

Student Police Cadet (SPC) Programme

A Handbook

(हिन्दी अनुवाद)



राष्ट्रीय पुलिस मिशन
पुलिस अनुसंधान एवं विकास, ब्यूरो
नई दिल्ली

नरेन्द्र मोदी
NARENDRA MODI



प्रधान मंत्री
गारत सरकार
PRIME MINISTER
OF INDIA



MESSAGE

I am pleased to learn that the Student Police Cadet (SPC) Programme is being launched nationally on 11th July, 2016 at Gurugram under the aegis of the Ministry of Home Affairs.

Student Police Cadet Programme will help our students know our Police systems from close quarters and become active partners in governance and security. It has the potential to aid in the comprehensive development of their personality and inculcate values of patriotism and service in them. SPC programme will contribute to demystify the working of our Police forces and help everyone appreciate their dedicated services for the society.

SPC is also an example of the active co-operative federalism whereby successful examples in states are scaled up for the benefit of the whole nation. I appreciate MHA for their initiatives to draw insights from the success in various states and implement this brilliant programme across the nation. I am sure that the scheme will equip our students to grow as successful and responsible citizens dedicating themselves for the realization of a New India.

I wish all the best for the success of the national rollout of the programme.

New Delhi
16 July, 2016

The handwritten signature of Narendra Modi in black ink.

(Narendra Modi)

राजनाथ सिंह
RAJNATH SINGH



गृह मंत्री
भारत सरकार
HOME MINISTER
GOVERNMENT OF INDIA



MESSAGE

I am pleased to intimate that the Ministry of Home Affairs has decided to launch a Student Police Cadet Programme (SPC) across all the States of India. The programme involves character building of future citizens, through various indoor as well as outdoor activities by providing an environment where children of different strata of our society will be empowered to determine the direction for their future and also that of the Society.

I am happy to inform that the long term vision of the programme is to nurture a law abiding community intending to build an interface between police and school going children to achieve public order.

I appreciate the Bureau of Police Research & Development for designing this curriculum covering wide range of topics, in the form of a SPC Handbook. I am sure this concise handbook will go a long way to serve the purpose and be useful in organizing various activities under the SPC programme.

I convey my best wishes to all the personnel associated in this project and wish them grand success.

16.07.18

(Rajnath Singh)

प्रकाश जावडेकर
Prakash Javadekar



गंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA



MESSAGE

At the outset let me congratulate all those associated with the Student Police Cadet (SPC) Programme, a new narrative at the national level, which is being given a nationwide unveiling by the Hon'ble Union Home Minister. SPC would be the precursor of a new era of cultivating a fresh generation of socially dedicated and responsible students, who would be instrumental in making a law-abiding society.

The programme is expected to instill human values and thereby help in character building of the nation, leveraging on our demographic dividend. The era of public policing will gain greater heights with this unique engagement among students, schools and police. The innovative approach will prove to be a force multiplier for police in particular and society in general.

I take this opportunity to congratulate both Bureau of Police Research & Development and National Council of Education Research & Training for thoughtfully designing the SPC Handbook which will prove to be a useful instrument for those directly involved in character & community building.

I wish all the very best in taking forward this mission.

(PRAKASH JAVADEKAR)

नथमल डिडेल
Nathmal Didel



माध्यमिक शिक्षा राजस्थान
बीकानेर- 334001
0151-2522238(का.) 2200222(फि.)
फैक्स: 0151-2201801
email: commaeceedu@yahoo.com



निदेशक

संदेश

स्टूडेट पुलिस कैडेट योजना (SPC) जो पूर्व में राजस्थान के मात्र 38 विधालयों से ही चल रही थी लेकिन योजना की महत्वता एवं कुछ राज्यों की सफलता के मद्देनजर भारत एवं राज्य सरकार ने इस योजना को राजस्थान के 1000 विधालयों से लागू करने का निर्णय लिया है।

पुस्तक में अत्यन्त-अत्यन्त विवरों पर विविच्छन आयोग और वित्त कई स्कूलों से सकलित किये गये हैं। बूरो औफ पुलिस रिसर्च एण्ड डेवलपमेंट (BPR&D), आमार सहित-केरल छात्र पुलिस कैडेट प्रोजेक्ट, उत्तर प्रदेश पुलिस हरियाणा पुलिस, दिल्ली पुलिस, झज्जरा एवं राजस्थान एवं राजस्थान मंत्रालय, बहिला और यात्र विकास मंत्रालय, यूनिलेक्शन राष्ट्रीय मानवधिकार आयोग, राष्ट्रीय बहिला आयोग, केन्द्रीय सतर्कता आयोग, सीआरपीएफ परिवर्क सचूल और राष्ट्रीय अपटा प्रबन्धन संस्थान के ग्रन्थों और दित्रों के स्रोतों से यह पुस्तिका देखार की गई है।

सम्पूर्ण राजस्थान से शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के सुलभ एवं सरल संदर्भ हेतु इस पुस्तिका के हिन्दी अनुवाद की आवश्यकता महसूस की गई। इसी को व्यान में रखते हुए जिला शिक्षा अधिकारी-मुख्यालय, माध्यमिक बीकानेर एवं उनके सहयोगियों ने राज्य के जिन विधालयों से स्टूडेट पुलिस कैडेट योजना लागू है, उनसे जुड़े सत्या प्रयानी तथा यहां पुलिस विभाग के प्रशिक्षण देने वाले पुस्तिकार्थियों के लिए भी यह हिन्दी अनुवाद पुस्तका इस कार्यक्रम को गाला में प्रभावी ढंग से लागू करने में सार्वक रिक्षद होगी, मैं ऐसी कामना करता हूँ।

मैं समस्त सत्या प्रधानों, शिक्षकों, विद्यार्थियों, स्टूडेट-कैडेट एवं पुलिस अधिकारियों से अपेक्षा करता हूँ कि हम इस योजना को अपने जिले में प्रभावी तरीके से लागू करेंगे ताकि अच्छे नागरिक बन सकें।

सत्यमेव जयते

(नथमल डिडेल)
आईएस

निदेशक माध्यमिक शिक्षा राजस्थान,
बीकानेर

प्रेरणा भोत— श्री नथमल डिल्ले
निदेशक माध्यमिक शिक्षा
राजस्थान, बीकानेर

अनुवादक एवं सहयोगी—

1. श्री रामाशंकर किसतु
जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक (मुख्यालय)
बीकानेर
2. श्री रामविन्द चौधरी (प्रभानामाय)
राजभावि कालासर, बीकानेर
सत्यमेव जयते
3. श्री बुलाकी हर्ष (शा.शि.)
राजभावि पलाना, बीकानेर
4. श्री नवरत्न पुरोहित (क.स.)
राजभावि कालासर, बीकानेर

सामग्री

क्र. सं	अध्याय	पेज संख्या
1	पुलिस – अपराध रोकथाम और नियंत्रण	1 से 11
2	सामुदायिक पुलिसिंग और छात्र (2)	12 से 17
3	सड़क सुरक्षा और यातायात जागरूकता (2) (3)	18 से 34
4	सामाजिक बुराईयों के खिलाफ लड़ाई (1)	35 से 43
5	महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा	44 से 49
6	भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई	50 से 55
7	आपदा प्रबन्धन	56 से 69
8	नैतिकता और मूल्य	70 से 72
9	धैर्य	73 से 78
10	सहिष्णुता — (सत्यमेव जयते)	79 से 85
11	हमदर्दी और सहानुभूति (1)	86 से 89
12	<u>बुजूर्गों का सम्मान</u>	90 से 96
13	अभिवृति	97 से 104
14	दल भावना	105 से 108
15	अनुशासन	109 से 117

1. पुलिस- अपराध रोकथाम एवं नियन्त्रण

उद्देश्य

- विद्यार्थियों को पुलिस की भूमिका एवं कार्यों के बारे में अवगत कराना।
- उन्हें इस विचार से अवगत करवाना कि पुलिस हमारी मित्र है, और अपराध की रोकथाम एवं नियन्त्रण के अलावा पुलिस का एक सामाजिक उत्तदायित्व भी है।
- सीखने वालों में जिम्मेवारी का विचार भरना तथा पुलिस को शान्ति बहाल करने व अपराधों की रोकथाम में मदद करना।

पुलिस क्यों ?

पुलिस एक अभिकरण है जो कानून के नियमों को लागू करती है तथा जनता में व्यवस्था की बहाली करती है। पुलिस का सबसे महत्वपूर्ण कार्य अपराधों की खोज, अनुसंधान व नियन्त्रण है। नक्सलवाद, आतंकवाद, अतिवाद व उग्रसुधारवाद जैसी कई समस्याओं ने भारत के कई हिस्सों में सभी का ध्यान अपनी और खींचा है और पुलिस के द्वारा इन सबको सुधारने व संबोधित करने की आवश्यकता है कि विकास के लिए शांति व्यवस्था जरूरी एवं आवश्यक है।

सुरक्षा एवं मानवाधिकारों की रक्षा भी एक अन्य पहलू है जो कि पुलिस की उपलब्धता की आवश्यकता पर बल देता है।

सत्यमेव जयते

अपराधों की खोज अनुसंधान एवं
रोकथाम

मानवों के सम्मान की रक्षा

आवागमन को व्यवस्थित करना

कानून के नियमों को लागू करना

जनता में व्यवस्था बहाली करना

नागरिकों की स्वतंत्रता व अधिकारों
का सम्मान



अपराध की परिनामा— सामान्य तौर पर 'अपराध' से आशय है कि कोई भी ऐसा कार्य जो अवैधानिक हो जो कि एक दुर्व्यवहार संस्थापित करता हो तथा कानूनन दण्डनीय हो।

अपराधों का वर्गीकरण— अपराधों को दो प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है। व्यक्तियों के विरुद्ध अपराध व संपत्ति के विरुद्ध अपराध।

1. **व्यक्तियों के विरुद्ध अपराध**— इसमें शारीरिक तौर पर पहुंचाये जाने वाले नुकसान यथा— चोट, गम्भीर चोट, मृत्यु या अन्य कोई भी कृत्य जो कि उस व्यक्ति की इच्छा के खिलाफ हो जैसे छड़छाड़ व बलात्कार आदि को शामिल किया जाता है। इसके अतिरिक्त प्रेषण करना अपहरण करना या पीछा करना आदि भी व्यक्ति के विरुद्ध अपराध की श्रेणी में आते हैं।

राकथाम— व्यक्ति के विरुद्ध अपराधों को कई स्तरों पर रोका जा सकता है—

- (a) **पुलिस के स्तर पर**— पुलिस के स्तर पर स्थानीय क्षेत्र में होने वाले हर एक विवाद का पुरा लियाँ आदर एवं रूप स्थानीय व्यवस्थित रखा जावे व उचित साक्षात् के कठन शुरूआती दार में ही छुटाये जावे तथा उचित तरह से follow up व अद्यतनता के साथ काष्टपूर्णी की जावे तो ऐसे अपराधों को रोका जा सकता है और इसके लिए स्थानीय पुलिस को पूर्णतया जागरूक रहना पड़ता है। पुलिस जनता की सुरक्षा हेतु है व लोगों के उचित व व्याधिक दिलों की रक्षा हेतु तैयार है तथा कानून तोड़ने वालों के साथ कानूनवांशीकृति किया जायगा ऐसा विचार जनता में जाये तो यह लम्बे समय तक इस क्षेत्र में कार्य करेगा।
 - (b) **समुदाय के स्तर पर**— ग्राम व पंचायत स्तर की समितियों की समाजों में आपस में तनावयनस्त समुद्दों या दलों को परामर्श द्वारा उनके आपसी रिश्तों की बहाली करवाकर विवादों को निपटाया जाना चाहिये।
 - (c) **स्थानीय समितियों के स्तर पर**— शहरी क्षेत्र में माहल्ला स्तरीय समितियों व ग्रामीण क्षेत्र में ग्रामीण समितियों को सक्रिय किया जाना चाहिए। छाटे—मोटे विवादों को उग्र रूप धारण करने से पहले ही सुलझाना चाहिए।
 - (d) **परिवार व स्कूल के स्तर पर**— शुरूआत से ही मूल्यपरक शिक्षा दिया जाना आवश्यक है। दूसरों के प्रति आदर, सहनशीलता, समायोजन आदि अस्तित्व का आधार होना चाहिए। शुरू से ही अनेकता में एकता, कानून के प्रति आदर भाव आदि विचारों को आत्मसात करवाया जाना चाहिए।
- संपत्तियों के विरुद्ध अपराध**— इसमें चोरी, लूट खसोट, डकैती व चोरी व ठगी की संपत्तियों को प्राप्त करना आदि को शामिल किया जाता है।

इस तरह के अपराधों के मुख्य कारण गरीबी, बेरोजगारी व समाज के विभिन्न वर्गों में बढ़ता हुआ आर्थिक असमानता का स्तर है। इस तरह के अपराध घनी वर्ग द्वारा भी अपनी और अधिक धन की लालसा पूर्ण करने हेतु भी किया जाता है।

अपराधों का वर्गीकरण:-— अपराधों को पुलिस की कार्यप्रणाली के आधार पर संज्ञेय एवं गैर संज्ञेय श्रेणी में वर्णित किया जाता है। संज्ञेय अपराध में पुलिस बिना वारंट के गिरफ्तार कर सकती है तथा गैर संज्ञेय में पुलिस दोषी को बिना वारंट के गिरफ्तार नहीं कर सकती है।

संज्ञेय अपराध के घटित होने की रिपोर्ट प्राप्ति के बाद यह एक नियत प्रारूप में दर्ज किया जाना चाहिए। यह FIR कहलाती है। संज्ञेय अपराध के घटित होने की सूचना सबसे पहले पुलिस के पास पहुँचती है चाहे यह मौखिक हो या लिखित इसे प्रथम सूचना की तरह माना जायेगा।

FIR दर्ज करते समय पुलिस निम्न 11 'प्रश्नों' को दिमाग में रखती है।

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. सूचनार्थी क्या कहने आया है। | 7. क्यों। |
| 2. किस क्षमता के तहत। | 8. किस तरीके से। |
| 3. अपराध किसने किया। | 9. गवाह। |
| 4. अपराध किसके विरुद्ध हुआ है। | 10. क्या ले जाया गया। |
| 5. कब। | 11. अपराधी द्वारा क्या सबूत छोड़ गये। |
| 6. कहाँ। | |

सत्यमेव जयते अपराधों का न्यायिक वर्गीकरण:-

- जमानती अपराध:-**— इस तरह के अपराधों में दोषी को जमानत मिलने का अधिकार होता है।
- गैर जमानती अपराध:-**— इस तरह के अपराधों में दोषी को जमानत प्राप्त करने का अधिकार नहीं होता है।

जमानत क्या है:-— मोटे तौर पर जमानत किसी भी गिरफ्तार व्यक्ति को रिहा करने की निश्चितता या सुरक्षा है। एक व्यक्ति को निश्चितता या बिना निश्चितता के जमानत पर रिहा किया जा सकता है। जब एक व्यक्ति को जमानती अपराध के लिये गिरफ्तार किया जाता है तो वह थानाधिकारी या न्यायालय द्वारा

FIR



- It is mandatory for the S.O.D to lodge an FIR if a complaint made by you discloses the commission of a cognizable offence. You have the right to obtain a copy of the FIR.
- In case your complaint discloses the commission of a non-cognizable offence, an entry is required to be made in the daily diary and you have the right to obtain a copy. You may thereafter approach the area magistrate u/s 155 Cr. P.C. for appropriate orders.

जमानत प्राप्त करने के योग्य होता है। अगर अपराध गैर जमानती हो तो जमानत विवेकाधिकार का मामला होता है।

रोकथाम :-

1. पुलिस के स्तर पर :-

(a) पुलिस का यह पूर्ण कर्तव्य होता है की वह हर तरह के अपराध रोकें। अपराधियों का व्यवस्थित रिकार्ड उनके अपराध करने के तरीके एवं असामाजिक तत्त्वों की पूर्ण निगरानी आदि चीजें अपराध की रोकथाम में मदद करती है।

(b) पुलिस को अपराधों की उचित जाँच करनी चाहिए और अपराधिक मुकदमा चलाना चाहिए ताकि सजा दूसरों के लिए निवारक का काम करे।

(c) पुलिस कार्यों में समुदाय को शामिल करना भी अपराध रोकथाम में मदद करता है।

(d) अन्य सेवा प्रदाता व घरेलू प्रमाणीकरण भी रोकथाम में मददगार होता है।

2. परिवार व विद्यालय के स्तर पर— ये भी एक बड़ी भूमिका निभा सकते हैं क्योंकि अभिभावकों व अध्यापकों का व्यवहार व आचरण बच्चों को काफी हद तक प्रभावित व अभिप्रे**रित** करता है। बच्चों को शुरुआत से ही यह सिखाया जाना चाहिए कि मेहनत से कमाया हुआ धन ही हमेशा बहुत संतुष्टि दायक होता है। जीविका के साधन व आय के स्त्रोत हमेशा ही पारदर्शी होने चाहिए।

3. युवाओं को रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रखना:- “खाली दिमाग शैतान का घर होता है”, अतः युवाओं को अपने आप को रचनात्मक जीवन शैली में ढालना चाहिए तथा अपराधों की तरफ प्रवृत्त नहीं होना चाहिए।

पुलिस की भूमिका कार्य एवं कर्तव्य—

पुलिस के सामान्य कर्तव्य एवं भूमिका—

- (a) कानून को बिना भेदभाव के लागू करना, जीवन को बचाना, स्वतंत्रता, संपत्ति व नागरिक अधिकारों व जनता के सम्मान आदि की रक्षा करना।
- (b) मानव व्यवस्था की बहाली करना व उन्हें प्रोत्साहन करना।
- (c) किसी भी तरह के हमले, हिंसा व घोर प्रतिरोधों से जन संपत्ति जैसे— सड़कें, पुल, रेल्वे आदि की सुरक्षा सुनिश्चित करना।

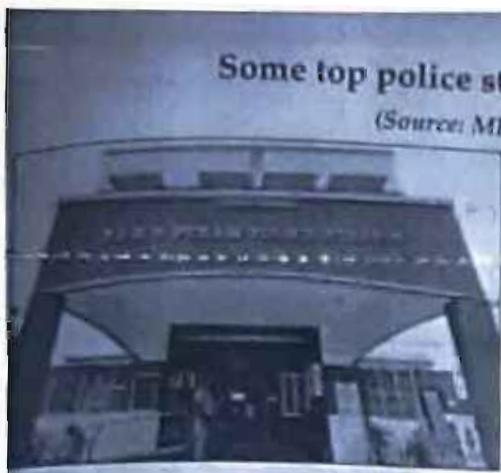
- (d) अपराधों को घटाना तथा अपराधों के घटित होने के अवसरों को रोकथाम के उपायों की मदद से कम करना तथा साथ ही सहयोग व सहकारिता से अन्य संबंधित अभिकरणों की मदद से उचित उपाय करते हुए अपराधों की रोकथाम करना।
- (e) आंतरिक सुरक्षा सुनिश्चित करना, आतंकवादी गतिविधियों की रोकथाम व नियंत्रण करना, सामुदायिक सद्भाव को बरकरार रखना व अन्य आंतरिक हमलावरों से आंतरिक सुरक्षा प्रदान करना।
- (f) किसी भी तरह की शिकायत प्राप्त होने पर उसे दर्ज करना चाहे वह किसी शिकायतकर्ता द्वारा स्वयं या उसके किसी प्रतिनिधि द्वारा या व्यक्तिगत तौर पर प्राप्त हो, डाक द्वारा, ई-मेल द्वारा प्राप्त हो और उसके बाद उसका उचित निराकरण हो।
- (g) सभी तरह के संज्ञेय अपराधों को जो पुलिस के ध्यान में आ चुके हो दर्ज करना व उनकी जाँच करना तथा शिकायतकर्ता को FIR की प्रति उपलब्ध करवाना तथा जहाँ उचित हो अपराधी के अभियोजन में आवश्यक जरूरी मदद करना।
- (h) समुदाय में सुरक्षा का भाव पैदा करने की शिक्षा देना और जहाँ तक संभव हो विवादों को रोकना तथा मित्रता का भाव पैदा करना।
- (i) लोगों को प्राकृतिक आपदा व मानव निर्मित त्रासदियों की स्थिति में लोगों की मदद करने में सबसे पहले आगे तैयार रहना चाहिए, तथा लोगों के पुनर्वास में सक्रिय सहयोग प्रदान करना तथा अन्य संस्थाओं को भी आराम प्रदान करने में मदद करनी चाहिए।
- (j) उन लोगों को मदद उपलब्ध करवाना जिनका जानमाल का नुकसान हो चुका है या जिनके किसी साथी आदि का शारीरिक नुकसान हुआ एवं जो संकटकालीन परिस्थितियों में हो उन्हें आवश्यक मदद व राहत उपलब्ध करवाना।
- (k) सड़क पर लोगों व वाहनों के आवागमन के क्रम को व्यवस्थित करना तथा सड़कों एवं राजमार्गों पर ट्रैफिक को नियंत्रित व विनियमित (Regulate) करना।
- (l) प्रभावित क्षेत्रों में नागरिक शांति और सभी प्रकार के सामाजिक अपराधों जैसे— साम्प्रदायिकता, अतिवाद, आतंकवाद और राष्ट्रीय सुरक्षा से सम्बन्धित अन्य मामलों सहित सभी प्रकार के अपराधों को सभी सम्बन्धित एजेन्सियों को समान रूप से प्रसारित करने के अलावा इस पर स्वयं उचित कार्यवाही करना।

**पुलिस की सामाजिक जिम्मेदारियां—
प्रत्येक पुलिस अधिकारी करेगा—**

- (a) जनता के सदस्यों के साथ शिष्ट व्यवहार, विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, महिलाओं, बच्चों और समाज के कमज़ोर वर्ग के साथ।
- (b) सड़क दुर्घटनाओं के शिकार व अपराध पीड़ित लोगों को आवश्यक मदद उपलब्ध करवाना और यह सुनिश्चित करना कि उन्हें उचित व त्वरित चिकित्सा सहायता उपलब्ध करवाना बिना किसी तरह की चिकित्सीय कानूनी औपचारिक बाधा के तथा उनकी क्षतिपूर्ति दावे तथा अन्य कानूनी दावों की प्राप्ति में मदद करना।
- (c) पुलिस को दो वर्ग समुदायों या राजनैतिक दलों के बीच के संघर्ष को सुलझाते समय हमेशा ही अपना आचरण पक्षपात रहित व कमज़ोर वर्गों व अल्पसंख्यक समुदाय की तरफ विशेष संरक्षण व ध्यान देने का रखना चाहिए।
- (d) महिलाओं व बच्चों को कभी भी सार्वजनिक स्थलों पर होने वाली छेड़छाड़ व परेशान करने वाली घटनाओं जैसे आपत्तिजनक ईशारे, मुद्राएँ व टिप्पणीयों से होने वाली परेशानी से हर तरह से बचाया जाना आवश्यक है।
- (e) महिलाओं, बच्चों गरीबों व जरूरत मंदों व खास कर वरिष्ठ नागरिकों तथा शारीरिक व मानसिक रूप से कमज़ोर व्यक्तियों को जो कि सार्वजनिक स्थानों पर असहाय मिलते हों उन्हें मदद देना तथा निर्देशित करना ताकि वो सुरक्षित रह सकें।
- (f) जनता को किसी भी तरह के शोषण आपराधिक शोषण के खिलाफ जरूरी सहायता उपलब्ध करवाना चाहे वह किसी संगठित समूह द्वारा हो या किसी व्यक्ति विशेष के द्वारा खास करके महिलाओं, बच्चों, गरीबों, व दरिद्रों को।
- (g) हिरासत में प्रत्येक व्यक्ति के लिए कानूनी रूप से अनुमति निर्वाह और आश्रय की व्यवस्था सुनिश्चित करना और कानूनी रूप से सहायता के सरकारी प्रावधानों से अवगत करवाना तथा संबंधित प्राधिकारी को इस संदर्भ में सूचना देना।
- (h) गरीबों, पददलितों, पिछड़े वर्गों व कमज़ोर तबकों आदि के मानवाधिकारों को रक्षित करना व प्रोत्साहित करना तथा सुरक्षित करना।

Some top police stations in India (2017)

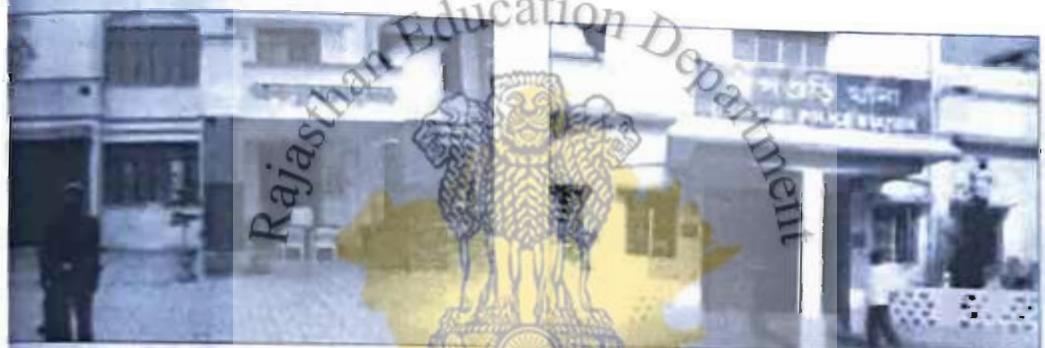
(Source: MHA survey 2017)



B2, R.S.Puram, Coimbatore
Tamil Nadu



Panjagutta, Hyderabad
Telangana



Gudamba, Lucknow
Uttar Pradesh

Dhupguri, Jalpaiguri
West Bengal

सत्यमेव जयते



Valapattanam, Kannur
Kerala



Kirti Nagar
Delhi



Indoor Learning

1. Students may be asked what type of society they want.
2. They may be asked to give their views on 'benefits of peaceful society and how to achieve it.'
3. They may be asked how they and their families can help police in discharge of their duties.
4. Tenant and service provider verification forms may be shown to the group of students.
5. Pledge by students to be non-violent.



Source: Delhi Police

Group Discussion

Students may be divided into groups and they may be asked to discuss the following topics.

- How can the students help in Police functions.
- Police can play a constructive role for the betterment of society.
- Effective law and order is the pre-requisite for development.
- Can Police be a torchbearer for social change?
- Community, if actively engaged, can help in substantially reducing crime and maintaining law and order in the society.

Students may be asked to write a brief essay about the working of local police and public perception of the area he or she belongs to. It may contain about 200 words.

Outdoor Learning

1. Visit to Police Station/Police outpost

Groups of students may be formed and they may be taken to Police Station/Police Outposts:-

- To have an idea about day-to-day working of Police
- To apprise them about various important records being maintained at police station and their relevance for prevention and control of crime
- Various verification forms like service provider verification, tenant and domestic help verification may be shown to learners and their relevance and importance may be explained.

2. Visit to Mohalla and Peace Committee Meetings

Students may be taken to various Mohalla and Peace Committee meetings so that they can realise the importance of public opinion in conflict resolution.

3. Visit to the Office of Executive Magistrates

Executive magistrate plays a pivotal role in maintaining law and order of the area. Students may be taken to the office of the Executive magistrate so that they could have an idea of the role of Magistracy in maintaining law and order.



For additional resources, visit सत्यमेव जयते

http://nhrc.nic.in/ignou/EUnit3/Unit_3.pdf

<http://bpnd.nic.in>

C.V. Narasimhan, "Police and the Constitution", *The Hindu*, 20 November 2001.



The Union Home Minister, Shri Rajnath Singh inaugurates 'India First-Annual Day Celebration' of the Kerala SPC Programme in Thiruvananthapuram on 27 January 2016. Kerala State Home Minister Shri Ramesh Chennithala and Education Minister Shri P.K. Abdu Rabb also attended the event.



Union Home Minister addresses the Student Police Cadets of Kerala



2. सामुदायिक पुलिस एवं विद्यार्थी

उद्देश्य

- छात्रों को सामुदायिक पुलिस की पहल के बारे में अवगत करवाना।
- समाज में शांति व समन्वय स्थापित करने में एक सहयोगी की भूमिका निर्वहन हेतु उन्हें (छात्रों) प्रोत्साहित करना।

लोकतंत्र में लोग स्वयं कानून के अधीन होते हैं जिसे वे स्वयं अपने चुने हुए प्रतिनिधि के माध्यम से बनाते हैं। इसलिए उन्हें अनिवार्य रूप से अधिनियमित कानून के उल्लंघन को रोकने की प्रक्रिया में भाग लेना होगा। कानून को लागू करने करवाने में उनकी भागीदारी व सहकारिता की भावना मददगार होती है। सामुदायिक पुलिस इस दिशा में एक प्रक्रिया है जो कि स्थानीय स्तर पर अपराधों की रोकथाम में जिम्मेदाराना सहभागिता सुनिश्चित करती है। अपराधों के खिलाफ लड़ने में यह समुदाय के स्त्रोत तथा पुलिस दोनों का ही संरक्षण एवं मदद करती है।

सामुदायिक पुलिस की गतिविधि को पुलिस अधिकारियों की मजबूत व्यवस्था पर बनाया गया है जो बीट अधिकारियों द्वारा अपने बीट क्षेत्रों में नियमित और सावधानीपूर्वक घर के दौरों के माध्यम से पुलिस की सार्वजनिक भागीदारी भी दर्शाती है। उसके बाद बीट स्तर पर सुरक्षा समितियाँ गठित की जा सकती हैं। उनकी बैठक में सामुदायिक, सामाजिक व राजनैतिक विवादों का निपटारा व सुलहनामा करवाया जा सकता है। साईबर सुरक्षा, नशीले पदार्थों के दुष्परिणामों, सड़क सुरक्षा तथा लिंग भेद के मुद्दों जैसे कई महत्वपूर्ण मसलों पर जागरूकता फैलाने हेतु इन सभाओं को एक सक्रिय मंच के रूप में देखा जा सकता है। पुलिस के जनता की सक्रिय भागीदारी में बढ़ोतरी से आपराधिक मामलों को दर्ज कराने में आसानी, प्रभावी अनुसंधान व अभियोजन की उच्च दर को प्राप्त किया जा सकता है। इस कार्यक्रम के तहत बीट अधिकारी जनता का आत्म विश्वास व भरोसा जीत सकते हैं जिससे की कानून व्यवस्था व अपराधों की रोकथाम तथा अन्य समर्याओं को सुलझाने में यह विश्वास लंबे समय तक काम आ सकता है।

कुछ विशिष्ट तरह के लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु जनता के सहयोग से कई तरह की पहल की जा सकती हैं जैसे – उदाहरण के लिए – दुर्घटनाओं की रोकथाम एवं प्रतिक्रिया हेतु सड़क सुरक्षा समिति, नशामुक्ति समिति जो कि नशामुक्त समाज बनाने में मददगार हो, महिलाओं को आत्म विश्वास से

लबरेज करने हेतु आत्म रक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रमों का संचालन जिससे कि महिलाओं को विषम परिस्थितियों में लड़ने में सक्षम बनाया जा सके। एक जागरूकता समिति हो जो कि पुलिस की आँख व कान बनकर पुलिस की अपराधों की रोकथाम व शांति बहाली में मदद करे।

सामुदायिक पुलिसिंग ने दुनियाभर में मुद्रा प्राप्त की है। यह सभी लोकतांत्रिक देशों में आदर्श बन रही है। यह दर्शाता है कि जनता के सक्रिय सहयोग से पुलिस को अपने कर्तव्य निर्वहन व कानून लागू करने की प्रक्रिया और अधिक प्रभावी हो जाती है। विभिन्न स्थानों पर सामुदायिक पुलिसिंग को व्यक्तिगत तौर पर लिया गया है व इसके काफी बेहतर परिणाम भी प्राप्त हुए हैं जैसे कि केरल व अन्य कई राज्यों में।

केरल में पुलिस की मित्रतापूर्ण छवि बनाने तथा कानून लागू करने की प्रक्रिया में जनता की सहभागिता तथ करने हेतु लोगों को विश्वास में लेने व भरोसा बनाने हेतु घरों का दौरा किया जाता है।

कानून प्रवर्तन में जनता की भागीदारी, पुलिस के डर को कम करने के अलावा इस तरह के दौरे सुरक्षा, खुफिया और कानून व्यवस्था के मुददों आदि पर बहुमूल्य इनपुट प्रदान करते हैं, जो सक्रिय पुलिसिंग को सक्षम बनाते हैं। इसके अलावा, घर के दौरे द्वारा बनाया गया डेटाबेस पुलिस थाने में पुलिस कर्मियों को व्यक्तिगत रूप से समुदाय के लोगों से उनकी सुरक्षा, चिंताओं और जरूरतों आदि से परिचित करने में मदद करता है।

इसके अलावा रणनीतिक भागीदारी और निगरानी को बेहतर बनाने में समुदाय की भागीदारी से बहुत मदद मिल सकती है। समुदाय के साथ सतत बातचीत अब आधुनिक पुलिसिंग के क्षेत्र में एक सम्पत्ति है। आज यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि सामुदायिक पुलिसिंग अलग धारा नहीं है, लेकिन कोर पुलिसिंग रणनीति है, जिसे हर पुलिस गतिविधि को परिभाषित करना चाहिए।

सामुदायिक पुलिसिंग में छात्र पुलिस कैडेट:-

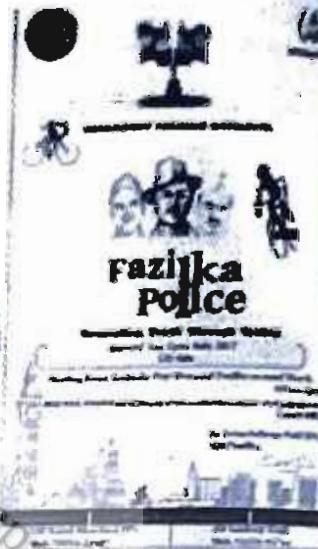
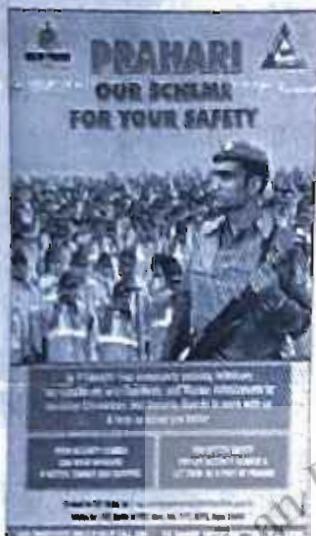
सामुदायिक पुलिसिंग कार्यक्रम तब तक सफल नहीं हो सकता जब तक कि नागरिक अपनी नागरिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक नहीं होंगे। आज के बच्चे जो कि कल के बड़े नागरिक बनेंगे तथा यही देश की शांति व प्रगति के लिए जिम्मेदार होंगे इसलिए यह आज की पीढ़ी का कर्तव्य है कि वह उन्हें सशक्त बनाने तथा उन्हें इस तरह से तैयार करें की वे जमीन के सभी क्षेत्रों में जिम्मेदाराना तरह से व्यवहार करें।

छात्र पुलिस कैडेट एक कार्यक्रम है जो छात्रों को जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित करने में सक्षम करता है और आत्म अनुशासन के लिये उनकी क्षमता में सुधार, नागरिकता की भावना, सहानुभूति, मूल्य, नैतिकता और ईमानदारी आदि की भावना को सक्षम करता है। यह कार्यक्रम कहता है कि कानून को मानने वाले एक पीढ़ी के ढांचे को तैयार करना ही एक उद्देश्य है, सामाजिक रूप से प्रतिबद्ध एवं सेवा-उन्मुख युवा जो कि जल्द ही हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में अपनी जिम्मेदारियां उठायेगा।

सामुदायिक पुलिसिंग कार्यक्रम में नवोदित नागरिकों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करके छात्र जिम्मेदार और उत्तरदायी नागरिकों के रूप में विकसित हों। सामाजिक पुलिस आज के युवाओं को जानने, अभ्यास करने और सही नागरिक भावना को जानने का एक सही मंच प्रदान कर सकती है। उन्हें समाज के साथ नजदीकी से जुड़ा होना चाहिये ताकि वे जिम्मेदार एवं समर्पित नागरिक के रूप में विकसित हो सकें। समाज से ऐसा घनिष्ठ सहयोग व जुड़ाव उन्हें मदद प्रदान करेगा ताकि वे अपने अभिनव दिमागों को समुदाय के मुद्दों पर केन्द्रित कर सकें जो कि समुदाय के कल्याण में बड़े पैमाने पर योगदान देगा।



Glimpses of Community Policing Initiatives in India



Delhi

Punjab



Chhattisgarh



Chhattisgarh Ama Police



Karnataka



Uttar Pradesh





Indoor Learning

- Group discussion may be arranged regarding importance of various community policing initiatives taken-up by local police for a peaceful and harmonious society.
- Essay writing competition may be organized on how community policing programmes are instrumental for bridging the gap between police and society.
- A short film on various community policing initiatives undertaken by state police may be screened.

Outdoor Learning

- Visit to suraksha samitis formed by each police station will familiarise students with community policing activities and instil in them the ethos of democratic policing.
- The students may accompany the volunteers for visiting houses and for data base creation. They may be involved in the School samitis' functioning under the auspices of community policing. They can be encouraged to do social service along with the community. They can also be trained as volunteers to watch out for anti-social activities like drug abuse, use of liquor and paromasha, pornographic material in the school premises and outside.
- Interaction with village level and block level government officers may be arranged to provide students with knowledge of various government schemes for community development.
- Awareness classes on responsible use of internet, dangers involved in cyber space, cyber crime etc. can be conducted for them as children are most vulnerable to cyber crimes.
- SPC cadets may be trained to work under Disaster Mitigation Voluntary Teams during natural and human-made disasters, road accidents etc.
- Passed out SPC cadets who are willing to engage themselves in community policing may be invited to join its various programmes. They could also be

inspired to teach illiterate people, create awareness in the community, popularize various initiatives and schemes of the police among the public.

- They may act as guardians of environment in and around their school, residences etc.
- They may be trained and could perform traffic control duty for a few hours in a week in their neighborhood. Such programmes will be very useful to control crowd in front of schools and colleges during peak hours. By taking part in such programmes a sense of proper traffic culture, crowd management techniques etc. can be imbibed by the students.
- Girl cadets may be involved in self-defence programme for women conducted under the auspices of community policing.

For additional information,

Kiran Bedi, "Community policing need of the hour," Hindustan Times, Chandigarh, 18 July 2012



3. सड़क सुरक्षा और यातायात जागरूकता

उद्देश्य

- छात्रों को यातायात नियमों के बारे में शिक्षित करना, सड़कों पर क्या करें और क्या न करें।
- उन्हें सड़क संकेत, सड़क अनुशासन और सड़क सुरक्षा पर जानकारी देना।
- लोगों के मध्य यातायात ज्ञान को अंतनिर्विष्ट करना।
- लोगों के मध्य यातायात जागरूकता विकसित करना तथा यातायात नियमों की पालना करने में उनकी सहायता करना।
- लोगों को यातायात संकेतों के विषय में जागरूक बनाना।
- यातायात नियमों का ज्ञान प्रदान करना।
- यातायात नियम क्यों तोड़े जाते हैं और ऐसा करना क्यों खतरनाक है की समझ उत्पन्न करना।
- सड़क सुरक्षा प्रहरी के लिये छात्रों का नामांकन ताकि उन्हें सड़क ओर इसके नियमों का अहसास हो।

भारत में सड़क दुर्घटनाएं न केवल वाहन चालन में दक्षता की कमी अपितु उचित प्रवृत्ति न होने के कारण भी होती हैं। आज के व्यस्त जीवन में यातायात का ज्ञान महत्वपूर्ण है। समय की कमी एक सामान्य कारण है जिसका हम सामना करते हैं। इसलिये हम सीमित समय में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने की जल्दबाजी करते हैं। हम ये भूल जाते हैं कि हम स्वयं की ओर दूसरों की सुरक्षा की उपेक्षा कर रहे हैं।

यातायात सुरक्षा में विभिन्न मुद्दों पर एक साझा जिम्मेदारी शामिल है। गति सीमा से अधिक यह सड़क पर लोकतांत्रिक होने, यातायात नियमों के प्रति जागरूकता होने, अनुशासित होने, सहिष्णु होने और यातायात संकेतों को जानने का आहवान करता है। व्यक्ति में सड़क पर सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु यातायात

के नियम और विनियम पालन करने की प्रवृत्ति होनी चाहिये। नियमों का उल्लंघन अव्यवस्था व भ्रम में परिणीत होता है।

विकर्षण, उनींदायन, यातायात नियमों की उपेक्षा, हैलमेट और सुरक्षा पेटी न पहनना कुछ प्रमुख कारण हैं जो सड़क पर चलने वालों की सुरक्षा को बाधित करते हैं। पदयात्री भी सड़क पार करते समय यातायात नियमों की अवहेलना कर समर्च्या उत्पन्न करते हैं।

सुरक्षा दुर्घटना के परिणाम केवल दुर्घटना के शिकार व्यक्ति के साथ ही समाप्त नहीं होते हैं। यह उनके साथ रहने वाले लोगों को भी प्रभावित करते हैं। बच्चों को सुरक्षित वाहन चालन, सवारी करना और पैदल चलने के व्यवहार और समाज में यातायात जागरूकता बनाने के लिये बहुत कुछ करना है।

सड़क सुरक्षा की आवश्यकता

आधुनिक जीवन यापन अधिक से अधिक यातायात के खतरों से जुड़ा हुआ है। हालांकि वाहनों की संख्या कई गुना बढ़ गई है, लेकिन सड़कों की चौड़ाई उतनी नहीं बढ़ी है। अधिकांश ड्राइवरों में सहज निर्णय व रक्षात्मक ड्राइविंग कौशल का अभाव है। अधिकांश सड़क उपयोगकर्ता सड़क की वास्तविकताओं से अनभिज्ञ हैं और सड़क के संकेतों और चिन्हों से भी अनभिज्ञ हैं।

Engineering

Education



Enforcement

Emergency Care

सड़क सुरक्षा शिक्षा, सड़क प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू बन गई है। एक आदर्श सड़क सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम को—

1. सड़क उपयोगकर्ता के दिमाग में सड़क अनुशासन का भाव विकसित करना।
2. सड़क नियमों के लिए एक सम्मान जनक सम्मान विकसित करना।
3. सड़क उपयोगकर्ता को सड़क पर किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति पर काबू पाने में मदद करना।
4. सड़क उपयोगकर्ता के दिमाग में साथी की भावना के भाव को पैदा करना।

5. ड्राईविंग के एक सुनहरे नियम की शिक्षा देना की ड्राईविंग दूसरों के लिए समस्या नहीं करे और न ही समस्या बनाये।

ट्रैफिक चिन्हों की पहचान

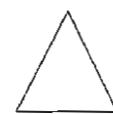
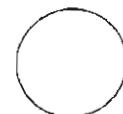
सड़क के संकेत, मार्किंग, ट्रैफिक सिग्नल और अन्य ट्रैफिक डिवाइस सड़क उपयोग कर्ताओं का मार्गदर्शन करने के लिए हैं। प्रत्येक सड़क उपयोगकर्ता चाहे वह चार पहिया वाहन चालक हो, एक पैदल यात्री हो या दुपहिया वाहन चालक हो उसे ट्रैफिक नियंत्रण उपकरणों के बारे में ज्ञान होना चाहिए।

ट्रैफिक संकेत ट्रैफिक को विनियमित करने, ट्रैफिक खतरों से चेताने एवं मार्गदर्शन के लिए होते हैं

ट्रैफिक संकेत तीन प्रकार के होते हैं—अनिवार्य, सावधानी और सूचनात्मक।

- **अनिवार्य**— ये संकेत करणीय और अकरणीय कार्यों से जुड़े होते हैं जिन्हें सख्ती से प्रालन करना होता है। ये आमतौर पर आकार में गोलाकार होते हैं।
- **सावधानी**— ये सड़क उपयोगकर्ताओं को आगे सड़क की स्थिति के बारे में चेतावनी देते हैं। ये आकार में त्रिकोणीय होते हैं।
- **सूचनात्मक**— ये दिशा एवं गणतव्य स्थल की दूरी एवं स्थिति की सूचना देते हैं जैसे स्कूल, अस्पताल, पेट्रोल पंप, टेलीफोन बूथ आदि। ये आकार में आयताकार होते हैं।

सत्यमेव जयते



सड़क के संकेतों का स्थान:

- राजमार्गों पर ओवर हैड संकेतों का उपयोग किया जाता है।
- पहाड़ी सड़कों पर संकेत घाटी की तरफ स्थापित होते हैं।
- शहरी क्षेत्रों में चेतावनी के संकेत 50 मीटर पहले से स्थित होते हैं।

सड़क के चिन्हों के रंग: सड़क के चिन्हों के लिए विशिष्ट रंगों का उपयोग किया जाता है।

- सफेद पार्किंग प्रतिबन्धों के अलावा सभी कैरेजवे चिन्हों के लिए।
- पीला पार्किंग प्रतिबन्धों और निरंतर केन्द्र या बैरियर लाईन के लिए।
- एकान्तरित काला व सफेद रंग अंकुश और वर्तु अंकन के लिए।

ट्रैफिक लाईट सिग्नल वाहनों के आवागमन को नियंत्रित करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं

- सड़क जंक्शन पर स्थापित होते हैं जिससे वाहनों के आवागमन को नियंत्रित किया जा सके।
- सभी ट्रैफिक को इन ट्रैफिक लाईटों के अनुरूप चलना चाहिए।
- ट्रैफिक लाईट को सीधे उस दिशा का सामना करना होगा जिसमें आप आगे बढ़ रहे हैं।

तीन रंग लाल, पीला व हरा क्या दर्शाते हैं

लाल का अर्थ रुकना – क्रॉस वॉक और स्टोप लाईन के पीछे इन्तजार करना। यदि कोई लाईनें नहीं हैं तो चौराहे पर ट्रैफिक लाईट से पहले रुकें ताकि ट्रैफिक लाईट्स स्पष्ट रूप से दिखाई दे। आगे बढ़ने से पहले ग्रीन सिग्नल दिखाई देने तक प्रतीक्षा करें। सिग्नल लाल होने पर आप बाएं मुड़ सकते हैं, अगर यह साईन द्वारा निषिद्ध नहीं है। लेकिन पैदल चलने वालों एवं अन्य ट्रैफिक को महत्व दें।

पीला का अर्थ सावधान – यदि पीली लाईट होती है तो आप आगे बढ़ सकते हैं। यदि आपने पहले से ही स्टोप लाईन क्रॉस कर ली है या आपका रुकना दुर्घटना का कारण बन सकता है। लेकिन विशेष सावधानी रखें।

हरा का अर्थ जाना – आगे बढ़ने से पहले ग्रीन सिग्नल दिखाई देने तक प्रतीक्षा करें।

यदि सिग्नल द्वारा निषिद्ध नहीं है तो आप दाएं या बाएं मुड़ सकते हैं। लेकिन पैदल चलने वालों को रास्ता दें। ग्रीन एरो का मतलब आप दिखाई गई दिशा में जा सकते हो।

उन स्थानों पर फ्लैशिंग सिग्नल स्थापित किये जाते हैं जहां यातायात की मात्रा तुलनात्मक रूप से कम है। ये आमतौर पर लाल और पीले रंग की रोशनी है जो सड़क उपयोग कर्ताओं को सम्मानित खतरनाक सड़क स्थानों के बारे में चेतावनी देने के लिए होते हैं।

चौराहों जहां रात में ट्रैफिक लाईट सिग्नल बंद हो जाते हैं उन्हें फ्लैशिंग मोड में डाल दिया जाता है।

फ्लैशिंग रैड— आमतौर पर लेवल क्रॉसिंग, ब्रिज, एयर फील्ड, फायर स्टेशन, मार्ईनर रोड आदि पर उपलब्ध कराया जाता है। इसका मतलब है कि आपको पूर्ण विराम पर आना चाहिए और सावधानी से आगे बढ़ना चाहिए सभी ट्रैफिक पर सुरक्षा जाँच करने के बाद।

फ्लैशिंग यलो- जहां प्रमुख सड़कें छोटी सड़कों से मिलती हैं वहां सामान्यतः इन्हें प्रयुक्त किया जाता है। धीमी गति से और सावधानी के साथ आगे बढ़ें साथ ही यातायात और पैदल चलने वालों को उचित ध्यान रखते हुए।

महत्वपूर्ण करणीय और अकरणीय कार्य

पैदल चलने वालों के लिए करणीय कार्य—

- यदि कोई फुटपाथ नहीं है तो सड़क के किसी भी किनारे पर चलें।
- सड़क के चरम बाई और पैदल चलें यदि कोई फुटपाथ नहीं है।
- सड़कों को पार करने के लिए जेबरा क्रॉसिंग, फुटओवर ब्रिज और सबवे का उपयोग करें।
- जहां ऐसी सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं, सड़क पार करते समय अतिरिक्त सतर्क रहें। आठ वर्ष से कम उम्र के बच्चों को बड़ों की मदद से सड़क पार करना चाहिए।
- सड़क पार तभी करें जब सड़क पर वाहन नहीं हों या सुरक्षित दूरी पर हो।
- रात के समय हल्के रंग के कपड़े पहनें।

अकरणीय कार्य—

- जल्दबाजी में दौड़ते हुए सड़क पार न करें।
- पार्क किये गये वाहनों के बीच में से या उनके सामने से सड़क पार न करें।
- अन्धे कोनों या मोड़ों पर सड़क पार करने की कोशिश न करें जहाँ आप वाहन चालकों को दिखाई नहीं देते हैं।
- सड़क पार करने के लिए रैलिंग के ऊपर से न कूदें।

साईकिल चालकों के लिए

करणीय कार्य—

- साईकिल चालकों के लिए साईकिल के मानक गैजेट्स—घंटी, ब्रैक, रियरव्यू मिरर, दोनों फ्रंट और बैक मडगार्ड को सफेद रंग के साथ फिट किया जाना चाहिए तथा रिप्लेविट्व टेप का साईकिल के आगे या पीछे उपयोग करना चाहिए।
- साईकिल को सड़क के चरम बाई और या सर्विस रोड यदि उपलब्ध हो तो उपयोग करना चाहिए।
- व्यस्त सड़कों से बचें।

- तेज मोटर चालित वाहनों से सुरक्षित दूरी बनाये रखें।
- साईकिल चलाते समय हेलमेट पहनें।

अकरणीय कार्य—

- किसी भी तरह के स्टंट में शामिल न हों।
- किसी अन्य व्यक्ति या भारी सामान के साथ साईकिल को लोड न करें।
- अन्य तेज गति से चलने वाले वाहन पर सवारी न करें।
- समानान्तर साईकिल चालक के साथ बात न करें और न ही सवारी करें।

स्कूल परिवहन के संचालन के लिए

करणीय कार्य—

- जल्दी उठें और घर से जल्दी रवाना करें।
- बस में चढ़ते समय निर्धारित बस स्टॉप से एक कतार में चढ़ें।
- एक बार बस में अन्दर आने पर ठीक व्यवहार करें।
- बस में रेलिंग को पकड़े रखें।
- केवल निर्धारित बस स्टॉप पर ही उतरें।
- जब बस पूर्णतया रुक जाये तभी उतरें।
- छात्रों की संख्या वास्तविक बैठने की क्षमता के 1.5 गुना से अधिक नहीं होनी चाहिए।

अकरणीय—

- अपनी बस पकड़ने के लिए दौड़ना या जल्दबाजी न करें।
- बस की सीढ़ियों पर खड़े न होवें।
- ऐसा शोर न करें जो वाहन चालक को विचलित कर सकता हो।
- शरीर के किसी भी हिस्से को बस के बाहर न निकालें।
- चलती बस से न उतरें।

मोटर साईकिल चालक के लिए

करणीय कार्य—

- हमेशा हेलमेट पहनें।
- बायीं लेन या सर्विस रोड पर चलें।
- मुड़ते समय सही इशारा देवें।
- तेज ट्रैफिक वाहन से सुरक्षित दूरी रखें।

- ओवरटेक करते समय अतिरिक्त सतर्क रहें।

अकरणीय कार्य—

- ड्राईविंग करते समय किसी भी प्रकार के रस्टंट या खेल का प्रदर्शन न करें।
- तेज रफ्तार से बचें।
- सहयात्री से बातचीत न करें।
- ड्राईविंग के दौरान मोबाइल फोन का उपयोग न करें।
- शराब पीकर ड्राईविंग न करें।

सहयात्री के लिये—

करणीय कार्य—

- हमेशा हेलमेट और सीट बेल्ट का प्रयोग करें।
- 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पीछे की सीट पर बिठाएं।

अकरणीय कार्य—

- वाहन चालक के साथ बातचीत न करें।

यदि ड्राइवर सड़क सुरक्षा मानदंडों का पालन नहीं कर रहा है, तो उसे स्कूल अधिकारियों, अभिभावकों या ट्रैफिक प्रलिस के ध्यान में लावें।

खेलने के लिए

करणीय कार्य—

सत्यमेव जयते

- खेल के मैदान या खेलने के लिये खाली जगह की तलाश करें।

अकरणीय कार्य—

- अपने निवास स्थान, कॉलोनी या स्कूल भवन में पार्किंग स्थल के नजदीक नहीं खेलें।
- सड़कों पर नहीं खेलें।

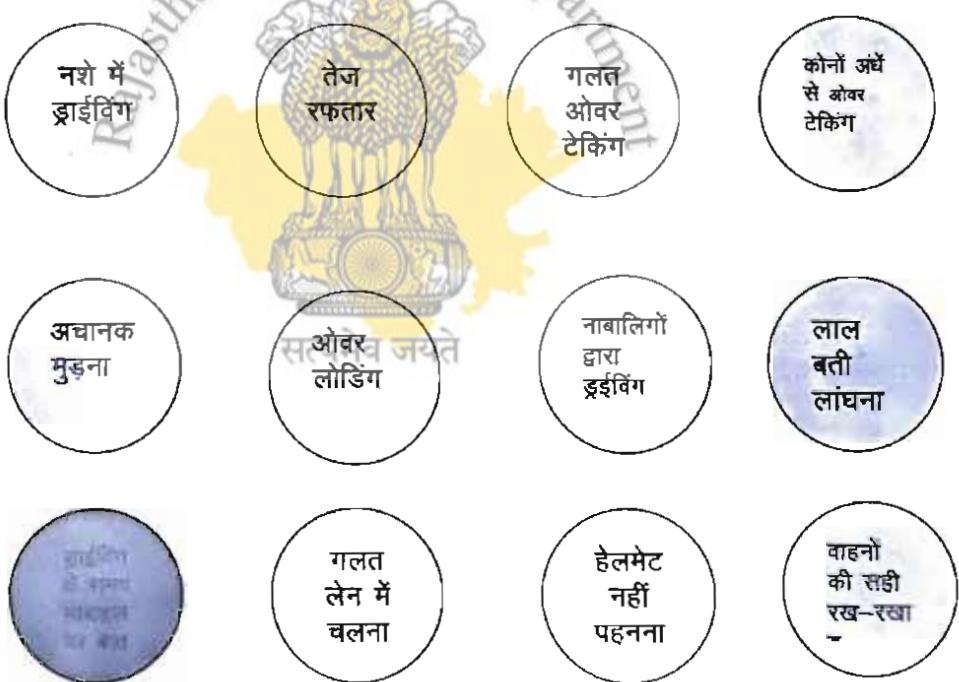
दुर्घटना के कारण, रोकथाम और दुर्घटना के शिकार के लिए प्राथमिक चिकित्सा

कारण:

- योग्य ड्राइवरों की कमी: ड्राईविंग सीखने और ड्राईविंग लाईसेंस होने के बाद ही ड्राइव करें।

- सड़क उपयोगकर्ताओं का उदासीन रवैया:** सड़क उपयोग कर्ताओं की कुछ श्रेणियां लापरवाह तरीके से व्यवहार करती हैं जिसके परिणाम स्वरूप दुर्घटनाओं में उनकी भागीदारी होती है। सड़क पर चलते समय वाहन चालक जान बूझकर जोखिम भरे हालात का शिकार होते हैं।
- सख्त कानूनों और सजा का अभाव:** लोगों को यातायात नियमों का पालन करने के लिए कड़ी सजा देना निवारक है। वर्तमान में लोग गम्भीर यातायात उल्लंघन के बाद आसानी से भाग जाते हैं। विकसित देशों में लोग ट्रैफिक नियमों का पालन करते हैं क्योंकि जुर्माना भारी है और ट्रैफिक अपराधों के साथ सजा भी है जैसे कि लाईसेंस अथवा परमिट का रद्द करना आदि।
- डर लगने की आशंका का अभाव:** उल्लंघन करने वालों के मन में कोई डर नहीं है। उन्नत इलैक्ट्रॉनिक गैजेट उल्लंघन कर्ताओं और उल्लंघनों पर नजर रखने में मदद कर सकते हैं।

हादसों का कारण बनने वाले मुख्य उल्लंघन



सड़क शिष्टाचार और सड़क उपयोगकर्ताओं का अच्छा व्यवहार

सड़के सभी के साझा करने के लिए हैं। सड़क पर रहते हुए आपका या आपके हर कार्य के प्रति व्यवहार, चाहे आप एक पैदल यात्री हो, साईकिल चालक

हो या बस यात्री हो और एक सहयात्री हो, एक ड्राईवर के साथी सड़क उपयोग कर्ताओं के प्रति चिंता और विचार शीलता के द्वारा नियंत्रित किया जाना चाहिए। एक अच्छे उपयोगकर्ता नागरिक होने के नाते आपको उचित सड़क शिष्टाचार का पालन करना चाहिए और साथी सड़क उपयोगकर्ताओं के अधिकारों को भी सम्मान देना चाहिए।

कुछ मूल सिद्धान्त

विकलांग और बच्चों का रास्ते पर प्रथम अधिकार है।

पैदल चलने वालों का मानव रहित चौराहों पर प्रथम अधिकार है

ठीक दाहिने तरफ एक मानव रहित चौराहों पर ईफिक यातायात का अधिकार है। जिस तरह से आपके द्वाहने तरफ के गोल रास्ते पर आपका अधिकार है

पहाड़ी और दूसरे जान वाले यात्रे सड़कों के बाहनों को उपर की ओर जाने का प्रथम अधिकार है

आपातकालीन वाहन यदि आपातकालीन दश्तृष्ण पर हो तो लाल सिमल तोड़ सकते हैं। नो एटो बंडों में जा सकते हैं और गलत साइड में जा सकते हैं।

आपातकालीन वाहनों का खल रास्ता जौन प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

सत्यमेव जयते

पैदल यात्रियों का सड़क पर अधिकार है उन्हें जेबरा कॉसिंग के माध्यम से सुरक्षित मार्ग दिया जाना चाहिए।

यदि मैट्रो या फुटओवर ब्रिज उपलब्ध हैं तो पैदल यात्रियों को सड़क पार करने के लिए उनका उपयोग करना चाहिए।

पैदल चलने वालों, साईकिल चालकों, धीमी गति से चलने वाले वाहनों सहित सभी ग्रामक ग्रामगोरा जनरियों को ग्रामगाल के घंटों में जा जानी को ग्राम अजग्म जानिया।

साईकिल चालकों को चरम बाई लेन में रहना चाहिए।

जहां एक साईकिल ट्रैक या सर्विस लेन है, साईकिल चालकों को इसका इस्तेमाल करना चाहिए।

चौराहे को विवेकपूर्ण तरीके से पार करना

- सभी शहरों में लगभग 50 प्रतिशत ड्राईविंग टकराव चौराहों पर होते हैं।
- यदि आप बाईं ओर मुड़ना चाहते हैं तो बाईं लेन में रहें सीधा जाना चाहते हैं और दाएं मुड़ना चाहते हैं तो दाईं लेन में रहें ऐसा 100 मीटर पहले उचित संकेत देवें।
- मुड़ने से पहले उचित संकेत देवें।
- चौराहों की तरफ जाते समय और मुड़ते समय गति कम रखें।
- लाल बत्ती पर स्टॉप लाईन से पहले रुकें।
- अगर सिग्नल आपको जाने की अनुमति देता है तो धीरे – धीरे और सावधानी से आगे बढ़ें।
- एक मानव रहित चौराहे के पास पहुंचने पर ब्रैक को कवर करें और रुकने के लिए तैयार रहें।

मोड़ पर ये करें

- अपने निकास से कम से कम 100 मीटर अग्रिम अपनी लेन का चयन करें।
- मोड़ पर पहुंचने से पहले गति धीमी रखें।
- मोड़ पर पहुंचते समय एक कोण से मुड़े।
- अपने दाहिनी ओर से ट्रैफिक को रास्ता दें।
- मुड़ने पर ट्रैफिक के साथ धीरे धीरे मिलें।
- अपने निकास की तरफ धीरे धीरे उचित संकेत दे कर चलें।
- एक पैदल यात्री या एक जानवर से सावधान रहें जो अचानक दिखाई दे सकता है।

ओवर टेकिंग के दौरान

- बाईं ओर से कभी भी ओवर टेक न करें हमेशा दायीं ओर से ओवर टेक करें।
- अपने साथी चालकों को रूप से ओवर टेक करने के अपने इरादे दिखाएं ओर उचित संकेत दें।
- ओवर टेकिंग से पहले उचित संकेत देवें।
- एक पैदल यात्री और एक जानवर अचानक आपके वाहन के सामने आ सकते हैं, ओवर टेकिंग करते समय सावधान रहें।

- दो तरफा ट्रैफिक वाली सड़कों पर तभी आगे निकल सकते हैं जब आने वाला वाहन सुरक्षित दूरी पर हो।

मुड़ने के दौरान

- उचित संकेत देवें।
- लेन बदलना तभी प्रारंभ करें जब आपके पीछे वाला वाहन आपके मुड़ने के इरादे को समझ जाये।
- मुड़ते समय वाहन धीरे रखें।
- केवल तभी मुड़े जब विपरीत दिशा से आने वाला वाहन आपसे सुरक्षित दूरी पर हो।
- विपरीत दिशा से आने वाले वाहन को पहले रास्ता दें।
- दायीं ओर से आने वाले वाहन और पैदल चलने वालों का ध्यान रखें।

बायें चलें

सड़क पर बायीं ओर से कितनी दूर आपको ड्राईव करनी चाहिए यह सड़क की स्थिति और उस पर यातायात के प्रकार पर निर्भर करता है। लेकिन एक ड्राईवर के रूप में आपको पर्याप्त रूप से बायीं ओर ड्राईव करना चाहिए। आपको दाहिने हाथ की ओर से गुजरने के लिए विपरीत दिशा से आने वाले सभी ट्रैफिक को आगे बढ़ने की अनुमति देनी चाहिए।

लेन ड्राईविंग

प्रत्येक सड़क पर लेन होती है चाहे वे चिन्हित हो या नहीं। जहां लेन चिन्हित नहीं हो वहां सड़क को मानसिक रूप से लेन में विभाजित करें। जहां यह चिन्हित है अपनी लेन में ही ड्राईव करें। लेन तभी बदलें जब ऐसा करना सुरक्षित हो और इसके लिए उचित सिग्नल देवें।

लेन बदलना

यदि आप दूसरी लेन में जाना चाहते हैं तो अपने रियरव्यू मिरर को देखें और आपके पीछे वाले ट्रैफिक के लिए अपने कंधे पर नजर डालें, अगर यह सुरक्षित है तो उचित संकेत दें और फिर लेन बदलें। बार बार लेन न बदलें। याद रखें कि बार बार लेन बदलना खराब ड्राईविंग है और आपको लापरवाह ड्राईविंग के लिए पुलिस द्वारा बुक कर दिया जा सकता है।

सिग्नल

सिग्नल के लिए:

- इन्डिकेटर का उपयोग करें।
- हाथ के सकेत दें।

रिवर्स ड्राइविंग

रिवर्स ड्राइविंग करते समय सुनिश्चित करें कि आपके पास बायं और दायं दरवाजे पर रियर सीड व्यू मिरर हैं और एक गाड़ी के अन्दर लगा है। एक अच्छा ड्राइवर गाड़ी रिवर्स करते समय सभी दर्पणों का उपयोग करता है। आपको सभी साफ्ट विजन के लिए भी चारों ओर मुड़ना चाहिए।

रिवर्स करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आपकी गाड़ी के पीछे सड़क पर कोई पैदल यात्री नहीं है, बच्चे या अन्य कोई वाधा नहीं है। उन अद्ये क्षेत्रों के लिए विशेष सावधानी रखें जो ड्राइविंग सीट से नहीं दिखाई देते हैं।

यू-टर्न

एक यू-टर्न का मतलब है कि सड़क की चाँड़ी के अन्दर बिना रिवर्स किये दूसरी दिशा में जाना। यह सुनिश्चित करने के बाद कि यू-टर्न लेने के लिए कोई मनाही नहीं है यह भी सुनिश्चित करें कि-

- सड़क यू-टर्न करने के लिए पर्याप्त चौड़ी है।
- सड़क के दोनों तरफ से कोई ट्रैफिक नहीं आ रहा और सड़क के दोनों तरफ पूरी दृश्यता है।

गति

गति एक सापेक्ष शब्द है। सज्जेकार्जनकों के लिए अच्छी औसत गति का नक्शा रखना चाहिए। चालक नियंत्रण, परिस्थितियों और कानून के उल्लंघन के सदर्न में तेज गति खतरनाक है। हमेशा निम्नलिखित स्थितियों को ध्यान में रखते हुए ध्यान बर्ताएं।

- गाड़ी की स्थिति।
- दौड़ का।
- सामग्री और दुष्प्रिय।
- तालन का खतरा।
- अनियन्त्रित लोग।
- गाड़ी के चालन और खालन।
- गाड़ी के चालन के लिए विशेष सावधान।
- गाड़ी के चालन के लिए विशेष सावधान।

गति के लिए सुनहरा नियम

उतनी गति से वाहन चलायें की आप अपने वाहन को उतनी दूरी के अन्दर रोक सकें जितनी दूरी आप देख सकते हैं

पार्किंग

सामान्य रूप में पार्किंग स्थल को सड़क के संकेतों द्वारा इंगित किया जाता है। आप अपने वाहन को संकेत के अनुसार ही पार्क करें।

आप अपने वाहन को इस तरह से पार्क करें कि इस तरह से खतरा, बाधा या अनुचित असुविधा की संभावना अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए नहीं हो। जब आपने वाहन पार्क किया है तो सुनिश्चित करें कि हैण्ड ब्रैक पूरी तरह खींचा गया हो ताकि आपका वाहन न चले।

प्रारम्भिक देखभाल का महत्व

सड़क दुर्घटनाओं में 50 प्रतिशत मौतें सड़क पर ही होती हैं। इसलिए जीवित रहने की संभावना सज्जक के किनारे दी गई प्रारम्भिक देखभाल पर निर्भर करती है। गंभीर रूप से घायलों के जीवित रहने के लिए सही, शीघ्र और कुशल प्रबन्धन की आवश्यकता होती है।

दुर्घटना के पीड़ितों को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करना

- रोगी की स्थिति का आंकलन करें
- रीढ़ या अंगों पर चोट लगने की स्थिति में रीढ़ की हड्डी में और फ्रेक्चर में कम से कम हलचल और उचित रिथरीकरण।
- रक्तसन्नाव और आघात को सम्पीड़ित रक्त बन्द से रोकें।
- दुर्घटना के शिकार लोगों को प्रारम्भिक चिकित्सा प्रदान करना।
- यदि जरूरत हो तो कार्डियो-पल्मोनरी रिसासिटेशन (कृत्रिम श्वास) देवें।

इनका का भलाताल सिफारिश करना

- घायल को सख्त योर्ड या स्ट्रेचर पर ले जाना सुनिश्चित करें ताकि रीढ़ की हड्डी स्थिर रहें।
- पीठ, गर्दन और अन्य महत्वपूर्ण अंगों को और अधिक जख्मों से बचायें इसलिए दूसरे लोगों की मदद लेवें।

- यदि कोई मुर्छित है तो एक बड़ा कपड़ा या तौलिया उसकी गर्दन के नीचे रखें ताकि गर्दन डगमगाये नहीं।
- परिवहन के दौरान घायल व्यक्ति की सांस व उसकी पल्स पर नजर रखें और नाड़ी को वायु मार्ग से साफ रखें ताकि उसकी श्वसन सुनिश्चित हो सके।
- यदि घायल व्यक्ति को केवल बाहरी छोट है तो उसे कुर्री पर बैठाकर अस्पताल ले जाया जा सकता है।

दुर्घटना की स्थिति में

- अपने वाहन में बुनियादी आपातकालीन किट हमेशा रखें जिसमें प्राथमिक उपचार का सामान हो।
- किसी दुर्घटना में आपको नुकसान की सीमा की परवाह किये बिना रुकना चाहिए।
- दुर्घटना के रथल पर सम्पति का तुकसान होता है और आप छोड़ कर जा रहे हैं तो यह एक ट्रैफिक उल्लंघन है।
- किसी दुर्घटना में व्यक्तिगत छोट या आघात होने पर नजर अंदाज करना एक आपराधिक अपराध है।
- अन्य ड्राईवरों के साथ सूचना का आदान प्रदान करें। दूसरे ड्राईवर एवं पुलिस को अपना नाम पता इत्यादि दें।
- यदि किसी वाहन के अलावा अन्य कोई पार्किंग पर खड़ा वाहन या सम्पति या किसी का घरेलू जानवर घायल हो गया है तो मालिक का पता लगाने की कोशिश करें या पुलिस को सूचित करें।
- दुर्घटना के रथल पर तब तक न सूक्ख जब तक की आप सहयोग में शामिल नहीं होते या आपातकालीन सहायता नहीं पहुंचती है। अन्यथा अपनी ड्राईविंग पर ध्यान केन्द्रित रखें और ट्रैफिक पुलिस के निर्देशों पर ध्यान देवें।
- किसी भी उपलब्ध वाहन में घायलों का तुरंत अस्पताल में शिफ्ट करें।

Some losses are irreparable.

Don't Drink & Drive

If you are drunk, and a car follows after driving over
making your life and that of others.

Marvellous effects of drink driving

- Roads are damaged because
- You are off balance
- Causes unnecessary accidents
- Causes more deaths and injuries
- It makes you less responsible

Driving responsibly is the best way to prevent



Rajasthan Education Department



सत्यमेव जयते



ROAD SAFETY CAMPAIGN 2017

INITIATIVE BY THANE TRAFFIC POLICE





Indoor Learning

- Demonstrate traffic signals to learners and explain.
- Invite a traffic personnel who will explain the Dos and Donts on the roads.
- Traffic personnel will explain the learners common causes of accidents on the roads and also about importance of four Es [Education, Engineering (of roads and vehicles), Enforcement and Emergency] for effective traffic management.
- Groups of 3-5 learners be formed and assigned task of sketching various traffic signals and asked to write their place of application.
- The sketches made by learners be displayed in the school assembly to create an awareness among other students in the school. The relevance of each sign be described to the assembly.
- Traffic quiz may be organised around traffic signals, do's and donts on the road to develop traffic sense and attitude to obey traffic rules.
- Students be informed and asked to note various important telephone numbers such as Police Commissionerate, Fire Service, Ambulance, Traffic Help line, Women & Children helpline, helpline centres and local police station.
- Students may be asked to discuss amongst themselves various aspects of road safety.



Find out about this day

Outdoor Learning

Learners may be divided into groups of 4-5 students each. Every group will visit:

- Traffic Police Line/Traffic outpost to know the day-to-day working of Traffic Police and see the equipment and their use viz. breath analyser, traffic radar, cameras at traffic signals and barriers.
- Two-three important traffic intersections in the city to manage traffic with/under the help/supervision of traffic personnel.
- Traffic check post / barrier - students be taught the requirement of important papers a vehicle owner should keep.
- Students be encouraged to challan the law breakers/violators on the spot so that it encourages them and public to follow the traffic rules.
- Students be taken to various identified accident prone areas or dark spots to know various causes responsible at that particular spot.
- Students be taken to see various parking spots and no parking areas.
- Traffic awareness rally can be organised by students with the help of various government departments in which students can have various placards depicting traffic signs.

Source: www.delhitraffic.gov.in/Downloads/Booklets/20Chapters.pdf

For additional resources, contact:

<http://morthroadsafety.nic.in> – Ministry of Road Transport & Highways

www.bangaloretrafficpolice.gov.in

www.chandigarhtrafficpolice.org

www.chennaitrafficpolice.in

For road safety awareness films, visit

International Road Federation (India Chapter)

http://www.indiarf.com/videos_on_road_safety.html

<http://www.hyundai.com/in/en/MediaCenter/BeTheBetterGuy/index.html>

<http://transport.telangana.gov.in/html/roadSafety-shortfilmsOnRoadSafety.php>

4. सामाजिक बुराईयों के विरुद्ध लड़ाई

उद्देश्य—

- समाज में व्याप्त विभिन्न तरह की बुराईयों को पहचानें।
- बच्चों को सामाजिक बुराईयों के बुरे प्रभाव से अवगत करवाना तथा राष्ट्र निर्माण हेतु उन्हें इनसे पार पाने के तरीकों व साधनों के प्रति संवेदनशीलता बनाना

सामाजिक बुराई क्या है?

सामाजिक बुराई मूलतः मानवाधिकारों व मूल अधिकारों चाहे वह एक व्यक्ति के हो या समुदाय के, को नकारने से है जिसका आधार वर्ग, लिंग, जाति, विश्वास या परम्परा आदि होता है। भारत में प्रचलित मुख्य बुराईयों में दहेज प्रथा, कन्या भ्रूण हत्या व शिशु हत्या, घरेलू हिंसा, मानव तश्करी, बाल विवाह व विधवा शोषण आदि हैं।

कुछ प्रमुख प्रचलित सामाजिक बुराईयाँ—

1. **दहेज**— दहेज एक अभिशाप है जिसने समाज को बहुत प्रभावित किया है। शिक्षित युवाओं एवं उनके माता-पिता में धन के लिये लालच ने इस समस्या को फैलाया है। दहेज मृत्यु, लड़कियों को एवं उनके परिजनों को परेशान करना, तथा घरेलू हिंसा आदि कुछ इसके इशितहार हैं। इसको रोकने के लिए कुछ कानूनी अंकुश लगाये गए हैं।
2. **कन्या भ्रूण हत्या**— कोख में जानबूजकर कन्या भ्रूण की हत्या करना ही कन्या भ्रूण हत्या कहलाता है। यह लड़की के बजाय लड़के की चाहत के कारण से होता है कुछ किलनिक्स ने बच्चे के जन्म से पहले लिंग निर्धारण का विभिन्न कार्य किया है और अगर यह लड़की होती है तो माता - पिता उसे गर्भ में ही गिरा देते हैं जिससे लिंग अनुपात बुरी तरह से प्रभावित हुआ है अब जन्म से पूर्व लिंग निर्धारण को एक अपराध मानते हुए रोक लगा दी गई है। 1994 में इसकी रोकथाम हेतु एक कानून **the Pre-Conception and Pre Natal Diagnostic Techniques (PCPNDT)** पारित किया गया है। सरकार ने इसको रोकने हेतु कई कदम उठाये हैं। जैसे कि **बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ**।
3. **कन्या शिशु हत्या**— जन्म के बाद लड़की की हत्या किया जाना भारत के कुछ राज्यों में प्रचलन में है। यह एक अपराध है। समाज में बढ़ती जागरूकता महिला सशक्तिकरण के लिये सरकार द्वारा उठाये गये कदम एवं उनके

स्वयं के समाज में एक आदर पूर्ण एवं अधिकारपूर्ण स्थान की प्राप्ति हेतु किये गये प्रयासों की बदौलत अब यह आदत रुक रही है। अभी भी बेटी की तुलना में बेटे की चाहत संबंधी आदत को भी रोका जाना चाहिए। 1870 में एक अधिनियम कन्या शिशु हत्या अधिनियम कन्याओं की हत्या रोकने हेतु पारित किया गया था।

Every man needs a mother, sister, wife then why not a DAUGHTER

4. **बाल विवाह**— 18 साल की लड़की व 21 साल का लड़का विवाह योग्य होते हैं। इससे पहले इनका विवाह होने पर वह बाल विवाह माना जाएगा। असंगत रूप से यह बालिकाओं को प्रभावित करता है। यह विवाह आकस्मिक रूप से बालिका के बचपन को नष्ट कर देता है तथा तुरन्त ही उनके स्वारथ्य व भविष्य को खतरे में डाल देता है। राजा राममोहन राय सरीखे सामाजिक कार्य कर्ताओं ने बाल विवाह का विरोध किया था तथा साथ ही महिलाओं के अधिकारों के संरक्षण हेतु प्रयास किया था। बाल विवाह रोक अधिनियम 1929 तथा बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 में कुछ कानून बाल विवाह के खिलाफ पारित किये जा चुके हैं। 2006 के अधिनियम के अनुसार विवाह के लिए लड़के की उम्र 21 वर्ष व लड़की की उम्र 18 वर्ष होना आवश्यक है।
5. **जाति व धर्म के आधार पर विभेदीकरण**— यद्यपि भारतीय संविधान किसी भी तरह के विभेदीकरण की मनाही करता है। लेकिन जाति व धर्म के आधार पर विभेदीकरण नामक इस सामाजिक बुराई के अवशेष अभी तक कुछ मामलों में देखे जा सकते हैं।
6. **मानव तस्करी**— मानव तस्करी अपराधों का एक समूह है। जिसमें पुरुष महिला व बच्चों की यौन शोषण व अन्य वितीय लाभों हेतु अन्य तरह के शोषण के रूप में मौजूद है। पीड़ित लोगों को प्रलोभन दिया जाता है या अपहरण किया जा कर फिर उन्हें मजबूर किया जाता है। उनकी इच्छा के विपरीत कार्य करवाया जाता है। बलपूर्वक कई संगठनों में उनसे वेश्यावृति या विभिन्न प्रकार के अपमान जनक कार्य करवाया जाते हैं व कई बार हत्या कर दी जाती है, बन्दी बनाकर भिक्षावृति करवाई जाती है, एवं मानव अंगों के व्यापार में धकेल दिया जाता है।

7. बाल श्रम— नाबालिंग बच्चों को घरेलू कार्य, किसी कारखानों या कहीं पर भी बाल श्रम करवाना निषेध है क्योंकि यह उनकी स्कूल जाने की उम्र होती है। बच्चों को ना केवल घरेलू कार्य बल्कि खतरनाक उद्योगों यथा ईट भट्टा उदयोग व अन्य कई कारखानों में काम करवाया जाता है। बच्चों को कार्य करने वाला भी नहीं बताया जाता है और न ही उन्हें भुगतान दिया जाता है। तथा अन्य किसी तरह का लाभ नहीं दिया जाता है। कई बार बच्चे व उनके माता - पिता गरीबी के कारण से बन्धुआ मजदूर के रूप में भी कार्य करते हैं।

महिलाओं से जबरदस्ती वेश्यावृति करवाई जाती है व गुलामी जैसी प्रथाएं यथा— बन्धुआ मजदूर व क्रूर व्यवहार जो कि उन मालिकों द्वारा जिनके यहां पर ये घरेलू नौकर के रूप में कार्य करते हैं वैश्विक स्तर पर सर्वाधिक संख्या जो कि इन मजदूरों की होती है वो महिलाएं होती हैं। महिलाएं चाहे वे वयस्क हो या कमवय की लड़कियां एवं बच्चे पीड़ित होते हैं।

पीड़ित महिलाएं एवं बच्चे निम्न के लिए बाध्य किये जाते हैं—

1. यौन व्यापार।
2. सस्ते मजदूर।
3. जबरन शादी।
4. प्रत्यास्थापन हेतु अंगों का निकालना।
5. घरेलू कार्य।
6. भिक्षा वृति।
7. नशीले पदाथों की तश्करी।

बच्चों पर यौन हिंसा— यौन अपराध करने वाले लोग उन बच्चों के परिचित होते हैं। वे रिश्तेदार, पारिवारिक मित्र, ध्यान देने वाले व कुछ अन्य जानकार होते हैं एवं सामान्य धारणा के विपरीत यौन अपराधी किसी दानव की तरह नहीं लगते हैं, वे दिखने में बिल्कुल साधारण सुहावने व विनम्र लोग होते हैं। वे अपने लक्षित बच्चों को व उनके माता पिता को रिजाने की तकनीकों का प्रयोग करते हैं ताकि उनका विश्वास, प्यार व स्वीकार्यता जीती जा सके।

बच्चों व महिलाओं की तस्करी रोकने हेतु किये जाने वाले रोकथाम व सुजावात्मक प्रयास

1. समाज के स्तर पर रोकथाम—

- अजनबी का प्रवेश उनकी हरकतों व निकास पर पूरा ध्यान समुदाय के लोगों द्वारा रखा जाये।

- स्थानीय सरकारों द्वारा स्वयं सहायता समूहों को प्रशिक्षण दिया जाये कि वो हर तरह के एहतियात बरतें।

2. परिवार के स्तर पर रोकथाम –

- माता – पिता द्वारा अपने बच्चों का पूरा व उचित ध्यान रखा जावे।
- बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करें। विशेषकर लड़कियों की जो कि छात्रावासों में, आवासीय विद्यालयों में या छात्रावासों के बाहर रह रही हैं।
- बच्चों को अपनी सुरक्षा हेतु पूर्ण सक्षम बनाया जाये।
- अभिभावकों को नकली शादियों के बारे में जागरूक किया जाये।

3. पुलिस के स्तर पर रोकथाम—

- तश्करी होने वाले क्षेत्रों में जागरूक रहें।
- स्थानीय लोगों के साथ संपर्क में रहें ताकि क्षेत्र के लोगों की सुरक्षा संबंधी आवश्यकताओं का ध्यान रहे।

4. शिक्षकों के स्तर पर तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के स्तर पर—

- शिक्षकों व स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को सावधान रहना चाहिए। तथा उनके अभिभावकों को समय – समय पर संशयपूर्ण व्यवहार व अजनबियों से उनके सम्बन्धों के बारे में अद्यतन करते रहना चाहिए।
- बच्चों व समुदाय के लोगों को संरक्षण की आवश्यकता के बारे में व उनके उपायों के बारे में शिक्षित करना चाहिए।

बच्चों के विरुद्ध होने वाली यौन हिंसा का नियंत्रण—

1. दैनिक जीवन की तैयारियां—

- बच्चों को खतरनाक स्थितियों को पहचानना एवं संभावित रूप से प्रतिक्रिया करनी चाहिए। उन्हें मदद लेनी चाहिए।
- बच्चों को हर दिन के लिए स्वयं को तैयार करना चाहिए।

उन्हें अच्छे स्पर्श व बुरे स्पर्श के बारे में पता होना चाहिए।

2. बच्चों के विरुद्ध यौनहिंसा रोकथाम और रिपोर्टिंग –

- आत्म सम्मान का निर्माण करें।
- आत्म सम्मान को कई तरह से विकसित किया जा सकता है और इसमें शामिल है वैयक्तिकता के प्रति सम्मान। बच्चों को अपने स्वयं के वैयक्तिकता पर गर्व होना चाहिए।

3. आत्म मुखरता, जरूरतों और भावनाओं को व्यक्त करना—

- बच्चों को अपनी जरूरतों के बारे में बोलना चाहिए और अनुचित व्यवहार एवं प्रस्तावों का विरोध करना चाहिए।

4. दूसरों से स्वाभिमान एवं सम्मान—

- बच्चों की अस्वीकार्य व्यवहार के लिये सीमायें तय की जानी चाहिए। तथा जब कोई इन सीमाओं को पार करने की कोशिश करें तो इस बारे में उनसे बात करें।

5. दूसरों के लिये सम्मान एवं सहानुभूति—

- बच्चों को दूसरों का सम्मान करना चाहिए और सहानुभूति रखनी चाहिए। यह जिम्मेदार व्यक्ति बनने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- बच्चों को स्वीकार्य व्यवहार का पता होना चाहिये घर एवं स्कूल दोनों में दूसरों के प्रति व्यवहार की स्पष्ट सीमाएं तय हो।

6. यौन के बारे में सकारात्मक संवाद—

- बच्चों को यौन के बारे में वैज्ञानिक ज्ञान होना चाहिए क्योंकि ऐसा नहीं हो तो यह उन्हें अवांछनीय स्रोतों से इस ज्ञान के प्राप्त करने की और ले जा सकता है।

सामाजिक बुराइयों की रोकथाम हेतु महत्वपूर्ण कानून—

1. अनैतिक आवागमन (रोकथाम) अधिनियम 1956
2. दहेज रोक अधिनियम 1961
3. महिलाओं का निषेध अधिनियम 1986 / 2016
4. बाल श्रम निषेध अधिनियम 1986 / 2016
5. सती निवारण अधिनियम, 1987
6. किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम, 2000
7. महिला की सुरक्षा, घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005
8. बाल विवाह का निषेध अधिनियम, 2006
9. यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO) 2012

कुछ महत्वपूर्ण कदम —

- महिलाओं की शिक्षा व साक्षरता दर में वृद्धि।
- बेटी बच्चों बेटी पढ़ाओं को एक जन आंदोलन बनाया जाये। बच्चों को चाहिये कि वे यह पता करें कि उनके आस पास की लड़कियाँ, संबंधियों की लड़कियाँ व जान पहचान कि लड़कियाँ जो विद्यालय नहीं जा रही हैं का पता लगायें। उनके माता - पिता को बच्ची के स्कूल में जाने हेतु परामर्श दिया जाना चाहिए।
- युवा पीढ़ी को आगे आना चाहिए और बिना दहेज के शादी करने का संकल्प करना चाहिए और समाज को इन नैतिक मूल्यों को अपनाना चाहिए।





'First Ladie'

LET'S CHEER ALOUD FOR THESE WOMEN ICONS!



Sunalini Menon
Asia's first Professional
woman coffee taster



P.T.Usha
First Indian woman to reach
the final of an Olympic event



Shila Devra
Country's first woman
eulanchhau driver



Bula Choudhury
First woman in the world to
swim across sea channels
of five continents

Official Social Media Partner



'First Ladie'

LET'S CHEER ALOUD FOR THESE WOMEN ICONS!



Manju
Rajasthan's first
woman 'cools'



Ruveda Sakam
A doctor and Kashmir's
first woman IPS officer



Diana Edulji
First ODI captain of first-ever
Indian Women's Team



Dhanya Menon
India's first woman
Cybercrime Investigator

Find out about women achievers from various walks of life in your region



Indoor Learning

These questions may be raised and a group discussion maybe organized among the students.

1. What type of social evils you observe in your surrounding? And what measures you suggest to prevent these social evils?
2. What type of society you want to live in?
3. How do you regard your sisters and other girls in your neighbourhood?
4. Students may be asked to give their opinion about the effects of various social evils in their surroundings.
5. Students may be asked to explain the distress in the life of a victim of social evils.
6. The learners may be divided in groups and asked about their perception of evils in their surroundings.
7. They may be asked to express and answer:-
 - (i) What is dowry?
 - (ii) Why is it bad?
 - (iii) Impact of dowry on the parents of a girl.
 - (iv) What are the socio-economic causes which resulted into this evil?
 - (v) How has this evil affected the gender ratio?
 - (vi) What do they understand by female foeticide and female infanticide?
 - (vii) How some clinics play a dubious role in the rise of female foeticide?
 - (viii) Is there a law prohibiting sex determination of a child in clinics?
 - (ix) What are the differences between patriarchal society and matriarchal society?
 - (x) How do you prioritise the following important tools to eradicate the social evils?
 - (a) Education
 - (b) Social and moral values
 - (c) Strong family bond
 - (d) Strict laws
 - (e) Social awareness

- (f) Social disrespect to the evil doers or get them boycotted
 - (g) Positive role of elders in family and society
8. A short play can also be enacted on the impact of social evils and suggested possible ways for eradication should be suggested.
 9. Pledge not to take or give dowry.
 10. Screen the two episodes of UNICEF based animated series 'Meena: a Girl Child'. It focuses on the importance of a girl child and about the children's right to safety.

First episode: *Meena - Its got to be a boy*
Meena is representing all Girl Children of South Asia who remain unwanted and neglected.

Second episode: *Meena - It can happen to anyone*
Meena is focusing on the safety issues of children.

For additional information, visit the website of the National Commission for Women (NCW), <http://ncw.nic.in>, which contains many resources on gender issues. Among them is the publication, *Meera Didi Se Poacho*, which is available online. It has chapters on criminal laws and women; rape; dowry (*dalej*); the Protection of Women from Domestic Violence Act, 2005; sexual harassment at workplace; commercial sexual exploitation; child marriage; marriages with Non-Resident Indians (NRIs); sex selection / determination of sex of the foetus; property rights of women in India and maintenance; free legal aid; labour laws; rights of people living with HIV-AIDS (PWAS); Right to Information (RTI); and health issues.

The websites of the Ministry of Women and Child Development (MWCD), State Commission for Women (SCWs) / Rajya Mahila Aayog also contain a lot of information on these issues. For example, <http://mahilaayog.up.nic.in/publication/Book.pdf>

For additional resources, consult:

- i. The National Commission for Protection of Child Rights (NCPCR),
<http://ncpcr.gov.in/>
- ii. State Commissions for Protection of Child Rights (SCPCRs)
- iii. Maharukh Adenwalla, "The Rights of the Child", in *Human Rights Education for Beginners*, National Human Rights Commission, 2005, <http://nhrc.nic.in/Documents/Publications/HREdu.pdf>
- iv. Savita Bhakhry, *Children in India and their Rights*, National Human Rights Commission, 2016, http://nhrc.nic.in/Documents/Publications/NHRC_Children_Issues_27122016.pdf

5. महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा

उद्देश्य-

- महिलाओं एवं बच्चों की सुरक्षा के बारे में छात्रों को संवेदनशील एवं जागरूक बनाना।
- महिला सशक्ति करण, लिंग संवेदीकरण और समाज के उत्थान में शिक्षा की भूमिका के बारे में जागरूकता पैदा करना।

अवलोकन-

यह अक्सर कहा जाता है कि किसी भी सभ्यता और उसके विकास व कभियों को समझने का सबसे अच्छा तरीका है उस समाज की औरतों की स्थिति को समझना है। भारत में महिलाएं सभी क्षेत्रों में शामिल हो रही हैं जिनमें कॉरपोरेट क्षेत्र और सशस्त्र बल शामिल हैं जिनको कभी सिर्फ पुरुष प्रधान क्षेत्र माना जाता था।

ब्रिटिश शासन के दौरान कई सामाजिक सुधारकों ने अपने प्रयासों से महिलाओं को सशक्त बनाने की कोशिश की। राजा राममोहन राय, ईश्वर चन्द्र विद्यासागर और कई अन्य लोगों ने महिलाओं की स्थिति को सशक्त बनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

आजादी के बाद, भारत की संविधान सभा ने महिलाओं को अधिकार तथा समान दर्जा देने की गारंटी दी जो कि स्पष्ट रूप से प्रस्तावना में उल्लेखित है। संविधान में इतने सारे प्रावधान और कानूनी कानून लागू होने के बाद भी महिलाओं की सुरक्षा और संरक्षा चिंता का कारण बना हुआ है।

महिलाओं की असुरक्षा के लिए जिम्मेदार कारक

समाज में महिलाओं के प्रति अनुचित व्यवहार, लैंगिक पूर्वाग्रह के लिए सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक कारण जिम्मेदार हैं। मुख्य कारक निम्न हैं—

- कुछ क्षेत्रों में पुरुष बच्चे को महिला बच्चे की अपेक्षा अधिक प्राथमिकता देना जिसका परिणाम पुरुषों व महिलाओं का असमान अनुपात।
- विशेष रूप से महिलाओं में कम साक्षरता दर।
- असमान शिक्षा, पोषण एवं रहने की स्थिति।
- समान काम के लिए असमान मजदूरी।

महिलाओं के प्रति बढ़ती हुई हिंसा के कारण—

- समग्र, नैतिक और आध्यात्मिक शिक्षा की कमी।
- जीवन के कई क्षेत्रों में महिलाओं का अपर्याप्त प्रतिनिधित्व।

- तनाव पूर्ण जीवन शैली— हताशा के कारण।
- महिलाओं के खिलाफ त्वरित सजा का अभाव।

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए विशेष प्रावधान—

भारतीय संविधान समानता और मौलिक अधिकारों को प्रदान करता है साथ ही महिलाओं के लिए कुछ कानूनी विशेषाधिकार भी उपलब्ध हैं। महिलाओं को समान दर्जा प्रदान करने की प्रक्रिया को मजबूत करने के लिए सरकारों द्वारा कुछ विशेष प्रावधान भी पेश किये गये।

1. महिलाओं के लिए राष्ट्रीय आयोग की स्थापना।
2. शहरी (नगर पालिका) और ग्रामीण (पंचायती राज) स्थानीय निकाय, दोनों में महिलाओं को कुल सीटों का $1/3$ हिस्सा देना।
3. बालिकाओं के अस्तित्व, सुरक्षा और विकास के लिए राष्ट्रीय कार्य योजना सूनिश्चित करना।
4. महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए राष्ट्रीय नीति।
5. संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी “सतत विकास लक्ष्य के उद्देश्यों” (5) में से एक रूप में “लैंगिक समानता हासिल करने और सभी महिलाओं और लड़कियों को सशक्त बनाने” की घोषणा करके महिला सुरक्षा और सशक्तिकरण पर जोर दिया है।

महिलाओं का और सशक्तिकरण हेतु सुझाये गये कदम—

1. महिला शिक्षा उन्हें सशक्त बनाने का सबसे सशक्त साधन है।
2. महिलाओं को कमजोर या हीन मानने के मनोविज्ञान में बदलाव।
3. महिलाओं के प्रति पूर्वाग्रहों का उन्मूलन।
4. आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाकर सशक्त बनाना।
5. समग्र, आध्यात्मिक और नैतिक शिक्षा का प्रावधान।
6. उचित मीडिया नीति और फिल्मों, धारावाहिकों और विज्ञापनों में महिलाओं के अश्लील प्रतिनिधित्व को रोकना। महिलाओं को एक कॉमोडिटी के तौर पर नहीं माना जाना चाहिए।
7. सड़क यातायात पर सख्त सुरक्षा और महिला हेल्पलाईन की सक्रियता।
8. सेक्स की उचित जानकारी का प्रावधान, बजाय इसे वर्जित मानने के।

सिल्वर लाईनिंग

महिलाओं और महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए सरकार और सिविल सोसायटी द्वारा उठाये गये प्रयासों के फल हैं—

- स्कूल बोर्ड परिणामों से यह पता चलता है कि लड़कियों के अंकों के प्रतिशत और उत्तीर्ण करने की संख्या लड़कों से अधिक है।
- सिविल सेवा परीक्षा में भी लड़कियों ने कई बार टॉप किया है।
- विभिन्न महत्वपूर्ण कम्पनियों और बैंकों की सी ई ओ महिलाएँ हैं और वे उत्कृष्ट काम कर रही हैं।
- बछेन्द्रीपाल, कल्पना चावला, मेरीकॉम, पीवी सिंधू और साक्षी मलिक पर्वतारोहण, अन्तरिक्ष, खेलों के कुछ चमकते सितारों के नाम हैं।
- महिलाएं उन क्षेत्रों में प्रवेश कर रही हैं, जिन्हें कभी पुरुष प्रधान माना जाता था जैसे टैक्सी ड्राईविंग, पैट्रोल पम्पों पर ईंधन भरना।

बच्चों की सुरक्षा

बच्चे सबसे कीमती संसाधन हैं वे हमारे राष्ट्र का भविष्य हैं, लेकिन बच्चों के रूप में उनके पास अक्सर खुद को बचाने के लिए कौशल की कमी होती है। बच्चों के खिलाफ अपराध में शारीरिक और भावनात्मक शोषण, हिंसा, उपेक्षा और शोषण शामिल हैं। किशोर न्याय की आयु किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल एवं संरक्षण) अधिनियम, 2000 के अनुसार 18 वर्ष से कम निर्धारित की गई है। अपहरण बच्चों की सुरक्षा को खतरे में डालने वाला प्रचलित अपराध है।

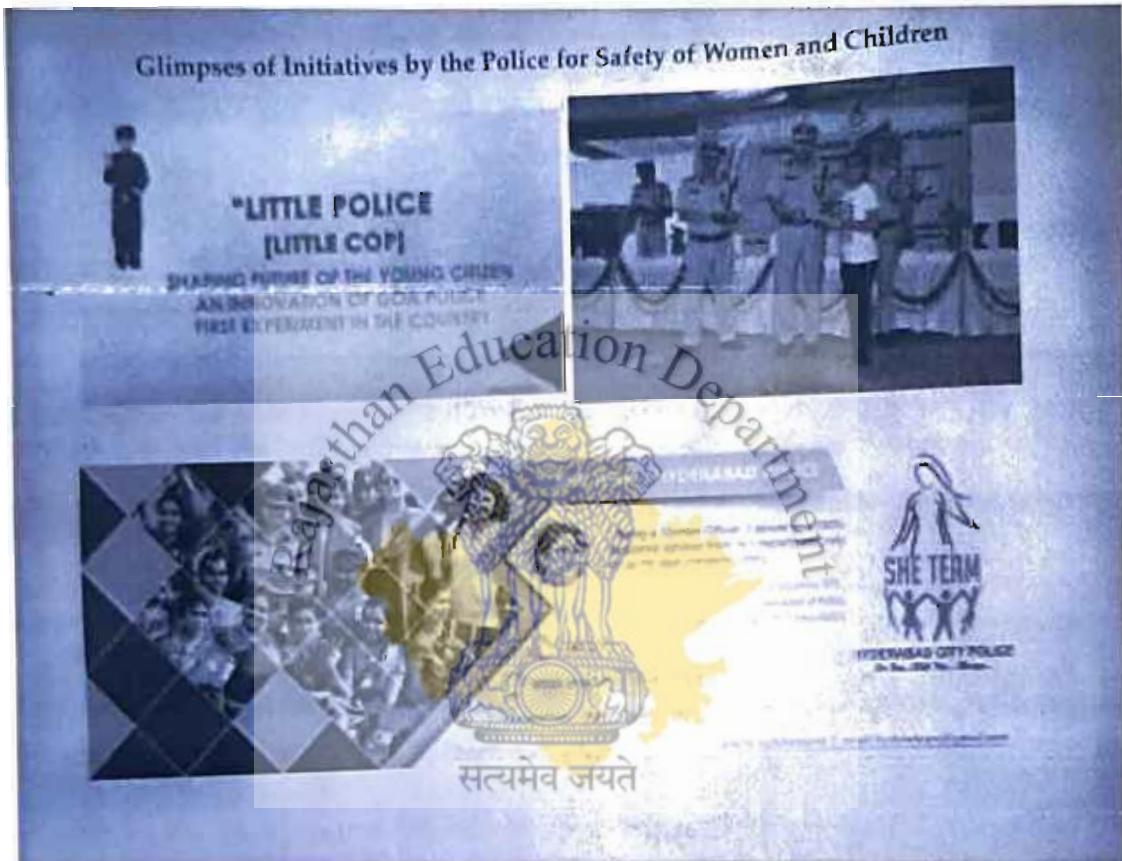


अपहरण

यह उन व्यक्तियों द्वारा किया जाता है जिन्हें परिवार या अजनवी के रूप में जाना जाता है। यह फिराती, भीख मांगने, यौन उत्पीड़न एवं जबरन विवाह के उद्देश्य से हो सकता है। पीड़ितों को लालच दिया जाता है या अपहरण किया जाता है। और बाद में विभिन्न तरीकों से उनकी इच्छाओं के खिलाफ



काम करने के लिए मजबूर किया जाता है। उन्हें कई प्रकार के आक्षेपों के अधीन किया जा सकता है और यहां तक की उन्हें भीख मांगने के लिए मार दिया जाता है या उनका यौन उत्पीड़न किया जाता है।





Indoor Learning



Groups of 4-5 students each may be formed and following topics may be given to them for group discussion:-

- Status of women in society
- How safe women and children are on streets?
- Reason of imbalance of male-female ratio in India
- How do the prevalent social evils restrict the overall development of a girl child in society?
- Films on safety and security of children, human trafficking and safety measures, empowerment of women should be made and displayed.

- The learners be shown and allowed to read various guidelines laid down by the Honble Supreme Court in D.K. Basu Case and the National Human Rights Commission (NHRC) regarding arrest and interrogation of women.
- Children should discuss how to protect themselves.
- Screen Chuppi Todo (चुप्पी तोड़ो) among girls about sexual abuse for creating awareness about safe and unsafe touch.
- Screen Komal - A film on child sexual abuse (CSA) - Hindi (Duration: 10 minutes), www.childlineindia.org.in

Outdoor Learning

Learners may be divided into groups and they may be taken to :-

- Women Police Station/Women Help Desk to learn how the complaints regarding women are addressed.
- Visit to Nari Niketan and Children Protection Home, Children Home
- Visit to NGO with proven credentials in the field of child protection, against exploitation and abuse of children.
- Visit to Child Care Institution, defined in Juvenile Justice Act meant for providing care and protection who are in need.
- Interact with Child Welfare Officer who is an officer attached to a children home for carrying out various directions given by Children Welfare

Committee; Child Welfare Police Officer - designated Police officer under Juvenile Justice Act.

- Mock drill may also be arranged to show how woman can protect them in case of any emergency.
- Gadgets and tools helpful for women in distress may be displayed and their operation may be explained.

UT police holds self-defence training for women



For additional information, refer to
NCERT Position Paper, Gender Issues in Education, 2006

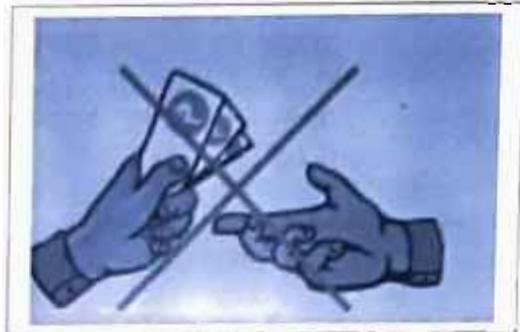
Women Safety Handbook (English and Hindi versions), available at
<http://citizenportal.hppolice.gov.in> (Himachal Pradesh Police)

सत्यमेव जयते

6. भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई

उद्देश्य

- समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार और इसके खिलाफ लड़ने के तरीकों के बारे में छात्रों को अवगत कराना।
- ईमानदारी का महत्व समझाने के लिए ताकि उन्हें निष्पक्ष, जिम्मेदार और गर्वित भारतीय नागरिक बनाया जा सके।



भ्रष्टाचार क्या है?

- व्यापक रूप से भ्रष्टाचार निजी लाभ के लिए सार्वजनिक कार्यालय का दुरुपयोग है। (विश्व बैंक 1997) यह जबरन वसूली, गबन, रिश्वत और धीखाधड़ी के रूप में हो सकता है यह बेईमान या अवैध घोटाला या गैरकानूनी व्यवहार है। जो समाज में सामाजिक और नैतिक रूप से स्वीकार्य नहीं है। यह किसी को भी कुछ गलत करने के लिए उकसाने की प्रक्रिया है।
- भ्रष्टाचार का रत्तर बहुत भिन्न है, चाहे प्रभाव और संरक्षण का मामूली उपयोग किया हो, या अहसान वापस करने के लिए किया हो या संस्थागत रिश्वत के लिए किया गया हो।



भ्रष्टाचार के सामान्य लक्षण

- व्यक्तिगत स्थिरि एक समूह के हितों को ओवर राइड करती है।
- अवैध लाभ या संतुष्टि लेना
- निहित स्वार्थ और लाभ के लिए दुरुपयोग।
- सज्जा का अस्तित्व जिसे पकड़ा जा सकता है, दुरुपयोग किया जा सकता है और उसे सोचा जा सकता है।

जिम्मेदार कौन?

- यह एक आम वात है कि समाज के रामी वर्ग एक दूसरे को यह समझते हुए दोषी ठहराते हैं कि दूसरा भ्रष्ट है।

- इस बुराई या खतरे के लिए समाज के विशेष वर्ग को दोष देना सही नहीं है।
- हालांकि हर कोई भ्रष्ट नहीं है लेकिन भ्रष्ट लोग समाज के सभी वर्गों में मौजूद हैं।
- कोई भी व्यक्ति जो किसी भी रूप में पैसा या अहसान लेता है वो बेर्इमानी करता है।
- वह व्यक्ति जो वेतन लेता है और उतना काम नहीं करता जितना उसके लिए आवश्यक है, ईमानदार नहीं है।

भ्रष्टाचार के प्रकार

- भ्रष्टाचार के प्रकारों को विभिन्न तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है।

सबसे पहले, एक तरीका यह है कि इसे व्यवस्थित और व्यक्ति आधारित रूप में वर्गीकृत किया जाए।

- 1. नियोजित भ्रष्टाचार**— यह एक ऐसा भ्रष्टाचार है जिसमें सारा सिस्टम भ्रष्ट है और कार्यालयों में नियमित तरीके से काम नहीं किया जाता है। एक समय के साथ यह संस्थागत हो जाता है और अनुबन्ध, रिश्वत, गति, धन और कमीशन आदि के माध्यम से किया जाता है।
- 2. व्यक्तिगत भ्रष्टाचार**— यह भ्रष्टाचार पृथक और छिट पुट होता है। इसमें जबरन वसूली, पक्षपात, भेदभाव, पूर्वाग्रह, भाई-भतीजावाद, गबन, धोखाधड़ी और चोरी आदि शामिल हैं। यह बिना काम किये वेतन या पारिश्रमिक लेने, घटिया काम करने और मानक स्तर के लिए पैसे लेने से भी हो सकता है।

दूसरा इसे भव्य और सूक्ष्मता के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है।

- 1. भव्य**— इसमें प्रमुख निर्णयों या अनुबन्धों के माध्यम से बड़ी रकम का आदान-प्रदान शामिल है। आमतौर पर ऐसा भ्रष्टाचार उच्च एवं श्रेष्ठ पदों के व्यक्तियों द्वारा किया जाता है।
- 2. सूक्ष्म**— इसमें नियमित सेवाओं और वरत्तुओं के माध्यम से धन की छोटी रकम शामिल होती है जैसे लाइसेंस और प्रवर्तन। निम्न स्तर के अधिकारी इस भ्रष्टाचार में लिप्त रहते हैं।

तीसरा यह समाज के उन समूहों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है जो भ्रष्टाचार करते हैं। जैसे प्रशासनिक मशीनरी, राजनेता या अन्य पेशेवर।

- 1. प्रशासनिक और राजनैतिक भ्रष्टाचार**— यह भ्रष्टाचार शुरू होता है मंत्रियों, अधिकारियों, कलकार्यों यहां तक की चपरासियों द्वारा किया जा सकता है।

2. पेशेवर भ्रष्टाचार- यह भ्रष्टाचार व्यवसाय से सम्बन्धित है। इसमें मानक वर्तुओं की कीमत के लिए उपमानक वर्तुओं की आपूर्ति शामिल है जैसे नकली दवाइयां, आयातित वर्तुएं, चुराई हुई वर्तुएं, डुप्लीकेट हाईजिनिक उत्पाद, खाने पीने के सामान में मिलावट आदि। अनाज में पत्थरों की मिलावट, धी में पशु वसा की मिलावट, पैट्रोल में केरोसीन की मिलावट इत्यादि पेशेवर भ्रष्टाचार के अधीन है।

चौथा भ्रष्टाचार को इसकी प्रकृति के आधार पर भी परिभाषित किया जा सकता है। विशेष रूप से जब हम प्रशासनिक और राजनैतिक मशीनरी के सम्बन्ध में अवैध संतुष्टि की बात करते हैं। इस श्रेणी को सात समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

1. **ऑटोजेनिक-** इसका मतलब है कि भ्रष्ट अधिनियम में केवल एक पार्टी शामिल है और इसमें सार्वजनिक संसाधनों के गबन जैसे कार्य शामिल है।
2. **ट्रांसेक्टिव-** इसमें उदाहरण के लिए एक से अधिक पार्टियों को शामिल करता है जो जबरन वसूली और रिश्वत लेते हैं।
3. **एक्सटोर्टिव-** इसमें जबरदस्ती, धमकी या मनोवैज्ञानिक दबाव बनाया जाता है।
4. **इन्वेस्टिव-** भविष्य के इनाम के लिए और वर्तमान में कोई प्रत्यक्ष पक्ष नहीं लिया जाता है।
5. **नेपोटिज्म-** इसमें धन का कोई प्रत्यक्ष हस्तान्तरण नहीं होता बस रिश्तेदार और दोस्तों को प्राथमिकता दी जाती है।
6. **सपोर्टिव-** यह मौजूदा भ्रष्ट प्रणाली का समर्थन करता है।
7. **डिफेन्सिव-** यह प्रकृति में बाध्यकारी होता है। पीड़ित आत्मरक्षा में रिश्वत देते हैं। जैसे कोई व्यक्ति कुछ अवैध करते हुए पकड़ा जाता है और स्वयं को बचाने के लिए भ्रष्टाचार का पैसा देता है।

भ्रष्टाचार के परिणाम

- एक भ्रष्ट समाज अखण्डता के गुण या नैतिक सिद्धान्तों को महत्व देना बन्द कर देता है और अंततः यह सभी को नुकसान पहुँचाता है। हर कोई इसे भुगतता है।
- यह पूरी विकास प्रक्रिया को विलम्बित करता है, परियोजनाएं और योजनाएं समय पर लागू नहीं होती हैं। उनकी कीमत बढ़ती जाती है। इससे कौन पीड़ित है? प्रत्येक। कैसे? यदि इन परियोजनाओं और योजनाओं को समय पर लागू नहीं किया जाता है तो इनकी लागत बहुत

अधिक हो जाती है इस वजह से आम आदमी को समय पर लाभ नहीं मिलता है। और करों के माध्यम से देरी के कारण अतिरिक्त लागतों के लिए भुगतान करना पड़ता है। इस अतिरिक्त कीमत में कुछ और परियोजनाएं समाज के लाभ के लिए ली गई होंगी और यह भारतीय दुर्लभ संसाधन बर्बाद हो गए।

- समय के साथ परियोजनाओं और योजनाओं के लागू न होने के कारण देश और देशवासी पिछड़े और गरीब बने रहते हैं।
- पिछड़ापन और गरीबी समाज में मनोवैज्ञानिक और सामाजिक असंतुलन बनाता है।
- भ्रष्ट प्रथाओं के कारण प्राधिकरण और सत्ता गलत हाथों में बढ़ती जाती है।
- भ्रष्ट आचरण अपराध और आतंकवाद को जन्म देते हैं।
- अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर देश की विश्वसनीयता कम हो जाती है और आर्थिक प्रगति भी पीड़ित होती है।
- लोगों के वैद्य कार्यों का समय पर नहीं होना मानसिक पीड़ा और परेशानी का कारण बनता है।

हम भ्रष्टाचार को कैसे रोक सकते हैं

भ्रष्टाचार को कम करने और समाप्त करने के लिए पहली आवश्यकता यह है कि समाज में सभी को दृढ़ता से और दृढ़ विश्वास से चलना की भ्रष्टाचार एक धृणित, अनैतिक, अवैध और आपराधिक गतिविधि है। समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार को समाप्त करने के लिए समाज में गम्भीर प्रयास करने चाहिए। सभी को शपथ लेना चाहिए कि न ले और न ही अवैध संतुष्टि देनी चाहिए।

सामुदायिक सहभागिता

भ्रष्टाचार एक संचारी रोग है और केवल मजबूत चरित्र वाले ही इसे दूर रख सकते हैं। इस बीमारी की व्यापकता से ही समाज बीमार और अस्वस्थ है। इस लिए इसे समाप्त करने की आवश्यकता है। समुदाय के सभी सदस्यों को समाज में मजबूत चरित्र का होना चाहिए। इसके उन्मूलन के लिए इसे सभी के द्वारा धृणित, अनैतिक और गैर कानूनी गतिविधि माना जाना चाहिए। जो बच्चे जीवन के तरीके सीख रहे हैं उन्हें एक स्वस्थ समाज के जिम्मेदार नागरिक होने के लिए इस तथ्य को सीखना चाहिए। बच्चों को प्रतिज्ञा लेनी चाहिए कि वे न ले और न ही अवैध संतुष्टि देंगे और वे लोगों को इसके खिलाफ सलाह देंगे।

संभव समाधान निम्न हैं—

- स्कूल में नैतिक शिक्षान्तरों की शिक्षा देना।
- कठोर ऑडिट, जवाबदेही और भ्रष्ट व्यक्तियों की प्रभावी ट्रेकिंग प्रस्तावित करना।
- प्रक्रियाओं का कम्प्यूटरी करण, न केवल निचले स्तर को दण्डित करके भ्रष्टाचार की शृंखला को समाप्त करना बल्कि उच्च स्तर को भी शामिल करना।
- पैसे की लेन देन से लेकर डिजिटल लेन देन की प्रगति शामिल है।
- धर्म और समाज सुधारक समर्थन कर सकते हैं और भ्रष्टाचार विरोधी अभियानों को बढ़ावा दे सकते हैं।

सूचना अधिकार (RTI) अधिनियम 2005

यह अधिनियम आम आदमी को केन्द्र या राज्य सरकारों के दायरे में सभी विभागों के काम काज के बारे में जानकारी लेने और उन पर कड़ी निगरानी रखने में सक्षम बनाता है।

भ्रष्टाचार से निपटने के लिए कुछ कानूनी प्रावधान हैं

- भ्रष्टाचार निरोधक अधिनियम 1988
- मनी लॉन्ड्रिंग निरोधक अधिनियम 2002
- सूचना का अधिकार अधिनियम 2005
- देनामी लेन देन (निषेध) अधिनियम 1988
- केन्द्रिय सतर्कता आयोग अधिनियम 2003
- लोकपाल और लोकायुक्त अधिनियम 2013

भारत दुनिया का एक तेज विकाशील देश है जहाँ हमारे तंत्र में भ्रष्टाचार का खतरा है। इसके लिए कौन जिम्मेदार है? क्या कार्यवाही की जानी चाहिए? हमें यह ध्यान में रखना होगा “कुछ भी असम्भव नहीं है।” समाज से भ्रष्टाचार को खत्म करना बहुत मुश्किल काम है, लेकिन हमारे हाथ मिलाने से इसकी गहरी जड़ खत्म हो सकती है। रोज थोड़ी प्रगति एक दिन बड़े परिणाम की ओर ले जाती है। “अच्छा बनो” और “अच्छा करो”।

अगर एक देश को भ्रष्टाचार मुक्त होना है और सुन्दर दिमाग का देश बनना है तो मैं दृढ़ता से महसूस करता हूँ कि तीन प्रमुख सामाजिक सदस्य जो एक फर्क कर सकते हैं वे पिता, माता और शिक्षक होते हैं।

ए.पी.जे. अब्दल कलाम

पृथ्वी हर आदमी की जरूरत को पूरा करने के लिए पर्याप्त है लेकिन मनुष्य के लालच के लिए नहीं।
महात्मा गांधी



Indoor Learning

- A concept on legitimate earning could be given and learners may be involved in the discussion and asked to react.
- The earning through corruption is bad and it will affect our children – hence we should not be corrupt was an ideal of people, before corruption was accepted as a norm by society. With the onset of modern way of living, corruption has been institutionalised and accepted as a norm by society.
- Learners may be asked to react on the above concept through questions:
 - (a) How would you like to earn?
 - (b) How important are the means?
 - (c) Why corruption is bad and how students would like to eliminate it?
 - (d) "Earning by any means is illegal income gain and unrest in society" – Do you agree and how would you like to react?
- Examples of honest leaders like Lal Bahadur Shastri may be given and how beloved they have been and respected by people – should be told to learners.
- Debate and group discussion may be organised on following topics:
 - (a) Corruption is a habit and people in the society are susceptible to it.
 - (b) The honest person is one who does not get the opportunity.
 - (c) Prevention and eradication of corruption is an absolute requirement for better public life.
- The movie *Saaran* could be screened and learners could be asked to give their reaction on the impact of corruption in public life.
- Corruption could be linked with wellness index emphasising the point that the countries which are lesser corrupt have higher place in the wellness index.



7. आपदा प्रबन्धन

उद्देश्य

- आपदा एवं आपदाओं के होने की सम्भावना पर एक जागरुकता बनाना।
- बच्चों को आपदाओं के नुकसान को कम करने के लिए महत्वपूर्ण कारकों के बारे में जागरुक करना।
- शिक्षार्थियों को आपदाओं के प्रबंधन के लिए एक कार्य योजना तैयार करने में सक्षम बनाना।

आपदा प्रबंधन से क्या मतलब है?

एक आपदा को किसी समुदाय या सोसायटी के कामकाज के एक गंभीर, व्यवधान के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिससे व्यापक मानवीय सामग्री, आर्थिक या पर्यावरणीय नुकसान होते हैं जो प्रभावित समुदाय या समाज को अपने संसाधनों का उपयोग करके सामना करने की क्षमता से अधिक हो जाते हैं। एक आपदा तब होती है जब कमज़ोर आबादी पर एक खतरनाक प्रभाव पड़ता है और नुकसान, हताहत और विघटन का कारण बनता है। भारत कई प्रकार की प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं की चपेट में है, जो हमारे देश के विकास में बाधा डालती है।

आपदाओं के प्रकार—

- **प्राकृतिक आपदाएं**— प्राकृतिक आपदाओं के भूकंप, चक्रवात या तूफान हिमरखलन बर्फीले तूफान, भूरखलन, महामारी, बाढ़, सूखा, आग आदि प्राकृतिक खतरे हैं क्योंकि उनके कारण प्राकृतिक मानव निर्मित दोनों हैं।
- **मानव जनित आपदाएं**— आग, औद्योगिक दुर्घटनाएं, रासायनिक दुर्घटनाएं, सड़क दुर्घटनाएं, बम विस्फोट, और नाभिकीय दुर्घटनाएं इत्यादि।
- कुछ आपदाएं धीमी गति से होती हैं जैसे— सूखा, महामारी। जबकि कुछ अन्य जैसे कि भूकंप आदि हमें इंतजार करने का समय नहीं देते हैं।

आपदाओं के प्रमुख नकरात्मक परिणाम—

- मानव जीवन की हानि, घायल लोग और लापता व्यक्ति।

- घरों और अन्य इमारतों के बुनियादी ढांचे का नष्ट होना।
- बिजली की विफलता सहित संचार की असततता।
- शुद्ध पेयजल की कमी
- फसलों को नुकसान
- जानवरों की मौत।
- मिट्टी, पानी, और हवा का दूषित होना।
- जनसंख्या का व्यापक पुनरुत्थान।

भूकंप करणीय और अकरणीय कार्य

घर के अंदर

- जमीन पर लेटें, एक अध्ययन की मेज या फर्नीचर के अन्य टुकड़े के नीचे छिपें और तब तक पकड़ें जब तक कि हिलना बंद न हो जाएं। यदि आपके पास कोई टेबल या डेस्क नहीं हैं तो अपने चेहरे, अंगों, सिर को बाहों से ढकें और एक इमारत के अंदर कोने में शरण लें।
- कांच से दूर रहें, खिड़कियों, बाहरी दरवाजों और दीवारों से दूर रहें और उन चीजों से दूर रहें जैसे फर्नीचर और बिजली के उपकरण।
- भूकंप के झटके आने पर बिस्तर में ही रहें। अपने सिर को तकिये से बचाएं जब तक कि आप किसी फिक्सचर जो गिरने वाला हो के नीचे न रहें। उस परिस्थिति में नजदीकी सुरक्षित जगह पर जाएं।
- आश्रय के लिए एक द्वार का उपयोग करें केवल अगर यह आपके निकट या निकटता में है। और यदि आप जानते हैं कि यह एक भार झेलने वाला द्वार है
- तब तक अन्दर रहें जब तक झटके बन्द न हो जाए और बाहर जाना सुरक्षित न हो जाए।

अनुसंधान से पता चला है कि ज्यादातर चोटें तब होती हैं। जब इमारत के अन्दर के लोग इमारत के अंदर एक अलग स्थान पर जाने की कोशिश करते हैं या रहने की कोशिश करते हैं।

- ध्यान रखें कि बिजली जा सकती है या स्प्रिंकलर सिस्टम या फायर अलार्म चालू हो सकते हैं।
- लिफट का उपयोग न करें।

घर के बाहर—

- बाहर ही रहें।
- इमारतों, पेड़ों, स्ट्रीट लाईट्स और उपयोगी तारों से दूर रहें।
- एक बार खुले में ही रहें जब तक कि झटके न रुक जायें। बाहरी इमारतों में सबसे बड़ा खतरा मौजूद है। भूकंप संबंधी अधिकांश हताहतों की संख्या दीवारें गिरने और कांच गिरने की घटनाओं से होती है।

अगर किसी चलते वाहन में—

- सुरक्षा के रूप में जल्दी से वाहन बंद करें और वाहन में ही रहें। इमारतों के पास या उपयोग के तारों के पास या नीचे रुकने से बचें।
- भूकंप रुकने के बाद सावधानी से आगे बढ़ें भूकंप से क्षतिग्रस्त सड़कों या पुलों से बचें।

भूकंप के बाद—

- जांचे की क्या आपको या किसी और को चोट लगी है। कम से कम घावों और चोटों पर प्राथमिक चिकित्सा का उपयोग करें।
- आपातकालीन सेवाओं के लिए रास्ते साफ रखें।
- विधुतीय उपकरण जैसे फ़ीज, टेलीविजन, रेडियों बन्द रखें, गैस भी बंद रखें।
- पैरों को कचरे से बचाने के लिए जूतों का उपयोग करें।
- वैटरी से चलने वाला एक रेडियो महत्वपूर्ण संदेश प्राप्त करने में आपकी मदद करेगा।
- अतिरिक्त झटकों के लिए तैयार रहें। इन झटकों की भूकंप के बाद पुनरावृत्ति होती है।

भूकंप के समय निम्न से बचें

- क्षतिग्रस्त इमारतों और क्षेत्रों के नजदीक भीड़ न करें।
- पानी बर्बाद न करें। यह अग्नि शमन हेतु काम आयेगा।
- गम्भीर रूप से धायल लोगों को इधर-उधर न करें।
- चिकित्सीय मदद के पहुँचने का इन्तजार करें।
- अफवायें न फैलायें इससे परिस्थितियां और अधिक खराब हो सकती हैं।

बाढ़: करणीय और अकरणीय कार्य

- इलैक्ट्रिक और गैस उपकरण बंद करें और मुख्य स्रोत से भी बंद करें।
- बाढ़ के पानी के संपर्क से बचें यदि वह सिवरेज, तेल, रसायनों और अन्य पदार्थों से दुषित हो तो
- यदि आपको रिस्थर पानी में चलना पड़े तो एक छड़ी या डंडे का प्रयोग करें यह सुनिश्चित करने के लिए की आप कहीं गहरे पानी, खुला मेन हॉल या गढ़दे में तो नहीं जा रहे हैं।
- विद्युत तारों से दूर रहें— विद्युत धारा पानी में बह सकती है, पावर कम्पनी को इसकी सूचना देवें।
- बाहर निकलने से पहले देखें कि कहीं ग्राउण्ड, फर्श कचरे या कीचड़ से भरा तो नहीं है। जिसमें दूटी हुई बोतलें, तीखे पदार्थ या कीलें इत्यादि हो सकती हैं। फर्श और सीढ़ियां कीचड़ से फिसलन भरी हो सकती हैं।

अकरणीय कार्य

- बहते पानी में से न चलें, धाराएँ खतरनाक हो सकती हैं और कम गहरा तेज बहता हुआ पानी आपको गिरा सकता है।
- तेज बहते पानी में न तैरें— आप बह के जा सकते हैं या पानी में किसी चीज से टकरा सकते हैं।
- बाढ़ वाले इलाके में ड्राईव न करें— हो सकता है आप अचानक गहरे रथल को न देख सकें, आधा मीटर बाढ़ का पानी एक कार को बहा सकता है। बाढ़ के पानी में ड्राईव करना पास की प्रोपर्टी को अतिरिक्त नुकसान पहुँचा सकता है।
- आप अपनी प्रोपर्टी तक नहीं लौटें जब तक ऑल विलयर का संदेश नहीं दिया जाता।
- पावर सप्लाई पुनः नहीं जोड़ें जब तक की प्रशिक्षित इंजीनियर उसकी जांच नहीं कर लेवें। गैस लीकेज से सावधान रहें— धुम्रपान, मोमबतियां, लालटेन और आग नहीं जलायें।

- कोई भी बाढ़ के पानी के संपर्क में आया हुआ भोजन नहीं करें।

यदि आप उस जगह को छोड़कर जाने के लिए तैयार हैं तो आप जायें:

- अपने घर को सुरक्षित करें। यदि समय हो तो बाहरी फर्नीचर अंदर लायें। आवश्यक सामान उपरी मंजिल पर ले जाएं।
- सभी उपकरणों को उनके मैन स्विचेज या वाल्व से बंद करें यदि ऐसा करने का निर्देश हो तो बिजली के उपकरणों की सप्लाई बंद कर देवे। इलैक्ट्रिक उपकरणों को नहीं छुएं यदि आप उसमें खड़े हैं।

भूस्खलन— करणीय और अकरणीय कार्य

पहले

1. सम्भावित भूस्खलन की जगह और उसके फैलने के क्षेत्र के बारे में सूचना एकत्रित करें।
2. पर्यावरण की रक्षा करें। भूस्खलन रिस्क वाली जगहों पर पेड़ लगाना सुविधाजनक है। (वो प्रजातियां जो भूस्खलन को रोक सकें और उसके साथ साथ उपयोगी भी हों)
3. भूस्खलन वाली जगहों से पहले चेतावनी चिन्हों को याद रखें। अटके हुए दरवाजे खिड़कियां, सड़कों में दरारें, ढलानों पर पानी के लिकेज यहां भूस्खलन का खतरा अधिक होता है।
4. प्रशासन को सूचना देवें जो भूस्खलन चिन्ह आपके द्वारा ध्यान में लाया गया, और सूचना का इन्तजार करें तथा परिस्थिति के अनुरूप नियमों के मुताबिक कार्य करें।

दौरान

1. जैसे ही आपको भूस्खलन खतरे की सूचना मिले गैस बंद कर देवें, इलैक्ट्रिक उपकरण और वाटर सप्लाई बंद कर देवें। उस प्लान की पालना में जो पूर्व में विकसित किया जा चुका है वहां से हटने के लिए तैयार रहें।
2. आपात कालीन प्रशासनिक सूचनाओं के तहत ही कार्य करें। (जो कि भूस्खलन की गति पर निर्भर है)

3. यदि भूस्खलन की गति कम है (एक महिने में कुछ मीटर) तो परिस्थितयों के अनुरूप कार्य करें। ढांचों को सुरक्षित जगह पर ले जाये जो पहले से ही सुनिश्चित की गई हो फर्नीचर और सामान को भी सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
4. यदि भूस्खलन की गति तेज है(आधा से एक मीटर प्रति 24 घंटे) तो आपको तुरंत उस जगह से पूर्व निर्धारित प्लान के तहत वहां से हट जाना चाहिए।
5. जब आपको वहां से हटाया जा रहा हो तो अपने साथ अपना कीमती सामान, डाक्यूमेंट और कुछ कपड़े व भोजन भी साथ ले जावें जो कि निर्देशों और परिस्थितियों पर निर्भर करता हो। आपको सुरक्षित स्थान पर तुरंत ही चले जाना चाहिए।

विपदा के बाद

1. विपदा के बाद बच्ची इमारतों की दीवारों और छतों की जांच करें, इलैक्ट्रिक, गैस और वाटर सप्लाई नेटवर्क की भी जांच करें।
2. भूस्खलन के बाद यह आवश्यक हो जाता है कि सफाई पुनर्वास का कार्य किया जावे।

आग करणीय और अकरणीय कार्य

पहले

- विद्यालयों को लाईसेंस सुरक्षा जांच करने के बाद ही दिया जाये
- विद्यालयों में पर्याप्त प्रस्थान मार्ग हो।
- आग के खतरे और जहां से आग शुरू हो सकती है को पहचानना।
- अध्यापकों और विद्यालय स्टाफ को आग सुरक्षा का प्रशिक्षण देना।
- छात्रों को करणीय और अकरणीय कार्यों के प्रति जागरूक करना।
- विद्यालयों में आपातकालीन प्लान और आग नोटिस बोर्ड का स्थान होना चाहिए।

- बिजली की जांच एवं मरम्मत अधिकारी की जानी चाहिए।
- रसोईघर सुरक्षित जगह पर ही होना चाहिए।
- अग्निशमन यंत्रों की पर्याप्तता और मरम्मत की जांच की जानी चाहिए।
- आग से बचने के रास्ते, दरवाजे अथवा गलियारे बिना रुकावट के और खुले होने चाहिए।
- प्राथमिक उपचार किट रखें।
- आग से सम्बन्धित अभ्यास कार्य करावें।
- रथानीय फायर ब्रिगेड से सलाह लेवें और उनकी हिदायतों को मानें।

दौरान

- स्कूल से खुले क्षेत्रों में जाएं।
- सम्भव हो तो आग को रोकें और यदि नहीं तो तुरंत बाहर जायें।
- आग सम्बन्धी अभ्यास कार्य और वहां से हट जाने के प्लान की पालना करें।
- फायर ब्रिगेड को बुलायें।
- बच्चों और अध्यापकों को आतंकित न होने दें।
- किसी को छिपने न दें। अध्यापक ये सुनिश्चित करें कि कोई भी टायलेट्स में या अन्दर बंद नहीं है।
- यदि कमर धूएं से भरा है तो बच्चों को जमीन पर नीचे झुककर बाहर जाने को कहें।
- किसी बंद दरवाजे को छूकर देखें कि वह खुलने से पहले गर्म तो नहीं है। यदि दरवाजा गर्म है तो नजदीकी खिड़की या अन्य जगहों से बाहर निकलें।
- यच्चों व अध्यापकों को पूर्व निर्धारित स्थान पर जाना चाहिए और बच्चों की उपरिथिति लेनी चाहिए।

- अध्यापकों को निराश बच्चों को सम्भालना चाहिए।
- नजदीकी अस्पताल या प्रशासन को सूचित करना चाहिए।
- बच्चों को खुद जाने के लिए न कहें और न ही किसी अजनबी के साथ भेजें।

बाद में:

- विद्यालय भवन में किसी को भी पुनः अन्दर जाने की स्वीकृति नहीं देवें जब तक की अग्नि शमन अधिकारी अन्दर जाने की अनुमति न दे देवें।
- अध्यापकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी बच्चे अपने घरों पर सुरक्षित पहुंच गये।
- आग संबंधी प्रबंधन प्लान और हटाये जाने के प्लान पर पुनर्विचार करें।
- कक्षाओं के लिए स्कूल को पुनः खोलने से पहले अग्निशमन विभाग और बिल्डिंग प्रोफेशनल की सलाह की पालना करनी चाहिए।

तड़ित: करणीय और अकरणीय कार्य:

- यदि आप ग्रामीण इलाकों में जाने की योजना बना रहें हैं तो मौसम विभाग की जानकारी की जांच कर लेवें।
- यदि बारिश की संभावना है तो यात्रा स्थगित करना अच्छा रहेगा।
- यह अच्छा होगा यदि आप गर्जना और बारिश की दूरी का अनुमान लगा सकें। ताकि आप उस समय अन्तराल की उस क्षण जांच कर सकें जो आप विजली के रूप में देखते हैं और जब तक गर्जना की आवाज नहीं आती है।
- विजली के बाद हमेशा होती है। हम जानते हैं कि घनि की गति 1 किलोमीटर प्रति तीन सेकण्ड होती है। विजली के दिखने और गर्जना के बीच समय का अन्तर दर्शाता है कि खतरा आ रहा है और सुरक्षित उपाय

किये जाने चाहिए। यदि बिजली और गर्जना में अन्तर नहीं हैं तो इसका अर्थ है कि बादल हमारे सिर के उपर हैं।

दौरान:

- यदि आप भवन में हैं तो यह जरूरी है कि आप खिड़कियां, दरवाजे, हवा के लिए रखे पाईप और चिमनियां बंद कर देवें।
- यह आवश्यक है कि आप टेलीफोन, टीवी और अन्य इलैक्ट्रॉनिक उपकरण बंद कर देवें क्योंकि बिजली इलैक्ट्रिक तारों और वायरिंग से गुजर सकती है।
- स्नान न करें क्योंकि पानी और धातु दोनों बिजली की सुचालक हैं।
- आग न जलायें क्योंकि विमनी से निकलने वाली ऊर्जा बिजली को आकर्षित करती है।
- इलैक्ट्रिक तारों विजली की रोड़, पानी के पाईप, एंटीना और खिड़कियों से दूर रहना चाहिए।
- अति आवश्यक कार्य नहीं हो तो बाहर नहीं जावें।
- यदि गर्जना के दौरान आप खुले इलाके में हैं तो बड़े पेड़ के नीचे न खड़े होवें बिजली ओक और फिर जैसे पेड़ों पर ज्यादा नुकसान दायक होती है। ऐसे पेड़ों से 30–40 मीटर दूर रहना या किसी छोटे पेड़ के नीचे रहना ज्यादा सुरक्षित है। अलग खड़े पेड़ों से बचें। याद रहें बिजनी झाड़ियों पर नहीं गिरती है।
- यदि क्षेत्र खुला है तो किसी नीचे स्थान या गुफा दूँठें और कुछ देर वहीं रुकें। खुले में खड़े रहना या जमीन पर लेट जाना ज्यादा खतरनाक है क्योंकि अनावरित क्षेत्र को घटायेंगा।

- धातु के आईटम जैसे साईकिल, सिक्के इत्यादि से पीछा छुड़ाना आवश्यक है।
- छाते के नीचे न खड़े होवें।
- यदि आप पानी के टैंक के नजदीक हैं तो वहां से दूर चलें जायें और किसी नीचे स्थान को ढूँढें।
- बिजली गिरने के समय दौड़े नहीं किसी संरक्षित स्थान की ओर धीरे जायें क्योंकि हवा का बहाव बिजली को आकर्षित करता है।
- यदि आप कार में हैं तो बाहर नहीं आयें। खिड़कियां और एंटीना बंद कर देवें। बड़े पेड़ के नीचे या किसी ढांचे के नीचे जो गिर सकता गाड़ी पार्क न करें।
- यदि आपके पास में कोई घायल व्यक्ति है, याद रखें की घायल बेहोश हो सकता है। आवश्यक है कि आप उसे प्राथमिक उपचार देवें।

दौरान:

- यदि कोई घायल आदमी आपके पास में है तो एम्बुलेंस को बुलायें।
- आग की स्थिति में उससे दूर रहें, हवा की दिशा के विपरीत जायें और अग्निशमन विभाग को सूचित करें।
- सड़क के नजदीक ही रहें क्योंकि धुआं देखने की क्षमता कम कर सकता है।
- अपना मुँह गीले कपड़े से ढकें जिससे फेंफड़ों को बचाया जा सके।
- याद रखें की जमीन के नजदीक हवा में धुआं कम रहता है इसलिए ऐसी हवा में सांस लेवें।

आपदा प्रबंधन

आपदा प्रबंधन, आपदाओं और आघात स्थितियों के सभी मानवीय पहलूओं से निपटने के लिए संसाधनों और जिम्मेदारियों का संगठन है। विशेष रूप से, प्रतिक्रिया कर आपदाओं के प्रभाव को कम करने के लिए।

आपदा के प्रभाव को कम करना

आपदा के प्रभाव को कम करने के लिए UNISDR के अनुसार आपदा जोखिम में कमी में ऐसे तत्वों की रूप रेखा शामिल है जो पूरे समाज में अस्वरुपता और आपदा जोखिमों को कम करने, बचने (रोकथाम) या में मदद करेंगे या खतरों के प्रतिकूल प्रभाव, सतत विकास के व्यापक संदर्भ में मदद करेंगे।

आपदाओं के प्रबंधन के लिए मौजूदा प्रशासनिक सैटअप, सिविल सोसायटी और इसके विभिन्न संस्थानों को बहुपक्षीय कार्यों को करने की आवश्यकता होती है। यह देखा गया है कि आपदा के समय में, संसाधनों की कमी के अलावा विभिन्न एजेन्सियों के बीच समन्वय की कमी गम्भीर चुनौतियों का सामना करती है। जबकि प्रत्येक आपदा अद्वितीय परिस्थितियों का निर्माण करती है और स्थिति की बारिकियों को पूरा करने के लिए प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित सामान्य क्षेत्र आमतौर पर आपदा प्रतिक्रिया का हिस्सा बनते हैं।

- **खोज और बचाव—** संकटग्रस्त या आसन्न खतरे वाले लोगों की खोज निकासी और सहायता करना।
- **आवश्यकता का आंकलन—** प्रभावित भोजन, पानी, आश्रय, कपड़े, शिक्षा, सुरक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, आधात प्रबन्धन इत्यादि के आधार पर बुनियादी भौतिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का आंकलन करना।
- **स्वास्थ्य—** रोग प्रतिरोधकता, सुरक्षित पानी और भोजन, कचरे का निस्तारण, मरे हुए लोगों के दाह संरक्षण के बीमारी के प्रसार को रोकना और चिकित्सीय सहायता प्रदान करना।
- **मूलभूत आवश्यकताएं—** रोटी, कपड़ा और मकान प्रदान करना।

- **लिंग-** स्रोतों का सभी दृष्टि से उचित वितरण सुनिश्चित करना। जिसका मुख्य फोकस जरूरतमंदों, बच्चों, गर्भवती महिलाएं, धातियां, किशोरों, अलग अलग निशक्तजनों और बूढ़े इत्यादि।
- **जीविका और अर्थव्यवस्था-** लोग जीविका कमायें ताकि उनकी जल्द पुनर्भरण हो सके।
- **आघात परामर्श-** प्रभावित कम्यूनिटीज को परामर्श प्रदान करना और अलग हुए परिवारों को जोड़ना।
- **इन्फ्रास्ट्रक्चर-** सड़कों, बिजली, टेलीफोन नेटवर्क, पानी की पाईप लाईंनों और अपशिष्ट निपटान प्रणालियों का पुनर्निर्माण।

सतत विकास और सामुदायिक तैयारिया विशेष रूप से सबसे कमजोर लोगों के लिए एक आपदा के प्रभाव को कम कर सकती है, जैसे की सीमित वितीय संसाधनों के साथ खतरे वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को उन्हें ठीक करने में मदद करने के लिए है।

प्रभावी आपदा प्रबंधन एक सतत प्रक्रिया है जिसके द्वारा सभी व्यक्तियों, समूहों और समदायों को परिणाम स्वरूप होने वाली आपदाओं के प्रभाव से बचने के प्रयास में खतरों को प्रबंधित और कम करना।

स्कूल सुरक्षा और आपदा की तैयारी:- स्कूल सैटिंग में आपदाओं और उनके प्रबंधन से संबंधित मुदों को बचाने के लिए सीखने वाले की व्यावहारिक समझ होनी चाहिए।

स्कूल सुरक्षा मुख्य विशेषताएँ:-

- आपदा प्रबंध टीमों और कार्य का प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण बच्चों, शिक्षकों और कर्मचारियों को मजबूत करता है।
- स्कूल के सुरक्षा आडिट(संरचनात्मक और गैर संरचनात्मक)
- स्कूल सुरक्षा सलाहकार रामिति का गठन।

- स्कूल आपदा प्रबंधन योजना तैयार करना ।
- स्कूल हित धारकों की संवेदनशीलता ।
- सरचनात्मक और गैर सरचनात्मक उपायों के कार्यान्वयन ।
 - उपनियमों के निर्माण के लिए स्कूल भवनों का पालन ।
 - आपदा प्रबंधन टीमों और कार्यवलों का प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण(बच्चों, शिक्षकों और कर्मचारियों) ।
 - आपातकालिन सुचना का प्रदर्शन ।
 - सर्तकतत्र, स्कूल के नक्शों, निकासी योजना, तैयारियों की गतिविधियों का कैलेण्डर, मॉकड्रील ।
 - आपदा के दौरान बच्चों के लिए मनोसामाजिक समर्थन ।
 - विकलागता और लिंग आधारित जरूरतों पर विचार ।
 - स्कूल आपदा प्रबंधन योजना की आवधिक समीक्षा और लेखापरीक्षा ।

आपातकाल के समय एक-दूसरे के साथ संवाद कैसे करें?

जब आप अलग-अलग स्थानों पर होते हैं तो एक-दूसरे कि सुरक्षा कि ज़ौच करने के लिए एक विधि की योजना बनाते हैं, जब कोई आपदा आती है ।

यदि आपके परिवार के याकी हिस्सों से अलग होने पर कोई आपदा आती है, तो पहले अपनी खुद की सुरक्षा करें, फिर अपने परिवार कि सुरक्षा कि ज़ौच करें ।

संतार विधियाँ एक भुंकप से प्रभावित क्षेत्र में रीमित हैं ।

आप पुलिस / अग्निशमन दल / आपातकालीन सेवाओं के नंम्बर डायल कर सकते हैं—100, 101, 1078 आदि । इन नंबरों का अग्रिम उपयोग जानना चाहिए ।

Activities

Indoor Learning

- The learners may be shown the video comprising of various shots of natural and man-made disasters. The trainer may generate discussion by posing following questions:-
 - Which are the disasters you have seen in the video?
 - Are all of them natural disasters? If yes, what are they?
 - Is it possible to predict a disaster? How?

Now, make the learners sit in groups and discuss what they would do before, during and after each disaster shown in the video. Each group can work on any of the disaster shown in the video.

When one group presents their ideas, let the other groups ask questions and make further suggestions.

- Learners may be assigned the following situations by providing them scene of:-

- Explosion of a gas tank in the nearby road.
- Fire breaks out in the neighbouring house due to short circuit.
- A bridge across a canal gets washed away due to heavy rain and the people are in panic.
- The outbreak of an infectious disease in the locality and many are hospitalised.

सत्यमेव जयते

Let the learners dramatize or present how they would deal with the situation after discussion in their groups. The presentation should focus on how to manage the situation effectively.

- The learners may be shown a video that shows a scene of fire break out in a building. After playing the video the participants may be divided into four groups and every group may be assigned a separate task e.g., first group to prepare an action plan to clear the people in the nearby rooms who are likely to be affected by the fire, the second group to chart out a plan for providing medical care and rehabilitation to survivors, the third group be given the task of removing the debris from the affected area and the fourth group be given the task to prepare for an awareness programme to be conducted in a month after the incident.

For short films on safety during earthquake, landslides, floods, cyclones, tsunami, heat wave, etc. visit, <http://www.ndma.gov.in/en/awareness-films.html>

४-मूल्यों आर नैतिकता

प्रश्न

- छात्रों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य और महत्वपूर्ण मूल्यों को विकसित करने के लिए प्रेरित करना और अच्छे जिम्मेदार और कानून का पालन करने वाले नागरिकों के लिए नैतिकता के उच्च मानकों को अपनाना है।

मूल्य

मूल्यों को उन चीजों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो किसी के लिए महत्वपूर्ण या मूल्यवान है। मूल्य वे नियम हैं जिनके द्वारा हम सही और गलत के बारे में निर्णय लेते हैं और अच्छे और बुरे नहीं होने चाहिए। मूल्य वह है जो किसी के लिए खड़ा है और उसके लिए क्या महत्वपूर्ण है। कि कोई व्यक्ति व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से एक संगठन हो सकता है। संतुष्टि के लिए और समाज की भलाई के लिए हममें से प्रत्येक के लिए मूल्यों का एक समूह होना आवश्यक है उनमें से कुछ ईमानदारी और कार्य जिम्मेदारी के लिए ईमानदारी और वफादारी समान है निष्पक्षता सब की पाबंदी और नियमितता, अनुशासन, करुणा, नागरिकता और संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग।

कोशिश करें कि सफल आदमी न बने बल्कि मूल्यवान आदमी बनने की कोशिश करें।

— अल्बर्ट आइंस्टीन

नैतिकता

नैतिकता नैतिक सिद्धांतों के एक आमतौर पर समूह का वर्णन करती है। नैतिकता ऐसे दिशा—निर्देश या नियम हैं जो न किसी एक व्यक्ति के लिए बल्कि एक संगठन के लिए, एक समाज के लिए निर्धारित होते हैं। यह परिभाषित करता है कि नियम के अनुसार चीजें कैसी हैं। नैतिकता मुख्य रूप से नैतिक मूल्यों पर आधारित है उदाहरण के लिए एक रासायनिक इंजीनियर को आगमन कंपनी के लिए एक नए उत्पाद के गुप्त सूत्र को विभाजित नहीं करना चाहिए वह नैतिक रूप से करता है यदि वह विभाजन नहीं करता है जो वह अनैतिक रूप से कार्य करता है। किसी को भी रिश्वत लेकर संगठन की कीमत पर विशेष और अनुचित पक्ष नहीं देना चाहिए। लेकिन अगर कोई ऐसा करता है तो वह नैतिक नहीं हैं किसी और के लिए काम करके किसी के नियोक्ता को धोखा देना अनैतिक व्यवहार का एक और उदाहरण है।

नैतिकता और मूल्य

जितना हम बाहर आते हैं और दूसरों का भला करते हैं तो हमारा हृदय जितना अधिक शुद्ध होगा और ईश्वर होगा।

— स्वामी विवेकानन्द

नैतिकता यह परिभाषित करती है कि सही क्या है मूल्य निर्धारित करते हैं कि क्या महत्वपूर्ण है। मूल्य विश्वास है और नैतिकता दिशा-निर्देश या नियम के मूल्य हमें बताते हैं कि हम क्या करना चाहते हैं नैतिकता हमें यह तय करने में मदद करती है कि दी गई शिक्षा नैतिक रूप से सही या गलत क्या है। नैतिकता, जहां मूल्य अलग-अलग व्यक्ति के लिए भिन्न हो कि एक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है दूसरे व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण नहीं हो सकता है। नैतिकता यह मरती है कि जीवन में हमारी प्राथमिकताओं को करने वाले मूल्यों के विपरीत हमारे विकल्प सही या गलत मूल्य बहुत अधिक व्यक्तिगत हैं। जबकि मुझे लगता है कि बहुत अधिक सामाजिक है मूल्य व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं जबकि नैतिकता समान है।

जबकि नैतिकता लगातार अवधि पर लागू होती है और सभी मनुष्यों के लिए समान रहती है। मूल्य में एक विभाज्य दृष्टिकोण होता है जो कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं लेकिन अपेक्षाकृत अपरिवर्तित रहते हैं लेकिन उन्हें समय के साथ बदला जा सकता है नैतिकता आचरण के दिशा निर्देशों को संदर्भित करती है जो नैतिकता और विचार के रूप में परिभाषित किया गया है निर्णय लेने में मदद करता है कि अधिक महत्वपूर्ण क्या है।

मूल्य और नैतिकता का महत्व

हमारी मूल्य प्रणाली परिभाषित करती है कि हम यदि हमारा मूल्य प्रणाली समाज के लिए अच्छा हमारा व्यवहार नैतिक है और जीवन नैतिक से सबसे पहले निर्देशित है जो हम अपने से संतुष्ट होंगे और आमतौर पर खुश और संतुष्ट रहेंगे। दूसरे हमारे परिवार का पूरा सौहार्दपूर्ण शान्ति और विकासोन्मुखी होंगे।

**अपर आप दुनिया को बदलना
चाहते हैं तो जाकर अपने
परिवार से घार करें।**

— मदर टेरेसा

कोई धोखा कोई बेर्इमानी नहीं होगी हम सभी ईमानदार अनुशासन विनम्र विवेक पूर्ण और परिश्रमी होंगे। परिणाम स्वरूप समाज और राष्ट्र प्रति व्यक्ति आय और तेजी से उच्चतर विकास करेगा और प्रतिव्यक्ति खुशी अधिक होगी।

**“आपको मानवता में विश्वास नहीं खोना चाहिए, मानवता
एक महासागर हैं, यदि महासागर कि कुछ बुंदे गंदी है तो
महासागर गंदा नहीं होता है।”**

— महात्मा गांधी





Indoor Learning

1. Group discussions may be organised and the learners may be asked to share their views on the following topics:
 - (a) Benefits of joint family system
 - (b) What values should a citizen possess?
 - (c) Why ethical behaviour is important? What are its advantages to individuals, society and the nation.
 - (d) Students may be asked to share their experiences wherein they felt that someone's unethical behaviour was not acceptable and take a lesson from that for not acting unethically.

Outdoor Learning

1. The learners may be asked to identify living beings, other than humans in and around the school campus, school locality/homes/neighbourhood etc. that need care and protection. These may include birds/animals/trees/insects etc. Providing food, shelter, medical aid etc. to such distressed beings can be done by the learners. They may also be asked to write letters to Principal and other authorities to find possible solutions for the care and protection of such beings. They will also add their suggestions and efforts they have made at their own level.
2. Visit to old age homes and orphanages may be arranged. The learners be allowed to interact and share the problems. They may be asked to suggest possible ways to solve the problems and what changes in the psyche of society is required.

For additional information, refer to *Education for Values in Schools: A framework* published by NCERT.

"More about Value Education"

<https://www.iitk.ac.in/hvbe/images/article/article 9.pdf>

9. धैर्य

उद्देश्य

- विद्यार्थियों को जीवन में धैर्य का अभ्यास करने के लाभों को समझने और यह देखने के लिए कि सभी असफलताओं में भी हमेंशा कुछ अच्छा होता है।
- उन्हें धैर्य का अभ्यास सीखने और करने के लिए।

आज यह जीवन का एक तथ्य है कि सेल फोन, कैमरा, ईमेल और आईपॉड जैसी डिजिटल प्रोधौगिकियाँ हमें तत्काल परिणाम प्राप्त करने में मदद करती हैं जो बदले में तात्कालिक परिणामों की हमारी इच्छा को बढ़ाती है। हम उम्मीद करते हैं कि चीजें जल्दी, कुशलता से और जिस तरह से हम चाहते हैं, आगे बढ़ेंगी अगर ऐसा नहीं होता है तो हम अधीर, निराश और चिड़चिड़े हो जाते हैं। हम चीजों के होने की प्रतीक्षा करने की अपनी क्षमता खो रहे हैं। धैर्य हमें इन स्थितियों का सामना करने में मदद करता है।

“**महान कार्य शक्ति द्वारा नहीं, बल्कि दृढ़ता से किए जाते हैं**”

— सैमुअल जॉनसन

धैर्य क्या है?

धैर्य बिना किसी चिंता, कष्ट, विलंब, समस्याओं या पीड़ा को खीकार व सहन करने की क्षमता है। धैर्य सभ्य समाज की नीव में से एक है। धैर्य रखने का अर्थ है निराशा या विपत्ति की स्थिति में शांति से प्रतीक्षा करना। हम अपने दैनिक जीवन में निराशा का सामना करते हैं। लेकिन खुशी धैर्य रखने में निहित हैं विश्व का प्रत्येक धर्म हमें धैर्य का अभ्यास करना सिखाता है। धैर्य में महारत हासिल करने के लिए सचेत प्रयास और समय लगाता है।

धैर्य को सीखना और अभ्यास करना होगा।

धैर्य एक मांसपेशी की तरह है जिसे मजबूत बनाने के लिए नियमित रूप से इसका उपयोग किया जाना चाहिए। यदि हम अपना धैर्य खो देते हैं, तो अंत में कर्कश, परेशान, भावुक और दुखी हो जाते हैं। धैर्य के साथ हम दूसरों के प्रति अधिक सचेत हो जाते हैं। सचेत होने से हमें स्थिति और अन्य व्यक्तियों के दृष्टिकोण को समझने में सहायता मिलती है। हमारे धैर्य के खोने से न केवल समजने में सहायता मिलती है। हमारे धैर्य के खाने से न केवल हमें बल्कि हमारे आस-पास के लोगों को भी तकलीफ होती है।

अधीरता हमारे तनाव के ख्वर को बढ़ाती है और हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है।

अधीरता के लक्षण- चिड़चिड़ापन और गुरसा, चिंता और घबराहट, बैंचेन शरीर, मॉसपेशियों में तनाव, छोटी सॉसें, जल्दी-जल्दी एवं जल्दबाजी में लिए गए निर्णय अधीरता के संकेत हैं।

आप अधीरता के मन की स्थिति से बाहर कैसे निकला सकते हैं।

जब आप अधीरता के लक्षण महसूस करते हैं, तो आपको इसके कारणों का पता लगाना चाहिए। हम में से बहुतों के पास अभिप्रेरणाहोती हैं अपने अभिप्रेरकों की पहचान करने से हमें अपने कार्यों की जांच करने और अन पर सुधार करने में मदद मिलती है। ये अभिप्रेरक लोग वाक्यांश विशिष्ट स्थिति जैसे घंटों की भीड़-भाड़, जाम आदि हो सकते हैं जो हमारे नियमित रूप से अधीर होने का कारण बनते हैं। हम अपने परिवार दोस्तों और सहकर्मियों से अपनी अधीरता के अभिप्रेरकों के बारे में पूछ सकते हैं। वे हमें बता सकते हैं। यह जानकारी हमें अधीरता से बचने के लिए रणनीति तैयार करने में मदद करती है।

इन अभिप्रेरकों की एक सूची बनाएँ और उन्हे प्रबंधित करने का प्रयास करे। कुछ लोग भूख, निर्जलीकरण या थकान आदि के कारण भी अधीर हो जाते हैं।

जब आपके पास अधीरता के कारण होते हैं जो अपने आप को धीमा करने के लिए मजबूर करें। गहरी, धीमी सांसे लें, और 10 तक गिनें। ऐसा करने से आपके हृदय की गति धीमी होती आपके शरीर को आराम मिलता है और आप भावात्मक रूप से अधीरता की स्थिति से दूर होते हैं। अपने शरीर को आराम देने पर ध्यान दें। फिर से गहरी गहरी सांसे लें। अपने पैर की उंगलिया से अपने सिर के ऊपर तक अपनी मांस पेशियों को आराम दें। उसकी अधीरता अन्य लोगों की जटिल या अत्यधिक कुशलता से काम करने की क्षमता में भी हस्तक्षेप कर सकती है। आप उनके लिए और अधिक तनाव पैदा कर सकते हैं जो पूरी तरह से अनुत्पादक है। उन्हें पूरा ध्यान दें, और धैर्यपूर्वक अपनी प्रतिक्रिया की योजना बनाएँ कि वे क्या कहते हैं। सक्रिय और सशक्त सुनने का अभ्यास करें। चिड़ने या निराश होने के बजाय एक सांस लें और अपने आपको कहें “मैं शांति से इंतजार करने जा रहा हूँ”。 धैर्य का अभ्यास हमें तनाव को दूर करने में मदद करता है और हमें इस बारे में एक विकल्प देता है कि हम निराशा और हताशा पर कैसे प्रतिक्रिया दें। जब हम शांत रहते हैं और हताशा से बाहर निकलने की कोशिश करते हैं, तो हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में सुधार होता है।

धैर्य एक महान गुण क्यों है और इसका अभ्यास क्यों किया जाना चाहिए?

स्वरथ कामकाजी रिश्तों और एक सफल करियर के लिए, हमें धैर्य को एक आदत बनाने की आवश्यकता है। अधीर लोगों को अक्सर अभिमानी, असंवेदनशील और आवेगी के रूप में जाना जाता है वे खराब निर्णय लेने वाले हो सकते हैं क्योंकि वे जल्दबाजी में निर्णय लेते हैं या लोगों को बाधित करते हैं। कुछ लोग अधीर लागों को उनके चिड़चिड़े स्वभाव के कारण अनदेखा भी कर सकते हैं। ऐसे लक्षणों वाले लोगों के शीर्ष स्तर तक पहुंचने की संभावना नहीं होती है। अधीरता घर पर भी रिश्तों को प्रभावित कर सकती है। जितना अधिक धैर्यवान और सहिष्णु आप दूसरों के साथ होते हैं उतना ही आप अपने परिवार, दोस्तों, साथियों और अन्य लोगों द्वारा सकारात्मक रूप से देखे जा सकते हैं।

धैर्य की शक्ति —जब चीजें वैसी नहीं होती जैसी हम उन्हें चाहते हैं तब हमारे पास शांत रहने अथवा पागलपन, चिड़ने या कुठित होने का विकल्प होता है। कुंठा, उत्तेजना और असहिष्णुता की भावना है, जो तब होती है जब हमारी आवश्यकताएं पूरी नहीं होती। कुंठा असंतुष्टि की ओर ले जाती है, जो हमें तनावग्रस्त करती है और यह शिथिलता की ओर भी ले जाती है। इसके विपरीत धैर्य प्रतीक्षा करने, देखने और यह जानने का अभ्यास है कि कब प्रतिक्रिया करनी है। धैर्य के साथ हम आक्रामक प्रतिक्रिया करने अथवा किसी ऐसे व्यक्ति जो हमें कुठित कर रहा हो उससे जल्दबाजी में निराश होने के बजाय प्रतीक्षा करने में सक्षम होते हैं। वे लोग जो सफल हैं एवं वे जो सफल नहीं हैं, उनके बीच इस बात का अंतर नहीं है कि उन्हें तनाव होता है या नहीं अपितु अंतर इस बात का है कि वे इस तनाव से कैसे निपटते हैं।

जीवन में धैर्य का अभ्यास करने के कुछ लाभ—

1. धैर्यवान लोग तनावपूर्ण परिस्थितियों को बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं तथा बेहतर मानसिक स्वारथ्य का आनंद उठा सकते हैं।
2. वे अपने जीवन से अधिक आशान्वित एवं संतुष्ट होते हैं।
3. वे बेहतर पारिवारिक व्यक्ति, मित्र, पड़ोसी होते हैं। अधिक सहयोगी, सहिष्णु गर्म जोशिले, दयालु, सहानुभुतिपूर्ण, उदार, करुणामय, तार्किक एवं अधिक क्षमावान होते हैं।
4. वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की अपनी क्षमता में अपना विश्वास बनाए रखते हैं अपने लक्ष्यों के प्रति अधिक प्रयास एवं अधिक प्रगति करते हैं।
5. वे किसी कार्य को प्रारंभ कर कठिनाइयों एवं बाधाओं के बावजूद भी कड़ी मेंहनत करते हैं। वे कठिनाइयों, कष्टों, असफलताओं के सामने रुकते नहीं हैं और परिणाम एवं पहचान हासिल कर लेते हैं।

“धैर्य रखें। सभी चीजें आसान होने से पूर्व कठिन हैं।” — सादी

6. जब लोग धैर्य रखते हैं जो वो नकारात्मकता से बाहर रहते हैं, अच्छे निर्णय लेते हैं।

“सभी प्रकट असफलताओं में कुछ अच्छा है। आप अभी इसे नहीं देख पाएंगे। समय इसे प्रकट करेगा। धैर्यवान् रहें।”

— स्वामी शिवानंद

7. धैर्य सफलता की ओर ले जाता है और बदले में सफलता प्रतिष्ठा का निर्माण करती है।

“अगर मैंने जनता की कोई सेवा की है तो यह मेरे धैर्य के विचार के कारण है।”

— आइजेक न्यूटन

8. धैर्य आत्मनियंत्रण, शांति बनाए रखने और आवेगी निर्णयों से बचने में सहायता करता है। अधीर लोगों में आत्म नियंत्रण की कमी होती है, समझ एवं अंतर्दृष्टि की कमी होती है, जिससे योजना बनाने और अधिकतम परिणाम प्राप्त करने कि अक्षमता आती है।
9. धैर्य हमें अपने मार्ग में आने वाली बाधाओं का अनुमान करने एवं उनसे निपटने की दूरदर्शिता देता है। चुनौतियों के समक्ष हम दृढ़ संकल्प, शक्ति एवं आशाओं के साथ प्रतिक्रिया करते हैं और सहनशील बनते हैं।
10. जब हम धैर्य रखते हैं, तो हम बेहतर व्यक्ति, प्रबंधन और नेता होते हैं।
11. धैर्यवान लोग दूसरों के साथ शालीनता से पेश आते हैं, जो बदले में सकारात्मक दल संरक्षिति को बढ़ाता व बनाता है।
12. धैर्यवान लोग किसी भी उपलब्धि में निहित कठिनाईयों से अवगत होते हैं। उन्हें विश्वास है कि धैर्य रखने से न केवल अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे बल्कि उत्कृष्टता भी प्राप्त करेंगे।

“जीवन में ऐसे बहुता से असफल लोग होते हैं जिन्हें यह अहसास नहीं था कि जब उन्होंने हार मान ली तो वे सफलता के किन्तु करीब थे।”

— थॉमस एडीसन

13. धैर्य हमें अन्य लोगों के तरीकों को स्वीकार करने की अनुमति देता है, और हमें अधिक सहिष्णु बनाता है। यह हमें दूसरों के साथ अधिक दयालु

और सहानुभूतिपूर्ण तरीके से व्यवहार करने में मदद करता है, हमें उन लोगों की पीड़ा को कम करने के लिए व्यक्तिगत असुविधा से गुजरना पड़ता है।

14. यदि हम धैर्यवान हैं, तो कई अप्रिय स्थितियों एवं प्रतिकूल परिणामों को रोका जा सकता है।

हम सभी के दृष्टिकोण अलग होते हैं और हमें दूसरों के विचारों की सराहना करना सीखना चाहिए। जब हम गुरसे में होते हैं तो शांत होना, मतभेदों को स्वीकार करना सीखना चाहिए। जब हम गुरसे में होते हैं तो शांत होना, मतभेदों को स्वीकार करना, समस्या के समझना, इसका समाधान खोजना और फिर आगे बढ़ना महत्वपूर्ण होता है। कोई गाली – गलोच करना या चिल्लाना नहीं चाहिए हमें अन्य व्यक्तियों के दृष्टिकोण में रुचि दिखानी चाहिए और उसे स्वीकार करना चाहिए। वह अन्य व्यक्ति पति/पत्नी परिवार के अन्य सदस्य या कोई और व्यक्ति हो सकता है। उसकी बात सुने एवं उसके विचारों के प्रति उदार रहें, उसकी बातों को नहीं ठालें। याद रखें कि हम सभी सुने जाना चाहते हैं। हमें बोलने से पहल सोचना चाहिए अतीत की बातों को चर्चा में नहीं लाना चाहिए।

यह याद रखना चाहिए कि हम सभी गलतियां करते हैं और हम सभी के अच्छे और बुरे दिन आते हैं। अगर हमें सहनशीलता नहीं है तो शादी सहित हमारे सभी प्रकार के रिश्तों में समस्याएं आयेंगी। जब हमारे रिश्ते में कुछ गलत होता है या घटनाओं का अप्रत्याशित मोड़ में कुछ गलत होता है जब हमारे धैर्य की सबसे अधिक आवश्यकता होती है सहनशीलता और धैर्य ऐसे दो गुण हैं जिसका अभ्यास सभी को करना चाहिए। चाहे हम अपने परिवार से कितना भी प्रेम करते हो हमेंशा एक ऐसा समय आता है जब हमारे धैर्य की परीक्षा ली जाती है। विवाह एक ऐसा रिश्ता है जिसमें बहुत प्रयास और समझौते की आवश्यकता होती है, पति-पत्नी दोनों के प्रयास के बिना विवाह सफल नहीं हो सकता।

सावधानी— धैर्य हमेंशा एक गुण ही नहीं है, यदि आप बहुत अधिक धैर्यवान हैं तो आप लम्बे समय तक अधिक समय खराब करते हुए गलत विकल्पों का पीछा कर सकते हैं और यदि आप बहुत अधीर हैं तो जल्दबाजी में गलत निर्णय ले सकते हैं जिनका प्रतिकूल परिणाम मिल सकता है।

Activities

Indoor Learning

1. Group discussions may be organised and the learners may be asked to share their views on the following topics:
 - (a) Benefits of joint family system
 - (b) What values should a citizen possess?
 - (c) Why ethical behaviour is important? What are its advantages to individuals, society and the nation.
 - (d) Students may be asked to share their experiences wherein they felt that some unethical behaviour was not acceptable and take a lesson from that for not acting unethically.

Outdoor Learning

1. The learners may be asked to identify living beings, other than humans in and around the school, localities, school locality/homes/neighbourhood etc. that need care and protection. These may include birds/animals/trees/insects etc. Providing food, shelter, medical aid etc. to such distressed beings can be undertaken by the learners. They may also be asked to write letters to Principal and other authorities to find possible solutions for the care and protection of such beings. They will also add their suggestions and efforts they have made at their own level.
2. Visit to old age homes and orphanages may be arranged. The learners be allowed to interact and share the problems. They may be asked to suggest possible ways to solve the problems and what changes in the psyche of society is required.

For additional information, refer to *Education for Values in Schools: A framework*, published by NCERT.

"More about Value Education"

<https://www.iitk.ac.in/hvhe/images/article/article 9.pdf>

10 सहनशीलता

“करुणा और सहनशीलता कमज़ोरी की निशानी नहीं है। बल्कि ताकत की निशानी है”

दलाई लामा

उद्देश्य :

- विभिन्न विचारों और जीवन शैली वाले लोगों के साथ सामंजस्य पूर्ण और शान्ति पूर्ण सह अस्तित्व के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।
- दूसरे समूह के लोगों की जाति, लिंग, विचार, धर्म, विचारधाराओं के प्रति सम्मान प्रदर्शित करने के लिए उन्हें एक अच्छा श्रोता बनना सिखाएं।
- छात्रों को सहनशीलता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए एक सभ्य और सम्मानजनक तरीके से अपने विविध दृष्टिकोण को व्यक्त करने में सक्षम बनाना।

सहनशीलता क्या है ?

सहिष्णुता दूसरों के अधिकारों, विचारों या प्रथाओं को पहचानना और उनका सम्मान करना है। यह उन लोगों के प्रति निष्पक्ष और वस्तुनिष्ठ रवैया है, जिनके जीवन का तरीका हमसे अलग है।

सहनशीलता की बुनियादी सामग्री

- जब हम दूसरे लोगों के विचारों को समझते हैं और उनका सम्मान करते हैं, तो हम सहनशील होते हैं।
- सहनशील होने के लिए यह आवश्यक है कि हम दूसरे लोगों को समझे और उनका सम्मान करें।
- दूसरों की आलोचना नहीं करना।
- ऐसे लोगों के साथ भेदभाव नहीं करना जिनके पास हमसे अलग क्षमताएं हैं।
- दूसरे समूह या लोगों की जाति, लिंग, धर्म और विचारधाराओं के प्रति सम्मान और उनके गुणों व अच्छे कार्यों की प्रशंसा करना।
- अन्य लोगों की धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक और व्यक्तिगत मान्यताओं को स्वीकार करना।

- दूसरों की भावनाओं का सम्मान करते हुए किसी की बात को सभ्य और सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करना।
- दूसरे लोगों की राय या व्यवहार जिससे हम सहमत नहीं हो सकते उसे रचीकार करना या सहन करना, और उन लोगों के साथ समझदारी से व्यवहार करना जो हमारे जैसे नहीं हो।
- दूसरों के विचारों के प्रति सम्मान और सहिष्णुता दिखाने का मतलब यह नहीं है कि हमें अपने सिद्धान्तों से समझौता करना होगा या दूसरों की राय रचीकार ही करना होगा।

समाज में सहिष्णुता का महत्व

- वैश्वीकरण और प्रौद्योगिकी ने दुनिया भर में सीमाओं को धुंधला कर दिया है। आज विभिन्न राष्ट्रों, संस्कृतियों, धर्मों और जीवन शैली के लोग एक साथ काम कर रहे हैं और एक ही प्रकार का जीवन जी रहे हैं। विभिन्न जातियों और पृष्ठभूमि के लोगों की शादियां हो रही हैं। सहनशीलता शान्तिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण है।
- सहिष्णुता एक ऐसे समाज को बनाने में मदद करती है, जिसमें लोग अपने विचारों, सपनों व आदर्शों के साथ सम्मानित महसूस कर सकते हैं।
- सहनशीलता व्यक्तियों, परिवारों और समाजों के बीच पारस्परिक रूप से स्वीकृत सम्बन्धों के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है। इसकी अनुपस्थिति में परिवार और समाज में सतत संघर्ष होंगे एवं युगों पुरानी मूल्यवान परम्पराएं टूटेगी।
- हमें परिवार, दोस्तों और समाज के साथ एकजुट होने के लिए सहिष्णु होने की आवश्यकता है।
- सहनशीलन होने से हम अपने परिवार या दोस्तों के साथ होने वाले संघर्ष से बचते हैं, क्यों कि इससे हम उन्हें समझ सकते हैं।
- सहनशील होने से हम हर दूसरी बात पर ओरों से नाराज नहीं होते हैं। यह परिवारों और समाज में शान्तिपूर्ण वातावरण बनाता है।
- सहिष्णुता शान्ति एवं प्रेम के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीवन के हर क्षेत्र ओर हर स्तर पर इसकी आवश्यकता होती है।
- इसकी कमी से लड़ाई एवं हिंसा है, जिससे अन्त में समाज की शान्ति और सुरक्षा नष्ट हो जाती है।

- यदि हम सहिष्णु हैं तो अन्य लोगों के साथ हमारे सम्बन्ध बेहतर हो सकते हैं, और हमारे ज्यादा मित्र होते हैं।
- याहे हम बाकी सब की तरह ना हो फिर भी हम उनसे सीख सकते हैं और उनके साथ आनन्द ले सकते हैं।
- हमारे लैसे स्वतंत्र देश में हम अपने अलग विचार एवं विश्वास रख सकते हैं।
- सहनशीलता जीवन में प्रसन्नता एवं संतुष्टि प्रदान करती है।

प्रतिदिन के जीवन में सहिष्णुता का अभ्यास कैसे किया जा सकता है?

- दैनिक जीवन में सहिष्णु होने के लिए एक व्यक्ति को शान्तिपूर्ण एवं स्थिर मन रखना पड़ता है, जिसका अर्थ है कि सबसे पहले हमें अपनी अवसादग्रस्त सोच से छुटकारा पाना होगा। इसके लिए धार्मिक अभ्यास करना, अपने प्रिय जन यथा—माता—पिता, भाई—बहन एवं मित्रों के साथ चर्चा करना, जैसे स्वयं को राहत पहुंचाने वाले कार्य करने होंगे।
- हमेशा याद रखें कि कोइ भी सर्वगुण सम्पन्न नहीं है और सभी से यह अपेक्षा करना गलत है कि वे विल्कुल वैसे ही आज्ञा पालन, कर्म, विश्वास एवं विचार करेंगे, जैसे कि हम चाहते हैं। आरम्भ में इस विचार को गले उतारना मुश्किल होगा किन्तु अभ्यास के साथ हम उसे आत्मसात कर सकते हैं।

सहिष्णुता को विकसित करने में सहायक कुछ सुझाव –

- हम अपनी भावनाओं के रखाई हैं, उसी प्रकार दूसरों को भी उनके दृष्टिकोण एवं भावनाएं रखने का अधिकार प्राप्त है।
- यदि हम दूसरों से असहमत हैं, तब भी उनकी भावनाओं एवं दृष्टिकोण का सम्मान करें।
- दूसरों के साथ शान्तिपूर्वक रहें।
- वारतविकता का सामना करने का साहस रखें।
- अहंकारी ना बने अपितु धैर्य बनाए रखने का अभ्यास करें।
- जहाँ तक सम्भव हो सभी के साथ आत्म सम्पर्ण के बिना अच्छे सम्बन्ध रखें।
- अपने दृष्टिकोण को शान्ति एवं रपष्टता के साथ व्यक्त करे एवं दूसरों को ध्यान से सुनें।
- तीव्र एवं आक्रमक लोगों से बचें।

माता-पिता एवं शिक्षकों द्वारा बच्चों को सहनशीलता के बारे में कैसे सिखाया जा सकता है?

- माता-पिता और शिक्षक उदाहरण के द्वारा और अन्य तरीकों से भी सहनशीलता सिखा सकते हैं वे ऐसी चीजे कर सकते हैं, जो बच्चों को सहनशील बनाने में मदद करें।
- अपने स्वयं के परिवार और समुदाय के अन्तर को समझने और उसका सम्मान करें।
- बच्चों को दिखाएं कि आप उनकी भिन्न क्षमताओं, रुचियों और शैलियों को स्वीकार करते हैं। साथ ही अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य और प्रत्येक छात्र की विशिष्टता को महत्व दें।
- दूसरों के प्रति सम्मान का भाव प्रदर्शित करें।
- बच्चों में सहनशीलता के रखेंगे को प्रोत्साहित करें और स्वयं दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करके उनके समक्ष आदर्श प्रस्तुत करें।
- बच्चों को दयालु और सज्जन बनने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चों को स्वीकृत, सम्मानित और मूल्यवान महसूस करने में मदद करें। मजबूत आत्म सम्मान वाले बच्चे खुद का सम्मान करते हैं और दूसरों के साथ सम्मान पूर्वक व्यवहार करने की अधिक सम्भावना रखते हैं।
- बच्चों को उन लोगों के साथ काम करने और खेलने का अवसर प्रदान करें, जो उनसे अलग हैं। बच्चों के लिए एक स्कूल, डे कैम्प या अन्य सुविधाओं का चयन करते समय विविधताओं को ध्यान में रखें।
- परिवार और विद्यालय का सम्मान करें और उन्हें बच्चों को भी सिखाएं
- ऐसी टिप्पणी न करें, जिससे नफरत फैलती हो।
- किताबें, खिलौने, संगीत, कला और विडियों आदि का चयन सामाधानी से करें।
- बच्चों के सवालों का जबाब ईमानदारी और सम्मान पूर्वक दें।

परिवार और कार्यक्षेत्र की स्थितियों में सहनशील कैसे रहा जा सकता है

- हम सभी के विचार अलग होते हैं और दूसरों की विचारों की सराहना करनी भी चहिए। जब हम काधित होते हैं तो इसे शान्त करना भी महत्वपूर्ण है, मतभेदों का स्वीकार करें, समस्या को समझें, इसका समाधान खोजें और फिर आगे बढ़ें। नाहि किसी को गाली दें और ना ही उन पर चिल्लाएं हमें दूसरे व्यक्ति की वातों में दिलचर्पी दिखानी चाहिए और उसे स्वीकार करना

चाहिए। व अन्य व्यक्ति पति-पत्नी, परिवार के अन्य सदस्य या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है। उनकी बातों को सुनो और उनके विचारों के प्रति उदार रहो, उन्हें अनसुना मत करो। हमेशा याद रखे की हम सब सुने जाना चाहते हैं। हमें बोलने से पहले सोचना चाहिए, चर्चा में अतीत को नहीं लाना चाहिए और सौहार्द पूर्ण होना चाहिए।

- किसी की बात सुनते समय, हमें आग्रह करना चाहिए कि वह जो भी कह रहा है उसे कहने के लिए पूरी छूट दे जो कि बेतुका है। अगर हम उस बिन्दु के बारे पूरी तरह से निश्चित नहीं हैं जो वह कहने की कोशिश कर रहा है, तो उससे सवाल पूछेंगे। यह समझने की कोशिश करे कि वह क्या कह रहा है—शायद वह अपनी बात उतनी स्पष्टता से नहीं बोल पा रहा है, जितनी स्पष्टता से वह सोचता है। हम हमेशा दूसरों की मान्यताओं या विचारों से सहमत नहीं हो सकते हैं। ऐसा समय भी होता है, जब हमें धैर्य रखने और बहस न करने का विकल्प चुनना होता है और जब आवश्यक ना हो तो बहस करने का विकल्प चुन। उस स्थिति में हम असहमत होने के लिए सहमत हो सकते हैं।
- परिवार में कई बार ऐसा होता है जब हम अपने परिवार के सदस्यों को नहीं समझते और उनसे निराश भी हो सकते हैं। यह चिन्ता की बात नहीं है। यह पूरी तरह से खबाविक है क्योंकि हम अन्य व्यक्तियों के बहुत निकट होते हैं, जब इस प्रकार की स्थिति होती है तो इसे संभालने के कई अलग-अलग तरीके होते हैं, जब हम निराशा के कारण कोध का अनुभव करते हैं तो इसका कारण अपने आस-पास की स्थितियों के साथ पर्याप्त धैर्य का प्रयोग नहीं कर पाना होता है।
- यह याद रखना चाहिए कि हम सभी गलतियां करते हैं और हम सभी के अच्छे और बुरे दिन आते हैं यदि हम में सहनशीलता नहीं है तो शादी सहित हमारे सभी प्रकार के रिश्तों में समस्याएं आएंगी। जब हमारे रिश्तों में कुछ गलत होता है या घटनाओं का अप्रत्याशित मोड़ होता है तब हमारे धैर्य की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। सहनशीलता और धैर्य ऐसे दो गुण हैं, जिनका अभ्यास सभी को करना चाहिए। चाहे हम अपने परिवार से कितना भी प्रेम करते हैं। हमेशा एक ऐसा समय आता है, जब हमारे धैर्य की परीक्षा ली जाती है। विवाह एक ऐसा रिश्ता है, जिसमें बहुत प्रयास और समझोते कि आवश्यकता होती है, पति-पत्नी दोनों के प्रयास के बिना सफल नहीं हो सकता है।

- प्रेम हमारी अपनी आवश्यकताओं के बारे में कम और अपने प्रियजनों के बारे में अधिक है। जब लोग एक-दूसरे की बात नहीं सुनते तो परिवार, रिश्तों और कार्य स्थितियों में टकराव होता है। सहिष्णुता के अलावा मूल रूप से चार गुण हैं जो स्वास्थ्य एवं खुशहाल रिश्तों के लिए आधार रूप हैं। यह गुण हैं – करुणा – यह परवाह, देखभाल की और जाता है, समझ – यह जानने कि और जाता है, सम्मान – जो समांजस्यपूर्ण चर्चा की अनुमति देता है, और सहानुभूति, जिसका सम्बन्ध परिणाम से है।
- माता-पिता एवं शिक्षकों को व्यक्तिगत उदाहरण एवं व्यवहार के माध्यम से सहिष्णुता सिखानी चाहिए। उन्हें स्वयं के व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए और याद रखना चाहिए कि बच्चे हमेशा सुन रहे हैं। परिवार में मतभेदों पर सम्मान पूर्वक विचार-विमर्श करना चाहिए। एक दूसरे के साथ अद्वितीय का व्यवहार करे। दूसरे व्यक्तियों एवं उनकी मान्यताओं को स्वीकार करने की इच्छा दर्शाए। निष्कर्ष पर पहुँचने से पहले ध्यानपूर्वक सुने।





Indoor Learning

1. Group discussion may be organized on various political and social issues. During the group discussion some of the students may be asked to be observers and comment on what could be a better way to be a tolerant and patient listener and to put one's diverse view point in a humble way.
2. Group discussion may be arranged on following topics:
 - (a) 'It is necessary to be tolerant for peaceful co-existence'.
 - (b) Tolerance is necessary for being a successful person in life.
 - (c) Tolerance and respect to others is necessary for harmonious and integrated society.

"The highest result of education is tolerance".

Helen Keller



सत्यमेव जयते



Source: <https://www.theweek.in/columns/sadhguru/mere-tolerance-does-not-cut-it.html>

11. हमदर्दी और सहानुभूति

उद्देश्य

- हमदर्दी और सहानुभूति के बीच अंतर जानने के लिये छात्रों को सक्षम करे।
- उन्हें अपने साथियों के प्रति सहानुभूतिपूर्वक होने के लिये प्रेरित करना और जिम्मेदार इंसान बनना।

“मैं उसे धार्मिक कहता हूँ
जो दूसरों की भावनाओं को
समझता हो।”

— महात्मा गांधी

हालांकि हमदर्दी और सहानुभूति बहुत करीब दिखाई देती है, लेकिन वे एक दूसरे से अलग हैं। हमदर्दी और सहानुभूति दोनों की जड़ें ग्रीक शब्द “पाथोस” में हैं जिसका अर्थ है “पीड़ित महसूस करना” उपसर्ग “syn” का अर्थ है “साथ में” और उपसर्ग “em” का अर्थ ग्रीक “en” से है जिसका अर्थ “में” है। सहानुभूति का अर्थ एक व्यक्ति जो कठिनता महसूस कर रहा है, के प्रति दया, दुःख या करुणा का भाव रखना जबकि हमदर्दी खुद को दूसरे की स्थिति में गहराई तक रखना।

सहानुभूति क्यों?

- आप अपने आस पास के दृष्टिकोण से दुनिया का अनुभव करेंगे।
- आप अपने आस पास के लोगों की जरूरतों को बेहतर ढंग से समझ पायेंगे।
- आप उन लोगों के साथ व्यवहार कर पायेंगे, जो ये चाहते हैं कि आप उनके साथ व्यवहार करें।
- आप दूसरों के साथ अपने संचार के अनिर्दिष्ट भागों को समझेंगे।
- आपको घर और काम दोनों जगह पारस्परिक संघर्ष से निबटने में कम परेशानी होगी।

कृतिकाल

दूसरों के साथ वैसा ही करो जैसा तुम अपने लिए दूसरों से अपेक्षा करते हो।

- आप उन लोगों के कार्यों और प्रतिक्रियाओं की अधिक सटीक रूप से भविष्यवाणी करने में सक्षम होंगे जिसके साथ आप बातचीत करते हैं।
- आप सीखेंगे कि अपने आस-पास के लोगों को कैसे प्रेरित करें।
- आप अपनी बात दूसरों को अधिक प्रभावी ढंग से समझायेंगे।
- दूसरों की नकारात्मकता से निपटने में आसानी होगी।
- आप एक बेहतर नेता, बेहतर अनुयायी, बेहतर दोस्त और समसे महत्वपूर्ण बेहतर इंसान होंगे।
- आप अपने सालीन तरीके से दुनिया को थोड़ा खुश करने में योगदान दे पायेंगे।।

हमदर्दी के तत्त्व :-

E – सभी को किसी न किसी की ज़रूरत है।

M – उदारता एक महान गुण है।

P – अपने आपको उनके स्थान पर रखकर देखें।

A – पूछें कि क्या आप मदद कर सकते हैं, और मदद करें।

T – दूसरों के साथ उसी तरह से व्यवहार करें जैसा कि आप खुद के लिये चाहते हैं।

H – ज़रूरत में दूसरों की मदद करें।

Y – आप बेहतर महसूस करते हैं और वे बेहतर महसूस करते हैं।
कौन हमदर्दी हो?

- किसी की भावनाओं को पढ़ने में सक्षम हों।

- दूसरों को बेहतर महसूस कराने में मदद करें।
- दूसरों की आंखों से देखना।
- दूसरों के कान से सुनना।
- दूसरों के दिल से महसूस करना।

कोई भी घटना हमदर्दीपूर्ण या सहानुभूतिपूर्ण हो सकती है या अन्य हो सकती है किसी अवलोकन करने वाले के लिए।

‘किसी का पिता गम्भीर रूप से घायल है और वह आंसू बहा रहा है।’

पर्यवेक्षक हमदर्दी महसूस करता है :— पर्यवेक्षक इस घटना को अपनी उस घटना से जिसका उसने सामना किया है से जोड़ देता है। उनके रिश्तेदारों को एक गम्भीर दुर्घटना का सामना करना पड़ता है तो वह उसके दुख को जीवन के निजी अनुभव से जोड़ देता है। यह जुड़ाव उसे हमदर्द बनाता है।

पर्यवेक्षक सहानुभूति महसूस करता है :— परिवेक्षक यह नहीं जानता कि किसी रिश्तेदार को एक ही स्थिति में देखना कितना दुखद और दर्दनाक है, लेकिन वह उस व्यक्ति के दर्द को समझ सकता है, ये सहानुभूति है।

पर्यवेक्षक को कुछ महसूस नहीं होता :— घटना पर्यवेक्षक को बिल्कुल प्रभावित नहीं करती है।

Empathy

आप दर्द में हैं, मैं ये महसूस कर सकता हूँ।

Sympathy

मुझे वास्तव में खेद है कि आप दर्द में हैं।



Indoor Learning

Ask the students to differentiate between empathy and sympathy with some examples:

- How do they feel when there is a natural calamity?
- How do they feel when their close friend is in trouble and how do they feel when an unknown person is in trouble? They may be asked to explain.
- A film regarding natural calamity e.g. Uttarakhand flood/earthquake in Nepal can be viewed by the students. After viewing the film students may be asked to write a paragraph on how they connect themselves with the calamity shown in the film.

Outdoor Learning

Visit to any Old Age Home or Nursing home present in the area may be arranged and learners may be asked to interact with the inmates. After the visit they may be asked to express as how did they feel for them:

- The learners may be asked to prepare a brief about each old aged inmate after interacting them on their place of birth/parents/childhood/education/dreams/marriage/family values/how joint families were a support. Their unfulfilled dreams/views on the present nuclear family system.
- Do they feel lonely/distressed?
- The learners can be instructed to interact with their grandparents regularly, if staying together and interact with them frequently if staying apart.

12—बड़ों का सम्मान करना

‘अपनें बड़ों की सलाह को ध्यान से सुनें इसलिए नहीं क्योंकि वे हमेशा सही होते हैं, बल्कि इसलिए क्योंकि उन्हें गलत होने का अधिक अनुभव होता है’।

उद्देश्य

- छात्रों को अच्छा नागरिक बनाने के लिए बड़ों के प्रति जिम्मेदारी और सम्मान की भावना पैदा करना।
- अपने साथियों के प्रति सम्मान दिखाने के महत्व को सिखाना।

इन दिनों दूसरों के लिए और विशेष रूप से बड़ों के लिए सम्मान का स्तर समाज में तीव्र गति से नीचे जा रहा है। जबकि किसी भी सम्भ्य समाज के लिए यह सद्भाव और प्रगति प्राप्ति की एक शर्त है।

दूसरों के साथ सम्मान का व्यवहार करना दुनिया को रहने के लिए अच्छा बनाता है, चाहे वह घर पर हो, स्कूल में, कार्यक्षेत्र के माहौल में या कहीं और। यह बहुत आसानी से किया जा सकता है अमर हम दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा हम दूसरों से खुद के लिए चाहते हैं। बड़ों के सम्मान के संदर्भ में यह अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है।

हम से बड़े जिन्होंने हमसे अधिक जीवन देखा है, उन्हें अधिक अनुभव एवं बुद्धिमता होती है। जो हमे अपनी बहुमुल्य सलाह एवं आशीर्वाद से लाभांवित करते हैं। वे हमें स्थायी परिवर्तनों एवं जीवन की प्रतिकूलताओं को संभालना सिखाते हैं। अतएव उनके साथ शिष्टता, गरिमा एवं सम्मान के साथ व्यवहार करने की आवश्यकता है।

इसके अतिरिक्त हमें अपने परिवार के बुजुर्गों की अधिक देखभाल करने की आवश्यकता होती है क्योंकि उन्होंने हमें पालने एवं हमारे जीवन को आकार देने में बहुत अधिक योगदान दिया है। अफसोस की बात है कि हमारे बुजुर्गों के साथ यथोचित सम्मान का व्यवहार करने की बजाय हम में से कई लोग या तो प्रायः व्यरत रहते हैं या उनके योगदान जो हमें परिवार व समाज को दिए हैं, की अपेक्षा नजरअंदाज कर देते हैं। इसलिए बच्चों को अपने जीवन में इस विशेषता को आत्मसात करने की आवश्यकता है कि वे बड़ों की सराहना करें एवं उनके साथ शिष्टता एवं सम्मान का व्यवहार

करने के कर्तव्य का पालन करें। उन्हें अपने जीवन की शुरूआत से ही घर और विद्यालय दोनों जगह से इस महत्वपूर्ण गुण को सिखना होगा।

बुजुर्गों को सम्मान देने के तरीके:—वरिष्ठ नागरिकों का जीवन भर का अनुभव होता है।। नई पीढ़ियों को समाज में और विषेष रूप से परिवार में अपने बड़ों का सम्मान करने का महत्व सीखना चाहिए। उन्हें उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने और उन्हें सुनने का समय निकालना चाहिए। यहां बुजुर्गों की सराहना और सम्मान करने के कुछ तरीके दिए गए हैं:—

1. सभी के प्रति उदार बने:— बच्चों को हमेशा याद रखना चाहिए कि उम्र की परवाह किए बिना सभी के प्रति उदार होना ही हमारे सच्चे चरित्र को दर्शाता है।

2. अभिवादन:— जब भी और जहाँ भी मौका मिले उनका अभिवादन करन चाहिए।

3. विन्नम और सम्मान जनक बनें:—बड़ों के प्रति विन्नम होना उनके प्रति सम्मान का प्रतीक है। इससे वह भी अच्छा महसूस करेंगे और उन्हें खुश करके बच्चों का दिन भी उज्ज्वल होगा। हमें बच्चों को यह समझाना चाहिए कि जब भी घर पर कोई उम्र में बड़ा व्यक्ति आए है तो उनके प्रति सम्मान प्रदर्शित करे साथ ही जब वे अपने माता—पिता या दादा—दादी से मिले तो उन्हें भी सम्मान दें।

4. आभार व्यक्त करें:— बड़ों ने जीवन में जो भी दिया हैं, उनके लिए बच्चों को उनका आभारी होना चाहिए। उन्होंने अपना पूरा जीवन बच्चों के जीवन को अधिक सार्थक और विशेष बनाने के लिए समर्पित किया है। यह बात बच्चों को समझनी चाहिए और इसका सम्मान करना चाहिए।

5. मानवता:—यदि किसी बुजुर्ग को हमारी मदद की जरूरत है तो हमें उसी समय उनकी मदद करनी चाहिए। जब कोई बड़ा हमारे पास आता है तो हमें विन्नम होकर अपने बैठने की जगह उन्हें देनी चाहिए। जब वह जा रहे होते हैं तो हमेशा दरवाजे तक उनके साथ जाए। ये शिष्टाचार सिर्फ अपने से बड़ों के लिए ही नहीं अपितु जो भी मिलने आए उनके साथ उन्हें छोड़ने के लिए दरवाजे तक जाना चाहिए और हमसे मिलने के लिए आने का धन्यवाद देना चाहिए। इससे उन्हें यह अहसास होता है कि हमें उनके मिलने आने से प्रसन्नता हुई। जब एक बुजुर्ग व्यक्ति एक इमारत के प्रवेश द्वार के पास जाता है तो उनके लिए दरवाजा पकड़कर उन्हें पहले अन्दर जाने देना चाहिए। उनके जीवन को आसान बनाने के लिए इस प्रकार की सहायता की जानी चाहिए।

6. व्यवधान करने से बचें:- जब भी कोई बोल रहा हो तो हमें बीच में व्यवधान नहीं डालना चाहिए। बच्चों को हस्तक्षेप करने से पहले अपने बड़ों को सुनने की आदत डालनी चाहिए। बच्चों को अपनी बात रखने से पूर्व उन्हें ध्यानपूर्वक एवं पूर्णतः सुनना चाहिए। यदि आप उनके कथन से सहमत न भी हो तब भरी कम से कम उन्हें सुनें, हो सकता है आप एक महत्वपूर्ण विचार तक पहुँच जाएं जिसे आप भविष्य में उपयोग कर पाएं।

7. उनके साथ समय बितायें:- बच्चों को अपने अभिभावकों दादा-दादी के साथ समय बिताना चाहिए और उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उनकी वृद्धावस्था के दोरान उन्हें सुरक्षित व महत्वपूर्ण होने का अहसास कराने के लिए उन्हें ध्यान व प्यार की जरूरत होती है। अभिभावकों को भी अच्छे उदाहरण रखने चाहिए ताकि बच्चें उनसे सीख सकें। परिवार के बड़ों के साथ तर्क करते वक्त गाली शब्दों व ऊँची आवाज का उपयोग कभी न करें। केवल शोर करना आपको सही नहीं उतारता। बच्चों के मन में धारणा है अतः माता-पिता को अवश्य ऐसा व्यवहार करना चाहिए जैसा वह बच्चों का व्यवहार पसन्द करना चाहेंगे। कई वृद्धजन अकेलापन पाते हैं जब वह सेवानिवृत हो जाते हैं या निर्धारित कार्य पास नहीं होता। या अपने जीवनसाथी या दोस्तों को खो देते हैं। उन्हें अब तक एक भरे पूरे सामाजिक जीवन की जरूरत होती है। अगर वे एकांत खाली समय रहते हैं तो यह उनके खास रख्य का पालन करना। ना केवल उनके साथ किमती समय बिताना व उनसे सिखना महत्वपूर्ण है बल्कि ये उनकी सहायता करेगा स्वरथ आयु जीने में जब बड़ों की संगति में हो उनके बच्चों के अनुभवों को शब्दों को सावधानी पूर्वक सुनें।

8. आँखों से सम्पर्क बनाए और मुस्कुराएः- जब भी बड़ों से सम्पर्क करने व उनको अभिवादन करना हो हमेशा आँखों से अभिव्यक्ति करें। यह हमारे द्वारा उनकी उपरिथिति की स्वीकृति को दर्शाता है हमारी एक मुस्कुराहट उनके पूरे दिन को ज्यादा चमकदार बना सकती है।

9. समय और ध्यान दें:- अधिकांश बुर्जुग हमारे ध्यान की प्रशंसा करते हैं उनके साथ बैठों व व्यस्त करों कि तुम परवाह करते हों।

10.अच्छा शिष्टाचार दिखाओः—हमेशा कृपया और धन्यवाद कहें ।

11.शिष्टाचार :— बच्चों को सबके साथ विशेष रूप से बड़ों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए उचित तरीके से और अपना सर्वश्रेष्ठ व्यवहार व्यक्त करना चाहिए उनके वृद्धों की सीट,लाईन,खाने आदि में प्रथम वरियता देनी चाहिए ।

12.बड़ों की सहायता करें :— बड़ों की सहायता करना सम्मान का रूप हैं बच्चों को बड़ों की सहायता करनी चाहिए चाहे उनको सम्बन्ध ना भी हो उदाहरण यदि वे एक वृद्ध को गली पार करने की कोशिश करते हुए पाते हैं उन्हें उनकी सहायता अवश्य करनी चाहिए । बड़ों को आर्शीवाद व शुभकामनाएं कीमती होती हैं वे बच्चों को जीवन में लाभ पहुंचायेगी ।

13.बड़ों के साथ सहानुभुती :— दिमागी रूप से अपने को एक वृद्ध की दशा में रखें । तुम कैसा महसूस करोगें जब लोग तुम्हारा केवल वृद्ध हो इसलिए निरादर करते हैं । अच्छे नियमों का उपयोग करों जब तुम बड़ों के साथ हाते हों ।

परिवार के बुर्जुग के लिए अतिरिक्त बिन्दु :—

1.अपना प्रेम दिखाओः— यदि बुर्जुग व्यक्ति दादा—दादी,चाचा—चाची या किसी भी प्रकार से आपसे सबंधित हैं, तो आप कई अलग—2 तरीकों से उन्हें दिखाएं कि आप उनसे प्रेम करते हैं । उन्हें गले लगाओं और प्यार से कुछ कहो पारिवारिक फोटों स्मृतियों एवं विरासत से प्राप्त वस्तुओं का प्रयोग करते हुए अपने पूर्वजों के बारे में प्रश्न पूछें । यह एक समृद्ध अनुभव हो सकता हैं ।

2.भोजन साथ में करें :— नियमित रूप से एक साथ भोजन करना सबसे बड़े सामाजिक रिवाजों में से एक हैं । एक साथ भोजन करते समय हम कई चीजों पर चर्चा कर सकते हैं ।

3.सलाह के लिए पूछना :— हमारी तुलना में हमारे बड़ों के पास जीवन का अधिक अनुभव होता है । वे ज्ञान के भण्डार हैं उनके पास किसी ऐसे व्यक्ति से अलग दृष्टिकोण होता है जो पहली बार चीजों को देख रहा है । इन अनुभवों के साथ कुछ शिक्षाएं बाद की पीढ़ी को सौंपी जाती हैं । बड़ों

की बुद्धिमता हमारे जीवन को वास्तविक रूप से समृद्ध करती हैं और बच्चों को उनकी बुद्धिमता एवं अनुभवों से कुछ न कुछ अवश्य सीखना चाहिए । यह भविष्य में उनकी मदद करेगा और उनके वर्तमान को बनाए रखेगा ।

4. बड़ों को बताए कि आप उनकी कितनी सराहना व सम्मान करते हैं:- यदि आप अपनी प्रतिक्रिया के द्वारा उनके प्रति सम्मान प्रदर्शित करते हैं तो वह यह महत्वपूर्ण है कि वास्तविक रूप से उनको बताया जाये कि आप उनकी कितनी सराहना और सम्मान करते हैं । प्रशंसा एवं सराहना करने से उनको एक शक्तिशाली भाव मिलेगा जिससे उनके चेहरे पर मुस्कान आयेगी ।

5.बड़ों का मजाक न उड़ाएः- हमें कभी भी बड़ों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए ।

6.उन्हें उचित तरीके से संबोधित करेः- उन्हें उसी प्रकार संबोधित किया जाये जैसा उन्हे पंसद हो । आप उन्हें चाचा, चाची, भाई आदि से संबोधित करें । उनकी आयु के अनुसार उन्हें श्रीमान् या श्रीमती जैसे शीर्षकों से संबोधित करें ।

7. स्पष्ट रूप से व बिना अभद्रता के बोले:- जितना संभव हो बिना अभद्रता के स्पष्ट रूप से बोले और आवश्यक होने पर जोर से बोलें ।

सत्यमव जयते

8.परिवार की विरासत, इतिहास और परम्पराओं पर चर्चा करेंः- पारिवारिक कहानियों में एक ताकत होती है । वास्तव में एक मौखिक पारिवारिक इतिहास को साथ मे रखना न केवल परिवार के सदस्यों की साथ लाता है बल्कि मजबूती से बांधता भी है । पारिवारिक इतिहास मजबूत बंधन और जीवन की सफलता में बदल जाता है । जिन बच्चों को अपने परिवार के इतिहास के बारे में अधिक जानकारी होती हैं, उनमें भावनात्मक रूप से अधिक लचीलापन होता है एवं वे कहां से आये हैं और कौन हैं ।

9.बुर्जुगों के साथ संपर्क में रहेंः- यदि आप अपने बुर्जुगों से दूर रहते हैं तो आप नियमित रूप से उनसे मिलने आये, उनका फोन उठाये और उनको फोन करें । हमारे व्यस्त जीवन मे हमारे लिए यह भूलना आसान है कि हम

दिन में थोड़ा समय निकालकर उनसे बात कर ले तो इससे उनको खुशी मिलेगी । समय पर फोन करना भी परवाह दिखाने का एक तरीका है ।

10.बुजुगों की देखभाल करेः— लोग आज जैसे हैं वो इसलिए है कि उनके माता—पिता ने स्नेह से उन्हे पाला और उनकी भावनात्मक एवं अर्थिक रूप से देखभाल की । जब माता—पिता बड़े वृद्ध हो जाते हैं तब उनकी इसी प्रकार देखभाल करने की बारी बच्चों की होती है । बच्चों के पालन—पोषण एवं देखभाल की जिम्मेदारी माता—पिता की होती होती है उसी प्रकार बच्चे उनकी वृद्धावस्था में शारीरिक एवं भावात्मक रूप से देखभाल करते हैं । अपने बुजुगों के लिए कम से कम हम प्यार और धूंता तो दिखा सकते हैं ये भी उनके लिए कम होगा जिन्होंने आज हमे बनाया हैं





Indoor Learning

- Student be made to grasp the importance of treating others with respect. It can start with the fellow students and everyone around.
- A film highlighting the importance of elders in family and society may be screened for the students.
- The film *Baghban* may be shown to student as it will be very inspiring for them.
- Group discussion may be organized on the topic "Elders are our treasure of knowledge and they should be taken care of with respect and gratitude."
- Inspiring lectures of senior citizens who are the role models for younger generation may be arranged.



Outdoor Learning

Visit to any Old Age Home present in the area may be arranged and learners may be asked to interact with the inmates. After the visit they may be asked to express as how did they feel for them:

- The learners may be asked to prepare a brief about each old aged inmate after interacting them on their place of birth/parents/childhood/education/ dreams/marriage/family values/how joint families were a support. Their unfulfilled dreams/views on the present nuclear family system.
- Do they feel lonely/distressed?
- The learners can be instructed to interact with their grandparents regularly, if staying together and interact with them frequently if staying apart.

**WORLD ELDER ABUSE
AWARENESS DAY**
Building Strong Support For Elder

Find out about this day.

13 मनोवृति

उद्देश्य-

- बच्चों को सकारात्मक दृष्टिकोण की शक्ति के बारे में शिक्षित करना।
- सकारात्मक व नकारात्मक दृष्टिकोणों के परिणाम।
- सफलता प्राप्त करने में सकारात्मक दृष्टिकोण व सकारात्मक सोच की भूमिका।
- सकारात्मक सोच व दिमाग को सकारात्मक ढांचे में किसी तरह से ढाले।

मनोवृति का इसका अर्थ है-

“मनोवृति किसी चीज के बारे में सोचना या महसूस करने का एक सुलझा हुआ तरीका है।”

ऑक्सफोर्ड डिक्सनरी

मनोवृति एक भावना विश्वास अनुमोदन व अस्वीकार्य के प्रति राय है। यह किसी विचार, व्यक्ति, वस्तु या स्थिति के प्रति नकारात्मक या सकारात्मक प्रतिक्रिया है। जीवन 10 प्रतिशत वह है जो आपके साथ होता है। तथा 90 प्रतिशत वह है जिसकी और आप प्रतिक्रिया करते हैं। आप हर एक स्थिति पर नियंत्रण नहीं कर सकते हैं न ही उसके परिणामों पर लेकिन आप अपने रवैये पर नियंत्रण कर सकते हैं तथा आप इसे किस तरह से लेंगे इस पर नियंत्रण कर सकते हैं आपके पास बहुत सारा पैसा हो सकता है। आप में नेतृत्व की उत्कृष्ट गुणवता हो सकती है व बहुत कार्य कर सकते हैं। बहुत ज्ञानी व कुशल हो सकते हैं लेकिन अगर आप का रवैया खराब है तो नकारात्मक और उचित प्रक्रिया का अभाव है तब आप 100 प्रतिशत हासिल नहीं कर सकते। यह सभी के संयोजन के साथ उचित रवैया हो जिससे आप 100 प्रतिशत कर सकते हैं।

कहा से आता है रवैया?

आप अपना दृष्टिकोण निर्धारित करें। यही तय करता है कि आप दुनिया को किस तरह से देख रहे हैं। इनमें से हर कोई मुश्किल समय का, आहत भावनाओं का, दिल के दर्द का और शारीरिक व मानसिक दर्द का सामना करते हैं। हम दूसरों को दोष दे सकते हैं परिस्थितियों या घटनाओं के लिये हम आमतौर पर महसूस करते हैं। मुख्य बात यह महसूस करना है कि यह कैसे हैं आप प्रतिक्रिया देने के लिये चुनते हैं। वास्तव में हम उस प्रतिक्रिया को चुनते हैं एक अच्छे मूँड में होने के लिये या बुरे मूँड में होने के लिये। हम चुनते हैं कि लोग किस तरह से हमारे मूँड को प्रभावित करते हैं। हम जवाब देने के लिये सकारात्मक या नकारात्मक तरीका चुन सकते हैं। परिस्थितियों में किसी भी क्रम में आपको अपना दृष्टिकोण चुनने की स्वतंत्रता है।

उदाहरण के लिये अगर कोई आपको बिना किसी कारण या उकसाने के गाली देता है। यह आपके चयन पर निर्भर करता है कि आप उसके इस मूर्खतापूर्ण व्यवहार पर पहल करते हैं या उसका घोर प्रतिरोध करते हैं। जीवन हमें प्रतिफलित करता है जब हम जीवन में सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ते हैं। अतः हम ऐसा कह सकते हैं कि मनोवृत्ति हमारे भीतर से ही बाहर आती है।

“महात्मा गांधी जी ने कहा है कि हमारी महानता इतनी नहीं कि दुनिया का रीमेक बनाने में खुद को रीमेक बनाने में सक्षम हो सकें।”

मनोवृत्ति सबकुछ है-

मनोवृत्ति में आठ अक्षर हैं जो निम्न तरह से अपने आपको प्रभावित करते हैं—

- | | |
|-----------|--|
| A- | अपने आज के दिन को सर्वश्रेष्ठ बनाओ। |
| T- | दूसरों के साथ आदर से पेश आओ। |
| T- | कार्य को अच्छी तरह करने में गर्व महसूस करें। |
| I- | जकारात्मक विचारों को बाधित करें। |
| T- | सकारात्मक सोचें। |
| U- | अपनी व्यक्तिगत प्रतिभा का उपयोग करें। |
| D- | कार्य में आनंद का अनुभव करें। |
| E- | सकारात्मक प्रतिफल की उम्मीद करें। |

दो तरह के लोग होते हैं—

1. वे लोग जो अपने जीवन के लिये जिम्मेदारियों उठाते हैं।
2. वे लोग जो दूसरों पर आरोप लगाते हैं।

वे लोग जो जीवन में जिम्मेदारियां उठाते हैं वे सकारात्मक लोग इस दुनिया को एक अच्छे रथान के रूप में देखते हैं। वे काफी सचेत निर्णय लेते हैं हुए दुनिया बनाते हैं। ध्यान रहें मानसिक दृष्टिकोण को चुनना ही केवल एक चीज है जो हम अपने जीवन में नियन्त्रित कर सकते हैं। सुबह उठते ही हम अपने आपको को अच्छे मूड या बुरे मूड में रहना तय कर सकते हैं। हर बार कुछ

बुरा होता है या हम उससे भी कुछ सीखना चुन सकते हैं।

सकारात्मक और नकारात्मक मनोवृत्ति

- **हमारी मनोवृत्ति का हम पर व दूसरों पर प्रभाव-** यदि हमारी मनोवृत्ति नकारात्मक है हम मुश्किल से ही कुछ प्राप्त कर सकते हैं। और वातावरण में नकारात्मकता व चारों और बुरा प्रभाव उत्पन्न करते हैं लेकिन यदि हमारी मनोवृत्ति सकारात्मक है तो हम भावनात्मक गति और प्रेरणा प्राप्त करते हैं और अपना लक्ष्य प्राप्त करने की सम्भावना अधिक रहती है। हम एक सकारात्मक वातावरण उत्पन्न करते हैं। मित्र जीतते हैं और हमारे आस - पास दूसरों को प्रेरित करते हैं।
- **क्या मनोवृत्ति को बदला जा सकता है-** हाँ। संचार, प्रशिक्षण और विज्ञापन जैसे दोहराये जाने वाले संदेशों से मनोवृत्ति प्रभावित हो सकती है चूंकि बुरी मनोदशा संक्रामक होती है, विचार कीजिये हम क्या कर सकते हैं जब हम तनावग्रस्त महसूस करते हैं।
- **सकारात्मक मनोवृत्ति निम्न लिखित तरीकों से प्रदर्शित होती है।** सकारात्मक सोच, रचनात्मक सोच, सृजनात्मक सोच, आशावाद, प्रेरणा, कार्य करने की उर्जा, लक्ष्य पूर्ण करना और प्रसन्नता की मनोवृत्ति एक सकारात्मक मनोवृत्ति के साथ हम आनंददायक व प्रसन्न भावनाएं अनुभव करते हैं। यह आंखों में चमक अधिक उर्जा व खुशियां लाती है। हम चारों और इच्छाशक्ति, बुराईयां और सफलता फैलाते हैं। हमारी शारीरिक भाषा और आवाज हमारे उत्साहित मनोभाव को प्रकट करती है। **यमेव जयते**
- **सकारात्मक सोच-** सकारात्मक सोच एक मानसिक और भावनात्मक अवस्था है जो जीवन के उज्ज्यल पक्ष पर केन्द्रित है और सकारात्मक परिणामों की तरफ अग्रसर होती है। एक सकारात्मक व्यक्ति खुशी, स्वारथ्य और सफलता की आशा करता है और विश्वास करता है कि वह किसी बाधा या कठिनाई पर काबू पा सकता है हमें अपने सभी कार्यों में सकारात्मक सोच की मनोवृत्ति अपनाने की आवश्यकता है।
- **सकारात्मक मनोवृत्ति के पुरस्कार-** लोग सकारात्मक लोगों के साथ रहना पसन्द करते हैं। सकारात्मक मनोवृत्ति हमारे संबंध सुधारती है, हमें खुश रखती है व सफलता की ओर अग्रसर करती है।
- **सबकुछ सीखने का अनुभव है-** सब कुछ जो हमारे जीवन में हमारे साथ घटित होता है सीखने का अनुभव है। यह सकारात्मक है। एक सकारात्मक

मनोवृति के चयन द्वारा हम इन अनुभवों से सीखते हैं जो हमें जीवन की चुनौतियों के लिये तैयार करता है।

- दिमाग की एक सकारात्मक संरचना हमें अनेक तरीकों से सहायता कर सकती है जैसे कि सफलता की आशा रखना न कि विफलता की, हमें प्रेरित अनुभव करना, यह हम हमारे मार्ग में बाधाओं का सामना करते हैं यह हमें हार न मानने की शक्ति देती है। यह हमें असफलताओं व समस्याओं को छद्म रूप में वरदान की तरह देखते हैं हम पर व हमारी क्षमताओं पर विश्वास करने के लिये तैयार करता है, हमें आत्मसम्मान व आत्मविश्वास दिखाने के योग्य बनाता है। समस्याओं के सामने झुकने की बजाय, हम अवसरों को पहचानते हैं और हल तलाश करते हैं।

सकारात्मक मनोवृति के अन्य लाभ-

यह लक्ष्य प्राप्त करने में आपकी सहायता करता है, जीवन में ज्यादा खुशियां लाता है और अधिक ऊर्जा उत्पन्न करता है। सकारात्मक मनोवृति हमारी क्षमताओं में विश्वास बढ़ाती है और उज्ज्वल भविष्य की आशा लाती है। हम स्वयं को व दूसरों को प्रेरित व अभिप्रेरित करने में सक्षम होते हैं। हम दैनिक जीवन में कम बाधाओं व समस्याओं का सामना करते हैं। हम लोगों से अधिक सम्मान, स्नेह और प्यार प्राप्त करते हैं। हम उर्जावान होते हैं जो न केवल हमें अपितु पूरे वातावरण व आसपास के लोगों को प्रभावित करता है। यदि सकारात्मक मनोवृति पर्याप्त मजबूत है, यह संक्रामक हो जाती है और हमारे चारों प्रकाश फैलाती है।

सकारात्मक मनोवृति जीवन की दैनिक समस्याओं का ज्यादा आसानी से मुकाबला करने में सहायता करती है। यह जीवन में आशावाद लाती है, और चिन्ताओं व नकारात्मक सोच का सामना करना आसान बनाती है।

सकारात्मक मनोवृति के साथ हम जीवन का उज्ज्वल पक्ष देखते हैं, आशावादी बनते हैं और सर्वश्रेष्ठ घटित होने की अपेक्षा रखते हैं। हमें दिमाग की इस अवस्था को विकसित करने के प्रयास अवश्य करने चाहिए।

पूर्व ब्रिटिश प्रधानमंत्री और राजनेता डिस्टन चर्चिल ने कहा है— “मनोवृति एक छोटी चीज़ है जो बड़े परिवर्तन लाती है।”

सकारात्मक मनोवृति विकसित करने के टिप्पणी:-

1. खुशी को चुनिए। हाँ, यह एक चयन का विषय है। जब नकारात्मक विचार आपके दिमाग में आते हैं, उनकी तरफ देखने से इकार कीजिए और उन्हें

प्रसन्नता के विचारों से प्रतिरक्षित करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास कीजिए।

- 2 जीवन के उज्ज्चल पक्ष को देखिये यह चयन का नियम है और बार – बार प्रयास की आवश्यकता है।
3. आशावादी होने को चुनिए।
- 4 प्रयास— अधिक मुरक्कुराने के कारण खोजें। आप ऐसे कारण पा सकते हैं। उन्हें तलाश करने की कोशिश कीजिये।
- 5 ख्यय में विश्वास रखिए और विश्वास कीजिये कि दुनिया आपकी सहायता कर सकती है।
- 6 ख्यय को प्रसन्नचित लोगों से जोड़िये।
7. प्रेरणादायक कहानियां पढ़िये।
- 8 प्रेरणादायक विचार पढ़िये।
- 9 दृढ़ वाचन दोहराइये जो आपको प्रेरित व अभिप्रेरित करते हो।
- 10 जो आप चाहते हैं उसकी कल्पना कीजिए।
- 11 अपने विचारों में दक्षता लाना सीखिये।
- 12 “मैं यह कर सकता हूँ। मैं यह करूँगा।” जैसे शब्दों के साथ समस्याओं को हल करने के लिए आशावादी विचारों में ख्यय को व्यस्त रखिए। आंतरिक वार्तालाप के परिणाम स्वरूप आप रहेंगे।
- 13 नकारात्मक लोगों से बचिये— नकारात्मक लोग अन्य लोगों को तलाश करेंगे और उन्हें अपने स्तर पर गिराएंगे और नकारात्मक मनोवृत्ति फैलाएंगे। नकारात्मक मनोवृत्ति तनाव, चिन्ता, उदासी, अवसाद, खराब सम्बन्धों, कार्य में कठिनाई, घाव और अन्त में बुरे स्वारथ्य की तरफ अग्रसर करती है।

“हेनरी फोर्ड ने एक बार कहा था, ” यदि आप सोचते हैं आप कर सकते हैं, आप कर सकते हैं यदि आप सोचते हैं आप नहीं कर सकते हैं आप नहीं कर सकते हैं। दोनों तरीकों से आप सही है।”

निम्नलिखित कहानी बताती है कि शक्ति कैसे काम करती है; करण ने एक सिविल सेवा परीक्षा के लिए फार्म भरा लेकिन उसे विश्वास नहीं था कि उसे यह मिलेगा, क्योंकि उसका आत्मसम्मान कम था, और इसलिए उसने ईमानदारी से परीक्षा की तैयारी नहीं की और नकारात्मक सोच से तनाव ग्रस्त हो गया। उसका खुद के प्रति नकारात्मक रवैया था और इसलिए उसका मानना था कि अन्य आवेदक उससे बेहतर और बुद्धिमान हैं

। उसका मन नकारात्मक विचारों और आशंकाओं से घिर गया था । उसे असफलता का अनुमान था और वह तनावपूर्ण और नकारात्मक था ।

जब परीक्षा पास आई तो उसने अच्छा नहीं किया और अंत में प्रारम्भिक परीक्षा में भी असफल हो गया । जयराम, एक आर्थिक रूप से गरीब लड़के ने उत्साह के साथ फार्म भरा और सकारात्मक मन से सोचा कि वह कड़ी मेहनत करेगा और चयनित हो जाएगा उसने पूरे आत्मविश्वास एवं सकारात्मक भावना के साथ परीक्षा की तैयारी की, और उसने प्रारम्भिक परीक्षा पास कर ली । उसने मुख्य परीक्षा के लिए कड़ी मेहनत से तैयारी की और पास हो गया । साक्षात्कार के दौरान वह आत्मविश्वास से भरा हुआ था और साक्षात्कार बोर्ड के सदस्यों को आत्मविश्वास के साथ दिये गये उसके उत्तरों ने प्रभावित किया । अंततः उसे चुन लिया गया ।

इस इस कहानी से क्या सीखते हैं?

नकारात्मक विचार हमे हतोत्साहित करते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण हमें उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है ।

सकारात्मक दृष्टिकोण, निर्देशों और सलाह – दृष्टिकोण और विचारों को बदलने में समय लगता हैं

- आप अपनी कल्पना का उपयोग करे अपनी अनुकूल और लाभप्रद स्थितियों को देखने के लिए । अपने आंतरिक संवादों में सकारात्मक शब्दों का उपयोग करे या जब आप दूसरों के साथ बात कर रहे हो ।
- खुद को हंसमुख रखे क्योंकि इससे सकारात्मक सोचने में मदद मिलती है । एक बार एक नकारात्मक विचार आपके दिमाग में एकबार प्रवेश कर जाता हैतो वह सकारात्मक विचार को बदल देता है । यदि नकारात्मक विचार लौटता है तो इसे फिर से सकारात्मक के साथ बदले । दृढ़ता अंततः आपके दिमाग को सकारात्मक रूप से सोचने के लिए, और नकारात्मक विचारों को अनदेखा करना सिखायेगी । हार न माने और मन में खुश विचारों को रखने का प्रयास करें ।
- सकारात्मक सोचे केवल अनुकूल परिणाम की अपेक्षा करे तो बदलाव परिस्थिति अनुसार आ जाता है ।
- यदि आप दृढ़ रहे तो आप अपने मन से सोचने के तरीके को बदल देगे । परिवर्तनों को होने में कुछ समय लग सकता है लेकिन अंततः वे बदल जायेंगे आप पृष्ठि की पुनरावर्ति की कोशिश कर सकते हैं ।

एकाग्रता, इच्छाशक्ति, आत्मानुशासन और मन की शान्ति की शक्ति भी सकारात्मक दिमाग के विकास में योगदान करती हैं।

- e) नकारात्मक दृष्टिकोण कहता है कि आप सफलता नहीं प्राप्त कर सकते। सकारात्मक दृष्टिकोण कहता है कि आप सफलता प्राप्त कर सकते हैं।
- f) सबसे महत्वपूर्ण चरणों में से एक जो आप अपनी सबसे बड़ी क्षमता को प्राप्त करने की ओर ले जा सकते हैं, वह है—अपने दृष्टिकोण और अपने काम पर इसके प्रभाव की निगरानी करना। अपने विचारों को सकारात्मक रूप, और अपने आस-पास के सभी लोगों पर रखे क्योंकि आपके विचार आपके शब्द बन जाते हैं।

आदतन बुरे दृष्टिकोण अक्षर पिछले अनुभवों और घटनाओं के उत्पाद होते हैं। सामान्य कारणों में कम आत्मसम्मान, तनाव, भय, नाराजगी रखना, कोध और परिवर्तन को सम्भालने में असमर्थता होना शामिल हैं। एक कहानीकारक रवैये की जड़ों की जाँच करना एक गंभीर काम होता है लेकिन शिष्टाचार के भारी सामान के सिद्धांत से खुद को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक इस ज्ञान के साथ पहुंचाने का पुरस्कार यह है कि अच्छे जीवन काल के अंत तक चल सकता है। करुणा और शिष्टाचार उपयोगी संतोषजनक जीवन के निर्माण के लिए मौलिक हैं।

*Keep your thoughts positive
because your thoughts
become your words.*

*Keep your words positive
because your words
become your behaviour.*

*Keep your behaviour positive
because your behaviour
becomes your habits.*

*Keep your habits positive
because your habits
become your values.*

*Keep your values positive
because your values
become your destiny.*

- Mahatma Gandhi



Indoor Learning

- a. Students may be asked to give their opinion on following topics:
 - Role of positive attitude in achieving success
 - Negative attitude is a road block in the way of achieving goal
- b. Stories of successful heroes and role models be read to students and role of positive attitude be highlighted.



- c. Advisers from any field or walk of life may be invited to interact with students and highlight their success story and role of attitude which played vital role in their making a successful person.
- d. Budding achievers amongst the students may be invited to share their experiences as this will inspire their fellow beings.
- e. Think of a situation in your life when something bad happened and try to find out what could be your response other than what it was at that time. Could you have been better with the positive attitude?
- f. The students may be shown movies like M.S. Dhoni, Bhag Milkha Bhag, Manjum etc.

14. टीम भावना

उद्देश्य

- छात्रों को टीम भावना के बारे में शिक्षित करना और जीवन के लक्षणों को प्राप्त करने में इनके महत्व के बारे में बताना।
- प्रेरित करना व जवाबदेही व जिम्मेदारी तथा टीमों में समन्वय से काम करने की भावना का विकास करना।

“मैं उन कार्यों को कर सकती हूँ जिससे आप नहीं कर सकते
आप उन कार्यों को कर सकते हो जिनको मैं नहीं कर सकती
लेकिन दोनों मिलकर हम महान कार्य कर सकते हैं।”

मदर टेरेसा

टीम भावना-

यह एक गर्व व वफादारी की भावना है जो टीम के सदस्यों के बीच मौजूद होती है जो इन्हें अच्छा कार्य करने को प्रेरित करती है टीम भावन एक इच्छा शक्ति है एक समूह के रूप में सहकारिता के साथ कार्य करने की। यह एक जु़ू़ाव की भावना है जो कि समूह के सदस्य दूसरे अन्य सदस्यों के प्रति रखते हैं।

टीम भावना क्या है?

- एक समूह की भावना जो कि अपने सदस्यों को सफल होने व आगे बढ़ाने हेतु उत्साहित करती है।
- किसी समूह या टीम के प्रत्येक सदस्य की एक साथ काम करने की इच्छा वफादारी व उत्साह को टीम भाव कहा जाता है।

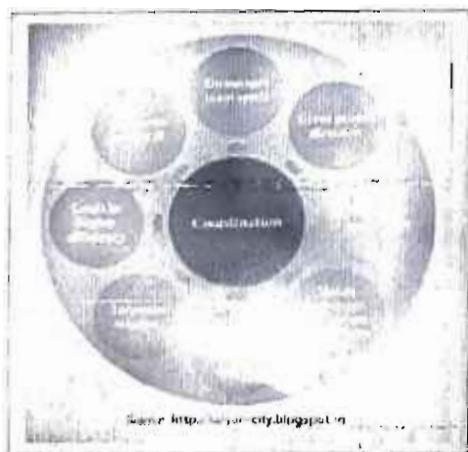
टीम भावना के लक्ष्य-

- उद्देश्य की समझ-** एक स्पष्ट व विशिष्ट लक्ष्य की प्राप्ति ही टीम भावना है।
- क्षमता-** टीम में शामिल होना चाहिए लक्ष्यों की ओर योगदान देते हुए सक्षम लोग।
- सहकारिता की भावना-** विशिष्ट लक्ष्य की प्राप्ति की ओर सहकारिता की भावना से कार्य करने की सभी सदस्यों को आवश्यकता होती है।

- **नियमों से खेलना**— टीम के कुछ तय नियम होने चाहिए जो कि इसकी कार्य प्रणाली को तय करते हो
- **जवाबदेही**— टीम की एक पूर्ण रूप से जवाब देही होनी चाहिए चाहे सफलता हो या असफलता।
- **स्वस्थ प्रतिस्पर्धा**— टीम अपने सदस्यों के बीच अच्छे रिश्ते बनाती है।
- **एक दूसरे से सीखना**— एक साथ कार्य करते हुए सभी सदस्य कई भिन्न तरह की चीजें सीखते भी हैं।
- **समन्वय**— एक साथ कार्य करते हुए टीम के सदस्यों में समन्वय का विकास होता है तथा वह उच्च कुशलता वाले परिणाम भी दिलाता है।

टीम भावना का महत्व—

- सफलता प्राप्त करने के लिए सभी सदस्य उत्तरदायी होते हैं।
- टीम की गति एक व्यक्तिगत कार्य की गति के बजाय तेज गति की होती है।
- टीम भावना के विकास से इसके सदस्यों की आपसी समझ सफलता की संभावना बढ़ा देती है।
- एकाधिक विशेषताओं जैसे एकता, सकारात्मक सुदृढ़ीकरण, ध्यान केन्द्रण व अति आवश्यकता की भावना एक विशिष्ट लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक है।
- टीम भावना व्यक्तिगत योग्यताओं में वृद्धि करती है तथा उनके मनोबल को बढ़ाती है।





Indoor Learning

1. Film 'Chak-de-India' which is very good presentation on team spirit be shown to the learners and following questions be asked:-
 - a. Which type of game is Hockey?
 - b. What is the result when players have egos and want to show individual skills?
 - c. What happens when players have coordination and team spirit?
 - d. What is the role of the team leader in getting success?
2. Group of learners be formed and they should be asked to engage in following activities:
 - a. **Blind fold Activity** - A circle of students is formed. One person is selected to stand in the middle of the circle blind folded. The objective and challenge for the group forming circle is to pass a box containing glass-balls around the circle without making any noise.
 - b. **Making a perfect square** - In this activity the team is given a rope, members of team are blindfolded and are asked to make a perfect square with the help of rope. The coordination among the members of team will play an important role in forming the perfect square. After the activity, the analysis be made, where did the team lack - without criticising and blaming individually - as the activity is the responsibility of the team.
 - c. **Trust walk** - In this activity pairs are formed. Pairs are blindfolded and they are led on a walk around surrounding area or a course chosen by partners. This is a great activity for focussing on communication skills and developing trust on partners, team members and leader.
 - d. **Problem solving** - A situation is given to the team. Whilst on a sailing holiday an accident causes the boat to set on fire. Time is just enough to pick a few items. The team has to decide which items are top priority. Team works together and decides which item will be most essential. The team has to use its decision making skills and cooperation to prioritize the listed items.

Outdoor Learning

3. The following activities can be organized for outdoor learning-
 - a. The learners are encouraged to play team games and play matches with the teams from neighbouring schools. On the ground they will learn the importance of healthy competition and team spirit.
 - b. The learners are taken to sports complexes and stadia for interaction with sports persons, coaches and they may also be taken to watch practice sessions and matches of team games.



Camps may be organized where 5-6 groups of learners be formed. They can be given certain tasks to be accomplished. This will certainly encourage team spirit and healthy competition among the groups.



"Coming together is a beginning, keeping together is progress and working together is success"

- Henry Ford

15. अनुशासन

उद्देश्य-

छात्रों को अवगत और प्रबोधन कराना—

- मानव जीवन में अनुशासन एवं इसके महत्व के बारे में।
- परिवार स्कूल व समुदाय के लिये बुनियादी अनुशासन के क्या मानदण्ड हैं ?
- आत्म अनुशासन क्या है और जीवन में आत्म अनुशासित कैसे होते हैं ?

अनुशासन क्या है?

अनुशासन को अलग —अलग तरह से परिभाषित किया गया है—

- वह प्रशिक्षण जो लोगों को आज्ञा मानने या स्वयं को नियन्त्रण करने में अधिक सक्षम बनाता है।
- कठिन परिस्थितियों में भी स्वयं को या अन्य लोगों को नियन्त्रित करने की क्षमता।
- अनुशासन का अर्थ है कुछ अच्छी तरह से परिभाषित नियमों का पालन। उदाहरण के लिये समूह गान गाने वाले सभी लोगों द्वारा एक ही धुन को बनाये रखना। ऐसी स्थिति की कल्पना करें जिसमें कुछ छात्र गा रहे हो लेकिन हर एक अलग स्वर में गा रहा हो। तो आप कैसा महसूस करोगे? आत्म — अनुशासन क्या है?

आत्म — अनुशासन है—

- ज़र्ख्यों एवं उपलब्धियों के बीच पुल।
- क्रमजागिर्य का दूर करने की क्षमता एवं भावनाओं को नियन्त्रित करने की क्षमता।
- अपने आचरण पर नियन्त्रण व प्रशिक्षण जो कि आमतौर पर व्यक्तिगत सुकार।
- प्रत्येक व्यक्ति के कावजूद जा सकता है कि यह सही है उसे आगे बढ़ाने की क्षमता।

इसे बेहतर ढंग से समजने के लिये आइये कुछ उदाहरणों पर विचार करें। मान लीजिये कोई भारी व भीड़ भरे ट्रैफिक में चल रहा हो। क्या होगा ? रोग अखबार सड़क दुर्घटना की खबरों से भरे होते हैं उनमें से कुछ घातक है। एक और स्थिति के बारे में जिसमें 40 छात्रों की एक कक्षा को उनके अध्यापक द्वारा पढ़ाया जा रहा है। उसमें से 37 विद्यार्थी तो ध्यान से सुन रहे हैं लेकिन तीन पूरे शोर के साथ गपशप करके पूरी कक्षा को परेशान कर रहे हैं। वे न केवल समय बर्बाद कर रहे हैं बल्कि पूरे वर्ग के परेशान कर रहे हैं। यह अनुशासनहीनता है।

बहुत से लोग नियमों का पालन नहीं करते हैं। वे फुटपाथ का उपयोग करने के बजाय सड़के के बीच को चलने के लिये चुनते हैं। नियत नियमों का पालन करना अनुशासन है तथा नियत नियमों का पालन नहीं करना अनुशासनहीनता है। अतः जीवन को हर गतिविधि में अनुशासन आवश्यक है इसके बिना हमारे आस – पास की दुनिया अराजक हो जायेगी। अनुशासन हमारे दिन प्रतिदिन के कार्यों में हमारी रक्षा करता है तथा हमारे जीवन को आसान बनाता है।

जीवन में अनुशासन का महत्व—

- सक्रिय रहना—** अनुशासन जीवन को देखने का एक सकारात्मक दृष्टिकोण हैं यह उत्साह व भीतर के आत्म विश्वास को आत्मसात करवाता है तो यह हमें आलसी के बजाय सक्रिय बनाता है।
- स्वस्थ रहना—** अच्छी आदतें जैसे भोजन करना, स्नान करना, व्यायाम करना, उचित समय पर सोना व उठना ये सभी अनुशासित जीवन के मुख्य तत्व है। व्यायाम व अन्य अच्छी आदतें हमारे शरीर को व्यवस्थित रखती है। जिससे कि एक व्यक्ति हमेंशा स्वस्थ रहता है।
- आत्म नियन्त्रण—** आत्म अनुशासन के साथ रहने वाले व्यक्ति का स्वयं पर बेहतर नियन्त्रण होता है। वह बोलते वक्त अपने शब्दों का प्रयोग व व्यवहार सावधानी पूर्वक करता है, जिससे वे किवह कुछ मुख्यता पूर्ण समस्याओं से अपने आप को बचाता है। इस तरह वह लोगों से अच्छे सम्बन्ध भी बनाता है।
- ध्यान केन्द्रित—** अनुशासित रहना आपको अपने लक्ष्य व गतिविधियों की तरफ ध्यान केन्द्रित करने में मददगार होता है। मजबूत लक्ष्यों वाले व्यक्ति अपना ध्यान और अच्छी तरह केन्द्रित करते हैं।

- 5. दूसरों द्वारा सम्मानित—** अनुशासित रहना सम्मान पाने का सबसे आसान तरीका है। अनुशासित व्यक्ति का उसके आस पास के लोग व अधीनस्थ भी सम्मान करते हैं। आपको अपना 'आदर्श व्यक्ति' भी मान सकते हैं।
- 6. बेहतर शिक्षा—** अनुशासन सीखे बिना शिक्षा अधूरी है कक्षा अनुशासन छात्रों को अपने अध्यापकों की शिक्षाओं को समजने एवं पाठ्यक्रम पूरा करने में मददगार है। समय पर रकूल पहुचना छात्रों को सुबह जल्दी उठने में, रनान करने में एवं समय पर नाश्ता करने आदि कार्यों में मदद करता है। इस तरह रकूलों में अनुशासन विद्यार्थियों को स्वरथ रहने में व ज्ञान को अच्छी तरह प्राप्त करने में मदद करता है।
- 7. एक दिन में अधिक समय होना—** एक अनुशासित व्यक्ति के पास एक अनुशासनहीन व्यक्ति की तुलना में ज्यादा समय होता है। अतः ज्यादा समय का अर्थ है, अधिक काम व बकाया कार्यों को करने हेतु ज्यादा अवसर होना।
- 8. तनाव मुक्त रहें—** एक को परीक्षा या दैनिक दिनचर्या के दौरात तनाव होता है। यह एक आंतरिक तनाव या अज्ञात भय हो सकता है कार्य के परिणाम को लेकर। अनुशासित रहना उस छात्र को अग्रिम तौर पर पढ़ाई करने में मददगार है और जो परीक्षा से ठीक पहले पढ़ते हैं उनकी तुलना में तनाव मुक्त रखता है।
- 9. अनुशासन हमें जीवन में सफल बनाता है—** प्रकृति, सरकारें, स्कूल व व्यक्ति सभी को अनुशासन के एक रूपर की आवश्यकता होती है कार्य को सफलता पूर्वक संपादित करने के लिये एक अनुशासित व्यक्ति अपने कार्यों व व्यक्तिगत लक्ष्यों को सूचीबद्ध करता है अनुशासन दीर्घकालीन लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु क्षणिक व तत्काल संतुष्टियों को त्याग देने की अनुमति देता है।
- कार्य व खेल के बीच संतुलन बनाये रखने हेतु अनुशासन आवश्यक है। अनुशासन से आत्मविश्वास व आत्म सम्मान बनता है। जो कि संतुष्टि व खुशी प्रदान करता है। जीवन में सफल होने के वास्ते हमें अनुशासन की आवश्यकता जीवन के कई क्षेत्रों में होगी जैसे कि जल्दी जागना, पढ़ाई करना, व्यायाम, नये कौशल शीखना, वादे निभाना, और योजनाओं पर कार्य करना आदि।
- आत्म अनुशासन की कमी से असफलता, स्वास्थ्य के मुद्दे, रिश्तों की समस्याएं व अन्य कई समस्याएं हो सकती हैं। अनुशासित व्यक्तिहोने पर

कारात्मक विचारों, आलसीपर, वहाल माहौल की आदत को काबू करने में नार हो सकता है।

स्वं के द्वासा लगाया गया अनुशासन स्थर्य की प्रगति व उन्नति सुनिश्चित करना, पारिवारिक, वित्त्यालय व देश आदि को उन्नति भी सुनिश्चित करता है।

अनुशासन— व्यवहार उम्मीदों की स्थापना—

1. परिवार के नियमों पर निर्णय लें— चार पाच पारिवारि नियमों से शुरू करने का अच्छा स्थान परिवार ही है जो कि बच्चों व उनके अभिमान को कहा जा सकता है।

- हम एक दूसरे से अच्छे से बात करें।
- हम एक दूसरे की देखभाल करें।
- हम सभी घर के आस—पास भी मदद करते हैं।
- हम सभी अपने जरूरत के सामानों की देखभाल करते हैं।
- हम घर में स्वच्छता बनाये रखते हैं तथा अपनी चीजों को व्यवस्थित रखते हैं।

2. बच्चों को सिखाये कि अपेक्षित व्यवहार क्या होता है?

बच्चे बड़ों को करते हुए देखकर सीखते हैं। अगर माता—पिता व अध्यापक स्वयं इसे करते हैं तो वो (बच्चे) अपेक्षित व्यवहार सीखेंगे। उदाहरण के लिये अगर परिवार के सभी सदस्य अगर नीचे बैठकर साथ में खाना खाते हैं तो बच्चे को यह व्यवहार सीखने में मदद मिलती है। माता—पित व शिक्षकों को रोल मॉडल की तरह व्यवहार करना चाहिए।

3. अच्छे व्यवहार के लिये बच्चे की प्रशंसा करें— हमेशा अच्छे व्यवहार के लिये बच्चे की प्रशंसा करें। अगर अच्छे व्यवहार के लिये बच्चे को प्रशंसा मिलती है। तो वह इस व्यवहार को आगे भी जारी रखता है।

4. स्पष्ट सीमायें व परिणाम निर्धारित करें—

मता — पिता को यह सलाह दी जाती है कि वे पारिवारिक नियमों को तोड़ने पर होने वाले परिणामों को निर्धारित करें। उदाहरण के लिये वे उस बच्चे का जोब खर्च बंद कर दें। अपने बहिन/भाई को पीटा है तो बेहतर परिणाम है। जब माता — पिता ठीक वही परिणाम समय— समय पर दोहराते हैं तो बच्चा क्या करना है जान जाता है।

जीवन के विभिन्न कार्यों में अनुशासन का महत्व—

1. परिवार और समाज में अनुशासन— गर्माहट को पुनः स्थापित कर सकता है जो कि संयुक्त परिवार व्यवस्था में भी तथा समाज को एक बेहतर तरह से संगठित करने में भी मद्दद करता है।

2. सड़कों पर अनुशासन—

सड़कों पर ट्रैफिक का उचित प्रबन्धन ट्रैफिक नियमों का उचित व कड़ा पालन करने पर ही होता है।

3. संसाधनों के संरक्षण में अनुशासन—

संसाधनों का उचित एवं अनुशासित उपयोग होता है तो पानी की बचत एवं ऊर्जा का संरक्षण होता है।

4. पर्यावरण के संरक्षण के बारे में अनुशासन—

इसमें पर्यावरण के विभिन्न घटकों व प्रदूषण के विभिन्न प्रकारों पर अनुशासन रखना होता है।

5. खेलकूद में अनुशासन—

इससे खेल भावना का विकास तथा टीम भावना का भी विकास होता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि अनुशासन न केवल व्यक्तिगत जीवन में बल्कि संगठित एवं विकसित समाज हेतु भी महत्वपूर्ण है। एक अनुशासित समाज ही एक अनुशासित राष्ट्र का निर्माण करता है।

सत्यमेव जयते



Discipline at a Glance

1 Discipline in life has many virtues like being honest, staying healthy and also avoiding problems. As per the current life style and social trends, discipline techniques seem to be one of the essential life skills.

2 Discipline extends to personal life, career, work, study, life style and even social life. So it is good to inculcate student discipline in school. School discipline can help children habituate it that can be carried on for life.

3 Discipline is a way of life. It includes being on time and following rules.

5 Discipline is a factor which helps people to lead a better life.

Rajasthan Education Department



6 Discipline is one of the factors by which people can lead a better life. Hard-working people cannot be successful without discipline.

7 For them more than knowledge, communication or skill, discipline played a key role in their way to success.

8 Many successful people attribute their success to discipline.



Indoor Learning

- (a) Students may be divided into various groups. Discussion and debate can be organised emphasising the role of discipline in the society.
- (b) Students may be asked to speak about self-discipline and discipline in the family. The student may be given 5 to 10 minutes. The best speaker may be awarded.
- (c) A short film about importance of discipline may be shown to the students.



Outdoor Learning

- (a) Camps can be organized where the students may be taught various aspects of discipline by their own efforts.
- (b) The group managing the best camp may be rewarded.

सत्यमेव जयते

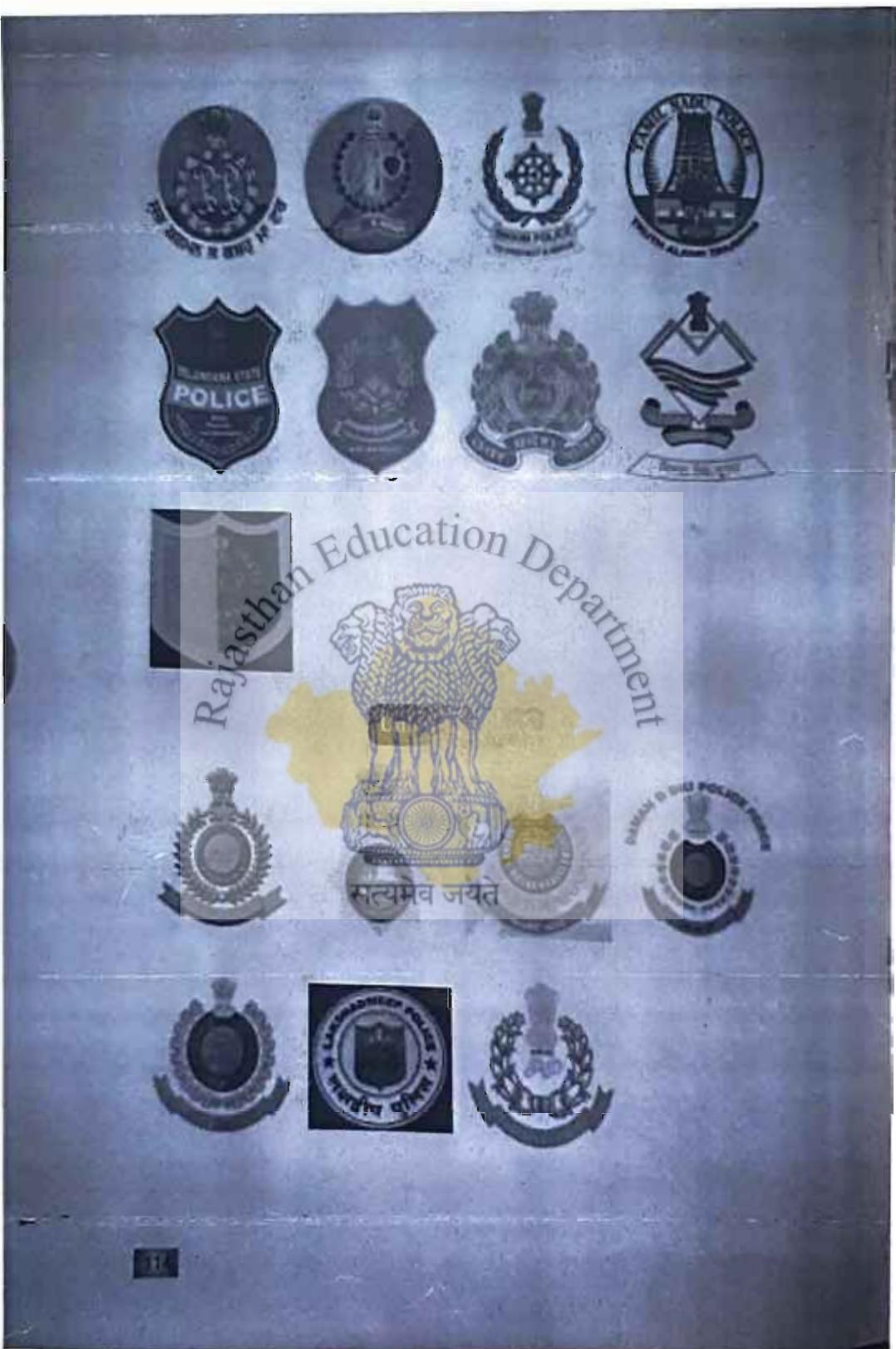
Logos of Police Forces

States



Manipur Police





कोविड-19 से बचाव हेतु अनुकूल व्यवहार

आज सम्पूर्ण विश्व को कोविड-19 जिसे कोरोना के नाम से भी जाना जाता है, सम्पूर्ण चिश्व को प्रभावित करने वाली एक ऐसी महामारी है जो आज के समय का एक गम्भीर वैश्विक संकट बन चुका है। वर्तमान में कोरोना के नये वरियन्ट (ओमिक्रोन) के लगातार बढ़ते संक्रमण ने जनजीवन के साथ-साथ शिक्षा जगत् को भी बहुत अधिक प्रभावित किया है। कोविड-19 महामारी के कारण अभूतपूर्व एवं अप्रत्याशित चुनौतियां सामने आई हैं जिनसे गिरफ्तने के लिए सामूहिक प्रयासों और पारस्परिक सहयोग की महती आवश्यकता है।

हालांकि कोरोना के प्रसार को रोकने के लिए केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार द्वारा अल्पाधिक प्रभावी रूप से बांधित समर्त आवश्यक उपाय किये जा रहे हैं, फिर भी इस बीमारी से लम्बे समय तक लड़ने तथा इसे हराने के लिए वैयक्तिक व सामाजिक दोनों स्तरों पर सुरक्षात्मक उपायों तथा कोविड अनुकूल उचित व्यवहार के नियमों की निरंतर अनुपालना बहुत महत्वपूर्ण घटक है। अतः पर्यावरण, समाज, विद्यालय और घर प्रत्येक क्षेत्र में कोविड अनुकूल उचित व्यवहार की धारणा को पहले से भी अधिक सुदृढ़ करने की आवश्यकता है।

यह लड़ाई तभी जीती जा सकती है, जब हर कोई अपना लक्ष्य और दायित्व जानता हो।

इस घानक वायरस के खिलाफ लड़ाई जीतने के लिए हमें निम्न संकल्पों तथा नियमों का पूर्ण दृष्टा और सख्ती से अनुपालन करना चाहिए—

- ग्रापस में उचिव दूरी रखते हुए एक-दूसरे का अभिवादन करें, हाथ मिलाने जैसे शारीरिक सम्पर्क से बचें ताकि संक्रमण की संभावना को टाला जा सके।
- एक-दूसरे से कम से कम 2 गज (6 फीट) की दूरी अवश्य बनाए रखें।
- छवि समय मास्क पहनकर रखें और मास्क पहनने और इसके रखरखाव संबंधी नियमों को सख्ती से पालना करें। जब आप आवश्यक वस्तुएं खरीदने के लिए सब्जी या फल बाजार, डेयरी तथा किराना स्टोर्स, दवा की दुकान, अस्पताल अथवा दूसरी भीड़-भाड़ जगहों पर जाते हैं तब किसी भी स्थिति में चेहरे से मास्क न हटाएं।
- मास्क पहनने से पहले अपने हाथों को अच्छे से साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें। कपड़े से बने मास्क को प्रतिदिन साबुन से धाकर धूप में सुखाएं एवं डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग केवल एक बार अथवा निश्चित समय तक करने के बाद उसका भलीभांति निस्तारण / विनष्टीकरण करना चाहिए।
- अगली आँख, नाक या मुँह को छूने से बचें।

- खासते या छींकते समय अपनी नाक और मुँह का टिशू या रुमाल से ढक लें। खांसी या छींक के तुरन्त बाद अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धोना न भूलें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से बार-बार साबुन और पानी से अच्छे से धोएं, साबुन और पानी के अभाव में एल्कोहल आधारित अच्छे हैंड सेनेटाईजर का उपयोग करें।
- अक्सर छुए जाने वाली सतहों यथा दरवाजों-खिड़िकियों के हत्थों और फर्नीचर आदि को नियमित रूप से कीटाणुनाशकों तथा प्रक्षालकों (जैसे सोडियम हाइपोक्लोराइट, फैनोलिक्स, पेरासेटिक ऐसिड आदि या इनसे निर्मित उत्पादों) की सहायता से साफ और कीटाणुरहित रखना चाहिए।
- अपने आस-पास के वातावरण को पूरी तरह साफ-सुथरा रखें। सदैव कचरा पात्र के उपयोग तथा अन्य आवश्यक स्वच्छता आदतों को आवश्यक रूप से अपने व्यवहार में लावें।
- तमाकू उत्पादों का सेवन बिल्कुल न करें और सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें। यदि रख्ये सार्वजनिक स्थानों पर थूकना कानूनन अपराध है।
- अनावश्यक यात्रा न करें, भीम-भाड़ से बचें, जनसमूह जैसे मेले, हाट, धार्मिक स्थल, सभा, सामाजिक समरोह-शादी-विवाह, पार्टी आदि में भाग न लें। घर पर रहें और सुरक्षित रहें।
- कोविड-19 के बारे में—विश्वसनीय स्रोतों यथा स्वास्थ्य विभाग व गृह विभाग द्वारा कोविड-19 के बारे में समय-समय पर जारी दिशा-निर्देशों से आवश्यक जानकारी लेकर सुरक्षा उपायों को व्यवहार में लावें। उक्त महत्वपूर्ण जानकारियां व दिशा-निर्देश स्वास्थ्य विभाग की वेबसाईट www.mohfw.gov.in से प्राप्त की जा सकती हैं।
- असत्यापित और नकारात्मक जानकारी को सोशल मीडिया पर प्रसारित न करें, ऐसा करना आपराधिक कृत्यों की गणी में आता है। कोविड-19 के रोगी और उनके परिवारजनों को सहयोग व सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार की आवश्यकता होती है अतः कभी ना भेदभाव अथवा धृष्णापूर्ण व्यवहार करने से बचें।
- कोविड-19 से संबंधित किसी भी तरह की जानकारी के लिए केन्द्रीय टोल फ्री हेल्पलाईन नं. 1075 या राज्य के हेल्प लाईन नं. 0141-2225624 / 2225000 अथवा टोल फ्री नम्बर 104 / 108 पर जांच करें।
- कोविड-19 रोग से संबंधित किसी भी प्रकार के लक्षण होने पर तुरन्त अस्पताल में जांच कराने और समय रहते उपचार से इस बीमारी को हराया जा सकता है।
- किसी भी तरह के मानसिक नाश या परेशानी होने पर मनोसामाजिक सहायता सेवाओं में सहयोग अथवा मनोचिकित्सक का परामर्श लें। मनोसामाजिक सहायता के लिये केन्द्रीय टोल फ्री हेल्पलाईन नं. 08046110007 पर कॉल करें। योग, ध्यान व शारीरिक

व्यायाम जैसी अच्छी आदतों को प्रतिदिन व्यवहार में लाकर मानसिक तनाव से बचा जा सकता है। अपने मोबाईल में आरोग्य सेतु एप डाउनलोड करके आप अपने स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल कर सकते हैं।

- इस बीमारी की गंभीरता को देखते हुए वेक्सीनेशन ही सर्वोत्तम उपाय है। अतः सभी पात्र व्यक्तियों को अनिवार्य रूप से वेक्सीनेशन करवाना चाहिए।
- साथ मिलजुलकर आपसी सहयोग से हम इस बीमारी को हरा सकते हैं।

वर्तमान में भारत सहित विश्व के सभी देश कोविड-19 की तीसरी बड़ी लहर का सामना कर रहे हैं। इस बीमारी की सक्रामकता एवं घातक रूप को देखते हुए उक्त सुझाये गये उपायों को सामाजिक जीवन में अपनाया जाना आवश्यक है जिससे कोविड-19 के सक्रामण को रोका जाकर बीमारी पर प्रभावी नियंत्रण किया जा सके।

कारोना के इस दौर में विद्यार्थियों को ॲनलाईन अध्ययन के साथ-साथ स्वाध्याय की आदत को नवीन जोश के साथ-साथ एक चुनौती के रूप में लेना होगा। विद्यार्थी जीवन सम्पूर्ण मानव जीवन का स्वर्ण युग होता है अतः प्रत्येक विद्यार्थी को लक्ष्य निर्धारित करने तथा उन्हें प्राप्त करने की अपनी क्षमता का पहचानते हुए, अपनी सम्पूर्ण उर्जा से सर्वोत्तम प्रयास अतिशय आरम्भ कर देना चाहिए जिससे वह स्वयं के विकास के साथ-साथ देश की प्रगति में अपना सर्वोत्तम योगदान दे सके।



कार्यालय जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक मुख्यालय, उदयपुर

मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी

उदयपुर चित्तौड़गढ़ बौसवाड़ा हुँगरपुर राजसमंद प्रतापगढ़



आवक दं दिवसीय प्रशिक्षण— सभाग स्तरीय स्टूडेन्ट्स पुलिस केडेट्स S.P.C. योजना के एक

दिवसीय प्रशिक्षण के क्रम में।

शिविर/मा/खेलकूद/एसपीसी/2019-20 दिनांक 01.07.2019

उपर्युक्त प्रसंग एवं विषयानुसार राज्य सरकार के द्वारा सभाग स्तरीय स्टूडेन्ट्स पुलिस केडेट्स S.P.C. योजना के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु राज्य स्तर पर पुलिस एवं शिक्षा विभाग के समन्वयन हेतु दिनांक 19.07.2019 को प्रातः 10.00 बजे उदयपुर सभाग का एक दिवसीय प्रशिक्षण राजस्थान महिला गेलडा बाउमारि, सूरजपोल उदयपुर के सभागार में आयोजित किया जा रहा है। अतः आपके जिले के S.P.C. योजनान्तर्गत चयनित विद्यालयों के संस्थाप्रधानों एवं शारीरिक शिक्षकों को उक्त प्रशिक्षण में भाग लेने हेतु पादन्द करते।

संलग्न—उपरोक्तानुसार

क्रमांक जिरिड़ / नाम/ शाशि/ एसपीसोप्रश/ 2019/ 1546
प्रतिलिपि सूचनार्थ एवं पालनार्थ—

- 1 श्रीमान निजी सचिव, प्रमुख शासन सचिव, स्फूल शिक्षा राजस्थान सरकार जयपुर।
- 2 श्रीमान निदेशक महोदय माध्यमिक शिक्षा राजस्थान सरकार वीकानेर।
- 3 श्रीमान पुलिस अधीक्षक महोदय उदयपुर।
- 4 श्रीमान अति पुलिस अधीक्षक महोदय उदयपुर।
- 5 प्रधानाधार्य आरोग्यी उदयपुर को भेजकर लेख हुकि 300 संभागियों की बैठक एवं जलपान व्यवस्था 6 रक्षित पत्रावली।

(भरत कुमार जोशी)
जिला शिक्षा अधिकारी,
माध्यमिक मुख्यालय, उदयपुर
दिनांक— 16.07.2019

(भरत कुमार जोशी)
जिला शिक्षा अधिकारी
माध्यमिक मुख्यालय, उदयपुर

891	PS	पितोडगढ	रामगढ	chitorgrah	राजमार्गि रामगढ	
892	PS	पितोडगढ	चन्द्रगढ	chitorgrah	राजमार्गि चन्द्रगढ	57
893	PS	पितोडगढ	गंगाराम	chitorgrah	राजमार्गि गंगाराम	30
894	PS	पितोडगढ	देव	chitorgrah	राजमार्गि देव स्ट गंगराम	42
895	PS	पितोडगढ	मण्डळिया	chitorgrah	राजमार्गि मण्डळिया	50
896	PS	पितोडगढ	पारसाली	chitorgrah	राजमार्गि पारसाली	39
897	PS	पितोडगढ	पितोडगढ	chitorgrah	राजमार्गि पितोडगढ	30
898	PS	पितोडगढ	रावत आदि	chitorgrah	राजमार्गि रावतनांदा	44
899	PS	पितोडगढ	देवता	chitorgrah	राजमार्गि देवतानांदा	30
900	PS	पितोडगढ	भावतोडा	chitorgrah	राजमार्गि भावतोडा	42
901	PS	पितोडगढ	मलहाराड	chitorgrah	राजमार्गि मलहाराड	43
902	PS	पितोडगढ	भट्टरार	chitorgrah	राजमार्गि भट्टरार	36
903	PS	पितोडगढ	कोरेरा	chitorgrah	राजमार्गि कोरेरा	31
904	PS	पितोडगढ	कठी सादी	chitorgrah	राजमार्गि कठी सादी	40
905	PS	पितोडगढ	लिकुम	chitorgrah	राजमार्गि लिकुम	31
906	PS	पितोडगढ	कापासन	chitorgrah	राजमार्गि कापासन	39
907	PS	पितोडगढ	सदर	chitorgrah	राजमार्गि स्ट पितोडगढ	35
908	PS	पितोडगढ	वराई (बर्ला)	chitorgrah	राजमार्गि वराई	49
909	PS	पितोडगढ	आफोला	chitorgrah	राजमार्गि आफोला	1
910	PS	पितोडगढ	निम्बाउडी तादर	chitorgrah	राजमार्गि निम्बाउडी	32
911	PS	पितोडगढ	जावदा	chitorgrah	राजमार्गि जावदा	34
912	PS	पितोडगढ	मोपालसाहर	chitorgrah	राजमार्गि मोपालसाहर	32
913	PS	पितोडगढ	राशनी	chitorgrah	राजमार्गि राशनी	35
914	PS	प्रतापगढ	प्रतापगढ	partapgrah	राजमार्गि प्रतापगढ	47
915	PS	प्रतापगढ	प्रतापगढ	partapgrah	राजमार्गि प्रतापगढ	55
916					राजमार्गि नानोहताड	
917	PS	प्रतापगढ	सुलापुरा	partapgrah	राजमार्गि सुलापुरा	52
918	PS	प्रतापगढ	राजगना	partapgrah	राजमार्गि राजगना	30
919	PS	प्रतापगढ	हृषीकेश	partapgrah	राजमार्गि हृषीकेश	59
920	PS	प्रतापगढ	साताराड	partapgrah	राजमार्गि साताराड	39
921	PS	प्रतापगढ	धनार	partapgrah	राजमार्गि धनार	31
922	PS	प्रतापगढ	अरसानी	partapgrah	राजमार्गि अरसानी	60
923	PS	प्रतापगढ	छोटा साराई	partapgrah	हारिश अंजना राजपूतनाथी	1
924	PS	प्रतापगढ	देवगढ/जातम	partapgrah	राजमार्गि देवगढ	47
925	PS	प्रतापगढ	पारशाना	partapgrah	राजमार्गि पारशाना	34
926	PS	प्रतापगढ	प्रतीयानाई	partapgrah	राजमार्गि प्रतीयानाई	86
927					राजमार्गि जयाहरलगार 2	43
928	PS	प्रतापगढ	घटानी	partapgrah	राजमार्गि घटानी	35
929	PS	प्रतापगढ	धोलधानी	partapgrah	राजमार्गि कलाकोट	14
930		धोरा			राजमार्गि रिलार्डी	33

42872

कार्यालय निदेशक माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान बीकानेर

:: कार्यालय आदेश ::

विषय : स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट योजना के सफल संचालन हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश ।

विषयान्तर्गत लेख है कि वर्तमान में स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स योजना राज्य के 927 राजकीय विद्यालयों में संचालित की जा रही है। उक्त विद्यालयों के संस्था प्रधानों को स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट योजना हेतु आवंटित 50000 रुपये के व्यय हेतु निम्नानुसार दिशा-निर्देश जारी किए जाते हैं:-

सत्र 2021-22 में प्रति विद्यालय 50000(अखरे रूपये पचास हजार मात्र) बजट आवंटन बजट मद 2055-पुलिस 00, 115-पुलिस बल एवं आधुनिकीकरण, (09)-स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट(01) पुलिस आधुनिकीकरण योजना के तहत विद्यार्थियों को प्रशिक्षण, 29-प्रशिक्षण भ्रमण सम्मेलन व्यय राज्य सरकार द्वारा जारी गाईड लाइन अनुसार निम्नानुसार किया जाता है:-

क्र.सं.	विवरण	जाने वाली राशि(नियमानुसार)
01	टीचिंग ऐड	16000
02	आउटडोर गतिविधियाँ	24000
03	प्रशिक्षण	5000
04	कन्टीजेन्सी	5000
	कुल योग	50000

अतःउपरोक्तानुसार 927 राजकीय विद्यालयों को प्रति विद्यालय 50000 (अखरे रूपये पचास हजार मात्र) सत्र 2021-22 हेतु कुल आवंटन 46350000 (अखरे रूपये चार करोड़ तिरसठ लाख पचास हजार मात्र) का आवंटन किया जाकर संस्था प्रधानों को निर्दिशित किया जाता है कि उक्त राशि का व्यय सत्र 2021-22 के करना सुनिश्चित करें।

सत्यमेव जयते

स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स की गतिविधियाँ :-

- (1) खेलकूद आयोजन, परेड, कैम्पस, पठन कक्षाएं, भ्रमण आदि आयोजनों में भाग लेना।
- (2) विभिन्न सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थाओं के सहयोग से स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट के लिये कानून साभरता कार्यक्रम आयोजित करना।
- (3) सामाजिक समस्या जैसे नशा सेवन, आतंकवाद, दहेज, सड़क सुरक्षा आदि विषयों पर लघु नाटक, नुक्कड़ नाटक, लघु फिल्में एवं सड़क प्रदर्शन आदि का आयोजन करना।
- (4) कक्षा व कक्षा के बाहर विद्यालय प्रांगण में अनुशासनहीनता एवं उद्धण्डता पर नजर रखना व इसकी जानकारी प्रधानाचार्य को देना।
- (5) राजकीय त्योहारों को भव्यता से आयोजित कराना।
- (6) पुलिस के साथ सामाजिक बुराइयों के नियन्त्रण में सहयोग करना।
- (7) विद्यार्थियों के लिये पुलिस एवं अन्य हेल्पलाईन की जानकारी देना।

- (8) पुलिस की जानकारी/सहयोग प्रदान करने के लिए परिवार एवं सहपाठियों को प्रेरित करना।
- (9) जनता व पुलिस के बीच की दूरी को काम करने का प्रयास करना।
- (10) पुलिस थानों/न्यायालयों/जेलों का शैक्षणिक भ्रमण करवाकर व उनकी रिपोर्ट तैयार करना।
- (11) यातायात नियमों के संबंध में पुलिस की कार्यप्रणाली को समझना व नियमों का प्रचार प्रसार करना।
- (12) उत्साह से व्यक्तित्व विकास के विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेना।
- (13) वालेंटियर के रूप में राज्य स्तरीय आयोजनों में कार्य करना।

पठन सहायक सामग्री(टीचिंग ऐड):-

:-स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स से संबंधित गतिविधियों को आयोजन करवाने में संबंधित सामग्री को क्रय करने हेतु आवंटित राशि का व्यय किया जायेगा यथा:-

:-स्टूडेण्ट पुलिस पाठ्यक्रम पुस्तिका (हैण्ड बुक) छपवाना, पोस्टर क्रय, यातायात नियम चार्ट, मार्च पास्ट फ्लैग तथा अन्य आवश्यक संबंधित सामग्री कैडेट्स को उपलब्ध करवाना।

:- स्टूडेण्ट पुलिस पाठ्यक्रम की पुस्तिका (हिन्दी/अंग्रेजी) विभाग की साईट www.education.rajasthan.gov.in से डाउनलोड कर विद्यालय स्तर पर छपवाई जाए।

विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति :-

गठन : विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति का गठन मिनानुसार होगा :-

- प्राचार्य/संस्था प्रधान अध्यक्ष
- पुलिस निरीक्षक संयोजक
- सामुदायिक पुलिस अधिकारी (शिक्षक / शिक्षिका) सचिव
- विद्यालय प्रबन्धन समिति के प्रतिनिधि
- विभिन्न विभागों और आवकारी, वन, परिवहन, अग्निशमन, वार्ड पार्षद, पंचायत, नगरपालिका, नगर परिषद, कला एवं संस्कृति, प्रौद्योगिकी आपदा प्रबन्धन और सहायता विभाग के प्रतिनिधिगण सदस्य

विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति के दायित्व :-

- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति में स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स कार्यक्रमों को आवश्यक सम्बल एवं मार्गदर्शन प्रदान करेगी।
- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति कार्यक्रमों के प्रभावी संचालन में स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स इकाइयों को समर्थन प्रदान करेगी।
- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट इकाइयों हेतु मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करायेगी।
- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति विभिन्न स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट कार्यक्रमों के लिए विद्यालय प्रबन्धन समिति से समन्वय स्थापित करेगी।
- स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट कार्यक्रमों के लिए अनुकूल यातावरण तैयार करेगी।
- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति कक्षा 8 व कक्षा 9 में अध्ययनरत विद्यार्थियों का चयन करेगी। कक्षा 8 के वर्ष 2020-21 के उत्तीर्ण विद्यार्थियों को ही वर्ष 2021-22 में इस कार्यक्रम में प्रशिक्षित किया जाना है।

- इण्डोर व आउटडोर कक्षा, शैक्षणिक क्षेत्र भ्रमण विद्यालय स्तरीय शिविर एवं सामुदायिक शिविर संचालित करेगी ।

चयनित विद्यालय के मापदण्ड व मार्ग दर्शिका :-

- चयनित विद्यालय में एक सक्रिय व समर्पित स्कूल प्रबन्धन समिति गठित की जायेगी ।
- एक पुरुष एवं एक महिला अध्यापक आवश्यक रूप से सामुदायिक पुलिस अधिकारी के रूप में कार्य करेंगे ।
- चयनित विद्यालय में पर्याप्त प्रशिक्षण हेतु आवश्यक सुविधाएँ/परेड मैदान होगा ।
- चयनित विद्यालय में माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर पर न्यूनतम 500 विद्यार्थियों की संख्या होनी चाहिए ।
- चयनित विद्यालय में एक विशेष एवं पृथक एसपीसी कार्यालय स्थापित होना चाहिए ताकि समस्त एसपीसी प्रलेखों का संधारण सही प्रकार से किया जा सके ।
- चयनित विद्यालय में एसपीसी के अनुसार कैलेण्डर गतिविधियों यथा ड्रिल पाठ्यक्रम एवं इण्डोर पाठ्यक्रमों हेतु राज्य नॉडल अधिकारी द्वारा जारी आदेशों की पालना सुनिश्चित करेंगे ।

शिक्षा विभाग के अधिकारियों की भूमिका :

उपनिदेशक, सहायक निदेशक, जिला शिक्षा अधिकारियों की भूमिका व कर्तव्य :-

- जिला स्तरीय सलाहकार समिति की बैठकों का आयोजन करवाना एवं निर्देशों की पालना सुनिश्चित करना ।
- जिला स्तरीय सलाहकार समिति से विचार विमर्श करने विद्यनित विद्यालयों के स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स को आवश्यकानुसार सहायता एवं मार्गदर्शन देना ।
- जिला नॉडल अधिकारी के साथ विद्यालयों का समयबद्ध भ्रमण व उनके कार्यों का विश्लेषण एवं समीक्षा करना ।
- विद्यालयों के लिए प्रशिक्षित व समर्पित सामुदायिक पुलिस अधिकारी उपलब्ध कराना व उन्हें अन्य कार्यों से मुक्त रखना तथा उनका कार्यकाल न्यूनतम 2 वर्ष सुनिश्चित करना ।

प्रधानाध्यापक एवं प्राचार्य की भूमिका :-

- विद्यालय स्तर पर सलाहकार समिति का गठन करना ।
- विद्यालय स्तरीय सलाहकार समिति की बैठकों का आयोजन करना ।
- दो समर्पित अध्यापकों को सामुदायिक पुलिस अधिकारी के रूप में चयन करना ।
- सामुदायिक पुलिस अधिकारी को प्रेरित कर एसपीसी के उद्देश्यों को कार्यान्वयन करना ।
- सामुदायिक पुलिस अधिकारी को विद्यालय के पठन के अतिरिक्त भार एवं कर्तव्यों से मुक्त रखना ।
- विद्यालयों में पृथक स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स कार्यालय की स्थापना करना व उसके निर्बाध संचालन के लिए समुचित व्यवस्था करना ।

- एसपीसी से सम्बन्धित समस्त दस्तावेजों का संधारण करना ।
- कोविडकाल में गाइडलाइन के अनुसार प्रशिक्षण एवं कार्यक्रम की गतिविधियों का संचालन करना ।

स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम:-

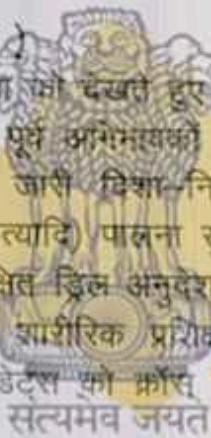
प्रशिक्षण के उद्देश्य:-

1. स्टूडेण्ट में अच्छे स्वास्थ्य, शारीरिक शक्ति एवं मानसिक दृढ़ता का विकास करना ।
2. स्टूडेण्ट में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता एवं साहसिक दृष्टिकोण अंकुरित करना ।
3. स्टूडेण्ट में जिज्ञासा एवं विकासोन्मुख सोच उत्पन्न करना ।
4. स्टूडेण्ट को कानून व न्यायिक प्रक्रिया की जानकारी देकर जिम्मेदार नागरिक बनाना ।
5. स्टूडेण्ट में वंचित एवं कमज़ोर वर्ग के लिए सामाजिक सम्यता व सहानुभूति विकसित करना ।
6. स्टूडेण्ट को संबंधित अधिकारियों के साथ यातायात नियंत्रण व आपदा प्रबन्धन के कार्यों को सिखाना ।
7. स्टूडेण्ट को इस लायक बनाना की वह सामाजिक बुराइयों के खिलाफ आवाज उठायेंगे तथा कट्टरपंथता, जातिवाद व साम्राद्याधिकता की भावनाओं से दूर रहें ।
8. स्टूडेण्ट को सामुदायिक कार्यक्रम जैसे रक्त दान, पर्यावरण संरक्षण आदि कार्यक्रमों में भागीदार बनाना ।

प्रशिक्षण के घटक:-

शारीरिक प्रशिक्षण(आउटडोर कक्षाएं)

वर्तमान में कोविड-19 की गम्भीरता को देखते हुए योजना सम्मिलित विद्यालय के संस्था प्रधान को कैडेट्स को प्रशिक्षण देने से पूर्य अभिभावकों की लिखित सुहमति ली जावेगी तथा गृह विभाग, राजस्थान सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार (मास्क की अनिवार्यता, सेनेटाइजर एवं 2 गज की दूरी इत्यादि) पालना सुनिश्चित करवाई जावेगी । पुलिस विभाग से योग्य और विशेष रूप से प्रशिक्षित डिल अनुदेशकों द्वारा सप्ताह में एक दिन 45-45 मिनट पी.टी./परेड कुल 90 मिनट का शारीरिक प्रशिक्षण स्टूडेण्ट को विद्यालय प्रांगण में दिया जाएगा । महिने में एक बार कैडेट्स को क्रॉस कन्ट्री, रुट मार्च या पर्यावरण भ्रमण पर ले जाया जायेगा ।



वार	समय	गतिविधि
सोमवार	9.00 – 10.30 A.M. (शीतकालीन) 6.30 – 08.00 A.M. (ग्रीष्मकालीन)	पी.टी./परेड

माह के अन्तिम शनिवार को कैडेट्स को क्रॉस कन्ट्री, रुट मार्च या पर्यावरण भ्रमण (यथा:- सार्वजनिक उद्यान, जैविक उद्यान, वन्य अन्यारण्य आदि) पर ले जाया जाएगा ।

अध्ययन कक्षाएं(इनडोर कक्षाएं):-

:-इण्डोर अध्ययन कक्षाओं में पुलिस प्रशिक्षण संबंधित विषयों कानूनी मामलों, संवैधानिक सिद्धान्तों, सामुदायिक पुलिस, राष्ट्रीय आन्दोलनों आदि विषयों पर विशेषज्ञों से व्याख्यान दिलाया जायेगा । विभिन्न समाजसेवी/ अन्य शैक्षणिक संस्थाओं से संवाद के कार्यक्रम रखे जायेंगे ।

:-पाठ्यक्रम में सम्मिलित पुस्तक अनुसार :- पुलिस:-अपराध रोकथाम और नियंत्रण, सामुदायिक पुलिसिंग और छात्र, सड़क सुरक्षा और यातायात जागरूकता, सामाजिक बुराइयों के

खिलाफ लड़ाई, महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा, भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई, आपदा प्रबन्धन, नैतिकता और मूल्य, धैर्य, सहिष्णुता, हमदर्दी और सहानुभूति, बुजूर्गों का सम्मान, अभिवृत्ति, दल भावना, अनुशासन आदि विषयों का अध्ययन करवाना।

व्यावहारिक प्रशिक्षण(फिल्ड विजिट) :-

-विभिन्न राजकीय विभागों की कार्यप्रणाली का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त करने हेतु कैडेट्स को शैक्षणिक भ्रमण पर ले जाया जाएगा जिसमें मुख्यतः कानून प्रवर्तन संस्थाएँ होंगी।

-कैडेट्स को विभिन्न ऐतिहासिक व सांस्कृतिक स्थलों के भ्रमण भी कराया जायेगा।

मिनी कैम्प:-कन्टीजेन्सी व्यय

-चयनित विद्यालयों में परीक्षा के बाद मिनी कैम्प करवाएँ जायेंगे जिसमें कैडेट्स को विभिन्न प्रशिक्षण दिये जायेंगे।

- प्रत्येक कैडेट को 03 बैज दिए जाएंगे जिसका लोगो विभाग की साईट www.education.rajasthan.gov.in से डाउनलोड किया जा सकेगा।

वार्षिक ग्रीष्मकालीन शिविर(आवासीय) :-कन्टीजेन्सी व्यय

-प्रत्येक शैक्षणिक वर्ष के अन्त में स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट्स आवासीय शिविर में भाग लेंगे जो एक प्रशिक्षण केन्द्र में आयोजित किया जायेगा।

- ऑनलाइन कन्टेन्ट तैयार करने हेतु स्टार्टअप प्रोजेक्ट के तहत इच्छुक अभ्यर्थी को दायित्व दिया जा सकता है।

-विद्यार्थियों को कोविड फ्रीजिन किट, तथा विद्यालय को स्कूल ऑफिनिंग किट विभाग द्वारा चयनित विद्यालयों में ईच्छावाक्य (TAABAR SOCIETY) के साथ संपादित एमओयू अनुसार विद्यार्थियों की निशुल्क उपलब्ध कराया जाएगा।

नोट :- कैडेट्स की उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं अन्य उत्तिविधियां संचालन में राज्य सरकार द्वारा समय-समय पर जारी कोविड गाइड लाईन की पालना सुनिश्चित करें।

संलग्न :- चयनित 927 विद्यालयों की सूची।

सत्यमेव जयते

५१
(काना राम)

आई.ए.एस.

निदेशक, माध्यमिक शिक्षा
राजस्थान, बीकानेर

दिनांक:- 09-03-2022

क्रमांक:- शिविर/माध्य/खेलकूद-2/एसपीसी/व्यय प्रस्ताव/2021-22

प्रतिलिपि : निम्नांकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है :-

1. कार्यालय महानिदेशक पुलिस, राजस्थान, जयपुर।
2. अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, कम्यूनिटी पुलिसिंग, राजस्थान, जयपुर।
3. समस्त संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा को प्रेषित कर लेख है कि वे उक्त योजना की मोनिटरिंग सुनिश्चित करें।
4. समस्त मुख्य जिला अधिकारी।
5. जिला शिक्षा अधिकारी (मुख्यालय) माध्यमिक को पाबन्द किया जाता है कि वे उक्त बजट का निर्धारित समय में व्यय करना सुनिश्चित करें एवं उपयोगिता प्रमाण पत्र संकलित कर 30.03.2022 तक भिजवाना सुनिश्चित करें एवं इसे सर्वोच्च प्राधिकारिकता देवें।

- ५
6. मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी को निर्देशित किया जाता है कि उक्त बजट निर्धारित समयावधि में उपयोग हो इस हेतु व्यक्तिशः ब्लॉक के अधीन विद्यालयों का निरीक्षण करें ।
 7. पी.ई.ई.ओ./यू.सी.ई.ओ. को निर्देशित किया जाता है कि वे अपनी निगरानी में उक्त राशि का व्यय करवाना सुनिश्चित करें एवं इसे सर्वोच्च प्राथमिकता प्रदान करें ।
 8. संबंधित संस्था प्रधान को निर्देशित किया जाता है कि वे उक्त राशि का दिनांक: 28.03.2022 तक आवश्यक रूप से व्यय करना सुनिश्चित करें एवं उपयोगिता प्रमाण पत्र उचित माध्यम द्वारा जिला शिक्षा अधिकारी (मुख्यालय) माध्यमिक को भिजवाना सुनिश्चित करें । उक्त बजट व्यय में कोताही बरतने पर नियमानुसार कार्यवाही अमल में लाई जावेगी ।
 9. निजी/रक्षित पत्रावली ।

५
निदेशक
माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान
दीकानेर

Education



मार्गदर्शिका

स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना



राष्ट्रीय पुलिस मिशन, ब्यूरो ऑफ पुलिस रिसर्च एण्ड डेवलपमेंट

नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित पुस्तिका का हिन्दी रूपान्तरण

कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस एण्ड ट्रस्ट कार्यक्रम अंतर्गत पुलिस विभाग, उदयपुर रेज

नोट: यह पुस्तिका गृह विभाग द्वारा स्टूडेट पुलिस कैडेट्स योजना के लिए अंग्रेजी भाषा में विकसित पुस्तिका का हिन्दी रूपान्तरण है जिसे उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा यूनिसेफ तथा शिक्षा विभाग के सहयोग से संचालित कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस एण्ड ट्रस्ट कार्यक्रम के अंतर्गत रूपांतरित किया गया है। पुस्तिका का हिन्दी रूपान्तरण उदयपुर संभाग में योजना के प्रभावी संचालन के उद्देश्य से किया गया है।

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1	अपराध की रोकथाम और नियंत्रण में पुलिस की भूमिका पुलिस – एक परिचय	01
2	सामुदायिक पुलिसिंग तथा कैडेट्स	08
3	सड़क सुरक्षा एवं यातायात जागरूकता	12
4	सामाजिक बुराइयों के विरुद्ध लड़ाई	25
5	महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा	32
6	भ्रष्टाचार के विरुद्ध लड़ाई	37
7	आपदा प्रबंधन	43
8	मूल्य और नैतिकता	50
9	धैर्य	54
10	<u>सहनशीलता</u>	60
11	समानुभूति और सहानुभूति	66
12	<u>बड़ों का सम्मान करना</u>	70
13	मनोदृष्टि या दृष्टिकोण	75
14	टीम भावना	81
15	अनुशासन	85

Binita Thakur

I.P.S.

Inspector General of Police,
Udaipur Range,
Udaipur, Rajasthan

Tel No. 0294-2410816



बिनीता ठाकुर

भा.पु.से.

महानिरीक्षक पुलिस,
उदयपुर रैज,
उदयपुर, राजस्थान

दूरभाष : 0294-2410816

अ.सा.पत्रिक :-

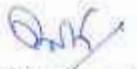
दिनांक : -10.12.2020

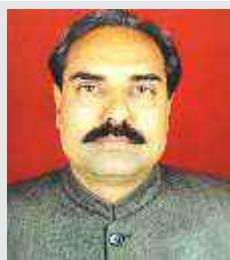
संदेश

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि गृह विभाग, भारत सरकार द्वारा स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना को सम्पूर्ण भारत में जुलाई 2019 से लागू किया गया है तथा राजस्थान में इस योजना के सफल क्रियान्वन के लिए पुलिस विभाग और शिक्षा विभाग द्वारा निरन्तर प्रयास किए जा रहे हैं। बच्चे, अत्यधिक उर्जा से सम्पन्न तथा जिज्ञासा से भरी हई मानव सम्पदा है, जो कि किसी भी समुदाय के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह योजना हमारे विद्यार्थियों को पुलिस तंत्र तथा सुरक्षा व्यवस्था में सक्रिय अन्य प्रशासनिक तथा राजकीय प्रक्रियाओं को करीब से जानने में सहयोगी है। योजना के प्रभावी क्रियान्वन से बच्चों में नागरिक कर्तव्यों, अधिकारों की जानकारी व व्यवहारात्मक परिवर्तनों के साथ देशभक्ति जैसी भावनाओं में अभिवृद्धि होगी तथा उन्हें आदर्श नागरिक बनने हेतु प्रेरित किया जा सकेगा।

योजना के बेहतर क्रियान्वन के लिए केन्द्र द्वारा हेण्डबुक अंग्रेजी भाषा में प्रकाशित की गई थी जो कि राज्य पुलिस द्वारा योजना में भागीदार शिक्षकों तथा डिल प्रशिक्षकों को पूर्ण में उपलब्ध कराई गई थी। डिल प्रशिक्षकों की आवश्यकता के अनुसार उपरोक्त पुस्तिका का कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस एण्ड ट्रस्ट कार्यक्रम अन्तर्गत हिन्दी में रूपान्तरण किया गया है जिससे योजना को प्रभावी रूप से क्रियान्वित किया जा सके। आशा है कि इस पुस्तिका का उपयोग करते हुए जिलों में स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना का प्रभावी क्रियान्वन सुनिश्चित होगा तथा कैडेट्स को समुचित लाभ मिल सकेगा।

शुभकामनाओं सहित।


(बिनीता ठाकुर)



15

राजस्थान सरकार

कार्यालय संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा, उदयपुर—संभाग, उदयपुर

Phone No. :- 0294-2421621

email ID :- jdeduyudr@gmail.com

B68
२१/८८/२०२०

दिनांक : 21.12.2020

संदेश

शिक्षा मनुष्य को ना केवल जीवन जीने का आधार प्रदान करती है बल्कि यह समाज में व्याप्त बुराइयों से लड़ने और विकास के लिये आवश्यक है। केवल किताबी ज्ञान और कक्षा दर कक्षा उत्तीर्ण होने भर से मनुष्य सफल नहीं हो सकता है। उसे विकास के लिये अपने अधिकारों के साथ—साथ दूसरों के अधिकारों और कर्तव्यों के ज्ञान तथा नैतिक मूल्यों की भी आवश्यकता होती है। शिक्षा विभाग विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिये सभी संभावित प्रयास करता है और नई शिक्षा नीति में भी बच्चों के सर्वांगीण विकास से संबंधित विषय वस्तुओं को केन्द्र में रखा गया है।

स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट्स जैसी योजनाएँ बच्चों के भीतर स्व अनुशासन जैसे गुणों को विकसित करने के उद्देश्य से प्रारंभ की गई सराहनीय योजना है जिसके लिए पुलिस विभाग घन्यवाद का पात्र है। कक्षा 8 तथा 9 के कैडेट्स जब इस योजना से लाभान्वित होंगे तो वे अपने आत्मविश्वास से दूसरे बच्चों के लिए प्रेरणा स्रोत बन सकेंगे और सामाजिक बुराइयों को दूर करने में अपनी भूमिका निभा पाएँगे।

उदयपुर संभाग में पुलिस विभाग द्वारा यूनिसेफ के साथ मिलकर सामुदायिक पुलिसिंग और बाल संरक्षण के लिए समय—समय पर प्रयास किये जाते रहे हैं। इन्हीं प्रयासों के अन्तर्गत स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स के लिए गृह मंत्रालय द्वारा जारी पुस्तिका को हिन्दी भाषा में रूपान्तरित करने का कार्य सराहनीय है। मुझे आशा है ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि पुस्तिका के हिन्दी रूपान्तरण से ना केवल कैडेट्स को फायदा होगा अपितु कैडेट्स के क्षमतावर्धन हेतु कार्यरत ड्रिल इन्स्ट्रक्टरों तथा सामुदायिक पुलिस अधिकारीगण भी लाभान्वित होंगे।

शुभकामनाओं सहित।

(शिवजी गौड़)
संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा,
उदयपुर संभाग, उदयपुर



स्वाति शर्मा

रा.पु.से.

अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक

(अपराध एवं सतर्कता)

उदयपुर रेंज, उदयपुर

दूरभाष :0294-2422816

संदेश

सफल जीवन के लिए बहतर शिक्षा के साथ ही मूल्यों और नैतिकता की भी आवश्यकता होती है। अच्छे नैतिक मूल्यों से परिपूर्ण व्यक्ति ना केवल समाज और देश के उत्थान में अपना योगदान देता है अपितु दूसरों के लिए भी आदर्श नागरिक बनकर उदाहरण प्रस्तुत करने में सक्षम होता है। मूल्यों और नैतिकता का ज्ञान जितनी कम उम्र में देना प्रारम्भ किया जा सके उतना ही प्रभावी होता है, संभवतः यही वजह है कि गृह विभाग, केन्द्र सरकार द्वारा कक्षा आठवीं तथा नौवीं के विद्यार्थियों के लिए स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना को लागू किया गया है। योजना का उद्देश्य छात्र-छात्राओं में मूल्यों के विकास के साथ ही उन्हे पुलिस व प्रशासनिक प्रक्रियाओं, सरबनाओं से अवगत कराते हुए पुलिस और छात्रों के बीच सेवा का निर्माण करना है। इस प्रकार के प्रयासों से छात्र-छात्राएं अपराधों की रोकथाम और नियंत्रण में भी सहयोग दे सकेंगे।

योजना के प्रभावी क्रियान्वन के लिए गृह विभाग के निर्देशन में एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा पुरितका अंग्रेजी भाषा में विकसित की गई थी, इसी पुरितका को रेंज पुलिस द्वारा युनिसेफ के सहयोग से संचालित कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस कार्यक्रम के अन्तर्गत हिन्दी भाषा में रूपान्तरित किया गया है। रेंज पुलिस उदयपुर द्वारा बाल संरक्षण और सशक्तिकरण के लिए समय - समय पर नवाचार किए जाते रहे हैं, जिससे बालकों और आमजन में जागरूकता लाई जा सके। कैडेट्स हेतु हिन्दी रूपान्तरित इस पुरितका के प्रत्येक अध्याय में कैडेट्स के लिए प्रायोगिक शाला के माध्यम से गतिविधियों को लिखा गया है, जिनमें कैडेट्स को अपने आस-पास स्थित संरचनाओं यथा - पुलिस थाना, गृहों आदि में घमण कर जानकारी लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया है जिससे वे व्यावहारिक जानकारी पर ध्यान केन्द्रित कर सकें।

वर्तमान कोविड परिस्थितियों में जहां नियमित अध्यापन कार्य भी प्रभावित हुआ है, कैडेट्स की सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक कक्षाओं का आयोजन भी संभव नहीं हो पाया है। हिन्दी भाषा में विकसित इस पुरितका को ऑनलाईन माध्यमों से डिल इंस्ट्रक्टरों, सामुदायिक पुलिस अधिकारियों तथा कैडेट्स तक पहुंचाया जाएगा, जिससे कैडेट्स निश्चित रूप से लाभान्वित हो सकेंगे। मुझे आशा है कि हिन्दी भाषा में यह पुरितका योजना में सम्मिलित सभी हितधारकों के लिए उपयोगी होगी।

जय हिन्द।

शुभकामनाओं सहित।

स्वाति
(स्वाति शर्मा)

अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक

अपराध एवं सतर्कता

उदयपुर रेंज, उदयपुर



डॉ. संजय कुमार निराला

बाल संरक्षण विशेषज्ञ,
यूनिसेफ जयपुर, राजस्थान

संदेश

नैतिक मूल्यों को केवल बाह्य संसाधनों और व्यवस्थाओं से ही प्राप्त किया जा सके, यह आवश्यक नहीं है। मानव मूल्यों को जीवन में आत्मसात करने के लिए दृढ़ निश्चय और मार्गदर्शन के साथ कभी-कभी विपरीत परिस्थितियां भी सहायक हो सकती हैं। वर्तमान कोविड परिस्थितियों के सकारात्मक पहलुओं का उदाहरण देखें तो इस महामारी ने भी कई मायनों में हमें कुछ नैतिक मूल्यों के बारे में सीख दी है। सभी वर्ग, समुदाय और विभागों ने किसी ना किसी रूप में जरूरतमंदों की सहायता करने के प्रयास किए हैं। विकट परिस्थितियों में अपने आस-पास के लोगों की समस्या को समझना और उनकी समानुभूति और सहानुभूति के साथ उनकी नीति संगत सहायता करना नैतिक मूल्यों का ही भाग है। मनुष्य में दूसरों की सहायता करने का भाव बचपन से ही विकसित होता है जो वह अपने परिवार समुदाय या स्कूल में सीखता है। देश व समुदाय में वर्तमान कोविड जैसी परिस्थितियों से डटकर मुकाबला करने का मुददा हो या देश के विकास का मुददा हो सबसे जरूरी संसाधन वहाँ के नागरिकों (खासकर युवा वर्ग) का उनके कर्तव्यों के प्रति ईमानदार और सकारात्मक होना आवश्यक है। स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स जैसी योजनाएं इन्हीं भविष्य के युवाओं व नागरिकों में नैतिक मूल्यों के विकास के साथ ही उन्हें विकट परिस्थितियों का सामना करने के लिए तैयार करती हैं।

यूनिसेफ राजस्थान, बच्चों की सुरक्षा और विकास के सभी क्षेत्रों में किए जा रहे ज़मीनी प्रयासों में अपना सहयोग उपलब्ध कराने में हर्ष महसूस करता है। उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित किए जा रहे कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस एण्ड ट्रस्ट कार्यक्रम अन्तर्गत हिन्दी भाषा में रूपान्तरित की गई यह पुस्तिका, कैडेट्स को नैतिक मूल्यों को आसानी से समझने में उपयोगी तो होगी ही, साथ ही यह योजना के प्रभावी क्रियान्वन में भी सहयोगी होगी। आशा है कि कैडेट्स व हितधारक इस पुस्तिका का प्रयोग कर निकट भविष्य में योजना के प्रभावी क्रियान्वन की राह में मील का पत्थर सिद्ध होंगे।

शुभकामनाओं सहित!



डॉ संजय कुमार निराला
बाल संरक्षण विशेषज्ञ
यूनिसेफ जयपुर, राजस्थान



अध्याय-1

अपराध की रोकथाम और नियंत्रण में पुलिस की भूमिका पुलिस – एक परिचय

प्रस्तावना :-

स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना के अंतर्गत चयनित कैडेट्स के क्षमतावर्धन के लिए सर्वप्रथम पुलिस को जानना आवश्यक है। इस अध्याय में कैडेट्स को पुलिस तथा अपराध की परिभाषा तथा अपराध नियंत्रण में पुलिस की भूमिका पर समझ विकसित करने हेतु जानकारी दी जा रही है। यह अध्याय कैडेट्स को पुलिस की कार्यप्रणाली को समझने में कारगर साबित होगा एवं उनके जीवन में अनुशासन और जिम्मेदारी का भाव लाएगा।

अध्याय के उद्देश्य—

- कैडेट्स को पुलिस की भूमिका और कार्यों से अवगत कराना।
- कैडेट्स को पुलिस की मित्रवत् छवि बताना तथा पुलिस द्वारा अपराध को रोकने और नियंत्रण करने के अलावा सामाजिक जिम्मेदारियों की जानकारी देना।
- कैडेट्स में जिम्मेदारी की भावना विकसित करना और शांति और अपराध नियंत्रण को बनाए रखने में पुलिस की मदद करने के लिए प्रेरित करना।



पुलिस की आवश्यकता क्यों ?

पुलिस वह एजेंसी/अभिकरण है जो कानून के शासन को लागू करती है और सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखती है। पुलिस का सबसे महत्वपूर्ण कार्य अपराध को रोकना, उसका पता लगाना और उसकी जाँच करना है। नक्सलवाद, आतंकवाद, अतिवाद व उग्र सुधारवाद जैसी कई समस्याओं ने भारत के कुछ हिस्सों में सभी का ध्यान अपनी और खींचा है, विकास के लिए शांति व्यवस्था जरूरी एवं आवश्यक होने के कारण पुलिस के द्वारा इन समस्याओं को सुधारा व नियंत्रित किया जाता है। इसके अतिरिक्त मानव अधिकारों की रक्षा तथा उन्हे यथावत रखना भी पुलिस की आवश्यकता को मजबूत करता है।

अतः पुलिस की आवश्यकता शांति व्यवस्था तथा कानूनों की पालना के लिए आवश्यक है। पुलिस के मुख्य कार्यों को निम्नलिखित आरेख से समझा जा सकता है :—

पुलिस के मुख्य कार्य

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• अपराधों की पहचान, जाँच तथा रोकथाम• यातायात प्रबंधन• नागरिक अधिकारों की रक्षा | <ul style="list-style-type: none">• कानूनों की पालना सुनिश्चित कराना।• आमजन को नियंत्रित रखना।• नागरिकों के अधिकारों का सम्मान |
|--|--|



अपराध की परिभाषा :—

आमतौर पर, "अपराध" को एक गैर कानूनी कार्य के रूप में परिभाषित किया जाता है, ऐसा कार्य जो कानून के अनुसार दंडनीय है।

अपराध के प्रकार :— अपराधों को दो प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है— व्यक्ति के विरुद्ध अपराध एवं संपत्ति के विरुद्ध अपराध।

व्यक्ति के विरुद्ध अपराध (Crime against person) —

ऐसे अपराध किसी व्यक्ति को शारीरिक हानि पहुंचाने पर घटित होते हैं, जैसे— किसी व्यक्ति को शारीरिक चोट पहुंचाना, गम्भीर चोट, हत्या, छेड़छाड़, बलात्कार, आदि। इसके अलावा किसी व्यक्ति का उत्पीड़न, अपहरण, किसी का पीछा करना आदि कृत्य भी व्यक्ति के विरुद्ध अपराध की श्रेणी में आते हैं।

व्यक्ति के विरुद्ध अपराधों की रोकथाम :—

व्यक्ति के विरुद्ध घटित होने वाले अपराधों को निम्नलिखित स्तरों पर रोका जा सकता है :—

- **पुलिस थाना स्तर पर :**— स्थानीय क्षेत्र में होने वाली मारपीट तथा हिंसा की घटनाओं की जानकारी तथा उनका रिकार्ड संबंधित पुलिस थानों पर संधारित होता है। पुलिस द्वारा ऐसे व्यक्तियों पर सतत निगरानी, रिकार्ड अपडेट व नियमित फोलोअप से इस प्रकार के अपराध को पूर्व में ही रोका जा सकता है, जिसके लिए पुलिस को सजग रहना होता है। “पुलिस आमजन तथा उनके वैधानिक व उचित हितों की सुरक्षा के लिए उपस्थित है और कानून तोड़ने वालों से सख्ती से निपटा जाएगा” इस प्रकार की भावना व्यक्तियों के विरुद्ध अपराध कारित होने से रोकती है।
- **समुदाय स्तर पर :**— समुदाय स्तर पर गठित विभिन्न समितियों जैसे— पंचायत/ग्राम सभा आदि में छोटे—मोटे झगड़ों पर परामर्श तथा मध्यस्थता द्वारा सुलह कराई जाकर अगामी समय में व्यक्ति विशेष के विरुद्ध संभावित अपराधों को रोका जा सकता है।
- **स्थानीय समितियों के स्तर पर :**— शहरी क्षेत्रों में मोहल्ला समितियों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में ग्राम स्तरीय समितियों द्वारा छोटे झगड़ों तथा तनाव को सुलझाया जा सकता है जिससे भविष्य में गम्भीर अपराध को घटित होने से रोका जा सके।
- **परिवार और विद्यालय स्तर पर :**— प्रारम्भ से ही मूल्यपरक शिक्षा दिया जाना आवश्यक है। बच्चों तथा किशोर वर्ग को परिवार तथा विद्यालय में नैतिक मूल्यों तथा कर्तव्यों की जानकारी दी जानी चाहिए। दूसरों के प्रति आदर, सहनशीलता, समायोजन आदि अस्तित्व का आधार होना चाहिए तथा अनेकता में एकता, कानून के प्रति आदर भाव जैसे विचारों को आत्मसात कराया जाना चाहिए।

संपत्ति के विरुद्ध अपराध (Crime against property)

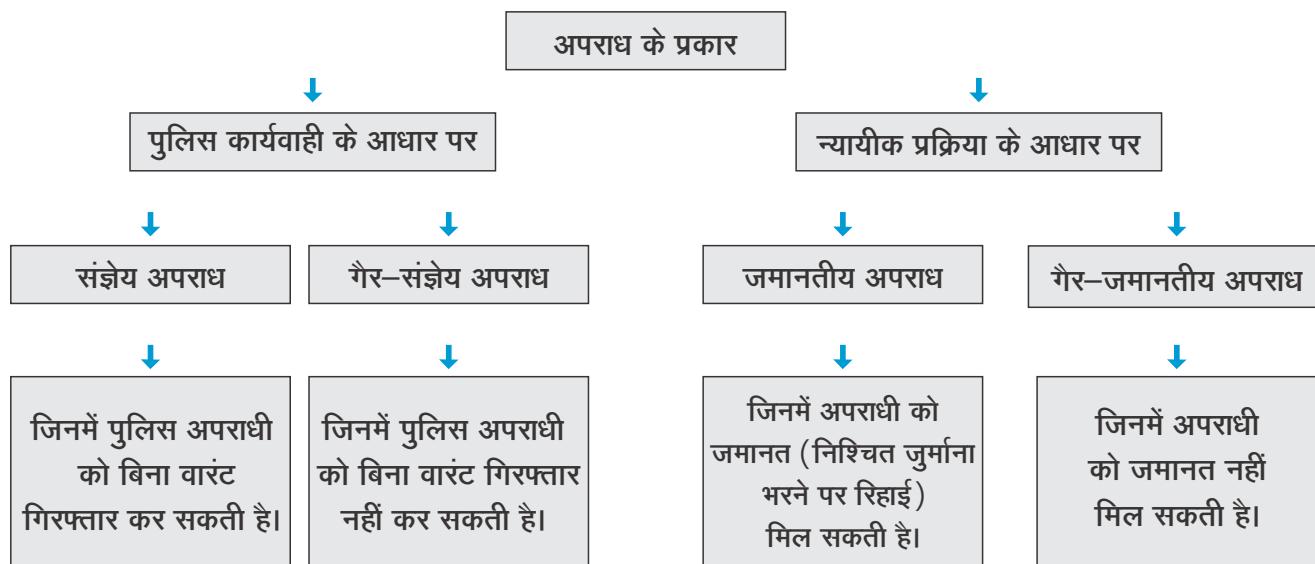
संपत्ति या धन से संबंधित अपराध इस श्रेणी में सम्मिलित होते हैं। जैसे— चोरी, जबरन वसूली, लूट, डकैती, सम्पत्ति का आपराधिक दुरुपयोग, विश्वास का आपराधिक उल्लंघन, चोरी की संपत्ति की प्राप्ति और धोखा देना। इस तरह के अपराधों के मुख्य कारण गरीबी, बेरोजगारी, समाज के विभिन्न वर्गों में बढ़ता हुआ आर्थिक असमानता का स्तर तथा अधिक धन की लालसा है।



संपत्ति के विरुद्ध अपराधों की रोकथाम :-

संपत्ति के विरुद्ध घटित होने वाले अपराधों को निम्नलिखित स्तरों पर रोका जा सकता है :-

- पुलिस थाना स्तर पर** :- स्थानीय क्षेत्र में होने वाली संपत्ति से संबंधित अपराधों व ऐसे लोगों की जानकारी तथा उनका रिकार्ड संबंधित पुलिस थानों पर संधारित रखा जाता है जिनपर नियमित फोलोअप किया जाना चाहिए। संपत्ति से संबंधित मामलों में पुलिस द्वारा न्यायोचित तथा कठोर कार्रवाई की जानी चाहिए। थाना क्षेत्र में घरेलू नौकरों, व्यवसायिक व्यक्तियों तथा संदिग्ध संस्थानों का पुलिस प्रमाणीकरण किया जाना चाहिए तथा इसकी सूचना संधारित हो।
- परिवार और विद्यालय स्तर पर** :- इनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि अभिभावकों तथा अध्यापकों का व्यवहार व आचरण बच्चों को प्रभावित तथा अभिप्रेरित करता है। परिवार तथा विद्यालय में बच्चों तथा किशोर वर्ग को यह समझाना चाहिए कि जितना उनके द्वारा कमाया जाता है, उतना जीवन यापन के लिए पर्याप्त है तथा उनमें लालच के भाव को प्रेरित नहीं होने देना महत्वपूर्ण है। जीविका के साधन तथा आय के स्रोत हमेशा ही पारदर्शी होने चाहिए।
- युवा वर्ग को रचनात्मक कार्यों में सम्मिलित कर** :- “खाली दिमाग शैतान का घर होता है” इसलिए समुदाय तथा परिवार को यह प्रयास करने चाहिए कि युवा वर्ग तथा किशोर वर्ग किसी रचनात्मक कार्य में लिप्त हो ना कि आपराधिक कार्य में।



जमानत क्या है?

मौटे तौर पर जमानत किसी भी गिरफ्तार व्यक्ति को रिहा करने की निश्चतता या सुरक्षा है। एक व्यक्ति को निश्चितता या बिना निश्चितता के जमानत पर रिहा किया जा सकता है। जब एक व्यक्ति को जमानती अपराध के लिए गिरफ्तार किया जाता है तो वह थानाधिकारी या न्यायालय द्वारा जमानत प्राप्त करने के योग्य होता है। अगर अपराध गैर जमानती हो तो जमानत विवेकाधिकार का मामला होता है।



संज्ञेय व गैर संज्ञेय अपराध :-

पुलिस का यह कर्तव्य है कि किसी भी व्यक्ति द्वारा प्राप्त किसी संज्ञेय अपराध की सूचना पर प्रकरण दर्ज किया जाए तथा शिकायतकर्ता को एफ0आई0आर0 की एक प्रति दी जाए, जबकि गैर संज्ञेय अपराध की सूचना प्राप्त होने पर पुलिस द्वारा दैनिक डायरी में प्रविष्टि की जाएगी तथा शिकायतकर्ता को उसकी प्रति दी जाएगी। तत्पश्चात शिकायतकर्ता द्वारा धारा 155 सी0आर0पी0सी0 के अंतर्गत रथानीय मजिस्ट्रेट को सूचित कर अग्रिम आदेश जारी कराए जा सकते हैं।

पुलिस की सामान्य भूमिका :-

- कानून को निष्पक्ष रूप से लागू करना और जीवन, संपत्ति, मानवाधिकारों और जनता की गरिमा की रक्षा करना।
- सार्वजनिक व्यवस्था को बढ़ावा देना और संरक्षित करना।
- बर्बरता, हिंसा या किसी अन्य तरह के हमले के खिलाफ सड़कों, रेलवे, पुलों, महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों सहित सार्वजनिक संपत्तियों की रक्षा करना।
- अपराधों की रोकथाम के लिए कार्रवाई और उपायों के साथ-साथ अपराधों की रोकथाम के लिए उचित उपायों को लागू करना तथा अन्य संबंधित एजेंसियों के साथ सहयोग के साथ ही अपराधों के अवसरों को कम करना।
- आतंरिक आपराधिक गतिविधियों को रोकना और नियंत्रित करना, आंतरिक सुरक्षा सुनिश्चित करना, सांप्रदायिक सद्भाव के उल्लंघन, आतंकी गतिविधियों और आतंरिक सुरक्षा को सुनिश्चित करना।
- किसी शिकायतकर्ता या उसके/व्यक्ति द्वारा, व्यक्तिगत रूप से या डाक, ई-मेल या अन्य माध्यमों से प्राप्त की गई सभी शिकायतों को सही ढंग से दर्ज करने के लिए, और शिकायत के प्राप्त होने के बाद विधिवत् कार्रवाई करना।
- किसी भी माध्यम से थाना क्षेत्र की उनके संज्ञान में आने वाले सभी संज्ञेय अपराधों को पंजीकृत करने और उनकी जाँच करने के लिए, पहले एक प्रति की विधिवत आपूर्ति करना।
- शिकायतकर्ता को सूचना रिपोर्ट (एफआईआर), और जहाँ उचित हो, अपराधियों को पकड़ने के लिए, और अपराधियों के अभियोजन में अपेक्षित सहायता प्रदान करना।
- समुदाय में सुरक्षा की भावना पैदा करना, और जहाँ तक संभव हो विवादों/झगड़ों को रोकना तथा सामुदायिक सौहार्द को बढ़ावा देना।
- प्रथम संपर्क के रूप में प्राकृतिक या मानव निर्मित आपदाओं से उत्पन्न स्थितियों में लोगों को हर संभव मदद करना, और राहत और पुनर्वास उपायों में अन्य एजेंसियों को सक्रिय सहायता प्रदान करना।
- सड़कों और राजमार्गों पर यातायात को नियंत्रित और विनियमित करना।
- सार्वजनिक शांति को प्रभावित करने वाले मामलों से संबंधित खुफिया जानकारी एकत्र करना।



पुलिस की सामाजिक जिम्मेदारी :—

आमजन से विशेषतः विशेष वर्ग जैसे – वृद्धजन तथा बच्चों व महिलाओं से सम्मान के साथ व्यवहार, सड़क दुर्घटनाओं में पीड़ित जन की सहायता तथा पीड़ित प्रतिकरों की जानकारी, सार्वजनिक स्थान पर किसी भी प्रकार की छेड़खानी आदि की घटनाओं पर रोक लगाना तथा आमजन में कानूनों व सुरक्षा के प्रति जागरूकता के प्रयास करना।

- आमजन के साथ शिष्ट व्यवहार, विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, महिलाओं, बच्चों और समाज के कमजोर वर्ग के साथ।
- सड़क दुर्घटनाओं के शिकार व अपराध पीड़ित लोगों को आवश्यक मदद उपलब्ध करवाना और यह सुनिश्चित करना कि उन्हें उचित व त्वरित चिकित्सा सहायता उपलब्ध करवाना। बिना किसी तरह की चिकित्सीय कानूनी औपचारिक बाधा के तथा उनकी क्षतिपूर्ति दावे तथा अन्य कानूनी दावों की प्राप्ति में मदद करना।
- पुलिस को दो वर्गों, समुदायों या राजनैतिक दलों के बीच के संघर्ष को सुलझाते समय हमेशा ही अपना आचरण पक्षपात रहित व कमजोर वर्गों व अल्पसंख्यक समुदाय की तरफ विशेष संरक्षण व ध्यान देने का रखना चाहिए।
- महिलाओं व बच्चों को कभी भी सार्वजनिक स्थलों पर होने वाली छेड़छाड़ व परेशान करने वाली घटनाओं जैसे आपत्तिजनक इशारे, मुद्राएँ व टिप्पणीयों से होने वाली परेशानी से हर तरह से बचाया जाना आवश्यक है।
- महिलाओं, बच्चों गरीबों व जरूरतमंदों व खास कर वरिष्ठ नागरिकों तथा शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर व्यक्तियों को जो कि सार्वजनिक स्थानों पर असहाय मिलते हों, उन्हें मदद देना तथा निर्देशित करना ताकि वे सुरक्षित रह सकें।
- जनता को किसी भी तरह के शोषण आपराधिक शोषण के खिलाफ जरूरी सहायता उपलब्ध करवाना, चाहे वह किसी संगठित समूह द्वारा हो या किसी व्यक्ति विशेष के द्वारा खास करके महिलाओं, बच्चों, गरीबों, व दरिद्रों को।
- हिरासत में प्रत्येक व्यक्ति के लिए कानूनी रूप से अनुमति निर्वाह और आश्रय की व्यवस्था सुनिश्चित करना और कानूनी रूप से सहायता के सरकारी प्रावधानों से अवगत करवाना तथा संबंधित प्राधिकारी को इस संदर्भ में सूचना देना।
- गरीबों, पददलितों, पिछड़े वर्गों व कमजोर तबकों आदि के मानवाधिकारों कों रक्षित करना व प्रोत्साहित करना तथा सुरक्षित करना।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

छात्रों को समूह में कुछ प्रश्नों को पूछा जा सकता है जैसे कि वे शांतिपूर्ण समाज से क्या समझते हैं ? शांतिपूर्ण समाज के फायदे और ऐसे समाज के निर्माण के लिए क्या करना होता हैं ? वे और उनके परिवार कैसे अपने कर्तव्यों के निर्वहन में पुलिस की मदद करेंगे ? किरायेदार और सेवा प्रदाता सत्यापन फॉर्म छात्रों के समूह को दिखाएँ। इसी दौरान कैडेट्स को कानून व यातायात नियमों की पालना की शपथ भी दिलाई जा सकती हैं।

समूह चर्चा :-

छात्रों को समूहों में विभाजित किया जा सकता है और उन्हें निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करने के लिए कहा जा सकता है –

1. छात्र, पुलिस के कार्यों में कैसे मदद कर सकते हैं ?
2. समाज की भलाई के लिए पुलिस की रचनात्मक भूमिका ।
3. प्रभावी कानून एवं व्यवस्था विकास के लिए आवश्यक है।
4. क्या पुलिस सामाजिक परिवर्तन के लिए मशाल बन सकती है ?
5. यदि समुदाय सक्रिय रूप से जुड़ा हुआ है, तो अपराध को कम करने और समाज में कानून और व्यवस्था बनाए रखने में काफी मदद कर सकता है।
6. छात्रों को स्थानीय पुलिस के कामकाज और उस क्षेत्र से संबंधित सार्वजनिक धारणा अर्थात् स्थानीय सामाजिक कुरीतियों के बारे में एक संक्षिप्त निबंध लिखने के लिए कहा जा सकता है।

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

पुलिस स्टेशन या पुलिस चौकी का भ्रमण :- छात्रों के समूह बनाए जा सकते हैं और उन्हें पुलिस स्टेशन/पुलिस चौकियों का भ्रमण करा पुलिस की कार्यप्रणाली, रिकार्ड संधारण, विभिन्न फॉर्म तथा उनके प्रयोग के बारे में जानकारी दी जा सकती है।

पुलिस युवा मित्र, सामुदायिक संपर्क समूह और शांति समिति की बैठकों में भाग लेना :- कैडेट्स को विभिन्न पुलिस युवा मित्र, सामुदायिक संपर्क समूह और शांति समिति की बैठकों में ले जाया जा सकता है ताकि वे समस्याओं के समाधान में समुदाय के महत्व की जानकारी ले सकें।

उप प्रभागीय न्यायाधीश एवं तहसीलदार के कार्यालयों का दौरा :- एस.डी.एम. और तहसीलदार संबंधित क्षेत्र में विधि एवं व्यवस्था बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। छात्रों को संबंधित कार्यालयों में ले जाया जा सकता है ताकि उन्हें कानून व्यवस्था बनाए रखने की कार्यप्रणाली की जानकारी हो सके।

कैडेट्स के लिए सीख :- पुलिस के प्रति भय तथा पूर्वधारणाएँ समाप्त होंगी। कैडेट्स अपराध तथा पुलिस की कार्यप्रणाली को जान पाएँगे तथा स्वयं की भूमिका को समझ पाएँगे।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित गतिविधियाँ बच्चों द्वारा पुलिस थाना भ्रमण के कुछ दृश्य





अध्याय-2

सामुदायिक पुलिसिंग तथा कैडेट्स

उद्देश्य :—

- कैडेट्स को सामुदायिक पुलिसिंग की पहल बारे में जानकारी उपलब्ध कराना।
- कैडेट्स को स्थानीय क्षेत्र में शांति व्यवस्था तथा सामान्य पुलिसिंग में सहयोग उपलब्ध कराने हेतु प्रेरित करना।

हम सभी एक लोकतांत्रिक देश में रहते हैं, जहाँ सभी नियम तथा कानून जनता के द्वारा चुने गए प्रतिनिधियों तथा जनता की आवश्यकता के अनुसार बनाए जाते हैं तथा लागू किए जाते हैं। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि जनता सक्रिय होकर लागू किए गए नियमों तथा कानूनों की पालना कराने में सहयोग करें तथा किसी भी प्रकार की गैर कानूनी गतिविधि या हिंसा आदि को रोकने में सहयोग करें।

सामुदायिक पुलिसिंग इस दिशा में एक प्रक्रिया है जिसमें स्थानीय समुदाय की सक्रिय भागीदारी से अपराध नियंत्रण तथा शांति व्यवस्था बनाई जाती है। समुदाय की ऐच्छिक भागीदारी तथा सहयोग से बेहतर कानून व्यवस्था तथा शांति व्यवस्था के लिए सामुदायिक पुलिसिंग आवश्यक है।

सामुदायिक पुलिसिंग की गतिविधियाँ, पुलिस अधिकारियों की मजबूत व्यवस्था पर निर्मित होती हैं, जो बीट अधिकारियों द्वारा अपने बीट क्षेत्रों में नियमित और सावधानीपूर्वक घर के दौरे के माध्यम से बनाई जाती हैं। इसके अलावा, बीट स्तर सुरक्षा समिति बनाई जा सकती है और उनकी बैठकें समस्याओं के समाधान और सांप्रदायिक, सामाजिक और राजनीतिक तनावों को कम करने के लिए प्रभावी मंच साबित हो सकती हैं। ये बैठकें नशीली दवाओं के दुरुपयोग, साइबर सुरक्षा, सड़क सुरक्षा और लैंगिक मुद्दों पर जागरूकता फैलाने के लिए सक्रिय मंच हो सकती हैं। पुलिस के साथ बढ़ी हुई जन सहभागिता से आपराधिक मामलों का आसान रिपोर्ट तथा पंजीकरण, उनकी बेहतर जाँच और अभियोजन हो सकता है। इस कार्यक्रम के तहत बीट अधिकारी लोगों के विश्वास और विश्वास को जीत सकते हैं जो आपराधिक गतिविधियों के साथ-साथ कानून और व्यवस्था की समस्याओं को हल करने में सहयोग कर सकते हैं।

सामुदायिक पुलिसिंग के अंतर्गत स्थानीय परिस्थितियों के आधार पर विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सार्वजनिक भागीदारी के साथ कुछ नवाचार या पहल भी शुरू की जा सकती है। उदाहरण के लिए, सड़कों पर दुर्घटना की रोकथाम और दुर्घटना प्रतिक्रिया के लिए सड़क सुरक्षा समिति, नशीली दवाओं से मुक्त समुदाय को सुनिश्चित करने में सहायता करने के लिए नशा मुक्ति समिति बनाई जा सकती है और महिलाओं को विकट परिस्थितियों का सामना करने के लिए आत्मविश्वास से लैस करने के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया जा सकता है। सतर्कता समिति भी बनाई जा सकती है जो पुलिस की ओँखें और कान हो सकती हैं और अपराध को नियंत्रित करने और शांति बनाए रखने में उनकी मदद कर सकती है।



सामुदायिक पुलिसिंग ने दुनिया भर में प्रशंसा प्राप्त की है और सभी लोकतांत्रिक देशों में आदर्श बन रही है। उनका अनुभव बताता है कि पुलिस द्वारा उनके कर्तव्यों की पालना में जनता के सक्रिय सहयोग की मांग करने से, कानून व शांति की प्रक्रिया कहीं अधिक प्रभावी हो जाती है। विभिन्न स्थानों पर व्यक्तिगत रूप से उठाए गए सामुदायिक पुलिस परियोजनाओं ने केरल और कुछ अन्य राज्यों में वर्षों से स्वीकार्यता प्राप्त की है। केरल में, पुलिस की सकारात्मक छवि को उजागर करने और कानून व्यवस्था में सार्वजनिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए पुलिस में जनता के विश्वास को बढ़ाने के लिए घरों के दौरे किए जाते हैं। इसके अलावा, पुलिस के डर को कम करने के लिए इस तरह के दौरे सुरक्षा, खुफिया और कानून व्यवस्था के मुद्दों आदि पर बहुमूल्य जानकारी प्रदान करते हैं जो पुलिसिंग को सक्षम बनाते हैं। इसके अलावा, घर की यात्राओं द्वारा बनाया गया डेटा बेस प्रत्येक पुलिस स्टेशन में पुलिसकर्मियों को समुदाय के सदस्यों, उनकी सुरक्षा संबंधित समस्याओं और जरूरतों आदि से व्यक्तिगत रूप से परिचित कराने में मदद करता है।

इसके अलावा, रणनीतिक भागीदारी और निगरानी को बेहतर बनाने में सामुदायिक भागीदारी से बहुत मदद मिल सकती है। आधुनिक वर्तमान समय में पुलिसिंग के हर क्षेत्र में समुदाय के साथ सतत संपर्क आवश्यक है। आज यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि सामुदायिक पुलिसिंग एक अलग धारा नहीं है, बल्कि कोर पुलिसिंग रणनीति है।

सामुदायिक पुलिसिंग में छात्र पुलिस कैडेट्स की भूमिका:-

सामुदायिक पुलिसिंग कार्यक्रम तब तक सफल नहीं हो सकते जब तक कि नागरिक अपनी जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक न हों। आज के बच्चे कल के नागरिक हैं और देश की शांति और प्रगति के लिए जिम्मेदार होंगे। इसलिए, आज की पीढ़ी का यह कर्तव्य है कि वह उन्हें सशक्त बनाए और उन्हें जीवन के सभी क्षेत्रों में जिम्मेदार तरीके से कार्य करने के लिए प्रेरित करें। स्टूडेंट पुलिस कैडेट (एसपीसी) कार्यक्रम छात्रों को अपनी क्षमता में सुधार करते हुए आत्म अनुशासन, नागरिक भावना, सहानुभूति, मूल्यों, नैतिकता और ईमानदारी आदि विकसित कर जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए तैयार किया गया है।

सामुदायिक पुलिसिंग कार्यक्रम में नागरिकों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करके, छात्र जिम्मेदार और उत्तरदायी नागरिक बनेंगे। सामुदायिक पुलिसिंग आज के युवाओं को नागरिक कर्तव्यों को जानने, अभ्यास करने और परिपूर्ण करने के लिए सही मंच प्रदान कर सकती है। उन्हें समुदाय की गतिविधियों के साथ निकटता से जुड़ने की आवश्यकता है ताकि वे जिम्मेदार और समर्पित नागरिक बन सकें। समुदाय के साथ युवाओं के इस तरह के घनिष्ठ संबंध से उन्हें समुदाय के मुद्दों पर अपने उज्ज्वल और अधिक अभिनव सोच पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी, जो समुदायों तथा राष्ट्र के कल्याण में व्यापक योगदान देगा।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

शांतिपूर्ण और सौहार्दपूर्ण समाज के लिए स्थानीय पुलिस द्वारा उठाए गए विभिन्न सामुदायिक पुलिसिंग पहलों के महत्व के बारे में समूह चर्चा की जा सकती है।

- पुलिस और समाज के बीच की खाई को पाठने के लिए सामुदायिक पुलिसिंग कार्यक्रम कैसे महत्वपूर्ण है, इस पर निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित की जा सकती है।
- राज्य पुलिस द्वारा की गई विभिन्न सामुदायिक पुलिसिंग पहलों पर एक लघु फ़िल्म प्रदर्शित की जा सकती है।

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

प्रत्येक थाने में गठित सुरक्षा समिति/शांति समिति का दौरा छात्रों को सामुदायिक पुलिसिंग गतिविधियों से परिचित कराएगा और उनमें लोकतांत्रिक पुलिसिंग की नैतिकता को स्थापित करेगा।

- विद्यार्थी घरों में जाने और डेटा बेस बनाने के लिए बीट अधिकारियों के साथ जा सकते हैं। उन्हें सामुदायिक पुलिसिंग के तत्त्वाधान में स्कूल समिति के कामकाज में शामिल किया जा सकता है। उन्हें इलाके के लोगों के साथ समाज सेवा करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। उन्हें स्वयंसेवकों के रूप में नशीली दवाओं के दुरुपयोग, शराब और पान मसाला के उपयोग, स्कूल परिसर में और बाहर अश्लील सामग्री जैसे अवांछनीय गतिविधियों की सूचना पुलिस को देने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- सामुदायिक विकास के लिए विभिन्न सरकारी योजनाओं के ज्ञान के साथ छात्रों को प्रदान करने के लिए ग्राम स्तर और ब्लॉक स्तर के सरकारी अधिकारियों के साथ बातचीत की व्यवस्था की जा सकती है।
- इंटरनेट के जिम्मेदार उपयोग पर जागरूकता कक्षाएँ, साइबर स्पेस में शामिल खतरे, साइबर अपराध आदि उनके लिए आयोजित किए जा सकते हैं। क्योंकि बच्चे साइबर अपराधों के लिए सबसे अधिक असुरक्षित हैं।
- एसपीसी कैडेट्स को प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं, सड़क दुर्घटनाओं आदि के दौरान डिजास्टर मैनेजमेंट स्वैच्छिक टीमों के तहत काम करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- अनपढ़ लोगों को पढ़ाने, समुदाय में जागरूकता पैदा करने, जनता के बीच पुलिस की विभिन्न पहलों और योजनाओं को लोकप्रिय बनाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
- वे अपने विद्यालय, निवास आदि में पर्यावरण के संरक्षक के रूप में कार्य कर सकते हैं।
- वे प्रशिक्षित हो सकते हैं और अपने पड़ोस में एक सप्ताह में कुछ घंटों के लिए यातायात नियंत्रण ऊँटी कर सकते हैं। पीक ऑवर्स के दौरान स्कूल और कॉलेजों के सामने भीड़ को नियंत्रित करने के लिए इस तरह के कार्यक्रम बहुत उपयोगी होंगे। इस तरह के कार्यक्रमों में भाग लेने से छात्रों द्वारा उचित यातायात संस्कृति, भीड़ प्रबंधन तकनीकों आदि की समझ पैदा की जा सकती है।
- सामुदायिक पुलिसिंग के तत्त्वावधान में आयोजित महिलाओं के लिए आत्मरक्षा कार्यक्रम में बालिका कैडेट शामिल हो सकती है।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित गतिविधियाँ बच्चों द्वारा पुलिस थाना भ्रमण के कुछ दृश्य





अध्याय-3

सड़क सुरक्षा एवं यातायात जागरूकता

उद्देश्य :—

- छात्रों को यातायात नियमों के बारे में शिक्षित करना।
- उन्हें सड़क संकेत, सड़क अनुशासन और सड़क सुरक्षा की जानकारी देना।
- लोगों के बीच यातायात नियमों की पालना की भावना पैदा करना।
- लोगों में यातायात जागरूकता विकसित करना और उन्हें यातायात नियमों का पालन करने में मदद करना।
- लोगों को यातायात संकेतों से अवगत कराना।
- यातायात नियमों के अवहेलना के कारणों तथा उनके दुष्परिणामों की जानकारी देते हुए नियमों का ज्ञान प्रदान करना।
- छात्रों को रोड सेफ्टी परेड में सम्मिलित होने के लिए प्रेरित करना जिससे उन्हें यातायात नियमों की गंभीरता का अहसास हो।

भारत में सड़क दुर्घटनाएँ न केवल वाहन चालन में दक्षता की कमी के कारण होती हैं, बल्कि यातायात नियमों के प्रति उचित प्रवृत्ति नहीं होने के कारण भी होती हैं। आज के व्यस्त जीवन में यातायात नियमों की समझ महत्वपूर्ण है। समय की कमी आज एक आम मुद्दा है, इसलिए, सीमित समय के भीतर, हम एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने की जल्दबाजी करते हैं। हम इस तथ्य को भूल जाते हैं कि हम अपनी सुरक्षा के साथ—साथ दूसरों की सुरक्षा की भी उपेक्षा कर रहे हैं। ट्रैफिक सुरक्षा में विभिन्न मुद्दों पर एक साझा जिम्मेदारी शामिल है।

यातायात गति सीमा के साथ यह सड़कों पर लोकतांत्रिक होने, यातायात नियमों के बारे में अच्छी जागरूकता रखने, अनुशासित रहने, सहिष्णु होने और यातायात संकेतों को जानने आदि जैसे दृष्टिकोण का आहवान करता है। व्यक्ति में सड़क पर सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यातायात के नियमों का पालन करने की प्रवृत्ति होनी चाहिए।

नियमों के उल्लंघन से अराजकता और भ्रम पैदा होता है। व्याकुलता, उर्नीदापन, यातायात नियमों की लापरवाही, हेलमेट और सीट-बेल्ट न पहनना आदि कुछ प्रमुख कारण हैं जो सड़कों पर वाहन चलाने वालों की सुरक्षा में बाधा उत्पन्न करते हैं। पदयात्री भी सड़क पार करते समय यातायात नियमों की अनदेखी कर समस्याएँ पैदा करते हैं।

सड़क दुर्घटनाओं के परिणाम अकेले दुर्घटना पीड़ितों के साथ कभी समाप्त नहीं होते हैं। यह उनके साथ रहने वाले लोगों को भी प्रभावित करता है। बच्चों को सुरक्षित वाहन चालन, सवारी और पैदल चलने के व्यवहार और समाज में यातायात सुरक्षा जागरूकता पैदा करने के लिए बहुत कुछ करना है।

यदि ड्राइवर सड़क सुरक्षा मानदण्डों का पालन नहीं कर रहा है तो उसे स्कूल अधिकारियों, अभिभावकों या ट्रैफिक पुलिस के ध्यान में लावें।

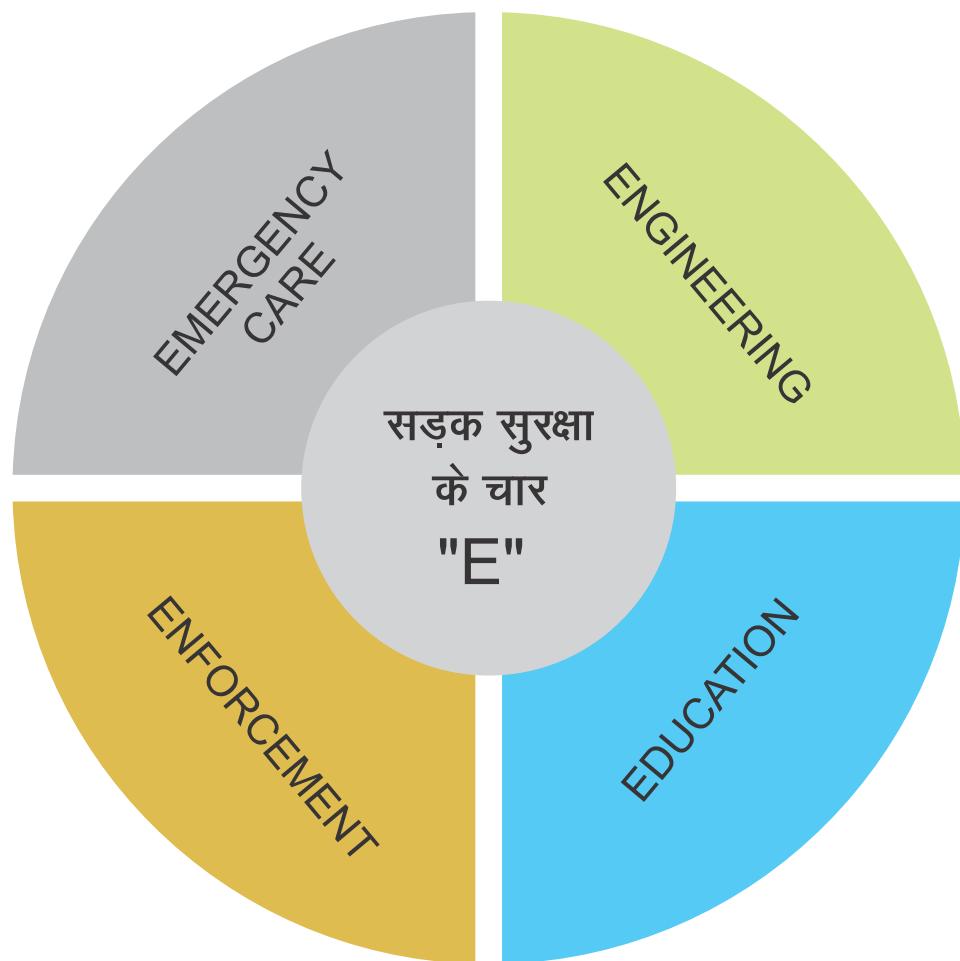


सड़क सुरक्षा की आवश्यकता :-

आधुनिक जीवनयापन अधिक से अधिक यातायात के खतरों से जुड़ा हुआ है। हालांकि वाहनों की संख्या कई गुना बढ़ गई है, सड़कों की चौड़ाई उतनी नहीं बढ़ी है। अधिकांश चालकों में सहज निर्णय और रक्षात्मक ड्राइविंग कौशल का अभाव है। अधिकांश सड़क उपयोगकर्ता सड़क वास्तविकताओं से अनजान हैं और सड़क के संकेतों और चिह्नों से अनभिज्ञ हैं।

सड़क सुरक्षा की शिक्षा, सड़क प्रबंधन का एक अनिवार्य पहलू बन गई है। एक आदर्श सड़क सुरक्षा शिक्षा कार्यक्रम निम्नलिखित हेतु सक्षम होना चाहिए

1. सड़क उपयोगकर्ता के मन में सड़क अनुशासन की भावना पैदा करना।
2. सड़क नियमों के लिए एक दृढ़ सम्मान विकसित करना।
3. सड़कों पर किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति में सड़क उपयोगकर्ता को काबू करने में मदद करना।
4. सड़क उपयोगकर्ताओं के मन में सहयोग भावना पैदा करना।
5. ड्राइविंग के सुनहरे नियम को शिक्षित करने की भावना, जो ड्राइविंग करने वालों को बाधित नहीं करना चाहिए या दूसरों के लिए समस्या पैदा नहीं करनी चाहिए।





ट्रैफिक चिह्नों की पहचान :—

सड़क के संकेत, चिह्न, ट्रैफिक सिग्नल और अन्य ट्रैफिक डिवाइस सड़क के उपयोगकर्ताओं का मार्गदर्शन करने के लिए हैं। हर सड़क उपयोगकर्ता चाहे पैदल यात्री हो, दोपहिया वाहन चलाने वाला हो, चार पहिया वाहन के चालक हो, उसे इन यातायात नियंत्रण उपकरणों के बारे में जानकारी होनी चाहिए और उन्हें इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि वे क्या संकेत देते हैं।

ट्रैफिक चिह्न यातायात को विनियमित करने, खतरों के बारे में चेतावनी देने और सड़क उपयोगकर्ता को मार्गदर्शन करने के लिए हैं।

मुख्य रूप से तीन प्रकार के यातायात संकेत हैं :— अनिवार्य, सावधानी और सूचनात्मक

अनिवार्य चिह्न :— अनिवार्य चिह्न कार्य को करने और ना करने की सूचना देते हैं और सख्ती से पालन किया जाना चाहिए। ये आम तौर पर आकार में गोलाकार होते हैं।

सावधानी चिह्न :— इस प्रकार के चिह्न आगे सड़क की स्थिति के बारे में सड़क उपयोगकर्ताओं को चेतावनी देने के लिए होते हैं। ये आकार में त्रिकोणीय हैं।

सूचनात्मक चिह्न :— दिशा, उदाहरण के स्कूल, अस्पताल, पेट्रोल पंप, टेलीफोन बूथ के लिए स्थान की जानकारी। ये आम तौर पर आकार में आयताकार होते हैं।

सड़क संकेतों का स्थान :—

- राजमार्गों पर, ओवरहेड संकेतों का उपयोग किया जाता है।
- पहाड़ी रास्तों पर धाटी की ओर संकेत स्थापित किए जाते हैं।
- शहरी क्षेत्रों में चेतावनी के संकेत 50 मीटर पहले से दूरी पर स्थित होते हैं।

सड़क के रंगों के चिह्न :—

सड़क के चिह्नों के लिए विशिष्ट रंगों का उपयोग किया जाता है जो निम्नानुसार हैं :—

- सफेद रंग पार्किंग प्रतिबंधों के अलावा सभी कैरेज वे चिह्नों के लिए।
- पीला रंग पार्किंग प्रतिबंधों और निरंतर केंद्र या बैरियर लाइन के लिए।
- एकांतरित काला व सफेद रंग अंकुश और वस्तु अंकन के लिए।

ट्रैफिक लाईट सिग्नल वाहनों के आवागमन को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं

- सड़क जक्षन/चौराहों/तिराहों पर स्थापित किए जाते हैं जिससे वाहनों के आवागमन को नियंत्रित किया जा सके।
 - सभी वाहनों को इन ट्रैफिक लाईट्स के अनुसार चलना चाहिए।
 - ट्रैफिक लाईट को सीधे उस दिशा का सामना करना होगा जिसमें आप आगे बढ़ रहे हैं।
- तीन रंग — लाल, नारंगी और हरा क्या दर्शाते हैं ?



लाल (RED) का अर्थ है रुको (STOP) – स्टॉप लाइन या क्रॉस वॉक के पीछे रुकें। यदि कोई लाइनें नहीं हैं, तो चौराहे पर ट्रैफिक लाइट से पहले रुकें ताकि ट्रैफिक लाइट स्पष्ट रूप से दिखाई दे। आगे बढ़ने से पहले ग्रीन सिग्नल दिखाई देने तक प्रतीक्षा करें। सिग्नल लाल होने पर आप बाएँ मुड़ सकते हैं, अगर यह साइन द्वारा निषिद्ध नहीं है। लेकिन पैदल यात्रियों और अन्य यातायात को महत्व दें।

नारंगी (एम्बर) का अर्थ है चेतावनी – यदि आप पहले से ही स्टॉप लाइन को पार कर चुके हैं या जब आपको लगता है कि आपके रुकने से दुर्घटना हो सकती है तो एम्बर दिखाई देता है। किसी भी तरह अतिरिक्त सावधान रहें।

हरा (GREEN) रंग का अर्थ है चलो GO – आगे बढ़ना सुनिश्चित करें यदि रास्ता स्पष्ट हो। आप संकेतों द्वारा निषिद्ध नहीं होने पर दाएँ या बाएँ मोड़ कर सकते हैं, लेकिन विशेष ध्यान रखें और सड़क पार करने वाले पैदल यात्रियों को रास्ता दें। GREEN ARROW (हरे तीर) का मतलब है कि आप तीर द्वारा दिखाई गई दिशा में जा सकते हैं।

फ्लैशिंग रेड सिग्नल :- ट्रैफिक वॉल्यूम तुलनात्मक रूप से कम होने वाले स्थानों पर फ्लैशिंग सिग्नल लगाए जाते हैं। ये आम तौर पर लाल और पीले रंग की रोशनी हैं जो सड़क उपयोगकर्ताओं को संभावित खतरनाक सड़क स्थानों के बारे में चेतावनी देने के लिए झपकते हैं। चौराहों पर जहाँ रात में ट्रैफिक लाइट के सिग्नल बंद होते हैं, उन्हें फ्लैशिंग मोड में डाल दिया जाता है। चमकती लाल – आम तौर पर लेवल क्रॉसिंग, पुल, एयरफील्ड, फायर स्टेशन, छोटी सड़कों आदि पर प्रदान की जाती है। इसका मतलब है कि आपको पूरी तरह से रोकना चाहिए और सभी यातायात पर सुरक्षा जाँच करने के बाद सावधानी से आगे बढ़ना चाहिए।

फ्लैशिंग यलो सिग्नल :- चमकता पीला – आम तौर पर प्रमुख सड़कें तथा छोटी सड़कों के मिलने वाले स्थान पर प्रदान किया जाता है। धीमी गति से और अन्य यातायात और पैदल चलने वालों पर ध्यान देते हुए सावधानी से आगे बढ़ें।

यातायात नियमों की पालना हेतु महत्वपूर्ण बिंदु :–

पैदल चलने वालों के लिए :-

करने योग्य बिंदु :-

- यदि फुटपाथ बना हुआ है तो फुटपाथ पर चलें।
- फुटपाथ न होने पर सड़क के अत्यधिक बाई ओर चलें।
- सड़कों को पार करने के लिए जेबरा क्रॉसिंग, फुट ओवरब्रिज और सबवे का उपयोग करें तथा जहाँ ऐसी सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं, सड़क पार करते समय अतिरिक्त सतर्क रहें।
- 8 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को बड़ों की मदद से सड़क पार करना चाहिए।
- सड़क पार करते समय यह जाँच ले कि कोई वाहन वहाँ न आ रहा हो या सुरक्षित दूरी पर हों।
- रात के समय सड़क पर चलते समय हल्के रंग के कपड़े पहनें।



नहीं करने योग्य बिंदु :-

- कभी भी जल्दबाजी में सड़क पार न करें।
- सड़क के सामने या पार्क किए गए वाहनों के बीच में से पार न करें।
- अंधे कोनों या ऐसे मोड़ से सड़क पार करने की कोशिश न करें, जहाँ से आप वाहन चालकों को दिखाई नहीं दे रहे हैं।
- सड़क पार करने के लिए रेलिंग या डिवाइडर पर न चढ़ें।

साइकल चालकों के लिए :-

करने योग्य बिंदु :-

- साइकिल को मानक गैजेट्स जैसे – बेल, ब्रेक, रियरव्यू मिरर, दोनों फ्रंट और बैक मडगार्ड पर सफेद, हाईलाइटर टेप के साथ आगे और पीछे चिपका दिया जाना चाहिए।
- सड़क के एकदम बाईं ओर साइकिल चलाएं या उपलब्ध होने पर सर्विस रोड का उपयोग करें।
- व्यस्त सड़कों से बचें और तेज मोटर चलित वाहनों से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।
- रुकने या मुड़ने से पहले उचित संकेत दें।
- साइकिल चलाने के लिए हेलमेट पहनें।

नहीं करने योग्य बिंदु :-

- किसी भी तरह के स्टंट में शामिल न हों।
- किसी अन्य व्यक्ति या भारी सामान के साथ साइकल को लोड न करें।
- अन्य तेज गति से चलने वाले वाहन पर सवारी न करना।
- साइकल सवारी करते समय समानांतर में साइकिल चालक से बात ना करें।

स्कूल परिवहन में यात्रा के लिए

करने योग्य :-

- जल्दी उठें और घर से ही शुरुआत करें।
- निर्धारित बस स्टॉप से एक कतार में बस में सवार हों।
- बस के अंदर सहयात्रियों से ठीक से व्यवहार करें।
- केवल निर्धारित बस स्टॉप पर बस की रेलिंग पर पकड़ बस के रुकने पर ही नीचे उतरें।
- छात्रों की संख्या वास्तविक बैठने की क्षमता के 1.5 गुना से अधिक नहीं होनी चाहिए।

नहीं करने योग्य :-

- अपनी बस को पकड़ने या बैठने के लिए दौड़ें नहीं।
- बस के दरवाजे पर खड़े न हों।
- शोर न करें जो चालक को विचलित कर सकता है।
- शरीर के किसी भी हिस्से को बस के बाहर न रखें।
- चलती बस से ना उतरें।



मोटर साइकिल चालकों के लिए

करने योग्य :—

- हमेशा हेलमेट पहनें।
- लेफ्ट लेन या सर्विस रोड पर चलें।
- मुड़ते समय उचित संकेत दें।
- तेज चलने वाले ट्रैफिक से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।
- ओवरट्रैक करते समय अतिरिक्त सतर्क रहें।

नहीं करने योग्य :—

- वाहन चलाते समय चंचल न हों और किसी भी तरह के स्टंट में लिप्त न हों।
- निर्धारित गति से अधिक गति में वाहन ना चलावें और पिछली सीट पर सवार के साथ गपशप न करें।
- वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।
- शराब पीकर गाड़ी न चलाएं।

पिलर राइडर /सह यात्री के लिए

करने योग्य :—

- हमेशा हेलमेट/सीटबेल्ट पहनें।
- 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पीछे की सीट पर बिठाना चाहिए।

नहीं करने योग्य :—

- ड्राइवर के साथ बात करन में आनाकानी या बहस नहीं करते हैं।

खेलने के लिए

करने योग्य :—

- खेल के मैदान या खाली जमीन की तलाश करें।

नहीं करने योग्य :—

- खेलने के लिए अपने स्कूल परिसर कॉलोनी के अंदर या अपने निवास के पास खड़ी गाड़ी के आसपास न खेलें। सड़कों पर न खेलें।

दुर्घटनाओं के कारण, रोकथाम और दुर्घटना पीड़ितों के लिए प्राथमिक चिकित्सा दुर्घटनाओं के मुख्य कारण :—

योग्य ड्राइवरों की कमी :— ड्राइविंग सीखने और ड्राइविंग लाइसेंस होने के बाद ही ड्राइव करें।

सड़क उपयोगकर्ताओं के प्रति उदासीन रवैया :— कुछ व्यक्तियों द्वारा सड़क पर लापरवाह तरीके से व्यवहार किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप दुर्घटनाओं में उनकी भागीदारी होती है। सड़क पर चलते समय वाहन चालक जान-बूझकर जोखिम भरे हालातों के शिकार होते हैं।



मार्गदर्शिका - स्मार्ट पुलिस कैडेट्स योजना

सख्त कानूनों और सजा का अभाव :- लोगों को ट्रैफिक नियमों का पालन नहीं करने के लिए सख्त सजा देना आवश्यक है। वर्तमान में लोग गंभीर यातायात उल्लंघन करने के बाद आसानी से भाग जाते हैं। विकसित देशों में लोग यातायात नियमों का पालन करते हैं क्योंकि जुर्माना भारी है और यातायात अपराधों के साथ सजा सख्त हैं, जैसे कि लाइसेंस, परमिट आदि को रद्द करना।

डर का अभाव :- उल्लंघन करने वालों के मन में उन्हे देखे जाने या पड़के जाने का कोई डर नहीं है। उन्नत इलेक्ट्रॉनिक गैजेट उल्लंघनकर्ताओं और उल्लंघनों पर नजर रखने में मदद कर सकते हैं।

हादसों का कारण बनने वाले मुख्य उल्लंघन :-

सड़क शिष्टाचार और अच्छी सभ्य सड़क उपयोगकर्ता का व्यवहार

सड़कें सभी से साझा करने के लिए हैं। सड़क पर रहते हुए आपका या आपके हर व्यवहार का हर कार्य, चाहे आप पैदल यात्री हों, साइकिल चालक, बस यात्री, सह-यात्री या ड्राइवर हों, साथी सड़क उपयोगकर्ताओं के प्रति चिंता और विचारशीलता के दबारा नियंत्रण होना चाहिए। एक अच्छे उपयोगकर्ता नागरिक होने के नाते आपको उचित सड़क शिष्टाचार का पालन करना चाहिए और साथी सड़क उपयोगकर्ताओं के अधिकारों को भी सम्मान देना चाहिए।

कुछ मूल सिद्धांत

- विकलांगों और बच्चों का रास्ते पर प्रथम अधिकार है।
- पैदल चलने वालों का मानव रहित चौराहों पर पहला अधिकार है।
- ठीक दाहिने तरफ एक मानव रहित चौराहे पर वाहनों का अधिकार है। आपके दाईं ओर के ट्रैफिक के बारे में रास्ते पर अधिकार है।
- पहाड़ी और खड़ी सड़कों पर, ऊपर की तरफ जाने वाले वाहनों के पास प्रथम अधिकार है।
- इमरजेंसी ड्यूटी पर आपातकालीन वाहन लाल सिग्नल तोड़ सकते हैं, नो एंट्री एरिया में ड्राइव कर सकते हैं या गलत साइड में जा सकते हैं।
- आपातकालीन वाहनों को खुला रास्ता और प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- पैदल चलने वालों का सड़कों पर अधिकार है, उन्हें जेबरा क्रॉसिंग के माध्यम से सुरक्षित मार्ग दिया जाना चाहिए।
- यदि मेट्रो या फुट ऑवर ब्रिज उपलब्ध है तो पैदल यात्रियों को सड़क पार करने के लिए उनका उपयोग करना चाहिए।
- पैदल यात्री, साइकिल चालक, धीमी गति से चलने वाले वाहनों सहित सभी सड़क उपयोगकर्ताओं को ट्रैफिक लाइट संकेतों का सख्ती से पालन करना चाहिए।
- साइकिल चालकों को चरम बाँहें लेन के किनारे पर रहना चाहिए।
- जहाँ साइकिल ट्रैक या सर्विस लेन है, साइकिल चालकों को इसका उपयोग करना चाहिए।

चौराहों/मोड़ पर ध्यान रखने योग्य बातें :-

- शहर में होने वाले लगभग 50 प्रतिशत सड़क दुर्घटना/टकराव चौराहों पर होते हैं।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

- यदि आप बाएँ मुड़ना चाहते हैं तो बाईं लेन चुनें, अगर आप सीधे जाना चाहते हैं तो मध्य लेन, यदि दाएँ मुड़ना चाहते हैं तो दाईं लेन को मुड़ने से कम से कम 100 मीटर पहले चुनें।
- किसी भी दिशा में मुड़ने से पहले उचित संकेत दें।
- चौराहे या गोल चक्कर के पास आते समय धीमे चलें।
- लाल बत्ती पर स्टॉप लाइन से पहले रुकें।
- भले ही सिग्नल आपको जाने की अनुमति देता है, फिर भी धीरे और सावधानी से आगे बढ़ें।
- मानवरहित चौराहे के पास पहुँचने पर ब्रेक को कवर किया जाता है और वाहन को रुकने के लिए तैयार किया जाता है।

चौराहे / मोड़ पर ध्यान रखने योग्य बातें :-

- चौराहा आने से पहले कम से कम 100 मीटर पहले अपने निकास के अनुसार अपनी लेन चुनें।
- चौराहे पर पहुँचने से पहले वाहन की गति धीरे करें।
- एक कोण पर चौराहे पर प्रवेश करें।
- अपने दाईं ओर के ट्रैफिक को रास्ता दें।
- चौराहे के पास स्थित ट्रैफिक में धीरे-धीरे सम्मिलित हों।
- धीरे-धीरे उचित संकेत देते हुए अपने निकास की ओर बढ़ें।
- पैदल चलने वाला या किसी जानवर से सावधान रहना जो अचानक प्रकट हो सकता है।

ओवरट्रैकिंग करते समय ध्यान रखने योग्य बातें :-

- ओवरट्रैकिंग करते समय कभी भी बाएँ से आगे न बढ़ें, हमेशा दाईं ओर से आगे निकलें।
- स्पष्ट रूप से अपने साथी ड्राइवरों को ओवरट्रैक करने के अपने इरादे दिखाएं।
- ओवरट्रैक करने से पहले उचित संकेत दें।
- पैदल यात्री या किसी जानवर से सावधान रहें जो अचानक आपके सामने आने वाले वाहन के सामने आ सकता है।
- दो-तरफा ट्रैफिक वाली सड़कों पर तभी आगे निकल सकते हैं जब आने वाला वाहन सुरक्षित दूरी पर हो।

मुड़ते समय ध्यान रखने योग्य बातें :-

- मुड़ने से पहले सदैव उचित संकेत दें।
- लेन बदलना तभी शुरू करें जब आपके पीछे के वाहन चालकों को आपने मुड़ने का इशारा कर दिया हो तथा वे आपके इरादों को समझ गए हों।
- मोड़ के पास आते हुए धीमे चलें।
- केवल तभी मुड़ें जब विपरीत दिशा से आने वाला वाहन सुरक्षित दूरी पर हो।
- विपरीत दिशा से आने वाले वाहन को रास्ते का अधिकार है इसलिए उसे रास्ता प्रदान करें।
- आपकी दाईं ओर से आने वाले पैदल चलने वालों के साथ-साथ वाहनों के लिए भी देखें।



बाएँ चलो :-

सड़क के बाईं ओर से कितनी दूर आपको ड्राइव करनी चाहिए यह सड़क की स्थिति और उस पर यातायात के प्रकार पर निर्भर करता है। लेकिन, एक ड्राइवर के रूप में आपको बाईं ओर पर्याप्त रूप से ड्राइव करना चाहिए। आपको दाहिने हाथ की ओर से गुजरने के लिए विपरीत दिशाओं में सभी ट्रैफिक को आगे बढ़ने की अनुमति देनी चाहिए।

लेन ड्राइविंग :-

हर सड़क पर लेन बनी होती हैं, चाहे चिह्नित हों या न हों। जहाँ वे चिह्नित नहीं हैं, सड़क को मानसिक रूप से उपयुक्त लेनों में विभाजित करें। जहाँ इसे चिह्नित किया गया है, अपने लेन के भीतर चलाएं। लेन तभी बदले जब ऐसा करना सुरक्षित है और उचित संकेत देने के बाद ही बदलें।

लेन बदलते समय ध्यान देने योग्य बातें :-

यदि आपको किसी अन्य लेन में जाने की आवश्यकता है, तो अपने रियर व्यू मिरर के माध्यम से जाँच करें और आपके पीछे आने वाले ट्रैफिक के लिए अपने कंधे को देखें, यदि यह सुरक्षित है, तो उसे उचित संकेत दें और फिर लेन बदलें। बार-बार लेन न बदलें। याद रखें, अंदर और बाहर बार-बार मोडना खराब ड्राइविंग है और आपको लापरवाह ड्राइविंग के लिए ट्रैफिक पुलिस द्वारा नोट किया जा सकता है।

संकेत करते समय ध्यान रखने योग्य बातें :-

- संकेत करने के लिए संकेतक (इंडिकेटर्स) का प्रयोग करें।
- हाथ का संकेत दें।
- रिवर्स ड्राइविंग

रिवर्स ड्राइविंग करते समय ध्यान रखने योग्य बातें :-

सुनिश्चित करें कि आपके पास पीछे की तरफ अपने बाएँ और दाएँ दरवाजों पर दर्पण हैं, जो अंदर फिट किए गए हैं। एक अच्छा चालक रिवर्स ड्राइविंग की शुरुआत से पहले सभी दर्पणों का उपयोग करता है। हालाँकि, आपको सभी साइड विजन के लिए भी धूमना चाहिए। इससे पहले कि आप सुनिश्चित करें कि आपके पीछे सड़क पर कोई पैदल यात्री, विशेष रूप से बच्चे या कोई अन्य बाधाएँ नहीं हैं। विशेष रूप से उन क्षेत्रों से सावधान रहें जो ड्राइवर सीट से नहीं दिख रहे।

यू टर्न करते समय ध्यान रखने योग्य बातें :-

यू टर्न का मतलब है कि सड़क की चौड़ाई के भीतर बिना किसी उलट फेर के एक मोड़। यह सुनिश्चित करने के बाद कि यू टर्न लेने के लिए कोई मनाही नहीं है, यह भी सुनिश्चित करें कि इस पैंतरेबाजी के लिए सड़क काफी चौड़ी है तथा दोनों ओर से कोई यातायात नहीं है और आपके पास दोनों तरफ सड़क की पूरी दृश्यता है।

स्पीड/गति :-

स्पीड एक सापेक्ष शब्द है। आपको यात्रा की अच्छी औसत गति का लक्ष्य रखना चाहिए। चालक नियंत्रण, परिस्थितियों और कानून के उल्लंघन के संदर्भ में अधिक तेज गति खतरनाक है। हमेशा निम्नलिखित स्थितियों को ध्यान में रखते हुए ड्राइव करें :-



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

- सड़क की स्थिति
- ट्रैफ़िक
- मौसम और दृष्टि
- वाहन का प्रकार
- प्रतिबंधित क्षेत्र
- आपके स्वयं के कौशल और एकाग्रता
- यातायात नियमों का पालन करें
- निर्धारित गति से अधिक न हों।

गति के लिए सुनहरा नियम :— उतनी गति से वाहन चलाएं कि आप अपने वाहन को उतनी दूरी के अन्दर रोक सके जितनी दूरी आप देख सकते हैं।

पार्किंग :—

- आम तौर पर, एक पार्किंग स्थल को सड़क के संकेत या अंकन द्वारा दर्शाया जाता है।
- साइन के लिए देखें और तदनुसार अपने वाहन को पार्क करें।
- अपने वाहन को इस तरह से पार्क करें कि इससे अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए खतरे, बाधा या अनुचित असुविधा की संभावना न हो।
- जब आप पार्क कर चुके हों, तो सुनिश्चित करें कि हैंडब्रेक पूरी तरह से खींचा गया हो ताकि आपका वाहन न चले।

प्रारम्भिक देखभाल का महत्व :—

सड़क दुर्घटनाओं में 50 प्रतिशत मौतें सड़क पर ही होती हैं। इसलिए जीवित रहने की संभावना सड़क के किनारे दी गई प्रारंभिक देखभाल पर निर्भर करती है। गंभीर रूप से घायल लोगों के जीवित रहने के लिए सही, शीघ्र और कुशल प्रबंधन आवश्यक है।

दुर्घटना पीड़ित को प्राथमिक उपचार उल्लंघन कराना :—

- रोगी की स्थिति का आकलन करना।
- रीढ़ या अंगों पर चोट लगने की स्थिति में, रीढ़ की हड्डी को सवाधानीपूर्वक कम से कम संभालना और उचित स्थिरीकरण और भंगुरता का फैलाव।
- रक्तस्राव को रोकना और संपीड़न से झृटका रोकना।
- उचित रोकथाम के साथ सामान्य घावों की देखभाल —पल्मोनरी पुनर्जीवन (कृत्रिम श्वास) यदि आवश्यक हो।

दुर्घटना पीड़ित को अस्पताल ले जाना :—

- घायल को अस्पताल में ले जाते समय सुनिश्चित करें कि घायल को एक फर्म बोर्ड या स्ट्रेचर पर ले जाया जाए ताकि रीढ़ स्थिर रहे।
- पीठ, गर्दन और अन्य महत्वपूर्ण अंगों को आगे की चोट से बचाने की आवश्यकता है। इसलिए हमेशा दूसरे व्यक्ति की मदद लेनी चाहिए।



- यदि वह बेहोश है, तो धीरे से गर्दन के नीचे एक बड़ा मुड़ा हुआ कपड़ा या तौलिया रखें ताकि गर्दन जमीन के नीचे न गिरे।
- परिवहन के दौरान पीड़ितों की श्वास और नाड़ी पर निगरानी रखें, उचित श्वास सुनिश्चित करने के लिए वायुमार्ग (पवन पाइप) को साफ रखें।
- यदि केवल एक अंग की चोट है तो मरीज को बैठने की स्थिति में कुर्सी पर सुरक्षित रूप से अस्पताल ले जाया जा सकता है।

दुर्घटना की स्थिति में क्या करें?

- अपने वाहन में हमेशा आपातकालीन स्थिति के लिए एक फर्स्ट किट रखें।
- यदि किसी दुर्घटना में शामिल हो तो आपको क्षति की सीमा की परवाह किए बिना रुक जाना चाहिए।
- संपत्ति के नुकसान से संबंधित दुर्घटना के स्थिति को छोड़ कर जाना एक यातायात उल्लंघन है।
- दुर्घटना या व्यक्तिगत चोट से संबंधित दुर्घटना के दृश्य को छोड़ना एक आपराधिक कार्य है।
- दुर्घटना के समय उपस्थित अन्य ड्राइवरों तथा पुलिस के साथ सूचना का आदान प्रदान करना चाहिए जैसे अपना नाम, पता आदि।
- यदि वाहन के अलावा कोई अन्य वाहन या संपत्ति क्षतिग्रस्त है या कोई जानवर घायल हुआ है, तो मालिक का पता लगाने या पुलिस को सूचित करने का प्रयास करें। जब तक आप शामिल नहीं होते हैं या आपातकालीन सहायता अभी तक नहीं आई है, तब तक किसी दुर्घटना के दृश्य पर रुकें नहीं। अन्यथा, ड्राइविंग और ट्रैफिक पुलिस द्वारा दिए गए निर्देशों पर अपना ध्यान रखें।
- घटना स्थल पर उपलब्ध किसी भी वाहन में दुर्घटना में घायल को तुरंत अस्पताल में शिफ्ट करें।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

- कैडेट्स को ट्रैफिक सिग्नल प्रदर्शित करें तथा समझाएं।
- ट्रैफिक कर्मियों को आमंत्रित करें जो सड़कों पर करने योग्य तथा नहीं करने योग्य कार्यों के बारे में व्याख्या करेंगे।
- ट्रैफिक कर्मी प्रभावी यातायात प्रबंधन के लिए कैडेट्स को सड़कों पर दुर्घटनाओं के सामान्य कारणों और चार (Education, Engineering, Enforcement and Emergency शिक्षा, इंजीनियरिंग (सड़कों और वाहनों के बारे में), प्रवर्तन और आपातकाल) के महत्व के बारे में बताएंगे।
- 3–5 कैडेट्स के समूहों का गठन किया जा सकता है और उन्हें विभिन्न ट्रैफिक सिग्नल स्केच करने का काम सौंपा जा सकता है और उपयोग की जगह लिखने को कहा जाए।
- स्कूल में अच्युत छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए कैडेट्स द्वारा बनाए गए रेखाचित्र स्कूल असेंबली में प्रदर्शित किए जा सकते हैं। प्रत्येक संकेत की प्रासंगिकता प्रार्थना सभा में बच्चों को बताई जा सकती है।
- ट्रैफिक सिग्नल तथा सड़क पर करने योग्य व नहीं करने योग्य बिंदुओं के बारे में ट्रैफिक विवरण का आयोजन किया जा सकता है, जिससे ट्रैफिक नियमों का पालन करने के लिए ट्रैफिक की समझ और दृष्टिकोण को विकसित किया जा सकता है।
- छात्रों को विभिन्न महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर जैसे कि पुलिस कंट्रोल रूम, फायर सर्विस, एम्बुलेंस, ट्रैफिक हेल्प लाइन, महिला एवं चाईल्ड हेल्प लाइन, ट्रॉमा सेंटर और स्थानीय पुलिस स्टेशन के नम्बर सिखाए जा सकते हैं।
- छात्रों से सड़क सुरक्षा के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करने के लिए कहा जा सकता है।

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

आउटडोर लर्निंग के लिए कैडेट्स को 4–5 छात्रों के समूह में विभाजित किया जा सकता है तथा प्रत्येक समूह द्वारा निम्नलिखित प्रकार से भ्रमण किया जाएगा :–

- ट्रैफिक पुलिस लाइन/ट्रैफिक आउटपोस्ट, ट्रैफिक पुलिस के दिन-प्रतिदिन के काम को जानने के लिए और उपकरणों और उनके उपयोग को देखने के लिए सांस विश्लेषक, ट्रैफिक रडार, ट्रैफिक सिग्नल और बैरियर पर कैमरे आदि के बारे में जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी।
- शहर में दो-तीन महत्वपूर्ण यातायात चौराहों पर यातायात कर्मियों की सहायता/देखरेख में/ के साथ यातायात का प्रबंधन करना।
- ट्रैफिक चेक पोस्ट/बैरियर – छात्रों को एक वाहन मालिक द्वारा रखे जाने वाले महत्वपूर्ण कागजात की आवश्यकता को सिखाया जाना चाहिए।
- छात्रों को मौके पर कानून तोड़ने वालों/उल्लंघन करने वालों को चालान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है ताकि यह उन्हें और जनता को यातायात नियमों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करे।
- छात्रों को उस विशेष स्थान पर दुर्घटनाओं के विभिन्न कारणों को जानने के लिए विभिन्न पहचाने गए दुर्घटनाओं वाले क्षेत्रों या अंधेरे स्थानों पर ले जाया जाता है।
- छात्रों को विभिन्न पार्किंग स्थलों और नो पार्किंग क्षेत्रों को देखने के लिए लिया जाएगा।
- विभिन्न सरकारी विभागों की मदद से छात्रों द्वारा एक यातायात जागरूकता रैली का आयोजन किया जा सकता है, जिसमें छात्रों को ट्रैफिक नारे लगाने वाले विभिन्न प्लेकार्ड मिल सकते हैं।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित गतिविधियाँ यातायात सुरक्षा के लिए जागरूकता अभियान





अध्याय-4

सामाजिक बुराईयों के विरुद्ध लड़ाई

उद्देश्य—

- समाज में व्याप्त विभिन्न तरह की सामाजिक बुराईयों को पहचानना।
- बच्चों को सामाजिक बुराईयों के बुरे प्रभाव से अवगत करवाना तथा राष्ट्र निर्माण हेतु उन्हें इनके समधान के तरीकों व साधनों के प्रति सर्वेदनशील बनाना।

सामाजिक बुराई क्या है ?

सामाजिक बुराई से तात्पर्य किसी व्यक्ति के वर्ग, लिंग, जाति, विश्वास या परम्परा के आधार पर उसके मानवाधिकारों व मूल अधिकारों चाहे वह एक व्यक्ति के हो या समुदाय के, को नकारने से है। भारत में प्रचलित मुख्य बुराईयों में दहेज प्रथा, कन्या भ्रूण हत्या व शिशु हत्या, घरेलू हिंसा, मानव तस्करी, बाल विवाह व विधवा शोषण आदि हैं।

कुछ प्रमुख प्रचलित सामाजिक बुराईयाँ —

1. **दहेज** — दहेज एक अभिशाप है जिसने समाज को बहुत प्रभावित किया है। शिक्षित युवाओं एवं उनके माता-पिता में धन के लिए लालच ने इस समस्या को फैलाया है। दहेज मृत्यु, लड़कियों को एवं उनके परिजनों को परेशान करना, तथा घरेलू हिंसा आदि कुछ इसके इश्तिहार हैं। इसको रोकने के लिए कुछ कानूनी अंकुश लगाये गए हैं।
2. **कन्या भ्रूण हत्या** — कोख/गर्भ में जानबूझकर कन्या भ्रूण की हत्या करना ही कन्या भ्रूण हत्या कहलाता है। यह लड़की के बजाय लड़के की चाहत के कारण से होता है। कुछ अस्पताल या विलनिक ने बच्चे के जन्म से पहले लिंग निर्धारण का वीभत्स कार्य किया है और अगर यह लड़की होती है तो माता-पिता उसे गर्भ में ही गिरा देते हैं जिससे लिंग अनुपात बुरी तरह से प्रभावित हुआ है अब जन्म से पूर्व लिंग निर्धारण को एक अपराध मानते हुए रोक लगा दी गई है। 1994 में इसकी रोकथाम हेतु एक कानून The PreConception and Pre Natal Diagnostic Techniques (PCPNDT Act) पारित किया गया है। सरकार ने इसको रोकने हेतु कई कदम उठाये हैं। जैसे कि बेटी बचाओ — बेटी पढ़ाओ अभियान।
3. **कन्या शिशु हत्या** — जन्म के बाद लड़की की हत्या किया जाना भारत के कुछ राज्यों में प्रचलन में है जो कि एक अपराध है। समाज में बढ़ती जागरूकता महिला सशक्तिकरण के लिए सरकार द्वारा उठाये गये कदम एवं उनके स्वयं के समाज में एक आदर पूर्ण एवं अधिकारपूर्ण स्थान की प्राप्ति हेतु किये गये प्रयासों की बदौलत अब यह आदत रुक रही है। अभी भी बेटी की तुलना में बेटे की चाहत संबंधी आदत को भी रोका जाना चाहिए। 1870 में एक अधिनियम कन्या शिशु हत्या अधिनियम, कन्याओं की हत्या रोकने के लिए पारित किया गया था।



4. **बाल विवाह** — कानून के अनुसार 18 साल की लड़की व 21 साल का लड़का विवाह योग्य होते हैं। इससे पहले इनका विवाह होने पर वह बाल विवाह माना जाता है। असंगत रूप से यह बालिकाओं को प्रभावित करता है। यह विवाह आकस्मिक रूप से बालिका के बचपन को नष्ट कर देता है तथा तुरंत ही उनके स्वास्थ्य व भविष्य को खतरे में डाल देता है। राजा राममोहन राय जैसे सामाजिक कार्यकर्ताओं ने बाल विवाह का विरोध किया था तथा साथ ही महिलाओं के अधिकारों के संरक्षण हेतु प्रयास किया था। बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 1929 तथा बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 में कानून बाल विवाह के खिलाफ पारित किये जा चुके हैं। 2006 के अधिनियम के अनुसार विवाह के लिए लड़के की उम्र 21 वर्ष व लड़की की उम्र 18 वर्ष होना आवश्यक है।
5. **जाति व धर्म के आधार पर विभेदीकरण /भेदभाव** — यद्यपि भारतीय संविधान किसी भी तरह के विभेदीकरण/भेदभाव की मनाही करता है। लेकिन जाति व धर्म के आधार पर विभेदीकरण नामक इस सामाजिक बुराई के अवशेष अभी तक कुछ मामलों में देखे जा सकते हैं।
6. **मानव तस्करी** — मानव तस्करी अपराधों एक प्रकार का सामूहिक तथा सोचा समझा अपराध है, जिसमें पुरुष महिला व बच्चों की यौन शोषण व अन्य वितीय लाभों हेतु अन्य तरह के शोषण के रूप में मौजूद है। पीड़ित लोगों को प्रलोभन दिया जाता है या अपहरण किया जा कर फिर उन्हें मजबूर किया जाता है। उनकी इच्छा के विपरीत कार्य करवाया जाता है। बलपूर्वक कई सगंठनों में उनसे वैश्यावृति या विभिन्न प्रकार के अपमान जनक कार्य करवाया जाते हैं व कई बार हत्या कर दी जाती है या बन्दी बनाकर भिक्षावृति करवाई जाती है, एवं मानव अंगों के व्यापार में धकेल दिया जाता है।
7. **बाल श्रम** — नाबालिग बच्चों को घरेलू कार्य, किसी कारखानों या कहीं पर भी बाल श्रम करवाना निषेध है क्योंकि यह उनकी स्कूल जाने की उम्र होती है। बच्चों को ना केवल घरेलू कार्य बल्कि खतरनाक उदयोगों यथा ईंट भट्टा उदयोग व अन्य कई कारखानों में काम करवाया जाता है। बच्चों को कार्य करने वाला भी नहीं बताया जाता है और न ही उन्हें भुगतान दिया जाता है। तथा अन्य किसी तरह का लाभ नहीं दिया जाता है। कई बार बच्चे व उनके माता – पिता गरीबी के कारण से बंधुआ मजदूर के रूप में भी कार्य करते हैं। महिलाओं से जबरदस्ती वैश्यावृति करवाई जाती है व गुलामी जैसी प्रथाएं यथा – बन्धुआ मजदूर व क्रूर व्यवहार जो कि उन मालिकों द्वारा जिनके यहाँ पर ये घरेलू नौकर के रूप में कार्य करते हैं वैश्विक स्तर पर सर्वाधिक सख्त्या जो कि इन मजदूरों की होती है वो महिलाएँ होती हैं। महिलाएँ चाहे वे वयस्क हो या कम उम्र की लड़कियाँ एवं बच्चे पीड़ित होते हैं। पीड़ित महिलाएँ एवं बच्चे निम्न के लिए बाध्य किये जाते हैं –
 1. यौन व्यापार
 2. सस्ती मजदूरी।
 3. जबरन शादी।
 4. प्रत्यास्थापन हेतु अंगों का निकालना।
 5. घरेलू कार्य।
 6. भिक्षावृति।
 7. नशीले पदार्थों की तस्करी।
8. **बच्चों के साथ यौन हिंसा** — बच्चों के साथ यौन अपराध करने वाले लोग अधिकतम परिस्थितियों में उन बच्चों के परिचित ही होते हैं। वे रिश्तेदार, पारिवारिक मित्र, बच्चों पर ध्यान देने वाले व कुछ अन्य जानकार होते हैं एवं सामान्य धारणा के विपरीत यौन अपराधी किसी राक्षस की तरह नहीं लगते हैं, वे दिखने में बिल्कुल साधारण सुहावने व विनम्र लोग होते हैं। वे अपने लक्षित बच्चों को व उनके माता पिता को रिझाने की तकनीकों का प्रयोग करते हैं ताकि उनका विश्वास, प्यार व स्वीकार्यता जीती जा सके।

बच्चों व महिलाओं की तस्करी रोकने हेतु किये जाने वाले रोकथाम व सुझावात्मक प्रयास
समाज के स्तर पर रोकथाम—

- अजनबी का प्रवेश उनकी हरकतों व निकास पर पूरा ध्यान समुदाय के लोगों द्वारा रखा जाए।
- स्थानीय सरकारों द्वारा स्वयं सहायता समूहों को प्रशिक्षण दिया जाए कि वो हर तरह के एहतियात बरते।



परिवार के स्तर पर रोकथाम –

- माता – पिता द्वारा अपने बच्चों का पूरा व उचित ध्यान रखा जाए।
- बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करे | विशेषकर लड़कियों की जो कि छात्रावासों में, आवासीय विद्यालयों में या छात्रावासों के बाहर रह रही हैं।
- बच्चों को अपनी सुरक्षा हेतु पूर्ण सक्षम बनाया जाए।
- अभिभावकों को नकली शादियों के बारे में जागरूक किया जाए।

पुलिस के स्तर पर रोकथाम –

- तस्करी होने वाले क्षेत्रों में जागरूक रहें।
- स्थानीय लोगों के साथ संपर्क में रहें ताकि क्षेत्र के लोगों की सुरक्षा संबंधी आवश्यकताओं का ध्यान रहे।

शिक्षकों के स्तर पर तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के स्तर पर –

- शिक्षकों व स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को सावधान रहना चाहिए तथा उनके अभिभावकों को समय – समय पर संशयपूर्ण व्यवहार व अजनबियों से उनके संबंधों के बारे में अवगत कराते रहना चाहिए।
- बच्चों व समुदाय के लोगों को सरक्षण की आवश्यकता के बारे में व उनके उपायों के बारे में शिक्षित करना चाहिए।

बच्चों के विरुद्ध हाने वाली यौन हिंसा का नियंत्रण –

1. दैनिक जीवन में ध्यान रखने योग्य बातें
 - बच्चों को खतरनाक स्थितियों को पहचानना एवं संभावित रूप से प्रतिक्रिया करनी चाहिए। उन्हें मदद लेनी चाहिए।
 - बच्चों को हर दिन के लिए स्वयं को तैयार करना चाहिए। उन्हें सुरक्षित स्पर्श व असुरक्षित स्पर्श के बारे में पता होना चाहिए।
2. बच्चों के विरुद्ध यौनहिंसा रोकथाम और रिपोर्टिंग –
 - आत्म सम्मान का निर्माण करें।
 - आत्म सम्मान को कई तरह से विकसित किया जा सकता है और वैयक्तिकता के प्रति सम्मान भी इसमें शामिल है। बच्चों को अपने स्वयं के वैयक्तिकता पर गर्व होना चाहिए।
3. आत्म मुखरता, जरूरतों और भावनाओं को व्यक्त करना –
 - बच्चों को अपनी जरूरतों के बारे में बोलना चाहिए और अनुचित व्यवहार एवं प्रस्तावों का विरोध करना चाहिए।
4. आत्मसम्मान तथा दूसरों का सम्मान –
 - बच्चों की अस्वीकार्य व्यवहार के लिए सीमाएँ तय की जानी चाहिए तथा जब कोई इन सीमाओं को पार करने की कोशिश करे तो इस बारे में उनसे बात करें।
5. दूसरों के लिए सम्मान एवं सहानुभूति –



6. यौन क्रियाओं तथा लिंग आदि के बारे में सकारात्मक सवांद—

- बच्चों को यौन—क्रिया व लिंग के बारे में वैज्ञानिक ज्ञान होना चाहिए क्योंकि ऐसा नहीं हो तो यह उन्हें अवांछनीय स्रातों से इस ज्ञान के प्राप्त करने की और ले जा सकता है।

सामाजिक बुराइयों की रोकथाम हेतु महत्वपूर्ण कानून—

- अनैतिक आवागमन (रोकथाम) अधिनियम 1956
- दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961
- महिलाओं का अशिष्ट रूपण प्रतिषेध अधिनियम 1986 / 2016
- बाल श्रम निषेध अधिनियम 1986 / 2016
- सती निवारण अधिनियम, 1987
- किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम, 2000 व 2015
- घरेलू हिंसा से महिलाओं की सुरक्षा अधिनियम, 2005
- बाल विवाह का निषेध अधिनियम, 2006
- लैंगिक अपराधों से बच्चों का सरंक्षण अधिनियम (POCSO) 2012

कुछ महत्वपूर्ण कदम —

- महिलाओं की शिक्षा व साक्षरता दर में वृद्धि।
- बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ को एक जन आंदोलन बनाया जाए। बच्चों को चाहिए कि वे यह पता करें कि उनके आस पास की लड़कियाँ, संबंधियों की लड़कियाँ व जान पहचान की लड़कियाँ जो विद्यालय नहीं जा रही हैं, उनका पता लगाएँ तथा उनके माता – पिता को बच्ची के स्कूल में जाने हेतु परामर्श दिया जाना चाहिए।
- युवा पीढ़ी को आगे आना चाहिए और बिना दहेज के शादी करने का सकल्प करना चाहिए और समाज को इन नैतिक मूल्यों को अपनाना चाहिए।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

निम्नलिखित प्रश्नों को कैडेट्स के समक्ष रखा जा सकता है तथा समूह चर्चा की जा सकती है।

1. आप अपने समाज में या आस-पास कौनसी सामाजिक बुराई को देखते हों? और इन बुराइयों को रोकने के लिए क्या सुझाव दोगे?
2. आप किस तरह के समाज में रहना पसंद करोगे?
3. आप अपनी बहनों और आस-पास की लड़कियों का सम्मान कैसे करते हों?
4. कैडेट्स को उनके आस-पास व्याप्त सामाजिक बुराइयों के प्रभावों पर उनके विचार व्यक्त करने को कहा जा सकता है।
5. कैडेट्स को सामाजिक बुराई से प्रभावित व्यक्ति के जीवन में तनाव व परेशानियों की व्याख्या करने को कहा जा सकता है।
6. कैडेट्स को समूहों में बॉट कर उनके आस-पास व्याप्त सामाजिक बुराइयों के प्रति उनके विचार व्यक्त करने को प्रोत्साहित किया जा सकता है।
7. कैडेट्स को निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने के लिए कहा जा सकता है :—
 - i- दहेज प्रथा क्या है?
 - ii- दहेज प्रथा क्यों बराई है?
 - iii- दहेज का एक लड़की के माता -पिता पर क्या प्रभाव पड़ता है?
 - iv- इस बुराई के कारण क्या सामाजिक-आर्थिक प्रभाव पड़ेंगे।
 - v- इस बुराई से लिंग अनुपात पर क्या प्रभाव हुआ है?
 - vi- कन्या भ्रूण हत्या और कन्या हत्या से आप क्या समझते हैं?
 - vii- कन्या भ्रूण हत्या में कुछ विलनिक्स का क्या नकारात्मक भूमिका है?
 - viii- बच्चों का लिंग पता करने की प्रक्रिया को रोकने के लिए कोई कानून है?
 - ix- पितृ सत्तात्मक तथा मातृ सत्तात्मक समाजों में क्या अंतर है?
 - x- सामाजिक बुराइयों को रोकने में आप निम्नलिखित में से किसे कितनी प्राथमिकता देंगे :—
 - a- शिक्षा
 - b- सामाजिक तथा नैतिक मूल्य
 - c- मजबूत पारिवारिक बंधन
 - d- कठोर कानून
 - e- सामाजिक जागरूकता
 - f- सामाजिक बुराई में लिप्त व्यक्तियों का अनादर तथा उपेक्षा
 - g- घर तथा समाज के बड़े लोगों की सकारात्मक भूमिका।



10. यूनिसेफ द्वारा विकसित की गई एनिमेटेड फिल्म – “ मीना – एक बालिका” के दो ऐपीसोड दिखाए जा सकते हैं। यह ऐपीसोड बालिकाओं के जीवन की महत्ता तथा बच्चों के सुरक्षा के अधिकार पर केन्द्रित हैं। प्रथम ऐपीसोड – मीना –एक लड़का बनना चाहती है मीना , दक्षिण एशिया की उन सभी बालिकाओं का प्रतिनिधित्व करती है जो उपेक्षित तथा अवांछनीय महसूस करती है। द्वितीय ऐपीसोड – मीना – यह किसी के साथ भी हो सकता है। अधिक जानकारी के लिए राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की बेवसाईट – <http://ncw.nic.in> पर क्लिक करें जिस पर लैंगिक मुद्दों पर अन्य जानकारी भी उपलब्ध है, जिनमें से मीना दीदी से पूछो जो कि ऑनलाइन उपलब्ध है।



उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित गतिविधियाँ सामाजिक बुराइयों के विरुद्ध जागरूकता अभियान



**दहेज प्रताङ्गना को ना खहें,
अपनी व्यथा हमसे कहें**

विवाहिता से दहेज की माँग करना।
विवाहिता को शारीरिक/मानसिक प्रताङ्गना देना।
विवाहिता को आत्महत्या के लिए विषय करना इत्यादि।

‘दहेज प्रताङ्गना’ मामले में भारतीय दंड संहिता (IPC) की धारा 498A के तहत 3 वर्ष की कड़ी सजा का प्रावधान है।

f v i d #PoliceRajasthan





अध्याय-5

महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा

उद्देश्य :—

- छात्रों को संवेदनशील बनाना और उन्हें महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा के बारे में जागरूक करना।
- समाज के उत्थान में महिला सशक्तिकरण, लिंग संवेदीकरण और शिक्षा की भूमिका के बारे में जागरूकता पैदा करना।

प्रस्तावना :—

यह अक्सर कहा जाता है कि महिलाओं की स्थिति एक सभ्यता, उसकी प्रगति और कमियों को समझने का सबसे अच्छा तरीका है। भारत में, महिलाएँ अब कॉर्पोरेट क्षेत्रों और सशस्त्र बलों सहित सभी क्षेत्रों में शामिल हो रही हैं, जो एक समय में पुरुष प्रधान माना जाता था। ब्रिटिश शासन के दौरान कई समाज सुधारकों ने अपने प्रयासों और पहल से महिलाओं को सशक्त बनाने का प्रयास किया। राजा राम मोहन राय, ईश्वर चंद्र विद्यासागर और कई अन्य लोगों ने महिलाओं की स्थिति को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी। स्वतंत्रता के बाद, भारत के संविधान ने महिलाओं को अधिकारों और समान स्थिति की गारंटी दी, जैसा कि संविधान की प्रस्तावना में स्पष्ट रूप से उल्लिखित है। संविधान में इतने सारे प्रावधान और कानूनी कानून लागू होने के बाद भी महिलाओं की सुरक्षा और सुरक्षा चिंता का कारण है।

महिलाओं की असुरक्षा के लिए जिम्मेदार कारक

समाज में महिलाओं के प्रति अनुचित व्यवहार, लैंगिक पूर्वाग्रह के लिए सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक कारण जिम्मेदार हैं जिनमें मुख्य कारक हैं :—

- कुछ क्षेत्रों में पुरुष बच्चे के लिए महिला बच्चे को कम वरीयता देने के कारण पुरुषों व महिलाओं का असमान अनुपात।
- विशेष रूप से महिलाओं में कम साक्षरता दर।
- असमान शिक्षा, पोषण और रहने की स्थिति।
- समान कार्य के लिए असमान मजदूरी प्रदान की जाती है।

महिलाओं के खिलाफ बढ़ती हिंसा के कारण

- समग्र, नैतिक और आध्यात्मिक शिक्षा का अभाव है।
- जीवन के कई क्षेत्रों में महिलाओं का अपर्याप्त प्रतिनिधित्व।
- तनावपूर्ण जीवन शैली – हताशा।
- महिलाओं के खिलाफ अपराध के लिए त्वरित सजा का अभाव।



महिला सशक्तीकरण के लिए विशेष प्रावधान :—

भारतीय संविधान समानता और मौलिक अधिकारों को प्रदान करता है और साथ ही महिलाओं के लिए कुछ कानूनी विशेषाधिकार भी उपलब्ध हैं। महिलाओं को समान दर्जा प्रदान करने की प्रक्रिया को मजबूत करने के लिए सरकारों द्वारा कुछ विशेष प्रावधान भी पेश किए गए हैं, जो निम्नानुसार हैं :—

1. महिलाओं के लिए एक राष्ट्रीय आयोग की स्थापना ।
2. शहरी (नगरपालिका) और ग्रामीण (पंचायती राज) स्थानीय निकायों में महिलाओं के लिए कुल सीटों में से 1/3 का आरक्षित करना ।
3. बालिकाओं के अस्तित्व संरक्षण और विकास को सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रीय कार्य योजना, ।
4. महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए राष्ट्रीय नीति
5. संयुक्त राष्ट्र ने लैंगिक समानता की घोषणा करके महिला सुरक्षा और सशक्तीकरण पर जोर दिया है और सभी महिलाओं और लड़कियों को सतत विकास लक्ष्यों के उद्देश्यों (5) में से एक के रूप में सशक्त किया है।

भविष्य में महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए उठाए गए कदम

1. महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए शिक्षा सबसे सशक्त साधन है।
2. महिलाओं को कमजोर या हीन मानने के मनोविज्ञान में बदलाव।
3. महिलाओं के खिलाफ पूर्वाग्रहों का उन्मूलन।
4. उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाकर सशक्त बनाना।
5. समग्र, आध्यात्मिक और नैतिक शिक्षा का प्रावधान।
6. उचित मीडिया नीति और फिल्मों, धारावाहिकों और विज्ञापनों में महिलाओं के अश्लील प्रतिनिधित्व को रोकना।
महिलाओं को एक वस्तु के रूप में नहीं माना जाना चाहिए।
7. महिला हेल्पलाइन की सड़कों, परिवहन और सक्रियता पर सख्त सतर्कता।
8. लैंगिक संबंधों को वर्जित मानने या इसके बारे में नकारात्मक विचारों के बजाय सेक्स के उचित ज्ञान का प्रावधान।

सिल्वर लाइनिंग

महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए स्वयं उनके और सरकार और नागरिक समाज द्वारा उठाए गए कदमों का फल है।

- स्कूल बोर्ड के परिणामों से पता चला है कि लड़कियों ने अंकों के प्रतिशत के साथ-साथ शिक्षा की मात्रा में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है।
- सिविल सेवा परीक्षा में लड़कियों ने कई बार टॉप किया है।
- विभिन्न महत्वपूर्ण कंपनियों और बैंकों की सी.ई.ओ. महिलाएँ हैं और वे उत्कृष्ट कार्य कर रही हैं।
- बछेंद्री पाल, कल्पना चावला, मैरीकॉम, पी.वी. सिंधु और साक्षी मलिक पर्वतारोहण, अंतरिक्ष (अंतरिक्ष यात्री) और खेल के कुछ चमकते सितारों के नाम हैं।
- महिलाएँ उन क्षेत्रों में प्रवेश कर रही हैं, जिन्हें कभी पुरुष प्रधान माना जाता था जैसे कि टैक्सी ड्राइविंग, पेट्रोल पंपों पर ईंधन भरना आदि।



बच्चों की सुरक्षा :-

बच्चे सबसे कीमती संसाधन हैं। वे हमारे राष्ट्र का भविष्य हैं, लेकिन बच्चों के रूप में, उनके पास अक्सर खुद को बचाने के लिए कौशल की कमी होती है। बच्चों के खिलाफ अपराध में शारीरिक और भावनात्मक शोषण, हिंसा, उपेक्षा और शोषण शामिल हैं। किशोर न्याय (बालकों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम, 2000 के अनुसार किशोर की आयु 18 वर्ष से कम निर्धारित की गई है।

बच्चों के साथ उनकी अनभिज्ञता तथा बदलते सामाजिक परिवेश के कारण कई प्रकार के अपराध कारित होते हैं जिनमें अपहरण या अपहरण बच्चों की सुरक्षा को खतरे में डालने वाला सबसे प्रचलित अपराध है। यह अजनबियों या परिचित व्यक्तियों द्वारा किया जाता है। यह फिरौती के उद्देश्य से या उनसे भीख मांगने, यौन शोषण और जबरन विवाह आदि कराने के उद्देश्य से हो सकता है। पीड़ितों को लालच देकर अपहरण किया जाता है और बाद में विभिन्न तरीकों से उनकी इच्छाओं के खिलाफ काम करने के लिए मजबूर किया जाता है। उन्हें कई प्रकार के आक्षेपों के अधीन किया जा सकता है और यहाँ तक कि उन्हें भीख मांगने के लिए मार दिया जाता है या उनका यौन उत्पीड़न किया जाता है।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

प्रत्येक समूह में 4–5 छात्रों के समूह बनाए जा सकते हैं और निम्नलिखित विषयों पर उन्हें समूह चर्चा के लिए दिया जा सकता है।

- समाज में महिलाओं की स्थिति।
- सड़कों पर महिलाएँ और बच्चे कितने सुरक्षित हैं?
- भारत में पुरुष–महिला अनुपात के असंतुलन का कारण।
- समाज में एक बालिका के समग्र विकास को प्रभावित करने वाली प्रचलित सामाजिक बुराइयों को कैसे रोका जाए?
- बच्चों की सुरक्षा और सुरक्षा, मानव तस्करी और सुरक्षा उपायों पर फिल्में, महिलाओं के सशक्तीकरण को बनाया और प्रदर्शित किया जाना चाहिए।
- शिक्षार्थियों को सामान्य ज्ञान में माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा निर्धारित विभिन्न दिशानिर्देशों को पढ़ने और दिखाने के लिए कहा गया है। बसु केस और राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC) महिलाओं की गिरफ्तारी और पूछताछ के बारे में पढ़ाया जा सकता है।
- बच्चों को चर्चा करनी चाहिए कि वे अपनी सुरक्षा कैसे करें।
- स्क्रीन पर चुप्पी तोड़ो (चुप्पी तोड़ो) सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए बाल यौन शोषण के खिलाफ फिल्म दिखाई जा सकती है।
- स्क्रीन पर कोमल – बाल यौन शोषण पर एक फिल्म (सीएसए) – हिंदी (अवधि – ९० मिनट), www-childlineindia.org.in

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

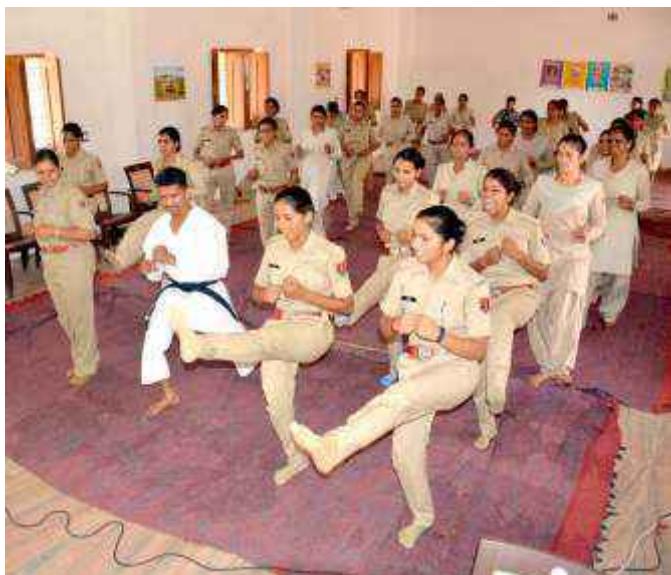
शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित किया जा सकता है और उन्हें निम्नलिखित स्थानों पर ले जाया जा सकता है—

- महिला पुलिस स्टेशन/महिला हेल्प डेरेक्ट यह जानने के लिए कि महिलाओं से संबंधित शिकायतों का समाधान कैसे किया जाता है।
- नारी निकेतन और बाल संरक्षण गृह, बाल गृह में ले जाएँ।
- बच्चों के शोषण और दुर्व्यवहार के खिलाफ, बाल संरक्षण के क्षेत्र में कार्यरत रजिस्टर्ड छळू पर जाएँ। बाल देखभाल संस्थान का दौरा, किशोर न्याय अधिनियम में परिभाषित, देखभाल और सुरक्षा प्रदान करने बनाए गए प्रावधानों की जानकारी के लिए आवश्यक है। बाल कल्याण अधिकारी के साथ बातचीत करना जो बाल कल्याण द्वारा दिए गए विभिन्न निर्देशों को पूरा करने के लिए बच्चों के घर से जुड़े अधिकारी हैं। बाल कल्याण समिति तथा बाल कल्याण पुलिस अधिकारी – किशोर न्याय अधिनियम के तहत पुलिस अधिकारी नामित।
- मॉक ड्रिल से यह दिखाने की भी व्यवस्था की जा सकती है कि किसी भी आपात स्थिति में महिला स्वयं की सुरक्षा कैसे कर सकती है।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा संचालित गतिविधियाँ महिला सशक्तीकरण के लिए किए जा रहे प्रयास





अध्याय-6

भ्रष्टाचार के विरुद्ध लड़ाई

उद्देश्य

- समाज में व्यापक भ्रष्टाचार की व्यापक बुराई और इसके खिलाफ लड़ने के तरीकों के बारे में छात्रों को अवगत कराना।
- ईमानदारी का महत्व समझाना जिससे उन्हें भारत का निष्पक्ष, जिम्मेदार और गौरवशाली नागरिक बनाया जा सके।

प्रस्तावना :-

वर्तमान समय में भारत में भ्रष्टाचार एक भयावह रूप ले चुका है। यह हमारे देश को ना केवल आर्थिक रूप से क्षति पहुँचा रहा है बल्कि हमारे सांस्कृतिक और पारंपरिक मूल्यों को भी नष्ट कर रहा है। आज के समय में लोग पैसे के पीछे इस कदर भाग रहे हैं कि वह सही—गलत तक का फर्क भूल चुके हैं। यदि समय रहते हमने भ्रष्टाचार की इस समस्या पर लगाम नहीं लगायी तो यह हमारे देश को दीमक की तरह खत्म कर जाएगा।

भारत में भ्रष्टाचार

भ्रष्टाचार एक बीमारी की तरह है, जो न केवल हमारे देश में अपितु पूरे विश्व में फैलता जा रहा है। भारतीय समाज में ये सबसे तेजी से उभरने वाला मुद्दा है। सामान्यतः इसकी शुरुआत मौकापरस्त नेताओं द्वारा होती है जो अपने निजी स्वार्थ की खातिर देश को खोखला कर रहे हैं। वो देश की संपदा को गलत हाथों में बेच रहे हैं साथ ही इससे बाहरी देशों में भारत की छवि को भी धूमिल कर रहे हैं। वो अपने व्यक्तिगत फायदों के लिए भारत की पुरानी सम्भता तथा संस्कृति को नष्ट कर रहे हैं। मौजूदा समय में जो लोग सिद्धांतों का पालन करते हैं दुनिया उन्हें मूर्ख समझती है और जो लोग गलत कार्य करते हैं, साथ ही झूठे वादे करते हैं वो समाज के लिए अच्छे होते हैं। जबकि, सच ये है कि ऐसे लोग सीधे, साधारण, और निर्दोष लोगों को धोखा देते हैं और हमेशा उनके ऊपर हावी रहने का प्रयास करते हैं। भ्रष्टाचार दिनों—दिन बढ़ता ही जा रहा है क्योंकि अधिकारियों, अपराधियों और नेताओं के बीच में सांठगांठ होती है जो देश को कमजोर करते जा रही है। भारत में एक प्रथा लोगों के दिमाग में घर कर गई है कि सरकारी और गैर—सरकारी संस्थाओं में बिना रिश्वत दिये अपना कोई काम नहीं कराया जा सकता और इसी सोच की वजह से स्थिति और बिगड़ती ही जा रही है।

भ्रष्टाचार क्या है ?

व्यापक रूप से भ्रष्टाचार निजी लाभ के लिए सार्वजनिक कार्यालय का दुरुपयोग है (विश्व बैंक, 1997)। यह जबरन वसूली, गबन, रिश्वत, घोटाले या धोखाधड़ी के रूप में हो सकता है। यह गैरकानूनी कार्य है, जो नैतिक रूप से समाज को स्वीकार्य नहीं है।



कौन जिम्मेदार है ?

समाज के सभी वर्ग एक-दूसरे को भ्रष्ट बताते हुए दोष देते हैं। इस चुराई के लिए समाज के किसी विशेष वर्ग को दोष देना सही नहीं है। हालांकि सभी इसके लिए जिम्मेदार नहीं हैं लेकिन समाज के सभी वर्गों में भ्रष्ट लोग मौजूद हैं। कोई व्यक्ति जो किसी भी रूप में पैसा या अहसान लेता है, वो बेर्इमानी करता है। वह व्यक्ति जो वेतन लेता है और उतना काम नहीं करता जितना उसके लिए आवश्यक है, ईमानदार नहीं है।

भ्रष्टाचार की व्याप्तता

भ्रष्टाचार हर जगह व्याप्त है चाहे फिर वो अस्पताल हो, शिक्षा हो, सरकारी कार्यालय हो या किसी भी प्रकार का अन्य क्षेत्र, कोई भी इससे अछूता नहीं है। सब व्यापार हो चुका है, लगभग हर जगह पैसा गलत तरीके से कमाया जा रहा है। शिक्षण संस्थान भी भ्रष्टाचार के लपेटे में है, यहाँ विद्यार्थियों को सीट देने के लिए पैसा लिया जाता है चाहे उनके अंक इस लायक हो या न हो। बेहद कमजोर विद्यार्थी भी पैसों के दम पर किसी भी कॉलेज में दाखिला पा जाते हैं इसकी वजह से अच्छे विद्यार्थी पीछे रह जाते हैं और उन्हें मजबूरन साधारण कॉलेज में पढ़ना पड़ता है।

भ्रष्टाचार के प्रकार :-

भ्रष्टाचार के प्रकारों को विभिन्न तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है। सबसे पहले, इसे व्यवस्थित और व्यक्ति आधारित रूप में वर्गीकृत किया जाए।

1. **नियोजित भ्रष्टाचार** — यह एक ऐसा भ्रष्टाचार है जिसमें सारा सिस्टम भ्रष्ट है और कार्यालयों में नियमित तरीके से काम नहीं किया जाता है। एक समय के साथ यह संस्थागत हो जाता है और अनुबंध, रिश्वत, गति, धन और कमीशन आदि के माध्यम से किया जाता है।

2. **व्यक्तिगत भ्रष्टाचार** — यह भ्रष्टाचार पृथक और छिट पुट होता है। इसमें जबरन वसूली, पक्षपात, भेदभाव, पूर्वाग्रह, भाई-भतीजावाद, गबन, धोखाधड़ी और चोरी आदि शामिल हैं। यह बिना काम किये वेतन या पारिश्रमिक लेने, घटिया काम करने और मानक स्तर के लिए पैसे लेने से भी हो सकता है।

दूसरा इसे भव्यता और सूक्ष्मता के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है।

1. **भव्य** — इसमें प्रमुख निर्णयों या अनुबंधों के माध्यम से बड़ी रकम का आदान-प्रदान शामिल है। आमतौर पर ऐसा भ्रष्टाचार उच्च एवं श्रेष्ठ पदों के व्यक्तियों द्वारा किया जाता है।

2. **सूक्ष्म**— इसमें नियमित सेवाओं और वस्तुओं के माध्यम से धन की छोटी रकम शामिल होती है जैसे लाइसेंस और प्रवर्तन। निम्न स्तर के अधिकारी इस भ्रष्टाचार में लिप्त रहते हैं।

तीसरा यह समाज के उन समूहों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है जो भ्रष्टाचार करते हैं। जैसे प्रशासनिक मशीनरी, राजनेता या अन्य पेशेवर।

1. **प्रशासनिक और राजनैतिक भ्रष्टाचार** — यह भ्रष्टाचार शुरू होता है मंत्रियों, अधिकारियों, कलकर्ता यहाँ तक कि चपरासियों द्वारा किया जा सकता है।

2. **पेशेवर भ्रष्टाचार** — यह भ्रष्टाचार व्यवसाय से संबंधित है। इसमें मानक वस्तुओं की कीमत के लिए उपमानक वस्तुओं की आपूर्ति शामिल है, जैसे नकली दवाइयाँ, आयातित वस्तुएँ, चुराई हुई वस्तुएँ, डुप्लीकेट हाईजिनिक उत्पाद, खाने पीने के सामान में मिलावट आदि। अनाज में पत्थरों की मिलावट, धी में पशु वसा की मिलावट, पेट्रोल में केरोसीन की मिलावट इत्यादि पेशेवर भ्रष्टाचार के अधीन हैं।



चौथा भ्रष्टाचार को इसकी प्रकृति के आधार पर भी परिभाषित किया जा सकता है। विशेष रूप से जब हम प्रशासनिक और राजनैतिक मशीनरी के सम्बन्ध में अवैध संतुष्टि की बात करते हैं। इस श्रेणी को सात समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

1. ऑटोजेनिक — इसका मतलब है कि भ्रष्ट अधिनियम में केवल एक पार्टी शामिल है और इसमें सार्वजनिक संसाधनों के गबन जैसे कार्य शामिल हैं।
2. ट्रांसेक्टिव — इसमें फायदे के लिए एक से अधिक पार्टियों को शामिल करता है, जो जबरन वसूली और रिश्वत लेते हैं।
3. एक्सटोर्टिव — इसमें जबरदस्ती, धमकी या मनोवैज्ञानिक दबाव बनाया जाता है।
4. इन्वेस्टिव — भविष्य के इनाम के लिए और वर्तमान में कोई प्रत्यक्ष पक्ष नहीं लिया जाता है।
5. नेपोटिज्म — इसमें धन का कोई प्रत्यक्ष हस्तान्तरण नहीं होता बस रिश्तेदार और दोस्तों को प्राथमिकता दी जाती है।
6. सपोर्टिव — यह मौजूदा भ्रष्ट प्रणाली का समर्थन करता है।
7. डिफेन्सिव — यह प्रकृति में बाध्यकारी होता है। पीड़ित आत्मरक्षा में रिश्वत देते हैं। जैसे कोई व्यक्ति कुछ अवैध करते हुए पकड़ा जाता है और स्वयं को बचाने के लिए भ्रष्टाचार का पैसा देता है।

भ्रष्टाचार का परिणाम

एक भ्रष्ट समाज अखंडता, सदाचार या नैतिक सिद्धांतों को महत्व देना बंद कर देता है और अंततः यह सभी को अंधकारमय भविष्य की ओर ले जाता है। इससे विकास की प्रक्रिया में देरी होती है। इन कारणों से कई प्रकार की परियोजनाओं और योजनाओं को समय पर लागू नहीं किया जाता है तो उनकी लागत बहुत अधिक हो जाती है और इस वजह से, आम आदमी को समय पर लाभ नहीं मिलता है तथा देरी के कारण करों के माध्यम से अतिरिक्त लागतों के लिए भुगतान करना पड़ता है। इस अतिरिक्त लागत में कुछ और परियोजनाएँ समाज के लाभ के लिए ली जा सकती होंगी परन्तु नहीं ले सके, इस प्रकार भारत की अर्थव्यवस्था और विकास और को अत्यधिक नुकसान होता है। समय पर परियोजनाओं और योजनाओं को लागू न करने के कारण देश और इसके लोग पिछड़े और गरीब बने रहते हैं। पिछड़ेपन और गरीबी के कारण समाज में मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकार बढ़ते हैं। इन भ्रष्ट प्रथाओं के कारण अधिकार और शक्ति गलत हाथों में चली जाती है। भ्रष्ट आचरण अपराध और आतंकवाद को जन्म देते हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश की विश्वसनीयता कम होती जाती है और आर्थिक प्रगति भी प्रभावित होती है। लोगों के वैध काम समय पर नहीं किए जाते हैं, जिससे उन्हें मानसिक पीड़ा और उत्पीड़न होता है। भारत में भ्रष्टाचार की समस्या दिन-प्रतिदिन और भी भयावह होती जा रही है। हमें इस बात को ध्यान में रखना होगा कि भ्रष्टाचार ना सिर्फ हमारे वर्तमान का नुकसान कर रहा है बल्कि हमारे भविष्य का भी नुकसान कर रहा है। आज के समय में सरकारी दफतरों में कार्यों तथा नौकरियों में चयन के लिए दी जाने वाली रिश्वत के कारण महंगाई तेजी से बढ़ती जा रही है। इसलिए इस समस्या को रोकने के लिए देश के हर तबके को साथ आना होगा तभी भ्रष्टाचार रूपी इस दानव का अंत संभव है।

हम भ्रष्टाचार को कैसे रोक सकते हैं ?

भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए पहली आवश्यकता यह है कि समाज में हम सभी को दृढ़ता से मानना होगा कि भ्रष्टाचार घृणित, अनैतिक, अवैध और आपराधिक गतिविधि है। दूसरी बात यह है कि समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए समाज में गंभीर प्रयास किए जाने चाहिए। सभी को अवैध रूप से अनुदान नहीं देने और न लेने का संकल्प लेना चाहिए।



सामुदायिक भागीदारी :

भ्रष्टाचार एक फैलने वाला रोग है और केवल सिद्धांतवादी व्यक्ति ही इससे बच सकते हैं। इस बीमारी के प्रसार के कारण आज का समाज बीमार और अस्वस्थ हो चुका है। जिस समुदाय के सदस्यों का चरित्र मजबूत होता है वह समाज इस बिमारी का उन्मूलन कर सकता है। इसके उन्मूलन के लिए इसे सभी के द्वारा घृणित, अनैतिक, और गैरकानूनी गतिविधि माना जाना चाहिए। जो बच्चे जीवन जीने के तरीके सीख रहे हैं उन्हें एक स्वस्थ समाज के जिम्मेदार नागरिक होने के लिए इस तथ्य को सीखना चाहिए। बच्चों को प्रतिज्ञा लेनी चाहिए कि वे अवैध धन नहीं लेंगे और अवैध धन देने जैसे कार्यों के खिलाफ लोगों को सलाह देंगे।

संभव समाधान हैं:

- स्कूल में नैतिक सिद्धांतों को लागू करना तथा शिक्षा देना।
- कड़े ऑडिट का प्रभावी संचालन, जवाबदेही और भ्रष्ट व्यक्तियों की प्रभावी ट्रैकिंग।
- प्रक्रियाओं का कम्प्यूटरीकरण, भ्रष्टाचार की शृंखला को समाप्त करके न केवल निचले स्तर को दंडित करता है, बल्कि उच्च स्तर को भी शामिल करता है।
- नकद लेनदेन से पैसे के डिजिटल लेनदेन तक प्रगति की निगरानी।
- धार्मिक मण्डली और समाज सुधारक भ्रष्टाचार विरोधी अभियान को समर्थन और बढ़ावा दे सकते हैं।

सूचना का अधिकार (RTI) अधिनियम, 2005

यह अधिनियम आम आदमी को केंद्र या राज्य सरकारों के दायरे में सभी विभागों के कामकाज के बारे में जानकारी लेने और उन पर कड़ी निगरानी रखने में सक्षम बनाता है। भ्रष्टाचार के खिलाफ यह काफी हद तक सशक्त अधिनियम है—

भ्रष्टाचार से निपटने के कुछ कानूनी प्रावधान हैं —

- भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम, 1988
- धन शोधन निवारण अधिनियम, 2002
- सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005
- बेनामी लेनदेन (निषेध) अधिनियम, 1988
- केंद्रीय सतर्कता आयोग अधिनियम, 2003
- लोकपाल और लोकायुक्त अधिनियम, 2013

अगर एक देश को भ्रष्टाचार मुक्त होना है और सुन्दर दिमाग का देश बनना है तो मैं दृढ़ता से महसूस करता हूं कि तीन प्रमुख सामाजिक सदस्य जो एक फर्क कर सकते हैं वे —पिता, माता और शिक्षक होते हैं।

— डॉ ए०पी०जे० अब्दुल कलाम

भारत दुनिया का एक तेज विकासशील देश है, जहाँ हमारे तंत्र में भ्रष्टाचार का खतरा है। इसके लिए कौन जिम्मेदार है? क्या कार्रवाई की जानी चाहिए? हमें यह ध्यान में रखना होगा “कुछ भी असम्भव नहीं है।” “समाज से भ्रष्टाचार को खत्म करना बहुत मुश्किल काम है, लेकिन हमारे हाथ मिलाने से इसकी गहरी जड़ें खत्म हो सकती हैं। रोज थोड़ी प्रगति एक दिन बड़े परिणाम की ओर ले जाती है। “अच्छा बनो” और “अच्छा करो”।

पृथ्वी हर आदमी की जरूरत को पूरा करने के लिए पर्याप्त है लेकिन मनुष्य के लालच के लिए नहीं — महात्मा गांधी।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

ईमानदारी की कमाई पर एक अवधारणा दी जा सकती है और शिक्षार्थियों को चर्चा में शामिल किया जा सकता है और प्रतिक्रिया देने के लिए कहा जा सकता है।

“भ्रष्टाचार के माध्यम से कमाया धन उचित नहीं है और यह हमारे बच्चों को प्रभावित करेगा, इसलिए हमें भ्रष्ट नहीं होना चाहिए। इससे पहले कि लोग भ्रष्टाचार को समाज के एक अभिन्न अंग के रूप में स्वीकारे, हमें हमारी जिम्मेदारी निभाते हुए इस ओर उचिम कदम उठाने होंगे।”

शिक्षार्थियों को प्रश्नों के माध्यम से उपर्युक्त अवधारणा पर प्रतिक्रिया करने के लिए कहा जा सकता है –

- आप किस तरह कमाई करना चाहेंगे?
- कमाने के तरीके आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं?
- भ्रष्टाचार क्यों बुरा है और छात्र इसे कैसे खत्म करना चाहेंगे?
- गलत तरह से की गई कमाई से समाज में आय का अंतर और अशांति पैदा होगी – क्या आप सहमत हैं और आप कैसे प्रतिक्रिया देना चाहेंगे?
- लाल बहादुर शास्त्री जैसे ईमानदार नेताओं के उदाहरण दिए जा सकते हैं और लोगों द्वारा उन्हें कितना सम्मान दिया गया है – इसे शिक्षार्थियों को बताया जाना चाहिए।

निम्नलिखित विषयों पर वाद– विवाद और समूह चर्चा आयोजित की जा सकती है –

- भ्रष्टाचार एक आदत है और समाज में लोग इसे अपने जीवन का अंग बना चुके हैं।
- ईमानदार व्यक्ति वह होता है जिसे अवसर नहीं मिलता है।
- भ्रष्टाचार की रोकथाम और उन्मूलन, बेहतर जीवन जीने के लिए एक अति आवश्यक है।
- फिल्म सारांश को प्रदर्शित किया जा सकता है और शिक्षार्थियों को सार्वजनिक जीवन में भ्रष्टाचार के प्रभाव पर अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए कहा जा सकता है।
- भ्रष्टाचार को वेलनेस इंडेक्स के साथ जोड़ा जा सकता है, इस बात पर जोर देते हुए कि जो देश कम भ्रष्ट हैं उनका वेलनेस इंडेक्स में उच्च स्थान है।



भष्टाचार को
जड़ से **मिटाना** है,
हमे ये अभियान
चलाना है।



“निःशर बनो भष्टाचार को दूर करो।”

ज्ञानी पण्डित





अध्याय-7

आपदा प्रबंधन

उद्देश्य :—

- आपदा घटित होने से पूर्व एवं पश्चात् किये जाने वाले प्रबंधन के लिए जागरूक करना।
- शिक्षार्थियों को आपदाओं के प्रबंधन के लिए कार्य योजना तैयार करने में सक्षम बनाना।

आपदा प्रबंधन से आशय :- एक आपदा को किसी समुदाय या सोसायटी के कामकाज के एक गंभीर, व्यवधान के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिससे व्यापक मानवीय सामाग्री, आर्थिक या पर्यावरणीय नुकसान होते हैं जो प्रभावित समुदाय या समाज को अपने संसाधनों का उपयोग करके सामना करने की क्षमता से अधिक हो जाते हैं। एक आपदा तब होती है जब कमज़ोर आबादी पर एक खतरनाक प्रभाव पड़ता है और नुकसान, हताहत और विघटन का कारण बनता है। भारत कई प्रकार की प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं की चेष्ट में है, जो हमारे देश के विकास में बाधा डालती है।

आपदाओं का प्रकार

मानव प्रेरित आपदाएँ – आग, औद्योगिक दुर्घटनाएँ या रासायनिक दुर्घटनाएँ, सड़क दुर्घटनाएँ, बम विस्फोट या परमाणु विस्फोट आदि। कुछ आपदाएँ धीमी गति से होती हैं (सूखा, महामारी), जबकि कुछ अन्य जैसे भूकंप हमें संभलने का समय तक नहीं देते हैं।

1. प्राकृतिक आपदाएँ (प्राकृतिक घटनाओं के कारण) – भूकंप, चक्रवात या तूफान, हिमस्खलन, बर्फले तूफान भूस्खलन, महामारी आदि।
2. सामाजिक-प्राकृतिक आपदाएँ – भूस्खलन, बाढ़, सूखा, आग आदि सामाजिक-प्राकृतिक आपदाएँ हैं क्योंकि ये प्राकृतिक और मानव निर्मित दोनों कारणों से घटित होती हैं।

आपदाओं के प्रमुख नकारात्मक परिणाम:

- मानव जीवन की हानि, घायल लोग और लापता व्यक्ति
- घरों और अन्य इमारतों के बुनियादी ढाँचे को नुकसान/विनाश
- बिजली की विफलता सहित संचार की बाधिता।
- शुद्ध पेयजल की कमी
- फसलों को नुकसान
- जानवरों की मौत
- मिट्टी, पानी और हवा का प्रदूषित होना
- बड़े पैमाने पर आबादी का पुनर्वास (प्रवासन)



आपदाओं के दौरान क्या करें और क्या न करें ?

भूकम्प

ऐसे समय में बाहर की ओर न भागें, अपने परिवार के सदस्यों को दरवाजे के पास टेबल के नीचे या यदि बिस्तर पर बीमार पड़े हों तो उन्हें पलंग के नीचे पहुँचा दें, खिड़कियों व चिमनियों से दूर रहें। घर से बाहर हों तो इमारतों, ऊँची दीवारों या बिजली के लटकते हुए तारों से दूर रहें, क्षतिग्रस्त इमारतों में दोबारा प्रवेश न करें।

भूकंप के बाद

- अगर आपको या किसी और को चोट लगी हो तो चोटों पर प्राथमिक चिकित्सा का उपयोग करें।
- आपातकालीन सेवाओं के लिए सड़कों को खाली रखें, जिससे आपातकालीन वाहनों को घटनास्थल तक आने में कोई समस्या ना हो।
- फ्रिज, टीवी या रेडियो जैसे सभी उपकरणों को बंद करें। रसोई गैस बंद कर दें।
- अपने पैरों को मलबे की चोट से बचाने के लिए जूते पहनें।
- रेडियो सुनें, यह आपको महत्वपूर्ण संदेश प्राप्त करने में मदद करेगा।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्रों या इमारत के आसपास भीड़ न करें।
- पानी बर्बाद न करें। यह अग्निशमन के लिए जरूरी होगा।
- गंभीर रूप से आहत लोगों को सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- चिकित्सा सहायता आने की प्रतीक्षा धैर्यपूर्वक करें।
- किसी भी तरह की अफवाह न फैलाएँ, इससे लोग घबरा जाते हैं और स्थितियाँ अधिक विपरीत होने लग जाती हैं।

बाढ़

आपदा के दौरान क्या करना चाहिए :-

- सभी बिजली और गैस उपकरणों को बंद करें।
- बाढ़ के पानी के संपर्क से बचें—यह मल, तेल, रसायन या अन्य पदार्थों से दूषित हो सकता है।
- यदि आपको पानी में चलना है, तो एक छड़ी का उपयोग करें जिससे आपको पता रहें कि आप गहरे पानी में कदम तो नहीं रख रहें, इस दौरान पानी निकासी के लिए बनाए गये द्वारों को खोलें।
- बिजली की लाइनों से दूर रहें – विद्युत प्रवाह पानी के माध्यम से आपको नुकसान पहुँचा सकता है। खुले तारों की रिपोर्ट प्रशासन को समय रहते करें।
- बाढ़ के बाद, जमीन और फर्श मलबे से ढंके हुए होते हैं, जिसमें टूटी हुई बोतलें, तेज धारदार वस्तुएँ आदि हो सकती हैं। कीचड़ और मलबे से ढंके फर्श और सीढ़ियाँ फिसलन वाली हो सकती हैं। अतः ऐसे समय में अधिक ध्यान देने की जरूरत होती है।

आपदा के दौरान क्या नहीं करना चाहिए –

- बहते पानी से न चलें – धाराएं भ्रामक हो सकती हैं, और उथली, तेज गति से बहता पानी आपको अपनी अनुभूति से खटक सकता है।
- तेज बहते पानी के माध्यम से तैरना नहीं है – आप पानी में किसी वस्तु के कारण या स्वयं ही बह सकते हैं।



- बाढ़ वाले क्षेत्र में ड्राइव न करें – हो सकता है कि आप अचानक ड्रॉप-ऑफ न देख पाएं और केवल आधा मीटर बाढ़ का पानी एक कार को ले जा सके। बाढ़ के पानी से ड्राइविंग आस-पास की संपत्ति को अतिरिक्त नुकसान पहुँचा सकती है।
- प्रशासन द्वारा जब तक "ऑल विलयर" संदेश न मिल जाए तब तक अपने आवास पर वापस न जाएँ।
- जब तक कोई कुशल इंजीनियर न कहें तब तक अपनी बिजली की आपूर्ति को फिर से कनेक्ट न करें। गैस लीक के लिए सतर्क रहें – मोमबत्तियों, लालटेन, माचिस आदि का उपयोग न करें।
- बाढ़ के पानी के संपर्क में आने वाले किसी भी भोजन को न खाएं।

भूस्खलन

आपदा से पहले क्या करें?

- संभावित भूस्खलन स्थलों और उनके विस्तार वाले क्षेत्र के बारे में जानकारी प्राप्त कर लें।
- भूस्खलन जैसे जोखिम वाले स्थानों में कुछ विशेष पेड़ लगाने से इस तरह की आपदा को रोका जा सकता है। इस प्रकार पर्यावरण का ख्याल रखा जा सकता है।
- आपके निकट के भूस्खलन के चेतावनी संकेतों का विशेष ध्यान रखें जैसे— जाम खिड़कियाँ/दरवाजे, सड़कों पर दरारें जहाँ भूस्खलन का खतरा है, ढलान जहाँ पर पानी का रिसाव हो, ऐसी जगहों पर भूस्खलन का अत्यधिक खतरा रहता है।
- आपके द्वारा देखे गए भूस्खलन के संकेतों के बारे में सम्बंधित अधिकारियों को सूचित करें तथा उनसे प्राप्त जानकारी के अनुसार नियमों को ध्यान में रखते हुए कार्य करें।

आपदा के दौरान क्या करें—

- जैसे ही आपको भूस्खलन के खतरे के बारे में जानकारी मिले, गैस, बिजली के उपकरण और पानी की आपूर्ति आदि बंद कर दें।
- आपातकालीन अधिकारियों द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार (भूस्खलन की गति के आधार पर) कार्य करें।
- यदि भूस्खलन की गति कम है (एक महीने में बहुत ही कम मीटर) तो आप अपनी समझ के अनुसार कार्य करते रहें। फर्नीचर और सामान को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- यदि भूस्खलन की गति अधिक है (24 घंटों में 0.5–1 मीटर) तो आपको पूर्वनिर्धारित योजना के अनुसार वह स्थान तुरंत छोड़ देना चाहिए।
- अपने साथ आपकी पहचान सम्बंधित दस्तावेज और मूल्यवान सामान साथ लें। कपड़े और भोजन को भी आवश्यकतानुसार साथ लें तथा समय रहते तुरंत सुरक्षित स्थान पर चले जाएँ।

आपदा के बाद :

- आपदा से प्रभावित इमारतों की छत और दीवारों की जाँच करें।
- विद्युत गैस और जल आपूर्ति आदि नुकसान की जाँच करें।
- भूस्खलन के बाद सफाई और पुनर्वास कार्य को व्यवस्थित रूप से करना आवश्यक है।



आग

ऐसी घटना से बचने के लिए प्रयास:

- इसकी सुरक्षा की जाँच के बाद ही विद्यालयों को लाइसेंस दिया जाए।
- इस प्रकार की घटनाओं के दौरान स्कूलों के पास पर्याप्त निकास मार्ग होने चाहिए।
- आग के खतरों की पहचान करें और उन स्थानों की पहचान करें जहाँ आग लग सकती है।
- शिक्षक / स्कूल स्टाफ को अग्नि सुरक्षा के लिए प्रशिक्षण देना चाहिए।
- विद्युत से संबंधित खुले तारों, प्लग, बोर्ड आदि का समय-समय पर निरीक्षण करें और आवश्यकता होने पर मरम्मत कराएं।
- सुरक्षित स्थान पर ही किचन होना चाहिए।
- अग्निशमन यंत्र की पर्याप्तता और उसके रखरखाव की जाँच हो।
- सुनिश्चित करें कि आग से बचने के दरवाजे / मार्ग सही तरीके से खुले हों।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी रखें।

आपदा के दौरान क्या करें –

- फायर ब्रिगेड को फोन करें।
- यदि संभव हो तो आग को नियंत्रित करें। यदि नहीं, तो तुरंत बाहर निकलकर सुरक्षित स्थान चले जाएँ।
- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि कोई भी शौचालय / घर के अंदर फंसा नहीं है।
- यदि कमरा धुएं से भर गया है, तो बच्चों को बाहर निकलने के दौरान जमीन की तरफ रहने के लिए कहें।
- किसी भी बंद दरवाजे को जाँच लेवे की वह गर्म तो नहीं हैं, यदि दरवाजा गर्म है तो निकटतम विंडो या किसी अन्य निकास का उपयोग करें।
- नजदीकी अस्पताल सूचित करें।
- जब तक अग्निशमन अधिकारी न कहें, तब तक स्कूल भवन में प्रवेश करने की अनुमति किसी को न दें।

आपदा प्रबंधन

आपदा प्रबंधन आपदाओं / आपात स्थितियों के सभी मानवीय पहलुओं से निपटने के लिए संसाधनों और जिम्मेदारियों का संगठन और प्रबंधन है, विशेष रूप से तैयारियों, प्रतिक्रिया और वसूली में ताकि आपदाओं के प्रभाव को कम किया जा सके।

आपदा जोखिम को कम करना

न्हैपैक्ट के अनुसार आपदा जोखिम में कमी (डिजास्टर रिडक्शन के लिए संयुक्त राष्ट्र की अंतरराष्ट्रीय रणनीति) में ऐसे तत्त्वों का ढाँचा शामिल है जो पूरे समाज में आपदा जोखिमों को कम करने में मदद करेगा।

आपदाओं के प्रबंधन के लिए मौजूदा प्रशासनिक सेट-अप, सिविल सोसाइटी और इसके विभिन्न संस्थानों को विविध कार्यों को करने की आवश्यकता होती है। यह देखा गया है कि आपदा के समय में, संसाधनों की कमी के अलावा, विभिन्न एजेंसियों के बीच समन्वय की कमी के कारण गंभीर चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जबकि प्रत्येक आपदा अद्वितीय परिस्थितियों का निर्माण करती है और स्थिति की बारीकियों को पूरा करने के लिए प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है।



निम्नलिखित सामान्य क्षेत्र आमतौर पर आपदा प्रतिक्रिया का हिस्सा बनेंगे—

खोज और बचाव :— संकटग्रस्त या आसन्न खतरे वाले लोगों के लिए खोज, निकासी और सहायता करना।

आवश्यकता का आकलन :— प्रभावित समुदाय की बुनियादी भौतिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का आकलन करना जैसे— भोजन, पानी, आश्रय, कपड़े, शिक्षा, सुरक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, आधात प्रबंधन, आदि।

स्वास्थ्य :— चिकित्सा देखभाल प्रदान करना और टीकाकरण के माध्यम से बीमारी के प्रसार को रोकना, सुरक्षित पानी और भोजन का प्रावधान, अपशिष्ट निपटान, मृतकों को शमशान में दफन करना।

बुनियादी जरूरतें :— भोजन, आश्रय और कपड़ों को सुरक्षित करना और वितरित करना।

प्राथमिकता के अनुसार मदद कार्य करना— सबसे कमजोर और जरूरतमंदों पर विशेष ध्यान देने के साथ सभी को संसाधनों का उचित वितरण सुनिश्चित करना। बच्चे, गर्भवती महिलाएं और स्तनपान कराने वाली माताएं, किशोर, बुजुर्ग, आदि का विशेष ध्यान रखना।

स्कूल सुरक्षा हेतु आपदा प्रबंधन— शिक्षार्थियों को विद्यालयों में आपदाओं और उनके प्रबंधन से संबंधित सुरक्षा मुददों पर एक व्यावहारिक समझ होनी चाहिए।

स्कूल सुरक्षा:

- आपदा प्रबंधन टीमों और कार्य बलों (बच्चों, शिक्षकों और कर्मचारियों) का प्रशिक्षण।
- स्कूलों की सुरक्षा ऑडिट (संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक)
- स्कूल सुरक्षा सलाहकार समिति का गठन
- स्कूल आपदा प्रबंधन योजना का गठन
- स्कूल हितधारकों का संवेदीकरण
- आपातकालीन सूचना को चर्चा कराना।
- निकासी योजना, मॉक ड्रिल
- आपदा के दौरान बच्चों के लिए मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक सहयोग।
- विकलांगता और लिंग आधारित जरूरतों पर विचार
- स्कूल आपदा प्रबंधन योजना की समय—समय पर समीक्षा और ऑडिट।

आपातकाल के समय एक दूसरे के साथ संवाद कैसे करें

जब आप विभिन्न स्थानों पर होते हैं तो एक—दूसरे की सुरक्षा पर जाँच करने के लिए एक विधि की योजना बनाते हैं जब कोई आपदा आती है।

यदि आपके परिवार के बाकी हिस्सों से अलग होने पर कोई आपदा आती है, तो पहले अपनी सुरक्षा सुरक्षित करें, फिर अपने परिवार की सुरक्षा की जाँच करें।

संचार विधियाँ एक भूकंपग्रस्त क्षेत्र में सीमित हैं। आप पुलिस/फायर सर्विस/इमरजेंसी सर्विसेज नंबरों को डायल कर सकते हैं। 100, 101, 1078, आदि। इन नंबरों का उपयोग पहले से ही पता होना चाहिए।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

शिक्षार्थियों को प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं के विभिन्न दृश्यों से युक्त वीडियो दिखाया जा सकता है। इसके पश्चात् निम्नलिखित प्रश्न प्रस्तुत करके प्रशिक्षक चर्चा कर सकते हैं :—

- वीडियो में आपने कौन—कौन सी आपदाएँ देखी हैं?
- क्या वे सभी प्राकृतिक आपदाएँ हैं? यदि हाँ, तो वो कौनसी हैं?
- क्या किसी आपदा की भविष्यवाणी करना संभव है? कैसे?

अब, शिक्षार्थियों को समूहों में बैठकर चर्चा करें कि वे वीडियो में दिखाई गई प्रत्येक आपदा के दौरान और बाद में क्या करेंगे। प्रत्येक समूह वीडियो में दिखाई गई किसी भी आपदा पर काम कर सकता है।

जब एक समूह अपने विचार प्रस्तुत करता है, तो दूसरे समूह प्रश्न पूछते हैं और आगे के सुझाव देते हैं।

शिक्षार्थियों को निम्नलिखित स्थितियों पर चर्चा करने हेतु कहा जा सकता है:

- पास की सड़क में एक गैस टैंकर का विस्फोट।
- शॉर्ट सर्किट के कारण पड़ोसी के घर में आग लग गई।
- भारी बारिश के कारण नहर के पार एक पुल बह गया और लोग दहशत में हैं।
- इलाके में एक संक्रामक बीमारी का प्रकोप और कई लोग अस्पताल में भर्ती हैं।

शिक्षार्थियों को अपने समूहों में चर्चा के बाद “स्थिति के साथ कैसे सामना करें” विषय पर प्रस्तुति के लिए कहा जा सकता है।

शिक्षार्थियों को एक वीडियो दिखाया जा सकता है जो एक इमारत में आग लगने के दृश्य को दिखाता है। वीडियो चलाने के बाद प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित किया जा सकता है और हर समूह को एक अलग कार्य सौंपा जा सकता है, उदाहरण के लिए—

1. पहले समूह को आग से प्रभावित होने की संभावना वाले पास के कमरों में लोगों को खाली करने के लिए एक कार्य योजना तैयार करना।
2. दूसरे समूह को बचे हुए लोगों को चिकित्सा देखभाल और पुनर्वास प्रदान करने की योजना के लिए कहा जा सकता है।
3. तीसरे समूह को प्रभावित क्षेत्र से मलबे को हटाने का काम दिया जा सकता है।
4. चौथे समूह को घटना के एक महीने के बाद आयोजित किए जाने वाले जागरूकता कार्यक्रम की तैयारी करने का काम दिया जा सकता है।



आपदा प्रबंधन के कुछ दृश्य





अध्याय-8

मूल्य और नैतिकता

उद्देश्यः—

छात्रों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य और महत्त्वपूर्ण मूल्यों को विकसित करने के लिए प्रेरित करना और अच्छे, जिम्मेदार और कानून का पालन करने वाले नैतिकता के उच्च मानकों को अपनाना।

मूल्य

मूल्यों को उन चीजों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो किसी के लिए महत्त्वपूर्ण या मूल्यवान हैं। मूल्य वे नियम हैं जिनके द्वारा हम सही और गलत, अच्छे और बुरे के बारे में निर्णय लेते हैं। मूल्य वह है जो किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से एक संगठन के लिए नियम हो सकते हैं, जिसके लिए वे खड़े हैं और उसके लिए क्या महत्त्वपूर्ण है। हो सकता है, हमें से प्रत्येक के लिए यह महत्त्वपूर्ण है कि हम अपनी संतुष्टि के लिए और समाज की भलाई के लिए मूल्यों का एक समूह रखें। उनमें से कुछ हैं— ईमानदारी, निष्ठा, काम के लिए सम्मान, जिम्मेदारी, विश्वास योग्यता, निष्पक्षता, समय की पाबंदी, नियमितता, अनुशासन, शिष्टाचार, करुणा, नागरिकता और संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग।

आचार विचार

नैतिकता, नैतिक सिद्धांतों के एक आम तौर पर स्वीकृत नियमों का वर्णन करती है। नैतिकता ऐसे दिशानिर्देश या नियम हैं जो किसी व्यक्ति के बजाय समाज या संगठन के लिए निर्धारित होते हैं। यह परिभाषित करता है कि नियम के अनुसार चीजें कैसी हैं। नैतिकता मुख्य रूप से नैतिक मूल्यों पर आधारित है। उदाहरण के लिए, एक रासायनिक इंजीनियर को किसी नए उत्पाद के गुप्त फार्मूले को प्रतिद्वंद्वी कंपनी को नहीं सौंपना चाहिए।

कोशिश करें कि व्यक्ति सफल ना बनें, बल्कि मूल्यवान बनने की कोशिश करें। — अल्बर्ट आइंस्टीन

जितना अधिक हम बाहर आएँगे और दूसरों का भला करेंगे, उतना ही हमारा हृदय शुद्ध होगा और ईश्वर उनमें होगा। — स्वामी विवेकानन्द

वह नैतिक रूप से कार्य करता है यदि वह विभाजन नहीं करता है, लेकिन अगर वह नैतिकता को विभाजित करता है तो वह अनैतिक रूप से कार्य करता है। किसी को रिश्वत लेकर संगठन की कीमत पर विशेष और अनुचित पक्ष नहीं देना चाहिए लेकिन अगर कोई ऐसा करता है तो यह नैतिक नहीं है। किसी और के लिए काम करके किसी के नियोक्ता को धोखा देना अनैतिक व्यवहार का एक और उदाहरण है।



नैतिकता और मूल्य

नैतिकता यह परिभाषित करती है कि सही क्या है और मूल्य निर्धारित करते हैं कि क्या महत्वपूर्ण है। मूल्य मूल विश्वास हैं और नैतिकता दिशानिर्देश या नियम हैं। मूल्य हमें बताते हैं कि हम क्या करना चाहते हैं, जबकि नैतिकता हमें यह तय करने में मदद करती है कि दी गई स्थिति में नैतिक रूप से सही या गलत क्या है। नैतिकता सुसंगत है, जबकि विभिन्न व्यक्तियों के लिए मूल्य भिन्न होते हैं, अर्थात् जो एक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, वह दूसरे व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण नहीं हो सकता है। नैतिकता यह निर्धारित करती है कि जीवन में हमारी प्राथमिकताओं को परिभाषित करने वाले मूल्यों के विपरीत हमारे विकल्प सही या गलत हैं। मूल्य बहुत अधिक व्यक्तिगत हैं जबकि नैतिकता बहुत अधिक सामाजिक है। मूल्य व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं जबकि नैतिकता एक समान है। जबकि नैतिकता लगातार अवधि पर लागू होती है और सभी मनुष्यों के लिए समान रहती है। मूल्यों में एक व्यक्तिगती दृष्टिकोण होता है, यानी वे एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं लेकिन स्थिर, अपेक्षाकृत अपरिवर्तित रहते हैं, लेकिन उन्हें समय के साथ बदला जा सकता है। नैतिकता आचरण के लिए दिशानिर्देशों को संदर्भित करती है, जो नैतिकता के बारे में प्रश्नों को संबोधित करती है। मूल्यों को सिद्धांतों और आदर्शों के रूप में परिभाषित किया गया है, जो कि अधिक महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद करते हैं।

मूल्यों और नैतिकता का महत्व

हमारी मूल्य प्रणाली यह परिभाषित करती है कि हम क्या हैं। यदि हमारी मूल्य प्रणाली एक पूर्ण रूप में समाज के लिए अच्छी है, तो हमारा व्यवहार नैतिक है और जीवन नैतिकता द्वारा निर्देशित है, तो सबसे पहले हम खुद अपने व्यवहार से संतुष्ट होंगे और आम तौर पर खुश और संघर्ष करेंगे। दूसरे, हमारे परिवार और पूरा समाज सौहार्दपूर्ण, शांतिपूर्ण और विकासोन्मुखी होगा।

कोई धोखा और कोई बेर्इमानी नहीं होगी। हम सभी ईमानदार, अनुशासित, विनम्र, विवेकपूर्ण और मेहनती होंगे जिसके परिणामस्वरूप समाज और राष्ट्र की उच्च प्रति व्यक्ति आय और उच्च प्रति व्यक्ति खुशी के लिए तेजी से विकसित होंगे।

यदि आप दुनिया को बदलना चाहते हैं, तो घर जाएँ और अपने परिवार से प्यार करें – **मदर टेरेसा**

“आपको मानवता में विश्वास नहीं खोना चाहिए, मानवता एक महासागर है, यदि महासागर की कुछ बूंदे गंदी हैं तो महासागर गंदा नहीं होता है” – **महात्मा गांधी**



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

1. समूह चर्चा आयोजित की जा सकती है और कैडेट्स को निम्नलिखित विषयों पर अपने विचार साझा करने के लिए कहा जा सकता है :—
 - संयुक्त परिवार प्रणाली के लाभ
 - नागरिक के पास क्या मूल्य होने चाहिए?
 - नैतिक व्यवहार क्यों महत्वपूर्ण है? व्यक्तियों, समाज और राष्ट्र को इसके क्या लाभ हैं।
 - छात्रों को अपने अनुभव साझा करने के लिए कहा जा सकता है जिसमें जब उन्हें लगा कि किसी का मूल्यवर्धक व्यवहार स्वीकार्य नहीं था और अनैतिक रूप से कार्य नहीं करने के लिए इससे सबक लेना चाहिए।

आउटडोर लर्निंग

1. शिक्षार्थियों को स्कूल परिसर/स्कूल इलाके/घरों/पड़ोस आदि में रहने वाले मनुष्यों के अलावा अन्य जीवित प्राणियों की पहचान करने के लिए कहा जा सकता है जिन्हें देखभाल और सुरक्षा की आवश्यकता होती है। इनमें पक्षी/पशु/पेड़/कीड़े आदि शामिल हो सकते हैं। ऐसे संकटप्रस्त विषयों को भोजन, आश्रय, चिकित्सा सहायता आदि प्रदान करना शिक्षार्थियों द्वारा किया जा सकता है। ऐसे प्राणियों की देखभाल और सुरक्षा के लिए संभावित समाधान खोजने के लिए उन्हें प्राचार्य और अन्य अधिकारियों को पत्र लिखने के लिए भी कहा जा सकता है। वे अपने सुझावों और प्रयासों को अपने स्तर पर भी जोड़ेंगे।
2. वृद्धाश्रम और अनाथालयों के भ्रमण की व्यवस्था की जा सकती है। शिक्षार्थियों को समस्याओं को साझा करने और साझा करने की अनुमति दी जाती है। उन्हें समस्याओं को हल करने के लिए संभावित तरीके सुझाने के लिए कहा जा सकता है और समाज के मानस में क्या बदलाव की आवश्यकता है।

अतिरिक्त जानकारी के लिए, देखें :—

A framework, published by NCERT.



बच्चों द्वारा मूल्य और नैतिकता प्रदर्शित करते कुछ दृश्य





अध्याय-९

धैर्य

उद्देश्य—

- छात्रों को जीवन में धैर्य का अभ्यास करने के लाभों को समझाना और उन्हें विफलताओं में भी हमेशा सकारात्मकता की प्रेरणा देना।
- उन्हें धैर्य का अभ्यास सीखने और करने के लिए प्रेरित करना।

आज जीवन का एक तथ्य यह है कि सेल फोन, कैमरा, ईमेल और आईपॉड जैसी डिजिटल प्रौद्योगिकियाँ हमें तत्काल परिणाम प्राप्त करने में मदद करती हैं जो बदले में तात्कालिक परिणामों की हमारी इच्छा को बढ़ाती है। हम उम्मीद करते हैं कि चीजें जल्दी और कुशलता से हो जाए, जिस तरह से हम चाहते हैं और अगर ऐसा नहीं होता है तो हम अधीर, निराश और चिढ़चिड़े हो जाते हैं। हम चीजों के होने की प्रतीक्षा करने की अपनी क्षमता खो रहे हैं। ऐसे में धैर्य हमें इन स्थितियों का सामना करने में मदद करता है।

“ महान कार्य शक्ति द्वारा नहीं, बल्कि दृढ़ता से किए जाते हैं ” – सैम्युअल जॉनसन

धैर्य क्या है ?

धैर्य बिना किसी चिंता या कष्ट के समस्याओं या पीड़ा को स्वीकार या सहन करने की क्षमता है। धैर्य सभ्य समाज का आधार है। धैर्य रखने का अर्थ है निराशा या प्रतिकूलता के सामने शांति से प्रतीक्षा करना। हमारे दैनिक जीवन में हम कई बार निराशा का सामना करते हैं, परंतु खुशी धैर्यवान होने में निहित है। विश्व का प्रत्येक धर्म हमें धैर्य का अभ्यास करना सिखाता है।

प्रकृति भी हमें कई माध्यम से धैर्य का पाठ पढ़ाती है। एक नहीं सी चींटी सिखाती है कि धैर्य के साथ आगे बढ़ो मंजिल तक पहुँच ही जाएँगे। वह दस में से नौ बार असफल होने के बाद भी दाना लेकर अपने बिल तक पहुँच ही जाती है।

धैर्य को सीखना और अभ्यास करना होगा। धैर्य एक माँसपेशी की तरह है जिसे मजबूत बनाने के लिए नियमित रूप से इसका उपयोग किया जाना चाहिए। यदि हम अपना धैर्य खो देते हैं, तो अंत में कर्कश, परेशान, भावुक और दुखी हो जाते हैं। धैर्य के साथ हम दूसरों के प्रति अधिक सचेत हो जाते हैं। सचेत होने से हमें स्थिति और अन्य



व्यक्तियों के दृष्टिकोण को समझने में सहायता मिलती है। हमारे धैर्य के खोने से न केवल समझने में सहायता मिलती है। हमारे धैर्य खोने से न केवल हमें बल्कि हमारे आस-पास के लोगों को भी तकलीफ होती है।

अधीरता क्या है?

जीवन की आवश्यक वस्तुएँ जब प्राप्त नहीं होती, तब हम अधीर हो जाते हैं या कई बार किसी के चले जाने से हम विचलित हो जाते हैं, जिससे वर्तमान के साथ भविष्य को भी परेशानीयुक्त बना लेते हैं। चिड़चिड़ापन, क्रोध, चिंता, घबराहट, बैचैन शरीर, मौसपेशियों में तनाव, तेज सांसे, हर कार्य में जल्दबाजी करना और जल्दबाजी में निर्णय लेना अधीरता के संकेत है। यदि हम अपना धैर्य खो देते हैं, तो हम अंत में परेशान, भावुक और दुखी हो जाते हैं।

अधीरता के लक्षण-

चिड़चिड़ापन और गुस्सा, चिंता और घबराहट, बैचैन शरीर, मौसपेशियों में तनाव, छोटी सॉसें, जल्दी-जल्दी एवं जल्दबाजी में लिए गए निर्णय अधीरता के संकेत हैं। आप अधीरता के मन की स्थिति से बाहर कैसे निकल सकते हैं। जब आप अधीरता के लक्षण महसूस करते हैं, तो आपको इसके कारणों का पता लगाना चाहिए। हम में से बहुतों के पास अभिप्रेरणा होती हैं अपने अभिप्रेकों की पहचान करने से हमें अपने कार्यों की जाँच करने और उन पर सुधार करने में मदद मिलती है। ये अभिप्रेक लोग वाक्यांश विशिष्ट स्थिति जैसे घंटों की भीड़-भाड़, जाम आदि हो सकते हैं जो हमारे नियमित रूप से अधीर होने का कारण बनते हैं। हम अपने परिवार दोस्तों और सहकर्मियों से अपनी अधीरता के अभिप्रेकों के बारे में पूछ सकते हैं, वे हमें बता सकते हैं। यह जानकारी हमें अधीरता से बचने के लिए रणनीति तैयार करने में मदद करती है। इन अभिप्रेकों की एक सूची बनाएँ और उन्हें प्रबंधित करने का प्रयास करें। कुछ लोग भूख, निर्जलीकरण या थकान आदि के कारण भी अधीर हो जाते हैं। जब आपके पास अधीरता के कारण होते हैं जो अपने आप को धीमा करने के लिए मजबूर करें। गहरी, धीमी सांसे लें, और 10 तक गिनें। ऐसा करने से आपके हृदय की गति धीमी होती आपके शरीर को आराम मिलता है और आप भावात्मक रूप से अधीरता की स्थिति से दूर होते हैं। अपने शरीर को आराम देने पर ध्यान दें। फिर से गहरी गहरी सांसे लें। अपने पैर की उंगलियों से अपने सिर के ऊपर तक अपनी मौस पेशियों को आराम दें। किसी व्यक्ति की अधीरता अन्य लोगों की जटिल या अत्यधिक कुशलता से काम करने की क्षमता में भी हस्तक्षेप कर सकती है। आप उनके लिए और अधिक तनाव पैदा कर सकते हैं जो पूरी तरह से अनुत्पादक है। उन पर पूरा ध्यान दें, और धैर्यपूर्वक अपनी प्रतिक्रिया की योजना बनाएँ कि वे क्या कहते हैं। सक्रिय और ध्यान से सुनने का अभ्यास करें। चिड़ने या निराश होने के बजाय एक सांस लें और अपने आपको कहें “मैं शांति से इंतजार करने जा रहा हूँ।” धैर्य का अभ्यास हमें तनाव को दूर करने में मदद करता है और हमें इस बारे में एक विकल्प देता है कि हम निराशा और हताशा पर कैसे प्रतिक्रिया दें। जब हम शांत रहते हैं और हताशा से बाहर निकलने की कोशिश करते हैं, तो हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में सुधार होता है।

धैर्य एक महान गुण क्यों है और इसका अभ्यास क्यों किया जाना चाहिए?

स्वरथ कामकाजी रिश्तों और एक सफल करियर के लिए, हमें धैर्य को एक आदत बनाने की आवश्यकता है। अधीर लोगों को अक्सर अभिमानी, असंवेदनशील और आवेगी के रूप में जाना जाता है। वे खराब निर्णय लेने वाले हो सकते हैं क्योंकि वे जल्दबाजी में निर्णय लेते हैं या लोगों को बाधित करते हैं। कुछ लोग अधीर लागों को उनके चिड़चिड़े स्वभाव के कारण अनदेखा भी कर सकते हैं। ऐसे लक्षणों वाले लोगों के



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

शीर्ष स्तर तक पहुंचने की संभावना नहीं होती है। अधीरता घर पर भी रिश्तों को प्रभावित कर सकती है। जितना अधिक धैर्यवान और सहिष्णु आप दूसरों के साथ होते हैं उतना ही आप अपने परिवार, दोस्तों, साथियों और अन्य लोगों द्वारा सकारात्मक रूप से देखे जा सकते हैं। धैर्य की शक्ति – जब चीजें वैसी नहीं होती जैसी हम उन्हें चाहते हैं तब हमारे पास शांत रहने अथवा पागलपन, चिड़ने या कुंठित होने का विकल्प होता है। कुंठा, उत्तेजना और असहिष्णुता की भावना है, जो तब होती है जब हमारी आवश्यकताएँ पूरी नहीं होतीं। कुंठा असंतुष्टि की ओर ले जाती है, जो हमें तनावग्रस्त करती है और यह शिथिलता की ओर भी ले जाती है। इसके विपरीत धैर्य प्रतीक्षा करने, देखने और यह जानने का अभ्यास है कि कब प्रतिक्रिया करनी है। धैर्य के साथ हम आक्रामक प्रतिक्रिया करने अथवा किसी ऐसे व्यक्ति जो हमें कुंठित कर रहा हो उससे जल्दबाजी में निराश होने के बजाय प्रतीक्षा करने में सक्षम होते हैं। वे लोग जो सफल हैं एवं वे जो सफल नहीं हैं, उनके बीच इस बात का अंतर नहीं है कि उन्हें तनाव होता है या नहीं अपितु अंतर इस बात का है कि वे इस तनाव से कैसे निपटते हैं।

जीवन में धैर्य का अभ्यास करने के कुछ लाभ:

1. धैर्यवान लोग तनावपूर्ण स्थितियों से बेहतर तरीके से निपटकर जीवन का आनन्द उठाते हैं।
 2. वे अपने जीवन के प्रति अधिक आशान्वित और संतुष्ट होते हैं।
 3. वे परिवार के जिम्मेदार व्यक्ति, दोस्त और पड़ोसी होते हैं।
 4. वे उदार, दयालु, और क्षमा करने वाले होते हैं।
 5. वे वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने की क्षमता में अपने विश्वास को बनाये रखते हैं तथा अपने लक्ष्यों को पाने के लिए अत्यधिक प्रयास करते हैं।
 6. वे अगर कोई भी कार्य शुरू करते हैं तो कठिनाइयों और बाधाओं के बावजूद उस पर कड़ी मेहनत करते हैं। वे असफलताओं से बिना डरे, उसका सामना कर परिणाम प्राप्त करते हैं।
 7. जब लोग धैर्य रखते हैं, तो वे नकारात्मकता से बाहर रहते हैं, अच्छे निर्णय लेते हैं।
 8. वे बेहतर व्यक्ति, प्रबंधक और अच्छे मार्गदर्शक होते हैं।
 9. धैर्यशाली लोग किसी भी उपलब्धि में निहित कठिनाइयों से अवगत होते हैं। उन्हें विश्वास होता है कि वे धीरज और धैर्य से अपने लक्ष्य को उत्कृष्टता से प्राप्त कर लेंगे।
 10. यदि हम धैर्यशाली हैं तो कई अप्रिय स्थितियों और प्रतिकूल परिणामों को रोक सकते हैं।
 11. धैर्यवान लोग दूसरों के साथ शालीनता से पेश आते हैं, जो बदले में सकारात्मक दल संस्कृति को बढ़ाता है व बनाता है।
 12. धैर्यवान लोग किसी भी उपलब्धि में निहित कठिनाइयों से अवगत होते हैं, उन्हे विश्वास है कि धैर्य रखने से न केवल अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे बल्कि उत्कृष्टता भी प्राप्त करेंगे।
 13. धैर्य हमें अन्य लोगों के तरीकों को स्वीकार करने की अनुमति देता है, और हमें अधिक सहिष्णु बनाता है। यह हमें दूसरों के साथ अधिक दयालु और सहानुभूति तरीके से व्यवहार करने में मदद करता है, हमें उन लोगों की पीड़ा को कम करने के लिए व्यक्तिगत असुविधा से गुजरना पड़ता है।
- हम सभी के दृष्टिकोण अलग होते हैं और हमें दूसरों के विचारों की सराहना करना सीखना चाहिए। जब हम गुस्से में होते हैं तो शांत होना, मतभेदों को स्वीकार करना सीखना चाहिए। जब हम गुस्से में होते हैं तो शांत होना, मतभेदों को स्वीकार करना, समस्या को समझाना, इसका समाधान खोजना और फिर आगे बढ़ना महत्वपूर्ण होता है। कोई गाली-गलौज करना या चिल्लाना नहीं चाहिए, हमें अन्य व्यक्तियों के दृष्टिकोण में रुचि दिखानी



चाहिए और उसे स्वीकार करना चाहिए। वह अन्य व्यक्ति पति /पत्नी परिवार के अन्य सदस्य या कोई और व्यक्ति हो सकता है। उसकी बात सुनें एवं उसके विचारों के प्रति उदार रहें, उसकी बातों को नहीं टालें। याद रखें कि हम सभी सुने जाना चाहते हैं। हमें बोलने से पहले सोचना चाहिए और अतीत की बातों को चर्चा में नहीं लाना चाहिए।

यह याद रखना चाहिए कि हम सभी गलतियाँ करते हैं और हम सभी के अच्छे और बुरे दिन आते हैं। अगर हममें सहनशीलता नहीं है तो शादी सहित हमारे सभी प्रकार के रिश्तों में समस्याएँ आएँगी। जब हमारे रिश्ते में कुछ गलत होता है या घटनाओं का अप्रत्याशित मोड़ में कुछ गलत होता है तब हमारे धैर्य की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। सहनशीलता और धैर्य ऐसे दो गुण हैं जिनका अभ्यास सभी को करना चाहिए। चाहे हम अपने परिवार से कितना भी प्रेम करते हैं, हमेशा एक ऐसा समय आता है जब हमारे धैर्य की परीक्षा ली जाती है। विवाह एक ऐसा रिश्ता है जिसमें बहुत प्रयास और समझौते की आवश्यकता होती है, पति-पत्नी दोनों के प्रयास के बिना विवाह सफल नहीं हो सकता।

“ धैर्य रखें। सभी चीजें आसान होने से पूर्व कठिन हैं। ” – **शादी**

“ अगर मैंने जनता की कोई सेवा की है तो यह मेरे धैर्य के विचार के कारण है ” – **आईजेक न्यूटन**

“ सभी प्रकट असफलताओं में कुछ अच्छा है। आप अभी इसे नहीं देख पाएंगे। समय इसे प्रकट करेगा। धैर्यवान रहें। ” – **स्वामी विवेकानन्द**

“ जीवन में ऐसे बहुत से असफल लोग होते हैं जिन्हे यह अहसास नहीं था कि जब उन्होंने हार मान ली तो वे सफलता के कितने करीब थे। ” – **थॉमस अल्वा एडीसन**

सावधानी :– धैर्य हमेशा एक गुण नहीं है, यदि आप बहुत अधिक धैर्यवान हैं, तो आप बहुत अधिक समय बर्बाद करते हुए, बहुत लंबे समय के लिए गलत विकल्पों का पीछा कर सकते हैं। और यदि आप बहुत अधीर हैं, तो भी आप जल्दबाजी में गलत निर्णय ले सकते हैं, जिनका प्रतिकूल परिणाम मिल सकता है। अतः आपको संतुलन बनाते हुए धैर्य के गुण को अपनाना होगा।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

छात्रों को उन स्थितियों और कारणों को सूचीबद्ध करने के लिए कहा जा सकता है जिनसे वे क्रोधित या अधीर बन जाते हैं। इस दौरान आप इन कारणों पर अपने सुझाव भी दे सकते हैं।

- वास्तविक जीवन की प्रेरक कहानियाँ छात्रों को सुनाई जा सकती हैं।
- संगीत सुनना, पेटिंग करना, नाटक करना और इनडोर और आउटडोर गेम खेलना आदि छात्रों की पसंद के अनुसार किया जा सकता है।

छात्रों को निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करने को कहा जा सकता है—

- आपको किस समय धैर्य के साथ इंतजार करना होता है ? विद्यालय और घर में ऐसी परिस्थिति से सम्बंधित 5 उदाहरण बताने को कहें।
- आपके द्वारा दिए गए उदाहरणों के बारे में सोचें तथा इन स्थितियों में आप किस प्रकार स्वयं को नियंत्रण में रख सकते हैं? आपके नियंत्रण से बाहर क्या है?
- आपको क्या लगता है कि धैर्य आपको जीवन में कैसे मदद कर सकता है?

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

छात्रों द्वारा नियमित रूप से योगाभ्यास, गहरी साँस लेने वाले प्राणायाम और अन्य तनाव से राहत देने वाले व्यायाम किए जा सकते हैं।

छात्रों को अपनी ऊँखे बंद कर निम्नलिखित बातों को दोहराने के लिए कहा जा सकता है—



मैं अपनी बारी का
इंतजार करूंगा/करूंगी।

मैं अपने समय का उपयोग
समझदारी से करूंगा/करूंगी।

मैं कोशिश करूंगा/करूंगी
और फिर कोशिश करूंगा/करूंगी।

जिस परिस्थिति को बदला नहीं जा
सकता, उसे स्वीकार करूंगा/करूंगी।

जब मुझे अपना रास्ता नहीं
मिलेगा तो मैं शिकायत नहीं
करूंगा/करूंगी।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेज पुलिस द्वारा की जा रही गतिविधियाँ विद्यार्थियों से की जा रही वार्ताओं के दृश्य





अध्याय-10

सहनशीलता

प्रस्तावना :-

सहिष्णुता यानी सहनशीलता। सहिष्णु व्यक्ति को सभी पसंद करते हैं। असहिष्णु को कोई भी पसंद नहीं करता है। सहिष्णु बनना कठिन जरूर है, पर असंभव नहीं। किसी भी प्रकार की तनातनी होने पर हमें चाहिए कि हम सहिष्णुता का परिचय दें। इससे बात नहीं बढ़ेगी तथा वातावरण सामान्य बना रहेगा।

उद्देश्य

- विभिन्न विचारों और जीवन शैली वाले लोगों के साथ सामंजस्यपूर्ण और शांतिपूर्ण तरीके से साथ रहने के लिए एक सकारात्मक द्रष्टिकोण विकसित करना।
- उन्हें एक अच्छा श्रोता बनाना और अन्य लोगों या समूहों के लिंग, धर्म और विचारधारा के प्रति सम्मान रखना।
- छात्रों को सहनशीलता के महत्व पर प्रकाश डालते हए एक सम्भ्य और सम्मानजनक तरीके से अपने विचारों को व्यक्त करने में सक्षम बनाना।

सहनशीलता क्या है ?

सहनशीलता दूसरों के अधिकारों, विचारों या प्रथाओं को पहचानना और उनका सम्मान करना है। यह उन लोगों के प्रति एक भेदभाव रहित रवैया है, जिनके जीवन जीने का तरीका हमसे अलग है।

• सहनशीलता का अनुपम उदाहरण—

गांधीजी दक्षिण अफिका प्रवास पर थे। एक बार वहाँ रेल से उत्तरने के बाद उन्होंने एक तांगा किया। तांगे में कुछ गोरे अंग्रेज व कुछ काले (भारतीय व अफ्रीकन नागरिक) बैठे थे। अंग्रेजों की भेदभाव नीति यह थी कि वे अपने साथ काले लोगों का बैठना-खाना-पीना पसंद नहीं करते थे, तब भारत व अफ्रीकन देश गुलाम थे। तांगे में जगह न मिलने पर गांधीजी उसमें रखें बॉक्स (पेटी) पर बैठ गए। यह बात अंग्रेजों को नागवार गुजरी और उनमें से एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पीटना शुरू कर दिया। गांधीजी काफी देर तक मार खाते रहे, तब दूसरे अंग्रेजों में इंसानियत जागी और उन्होंने गांधीजी को पिटने से बचाया। उन्होंने अंग्रेजों का कोई प्रतिरोध नहीं किया व उन्हें क्षमा कर दिया था। यह गांधीजी की सहनशीलता का अनुपम उदाहरण है।

“करुणा और सहनशीलता कमजोरी की निशानी नहीं हैं, बल्कि ताकत की निशानी हैं।” – दलाई लामा



समाज में सहिष्णुता का महत्व

- वैश्वीकरण और प्रौद्योगिकी ने दुनियाभर में सीमाओं को धुंधला कर दिया है। विभिन्न राष्ट्रों, संस्कृतियों, धर्मों और जीवनशैली के लोग एक साथ काम कर रहे हैं। विभिन्न जातियों और जगह के लोगों की शादियां हो रही हैं। सहिष्णुता शांतिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण साथ रहने के लिए महत्वपूर्ण है।
- सहिष्णुता एक ऐसे समाज को बनाने में मदद करती है जिसमें अपने विचारों और सपनों के साथ लोग स्वयं को खास और सम्मानित महसूस करते हैं।
- व्यक्तियों, परिवारों और समाजों के बीच सौहार्दपूर्ण संबंधों के निर्माण के लिए सहिष्णुता महत्वपूर्ण है। इसकी अनुपस्थिति में परिवार और समाज के आपसी संबंध सदैव मुश्किल में रहेंगे और परिवार की सदियों पुरानी मूल्यवान परम्पराओं का अंत हो जाएगा।
- अपने परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ एकजुट होने के लिए हमें सहनशील होने की आवश्यकता है।
- सहिष्णु होने से हम अपने परिवार या दोस्तों के साथ बिना विवाद समय गुजार पाएँगे।
- सहिष्णु होने से हम प्रत्येक मुददे पर दूसरों से नाराज नहीं होंगे जिस वजह से परिवारों और समाज में शांतिपूर्ण वातावरण बनेगा।
- सहनशीलता शांति और प्रेम के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीवन के हर क्षेत्र और हर स्तर पर इसकी जरूरत है।
- सहनशीलता की कमी से लडाई और हिंसा होती है, और अंत में समाज की शांति और सुरक्षा को नुकसान होता है।
- अगर हम सहनशील हैं तो हम दूसरे लोगों के साथ बेहतर तरीके से सामन्जस्य बना अनेक दोस्त बना सकते हैं।

सहनशीलता के मूल तत्त्व—

- जब हम दूसरे लोगों के भिन्न-भिन्न विचारों को समझते हैं और उनके साथ गरिमा और सम्मान के साथ व्यवहार करते हैं, तब हम सहिष्णु या सहनशील कहलाते हैं।
- सहिष्णु होने के लिए, अन्य लोगों को समझना और उनका सम्मान करना आवश्यक है।
- दूसरों की आलोचना नहीं करना।
- विशेष क्षमता वाले या दिव्यांगजनों के साथ भेदभाव नहीं करना।
- अन्य लोगों की धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक और व्यक्तिगत मान्यताओं को सम्मान देना।

दैनिक जीवन में सहिष्णुता का अभ्यास कैसे किया जा सकता है —

दैनिक जीवन में सहिष्णु होने के लिए एक व्यक्ति को मन शांत रखना होगा, जिसका अर्थ है कि पहले हमें मन में रिस्थित सभी चिंताओं को भूलते हुए स्वयं को संतुलित अवस्था में लाना होगा। इस हेतु हम धर्म का अभ्यास कर सकते हैं यथा पूजा-अर्चना-इबादत आदि, हमारे प्रियजनों जैसे कि माता-पिता, भाई-बहन या दोस्तों के साथ चर्चा भी की जा सकती है।

हमेशा याद रखें कि कोई भी सही या गलत नहीं है, बात विचारधाराओं की एवं समझ की है। अतः हर किसी से अपेक्षा करना, विश्वास करना और जैसा हम चाहते हैं उसी तरह से सोचना गलत है। इस विचार की गहराई को समझना आसान नहीं है, लेकिन अभ्यास के साथ हम इसे आत्मसात कर सकते हैं।



माता—पिता और शिक्षकों द्वारा सहिष्णुता के बारे में बच्चों को कैसे सिखाया जा सकता है ?

अगर हम अपने बच्चों को चरित्रवान व सहिष्णु बनाना चाहते हैं तो उन्हें यह भी सिखाना होगा कि सहिष्णुता कमजोरी नहीं अपितु ताकत है। इससे बच्चों के मन में बचपन से ही दया व सहिष्णुता—भाव का संचार होने लगता है। अगर सभी बच्चों को बचपन से ही श्रेष्ठ संस्कार दिए जाएँ तो वे देश के श्रेष्ठ नागरिक बन सकते हैं।

कहा भी जाता है कि बच्चों की प्रथम गुरु माता होती है। माँ के व्यक्तित्व का बच्चों पर सकारात्मक दोनों ही प्रभाव पड़ता है। अगर माता बच्चों में सहिष्णुता—सद्चरित्र के गुण भरे तो बच्चा भी तदनुसार ही आचरण करेगा व समाज के सामने श्रेष्ठ उदाहरण पेश करेगा। इस प्रकार हम सहिष्णु बनकर सहिष्णुता का उदाहरण पेश करें तो समाज में सर्वत्र अमन—चैन का वातावरण छा सकता है व एक श्रेष्ठ समाज का निर्माण हो सकता है। माता—पिता और शिक्षक दैनिक जीवन के अनेक उदाहरण के द्वारा सहिष्णुता सिखा सकते हैं।

बच्चों की भिन्न क्षमताओं, रुचियों और शैलियों को स्वीकार कर अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य और प्रत्येक छात्र की विशिष्टता को महत्व देकर भी बच्चों में सहिष्णुता के भाव को विकसित किया जा सकता है।

सहिष्णुता को विकसित करने हेतु सुझाव –

- हम अपनी भावनाओं को दूसरों पर थोपे नहीं बल्कि दूसरों को अपने विचार और भावनाएँ बताने दें।
- दूसरों के विचारों और भावनाओं को सम्मान दें, भले ही आप उनसे असहमत हों।
- दूसरों के साथ शांतिपूर्ण रहें।
- वास्तविकता का सामना करने का साहस रखें।
- अहंकारी मत बनो, धैर्य का अभ्यास करो।
- अपने विचारों को शांति से स्पष्ट रूप से व्यक्त करें एवं अच्छे श्रोता बन दूसरों के विचारों को भी सुनें।
- बहुत ज्यादा चिल्लाने वाले और आक्रामक व्यक्ति से दूरी बनाएँ।

परिवार के साथ एवं अपने कार्यक्षेत्र में कैसे सहनशील बना जा सकता है –

हम सभी के सोचने का तरीका अलग—अलग होता है अतः दूसरों के विचारों को सम्मान देना और उनसे सीख लेनी चाहिए। मतभेदों को स्वीकार करें, समस्या को समझें, इसका समाधान खोजें और फिर आगे बढ़ें। हमें अन्य व्यक्ति की बातों में दिलचस्पी दिखानी चाहिए और उसे स्वीकार करना चाहिए। वह अन्य व्यक्ति पति/पत्नी, परिवार के अन्य सदस्य या कोई भी हो सकता है।

सामान्यतया हम सभी हमारे विचार सामने उपस्थित व्यक्ति को सुनाना चाहते हैं और यह चाहते हैं कि वह इन विचारों से सहमत होवे और ऐसा नहीं होने पर हम चिढ़ जाते हैं। ऐसे में हमें हमारी आदत में बदलाव लाना होगा।

किसी को सुनते समय, उससे सवाल पूछें। यह समझने की काशिश करें कि वह क्या कह रहा है – शायद उसे अपनी बात उतनी स्पष्टता से नहीं मिल रही है जितनी वह सोचता है। हम दूसरे व्यक्ति और उसकी मान्यताओं या विचारों से सहमत नहीं हो सकते हैं। ऐसे समय में हमें धैर्य रखने की आवश्यकता होती है।

परिवार में कई बार ऐसा होगा जब हम अपने परिवार के सदस्यों की सोच और विचार को नहीं समझते हैं और उनसे निराश भी हो सकते हैं। यह कोई चिंता की बात नहीं है, यह पूरी तरह से मानवीय स्वभाव है। जब हम अन्य व्यक्तियों के साथ इतने निकट रह रहे हैं तो ऐसी परिस्थितियों का उत्पन्न होना स्वाभाविक है। जब इस प्रकार की स्थिति होती है तो इसे संभालने के कई अलग—अलग तरीके होते हैं। ऐसे में हमें स्वयं को समय देना होगा एवं शांत मन से परिस्थिति को समझना होगा।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

यह बात महत्वपूर्ण है कि अगर हममें सहनशीलता नहीं है तो शादी सहित हमारे सभी प्रकार के रिश्तों में समस्याएँ होने वाली हैं। जब हमारे रिश्ते में कुछ गलत होता है या घटनाओं का एक अप्रत्याशित मोड़ होता है तो यह वह समय होता है जब हमारे धैर्य की हमें सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि हम अपने परिवार के सदस्यों से कितना प्यार करते हैं, हमेशा ऐसा समय आएगा जब हमारे धैर्य की परीक्षा ली जाएगी। विवाह, विशेष रूप से एक ऐसा संबंध है जिसके लिए बहुत प्रयास और समझौते की आवश्यकता होती है। दोनों जीवनसाथी के प्रयास के बिना शादी संभव नहीं हो सकती। अतः सहनशीलता और धैर्य दो गुण हैं जिनका अभ्यास हम सभी को करना चाहिए।

सहिष्णुता के अलावा चार गुण और हैं जो स्वस्थ और खुशहाल रिश्तों के लिए नितांत आवश्यक हैं—

1. करुणा, यह देखभाल से संबंधित है।
2. समझ, यह जानने पहचानने के बारे में है।
3. सम्मान, यह सामंजस्यपूर्ण चर्चा के लिए अनुमति देता है।
4. सहानुभूति, जिसके परिणामस्वरूप संबंध अटूट है।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

1. समूह चर्चा विभिन्न राजनीतिक और सामाजिक मुद्दों पर आयोजित की जा सकती हैं। समूह चर्चा के दौरान कुछ छात्रों को पर्यवेक्षक बनने के लिए कहा जा सकता है और टिप्पणी करने को कहे कि एक सहिष्णु और धैर्यवान श्रोता बनने के लिए एक बेहतर तरीका क्या हो सकता है।
2. निम्नलिखित विषयों पर समूह चर्चा की जा सकती है—
 - शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व के लिए सहनशील होना आवश्यक क्यों है?
 - जीवन में एक सफल व्यक्ति होने के लिए सहनशीलता आवश्यक क्यों है?
 - सामंजस्यपूर्ण और एकीकृत समाज के लिए दूसरों के प्रति सहिष्णुता और सम्मान आवश्यक क्यों हैं?

शिक्षा का उच्चतम परिणाम सहिष्णुता है। – हेलेन कैलर



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना





अध्याय-11

समानुभूति और सहानुभूति

उद्देश्य

- छात्रों को सहानुभूति और सहानुभूति के बीच अंतर जानने में सक्षम बनाना।
- उन्हें अपने साथी प्राणियों के प्रति सहानुभूति रखने और जिम्मेदार इंसान बनने के लिए प्रेरित करना।

यद्यपि दो शब्द समानुभूति और सहानुभूति बहुत करीब दिखाई देते हैं लेकिन वे एक दूसरे से भिन्न होते हैं। सहानुभूति Empathy और समानुभूति “ Sympathy ” दोनों की जड़ें ग्रीक शब्द "Pathos" में हैं जिसका अर्थ है “पीड़ित, महसूस करना”। उपसर्ग "syn" का अर्थ है “के साथ, साथ में” और उपसर्ग "em" ग्रीक से व्युत्पन्न है "en" जिसका अर्थ है “भीतर, में”। “सहानुभूति किसी अन्य व्यक्ति के साथ होने वाली कठिनाई के लिए करुणा, दुःख या दया महसूस कर रही है, जबकि सहानुभूति खुद को माता की स्थिति में गहराई से डाल रही है।”

आवश्यकता

आप अपने आसपास के लोगों के दृष्टिकोण से दुनिया का अनुभव करेंगे। आप अपने आसपास के लोगों की जरूरतों को बेहतर ढंग से समझ पाएँगे। आप उन लोगों के साथ व्यवहार कर पाएँगे, जो वे चाहते हैं कि आप उनके साथ व्यवहार करें। आप दूसरों के साथ अपने संचार के अनिर्दिष्ट भागों को समझेंगे। आपको घर और काम दोनों जगह पारस्परिक संघर्ष से निपटने में कम परेशानी होगी।

आप उन लोगों के कार्यों और प्रतिक्रियाओं की अधिक सटीक रूप से भविष्यवाणी करने में सक्षम होंगे जिनके साथ आप बातचीत करते हैं। आप सीखेंगे कि अपने आसपास के लोगों को कैसे प्रेरित करें। आप अपनी बात दूसरों को अधिक प्रभावी ढंग से समझाएँगे। आपको दूसरों की नकारात्मकता से निपटना आसान होगा आप एक बेहतर नेता, बेहतर अनुयायी, बेहतर दोस्त और सबसे महत्वपूर्ण, बेहतर व्यक्ति होंगे। आप अपने मामूली तरीके से दुनिया को थोड़ा खुश करने में योगदान दे पाएँगे।

सहानुभूति के तत्त्व

ई (E) – हर किसी को किसी की जरूरत होती है।

एम (M) – मैग्नैनीमिटी (उदारता) एक महान गुण है।

पी (P) – अपने आप को दूसरों की परिस्थितियों में रखो।

ए (A) – पूछें कि क्या आप मदद कर सकते हैं, और मदद करें।

टी (T) – दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप चाहते हैं कि आपके साथ किया जाए।

एच (H) – जरूरत में दूसरों की मदद करें।

वाई (Y) – आप बेहतर महसूस करते हैं और वे बेहतर महसूस करते हैं।



कैसे हो इम्पाटेटिक ?

1. किसी की भावनाओं को पढ़ने में सक्षम हो।
2. दूसरों को बेहतर महसूस कराने में मदद करें।
3. दूसरे की आँखों (नजरिए) से देखना।
4. दूसरे के कानों (परिस्थितियों के अनुसार) से सुनना।
5. दूसरे के दिल के साथ महसूस करें।
कोई भी घटना पर्यवेक्षक के लिए सहानुभूति या सहानुभूति या अन्यथा हो सकती है।

“ किसी ने अपने पिता को गंभीर रूप से घायल कर दिया है और वह आँसू बहा रहा है।”

1. प्रेक्षक को समानुभूति महसूस होती है – पर्यवेक्षक इस घटना से संबंधित है जिसका उसने सामना किया है। उनके रिश्तेदारों को एक गंभीर दुर्घटना का सामना करना पड़ता है, जो जीवन में अपने स्वयं के व्यक्तिगत अनुभव के लिए दुख को जोड़ता है। यह जुड़ाव उसे सशक्त बनाता है।
2. पर्यवेक्षक सहानुभूति महसूस करता है – पर्यवेक्षक यह नहीं जानता कि किसी रिश्तेदार को उसी स्थिति में देखना कितना दुखद या दर्दनाक है, लेकिन उस व्यक्ति के दर्द को समझ सकता है, यह सहानुभूति है।
3. पर्यवेक्षक को कुछ भी नहीं लगता है – घटना पर्यवेक्षक को बिल्कुल प्रभावित नहीं करती है।

सहानुभूति

मुझे वास्तव में खेद है कि आप दर्द में हैं।

समानुभूति

आप दर्द में हैं, मैं यह महसूस कर सकता हूं।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

छात्रों से कुछ के साथ समानुभूति और सहानुभूति के बीच अंतर करने के लिए कहें, उदाहरण के लिए :-

- प्राकृतिक आपदा होने पर वे कैसा महसूस करते हैं?
- जब उनके करीबी दोस्त परेशानी में होते हैं और वे कैसा महसूस करते हैं, तो उन्हें कैसा लगता है?
- जब कोई अनजान व्यक्ति परेशानी में हो? उन्हें समझाने के लिए कहा जा सकता है।
- प्राकृतिक आपदा से संबंधित एक फ़िल्म जैसे उत्तराखण्ड बाढ़/भूकंप या नेपाल को छात्रों द्वारा देखा जा सकता है। फ़िल्म देखने के बाद छात्रों को एक अनुच्छेद लिखने के लिए कहा जाए कि फ़िल्म में दिखाई गई आपदा से वे खुद को किस तरह से जोड़ते हैं।

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

- किसी भी ओल्ड एज होम (वृद्धाश्रम) में जाएँ – क्षेत्र में मौजूद अनाथालय में भ्रमण की व्यवस्था की जा सकती है और कैडेट्स को आश्रम में रह रहे लाभार्थियों के साथ बातचीत करने के लिए कहा जा सकता है। यात्रा के बाद उन्हें यह व्यक्त करने के लिए कहा जा सकता है कि उन्हें लाभार्थियों के लिए कैसा महसूस हुआ था?
- कैडेट्स को प्रत्येक वृद्ध लाभार्थी के बारे में पृथक रूप से एक संक्षिप्त विवरण तैयार करने के लिए कहा जा सकता है जिसमें उनके जन्म स्थान/माता-पिता/बचपन/शिक्षा/स्थान पर उनसे बातचीत करने के बाद सपने/शादी/ संयुक्त परिवार में पारिवारिक मूल्य आदि किस प्रकार के थे और वर्तमान एकल परिवार प्रणाली से बेहतर कैसे थे ? आदि विचारों को सम्मिलित किया जा सकता है।
- क्या वे अकेला/व्यक्ति महसूस करते हैं ?
- शिक्षार्थियों को अपने दादा दादी के साथ बातचीत करने का निर्देश दिया जा सकता है, नियमित रूप से, यदि वे एक साथ रहते हैं और नियमित अंतराल पर यदि वे दूर रहते हैं।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

सहानुभूति प्रदर्शित करते कुछ दृश्य





अध्याय-12

बड़ों का सम्मान करना

"अपने से बड़ों की सलाह सुनो, इसलिए नहीं कि वे हमेशा सही होते हैं, इसलिए कि उन्हें गलत होने का अधिक अनुभव होता है।"

प्रस्तावना

हमें ये जीवन यूँ ही नहीं मिल गया है। इसके निर्माण के पीछे बहुत से लोगों का त्याग और तपस्या छिपी हैं। जैसे सर्वप्रथम हमारे माता-पिता जिन्होंने हमें बोलने चलने से लेकर खाने-पीने और जीवन जीने की असीमित बातें सिखाई। हमारे घर और आसपास के अन्य व्यक्ति और हमारे गुरुजन जिन सबके मार्गदर्शन ने हमें ज्ञान और समझ दी। हम बदले में उन्हें और कुछ दे ना दें, हमें उनका सम्मान अवश्य करना चाहिए। बड़े लोग ज्ञान और अनुभव का खजाना हैं, उनके पास हर समस्या का हल होता है। वे सर्वदा हमारी सहायता के लिए तैयार रहते हैं क्योंकि वे हमसे असीमित प्रेम करते हैं। अनजाने में भी हमारे द्वारा बोले गए कटु शब्द उन्हें आधात पहुँचा सकते हैं, अतः हमें मधुर वाणी द्वारा उन्हें सम्मान देना चाहिए जैसा व्यवहार हम अन्यों से अपने प्रति चाहते हैं वैसा ही हमें उनके प्रति करना चाहिए। जीवन एक बूमरेंग (प्रत्यावर्ती तीर) की तरह है हम जो फेंगे वही वापस लौटकर हमारे पास आएगा। मनुष्य अपनी वाणी और दूसरों के प्रति अपने सम्मान प्रदर्शन से अपने उच्च कुल और संस्कारों का परिचय देता है अतः ये माता-पिता का कर्तव्य है कि वे बचपन से ही बच्चों में सम्मान करने की आदत विकसित करें। अगर वे बच्चों को ये नहीं सिखाएँगे तो बड़े होकर बच्चे माता-पिता का भी सम्मान नहीं करेंगे। अतः ये आदत बाल्यकाल से ही विकसित की जानी चाहिए।

उद्देश्य

- विद्यार्थियों को अच्छा नागरिक बनाने के लिए बड़ों के प्रति जिम्मेदारी और सम्मान की भावना पैदा करना।
- अपने सहकर्मी या साथी के सम्मान के प्रति महत्व को बढ़ावा देना।

बड़ों को सम्मान देने के तरीके :—

हम सभी को बड़े-बुजुर्गों का सम्मान करना चाहिए, मतलब उनके प्रति हमारे मन में आदर भाव होना चाहिए। बड़े बुजुर्गों से तात्पर्य उन लोगों से है जो हम से उम्र में बड़े हैं। हम से बड़े लोगों का सांसारिक अनुभव हम से अधिक होता है, इसलिए हम उनसे बहुत सारी ज्ञान की बाते भी सीख सकते हैं। वो उनके अनुभव के आधार पर हमारा अच्छा मार्गदर्शन भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता, बड़े भाई-बहन, रिश्तेदार एवं आस-पास रहने वाले बड़े-बुजुर्ग लोग इत्यादि से हम शिक्षा, आदर्श, नैतिकता, जीवन का लक्ष्य आदि



के लिए मार्गदर्शन ले सकते हैं। कभी कोई समस्या हमारे सामने आ जाती है तो उस समय बड़े-बुजुर्ग हमारी समस्या के समाधान के लिए हर-संभव प्रयास करते हैं और हमारे अंदर के आत्मविश्वास को जगाते हैं। वो हमसे

मात्र उनके प्रति प्रेम और आदर भाव की अपेक्षा रखते हैं।

हमारे बुजुर्गों का आदर और सम्मान करने के कुछ तरीके :-

1. सभी के प्रति अनुगृह हित रहें :

बच्चों का हमेशा उम्र में बड़ा छोटा न देखते हुए, सभी के लिए दयालु होना, उनके सच्चे चरित्र को दर्शाता है।

2. अभिवादन:

हमें अपने से बड़ों को अभिवादन करना चाहिए जैसे— नमस्ते, प्रणाम, सुप्रभात आदि।

3. विनम्र और सम्माननीय बनें:

बड़ों के प्रति विनम्र होना उनके सम्मान का प्रतीक है। यदि हमें जीवन में एक सफल व्यक्ति बनना है तो हमें नैतिकता एवं आदर्शों के एक उचित मार्ग पर चलना होगा। जो तभी संभव है जबकि हम अपने से बड़ों का सम्मान करें एवं उनके दिखाए सुमार्ग का पालन करें। एक सभ्य समाज एवं विकसित राष्ट्र के निर्माण के लिए आवश्यक है कि सभी अपने बड़े-बुजुर्गों की विनम्रतापूर्वक आदर सम्मान करें।

4. आभार व्यक्त करना:

बड़े छोटों के जीवन को अधिक सार्थक और विशेष बनाने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देते हैं। इसे बच्चों को समझना और महत्व देना चाहिए एवं इसके लिए आभार प्रकट करना चाहिए।

5. मानवता:

अगर किसी बुजुर्ग को हमारी मदद की जरूरत है तो हमें उनकी मदद करनी चाहिए। बस में हम बैठे हुए हो और कोई बुजुर्ग व्यक्ति हमारे पास आता है तो हमें विनम्रता के साथ उठकर उन्हें सीट देनी चाहिए। जब भी कोई हमसे मिलने हमारे घर आते हैं तो उनके जाते समय उन्हें दरवाजे तक छोड़ने जाएँ एवं उनके आने के लिए धन्यवाद देना चाहिए। इससे उन्हें यह अहसास होगा कि हम उनके आने से खुश थे। यह शिष्टाचार केवल बुजुर्ग के लिए नहीं है, अपितु जो भी हमसे मिलता है, उन सभी के लिए है।

6. बात के बीच में टोकने की आदत को बदलना—

जब कोई बोल रहा है तो बीच में नहीं टोकना चाहिए। बच्चों को अपने से बड़ों को सुनने की आदत डालनी चाहिए। अपनी बात कहने से पहले उन्हें ध्यान से और पूरी तरह से सुनना चाहिए।

परिवार के बुजुर्गों के प्रति हमारी जिम्मेदारियाँ

अपना प्यार दिखाएँ : परिवार के बुजुर्ग व्यक्ति जैसे दादा-दादी, चाचा-चाची या कोई भी अन्य हैं, तो बताएं कि आप उनसे कितना प्यार करते हैं। उनसे प्रेमपूर्वक बाते करें। इस दौरान आप अपने पूर्वजों के बारे में प्रश्न पूछ सकते हैं, इसके लिए आप घर पर पारिवारिक फोटो एल्बम और पुश्तैनी चीजों के माध्यम से बात कर सकते हैं। यह बहुत ही प्यारा अनुभव होगा।

साथ बैठकर भोजन करना : नियमित रूप से एक साथ भोजन करना हमारे सामाजिक रीति-रिवाजों में से एक है। एक साथ भोजन करते समय हम कई चीजों पर चर्चा करते हैं, जिससे रिश्तें मजबूत बनते हैं।



सलाह के लिए पूछें: हमारे बुजुर्गों को हमेशा हमारे मुकाबले जीवन का अधिक अनुभव होता है। वे नॉलेज बैंक हैं। वृद्ध लोगों का ज्ञान वास्तव में हमारे जीवन को समृद्ध कर सकता है। बच्चों को उनके अनुभव से कुछ सीखना और हासिल करना चाहिए।

बड़ों को बता एँ कि आप उनका कितना सम्मान करते हैं— तारीफ करना और सराहना करना उन्हें एक सकारात्मक संदेश देगा और उनके चेहरे पर मुस्कान लाएगा।

बड़ों का मजाक न बनाएँ : हमें बड़ों का मजाक कभी नहीं बनाना चाहिए। उनकी बातों को गम्भीरता से सुनना चाहिए।

उन्हें सम्मानपूर्वक संबोधित करें : आप उन्हें चाचा—चाची, भैया—दीदी आदि कह सकते हैं। उनकी उम्र के अनुसार उनके नाम के पूर्व श्री, सुश्री, श्रीमान आदि शीर्षक का उपयोग कर सकते हैं।

पारिवारिक विरासत, इतिहास और परम्पराओं पर चर्चा करें : पारिवारिक कहानियों में एक अंतर्निहित शक्ति है। जिन बच्चों को अपने परिवार के इतिहास के बारे में अधिक जानकारी होती है, वे अधिक भावनात्मक लचीलापन दिखाने की प्रवृत्ति रखते हैं, तनाव और चुनौतियों का अधिक प्रभावी ढंग से सामना करते हैं क्योंकि उन्हें इस बात की अधिक समझ होती हैं कि वे कहाँ से आते हैं और वे कौन हैं?

उनके साथ संपर्क में रहें: यदि आप अपने बुजुर्ग प्रियजनों से दूर रहते हैं, तो नियमित रूप से उन्हें कॉल करें। हमारे व्यस्त जीवन में से अगर हम समय निकालकर उनसे बात करेंगे तो उन्हें बड़ी खुशी का अनुभव होगा।

बड़ों की देखभाल करें : हमारे माता—पिता ने हमें पाला और भावनात्मक और स्नेह से देखभाल की है। जब माता—पिता बड़े होते हैं तो हमारी तरफ से उनके लिए भी ऐसा करने की बारी होती है। जैसा माता—पिता बच्चों के पालन—पोषण और उनकी देखभाल कर अपना कर्तव्य निभाते हैं, उसी प्रकार माता—पिता के बुढ़ापे में उनकी भावनात्मक, आर्थिक और शारीरिक जरूरतों को पूरा करना हमारी जिम्मेदारी है।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग (सैद्धांतिक शाला)

- परिवार और समाज में बड़ों के महत्त्व पर प्रकाश डालने वाली फिल्मे जैसे—बागबान आदि छात्रों को दिखायी जा सकती है।
- “बुजुर्ग हमारे ज्ञान के भंडार हैं और उनका सम्मान और कृतज्ञता के साथ ध्यान रखा जाना चाहिए।” इस विषय पर समूह चर्चा आयोजित की जा सकती है

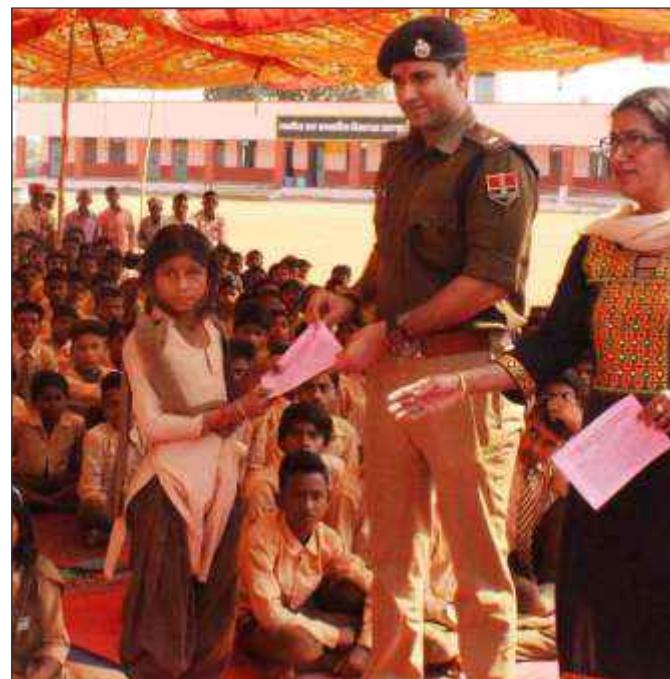
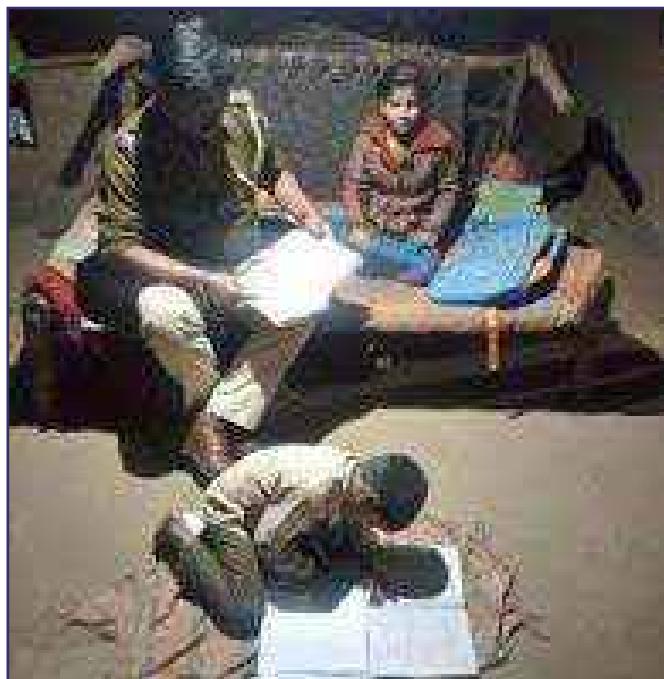
आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

- क्षेत्र में मौजूद किसी भी ओल्ड एज होम में भ्रमण कराया जा सकता है और शिक्षार्थियों को बुजुर्गों से बातचीत करने के लिए कहा जा सकता है। यात्रा के बाद उन्हें उनके अनुभवों को व्यक्त करने के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों को वृद्धजनों के जन्म स्थान/माता-पिता/बचपन/शिक्षा/विवाह/पारिवारिक मूल्यों/कैसे संयुक्त परिवार होते थे आदि पर बातचीत करने के लिए कहें। चर्चा के बाद प्रत्येक शिक्षार्थी से उनके अनुभवों के बारे में जानें ?
- शिक्षार्थियों को निर्देश दिया जा सकता है कि यदि वे अपने दादा—दादी के साथ रह रहे हैं तो वे उनके साथ नियमित रूप से बातचीत करें, और अलग—अलग रहने पर उनके साथ नियमित बातचीत करें।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा की जा रही गतिविधियाँ





अध्याय-13

मनोदृष्टि या दृष्टिकोण

उद्देश्यः—

- छात्रों को सकारात्मक दृष्टिकोण के महत्व के बारे में शिक्षित करना।
- सकारात्मक और नकारात्मक दृष्टिकोण के परिणाम की समझ विकसित करना।
- सफलता पाने में सकारात्मक दृष्टिकोण की भूमिका पर समझ विकसित करना।
- सकारात्मक सोच/सकारात्मक दृष्टिकोण को कैसे विकसित करें ?

मनोदृष्टि, दृष्टिकोण या मनोवृत्ति क्या है ?

मनोवृत्ति किसी चीज के बारे में सोचने या महसूस करने का एक सुलझा हुआ तरीका है। मनोवृत्ति किसी चीज के प्रति स्वीकृति या अस्वीकृति की राय है। यह एक निश्चित विचार, वस्तु, व्यक्ति या स्थिति के प्रति सकारात्मक या नकारात्मक प्रतिक्रिया देने की प्रवृत्ति है।

जीवन में आप हर स्थिति और उसके परिणाम को नियंत्रित करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, लेकिन आप अपने दृष्टिकोण की सहायता से इसे नियंत्रित कर सकते हैं।

मनोवृत्ति/दृष्टिकोण का कैसे निर्माण होता है ?

हम सभी अपने जीवन में कभी ना कभी कठिन समय का सामना करते ही हैं, इस दौरान शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा का सामना करना पड़ता है। हम किसी भी स्थिति के लिए किसी अन्य को, परिस्थितियों या घटनाओं को दोषी ठहरा सकते हैं, लेकिन जरूरी यह है कि हम उन चीजों या लोगों के प्रति कैसी प्रतिक्रिया रखते हैं। हम आम तौर पर परिस्थितियों को महसूस करते हैं जिससे हम में प्रतिक्रिया का निर्माण होता है। जरूरी यह महसूस करना है कि यह वह नहीं है जो आपके लिए होता है या जो आपके लिए मायने रखता है बल्कि जरूरी यह है कि आप इस पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। वास्तव में, हम हमारे मूड (अच्छा या बुरा) के अनुसार अपनी प्रतिक्रिया का निर्धारण करते हैं।

किसी भी परिस्थिति में आपको अपना दृष्टिकोण या प्रतिक्रिया चुनने की स्वतंत्रता है। उदाहरण के लिए, कोई आपको बिना किसी उकसावे या कारण के गाली देता है उस समय यह आपकी सोच या पसंद है कि मूर्खतापूर्ण व्यवहार को नजरअंदाज करें और शांत रहें या झगड़ा करें। जीवन हमें सबसे अधिक उपहार देता है जब हम सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ दुनिया से संपर्क करते हैं। तो, यह कहा जा सकता है कि दृष्टिकोण या मनोवृत्ति का जन्म अंतरात्मा से होता है।



दो तरह के लोग हैं –

1. जो अपने जीवन की परिस्थितियों की जिम्मेदारी लेते हैं।
2. जो दूसरों को दोष देते हैं।

जो लोग अपनी परिस्थितियों की जिम्मेदारी लेते हैं वे सकारात्मक लोग हैं जो दुनिया को एक अच्छी जगह के रूप में देखते हैं। प्रत्येक सुबह जब हम जागते हैं तब हम एक अच्छे मूड में या बुरे मूड में रहना चुन सकते हैं। हर बार जब कुछ बुरा होता है, तो हम दुःखी होना चुन सकते हैं या हम इससे सीखना चुन सकते हैं। यह हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है।

हमारे दृष्टिकोण का स्वयं और दूसरों पर प्रभाव: यदि हमारा दृष्टिकोण नकारात्मक है, तो हम शायद ही कुछ हासिल कर सकते हैं और आस-पास के वातावरण में भी नकारात्मकता पैदा कर सकते हैं और दूसरों पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं। लेकिन अगर हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक है, तो हमें भावनात्मक रूप से प्रेरणा मिलती है और हमारे लक्ष्य को प्राप्त करने की संभावना बढ़ जाती है। यदि हम एक सकारात्मक वातावरण बनाते हैं तो कई दोस्तों को पाते हैं और अपने आसपास दूसरों को सकारात्मक प्रेरणा देते हैं।

क्या दृष्टिकोण या मनोवृत्ति को बदला जा सकता है?

हाँ, दृष्टिकोण को बार-बार दिए जाने वाले संदेशों जैसे संचार, प्रशिक्षण और विज्ञापन से प्रभावित किया जा सकता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण: “मैं कभी नहीं हारता, या तो मैं जीतता हूँ या मैं विभिन्न तरीकों से चीजें करना सीखता हूँ।”

सकारात्मक दृष्टिकोण निम्नलिखित तरीकों से प्रकट होता है:

सकारात्मक सौच, रचनात्मक सौच, आशावाद, प्रेरणा और कार्य करने के लिए ऊर्जा, लक्ष्यों को पूरा करने का उत्साह और खुशी का दृष्टिकोण। सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ हम सुखद भावनाओं का अनुभव करते हैं। इससे आंखों में चमक, अधिक ऊर्जा और खुशी आती है। हम खुशी और सफलता चारों ओर फैलाते हैं। हमारी बॉडी लैंग्वेज और आवाज हमारे उत्साहित मूड को दर्शाती है।

सब कुछ सीखने का एक अनुभव है:

जो कुछ भी हमारे जीवन में होता है वह सीखने का अनुभव होता है। हम इन अनुभवों से एक सकारात्मक दृष्टिकोण चुनकर सीखते हैं जो हमें जीवन में चुनौती का सामना करने के लिए तैयार करता है।

मन का एक सकारात्मक फ्रेम हमें कई तरह से मदद कर सकता है, जैसे सफलता की उम्मीद करना और असफलता की नहीं। यह हमें प्रेरित कर महसूस कराता है, अगर हम अपने रास्ते में बाधाओं का सामना करते हैं तब यह हमें हार न मानने की ताकत देता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए सरल उपाय:

- **खुश रहना चुनें** :— हाँ, यह पसंद की बात है। जब नकारात्मक विचार आपके दिमाग में प्रवेश करते हैं, तो बस उन्हें देखने से इंकार कर दें और उन्हें खुश विचारों के साथ बदलने का पूरा प्रयास करें।



- **नकारात्मक लोगों से बचें :-** नकारात्मक लोग दूसरे लोगों की तलाश करेंगे और उन्हें अपने स्तर पर लाने का प्रयास करेंगे और नकारात्मक रवैया/दृष्टिकोण फैलाएंगे। एक नकारात्मक रवैया/दृष्टिकोण तनाव, चिंता, नाखुशी, अवसाद की ओर ले जाता है। इस दौरान खराब रिश्ते, काम में कठिनाई, अल्सर और अंततः खराब स्वास्थ्य जैसी स्थितियों से गुजरना पड़ता है।
- आशावादी बनें।
- ज्यादा से ज्यादा बार मुस्कुराने की वजह खोजें। आप ऐसी वजह पा सकते हैं, उनके लिए खोज करने का प्रयास करें।
- अपने आप पर विश्वास रखें।
- खुश लोगों के साथ स्वयं को सम्मिलित करें।
- प्रेरक कहानियाँ पढ़ें।
- केवल उसी चीज के बारें में सोचें जो आप करना चाहते हैं।
- अपने विचारों में निपुण होना सीखें।
- "मैं यह कर सकता हूँ और मैं यह करूँगा" जैसे वाक्य के साथ समस्याओं को हल करने के लिए आशावादी दृष्टिकोण में खुद को व्यस्त रखें।

कहानी 1

एक दिन एक अमीर व्यक्ति अपने बेटे को एक गाँव की यात्रा पर ले गया। वह अपने बेटे को यह बताना चाहता था वे कितने अमीर और भाग्यशाली हैं, जबकि गाँवों के लोग कितने गरीब हैं। उन्होंने कुछ दिन एक गरीब के खेत पर बिताए और फिर अपने घर वापस लौट गए।

घर लौटते वक्त रास्ते में उस अमीर व्यक्ति ने अपने बेटे को पूछा "तुमने देखा लोग कितने गरीब हैं और वे कैसा जीवन जीते हैं?"

बेटे ने कहा "हाँ मैंने देखा"।

"हमारे पास एक कुत्ता है और उनके पास चार है, हमारे पास एक छोटा सा स्वीमिंग पूल है और उनके पास एक पूरी नदी है, हमारे पास रात को जलाने के लिए विदेशों से मंगाई हुई कुछ महँगी लालटेन हैं और उनके पास रात को चमकने वाले अरबों तारें हैं, हम अपना खाना बाजार से खरीदते हैं जबकि वे अपना खाना खुद अपने खेत में उगाते हैं, हमारा एक छोटा सा परिवार है जिसमें पांच लोग हैं, जबकि उनका पूरा गाँव, उनका परिवार है, हमारे पास खुली हवा में धूमने के लिए एक छोटा सा गार्डन है और उनके पास पूरी धरती है जो कभी समाप्त नहीं होती, हमारी रक्षा करने के लिए हमारे घर के चारों तरफ बड़ी बड़ी दीवारें हैं और उनकी रक्षा करने के लिए उनके पास अच्छे-अच्छे दोस्त हैं।

अपने बेटे की बातें सुनकर अमीर व्यक्ति कुछ बोल नहीं पा रहा था। बेटे ने अपनी बात समाप्त करते हुए कहा।

"धन्यवाद पिताजी, मुझे यह बताने के लिए कि हम कितने गरीब हैं"।



कहानी 2

करण ने सिविल सेवा परीक्षा के लिए फॉर्म भरा, लेकिन उसे विश्वास नहीं था कि उसे यह मिलेगा, क्योंकि उसका आत्म-विश्वास कम था। इसलिए उसने ईमानदारी से परीक्षा की तैयारी नहीं की और नकारात्मक सोच में रहते हुए और तनाव में आ गया। उसका खुद के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण था, और इसलिए उसका मानना था कि अन्य आवेदक उससे बेहतर और बुद्धिमान थे। उसका मन नकारात्मक विचारों और आशंकाओं से धिर गया था। उसने असफलता के बारे में ही सोचा जो की तनावपूर्ण और नकारात्मक विचार थे। जब परीक्षा नजदीक आई तो उसका प्रयास अच्छा नहीं रहा और अंततः प्रारंभिक परीक्षा में वह असफल हो गया।

एक आर्थिक रूप से गरीब लड़के जयराम ने जोश, उत्साह और सकारात्मक सोच के साथ फार्म भरा उसने स्वयं से वादा किया की वह कड़ी मेहनत करेगा और चयनित हो जाएगा। उसने पूरे आत्मविश्वास के साथ एक सकारात्मक भावना के साथ परीक्षा की तैयारी की, उन्होंने प्रारंभिक परीक्षा को उत्तीर्ण कर लिया। उसने मुख्य परीक्षा के लिए कड़ी मेहनत से पढ़ाई की और वह परीक्षा भी पास कर ली। साक्षात्कार के दौरान वह आत्मविश्वास से भरा था और साक्षात्कार बोर्ड के सदस्यों को आत्मविश्वास के साथ दिए गए उसके उत्तरों ने प्रभावित किया। अंततः उसका चयन हो गया।

हम इन कहानियों से क्या सीखते हैं?

1. एक ही परिस्थिति को देखने के लिए दो नजरिये होते हैं, या तो सकारात्मक या नकारात्मक। यह हम पर निर्भर करता है कि हम किस नजरिए से देखना चाहते हैं।
2. नकारात्मक विचार हमें हतोत्साह करते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

अपने विचारों को सकारात्मक रखें क्योंकि आपके विचार आपके शब्द बन जाते हैं।

अपने शब्दों को सकारात्मक रखें क्योंकि आपके शब्द आपके व्यवहार बन जाते हैं।

अपने व्यवहार को सकारात्मक रखें क्योंकि आपका व्यवहार आपकी आदतें बन जाता है।

अपनी आदतों को सकारात्मक रखें क्योंकि आपकी आदतें आपके मूल्य बन जाते हैं।

अपने मूल्यों को सकारात्मक रखें क्योंकि आपके मूल्य ही आपके भाग्य बन जाते हैं।

—महात्मा गांधी



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग या सैद्धांतिक शाला

1. छात्रों से निम्नलिखित विषयों पर अपनी राय देने के लिए कहा जा सकता है:
 - सफलता प्राप्त करने में सकारात्मक दृष्टिकोण की भूमिका।
 - लक्ष्य प्राप्त करने के रास्ते में नकारात्मक रवैया एक सङ्क अवरोध है।
2. सफल हीरो और रोल मॉडल की कहानियों को छात्रों को पढ़ाया जा सकता है और उनके सकारात्मक दृष्टिकोण की भूमिका पर प्रकाश डाला जा सकता है।
3. छात्रों के साथ बातचीत करने और उनकी सफलता की कहानी और दृष्टिकोण की भूमिका को उजागर करने के लिए जीवन के किसी भी क्षेत्र से सलाहकारों को निर्मिति किया जा सकता है।
4. बच्चों में से ही किसी के द्वारा कोई अच्छी उपलब्धि हासिल करने वाले को अपने अनुभव साझा करने के लिए निर्मिति किया जा सकता है। इससे उनके साथी मित्र प्रेरित होंगे।
5. अपने जीवन में ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जब कुछ बुरा हुआ हो और यह जानने की कोशिश करें कि उस समय आपकी प्रतिक्रिया क्या हो सकती थी? क्या आप सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ बेहतर प्रतिक्रिया दे सकते थे?
6. बच्चों को प्रेरणा देने वाली फिल्में दिखाई जा सकती हैं। एम०एस०धोनी, भाग मिल्खा भाग, मैरीकॉम आदि।



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना





अध्याय-14

टीम भावना

प्रस्तावना

टीम वर्क से हर काम संभव हो जाता है। यहाँ तक की मुश्किल परिस्थिति में भी समूह के सदस्य अपने मन में जो सांझा लक्ष्य लेकर चलते हैं, वह कार्य भी बहुत अच्छा परिणाम प्रस्तुत करता है। जब आप एक टीम के रूप में कार्य करते हैं तो जटिल और चुनौतीपूर्ण कार्य करना भी आसान हो जाता है। टीम वर्क से जो कामयाबी हासिल की जाती है वह किसी एक व्यक्ति के प्रयास से हासिल नहीं होती, बल्कि टीम के संयुक्त परिश्रम का फल होती है।

उद्देश्य

- जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए टीम भावना के महत्व के बारे में छात्रों को शिक्षित करना।
- जिम्मेदारी, जवाबदेही एवं टीमों में समन्वय की भावना को प्रेरित और विकसित करना।

टीम भावना क्या है?

टीम भावना, निष्ठा और गर्व की भावना है, जो किसी टीम के सदस्यों में होती है जो उन्हें अपनी टीम को अच्छा करने या सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए कार्य करती है। वह भावना जो अपने सदस्यों को सफल और उत्कृष्ट बनाने के लिए उत्साहित करती है। किसी टीम या समूह के प्रत्येक सदस्य द्वारा निष्ठा और उत्साह के साथ काम करने की इच्छा को टीम भावना कहा जाता है।

टीम भावना के लक्षण

- उद्देश्य की भावना:** एक स्पष्ट और विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करने के लिए टीम भावना आवश्यक है।
- क्षमता :** टीम में ऐसे सदस्य शामिल होने चाहिए जो लक्ष्य के लिए योगदान देने में सक्षम हों।
- सहयोग की भावना :** सभी सदस्यों को विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सहयोग की भावना के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता है।
- एक दूसरे से सीख लेना :** एक साथ काम करने से सदस्य एक दूसरे से अलग-अलग चीजें सीख सकते हैं।
- समन्वय :** टीम के साथ मिलकर काम करने से टीम के साथ अधिक समन्वय होता है और उच्च दक्षता प्राप्त होती है।
- नियम व अनुशासन से खेलना :** टीम के पास नियमों का एक सेट होना चाहिए जो इसकी संचालन प्रक्रियाओं को निर्धारित करता है।



- **जवाबदेही** : जिस तरह सफलता के लिए पूरी टीम की प्रशंसा की जाती है, उसी तरह असफलता की जिम्मेदारी भी पूरी टीम को लेनी चाहिए।
- **स्वस्थ प्रतिस्पर्धा** : टीम अपने सदस्यों के बीच संबंधों में मिठास बनाए रखती है।

टीम वर्क के क्या फायदे हैं, इसे देखने के लिए हमें ज्यादा दूर जाने की जरूरत नहीं है। हम सभी देखते हैं कि खिलाड़ी कोई मैच जीतते हैं तो कैसे पूरी टीम उत्साह और उमंग के आवेग में झूमने लगती है। जब लोग किसी टीम में रहकर कार्य करते हैं, तो वे टीम के दूसरे सदस्यों के सम्पर्क में आकर कई चीजें सीखते हैं। एक टीम के रूप में चुनौतियों का सामना करना, उस स्थिति से कई ज्यादा फायदेमंद हैं, जब केवल एक ही व्यक्ति उनका सामना करता है।

क्योंकि जब कई योग्य व्यक्ति किसी समस्या के समाधान को खोजने की दिशा में कार्य करते हैं, तो टीम सदस्यों द्वारा कई बेहतरीन समाधान प्रस्तावित किये जाते हैं, न कि केवल एक, और तब उनमें से एक सर्वश्रेष्ठ समाधान को चुनकर क्रियांवित किया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त जब कई लोग मिलकर किसी समस्या के समाधान के लिए साझा कार्य करते हैं या एक ही सामूहिक लक्ष्य को लागू करने के लिए प्रयास करते हैं, तो यह कार्यस्थल पर एक सकारात्मक वातावरण के निर्माण में मदद करता है। इसके अलावा इससे न केवल टीम के प्रत्येक सदस्य का अनुभव और उनमें उस समस्या का सामना करने की ललक बढ़ती है, बल्कि उसकी दृष्टि और समझ भी व्यापक और परिमार्जित होती हैं।

इस प्रकार से एक टीम किसी भी संगठन के लिए ज्यादा बेहतर परिणाम प्रस्तुत करते हुए सभी टीम सदस्यों की योग्यता और क्षमताओं को भी निखारती है।

- किसी कार्य को सफल बनाने में टीम के सभी सदस्यों की भागीदारी होती है।
- व्यक्तिगत रूप से किये गये कार्य में लगा समय, टीम द्वारा उसी कार्य को पूर्ण करने में लिए समय से ज्यादा होता है।
- टीम भावना से किया गया कार्य सफलता की संभावना को बढ़ाता है।
- एक से अधिक विशेषताएँ, एकता, सकारात्मक दृष्टिकोण, लक्ष्य के प्रति केंद्रित और जल्द से जल्द कार्य पूर्ण करने की भावना एक विशिष्ट लक्ष्य को आसानी से प्राप्त करने में मदद करती है।
- टीम भावना व्यक्तियों के एक साथ काम करने की क्षमता में सुधार करती है और उनका मनोबल बढ़ाती है।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडो र लर्निंग या सैद्धांतिक शाला

- फ़िल्म चक-दे-इंडिया जो टीम भावना पर बहुत अच्छी फ़िल्म है, शिक्षार्थियों को दिखाई जा सकती है और इस दौरान निम्नलिखित प्रश्न पूछे जा सकते हैं—
- हॉकी किस प्रकार का खेल है ?
- जब खिलाड़ियों में अहंकार होता है और व्यक्तिगत कौशल दिखाना चाहते हैं तो परिणाम क्या होता है?
- क्या होता है जब खिलाड़ियों में समन्वय और टीम भावना होती है?
- सफलता पाने में टीम लीडर की क्या भूमिका है?
- शिक्षार्थियों का समूह बनाया जाए और उन्हें निम्नलिखित गतिविधियों में सम्मिलित होने के लिए कहा जाए—
आँख मिचौली का खेल —

इस खेल में एक व्यक्ति की आँखों पर पट्टी बांधी जाती है और उसका साथी उसे बोल कर दिशा बताते हुए लक्ष्य की ओर ले जाता है। इस दौरान रास्ते में कई रुकावटें बनाई जाती हैं। यह खेल टीम में सामंजस्य की समझ को बढ़ाता है।

परफेक्ट स्क्वायर बनाना — इस गतिविधि में टीम को एक रस्सी दी जाती है, टीम के सदस्यों की आँखों पर पट्टी बांधी जाती है तथा उन्हें रस्सी की मदद से एक सही वर्ग बनाने के लिए कहा जाता है। टीम के सदस्यों के बीच समन्वय सही वर्ग बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। गतिविधि के बाद, कार्य का मिलकर विश्लेषण किया जाना चाहिए।

औसत टीम एक सुपर आइडिया को औसत बना सकती है, शानदार टीम एक औसत आइडिया को सुपर बना सकती है।

आउटडोर लर्निंग(प्रायोगिक शाला)

टीम भावना को समझने हेतु निम्नलिखित गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती हैं

विद्यार्थियों को मिलकर खेलने और पड़ोसी स्कूलों की टीमों के साथ मैच खेलने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। धरातल स्तर पर वे स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और टीम भावना का महत्व सीखेंगे।

शिविर आयोजित किए जा सकते हैं जहाँ शिक्षार्थियों के 5–6 समूह बनाए जाएंगे। इस दौरान उन्हें कुछ कार्य पूर्ण करने के लिए दिए जा सकते हैं। यह निश्चित रूप से समूहों के बीच टीम भावना और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करेगा।

अकेले हम एक बून्द की तरह हैं जबकी साथ में समुद्र की तरह

बड़ी चीजें कभी भी अकेले नहीं की जाती हैं वे लोगों की एक टीम द्वारा की जाती है। – स्टीव जॉब्स, एप्पल



मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना

उदयपुर रेंज पुलिस द्वारा की जा रही गतिविधियाँ





अध्याय-15

अनुशासन

प्रस्तावना

अनुशासन हमारे जीवन का सबसे महत्पूर्ण अंग है। अनुशासन के बिना कोई भी खुशहाल जीवन नहीं जी सकता है। अनुशासन कुछ नियमों और कायदों के साथ जीवन जीने का एक तरीका है।

हम अपने रोजमर्रा के जीवन में कई प्रकार के नियमों और कायदों के द्वारा अनुशासन का पालन करते हैं। इसके कई सारे उदाहरण हैं जैसे हम सुबह जल्दी उठते हैं, एक ग्लास साफ पानी पीते हैं, तरोताजा होने के लिए शौचालय जाते हैं, दाँत साफ करते हैं, स्नान करते हैं, नाश्ता करते हैं, स्कूल जाते हैं आदि सभी अनुशासन का ही एक प्रकार है।

उद्देश्य

- अनुशासन का मानव जीवन में महत्व समझाना।
- परिवार, स्कूल और समाज के लिए बुनियादी अनुशासन मानदंडों के बारे में जानकारी देना।
- आत्म अनुशासन क्या है और जीवन में आत्म अनुशासन कैसे होना चाहिए ?

अनुशासन को कई तरीकों से परिभाषित किया गया है—

1. अनुशासन का अर्थ— अनुशासन अंग्रेजी के डिसिप्लिन (व्यवपचसपदम) शब्द का पर्याय है जो कि “डिसाइपल” शब्द से बना है जिसका अर्थ है शिष्य ,शिष्य से आज्ञा का अनुसरण करने की अपेक्षा की जाती है संस्कृत में ये शास धातु के शब्द से बना हुआ है जिसका अर्थ नियमों का पालन करना है।”
2. वह प्रशिक्षण जो लोगों को स्वयं को नियंत्रित करने के लिए सक्षम बनाता है।
3. कठिन परिस्थितियों में भी खुद को या अन्य लोगों को नियंत्रित करने की क्षमता को विकसित करता है।

फ्रीड्रिक फ्रोबेल ने लिखा है— फ्रोबेल ने दमनात्मक अनुशासन का विरोध किया और कहा कि आत्मानुशासन या स्वानुशासन ही सबसे अच्छा अनुशासन होता है। इसलिए बालकों को आत्म क्रिया करने की पूर्ण स्वतंत्रता मिलनी चाहिए, जिससे बालक में स्वयं ही अनुशासन में रहने की आदत पड़ जाए। फ्रोबेल के अनुसार बालक के साथ प्रेम एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए तथा उसे आत्मक्रिया करने का पूर्ण अवसर प्रदान करना चाहिए।

अनुशासन विपत्ति की पाठशाला में सीखा जाता है। — महात्मा गांधी



विद्यार्थी और अनुशासन:

विद्यार्थी का जीवन मनुष्य के भावी जीवन की आधारशिला होता है। विद्यार्थी अनुशासन में रहकर स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यवहार तथा आचार ग्रहण करता है। नियमित रूप से अध्ययन करना, विद्यालय जाना, व्यायाम करना, गुरुजनों का आदर करना, उनके कहे अनुसार चलना, सब के साथ अच्छा व्यवहार करना, इस सब की शिक्षा उसे विद्यार्थी जीवन में ही मिल जाती है और एक तरह से कह सकते हैं कि अनुशासन की शिक्षा और उनका पालन करना ही विद्यार्थी का कर्तव्य है।

अनुशासन की शिक्षा

किसी भी बच्चे का सबसे पहले संपर्क अपने माता पिता और परिवार से होता है अतः अन्य प्रकार की शिक्षा के अलावा उसे अनुशासन की शिक्षा भी परिवार से ही प्राप्त होती है, उसके बाद विद्यालय फिर बाह्य समाज से अनुशासन की शिक्षा सीखता है। शिक्षा का पहला पाठ तो अपने घर से ही सीखता है और यह अनुशासन भय से और सही दिशा-निर्देशों से ही होता है। अनुशासन में संस्कारों का दायित्व मिला रहता है, इन संस्कारों से व्यक्ति में अनुशासन आता है। व्यक्तिगत लड़ाई, आतंक, अगर उसमें पनपता है यह सब घर के बाहर की शिक्षा होती है जो उस पर हावी होती है इसलिए संस्कार की शिक्षा व अनुशासन आदि हमारे परिवार या घर की देन होती है।

अनुशासन का लाभ

अनुशासन के हमारे जीवन में कई लाभ हैं, अनुशासन ना केवल हमारे जीवन को प्रत्येक क्षेत्र में लाभ दिलाता है साथ ही सम्मान भी दिलाता है। अध्ययन, व्यवहार, खेलकूद, व्यायाम, शासन आदि आत्मानुशासन के उपकरण हैं। उन्हीं के द्वारा हम हमारे तन-मन को स्वरूप रख सकते हैं, अनुशासन द्वारा ही उच्च आदर्शों को व्यक्ति प्राप्त कर पाता है, अनुशासन ही उसे ज्ञान प्रदान करता है। पवित्र मन और बुद्धि से ही ज्ञान का संचार होता है और इसमें अनुशासन का एक महत्वपूर्ण योगदान रहता है।

अनुशासनहीनता – एक अभिशाप

जो व्यक्ति अनुशासन हीन है, उसके जीवन में असफलता आलस्य, हार यह सब घिरे रहते हैं। अनुशासन अप्रिय व्यक्ति समाज को भी नष्ट कर देता है, दुर्भाग्यवश आज अनुशासनहीनता बढ़ रही है स्कूल, कॉलेज, ॲफिस सभी जगह पर अनुशासनहीनता ने स्थान ले लिया है जिसके चलते लड़ाई झगड़े, काम चोरी जैसी चीजें पनप रही हैं। रैंगिंग जैसे खतरनाक कार्य जो कि अनुशासनहीनता द्वारा ही किया जाता है, जिसके चलते ना जाने कितने ही बच्चे अपनी जान दे देते हैं। धर्म और समाज में नियंत्रण समाप्त हो रहे हैं, प्रशासन से अधिकारी, कर्मचारी, स्वयं अनुशासन हीन हो रहे हैं।

उपसंहार

बिना अनुशासन के मानव जीवन का कोई भी कार्य नहीं होता विद्यार्थी जीवन जिसकी धुरी होती है अनुशासन छात्रों के भविष्य को मंगलमय बनाता है। अनुशासन सफलता की वो कुंजी है, जिसमें ज्ञान का भंडार समाया रहता है तथा इसको संभाल कर रखना हमारी जिम्मेदारी है। गुणों का बीजारोपण करने वाला अनुशासन ही है। अनुशासन उन अच्छी किताबों और अच्छे लोगों के जैसे हैं जिन्हें अगर अपना लिया तो समझो जीवन बस एक सफलता का सागर है जिसकी बूंद-बूंद का उपयोग किया जाए तो कभी खत्म होने का नाम नहीं लेता।



विद्यार्थी जीवन में अनुशासन का बहुत महत्व होता है। अनुशासन के द्वारा ही वह स्वयं के लिए उज्ज्वल भविष्य की संकल्पना कर सकता है। यदि उसके जीवन में अनुशासन नहीं होगा, तो वह जीवन की दौड़ में सबसे पिछड़ जाएगा। उसकी अनुशासनहीनता उसे असफल बना देगी। विद्यार्थी के लिए अनुशासन में रहना और अपने सभी कार्यों को व्यवस्थित रूप से करना बहुत आवश्यक है। यह वह मार्ग है जो उसे जीवन में सफलता प्राप्त करवाता है।

विद्यार्थियों को बचपन से ही अनुशासन में रखना चाहिए। अनुशासन में रहने की सीख उसे अपने घर से ही प्राप्त होती है। विद्यार्थी को चाहिए कि विद्यालय में रहकर विद्यालय के बनाए सभी नियमों का पालन करे। अध्यापकों द्वारा पढ़ाए जा रहे सभी पाठों का अध्ययन पूरे मन से करना चाहिए। अध्यापकों द्वारा घर के लिए दिए गए गृहकार्य को नियमित रूप से करना चाहिए। समय पर अपने सभी कार्य करने चाहिए।

विद्यार्थी को चाहिए कि प्रतिदिन प्रातःकाल उठकर व्यायाम करें, अध्यापन करें, स्नान आदि करें और विद्यालय के लिए शीघ्र ही तैयार हो जाए। समय पर विद्यालय जाएँ। घर आकर समय पर भोजन करें, समय पर अध्यापन कार्य और खेलने भी जाए। रात्रि के भोजन के पश्चात समय पर सोना भी विद्यार्थी के लिए उत्तम रहता है। इस तरह का व्यवस्थित जीवन—शैली उसे तरोताजा रखती है और जीवन में स्वयं को सदृढ़ भी रखती है।

यदि आँखें उठा कर देखा जाए तो अनुशासन हर रूप में विद्यमान है। सूर्य समय पर उगता और समय पर अस्त हो जाता है। जीव—जन्तु भी इसी अनुशासन का पालन करते हुए दिखाई देते हैं। पेड़—पौधों में भी यही अनुशासन व्याप्त रहता है। घड़ी की सुई भी अनुशासन का पालन करते हुए चलती है। ये सब हमें अनुशासन की ही शिक्षा देते हैं।

यदि टृष्णि डाली जाए तो समाज में चारों तरफ अनुशासनहीनता दिखाई देती है। यही कारण है कि देश की प्रगति और विकास सही प्रकार से हो नहीं पा रहा है। यदि विद्यार्थियों में अनुशासन नहीं होगा तो समाज की दशा बिगड़ेगी और यदि समाज की दशा बिगड़ेगी तो देश कैसे उससे अछूता रहेगा।

हमें चाहिए कि विद्यालयों में अनुशासन पर जोर दिया जाए। विद्यार्थियों का मन चंचल और शरारती होता है। अनुशासन उनके चंचल मन को स्थिर करता है। यह स्थिरता उन्हें जीवन के सर्वांग में दृढ़तापूर्वक आगे बढ़ने में सहायक होती है। यह सब अनुशासन के कारण ही संभव हो पाता है।



कैडेट्स हेतु गतिविधियाँ

इंडोर लर्निंग सैद्धांतिक शाला

- (अ) छात्रों को विभिन्न समूहों में विभाजित किया जा सकता है। चर्चा और बहस का आयोजन समाज में अनुशासन की भूमिका पर जोर दिया जा सकता है।
- (ब) छात्रों को परिवार में आत्म अनुशासन और अनुशासन के बारे में बोलने के लिए कहा जा सकता है। छात्र को 5 से 10 मिनिट का समय दिया जा सकता है, सर्वश्रेष्ठ वक्ता की सराहना की जा सकती है।
- (स) छात्रों को अनुशासन के महत्व के बारे में एक लघु फ़िल्म दिखाई जा सकती है।

आउटडोर लर्निंग (प्रायोगिक शाला)

- (अ) शिविरों का आयोजन किया जा सकता है जहाँ छात्रों को अपने स्वयं के प्रयासों से अनुशासन के विभिन्न पहलुओं को सिखाया जा सकता है।
- (ब) शिविर में सर्वश्रेष्ठ प्रबंधन करने वाले समूह को पुरस्कृत किया जा सकता है।





पुलिस के लोगो (राज्य)





मार्गदर्शिका - स्टूडेंट पुलिस कैडेट्स योजना



केन्द्र शासित प्रदेश





RAJASTHAN
POLICE



कम्युनिटी पुलिसिंग टू बिल्ड अवेयरनेस एण्ड ट्रस्ट कार्यक्रम अंतर्गत पुलिस विभाग, उदयपुर रेंज

कार्यालय, निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर

क्रमांक : शिविरा / भा / खेलकूद / एस.पी.सी / 2019-20 /

दिनांक १०/०२/२०२०

ईमेल आईडी : sec.sports.spc2019@gmail.com

समस्त जिला शिक्षा अधिकारी
माध्यमिक (मुख्यालय) शिक्षा

अति आवश्यक

विषय :- स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना की प्रगति रिपोर्ट भिजवाने बाबत।

प्रसंग :- अति.पुलिस अधीक्षक (कम्यूनिटी पुलिसिंग) राज. जयपुर के पत्रांक 25-26 दिनांक 20.01.2020 एवं 71-72 दिनांक 03.02.2020

उपर्युक्त विषय एवं प्रगतगान्तर्गत लेख है कि अतिरिक्त महानिदेशक, पुलिस (कम्यूनिटी पुलिसिंग) राजस्थान, जयपुर के पत्रांक 28.06.2019 के अनुसार स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना राज्य स्तर पर पुलिस एवं शिक्षा विभाग के समन्वयन में माह जुलाई 2019 से 930 राजकीय विद्यालयों में प्रांरभ की जा चुकी है। इस कार्यालय के द्वारा जारी पत्र दिनांक 01.07.2019 के द्वारा (S.P.C) योजना हेतु एक दिवसीय प्रशिक्षण 07 प्रशासकीय संभागवार मुख्यालय पर स्थित जिले के जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक (मुख्यालय) शिक्षा के द्वारा आयोजन कर कर सभी चयनित राजकीय विद्यालयों के संस्था प्रधानों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है।

आप को अपने अधिनस्थ स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना में चयनित संस्था प्रधानों को निर्देश जारी कर निम्नानुसार निर्धारित प्रपत्र 1 एवं 2 में सूचनाएं संकलित तैयार कर अति. पुलिस अधीक्षक (कम्यूनिटी पुलिसिंग), राजस्थान पुलिस एकेडमी, जयपुर की ईमेल आईडी adgp.communitypolicing@rajpolice.gov.in पर भिजवाते हुए इस कार्यालय की ईमेल आईडी sec.sports.spc2019@gmail.com पर भी सूचना प्रेषित करने हेतु निर्देशित किया गया था।

प्रपत्र 1

स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना में स्कूलों द्वारा की गई माहवार कार्यवाही विवरण का प्रपत्र

क्र.स	विद्यार्थी का नाम	उम्र	आवास का पता	पिता का नाम	फोन न.	ई मेल पता	विशेष विवरण
1	2	3	4	5	6	7	8

प्रपत्र 2

स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना में स्कूलों द्वारा की गई माहवार कार्यवाही विवरण का प्रपत्र

क्र.स	विद्यालय का नाम स्थान / जिला	इन्डोर कक्षाओं की संख्या	इन्डोर कक्षा का टोपिक	फील्ड की गतिविधियां	आउटडोर कक्षाओं की संख्या		फील्ड विजिट	विशेष विवरण
					पी.टी	परेड		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

लेकिन आप द्वारा निर्धारित प्रपत्र में सूचना निर्धारित समय पर नहीं भिजवाई जा रही है। जो कि अत्यन्त खेदजनक है। इस कार्यालय द्वारा चाही गई सूचना आप द्वारा समय पर प्रेषित नहीं करने पर राज्य सरकार को समय पर सूचना नहीं भिजाई जा रही है।

स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना में चयनित 930 विद्यालयों को वित्तीय सलाहकार कार्यालय निदेशक माध्यमिक शिक्षा राजस्थान बीकानेर के द्वारा सत्र 2019–20 में प्रत्येक विद्यालय को 10,000/- (अखरे रूपये दस हजार मात्र) का बजट आवंटन बजट मद 2055–पुलिस, 00–115–पुलिस बल आधुनिकीकरण (09) स्टूडेण्ट पुलिस कैडेट (01) पुलिस आधुनिकीकरण योजना के तहत विद्यार्थियों को प्रशिक्षण 29–प्रशिक्षण भ्रमण एवं सम्मेलन व्यय (केन्द्रीय सहायता + राज्य निधि) में निम्नानुसार किया गया था :–

क्र.स	विवरण	आवंटन राशि
01	टीचिंग एड	3,000/- रूपये
02	आउटडोर गतिविधियाँ	5,000/- रूपये
03	प्रशिक्षण	शून्य
04	कन्टीजेन्सी	2,000/- रूपये
	कुल योग	10,000/- रूपये

अतः आपको पुनः निर्देशित किया जाता है कि आपके कार्यालय व क्षेत्राधिकार के अंतर्गत स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना संचालित विद्यालयों को आवंटित किये गये बजट का पूर्ण उपयोग होने अथवा उपयोग नहीं होने की तथ्यात्मक रिपोर्ट एवं राज्य सरकार द्वारा चाही गई मासिक सूचना आपकी औचित्य पूर्ण टिप्पणी के साथ पत्र प्राप्ति के 03 दिवस के भीतर इस कार्यालय को प्रेषित करें। अन्यथा आपके विरुद्ध नियमानुसार विभागीय कार्यवाही अमल में लायी जावेगी। जिसकी समस्त जिम्मेदारी आप स्वयं की होगी।

उप निदेशक (खेलकूद)
माध्यमिक शिक्षा राजस्थान
बीकानेर

प्रतिलिपि : निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु :–

01. निजी सचिव, अति. महानिदेशक पुलिस, (कम्यूनिटी पुलिसिंग) राजस्थान, जयपुर।
02. अति.पुलिस अधीक्षक (कम्यूनिटी पुलिसिंग) राजस्थान, जयपुर।
03. सिस्टम एनालिस्ट (एस.ए.) कम्प्यूटर अनुभाग को विभागीय वेबसाईट पर अपलोड करने हेतु।
04. समस्त संयुक्त निदेशक स्कूल शिक्षा को प्रेषित कर लेख है कि स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना से संबंधित सूचना समय पर इस कार्यालय को प्रेषित करने हेतु आप अपने अधिनस्थ कार्यालयों को पांबन्द कराना सुनिश्चित करावें।
05. स्टूडेन्ट पुलिस कैडेट (S.P.C) योजना में चयनित 930 राजकीय विद्यालयों के संस्था प्रधानों को निर्देशित किया जाता है कि माहवार उक्त योजना संबंधित प्रगति रिपोर्ट एवं बजट आवंटन के संबंध में व्यय राशि का उपयोगिता प्रमाण पत्र संबंधित जिला शिक्षा अधिकारी, माध्यमिक (मुख्यालय) को तत्काल रूप से प्रेषित करें।
06. रक्षित पत्रावली।

उप निदेशक (खेलकूद)
माध्यमिक शिक्षा राजस्थान
बीकानेर



शैक्षिक समाचार राजस्थान
Shaikshik Samachar Rajasthan

हमारे द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न पोर्टल में ज्वाइन करने के लिए दिए गए नाम के सामने क्लिक करें

S.N	GROUP NAME	JOIN GROUP
1	TWITTER	CLICK HERE
2	FACEBOOK	CLICK HERE
3	WEBSITE (RAJGYAN)	CLICK HERE
4	TELEGRAME	CLICK HERE
5	TELEGRAME SAMADHAN	CLICK HERE

