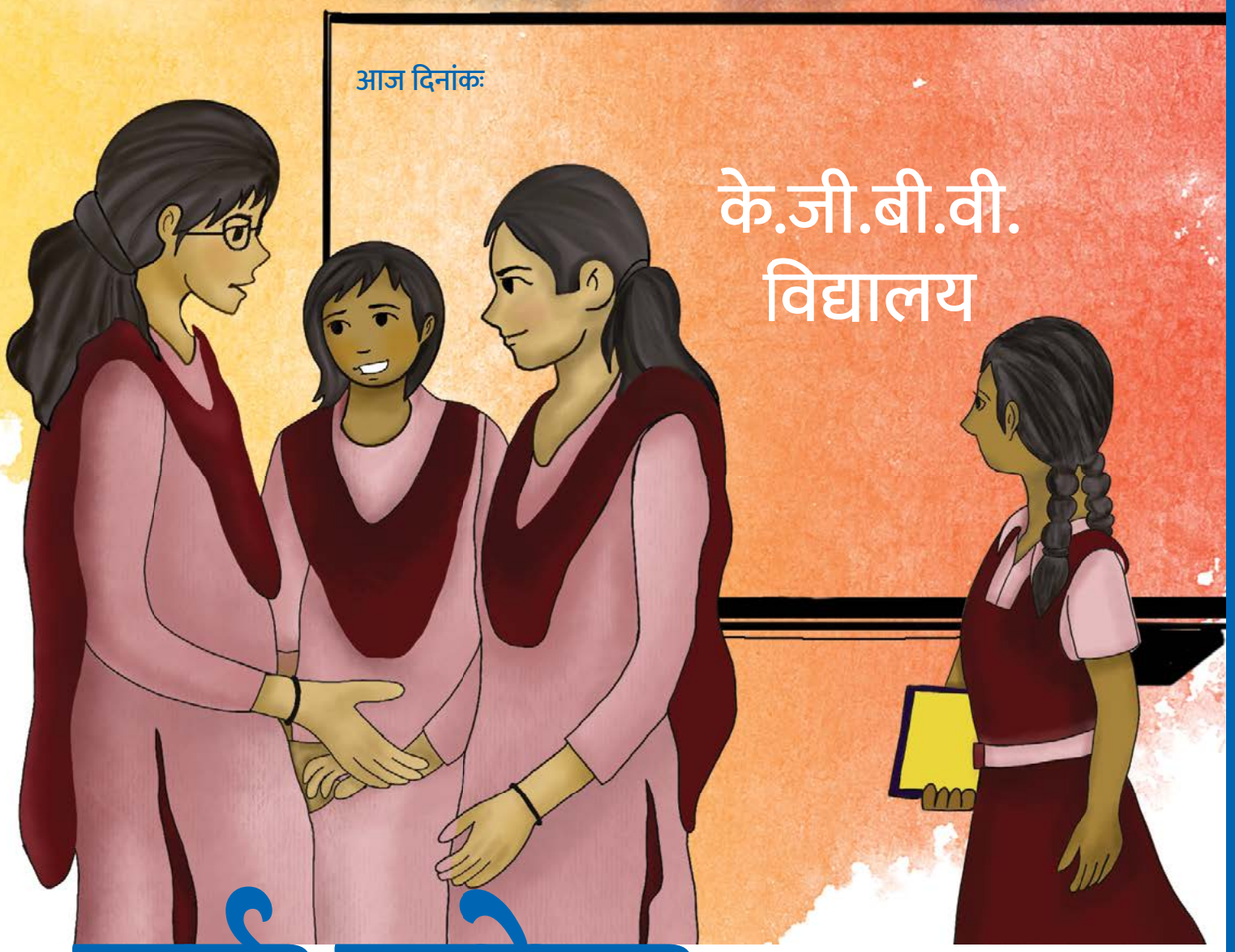
उगम

# ऊर्जा

Ugam Education Foundation
जनवरी 2021 | अंक 4




# नई सोच

## ये दोस्ती हम नहीं तोड़ेंगे 2

## ऊर्जा के इस अंक में शामिल हैं

**हम साथी**
वार्डन्स से एक मुलाक़ात 4

**इनसे मिलिए**
बेबाक ग्रेटा थनबेर्ग 5

**ज्ञान कोष**
बदलती दोस्ती के नए ट्रेंड 6

**आपकी माया**
मुझसे दोस्ती करोगे 7

**दूरबीन**
अलविदा 2020 8

## प्रिय बच्चों,

आप सभी को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ। इस नए साल में हम आप सभी के लिए एक अनोखी ऊर्जा लेकर आए है, जो हर महीने आपकी दोस्त बनकर आपके स्कूल आएगी।

ऊर्जा ख़ास केजीबीवी की छात्राओं के लिए हैं। इसमें आपको दिलचस्प कहानियाँ मिलेगी, नए लोगों से मुलाकात होगी और दुनिया को देखने और समझने का नया नज़रिया भी मिलेगा।

आप इसे खूब मज़े से पढ़े, हमारे साथ अपनी गपशप और मन की बातें बेझिझक होकर शेयर करें। और अगर आप भी ऊर्जा के लिए कुछ लिखना चाहते हैं या फिर उसे और मज़ेदार बनाने के लिए कोई सुझाव देना चाहते हैं, तो हमें इस पते पर संपर्क करें -

केना होलकर, अनु मेनशन, गिरिजा नगर, हज़ारीबाग - 825301, झारखंड

ढेर सारा प्यार और शुभकामनाएं
**टीम उगम**

## नई सोच

# ये दोस्ती हम नहीं तोड़ेंगे

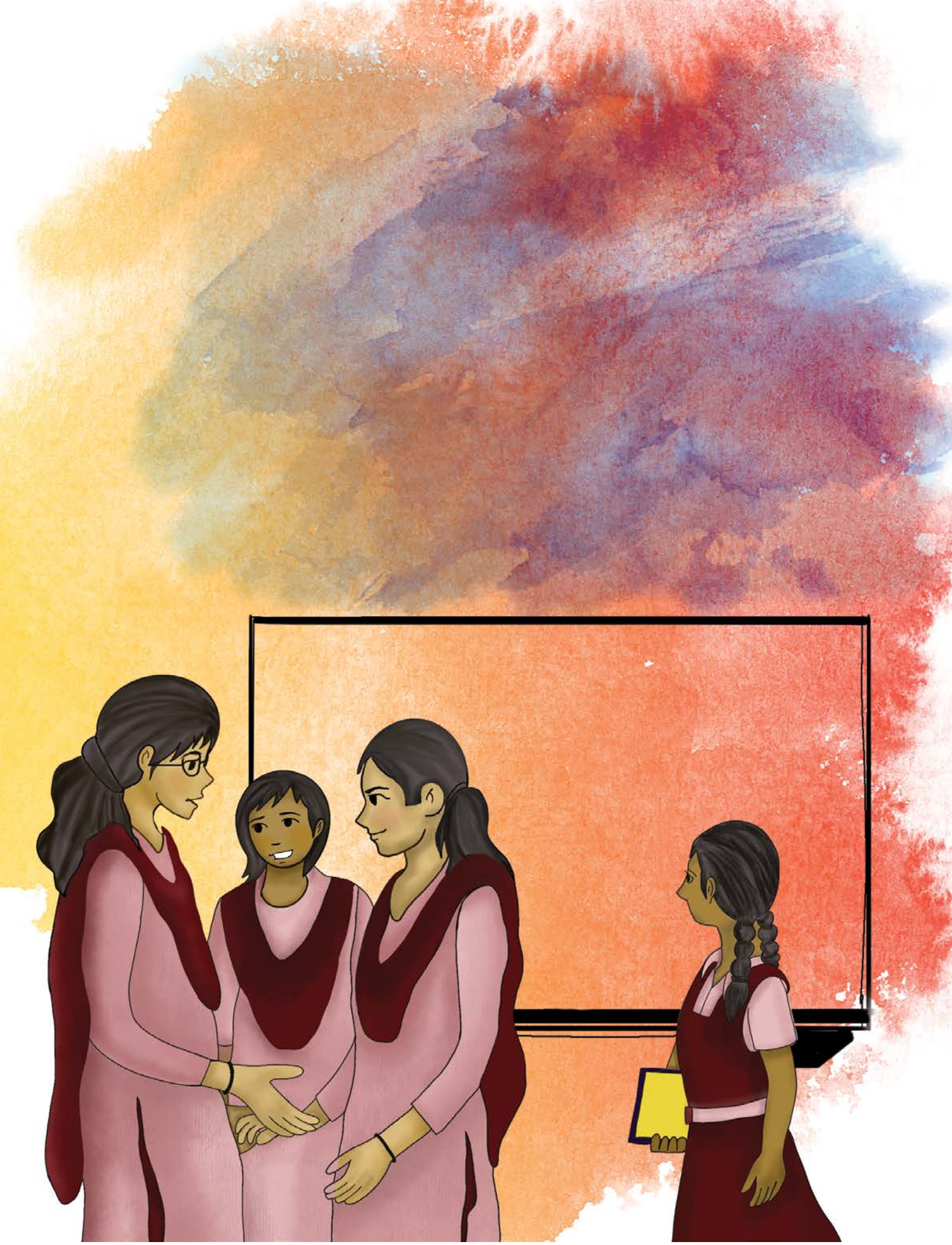
१४ साल की कोमल अपने क्लास की सबसे पॉप्युलर लड़की है। वो अपनी चुलबुली बातों से सबको खूब हँसाती हैं। क्लास में जब भी कोई लड़की अपनी किताब भूल जाती है, तो कोमल शेयर करने के लिए सबसे पहले आगे आती है। खेल के मैदान में भी कोमल एक अच्छे टीम प्लेयर की तरह अपने साथियों का उत्साह बढाती हुई नज़र आती है। कोमल के इसी हसमुख स्वभाव की वजह से हर कोई उससे दोस्ती करने को झटपट तैयार रहता हैं।

लेकिन जैसे ही कोमल किसी से गहरी फ्रेंडशिप बना लेती हैं, तो वो अपने दोस्तों पर अधिकार जमाने लगती हैं। उसका कोई क़रीबी दोस्त अगर किसी और लड़की से दोस्ती कर लें, तो कोमल को जलन महसूस होती हैं। उसे ऐसा लगता हैं कि उसके दोस्त उसे प्यार नहीं करते और वो उनसे रूठ जाती हैं।

हम में से कितने है जो कोमल की तरह फटाफट दोस्त तो बना लेते है, लेकिन अपने दोस्तों को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं। अगर हमारा कोई दोस्त किसी और के साथ खाना खाने बैठे या फिर उनके साथ एक दिन खेलने चले जाए तो हमें ऐसा लगता कि उन्हें अब हमारी दोस्ती पसंद नहीं। कोमल की अक्सर अपने दोस्तों से ऐसी ही छोटी-छोटी बातों पर झड़प हो जाती हैं। ऐसी ही किसी बात पर उसे उदास बैठा देख, उसकी म्यूजिक टीचर आस्था दीदी ने उसके पास जाकर उसके मन की बात समझी।

कोमल ने जब अपनी दुविधा शेयर की, तो आस्था दीदी ने उसे पक्की दोस्ती का सही मतलब बताया। उन्होंने कोमल को समझाया कि दोस्ती एक ऐसा रिश्ता है जिसमें भरोसा और अपनापन बाँटने से बढ़ता हैं। जब हम ज़्यादा से ज़्यादा दोस्त बनाते हैं, तो हमें अलग अलग लोगों को जानने और समझने का मौका मिलता हैं। कोई ऐसा होगा जिसको तुम्हारी तरह फिल्मी गाने बहुत पसंद हो, तो कोई ऐसा दोस्त हो, जिसे तुम्हारी तरह कब्बडी खेलने का शौक हो। कोई ऐसा हो जो आपको खूब हँसाता हो और कुछ दोस्त ऐसे हो जो आपके मन की बात बिना बोले भी जान लेते है। फिर चाहे वो हम उम्र हो या फिर हम से बड़ा, लड़की हो या लड़का, स्कूल में पढ़नेवाले सहपाठी हो या बचपन के  पुराने दोस्त।

आस्था दीदी की बात सुनकर कोमल को समझ में आया कि दोस्ती में कोई बंदिश नहीं लगानी चाहिए। दोस्ती लंबी और पक्की तभी बनती हैं जब उस रिश्ते में आत्मीयता बनी रहे। हम जितने ज़्यादा दोस्त बनाए उतना ज़्यादा प्यार हमें दूसरों से मिलता हैं। कोमल मुस्कुराई और झटपट अपने दोस्त से मिलने भागी। उसे अब अपने दोस्तों को अब बताना था, कि अगर कभी कभी पक्के दोस्तों में अन बन हो भी जाए, तो वो एक दूसरे को जल्दी माफ़ भी कर देते है। और एक गहरी और प्यारी दोस्ती की असली पहचान होती है अपने दोस्तों के दुसरे साथियों को भी अपना दोस्त बना लेना।



# हम साथी

हमारे विद्यालय के वार्डन और शिक्षक जब १६-१७ साल के थे, तो उस उम्र में उनके सपने और उनकी सोच कैसी रही होगी? क्या वो अपनी छात्राओं में अपने किशोरावस्था की झलक देखते हैं?

ऐसी कुछ बातों के बारे में हमने कुछ वार्डन्स के साथ जब चर्चा की, तो उन्होंने अपने दिलचस्प अनुभव शेयर किये।

## रेनू जैसवाल

रामगढ़ KGBV वार्डन

“मैंने छोटी उम्र से ही जॉब करने का मन बना लिया था, क्योंकि मुझे लगता था कि नौकरी मिलने पर ही मैं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकती हूँ। जब मैंने १२ वी कक्षा पास की तब मैंने टीचिंग लाइन ज्वाइन करने की सोची , क्योंकि मुझे बच्चों से काफी लगाव था, फिर जब मैं कॉलेज ज्वाइन किया तब मेरा आईएएस करने का सपना था। फिर जब बी.एड और M.A. की डिग्री पूरी होने पर, मेरे मार्क्स बहुत अच्छे आये तो मैंने KGBV में अप्लाई किया मेरा तुरंत पहली पोज़िशन के लिए चयन हो गया। बच्चियों को भी मैं अपने अनुभव से यही सीख देती हूँ, कि उन्हें अगर अपने पैरों पर खड़े रहना हैं और अपने दम पर कुछ करना हैं, तो उन्हें अपने हुनर को पहचानकर उसमें सक्षम बनना चाहिए।”

## किरण चौधरी

गोला KGBV वार्डन

“मैं जब स्कूल में थी, तो काफी चुपचाप रहती थी. ज़्यादा लोगों से बात नहीं करती थी। लेकिन जैसे जैसे मेरे दोस्त बनते गये और मैं स्पोर्टस में एक्टिव हो गयी, तो मेरा कॉन्फिडेंस भी बढ़ गया। स्कूल की वजह से मेरा व्यक्तित्व खुल गया और अपने हुनर को पहचानने का मौका मिला। और मेरे P.T सर के साथ काफी लगाव था। उनकी वजह से ही मेरा स्पोर्ट्स में रूची बढ़ी। इसलिए मैं आज स्कूल वार्डन के होने के नाते अपने लड़कियों को वही वातावरण देना चाहती हूँ, जिसमे वो खुलकर एक दुसरे के साथ सीखे और खेले, और उनका कॉन्फिडेंस बढ़े।”

## सबिता कुमारी

पतरातू KGBV वार्डन

“हमारे कैंपस में जितना बच्चियाँ फ्री महसूस करती हैं, शायद वो उतना कहीं और महसूस नहीं करती। बच्चियाँ मुझसे एक दोस्त की तरह जुड़ी हुई हैं। वो मुझसे तो सीखते हैं ही, लेकिन कभी कभी मैं भी उनसे कई चीज़ें सीखती हूँ। जब मैंने शुरू में KGBV join किया था, तब मुझे साड़ी पहनना नहीं आता था। तो बच्चियों ने मुझे साड़ी पहनना सिखाया।स्कूल में भी जब डांसिंग या फिर म्यूजिक का कोई प्रोग्राम होता है, तो बच्चे बिना किसी प्रोफेशनल ट्रेनिंग के, अपने टैलेंट के दम पर सब कुछ कर लेती हैं। मुझे उनका ये कॉन्फिडेंस देखकर गर्व महसूस होता है।”

## अल्पना कुमारी

माण्डू KGBV वार्डन

“मुझे १२वी ख़त्म करने के बाद इंजीनियर बनना था। लेकिन उस वक़्त इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए कोचिंग की सुविधा सिर्फ पटना में उपलब्ध थी और हम बोकारो में रहते थे। मेरे माता पिता मुझे बाहर भेजने के लिए तैयार नहीं हुए, क्योंकि लड़कियों को उस दौर में इतनी छूट नहीं दी जाती थी। मैं वही विडंबना आज भी देखती हूँ जब माँ-बाप १५-१६ साल के बाद अपनी लड़की को अचानक स्कूल से ले जाते है, मुझे बहुत बुरा लगता हैं। मैं अभिभावकों को समझाती हूँ की वो अपनी लड़कियों को केवल घरेलू काम में बांधकर ना रखें और उन्हें पढ़ने का पूरा मौका दें।”

## इनसे मिलिए

# बेबाक ग्रेटा थनबर्ग

आमतौर पर १३-१४ साल की उम्र के बच्चें स्कूल की पढ़ाई और अपने दोस्तों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन उस उम्र की स्वीडन देश में पली बड़ी एक मामूली लड़की ने जलवायु परिवर्तन को लेकर अपनी सोच और अपने व्याख्यान से दुनियाभर में हलचल मचा दी। ग्रेटा थनबेर्ग नाम की ये लडकी आज एक विश्व विख्यात पर्यावरण कार्यकर्ता हैं और दिग्गज राजनेताओं से पर्यावरण को लेकर भिड़ चुकी हैं, पर उन्होंने पर्यावरण को बचाने की अपनी मुहिम ११ साल की छोटी उम्र से ही शुरू कर दी थी।

ग्रेटा एक मध्यम वर्गी परिवार में पैदा हुई और उसके माता पिता साधारण नौकरी पेशा लोग हैं। एक दिन ८ साल की नन्ही ग्रेटा को उसकी माँ ने पृथ्वी पर हो रहे बढ़ते प्रदूषण के ख़तरे के बारे में बताया। उस बात का ग्रेटा पर गहरा असर हुआ और वो काफी विचलित हो गई। अगले कुछ सालों में ग्रेटा ने जलवायु परिवर्तन को लेकर काफी जानकारी हासिल की और उसे ये एहसास होने लगा कि विश्व स्तर पर इस समस्या को  गंभीरता से नहीं लिया जा रहा है। ग्रेटा ने ठान ली कि वो इस बारे में अपने तरीके से जागरूकता फैलाने की मुहिम शुरू करेगी। ग्रेटा ने इस मुहिम की शुरुआत अपने ही स्कूल से की। उसका ये मानना था कि अगर उसकी उम्र के बच्चे अपना भविष्य बचाने के लिए उसके साथ जुड़ जाए, तो बड़े स्तर पर बदलाव की उम्मीद की जा सकती हैं।

ग्रेटा ने पर्यावरण के संरक्षण को लेकर सक्रियता बढ़ाने के लिए एक अनोखा तरीका अपनाया। उसने हर शुक्रवार को “स्कूल स्ट्राइक” का ऐलान किया और अपने ही स्कूल के बाहर धरने पर बैठने लगी। जल्द ही दूसरे छात्र भी ग्रेटा की मुहिम के साथ जुड़ने लगे और उसके साथ हर शुक्रवार स्वीडन के संसद भवन के बाहर मोर्चा जमाने लगे। देखते ही देखते “स्कूल स्ट्राइक फॉर क्लाइमेट” ज़ोर पकड़ने लगा और अंतराष्ट्रीय स्तर पर इस मुहिम की काफ़ी चर्चा होने लगी। १५

साल की इस लड़की ने क़रीब १५० देशों के २०००० छात्रों को इतना प्रेरित किया, कि जगह जगह  बच्चे जलवायु परिवर्तन को लेकर धरने पर बैठने लगे।

२०१९ में जब ग्रेटा थनबेर्ग को संयुक्त राष्ट्र जलवायु सम्मेलन में बोलने के लिए बुलाया गया, तो उसने बेबाक  होकर अपनी बात कुछ इस तरह दुनिया के सामने रखी।

“यह सब गलत है। मुझे यहाँ नहीं होना चाहिए। मुझे समुद्र के दूसरी तरफ स्कूल में होना चाहिए। फिर भी आप सभी हम युवाओं के पास आशा की उम्मीद रखते हैं। आपकी हिम्मत कैसे हुई! तुमने मेरे सपनों को और मेरे बचपन को अपने खाली शब्दों से धोखा देकर चुराया हैं। और फिर भी मैं भाग्यशाली लोगों में से एक हूं। लोग पीड़ित हैं। लोग मर रहे हैं। संपूर्ण परिस्थिति के तंत्र ढह रहे हैं। हम एक बड़े पैमाने पर विलुप्त होने की शुरुआत में हैं, और आप सभी बात कर रहे हैं पैसा और अनंत आर्थिक विकास की। धोखा हैं ये, परियों की कहानी की तरह। आपकी हिम्मत कैसे हुई!”

ग्रेटा की इस धुँआधार स्पीच ने लोगों को आश्चर्यचकित कर दिया। उसकी हिम्मत और उसके बुलंद इरादे की वजह से उसका नाम नोबेल शांति पुरस्कार के लिए भी दो बार नामाँकित किया गया हैं। दिलचस्प बात ये हैं कि बेबाक ग्रेटा थनबेर्ग कभी अस्पेर्गेर्स सिंड्रोम जैसी गंभीर बिमारी से जूझ रही थी। लेकिन ये बिमारी भी इस साहसी लड़की का हौसला नहीं तोड़ पाई और आज भी पृथ्वी को प्रदूषण मुक्त करने की अपनी लंबी लड़ाई में डटी हुई हैं।



# अमेरिका में किशोर दोस्ती के नए चलन

**58%**
15-17 साल की उम्र के बच्चों का एक ही क़रीबी दोस्त हैं।

क्या आप जानते हैं कि अमेरिका में 15-17 साल की उम्र के लगभग 58% बच्चों का कहना हैं कि उनका एक ही क़रीबी दोस्त हैं और वो आसानी से नए दोस्त नहीं बना पाते।

**60%**
लड़कियाँ अपने दोस्तों को लेकर असुरक्षित महसूस करती हैं।

**87%**
किशोरों के क़रीबी दोस्त उनके स्कूल से हैं।

**61%**
लड़को का कहना हैं
कि उनकी बेस्ट फ्रेंड
एक लड़की हैं।

**60%**
लड़कियों ने भी
बताया कि उनका
बेस्ट फ्रेंड लड़का है।

**46%**
बच्चों के क़रीबी
दोस्त दूसरे
दूसरे धर्म से हैं।

**30%**
बच्चों ने अपने
बेस्ट फ्रेंड से दोस्ती
इंटरनेट पर की थी।

**4%**
बच्चों ने बोला कि
उनका कोई दोस्त
नहीं हैं।

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

माया आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकती है और ऊर्जा के हर अंक से जुड़ा एक अनोखा टास्क भी देती हैं।

आपका इस बार का टास्क हैं :
**अपने स्कूल में /घर के पास में दो नई सहेलियाँ बनाए और उनके बारे में एक निबंध लिखें या फिर उनका चित्र बनाकर उनका विवरण करें।**

ऊपर दी गयी जगह में माया के साथ अपने मन की बात ज़रूर शेयर करें।

# दूरबीन

2020 में कोरोना का कहर बच्चों की पढ़ाई पर सबसे ज़्यादा देखने को मिला, लेकिन फिर भी कई देशों ने स्कूल शुरू कर दिये थे।
ऐसे माहौल में आइए देखते हैं दूरबीन की नज़र  से, दुनियाभर के बच्चों का स्कूल जाने का अनुभव।

**चीन** देश, के स्कूलों में शिक्षकों को रोज़ कोरोना टेस्ट देना पड़ता हैं।

वहीँ **ताईवान** और **जापान** देशों में बच्चों को इस तरह दूरी बनाकर, चेहरा ढककर क्लास में बिठाया गया।

**अमेरिका** में कई स्कूलों में बच्चों को पुलिस सुरक्षा के बीच क्लास तक भेजा गया।

**अफ्रीका** के  कई देशों में बच्चों को बिना मास्क के स्कूल में नहीं लिया जाता हैं।

**इजराइल** के टेल अवीव शहर में स्कूल जाते बच्चें।

**दक्षिण अमेरिका** के उरुग्वे देश के सरकारी स्कूल में रहें बच्चें अपनी क्लास में मास्क पहनकर बैठे हैं।

**फ्रांस** देश में स्कूल कई बार खुले और फ़िर बंद भी कर दिए गए।