तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा की मासिक पत्रिका

वर्ष- 14, अंक - 4-5, मार्च-अप्रैल 2026 , मूल्य-15 रु

schooleducationharyana.gov.in | shikshasaarthi@gmail.com

बड़े सपने देखो

कंफर्ट से ऊपर, कर्म चुनकर

उन्हें साकार करो

परीक्षा पे चर्चा 2026 के दौरान छात्रों,

अभिभावकों और शिक्षकों के लिए पीएम मोदी के मंत्र

दो दान विद्या का हमें

माँ शारदे हे ज्ञानदेवी! हाथ माँ अब थामना।
दो दान विद्या का हमें माँ, नित करें हम प्रार्थना।
चलती रहे ये लेखनी यूँ, शुद्ध अंतर्मन करो।
उत्कृष्ट-सा प्रेरक सृजन हो, कोष शब्दों का भरो।

श्वेतांबरी जय भारती हे! मातु लेखन सार दो।
करबद्ध करते वंदना माँ, साधकों को तार दो।
सुरताल मिलते गीत बनते, गुण कला का ज्ञान दो।
अज्ञान हो अब दूर मन से, रोशनी कर मान दो।

हे चन्द्रिका जय वैष्णवी माँ! सत्यता का ज्ञान दो।
कविश्रेष्ठ बन कर काव्य रच दें, तूलिका को मान दो।
करते रहें सब पुण्य जग में, पाप का माँ अंत हो।
दुर्जन बुरे अब कृत्य छोड़ें, क्यों न सारे संत हों।

दो दान विद्या का हमें माँ, नित करें हम प्रार्थना।
माँ शारदे हे ज्ञानदेवी! हाथ माँ अब थामना।

कुसुम धीमान 'कलिका'
पूर्व-शिक्षिका, 1459, सैक्टर-25, पंचकूला

तमसो मा ज्योतिर्गमय

शिक्षा सारथी

मार्च-अप्रैल 2026

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

जितेंद्र कुमार
महानिदेशक,
माध्यमिक शिक्षा, हरियाणा

महानिदेशक,
मौलिक शिक्षा, हरियाणा
एवं
राज्य परियोजना निदेशक,
हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद्

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

संपादक
डॉ. देवियानी सिंह

उप-संपादक
डॉ. प्रदीप राठौर

डिज़ाइन एवं प्रिंटिंग
हरियाणा संवाद सोसायटी

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

Published & Printed by **Parveen Sangwan** 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.

"जिस जीवन की परीक्षा न हो, वह जीने योग्य नहीं है"
- प्लेटो

- परीक्षा तनाव से मुक्ति : प्रधानमंत्री का प्रेरक संवाद 5
- एआई, आईओटी और रोबोटिक्स से सशक्त होंगे सरकारी स्कूल 11
- केबीसी यूथ स्टार्ट-अप महोत्सव का राज्य स्तरीय शिखर सम्मेलन 12
- शिक्षा जगत् में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI)आवश्यकता, प्रभाव और भविष्य की दिशा 14
- अविस्मरणीय रहेगा मनाली का एडवेंचर टूर 16
- स्वरों की यात्रा, रंगों का उत्सव, राष्ट्रीय कला उत्सव-2025 20
- विज्ञान, अध्यात्म और पाषाण का महासंलाप 22
- परियों से संवाद करातीं शिक्षिका प्रियंका सौरभ की कविताएँ 24
- करियर काउंसलिंगः आवश्यक क्यों ? 25
- खेल-खेल में विज्ञान 28
- मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला 30
- जीवन का वास्तविक आभूषण है- संयम 31
- Role of Teacher Support in Minimizing Examination... 32
- Examination Stress Among Students 36
- Anima & Animus 37
- Holi Festival: The Festival of Colors 38
- International Women's Day 40
- The listening Hills 42
- Early Spring 43
- Spring 43
- World Wildlife Day 44
- Baisakhi: The Festival of Harvest, Faith, and Renewal 46
- Shaheed Diwas 48

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

परीक्षाः आत्मविश्वास और संयम का उत्सव

'शिक्षा सारथी' का मार्च-अप्रैल 2026 अंक परीक्षा-विषयक विमर्श को केंद्र में रखकर प्रस्तुत है। वार्षिक परीक्षाओं के आगमन के साथ विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों के मन में स्वाभाविक रूप से उत्सुकता तथा तनाव उत्पन्न होता है; किंतु परीक्षा केवल अंकों का उपक्रम नहीं, अपितु आत्ममूल्यांकन, आत्मानुशासन और आत्मविकास का सुअवसर है। इसी भावभूमि पर इस अंक की आवरण-कथा 'परीक्षा पे चर्चा' आधारित है।

इस वर्ष आयोजित 'परीक्षा पे चर्चा' में प्रधानमंत्री जी ने विद्यार्थियों को परीक्षा को उत्सव की भाँति स्वीकार करने का संदेश दिया। उन्होंने 'आत्मस्पर्धा' को सफलता का मूल मंत्र बताते हुए समय-प्रबंधन, सकारात्मक चिंतन तथा संतुलित दिनचर्या पर बल दिया। अभिभावकों से अपेक्षा की गई कि वे अपनी अधूरी आकांक्षाएँ संतानों पर आरोपित न करें, और शिक्षकों को विद्यार्थियों के मनोबल-वर्धन हेतु संवेदनशील मार्गदर्शक बनने की प्रेरणा दी। इस प्रेरक संवाद के प्रमुख सूत्र इस अंक में संकलित हैं।

समकालीन परिप्रेक्ष्य में शिक्षा जगत् में कृत्रिम बुद्धिमत्ता विषयक लेख में एआई अर्थात् कृत्रिम मेधा की आवश्यकता, प्रभाव और भावी दिशा पर विचार प्रस्तुत हैं। कृत्रिम मेधा, वस्तु-अंतर्जाल तथा यांत्रिक मानविकी के माध्यम से सशक्त होते सरकारी विद्यालयों की रूपरेखा भी इसमें वर्णित है। हरियाणा के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के यात्रा-वृत्तांत इस अंक की विशिष्टता हैं। मनाली के साहसिक भ्रमण तथा राष्ट्रीय कला उत्सव के अनुभव शिक्षा के व्यापक आयामों को उद्घाटित करते हैं। विज्ञान, अध्यात्म और पाषाण के महासंलाप पर आधारित लेख ज्ञान की बहुआयामी प्रकृति का परिचायक है।

पत्रिका के स्थायी स्तंभ 'बाल सारथी', 'खेल-खेल में विज्ञान' तथा 'मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला' अपनी सृजनात्मक निरंतरता के साथ उपस्थित हैं। ये स्तंभ प्रतिपादित करते हैं कि शिक्षा जीवन के प्रत्येक अनुभव में निहित है। 'जीवन का वास्तविक आभूषण है-संयम' शीर्षक चिंतन हमें स्मरण कराता है कि धैर्य, अनुशासन और संतुलन ही सफलता के सुदृढ़ आधार हैं। इसी मंगल भावना के साथ यह अंक पाठकों को समर्पित है।

-संपादक

परीक्षा तनाव से मुक्ति : प्रधानमंत्री का प्रेरक संवाद

परीक्षा पे चर्चाः परीक्षा की चुनौतियों के माध्यम से छात्रों का मार्गदर्शन करती एक दिल से दिल की बातचीत

डॉ. प्रदीप राठौर

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा वर्ष 2018 में आरंभ की गई परीक्षा पे चर्चा (पीपीसी) एक राष्ट्रव्यापी पहल है, जिसका उद्देश्य छात्रों के बीच परीक्षा-जनित तनाव को कम करना तथा समग्र शिक्षा को प्रोत्साहित करना है। शिक्षा मंत्रालय के स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग द्वारा संचालित यह कार्यक्रम एक विशिष्ट मंच प्रदान करता है, जहाँ प्रधानमंत्री छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों से प्रत्यक्ष संवाद करते हैं और परीक्षाओं के प्रति आत्मविश्वास तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए प्रेरित करते हैं।

यह पहल एक जन-आंदोलन का स्वरूप ले चुकी है। वर्ष 2025 के संस्करण में 5 करोड़ से अधिक छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों की भागीदारी दर्ज की गई, जो इसकी व्यापक राष्ट्रव्यापी पहुँच को दर्शाती है। पीपीसी, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत छात्र-केंद्रित शिक्षा के दृष्टिकोण के अनुरूप, समय-प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन, संतुलित जीवन-शैली तथा वैचारिक अधिगम को प्रोत्साहित करती है।

परीक्षा पे चर्चा 2026 के नौवें संस्करण में देशभर से 4.5 करोड़ से अधिक पंजीकरण प्राप्त हुए, जो परीक्षा-संबंधी तनाव को दूर करने और छात्र-कल्याण को बढ़ावा देने में इसकी निरंतर प्रासंगिकता को रेखांकित करते हैं। पीपीसी 2026 के अंतर्गत राष्ट्रव्यापी छात्र-सहभागिता गतिविधियाँ 12 जनवरी, 2026 (राष्ट्रीय युवा दिवस) से 23 जनवरी, 2026 (पराक्रम दिवस) तक आयोजित की गईं। इन गतिविधियों की शुरुआत 'स्वदेशी संकल्प दौड़' से हुई, जिसका उद्देश्य छात्रों में आत्मनिर्भरता की भावना को सुदृढ़ करना था। समापन चयनित केंद्रीय विद्यालयों में आयोजित प्रश्नोत्तरी एवं लेखन प्रतियोगिताओं के साथ हुआ, जिससे विद्यार्थियों की सहभागिता और जागरूकता को और बल मिला।

मुख्य बिंदु

- वर्ष 2018 में प्रारंभ की गई परीक्षा पे चर्चा (पीपीसी) एक वार्षिक राष्ट्रव्यापी संवादात्मक पहल है, जिसमें प्रधानमंत्री छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के साथ परीक्षाओं, जीवन-कौशल और मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषयों पर सीधा संवाद करते हैं।
- पीपीसी, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुभवात्मक और वैचारिक शिक्षण-ढाँचे के अनुरूप, तनावमुक्त परीक्षाओं, भावनात्मक लचीलेपन और समग्र विकास को बढ़ावा देती है।
- पीपीसी छात्रों को 'योद्धा बनें, चिंता न करें' की भावना अपनाने के लिए प्रेरित करती है, जिससे वे आत्मविश्वास, अनुशासित तैयारी और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ परीक्षाओं का सामना कर सकें।
- 2025 का मील का पत्थरः पीपीसी 2025 में 5 करोड़ से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। 3.53 करोड़ पंजीकरणों के साथ इस पहल ने गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित किया, जो इसकी वैश्विक भागीदारी का महत्त्वपूर्ण प्रमाण है।
- पैन-इंडिया विस्तार 2026ः पीपीसी 2026 के अंतर्गत पाँच क्षेत्रों के विभिन्न शहरों- देवमोगरा, कोयंबटूर, रायपुर, गुवाहाटी तथा 7, लोक कल्याण मार्ग (नई दिल्ली) में संवादात्मक सत्र आयोजित किए गए, जिससे समावेशिता और क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व को और सुदृढ़ किया गया।

यह पहल राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के मूल सिद्धांतों को मूर्त रूप देती है, जो रटकर याद करने की परंपरा के स्थान पर तनावमुक्त, अनुभवात्मक और वैचारिक शिक्षा को प्राथमिकता देती है। संवादात्मक शैली में आयोजित इस कार्यक्रम के माध्यम से प्रधानमंत्री छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों को व्यावहारिक तथा विश्वसनीय मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे प्रभावी समय-प्रबंधन, डिजिटल विचलनों से बचाव, मानसिक सजगता बनाए रखने और भावनात्मक लचीलापन विकसित करने जैसे महत्त्वपूर्ण पक्षों पर विशेष बल देते हैं।

परीक्षा पे चर्चा 2026 की दिलचस्प झलकियाँ-

7, लोक कल्याण मार्ग पर विशेष संवाद

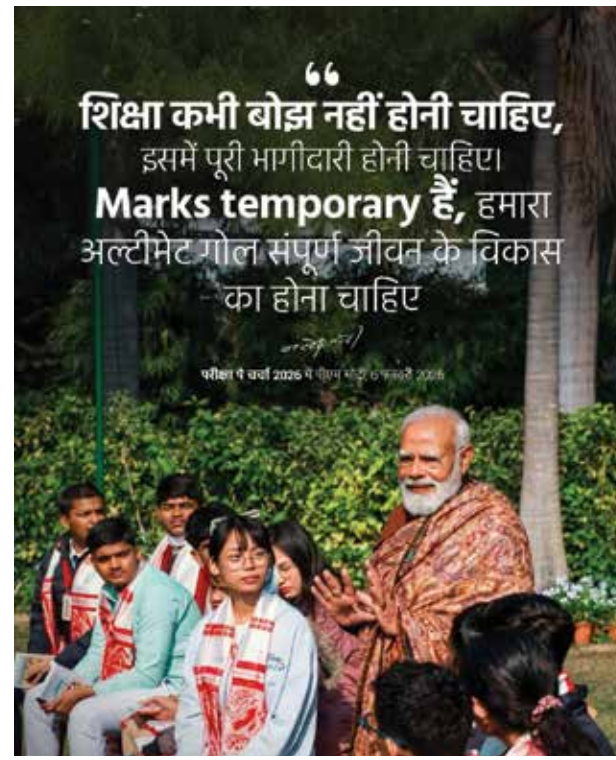
परीक्षा पे चर्चा 2026 के अंतर्गत 7, लोक कल्याण मार्ग, नई दिल्ली से हुए विशेष संवाद में अनेक यादगार और प्रेरक क्षण सामने आए। वर्ष 2026 के इस संस्करण में 4.5 करोड़ से अधिक पंजीकरण दर्ज किए गए। इसके अतिरिक्त 2.26 करोड़ प्रतिभागी विभिन्न सहायक गतिविधियों में सम्मिलित हुए। इस प्रकार कुल मिलाकर 6.76 करोड़ से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित हुई, जो इस पहल की व्यापकता को रेखांकित करती है।

कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री ने नाश्ते के समय छात्रों से अनौपचारिक भेंट कर उन्हें सुखद आश्चर्य दिया, जिससे उनका उत्साह बढ़ा और ऊर्जा दोगुनी हो गई। भारत की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाते हुए उन्होंने छात्रों को असमिया गमोसा भेंट किया। विद्यार्थियों ने खुलकर परीक्षाओं से जुड़े अपने भय और आशंकाएँ साझा कीं तथा उन्हें दूर करने की व्यावहारिक रणनीतियों पर चर्चा की।

कई प्रतिभागियों ने प्रधानमंत्री की पुस्तक 'एग्ज़ाम वॉरियर्स' से प्राप्त प्रेरणादायक संदेशों का उल्लेख किया और बताया कि किस प्रकार इस पुस्तक ने उन्हें तनाव प्रबंधन तथा एकाग्रता बढ़ाने में सहायता प्रदान की। छात्रों ने प्रधानमंत्री को विभिन्न उपहार भी भेंट किए, जिनमें हस्तनिर्मित गुलदस्ते, पुनर्चक्रित सामग्री से निर्मित वीणा, असमिया गमोसा, सिक्किम की जैविक चाय-पत्तियाँ तथा रचनात्मकता और सांस्कृतिक समृद्धि को अभिव्यक्त करने वाली पारंपरिक मिठाइयाँ शामिल थीं।

पीपीसी का राष्ट्रव्यापी विस्तार-

वर्ष 2026 का संस्करण परीक्षा पे चर्चा के ऐतिहासिक अखिल भारतीय विस्तार



का प्रतीक बना। पहली बार देश के विभिन्न क्षेत्रों में एक साथ अनेक स्थानों पर संवाद आयोजित किए गए। इन स्थानों में कोयंबटूर (तमिलनाडु), रायपुर (छत्तीसगढ़), देवमोगरा (गुजरात), गुवाहाटी (असम) तथा नई दिल्ली शामिल रहे। सबसे विशिष्ट सत्र असम में आयोजित किया गया, जहाँ संवाद ब्रह्मपुत्र नदी पर एक क्रूज़ के माध्यम से संपन्न हुआ। यह आयोजन क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व, सांस्कृतिक पहचान और अभिनव सामुदायिक सहभागिता का सशक्त प्रतीक बना।

स्तर और भागीदारीः पहल से जन-आंदोलन तक-

परीक्षा पे चर्चा (पीपीसी) की शुरुआत वर्ष 2018 में नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में एक टाउन-हॉल शैली के कार्यक्रम के रूप में हुई। इसमें 2,500 से अधिक छात्रों ने प्रत्यक्ष रूप से भाग लिया, जबकि दूरदर्शन, अन्य टीवी चैनलों और रेडियो के माध्यम से लगभग 8.5 करोड़ दर्शकों ने इसे देखा। उद्घाटन संस्करण में समग्र विकास, आत्मविश्वास और लचीलेपन पर विशेष बल दिया गया यही वह आधार था, जिसने इसे एक वार्षिक परंपरा का रूप दिया।

वर्ष 2019 में कार्यक्रम का दायरा और प्रभाव दोनों विस्तृत हुए। यह सत्र 90 मिनट से अधिक समय तक चला और संवाद को सहज बनाने के लिए हास्य तत्त्वों को भी शामिल किया गया। वर्ष 2020 के संस्करण में एक ऑनलाइन प्रतियोगिता आरंभ की गई, जिसमें भारत सहित 25 देशों से 2.63 लाख प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं। इस चरण में चुनौतियों को विकास के अवसर के रूप में देखने की दृष्टि पर विशेष ज़ोर दिया गया।

कोविड-19 महामारी के दौरान भी इस पहल को व्यापक स्वीकृति मिली। वर्ष 2021 में, 7 अप्रैल को आयोजित सत्र पूर्णतः ऑनलाइन माध्यम से संपन्न हुआ, जिसने कठिन परिस्थितियों में भी संवाद और लचीलेपन की भावना को सुदृढ़ किया। वर्ष 2022 में कार्यक्रम पुनः तालकटोरा स्टेडियम, नई दिल्ली में प्रत्यक्ष प्रारूप में लौटा। इस संस्करण को टीवी और यूट्यूब पर लगभग 9.69 लाख छात्रों, 47,200 शिक्षकों/कर्मचारियों तथा 1.86 लाख अभिभावकों ने लाइव देखा।

27 जनवरी, 2023 को आयोजित संस्करण में लगभग 7.18 लाख छात्रों, 42,337 कर्मचारियों और 88,544 अभिभावकों ने सीधा प्रसारण देखा, जिससे परीक्षा-तनाव

प्रबंधन में इसकी उपयोगिता और सशक्त हुई।

वर्ष 2024 में भारत मंडपम में लगभग 3,000 प्रतिभागियों के साथ टाउन-हॉल प्रारूप में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस संस्करण की विशेषता यह रही कि पहली बार एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों (ईएमआरएस) के 100 छात्र इसमें सम्मिलित हुए। साथ ही, MyGov पोर्टल पर 2.26 करोड़ पंजीकरण दर्ज किए गए।

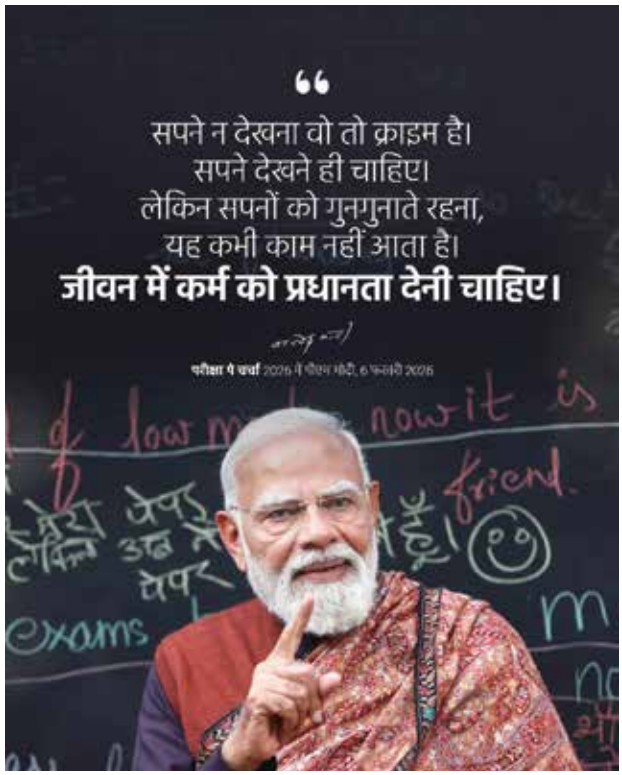
वर्ष 2025 का संस्करण ऐतिहासिक सिद्ध हुआ। 5 करोड़ से अधिक प्रतिभागियों की सहभागिता और 3.53 करोड़ पंजीकरणों के साथ इसने गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित किया। इसमें देश के सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों से चयनित 36 छात्रों तथा विभिन्न विशिष्ट हस्तियों के साथ सात विशेष एपिसोड आयोजित किए गए।

अब वर्ष 2026 में अपने नौवें संस्करण में प्रवेश करते हुए, पीपीसी ने 4.5 करोड़ से अधिक पंजीकरण प्राप्त किए हैं। कुछ आकलनों के अनुसार, कुल सहभागिता 6.76 करोड़ से अधिक प्रतिभागियों तक पहुँच चुकी है। हजारों से करोड़ों तक की यह यात्रा इस पहल के जन-आंदोलन में रूपांतरण को दर्शाती है, जो युवाओं की प्रतिभा को निखारने और समाज को एक सूत्र में बाँधने के प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण का प्रतिफल है।

प्रारूप : आकर्षक और समावेशी संवाद-

पीपीसी का प्रारूप सहज, संवादात्मक और समावेशी है। प्रतिभागियों के चयन के लिए MyGov पोर्टल पर ऑनलाइन बहुविकल्पीय (एमसीक्यू) प्रतियोगिता आयोजित की जाती है। चयनित विद्यार्थियों को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी से प्रत्यक्ष संवाद करने तथा परीक्षा, जीवन-कौशल और व्यक्तिगत विकास से जुड़े प्रश्न पूछने का अवसर मिलता है। मुख्य कार्यक्रम सामान्यतः टाउन-हॉल शैली में आयोजित होता है।

वर्ष 2025 में इसकी शुरुआत दिल्ली के सुंदर नर्सरी उद्यान से हुई। एक ऐसा प्राकृतिक परिवेश, जो प्रकृति से जुड़ाव का संदेश देता है। इस अवसर पर सर्दी के मौसम को ध्यान में रखते हुए तिल-गुड़ की मिठाइयाँ भी वितरित की गईं, जिसने कार्यक्रम में आत्मीयता का भाव जोड़ा।



यह पहल रचनात्मकता, आत्मविश्वास और सकारात्मक अधिगम-दृष्टि को प्रोत्साहित करते हुए परीक्षा-तनाव को आत्मविश्वास में रूपांतरित करने का प्रयास करती है। यह छात्रों को अपने विचार व्यक्त करने, नवाचार प्रस्तुत करने और एक व्यापक शैक्षिक आंदोलन का सक्रिय भागीदार बनने के लिए प्रेरित करती है।

12 से 23 जनवरी, 2026 तक आयोजित पूर्व-गतिविधियों में स्वामी विवेकानंद जयंती (12 जनवरी) पर 'स्वदेशी संकल्प दौड़' आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने वाला अभियान और नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती (23 जनवरी) पर प्रश्नोत्तरी जैसे छात्र-नेतृत्व वाले कार्यक्रम शामिल रहे। इन गतिविधियों ने राष्ट्रीय विषयों से जुड़ाव को सुदृढ़ किया, जिससे पीपीसी केवल एक कार्यक्रम न रहकर एक सांस्कृतिक उत्सव का स्वरूप ग्रहण कर सका।

वर्ष 2026 में देवमोगरा, कोयंबटूर, रायपुर, गुवाहाटी तथा नई दिल्ली के 7, लोक कल्याण मार्ग जैसे विभिन्न शहरों में विशेष एपिसोड आयोजित किए जा रहे हैं। यह विकेंद्रीकृत दृष्टिकोण संवाद को क्षेत्रीय विद्यार्थियों के निकट लाता है, विविध अनुभवों को सामने लाता है और समावेशिता को सशक्त बनाता है।

नए आयामों की खोज : परीक्षा पे चर्चा के माध्यम से सीखने के दायरे का विस्तार-

परीक्षा पे चर्चा (पीपीसी) अब केवल परीक्षाओं पर केंद्रित संवाद तक सीमित नहीं रही है। यह एक ऐसे व्यापक मंच के रूप में विकसित हो चुकी है, जो शिक्षा को जीवन-कौशल, सामाजिक चेतना और व्यक्तित्व-विकास से जोड़ती है। इसके विस्तारित विषय छात्र-केन्द्रित समग्र विकास की दृष्टि को प्रतिबिंबित करते हैं और युवाओं को जिम्मेदार, संतुलित तथा भविष्य के लिए तैयार नागरिक बनने हेतु प्रेरित करते हैं।

पर्यावरण जागरूकता का समावेशन-

पीपीसी पर्यावरणीय उत्तरदायित्व पर विशेष बल देती है। संवाद के दौरान रेखांकित **एक पेड़ माँ के नाम** अभियान विद्यार्थियों को अपनी माताओं के सम्मान में पौधारोपण के लिए प्रेरित करता है। यह पहल प्रकृति के साथ भावनात्मक संबंध स्थापित करने तथा संरक्षण की भावना विकसित करने का सशक्त माध्यम है। यह प्रयास भारत सरकार के मिशन LiFE (पर्यावरण के लिए जीवनशैली) के अनुरूप है, जो सतत आदतों और प्राकृतिक संसाधनों के जिम्मेदार उपयोग को बढ़ावा देता है।

हरियाणा के काव्यांश ने की प्रधानमंत्री जी से बातचीत

अंबाला के विद्यार्थी काव्यांश के लिए परीक्षा पर चर्चा कार्यक्रम एक बेहद यादगार अनुभव रहा। इस कार्यक्रम के तहत उन्हें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से सीधे संवाद करने का अवसर मिला। काव्यांश ने बताया कि प्रधानमंत्री जी का व्यवहार अत्यंत आत्मीय और प्रेरणादायक था। उन्होंने बच्चों से अलग-अलग विषयों पर बातचीत की और परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए सरल उपाय बताए। काव्यांश के अनुसार, प्रधानमंत्री जी ने न केवल पढ़ाई के महत्त्व पर ज़ोर दिया बल्कि योग, व्यायाम और सकारात्मक सोच अपनाने की सलाह भी दी। बातचीत के दौरान प्रधानमंत्री जी ने हरियाणा के लोगों की जिंदादिली की प्रशंसा करते हुए कहा कि वे बड़े उत्साही और मेहनती होते हैं। इस पर सभी बच्चों ने खुशी के साथ प्रतिक्रिया दी। काव्यांश को यह महसूस हुआ कि प्रधानमंत्री जी बच्चों को परिवार के सदस्य की तरह अपनापन देकर समझाते हैं। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री जी ने बच्चों को तनावमुक्त रहने, आत्मविश्वास बनाए रखने और परीक्षा को जीवन का एक सामान्य हिस्सा मानने की प्रेरणा दी। काव्यांश के लिए यह मुलाकात जीवन भर याद रहने वाली प्रेरणा थी, जिसने उसे पढ़ाई और जीवन दोनों में आगे बढ़ने का नव-उत्साह दिया।

समग्र कल्याण को प्रोत्साहन-

पीपीसी शैक्षणिक तैयारी के साथ-साथ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्त्व को भी रेखांकित करती है। विद्यार्थियों को स्वस्थ आहार-अभ्यास, संतुलित जीवनशैली और सजग मनोवृत्ति अपनाने के लिए प्रेरित किया जाता है। ध्यान-साधना, श्वास-व्यायाम और सचेत भोजन जैसी विधियाँ एकाग्रता बढ़ाने, चिंता कम करने और समग्र स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में सहायक बताई गई हैं। इस प्रकार शैक्षणिक सफलता, शारीरिक सुदृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता के मध्य संतुलन स्थापित करने का संदेश दिया जाता है।

प्रौद्योगिकी के उत्तरदायी उपयोग पर बल-

डिजिटल युग की चुनौतियों को स्वीकारते हुए पीपीसी अत्यधिक स्क्रीन-समय और डिजिटल विचलनों पर भी चर्चा करती है। विद्यार्थियों को समय-समय पर डिजिटल डिटॉक्स अथवा डिजिटल उपवास अपनाने के लिए प्रेरित किया जाता है, ताकि एकाग्रता, पारिवारिक संवाद और सामाजिक संबंध सुदृढ़ हो सकें। साथ ही, प्रौद्योगिकी को एक रचनात्मक शिक्षण-साधन के रूप में उपयोग करने की दिशा में मार्गदर्शन दिया जाता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के साथ तालमेल-

पीपीसी राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के आनंदमय, समावेशी और अनुभवात्मक शिक्षा-दृष्टिकोण का पूरक है। यह समग्र शिक्षा तथा पीएम-श्री स्कूल जैसी पहलों के उद्देश्यों को समर्थन देती है, जिनका लक्ष्य शिक्षा की गुणवत्ता और पहुँच को सुदृढ़ करना है। वैचारिक समझ, रचनात्मकता और समान अवसरों को प्रोत्साहित करते हुए यह छात्र-केंद्रित शिक्षा की भावना को मूर्त रूप देती है।

समावेशिता और क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व-

पीपीसी भारत की विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों और भौगोलिक क्षेत्रों के विद्यार्थियों को एक साझा मंच प्रदान करती है। वर्ष 2026 के संस्करण ने अखिल भारतीय स्वरूप अपनाते हुए देवमोगरा, कोयंबटूर, रायपुर, गुवाहाटी तथा नई दिल्ली के 7, लोक कल्याण मार्ग पर संवाद-सत्र आयोजित किए। 4.5 करोड़ से अधिक पंजीकरण और लगभग 6.76 करोड़ प्रतिभागियों की कुल

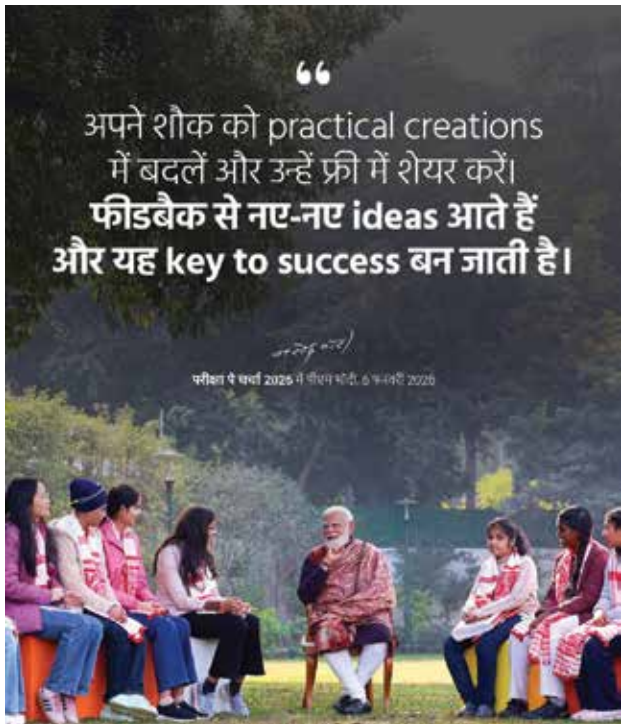
परीक्षा को दबाव नहीं, उत्सव की तरह लें विद्यार्थीः मुख्यमंत्री

हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने शिक्षा निदेशालय द्वारा आरकेएसडी कॉलेज, कैथल के सभागार में आयोजित 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 'एग्जाम वॉरियर्स' विशेष एपिसोड का लाइव प्रसारण देखा। इसके उपरांत मुख्यमंत्री ने कक्षा 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को संबोधित करते हुए उनका मनोबल बढ़ाया। उन्होंने बच्चों से परीक्षा का दबाव न लेने का आह्वान करते हुए कहा कि परीक्षा आपकी पहचान नहीं होती, बल्कि उसके लिए किया गया प्रयास, मेहनत और आपकी सकारात्मक सोच ही आपकी वास्तविक पहचान है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 'परीक्षा पे चर्चा' केवल अंकों की बात नहीं, बल्कि मन, आत्मविश्वास और सपनों की चर्चा है। यह आत्ममंथन और आत्मविकास का अवसर है। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि यदि कभी अपेक्षित अंक न आएँ तो निराश होने के बजाय निरंतर परिश्रम और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें। उन्होंने बड़ी सोच और स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने का संदेश देते हुए विद्यार्थियों को आगामी परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएँ दीं।

प्रधानमंत्री के संदेश का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि परीक्षा के साथ-साथ विकसित भारत, स्वच्छता और कर्तव्य-पालन जैसे विषयों में भी विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। प्रधानमंत्री ने कहा है कि आज के विद्यार्थी ही वर्ष 2047 के विकसित भारत के सशक्त स्तंभ होंगे, इसलिए सभी को राष्ट्र निर्माण में योगदान देने का संकल्प लेना चाहिए।

इस अवसर पर हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री श्री कृष्ण कुमार बेदी, उपायुक्त कैथल श्रीमती अपराजिता, माध्यमिक शिक्षा विभाग की अतिरिक्त निदेशक (प्रशासन) डॉ. ऋचा राठी, सहायक निदेशक श्री कुलदीप मेहता तथा श्री वीरेंद्र सहारण उपस्थित रहे। इसके अतिरिक्त भाजपा जिला अध्यक्ष श्रीमती ज्योति सैनी, पूर्व मंत्री श्रीमती कमलेश ढांडा, पूर्व विधायक श्री लीला राम, जिला परिषद चेयरमैन श्री कर्मबीर कौल, नगर परिषद चेयरपर्सन श्रीमती सुरभि गर्ग तथा आरकेएसडी कॉलेज समिति के प्रधान श्री अश्वनी शोरेवाला सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति कार्यक्रम में मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. प्रदीप राठौर द्वारा किया गया।



सहभागिता इस पहल के प्रति राष्ट्रव्यापी विश्वास और प्रासंगिकता को दर्शाती है।

जीवनोपयोगी उदाहरणों के माध्यम से सीखना-

पीपीसी जटिल विचारों को सरल बनाने हेतु खेल, दैनिक जीवन और प्रेरक प्रसंगों की उपमाओं का सहारा लेती है। क्रिकेटर की भाँति एकाग्रता बनाए रखने या दिव्यांग विद्यार्थियों के सहयोग की कहानियाँ दृढ़ता, टीम-भावना और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का संदेश देती हैं। ये उदाहरण छात्रों को चुनौतियों को बाधा नहीं, बल्कि अवसर के रूप में देखने की प्रेरणा देते हैं।

नेतृत्व और व्यक्तित्व-विकास-

शैक्षणिक मार्गदर्शन से आगे बढ़कर पीपीसी नेतृत्व और चरित्र-निर्माण पर भी बल देती है। आत्म-अनुशासन, आत्मविश्वास और नैसर्गिक प्रतिभा के विकास जैसे मूल्यों को प्रोत्साहित किया जाता है। विद्यार्थियों को उदाहरण प्रस्तुत कर नेतृत्व करने और अपने साथियों का सहयोग करने के लिए प्रेरित किया जाता है, जिससे वे समाज के उत्तरदायी और जागरूक नागरिक बन सकें।

सकारात्मक मानसिकता का विकास

मनोसामाजिक सुदृढ़ता-

पीपीसी शिक्षा मंत्रालय की मनोदर्पण पहल राष्ट्रीय मनोसामाजिक सहायता एवं मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइनके उद्देश्यों को भी सशक्त करती है। परीक्षा-जनित चिंता और शैक्षणिक दबाव पर खुलकर संवाद को प्रोत्साहित कर यह सहायता लेने की झिझक को कम करती है तथा विद्यार्थियों को अपनी भावनाएँ व्यक्त करने के लिए प्रेरित करती है।

समय-प्रबंधन और सूक्ष्म-योजना-

संवादों के दौरान प्रभावी समय-प्रबंधन की व्यावहारिक तकनीकों पर विशेष बल दिया गया है। माताएँ समय-प्रबंधन की आदर्श उदाहरण होती हैं, इस संदर्भ के माध्यम से विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित अध्ययन-योजना बनाने, कठिन विषयों को प्राथमिकता देने और अंतिम समय के तनाव से बचने की प्रेरणा मिलती है।

'परीक्षा पे चर्चा' (9वां संस्करण) प्रमुख बिंदुः

- परीक्षा जीवन का अंतिम लक्ष्य नहीं, बल्कि स्वयं को परखने और निखारने का अवसर है।
- परीक्षा के तनाव और चिंता से निपटने के लिए सकारात्मक सोच और संतुलित दिनचर्या आवश्यक है।
- पढ़ाई और रुचियाँ (कला, खेल, रचनात्मक गतिविधियाँ) एक-दूसरे की पूरक हैं, विरोधी नहीं।
- रचनात्मक शौक अकादमिक दबाव से उत्पन्न थकान और तनाव को कम करते हैं।
- छोटे स्तर से उद्यमशीलता (स्टार्टअप) शुरू करने और बड़े सपनों को छोटी शुरुआत से आगे बढ़ाने का संदेश।
- उद्योग जगत् के पेशेवरों से जुड़कर पाठ्यपुस्तकों से परे व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने की प्रेरणा।
- अनुशासन और प्रेरणा दोनों आवश्यक। अनुशासन दिशा देता है, प्रेरणा आगे बढ़ने की शक्ति।
- कृत्रिम मेधा और प्रौद्योगिकी से डरने की आवश्यकता नहीं; उसका विवेकपूर्ण और जिम्मेदार उपयोग करें।
- तकनीक को सीखने, नवाचार और आत्म-विकास का सशक्त साधन बनाएं, उस पर निर्भर न हों।
- जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए स्वच्छता, यातायात नियमों का पालन और भोजन की बर्बादी रोकना आवश्यक।
- 'वोकल फॉर लोकल' जैसे अभियानों से देश की अर्थव्यवस्था सुदृढ़ होती है।
- विकसित भारत 2047 के लक्ष्य में प्रत्येक नागरिक का छोटा प्रयास भी महत्त्वपूर्ण योगदान देता है।
- केवल पर्यटक नहीं, जिज्ञासु शिक्षार्थी बनकर यात्रा करें और अनुभव से सीखें।
- स्वस्थ प्रतिस्पर्धा अपनाएँ, संघर्ष कर रहे सहपाठियों की सहायता करें।
- अभिभावक घर में अनावश्यक प्रतिस्पर्धा का वातावरण न बनाएँ; विद्यार्थी तुलना से बचकर आत्म-सुधार पर ध्यान दें।
- शिक्षा केवल व्यक्तिगत उन्नति नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन और राष्ट्र निर्माण की आधारशिला है।
- दैनिक जीवन में खेल और श्वास संबंधी व्यायाम को शामिल करना आवश्यक है। -ये सभी संदेश विद्यार्थियों को आत्मविश्वास, संतुलन और समग्र विकास की दिशा में प्रेरित करते हैं।

'एग्ज़ाम वॉरियर' दर्शन-

एग्ज़ाम वॉरियर्स पुस्तक से प्रेरित यह पहल आत्मविश्वास, अनुशासन और लचीलेपन पर आधारित सकारात्मक अधिगम-दृष्टि को बढ़ावा देती है। योद्धा बनें, चिंता नहीं जैसे संदेशों ने व्यापक जन-समर्थन प्राप्त किया है और विद्यार्थियों को आशावाद के साथ परीक्षाओं का सामना करने की प्रेरणा दी है।

निष्कर्ष : भारत के युवाओं के लिए एक स्थायी विरासत-

परीक्षा पे चर्चा अब केवल परीक्षा-पूर्व संवाद नहीं, बल्कि एक सशक्त शैक्षिक आंदोलन बन चुकी है, जो प्रत्येक विद्यार्थी की विशिष्टता का सम्मान करती है। प्रधानमंत्री कार्यालय और कक्षा के बीच की दूरी को कम करते हुए इसने युवाओं में आत्मीयता और आत्मविश्वास की भावना को सुदृढ़ किया है। जैसे-जैसे भारत विकसित भारत 2047 के लक्ष्य की ओर अग्रसर है, पीपीसी यह सुनिश्चित करती है कि देश के विद्यार्थी लचीले, तनावमुक्त, जागरूक और विश्व-स्तर की चुनौतियों का सामना करने के लिए पूर्णतः तैयार हों।

drpradeeprathore@gmail.com

एआई, आईओटी और रोबोटिक्स से सशक्त होंगे सरकारी स्कूल

शिक्षामंत्री महीपाल ढांडा ने किया कार्यशाला का उद्घाटन, शिक्षकों को मिला हाई-टेक प्रशिक्षण

सोनाली वोहरा

विद्यालय शिक्षा में अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी को एकीकृत करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम उठाते हुए, हरियाणा के शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा ने बीते दिनों सेक्टर- 39 चंडीगढ़ स्थित सीएसआईआर-सूक्ष्मजीव प्रौद्योगिकी संस्थान (सीएसआईआर-इमटेक) में इंटरनेट ऑफ थिंग्स (आईओटी) पर पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला (2 से 7 फरवरी 2026) का उद्घाटन किया। गौरतलब है कि हरियाणा सरकार इस वर्ष के अंत तक प्रदेश के विद्यालयों में 391 अटल टिंकरिंग लैब्स स्थापित करने जा रही है, जिनसे विद्यार्थियों में नवाचार, रचनात्मकता और वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा मिलेगा।

सीएसआईआर-इमटेक द्वारा हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद् (एचएसएसपीपी) के सहयोग से आयोजित यह कार्यशाला विशेष रूप से राज्यभर के सरकारी विद्यालयों के पीजीटी शिक्षकों और अटल टिंकरिंग लैब (एटीएल) प्रभारियों के लिए तैयार की गई थी। प्रशिक्षण के लिए आईआईटी रोपड़, पंजाब यूनिवर्सिटी, सीरी पिलानी सहित प्रतिष्ठित संस्थानों से विशेषज्ञों को आमंत्रित किया गया था, जिन्होंने शिक्षकों को अटल टिंकरिंग लैब्स से जुड़े प्रोजेक्ट्स पर बुनियादी से उन्नत स्तर का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत 110 शिक्षकों को आईओटी, एआई, रोबोटिक्स और 3-डी प्रिंटिंग में दक्षता विकास प्रशिक्षण दिया गया।

सीएसआईआर-इमटेक सूक्ष्मजीव विज्ञान में उत्कृष्टता का एक राष्ट्रीय केंद्र है और इसकी स्थापना 1984 में हुई थी। इमटेक का दृष्टिकोण और मिशन मौलिक खोजों द्वारा सुदृढ़ एक अनुवांशिक पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करना और अत्याधुनिक प्रक्रियाओं और प्लेटफॉर्मों के साथ स्वास्थ्य सेवा और औद्योगिक क्षेत्र की उभरती जरूरतों को पूरा करना है।

इस अवसर पर बोलते हुए शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा ने उभरती प्रौद्योगिकियों की परिवर्तनकारी भूमिका पर प्रकाश डाला और कहा, हरियाणा सरकार अपने छात्रों और शिक्षकों को तकनीकी भविष्य के लिए तैयार करने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। इंटरनेट ऑफ थिंग्स, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, रोबोटिक्स और साइबर-फिजिकल सिस्टम (सीपीएस) उद्योग 4.0 की रीढ़ हैं - चौथी औद्योगिक क्रांति जो विश्व स्तर पर विनिर्माण, कृषि, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा को नया रूप दे रही है।

श्री ढांडा ने हरियाणा सरकार के शिक्षकों के लिए कार्यशालाओं की शृंखला आयोजित करने के लिए सीएसआईआर-इमटेक के निदेशक डॉ. संजीव खोसला, डॉ. कार्तिकेयन सुब्रमण्यम, डॉ. दिब्येंदु सरकार, डॉ. बलविंदर सिंह, कार्यशाला समन्वयक श्री चंदशेखर और सीएसआईआर-इमटेक की पूरी आयोजन टीम को बधाई दी। उन्होंने यह भी कहा कि इन कार्यशालाओं के माध्यम से हरियाणा सरकार हरियाणा के सरकारी स्कूलों में इन प्रौद्योगिकियों की मज़बूत नींव रखने की दिशा में ठोस कदम उठा रही है।

यह केवल शिक्षण उपकरणों तक सीमित नहीं है; बल्कि यह हमारे छात्रों में वैज्ञानिक सोच, समस्या-समाधान क्षमता और नवाचार की मानसिकता विकसित करने के बारे में है, ताकि वे 2047 तक विकसित भारत के सपने को साकार करने में सक्रिय रूप से योगदान दे सकें - यानी स्वतंत्रता की 100वीं वर्षगाँठ तक एक विकसित, आत्मनिर्भर और तकनीकी रूप से उन्नत भारत का सपना।

पाँच दिनों के दौरान, प्रतिभागियों को सीएसआईआर-इमटेक के वरिष्ठ वैज्ञानिकों और डोमेन विशेषज्ञों से गहन प्रशिक्षण प्राप्त होगा, जिससे वे अटल टिंकरिंग लैब्स (एटीएल) और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी गतिविधियों में छात्रों का प्रभावी ढंग से मार्गदर्शन करने में सक्षम होंगे।

सीएसआईआर-इमटेक के कार्यवाहक निदेशक डॉ. कार्तिकेयन सुब्रमण्यम ने इस पहल का स्वागत करते हुए कहा, सीएसआईआर-इमटेक को हरियाणा शिक्षा विभाग के साथ ज्ञान भागीदार के रूप में सहयोग करने पर गर्व है। आईओटी और संबंधित प्रौद्योगिकियों में शिक्षकों को प्रशिक्षण देकर हम एक बहुआयामी प्रभाव पैदा कर रहे हैं - प्रत्येक प्रशिक्षित शिक्षक सैकड़ों छात्रों को प्रेरित और मार्गदर्शन करेगा, जिससे हरियाणा के सरकारी स्कूलों में नवाचार और वैज्ञानिक सोच की मज़बूत नींव रखने में मदद मिलेगी।

उद्घाटन सत्र में उपस्थित प्रमुख गणमान्य व्यक्तियों में हरियाणा स्कूल शिक्षा परिषद् परियोजना के संयुक्त निदेशक डॉ. मयंक वर्मा, विज्ञान परियोजना समन्वयक सुश्री सोनाली वोहरा, सीएसआईआर-इमटेक के वरिष्ठ वैज्ञानिक और कार्यशाला समन्वयक शामिल थे। मुख्य वैज्ञानिक डॉ. दिब्येंदु सरकार ने औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन दिया।

विज्ञान परियोजना समन्वयक
हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद्, पंचकूला

केबीसी यूथ स्टार्ट-अप महोत्सव का राज्य स्तरीय शिखर सम्मेलन

चयनित 66 टीमों को उनके उद्यम-विकास हेतु 1-1 लाख रुपये की सहायता राशि के चेक किए वितरित

डॉ. सुदेश रानी

कुशल बिज़नेस चैलेंज (केबीसी) यूथ स्टार्ट-अप महोत्सव का राज्य स्तरीय शिखर सम्मेलन 5 जनवरी, 2026 को पंचकूला स्थित इंद्रधनुष ऑडिटोरियम में भव्य रूप से आयोजित किया गया। इस राज्य स्तरीय कार्यक्रम के मुख्य अतिथि हरियाणा के शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा रहे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में 1979 बैच के सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी एवं भारत के उपराष्ट्रपति के सचिव रह चुके डॉ. आईवी सुब्बाराव उपस्थित रहे।

कार्यक्रम में माध्यमिक शिक्षा महानिदेशक श्री जितेंद्र कुमार, मौलिक शिक्षा के पूर्व महानिदेशक श्री विवेक अग्रवाल तथा संयुक्त राज्य परियोजना निदेशक डॉ. मयंक वर्मा की गरिमामयी उपस्थिति रही। यह आयोजन समग्र शिक्षा के अंतर्गत हरियाणा विद्यालय शिक्षा परियोजना परिषद् द्वारा एससीईआरटी हरियाणा एवं उद्यम लर्निंग फाउंडेशन के सहयोग से किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों में शिक्षा के साथ-साथ उद्यमशीलता का विकास करना तथा उन्हें एंटरप्रेन्योरशिप इकोसिस्टम और व्यावसायिक अवधारणाओं से व्यावहारिक रूप से परिचित कराना है।

शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा ने कार्यक्रम की शुरुआत में विद्यार्थियों के स्टॉलों का अवलोकन किया। उन्होंने प्रत्येक टीम को पूरा समय देते हुए उनके बिज़नेस आइडियाज़ को ध्यानपूर्वक सुना तथा उत्पादों की सराहना की। शिक्षा मंत्री यह जानकर अत्यंत आश्चर्यचकित हुए कि एक टीम ने 40,000 रुपये का व्यवसाय कर 12,000 रुपये का शुद्ध लाभ अर्जित किया है। इस अवसर पर उन्होंने बच्चों को तैयार करने में विशेष योगदान देने वाले वोकेशनल अध्यापकों की जमकर प्रशंसा की।

अपने संबोधन में शिक्षा मंत्री श्री महीपाल ढांडा ने कहा कि विकसित भारत की स्थापना की नींव इस कार्यक्रम से रखी जा चुकी है। उन्होंने कहा कि अक्सर यह कहा जाता है कि बच्चे भविष्य के नागरिक होते हैं, लेकिन आज के ये विद्यार्थी इतने व्यावहारिक विचारों के साथ अपने पैरों पर खड़े होने का प्रयास कर रहे हैं कि उन्होंने अपना नागरिक कर्तव्य आज ही निभा दिया है। उन्होंने यह भी कहा कि वे इस बात से अत्यंत प्रभावित हैं कि विद्यार्थी इतनी प्रभावी प्रस्तुतियाँ बना रहे हैं और व्यवसाय के जटिल विषयों को भी सहजता से समझा रहे हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि जब विद्यार्थी स्कूल स्तर पर ही इतना व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर लेंगे, तो वे अपने जीवन में कभी असफल नहीं होंगे।

शिक्षा मंत्री जीएमएसएसएस, बहादुरगढ़ की टीम द्वारा विकसित रेसॉइल ऑर्गेनिक नामक जैविक उर्वरक से विशेष रूप से प्रभावित हुए। इस उत्पाद से मिट्टी की उर्वरता बढ़ती है और प्रति एकड़ उत्पादन में भी वृद्धि होती है। टीम के विद्यार्थियों ने बताया कि चीन की प्रति एकड़ पैदावार भारत से अधिक है तथा इस उर्वरक के प्रयोग से किसानों का रिटर्न ऑन इन्वेस्टमेंट 44 प्रतिशत से बढ़कर 104 प्रतिशत तक हो सकता है।

विशिष्ट अतिथि डॉ. आईवी सुब्बाराव ने हरियाणा सरकार एवं शिक्षा विभाग की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि इस प्रकार का कार्यक्रम वर्तमान में देश में कहीं

और देखने को नहीं मिलता। उन्होंने इसे विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, नवाचारी और रोजगार-सृजक बनाने की दिशा में एक ऐतिहासिक पहल बताया।

कार्यक्रम को दो प्रमुख भागों में विभाजित किया गया। पहले भाग में राज्य स्तर पर चयनित 66 टीमों ने अपने-अपने बिज़नेस मॉडल का प्रदर्शन स्टॉलों के माध्यम से किया। इन स्टॉलों पर उद्योग विशेषज्ञों, शिक्षकों, वरिष्ठ अधिकारियों तथा स्वयं शिक्षा मंत्री ने विद्यार्थियों से उनके बिज़नेस मॉडल, राजस्व सृजन, विपणन रणनीति, लागत प्रबंधन और भविष्य की संभावनाओं पर विस्तृत संवाद किया। दूसरे भाग में चयनित टीमों के साथ विशेषज्ञ पैनल द्वारा निरंतर संवाद एवं साक्षात्कार सत्र आयोजित किए गए, जिनमें विद्यार्थियों से उनके बिज़नेस प्लान पर व्यावहारिक प्रश्न पूछे गए तथा उन्हें आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

इस राज्य स्तरीय कार्यक्रम में हरियाणा के 22 जिलों से कुल 66 टीमों ने भाग लिया, जिसमें प्रत्येक जिले से तीन-तीन टीमों ने अपने-अपने स्टॉलों में व्यापार, उद्योग एवं उत्पादन से संबंधित नवाचारी मॉडल प्रस्तुत किए। इन सभी 66 टीमों को अपने उद्यम के विकास हेतु सरकार द्वारा 1-1 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की जा रही है। इनमें से श्रेष्ठ 10 टीमों को मंच पर बुलाकर उद्योग विशेषज्ञों, निवेशकों, ज्यूरी सदस्यों एवं सरकारी अधिकारियों के समक्ष अपने-अपने मॉडल पर चर्चा करने का अवसर दिया गया। इन टीमों को इस कार्यक्रम के माध्यम से वित्तीय सहायता, अवसर, परामर्श तथा निरंतर सहयोग प्राप्त होगा।

कुशल बिज़नेस चैलेंज 2.0 का मूल उद्देश्य कार्य के साथ शिक्षा की अवधारणा को साकार करना है। इस कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थी व्यापार, उद्योग, विपणन, लागत प्रबंधन, मूल्य निर्धारण, नवाचार, टीम प्रबंधन,

संचार कौशल तथा समस्या-समाधान जैसे महत्वपूर्ण जीवनोपयोगी कौशल सीख रहे हैं।

शैक्षणिक सत्र 2024-25 में पूरे राज्य में लगभग 37,000 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। वहीं इस वर्ष 2,500 से अधिक राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में 66 मास्टर ट्रेनरों की नियुक्ति की गई, जिन्होंने लगभग 7,000 अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया। इसके परिणामस्वरूप 1,18,000 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में पंजीकरण कराया।

पीएम श्री गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कुंडली की टीम द्वारा विकसित पूर्णतः बायोडिग्रेडेबल पेन, जिसमें बीज भी लगा हुआ है और उपयोग के बाद फेंकने पर पौधा उग जाता है, विशेष आकर्षण का केंद्र रहा। ऐसे लगभग 1,500 पेन की बिक्री हो चुकी है। लाडवा की टीम ने वेबसाइट के माध्यम से मदर्स टिफिन सेवा की शुरुआत की, जबकि नूंह जिले की छात्राओं द्वारा तैयार किए गए उत्पादों ने भी सभी का ध्यान आकर्षित किया। जब शिक्षा मंत्री ने विद्यार्थियों से पूछा कि क्या उनके परिवारजन इस प्रकार के व्यवसाय के लिए समर्थन करते हैं, तो विद्यार्थियों ने बताया कि सामान्यतः ऐसा नहीं होता, लेकिन जब सरकार ने समर्थन दिया, तो परिवारों का विश्वास भी बढ़ा है।

कुशल बिज़नेस चैलेंज यूथ स्टार्ट-अप महोत्सव का यह राज्य स्तरीय सम्मेलन हरियाणा के राजकीय विद्यालयों में उद्यमशीलता की संस्कृति को सुदृढ़ करने तथा विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर एवं रोज़गारोन्मुख बनाने की दिशा में एक मील का पत्थर सिद्ध हुआ।

हिंदी अध्यापिका
रामा विद्यालय सैक्टर-25, पंचकूला

शिक्षा जगत् में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI)
आवश्यकता, प्रभाव और भविष्य की दिशा

प्रवीण सांगवान

इक्कीसवीं सदी का वर्तमान दशक शिक्षा के इतिहास में एक निर्णायक परिवर्तन का साक्षी बन रहा है। जिस प्रकार औद्योगिक क्रांति ने कार्य-जगत् को बदला था, उसी प्रकार डिजिटल और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) आधारित क्रांति शिक्षा प्रणाली की जड़ों को पुनः परिभाषित कर रही है। आज एआई केवल तकनीकी नवाचार नहीं, बल्कि शिक्षा की गुणवत्ता, समानता, पहुँच और प्रासंगिकता से जुड़ा एक गंभीर नीतिगत विषय बन चुका है। भारत जैसे विशाल, विविधतापूर्ण और असमानताओं से जूझ रहे देश के लिए एआई एक विकल्प नहीं, बल्कि आवश्यकता के रूप में उभर रहा है।

भारत के लिए एआई की आवश्यकता : पर्सनलाइज्ड लर्निंग का संदर्भ-

भारत की शिक्षा प्रणाली आज 25 करोड़ से अधिक शिक्षार्थियों को सेवा दे रही है। सामाजिक, आर्थिक, भाषाई और संज्ञानात्मक विविधता के इस व्यापक परिदृश्य में एक ही पाठ्यक्रम, एक ही गति और एक ही पद्धति सभी के लिए प्रभावी नहीं हो सकती। यही वह बिंदु है, जहाँ पर्सनलाइज्ड लर्निंग की आवश्यकता स्पष्ट होती है।

एआई इस चुनौती का व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करता है। उदाहरणस्वरूप, दीक्षा प्लेटफॉर्म एआई-आधारित अनुशंसा (रिकमेंडेशन) प्रणालियों के माध्यम से शिक्षार्थियों को उनकी सीखने की गति, पूर्व ज्ञान और आवश्यकता के अनुसार अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराता है। इससे शिक्षा अधिक शिक्षार्थी-केंद्रित बनती है, न कि पाठ्यक्रम-केंद्रित।

एआई की सहायक भूमिका-

भारत के कई पिछड़े, ग्रामीण और महत्त्वाकांक्षी ज़िलों में आज भी शिक्षकों की कमी एक गंभीर समस्या बनी हुई है। एक शिक्षक पर कई कक्षाओं और विषयों का भार शिक्षा की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। ऐसे में एआई शिक्षक का विकल्प नहीं, बल्कि सहयोगी बनकर सामने आता है। उत्तर प्रदेश की SwiftChat AI जैसी पहलें इसका उदाहरण हैं, जहाँ एआई पैरा-टीचरों और शिक्षकों को पाठ योजना, शैक्षणिक गतिविधियों और छात्रों के संदेह समाधान में सहायता प्रदान कर रहा है। इससे न केवल शिक्षकों का आत्मविश्वास बढ़ता है, बल्कि कक्षा-कक्ष में निरंतरता और गुणवत्ता भी बनी रहती है।

कौशल और पाठ्यक्रम के बीच बढ़ता अंतर-

आज की वैश्विक और भारतीय अर्थव्यवस्था को विश्लेषणात्मक सोच, डिजिटल दक्षता, रचनात्मकता और समस्या-समाधान कौशल की आवश्यकता है, जबकि हमारी शिक्षा प्रणाली अभी भी काफी हद तक रटंत आधारित मूल्यांकन पर निर्भर है। यह अंतर शिक्षा की प्रासंगिकता पर प्रश्नचिह्न खड़ा करता है। अटल टिंकरिंग लैब्स में एआई और रोबोटिक्स आधारित मॉड्यूल छात्रों में कम्प्यूटेशनल थिंकिंग और नवाचार की भावना विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं। वहीं, A14 Bharat जैसी पहलें उन्नत STEM सामग्री को भारतीय भाषाओं में उपलब्ध करा कर भाषाई बाधाओं को कम कर रही हैं, जिससे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा अधिक समावेशी बनती है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से शिक्षा में होने वाले प्रमुख बदलाव-

1. व्यक्तिगत शिक्षा को बढ़ावा (पर्सनलाइज्ड लर्निंग)

एआई प्रत्येक छात्र की क्षमता, रुचि और सीखने की गति का विश्लेषण कर उसी के अनुरूप कंटेंट तैयार करता है। इससे तेज और धीमी गति से सीखने वाले -दोनों प्रकार के छात्रों को समान अवसर मिलता है।

2. स्मार्ट टीचिंग टूल्स-

एआई आधारित वर्चुअल टीचर, चैटबॉट्स और स्मार्ट क्लासरूम छात्रों की समस्याओं का त्वरित समाधान करते हैं। इससे शिक्षकों का कार्यभार कम होता है और वे शिक्षण के रचनात्मक पक्ष पर अधिक ध्यान दे पाते हैं।

3. मूल्यांकन और परीक्षा प्रणाली में सुधार-

एआई आधारित ऑटोमैटिक टेस्ट चेकिंग, असाइनमेंट मूल्यांकन और प्रदर्शन विश्लेषण न केवल समय की बचत करते हैं, बल्कि मूल्यांकन को अधिक निष्पक्ष और डेटा-आधारित बनाते हैं।

4. 24X7 सीखने की सुविधा-

एआई लर्निंग प्लेटफॉर्म समय और स्थान की बाधाओं को तोड़ते हैं। छात्र कभी भी, कहीं भी वीडियो, क्विज़ और अभ्यास सामग्री का उपयोग कर सकते हैं। इसके साथ ही ये प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों की प्रगति का निरंतर विश्लेषण करते हैं और उनके प्रदर्शन के आधार पर उपयुक्त सामग्री सुझाते हैं। यदि किसी विषय में छात्र को कठिनाई होती है, तो एआई उसी स्तर के अनुसार अतिरिक्त अभ्यास और सरल व्याख्या प्रदान करता है। ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यार्थियों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है, क्योंकि उन्हें गुणवत्तापूर्ण संसाधन आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। इस प्रकार सीखना अधिक लचीला, सुलभ और छात्र-केंद्रित बन जाता है।

5. विशेष आवश्यकता वाले छात्रों के लिए सहायक-

दिव्यांग छात्रों के लिए एआई आधारित टेक्स्ट-टू-स्पीच, स्पीच-टू-टेक्स्ट और विज़ुअल सपोर्ट टूल्स शिक्षा को वास्तव में समावेशी बनाते हैं।

6. शिक्षकों के लिए सशक्त सहायक-

एआई शिक्षकों को पाठ योजना, छात्रों की प्रगति के विश्लेषण और कमजोर क्षेत्रों की पहचान में मदद करता है। सीबीएसई (केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड) के एआई-सक्षम पोर्टल इस दिशा में महत्त्वपूर्ण उदाहरण हैं। प्रशासनिक कार्यों के स्वचालन से शिक्षक छात्रों के साथ गहन संवाद और मार्गदर्शन पर अधिक समय दे पाते हैं।

7. व्यक्तिगत परीक्षा तैयारी-

Embibe जैसे प्लेटफॉर्म छात्रों के उत्तरों का विश्लेषणकर जेईई / नीट जैसे प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए लक्षित अभ्यास सामग्री तैयार करते हैं। यह एआई-आधारित प्लेटफॉर्म जेईई / नीट उम्मीदवारों के लिए एडवांस्ड फीडबैक एनालिसिस (एएफए) का उपयोग करते हैं, जो टेस्ट के बाद व्यक्तिगत कमज़ोरियों, समय प्रबंधन और ज्ञान अंतराल (नॉलेज गैप्स) का गहन विश्लेषण प्रदान करते हैं। यह तकनीक केवल सही/गलत उत्तर नहीं बताती, बल्कि यह भी बताती है कि आपने कितना समय लिया, प्रश्न का चयन सही था या नहीं, और किस टॉपिक में सुधार की आवश्यकता है।

8. अनुसंधान में गति-

एआई आधारित साहित्य समीक्षा, डेटा विश्लेषण और अनुवाद उपकरण अनुसंधान की समय-सीमा को कम कर रहे हैं। भाषिणी (Bhashini) जैसे प्लेटफॉर्म बहुभाषी शैक्षणिक सहयोग को बढ़ावा देते हैं। भाषिणी एक एआई संचालित भाषा अनुवाद मंच है, जो साक्षरता, भाषा और डिजिटल विभाजन को पाटता है। भाषिणी इलेक्ट्रॉनिकी

और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय द्वारा उसके राष्ट्रीय भाषा अनुवाद मिशन के तहत विकसित एक भारतीय सरकारी परियोजना है। इसका उद्देश्य भारतीय नागरिकों को विभिन्न भारतीय भाषाओं में सामग्री का अनुवाद करने में सहायता करना और पूरे भारत में विभिन्न भाषा बोलने वालों के बीच प्रभावी संचार सक्षम करना है और इस प्रकार भारत में भाषा की बाधा को कम करना है।

9. रोजगार क्षमता का निर्माण-

AICTE का NEAT (नेशनल एजुकेशन अलायंस फॉर टेक्नोलॉजी) प्लेटफॉर्म छात्रों को इलेक्ट्रिक वाहन, सेमीकंडक्टर और उभरते तकनीकी क्षेत्रों में इंटर्नशिप और स्किलिंग अवसरों से जोड़ रहा है। NEAT प्लेटफॉर्म एक सरकारी पहल (पीपीपीमॉडल) है, जो एआई-आधारित एडटेक (Ed-Tech) समाधानों के माध्यम से छात्रों को कौशल-आधारित शिक्षा प्रदान करता है। यह शिक्षा मंत्रालय द्वारा 2019 में लॉन्च किया गया था, जिसका उद्देश्य उच्च शिक्षा में, विशेषकर कमजोर वर्गों के लिए, सबसे उन्नत तकनीकी टूल्स और रोज़गार योग्य कौशल (री-स्किलिंग / अपस्किलिंग) को एक ही स्थान पर मुफ्त या कम लागत पर उपलब्ध कराना है।

हरियाणा के संदर्भ में एआई और शिक्षा-

हरियाणा में शिक्षा के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का प्रयोग चरणबद्ध और नीति-सम्मत रूप से आगे बढ़ रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 के अनुरूप राज्य में तकनीक-समर्थित शिक्षण पर विशेष ज़ोर दिया गया है। हरियाणा सरकार द्वारा चयनित पीएमश्री स्कूल्स में स्मार्ट क्लास रूम, डिजिटल कंटेंट और आईसीटी आधारित शिक्षण को बढ़ावा दिया जा रहा है, जहाँ एआई-सक्षम शैक्षणिक टूल्स का उपयोग सीखने की गुणवत्ता सुधारने के लिए किया जा रहा है।

इसके अतिरिक्त, दीक्षा पोर्टल के माध्यम से हरियाणा के शिक्षक और विद्यार्थी एआई आधारित अनुशंसा प्रणाली से युक्त ई-कंटेंट का उपयोग कर रहे हैं। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भी डिजिटल दक्षता और उभरती तकनीकों को शामिल किया गया है। इस प्रकार, हरियाणा में एआई शिक्षा को अधिक सुलभ, डेटा-आधारित और गुणवत्तापूर्ण बनाने की दिशा में एक प्रभावी साधन के रूप में उभर रहा है। हरियाणा शिक्षा में तकनीकी नवाचारों को तेजी से अपना रहा है। पीएमश्री स्कूल्स, डिजिटल क्लासरूम और आईसीटी लैब्स में एआई आधारित टूल्स सीखने के अंतर को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

एआई को लेकर आवश्यक सावधानियाँ-

एआई के बढ़ते उपयोग के साथ कुछ गंभीर चिंताएँ भी जुड़ी हैं। यूनेस्को ने शिक्षा में एआई के लिए मानव-केंद्रित दृष्टिकोण, समानता, नैतिक उपयोग, डेटा गोपनीयता और सांस्कृतिक संवेदनशीलता जैसे मूल सिद्धांतों पर बल दिया है। डिजिटल विभाजन, एआई पर अत्यधिक निर्भरता, एल्गोरिथमिक पूर्वाग्रह, शिक्षकों की अपर्याप्त तैयारी और छात्रों के डेटा की निजता से जुड़े खतरे वास्तविक हैं। कई निजी एडटेक कंपनियों द्वारा छात्र डेटा के व्यावसायिक उपयोग को लेकर उठते प्रश्न इस चिंता को और गहरा करते हैं।

भविष्य में एआई : आगे की राह-

समाधान के रूप में प्रारंभिक स्तर से एआई साक्षरता, शिक्षकों के लिए व्यापक क्षमता निर्माण, ब्लेंडेड लर्निंग मॉडल, मजबूत नियामक ढाँचा और स्वदेशी, संदर्भ-संवेदनशील एआई प्रणालियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। भाषिणी मिशन के अंतर्गत 22 अनुसूचित भारतीय भाषाओं में प्रशिक्षित एलएलएम विकसित करने का प्रयास इसी दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस भारत की शिक्षा प्रणाली को रटंत-केंद्रित से शिक्षार्थी-केंद्रित बनाने की अपार क्षमता रखती है। यदि इसे नैतिकता, समावेशन और मानवीय निगरानी के साथ अपनाया जाए, तो एआई न केवल शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करेगा, बल्कि समान अवसर, नवाचार और रोज़गार क्षमता का मार्ग भी प्रशस्त करेगा। एक भविष्य के लिए तैयार, ज्ञान-आधारित विकसित भारत के निर्माण में शिक्षा में एआई की भूमिका निस्संदेह निर्णायक सिद्ध होगी।

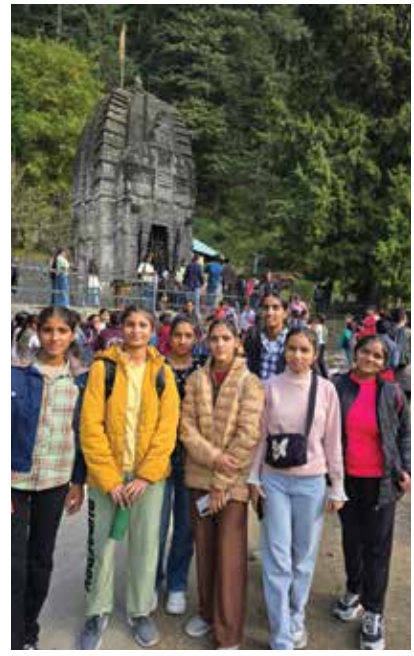
संयुक्त निदेशक आईटी, ईडीयू
स्कूल शिक्षा विभाग, हरियाणा, पंचकूला

अविस्मरणीय रहेगा मनाली का एडवेंचर टूर

डॉ. ओमप्रकाश कादयान

जब विद्यार्थी घर, विद्यालय, गाँव, शहर और अपने राज्य से बाहर निकलकर दूसरे राज्यों में जाते हैं, तो वे बहुत कुछ सीखते हैं। बच्चे पहाड़, ग्लेशियर, नदियाँ, झरने, झीलें, वादियाँ, जंगल, खेत-खलिहान, जन-जीवन, मरुस्थल, समुद्र, पेड़-पौधे, वनस्पतियाँ, विभिन्न संस्कृतियाँ, भाषाएँ, अलग-अलग वेश-भूषाएँ, विविध भौगोलिक परिस्थितियाँ आत्मसात् करते हैं तथा भिन्न-भिन्न मौसमों से परिचित होते हैं। जब बच्चे सीधे तौर पर प्रकृति से जुड़ते हैं, तो वे उसके संरक्षण का महत्त्व भी सीखते हैं। एडवेंचर गतिविधियों से उनमें आत्मविश्वास का विकास होता है। ये गतिविधियाँ बच्चों को बेहतर ढंग से जीना सिखाती हैं तथा कठिनाइयों से लड़कर आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

इन सभी उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए 24 अक्टूबर से 30 अक्टूबर, 2025 तक मनाली क्षेत्र में एडवेंचर टूर का आयोजन हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग, पंचकूला द्वारा किया गया। इस में छह जिलों- फतेहाबाद, भिवानी, चरखी दादरी, जींद, करनाल और यमुनानगर के 312 विद्यार्थी एवं शिक्षक शामिल किए गए। दो जिलों का कैंप मनाली से कुछ पहले व्यास नदी के किनारे भानु पुल पर लगाया गया, जबकि चार जिलों का कैंप नग्गर-मनाली



रोड पर बसे सरसई गाँव के पास नेशनल एडवेंचर क्लब की साइट पर आयोजित किया गया।

विद्यार्थी नेचर स्टडी एंड एडवेंचर कैंप में भाग लेने के लिए अपने-अपने जिलों से बसों में सवार होकर 24 अक्टूबर को सायं लगभग छह बजे पंचकूला के सेक्टर-15 स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पहुँचे। यहाँ से आगे की यात्रा के लिए अन्य बसों की व्यवस्था की गई थी। शिक्षा विभाग द्वारा विद्यालय प्रांगण में बच्चों एवं शिक्षकों के लिए भोजन-पानी की समुचित व्यवस्था की गई थी। लगभग आठ बजे सभी ने भोजन किया, कागजी कार्यवाही पूरी की गई तथा आगे की यात्रा की तैयारी की गई। प्रस्थान से पूर्व सभी को आवश्यक जानकारियाँ देने एवं उत्साहित करने के उद्देश्य से एकत्र किया गया। यूथ एंड इको क्लब के पूर्व कंसलटेंट एवं प्राचार्य डॉ. रामकुमार ने अपने संबोधन में टूर से संबंधित महात्वपूर्ण जानकारियाँ दीं तथा आवश्यक सावधानियों से अवगत कराया। उन्होंने यात्रा का भरपूर आनंद उठाने, प्रकृति से सीधा साक्षात्कार करने, अवलोकन करने, शोध करने तथा साहसिक गतिविधियों से सीख लेने की बात कही।

यूथ एंड इको क्लब के कंसलटेंट एवं इस एडवेंचर टूर के राज्य इंचार्ज डॉ. धीरज कौशिक ने सभी विद्यार्थियों को यात्रा की शुभकामनाएँ दीं। उन्होंने कहा कि आप सभी भाग्यशाली हैं कि शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित इस नेचर स्टडी कैंप टूर के लिए आपका चयन हुआ है। यह कैंप आपको अनुभवी, ज्ञानवान, सशक्त और आत्मविश्वासी बनाएगा। इस अवसर पर नेशनल एडवेंचर क्लब के संयुक्त सचिव तथा हरियाणा सरकार के पूर्व उप-सचिव श्री राकेश पँवार, श्री नरेंद्र बल्हारा एवं श्री विजेंद्र धनखड़ भी उपस्थित रहे।

रात्रि लगभग दस बजे सभी बच्चे एवं शिक्षक

जयकारे के साथ बसों में सवार होकर मनाली के लिए रवाना हुए। चौड़ी सड़कों और कई स्थानों पर निर्मित लंबी-लंबी सुरंगों ने मनाली का रास्ता छोटा और यात्रा को सरल बना दिया है। जहाँ पहले बस से 10-11 घंटे लगते थे, अब 6-7 घंटे में ही बस मनाली पहुँचा देती है। निजी वाहन से तो चार-पाँच घंटे में ही मनाली पहुँचा जा सकता है।

हम सूर्यास्त से पूर्व नग्गर होते हुए सरसई गाँव पहुँच गए। साइट पर पहुँचते ही बच्चों के लिए गर्म पानी और चाय की व्यवस्था की गई थी। साथ ही सभी को टेंट आबंटित कर दिए गए। एक ओर बालिकाओं के, दूसरी ओर बालकों के तथा बीच में शिक्षकों के टेंट लगाए गए थे। श्री राकेश पँवार ने मुझे एक कमरा उपलब्ध कराया, जिससे कैमरा और मोबाइल चार्ज करने में सुविधा हो सके। सभी को लगभग दो घंटे नहाने-धोने, कपड़े बदलने और विश्राम के लिए दिए गए।

प्रातः आठ बजे नाश्ता तैयार था। इस साइट पर लगभग साढ़े आठ बजे ही धूप निकलती थी। ठंड काफी थी, किंतु सभी बच्चों ने सर्दी से बचाव के लिए उपयुक्त वस्त्र पहन रखे थे। पूर्व दिशा में स्थित ऊँचे पहाड़ों से जैसे ही सूर्यदेव प्रकट हुए, वे अपने साथ धूप भी ले आए। सूरज की सुनहरी किरणें जैसे ही बिखरीं, जीवन फिर से चहक उठा। कीट-पतंगे, पशु-पक्षी, मानव जाति और वनस्पतियाँ -सब निद्रा से जाग उठे और प्रकृति की हलचल नई ऊर्जा के साथ आरंभ हो गई। यद्यपि प्रकृति की गतिविधियाँ हर समय चलती रहती हैं, फिर भी सूर्योदय के साथ जीवन विशेष रूप से गतिमान हो उठता है। सूर्य की किरणें जब पर्वतों को लाँघकर पेड़ों की पत्तियों, फूलों-फलों, टहनियों, खेतों, नदी-नालों, झरनों, बागों, मंदिरों, गाँव के घरों और जीव-जंतुओं को स्पर्श करती हैं, तो समस्त सृष्टि जैसे खिल उठती है। धूप के स्पर्श से सर्दी कम होने लगी। मन भीतर से कमल-सा खिल उठा। गर्मियों में तपाने वाली यही धूप सर्दियों में प्राणाधार-सी लगती है।

करीब 11 बजे सभी बच्चों को एकत्र किया गया। उन्हें यहाँ की वनस्पतियों, वातावरण, जंगलों, बागों तथा संस्कृति के बारे में जानकारी दी गई। कैंप के नियमों, अनुशासन, प्रकृति के सम्मान और संरक्षण पर बल दिया गया तथा इस यात्रा के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला गया। दोपहर के भोजन के बाद बच्चों को ट्रैक पर लेजाया गया। यह ट्रैक सरसई से दशाल गाँव होते हुए अभिनेता सनी देओल के फार्म हाउस के बाहर-बाहर से पतली चौड़ी पगडंडियों के माध्यम से होकर पुनः सरसई लौटता था। हमारी कैंप साइट से दशाल गाँव मात्र आधा किलोमीटर

की ऊँचाई पर स्थित है। दशाल गाँव लकड़ी के प्राचीन एवं कलात्मक घरों और हवेलियों के लिए प्रसिद्ध है।

गाँव के अंतिम छोर पर, गाँव से सटा हुआ एक प्राचीन शिव मंदिर स्थित है। यह मंदिर पत्थरों से निर्मित है और 11वीं सदी की वास्तुकला एवं नक्काशी का सुंदर उदाहरण प्रस्तुत करता है। मंदिर की देह पर अनेक मूर्तियाँ उकेरी गई हैं। भगवान विष्णु, ब्रह्मा, गंधर्वों, संगीतकारों तथा अन्य देवी-देवताओं की मूर्तियाँ यहाँ विद्यमान हैं। इसके साथ ही मंदिर पर कुछ ऐसी मूर्तियाँ भी हैं, जो खजुराहो के मंदिरों की कला से प्रभावित प्रतीत होती हैं। इसी प्राचीन शिव मंदिर के ठीक सामने अभिनेता सनी देओल का फार्म हाउस स्थित है। मंदिर के सामने ही फार्म हाउस का प्रवेश द्वार है, जहाँ सदैव एक गार्ड तैनात रहता है। थोड़ा भीतर जाने पर सनी देओल की कोठी दिखाई देती है, जहाँ अभी निर्माण कार्य भी चल रहा है। चारों ओर कई एकड़ में फैले सेबों के बाग इस परिसर की शोभा बढ़ाते हैं। गार्ड ने बताया कि सनी देओल यहाँ अक्सर सप्ताह-दस दिन के लिए आते रहते हैं और सर्दियों में यहाँ अधिक समय बिताते हैं। गाँववालों ने बताया कि दीपावली के अवसर पर वे यहीं उपस्थित थे और दीपावली के दिन दशाल तथा सरसई गाँव के प्रत्येक घर में उन्होंने मिठाइयाँ भिजवाई थीं। अभी दो दिन पहले ही वे मुंबई गए हैं। गाँव वालों के अनुसार, जब वे यहाँ होते हैं तो प्रतिदिन सुबह पैदल ही आसपास घूमने निकलते हैं।

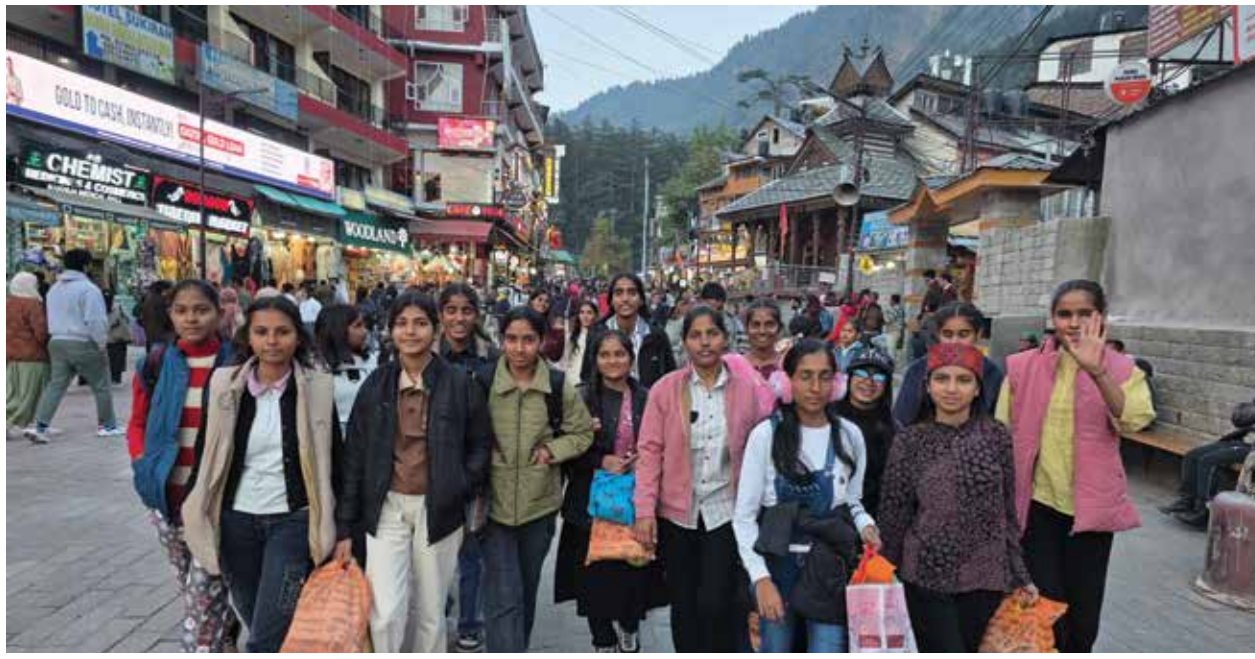
हमने बच्चों को गाँव के पारंपरिक मकान, प्राचीन शिव मंदिर और सनी देओल का फार्म हाउस दिखाया। इसके बाद लगभग पाँच किलोमीटर का ट्रैक करते हुए सेब एवं अन्य फलों के बागों, खेतों और जन-जीवन को निहारते हुए, फोटोग्राफी करते हुए हम वापस कैंप साइट पर लौट आए। तब तक सूर्यास्त होने को था। सूर्य का रंग धीरे-धीरे बदल रहा था। पहाड़ों और पेड़ों पर पड़ती सुनहरी धूप पूरे वातावरण को अपने रंग में रंग रही थी। लोग खेतों और बागों से अपने-अपने घरों की ओर लौट रहे थे। पक्षी अपने-अपने घोंसलों में आ-जा रहे थे। सूर्य धीरे-धीरे पहाड़ों की चोटियों के पीछे छुपता जा रहा था। रोशनी कम होती जा रही थी और ठंड बढ़ती जा रही थी।

इसी बीच बच्चों का सांस्कृतिक कार्यक्रम आरंभ हो गया। कार्यक्रम के उपरांत सभी ने भोजन किया और विश्राम के लिए सो गए। अगले दिन बच्चों को लंबे ट्रैक पर ले जाना था। हमारी कैंप साइट नग्गर-मनाली रोड पर सरसई गाँव में स्थित थी, जो काफी ऊँचाई पर है। आज का ट्रैक सरसई से बटावर गाँव होते हुए जंगलों और सेबों के बागों के बीच से नीचे उतरते हुए नदी पार कर कुल्लू-मनाली रोड पर नदी के किनारे तक जाना था।

सरसई गाँव से चलते हुए हम पहले सेबों के बागों के मध्य से होते हुए बटावर गाँव पहुँचे। यहाँ का नाग देवता मंदिर प्रसिद्ध है। यह लकड़ी से निर्मित एक प्राचीन मंदिर है, जिसकी लकड़ी की सुंदर नक्काशी स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत करती है। मंदिर पर बेल-बूटों और देवी-देवताओं की मूर्तियाँ उकेरी गई हैं, जो यात्रियों को आकर्षित करती हैं। मंदिर के दर्शन के उपरांत हम आगे बढ़े। आगे देवदार के घने और आसमान छूते जंगलों से गुज़रते हुए ठंडक महसूस होने लगी। रोशनी कम थी, हरियाली अधिक। बीच-बीच में बहते छोटे-छोटे झरनों ने यात्रा को और भी मनोहारी एवं रोचक बना दिया। शांत वातावरण को चीरती रंग-बिरंगी पक्षियों की चहचहाहट, हरियाली के बीच से धरती तक पहुँचने का प्रयास करती सूर्य किरणें, कहीं ऊँची-नीची पतली पगडंडियाँ, तो कहीं जंगल से गुजरती एक गाँव को दूसरे गाँव से जोड़ने वाली वीरान-सी काली सड़क, हवा और धूप का लगभग गायब हो जाना -इन सबके बीच हरे जंगलों में रंग-बिरंगे परिधानों में चलते बच्चों की कतारें एक अत्यंत सुंदर दृश्य प्रस्तुत कर रही थीं। कहीं-कहीं जंगल की शोभा बढ़ाते खिले हुए रंग-बिरंगे फूल प्रकृति की सजावट में चार चाँद लगा रहे थे।

कुदरत से साक्षात्कार करते हुए और दिव्य नज़ारों का अवलोकन करते हुए हम व्यास नदी पर बने हरिपुर पुल पहुँचे, जो नदी के उस पार और इस पार को जोड़ता है। पुल से गुजरना अपने आप में एक सुखद और अविस्मरणीय अनुभव था। पुल पार करने के बाद हम मनाली की ओर लगभग दो किलोमीटर चलकर नदी के किनारे उतर गए। यहाँ बच्चों के लिए दो-तीन प्रकार की गतिविधियाँ आयोजित की जानी थीं। बच्चे नदी के किनारे पहुँचकर अत्यंत प्रसन्न थे, किंतु पूरी सावधानी बरती गई कि कोई भी बच्चा पानी के पास न जाए।

बारह बजे तक गतिविधियों में भाग लेने के बाद हम उसी मार्ग से वापस कैंप साइट की ओर लौटे। साइट पर पहुँचते ही भोजन तैयार था। भोजन और लगभग एक घंटे के विश्राम के उपरांत कैंप साइट पर ही बच्चों को आठ-दस प्रकार की साहसिक गतिविधियाँ कराई गईं। अगले दिन सुबह 9:30 बजे हरिपुर गाँव की दिशा में ट्रैक आरंभ किया गया। दाईं ओर हरिपुर गाँव, बाईं ओर ऊँचे पहाड़ और सामने हरे-भरे पहाड़ों के बीच से झाँकती हिमाच्छादित पर्वत शृंखलाएँ दिखाई दे रही थीं। ग्लेशियरों



के ऊपर से आज़ाद पंछियों की भाँति उड़ते, उमड़ते-घुमड़ते बादलों के समूह दृश्य को और भी मोहक बना रहे थे। उसके ऊपर साफ नीला नभ फैला हुआ था। गाँव के ऊपर आठ-दस बाज अपने शिकार की तलाश में पंख फैलाए गोल-गोल उड़ रहे थे। मौसम में ठंडक थी, किंतु ऑक्सीजन से भरपूर और प्रदूषण से मुक्त यह पहाड़ी हवा आज भी साँस लेने योग्य है, जो हमें अनेक बीमारियों से दूर रखती है। लगभग पंद्रह मिनट की यात्रा के बाद हम सभी हरिपुर के हनुमान मंदिर पहुँचे। पारंपरिक पहाड़ी शैली में बना यह लकड़ी की नक्काशी वाला सुंदर मंदिर है। मंदिर की लकड़ी पर हनुमान, गणेश, शेष-शय्या पर लेटे विष्णु, गरुड़ पर सवार विष्णु तथा अन्य देवी-देवताओं की आकृतियाँ उकेरी गई हैं। मंदिर के गर्भगृह में एक सुंदर और कलात्मक छोटा मंदिर भी बना हुआ है।

मंदिर दर्शन के उपरांत बच्चों को हरिपुर गाँव की गलियाँ, पारंपरिक मकान, रहन-सहन, वेश-भूषा और जन-जीवन से परिचित कराया गया। कुल्लू घाटी का ऐतिहासिक गाँव हरिपुर अपनी समृद्ध संस्कृति, कला और कांगड़ा लघु चित्रकला के केंद्र के रूप में प्रसिद्ध रहा है। कभी यह गाँव यहाँ के शासकों के लिए एक महत्त्वपूर्ण स्थल हुआ करता था। पौराणिक कथाओं में यह मनु और महाप्रलय से भी जुड़ा बताया जाता है। हरिपुर गाँव का अवलोकन करने के बाद हम बागों, देवदार के घने जंगलों, कभी सड़क तो कभी पगडंडियों, कभी धूप तो कभी छाँव, कभी ऊँचाई तो कभी ढलान, छोटे-छोटे नालों और झरनों को पार करते हुए, सैकड़ों प्रकार के पक्षियों का कलरव सुनते हुए बटावर गाँव से होते हुए लगभग दोपहर एक बजे कैंपसाइट वापस पहुँच गए।

दोपहर बाद कैंप साइट पर साहसिक गतिविधियों का आनंद लिया गया। शाम को सांस्कृतिक कार्यक्रम

के उपरांत भोजन हुआ। भोजन इतना स्वादिष्ट और संतोषजनक था कि सभी के चेहरे पर खुशी साफ झलक रही थी। अगले दिन सुबह फिर एक नए ट्रैक पर जाना था, जो अलग दिशा में निर्धारित था। दशाल गाँव होते हुए दाईं ओर दूर तक फैले देवदार के जंगलों में बच्चों को ले जाकर तीरंदाजी और बंदूक से निशाना लगाना सिखाया गया। इसके नियम और सावधानियों की विस्तृत जानकारी दी गई। यहाँ से कुछ ही दूरी पर एक प्रसिद्ध झरना है, किंतु पहाड़ का एक हिस्सा दरक जाने के कारण वहाँ जाने का मार्ग बंद था।

अगला दिन बच्चों के लिए मनाली भ्रमण का था, जिसका उन्हें विशेष इंतज़ार था। सुबह बच्चों को आवश्यक हिदायतें देकर बसों को रवाना किया गया। आज बच्चों के चेहरों पर उत्साह भरी मुस्कान, आँखों में जिज्ञासा और मन में ऊर्जा का स्रोत उमड़ रहा था। मनाली के बाज़ार, दुकानें, भीड़-भाड़, रौनक, देश-विदेश से आए सैलानी -यह सब देखते हुए बच्चों ने हिडिम्बा देवी मंदिर और मनुमंदिर के दर्शन किए। चार-पाँच घंटे बाज़ार में घूमते हुए बच्चों ने अपनी पसंद की चीज़ें खाईं, कुछ ने खरीदारी की और फिर सभी बच्चे बसों में बैठकर वापस कैंप साइट लौट आए।

अगले दिन शेष गतिविधियाँ पूर्ण कराई गईं। कैंप इंचार्ज होने के नाते मैंने सभी बच्चों और शिक्षकों को प्रमाण-पत्र वितरित किए। कुछ विशेष प्रतिभावान बच्चों को शिक्षा विभाग तथा नेशनल एडवेंचर क्लब की ओर से सम्मानित भी किया गया। रात्रि लगभग दस बजे सभी बच्चे बसों में सवार होकर मधुर स्मृतियों, नए अनुभवों, ज्ञान और ऊर्जा के साथ अपने-अपने घरों की ओर रवाना हुए।

वरिष्ठ साहित्यकार व सेवानिवृत्त शिक्षक
विद्यालय शिक्षा विभाग, हरियाणा

स्वरों की यात्रा, रंगों का उत्सव, राष्ट्रीय कला उत्सव-2025

डॉ. शिशुपाल

वाद्य-यंत्रों का अद्भुत तालमेल और उनसे निकलती स्वरलहरियाँ अपना जादू बिखेर रही थीं। हज़रत निज़ामुद्दीन रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म नंबर एक पर मनमौजी विद्यार्थी अपने-अपने वाद्य यंत्रों में तल्लीन थे। वहाँ से होकर गुज़रने वाले प्रत्येक यात्री का चेहरा उसी प्रकार प्रकाशमान हो उठता था, जैसे अंधकार में दीपक के समीप आने पर होता है। यह संगीत का ही जादू था। कुछ लोग इन अलौकिक क्षणों को अपने मोबाइल कैमरों में कैद कर रहे थे। यही दृश्य उस सांस्कृतिक यात्रा की भूमिका था, जो हमें राष्ट्रीय कला उत्सव 2025 के अविस्मरणीय अनुभव की ओर ले जाने वाली थी।

हम सभी राष्ट्रीय कला उत्सव में सहभागिता के लिए हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व करते हुए पुणे, महाराष्ट्र की ओर प्रस्थान कर रहे थे। सभी प्रतिभागी एवं अनुरक्षक शिक्षक दूरंतो एक्सप्रेस की प्रतीक्षा में थे। कला की बारह विधाओं में राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभाशाली विद्यार्थी हमारे साथ थे। हरियाणा के अतिरिक्त दिल्ली, पंजाब, चंडीगढ़, उत्तराखंड तथा हिमाचल प्रदेश के प्रतिभागी भी इसी ट्रेन से यात्रा कर रहे थे। प्रतिभागियों के उच्च स्तर के अनुरूप आयोजक मंडल द्वारा की गई व्यवस्थाएँ भी अत्यंत सराहनीय थीं। पुणे रेलवे स्टेशन पर आयोजक दल के प्रतिनिधि हमारे स्वागत के लिए उपस्थित थे।

कार्यक्रम स्थल के रूप में 'यशदा' अर्थात् यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे का चयन किया गया था। यहाँ के उच्च स्तरीय ऑडिटोरियम एवं आवासीय व्यवस्थाएँ ऐसी प्रतीत हो रही थीं, मानो इस कला महाकुंभ के लिए ही निर्मित की गई हों। पंजीकरण काउंटर पर बिमला जी एवं उनकी टीम द्वारा सभी का आत्मीयता पूर्ण एवं भव्य स्वागत किया गया। प्रतिभागियों को उपहार स्वरूप एक बैग, स्टील की पानी की बोतल तथा प्रतिदिन के लिए फूड कूपन प्रदान किए गए। छात्राओं की आवास व्यवस्था यशदा परिसर में तथा छात्रों की व्यवस्था बालेवाड़ी स्पोर्ट्स छात्रावास में की गई थी।

कार्यक्रम का औपचारिक शुभारंभ स्पोर्ट्स अरेना में दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर भारत के सभी राज्यों, केंद्र शासित प्रदेशों, केंद्रीय विद्यालय संगठनों सहित कुल 37 प्रतिनिधि टीमों के 1000 से अधिक प्रतिभागी तथा लगभग 500 अनुरक्षक शिक्षक, निर्णायक एवं आयोजक उपस्थित थे। ऐसा प्रतीत हो रहा था, मानो संपूर्ण भारत एक ही छत के नीचे सिमट आया हो। सभी प्रतिभागी अपनी-अपनी पारंपरिक वेशभूषाओं में अत्यंत आकर्षक लग रहे थे। अरुणाचल से गुजरात तक और कश्मीर से केरल तक की सांस्कृतिक विविधता एक अद्वितीय सौंदर्य का रूप ले चुकी थी।

कला की बारह विधाओं की प्रतियोगिताओं के लिए अलग-अलग स्थान निर्धारित किए गए थे तथा प्रत्येक प्रतिभागी का समय पूर्व निर्धारित था। सुव्यवस्थित आयोजन के अंतर्गत संगतकारों सहित सभी के लिए आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराई गई थीं। कथा-कथन, चित्रकला, मूर्तिकला, वाद्य-संगीत, शास्त्रीय संगीत, शास्त्रीय नृत्य, लोक नृत्य, आर्केस्ट्रा आदि प्रतियोगिताओं का शुभारंभ हो चुका था। चारों ओर विभिन्न प्रकार की संगीत लहरियाँ वातावरण को अत्यंत मनोरम बना

रही थीं।

आयोजन के दौरान भोजन व्यवस्था भी विशेष रूप से उल्लेखनीय रही। भारत के विभिन्न क्षेत्रों के उत्कृष्ट व्यंजनों का स्वाद प्रतिभागियों को एक ही स्थान पर प्राप्त हुआ। भोजन स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी था। प्रतिदिन की संध्याएँ और भी आनंदमयी हो जाती थीं, जब प्रतिभागी अपने-अपने वाद्य यंत्रों के साथ सामूहिक संगीत एवं नृत्य का आनंद लेते थे। साथ-साथ रहने से परस्पर मित्रता का भाव प्रगाढ़ होता चला गया। विभिन्न भाषाएँ बोलने वाले प्रतिभागी एक ही सांस्कृतिक रंग में रंगे हुए प्रतीत हो रहे थे। अलग-अलग क्षेत्रों के वाद्य यंत्र आपस में तालमेल बैठाकर 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना को साकार कर रहे थे। उस क्षण मन स्वतः ही इन पंक्तियों को गुनगुना उठा-

हिंद देश के निवासी सब जन एक हैं।
रंग, रूप, वेश, भाषा चाहे अनेक हैं।

प्रतिदिन सायं छह बजे स्पोर्ट्स अरेना में होने वाले सामूहिक कार्यक्रमों का सभी को बेसब्री से इंतज़ार रहता था। इन कार्यक्रमों में कला-जगत् की प्रतिष्ठित विभूतियों की प्रस्तुतियाँ होती थीं। हरियाणा से लोक कलाकार महावीर गुड्डू की प्रस्तुति ने दर्शकों को हरियाणवी लोक संस्कृति से परिचित कराया और खूब सराहना प्राप्त की।

अंतिम दिन तक आते-आते सभी प्रतिभागी परस्पर आत्मीयता से जुड़ चुके थे। भारत की विभिन्न लोक कलाएँ और संस्कृतियाँ एक साझा मंच पर एकरूप होती दिखाई दीं। समापन समारोह में विभिन्न राज्यों द्वारा दी गई सामूहिक प्रस्तुतियाँ इस उत्सव का चरम बिंदु सिद्ध हुईं। अलग-अलग राज्यों के लोक वाद्य एक ही सुर में बजते हुए राष्ट्रीय एकता का सशक्त संदेश दे रहे थे।

24 दिसंबर के दिन साइंस सिटी व शिव सृष्टि भ्रमण कार्यक्रम रखा गया। विज्ञान के गूढ़ रहस्यों को सरलता से जाना और वीर शिवाजी के गौरवशाली इतिहास से परिचय प्राप्त किया।

हरियाणा राज्य की ओर से पर्दे के पीछे रहकर संपूर्ण व्यवस्थाओं को साकार रूप देने वाली बिंदु शर्मा (कल्चरल स्टेट कोऑर्डिनेटर) अपने अथक प्रयासों का सफल परिणाम देख रही थीं। हरियाणा से अनुरक्षक शिक्षक के रूप में डॉ. शिशुपाल, बिंदु पूर्णिमा एवं मनोज कुमार को इस राष्ट्रीय महोत्सव में सहभागिता का अवसर प्राप्त हुआ। राष्ट्रीय कला उत्सव कार्यक्रम संयोजिका डॉ. प्रियंवदा तिवारी का प्रबंधन अद्भुत रहा।

आनंद से परिपूर्ण क्षण कब बीत जाते हैं, इसका आभास ही नहीं होता। लौटते समय भी हरियाणा एवं दिल्ली के प्रतिभागी एक ही बोगी में थे और संगीत का वही उल्लास पुनः जीवंत हो उठा। दस दिन कब बीत गए, पता ही नहीं चला। यात्रा जहाँ से प्रारंभ हुई थी, वहीं आकर सभी को विदा लेना था। राष्ट्रीय कला उत्सव- 2025 की मधुर स्मृतियों को हृदय में संजोए सभी प्रतिभागी अपने-अपने गंतव्यों की ओर प्रस्थान कर गए। यह उत्सव केवल एक प्रतियोगिता नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति की जीवंत यात्रा था, जो लंबे समय तक स्मृतियों में गूँजती रहेगी।

पीजीटी संस्कृत
पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
चौटाला, सिरसा, हरियाणा

विज्ञान, अध्यात्म और पाषाण का महासंलाप

अभियानः समग्र शिक्षा एक्सपोज़र विज़िट-2026

नीतू यादव

11 जनवरी की वह धुंधली और ओस-भीगी सुबह केवल एक तिथि नहीं, बल्कि जिज्ञासाओं के एक नए अध्याय का श्रीगणेश थी। जब महेंद्रगढ़ की पथरीली और धूसर धरती से उपजे उन नन्हे जिज्ञासु मस्तिष्कों ने नारनौल बस स्टैंड पर कदम रखा, तो वह केवल एक भौगोलिक प्रस्थान नहीं था। मुख्य एस्कॉर्ट के रूप में मैंने महसूस किया कि यह यात्रा 'पाठ्य पुस्तकों के निर्जीव पृष्ठों' से 'अनुभवों की जीवंत प्रयोगशाला' की ओर एक संक्रमण (ट्रांज़िशन) थी। अंबाला छावनी से आए प्रदेश के अन्य ज़िलों के विद्यार्थियों के साथ जब पलवल में हमारा मिलन हुआ, तो वह दृश्य विभिन्न धाराओं के एक महासागर में मिल जाने जैसा था। हवा में एक 'भव्य दर्शन' की गूँज थी और मन में भविष्य के वैज्ञानिक भारत की छवि।

ब्रज मंडलः जहाँ मिथक और अणु एकाकार होते हैं-

12 और 13 जनवरी को जब हमने ब्रज की पावन रज में प्रवेश किया, तो ऐसा लगा मानो काल का पहिया थम गया हो। यहाँ नश्वर संसार और दैवीय ऊर्जा के बीच की विभाजक रेखा किसी 'अर्ध-पारगम्य झिल्ली' (सेमी-पर्मिएबल मेम्ब्रेन) की भाँति अत्यंत झीनी महसूस हो रही थी।

पाषाण का रसायन शास्त्रः

प्राचीन मंदिरों की उन विशाल प्राचीरों को देखते हुए मैंने विद्यार्थियों का ध्यान 'लाल बलुआ पत्थर' की ओर खींचा। हमने चर्चा की कि कैसे प्रकृति ने 'आयरन ऑक्साइड' के सूक्ष्म कणों से इन पत्थरों का अभिषेक किया है, जो सदियों बाद भी इनके सौंदर्य को वह विशिष्ट 'रक्तवर्ण' (डीपरेड) आभा प्रदान कर रहे हैं।

प्रकाश और ध्वनि का विज्ञानः

कृष्ण जन्मभूमि की कोठरी में हमने उस 'दिव्य प्रकाश' की चर्चा की, जो घोर अंधकार को चीर कर प्रकट हुआ था। एक रसायनज्ञ की दृष्टि में यह 'के मिल्यूमिनेसेंस' का आध्यात्मिक प्रतिरूप था- जहाँ ऊर्जा स्वयं को प्रकाश के रूप में रूपांतरित कर देती है। मंदिरों की ध्वनि की (अकूस्टिक्स) ने हमें विस्मित कर दिया; कैसे बिना किसी आधुनिक प्रवर्धक के 'ॐ' की आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) पूरे परिसर में प्रतिध्वनित होने के लिए वैज्ञानिक रूप से अभिकल्पित की गई थी।

रमन रेती और नंदगाँवः

कणों का अध्यात्म और स्थैतिक ऊर्जा-

यात्रा का अगला पड़ाव रमन रेती था। यहाँ विद्यार्थियों ने जब अपने जूते उतार कर उस मखमली रेत में लोट लगाई, तो वह दृश्य 'कणों के विसरण' (डिफ्यूज़न ऑफ पार्टिकल्स) जैसा प्रतीत हुआ।

थर्मल कुशनः मैंने उन्हें समझाया कि इस रेत का विशिष्ट 'सतह क्षेत्रफल' (सर्फेस एरिया) इसे एक 'थर्मल कुशन' बनाता है, जो न अधिक गर्म होती है, न अधिक ठंडी। यह स्थान हमारे लिए एक 'बफर सॉल्यूशन' सिद्ध हुआ, जिसने यात्रा की समस्त थकान को सोख लिया और मन को साम्यावस्था (इक्विलिब्रियम) में ला खड़ा किया।

नंदगाँव की गुरुत्वीय गरिमाः

नंदगाँव की ऊँचाइयों पर चढ़ते समय हमने 'स्थितिज ऊर्जा' (पोटेंशियल एनर्जी) के साथ-साथ समय के थपेड़ों से हुए पत्थरों के 'क्षरण' (वेदरिंग) का भी सूक्ष्म निरीक्षण किया। वहाँ की श्रद्धा किसी 'अति-संतृप्त घोल' (सुपर-सैचुरेटेड सॉल्यूशन) जैसी थी, जहाँ हर छात्र के हृदय में विश्वास के नए क्रिस्टल बन रहे थे।

आगराः प्रेम का क्रिस्टलीकरण और 'मार्बल कैंसर' की त्रासदी-

14 जनवरी को यमुना के तट पर इतिहास का सबसे सुंदर 'क्रिस्टल' हमारे सामने था- ताजमहल। सफेद मकराना संगमरमर की वह सममित पूर्णता (सिमेट्रिकल परफ़ेक्शन) आणविक ज्यामिति का एक जीवंत पाठ थी।

अम्लीय प्रहारः मीनारों की छाया में मैंने वायुमंडलीय रसायन विज्ञान पर एक संवाद सत्र आयोजित किया। हमने चर्चा की कि कैसे औद्योगिक गैसें (SO और NO) नमी के साथ मिलकर सल्फ्यूरिक और नाइट्रिक अम्ल बनाती हैं, जो इस 'श्वेत स्वप्न' को 'मार्बल कैंसर' की पीलापन भरी बीमारी दे रही हैं।

पदार्थ विज्ञानः 'पिएत्रा ड्यूरा' की पच्चीकारी को देखते हुए हमने 'मोह्स स्केल' की कठोरता पर चर्चा की। यह पूर्वजों के उस गहन ज्ञान का प्रमाण था, जहाँ वे जानते थे कि किन पत्थरों में इतनी सामर्थ्य है कि वे संगमरमर के सीने पर अपनी नक्काशी उकेर सकें।

गोवर्धन और बरसानाः भू-गर्भ और रंगों का उत्सव-

15 जनवरी को हमारा कारवाँ उन पहाड़ियों की ओर बढ़ा, जो किंवदंतियों और खनिजों का संगम हैं।

भूवैज्ञानिक गौरवः गोवर्धन की परिक्रमा के दौरान हमने अरावली शृंखला के इन प्राचीन अवशेषों के भूवैज्ञानिक स्तरों (जियोलॉजिकल स्ट्राटा) का अध्ययन किया। हमने 'विश्राम कोण' (एंगल ऑफ़ रिपोज़) के सिद्धांतों को समझा, जिसके कारण ये शिलाएँ हजारों वर्षों से अडिग हैं।

बरसाना का वर्णक्रमः बरसाना की सीढ़ियाँ चढ़ते हुए हमने 'पलाश' से प्राप्त प्राकृतिक रंजकों और आधुनिक 'सिंथेटिक' रंगों के बीच के रासायनिक अंतर को समझा। चोटी से दिखने वाले क्षितिज के नीलेपन ने हमें 'रेली स्कैटरिंग' को प्रत्यक्ष अनुभव करने का अवसर दिया।

उपसंहारः एक नए 'नज़रिए' की वापसी-

16 जनवरी को जब हम वापस नारनौल की ओर मुड़े, तो बस में बैठे वे विद्यार्थी अब पहले जैसे नहीं थे। उनके पास अब केवल 'तीर्थ' की कहानियाँ नहीं थीं, बल्कि ताजमहल के पीएच मान की चिंता थी, ब्रज की वास्तुकला में छिपे धातु विज्ञान की समझ थी और प्रकृति के प्रति एक वैज्ञानिक कृतज्ञता थी।

एक शिक्षिका के रूप में मेरा उद्देश्य सफल हुआ। हमने तर्क की कसौटी पर आस्था को कसा और आस्था के रंगों से विज्ञान को सजाया। हम केवल स्मृतियाँ लेकर नहीं लौटे, बल्कि हम उन 'युवा वैज्ञानिकों' की एक टोली लेकर लौटे हैं, जिनकी दृष्टि अब विरासत के स्वर्णिम प्रकाश और तर्क के सूक्ष्म लेंस से परिष्कृत हो चुकी है।

(लीड एस्कॉर्ट- महेंद्रगढ़ बैच)
पीजीटी रसायन विज्ञान
पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
नायन, महेंद्रगढ़, हरियाणा

परियों से संवाद करातीं शिक्षिका प्रियंका सौरभ की कविताएँ

दोनों बाल काव्य पुस्तकें : **बच्चों की दुनिया** और **परियों से संवाद**
- रोचकता, ज्ञान और नैतिकता का संगम।

डॉ. प्रियंका सौरभ हरियाणा शिक्षा विभाग में राजनीति विज्ञान की पीजीटी हैं तथा राजनीति विज्ञान में पीएचडी धारक हैं। उनकी बाल कविता पुस्तकें बच्चों की दुनिया और परियों से संवाद बच्चों के लिए अत्यंत रोचक और ज्ञानवर्धक हैं। ये काव्य-संग्रह बाल मन की मासूमियत को परियों के जादुई संवादों से सजाते हैं; नैतिक शिक्षा प्रदान करते हुए कल्पना की उड़ान भराते हैं।

डॉ. प्रियंका सौरभ हरियाणा के सरकारी विद्यालयों में छात्रों को राजनीतिक सिद्धांत, लोकतंत्र और शासन-व्यवस्था का ज्ञान प्रदान करती हैं। उनकी सशक्त शैक्षणिक पृष्ठभूमि उन्हें बाल-साहित्य में भी गहराई प्रदान करती है। राजनीति विज्ञान की शिक्षिका होने के बावजूद वे सरल और सहज कविताओं के माध्यम से बच्चों को सेवा-भाव, सामाजिक न्याय, पर्यावरण संरक्षण तथा लोकतांत्रिक मूल्यों से परिचित कराती हैं। परियों से संवाद तथा बच्चों की दुनिया जैसी रचनाएँ उनकी बहुमुखी प्रतिभा का प्रमाण हैं। हरियाणा की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि इन कविताओं में सजीव रूप से झलकती है, जैसे सरसों के खेतों में उड़ती परियाँ। शिक्षा और साहित्य के इस सुंदर संगम ने उन्हें एक सशक्त युवा लेखिका के रूप में विशिष्ट पहचान दिलाई है।

परियों से संवाद में 60 बाल कविताएँ हैं, जो परियों के संवादों के रूप में बुनी गई हैं। प्रत्येक कविता बच्चे के दैनिक जीवन से जुड़े प्रश्नों- दोस्ती, ईमानदारी, प्रकृति-प्रेम, सहयोग और अनुशासन का सरल उत्तर देती है। वहीं बच्चों की दुनिया में 70 लघु कविताएँ हैं, प्रत्येक लगभग 16 पंक्तियों की, जो बचपन के खेल, त्योहारों, पारिवारिक स्नेह और मासूम जिज्ञासाओं पर केंद्रित हैं। दोनों संग्रह सरल, सरस और सहज हिंदी में लिखे गए हैं। पोथी डॉट कॉम पर उपलब्ध ये पुस्तकें 5 से 12 वर्ष के बच्चों के लिए अत्यंत उपयुक्त हैं। स्थानीय लोककथाओं के काव्य-रूपांतरण इन्हें हरियाणा के ग्रामीण परिवेश से गहराई से जोड़ते हैं। कुल मिलाकर, ये काव्य-संग्रह वास्तविकता और कल्पना के बीच एक सुंदर सेतु का कार्य करते हैं।

भाषा अत्यंत सरल, लयबद्ध और संगीतमय है। छोटे-छोटे वाक्य बच्चों को सहज ही आकर्षित करते हैं। परियों के संवाद जीवंत प्रतीत होते हैं, जैसे -हे नन्हे बच्चे, झूठ से परियाँ दूर भागती हैं। कविताओं में गेयता है। राजनीतिक अवधारणाओं को परी-कथाओं के माध्यम से अत्यंत सरल रूप में प्रस्तुत किया गया है- लोकतंत्र को सभी परियों का मिल-जुलकर लिया गया निर्णय कहा गया है। शब्द-चित्र इतने सशक्त हैं कि पाठक के मन में दृश्य स्वतः उभर आते हैं। लगभग 50-60 पृष्ठों की ये पुस्तकें एक ही बैठक में पढ़ी जा सकती हैं। यह शैली हिंदी बाल-काव्य की समृद्ध परंपरा को सुदृढ़ करती है। व्याकरण शुद्ध है तथा उच्चारण करने में सरल और सुगम है।

हरियाणा शिक्षा विभाग से जुड़े होने के नाते डॉ. प्रियंका ने इन कविताओं में पाठ्यक्रम से जुड़े नैतिक और सामाजिक मूल्यों को भी सृजनात्मक रूप से पिरोया है। पर्यावरण जागरूकता, प्रकृति माँ है, उसे प्यार दो, लिंग समानता, सामाजिक सद्भाव और सहयोग की भावना इन रचनाओं के प्रमुख आधार हैं। बच्चे सहभागिता, नेतृत्व और जिम्मेदारी का पाठ सहज रूप से सीखते हैं। विद्यालयों में नैतिक शिक्षा, प्रार्थना सभा या 'बेड टाइम पोयट्री' के रूप में ये कविताएँ अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं। ये रचनाएँ बच्चों की भावनात्मक बुद्धि विकसित करती हैं तथा उनकी जिज्ञासा को सकारात्मक दिशा देती हैं। राजनीति विज्ञान की उनकी विशेषज्ञता राजनीति सेवा है, स्वार्थ नहीं जैसे संदेशों में स्पष्ट दिखाई देती है।

रोचकता की दृष्टि से ये कविताएँ पूर्णांक प्राप्त करती हैं। बच्चे परियों के जादुई संसार में डूब जाते हैं, जबकि अभिभावक और शिक्षक इनमें निहित नैतिक संदेशों से प्रभावित होते हैं। पढ़ने के उपरांत बच्चों में प्रश्न पूछने की प्रवृत्ति विकसित होती है और संवाद की प्रक्रिया सशक्त होती है। डिजिटल युग में पुस्तकों से बच्चों को जोड़ने वाली ऐसी रचनाएँ अत्यंत सराहनीय हैं। हरियाणवी परिवेश के संदर्भ, जैसे खेतों में उड़ती पतंगें और ग्रामीण उत्सव, इन पुस्तकों को स्थानीय आत्मीयता प्रदान करते हैं।

समग्र रूप से, डॉ. प्रियंका सौरभ की ये बाल काव्य-पुस्तकें हिंदी साहित्य की अमूल्य धरोहर कही जा सकती हैं। प्रियंका जी को हार्दिक बधाई। ऐसी सृजनात्मक और मूल्यपरक रचनाओं से हिंदी बाल-काव्य निरंतर समृद्ध हो रहा है।

डॉ. सत्यवान सौरभ
स्वतंत्र लेखक
333, कौशल्या भवन, बड़वा (सिवानी)
भिवानी, हरियाणा

करियर काउंसलिंग: आवश्यक क्यों?

आज की भाग-दौड़ भरी ज़िंदगी में बच्चे अनेक कारणों से अपनी रुचियों, योग्यताओं और क्षमताओं को पहचान नहीं पाते। विशेषकर ग्रामीण परिवेश में, जहाँ माता-पिता या अभिभावक इतने जागरूक नहीं होते कि वे यह समझ सकें कि उनके बच्चे को भविष्य में क्या करना चाहिए। कई बार माता-पिता अपनी अधूरी महत्त्वाकांक्षाएँ बच्चों पर थोप देते हैं, जिसका दुष्परिणाम बच्चों को आगे चलकर भुगतना पड़ता है।

ऐसे में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण हो जाती है। बच्चों के शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास के साथ-साथ यह समझना भी आवश्यक है कि उनकी रुचि किस दिशा में है। यदि समय रहते बच्चों की क्षमताओं और रुचियों की पहचान कर ली जाए, तो उन्हें सही करियर विकल्प चुनने में सहायता मिल सकती है। आज के जटिल और प्रतिस्पर्धात्मक युग में, जहाँ विकल्पों की भरमार है, वहाँ करियर काउंसलिंग बच्चों को आत्मविश्वास और सही दिशा प्रदान करती है।

अब प्रश्न यह उठता है कि बच्चों की रुचियों, योग्यताओं और कमज़ोरियों की पहचान कैसे की जाए? निस्संदेह माता-पिता बच्चे के प्रथम गुरु होते हैं तथा शिक्षक वे होते हैं जिनके साथ बच्चा दिन का अधिकांश समय बिताता है। इसलिए बच्चे की पसंद-नापसंद, रुचि और कमजोरियों को समझना उनके लिए संभव होता है। आवश्यकता केवल इतनी है कि बच्चे को समझा जाए और उसे सही दिशा दिखाई जाए।

अब सवाल आता है- कैसे? यदि हम लगातार बच्चे का अवलोकन करें, उसके साथ कुछ समय बिताएँ और उसे यह विश्वास दिलाएँ कि हम उसके साथ हैं, तो वह बिना किसी डर के अपनी कमज़ोरियाँ और रुचियाँ स्वयं हमारे सामने प्रकट कर देगा। धीरे-धीरे हम उसके छिपे हुए कौशल और क्षमताओं को समझने लगते हैं। यद्यपि यह प्रक्रिया आसान नहीं है और इसमें समय लगता है, लेकिन इसके परिणाम अत्यंत सकारात्मक होते हैं। यहीं से सही दिशा-निर्देशन यानी करियर काउंसलिंग की आवश्यकता प्रारंभ होती है।

करियर काउंसलिंग की सहायता से बच्चे को यह समझाया जा सकता है कि उसके लिए भविष्य में कौन-सा क्षेत्र उपयुक्त रहेगा, उस क्षेत्र के लाभ-हानि क्या हैं और उसमें आगे बढ़ने के लिए उसे क्या-क्या तैयारी करनी होगी। इससे बच्चा बिना किसी भ्रम के अपने भविष्य और लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर पाता है। आज के समय में करियर के विकल्प केवल पारंपरिक क्षेत्रों- जैसे डॉक्टर, इंजीनियर या शिक्षक तक सीमित नहीं रहे हैं। विज्ञान, प्रौद्योगिकी, खेल, ललित कला, डिज़ाइन, उद्यमिता, कृषि, डिजिटल मीडिया और सामाजिक सेवा जैसे अनेक क्षेत्र बच्चों के लिए नए अवसर प्रस्तुत कर रहे हैं। यदि उचित मार्गदर्शन न मिले तो बच्चा इन संभावनाओं से अनजान रह सकता है। करियर काउंसलिंग उसे न केवल विकल्पों से परिचित कराती है, बल्कि उसकी क्षमता के अनुरूप सही चयन करने में भी सहायता करती है।

विद्यालय स्तर पर समय-समय पर अभिरुचि परीक्षण, व्यक्तित्व विश्लेषण, विशेषज्ञ व्याख्यान तथा सफल व्यक्तियों के प्रेरक संवाद आयोजित किए जाएँ, तो विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य स्पष्ट करने में विशेष सहायता मिलती है। इससे उनमें निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है और वे आत्मनिर्भर बनते हैं। यह कोई अत्यंत कठिन कार्य नहीं है और न ही इसके लिए अलग से बहुत समय की आवश्यकता होती है। आवश्यकता केवल एक बार सही दिशा दिखाने की होती है। यदि आप इसमें सफल हो जाते हैं, तो समझिए आपने एक अत्यंत पुण्य कार्य किया है। आप किसी बच्चे के भविष्य निर्माण में सहभागी बनते हैं।

अनेक बार यह देखा गया है कि गलत करियर विकल्प चुनने के कारण बच्चे भविष्य में अंधकार या गलत रास्तों की ओर चले जाते हैं। यदि बच्चा बिना रुचि या दबाव में कोई कार्य करता है, तो वह अपना शत-प्रतिशत नहीं दे पाता। परिणामस्वरूप न केवल उसकी प्रतिभा दब जाती है, बल्कि देश को मिलने वाला एक संभावित प्रतिभाशाली नागरिक भी खो जाता है। इसलिए आवश्यक है कि आप बच्चे पर विश्वास करें और उसे हर कदम पर यह एहसास दिलाएँ कि आप उसके साथ हैं। यदि कभी वह लड़खड़ाए, तब भी उसे प्रोत्साहित करें और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। परिणाम चाहे जैसा भी हो, प्रयास का अपना महत्त्व होता है।

विश्वास मानिए, आपका बच्चा न केवल एक सफल व्यक्ति बनेगा, बल्कि एक अच्छे समाज के निर्माण में भी अपना योगदान देगा। उसे हमेशा यह भरोसा दिलाइए कि आप कर सकते हैं। करियर काउंसलिंग का सही अर्थ यही है- बिना किसी दबाव के बच्चे को उसके आने वाले अनजाने भविष्य के लिए तैयार करना और उसे अवसरों व चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाना।

सुरेश कुमार रेदू
प्राचार्य
रावमा विद्यालय, बिघाना, जींद, हरियाणा

बाल सारथी

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

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

- आपकी यामिका दीदी

बाल पहेलियाँ

(1) तीन अक्षर का मेरा नाम,
जल ही जल तुम पाओ।
सागर मुझको समझ न लेना,
जल्दी से बतलाओ।

(2) जिस दिशा जाएँ सूरज दादा,
उस दिशा मैं हो जाती हूँ।
राम, श्याम और मनोहर,
बोलो, क्या कहलाती हूँ?

(3) फूलों पर मँडराता हूँ,
मधु-पराग ले जाता हूँ।
सोचो-समझो, ध्यान लगाओ,
बोलो, क्या कहलाता हूँ?

(4) अंत हटे तो आका हूँ मैं,
प्रथम हटे तो काश।
मध्य हटे तो आश बनूँ मैं,
बोलो, रामप्रकाश।

(5) अंत हटे तो पपी बनूँ मैं,
प्रथम हटे तो पीता।
रंग है मेरा पीला-पीला,
बोलो, राम सुनीता।

उत्तरमाला- 1. झरना, 2. सूरजमुखी, 3. भँवरा, 4. आकाश, 5. पपीता

डॉ. कमलेन्द्र कुमार
रावगंज, कालपी, जिला जालौन
उत्तर प्रदेश - 285204

हर वाक्य में महाभारत से संबंधित पात्र खोजिए-

1. उग्र से न भिड़ो।
2. देव यानी देवता।
3. अभी मत जाओ।
4. निर्बल के बल राम।
5. केतकी चकमा दे गयी।
6. पलाश कुनिका का भाई है।
7. मुझे शान्त नुक्कड़ पसंद है।
8. देव की पूजा लाभप्रद होती है।
9. चारों वेद व्यासपीठ पर रखे हैं।
10. वसु देवताओं का एक समूह है।
11. विजय क्षमता से ही प्राप्त होती है।
12. एकल व्यवस्था में कमियाँ भी हैं।
13. महान कुलदेवी को अवश्य पूजो।
14. शिशु पालना आसान काम नहीं है।
15. ऑपरेशन को शल्य चिकित्सा कहते हैं।

उत्तर- उग्रसेन, 2. देवयानी, 3. भीम, 4. बलराम, 5. कीचक, 6. शकुनि, 7. शांतनु, 8. देवकी, 9. वेदव्यास, 10. वसुदेव, 11. यक्ष, 12. एकलव्य, 13. नकुल, 14. शिशुपाल, 15. शल्य

पहेली-निर्माता :
प्रशान्त अग्रवाल
प्राथमिक विद्यालय डहिया
फतेहगंज पश्चिमी, जिला बरेली, उत्तर प्रदेश

होली आई!

होली आई, होली आई,
रंगों की बरसात कराई।
हँसी-ख़ुशी घर-घर छाई,
मिलकर सबने धूम मचाई।

पिचकारी में रंग भरा है,
हर मन में उमंग भरा है।
हँसी-ख़ुशी का ढंग भरा है,
जीवन में नव-रंग भरा है।

दोस्ती का रंग लगाएँ,
गिले-शिकवे दूर भगाएँ।
रूठों को भी गले लगाएँ,
मिलकर ख़ुशियाँ ख़ूब मनाएँ।

जोर किसी पर नहीं चलाएँ,
प्यार से ही रंग लगाएँ।
हँसते-गाते आगे जाएँ,
मिल-जुल कर पर्व मनाएँ।

डॉ. सुदेश रानी
हिंदी अध्यापिका
रामा विद्यालय सैक्टर-25, पंचकूला

केंचुआ, टिटहरी और बिच्छू

एक किसान के खेत में बहुत सारे केंचुए रहते थे। बरसात का मौसम था। केंचुओं का झुंड अपने बिलों से निकलकर खेत में इधर-उधर घूमता और शाम होते ही फिर बिलों में लौट जाता।

एक दिन जब वे खेत में घूम रहे थे, तभी एक टिटहरी उड़ती हुई वहाँ आ पहुँची। इतने सारे केंचुए देखकर वह बहुत खुश हुई और एक-एक कर उन्हें पकड़कर खाने लगी। अगले दिन भी वह आई और पेट भरकर अपने घोंसले में लौट गई।

दिन-प्रतिदिन केंचुओं की संख्या घटने लगी। अपनी घटती संख्या देखकर वे दुखी हो उठे। खेत के पास एक विशाल बरगद का पेड़ था, जिसकी जड़ों में कई बिच्छू रहते थे। केंचुओं के रोने की आवाज़ सुनकर कुछ बिच्छू उनके पास आए और बोले, केंचुए भाइयो! तुम सब क्यों रो रहे हो ?

केंचुओं ने दुखी होकर कहा, एक टिटहरी रोज़ आती है और हमारे भाई-बहनों को खा जाती है। हमारी संख्या कम होती जा रही है। हमें उससे छुटकारा चाहिए।

बिच्छुओं ने कहा, चिंता मत करो। कल हम तुम्हारे साथ खेत में रहेंगे। जैसे ही टिटहरी आएगी, हम उसे सबक सिखाएँगे।

अगले दिन बिच्छू खेत में चारों ओर छिपकर बैठ गए। थोड़ी देर में टिटहरी आई और केंचुओं को खाने लगी। तभी बिच्छुओं ने मिलकर उसके पैरों में डंक मार दिया। दर्द से वह ज़मीन पर गिर पड़ी। कुछ ही देर में बिच्छुओं के डंक से उसकी मौत हो गई।

टिटहरी के मरते ही केंचुए खुशी से झूम उठे और बिच्छुओं को धन्यवाद देने लगे।

बद्री प्रसाद वर्मा 'अनजान'
गल्ला मंडी, गोलाबाजार -273408
गोरखपुर, उप्र

जानो यह मज़ेदार विज्ञान रहस्य

प्यारे बच्चो! क्या तुमने कभी सोचा है कि पॉलिथीन का लिफ़ाफा आग के पास जाते ही जल जाता है, लेकिन अगर उसी लिफ़ाफे में पानीभर दियाजाएतोवह तुरंत क्यों नहीं जलता? यह एक बहुत ही रोचक विज्ञान-प्रयोग है।

जब हम पॉलिथीन के लिफ़ाफे में पानी भरकर उसे सावधानी से आग पर रखते हैं, तो आग की गर्मी पहले पानी को गर्म करती है। पानी में एक खास गुण होता है- वह गर्मी को अपने अंदर सोख लेता है। जब तक लिफ़ाफे के अंदर पानी भरा रहता है, पॉलिथीन का तापमान इतना अधिक नहीं बढ़ पाता कि वह जल सके। पानी धीरे-धीरे गर्म होता है और 100 डिग्री सेल्सियस तक पहुँचने में समय लेता है।

इसी वजह से लिफ़ाफा कुछ समय तक सुरक्षित रहता है। लेकिन जैसे ही पानी उबलकर कम हो जाता है या समाप्त हो जाता है, पॉलिथीन जल्दी ही पिघलने और जलने लगती है।

इस छोटे से प्रयोग से हमें सीख मिलती है कि पानी गर्मी को नियंत्रित करने में कितना महत्त्वपूर्ण होता है। विज्ञान हमारे आसपास की छोटी-छोटी बातों में छिपा है- बस उसे समझने की जरूरत है!

-शिक्षा सारथी डेस्क

सत्य-पथ पर चलना सीखें

सत्य-पथ पर चलना सीखें,
जीवन में उजियारा लाएँ।
हर बाधा को धैर्य से जीतें,
मन में नव-संकल्प जगाएँ।

रामायण का ज्ञान अमर है,
गीता का संदेश महान।
धर्म, करुणा, त्याग, परिश्रम
इनसे बनता सच्चा इंसान।

राम-कृष्ण के आदर्श अनुपम,
सीख दें साहस, सेवा-भाव।
संकट में भी दृढ़ रहना है,
यही सफलता का सद्भाव।

अच्छी बातें मन में धर लें,
मधुर वचन ही सच्चा हार।
दया-प्रेम की ज्योति जलाएँ,
यही खुशी का है आधार।

प्रतिदिन पढ़ें, बढ़ाएँ विद्या,
ज्ञान बने उजियारा दीप।
बन पथ-प्रदर्शक पुस्तकें,
सपनों को दें ऊँची पीठ।

आओ, मिलकर व्रत लें हम,
सत्य-सदाचार निभाएँ।
छोटे-छोटे शुभ कर्मों से,
अपना जीवन-पुष्प महकाएँ।

डॉ. उमेशचन्द्र सिरसवारी
ग्राम- आटा, डाकघर- मौलागढ़
तहसील- चंदौसी, ज़िला- सम्भल (उप्र)

खेल-खेल में विज्ञान

दर्शन लाल बवेजा

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

1. उछलती गेंद को गिलास में डालो-

विज्ञान कक्ष में आयोजित इस रोचक गतिविधि में विद्यार्थियों ने एक गत्ते के टुकड़े पर दो प्लास्टिक गिलास इस प्रकार चिपकाए कि एक गिलास का खुला सिरा ऊपर की ओर रहा, जबकि दूसरे गिलास का मुँह गत्ते की ओर चिपका दिया गया। इसके बाद एक गिलास के बंद सिरे पर टेबल टेनिस की गेंद रखकर उसे हल्के झटके से उछाला गया और पूरे संयोजन (अरेंजमेंट) को पलटकर हवा में उछली गेंद को दूसरी ओर लगे खुले गिलास में पकड़ने का प्रयास किया गया।

खेल-खेल में की गई इस गतिविधि से विद्यार्थियों ने जड़त्व, गुरुत्व बल, संतुलन, समय-समन्वय तथा गति एवं दिशा-परिवर्तन को व्यावहारिक रूप में समझा। साथ-साथ इस विज्ञान गतिविधि ने उनके वैज्ञानिक चिंतन, एकाग्रता, धैर्य तथा टीमवर्क की भावना को भी सुदृढ़ किया।

2. विद्युत धारा के तापीय एवं चुंबकीय प्रभाव की जानकारी-

कक्षा 6 से 8 के विद्यार्थियों को विद्युत धारा के विभिन्न प्रभावों के अंतर्गत इलेक्ट्रिक आयरन के फिलामेंट (हीटिंग-एलिमेंट) तथा प्रतिरोध कुंडली द्वारा यह दिखाया गया कि विद्युतधारा प्रवाहित होने पर तार गर्म होकर ऊष्मा उत्पन्न करता है।

प्रकाशीय प्रभाव को समझाने के लिए इलेक्ट्रिक बल्ब दिखाकर उन्हें समझाया गया कि तंतु (फिलामेंट) के अत्यधिक गर्म होने पर ही प्रकाश उत्पन्न होता है। चुंबकीय-प्रभाव के अंतर्गत तार की कुंडली और लोहे के कोर की सहायता से बने विद्युत-चुंबक

(इलेक्ट्रोमैग्नेट) द्वारा यह प्रदर्शित किया गया कि धारा प्रवाहित होने पर चुंबकीय गुण उत्पन्न हो जाते हैं।

इन विद्युत उपकरणों के हैंड्स-ऑन प्रयोग एवं अवलोकन से विद्यार्थियों ने प्रत्यक्ष अनुभव द्वारा सीखा कि विद्युत धारा केवल ऊर्जा का प्रवाह नहीं, बल्कि अनेक उपयोगी प्रभावों का स्रोत भी है। इन सभी गतिविधियों को प्रत्यक्ष रूप से देखकर विद्यार्थियों को विद्युत धारा के विभिन्न प्रभावों को समझने में विशेष सहायता मिली।

3. तापमान में परिवर्तन का मापन-

कक्षा-7 के विद्यार्थियों ने एक रोचक गतिविधि के माध्यम से प्रयोगशाला थर्मामीटर

द्वारा निश्चित समयांतराल पर पानी के तापमान में परिवर्तन का मापन करना सीखा। विद्यार्थियों ने गरम, ठंडे तथा मध्यम गरम पानी का तापमान सावधानीपूर्वक मापा।

उन्होंने 5 मिनट के समयांतराल पर गरम से ठंडे होते जल के तापमान को नोट किया और प्राप्त आँकड़ों को एक सारणी (तालिका) के रूप में व्यवस्थित किया। इस प्रक्रिया से विद्यार्थियों ने तापमान मापन की वैज्ञानिक विधि को समझा तथा समय के साथ तापमान में होने वाले परिवर्तन का अवलोकन और सारणीकरण करना भी सीखा। उन्हें अगली कक्षा में इन प्राप्त आँकड़ों का ग्राफ के माध्यम से निरूपण करना भी सिखाया जाएगा।

4. रंग बिखेरता रसायन विज्ञान-

विज्ञान-कक्ष में रसायन के रंग शीर्षक से एक रोचक गतिविधि आयोजित की गई, जिसमें चाइना डिश में कॉपर सल्फेट के नीले क्रिस्टल लेकर उन पर थोड़ी मात्रा में स्प्रिट

(अल्कोहल) डाली गई और सावधानीपूर्वक प्रज्वलित किया गया।

जलने पर सामान्य नीली लौ के साथ हरे-नीले रंग की आकर्षक ज्वाला दिखाई दी, जो कॉपर आयनों के कारण उत्पन्न हुई। सामान्यतः अल्कोहल की लौ हल्की नीली होती है, परंतु कॉपर आयनों की उपस्थिति में लौ हरे-नीले रंग की दिखाई देती है। जब धातु के लवण को गर्म किया जाता है, तो उनके इलेक्ट्रॉन उच्च ऊर्जा स्तर पर चले जाते हैं और पुनः अपनी मूल अवस्था में लौटते समय विशिष्ट रंग की रोशनी उत्सर्जित करते हैं। इस सरल प्रयोग के माध्यम से विद्यार्थियों ने रसायनों के विशिष्ट रंगों का प्रत्यक्ष अनुभव किया।

5. ध्वनि तरंगों का प्रभाव-

कक्षा-8 में की गई इस रोचक गतिविधि में विद्यार्थियों ने एक स्टेनलेस स्टील के गिलास के ऊपर पॉलिथीन की पतली परत को कसकर लपेट दिया और उसके ऊपर नमक की थोड़ी मात्रा रखी। इसके बाद जब उन्होंने गिलास के ऊपर ज़ोर से हैलो-हैलो कहा, तो वे यह देखकर आश्चर्यचकित रह गए कि नमक के कण उछलने लगे।

ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि चिल्लाने से उत्पन्न ध्वनि-तरंगें वायु के माध्यम से पॉलिथीन की सतह तक पहुँचीं और उसमें कंपन उत्पन्न हो गया। पॉलिथीन की यह तनी हुई परत एक झिल्ली की तरह कार्य करती है, जो ध्वनि-ऊर्जा के प्रभाव से कंपन करने लगती है। इन कंपन के कारण उसके ऊपर रखे नमक के कण ऊपर-नीचे हिलते और उछलते दिखाई देते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि ध्वनि ऊर्जा का एक रूप है, जो कंपन से उत्पन्न होती है और स्वयं भी कंपन उत्पन्न करती है।

6. समूह गतिविधि द्वारा वैज्ञानिक चिंतन का विकास-

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटकर उन्हें एक समस्या चुनने और उसका समाधान खोजने के लिए वैज्ञानिक विधि समझाई गई। पूरी प्रक्रिया को क्रमबद्ध ढंग से निम्न फ्लोचार्ट के अनुसार समझाया गया-

समूह बनाना - समय का चयन - समस्या की पहचान - समस्या के प्रभाव का अध्ययन - समस्या के कारणों का विश्लेषण - समाधान हेतु प्रयास - संभावित निष्कर्ष/समाधान प्रस्तुति

विद्यार्थियों ने पहले समूह बनाकर उचित समय निर्धारित किया। इसके बाद समस्या की पहचान की, उसके प्रभावों को समझा तथा कारणों का विश्लेषण किया। फिर उन्होंने समाधान हेतु योजनाएँ बनाईं और तर्क व तथ्यों के आधार पर अपने निष्कर्ष प्रस्तुत किए।

इस प्रक्रिया में उन्होंने सीखा कि किसी भी निर्णय तक पहुँचने से पहले सोच-विचार, चर्चा और विश्लेषण आवश्यक है। इस गतिविधि से विद्यार्थियों में तार्किक सोच, समस्या-समाधान क्षमता तथा सहयोग की भावना का विकास हुआ। कुछ चुनिंदा समस्याएँ एवं उनके सुझाए गए समाधान आगामी शृंखला लेखों में प्रस्तुत किए जाएँगे।

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

मम्मी की रसोई, मेरी प्रयोगशाला

डॉ. मोनिका शर्मा

प्यारे बच्चो! क्या आपने कभी सोचा है कि मम्मी की रसोई एक शांत लेकिन हमेशा सक्रिय रसायन विज्ञान की प्रयोगशाला है? यहाँ न टेस्ट ट्यूब दिखाई देती हैं, न बन्स न बर्नर, फिर भी हर दिन अनेक रासायनिक क्रियाएँ चुपचाप होती रहती हैं। जब मम्मी कड़ाही में तेल डालती हैं, घी गरम करती हैं या मक्खन से घी बनाती हैं, तब वे अनजाने में ही रसायन विज्ञान के नियमों का पालन कर रही होती हैं।

घी और तेल हमारी थाली के स्थायी सदस्य हैं। स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ वे हमारे शरीर को ऊर्जा भी देते हैं। लेकिन इनके व्यवहार में छुपा विज्ञान बहुत गहरा और रोचक है। कभी ये केवल पिघलते हैं, कभी जल जाते हैं और कभी धीरे-धीरे बासी होकर हमें चेतावनी देते हैं। ये सभी परिवर्तन हमें भौतिक और रासायनिक परिवर्तनों के बीच का अंतर समझाते हैं।

घी का जमना और पिघलना-

सर्दियों में आपने देखा होगा कि घी जम जाता है और गर्मियों में अपने-आप पिघल जाता है। देखने में यह बदलाव बड़ा लगता है, लेकिन विज्ञान की भाषा में इसे केवल भौतिक परिवर्तन कहा जाता है। इस प्रक्रिया में घी का रासायनिक स्वरूप वही रहता है, केवल उसकी अवस्था बदलती है- ठोस से द्रव और द्रव से ठोस। यदि पिघले हुए घी को ठंडा किया जाए, तो वह फिर से जम सकता है। इसमें कोई नया पदार्थ नहीं बनता, इसलिए इसे रासायनिक परिवर्तन नहीं माना जाता। यह उदाहरण हमें सिखाता है कि हर दिखाई देने वाला बदलाव रासायनिक नहीं होता। लेकिन यही तेल या घी यदि बहुत अधिक गरम कर दिया जाए, तो स्थिति बदल जाती है। तब उसका व्यवहार केवल तापमान तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उसके अणु टूटने लगते हैं। यहीं से भौतिक परिवर्तन धीरे-धीरे रासायनिक परिवर्तन में बदलने लगता है।

Smoke Point का विज्ञान-

हर तेल और घी का एक निश्चित तापमान होता है, जिसके बाद वह स्थिर नहीं रह पाता। इस तापमान को स्मोक पॉइंट (Smoke Point) कहा जाता है। जब तेल या घी अपने स्मोक पॉइंट को पार कर लेता है, तो उसमें से धुआँ निकलने लगता है। यह धुआँ इस बात का संकेत होता है कि तेल के अणु टूट रहे हैं और

नए, हानिकारक रसायन बन रहे हैं। इस अवस्था में तेल का रंग, स्वाद और गंध बदल जाती है। यह परिवर्तन अपरिवर्तनीय रासायनिक परिवर्तन होता है, यानी इसे वापस पहले जैसा नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि जला हुआ तेल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है और मम्मी तुरंत उसे बदल देती हैं।

बार-बार गरम किया तेल और ट्रांस फैट का खतरा-

रसोई में एक ही तेल को बार-बार तलने के लिए उपयोग करना आम बात है, लेकिन विज्ञान की दृष्टि से यह खतरनाक हो सकता है। बार-बार गरम करने पर तेल में ट्रांस फैट और अन्य विषैले यौगिक बनने लगते हैं। ये पदार्थ न तो आसानी से दिखाई देते हैं और न ही तुरंत स्वाद में बड़ा बदलाव करते हैं, लेकिन शरीर पर उनका असर धीरे-धीरे गंभीर होता जाता है।

ट्रांसफैट एक अस्वास्थ्यकर वसा-

यह खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को बढ़ाता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को घटाता है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। यह रक्त नलिकाओं में सूजन पैदा करता है, वजन बढ़ाता है और शरीर की इंसुलिन संवेदनशीलता को कम कर देता है, जिससे टाइप-2 डायबिटीज़ की संभावना बढ़ जाती है।

बच्चों में ट्रांस फैट का अधिक सेवन एकाग्रता में कमी, थकान और गलत खान-पान की आदतों को बढ़ावा देता है, जबकि युवाओं में यह जल्दी हृदय संबंधी समस्याएँ पैदा कर सकता है। इसलिए मम्मी का यह नियम बिल्कुल सही है कि जले या पुराने तेल का उपयोग नहीं करना चाहिए

तेल और घी का बासी होना-

यदि तेल या घी को लंबे समय तक खुला छोड़ दिया जाए, तो उसमें अजीब-सी बदबू आने लगती है। इसे बासी होना या रैंसिडिटी (Rancidity) कहते हैं। यह एक धीमी रासायनिक प्रक्रिया है, जिसमें हवा की ऑक्सीजन तेल के अणुओं के साथ क्रिया करती है। इस क्रिया को ऑक्सीकरण (Oxidation) कहा जाता है।

आपने यह अनुभव ज़रूर किया होगा कि बहुत पुराना नमकीन या चिप्स का पैकेट खोलने पर उससे तीखी और खराब गंध आती है। भले ही वह देखने में ठीक लगे, लेकिन उसमें मौजूद तेल धीरे-धीरे खराब हो चुका होता है। एक बार तेल या घी बासी हो जाए, तो उसे फिर से ठीक नहीं किया जा सकता। इसलिए यह भी एक स्थायी रासायनिक परिवर्तन है

तेल और घी की रासायनिक तुलना=

रासायनिक दृष्टि से घी और तेल एक जैसे नहीं होते। घी में मुख्य रूप से संतृप्त वसा होती है, जो गर्मी और ऑक्सीजन के प्रति अधिक स्थिर होती है। अधिकांश तेलों में असंतृप्त वसा पाई जाती है, जो जल्दी टूट जाती है। इसी कारण अधिक ताप पर पकाने के लिए घी अपेक्षाकृत सुरक्षित माना जाता है, जब कि तेल कम ताप या सीमित उपयोग में बेहतर रहता है। सही चयन हमेशा परिस्थिति पर निर्भर करता है

फैट्सः दोस्त या दुश्मन ?-

फैट्स को अक्सर दुश्मन समझ लिया जाता है, लेकिन सच्चाई यह है कि वे हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं। वे हमें ऊर्जा देते हैं और विटामिन A, D, E और K के अवशोषण में मदद करते हैं। समस्या फैट्स में नहीं, बल्कि उनकी मात्रा और प्रकार में होती है।

यही संतुलन मम्मी की रसोई का मूलमंत्र है। मम्मी शायद रसायन विज्ञान की किताबें न पढ़ें, लेकिन उनका अनुभव उन्हें बता देता है कि कब घी उपयोगी है, कब तेल, और कब सावधानी ज़रूरी है। वे जानती हैं कि धुआँ चेतावनी है, बासी गंध खतरे का संकेत है और संतुलन ही सेहत की कुंजी है। घी और तेल हमें यह सिखाते हैं कि रसायन विज्ञान केवल प्रयोगशालाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि हमारी रोज़मर्रा की थाली में मौजूद है। यही है मम्मी की प्रयोगशाला का असली जादू।

बीआरपी (साइंस) मोरनी हिल्स
जिला-पंचकूला, हरियाणा

जीवन का वास्तविक आभूषण है- संयम

मनुष्य जीवन को सुचारु, सार्थक और सुखद बनाने में कई गुणों की आवश्यकता होती है जैसे सत्यनिष्ठा (ईमानदारी), करुणा और संवेदनशीलता, आत्मनियंत्रण (क्रोध, लालच, ईर्ष्या जैसी भावनाओं पर नियंत्रण), धैर्य, परिश्रम, अनुशासन, कृतज्ञता (जो मिला है उसकी सराहना करना और अहंकार से दूर रहना), सहयोग भावना, आदर और विनम्रता तथा सकारात्मक सोच (कठिनाइयों में भी उम्मीद बनाए रखना और समस्याओं का समाधान ढूँढ़ना) आदि, लेकिन संयम उनमें सबसे उत्तम और प्रभावशाली गुण माना गया है। संयम के बारे में यह कहा गया है कि संयम सभी सज्जनों का परम आभूषण है। विद्वान लोग अपने सभी कार्यों में संयम के बल पर ही सफल होते हैं। वास्तव में यहाँ यह जानने और समझने की जरूरत है कि संयम का मतलब क्या है। दरअसल, संयम का अर्थ है- अपने विचारों, इच्छाओं, भावनाओं और व्यवहार को नियंत्रित रखते हुए संतुलित ढंग से जीवन जीना। सरल शब्दों में कहें तो वास्तव में यह वह क्षमता है, जिसमें व्यक्ति कठिन परिस्थितियों, क्रोध, लालच, वासना या किसी भी आवेग के समय भी शांति, विवेक और मर्यादा बनाए रखता है। संक्षेप में कहें तो संयम जीवन में आत्मनियंत्रण, संतुलन और विवेकपूर्ण आचरण का नाम है। संयम का अर्थ केवल इच्छाओं को दबाना नहीं, बल्कि परिस्थितियों के अनुसार अपने मन, वचन और कर्म को नियंत्रित रखना है। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं, क्रोध, लालच, बोलचाल और व्यवहार पर रोक लगा सकता है, वही वास्तव में परिपक्वता की राह पर चलता है। कहना ग़लत नहीं होगा कि संयमी व्यक्ति जीवन में हर स्थिति में धैर्य बनाए रखता है। कठिन समय में वह घबराता नहीं, बल्कि विवेक से निर्णय लेता है। यही कारण है कि ऐसे लोग जीवन में अधिक सफल होते हैं, क्योंकि जल्दबाज़ी और आवेश में लिए निर्णय अक्सर नुकसान पहुँचाते हैं। संयमित मन सोचने, समझने और सही दिशा चुनने में सक्षम होता है। सफलता उन्हीं के कदम चूमती है, जिनके विचार नियंत्रित होते हैं और जिनका ध्यान लक्ष्य पर केंद्रित रहता है। संक्षेप में यह बात कही जा सकती है कि जो व्यक्ति सदैव संयम में स्थित रहता है, उसकी सिद्धि और सफलता निश्चित है। यह कहा जाता है कि जो व्यक्ति दुख या संकट में भी संयम नहीं छोड़ता, देवता भी उसे श्रेष्ठ मनुष्य मानते हैं। वास्तव में, संयम मनुष्य को भीतर से मज़बूती देता है। यह ऐसा गुण है जो हर परिस्थिति में व्यक्ति को सही दिशा देता है और उसे सम्मान व सफलता दिलाता है। यह संयम ही होता है जो सही निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाता है, मानसिक शांति और स्थिरता लाता है। याद रखिए कि जिस व्यक्ति में संयम होता है, वह छोटी-छोटी बातों पर विचलित नहीं होता। मन स्थिर रहता है, तनाव कम होता है। संयम हमारे संवाद को संतुलित रखता है और संबंध मज़बूत बनाता है। मतलब यह है कि यह हमारे रिश्तों में मधुरता लाता है। जीवन में बड़ी उपलब्धियाँ पाने के लिए धैर्य और निरंतरता चाहिए। संयम व्यक्ति को विचलित होने से बचाता है और लक्ष्य की ओर बनाए रखता है। संयम खाना-पीना, खर्च करना, बोलना, भावनाओं को व्यक्त करना आदि सब पर स्व-नियंत्रण देता है, जिससे जीवन अनुशासित बनता है। सच तो यह है कि संयमी व्यक्ति परिपक्व, विश्वसनीय और संतुलित माना जाता है। यह व्यक्तित्व का श्रेष्ठ गुण है। संयम से व्यक्ति के भीतर एक आत्मिक शांति पैदा होती है। वह दूसरों की बातों पर अनावश्यक प्रतिक्रिया नहीं देता, छोटी बातों पर परेशान नहीं होता। इसलिए वह कभी ज्यादा दुखी नहीं होता, क्योंकि दुख का बड़ा कारण हमारी अनियंत्रित प्रतिक्रियाएँ ही होती हैं।

संयम हमें सिखाता है कि हर बात पर प्रतिक्रिया देना आवश्यक नहीं; कभी-कभी मौन और धैर्य ही बुद्धिमानी होती है। संयमित जीवन जीने वाला व्यक्ति दूसरों की भावनाओं को समझता है, सम्मान देता है और विवादों से दूर रहता है। उसके व्यवहार में मर्यादा और नम्रता होती है, जिससे समाज में उसका सम्मान बढ़ता है। आज के तेज़ रफ्तार जीवन में जहाँ तनाव, प्रतिस्पर्धा और अनिश्चितता हर कदम पर साथ चलती है, वहाँ संयम का महत्त्व और भी बढ़ जाता है। संयम हमें संतुलन, स्थिरता और सकारात्मकता सिखाता है। अंत में, यही कहूँगा कि जो व्यक्ति संयम रखना जानता है, वह न केवल सफल होता है, बल्कि मानसिक रूप से भी सुखी रहता है। संयम ही जीवन का वास्तविक आभूषण है, जो हमें सही दिशा और समृद्ध जीवन की ओर ले जाता है।

-सुनील कुमार महला
वार्ड नंबर- 11, भगतपुरा रोड़, संगरिया
हनुमानगढ़, राजस्थान
पिन- 335 063

2026

मार्च-अप्रैल माह के त्यौहार व विशेष दिवस

4 मार्च- होली
12 मार्च- संत लाडू नाथ जयंती
15 मार्च- हसन खाँ मेवाती शहीदी दिवस
20 मार्च- विश्व गौरैया दिवस
21 मार्च- ईद-उल- फित्तर
22 मार्च- विश्व जल दिवस
23 मार्च- भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव का शहीदी दिवस
26 मार्च- रामनवमी
31 मार्च- महावीर जयंती
1 अप्रैल- एप्रिल फूल
3 अप्रैल- गुड फ्राइडे
11 अप्रैल- महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती
14 अप्रैल- डॉ. भीमराव अम्बेडकर जयंती /वैसाखी
199 अप्रैल- परशुराम जयंती/अक्षय तृतीया
22 अप्रैल- विश्व पृथ्वी दिवस
27 अप्रैल- संत धन्ना भगत जयंती
299 अप्रैल- गुरु तेगबहादुर सिंह जी जयंती

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

Role of Teacher Support in Minimizing Examination Stress among Class X and XII Board Students

Board examinations at the secondary and senior secondary levels occupy a central position in the Indian educational system. These examinations are not merely routine academic assessments; rather, they are high-stakes evaluative milestones that significantly influence students' academic trajectories and future career pathways. Performance in Class X board examinations often determines stream allocation (Science, Commerce, Humanities), while Class XII board results play a decisive role in university admissions, scholarship eligibility, and professional course entry. Consequently, board examinations carry academic, social, and psychological significance far beyond classroom assessment.

Adolescence, the developmental stage during which students typically appear for board examinations, is characterized by rapid cognitive, emotional, and social changes. During this period, individuals develop self-identity, heightened sensitivity to peer evaluation, and increased concern about future aspirations. When the natural developmental challenges of adolescence intersect with high academic expectations, the likelihood of stress intensifies. Examination stress, therefore, becomes not only an academic issue but also a developmental and psychological concern.

Examination stress refers to the physiological, emotional, cognitive, and behavioral responses that arise when students perceive exam-related demands as exceeding their coping resources. While a moderate level of stress can function as a motivating force that enhances alertness and preparation, excessive or prolonged stress can impair attention, memory, and problem-solving abilities. Research suggests that heightened anxiety may interfere with working memory efficiency, leading to reduced academic performance despite adequate preparation. In extreme cases, chronic examination stress may contribute to emotional exhaustion, decreased self-esteem, and mental health concerns.

In the Indian socio-cultural context, academic achievement is often closely linked to social prestige, parental expectations, and perceived future security. Many students report feeling intense pressure not only to pass but to secure exceptionally high marks. Competitive entrance examinations, cut-off trends in higher education institutions, and societal comparisons further magnify this pressure. Empirical studies have shown that academic stress among Indian adolescents is associated with anxiety, depressive symptoms, and diminished psychological well-being. Therefore, examination stress in board classes is a multidimensional issue requiring systemic attention.

Although parental expectations and peer competition contribute significantly to examination anxiety, the school environment remains one of the most influential contexts in a student's life. Within this environment, teachers play a pivotal role. Teachers are not only facilitators of academic

content but also mentors, motivators, evaluators, and role models. Their instructional strategies, communication style, emotional responsiveness, and classroom management approaches shape students' perceptions of academic demands and their confidence in handling them.

Teacher support can be conceptualized as the extent to which students perceive their teachers as caring, available, fair, and academically helpful. Research in educational psychology consistently demonstrates that supportive teacher–student relationships are associated with improved academic engagement, higher self-efficacy, and lower anxiety levels. When students perceive that their teachers understand their difficulties, provide clear guidance, and offer constructive feedback, their appraisal of examination demands shifts from threat-oriented to challenge-oriented. This cognitive reappraisal significantly reduces stress intensity.

Furthermore, according to Social Support Theory, emotional and informational support can buffer individuals against the adverse effects of stress. In the context of board examinations, teachers serve as primary providers of informational support (clarifying concepts, explaining exam patterns), emotional support (encouragement and reassurance), and instrumental support (extra classes, revision materials). Such multidimensional support enhances students' coping resources, thereby reducing perceived stress.

Despite the recognized importance of teacher–student relationships, much of the discourse surrounding examination stress focuses predominantly on student coping strategies, parental involvement, or counseling interventions. Comparatively less attention has been directed toward examining the specific role of teacher support as a structured and proactive mechanism for stress reduction in board classes.

Given the frequency and quality of teacher–student interactions during examination preparation, understanding this role becomes both timely and necessary.

In light of the above considerations, the present paper seeks to explore how teacher support functions as a protective factor in minimizing examination stress among Class X and XII board students. By integrating theoretical perspectives and empirical findings, the paper aims to highlight the multidimensional ways in which teachers can contribute to fostering academic resilience and emotional well-being during high-stakes examinations. Recognizing teacher support as a central element in stress management may lead to more holistic, school-based approaches that balance academic excellence with psychological health.

Causes of Stress among Board Class Students

Examination stress among students arises from a combination of academic, psychological, familial, and socio-cultural factors that interact to intensify pressure during high-stakes assessments. The high-stakes nature of board examinations, which significantly influences subject selection, higher education opportunities, and future career pathways, often leads students to perceive these exams as life-deter-

mining events. Parental expectations and family pressure further contribute to stress, particularly in contexts where academic achievement is closely linked to social status and family pride. Peer competition and constant comparison within classrooms may lower self-confidence and heighten performance anxiety. Additionally, fear of failure and negative evaluation especially the anticipation of criticism or disappointment serve as strong psychological stressors. The extensive syllabus, time constraints, and heavy workload can create feelings of academic overload, particularly when students struggle with time management. Uncertainty regarding examination patterns, marking schemes, and evaluation criteria may also increase anxiety due to fear of the unknown. Moreover, self-imposed pressure, perfectionistic tendencies, and inadequate coping skills can intensify stress responses. Collectively, these interconnected factors contribute to elevated examination stress among students, particularly those preparing for board examinations.

Effects of Examination Stress :

Excessive examination stress has significant cognitive, emotional, physiological, and behavioral effects on students. High levels of anxiety interfere with concentration, memory retention, and problem-solving ability, often causing students to experience mental blocks or difficulty recalling learned material during examinations. Emotionally, students may exhibit irritability, mood swings, low self-confidence, and feelings of helplessness or fear of failure. Prolonged stress can also contribute to symptoms of anxiety and emotional exhaustion. Physiologically, examination stress may manifest through headaches, sleep disturbances, increased heart rate, fatigue, and changes in appetite, all of which further impair academic performance. Behaviorally, students under stress may engage in procrastination, avoidance of study tasks, withdrawal from social interaction, or overreliance on rote memorization. In severe cases, chronic examination stress can negatively affect academic self-concept and motivation, leading to reduced engagement and diminished overall well-being. Thus, the effects of examination stress extend beyond temporary nervousness and can significantly influence students' academic achievement and psychological health.

Role of Teacher/Mentor in Reducing Examination Stress:

1. **Providing Academic Clarity:** Teachers reduce stress by clearly explaining concepts, exam patterns, and marking schemes. When students understand what to expect in the examination, uncertainty decreases. Structured revision plans and practice papers increase preparedness and confidence.
2. **Offering Emotional Support:** Empathetic listening, encouragement, and reassurance help students feel understood and valued. A calm and supportive attitude from teachers reduces fear and promotes emotional stability during exam preparation.
3. **Giving Constructive Feedback:** Constructive and non-threatening feedback helps students identify areas for improvement without feeling discouraged. Positive reinforcement builds self-efficacy and reduces fear of failure.
4. **Teaching Time-Management Skills:** Guiding students in creating realistic study schedules prevents last-minute pressure. Effective time management reduces overload and enhances students' sense of control over their preparation.
5. **Creating a Positive Classroom Climate:** A classroom environment based on respect, fairness, and open communication lowers anxiety. Avoiding humiliation, excessive comparison, or negative remarks promotes psychological safety.
6. **Encouraging Growth Mindset:** When teachers emphasize effort, progress, and learning rather than ranks and marks, students develop resilience. This reduces perfor-

mance anxiety and fear of making mistakes.

7. **Identifying Early Signs of Stress:** Teachers who observe behavioral or emotional changes can intervene early. Timely support or referral to counseling services prevents stress from escalating.
8. **Promoting Relaxation and Coping Strategies:** Teachers can introduce simple relaxation techniques, short mindfulness exercises, or motivational sessions.

Some last-minute strategies that teachers or mentors can adopt to help reduce examination stress:

1. **Quick Revision Capsules:** Teachers can conduct short, focused revision sessions highlighting key concepts, important formulas, and commonly asked questions. These "revision capsules" help students consolidate learning and reduce panic about incomplete preparation.
2. **Clarification of Frequently Asked Doubts:** Arranging brief doubt-clearing sessions before exams helps remove confusion and uncertainty. When students receive immediate clarification, their confidence increases and anxiety decreases.
3. **Reassurance and Positive Affirmation:** Teachers should offer calm reassurance and motivational statements to reduce fear. Simple affirmations like "You are well prepared" or "Stay calm and attempt what you know first" can significantly lower anxiety.
4. **Exam Strategy Guidance:** Providing practical tips such as time allocation per section, reading instructions carefully, and attempting easier questions first helps students feel more in control during the exam.
5. **Stress-Relief Micro Activities:** Short breathing exercises, light stretching, or 2–3 minutes of mindfulness practice before exams can regulate nervousness and improve focus.
6. **Avoiding Pressure-Based Communication:** At the last stage, teachers should avoid emphasizing consequences of failure or comparing students. A supportive tone reduces performance pressure.
7. **Encouraging Healthy Habits:** Reminding students to sleep adequately, eat properly, and avoid late-night cramming helps maintain cognitive efficiency and emotional balance
8. **Individual Check-Ins:** Brief one-to-one interactions with highly anxious students can help identify concerns and provide personalized reassurance.
9. **Parent Communication:** Teachers can advise parents to maintain a calm home environment and avoid unrealistic expectations during the final days before exams.
10. **Promote Balanced Perspective:** Mentors can remind students that one exam does not define their entire future. This reduces catastrophic thinking and improves emotional stability.

Conclusion:

In conclusion, teachers and mentors serve as vital protective factors in minimizing examination stress among board class students. Through academic guidance, emotional reassurance, constructive feedback, and the creation of a positive classroom climate, teachers enhance students' confidence and coping capacity. By promoting realistic goal-setting, effective time management, and a growth-oriented mindset, they help students reinterpret examinations as achievable challenges rather than overwhelming threats. Early identification of stress symptoms and timely intervention further prevent anxiety from escalating into more serious emotional concerns. Thus, teacher support not only improves academic preparedness but also strengthens psychological resilience, ultimately contributing to healthier and more confident examination experiences.

Dr. Suman Lata
Dr. Manjeet Kumar
Assistant Professor
D.I.E.T. Madina, Rohtak

Examination Stress Among Students: A Shared Responsibility of Parents and Teachers

Dr. Gunjan Goel

Examinations have always been regarded as a significant milestone in a student's academic life, intended to evaluate knowledge, understanding, and learning outcomes. However, in the contemporary educational landscape, examinations have gradually evolved from being a tool of assessment into a major source of emotional strain and psychological pressure for students. As examination periods approach, a noticeable transformation takes place not only in study routines but also in the mental and emotional well-being of learners. Anxiety, fear of failure, performance pressure, and the constant urge to meet expectations begin to overshadow the true spirit of learning.

For many students, examinations no longer remain an opportunity to demonstrate their preparation; instead, they become a perceived judgment of their intelligence, capability, and future prospects. The burden of scoring high marks often weighs so heavily that it diminishes confidence and generates self-doubt. Sleepless nights, reduced concentration, irritability, and emotional withdrawal are increasingly common during exam months. This growing stress is not merely an individual concern but a collective social issue that demands sensitive understanding.

A significant contributor to examination stress is the environment surrounding the child. Parental expectations, though rooted in love and concern, sometimes manifest as unintentional pressure. Frequent reminders about marks, comparisons with peers or siblings, and the fear of disappointing family members can create an atmosphere of constant tension. Children, in their formative years, often equate academic performance with parental approval. When success is celebrated excessively and shortcomings are criticized harshly, the child's emotional balance begins to suffer.

At this crucial juncture, parents must recognize that their role extends beyond monitoring study hours and results. Emotional reassurance is far more powerful than academic insistence. A calm household environment, words of encouragement, balanced routines, and acceptance of effort over outcome can significantly reduce anxiety levels. When children feel secure in

the unconditional support of their parents, they develop resilience, focus, and inner confidence — qualities that enhance performance naturally.

Equally vital is the role of teachers, who serve not only as educators but also as mentors and emotional anchors during stressful academic phases. Students often internalize teachers' expectations deeply. Therefore, an empathetic and encouraging classroom approach can make a profound difference. Guiding students with structured revision strategies, promoting conceptual clarity over rote learning, and reassuring them that mistakes are part of growth can transform fear into preparedness. When teachers replace intimidation with inspiration, examinations become manageable challenges rather than overwhelming threats.

The need of the hour is to cultivate a healthy examination culture where assessment coexists with well-being. Education must aim at holistic development, not mere numerical achievement. Marks may open certain doors, but mental strength, confidence, and emotional stability determine how far a student ultimately travels in life.

Thus, the responsibility of easing examination stress does not rest on students alone. It is a shared duty of parents and teachers to create an ecosystem of trust, balance, and encouragement. When children are supported rather than scrutinized, guided rather than pressured, they begin to view examinations as stepping stones instead of stumbling blocks.

In the end, it must be remembered that while examinations are temporary phases, the emotional impressions they leave can be long-lasting. Let us, therefore, strive to ensure that our children emerge from examination halls not only successful in marks but also strong in mind, confident in spirit, and secure in the knowledge that they are valued far beyond their scores.

Educationist, Hisar

Anima & Animus

Not all roses are red,
Not all violets are blue.
Not all girls love pink,
Not all boys love blue.
Oh! Darling, what they tell you,
It isn't always true,
People are deeper than colours,
And they are truer than the roles given to them, too.

Let us break free from all cages,
Escape all the mazes;
Everything of blue and pink,
We'll rewrite with new ink.

Let us all embrace and balance,
The Anima & Animus.
So let hearts speak louder than the rules,
Let truth be what we choose.
Whole and beautifully human,
A harmony of Anima & Animus.

Saira Singh
7th Grade
Wisdom World School
Kurukshetra, Haryana

Holi Festival: The Festival of Colors

Holi is one of the most vibrant, joyful, and widely celebrated festivals of India. Known as the Festival of Colors, Holi marks the arrival of spring and symbolizes the triumph of good over evil, love over hatred, and unity over division. Celebrated with enthusiasm across India and by Indian communities worldwide, Holi transcends barriers of caste, class, age, and religion. It is a festival that blends mythology, culture, tradition, and sheer human joy into a colorful expression of life.

Historical and Mythological Significance

The origins of Holi are deeply rooted in ancient Indian mythology. One of the most popular legends associated with the festival is the story of Prahlad, a devoted follower of Lord Vishnu, and his tyrannical father Hiranyakashipu. Hiranyakashipu demanded that everyone worship him as a god, but Prahlad refused and continued his devotion to Vishnu. Enraged, the king attempted to kill his son several times. Finally, he sought the help of his sister Holika, who had a boon that made her immune to fire. She sat in a blazing fire with Prahlad on her lap, intending to burn him alive. However, due to divine intervention, Prahlad was saved and Holika was burned to ashes. This event is commemorated as Holika Dahan, observed on the eve of Holi, symbolizing the victory of righteousness over evil.

Another legend associates Holi with Lord Krishna and Radha. According to popular belief, Krishna, who had a dark complexion, was worried that Radha might not accept him. His mother playfully suggested that he apply colour on Radha's face. This playful act became a tradition, especially in regions like Vrindavan and Mathura, where Holi celebrations are particularly grand and emotionally charged.

Holi and the Arrival of Spring

Holi is celebrated during the Hindu month of Phalguna, usually falling in February or March. This time marks the end of winter and the beginning of spring—a season associated with renewal, fertility, and hope. The festival reflects humanity's ancient connection with nature, celebrating the blossoming of flowers, the ripening of crops, and the promise of abundance. Farmers, in particular, view Holi as an auspicious occasion, as it coincides with the harvesting season of rabi crops.

Rituals and Celebrations

The celebrations of Holi typically span two days. The first day is Holika Dahan, when people gather around bonfires in the evening, perform rituals, sing devotional songs, and pray

for the removal of negativity from their lives. The fire symbolizes purification and the burning away of ego, jealousy, and hatred.

The second day, known as Rangwali Holi, is the most famous and visually striking part of the festival. People smear each other with colored powders (gulal), splash water, dance to festive music, and exchange greetings like "Happy Holi." Streets, homes, and public spaces transform into a riot of colors. Traditional sweets such as gujiya, malpua, and drinks like thandai add to the celebratory spirit.

Social and Cultural Importance

One of the most remarkable aspects of Holi is its power to dissolve social boundaries. On this day, distinctions of wealth, status, and hierarchy fade away as everyone becomes equal under layers of color. Enemies reconcile, friendships are renewed, and old grievances are forgotten. Holi encourages forgiveness and emotional healing, making it not just a festival of external colors but also of inner transformation.

Culturally, Holi has inspired countless folk songs, classical music compositions, paintings, and literary works. From traditional Hori songs in North India to modern Bollywood music, Holi has left a deep imprint on Indian art and popular culture.

Regional Variations of Holi

Though Holi is celebrated throughout India, its forms vary from region to region. In Mathura and Vrindavan, Holi lasts for more than a week and includes events like Lathmar Holi, where women playfully hit men with sticks. In West Bengal, it is celebrated as Dol Jatra, marked by devotional songs and processions. In Maharashtra, people break dahi handi and celebrate with music and dance. In Punjab, Holi coincides with Hola Mohalla, emphasizing martial arts and bravery.

Outside India, Holi is celebrated in countries like Nepal, Mauritius, Trinidad and Tobago, and Fiji, as well as by Indian diaspora communities in Europe, North America, and Australia. In recent years, Holi-inspired color festivals have also gained popularity globally, promoting themes of joy, unity, and inclusiveness.

Environmental and Modern Concerns

In modern times, concerns have arisen regarding the environmental impact of synthetic colors, water wastage, and noise pollution during Holi. Chemical-based colors can harm skin, eyes, animals, and water bodies. As awareness grows, many people are returning to eco-friendly practices by using natural colors made from flowers, herbs, and vegetables, and celebrating dry Holi to conserve water.

The essence of Holi lies not in extravagance but in togetherness, joy, and compassion. Responsible celebration ensures that the festival remains safe, inclusive, and sustainable for future generations.

Conclusion

Holi is much more than a festival of colors; it is a celebration of life itself. It teaches timeless values—love, forgiveness, equality, and renewal—through joy and communal harmony. By blending mythology, nature, and social unity, Holi reminds us that despite differences, humanity shares a common desire for happiness and peace. In a world often divided by conflict and prejudice, Holi stands as a powerful reminder that a little color, kindness, and laughter can bring people closer together.

International Women's Day: Celebrating Equality, Strength, and Progress

International Women's Day, observed every year on 8 March, is a global occasion dedicated to celebrating the social, economic, cultural, and political achievements of women. It is also a powerful reminder of the long and ongoing struggle for gender equality and women's rights. Far more than a ceremonial event, Women's Day represents collective action, awareness, and commitment toward building a just and inclusive world where women can live with dignity, freedom, and opportunity.

Historical Background of Women's Day

The roots of International Women's Day lie in the labor and social movements of the late nineteenth and early twentieth centuries. During this period, women across Europe and North America were actively campaigning for better working conditions, fair wages, shorter working hours, and the right to vote. One of the key figures associated with the formalization of Women's Day is Clara Zetkin, a German activist who proposed the idea of an international day dedicated to women at a conference in 1910. Her proposal was unanimously accepted, and the first International Women's Day was celebrated in 1911.

Over time, the day evolved from a protest-oriented movement into a globally recognized event. In 1977, the United Nations officially recognized International Women's Day, giving it international legitimacy and a broader platform. Since then, it has been observed worldwide, with each year highlighting specific themes such as gender equality, women in leadership, education, health, and freedom from violence.

Significance of International Women's Day

International Women's Day holds deep significance because it acknowledges both progress and persisting challenges. While women today have achieved remarkable success in fields such as science, politics, education, sports, and the arts, gender inequality continues to exist in many forms. Issues such as wage gaps, limited access to education, gender-based violence, underrepresentation in leadership roles, and societal discrimination still affect millions of women globally.

Women's Day serves as a platform to recognize these realities while celebrating resilience, courage, and contribution. It honors not only famous women leaders and pioneers but also everyday women—mothers, teachers, nurses, farmers, workers, and caregivers—whose efforts often go unnoticed yet form the backbone of society.

Women's Achievements Across Fields

Women have made extraordinary contributions to human civilization.

In science and technology, women have broken barriers and reshaped innovation. In literature and art, women have expressed powerful voices that challenge norms and inspire generations. In politics and governance, women leaders have demonstrated strength, empathy, and vision, often leading with a focus on social welfare and inclusivity.

Sports provide another example of women's determination and excellence. Female athletes have not only achieved international success but have also challenged stereotypes about physical strength and endurance. In education, women educators and scholars have played a crucial role in shaping minds and nurturing future leaders.

International Women's Day celebrates these achievements while encouraging societies to create conditions where women's talents can flourish without limitations.

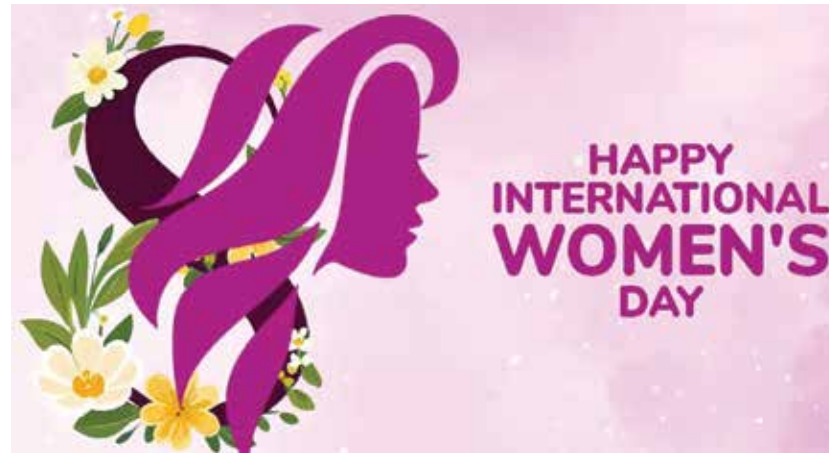
Social and Cultural Importance

Culturally, Women's Day is an opportunity to reflect on societal attitudes toward gender roles. In many societies, women have traditionally been confined to specific expectations, often limiting their personal and professional growth. Observing Women's Day encourages communities to question stereotypes and promote equality within families, workplaces, and institutions.

The day also emphasizes the importance of educating both men and women about gender sensitivity and mutual respect. True empowerment does not occur in isolation; it requires collective effort. When societies support women's rights, they benefit as a whole through stronger economies, healthier families, and more balanced leadership.

Women's Day in the Modern World

In the modern era, International Women's Day has expanded beyond rallies and speeches to include



educational programs, social media campaigns, workplace initiatives, and community discussions. Digital platforms have amplified women's voices, allowing global conversations on topics such as mental health, body autonomy, workplace equality, and representation.

Each year, Women's Day is marked by a theme that reflects current global priorities. These themes help guide discussions and actions, encouraging governments, organizations, and individuals to take concrete steps toward equality. From mentoring young girls to supporting women entrepreneurs and advocating for policy reforms, the day inspires meaningful action.

Challenges Still Faced by Women

Despite progress, many challenges remain. In several parts of the world, women still lack access to basic education and healthcare. Gender-based violence remains a serious

concern, affecting women across cultures and socioeconomic backgrounds. Economic inequality continues to limit women's independence, with many facing unequal pay and fewer opportunities for advancement.

International Women's Day does not ignore these issues; instead, it brings them into focus. It urges societies to move beyond symbolic celebration and work toward lasting solutions through education, legal reform, and cultural change.

Role of Education and Empowerment

Education is one of the most powerful tools for women's empowerment. Educated women are more likely to participate in decision-making, support their families, and contribute positively to society. Women's Day highlights the importance of investing in girls' education and ensuring equal access to learning opportunities.

Empowerment also involves economic independence, access to resources, and the freedom to make personal choices. When women are empowered, they become agents of change, uplifting not only themselves but also their communities.

Conclusion

International Women's Day is both a celebration and a call to action. It celebrates the strength, resilience, and achievements of women across the world while reminding us of the work that still lies ahead. It encourages reflection on past struggles, appreciation of present progress, and commitment to a future built on equality and respect.

By honoring women's contributions and advocating for their rights, International Women's Day inspires individuals and societies to move toward a world where gender no longer determines opportunity. It reminds us that equality is not just a women's issue—it is a human issue. When women rise, humanity rises with them.

The listening Hills

In the rocky hush of Kangra's hills, by the Beas' silver glide,
I have watched silence bloom like mist at morning's side.
Here, peepal and stone converse in breaths too soft to hear,
And the river, ancient and unhurried, Carries Himalaya's
whisper from far to near.

A barbet's hollow call taps gently at the sky,
A sunbird stitches light where amla branches lie.
Jamun leaves hold whispers after night has passed,
The hills breathe slow, unhurried, vast!

Before rain leans upon the Dhauladhar's crest,
The wind shifts lightly through my nest.
Pebbles murmur beneath Beas' flowing psalm—
Teaching my restless heart to be still, to be calm;
For in these hills, silence is not empty—
it is alive, it is home.

By Anita Thakur
anitathak@gmail.com

Early Spring

I heard a thousand blended notes,
While in a grove I sate reclined,
In that sweet mood when pleasant thoughts
Bring sad thoughts to the mind.
To her fair works did Nature link
The human soul that through me ran;
And much it grieved my heart to think
What man has made of man.
Through primrose tufts, in that green bower,
The periwinkle trailed its wreaths;
And 'tis my faith that every flower
Enjoys the air it breathes.
The birds around me hopped and played,
Their thoughts I cannot measure—
But the least motion which they made
It seemed a thrill of pleasure.
The budding twigs spread out their fan,
To catch the breezy air;
And I must think, do all I can,
That there was pleasure there.
If this belief from heaven be sent,
If such be Nature's holy plan,
Have I not reason to lament
What man has made of man?

by William Wordsworth

Spring

O young leaves opening in the sun,
Green buds of beauty newly born,
O slender glory of the trees
Rising in rapture of the morn,
When songs of joy on every side
Thrill through the silent solitudes,
And the wings of birds in ecstasy
Are fluttering through the emerald woods.
O laughing bloom on orchard boughs,
O happy birds that sing and swing,
O glowing sky and dancing breeze,
O world alive with the flame of Spring

by Sarojini Naidu

World Wildlife Day: Protecting Nature for a Sustainable Future

World Wildlife Day is observed every year on 3 March to celebrate wild animals and plants and to raise awareness about the urgent need to conserve biodiversity. The day highlights the intrinsic value of wildlife and its vital role in maintaining ecological balance on Earth. In a rapidly changing world marked by climate change, deforestation, pollution, and illegal wildlife trade, World Wildlife Day serves as a global reminder that the survival of humanity is deeply connected to the survival of nature.

Origin and Global Recognition

World Wildlife Day was proclaimed by the United Nations in 2013, and it has been observed annually since 2014. The date, 3 March, was chosen because it marks the signing of the Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora (CITES) in 1973. CITES is a landmark international agreement that regulates the trade of endangered animals and plants to ensure that such trade does not threaten their survival.

By officially recognizing World Wildlife Day, the United Nations emphasized the importance of global cooperation in wildlife conservation. The day brings together governments, conservation organizations, educators, scientists, and citizens to reflect on humanity's relationship with nature and to promote actions that protect wildlife for future generations.

Importance of Wildlife in the Ecosystem

Wildlife plays an essential role in maintaining the balance of ecosystems. Animals, plants, and microorganisms interact in complex ways that support life on Earth. For example, predators control herbivore populations, preventing overgrazing; pollinators such as bees and butterflies enable plant reproduction; and forests regulate climate by absorbing carbon dioxide.

Biodiversity ensures ecosystem resilience, allowing nature to adapt to changes and recover from disturbances. When wildlife species decline or go extinct, ecosystems become fragile, leading to consequences such as soil erosion, reduced crop yields, water scarcity, and increased vulnerability to natural disasters. World Wildlife Day emphasizes that protecting wildlife is not only an environmental concern but also an economic, social, and humanitarian necessity.

Threats to Wildlife

Despite its importance, wildlife across the globe faces serious threats. Habitat loss due to deforestation, urbanization, mining, and agricultural expansion is one of the leading causes of species decline. Forests, wetlands, grasslands, and oceans are being destroyed or degraded at alarming rates, leaving animals with shrinking living spaces.

Illegal wildlife trade is another major threat. Millions of animals and plants are trafficked each year for food, medicine, ornaments, pets, and luxury goods. This illegal trade pushes many species, such as elephants, rhinos, tigers, and pangolins, toward extinction. Climate change further intensifies these threats by altering habitats, disrupting migration patterns, and increasing the frequency of extreme weather events.

World Wildlife Day draws global attention to these challenges and calls for stronger laws, better enforcement, and greater public awareness to combat environmental crimes.

Themes and Awareness Campaigns

Each year, World Wildlife Day is celebrated with a specific theme that reflects current conservation priorities.

These themes focus on topics such as endangered species, forests and livelihoods, marine life, technology in conservation, and youth participation. The themes guide educational programs, campaigns, exhibitions, seminars, and community activities around the world.

Schools, universities, and environmental organizations organize workshops, nature walks, poster-making competitions, and awareness drives to engage young people. Social media campaigns play a significant role in spreading information and inspiring action, helping the message of wildlife conservation reach a global audience.

Role of Communities and Indigenous Peoples

Local communities and indigenous peoples play a crucial role in wildlife conservation. Many indigenous cultures have lived in harmony with nature for centuries, using resources sustainably and respecting ecological limits. Their traditional knowledge contributes valuable insights into biodiversity protection, forest management, and climate resilience.

World Wildlife Day recognizes the importance of empowering local communities by involving them in conservation efforts. When people benefit economically and socially from protecting wildlife—through eco-tourism, sustainable livelihoods, and community-based conservation—they become strong guardians of nature.

Wildlife Conservation in the Modern World

Modern conservation efforts increasingly rely on science and technology. Satellite tracking, camera traps, drones, and DNA analysis help researchers monitor wildlife populations, study animal behavior, and prevent poaching. Conservation organizations collaborate with governments to create protected areas, wildlife corridors, and marine reserves that safeguard critical habitats.

However, conservation is not only

the responsibility of scientists or policymakers. Individuals also play an important role. Simple actions such as reducing plastic use, supporting sustainable products, avoiding illegal wildlife goods, conserving water, and spreading awareness contribute to wildlife protection.

World Wildlife Day encourages people to reflect on their daily choices and how these choices impact nature.

Wildlife and Sustainable Development

Wildlife conservation is closely linked to sustainable development. Healthy ecosystems provide food, clean water, medicine, and livelihoods for millions of people, especially in rural and indigenous communities. Nature-based tourism generates income and employment while promoting environmental protection.

The goals of wildlife conservation align with broader global objectives such as poverty reduction, climate action, and sustainable resource management. World Wildlife Day reinforces the idea that development should not come at the cost of environmental destruction. Instead, economic growth and conservation must go hand in hand.

Role of Education and Youth

Education is a powerful tool for building a culture of conservation. By teaching children about wildlife, ecosystems, and environmental responsibility, societies can nurture future generations of environmentally conscious citizens. Youth movements and student-led initiatives have become increasingly influential in advocating for climate action and biodiversity protection.

World Wildlife Day inspires young people to explore careers in conservation, environmental science, and sustainability. It encourages curiosity, empathy for animals, and a sense of responsibility toward the planet.

Conclusion

World Wildlife Day is more than a date on the calendar; it is a call to action for humanity. It reminds us that wildlife is not separate from us but an integral part of the Earth's life-support system. The loss of species is not just an environmental tragedy—it is a warning sign of imbalance that ultimately affects human survival.

By observing World Wildlife Day, the world acknowledges its responsibility to protect nature's rich diversity. Through global cooperation, scientific innovation, community participation, and individual commitment, it is possible to conserve wildlife and ensure a sustainable future. Protecting wildlife today means safeguarding life on Earth for generations to come.

Baisakhi: The Festival of Harvest, Faith, and Renewal

Baisakhi, also spelled Vaisakhi, is one of the most vibrant and significant festivals celebrated in northern India, especially in the state of Punjab. Observed annually on April 13 or 14, Baisakhi marks the beginning of the harvest season and the Punjabi New Year. For the Sikh community, however, the festival holds even deeper religious importance as it commemorates the formation of the Khalsa in 1699 by Guru Gobind Singh. Over time, Baisakhi has evolved into a joyous celebration that combines agricultural gratitude, spiritual devotion, cultural pride, and social unity.

Historical Significance

The most defining moment associated with Baisakhi occurred in 1699 at Anandpur Sahib. On this day, Guru Gobind Singh, the tenth Sikh Guru, established the Khalsa Panth (the community of initiated Sikhs). At a grand gathering, he called upon devotees to offer their heads as a sign of faith and commitment. Five men stepped forward, later known as the "Panj Pyare" (the Five Beloved Ones). Guru Gobind Singh baptized them with Amrit (holy nectar) and laid down the principles of the Khalsa, emphasizing courage, equality, and devotion to God.

This historic event transformed Sikhism into a distinct and disciplined faith community. The Khalsa was founded on ideals of justice, bravery, and selfless service. Thus, for Sikhs, Baisakhi is not merely a harvest festival but a sacred day marking spiritual rebirth and collective identity.

Baisakhi is also historically linked to the tragic Jallianwala Bagh massacre of 1919 in Amritsar, where British troops opened fire on a peaceful gathering of unarmed Indians. The event deeply influenced India's struggle for independence and remains a solemn reminder of sacrifice and resilience.

Agricultural Importance

Punjab is often called the "Granary of India," and Baisakhi coincides with the harvesting of rabi crops, especially wheat. After months of hard work in the fields, farmers rejoice as their crops are ready for sale. The golden wheat fields symbolize prosperity and abundance. For agricultural communities, Baisakhi is a thanksgiving festival dedicated to expressing gratitude for a bountiful harvest.

Farmers wake up early, offer prayers at gurdwaras (Sikh temples), and thank God for the successful crop. The mood is festive and hopeful, as the harvest season brings economic stability and renewed optimism for the year ahead.

Religious Celebrations

On Baisakhi, Sikhs visit gurdwaras in large numbers. The holy scripture, the Guru Granth Sahib, is ceremoniously carried in processions known as Nagar Kirtans. Devotional hymns (kirtans) are sung, and spiritual discourses recount the story of the formation of the Khalsa.

One of the most sacred places during Baisakhi is the Golden Temple in Amritsar. Thousands of devotees gather there to take part in prayers and seek blessings. The temple is beautifully decorated, and the atmosphere is filled with devotion and joy.

The tradition of Langar (community kitchen) plays a vital role during Baisakhi celebrations. Volunteers prepare and serve free meals to all visitors regardless of caste, religion, or background. This practice highlights

Sikhism's emphasis on equality, humility, and service to humanity.

Cultural Celebrations

Apart from its religious aspects, Baisakhi is a lively cultural festival. In villages and cities across Punjab, fairs (melas) are organized. People dress in colorful traditional attire—women in bright salwar kameez with phulkari embroidery, and men in kurta-pajamas with vibrant turbans.

Traditional Punjabi dances such as Bhangra and Gidda are performed energetically. Bhangra, originally a harvest dance, reflects the joy and pride of farmers. Accompanied by the rhythmic beats of the dhol (drum), performers move with enthusiasm and vigor. Gidda, performed by women, features graceful claps and expressive storytelling through song.

Fairs often include wrestling matches, folk music performances, handicraft exhibitions, and delicious Punjabi food like makki di roti, sarson da saag, and sweet jalebi. These festivities foster community bonding and celebrate Punjab's rich cultural heritage.

Celebrations Beyond Punjab

Although Baisakhi is most prominently celebrated in Punjab, it is observed across India under different names and traditions. In Haryana and parts of North India, it marks the harvest festival. In West Bengal, the day coincides with Pohela Boishakh, the Bengali New Year. In Assam, it aligns with Rongali Bihu, while in Kerala, it is celebrated as Vishu.

Sikh communities worldwide, including those in Canada, United Kingdom, and United States, also celebrate Baisakhi with processions, cultural programs, and community gatherings. This global celebration reflects the widespread Punjabi and Sikh diaspora and their commitment to preserving cultural and religious traditions.

Symbolism and Values

Baisakhi symbolizes renewal, gratitude, courage, and unity. For farmers, it marks the reward for perseverance and hard work. For Sikhs, it represents the birth of a collective identity based on righteousness and equality. The formation of the Khalsa emphasized the removal of social divisions and promoted universal brotherhood.

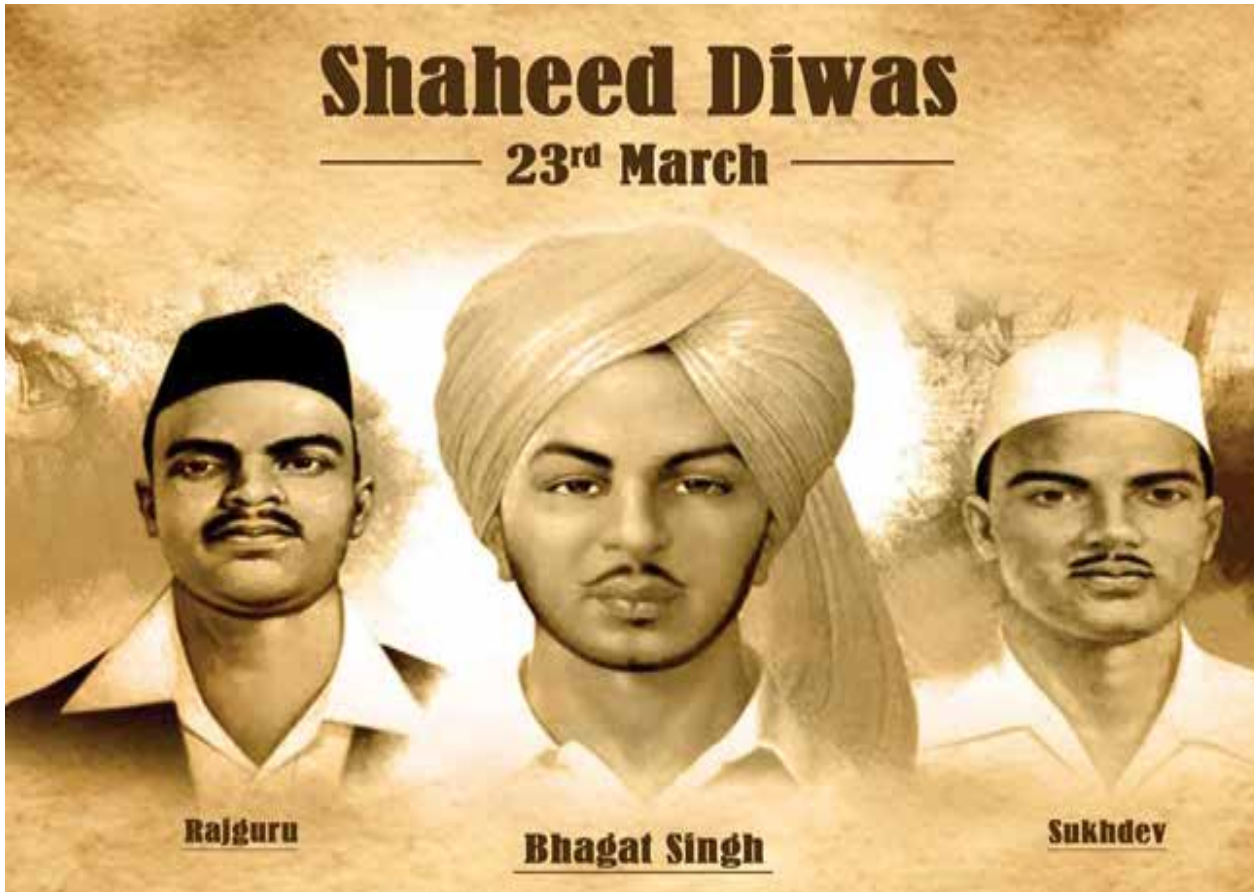
The festival also teaches values of sharing and service. The concept of Langar reminds people that all human beings are equal and deserving of dignity. The spirit of Baisakhi encourages individuals to begin the new year with positivity and determination.

Conclusion

Baisakhi is far more than a seasonal festival; it is a celebration of life, faith, and community. Rooted in agricultural traditions and enriched by profound religious significance, it unites people in gratitude and joy. From the golden wheat fields of Punjab to the sacred prayers at the Golden Temple, and from energetic Bhangra performances to solemn remembrance at Jallianwala Bagh, Baisakhi embodies both celebration and reflection.

In essence, Baisakhi stands as a symbol of hope, resilience, and unity. It reminds us to honor our roots, cherish our traditions, and move forward with courage and compassion. As each year brings a new harvest and a renewed spirit, Baisakhi continues to inspire millions to celebrate prosperity, faith, and togetherness with heartfelt devotion and vibrant enthusiasm.

Shaheed Diwas: Remembering the Martyrs of India's Freedom Struggle



Shaheed Diwas, also known as Martyrs' Day, is observed in India to honor the brave men and women who sacrificed their lives for the freedom and sovereignty of the nation. The term shaheed means "martyr," and this day stands as a solemn reminder of the courage, patriotism, and selflessness that shaped India's struggle against colonial rule. Among the several dates commemorated as Martyrs' Day in India, 23 March holds special significance, as it marks the execution of three young revolutionaries—Bhagat Singh, Shivaram Rajguru, and Sukhdev Thapar—by the British colonial government in 1931.

Historical Background of Shaheed Diwas

Shaheed Diwas on 23 March is deeply rooted in the history of India's freedom movement. During the early twentieth century, dissatisfaction with British rule was growing rapidly. While many leaders followed the path of non-violent resistance, a section of young revolutionaries believed that more radical action was necessary to awaken the masses and challenge colonial oppression.

Bhagat Singh, Rajguru, and Sukhdev were prominent members of the Hindustan Socialist Republican Association (HSRA), a revolutionary organization that sought complete independence from British rule. In 1928, Rajguru assassinated British officer J.P. Saunders in Lahore to avenge the death of Lala Lajpat Rai, who had succumbed to injuries caused by police brutality during a protest. Bhagat Singh and Batukeshwar Dutt later threw non-lethal bombs in the Central Legislative Assembly in 1929, deliberately courting arrest to

use the trial as a platform to spread revolutionary ideas.

Despite widespread public support and appeals for clemency, the British authorities sentenced Bhagat Singh, Rajguru, and Sukhdev to death. On 23 March 1931, they were hanged, turning them into immortal symbols of resistance and sacrifice. Shaheed Diwas commemorates this supreme act of patriotism.

Significance of Shaheed Diwas

Shaheed Diwas is not merely a day of remembrance; it is a day of reflection and inspiration. It reminds citizens of the price paid for the freedom they enjoy today. The martyrs did not fight for personal gain or recognition but for the dignity, unity, and independence of their motherland.

The sacrifices of martyrs highlight values such as courage, commitment, and selflessness. They inspire people, especially the youth, to serve the nation with integrity and responsibility. Shaheed Diwas urges citizens to reflect on their duties toward the country and to uphold the democratic ideals for which the martyrs laid down their lives.

Bhagat Singh: A Symbol of Revolutionary Spirit

Among the martyrs remembered on Shaheed Diwas, Bhagat Singh holds a special place in the hearts of Indians. He was not only a fearless revolutionary but also a deep thinker and intellectual. Influenced by socialist ideas, Bhagat Singh believed in equality, justice, and freedom from exploitation. His writings reveal a young mind deeply concerned with the future of society.

Bhagat Singh's slogan, "Inquilab Zindabad" (Long Live the Revolution), became a rallying cry for the freedom movement. His calm acceptance of death at the age of just 23 demonstrated extraordinary courage and conviction. He embraced martyrdom with a smile, believing that his sacrifice would ignite the spirit of freedom among millions.

Role of Other Martyrs in India's Freedom Struggle

Shaheed Diwas also represents the collective sacrifice of countless freedom fighters who gave their lives for the nation. From leaders like Chandrashekhar Azad and Subhas Chandra Bose to unnamed villagers, tribals, farmers, and workers, India's freedom struggle was built on the blood and dedication of innumerable martyrs.

Women, too, played a vital role in the struggle. Figures such as Rani Lakshmibai of Jhansi and many unsung heroines challenged colonial power with bravery and determination. Shaheed Diwas honors all these sacrifices, known and unknown, reminding us that freedom was achieved through collective effort.

Observance of Shaheed Diwas

Shaheed Diwas is observed across India with respect and solemnity. Tributes are paid at memorials and statues of martyrs. Educational institutions organize speeches, debates, essay-writing competitions, and cultural programs to educate students about the freedom struggle. Patriotic songs, plays, and documentaries recount the stories of sacrifice and valor.

Leaders and citizens alike observe moments of silence to honor the martyrs. The day serves as an opportunity to reconnect with the nation's history and to instill a sense of patriotism and gratitude in the hearts of people.

Relevance of Shaheed Diwas in Modern India

In contemporary times, when India is an independent and democratic nation, the relevance of Shaheed Diwas remains profound. Freedom is not only about political independence but also about social justice, equality, and responsibility. Remembering the martyrs reminds citizens that freedom must be protected and nurtured through ethical conduct, unity, and respect for democratic values.

Shaheed Diwas also encourages introspection. It asks whether we are living up to the ideals for which the martyrs sacrificed their lives. Issues such as corruption, social inequality, and intolerance challenge the spirit of freedom. By remembering the martyrs, society is reminded to work collectively toward a just and inclusive nation.

Message for the Youth

For the youth of India, Shaheed Diwas carries a powerful message. The martyrs were young, fearless, and deeply committed to the nation. Their lives prove that age is not a barrier to meaningful contribution. Shaheed Diwas inspires young people to channel their energy toward nation-building, whether through education, innovation, social service, or leadership.

The courage of Bhagat Singh, Rajguru, and Sukhdev teaches the youth to stand up against injustice and to think beyond personal interests. It encourages them to become responsible citizens who value freedom and work for the welfare of society.

Conclusion

Shaheed Diwas is a day etched in the soul of India. It is a tribute to the martyrs who chose death over submission and sacrifice over silence. By remembering their courage and dedication, the nation renews its commitment to the ideals of freedom, equality, and justice.

As India moves forward in the modern world, Shaheed Diwas serves as a moral compass, reminding citizens of the sacrifices that laid the foundation of the nation. Honoring the martyrs is not limited to paying tributes once a year; it lies in living by their values every day. Their sacrifice continues to inspire generations, ensuring that the flame of patriotism burns bright in the heart of India.

आदरणीय संपादक!
सादर नमस्कार।

हरियाणा के स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा प्रकाशित शैक्षिक पत्रिका 'शिक्षा सारथी' के संबंध में अपने विचार साझा करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका विद्यालयी शिक्षा से जुड़े नवाचारों, नीतिगत दिशा-निर्देशों तथा श्रेष्ठ प्रथाओं को साझा करने का महत्त्वपूर्ण कार्य कर रही है। शिक्षकों, विद्यार्थियों तथा शैक्षिक प्रशासकों के बीच सेतु का कार्य करते हुए यह उन्हें नई शैक्षिक सोच और प्रयोगों से परिचित कराती है।

पिछले लगभग एक वर्ष के अंकों का अध्ययन करने पर मैंने पाया कि पत्रिका की विषय-वस्तु अत्यंत व्यापक और समसामयिक है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा, नवाचारी शिक्षण प्रयोग, समावेशी शिक्षा, स्थानीय ज्ञान आधारित गतिविधियाँ तथा विद्यार्थियों में उद्यमिता और नेतृत्व विकास जैसे विषयों को निरंतर स्थान दिया गया है। अनेक लेख विद्यालय स्तर पर संचालित नवाचारों और परियोजनाओं का प्रामाणिक दस्तावेजीकरण प्रस्तुत करते हैं, जिससे अन्य विद्यालयों को प्रेरणा के साथ-साथ व्यावहारिक मॉडल भी प्राप्त होते हैं।

पत्रिका की भाषा सरल, प्रवाहपूर्ण और सुपाठ्य है। जटिल नीतिगत विषयों को भी सहज शैली में प्रस्तुत किया गया है, जिससे शिक्षक और विद्यार्थी दोनों लाभान्वित होते हैं। संपादकीय दृष्टि से विषयों का चयन वर्तमान शैक्षिक चुनौतियों- जैसे सीखने के नतीजे, समावेशन, स्थानीय संदर्भ और कौशल-आधारित शिक्षा से गहराई से जुड़ा हुआ प्रतीत होता है।

पत्रिका विभागीय निर्देशों और नीतिगत प्राथमिकताओं को संप्रेषित करने के साथ-साथ जमीनी स्तर पर कार्य कर रहे शिक्षकों की रचनात्मकता और अनुभवों को भी मंच प्रदान करती है। इस प्रकार यह केवल सूचना का स्रोत न रहकर प्रेरणा, परस्पर अधिगम और पेशेवर विकास का प्रभावी माध्यम बन गई है। विशेष रूप से वे शिक्षक जो अपने विद्यालयों में छोटे-छोटे नवाचारों के माध्यम से सीखने के वातावरण को समृद्ध करना चाहते हैं, उनके लिए यह पत्रिका अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रही है।

समग्र रूप से 'शिक्षा सारथी' एक गंभीर, सारगर्भित और व्यावहारिक शैक्षिक पत्रिका के रूप में स्थापित होती दिखाई देती है, जो नीति और व्यवहार के मध्य सार्थक संवाद का माध्यम बन रही है। भविष्य में यदि इसमें और अधिक छात्र-लेखन, कक्षा-स्तरीय गतिविधि योजनाओं के तैयार उपयोग योग्य प्रारूप तथा मूल्यांकन सुधार से संबंधित ठोस कार्य-योजनाएँ भी जोड़ी जाएँ, तो यह पत्रिका विद्यालयों के दैनिक कार्य-व्यवहार की सक्रिय सहयोगी के रूप में और अधिक प्रभावशाली भूमिका निभा सकेगी।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ, पत्रिका के सतत प्रकाशन और उन्नयन हेतु हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

डॉ. अजय बलहरा, प्रभारी
मॉडल संस्कृति एवं पीएमश्री विद्यालय, हरियाणा

आदरणीय संपादक महोदय!
सादर नमस्कार।

हरियाणा शिक्षा विभाग की पत्रिका 'शिक्षा सारथी' का जनवरी-2026 अंक पढ़ने का सुअवसर प्राप्त हुआ। यह अंक विषय-वस्तु, प्रस्तुति और साहित्यिक गरिमा- तीनों ही दृष्टियों से अत्यंत प्रभावशाली लगा। डॉ. प्रदीप राठौर की रिपोर्ट -'विद्यालय शिक्षा विभाग को सुशासन पुरस्कार' अत्यंत प्रेरक और तथ्यपरक रही। इसी प्रकार अंजू वर्मा का लेख 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण पुरस्कार-2025 में हरियाणा के विद्यार्थियों की ऐतिहासिक सफलता' विद्यार्थियों की उपलब्धियों पर गर्व का भाव उत्पन्न करता है। डिम्पल रानी की रचना 'नौनिहालों के लिए सीखने का जरिया बन सकते हैं खेल' बाल-मनोविज्ञान को सरल और सरस भाषा में प्रस्तुत करती है। इनके अतिरिक्त अन्य लेख भी ज्ञानवर्धक एवं विचारोत्तेजक रहे।'बालसारथी' तथा विज्ञान संबंधी स्थायी स्तंभ सदैव की भाँति इस बार भी ज्ञानवर्धन के साथ-साथ मनोरंजन का सुंदर संगम प्रस्तुत करते हैं। पत्रिका का प्रत्येक पृष्ठ शिक्षा, प्रेरणा और नवाचार का संदेश देता प्रतीत होता है।

मेरा लेख 19वीं राष्ट्रीय जंबूरी में हरियाणा का श्रेष्ठ प्रदर्शन' पत्रिका में स्थान देने के लिए मैं संपादक-मंडल का हृदय की गहराइयों से आभारी हूँ। यह मेरे लिए सम्मान और प्रोत्साहन दोनों का विषय है। आशा है कि 'शिक्षा सारथी' भविष्य में भी शिक्षा-जगत् की उपलब्धियों और नवाचारों को इसी प्रकार सशक्त मंच प्रदान करती रहेगी।

गुलशन कुमार
सेवानिवृत्त कला-अध्यापक
पूर्व -जिला संगठन आयुक्त (स्काउट)
जिला- जींद, हरियाणा

शुभ दिन मेरे देश के

आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के
नव शक्ति संचार करें जो, दिन हैं जो संदेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

12 जनवरी युवा दिवस, उन्मेष करे नव-शक्ति का
दिलों में हो आत्मविश्वास, मन हो राष्ट्रभक्ति का
फैले प्यार चारों ओर, मिट जाएँ दिन क्लेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

28 फ़रवरी का संदेश, जानो तुम विज्ञान को
सदुपयोग तुम सीखो इसका, बढ़ाओ अपने ज्ञान को
बदल दिए हैं देखो कैसे, इसने नक्शे स्वदेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

दिन शहादत 23 **मार्च**, दिल में भर देता जोश
सुखदेव, भगत सिंह, राजगुरु, देश-प्रेम में थे मदहोश
लोहा मानते थे इनका, अंग्रेज़ थे विदेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

स्वास्थ्य का संदेश दिया, 7 **अप्रैल** जब भी आया
कुपोषण को दूर भगाएँ, कसरत करें सुडौल काया
जय रहता है देश वही, बलवान वीर जिस देश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

21 मई कहे तुम खुद पर, एहसान यह अपार करो
तंबाकू जड़ है कैंसर की, इसका तुम बहिष्कार करो
त्याग इन्हें बन सकते हो, अव्वल घोड़े तुम रेस के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

प्राणवायु मिलती इससे, जीवन का है यह आधार
5 जून बस यही सिखाए, करो पेड़-पौधों से प्यार
दुःख झेलते हैं वे लोग, शत्रु हैं जो परिवेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

अनुकूल हो जनसंख्या, **11 जुलाई** कहती है
अनियंत्रित हो अगर यह, तो पीड़ा ही सहती है
जन-जन का सम्मान करो, सब बच्चे हैं अखिलेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

15 अगस्त आता है, छुटकारा मिला गुलामी से
आप बचाए रखना खुद को, गैरों की सलामी से
घात लगाए बैठे हैं, कुछ देश शैतानी वेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

भगवान समान गुरु बताया, गुरु बनाता है जीवन
कहता **5 सितंबर** देखो, रमे गुरु चरणों में मन
तर जाते भवसागर से, बिगड़े हों किसी ठेस के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

वैर-भाव को दूर करो, भारतवासी सब एक बनो
31 अक्टूबर कहता है, दुनिया की एक टेक बनो
मजबूत स्तंभ हम होंगे फिर, देखो अपने स्वदेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

14 नवंबर बाल-दिवस, भविष्य की है यह तस्वीर
बढ़ाओ बाल-प्रेम को, देश की सँवरेगी तक़दीर
ना रहें मोहताज ये, फिर किसी उपदेश के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

दिन-रात जो करता मेहनत, भारत का है वह किसान
अन्न उपजाए देश की खातिर, 23 **दिसंबर** की पहचान
खिल उठता है चेहरा उसका, बाद फ़सल उन्मेष के
आओ मनाएँ मिलकर हम, शुभ दिन मेरे देश के

सविन्द्र शर्मा
पीजीटी हिन्दी
राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
तरावड़ी, करनाल, हरियाणा

RNI NO: HARBIL/2012/52385 POSTAL REGD NO: L/HR/AB/Periodical-001/26-28

मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ

मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

हैं फूल रोकते, काँटे मुझे चलाते,
मरुस्थल, पहाड़ चलने की चाह बढ़ाते।
सच कहता हूँ, जब मुश्किलें नहीं होतीं,
मेरे पग तब चलने में भी शर्माते।
मेरे संग चलने लगें हवाएँ जिससे,
तुम पथ के कण-कण को तूफ़ान करो।
मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

अंगार अधर पर धर मैं मुस्काया हूँ,
मैं मरघट से ज़िंदगी बुला के लाया हूँ।
हूँ आँख-मिचौनी खेल चला क़िस्मत से,
सौ बार मृत्यु के गले चूम आया हूँ।
है नहीं स्वीकार दया अपनी भी,
तुम मत मुझ पर कोई एहसान करो।
मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

श्रम के जल से राह सदा सिंचती है,
गति की मशाल आँधी में ही हँसती है।
शोलों से ही शृंगार पथिक का होता है,
मंज़िल की माँग लहू से ही सजती है।
पग में गति आती है छाले छिलने से,
तुम पग-पग पर जलती चट्टान धरो।
मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

फूलों से जग आसान नहीं होता है,
रुकने से पग गतिवान नहीं होता है।
अवरोध नहीं तो संभव नहीं प्रगति भी,
है नाश जहाँ, निर्माण वहीं होता है।
मैं बसा सकूँ नव-स्वर्ग 'धरा' पर जिससे,
तुम मेरी हर बस्ती वीरान करो।
मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

मैं पंथी तूफ़ानों में राह बनाता,
मेरा दुनिया से केवल इतना नाता
वह मुझे रोकती है अवरोध बिछाकर,
मैं ठोकर उसे लगाकर बढ़ता जाता।
मैं ठुकरा सकूँ तुम्हें भी हँसकर जिससे,
तुम मेरा मन-मानस पाषाण करो।
मैं तूफ़ानों में चलने का आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंज़िल आसान करो।

-गोपालदास नीरज

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