

# शिक्षा सारथी

तमसो मा ज्योतिर्गमय

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 12, अंक - 12, नवंबर 2024 , मूल्य-15 रु

[schooleducationharyana.gov.in](http://schooleducationharyana.gov.in) | [shikshasaarathi@gmail.com](mailto:shikshasaarathi@gmail.com)



लक्ष्मण संग प्रभु राम खड़े, जानकी संग सुहाई  
निपुण रामलीला मंचन ने, संस्कार सुधा बरसाई



# पुष्प की अभिलाषा

चाह नहीं,  
मैं सुरबाला के गहनों में गूँथा जाऊँ।  
चाह नहीं,  
प्रेमी-माला में बिंध प्यारी को ललचाऊँ।  
चाह नहीं,  
सम्राटों के शव पर,  
हे हरि, डाला जाऊँ।  
चाह नहीं,  
देवों के सिर पर चढ़ूँ,  
भाग्य पर इठलाऊँ।

मुझे तोड़ लेना वनमाली!  
उस पथ में देना तुम फेंक।  
मातृ-भूमि पर शीश चढ़ाने,  
जिस पथ जावें वीर अनेक।

- माखन लाल चतुर्वेदी





## शिक्षा सारथी

नवंबर-2024

**प्रधान संरक्षक**  
नायब सिंह  
मुख्यमंत्री, हरियाणा

**संरक्षक**  
महीपाल ढांडा  
शिक्षा मंत्री, हरियाणा

**मुख्य संपादक**  
विनीत गर्ग  
अतिरिक्त मुख्य सचिव,  
विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा

**संपादकीय परामर्श मंडल**

डॉ. आर.एस. डिल्लों  
महानिदेशक,  
मौलिक शिक्षा, हरियाणा

जितेंद्र कुमार  
निदेशक,  
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

एवं  
राज्य परियोजना निदेशक,  
हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद

डॉ. ऋचा राठी  
अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन)  
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

**संपादक**  
डॉ. देवि्यानी सिंह

**उप-संपादक**  
डॉ. प्रदीप राठौर

**डिजाइन एवं प्रिंटिंग**  
हरियाणा संवाद सोसायटी

मूल्य : 15 रुपये, वार्षिक : 150 रुपये

Published & Printed by Mini Ahuja 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.

जो बहाने बनाने में अच्छा है,  
वह शायद ही किसी और  
काम में अच्छा हो -  
बेंजामिन फ्रैंकलिन

» प्रदेश को शिक्षा के क्षेत्र में बनाएँगे सिरमौर : महीपाल ढांडा	5
» निपुण रामलीला की धूम	7
» बच्चों का मौलिक लेखन : व्यक्तित्व विकास की कुंजी	11
» विद्यालय को ऊर्जा प्रदान करते हैं रचनात्मक प्रकोष्ठ	16
» पाठ्येतर गतिविधियों से सुधरता है मानसिक स्वास्थ्य	18
» अफ्रीकी प्रतिनिधिमंडल ने की निपुण हरियाणा मिशन की सराहना	20
» निपुण प्रदर्शनी बनी आकर्षण का केंद्र	22
» हरियाणा के शेक्सपियर: पंडित लख्मीचंद	24
» मधुर स्मृतियों का अंग बन गई धर्मक्षेत्र कुरुक्षेत्र की यात्रा	25
» खेल-खेल में विज्ञान	28
» मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला	30
» अनूठे निष्काम कर्मयोगी हैं बीरेंद्र यादव ब्रेन	31
» National Education Day	32
» National Children's Day	35
» Gurpurab	38
» Winter Diseases	41
» A career as an IAS or PCS officer	44
» My November Guest	47
» Amazing Facts	48
» General Knowledge	49

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

# बाल मन की रचनात्मक उड़ान



**शि**क्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। एक संपूर्ण व्यक्ति वही बनता है जो केवल पुस्तकों के ज्ञान तक सीमित नहीं रहता है, बल्कि अपने विचारों को रचनात्मकता और मौलिकता के साथ प्रस्तुत करने की क्षमता भी विकसित कर लेता है। मौलिक और रचनात्मक लेखन का अभ्यास बच्चों के लिए न केवल भाषा-कौशल को सुधारने का साधन बनता है, बल्कि उनके बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास में भी सहायक सिद्ध होता है।

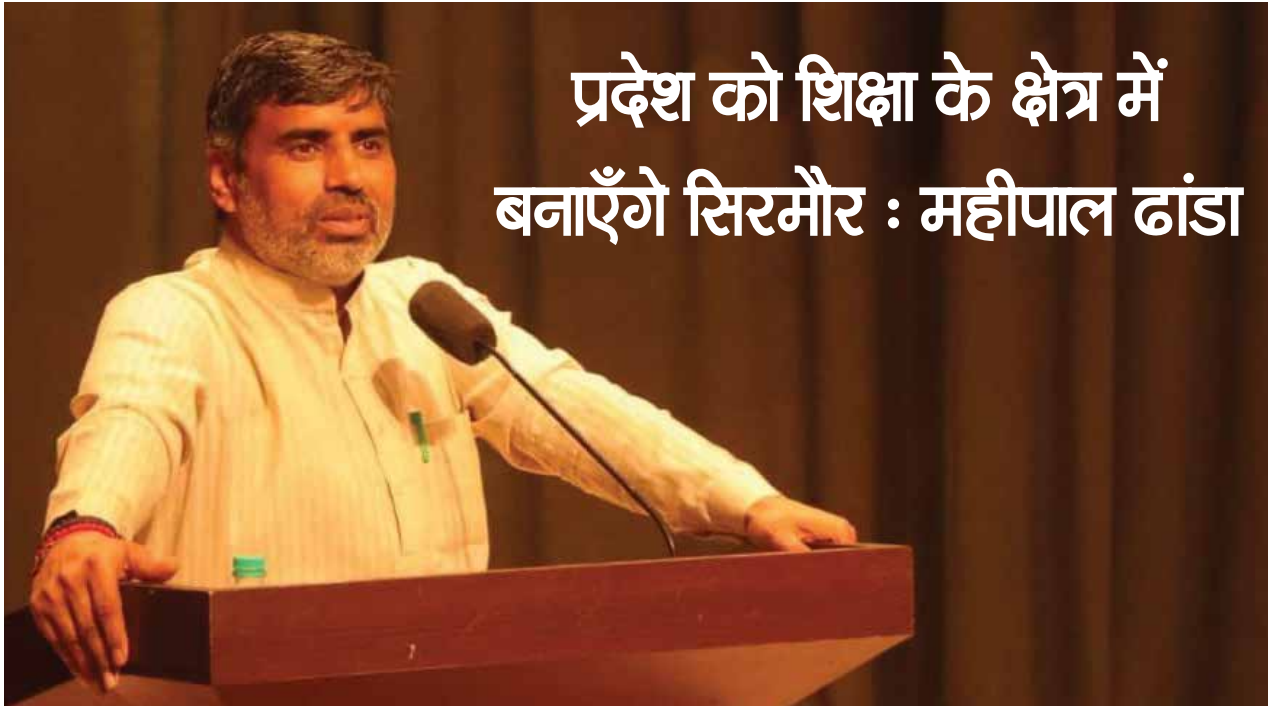
‘शिक्षा सारथी’ में शिक्षा से जुड़े विषयों, योजनाओं, मुद्दों संबंधी रचनाएँ तो प्रकाशित होती ही हैं, साथ ही विद्यालयों में हो रही शैक्षिक गतिविधियों, श्रेष्ठ कार्य करने वाले विद्यालयों, समर्पित भाव से नवाचार के साथ शिक्षण कर्म में जुटे शिक्षकों व विविध क्षेत्रों में विशिष्ट उपलब्धि हासिल करने वाले विद्यार्थियों पर लिखे लेखों को भी स्थान दिया जाता है। पत्रिका रचनात्मक कौशल विकसित करने का भी एक मंच है। प्रदेश के अनेक शिक्षक नियमित रूप से अपनी रचनाएँ भेजते रहते हैं।

हम चाहते हैं कि विद्यार्थियों को भी मौलिक लेखन के लिए प्रेरित किया जाए और उन्हें पत्रिका के माध्यम से अभिव्यक्ति का एक मंच प्रदान किया जाए। इससे न केवल विद्यार्थियों की सृजनशीलता को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि उनके विचारों को समाज के समक्ष प्रस्तुत करने का अवसर भी मिलेगा। विद्यार्थियों द्वारा लिखी गई हर रचना उनकी नयी सोच, उनके अनुभव और भावनाओं की सजीव अभिव्यक्ति होती है। प्रस्तुत अंक में ‘बाल सारथी’ के अन्तर्गत प्रकाशित सभी रचनाएँ विद्यार्थियों द्वारा रचित हैं। इसके अलावा भी उनकी कुछ रचनाओं को पत्रिका में स्थान दिया गया है। यह सिलसिला आगे भी जारी रहेगा और यह निश्चित रूप से हमारी भविष्य की पीढ़ी को रचनात्मकता की ओर अग्रसर करने में सहायक बनेगा।

अध्यापकगण से निवेदन है अपने-अपने विद्यालयों के विद्यार्थियों को रचनात्मक लेखन के लिए प्रेरित करते रहें और उनकी चुनिंदा रचनाओं को हमें प्रेषित करते रहें। आपकी रचनात्मक यात्रा में ‘शिक्षा सारथी’ सदैव आपके साथ है।

-संपादक





# प्रदेश को शिक्षा के क्षेत्र में बनाएँगे सिरमौर : महीपाल ढांडा

डॉ. प्रदीप राठौर



हमें संकल्प लेना है कि हम शिक्षा के क्षेत्र में अपने प्रदेश को सिरमौर बनाएँगे। हमारा राज्य नीति आयोग की रिपोर्ट में तीसरे-चौथे स्थान पर नहीं, बल्कि पहले स्थान पर आए। -ये विचार बीते दिनों शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा ने पंचकूला में विद्यालय शिक्षा विभाग के उच्च अधिकारियों की बैठक में अपने संबोधन के दौरान कहे।

इस बैठक में उन्होंने विभागीय ढाँचे, कार्यप्रणाली, इसकी उपलब्धियों के साथ उन क्षेत्रों की जानकारी भी ली, जहाँ काम करने की अधिक आवश्यकता है। उन्होंने निर्देश दिये कि प्रथम चरण में उन विद्यालयों पर ध्यान केंद्रित करें जहाँ विद्यार्थियों की अधिक संख्या है। इन विद्यालयों में हर सुविधा मुहैया कराने के लिए काम करें। हर जिले में कुछ ऐसे विद्यालय बनाएँ जो श्रेष्ठ विद्यालय के हर मानक पर खरा उतरें। पायलट प्रोजेक्ट के रूप में इन विद्यालयों में आधारभूत सुविधाओं के साथ शिक्षकों व गैर शिक्षण कर्मचारियों की कोई कमी न हो। बाद में ये विद्यालय दूसरों के लिए अनुकरणीय बनेंगे।

इससे पूर्व विभाग के अधिकारीगण ने पुष्पगुच्छ देकर मंत्री महोदय का स्वागत किया। इस बैठक में विद्यालय शिक्षा विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव श्री विनीत गर्ग, महानिदेशक मौलिक शिक्षा डॉ. आरएस



ढिल्लों, निदेशक माध्यमिक शिक्षा व राज्य परियोजना निदेशक श्री जितेंद्र कुमार, अतिरिक्त निदेशक अमृता सिंह, अतिरिक्त निदेशक अनुराग ढालिया, अतिरिक्त निदेशक कमलप्रीत कौर, अतिरिक्त निदेशक, डॉ. ऋचा राठी, संयुक्त निदेशक नीरज शर्मा सहित विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

मंत्री महोदय ने कहा कि वे ग्रामीण पृष्ठभूमि से संबंध रखते हैं, इस कारण ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षण-संस्थाओं की समस्याओं से परिचित हैं। उन्होंने बताया कि उनके अपने

विद्यार्थी काल में शिक्षा के क्षेत्र में बहुत अभाव थे, लेकिन वे नहीं चाहते हैं कि अब प्रदेश का कोई बच्चा शिक्षा में किसी अभाव को महसूस करे। उसे न केवल उसका शिक्षा का अधिकार देना है, बल्कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा भी प्रदान करनी है। इसके लिए बदलते समय की आवश्यकता के अनुरूप आधुनिक तकनीक व उच्च गुणवत्ता वाले शैक्षणिक साधनों की भी आवश्यकता है। डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा दिया जाएगा ताकि प्रदेश के विद्यार्थी वैश्विक स्तर पर सफलतापूर्वक प्रतिस्पर्धा कर सकें। इसके लिए



नवीनतम प्रौद्योगिकी, स्मार्ट क्लास-रूम, डिजिटल लैब्स, ई-लर्निंग संसाधनों का विकास किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि भले ही प्रदेश के शिक्षक उच्च शिक्षित हैं, लेकिन उन्हें भी बदलते समय के साथ नवीनतम शैक्षणिक विधियों व तकनीक से स्वयं को अद्यतन करने की आवश्यकता होती है। इसके लिए उनके रिफ्रेश कोर्स व प्रशिक्षण पर बल दिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि उनका सपना है कि प्रदेश का हर बच्चा बेहतर भविष्य की ओर कदम बढ़ाए और समाज में सकारात्मक योगदान दे सके। उन्होंने कहा कि हमें शिक्षा के क्षेत्र में बदलाव लाकर हर बच्चे को संजीवनी शक्ति देने का संकल्प लेना है। हमारा उद्देश्य यही हो कि हर बच्चा सशक्त बने, आधुनिक शिक्षा और संसाधन का लाभ उठाए और अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाए।

### करिश्माई व्यक्तित्व के स्वामी हैं महीपाल दांडा

हरियाणा के पानीपत ग्रामीण क्षेत्र से जीत की हैदरिक लगाने वाले श्री महीपाल दांडा एक करिश्माई व्यक्तित्व के स्वामी हैं। विधानसभा में लगातार तीसरी बार विजयी होकर इन्होंने साबित कर दिया है कि आम जन में इनकी बहुत लोकप्रियता है।

श्री महीपाल दांडा का जन्म 16 सितंबर, 1974 को पानीपत के कावी गाँव में एक जीवन मूल्यों में विश्वास रखने वाले व जमीन से जुड़े परिवार में हुआ। इनके पिता तारा चंद दांडा सिंचाई विभाग में कार्यरत थे। श्री महीपाल दांडा की शिक्षा-दीक्षा गाँव के स्कूल और जींद के सफ़ीदों में हुई। पानीपत के आर्य कॉलेज से इन्होंने स्नातक की पढ़ाई की। इतिहास इनका सबसे पसंदीदा विषय रहा।

जब पानीपत के आर्य कॉलेज में प्रवेश लिया तो वहाँ अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद से जुड़े, जिसमें प्रदेश

सह-मंत्री बने। 1996 से 2004 तक वे इस पद पर रहे। गेजुएशन के बाद वे भारतीय जनता युवा मोर्चे से संबद्ध हुए और प्रदेशाध्यक्ष बनाये गये। इसके साथ ही उन्हें भाजपा के किसान मोर्चा का भी प्रदेशाध्यक्ष बनाया गया।

वर्ष 2014 में वे पानीपत ग्रामीण सीट से काफी बड़ी जीत दर्ज करके विधायक बने। उन्होंने अपने क्षेत्र की जनता को अपनी योजनाओं के विषय में समझाने पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने क्षेत्र में विकास की एक नयी बयार बहायी। कई रुकी पड़ी योजनाओं को नये सिरे से शुरू करवाया। वर्ष 2019 में वे दोबारा चुने गये।

कोविड काल में लॉकडाउन के दौरान उन्होंने क्षेत्र की जनता की भरपूर सेवा की। हालाँकि इस दौरान वे खुद भी कोविड से संक्रमित हो गये, लेकिन उन्होंने जनसेवा नहीं छोड़ी। वे प्रदेश में स्वच्छता के लिए बनाये गये विशेष कार्यबल के चेयरमैन भी बनाये गये हैं। गौरतलब है कि स्वच्छ सर्वेक्षण ग्रामीण-2019 पुरस्कार के अंतर्गत केंद्रीय जल शक्ति मंत्रालय द्वारा उत्तरी क्षेत्र में हरियाणा को प्रथम पुरस्कार मिला था। श्री मनोहर लाल की सरकार में वे जन-स्वास्थ्य, सिंचाई, बिजली तथा लोकनिर्माण कमेटी के अध्यक्ष रहे। मार्च, 2024 में श्री नायब सैनी जी की सरकार में उन्हें विकास एवं पंचायत व सहकारिता राज्यमंत्री बनाया गया था। मंत्री पद के इस छोटे से कार्यकाल में वह काफी सक्रिय दिखे। श्री नायब सैनी की सरकार 2.0 में उन्हें कैबिनेट मंत्री का दर्जा देते हुए प्रदेश के शिक्षा मंत्री का कार्यभार सौंपा गया है।

श्री दांडा कबड्डी और कुश्ती जैसे भारतीय खेलों से जुड़े रहे हैं और इन्हें बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास करते रहे हैं। धर्म-कर्म में भी इनकी गहरी रुचि है और सामाजिक-धार्मिक आयोजनों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते रहते हैं।

[drpradeepathore@gmail.com](mailto:drpradeepathore@gmail.com)







# निपुण रामलीला की धूम

प्रदर्शन कला के माध्यम से मौलिक साक्षरता और संख्यात्मकता का विकास

प्रमोद कुमार



**रा**ष्ट्रीय साक्षरता और संख्यात्मकता मिशन (निपुण भारत) शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक प्रमुख योजना है, जिसका उद्देश्य

2026-27 तक हर बच्चे को कक्षा-3 के अंत तक मौलिक साक्षरता और संख्यात्मकता (एफएलएन) प्राप्त कराना है। इसी राष्ट्रीय मिशन के अनुरूप, हरियाणा के स्कूल शिक्षा विभाग ने एक अभिनव और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध कार्यक्रम निपुण रामलीला की शुरुआत की है। इस पहल को राज्य के 8,400 सरकारी स्कूलों में लागू किया गया है, जिसमें 34,000 शिक्षक, 9 लाख विद्यार्थी और 90,000 स्कूल प्रबंधन समिति (एसएमसी) सदस्य शामिल हैं। इस कार्यक्रम के माध्यम से रामायण पर आधारित पारंपरिक भारतीय कला रामलीला का उपयोग करते हुए छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों और समुदाय को एक अनूठे शैक्षिक अनुभव में शामिल किया गया है।

निपुण रामलीला के माध्यम से छात्रों को न केवल भारत की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर के बारे में सीखने का अवसर मिलता है, बल्कि विभिन्न अंतर्विभागीय गतिविधियों जैसे रिहर्सल, संवाद, स्क्रिप्ट पढ़ने, मंच-सजावट और प्रदर्शन के माध्यम से प्रमुख एफएलएन कौशल भी विकसित किए जाते हैं। यह लेख निपुण रामलीला पहल की सफलता और प्रभाव, सामुदायिक भूमिका और इस नवाचारी दृष्टिकोण के माध्यम से हरियाणा के स्कूलों में छात्रों के लिए एक आनंददायक और समग्र शिक्षण वातावरण के निर्माण पर प्रकाश डालता है।

## 1. रामलीला का सांस्कृतिक और शैक्षिक महत्त्व-

रामलीला, जो रामायण की पारंपरिक प्रस्तुति है, भारतीय संस्कृति में एक विशेष स्थान रखती है। यह न केवल एक धार्मिक नाट्य प्रदर्शन है, बल्कि यह नई पीढ़ियों को महत्त्वपूर्ण जीवन पाठ सिखाने का एक तरीका भी है। भगवान राम, सीता, लक्ष्मण और हनुमान की कहानी नैतिकता, कर्तव्य और अछाई की बुराई पर विजय की शिक्षा देती है। हरियाणा में स्कूल पाठ्यक्रम में रामलीला को शामिल कर, शिक्षा को प्रदर्शन कला के साथ रचनात्मक रूप से जोड़ा गया है ताकि छात्रों की साक्षरता



और संख्यात्मकता कौशल को बढ़ाया जा सके।

निपुण मिशन के संदर्भ में, रामलीला एक माध्यम के रूप में आनंदमय और गहन शिक्षा प्रदान करती है। छात्र संवाद याद करते हैं, स्क्रिप्ट लिखते हैं, मंच-प्रबंधन करते हैं और अपने सहपाठियों और शिक्षकों के साथ सहयोग करते हैं, जो उनके मौलिक कौशल को विकसित करने में सहायक होता है। निपुण रामलीला छात्रों के सांस्कृतिक और भाषाई विकास को निपुण भारत मिशन के व्यापक लक्ष्यों के साथ जोड़ती है।

## 2. सामुदायिक सहभागिता और सहयोगात्मक प्रयास-

निपुण रामलीला की सबसे उल्लेखनीय विशेषताओं में से एक यह है कि इसमें अभिभावकों, एसएमसी सदस्यों, स्थानीय क्लबों और समुदायों की शिक्षा प्रक्रिया में सक्रिय सहभागिता होती है। यह सहभागिता यह दिखाती है कि एक समुदाय कैसे स्कूल के शिक्षण तंत्र का अभिन्न हिस्सा बन सकता है। अभिभावक निपुण रामलीला की सफलता सुनिश्चित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसमें विभिन्न चरणों की तैयारी में योगदान देते हैं।

**कपड़ों की व्यवस्था:** अभिभावक छात्रों के लिए पारंपरिक कपड़े तैयार करने में मेहनत करते हैं। भगवान राम की राजसी पोशाक से लेकर हनुमान के योद्धा स्वरूप तक, अभिभावक इन पारंपरिक कपड़ों को सांस्कृतिक रूप से सटीक और छात्रों के लिए आकर्षक बनाने में गहरी सहभागिता करते हैं।

**मेकअप और संवाद:** अभिभावक और शिक्षक मिलकर छात्रों को मेकअप की तैयारी में मार्गदर्शन करते हैं, जिससे वे अपने पात्रों को आत्मसात कर सकें। इसके अलावा, संवाद याद करने की प्रक्रिया छात्रों को भाषा प्रवाह, उच्चारण और भाषण कला का अभ्यास करने का अवसर प्रदान करती है।

**मंच सजावट:** मंच सजावट के लिए पूरा स्कूल समुदाय एक साथ काम करता है, जिससे स्कूल के मैदान या ऑडिटोरियम को एक भव्य रामलीला मंच में बदल दिया जाता है। यह छात्रों को दृश्य सजावट, स्थानिक जागरूकता और कला अभिव्यक्ति के बारे में सिखाता है।

अभिभावकों और स्थानीय समुदायों की रिहर्सल, कपड़ों की डिजाइनिंग और मंच की तैयारी में सहभागिता





सुनिश्चित करती है कि छात्रों को घर और स्कूल दोनों से सहयोग मिले, जिससे एक समावेशी और सहयोगात्मक शिक्षा वातावरण का निर्माण होता है।

### 3. प्रदर्शन कला के माध्यम से मौलिक साक्षरता और संख्यात्मकता का विकास-

निपुण रामलीला कार्यक्रम अंतः विषयक शिक्षा का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जहाँ प्रदर्शन कला को मौलिक साक्षरता और संख्यात्मकता के लक्ष्यों के साथ जोड़ा गया है। आइए देखें कि यह पहल कैसे प्रमुख एफएलएन उद्देश्यों को पूरा करती है-

**पढ़ने के कौशल:** जब छात्र स्क्रिप्ट पढ़ते हैं, तो वे हिंदी में अपनी प्रवाहिता में सुधार करते हैं और समझने की क्षमता बढ़ाते हैं। बाल रामायण (छात्रों के लिए सरल रामायण संस्करण) से संवाद पढ़ना निपुण मिशन के साक्षरता लक्ष्यों के अनुरूप है। यह गतिविधि छात्रों को लय, उच्चारण और उनके भाषण में अभिव्यक्ति का अभ्यास करने में मदद करती है।

**लिखने के कौशल:** छात्र स्क्रिप्ट लिखने, मंच नोट तैयार करने और प्रदर्शन के लिए निर्माण पत्रों का मसौदा तैयार करने में भाग लेते हैं। ये गतिविधियाँ उनके लेखन कौशल को बढ़ाती हैं, विशेष रूप से वाक्य-संरचना, व्याकरण और शब्दावली के विकास पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

**सुनने और बोलने के कौशल:** संवादों की रीहर्सल और मंच पर प्रदर्शन के दौरान छात्रों की सुनने और बोलने की क्षमता में वृद्धि होती है। संवादों को बार-बार दोहराने के माध्यम से छात्र अपने सार्वजनिक भाषण में प्रवाह और आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं, जिससे उनके मौलिक



सीखने के परिणाम बेहतर होते हैं।

**संख्यात्मकता:** मंच प्रदर्शन का प्रबंधन करने में गणितीय कौशल शामिल होता है, जैसे समय की गिनती,

सीट व्यवस्था और पोशाक और प्रॉप्स के लिए संसाधनों की गणना करना। इसके अलावा, प्रदर्शन कार्यक्रम की योजना बनाते समय छात्र समय प्रबंधन और योजना बनाना सीखते हैं।

निपुण रामलीला के माध्यम से बच्चे रामायण की कहानी में गहराई से डूबते हुए, वास्तविक जीवन की गतिविधियों द्वारा मौलिक कौशल को आत्मसात करते हैं। यह सहयोगात्मक शिक्षा, नेतृत्व और आलोचनात्मक सोच को भी प्रोत्साहित करता है, जो समग्र विकास के लिए आवश्यक है।

### 4. रामायण से जीवन की शिक्षाएँ: प्रदर्शन के माध्यम से चरित्र विकास-

रामायण केवल एक कहानी नहीं है, बल्कि यह नैतिक जीवन जीने के लिए एक मार्गदर्शिका है। छात्रों द्वारा निभाए गए पात्रों के माध्यम से वे जीवन की महत्वपूर्ण शिक्षाएँ प्राप्त करते हैं:

**भगवान राम:** धर्म और आदर्श नेतृत्व के प्रतीक भगवान राम का चरित्र छात्रों को सत्य, ईमानदारी और न्याय के महत्व के बारे में सिखाता है। राम का पात्र निभाने वाले छात्र नेतृत्व, करुणा और सत्ता के साथ आने वाली जिम्मेदारियों के गुणों को सीखते हैं।

**सीता:** पवित्रता, भक्ति और शक्ति का प्रतीक सीता का चरित्र धैर्य और वफादारी के गुणों को उजागर करता है। विशेष रूप से छात्राई सीता के साहस से प्रेरणा लेती हैं और विपत्ति में धैर्य रखने का महत्व सीखती हैं।

**लक्ष्मण:** लक्ष्मण का चरित्र निःस्वार्थ सेवा और परिवार के प्रति अद्वैत समर्पण का उदाहरण है। इस भूमिका को निभाने वाले छात्र परिवार और कर्तव्य के प्रति







समर्पण का महत्त्व सीखते हैं।

**हनुमान:** भक्ति, शक्ति और बुद्धिमत्ता के प्रतीक हनुमान का पात्र छात्रों में विनम्रता, वीरता और अद्वैत विश्वास के गुणों को प्रेरित करता है।

**रावण:** एक खलनायक होते हुए भी रावण का चरित्र छात्रों को अहंकार और अभिमान के खतरों के बारे में सिखाता है। रावण के पतन को समझकर, छात्र असीमित महत्वाकांक्षा और घमंड के परिणामों को समझते हैं।

रामलीला का प्रदर्शन छात्रों को इन पात्रों के गुणों का अन्वेषण करने और इन पात्रों को आत्मसात करने का अवसर प्रदान करता है, जो निपुण भारत मिशन के तहत नैतिक शिक्षा के व्यापक लक्ष्यों के साथ मेल खाता है।

**आनंददायक पाठ्यक्रम:** शनिवार के प्रदर्शन और समग्र शिक्षा पाठ्यक्रम में आनंदमय शिक्षा को शामिल करना निपुण रामलीला का एक मुख्य तत्व है। हर शनिवार, छात्र, शिक्षक, और अभिभावक एक साथ रामलीला की रीहर्सल और प्रदर्शन करते हैं, जिससे सीखना एक उत्सव बन जाता है। ये आनंदमय शनिवार राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) और राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा (एससीएफ) 2023 के अनुरूप हैं, जो युवाओं के लिए तनाव-मुक्त, अनुभवात्मक और समग्र शिक्षा पर बल देती हैं।



शनिवार के प्रदर्शन पारंपरिक कक्षा से अलग एक अनुभव प्रदान करते हैं और छात्रों को गतिविधि-आधारित सीखने में संलग्न करते हैं, जिससे उनके संज्ञात्मक और भावनात्मक विकास को प्रोत्साहन मिलता है। मंच पर प्रदर्शन करने के बाद छात्रों को जो उपलब्धि का अहसास होता है, वह उनमें आत्मविश्वास और शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है।

**एनईपी 2020 और एनसीएफ 2023 के लक्ष्यों की पूर्ति:** एनईपी 2020 और एनसीएफ 2023 अनुभवात्मक शिक्षा, स्थानीय संदर्भ और पाठ्यक्रम में सांस्कृतिक धरोहर के समावेश को प्राथमिकता देते हैं। निपुण रामलीला कार्यक्रम इन नीतियों का सीधा उत्तर है, क्योंकि यह प्रदर्शन कलाओं को बुनियादी साक्षरता और संख्या ज्ञान के साथ जोड़ता है। इस प्रकार यह कार्यक्रम राष्ट्रीय रूप रेखाओं के साथ इस प्रकार संरेखित होता है।

**अनुभवात्मक शिक्षा:** छात्रों को भूमिका निभाने, संवाद प्रस्तुत करने और मंच प्रबंधन में संलग्न करके, निपुण रामलीला अमूर्त अवधारणाओं को ठोस अनुभवों में बदल देता है, जिससे छात्र क्रियात्मक रूप से सीखते हैं।

**सांस्कृतिक धरोहर:** रामायण, जो भारत की सांस्कृतिक और धार्मिक धरोहर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, को एक शैक्षणिक संदर्भ में प्रस्तुत किया जाता है, जिससे छात्रों का सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ाव बना रहता है।







## म्हारा हरियाणा, निपुण हरियाणा

हैं और वे शैक्षणिक कौशल भी विकसित करते हैं।

**आनंदमय और तनाव-मुक्त शिक्षा:** एनईपी रट्टा मारने की पढ़ाई के दबाव को कम करने और आकर्षक गतिविधियों के माध्यम से सीखने के प्रेम को बढ़ाने पर बल देती है। निपुण रामलीला यह सुनिश्चित करता है कि छात्र एक आनंदमय और तनाव-मुक्त वातावरण में सीख रहे हैं, जिससे उनकी सृजनात्मकता का विकास होता है।

**सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी- 4) की प्राप्ति:** निपुण रामलीला के माध्यम से निपुण रामलीला भारत के सतत विकास लक्ष्य 4 (एसडीजी- 4) को प्राप्त करने के प्रयासों में भी योगदान देता है तथा सभी के लिए समावेशी और व्यापक गुणवत्ता शिक्षा सुनिश्चित करने और जीवनभर सीखने के अवसरों को बढ़ावा देता है। सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक और सामुदायिक समर्थन प्राप्त पहलों के माध्यम से साक्षरता और संख्या ज्ञान को बढ़ावा देकर, यह कार्यक्रम प्रारंभिक शिक्षा में आवश्यक कौशल के अधिग्रहण को प्रोत्साहित करता है।

एसडीजी-4 गुणवत्ता शिक्षा पर जोर देता है, और निपुण रामलीला शैक्षणिक उपलब्धियों के साथ-साथ भावनात्मक, सांस्कृतिक और नैतिक विकास के माध्यम से गुणवत्ता प्रदान करता है। यह कार्यक्रम लैंगिक समानता को बढ़ावा देता है (जिसमें लड़के और लड़कियाँ समान रूप से प्रदर्शन करते हैं), समावेशिता (ग्रामीण, शहरी और अर्ध-शहरी स्कूलों की भागीदारी के साथ), और शिक्षा में सामुदायिक स्वामित्व को प्रोत्साहित करता है।

**कम लागत, उच्च प्रभाव वाला सीखने का मॉडल:** निपुण रामलीला का सबसे सराहनीय पहलू यह है कि यह एक कम लागत, उच्च प्रभाव वाला मॉडल है।



इस कार्यक्रम में हरियाणा के स्कूल शिक्षा विभाग से न्यूनतम वित्तीय निवेश की आवश्यकता होती है, क्योंकि अधिकांश संसाधन समुदाय, शिक्षक और अभिभावकों द्वारा प्रदान किए जाते हैं। यह सहयोगात्मक दृष्टिकोण उन

सामुदायिक नेतृत्व वाले शैक्षणिक कार्यक्रमों की संभावनाओं को उजागर करता है, जो बिना सरकारी धन के भी बड़े शैक्षणिक परिणाम दे सकते हैं।

इस प्रकार, निपुण रामलीला एक सतत और विस्तार योग्य मॉडल प्रदान करता है, जिसे भारत के अन्य राज्य और क्षेत्र अपने बुनियादी साक्षरता और संख्या ज्ञान (एफएलएन) के लक्ष्यों को पूरा करने और छोटे छात्रों के लिए समग्र शिक्षा अनुभव को बढ़ाने के लिए अपना सकते हैं।

**निष्कर्ष-** निपुण रामलीला कार्यक्रम यह दर्शाता है कि कैसे संस्कृति, समुदाय, और शिक्षा के संयोजन से बुनियादी साक्षरता और संख्या ज्ञान के लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है। रामलीला की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर का उपयोग करके, हरियाणा के स्कूल न केवल अपने एफएलएन लक्ष्यों को पूरा कर रहे हैं, बल्कि छात्रों के लिए एक आनंददायक, समग्र और समावेशी शिक्षा वातावरण भी बना रहे हैं। यह कार्यक्रम यह उदाहरण प्रस्तुत करता है कि एक कम लागत वाला, उच्च प्रभाव वाला उपक्रम कैसे शिक्षा को रूपांतरित कर सकता है और सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहित कर सकता है, जिससे पूरे भारत के अन्य राज्यों और क्षेत्रों के लिए एक मॉडल स्थापित किया जा सकता है। निपुण रामलीला सिर्फ एक स्कूल प्रदर्शन नहीं है, यह एक आंदोलन है जो भारत को साक्षर और संख्या ज्ञान में सक्षम बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

**कार्यक्रम अधिकारी  
माध्यमिक शिक्षा विभाग, हरियाणा**







# बच्चों का मौलिक लेखन : व्यक्तित्व विकास की कुंजी



**ब**च्चों में मौलिक लेखन की आदत विकसित करना उनके बौद्धिक विकास, संचार कौशल और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। मौलिक लेखन का तात्पर्य बच्चों द्वारा खुद से अपने विचारों को शब्दों में पिरोने और अभिव्यक्त करने से है, जिसमें निबंध, कहानी, कविता या यात्रा वृत्तांत जैसी विभिन्न विधाएँ शामिल हैं। लेखन के इस कौशल से न केवल उनकी भाषा पर पकड़ मजबूत होती है, बल्कि वे अपने आसपास के माहौल, समाज और स्वयं को बेहतर ढंग से समझने की क्षमता भी विकसित कर सकते हैं। इस प्रकार, स्कूल में बच्चों को मौलिक लेखन के लिए प्रेरित करना एक उपयोगी पहल हो सकती है।

मौलिक लेखन बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास में सहायक होता है। इसके माध्यम से बच्चे अपनी भावनाओं और विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर

सकते हैं। मौलिक लेखन की आदत स्कूलों से ही शुरू की जा सकती है। शिक्षक बच्चों को छोटे-छोटे लेखन कार्य देकर उनकी कल्पनाशक्ति और रचनात्मकता को उभार सकते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चों से उनके पसंदीदा खेल, त्योहार या किसी रोचक घटना के बारे में लिखवाना एक अच्छा प्रारंभ हो सकता है। इस प्रकार के लेखन कार्यों से बच्चों को लिखने में रुचि जागृत होती है। इसके अलावा, बच्चों को निबंध लेखन, कहानी लेखन, और कविता लेखन की विभिन्न शैलियों से भी परिचित कराया जा सकता है। यात्रा वृत्तांत लिखवाने से बच्चों को अनुभवों के आदान-प्रदान का अवसर मिलता है। जब वे किसी स्थान की यात्रा पर जाते हैं, तो उस यात्रा के अनुभवों को लिखने से उन्हें विभिन्न भावनाओं और स्थितियों को समझने का मौका मिलता है। इस तरह के लेखन कार्य बच्चों को उनके आसपास के वातावरण से जुड़ने में भी मददगार होते हैं।

सकते हैं, जो उनके आत्मविश्वास को बढ़ाता है। जब बच्चे अपने विचारों को निबंध, कहानी या कविता के माध्यम से प्रस्तुत करते हैं, तो इससे उनकी कल्पनाशक्ति और रचनात्मकता को पंख मिलते हैं। इसके अलावा, यात्रा वृत्तांत जैसे लेखन से उन्हें नई जगहों, लोगों और अनुभवों

के बारे में लिखने का मौका मिलता है, जिससे उनकी सामान्य जानकारी और सांस्कृतिक समझ में वृद्धि होती है। मौलिक लेखन की आदत से बच्चे भावनात्मक रूप से अधिक सशक्त बनते हैं और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनते हैं। जब एक बच्चा अपनी





बच्चों में नियमित लेखन की आदत डालना आवश्यक है। इसके लिए, शिक्षक उन्हें रोजमर्रा के अनुभवों के बारे में लिखने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। यह दैनिक अभ्यास बच्चों के लेखन कौशल को विकसित करता है और धीरे-धीरे उन्हें विचारों को व्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत करने की कला में माहिर बनाता है। नियमित लेखन से बच्चों में अपनी गलतियों को सुधारने और लेखन-शैली को बेहतर बनाने का अवसर मिलता है। इसके अलावा, नियमित लेखन बच्चों की स्मरण शक्ति और सोचने-समझने की क्षमता को भी बढ़ाता है। बच्चों को अपनी रचनाओं को साझा करने के अवसर भी देने चाहिए। इस प्रकार के आयोजनों से उनका उत्साह बढ़ता है और वे अपने लेखन को और बेहतर बनाने के लिए प्रेरित होते हैं। इसके अलावा, बच्चों को रचनात्मक लेखन में रुचि रखने के लिए प्रतियोगिताओं में भी भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।



समस्याओं, खुशियों और अनुभवों को लेखन के माध्यम से अभिव्यक्त करता है, तो इससे उसे मानसिक रूप से शांति मिलती है। यह उसकी व्यक्तिगत विकास यात्रा में मदद करता है, जो भविष्य में एक स्वस्थ और सशक्त समाज के निर्माण में सहायक होता है।

मौलिकता और रचनात्मकता दो ऐसे गुण हैं, जिनसे व्यक्तित्व का विकास होता है। जब बच्चे मौलिक लेखन में रुचि लेते हैं, तो वे अपने विचारों को स्वतंत्रता और स्वतंत्र दृष्टिकोण से व्यक्त कर सकते हैं। मौलिक लेखन उन्हें किसी और के विचारों का अनुकरण करने के बजाय, स्वयं के विचारों को प्रस्तुत करने का साहस देता है। रचनात्मकता के माध्यम से वे अपने लेखन में नवीनता ला सकते हैं और उनके शब्दों में गहराई और सजीवता आती है। लेखन का यह प्रकार बच्चों को आत्मनिर्भर बनाता है। यह उन्हें अपने दृष्टिकोण को मजबूती से प्रस्तुत करने की योग्यता देता है और उन्हें आलोचनात्मक सोचने, विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण अपनाने और समस्याओं का समाधान खोजने की क्षमता प्रदान करता है।

## 2. मौलिक और रचनात्मक लेखन के लाभ-

(क) विचारशीलता और आत्म-चिंतन का विकास- लेखन एक प्रकार का आत्म-संवाद है। लेखन के दौरान बच्चे अपने भीतर की भावनाओं, इच्छाओं, और चिंताओं से अवगत होते हैं। यह उन्हें अपने विचारों को आत्मनिरीक्षण करने का अवसर देता है। नियमित लेखन से वे आत्म-विश्लेषण करने में सक्षम हो जाते हैं, जो उन्हें एक परिपक्व व्यक्ति







बच्चों को कोई चित्र देखकर लिखने के लिए प्रेरित करना एक प्रभावी शिक्षण विधि है जो उनके रचनात्मक और संज्ञात्मक विकास में सहायक होती है। चित्र देखकर लिखने से बच्चे दृश्य और लेखन कौशल के बीच एक मजबूत संबंध विकसित करते हैं। यह उनकी कल्पना शक्ति को विस्तार देता है और उन्हें नई कहानियाँ गढ़ने या विचार व्यक्त करने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रक्रिया में बच्चे नई शब्दावली सीखते हैं और वाक्य विन्यास की क्षमता में सुधार लाते हैं। यह गतिविधि बच्चों की आलोचनात्मक सोच व अवलोकन क्षमता को भी बढ़ाती है। वे चित्र में छोटे-छोटे विवरणों को ध्यान से देखते हैं और उन्हें अपने शब्दों में व्यक्त करने का प्रयास करते हैं। यह गतिविधि बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने, रचनात्मक लेखन को प्रोत्साहित करने और उनकी संपूर्ण भाषाई और बौद्धिक क्षमताओं को मजबूत बनाने में सहायक सिद्ध होती है।

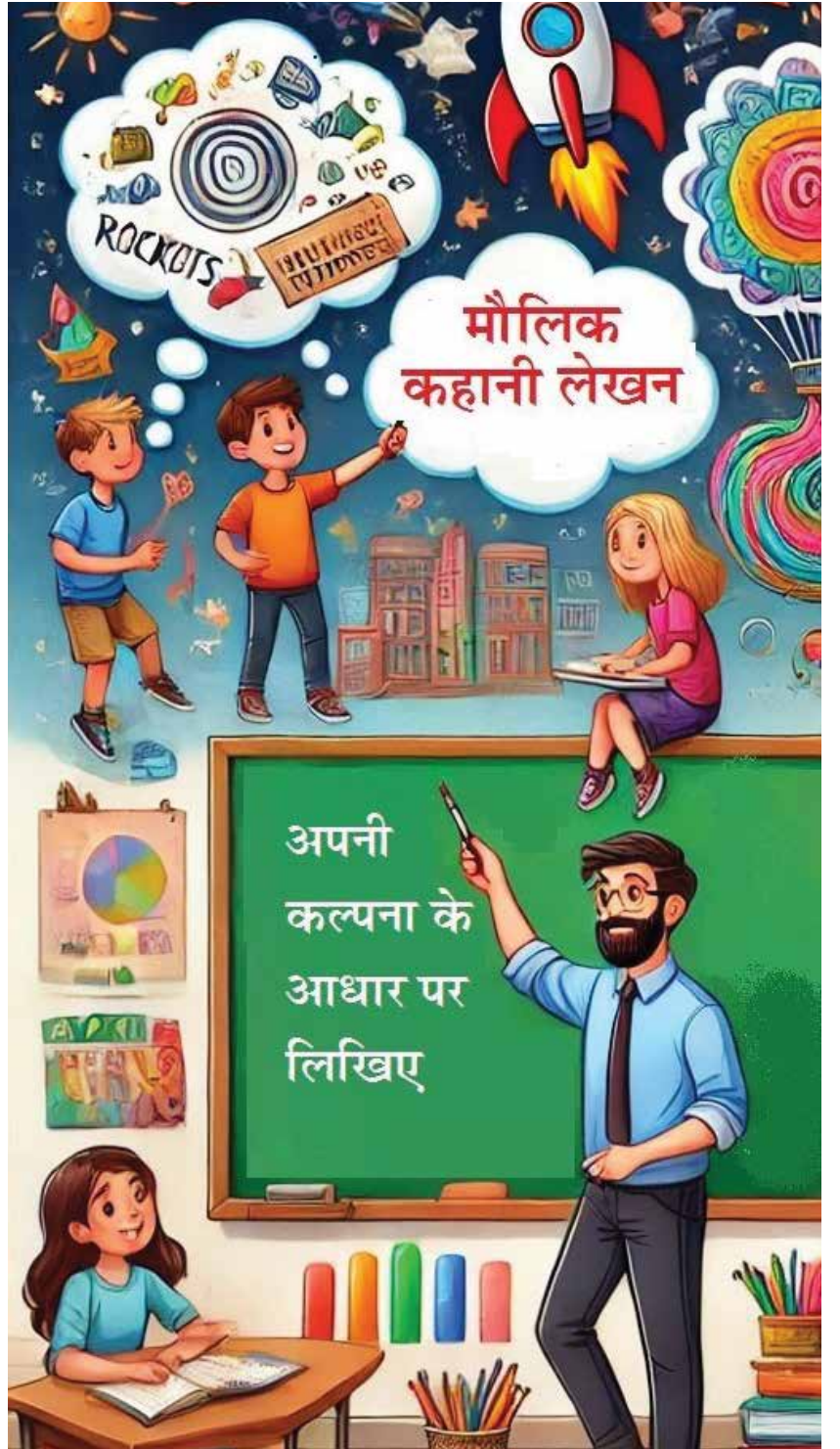
बनने में मदद करता है।

**(ख) लेखन कौशल का विकास-** लेखन एक संवादात्मक प्रक्रिया है। लेखन के माध्यम से बच्चे संवाद करना सीखते हैं। यह संवाद कौशल न केवल उनकी लिखित भाषा को सशक्त बनाता है, बल्कि उन्हें मौखिक संवाद में भी प्रवीणता प्रदान करता है। लेखन के दौरान वे भाषा की बारीकियों, शब्दों के चयन और व्याकरण की समझ को बेहतर करते हैं, जिससे उनका सम्पूर्ण भाषा कौशल विकसित होता है।

**(ग) सामाजिक और सांस्कृतिक समझ-** लेखन में बच्चे अक्सर सामाजिक और सांस्कृतिक मुद्दों को शामिल करते हैं। यह उन्हें समाज और संस्कृति की विविधता को समझने में मदद करता है। जब वे अलग-अलग विषयों पर लिखते हैं, तो उनके मन में समाज के विभिन्न पहलुओं के प्रति संवेदनशीलता और समझ विकसित होती है। इससे उनकी दृष्टि व्यापक होती है और वे एक जिम्मेदार नागरिक बनने की ओर अग्रसर होते हैं।

**(घ) सृजनशीलता और नवीन विचारों का उदय-** रचनात्मक लेखन बच्चों को सृजनात्मक सोच के लिए प्रेरित करता है। जब उन्हें एक कहानी, कविता या निबंध लिखने के लिए कहा जाता है, तो वे अपने दिमाग को नई दिशा में प्रयोग करते हैं। यह सृजनात्मकता उन्हें नए और मौलिक विचार उत्पन्न करने में सक्षम बनाती है, जो उनके मानसिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

**3. बच्चों को प्रेरित करने के लिए शिक्षकों की भूमिका-** शिक्षक बच्चों के जीवन में एक आदर्श होते हैं। मौलिक और रचनात्मक लेखन की प्रेरणा देने में उनकी भूमिका



अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। बच्चों के लेखन में यह भी देखने को मिलता है कि जो बच्चे अभी पूरी तरह नहीं लिख पाते, वे अक्सर मात्राओं की गलती करते हैं। इस

कारण वे लिखना भी नहीं चाहते, क्योंकि उनके मन में शंका रहती है कि जो मैं लिख रहा हूँ, क्या वह सही होगा? उनके मन में सही-गलत की भावना बहुत रहती





मौलिक लेखन का कौशल जीवन भर काम आता है। जब बच्चे अपने विचारों को बेहतर ढंग से प्रस्तुत करना सीख जाते हैं, तो वे बड़े होकर समाज में अधिक प्रभावशाली बनते हैं। यह कौशल उनके शैक्षणिक और व्यावसायिक जीवन में भी उपयोगी होता है। विभिन्न कार्यक्षेत्रों में भी उन्हें रिपोर्ट, प्रस्तुतियाँ और आधिकारिक पत्रों को लिखने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार, स्कूलों में बच्चों को लेखन के लिए प्रेरित करने से न केवल उनका बौद्धिक विकास होता है, बल्कि उनके जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने में भी सहारा मिलता है। इस प्रकार, बच्चों में मौलिक लेखन की आदत डालना उनके सम्पूर्ण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। शिक्षकों और अभिभावकों का यह कर्तव्य है कि वे बच्चों को लिखने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे वे अपने व्यक्तित्व को निखार सकें और एक बेहतर समाज के निर्माण में योगदान दे सकें।

है। यह उनको स्कूल तथा आसपास के माहौल से प्राप्त होती है। इसलिए शिक्षकों लिए जरूरी है कि बच्चों को लिखने के लिए प्रेरित करने के लिए इस तरह का माहौल बनाया जाए कि वे व्याकरण या वर्तनी की शुद्धि-अशुद्धि की चिंता किए बिना स्वतंत्र रूप से लिखें। शिक्षकों को बच्चों को लिखने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कुछ

निम्नलिखित तरीके अपनाने चाहिए-

**(क) उत्साहवर्धन और प्रेरणा देना-** प्रत्येक बच्चे में कुछ खास प्रतिभा होती है, जिसे पहचानना और उसे प्रोत्साहित करना शिक्षकों का कार्य है। शिक्षकों को चाहिए कि वे बच्चों की छोटी-छोटी रचनाओं की सराहना करें और उन्हें प्रोत्साहित करें। जब बच्चों

को उनकी मौलिकता के लिए प्रशंसा मिलती है, तो वे और अधिक उत्साहित होकर लिखने का प्रयास करते हैं।

**(ख) रचनात्मक लेखन के लिए अनुकूल वातावरण**

**बनाना-** कक्षा में एक ऐसा माहौल बनाना आवश्यक है जहाँ बच्चे निडर होकर अपने विचार व्यक्त कर सकें। शिक्षकों को चाहिए कि वे बच्चों को स्वतंत्र रूप से सोचने और विचारों को प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करें। इसके लिए एक अनुकूल वातावरण तैयार करना बहुत जरूरी है।

**(ग) विविध विषयों पर चर्चा करना-** शिक्षक बच्चों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा कर सकते हैं ताकि उनकी समझ और सोच को गहराई मिल सके। जब बच्चे विभिन्न विषयों पर सोचते और लिखते हैं, तो उनकी लेखन शैली में भी सुधार होता है। चर्चा के माध्यम से बच्चे उन विषयों पर अपनी राय प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित होते हैं, जो उनकी रचनात्मकता को उत्तेजित करता है।

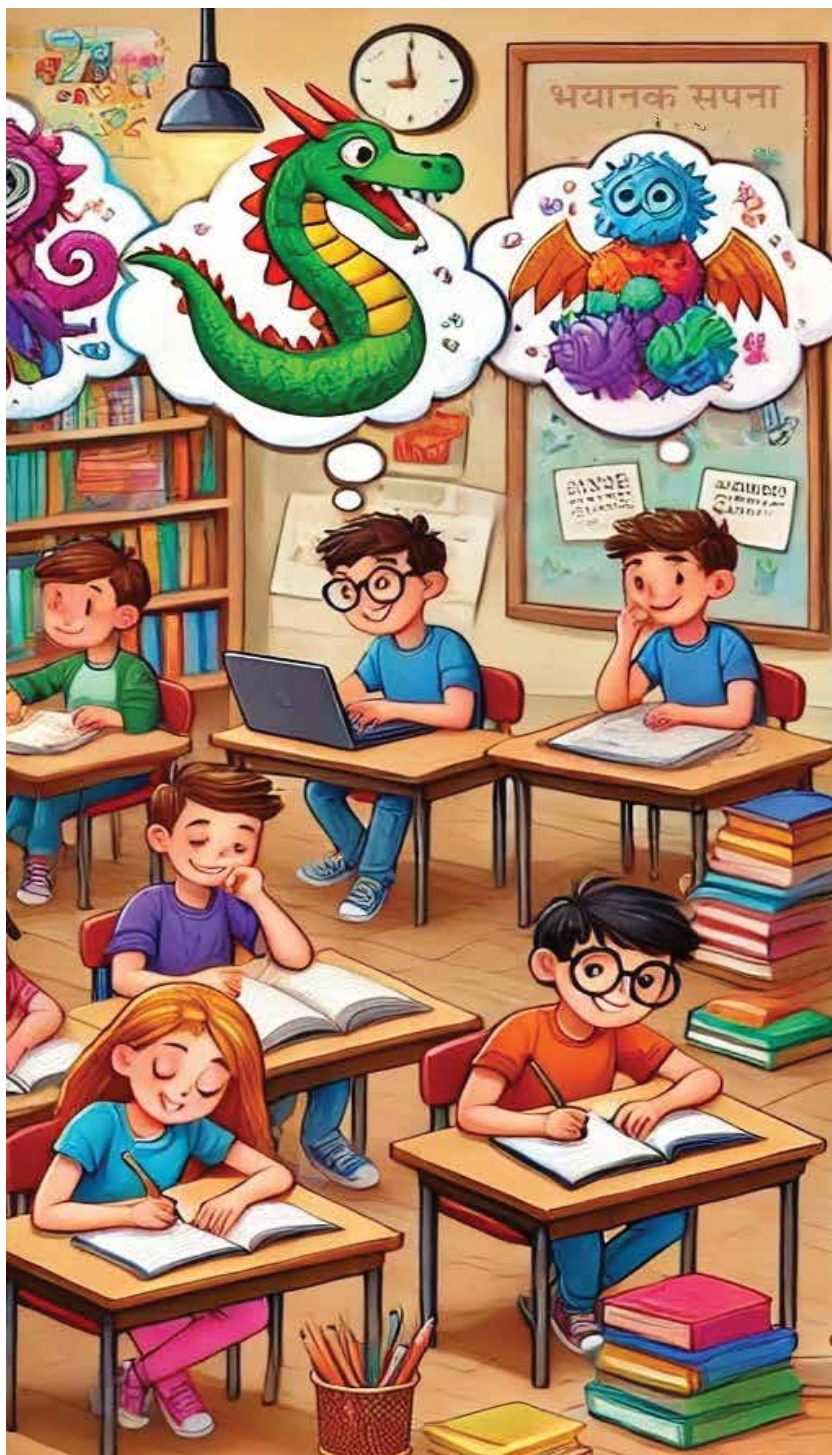
**(घ) आलोचनात्मक लेखन का अभ्यास-** बच्चों को केवल रचनात्मक लेखन तक सीमित न रखते हुए, उन्हें आलोचनात्मक लेखन का भी अभ्यास करवाना चाहिए। जैसे-जैसे बच्चे आलोचनात्मक लेखन करते हैं, वे अपने तर्कों को मजबूती से प्रस्तुत करना सीखते हैं। इससे उनके लेखन में स्पष्टता और विवेकशीलता आती है।

**4. अभिभावकों की भूमिका-** अभिभावक बच्चों के प्रारंभिक शिक्षक होते हैं। घर में बच्चों को रचनात्मक लेखन के लिए प्रोत्साहित करना आवश्यक है। यदि अभिभावक बच्चों के लेखन में रुचि दिखाते हैं, तो बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और वे लिखने के लिए प्रेरित होते हैं। अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों को लेखन





मौलिक और रचनात्मक लेखन का अभ्यास बच्चों के व्यक्तित्व को विकसित करने में सहायक होता है। यह उन्हें आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और स्वतंत्र विचारक बनने की दिशा में अग्रसर करता है। इसलिए, स्कूलों में विद्यार्थियों को मौलिक और रचनात्मक लेखन के लिए प्रेरित करना अत्यंत आवश्यक है। शिक्षकों और



अभिभावकों को इस दिशा में मिलकर प्रयास करना चाहिए ताकि बच्चे स्वतंत्रता से अपने विचारों को व्यक्त कर सकें। मौलिक और रचनात्मक लेखन का अभ्यास बच्चों को न केवल एक उत्कृष्ट लेखक बनने में मदद

कर सकता है, बल्कि उन्हें एक सशक्त और आत्मनिर्भर व्यक्ति भी बना सकता है।

-डॉ. प्रदीप राठौर

**drpradeepprathore@gmail.com**





# विद्यालय को ऊर्जा प्रदान करते हैं रचनात्मक प्रकोष्ठ



## सत्यवीर नाहड़िया



जिस प्रकार सदन प्रक्रिया विद्यालय की दैनिक साप्ताहिक तथा मासिक गतिविधियों के संयोजन संपादन तथा संचालन में निर्णायक

भूमिका निभाती है, ठीक उसी प्रकार विद्यालय की अन्य विभिन्न पाठ्येतर गतिविधियों को अनुशासित तथा सुचारु ढंग से संचालित करने के लिए संबंधित प्रकोष्ठों का गठन जरूरी है, जिनमें भाषा मंच, सांस्कृतिक प्रकोष्ठ, विज्ञान क्लब, गणित क्लब, बालिका मंच, राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई, एनसीसीयूनिट, स्काउट एंड गाइड प्रकोष्ठ, इको क्लब, बालमंच, कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ,

बुक बैंक, खेल क्लब, योग समूह आदि उल्लेखनीय हैं। ये सभी प्रकोष्ठ विद्यालय की दैनिक, साप्ताहिक तथा मासिक गतिविधियों में अपनी रचनात्मकता से नए रंग भरने में अपनी मौलिक उपस्थिति दर्ज कराते हैं। दूसरा, इनके माध्यम से विद्यालय के उन तमाम बच्चों को भी प्रतिनिधित्व की जिम्मेवारी मिलती है, जो मंच की ललित कलाओं से जुड़ी मुख्य गतिविधियों में किसी कारण से भाग नहीं ले पाते। स्कूल मुखिया को इन प्रकोष्ठों के गठन के लिए भी सदन प्रक्रिया की तरह सुपात्र शिक्षकों को संबंधित प्रकोष्ठ या कलम से जोड़कर उनमें उसी रुचि-अभिरुचि के कक्षा वार विद्यार्थियों का चयन कर शामिल किया जाना चाहिए।

इन सभी प्रकोष्ठों या क्लबों की गतिविधियाँ विभागीय तथा विद्यालयीय जरूरतों के मुताबिक निरंतर

जारी रहती हैं, किंतु विद्यालय के पूर्व निर्धारित मासिक कार्यक्रमों के अंतर्गत इनके गठन समीक्षा आदि की बैठकों का प्रारूप सदन प्रक्रिया की भाँति तैयार किया जाए। इन सभी प्रकोष्ठों का भी नामकरण कर इन्हें और ज्यादा व्यावहारिक बनाया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर खेल क्लब का नाम किसी खिलाड़ी के नाम पर रखा जा सकता है। इसी प्रकार किसी साहित्यकार के नाम पर भाषा मंच, खिलाड़ी के नाम पर खेल मंच, गणितज्ञ के नाम पर गणित क्लब आदि प्रासंगिक एवं प्रेरक रहेंगे। उदाहरण के तौर पर कुछ नामकरण इस प्रकार हैं- मेजर ध्यानचंद खेल क्लब, डॉ. सीवी रमन साइंस क्लब, बाबू बाल मुकुंद गुप्ता भाषा मंच, रामानुज गणित क्लब, कल्पना चावला बालिका मंच, डॉ. भीमराव अंबेडकर कानूनी साक्षरता मंच, नई उड़ान सांस्कृतिक प्रकोष्ठ, डॉ.







अब्दुल कलाम बाल मंच आदि।

इन तमाम प्रकोष्ठों या क्लबों की गतिविधियों को दिवस विशेष या जरूरत के अनुसार प्रार्थना सभा, बालसभा या मासिक कार्यक्रम में प्रदर्शित किया जाए तथा प्रतिभागियों व विजेताओं को समय-समय पर पुरस्कृत कर प्रोत्साहित किया जाए। इन सभी प्रकोष्ठों के प्रभारियों को अपना मासिक कैलेंडर बनाकर सूचना पट्ट पर लगाना सुनिश्चित करना चाहिए ताकि विभिन्न प्रकोष्ठों की गतिविधियों में आपसी तालमेल बना रहे। ये तमाम गतिविधियाँ विद्यालय में बहुमुखी रचनात्मकता, आत्मनुशासन तथा प्रतिनिधित्व करने की क्षमता पैदा करने के उद्देश्य से की जाती हैं, वस्तुतः इन गतिविधियों में ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों को न केवल शामिल किया जाए, अपितु उन्हें विभिन्न प्रकोष्ठों में विभिन्न प्रभार देकर निरंतर प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया जाए। जिस प्रकार विद्यालय में अधिकांश गतिविधियाँ अंतर्सदनीय प्रतिस्पर्धा (इंटर हाउस कंपटीशन) के तौर पर करवाई जाती हैं, ठीक उसी प्रकार इन लोगों एवं प्रकोष्ठों को ज्यादा सक्रिय रखने के लिए इनके बीच भी समय-समय पर रोचक मुकाबले करवाए जा सकते हैं। इन सभी प्रकोष्ठों के दैनिक, साप्ताहिक तथा मासिक कार्यक्रमों के छायांकन एवं फिल्मों का डिजिटल रिकॉर्ड भी विद्यालय में सुरक्षित रखा जाए, ताकि वर्ष भर की बहुआयामी रचनात्मक गतिविधियों की डॉक्यूमेंट्री आदि तैयार की जा सके। इन सभी गतिविधियों के चलचित्र

तथा वीडियो क्लिप्स विद्यालय की विभिन्न कक्षाओं के व्हाट्सएप ग्रुप्स में भी गतिविधि के दिन ही साझा किए जाएँ, ताकि विद्यार्थी तथा उनके अभिभावक इनसे प्रत्यक्ष रूप से जुड़े रहें तथा अपनी जरूरत के मुताबिक नहीं शेयर कर सकें। इस छायांकन एवं फिल्मों का पक्ष के लिए भी सदन बार विद्यार्थियों को प्रशिक्षित कर प्रभार लगाना चाहिए।

अंत में विद्यालय की मुखिया को यह भी सुनिश्चित करना है कि ये तमाम पाठ्येतर गतिविधियाँ कहीं विद्यालय की पढ़ाई एवं शैक्षणिक माहौल पर प्रतिकूल प्रभाव तो नहीं डाल रही? यदि ऐसा हो रहा है तो कहीं न कहीं इन गतिविधियों के संचालन एवं संयोजन में अनुशासन एवं निर्धारित समय सीमा की जवाबदेही में कोई कमी रही होगी, जिसे तुरंत दूर किया जाए। ये तमाम गतिविधियाँ विद्यालय के शैक्षणिक माहौल को और अधिक समृद्ध एवं अनुशासित बनाने की पक्षधर, पोषक और सजग प्रहरी रही हैं, बशर्ते इनके प्रति विद्यालय की पूरी टीम का समर्पण एवं अनुशासन बना रहे।

कुल मिलाकर उपरोक्त विमर्श के आधार पर पूरे विश्वास के साथ यह कहा जा सकता है कि किसी भी विद्यालय को निरंतर उत्कृष्टता की ओर ले जाने में विद्यालय के शिक्षकों, विद्यार्थियों तथा अभिभावकों के बीच रचनात्मक समन्वय एवं टीम भावना का होना अवश्य के लिए अनिवार्य है, जिसे विद्यालय के मुखिया एवं स्कूल लीडर उपरोक्त पाठ्येतर गतिविधियों के माध्यम से

प्राप्त कर सकता है। इन तमाम गतिविधियों की सर्वोच्च खासियत है कि पूरा विद्यालय हर रोज एक नई ऊर्जा से सराबोर तथा कुछ नयापन लिए होता है। यदि ये तमाम गतिविधियाँ निरंतरता से अनुशासन एवं समर्पण के साथ विद्यालय प्रांगण में संपादित की जाएँ तो विद्यालय में आपसी विश्वास तथा सकारात्मकता में दिनोदिन वृद्धि होती जाती है, जिसके चलते विद्यार्थी, शिक्षक तथा अभिभावक नकारात्मकता तथा नैराश्य भाव से स्वतः ही दूर होते चले जाते हैं। इन गतिविधियों के सुखद परिणाम तुरंत मिलने प्रारंभ हो जाते हैं, जब विद्यालय के विद्यार्थी शैक्षणिक, सांस्कृतिक, खेलकूद तथा अन्य विभागीय प्रतियोगिताओं में विद्यालय का नाम रोशन करते चले जाते हैं।

हरियाणा प्रदेश के शिक्षा विभाग की वार्षिक कैलेंडर में होने वाली विभिन्न शैक्षणिक सांस्कृतिक तथा खेलकूद की प्रतियोगिताओं को केंद्र में रखकर उक्त प्रकोष्ठों या क्लबों के माध्यम से विद्यालय अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकता है, इसलिए इन प्रकोष्ठों तथा क्लबों के माध्यम से पाठ्येतर गतिविधियों को बड़ी कुशलता के साथ खेल-खेल में संचालित किया जा सकता है। आवश्यकता है इच्छा शक्ति, समर्पण, अनुशासन तथा दूरदृष्टि की, जिनके आधार पर किसी भी विद्यालय तथा संस्था की तस्वीर व तकदीर बदली जा सकती है।

प्राचार्य

रामा विद्यालय सीहा, रेवाड़ी, हरियाणा





# पाठ्येतर गतिविधियों से सुधरता है मानसिक स्वास्थ्य



तनाव से बहुत जरूरी आराम मिलेगा और न केवल तनाव से राहत मिलेगी बल्कि उनकी उत्पादकता भी बढ़ेगी और उन्हें अपना काम तेजी से पूरा करने में मदद मिलेगी। खेल और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ लाभ प्रदान करने के लिए अच्छी तरह से पहचानी जाती हैं। जब हम व्यायाम करते हैं तो एंडोर्फिन नामक फील-गुड हार्मोन अधिक उत्पन्न होते हैं। वे तनाव को कम करने में सहायता करते हैं और बेहतर ऊर्जा स्तर में मदद करते हैं। बौद्धिक रूप से उत्तेजक पाठ्येतर गतिविधियाँ जैसे वाद-विवाद टीम में भाग लेना, समुदाय में स्वयंसेवा करना या थिएटर में शामिल होना मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है।

**कौशल विकास और लचीले दिमाग को बढ़ावा देना-** जो छात्र पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेते हैं वे महत्वपूर्ण जीवन कौशल प्राप्त करते हैं जो उनके मानसिक कल्याण का समर्थन करते हैं। समय प्रबंधन, नेतृत्व, सहयोग और समस्या-समाधान कुछ ऐसी क्षमताएँ

## विजय गर्ग



तेज गति वाले शैक्षणिक माहौल में, छात्र अक्सर असाइनमेंट पूरा करने, परीक्षा की तैयारी करने और अक्सर अच्छा प्रदर्शन करने के दबाव का

अनुभव करने के बीच जूझते रहते हैं। युवा दिमागों पर भारी दबाव और अपेक्षाओं के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अधिक प्रचलित हो रही हैं। पाठ्येतर गतिविधियाँ एक व्यवहार्य दृष्टिकोण प्रदान करती हैं जो पाठ्य पुस्तकों और परीक्षाओं की सीमाओं से परे हैं। चाहे कोई बच्चा चित्र बना रहा हो, पार्क में फुटबॉल खेल रहा हो या स्थानीय आश्रय में स्वयंसेवा कर रहा हो, ये गतिविधियाँ केवल अस्थायी राहत के बजाय भावनात्मक स्वास्थ्य का मार्ग प्रदान करती हैं। खेल, कला और स्वयंसेवी कार्य बच्चों को रचनात्मकता, विश्राम और भावनात्मक जुड़ाव के लिए बहुत जरूरी आउटलेट प्रदान करते हैं। पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेने से सामाजिक संबंध, लचीलापन और उद्देश्य की भावना का निर्माण करके बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह उनके लिए स्टडी ब्रेक के रूप में भी काम करता है।

**तनाव कम करने के साधन के रूप में पाठ्येतर गतिविधियाँ-** मान लीजिए कि छात्र अपने अन्य कार्यों को निपटाते हुए समय सीमा का सामना करते समय किस दबाव से गुजरते हैं? उनके लिए हमेशा यह सलाह दी जाती है कि वे थोड़ी राहत लें और उन गतिविधियों में शामिल हों जिनमें उन्हें रुचि है। इससे उन्हें शैक्षणिक







हैं जो बच्चे इन गतिविधियों के माध्यम से हासिल करते हैं। जिन छात्रों में ये क्षमताएँ होती हैं वे न केवल शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं बल्कि जीवन के उतार-चढ़ाव के प्रति अधिक लचीले भी बनते हैं। पाठ्येतर गतिविधियों और शिक्षाविदों के बीच संतुलन खोजना आत्म-अनुशासन और समय प्रबंधन सिखाता है। विभिन्न दायित्वों को अच्छी तरह से प्रबंधित करने से लचीलापन और आत्म-आश्वासन को बढ़ावा मिलता है। उदाहरण के लिए, एक स्कूल के खेल में एक बच्चा सीखता है कि दूसरों के साथ कैसे काम करना है, प्रदर्शन की चिंता का सामना करना है और रिहर्सल के तनाव को सहना है। इन अनुभवों से उत्पन्न बड़ी हुई भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को जीवन की बाधाओं पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में मदद करती है।

**पारस्परिक बंधन और सहायता प्रणाली-** सामाजिक जुड़ाव के लिए अवसर की खिड़की जो पाठ्येतर गतिविधियाँ प्रदान करती है, वह मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़े लाभों में से एक है। पाठ्येतर गतिविधियाँ एक ऐसी दुनिया में समुदाय की भावना प्रदान करती हैं जहाँ बहुत से युवा अकेलेपन और अलगाव का अनुभव करते हैं। रंगोली, नृत्य या खेल की टीम, क्लब या संगठन का हिस्सा बनने से दोस्ती को बढ़ावा मिलता है और ठोस सामाजिक नेटवर्क बनता है। इन रिश्तों से भावनात्मक समर्थन मिलता है, जो कठिन समय में विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। इसके अलावा, जो बच्चे पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेते हैं, वे अक्सर अपने बारे में अधिक आत्मविश्वास और अच्छा महसूस करते हैं। मानसिक भलाई में एक अन्य महत्वपूर्ण कारक सहकर्मि बातचीत है। छात्र दूसरों से मिल सकते हैं। पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेकर समान रुचियाँ साझा करें। ये सहकर्मि समूह छात्रों को एक सुरक्षित, स्वीकार्य वातावरण देते हैं जिसमें वे स्वतंत्र रूप से खुद को अभिव्यक्त कर सकते हैं।



**आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास बढ़ाना-** आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य के निर्माण के लिए पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेना आवश्यक है। जब छात्र नए कौशल सीखते हैं और पाठ्येतर गतिविधियों में सफल होते हैं तो उनमें उपलब्धि और व्यक्तिगत विकास की भावना होती है। सहयोगात्मक प्रयासों या कलात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से, पाठ्येतर गतिविधियाँ लोगों को बाधाओं पर विजय पाने, लचीलापन विकसित करने और उनकी प्रतिभा को पहचानने में सक्षम बनाती हैं। जो छात्र लगातार अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं उनमें आत्म-मूल्य की बेहतर भावना होती है और वे आत्मविश्वास के साथ नई चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक सक्षम होते हैं। उदाहरण के लिए, एक छात्र जो वाद-विवाद क्लब के लिए साइनअप करता है, उसे पहले दूसरों के सामने बोलने में कठिनाई हो सकती है। लेकिन लगातार भागीदारी, रचनात्मक आलोचना और प्रतियोगिताओं में छोटी जीत से, छात्र न केवल अपनी सार्वजनिक बोलने की क्षमताओं को बढ़ाते हैं बल्कि आत्म-मूल्य की गहरी

भावना को भी बढ़ाते हैं। यह बढ़ा हुआ आत्म-आश्वासन सामाजिक स्थितियों और शैक्षणिक उपलब्धि में आगे बढ़ सकता है। यह दर्शाता है कि पाठ्येतर गतिविधियों में भागीदारी सभी पहलुओं में आत्म-सम्मान को कैसे बढ़ा सकती है। संक्षेप में, पाठ्येतर गतिविधियाँ कक्षा की माँगों से सकारात्मक आउटलेट प्रदान करने के अलावा छात्रों के मानसिक कल्याण में महात्त्वपूर्ण योगदान देती हैं। सामाजिक संपर्क, भावनात्मक मुक्ति और कौशल वृद्धि की सुविधा के माध्यम से, ये प्रयास एक व्यापक और लचीले व्यक्ति के विकास को बढ़ाते हैं। छात्रों को पाठ्येतर गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना शैक्षणिक सफलता के अलावा स्वस्थ मानसिक और भावनात्मक जीवन को बढ़ावा देता है। ऐसे समय में जब मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ अधिक बढ़ रही हैं, एक संपूर्ण, संतोषजनक शैक्षिक अनुभव को बढ़ावा देने के लिए पाठ्येतर गतिविधियाँ महत्वपूर्ण हैं।

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार  
स्ट्रीट कौर चंद एमएचआर, मलोट, पंजाब**



## अफ्रीकी प्रतिनिधिमंडल ने की निपुण हरियाणा मिशन की सराहना

डॉ. सुदर्शन पुनिया



हरियाणा में शिक्षा की गुणवत्ता और प्राथमिक स्तर पर सीखने के परिणामों को सुदृढ़ बनाने के लिए चल रहे निपुण हरियाणा मिशन की सराहना वैश्विक स्तर पर भी हो रही है। इसी क्रम में हाल ही में 12 अफ्रीकी देशों के प्रतिनिधियों के एक

विदेशी प्रतिनिधिमंडल ने हरियाणा का दौरा किया। इस दौरे का मुख्य उद्देश्य निपुण हरियाणा मिशन के प्रभावी क्रियान्वयन को नज़दीक से देखना और समझना था।

प्रतिनिधि मंडल के 16 सदस्यों ने हरियाणा के पंचकूला ज़िले के कुछ सरकारी विद्यालयों का दौरा किया, इनमें राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय सैक्टर-4, आशियाना सैक्टर-20, राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय 11/20 और राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक विद्यालय सैक्टर- 15 शामिल थे। इस दौरान उन्होंने छात्रों, शिक्षकों, मार्गदर्शकों और अभिभावकों से बातचीत की और मिशन के विभिन्न

पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की। इस बातचीत से उन्हें यह जानने का मौका मिला कि शिक्षण-प्रशिक्षण की विधियों को कितनी कुशलता से लागू किया जा रहा है। विशेष रूप से शिक्षकों के लिए तैयार की गई टीचर्स गाइड, विद्यार्थियों के लिए कार्यपुस्तिकाओं का उपयोग, मॉनिटरिंग, और प्रति माह होने वाली रिव्यू मीटिंग और प्रौद्योगिकी के समावेश को लेकर प्रतिनिधिमंडल ने विशेष रूप से सराहना की। पंचकूला जिला के एफएलएन समन्वयक असिंद्र कुमार ने बताया कि विद्यार्थियों ने निपुण लक्ष्यों से दोगुनी गति से पठन कर टीम का मन मोह लिया। कक्षा-3 के विद्यार्थियों ने समझ के साथ 142 शब्द प्रति मिनट की गति से पठन किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने रामलीला मंचन भी किया।

विद्यालय दौरे के बाद प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने राज्य परियोजना निदेशक जितेंद्र कुमार, सहायक निदेशक कुलदीप मेहता, डॉ. राजीव वत्स और कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमोद कुमार से मुलाकात की। इस मुलाकात में प्रतिनिधिमंडल ने विद्यालय दौरे के दौरान अपने अनुभवों को अधिकारियों के साथ साँझा किया और मिशन के विभिन्न आयामों पर अपने विचार व्यक्त किए। डॉ. प्रमोद ने पीपीटी के माध्यम से निपुण मिशन को प्रारम्भ से लेकर अब तक हुई प्रगति के बारे में विस्तार से प्रकाश डाला।

राज्य परियोजना निदेशक जितेंद्र कुमार ने विदेशी प्रतिनिधिमंडल का स्वागत करते हुए उन्हें पंचकूला के विद्यालयों का दौरा करने के अनुभव साँझा करने का अनुरोध किया। उन्होंने प्रतिनिधिमंडल से उन शैक्षिक गतिविधियों और बेस्ट प्रैक्टिस को साँझा करने की अपील की, जो छात्रों की शिक्षा में गुणात्मक सुधार लाने में सहायक रही हैं। राज्य परियोजना निदेशक ने कहा कि इन अनुभवों के आदान-प्रदान से हम शिक्षा के क्षेत्र में नई दिशाएँ और नवाचारों को समझ सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि शिक्षा एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ वैश्विक सहयोग से अनेक संभावनाएँ हैं और हम एक दूसरे से सीखकर बच्चों को बेहतर शिक्षा देने के लिए नई नीतियाँ विकसित कर सकते हैं। निदेशक महोदय ने विदेशी प्रतिनिधियों को आमंत्रित किया कि वे अपने अनुभव और सुझाव साझा







करें कि उन्होंने हरियाणा के राजकीय विद्यालयों में क्या अच्छा लगा और क्या और सुधार किया जा सकता है। इस अवसर पर उन्होंने देशों के बीच शिक्षा के क्षेत्र में दीर्घकालिक सहयोग और साझेदारी के प्रति आशा व्यक्त की और शिक्षा के क्षेत्र में मिलकर कार्य करने की प्रतिबद्धता दोहराई।

प्रतिनिधि-मंडल के दौर के दौरान झज्जर के जिला समन्वयक निपुण डॉ. सुदर्शन पुनिया, गुरुग्राम के समन्वयक मनोज लाकड़ा और पंचकुला के समन्वयक असिंद्र कुमार ने प्रतिनिधियों का विद्यालयों में मार्गदर्शन किया और मिशन के तहत विभिन्न पहलों को लागू करने की पूरी प्रक्रिया को विस्तार से समझाया। इन समन्वयकों ने यह सुनिश्चित किया कि प्रतिनिधिमंडल को न केवल कक्षाओं की कार्यशैली देखने का अवसर मिले, बल्कि उन्हें यह भी पता लगे कि हरियाणा सरकार किस प्रकार से शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार और बदलाव ला रही है।

निपुण हरियाणा मिशन के प्रभावी कार्यान्वयन की प्रमुख विशेषताओं में शिक्षकों के लिए विशेष रूप से तैयार की गई मार्ग-दर्शिकाएँ, छात्रों की प्रगति के आकलन के लिए कार्य पुस्तिकाएँ और नियमित आधार पर की जाने वाली निगरानी शामिल हैं। इसके साथ ही, राज्य सरकार ने शिक्षकों और स्कूलों को कुशल मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए एक व्यापक मेंटोरिंग प्रोग्राम लागू किया है। यह सुनिश्चित करता है कि छात्रों की सीखने की यात्रा में कोई व्यवधान न आए और शिक्षण के स्तर को बनाए रखा जा सके।

तकनीकी हस्तक्षेप भी निपुण हरियाणा मिशन की एक महत्वपूर्ण पहल है। निपुण डैशबोर्ड, निपुण मॉडर एप, निपुण टीचर एप, निपुण पेरेंट्स एप आदि प्लेटफॉर्म और डिजिटल उपकरणों के उपयोग से शिक्षकों को अपनी शिक्षा पद्धतियों को और प्रभावी बनाने और मूल्यांकन करने में सहायता मिल रही है। इन सभी पहलों का उद्देश्य शिक्षा के स्तर में सुधार लाना और राज्य के सभी बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करते हुए निपुण बनाना है।

प्रतिनिधिमंडल ने अपने अनुभवों को साँझा करते हुए कहा कि हरियाणा के शिक्षकों और प्रशासन की प्रतिबद्धता सराहनीय है। मिशन की रणनीतियाँ और उनकी जमीनी स्तर पर लागू करने की कार्यप्रणाली अन्य देशों के लिए एक प्रेरणास्रोत बन सकती है। इस दौरान यह स्पष्ट होता है कि हरियाणा शिक्षा के क्षेत्र में वैश्विक स्तर पर पहचान बना रहा है और इसका निपुण हरियाणा मिशन सही मायनों में अपने उद्देश्य को पूरा कर रहा है।

जिला निपुण समन्वयक  
झज्जर, हरियाणा



## ‘मटकी सजाओ’ प्रतियोगिता में दिखा बच्चों का हुनर

जिला जींद के राजकीय माध्यमिक विद्यालय नरवाना ढाणी स्कूल के प्रांगण में दीपावली के अवसर पर दीया बनाओ, मटकी सजाओ, चित्रकला में हुनर दिखाओ प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्याध्यापिका स्नेहलता, मुख्य शिक्षक सेवा सिंह, राजेश टांक और कृष्ण सैन द्वारा किया गया।

मुख्याध्यापिका स्नेहलता ने बताया कि नई शिक्षा नीति के अनुसार विद्यार्थी में विभिन्न प्रकार की विद्याओं के साथ-साथ स्किल का होना अनिवार्य है। निपुण भारत अभियान नई शिक्षा नीति का एक महत्वपूर्ण अभियान है जिसके तहत बच्चों में स्किल की पहचान की जाती है और नई स्किलों से विद्यार्थियों को रूबरू करवाया जाता है। इस प्रतियोगिता में 180 बच्चों ने सक्रिय रूप से भाग लिया जिसमें विद्यार्थियों ने दीया बनाने, मटकी सजाने, रंगोली चित्रकला में अपना हाथ आजमाने की शानदार कोशिश की। विद्यार्थियों ने बहुत सुंदर-सुंदर दीप और मटकी सजाने के साथ-साथ, दीपावली के ग्रीटिंग, चार्ट, देशभक्तों, माँ सरस्वती और अपने शिक्षकों के पोर्ट्रेट आदि सुंदर चित्र बनाकर इस कार्यक्रम को चार चौद लगा दिए। निर्णायक मंडल की भूमिका कृष्ण कुमार, जोरा सिंह, राजेश कुमार व कविता देवी ने निभाई।

मुख्याध्यापिका स्नेहलता ने सभी प्रतिभागी छात्र-छात्राओं एवं कार्यक्रम आयोजन में महत्वपूर्ण योगदान वाले दोनों अध्यापकों राजेश टांक और कृष्ण सैन को सफल कार्यक्रम के साथ-साथ भविष्य में भी इस प्रकार के कार्यक्रम करने के लिए बधाई दी। इसके साथ-साथ विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों, विद्यार्थियों और अभिभावकों को दीपावली की शुभकामनाएँ दीं। इस मौके पर विद्यालय का शैक्षणिक और गैर शिक्षण स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

-शिक्षा सारथी डेस्क





# निपुण प्रदर्शनी बनी आकर्षण का केंद्र

‘एक दीया स्कूल के नाम’ जलाकर जगमग किया स्कूल



## गुरुदीप उरलाना



**शि**क्षक का कार्य केवल पढ़ाना ही नहीं होता, कक्षा का रचनात्मक माहौल बनाकर, छात्रों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करके और प्रत्येक छात्र को सफलता के मार्ग पर अग्रसर करके, छात्रों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने के साथ, बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए एक ऐसा वातावरण तैयार करना भी होता है, जिससे शिक्षक, अभिभावक, और समुदाय सभी एक साथ मिलकर एक-दूसरे का सहयोग कर सकें।

इसकी एक मिसाल जिला कैथल, हरियाणा के राजकीय प्राथमिक पाठशाला तारौवाली, सीवन में देखने को मिली। इस पाठशाला में 28 अक्टूबर, 2024 को गतिविधियों पर आधारित शिक्षक अभिभावक बैठक का आयोजन किया गया, जिससे अभिभावक विद्यालय में चल रही गतिविधियों को समझ सकें और अपना अमूल्य सहयोग दे सकें। इस बैठक में अध्यापकों ने बच्चों के घर से संबंधित जानकारी प्राप्त की जो बच्चों के विकास में लाभदायक सिद्ध होगी।

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी श्रीमती सरोज दहिया के निर्देशानुसार इस गतिविधि-आधारित निपुण

अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य अभिभावकों को विद्यालय की गतिविधियों और बच्चों की पढ़ाई में शामिल करना और उनके साथ मिलकर बच्चों की प्रगति के बारे में चर्चा करना था।

इस कार्यक्रम की शुरुआत खंड शिक्षा अधिकारी श्री सुरेश केंडल, जिला निपुण समन्वयक श्री नरेश कुमार व श्री सुनील दत्त, क्लस्टर मुखिया श्री चन्द्र किशोर राय के मार्गदर्शन में और मुख्य शिक्षक श्री लखविंदर सिंह व शिक्षक गुरुदीप उरलाना के नेतृत्व में सम्पन्न हुई। इस

बैठक में अभिभावकों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। शिक्षक गुरुदीप सिंह, सुरजीत राम, शीशपाल सैर और मनजीत सिंह ने अहम भूमिका निभाई। इस बैठक के निम्न मुख्य बिंदु रहे।

**1. निपुण प्रदर्शनी-** अभिभावकों ने बच्चों की मदद से तैयार की गई निपुण प्रदर्शनी को निहारा। निपुण प्रदर्शनी से स्कूल के छात्रों में कला और नए ज्ञान के प्रति रुझान बढ़ता है, साथ ही छात्र अपना कौशल दिखा भी पाते हैं।

**2. निपुण रामलीला-** निपुण हरियाणा मिशन के तहत प्राथमिक पाठशाला में निपुण रामलीला का आयोजन किया







गया। इसमें पाँचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने रामायण के पात्रों का अभिनय किया। बाल रामलीला का उद्देश्य विद्यार्थियों में भाषा कौशल, संवाद कौशल, अभिनय कौशल, भाव सहित संवाद अदायगी इत्यादि कौशल विकास करना है। इस अध्यापक अभिभावक बैठक की विशेष उपलब्धि बाल गतिविधि आधारित होना रहा।

**3. एफएलएन की जानकारी-** इस बैठक में अभिभावकों को फाउंडेशनल लिटरेसी ऐंड न्यूमेरेसी की जानकारी दी गई। यह भारत सरकार की एक पहल है जिसका उद्देश्य देश के सभी बच्चों को अच्छी शिक्षा देना है। इसके साथ यह सुनिश्चित करना भी है कि बच्चे अपनी शुरुआती पढ़ाई के सालों में ही पढ़ने, लिखने और गणित के बुनियादी कौशल हासिल कर सकें।

**4. अपार आईडी-** अभिभावकों व छात्रों ने अपार आईडी की जानकारी ली। यह आईडी किसी भी स्टूडेंट को स्कूल या कॉलेज में दाखिला लेते ही मिलेगी। ऑटोमेटेड परमानेंट एकेडमिक अकाउंट रजिस्ट्री यानी अपार आईडी देशभर के स्टूडेंट्स की अब यही यूनीक पहचान होगी। यह आधार की तरह 12 डिजिट का यूनीक नंबर होगा। यह आईडी किसी भी स्टूडेंट को बाल वाटिका, स्कूल या कॉलेज में दाखिला लेते ही मिलेगा। सभी को यह आईडी बनवाना अति आवश्यक है। इसके लिए अभिभावकों का सहयोग अति आवश्यक है।

**5. मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन-** अभिभावकों के लिए कई मनोरंजक खेल चुने गए जिनमें मटका रेस, नींबू-चम्मच रेस, तीन टांगों की दौड़, रस्साकशी, म्यूज़िकल चेयर और रुमाल झपट्टा आदि शामिल थे। इन गतिविधियों को इस प्रकार चुना गया ताकि सभी आयु वर्ग और शारीरिक क्षमता के अभिभावक उन में भाग ले सकें। इसमें अभिभावकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

**6. प्रतिभागियों को किया सम्मानित-** विद्यालयों में अव्वल रहने वाले छात्रों को सम्मानित किया जाता है। इस कार्यक्रम के दौरान भी अव्वल रहने वाले अभिभावकों को तो सम्मानित किया ही, साथ ही प्रतिभागियों को भी सम्मानित किया।

**7. एक दीया स्कूल के नाम-** निपुण दीवाली मनाने के लिए पाठशाला में शाम को एसएमसी सदस्यों के साथ अभिभावकों, शिक्षकों व छात्रों ने एक दीया स्कूल के नाम दीप उत्सव किया। इसमें विद्यार्थियों द्वारा घर से दीया, बाती और तेल लाकर अपने स्कूल प्रांगण को दीयों की रोशनी से जगमग किया गया। इन सब गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों में संस्कार, भाषा कौशल और समाज से जुड़ने का कौशल विकसित करना है। खंड शिक्षा अधिकारी सुरेश केंडल ने स्वयं स्कूलों में जाकर इन गतिविधियों में हिस्सा लिया।

प्राथमिक शिक्षक  
राजकीय प्राथमिक पाठशाला तारावाली  
सीवन, कैथल, हरियाणा





# हरियाणा के शेक्सपियर: पंडित लख्मीचंद



हरियाणा की भूमि अपनी समृद्ध सांस्कृतिक और साहित्यिक धरोहर के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ अनेक साहित्यकारों ने अपने लेखन और काव्य से समाज को जागरूक किया और अपनी मिट्टी की महक को शब्दों में ढाला। ऐसे ही महान साहित्यकारों में एक नाम है पंडित लख्मीचंद का, जिन्हें 'सूर्य कवि' तथा 'हरियाणा का शेक्सपियर' भी कहा जाता है।

**प्रारंभिक जीवन-** पंडित लख्मीचंद का जन्म हरियाणा के सोनीपत जिले के जाटी कलौ गाँव में 1903 में हुआ था। वे एक सामान्य किसान परिवार में पले-बढ़े। हालांकि वे बहुत अधिक शिक्षित नहीं थे, लेकिन उनके अंदर बचपन से ही कविता और संगीत की अद्भुत प्रतिभा थी। वे लोक साहित्य और संगीत की परंपराओं से प्रेरित थे और उन्होंने अपनी रचनाओं में हरियाणा की लोक संस्कृति को समाहित किया।

**रचनात्मकता और साहित्यिक योगदान-** पंडित लख्मीचंद हरियाणवी रागनी और स्वांग की परंपरा के सबसे बड़े प्रतिनिधि माने जाते हैं। उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से न केवल मनोरंजन किया, बल्कि समाज के विभिन्न मुद्दों पर भी प्रकाश डाला। उनकी रागनियाँ और स्वांग हरियाणा की सामाजिक, सांस्कृतिक और अर्थिक परिस्थितियों का सजीव चित्रण करते हैं। उनके गीतों में प्रेम, वीरता, नैतिकता और सामाजिक समस्याओं का उत्प्रेषण मिलता है, जो हरियाणवी समाज की धड़कनों को शब्द देते हैं। उनकी प्रमुख रचनाओं में नल-दमयंती, हरिश्चन्द्र, ताराचंद, चापसिंह, सत्यवान-सावित्री, चीरपर्व,

पूर्ण भगत, मेनका, शकुंतला, मीराबाई, शाही लकड़हारा, कीचक पर्व, पद्मावत, गोपीचंद, हीरामल जमाल, चंद्र किरण, बीजा सौरठ, हीर रौंड़ा, ज्यानी चोर, सुलतान निहालदे, राजाभोज-शरणदे आदि शामिल हैं। उन्होंने अनेक भजनों की भी रचना की। इन रचनाओं के माध्यम से उन्होंने लोकनाट्य शैली को लोकप्रिय बनाया और हरियाणवी साहित्य को एक नई दिशा दी।

**स्वांग की परंपरा-** स्वांग हरियाणा की प्राचीन नाट्य परंपरा है, जिसे पंडित लख्मीचंद ने अपने कौशल और सृजनशीलता से नई उँचाइयों पर पहुँचाया। स्वांग में वे न केवल अभिनय करते थे, बल्कि खुद के लिखे संवाद और गीतों को संगीतबद्ध कर प्रस्तुत करते थे। उनके स्वांगों में सामाजिक और धार्मिक संदेश होते थे, जो जनता को मनोरंजन के साथ-साथ शिक्षा भी प्रदान करते थे। उन्होंने अपने स्वांग में लोकभाषा और लोक रीतियों का ऐसा समावेश किया कि आम जनता उनसे गहराई से जुड़ गई।

**सामाजिक संदेश-** पंडित लख्मीचंद की रचनाओं में समाज सुधार के संदेश प्रमुखता से देखने को मिलते हैं। उन्होंने अपने गीतों के माध्यम से जातिवाद, अंधविश्वास और भेदभाव के खिलाफ आवाज उठाई। वे मानते थे कि साहित्य और कला के माध्यम से समाज को जागरूक किया जा सकता है। उन्होंने इसे अपने जीवन का उद्देश्य बना लिया। उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से छुआ-छूत, बाल विवाह और अंधविश्वास जैसी कुुरीतियों का विरोध किया। उनके गीतों में देशभक्ति की भावना प्रबल रूप से उभरती है। उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम को अपनी

कविताएँ समर्पित कीं और लोगों को देश के लिए बलिदान देने के लिए प्रेरित किया। पंडित लख्मीचंद को हरियाणा के साथ-साथ पूरे देश में प्रसिद्धि प्राप्त हुई। उनकी कृतियाँ आज भी लोगों को प्रभावित करती हैं। उनकी रचनाओं ने हरियाणवी भाषा को समृद्ध किया और लोक जीवन को नया आयाम दिया।

लंबी बीमारी के उपरांत पंडित लख्मीचंद का 1945 में देहांत हुआ। वे अपनी अथाह और अनमोल विरासत छोड़कर गए हैं। उनकी इस विरासत को सहेजने व आगे बढ़ाने के लिए उनके सुपुत्र पंडित तुलेराम ने उल्लेखनीय भूमिका निभाई। इसके बाद तीसरी पीढ़ी में उनके पौत्र पंडित विष्णु दत्त कौशिक भी अपने दादा की विरासत के संरक्षण एवं संवर्धन में अति प्रशंसनीय भूमिका अदा कर रहे हैं।

लख्मीचंद का जीवन और कृतियाँ आज भी हमारे लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। पंडित लख्मीचंद हरियाणा के साहित्य जगत के एक अनमोल रत्न थे। उनकी रचनाएँ न केवल हरियाणवी संस्कृति का प्रतिनिधित्व करती हैं, बल्कि वे समाज को दिशा देने का एक अमूल्य हिस्सा हैं। हरियाणा में स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफार्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स का नाम उनके नाम पर रखा गया है।

आस्था कल्याण  
कक्षा आठवीं  
राज विद्यालय कुलवेड़ी  
जिला करनाल, हरियाणा







मुझे बचपन से ही घूमने का बहुत शौक था। मैं हर छुट्टियों में अपने परिवार के साथ घूमने जाती थी। परन्तु मित्रों के साथ घूमने में एक अलग ही मज़ा आता है। वैसे तो मैंने आज तक कई यात्राएँ की हैं पर मित्रों के साथ कुरुक्षेत्र की यात्रा में मिले अनुभव मेरे लिए स्मरणीय हैं।

कुरुक्षेत्र की यात्रा मुझे आज भी याद है। हम लोग दो दिन के लिए कुरुक्षेत्र गए थे। मैं और मेरे मित्र घर से सुबह छः बजे निकले। हमारे साथ हमारी अध्यापिका भी थी। हम रास्ते में पहाड़ियाँ, पेड़-पौधे, प्रकृति का नज़ारा देखते हुए बस से यात्रा कर रहे थे। हमारी अध्यापिका हमें कुरुक्षेत्र के बारे में बता रही थी कि कुरुक्षेत्र एक पवित्र स्थल है। अध्यापिका ने हमें बताया कि कुरुक्षेत्र का नाम राजा कुरु के नाम पर पड़ा था। ऐसा माना जाता है कि राजा कुरु ने इस भूमि पर सालों पहले हल चलाया था, जिससे इन्द्रदेव प्रसन्न हुए थे।

हमें कुरुक्षेत्र पहुँचने में चार घंटे का समय लगा था। वहाँ पहुँचने के बाद हमने देखा कि कॉलेज, स्कूल, दीवारों पर, वृक्षों पर गीता के श्लोक लिखे हुए थे। चारों तरफ ठंडी हवा चल रही थी। सुहावना मौसम था। ऐसा लग रहा था जैसे मैं स्वर्ग में हूँ। वहाँ का दृश्य आज भी मुझे याद है। वहाँ पहुँचने के बाद हमने धरोहर संग्रहालय, 1857 की क्रांति म्यूजियम देखे। ये देखने के बाद रात्रि के आठ बजे बस से हम ज्योतिसर के लिए निकल गए। वहाँ पहुँचकर हमने वह वृक्ष देखा, जिसके नीचे श्रीकृष्ण भगवान ने अर्जुन को गीता का उपदेश दिया था। ऐसा लग रहा था मानो महाभारत का युद्ध आँखों के सामने हो रहा है।

वास्तव में वहाँ का दृश्य देखने योग्य था। ज्योतिसर में श्रीकृष्ण की विशाल प्रतिमा थी। जिसमें लाइट-शो चल रहा था और महाभारत के युद्ध का वर्णन हो रहा था। रात्रि 10 बजे हम ज्योतिसर से निकले। अँधेरा होने के कारण अध्यापिका ने कहा कि सभी एक-दूसरे का हाथ पकड़ लें ताकि कहीं कोई खो न जाए। फिर हम सभी बस में चढ़ गए। काफी अँधेरा हो चुका था। ऊपर तारे जगमगा रहे थे, ऐसा लग रहा था जैसे तारों से जड़ी एक चादर हमारे ऊपर है। कुछ समय बाद हम हॉस्टल में पहुँचे, जहाँ हम रुके थे। मौसम इतना सुहावना था कि सोने की बजाय हम हॉस्टल के सामने पार्क में म्यूजिक बजाकर नाचने-गाने लगे। फिर रात्रि के 11 बजे हम सोने के लिए तीसरी मंजिल पर रूम नं. 306 में गए। वहाँ जाकर हम सो गए। सुबह छः बजे सरोवर की यात्रा के लिए जाना था।

अगले दिन छः बजे हम पैदल ही सरोवर के लिए निकल गए। रास्ता भूलने के कारण हम ब्रह्म सरोवर की बजाय एक कुटिया में चले गए। वहाँ एक संत ने हमें ब्रह्मसरोवर जाने का रास्ता बताया। ब्रह्मसरोवर को देखकर हमारी अध्यापिका



## मधुर स्मृतियों का अंग बन गई धर्मक्षेत्र कुरुक्षेत्र की यात्रा

ने कहा कि यह इतना बड़ा है कि अगर इसकी परिक्रमा करेंगे तो यहीं शाम हो जाएगी। वहाँ बहुत मंदिर भी थे। उन्हें देखकर हम श्रीकृष्ण म्यूजियम, साइंस पैलेरमा गए।

फिर हम करनाल के लिए निकल गए। वहाँ पहुँचने में हमें दो घंटे लगे। वहाँ पहुँचकर हमने कल्पना चावला म्यूजियम देखा। वह बहुत अनोखा था। ऐसा लगा मानो हम चाँद की सैर कर रहे हैं। कल्पना चावला म्यूजियम देखकर हम घर के लिए निकल गए। थोड़ी दूर चलने पर

ही हमारी बस खराब हो गई। मैकेनिक ने कहा कि बस को ठीक करने में दो घंटे लगेंगे। फिर हमारी अध्यापिका हमें रेस्टोरेंट में लेकर गई। रेस्टोरेंट के सामने एक बहुत सुंदर पार्क था। हम उस पार्क में बैठ गए।

हम वहाँ चिप्स खाते हुए अपने मित्रों से बातें करने लगे कि कुरुक्षेत्र का दृश्य कितना अनोखा था। अगर कभी मौका मिला तो फिर आऊँगी। तब तक हमारी बस ठीक हो गई। हम सब अध्यापिका के साथ बस में बैठ गए। फिर बस चलने लगी। हम सभी फोटो देखने लगे, जो हमने श्रीकृष्ण और अर्जुन की विशाल प्रतिमा के साथ खिंचवाई थी। फिर अंत्याक्षरी खेलने लगे। तब तक हम भिवानी पहुँच गए। भिवानी मेरे पिताजी आए हुए थे। उनके साथ मैं और मेरे मित्र घर आ गए। 10 बजे हम घर पहुँचे। कुरुक्षेत्र की यात्रा को मैं कभी भुला न पाऊँगी। जब-जब मैं इस यात्रा के चित्रों को देखती हूँ, तो वहाँ की एक-एक स्मृति और एक-एक दृश्य मेरी आँखों के सामने फिर से साकार हो उठते हैं।



द्विया

कक्षा- 9वीं

राकवमा विद्यालय लोहरीजादू

भिवानी, हरियाणा





## बाल सारथी

प्यारे बच्चो!

‘बाल सारथी’ आपका अपना पन्ना है। हम चाहते हैं कि इसमें आपकी रचनाओं को स्थान दिया जाए। आपकी रचनाओं को प्रकाशित करके हमें प्रसन्नता मिलती है। इस अंक में आप देखेंगे कि ‘बाल सारथी’ की सभी रचनाएँ बच्चों द्वारा लिखी हुई हैं।

आप भी कलम उठाइये। लिखिए, अपने अध्यापक जी की सहायता से हमें भेजिए। हम चाहते हैं कि अगले अंक में आपकी रचना भी प्रकाशित हो। ‘बाल सारथी’ आपको कैसा लगा, जरूर लिखना अगले अंक में ज्ञान-विज्ञान और मनोरंजन की सामग्री लेकर फिर आपसे मिलेंगी।

- आपकी यामिका दीदी

## सामान्य ज्ञान

- » प्रश्न-1. विटामिन-बी की कमी से कौन सा रोग होता है?
- » उत्तर- बेर-बेरी
- » प्रश्न-2. शिवाजी की माता जी का नाम क्या था?
- » उत्तर- जीजाबाई
- » प्रश्न-3. भोपाल-दुर्घटना में किस गैस का रिसाव हुआ था?
- » उत्तर- मिथाइल आइसोसायनेट
- » प्रश्न-4. चाणक्य किसके दरबार में मंत्री थे?
- » उत्तर- चंद्रगुप्त
- » प्रश्न-5. रामकृष्ण मिशन की स्थापना किसने की थी?
- » उत्तर- स्वामी विवेकानंद ने
- » प्रश्न-6. जलियाँबाग बाग कांड में गोली चलाने का आदेश किसने दिया?
- » उत्तर- जनरल डायर ने
- » प्रश्न-7. भारत में आजादी के बाद पहली जनगणना कब हुई थी?
- » उत्तर- 1951 में
- » प्रश्न-8. महाभारत के युद्ध को किसने दिव्य दृष्टि से देखा था?
- » उत्तर- संजय ने
- » प्रश्न-9. भारत में प्रकाशित प्रथम समाचार-पत्र कौन सा था ?
- » उत्तर- ‘इंडिया गजट’ कलकत्ता (कोलकता) से
- » प्रश्न-10. भारत में आंतरिक अशांति के कारण आपातकाल की घोषणा कब हुई?
- » उत्तर- 25 जून, 1975 को
- » प्रश्न-11. भारतीय रिजर्व बैंक की स्थापना कब हुई?
- » उत्तर- अप्रैल, 1935 में
- » प्रश्न-12. बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर का जन्म कहाँ हुआ?
- » उत्तर- महू (मध्य प्रदेश)
- » प्रश्न-13. मोर को कब राष्ट्रीय पक्षी घोषित किया गया?
- » उत्तर- 26 जनवरी, 1963 को

पार्थवी  
कक्षा- बारहवीं  
मुकंद लाल पब्लिक स्कूल, सरोजिनी  
कॉलोनी, यमुनानगर, हरियाणा



## बाल पहेलियाँ

1. रंग-बिरंगी उड़ती जाए,  
हवा संग ये मस्ती में आए,  
धागे से बँधी, पर छूती आसमान,  
बच्चों की प्यारी, सबसे महान।

2. पानी में है इसका घर,  
तैरने में है ये माहिर,  
पैर नहीं, पर चलती है,  
पानी में ही पलती है।

3. बाग में रहती, पंखों वाली,  
रंग-बिरंगी, भोली-भाली,  
फूलों का रस पीने आए,  
बच्चों का मन मोह ले जाये।

4. बिना पैर के चलती जाती,  
अपनी मंजिल तक पहुँचाती,  
पटरियों पर सफर बनाती,  
हर शहर से दोस्ती निभाती।

5. मीठी-मीठी बोली इसकी,  
लाल रंग की चोंच इसकी,  
डाल-डाल पर फुदकता जाए,  
सबका मन मोह ले जाए।

उत्तर- पतंग, 2. मछली, 3. तितली, 4. ट्रेन, 5. तोता



दीपा  
कक्षा- चौथी  
सेंट विवेकानंद  
मिलेनियम स्कूल,  
एचएमटी पिंजौर, जिला-  
पंचकुला, हरियाणा







## फिर जीत गया कछुआ

एक बार एक जंगल में खरगोश और कछुआ रहते थे। खरगोश को अपनी योग्यता, अपनी ताकत और कुशलता पर बड़ा घमंड था। वह कछुए को बार-बार दौड़ लगाने के लिए कहता था। एक बार दोनों के बीच दौड़ तय हुई। दोनों बहुत तेज भागे। परंतु कछुआ उसका मुकाबला कहीं कर सकता था। खरगोश को पता था कि पिछली बार वह रास्ते में सुस्ताने लगा था, इस बार वह न रुका। अंत में उसने दौड़ जीत ली और कछुआ हार गया।

लेकिन कुछ दिन बाद कछुए ने फिर से खरगोश को दौड़ लगाने के लिए मना लिया। इस बार कछुए ने शर्त रखी कि दौड़ पानी में होगी। घमंडी खरगोश मान गया। दौड़ पानी में थी इसलिए इस बार दौड़ खरगोश हार गया और कछुआ जीत गया।

**शिक्षा-** इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि हमें अपनी योग्यता को पहचानना चाहिए और हार नहीं माननी चाहिए।



## निपुण बनूंगी

नन्हें कदमों से मैं चलूँ,  
ज्ञान की ओर हर पल बढ़ूँ।  
पढ़ाई में, खेल में,  
हर जगह मैं निपुण बनूँ।



किताबों में छिपा है ज्ञान,  
हर पेज पर है एक अरमान।  
साथी मेरे, चलो बढ़ें,  
मिलकर हम सब निपुण बनें।

गिनती से शुरू, पढ़ाई तक,  
हर दिन सीखूँ, न हो थकान।  
सपने मेरे ऊँचे हैं,  
सच्चाई से भरे हैं।

संघर्ष मेरा, जीत मेरी,  
हर मुश्किल से मैं न डरूँगी।  
आगे बढ़ूँगी, सच्ची बनूँगी,  
सपनों को सच करूँगी।  
मैं निपुण बनूँगी।

## हाथी

हाथी राजा बहुत बड़ा  
तंग गली में अड़ा खड़ा  
सैँड हिलाकर पूँछ घुमाकर  
खूब लगाया उसने जोर  
पीछे से फिर चींटी आई  
संग में उसके सखियाँ आई  
सबने मिलकर जोर लगाया  
हाथी गली से बाहर आया  
बाहर निकलकर खाना खाया  
सबने मिलकर गाना गाया



**देवव्रत शर्मा**  
कक्षा- चौथी  
राजकीय प्राथमिक पाठशाला  
प्यौदा, कैथल, हरियाणा

**खुशबू**  
कक्षा-चौथी  
रामेंसंप्रा विद्यालय खजूरीजाटी  
फतेहाबाद, हरियाणा



**जोत**  
कक्षा- चौथी  
राजकीय प्राथमिक पाठशाला, डेरा प्रताप सिंह  
कैथल, हरियाणा





# खेल-खेल में विज्ञान

दर्शन लाल बवेजा



**आ**दरणीय अध्यापक साथियो व उत्साही विद्यार्थियो! खेल-खेल में विज्ञान शृंखला के अंतर्गत कुछ नई व रुचिकर विज्ञान गतिविधियाँ आपके समक्ष प्रस्तुत हैं-

## 1. फुदकता जोकर विज्ञान खेलौना

पुराने व अप्रयुक्त स्पीकरों से प्राप्त दो रिंग चुंबकों से एक विज्ञान खेलौना बनाया व उसका नाम फुदकता जोकर रखा गया। विद्यार्थियों ने हार्ड पेपर से एक जोकर जैसी आकृति काटी व उसे स्टेच किया। अब उन्होंने

में दिखाए गए अनुसार बना लिया। अब जब जोकर के पैर वाले चुंबक को नीचे वाले चुंबक की तरफ दबाया जाता है तो समान ध्रुव होने के कारण नीचे वाला चुंबक ऊपर वाले चुंबक को फिर से ऊपर की तरफ धकेल देता है। (दो चुंबकों के समान ध्रुव एक दूसरे को प्रतिकर्षित करते हैं) इस प्रकार चुंबक फुदकने लगता है। उसके साथ लगा हुआ जोकर भी ऊपर नीचे फुदकता है। इस प्रकार विद्यार्थियों ने खेल-खेल में चुंबकों के समान एवं विपरीत ध्रुव और उनके गुणधर्मों को जाना।

## 2. गुब्बारे व पाइप से बनाया बाजा

एक 6 इंच लंबाई और 1 इंच व्यास वाला पीवीसी पाइप का टुकड़ा लिया। इस पाइप में से 1 इंच का टुकड़ा काट कर अलगकर लिया। रेगमार से घिसकर पाइप और



उसको फिक्स कर दिया। बड़े वाले टुकड़े के दूसरे सिरे से हवा भरने पर गुब्बारा फूल जाता है और जैसे ही हवा भरना छोड़ते हैं, गुब्बारे में से दबाव के कारण हवा बाहर निकलना चाहती है। निकलती हवा से दोनों सिरों पर तनी हुई गुब्बारे की झिल्ली में कंपन उत्पन्न करती है। इस कंपन से ध्वनि उत्पन्न होती है, जो एक ट्रेन के हॉर्न जैसी लगती है। बहुत से विद्यार्थियों ने इस विज्ञान खेलौने को बनाना सीखकर इस गुब्बारे वाले बाजे को बनाया। इसे बजाकर ध्वनि कंपन से उत्पन्न होती है, खेल-खेल में सीखा।

## 3. घर्षण बल को स्पिंग बैलेंस से जाना।

जब कोई वस्तु किसी दूसरी वस्तु पर गति करती है, तो दोनों वस्तुओं के संपर्क तल पर एक बल लगता है। यह बल वस्तु की गति की विपरीत दिशा में लगता है और उसकी गति का विरोध करता है जो कि घर्षण बल होता है। विद्यार्थियों ने एक ही वस्तु यानी बड़ी किताब को तीन अलग-अलग तरीकों से कमानीदार तुला द्वारा खींचा और पाठ्यांक में प्राप्त अंतर से इस निर्णय पर पहुँचे कि वस्तु की सतह की बनावट के कारण ही घर्षण बल का कम या ज्यादा हो जाना निर्भर करता है। विद्यार्थियों को ऐसा तब पता लगा, जब उन्होंने केवल किताब को कपड़े के थैले में रखने के बाद और किताब को एक पॉलिथीन में रखने के बाद कमानीदार तुला से खींचा रीडिंग नोट की। उन्होंने पाया कि तीनों स्थितियों में पॉलिथीन वाली स्थिति में सतह तुलनात्मक अधिक चिकनी होने की वजह से उस पर घर्षण बल कम लगा।



दो सिरिज लिए, दोनों सिरिज को एक निश्चित दूरी पर रखकर जोकर को उसके साथ चिपका दिया। एक लकड़ी के वर्गाकार टुकड़े पर चुंबक रखी और दूसरे चुंबक का भी समान ध्रुव खोज कर ग्लू-गन से चिपकाया व चित्र

टुकड़े के सिरों को चिकना बना लिया। अब एक गुब्बारे में पाइप का छोटा वाला टुकड़ा डाला और फिर ऊपर से बड़े वाला पाइप का टुकड़ा डाल दिया। उस छोटे वाले टुकड़े को घुमाकर बड़े वाले पाइप के ऊपर ले आए और टेप से







#### 5. कमानीदार तुला से भार मापना-

किसी वस्तु का भार मापने के लिए कमानीदार तुला (स्प्रिंग बैलेंस) का प्रयोग किया जाता है। कमानीदार तुला एक प्रकार की तुला (तराजू) है। इसमें एक स्प्रिंग होती है जिसका एक सिरा फिक्स रहता है और दूसरे सिरे के हुक पर, जिस का भार ज्ञात करना हो, वह वस्तु लटकायी जाती है। कक्षा-8 के विद्यार्थी पाठ्य पुस्तक की एक गतिविधि देखकर स्प्रिंग बैलेंस की तरफ आकर्षित हुए। उन्होंने अपनी कक्षा में अपने ज्योमेट्री बॉक्स, अपनी किताबें व वाटर बोतल आदि बहुत सी वस्तुओं का भार मापा। यहाँ विद्यार्थियों को भार व द्रव्य मान में अंतर भी बताया गया। स्प्रिंग बैलेंस एक ऐसा उपकरण है, जिस का उपयोग किसी वस्तु के भार को मापने के लिए किया जाता है, न कि किसी वस्तु के द्रव्यमान को। किसी वस्तु का द्रव्यमान, वस्तु में पदार्थ की मात्रा को दर्शाता है। एक कमानीदार तुला, विस्तारित स्प्रिंग के बल के साथ कार्यरत गुरुत्व बल का विरोध करके किसी वस्तु का भार मापता है।

अच्छा तो आदरणीय अध्यापक साथियों व प्रिय विद्यार्थियों, आगामी अंक में फिर से मिलते हैं नई विज्ञान गतिविधियों के साथ। आशा है आप उनको भी पसंद करेंगे व करके देखेंगे।

साइंस मास्टर/ ईएसएचएम  
पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय  
दामला, खंड-जगाधरी  
यमुनानगर, हरियाणा

#### 4. चुंबकों से खेला कैरम जैसा खेल

यह एक नया खेल विद्यार्थियों ने खेला। उन्होंने एक रिबन को घेरा बनाकर फर्श पर रखा। अब दो खिलाड़ियों ने बारी-बारी अपने-अपने चुंबक उस घेरे में रखने शुरू किये। उन्हें सावधानीपूर्वक खाली जगह पर चुंबक रखने थे ताकि चुंबकों के बीच इतनी दूरी बनी रहे कि चुंबक एक दूसरे को आकर्षित न करें। धीरे-धीरे घेरे में ऐसी जगह कम होती गई। अब चुंबक के रखने पर यदि पहले से पड़ी चुंबक उस चुंबक को आकर्षित कर लेती है तो वह खेल यहीं खत्म हो जाता है। इस प्रकार विद्यार्थियों ने

चुंबकीय बल व चुंबकीय क्षेत्र के बारे में सीखा। उन्होंने इस खेल का नाम चुंबक कैरम रख कर एंजॉय किया। उन्होंने इस खेल में नवाचार एवं कुछ नियम कायदे बनाने पर भी विचार किया।





# मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला



‘मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला’ की प्रस्तुत कड़ी में हम उन भौतिक अभिक्रियाओं की चर्चा करेंगे, जिन्हें विद्यार्थी अपने घर की रसोई में ही देख व समझ सकते हैं। इन अभिक्रियाओं को बारीकी से देखा-समझा जाए तो वे विज्ञान के अनेक सिद्धांतों को समझाने में सहायक होती हैं।

भौतिक अभिक्रियाओं में पदार्थ की स्थिति, आकार, रूप और ऊर्जा के रूप में परिवर्तन होता है, परंतु इनमें कोई नया पदार्थ नहीं बनता। रसोई में ऐसी कई भौतिक प्रक्रियाएँ होती हैं, जिनका निरीक्षण करके विद्यार्थी आसानी से विज्ञान के इन बुनियादी सिद्धांतों को समझ सकते हैं। नीचे कुछ प्रमुख भौतिक अभिक्रियाओं पर चर्चा की जा रही है, जिन्हें विद्यार्थी रसोई में देख सकते हैं और उनसे सीख सकते हैं-

## 1. घुलनशीलता और विलयन-

रसोई में घुलनशीलता और विलयन की प्रक्रिया को कई रूपों में देखा जा सकता है, जो विज्ञान की नींव को गहराई से समझने में सहायक होती है। जब पानी

में चीनी या नमक मिलाया जाता है, तो वे एक समान विलयन बनाते हैं। यह प्रयोग यह दिखाता है कि कैसे एक ठोस पदार्थ एक द्रव में घुल सकता है, जिससे वह पूरी तरह विलयन में समान रूप से वितरित हो जाता है। इससे विद्यार्थी सीख सकते हैं कि घुलनशीलता पदार्थ का एक गुण है और विभिन्न पदार्थों में अलग-अलग होती है। वे यह भी देख सकते हैं कि तापमान का घुलनशीलता पर प्रभाव पड़ता है। उच्च तापमान पर ठोस पदार्थ जल्दी घुलते हैं। साथ ही, सतह क्षेत्र का बढ़ना, जैसे चीनी के छोटे टुकड़े, घुलने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं। ये अवधारणाएँ छात्रों को समझने में मदद करती हैं कि पानी में घुलने की प्रक्रिया किस प्रकार होती है और इसे रोज़मर्रा के जीवन में कैसे देखा जा सकता है।

## 2. गलन और जमाव-

गलन और जमाव की प्रक्रिया को रसोई में बर्फ को पानी में बदलने या पानी को बर्फ में जमाने के उदाहरण से देखा जा सकता है। गलन की प्रक्रिया में, जब बर्फ को कमरे के तापमान पर छोड़ा जाता है, तो

वह पिघलकर पानी बन जाती है। इसी प्रकार, यदि पानी को फ्रिज में रखा जाता है, तो वह बर्फ में जम जाता है। इस भौतिक प्रक्रिया से यह समझा जा सकता है कि तापमान में बदलाव से पदार्थ की स्थिति कैसे बदलती है। विद्यार्थियों को इस प्रयोग से पता चलता है कि गलनांक और जमावांक पदार्थ के गुण होते हैं। वे यह देख सकते हैं कि पानी के जमने का तापमान 0 डिग्री है, और यही तापमान इसका गलनांक भी होता है। इस प्रकार, गलन और जमाव की प्रक्रिया से वे समझ सकते हैं कि ठोस और द्रव अवस्थाएँ तापमान के अनुसार एक-दूसरे में कैसे बदल सकती हैं।

## 3. वाष्पीकरण और संघनन-

वाष्पीकरण और संघनन की प्रक्रिया रसोई में पानी को गर्म करने से देखी जा सकती है। जब पानी को उबालने के लिए रखा जाता है, तो पानी के अणुओं में गति बढ़ने लगती है और वह भाप में बदल जाता है, जो वाष्पीकरण का उदाहरण है। यह भाप, जब ठंडी सतह से टकराती है, तो पानी की बूँदों में बदल जाती है, जिसे संघनन कहा जाता है। यह प्रक्रिया छात्रों को यह समझने में मदद करती है कि पदार्थ एक अवस्था से दूसरी अवस्था में कैसे परिवर्तित हो सकता है। वे यह भी देख सकते हैं कि वाष्पीकरण एक सतही प्रक्रिया है जो तेजी से उच्च तापमान पर होती है। संघनन यह दिखाता है कि गैस के ठंडी सतह से संपर्क में आने से वह ठंडा होकर पुनः तरल में बदल सकता है, जो प्रकृति में पानी के चक्र का भी एक हिस्सा है।

## 4. अवमूल्यन (Sublimation)

रसोई में अवमूल्यन की प्रक्रिया को कपूर और सूखी बर्फ के उदाहरण से देखा जा सकता है। जब कपूर को गर्म किया जाता है, तो वह ठोस अवस्था से सीधे गैस में परिवर्तित हो जाता है, बिना किसी तरल अवस्था के, जो अवमूल्यन की प्रक्रिया कहलाती है। इसी प्रकार, सूखी बर्फ, जो कार्बन डाइऑक्साइड का ठोस रूप है, वह भी गर्म होने पर सीधे गैस में बदल जाता है। यह विशेष प्रकार का परिवर्तन विद्यार्थियों को यह समझने में मदद करता है कि कुछ पदार्थों में विशेष प्रकार की भौतिक संरचना होती है, जिससे वे सीधे ठोस से गैस में परिवर्तित हो सकते हैं। यह प्राकृतिक रूप से बर्फ से अलग है, जो पहले पिघलता है और फिर भाप बनता है। यह अवधारणा विद्यार्थियों को प्राकृतिक परिवर्तन और पदार्थों की विविधता के बारे में जागरूक करती है।

सुनील अरोरा

पीजीटी

राजकीय सार्थक विद्यालय

सैक्टर-12 ए, पंचकुला







# अनूटे निष्काम कर्मयोगी हैं बीरेंद्र यादव ब्रेन



विद्यालय तथा समाज परस्पर पूरक होते हैं। विद्यालय को लघु समाज भी कहा जाता है। विद्यालय के संरक्षण एवं संवर्धन में समाज की निर्णायक भूमिका होती है। विद्यालय प्रबंधन समिति भी इसी भावभूमि से निकला हुआ प्रारूप है। गत दिनों एक प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान एक अनेखे निष्काम कर्मयोगी से मिलकर नई ऊर्जा का संचार हुआ। बीरेंद्र सिंह यादव... जी हों, यही हैं उनका नाम, जिस पर उनका उपनाम ब्रेन या बोहरा जी भारी पड़ता है।

गत वर्ष 27 दिसंबर को रेवाड़ी जिले के गाँव भालखी-माजरा स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जाने का सौभाग्य मिला। अवसर था हरियाणा सरकार के कर्मयोगी कार्यक्रम में संबंधित प्रशिक्षण प्राप्त करना, वस्तुतः करीब 9:00 बजे मैं अपने कुछ सहयोगियों के साथ विद्यालय पहुँचा, मुख्य द्वार पर गले में पहचान पत्र पहने एक वरिष्ठ नागरिक ने हमारा स्वागत किया तथा पार्किंग स्थल की जानकारी दी। मुझे उनकी सक्रियता तथा हाव-भाव से वे विद्यालय के पीटीआई लगे। प्रशिक्षण प्रारंभ हुआ, पहले मॉड्यूल संपन्न होने के बाद टी-ब्रेक में विद्यालय की प्राचार्या संतोष जी से मिलने उनके कार्यालय पहुँचा तो वहाँ इसी विद्यालय में पढ़े तथा मेरे एक पिछले स्कूल पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खोरी के प्राचार्य ब्रह्म प्रकाश जी, डाइट से सेवानिवृत्त प्राध्यापक कर्मवीर चौधरी जी, डाइट में रसायन शास्त्र के प्राध्यापक

धर्मेन्द्र जी तथा प्राध्यापक मुकेश यादव जी उपस्थित थे। अभी उनके साथ बातचीत कर ही रहे थे कि संभावित पीटी साब ने कार्यालय में प्रवेश किया तो किसी ने उन्हें बोहरा जी, किसी ने मिस्टर ब्रेन कह कर पुकारा तथा सभी उनके बारे में बताने लगे। उनकी दिनचर्या सुनकर अनायास उनके प्रति सिर श्रद्धा से झुक गया।

प्राचार्या संतोष जी ने बताया कि वे विद्यालय की स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य हैं। वे प्रतिदिन स्कूल खुलने से आधा घंटा पहले आते हैं तथा स्कूल की छुट्टी होने के बाद जाते हैं। इस दौरान वे विद्यालय में एक अनुशासित कर्मचारी की तरह विद्यालय प्रबंधन में अपना उत्त्लेखनीय योगदान देते हैं, जिसमें कैपस को हरा-भरा तथा साफ-सुथरा रखना, विद्यार्थियों का खेलकूद, श्रमदान आदि में मार्गदर्शन करना, बच्चों की दिनचर्या का अभिभावकों को सूचित करना, स्कूल प्रबंधन समिति संबंधी विभिन्न कार्यों में बड़-चढ़कर हिस्सा लेना आदि-आदि।

दिलचस्प पहलू यह है कि उनकी यह दिनचर्या पिछले लगातार 17 वर्षों से जारी है। प्राचार्य ब्रह्म प्रकाश यादव ने बताया कि यह उनके मुख्याध्यापक पिता के अच्छे संस्कारों का प्रतिफल है। इस दौरान उन्होंने विद्यालय में चार कमरों तथा पेयजल टंकी का निर्माण भी करवाया है। वे प्रतिवर्ष नये शैक्षणिक सत्र की शुरुआत पर विद्यालय के दाखिला अभियान में भी अपना प्रेरक योगदान देते हैं। इतना ही नहीं, वे गाँव के सभी सामाजिक कार्यों में भी बड़-चढ़कर हिस्सा लेते हैं। श्री यादव बताते हैं कि विद्यालय प्रबंधन में वे एक सहयोगी के रूप में अपना सहयोग प्रदान करते हैं, जिससे उन्हें आत्मिक संतुष्टि मिलती है तथा भविष्य में भी अपनी सेवाएँ जारी रखना चाहेंगे।

स्कूल के विद्यार्थियों में बाबा के रूप में चर्चित श्री यादव की वेशभूषा, बोलचाल तथा व्यवहार पूरी तरह एक आदर्श अध्यापक जैसा लगा। एक ओर जहाँ इस विद्यालय में खंड खोल के सैकड़ों कर्मचारी तथा अधिकारी कर्मयोगी होने के प्रशिक्षण से गुजर रहे थे, वहीं इसी विद्यालय में एक सच्चे निष्काम कर्मयोगी के रूप में प्रेयस की बजाय श्रेयस की श्रेणी में ऐतिहासिक मिसाल कायम करते हुए नए आयाम स्थापित कर रहे थे। काश! हम सभी कर्मचारी व अधिकारी उनसे प्रेरणा लें तथा सभी शिक्षण संस्थानों में ऐसे मिस्टर ब्रेन हों।

सत्यवीर नाहड़िया  
प्राचार्य  
रामावि सीहा  
रेवाड़ी, हरियाणा

## 2024

### नवंबर माह

#### के त्यौहार व विशेष दिवस

- 1 नवंबर- हरियाणा दिवस
- 2 नवंबर- विश्वकर्मा दिवस, गोवर्धन पूजा
- 7 नवंबर- छठ पूजा
- 9 नवंबर-विधिक सेवा दिवस
- 11 नवंबर- राष्ट्रीय शिक्षा दिवस
- 12 नवंबर- संत नामदेव जयंती
- 14 नवंबर- बाल दिवस
- 15 नवंबर- गुरु नानक देव जयंती
- 22 नवंबर- वीरगंगा झलकारी बाई जयंती
- 24 नवंबर- गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस



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





# National Education Day



National Education Day in India is celebrated on November 11 each year to honor the birth anniversary of Maulana Abul Kalam Azad, India's first Minister of Education after independence. Azad, a visionary leader, freedom fighter, and scholar, was instrumental in shaping the educational landscape of the newly independent nation. National Education Day serves not only as a tribute to Azad's legacy but also as an opportunity to reflect on the importance of education in nation-building, the progress of India's educational policies, and the challenges that remain in achieving equitable and quality education for all.

## Significance of Maulana Abul Kalam Azad

Maulana Abul Kalam Azad (1888–1958) was a prominent freedom fighter, Islamic scholar, journalist, and one of the principal architects of modern India's education system. Born into

a scholarly family in Mecca and later moving to Calcutta (now Kolkata), Azad was known for his progressive thinking and deep commitment to secularism and social unity. During the freedom movement, he worked alongside leaders like Mahatma Gandhi and Jawaharlal Nehru, emphasizing Hindu-Muslim unity and secular values.

As India's first Minister of Education (1947–1958), Azad envisioned an education system that would foster scientific and technical knowledge, nurture India's rich cultural heritage, and contribute to the holistic development of individuals. Under his leadership, significant institutions like the Indian Institutes of Technology (IITs), the University Grants Commission (UGC), and the Indian Council for Cultural Relations (ICCR) were established. His efforts laid the groundwork for India's

education system, aiming to create an educated, informed, and empowered society capable of contributing to the nation's development.

## History and Purpose of National Education Day

National Education Day was first celebrated in 2008, marking the 120th birth anniversary of Maulana Azad, following a decision by the Ministry of Human Resource Development (now the Ministry of Education). The primary objective of National Education Day is to recognize the critical role of education in India's growth and to commemorate Azad's invaluable contributions to laying the foundation of a robust educational framework.

National Education Day is a reminder of the enduring value of education as a tool for social transformation and a vehicle for achieving greater equality, economic







progress, and cultural enrichment. The day serves to raise awareness about the importance of education, particularly in a country as diverse as India, where equitable access to quality education remains a significant challenge. It also encourages institutions to engage in debates, seminars, and initiatives that explore innovative ways to improve the quality of education in India.

### **Key Contributions of Maulana Azad to Education in India**

Maulana Azad's vision for education was broad and forward-thinking. His contributions to India's educational policy and institution-building continue to impact the country profoundly. Here are some of his key contributions:

#### **1. Emphasis on Primary Education and Adult Literacy**

Azad prioritized the need for universal primary education. He emphasized that every child, regardless of social background, should have access to free and compulsory education. Azad believed that literacy and primary education were fundamental to ending poverty and promoting national unity. He advocated for the education of women, recognizing that educated women were crucial to fostering a more enlightened and progressive society.

#### **2. Establishment of Higher Education Institutions**

Azad played an instrumental role in establishing higher education institutions that would later become centers of academic excellence. Under his guidance, the Indian Institutes of Technology (IITs) were founded with the goal of producing a highly skilled workforce equipped to address the technological needs of a modern India. He was also a driving force behind the establishment of the University Grants Commission (UGC), which continues to oversee and regulate universities in India.



#### **3. Promotion of Cultural and Technical Education**

Azad strongly advocated for education that preserved and celebrated India's cultural heritage while also promoting technical skills. He established the Indian Council for Cultural Relations (ICCR) to foster cultural exchange and promote India's rich artistic heritage globally. Additionally, he pushed for vocational and technical training to equip young people with skills that would enable them to contribute to the economic development of the country.

#### **4. Vision for a Secular and Inclusive Education System**

Azad's vision was inclusive and secular, reflecting his commitment to a united India. He believed that education should transcend religious and cultural differences, fostering a sense of national identity and unity. His secular approach to education helped establish a system that serves individuals from all backgrounds, supporting India's values of pluralism

and inclusivity.

### **Celebrating National Education Day: Activities and Initiatives**

National Education Day is observed across schools, colleges, and educational institutions in India. It is a day of reflection on the educational policies and the strides made in India's educational sector. Various activities, programs, and initiatives are organized to mark this day, including:

#### **1. Seminars and Workshops –**

Institutions conduct seminars on topics such as educational reform, access to quality education, skill development, and technology integration in classrooms. These events help engage students, educators, and policymakers in discussions about the future of education in India.

#### **2. Debates and Essay Competitions**

– Essay writing and debate competitions are held, encouraging students to express their thoughts on topics related to education, Maulana Azad's contributions, and





the role of education in modern India.

### 3. Educational Awareness Campaigns –

Awareness campaigns are conducted, particularly in rural areas, to emphasize the importance of sending children to school, particularly girls, and to reduce dropout rates.

### 4. Teacher Training Programs –

Institutions often use this day to organize teacher training workshops to enhance teaching methods, incorporating innovative approaches to make learning more accessible and effective.

### 5. Digital Literacy and E-Learning Initiatives –

In recent years, National Education Day has also become an opportunity to promote digital literacy and the role of technology in education. This includes introducing students to online learning platforms and digital resources, which became especially relevant during the COVID-19 pandemic.

### Current Challenges and the Path Ahead for Education in India

While India has made significant

progress in expanding access to education since independence, there are still many challenges that hinder educational advancement:

#### 1. Quality of Education

Ensuring that all children have access to quality education remains a challenge. Issues such as inadequate infrastructure, teacher shortages, outdated curriculums, and inconsistent teaching methods affect the quality of education in many parts of India. Addressing these issues is essential for improving educational outcomes.

#### 2. Access and Inclusivity

While primary education has reached most areas of India, secondary and higher education remain out of reach for many, especially in rural and underserved regions. Furthermore, marginalized communities often face barriers to education. Bridging this gap requires policies that prioritize inclusivity and provide scholarships, financial aid, and resources to disadvantaged students.

#### 3. Vocational and Skill-Based Training

India's education system has traditionally focused on academic

knowledge, with less emphasis on vocational training and skills. Integrating vocational courses and skill-based training at various educational levels can prepare students for the job market and reduce unemployment.

#### 4. Digital Divide

The rise of e-learning has highlighted the digital divide in India. Access to devices and reliable internet remains a luxury for many, particularly in rural areas. Expanding digital infrastructure and promoting digital literacy are crucial for enabling equal access to online education.

#### 5. Teacher Training and Professional Development

The role of teachers is fundamental in any educational system. Teacher training and continuous professional development programs need to be strengthened to ensure educators are well-equipped to handle evolving educational demands.

#### Conclusion

National Education Day is a significant occasion that reminds India of the transformative power of education. Maulana Abul Kalam Azad's vision and contributions have laid a foundation upon which India continues to build. As the country moves forward, it must address challenges in access, inclusivity, and quality to realize Azad's vision of an educated and united India.

In honoring Azad's legacy, National Education Day serves as a call to action to reinforce the country's commitment to achieving educational equity, nurturing a culture of lifelong learning, and fostering a generation that is equipped to contribute to the nation's progress. Through collective efforts, India can continue to uphold the values of inclusivity, equality, and knowledge that Azad championed, creating a more educated and empowered society.







# National Children's Day



National Children's Day in India, celebrated annually on November 14, is a day dedicated to honoring children, their rights, and their importance to the nation's future. This day commemorates the birth anniversary of Jawaharlal Nehru, India's first Prime Minister, affectionately called "Chacha Nehru" for his love and affection for children. Nehru believed that children were the cornerstone of a nation's progress and emphasized their need for nurturing, care, and education. This occasion serves as a reminder of the responsibility society holds towards children and highlights the role of education, health, and well-being in their growth and development.

## History and Significance of Children's Day

National Children's Day was originally observed in India on November 20, aligning with the United Nations' Universal Children's Day.

However, following Nehru's death in 1964, it was decided that November 14 would be celebrated as Children's Day in India, in remembrance of Nehru's contributions and his fondness for children.

For Nehru, children represented hope, innocence, and the future of a better society. He was a strong advocate for their right to education and insisted on creating policies that catered to their well-being. This day is celebrated in schools, institutions, and communities to reaffirm the importance of child rights and to advocate for measures that protect and empower children. The day's celebrations, often involving various activities, events, and competitions, serve as both a tribute to Nehru and a reminder of the promises India has made to its youngest citizens.

## Jawaharlal Nehru and His Vision for Children

Jawaharlal Nehru's vision for

children's welfare was rooted in his belief that they are the nation's future. Nehru advocated for educational reforms, understanding that a strong foundation would create individuals who contribute meaningfully to society. His initiatives for children included establishing institutions such as the All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) and the Indian Institutes of Technology (IITs), which aimed at providing quality healthcare and education for the youth of India. Nehru also played a crucial role in formulating policies that prioritized primary education and paved the way for initiatives like mid-day meal schemes to ensure nutritional support in schools.

As Chacha Nehru, he was deeply concerned with the idea that every child, regardless of background, deserved equal opportunities to learn, grow, and achieve. His vision emphasized





the importance of nurturing children's dreams, and his legacy continues to influence educational and child welfare policies in India. Children's Day thus serves to honor his memory and ideals by focusing on creating a society where children's rights and welfare are upheld and protected.

### **Celebrations and Activities on Children's Day**

Children's Day in India is celebrated with enthusiasm, particularly in schools, where teachers and students come together to participate in fun-filled activities and programs. Here are some common ways Children's Day is celebrated:

#### **1. Special Programs in Schools**

In schools across the country, Children's Day is celebrated with various events like assemblies, skits, and dance performances. Teachers often prepare special programs for students, including skits or songs dedicated to the joys and innocence of childhood. They might also conduct storytelling sessions, reading stories that inspire children or share anecdotes about Nehru's love for them.

#### **2. Competitions and Games**

On Children's Day, schools organize

competitions such as drawing contests, debates, elocution, poetry, and quiz contests that allow children to showcase their talents. Sports events are also a popular part of the celebration, with games and races organized to encourage physical activity and teamwork.

#### **3. Distribution of Sweets and Gifts**

Children's Day celebrations are incomplete without the distribution of sweets and gifts. Schools and institutions usually provide sweets, chocolates, or small gifts for children as a gesture of appreciation and love. In some places, local governments and NGOs distribute books, clothes, or toys to underprivileged children, making the day memorable for those who may otherwise lack such simple joys.

#### **4. Awareness Programs on Child Rights**

Various organizations, NGOs, and government bodies hold awareness campaigns on Children's Day to promote the importance of child rights. Discussions on topics such as the right to education, child safety, and health issues are common, with the aim of educating the public and encouraging communities to take responsibility for

the welfare of their children.

### **Child Rights in India: Achievements and Challenges**

Children's Day not only serves as a day of celebration but also as an opportunity to reflect on the rights and welfare of children in India. India has made considerable progress in areas like education, child health, and child protection, yet significant challenges remain.

#### **1. Right to Education**

The Right to Education (RTE) Act, passed in 2009, guarantees free and compulsory education to all children between the ages of 6 and 14. This law has been instrumental in increasing school enrollment rates and reducing dropout rates. However, quality and access to education still vary, especially in rural and underserved regions. Children from marginalized communities often face barriers to completing their education due to financial constraints, lack of resources, or social issues.

#### **2. Child Health and Nutrition**

India has made improvements in child health through programs like the Integrated Child Development Services (ICDS) and mid-day meal schemes in schools. However, malnutrition, which leads to stunted growth and compromised immunity, remains a critical issue, particularly in rural areas. According to recent reports, a significant percentage of Indian children still suffer from malnutrition, and addressing this issue requires a multi-pronged approach involving government initiatives, community support, and education on proper nutrition.

#### **3. Protection from Child Labor and Exploitation**

Child labor continues to be a significant challenge in India, despite laws such as the Child Labour (Prohibition and Regulation) Act, 1986, which prohibits the employment of children below 14 years in hazardous industries. Many children, particularly







from economically disadvantaged backgrounds, are forced into labor due to poverty or family obligations. To combat this, both awareness campaigns and economic support for families are essential to keep children in school and away from exploitative situations.

#### 4. Addressing Child Abuse and Violence

Child abuse and violence are serious issues affecting many children in India. The Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act, 2012, was implemented to protect children from sexual abuse and exploitation. The law has been effective in providing a legal framework for prosecuting offenders, but addressing the root causes requires societal change, awareness, and preventive measures to ensure children grow up in a safe environment.

#### Initiatives for Child Welfare and Education

Over the years, the Indian government and various non-profit organizations have implemented several initiatives to improve child welfare. Some of the key initiatives include:

- **Sarva Shiksha Abhiyan (SSA):** This program aims to achieve universalization of elementary education. It focuses on ensuring that all children, particularly those from marginalized communities, have access to free and quality education.
- **Beti Bachao, Beti Padhao (Save the Girl Child, Educate the Girl Child):** This campaign addresses issues such as female infanticide, child marriage, and girl child education. It aims to change social attitudes and ensure that girls receive equal opportunities.
- **National Child Labour Project (NCLP):** This program rehabilitates child laborers by providing education and vocational training, thereby helping children escape from exploitative labor conditions.
- **Mid-Day Meal Scheme:** Launched to improve the nutritional status of children in schools, the mid-day meal scheme aims to tackle hunger and promote attendance, especially among children from economically disadvantaged backgrounds.

#### Conclusion

National Children's Day is a day of celebration, but it also brings attention to the pressing need for continued commitment to the welfare, education, and protection of India's children. Jawaharlal Nehru's dream of a prosperous and developed India was based on nurturing children and ensuring they grow into responsible and capable citizens. For India to achieve this dream, it must invest in addressing the challenges faced by children and ensure they have access to quality education, health, and safe environments.

As India celebrates Children's Day, it is a reminder to reflect on the rights and aspirations of children. The government, educators, families, and society as a whole have a shared responsibility to create a supportive environment that values each child's potential. With collective effort and attention to the issues children face, India can ensure that every child has the opportunity to thrive and contribute to building a brighter future for the nation.





# Gurpurab



**G**urpurab, also known as Guru Nanak Jayanti, is a revered Sikh festival that celebrates the birth anniversary of Guru Nanak Dev Ji, the first Sikh Guru and the founder of Sikhism. This auspicious day is one of the most significant events in the Sikh calendar and is observed with great devotion by Sikhs worldwide. Guru Nanak Dev Ji, born in 1469 in Talwandi (now Nankana Sahib, Pakistan), dedicated his life to spreading the message of love, equality, compassion, and oneness of humanity. His teachings laid the foundation of Sikhism, and his life is celebrated each year on the day of his birth, which falls on the full moon day of the Kartik month in the Hindu lunar calendar, usually in November.

## Historical Background and Significance

Guru Nanak Dev Ji's life and teachings have left a lasting legacy. His spiritual journey began at an early age when he showed a deep interest in understanding the true nature of existence. His teachings challenged the religious practices of the time, which were often based on rituals and divisions in society. He emphasized that God resides within everyone, and that selfless service, humility, and compassion were the true ways to reach spiritual fulfillment. His philosophy revolved around three principles that Sikhs continue to follow today: "Naam Japna" (meditate on God's name), "Kirat Karni" (honest living), and "Vand Chakna" (sharing with others).

## Gurpurab

Guru Nanak's message was revolutionary for his time, as he

advocated for equality, rejecting the caste system, and denouncing the oppression of women and the lower castes. He encouraged people to live as equals, regardless of caste, creed, or gender. His teachings resonated widely, leading to the formation of the Sikh community, or Sangat, which was based on unity and shared values. Gurpurab celebrates not just the birth of Guru Nanak but also the values and ideals he propagated, which continue to inspire millions of Sikhs and people from other faiths around the world.

## Celebration of Gurpurab

Gurpurab celebrations span several days and involve a series of rituals, prayers, and events that bring the Sikh community together in devotion and joy. Although the celebrations can vary from place to place, the following are the main elements of Gurpurab:

### 1. Akhand Path: Continuous Reading of the Guru Granth Sahib

The celebrations begin with an Akhand Path, a 48-hour continuous reading of the Guru Granth Sahib, the holy scripture of the Sikhs. The reading is conducted without any interruptions, usually starting two days before the actual day of Gurpurab, and concluding on the morning of the main day. This ritual represents the devotion of the Sikh community to the teachings of the Gurus, as the entire community gathers to listen and reflect on the hymns and verses that offer moral and spiritual guidance.

### 2. Prabhat Pheris: Early Morning Processions

On the days leading up to Gurpurab, Sikhs participate in early morning processions known as Prabhat Pheris. These processions begin at local gurdwaras (Sikh temples) and continue through nearby streets, accompanied by singing of hymns (kirtans) and chanting praises of Guru Nanak. Community members join together, singing and







chanting to spread the message of the Guru and celebrate his teachings. Prabhat Pheris are an opportunity for Sikhs to come together, celebrate, and share the spirit of Gurpurab with the entire community.

### 3. Nagar Kirtan: Grand Procession

One of the highlights of Gurpurab is the Nagar Kirtan, a grand procession led by the Sikh holy book, the Guru Granth Sahib. The scripture is placed on a beautifully decorated float and paraded through the streets. The procession is led by five men called the Panj Pyare, who are dressed in traditional attire and represent the five beloved disciples of Guru Gobind Singh, the tenth Sikh Guru. The Panj Pyare symbolize the five virtues of Sikhism and the devotion to Guru Nanak's teachings. During the Nagar Kirtan, Sikhs sing hymns, perform martial arts known as Gatka, and distribute food and sweets to those along the route, embodying the spirit of unity and generosity.

### 4. Kirtan and Prayers in Gurdwaras

On the day of Gurpurab, devotees gather at gurdwaras to listen to kirtans (devotional songs) and sermons about

Guru Nanak's life and teachings. Gurdwaras are beautifully decorated, and the air is filled with the soulful singing of hymns. Priests read from the Guru Granth Sahib, sharing stories of Guru Nanak's journey, his teachings, and the impact of his life on humanity. Through these kirtans and prayers, Sikhs connect deeply with their spiritual heritage and reflect on the values that Guru Nanak Dev Ji espoused.

### 5. Langar: Community Meal

A unique and integral part of Gurpurab celebrations is the langar, a community meal served to all, regardless of religion, caste, or social status. This tradition of serving free food in gurdwaras was established by Guru Nanak himself, symbolizing the values of equality, sharing, and selfless service. Volunteers prepare and serve food to thousands of people on Gurpurab. Langar is often seen as the embodiment of the Sikh principles of humility and compassion, as everyone sits together on the floor and shares a simple, nourishing meal. Through langar, Sikhs reaffirm their commitment to serving humanity and

fostering unity within the community.

### Guru Nanak's Teachings and Their Relevance Today

Guru Nanak Dev Ji's teachings emphasize the oneness of humanity and the importance of leading a life of virtue and selflessness. His teachings are encapsulated in the following key concepts:

- 1. Naam Japna (Meditate on God's Name):** Guru Nanak believed that the remembrance of God is the path to enlightenment. Through prayer and meditation, individuals can attain peace and clarity. He urged his followers to practice mindfulness by repeating God's name, staying connected with the divine, and keeping a pure mind.
- 2. Kirat Karni (Honest Living):** Guru Nanak taught that one should earn a livelihood through honest means and hard work. This principle promotes ethical conduct, urging individuals to avoid deceit and exploitation in their professions. Honest living creates a life of integrity and honor, rooted in the idea of self-respect.
- 3. Vand Chakna (Sharing with**





**Others):** Sharing one's resources with the less fortunate and serving the community were central to Guru Nanak's philosophy. This principle of Vand Chakna is manifested in the tradition of langar, which is a form of social responsibility and compassion. It teaches the importance of charity and unity.

4. **Equality and Social Justice:** Guru Nanak opposed the caste system, discrimination, and oppression of any form. He preached that all humans are equal in the eyes of God, emphasizing gender equality, justice, and social inclusivity. His teachings on equality continue to inspire individuals to work for a society free from prejudice.
5. **Humility and Selflessness:** Humility and selfless service (seva) are pillars of Guru Nanak's teachings. He urged his followers to put others before themselves, live

with humility, and serve humanity without expecting anything in return. This has become a defining trait of Sikhism, encouraging Sikhs to contribute positively to society.

#### Gurpurab in the Modern World

Today, Gurpurab serves as a reminder of the enduring relevance of Guru Nanak's teachings in a world that is often divided by social, economic, and religious differences. His messages of equality, compassion, and respect for all faiths resonate universally and provide a moral compass for individuals and societies alike. Gurpurab celebrations, which are now observed by the global Sikh diaspora, have become occasions for promoting intercultural understanding and community service across the world.

In cities like London, Toronto, and New York, large Sikh communities organize Nagar Kirtans, langars, and other events, inviting people of all backgrounds to join in the celebrations.

In this way, Gurpurab has become a global festival that transcends cultural and national boundaries, inviting people to celebrate humanity's shared values.

#### Conclusion

Gurpurab, the birth anniversary of Guru Nanak Dev Ji, is more than just a festival; it is a time for reflection, unity, and devotion. The life and teachings of Guru Nanak continue to inspire people to lead meaningful, compassionate, and ethical lives. The principles he advocated centuries ago are still relevant today, guiding individuals to overcome divisions and build a more inclusive world.

Through prayers, processions, and the tradition of langar, Sikhs celebrate Gurpurab with a spirit of unity and love, embodying the ideals of Guru Nanak Dev Ji. The festival is a reminder that humanity is interconnected and that through humility, selflessness, and compassion, we can create a more just and peaceful world.





# Winter Diseases



Winter in India brings a drop in temperatures, especially in the northern parts, and a rise in seasonal diseases. With the changing weather, the immune system becomes more vulnerable, making people more susceptible to infections and diseases. The cold and dry air also creates favorable conditions for the spread of viruses and bacteria, leading to an increase in respiratory illnesses and other ailments. Here's an overview of common winter diseases in India, their symptoms, prevention tips, and how to stay healthy during this season.

## 1. Common Cold and Influenza (Flu)

The common cold and influenza are among the most widespread winter illnesses in India. Caused by various viruses, including rhinoviruses and influenza viruses, these diseases are highly contagious and spread easily

through coughs, sneezes, and direct contact.

### Symptoms:

- Runny or stuffy nose
- Sore throat
- Cough
- Fever (more common in flu)
- Body aches and fatigue

### Prevention:

- Get vaccinated against the flu, as it reduces the risk of severe illness.
- Wash hands frequently with soap and water to prevent the spread of germs.
- Avoid close contact with people who show symptoms of flu or cold.
- Maintain a balanced diet rich in vitamin C to boost immunity.

## 2. Pneumonia

Pneumonia is a severe respiratory infection caused by bacteria, viruses, or fungi that inflame the air sacs in the lungs. Winter conditions can

worsen this infection, particularly for older adults, children, and those with weakened immune systems.

### Symptoms:

- High fever
- Chills
- Chest pain when breathing or coughing
- Persistent cough with phlegm
- Difficulty in breathing

### Prevention:

- Vaccinations against pneumococcal pneumonia are available and recommended for vulnerable groups.
- Practice good hygiene, such as handwashing and using masks in crowded areas.
- Avoid smoking, as it weakens the lungs and increases susceptibility.
- Seek medical attention if cold or flu symptoms worsen, as untreated infections can lead to pneumonia.



### 3. Asthma and Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Exacerbations

Asthma and COPD are chronic respiratory conditions that can worsen during winter. The cold air and increased pollution levels make it harder for patients to breathe, often triggering attacks or exacerbations.

#### Symptoms:

- Wheezing and shortness of breath
- Tightness in the chest
- Persistent coughing

#### Prevention:

- Use inhalers as prescribed and carry them at all times.
- Avoid exposure to cold air and wear a scarf over your nose and mouth when going outside.
- Minimize exposure to dust, smoke, and pollution, which are common asthma triggers.
- Use air purifiers indoors to maintain air quality.

### 4. Bronchitis

Bronchitis is an inflammation of the bronchial tubes, often triggered by cold weather. The infection can be acute or chronic and is usually caused by viral infections. Smokers and those with respiratory issues are at a higher risk of developing bronchitis during winter.

#### Symptoms:

- Persistent cough with mucus
- Sore throat
- Shortness of breath
- Chest discomfort

#### Prevention:

- Avoid smoking and exposure to second-hand smoke, as it can irritate the bronchial tubes.
- Stay warm and avoid sudden exposure to cold air.
- Use humidifiers to add moisture to the air, as dry air can worsen symptoms.

### 5. Sore Throat and Tonsillitis

Sore throat and tonsillitis are common issues in winter, often caused

by viral infections or exposure to cold air. The dryness in the air and the habit of drinking less water in winter can worsen throat irritation.

#### Symptoms:

- Painful or scratchy throat
- Difficulty swallowing
- Swollen tonsils (in the case of tonsillitis)
- Fever and headache

#### Prevention:

- Gargle with warm salt water to soothe the throat and reduce inflammation.
- Drink warm fluids like herbal teas and soups to keep the throat moist.
- Avoid sudden changes in temperature, such as going from a warm room to cold air outside.
- Maintain good hand hygiene to reduce viral exposure.

### 6. Joint Pain and Arthritis

Winter can be particularly challenging for people suffering from arthritis or joint pain. The cold weather affects circulation and often leads to stiffness and inflammation in the joints, making movement painful.

#### Symptoms:

- Stiff and swollen joints
- Pain in knees, hips, and hands
- Reduced flexibility and mobility

#### Prevention:

- Keep yourself warm by wearing layers and using heating pads.
- Exercise regularly to improve blood circulation and joint flexibility.
- Stay hydrated, as dehydration can worsen joint stiffness.
- Include omega-3 fatty acids in your diet to reduce inflammation.

### 7. Dry Skin and Eczema

Cold air and low humidity levels during winter can lead to dry skin, chapped lips, and exacerbate conditions like eczema. The skin becomes more susceptible to dryness, cracking, and itching.

#### Symptoms:

- Redness and itchiness
- Cracked, rough, or flaky skin
- Painful skin, particularly around joints and fingers
- Swelling or inflammation in severe cases of eczema

#### Prevention:

- Apply moisturizer regularly to keep the skin hydrated.
- Avoid long, hot showers that can strip natural oils from the skin.
- Use mild, fragrance-free soaps to prevent irritation.
- Drink plenty of water to stay hydrated internally.

### 8. Norovirus Infections (Winter Vomiting Disease)

Norovirus, commonly known as the winter vomiting bug, can cause gastrointestinal illness and is more common during the colder months. It spreads easily in crowded places, leading to outbreaks in schools and other public spaces.

#### Symptoms:

- Nausea and vomiting
- Diarrhoea







- Abdominal cramps
- Low-grade fever

#### Prevention:

- Practice good hand hygiene, especially after using the restroom and before eating.
- Clean surfaces frequently, particularly in areas like kitchens and bathrooms.
- Avoid consuming undercooked food, as it can be a source of norovirus.
- Stay hydrated if infected, as symptoms can lead to dehydration.

#### 9. Seasonal Affective Disorder (SAD)

Seasonal Affective Disorder (SAD) is a type of depression that occurs during the winter months due to reduced exposure to sunlight. Though more commonly reported in colder regions, some people in India may experience low energy and mood changes during the shorter days.

#### Symptoms:

- Persistent sadness or low mood
- Fatigue and low energy

- Difficulty concentrating
- Changes in sleep and appetite

#### Prevention:

- Try to get exposure to natural sunlight during the day.
- Engage in regular physical activity, which boosts mood and energy levels.
- Maintain a balanced diet to support physical and mental health.
- Consider light therapy, using a lightbox to compensate for lack of sunlight, under medical guidance.

#### 10. Heart Problems

Winter can increase the risk of heart attacks and other cardiovascular issues, especially among the elderly. Cold weather constricts blood vessels, increasing blood pressure and putting extra strain on the heart.

#### Symptoms of heart issues:

- Chest pain or discomfort
- Shortness of breath
- Dizziness or fatigue
- Sweating or nausea (in severe cases)

#### Prevention:

- Keep warm by dressing in layers

and avoiding sudden exposure to cold.

- Exercise regularly, but avoid strenuous activities in very cold weather.
- Eat heart-healthy foods, such as fruits, vegetables, whole grains, and lean protein.
- Monitor blood pressure, and consult a doctor if you have pre-existing heart conditions.

#### General Tips for Staying Healthy During Winter

To stay healthy and minimize the risk of winter diseases, consider these preventive tips:

- **Stay Warm:** Dress in layers to protect yourself from cold temperatures and maintain a warm body temperature.
- **Eat Nutritious Foods:** Include immune-boosting foods in your diet, such as fruits, vegetables, nuts, and proteins, to keep your body strong.
- **Stay Active:** Regular exercise enhances circulation, keeps joints flexible, and improves overall health.
- **Stay Hydrated:** It's easy to forget to drink water in winter, but staying hydrated is essential for maintaining body functions and preventing dry skin.
- **Get Enough Sleep:** Quality sleep helps the body recover and keeps the immune system strong.
- **Use Humidifiers:** Dry indoor air can cause respiratory issues, so consider using a humidifier to maintain optimal humidity levels indoors.

Winter brings its own set of health challenges, but with awareness and preventive measures, many seasonal illnesses can be managed or avoided altogether. By taking care of your body, staying active, and practicing good hygiene, you can enjoy a healthy and illness-free winter season.



# A career as an IAS or PCS officer



A career as an Indian Administrative Service (IAS) or Provincial Civil Service (PCS) officer is among the most respected and prestigious in India. Both roles come with immense responsibility, power, and the opportunity to make a direct impact on society. IAS officers are part of the All India Services and serve in various government departments at the state and central levels, while PCS officers serve within a particular state. The rigorous process of selection, the scope of duties, and the impact they make contribute to the high regard associated with these professions.

## Role and Responsibilities of IAS and PCS Officers

IAS and PCS officers hold critical positions in government administration. They serve as a bridge between the government and the public, implementing policies, maintaining law and order, and overseeing developmental initiatives. The responsibilities of an IAS or PCS officer vary depending on their post,

but some core duties include:

- 1. Policy Implementation:** IAS and PCS officers are responsible for implementing policies and programs of the government in their assigned districts or departments. They ensure that policies are effectively executed, monitor progress, and address issues as they arise.
- 2. Public Administration:** IAS officers handle administrative functions at the district, state, or central level, such as managing public infrastructure, healthcare services, education, and social welfare schemes. PCS officers often have similar responsibilities but within a specific state.
- 3. Law and Order Maintenance:** Ensuring peace and maintaining law and order in society is one of the critical functions of an IAS or PCS officer. They work with law enforcement agencies, manage disaster response, and coordinate relief efforts during crises.

**4. Revenue Collection and Management:** Both IAS and PCS officers, especially in positions such as District Collector or Sub-Divisional Magistrate, oversee revenue collection, manage land records, and resolve land-related disputes.

**5. Developmental Initiatives:** They play a pivotal role in the development of infrastructure, rural development, agriculture, and other areas of economic growth. They are responsible for planning and executing projects that uplift the socio-economic standards of the region.

**6. Liaising with Politicians and Stakeholders:** IAS and PCS officers interact regularly with elected representatives, stakeholders, and civil society to address local issues, promote development, and ensure that public needs are met.

## The Selection Process

The selection process for IAS and PCS officers is rigorous, requiring dedication, persistence, and thorough preparation.

### IAS Selection Process

The IAS selection process is conducted by the Union Public Service Commission (UPSC) and is one of the most challenging competitive exams globally. The process includes three stages:

**1. Preliminary Exam:** The preliminary exam consists of two objective-type papers – General Studies and Civil Services Aptitude Test (CSAT). It is primarily a screening test, and its marks are not considered in the final ranking. Candidates must clear the cut-off







to qualify for the next stage.

2. **Main Exam:** The mains are a comprehensive examination involving nine papers, including essay writing, four general studies papers, and two optional papers on a subject chosen by the candidate. It is a test of the candidate's knowledge, analytical ability, and general awareness.

3. **Personality Test (Interview):** Candidates who clear the mains examination are called for a personality test, which is an interview with a panel of UPSC members. The interview assesses the candidate's personality traits, leadership qualities, decision-making abilities, and overall suitability for the IAS.

#### PCS Selection Process

PCS exams are conducted by State Public Service Commissions and follow a similar structure to the IAS exam, with variations depending on the state. The PCS exam generally has three stages as well:

1. **Preliminary Exam:** Similar to the IAS prelims, it is an objective-type test covering general studies and aptitude.
2. **Main Exam:** The PCS mains exam includes subjective papers on general studies, essays, and optional subjects chosen by the candidate.
3. **Interview:** The interview for PCS exams assesses the candidate's suitability, general knowledge, and awareness of state-specific issues.

#### Required Skills and Qualities

A career as an IAS or PCS officer demands a unique set of skills and personal attributes. Some of these are:

1. **Leadership Skills:** Officers often lead large teams and projects, making decisions that affect entire communities. Strong leadership skills are essential to inspire, guide, and manage their subordinates effectively.
2. **Analytical Ability and Problem-Solving:** Administrative roles require quick and sound decision-making. IAS and PCS officers

face complex issues daily and must analyze situations, evaluate options, and choose the best course of action.

3. **Emotional Intelligence:** Managing public affairs and interacting with people from diverse backgrounds requires empathy, patience, and the ability to understand the public's emotions and concerns.
4. **Communication Skills:** Clear communication is vital for an IAS or PCS officer to convey policies, address public grievances, and coordinate with other departments and agencies.
5. **Adaptability:** Officers are frequently transferred to new locations with different cultural, economic, and social contexts. They must adapt quickly and remain effective in varying environments.
6. **Integrity and Ethics:** IAS and PCS officers are public servants, entrusted with immense power. They must possess a high level of integrity and uphold ethical



standards, as their actions and decisions directly affect people's lives.

### Career Growth and Opportunities

IAS and PCS officers enjoy a well-defined career path with numerous opportunities for growth. Promotions are based on performance, experience, and availability of positions, enabling officers to move up to higher roles within the bureaucracy.

### Career Path for IAS Officers

- **Entry-level:** IAS officers typically start as Sub-Divisional Magistrates (SDM) or Assistant Commissioners.
- **Mid-level:** They are promoted to roles like District Magistrate (DM), Collector, or Deputy Commissioner (DC).
- **Senior-level:** Experienced officers move to positions like Commissioner, Secretary, or Director of a state or central government department.
- **Top-level:** The highest posts for IAS officers include Chief Secretary at the state level or positions within

ministries as Secretaries to the Government of India.

### Career Path for PCS Officers

PCS officers typically have a career trajectory within their state and may rise to positions such as Deputy Collector, Joint Secretary, or Special Secretary in various departments. Although PCS officers do not usually attain top-level IAS posts, some may be promoted to IAS after a certain level of experience and seniority.

### Challenges Faced by IAS and PCS Officers

Despite the respect and benefits associated with these positions, IAS and PCS officers face various challenges:

1. **Work Pressure and Long Hours:** The workload is immense, with officers often working beyond standard hours, particularly during crises or emergencies.
2. **Political Interference:** IAS and PCS officers sometimes encounter political pressures and interference in their work, especially in sensitive or high-stakes matters.
3. **Public Expectations and**

**Criticism:** As public servants, they are held to high standards and face scrutiny for their actions. Meeting public expectations while adhering to policies can be challenging.

4. **Frequent Transfers :** Both IAS and PCS officers face frequent transfers, which can disrupt family life and create personal adjustments.
5. **Exposure to Health and Safety Risks:** During natural disasters, epidemics, or other emergencies, officers are on the frontline, risking their own safety to serve the public.

### Impact and Rewards of Being an IAS or PCS Officer

Despite the challenges, a career as an IAS or PCS officer offers a unique opportunity to effect change and contribute to the country's progress. Officers often play a crucial role in rural development, poverty alleviation, healthcare improvements, infrastructure projects, and disaster relief.

The rewards go beyond salary and perks. The respect and honor associated with these roles provide immense personal satisfaction. The ability to contribute to society and transform communities is one of the most fulfilling aspects of being an IAS or PCS officer.

### Conclusion

A career as an IAS or PCS officer is one of service, commitment, and honor. It demands years of preparation, hard work, and dedication, but the opportunity to bring positive change to society is unmatched. Officers impact every facet of life in India, from education and healthcare to public safety and economic development. For those driven by the desire to serve the nation and improve the lives of its citizens, the IAS and PCS offer careers filled with purpose, challenge, and immense reward.







# My November Guest



My sorrow, when she's here with me,  
Thinks these dark days of autumn rain  
Are beautiful as days can be;  
She loves the bare, the withered tree;  
She walks the sodden pasture lane.  
Her pleasure will not let me stay.  
She talks and I am fain to list:  
She's glad the birds are gone away,  
She's glad her simple worsted grey  
Is silver now with clinging mist.  
The desolate, deserted trees,

The faded earth, the heavy sky,  
The beauties she so truly sees,  
She thinks I have no eye for these,  
And vexes me for reason why.  
Not yesterday I learned to know  
The love of bare November days  
Before the coming of the snow,  
But it were vain to tell her so,  
And they are better for her praise.

By Robert Frost





1. **The first formal rules for playing the sport of baseball required the winning team to score 21 runs.**
2. The chances of making two holes-in-one in a round of golf are one in 67 million.
3. The watch was invented by Peter Henlein of Nuremberg in 1510.
4. In North America there are approximately 618 roller coasters.
5. There is a town in Texas called Ding Dong. In 1990, the population was only twenty-two people.
6. The total volume of mail that went through the Canadian postal system in 1950 was 1,362,310,155 items.
7. There are 10 million bacteria at the place where you rest your hands at a desk.
8. The quills of a porcupine are soft when they are born.
9. Quality standards for pasta were set in the 13th century by the Pope.
10. The A.A. Milne character of Winnie the Pooh made his animated film debut in 1966 in Winnie the Pooh and the Honey Tree.
11. People have the tendency to chew the food on the side that they most often use their hand.
12. Antarctica is the only land on our planet that is not owned by any country.
13. In the United Kingdom, three million people play bingo every year.
14. Humans are the only primates that don't have pigment in the palms of their hands.
15. Every square inch of the human body has about 19,000,000 skin cells.
16. The University of Plymouth was the first university to offer a degree in surfing.
17. Hens will produce larger eggs as they grow older.
18. In Quebec, Canada, an old law states that margarine must be a different colour than butter.
19. In the United States, about 33% of land is covered by forests.
20. Sailors once thought that wearing a gold earring would improve their eyesight.
21. The smallest bird in the world is the bee hummingbird. The bird is 2.24 inches long.
22. A species of earthworm, "Megascioides australis," in Australia can grow up to fifteen feet in length.
23. Hannibal, who was a soldier, had only one eye after getting a disease while attacking Rome.
24. The full name of the Titanic ship is R.M.S. Titanic, which stands for Royal Mail Steamship.
25. Everyday approximately 35 meters of hair fibre is produced on the scalp of an adult.
26. A U.S. company came out with a toilet night-light that sends out a green warning beacon when the seat is up.
27. A little under one quarter of the people in the world are vegetarians.
28. Watermelon is considered a good gift to give a host in Japan and China.
29. The planet Venus spins opposite to the other planets in the solar system.
30. During a typical human life span, the human heart will beat approximately 2.5 billion times.

<https://greatfacts.com/>





1. What does the 'tele' in television, telescope, telephone, etc., mean originally in Greek? **Far**
2. What prefix word joins with hearted, house, ship and year to produce four other words? **Light**
3. Which traditional southern US drink is strongly associated with the Kentucky Derby? **Mint Julep**
4. The biological term 'postorbital' refers to behind the: Eye; Heart; Brain; or Kneecap? **Eye**
5. The traditional abbreviation AB for a seaman actually means what? **Able-Bodied**
6. Which corporation developed the Encarta encyclopedia? **Microsoft**
7. What is the famous weaponry invention of Israeli army officer Uziel Gal (1923-2002)? **Uzi submachine gun**
8. What geographical feature refers metaphorically to a turning point in history, or a division between two periods? **Watershed**
9. In physics which two of these are the basic characteristics of a vector quantity: Immutability, Magnitude, Weight, Direction? **Magnitude and Direction**
10. A natural bee honeycomb is made



- of what material? **Wax**
11. The Italian bread ciabatta is named literally (actually) after what footwear? **Slipper**
12. The word Tet in the Tet Offensive (N Vietnam/Viet Cong against S Vietnam/US forces on 30 Jan 1968) referred to the national: Capital City; Religion; Leader; or New Year? **New Year**

13. What mountain range makes moist winds rise and precipitate causing the monsoon of SW Asia? **The Himalayas**
14. The verb word 'proscribe' means to: Allow; Outline; Forbid; or Praise? **Forbid**
15. Which one of these is not among the four main human blood groups: A, B, AB, AO, O? **AO**
16. The massively popular Chinese website Taobao.com (10th busiest globally at 2013) operates in which sector: Dating; C2C shopping; Sport; News? **C2C shopping**
17. Name the famous maker of soy sauce whose logo/name represent '10,000 tortoises'? **Kikkoman**
18. What poker expression is a bold empty bluff or bad hand, and generally a brazen deceit: Ace High; Trump; Four Flush; or Five-Card-Trick? **Four Flush**
19. The technical term abecedarian refers to what form of organization? **Alphabetical**
20. How many points are on the maple leaf of the Canadian flag? **Eleven**

<https://www.businessballs.com/quiz/quiz-163-general-knowledge/>





आदरणीय संपादक महोदय!

सस्नेह नमस्कार।

‘शिक्षा सारथी’ का अक्टूबर अंक पढ़ने का अवसर मिला। मुखपृष्ठ पर लिखी दो पंक्तियाँ पढ़कर ही मन प्रसन्न हो गया। सचमुच शिक्षण कार्य मानव निर्माण का सबसे पवित्र अभियान है। माननीय राष्ट्रपति जी का संबोधन हर शिक्षक के लिए प्रेरणादायक है। प्रधानमंत्री जी ने भी अपने संदेश में छात्रों के जीवन को गढ़ने में शिक्षकों की अहम भूमिका कही है। रहमदीन का लेख ‘शिक्षा प्रणाली में बढ़ता आईसीटी का महत्व’ और विकास शर्मा का यात्रा वृत्तांत ‘सुखद स्मृतियों का हिस्सा बन गया मनाली कैप’ बहुत पसंद आया। करनाल जिले के प्रेमनगर विद्यालय पर लिखा अरुण कैहरबा का लेख पढ़कर लगा कि सचमुच प्रेमनगर विद्यालय आनन्ददायी शिक्षा का केंद्र बना हुआ है। शेष स्थायी स्तंभ सदा की भाँति आकर्षक थे। संपादक मंडल को हार्दिक बधाई।

डॉ. लाभ सिंह

प्रधानाचार्य, रावमा विद्यालय शाहपुर नूरहद  
खंड- नारायणगढ़, जिला- अंबाला, हरियाणा



आदरणीय संपादक जी!

सप्रेम नमस्कार।

नवाचार की वाहिका ‘शिक्षा सारथी’ का बेसब्री से इंतजार रहता है। कारण यह है कि इसमें विविध प्रकार की सामग्री रहती है। अनेक शिक्षाविदों के विचार, शिक्षा जगत् के समाचार, गतिविधियों को समेट कर यह पत्रिका हम तक पहुँचाती है। साइबर सुरक्षा के बारे में विद्यार्थियों को जागरूक करने के जो प्रयास किए जा रहे हैं, वे बेहद सराहनीय हैं। दर्शन लाल बवेजा की ‘खेल-खेल में विज्ञान’ नामक शृंखला अध्यापकों व विद्यार्थियों को बहुत पसंद आ रही है। एमपी रोही विद्यालय में जिस प्रकार विद्यार्थियों की बनाई पेंटिंग की प्रदर्शनी लगाई गई है, ऐसे प्रयास अन्य विद्यालयों में भी होने चाहिए। इससे बच्चों की रचनात्मकता को नया आयाम मिलता है। ‘बाल सारथी’ में प्रकाशित सामग्री को विद्यार्थी बड़े चाव से पढ़ते हैं। पत्रिका हम सबकी दुलारी बन गई है। ऐसे ही ज्ञान-विज्ञान की सामग्री ‘शिक्षा सारथी’ लगातार पाठकों तक पहुँचाती रहेगी, ऐसी आशा है।

निशा रानी

पंजाबी प्रवक्ता

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय  
कोट, पंचकूला, हरियाणा





# पानी हम बचाएँगे

आओ सुनाऊँ एक कहानी,  
जिसमें न कोई राजा, न कोई रानी।  
पानी की है यह कहानी  
सबने समझी, सबने जानी॥

2050 में होगा हंगामा  
जिसकी वजह होगा पानी।  
क्योंकि किया सबने बर्बाद  
न किसी ने बचाने की ठानी॥  
कभी धोते सड़कों को, कभी करें घर की सफाई  
पानी की कीमत किसी को समझ न आई।  
समझ पाते तुम ये काश !  
पानी इतना जरूरी, जितना लेना साँस॥

पानी को न बहाएँगे, भविष्य के लिए बचाएँगे  
एक बात तुम्हें समझाएँगे, पानी हम बचाएँगे  
जो गलती दूसरों ने की, वह हम नहीं दोहराएँगे।  
पानी हम बचाएँगे, पानी हम बचाएँगे॥

मुस्कान

कक्षा- 11वीं

राकवमा विद्यालय लोहारी जादू

भिवानी, हरियाणा

# मंज़िल दूर नहीं है

वह प्रदीप जो दीख रहा है झिलमिल, दूर नहीं है;  
थककर बैठ गये क्या भाई! मंज़िल दूर नहीं है।

चिंगारी बन गई लहू की, बूँद गिरी जो पग से;  
चमक रहे, पीछे मुड़ देखो, चरण-चिह्न जगमग-से।  
शुरू हुई आराध्य-भूमि यह, क्लान्ति नहीं रे राही;  
और नहीं तो पाँव लगे हैं, क्यों पड़ने डगमग-से?  
बाकी होश तभी तक, जब तक जलता तूर नहीं है;  
थककर बैठ गये क्या भाई! मंज़िल दूर नहीं है।

अपनी हड्डी की मशाल से, हृदय चीरते तम का,  
सारी रात चले तुम दुख झेलते कुलिश निर्मम का।  
एक खेप है शेष किसी विधि, पार उसे कर जाओ;  
वह देखो, उस पार चमकता है मन्दिर प्रियतम का।  
आकर इतना पास फिरे, वह सच्चा शूर नहीं है,  
थककर बैठ गये क्या भाई! मंज़िल दूर नहीं है।

दिशा दीप्त हो उठी प्राप्तकर, पुण्य-प्रकाश तुम्हारा,  
लिखा जा चुका अनल-अक्षरों में इतिहास तुम्हारा।  
जिस मिट्टी ने लहू पिया, वह फूल खिलायेगी ही,  
अम्बर पर घन बन छायेगा ही उच्छ्वास तुम्हारा।  
और अधिक ले जाँच, देवता इतना कूर नहीं है।  
थककर बैठ गये क्या भाई! मंज़िल दूर नहीं है।

-रामधारी सिंह दिनकर

