



उच्चतर शिक्षा

दृष्टिकोण

मई 2020

शिक्षा विभाग की पूरी व्यवस्था तेजी से बदल रही है। किसी भी विद्यार्थी का शैक्षणिक सत्र खराब नहीं होने दिया जाएगा।





अंकुर गुप्ता
प्रधान सचिव
उच्चतर शिक्षा तथा
तकनीकी शिक्षा विभाग
हरियाणा

शुभकामना संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा द्वारा एक मासिक ऑनलाइन पत्रिका 'दृष्टिकोण' का शुभारंभ किया जा रहा है। मुझे आशा है यह पत्रिका विद्यार्थियों समेत अन्य पाठकों को भी विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में जानकारी प्रदान करेगी। साथ ही, यदि यह उनके प्रश्नों और आशंकाओं का एक उत्तम हल साबित हो तो और भी अच्छा।

पत्रिका में दी गई जानकारी से न सिर्फ विद्यार्थी बल्कि समाज का हर वर्ग लाभांवित हो, ऐसी मेरी आशा है।

मैं, विभाग द्वारा शुरू की जा रही इस उद्देश्यपूर्ण पत्रिका के शुभारंभ के लिए हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

अंकुर गुप्ता



विषय सूची

मुख्य अंशकाक

श्री अंकुर गुप्ता
प्रधान सचिव
उच्चतर शिक्षा तथा
तकनीकी शिक्षा विभाग
हरियाणा

अंशकाक

श्री अजित बालाजी जोशी
महानिदेशक
उच्चतर शिक्षा तथा
तकनीकी शिक्षा विभाग
हरियाणा

अंशकाक

अवधेश कुमार बच्चन

अह अंशकाक

हेमंत वर्मा
उप निदेशक
उच्चतर शिक्षा, हरियाणा

सुरेश कुमार

अमरदीप गुप्ता

अंशकाकीय टीम

सतीश चौहान
सौरभ श्रीवास्तव
वन्दना शर्मा
आकांक्षा बांगा
निखिल अमर चौधरी
जितेन्द्र कुमार
लोकेश कौशिक
प्रहलाद पाठक

वेब लिंक

<https://higherduhry.com/index.php/drishtikon-mgz>

दृष्टिकोण पत्रिका कार्यालय
शिक्षा सदन, उच्चतर शिक्षा विभाग
सेक्टर -5, पंचकूला, हरियाणा

ई-मेल

Editorialdhe@gmail.com

विषय पृष्ठ संख्या

संपादकीय.....1

सरकार की पहल, ताकि भविष्य न हो खराब 3

चुनौतियों के बीच अवसर भी.....8

बेहतर शिक्षा ही संकल्प.....10

विद्यार्थी डिजिटल पेमेंट पर ही कर रहे भरोसा.....13

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म बना शिक्षा सेतु.....17

तनाव से बचें विद्यार्थी.....19

मनोदशा में परिवर्तन आना लाजिमी 22


जीवन सूत्र थमा तो जानूं 24



संपादकीय

शिक्षा मनुष्य का सर्वकालीन सर्वश्रेष्ठ गहना है। प्राचीन भारत में शिक्षा का विशद रूप ऋग्वेद से पहले का है। चूंकि हरि का प्रदेश है हरियाणा और वेदों का रचना स्थल भी इसलिए इसका यहां अर्थ बहुत व्यापक हो जाता है। ऋग्वेद से पहले यहां उच्च शिक्षा का रूप रहा था। पौराणिक काल में भी शिक्षा का अत्यधिक महत्व था और तभी भारत विश्व गुरु कहलाता था। युग बदलते गए, काल बदलता गया, परिस्थितियां बदलती गईं जिससे शिक्षा का स्वरूप बदलता गया। परा पूर्व काल से लेकर आज 21वीं सदी के प्रगति पथ तक शिक्षा का योगदान अहम रहा है। गुरु-शिष्य परंपरा से इसकी शुरुआत करने वाला भारत आधुनिक शिक्षा के क्षेत्र में भी चीन और अमरीका के बाद दूसरे स्थान पर है। जिस तरह से यहां के लोग इस दिशा में क्रियाशील हैं उससे ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि वह दिन दूर नहीं जब भारत इसमें अपना झंडा बुलंद कर लेगा। भारत की हर प्रगति में हमारे हरियाणा का बड़ा हाथ रहा है सो यहां पर उच्चतर शिक्षा के विकास की संभावनाएं प्रबल हैं। वैसे तो आज भी इस धरा की उच्च शिक्षा व्यवस्था काफी विकसित है तथापि शिक्षा में गुणवत्ता के नए मानकों की स्थापना कर मनचाहा परिणाम पाया जा सकता है। यहां के लोग इस बात पर यकीन करते हैं कि सख्त अनुशासन और कड़ी मेहनत के बल पर कुछ भी हासिल किया जा सकता है।


आज सारा संसार वैश्विक महामारी से आक्रांत है। कोविड-19 ने संवेदनशील मानव सभ्यता को हिलाकर रख दिया है। जीवन जीने के परंपरागत तरीकों पर प्रश्नचिह्न आ खड़ा हुआ है। स्वाभाविक है कि लोगों में अनिश्चितता के भाव घर कर गए हैं। पठन-पाठन के तरीकों पर सवालिया निशान लग गया है। ऐसे में उच्चतर शिक्षा के विद्यार्थी इन दिनों गहरा तनाव महसूस करने लगे हैं। पढ़ाई के नियमित नुस्खे पर नुक्ताचीनी की जा रही है। डिजिटल दुनिया में पढ़ाई की एक नई परिपाटी शुरू की गई है। इसमें सफलता-असफलता की सोच लिए छात्र-शिक्षक-अभिभावक में द्वंद्व सा है। बहुत सारे विद्यार्थी इन दिनों तनाव महसूस कर रहे हैं। ऐसे में उच्चतर शिक्षा एवं तकनीकी शिक्षा विभाग के महानिदेशक श्री अजित बालाजी जोशी एक अलग सोच रखते हैं। कहते हैं कि इस चुनौती को अवसर में बदलकर हमें युगांतकारी दृष्टि अपनाकर शिक्षा, दर्शन एवं अनुसंधान की दिशा में



अग्रसर होना चाहिए। हमें उम्मीद से लबरेज आज की दुनिया में पढ़ाई, माहौल, विविधता के सम्मान और बदलाव की वाहक शक्ति बनकर आगे बढ़ना चाहिए। नई परिस्थिति हमें चोटी फतह करने का सुनहरा अवसर दे रही है। इसलिए इस दिशा में समर्पित होकर काम करने की जरूरत है।

बदले माहौल में डिजिटल संसार में बहुआयामी हुए बिना काम नहीं चलने वाला है। आज वही लोग कामयाबी का झंडा बुलंद कर सकते हैं जो टेक्नोलॉजी और कारोबार की दूरी पाट सकते हैं। जिनमें विशिष्ट नजरिया और हालात के अनुरूप ढलने की क्षमता नहीं होगी, वे पिछड़ जाएंगे लेकिन सार्थक तरीके से किसी भी समस्या का हल करने में यकीन रखने वाले बहुत आगे बढ़ेंगे। कुछ करने के लिए मैदान में उतरना ही होगा। आज एकबार पुनः भारतीय दर्शन की समृद्ध परंपरा को स्थापित करने का समय आ गया है। यह स्वीकारने का समय है कि हम एक ऐसे डिजिटल और ज्ञानात्मक दौर में हैं जिसने हमारे जीने और काम करने के तरीकों को बदलकर रख दिया है। जितनी जल्दी हम इसे अंगीकार कर लें, भविष्य उतना बेहतर रहेगा।

मीडिया संवादवहन का सशक्त माध्यम होता है। वह विभिन्न वर्गों, व्यक्तियों, संस्थाओं एवं सत्ता केंद्रों के बीच पुल का कार्य करता है। बदले माहौल में डिजिटल पत्रिका के जरिए विभागीय नई-नई जानकारियों के साथ उच्च शिक्षा संस्थानों में क्या हो रहा है और क्या होने जा रहा है, की सूचनाओं के साथ समसामयिक विषयों पर आधारित आलेख पढ़ाना, इसका मुख्य उद्देश्य है। विभाग प्रमुख की इसी प्रबल सोच के अनुरूप यह ऑनलाइन पत्रिका सुधी पाठकों के बीच मौजूद है। आपके सुझाव, विचार हमारा मार्ग प्रशस्त करेंगे। आप सभी का स्वागत है।



(अवधेश कुमार बच्चन)

सरकार की पहल ताकि भविष्य न हो खराब

- विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को सोशल प्लेटफॉर्म से जोड़ा
- उच्चतर शिक्षा विभाग के महानिदेशक ने निभाई अहम भूमिका

सूचना संचार प्रौद्योगिकी मानव जीवन का अहम हिस्सा है। मानवीय जीवन के दिन प्रतिदिन के कार्य भी डिजिटल मीडिया के बिना असंभव हैं। आज जब पूरी दुनिया कोविड-19 महामारी से जूझ रही है और लोग लॉकडाउन हैं, ऐसे में डिजिटल मीडिया की हमारी जिंदगी में भूमिका और भी अहम हो जाती है। लॉकडाउन से थमी जिंदगी को रफ्तार देने के लिए हरियाणा सरकार ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का सहारा लिया। वहीं उच्चतर शिक्षा विभाग के महानिदेशक ने इस प्रक्रिया को मूर्त रूप देने में अहम भूमिका निभाई। सरकार के निर्देश पर विभाग ने विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों को सोशल प्लेटफॉर्म से जोड़ने के लिए आवश्यक कदम उठाए हैं। इसके बाद से ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के जरिए सरकारी योजनाओं, छात्रवृत्ति की जानकारियां भी सरलता से सभी तक पहुंचाई जाने लगी हैं। साथ ही अभिभावकों के प्रश्न का समाधान भी दिया जा जाने लगा। उच्च शिक्षा विभाग ने लोगों को जानकारी देने के लिए सोशल मीडिया पर कई रोचक सामग्रियों का भंडारण तैयार किया है।

डिजिटल मीडिया

इंटरनेट और मोबाइल आधारित सूचना संचार तकनीक

सरकार की विभिन्न योजनाओं और छात्रवृत्ति के बारे में विद्यार्थियों के साथ जानकारी साझा करने और उनके अभिभावकों को एक मंच प्रदान करने के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म की आवश्यकता महसूस हुई। डायरेक्टर हायर एजुकेशन विभाग के महानिदेशक के आदेशानुसार सभी लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक, ट्विटर और यूट्यूब (@highereduhry) पर अकाउंट बनाए गए। इनके माध्यम से विभाग की वर्तमान योजनाओं से संबंधित पोस्ट, छात्रवृत्ति व सरकार की चल रही योजनाओं की जानकारी प्राप्त की जा सकती है साथ ही उनका लाभ कैसे उठाया जाए आदि जानकारियां उपलब्ध कराई गई हैं। इन प्लेटफॉर्म के जरिए समय-समय पर कोरोना वायरस के बारे में जागरूकता संबंधी जानकारियां दी जाती हैं। उच्च शिक्षा विभाग ऑनलाइन प्रतियोगिताओं के माध्यम से राज्य के विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के तमाम विभागीय प्लेटफॉर्म से जोड़ता है।

हमारे जीवन के दैनिक कामकाज के लिए व्यापक और अभिन्न अंग बन रही हैं। वर्तमान रुझानों के अनुरूप,

कोविड-19 के दौरान सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग सरकारी दिशा-निर्देश, एहतियात बरतने, आरोग्य सेतु को बढ़ावा देने आदि के लिए किया जा रहा है। सोशल मीडिया विभिन्न नए-नए विचारों के माध्यम से लोगों को घर पर सुरक्षित रहने के लिए, प्रोत्साहित करने के लिए, विभिन्न गतिविधियों को शुरू करने के लिए कार्यरत है। इसके लिए लॉकडाउन स्टूडियो, सुपवा के प्रोफेसरों द्वारा दिए गए ऑनलाइन ट्यूटोरियल आदि का प्रयोग किया जा रहा है। कोरोना काल में बढ़े लॉकडाउन में जनता को सुरक्षित और स्वस्थ रहने के उपायों की जानकारी देना डिजिटल मीडिया के माध्यम से सफल रहा है। सोशल प्लेटफॉर्म के माध्यम से सरकार द्वारा दिशा निर्देशों में बताया गया है कि लोगों से मिलने से बचना और बैठकों में पर्याप्त दूरी बनाए रखना, संक्रमित लोगों से बचने

के तौर तरीकों आदि को ऑनलाइन साझा किया जा रहा है। लॉकडाउन के दौरान लोगों को इम्यूनिटी सिस्टम बढ़ाने और योगासन के बारे में जानकारी दी जा रही है ताकि वह स्वस्थ रह सकें। उच्च शिक्षा विभाग सामाजिक सरोकार के संदेश को पेश करने और जनता को जागरूक करने के लिए यू-ट्यूब पर भी सक्रिय है। लॉकडाउन के कारण सभी फिल्मों का प्रीमियर ऑनलाइन किया जा रहा है। 10 मई 2020 को एक लघु फिल्म, "चल झूठा" का प्रीमियर किया गया था।

@Higherduhry के आंकड़े:

पहुंच – 1.5 मिलियन

औसतन पोस्ट – प्रति दिन 6 पोस्ट

कुल पोस्ट – 508

थैंक यू कोविड 'फाइटर्स' कैंपेन



जरूरी सेवाओं से जुड़े कर्मचारियों जैसे चिकित्सा कर्मचारियों, बैंकरों, पुलिस और सुरक्षा कर्मियों, स्वच्छता कर्मियों, मीडिया कर्मियों आदि के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए मार्च के महीने में ऑनलाइन थैंक यू कैंपेन चलाया गया।

इस कैंपेन में कोई व्यक्ति जिसका मित्र या कोई पारिवारिक सदस्य जरूरी सेवाओं से जुड़ा है, उनके अंतहीन कठिन परिश्रम और बलिदान के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए उनकी फोटो थैंक यू नोट के साथ यहां पोस्ट कर सकता है। इस अभियान से काफी जागरूकता पैदा हुई और इन पोस्ट को सोशल मीडिया हैंडल पर पुनः साझा किया गया।



कॉमिक स्ट्रिप्स

कोरोना वायरस के खिलाफ जागरूकता बढ़ाने के लिए



उच्च शिक्षा विभाग कॉमिक स्ट्रिप्स तैयार कर इसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर प्रस्तुत कर रहा है ताकि लोगों को मनोरंजक तरीके से जागरूक किया जा सके। महामारी ने लोगों में बेचैनी बढ़ा दी है, ऐसे में कॉमिक

स्ट्रिप्स देखकर वे गुदगुदा भी रहे हैं। इस माध्यम से नई-नई जानकारी देकर जरूरतमंदों की मदद भी की जा रही है।

मानसिक स्वास्थ्य परामर्श

सरकार टेलीफोन, ईमेल या चैट के माध्यम से जरूरतमंदों की सहायता के लिए योरदोस्त के साथ काम कर रही है। इस अभियान का उद्देश्य सभी को एक मानसिक स्वास्थ्य सहायता और समाधान प्रस्तुत करना है। असल में, इसका मकसद सभी मानसिक रूप से व्यथित लोगों को सहायता प्रदान करना है। इस अभियान में तनावग्रस्त लोगों की उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार मदद करने के लिए कई प्रशिक्षित काउंसलर होंगे। यह प्लेटफॉर्म बिना किसी भेदभाव के पूरी गोपनीयता बरतते हुए लोगों की मदद करता है।

लॉकडाउन स्टूडियो

विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों को साथ जोड़कर जनता को प्रेरित करने के लिए लॉकडाउन स्टूडियो की पहल की गई है। इसके माध्यम से लोगों को एक साथ जुड़ने का मौका मिला है। इससे विद्यार्थियों को पढ़ाना-पढ़ना और अन्य विकास क्षेत्रों में व्यस्त रखने में भी मदद मिली है। वर्चुअल स्टूडियो के माध्यम से घर से सीखने की प्रवृत्ति के साथ सोशल डिस्टेंसिंग को बढ़ावा दिया जाता है। इस पैंतालीस मिनट की वर्चुअल वार्तालाप में विद्यार्थियों के तनाव और चिंता को कम करने में मदद की जाती है। उत्साह को बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर लाइव सेशन आयोजित किए जाते हैं। लॉकडाउन का अधिकतम लाभ उठते हुए विद्यार्थी भी अपनी रुचियों के हिसाब से जानकारीयां प्राप्त कर रहे हैं। इस स्टूडियो का हिस्सा कई अनुभवी और प्रसिद्ध कलाकार, प्रोफेसर, खिलाड़ी आदि हैं। विद्यार्थियों को इस प्लेटफार्म से जोड़े रखने के लिए आगे भी ऐसे सेशन चलते रहेंगे।



टचबेस लाइव

राज्य के नागरिकों को मुफ्त, विश्वसनीय चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रदान करने के दोहरे उद्देश्य को साकार करने के लिए टचबेस लाइव टेलीकास्टिंग शुरू की गई। इसका लाभ अपने घरों में रहकर सुरक्षा और सुविधा के लिए उठाया जा सकता है। इसके अलावा अस्पतालों में मरीजों को कम करना, स्वास्थ्य पेशवरों पर बोझ को कम करना और वायरस के सामुदायिक प्रसारण के जोखिम को कम करना भी है। यह सेवा किसी भी डिवाइस से ब्राउजर के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है, उसमें इंटरनेट और वीडियो कैमरा होना जरूरी है।

जिन मरीजों को परामर्श की आवश्यकता होती है वे ऑनलाइन पंजीकरण करके ऑनलाइन उपलब्ध डॉक्टर की तलाश करते हैं। रोगी तब कॉल करके बात कर सकता है जब डॉक्टर वीडियो पर अपनी राय दे चुका हो। इस माध्यम से डॉक्टर ऑनलाइन नोट्स बना सकते हैं, दवाइयां लिख सकते हैं और रोगी को आगे की देखभाल की सलाह दे सकते हैं। भविष्य को देखते हुए इससे डॉक्टरों और रोगियों दोनों को बहुत लाभ मिलेगा।

चिंता और तनाव से पीड़ित लोग अपनी पहचान और पंजीकरण का खुलासा किए बिना, मानसिक स्वास्थ्य पेशवरों से परामर्श कर सकते हैं। वे वेबसाइट पर एक अतिथि उपयोगकर्ता के रूप में ब्राउज कर सकते हैं और मुफ्त परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

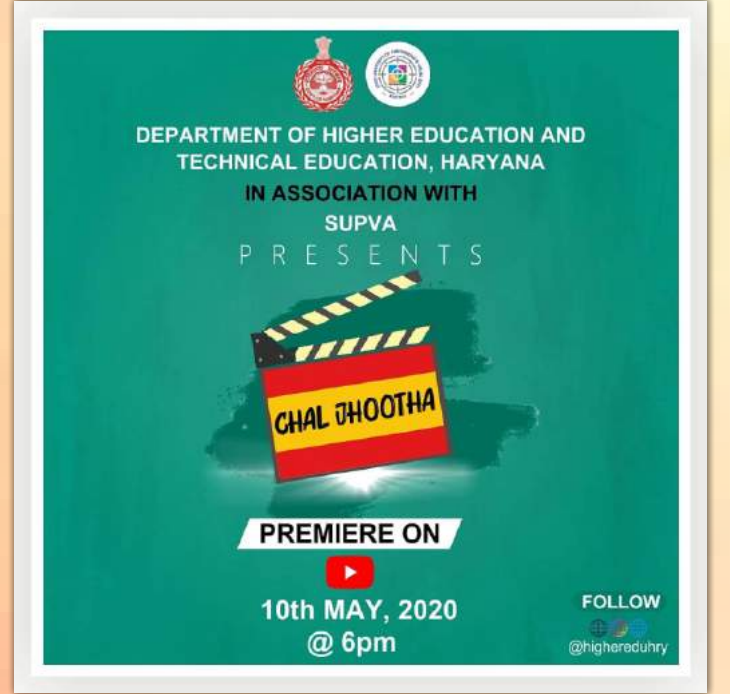


कॅरियर काउंसिलिंग

छात्रों के कल्याण के लिए उच्च शिक्षा विभाग सभी क्षेत्रों में कई तरीके अपनाकर बिना किसी अड़चन के बेहतरीन काम कर रहा है। लॉकडाउन स्टूडियो का उद्देश्य सभी विद्यार्थियों के लिए परामर्श प्रदान करना है। इसके द्वारा जो लोग तनाव और चिंता के कारण अपने समय का उपयोग करने में सक्षम नहीं हैं उनसे सीधे संपर्क किया जा सकता है। इस पहल में पाठ्यक्रम के अनुसार कॅरियर काउंसिलिंग और सामान्य परामर्श के विभिन्न सत्र शामिल होंगे, जो विद्यार्थियों की उच्च शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए उन्हें निर्देशित करेंगे। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर लाइव सत्र के लिए राज्य से कॅरियर और मेडिकल काउंसलर आमंत्रित किए जाएंगे। विद्यार्थियों को सत्र से दो दिन पहले अपने प्रश्न तैयार रखने के लिए कहा जाएगा, ताकि सत्र के लिए सभी प्रासंगिक प्रश्न तैयार हो सकें।

सुपवा

उच्च शिक्षा विभाग के सहयोग से पंडित लक्ष्मी चंद स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स (सुपवा) सोशल मीडिया के माध्यम से ऑनलाइन सत्र ले रहा है। प्रोफेसर सक्रिय रूप से विभिन्न कौशल जैसे फैब्रिक ड्रेपिंग, एम्ब्रायडरी, ब्लॉक पेंटिंग आदि के लिए ऑनलाइन ट्यूटोरियल प्रदान कर रहे हैं। विभिन्न ऑनलाइन प्रस्तुतियों और व्याख्यान को गूगल ड्राइव पर अपलोड किया गया है और सोशल मीडिया पर जनता के साथ साझा है ताकि वे विभिन्न क्षेत्रों के बारे में जान सकें। लॉकडाउन के दौरान यह तरीका विद्यार्थियों को सिखाने और उनके कौशल को बढ़ाने में सफल साबित हुआ है। यह विद्यार्थियों को उन विषयों में अपने कौशल को बढ़ाने के विभिन्न तरीके प्रदान करता है जिन्हें ऑनलाइन सीखा जा सकता है।



प्रोजेक्ट कोविडवीर

जरूरतमंदों की मदद के लिए उच्च और तकनीकी शिक्षा ग्रहण कर रहे विद्यार्थियों से माननीय मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल द्वारा की गई अपील से प्रेरित होकर उच्च शिक्षा विभाग एवं तकनीकी शिक्षा विभाग के महानिदेशक श्री अजित बालाजी जोशी ने हरियाणा की मुख्य सचिव श्रीमती केशनी आनंद अरोड़ा एवं प्रधान सचिव श्री अंकुर गुप्ता के दिशा निर्देशन में प्रोजेक्ट कोविडवीर तैयार किया।

कोरोना वायरस व लॉकडाउन के प्रभाव को कम करने के लिए और स्वास्थ्य सेवाओं की कमी से जूझ रहे हर व्यक्ति को कोविडवीर प्रोजेक्ट के द्वारा सहायता प्रदान करने का निश्चय किया साथ यह भी सुनिश्चित किया कि संचार की यह प्रक्रिया पूरी तरह सुरक्षित हो। यह परियोजना विस्तृत टेली आउटफिट कार्यक्रम पर आधारित है जो दुनिया में अपनी तरह का पहला प्रोजेक्ट है। इस परियोजना की मदद से सरकार लॉकडाउन के दौरान राज्य में रहने वाले 60 लाख से अधिक परिवारों तक पहुंच चुकी है। इस पहल का उद्देश्य उन लोगों पर ध्यान केंद्रित करना है जो लॉकडाउन की वजह से अपनी मूलभूत सुविधाओं, आवश्यकताओं को पूरा करने में असमर्थ हैं। इस परीक्षा की घड़ी में सरकार जनता की



जरूरतों को पूरा करने के लिए वर्तमान नीतियों में लगातार सुधार कर रही है। सुरक्षा कारणों से, जीने के लिए जरूरी संसाधनों के वितरण में लगातार कठनाई आ रही है। इस स्थिति को व्यवस्थित रूप से संचालित करने के लिए सरकार ने 11000 शिक्षकों और 60000 छात्रों को नियुक्त किया है। इस परियोजना को टैली आउटरीच कार्यक्रम के रूप में डिजाइन किया गया है।



इसके लिए टेलिफोन को संचार माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाएगा। इसमें शामिल लोगों के बीच कोई शारीरिक संपर्क नहीं होगा और सभी स्वयंसेवक अपने घर में सुरक्षा से रह सकेंगे। वॉलेंटियर्स को कुछ परिवारों का फोन नंबर दिया जाएगा, जिसके अंतर्गत उन्हें 20 परिवारों को प्रतिदिन कॉल करने का कार्य सौंपा जाएगा। स्वयंसेवक परिवारों से पहले से तैयार किए गए सवाल पूछेंगे जिसमें राशन की



उपलब्धता, बुनियादी सुविधाएं और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े सवाल होंगे। सरकार द्वारा दिए गए भोजन और बुनियादी सुविधाओं को लोगों तक पहुंचाने के लिए सरकार ने एनएसएस और एनसीसी कैडेट्स को रखा है। यह सराहनीय पहल सभी के लिए सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए जागरूकता फैलाने का काम करेगी। उच्च शिक्षा में किसी प्रकार की बाधा न आए इसके लिए डिजिटल शिक्षा व्यवस्था इंटरएक्टिव व्याख्यान और अध्ययन सामग्री सहित डिजिटल सामग्री प्रदान की गई।

विद्यार्थियों के लिए 24X7 हेल्पलाइन

लॉकडाउन के दौरान शिक्षा प्रक्रिया अनियमित हुई है। परीक्षाओं में हो रही देरी के कारण उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्रों में तनाव, चिंताएं, अवसाद, असंतोष और प्रेरणा की कमी सहित सीमित मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के बढ़ने का खतरा भी बढ़ गया था। ऐसी समस्याओं को भांपते हुए विभाग ने हेल्पलाइन प्रदान करने का निर्णय लिया। जहां विद्यार्थी उनके तनाव संबंधी मुद्दों पर चर्चा कर सकें। छात्र किसी भी समय हेल्पलाइन पर कॉल कर बात कर सकते हैं और समस्याओं के निवारण के लिए प्रतिष्ठित मनोवैज्ञानिकों से संपर्क कर सकते हैं। अब तक 500 से अधिक विद्यार्थी हेल्पलाइन पर कॉल कर चुके हैं।

शिक्षकों को दिया ऑनलाइन प्रशिक्षण

लॉकडाउन के दौरान छात्रों को ऑनलाइन प्रक्रिया से ही शिक्षा प्रदान करने में किसी शिक्षक को कोई दिक्कत न हो इसके लिए भी विभाग ने प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। विभाग की ओर से दिए दिशा-निर्देशों के बाद कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र, महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक और अशोका विश्वविद्यालय के सहयोग से कॉलेज प्राचार्यों और संकाय शिक्षकों के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम 30 मार्च को कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से शुरू हुआ जो 4 अप्रैल तक जारी रहा। इसके बाद एमडीयू रोहतक से 6 अप्रैल से 14 अप्रैल तक और फिर अशोका विश्वविद्यालय से 15 अप्रैल से शुरू होकर 18 अप्रैल को समाप्त हुआ।

सरकार और एडेड कॉलेजों के लगभग 180 प्राचार्यों और संकाय सदस्यों को डिजिटल प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में नेतृत्व कौशल, स्टार्टअप परिस्थितिकी तंत्र और रैंकिंग च्वाइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम, कम्युनिकेशन स्किल इंस्टीट्यूट बिल्डिंग, नई शिक्षा नीति जैसे विषयों पर प्रशिक्षित किया गया। इसके अलावा

सकारात्मक मनोविज्ञान, कॉलेज की शिक्षा के बाद प्लेसमेंट, फ्रीलांसिंग, हायर एजुकेशन में बेस्ट प्रैक्टिस, यूजी स्टूडेंट्स के साथ ही साथ कैसे रिसर्च किया जा सकता है आदि विषयों पर विषय विशेषज्ञों ने विचार रखे। इन विषयों पर कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, एमडीयू, अशोका विश्वविद्यालय और हरियाणा स्टेट हायर एजुकेशन काउंसिल के स्पीकर मौजूद थे। आईएसबी एमोहाली, पंजाब विश्वविद्यालय चंडीगढ़, पंजाबी विश्वविद्यालय पटियाला, आईएसबी हैदराबाद, आर्ट ऑफ लिविंग और कुछ प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक और प्रेरक वक्ताओं ने भी अपने विचार दिए। इन सत्रों को आयोजित करने का उद्देश्य शिक्षकों और विद्यार्थियों को कोविड-19 के बाद की स्थिति के लिए तैयार करना था।



चुनौतियों के बीच अवसर भी

वैश्विक महामारी कोरोना ने भले ही कुछ समय के लिए विकास की गति को कुंद कर दिया हो, लेकिन यह भविष्य में नए प्रकार के रोजगार के अवसर पर पैदा कर गया है। विशेषज्ञों की मानें तो कुछ समय तक लग रहा है कि भविष्य में रोजगार के अवसरों में कमी आएगी, लेकिन नए प्रकार के रोजगार के अवसर भी कोरोना ने खोल दिए हैं। हाल ही में केंद्र सरकार की ओर से घोषित ई-लर्निंग की घोषणा ने इसकी ओर साफ तौर पर इशारा कर दिया है। केंद्र सरकार ने स्कूली शिक्षा के लिए ई-लर्निंग चैनल ओपन करने की घोषणा की है, जिसमें बड़े स्तर पर प्रोफेशनल्स की आवश्यकता

होगी। इसका सीधा फायदा उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे युवाओं को होगा।

- कोरोना से भविष्य में करियर में बदलाव, रोजगार की कमी नहीं
- उच्च शिक्षा में आ रहे बदलावों के बीच ई-लर्निंग होगी नई इंडस्ट्री

बढ़ेगी कंटेंट डेवेलोपमेंट प्रोफेशनल की मांग

कोरोना काल में ई-लर्निंग का महत्व पूरे विश्व को समझ में आ गया है। इसकी शुरुआत भले ही मजबूरी में की गई हो लेकिन इन प्रयासों ने भविष्य की नई राह जरूर दिखाई है। केंद्र सरकार ने जहां स्कूल शिक्षा के लिए ई-लर्निंग



डॉ. सतीश कुमार
डायरेक्टर
एनआईटी, कुरुक्षेत्र

राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान के (एनआईटी) के निदेशक पदमश्री डॉ. सतीश कुमार ने बताया कि अभी तक 65 प्रतिशत प्लेसमेंट हो चुकी है। अभी कुछ और कंपनियां भी पाइपलाइन में हैं। प्रशासन की ओर से वर्तमान में ऑनलाइन प्लेसमेंट कराने का निर्णय लिया है जो 31 जुलाई तक होगा। इसके बाद प्रशासन को विश्वास है कि प्लेसमेंट का आंकड़ा हर वर्ष की तरह 80 प्रतिशत को पार कर जाएगा।

लॉकडाउन में ई-लर्निंग कोर्स कर सकते हैं युवा

लॉकडाउन में अभी शिक्षण संस्थान बंद हैं और युवा अपने आप को इंडस्ट्री के लिए तैयार करना चाहते हैं। इसके लिए ऑनलाइन कोर्स शुरू किए गए हैं जो फ्री में उपलब्ध कराए जा रहे हैं। वहीं ऑल इंडिया काउंसिल फार टेक्निकल एजुकेशन ने भी नया ई-लर्निंग पोर्टल शुरू किया है। इस पोर्टल को इलिस (इन्हासमेंट इन लर्निंग विद इंप्रूवमेंट इन स्किल्स) नाम दिया गया है। एआइसीटीई की ओर से शुरू किए गए इस ई-लर्निंग पोर्टल पर कई कंपनियों ने शॉर्ट टर्म स्किल कोर्स शुरू किए हैं। यहां स्टूडेंट्स को न सिर्फ उनके नियमित सब्जेक्ट्स के लिए फ्री स्टडी मैटीरियल मिलेगा, बल्कि अपनी प्रोफाइल बेहतर बनाने वाले स्किल एनहांसमेंट कोर्सेज का भी विकल्प मिलेगा।

चैनल बनाने का जिक्र किया है, वहीं विश्वविद्यालयों को भी इस पर फोकस करने के लिए कहा गया है। इस प्रकार के ई-लर्निंग चैनल में बड़ी संख्या में कंटेंट उपलब्ध कराने वाले आईटी प्रोफेशनल्स की आवश्यकता को कोई नकार नहीं सकता। आईटी विशेषज्ञ इसे भविष्य की बड़ी इंडस्ट्री के रूप में देख रहे हैं जो शिक्षा के स्तर में बदलाव नहीं करेगी बल्कि शिक्षा का पूरा स्वरूप बदलने में नई भूमिका निभा सकती है।

घर से काम करने वालों की बढ़ रही मांग



कुरुक्षेत्र
विश्वविद्यालय
स्थित यूआईईटी
संस्थान के
निदेशक प्रोफेसर
सीसी त्रिपाठी का
कहना है कि नए
तरह के रोजगार
की भरमार है।

उनके पास ई-मेल से कंपनियों ने सैकड़ों ऐसे युवाओं की मांग की है जो घर से ही ऑनलाइन रहकर कार्य कर सकें। इस प्रकार की दर्जन भर से ज्यादा कंपनियों के मेल उनके पास है। वे भी ऑनलाइन माध्यम से विद्यार्थियों के साक्षात्कार और प्लेसमेंट कराने का प्रयास कर रहे हैं और कई कंपनियां इस

प्रकार की प्लेसमेंट के लिए पाइपलाइन में हैं।

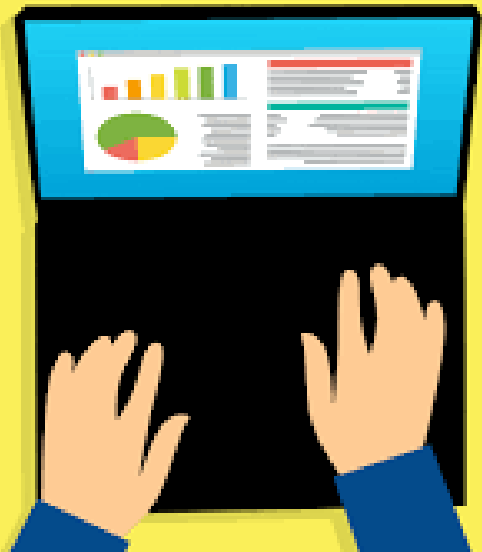
प्लेसमेंट पर फिलहाल नहीं दिखा रहा कोई बड़ा असर

एनआईटी कुरुक्षेत्र और कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय स्थित यूआईईटी संस्थानों के अधिकारियों की मानें तो अभी तक कोरोना का प्लेसमेंट पर कोई बड़ा असर दिखाई नहीं दिया है। एनआईटी में पिछले सत्र 2018-2016 की बात करें तो 80 से 90 प्रतिशत तक प्लेसमेंट हुई थी, इस वर्ष जनवरी तक आई कंपनियों ने भी एनआईटी से योग्यता पूरी करने वाले 65 प्रतिशत विद्यार्थियों की प्लेसमेंट पूरी कर ली थी।

इस वर्ष माइक्रोसॉफ्ट की ओर से एनआईटी के छात्र को लगभग 42 लाख रुपये का वार्षिक पैकेज दिया गया है। यूआईईटी के निदेशक प्रोफेसर डॉ. सीसी त्रिपाठी ने बताया कि 80 प्रतिशत तक प्लेसमेंट हो चुकी है।

प्लेसमेंट पूरी, ज्वाइनिंग में हो सकती है देरी

एनआईटी और यूआईईटी संस्थान के अधिकारियों का कहना है कि प्लेसमेंट लगभग पूरी हो चुकी है। प्लेसमेंट का कार्य जनवरी और फरवरी तक पूरा कर लिया जाता है। उसके बाद परीक्षा परिणाम आने के बाद युवाओं को कंपनियां ज्वाइनिंग देती हैं। इस बार रिजल्ट में देरी के कारण जुलाई में ज्वाइनिंग नहीं हो पाएगी। एनआईटी ने तो स्थिति को देखते हुए इस वर्ष इंटरनल असेसमेंट के आधार पर ही परीक्षा परिणाम देने की घोषणा भी कर दी है ताकि प्लेसमेंट में कोई दिक्कत न हो। हां, कुछ कंपनियों ने जनवरी तक ज्वाइनिंग के लिए समय जरूर मांगा है।



बेहतर शिक्षा ही संकल्प

साक्षात्कार

मनोहर सरकार के पहले कार्यकाल में बतौर विधानसभा स्पीकर बखूबी जिम्मेवारी निर्वहन करने के बाद मनोहर सरकार 2.0 में श्री कंवर पाल गुर्जर को हरियाणा के अहम महकमे शिक्षा मंत्रालय की जिम्मेवारी सौंपी गई। शिक्षा के बदलते स्वरूप को बेहतर भांप लेते हैं लिहाजा शिक्षा के स्तर को और बेहतर बनाने के लिए संकल्पित हैं। कोरोना काल के दौरान जरूरतमंदों के लिए जहां स्वयं संकटमोचन बनकर खड़े नजर आए, वहीं ऑनलाइन एजुकेशन को सुदृढ़ करने के लिए अधिकारियों को स्पष्ट दिशानिर्देश भी दिए ताकि विद्यार्थियों के भविष्य पर आंच न आए। शिक्षा मंत्री के प्रयासों से ही इस बार के बजट में सबसे ज्यादा 15 प्रतिशत धनराशि शिक्षा महकमे को ही अलॉट की गई है। मंत्री के बेजोड़ प्रयासों को देखते हुए मीडिया टीम के सह संपादक अमरदीप गुप्ता ने श्री कंवरपाल गुर्जर से विशेष बातचीत की। प्रस्तुत है शिक्षा मंत्री से बातचीत के कुछ अंश....



प्रश्न : हरियाणा में शिक्षा के स्तर को आप किस नजर से देखते हैं ? लॉकडाउन से शिक्षा व्यवस्था पर क्या असर पड़ा है ?

उत्तर : कोरोना के कारण लगाए गए लॉकडाउन से निश्चित तौर पर शिक्षा प्रणाली पर असर पड़ा लेकिन समय रहते व्यवस्था दुरुस्त कर ली गई। ऑनलाइन पढ़ाई के जरिए विद्यार्थियों का सिलेबस पूरा करा दिया गया है। वैसे तो वर्तमान सरकार की ओर से पिछले पांच सालों में शिक्षा में काफी सुधार किया गया है। विशेषकर लड़कियों की शिक्षा को लेकर मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल ने तय किया है कि कोई भी बेटी मजबूरीवश 20 किमी से ज्यादा की दूरी पर पढ़ने नहीं जाएगी। इसके लिए सरकार ने लगभग 30 कॉलेज लड़कियों के बनाए हैं जिनमें से ज्यादातर कॉलेजों में पढ़ाई शुरू हो गई है। कुल मिलाकर करीब 57 कॉलेज सरकार ने पिछले पांच साल में तैयार किए हैं। 16 कॉलेज की बिल्डिंग तैयार हो चुकी है और 27 पर कार्य चल रहा है जिनका कार्य 82 प्रतिशत तक पूर्ण हो चुका है। 6 कॉलेजों का काम शुरू होना है, जबकि 3 कॉलेजों के लिए अभी साइट फाइनल नहीं हो पाई है। सरकारी कॉलेजों में शिक्षा काफी सस्ती है, इससे विद्यार्थियों को काफी फायदा होगा।

प्रश्न : प्रदेश में उच्चतर शिक्षा को लेकर वर्तमान में किन-किन बदलावों की जरूरत है ?

उत्तर : हमारी सरकार शिक्षा के अधुनिकीकरण को लेकर लगातार कार्य कर रही है। स्मार्ट क्लास रूम से लेकर डिजिटल के क्षेत्र में हर संभव सुविधा विद्यार्थियों को प्रदान की जाएगी। हमारा सौभाग्य है कि इस बार के बजट में मनोहर सरकार ने सबसे ज्यादा शिक्षा विभाग का ध्यान रखा है। जितनी हमने बजट की डिमांड की थी उसे सरकार ने पूरा किया है। अब हमारी पूरी कोशिश होगी कि शिक्षा को और बेहतर बनाएं। ऑनलाइन पढ़ाई को और सुदृढ़ किया जाएगा।

प्रश्न : परीक्षार्थियों को तनाव से बचने के लिए क्या सलाह देंगे ?

उत्तर : विद्यार्थियों को नियमित तैयारी तो करनी ही चाहिए। साथ ही स्वयं को तंदुरुस्त भी रखना चाहिए। तनाव मुक्त रहने के लिए विद्यार्थी व्यायाम के साथ-साथ सैर कर सकते हैं। प्राणायाम भी दिमाग को तंदुरुस्त रखता है। अगर आप लगातार सिर्फ पढ़ाई पर ही फोकस करेंगे और शरीर का ध्यान नहीं रखेंगे तो उससे समस्या पैदा होगी। इसलिए मैं यहीं सलाह दूंगा कि पढ़ाई के साथ-साथ शरीर का भी ध्यान रखें। यदि शरीर तंदुरुस्त होगा तो पढ़ाई में मन लगेगा। मुझे विश्वास है कि तनावमुक्त होकर पढ़ाई करने परीक्षा देने वाले विद्यार्थियों के नंबर भी अच्छे आएंगे। अगर ऐसी स्थिति में कोई छोटी-मोटी समस्या भी आती है तो विद्यार्थी उसे झेल जाता है।

प्रश्न : कोरोना के कारण परीक्षाएं तय शेड्यूल के बजाय अब देरी से होंगी, ऐसे में परीक्षार्थियों को क्या सुझाव देंगे ?

उत्तर : विद्यार्थियों को नियमित तैयारी तो करनी ही चाहिए। साथ ही स्वयं को तंदुरुस्त भी रखना चाहिए। कोरोना काल में तनाव मुक्त रहने के लिए विद्यार्थी घर पर ही रहकर व्यायाम कर सकते हैं। प्राणायाम भी दिमाग को तंदुरुस्त रखता है। अगर आप लगातार ऑनलाइन रहकर सिर्फ पढ़ाई पर ही फोकस करेंगे और शरीर का ध्यान नहीं रखेंगे तो उससे समस्या पैदा होगी। इसलिए मैं यही सलाह दूंगा कि पढ़ाई के साथ-साथ शरीर का भी ध्यान रखें। यदि शरीर तंदुरुस्त होगा तो पढ़ाई में मन लगेगा और रोगों से भी बचे रहेंगे। परीक्षा चाहें जब भी हो मुझे विश्वास है कि तनावमुक्त होकर पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों के नंबर भी अच्छे आएंगे। अगर ऐसी स्थिति में कोई छोटी-मोटी समस्या भी आती है तो विद्यार्थी उसे झेल जाता है।

प्रश्न : लॉकडाउन के दौरान अभिभावकों को बच्चों से बर्ताव को लेकर कोई सलाह ?

उत्तर : अभिभावकों से भी मेरी यही सलाह है कि वह विद्यार्थियों का हर हाल में हौंसला बढ़ाएं। साथ ही घर पर ही रहकर पढ़ाई के लिए प्रेरित करें। अभिभावकों को

अपने बच्चों के लिए कुछ समय मोटीवेशन के लिए भी निकालना चाहिए।

प्रश्न : पिछले दिनों आए प्रदेश सरकार के बजट में शिक्षा विभाग को क्या-क्या मिला ?

उत्तर : विधानसभा में श्री मनोहर लाल सरकार द्वारा इस बार पेश किए गए बजट में शिक्षा विभाग को सबसे ज्यादा 15 फीसदी बजट दिया गया है। यह शायद अब तक का सबसे ज्यादा है। इससे पूर्व अधिकतम 12 या 13 प्रतिशत तक ही रहता था। सुरक्षा के लिहाज से दो हजार सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएंगे। इसका फायदा यह भी होगा कि कहां कौन-कौन क्या काम कर रहा है इसकी निगरानी भी की जा सकेगी। वहीं, पहले विद्यार्थियों को पासपोर्ट बनवाने के लिए काफी भागदौड़ करनी पड़ती थी और परेशानी का सामना करना पड़ता था लेकिन अब सेमेस्टर के अंतिम वर्ष में छात्रों को कॉलेजों में ही पासपोर्ट बनवाने की सुविधा प्रदान की जाएगी। कॉलेजों से पासपोर्ट मिलना बहुत ही अच्छा कदम साबित होगा। विदेशों में काम करने व पढ़ाई करने के इच्छुक छात्रों को सरकार मदद भी करेगी।

प्रश्न : उच्चतर शिक्षा में मजबूती लाने की बात कर रहे हैं तो हरियाणा में असिस्टेंट प्रोफेसर के खाली पड़े पदों पर भर्तियां कब शुरू होंगी ? कितने नए पद सृजित किए गए हैं ?

उत्तर : प्रदेश सरकार उच्चतर शिक्षा को और मजबूत करने का निरंतर प्रयास कर रही है। असिस्टेंट प्रोफेसर

की कमी को पूरा करने के लिए सरकार ने करीब 2592 नये पद सृजित किए हैं। इन पर जल्द ही भर्तियां शुरू की जाएंगी। पदों पर भर्तियां होते ही शिक्षकों की समस्या समाप्त हो जाएगी। वहीं 3864 पीजीटी की भर्तियां भी की जाएंगी।



प्रश्न : बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत प्रदेश में लड़कियों की शिक्षा के संबंध में सरकार क्या नए कदम उठा रही है ?

उत्तर : बेटियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सरकार पूरा फोकस कर रही है। लॉकडाउन के दौरान भी सरकार बेटियों की शिक्षा को लेकर संजीदा है ताकि उनकी पढ़ाई प्रभावित न हो। अब तक जितने भी कॉलेज हमारी सरकार ने खोले हैं उतने पहले कभी भी नहीं खोले गए। कॉलेजों और स्कूलों में पढ़ाई करने वाली लड़कियों के लिए करीब 180 बसें चलाई गई हैं। ये बसें लेकर भी जाएंगी और वापस छोड़ेंगी भी।

विद्यार्थी डिजिटल पेमेंट पर ही कर रहे भरोसा

ऑनलाइन की ओर बढ़ते कदम

कोविड-19 इस समय अपने पांव पूरे विश्व में पसार रहा है। वुहान से निकली इस महामारी के फैलने के नए-नए स्रोत सामने आ रहे हैं। इनमें से कैश का लेनदेन भी वायरस के फैलने का एक बड़ा कारण बना हुआ है। इसे देखते हुए शिक्षा विभाग ने जागरूकता अभियान के तहत कैश लेनदेन के बजाए विद्यार्थियों को ऑनलाइन पेमेंट करने पर जोर दिया। इस बारे में विद्यार्थियों को ऑनलाइन क्लास में डिजिटल पेमेंट की विस्तृत जानकारी भी दी जा

रही है। कोविड-19 से बचने के लिए विभाग ने ये अहम कदम उठाया है। इस महामारी के दौरान न सिर्फ ऑनलाइन पढ़ाई की जा रही है बल्कि विश्वविद्यालय, कॉलेज प्रशासन और विद्यार्थी भी ऑनलाइन पेमेंट कर रहे हैं। विश्वविद्यालय में बनी कैंटीन, दुकान व अन्य जगह जहां से लेनदेन संभव है, वहां पर पेमेंट डिजिटल कर दिया गया है। प्रशासन ऐसा न करने पर उन दुकानों को बंद करने का नोटिस जारी करेगा।



विद्यार्थी कर रहे इन एप का ज्यादा इस्तेमाल

यूपीआई 

पेटीएम 

फोन-पे 

गूगल-पे 

ये हैं इनकी खासियतें

ऑनलाइन सिस्टम से पेमेंट करने वाला बस अपने मोबाइल नंबर से पेमेंट रिक्वेस्ट प्रोसेस करता है। उसके बाद वह पेमेंट आपके अकाउंट से दूसरे को आसानी से मिल जाती है। इससे किए गए पेमेंट का पूरा हिसाब आप आसानी से रख सकते हैं कि किसको कब और कहां पेमेंट की है। कई ऑनलाइन पेमेंट एप कैश बैंक का भी ऑफर देते हैं। अधिकतर ऑनलाइन ट्रांजेक्शन का नियंत्रण रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के हाथ में होता है। इनकी सेवाएं 24 घंटे 365 दिन चलती रहती हैं। इससे बिजली, पानी, गैस का बिल तो भर ही सकते हैं, साथ ही सभी तरह के मोबाइल व केबल का रिचार्ज भी कर सकते हैं।

यूपीआई

बैंक अकाउंट में पैसे ट्रांसफर करने और पेमेंट के लिए यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक ऐसा आसान तरीका है, जिससे किसी भी बैंक अकाउंट में मोबाइल एप्लीकेशन के जरिये रकम ट्रांसफर की जा सकती है। इसे नेशनल पेमेंट कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) ने विकसित किया है। इसका नियंत्रण रिजर्व बैंक और इंडियन बैंक एसोसियेशन के हाथ में है।

यूपीआई की खास बातें

- आईएमपीएस (तुरंत फंड ट्रांसफर) की मदद से किसी भी खाता धारक को रुपये आसानी से ट्रांसफर कर सकते हैं।
- छुट्टियों वाले दिन भी बिना किसी रुकावट के इसका इस्तेमाल आसानी से कर सकते हैं।
- कई बैंकों के अकाउंट में आसानी से ट्रांजेक्शन किया जा सकता है।
- इसमें बैंक द्वारा दिए गए वर्चुअल पेमेंट एड्रेस का इस्तेमाल होता है।

- आईएफएससी कोड और मोबाइल नंबर का इस्तेमाल कर रकम ट्रांसफर होती है।
- हर पेमेंट को अधिकृत करने के लिए एम-पिन (मोबाइल पिन) की जरूरत होती है।
- बिना इंटरनेट वाले फोन में *99# डायल करके भी सेवा का लाभ उठा सकते हैं।
- हर बैंक का यूपीआई प्लेटफॉर्म है, जो मोबाइल के ऑपरेटिंग सिस्टम (एंड्रॉयड, विंडोज या एपल) के अनुसार विकसित किया गया है।
- इसमें बिल शेयरिंग फ़ैसिलिटी भी है।
- बिजली और पानी के बिल का पेमेंट, किसी दुकान पर पेमेंट करने आदि के लिए बहुत सुविधाजनक है।
- कोई असुविधा होने पर मोबाइल एप से ही शिकायत की जा सकती है।

इस तरह काम करता है यूपीआई

यूपीआई की सेवा लेने के लिए आपको एक वर्चुअल पेमेंट एड्रेस तैयार करना होता है। इसके बाद इसे आपको अपने बैंक अकाउंट से लिंक करना होता है। वर्चुअल पेमेंट एड्रेस आपका वित्तीय पता बन जाता है।



इसके बाद आपका बैंक अकाउंट नंबर, बैंक का नाम या आईएफएससी कोड आदि याद रखने की जरूरत नहीं होती।

पेमेंट करने वाला बस आपके मोबाइल नंबर के हिसाब से पेमेंट रिक्वेस्ट प्रोसेस करता है और वह पेमेंट आपके बैंक अकाउंट में आ जाता है।

पेटीएम

पेटीएम एक ऐसा वॉलेट है जिससे आप कई तरह के बिलों का भुगतान कर सकते हैं। चाहे वह ऑनलाइन हो या फिर ऑफलाइन परन्तु पेटीएम से आप कैश



नहीं निकलवा सकते हैं, लेकिन इसमें मौजूद कैश को सीधे बैंक में ट्रांसफर किया जा सकता है। पेटीएम पेमेंट बैंक के द्वारा आप इसको केवाईसी वेरीफिकेशन द्वारा पेटीएम बैंक में बदल सकते हैं। यह आरबीआई से मान्यता प्राप्त है। पेटीएम एप से किसी भी तरह का पेमेंट करने के लिए आपको सबसे पहले इसमें पैसे डालने पड़ते हैं।

पेटीएम की खास बातें

- बैंक से बैंक रुपये ट्रांसफर हो सकते हैं।
- ट्रेन, बस, फ्लाइट और मूवी टिकट आसानी से बुक कर सकते हैं।
- मेट्रो के कार्ड का रिचार्ज कर सकते हैं।

- ऑफलाइन, ऑनलाइन पेमेंट आसानी से कर सकते हैं।
- लोन और इश्योरेंस की किस्तों का पेमेंट आसानी से हो सकता है।
- ऑनलाइन शॉपिंग कर सकते हैं।

ऐसे करें पेटीएम का इस्तेमाल

पेटीएम को इस्तेमाल करने से पहले आपको इसमें रुपये जमा करने पड़ते हैं। आप इन रुपयों से हर तरह का लेनदेन कर सकते हैं। यह बिल्कुल उसी तरह काम करता है जैसे बैंक में रुपये जमा करने के बाद उसके एटीएम कार्ड का इस्तेमाल किया जाता है।

फोन-पे

डिजिटल पेमेंट का एक और आसान तरीका फोन-पे एप है। इससे अलग-अलग जरूरतों के अनुसार कई तरह के भुगतान किए जा सकते हैं। इस ऑनलाइन एप का उद्देश्य डिजिटल भुगतानों को आसान और सुरक्षित बनाना है। यह यूपीआई आधारित एप है जो बहुत तेजी से काम करता है। आप फोन-पे मोबाइल वॉलेट का प्रयोग एक वॉलेट के रूप में करते हैं और सीधे अपने बैंक खाते, क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड के जरिए भुगतान कर सकते हैं। फोन-पे के माध्यम से भुगतान करना बहुत आसान है। इसके माध्यम से आप बैंक खातों को लिंक कर पैसे ट्रांसफर कर सकते हैं, बिल भुगतान कर सकते हैं और साथ ही सरल और सुविधाजनक तरीके से इस एप के माध्यम से ऑनलाइन रिचार्ज कर सकते हैं।



फोन-पे की खास बातें

- इसमें प्रतिदिन एक लाख और महीने के 30 लाख तक का ट्रांजेक्शन कर सकते हैं।
- फोन-पे में किसी भी क्रेडिट और डेबिट कार्ड के डिसक्रिप्शन और

आईएफएससी कोड, वन-टाइम पासवर्ड या किसी अन्य पासवर्ड की आवश्यकता नहीं होती। केवल अपनी वर्चुअल आईडी या मोबाइल नंबर का उपयोग करके पैसे भेजे और प्राप्त किए जा सकते हैं।

- यह एप 31 बैंकों से जुड़ा हुआ है लगभग आपको इसके अंदर सभी बैंक मिल जाएंगे।
- इससे क्रेडिट कार्ड का पेमेंट किया जा सकता है।
- बैंक अकाउंट में रुपये ट्रांसफर कर सकते हैं।
- बैंक अकाउंट का बैलेंस चेक कर सकते हैं।
- ऑनलाइन शॉपिंग कर सकते हैं।

गूगल-पे

गूगल-पे एप गूगल कंपनी द्वारा बनाया गया डिजिटल पेमेंट एप है। यह यूपीआई पर आधारित है, जिसका संचालन एनपीसीआई द्वारा किया जाता है जो इंडिया के बैंकिंग सिस्टम को मैनेज करती है। इस एप में ईएसए मर्टिपल लेयर सिक्योरिटी का इस्तेमाल किया गया है जो पूरी तरह से सुरक्षित है। इससे बैंक में रुपये ट्रांसफर करने और प्राप्त करने से लेकर सभी तरह के अन्य ट्रांजेक्शन आसानी से किए जा सकते हैं। इसमें बैंक अकाउंट की पूरी डिटेल् भी नहीं देनी पड़ती है।

डिपार्टमेंट ऑफ हायर एजुकेशन के निर्देशानुसार जहां पढ़ाई को ऑनलाइन किया गया है। वहीं, विद्यार्थियों को ऑनलाइन पेमेंट के बारे में विस्तृत जानकारी शिक्षकों द्वारा दी गई। नोट कहां-कहां से होकर हमारे पास पहुंचते हैं कोई नहीं जानता। ऐसे में ऑनलाइन कैश लेनदेन की प्रक्रिया इस दौर में सबसे सुरक्षित है। डिपार्टमेंट ऑफ हायर एजुकेशन की ओर से आए निर्देशों का पालन करते हुए विश्वविद्यालय में कई बदलाव किए गए हैं। इसमें ऑनलाइन क्लास, कई कर्मचारियों और शिक्षकों को लैपटॉप देकर उनसे वर्क फ्रॉम होम करवाया जा रहा है। विद्यार्थियों को कोर्स के अलावा डिजिटल कैश लेन-देन से जुड़ी कई अहम जानकारियां दी जा रहीं हैं।

प्रो. डॉ. टंकेश्वर कुमार
(कुलपति, गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय)

इस तरह खास है गूगल-पे

- एक बैंक अकाउंट से दूसरे बैंक अकाउंट में रुपये का लेनदेन कर सकते हैं।
- अपने फोन के कॉन्टेक्ट्स को रुपये भेज सकते हैं या उनसे प्राप्त कर सकते हैं।
- रुपये लेने के लिए रिक्वेस्ट कर सकते हैं।
- रुपयों के लेन-देन का विवरण देख सकते हैं।
- रुपये भेजने के बदले इनाम प्राप्त कर सकते हैं।
- डिजिटल भुगतान के लिए अपनी पसंद के ऑफर चुन सकते हैं।
- आप एक दिन में अधिकतम 1 लाख रुपये और अधिकतम 10 ट्रांजेक्शन कर सकते हैं।
- इस एप से गूगल के सभी प्रोडक्ट खरीद सकते हैं।



जब से विद्यार्थियों को ऑनलाइन पेमेंट की विस्तृत जानकारी देने के बारे में बताया गया तो इसे और गहराई से जानने के लिए विद्यार्थियों की रुचि बढ़ने लगी। यहां विद्यार्थियों को ऑनलाइन पेमेंट से होने वाले फायदे ही नहीं, बल्कि नुकसानों को भी बताया गया। क्या-क्या सावधानी बरतनी चाहिए इसके बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गई।

प्रो. डॉ. सुनीता श्रीवास्तव
(विभागाध्यक्ष, भौतिकी
जीजेयू)

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म बना शिक्षा सेंतु



चीन के वुहान शहर से 2019 के अंत में निकले कोविड-19 के विश्वभर में फैलने के बाद देश में बनी लॉकडाउन की स्थिति का असर हर क्षेत्र पर पड़ा है। भारत में यह महामारी फरवरी में पहुंची और मार्च के तीसरे सप्ताह में केंद्र सरकार की ओर से इस महामारी के भयावह रूप को भांपते हुए देश में लॉकडाउन लगाना पड़ा था। इसका सीधा असर जहां व्यावसायिक गतिविधियों पर पड़ा, वहीं सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाले क्षेत्रों में शिक्षा क्षेत्र रहा। हरियाणा की स्थिति का आंकलन करें तो जिस समय केंद्र सरकार और देश भर का आम जनमानस कोविड-19 से लड़ने की तैयारियों में जुटा था, उसी समय प्रदेश भर के स्कूलों में हर वर्ष मार्च के अंत तक संपन्न होने वाली परीक्षाएं चल रही थीं, जिन्हें बीच में सरकार के आदेशों के बाद बाधित करना पड़ा। इसके अलावा उच्चतर शिक्षण संस्थानों की भी कमोबेश यही स्थिति थी। हरियाणा में कई दशकों से चल रहे उच्चतर शिक्षा प्रारूप के अनुसार अप्रैल

माह में परीक्षाएं शुरू होती हैं और मई माह में परीक्षाएं संपन्न होती हैं, यानि मार्च के मध्य में शिक्षण संस्थानों में शिक्षण कार्य चल रहा था।

उच्च शिक्षण संस्थानों के सामने थी सिलेबस पूरा कराने की समस्या

भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की ओर से 22 मार्च को जनता कर्फ्यू की घोषणा की गई। इसके बाद लगाए गए लॉकडाउन से उच्च शिक्षण संस्थानों के सामने जो समस्या उभर कर सामने आई वो थी सिलेबस पूरा कराने और उसके बाद परीक्षाओं का आयोजन करने की। इस समस्या से निपटने के लिए प्रदेश के उच्च शिक्षण संस्थानों ने अग्रणी भूमिका निभाई और शिक्षकों ने अपने स्तर और विश्वविद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों को क्लास रूम में न बुलाकर डिजिटल क्लास रूम मुहैया कराए।

इन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर क्लास



Google Meet



Google Classroom



Webex Meetings



भारत जैसे विकासशील देश में अभी तक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल सिर्फ मीटिंग और कांफ्रेंस के लिए हुआ करता था। शिक्षण कार्य के लिए इनका प्रयोग अब तक सीमित था। कोविड-19 वायरस के फैलने के बाद लगे लॉकडाउन में शिक्षा के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का जमकर प्रयोग किया जा रहा है।

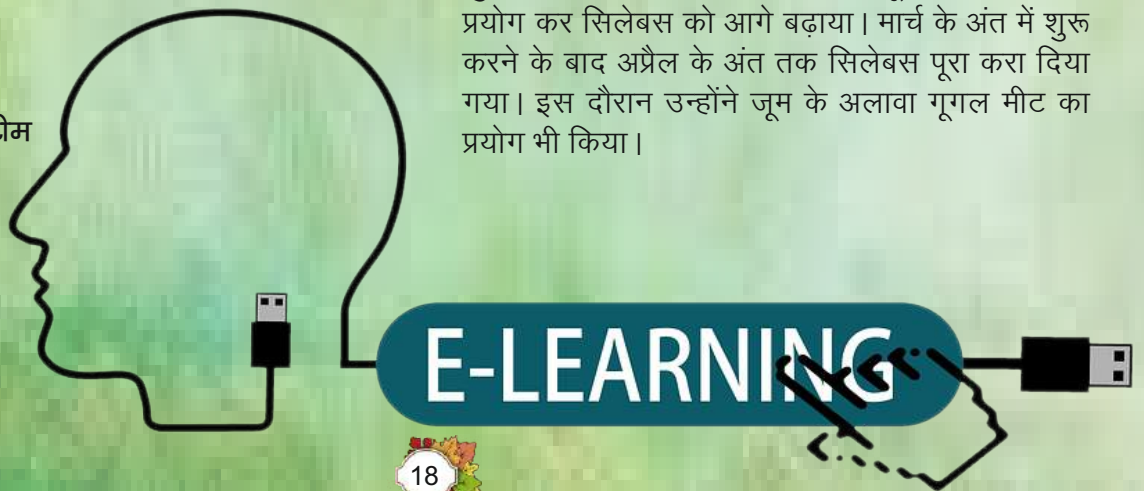
शिक्षकों और विद्यार्थियों की ओर से प्रयोग किए गए प्रमुख डिजिटल प्लेटफॉर्म—

1. गूगल मीट
2. इन्स्टा वीसी
3. जूम
4. गूगल क्लास रूम
5. वाट्सएप
6. यू ट्यूब
7. वेबएक्स
8. माइक्रोसाफ्ट टीम
9. क्लेरियन

पहले लॉकडाउन के दूसरे सप्ताह में कर दिया था ऑनलाइन शिक्षण कार्य शुरू

दयानंद महिला महाविद्यालय के अंग्रेजी विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. रीतू खरब का कहना है कि जिस समय कोविड-19 के कारण लॉकडाउन किया गया, उस समय स्नातक स्तर के दूसरे, चौथे और छठे सेमेस्टर का काफी सिलेबस शेष रहता था, जिसे पूरा कराने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म के अलावा कोई दूसरा उपाय नहीं था।

उन्होंने इसके लिए पहले विद्यार्थियों के वाट्सएप नंबरों पर संपर्क किया और कुछ असाइनमेंट उन्हें मैसेज के रूप में भेजे। इसके बाद छात्राएं जुड़ने लगीं। फिर मैंने कुछ छात्राओं से बात करने के बाद जूम सॉफ्टवेयर का प्रयोग कर सिलेबस को आगे बढ़ाया। मार्च के अंत में शुरू करने के बाद अप्रैल के अंत तक सिलेबस पूरा करा दिया गया। इस दौरान उन्होंने जूम के अलावा गूगल मीट का प्रयोग भी किया।



कोरोना 'काल' तनाव से बचें विद्यार्थी



- कोविड-19 में विद्यार्थियों में बढ़ रहा स्ट्रेस, शरीर पर पड़ रहा गहरा प्रभाव
- लॉकडाउन से घरों में कैद होने के कारण घबराहट महसूस हो तो डरें नहीं

दुनिया भर में कोरोना वायरस को लेकर जो परिस्थितियां उत्पन्न हुई हैं, उससे विद्यार्थियों के दिमाग में बहुत कुछ चल रहा है। एकदम से उनका रूटीन भी बदल गया है। कॉलेज बंद हैं और बाहर कहीं घूमने फिरने भी नहीं जा सकते, ऐसे में सामान्य तनाव बढ़ना स्वाभाविक है लेकिन यह तनाव ज्यादा समय तक रहने से शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। तनाव से बचने के लिए स्टूडेंट्स को खुद का ध्यान रखना चाहिए व माता-पिता को अपने बच्चों के लक्षणों को ऑब्जर्व करना चाहिए।

जनरल अस्पताल के मेडिकल अफसर मनोचिकित्सक डॉ. सुनील कुमार के मुताबिक विद्यार्थियों को बायलॉजिकल शेड्यूल के अनुसार ही चलने दें। जबरदस्ती उनके लिए नया शेड्यूल और काम तय न

करें। जैसे सुबह जल्दी उठो, योग करो, ऑनलाइन क्लास इत्यादि। उन्हें भी बदली हुई परिस्थितियों में एडजस्ट होने का समय दें। स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी अपनी वेबसाइट पर लॉकडाउन के दौरान तनाव से बचने की सलाह जारी की है।

डॉक्टर के मुताबिक कोरोना के कारण देशभर में हुए लॉकडाउन से घरों में कैद होने के कारण कई बार घबराहट महसूस होती है। फिलहाल महामारी को लेकर इतनी अनिश्चितता और उलझन है कि कब तक सब ठीक होगा, पता नहीं। ऐसे में तनाव में आने का खतरा बना हुआ है। जिसका असर शरीर, दिमाग, भावनाओं और व्यवहार पर पड़ता है। हर किसी पर इसका अलग-अलग असर होता है।

शारीरिक असर : बार-बार सिरदर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, थकान, और ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव।

भावनात्मक असर : चिंता, गुस्सा, डर, चिड़चिड़ापन, उदासी और उलझन बढ़ सकती है।

दिमाग पर असर : बार-बार बुरे ख्याल आना, जैसे नौकरी न मिली तो क्या होगा, मुझे कोरोना वायरस हो गया तो क्या करेंगे। सही और गलत समझ न आना, ध्यान नहीं लगा पाना।

व्यवहार पर असर : तनाव के कारण कुछ विद्यार्थी नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते हैं तो कोई ज्यादा टीवी देखने लगता है, कोई चीखने-चिल्लाने ज्यादा लगता है, तो कोई चुप्पी साध लेता है।



इस तरह दूर होगा तनाव

लॉकडाउन के कारण यदि किसी विद्यार्थी को मानसिक तनाव हो गया है तो उसे इस स्थिति से बाहर निकालना बहुत जरूरी है वरना तनाव अंतहीन हो सकता है। डॉ. सुनील के मुताबिक आप कुछ तरीकों से खुद को शांत रख सकते हैं ताकि आप स्वस्थ रहें।

- विद्यार्थियों को खुद को मानसिक रूप से मजबूत करना जरूरी है। ध्यान रखना है कि सबकुछ फिर से ठीक होगा और पूरी दुनिया इस कोशिश में जुटी हुई है। बस धैर्य के साथ इंतजार करें।
- अपने रिश्तों को मजबूत करें। छोटी-छोटी बातों का बुरा न मानें। एक-दूसरे से बातें करें और घर के सदस्यों का ख्याल रखें। निगेटिव बातों पर चर्चा कम करें।
- घर से बाहर तो नहीं निकल सकते लेकिन छत पर, खिड़की पर, बालकनी या घर के बगीचे में आकर खड़े हों। सूरज की रोशनी से भी हमें अच्छा महसूस होता है।
- अपनी दिनचर्या को बनाए रखें। इससे हमें एक उद्देश्य मिलता है और सामान्य महसूस होता है। हमेशा की तरह समय पर सोना, जागना, खाना-पीना और व्यायाम करें।
- एक महत्वपूर्ण तरीका ये है कि इस समय का इस्तेमाल अपनी हॉबी पूरा करने में करें। वो मनपसंद काम जो समय न मिलने के कारण आप न कर पाए हों।
- अपनी भावनाओं को जाहिर करें, अगर डर व उदासी है तो अपने अंदर छुपाएं नहीं बल्कि परिजनों या दोस्तों के साथ शेयर करें। जिस बात का बुरा लगता है, उसे पहचानें और जाहिर करें, लेकिन वो गुस्सा

कहीं और न निकालें।

- भले ही आप परिवार के साथ घर पर रह रहें हों फिर भी अपने लिए कुछ समय जरूर निकालें। आप जो सोच रहे हैं उस पर एक बार अवश्य विचार करें। स्वयं से भी सवाल पूछें। जितना हो पॉजिटिव नतीजे पर पहुंचने

की कोशिश करें।

- अभी महामारी है, लॉकडाउन है लेकिन इस बीच आपके पास अपने परिवार के साथ बिताने के लिए, अपनी हॉबी पूरी करने के लिए काफी वक्त है। आप इस मौके पर भी ध्यान दें।

खबरों के ओवरडोज से बचें

आजकल टीवी और सोशल मीडिया पर चारों तरफ कोरोना वायरस से जुड़ी खबरें आ रही हैं। हर छोटी-बड़ी, सही-गलत खबर लोगों तक पहुंच रही है।

डॉक्टर्स के मुताबिक इससे भी लोगों की परेशानी बढ़ गई है क्योंकि वो लगातार एक ही तरह की बातें सुन,



देख व पढ़ रहे हैं और फिर सोच भी वही रहे हैं। इसके लिए जरूरी है कि लोग उतनी ही खबरें देखें और पढ़ें जितना जरूरी है। उन्हें समझना होगा कि एक ही चीज बार-बार देखने से उनके दिमाग में वही चलता रहेगा। इसलिए दिनभर का एक समय तय करें और उसी वक्त न्यूज देखें।

मनपसंद काम में ध्यान लगाएं

इस वक्त अपना ध्यान बंटाना जरूरी है, इसके लिए विद्यार्थी खुद को दूसरे कार्यों में व्यस्त रखें। दोस्तों व परिजनों से बातचीत करते रहें या अपने मनपसंद काम में ध्यान लगाएं। एक बात सबसे आवश्यक यह है कि मास्क लगाना न भूलें व हैंड सैनेटाइज व सोशल डिस्टेंसिंग का अवश्य पालन करें।

— डॉ. विजय गर्ग
पूर्व डायरेक्टर, स्वास्थ्य विभाग हरियाणा।

भोजन हमारे लिए सबसे जरूरी है लेकिन हम हमारे भोजन का ध्यान बिल्कुल नहीं रखते हैं। भोजन करने का एक निश्चित समय तय करें।

अपने भोजन में हरी सब्जियां पोषक तत्व वाले पदार्थ दूध-दही आदि का नियमित मात्रा में सेवन करें समय पर नाश्ता करें व एक बार में बैठकर पूरी तरह से आराम से भोजन करें। आजकल देखा गया है कि भोजन करते समय भी लोग टीवी देखते हैं या पेपर पढ़ते हैं या फोन पर व्यस्त रहते हैं ऐसा बिल्कुल न करें। भोजन करते समय आपका ध्यान सिर्फ भोजन पर ही रहेगा तो जो आप खा रहे हैं अच्छी तरह से पचेगा।

एक समय में कई कार्य न करें व बाहर की चीजों का सेवन न करें। ज्यादा तीखा व चटपटा भोजन न करें यह आपका पेट खराब कर सकता है। जितना हो सके उतना बाहर के खाने से बचें।

क्या
खाएं

मनोदशा में परिवर्तन

आना लाजिमी : हरदीप

कोविड-19 के बाद बढ़ रहा छात्रों पर मानसिक दबाव



डॉ. हरदीप लाल जोशी
एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, केयू

विश्वस्तर पर कोविड-19 के लगातार बढ़ते प्रभाव ने पूरी शिक्षण प्रणाली को बदलने पर मजबूर कर दिया है। इसका सीधा असर विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति पर पड़ रहा है। केंद्र सरकार की ओर से कोरोना वायरस से संक्रमित मरीज बढ़ने के साथ

ही 22 मार्च को जनता कर्फ्यू लगा दिया गया था। फिर इसे आगे लॉकडाउन के रूप में बढ़ा दिया गया। जो पिछले लगभग 50 दिनों से जारी है। तभी से विश्वविद्यालय की सभी शिक्षण संस्थाएं बंद हैं और विद्यार्थी ऑनलाइन पढ़ाई कर रहे हैं। विद्यार्थियों की जीवनशैली में इसकी आदत अभी तक नहीं हो पाई है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों की मनोदशा में परिवर्तन आना लाजिमी है। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. हरदीप लाल जोशी का कहना है कि इसके कई कारण हैं और इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है।

ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली के अभ्यस्त नहीं हैं छात्र

डॉ. हरदीप का कहना है कि हमारी शिक्षण प्रणाली अभी तक कक्षाओं पर आधारित थी। इसमें शिक्षक सामने खड़े होकर पढ़ाते थे और विद्यार्थियों की गतिविधियों पर ध्यान भी रखते थे। इसमें विद्यार्थी अपने प्रश्नों का उत्तर सामने खड़े शिक्षक से पाते थे, लेकिन लॉकडाउन के कारण स्थितियों में एकदम से बदलाव आ गया। अब शिक्षण प्रक्रिया

पूरी तरह से ऑनलाइन हो गई है। ऐसे में विद्यार्थियों के लिए स्वयं को इस व्यवस्था में ढाल पाना मुश्किल हो रहा है।

घर में बनाएं ऑनलाइन शिक्षा का माहौल

प्रदेश की 60 से 70 प्रतिशत जनसंख्या आज भी ग्रामीण अंचल में रहती है। इनके घरों में शिक्षा का माहौल नहीं बन पाता है। ऐसे में ऑनलाइन शिक्षा का माहौल बनाना चुनौतीपूर्ण साबित होगा। अब परिजनों को भी ऑनलाइन पढ़ाई करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना होगा। बच्चे भी ऑनलाइन पढ़ाई को लेकर दबाव में हैं, ऐसे में बच्चों को ज्यादा टोकना उनकी मानसिक स्थिति पर अलत असर डालता है।

विद्यार्थियों की दिनचर्या में आया बदलाव

विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में लगभग छात्र हॉस्टलों



में रहकर पढ़ाई करते हैं। ऐसे में विद्यार्थियों की दिनचर्या हॉस्टल के नियमों के हिसाब से ही चलती है। सुबह उठकर कक्षाएँ लगाना व शाम के समय हॉस्टल आकर पढ़ाई करना लेकिन घर पर नियत समय बनाना बहुत मुश्किल हो जाता है। घर पर अन्य सदस्यों की मौजूदगी का असर विद्यार्थियों पर मानसिक रूप से होता है और पढ़ाई के लिए टाइम टेबल बनाना मुश्किल हो जाता है।

परीक्षाओं को लेकर दुविधा

वर्तमान में छात्रों के सामने सबसे बड़ी चिंता इस बात की है कि परीक्षा होगी या नहीं और होगी तो किस प्रकार से होगी। अभी तक लॉकडाउन की स्थिति को देखते हुए और स्कूल स्तर पर लिए गए फैसलों के कारण छात्र मान रहे हैं कि परीक्षा नहीं होगी और उन्हें ऐसे ही अगली कक्षा में प्रमोट कर दिया जाएगा। इससे जो अग्रणी विद्यार्थी हैं उनकी मानसिक स्थिति पर ज्यादा असर पड़ेगा क्योंकि अगर सभी को ऐसे ही अगली कक्षा में प्रमोट कर दिया गया तो उनका पढ़ने का क्या फायदा।

परिजनों के पास कोई प्लानिंग न होना

अचानक हुए लॉकडाउन से परिजनों के पास भी बच्चों की चिंता को दूर करने के लिए कोई प्लानिंग नहीं है। कम से कम ऐसी स्थिति में परिजन बच्चों को प्रोत्साहित तो कर ही सकते हैं। साथ ही परिजन इन विकट परिस्थितियों में पढ़ाई करने से होने वाले तनाव को बच्चों से बातचीत कर दूर कर सकते हैं।

अपनाएं ये उपाय

आज जो स्थिति बनी हुई है उसे देखते हुए विद्यार्थियों के साथ ही माता-पिता की काउंसलिंग भी जरूरी है। ताकि वे अपने बच्चों की समस्या समझकर उन्हें तनाव मुक्त कर सकें। लाइफ स्किल्स के बारे में हर विद्यार्थी को जरूर बताना चाहिए। उन्हें बताना होगा कि हर बाधा से पार पाया जा सकता है और उसके लिए चिंता करना कोई समाधान नहीं है। अगर चिंता करेंगे तो राह की बड़ी-बड़ी बाधाओं को कैसे जीतेंगे।

कोविड-19

भी

एक बाधा है वो भी खत्म हो ही जाएगी। समस्या से लड़ना ही जीत की ओर अग्रसर होना है।

मेडिटेशन की आदत डालें

विद्यार्थियों में मेडिटेशन की आदत जरूर डालें। कोरोना काल इसका सबसे उचित समय है। बच्चों के पास घर पर रहकर खाली समय भी है जिसमें मेडिटेशन किया जा सकता है। भारतीय संस्कृति में योग को काफी महत्व दिया गया है।

दिनचर्या प्लान करें

अभी तक भारतीय संस्कृति में युवा दिनचर्या की प्लानिंग नहीं करते हैं। शरीर को मजबूत बनाने के लिए दिनचर्या का पालन करना काफी महत्वपूर्ण है। बच्चों दिनचर्या की प्लानिंग करना सिखाएं और स्वयं की दिनचर्या की प्लानिंग भी करें।

जीवन सूत्र थमा तो जानूँ

— जय कृष्ण पाठक 'विप्र'

खुले मृत्यु के द्वार बहुत हैं
जीवन सूत्र थमा तो जानूँ!

रोग, शोक, संताप बहुत हैं,
कुंठा, भ्रम अवसाद बहुत हैं।

आश्वासन के कुछ मीठे स्वर—
का मधु स्वाद चखा तो जानूँ!

घातक शब्द दग्ध अंतर्मन!
टेढ़े चुभते बोल वाण सम,
दाग दुष्टता के धो-धोकर—
प्रेमल भाव बसा तो जानूँ!

भय आतंक दबंग बाँटते,
प्रेत प्राण में पीड़ घाँटते!

चम गादर की चीख रोककर—
बुल-बुल गीत सुना तो जानूँ!

महा मरण की हवा चल रही,
विकट दर्द में दिशा पल रही,
छली घाव के गहरे चीरे—
चन्दन लेप लगा तो जानूँ!

खारे सप्त सिंधु वे गहरे—
लहरें घिर घमंड में लहरे;

एक बूंद दृग करुणा जल से—
उसका तौल बढ़ा तो जानूँ!

मार-काट-रण प्राण विनासी—
हृदय-विजय सच्चा सुख राशि;
स्व उत्पादित धन संग्रह को—
जन गण हेतु लुटा तो जानूँ!!





श्री मनोहर लाल,
माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा



उच्चतर शिक्षा विभाग,
हरियाणा



TouchBase Live

क्या आप लॉकडाउन में तनाव और अनिश्चितता महसूस कर रहे हैं ?

किसी भी मानसिक तनाव या परेशानी को दूर करें हरियाणा सरकार द्वारा शुरू की गई टेली-काउन्सलिंग पहल **TouchBase.live**, या **YourDost** की हेल्पलाइन के साथ।



घर बैठे जुड़ें हरियाणा के लगभग 200 मनोवैज्ञानिक सलाहकारों / शिक्षकों से।



Touchbase.live वेब पोर्टल पर वीडियो कॉल के माध्यम से विश्वसनीय मानसिक स्वास्थ्य सलाहकारों से संपर्क करें या **YourDost** हेल्पलाइन पर कॉल करें।

कैसे ?

<https://touchbase.live/> पर ऑनलाइन पंजीकरण करें या कॉल करें **18003132023** पर और सलाहकारों से संपर्क करें।

FOLLOW


@highereduhry

**Findability Sciences, Your Dost, व
उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा की पहल।**