



उगम

ऊर्जा

Ugam Education Foundation

मार्च 2020 | अंक 1

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

मार्च 8 को विश्वभर में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। पहली बार अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस (International Women's Day) 28 फरवरी 1909 में अमेरिका के न्यूयार्क में मनाया गया था। जिसका आह्वान अमेरिका की सोशलिस्ट पार्टी ने किया था। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस एक मजदूर आंदोलन से उपजा। इसका बीजारोपण साल 1908 में हुआ था जब

15 हजार औरतों ने न्यूयॉर्क शहर में मोर्चा निकालकर नौकरी में कम घंटों की मांग की थी। इसके अलावा उनकी मांग थी कि उन्हें बेहतर वेतन दिया जाए और मतदान करने का अधिकार भी दिया जाए। एक साल बाद सोशलिस्ट पार्टी ऑफ अमेरिका ने इस दिन को पहला राष्ट्रीय महिला दिवस घोषित कर दिया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस सुनने में तो बहुत अच्छा लगता है, परंतु जब इस मुद्दे पर गहराई से विचार किया जाए, तो मन में एक सवाल जन्म लेता है -

आखिर महिलाओं की ऐसी कौनसी दिक्कतें थी कि उनके लिये एक खास दिन की घोषणा करनी पड़ी? क्या उद्देश्य रहा होगा? क्या इसका उद्देश्य शुरुआत से ही केवल महिलाओं को सम्मान देना था, या उन्होंने अपनी परेशानियों से तंग आकार आक्रोश में इस दिन को मनाना शुरू किया? क्या भारत की तरह संपूर्ण विश्व में भी महिलाओं को अपने अधिकार, अपने सम्मान को पाने के लिए चुनौतियों का सामना करना पड़ा?

समाज में, फिर वह भारत

हो या विश्व का कोई विकसित देश हो महिलाओं को दुय्यम स्थान दिया गया है। जिसे हम मूलभूत मानव अधिकार कहते हैं— शिक्षा, सुरक्षा, स्वतंत्रता, स्वाभिमान और समानता इन सभी के लिये महिलाओं को/ लड़कियों को संघर्ष करना पडा है।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस जहाँ एक तरफ महिलाओं की उपलब्धियों को उजागर करता है, वहीं दूसरी तरफ आज भी महिलाओं के साथ हो रहे अन्याय और स्त्री पुरुष विषमता को संबोधित करता है।

संपादक से

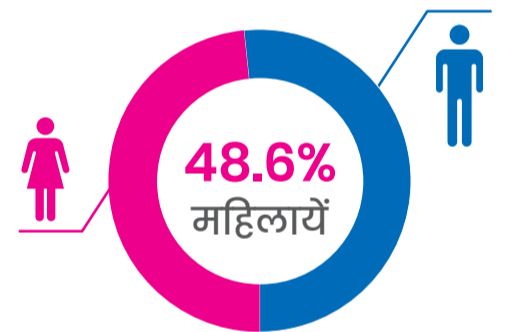
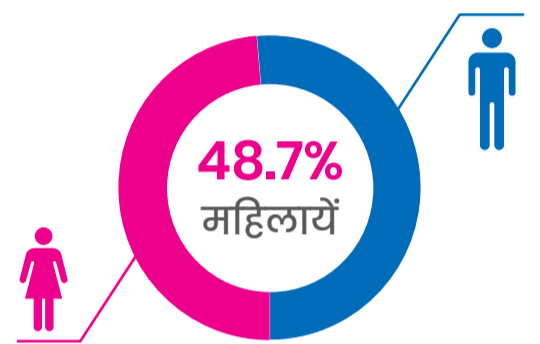
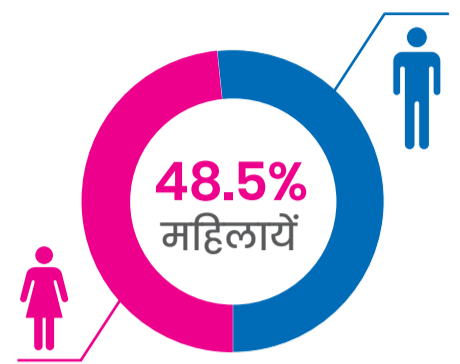
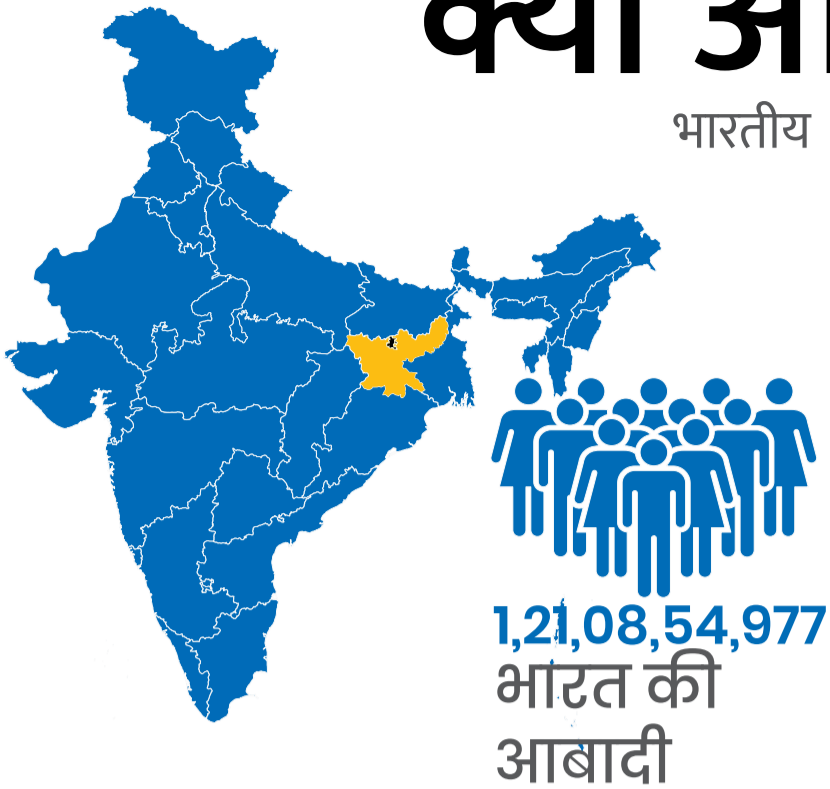
उगम की ओर से आप सभी केजीबीवी की छात्राओं के लिये अपनी गपशप करने का, अपनी बात रखने का, अपने मन को सजग करने का एक छोटा सा प्रयास!

आप सब इसे खूब मज़े से पढ़िये और अपनी प्रतिक्रिया और सूझाव हमें जरूर दिजिये।

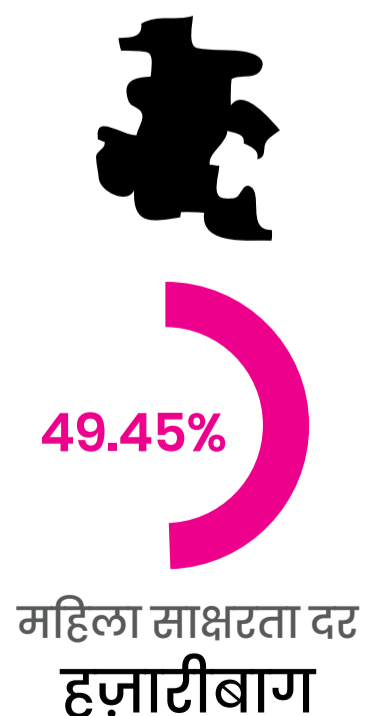
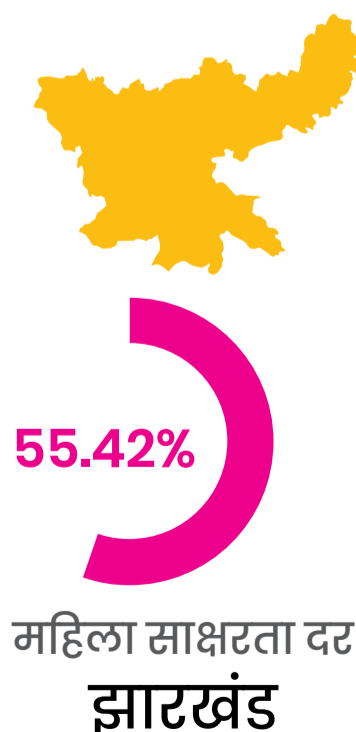
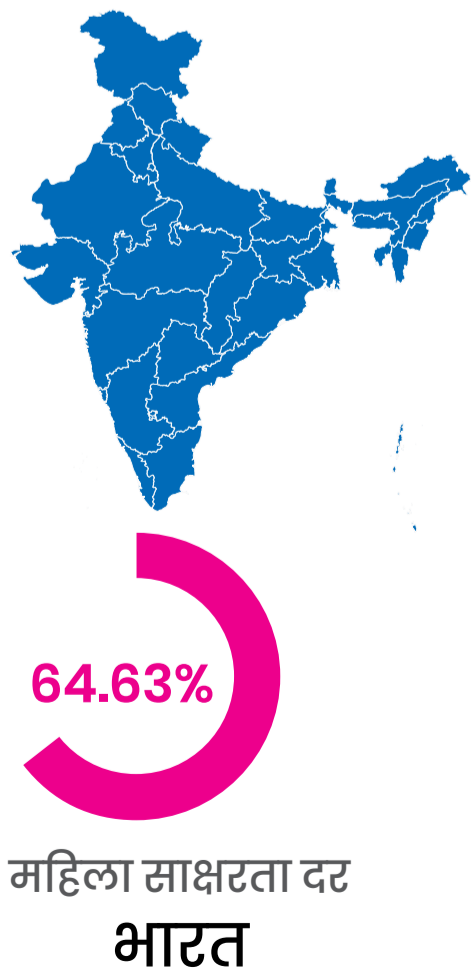


क्या आप जानते हैं?

भारतीय जनगणना 2011 के अनुसार



महिला साक्षरता दर क्या है?



स्वास्थ्य और फिटनेस

हमारे दैनिक जीवन में फिटनेस का महत्व बहुत ही ज्यादा होता है। कस्तूरबा गाँधी बालिका आवासीय विधालय में किशोरियों की जीवनशैली एक खास तरह की होती है जिसमें शिक्षा के साथ-साथ विभिन्न गतिविधियाँ सुचारु रूप से चलती हैं। के.जी.बी.वी. बरही की फिजिकल टीचर सुषमा टोपो ने उगम प्रतिनिधि से बातचीत में बताया कि किस प्रकार कस्तूरबा में फिटनेस के लिहाज से लड़कियों की दिनचर्या होती है और विशेषकर इस उम्र में क्या-क्या ध्यान रखने योग्य बातें हैं-

सुबह समय पर उठना: सबसे पहले तो दिन की शुरुआत एक निश्चित समय पर ही प्रत्येक दिन होनी चाहिए। कस्तूरबा में लड़कियाँ सुबह 5 बजे उठ जाती हैं। इससे शरीर और मन दोनों को सुबह की ताज़गी और अनुशासन का लाभ मिलता है।

योग और कसरत करना: सुबह की ताज़गी में योग या अन्य कसरत करने के बहुत ही फायदे हैं, 30 से 45 मिनट रोजाना का अभ्यास एक स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। योग में सूर्य नमस्कार और अन्य आसन लड़कियों को काफी पसंद भी होते हैं।

ध्यान या प्रार्थना करना: नहाने के पश्चात ध्यान या किसी भी प्रकार की प्रार्थना मन को पूरे तरह से एक नए दिन के लिए तैयार कर देती है। एक शांति का अनुभव इस 10-15 मिनट के अभ्यास से होता है। बहुत ही सकारात्मक और विश्वास के भाव का अनुभव दिनभर बना रहता है।

डाइट ससमय और संतुलित लेना: ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर का हमारे फिटनेस में बहुत ही सटीक योगदान है। यहाँ महत्वपूर्ण यह है कि सही मात्रा और समय से संतुलित आहार लिया जाए। जैसे कस्तूरबा में किशोरियों को अलग-अलग तरह का भोजन मेनू अनुसार उपलब्ध करवाया जाता है। जिसमें



विटामिन, प्रोटीन, आइरन जैसे पोषक तत्व का विशेष ध्यान रखा जाता है।

खेलकूद में हिस्सा लेना: शाम में बच्चियाँ विभिन्न खेलकूद में हिस्सा लेती हैं फूटबाल, हॉकी, कबड्डी, खोखो इत्यादि। आउटडोर खेल के साथ बच्चे इंडोर खेल भी बड़े मज़े के साथ खेलते हैं जैसे केरम, लूडो तथा अन्य। इसी के साथ कराटे भी सिखाया जाता है। खेलकूद दिनचर्या का बहुत ही अहम हिस्सा है। यह शारीरिक और मानसिक रूप से हमें स्वस्थ बनाता है। बच्चों में फोकस, आत्मविश्वास, टीम भावना और लक्ष्य प्राप्ति जैसे, गुणों का विकास होता





है। यही कारण है कि देखा जाता है कि अमूमन जो बच्चे खेल में बढ़िया प्रदर्शन करते हैं उनका प्रदर्शन पढ़ाई और अन्य चीजों में भी अच्छा रहता है।

समय और अच्छी नींद लेना: यह अंतिम मगर एक मूल बात सभी बातों से जूड़ी हुई है क्योंकि अच्छी नींद का संबंध बीते हुए और आनेवाले दोनों दिनों से है। हमारा दिन अगर शारीरिक और मानसिक रूप से पूरा होता है तो नींद भी प्रगाढ़ होती है। तो समय पर सोना और 6-8 घंटे की नींद बहुत ही जरूर होती है।

शारीरिक और मानसिक बदलावों या परेशानियों को साझा करना: यह उम्र बदलावों की उम्र है जिसमें शरीर और मन के बदलावों पर विशेष ध्यान होना चाहिए। कोई भी या कैसी भी परेशानी होने पर अभिभावक, शिक्षक या डॉक्टर को खुलकर अवश्य बताना चाहिए।

अंत में सुषमा जी यह कहती हैं कि ऐसा नहीं है कि यह दिनचर्या केवल कस्तूरबा में रहते समय ही पालन होनी चाहिये, बल्कि इसका हमेशा पालन होने से, खासकर जब खासतौर पर जब छुट्टियों में घर जाएँ तो भी अपनी आदत और अभ्यास में निरंतरता बनाई रखनी चाहिए। यह हर व्यक्ति का मूल मंत्र होना चाहिए कि स्वस्थ तन से ही स्वस्थ मन और स्वस्थ मन से ही स्वस्थ जीवन उपलब्ध होता है।

एक प्यार भरी चिट्ठी

हमारी प्यारी, चटपटी, अटपटी, चुलबुली केजीबीवी की 12वीं कक्षा की छात्रायें,

हमें पूरी उम्मीद है कि आप सभी बिना घबराए, मजे में, हँसते हुए जीवन के अनुभवों को जीती हुई आगे बढ़ती रहेंगी और ऐसा होना ही शिक्षा की सार्थकता भी है। आपकी-हमारी एक यात्रा शुरू हुई है और इसे आपको-हमको ही शिखर तक ले जाना है। आप सभी में मौजूद अपार अवसरों और संभावनाओं को सलाम।

अंत में आपके लिए हरिवंश राय बच्चन की एक कविता का एक हिस्सा -

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती

नहीं चींटी जब दाना लेकर चलती है
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती

ढेर सारी good wishes
उगम टीम

चुटकुलों का पिटारा

आपकी अपनी छोटी पूजा कक्षा 12 बरकठु केजीबीवी से खास आपके लिए लायी हैं -

एक महिला समोसे को खोलकर उसके अंदर का मसाला बहुत चाव से खा रही थी।

किसीने पूछा “ आप पूरा समोसा क्यों नहीं खा रही हैं?”
महिला बोली- “ मैं बिमार हूँ! मुझे डॉक्टर ने बाहर की चीज़ खाने से मना किया है।”

बुधिया सिंह?



हजारीबाग के बरकठुा केजीबीवी में भी है एक बुधिया सिंह-

कस्तूरबा गाँधी बालिका विधालय, बरकठुा की 8वीं की छात्रा है माजरा।

माजरा को दौड़ना पसंद है। वह खूब दौड़ती है और पूरे ज़िले में फ़र्स्ट आती है। 12 साल की माजरा ज़िले भर में होने वाले 100 मीटर और 800 मीटर की दौड़ प्रतियोगिता में हमेशा अक्वल आती है। माजरा की उड़ान ऊँची लगती है।

माजरा एक सामान्य घर से है, परिवार ग़रीबी में गुजर बसर करता है। परिवार की स्थिति अच्छी नहीं है, घर में माँ और तीन भाई-बहन रहते हैं। माँ गृहणी है घर का काम-काज करती है। पिता हैदराबाद में दैनिक मज़दूरी करते हैं।

माजरा के लिये दौड़ना एक खेल से ज़्यादा है, उसे वह एक तोहफा समजती है। रोज़ स्कूल के कैम्पस में वह सुबह शाम कई चक्कर लगाती है। दूसरे खेलों के साथ फूटबाल में भी बहुत अच्छी है। उसे अब तक यह भी पता नहीं है कि दौड़ने में क्या भविष्य है पर वह घंटों दौड़ती है।

ज़िले भर में कई सारे मौकों पर अपना लोहा मनवा चुकी माजरा की चर्चा दौड़ने वाली लड़की के नाम से भी होने लगी है।

आज मैं उपर आसमान नीचे..... केजीबीवी की रचनायें



माँ का अर्थ-

सोनम कुमारी, कक्षा 9, केजीबीवी बरही से....

माँ शब्द तो बहुत छोटा होता है लेकिन उसका अर्थ बहुत बड़ा होता है। माँ अपने बच्चों के लिए साँसों की तरह है। जब मैं घर जाती हूँ तो मेरी माँ हमेशा काम में लगी रहती है परंतु मेरा हमेशा ध्यान रखती हैं। मैं कई बार माँ से झगड़ा भी कर लेती हूँ, उनकी

इन्सल्ट भी कर देती हूँ। हालाँकि उसके बाद मुझे बुरा लगता है।

एक बार मैंने माँ से पूछा कि क्या सबकी माँ आप की तरह ही होती हैं?

माँ ने कहा - “हाँ बेटी। सभी माँ अपने बच्चों के लिए हर कठिनाई का सामना करती हैं।”

माँ सिखाती हैं कि हमें हमेशा बड़ों का आदर करना चाहिए, हमेशा सच बोलना चाहिए, हर काम ईमानदारी से करना चाहिए और कभी ग़लत कदम नहीं उठाना चाहिए।

कुछ दिन बाद मेरी माँ की तबियत अचानक बहुत ख़राब हो गयी। मैं जब सोकर उठी तो मैं यही सोच रही थी कि आज माँ मुझे उठाने क्यों नहीं आईं?

मैं दौड़कर माँ के पास गयी और देखा कि माँ बुखार से तड़प रही हैं। तमाम इलाज के बाद भी माँ की हालत में सुधार नहीं हो रहा था। काफ़ी मन्नतों और तकलीफ़ के बाद माँ धीरे धीरे ठीक होने लगी।

यह समय हम सभी के लिए बहुत कठिन था परंतु मैंने बहुत कुछ सिखा। ऐसा लगा जैसे माँ के साथ मुझे भी नया जीवन मिल गया हो। इस घटना के बाद मैं जीवन को और ज़्यादा महत्व देने लगी और हमेशा कृतज्ञ और खुश रहने का प्रयास करने लगी।



अब चलिये मिलते है आपकी सहेली माया से....

माया आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकती है या फिर आप से नये सवाल भी पूछती है।

माया का सवाल: नीचे दिये शब्द का अर्थ जानिये और इस शब्द का उपयोग करके 3 वाक्य (sentence) बनायें, इसका अर्थ दर्शाता एक चित्र बनायें।

“Struggle”

ऊपर अपने मन की बात जरूर लिखें।