत हैं तो भी हममें कुछ असाधारण होगा, बस इतना करना है कि इसे पहचानना और विकसित करना है।

गैरिंग और ऑकलाइन लत-

पहला निर्णय यह तय करना है कि आप स्मार्ट हैं या आपका गैरिंग स्मार्ट है। समस्या तब शुरू होती है जब आप गैरिंग को अपने से ज्यादा स्मार्ट समझने लगते हैं। किसी की स्मार्टनेस स्मार्ट गैरिंग को स्मार्ट तरीके से उपयोग करने में सक्षम बनाती है और उन्हें उत्पादकता में मदद करने वाले उपकरणों के रूप में व्यवहार करती है। स्क्रीन पर औसत समय का बढ़ना एक प्रिंतजनक प्रवृत्ति है। एक अध्ययन के अनुसार, एक भारतीय के लिए स्क्रीन पर होने का औसत समय छह घंटे तक है। ऐसे में गैरिंग हमें गुलाम बना लेता है। ईश्वर ने हमें खतंत्र इच्छा और एक स्वतंत्र व्यक्तित्व दिया है और हमें हमेशा अपने गैरिंग्स का गुलाम बनने के बारे में सचेत रहना चाहिए। तकनीक से परहेज नहीं करना चाहिए बल्कि खुद को जरूरत के हिसाब से उपयोगी रूपों तक सीमित रखना चाहिए। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के इस दौर में अपनी क्रिएटिविटी को बचाए रखने के लिए टेरिटंग और लैनिंग करते रहना चाहिए। नियमित अंतराल पर 'टेक्नोलॉजी फासिंग' करनी चाहिए। इससे जीवन का आनंद बढ़ेगा।





और आप गैजेट्स की गुलामी के चंगुल से बाहर आएँगे।

परीक्षा के बाद तानाव-

परीक्षा के बाद तानाव का मुख्य कारण इस सच्चाई को स्थीकार नहीं करना है कि परीक्षा अच्छी हुई या नहीं। छात्रों को अपनी आंतरिक क्षमताओं को मजबूत करते हुए स्वयं और अपने परिवेश से सीखना चाहिए। परीक्षा जीवन का अंत नहीं है और परिणामों के बारे में अधिक सोचना दैनिक जीवन का विषय नहीं होना चाहिए।

नई भाषाओं को सीखने के लाभ-

यह बड़े गर्व की बात है कि भारत सैकड़ों भाषाओं और हजारों बोलियों का देख है। नई भाषा सीखने एक नया संसीत वाहांग सीखने के समान है। एक क्षेत्रीय भाषा सीखने का प्रयास करके, आप न केवल भाषा की अभिव्यक्ति बनने के बारे में सीख रहे हैं, बल्कि क्षेत्र से जुड़े इतिहास और विरासत के द्वारा भी खोल रहे हैं। दैनिक दिनचर्या पर बोझ के बिना एक नई भाषा सीखने पर जोर देना चाहिए।

छात्रों को प्रेरित करने में शिक्षकों की भूमिका-

शिक्षकों को लचीला होना चाहिए और विषय व पाठ्यक्रम के बारे में बहुत कठोर नहीं होना चाहिए। शिक्षकों को छात्रों के साथ तालमेल स्थापित करना चाहिए। शिक्षकों को इमेज छात्रों में जिजासा को बढ़ावा देना चाहिए, क्योंकि यह उनकी बड़ी ताकत है। आज भी छात्र अपने शिक्षकों को बहुत महत्व देते हैं। शिक्षकों को कमज़ोर छात्रों को अपमानित करने के बजाय होशियार



छात्रों को प्रश्न पूछकर पुरस्कृत करना चाहिए। छात्रों के साथ अनुशासन के मुद्दों पर संवाद स्थापित करके उनके अहंकार को ठेस पहुंचाने के बजाय उनके व्यवहार को सही दिशा में निर्देशित किया जा सकता है। अनुशासन स्थापित करने के लिए शारीरिक ढंड का रस्ता नहीं अपनाना चाहिए, संवाद और तालमेल चुनना चाहिए।

नए अनुभवों के लिए प्रेरित करना-

माता-पिता को समाज में छात्रों के व्यवहार के द्वारा

को सीमित नहीं करना चाहिए। बच्चों को विस्तार देने का अवसर देना चाहिए, उन्हें बंधनों में नहीं बाँधना चाहिए। अपने बच्चों को समाज के विभिन्न वर्गों में जाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। समाज में छात्र के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण होना चाहिए। छात्रों को अपनी परीक्षा के बाद बाहर यात्रा करने और अपने अनुभव रिकॉर्ड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्हें इस तरह आजाद करने से उन्हें काफी कुछ सीखने का मिलेगा। उन्हें अपने राज्यों से बाहर जाने के लिए प्रोत्साहित किया



PM Modi during **Pariksha Pe Charcha**
27 January 2023

जाना चाहिए। माता-पिता अपने बच्चों को नए अनुभवों के लिए प्रेरित करते रहें।

प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा -

जीवन को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिस्पर्धा काम नहीं आती है। जीवन को आगे बढ़ाने के लिए अनुस्पर्धा काम आती है, उसका मतलब है, स्वयं से स्पर्धा करना। बीते हुए कल से आने वाला कल बेहतर कैसे हो? बीते हुए परिणाम से आने वाला अवसर अधिक बेहतर कैसे हो? इसलिए अनुस्पर्धा कीजिए, यानी खुदसे स्पर्धा। पहले क्या किया था, उससे आगे कैसे करूँगा, अच्छा कैसे करूँगा। बस, इसी पर ध्यान केंद्रित कीजिए। आप देखिए, आपको बहुत परिवर्तन महसूस होंगा।

तकनीक समस्या नहीं, हल-

आज के समय में ज्यादातर छात्र मोबाइल और इंटरनेट पर अपना समय बिताते हैं। मोबाइल और इंटरनेट का अगर सही इस्तेमाल करें तो यह आपके लिए बुरी चीज नहीं है बल्कि इससे और मदद ही मिलेगी। लेकिन कई छात्र सिर्फ गेम खेलने में सारा समय गुजार देते हैं। आप छात्र के तौर पर मोबाइल और इंटरनेट की मदद अपनी तैयारी में ले सकते हैं। अभी कई वेबसाइट और ऐप्स हैं जहाँ बहुत अच्छा स्टडी मटीरियल मौजूद है। यह स्टडी मटीरियल वीडियो में भी है। इनकी खासियत

जरा आसान में देखें, जरा पेझ-पैथों की तरफ देखें, थोड़ा-सा मन को हल्का करें, आप देखिए, एक ताज़ी के साथ फिर से आप अपने कमरे में, अपनी किताबों के बीच आँँगे। जरा खुले आसान के नीचे आएँ, छत पर चले जाएँ, पाँच मिनट गहरी साँस ले करके फिर पढ़ने के लिए बैठें जाएँ, आप देखिए, शरीर एक दम से रिलैक्स हो जाएगा। शरीर को जितनी नींद की आवश्यकता है, वो अवश्य लीजिए, उससे आपका पढ़ने का समय बर्बाद नहीं होगा, वो पढ़ने की ताकत में इजाफ़ा करेगा। आपका कन्सन्ट्रेशन बढ़ेगा, आप ताज़ी महसूस करेंगे। आपकी एफी-जीसी में ओवरऑल बहुत बड़ी बढ़ोतरी होगी।

शब्द भंडार को समृद्ध करें -

किसी शब्द का अर्थ डिक्शनरी में खोजने में समय लगता है। कई बार आलस से हम डिक्शनरी में शब्दों का अर्थ नहीं खोजते हैं। आप यहाँ भी तकनीकी की मदद ले सकते हैं। सेकंडों के अंदर आप किसी शब्द का अर्थ इंटरनेट पर खोज सकते हैं। थीरे-थीरे इस तरह से आपके पास बड़ी मात्रा में शब्द-भंडार हो जाएगा, जिससे आपको लिखने और बोलने में मदद मिलेगी। आज के समय में कई भाषाओं के लिए आ गए हैं। आप उन ऐप की मदद से हिंदी, इंग्लिश या अन्य भाषाओं पर अपनी पकड़ मजबूत बना सकते हैं।

सफलता के लिए लक्ष्य का होना जरूरी-

जीवन में सफलता के लिए लक्ष्य का होना जरूरी है। पहले एक लक्ष्य तय कर लें और फिर उसको हासिल करने के लिए एण्ट्रीमीट बनाएँ। हमेशा भाग्य के भरोसे पर नहीं रहना चाहिए। दुनिया के कामयाब लोगों का इतिहास उठाकर देखें। कोई भी भाग्य के भरोसे नहीं रहा। साथ ही लक्ष्य का संभव होना भी जरूरी है। अपनी क्षमता, योग्यता और परिस्थिति को देखकर ऐसे लक्ष्य बनाएँ जिसे अगर आसानी से नहीं तो थोड़ी मेहनत से हासिल



किया जा सके।

निराशा से निपटना-

परिवार के लोगों को बहुत अपेक्षाएँ होना बहुत स्वाभाविक है और उसमें कुछ गलत भी नहीं है। हालांकि अगर परिवार के लोग अपेक्षाएँ सोशल स्टेटस के कारण कर रहे हैं तो वह चिंता का विषय है। आसपास की उम्मीदों के जाल में फँसना अच्छा नहीं है और व्यक्ति को अपने भीतर देखना चाहिए तथा उम्मीद को अपनी क्षमताओं, जरूरतों, इरादों और प्राथमिकताओं से जोड़ना चाहिए। एक बल्बेबाज जो बल्बेबाजी करने जाता है, दर्शकों में इतने लोगों के एक छक्के या चौके के लिए अनुरोध करने के बाद भी वह बोफक रहता है। जिस तरह फ्रिकेटर का ध्यान लोगों के चिल्लाने पर नहीं, बल्कि अपने खेल पर फोकस होता है। इसी तरह छात्र भी ढबाव में न रहे। अगर आप केन्द्रित रहते हैं तो अपेक्षाओं का ढबाव खत्म हो सकता है। अभिभावक अपने बच्चों पर उम्मीदों का बोझ न डालें और छात्र हमेशा अपनी क्षमता के अनुसार खुद का मूल्यांकन करें। छात्र दबावों का विश्लेषण करें और देखें कि क्या वे अपनी क्षमता के साथ न्याय कर रहे हैं। ऐसे में इन उम्मीदों से बहतर प्रदर्शन को बढ़ावा मिल सकता है।

मूल्यों को बच्चों पर थोरे नहीं-

अभिभावक यह उम्मीद न रखें कि उनके बच्चे भी उनकी जैसी ही जिंदगी जियें। मूल्यों को कभी भी बच्चों पर थोरने का प्रयास न करें। मूल्यों को जीकर प्रेरित करने का प्रयास करें। बच्चे बड़े स्मार्ट होते हैं जो आप कहेंगे, उसे वे करेंगे या नहीं करेंगे, यह कहना मुश्किल है, लेकिन इस बात की पूरी संभावना होती है कि जो आप कर रहे हैं, वे उसे बहुत बारीकी से देखते हैं और दोहराने के लिए लालायित हो जाते हैं।

एक्सप्रेक्टेशन नहीं, एसैटेस-

अभिभावक तीन बातों पर बल दें- स्वीकारना, सिखाना, समय देना। जो है, उसे एसैट कीजिए। आपके पास जितनी क्षमता है, आप मैटर कीजिए, आप कितने ही व्यस्त कर्यों न हों, समय निकालिए, टाइम जीजिए। एक बार आप एसैट करना सीख लेंगे, अधिकतम समस्या तो वहीं समाप्त हो जाएगी। हर अभिभावक इस बात को अनुभव करता होगा, अभिभावकों का, टीचरों का एक्सप्रेक्टेशन समस्या की जड़ में होता है। एसैटेस समस्याओं के समाधान का रास्ता खोलता है। अपेक्षायें राह कठिन कर देती हैं। अवस्था को स्वीकार करना, नए रास्ते खोलने का अवसर होता है और इसलिए जो है, उसे एसैट कीजिए। आप भी बोझमुक्त हो जाएँगे। एजाम के दिनों में बच्चों को हँसी-खुशी का भी कोई माहौल नहीं। आप देखिए, वातावरण बदल जाएगा।

प्रधानमंत्री जी द्वारा दिए गए कुछ अन्य टिप्प-

- परीक्षा के अंक जिंदगी नहीं हैं। कोई एक परीक्षा पूरी जिंदगी नहीं है। ये एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। लेकिन यहीं सब कुछ है, ऐसा नहीं मानना चाहिए।

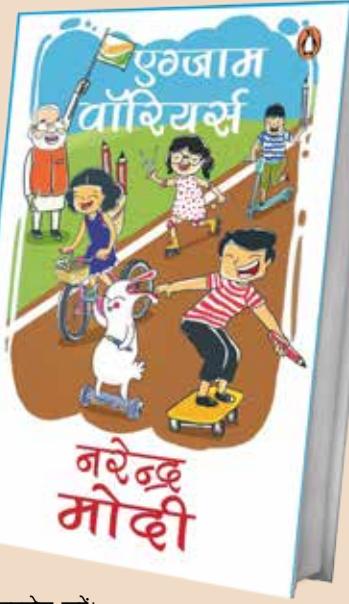
‘एजाम वॉरियर्स’: एक उपयोगी मार्गदर्शिका

प्रधानमंत्री जी ने ‘एजाम वॉरियर्स’ (परीक्षा योद्धा) नामक एक पुस्तक लिखी है, जो परीक्षा के तनाव को दूर करने में काफी कारगर सिद्ध हो सकती है। इसमें छात्रों, अध्यापकों व अभिभावकों के लिए काफी बहुमूल्य जानकारी है। पुस्तक में छात्रों और अभिभावकों के लिए कई संवाद आधारित गतिविधियाँ भी हैं, जो काफी रोचक हैं। चित्रों, गतिविधियों और योग आसनों के साथ मज़द़ार और इंटरैक्टिव शैली में लिखी गई यह पुस्तक निश्चित रूप से परीक्षाओं में सफलता और जीवन का सम्मान करने में मददगार साबित होगी। सीखना एक आनंददायक, संतुष्टिदायक और अंतहीन यात्रा होनी चाहिए -यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की पुस्तक का संदेश है।

25 मंत्रों वाली इस किताब में मोदी जी ने लिखा है- एजाम त्योहार की तरह है। इन्हें सेलिब्रेट करें। वहीं स्टूडेंट्स पहले खुद को पहचानें और अपनी ताकत को समझें। अपने समय का भरपूर उपयोग करें।

साथ ही उन्होंने लिखा है कि किसी को धोखा देना सबसे सर्वाकाम है। उन्होंने लिखा है कि अगर विद्यार्थी चाहते हैं कि वे परीक्षा में सफल हों, इसके लिए खुद अपना 24 घंटों का टाइम-टेबल सेट करें, साथ ही उसे फॉलो भी करें। इस पुस्तक को बहुत से बच्चों, अभिभावकों से मिले इनपुट के बाद तैयार किया गया है। पुस्तक का आकर्षण विशिष्ट गतिविधियाँ, योग कियाएँ व आकर्षक चित्र हैं। यह पुस्तक अनेक भाषाओं में उपलब्ध है। जनवरी- 2022 में इसका संशोधित संस्करण निकाला गया है। इसके नवीन संस्करण को और अधिक उपयोगी बनाया गया है। 280 पृष्ठ की इस पुस्तक को पेंगुअन ने प्रकाशित किया है। 143 रु. कीमत की इस पुस्तक को ऑनलाइन भी मँगाया जा सकता है। ‘एजाम वॉरियर्स’ भारत और दुनिया भर के युवाओं के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका है।

- जिंदगी का मतलब ठहराव नहीं है, जिंदगी का मतलब ही होता है गति।
- अभिभावकों को अपने बच्चों को पौद्योगिकी के सही इस्तेमाल के बारे में जानकारी देनी चाहिए। तभी बच्चे प्ले-स्टेशन छोड़कर प्ले-गार्ड की ओर जाएंगे। प्रौद्योगिकी को एक अवसर के रूप में लें, चुनौती के रूप में नहीं।
- हर किसी की अपनी विशेषता होती है, इसलिए आप सुबह या शाम जिस समय आपके लिए आरामदायक हो, उसी समय में पढ़ाइए।
- लक्ष्य ऐसा होना चाहिए जो पहुँच में तो हो, पर पकड़ में न हो। जब हमारा लक्ष्य पकड़ में आएगा तो उसी से हमें नए लक्ष्य की प्रेरणा मिलेगी।
- विराशा में इड्डा समाज, परिवार या व्यक्ति किसी का भला नहीं कर सकता है, आशा और अपेक्षा ऊर्ध्व गति के लिए अनिवार्य होती है।
- कसौटी बुरी नहीं होती, हम उसके साथ किस प्रकार से निपटते हैं, उस पर निर्भर करता है। कसौटी करती है, कसौटी कोसने के लिए नहीं होती है।
- हमें जीवन भर अपने भीतर के विद्यार्थी को जीवित रखना चाहिए। विद्यार्थी कई कालखंड के लिए नहीं होता। जिंदगी जीने का यहीं उत्तम मार्ग है, नया-नया सीखना, नया-नया जानना।
- बच्चों पर कभी उम्मीदों को नहीं थोपा जाना चाहिए, अभिभावकों को समझना चाहिए, अपने बच्चों के अंदर की संभावनाओं को पहचाना चाहिए।
- शिक्षकों और अभिभावकों के अद्यूत सपनों को छात्रों पर नहीं थोपा जा सकता। बच्चों के लिए अपने सपनों को पूरा करना महत्वपूर्ण है।
- अभिभावक बच्चों पर अपने सपने का थोपें, क्योंकि दबाव में बच्चे खिल जाते हैं। अगर बच्चा असाफल भी होता है तो माँ-बाप उसका हौसला बढ़ाएँ। सोशल स्टेटस की वजह से दबाव न पालें।
- प्रेरणा के लिए कोई इंजेक्शन या फॉर्मूला नहीं है। इसके बजाय, अपने आपको बेहतर तरीके से खोजें और पता करें कि आपको किससे खुशी मिलती है और उस पर काम करें।



drpradeep@prathore@gmail.com



परीक्षा के तनाव से कैसे निपटें



गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र'



परीक्षा का अर्थ है- परख करना, जाँच करना। विद्यालयों में वर्षभर पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों ने क्या कुछ सीखा है, इसकी जाँच और मूल्यांकन के लिए जो पद्धति अपनाई जाती है, उसे परीक्षा कहा जाता है।

सामान्यतः परीक्षा की दो पद्धतियाँ प्रचलित हैं- प्रथम पद्धति में वर्षभर में केवल एक परीक्षा होती है, जिसे वार्षिक परीक्षा कहते हैं। इसमें वर्षभर पढ़े गए पाठ्यक्रम पर प्रश्न-पत्र आधारित होता है। तीन घंटे में कुछ सीमित संख्या में इसके प्रश्नों के उत्तर देने होते हैं। इसमें प्राप्तांकों के आधार पर परीक्षार्थी को प्रथम, द्वितीय और तृतीय श्रेणी दी जाती है, व्यूनतम अंक से कम अंक पाने वाले को अनुत्तीर्ण घोषित कर दिया जाता है।

परीक्षा की दूसरी पद्धति में वर्षभर परीक्षाएँ होती रहती हैं। विषय में कक्षी-कक्षी अचानक टेस्ट के अलावा,





मासिक, द्विमासिक, त्रैमासिक, अद्वृतार्थिक एवं वार्षिक परीक्षाओं के द्वारा छात्र को वर्षभर व्यस्त रखा जाता है। इन परीक्षाओं में प्राप्तांकों के आधार पर छात्र को श्रेणी प्रदान की जाती है या ग्रेडिंग दी जाती है।

आजकल अधिकांश विद्यालयों में परीक्षा की दूसरी पद्धति ही अपनाई जा रही है। इस कारण विशु से लेकर युवा वर्ग तक के छात्र परीक्षा के भूत से सबै घरत रहते हैं। परीक्षाओं की तारीखें घोषित होते ही छात्र और अभिभावक दोनों तानाव में आ जाते हैं। परीक्षा के नाम से घबरा जाना स्वाभाविक है। परीक्षा के निकट आते ही उन्हें परीक्षा का हौस्ता सताने लगता है और प्रायः उनकी तबियत गड़बड़ा जाती है। परीक्षा में अच्छे अंक लाने का दबाव शिक्षक और मातापिता द्वारा बच्चे को मानसिक रूप से परेशान कर देता है। वह कभी सिरदर्द या पेटदर्द की शिकायत करता है तो अभिभावक उसकी कठिनाई समझने के बजाय उसे डॉट-फटकार देते हैं। कई अभिभावक बच्चे को सजा देने से भी नहीं चूकते। मनोविज्ञानीय भाषा में इसको चिंता विकार या एंजायटी डिसऑर्डर कहते हैं।

चिंता विकार क्या है-

हमारे देश में परीक्षा के कारण लगभग 40 प्रतिशत बच्चे चिंता विकार की समस्या के शिकार हो रहे हैं। इसके कारण उनमें बहुत अधिक चिंताचिङ्गापन और घबराहट देखी जाती है। इसके कारण पूरे परिश्रम से रब

योजनाबद्ध ढंग से हो परीक्षा की तैयारी

परीक्षाओं के दिनों में इस बात की आवश्यकता होती है कि विद्यार्थी एक योजना बनाकर परीक्षा की तैयारी करें। ऐसा करने से ही विद्यार्थी परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन कर पाएँगे। अनावश्यक तानाव 'सीखने की प्रीक्रिया' में रुकावट पैदा करता है। दिमाग की सीखने की भी एक क्षमता है। उस पर जरूरत से अधिक बोझ डालना किसी भी प्रकार से उचित नहीं कहा जा सकता। यह बात विद्यार्थियों को भी समझने की आवश्यकता है और उनके अभिभावकों को भी। माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के अच्छे दोस्त बनकर परिवार में भी उन्हें स्वरूप शैक्षणिक माहौल दें। परीक्षाओं के दौरान तथा इनसे पहले बच्चों के खान-पान एवं स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। माता-पिता एवं अभिभावकों को बच्चों के साथ प्रेरक-पक्ष ही रखने चाहिए, नकारात्मक पहनुआओं का कम से कम उल्लेख करें।

अध्यापक भी कई बार जाने-अनजाने विद्यार्थियों को परीक्षाओं के विषय में काफी भयभीत कर देते हैं। ऐसे समय तो विद्यार्थियों का हौसला बढ़ाने की आवश्यकता है। ऐसा भी देखा जाता है कि कई बार अध्यापक विद्यार्थी से परेशान होकर कह देते हैं कि तुम अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकते। ऐसी टिप्पणी सुनकर बालमन पर क्या असर पड़ेगा, ये वे नहीं सोचते। ऐसा सुनकर तो विद्यार्थी विद्युत तौर पर होतोसाहित हो जाएगा। परीक्षा की जो तैयारी उसे करनी चाहिए थी, वैसी भी हताशा के कारण वह नहीं कर पाएगा। हीन-भावना के कारण वह ऐसा समझने लगता है कि अपनी तैयारी से तो वह परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो सकता है।

परीक्षाओं में कुछ समय ही शेष है, अध्यापक यह देखे कि इस सीमित समय में क्या सिखाया जा सकता है। पाठ्यक्रम के उस भाग पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित किया जाए, जो परीक्षा की दृष्टि से महत्वपूर्ण है, जिन्हें कम समय में सीखकर अधिक अंक अर्जित किए जा सकते हैं। योजनाबद्ध ढंग से तैयारी कराई जाएगी तो मुझे पूरा विश्वास है कि इस वर्ष हमारे परीक्षा परिणाम बहुत अच्छे होंगे। आगमी परीक्षाओं के लिए मेरी ओर से सभी परीक्षार्थियों को हार्दिक मंगलकामनाएँ।

सतपाल शर्मा
अतिरिक्त विदेशक (प्रशासन)
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा





परीक्षा



याद करने के बाद भी, उसे कुछ याद नहीं रहता। कई बार तनाव अधिक होने पर छात्र घर से विद्यालय के लिए निकलने के बाद भी वहाँ नहीं जाता और गलत संगत में फँस जाता है। ऐसी स्थिति में माता-पिता को बच्चे की समस्या समझकर, उसे डर से बाहर निकालने में सहायता करनी चाहिए। आवश्यकतानुसार बच्चों की काउंसिलिंग करनी चाहिए।

आवश्यक है समय प्रबंधन-

बच्चे को सभी विषयों की नियमित और सुचारू पढाई हेतु उचित समय प्रबंधन का पालन करना आवश्यक है।



परीक्षा के डर का भूत भगाया जा सकता है।

घर का वातावरण हो अनुकूल-

किशोर बच्चों को पाठ्यक्रम के बड़े-बड़े अध्याय या पाठ पढ़ने और याद रखने पड़ते हैं। अतः अभिभावकों को अपने बच्चों को नियमित पढ़ाई के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराना उन्हीं का उत्तरदायित्व है। उन्हें कब तक पढ़ना है, कब सोना है, कब जलापान तथा भोजन आदि कार्य करने हैं, इसका ध्यान रखना चाहिए। स्वयं ही मनोरंजन के नाम पर तेज आवाज में लीटी चलाना या ऊँचे स्वर में गीत नहीं सुनना है, इससे बच्चों की एकाग्रता भंग होती है और पढ़ाई में बाधा पड़ती है। घर में शांति और सामंजस्य का वातावरण बनाना चाहिये।

बच्चों के साथ संवाद बनाए रखें-

बच्चों के साथ संवाद का माध्यम सदैव खुला रखें। बच्चों के साथ यदि कोई समस्या पढ़ाई, विद्यालय या शिक्षक को लेकर है, तो उसे समय से दूर कर लें। बच्चों पर परीक्षा में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए दबाव न डालें। कभी भी किसी बच्चे की तुलना भई-बहनों या मित्रों से न करें और ही चौबीस घंटे पढ़ाई करने के लिए डॉट-फटकार लगाते रहें। इससे बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ेगा।

थोड़ा समय खेल, योग और मनोरंजन के लिए भी दें -

परीक्षा की तैयारी के अंतर्गत छात्र थोड़ा बहुत समय खेल, योग और मनोरंजन के लिए भी निकालें। इससे सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी व उनके उत्साह में वृद्धि होगी। मोबाइल को कुछ दिनों के लिए दूर कर दें या तनावमुक्त होने के लिए मात्र तीस मिनट का रक्कीनटाइम सुनिश्चित करें।





परीक्षा के आसपास के दिनों में तैयारी-

- » सभी विषयों के सभी पाठों की पूरी-पूरी तैयारी करें, केवल वर्चेशन बैंक या अति महत्वपूर्ण पर भरोसा न करें।
- » जो विषय कठिन लगे या जिसमें अभ्यास की आवश्यकता हो, उसमें अधिक समय लगाएँ, संदेहों को दूर कर लें, उनसे जी न चुराएँ।
- » जो पाठ याद किए हों, उन्हें लिखकर या किसी को सुनाकर पक्का कर लें। लिखकर अभ्यास करने से वर्तनी की अशुद्धियाँ दूर होती हैं।
- » परीक्षा में शेष बचे समय को सभी विषयों के लिए इस प्रकार आबोटिट कर लें कि उनके दोहराने में कठिनाई न हो।
- » परीक्षा के आसपास के दिनों में खेलकूद, फिल्म, मित्रों के साथ गपचप, सैर-सपाटा और ढावत में समय न ठंडवाएँ।

परीक्षा में अच्छे अंक लाना प्रत्येक छात्र-छात्रा की इच्छा होती है। आज हम शिक्षा को लेकर उस दिशा में चल पड़े हैं, जहाँ अंक महत्वपूर्ण हैं, वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति नहीं।

सत्यता यह है कि परीक्षा में अंक ही जीवन नहीं है, यह एक पड़ाव है। यही सब कुछ है, यह कभी मानना नहीं चाहिए। इस संकुचित सोच से छात्रों और अभिभावकों को बाहर आना होगा। हाँ, अच्छे अंक लाने के लिए मन से नियमित पढ़ाई, भरपूर परिश्रम एवं भरसक प्रयास अवश्य करने चाहिए, किंतु कभी अपने ऊपर इस दबाव को लादे नहीं रखना चाहिए।

117, आदिलनगर, विकासनगर
लखनऊ- 226022

परीक्षाओं को हौवा न बनाएँ

ऐसे कई कारक हैं जो परीक्षा के तनाव का कारण बनते हैं। परीक्षा की तैयारी लगातार न करके परीक्षाएँ निकट आने पर आखिरी दिनों में अधिक पढ़ना भी घबराहट और आत्मविश्वास की कमी का एक प्रमुख कारण है। तनाव के लक्षण शारीरिक, भावनात्मक या व्यावहारिक हो सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में पसीना आना, सिरदर्द, दृमुङ्ग सूखना, रातों की नींद हराम और पेट खराब होना शामिल हैं। मानसिक लक्षणों में चिंता और विषय पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई शामिल है। व्यावहार के संकेतों में नाखून काटने और सिर में खुजली शामिल हैं। इस तनाव को दूर करने के लिए छात्रों को आत्मविश्वास और सकारात्मकता से कार्य करना चाहिए। उन्हें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

विषय-वस्तु को दोहरा कर और अधिक लिखित अभ्यास करके सीखने के कौशल में सुधार करें। परिणाम की चिंता न करें। बस चीजों का अभ्यास करते रहें और अपना सर्वश्रेष्ठ ढंग इंटरनेट पर खोजने के बजाय अपने शिक्षकों के साथ कठिन विषयों और शंकाओं पर चर्चा करें। क्योंकि तकनीक कभी भी एक अच्छे शिक्षक की जगह नहीं ले सकती। व्यायाम सबसे अच्छा दिमाग बढ़ाने वाला है। योग, ध्यान और व्यायाम के लिए हमेशा खाली समय दें। साथी छात्रों के साथ विषयों पर चर्चा करें। चीजों को कल के लिए कभी मत टालो। नियमित रूप से अध्ययन करें और समय पर काम करें। कभी भी समय बर्बाद न करें। पढ़ाई के दोहरान नियमित अंतराल पर ब्रेक लें। अपने शौक के लिए समय निकालें और संघीत सुनें जिससे आप तरोताजा महसूस करेंगे। गहरी साँस लें। इसके लिए फर्श पर पीठ के बल लेट जाएँ और घुटनों के नीचे तकिया लगाएँ, एक हाथ पेट पर और दूसरा छाती पर रखें, साँस अंदर लें और नाक से साँस छोड़ें। इससे आपके दिमाग को आराम मिलेगा और अंतिम लोकिन कम से कम, परीक्षा को एक त्योहार की तरह मानें, न कि इसे जीवन और मृत्यु का प्रश्न।

माता-पिता और शिक्षकों का यह कर्तव्य है कि वे सकारात्मक वृष्टिकोण अपनाएँ और एक तनाव मुक्त वातावरण बनाएँ जहाँ बच्चे सीखने का आनंद ले सकें, व्यावहारिक माध्यमों से अवधारणाओं को स्पष्ट कर सकें और तनाव मुक्त परीक्षा दे सकें।

बबीता यादव
पीजीटी अंग्रेजी
रावगा विद्यालय रेवाड़ी, हरियाणा

ऐसे कम करें परीक्षा का फोबिया

विद्यालय स्तर पर शैक्षणिक माहौल का विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर प्रेरक प्रभाव पड़ता है। इस माहौल में सिर्फ पढ़ाई ही शामिल नहीं होती - इसमें शामिल होते हैं वे सभी तत्व जो विद्यार्थियों के चहूँमुखी विकास के लिए अनिवार्य हैं। ऐसे तत्व विद्यार्थियों के चित्रित नियमण में अहम भूमिका निभाते हैं। चाहे खेलकूद की गतिविधियों की बात हो या फिर सांस्कृतिक कार्यक्रमों में रचनात्मक प्रतिभागिता का जिक्र हो - विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शन के अवसर मिलते हैं, जिनके माध्यम से उनमें आत्मविश्वास की भावना प्रगाढ़ होती है।

इसी प्रकार विद्यालय में नियमित तौर पर मौखिक एवं लिखित मूल्यांकन पद्धति (यूनिट टेस्ट आदि) का माहौल भी छात्र-छात्राओं में आत्मविश्वास की भावना को प्रबल कर परीक्षाओं के हौवे को दूर करने में सहायक है। दूसरे शब्दों में आत्मविश्वास के साथ मुख्य अभिव्यक्ति परीक्षाओं के प्रति उपजे मनोवैज्ञानिक भय या उत्तर जीत पाने में सक्षम है, जिसे प्राप्त करने के लिए शिक्षकों, विद्यार्थियों तथा अभिभावकों की त्रिवेणी को अपने शैक्षणिक माहौल की भाँति परिवर्तिक माहौल की व्यवस्था प्रोत्साहन प्रक्रिया व समय प्रबंधन के माध्यम से प्रयास करने होंगे, तभी परीक्षाओं को बच्चे सहजता से ले सकते हैं, जिससे परीक्षा के मनोवैज्ञानिक फोबिया को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

इस दिशा में माता-पिता एवं अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों को दैनिक जीवन में उनकी खूबियों के लिए प्रोत्साहित करें, उनकी मौलिकता का संरक्षण करें, उनकी रचनात्मकता का संवर्धन करें तथा उन्हें भावनात्मक तौर पर संबल प्रदान करें। बच्चों में हीन-भावना पैदा न हो इसके लिए भी उक्त पहलुओं को परिवर्तिक माहौल में शामिल करना आवश्यक है। शिक्षक परीक्षार्थियों को समय-प्रबंधन के गुरु एवं महत्व समझाएँ व प्रेरित करें। जितना पाठ्यक्रम अच्छी तरह पढ़ा हुआ है उसे ही प्राथमिकता के आधार पर तैयार करें। मेथावी, सामान्य तथा कमज़ोर वर्ग के विद्यार्थियों को अपनी रिक्ति के अनुसार तैयारी करनी चाहिए ताकि परीक्षाएँ हौवा न बनें।

सत्यवीर नाहिंदिया
प्राचर्य, रावगा वीडी इन्डिया
रेवाड़ी, हरियाणा



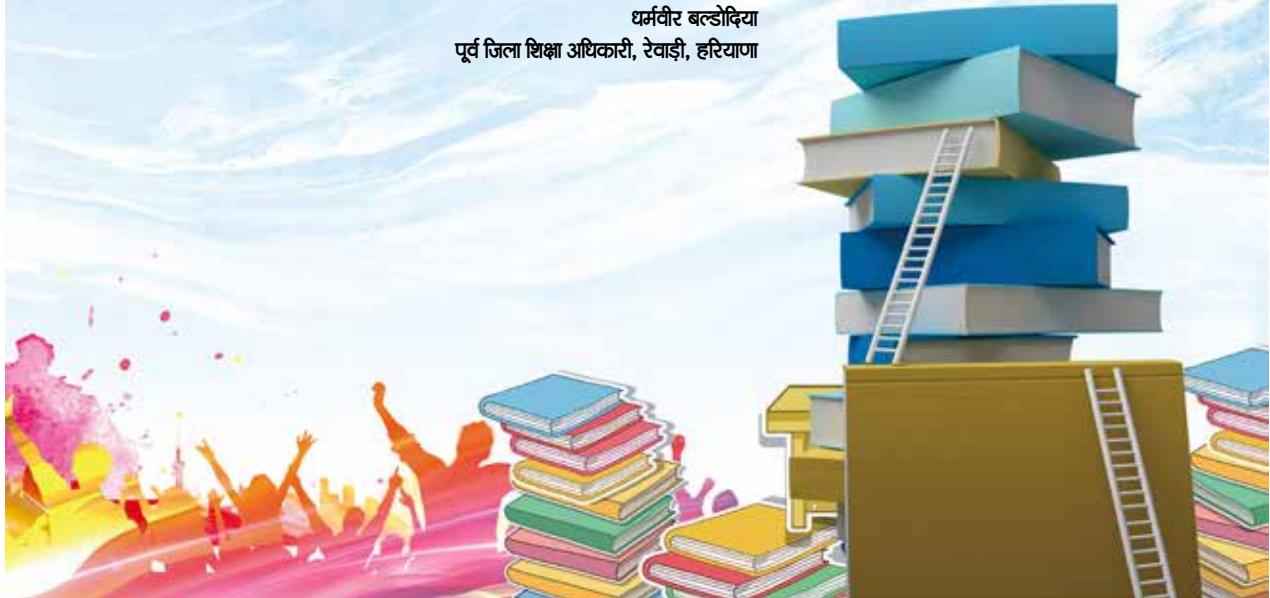


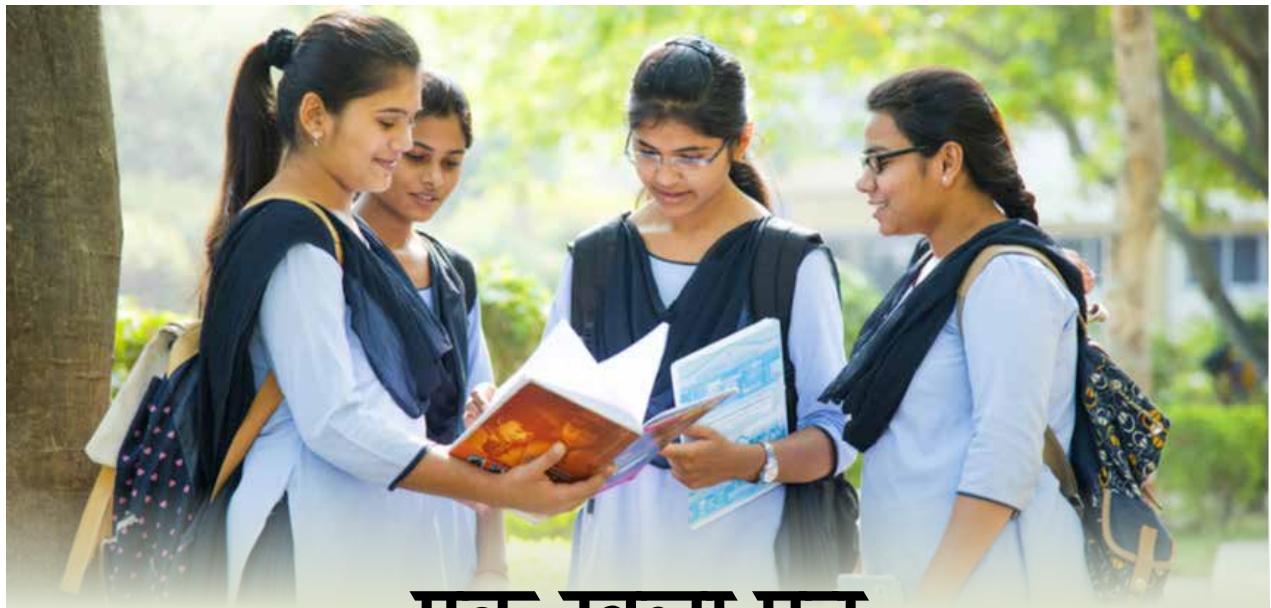
जीवन एक परीक्षा है

भारत के भावी कर्णधारो, नहीं कभी घबराना है।
आगे कदम बढ़ाना है, परीक्षा के भय को भगाना है॥
साहित्य, कला, योग, अनुशासन।
गणित, भूगोल, चिकित्सा, दर्शन।
सरल, जटिल, लघु, दीर्घ वैश्यन।
विचार, डिबेट हो या कंपीटीशन।
तन-मन निष्ठा और लगन से, अव्वल आना है।
आगे कदम बढ़ाना है, परीक्षा के भय को भगाना है॥

पढ़-लिख आत्म-निर्भर बनना है।
मेहनत के दम पर बढ़ना है।
नकल बुराई से बचना है।
उन्नत, उच्च शिखर चढ़ना है।
सत्य के पथ पर चलना है, आत्मविश्वास जगाना है।
आगे कदम बढ़ाना है, परीक्षा के भय को भगाना है॥

धर्मवीर बलडोकिया
पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी, रेवाड़ी, हरियाणा





एक खुला पत्र

बारहवीं कक्षा की परीक्षा में बैठ रहे विद्यार्थियों के नाम

एक लक्ष्य, दो साल
तीन विषय, हजारों सवाल
हर रोज़ सुनोगे यहीं-समय है जान लगा दो
पढ़ाई के अलावा सब कुछ भुला दो
प्यारे बच्चे, जान लगा देना पर जान गँवाना नहीं।
बेशक डूबकर, मन लगाकर पढ़ो,
उछल-कूदकर, नाच गाकर पढ़ो।
दीवारों पर फार्मूले फेंको,
सपनों में बैंजान रिंग ढेरो।
फोकस पर आइ, कॉन्वेक्स लेने हो जाओ,
मैप में जगह ढूँढते-ढूँढते अपनी अलग जगह बनाओ,
लेकिन एकसाइट होकर ऑर्डर से बाहर नहीं जाना है।
यहीं से शुरू होगा असल इमिताहान जीवन का,
प्रोबेलिटी और पॉसिलिलिटी में सामंजस्य बिठाना है।
अपने आपको सही व्यक्त करना
और बुरे वक्त में संयत रहने का मूल मंत्र
यहीं से समझोगे।
दुनिया खिल की बात करेगी, संघर्ष सिर्फ़ तुम देखोगे।
सफल बनना पर ज़िङ्गादिल ज़रूर रहना।
हाईबोर्नेशन से बाहर निकलें-
सूखे-नियुडे मेंढक सही लग सकते हैं, बच्चे नहीं।
आगे जिस भी पद पर बैठेगे, हँसते-मुस्कुराते ही तो
अच्छे लगेगे।

माँ-बाप की सिर्फ़ आस ही नहीं, आसमान भी तुम हो।
तेरे स्टेटस में तुम्हारी फोटो लगाकर
गर्व से न भी मुस्कुरा सके तो कोई बात नहीं
पर तुम्हें खुद में हारा हुआ और हताश कभी नहीं देख
पाएँगे।
माँ- अपने जिगर के टुकड़ों की शरारते
और खिले चेहरे देखकर कई साल छोटी हो जाती हैं।
पिता अपने से ऊँचा निकलते देख फूल नहीं समाते हैं।
उनकी हर बात, हर डॉट पर और ज्यादा पढ़ना।
अङ्गचन जहाँ आए, दो की जगह चार कदम आगे बढ़ना।
और सबसे ख्वास बात-
मन के गुबार भी बाहर लाना,
कुछ बुरा लगे तो रोना-चिल्लाना।
सब अकेले झेल पाओ इतने बड़े नहीं हुए हो
पर जी तोड़ मेहनत न कर सको, इतने छोटे भी नहीं।
मोटिवेशन सबसे ज्यादा अपने आप से लेना,
हैरान हो जाओगे अपनी क्षमता देखकर,
रोज नया सीखोगे।
हिम्मत तुम्हारा सबसे बड़ा हथियार है।
शाबाशी देते जाओ खुद को।
एक दिन हैरान कर देना सबको,
वो बेचैन होंगे, तुम अपनी कहानी सुनाना।
अभी गेम की साइट सुनाना है,

खेल के मैदान में पड़ी धूल उड़ने के लिए तुम्हारे
इंतज़ार में बैठी है,
फिर दौड़ना, भागना, नई पहचान बताना।
और ये जो कहते रहते हो न कि अब मैं बच्चा नहीं रहा,
यहीं साक्षित करना है...
कायर नहीं, मजबूत और जिम्मेदार बन कर सामने
आना है।
चलो अभी जुट जाओ दिल से,
बिना कोई बोझ लिए।
पीछे कुछ वक्त बेकार गया तो भी कोई बात नहीं।
जहाँ हो वहीं से जोरदार शुरुआत करो।
अवसर तुम्हारी तलाश में खड़े हैं,
सिर उठाकर देखो, ये सारी दुनिया तुम्हारे लिए है।
बड़ी-बड़ी कुर्सियाँ राह ताक रही हैं तुम्हारी।
और ये न मिला तो वो पा लोगे
बस खुद को जरा सेंधाले रखना तुम नई पहचान बना
लोगो।
खूब सारा प्यार...

तुम्हारी केमिस्ट्री टीचर
ज्योत्स्ना कलकल
प्रवक्ता रसायन विज्ञान
रावमा वि गुरुग्राम, हरियाणा



ई-अधिगम में राजाखेड़ी का कोई सानी नहीं



पी. बी. मिश्रा



शिक्षा वह क्रांति है जो समाज में बदलाव लाने में सक्षम है। यह व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है और समाज में एकरूपता लाती है। एक शिक्षित व्यक्ति समाज के साथ-साथ राष्ट्र के लिये भी एक संपत्ति है। कहा जा सकता है कि शिक्षा व्यक्ति, समाज और राष्ट्र की उपलब्धि तथा विकास की सीढ़ी है। मनुष्य के जीवन में जितना महत्व भोजन, कपड़े, हवा और पानी का है उससे कहीं अधिक महत्व शिक्षा का है। शिक्षा ऐसा माध्यम है जिससे मनुष्य में ज्ञान का प्रसार होता है।

आज शिक्षा मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण आयाम है। शिक्षित समाज ही सभ्य एवं विकसित देश का निर्माण करता है। नित नई विकसित होती तकनीकें एवं वैद्यीकरण के दौर में पठन-पाठन के संसाधन, स्रोत एवं माध्यम में विशेष परिवर्तन हुये हैं। संचार माध्यमों की बढ़ती लोकप्रियता एवं तकनीक के विस्तार के कारण शिक्षा प्रदान करने और उसे अर्जित करने के अनेक आधुनिक माध्यम अब हमारे पास उपलब्ध हैं। उन सभी माध्यमों से प्रभारी माध्यम हैं- ई-अधिगम, एक ऐसा माध्यम



जो शिक्षा के लक्ष्यों को पूर्ण करने के लिये शिक्षक और विद्यार्थी दोनों को संपूर्ण संरचना और संदर्भ प्रदान करता है।

ई-अधिगम शिक्षा के क्षेत्र में एक प्रभावशाली अन्वेषण है जो सभी को शिक्षा के समान अवसर प्रदान करता है। ई-अधिगम योजना के तहत राजकीय विद्यालयों में कक्षा





कैसी हो हमारी कक्षा-व्यवस्था

सूर्यकांत यादव



एक आदर्श कक्षा हमेशा छात्र केन्द्रित होती है। ऐसी कक्षा में शिक्षक शायद ही कभी व्याख्यान देते हैं या वर्कशीट का उपयोग करते हैं, बल्कि इसके बजाय छात्रों को आर्कर्षक और मनोरंजक तरीके से सीखने के अवसर प्रदान करते हैं। लेकिन आज सवाल उठता है कि हमारी कक्षा-व्यवस्था आदर्श है? पूरी शिक्षा प्रणाली में छात्र-अध्यापक अनुपात की समस्या को देखते हुए यह विषय और अधिक प्रासादिक हो जाता है। हम सब अगर विचार करें तो एक आदर्श कक्षा-व्यवस्था इस तरह की हो सकती है-

कक्षा का स्वरूप एक समुदाय अथवा समाज के समान हो, जिसमें छात्र/छात्रा भी शिक्षक के साथ सक्रिय सहभागी हों।

बच्चों और शिक्षकों के बीच एक आपसी विश्वास और सम्मान का रिश्ता हार रिश्ति में बरकरार रहना चाहिए।

कक्षा के सभी कार्यों में छात्र/छात्राओं की सहमति तथा सहयोग, प्रोत्साहन के आधार पर हों।

सभी बालक और बालिकाएँ अपने आप को सक्रिय तथा महत्वपूर्ण सदस्य समझें। इसके लिए प्रोत्साहन के आधार पर कुछ न कुछ जिम्मेदारियाँ बच्चों को भी दी जानी चाहिए।

इसके लिए सभी बालक और बालिकायें अध्यापक के साथ मिलकर ऐसी कक्षा व्यवस्था का निर्माण करें जिसमें परिवर्तन की पूरी गुंजाइश हो।

ऐसे माहौल को बनाने के लिए बच्चों एवं शिक्षकों के बीच अपनत्व एवं सहयोगी मित्र का रिश्ता कायम होना अति आवश्यक है। बच्चों की कियाओं में डर एवं मजबूरी न हो कर प्रेमभाव तथा लगन होना चाहिए। जिससे वे हँसी-खुशी, सम्मानपूर्वक रुचिपूर्ण शिक्षा प्राप्त कर सकें। जाहिर है स्व-प्रेरणा की इसमें अधिक भूमिका होनी चाहिए।

अब आते हैं कक्षा की व्यवस्था से आगे बढ़ते हुए, विद्यालय में उस माहौल को बनाने की ओर जिसमें बच्चे रुचिपूर्वक पढ़ सकें, जिससे विद्यालय एवं कक्षा का माहौल उपयुक्त बन सके। जैसे -

हमारी कक्षा और हमारा विद्यालय एक परिवार या एक सीखने-सिखाने वालों का समुदाय बने और उसमें एक ऐसा भौतिक और भावनात्मक माहौल बनाएँ जिससे कक्षा के सभी सदस्यों (जैसे- अध्यापक, बालक और बालिकाएँ) को महसूस हो कि उनका प्रेम तथा सम्मान के साथ स्वागत हो रहा है। यह स्वागत का वातावरण अध्यापक के नेतृत्व तथा पहल से तो बनेगा, परन्तु वह पूर्ण रूप से सफल तब होगा, जब इसे बनाने में बच्चों की भी सक्रिय व संपूर्ण सहभागिता होंगी। कक्षा का ढाँचा प्रजातात्रिक हो, जिसमें सभी सदस्य अपने आप को स्वतन्त्र, जिम्मेदार और बराबर पायें। सभी को अपनत्व महसूस हो और लगे कि यह कक्षा उनकी अपनी है।

अध्यापक को लगे कि ये बच्चे उनके अपने हैं और बच्चों को भी महसूस हो कि अध्यापक उनके अपने हैं और सभी को लगे कि विद्यालय उनका अपना है, जैसा कि उनका अपना घर। कक्षा में आपसी सम्मान, प्रेम तथा विश्वास के रिश्तों का एक सूझा जाल हो जिसमें कक्षा के सभी सदस्य रुशी से सीखें और सिखायें।

अब आता है कि यह सब किस तरह कक्षा की बैठक व्यवस्था में नवीनीकरण करके किया जा सकता है कक्षा की बैठक व्यवस्था में अध्यापक की उचित रिश्तांति भी बड़ा महत्व रखती है। अतः कक्षा में बैठक-व्यवस्था निम्न प्रकार होनी चाहिए-

कक्षा में बैठक-व्यवस्था ऐसी हो कि जिससे अध्यापक/अध्यापिकाओं एवं छात्र/छात्राओं के बीच विभेदीकरण नहीं किया जा सके और सभी आपस में बारबारी महसूस करें।

बैठक-व्यवस्था ऐसी होनी चाहिए जिसमें सभी बच्चे अध्यापक/अध्यापिका को देख सकें तथा अध्यापक भी प्रत्येक छात्र/छात्रा को देख सकें।

बैठक-व्यवस्था बदलती रहनी चाहिए ताकि सभी बालक-बालिकाओं को दोस्ती करने का अवसर मिले और अध्यापक के पास बैठने का अवसर प्राप्त हो।

बच्चों को सीधी परिवर्त में न बैठाकर अध्यापक बच्चों को भी अर्ध-गोलों में बैठा सकते हैं और स्वयं भी उनके साथ बैठ सकते हैं।

अगर जगह हो तो पूर्ण गोले में भी बैठा सकते हैं।

अतः यह परम आवश्यक है कि हम इसके बारे में अधिकतम ध्यान दें। उचित बैठक व्यवस्था से निम्न प्रभाव पड़ते हैं-

» परस्पर बालक/बालिका के बीच डिझाइन कर होती है।





- » अध्यापक/अध्यापिका के प्रति भय दूर होता है।
- » बच्चों का बच्चों के प्रति तथा अध्यापक का बच्चों के प्रति आपसी रिश्ता कानून होता है।
- » बच्चों से बच्चों की तथा बच्चों से अध्यापकों की आपस में दृढ़ियाँ समाप्त होती हैं।
- » सामुदायिकता का अनुभव होता है।
- » प्रत्येक बच्चे को अपना अहं स्थान एवं अपना महत्व भी महसूस होता है।

कक्षा में बातचीत का माहौल बनाना भी इस प्रयास का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है, इसलिए कठिनीका की जानी चाहिए कि अधिकतम बच्चे अपनी चुप्पी तोड़ें। बच्चों को स्व-अधिगम प्राप्त करने के लिए सरकारी स्कूलों में विशेष रूप से यह आवश्यक है कि बच्चे अपनी राय व्यक्त करें और चर्चा करें। चलिए सोचते हैं कि किस तरह यह हो सकता है-

बच्चों के साथ एक अपनत्व का रिश्ता बनाने के लिए तथा उनके सम्मान एवं आत्मविकास को दृष्टिगत रखते हुए कक्षा में बातचीत का माहौल होना अति आवश्यक हैं। वर्तमान स्थिति में अध्यापक ही बोलते हैं और बच्चों को चुप रहने का आदेश दिया जाता है। बच्चे ज्यादा बोलें, या आपस में बोलें तो उन्हें टोका जाता है। जायज़ बातचीत केवल एक प्रकार की मानी जाती है कि अध्यापक पाठ्य सम्बन्धित प्रश्न पूछें और बच्चे जवाब दें। एक मित्रता बातचीत वही हमारी कक्षाओं में कई जगह नहीं है। ऐसी बातचीत बहुत आवश्यक है क्योंकि इसके द्वारा बच्चों को एक दूसरे के साथ और अध्यापक के साथ अपने अनुभवों की दुनिया बांटने का मौका मिलता है।

अध्यापक को बच्चों को समझने को अवसर प्राप्त होता है और बच्चे भी अध्यापक के और नज़दीक आ सकते हैं। बच्चों को लगता है कि अध्यापक उनमें तथा उनकी दुनिया में रुचि ले रहे हैं और इस एहसास से वे अपने आप को बहुत गौरवान्वित महसूस करते हैं। अपने अनुभव बांटने से उनका मूल्य बढ़ने लगता है और अपनी नज़रों में भी उनका अपना मूल्य बढ़ने लगता है। विशेष रूप से बालिकाओं के लिए यह बातचीत का माहौल बहुत महत्व रखता है। लड़कियों को घर में भी और बाहर भी चुप रहने की सीख दी जाती है। इससे उनकी अपनी आवाज और इससे जुड़ा हुआ अस्तित्व दबा रहता है। जब कक्षा में अध्यापक अपने बारे में अपनी बात अपने तरीके से कहने को आग्रिम करते हुए कई अवसर प्रदान करते हैं तो इससे बालिकाओं की आवाज को बल मिलता है और उनके मनोबल को बढ़ावा। इसलिए यह अति आवश्यक है कि हमारी कक्षाओं में हमारे बच्चों की चुप्पी टूटे और इस की जगह पर उनके बोलने, हँसने और सीखने की आवाजें गँूँजें।

इस तरह से कठिनीका की जानी चाहिए कि बच्चों से मज़ाक में या हँसी में ही चाहे हो, बातचीत करके उनके अन्दर के संकोच या शर्मलेपन को दूर किया जाना चाहिए। इस तरह के सवालों द्वारा अध्यापक बच्चों से उनके बारे में रोज़ कुछ समय के लिए बातचीत करें, जैसे-

- » आपका हाल-चाल कैसा है?
- » आज सुबह घर पर क्या किया? क्या खाया?
- » रसें में क्या विशेष बात देरी?

- » खाले में क्या अच्छा लगता है?
- » कौन-सा खेल पसंद है?
- » कभी किसी बाजार या मेले में गये तो उसका अनुभव पूरी कक्षा को बताइये।
- » पैड-पौधे तथा पशु-पक्षी में से क्या अच्छे लगते हैं तथा उनका क्या महत्व है?
- » किस बात पर रोना आता है? किस बात पर हँसी आती है?
- » घर में कौन-कौन हैं?

इस तरह की बातचीत करने से बच्चों में निम्न क्षमताओं का विकास होता है-

- » बात समझ कर जवाब देना।
- » अपनी रुचि पर भी ध्यान देना तथा रुचि के तहत अपने महत्व को समझाना।
- » आत्मविश्वास एवं आत्म छवि के प्रति सजग होते हैं।
- » डिज़ाइन ढूँ होती है।
- » बोलने की क्षमता का विकास होता है।

ध्यान रहना चाहिए कि बातचीत के दौरान बालिकाओं को विशेष महत्व देते रहना चाहिए, अन्यथा वे घर की प्रचलित परम्परा के तहत बोलने की मनाही को पूर्णतया आत्मसात् करती रहेंगी और उनकी स्व-अभिव्यक्ति क्षीण होती जाएगी तथा वे कक्षा में अपनी सहभागिता भी महसूस नहीं कर पाएँगी।

प्रवक्ता मनोविज्ञान
जिला शिक्षा एवं पश्चिक्षण संस्थान
महेंद्रगढ़, हरियाणा





अंबाला में राज्य स्तरीय गाइड टेरेस्टिंग कैंप

विभिन्न जिलों की 217 गाइड्स ने लिया भाग



सुदेश रानी



भारत स्काउट एवं गाइड, हरियाणा के तत्वावधान में राज्य स्काउट एवं गाइड प्रशिक्षण केंद्र, अंबाला छावनी में गत दिनों पाँच दिवसीय राज्य पुरस्कार गाइड टेरेस्टिंग कैंप आयोजित किया गया।

कैंप इंचार्ज पुष्पा और डीओसी गाइड भूपिंदर कौर

ने बताया कि कैंप के दौरान गाइड छात्राओं को टैट लगाना, प्राथमिक चिकित्सा सहायता और आपदा प्रबंधन की विधियाँ सिखावाई गईं। निरीक्षण के दौरान डीईआ० ने देखा कि विभिन्न जिलों से आई हुई छात्राओं ने लैशिंग और नॉट की सहायता से अपने-अपने जिलों के टैट लगाए हुए थे व टैट की सजावट के साथ-साथ पर्यावरण एवं प्रकृति के संरक्षण का भी ध्यान रखा गया था। इसके साथ-साथ उन्होंने देखा कि छात्राओं को शिविर के दौरान गाइडिंग चिह्न, मोटो, नियम, प्रतिज्ञा, डांडा गीत, प्रार्थना, कैंप नियम, सैल्यूट, हैंड शेक, पेट्रोलिंग सिस्टम, मैपिंग, विभिन्न प्रकार की गाँठें, कैंप क्राफ्ट तथा प्राथमिक चिकित्सा सहायता के बारे में बताया गया। इस संदर्भ में उन्होंने छात्राओं द्वारा बनाई गई नोट-बुक्स का अवलोकन



भी किया। शिविर के दौरान इन गाइड छात्राओं ने आपदा प्रबंधन के गुर भी सीखे। उन्होंने सीखा कि किस प्रकार अचानक भूकंप आने पर, बाढ़ आने पर और आगजनी होने पर ऐसी आपदाओं से सुरक्षित बच निकलने के क्या-क्या तरीके हो सकते हैं।

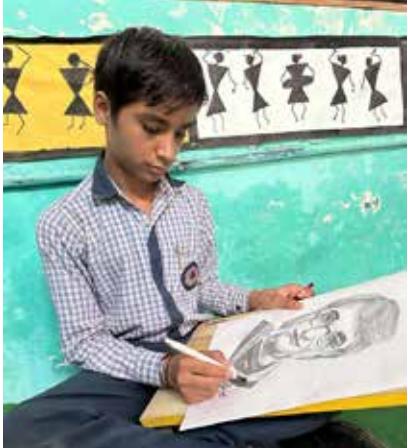
निरीक्षण उपरांत डीईआ० सुधीर कालड़ा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए एक स्काउट के तीन कर्तव्यों-ईश्वर के प्रति कर्तव्य, औरें के प्रति कर्तव्य एवं स्वयं के प्रति कर्तव्य के बारे विस्तार से बताते हुए छात्राओं को पर्यावरण-संरक्षण के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सभी 217

गाइड छात्राओं और 5 गाइड कैप्टन को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया और शिविर की सफलता पर कैंप इंचार्ज पुष्पादेवी, डीओसी गाइड भूपिंदर कौर, मीना कंबोज, रितु यादव, नेहा, अमीर जहाँ, पूनम, अनुराधा और प्रशिक्षण केंद्र अंबाला छावनी के प्रभारी अनिल कौशिक को बधाई दी।

हिंदी अध्यापिका
राजकीय माध्यमिक विद्यालय, सैकटर-25
पंचकूला, हरियाणा



सावन मिटान ने हासिल की चित्रकला में महारत



सुरेखा रानी



अध्यापक राष्ट्र-निर्माण के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कहते हैं कि किसी भी बच्चे को नेक व सफल इंसान बनाने में गुरु का अहम योगदान होता है। अपने गुरु के सानिध्य व मार्गदर्शन से ही छात्र बड़ा होकर एक कामयाब इंसान बनता है। कुछ ऐसा ही योग बना हुआ है पानीपत जिले के गाँव बड़ौली स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के दसवीं कक्षा के छात्र सावन मिटान और उनके ललित कला प्राध्यापक प्रदीप मिलिक का। सावन ने अपने गुरु प्रदीप मिलिक से चित्रकला की बारीकियों को सीखा।

बता दें कि अपने हमउम्म बच्चों में अपनी चित्रकला के बलबूते सावन मिटान ने विशिष्ट पहचान बनाई हुई है। पिछले वर्ष राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बड़ौली में नवीं कक्षा में दरियाला लेकर जब सावन मिटान ने कला का अभ्यास शुरू किया तो वह ललित कला कक्ष में लगे हुए छिपों से बहुत प्रभावित हुआ। अपने ललित कला प्राध्यापक से विशेष लगाव, जुड़ाव और कला के गुरु पाकर उसने चित्रकला अभ्यास करना शुरू किया। देखते ही देखते सावन मिटान आकर्षण पैटिंग, रंगोली, पेस्टर और स्केटिंग करने लगा। विभिन्न सामाजिक विषयों का संदेश देती हुई इसकी पैटिंग को जो कोई देखता, वह प्रभावित हुए बिना नहीं रहता। विद्यालय में कक्षा दसवीं में पढ़ने वाला सावन मिटान विभिन्न चित्रकला प्रतियोगिताओं में अपनी कला से कई बार पुरस्कार जीत चुका है।

बाल कलाकार सावन पर गर्व है -प्राचार्य आरती सलूजा

प्राचार्य आरती सलूजा ने बताया कि कला एक ऐसा विषय है जिसमें रुचि होना बहुत ज़रूरी होता है। जब तक मन नवीं होगा तब तक सुंदर रथाना की कल्पना संभव नहीं होगी। उन्होंने बताया कि उन्हें विद्यालय के होनहार छात्र सावन मिटान पर गर्व है। इसकी चित्रकला के प्रति



रुचि व अभ्यास का ही सुखद परिणाम है कि ये आज बाल कलाकार के रूप में पहचान बना चुका है।

अपने गुरु की बदौलत चित्रकला में रुचि बनी-सावन।

सावन मिटान का कहना है कि हमारे चित्रकला के प्राध्यापक प्रदीप मिलिक के कारण ही हमारी रुचि बनी है। उन्होंने समय-समय पर न केवल हमारा मार्गदर्शन किया, अपितु विशेष स्वेच्छा व प्रोत्साहन की बदौलत हमें आगे बढ़ने का मौका दिया। उसने बताया कि वास्तव में हमें पारंगत बनाने में हमारे गुरु का हाथ है। प्रथम बार जब पैटिंग की तो शाब्दिक मिली, जिसने हमारी कला में रुचि को बढ़ाया। सावन ने बताया कि अब तक वह हनुमान जी, धीरेंद्र शास्त्री, अभिनेता स्टीव, हैरी पोटर, जैक्स रेपरो और मदर टेरेसा समेत बहुत पोटेंट बना चुका है। इसके साथ ही उसे विद्यालय में सौदर्यकरण कार्य करने में रंगोली



बनाने व बॉल पैटिंग करने भी आनंद महसूस होता है।

सीखने की भूख सफलता दिलवाती है- एपीसी चहल

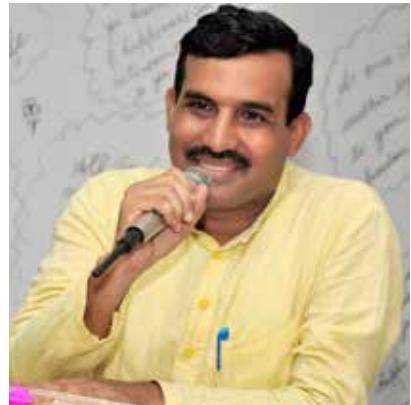
विगत दिनों राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बड़ौली में पथारे सहायक परियोजना संयोजक समग्र शिक्षा पानीपत रमेश चहल ने भी विद्यालय में ललित कला कक्ष में बच्चों द्वारा बनाई गई पैटिंग को देखा। एपीसी रमेश चहल ने बताया कि विद्यालय में प्रवेश करते ही ललित कला प्राध्यापक प्रदीप मिलिक और उनकी टीम के स्कूल सौदर्यकरण प्रयासों की ओर सबका ध्यान आकर्षित होता है। उन्होंने बताया कि कक्षा दसवीं के छात्र सावन मिटान की पैटिंग, पोटेंट बहुत प्रभावित करते हैं।

ललित कला प्राध्यापिका राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कृष्णपुरा, पानीपत, हरियाणा





ऊर्जावान शिक्षक : सुरेश राणा



से की।

मटौर में सेवा के बाद इनका तबादला राजकीय प्राथमिक पाठशाला कलायत शहर में हुआ। इसके उपरांत इनकी पदोन्नति मुख्य-शिक्षक के रूप में राजकीय प्राथमिक पाठशाला कोने स्टॉ, कैथल में हुई। वर्ष 2010 में सामाजिक अध्यापक पद पर पदोन्नति पाकर इन्होंने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाता, कैथल में कार्यग्रहण किया। एचटेट की परीक्षा पास करने के बाद सीधी भर्ती के माध्यम से इनका चयन हिंदी प्रवक्ता के रूप में हुआ और इन्होंने 2014 में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाता में ही कार्यग्रहण किया।

बहुआयामी प्रतिक्रिया के धनी सुरेश राणा केवल अध्यापन कार्य तक सीमित नहीं हैं, वे अपने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु पाठ्यसंग्रहालय क्रियाओं में भी निरन्तर जुटे रहते हैं। प्राथमिक शिक्षक की भूमिका में इन्होंने खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने हेतु निरन्तर विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। इनके मार्गदर्शन

सुमन मलिक



कि सी राष्ट्र का मूर्तरूप उसके नागरिकों में ही निहित होता है। किसी राष्ट्र के विकास में उसके भावी नागरिकों को गढ़ने वाले शिक्षकों की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। अनादिकाल से शिक्षक की महत्ता का गुणगान उसके द्वारा प्रदत्त ज्ञान के कारण ही होता आया है। आज भी अनेक शिक्षक निष्ठा, मेहनत, लड़न से विद्यार्थियों का उद्योग मार्गदर्शन करके देश के भविष्य को सँगार रहे हैं।

आइए आज हम रूबरू होते हैं राज्य शिक्षक पुरस्कार, 2019 से पुरस्कृत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुर्मजापुर, कुरुक्षेत्र में कार्यरत हिंदी प्राध्यापक सुरेश राणा से।

साधारण किसान परिवार में जन्म लेने वाले असाधारण सुरेश राणा बचपन से ही कुशाग्रबुद्धि थे। स्कूली शिक्षा नवोदय विद्यालय खूँगा कोठी जींद से प्राप्त करके, जेबीटी प्रशिक्षण उपरांत इन्होंने वर्ष 1997 में राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला मटौर, कैथल में

प्राथमिक शिक्षक के रूप में शिक्षण कार्य प्रारंभ किया। इन्होंने अध्यापन के साथ-साथ अपना अध्ययन निरन्तर जारी रखा। इन्होंने उच्च शिक्षा दूरस्थ माध्यम से कुरुक्षेत्र



में विद्यार्थियों ने खो-खो कबड्डी, योगासन, सांस्कृतिक प्रतिस्पर्धाओं में राज्य स्तर पर प्रतिभागिता दर्ज की।

लेखन कौशल के साथ साथ विद्यार्थियों को भाषण, कविता पाठ, बाद-विवाद मध्य-संचालन आदि के लिए सुरेश राणा विद्यार्थियों को तराशते हैं। इनके मार्गदर्शन में इनके विद्यार्थियों ने लीगल लिटरेसी प्रतियोगिताओं में प्रश्नोत्तरी, कविता पाठ, डॉक्यूमेंट्री निर्माण में राज्य स्तर पर पर्याम लहराया है। अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती निबंध लेखन में राज्य स्तर पर तृतीय स्थान स्थान प्राप्त किया। लीगल लिटरेसी में निबंध लेखन में राज्य स्तर पर पर दूसरा स्थान, समूहगान प्रतियोगिता में राज्य स्तर पर द्वितीय स्थान, जिला स्तर पर युवा संसद में पहला स्थान आदि इनके विद्यार्थियों की विशिष्ट उपलब्धियाँ हैं। इसके अतिरिक्त अनेक गतिविधियों में खण्ड व जिला स्तर पर इनके विद्यार्थी अवकल रहे हैं।

राज्य व केंद्र सरकार द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों व परियोजनाओं में ये बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं। इन्होंने विभाग द्वारा दिए जाने वाले विभिन्न प्रशिक्षण शिविरों में मास्टर ट्रेनर की भूमिका अदा की है। शिक्षा विभाग हरियाणा की महत्वपूर्ण परियोजनाओं और सेवा कक्षा तत्परता कार्यक्रम, विवर कलब, आनंदयक शिवार, अधिगम संवर्धन कार्यक्रम, मॉड्यूलन लेखन, प्रश्न बैंक, सक्षम, क्रिएटिव एंड किटिकल थिंकिंग कार्यक्रम के कार्यान्वयन में महत्वी भूमिका अदा की है। शिक्षा के स्थायी संसाधन समूह के राज्य स्तरीय प्रशिक्षक के रूप में इन्होंने गहरी छाप छोड़ी है।

सुरेश राणा स्काउटिंग और एडवेंचर गतिविधियों से निरन्तर जुड़े रहे। इन्होंने जिला प्रशिक्षण आयुक्त कैफथन की भूमिका का निर्वहन किया। शिक्षा विभाग द्वारा इन्हें एडवेंचर गतिविधियों का जिला नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी की भूमिका में सुरेश राणा स्वयंसेवकों को समाज और राष्ट्र-हित में काम करने की प्रेरणा दे रहे हैं।

अपने विषय पर मजबूत पकड़ रखने वाले सुरेश राणा का बोर्ड कक्षाओं का परीक्षा परिणाम अत्यंत उच्चकारों का रहा है। नवाचारी शिक्षक विद्यार्थियों को आनंदयक और रुचिकर ढंग से पढ़ाने में पारंगत हैं। वे शिक्षण कार्य में प्रौद्योगिकी का प्रयोग उचित ढंग से करते हैं। आनंदायक गतिविधि के अंतर्गत उन्होंने विभिन्न उप विषयों पर आधारित नाटक तैयार करके फिल्म विषयक स्टु को आसान और रुचिकर बनाया है। वे सहायक शिक्षण सामग्री तथा ई-कंटेंट का निर्माण एवं उनका उचित ढंग से शिक्षण में प्रयोग करते हैं। कोरोना काल में उनके द्वारा तैयार किए गए अनेक वीडियो एजुस्टैट पर प्रसारित हुए हैं। वे ग्राजब के मध्य-संचालक हैं, उन्होंने राज्य स्तर के कार्यक्रमों में मध्य-संचालक की भूमिका बखूबी अदा की है।

हमेशा होठों पर मंड-मंड मुख्यालय रखने वाले सुरेश राणा सामाजिक गतिविधियों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं। इन्होंने 16 बार रक्तदान किया है तथा अनेक



रक्तदान शिविरों का आयोजन किया है। विभिन्न विद्यालयों में पौधारोपण किया है तथा विद्यार्थियों को पौधारोपण के लिए प्रेरित किया है। इनके शैक्षिक व सामाजिक कार्यों के कारण इन्हें राज्य शिक्षक पुरस्कार 2019 के साथ-साथ राज्य, जिला, खंड स्तर पर पर हरियाणा सरकार, साहित्यिक संस्थाओं तथा सामाजिक संस्थाओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका है।

ये 'बाल-मंथन' पत्रिका के मुख्य सम्पादक हैं, जिसके माध्यम से सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों को लेखन हेतु उचित मंच प्रदान करते हैं। खप्रेरित, सकारात्मक व सक्रिय शिक्षकों को एक मंच पर लाने के लिए इन्होंने टीम शिक्षा-दीक्षा के गठन में महत्वी भूमिका अदा की है। राष्ट्रीय स्तर के शिक्षकों के समूह नवोदय कानून, मंथन एक नूतन प्रयास की स्थापना में ये केंद्रीय भूमिका में रहे।

शांतियत स्वभाव से शर्मिले सुरेश राणा गजब के साहित्यकार भी हैं। उनका काव्य संग्रह 'अंकुरण', स्त्री अस्तित्व का संघर्ष (साझा काव्य संग्रह) प्रकाशित हो चुका है। उनके लेख, कहानियाँ, कविताएँ, नवाचार,

शैक्षिक आलेख राष्ट्रीय स्तरीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं। विद्यालय शिक्षा विभाग हरियाणा की प्रतिष्ठित पत्रिका 'शिक्षा सारथी' में उनके आलेख निरन्तर प्रकाशित होते रहते हैं। इन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सेमिनारों में अनेक शोध-पत्र प्रस्तुत किए हैं और उनका प्रकाशन भी हुआ है।

इनके द्वारा किए गए कार्य शिक्षक-वर्ग को प्रेरित करते हैं। सभी के साथ समायोजन बिठाने वाले प्रभावशाली व्यक्तित्व के धनी सुरेश राणा के मार्गदर्शन में बहुमूल्य हीरे तराशे जा रहे हैं। इनके द्वारा पढ़ाए गए अनेक शैक्षिक कार्यकाल में ये शिक्षा-विभाग, विद्यार्थियों, शिक्षकों, सहयोगियों के चहेते बने हुए हैं। ये युद्ध को हर भूमिका में ढाल लेते हैं। ऐसे शर्क्स विरले ही मिलते हैं। शिक्षा विभाग को ऊर्जावान सुरेश राणा पर गर्व है।

गणित अध्यापिका
राजकीय उच्च विद्यालय आहुताना
सोनीपत, हरियाणा





बाल सारथी

प्यारे बच्चों!

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

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

-आपकी यामिका दीदी



विज्ञान प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 1- विश्व पर्यावरण दिवस कब मनाया जाता है?

उत्तर- 5 जून को

प्रश्न 2 - किस वैज्ञानिक ने बताया था कि पृथ्वी सूर्य के चारों ओर धूम्रती है?

उत्तर- कोपीनिकस ने।

प्रश्न 3- रक्त परिसंचरण की खोज किसने की थी?

उत्तर- विलियम हार्वें ने।

प्रश्न 4- विट्मिन-ए मानव शरीर के किस अंग में संग्रहित होता है?

उत्तर- यकृत में।

प्रश्न 5- पदार्थ की सबसे छोटी इकाई क्या है?

उत्तर- परमाणु।

प्रश्न 6- हमारे सौर मंडल के किस ग्रह को लाल ग्रह के नाम से जाना जाता है?

उत्तर- मंगल ग्रह को।

प्रश्न 7- उस प्रक्रिया का क्या नाम है जिसके द्वारा पौधे अपना भोजन स्वयं बनाते हैं?

उत्तर- प्रकाश संश्लेषण।

प्रश्न 8- पृथ्वी के चारों ओर गैसों की परत को किस नाम से जाना जाता है?

उत्तर- वायुमंडल।

प्रश्न 9- पादप कोशिका भित्ति किससे बनी होती है?

उत्तर- सेलुलोज से।

प्रश्न 10- जीवन की मूल इकाई क्या है?

उत्तर- कोशिका।

पहेलियाँ

1. गला-वक्ष को छोड़कर इस पक्षी का रंग है नीला। मुझे चौंच होती जीर्घे को कीट-शिकार में है फुर्तीला।

2. सूखा-सा मेवा होता है, ऊँचे तल में, फल अति दूर। मीठा स्वाद, बहुत गुणकारी, खनिज-विटामिन से भरपूर।

3. लंबे-हरे, बेल से लटके, फाइबर, विटामिन से भरपूर। कच्चा खाओ, सलाद बनाओ, भोजन से मत रखना दूर।

4. ढांगे से हैं चावल मिलते, खरीफ फसल होती, लो जान। पौधा पानी अधिक माँगता, जल्दी करो नाम अनुमान।

5. तालाबों-झीलों में उगता, फल होता है गोल-तिकोना। कच्चा या उबालकर खाओ, हल्का मीठा, स्वाद सलोना।

6. सफेद रंग का ढ्वे होता है, इसमें वसा, प्रोटीन, कैर्टीन। पी तो या धी-दही बना तो, देता है बत-बुद्धि नवीन।

उत्तर - 1. गोरीषंकर वैश्य विनम्र
2. खजूर 3. खीरा 4. धान
5. सिंघाड़ 6. दूध

-गोरीषंकर वैश्य विनम्र
117 आदिलनगर, विकासनगर
लखनऊ- 226022

पार्थवी
कक्षा- 101
मुकुंद लाल पब्लिक स्कूल यमुनानगर, हरियाणा





सफेद हुआ कौआ

कौआ सारा दिन किसान के घर के सामने एक तार पर बैठकर 'काँव-काँव' करता रहता था, परंतु किसान उसे कुछ भी खाने के लिए नहीं देता था। वह उसे बुरा-भला कहते हुए उड़ा देता था।

उसी किसान ने एक कबूतर पाल रखा था, जिसे वह बहुत प्यार करता था। कौए को समझा नहीं आती थी कि किसान कबूतर से प्यार और उसके साथ दुर्व्यवहार कर्यों करता है।

कौए ने सोचा कि किसान शायद उसके काने रंग से नफरत करता है। उसने कबूतर की तरह सफेद होने का फैसला कर लिया।

गोरा होने के लिए वह कई दिनों तक खूब नहाया, लेकिन रंग अब भी काला ही बना रहा। सफेद होने का कोई और उपाय सोचते हुए वह शहर चला आया। यहाँ उसने एक चित्रकार को देखा जिसके पास अलग-अलग रंग थे। कौए ने चित्रकार से प्रार्थना की कि वह उसके पंखों को सफेद रंग से रंग दे।

चित्रकार ने कहा-'कौए भाई! मैं तुम्हारे पंखों को सफेद तो कर दूँगा लेकिन रंगों में धूले रसायनों से तुम्हें काफी परेशानी हो सकती है। तुम्हें उड़ान भरने में भी दिक्कत हो सकती है।' लेकिन कौआ कुछ सुनने को तैयार नहीं था। हारकर चित्रकार ने कौए के पंखों को रंग लगाकर सफेद कर दिया।

चित्रकार ने जो कहा था, वैसा ही हुआ। सफेद कबूतर जैसा बनने के बाद कौए के छोटे-छोटे सभी पंख आपस में जुड़ गये थे। उसे उड़ने में मुश्किल होने लगी थी। अब कौआ लम्बी उड़ान नहीं भर सकता था। रंगों के रसायन के कारण कौए को गर्मी भी अधिक लगाने लगी थी।

इन मुश्किलों के बाद भी कौआ खुश था। वह खुशी-खुशी किसान के घर के सामने एक तार पर जा बैठा।

उसे देखते ही किसान बोला 'बेवकूफ कौए, पहले तो मुझे तेरी बोली और चालाकी भरी आदतें ही बुरी लगती थीं, अब तेरी शक्ल-सूरत भी बुरी लगने लगी है।' कहकर किसान उसे पत्थर से मारने के लिए ढौँड़ा। कौए ने फटाफट उड़ान भरकर जान बचाई।

अब कौआ समझ गया था कि सफेद बनकर उसने फिजूल में अपनी चमड़ी और पंख खराब कर लिए हैं। अब कौआ अपने शरीर से रंग उतारने का कोई ढंग सोचने लग गया था।

शिक्षा- किसी दूसरे से स्वेच्छ पाने के लिए सुंदर बनने और दिखावे की जरूरत नहीं है। सिर्फ अपनी बोली में रस घोलने और गंदी आदतों को त्यागने की जरूरत है।

-इकबाल सिंह, हरियाणा

तितलियाँ

रंग-बिरंगी सब तितलियाँ
फूलों पर मँडराने लगीं,
वसंत-ऋतु के लोकगीत
अपने ही सुर में गाने लगीं।

उनके पंखों पर इन्द्रधनुष हैं
चमक रहा है आसन पर,
मोहपाश में पँसता थे मन
उनके मीठे मधुर गान पर।

फैल उठी प्रकृति में खुशबू
पंखों पर लिटे परागकणों से,
भर आती हैं फूलों में लालिमा
शहद के मीठे-मीठे कणों से।

सरसों पीली अलसी नीली
तितलियों को रिङाने लगीं,
अपने रंगों से रंग लेकर सारे
उनके पंखों को रंगने लगीं।

जहाँ कहीं भी पौधे होंगे
वहाँ तितलियाँ ज़रूर आएँगी,
सब के लिए अपनी भाषा में
प्रकृति के लोकगीत गाएँगी।

लव कुमार
प्रवक्ता हिन्दी
रावमालि भूरेवाला (नारायणगढ़)
अम्बाला, हरियाणा

मेहनत से करो प्रीत

मेहनत ही है वह फल,
जो रखता हर समस्या का हन।
मेहनत की जब होगी रवा,
चारों ओर तुम्हारी होगी चर्चा।
तुम्हारे हौसले की होगी जीत,
मेहनत से जब करोगे प्रीत।

ऐसी अङ्गरें हजारों मिलेंगी,
लक्ष्य से जो दूर करेंगी।
मेहनत पर तुम अडे रहना,
अपने लक्ष्य को पाकर रहना।
तुम्हारे हौसले की होगी जीत,
मेहनत से जब करोगे प्रीत।

मेहनत से जो बने विद्वान,
दुनिया में चमके उनके नाम।
मेहनत के बल पर ही आया,
भारत चँद का नया दृश्य लाया।
तुम्हारे हौसले की होगी जीत,
मेहनत से जब करोगे प्रीत।

गुरदीप उरलाना
रापा पाठशाला तारांवाली
ब्लॉक-सीवन, कैथल, हरियाणा





खेल-खेल में विज्ञान

दर्शन लाल बवेजा



आदरणीय अध्यापक साधियो व उत्साही विद्यार्थियो! खेल-खेल में विज्ञान शृंखला के अंतर्गत कुछ नई व रुचिकर विज्ञान गतिविधियाँ आपके समक्ष प्रस्तुत हैं-

1. बालिशत की माप से अनुमान लगाना सीखना-

कक्षा-6 में पाठ पढ़ते समय श्यामपटट की लंबाई-चौड़ाई मापने की गतिविधि करवाई गई। इस गतिविधि में फीते का प्रयोग नहीं किया जाना था। विद्यार्थीं अचैतन्य थे कि फिर हम श्यामपटट की लंबाई-चौड़ाई कैसे माप सकते हैं? इसके लिए विद्यार्थियों को उनकी ज्योगेट्री बॉक्स वाले स्कैल से उनकी हथेली की बालिशत को मापकर फिर बालिशत के प्रयोग से श्यामपटट की लंबाई और चौड़ाई माप कर फीते में बदलनी सिखाई गई। विद्यार्थी बहुत उत्साहित थे कि अब हम बिना फीते के कुछ भी अनुमानित माप सकते हैं।



2. अखरोट गिरी में तेल (वसा) की जाँच-

कक्षा-6 में पाठ पढ़ते समय अखरोट के तेल की बात चली तो विद्यार्थी बहुत हैरान हुए। क्या अखरोट से भी तेल निकलता है? प्रसाद के रूप में प्राप्त हुआ अखरोट मौके पर मौजूद था। तो क्यों न बच्चों को अखरोट का तेल निकाल कर दिखाया जाए। इसके लिए अखरोट को तोड़ा गया और उसकी गिरी को एक विद्यार्थी की कॉपी के बीच में रखकर फिर कॉपी बंद करके ऊपर से हथौड़े से पीटा गया। अखरोट की गिरी से जो तेल निकाला वह कागज



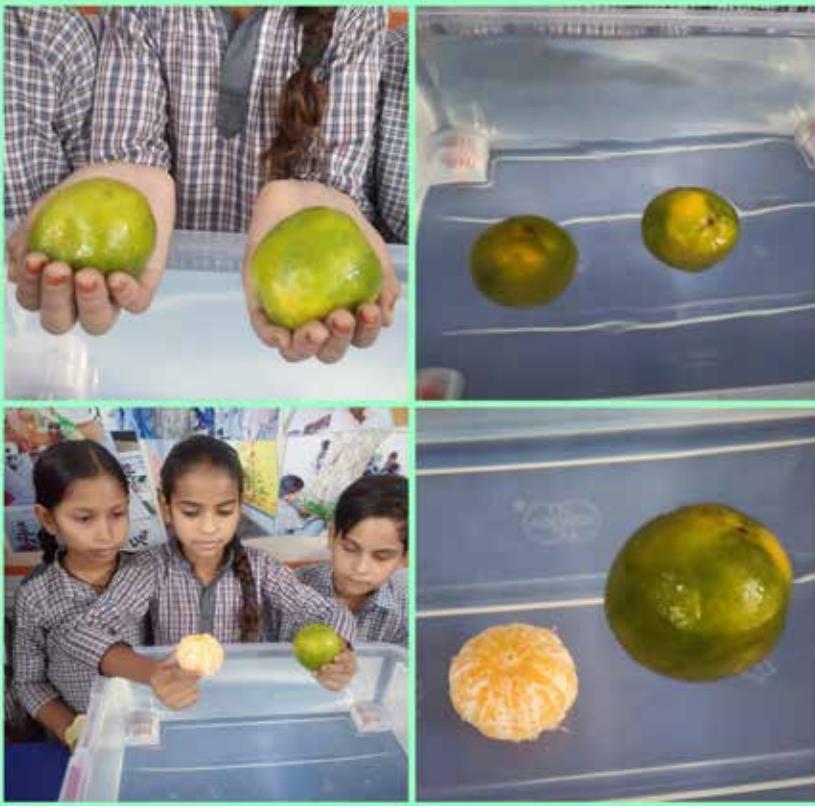
के साथ लग गया। कागज की कई तहों पर वह तेल फैल गया, जिससे विद्यार्थी समझ गए कि अखरोट में भी तेल (वसा) होती है।

3. प्रकाशानुवर्तन और गुरुत्वानुवर्तन-

एक गमले को जिसमें गेंदे के फूल का सीधा खड़ा पौधा लगा हुआ था, को लिटा कर एक सप्ताह के लिए छोड़ दिया। एक सप्ताह बाद देखने पर पाया कि पौधे का ऊपरी सिरा आसमान की तरफ मुड़ गया व गमले के नीचे सुराख में से निकली जड़ जमीन की तरफ मुड़कर वृद्धि करने लगी। इस साथारणी सी गतिविधि से विद्यार्थी पौधों के प्रकाशानुवर्तन और गुरुत्वानुवर्तन शुण को प्राथमिक स्तर पर समझ सके। पौधे के किसी भाग (जैसे तला, पत्ती) का प्रकाश की ओर गति करना प्रकाश प्रकाशानुवर्तन कहलाता है। पौधे के किसी भाग का पृथ्वी के गुरुत्व की ओर अथवा उसके विपरीत गति को गुरुत्वानुवर्तन कहते हैं। उदाहरणतः तने ऊपर की ओर तथा जड़ नीचे की ओर (पृथ्वी की तरफ) वृद्धि करती है।



विज्ञान शृंखला



4. एक संतरा इबा दूसरा तैरने लगा, ऐसा क्यों ?

कक्षा-6 के विद्यार्थियों ने कहीं से एक गतिविधि देखी व उसे मुझे बताया। मैंने उस गतिविधि को सहपाठियों के समक्ष करके दिखाने के लिए कहा। बच्चों ने दो लगभग एक समान वजन के व आकार के संतरों से वह गतिविधि करके दिखाई। एक टब में पानी भर लिया और उन दोनों संतरों को पानी में छोड़ दिया। दोनों संतरे पानी के ऊपर तैरने लगे। अब उन्होंने एक संतरे को छिलकों को छील दिया। छील हुए इस संतरे को पानी में छोड़ने पर देखते हैं कि वह इबा गया। वे इसका कारण भी जानते थे कि संतरे के छिलके स्पंजी टाइप के होते हैं, जिनके छिद्रों में वायु होती है। पानी में इबने या तैरने वाली वस्तु का संबंध केवल उसके वजन से नहीं होता है, बल्कि उसके घनत्व से भी होता है इसलिए बहुत वजनी पानी जहाज पानी में तैरता रहता है, लेकिन छोटा-सा कंकड़ पानी में इबा जाता है। छिलके सहित संतरे का घनत्व जल की तुलना में कम होता है, इसलिए बिना छीला संतरा तैरता और छीला हुआ इबता है।

5. ढैंचा पौधे की जड़ों के नोड्यूल्स में होते हैं राइजोबियम जीवाणु-

ढैंचा के पौधे को उखाड़ कर उसकी जड़ों में पायी जाने वाली गाँठों के बारे में जानने की उत्सुकता पर चर्चा

से विद्यार्थियों ने जाना कि लगातार धान गेहूँ आदि ज्यादा पोषक तत्व लेने वाली फसलों को उगाने से भूमि की उर्वा शक्ति घटती जाती है। ऐसे में किसान इन दो फसलों के बीच जो समय होता है या आवश्यकता अनुसार, ढैंचा नामक एक फलीदार फसल लगा देते हैं, जो खेत की उपजाऊ शक्ति को बढ़ाने के लिए लगाई जाती है। हरी खाद के रूप में ढैंचा उगाना भूमि की उपजाऊ शक्ति बढ़ाने का कारण उपाय है। ढैंचा एक फलीदार पौधा है जिसकी जड़ों में बनी गाँठों में नाइट्रोजन स्थिरीकरण करने वाले राइजोबियम बैक्टीरिया होते हैं। इसके साथ-साथ ढैंचा की हरी खाद से फासफोरस, पोटाश, सल्फर, कैल्शियम मैथिनशियम, लोहा ताँबा, जस्ता, मैग्नीज आदि आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व मिलने से भूमि उपजाऊ बन जाती है। ढैंचा की हरी खाद से प्रयुक्त मात्रा में नाइट्रोजन भी मिलती है। ढैंचा के अलावा सनई, लेबिया, मूँग व गवार वगैरह भी हरी खाद के लिये बेहतर फसलों होती हैं।

अच्छा तो आदरणीय अध्यापक साधियों व प्रिय विद्यार्थियों! आगामी अंक में फिर से मिलते हैं नई विज्ञान गतिविधियों के साथ। धन्यवाद।

साईंस मास्टर/ ईएसएचएम
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दामला
खंड जगारी, यमुनानगर, हरियाणा





सदैव याद रखे जायेंगे बाबा साहेब डॉ. भीम राव अंबेडकर

आप शिक्षित हो गए हैं इसका मतलब यह नहीं है कि सब कुछ हुआ। शिक्षा के महत्व में कोई सदेह नहीं है, लेकिन शिक्षा के साथ-साथ नैतिकता पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। नैतिकता के बिना शिक्षा के मूल्य शून्य हैं। - ये शब्द भारत के मध्य-प्रदेश के छोटे से नगर महू की सैन्य छावनी में अपने मातापिता कि 13वीं संतान के रूप में 14 अप्रैल, 1891 को जन्मे भारत के एक प्रसिद्ध राजनीतिक नेता, दार्शनिक, लेखक, अर्थशास्त्री, व्यायाविद्, बहु-भाषाविद्, धर्म-दर्शन के विद्वान् और एक समाज सुधारक डॉ. अंबेडकर ने अपनी मृत्यु के कुछ वर्ष पूर्व सुंबढ़ी में कहे थे, जिन्होंने भारत में अस्युश्यता और सामाजिक असमानता के उन्मूलन के लिये आपना जीवन समर्पित कर दिया। डॉ. भीमराव रामजी अंबेडकर जोकि बाबा साहेब अंबेडकर के नाम से लोकप्रिय थे, भारतीय संविधान के मुख्य निर्माताओं में से एक थे।

भारतीय संविधान के संदर्भ में-

बाबा साहेब अंबेडकर की कानूनी विशेषज्ञता और विभिन्न देशों के संविधान का ज्ञान संविधान के निर्माण में बहुत मददगार साबित हुआ। वह संविधान सभा की मरौदा समिति के अध्यक्ष बने और उन्होंने भारतीय संविधान को तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसके अलावा उनका सबसे महत्वपूर्ण योगदान मौलिक अधिकारों, मजबूत केंद्र सरकार और अल्पसंख्यकों की सुरक्षा के क्षेत्र में था।

अनुच्छेद-17 का उद्देश्य देश में सभी प्रकार की अस्पृश्यता को समाप्त करना था, इसलिये सामाजिक स्तर पर शिक्षा, भौतिक स्तर पर आजीविका के नए साधन, राजनीतिक स्तर पर राजनीतिक संगठन और आध्यात्मिक

स्तर पर आत्म-विश्वास और रूपांतरण ने अस्पृश्यता को समाप्त करने का एक समग्र कार्यक्रम तैयार किया।

अनुच्छेद-32 का उद्देश्य मूल अधिकारों के संरक्षण हेतु गारंटी, प्रभावी, सुलभ और संक्षेप उपचारों की व्यवस्था से है। डॉ. अंबेडकर ने अनुच्छेद-32 को संविधान का सबसे महत्वपूर्ण अनुच्छेद बताते हुए कहा था कि इसके बिना संविधान अर्थहीन है, यह संविधान की आमा और हृदय है।

उन्होंने एक मजबूत केंद्र सरकार का समर्थन किया। उन्हें डर था कि स्थानीय और प्रांतीय स्तर पर जातिवाद अधिक शक्तिशाली है तथा इस स्तर पर सरकार उच्च जाति के दबाव में निम्न जाति के हितों की रक्षा नहीं कर सकती है। क्योंकि राष्ट्रीय सरकार इन दबावों से कम प्रभावित होती है, इसलिये वह निचली जाति का संरक्षण सुनिश्चित करेगी।

भारतीय संविधान विषय का सबसे अधिक व्यापक और विशाल संविधान है, क्योंकि इसमें विभिन्न प्रशासनिक विवरणों को शामिल किया गया है। बाबा साहेब ने इसका व्यावहारिक करते हुए कहा कि हमने पारंपरिक समाज में एक लोकतात्रिक राजनीतिक संरचना बनाई है। यदि सभी विवरण शामिल नहीं होंगे तो भविष्य में नेता तकनीकी रूप से संविधान का दुरुपयोग कर सकते हैं। इसलिये ऐसे सुरक्षा उपाय आवश्यक हैं। इससे पता चलता है कि वह जानते थे कि संविधान लागू होने के बाद भारत को किन व्यावहारिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

संवैधानिक नैतिकता-

बाबा साहेब अंबेडकर के परिप्रेक्ष्य में संवैधानिक

नैतिकता का अर्थ विभिन्न लोगों के परस्पर विरोधी हितों और प्रशासनिक सहयोग के बीच प्रभावी समन्वय होगा। उनके अनुसार, भारत को जहाँ समाज में जाति, धर्म, भाषा और अन्य कारकों के आधार पर विभाजित किया गया है, एक सामाज्य नैतिक विस्तार की आवश्यकता है तथा संविधान उस विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

लोकतंत्र-

उन्हें लोकतंत्र पर पूरा भरोसा था। उनका मानना था कि जो तानाशाही त्वरित परिणाम दे सकती है, वह सरकार का मात्य रूप नहीं हो सकती है। लोकतंत्र श्रेष्ठ है, क्योंकि यह स्वतंत्रता में अभिवृद्धि करता है। उन्होंने लोकतंत्र के संसदीय स्वरूप का समर्थन किया, जो कि अन्य देशों के मार्गदर्शकों के साथ संरेखित होता है।

उन्होंने लोकतंत्र को जीवन पद्धति के रूप में महत्व दिया, अर्थात् लोकतंत्र का महत्व केवल राजनीतिक क्षेत्र में ही नहीं, बल्कि व्यक्तिगत, सामाजिक और आर्थिक क्षेत्र में भी है। इसके लिये लोकतंत्र को समाज की सामाजिक परिस्थितियों में व्यापक बदलाव लाना होगा, अन्यथा राजनीतिक लोकतंत्र यानी एक आदमी, एक वोट की विचारधारा गायब हो जाएगी। केवल एक लोकतात्रिक समाज में ही लोकतात्रिक सरकार की स्थापना से उत्पन्न हो सकती है, इसलिये जब तक भारतीय समाज में जाति की बाधाएँ मौजूद रहेंगी, वास्तविक लोकतंत्र की स्थापना नहीं हो सकती। इसलिये उन्होंने लोकतंत्र और सामाजिक लोकतंत्र सुनिश्चित करने के लिये लोकतंत्र के आधार के रूप में बहुत और समानता की भावना पर ध्यान केंद्रित किया।

सामाजिक आयाम के साथ-साथ अंबेडकर ने आर्थिक आयाम पर भी ध्यान केंद्रित किया। वे उदारवाद और संसदीय लोकतंत्र से प्रभावित थे तथा उन्होंने इसे भी सीमित पाया। उनके अनुसार, संसदीय लोकतंत्र ने सामाजिक और आर्थिक असमानता को नज़रअंदाज़ किया। यह केवल स्वतंत्रता पर केंद्रित होती है, जबकि लोकतंत्र में स्वतंत्रता और समानता दोनों की व्यवस्था सुनिश्चित करना ज़रूरी है।

इतिहासकार आर.सी. गुहा के अनुसार, डॉ. बीआर अंबेडकर अधिकांश विपरीत परिस्थितियों में भी सफलता का अनूठा उदाहरण है। आज भारत जातिवाद, सांप्रदायिकता, अलगाववाद, लैंगिक असमानता आदि जैसी कई सामाजिक-आर्थिक चुनौतियों का सामना कर रहा है। हमें अपने भीतर अंबेडकर की भावना को खोजने की ज़रूरत है, ताकि हम इन चुनौतियों से खुद को बाहर निकाल सकें।

कर्मीर सिंह
पीजीटी राजनीतिक विज्ञान
राकवमा विद्यालय मातान
झज्जर, हरियाणा





2024

जनवरी-फरवरी माह के त्यौहार व विशेष दिवस

- 9 जनवरी- प्रवासी भारतीय दिवस
- 10 जनवरी- विश्व हिंदू दिवस
- 11 जनवरी- लाल बहादुर धार्मी पुण्यतिथि
- 12 जनवरी- राष्ट्रीय युवा दिवस
- 17 जनवरी- गुरु गोविंद सिंह जयंती
- 15 जनवरी- भारतीय सेना दिवस
- 23 जनवरी- नेता जी सुभाष चंद्र बोस जयंती
- 24 जनवरी- राष्ट्रीय बालिका दिवस
- 26 जनवरी- गणतंत्र दिवस
- 13 फरवरी- सरोजिनी नायडू जयंती
- 14 फरवरी- बसंत एंचमी, सर छेठू राम जयंती
- 22 फरवरी- विश्व रक्षाउट दिवस
- 24 फरवरी- गुरु रविदास जयंती
- 28 फरवरी- राष्ट्रीय विज्ञान दिवस



जिसकी लाठी उसकी भैंस

आप सभी ने यह कहावत तो सुनी ही होगी, जिसकी लाठी उसकी भैंस, अब ये कहावत बनी कैसे। तो सुनिए, छोटी सी कहानी, आप को अपने आप समझ आ जायेगा कि ये कहावत कैसे बनी।

बड़ी पुरानी बात है कि एक ब्राह्मण को कहीं से यजमानी में एक भैंस मिली। उसे लेकर वह घर की ओर रवाना हुआ। सुनसान रस्ते में वह पैदल ही चला जा रहा था। बीच रस्ते में उसे एक चोर मिला। उसके हाथ में मोटा डंडा था और शरीर से भी वह खबूल तगड़ा था। उसने ब्राह्मण को देखते ही कहा- 'क्यों ब्राह्मण देवता!, लगता है आज मोटी दक्षिणा मिली लगती है, पर यह भैंस तो मेरे साथ जाएगी।'

ब्राह्मण ने झट कहा- 'क्यों भाई?'

चोर बोला- 'क्यों क्या? जो कह दिया सो करो। भैंस छोड़ कर चुपचाप यहाँ से चलते बनो, वरना लाठी देखी है, तुम्हारी खोपड़ी के टुकड़े-टुकड़े कर दूँगा।'

अब तो ब्राह्मण का गला सूख गया। हालाँकि शरीरिक बल में वह चोर से कम नहीं था। पर खानी हाथ वह करे भी तो क्या करे? विपरीत समय में बुद्धिभल काम आया। ब्राह्मण बोला- 'ठीक है भाई, भैंस भले ही ले लो,

पर ब्राह्मण की चीज यों छीन लेने से तुम्हें पाप लगेगा। बदले में कुछ देकर भैंस लेते तो पाप से बच जाते।'

चोर बोला- 'यहाँ मेरे पास ढेने को धरा क्या है?' ब्राह्मण ने झट कहा- 'और कुछ न सही, लाठी देकर भैंस का बदला कर लो।'

चोर ने खुश हो कर लाठी ब्राह्मण को पकड़ा दी और भैंस पर ढोनों हाथ रख कर खड़ा हो गया। तभी ब्राह्मण कड़क कर बोला- 'चल हट भैंस के पास से, नहीं तो अभी तेरी टोंगे तोड़ दूँगा।'

चोर ने पूछा- 'क्यों?

ब्राह्मण बोला- 'क्यों क्या? जिसकी लाठी उसकी भैंस।'

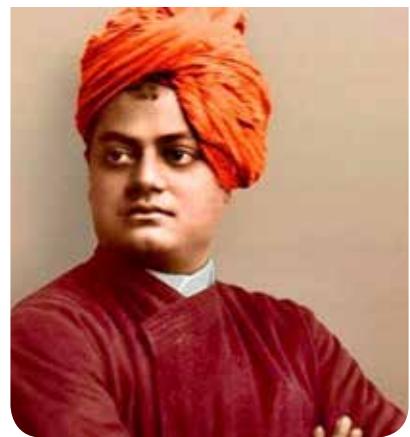
चोर को अपली बेवकूफी समझ आ गयी और उसने वहाँ से भागने में ही भलाई समझी। किसी ने सच ही कहा है कि जिसमें अकल है, उसमें ताकत है।

तो अब समझे कि यह कहावत यहाँ से शुरू हुई, जिसकी लाठी उसकी भैंस।

विनय मोहन खारवन

गणित प्राथ्यापक

राकवमा विद्यालय, जगाधरी, हरियाणा



'शिक्षा सारथी' का यह अंक कैसा लगा? अपनी

राय, विचार या सुझाव हमें अवश्य लिखें।

लेखकों व शिक्षाविदों से अनुरोध है कि शिक्षा जगत् से जुड़े विषयों, योजनाओं, सुदृढ़ 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, सैंकट-5, पंचकूला।**

मेल भेजने का पता-

shikshasaarthi@gmail.com





Community Participation in School Education



Dr. Sunita Yadav



Introduction:

Education is a cornerstone of societal progress, and fostering a strong connection between schools and their surrounding communities is crucial for the holistic development of students. In the Indian context, community participation in schools has gained increasing importance as it contributes to the overall improvement of the education system. This article explores the significance of community participation in Indian schools, the benefits it brings, and the challenges it faces. Community education encompasses all those occupations and approaches that are concerned with running education and development programs within local communities, rather than within educational

institutions such as schools, colleges, and universities. It has long been critical of aspects of the formal education system for failing large sections of the population in all countries and had a particular concern for taking learning and development opportunities out to poorer areas, although it can be provided more broadly.

Concept of Community:

Community refers to a group of

people from a common geographic area, caste, sex and religion. According to World Bank (1999), communities can be defined by characteristics that the members share such as culture, language, tradition etc. The use of the term 'community' for the homogenous, harmonious, and self-contained social group is often criticized as a construct of conservation ideology. To several social scientists, even the pre-modern communities were neither homogenous nor harmonious. In the present context, the community is obviously not homogenous in an absolute sense. The features indicated in the above typologies should be seen more in terms of degree rather than as absolute categories.

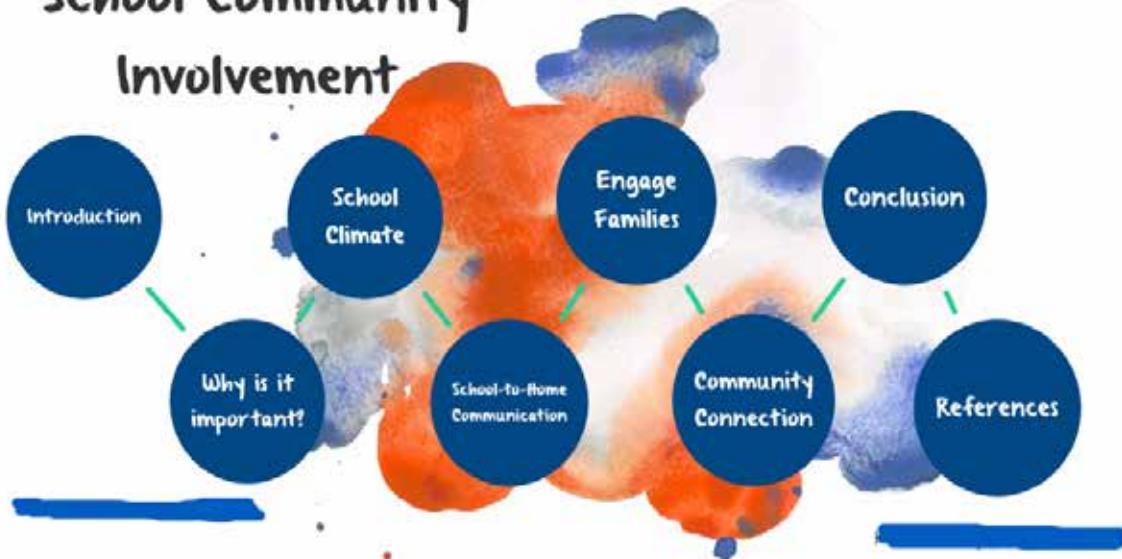
School and Community Partnerships:

Like 'community', the term 'participation' is also used in different ways. In simple terms, by participation we mean 'taking part in' or 'involvement of people' in any meaningful activity.





School Community Involvement



The term 'participation' should be viewed as context specific expression based on the degree of involvement of people, to bring certain changes with the basic objective of involvement of people, to bring certain systemic changes with the basic objective of bringing forth development and improvement in the quality of life of the participants. The involvement could be for health, education, social security etc (Govinda et al, 2003).

A school-community partnership involves "the connections between schools and community individuals, organizations, and businesses that are forged to promote students' social, emotional, physical, and intellectual development" (Saunders, 2001).

These organizations can give money or volunteer their time and services. A few ways they can volunteer their time is by mentoring a student, tutoring, or just allowing a student to follow them.

Need of Community Partnerships in our Schools:

The schools are being held accountable for students' learning and what they know. However, schools cannot do this alone. This is where school and community partnerships come into play. In these different partnerships, students are given the best

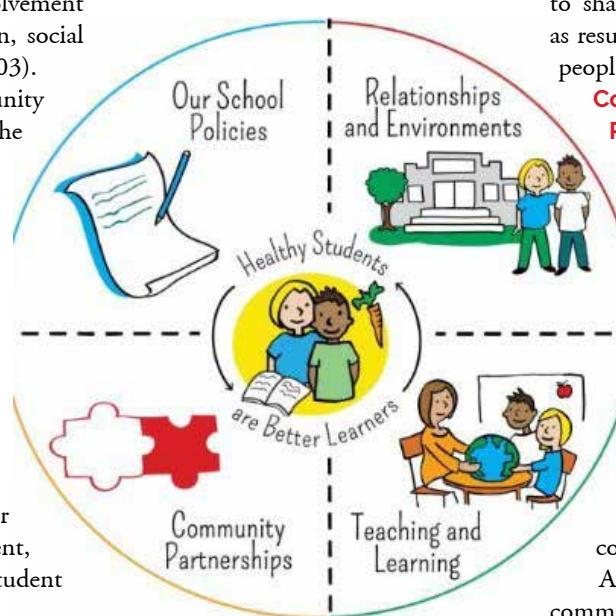
opportunities to succeed in school because the community can sometimes provide resources that schools cannot afford to provide.

UNESCO recommends that community members and school staff should feel responsible for the success of community participation. Regular and open meetings should be arranged to share important information such as results, funds, and activities to keep people accountable for any goals set.

Community Participation: Perspective after Independence

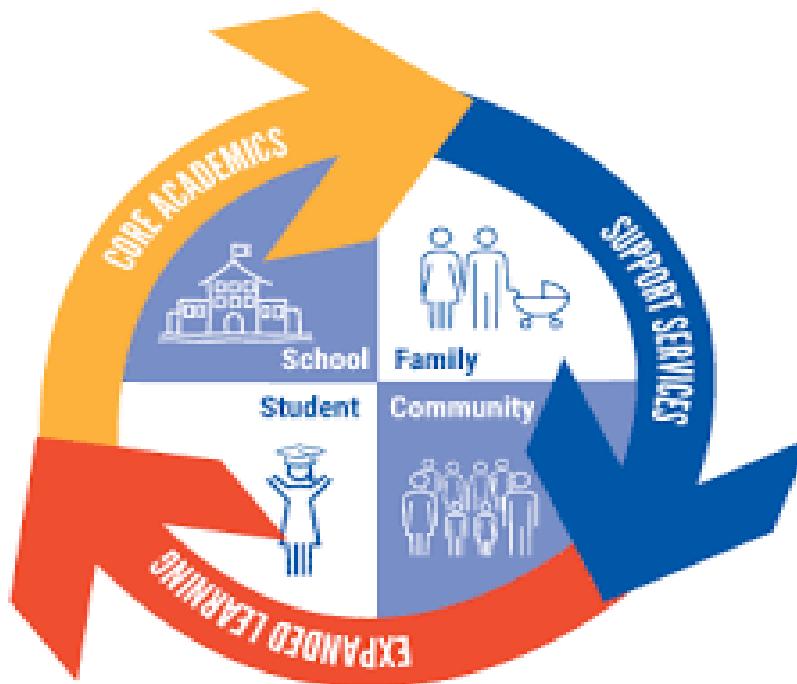
The concept of community in the Indian context is more influenced by Gandhian ideology. For Gandhi, the community in general and village community in particular is a more harmonious, integral structure, which has common needs and works together to achieve these common goals.

After independence, the community development programmes





Community Participation



and policies remained based on these ideas. However, different scholars have found problems with this notion. As Singh argues (2008: 4), ‘The village as “imagined community” (as harmonious and egalitarian) ... never became a reality and in fact reinforces the division and hierarchy around which the villages were traditionally organized.’ Vasavi (2008) finds that the concept of community on which the Indian policy and programmes of community development/decentralization are based, has overlooked the most realistic portrayal of village communities, as sites of caste-based conflict, tension, and exclusion. Community participation may be done in any form given below:

1. The community receives benefits from the service but contributes nothing
2. Some personnel, financial or material contribution from the community, but not involved in decision making.
3. Community participates in lower-
4. Participation goes beyond lower-level decision-making to monitoring and policy-making.

5. The program is entirely run by the community except for some external financial and technical assistance.

When the term community is used in an Indian context, the heterogeneous nature of the population cannot be undermined. The problems of caste and gender have to be kept in consideration. These issues, if not dealt with strategically, have the potential to make the whole concept of community participation dysfunctional. In the case of school education also, community is composed of people with different aspirations and needs that cannot be ignored.

Benefits of Community Participation

Participation:

Improve citizens' knowledge and skills in problem-solving. Participants learn about the issues in-depth. Greater knowledge allows them to see multiple sides of the problem. Citizens can practice communication and decision-making skills. Some other benefits are-

1. Emphasis on community rather



Community Participation



than individuals.

2. Makes programmes relevant to local situation
3. Ensures community motivation and support
4. Improves take-up of services
5. Promotes self-help and self-reliance
6. Improves communication between health workers and the community
7. Enables the development of primary health care.

Role of community in educational development:

The purpose of community learning and development is to develop the capacity of individuals and groups of all ages through their actions, the capacity of communities, to improve their quality of life. Central to this is their ability to participate in democratic processes.

Where communities participate, there are improved school facilities, increased accountability among school personnel, and improved capacity of participants. Together these contribute

to increased student access, retention, and academic performance of students.

Educational role of community:

1. Provides educational facilities to children through institutions.
2. Formulates aims and objectives of education.
3. Socializes the child.
4. Helps for cultural development.
5. It encourages the vocational development of the learner.
6. They encourage and coordinate the educational efforts of various parallel agencies.

Conclusion: The analysis of the functioning of community participation raises some serious questions regarding the community and scope of community participation in school education. The institution created to encourage community participation has not been able to incorporate local aspirations. This has resulted in further marginalization of already deprived sections of the society. Gender and caste discrimination are

such vulnerable issues that cannot be ignored while implementing any such programme which demands community participation.

While the role of community participation as a strong, viable grassroots structure in effective school management remains a desirable goal for the future, given the present limitations, this is unlikely to bring about the required changes. What is required is to create some mechanisms that can implement this global concept within local parameters. Given the complex Indian context, the simple borrowing of ideas and practices from outside is not likely to work. Professional experience and knowledge generated through the work in regional societies and Indian schools will be essential. The structures and processes of the grassroots institutions are critical in determining the way the system relates to society and their capacity to make decisions and act on them.

SCERT Haryana, Gurugram

SUCCESSFUL SCHOOL - COMMUNITY PARTNERSHIPS





Science in Rhythm

Concave Mirror
ENTs and dentists
use mirror concave
To see the picture
big, bold and brave
Also in Salon
and searchlights
Picture becomes clear
upright and more bright

Convex Mirror
Vehicle's rear view or parking
mirror is convex
To see objects straight
with area to the max
CCTV has the same
checking cases of thefts
With a purpose of relying
on science and relax

Jyotsna Kalkal
PGT Chemistry
GMSSS Gurugram





Star

Bursting supernova of tremendous might,
Shooting across skies, blazing bright,
Distant dreams coming to light.
So far away yet we wish on a star,
To burn brighter we all aspire,
Galaxies galore, all light and fire.

Star unchanging and steadfast,
Burning out or emerging to last,
Diamonds in a dark sapphire sky so vast.
Out of night's dark blanket stars peek,
Ten thousand trillions twinkle and gleam,
Hope for lost souls, navigating angels at sea.

Star of my luminous dreams, ethereal,
A guiding light radiating and celestial,
Made of dazzling dust and silver gossamer.
Intermittent light that quivers and shimmers,
Emitting signals from light years away,
Incandescent like a candle in the day.

Astral stars we all will one day become,
When all our Earthly splendour is done.

Dr. Deviyani Singh
devianisingh@gmail.com



All dreams will come true this New Year



Dr. Himanshu Garg



We all want to play our character efficiently but anger, fatigue, negativity push us back. A glowing face, flexible, energetic and healthy body and an attractive personality is

what all of us dream of.

Many times, as a New Year's resolution, we adopt such strict rules to fulfil these dreams that it becomes difficult to follow even for the whole month. Just like a deer keeps searching for musk outside all its life but that fragrance is within itself, in the same way we have the key to fulfil our dreams, but we keep searching for it in the outside world.

This year all our dreams will be

fulfilled in just 30 minutes. Believe me, just 30 minutes given to ourselves will work like magic. Till date you were behind everyone, after the dreams are fulfilled the world will be behind you. We are busy doing a lot of work at home, family, and the office all day and even at night we keep thinking about all these things, but we are never able to take out even a little time for ourselves. Live just 30 minutes out of 24 hours in the best way for yourself, it will solve all your physical and mental problems.

Just 30 minutes, which is only 2% of the whole day, will change your life.

Three activities of 10 minutes each which will make us physically and mentally strong. The best thing is that children, old and young people of all ages can do these activities and need no training as these are very easy.

We get many golden opportunities in life but due to our unnecessary thoughts we are unable to make decisions at the right time and then start cursing life. This happens because we are not mentally strong. Just because someone says something, our ego comes forward and we lose our mental balance. We fill our lives with negativity by peeping into the lives of others on social media all day.

To become mentally strong, just sit comfortably for 10 minutes a day, whenever you can, with your eyes closed. You do not have to do anything, don't concentrate anywhere, just sit idle, just keep looking at whatever thoughts come to you with closed eyes. This simple state is called Meditation, which is a scientific activity because





it controls our every action. This 10 minute meditation creates a positive aura around us due to which the bad habits which we wanted to give up for years will automatically go away and you will not even realize it. Do this activity every day, whenever you want, but fix a time for it. For example, if you are doing it at 5 o'clock in the evening, then do it every day at 5 o'clock only, this will give you permanent benefits. Daily practice of meditation removes unnecessary thoughts and negativity from our mind which makes you feel very light and comfortable. This increases our concentration, decision making power and intellectual ability, due to which we are able to truly enjoy life.

Nowadays we all are worried about obesity. BP, diabetes, thyroid and

depression have become common diseases. We are also very conscious about our health. We think, of which diet to follow so that our weight remains under control, which yoga and pranayama to do to stay fit. We also spend a lot of money on gyms and machines but we do not find any permanent solution. This dream of ours can be fulfilled without any diet plan, without learning yoga, without going to the gym and without the help of any physician. If we take a brisk walk for only 10 minutes every day. We take about 800 to 1000 steps in a 10 minute long brisk walk which increases with practice.

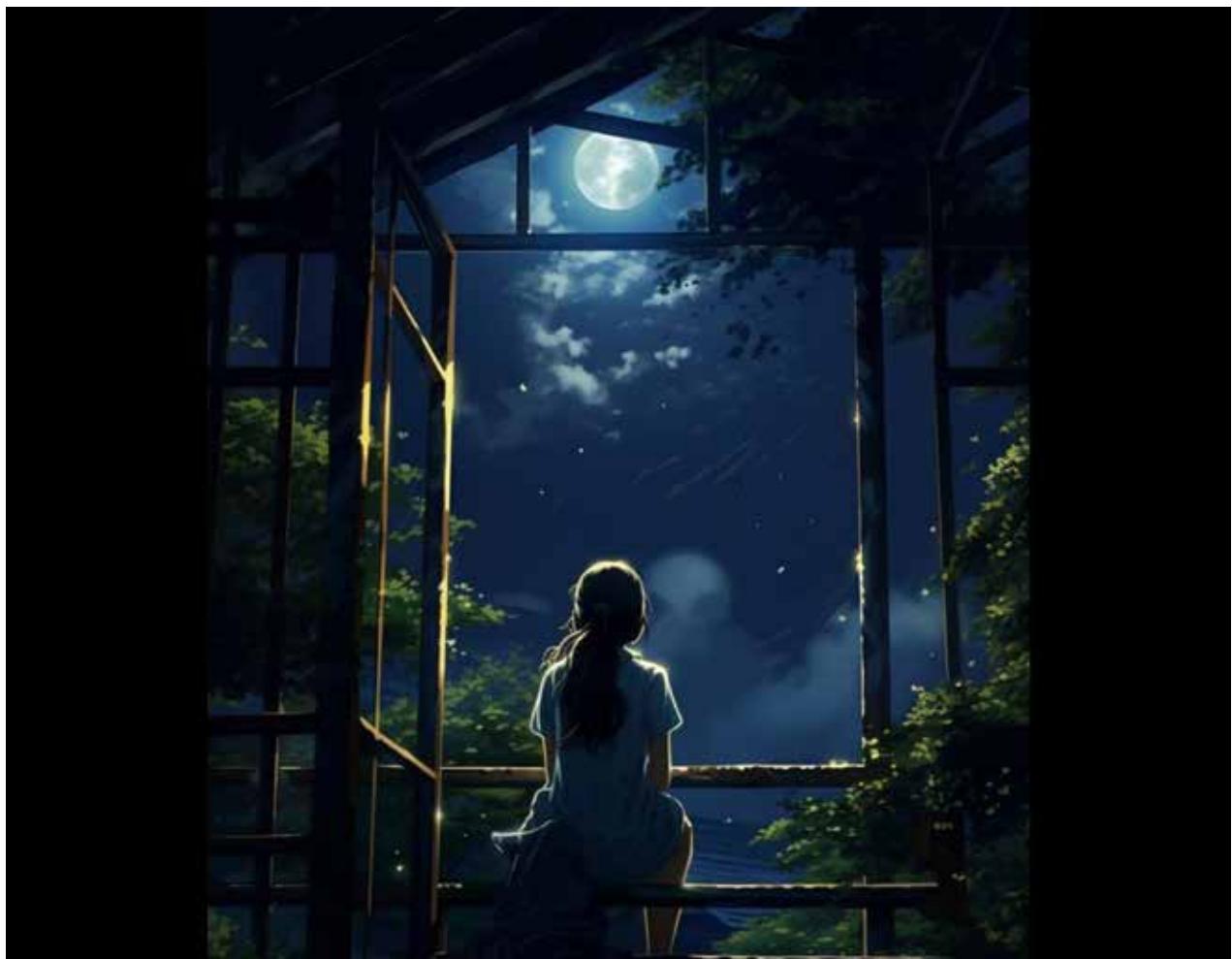
Due to this, every part of our body becomes active and blood circulation in the entire body increases. As a result, it increases our digestive efficiency,

our stomach remains healthy, there are no gas problems, no back pain or problems related to joints and the body is in the right shape. It also gets relief from all diseases.

It is not necessary that you wake up early in the morning and take a walk, you can do it whenever you are free. While taking a walk, instead of thinking about work, think positively about your health. You will feel tired on the first - second day but after that you will feel more energetic every day.

The third activity is also very enjoyable.

You listen to music comfortably in a closed room for 10 minutes. Whatever your favourite song or bhajan is, listen to it and sing along. Do not think that the rhythm is not right, the voice is not good, you must think about all this in



front of others, you do not need any formality. Sing with all your heart, even if you are dissonant. Along with singing, move your hands and legs in fun which we call dance and laugh a lot. Believe me, these 10 minutes will be the most beautiful moments of your day. All your physical and mental fatigue of the day will go away. You will feel refreshed.

One more Tip

In my childhood, when we used to study science subject, I used to be surprised that if we consume protein, vitamins etc. in excess then there would be harm due to excess but there was only one thing whose excess had no harm but it has benefits only.

That is water which works as a panacea for every problem. Nowadays all pulses, vegetables, milk are available adulterated, even fruits and vegetables are not pure but we cannot stop eating all these. Water is such a thing that along with reducing the side effects of all these, it is also the solution to all our health problems because it removes toxic substances from the body.

Let us know how much water is necessary for us to drink daily according to our weight. The number obtained by dividing your weight by 30, is necessary to drink that many litres of water daily, like a 60 kg man needs to drink at least 2 litres of water i.e. 8 glasses of water.

Do not drink water while eating or for 1 hour after eating food. Make a habit of drinking water throughout the day even without thirst. Drink as much water as possible.

If we give ourselves only these 30 minutes every day out of 24 hours, then these 30 minutes will make our 24 hours more energetic and meaningful. In the last phase of life, we will find that only these 30 minutes proved to be meaningful because these 30 minutes of activities will help you to make you stronger from inside and outside.

Give yourself time because your first need is yourself.

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





Celebrating India's Republic Day: A Mosaic of Democracy and National Pride



Introduction:

India's Republic Day, celebrated on January 26th each year, holds immense significance in the heart of every Indian citizen. This day commemorates the adoption of the Constitution of India in 1950, marking the country's transition to a sovereign, socialist, secular, and democratic republic. The significance of Republic Day goes beyond the grandeur of the military parades and cultural displays; it embodies the spirit of democracy, the diversity of the nation, and the commitment to justice and equality.

Historical Context:

The historical context of Republic Day traces back to India's struggle for



independence against British colonial rule. The demand for a constituent assembly to draft a constitution for independent India gained momentum, and on August 15, 1947, India achieved freedom. However, it wasn't until January 26, 1950, that the Constitution of India came into effect,

formally establishing the country as a republic. Dr. Rajendra Prasad, the first President of India, took the oath of office on this momentous day, marking the birth of the Indian Republic.

Preamble of the Constitution:

Republic Day holds significance as it marks the realization of the vision outlined in the Preamble of the Constitution. The Preamble, often referred to as the soul of the Constitution, enshrines the values of justice, liberty, equality, and fraternity. The celebration of Republic Day is a collective reaffirmation of these principles, emphasizing the commitment to building a just and inclusive society.





Democratic Values:

Republic Day underscores the democratic fabric of India. The adoption of a democratic system of governance was a conscious choice made by the framers of the Constitution. The day serves as a reminder of the power vested in the hands of the people, who elect their representatives to uphold the principles of democracy. The vibrant celebrations across the

country symbolize the strength derived from unity in diversity, as people from varied backgrounds and cultures come together to celebrate their shared identity as Indians.

Military Parade and National Unity:

The centerpiece of Republic Day celebrations in the capital, New Delhi, is the grand military parade along Rajpath. The display showcases India's military prowess, with marching

contingents, impressive weaponry, and the iconic tableau representing different states and union territories. The parade not only honors the bravery and sacrifice of the armed forces but also serves as a symbol of national unity and strength. Citizens from all walks of life, irrespective of their regional or cultural backgrounds, witness the spectacle, fostering a sense of pride and solidarity.

Cultural Extravaganza:

In addition to the military parade, Republic Day features a cultural extravaganza that showcases the rich cultural heritage of India. The tableau from different states and union territories, folk dances, traditional music, and performances by school children reflect the country's diversity. This cultural mosaic not only entertains but also educates, promoting a deeper understanding and appreciation of India's pluralistic identity.

Constitutional Commitment to Social Justice:

Republic Day serves as a reminder of India's commitment to social justice





and the eradication of inequality. The Constitution includes provisions for affirmative action and reservations to uplift marginalized sections of society. The celebrations prompt a reflection on the progress made in achieving social justice and the challenges that lie ahead in ensuring a more equitable and inclusive society.

Citizenship and Civic Responsibility:

Republic Day is an opportune moment for citizens to reflect on their role in the nation-building process. It encourages civic responsibility and participation in the democratic process. The celebrations inspire a sense of duty towards upholding the principles of the Constitution and contributing to the welfare of the nation.

Global Significance:

India's Republic Day holds global significance as a beacon of democracy and pluralism. The celebration showcases India's commitment to democratic values and serves as a model for emerging democracies around the world. The event also strengthens diplomatic ties as world leaders are often invited as chief guests, fostering international cooperation and goodwill.

Conclusion:

In essence, India's Republic Day is not just a ceremonial occasion; it is a celebration of the ideals that form the bedrock of the nation. It is a day to honor the struggles and sacrifices of the past, acknowledge the progress made, and renew the commitment to the democratic principles that define India. As the tricolor unfurls across the nation and the echoes of the national anthem resonate, Republic Day becomes a poignant reminder of the shared journey of a diverse people towards a common destiny – a united, democratic, and prosperous India.

Winners

If there are lucky winners,
There have to be losers.
Just like night and day,
That is the world's way.

Dominoes fall and dice spin,
In life's roulette not all win.
There are only some winners,
But the majority will be losers.

Does that mean we must always win?
Or does it teach us to just try again?
For every up there must be a low,
Like waves that rise after every trough.

So why must we grieve?
As if there is no reprieve.
If we all just kept trying every day,
We would all be winners one day.

Dr. Deviyani Singh
devyanisingh@gmail.com





Celebrating New Beginnings: A Global Perspective on New Year Across Calendars

Introduction:

As the clock strikes midnight on December 31st, people around the world come together to bid farewell to the old and welcome the new with open arms. The concept of New Year is a universal celebration, yet the ways in which it is observed vary across different calendars and cultures. In this exploration, we will delve into the diverse traditions and customs associated with New Year celebrations according to various calendars, each offering a unique perspective on the passage of time and the embrace of new

beginnings.

Gregorian Calendar (January 1st):

The Gregorian calendar, the most widely used calendar in the world, marks the beginning of the year on January 1st. It is named after Pope Gregory XIII, who introduced it in October 1582 to reform the Julian calendar. New Year celebrations in many Western countries are characterized by fireworks, parties, and resolutions. The countdown to midnight is a global spectacle, symbolizing the collective optimism for the year ahead.

Chinese Lunar Calendar (Date Varies -

ies - January 21 to February 20):

The Chinese New Year, also known as the Spring Festival, is based on the lunar calendar and falls on a different date each year. This celebration is rich in traditions and symbolism, with each year associated with an animal from the Chinese zodiac. Festivities include family reunions, dragon and lion dances, lantern festivals, and the exchange of red envelopes containing money for good luck.

Islamic Calendar (Date Varies - Muharram):

The Islamic New Year, also known





as Hijri New Year, is based on the lunar Hijri calendar. Unlike the Gregorian New Year, the Islamic New Year is a more subdued occasion, marked by reflection and religious observances. Many Muslims use this time to contemplate the past and set intentions for self-improvement in the coming year.

Hindu Calendar (Date Varies -

Chaitra or Kartika:

Hindu New Year, also known as Ugadi in some regions, is celebrated on different dates depending on the regional calendar – Chaitra in the north and Kartika in the south. The festival is a vibrant affair with special prayers, feasts, and the sharing of neem leaves and jaggery, symbolizing life's bittersweet moments. Each year is associated with a specific name and attributes, adding a layer of significance to the celebration.

Hebrew Calendar (Date Varies -

Rosh Hashanah:

Rosh Hashanah, the Jewish New Year, marks the beginning of the High Holy Days in the Hebrew calendar. Celebrated in the fall, it is a time for reflection, repentance, and the sounding of the shofar (a ram's horn). Families gather for festive meals featuring symbolic foods like apples dipped in honey, symbolizing the hope for a sweet and fruitful year ahead.

Thai Solar Calendar (April 13 to 15):

Songkran, the Thai New Year, is celebrated in April based on the Thai solar calendar. Known for its lively water fights and street parties, Songkran is a time of cleansing and renewal. Water symbolizes purification, and during the festivities, people splash water on each other to wash away the past and usher in a fresh start.

Persian Calendar (March 20 to 21):

Nowruz, the Persian New Year, marks the first day of spring and the beginning of the year in the Iranian calendar. Celebrated for over 3,000

years, Nowruz is a time of joy, family gatherings, and the setting of a "Haft-Seen" table with seven symbolic items starting with the letter 'S.' The festival emphasizes the themes of rebirth, renewal, and the triumph of light over darkness.

Conclusion:

The celebration of the New Year is a testament to the human spirit's innate desire for renewal and the embrace of new possibilities. Across different calendars, the rituals and customs associated with the New Year reflect the unique cultural, religious, and historical perspectives of diverse communities. While the dates and traditions may vary, the underlying theme remains universal – the opportunity for a fresh start and the hope for a brighter future. As we traverse the globe, the kaleidoscope of New Year celebrations reveals the richness of human diversity and the common thread that binds us all in our shared journey through time.



Lohri Festival: A Tapestry of Harvest, Community, and Cultural Riches



Introduction:

Lohri, a vibrant and joyous festival celebrated primarily in the north western regions of India, holds profound significance in the cultural tapestry of the country. Falling on the eve of the winter solstice, usually on January 13th, Lohri marks the culmination of winter and the onset of longer days. The festival is deeply rooted in agricultural traditions, symbolizing the spirit of gratitude for the bountiful harvest and fostering a sense of community and camaraderie. In this exploration, we delve into the multifaceted significance of Lohri, examining its cultural, social, and

agricultural dimensions.

Agricultural Significance:

At its core, Lohri is an agricultural festival that celebrates the culmination of the winter harvest season. The festival holds immense importance for farmers, as it marks the time when the winter crops, especially sugarcane, mustard, and wheat, are ready for harvesting. The festival acts as a harbinger of prosperity, with farmers expressing gratitude for the abundance of crops and praying for a fruitful harvest in the coming seasons.

The Ritual of Bonfire (Lohri Fire):

The central element of Lohri celebrations is the bonfire, around which families and communities

gather. The bonfire, known as the "Lohri fire," is symbolic of the return of longer days and the warmth that heralds the end of winter. The ritual of lighting the bonfire is a communal activity, bringing people together to share in the warmth of the fire, exchange greetings, and partake in the festivities. It also signifies the collective energy and vitality of the community.

Traditional Folk Songs and Dance:

Lohri is accompanied by lively and spirited folk songs, known as "Lohri songs," that are sung around the bonfire. These songs narrate tales of the region's history, folklore, and the daily lives of people. The beats of the dhol (a traditional drum) and the





rhythmic dance movements create an atmosphere of merriment and unity. The dance forms, including the energetic Bhangra and Giddha, add an extra layer of cultural richness to the celebrations.

Feast of Plenty:

Feasting is an integral part of Lohri celebrations, and families come together to enjoy a spread of traditional and festive delicacies. Sarson da Saag and Makki di Roti, jaggery-based sweets like gur (jaggery), and sesame seeds (til) laddoos are among the culinary delights associated with Lohri. The feast symbolizes the abundance of the harvest and the communal sharing of blessings within the community.

Cultural and Social Bonds:

Lohri serves as a catalyst for strengthening social bonds and fostering a sense of community. Families and friends gather not only to celebrate the harvest but also to share laughter, stories, and goodwill. The festival transcends religious and cultural boundaries, bringing people together in a spirit of unity and shared celebration. It is a time for socializing, expressing gratitude, and reinforcing the ties that bind communities.

Fertility and New Beginnings:

Lohri is also associated with fertility and the prospect of new beginnings.

commemorating the heroic sacrifice of the Chali Mukte, who fought alongside Guru Gobind Singh.

Economic Aspect:

Lohri also has economic implications, particularly in rural areas. The festival serves as an occasion for economic transactions, as farmers bring their harvest to the market. The exchange of goods and produce contributes to the local economy and reflects the interconnectedness of agricultural practices with economic activities in rural communities.

Conclusion:



For newlyweds and expectant mothers, the festival holds special significance. Families often celebrate Lohri with added enthusiasm when there's a new member on the way, symbolizing the fertility and abundance that the festival embodies. The birth of a child or a newlywed couple's first Lohri is celebrated with heightened joy and traditional rituals.

Religious Diversity:

While Lohri is deeply rooted in Hindu traditions, it is celebrated by people of various religious backgrounds, including Sikhs and Jains, in the northern states of India. In Sikhism, Lohri holds historical importance as it coincides with the festival of Maghi,

In conclusion, Lohri stands as a vibrant celebration that weaves together the threads of agriculture, culture, community, and gratitude. It is a festival that transcends religious and regional boundaries, uniting people in a shared expression of joy and thanksgiving. Lohri's significance lies not only in its agricultural roots but also in its ability to foster a sense of belonging and communal harmony. As families gather around the bonfire, singing and dancing to the rhythm of tradition, Lohri becomes a living manifestation of the cultural wealth and diversity that defines the spirit of India.



Amazing Facts



1. A group of kangaroos is called a mob.
2. Intelligent people have more zinc and copper in their hair.
3. The speed at which honey bees fly is at 15 miles per hour.
4. The average life expectancy of an ant is about 90 days.
5. The cruise liner, Queen Elizabeth II, moves only six inches for each gallon of diesel that it burns.
6. The appliance that uses the most use of water in the home is the toilet.
7. The first movie to ever cost \$100 million to make is Terminator 2: Judgment Day in 1991.
8. Adolf Hitler wanted to be an architect, but he failed the entrance exam at the architectural school in Vienna.
9. In the first century, people used to drink goats milk to sweeten their breath.
10. The first product that Sony came out with was the rice cooker.
11. The decomposition point of Olive Oil is 220 degrees Celsius.
12. Ten radishes only contain eight calories.
13. Annually a thousand people are killed by scorpions in Mexico.
14. Every year, 100 million sharks are killed by people.
15. Tug of war was an Olympic event from 1900-1920.
16. Of all the countries, Brazil has the most plant species, with over 56,000.
17. One female mouse can produce up to 100 babies a year.
18. The average lifespan of a human taste bud is ten days.
19. The monogram "RR" for Rolls-Royce has never been altered, except for when Sir Henry Royce passed away in 1933. Then it was changed from red to black.
20. People with darker skin will not wrinkle as fast as people with lighter skin.
21. Fido means faithful in Latin.
22. Pebbles cereal was actually named after the shape of the cereal and not the Pebbles Flintstone character.
23. Every three seconds, a new baby is born.
24. More than 260,000 people have been killed by volcanic activity since 1700 AD.
25. Each day 400 gallons of recycled blood are pumped through the kidneys.
26. Apples, not caffeine, are more efficient at waking you up in the morning.
27. Bananas were discovered by Alexander the Great in 327 B.C. when he conquered India.
28. Levan, which is located in Utah, got its name from "navel" which is levan spelt backwards. It was named this because it is in the center of Utah.
29. Approximately one out of four injuries by athletes involve the wrist and hand.
30. Former U.S. President Abraham Lincoln suffered a nervous breakdown in 1836.

<https://greatfacts.com/>





G.K.

1. Which spice is named from Hungarian for pepper? **Paprika**
2. Which two similar creatures, and the only major predators of mosquitos, are differentiated by their respective perpendicular and parallel resting wing positions? **Dragonfly and Damselfly**
3. What medieval term for a knights' equestrian tournament is also a fairground ride and an airport mechanism? **Carousel**
4. Which German rye bread is named, according to many reliable sources, from the original meaning 'Devil's fart'? **Pumpernickel**
5. Brinjal is an Indian/S African word for what vegetable? **Aubergine**
6. What refers to social service focused on an individual's situation/background, and also to certain furniture, especially ornate cabinets? **Casework**
7. In the Isle of Man TT motorcycle race, the TT stands for what? **Tourist Trophy**
8. What term refers to a fashion/lifestyle/music genre, and wood that is light and flaky due to rot or fungal attack? **Punk**
9. What technical Anglicized French word for a rank or level is from French for ladder? **Echelon**
10. Related to voting/headcount, what technical term refers to the removal of a tree's top branches, usually to encourage new growth? **Pollard/Pollarding**
11. Dart, mushroom, grain, notions,

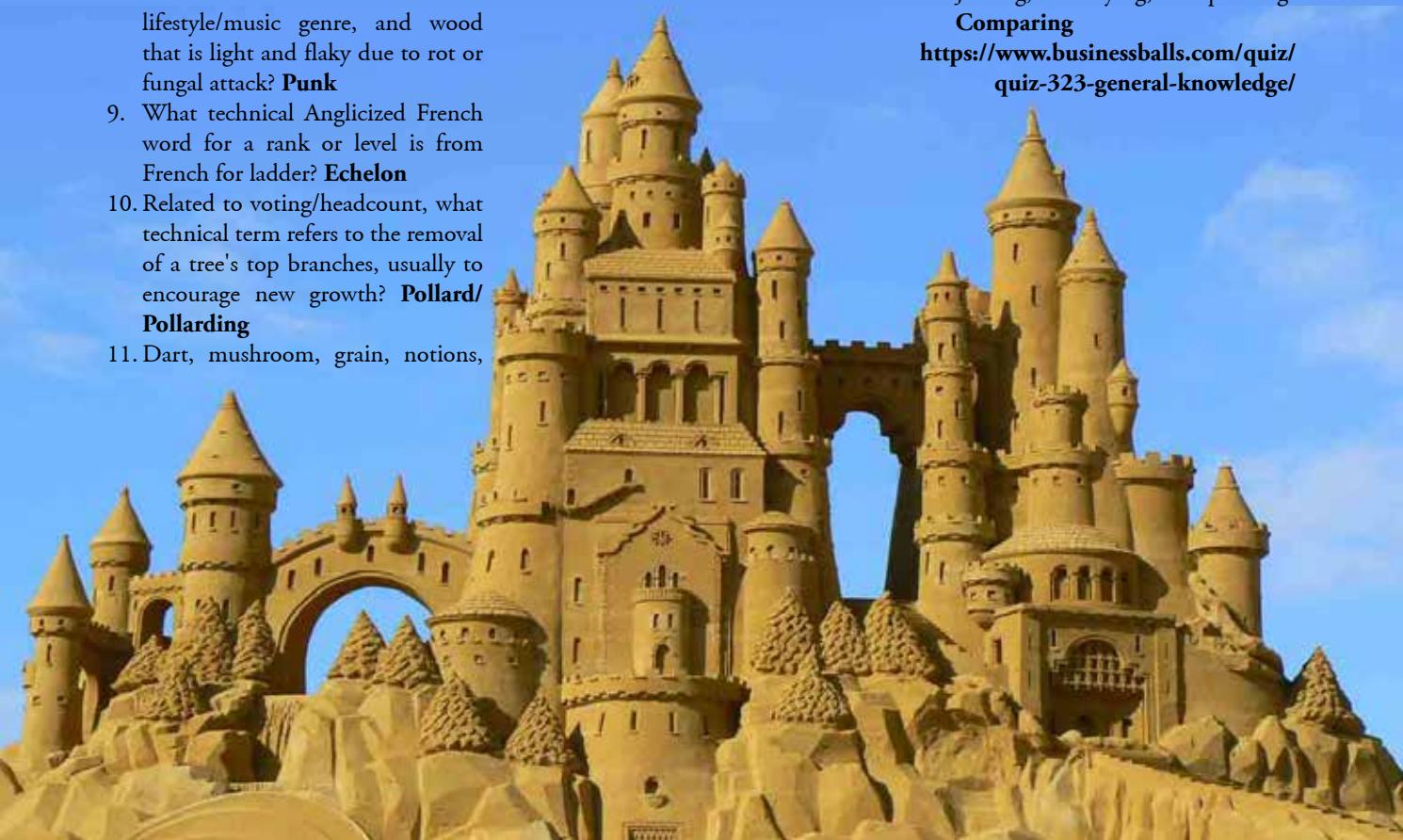


- and piping are terms used in what handicraft? **Sewing**
12. A nuclear reactor which produces more 'fissile' material (i.e., which sustains a chain reaction) than it consumes in fuel is known by what term? **Breeder**
 13. Haslet is a traditional (mostly UK) inexpensive chopped, pressed and cooked cold loaf of: Fruit; Fish; Offal; or Chocolate fudge with nuts and raisins? **Offal**
 14. In rugby union, how many yards position is a team penalized for

arguing with a referee's decision? **10**

15. In 2014 German coastal authorities reportedly introduced various bans and dimensional limits of max 4m x 0.5m for beach: Inflatables; Goalposts; Bar signs; or Sand castles? **Sand castles**
16. What typically pluralized instrument is named from Spanish 'chestnut'? **Castanets**
17. Brimstone is an old word for which chemical element? **Sulphur**
18. Name the vast Telefónica S.A. Spanish/Latin-American mobile phone corporation, whose name alludes to cinematic celebrity? **Movistar**
19. In 2010 which famous pedestrian 'zebra' crossing was the first to be given UK Heritage listed status, normally only given to buildings and monuments? **Abbey Road**
20. The latin term 'mutatis mutandis' is used when doing what to two basically similar things: Comparing; Joining; Destroying; or Separating? **Comparing**

<https://www.businessballs.com/quiz/quiz-323-general-knowledge/>





आदर्शीय संपादक महोद्य,

सादर नमस्कार।

'शिक्षा सारथी' का पिछला अंक पढ़ने का अवसर मिला। प्रदेश के विद्यालयों में चल रही भ्रमण गतिविधियों के बारे में जानने का अवसर प्राप्त हुआ। सचमुच शैक्षणिक भ्रमण की दिशा में विभाग द्वारा शानदार काम किया जा रहा है। भ्रमण के माध्यम से विद्यार्थी जो प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त करते हैं, उसे वे जीवन भर नहीं भूल सकते। करनाल के व्याना विद्यालय में विद्यार्थियों की रचनात्मक अभिव्यक्ति को उभारने का बड़ा अच्छा कार्य हो रहा है। प्राध्यापक अरुण कुमार कैहरबा के निर्देशन में जैसी भित्ति पत्रिका विद्यालय में निकाली जा रही है, उससे अन्य विद्यालय भी सीख ले सकते हैं। पत्रिका की अन्य रचनाएँ भी बड़ी ज्ञानवर्धक लगीं। एक श्रेष्ठ अंक के लिए साधुवाद।

इंदु

टीजीटी संस्कृत

राजकीय उच्च विद्यालय, कतलुपुर

जिला-सोनीपत, हरियाणा



आदर्शीय संपादक महोद्य,

सादर नमस्कार।

'शिक्षा सारथी' का पिछला 'भ्रमण विशेषांक' बहुत जानकारियों से भरपूर था। इस बार विभाग ने पहली बार फाइन आर्ट्स के विद्यार्थियों के लिए भोपाल भ्रमण और इतिहास के विद्यार्थियों के लिए ऐतिहासिक नगरी जयपुर के भ्रमण का कार्यक्रम बनाया। इनकी विशेष जानकारी इस अंक से प्राप्त हुई। इसके अलावा हरियाणा में शैक्षणिक भ्रमणों के इतिहास की जानकारी भी प्राप्त हुई। सचमुच शैक्षणिक भ्रमण की दिशा में हरियाणा प्रदेश अग्रणी भूमिका निभाते हुए विद्यार्थियों को अपनी आँखों से देखकर सीखने का बड़ा अच्छा अवसर प्रदान कर रहा है। ग्रामीण परिवेश के साथारण परिवारों की छात्राएँ जिनमें से अनेक शायद हीं कभी घर से बाहर किसी प्रदेश में घूमने गई हैं, के लिए ये भ्रमण किसी वरदान से कम नहीं हैं। डॉ.ओमप्रकाश काद्यान के चित्रों ने पत्रिका के आकर्षण में और वृद्धिय कर दी है। एक शानदार अंक के लिए विद्यालय शिक्षा विभाग को साधुवाद।

प्रीति

पीजीटी भौतिक शास्त्र

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, तहसील कैप

जिला-पानीपत, हरियाणा



इन्द्रधनुष

आसमान पर रंगों की छटा
बिखर गई है गोल मटोल
पूर्व दिशा ने ताज पहनाया
सोने जैसा सूरज अनमोल।

कभी लगता है मैं का आँचल
कभी लगे माथे की बिदिया
चमक रहा है सूरज जैसा
जैसे चाँद की जगी हो निदिया।

नन्हीं बूँदें आसमान पर
सिमट गई हैं कंचों जैसी
धूप ढीप-सी जगमगाती
जमीं पर उतरी तारों जैसी ।

मीठी-मीठी हवा चल पड़ी
शोर सुनाती किसी संगीत-सा
पक्षी मिलकर कलरव करते
अपनी भाषा में गाते गीत-सा ।

रंगोली सजी है सात रंगों की
आसमान के उस छोर पर
नीले-नीले अंबर को जैसे
रँग गया कोई रंग उड़ेल कर ।

लव कुमार
प्रवक्ता हिन्दी
रावमालि भूरेवाला, नारायणगढ
अम्बाला, हरियाणा

