



UNITY AND DISCIPLINE

हिन्दी संस्करण

**DGNCC CADET HANDBOOK (ARMY) -2019
COMMON SUBJECTS SD/SW**

न चोराहार्यम् न च राजहार्यम्,
न श्रातृभाज्यं न च भारकारि।
व्यये कृते वर्धत एव नित्यं,
विद्याधनं सर्वधनप्रधानम्॥

(It cannot be stolen by thieves, nor can it be taken away by the kings.

It cannot be divided among brothers, it does not have a weight.

If spent regularly, it always keeps growing. The wealth of knowledge is the most superior wealth of all!)

यह प्रीसिस एनसीसी के उन सभी कैडेट्स को समर्पित है जो हिंदी में इसकी मांग कर रहे थे।

TRANSLATED TO HINDI

BY

NCC GROUP HQ

MEERUT

AUGUST 2020

SD/SW COMMON SUBJECTS
BLOCK SYLLABUS

S.No	Subject	Periods			
		First Year	Second Year	Third Year	Total Periods
1	NCC General एनसीसी जनरल	6	0	0	6
2	National Integration and Awareness राष्ट्रीय एकता और जागरूकता	4	3	0	7
3	Drill ड्रिल	21	14	10	45
4	Weapon Training हथियार प्रशिक्षण	13	6	6	25
5	Personality Development व्यक्तित्व विकास	5	11	12	28
6	Leadership नेतृत्व	3	4	5	12
7	Disaster Management आपदा प्रबंधन	7	3	4	13
8	Social Service and Community Development समाज सेवा और समुदाय विकास	10	19	18	47
9	Health and Hygiene स्वास्थ्य और स्वच्छता	5	4	1	10
10	Adventure साहसिक कार्य	1	0	0	1
11	Environmental Awareness and Conservation पर्यावरण जागरूकता और संरक्षण	0	0	3	3
12	Obstacle Training बाधा प्रशिक्षण	3	3	3	9
13	General Awareness सामान्य जागरूकता	0	0	4	4
Total		78	67	66	210

SD/SW सामान्य विषय: सूचकांक

S.No	विषय	पेज नंबर	
1	एनसीसी जनरल	1	25
2	राष्ट्रीय एकता और जागरूकता	26	46
3	ड्रिल	47	89
4	हथियार प्रशिक्षण	90	95
5	व्यक्तित्व विकास	96	153
6	नेतृत्व	154	184
7	आपदा प्रबंधन	185	214
8	समाज सेवा और समुदाय विकास	215	267
9	स्वास्थ्य और स्वच्छता	268	316
10	साहसिक	317	324
11	पर्यावरण जागरूकता और संरक्षण	325	331
12	बाधा प्रशिक्षण	332	336
13	सामान्य जागरूकता	337	343

सूचकांक

Ser	अध्याय	सबक	साल	समय	पृष्ठ संख्या	
					स	करने के लिए
		एनसीसी जनरल				
1.	एनसीसी-1	एनसीसी के उद्देश्य, उद्देश्य और Org	में	1	1	7
2.	एनसीसी-2	प्रोत्साहन	में	2	8	12
3.	एनसीसी-3	एनसीसी कैडेट्स की ड्यूटी	में	1	13	16
4.	एनसीसी-4	एनसीसी शिविर: प्रकार और आचरण	में	2	17	25
		राष्ट्रीय एकता और जागरूकता				
5.	एनआई-1	राष्ट्रीय एकता: महत्व और आवश्यकता	में	2	26	30
6.	एनआई-II	राष्ट्रीय एकता को प्रभावित करने वाले कारक	में	1	31	35
7.	एनआई-III	विविधता में एकता	में	1	36	40
8.	एनआई-4	राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा	द्वितीय	3	41	46
		फुट ड्रिल				
9.	एफडी-1	ड्रिल को आम हिदायतन और कमान के शब्द	में	1	47	49
10.	एफडी-II	सावन, विश्वराम, राम से और मृदना	में	2	50	53
11.	एफडी-3	कदवार आकार, किशोर रखा कला, खली लाइन और निकम लाइन मीन मार्च	में	2	54	56

12	एफडी-4	खाड़े खाड़े सलामी कण परेड पार, विसारजन और लाइन टाड	में	1	57	58
13	एफडी-वी	तेज चल- थाम और धीरे चल-थाम	में द्वि तीय	3 3	59	60
14	एफडी-VI	दाहीन, बाएन, आवेज और पिचे कदम लीना	में	1	61	62
15	एफडी-सप्तम	तेज चल से मूदना	में	2	63	64
16	एफडी-आठवीं	तेज चल से सलाम कर्ण	द्वि तीय	3	65	66
17	एफडी-नौवीं	तेज कदम ताल और थाम	में	1	67	67
18	एफडी-एक्स	तेज कदमतल से कदम बदलाना	में	2	68	68
19	एफडी-इलेवन	Teenon किशोर एसई एक फाइल और एक फाइल एसई Teenon किशोर केला	द्वि तीय	3	69	69
राइफल डिल						
20	आरडी-1	राइफल के साथ-साथ सावधन, विश्वराम और आराम से	में	2	70	71
21	आरडी-II	राइफल के साथ परेड बराबर और साज	में	1	72	72
22	आरडी-III	राइफल के साथ विसरजन और लाइन टो	में	1	73	73
23	आरडी-4	भूमि शास्त्र और उथाओ शास्त्र	में	1	74	75
24	आरडी-वी	बागल शास्त्र और बाजु शास्त्र	में	1	76	77
25	आरडी-VI	सलामी शास्त्र	द्वि तीय	3	78	80
26	आरडी-सप्तम	स्क्वाड डिल	iii	3	81	81

औपचारिक डिल						
27.	सीडी-1	गाडे बढ़ते	द्वि य iii	1 2	82	84
28.	सीडी-2	गार्ड ऑफ ऑनर	द्वि य iii	1 2	85	89

29.	डब्ल्यूटी-1	<u>हथियार प्रशिक्षण</u> पारेचय .22 राइफल के लिए	में	3	90	92
30.	डब्ल्यूटी-2	.22 राइफल की हैंडलिंग	में	3	93	95
31.	डब्ल्यूटी-3	रेंज प्रक्रिया और समूह के सिद्धांत	में	1	96	100
32.	डब्ल्यूटी-4	शॉट रेज फायरिंग	में द्वि तीय iii	6 6 6	101	102
<u>व्यक्तिगत विकास</u>						
33.	पीडी-1	<u>व्यक्तित्व विकास कैप्सूल</u> कारकों आत्म-जागरूकता सहानुभूति महत्वपूर्ण और रचनात्मक सोच निर्णय लेने और समस्या का समाधान	में	2	103	112
34.	पीडी-II	संचार कौशल	द्वि तीय	3	113	117
35.	पीडी-3	<u>समूह चर्चाएं</u> तनाव और भावनाओं के साथ मुकाबला अपनी मानसिकता बदलें समय प्रबंधन सामाजिक कौशल टोम वके	में द्वि तीय iii	1 6 6	118	136
36.	पीडी-4	करियर काउंसलिंग, एसएसबी प्रक्रिया और साक्षात्कार कौशल	iii	3	137	148
37.	पीडी-वी	पब्लिक स्पीकिंग	में द्वि तीय iii	2 2 3	149	153

		<u>नेतृत्व</u>					
38.	एल-1	लीडरशिप कैप्सूल लक्षण संकेतक प्रेरणा नैतिक मूल्य ऑनर कोड	में	3	154	162	
39.	एल-II	केस स्टडीज शिवाजी, एपीजे अब्दुल कलाम, दोपा मालेक, महाराणा प्रताप, रतन टाटा, किरण मजूमदार, झांसी की रानी, एन नारायण मूर्ति- प्रकाश पादुकोण, टीपू सुल्तान, रवीन्द्र नाथ टैगोर	द्वि तीय iii	4 5	163	184	

		<u>आपदा प्रबंधन</u>					
40.	डीएम-1	आपदा प्रबंधन कैप्सूल आपदाओं के प्रकार संगठन, आवश्यक सेवाएं, सहायता, नागरिक सुरक्षा संगठन पहल ट्रासर्ग, आयोजन कौशल,	में	3	185	198	
41.	डीएम-2	प्राकृतिक आपदाओं Natural aur मानव निर्मित आपदाओं	में	1	199	209	
42.	डीएम-3	अग्निशमन सेवाएं और अग्निशमन	द्वि तीय में	1	210	214	

समाज सेवा आर सामुदायिक विकास					
43.	समाज सेवा कैप्सूल एसएस समाज सेवा को मूल बाते -1 ग्रामीण विकास कार्यक्रम एनजीओ है युवाओं का योगदान	में	3	215	227
44.	एसएस स्वच्छ भारत अभियान -II	में	3		
		द्वितीय	3	228	230
		iii	3		
समाज सेवा और सामुदायिक विकास गतिविधियों					
45.	सामाजिक ब्राइयां बेटी पढ़ाओ बेटी बचाओ नशीली दवाओं के दुरुपयोग एमएसएन इंद्रधनुष (टीकाकरण) एसएस तृतीय डिजिटल जागरूकता महिला स्वास्थ्य और स्वच्छता वृक्षारोपण यातायात जागरूकता प्रदूषण	में	1	231	257
		द्वितीय	12		
		iii	12		
46.	एसएस बच्चों और महिला सुरक्षा की सुरक्षा -4	द्वितीय			
		य	1	258	263
		iii			
47.	एसएस सड़क/रेल यात्रा सुरक्षा -वी	द्वितीय	1		
		य			
स्वास्थ्य और स्वच्छता					
48.	एचएच-1 स्वच्छता और स्वच्छता (व्यक्तिगत और शिविर)	में	1	268	277
49.	एचएच-2 सामान्य चिकित्सा आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा और घावों का उपचार	में	3		
		द्वितीय	3	278	302

52.	एचएच-3	योग का परिचय	में द्वितीय lii	1 1 1	303	316
53.	विज्ञापन-1	<u>साहसिक</u> साहसिक	में	1	317	324
54.	ईए-1	<u>पर्यावरण जागरूकता और संरक्षण</u> पर्यावरण जागरूकता और संरक्षण	lii	3	325	336
55.	ओटी-1	<u>बाधा प्रशिक्षण</u> बाधा प्रशिक्षण	में द्वितीय lii	3 3 3	332	336
56.	जीए-1	<u>सामान्य जागरूकता</u> सामान्य जागरूकता	lii	4	337	243

CHAPTER NCC-I

AIMS, OBJECTIVES AND ORG OF NCC

लक्ष्य, उद्देश्य और एनसीसी का संगठन

परिचय

1. दूसरे विश्व युद्ध के दौरान सशस्त्र बलों के लिए उपलब्ध प्रशिक्षित युवाओं का एक बड़ा पूल बनाने और सशस्त्र बलों के लिए एक बड़ा पूल बनाने के उद्देश्य से, ब्रिटिश सरकार द्वारा विश्वविद्यालय कोर की अवधारणा की गई थी। भारत में, एनसीसी को लड़कों और लड़कियों दोनों को तैयार करने के उद्देश्य से उठाया गया था, उनका पालन-पोषण किया और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाकर राष्ट्र निर्माण की दिशा में उनकी ऊर्जा को निर्देशित किया।
2. स्वतंत्रता के बाद, वर्तमान दिन एनसीसी औपचारिक रूप से 15 जुलाई 1948 को संसद के XXXI अधिनियम के माध्यम से अस्तित्व में आया। NCC का गर्ल्स डिवीजन जुलाई 1949 में उठाया गया था। 01 अप्रैल 1950 को, बॉम्बे और कोलकाता में एयर विंग को एक-एक एयर स्क्वाड्रन के साथ उठाया गया था। एनसीसी की नेवल विंग को जुलाई 1952 में उठाया गया था, इस प्रकार कोर में सभी तीन सेवाओं का प्रतिनिधित्व किया।
3. आज एनसीसी के पास 13 लाख से अधिक कैडेटों की एक नामांकित शक्ति है और इसमें तीनों सेवाओं के दो प्रभाग शामिल हैं, अर्थात्, कॉलेजों के लड़कों / लड़कियों के लिए सीनियर डिवीजन / सीनियर विंग और लड़कों के लिए जूनियर डिवीजन / जूनियर विंग / स्कूलों की लड़कियां। एनसीसी का आदर्श वाक्य 'एकता और अनुशासन' है।

एनसीसी के उद्देश्य

4. एनसीसी के उद्देश्य मुख्य रूप से तीन गुना हैं: -
 - (क) कैडेटों में निम्नलिखित गुण विकसित करना: -
 - (i) चरित्र।
 - (ii) कामरेडशिप।
 - (iii) अनुशासन।
 - (iv) सेक्युलर आउटलुक।
 - (v) एडवेंचर की आत्मा।
 - (vi) नि: स्वार्थ सेवा का विचार।

¼[k½ संगठित, प्रशिक्षित और प्रेरित युवाओं का एक मानव संसाधन तैयार करना, जो जीवन के सभी क्षेत्रों में नेतृत्व प्रदान कर सके, जो राष्ट्र की सेवा के लिए चाहे जो भी करियर चुनें।

¼x½ सशस्त्र बलों को करियर के रूप में चुनने के लिए युवा भारतीयों को प्रेरित करने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करना।

एनसीसी के उद्देश्य

5. एनसीसी के उद्देश्य हैं: -

- (क) स्वयंसेवक युवाओं को जीवन के सभी क्षेत्रों में आश्वस्त, प्रतिबद्ध और सक्षम नेता बनने के लिए प्रशिक्षित करें।
- (ख) देश के जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए कैडेटों के बारे में जागरूकता का स्तर बढ़ाना।
- (ग) अपने ज्ञान को समृद्ध करने, संचार कौशल विकसित करने और चरित्र निर्माण के लिए अवसर प्रदान करें और कैडेटों को प्रोत्साहित करें।
- (घ) समाज के प्रति रचनात्मक योगदान देने के लिए सामाजिक गतिविधियों और सामुदायिक विकास कार्यक्रमों का संचालन करना।
- (ङ) नेतृत्व के गुणों और जोखिम लेने की क्षमताओं को बढ़ाने के लिए साहसिक गतिविधियों को कम करना।
- (च) देश की छवि को विदेशों में पेश करने के लिए "सद्भावना राजदूत" लॉन्च करने के लिए एक मंच प्रदान करें।
- (छ) सशस्त्र बलों, नेतृत्व कौशल और सैन्य मूल्यों के बारे में जागरूकता विकसित करने के लिए सैन्य प्रशिक्षण का संचालन करना, कैडेटों को सशस्त्र बलों में शामिल होने के लिए प्रेरित करने के लिए वातावरण प्रदान करना।

एनसीसी का संगठन

6. एनसीसी एक स्वैच्छिक संगठन है जिसे रक्षा मंत्रालय के माध्यम से प्रशासित किया जाता है। रक्षा मंत्री समग्र रूप से प्रभारी हैं, और एनसीसी और अन्य मामलों के कुशल कामकाज के लिए भारत सरकार के जिम्मेदार हैं।

7. एनसीसी मुख्यालय नई दिल्ली में स्थित है, जिसके प्रमुख लेफ्टिनेंट जनरल रैंक के अधिकारी हैं, जो देश में एनसीसी के सुचारु कामकाज के लिए जिम्मेदार हैं।

8. राज्य की राजधानियों में 17 निदेशालय स्थित हैं, जिनकी अध्यक्षता एक मेजर जनरल / ब्रिगेडियर के पद के अधिकारी करते हैं या तीनों सेवाओं के समकक्ष हैं। राज्य के आकार और राज्यों में एनसीसी की वृद्धि के अनुसार, निदेशालयों के पास 14 समूह मुख्यालय होते हैं, जिसके माध्यम से वे अपनी कमान का उपयोग करते हैं और राज्य में संगठन पर नियंत्रण रखते हैं। प्रत्येक समूह का नेतृत्व ब्रिगेडियर / कर्नल रैंक के एक अधिकारी द्वारा किया जाता है या समूह कमांडर के रूप में जाना जाता है।

9. प्रत्येक एनसीसी समूह मुख्यालय 5-7 एनसीसी इकाइयों / बटालियनों को नियंत्रित करता है, जिसकी कमान कर्नल / लेफ्टिनेंट कर्नल या समकक्ष के पास होती है। प्रत्येक बटालियन में ऐसी कंपनियाँ शामिल होती हैं जिनकी कमान लेफ्टिनेंट, कैप्टन या मेजर के रैंक के एसोसिएट एनसीसी ऑफिसर्स (ANO) के पास होती है। कुल मिलाकर, देश में 99 समूह मुख्यालय हैं जो 700 सेना विंग इकाइयों (तकनीकी और लड़कियों की इकाई सहित), 73 नौसेना विंग इकाइयों और 64 एयर स्क्वाड्रन के एक नेटवर्क पर नियंत्रण रखते हैं।

10. ऑफिसर्स ट्रेनिंग एकेडमी, पुरुषों के लिए कैम्पटी और ऑफिसर्स ट्रेनिंग एकेडमी, ग्वालियर में महिलाओं के लिए दो प्रशिक्षण अकादमियाँ हैं, जहाँ कॉलेजों और स्कूलों के प्रोफेसरों और शिक्षकों को विशेष रूप से कैडेट्स को एसोसिएट एनसीसी ऑफिसर (एएनओ) के रूप में प्रशिक्षण दिया जाता है।

11. एनसीसी निम्नलिखित द्वारा कर्मचारी है: -

- (क) तीनों सेवाओं से नियमित अधिकारी।
- (ख) एनसीसी से पूरे समय महिला अधिकारी (डब्ल्यूटीएलओ)।
- (ग) एसोसिएट NCC अधिकारी (ANO), जो प्रोफेसर और शिक्षक हैं।
- (घ) NCC से गर्ल कैडेट इंस्ट्रक्टर (GCI)।
- (ङ) सेना, नौसेना और वायु सेना से स्थायी अनुदेशक (पीआई) स्टाफ।
- (च) सिविलियन ग्लाइडिंग इंस्ट्रक्टर और शिप मॉडलिंग इंस्ट्रक्टर।
- (छ) सिविलियन स्टाफ।

12. अच्छा और संगठित प्रशिक्षण एनसीसी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसलिए इसे उचित महत्व दिया जाता है। वाहिनी ने कठोर प्रशिक्षण की अपनी सुव्यवस्थित प्रणाली के माध्यम से सफलता प्राप्त की है जिसमें प्रशिक्षण शिविरों पर अधिक तनाव के साथ बुनियादी, उन्नत और विशिष्ट प्रशिक्षण शामिल हैं।

13. एनसीसी की प्रशिक्षण गतिविधियों को मोटे तौर पर निम्नानुसार विभाजित किया जा सकता है:-

- (क) **संस्थागत प्रशिक्षण।** स्कूल और कॉलेजों में परेड के रूप में आयोजित प्रशिक्षण।
- (ख) **शिविर प्रशिक्षण।** औपचारिक प्रशिक्षण 10-12 दिनों की अवधि के शिविरों के रूप में आयोजित किया जाता है।
- (ग) **अटैचमेंट ट्रेनिंग।** सेना / नौसेना / वायु सेना इकाइयों के साथ लगाव या भारतीय सैन्य अकादमी (IMA) और अधिकारी प्रशिक्षण अकादमी (OTA) जैसे अधिकारी प्रशिक्षण अकादमियों के साथ औपचारिक प्रशिक्षण।
- (घ) **नौसेना विंग गतिविधियाँ।** कैडेटों को सीमांशिप, नेविगेशन, कम्युनिकेशन और अन्य संबद्ध नौसैनिक विषयों को पढ़ाया जाता है। तैराकी, स्कूबा डाइविंग और विंड सर्फिंग अन्य रोचक गतिविधियाँ हैं जिनसे कैडेटों को अवगत कराया जाता है।
- (ङ) **एयर विंग गतिविधियाँ।** कैडेट्स को एयरमैनशिप, एयरो मॉडलिंग, नेविगेशन, एयर फ्रेम्स, एयरो इंजन और माइक्रोलाइट फ्लाईंग सिखाया जाता है।
- (च) **रिमाउंट & पशु चिकित्सा गतिविधि।** यह गतिविधि मुख्य रूप से घुड़सवारी और घुड़सवारी के लिए है।

14. एनसीसी का संगठन और संरचना निम्नानुसार है: -

OTA GWALIOR

OTA KAMPTEE

<u>17 State Dtes</u>	
Army	- 12
Navy	- 02
Air force	03

<u>99 – GP HQs</u>	
Army	- 89
Navy	- 04
Air Force-	06

<u>Navy - 73</u>	
Technical –	01
Medical –	01
Dockyard-	01
Non-Technical –	70

<u>Air Force-64</u>	
Flying -	53
Technical-	11

837 Units

Army – 700

Infantry Bn- 398

Girls Bn - 108

Armoured Sqn - 22

Artillery Bty - 23

Signals Coy - 14

Engineers Coy - 13

Medical Bn - 13

Remount &
Veterinary Bn - 21

Electronics &
Mechanical

Engineers Coy - 08

Compo Coy - 23

Boys Coy – 46

निष्कर्ष

15. एक संगठन के रूप में NCC ने हमारे देश के युवाओं को ही नहीं, बल्कि YEP (यूथ एक्सचेंज प्रोग्राम) के माध्यम से अन्य देशों के युवाओं के साथ बातचीत करने के लिए महत्वपूर्ण प्रयास किए हैं, इस प्रकार इसके प्रशिक्षण के दायरे और अंतिम लक्ष्य का विस्तार किया है एकता प्राप्त करना।

सारांश

एनसीसी के उद्देश्य

1. एनसीसी के उद्देश्य हैं:

(क) कैडेटों में चरित्र, कामरेडशिप, अनुशासन, धर्मनिरपेक्ष आउटलुक, साहसिक कार्य की भावना और निः स्वार्थ सेवा के गुणों का विकास करना।

(ख) संगठित, प्रशिक्षित और प्रेरित युवाओं का एक मानव संसाधन तैयार करना, जो जीवन के सभी क्षेत्रों में नेतृत्व प्रदान कर सके, जो राष्ट्र की सेवा के लिए चाहे जो भी करियर चुनें।

(ग) सशस्त्र बलों को करियर के रूप में चुनने के लिए युवा भारतीयों को प्रेरित करने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करना।

एनसीसी का संगठन

2. एनसीसी मुख्यालय नई दिल्ली में स्थित है और यहां 17 राजकीय राजधानियों में स्थित निदेशालय हैं। निदेशालयों में 14 समूह मुख्यालय हैं और प्रत्येक एनसीसी समूह मुख्यालय 5-7 एनसीसी इकाइयों / बटालियनों को नियंत्रित करता है। अधिकारी प्रशिक्षण अकादमी, पुरुषों के लिए कैम्पटी और महिलाओं के लिए अधिकारी प्रशिक्षण अकादमी, ग्वालियर जैसे दो प्रशिक्षण अकादमियां हैं।

3. एनसीसी को नियमित अधिकारियों, स्थायी अनुदेशक (पीआई) स्टाफ, एसोसिएट एनसीसी अधिकारियों (एएनओ), गर्ल कैडेट प्रशिक्षकों (जीसीआई), पूरे समय महिला अधिकारियों (डब्ल्यूटीएलओ), एसएमआई और नागरिक सुरक्षा अधिकारियों द्वारा नियुक्त किया जाता है।

4. एनसीसी की प्रशिक्षण गतिविधियाँ संस्थागत प्रशिक्षण, शिविर प्रशिक्षण, अटैचमेंट प्रशिक्षण, रिमाउंट, पशु चिकित्सा गतिविधि, एयर विंग गतिविधियाँ और नौसेना विंग गतिविधियाँ हैं।

5. एनसीसी की 837 इकाइयाँ हैं जिनमें 700 सेना इकाइयाँ (108 गर्ल्स यूनिट सहित), 73 नौसेना इकाइयाँ और 64 वायु सेना इकाइयाँ शामिल हैं

DGNC

CHAPTER NCC-II

INCENTIVES TO CADETS

कैडेट्स को प्रोत्साहन

परिचय

1. एनसीसी में भविष्य की चुनौतियों के लिए युवाओं को प्रशिक्षण देने और तैयार करने के अलावा, कैडेटों को किसी भी एनसीसी से संबंधित गतिविधियों को करते समय किसी भी त्रासदी के समय में नौकरी के अवसरों, छात्रवृत्ति और वित्तीय सहायता के रूप में विभिन्न लाभ दिए जाते हैं। ये प्रोत्साहन समय-समय पर केंद्र और राज्य सरकारों द्वारा घोषित किए जाते हैं। ये प्रोत्साहन रोजगार के साथ-साथ शिक्षाविदों और व्यक्तिगत सहित पदक, ट्राफियां, नकद पुरस्कार आदि के क्षेत्र में हैं। सबसे अच्छा प्रोत्साहन सशस्त्र बलों में अधिकारी के रूप में आयोग के लिए 'सी' 'सर्टिफिकेट धारक कैडेट के लिए आरक्षित रिक्ति है।

केंद्र सरकार द्वारा प्रोत्साहन

2. 'सी' प्रमाणपत्र धारकों के लिए। सेना, वायु सेना और नौसेना में विशिष्ट रिक्तियां एनसीसी certificate सी 'प्रमाणपत्र धारकों के लिए आवंटित की जाती हैं। अधिकारियों के लिए यूपीएससी लिखित परीक्षा नहीं है। आवेदन के बाद, कैडेट को सीधे एसएसबी साक्षात्कार के लिए बुलाया जाता है, जिसे उसे मेरिट सूची के अनुसार अंतिम चयन से पहले स्पष्ट करना होता है। निम्नलिखित रिक्तियां प्रत्येक सेवा द्वारा अधिकारियों के रूप में आरक्षित हैं: -

(क) सेना। पुरुषों के लिए ओटीए में प्रति वर्ष 100 सीटें और महिलाओं के लिए 10%।

(ख) नौसेना। प्रति कोर्स 06 सीटें।

¼x½ वायु सेना। सभी पाठ्यक्रमों में 10% रिक्तियां।

3. सेना, नौसेना और वायु सेना में रैंक में भर्ती के लिए 5-10% बोनस अंक।

4. सीएपीएफ / पैरा सैन्य बलों और दूरसंचार विभाग में रोजगार के लिए बोनस अंक।

5. यदि कैडेट स्नातक है तो सीआरपीएफ में राजपत्रित पद के लिए आवेदन कर सकता है।

6. राज्य सेवाओं और निजी क्षेत्रों में भी वरीयता।

7. एनसीसी में संपूर्ण समय महिला अधिकारी, लड़की कैडेट प्रशिक्षक, एयरो और शिप मॉडलिंग प्रशिक्षक के रूप में रोजगार।

8. वायु सेना अकादमी में 5% सीटें एनसीसी certificate सी 'प्रमाण पत्र रखने वाली महिला उम्मीदवारों के लिए आरक्षित हैं।

9. ओटीए चेन्नई में, एनसीसी certificate सी 'प्रमाण पत्र रखने वाली गर्ल्स उम्मीदवारों के लिए सीटें आरक्षित हैं (सीटें हर साल अधिसूचित की जाती हैं)।

वित्तीय सहायता / छात्रवृत्ति

10. कैडेट को वित्तीय सहायता और राहत कैडेट वेलफेयर सोसाइटी (CWS) द्वारा किसी भी चोट के मामले में या NCC से संबंधित गतिविधियों के दौरान किसी भी तरह की क्षति के मामले में NOK को कैडेट को प्रदान की जाती है। वित्तीय सहायता के विवरण हैं: -

	<u>NCC Activities</u>	<u>Death Cases</u>	<u>Permanent Disability</u>	<u>Temporary Disability</u>
(a)	High Risk	5,00,000/-	up to 5,00,000/-	up to 1,75,000/-
(b)	Other Activities	4,50,000/-	up to 4,50,000/-	up to 1,75,000/-

11. शैक्षणिक रूप से प्रतिभाशाली छात्रों को हर साल 1000 एनसीसी कैडेट के लिए प्रति कैडेट पुरस्कार 6000 / - रुपये प्रति कैडेट देता है।

प्रत्येक समूह स्तर पर ४५०० / - रुपये का सर्वश्रेष्ठ कैडेट पुरस्कार और ३५०० / - रुपये का दूसरा सर्वश्रेष्ठ कैडेट पुरस्कार।

खेल और साहसिक गतिविधियों का संचालन।

राज्य सरकारों द्वारा प्रोत्साहन

राज्य सरकारों द्वारा प्रोत्साहन

12. निम्नलिखित विभागों में भर्ती के लिए विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा एनसीसी बी' प्रमाण पत्र / सी' प्रमाण पत्र धारकों को वरीयता दी जाती है: -

(क) पुलिस सेवा।

(ख) परिवहन विभाग।

(ग) वन विभाग।

(घ) आबकारी विभाग।

(ङ) नर्सों, रिसेप्शनिस्टों और टेलीफोन ऑपरेटरों के रूप में गर्ल कैडेट्स को वरीयता।

13. विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा प्रदान की जाने वाली राज्यवार प्रोत्साहन राशि इस प्रकार है: -

क्र.सं.	राज्य का नाम	अकादमिक क्षेत्र	रोजगार क्षेत्र	नकद पुरस्कार
1	हरियाणा		होमगार्ड विभाग तथा राज्य पुलिस बल में वरीयता	
2	उत्तर प्रदेश	द्वारा बोनस अंक / वेटेज के लिए विभिन्न विश्वविद्यालयों विभिन्न डिग्री में प्रवेश, बिस्तर। और पोस्ट-ग्रेजुएशन पाठ्यक्रम	8% पद आरक्षित हैं राज्य सरकार के लिए समय एनसीसी अधिकारियों और एनसीसी कैडेट जो बन जाते हैं प्रशिक्षण के दौरान विकलांग	

शैक्षिक संस्थानों में प्रवेश

14. कई शैक्षणिक संस्थानों ने प्रमाण पत्र धारकों को एनसीसी से विशेष कोटा आवंटित किया है। प्राथमिकता निम्नलिखित क्षेत्रों में दी गई है: -

¼d½ डिग्री और डिप्लोमा पाठ्यक्रम।

¼[k½ एलएलबी पाठ्यक्रम।

¼ग) सरकार। पॉलिटेक्निक और इंजीनियरिंग कॉलेज।

¼?k½ चिकित्सा पाठ्यक्रम।

15. प्रोत्साहन समय-समय पर बदलते रहते हैं। इसलिए, कैडेटों को खुद को विभिन्न केंद्रीय / राज्य सरकार के आदेशों में प्रकाशित प्रोत्साहन के बारे में पता होना चाहिए।

निष्कर्ष

16. स्वतंत्र भारत के युवा वास्तव में देश में ऐसे संगठन के लिए भाग्यशाली हैं जो अपने व्यक्तित्व विकास के लिए बड़ी मात्रा में वित्तीय और भौतिक संसाधनों को खर्च करते हैं, और इस तरह वास्तव में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में भविष्य के नेताओं को संवारने के लिए एक नर्सरी है। एनसीसी विभिन्न सशस्त्र बलों, अर्ध-सैन्य बलों के साथ-साथ राज्य सरकार की नौकरियों में रोजगार के लिए चयन मानक में छूट प्रदान करता है; एनसीसी के लिए या तो जीसीआई (गर्ल कैडेट इंस्ट्रक्टर) या डब्ल्यूटीएलओ (संपूर्ण समय महिला अधिकारी) के रूप में काम करने के अवसर प्रदान करता है।

सारांश

1. सेना, वायु सेना और नौसेना में विशिष्ट रिक्तियां एनसीसी certificate सी 'प्रमाणपत्र धारकों के लिए आवंटित की जाती हैं। निम्नलिखित रिक्तियां प्रत्येक सेवा द्वारा अधिकारियों के रूप में आरक्षित हैं: -

(क) सेना। पुरुषों के लिए ओटीए में प्रति वर्ष 100 सीटें और महिलाओं के लिए 10%।

(ख) नौसेना। प्रति कोर्स 06 सीटें।

¼x½ वायु सेना। सभी पाठ्यक्रमों में 10% रिक्तियां।

2. कैडेट्स को वित्तीय सहायता और राहत कैडेट वेलफेयर सोसाइटी (CWS) द्वारा किसी भी चोट के मामले में या NCC से संबंधित गतिविधियों के दौरान किसी भी तरह की क्षति के मामले में NOK को कैडेट को प्रदान की जाती है।

3. वरीयता विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा एनसीसी बी' प्रमाण पत्र सी' प्रमाण पत्र धारकों को दी जाती है

निम्नलिखित विभागों में भर्ती: -

¼d½ पुलिस सेवा।

¼[k½ परिवहन विभाग।

¼x½ वन विभाग।

¼?k½ आबकारी विभाग।

¼³½ नर्सों, रिसेप्शनिस्टों और टेलीफोन ऑपरेटरों के रूप में गर्ल कैडेट्स को वरीयता।

4. कई शैक्षणिक संस्थानों ने प्रमाण पत्र धारकों को एनसीसी से विशेष कोटा आवंटित किया है। प्राथमिकता निम्नलिखित क्षेत्रों में दी गई है: -

¼d½ डिग्री और डिप्लोमा पाठ्यक्रम।

¼[k½ एलएलबी पाठ्यक्रम।

¼x½ सरकार। पॉलिटेक्निक और इंजीनियरिंग कॉलेज।

¼?k½ चिकित्सा पाठ्यक्रम।

DGNC

CHAPTER NCC-III**DUTIES OF NCC CADETS****एनसीसी कैडेट्स की ड्यूटियां****परिचय**

1. एनसीसी दुनिया का सबसे बड़ा युवा संगठन है जिसमें 13 लाख से अधिक कैडेटों की नामांकित शक्ति है। एनसीसी का उद्देश्य युवा लड़कों और लड़कियों को बेहतर नागरिक बनने और रक्षा बलों सहित जीवन के सभी क्षेत्रों में हमारे महान देश के भविष्य के नेताओं को प्रशिक्षित करना है। एनसीसी बनने का प्रयास करता है और हमारे देश की सबसे मजबूत एकीकृत सेनाओं में से एक है, जो हमारे देश के विभिन्न हिस्सों से युवाओं को एक साथ लाती है और उन्हें हमारे राष्ट्र के एकजुट, धर्मनिरपेक्ष और अनुशासित नागरिकों में ढालती है। NCC के रैंक में शामिल होने वाले किसी भी छात्र को एक कैडेट के रूप में अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को जानना चाहिए और उसे देश के प्रशिक्षित युवा नेता से अपेक्षित आचरण बनाए रखना चाहिए।

कैडेट

2. कैडेट शब्द "प्रशिक्षु" के लिए है। यह आमतौर पर एक सैन्य शब्द के रूप में प्रयोग किया जाता है। कैडेट एनसीसी का अभिन्न अंग हैं और उन्हें दो डिवीजनों में विभाजित किया जाता है यानी SD / SW और JD / JW। एसडी / एसडब्ल्यू उन कॉलेजों और विश्वविद्यालयों का प्रतिनिधित्व करता है जहां जेडी / जेडडब्ल्यू केवल स्कूलों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

3. भारत या नेपाल का कोई भी स्वयंसेवक जो अच्छे चरित्र का हो और स्कूलों या कॉलेजों के रोल पर हो; आयु, चिकित्सा और अन्य मानदंडों को पूरा करते हुए एनसीसी में नामांकित किया जा सकता है। उसे निर्धारित प्रशिक्षण से गुजरना होगा; दोनों अपने संस्थान के साथ-साथ एक प्रशिक्षण शिविर में। उसे एनसीसी का कैडेट कहा जाता है।

4. कैडेट होने के फायदे। एनसीसी कैडेट होने के फायदे कई गुना हैं। एक संगठन के रूप में एनसीसी कैडेट के चरित्र और आउटलुक को उसके प्रशिक्षण और सख्त दिन-प्रतिदिन के कार्यक्रम के रूप में आकार देने में एक सक्रिय भूमिका निभाता है। एक एनसीसी कैडेट ने एक वर्दी पहन रखी है और चारों ओर देखा गया है जो समाज विशेष रूप से युवाओं से ईर्ष्या कर रहा है। एनसीसी कैडेट होने के मुख्य लाभ नीचे दिए गए हैं: -

(क) १३ लाख मजबूत और दुनिया के सबसे बड़े युवा संगठन का हिस्सा है।

(ख) एक अनुशासित और प्रेरित युवाओं में ढाला जा रहा है।

(ग) आपदा राहत कार्यों में भाग लेने की संभावना।

- (घ) NCC शिविरों जैसे ATC, CATC, NIC, COC आदि में भाग लेने का अवसर।
- (ड) वर्दी पहनें और सैन्य जीवन शैली का नेतृत्व करें।
- (च) वाईईपी के हिस्से के रूप में विदेशी देशों की यात्रा करने का अवसर।
- (छ) सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों में भाग लेने का अवसर।
- (ज) सशस्त्र बलों और अन्य बलों में शामिल होने के लिए पसंद।
- (झ) उच्च अध्ययन में वरीयता।

कैडेट्स की इयूटी और जिम्मेदारियां

5. एनसीसी कैडेट एक बार दाखिला लेने के बाद संस्थान में अपने साथियों के विपरीत कुछ कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का पालन करता है। कर्तव्यों और जिम्मेदारियों राष्ट्र, बड़े पैमाने पर समाज, उनकी संस्था, एनसीसी संगठन और उनके साथी कैडेटों के प्रति हैं।
6. परेड और शिविरों के दौरान एनसीसी कैडेटों की इयूटी निम्नानुसार है: -
 - (क) स्व अनुशासन एक एनसीसी कैडेट का सबसे बुनियादी गुण है।
 - (ख) परेड और रोल कॉल के दौरान उसे समय का पाबंद होना पड़ता है।
 - (ग) उच्च रैंक के आदेशों का पालन करना अभी तक एनसीसी कैडेट का एक और महत्वपूर्ण कर्तव्य है।
 - (घ) प्रत्येक कैडेट को पूरे उत्साह के साथ शिविर की गतिविधियों में भाग लेना चाहिए।
 - (ड) हमेशा उचित बाल कटवाएं और वर्दी का स्वच्छ और सही पैटर्न पहनें। जूते की पॉलिश, वर्दी को दबाने और सही तरीके से बेरी पहनने का पालन किया जाना चाहिए।
 - (च) एनसीसी द्वारा आयोजित सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लें।
 - (छ) बिना किसी असफलता के सभी एनसीसी परेड में नियमित रूप से भाग लें।
 - (ज) टीम के काम में हिस्सा लेना।
 - (झ) वरिष्ठों का पूर्ण सहयोग करना।
 - (ञ) साहसिक गतिविधियों का पीछा करना।
7. एक कैडेट की जिम्मेदारियां। सक्रिय कैडेट होने के तथ्य से एनसीसी कैडेट को अपने साथी सहपाठियों के विपरीत अतिरिक्त जिम्मेदारियां निभानी पड़ती हैं जो एनसीसी के सदस्य नहीं हैं। उनकी जिम्मेदारियां कहीं नहीं लिखी गई हैं लेकिन प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप अनिवार्य है। इस प्रकार, वह एनसीसी के मुख्य उद्देश्यों को पूरा करता है यानी चरित्र गुणों और जिम्मेदार नागरिक के साथ एक संभावित नेता बन जाता है। उनकी एनसीसी इकाई, संगठन, उनकी संस्था, समाज में बड़े पैमाने पर और देश के लिए उनकी अलग-अलग जिम्मेदारियां हैं। जिसमें सामाजिक जागरूकता पहल, पर्यावरणीय मुद्दों, आपदा राहत, साहसिक और खेल गतिविधियों और अन्य राष्ट्र निर्माण प्रयासों में सक्रिय भागीदारी शामिल है। यह उनके संस्थान में एनसीसी प्रशिक्षण के साथ समाप्त नहीं होता है,

लेकिन उन सभी क्षेत्रों को आगे बढ़ाया जाना चाहिए, जहां वह भविष्य में भी लगे रहेंगे। इस प्रकार, समय बीतने के साथ, देश के पास एनसीसी कैडेट्स के पास एनसीसी के महान मूल्यों और उद्देश्यों के लिए जीवन के सभी क्षेत्रों में नेतृत्व के पदों पर कब्जा कर लिया होगा।

8. कैडेट्स कमांड। महानिदेशक, एनसीसी ने अपने जीवन में पालन करने के लिए सभी एनसीसी कैडेटों के लिए कैडेट्स कमांडेंट्स 'की एक सूची दी है। वे नीचे दिए गए हैं: -

- (क) मैं अपने घर में शौचालय का निर्माण सुनिश्चित करूंगा और कम से कम 10 व्यक्तियों को इसके लिए प्रेरित करूंगा वही।
- (ख) मैं हर आधार 'भारतीय रहूंगा और 10 और लोगों को एक होने के लिए प्रेरित करूंगा।
- (ग) मैं हर साल कम से कम एक बार रक्तदान करूंगा।
- (घ) मैं जहां भी संभव हो केवल डिजिटल लेनदेन करूंगा और दूसरों को इसके लिए प्रेरित करूंगा
- (ङ) मैं एक साल में कम से कम दो पेड़ लगाऊंगा और उसी की देखभाल करूंगा।
- (च) 18 वर्ष की आयु पार करने के बाद मैं अपना मतदाता और पैन कार्ड प्राप्त करूंगा।
- (छ) मैं अपने घर में और अपने पड़ोस के १०० मीटर के दायरे में कचरा पृथक्करण सुनिश्चित करूंगा।
- (ज) मैं समाज सेवा के लिए १०० घंटे श्रमदान करूंगा।
- (झ) मैं शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों को उनके सपनों को जीने में मदद करूंगा।
- (ञ) मैं बिना किसी क्षेत्रीय पूर्वाग्रह के लैंगिक संवेदनशीलता, धर्मनिरपेक्ष दृष्टिकोण और राष्ट्रवाद की भावना के लिए एक आदर्श होगा।
- (ट) मैं किसी भी दुर्घटना के शिकार व्यक्ति की मदद करने के लिए भागूंगा।
- (ठ) मैं हमेशा एनसीसी के आदर्श वाक्य को बनाए रखूंगा - 'एकता और अनुशासन'। अवलोकन के तहत नहीं होने पर मैं समान रूप से अनुशासित रहूंगा।

निष्कर्ष

9. ऐसे व्यक्तियों के कई उदाहरण हैं जिनके नाम कर्तव्यनिष्ठा और अनुशासन की भावना के साथ इतिहास में अमर हो गए हैं। शिवाजी, महा राणा प्रताप, टीपू सुल्तान, महात्मा गांधी, सरदार पटेल और झाँसी की रानी ने कुछ ही नाम लिए। आज की युवा पीढ़ी भारत के भावी नेता हैं। आज के एनसीसी कैडेट्स को कल के अच्छे नागरिक बनने और दूसरों को उनका अनुकरण करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करना चाहिए। एनसीसी कैडेट को अपने कर्तव्यों को पूरी तरह से समझना चाहिए ताकि दोनों, राष्ट्र के साथ-साथ समाज भी उनसे लाभान्वित हो।

सारांश

10. कैडेट शब्द "प्रशिक्षु" के लिए है। यह आमतौर पर एक सैन्य शब्द के रूप में प्रयोग किया जाता है। कैडेट एनसीसी का अभिन्न अंग हैं और उन्हें दो डिवीजनों में विभाजित किया जाता है यानी SD / SW और JD / JW। एसडी / एसडब्ल्यू उन कॉलेजों और विश्वविद्यालयों का प्रतिनिधित्व करता है जहां जेडी / जेडडब्ल्यू केवल स्कूलों का प्रतिनिधित्व करते हैं।
11. एनसीसी कैडेट ने एक बार दाखिला लिया है और संस्था में उसके साथियों के विपरीत कुछ कर्तव्य और जिम्मेदारियां हैं। कर्तव्यों और जिम्मेदारियों राष्ट्र, बड़े पैमाने पर समाज, उनकी संस्था, एनसीसी संगठन और उनके साथी कैडेटों के प्रति हैं।
12. कैडेट्स कमांड। महानिदेशक, एनसीसी ने अपने जीवन में पालन करने के लिए सभी एनसीसी कैडेटों के लिए Command कैडेट्स कमांडेंट्स 'की एक सूची दी है। वे नीचे दिए गए हैं: -
- (क) मैं अपने घर में शौचालय का निर्माण सुनिश्चित करूंगा और कम से कम 10 व्यक्तियों को इसके लिए प्रेरित करूंगा वही।
 - (ख) मैं आधार 'भारतीय रहूंगा और 10 और लोगों को एक होने के लिए प्रेरित करूंगा।
 - (ग) मैं हर साल कम से कम एक बार रक्तदान करूंगा।
 - (घ) मैं जहां भी संभव हो केवल डिजिटल लेनदेन करूंगा और दूसरों को इसके लिए प्रेरित करूंगा
 - (ङ) मैं एक साल में कम से कम दो पेड़ लगाऊंगा और उसी की देखभाल करूंगा।
 - (च) 18 वर्ष की आयु पार करने के बाद मैं अपना मतदाता और पैन कार्ड प्राप्त करूंगा।
 - (छ) मैं अपने घर में और अपने पड़ोस के १०० मीटर के दायरे में कचरा पृथक्करण सुनिश्चित करूंगा।
 - (ज) मैं शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों को उनके सपनों को जीने में मदद करूंगा।
 - (झ) मैं बिना किसी क्षेत्रीय पूर्वाग्रह के लैंगिक संवेदनशीलता, धर्मनिरपेक्ष दृष्टिकोण और राष्ट्रवाद की भावना के लिए एक आदर्श होगा।
 - (ञ) मैं किसी भी दुर्घटना के शिकार व्यक्ति की मदद करने के लिए भागूंगा।
 - (ट) मैं हमेशा एनसीसी के आदर्श वाक्य को बनाए रखूंगा - 'एकता और अनुशासन'।
- अवलोकन के तहत नहीं होने पर मैं समान रूप से अनुशासित रहूंगा।

CHAPTER – NCC- IV

NCC CAMPS: TYPES AND CONDUCT

एनसीसी कैंप: प्रकार और अवधारणा

परिचय

- 1 . शिविरों का उद्देश्य नेतृत्व के गुणों के विकास पर विशेष जोर देने के साथ कैडेटों को सामूहिक प्रशिक्षण देना है। टीम स्पिरिट एंड लीडरशिप क्वालिटीज के विकास और ड्रिल, डाइट, हाइजीन एंड सैनिटेशन, सोशल मीडिया आदि में व्यापक प्रशिक्षण पर विशेष जोर दिया गया है।
2. यह आवश्यक है कि सभी शिविरों को शैक्षिक संस्थानों, जिला प्रशासन और सार्वजनिक निर्देश / शिक्षा निदेशक सहित सभी एजेंसियों के परामर्श से वर्ष की शुरुआत से पहले योजनाबद्ध किया जाए और सभी संबंधितों को पहले से अच्छी तरह से सूचित किया जाए।

शिविरों के प्रकार

3. एनसीसी निम्नलिखित प्रकार के शिविर आयोजित करता है:
 - (क) **वार्षिक प्रशिक्षण शिविर / संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर (एटीसी / सीएएमसी)**। ये शिविर 10 दिनों की अवधि में SD, SW, JD और JW कैडेट्स के लिए आयोजित किए जाते हैं। इन शिविरों का उद्देश्य कैडेटों को जीवन के एक नियमित तरीके से परिचित कराना है। कैंप प्रशिक्षण के दौरान कैडेट्स को रेंज ड्रिल, फायरिंग और स्पेशलाइज्ड ट्रेनिंग के साथ समुदाय के जीवन, अनुशासन, चरित्र, आत्मविश्वास निर्माण और प्राथमिक चिकित्सा पर जोर देने के लिए अधिकतम प्रयास करना चाहिए।
 - (ख) **केंद्र द्वारा संगठित शिविर (COC)**। ये मुख्यालय DGNCC स्तर पर योजनाबद्ध हैं और 12 दिनों की अवधि के हैं। इन शिविरों का उद्देश्य देश के विभिन्न हिस्सों से सभी कैडेटों को एक साथ लाना और उन्हें विभिन्न राज्यों की संस्कृति को जीने और जानने में सक्षम बनाना है, जो उन्हें 'एस्पिरिट डी कोर' के साथ-साथ एक पृष्ठभूमि के खिलाफ एकता में एकता लाने में मदद करते हैं। राष्ट्रीय एकता का। विभिन्न प्रकार के COCs हैं:
 - (ग) **नेतृत्व शिविर**। इन शिविरों का आयोजन अखिल भारतीय आधार पर कैडेटों में नेतृत्व गुणों को विकसित करने के लिए किया जाता है और सशस्त्र बलों में शामिल करने के लिए सभी विंग कैडेटों को एसएसबी प्रशिक्षण भी प्रदान करता है।

- (घ) **थाल सैनिक शिविर**। इस शिविर का उद्देश्य सेना विंग प्रशिक्षण के प्रमुख पहलुओं के बारे में जानकारी देना और गणतंत्र दिवस परेड के दौरान सम्मानित किए गए प्रधानमंत्री के बैनर की ओर योगदान देने वाली सेना विंग प्रतियोगिताओं का आयोजन करके स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक भावना उत्पन्न करना है। यह दिल्ली में DGNCC कैंप में आयोजित किया जाता है।
- (ङ) **नौ सैनिक शिविर**। इस शिविर का उद्देश्य नौसेना विंग प्रशिक्षण के मुख्य पहलुओं के लिए जोखिम देना है और गणतंत्र दिवस परेड के दौरान सम्मानित किए गए प्रधान मंत्री के बैनर के लिए योगदान देने वाली नौसेना विंग प्रतियोगिताओं का संचालन करके स्वस्थ प्रतिस्पर्धी भावना उत्पन्न करना है। यह कारवार / विशाखापत्तनम में आयोजित किया जाता है।
- (च) **वायु सैनिक शिविर**। इस शिविर का उद्देश्य एयर विंग प्रशिक्षण के मुख्य पहलुओं के लिए एक जोखिम देना है और गणतंत्र दिवस परेड के दौरान सम्मानित किए गए प्रधान मंत्री के बैनर के लिए एयर विंग प्रतियोगिताओं का आयोजन करके स्वस्थ प्रतिस्पर्धी भावना उत्पन्न करना है। यह राजस्थान के जोधपुर में आयोजित किया जाता है।
- (छ) **गणतंत्र दिवस शिविर (RDC) एनसीसी गणतंत्र दिवस शिविर** सभी एनसीसी प्रशिक्षण गतिविधियों की परिणति है और प्रत्येक वर्ष 01 जनवरी से 29 जनवरी तक दिल्ली कैंट के गैरिसन परेड मैदान में आयोजित किया जाता है। सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के चयनित एनसीसी कैडेट प्रति वर्ष मुख्यालय DGNCC द्वारा आवंटित रिक्तियों के अनुसार शिविर में भाग लेते हैं। इस शिविर का उद्घाटन भारत के माननीय उपराष्ट्रपति द्वारा किया जाता है और 28 जनवरी को प्रधानमंत्री की रैली के साथ समापन होता है। शिविर के दौरान, माननीय रक्षा मंत्री, माननीय रक्षा राज्य मंत्री, दिल्ली के माननीय मुख्यमंत्री और तीन सेवा प्रमुखों की यात्रा भी आयोजित की जाती है। RDC के दौरान, प्रधानमंत्री के बैनर के पुरस्कार के लिए चैंपियन निदेशालय को तय करने के लिए 17 एनसीसी निदेशालयों के बीच विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। प्रतियोगिताओं में विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे ड्रिल, गार्ड ऑफ ऑनर, राजपथ आकस्मिक और प्रधानमंत्री की रैली, राष्ट्रीय एकता जागरूकता, लाइन में भाग लिया जाता है
- (ज) **एक भारत श्रेष्ठ भारत शिविर**। राष्ट्रीय एकीकरण शिविर प्रत्येक क्षेत्र से प्रतिनिधित्व के साथ अखिल भारतीय आधार पर आयोजित किए जाते हैं और भारत के विभिन्न राज्यों के बीच विविधता को एकीकृत करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इन क्षेत्रों में रहने वाले नागरिकों के सामने आने वाली कठिनाइयों को उजागर करने के लिए दूरदराज और सीमावर्ती क्षेत्रों में विशेष राष्ट्रीय एकता शिविर आयोजित किए जाते हैं। शिविर की अवधि SD / SW और JD / JW के लिए 12 दिन है।

- (झ) **एसएसबी स्क्रीनिंग कैंप**। SDB और SW लड़कियों दोनों के लिए SSB स्क्रीनिंग कैंप अधिकारियों के प्रशिक्षण अकादमियों और अन्य केन्द्रिय शिविरों में आयोजित किए जाते हैं। इसका उद्देश्य सशस्त्र बलों में प्रेरण के लिए चयन के लिए कैडेटों को उन्मुख करना और तैयार करना है।
- (ञ) **रॉक क्लाइम्बिंग कैंप**। रॉक क्लाइम्बिंग कैंपों में कैडेट्स को प्रारंभिक रॉक क्लाइम्बिंग की मूल बातें और साहसिक कार्य, नेतृत्व के गुणों, टीम भावना, कैमाडरी की भावना को उकसाने के लिए आयोजित किया जाता है और कैडेटों के बीच सहनशक्ति बढ़ाने के लिए शारीरिक फिटनेस भी शामिल है।
- (ट) **ऑल इंडिया ट्रेक्स**। ये शिविर DGNCC के तत्वावधान में आयोजित किए जाते हैं। ये ट्रेक नामित राज्य निदेशालयों द्वारा संचालित किए जाते हैं। ये शिविर कैडेटों को भारत की विशिष्टता और समृद्ध सांस्कृतिक विविधता से अवगत कराते हैं। इन शिविरों की अवधि 10 दिनों की होती है। ट्रेकिंग कैंपों का उद्देश्य साहसिक, नेतृत्व, सहनशक्ति, धीरज, आत्मविश्वास, टीम भावना के साथ-साथ एस्पिरिट-डे-कॉर्प्स 'की भावना को विकसित करना है और पर्यावरण संबंधी जागरूकता, चिंता और स्थानीय रीति-रिवाजों, संस्कृति के प्रति सम्मान को बढ़ाना भी है। इतिहास और अंत में राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ावा देने के लिए उनके आचरण को डीजी एनसीसी "एसओपी: ऑल इंडिया ट्रेक्स" ने कवर किया है, जो 28 नवंबर 2013 को डीजी एनसीसी पत्र संख्या 17812 / ट्रेक / डीजी एनसीसी / ट्रेक (ई) जारी किया है।
- (ठ) **मिलिट्री अटैचमेंट कैंप**। ये कैंप 12 दिनों की अवधि के हैं और सीनियर डिवीजन के लड़कों और सीनियर विंग गर्ल्स के लिए हैं। इन शिविरों का उद्देश्य चयनित वरिष्ठ डिवीजन कैडेट्स को सशस्त्र बलों के पर्यावरण के लिए सैन्य प्रशिक्षण की भावना देना है जो उन्हें आत्मविश्वास देगा और उन्हें सशस्त्र बलों में शामिल होने के लिए प्रेरित करेगा। एक सैन्य अस्पताल के दैनिक कामकाज के लिए चयनित गर्ल कैडेट्स को उजागर किया जाता है, जो स्वच्छता, स्वच्छता और रोगी प्रबंधन के क्षेत्र में एक प्रदर्शन देगा। ओटीए और आईएमए, वायु सेना और नौसेना अकादमियों में एसडब्ल्यू और एसडी कैडेटों को अनुलग्नक प्रशिक्षण भी दिया जाता है।
- (ड) **अटैचमेंट ट्रेनिंग IMA / OTA** ये शिविर SD / SW कैडेट्स के लिए 12 दिनों की अवधि के लिए आयोजित किए जाते हैं। विस्तृत प्रशिक्षण कार्यक्रम IMA / OTA के साथ तैयार किया गया है। इन प्रशिक्षणों का उद्देश्य these IMA / OTA में प्रशिक्षण प्राप्त कैडेटों को बेनकाब करना और उन्हें सशस्त्र बलों में कमीशंड अधिकारियों के रूप में शामिल होने के लिए प्रेरित करना है।

शिविर में प्रशिक्षण गतिविधियाँ

4. शिविरों में निम्नलिखित प्रकार की प्रशिक्षण गतिविधियाँ की जाती हैं:

- (क) पीटी / योग।
- (क) ड्रिल।
- (क) खेल।
- (ख) अतिथि व्याख्यान।
- (ग) लाइन क्षेत्र रखरखाव।
- (घ) मैप रीडिंग।
- (ड) नाइट नेविगेशन।
- (च) बाधा प्रशिक्षण।
- (छ) सक्रियण।
- (ज) सामाजिक सेवा कार्य / रैली।
- (झ) ऐतिहासिक रुचि के स्थानों पर जाएँ।
- (ख) सांस्कृतिक गतिविधियाँ।
- (ग) खेल और अन्य प्रतियोगिताओं का आयोजन।

5. शिविर दिनचर्या। शिविर के दौरान कैडेटों द्वारा नियत रूटीन निम्नानुसार है:

- (क) Reveille।
- (ख) शारीरिक प्रशिक्षण।
- (ग) ब्रेकफास्ट ब्रेक।
- (घ) समय पर ब्रेक के साथ प्रशिक्षण अवधि।
- (ड) लंच ब्रेक।
- (च) बाकी अवधि।
- (छ) चाय।
- (ज) खेल।
- (झ) वाशिंग / स्नान।
- (ञ) रिट्रीट।
- (ट) रोल कॉल परेड।
- (ठ) सांस्कृतिक गतिविधियाँ / मनोरंजन।
- (ड) रात का खाना।
- (ढ) निजी अध्ययन।
- (ण) लाइट्स आउट।

गणतंत्र दिवस शिविर

6. हर साल जनवरी में आयोजित अखिल भारतीय वार्षिक एनसीसी गणतंत्र दिवस शिविर राष्ट्रीय महत्व और राष्ट्रीय एकीकरण की एक घटना है। शिविर में भाग लेने वाले कैडेटों और अधिकारियों की गतिविधियों को शिविर में विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों और प्रतिभागियों द्वारा रुचि के साथ देखा जाता है। कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय मीडिया द्वारा व्यापक रूप से कवर किया गया है। इसके अलावा, शिविर में अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागी अपने प्रवास की अमिट यादों को अपने भारतीय समकक्षों के साथ जोड़ते हैं।

7. इस शिविर में विभिन्न प्रतियोगिताओं और आयोजनों के कौशल, प्रवीणता और क्षमताओं के आधार पर चुने गए एनसीसी निदेशालयों के सभी विंग के कैडेट्स ने भाग लिया। शिविर में देश के सभी 17 निदेशालयों के कैडेटों की उपस्थिति देखी गई। वे अपनी संस्कृति, परंपराओं, रीति-रिवाजों आदि को अनौपचारिक रूप से और राष्ट्रीय एकता जागरूकता कार्यक्रम के माध्यम से साझा करते हैं जो कि शिविर के एक भाग के रूप में आयोजित एक प्रतियोगिता है। गतिविधियों की परिणति प्रधान मंत्री की रैली है, जिसके दौरान चैंपियन को एनसीसी निदेशालय और प्रत्येक विंग के अखिल भारतीय सर्वश्रेष्ठ कैडेट को पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं। शिविर का उद्देश्य है: -

- (क) राष्ट्रीय नेताओं और लोगों को एनसीसी का सर्वश्रेष्ठ प्रोजेक्ट।
- (ख) सभी निदेशालयों के इंटर निदेशालय चैंपियनशिप बैनर और ऑल इंडिया बेस्ट कैडेट्स के विजेता का निर्धारण करने के लिए अंतर-निदेशालय प्रतियोगिताओं का संचालन करना।
- (ग) 26 जनवरी को राजपथ पर गणतंत्र दिवस परेड में भाग लेने और उपराष्ट्रपति, प्रधान मंत्री और अन्य गणमान्य व्यक्तियों के लिए गार्ड ऑफ ऑनर का चयन करने और प्रशिक्षण देने के लिए एनसीसी मार्चिंग कंसटेंट्स को प्रशिक्षित करें।
- (घ) सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आदान-प्रदान और राष्ट्रीय एकीकरण जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से कैडेटों के बीच राष्ट्रीय एकता की उत्साह बढ़ाना।

8. गणतंत्र दिवस शिविर का उद्देश्य कैडेटों के आत्मविश्वास को बढ़ाना, उनके मूल्य प्रणालियों को गहरा करना और हमारे देश की समृद्ध संस्कृति और परंपराओं और राष्ट्रीय राजधानी में गणतंत्र के दौरान होने वाली महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए एक जोखिम प्रदान करना है। डे। शिविर में 'मिनी इंडिया' का प्रतिबिंब दिखाया गया है। आरडीसी के माध्यम से कैडेटों के बीच विकसित मूल गुण हैं: -

- (क) राष्ट्रीय एकता। यह राष्ट्रीय एकता की भावना को विकसित करने में मदद करता है। देश के विभिन्न हिस्सों से कैडेटों के साथ बातचीत करके कैडेटों को भारत की मूल विचारधारा और संस्कृति के बारे में पता चलेगा। यह राष्ट्रीय एकता के संदेश को फैलाने के लिए नागरिकों का एक पूल बनाने में राष्ट्र की मदद करता है जो बाद में राष्ट्रीय एकीकरण में मदद करता है।

(ख) सांस्कृतिक आदान-प्रदान। शिविर भारत की विविध संस्कृति पर कैंडेटों को जागरूक करता है। सांस्कृतिक अंतर की बुनियादी समझ सांस्कृतिक नकल के कारण राष्ट्र में विकसित होने वाली नकारात्मक भावनाओं पर काबू पाने में मदद करेगी। (c) सामाजिक जागरूकता & सामुदायिक विकास।

(ग) सामाजिक सेवा और सामुदायिक विकास गतिविधियों में स्वच्छ भारत अभियान, वृक्षारोपण, नशा विरोधी रैली, कैंसर जागरूकता, आपदा राहत, रक्तदान, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, एड्स जागरूकता और अंधों के लिए देखभाल, यातायात नियंत्रण और इसी तरह के अन्य प्रासंगिक सामाजिक मुद्दे। समाज सेवा के उद्देश्य इस प्रकार हैं: -

- (i) कैंडेटों को श्रम की गरिमा सिखाना और उनमें रचनात्मक कार्यों में रुचि पैदा करना जो सामुदायिक विकास में सहायक हो।
- (ii) निस्वार्थ सेवा और टीम वर्क का एक उदाहरण सेट करना।
- (iii) हमारे लोगों के उपलब्ध अप्रयुक्त समय, ऊर्जा और अन्य संसाधनों का अधिकतम संभव सीमा तक उपयोग करने के लिए संगठित कार्य में एक नेतृत्व देने के लिए और उन्हें सामाजिक और आर्थिक गतिविधि के विभिन्न क्षेत्रों में निर्देशित करें।

(घ) नेतृत्व। जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रभावी ढंग से निपटने और योगदान करने के लिए पर्याप्त नेतृत्व लक्षणों के साथ एक चौतरफा गतिशील व्यक्तित्व विकसित करना। यह एक कैंडेट की आत्म-जागरूकता में सुधार करता है और पारस्परिक संबंध, सकारात्मक दृष्टिकोण, संचार कौशल, समय प्रबंधन, नेतृत्व कौशल, टीम वर्क के महत्व का बोध आदि के निर्माण में मदद करता है।

एक भारत श्रेष्ठ भारत शिविर

9. एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) शिविर पहले राष्ट्रीय एकता शिविर के रूप में जाने जाते थे। ये कैंडेटों को संस्कृतियों की समृद्ध विरासत को समझने और महत्व देने के लिए आयोजित किए जाते हैं जो हमारे देश की विविध भाषाओं, परंपराओं और धर्मों के बावजूद एकता बनाते हैं। ये शिविर अखिल भारतीय आधार पर आयोजित किए जाते हैं और भारत के विभिन्न राज्यों के बीच सांस्कृतिक अंतर को पाटने में मदद करते हैं। SBEB का उद्देश्य कैंडेट और समाज के बीच राष्ट्रीय एकीकरण का प्रचार करना है। देश के विभिन्न हिस्सों में हर साल 35 ईबीएसबी शिविर आयोजित किए जाते हैं। शिविर में निम्नलिखित गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं: -

(क) सांस्कृतिक कार्यक्रम। सांस्कृतिक आदान-प्रदान विशेष राष्ट्रीय एकता शिविर के प्रमुख आकर्षणों में से एक है। ऐतिहासिक स्मारकों, सांस्कृतिक रूपों और लोगों के जीवन के तरीके के प्रतीक के रूप में देश की सामान्य ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत को समझना। यह विशेष रूप से

युवाओं के बीच और विभिन्न रचनात्मक और अभिनव सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से युवाओं के बीच राष्ट्रीय एकता और सांप्रदायिक सद्भाव की भावना को बढ़ावा देता है।

(ख) जागरूकता कार्यक्रम। देश के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले लोगों के पर्यावरण, पारिवारिक जीवन, सामाजिक रीति-रिवाजों आदि से परिचित होना जागरूकता कार्यक्रमों का मुख्य विषय है।

(ग) प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं इस प्रतियोगिता के पीछे का विचार युवाओं में ज्ञान-आधारित पहलों को बढ़ावा देना और ज्ञान-आधारित अर्थव्यवस्था में उत्कृष्टता हासिल करना है। राष्ट्रीय एकता की अवधारणा, सांप्रदायिक सौहार्द, भाईचारे, साहस और साहस की भावना को इस प्रतियोगिता में प्रचारित किया जा रहा है।

(घ) राष्ट्रीय एकता पर प्रदर्शन। देश की विशालता, उसके विविध रीति-रिवाजों और परंपराओं की सराहना और फिर भी मूल एकता जो प्रतिभागियों को भारतीय होने पर गर्व की भावना और युवाओं में सांप्रदायिक सौहार्द की भावना जगाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

निष्कर्ष

10. एनसीसी एक प्रमुख संगठन है जो हमारे राष्ट्र के युवाओं का पोषण करता है। एकता और अनुशासन एनसीसी का आदर्श वाक्य है। एनसीसी द्वारा बड़ी संख्या में शिविरों का आयोजन किया जाता है जहां देश के विभिन्न हिस्सों से कैडेट एकत्र होते हैं। गणतंत्र दिवस शिविर सबसे महत्वपूर्ण है जो राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ावा देता है। देश के विभिन्न हिस्सों से कैडेटों के बीच सीधी बातचीत भारत पर बेहतर समझ बनाने में मदद करती है। राष्ट्रीय एकीकरण की प्रक्रिया में अपने महान योगदान के कारण इस संबंध में एनसीसी की भूमिका अतुलनीय है।

सारांश

11. शिविरों का उद्देश्य नेतृत्व के गुणों के विकास पर विशेष जोर देने के साथ कैडेटों को सामूहिक प्रशिक्षण देना है। एनसीसी निम्नलिखित प्रकार के शिविर आयोजित करता है:

(क) वार्षिक प्रशिक्षण शिविर / संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर (एटीसी / सीएएमसी)।

(ख) केंद्र द्वारा संगठित शिविर (COC)।

(ग) नेतृत्व शिविर।

(घ) थाल सैनिक शिविर।

(ङ) नौ सैनिक शिविर।

(च) वायु सैनिक शिविर।

(छ) गणतंत्र दिवस शिविर (RDC)

(ज) एक भारत श्रेष्ठ भारत शिविर।

- (झ) एसएसबी स्क्रीनिंग कैंप।
- (ञ) रॉक क्लाइम्बिंग कैंप
- (ट) ऑल इंडिया ट्रेक्स
- (ठ) मिलिट्री अटैचमेंट कैंप।
- (ड) अटैचमेंट ट्रेनिंग IMA / OTA।

12. शिविर में निम्नलिखित प्रकार की प्रशिक्षण गतिविधियाँ की जाती हैं:

- (क) पीटी / योग।
- (ख) ड्रिल।
- (ग) खेल।
- (घ) अतिथि व्याख्यान।
- (ङ) लाइन क्षेत्र रखरखाव।
- (च) मैप रीडिंग।
- (छ) नाइट नेविगेशन।
- (ज) बाधा प्रशिक्षण।
- (झ) सक्रियण।
- (ञ) सामाजिक सेवा कार्य / रैली।
- (ट) ऐतिहासिक रुचि के स्थानों पर जाएँ।
- (ठ) सांस्कृतिक गतिविधियाँ।
- (ड) खेल और अन्य प्रतियोगिताओं का आयोजन।

13. हर साल जनवरी में आयोजित अखिल भारतीय वार्षिक एनसीसी गणतंत्र दिवस शिविर राष्ट्रीय महत्व और राष्ट्रीय एकीकरण की एक घटना है। गणतंत्र दिवस शिविर का उद्देश्य कैडेटों के आत्मविश्वास को बढ़ाना, उनके मूल्य प्रणालियों को गहरा करना और हमारे राष्ट्र की समृद्ध संस्कृति और परंपराओं और गणतंत्र दिवस के दौरान राष्ट्रीय राजधानी में होने वाली महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए एक जोखिम प्रदान करना है।

14. एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) शिविरों का आयोजन कैडेटों को समझने और संस्कृतियों की समृद्ध विरासत को महत्व देने के लिए किया जाता है जो हमारे देश की विविध भाषाओं, परंपराओं और धर्मों के बावजूद एकता कायम करते हैं। ये शिविर अखिल भारतीय आधार पर आयोजित किए जाते हैं और भारत के विभिन्न राज्यों में सांस्कृतिक अंतर को पाटने में मदद करते हैं। ईबीएसबी का उद्देश्य कैडेट और समाज के बीच राष्ट्रीय एकीकरण का प्रचार करना है। देश के विभिन्न हिस्सों में हर साल 35 ईबीएसबी आयोजित किए जाते हैं। इसके अलावा, लेह / श्रीनगर, दीमापुर / कोहिमा, जैसलमेर, काकीनाडा, लक्षद्वीप और पोर्ट ब्लेयर में छह विशेष एनआईसी नियमित रूप से किए जाते हैं।

DGNC

CHAPTER XI - I**NATIONAL INTEGRATION: IMPORTANCE AND NECESSITY****राष्ट्रीय एकीकरण: महत्व और आवश्यकता****परिचय**

1 राष्ट्रीय एकता का अर्थ है किसी देश के लोगों के बीच एकजुटता और एकता की भावना। इसका मतलब यह भी है कि ऐसा माहौल जिसमें सभी नागरिक जाति, धर्म और क्षेत्र के निरपेक्ष शांति से एक साथ रहें। यह सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक और भावनात्मक एकीकरण को संदर्भित करता है। एक एकीकृत देश में लोगों के लक्ष्य साझा होते हैं। ये सभी मिलकर राष्ट्र की समृद्धि के लिये एक-दूसरे के साथ सहयोग करते हैं।

राष्ट्रीय एकता का महत्व

2 इसका अर्थ है विविध संस्कृतियों का संरक्षण और एक ही समय में एक दूसरे के साथ सदभाव में रहना। अगर लोग एकजुट नहीं रहते तो कोई भी देश जीवित नहीं रह सकता। एक राष्ट्र के जीवित रहने के लिये एकजुटता की भावना और अपनेपन की भावना नितांत आवश्यक है। यह भावना केवल एकीकरण की प्रक्रिया के माध्यम से उत्पन्न की जा सकती है। इस प्रकार राष्ट्रिय एकता एक सकारात्मक अवधारणा है जो लोगों को सभी बुरी ताकतों के खिलाफ लड़ने के लिये ताकत प्रदान करती है।

3 इसके महत्व का अहसास अपने आप में वांछित दिशा में उठाया गया कदम है। सरकार इस विषय की तात्कालिकता और गंभीरता की सराहना करते हुए राष्ट्रीय एकता को प्राप्त करने की दिशा में सकारात्मक कदम उठा रही है। एनसीसी जो कि युवाओं को प्रशिक्षित करने वाले देश के प्रमुख संगठनों में से एक है, इस महान राष्ट्र का भविष्य शुरू करने के लिये आदर्श आधार बनाता है। राष्ट्रीय एकता, एनसीसी प्रशिक्षण का अभिन्न अंग बनाया गया है। राष्ट्रीय स्तर के शिविरों और अन्य कार्यक्रमों में जहां देशभर के कैडेट भाग लेते हैं, राष्ट्रीय एकता पर काफी जोर दिया जाता रहा है।

राष्ट्रीय एकता का सार

5 राष्ट्रीय एकता एक भावनात्मक और आध्यात्मिक बंधन है जो जाति, पंथ, रंग, नस्ल, धर्म और क्षेत्र के बावजूद सभी भारतीयों को बांधता है। वास्तव में, यह आम आदर्श है जिसकी तरंग लोगों की भावनाओं में है और यह तरंग हमारी वास्तविक शक्ति निर्धारित करती है। देश का भावनात्मक एकीकरण नागरिकों के दृढ़ विश्वास को दर्शाता है कि राष्ट्र की भलाई में उसके लिये एक हिस्सेदारी मौजूद है। सही मायने में देश का एक अच्छा नागरिक होना ही राष्ट्रीय एकता की अभिव्यक्ति है। दरअसल राष्ट्रिय एकता, राष्ट्रनिर्माण का पर्याय है। राष्ट्रीय एकता में निम्नलिखित शामिल हैं:-

(क) **सांस्कृतिक एकीकरण**। सांस्कृतिक एकीकरण सांस्कृतिक आदान प्रदान का एक रूप है। जिसमें एक समूह अपनी संस्कृति की विशेषताओं का त्याग किये बिना दूसरे समूह की मान्यताओं, प्रथाओं और अनुष्ठानों को मानता है। यह आम तौर पर सकारात्मक के रूप में देखा जाता है क्योंकि कुछ भी नहीं खोया जा रहा है। इस प्रकार से देखा जाये तो सांस्कृतिक एकीकरण दो अनूठी संस्कृतियों के विश्वासों और अनुष्ठानों का एक स्वस्थ मिश्रण है।

(ख) **आर्थिक एकीकरण**। भारत में आम आदमी की धारणा यह है कि आम तौर पर गरीब और गरीब तथा अमीर और अमीर होते जा रहे हैं। यह एक खुला सवाल है कि क्या समाज के सभी वर्गों को समान सामाजिक और आर्थिक न्याय उपलब्ध है? आर्थिक अन्याय समाज में नकारात्मक प्रवृत्तियों को जन्म देता है। आर्थिक रूप से शोषित नागरिक आसानी से गुमराह किया जा सकता है। इन्हें मुख्यधारा में बनाए रखने के लिये आर्थिक एकीकरण जरूरी है। आर्थिक असमानता के विभिन्न कारण हैं:-

(i) **बेरोजगारी/लोगों का अल्परोजगार**। अधिकांश लोगों की आय का स्तर कम होने का मुख्य कारण है बेरोजगारी और अल्परोजगार। क्योंकि नियोजित आर्थिक विकास की प्रक्रिया के माध्यम से पर्याप्त रोजगार सर्जित नहीं किया जा सकाए इसलिये अधिकांश लोगो की आय के स्तर को बढ़ाना संभव नहीं था।

(ii) **मुद्रास्फीति**। असमानता का एक अन्य कारण मुद्रास्फीति है। मुद्रास्फीति के दौरान कुछ लाभ अर्जक लाभ उठाते हैं और मजदूरी अर्जक खो देते हैं। भारत में ठीक यही हुआ है। इससे अधिक असमानता पैदा हुई है और इससे गरीब लोगो के जीवन स्तर में गिरावट आती है क्योंकि उनकी क्रय शक्ति गिरती है।

(iii) **किसान संकट**। इसमें कोई शक नहीं कि भारत की नई कृषि रणनीति के कारण हरित क्रांति और कृषि उत्पादकता बढ़ी है। लेकिन उच्च उत्पादकता का लाभ मुख्य रूप से अमीर किसानों और भू-स्वामियों को ज्यादा हुआ है। इसके साथ ही भूमिहीन कामगारों और सीमांत किसानों की आर्थिक स्थिति आने वाले वर्षों में खराब हो गयी। भारत में अधिकांश किसान उच्च कृषि उत्पादकता का लाभ नहीं उठा सके। नतीजतन ग्रामीण क्षेत्रों में आय के वितरण में असमानता बढ़ी है।

(ग) **राजनीतिक एकीकरण**। राजनीति को धर्म से अलग करने की जरूरत है। राजनेताओं और निहित स्वार्थों द्वारा आम आदमी के शोषण के खिलाफ सख्त कानून लागू किये जाने चाहिये। यह विभिन्न पृष्ठभूमि के राजनेताओं द्वारा विभिन्न राजनीतिक विचारधाराओं की सही समझ से ही हासिल किया जा सकता है।

(घ) **धार्मिक एकीकरण**। हमारा संविधान दूसरों की धार्मिक भावनाओं और मान्यताओं को आहत या ट्रेस पहुंचाए बिना व्यक्तिगत धर्म की प्रथा की अनुमति देता है। जरूरत इस बात की है कि धर्म के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिये सभी धर्मों के सिद्धान्तों और शिक्षाओं में मौजूदा समानताओं को समझा जाये। हमारे अपने धर्म और आस्था की सही समझ और व्याख्या अपने आप एक दूसरे के धर्म के प्रति आपसी सम्मान विकसित करने में मदद करेगी जिससे देश में धार्मिक सदभाव और सहिष्णुता कायम होगी।

(ङ) **सामाजिक एकता**। सामाजिक एकता अल्पसंख्यक समूहों जैसे जातीय अल्पसंख्यकों और हमारे समाज के वंचित वर्गों को समाज की मुख्यधारा में लाने का आंदोलन है। सामाजिक एकीकरण के लिये समाज की स्वीकार्य आम भाषा में प्रवीणताए समाज के कानूनों की स्वीकार्यता और समाज के मूल्यों को अपनाने की आवश्यकता है। हमारे संविधान के माध्यम से समान अधिकारों और अवसरों के प्रावधान की गारंटी दी गई है।

राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता

6 भारत में सहिष्णुताए करुणा और संश्लेषण की विशेषता वाली समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है। आजादी के बाद हमारे देश ने धर्मनिरपेक्षता और सभी के लिये समान अवसर का विकल्प चुनाए लेकिन सांप्रदायिक संगठनों और राजनीतिक दलों के आवरण के तरह निहित स्वार्थ और विभाजनकारी ताकतें भारत की सुरक्षाए एकता और अखंडता को कमजोर करने के लिये अलगवादी प्रवृत्तियों को प्रोत्साहित कर रही हैं। वे अपने संकीर्ण और तात्कालिक हितों के लिये जातिवादए सांप्रदायिकताए क्षेत्रवादए धार्मिक कट्टरताए असहिष्णुताए भाषावाद आदि का दुरुपयोग और प्रसार करते हैं और राष्ट्रीय हितों का त्याग करते हैं। इस बढ़ते खतरे से लड़ने के लिये राष्ट्रीय एकता के लिये काम करना हर भारतीय का पवित्र कर्तव्य है।

7 राष्ट्रीय एकता विशेष रूप से भारत जैसे देश में आवश्यक है! जहां विभिन्न भाषाओं, धर्मों, जातियों और संस्कृति वाले लोगों को एक साथ बुना जाना आवश्यक है। विविधता में जिस एकता पर हमें गर्व है, उसे तभी बनाए रखा जा सकता है जब हमारे पास एक-दूसरे के धर्म, रीति-रिवाजों और परंपराओं के प्रति समझ और सम्मान हो। यदि हमें एक राष्ट्र के रूप में जीवित रहना है और अपनी संप्रभुता और राष्ट्रीय अखंडता की रक्षा करनी है तो हमें एकजुट रहना होगा। किसी भी राष्ट्र के अस्तित्व और समृद्धि के लिये राष्ट्रीय एकता पूर्व अपेक्षित है और इसलिये इस पर कोई जोर देने की जरूरत नहीं है। इसलिये राष्ट्रीय एकता निम्नलिखित साधनों के माध्यम से किसी भी राष्ट्र के अस्तित्व के लिये एक बुनियादी आवश्यकता है:-

(क) **शान्ति और सदभाव का रख रखाव।** किसी राष्ट्र के लोगों के बीच शान्ति और सदभाव को लोगों के बीच एकजुटता की भावना से ही हासिल किया जा सकता है।

(ख) **राष्ट्र का विकास और समृद्धि।** राष्ट्रीय एकता एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे एक राष्ट्र के सभी नागरिकों को समान रूप से समझा जाना चाहिये जो बाद में राष्ट्र को विकास प्राप्त करने का नेतृत्व करेंगे।

(ग) **कानून और व्यवस्था।** मौजूदा कानूनों के बारे में उचित जागरूकता के जरिए ही समान अधिकारों और अवसरों का प्रावधान सुनिश्चित किया जा सकता है। इससे कानून व्यवस्था की स्थिति ठीक से बनी रहेगी।

(घ) **संस्कृति और धार्मिक विकास।** हमारा संविधान दूसरों की मान्यताओं को ठेस पहुंचाए बिना व्यक्तिगत धर्म की प्रथा की अनुमति देता है। एक-दूसरे के धर्म के प्रति आपसी सम्मान विकसित करने के लिये राष्ट्रीय एकता जरूरी है।

(ङ) **गरिमा और स्वाभिमान।** प्रत्येक नागरिक को समान गरिमा से निपटा जाना चाहिये। आपसी सम्मान और गरिमा तभी विकसित होगी जब हम इस पर विश्वास करें और इसका अभ्यास करेंगे।

(च) **लोगों का कल्याण।** जन मानस का कल्याण लोगों के बीच उचित समझ से ही प्राप्त किया जा सकता है और इसे एकता की प्रक्रिया के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

8 राष्ट्रीय एकता किसी देश के नागरिकों के बीच एक समान पहचान के प्रति जागरूकता है। इसका अर्थ यह है कि यद्यपि हम विभिन्न जातियों, धर्मों और क्षेत्रों से ताल्लुक रखते हैं और विभिन्न भाषाएं बोलते हैं, हम इस तथ्य को पहचानते हैं कि हम सभी एक हैं। राष्ट्रीय त्योहार एक महत्वपूर्ण एकीकृत बल के रूप में कार्य करते हैं। स्वतंत्रता दिवस, गणतंत्र दिवस, गांधी जयंती आदि ऐसे त्योहार हैं जो सभी भारतीयों और देश के सभी हिस्सों में भाषाएं धर्म या संस्कृति की परवाह किये बिना मनाये जाते हैं। वे हमें हमारी साझा राष्ट्रियता की याद दिलाते हैं। गणतंत्र दिवस पर हम राष्ट्र के प्रति उचित सम्मान दिखाने के महत्व पर जोर देते हैं। एनसीसी का गणतंत्र दिवस शिविर देश के युवाओं को अपनी अपनी संस्कृतियों को पूरा करने और साझा करने के लिये पर्याप्त अवसर प्रदान करता है और अंततः राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने में मदद करता है।

निष्कर्ष

9 यह हमारे देश के प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह विविधता के बावजूद एकता हासिल करने के लिये प्रयास करे और उसे बनाए रखे। हमें याद रखना चाहिये कि देश के विभिन्न भागों के बीच विभाजन नहीं होना चाहिये। केवल एक भारत है जिसके हम सभी भारतीय उत्तराधिकारी हैं। हम पहले व अंत में भारतीय हैं। विविधता में जिस एकता पर हमें गर्व है, उसे तभी बनाये रखा जा सकता है जब हमारे पास एक-दूसरे के धर्म, रीति-रिवाजों और परंपराओं के प्रति समझ और सम्मान हो।

सारांश

- 1 राष्ट्रीय एकता का अर्थ है किसी देश के लोगों के बीच एकजुटता और एकता की भावना। इसका मतलब ऐसा माहौल भी है जिसमें सभी नागरिक चाहे उनकी जाति धर्म और क्षेत्र कुछ भी हों, शांति से एक साथ रहें। एनसीसी युवाओं को प्रशिक्षित करने वाले देश के प्रमुख संगठनों में से एक है और इस महान राष्ट्र का भविष्य संवारने के लिये आदर्श आधार बनाता है। राष्ट्रीय एकता को एनसीसी प्रशिक्षण का अभिन्न अंग बनाया गया है। राष्ट्रीय स्तर के शिविरों और अन्य गतिविधियों की संख्या आयोजित करके राष्ट्रीय एकता पर काफी जोर दिया जाता है जहां देश भर के कैडेट भाग लेते हैं।
- 2 राष्ट्रीय एकता में निम्नलिखित शामिल हैं:-
 - (क) सांस्कृतिक एकता।
 - (ख) आर्थिक एकीकरण।
 - (i) बेरोजगारी/लोगों का अल्परोजगार।
 - (ii) मुद्रास्फीति।
 - (iii) किसान संकट।
 - (ग) राजनीतिक एकीकरण।
 - (घ) धार्मिक एकता।
 - (ङ) सामाजिक एकता।
- 3 राष्ट्रीय एकता निम्नलिखित साधनों के माध्यम से किसी भी राष्ट्र का अस्तित्व है:-
 - (क) शांति और सदभाव का रख रखाव।
 - (ख) राष्ट्र का विकास और समृद्धि।
 - (ग) कानून व्यवस्था।
 - (घ) सांस्कृतिक और धार्मिक विकास।
 - (ङ) मान-सम्मान और स्वाभिमान।
 - (च) लोगो का कल्याण।

CHAPTER XI - II

FACTORS AFFECTING NATIONAL INTEGRATION

राष्ट्रीय एकता को प्रभावित करने वाले कारक

परिचय

1 भारत विभिन्न विविधताओं वाला देश है; अनेक समुदायों, जनजातियों, वर्गों, भाषाओं और उपसंस्कृतियों से सुसज्जित एक राष्ट्र! ऐसे किसी भी राष्ट्र में राष्ट्रीय एकता को बनाये रखना एक चुनौती है। भारत में विभिन्न मुद्दों/कारकों जैसे जातिवाद, साम्प्रदायिकता, भाषाई कट्टरपंथ, सामाजिक विषमता, आर्थिक असमानता और अनैतिकता, क्षेत्रवाद आदि एकता की भावना में बाधा डालते हैं। इन सब समस्याओं के बावजूद, भारत एक अखण्ड और विकसित देश के रूप में उभर रहा है। साझा क्षेत्र, साझा इतिहास, विदेशी शासन के खिलाफ स्वतन्त्रता के लिये साझा लड़ाई और सामूहिक विकास की भावना हमारे देश को विविधता में भी एकता में जोड़ के रखते है!

राष्ट्रीय एकता को प्रभावित करने वाले कारक

2 भारत के लोग आज चौराहे पर खड़े हैं। कई विभाजनकारी ताकतें राष्ट्र को बांटने का काम कर रही हैं। अनेक कट्टरपंथी धार्मिक/भाषाई और क्षेत्रीय समूहों ने स्वार्थी नीतियों को अपनाया है। अपने तात्कालिक लाभ के लिये वे देश के दीर्घकालिक हितों का त्याग करते हैं। देश में विघटन की कई ताकतें हैं जो राष्ट्रीय एकता को खतरे में डाल रही हैं। राष्ट्रीय एकता को कमजोर करने के लिये मुख्यतः उत्तरदायी कुछ कारकों पर चर्चा यहां की गयी है।

3 **सांस्कृतिक पहलू।** भारतीय समाज विविध संस्कृति के साथ बहुजातीय और बहुधर्मी है। सांस्कृतिक विविधता और भिन्नता भारतीय संस्कृति ने समाज में विभिन्न जटिलताओं को जन्म दिया है। इन चुनौतियों में हमारी आज की मिली जुली संस्कृति और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत राष्ट्रीय एकता हासिल करने का सबसे कारगर जरिया साबित हो सकती है। हमें अपनी सांस्कृतिक सम्पदा को सही ढंग से समझने की जरूरत है। अक्सर हम यह भूल जाते हैं कि हम सब एक ही संस्कृति और विरासत के हैं!

4 **राजनीतिक इरादे।** अपना रुतबा बनाये रखने की खातिर राजनीतिक दल किसी न किसी रूप में लोगों को गुमराह करते रहते हैं। इस तरह की अनैतिक चालें लोगों को राष्ट्रीय मुख्य धारा से दूर जाने के लिये विवश करती हैं, जिससे विद्रोह और धार्मिक कट्टरपंथ पैदा होता है।

5 **शिक्षा का अभाव।** 1947 में मिली स्वतंत्रता के बावजूद बड़े पैमाने पर लोगों को अभी तक निरक्षरता से आजाद होना बाकी है। निरक्षरता अभी भी बड़े पैमाने पर है, हालांकि धीरे धीरे इसे दूर किया जा रहा है। निरक्षर और बेराजगार नागरिक अपनी अज्ञानता के कारण निहित स्वार्थ वाले लोगों द्वारा अधिक आसानी से गुमराह और शोषित होते हैं।

6 **सांप्रदायिकता।** धार्मिक कट्टरवाद और असहिष्णुता ने भारत में राष्ट्रीय एकता के लिये गंभीर चुनौती पेश की है। राजनीतिक जोड़-तोड़ ने एक धर्म को दूसरे के खिलाफ पेश किया है जिसके परिणामस्वरूप देश में सांप्रदायिक दंगे, खून खराबा, आपसी अविश्वास और फूट पैदा हुई है। देश में सांप्रदायिकता के बढ़ने के अन्य कारणों के साथ-साथ बड़े पैमाने पर अशिक्षा और अंधविश्वास जिम्मेदार है।

7 **जातिवाद।** जातिवाद ने हमेशा राजनीति और आरक्षण नीति के मामलों में गंदी भूमिका निभाई है और समाज के विभिन्न वर्गों के बीच व्यापक खाई बनाई है। दुर्भाग्य से अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों को सुरक्षात्मक, विशेष दर्जा प्रदान कर संविधान निर्माताओं द्वारा जाति व्यवस्था को मान्यता दी गई है। जाति-ग्रस्त समाज में एकता और अखंडता एक चुनौतीपूर्ण सपना बन गया है। उच्च जातियों द्वारा उपेक्षित वर्गों और अनुसूचित जातियों के दमन से भी एकता की भावना कम होती है।

8 **क्षेत्रवाद**। भारत में कई ऐसे क्षेत्र हैं जिनकी अनूठी परंपराएं खान-पान की आदतों पहनावे और भाषाएं हैं। प्रत्येक क्षेत्र एक या अन्य तरीकों से दूसरे से भिन्न होता है। इन परम्पराओं की कट्टरता से देश के भीतर विभाजनकारी प्रवृत्तियां पैदा होती हैं भारत के विभिन्न क्षेत्रों के विकास की असमानता ने भी राष्ट्रीय एकता को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। आजादी के बाद कई सामाजिक आंदोलनों का बड़ा कारण आर्थिक पिछड़ापन रहा है। भूमि विवाद, भाषा की समस्या आदि कुछ ऐसे कारण हैं जो राष्ट्रीय एकता की राह में बाधा उत्पन्न करते हैं।

9 **भाषाई कट्टरता**। बहुभाषावाद भारत की सच्चाई है। भाषाई और क्षेत्रीय कट्टरता के कारण राष्ट्रीय भावना धीरे-धीरे क्षीण हो जाती है। भाषाई तनाव सीमाओं में प्रकट होते हैं जो द्विभाषी होते हैं। भारत में पंद्रह आधिकारिक रूप से मान्यता प्राप्त भाषाएं हैं। भारत में बोली जाने वाली करीब 1652 बोलियां हैं जो इसकी विविधता को दर्शाती हैं। एक भाषा के लोग दूसरों पर अपनी भाषा का वर्चस्व स्थापित करने की कोशिश करते हैं। जब हिंदी को राष्ट्रभाषा घोषित किया गया तो दक्षिण भारत के लोगों ने इस फैसले के खिलाफ नाराजगी की। भाषा का मुद्दा राष्ट्रीय एकता की राह में बाधा बन गया है।

10 **सामाजिक विषमता**। हर समाज में सामाजिक स्तरीकरण की व्यवस्था है। सामाजिक स्तरीकरण वस्तुओं, सेवाओं, धन, शक्ति, प्रतिष्ठा, कर्तव्यों, अधिकारों, दायित्वों और विशेषाधिकारों के असमान वितरण के आधार पर समाज में असमानता को संदर्भित करता है। सामाजिक असमानता, लोगों के बीच तनाव और असंतुलन का कारण बनती है। सामाजिक विषमता राष्ट्रीय एकता के लिये बड़ी चुनौती बन गई है।

11 **आर्थिक असमानताएं**। किसी राज्य में लोगों का आर्थिक मानक भूमि की उर्वरताएँ उपलब्ध संसाधनों और जनशक्ति प्रबंधन पर निर्भर करता है। उपरोक्त मामले में सभी राज्य बराबर नहीं हैं जिससे लोगों की असमान आर्थिक प्रगति होती है। यहां तक कि राज्य में धन का वितरण भी ठीक से नहीं किया जाता है। दिन-ब-दिन गरीब गरीब होते जा रहे हैं और अमीर अमीर बन रहे हैं जिससे तनाव और संघर्ष पैदा हो रहे हैं। यह राष्ट्रीय एकता के लिये एक समस्या है।

12 **जातीय संघर्ष**। जातीय संघर्ष ने राष्ट्रीय एकता में रुकावट पैदा की है। हालांकि राष्ट्रवाद की आधुनिक अवधारणा राष्ट्र-राज्य की अवधारणा से निकटता से जुड़ी हुई है। वहीं कुछ बुद्धिजीवी राष्ट्रवाद को धार्मिक राष्ट्रवाद, सजातीय राष्ट्रवाद आदि से जोड़ते हैं। सजातीय राष्ट्रवाद की अवधारणा पूर्वोत्तर भारत में जातीय समूहों की पहचान के लिये उनके संघर्ष को परिभाषित करती है।

13 **आदिवासी पहचान**। आदिवासी- शब्द में उन लोगों के पिछड़ेपन और हीनता का निरूपण किया जाता है जिनके लिए नाम लागू किया जाता है। राष्ट्रीय मुख्यधारा का जो रवैया आदिवासियों को हीनता की नजर से देखता है, वह देश के विभिन्न हिस्सों में आदिवासियों की गौरवान्वित आत्म-समझ के साथ गंभीर संघर्ष में है। यह उनके सजातीय राष्ट्रीय भावना में प्रदर्शित होता है।

14 **भ्रष्टाचार और चरित्र की कमी**। भ्रष्टाचार घुन की तरह नींव को खोखला कर देता है। नैतिक चरित्र और नैतिक मूल्यों की कमी हमें अपनी कमजोरियों को दूर करने की ताकत से वंचित कर देती है। भ्रष्टाचार और चरित्र की कमी राष्ट्र के लिये भारी नुकसान का कारण बना है।

राष्ट्रीय एकता हासिल करने के उपाय

15 **एकीकरण का दर्शन**। एकीकरण के लिए सिद्धांत और व्यवहार में प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। सहयोगात्मक तरीके से काम करना होता है। यह स्पष्ट रूप से समझने की जरूरत है कि राष्ट्रीय एकता एक प्रक्रिया के विकास और प्रगति की प्रक्रिया है, जिसमें हर नागरिक की साझा हिस्सेदारी है और उसे लगातार और सख्ती से इसे हासिल करने के लिये समान रूप से प्रयास करना होगा। अकेले देशभक्ति और राष्ट्रवाद की भावना इस उच्च आदर्श को बनाए रखने के लिये पर्याप्त नहीं है; बल्कि हमें इस पर हर समय व्यवस्थित तरीके से काम करते रहना होगा, हमेशा स्वयं से पहले राष्ट्र को ध्यान में रखते हुए काम करना होगा।

16 **संस्कृति एक एकीकृत कारक के रूप में।** आज की भारतीय समग्र संस्कृति के सृजन और उत्थान की प्रक्रिया को शिक्षा के माध्यम से सभी को समझने की जरूरत है। अनादिकाल से देश की एकाकीपन कभी संदेह में नहीं रही। भारतीय संतों और सूफियों के एकता के संदेश को देश के आम लोगों तक पहुंचाने की जरूरत है। भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासतए विभिन्न भाषाओं, बोलियों, साहित्य, कला, वास्तुकला, धर्मनिरपेक्ष विचारों, रीति-रिवाजों और परंपराओं, भोजन और खाने की आदतों, संगीत, नृत्य, नैतिकता और आध्यात्मिक/नैतिक मूल्यों आदि की संपदा की इस विविधता को भारत देश की ताकत बनाना है।

17 **धर्मनिरपेक्षता को बढ़ावा देना।** हमारे बहुधर्मी समाज में धर्मनिरपेक्षता की भावना अत्यधिक आवश्यक है। जन-मन में सांप्रदायिक प्रतिक्रियाएं पैदा करने वाली किसी भी तरह की गतिविधियों पर रोक लगाई जानी चाहिए। धर्म के आधार पर लोगों के बीच कोई भेदभाव नहीं किया जाना चाहिये।

18 **राजनीति की भूमिका।** क्षेत्रीय राजनीतिक दल लोगों की क्षेत्रीय भावनाओं का दुरुपयोग कर आम जनता का दोहन करने में गंदी भूमिका निभाते हैं। कई बार भाषावाद के आधार पर गठित क्षेत्रीय राजनीतिक दल सरकार बनाते हैं और क्षेत्रवाद को बढ़ावा देते हैं। राजनीति को धर्म से अलग करने और राजनेताओं और निहित स्वार्थों द्वारा आम आदमी के शोषण के खिलाफ बनाए गए कानूनों को सख्ती से लागू करने की जरूरत है।

19 **आर्थिक एकता।** इससे पहले हम पहले ही अपने देश में मौजूद आर्थिक असमानता के संकेत दे चुके हैं। राष्ट्रीय एकता की खातिर हमें यह देखना होगा कि देश का कोई भी हिस्सा आर्थिक नजरिये से खास तौर पर पिछड़ा न रहे। इसके लिये पिछड़ा वर्ग और अल्पसंख्यक वर्ग के लोगों को उनके उत्थान के लिये विशेष सहायता प्रदान की जानी चाहिए। सरकारी सेवाओं में और आर्थिक सहायता वितरित करने में इन लोगों को विशेष वरीयताएं दी जानी चाहिए। खुशी की बात है कि हमारी केंद्र सरकार और राज्य सरकारों ने इस क्षेत्र में उपयुक्त उपाय शुरू कर दिए हैं।

20 **व्यक्तियों की गरिमा।** प्रत्येक नागरिक को समान गरिमा से निपटा जाना चाहिए, चाहे वह किसी भी धर्म, क्षेत्र, भाषा, जाति, संप्रदाय और सामाजिक-आर्थिक स्थिति का हो। आपसी सम्मान तभी विकसित होगा जब हम इस पर विश्वास करें और इसका अभ्यास करें, बजाय इसके लिये केवल हॉट सेवा का भुगतान करें।

21 **सामाजिक व आर्थिक सुधार।** हमारे संविधान के माध्यम से समान अधिकारों और अवसरों के प्रावधान की गारंटी दी गई है। हालांकि इसके परिपालन में बहुत कमियां हैं! कुंठाओं और विघटन की ताकतों को परास्त करने के लिये सामाजिक न्याय को तेजी से पूरा करने की जरूरत है। सामाजिक अन्याय और कुरीतियों के अन्मूलन से दलितों के आर्थिक पिछड़ेपन का स्वतः निर्वाण हो जाएगा और सभी सामाजिक वर्गों को राहत मिलेगी।

22 **शिक्षण** शिक्षा राष्ट्रीय एकता के लिये बहुत शक्तिशाली हथियार है। शिक्षा के माध्यम से हम बच्चों अर्थात् राष्ट्र के भावी नागरिकों को आवश्यक प्रेरणाएं दे सकते हैं। पाठ्यक्रम के संगठन में, विभिन्न शैक्षिक केंद्रों में प्रवेश में और शिक्षकों की नियुक्ति में हमारी नीति ऐसी होनी चाहिए जिससे राष्ट्रीय तत्वों और गौरव के प्रचार प्रसार को प्रोत्साहन मिले! जाति, धर्म, वर्ग और समुदाय को कोई स्थान न दिया जाए। हमारे स्कूलों, कालेजों और विश्वविद्यालयों के संगठनों में राष्ट्रीय विचारों को वरीयता दी जानी चाहिए! तभी हम छात्रों, शिक्षकों और पूरे लोगों में राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा दे सकेंगे।

23 **भावनात्मक एकता।** राष्ट्रीय एकता के लिये देश के लोगों को एक साथ एक भावनात्मक धागे में आना चाहिए। जब तक सभी लोग खुद को एक नहीं मानते तब तक राष्ट्रीय एकता नहीं हो सकती। भावनात्मक एकीकरण के माध्यम से हमें राष्ट्रीय एकता के लिये लोगों की शक्ति और अंतर्निहित मंजूरी मिलती है। इसलिये, राष्ट्रीय एकता के लिये, सबसे जरूरी जरूरत लोगों की भावनात्मक एकता को प्रभावित करने की है। इस उधे-य को पूरा करने के लिये हमें सभी संबंधितों को प्रभावित करना होगा कि भारत हमेशा से एक रहा है और यह हमेशा एक रहेगा। हमें उनमें इस भावना का संचार करना होगा कि भारत की संस्कृति ऐसी है कि हर किसी को इस पर गर्व होना चाहिए। वास्तव में, यह बिल्कुल ऐसा ही है।

24 **राष्ट्रभाषा।** यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि भाषा माध्यम के बजाय अवरोध न बने। लोगों को किसी भाषा या इसकी कमी के कारण, विशेष रूप से केन्द्र सरकार की नौकरियों में सुरक्षित समान अवसर से वंचित नहीं किया जाना चाहिए। राष्ट्रीय, राज्य और लिंक भाषा का त्रिभाषी फार्मूला समय के लिये काफी पर्याप्त है। यह महत्वपूर्ण है कि किसी भी क्षेत्र विशेष पर कोई भाषा लागू न की जाए! बल्कि लोगों को अन्य क्षेत्रों के साहित्य और संस्कृति की बेहतर समझ के लिये अतिरिक्त भाषाएं सीखने के लिये प्रोत्साहित किया जाए।

25 **राष्ट्रवाद और देशभक्ति।** हमारा एक शानदार अतीत रहा है! लेकिन अफसोस हमारी देशभक्ति :आज- खोखली है। हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है, लेकिन हमें लगन और कड़ी मेहनत के जरिए इसका निर्माण करते रहना होगा। राष्ट्रवाद की भावना जागृत करने की निश्चित आवश्यकता है। समाज में नकारात्मक प्रवृत्तियों के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता के रूप में कार्य करने के लिये नैतिक, मौलिक और आध्यात्मिक मूल्यों का निर्माण करने की आवश्यकता है। :स्वयं से पहले देश और समाज- सभी के लिये जीवन का आदर्श होना चाहिए। इस संबंध में सभी स्तरों पर राष्ट्रीय और राज्य नेतृत्व को व्यक्तिगत उदाहरण स्थापित करना होगा।

26 **मीडिया का उचित उपयोग।** रेडियो और टीवी की सेवाओं का समझदारी से इस्तेमाल किया जाना चाहिए। विभिन्न राज्यों के लोगों को एक दूसरे की संस्कृतियों और जीवन के तरीकों से मिलवाया जाना चाहिए और आम तत्वों पर जोर दिया जाना चाहिए। इनसे सद्भावना और आपसी समझ का माहौल बनेगा। मीडिया सभी भाषा अवरोधों को लांघकर भौगोलिक रुकावटों को पारकर जनता तक पहुंचने की क्षमता रखता है।

27 **राजनीतिक और प्रशासनिक उपाय।** चूंकि भारत एक संघीय-लोकतांत्रिक देश है, इसलिए सभी प्रकार से इसका एकीकरण भी लोकतांत्रिक तरीके से किया जाना चाहिए। प्रत्येक जातीय समूह, जाति, आदिवासी, धार्मिक और भाषाई समूह को अपनी संस्कृतियों और परंपराओं की रक्षा और संवर्धन के लिये स्वतंत्रता होनी चाहिए। भारत में राष्ट्रीय एकता की प्रक्रिया का विश्लेषण करते हुये प्रोफ रशीद-उद-खान ने कहा कि इसका अर्थ है सामंजस्य नाकि संलयन, एकता ना कि एकरूपता, सुलह ना कि विलय, समूहीकरण ना कि आत्मसात, एकजुटता ना कि राजनीतिक समुदाय गठन करने वाले लोगों की रेजिमेंटेशन। लोगों के बीच मजबूत भाईचारा और भावनात्मक एकीकरण, क्षेत्रवाद और अलगाववाद को हतोत्साहित करता है।

निष्कर्ष

28 हमें स्थायी स्तर पर राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता है! यह हमारे बच्चों को ज्ञानवर्धक बनाकर प्राप्त किया जा सकता है। सभी बच्चों को अपने प्रारंभिक वर्षों के दौरान सिखाया जाना चाहिए कि हम सभी एक मातृभूमि से संबन्धित भारतीय हैं। हमें अलग क्षेत्रीय पहचान को बहुत ज्यादा महत्व नहीं देना चाहिए। राष्ट्रीय एकता हासिल करना सतत और दीर्घकालिक कार्य है! जिसे देश के प्रत्येक नागरिक विशेषकर युवाओं को राष्ट्रीय एकता के प्रति जागरूक होने, समझने, प्रोत्साहित करने और प्रचलित करने की आवश्यकता है।

सारांश

1 भारत में विभिन्न मुद्दे/कारक जैसे जातिवाद, सांप्रदायिकता, भाषा कट्टरपंथ, सामाजिक विशमता, आर्थिक असमानता और अनैतिकता, क्षेत्रवाद आदि राष्ट्रीय भावना के विकास में बाधा डाल रहे हैं। इन सभी चुनौतियों के बावजूद, भारत ने साझा क्षेत्र, साझा इतिहास, विदेशी शासन के खिलाफ स्वतंत्रता के लिये साझा लड़ाई के प्रभाव से एक अखण्ड राष्ट्र के रूप में विकास किया है। राष्ट्रीय एकता को कमजोर करने लिये मुख्यतः जिम्मेदार कारक इस प्रकार हैं:-

- (क) सांस्कृतिक पहलू।
- (ख) राजनीतिक इरादा।
- (ग) शिक्षा का अभाव।
- (घ) सांप्रदायिकता।
- (ङ) क्षेत्रवाद।
- (च) भाषाई कट्टरता।
- (छ) सामाजिक विषमता।
- (ज) आर्थिक असमानताएं।
- (झ) जातीय संघर्ष।
- (ञ) आदिवासी पहचान।
- (ट) भ्रष्टाचार और चरित्र की कमी।

2 राष्ट्रीय एकता हासिल करने के उपाय। राष्ट्रीय एकता को प्राप्त करने के कुछ उपाय नीचे सूचीबद्ध हैं:-

- (क) एकीकरण का दर्शन।
- (ख) संस्कृति एक एकीकृत कारक के रूप में।
- (ग) धर्म निरपेक्षता को बढ़ावा देना।
- (घ) राजनीति की भूमिका।
- (ङ) आर्थिक एकता।
- (च) व्यक्तियों की गरिमा।
- (छ) सामाजिक व आर्थिक सुधार।
- (ज) शिक्षा
- (झ) भावनात्मक एकता।
- (ञ) राष्ट्रवाद और देशभक्ति।
- (ट) मीडिया का उचित उपयोग।
- (ठ) राजनीतिक और प्रशासनिक उपाय।

CHAPTER XI - III

UNITY IN DIVERSITY

विविधता में एकता

परिचय

1 भारत विभिन्न क्षेत्रों में धर्मों, संस्कृतियों और परंपराओं का विशाल देश है! हमारा देश भौतिक विशेषताओं और सांस्कृतिक विविधताओं की अनेक किस्मों को प्रस्तुत करता है। यह कई भाषाओं की भूमि है। यह केवल भारत में है जो लोग दुनिया के सभी प्रमुख धर्मों का अनुसरण करते हैं। संक्षेप में भारत दुनिया का प्रतीक है। भारत की विशाल आबादी विविध पंथों, रीतियों-रिवाजों और रंगोंवाले लोगों से बनी है।

2 भारत शायद दुनिया का एकमात्र ऐसा देश है जहां विभिन्न धर्मों, जातियों और सम्प्रदायों से जुड़े लोग, विभिन्न भाषाओं, संस्कृतियों, रहन सहन, वेश-भूषा, खान-पान, विभिन्न देवी-देवताओं की पूजा करने के बाद भी सौहार्द और सद्भाव में एक साथ रहते हैं। भारतीय अपने आप को एक मां-भारत मां के बच्चे मानते हैं। हम एक केंद्रीय प्राधिकार द्वारा शासित राष्ट्र हैं। यही कारण है कि हम कहते हैं कि हम विविधता में एकता हैं।

अनेकता में एकता के मूल सूत्र

3 भारत एक ऐसा राष्ट्र है जिसमें बड़ी विविधताएं हैं। इस राष्ट्र में निवास करने वाले लोग विभिन्न जातियों और समुदायों के हैं। वे विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में रहते हैं और विभिन्न भाषाएं बोलते हैं। वे विभिन्न धर्मों में विश्वास करते हैं और अनुसरण करते हैं। सबकी विभिन्न जीवन शैलियाँ हैं। लेकिन राष्ट्रीय एकता के कुछ सांझा बुनियादी बातों से प्रेरित भारत के लोग इन सभी विविधताओं के बावजूद एकता की भावना से बंधे हुए हैं। मुख्य बाध्यकारी कारक भारत का संविधान है। कई अन्य संस्थाएँ भी हैं, जो देश में एकता के स्तंभ हैं। एनसीसी, देश का प्रमुख युवा संगठन राष्ट्रीय एकता का सच्चा उदाहरण है।

4 **भौगोलिक एकता**। निस्संदेह युगों से भारत ने भौगोलिक एकता को बनाए रखा है। यंहा तक कि अतीत के ऋषियों ने भी इसकी कल्पना की थी! आजादी के बाद भी भारत ने उस भौगोलिक इकाई को बनाए रखा है। :कश्मीर से कन्याकुमारी तक भारत एक है-- लोकप्रिय कहावत है। भारत माता की अवधारणा हमारा राष्ट्रगीत वंदे मातरम और राष्ट्रगान जन-गण-मण्डल स्पष्ट रूप से भारत को एक भौगोलिक इकाई के रूप में दर्शाता है। कवियों, दार्शनिकों, भविष्यवादी, सुधारकों ने इस भूमि की इस भौगोलिक इकाई की कल्पना की थी और आज भारतीय उस आदर्श को अपनी पवित्रता के साथ संरक्षित कर रहे हैं।

5 **धार्मिक एकता की भावना**। हिंदू धर्म के अलावा हमारे यहां बौद्ध धर्म, जैन धर्म, इस्लाम, सिख धर्म, ईसाई और पारसी धर्म के अनुयायी हैं। लेकिन हिंदू अधिक संख्या में हैं। इसमें कोई शक नहीं कि हिंदू धर्म के अलग-अलग गुट, तबके और उप-वर्ग हैं, लेकिन मूल रूप से सभी हिंदू धर्म और कर्म के सिद्धांत में विश्वास करते हैं। पुनर्जन्म का सिद्धांत आत्मा की शुद्धि, मोक्ष, स्वर्ग और नरक की धारणा प्रत्येक के लिये मायने रखती है। हम होली, दिवाली, क्रिसमस, ईद, बुद्ध जयंती, महावीर जयंती आदि त्योहारों को एकजुट होकर मनाते हैं। यह अनेकता में एकता प्रदान करता है।

6 **भारतीय दर्शन**। भारतीय दर्शन भारतीय धरती पर विकसित किया गया था और कहीं से उधार नहीं लिया गया था। इसमें विभिन्न संस्कृतियों को एक साथ मिश्रित किया गया है। समूहों में देवताओं की समग्र अवधारणा और पूजा के तरीकों में अंतर है। यह बदलाव अलग-अलग समूहों की बातचीत के कारण धीरे-धीरे हुए हैं। लेकिन मोक्ष प्राप्त और नरक का भय इन सभी को एक साथ बांधे रहता है।

7 **जातीय सह-अस्तित्व।** भारतीय समाज की एक बहुत ही महत्वपूर्ण विशेषता विभिन्न जातीय समूहों का सह-अस्तित्व है। इन समूहों ने अंतर-समूह व्यवहार के तौर तरीके तैयार किये हैं। इनका कोई पारस्परिक हस्तक्षेप नहीं है और उनकी पहचान का भी कोई विलय नहीं है। हमारे संविधान में कुछ खामी हो सकती है जैसे विभिन्न जातियों के लिये अलग प्रावधानय खासकर पिछड़ी और अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों के लिये। लेकिन औद्योगिकरण नीति और कृषि सुधारों ने एक नई समावेशी संस्कृति पैदा की है। विभिन्न जातियों और समुदायों के सदस्य और विभिन्न धर्मों के अनुयायी खेतों, कारखानों और शिक्षण संस्थानों में एक साथ आये हैं। नतीजतन, विभिन्न संस्कृतियों को एक साथ मिश्रित किया गया है जिससे उनके बीच एकता आ रही है।

8 **सांस्कृतिक एकता।** विभिन्न विविधताओं के बीच सांस्कृतिक एकता भारत में पाई जाती है। भाषाएँ धर्मएँ पहनावे और शिष्टाचार में मतभेद के बावजूद भारतीय संस्कृति सजातीय है। होलीएँ दिवाली, दशहरा, रक्षा बंधन, ईद और क्रिसमस जैसे कई त्योहार अपने रंग- बिरंगी चमक के साथ पूरे देश में मनाए जाते हैं। इसके अलावा इलाहाबाद, हरिद्वार और उज्जैन में लगने वाले कुंभ मेले में देश के विभिन्न भागों से लोग शामिल होते हैं। देश के विभिन्न हिस्सों में जाति व्यवस्था, पारिवारिक पवित्रता, प्रसाद वितरण के साधन, कई सामाजिक समारोह लगभग एक ही तरह से मनाए जाते हैं। इस प्रकार, कई विविधताओं के बीच भारत में सांस्कृतिक एकता एक अनूठी प्रक्रिया है। भारत में हमारे जीवन के दर्शन के रूप में एक सांस्कृतिक एकता है हमारे रीति-रिवाजएँ पंथ और परंपराएँ कमोबेश एक ही हैं। विवाह की संस्थाएँ जो एक समाज की बुनियाद होती हैं और पूरे देश में मौजूद हैं और अधिकतर रस्में और संस्कार हर जगह एक जैसे ही हैं।

9 **सामाजिक एकता।** यह सर्वविदित तथ्य है कि भारतीय समाज विविधतापूर्ण है। पहनावेएँ खान-पान की आदत और रीति-रिवाजों में उत्तर भारतीय; दक्षिण भारतीय लोगों से काफी अलग हैं। हालाँकि, कुछ सामान्य कारक हैं जो भारत के सभी समाजों का मार्गदर्शन करते हैं। मेहमानों का सत्कार, भिखारियों को भिक्षाटन की पेशकश करना, जरूरत के समय दूसरों की मदद करना, गरीबों, बेसहारा और जरूरतमंदों आदि के प्रति दया दिखाना हर भारतीय समाज में पाई जाने वाली कुछ सामान्य प्रथाएँ हैं। भारतीय समाज की उदारता को दुनिया के सभी लोग अच्छी तरह से पहचानते हैं। इस महानता के लिये भारतीय समाज को विदेशों से भारत भ्रमण करने आएँ सैलानियों की सराहना मिली है।

10 **राजनीतिक एकता।** भारतीय संविधान का अनुच्छेद-1 बोलता है-भारत वह भारत है जो राज्यों का संघ होगा। यह राजनीतिक एकता प्राचीन काल से है। चंद्रगुप्त मौर्य के नेतृत्व के द्वारा पहली बार भारत को एक छतरी के नीचे एकजुट किया गया। उस समय से राजाचक्रातिन या सर्वोपरि प्रभुश की अवधारणा विकसित होने लगी और चंद्रगुप्त, अशोक, समुद्रगुप्त, हर्षवर्द्धन, अकबर और कई अन्य लोगों ने इसे बनाएँ रखा।

11 भारत पर ब्रिटिश साम्राज्य के काल में भी देश के अन्दर हर जगह कानूनएँ दंड संहिताएँ प्रशासनिक कार्य आदि की समानता के साथ आज की तरह इस राजनीतिक एकता को बरकरार रखा गया। अशोक द्वारा लागू दण्ड समताश ;न्यायिक प्रक्रिया में एकरूपताएँ की अवधारणाएँ भारत के सभी शासकों के लिये आदर्श बन गईं। कोई भी मुगल शासक, ब्रिटिश शासन या भारत का वर्तमान लोकतांत्रिक गठन इससे अछूता नहीं रह सका। इस प्रकार, राजनीतिक रूप से भारत एक बना रहा, एक बना हुआ है और भविष्य में एक रहेगा।

12 **भाषनात्मक एकता।** भाषनात्मक एकता अपनी भूमिका निभाती है। :भारत माता- का नाम हमें एक साथ और करीब लाता है। विभिन्न भाषाओं और बोलियों के बावजूद संस्कृत, वेदों की भाषा हम सभी को साथ लाती है क्योंकि संस्कृत सभी भाषाओं की जननी है।

13 विविधता में एकता लाने के लिये जिम्मेदार भारतीय संस्कृति की उत्कृष्ट विशेषताओं को इस प्रकार संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता हैरू.

(क) हम भारतीय भौतिक संपदा पर नहीं, अध्यात्म पर जोर देते हैं।

(ख) भारत में धर्म का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। हम कर्म और संस्कार में विश्वास करते हैं। कर्तव्य का प्रदर्शन हमारा धर्म है।

- (ग) धार्मिक सहिष्णुता भारत में धर्मों की अनूठी विशेषता है। इसलिये विभिन्न धर्मों के अनुयायियों के सह-अस्तित्व में कम कठिनाई होती है।
- (घ) अधिकांश आबादी द्वारा प्रचलित हिंदू धर्म में सभी अच्छी संस्कृतियों को अवशोषित करने की क्षमता है। इसने या तो आप्रवासी संस्कृतियों को अवशोषित कर लिया है या काफी हद तक उन्हें प्रभावित किया है।
- (ङ) हमारा दृष्टिकोण बहुत व्यापक है। हम विवाहित जीवन और सांसारिक चीजों की अनदेखी किए बिना धर्म और अध्यात्मवाद का उपदेश और पालन करते हैं।
- (च) हम विचारों की स्वतन्त्रता और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता में दृढ़ विश्वास करते हैं क्योंकि ऐसी स्वतंत्रता संस्कृति को समृद्ध करती है!

राष्ट्र निर्माण में एनसीसी की भूमिका

14 राष्ट्र को राष्ट्रीय कैडेट कोर और उसकी गतिविधियों जैसे युवाओं के चरित्र को सुगम बनाने और ढालने में राष्ट्र निर्माण में योगदान पर गर्व है। एनसीसी ने हमारे देश के जिम्मेदार, अनुशासित और प्रेरित नागरिकों के रूप में लाखों युवा लड़के-लड़कियों को पाला है। एनसीसी धर्मनिरपेक्षता और राष्ट्रीय एकता की छवि है और राष्ट्रवाद के लोकाचार का भी समर्थन करता है जिससे एक मजबूत भारत के बुनियादी रेशे को मजबूत किया जा सके। एनसीसी आज के युवाओं को देश के योग्य भविष्य के नागरिकों में ढालती है। यह हमारे युवाओं को बदलने में उत्कृष्ट साख हैए उनके चरित्र के निर्माण में और उनमें राष्ट्र के लिये कर्तव्य अनुशासन और सेवा की भावना पैदा करती है।

15 राष्ट्रीय कैडेट कोर, एनसीसी हमारे युवाओं के सर्वांगीण विकास और परिवर्तन के लिए एक सुनहरी कुंजी रखती है। वर्ष 1917 में विश्वविद्यालय कोर के रूप में जो शुरु हुआ, वर्षों से कई बदलावों और कायाकल्प के बाद नवम्बर 1948 के बाद से राष्ट्रीय कैडेट कोर के रूप में जाना जाने लगा है। आजए 15700 से अधिक कॉलेजों और स्कूलों के 138 लाख से अधिक कैडेटों विश्वविद्यालय कोर के रूप में जिसमें दूरदराज के क्षेत्रों के लोगों को शामिल किया गया है, विश्वविद्यालय कोर के रूप में एनसीसी को विश्व के सबसे बड़े अनुशासितए वर्दीधारी युवा संगठन के रूप में पेश किया गया है। एक मामूली शुरुआत सेए एनसीसी वास्तव में अखिल भारतीय कोर में खिल गया हैए जिसमें अंडमान निकोबार और लक्षद्वीप द्वीपों के समूहों सहित हमारे देश के लगभग सभी जिलों को शामिल किया गया है। इसका आदर्श वाक्य एकता और अनुशासन है।

16 एनसीसी ने लाखों लड़के लड़कियों को गुणवत्ता पूर्ण प्रशिक्षण देने और हमारे युवाओं के व्यक्तित्व को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जिनमें से कई ने जीवन में आगे बढ़कर अपने चुने हुए क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है, जिससे राष्ट्रनिर्माण और राष्ट्रीय अखंडता की दिशा में काफी योगदान दिया जा सके। देशभक्ति और निःस्वार्थ सेवा की भावना से आत्मसात होकर एनसीसी कैडेट राष्ट्रीय एकता, समानता और धर्मनिरपेक्षता की ताकतों को मजबूत करने में योगदान दे रहे हैं यह एक सतत प्रक्रिया है और संगठन इस महान प्रयास में अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने के लिये प्रतिबद्ध है।

कैडेट की भूमिका

17 एक व्यक्ति के रूप में प्रत्येक एनसीसी कैडेट निम्नलिखित उपायों को अपनाकर राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में काफी योगदान दे सकता है:-

(क) प्रौढ़ शिक्षा में योगदान। कैडेटों को राष्ट्रीय महत्व के विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षित किया जाता है। कैडेट प्रौढ़ शिक्षा प्रदान करने में अहम भूमिका अदा कर सकते हैं।

(ख) समाज सेवा की गतिविधियां। एनसीसी की एक प्रमुख भूमिका देश के नागरिकों के प्रति समाज सेवा प्रदान करना है। एनसीसी ने समाज के प्रति कैडेटों की निःस्वार्थ सेवाए स्वयं सहायता के महत्वए पर्यावरण की रक्षा करने और समाज के कमजोर वर्गों को उनके उत्थान की दिशा में सहायता करने के उद्देश्य से सामुदायिक विकास गतिविधियों को अपनाया है। यह विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से किया जाता है जिसका उधे-य कमजोर वर्गों को समाज में उपर उठने में मदद करना और कैडेटों के मन में अपने समाजए समुदाय और देश की मदद करने की दिशा में उत्साह पैदा करना है। समाज सेवा के प्रति एनसीसी की मुख्य गतिविधियां निम्न प्रकार से हैं:-

- (i) वृक्षारोपणए जलवायु संतुलन सुनिश्चित करने के लिये अभियान चलाया।

- (ii) रक्तदान शिविर। इनका उधे-य तत्काल जरूरत वाले लोगों की मदद के लिये रक्त एकत्र करना है।
- (iii) अलग अलग रैलियों के रूप में दहेज के खिलाफ प्रचार किया।
- (iv) कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ शपथ।
- (v) बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करने और इलाज के बारे में जानकारी देने के लिये कुष्ठ रोग विरोधी अभियान।
- (vi) एडस जागरूकता रैली। इस बीमारी के बारे में जानकारी फैलाने के साथ ही बचाव के कुछ टिप्स के बारे में भी जानकारी दे रही हैं।
- (vii) बृद्धाश्रम का दौरा और झुग्गी-झोपड़ी निकासी में मदद प्रदान करने वाले वरिष्ठ नागरिकों के साथ वहां कुछ गुणवत्ता समय बिताना।
- (viii) घटना के समय आपदा प्रबंधन और राहत।

(ग) **राष्ट्रभाषा को बढ़ावा देना।** भारतीय संविधान के हिंदी नीति निर्देशक सिद्धांतों के अनुसार अन्य भाषाओं को प्रभावित किये बिना हिन्दी भाषा को राष्ट्रीय भाषा के रूप में पूरे देश में बढ़ावा दिया जाना चाहिये। एनसीसी कैडेटों के माध्यम से यह प्रभावी रूप से संभव है क्योंकि उन्हे देश के विभिन्न भागों से आने वाले सशस्त्र बलों के जवानों द्वारा प्रशिक्षित किया जा है।

(घ) **सभी मनुष्यों को समान सम्मान।** भारत एक बहु धर्म देश है। यह हर धर्म का सम्मान करता है। धर्मनिरपेक्षता को गतिमान बनाए रखने के लिये युवाओं की ओर से लगातार प्रयास की जरूरत है। यह एनसीसी कैडेटों द्वारा प्रभावी रूप से किया जाता है।

निष्कर्ष

18 युवा वह चिंगारी है जिसे इग्निशन की जरूरत है और एनसीसी इसके खिलने के लिये एक आदर्श मंच है। अपनी स्थापना के बाद से ही एनसीसी ने हमारे देश में राष्ट्र निर्माण और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने में अपार योगदान दिया है। एक संगठन के रूप में एनसीसी ने न केवल हमारे देश के युवाओं को एकीकृत किया है, बल्कि वाईएपी के माध्यम से अन्य देशों के युवाओं के साथ बातचीत करने के लिये महत्वपूर्ण प्रयास किये हैं।

सारांश

- 1 अनेकता में एकता की बुनियाद। विविधता में एकता की बुनियादी बातों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है:-
- (क) भौगोलिक एकता।
 - (ख) धार्मिक एकता की भावना।
 - (ग) जातीय सह-अस्तित्व।
 - (घ) सामाजिक एकता।
 - (ङ) राजनैतिक एकता।
 - (च) भावनात्मक एकता।
- 2 राष्ट्र को राष्ट्रीय कैडेट कोर और उनकी गतिविधियों जैसे युवाओं के चरित्र को सुगम बनाने और ढालने में और राष्ट्र निर्माण में योगदान पर गर्व हैं। एनसीसी ने हमारे देश के जिम्मेदार और प्रेरित नागरिक के रूप में लाखों युवा लड़के-लड़कियों को पाला है। एनसीसी धर्मनिरपेक्षता और राष्ट्रीय एकता की छवि है और राष्ट्रवाद के लोकाचार का भी समर्थन करता है जिससे एक मजबूत भारत के बुनियादी रेशे को मजबूत किया जा सके।
- 3 एक व्यक्ति के रूप में प्रत्येक एनसीसी कैडेट निम्नलिखित उपायों को अपनाकर राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में काफी योगदान दे सकता है:-
- (क) प्रौढ शिक्षा में योगदान देना।
 - (ख) समाज सेवा की गतिविधियां।
 - (i) वृक्षारोपण जलवायु संतुलन सुनिश्चित करने के लिये अभियान चलाया।
 - (ii) रक्तदान शिविर। इनका उद्देश्य रक्त एकत्र करना जरूरी है।
 - (iii) अलग अलग रैलियों के रूप में दहेज के खिलाफ प्रचार।
 - (iv) कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ शपथ।
 - (v) बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करने और इलाज के बारे में जानकारी देने के लिये कुष्ठ रोग विरोधी अभियान।
 - (vi) एडस जागरूकता रैली- इस बीमारी के बारे में जानकारी फैलाने के साथ ही बचाव के कुछ टिप्स के बारे में भी जानकारी दे रही है।
 - (vii) बृद्धाश्रम का दौरा और झुग्गी-झोपडी निकासी में मदद प्रदान करने वाले वरिष्ठ नागरिकों के साथ वहां कुछ गुणवत्ता समय बिताना।
 - (viii) घटना के समय आपदा प्रबंधन और राहत।
 - (ग) राष्ट्रभाषा को बढ़ावा देना।
 - (घ) सभी मनुष्यों को समान सम्मान।
 - (ङ) सभी धार्मिक संस्थानों का सम्मान।

CHAPTER NI - IV**THREATS TO NATIONAL SECURITY****राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा****परिचय**

1 भारतीय अर्थव्यवस्था में अभूतपूर्व वृद्धि हो रही है, लेकिन अनेक आंतरिक और बाहरी खतरे हमारे देश को चुनौति दे रहे हैं। यदि सुरक्षा संबंधी समस्याओं को समय पर दूर नहीं किया गया तो पूरी विकास की प्रक्रिया पूर्ण रूप से रुक जाएगी। खतरे की अभिव्यक्तियां सांप्रदायिक हिंसा से लेकर जेहादी आतंकवाद, पूर्वोत्तर में अलगाववादी विद्रोह और नक्सली उग्रवादी अतिवाद आक्रामकता तक है।

राष्ट्रीय सुरक्षा

2 राष्ट्रीय सुरक्षा वह सुरक्षा है जो अपनी सीमाओं के भीतर की जाती है। मूल रूप से इसका तात्पर्य है देश में शांति और कानून व्यवस्था बनाए रखना, अपने क्षेत्र के भीतर देश के अधिपत्य को कायम रखना और देश और जनहित में स्वतंत्र नीतियां अपनाना।

3 राष्ट्रीय सुरक्षा बाहरी सुरक्षा से इस हद तक अलग है कि बाहरी सुरक्षा किसी विदेशी देश द्वारा किये गये आक्रमण के खिलाफ सुरक्षा है। बाहरी सुरक्षा पूरी तरह से देश के सशस्त्र बलों की जिम्मेदारी है, जबकि राष्ट्रीय सुरक्षा पुलिस के अधिकार क्षेत्र में आती है, जिसे जरूरत पड़ने पर केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों का समर्थन मिल सकता है।

4 भारत में गृह मंत्रालय आंतरिक सुरक्षा का ध्यान रखता है, जबकि विदेश की सुरक्षा रक्षा मंत्रालय के अधीन आती है। कई देशों में गृह मंत्रालय को आंतरिक मामलों का मंत्रालय या होमलैंड सुरक्षा मंत्रालय भी कहा जाता है।

खतरे का वर्गीकरण

5 भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा के खतरे की धारणा नीचे दिए गये दो प्रकार के खतरों का मिश्रण है:-

- (क) आंतरिक!
- (ख) बाहरी!

आंतरिक खतरे

6 ऐतिहासिक और गैर-ऐतिहासिक दोनों ही तरह के कारण हैं, जो हमारी आंतरिक सुरक्षा के लिये समस्याएं पैदा करते हैं। नीचे कुछ मूल कारणों का उल्लेख किया गया है:-

- (क) गरीबी।
- (ख) बेरोजगारी।
- (ग) असमान विकास।
- (घ) अमीर और गरीब के बीच बढ़ता अंतर।
- (ङ) शासन की विफलता।
- (च) बढ़ते मतभेद।
- (छ) बढ़ती जातिगत जागरूकता और जातिगत तनाव।
- (ज) सांप्रदायिक, जातीय, भाषा संबंधी या अन्य विभाजनकारी आधार पर विवादास्पद राजनीति।
- (झ) असुरक्षित सीमाएं।

(ज) खराब आपराधिक न्याय प्रणाली! बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार के कारण अपराधियों, पुलिस और राजनेताओं के बीच सांठगांठ होती है जिसके परिणाम स्वरूप संगठित अपराध पनपता रहता है।

बाहरी खतरे

सीमापार से खतरा

7 अधिकांश बाहरी खतरे चीन के साथ एक अस्थिर सीमा विवाद और जम्मू-कश्मीर में चल रहे सीमा पार जेहादी आतंकवाद से उत्पन्न हो रहे हैं! यह आतंकवाद लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे पाकिस्तान स्थित इस्लामी कट्टरपंथी संगठनों और आईएसआई द्वारा समर्थित हैं, ये उग्रवादी संगठन तालिबान और अलकायदा जैसे अंतरराष्ट्रीय जेहादी समूहों के साथ अभिन्न रूप से जुड़े हुए हैं।

8 सीमापार बांग्लादेश और म्यांमार में भी उत्फा और नागा जैसे पूर्वोत्तर विद्रोही गुटों ने आधार बनाये हैं। हाल ही में भारत और बांग्लादेश की असुरक्षित सीमा पर आतंकवादियों की आईएसआई प्रायोजित घुसपैठ के लिये एक सुनियोजित प्रणाली का भी पर्दाफाश हुआ है!

9 इसके अलावा परमाणु सक्षम चीन-पाकिस्तान जैसे पड़ोसी देशों और कुछ जेहादी समूहों से निकट भविष्य में परमाणु हथियारों के उपयोग का खतरा भी बढ़ गया है।

जेहादी आतंकवाद

10 भारत को सबसे ज्यादा चिंता पाक स्थित जेहादी संगठनों और आईएसआई के साथ उनकी सांठगांठ से है। कुछ सुरक्षा विश्लेषकों को हैदराबाद की मक्का मस्जिद में हुए बम धमाके के पीछे हुज्बी का हाथ होने का शक है।

11 आतंकवाद केवल राष्ट्र की सीमाओं तक ही सीमित नहीं है। यह दक्षिण पूर्व एशिया में फैल गया है जहां थाईलैंड और म्यांमार में बौद्ध अनुयाइयों को निशाना बनाया गया है। मलेशिया और इंडोनेशिया जैसे मुस्लिम बहुल देशों में भी कट्टरपंथी जेहादी आतंकियों ने गहरी जड़ें जमाई हैं। चीन भी अपने स्वायत्त क्षेत्र शिनजियांग में जेहादी आतंकवाद से खतरे का सामना कर रहा है! जो कि मुस्लिम आबादी क्षेत्र है।

12 1947 में भारत-पाकिस्तान को धर्म के आधार पर विभाजन करने वाले जेहादी आंदोलन का एजेंडा अभी खत्म नहीं हुआ है। यह तीन भारत-पाक युद्धों और आईएसआई द्वारा पाक स्थित जेहादी संगठनों के समर्थन से कराए जा रहे मौजूदा कम तीव्रता वाले युद्ध में प्रकट होता है। इस्लामी जेहादी आतंकवाद के खिलाफ तब तक युद्ध नहीं जीता जा सकता, जब तक हम अपनी राजनीति से वोट बैंक की राजनीति को खत्म नहीं करते।

13 चीन-पाकिस्तान परमाणु गठजोड़ का अस्तित्व लंबा है और यह भारतीय सुरक्षा के लिये लगातार खतरे का कारण है। वास्तविक समस्या एक परमाणु-सक्षम राष्ट्र के इरादे में है, जिसमें वह अपने रिएक्टरों में परमाणु ईंधन का उपयोग आर्थिक विकास के लिये, स्वच्छ पर्यावरण के अनुकूल परमाणु ऊर्जा का उत्पादन करने के लिये करना चाहता है या इसमें सामूहिक विनाश के परमाणु हथियारों के उपयोग के लिये खर्च किए गये ईंधन को फिर से संशोधित करने के लिये करना चाहता है।

राष्ट्रीय सुरक्षा के गुण

14 राष्ट्रीय सुरक्षा के प्रमुख गुण हैं:-

- (क) सुरक्षित क्षेत्रीय अखंडता और आंतरिक संप्रभुता की रक्षा
- (ख) घरेलू शांति बनाए रखना।
- (ग) कानून व्यवस्था की व्यापकता।
- (घ) कानून का वर्चस्व और समानता-देश के कानून को सभी की रक्षा करनी चाहिए चाहे वह किसी भी स्थिति का हो।
- (ङ) संविधान द्वारा गारंटी के रूप में लोगों के लिये व्यक्तिगत स्वतंत्रता और सुरक्षा।
- (च) शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व और सांप्रदायिक सद्भाव।

सिद्धांत

15 राष्ट्रीय सुरक्षा सिद्धांत में निम्नलिखित प्रमुख तत्व शामिल हैं:-

- (क) राजनीतिक।

- (ख) सामाजिक व आर्थिक।
- (ग) शासन।
- (घ) पुलिस और सुरक्षा बल।
- (ङ) केंद्र-राज्य समन्वय।
- (च) बुद्धिमत्ता।
- (छ) सीमा प्रबंधन।
- (ज) साइबर सुरक्षा।

राजनीतिक

16 सबसे पहले, हमें अपनी आंतरिक सुरक्षा के लिये चुनौतियों को जानने की जरूरत है। यह अलगाववादी, कट्टरपंथी या यहां तक कि क्षेत्रीय प्रकृति का हो सकता है। हमें विभिन्न प्रकार के आंदोलनों के कारण कारकों का विश्लेषण करना होगा और यह देखना होगा कि मांगे संवैधानिक ढांचे के भीतर हैं या नहीं।

17 सिद्धांत के रूप में हमें अलगाववादी आंदोलनों को ताकत और दृढ़ता से निपटना होगा। अलगाववादी तत्वों को दूर रखना होगा। हमें ऐसे तत्वों से निपटने के लिये कड़े कानूनों के साथ स्पष्ट नीति की जरूरत है। दूसरी ओर, क्षेत्रीय आकांक्षाओं और जातीय मांगों के लिये यथोचित नरम और सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

सामाजिक -आर्थिक

18 सामाजिक व आर्थिक कारक भी कई आंदोलनों के पीछे हैं जो देश की आंतरिक सुरक्षा के लिये बड़े खतरे हैं। कई बार घोर गरीबी, बेरोजगारी और विस्थापन से उत्पन्न समाज के एक वर्ग की वास्तविक सामाजिक-आर्थिक शिकायतें होती हैं। ऐसे मामलों में हमारा नजरिया अलग होना चाहिए।

19 हमें सामाजिक व आर्थिक शिकायतों के कारण कारकों का विश्लेषण करने और सभी जुड़े मुद्दों का समाधान करने की जरूरत है। समान विकास हमारे संविधान की भावना है। इसलिए हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि विकास समाज के सभी वर्गों तक पहुंचे और क्षेत्रीय विषमताएं न हों।

शासन

20 सुशासन की कमी भी स्थापना विरोधी तत्वों के हाथों में एक औजार प्रदान करती है, जो देश की आंतरिक सुरक्षा के लिये चुनौती पेश करते हैं। ऐसे तत्व सरकारी योजनाओं में कृप्रबंधन और भ्रष्टाचार, कानूनों में खराब क्रियान्वयन और दूरदराज के क्षेत्रों में सरकारी तंत्र के अभाव का लाभ उठाते हैं।

21 सभी मोर्चों पर शासन एक मुद्दा बन जाता है चाहे वह नागरिक प्रशासन हो या क्षेत्र की पुलिस व्यवस्था हो या पूरी आपराधिक न्याय प्रणाली। शासन-प्रशासन में सारी अस्वस्थता को नियंत्रित करना और दूरस्थ क्षेत्रों को सुशासन प्रदान करना और भ्रष्टाचार पर नियंत्रण करना राज्य का कर्तव्य है। अन्यथा, दूरदराज के क्षेत्रों का विकास लगभग असंभव होगा।

पुलिस और सुरक्षा बल

22 ऐसा देखने में आया है कि कई बार पुलिस अत्याचार और लोगों की समस्याओं के प्रति पुलिस की अनदेखी के आरोपों से आंतरिक सुरक्षा की समस्याएं बढ़ जाती हैं। हमने कई बार देखा है कि पुलिस या सुरक्षा बलों के खिलाफ भी आंदोलन होते हैं। अफसोस हटाने की मांग ऐसा ही एक उदाहरण है। ऐसे में पुलिस को जागरूक करने की जरूरत है ताकि वह लोगों की भावनाओं को समझे और सूझबूझ से काम करे!

23 हमें पुलिस सुधारों को लागू करने की जरूरत है ताकि पुलिस को तटस्थ, पारदर्शी और पेशेवर संगठन के रूप में देखा जा सके। राज्य पुलिस को सहायता देने वाले अन्य सुरक्षा बलों को भी स्थानीय स्थिति के बारे में अपनी समझ बढ़ाने और कार्यकुशलता की उच्चतम व्यवस्था बनाए रखने की जरूरत है। उन्हें राज्य पुलिस के साथ समन्वय करने और आंतरिक सुरक्षा को बनाए रखने के समग्र लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करने की जरूरत है।

केंद्र-राज्य समन्वय

24 केंद्र-राज्य समन्वय की कमी से आंतरिक सुरक्षा से जुड़ी कई समस्याएं भी सामने आती हैं। यह समन्वय समस्या खुफिया सूचना सांझा करने और कार्यवाही तक सभी क्षेत्रों में होना चाहिये! हमें एक संस्थागत ढांचा विकसित करने की जरूरत है जो इन सभी केंद्र-राज्य समन्वय समस्याओं का समाधान करें और सभी स्तरों पर तालमेल सुनिश्चित करें।

आसूचना

25 आसूचना आंतरिक सुरक्षा का एक प्रमुख घटक है। हमें बाहरी के साथ-साथ आंतरिक दुश्मनों के खिलाफ सचेत रहने की जरूरत है जो देश की आंतरिक सुरक्षा के लिये खतरा पैदा करते हैं। ज्यादातर बड़े और कामयाब आपरेशंस आसूचना पर ही आधारित होते हैं।

26 हमें रक्षात्मक और आक्रमक दोनों प्रकार की आसूचना की आवश्यकता है ताकि आने वाले खतरों को बेअसर किया जा सके और जहां भी आवश्यक हो, सक्रिय कदम उठाये जा सकें। हमें विभिन्न एजेंसियों से प्राप्त आसूचना को संकलित करने, मिलान करने और कार्रवाई करने के लिये नियमित संस्थागत ढांचे की भी आवश्यकता है। मल्टी एजेंसी सेंटर ;मैकड्र ने इस दिशा में अच्छी शुरुआत की है।

सीमा प्रबंधन

27 हमारी सात देशों के साथ भूमि सीमाएं हैं ;व्यावहारिक रूप से छह च्छा मुद्दे के कारणद्ध जो लगभग पन्द्रह हजार किमी लम्बी है! हमें चीन, पाकिस्तान और पूर्वी पाकिस्तान ;वर्तमान में बांग्लादेशद्ध के साथ भूमि सीमाओं पर तीन बड़े युद्ध और 1999 में कारगिल युद्ध का सामना करना पडा है। पंजाब और कश्मीर सीमाओं से घुसपैठ की समस्याएं, बांग्लादेश के माध्यम से अवैध आब्रजन समस्याएं और भारत-म्यांमार सीमा के माध्यम से हथियारों की तस्करी की समस्या भी गंभीर है।

28 कश्मीरी उग्रवादी पीओके में शरण लिये हुए हैं जबकि पूर्वोत्तर के चरमपंथी बांग्लादेश, भूटान और म्यांमार में शरण लेते रहे हैं। इसलिये, हमें आतंकवादियों द्वारा घुसपैठ, अवैध आप्रवास, हथियारों और नशीले पदार्थों की तस्करी आदि को रोकने के लिये अपनी भूमि सीमाओं की प्रभावी ढंग से रक्षा करने की आवश्यकता है। तटीय सुरक्षा पर भी विशेष ध्यान देने की जरूरत है और हमें यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि नौसेना, तटरक्षक और तटीय पुलिस की भूमिकाओं को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया जाए और वे सभी एक-दूसरे के साथ सामंजस्य बनाकर काम करें।

साइबर सुरक्षा

29 2013 के स्नोडेन के खुलासे ;विकीलीक्सद्ध ने यह स्पष्ट कर दिया है कि भविष्य में होने वाले युद्ध पारंपरिक युद्ध नहीं होंगे जो जमीन, पानी और हवा पर लड़े जाते हैं। दरअसल, ऐसा लगता है कि 21वीं सदी में साइबर स्पेस युद्ध का रंगमंच होगा। इसलिये आंतरिक सुरक्षा पर किसी भी ठोस सिद्धांत को इस मोर्चे को भी कवर करने की जरूरत है। भारत ने अभी इस दिशा में शुरुआत की है। हमें यह कहने से पहले बहुत दूरी तय करने की जरूरत है कि हमारे पास सुरक्षित साइबर स्पेस है।

सारांश

1 राष्ट्रीय सुरक्षा अपनी सीमाओं के भीतर किसी देश की सुरक्षा है। यह मूल रूप से शांति और कानून व्यवस्था के रखरखाव और अपने क्षेत्र के भीतर देश की संप्रभुता को कायम रखने के लिये जरूरी है!

2 भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा के खतरे की धारणा नीचे दिए गए दो प्रकार के खतरों का मिश्रण है:-

(क) आंतरिक

- (i) गरीबी।
- (ii) बेरोजगारी।
- (iii) असमान विकास।
- (iv) अमीर और गरीब के बीच बढ़ता अंतर।
- (v) प्रशासनिक या शासन की विफलता।
- (vi) बढ़ते सांप्रदायिक मतभेद।
- (vii) जातिगत जागरुकता और जातिगत तनाव बढ़ रहा है।
- (viii) सांप्रदायिक, जातीय, भाषा संबन्धी अन्य विभाजनकारी आधार पर विवादास्पद राजनीति।
- (ix) असुरक्षित सीमाएं।
- (x) खराब आपराधिक न्याय प्रणाली! बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार के कारण अपराधियों, पुलिस और राजनेताओं के बीच सांठगांठ होती है जिसके परिणामस्वरूप संगठित अपराध पनपता रहता है।

(ख) बाहरी

- (i) सीमा पार से खतरा।
- (ii) जेहादी आतंकवाद।

3 राष्ट्रीय सुरक्षा के मुख्य गुण है:-

- (क) सुरक्षित क्षेत्रीय अखंडता और आंतरिक संप्रभुता की रक्षा।
- (ख) घरेलू शांति बनाए रखना।
- (ग) कानून व्यवस्था की व्यापकता।
- (घ) कानून का वर्चस्व और समानता-देश के कानून को सभी की रक्षा करनी चाहिए चाहे वह किसी भी स्थिति का हो।
- (ङ) संविधान द्वारा गारंटी के रूप में लोगों के लिये व्यक्तिगत स्वतंत्रता और सुरक्षा।
- (च) शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व और सांप्रदायिक सौहार्द।

4 राष्ट्रीय सुरक्षा सिद्धांत में निम्नलिखित प्रमुख तत्व शामिल हैं:-

- (क) राजनैतिक।
- (ख) सामाजिक व आर्थिक।

- (ग) शासन।
- (घ) पुलिस और सुरक्षा बल।
- (ङ) केंद्र-राज्य समन्वय।
- (च) आसूचना।
- (छ) सीमा प्रबंधन।
- (ज) साइबर सुरक्षा।

DGNC

ikB ,QMh 1

भाग I: ड्रिल की आम हिदायतें

भूमिका

1. शुरू शुरू में फौज के और से ड्रिल की सिखलाई जर्मनी के मेजर जनरल डोल ने 1666 में शुरू की थी, फौज को आदेश के लिए ड्रिल ही एक ऐसा जरिया है, जो अनु-नासन और टीम की भावना सिखाता है, ये पिछली लड़ाईयों से साबित हो चुका है कि लड़ाई के मैदान में अनु-नासन की बुनियाद में ड्रिल ने काफी सहायता दी है।

ड्रिल की आम हिदायते

2. ड्रिल की परिभाषा. किसी प्रोसीजर को क्रमवार और उचित तरीके से करने की कार्यवाही को ड्रिल कहते हैं.

3. ड्रिल के प्रकार. ड्रिल दो प्रकार की होती है:-

(क) ओपन ड्रिल. ओपन ड्रिल फील्ड में किया जाता है.

(ख) बंद ड्रिल. क्लोज ड्रिल पीस में रहते हुए, परेड ग्राउंड में कि जाती है।



एनसीसी सीएडीटीएस द्वार परेड ग्राउंड मिनट ड्रिल

4. ड्रिल का मकसद. ड्रिल के निम्नलिखित मकसद होते हैं:-

(क) ड्रिल डिसिप्लिन की बुनियाद है।

(ख) ड्रिल से मिलकर काम करने की और हुकम मानने की आदत पड़ती है।

(ग) ड्रिल ऑफिसर्स, कैडेट और सिपाही को कमांड और कंट्रोल सिखाती है।

(घ) ड्रिल ड्रेस पहनना और चलना फिरना सिखाती है.

(ङ) ड्रिल को देख कर किसी यूनिट के डिसिप्लिन और मोराल का पता लगाया जा सकता है।

5. प्रस्ताव में ड्रिल .ड्रिल के कई उपयोग है
- (क) स्मार्टनेस (फुर्ती)
 (ख) स्थिरता
 (ग) कोआर्डिनेशन (मिलकर काम करना).
6. फुट ड्रिल के असुल. शूट थे फुट फॉरवर्ड (पाँव को तेजी से आगे निकलना).
7. ड्रिल में बुरी आदतें इस प्रकार से हैं:-
- (क) आँख का घूमना (रोलिंग ऑफ आईज).
 (ख) कूदना और उछलना (हॉपिंग एंड जम्पिंग)
 (ग) पैरो को घसीट कर चलना (ड्रॉगिंग ऑफ फुट).
 (घ) एड़ियों को टकराना (एड़ी क्लिक)।
 (ङ) बूट में उँगलियों को हरकत देना।

मीन एंजुलियन को हरकत देना।

8. एक सही शब्द का आदेश निर्भर करता है आवाज की "स्वर और पिच" पे कमांड के आदेश "स्पष्ट और असी आवाज" में दिया जाता है, ताकी ऊस पर तुरन्त अमल की जाये। एक चिंतन का शब्द हैं कमांड लेने और देने में ने निम्नलिखत बैटन ज़रूरी है: -



- (क) जोर (स्वर) कमांड की आवाज़ के बात पे निर्भर कर्ता है की शब्द कमांड कितने लोगो को दिये जा रहे हैं या अनकी दुरी कितनी है। कमान देने के लिए शब्द, कमांडर अपने आप को स्क्वाड के सामने, बीचों बीच उनकी तरफ मुह कर खड़ा हो जाते हैं कमान के शब्द हमेशा - सावधान की स्थिति में दिया जाता है.
- (ख) स्पष्टता (सफाई) जीब (जीभ), होंठों और डानटोन का सही तालमेल के साथ कमांड दीया जाय| कमांड स्क्वाड में मेरे पास नहीं है पेडा करेगा का स्ट्ट शब्द.
- (ग) कमांड के लिए सही पिच होना जरूरी है।

(घ) समय. कमान की शब्दावली के लिए शब्द जो कि तुरन्त अमल के लिए बहुत ही जरूरी है। कमांड के एक शब्द 'जागरूक' और 'कार्यकारी' है। सावधानी और अपने कार्यकारी के बिच फासला लेते तेज चाल में, कमांड के सजग शब्द, बाएं जोड़ी से शुरू हुआ है।

9. कमान के शब्द. कमांड दिये जाते हैं (बयान के साथ नामुन) के शब्दों में निम्नलिखत:

-

(ड) सावधान और विश्राम.

(च) दाहिना मुड़ या बाया मुड़

(छ) तेखे मड या एज मिड

(ज) दाहिने देख या बाये देख

(झ) तेज चाल धीरे चाल और थम

(ञ) खुली लाइन चल या निकट लाइन चल

(ट) लाइन बन,सज,या फिर विश्राम

(ठ) दाहिने सैल्यूट बाये सैल्यूट

13. अभ्यास उस्ताद के कमांड पे अभ्यास करे ।

पाठयोजन योजना: पाठ-2

सावधान, विश्राम, आरामसे, मुडना

सावधान, विश्राम, आराम से सावधान

1- जब ड्रिल की कोई भी हरकत करनी हो तो हमेशा सावधान की स्थिति से ही शुरू होती है। आपके द्वारा अपने से वरिष्ठ के साथ बात करनी हो, तो सावधान की स्थिति से बात की जाती है।

2. बायान से नमुना.. कमांड मिलता है 'सावधान' के लिए बाएं पैर को 6 इंच की दूरी पर दाहिने पैर की एडी के साथ पैर की एडी मिलाने की बात करते हैं। जब बाएं पैर ज़मीन पर लगते हैं तो 'एक' को चिल्लाने के लिए सावधान की स्थिति में देखने की बात है।

(क) दोनों एडियाँ मिली हुई और पंजो का कोन 30 डिग्री.

(ख) दोनों भुजाएँ खींची हुई ।

(ग) दोनों बाजू बंद और बाहरी तरफ पैंट की सिलाई के साथ मिलते हुए और मुट्ठी कुदरती तौर पर बंद हो।

(घ) पेट खींचा हुआ, छाती उठी हुई , कंधे पीछे खींचे हुए , गर्दन कॉलर के साथ मिली हुई, चिन ऊपर और निगाह सामने।



विश्राम और आराम से

6. जब सीनियर के साथ बात करना है तो विश्राम की कार्यवाही की जाती है या ड्रिल की हरकत समाप्त हो गई है।

7. बायान से नमुना.. जब सामने से कमांड मिलता है 'विश्राम' तो बाएं पैर को 6 इंच ऊपर उठाना है ,12 इंच के दूरी पर दाहिने पैर के साथ साथ रखना है ,इन दोनों का वजन बराबर लाना है , और बाए हाथ के ऊपर दूसरा हाथ और चिल्लाकर कहना है 'एक' ।



स्थिति में देखने की बातें

:-

(क) दोनों एड़ियों के बीच 12 इंच का फासला

(ख) दोनों घुटनों से यू बनाना

(ग) दोनों हाथ बंधे हुए, बाए हाथ की दूसरा हाथ ऊपर से, उंगलिया नीचे की तरफ दाहिना अंगूठा बाए अंगूठे के ऊपर से

(घ) बदन का वजन दोनों पैरों पर

8. "आराम से" के शब्द कमांड के बारे में - कमर के ऊपर वाले हिस्से से कंधे ढीले कर ले लेकिन पैरों से , हरकत नहीं ।

भाग द्वितीय: खड़े खड़े मुड़ना

दाहिने मुड़ना

9. जब हम एक ही जगह पर खड़े हो और 90 डिग्री से ज्यादा दाहिने के लिए और अगली कारवाई "दाहिने मुड़" की कार्यवाही की जाती है।

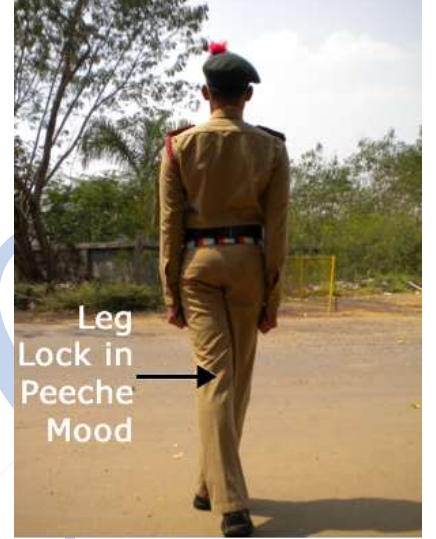
10. गिनती और बायान से नमुना

(क) जब तक निर्णय कमांड मिलता है गिनती से मुड़ना "दाहिने मुड़ एक" के शब्द पर दाहिने पैर की एडी और बाए पैर के पंजे पर दाहिने तरफ 90 डिग्री से घूम जाना और चिल्लाओ



एक'। स्थिति में देखने की बाते दाहिना पैर ज़मीन पर लगा हैं और, पूरे शरीर का वजन दहिने पैर पर, बनने के लिए पंजा ज़मीन पर और दोनों टांगे कसी हुई हो।

(ख) जब शब्द कमांड मिलता है 'दो' तो शब्द कमांड बराबर पैर को 6 इंच उपर उठाना है दाहिने पैर के साथ बचाव के लिए कहा जाता है, शब्द में और चिल्लाओ। क्या स्थिति मुझे देखने वाली बताना है - दाहिने तरफ 90 डिग्री पैर सिमट को बदली की हुई हो।



बाए मुड़ना

11. जब हम एक पैर पर खड़े हो और 90 डिग्री बराबर के लिए अपना अगला सिमट और निर्माण की बदली हुई तो "बाए मूड " की कार्यवाही की जाती है।

12. गिनती और बयान से नमूना .

(क) जब सावधान के शब्द कमांड मिलता है "गिनती से मुड़ना बाए मूड एक" दो शब्द बराबर पैर की एडी और बाएं पैर के पंजे की मदद से 90 डिग्री मुड़ना है, तेजी से घुम जाना और चिल्लाकर कहना 'एक' इस स्थिति में देखने वाली बाते बाड़ी का वजन बाए पैर पर और दूसरा पैर ज़मीन पर लगा हुआ, दाहिने पैर का पंजा ज़मीन पर और एडी खड़ी दोनों टांगे कसी हुई है।

(ख) जब शब्द कमांड मिलता है 'करो' तो दाहिने पाव को 6 इंच उपर उठाते हुए बाएं पाव के साथ बचाव की स्थिति में लगने वाले और चिल्लाना 'दो' इस स्थिति में देखने वाली बाते-बाएं तरफ 90 डिग्री पर सिमट को बदली हुई है।

पीछे मुड़ना

13. जब हम एक जगह पर खड़े हो तो, 180 डिग्री बराबर अपनी गर्दन को घुमाए और सारे शरीर को पूरी तरह से घूमना "पिछे मूड " की कार्यवाही की जाती है।

14. गिनती और बयान के साथ नमूना .

(क) जब सावधान के शब्द कमांड मिलता है "गिनती से मुड़ना पीछे मूड "एक" तो शब्द कमांड पर दाहिने पैर की एडी और बाए पैर के पंजे पर 180 डिग्री पर तेजी से घुम जाना और चिल्लाकर कहना 'एक'। स्थिति में मुझे देखने वाली बाते - दहिना

पैर पूरी ज़मीन पर लग गया, शरीर का पूरा वजन। दाहिने पैर पर ,बाए पैर जमीन पर और एडी उठी हुई । दोनों टांगे कसी हुई और थाई मांसपेशी एक सीध पर ।

(ख) जब शब्द कमांड मिलता है 'करो' तो बाएं पैर को 6 इंच ऊपर उठाकर दाहिने पैर के साथ मिलने की स्थिति में चिल्लाते हुए बोलना "दो" ।

इस स्थिति में देखने वाली बात- 180 डिग्री पर बदली की हुई उनकी स्थिति है।

आधा दाहिने और बाए मुड़ना

15. जब खड़े खड़े टीम से सलाम का अभ्यास करवाना हो तो जगह कम होने की स्थिति में दस्ते को बिना हिलजुल की कारवाई होती है, आधा दाहिने और आधा बाए मूड की कारवाई की जाती है।

16. गिनती और ब्यान से नमुना गिनती और ब्यान से / बताना मेरा नमुना देखे फरक है की आधा दाहिने मूड / बाए मूड में मैं 90 डिग्री के बजाय 45 डिग्री पर दाहिने / बाए को सिमट की बदली करना ।

17. अभ्यास उस्ताद का शुद्ध, "शब्द का आदेश" के साथ-साथ बल इसका गंभीरता से अभ्यास करेगा ।

पाठ्यक्रम योजना: एफडी-3

कदवार आकार, कैडेट लाइन बनाना, खुली लाइन और निकट लाइन में मार्च

कदवार का आकार

1- जरूरत .कदवार साइजिंग की जरूरत ड्रिल में हमेशा होती है, खास कर के सेरेमोनियल ड्रिल के लिए। क्या मुझे शुद्ध स्क्वाड को लाइन में खड़ा करना है तो लंबा सबसे दहिने खड़ा हो और छोटा उसके बाये खड़ा हो। कदवार की हूई परेड और टीम, दूर से दिखने में सुंदर लगेगी ।

2. बयान .

(क) कैसे भी गठन में खडे दस्ते के लिए कमान वाले कॉशन करने के लिए शब्द कमांड मिलता है - टीम - लंबा दाहिने, छोटा बाए - एक लाइन में दाये बाये खड़ा हो, पुरा टीम के लिए लाइन तोड़ करके, सबसे लंबा जवान दहिने, बाकी कदवार बाए खड़े हो जाएंगे।



(ख) जब शब्द कमांड मिलता है - टीम गिनती कर लम्बे से शुरू करे - एक, दो, कैडेट, चार कि गनती करे । कमांड के पूरे शब्द - विषम एक कदम आगे और - सम कदम पीछे 1, 3, 5, 7 एक कदम आगे और 2, 4, 6 एक कदम पीछे लेंगे ।

(ग) कमांड मिलता है - दाहिने बाए मूड, दहिने जाने की कमांड पर स्क्वाड तेज़ चलता है और बारी से जवान नं 1 के पीछे मिलेंगे और फिर 3 आएगा मध्याह्न के मामले में, पाँच दाहिने मे खड़े होंगे यानी नं 1पहली लाइन (पहला रैंक) का 1 होगा, नंबर 3 मध्य लाइन का 1 वाला और नं 5 पिछली लाइन का 1 होगा नंबर 7 फिर नं 2 रैंक का न 1 होगा इसी तरह से, दस्ता कदवार हो जाएगा । जिसमे लंबे जवान आगे और पिछे होंगे और बीच में छोटे कद वाले जवान होंगे ।

कैडेट लाइन बना

3. जरूरत . जब नफरी नंबर से ज्यादा हो तो कैडेट फाइल (लाइन) बनने की कारवाई की जाती है ।

4. बयान।

(क) कमांड मिलता है - जब कोई 1 लाइन पर प्रतिबंध लगाया गया है तो उस शब्द के बारे में कार्य की कारवाई की जाती हैं। इसी तरह नंबर 2 भी नं 1 के पास लाइन प्रतिबंध करेगा और फिर नं 3, नं 2 के पास एक कदम पहुँचकर थम करेगा और अप बोलेगा, मिलकर विश्राम करेंगे । जब शब्द कमांड मिलता है "नं 4 लाइन प्रतिबंध" तो 4 स्वयम मार्च करके नं 1 के बाएँ, बाजू सही फासले पर खड़ा होगा और अप बोलेगा । नं 5 स्वयम मार्च करके नं 2 के बाएँ और नं 4 को कवर करेगा, और अप बोलेगा, नं 5 लाइन प्रतिबंध है। जब तक कमांड मिलता है नं. 6 लाइन पर प्रतिबंध लगाया गया था 6 स्वयम मार्च करके नं 3 के लिए और नं 5 के साथ कवर करेगा और अप बोलेगा और मिलकर सभी विश्राम करेंगे ,इसी तरह बाकी नफरी लाइन बनाने के लिए ये काम करते हैं आम तौर पर इसी तरह कार्य किया जाएगा ।

(ख) अगर टीम की नफरी 11, 14, 17, 20 की गिनती की हो तो शुरू से नंबर 2 फाइल और मध्य लाइन खाली राखी जाएगी । अगर आगे वाले 10, 13, 16, 19 की गिनती में दो से दो फाइल मध्य और पहली रेखा में खाली रखी जायगी। आगे की टीम 2 को दाहिने बाजू की तरफ मुंह करना हो तो कमांड के शब्द - दस्ते कैडेट में दहिने / बाएँ चलेगा दहिने / बाएँ मूड़ जब जवान बाकी उसके पीछे से कवर किया जाए, तो आगे वाले कैडेट को कवच का इस्तेमाल करे । सभी एक फाइल में अप बोलते हैं।

खुली लाइन और निकट लाइन चल

खुली लाइन चल

5. जरूरत .जब टीम को शिक्षा देने के लिए, या फिर परेड में वीआईपी का निरीक्षण हो तो 'खुली लाइन' की कार्यवाही की जाती है।



6. गिनती और बयान के साथ नमूना .

(क) जब तक आगे से कमांड मिलता है - गिनती से चलना खुली लाइन चल - एक ठहरो कमांड पर बाएँ पैर को 6 इंच के ऊपर ले जाना है और 30 इंच आगे की ओर

ले जाना है। स्थिति में देखने वाली बाते - बाया पैर 30 इंच की दूरी पर लगा होगा , दाहिने पैर की एडी ज़मीन पर लगी हुई है, दोनों टांगे कसी हुई बाकी की स्थिति सावधान।

(ख) कमांड मिलता है स्कवॉड के जरिए शब्द दो दोनों पैर को 6 इंच ऊपर उठाते हुए 15 इंच आगे लेना है और तेज़ी से शूट पैर के साथ साथ सपोर्ट की स्थिति में मिले हैं और चिल्ला कर कहे 'दो'। स्थिति में देखने वाली बाते - जगह से 45 इंच का फासला तय किया हुआ और स्थिति सावधान है।

(ग) निकट लाइन चल

12. जरूर. जब तक निरीक्षण हो जाए तो मार्च में सभी सावधान ही रहेंगे।

13. गिनती और बयान से नमूना .

(क) जब सावधान की स्थिति में कमांड मिलती है - गिनती से चलना - 'निकट लाइन चल एक' दो कमांड बराबर पाव को 6 इंच ऊपर और आगे को बढ़ाना है। 30 इंच पहले दाए और बाद में बाए पैर को पास ले जाए।

(ख) स्थिति में देखने कि बाते- बाएं पैर 30 इंच पीछे पूरा लग रहा है । और बाया पैर पूरा जमीन से लगा हुआ ,दाहिने पैर कि एडी लगी होती है ,और अपना पूरा वजन पीछे कि ओर, और टांगे कसी हुई।

(ग) कमांड मिलता है शब्द 'दो' दाहिने पैर को 6 इंच ऊपर आने के बाद 15 इंच बाए पैर कि ओर तेज़ी से रखे ।और सभी कैडेट की सुरक्षा स्थिति में हैं और एक बार चिल्लाते हैं। स्थिति में देखने वाली बाते पहले वाली जगह से 45 इंच का फासल तय किया हुआ और स्थिति सावधान है ।

14. अभ्यास -उस्ताद स्कवाड में साइजिंग करके, खुली लाइन और निकट लाइन का अभ्यास कराए।

पाठयोजना योजना: एफडी 4
खडे खडे सैल्यूट करना, परेड पर, विजर्सजन और लाइन तोड

खडे खडे सैल्यूट करना

1. **जरूरत:-** जब हम किसी जगह पर खडे हो और हमारे सामने से कोई भी सलामी के काबिल अधिकारी के गुजरने पर बिना इजाजत खडे खडे सैल्यूट की कार्यवाही की जाती है। इसी तरह दाहिने व बाए सैल्यूट की कार्यवाही की जाती है।

2. **गिनती और बयान से नमूना:-**

(क) कमांड मिलता है- गिनती से सैल्यूट करना सामने का सैल्यूट “एक” :।ब्द का कमांड पर दाहिने बाजू को दाहिने तरफ सीधा उठाना है कंधे के बराबर और अपनी कोहनी से मोडते हुये उँगलियों को सीधा और अपने दाहिने हाथ की कलमे वाली अंगुली को दाहिने आँख की भंवर से 1 इंच उपर लगाना है, कैडेट ‘एक’ चिल्लाते हुए। स्थिति में देखने की बाते :-दाहिने हाथ की उँगलिया और अंगूठा सीधा और मिला हुआ, कलम वाली अंगुली दाहिने आँख के भंवर से 1 इंच और बीच में कलाई से कोहनी तक 45 डिग्री के कोण समान, निगाह सामने बाकी स्थिति सावधान।

(ख) कमांड मिलता है नीचे करने के लिए तब दाहिने हाथ को नजदीक के रास्ते से गिराए और चिल्लाओ एक। स्थिति में देखने वाली बातें है- स्थिति सावधान।

परेड पर

3. **जरूरत :-**जब पलटन या सेना को किसी तरह भी गठन में ड्रिल ग्राउण्ड के लिए खडे करना हो तो परेड में हाजिर करने के लिए तैयार किया जाता है। प्लाटून को परेड पर लेने से पहले लाईन में खडा किया जाता है। स्क्वाड का मतलब स्क्वाड कमांडर प्लाटून हवलदार कम्पनी में सी0एच0एम दर्जक होता है। दर्जक का कवर नहीं किया जाता है।

4. **बयान के नमूना:-**

(क) जब प्लाटून को आदे-न से :।ब्द मिलता है दिनदर्जक। देख के लिए :।ब्द कम से प्यार का आदे-न है सारे कडेट मार्च करें एवं 15 कदम पर थाम करते है और दाहिने से सज करते है। कमांड मिलता है हिलो मत।

(ख) आदे-न का :।ब्द प्लाटून परेड पर सममूल्य, यह दाहिने बाजू नीचे करने की कारवाई करते है। सभी कडेट मिलकर विश्राम करते है।

5. **जरूरत:-** जब कडी नहीं करना होता है और अफसर परेड से चला जाता है तो विसर्जन की कार्यवाही की जाती है।

6. **बयान से नमूना:-** जब सामने से कमांड मिलता है स्क्वाड प्लाटून के लिए :।ब्द दाहिने मुड के सैल्यूट करें। कैडेट कदम आगे बढ़ते हुये थम करें और साथ ही कदम निकाले लेकिन सिखलाई में दस्ते के उपर नियंत्रण रखने के लिए दुबारा बाँय मुड करें और सावधान के स्थिति में खडे रहे।

लाईन तोड

7. **जरूरत:-** जब खडी प्लाटून दिन का कार्य खतम होने पर इसकी कार्यवाही की जाती है।

8. **बयान से नमूना**:- लाईन तोड की कार्यवाही की जाएगी और विश्राम करना लेकिन लाईन तोड में सैल्यूट नहीं किया जाता।
8. **अभ्यास**:-उस्ताद के शब्द कमांड पे स्क्वाड की बार बार कार्यवाही करे।

DGNC

पाठ्यक्रम योजना : एफडी 5
तेज चल थम- धीरे चल थम

तेज चल थम

1. **जरूरत:-** अनु-नासन को बनाए रखने के लिए एक एक जोड़ी से दोहरी जोड़ी जो तेज चलने की कारवाई की जाती है। कदम की लंबाई 30 इंच होती है एक मिनट में 120 कदम राईफल इकाईयों 140 एन0सी0सी0 कडैट को 116 कदम और एन0सी0सी0 लडकी कडैट के लिए 110 कदम प्रति मिनट की इजाजत दी गई है लेकिन गुरु गुरु में 135 कदम के रफतार से मार्च करते हैं।

2. **गिनती और बयान से नमुना:-**

(क) जब कमांड मिलता है “गिनती से तेज चलना तेज चल“ एक तक एसएचबीडी का आदेश पर बॉय पैर को 30 इंच आगे कदम बटाये दोनो बाजू कंधे की लाईन में बॉय बाजू पूरी कुदरती तौर पर पीछे और दया बाजू बाए पैर के साथ आगे की तरफ। स्थिति में देखने वाली बाते- बाया पैर की एडी जमीन पर लगी हुई, पंजा खिचा हुआ, दूसरा पैर पूरा जमीन पर, दाहिना बाजू आगे दोनों टोंगे आगे कसी हुई दोनों बाजे उपर कंधे की रेखा में और हाथ सीधा मुटटी कुदरती तौर पर बंद बाकी स्थिति सावधान।

(ख) कमांड मिलता है “स्क्वाड करो” दो के :ब्द जब कमांड पर पैर और बाजू आपस में बदली करना है। स्थिति में देखने वाली बाते पैर की एडी लगी हुई पंजा खडा हुआ बॉया पैर पूरा जमीन पर लगा हुआ बाजू खींचे हुये।

(ग) जब :ब्द कमांड मिलता है “टीम एक” तक पैर और बाजू की बदली करेंगे।

(घ) जब कमांड मिलता है “स्क्वाड थम” ये :ब्द उस समय कमांड के उस समय मिलते हैं जब बॉया पैर जमीन पर हो और दाहिना पैर उसे क्रॉस कर रहा है। दाहिने पैर को 30 इंच के पार रखो और चिल्लाओ कट खाली फिर भी पॉव को उपर उठाना बॉय पैर को दबाये दाहिने पैर को तेजी से 6 इंच उपर उठाने के साथ चिल्लाओ 1-2।

3. **अभ्यास :-** उस्ताद कमांड पर गिनती से अभ्यास कराये।

धीरे चल और थम

4. **जरूरत:-** बडी परैड में वीआईपी के साथ परैड के निरीक्षण के लिए जो पायलट चलते वह धीरे चाल चलते हैं। कदम की लम्बाई 30 इंच कदम की रफतार 1 मिनट में 70 कदम लगते हैं।

5. **कदम ताल का बयान से नमुना:**

(क) जब स्कोड को कमांड मिलता है कदम ताल कर बॉया पॉव आगे आयेगा तथा 15 इंच आगे की तरफ तेजी से बढ़ाते हैं। और जोर से चिल्लाते हैं स्थिति में देखने वाली बाते पहले बॉया पैर जमीन पर लग गया फिर दाहिने पैर पर बॉया पैर दाहिने पैर से 15 इंच का फासला, जमीन से अलग पॉव जमीन तरफ खींचा हुआ, बाकी की स्थिति सावधान।

(ख) जब कमान मिलता है “आगे बढ” तब पॉव को 15 इंच आगे बढ़ाकर पंजे जमीन पर लगाना है।

(ग) जब कमांड मिलती है “धीरे चल” तक तो दॉय पैर को 15 इंच बॉय पैर के सामने निकालना।

(घ) जब कमांड मिलती है “आगे बढ़” तब वायें पॉव को और 15 इंच आगे बढ़ाकर पहला पॉव जमीन पर लगाव ।

(ङ) जब कमांड मिलती है “बाया पॉव आगे” तो बाँय पैर आगे आएगा ।

(च) जब कमान मिलती है “थम” का शब्द है तो दाहिना पैर आगे क्रॉस कर आता है बाँया पैर जमीन पर लगा हो तो पैर 15 इंच आगे आयेगा । दोनो पैर एक के बाद एक उठाकर तेजी से पैरों को 6 इंच उपर उठाकर साथ साथ मिलाये और चिल्लाएँ एक-दो ।

DGNC

पाठ्यक्रम योजना : एफडी 6
दाहिने, बाए,आगे,पीछे कदम लेना

दाहिने बाजू कदम लेना

1. **जरूरत:-** जब खडे खडे टीम का दाहिने वाली टीम से बगल फासला दिया हो, उसको पूरा करने के लिए “दो बाजू कदम” लेने की कार्यवाही की जाती है। कदम की लम्बाई 12 इंच और कमांड मिलती है तो 4 कदम दाहिने बाजू चलते है। कमांड में ज्यादा से ज्यादा 12 कदम है, अगर इससे ज्यादा फासला हो तो दाहिने मूउ करों और आगे जाना है।

2. **गिनती और बयान के नमूना:-**

(क) जब सामने से कमांड मिलती है गिनती से चलना एक कदम दाहिने बाजे चल एक तो कमांड पर दाहिने पैर को 6 इंच उपर उठाकर 12 इंच के फासले पर दाहिने तरफ दबाए और चिल्लाओ एक। स्थिति में देखने वाली बात-एडी से एडी का फासला 12 इंच दोनो बाजू बंद पाव सीधे स्थिति में सावधान ।

(ख) कमांड मिलता है स्क्वाड “दो” कमांड पर बराबर पाव को 6 इंच उपर उठाते हुय दाहिने पाव के साथ समान स्थिति में दबाए और चिल्लाओ दो।

बाए बाजू कदम लेना

3. **जरूरत:-** जब खडे खडे टीम को बाए बाजू से फासला लेना हो तो उसको पूरा करने के लिए बाजू कदम की कारवाई की जाती है। कदम की लम्बाई 12 इंच और कमांड के 4 :।ब्द है।

4. **गिनती और बयान के नमूना:-**

(क) जब सामने से कमांड मिलता है, गिनती से चलना एक कदम बाए बाजू चल एक कमांड पर 6 इंच उपर उठाना है और 12 इंच के फासले पर बाई तरफ दबाओं और चिल्लाओ एक। बाकी की स्थिति सावधान।

(ख) जब :।ब्द कमांड मिलता है स्क्वाड दो दाहिने पाव को 6 इंच उपर उठाते हुए बाए पैर के साथ समान स्थिति में रखे। बाकी स्थिति सावधान।

पीछे कदम लेना

5. **जरूरत:-** जब खडे खडे दस्ते से थोडा ज्यादा फासला हो गया हो तो फासले को कम करने के लिए पीछे कदम लेने की कार्यवाही की जाती है।

6. **गिनती और बयान से नमूना**

(क) जब आदे-। मिलता है गिनती से चलना बाए पैर को 6 इंच उपर उठाकर 30 इंच पीछे की ओर पूरा पैर दवाना और चिल्लाना “एक”।

(ख) जब आदे-। मिलता है दो तो दूसरे पैर को 6 इंच उपर उठाते हुये बाए पैर के साथ मिलाना है और चिल्लाओ दो बाकी स्थिति सावधान।

आगे कदम लेना

7. **जरूरत:-** जब खडे खड टीम का अगले दस्ते से थोडा ज्यादा फासला हो जाए तो फासला को कम करने के लिए आगे कदम लेने की कारवाइई की जाती है आगे कदम लेने के लिए लंबाई 30 इंच और आखिरी कदम 15 इंच।
8. **गिनती और बयान से नमूना**
(क) जब सामने से कमांड मिलता है “ गिनती से चलना एक कदम आगे चल- एक“ के कमांड पर बाया पैर 6 इंच उठाकर 30 इंच आगे की और चिल्लाकर कहे 'एक।
(ख) कमांड मिलता है “स्कवाड“ दो का :ाब्द है तो कमांड के दौरान दूसरे पाव को 6 इंच उठाकर पहिले पैर के साथ तेजी से मिलाए और जमीन पर दबाते हुए चिल्लाए 'दो।
9. **अभ्यास:-** उस्ताद गिनती से अभ्यास करायेगा।

पाठक्रम योजना एफडी- 7
तेज चाल से मुडना

तेज चाल से दाहिने मुडना

1. **जरूरत:-** जब तेज चाल से सी0एच0एल0 मार्च कर रहे हो तब 90 डिग्री से उपर या फार्मे-न को दाहिने चाल में बदले तब दाहिने मुड की कार्यवाही की जाती है।
2. **गिनती और बयान से नमूना**

- (क) तेज चाल से कमांड मिलता है गिनती से दाहिने मुडना एक। जब दाहिना पैर बॉये पैर को क्रास कर आता है तो बॉया पैर जमीन पर लगा होता है। तो आदे-न पर पैर को 15 इंच के उपर रोके और चलती हालत में रुक जाये और चिल्लाये एक।
- (ख) आदे-न मिलता है स्क्वाड दो बॉय पैर से थम की हालत में आये और सावधान में खडे हो जाये।
- (ग) आदे-न मिलता है तीन अब 90 डिग्री के साथ आये बॉय पैर को सावधान की स्थिति में आये और 15 इंच उपर और अगले पैर के साथ मिलाये और चिल्लाये तीन।
- (घ) जब आदे-न मिलता है चार तो दाहिने पॉव को 15 इंच उपर उठाकर आगे बढ़ाये और चिल्लाएँ तेज चल।

तेज चाल से बॉये मुडना

3. **जरूरत:-**जब तेज चाल से चलते हुये 90 डिग्री से उपर या बॉये मुडते है उस समय बॉये मुड की कार्यवाही की जाती है।
4. **गिनती और बयान से नमूना**

- (क) तेज चाल में आदे-न मिलता है गिनती से बॉये मुड एक आदे-न में समय मिलता है जब बॉया पैर क्रास कर रहा हो दाहिने पैर की एडी जमीन पर लग रही हो तो, बॉय पैर को 15 इंच आगे जमीन पर आगे रखे और चिल्लाते हुये कहें एक।
- (ख) जब आदे-न मिलता है स्क्वाड दो दाहिने पैर को ताल से आगे उठाना है और सावधान की स्थिति में करते है।
- (ग) आदे-न मिलता है स्क्वाड तीन, 90 डिग्री से ज्यादा घुम जाना और दाहिने पॉव को सावधान की स्थिति में जाने के लिए और 15 इंच आगे साथ मिलाया जायेगा बाकी स्थिति सावधान।
- (घ) आदे-न मिलता है चार बॉये पैर को 15 इंच आगे एडी लेकर तेज चल करें स्क्वाड थम एक-दो।

तेज चाल से पीछे मुडना

5. **जरूरत:-** जब एक चलने वाले प्लाटून सिमटकर 180 डिग्री फार्मे-न की बदली करती है उसे पीछे मुड की कार्यवाही की जाती है।
6. **गिनती और बयान से नमूना**

- (क) तेज चाल में कमांड मिलता है गिनती से “पीछे मुड“ एक जब दाहिने पैर क्रास कर रहा हो दाहिने पैर की एडी जमीन पर लग रही हो बॉय पैर को खाली जाने दे दाहिने पैर को 15 इंच आगे बढ़ाये चलती हालत में रुक जाओ और चिल्लाओ खाली एक।
- (ख) जब :ब्द कमांड मिलता है “स्क्वाड दो“ तो दाहिने पैर की एडी पर 90 डिग्री दाहिने तरफ घुम जाना है और उसके साथ चिल्लाओ दो।
- (ग) जब कमांड मिलता है स्क्वाड तीन तो बराबर पैर की पेंजे पर दाहिनी तरफ 90 डिग्री बराबर और घुम जाना है तभी दोनो पैरों को 6 इंच उठाकर सावधान की स्थिति में लेंगे।

(घ) जब :ब्द कमांड मिलता है “स्क्वाड चार“ तब इस निंदि-ा का पालन करने के लिए बॉय पैर को 6 इंच उपर उठाये और दाहिने पैर के साथ मिला दे।

(ङ) जब कमांड मिलता है स्क्वाड पॉच के लिए जब 30 इंच आगे निकलकर तेज चाल की कारवाई :ुरु करनी है और चिल्लाओ तेज चाल ।

7. **अभ्यास** :- टीम के उस्ताद के गिनती के साथ अभ्यास कराये।

DGNC

पाठयोजना योजना: एफडी 8
तेज चाल से चलते हुए सैल्यूट करना

तेज चाल में सैल्यूट करना

1. **जरूरत:-** जब हमें किसी अधिकारी से बात करनी हो तो पास जाने की इजाजत न हो तब सामने सैल्यूट की कारवाई की जाती है।
2. **गिनती और बयान के नमूना:-**
 - (क) तेज चल से कमांड मिलती है गिनती से सामने सैल्यूट करना से सैल्यूट एक :।ब्द की कमांड में तेज में थम करते है।
 - (ख) कमांड जब मिलता है दो तो दो कमांड पर सामने सैल्यूट करने की कारवाई करता है। बाकी स्थिति सावधान है।
 - (ग) कमांड तीन मिलता है, दुबारा सैल्यूट करता है, स्थिति संख्या 2 की तरह।
 - (घ) कमांड जब 4 मिलता है तो कैडेट पीछे मुड करके दिना बदली हुई बाकी स्थिति सावधान।
 - (ङ) कमांड मिलता है 5 बे पैर से तेज चल :ुरू करे बाद में थम खाली एक दो।

तेज चल से दाहिने साल्यूट करना

3. **जरूरत:-**जब तेज चल से मार्च करते हुए किसी भी सम्मानित की तरफ जा रहे हो तो दाहिने सैल्यूट लेने वाले अधिकारी से इजाजत लेने के लिए दाहिने सैल्यूट की कारवाई की जाती है।
4. **गिनती और बयान से नमूना:-**
 - (क) तेज चल से आदेना मिलता है गिनती से सैल्यूट करना दाहिने सैल्यूट एक आदेना मिलता है दो उस समय जब दाहिना पैर बाए पैर को पार कर रहा हो बाए पैर की एडी लगते ही दाहिने सैल्यूट चलती हालत में रुक जाए और चिल्लाना खाली एक।
 - (ख) आदेना जब मिलता है “दो” तो दो की गिनती :ुरू करते हुए पाँच की गिनती तक मार्च करे और रुक जाए।
 - (ग) जब आदेना मिलता है तो दाहिने पैर की एडी चेहरे को आगे लाना सैल्यूट को गिरना एक साथ करना और चिल्लाना डाउन। दाहिने पैर को आगे 3 इंच एडी लगी हुई, पंजा खडा बदन दो बजे बयान करता हुआ। बाकी स्थिति सावधान।
 - (घ) आदेना जब मिलता है चार तो बाए पैर से तेज चल की कारवाई :ुरू करे और आगे बढे स्कोड 4,3 थम खाली एक दो।

तेज चल से बाए सैल्यूट करना

5. **जरूरत:-** जब तेज चल से मार्च करते हुए किसी भी सम्मानित की तरफ जा रहे हो तो बाए सैल्यूट लेने वाले अधिकारी से इजाजत लोने के लिए बाए सैल्यूट की कारवाई की जाती है।
6. **गिनती और बयान से नमूना:-**
 - (क) तेज चल से आदेना मिलता है गिनती से सैल्यूट करना दाहिने सैल्यूट एक आदेना मिलता है दो उस समय जब दाहिना पैर बाए पैर को पार कर रहा हो बाए पैर की एडी जमीन पर लगी हो तो दाहिने पैर को खाली और बाए पैर की एडी लगते ही दाहिने सैल्यूट चलती हालत में रुक जाए। और चिल्लाना खाली एक।
 - (ख) जब आदेना मिलता है स्क्वाड दो, दाहिने पैर से मार्च करने और पाँच गिनती कर रुक जाए, स्क्वाड दो,तीन,चार,पाँच।
 - (ग) आदेना मिलता है दाहिने पैर की एडी का लगाना, चेहरे को सामने लाना सैल्यूट का गिरना एक साथ करे और चिल्लाना डाउन।
 - (घ) जब आदेना मिलता है स्कॉट चार बाए पैर से तेज चल की करवाई :ुरू करे और :ुरू करने के बाद स्क्वाड थम खाली एक दो।

7. **अभ्यास**:-दस्ते को गिनती से तेज चल, दाहिने सैल्यूट, सामने सैल्यूट, बाए सैल्यूट करने का अभ्यास कराएगा।

DGNC

पाठक्रम योजना : एफडी 9
तेज कदम ताल और थम

तेज कदम ताल और थम

1. **जरूरत:-** कवर ड्रेसिंग और फासले को पूर्ण करने के लिए खड़े खड़े तेज कदम ताल और थम कार्यवाही की जाती है।
2. **बयान से नमूना**
 - (क) जब सावधान स्थिति से आदे-1 मिलता है तेज कदम ताल तो बाएं पैर को आगे और उपर उठाना और तेजी से बांया पैर जमीन पर और एडी को सावधान स्थिति में जमीन पर लग जाती है तो दाहिने पैर को तेजी से उपर 12 इंच उठाते हुये बाएं पैर की तरह जमीन पर लगाये। इसी तरह आपस में पैर को बदली करते जाना है।
 - (ख) जब आदे-1 मिलता है “स्क्वाड थम“ बाएं पैर जमीन पर लगा हो और दाहिना पैर पूरा उठा हो तो तेजी से सावधान स्थिति में।
3. **अभ्यास:-** उस्ताद गिनती से अभ्यास करायेगा।

पाठक्रम योजना : एफडी 10**तेज कदम ताल कदम बढ़ाना**

1. **जरूरत:-** जब तेज कदम ताल कर रहे हैं तो, अगर किसी जवान से कदम टूट जाता है तो, कदम बदलने की कार्यवाही की जाती है।

2. **बयान से नमूना**

(क) जब तेज कदम ताल से आदे-1 मिलती है “कदम“ बदल तब बाएं/दाहिने पैर जमीन पर हो तो आदे-1 कदम बोला जाये तो दो बार कदम बदल करना है हम एक पॉव पर कदम और दूसरे पैर पर बदल बोला जाये। चिल्लाने बाएं/दाहिना।

(ख) **कमान के शब्द:-** तेज कदम ताल, बाएं, दाहिना कदम बदल बाएं, दाहिने पॉव थम एक दो के स्थिति में देखने वाली बातें, तेज चल से कदम बदले की कार्यवाही की हुई बाकी स्थिति में सावधान।

3. **अभ्यास:-** उस्ताद गिनती से अभ्यास करायेगा।

पाठक्रम योजना : एफडी 11

कैडेट से एक फाइल और एक फाइल से तीन की फाइल बनाना

1. **जरूरत:-** जब कैडेट कहीं मार्च करके जाते हैं, किसी तंग रास्ते या पुल से होकर गुजरना होता है तो एक फाइल बनाने की कार्यवाही की जाती है। जब पुल या तंग रास्ते को पार किया जा रहा है तो, कैडेट को एक फाइल से बनाया जाता है।
2. **बयान :-** जब कैडेट को आदे-न मिलता है एक फाइल बन अगली लाईन तेज चल, तो अगली लाईन (सबसे बाएं वाली लाईन) तेज चल की कार्यवाही शुरू करते हैं। और अगली लाईन वाला कैडेट, मध्य लाईन के पास से गुजरता है। तो मध्य लाईन तेज चल की कार्यवाही करता है। इसी तरह पिछली लाईन तेज चल की कार्यवाही शुरू करती है।

एक फाइल से से तीन-तीन की फाइल बनाना

3. **बयान:-** जब एक फाइल को कमांड मिलती है स्क्वाड फाइल बनाये “मध्य और पिछली लाईन तेज चल “ तो मध्य और पिछली लाईन तेज चलकरके अपनी जगह जाएँगे।
4. **अभ्यास:-** उस्ताद स्क्वाड के आदे-न से अभ्यास करायेगा।

पाठ्यक्रम : ए डी 1

राइफल के साथ सावधान, विश्राम और आरामसे

उद्देश्य

1. राइफल के साथ सावधान विश्राम और आराम से की कार्यवाहि सिखाना है।

तरतीब

2. ये सबक को दो भागो मे चलाया जायेगा.
 - (ए) भाग I - राइफल के साथ सावधान.
 - (बी) भाग II - राइफल के साथ विश्राम और आराम से.

भाग 1: राइफले के साथ सावधान

3. जरूरत . जब हमारे पास राइफल हो और वरिष्ठ से बात कर रहे हैं तो कायदे से कोई हरकत शुरू करनी हो ,तो हमेशा सावधान की स्थिति से शुरू की जाती है ।
4. ब्यान से नमूना . कमांड मिलता है की "स्क्वाड सावधान " तो सिखे हुए आदेश पर सीखे हुए तरीके से पैर की हरकत देना । दाहिने हाथ से राइफल को पूरी पीछे खिचते हुए बट पर हाथ मरते हुए चिल्लाना एक। इस पोजीशन में देखने की बातें : पोजीशन सावधान खाली हाथ की तरह, राइफल की पोजीशन हील बट पर दाहिने हाथ की तरफ प्वाइन्ट करता हुआ। कलाई राइफल के पीछे कवर किया हुआ।

भाग द्वितीय: विश्राम और आरामसे

5. जरूरत .. सीनियर के साथ बात खत्म हो जाने पर विश्राम और आराम से किया जाता है।
6. ब्यान से नमूना..जब सावधान स्थिति से आदेश मिलता है विश्राम तो सही तरीके से बाए पैर को बाए तरफ ले जाए ,साथ राइफल को दाहिने हाथ से आगे को धकेलना और चिल्लाये एक । आदेश मिलता है "आराम से " सीखे हुए तरीकेसे कारवाई करे । राइफल को शरीर से दायी तरफ ढीला छोड़ दे । इस पोजीशन में देखने की बातें : बायें पाँव की पोजीशन जैसे खाली हाथ में सीख चुके हैं। दाहिने हाथ से राइफल पूरा आगे धकेला हुआ, दाहिनी कोनी का खम निकाला हुआ । बांया बाजू सावधान पोजीशन में । वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "आराम से", तो सीखें हुए तरीके से कार्यवाही करें। इस पोजीशन में देखने की बातें : जैसे खाली हाथ में सीख चुके हैं ।

7. अभ्यास . उस्ताद के आदेश पर अभ्यास करे ।



सावधान



विश्राम

DGMS

DGNC

पाठ्यक्रम ए डी 2
राइफल के साथ परेड पर और सज

उद्देश्य

- 1.. राइफल के साथ परेड पर और सज की कार्यवाही सिखाना है।
2. जरूरत .. जब राइफल के साथ थोड़ी हरकत करनी हो तो सज की कार्यवाहियां करनी होती है । तो सज शस्त्र की कार्यवाही की जाती ।
3. ब्यान से नमूना .
 - (क) जब कमांड मिलता है "स्क्वाड परेड पर" तो एक शब्द पर दाहिना हाथ राइफल को जमीन से सीधे 1.5 इंच उठाते हुए चिल्लाये "एक " इस पोजीशन में देखने की बातें : राइफल जमीन से एक या 1.5 इंच उपर सीधा उठा हुआ, बाकी पोजीशन सावधान। इसके बाद स्क्वाड तेज चल से राइफल को उठाते हुए परेड पर आता है और थम करता है । थम के साथ ही राइफल को जमीन पर रखा जाता है।
 - (ख) इसके बाद वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "सज" तो स्क्वाड की पहली लाईन (रैंक) अपने बायें हाथ को उठाता है, राइफल को समतोल पोजीशन में लाते हुए, और सीखे हुए तरीके से सज की कार्यवाही करता है। (जैसे खाली हाथ ड्रिल में की जाती है)
4. अभ्यास . उस्ताद के आदेश पर स्कोड अभ्यास करे ।

पाठ्यक्रम: ए डी 3
राइफल के साथ विसर्जन और लाइन तोड़

उद्देश्य

1. राइफल के साथ विसर्जन और लाइन तोड़ की कार्यवाहियां सिखाएँ .

राइफल के साथ विसर्जन और लाइन तोड़

2. ये कारवाई उसी तरह की जाती है ,जैसे खाली हाथ ड्रिल में की जाती है । सिर्फ फर्क इतना है की विसर्जन और लाइन तोड़ से पहले राइफल को बगल शस्त्र की स्थिति में लाई जाती है ।

3. **ब्यान से नमूना.**

(क) जब सावधान स्थिति से आदेश मिलता है, स्कोड/प्लाटून विसर्जन तो दाहिने मूड़ करे ,बगल शस्त्र कर, सैल्युट करे और कैडेट आगे जा कर थम करे और आगे निकल जाए ।

(ख) लाइन तोड़ की कारवाई उसी तरह है ,जब राइफल के साथ विसर्जन में कर चुका है । लेकिन लाइन तोड़ पर बगल शस्त्र स्थिति में सैल्युट नहीं किया जाएगा ।

4. **अभ्यास** . उस्ताद के आदेश पर स्कावाड अभ्यास करे ।

पाठ्यक्रम ए डी 4
भूमि शस्त्र और उठाओ शस्त्र

उद्देश

1. भूमि शस्त्र और उठाओ शस्त्र की कार्यवाही सिखाना है।

तरतीब

2. ये सबक दो भागो मे चलाया जायेगा।
(ए) भाग I - भूमि शस्त्र.
(बी) भाग II - उठाओ शस्त्र.

भाग I: भूमि शस्त्र'

3. जरूरत . जब राइफल को मजबूत स्थिति से ज़मीन पर रखना हो तो भूमि शस्त्र की कारवाई की जाती है ।
4. बयान से नमूना .

(क) जब सावधान स्थिति मे आदेश मिलता है “ भूमि शस्त्र “ तो शरीर को सावधान स्थिति से सीधा आगे को झुकाओ और चिल्लाओ “एक” bl iksth'ku esa ns[kus dh ckrsa% घुटने खुले हुए पर एड़ी जुड़ी हुई, jkbQy दाहिने हाथ में , बैरल आगे की तरफ और मैगजीन बाहर की तरफ जमीन को छूती हुई

(ख) आदेश मिलता है “दो “तो राइफल को जमीन पर छोड़ दो और सावधान स्थिति मे वापस आओ और चिल्लाओ “ दो “



'एक' पर स्थिति



दो पर स्थिति

भाग II: उठाओ शस्त्र

5. जरूरत . जब राइफल को सावधान स्थिति से ज़मीन से उठाना हो तो 'उठा शस्त्र' की कार्यवाही कि जाती है.

6. बयान से नमूना ..

(क) सावधान मे आदेश मिलता है ,उठाओ शस्त्र शरीर को सावधान स्थितिसे आगे को झुकाये और चिल्लाये “एक “ . bl iksth'ku esa ns[kus dh ckrsa% घुटने खुले हुए पर एड़ी जुड़ी हुई, और दाहिना हाथ दाहिने पैर के अंगूठे की लाइन में , बैरल को पकड़े हुए और राइफल जमीन से थोड़ी सी उठी हुई।

(ख) आदेश मिलता है “दो” तो राइफल को जमीन से तेजी से उठाकर सावधान स्थिति मे आ जाओ और चिल्लाओ “दो “।

7. अभ्यास . उस्ताद के आदेश पर अभ्यास करे

पाठ्यक्रम : ए डी 5
बगल शस्त्र और बाजू शस्त्र

उद्देश्य

1. बगल शस्त्र और बाजू शस्त्र की कार्यवाही सिखाना है।

तरतीब

2. ये सबक दो भागो में चलाया जायेगा.
(ए) भाग I - बगल शस्त्र
(बी) भाग II - बाजू शस्त्र.

भाग I : बगल शस्त्र

3. **जरूरत** . राइफल के साथ एक जगह से दूसरी जगह जाना हो तो बगल शस्त्र में मार्च करके जाते हैं। इसके अलावा बड़ी परेड में रेजीमेंट / यूनिट आकस्मिक बगल शस्त्र से मार्च करते हैं। क्वार्टर गार्ड में खड़ा संतरी बगल शस्त्र में सलामी करता है।

4. **बयान से नमूना**..

(क) जब सावधान स्थिति में आदेश मिलता है “ गिनती से बगल शस्त्र ” एक करने के लिए दाहिने हाथ से राइफल को थोड़ा ऊपर उछले और साथ बाए हाथ से फोरहेड गार्ड और दाहिने हाथ से राइफल को एक साथ पकड़े और चिल्लाये “एक” । इस पोजीशन में देखने की बातें: बायां हाथ कोहनी से कलाई तक, कमर बैल्ट की लाईन में जमीन के मुताबिक, चारों उंगलियों बाहर से अंगूठा अन्दर से पकड़ा हुआ। दाहिने हाथ से पिस्टल ग्रिप को मजबूती से पकड़ा हुआ, दाहिना हाथ सीधा बाकी पोजीशन सावधान।

(ख) आदेश मिलता है स्कोड दो तो बाए हाथ को तेजी से मजबूत स्थिति में ले और चिल्लाये “दो” । इस पोजीशन में देखने की बातें : राइफल बगल शस्त्र बाकी पोजीशन सावधान ।



भाग II : बाजू शस्त्र

5. **जरूरत** . बगल शस्त्र से राइफल को आगे लेने के लिए, बाजू की कार्यवाही कि जाती है। परेड समापन होने पर बगल शस्त्र से बाजू शस्त्र की कार्यवाही करते हैं.

6. **बयान से नमूना** ..

(क) जब सावधान स्थिति से आदेश मिलता है “ गिनती से बाजू शस्त्र “ एक तो आदेश पर बाए हाथ से फ्लैश हैडर के पास से बैरल को पकड़े और चिल्लाये एक । इस पोजीशन में देखने की बातें : बायें हाथ से बैरल को मुटठी से पकडा हुआ, बायें हाथ की कलाई छती के साथ मिली हुई, बाकी पोजीशन पहले की तरह ।



'एक' पर स्थिति



'दो' पर स्थिति



तीन की स्थिति

(ख) आदेश मिलता है दो तो बाए हाथ से राइफल को सीधा ले जाए और दाहिने हाथ को छोडकर दुबारा राइफल के फोरहेड गार्ड से मजबूत स्थिति मे पकड़े और चिल्लाये दो । इस पोजीशन में देखने की बातें : बायें हाथ से फ्लैस हाईडर यू के शेप;आकारद्ध में पकड़ा हुआ, दाहिने हाथ से प्रंट हैंड गार्ड को पकड़ा हुआ, चारों उंगलियों बाहर से अंगूठा अन्दर से, सावधान पोजीशन की तरह पकड़ा हुआ , राइफल जमीन से एक इंच उपर बट टो के बराबर ।

(ग) जब आदेश मिलता है तीन तब बाए हाथ को सावधान स्थिति मे लेना और दाहिने हाथ से राइफल जमीन पर लेना ,और चिल्लाये तीन । इस पोजीशन में देखने की बात : बगल शस्त्र की कार्यवाही की हुई, बाकी पोजीशन सावधान ।

7. **अभ्यास** - उस्ताद के आदेश पर अभ्यास करे

पाठ्यक्रम ए डी 6 सलामी शस्त्र

उद्देश्य

1. सलामी शस्त्र और बाजू शस्त्र की कार्यवाही सिखाना है।

तरतीब

2. ये सबक दो भागो मे चलाया जायेगा.
(ए) भाग I . सलामी शस्त्र.
(बी) भाग II . सलामी शस्त्र से बाजू शस्त्र.

भाग I : सलामी शस्त्र

3. जरूरत . राइफल के साथ सलामी शस्त्र, उचे दर्जे को सल्यूट करना है ,बड़ी परेड मे वी आई पी को इज्जत देने के लिए और क्वार्टर गार्ड मे खड़ा संतरी मेजर के ऊपर के अधिकारी को इज्जत देने के लिए सलामी शस्त्र की कारवाई करता है ।

4. बयान से नमूना .

(क) जब सावधान स्थिति से आदेश मिलता है ,गिनती से सलामी शस्त्र “एक” तो बाए हाथ से राइफल को सीधे ऊपर उछाले और बाए हाथ से फोरहेड गार्ड और दाहिने हाथ से बट के छोटे टुकड़े को पकड़े और चिल्लाये ‘एक’ । इस पोजीशन में देखने की बातें: बायां हाथ फ्रंट हैंड गार्ड पर चारों उँगलियां बाहर से और अंगूठा अन्दर से पकड़ा हुआ। चारों उँगलियां बाहर से अँगूठा अन्दर से जमीन की तरफ पोंट करते हुए राइफल बदन के दाहिनी तरफ 90 डिग्री पर बाकी पोजीशन पहले की तरह।

(ख) आदेश मिलता है स्कवाड दो ,दोनों हाथो की मदत से राइफल को बदन के सामने और बीच मे लेना साथ बाए हाथ को छोड़कर राइफल को बाए बगल मे लगाए और चिल्लाये ‘दो ‘ । इस पोजीशन में देखने की बातें: राइफल बदन के सामने और बीच में 90 डिग्री पर, खडी मैगजीन आगे कोहनी से कलाई तक राइफल से मिली हुई ,बाये हाथ की चारों उँगलियां और अँगूठा मिला हुआ। और कोकिंग हैण्डल कलमे वाली अँगूली और अँगूठा के बीच । बाकी पोजीशन सावधान।

(ग) जब आदेश मिलता है ‘तीन ‘ तो कमान के आदेश पर राइफल को नीचे खिचे और सीधा करने , बाए हाथ से सामने पकड़ना, दाहिने पैर ,सीधा हाथ चलती हालत से , राइफल को सामने से पकड़ना दाहिना पांव सीधा है,चलती हालत मे बाए पांव को लगाए और चिल्लाये तीन । इस पोजीशन में देखने की बातें: राइफल बाये हाथ से फोरहेड गार्ड से पकड़ा हुआ अंगूठा बायीं तरफ खड़ा दाहिना हाथ बट पर, चारों उँगलियां और अंगूठा जमीन की तरफ पोंट करता हुआ, बैरल नाक से छ इन्च दूर ,दाहिना पांव बाये पांव के पीछे चलती हालत में लगा हुआ । बाकी पोजीशन सावधान।



"एक" पर स्थिति



"दो" पर स्थिति



"तीन" पर स्थिति

भाग II : सलामी शस्त्र से बाजू शस्त्र

7. जरूरत . सलामी शस्त्र से राइफल को आगे लाने के लिए, बाजुशस्त्र की कार्यवाही की जाती है ।

8. बयान से नमूना .

(क) जब सलामी शस्त्र से गिनती से 'बाजू शस्त्र' तो बाए हाथ को दाहिने हाथ के ऊपर पकड़े और दाहिने पाव को उठाकर बाए पाव के साथ सावधान स्थान में लाएँगे और चिल्लाएँगे एक । । इस पोजीशन में देखने की बातें: राइफल उसी पोजीशन में, दाहिने हाथ से बायें हाथ के ऊपर हैण्ड गार्ड पकड़ा हुआ । बाकी पोजीशन सावधान ।

(ख) आदेश मिलता है शब्द 'दो' बाए हाथ से राइफल को दाहिने ले जाए और बाए हाथ को छोड़कर फ्लैश हेडर से यू आकृति में पकड़े, राइफल जमीन से एक इंच ऊपर ,दुबारा राइफल से हाथ गार्ड सावधान स्थिति ,चिल्लाए दो । । इस पोजीशन में देखने की बातें: बायें हाथ से फ्लैश हार्डर यू शेप में पकड़ा हुआ, दाहिने हाथ की चारों उँगलियां बाहर से, अंगूठा अन्दर से, सावधान पोजीशन की तरह पकड़ा हुआ, राइफल जमीन से एक इंच उपर, बट टो (अंगूठा) के बराबर ।

(ग) तीन के आदेश पर बाए हाथ तेजी से सावधान स्थिति में लेना और दाहिने हाथ से राइफल को जमीन पर सावधान स्थिति में ले ,चिल्लाये 'तीन' । इस पोजीशन में देखने की बातें: पोजीशन सावधान ।

9. अभ्यास - उस्ताद के आदेश पर अभ्यास करे।



"एक" पर स्थिति



"दो" पे स्थिति



"तीन" पर स्थिति

DGNC

पाठ्यक्रम ए डी 7
स्क्वाड ड्रिल

उद्देश्य

1. स्क्वाड ड्रिल का अभ्यास कराना है।

तरतीब-

2. उस्ताद स्क्वाड को कदवार साईजिंग करके सबक दो भागों में चलायेगा।

(अ) भाग-1 : वर्ड ऑफ कमाण्ड पर राइफल के साथ खडे-खडे स्क्वाड ड्रिल का अभ्यास कराना है।

(ब) भाग-2 : वर्ड ऑफ कमाण्ड पर राइफल के साथ तेज चल से स्क्वाड ड्रिल का अभ्यास कराना है।

पाठ्यक्रम सीडी 1

गार्ड माउंटिंग

उद्देश्य

1. गार्ड माउंटिंग का तारीका सिखाना है।

तरतीब

2. ये सबक दो भागो मे चलाया जायेगा.
 (ए) भाग I . गार्ड माउंटिंग का तारिका.
 (बी) भाग II . अभ्यास

भाग I : गार्ड माउंटिंग का तारीका

3. जरूरत . गार्ड माउंटिंग आम तौर पर क्वार्टर गार्ड या किसी भी प्राधिकृत अधिकारी (जनरल ऑफिसर) के आवास आने पर या यात्रा के दौरान की जाती है।
4. बयान का तरीका .

(क) गार्ड माउंटिंग के लिए 2 + 6 जवानों की जरूरत होती है। 6 जवान, गार्ड और गार्ड कमांडर 2 ic होता है। गार्ड माउंट होने के लिए हमेशा एक लाइन में खड़े होते हैं, जिसमें गार्ड कमांडर सबसे आगे होता है, और 2 IC अगली लाइन की सबसे बाए होता है।



(ख) गार्ड माउंटिंग एनसीओ गार्ड के सामने सुरक्षा के लिए 12 कदम पर होता है।
 वो गार्ड को फाल इन करेगा और निरीक्षण करेगा। इसका तरीका इस प्रकार से है:-

- (i) जब वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "गार्ड परेड पर" तो पूरी गार्ड सावधान करेगी, गार्ड माउंटिंग के स्थान पर मार्च करेगी, थम करके सामने मुड़ करेगी और "खुली लाईन" करेगी और विश्राम करेगी।
- (ii) जब वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "गार्ड सावधान" तो गार्ड सावधान होगी।
- (iii) जब वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "गार्ड दाहिने सज" तो गार्ड कमाण्डर दाहिने मुड़ करेगा, पाँच कदम मार्च करेगा, थम और पीछे मुड़ करेगा। फिर पहले अगली लाईन को सज करेगा, फिर पिछली लाईन को सज करेगा और वर्ड ऑफ कमाण्ड देगा " सामने देख" और फिर अपनी पोजीशन में वापस आ जायेगा।
- (iv) जब शब्द कमांड मिलता है "गार्ड बगल शस्त्र" तो गार्ड बगल शस्त्र की कारवाई करेगा।

(v) इसके बाद गार्ड माउन्टिंग एनसीओ, आर्डरली ऑफिसर (निरीक्षण अधिकारी) को रिपोर्ट देगा "गार्ड निरीक्षण के लिए हाजिर है" (आर्डरली ऑफिसर का स्थान गार्ड माउन्टिंग एनसीओ से 6 कदम पीछे होता है)। रिपोर्ट देकर गार्ड एनसीओ, गार्ड के दाहिने, गार्ड कमाण्डर से 6 कदम के फासले पर मार्च करके, सामने मुड़ के खड़ा हो जायेगा।

(ग) ओर्डली ऑफिसर अब गार्ड का निरीक्षण करेगा और माउंटिंग करेगा।

(i) आदेश देगा "गार्ड-बाजू-शस्त्र। गार्ड बाजू शस्त्र करेगी और सावधान में खड़ी होगी। ओर्डली ऑफिसर एक-एक करके गार्ड का निरीक्षण करेगा, पहले अगली लाइन, फिर पिछली लाइन, निरीक्षण के बाद ओर्डली ऑफिसर अपने स्थान पर वापिस आ जाता है।

(ii) आदेश देगा "गार्ड निरीक्षण के लिए जांच शस्त्र" तो गार्ड निरीक्षण के लिए जांच शस्त्र की कार्यवाही करेगी। ओर्डली ऑफिसर एक एक करके हथियार का निरीक्षण करता है। और गार्ड कमांडर से शुरू करता है। गार्ड कमांडर अपने निरीक्षण के बाद 'लाइन आउट' करता है। और ओर्डली ऑफिसर के साथ बाकी गार्ड का निरीक्षण करता है। निरीक्षण के बाद ओर्डली ऑफिसर अपने स्थान पर वापिस आ जाता है। और गार्ड कमांडर अपने स्थान पर।

(iii) आदेश मिलता है 'गार्ड बोल्ट चलाओ' तो गार्ड सीखे हुए तरीके से बोल्ट को सुरक्षित दिशा में छोड़ते हैं और बंद करते हैं।

(iv) आदेश देगा के शब्द "गार्ड-बाजू शास्त्र" तो गार्ड बाजू शस्त्र की कार्यवाही करेगा।

(v) आदेश - सामने की लाइन स्टिक ओर्डली लाइन तोड़। तो नियुक्त किया हुआ लाइन तोड़ की कार्यवाही करेगा, और गार्ड माउंटिंग एनसीओ के दाहिने जाकर खड़ा हो जाएगा।

(vi) कमांड "गार्ड-बगल शस्त्र" आदेश पर बगल शस्त्र की कार्यवाही करेगा।

(vii) आदेश - "गार्ड अपनी ड्यूटी के लिए दाहिने से तेज चल "मार्च करते हुए ओर्डली ऑफिसर को दाहिने देख की कारवाई करते हैं। और पूरी गार्ड से टेक ओवर की कारवाई करते हैं।

(घ) गार्ड कक्ष की कार्यवाही. संतरी जब नया गार्ड आते हुए देखता है तो वह पुरानी गार्ड को टर्न आउट करता है, नया गार्ड जब अपनी स्थान पर खड़ी हो जाती है तो पुरानी गार्ड कमांडर अपनी गार्ड को नये गार्ड के सामने 15 कदम पे " फॉल

इन “ करता है । अब पुरानी गार्ड नयी गार्ड को सलामी शस्त्र देती है । यह पूरा होने के बाद गार्ड एक एक करके बाजू शस्त्र से ‘आराम ‘से करते हैं ।इसके बाद नए गार्ड का संतरी , पुराने गार्ड के संतरी को राहत करता है । जो पुराने गार्ड 2ic करवाता है , अब पुरानी गार्ड विसर्जन करती है , और नयी गार्ड सलामी शस्त्र देती है। पुरानी गार्ड नई गार्ड के सामने से गुजरती हुई ‘ दाहिने देख ‘ करती है ।

(ई) **संतरीयों की बदली.** गार्ड कमांडर नयी संतरी को स्वयम पोस्ट कर मार्च करते हुए ले जाएगा । बगैर किसी आदेश के ,नया संतरी पुराने संतरी के स्थान लेगा ,और सामने मुड़ेगा । अब गार्ड कमांडर दोनों संतरी के सामने 3 कदम पर खड़ा होगा और संतरी को कर्तव्यो के बारे मे बताएगा । इसके बाद गार्ड कमांडर आदेश होगा “ संतरी बदली’ तो पुराना संतरी दो कदम आगे चलेगा और नया संतरी दो कदम दाहिने चलेगा । अब नया संतरी अपनी पोस्ट लेगा और गार्ड कमांडर पुराने संतरी को आदेश देगा ‘ पुराना संतरी तेज चल “ उसको गार्ड रूम मे ले जाएगा । अब नया संतरी बगल शस्त्र करेगा और आपने स्थान पर जाकर खड़ा हो जाएगा ।

भाग II : माउंटिंग का अभ्यास

5. **अभ्यास** . उस्ताद के आदेश पर माउंटिंग अभ्यास की कारवाई कराई जाएगी

पाठ्यक्रम: सीडी 2
गार्ड ऑफ ऑनर

उद्देश्य

1. गार्ड ऑफ ऑनर देने का तरीका सिखाना है.

तरतीब

2. ये सबक दो भागों में चलाया जाएगा .
(ए) भाग I . गार्ड ऑफ ऑनर का तरीका
(बी) भाग II . अभ्यास

भाग I : गार्ड ऑफ ऑनर का तरीका

3. **जरूरत** . एन सी सी कैडेटों के द्वारा गार्ड ऑफ ऑनर निम्नलिखित अधिकारियों को प्रदान की जाती है जब वो एन.सी.सी कैंप की यात्रा करते हैं या फिर ऐसे मौके जहां जहां पर उच्च अधिकारियों को निमंत्रित किया जाता है:-

- (क) राष्ट्रपति, उप-राष्ट्रपति और प्रधान मंत्री.
(ख) गवर्नर्स और लेफ्टिनेंट गवर्नर्स
(ग) रक्षा मंत्री और रक्षा राज्य मंत्री
(घ) राज्यों के मुख्य मंत्री
(ङ) सेना / नौ सेना / वायु सेना प्रमुख
(च) रक्षा सचिव
(छ) कमांड का जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ (आर्मी विंग के लिए)
(ज) नौ सेना के कमान के फ्लैग आफिसर कमांडिंग इन चीफ (नौसेना शाखा केवल)।
(झ) वायु सेना के एयर ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ (केवल एयर विंग इकाइयां)
(ञ) सेना / नौ सेना / वायु सेना के उप प्रमुख
(ट) विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह को संबोधित करने वाले दिग्गज
(ठ) विश्वविद्यालय के कुलपति

- (ड) मुख्य अतिथि के रूप में विश्वविद्यालय के प्रो-कुलपति / उप-कुलपति
 (ढ) महानिदेशक एन सी सी.

4. **बयान व तरीका..**

- (क) गार्ड ने मुझे अपना काम करने के लिए शुभकामनाएं दी हैं, 4 लाइन का फासले हो गया है। गार्ड ऑफिसर और जे.सी.ओ, अगली लाइन से दो कदम हैं और केंद्र में हैं। गार्ड कमांडर अगली लाइन से 8 कदम आगे होगा, कैडेट से कैडेट का फसला 24 इंच होगा.
 (ख) बैण्ड गार्ड के अगली लाइन के सीध में उसके दाहिने 7 कदम पे होगा।
 (ग) स्टिक आडर्ली डायस के दाहिने और बाएँ खड़े होंगे, डाइस के अगले किनारे से दो कदम दाहिने और बाएं।
 (घ) अधिकारियों का संचालन, वीआईपी को प्राप्त करना डाइस के दाहिने ओर , तीन कदम पीछे खड़ा होगा।

5. **गार्ड की नफरी..** गार्ड ऑफ ऑनर की नाफरी इस प्रकार होगी .

- (क) राष्ट्रपति के लिए. 150 रैंक और फाइल, 3 डिवीज़ंस मे
 (ख) उपराष्ट्रपति और प्रधानमंत्री के लिए. 100 रैंक और फाइल, 2 डिवीज़न मे.

6. **सलाम..**

- (क) राष्ट्रीय सलाम . केवल राष्ट्रपति या गवर्नर्स को अपने राज्य में ..
 (ख) सामान्य सलाम .. मेजर जनरल और इसके ऊपर के रैंक के अधिकारी को .
 (ग) सलामी शस्त्र.. सभी वीआईपी के लिए.

7. **निरीक्षण .** इसके लिए तरतीब इस प्रकार से होगी :-

- (क) वीआईपी के आने के समय, गार्ड सावधान में होगा .
 (ख) वीआईपी के डाइस पर पहुँचने पर गार्ड, वीआईपी के आने के मुताबिक, राष्ट्रीय / सामान्य सलाम या सलामी शस्त्र करेगी फिर बाजू शस्त्र करेगी
 (ग) वीआईपी गार्ड कमांडर आगे बर्ड कर वीआईपी को रिपोर्ट करेगा गार्ड आप के निरीक्षण के लिए हाजिर है श्री मान सैल्युट करके गार्ड कमांडर का इंतज़ार करेगा

(घ) वीआईपी डायस से उतर कर गार्ड की तरफ बढ़ेगा. गार्ड कमांडर वीआईपी को स्काड करेगा और उसके बाये रहेगा .

(ङ) पायलट - सिर्फ राष्ट्रपति के आगे चलेगा।

(च) निरीक्षण के दौरान सभी रैंक वीआईपी की तरफ नज़र मिलेएगे बैंड नज़र सामने रखेगा वीआईपी के साथ साथ सभी के सिर भी हरकत करेगे [निरीक्षण खतम होते ही बैंड बंद हो जाएगा । सिर्फ अगली लाइन का ही निरीक्षण होगा।

(छ) निरीक्षण के बाद वीआईपी को वापिस डायस कमांडर अस्कुर्यर्ड करेगा ।गार्ड कमांडर वीआईपी को सलाम करके अपने स्थान पे वापिस आ जाने के बाद गार्ड को विश्राम कराया जाएगा।

भाग II : गार्ड ऑफ ऑनर का अभ्यास

10. अभ्यास : उस्ताद के शब्द कमांड पे स्क्वाड इसी कार्यवाही को करेगा

सारांश

फुट ड्रिल

1. ड्रिल हमें अनुशासन सिखाती है और हमारे बियरिंग, स्मार्टनेस, अपीरियेंस और टर्नआउट में सुधार लाती है साथ ही आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करती है। ड्रिल हमें आर्डर मानना सिखाती है।
2. वर्ड ऑफ कमाण्ड की लाउडनेस इस बात पर निर्भर करता है कि वर्ड ऑफ कमाण्ड कितने लोगों को दिया जा रहा है। या उनकी दूरी कितनी है। वर्ड ऑफ कमाण्ड सफाई, पिच और टाईमिंग पर निर्भर करता है। एक अच्छा कमाण्ड सभी को अच्छी तरह से समझाना चाहिए।
3. सावधान, विश्राम, आराम से या खड़े-खड़े मुड़ना ड्रिल के सबसे महत्वपूर्ण मूवमेंटस हैं।
4. खुली लाईन वी0आई0पी0 को निरीक्षण कराना हो तो खुली लाईन कार्यवाही की जाती है।
5. निकट लाईन जब निरीक्षण हो जाता है तो मार्च करने से पहले निकट लाईन की कार्यवाही की जाती है।
6. खड़े-खड़े सैल्यूट हमारे सामने से कोई भी सैल्यूट लेने वाले अधिकारी गुजरें तो उन्हें इज्जत देने के लिए खड़े-खड़े सैल्यूट की कार्यवाही की जाती है।

7. अनुशासन को कायम रखते हुए एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए "तेज चल" किया जाता है। "धीरे चल" परेड के निरीक्षण के लिए वी0आई0पी0 के आगे जो पायलेट चलते हैं वो धीरे चल से चलते हैं।

8. जैसे कि "गिनती से सैल्यूट- दाहिने सैल्यूट एक" "स्क्वाड दो" "स्क्वाड छः" "स्क्वाड सात", ये बहुत ही महत्वपूर्ण मूवमेन्ट हैं और सभी कैडेट्स को इसकी जानकारी होनी चाहिए।

आर्म्स ड्रिल

9. राइफल के साथ सावधान सावधान खाली हाथ की तरह, राइफल की पोजीशन हील बट पर दाहिने हाथ की तरफ पॉइन्ट करता हुआ, कलाई राइफल के पीछे कवर किया हुआ।

10. राइफल के साथ विश्राम और आराम से बायें पांव की पोजीशन जैसे खाली हाथ में सीख चुके हैं दाहिने हाथ से राइफल पूरा आगे धकेला हुआ, दाहिनी कोहनी का खम निकला हुआ, बांया बाजू सावधान पोजीशन में।

11. वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "आराम से" तो सीखे हुए तरीके से कार्यवाही करें। इस पोजीशन में देखने की बातें, जैसे खाली हाथ में सीख चुके है।

12. राइफल के साथ विर्सजन जब सावधान पोजीशन से वर्ड ऑफ कमाण्ड मिलता है "स्क्वाड/प्लाटून विसर्जन" तो दाहिने मुड करें, बगल शस्त्र करें, सैल्यूट करें, तीन कदम आगे लेकर थम करें और सीधे आगे निकल जायें।

13. भूमि शस्त्र जब राइफल को सावधान पोजीशन से जमीन पर रखना हो तो भूमि शस्त्र की कार्यवाही की जाती है।

14. उठाओ शस्त्र जब राइफल को सावधान पोजीशन से जमीन से उठाना हो तो उठाओ शस्त्र की कार्यवाही की जाती है।

15. बगल शस्त्र-

(क) राइफल के साथ एक जगह से दूसरी जगह जाना हो तो बगल शस्त्र से मार्च करके जाते है।

(ख) बडी परेड में रेजीमेंट/यूनिट कॉन्टीजेंट, बगल शस्त्र से मार्च पास्ट करते हैं।

(ग) क्वार्टर गार्ड में खडा संतरी नायब सूबेदार से कैप्टन तक को बगल शस्त्र से सैल्यूट करता है।

16. बगल शस्त्र से राइफल को नीचे लाने के लिए बाजू शस्त्र की कार्यवाही की जाती है। परेड समाप्ति होने के बाद भी बगल शस्त्र से बाजू शस्त्र की कार्यवाही करते हैं।

17. राइफल के साथ सलामी शस्त्र- ऊँचे दर्जे का सैल्यूट है बड़ी परेड में या गार्ड ऑफ ऑनर में वी0आई0पी0 को इज्जत देने के लिए और क्वार्टर गार्ड में खडा संतरी, मेजर से ऊपर वाले ऑफिसर को इज्जत देने के लिए सलामी शस्त्र की कार्यवाही करता है।

18. बाजू शस्त्र- सलामी शस्त्र से राइफल को नीचे लाने के लिए बाजू शस्त्र की कार्यवाही की जाती है।

सैरेमोनियल ड्रिल

19. गार्ड माउन्टिंग आमतौर पर क्वार्टर गार्ड या किसी भी ऑथराइज अधिकारी (जनरल ऑफिसर) के आवास पे या विजिट के दौरान की जाती है।

20. गार्ड की नफरी- गार्ड ऑफ ऑनर की नफरी इस प्रकार से होगी:-

(क) राष्ट्रपति के लिए- 150 रैंक एण्ड फाईल 3 डिवीजन में ।

(ख) उप राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री के लिए- 100 रैंक एण्ड फाईल 2 डिवीजन में।

21. सैल्यूट्स

(क) राष्ट्रीय सैल्यूट- केवल राष्ट्रपति या गवर्नर को अपने राज्य में ।

(ख) जनरल सैल्यूट- मेजर जनरल और उसके ऊपर रैंक के अधिकारी।

(ग) सलामी शस्त्र- सभी वी0आई0पी0 के लिए।

अध्याय डब्ल्यूटी-प्रथम

परिचय .22 राइफल के बारे में

परिचय

1. .22 राइफल एक हल्का और साधारण हथियार है। आम तौर पर इस हथियार का इस्तेमाल एन0सी0सी कैडेट को फायरिंग में होने वाली घबराहट को दूर करने के लिए किया जाता है। इसलिए जरूरी है इस हथियार का इस्तेमाल करने से पहले इस के बारे में जानकारी होनी चाहिए ताकि कैडेट इसका सही इस्तेमाल कर सकें।

.22 राइफल की विशेषताएं:-

क्र० संख्या	ब्यौरा	.22 राइफल न० ५ डब्ल्यू.4 ट।	.22 राइफल डीलक्स ट।
क	लम्बाई	45 इंच	43 इंच
ख	वजन	3.93 कि० ग्रा०	2.78 कि० ग्रा०
ग	मैगजीन क्षमता	10 राउण्ड	05 राउण्ड
घ	मजल वैलोसिटी	2700 फीट प्रति सैकंड	2700 फीट प्रति सैकंड
ड	बैरल में खांचे	06 राईट हैंड साईड	06 राईट हैंड साईड
च	प्रभावी रेंज	25 गज (23 मीटर)	25 गज (23 मीटर)
छ	अधिकतम रेंज	1700 गज 33 के ऐंगल पर (1550 मीटर)	1700 गज 33 के ऐंगल पर (1550 मीटर)
ज	कैलीबर (कुत्तर)	.22	.22
झ	अम्यूनिशन	.22	.22
ट	रेट आफ फायर:-		
	;पद्ध नार्मल	05 राउंड प्रति मिनट	05 राउंड प्रति मिनट
	;पद्ध रैपिड	10-15 राउंड प्रति मिनट	10-15 राउंड प्रति मिनट

.22 गोला बारूद की विशेषताएं

2. .22 गोला बारूद

(क)	कैलीबर	.22
(ख)	बुलेट की लम्बाई	10 एम०एम
(ग)	केस के साथ बुलेट की लम्बाई	15 एम०एम
(घ)	बजन	38/40 ग्राम
(ड)	बुलेट का प्रकार	लीड/कॉपर
(च)	अम्यूनिशन का प्रकार	रिम/रिमलैस

राईफल.22 को खोलना, जोड़ना और साईट सैटिंग

3. **खोलना:-** राईफल को खोलने की तरकीब में सबसे पहले बेनट, फिर स्लिंग, बोल्ट और केस कलेक्टर को खोला जाता है। स्लिंग को उतारते और रोल करते हुए ग्राउंड शीट पर रख दें। सेफ्टी कैच कि पोजीशन 'एस' पर करें बोल्ट लीवर को ऊपर की तरफ उठाते हुए बोल्ट को पीछे की तरफ खींचे और राईफल से अलग करें। आखिर में केस कलेक्टर कैच को दबाते हुए केस कलेक्टर को अलग करें और साफ जगह पर रखें।

4. **जोड़ना:-** यकीन करें कि सेफ्टी कैच की पोजीशन 'आर' पर है। बोल्ट को उठाये और बोल्ट हैड को टाईट करें। उसके बाद बोल्ट को गार्ड के साथ मिलाते हुए फिट करें। जोड़ते समय यदि एक से ज्यादा राईफल खुली है तो उसके पुर्जों के रजिस्ट्रेशन नम्बर चैक करें। ट्रिगर दबायें, सेफ्टी कैच की पोजीशन 'एस' पर करें और केस कलेक्टर का छोटा मेहराव आगे की ओर रखते हुए उसे फिट करें। स्लिंग को राईफल में फिट करें। बेनट सबसे बाद में फिट करें।

5. **साईट सैटिंग:** साईट सैट करने के लिए थम्ब स्प्रींग को प्रैस करो और साईट को सैट करो। मजल की तरफ ले जाने से रेंज बढ़ती है।

सफाई करने का तरीका

6. .22 राईफल को भी अन्य हथियारों की तरह साफ किया जाता है।

(क) आम सफाई

(i) **दैनिक सफाई:-** आमतौर पर प्रतिदिन हथियार को ट्रेनिंग के लिए निकालते हैं। हथियार को डस्टिंग करके कोत में जमा करते हैं।

(ii) **साप्ताहिक सफाई:-** सप्ताह में एक बार हथियार को बाहर निकाला जाता है। और सभी हिस्से पुर्जों में ऑयल बदली किया जाता है।

(iii) **त्रैमासिक सफाई:-**

(अ) त्रैमासिक सफाई के दौरान पूरे हथियार को खोला जाता है और जरूरी शुद्धा हथियार ऑयल और ग्रीसिंग किया जाता है।

(आ):-हथियार के हिस्से पुर्जों की टूट-फूट चैक की जाती है और उन्हें मरम्मत किया जाता है।

(ख) फायरिंग के दौरान सफाई

(i) फायरिंग से पहले हथियार की टूट-फूट को आर्मोर द्वारा चैक कराते है।

(ii) लगातार हथियार की सफाई करते है और आर्मोर द्वारा निरीक्षण कराते है।

- (iii) फायरिंग के दौरान जब भी फायरर को मौका मिलता है तो वहाँ अपने हथियार को साफ करते रहते हैं।

(ग) फायरिंग के बाद की सफाई

- (i) फायरिंग के बाद फायरर कम से कम 07 दिन गरम पानी डालकर बैरल को साफ करते हैं।
 (ii) उसक बाद आर्मेर द्वारा निरीक्षण कराया जाता है।

नोंट:- सफाई के लिए चिंदी का साईज 4 ईच 1^५ ईच और आयल के साथ चिंदी का साईज 4 ईच 1ईच।

7. **अभ्यास:-** स्क्वाड को ग्रुपों में बाटें और .22 राईफल को खोलने और जोड़ने के तरीके का अभ्यास क्लास को करवाये।

संक्षेप

8. .22 राईफल एक बहुत ही कारगर और सीधा साधा हथियार है जिसकी मदद से कैडेट को दुरुस्त फायर करने का तरीका सिखाया जाता है। इस हथियार की अच्छी जानकारी होने से कैडेट को अच्छा फायरर बनाया जा सकता है।

अध्याय डब्ल्यूटी-द्वितीय

.22 राइफल की हैंडलिंग

परिचय

1 एक अच्छे फायरर की खूबी होती है कि वो तेजी से राइफल को भरे, लोड करे और दुरुस्त फायर करे। यह तभी सम्भव हो सकता है जब ट्रेनिंग के दौरान अच्छी सिखलाई और अभ्यास किया हुआ हो।

.22 राइफल को भरना, कोंक करना और खाली करने का ब्यान/नमूना।

2 राइफल को भरने की कारवाई:- .22 डीलक्स राइफल के साथ कोई चार्जर नहीं दिया जाता है। अम्यूनिशन को सीधा मैगजीन में एक एक करके भरा जाता है। भरने से पहले अम्यूनिशन को साफ करें।

3. लोडिंग, कोंकिंग और अनलोडिंग:-

(क) लोडिंग, कोंकिंग और अनलोडिंग की कारवाई हमेशा हुक्म पे ही की जाती है। कारवाई हमेशा तेजी से और सही तरतीब से ही की जाती है।

(ख) इस कारवाई को लेट के करने के लिए ड्रिल इस प्रकार से है:-

(ग) लेटने के लिए, बायें पैर से एक लम्बा कदम लें, राइफल को बायें हाथ में पकड़ें, फिर दाहिना हाथ जमीन पे बायें पैर की लाईन में रखें और लेट जायें। लेटते समय, दोनो टांगें खुली होनी चाहिए। अब राइफल के बोल्ट को पीछे खींच के आगे पुश करो ताकि राउन्ड चैम्बर में लोड हो जाए।

(घ) अनलोड करने के लिए, बोल्ट को पीछे खींचो, ताकि फायर किया हुआ राउंड बाहर निकल जाये।

लाईंग पोजीशन और होल्डिंग का ब्यान व नमूना

4. इस पोजीशन मे बदन का खाका छोटा बनता है, जिस से लडाई के मैदान में नीची से नीची आड. के पीछे से दुश्मन की नजर और फायर से बचते हुए दुश्मन के ऊपर कारगर फायर डाल सकते हैं।

5. पोजीशन लेने का तरीका:-सबसे पहले टारगेट की सीध में खडे हो जाये, चलती हालत में बाये पांव को थोडा बायें और आगे लें। साथ ही राइफल को बाये हाथ में पकड़ें।

इसके बाद दायें हाथ से जमीन का सहारा लेते हुए, लेट जायें। राइफल को दाहिनी ओर रखें और बायें हाथ की कोहनी को तब तक हरकत दे जब तक की टारगेट, बाई कोहनी, दाहिना कंधा और दाहिना

पॉव एक सीध में न आ जाये। अब दाहिनी कोहनी को उस जगह पर रखें जहां पर कोहनी दाहिने और थोड़ा कंधे के नीचे हो। दोनों हाथों की हथेली को टोढ़ी के नीचे लगाकर आंखें बंद करें और बदन के तनाव को महसूस करें, यदि बदन में तनाव है तो कोहनी उसी जगह रखते हुए बदन को आगे पीछे करते हुए तनाव को दूर करें और कोहनी की जगह को मार्क कर दें।

6. **होल्डिंग (दुरुस्त पकड़):-** राईफल की पकड़ हासिल करने के लिए कंधे पें ले जाये। बायें हाथ की कलमें वाली उंगली और अंगूठे के बीच में जो 'वी' बनता है वहां पर राईफल को रखें। हैंड गार्ड नीचे वाली हथेली के उपर आ जाये। चारों उंगलिया बाहर से और अंगूठा अंदर से साथ ही मैगजीन को कलाई के साथ होना चाहिए। पूरी पकड़ को मजबूत करने के लिए बाई कोहनी के लूज माँस को जमीन पर जमाते हुए थोड़ा आगे पुश करें। दाहिनी कोहनी के लूज माँस को काबू रखने के लिए माँस कोहनी को अपनी तरफ खींचे। यदि राईफल उपर प्वाइंट कर रही हो तो दाहिने हाथ को आगे करें। अगर नीचे प्वाइंट कर रही हो तो दाहिने हाथ को पीछे करें। अगर बायें प्वाइंट कर रही हो तो दाहिने पैर को बायें करे। अगर दाहिने प्वाइंट कर रही हो तो पोजीशन थोड़ा दाहिने करें।

दुरुस्त ट्रिगर कंट्रोल और फायर

7. **ट्रिगर कंट्रोल:-** दुरुस्त ट्रिगर कंट्रोल के लिए तरतीब इस प्रकार से है:-

(क) दुरुस्त ट्रिगर ऑपरेशन के लिए कलमें वाली उंगली (तर्जनी उंगली) का सही इस्तेमाल करना होना है। उंगली का पहला और दूसरा जोड़ के बीच की जगह को ट्रिगर के ऊपर रखते हैं।

(ख) ट्रिगर के दो खिंचाव है, हल्का और सख्त खिंचाव। पहला खिंचाव हासिल करने के बाद दूसरा खिंचाव हासिल करें। ट्रिगर दबाते समय बैरल हरकत नहीं करनी चाहिए।

(ग) सही ट्रिगर ऑपरेशन की कारवाई करने के लिए फायरर को टिन डिस्क एक्सरसाईज दी जाती है। इसमें राईफल को रेडी करो और बैरल पर टिन डिस्क रखो और ट्रिगर को प्रैस करो। अगर टिन डिस्क नीचे नहीं गिरती है तो ट्रिगर ऑपरेशन की कारवाई सही है।

8. **शॉट फायर करने की तरतीब:-** सही शॉट फायर करने के लिए सही पोजीशन और पकड़, सही आई साइट, ऐमिंग, दिमाग और ट्रिगर कंट्रोल में दुरुस्त तालमेल से ही हासिल हो सकता है। इस के लिए तरतीब इस प्रकार से है:-

(क) सही पोजीशन इख्तियार करे। कुदरती सिधार्थ को चैक करे।

(ख) राईफल को 'भर' कर, रेडी करें, सही साईट लगायें और सही अलाइनमेंट हासिल करे। दिमागी तौर पर उन अंगों को चैक करें जिनको राईफल को होल्ड करने में मदद करते हैं। जैसे बायें हाथ की कोहनी, कलाई, दाहिना कन्धा, दाहिने हाथ की पकड़ और कलमें वाली (तर्जनी) उंगली।

(ग) अब सांस को नार्मल चलने दे और वैक साईट अपरचर के मध्य से फोरसाईट टिप को प्वाइंट आफ ऐम से मिलाओ। फोर साईट टिप 6 बजे और 12 बजे की लाईन में हरकत करनी चाहिए।

(घ) ट्रिगर का पहला खिचाब हासिल करने के बाद कुछ समय के लिए सांस को रोकें। और साईट पिक्चर को चैक करें। उसके बाद पूरा ध्यान फोर साईट टिप पर ले लायें और ट्रिगर दबाये तो गोली फायर हो जाएगी।

(ड) गोली फायर हो जाने के बाद उसी प्रकार, पोजिशन और शिस्त को कायम रखते हुए फोरसाईट टिप की मूवमैन्ट को चैक करें फोर साईट की टिप जहां प्वाइंट करेगी गोली उसी जगह पर लगेगी।

(च) अब सांस को छोड़ दे और मार को पुकारें(गोली लगने वाली जगह को ध्यान से देखें)। गोली फायर होने से मार पुकारने तक की कारवाई को फोलो थ्रू कहते हैं।

अध्याय डब्ल्यूटी-तृतीय

रेंज की कार्यवाही एवं ग्रुप के सिद्धांत

परिचय

1. शूटिंग (फायरिंग) के दर्जे बनाये रखने के लिए, टुप्स रेंज पर पिस्टल, कारबाइन, राईफल और एल0एम0जी फायर में अभ्यास करते हैं। हमारे देश में शॉर्ट रेंज तो तकरीबन हर यूनिट में पाये जाते हैं लेकिन क्लासिफिकेशन रेंज बहुत कम जगह पर होती हैं। रेंज अलॉटमेंट का पूरा फायदा उठाने के लिए फायर से पहले, समय से रेंज फायर के लिए तैयार करना अच्छा है। रेंज पर दुरुस्त रेंज ड्रिल पर अमल करने से, सभी प्रशिक्षार्थियों को अभ्यास दिया जा सकता है।

फायर से पहले की तैयारियाँ और जरूरी बातें

2. फायर से पहले की तैयारियाँ:- रेंज को, रेंज स्टैंडिंग आर्डर, पम्पलेट इन्फैन्ट्री ट्रेनिंग वॉल्यूम1 और रेंज कोर्स के मुताबिक फायर के लिए तैयार करना चाहिए ताकि, फायर समय पर शुरू किया जा सके और फायर के दौरान कोई हादसा ना हो। रेंज की तैयारी में निम्नलिखित बातें शामिल की जाये:-

- (क) स्टॉप बट के दाहिने किनारे पर 20 फीट उंचा स्टाफ पोल (झण्डा) जिस पर 6'ग6' का लाल झण्डा लगा हो।
- (ख) स्टॉप बट की मिट्टी नरम और उसमें पत्थर या सिक्का ना हो।
- (ग) टारगेट बाहर वाले किनारे से 20' अन्दर की तरफ हो।
- (घ) स्टॉप पर 2'ग3' चौड़ी टारगेट नम्बर प्लेट लगी हो।
- (ङ) मारकर गैलरी के बाये तरफ 12' पोल पर 4'ग4' का लाल झंडा लगा हो।
- (च) मैटबट की मिट्टी नरम हो और उसमें भी कोई पत्थर या सिक्का ना हो।
- (छ) फायरिंग प्वाइंट और ट्रैन्चस पर फॉरमैट के मुताबिक नरम मिट्टी से भरा सैंड बैग हो।
- (ज) एरिया साफ को।
- (झ) रेंज के एक तरफ मुनासिब जगह पर निम्नलिखित स्टैंड लगाए जाएं।
 - (प) अम्यूनिशन
 - (पप) आर्मर
 - (पपप) नर्सिंग असिस्टेंट
 - (पअ) साईट काला करने की जगह

- (ज) मला के लिए टेलीफोन लगा हुआ हों साथ ही रेडियो सेट का बन्दोबस्त हो।
- (ट) संतरी, लाल कोट स्टैंडिंग ऑर्डर के मुताबिक सही जगह रेंज पर हो।

3. अन्य तैयारियाँ

- (क) रेंज क्लियरेंस ।
- (ख) फायरर का नॉमिनल रोल तैयार करना ।
- (ग) हथियारों की पहले फायरिंग इंस्पैक्शन ।
- (घ) अम्यूनिशन का बन्दोवस्त ।
- (ङ) मिलाप के साधन का प्रबन्ध ।
- (च) बट पार्टी बाटना ।
- (छ) वर्किंग पार्टी बाटना ।
- (ज) कोच का बन्दोवस्त ।
- (झ) हथियार सफाई के लिये सामान
- (ञ) चेतावनी बोर्ड तैयार करना ।
- (ट) आर्मर, निर्सिंग असिस्टेंट और विगुलर का समान के साथ बन्दोवस्त ।
- (ठ) प्रैक्टिस के मुताबिक टारगेट तैयार करना ।
- (ड) अस्थाई कैंप लगाने का बन्दोवस्त यदि रेंज यूनिट से दूर हो ।
- (ढ) डाक्यूमेंट्स ।

- (i) फायरिंग प्वाइंट रजिस्टर ।
- (ii) बट रजिस्टर ।
- (iii) रेंज कोर्स एस.ए.ओ 12/एस/85 (न्यू रेंज कोर्स) ।
- (iv) नो डैमेज सर्टिफिकेट ।
- (v) लीड डिपोजिट सर्टिफिकेट ।
- (vi) अम्यूनिशन और फायरड केस का डिटेल ।

प्रैक्टिस कन्डक्ट करना और सुरक्षा सम्बन्धी बातें

4. प्रैक्टिस कन्डक्ट करना:- रेंज पर फायर को 2 ग्रुपों में बांट दिया जात है, फायरिंग ग्रुप और, टैनिंग ग्रुप।
5. फायरिंग ग्रुप:- पूरे फायररस को डिटेल में बांट दिया जाता है और एक समय पर चार डिटेल रेंज पर काम कर रही होती है यानि कि:-

- (i) फायरिंग डिटेल ।
- (ii) वेटिंग डिटेल-दो (2)।
- (iii) अम्यूनिशन कलेक्शन डिटेल ।

6. टारगेट ग्रुप:-फायरिंग प्वाइंट से पीछे टारगेट ग्रुप को निम्नलिखित अभ्यास के लिए लगाया जाता है।

- (क) ऐमिंग ।
- (ख) ट्रिगर ऑपरेशन ।
- (ग) होल्डिंग ।
- (घ) रोकें दूर करना ।
- (ङ) फायरर की जाती गलती के लिए सुधारक एक्सरसाइज और कोचिंग ।
- (च) एलिमेन्ट्री ट्रेनिंग का टैस्ट ।

सुरक्षा सम्बन्धी बातें

7. फायरिंग प्वाइंट से पहले

- (क) हथियार क्लीयर, मैगजीन उतरा हुआ और सेफ्टी डिवाइज लगा हुआ।
- (ख) मजल हमेशा सुरक्षित दिशा में।
- (ग) ड्रिल कार्टिरीज का इस्तेमाल नहीं।
- (घ) अम्यूनिशन प्रैक्टिस के मुताबिक ईशू।
- (ङ) हरकरत दोड़ कर नही वल्कि चलकर।
- (च) चैम्बर हमेशा खाली।
- (छ) ड्राई एक्सरसाइज से पहले हथियार का निरिक्षण।

8. फायरिंग प्वाइंट पर:-

- (क) अम्यूनिशन की सफाई और डैमेज चैक।
- (ख) बैरल सुरक्षित दिशा मे।
- (ग) भर हुक्म से।
- (घ) सही खाली कर।
- (ङ) वरखिलाफ कारवाई पर फायर बंद।
- (च) रोकें दूर करते समय सावधानी।

थ्योरी ऑफ ग्रुप

9. ग्रुप और उसकी एम0पी0आई0:- फायरिंग के दौरान यह जानना जरूरी है कि जब हम कभी भी एक से ज्यादा गोली फायर करते है, जिनकी शिस्त, अम्यूनिशन,वैपन या फायरिंग कंडीशन समान हैं, तो सभी गोली टारगेट पर एक ही जगह नही लगेगी । इसमें एक पैटर्न बनता है, और इसके कई कारण हो सकते हैं। एक ग्रुप बनाने के लिए पॉच गोली जो कि एक साथ और एक ही ऐमिंग प्वाइंट पर फायर की हों, को लिया जाता है । इन पॉच गोलियों के ग्रुप के केन्द्र बिन्दू को ग्रुप का मीन प्वाइंट ऑफ इम्पैक्ट एम0पी0आई0 कहते हैं।

10. **ग्रुपिंग कैपेसिटी:-** किसी भी फायरर द्वारा फायर की गई पाँच गोलियों के सर्कल के दायरे को उस फायरर की ग्रुपिंग कैपेसिटी कहते हैं।

(क) कोचिंग या स्कोरिंग के हिसाब से फायरर को उनकी ग्रुपिंग कैपेसिटी के मुताबिक क्लासिफाई किया जाता है , जैसे 2 ईच, 4 ईच। यह ग्रुपिंग 100 मीटर या 25 मीटर पे नापी जाती है।

(ख) यह जान लेना चाहिए कि, एक फायरर की ग्रुपिंग कैपेसिटी का अनुमान तभी सही लगेगा जब, उसने हर गोली सही शिस्त लेके फायर की हो । अगर किसी फायरर से , गलती से वगैर दुरुस्त शिस्त के, कोई गोली फायर हो जाती है तो उस गोली को ग्रुपिंग कैपेसिटी के लिए नजर अदांज कर देना चाहिए।

(ग) ग्रुपिंग की अहमियत, हथियार की जीरोइंग के लिए बहुत ही जरूरी है। अगर कोई फायरर एक ही प्वाइंट ऑफ ऐम (पी0ओ0ए) को लेकर, पाँच फायर करता है, और उसका एम0पी0आई, प्वाइंट ऑफ ऐम से हटकर है तो इसका मतलब उस वैपन को जीरो करना जरूरी है। जीरोइंग के लिए, फोरसाईट या बैकसाईट में कुछ तबदीली की जाती है ताकि, एम0पी0आई और के बीच का फासला बिलकुल कम हो।

(घ) एक बार किसी फायरर की ग्रुपिंग हो जाती है तो उसके बाद उस फायरर की जिम्मेदारी है कि वो समय समय पर अपनी ग्रुपिंग को वरकरार रखे और, हो सके तो उसमे और भी सुधार लाए।

11. ध्यान में रखने वाली बातें

- (क) ऐक्यूरेसी स्पीड से ज्यादा जरूरी है।
- (ख) पी0ओ0ए0 को बताया नहीं जाता।
- (ग) बट हमेशा कंधे पे होता है रिऐमिंग का समय बचाने के लिए।
- (घ) दुरुस्त बोल्ट की कारवाई ताकि रिलोडिंग में समय बरबाद ना हो।

एडवांस शूटिंग कम्पीटिशन

12 एडवांस शूटिंग नेशनल राईफल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एन0आर0ए0आई) के लक्ष्य पर आयोजित की गई है। इस लक्ष्य में पांच “बुल्स” है। इस कम्पीटिशन में एक कैडेट को 25 गज की दूरी पर फायर करना होता है, लेकिन तीन अलग अलग पोजिशन से।

(क) **लाईंग पोजिशन:-** इस पोजिशन में सबसे पहले कैडेट साईट सैटिंग के लिए पांच गोलिया फायर करता है । इसके बाद टारगेट पर चलाई गई गोलियों के अनुसार, वह अपनी साईट को सैट करता है। फिर कैडेट दुबारा से पांच गोलियां फायर करेगा, ताकि प्रत्येक गोली उनके सम्बन्धित “बुल्स” को मार सके।

(ख) नीलिंग पोजिशन:- इस पोजिशन में, कैडेट पांच गोलियां फायर करेगा और अपनी साईट को सैट करेगा। उसके बाद वह फिर नीलिंग पोजिशन में जायेगा और इस तरह से 10 गोलियां फायर करेगा कि प्रत्येक “बुल्स” दो गोलियां लेगा।

(ग) स्टैंडिंग पोजिशन:- इस पोजिशन में टारगेट पर पांच गोलिया चलाई जाती हैं, साईट सैटिंग होने के बाद, 10 गोलिया इस तरह से चलाई जाएगी कि प्रत्येक “बुल्स” पे दो गोलियां फायर हो।

13. इसलिए एडवांस शूटिंग में हर पोजिशन में साईट सैटिंग करने के लिए 5 राउंड और 25 राउंड फायर करने के लिए और अधिक उपलब्ध कराया जाता है। हर एक हिट “मार्क” की पोजिशन देता है। शूटिंग में अधिकतम अंक 25 है।

संक्षेप:- एक अच्छे फायरर के लिए दुरुस्त ग्रुपिंग और जीरोइंग करना बहुत ही जरूरी है। इससे टारगेट पे दुरुस्त फायरिंग की जा सकती है। स्नैप शूटिंग के लिए दुरुस्त जीरोइंग के अलावा दुरुस्त शिस्त और ट्रिगर ऑपरेशन की जरूरत है। हमारा मुद्दा हमेशा एक गोली एक दुश्मन का होना चाहिए।

अध्याय-ज . षट्
शार्ट रेंज फायरिंग

परिचय

1 जिस तरह बीमार व्यक्ति के लक्षण को देख कर बीमारी का पता चलता है, उसी तरह लक्ष्य (जंतहमज) पर गोलियों की मार या गुप का विश्लेषण करने में होने वाली गलतियों का पता चलता है। गुप में गोलियों की मार और उनके फैलाव को देख कर फायरर की काबिलियत का आसानी से पता लगाया जा सकता है।

शार्ट रेंज फायरिंग (प्वाइंट 22 राइफल)

अभ्यास ;त्वांबजपवमद	लक्ष्य प्रकार ;जंतहमज जलचमद	रेंज गज में ;तंदहम पद तंतकेद	दौर ;त्वनदकेद	निर्देश ;देजनतबजपवदद	स्कोरिंग ;बवतपदहद
डेलीब्रेट	1'ग 1'	25 गज	10	(क) लेटी हुई स्थिति (च्वेपजपवद स्लपदह नचवतजमकद	बुल एंड इनर - 03 अंक (ठनसस - पदमतद मैगपाई ;डंहचपमद-02 अंक
				(ख) 5 राउंड का एक अभ्यास (दम त्वांबजपवम वी 5 त्वनदकेद	आउटर ;व्नजमतद - 01 अंक एचपी क्षपज च्वपदजै लेजमउ ;भ्चेदद - 15 अंक

नोट :- प्रति कैडटों को अधिकृत 12 राउंड में से 2 राउंड का जीरोइंग और रीक्लासीफिकेशन किया जायेगा।

लक्ष्य और दृष्टि के परिवर्तन (पउपदह दक सजमतंजपवद पहीजद)

- जरुरत-** फायरिंग के दौरान अगर ये पता चलता है कि, दुरुस्त लक्ष्य और फायरिंग के बावजूद गोली च्वपदज वी पउ ;दद से ऊपर या नीचे लगती है तो बैक साइट (इंबा पहीज) को समायोजित (करनेजद करके सेटिंग करना जरुरी है।
- उन्नयन (मसमअंजपवद)-** बैक साइट (इंबा पहीज) को जो करनेज करना है वो नीचे दिये गयी टेबिल की सहायता से की जा सकती है, जिसमें 100 गज पर जो परिवर्तन करते है, उससे डंपद च्वपदज पउचंबज ;दद कितना बदलता है।

रेंज लक्ष्य ;तंदहमजंतहमजद	लक्ष्य पर एमपीआई का उदय या ड्रॉप (तेम व्त व्तवच वी डद व्त जंतहमजद
200 गज की दूरी पर	6 इंच
300 गज की दूरी पर	12 इंच
400 गज की दूरी पर	18 इंच
500 गज की दूरी पर	24 इंच

4. साइट में 50 गज की दूरी के परिवर्तन (सजमतंजपवदद्ध से, ऊपर दिये हुये प्रभाव आधे हो जाते हैं, और अगर साइट में 200 गज का परिवर्तन (सजमतंजपवदद्ध किया जाता है तो ऊपर दिया हुआ प्रभाव दुगुना हो जाता है।

संक्षेप

5. रेंज पर दुरुस्त फायरिंग करना सभी का कर्तव्य है। इसलिए अगर गोली लक्ष्य पर नहीं लगती है तो तुरंत साइट में अल्ट्रेशन करके गोली टारगेट पर मारना जरूरी है।

सारांश

1. रेंज में फायरिंग करने से एक कैडेट हथियार ट्रेनिंग की कला में महारत हासिल करता है, और साथ ही हथियार को आत्म सुरक्षा में इस्तेमाल करना सीखता है।

2. राइफल छव .22, डा.प्, डज़.प्ट और डीलक्स बीए कमसनगम ट। की अलग-अलग विशेषता है, जैसे की वजन, लम्बाई, मैगजीन की क्षमता, वैलोसिटी, रेंज, कैलीबर, एम्नीशन और रेट ऑफ फायर (तंजम व थ्यतम)।

3. राइफल को खोलते और जोड़ते वक्त ध्यान रखना चाहिए कि राइफल के हिस्से पुर्जे मिक्स ना हो जाये। साथ ही साइट सेटिंग का ध्यान रखना चाहिए।

4. राइफल की एफीशियन्सी उसकी साफ सफाई और देखभाल पर निर्भर करती है और साथ ही फायरर के कुशलता पर भी निर्भर करती है।

5. लड़ाई के समय में एक सैनिक को जल्द से जल्द राइफल को लोड करके सटीक फायर करना आना चाहिए। लेटी हुई स्थिति (स्लपदह च्वेपजपवदद्ध फायरिंग के लिए सबसे अच्छी स्थिति होती है। फायरिंग के तीन बेसिक नियम है-मजबूत पकड़, सही लक्ष्य और दुरुस्त ट्रिगर ऑपरेशन।

6. फायरिंग को सुरक्षित और सही तरीके से करने के लिए सही रेंज प्रोसीजर फोलो करना बहुत जरूरी है। फायरिंग की तैयारी बहुत ही डिटेल् में करनी चाहिए और तीन भागों में बांटना चाहिए, फायरिंग के पहले, फायरिंग के दौरान और फायरिंग के बाद। सभी आदेश और निर्देश का पालन करके ही फायरिंग शुरू करना चाहिए।

7. शॉर्ट रेंज फायरिंग 25 गज का आंकड़ा 1'ग 1' लक्ष्य (जंतहमजद्ध पर करायी जाती है।

8. दृष्टि परिवर्तन (पहीज सजमतंजपवदद्ध या जीरोइंग म्मतवपदहद्ध गोलियों को पाइंट आफ एम च्च में लाने के लिये करायी जाती है। दृष्टि परिवर्तन, पृष्ठ दृष्टि (इंबा पहीज) को समायोजित करके किया जाता है।

CHAPTER PD - I

PERSONALITY DEVELOPMENT CAPSULE

व्यक्तिगत विकास कैप्सूल

परिचय

1. एक व्यक्ति का व्यक्तित्व मानसिक विशेषताओं का परिसर है जो उन्हें अन्य लोगों से अद्वितीय बनाता है। इसमें विचार और भावनाओं के सभी पैटर्न शामिल हैं जो हमें विशेष तरीकों से चीजों को करने और कहने के लिए प्रेरित करते हैं। व्यक्तित्व विकास, एक व्यक्तित्व विकसित करना है ताकि लक्षित समूह के साथ स्वयं के बारे में एक मजबूत सकारात्मक प्रभाव पैदा किया जा सके। लंबे समय में साबित करने के लिए किसी के व्यक्तित्व को बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

जीवन कौशल की अवधारणा

2. अभ्यास और धैर्य के माध्यम से कौशल हासिल किए जाते हैं। एक कुशल व्यक्ति नौकरी करने के लिए कम समय, ऊर्जा और संसाधनों का उपयोग करता है और गुणवत्ता के परिणाम पैदा करता है। जीवन कौशल को बढ़ाने से हमें परिस्थितियों और लोगों के अनुकूल होने में मदद मिलती है और हमें एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवन जीने में मदद मिलती है।

3. डब्ल्यूएचओ ने जीवन कौशल को "सकारात्मक व्यवहार को अपनाने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है।"

4. दस मूल जीवन कौशल हैं जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को बढ़ाने में मदद करते हैं। वे इस प्रकार हैं इस प्रकार हैं: -

(क) **सेल्फ अवेयरनेस।** स्वयं, हमारे चरित्र, शक्तियों और कमजोरियों, इच्छाओं, पसंद और नापसंद, और कौशल की पहचान। स्वयं के बारे में अच्छे बिंदुओं से अवगत होने से युवाओं को आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास की भावना का निर्माण करने में मदद मिलती है। अपनी कमजोरियों से अवगत होने के कारण युवा लोगों को और अधिक सीखने के लिए तैयार करेंगे। इससे उन्हें अपनी क्षमताओं के संबंध में उपलब्ध अवसरों का उपयोग करने में भी मदद मिलती

है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए आत्म-जागरूकता आवश्यक है।

(ख) **सहानुभूति**। क्या किसी अन्य व्यक्ति की स्थिति के प्रति संवेदनशील होने की क्षमता है, उसकी चिंताओं, चिंताओं, आशंकाओं और जरूरतों को समझने के लिए और वे कैसा महसूस करते हैं। सहानुभूति अद्भुत काम करती है जब हम इसे अपने रिश्तों पर लागू करते हैं - अपने प्रियजनों, सहपाठियों, माता-पिता, दोस्तों, चचेरे भाइयों और सहकर्मियों के साथ। यह हमें समाधानों के करीब जाने, संघर्षों को हल करने और हमारे जीवन स्तर को बढ़ाने में मदद करता है।

(ग) **क्रिटिकल थिंकिंग**। वस्तुनिष्ठ तरीके से सूचना और अनुभव का विश्लेषण करने की क्षमता है। यह हमारे दृष्टिकोण और व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों को पहचानने और उनका आकलन करने में हमारी मदद कर सकता है, जैसे कि मीडिया और सहकर्मी दबाव।

(घ) **रचनात्मक सोच**। रचनात्मकता मौजूदा विचारों के संयोजन, परिवर्तन या पुनः उपयोग करके नए विचारों को उत्पन्न करने की क्षमता है। यह हमें अपने प्रत्यक्ष अनुभव से परे देखने में मदद करता है, और हमारे दैनिक जीवन में स्थितियों के अनुकूल और लचीलेपन के साथ प्रतिक्रिया करने के लिए।

(ङ) **समस्या हल करने का कौशल**। रचनात्मक तरीके से हमारे जीवन में आने वाली समस्याओं से निपटने के लिए हमें सक्षम करें। समस्या समाधान की प्रक्रिया में विभिन्न चरण शामिल हैं। वे समस्या की पहचान कर रहे हैं, उपलब्ध विकल्प की खोज कर रहे हैं और सर्वोत्तम संभव समाधान पर निर्णय ले रहे हैं।

(च) **निर्णय लेना**। निर्णय लेना विषय के मौजूदा ज्ञान के आधार पर विभिन्न विकल्पों में से प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक या नकारात्मक परिणामों को ध्यान में रखते हुए चुनना है।

(छ) **पारस्परिक संबंध**। सकारात्मक संबंधों को स्थापित करने की क्षमता हमें उन लोगों के साथ सकारात्मक तरीकों से संबंधित होने में मदद करती है जिनके साथ हम बातचीत करते हैं। इसका मतलब है कि मैत्रीपूर्ण संबंध बनाना और बनाए रखना, जो हमारे मानसिक और सामाजिक कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। इसका मतलब यह भी हो सकता है कि रचनात्मक रूप से संबंधों को समाप्त करने में सक्षम हो। सकारात्मक रिश्ते शामिल व्यक्तियों की वृद्धि में मदद करते हैं।

(ज) **प्रभावी संचार**। लिखित भाषा और गैर-मौखिक रूप से सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य। यह व्यक्त करने की क्षमता है, मौखिक रूप से या हावभाव और शरीर के आंदोलनों के माध्यम से, उन तरीकों से

(झ) **भावनाओं से मुकाबला करना।** उन प्रमुख भावनाओं के बारे में पता होना जो किसी भी समय मन को पसंद करती हैं, यह जानना कि भावनाएं व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं, और भावनाओं को उचित रूप से प्रतिक्रिया करने में सक्षम हैं।

(ञ) **तनाव से मुकाबला करना।** हमारे जीवन में तनाव के स्रोत को पहचानने का मतलब है, यह पहचानना कि यह हमें शारीरिक और भावनात्मक रूप से कैसे प्रभावित करता है, और हमारे पर्यावरण या जीवन शैली को बदलकर और आराम करने के तरीके सीखने से हमें तनाव के हमारे स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कारकों प्रभावित / शैयिंग पर्सनैलिटी

5. परंपरागत रूप से, आधुनिक मनोवैज्ञानिक अध्ययन बताते हैं कि नीचे दिए गए कारक किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व पर स्थायी प्रभाव डालते हैं।

6. वंशानुगत। आपके व्यक्तित्व को उन जीनों से प्रभावित किया जा सकता है जो आपको अपनी माँ या अपने पिता के पक्ष या दोनों के संयोजन से विरासत में मिले हों। मनोवैज्ञानिक गुणों को प्राप्त करने के अलावा, ऊंचाई, वजन और त्वचा / बालों के रंग की तरह, मनोवैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि हमारे मानसिक दृष्टिकोण और स्वभाव जो हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं, एक हद तक वंशानुगत हैं।

7. आत्म-विकास। अन्य कारकों में से, आत्म-विकास सबसे महत्वपूर्ण कारक है जो किसी के व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकता है। आत्म-जागरूकता की कुंजी है; यह अपने आप में और किसी की क्षमताओं पर विश्वास करने के लिए मजबूर करता है। तात्पर्य यह है कि किसी की पारिवारिक और पर्यावरणीय पृष्ठभूमि या वर्तमान परिस्थितियों के बावजूद, कोई व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को ढालने के नियंत्रण / प्रभार में रहता है। ऐसा व्यक्ति जानता है कि व्यक्तित्व एक बदलती, विकसित प्रक्रिया है और वह अपने व्यक्तित्व को बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास करता है।

8. पर्यावरण। हमारा वातावरण हमारे व्यक्तित्व पर भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। विकास के सभी चरणों, हमारे घर और परिवार, हमारे स्कूल और शिक्षकों, काम पर हमारे दोस्तों और सहकर्मियों के माध्यम से शुरूआती बचपन से ही, सभी हमारे व्यक्तित्व के विकास पर प्रभाव डालते हैं। इनके अलावा, वह स्थान जहाँ हम रहते हैं और जिस समाज के साथ हम जुड़ते हैं, वह हमारे जन्म का देश और हमारे द्वारा अपनाई गई संस्कृति, सभी महत्वपूर्ण कारक हैं जो हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं।

9. शिक्षा। शिक्षा दो श्रेणियों में आती है; स्कूल स्मार्ट और स्ट्रीट स्मार्ट। इस प्रकार, किसी के व्यक्तित्व को आकार देने का सबसे प्रभावी तरीका दोनों प्रकारों का स्वाद लेना और दोनों दुनियाओं का अनुभव करना है। स्कूल स्मार्ट, स्कूल से प्राप्त ज्ञान होते हैं, जबकि स्ट्रीट स्मार्ट वे सीखने वाले होते हैं जो कि सबसे अधिक संभावना वाले स्रोतों से भी आते हैं।

10. जीवन-स्थितियाँ। जीवन में हमारी स्थितियाँ लगातार बदल रही हैं और ये हमारे व्यक्तित्व को अलग-अलग डिग्री में प्रभावित कर सकते हैं। कुछ के पास जीवन में बेहतर अवसर, बेहतर स्कूल और

दूसरों की तुलना में अधिक फायदे हैं। सीखने के कौशल, जीवन कौशल, संचार कौशल और भाषा कौशल हालांकि कुछ में आंशिक रूप से अव्यक्त हैं, केवल व्यक्तिगत प्रयास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है और अभ्यास और अनुभव के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए यह जीवन की स्थितियों को संभालने में हमारी क्षमता है जो हमारे व्यक्तित्व को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है।

11. पिछले अनुभव। अनुभव व्यक्तित्व के प्रमुख निर्धारकों में से एक है, यह किसी व्यक्ति को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसके पास कठोर अनुभव हैं, उसे पीछे छोड़ा जा रहा है, वह अविश्वास की विशेषताओं को प्रदर्शित कर सकता है और दूसरों से खुद को अलग कर सकता है। दूसरी ओर, अच्छे अनुभव हमें या तो जानबूझकर या अवचेतन रूप से ईंधन दे सकते हैं ताकि समान परिणाम प्राप्त करने की दिशा में काम करने के लिए प्रेरित किया जा सके। लोग अपने अनुभवों के आधार पर जवाब देते हैं कि अच्छा या बुरा।

12. सपने और महत्वाकांक्षाएँ। सपने और महत्वाकांक्षाएँ हमारे व्यक्तित्व को इस तरह से आकार देते हैं कि यह हमारे लक्ष्यों को सुविधाजनक बनाता है। हम प्राथमिकताएँ निर्धारित करना शुरू करते हैं और इस तरह की प्राथमिकताओं को पूरा करने के लिए हम जिस तरह से हैं, उसे बदलते हैं। इसलिए, ये आकांक्षाएँ सबसे मजबूत कारक हैं जो काम और कैरियर के प्रति हमारा दृष्टिकोण विकसित करते हैं।

13. स्व छवि। प्रत्येक व्यक्ति खुद को काफी अलग समझता है कि दूसरे लोग उसे कैसे देखते हैं। इस प्रकार, किसी की आत्म-छवि आमतौर पर व्यक्तित्व विशेषताओं को जन्म देती है जो आत्म-छवि के भीतर रहती है। जो लोग अपने स्वयं के साथ अत्यधिक महसूस करते हैं वे आत्मविश्वास की एक निश्चित आभा प्रदर्शित करते हैं और यह हमेशा ऐसा लगता है कि वे बाकी हिस्सों से ऊपर हैं।

14. मान। किसी व्यक्ति की निजता उन मूल्यों से बहुत प्रभावित होती है जिस पर एक व्यक्ति दृढ़ता से विश्वास करता है। एक व्यक्ति जो उच्च नैतिक मानकों का पालन करता है, वह समाज का एक सम्मानित सदस्य है। वह अपनी ईमानदारी के लिए जाना जाता है और न केवल उसके परिवार के सदस्यों, बल्कि उसके सहयोगियों और दोस्तों द्वारा भी भरोसा किया जाता है। ऐसे व्यक्ति की विशेषताएँ जिनके चरित्र में एक मजबूत नैतिक फाइबर होता है, वे किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं।

आत्म जागरूकता

आत्म जागरूकता के आयाम

15. आत्म-जागरूकता में खुद को और हमारे व्यक्तित्व को जानना शामिल है, और स्वयं को हमारी अपूर्णता को स्वीकार करना शामिल है। इसमें हमारे स्वयं के सभी पहलुओं को शामिल किया गया है- हमारे विचार, भावनाएँ, पसंद, नापसंद, ताकत, और कमजोरी, इस तथ्य को जानते हैं कि हालांकि मैं अपूर्ण हूँ, लेकिन फिर भी मैं खुद को पसंद करता हूँ क्योंकि मैं एक अच्छा इंसान हूँ और कई गुणों का

अधिकारी हूँ। पूर्ण आत्म-जागरूकता के लिए किसी को दो पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है पहला यह कि हम अपनी ताकत, कमजोरी, क्षमता आदि को कैसे महसूस करते हैं और दूसरा यह कि दूसरे हमें कैसे देखते हैं। दोनों विचार एक साथ एक व्यक्ति को एक स्वयं के बारे में पूरी तस्वीर देते हैं।

16. प्रत्येक व्यक्ति अपने आप को तीन पहलुओं में मानता है: -

- (क) स्वयं का अनुभव - जिस तरह से हम खुद को उस हिस्से को देखते हैं।
- (ख) वास्तविक आत्म - जिस तरह से हम वास्तव में हैं।
- (ग) आदर्श आत्म - जिस तरह से हम उस क्षेत्र में होना चाहते हैं।

17. व्यक्तियों में नाखुशी और खराब समायोजन मुख्य रूप से कथित और वास्तविक या आदर्श स्वयं के बीच विसंगतियों के कारण होता है। ये नाखुश और खराब समायोजन स्वयं की गलत धारणाओं के कारण हैं जो असंतोष की ओर जाता है।

सहानुभूति

18. सहानुभूति यह कल्पना करने की क्षमता है कि किसी अन्य व्यक्ति के लिए जीवन कैसा है। सहानुभूति के बिना दूसरों के साथ हमारा संचार एक तरफा होगा और रिश्ते में समस्याओं का सामना करने के लिए बाध्य है क्योंकि हम दूसरों की भावनाओं के प्रति उदासीन होंगे। हमारे पास पोषण करने के लिए कई रिश्ते हैं; माता-पिता, भाई, बहन, चाची, चाचा, चचेरे भाई, दोस्त और पड़ोसी आदि।

19. सहानुभूति निम्नलिखित घटक हैं: -

- (क) अपने आप को दूसरे के जूते में रखना।
- (ख) दूसरे के दृष्टिकोण से चीजों को देखने के लिए।
- (ग) दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को समझना और महसूस करना।
- (घ) क्रिया या शब्दों द्वारा व्यक्ति को इस समझ को संप्रेषित करने में सक्षम होना।
- (ङ) गैर-निर्णय होना और व्यक्ति के साथ सहमत या असहमत होना, लेकिन व्यक्ति और उनके व्यवहार को स्वीकार करना।
- (च) इस मुद्दे को किसी के कंधों पर नहीं ले रहा है।

गहन सोच और रचनात्मक सोच

गहन सोच

20. महत्वपूर्ण सोच किसी चीज की प्रामाणिकता, सटीकता या मूल्य निर्धारित करने की प्रक्रिया है; आलोचनात्मक सोच में तार्किक सोच और तर्क शामिल होते हैं। इसमें कौशल, तुलना, वर्गीकरण, कारण / प्रभाव, कटौतीत्मक तर्क, और नियोजन जैसे कौशल शामिल हैं: -

- (क) कारणों और विकल्पों की तलाश करें।
- (ख) कुल स्थिति को समझना।
- (ग) साक्ष्यों के आधार पर किसी के विचार बदलें।

21. महत्वपूर्ण सोच के लिए कौशल की आवश्यकता होती है: -

- (क) सूचना का विश्लेषण करना और उसकी विस्तार से जाँच करना।
- (ख) विभिन्न दृष्टिकोणों और संभावनाओं के बारे में सोचना
- (ग) समस्या समाधान - एक उचित निर्णय लेने से पहले उपलब्ध जानकारी पर विचार करना।
- (घ) तर्क - तार्किक रूप से सोचना; विचारों और सूचनाओं के बीच संबंध बनाना।
- (ङ) मूल्यांकन - जानकारी की जांच करना, यह आकलन करने के लिए कि क्या यह उपयोगी, प्रासंगिक और विश्वसनीय है।

22. गंभीर सोच निम्नलिखित दृष्टिकोण के बारे में है: -

- (क) खुले विचारों वाली - विचारों के कई बिंदुओं की जांच करने के लिए तैयार।
- (ख) लचीलापन - अपनी बात बदलने में सक्षम।
- (ग) दृढ़ता - तर्क की एक पंक्ति का पालन करने में सक्षम।
- (घ) पारस्परिक संवेदनशीलता - दूसरों की राय का सम्मान करने के लिए तैयार।
- (ङ) अंतः सांस्कृतिक संवेदनशीलता - संस्कृति की विविधता, सामाजिक-आर्थिक विविधता आदि का सम्मान करना।

रचनात्मक सोच

23. रचनात्मकता में निम्नलिखित शामिल हैं: -

(क) **एक क्षमता।** रचनात्मकता कुछ नया करने या कल्पना करने की क्षमता है। रचनात्मकता है कुछ भी नहीं बनाने की क्षमता नहीं, बल्कि संयोजन, परिवर्तन द्वारा नए विचारों को उत्पन्न करने की क्षमता या मौजूदा विचारों को फिर से लागू करना। कुछ रचनात्मक विचार आश्चर्यजनक और शानदार हैं, अन्य लोग हैं बस सरल, अच्छा, व्यावहारिक विचार जो किसी ने अभी तक सोचा नहीं है। सभी के पास है पर्याप्त रचनात्मक क्षमता। रचनात्मक होने के लिए प्रायः सभी को एक प्रतिबद्धता बनाने की आवश्यकता होती है रचनात्मकता और इसके लिए समय निकालना।

(ख) **एक मनोवृत्ति।** रचनात्मकता भी एक दृष्टिकोण है: परिवर्तन और नएपन को स्वीकार करने की क्षमताएँ विचारों और संभावनाओं के साथ खेलने की इच्छा, दृष्टिकोण का लचीलापन, अच्छे का आनंद लेने की आदत, इसे सुधारने के तरीके खोज रहे हैं।

(ग) **एक प्रक्रिया।** क्रिएटिव लोग विचारों और समाधानों को बेहतर बनाने के लिए लगातार कड़ी मेहनत करते हैं, क्रमिक परिवर्तन और उनके काम के लिए शोधन करके। आसपास की पौराणिक कथाओं के विपरीत रचनात्मकता, रचनात्मक उत्कृष्टता के बहुत कम काम प्रतिभा के एकल

स्ट्रोक के साथ उत्पन्न होते हैं। रचनात्मक व्यक्ति जानता है कि सुधार के लिए हमेशा जगह है।

24. रचनात्मक व्यक्ति की विशेषताएँ। एक रचनात्मक व्यक्ति की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं: -

- (क) जिज्ञासु।
- (ख) समस्याओं की तलाश करता है।
- (ग) चुनौती का आनंद लेता है।
- (घ) आशावादी।
- (ङ) निर्णय स्थगित करने में सक्षम।
- (च) कल्पना के साथ सहज।
- (छ) समस्याओं को अवसरों के रूप में देखता है।
- (ज) समस्याओं को रोचक बनाता है।
- (झ) समस्याएँ भावनात्मक रूप से स्वीकार्य हैं।
- (ब) मान्यताओं को चुनौती।
- (भ) आसानी से हार नहीं मानता: दृढ़ रहता है, कड़ी मेहनत करता है।

निर्णय लेने और समस्या समाधान

निर्णय लेना

25. निर्णय लेना। हम हर दिन निर्णय लेते हैं। मामूली फैसलों के उदाहरण जो हम अक्सर लेते हैं - क्या खाना है, क्या पहनना है या किसी स्थान तक कैसे पहुंचना है। प्रमुख निर्णयों के उदाहरण जो हम जीवन के समय में एक बार लेते हैं - कौन सा कैरियर चुनना है, कब और किससे शादी करनी है, कहां से घर खरीदना है, किस कॉलेज में जाना है आदि।

26. निर्णय लेना एक जटिल प्रक्रिया है। कुछ निर्णय सावधानीपूर्वक विचार-विमर्श के बाद किए जाते हैं, कुछ जल्दबाजी में किए जाते हैं; कुछ अपनी मर्जी से बनाए जाते हैं, कुछ दूसरों के दबाव में। हमारे पिछले अनुभव हमारे द्वारा किए गए कई निर्णयों को निर्धारित करते हैं। कभी-कभी पिछले अनुभवों के कारण हम चीजों को अलग तरीके से करने से डरते हैं।

27. अच्छा निर्णय लेना, स्थिति को अच्छी तरह से समझने, हमारी पसंद के बारे में जागरूक होने और हमारी पसंद के परिणामों को समझने के ऊपर निर्भर करता है।

28. निर्णय लेते समय अपनाए जाने वाले कुछ प्रमुख कदम हैं - समस्या को परिभाषित करना, संबंधित आंकड़ों को इकट्ठा करना और उनका विश्लेषण करना, समस्या के समाधानों को पोस्ट करना, प्रत्येक विकल्प के निहितार्थों का विश्लेषण करना, सर्वोत्तम विकल्प पर चयन करना और कार्य करना, अनुसरण करना- यदि आवश्यक हो तो दृष्टिकोण को संशोधित और संशोधित करें।

समस्या को सुलझाना

29. अधिकांश लोग समस्या की पहचान करने से इनकार कर देते हैं, एक बार जब हम समस्या को कागज के एक टुकड़े पर लिखते हैं, तो उपयुक्त समाधान के साथ इसे हल करना आसान होगा।
30. आमतौर पर, हम हमेशा केवल समस्या के बारे में सोचते हैं समाधान नहीं। एक बार जब हम समस्या को कागज पर स्पष्ट रूप से परिभाषित करते हैं, तो हम समस्या का विश्लेषण करते हैं और इसे हल करने के तरीके खोजते हैं। हमें अपने आसपास के वातावरण के माध्यम से दिनचर्या के बजाय तार्किक सोच को अपनाना होगा।
31. सामान्य तौर पर, हर समस्या के कई समाधान होते हैं। इसलिए, हमें हमेशा सभी विकल्प खोजने चाहिए और सबसे अच्छा लेना चाहिए।
32. समस्याएं अक्सर भेस में अवसर हैं। जब हम समस्याओं से बचते हैं, तो हम अपने कौशल और क्षमता को विकसित करने का अवसर देते हैं। एक बार जब हम अपनी समस्याओं को हल कर लेते हैं, तो हम खुद को अधिक खुश, अधिक पूर्ण और नए मुद्दों का सामना करने के लिए तैयार पाएंगे। समस्याओं से निपटने में हमारे दिमाग का उपयोग शामिल है। प्रक्रिया अधिक से अधिक समस्याओं को हल करने की हमारी क्षमता को बढ़ाती है।

निष्कर्ष

33. समस्याओं से बचने या डरने के लिए नहीं हैं। समस्याएं जीवन का हिस्सा हैं, और हमें हल करने के लिए हैं, न कि खाली करने के लिए। अनसुलझी रह गई समस्याएं मानसिक तनाव ला सकती हैं और अंततः हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। समस्या को सुलझाने के कौशल हमें न केवल हमारी समस्याओं का सामना करने के लिए सशक्त बनाते हैं, बल्कि वास्तव में उन्हें अवसरों में बदल देते हैं। जब भी आवश्यक कैडेट अपनी समस्या को बेहतर ढंग से समझने और उचित समाधान पर काम करने के लिए अपने विश्वसनीय वयस्कों और दोस्तों से मदद ले सकते हैं।

सारांश

1. दस मूल जीवन कौशल हैं जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को बढ़ाने में मदद करते हैं। वे इस प्रकार हैं :-
- (क) सेल्फ अवेयरनेस।
 - (ख) सहानुभूति।
 - (ग) क्रिटिकल थिंकिंग।
 - (घ) रचनात्मक सोच।
 - (ङ) समस्या हल करने का कौशल।
 - (च) निर्णय लेना।
 - (छ) पारस्परिक संबंध।
 - (ज) प्रभावी संचार।
 - (झ) भावनाओं से मुकाबला करना।

(ब) तनाव से मुकाबला करना

2. कारक प्रभाव / व्यक्तित्व को आकार देना। निम्नलिखित कारक व्यक्तित्व को प्रभावित / आकार देते हैं:

- (क) वंशानुगत।
- (ख) स्व विकास।
- (ग) पर्यावरण।
- (घ) शिक्षा।
- (ङ) जीवन-स्थितियों।
- (च) पिछले अनुभव।
- (छ) सपने और महत्वाकांक्षाएँ।
- (ज) स्व छवि।
- (झ) मान।

3. सहानुभूति यह कल्पना करने की क्षमता है कि किसी अन्य व्यक्ति के लिए जीवन कैसा है। सहानुभूति के निम्नलिखित घटक हैं: -

- (क) अपने आप को दूसरे के जूते में रखना।
- (ख) दूसरे के दृष्टिकोण से चीजों को देखने के लिए।
- (ग) दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को समझना और महसूस करना।
- (घ) क्रिया या शब्दों द्वारा व्यक्ति को इस समझ को संप्रेषित करने में सक्षम होना।
- (ङ) गैर-निर्णय होना और व्यक्ति के साथ सहमत या असहमत होना, लेकिन व्यक्ति और उनके व्यवहार को स्वीकार करना।
- (च) इस मुद्दे को किसी के कंधों पर नहीं ले रहा है।

4. क्रिटिकल थिंकिंग किसी चीज़ की प्रामाणिकता, सटीकता या मूल्य निर्धारित करने की प्रक्रिया है; आलोचनात्मक सोच में तार्किक सोच और तर्क शामिल होते हैं। महत्वपूर्ण सोच के लिए कौशल की आवश्यकता होती है: -

- (क) सूचना का विश्लेषण करना और उसकी विस्तार से जाँच करना।
- (ख) विभिन्न दृष्टिकोणों और संभावनाओं के बारे में सोचना।
- (ग) समस्या समाधान - एक उचित निर्णय लेने से पहले उपलब्ध जानकारी पर विचार करना।
- (घ) तर्क - तार्किक रूप से सोचना; विचारों और सूचनाओं के बीच संबंध बनाना।
- (ङ) मूल्यांकन - जानकारी की जांच करना, यह आकलन करने के लिए कि क्या यह उपयोगी, प्रासंगिक और विश्वसनीय है।

क्रिएटिव पर्सन के लक्षण। एक रचनात्मक व्यक्ति की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं: -

- (क) जिज्ञासु।
- (ख) समस्याओं की तलाश करता है।
- (ग) चुनौती का आनंद लेता है।

- (घ) आशावादी।
- (ङ) निर्णय स्थगित करने में सक्षम।
- (च) कल्पना के साथ सहज।
- (छ) समस्याओं को अवसरों के रूप में देखता है।
- (ज) समस्याओं को रोचक बनाता है।
- (झ) समस्याएँ भावनात्मक रूप से स्वीकार्य हैं।
- (ब) मान्यताओं को चुनौती।
- (भ) आसानी से हार नहीं मानता: दृढ़ रहता है, कड़ी मेहनत करता है।

6. निर्णय लेना। निर्णय लेना एक जटिल प्रक्रिया है। अच्छा निर्णय लेना स्थिति को अच्छी तरह से समझने पर निर्भर करता है, हमारे विकल्पों के बारे में जागरूक होना और, हमारे विकल्पों के परिणामों की कल्पना करना। निर्णय लेते समय किए जाने वाले प्रमुख चरणों में से कुछ हैं - समस्या को परिभाषित करना, प्रासंगिक डेटा को इकट्ठा करना और विश्लेषण करना। , समस्या के समाधान को पोस्ट करें, प्रत्येक विकल्प के निहितार्थों का विश्लेषण करें, सर्वोत्तम विकल्प पर चयन करें और कार्य करें, आवश्यक होने पर दृष्टिकोण को संशोधित करें और संशोधित करें।

7. समस्या का समाधान। समस्याएं अक्सर भेस में अवसर हैं। जब हम समस्याओं से बचते हैं, तो हम अपने कौशल और क्षमता को विकसित करने का अवसर देते हैं। एक बार जब हम अपनी समस्याओं को हल कर लेते हैं, तो हम खुद को अधिक खुश, अधिक पूर्ण और नए मुद्दों का सामना करने के लिए तैयार पाएंगे। समस्याओं से निपटने में हमारे दिमाग का उपयोग शामिल है। प्रक्रिया अधिक से अधिक समस्याओं को हल करने की हमारी क्षमता को बढ़ाती है।

CHAPTER PD - II**COMMUNICATION SKILLS****संचार कौशल****परिचय**

1 संचार दो या अधिक व्यक्तियों के बीच भाषण, लेखन, इशारों या प्रतीकों के माध्यम से विचारों, विचारों, विचारों, भावना और समझ को साझा कर रहा है। हम हर समय दूसरों के साथ संवाद कर रहे हैं। संचार की मूल बातें समझना

2 संचार एक संदेश दे रहा है - मौखिक रूप से, लिखित या संकेतों के उपयोग के माध्यम से। अगर हम दूसरों के साथ बात नहीं करेंगे, तो वे नहीं जान पाएंगे कि हम क्या सोच रहे हैं और वे हमें समझ नहीं पाएंगे। इस तरह से एक अकेला महसूस होगा।

3 कुछ लोगों के लिए, यह पता नहीं है कि कैसे संवाद करना है। दूसरों के लिए, यह हो सकता है कि वे अपनी समस्याओं के बारे में बात करने, अपने विचार साझा करने और दूसरों को यह बताने से डरते हों कि उनके दिमाग में क्या चल रहा है।

4 वास्तव में, संचार के बिना, दूसरों के साथ हमारे संबंधों पर संदेह, अनुमान कार्य, गलतफहमी और झूठी इच्छाओं का प्रभुत्व होने की संभावना है। सहानुभूति अद्भुत परिणाम बनाती है जब हम दूसरों को यह बताने के लिए तैयार होते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं।

5 संचार की कमी हमारे रिश्तों में समस्याओं को जन्म देती है। हम यह मान लेते हैं कि दूसरे जानते हैं कि हम क्या चाहते हैं या हम कैसा महसूस करते हैं। फिर जब वे प्रतिक्रिया नहीं करते हैं जैसा कि हम उम्मीद करते हैं कि उन्हें करना चाहिए, तो हम परेशान हो जाते हैं। हम उम्मीद करते हैं कि लोग हमें समझेंगे। सच्चाई यह है कि वे हमें नहीं समझते हैं, अगर हम यह विश्वास करना चुनते हैं कि विचारों को स्पष्ट स्तर पर प्राप्त किया जा सकता है! सभी अक्सर, हमारे और हमारे प्रियजनों के बीच संचार, केवल कार्यात्मक है - आवश्यकता से बाहर। हम एक दूसरे की समझ बढ़ाने और अपने रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए कई अवसरों को बर्बाद करते हैं।

संचार के विभिन्न तरीके

6. संचार के तीन तरीके निम्नानुसार हैं: -

(क) **आक्रामक।** उनका मानना है कि हर किसी को उन्हें पसंद करना चाहिए; मैं कभी गलत नहीं हूँ। 'अधिकार मिला है लेकिन आप डॉन' टी। उनके पास एक बंद दिमाग है और गरीब श्रोता हैं। उन्हें दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को देखने में कठिनाई होती है, वे हस्तक्षेप करते हैं और एकाधिकार करते हैं। वे दूसरों पर हावी हो जाते हैं। वे मालिक हैं।

संचार करते समय वे भड़कते हैं, घूरते हैं, जोर से बात करते हैं या आवाज की एक चिल्लाहट होती है।

(ख) **निष्क्रिय।** व्यक्ति अपनी सच्ची भावनाओं को व्यक्त नहीं करते हैं; वे असहमत नहीं हैं और सोचते हैं कि दूसरों के पास उनके मुकाबले अधिक अधिकार हैं। उनकी संचार शैली अप्रत्यक्ष है, वे हमेशा सहमत होते हैं और बोलते नहीं हैं और बहुत संकोच करते हैं। संचार करते समय वे अक्सर चेहरे की अभिव्यक्ति की कमी रखते हैं और नीचे डाली आँखों के साथ खड़े होते हैं।

(ग) **मुखर।** व्यक्ति का मानना है कि वह / वह और साथ ही अन्य मूल्यवान हैं। वे जानते हैं कि अगर उनके पास अधिकार हैं तो दूसरों के भी अधिकार हैं। वे सक्रिय श्रोता हैं और दूसरों की भावनाओं की जाँच करते हैं। वे कार्रवाई उन्मुख, चौकस, मुखर, अभिव्यंजक, अच्छे श्रोता, जागरूक, सहायक, प्रेरक, निष्पक्ष, खुले और व्यवहार में सुसंगत हैं। उनकी उम्मीदें यथार्थवादी हैं। उनके पास खुले और प्राकृतिक इशारे हैं। वे संचार करते समय आँखों का संपर्क बनाए रखते हैं।

प्रभावी संचार के घटक

7. प्रभावी संचार में शामिल हैं: -

(क) **मौखिक संचार।** एक व्यक्ति बात करता है और दूसरा प्रतिक्रिया करने में सक्षम होने के लिए सुनता है। वार्तालाप जानकारीपूर्ण हो सकता है, प्रश्नों के रूप में, एक बातचीत, और वक्तव्य याओपन एंडेड प्रश्न, निर्देश, आदि और स्थिति औपचारिक या अनौपचारिक हो सकती है। रिश्तों में, संचार आमतौर पर अनौपचारिक होता है। भाषण की समस्या, बहुत लंबे वाक्य, कांपना, बहुत धीरे-धीरे बोलना, सुनने की समस्याएँ, सुनने वाले को बोलने में बाधा डालना, जोर से शोर करना, इत्यादि। सभी उचित संचार में बाधा।

(ख) **गैर-मौखिक संचार।** गैर-मौखिक संचार वह है जो कही गई बातों को अर्थ देता है और प्रशंसा और अस्वीकृति दोनों को संप्रेषित कर सकता है। इसमें स्वर की आवाज़, सिर का सिर हिलाना, मौन का प्रयोग करना, मुस्कुराते हुए, मुस्कुराते हुए, शरीर का आसन, स्पर्श, अनुमोदन या अस्वीकृति का संचार करने के लिए सिर का हिलना, आश्चर्य प्रकट करने के लिए भौं उठाना, व्यक्तियों से दूरी, साथ खेलना आदि शामिल हैं। ध्यान केंद्रित करने के बजाय हाथ में कुछ। प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि आप बॉडी लैंग्वेज के माध्यम से दूसरों की सराहना

करते हैं। दूसरों की बातों को सुनकर, मुस्कुराकर और आम तौर पर जो आप सुन रहे हैं उसे दिखाते हुए प्रतिक्रिया करें।

(ग) सुनना। संचार के दौरान, एक व्यक्ति बात करता है और दूसरा व्यक्ति सुनता है। श्रोताओं को उस सभी बातों पर ध्यान देना चाहिए, जो स्पीकर को बाधित किए बिना और संबंधित तरीके से बाद में प्रतिक्रिया दें। बहुत से लोग सुन सकते हैं लेकिन जानते हैं कि पूरा संदेश क्या है। कुछ लोग प्रतिक्रिया करते हैं जब केवल आधा कहा जाता है। ऐसे लोग हैं जो चुनिंदा तरीके से सुनते हैं, जो संदेश को बहुत याद करते हैं और केवल उसके या उसके लिए प्रासंगिक बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। कभी-कभी हम

(घ) अपने दोस्तों और अन्य लोगों की बात नहीं मानते हैं; कभी-कभी वे हमारी बात नहीं मानते। किसी भी स्थिति में, संचार और समझ में समस्या होगी।

प्रभावी संचार के लिए आम बाधाएं

8. संचारक चाहे कितना भी अच्छा और प्रभावशाली क्यों न हो, फिर भी तथ्य यह है कि व्यक्ति को समय-समय पर कुछ बाधाओं का सामना करना पड़ता है, जो उन्हें संवाद करने के लिए अपने कौशल में और भी अधिक प्रभावी बनने पर मजबूर करता है। यहां दिए गए संचार अवरोध हैं जो सुनने, बोलने और गैर-मौखिक संचार के मामले में होते हैं।

9. श्रवण बाधाएं।

¼d½ स्पीकर को बाधित करना।

¼[k½ स्पीकर से आँखों का संपर्क बनाए रखना नहीं।

¼x½ जो कहना है उसे पूरा करने के लिए स्पीकर को भेजना।

¼?k½ स्पीकर को ऐसा लग रहा है जैसे वह लिस को बर्बाद कर रहा है

10. बोलते समय बाधाएं।

¼d½ अस्पष्ट संदेश।

¼[k½ संचार प्रक्रिया में निरंतरता का अभाव।

¼x½ अधूरे वाक्य या शब्दों और वाक्यों को गुनगुनाना।

¼?k½ रिसीवर को समझना नहीं।

¼³½ गरीब आंख से संपर्क करें।

11. अन्य बाधाओं में शामिल हैं।

(क) मान्यताओं, उदाहरण के लिए दूसरों को आप के रूप में एक ही स्थिति को देखने के लिए या तुम्हारा के रूप में एक ही भावनाओं को है।

(ख) पैटर्न / टाइप करने के लिए रिवर्टिंग।

(ग) भाषा - अर्थ के विभिन्न स्तर।

- (घ) त्रुटिपूर्ण संक्रमण, मूल्य निर्णय।
- (ङ) नकारात्मक शब्दों का प्रयोग।
- (च) धारणाएं - मनोदशा के आधार पर, रिसीवर संदेश का गलत अर्थ लगा सकता है।

12. संचार गैप को कम करना। निम्नलिखित कदम संचार अंतराल को कम करने में मदद करेंगे: -

- (क) आगे की योजना।
- (ख) नियोजन में योगदान देने के लिए दूसरों को शामिल करें।
- (ग) दूसरों द्वारा किए गए सुझावों को सुनें।
- (घ) उद्देश्य के साथ बोलें और विशिष्ट बनें।
- (ङ) दूसरों को परेशान किए बिना अपने रुख को सही ठहराएं।
- (च) हास्य की भावना है।
- (छ) सहानुभूति है।
- (ज) निर्णय मत बनो।
- (झ) दूसरों के योगदान की क्षमता को कम मत समझो।
- (ञ) शरीर की भाषा या दूसरों के गैर-मौखिक संचार का निरीक्षण करें।
- (ट) दूसरों की नियोजित गतिविधियों की जानकारी देने और प्रतिक्रिया पाने के लिए पारदर्शी रहें।
- (ठ) जरूरत के अनुरूप योजना में संशोधन करें।
- (ड) शब्द 'हां' और 'नहीं' बहुत शक्तिशाली हैं। उन्हें उचित रूप से उपयोग करना सीखें।

सारांश

1. संचार दो या अधिक व्यक्तियों के बीच भाषण, लेखन, इशारों या प्रतीकों के माध्यम से विचारों, विचारों, विचारों, भावना और समझ को साझा कर रहा है। हम हर समय दूसरों के साथ संवाद कर रहे हैं। संचार एक संदेश दे रहा है - मौखिक रूप से, लिखित या संकेतों के उपयोग के माध्यम से। अगर हम दूसरों के साथ बात नहीं करेंगे, तो वे नहीं जान पाएंगे कि हम क्या सोच रहे हैं और वे हमें समझ नहीं पाएंगे। इस तरह से एक अकेला महसूस होगा।

2. संचार के तीन तरीके निम्नानुसार हैं: -

- (क) आक्रामक।
- (ख) निष्क्रिय।
- (ग) मुखर।

3. प्रभावी संचार में शामिल हैं: -

- (क) मौखिक संचार।
- (ख) गैर-मौखिक संचार।
- (ग) सुनना।

4. संचार गैप को कम करना। निम्नलिखित कदम संचार अंतराल को कम करने में मदद करेंगे: -

¼d½ आगे की योजना।

¼[k½ नियोजन में योगदान देने के लिए दूसरों को शामिल करें।

¼x½ दूसरों द्वारा किए गए सुझावों को सुनें।

¼?k½ उद्देश्य के साथ बोलें और विशिष्ट बनें।

¼³½ दूसरों को परेशान किए बिना अपने रुख को सही ठहराएं।

¼p½ हास्य की भावना है।

(छ) सहानुभूति है।

(ज) निर्णय मत बनो।

¼>½ दूसरों के योगदान की क्षमता को कम मत समझो।

¼V½ शरीर की भाषा या दूसरों के गैर-मौखिक संचार का निरीक्षण करें।

¼B½ दूसरों की नियोजित गतिविधियों की जानकारी देने और प्रतिक्रिया पाने के लिए पारदर्शी रहें।

¼M½ जरूरत के अनुरूप योजना में संशोधन करें।

¼<½ शब्द 'हां' और 'नहीं' बहुत शक्तिशाली हैं। उन्हें उचित रूप से उपयोग करना सीखें।

CHAPTER PD - III**GROUP DISCUSSIONS****मुकाबला ताकत और भावनाओं के साथ****परिचय**

1. तनाव एक बहुत ही सामान्य घटना है और प्रकृति में सार्वभौमिक है। यह लोगों और घटनाओं और हमारे अपने विचारों पर हमारे शरीर की प्रतिक्रिया है। तनाव का कुछ स्तर सामान्य है, जैसे कि परीक्षण से पहले, स्टेज प्रदर्शन या एक एथलेटिक घटना। तनाव के साथ मुकाबला करने का मतलब है कि हमारे जीवन में तनाव के स्रोत को पहचानना, यह पहचानना कि यह हमें शारीरिक और भावनात्मक रूप से कैसे प्रभावित करता है, और हमारे पर्यावरण या जीवन शैली को बदलकर और आराम करने के तरीके सीखने के द्वारा हमें तनाव के हमारे स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

तनाव और उसके प्रभाव को समझना

2. तनाव हम में से प्रत्येक के लिए अद्वितीय और व्यक्तिगत है। जो चीज एक व्यक्ति को सुकून देती है, वह दूसरे के लिए तनावपूर्ण हो सकती है। लेकिन बहुत अधिक तनाव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव हो सकते हैं जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण में हस्तक्षेप करते हैं। ओवरटाइम दोहराया जाने वाला तनाव आत्म-सम्मान को कम कर सकता है, अकादमिक प्रदर्शन को कम कर सकता है और आत्म-दोष और आत्म-संदेह का एक चक्र बना सकता है।

3. तनाव को कम करने की कुंजी उन रणनीतियों को ढूँढना है जो आपको एक व्यक्ति के रूप में मदद करती हैं। अस्वास्थ्यकर तनाव का सामना करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जब आपके तनाव का स्तर बढ़ रहा हो तो पहचान लें। जबकि हम अक्सर तनाव को बाहरी घटनाओं के परिणाम के रूप में सोचते हैं, लेकिन घटनाएं स्वयं तनावपूर्ण नहीं हैं। यह वह तरीका है जिससे हम एक घटना पर प्रतिक्रिया करते हैं जो तनाव का कारण बनती है।

तनाव प्रबंधन तकनीक

4. नकारात्मक तनाव को प्रबंधित करने के कई तरीके हैं। हर किसी को ऐसे तरीके खोजने होंगे, जो इसके लिए सबसे अच्छा काम करें।

(क) **डीप ब्रीथ लें।** तनाव अक्सर हमें जल्दी से सांस लेने का कारण बनता है और यह लगभग हमेशा अधिक तनाव का कारण बनता है। गहरी धीमी सांस लेने की कोशिश

करें। अपनी नाक से सांस लें और मुंह से सांस लेते हुए गिनें। पर्याप्त श्वास लें ताकि आपका निचला पेट बढ़ जाए और गिर जाए।

(ख) जब आप तनाव महसूस करते हैं, तो अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का प्रयास करें। भावनाओं की बॉटलिंग तनाव को बढ़ा सकती है। अपनी भावनाओं को साझा करें। शायद एक दोस्त, परिवार के सदस्य, शिक्षक आपकी समस्या को नए तरीके से देखने में आपकी मदद कर सकते हैं। किसी और के साथ बात करने से आपके भ्रम की स्थिति को दूर करने में मदद मिल सकती है ताकि आप समस्या समाधान पर ध्यान केंद्रित कर सकें। यहां तक कि अगर यह थोड़ा शर्मनाक है, तो समस्या होने पर मदद मांगना बाद में गंभीर समस्याओं से बच सकता है। विचारों और भावना को लिखने से स्थिति को स्पष्ट करने और एक नया दृष्टिकोण देने में मदद मिल सकती है।

(ग) पहचानें जब आप सबसे अधिक तनाव में हैं और अपने आप को कुछ उचित ब्रेक की अनुमति दें। जब चीजें विशेष रूप से कठिन लगती हैं, तो टहलें या अन्यथा अपने दृश्यों को बदलें।

(घ) अपने दिमाग में एक शांत जगह बनाएँ। आप हमेशा भाग नहीं सकते, लेकिन आप सपने देख सकते हैं। एक शांत जगह की कल्पना करना आपको तनावपूर्ण स्थिति से बाहर निकाल सकता है। जब आपके पास मौका हो, तो अपनी आँखों को बंद करने के लिए एक क्षण लें और एक ऐसी जगह की कल्पना करें जहाँ आप आराम और आरामदायक महसूस करें। अपने चुने हुए स्थान के सभी विवरणों को नोटिस करें, जिसमें सुखद ध्वनियाँ, गंध और तापमान शामिल हैं।

(ङ) शारीरिक आराम के लिए ध्यान दें। शारीरिक रूप से आरामदायक रहें क्योंकि स्थिति अनुमति देगी। आरामदायक कपड़े पहनें। यदि यह बहुत गर्म है, तो कहीं ऐसा न करें जहां यह नहीं है। यदि कुर्सी असहज है, तो चलें। तब तक इंतजार न करें जब तक कि आपकी परेशानी वास्तविक समस्या में न बदल जाए।

(च) शारीरिक गतिविधि तनाव को कम करने और रोकने में मदद कर सकती है। जब आप घबराहट, गुस्सा या परेशान महसूस करते हैं, तो व्यायाम या शारीरिक गतिविधि के माध्यम से दबाव जारी करें। कुछ ऐसा पाने की कोशिश करें जिसे आप आनंद लेते हैं और इसके लिए नियमित समय बनाते हैं। रनिंग, स्ट्रेचिंग, वॉकिंग या डांसिंग कहीं भी की जा सकती है। बगीचे में काम करना, सफाई करना या अपने छोटे बच्चों के साथ खेलना तनाव से राहत दे सकता है, आपको तनावमुक्त और ऊर्जावान बना सकता है।

(छ) अपने शरीर की देखभाल करें। स्वस्थ भोजन और पर्याप्त नींद आपके मन को ईंधन देती है आपके शरीर के साथ ही। बहुत अधिक कैफीन और चीनी खाने से बचें। अच्छी तरह से पोषित शरीर तनाव से निपटने में बेहतर होते हैं।

(ज) हँसो। अपनी हँसी को बनाए रखें, जिसमें खुद पर हंसने की क्षमता भी शामिल है। अपने दोस्तों के साथ चुटकुले और मजेदार कहानियाँ साझा करें। हँसी आपके लिए अच्छी है।

$\frac{1}{4} > \frac{1}{2}$ अपना समय प्रबंधित करें। आगे की योजना बनाएं और अपने लिए एक यथार्थवादी कार्यक्रम बनाएं और अपने कार्यक्रम के नियमित भाग के रूप में तनाव में कमी के लिए समय शामिल करें। एक बार में सब कुछ संभालने की कोशिश करना भारी लग सकता है और आपको कुछ भी पूरा करने से रोक सकता है। इसके बजाय, आपको जो कुछ करना है, उसकी एक सूची बनाएं, फिर एक बार में एक काम करें, जैसे ही आप उसे पूरा करें। सबसे महत्वपूर्ण काम पहले करें। यदि कोई विशेष रूप से अप्रिय कार्य आपका सामना करता है, तो इसे दिन में जल्दी करें और इसके साथ समाप्त हो जाएं; आपके बाकी दिन कम तनावपूर्ण होंगे।

$\frac{1}{4} \sim \frac{1}{2}$ अपने आसपास की अच्छी चीजों की तलाश करें। तनावग्रस्त होने पर केवल नकारात्मक पक्ष को देखना आसान है। आपके विचार बहुत गहरे चश्मे की एक जोड़ी की तरह बन सकते हैं, जिससे आप अपने जीवन में बहुत कम रोशनी या खुशी देख सकते हैं। अपने आसपास की पांच अच्छी चीजों को नोटिस करने का फैसला करें। ये सकारात्मक या सुखद क्षण या इंटरैक्शन हो सकते हैं। ये छोटी घटनाओं की तरह लग सकते हैं, लेकिन जैसा कि ये अच्छी चीजें जोड़ते हैं वे अक्सर ऊर्जा और आत्माओं को एक बड़ी लिफ्ट प्रदान कर सकते हैं और आपको चीजों को एक नए, अधिक संतुलित तरीके से देखने में मदद करना शुरू करते हैं।

$\frac{1}{4} \sim \frac{1}{2}$ टॉक कम, सुनो अधिक। तनाव को सुनकर, आपको अधिक लोकप्रिय, अधिक ज्ञानवान, अधिक संवेदनशील बनाता है। अपनी पसंद बदलें

माइंड सेट क्या है

5. अधिकांश लोग उनके साथ क्या हो रहा है, इसका क्या अर्थ है, और उन्हें क्या करना चाहिए, इसका लेखा-जोखा रखना है। दूसरे शब्दों में, हमारे दिमाग लगातार निगरानी और व्याख्या कर रहे हैं। बस, हम कैसे ट्रैक पर रहेंगे। लेकिन कभी-कभी व्याख्या प्रक्रिया गड़बड़ा जाती है। कुछ लोगों को होने वाली चीजों पर अधिक चरम व्याख्याएं मिलती हैं - और फिर चिंता, अवसाद, क्रोध या श्रेष्ठता की अतिरंजित भावनाओं के साथ प्रतिक्रिया करते हैं। आपकी मानसिकता आपके ज्ञान का योग है, जिसमें दुनिया और अपने बारे में विश्वास और विचार शामिल हैं। यह

आपके द्वारा प्राप्त जानकारी के लिए आपका फ़िल्टर है और इसे बाहर रखा गया है। यह निर्धारित करता है कि आप कैसे प्राप्त करते हैं और जानकारी पर प्रतिक्रिया करते हैं।

6. विकास की मानसिकता में, लोगों का मानना है कि समर्पण और कड़ी मेहनत के माध्यम से उनकी सबसे बुनियादी क्षमताओं को विकसित किया जा सकता है। दिमाग और प्रतिभा सिर्फ शुरुआती बिंदु हैं। यह दृष्टिकोण सीखने का एक प्यार और एक लचीलापन बनाता है जो महान उपलब्धि के लिए आवश्यक है। वस्तुतः सभी महान लोगों में ये गुण थे। विकास मानसिकता सिखाने से व्यवसाय, शिक्षा और खेल की दुनिया में प्रेरणा और उत्पादकता पैदा होती है। यह रिश्तों को बढ़ाता है। कैसे बदलें अपनी मानसिकता

7. सर्वश्रेष्ठ सूचना केवल प्राप्त करें। अपने क्षेत्र की बहुत अच्छी जानकारी खोजने की कोशिश करें। फिर केवल इस जानकारी को सीखने पर ध्यान केंद्रित करें। किसी भी सार्थक क्षेत्र में आवश्यकतानुसार अधिक जानकारी उपलब्ध है, विशेष रूप से इंटरनेट में। आपको सूचना इनपुट को सबसे अधिक प्रभावी बनाना होगा। महत्वपूर्ण व्यक्तिगत कौशल में से एक आज जानकारी खोजने के लिए नहीं है, लेकिन सबसे अच्छी जानकारी का चयन करने और बाकी से बचने के लिए है।

8. **रोल मॉडल** । अपने क्षेत्र के सर्वश्रेष्ठ लोगों की तलाश करें और जो उन्होंने सही किया उसे मॉडल करने का प्रयास करें। उनकी तरह की सोच और मानसिकता को अपनाएं। उनका अनुसरण करें। निश्चित रूप से, केवल वही जोड़ें और जो आपको लगता है कि आपके लिए सही है। इस तरह से आप वास्तव में सुधार कर सकते हैं और उनकी मानसिकता को आपके लिए पूरी तरह से फिट कर सकते हैं। यह कभी भी नकल नहीं करता है, यह प्रेरणा और गुणवत्ता इनपुट प्राप्त करके आपके लिए काम करता है।

9. अपने वर्तमान विश्वासों की जांच करें। अपने वर्तमान विश्वास-प्रणाली को देखकर अपनी मानसिकता की जांच करें। क्या ये मान्यताएँ आपका समर्थन कर रही हैं या क्या आत्म-सीमित विश्वास हैं? आपको उन संभावित ब्लॉकों को पहचानना होगा और उन्हें चारों ओर मोड़ना होगा, क्योंकि आप विश्वासों को सीमित करने के बारे में जानते हैं या नहीं, वे आपके अवचेतन मन में काम कर रहे हैं। अपनी मान्यताओं को उजागर करने के लिए अपने आप से सही सवाल पूछें कि आप कहाँ जाना चाहते हैं और अभी आपके रास्ते में क्या है। इसके बाद कुंजी उन मान्यताओं को एक ही विश्वास पर सहायक बयानों को घोषित करके चालू करना है। इन नई सहायक मान्यताओं को आंतरिक बनाने के लिए आप पुष्टि का उपयोग कर सकते हैं।

10. दृष्टि और लक्ष्यों के साथ अपने दिमाग को आकार दें। अपनी मानसिकता बनाने के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण यह स्पष्ट रूप से देखना है कि आप कहाँ जाना चाहते हैं। एक दृष्टि देखकर, आपके अंतिम परिणाम को स्पष्ट रूप से आपके दिमाग की नज़र में बताने वाले चित्र,

इस अंतिम परिणाम की ओर एक मजबूत खिंचाव पैदा करेंगे। फिर चलें और अपनी दृष्टि को लक्ष्यों में तोड़ें। यह आपकी दृष्टि के अनुरूप आपकी मानसिकता को आकार देगा। अपने स्वयं के अनुभव से सीखें और अनुकूलित करें और हमेशा वास्तविक कारणों के लिए गहराई से देखने का प्रयास करें कि आपको परिणाम क्यों मिल रहे हैं।

11. **अपनी आवाज़ खोजें।** सबसे खूबसूरत चीजों में से एक है जब आप अपना बहुत ही रास्ता ढूँढते हैं, तो कुछ ऐसा जिसे आप अपनी आवाज़ खोजने के लिए कह सकते हैं। इसे खोजने में आपकी मदद करने के लिए, इन चार प्रश्नों का उत्तर दें।

¼d½ तुम क्या अच्छे हो? वह तुम्हारा मन है।

(ख) आपको क्या करना पसंद है? कि आपका दिल है।

(ग) आपको क्या चाहिए? वह शरीर है।

(घ) और आखिरकार, जीवन आपसे क्या पूछ रहा है? आपके जीवन का अर्थ और उद्देश्य क्या है? आपको क्या लगता है कि आपको क्या करना चाहिए? संक्षेप में, आपका विवेक आपको क्या करने के लिए निर्देशित कर रहा है? वह आपकी आत्मा है।

12. अपनी मानसिकता की रक्षा करें। एक बात जो आपको करनी है, वह यह है कि आप अपनी मानसिकता को नकारने वाले लोगों और उन लोगों से बचाव करें जो आपको घसीटना चाहते हैं। आपको बुरी जानकारी के खिलाफ और अधिभार के खिलाफ भी इसकी रक्षा करनी होगी। अपना आत्मविश्वास बनाए रखना बड़ी बात है। इसलिए कृपया सही रास्ते पर बने रहें, अपने आप को बेहतर बनाने के लिए और रास्ते में दूसरों की मदद करने के लिए देखें। आप इसके साथ गलत नहीं हो सकते

13. तुलना की जाने दो। जहां आप इस क्षण हैं, वह सब मायने रखता है। अन्य लोगों के बारे में चिंता किए बिना अपनी स्थिति, जरूरतों और सपनों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें। कृतज्ञता आंदोलन के लिए बहुत कुछ कहा जा सकता है - अपनी स्वयं की सफलताओं पर ध्यान केंद्रित करना और आपके जीवन में जो कुछ भी है वह सच्चे आनंद का मार्ग है। जब आप स्विच करते हैं तो ध्यान केंद्रित करते हैं कि दूसरों के पास क्या हो सकता है या क्या आप एक चक्कर लगा सकते हैं जो अच्छी तरह से समाप्त नहीं होगा। अन्य लोगों की स्थितियों की वास्तविकता पारदर्शी नहीं है, इसलिए आपकी इच्छाओं और ईर्ष्या पूरी तस्वीर पर आधारित नहीं हैं। दो लकजरी कारों और एक बड़े घर के साथ परिवार ऋण में गहराई से हो सकता है। जिस महिला को लगता है कि यह सब अकेला हो सकता है, जबकि उसका पति 90-घंटे का काम करता है, इसलिए उसके पास वह भौतिक संपत्ति हो सकती है। आपके मूल्य और लक्ष्य

क्या हैं? वे प्रमुख प्रश्न हैं जिनका उपयोग आप अपने मार्ग को निर्देशित करने के लिए कर सकते हैं।

14. **पूर्णतावाद को समाप्त करें।** पूर्णतावाद अक्सर हमारे सामने आने वाली सबसे बड़ी सड़क है। बहुत से लोगों को लगता है कि अगर वे सब कुछ सही और "सिर्फ इतना" के साथ 100% वितरित नहीं कर सकते हैं, तो उन्हें विचार पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए। एक समय में एक कदम उठाना सीखें, चीजों (कौशल, कार्य, लेखन) पर निर्माण करें और स्वीकार करें कि यह कभी भी परिपूर्ण नहीं होगा। समय के साथ वृद्धि को देखना और उस पुट को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है ब्रह्मांड में कुछ अपूर्ण होना सुरक्षित रहने से बेहतर है और कभी कुछ नया करने का प्रयास न करना।

15. **साक्ष्य देखें।** जब आप अपने आप को यह कहते हुए सुनते हैं कि आप कुछ नहीं कर सकते हैं या बहुत अच्छे नहीं हैं तो अपने स्वयं के हाथ को बल दें और नकारात्मक विचारों को वापस करने के लिए सबूतों की मांग करें। आप जो सोच रहे हैं, उनमें से अधिकांश का तर्क और नापसंद किया जा सकता है जब आप अतीत में आपके द्वारा किए गए कार्यों को देखते हैं, तो आपको जो फीडबैक प्राप्त हुआ है, आदि। आप खुद को बता सकते हैं कि आप उतने अच्छे ब्लॉगर नहीं हैं जितना कि कोई और जो सुखियों में है। , कोई भी टिप्पणी या परवाह नहीं करता है कि आप क्या लिखते हैं। जब आप उस विचार को चुनौती देते हैं और आपके द्वारा देखे गए सबूतों को देखते हैं तो आपको कुछ टिप्पणियां और सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है। आप अकेले महसूस कर सकते हैं और जैसे आप सामाजिक कार्यक्रमों में "कभी नहीं" शामिल होते हैं, लेकिन जब आप इस पर सवाल उठाते हैं तो आप पिछले महीने एक पार्टी में गए थे और पिछले हफ्ते एक दोस्त के साथ कॉफी पी थी। आप जितना चाहें उतने व्यस्त नहीं हो सकते हैं, लेकिन आप वास्तव में शामिल हैं और खुद एक सामाजिक कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय ले सकते हैं।

16. **पुनर्वितरण क्या विफलता का मतलब है।** असफल होने के डर से हम में से कई वापस आ गए, विशेष रूप से उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले जो अपने आराम क्षेत्र से विचलित होने से डर सकते हैं। यदि आप जीवन में असफल होने से डरते हैं तो आप अक्सर ऐसा जीवन जीते हैं जहां आप कभी भी कुछ नया करने की कोशिश नहीं करते हैं। जब आप "असफल" को फिर से परिभाषित करते हैं तो "सबक सीखे गए" का मतलब है कि आप यह देखना शुरू कर सकते हैं कि आप जो भी कदम उठाते हैं वह आपको अपने सपनों के करीब लाता है। जब कोई विचार या परियोजना विफल हो जाती है तो वह आपको सीखने का अवसर प्रदान करता है। आप अलग तरीके से क्या कर सकते थे? क्या काम नहीं किया और क्यों? क्या आपके लिए यात्रा करने का एक बेहतर तरीका है?

17. "लोगों" के बारे में सोचना बंद करो। आप कभी भी सभी को अपने फैसलों पर खुश नहीं करेंगे, इस आधार पर कि दूसरे लोग क्या सोचेंगे कि आप क्या करते हैं या कहते हैं कि निराशा

में एक व्यायाम है। यह सच है कि क्या यह ऐसा व्यवसाय है जहां आप सभी को अपने लक्षित बाजार या अपने निजी जीवन के रूप में नहीं रख सकते हैं, जहां आपके मित्रों और परिवार के अपने विचार अलग हैं। अधिकांश लोग आपके और आपके कार्यों के बारे में एक दिन के आधार पर भी नहीं सोच रहे हैं कि उन्हें सत्ता क्यों सौंपी जाए और उनकी संभावित प्रतिक्रियाओं को उनके वास्तविक कार्यों को प्रभावित करने दें।

समय प्रबंधन की अनिवार्यता

18. समय प्रबंधन कौशल, उपकरण और प्रणालियों का एक समूह है जो आपके समय से अधिक मूल्य प्राप्त करने में मदद करने के लिए एक साथ काम करते हैं और इसका उपयोग आप जो चाहते हैं उसे पूरा करने के लिए करते हैं। सफल लोग व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों तरह से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने के लिए समय प्रबंधन का उपयोग करते हैं। समय प्रबंधन की कुंजी यह महसूस करना है कि आप संभवतः वह सब कुछ नहीं कर सकते जो करना है; इसके बजाय, आपको अपने निपटान में सीमित समय के साथ जो करना है, उसे प्राथमिकता देना होगा। एक दर्पण में देखो और आप अपने सबसे बड़े समय को देखेंगे। जब तक आप उस वास्तविकता के साथ पकड़ में नहीं आएंगे, तब तक आपकी व्यक्तिगत समस्याएं बनी रहेंगी।

19. समय प्रबंधन आपकी मदद करता है: -

¼d½ व्यर्थ समय और प्रयास को कम करना या समाप्त करना ताकि आपके पास प्रत्येक दिन अधिक उत्पादक समय हो।

¼[k½ अपनी उत्पादकता में सुधार करें ताकि आप कम प्रयास के साथ अधिक पूरा कर सकें।

¼x½ अपने समय और ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करें जो सबसे महत्वपूर्ण है और जो चीजें आप चाहते हैं और मूल्य के लिए समय बनाएं। इस प्रकार, आपको अधिक संतुलन और पूर्ति खोजने में मदद मिलती है।

¼?k½ तनाव कम करते हुए अपने प्रदर्शन में सुधार करें।

¼³½ अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों को निर्धारित करें और प्राप्त करें।

समय प्रबंधन के सिद्धांत

20. समय प्रबंधन के कुछ बुनियादी सिद्धांत हैं। ये बाद के पैराग्राफ में दिए गए हैं।

(क) समय की एक व्यक्तिगत भावना का विकास करना। सुनिश्चित करें कि आप जानते हैं कि आपका समय कहाँ जाता है। यह स्मृति पर निर्भर नहीं है, यह विश्वासघाती है। माइक्रोस्कोप के नीचे समय रखो। आप उस समय का प्रबंधन नहीं कर सकते जो अतीत है। लेकिन आप यह जांच सकते हैं कि आपने इसे एक उद्देश्यपूर्ण और यथार्थवादी तरीके से कैसे प्रबंधित किया।

(ख) दीर्घकालिक लक्ष्यों को पहचानें। अच्छे समय प्रबंधन की नींव सबसे पहले यह पता लगाना है कि आपके लिए क्या मायने रखता है - यह वह है जो आप वास्तव में जीवन में हासिल करना चाहते हैं। यह विचार करने में समय व्यतीत करें कि आपके अपने व्यक्तिगत मूल्य क्या हैं? आपके जीवन के इस पड़ाव पर वास्तव में आपके लिए क्या मायने रखता है? याद रखें, वे आपके मूल्य होने चाहिए जो किसी और के नहीं हैं। इसमें, अपने जीवन के चार प्रमुख क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करें - स्व और कल्याण, समुदाय और मानवता, घर और परिवार और व्यवसाय और कैरियर।

(ग) उच्च वापसी गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करें। किसी भी संगठन में कुछ बुनियादी कार्य हैं, जो इसके प्रभावी कामकाज के लिए केंद्रीय हैं। कक्षा शिक्षक के लिए उच्च-वापसी गतिविधि बच्चों को अच्छी तरह से सीखने में सक्षम बनाएगी। एक प्राचार्य के लिए यह एक सुचारू रूप से चल रहे स्कूल होने से प्रभावी शिक्षक होने के लिए कर्मचारियों को सशक्त बनाना होगा। इसलिए, पहचानें कि कौन सी गतिविधियाँ आपको सबसे अधिक लाभ देने वाली हैं और उन पर ध्यान केंद्रित करें।

(घ) साप्ताहिक और दैनिक योजना। पारंपरिक समय प्रबंधन शिक्षण दैनिक नियोजन की बात करता है, इसलिए बदलाव क्यों? यदि हम मुख्य रूप से अपने दैनिक समय निर्धारण पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम अपनी नाक के नीचे क्या देख रहे हैं और हम तत्काल में डूब जाते हैं। इसलिए, हमारे मासिक लक्ष्यों और उद्देश्यों से, साप्ताहिक फोकस की योजना बनाएं। साप्ताहिक आधार पर योजना बनाने से हमें अपने जीवन का बेहतर नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

(ङ) अपना सर्वश्रेष्ठ समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करें। आपके ध्यान या एकाग्रता की गुणवत्ता अलग-अलग समय पर भिन्न होती है। आप देख सकते हैं कि आप आदतन दिन के निश्चित समय में अधिक मानसिक रूप से सतर्क रहते हैं। आपके समय का 20% आपके उच्च-गुणवत्ता वाले आउटपुट का 80% उत्पादन करता है। एक दिन में सबसे महत्वपूर्ण कार्य केवल हमारे समय का लगभग 20 प्रतिशत लेते हैं और चीजों के सुचारू रूप से चलने का अंतर 80 प्रतिशत कर देंगे। इसलिए, सुनिश्चित करें कि आप अपने

समय के उस महत्वपूर्ण 20% का प्रबंधन करते हैं। उन महत्वपूर्ण कुछ चीजों पर ध्यान केंद्रित करना सीखें जिनसे दीर्घकालिक फर्क पड़ेगा।

(च) प्रतिबद्ध समय का उपयोग करें। आपको कभी-कभी शिकायत हो सकती है कि आपके पास समय की कमी है। लेकिन आपके पास हर समय आपके लिए है। काम में वह समय है जिसे आप प्रतिबद्ध समय के रूप में खर्च करना चुन सकते हैं। यदि आप सतर्क हैं तो आपको इसके अंश मिल सकते हैं, जो वास्तव में खाली समय है। अंतिम सप्ताह में प्रतिबद्ध समय के एक उदाहरण के बारे में सोचें, जहां आपको अप्रत्याशित रूप से पता चला कि आपके पास कम से कम आधे घंटे का समय था। आपने इसके साथ क्या किया? क्या आप उस समय का बेहतर उपयोग कर सकते थे? ऐसा करने के लिए आपको अपने साथ क्या करने की आवश्यकता होगी?

(छ) अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करें।

(i) यहां तक कि कुछ हफ्तों तक, बीमार होना आपको उत्पादक समय की एक बड़ी बर्बादी में शामिल करने वाला है। आपकी बीमारी की प्रकृति के आधार पर, आप इसे कुछ रचनात्मक तरीके से उपयोग करने में सक्षम हो सकते हैं। अपने काम और दूसरों को उच्च गुणवत्ता का समय देने के लिए आपको अपनी ऊर्जा के स्तर को ऊपर रखना चाहिए।

(ii) क्या आपको पर्याप्त नींद आती है? आदर्श आठ घंटे का है, जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, उससे थोड़ा कम। आप बहुत कम काम कर सकते हैं, लेकिन आपकी रचनात्मकता 15% कम है। क्या आप आहार के लिए सामान्य ज्ञान लागू करते हैं? गोल्डन रूल सभी चीजों में मॉडरेशन है। क्या आप व्यायाम करते हैं? क्या आप छुट्टियां लेते हैं? याद रखें कि आप 11 साल में पूरे साल का काम कर सकते हैं, लेकिन आप इसे 12 महीने में नहीं कर सकते। सिर्फ ध्यान करने के लिए कुछ समय बिताना एक अच्छा विचार है। सामाजिक कौशल

शिष्टाचार के प्रकार

28. शिष्टाचार व्यवहार का एक कोड है जो समाज, सामाजिक वर्ग या समूह के भीतर समकालीन पारंपरिक मानदंडों के अनुसार सामाजिक व्यवहार के लिए अपेक्षाओं का परिसीमन करता है। शिष्टाचार के नियम किसी भी समाज में सामाजिक संपर्क के अधिकांश पहलुओं को शामिल करते हैं। विभिन्न प्रकार के शिष्टाचार के बारे में नीचे चर्चा की गई है: -

29. शिष्टाचार के प्रकार।

- (क) **सामाजिक शिष्टाचार।** सामाजिक शिष्टाचार समाज में कैसे व्यवहार करना है।
- (ख) **बाथरूम शिष्टाचार।** बाथरूम शिष्टाचार उन नियमों के सेट को संदर्भित करता है, जिन्हें किसी व्यक्ति को सार्वजनिक टॉयलेट या कार्यालय शौचालय का उपयोग करते समय पालन करने की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि आप टॉयलेट को दूसरे व्यक्ति के लिए साफ और सुव्यवस्थित छोड़ दें।
- (ग) **कॉर्पोरेट शिष्टाचार।** कॉर्पोरेट शिष्टाचार से तात्पर्य है कि जब वह काम पर हो तो व्यक्ति को कैसा व्यवहार करना चाहिए। प्रत्येक को संगठन की शोभा बनाए रखने की आवश्यकता है। अनावश्यक रूप से घूमें या दूसरे के क्यूबिकल में न देखें।
- (घ) **वेडिंग शिष्टाचार।** शादी हर किसी के जीवन में एक विशेष घटना है। व्यक्तियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे शादियों में समझदारी से व्यवहार करें। शादियों में कभी देर न करें या बेकाबू होकर न पीएं।
- (ङ) **बैठक शिष्टाचार।** बैठक शिष्टाचार को संदर्भित करता है शैलियों को अपनाने की जरूरत है जब वह किसी भी बैठक, संगोष्ठी, प्रस्तुति और इतने पर भाग ले रहा है। दूसरे व्यक्ति को क्या कहना है, इसे सुनें। बिना नोटपैड और पेन के कभी भी बैठक कक्ष में प्रवेश न करें। भविष्य के संदर्भ के लिए महत्वपूर्ण बिंदुओं को संक्षेप में बताना महत्वपूर्ण है।
- (च) **टेलीफोन शिष्टाचार।** यह सीखना आवश्यक है कि किसी व्यक्ति को फोन पर दूसरे व्यक्ति के साथ कैसे बातचीत करनी चाहिए। टेलीफोन शिष्टाचार से तात्पर्य किसी व्यक्ति द्वारा फोन पर बात करने के तरीके से है। कभी भी दूसरे व्यक्ति को लंबे होल्ड पर न रखें। सुनिश्चित करें कि आप दूसरे व्यक्ति को शुभकामनाएं देते हैं। अपनी पिच और टोन का खयाल रखें।
- (छ) **भोजन शिष्टाचार।** सार्वजनिक रूप से भोजन करते समय व्यक्तियों को कुछ विशेष सजावट का पालन करना चाहिए। भोजन करते समय शोर न करें। जब तक सभी ने खाना खत्म नहीं कर लिया है तब तक टेबल नहीं छोड़ना चाहिए।
- (ज) **व्यापार शिष्टाचार।** व्यापार शिष्टाचार में एक निश्चित व्यवसाय का संचालन करने के तरीके शामिल हैं। कभी भी ग्राहकों को धोखा न दें। यह बस अनैतिक है।

30. शिष्टाचार की आवश्यकता।

- (क) शिष्टाचार आपको एक सुसंस्कृत व्यक्ति बनाता है जो जहां भी जाता है, अपनी छाप छोड़ता है।
- (ख) शिष्टाचार आपको बात करने, चलने और सबसे महत्वपूर्ण रूप से समाज में व्यवहार करने का तरीका सिखाता है।
- (ग) शिष्टाचार पहली धारणा के लिए आवश्यक है। जिस तरह से आप अपने वरिष्ठों, माता-पिता, साथी कर्मचारियों, दोस्तों के साथ बातचीत करते हैं, वह आपके व्यक्तित्व और ऊपर लाने के बारे में बहुत कुछ कहता है।
- (घ) शिष्टाचार व्यक्तियों को समाज में सम्मान और प्रशंसा अर्जित करने में सक्षम बनाता है। कोई भी व्यक्ति ऐसे व्यक्ति से बात करने का मन नहीं करेगा जो समाज में बोलना या व्यवहार करना नहीं जानता हो। शिष्टाचार व्यक्तियों में विश्वास और वफादारी की भावना पैदा करता है। एक अधिक जिम्मेदार और परिपक्व हो जाता है। शिष्टाचार व्यक्तियों को रिश्तों को महत्व देने में मदद करता है।

शिष्टाचार

31. कुछ ऐसे शिष्टाचार जो हमने अपने माता-पिता और शिक्षकों से सीखे हैं जो हमें अच्छी तरह से संचालित होने के महत्व की कोशिश करते हैं और हमें प्रभावित करते हैं। कुछ बिंदु पर, हमारे शिष्टाचार को उस समाज के आधार पर अच्छे या बुरे के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, जिस समाज में हम रहते हैं और पर्यावरण के आधार पर हम बड़े हुए हैं।

32. अच्छे शिष्टाचार का होना केवल सर्वश्रेष्ठ के साथ सम्मिश्रण करना नहीं है; बल्कि यह दूसरों की भावनाओं पर विचार करने और जिम्मेदारी लेने के बारे में अधिक है। उदाहरण के लिए जब आप रेस्तरां में या सार्वजनिक स्थानों पर भोजन करते हैं, तो कोशिश करें कि आप किसी के मुंह को न खोलें। अप्रिय ध्वनि और दृश्य दूसरों के लिए दोहरा रहे हैं। सार्वजनिक रूप से, जब हम बात कर रहे हों तो हमें बीच में नहीं आना चाहिए। यदि आप उसे / उसके वाक्य को पूरा करने की अनुमति नहीं देते हैं, तो इसे अत्यधिक अमानवीय माना जाता है। ये कुछ ऐसे काम हैं जिन्हें करने से हमें बचना चाहिए।

कैसे अपने सामाजिक कौशल में सुधार करने के लिए

33. वे कहते हैं, एक इंसान एक सामाजिक प्राणी है, लेकिन सवाल यह है कि क्या सभी के पास सामाजिक कौशल है? अधिकांश लोग बोलने की कला नहीं जानते हैं। जबकि कुछ सिर्फ अयोग्य और अक्षम हैं, कुछ अन्य हैं जिनके पास आत्मविश्वास की कमी है और फिर भी अन्य जिनके

पास ढंग और शिष्टाचार नहीं है। वर्तमान समय में ध्वनि सामाजिक कौशल का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है, इस तथ्य को देखते हुए कि बातचीत और बातचीत हम जो कुछ भी करते हैं उसका आधार बनता है। यदि आप बातचीत करने में भी कठिनाई का सामना करते हैं, तो याद रखें, यह दुनिया का अंत नहीं है। आप थोड़े से प्रयास में ही अपना सामाजिक कौशल सुधार सकते हैं। हालाँकि, आप रातों रात परिपूर्ण नहीं हो सकते। थोड़ा समय लगेगा। सोशल स्किल को बेहतर बनाने के कुछ टिप्स निम्नलिखित हैं।

34. सामाजिक कौशल में सुधार।

¼d½ खुद बनो। केवल जब आप अपने स्वयं के होते हैं तो क्या आप सहज महसूस करते हैं और यह तब होता है जब आप अत्यधिक आराम में होते हैं कि आप स्वतंत्र बातचीत और बातचीत में शामिल होते हैं। दुनिया की किसी भी चीज के लिए अपने भीतर के स्व को मत बदलो। याद रखें, मनुष्यों में यह पता लगाने का यह जन्मजात गुण है कि कोई व्यक्ति वास्तविक है या नकली। मामले में आप किसी ऐसे व्यक्ति होने का दिखावा करते हैं जो आप नहीं हैं; आप पहले से कहीं ज्यादा अकेले होंगे।

¼[k½ जिम्मेदार बनें। सामाजिक संपर्क के महत्वपूर्ण घटकों में से एक अपने आप को ले जाने की कला को जानना है। आपके लिए यह जानना बहुत ज़रूरी है कि एक सामाजिक सभा में क्या करना है और कैसे व्यवहार करना है। अवांछनीय और अस्वीकार्य व्यवहार करने वाला व्यक्ति आमतौर पर लोगों से बचता है। इसलिए, अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार बनें और स्थिति के अनुसार कार्य करें।

¼x½ ओपन रहो & मिलनसार . एक ऐसे व्यक्ति से बात करने की कल्पना करें जो पूर्ण अंतर्मुखी या बहिर्मुखी हो! व्यक्तित्व के चरम अक्सर लोगों को बंद कर देते हैं। आदर्श रूप में, आपको दोनों पात्रों का संलयन होना चाहिए। जबकि बहुत शर्मीली और पीछे हटना लोगों को तुरंत हटाने के लिए पर्याप्त है, बहुत अधिक जोर से और बाहर जाने से भी अच्छा नहीं होगा। बस दोनों व्यक्तित्वों के बीच एक नाजुक संतुलन बनाएं और आप सामाजिक सभा के स्टार होंगे।

¼?k½ चौकस रहो। सुनने की कला बातचीत और बातचीत के लिए एक कदम है। अफसोस! उनमें से बहुतों के पास नहीं है। यदि आप एक सामाजिक सभा में भाग लेते, तो आप जानते होंगे कि हर कोई बात करना चाहता है, लेकिन कोई भी सुनने को तैयार नहीं है। तो, ट्रिक एक चौकस श्रोता होने के लिए है और लोग निश्चित रूप से आपसे बात करेंगे। इसके अलावा, सलाह या सुझाव के एक टुकड़े में चिप न लगाएं, जब कोई व्यक्ति किसी विषय के बीच में हो।

$\frac{1}{4}^{\frac{3}{2}}$ **विनम्र बनो।** बर्फ को तोड़ने के लिए विनम्र और डाउन-टू-अर्थ होना एक शानदार तरीका है। यह सभी आशंकाओं और घबराहट को दूर करता है और एक अच्छा प्रभाव देता है। यह आपके शिष्टाचार, व्यक्तित्व और आत्मविश्वास के बारे में मीलों बात करेगा। विनम्र होने के अलावा, कूटनीतिक होना भी उचित है। ईमानदार और स्पष्ट रूप से निश्चित रूप से भुगतान करता है, एक व्यक्ति को भी चतुर होना चाहिए।

(च) **जागरूक रहो।** लोगों के व्यवहार के उदाहरण के बारे में जागरूक और चौकस रहना बहुत महत्वपूर्ण है, यह देखें कि क्या आप जिस व्यक्ति से बात कर रहे हैं वह विशिष्ट विषय के साथ सहज है। यदि वह असहज दिखता है या बस उदासीन है, तो बस अगले विषय पर आगे बढ़ें। यदि वह आपसे पूरी तरह से बात करने में दिलचस्पी नहीं रखता है, तो सबसे अच्छा शर्त यह होगा कि वह दृश्य से बाहर हो जाए।

(छ) **सतर्क रहें।** अपनी इंद्रियों को सक्रिय रखना उचित है। अपनी आँखें बंद न करें, अपने कान बंद करें और बातचीत के समय अपनी इंद्रियों को सुन्न करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपके मित्र कौन हैं और आपके शत्रु कौन हैं। किसी से हर वो बात ना करें जो आपको मिले हों।

ग्रुप / टीम वर्क का महत्व

समूहों के प्रकार और विशेषताएँ

35. एक समूह की परिभाषा। एक समूह को किसी भी संख्या में उन लोगों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो लक्ष्य साझा करते हैं, अक्सर समय की अवधि में एक दूसरे के साथ संवाद करते हैं, और कुछ पर्याप्त होते हैं, ताकि प्रत्येक व्यक्ति सभी अन्य, व्यक्ति-से-व्यक्ति के साथ संवाद कर सके। एक सामान्य उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए बातचीत करने वाले दो या अधिक लोगों को एक समूह भी कहा जाता है।

36. समूहों का वर्गीकरण / प्रकार। समूह निम्न प्रकार के हो सकते हैं: -

$\frac{1}{4}d^{\frac{1}{2}}$ मैत्री समूह। यह अपने सदस्यों की व्यक्तिगत सुरक्षा को पूरा करने के लिए अनौपचारिक रूप से विकसित होता है, सम्मान और अपनी जरूरतें।

$\frac{1}{4}k^{\frac{1}{2}}$ टास्क ग्रुप। यह प्रबंधन द्वारा कुछ संगठन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए बनाया गया है।

कार्य समूह को आगे निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है: -

(क) औपचारिक समूह। वे एक संगठन द्वारा स्थापित किए जाते हैं ताकि सुविधा हो सके

(ख) संगठन के लक्ष्यों की प्राप्ति।

(ग) अनौपचारिक समूह। यह वह है जो दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों से विकसित होता है,

(घ) अपनी सामाजिक जरूरतों को पूरा करने के उद्देश्य से सदस्यों की बातचीत और भावनाएं।

(ङ) प्रभावी समूह। एक प्रभावी समूह वह है जिसमें निम्नलिखित हैं विशेषताएँ:-

- (i) इसके सदस्यों को पता है कि समूह क्यों मौजूद है; उन्होंने लक्ष्य साझा किए हैं।
- (ii) इसके सदस्य समर्थन और बनाने की दिशानिर्देश प्रक्रियाओं पर सहमत हुए निर्णय।
- (iii) इसके सदस्य आपस में स्वतंत्र रूप से संवाद करते हैं। (विज्ञापन) इसके सदस्यों ने एक दूसरे से सहायता प्राप्त करना और देना सीखा है एक दूसरे की मदद करें।
- (iv) समूह के भीतर संघर्ष से निपटने के लिए इसके सदस्यों ने सीखा है।
- (v) इसके सदस्यों ने व्यक्तिगत और समूह प्रक्रियाओं का निदान करना सीखा है और अपने स्वयं के और समूह के कामकाज में सुधार करें।

37. एक समूह का महत्व।

¼d½ एक समूह में लोग कुछ सामान्य उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए एक साथ आते हैं, जिसके लिए वे एक संरचित फैशन में काम करते हैं और संसाधनों का उपयोग पूर्व-निर्धारित लक्ष्यों और लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए करते हैं।

¼k½ एक समूह इसमें बहुत अधिक शक्ति वहन करता है। एक काम जो असंभव लगता है, एक समूह की ताकत से बहुत आसानी से किया जा सकता है। हमारे पास समूह कार्य के कई उदाहरण हैं। भारत अपने आप में समूह कार्य का एक बेहतरीन उदाहरण है। भारत शायद दुनिया का एकमात्र ऐसा देश है जहाँ लोग अलग-अलग भाषाओं के हैं, अलग-अलग संस्कृतियाँ हैं, जीवन शैली, कपड़े, भोजन की आदतें और यहाँ तक कि अलग-अलग देवता और देवता भी हैं। इन सभी मतभेदों के बावजूद, वे सद्भाव में एक साथ रहते हैं और यहां तक कि "मदर इंडिया" नामक एक माँ की संतान मानते हैं।

¼x½ हम एक केंद्रीय प्राधिकरण के साथ एक बड़े राष्ट्र हैं। भारत में हमारे पास विविधता में एकता है और हम अपने देश को एक विकसित देश बनाने के लिए मिलकर काम

करते हैं। यह एक समूह के रूप में राष्ट्र की ताकत के कारण ही है कि भारत 1947 में स्वतंत्रता प्राप्त कर सके।

एक टीम के प्रकार और विशेषताएं

38. एक टीम की परिभाषा। जब दो या अधिक लोग जो अन्योन्याश्रित हैं, जो परिणामों के लिए जिम्मेदारी साझा करते हैं, जो खुद को देखते हैं और दूसरों द्वारा एक बड़ी सामाजिक प्रणाली में एक अक्षुण्ण सामाजिक इकाई के रूप में देखे जाते हैं, जिन्हें "टीम" कहा जाता है। जब टीम बनती है, तो इसके सदस्य के पास टीम के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पूरक दक्षताओं का सही मिश्रण होना चाहिए (या जल्दी विकसित होना चाहिए)।

39. टीमों के प्रकार।

¼d½ कार्यात्मक टीमें। वे आम तौर पर उन व्यक्तियों का प्रतिनिधित्व करते हैं जो चल रहे और स्वतंत्र कार्यों के समूह में रोजाना एक साथ काम करते हैं। कार्यात्मक विभाग, विपणन, उत्पादन, वित्त, लेखा परीक्षा, मानव संसाधन और इसी तरह कार्यात्मक दल अक्सर मौजूद होते हैं।

¼[k½ समस्या सुलझाने वाली टीमें। वे जिम्मेदारी के अपने क्षेत्रों में विशिष्ट मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, संभावित समाधान विकसित करते हैं और अक्सर परिभाषित सीमाओं के भीतर कार्रवाई करने के लिए सशक्त होते हैं।

¼x½ क्रॉस - फंक्शनल टीम्स। वे विभिन्न कार्य क्षेत्रों के लोगों के ज्ञान और कौशल को एक साथ लाते हैं और आपसी समस्याओं को पहचानते हैं।

¼?k½ स्व - प्रबंधित टीमें। वे आम तौर पर कर्मचारियों से मिलकर बनते हैं, जिन्हें पूरे उत्पाद (या प्रमुख पहचान योग्य घटक) या सेवा के निर्माण के लिए प्रभावी रूप से एक साथ काम करना चाहिए।

40. एक टीम का महत्व।

¼d½ एक टीम पूरक क्षमताओं (क्षमताओं, कौशल और ज्ञान) के साथ कर्मचारियों की एक छोटी संख्या है जो सामान्य प्रदर्शन, लक्ष्य और कार्य संबंध के लिए प्रतिबद्ध हैं जिसके लिए वे खुद को परस्पर जवाबदेह मानते हैं।

¼[k½ टीमवर्क का एक प्रमुख उद्देश्य समूह तालमेल है, अर्थात् संयुक्त व्यक्तिगत योगदान के परिणामस्वरूप उच्च गुणवत्ता की उपलब्धि। सिनर्जी आपको जटिल समस्याओं को हल करने में मदद कर सकता है क्योंकि आप उन लोगों के साथ काम करेंगे जिनके पास कौशल और परिप्रेक्ष्य की एक विस्तृत श्रृंखला है। टीमों में काम करने

वाले छात्रों को विशेष रूप से बुद्धिशीलता और एक दूसरे के विचारों को उछालने, एक दूसरे से सीखने, संपर्क समय के बाहर टीमों में काम पर चर्चा करने और परिणामों की जांच करने से लाभ होता है।

¼x½ एक टीम में हम टीम दिशानिर्देशों का एक सहमत सेट स्थापित कर सकते हैं। हम टीम के सदस्यों, उनकी ताकत, और काम करने के पसंदीदा तरीके और पसंदीदा भूमिकाएं जानते हैं। हम एक साझा समझ पर पहुंचने के लिए कार्य समस्याओं पर चर्चा कर सकते हैं और किसी भी परियोजना की इस साझा समझ को संक्षेप में प्रस्तुत कर सकते हैं।

निष्कर्ष

41. समूहों और टीमों में काम करने के लिए निष्कर्षों पर आने और निर्णय लेने के लिए बहुत सहनशीलता और समय की आवश्यकता होती है। समूह / टीम के मानदंडों के लिए सहयोग और सम्मान समूह / टीम के काम में महत्वपूर्ण हैं। कुछ समूह / टीम के सदस्य अकेले कार्य करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन एक समूह / टीम के सदस्य के लिए सफलता का मतलब पूरे समूह / टीम के लिए सफलता नहीं है। समूह / टीम के सदस्यों को एक साझा कार्य या लक्ष्य को एक साथ पूरा करना चाहिए।

सारांश

1. तनाव के दौरान हम निम्नलिखित भावनाओं, विचारों, व्यवहारों या शारीरिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं: -

¼d½ फीलिंग्स। चिंता, चिड़चिड़ापन, डर, मनोदशा, शर्मिंदगी।

(ख) विचार। आत्म-आलोचना, निर्णय लेने में ध्यान केंद्रित करने या बनाने में मुश्किल, भूलने की बीमारी, भविष्य के साथ पूर्व-कब्जे, दोहराव वाले विचार, विफलता का डर।

(ग) व्यवहार। हकलाना, बोलने में कठिनाई, रोना, अभिनय में बाधा डालना, किसी से बात करने में मन न लगना, घबराहट हँसी, मित्रों और परिवार पर चिल्लाना, दाँत पीसना, जबड़े की बदबू आना, धूम्रपान, शराब या नशीली दवाओं का उपयोग, भूख में वृद्धि या कमी।

¼?k½ शारीरिक लक्षण। तंग मांसपेशियों, ठंडा या पसीने से तर हाथ, सिरदर्द, पीठ या गर्दन की समस्याएं, नींद की गड़बड़ी, पेट में दर्द, अधिक सर्दी और संक्रमण, थकान, तेजी से साँस लेना, तेज़ दिल, कांपना, शुष्क मुँह।

2. तनाव प्रबंधन तकनीक।

(क) डीप ब्रीथ लें।

- (ख) टॉक इट आउट।
- (ग) टेक ए ब्रेक।
- (घ) अपने दिमाग में एक शांत जगह बनाएँ।
- (ङ) शारीरिक आराम के लिए ध्यान दें।
- (च) अपने शरीर की देखभाल करें।
- (छ) हँसो
- (ज) अपना समय प्रबंधित करें।
- (झ) अपनी सीमाएं जानें।
- (ञ) क्या आपको हमेशा सही रहना है?
- (ट) हैव ए क्राई।
- (ठ) अपने आसपास की अच्छी चीजों की तलाश करें।
- (ड) टॉक कम, सुनो अधिक।

3. अपनी मानसिकता को कैसे बदलें।

- (क) केवल सर्वश्रेष्ठ जानकारी प्राप्त करें।
- (ख) रोल मॉडल द बेस्ट पीपल।
- (ग) अपने वर्तमान विश्वासों की जाँच करें।
- (घ) विज्ञान और गोल्स के साथ अपने माइंडसेट को आकार दें।
- (ङ) अपनी आवाज खोजें।
- (च) अपने दिमाग की रक्षा करें।
- (छ) तुलना की जाने दो।
- (ज) परफेक्शनिज़म का अंत करें।
- (झ) साक्ष्य को देखें।
- (ञ) पुनर्भरण क्या विफलता का मतलब है।
- (ट) "लोग" के बारे में सोचना बंद करो।

4. समय प्रबंधन आपकी मदद करता है: -

- (क) व्यर्थ समय और प्रयास को कम करना या समाप्त करना ताकि आपके पास प्रत्येक अधिक उत्पादक समय हो दिन।
- (ख) अपनी उत्पादकता में सुधार करें ताकि आप कम प्रयास के साथ अधिक पूरा कर सकें।
- (ग) अपने समय और ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करें जो सबसे महत्वपूर्ण है और जो चीजें आप चाहते हैं और मूल्य के लिए समय बनाएं। इस प्रकार, आपको अधिक संतुलन और पूर्ति खोजने में मदद मिलती है।
- (घ) तनाव कम करते हुए अपने प्रदर्शन में सुधार करें।

(ड) अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों को निर्धारित करें और प्राप्त करें।

5. समय प्रबंधन के कुछ मूल सिद्धांत हैं जो इस प्रकार हैं: -

- (क) समय की एक व्यक्तिगत भावना विकसित करना।
- (ख) दीर्घकालिक लक्ष्यों को पहचानें।
- (ग) हाई रिटर्न एक्टिविटीज पर ध्यान दें।
- (घ) साप्ताहिक और दैनिक योजना।
- (ड) अपने सर्वश्रेष्ठ समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करें।
- (च) प्रतिबद्ध समय का उपयोग करें।
- (छ) अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करें।

6. शिष्टाचार की आवश्यकता।

- (क) शिष्टाचार आपको एक सुसंस्कृत व्यक्ति बनाता है जो जहां भी जाता है, अपनी छाप छोड़ता है।
- (ख) शिष्टाचार आपको बात करने, चलने और सबसे महत्वपूर्ण रूप से समाज में व्यवहार करने का तरीका सिखाता है।
- (ग) शिष्टाचार पहली धारणा के लिए आवश्यक है। जिस तरह से आप अपने वरिष्ठों, माता-पिता, साथी कर्मचारियों, दोस्तों के साथ बातचीत करते हैं, वह आपके व्यक्तित्व और ऊपर लाने के बारे में बहुत कुछ कहता है।
- (घ) शिष्टाचार व्यक्तियों को समाज में सम्मान और प्रशंसा अर्जित करने में सक्षम बनाता है।

7. अच्छा सामाजिक कौशल वर्तमान समय में बेहद महत्वपूर्ण है, इस तथ्य को देखते हुए कि बातचीत और बातचीत हम जो कुछ भी करते हैं उसका आधार बनता है। सोशल स्किल को बेहतर बनाने के कुछ टिप्स निम्नलिखित हैं।

- (क) खुद बनो।
- (ख) जिम्मेदार बनें।
- (ग) ओपन रहो
- (घ) चौकस रहो।
- (ड) विनम्र बनो।
- (च) जागरूक रहो।
- (छ) सतर्क रहें

8. एक समूह को किसी भी संख्या में उन लोगों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो लक्ष्यों को साझा करते हैं, अक्सर एक दूसरे के साथ समय की अवधि में संवाद करते हैं, और कुछ पर्याप्त होते हैं, ताकि प्रत्येक व्यक्ति अन्य सभी, व्यक्ति-से-व्यक्ति के साथ संवाद कर सके।

9. जब दो या अधिक लोग जो अन्योन्याश्रित हैं, जो परिणामों के लिए जिम्मेदारी साझा करते हैं, जो खुद को देखते हैं और दूसरों द्वारा एक बड़ी सामाजिक प्रणाली में एक अक्षुण्ण सामाजिक इकाई के रूप में देखे जाते हैं, जिन्हें "टीम" कहा जाता है। जब टीम बनती है, तो इसके सदस्य के पास टीम के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पूरक दक्षताओं का सही मिश्रण होना चाहिए (या जल्दी विकसित होना चाहिए)।

CHAPTER PD - IV**CAREER COUNSELLING, SSB PROCEDURE AND INTERVIEW SKILLS****CAREER COUNSELLING****कैरियर परामर्श****परिचय**

1. कैरियर विकास एक आजीवन प्रक्रिया है जो वास्तव में तब शुरू होती है जब कोई व्यक्ति पैदा होता है। कैरियर के विकास को प्रभावित करने वाले कई कारक हैं, जिसमें किसी की रुचि, योग्यता, मूल्य, व्यक्तित्व, पृष्ठभूमि और परिस्थितियां शामिल हैं। करियर काउंसलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जो आपको करियर, शैक्षिक और जीवन के निर्णय लेने के लिए खुद को और काम की दुनिया को जानने और समझने में मदद करेगी, जिससे अधिक से अधिक विविध करियर विकल्प और पेशेवर अवसर उभरते हैं। 12 वीं कक्षा तक कैरियर का चयन करना गंभीर मामला नहीं है। हालांकि, एक बार जब आप 12 वीं के साथ हो जाते हैं, तो एक निश्चित कैरियर चुनना और कैरियर का लक्ष्य तय करना आवश्यक है। किसी के हित को ध्यान में रखते हुए सही करियर विकल्प चुनना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, सही शिक्षा संस्थान का चयन करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

कैरियर परामर्श

2. करियर काउंसलिंग किसी व्यक्ति के करियर से जुड़े मुद्दों पर काउंसलिंग या मेंटरिंग / कोचिंग है। कैरियर परामर्श व्यक्तियों को उनके करियर पथ, कैरियर के विकास और कैरियर परिवर्तन के बारे में सही विकल्प बनाने में मदद करता है। कैरियर काउंसलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जो आपको करियर, शैक्षिक और जीवन के निर्णय लेने के लिए खुद को और काम की दुनिया को जानने और समझने में मदद करेगी। कैरियर विकास एक विषय पर निर्णय लेने से अधिक है और आप स्नातक होने पर क्या नौकरी प्राप्त करना चाहते हैं। कैरियर परामर्श या कैरियर मार्गदर्शन में विभिन्न प्रकार की व्यावसायिक गतिविधियां शामिल हैं जो लोगों को कैरियर से संबंधित चुनौतियों से निपटने में मदद करती हैं।

कैरियर काउंसलर

3. कैरियर काउंसलर एक मास्टर की डिग्री रखता है और कैरियर विकास सिद्धांत, परामर्श तकनीक, प्रशासन और आकलन और कैरियर संसाधनों की व्याख्या में विशेषज्ञता रखता है। वह बच्चों और युवाओं को शिक्षा और काम के अवसरों के बारे में जानकारी देता है। वह अवसरों के बारे में जानकारी देता है, साथ ही साथ दक्षताओं की मदद करता है और सीवी और

एप्लिकेशन फॉर्म के साथ मदद करता है। कैरियर काउंसलर्स स्व-मूल्यांकन और आत्म-विश्लेषण के कार्य के साथ व्यक्तियों की सहायता करते हैं। फिर वे विभिन्न प्रकार के जॉब वाले व्यक्तियों की योग्यता, कौशल और रुचियों से मेल खाते हैं। वे उपलब्ध विभिन्न नौकरी विकल्पों की पहचान करने में भी मदद करते हैं और विभिन्न नौकरी भूमिकाओं पर स्पष्टता प्रदान करते हैं। कुल मिलाकर, वे व्यक्तियों को सूचित कैरियर विकल्प बनाने में मदद करते हैं और उन्हें अपने चुने हुए करियर में सफलता को अधिकतम करने के लिए अपने कैरियर मार्ग को परिभाषित करने में मदद करते हैं।

कैरियर को चलाने की आवश्यकता है कैरियर परामर्श की आवश्यकता किसे है?

4. चूँकि करियर का विकास एक आजीवन प्रक्रिया है, कैरियर काउंसलिंग किसी के लिए भी उपयुक्त हो सकती है, जिसमें हाँसले, सोमरस, जूनियर, सीनियर्स और यहां तक कि पूर्व छात्र शामिल हैं। इससे पहले कि आप अपने भविष्य के बारे में जानबूझकर निर्णय लेना शुरू कर दें, आप बेहतर तैयार होंगे! हम अनुशांसा करते हैं कि सभी नए लोगों को एक कैरियर काउंसलर का दौरा करना चाहिए।

कैरियर काउंसलिंग के लाभ

5. जब आप एक उपयुक्त करियर विकल्प चुनने के बारे में सुनिश्चित नहीं हैं, तो करियर काउंसलर का चयन आवश्यक है। एक कैरियर विकल्प का चयन करना आपके जीवन के पाठ्यक्रम को निर्धारित करता है। जबकि सही समय पर एक अच्छा निर्णय आपके जीवन को सुखद बना सकता है, एक गलत इसे बर्बाद कर सकता है। याद रखें कि ये निर्णय अपरिवर्तनीय हैं। दुविधा के मामले में, पेशेवर मदद लेना हमेशा बेहतर होता है। कैरियर काउंसलिंग शायद इस मामले में सबसे अच्छा विकल्प है। करियर काउंसलिंग के लाभ इस प्रकार हैं: -

- (क) एक छात्र की सच्ची क्षमता का निर्धारण करने में मदद करता है। वहाँ छात्रों को, जो कर रहे हैं
- (ख) स्पष्ट है कि वे क्या बनना चाहते हैं। दूसरी ओर, ऐसे अन्य लोग भी हैं जो या तो भ्रमित हैं या उन्हें अपने करियर की प्राथमिकताओं के बारे में कोई जानकारी नहीं है। करियर काउंसलर द्वारा आयोजित नियमित योग्यता परीक्षण और परामर्श सत्र छात्रों को सही कैरियर विकल्प और उन्हें रुचि रखने वाले क्षेत्रों का पता लगाने में मदद कर सकते हैं। इन परामर्श परिणामों के आधार पर, छात्र अपने कैरियर के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए किस कोर्स में दाखिला लेना चाहते हैं, इसके बारे में सही चुनाव करते हैं।

(ग) **स्पष्ट संदेह।** जीवन में वे क्या हासिल करना चाहते हैं, इसका स्पष्ट विचार होने के बावजूद, कुछ छात्रों को कैरियर के मार्ग का पता नहीं है, उन्हें किसी विशेष पाठ्यक्रम में शामिल होने के लिए अपेक्षित शैक्षणिक योग्यता का पालन करने की आवश्यकता है। करियर काउंसलिंग से छात्रों को विभिन्न शैक्षणिक पाठ्यक्रमों से क्या उम्मीद की जा सकती है, इसका स्पष्ट दृश्य देकर इन संदेहों को दूर करने में मदद मिल सकती है। कुछ छात्रों में कुछ क्षेत्रों के बारे में पूर्व धारणाएँ भी हो सकती हैं। करियर काउंसलिंग छात्रों को वास्तविक तथ्यों को जानकर इन पर काबू पाने में भी मदद करती है। आवश्यकताओं के प्रकार को समझकर एक छात्र का मनोबल बढ़ाता है। दीर्घकालिक सफलता के लिए एक छात्र के प्रेरक स्तर का निर्माण आवश्यक है। यह एक छात्र के समग्र प्रदर्शन को बेहतर बनाने में सहायता करता है। इसके अलावा, कैरियर परामर्श यह भी सिखाता है कि अपने नेटवर्क का विस्तार कैसे किया जाए जो बदले में भावनात्मक समर्थन को बढ़ाता है।

(घ) **छात्रों को मार्गदर्शन।** एक छात्र को सड़क पर दिया गया मार्गदर्शन है जिसे उसे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए लेना चाहिए। दी गई सलाह और परामर्श तीन निर्णायक कारकों - व्यक्तित्व, योग्यता और रुचि पर आधारित है।

12 वीं कक्षा के बाद उपलब्ध विकल्प

6. आपके बैकग्राउंड पर विज्ञान, वाणिज्य और कला जैसे 12 वीं के बाद करियर के सैकड़ों विकल्प उपलब्ध हैं। हर कोई डॉक्टर, इंजीनियर या दंत चिकित्सक बनना नहीं चाहता है। आज, युवा छात्र विभिन्न अन्य कैरियर विकल्पों का पता लगाने के लिए तैयार हैं। आप अपने झुकाव और पृष्ठभूमि के अनुसार उनमें से एक का चयन कर सकते हैं। लेकिन कैरियर चुनने से पहले आपको रुचि के संकाय, आपकी योग्यता, शैक्षिक योग्यता और विषय के साथ सामना करने की क्षमता और पाठ्यक्रम के दौरान आवश्यक सभी वित्तीय प्रतिबद्धताओं के ऊपर गंभीरता से चिंतन करना चाहिए।

एसएसबी प्रक्रिया

7. एसएसबी प्रक्रिया में 05 दिनों की अवधि में परीक्षण के दो चरण हैं। विवरण सफल पैरा में प्रगणित हैं।

8. रिपोर्टिंग डे। एसएसबी बोर्ड में रिपोर्टिंग का दिन दस्तावेज़ जांच और फॉर्म भरने के बाद होता है। आप कॉल लेटर में बताए गए स्थान पर रिपोर्ट करने वाले हैं, ज्यादातर आपको MCO

[मूवमेंट कंट्रोल ऑफिस] में रिपोर्ट करने के लिए कहा जाता है। आपको ऐसा करने में कोई कठिनाई नहीं होगी क्योंकि कई अन्य उम्मीदवार हैं जो उसी दिन रिपोर्ट करते हैं।

9. स्टेज -1 परीक्षण।

(क) **स्क्रीनिंग।** स्क्रीनिंग प्रक्रिया उन सभी में से कुछ संभावित उम्मीदवारों को चुनना है जिन्होंने विशेष प्रविष्टि के लिए रिपोर्ट किया है।

(ख) **मौखिक और गैर-मौखिक परीक्षण।** कुछ भी कठिन नहीं है, सच है, किसी भी तैयारी की जरूरत नहीं है भी। लेकिन अच्छी तरह से तैयार होने के लिए हमेशा अच्छा होता है; आप यहां कुछ मौखिक और गैर-मौखिक नमूना प्रश्नों की जांच कर सकते हैं। इस परीक्षण के बाद आपको कुछ आराम मिलेगा, और बाद में पीपीडीटी के लिए आगे बढ़ें।

(ग) **PPDT।** आपको 30 सेकंड के लिए एक तस्वीर दिखाई जाएगी, बाद में आपको उस तस्वीर के आधार पर एक कहानी लिखनी होगी जिसे आपने 3 मिनट में देखा है, उसके बाद, आपको 14-15 सदस्यों के उप-समूहों में विभाजित किया जाएगा, सबसे पहले प्रत्येक उम्मीदवार अपनी कहानी सुनाएगा / उसकी कहानी जो समूह के सदस्यों के बीच, चित्र पर समूह चर्चा के बाद है। ध्यान रखें कि PPDT सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है जो आपको स्क्रीनिंग को साफ़ करने में मदद करता है और आपको स्टेज -2 परीक्षण में ले जाता है।

(घ) **स्क्रीनिंग के परिणाम।** PPDT के पूरा होने के बाद, आपको 2-3 घंटे के लिए कुछ आराम मिलेगा और दोपहर का भोजन भी। आपके स्क्रीनिंग परिणाम इसके बाद घोषित किए जाएंगे, चयनित उम्मीदवारों को नए चेस्ट नंबरों के साथ आवंटित किया जाता है। बाकी उम्मीदवारों को उनके टीए और रेलवे स्टेशन या बस स्टैंड के लिए छोड़ दिया जाता है।

10. स्टेज -2 परीक्षण।

(क) **मनोवैज्ञानिक परीक्षण।** यह प्रक्षेप्य परीक्षणों की बैटरी है; अधिकारी बनने के लिए उम्मीदवार की मनोवैज्ञानिक उपयुक्तता की जांच करने के लिए सभी परीक्षणों का उपयोग किया जाता है। उम्मीदवारों को विशेष परीक्षण के आधार पर अपनी प्रतिक्रियाएं लिखना आवश्यक है। यहां समय सीमा बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए आपको समय में अपनी पहली प्रतिक्रिया लिखना आवश्यक है।

(ख) टेस्ट की बैटरी।

- (i) विषयगत प्रशंसा परीक्षण [TAT]
- (ii) वर्ड एसोसिएशन टेस्ट [वाट]
- (iii) स्थिति प्रतिक्रिया परीक्षण [SRT]
- (iv) स्व-विवरण परीक्षण [एसडी]

(ग) TAT। आपको 11 चित्र दिखाए जाएंगे, जिसमें अंतिम चित्र एक रिक्त स्लाइड है, प्रत्येक चित्र सिर्फ 30 सेकंड के लिए आएगा और फिर गायब हो जाएगा, उसके बाद आपको उस चित्र के आधार पर कहानी लिखने के लिए 4 मिनट का समय मिलेगा। 4 मिनट के बाद 30 सेकंड के लिए एक और तस्वीर आएगी और अंतिम स्लाइड तक उसी प्रक्रिया का पालन किया जाएगा।

(घ) WAT। आपको 60 शब्द बैंक टू बैंक दिखाए जाएंगे, प्रत्येक शब्द 15 सेकंड के लिए स्क्रीन पर रहता है, आपको 15 सेकंड में एक वाक्य लिखना होता है जो उस शब्द को पढ़ने के बाद आपके दिमाग में आता है। इसी तरह, आपको बीच में बिना किसी ठहराव के लगातार 60 शब्द लिखने होंगे।

(ङ) SRT। आपको इस पर लिखी गई 60 स्थितियों के साथ एक पुस्तिका मिलेगी, आपको उन 60 स्थितियों के आधार पर अपनी प्रतिक्रियाएं लिखना आवश्यक है, आवंटित समय 30 मिनट होगा।

(च) एस.डी. आपको अपने माता-पिता, दोस्तों, शिक्षकों, खुद से और उन चीजों के बारे में राय लिखनी होगी जो आप भविष्य में विकसित करना चाहते हैं। आवंटित समय 15 मिनट होगा। आपके सोचने और लिखने की गति के बारे में यह सब बहुत कुछ हेरफेर नहीं करता है, क्योंकि यह बाद के चरण में आपके लिए समस्या पैदा कर सकता है। सुपाठ्य और सही लिखें।

11. जीटीओ। इसमें बाहरी कार्य की एक श्रृंखला भी है, इस कार्य का मुख्य उद्देश्य समूह प्रदर्शन के दौरान अपने गुणों का न्याय करना है, याद रखें कि इस श्रृंखला में अधिकांश कार्य समूह कार्य हैं, आपको अपने सर्वोत्तम गुणों के साथ समूह का समर्थन करने की आवश्यकता है और नहीं किसी भी तरीके से उनका मुकाबला करने के लिए।

(क) जीडी। बैंक टू बैंक ग्रुप डिस्कशन (जीडी) दो विषयों पर, ज्यादातर करंट अफेयर्स।

(ख) GPE। ग्रुप प्लानिंग एक्सरसाइज (GPE), प्रत्येक उम्मीदवार को दी गई समस्या और दिए गए नक्शे के लिए अपनी प्लानिंग लिखनी होती है, बाद में ग्रुप मेंबर्स को समस्या पर चर्चा करनी होती है और आम सहमति के साथ एक कॉमन प्लान के साथ आना होता है। बाद में समूह के सदस्यों में से एक को प्वाइंटर और मैप की मदद से आम योजना की व्याख्या करनी होती है।

(ग) पीजीटी। प्रोग्रेसिव ग्रुप टास्क (PGT), आपको रस्सी, तख्ती, लकड़ी के लॉग आदि जैसी सहायक सामग्री की मदद से कुछ बाधाओं को पार करना होता है। इस कार्य के दौरान कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक होता है, यह एक पूर्ण समूह गतिविधि है।

(घ) HGT। आधा समूह टास्क (एचजीटी), ज्यादातर पीजीटी के समान लेकिन समूह के सदस्यों की संख्या आधी होगी, आपको अपनी क्षमता दिखाने का अधिक मौका मिल सकता है।

(ङ) IOT। व्यक्तिगत बाधा कार्य (IOT), आपको व्यक्तिगत रूप से 10 बाधाओं का प्रयास करने की आवश्यकता होती है, प्रत्येक बाधा में 1 से 10 तक कुछ बिंदु होते हैं।

(च) कमांड टास्क। आप इस कार्य में एक कमांडर होंगे; आपको 2-3 अधीनस्थों की मदद से कुछ बाधाओं को पार करने की आवश्यकता है। आप अपने स्वयं के समूह से 2-3 उम्मीदवारों को चुन सकते हैं जिनके बारे में आपको लगता है कि आप बाधाओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

(छ) नाग दौड़ / समूह बाधा दौड़। सभी समूह के सदस्य अन्य समूहों के साथ प्रतिस्पर्धा करेंगे, सदस्यों को रस्सी की तरह एक सांप पकड़ा जाएगा, और उन्हें सांप के साथ कुछ बाधाओं को पार करने की आवश्यकता है। अन्य सभी कार्यों की तरह कुछ नियम भी हैं। यह विभिन्न समूहों के बीच दौड़ की तरह है।

(ज) व्यक्तिगत व्याख्यान। प्रत्येक उम्मीदवार को उसके द्वारा चुने गए विषय पर 3 मिनट के लिए व्याख्यान दिया जाएगा। आपको 4 विषय मिलेंगे, जिसमें से आपको एक विषय का चयन करना होगा।

(झ) FGT। फाइनल ग्रुप टास्क (एफजीटी), पीजीटी की तरह ही, अपनी क्षमता दिखाने के लिए एक और मौके की तरह।

12. व्यक्तिगत साक्षात्कार। यह एक मुख्य कुंजी है जो एसएसबी साक्षात्कार, एसएसबी साक्षात्कार प्रश्न में आपकी सिफारिश का फैसला करता है और उत्तर उम्मीदवार के मूल्यांकन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

13. सम्मेलन। प्रत्येक उम्मीदवार को एसएसबी बोर्ड के सभी सदस्यों का सामना करना पड़ेगा, वह कुछ सामान्य सवालों का सामना करेगा जैसे कि आपका प्रवास कैसा था या आपने इससे क्या सीखा, सम्मेलन सिर्फ यह तय करना है कि आपको भारतीय रक्षा बलों में एक अधिकारी के रूप में सिफारिश करना है या नहीं। सभी मूल्यांकनकर्ता सामूहिक रूप से आपकी उपयुक्तता तय करते हैं, कुछ उम्मीदवारों के लिए जो सीमा रेखा में हैं, कुछ सवालों का सामना कर सकते हैं, जो निर्णायक हो सकते हैं। यह मुश्किल से 1-2 मिनट के लिए जाता है।

lk{kkRdkj dkS'ky ck;ksMsVk

14. पाठ्यक्रम Vitae (CV)। किसी व्यक्ति के शैक्षिक और पेशेवर इतिहास की रूपरेखा, यह आमतौर पर नौकरी के लिए तैयार किया जाता है। CV के लिए एक और नाम एक फिर से शुरू है।

15. आवेदन करने के लिए एक CV सबसे लचीला और सुविधाजनक तरीका है। यह आपके व्यक्तिगत विवरण को उस तरीके से व्यक्त कर सकता है जो आपको सर्वोत्तम संभव प्रकाश में प्रस्तुत करता है और इसका उपयोग नियोक्ताओं के लिए एक विशिष्ट कैरियर क्षेत्र में कई अनुप्रयोग बनाने के लिए किया जा सकता है। सीवी तैयार करने का कोई "सबसे अच्छा तरीका" नहीं है। यह आपका दस्तावेज़ है और जिसे आप आधारभूत ढांचे में चाहते हैं, उसी तरह संरचित और प्रस्तुत किया जा सकता है।

साक्षात्कार

16. साक्षात्कार कौशल। साक्षात्कार अंतिम परीक्षा है ज्यादातर लोगों को नौकरी पाने के लिए स्पष्ट होना पड़ता है। कुछ कॉलेजों और छात्रवृत्ति समितियों को भी साक्षात्कार की आवश्यकता होती है। साक्षात्कार के लिए चुने जाने का अर्थ है कि कोई व्यक्ति आपके कौशल, ज्ञान और अनुभव में रुचि रखता है। हालांकि, एक महान अनुप्रयोग या फिर से शुरू जल्दी से कचरे में अपना रास्ता पा सकते हैं यदि आप एक साक्षात्कार में अच्छा नहीं करते हैं। अब आपको एक बिक्री व्यक्ति बनना चाहिए। साक्षात्कारकर्ता खरीदार है। वे देखना चाहते हैं कि क्या आपकी

प्रतिभा नौकरी के लिए या कॉलेज में प्रवेश के लिए उनकी जरूरतों को पूरा करती है। अपने आप को बेचें।

17. साक्षात्कार तब होता है जब आप नियोक्ता या प्रवेश प्रतिनिधि को अपनी ताकत, कौशल, शिक्षा और कार्य अनुभव के बारे में बताना चाहते हैं। खुद को जानना - अपने मजबूत बिंदुओं को सकारात्मक रूप से बेचना - यही वह है जो आपको नौकरी या कॉलेज में प्रवेश दिलाने वाला है।

18. साक्षात्कार से पहले।

(क) अपना होमवर्क करो! इंटरव्यू से पहले कंपनी या कॉलेज के बारे में जितना हो सके उतना जानें।

(ख) कुछ शोध करें: वहाँ काम करने वाले लोगों से पूछें, पुस्तकालय में जाएँ, इंटरनेट पर देखें और सचिव को एक अनाम कॉल करें। पता करें कि कंपनी क्या सेवाएं / उत्पाद प्रदान करती है, वे कितने समय से व्यवसाय में हैं, चाहे कंपनी बढ़ रही हो या डाउनसाइज़ हो रही हो।

(ग) प्रतिष्ठा, आदि एक साक्षात्कारकर्ता प्रभावित होगा कि आपने कंपनी या कॉलेज के बारे में जानने का प्रयास किया है। किसी भी सामग्री को पढ़ें जो वे आपको भेजते हैं!

(घ) जानें कि आप कहां जा रहे हैं। साक्षात्कार से एक या दो दिन पहले साक्षात्कार की साइट से ड्राइव करें।

(ङ) 5 से 15 मिनट पहले आएं।

(च) जब आप साक्षात्कार के लिए तैयार हों। साक्षात्कार के लिए तैयार किए गए कुछ सवालों के साथ अपने फिर से शुरू, अपने पोर्टफोलियो, एक नोटपैड की अतिरिक्त प्रतियां और एक पेन लाओ।

(छ) सफलता के लिए पोशाक! बाल साफ, ठीक से कटे हुए और कंधे होने चाहिए। फिंगरनेल को बिना भड़कीली पॉलिश के साफ होना चाहिए। इत्र, कोलोन और आफ्टरशेव को कम से कम रखें। अपने दांतों को ब्रश करें और दुर्गन्ध को न भूलें।

(i) महिलाएं। ड्रेस, स्कर्ट (बहुत कम नहीं), या एक अच्छे ब्लाउज या ब्लेज़र के साथ पैंट पहनें। कोई अत्यधिक आभूषण, मेकअप, या "बड़े बाल नहीं।"

(ii) पुरुषों। पैंट (जीन्स नहीं!), कॉलर वाली शर्ट, टाई, स्पोर्ट्स कोट और जूते। एक सूट पहना जा सकता है।

19. साक्षात्कार के दौरान खुद का आचरण। जो प्रमुख बिंदु महत्वपूर्ण हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल होंगे: -

(क) व्यक्तियों के नाम याद रखने की कोशिश करें, और प्रत्येक व्यक्ति को उसके नाम से बुलाएँ।

(ख) हमेशा सवाल पूछने वाले व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करें, लेकिन निरीक्षण करने के लिए अपनी परिधीय दृष्टि का उपयोग करें साक्षात्कार में शामिल अन्य लोगों के चेहरे और अन्य अशाब्दिक अभिव्यक्ति।

(ग) यदि आपके पास किसी विशिष्ट प्रश्न का उत्तर नहीं है, तो ईमानदारी से जवाब दें कि आप नहीं जानते हैं उस विषय के बारे में बहुत कुछ।

(घ) अपनी वाणी और अपनी शारीरिक भाषा से अवगत रहें। उदाहरण के लिए, स्लच और अपनी बाहों को एक मेज पर रखें। इसके अलावा, नर्वस तरीके का प्रदर्शन न करें या एक तनावपूर्ण आवाज के साथ बोलें।

(ङ) किसी प्रश्न का तुरंत उत्तर देने का प्रयास न करें; यदि आप चाहते हैं, तो प्रदान करने के लिए थोड़ा समय लें अधिक पूर्ण उत्तर।

(च) हमेशा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर ईमानदारी से दें, क्योंकि आपको संभवतः किसके साथ रहना होगा

(छ) आप प्रस्तुत करें अपने जवाबों में बेईमान होने से कभी-कभी आपको स्थिति प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है आप की इच्छा है, लेकिन आपको बेईमानी के साथ रहना होगा। अगर आपने झूठी छवि पेश की है और आप काम पर अलग तरह से व्यवहार करते हैं, आप जल्द ही अपने रास्ते पर हो सकते हैं।

(ज) आपके द्वारा किए गए सभी होमवर्क के आधार पर विषय का अच्छा ज्ञान प्रदर्शित करें।

(झ) हालांकि, साक्षात्कारकर्ताओं को अपने ज्ञान से मत बांधो, क्योंकि आप उन्हें बहुत अच्छी तरह से बंद कर सकते हैं। इसके अलावा, यदि आप साक्षात्कारकर्ताओं की तुलना में विभिन्न विषयों का अधिक ज्ञान प्रदर्शित करते हैं, तो आप डर सकते हैं उन्हें अपनी उम्मीदवारी से दूर कर दें।

(ञ) यदि आप एक साक्षात्कारकर्ता की राय से असहमत हैं तो बहस न करें। यदि आप कर सकते हैं, तो इससे बचें।

(ट) साक्षात्कार के अंत में, आपसे अक्सर पूछा जाएगा कि क्या आपके पास साक्षात्कारकर्ता के लिए कोई प्रश्न हैं। यह समझदारी है, इस बिंदु पर, जवाब देने के लिए: -

(i) कि साक्षात्कारकर्ताओं और आपके गृहकार्य ने आपको वह सारी जानकारी प्रदान की है जो आपको लगता है कि आपको जरूरत है, लेकिन अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए कॉल करने की अनुमति मांगें यदि आप किसी महत्वपूर्ण चीज के बारे में सोचते हैं जिसे आपने याद किया था।

(ii) यह पूछे जाने पर कि क्या आप तनाव में कुछ मिनट ले सकते हैं कि आप विशिष्ट नौकरी की इच्छा क्यों रखते हैं, उन शक्तियों पर जोर देना जो आप स्थिति में लाएंगे।

(ठ) यदि आपके पास ऐसी सामग्रियां हैं जो आप साक्षात्कारकर्ताओं को समीक्षा के लिए पसंद करेंगे, तो उन्हें साक्षात्कार के दौरान पूर्व / बाहर न सौंपें। यदि आप ऐसा करते हैं, तो साक्षात्कारकर्ता कई बार साक्षात्कार के दौरान जो चर्चा की जा रही है, उस पर ध्यान देने के बजाय आपकी सामग्री को पढ़ रहे होंगे।

(ड) अंत में, साक्षात्कार के लिए अवसर दिए जाने के लिए अपना आभार व्यक्त करना सुनिश्चित करें। (एम) बहुत अंत में, साक्षात्कार आयोजित करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को अपने फिर से शुरू की एक अतिरिक्त प्रति प्रदान करें। यह संभवतः घर ले जाया जाएगा और जब वे अंतिम रोजगार के फैसले के बारे में सोचेंगे, तो आपको उनकी याद दिलाएंगे। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप अंतिम साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए पर्याप्त भाग्यशाली थे।

(ढ) पूरे साक्षात्कार के दौरान, ईमानदारी, चातुर्य, और उच्च स्तर की रुचि के साथ जवाब दें।

(ण) सक्रिय सुनने में व्यस्त रहें। साक्षात्कारकर्ता के भावनात्मक स्वर पर ध्यान दें, न कि केवल वह जो वह बोलता है।

(त) सबसे महत्वपूर्ण, पूरे साक्षात्कार की स्थिति में, जीवन को प्रदर्शित करना, स्फूर्ति, उत्साह। अपने व्यक्तित्व को चमकने दें और उस नौकरी के लिए एक उच्च रुचि प्रदर्शित करें जिसके लिए आपका साक्षात्कार होता है।

निष्कर्ष

20. कार्यस्थल में साक्षात्कार सबसे महत्वपूर्ण कौशल में से एक है। आप साक्षात्कार पास किए बिना अंदर या ऊपर नहीं जा सकते। फिर भी यह जितना महत्वपूर्ण है, उस प्रक्रिया को पूरा करने के लिए आवश्यक कौशल पर सामग्री का अध्ययन करने के लिए कुछ लोग कभी भी समय लेते हैं। वे एक साक्षात्कार में जाते हैं, प्रश्नों का उत्तर उतना ही अच्छा देते हैं जितना वे दे सकते हैं और सर्वश्रेष्ठ की आशा करते हैं। हालांकि, साक्षात्कार करने की एक तकनीक है। यह आपके सीवी, कौशल, अनुभव और उपलब्धियों के समान ही महत्वपूर्ण है।

सारांश

1. करियर काउंसलिंग किसी व्यक्ति के करियर से जुड़े मुद्दों पर काउंसलिंग या मेंटरिंग / कोचिंग है। कैरियर परामर्श व्यक्तियों को उनके करियर पथ, कैरियर के विकास और कैरियर परिवर्तन के बारे में सही विकल्प बनाने में मदद करता है। कैरियर काउंसलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जो आपको करियर, शैक्षिक और जीवन के निर्णय लेने के लिए खुद को और काम की दुनिया को जानने और समझने में मदद करेगी। कैरियर परामर्श के लाभ हैं ;;

- (क) एक छात्र की सच्ची क्षमता का निर्धारण करने में मदद करता है।
- (ख) स्पष्ट संदेह।
- (ग) समर्थन और प्रेरणा।
- (घ) छात्रों को मार्गदर्शन।

2. एसएसबी प्रक्रिया 05 दिनों की अवधि से अधिक है।

3. स्टेज -1 परीक्षण।

- (क) स्क्रीनिंग।
- (ख) मौखिक और गैर-मौखिक परीक्षण।
- (ग) PPDT।

(घ) स्क्रीनिंग के परिणाम।

4. स्टेज -2 परीक्षण।

¼d½ मनोवैज्ञानिक परीक्षण

¼k½ टेस्ट की बैटरी।

- (i) विषयगत प्रशंसा परीक्षण [TAT]
- (ii) वर्ड एसोसिएशन टेस्ट [वाट]
- (iii) स्थिति प्रतिक्रिया परीक्षण [SRT]
- (iv) स्व-विवरण परीक्षण [एसडी]

5. जीटीओ टेस्ट।

- (क) जीडी।
- (ख) GPE।
- (ग) पीजीटी
- (घ) HGT।
- (ङ) IOT
- (च) कमांड टास्क
- (छ) नाग दौड़ / समूह बाधा दौड़।
- (ज) व्यक्तिगत व्याख्यान
- (झ) FGT।

6. व्यक्तिगत साक्षात्कार

7. सम्मेलन

साक्षात्कार कौशल

8. साक्षात्कार तब होता है जब आप नियोक्ता या प्रवेश प्रतिनिधि को अपनी ताकत, कौशल, शिक्षा और कार्य अनुभव के बारे में बताना चाहते हैं। खुद को जानना - अपने मजबूत बिंदुओं को सकारात्मक रूप से बेचना - यही वह है जो आपको नौकरी या कॉलेज में प्रवेश दिलाने वाला है। साक्षात्कार अंतिम बाधा है ज्यादातर लोगों को नौकरी पाने में पार करना पड़ता है। कुछ कॉलेजों और छात्रवृत्ति समितियों को भी साक्षात्कार की आवश्यकता होती है। साक्षात्कार के लिए चुने जाने का अर्थ है कि कोई व्यक्ति आपके कौशल, ज्ञान और अनुभव में रुचि रखता है।

CHAPTER PD - V**PUBLIC SPEAKING****सार्वजनिक बोल**

1. सार्वजनिक बोल कौशल आपके व्यक्तिगत जीवन और करियर दोनों में मूल्यवान हैं। यहां तक कि अगर आप नियमित रूप से सार्वजनिक बोलने में संलग्न नहीं हैं, तो भी इस क्षेत्र में कौशल विकसित करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और उन स्थितियों के बारे में चिंता कम हो जाएगी जिनमें आपको सार्वजनिक रूप से बोलने के लिए कहा जा सकता है।

2. सार्वजनिक बोलने के कौशल में सुधार के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

¼d½ स्टेज उपस्थिति। अच्छे सार्वजनिक वक्ता आत्मविश्वास, दोस्ताना, उत्साही और दिखाई देते हैं ऊर्जावान। आत्मविश्वास आपको पसंद किए गए विषय को चुनने और अच्छी तरह से शोध करने से आता है। बस अपने दर्शकों को मुस्कराकर मित्रता का संदेश दिया जा सकता है। उत्साह और ऊर्जा स्वाभाविक रूप से उस समय का पालन करेंगे जब आप अपने विषय का आनंद लेंगे और अच्छी तरह से तैयार होंगे।

¼k½ वॉयस कंट्रोल। आपकी आवाज सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है जिसे आप एक सार्वजनिक वक्ता के रूप में उपयोग करेंगे। डायफ्रामिक श्वास के माध्यम से अपनी आवाज की गुणवत्ता में सुधार; अपनी छाती के बजाय अपने डायफ्राम से सांस लेना। इस तरह पेशेवर गायक सांस लेते हैं। यह वही है जो उनकी आवाज़ को शानदार बनाने में मदद करता है और उन्हें लंबे समय तक नोट रखने में सक्षम बनाता है, जब अधिकांश लोग सांस से बाहर हो जाते हैं। ऐसा करने से वाणी चिंता के कारण सांस फूलने की भावना भी कम हो जाती है। इस प्रकार की श्वास आपको अपनी आवाज़ के निम्नलिखित पहलुओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने की अनुमति देगी:

(i) टोन (गुणवत्ता)

(ii) पिच (उच्च या निम्न)

(iii) अपनी आवाज़ का वॉल्यूम

¼x½ बाँटी लैंग्वेज आराम से खड़े होने की मुद्रा में खड़े होकर अभ्यास करें। रखो अपना जब तक आप एक बिंदु पर जोर देने के लिए एक इशारा नहीं कर रहे हैं, तब तक आपके पक्ष में या आपके सामने हाथ जोड़े। अपने चेहरे के भावों से भी अवगत रहें;

उन्हें आपके द्वारा दिए जा रहे संदेश से मेल खाना चाहिए। यदि आप एक उत्साहित भाषण दे रहे हैं, तो अपने चेहरे पर एक शांत और हर्षित दिखने की कोशिश करें।

(घ) **डिलिवरी।** जब सार्वजनिक बोलने की बात आती है, तो डिलिवरी सब कुछ है। भले ही आपके पास हो एक शानदार आवाज और अच्छी बॉडी लैंग्वेज, आपका संदेश खो जाएगा यदि दर्शक आसानी से आपके कहे का पालन नहीं कर पाएंगे। नीचे अच्छे प्रसव कौशल विकसित करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं।

(i) धीरे बोलो

(ii) आप जो कह रहे हैं, उसे पचाने के लिए दर्शकों को समय देने के लिए विचारों के बीच ठहराव करें।

(iii) अपने शब्दों का सावधानीपूर्वक उच्चारण करें और उच्चारण करें। एक विनम्र सार्वजनिक वक्ता को समझना मुश्किल है।

(iv) "उम" और "आह" जैसी फिलर ध्वनियों से बचें। यह आप जो कह रहे हैं उससे अलग हो जाता है और दर्शकों को विचलित कर रहा है।

(v) रुचि जोड़ने के लिए अपनी आवाज़ की पिच और मात्रा को भिन्न करें। एक मोनोटोन में बोलना आपके श्रोताओं के हित को खोने का एक निश्चित तरीका है। सार्वजनिक वक्ताओं को उत्साहित करने के पॉडकास्ट को सुनें और वे कैसे बात करते हैं इसकी नकल करने की कोशिश करें।

$\frac{1}{4}^{\frac{3}{2}}$ श्रोता संबंध। अच्छे सार्वजनिक वक्ता अपने दर्शकों के साथ तालमेल बिठाते हैं। सार्वजनिक बोलना एक समूह के सामने खड़े होकर बात करने से ज्यादा है।

(i) अपने दर्शकों को तुरंत स्वीकार करें और जैसे ही सभी की निगाहें आप पर हों, बातचीत शुरू करें। यह आपको "वास्तविक" व्यक्ति की तरह लगने में मदद करता है और एक संवादी स्वर रखता है।

(ii) यदि आपको उपकरण स्थापित करने की आवश्यकता है, तो उनका ध्यान रखने के लिए अपने दर्शकों के साथ बातचीत करें।

(iii) दर्शकों से संपर्क बनाने के लिए आँख से संपर्क करें और देखें। मुस्कुराहट और सिर हिलाते हुए अच्छा है; फ़िज़ेटिंग या भ्रमित दिखने का मतलब यह हो सकता है कि आपको जो करना है उसे समायोजित करने की आवश्यकता है। हालांकि, यदि आप सामाजिक चिंता के साथ रहते हैं, तो सावधान रहें कि नकारात्मक चेहरे पर बहुत अधिक ध्यान न दें। यह हो सकता है कि वे सिर्फ एक बुरा दिन हैं, और उनके चेहरे के भावों का आपके द्वारा कहे गए शब्दों से कोई लेना-देना नहीं है। अंगूठे का एक अच्छा नियम अपनी बात की शुरुआत में एक अनुकूल चेहरा ढूंढना है। यदि वह व्यक्ति भ्रमित या ऊब महसूस करता है,

तो जब आप जानते हैं कि आपके सार्वजनिक बोलने के साथ मुद्दों को संबोधित करने का समय है।

3. सार्वजनिक बोलने के लिए कुछ अनुशंसित विषयों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

भारत की विदेश नीति यूट्यूब सेंसरशिप के मुद्दे भारत में धार्मिक सहिष्णुता महिला सुरक्षा सचिन तेंडुलकर भारत रत्न मेडिकल वर्ल्ड में लॉबिंग भारत में खेल भारत में फुटबॉल भारत में क्रिकेट कंप्यूटर हैकिंग चीन भारत संबंध कश्मीर मुद्दा विश्व पर नरेंद्र मोदी सामने भारत में राष्ट्रपति की भूमिका का आधुनिक साधन परिवहन भारत में आईटी उद्योग प्रतिभा पलायन राष्ट्र में महिलाओं की भूमिका इमारत महिला सुरक्षा नोटा दिल्ली चुनाव	भारत के महानगरीय शहर आतंकवाद / नक्सलवाद / माओवाद जनसंख्या की समस्या प्रौढ़ शिक्षा भारत अमेरिका संबंध सौन्दर्य स्पर्धा केबल टीवी व्यक्तित्व - सफलता का रहस्य डॉग मैन का सबसे अच्छा दोस्त रैगिंग आईटी छात्र संघ आईटी उद्योग आपका पसंदीदा दिन जीवन में अनुशासन की भूमिका स्मार्ट कार्ड जी 8 राष्ट्र ई-कॉमर्स साइबर अपराध भारत में खेल भारतीय में विपक्ष की भूमिका राजनीति बीपीओ बनाम केपीओ	उग्रवाद - एक घटना समझ की जरूरत है ई शासन स्वास्थ्य पर्यटन सरकारी स्कूलों बनाम निजी सार्वजनिक स्कूल भारतीय रेल राष्ट्रगान जी 20 ज्वालामुखी धर्मनिरपेक्षता जीवन में महत्वाकांक्षा इंटरनेट शिक्षा इंटरनेट रतन टाटा - एक व्यवसाय व्यक्तित्व क्या धारा 370 होनी चाहिए निरस्त? अनुच्छेद 376 भारतीय का अपमान है जनतंत्र लोकतंत्र v/s तानाशाही विकास में विमानन उद्योग भारत वर्तमान समय में सुरक्षा उद्योग आईटी एक बून फॉर सोसाइटी है
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>भारत में लोकतंत्र भारत-पाकिस्तान संबंध भारत का उसके साथ संबंध पड़ोसियों राजनीति का अपराधीकरण समाज में सोशल मीडिया की भूमिका युवा और सोशल मीडिया राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका इंटरनेट क्रांति अरब बसंत ऋतु इजराइल फिलिस्तीन मुद्दा अमेरिका-रूस संबंध भारत में नदियाँ एजीएनआई वी उभरते हुए भारत के लेखक प्रदूषण और इसकी रोकथाम भारतीय सेना को क्या चाहिए सेना में आधुनिकीकरण पुस्तकें बनाम ई-पुस्तकें भारत में शिक्षा प्रणाली भारत में न्यायिक प्रणाली</p>	<p>क्यों युवा शामिल होने के लिए संकोच रक्षा बल परमाणु ऊर्जा का शांतिपूर्ण उपयोग वैश्वीकरण भारत की कृषि समस्या पसंदीदा अभिनेत्री भारत बदलती दुनिया में यू.एस.ए. राजनीति में अपराधीकरण बाल श्रम यूएसए - यूनिपोलर का एक पुलिसकर्मी विश्व शिक्षा एक आधुनिक दिवस है उद्योग धर्म - एक धर्मनिरपेक्ष दृष्टिकोण भारतीय समाज पेज 3 - जीवन का एक तरीका इंडियन सोसाइटी - की ओर मुड़ते हुए जीवन का पश्चिमी तरीका भारत का बुनियादी ढांचा बारिश के पानी का संग्रहण पसंदीदा क्रिकेटर पाकिस्तान में लोकतंत्र - एक मजाक भारत में महिलाओं की स्थिति</p>	<p>पानी के कारण हो सकता है विश्व युद्ध- आठवां रिश्त- भारतीय कैसर समाज क्या भारत को युद्ध के लिए जाना चाहिए पाकिस्तान भारत का संविधान - जैसा कि में देख रहा हूँ यह म्यूचुअल फंड्स भारत में उच्च शिक्षा चुनाव आयोग भारत में जीवन बीमा उद्योग भारतीय सिनेमा उद्योग (बॉलीवुड) इलेक्ट्रॉनिक मीडिया और प्रिंट मीडिया हमारे देश में पुलिसिंग - समीक्षा की आवश्यकता है जो सबसे ज्यादा उपेक्षित है हमारे देश में सेक्टर? भारतीय समाज में बालिका - गलत समझा पहलू</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

सारांश

1. सार्वजनिक बोल कौशल आपके व्यक्तिगत जीवन और करियर दोनों में मूल्यवान हैं। यहां तक कि अगर आप नियमित रूप से सार्वजनिक बोलने में संलग्न नहीं हैं, तो भी इस क्षेत्र में कौशल विकसित करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और उन स्थितियों के बारे में चिंता कम हो जाएगी जिनमें आपको सार्वजनिक रूप से बोलने के लिए कहा जा सकता है। सार्वजनिक बोलने के कौशल में सुधार के लिए निम्नलिखित बिंदु को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

¼d½ स्टेज उपस्थिति।

¼[k½ वॉयस कंट्रोल।

- (i) टोन (गुणवत्ता)
- (ii) पिच (उच्च या निम्न)
- (iii) अपनी आवाज़ का वॉल्यूम

¼x½ बॉडी लैंग्वेज

¼?k½ डिलिवरी।

- (i) धीरे और जानबूझकर बोलें
- (ii) विचारों के बीच ठहराव
- (iii) अपने शब्दों का सावधानीपूर्वक उच्चारण करें और उच्चारण करें।
- (iv) "उम" और "आह" जैसी फिलर ध्वनियों से बचें।
- (v) अपनी आवाज़ की पिच और मात्रा से सावधान रहें

¼³½ श्रोता संबंध।

CHAPTER L - I**LEADERSHIP CAPSULE****लीडर्सशिप कैप्सूल****महत्वपूर्ण नेतृत्व लक्षण**

1. महान सैन्य नेताओं के एक अध्ययन से पता चलता है कि किसी के पास सभी नेतृत्व लक्षण अधिकतम डिग्री में नहीं थे, लेकिन एक विशेषता में उनकी कमजोरी को दूसरे में ताकत से मुआवजा दिया गया था। एक अच्छा नेता अपने मजबूत लक्षणों को भुनाने के लिए और उसी समय अपने कमजोर को सुधारने के लिए कदम उठाएगा। हालाँकि, यह माना जाएगा कि नेता का लक्ष्य, जिन लोगों के साथ वह काम कर रहा है और विशिष्ट स्थिति की परिस्थितियों के व्यक्तित्व, सभी पर गहरा प्रभाव पड़ेगा, जिस पर विशेष रूप से सबसे अधिक जोर देने की आवश्यकता है।

2. ऐसे लक्षण जो किसी नेता के लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं, नीचे दिए गए हैं: -

(क) **सतर्कता**। किसी भी स्थिति में एक नेता को हमेशा क्षणभंगुर अवसरों की संख्या की पेशकश की जाती है, जिसे अगर जब्त कर लिया जाए और उसका शोषण किया जाए तो उसकी टीम को निर्णायक परिणाम मिल सकते हैं। दिमाग की सतर्कता एक नेता है जो सही समय पर इन अवसरों को लेने में मदद करता है और अपने लाभ के लिए स्थिति का फायदा उठाता है।

(ख) **असर**। वांछनीय शारीरिक उपस्थिति, पोशाक और निर्वासन को दर्शाता है। एक नेता और अधिक से अधिक एक अधिकारी को, इसलिए याद रखना चाहिए कि उसका व्यक्तिगत असर केवल अपनी टीम के साथ ही नहीं बल्कि आम जनता के साथ भी एक प्रभावी और प्रभावी प्रभाव डालेगा।

(ग) **साहस**। साहस एक मानसिक स्थिति है। इसे आध्यात्मिक और बौद्धिक स्रोतों से अपनी ताकत मिलती है। जिस तरह से इन आध्यात्मिक और बौद्धिक तत्वों को मिश्रित किया जाता है, वह लगभग दो प्रकार का साहस पैदा करता है। पहली भावनात्मक स्थिति है जो एक आदमी को चोट या मृत्यु का जोखिम उठाने का आग्रह करती है और शारीरिक साहस है। दूसरा, एक अधिक तर्कपूर्ण रवैया, जो उसे करियर, खुशी, उसके पूरे भविष्य के बारे में उसके निर्णय पर शांत रूप से सक्षम बनाता है जो वह सही या योग्य समझता है, नैतिक साहस है। एक नेता के पास साहस के दोनों रूप होने चाहिए।

(घ) **निश्चितता**। एक समस्या को हल करने या एक योजना बनाने के लिए एक तार्किक विचार प्रक्रिया आवश्यक है। इसके बाद नेता की मंशा और उसके निष्पादन की प्रस्तावित विधि को सभी भाग लेने के लिए पूरी तरह से स्पष्ट किया जाना चाहिए। इसलिए उसे आवश्यकता पड़ने पर तुरंत निर्णय लेने की क्षमता हासिल करनी चाहिए और उन्हें आधिकारिक, संक्षिप्त और स्पष्ट रूप से घोषित करना चाहिए। एक निर्णय की नेता की शक्ति एक संकट में unperturbed रहने की क्षमता से परिणाम है। उनकी सबसे बड़ी संपत्ति तर्कसंगत रूप से सोचने की क्षमता है जब उनके लोग सोचना बंद कर देते हैं, जब वे भय से पंगु हो जाते हैं, तो कार्रवाई में निर्णायक होना चाहिए।

;डूँड **Dependability**। आप विश्वसनीयता के बिना गतिविधि के किसी भी क्षेत्र में बहुत दूर नहीं जा सकते। पर्यवेक्षण की परवाह किए बिना काम की गुणवत्ता और चिंता की मात्रा के लिए अपने आप को उच्च स्तर पर सेट करें। अपने वरिष्ठों के सभी निर्देशों और योजनाओं को अपनी क्षमता के अनुसार, और

हमेशा समय पर पूरा करने का अभ्यास करें। किसी आपात स्थिति में मदद करने के लिए हमेशा तैयार रहें, भले ही वह आपकी व्यक्तिगत योग्यताओं के साथ हस्तक्षेप करता हो। 'स्व से पहले का व्यवसाय' नियम होना चाहिए। जो कुछ भी करना है, उसे अपनी प्रगति में ले जाओ, और अपने आप को कभी भी मूड़ी दिखाई न दें। जानबूझकर किए गए प्रयास से धीरे-धीरे निर्भरता का निर्माण करना पड़ता है। यह रात भर खो सकता है अगर उत्साह से पहरा नहीं दिया जाता है।

(च) **धीरज**। एक सैन्य सेटिंग में, युद्ध में एक समय आता है जब दोनों विरोधी बलों को लगता है कि शायद वे एक हारी हुई लड़ाई लड़ रहे हैं। यह ऐसा समय है जब लड़ाई जीती जाती है या हार जाती है। जिस पक्ष के पास थोड़ा अतिरिक्त धीरज है वह जीत जाता है। यह वह नेता है जिसके पास दिमाग और शरीर दोनों के लिए अतिरिक्त धीरज है जो अपनी टीम को प्रेरित कर सकता है कि लड़ाई जीतने या असाइन किए गए कार्य को पूरा करने के लिए आवश्यक अतिरिक्त धीरज का उत्पादन करें। मानसिक और शारीरिक धीरज पूरक हैं। पुरानी कहावत "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग" अभी भी अच्छा है और दोनों एक नेता के लिए आवश्यक हैं।

(छ) **उत्साह**। यह कर्तव्यों के प्रदर्शन में वास्तविक रुचि और उत्साह का प्रदर्शन है। उत्साह आपकी नौकरी को पसंद करने, अपने काम के सभी पहलुओं में एक जीवित रुचि रखने और नए विचारों और तकनीकों के विकास की संभावनाओं को देखने से आता है। हालांकि सांसारिक व्यवसाय कुछ लोगों को लग सकता है, इसमें लगभग हमेशा कुछ विशेषता होती है जो कल्पना को प्रेरित करती है। नौकरियां केवल नीरस, नियमित या यांत्रिक दिखाई देती हैं, जब उन्हें नीची आँखों और नीरस दिमाग से देखा जाता है।

(ज) **पहल**। पहल आदेशों के अभाव में अच्छी तरह से मानी जाने वाली सिफारिशों को लागू करने या प्रदान करने की इच्छा है। यह हमेशा वही किया जाना चाहिए जो आपने बाद में किया हो। दूसरे शब्दों में, पहल का अर्थ है कि किसी को चीजों के होने का इंतजार नहीं करना चाहिए, लेकिन किसी के पास जल्दी से यह देखने की क्षमता है कि उसे क्या करने की जरूरत है, उसे करने और उसे पूरा करने का मन बना। जब दो पाठ्यक्रमों के बीच एक विकल्प उपलब्ध होता है, एक सतर्क और अन्य साहसी और साहसी, आवश्यक विशेषता पहल है।

(झ) **वफादारी**। एक नेता के रूप में ईमानदार होना पड़ता है, न केवल स्वयं के लिए बल्कि पुरुषों की ओर जाता है और जिन लोगों के साथ काम करता है। ईमानदारी और अखंडता पूर्ण गुण हैं जो किसी से समझौता या परिवर्तन नहीं कर सकते हैं। नैतिक चरित्र में कोई भी कमी या कमजोरी हमारे वरिष्ठों, समकालीनों और अधीनस्थों का विश्वास खो देगी।

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ **निर्णय**। यह कठिन परिस्थितियों में जल्दी और अक्सर विभिन्न कारकों और मूल्यों का आकलन करने और एक बुद्धिमान निर्णय पर पहुंचने के लिए मन की शक्ति है। यह अनुभव और अभ्यास द्वारा सीखा जाता है। कभी-कभी गलती या निर्णय की त्रुटि हो सकती है, लेकिन निर्णय की शक्ति का उपयोग करने के लिए लड़ने के बजाय गलती या त्रुटि से सीखना अधिक सकारात्मक है।

(ट) **न्याय**। व्यायाम कमांड में निष्पक्ष और सुसंगत होने की गुणवत्ता। न्याय जल्दी करो। "न्याय में देरी न्याय से वंचित है"।

(ठ) **ज्ञान**। एक नेता को उन पुरुषों की तुलना में अधिक जानना चाहिए जो वह आदेश देते हैं। जब तक वह नहीं करता, उसके पास अपने नेता कहलाने का कोई व्यवसाय नहीं है। किसी भी पेशे को न केवल संगठन और कार्यों के अध्ययन, अभ्यास और अनुभव की एक बड़ी आवश्यकता होती है, बल्कि टीम के नेतृत्व की विशेषताओं और क्षमताओं से अधिक महत्वपूर्ण है। ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया कभी समाप्त नहीं होती

है। एक ही सामग्री या समस्या के फिर से पढ़ने या फिर से सोचने से भी हमेशा कुछ नया सीखने को मिलता है।

(ड) **वफादारी।** देश, संगठन, अधीनस्थों, सहयोगियों और वरिष्ठों के प्रति वफादार होने का गुण। यह एक नेता के अधीनस्थों द्वारा दिया जाता है, जिस तरीके से नेता उन्हें और अपने ही नेताओं को देता है। एक नेता को अपने अधीनस्थों की कमियों या गलतियों के पीछे कभी भी शरण नहीं लेनी चाहिए। जब वह योजना जिसके लिए वह जिम्मेदार होता है गलत हो जाता है तो उसे दोष लेना चाहिए, अपने अधीनस्थों की गलतियों को सुधारते हुए। प्रत्येक नेता को यह अधिकार है कि वह विचाराधीन किसी भी प्रश्न पर अपने वरिष्ठों को अपने विचार व्यक्त कर सकता है लेकिन एक बार निर्णय लेने के बाद, उसे इस पर कार्य करना चाहिए जैसे कि यह उसका अपना निर्णय था।

(ढ) **संस ऑफ ह्यूमर।** रोजमर्रा में कई मनोरंजक या हल्के क्षणों की सराहना करने की क्षमता, जीवन विशेष रूप से वे जो खुद को नेता से संबंधित हैं। यह तनाव में भी हंसमुख बने रहने की क्षमता है। कई बार जब चीजें गलत हो जाती हैं और तनाव बढ़ जाता है, तो उचित समय पर स्वाभाविक रूप से आने वाली हास्य स्थिति को डिफ्यूज करने या सैगिंग आत्माओं को बढ़ाने में एक लंबा रास्ता तय कर सकता है। संतुलित आशावाद की भावना के साथ, यह विकसित करने के लिए उपयोगी लक्षण है। हालांकि, कृत्रिम coarseness और कटाक्ष पर प्रयास अच्छे से अधिक नुकसान करते हैं।

नेतृत्व और मूल्यांकन के संकेतक

3. मनोबल, टीम भावना, अनुशासन और क्षमता नेतृत्व के चार संकेतक हैं। नेतृत्व के सभी संकेतक एक समूह की प्रभावशीलता में योगदान करते हैं और कुछ हद तक अन्योन्याश्रित हैं। एक संकेतक की अनुपस्थिति दूसरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित या नष्ट कर सकती है।

हौसला

4. मनोबल को मन की सकारात्मक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह आत्मविश्वास और भलाई की भावना देता है जो किसी व्यक्ति को साहस, इच्छा शक्ति और दृढ़ संकल्प के साथ कठिनाई का सामना करने में सक्षम बनाता है। मनोबल उस चीज के प्रति दृष्टिकोण पर निर्भर करता है जो उसे और उसके समूह के साथी सदस्यों को प्रभावित करता है।

टीम भावना

5. टीम भावना अपने सदस्यों द्वारा दिखाए गए समूह के प्रति निष्ठा, गर्व और उत्साह है। यह समूह की सामान्य भावना है। इसका तात्पर्य समूह के प्रति समर्पण और निष्ठा है। भावना समूह का व्यक्तित्व है और कठिन परिस्थितियों में भी जीतने की कोशिश करने के लिए टीम की इच्छा व्यक्त करता है।

6. टीम भावना के मूल्यांकन के लिए विचार किए जाने वाले कुछ कारक निम्नलिखित हैं: -

- (क) व्यक्तिगत सदस्यों की अभिव्यक्तियाँ उनके द्वारा की जाने वाली गतिविधियों में उत्साह दिखाती हैं।
- (ख) साथियों और अन्य लोगों के बीच एक अच्छी प्रतिष्ठा।
- (ग) एक मजबूत प्रतिस्पर्धी भावना।
- (घ) समूह की गतिविधियों में सदस्यों द्वारा भागीदारी की पूर्ति।

- (ड) सदस्यों की ओर से एक-दूसरे की मदद करने के लिए तत्परता।
 (च) यह धारणा कि उनका समूह किसी भी अन्य समूह से बेहतर है।

अनुशासन

7. अनुशासन का अर्थ है निर्देश के लिए त्वरित और इच्छुक आज्ञाकारिता। निर्देश अनुपस्थित होने पर समय बर्बाद किए बिना उचित कार्रवाई करना। समूह के सदस्यों के बीच स्वैच्छिक या आत्म-अनुशासन लंबे समय में बेहतर परिणाम लाता है।
8. एक समूह में अनुशासन के मूल्यांकन के लिए विचार किए जाने वाले कुछ कारक निम्नलिखित हैं: -
- (क) निर्देशों पर समुचित ध्यान देना।
 (ख) समूह और उसके सदस्यों के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंध।
 (ग) कर्तव्य के प्रति समर्पण।
 (घ) अच्छा वरिष्ठ-कनिष्ठ संबंध।
 (ड) स्वच्छता, पोशाक और शिष्टाचार के मानक।
 (च) कम या कोई देखरेख के साथ प्रभावी ढंग से प्रदर्शन करने की क्षमता और इच्छा।

क्षमता

9. क्षमता कार्य करने के लिए व्यक्तिगत सदस्यों के साथ-साथ समूह की तकनीक, रणनीति और शारीरिक क्षमता है। एक अच्छा नेता अलग-अलग सदस्यों को अलग-अलग कौशल के साथ एक टीम के रूप में सुचारु कामकाज के लिए लाता है।
10. किसी समूह में क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए निम्नलिखित कारकों में से कुछ निम्नलिखित हैं: -
- (क) सदस्यों की व्यक्तिगत उपस्थिति और शारीरिक फिटनेस।
 (ख) व्यक्तिगत सदस्यों की समूह अग्रणी क्षमता।
 (ग) कार्य करते समय सदस्यों द्वारा दिखाया गया कौशल का स्तर।

प्रेरणा और कारक जो प्रेरित करते हैं

11. "प्रेरणा प्रतिबद्धता है और एक सदस्य के भीतर आग्रह करता है जो उसे अपने कार्य को पूरा करता है लागत के बारे में सोचने के बिना सभी परिस्थितियों में"
12. मानव इतिहास के एक अध्ययन ने हमें तीन कारक दिए हैं जो किसी भी व्यक्ति को प्रेरित करने में मदद करते हैं। ये हैं:-
- (क) सामग्री कारक।
 (ख) बौद्धिक कारक।
 (ग) आध्यात्मिक कारक।

सामग्री कारक

13. सामग्री कारक वे संसाधन हैं जो टीम के जीवन की मूल गुणवत्ता को स्थापित करने, बनाए रखने और बढ़ाने और उनके लक्ष्यों को आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक हैं। एक फुटबॉल टीम को फुटबॉल बूट्स, क्वालिटी ग्राउंड्स, फंड्स, खिलाड़ियों के लिए किट आदि की अच्छी और पर्याप्त मात्रा में आवश्यकता होगी। एक बार टीम को संसाधनों के साथ प्रदान करने के बाद सदस्यों का प्रेरणा स्तर बढ़ जाता है।

बौद्धिक कारक

14. ये कारक अपने समूह पर एक व्यक्ति को गर्व करते हैं और अन्य सदस्यों को कठिन परिस्थितियों में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं। व्यक्तिगत उदाहरण द्वारा नेतृत्व उन तत्वों में से एक है जो सैनिकों को बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं।

आध्यात्मिक कारक

15. हमारी आत्मा हमारे अतिरिक्त साधारण करतबों के लिए उच्चतम प्रेरणा प्रदान करती है। यह एकमात्र कारक है जो एक आदमी को तब बर्बाद करता है जब सभी आशा खो जाती है। आध्यात्मिक कारक समूह की पहचान, समूह में गर्व, टीम भावना, इतिहास और धर्म के सकारात्मक पहलुओं से उपजा है।

16. धर्म ने पुरुषों को प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सिकंदर के आदमियों ने कल्पना की कि वे उसके विजय के दौरान उनके कई देवताओं की भूमिका निभा रहे थे। कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में अर्जुन को कृष्ण की सलाह एक आत्मा-भावपूर्ण भाषण है। आज भी यह पुरुषों को युद्ध के लिए प्रेरित और प्रेरित करता है। यह उस भावना की जीत है जिसने कई शारीरिक और मानसिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को विभिन्न खेलों और अन्य शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने और उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया है।

नैतिक मूल्य

17. नैतिक मूल्यों में अच्छे और सम्मानपूर्वक किए गए कार्य शामिल हैं। हमारी आदतें, व्यवहार और आचरण हमारे मूल्यों के प्रतिबिंब हैं। एनसीसी कैडेट को स्वयं / स्वयं का संचालन करना चाहिए ताकि उनकी व्यक्तिगत आदतें आलोचना के लिए खुली न हों। विलासिता में स्वार्थ और भोग के प्रति झुकाव को सख्ती से टाला जाना चाहिए। ग्रीक दार्शनिक, प्लेटो के अनुसार, चार कार्डिनल गुण या मानवीय मूल्य हैं। वो हैं:-

- (क) विवेक - सही निर्णय लेना।
- (ख) साहस - निश्चित रूप से रहने और सभी प्रकार के प्रलोभन का विरोध करने के लिए।
- (ग) स्व नियंत्रण - मिशन को पूरा करने के लिए जुनून, भावना और भावनाओं को अधीन करना।
- (घ) जस्टिस-प्रत्येक व्यक्ति को उसके कारण देगा।

18. प्रूडेंस। सही निर्णय लेने के लिए व्यक्ति को तीन चरणों से गुजरना पड़ता है: -

- (क) विषय से संबंधित सभी जानकारी इकट्ठा करें
- (ख) अब प्रत्येक सूचना और उसके समर्थक और विपक्ष का मूल्यांकन करें
- (ग) अंत में विभिन्न विकल्पों को तौलने के बाद कार्रवाई का सबसे अच्छा तरीका तय करना।

19. साहस। यह शारीरिक और मानसिक साहस दोनों है। मार्ग या निर्णय से युक्त लिया में शामिल हैं: -

- (क) विवेकपूर्ण और न्यायपूर्ण लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए स्वार्थ का त्याग करना।
- (ख) धीरज, चुनौतियों और विरोध को साहसपूर्वक सहन करना।
- (ग) सुसंगत और प्रीसिस होना
- (घ) चल रहे रुझान के साथ-साथ चलने का विरोध।
- (ङ) (obstacles) बाधाओं का सामना करना लेकिन इसके साथ बने रहना।
- (च) जोखिम लेने की क्षमता।

20. आत्म-नियंत्रण। यह कुछ ऐसा है जिसे प्राप्त करने के लिए हर नेता की आवश्यकता होती है; उसकी / उसके दिल और दिमाग की महारत। इसके लिए उसे:

- (क) उसके / उसके जुनून, भावनाओं और भावनाओं को मानवीय भावना के अधीन करना।
- (ख) समय प्रबंधन इत्यादि जैसी उसकी गतिविधि को प्रभावित करता है।
- (ग) सांसारिक चीजों से बहुत अधिक आकर्षित न हों।
- (घ) उसकी / उसकी प्रतिक्रियाओं जैसे कि क्रोध, नम्रता आदि के साथ समझदारी रखें।

21. न्याय। हर साथी नागरिक को उसका हक देना होगा। इसमें दूसरों के अच्छे या अच्छे के लिए प्रयास करना शामिल है। समानता, इक्विटी और निष्पक्षता की भावना बेंच मार्क होनी चाहिए।

22. उत्कृष्टता के लिए एक आंतरिक आग्रह। यह स्वयं को चुनौती देकर और दूसरों को भी चुनौती देकर उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने का गुण है। इस तरह एक व्यक्ति:

- (क) एक सपने देखने वाला है; एक बच्चे के लिए माता-पिता की तरह या एक छात्र के लिए शिक्षक।
- (ख) जीवन की एक रोमांचक दृष्टि है जिसे आसानी से संवाद किया जा सकता है और दूसरों के साथ साझा किया जा सकता है।
- (ग) उनके अध्ययन, पेशे और परिवार में मिशन की भावना पैदा करता है।
- (घ) लोगों को उच्च व्यक्तिगत उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने की चुनौती देता है।

23. निःस्वार्थ सेवा। इसका मतलब:

- (क) स्वार्थ पर काबू पाना
- (ख) आदतन, परिवार, समाज या देश जैसे दूसरों की सेवा करना।
- (ग) सुसंगत अभ्यास इसे सेवा की आदत बनाता है।

24. इस प्रकार, एक नेता को एक अच्छा नेता बनने के लिए इन गुणों या मूल्यों को अच्छे उपाय में होना चाहिए। ये जन्मजात गुण नहीं हैं बल्कि निरंतर प्रयास और अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किए जाते हैं।

चरित्र लक्षण

25. चरित्र क्या है? प्रत्येक व्यक्ति सदगुणों और कमजोरियों का एक बंडल है, सिर और दिल का। एक व्यक्ति की परिणामी व्यक्तित्व, अच्छे और बुरे गुणों की इस बैलेंस शीट से उसका चरित्र बनता है; यह उनके आचरण में परिलक्षित होता है।

26. चरित्र लक्षण व्यक्ति के व्यवहार और दृष्टिकोण के सभी पहलू हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व को बनाते हैं। यह किसी भी व्यक्ति का सबसे गर्व का अधिकार है। चरित्र जन्मजात नहीं है, लेकिन समय के साथ विकसित हुआ है।

27. कुछ चरित्र गुण हैं जो नीचे सूचीबद्ध किए गए हैं और उनका पालन दूसरों के साथ दिन-प्रतिदिन बातचीत में एक लंबा रास्ता तय करेगा।

(क) सच बोलो। झूठ बोलने के परिणाम बहुत बड़े हैं और इसे वापस नहीं लिया जा सकता है। इसलिए हमेशा सच बोलें।

(ख) ईमानदार बनो। इसका अर्थ विचार, शब्द और व्यवहार में पूर्ण ईमानदारी है।

(ग) अपना शब्द रखें। एक बार दिए गए शब्द को हमेशा रखें। इसके लिए आपको पहचाना जाएगा और उसी के लिए सम्मान हासिल करेंगे।

(घ) खुद की गलती के लिए तैयार रहें। गलतियों को स्वीकार करने का नैतिक साहस रखें, हालांकि अप्रिय परिणाम हो सकते हैं। (Own) अपने जज बनो। निगरानी में नहीं होने पर ईमानदार रहें।

(ङ) सस्ती लोकप्रियता की तलाश मत करो। चरित्र का व्यक्ति हमेशा उसके लिए प्यार करता है ईमानदारी, आत्म-बलिदान और कर्तव्य पर ध्यान देने के गुण।

(च) प्रतिरोध प्रलोभन। अस्थायी लाभ से दीर्घकालिक दर्द होता है। इसलिए, एक व्यक्ति को चाहिए तत्काल सुख की ओर आकर्षित न हों और अपने भविष्य के जीवन को ध्यान में रखकर अपने मन को सभी प्रकार के प्रलोभनों से नियंत्रित करें।

(छ) एक उदाहरण सेट करें। ऐसा करने से व्यक्ति दूसरों को स्वयं की तरह कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। तुम्हें नहीं करना चाहिए वे काम करें जो आप दूसरों से करने की अपेक्षा नहीं करते हैं।

(ज) जिम्मेदारी की भावना। एक के कार्यों की जिम्मेदारी लें।

(झ) स्व बलिदान। दूसरों के हितों और एक के ऊपर समाज की हमेशा सराहना की जाती है।

(ञ) निष्पक्ष रहो। दूसरों के साथ अपने सभी व्यवहारों में सिर्फ और निष्पक्ष रहें। आपको पक्षपात नहीं दिखाना चाहिए।

(ट) अनुशासन। किसी का व्यक्तिगत अनुशासन उच्चतम मानकों का होना चाहिए और इसका कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।

सम्मान कोड

28. सम्मान कोड की दिशाएं हैं: -

(क) आप ऐसा करने वालों को झूठ नहीं बोलेंगे, चोरी, धोखा या सहन नहीं करेंगे।

- (ख) आप कुछ भी स्वार्थी या मतलबी नहीं करेंगे जिसमें स्वयं के लिए एक साथी कैडेट को छोड़ देना शामिल है-
- (ग) ब्याज।
- (घ) आप किसी भी कार्रवाई के द्वारा अपने संस्थान का नाम अपमान के लिए नहीं ला सकते हैं।
- (ङ) आप इस कोड के किसी भी उल्लंघन के लिए स्वेच्छा से अपनी जिम्मेदारी स्वीकार करेंगे।

सम्मान संहिता के सिद्धांत

29. सम्मान संहिता के सिद्धांत नीचे दिए गए हैं: -

- (क) अपने स्वयं के सम्मान, सम्मान और संस्था की छवि को बढ़ाने के लिए अच्छा आचरण।
- (ख) व्यक्तिगत हित पर समूह हित को प्राथमिकता दें।
- (ग) जो सही है उसके लिए खड़े हो जाओ और जिम्मेदारी स्वीकार करो।
- (घ) मान कोड कमेटी के सवालों का पूरी तरह और सच्चाई से जवाब दें, भले ही इससे आपके या आपके दोस्तों के खिलाफ कार्रवाई हो।
- (ङ) अनुशासन या सम्मान संहिता के किसी भी उल्लंघन के लिए समिति के पास, चाहे वह जानबूझकर या अनजाने में हो।
- (च) कमजोर कैडेट्स को साथी कैडेटों को हर तरह की मदद और प्रोत्साहन देना।
- (छ) खेलकूद की सच्ची भावना में सभी प्रतियोगिताओं और खेलों में भाग लें। अनुग्रह के साथ हार स्वीकार करें और विनम्रता के साथ जीतें।
- (ज) सभी साथी कैडेटों के साथ प्यार और स्नेह से व्यवहार करें।
- (झ) अपने व्यवहार में धर्मनिरपेक्ष, सच्चा, ईमानदार और सीधे आगे रहें।

निष्कर्ष

30. सम्मान कोड प्रत्येक कैडेट के जीवन भर के लिए नैतिक व्यवहार की नींव है। यह आशा की जाती है कि कैडेटों को प्रदान की गई यह बुनियादी नींव उन्हें देश के आदर्श नागरिक बनाने के लिए बेहतर चरित्र गुणों का निर्माण करने में मदद करेगी।

31. ऐसे लक्षण जो किसी नेता के लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं, नीचे दिए गए हैं: -

- (क) सतर्कता।
- (ख) असर।
- (ग) साहस।
- (घ) निश्चितता।
- (ङ) Dependability
- (च) धीरज।
- (छ) उत्साह।
- (ज) पहल।

- (झ) वफ़ादारी
- (ञ) प्रलय।
- (ट) न्याय।
- (ठ) ज्ञान।
- (ड) वफ़ादारी।
- (ढ) सेंस ऑफ़ ह्यूमर।

2. मनोबल, टीम भावना, अनुशासन और क्षमता नेतृत्व के चार संकेतक हैं। नेतृत्व के सभी संकेतक एक समूह की प्रभावशीलता में योगदान करते हैं और कुछ हद तक अन्योन्याश्रित हैं। एक संकेतक की अनुपस्थिति दूसरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित या नष्ट कर सकती है।

3. "प्रेरणा प्रतिबद्धता है और एक सदस्य के भीतर आग्रह करता हूँ जो उसे लागत के बारे में सोचने के बिना सभी परिस्थितियों में अपने कार्य को पूरा करता है"। मानव इतिहास के एक अध्ययन ने हमें तीन कारक दिए हैं जो किसी भी व्यक्ति को प्रेरित करने में मदद करते हैं। ये हैं: -

- (क) सामग्री कारक।
- (ख) बौद्धिक कारक।
- (ग) आध्यात्मिक कारक।

4. नैतिक मूल्यों में कृत्यों का समावेश होता है, अच्छी तरह से और सम्मानपूर्वक प्रदर्शन किया जाता है। हमारी आदतें, व्यवहार और आचरण हमारे मूल्यों के प्रतिबिंब हैं। एनसीसी कैडेट को स्वयं / स्वयं का संचालन करना चाहिए ताकि उनकी व्यक्तिगत आदतें आलोचना के लिए खुली न हों। विलासिता में स्वार्थ और भोग के प्रति झुकाव को सख्ती से टाला जाना चाहिए। ग्रीक दार्शनिक, प्लेटो के अनुसार, चार कार्डिनल गुण या मानवीय मूल्य हैं। वो हैं: -

- (क) विवेक - सही निर्णय लेना।
- (ख) साहस - निश्चित रूप से रहने और सभी प्रकार के प्रलोभन का विरोध करने के लिए।
- (ग) आत्म नियंत्रण - हाथ में मिशन को पूरा करने के लिए जुनून, भावना और भावनाओं को अधीन करना।
- (घ) न्याय - प्रत्येक व्यक्ति को उसका देय देना।

अध्याय एल -II II

केस स्टडीज

शिवाजी

1. शिवाजी भोंसले एक भारतीय योद्धा राजा थे और भोंसले मराठा कबीले के सदस्य थे।

शिवाजी ने बीजापुर की घटती आदिलशाही सल्तनत से एक एन्क्लेव बनाया जिसने मराठा साम्राज्य की उत्पत्ति का गठन किया। सन 1674 में उन्हें औपचारिक रूप से रायगढ़ में अपने दायरे के छत्रपति (सम्राट) के रूप में ताज पहनाया गया।

प्रारंभिक जीवन

2. शिवाजी का जन्म पुणे जिले में जुन्नार - शहर के पास शिवनेरी के पहाड़ी किले में हुआ था। विद्वान उसकी जन्मतिथि पर असहमति जताते हैं। महाराष्ट्र सरकार ने 19 फरवरी को शिवाजी के जन्म दिन को (शिवाजी जयंती) राजकीय छुट्टी घोषित किया है और उसे भविष्य के लिए छुट्टी की सूची में सूचीबद्ध भी किया है। शिवाजी का नाम एक स्थानीय देवता देवी शिवाय के नाम पर Shivair रखा गया था। शिवाजी के पिता शाहजी भोंसले मराठा जनरल थे, जिन्होंने डेक्कन सल्तनतों की सेवा की थी। उनकी मां सिंधु खेडके लखुजी जाधवराव की बेटी जीजाबाई थीं, जो देवगिरी के यादव शाही परिवार से वंश का दावा करने वाले मुगल-गठबंधन सरदार थे। शिवाजी के जन्म के समय, डेक्कन में सत्ता को तीन इस्लामी सल्तनतों द्वारा साझा किया गया था जोकि Bijapur बीजापुर, अहमदनगर और गोलकोंडा है। शाहजी अक्सर बीजापुर के आदिलशाह और मुगलों के अहमदनगर के निजामशाही के मध्य अत्यंत निष्ठा के साथ बर्ताव करते थे। लेकिन शाहजी के पास छोटी सेना होने के बावजूद भी उन्होंने पुणे को अपनी जागीर बनाकर रखा था।

राज्याभिषेक

3. शिवाजी को 06 जून 1674 को एक भव्य समारोह में सतारा के राजा होने के लिए राज्याभिषेक किया गया था। उनके राज्याभिषेक में गागा भट्ट जी के द्वारा यमुना, सिंधु, गंगा, गोदावरी, नर्मदा, कृष्ण और कावेरी नदियों के सात पवित्र जल से भरे सोने के बर्तन से अभिषिक्त किया और वैदिक राज्याभिषेक मंत्रों का जाप किया। जलाभिषेक के बाद शिवाजी ने जीजाबाई के सामने प्रणाम किया और उनके पैर छुए। इस समारोह में रायगढ़ में करीब पचास हजार लोग एकत्र हुए। शिवाजी शक कर्ता ("एक युग के संस्थापक") और छत्रपति ("सर्वोपरि संप्रभु") के संस्थापक थे।

दक्षिण भारत में विजय

4. 1674 में शुरू हुए मराठों ने आक्रामक अभियान चलाया, खंडेश (अक्टूबर), बीजापुरी पोंडा (अप्रैल 1675), करवर (मध्य वर्ष) और कोल्हापुर (जुलाई) को अपने सम्राज्य में मिला लिया। फिर ऐसा हुआ नवंबर में मराठा नौसेना ने जांजीरा के सिद्धकी के साथ झड़प की, लेकिन उन्हें उखाड़ फेंकने में नाकाम रहे। शाहजी एक बीमारी से उबरने के बाद, और अफगान और बीजापुर के बीच संघर्ष का लाभ उठाते हुए Bijapur शिवाजी ने अप्रैल 1676 में अथानी पर छापा मारा।

5. अपने अभियान के दौरान शिवाजी ने डेक्कन देशभक्ति की भावना से अपील करते हुए कहा कि दक्षिण भारत एक मातृभूमि है जिसे बाहरी लोगों से बचाया जाना चाहिए। उनकी अपील कुछ हद तक सफल रही और 1677 में शिवाजी ने एक महीने के लिए हैदराबाद का दौरा किया और गोलकोंडा सल्तनत के कुतुबशाह के साथ संधि की, बीजापुर के साथ उनके गठबंधन को रद्द करने और संयुक्त रूप से मुगलों का विरोध करने पर सहमति जताई। 1677 में शिवाजी ने 30,000 घुड़सवार और 40,000 पैदल सेना के साथ कर्नाटक पर हमला किया, जो गोलकोंडा तोपखाने और वित्तपोषण द्वारा समर्पित था। दक्षिण की कार्यवाही करते हुए शिवाजी ने वेल्लोर और गिंजी के किलों को जब्त कर लिया बाद में अपने बेटे राजाराम प्रथम के शासनकाल में मराठों की राजधानी के रूप में काम किया।

मृत्यु और उत्तराधिकार

6. मार्च 1680 के अंत में, शिवाजी बुखार और पेचिश से बीमार हो गए, हनुमान जयंती की पूर्व संध्या पर 52 वर्ष की आयु में 3-5 अप्रैल 1680 के आसपास मर गए। शिवाजी की जीवित पत्नियों में से निःसंतान सबसे बड़ी पुतलाबाई ने उनकी अंत्येष्टि चिता में कूद कर सती को प्रतिबद्ध किया। एक अन्य जीवित पत्नी सवरबाई को सती का पालन करने की अनुमति नहीं दी गई, क्योंकि उसकी एक छोटी बेटी थी। कुछ मुसलमानों की राय है कि वह जालना के जन मुहम्मद से एक अभिशाप से मर गया था, शिवाजी के सैनिकों के लिए सजा के रूप में व्यापारियों पर हमला जो अपने आश्रम में शरण ले लिया था। शिवाजी की मौत के बाद सोयाबाई ने प्रशासन के विभिन्न मंत्रियों के साथ मिलकर अपने सौतेले बेटे राजाराम को उसके सौतेले बेटे संभाजी का ताज पहनाने की योजना बनाई। 21 अप्रैल 1680 को दस वर्षीय राजाराम को गद्दी पर बिठाया गया। लेकिन संभाजी ने कमांडर की हत्या करने के बाद रायगढ़ किले पर कब्जा कर लिया और 18 जून को रायगढ़ पर नियंत्रण कर लिया और औपचारिक रूप से गद्दी पर चढ़ा दिया।

ए पीजे अब्दुल कलाम

1. **अवुल पाकिर जैनुलाबदीन अब्दुल कलाम** (15 अक्टूबर 1931 - 27 जुलाई 2015) एक एयरोस्पेस वैज्ञानिक थे | उनका पदार्पण राष्ट्रपति के रूप में सन 2002 में हुआ और 2007 तक भारत के 11वें राष्ट्रपति के रूप में विराजमान रहे | उनका जन्म और परिवार तमिलनाडु के रामेश्वरम में हुई और उन्होंने फिजिक्स और एयरोस्पेस इंजीनियरिंग की पढ़ाई की | उन्होंने अगले चार दशक तक एक वैज्ञानिक और विज्ञान प्रशासक के रूप में बिताए, मुख्य रूप से रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) और भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में और भारत के नागरिक अंतरिक्ष कार्यक्रम और सैन्य मिसाइल विकास प्रयासों में घनिष्ठ रूप से शामिल थे | इस तरह उन्हें बैलिस्टिक मिसाइल के निर्माता और प्रक्षेपण यान प्रौद्योगिकी के विकास पर अपने काम के लिए भारत के मिसाइल मैन के रूप में जाना जाने लगा | उन्होंने 1998 में भारत के पोखरण-2 परमाणु परीक्षणों में भी अहम भूमिका निभाई थी, जो 1974 में भारत द्वारा मूल परमाणु परीक्षण के बाद पहली बार है।

2. कलाम को सत्तारूढ़ भारतीय जनता पार्टी और तत्कालीन विपक्षी भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस दोनों के समर्थन से 2002 में भारत के 11वें राष्ट्रपति के रूप में चुना गया था | व्यापक रूप से "पीपुल्स प्रेसिडेंट" के रूप में संदर्भित, वह एक ही कार्यकाल के बाद शिक्षा, लेखन और सार्वजनिक सेवा के अपने नागरिक जीवन में लौट आए | वे भारत रत्न, भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान सहित कई प्रतिष्ठित पुरस्कारों के सम्मानित थे।

प्रारंभिक जीवन और शिक्षा

3. अपने स्कूल के वर्षों में कलाम के पास औसत ग्रेड थे लेकिन उन्हें एक मेधावी और मेहनती छात्र के साथ साथ सीखने की प्रबल इच्छा थी | उन्होंने अपनी पढ़ाई के समय में खासकर गणित पर घंटों बिताए | श्वार्ट्ज हायर सेकेंडरी स्कूल, रामनाथपुरम में अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद कलाम ने मद्रास विश्वविद्यालय से संबद्ध सेंट जोसेफ कॉलेज, तिरुचिरापल्ली में भाग लिया, जहां से उन्होंने 1954 में भौतिकी में स्नातक की उपाधि प्राप्त की | वह मद्रास इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी में एयरोस्पेस इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए 1955 में मद्रास चले गए | वह एक लड़ाकू पायलट बनने के अपने सपने को प्राप्त करने से चूक गए, क्योंकि उन्हें क्वालिफायर में नौवें स्थान पर रखा गया था, और भारतीय वायु सेना में केवल आठ पद उपलब्ध थे |

एक वैज्ञानिक के रूप में कैरियर

4. 1960 में मद्रास इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से स्नातक करने के बाद कलाम रक्षा अनुसंधान एवं विकास सेवा (डीआरडी) के सदस्य बनने के बाद वैज्ञानिक के रूप में रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन के एयरोनॉटिकल डेवलपमेंट इंस्टालेशन से जुड़े। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत एक छोटे से होवरक्राफ्ट को डिजाइन करके की थी, लेकिन डीआरडीओ में नौकरी की अपनी पसंद से आश्वस्त नहीं रहे। कलाम प्रसिद्ध अंतरिक्ष वैज्ञानिक विक्रम साराभाई के नेतृत्व में काम करने वाली इनकाॅपर कमेटी का भी हिस्सा थे। 1969 में, कलाम को भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में स्थानांतरित कर दिया गया, जहां वे भारत के पहले उपग्रह प्रक्षेपण यान (एसएलवी-III) के परियोजना निदेशक बने, जिसने जुलाई 1980 में रोहिणी उपग्रह को पृथ्वी के निकट कक्षा में सफलतापूर्वक तैनात किया। कलाम ने सबसे पहले 1965 में डीआरडीओ में स्वतंत्र रूप से एक्सपेंडेबल रॉकेट प्रोजेक्ट पर काम शुरू किया था। 1969 में कलाम को सरकार की मंजूरी मिली और उन्होंने इंजीनियरों को शामिल करने के लिए कार्यक्रम का विस्तार किया।

5. 1963 से 1964 में उन्होंने वर्जीनिया के हैम्पटन में नासा के लैंगले रिसर्च सेंटर का दौरा। ग्रीनबेल्ट, मैरीलैंड में गोडार्ड स्पेस फ्लाइट सेंटर और वॉलोप्स फ्लाइट फैसिलिटी। 1970 और 1990 के दशक के बीच कलाम ने ध्रुवीय उपग्रह प्रक्षेपण यान (पीएसएलवी) और एसएलवी-3 परियोजनाओं को विकसित करने का प्रयास किया, जो दोनों सफल साबित हुए।

6. उनके अनुसंधान और शैक्षिक नेतृत्व ने उन्हें 1980 के दशक में महान ख्याति और प्रतिष्ठा दिलाई, जिसने सरकार को अपने निदेशक के तहत एक उन्नत मिसाइल कार्यक्रम शुरू करने के लिए प्रेरित किया। आर वेंकटरमन ने इस मिशन के लिए 388 करोड़ रुपये आवंटित करने के लिए कैबिनेट की मंजूरी प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी, जिसे एकीकृत गाइडेड मिसाइल विकास कार्यक्रम (आईजीएमडीपी) नाम दिया गया था और कलाम को मुख्य कार्यकारी के रूप में नियुक्त किया गया था। कलाम ने अग्नि, एक मध्यवर्ती दूरी की बैलिस्टिक मिसाइल और पृथ्वी, सामरिक सतह से सतह पर मार करने वाली मिसाइल सहित कई मिसाइलों को विकसित करने में एक प्रमुख भूमिका निभाई, हालांकि परियोजनाओं में कुप्रबंधन और लागत और समय वृद्धि के लिए आलोचना की गई है।

7. कलाम ने जुलाई 1992 से दिसंबर 1999 तक प्रधानमंत्री और रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन के सचिव के मुख्य वैज्ञानिक सलाहकार के रूप में कार्य किया। इस अवधि के दौरान पोखरण-II परमाणु परीक्षण किए गए जिसमें उन्होंने गहन राजनीतिक और तकनीकी भूमिका निभाई। कलाम ने परीक्षण चरण के दौरान राजगोपाल चिदंबरम के साथ मुख्य परियोजना समन्वयक के रूप में कार्य किया। इस अवधि में कलाम की मीडिया कवरेज ने उन्हें देश का सबसे प्रसिद्ध परमाणु वैज्ञानिक बना दिया।

8. 1998 में कार्डियोलॉजिस्ट सोमा राजू के साथ कलाम ने कम लागत में कोरोनरी स्टेंट तैयार किया, जिसका नाम "कलाम-राजू स्टेंट" रखा गया। 2012 में इस जोड़ी ने ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक बीहड़ टैबलेट कंप्यूटर डिजाइन किया, जिसका नाम "कलाम-राजू टैबलेट" रखा गया ।

राष्ट्रपति पद

9. कलाम ने भारत के 11वें राष्ट्रपति के रूप में कार्य किया, जो के आर नारायणन के उत्तराधिकारी थे । उन्होंने 2002 राष्ट्रपति चुनाव में 922884 के चुनावी वोट के साथ जीत हासिल की, उनके सामने खड़े लक्ष्मी सहगल मात्र 107,366 वोटों प्राप्त हुए । उनका कार्यकाल 25 जुलाई 2002 से 25 जुलाई 2007 तक चला। कलाम भारत के तीसरे राष्ट्रपति थे जिन्हें राष्ट्रपति बनने से पहले भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न से सम्मानित किया गया था । उनसे पहले डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन (1954) और डॉ जाकिर हुसैन (1963) को भारत रत्न विभूषित किया गया था जो बाद में भारत के राष्ट्रपति बने। वह पहले वैज्ञानिक और राष्ट्रपति भवन में निवास करने वाले पहले बैचलर भी थे ।

मौत

10. 27 जुलाई 2015 को कलाम ने इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट शिलांग में 'एक रहने योग्य ग्रह पृथ्वी का निर्माण' पर व्याख्यान देने के लिए शिलांग की यात्रा की। सीढ़ियों की उड़ान पर चढ़ने के दौरान उन्हें कुछ बेचैनी का अनुभव हुआ, लेकिन थोड़े आराम के बाद सभागार में प्रवेश करने में सफल रहे । करीब 6:35 बजे, अपने व्याख्यान में केवल पांच मिनट के बाद वे गिर गए गये उन्हें गंभीर हालत में पास के बैकसे अस्पताल ले जाया गया । उनकी नाड़ी धीमी पड़ती जा रही थी । इंटेंसिव केयर यूनिट में रखे जाने के बावजूद कलाम के 7:45 बजे अचानक हृदयगति रुकने की पुष्टि हुई ।

11. उनकी मौत के बाद कलाम के शव को भारतीय वायु सेना के हेलीकॉप्टर में शिलांग से गुवाहाटी पहुंचाया गया, जहां से इसे 28 जुलाई की सुबह वायु सेना सी-130 जे हरक्यूलिस में नई दिल्ली भेजा गया । इसके बाद उनके शव को भारतीय झंडे से लिपटी बंदूक की गाड़ी पर रखा गया और 10 राजाजी मार्ग स्थित उनके दिल्ली निवास पर ले जाया गया, वहां जनता और कई गणमान्य लोगों ने श्रद्धांजलि अर्पित की ।

12. 29 जुलाई की सुबह भारतीय झंडे में लिपटे कलाम के शव को पालम एयर बेस ले जाया गया और वायु सेना के सी-130जे विमान में मदुरै भेजा गया । 30 जुलाई 2015 को पूर्व राष्ट्रपति को पूरे राजकीय सम्मान के साथ रामेश्वरम के पी करुम्बू ग्राउंड में अंतिम दर्शन के लिए रखा गया था । अंतिम संस्कार में 350,000 से अधिक लोगों ने भाग लिया, जिसमें

प्रधानमंत्री, तमिलनाडु के राज्यपाल और कर्नाटक, केरल और आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री शामिल थे।

दीपा मलिक

1. **दीपा मलिक** का जन्म 30 सितंबर 1970 को हुआ था। वह एक भारतीय एथलीट हैं। वह पैरालंपिक खेलों में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला हैं। उन्होंने शॉट पुट में 2016 ग्रीष्मकालीन पैरालंपिक में रजत पदक जीता था। वह 2018 में दुबई में आयोजित पैरा एथलेटिक ग्रां प्री में एफ-53/54 भाला स्पर्धा में भी स्वर्ण जीत चुकी हैं। वह फिलहाल एफ-53 कैटेगरी में दुनिया की नंबर वन हैं। उन्होंने विभिन्न साहसिक खेलों में भाग लेने के लिए वाहवाही हासिल की। वह हिमालयन मोटर स्पोर्ट्स एसोसिएशन (एचएमए) और फेडरेशन ऑफ मोटर स्पोर्ट्स क्लब्स ऑफ इंडिया से जुड़ी हैं। उन्होंने उप-शून्य तापमान में 8 दिन, 17000 किलोमीटर की ड्राइव शुरू की है जिसमें 18000 फीट की चढ़ाई शामिल थी। यह हिमालयका धावा था। इस यात्रा में दूरस्थ हिमालय, लेह, Leh शिमला और जम्मू सहित कई कठिन रास्तों को शामिल किया गया है। इससे पहले उन्हें 42 साल की उम्र में 2012 में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। उन्हें 2017 में प्रतिष्ठित पद्मश्री पुरस्कार से भी नवाजा जा चुका है। उन्होंने एशियाई पैरा गेम्स 2018 में एक नया एशियाई रिकॉर्ड बनाया और लगातार 3 एशियाई पैरा खेलों (2010, 2014, 2018) में पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला हैं। उन्होंने आज तक सभी विषयों में 58 राष्ट्रीय और 23 अंतरराष्ट्रीय पदक जीते हैं।

2. मलिक कर्नल बिक्रम सिंह की पत्नी और कर्नल बीके नागपाल की बेटी हैं। वह दो बालिग बेटियों की मां हैं।

3. मोटर खेल में शामिल होने का उसका उद्देश्य इस तथ्य के प्रति जागरूकता फैलाना है कि शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्ति आधिकारिक लाइसेंस प्राप्त कर सकते हैं और ड्राइविंग के माध्यम से स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता प्राप्त कर सकते हैं। दीपा मलिक ने इस कारण को बढ़ावा देने के लिए कई रैलियां की हैं।

रिकॉर्ड और रैंकिंग

4. भाला एफ-53 श्रेणी में एक आधिकारिक आईपीसी एशियाई रिकॉर्ड के अनुसार मिलखा सिंह और पीटी उषा द्वारा सम्मानित किया जा चुका है।

5. सभी एफ -53 राष्ट्रीय रिकॉर्ड धारण {डिस्कस, भाला, शॉट-पुट} धारण किये हुए है।

6. एस-1 तैराकी श्रेणी में सभी तीन राष्ट्रीय रिकॉर्ड रखती है {बैक स्ट्रोक, ब्रेस्ट स्ट्रोक, मुफ्त शैली} |
7. विश्व रैंकिंग 2010-12 - दूसरा शॉट-पुट, तीसरा -डिस्कस, तीसरा भाला प्राप्त किये हुए है |
8. एशियाई रैंकिंग 2010-12- तीनों थो में पहला स्थान प्राप्त है |

लिम्का विश्व रिकॉर्ड

9. एक पैराप्लेजिक महिला द्वारा किया गया सबसे लंबा अखिल भारतीय अभियान, चेन्नई-दिल्ली 3278 किमी - 2013 प्राप्त है |
10. वे पहली महिला है जिन्होंने लेह-लद्दाखकी सबसे ऊंची मोटर योग्य सड़कों पर नौ दिनों में यात्रा की है | विकलांग होने के बावजूद दुनिया में पहली महिला है जो इस तरह एक यात्रा का प्रयास करने के लिए-2011) में सफल यात्रा की है |
11. राइडिंग स्पेशल बाइक -2009 |
12. यमुना नदी में तैराकी 1 किमी तक करंट के खिलाफ इलाहाबाद-2008

महाराणा प्रताप

1. **महाराणा** प्रताप के नाम से प्रसिद्ध प्रताप सिंह i (09 मई 1540 - 19 जनवरी 1597) आज के समय के राज्य राजस्थान में उत्तर-पश्चिमी भारत में एक क्षेत्र मेवाड़ में हुआ था जोकि 13वां राजपूत राजा था। Rajasthan.

प्रारंभिक जीवन और राज्यारोहण

2. महाराणा प्रताप का जन्म एक राजपूत परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम उदय सिंह द्वितीय और माता का नाम जयवंता बाई था। उनकी शादी बिजोलियाके अजबदे पुवार से हुई थी। वे मेवाड़ के शाही परिवार से ताल्लुक रखते थे, जिनका संबंध गुजरात के सौराष्ट्र के शाही परिवार से भी था। Gujarat.
3. 1572 में उदय सिंह की मृत्यु के बाद रानी धीर बाई चाहती थीं कि उनका बेटा जगमाल उनके स्थान पर राज करे लेकिन वरिष्ठ दरबारियों ने प्रताप को बड़े बेटे के रूप में तरजीह दी की वे उनके राजा बने | इस प्रकार रसूखदारों की इच्छा प्रबल हुई और वे राजा बने |

हल्दीघाटी की लड़ाई

4. 1568 में चित्तौड़गढ़ की खूनी घेराबंदी से मेवाड़ की उपजाऊ पूर्वी बेल्ट को मुगलों के द्वारा भरी नुकसान पहुंचा था। हालांकि बाकी जंगली और पहाड़ी राज्य अभी भी राणा के नियंत्रण में था। मुगल बादशाह अकबर मेवाड़ के रास्ते गुजरात के लिए एक स्थिर मार्ग हासिल करने पर आमादा थे, जब प्रताप सिंह को 1572 में राजा (राणा) की ताजपोशी हुई तो अकबर ने राणा से विनती करने वाले कई राजदूतों को इस क्षेत्र के कई अन्य राजपूत नेताओं की तरह जागीरदार बनने के लिए भेजा। जब राणा ने व्यक्तिगत रूप से अकबर को प्रस्तुत करने से मना कर दिया तो युद्ध अपरिहार्य हो गया।

5. हल्दीघाटी की लड़ाई 18 जून 1576 को आमेर के मान सिंह आई के नेतृत्व में महाराणा प्रताप और अकबर की सेनाओं के बीच लड़ी गई थी जिसका नेतृत्व मानसिंह के द्वारा किया गया था। मेवाड़ी पर विजय के बाद के बावजूद मुगल महाराणा पर कब्जा करने में नाकाम रहे। इस लड़ाई का स्थल राजस्थान के आधुनिक राजसमंद गोगुंदा के पास हल्दीघाटी में एक संकरा पर्वत दर्रा था। महाराणा प्रताप ने करीब 3000 घुड़सवार और 400 भील तीरंदाजों की ताकत को मैदान में उतारा। मुगलों का नेतृत्व अंबर के मान सिंह ने किया, जिन्होंने लगभग 5000-10,000 पुरुषों की संख्या में सेना की कमान संभाली। तीन घंटे से अधिक समय तक चली भीषण लड़ाई के बाद महाराणा ने खुद को घायल पाया और उस दिन हार गए। मुगल उसे पकड़ नहीं पा रहे थे। वह पहाड़ियों पर भागने में कामयाब। मेवाड़ के हताहतों की संख्या कहीं अधिक थी उसमें 1600 पुरुषों के सामने मुगल सेना के मात्र 100 पुरुषों ही हताहत हुए थे जबकि 350 सैनिक घायल थे।

6. हल्दीघाटी का युद्ध मुगलों की व्यर्थ जीत थी, क्योंकि वे महाराणा प्रताप या उदयपुर में अपने परिवार के किसी करीबी सदस्य को कब्जा नहीं कर पा रहे थे।

7. जैसे ही साम्राज्य का ध्यान उत्तर-पश्चिम में स्थानांतरित हुआ, प्रताप और उनकी सेना छिपने से बाहर आ गई और अपने प्रभुत्व के पश्चिमी क्षेत्रों पर फिर से कब्जा कर लिया।

पुनरुत्थान

8. बंगाल और बिहार में विद्रोह और मिर्जा हकीम की पंजाब Mirza में घुसपैठ के बाद 1579 के बाद मेवाड़ पर मुगल दबाव शिथिल हो गया। 1582 में महाराणा प्रताप ने देवेयर (या डावर) में मुगल पोस्ट पर हमला किया और कब्जा कर लिया। 1585 में अकबर लाहौर चले गए और अगले बारह साल तक उत्तर-पश्चिम की स्थिति को देखते रहे। इस अवधि में मेवाड़ में कोई बड़ा मुगल अभियान नहीं भेजा गया। उन्होंने स्थिति का फायदा उठाते हुए प्रताप से कुंभलगढ़, उदयपुर और गोगुंदा सहित पश्चिमी मेवाड़ की बरामदगी की। इस अवधि के

दौरान उन्होंने आधुनिक डूंगरपुर के पास एक नई राजधानी चवंड का भी निर्माण किया। near modern Dungarpur.

मौत

9. कथित तौर पर, महाराणा प्रताप की 19 जनवरी 1597 को चवंड में एक शिकार दुर्घटना में 56 वर्ष की आयु में चोट लगने से मौत हो गई थी। उन्हें उनके बड़े बेटे अमर सिंह प्रथम ने सफलता दिलवाई।

10. राणा प्रताप की शक्तिशाली मुगल साम्राज्य की अवज्ञा, लगभग अकेले और अन्य राजपूत राज्यों द्वारा गैर-सहायता प्राप्त, राजपूत शौर्य की एक गौरवशाली गाथा और पोषित सिद्धांतों के लिए आत्म बलिदान की भावना का गठन करती है। राणा प्रताप के छिटपुट युद्ध के तरीकों को बाद में मलिक अंबर, दक्कनी जनरल और शिवाजी महाराज ने आगे विस्तारित किया।

रतन टाटा

1. रतन टाटा का जन्म 28 दिसंबर 1937 को बंबई, अब मुंबई में हुआ था, और वे नवल टाटा (सूरत में जन्मे) के बेटे हैं। उनकी जैविक मातृ दादी समूह के संस्थापक जमशेदजी टाटा की पत्नी हीराबाई टाटा की बहन थीं। उनके जैविक पिता, होर्मुजी टाटा, टाटा परिवार से ताल्लुक रखते थे इसीलिए रतन जन्म से टाटा थे। माता-पिता नवल और सोनू 1948 में अलग हो गए जब रतन 10 वर्ष के थे, और बाद में उनकी परवरिश सर रतनजी टाटा की विधवा दादी नवाबाई टाटा ने की, जिन्होंने औपचारिक रूप से उन्हें जे एन पेटिट पारसी अनाथालय के माध्यम से अपनाया।

2. उन्होंने 8वीं क्लास तक कैंपियन स्कूल में पढ़ाई की, इसके बाद कैथेड्रल और जॉन कॉनन स्कूल और शिमला के बिशप कॉटन स्कूल में और 1955 में न्यूयॉर्क शहर के रिवरडेल कंट्री स्कूल से ग्रेजुएशन किया। 1959 में, उन्होंने कॉर्नेल विश्वविद्यालय से स्ट्रक्चरल इंजीनियरिंग के साथ आर्किटेक्चर में बी आर्क की डिग्री प्राप्त की, और 1975 में, हार्वर्ड बिजनेस स्कूल के सात सप्ताह के उन्नत प्रबंधन कार्यक्रम में भाग लिया और एक संस्था को भी उन्होंने गठित किया।

3. 1961 में, टाटा ने टाटा समूह में अपना करियर शुरू किया, टाटा स्टील के शॉप फ्लोर पर काम करते हुए, चूना पत्थर फावड़े से, और ब्लास्ट फर्नेस को संभाला। 1970 के दशक के दौरान प्रबंधन के लिए पदोन्नत हुए। उन्होंने अग्नि परिक्षण भी किया और समूह कंपनी राष्ट्रीय रेडियो और इलेक्ट्रॉनिक्स के आस पास बारी करने में सक्षम सफल रहे। केवल देखने के लिए यह एक आर्थिक मंदी के समय एक पतन का दौर था। 1991 में जे आर डी टाटा ने टाटा संस के चेयरमैन पद पर रखा और उन्हें अपना उत्तराधिकारी नामित किया। जब वह नई

भूमिका में बस गए, तो उन्हें कई कंपनियों के प्रमुखों के कड़े प्रतिरोध का सामना करना पड़ा, जिनमें से कुछ ने अपनी-अपनी कंपनियों में दशकों बिताए थे। जेआरडी टाटा के तहत काम करने की स्वतंत्रता के कारण बहुत शक्तिशाली और प्रभावशाली व्यक्तित्व के रूप में उभरे थे। उन्होंने सेवानिवृत्ति की आयु निर्धारित करके उनकी जगह लेना शुरू किया, और फिर व्यक्तिगत कंपनियों को समूह कार्यालय में परिचालन का ठेका दिया और प्रत्येक ने टाटा समूह ब्रांड के निर्माण और उपयोग के लिए अपने कुछ लाभ का योगदान दिया। नवाचार को प्राथमिकता दी गई और युवा प्रतिभाओं का संचार किया गया और उन्हें इस कार्य की जिम्मेदारियां दी गईं। उनके नेतृत्व में, समूह की कंपनियों में ओवरलैपिंग संचालन को एक तालमेलबद्ध तरीके से सुव्यवस्थित किया गया, जिसमें नमक से सॉफ्टवेयर समूह वैश्वीकरण लेने के लिए असंबंधित व्यवसायों से बाहर निकल रहा था।

4. वह टाटा संस के अंतरिम चेयरमैन थे। वह टाटा समूह की होल्डिंग कंपनी टाटा संस में 66% की संयुक्त हिस्सेदारी के साथ मुख्य दो टाटा ट्रस्ट सर दाराबजी टाटा ट्रस्ट और सर रतन टाटा ट्रस्ट और उनके सहयोगी ट्रस्टों के प्रमुख बने हुए हैं।

5. उन्होंने भारत और विदेशों में संगठनों में विभिन्न पदों पर कार्य किया। वह प्रधानमंत्री की 'व्यापार और उद्योग परिषद' और 'राष्ट्रीय विनिर्माण प्रतिस्पर्धात्मकता परिषद' के सदस्य थे, प्रिट्जकर आर्किटेक्चर पुरस्कार के जूरी पैनल पर- जिसे दुनिया के प्रमुख वास्तुकला पुरस्कारों में से एक माना जाता है।

6. रतन टाटा को 2000 में पद्म भूषण और 2008 में पद्म विभूषण, भारत सरकार द्वारा सम्मानित किया गया तीसरा और दूसरा सर्वोच्च नागरिक सम्मान मिला था।

किरण मजूमदार-शाँ

1. किरण मजूमदार- शाँ (23 मार्च 1953 को जन्मी) एक भारतीय अरबपति उद्यमी हैं। वह बायोकाँन लिमिटेड की अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक हैं, जो बेंगलोर, भारत में स्थित एक जैव प्रौद्योगिकी कंपनी है और भारतीय प्रबंधन संस्थान बेंगलोर की अध्यक्ष हैं। 2014 में, उन्हें विज्ञान और रसायन विज्ञान की प्रगति में उत्कृष्ट योगदान के लिए ओथेमर गोल्ड मेडल से सम्मानित किया गया। वह बिजनेस लिस्ट में फाइनेंशियल टाइम्स की टॉप ५० महिलाओं पर हैं। 2015 में उन्हें फोर्ब्स ने दुनिया की 85 वीं सबसे ताकतवर महिला के रूप में सूचीबद्ध किया था। फोर्ब्स ने फिर से उसे 2016 और 2017 में सूचीबद्ध किया-दुनिया की सबसे शक्तिशाली महिलाएं क्रमश 77 वें और 71 वें स्थान पर हैं।

प्रारंभिक जीवन

2. किरण मजूमदार का जन्म भारत के बेंगलोर में गुजराती माता-पिता के साथ हुआ था। वह बेंगलोर के बिशप कॉटन गर्ल हाई स्कूल में स्कूल गर्ल, 1968 में ग्रेजुएशन किया। इसके बाद उन्होंने बेंगलोर विश्वविद्यालय के सहयोगी के रूप में पूर्व-विश्वविद्यालय पाठ्यक्रमों की पेशकश करने वाले एक महिला कॉलेज माउंट कार्मेल कॉलेज, बेंगलोर में भाग लिया। उन्होंने 1973 में जूलॉजी में स्नातक की डिग्री के साथ बेंगलोर विश्वविद्यालय से स्नातक जीव विज्ञान और जूलॉजी की पढ़ाई की। मजूमदार ने मेडिकल स्कूल जाने की उम्मीद जताई, लेकिन स्कॉलरशिप हासिल नहीं की।

3. उसके पिता रसेंद्र मजूमदार यूनाइटेड ब्रेवरीज में हेड ब्रूमास्टर थे। उन्होंने सुझाव दिया कि वह किण्वन विज्ञान का अध्ययन करते हैं, और एक ब्रूमास्टर होने के लिए प्रशिक्षित करते हैं, एक महिला के लिए यह बहुत ही गैर-पारंपरिक क्षेत्र है

4. मजूमदार ऑस्ट्रेलिया में फेडरेशन यूनिवर्सिटी (पूर्व में बल्लारट विश्वविद्यालय) में माल्टिंग और पक का अध्ययन करने के लिए गए थे। 1974 में वह एक पाठ्यक्रम पर एक ही महिला थी, और उसकी कक्षा के शीर्ष पर आई थी। वह 1975 में मास्टर शराब बनानेवाला की डिग्री अर्जित की। वह कार्लटन और यूनाइटेड ब्रुअरीज, मेलबोर्न में एक प्रशिक्षु शराब बनानेवाला के रूप में काम किया और बैरेट ब्रदर्स और Burston, ऑस्ट्रेलिया में एक प्रशिक्षु माल्टस्टर के रूप में। उन्होंने जुपिटर ब्रेवरीज लिमिटेड, कलकत्ता में तकनीकी सलाहकार के रूप में और 1975 और 1977 के बीच स्टैंडर्ड माल्टिंग्स कॉरपोरेशन, बड़ौदा में तकनीकी प्रबंधक के रूप में कुछ समय के लिए भी काम किया। हालांकि, जब उसने बेंगलोर या दिल्ली में आगे काम करने की संभावना की जांच की, तो उसे बताया गया कि उसे भारत में एक मास्टर शराब बनानेवाला के रूप में काम पर नहीं रखा जाएगा, क्योंकि "यह एक आदमी का काम है। वह विदेश में देखने लगी, और स्कॉटलैंड में एक पद की पेशकश की थी।

बायोकॉन

5. मजूमदार के आगे बढ़ने से पहले, वह आयरलैंड के कॉर्क के बायोकॉन बायोकेमिकल्स लिमिटेड के संस्थापक लेस्ली ऑचिनक्लोस से मिले। Auchincloss उसकी कंपनी ने पक, खाद्य पैकेजिंग और कपड़ा उद्योगों में उपयोग के लिए एंजाइमों का उत्पादन किया। ऑचिनक्लोस एक भारतीय उद्यमी की तलाश में था ताकि एक भारतीय सहायक कंपनी स्थापित करने में मदद मिल सके। Mazumdar इस शर्त पर काम शुरू करने पर सहमत हुए कि अगर वह छह महीने के बाद जारी रखने की इच्छा नहीं है वह जो दे रही थी, उसकी तुलना में एक ब्रूमास्टर की स्थिति की गारंटी होगी।

बायोफार्मास्यूटिकल्स में विस्तार

6. मजूमदार ने एक औद्योगिक एंजाइम निर्माता कंपनी से बायोकाॅन के विकास का नेतृत्व किया, उत्पादों के एक अच्छी तरह से संतुलित व्यापार पोर्टफोलियो और मधुमेह, ऑन्कोलॉजी और ऑटो-प्रतिरक्षा रोगों पर एक शोध फोकस के साथ एक पूरी तरह से एकीकृत जैव-दवा कंपनी के लिए काम किया। उन्होंने दो सहायक कंपनियों की भी स्थापना की, सिंजन (1994) जो अनुबंध के आधार पर प्रारंभिक अनुसंधान और विकास सहायता सेवाएं प्रदान करता है और क्लिनिजीन (2000) जो नैदानिक अनुसंधान परीक्षणों और जेनेरिक और नई दवाओं दोनों के विकास पर केंद्रित है। बाद में क्लिनिजीन को सिंजीन के साथ मिला दिया गया। सिंजीन को 2015 में बीएसई/एनएसई पर सूचीबद्ध किया गया था और इसका मौजूदा मार्केट कैप 1.15 अरब अमेरिकी डॉलर है।

7. मजूमदार बायोकाॅन की दिशा स्थापित करने के लिए जिम्मेदार है। 1984 की शुरुआत में, उन्होंने बायोकाॅन में एक अनुसंधान और विकास टीम विकसित करना शुरू किया, जो उपन्यास एंजाइमों की खोज और ठोस सब्सट्रेट किण्वन प्रौद्योगिकी के लिए उपन्यास तकनीकों के विकास पर ध्यान केंद्रित कर रहा था। कंपनी का पहला बड़ा विस्तार 1987 में आया, जब आईसीआईसीआई वेंचर्स (इंडस्ट्रियल क्रेडिट एंड इन्वेस्टमेंट) के नारायणन वाघुल भारतीय निगम ने 250,000 अमेरिकी डॉलर के वेंचर कैपिटल फंड के निर्माण का समर्थन किया। पैसे ने बायोकाॅन को अपने अनुसंधान और विकास प्रयासों का विस्तार करने में सक्षम बनाया। उन्होंने जापानी तकनीकों से प्रेरित अर्ध-स्वचालित ट्रे संस्कृति प्रक्रिया के आधार पर मालिकाना ठोस सब्सट्रेट किण्वन प्रौद्योगिकी की विशेषता वाला एक नया संयंत्र बनाया। 1989 में, बायोकाॅन मालिकाना प्रौद्योगिकियों के लिए अमेरिकी धन प्राप्त करने वाली पहली भारतीय बायोटेक कंपनी बन गई।

8. 1990 में, मजूमदार ने क्यूबा के सेंटर ऑफ मॉलिक्यूलर इम्यूनोलॉजी के साथ एक संयुक्त उद्यम में बायोथेराप्यूटिक्स की एक चुनिंदा रेंज का निर्माण और विपणन करने के लिए बायोकाॅन बायोफार्मास्यूटिकल्स प्राइवेट लिमिटेड (बीबीएलपी) को शामिल किया।

9. 2014 तक, बायोकाॅन ने अपने राजस्व का लगभग 10% अनुसंधान और विकास में निर्देशित किया, जो अधिकांश भारतीय औषधीय कंपनियों की तुलना में बहुत अधिक अनुपात है। बायोकाॅन ने अपनी शोध गतिविधि के परिणामस्वरूप कम से कम 950 पेटेंट आवेदन दायर किए हैं। मजूमदार-शाॅ ने 2005 और 2010 के बीच 2,200 से अधिक उच्च मूल्य वाले अनुसंधान और डिंग और अन्य सौदों में प्रवेश करते हुए फार्मास्यूटिकल्स और जैव-दवा क्षेत्र के भीतर अधिग्रहण, साझेदारी और इन-लाइसेंसिंग में सक्रिय रूप से लगे हुए हैं।

झांसी की रानी

1. **लक्ष्मीबाई**, झांसी की रानी (19 नवंबर 1828 - 18 जून 1858), उत्तर भारत में झांसी की रियासत की रानी थी, जो वर्तमान में उत्तर प्रदेश, भारत के झांसी जिले में मौजूद है। वह 1857 के भारतीय विद्रोह के प्रमुख आंकड़ों में से एक थीं और भारतीय राष्ट्रवादियों के लिए ब्रिटिश राज के प्रतिरोध का प्रतीक बनीं।

प्रारंभिक जीवन

2. रानी लक्ष्मीबाई का जन्म 19 नवंबर 1828 को वाराणसी शहर में एक मराठी परिवार में हुआ था। उनका नाम मणिकर्णिका ताम्बे था और उनका उपनाम मनु था। उसके पिता मोरूपत ताम्बे और उसकी मां भागीरथी सप्रे (भागीरथी बाई) थीं। उसके माता-पिता महाराष्ट्र से आए थे। चार साल की उम्र में उसकी मां की मौत हो गई। उसके पिता बिठूर जिले के एक अदालत पेशवा (छत्रपति के तहत 8 मंत्रियों में से एक) के लिए काम करते थे। पेशवा ने उसे 'छबिली' कहा, जिसका अर्थ है "चंचल"। उन्हें घर पर ही शिक्षित किया गया था और उनकी उम्र के दूसरों की तुलना में अपने बचपन में अधिक स्वतंत्र थी उनकी पढ़ाई में अपने बचपन के दोस्तों नाना साहब और तात्या टोपे के साथ शूटिंग, घुड़सवारी, तलवारबाजी और मलखंबा शामिल थे।

3. रानी लक्ष्मीबाई महल और मंदिर के बीच एक छोटे से अनुरक्षण के साथ घोड़े की पीठ पर सवार होने की आदी थीं, हालांकि कभी-कभी उन्हें पालकी द्वारा ले जाया जाता था। उनके घोड़ों में सारंगी, पवन और बाल शामिल थे। 1858 में किले से भागने के दौरान इतिहासकारों के अनुसार वह बाल पर सवार हुए थे। रानी लक्ष्मीबाई का महल रानी महल अब संग्रहालय में तब्दील हो चुका है। इसमें 9वीं और 12वीं शताब्दी के विज्ञापन के बीच की अवधि के पुरातात्विक अवशेषों का संग्रह है।

झांसी का इतिहास, 1842 - मई 1857

4. मणिकर्णिका का विवाह मई 1842 में झांसी के महाराजा राजा गंगाधर नेवलकर से हुआ था और बाद में उन्हें हिंदू देवी लक्ष्मी के सम्मान में और परंपराओं के अनुसार लक्ष्मीबाई कहा जाता था। उसने एक लड़के को जन्म दिया, जिसका नाम दामोदर राव था, 1851 में, जिसकी चार महीने बाद मौत हो गई। महाराजा ने महाराजा की मृत्यु से एक दिन पहले गंगाधर राव के चचेरे भाई के पुत्र आनंद राव नामक बच्चे को गोद लिया था, जिसका नाम दामोदर राव रखा गया था। गोद लेने का जिम्मा ब्रिटिश राजनीतिक अधिकारी की मौजूदगी में हुआ था, जिसे महाराजा की ओर से पत्र देकर निर्देश दिया गया था कि बच्चे के

साथ सम्मान के साथ व्यवहार किया जाए और झांसी की सरकार उसकी विधवा को उसके जीवन भर के लिए दी जाए।

5. नवंबर 1853 में महाराजा की मृत्यु के बाद, क्योंकि दामोदर राव (जन्म आनंद राव) एक दत्तक पुत्र थे, गवर्नर-जनरल लॉर्ड डलहौजी के तहत ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी ने चूक के सिद्धांत को लागू किया, सिंहासन पर दामोदर राव के दावे को खारिज कर दिया और राज्य को अपने प्रदेशों में संलग्न किया। जब उसे इस बात की जानकारी हुई तो उसने रोते हुए कहा कि "मैं अपनी झांसी को सरेंडर नहीं करूंगा"। मार्च 1854 में रानी लक्ष्मीबाई को 60,000 रुपये सालाना पेंशन दी गई और महल और किले को छोड़ने का आदेश दिया गया।

झांसी का घेराव

6. अगस्त 1857 से जनवरी 1858 तक रानी के शासन में झांसी शांति से रहा। अंग्रेजों ने घोषणा की थी कि नियंत्रण बनाए रखने के लिए सैनिकों को वहां भेजा जाएगा लेकिन यह तथ्य कि कोई भी ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता चाहते थे, जो अपने सलाहकारों की एक पार्टी की स्थिति को मजबूत नहीं कर पाया। जब ब्रिटिश सेनाओं के अंत में मार्च में पहुंचे वे यह अच्छी तरह से बचाव पाया और किले भारी बंदूकें जो शहर और आसपास के ग्रामीण इलाकों में आग लगा सकता था। ब्रिटिश सेनाओं की कमान संभालते हुए ह्यूग रोज ने शहर के आत्मसमर्पण की मांग की; यदि इसे मना कर दिया गया तो इसे नष्ट कर दिया जाएगा। उचित विचार-विमर्श के बाद रानी ने उद्घोषणा जारी की: "हम स्वतंत्रता के लिए लड़ते हैं। भगवान श्रीकृष्ण के वचनों में, हम यदि विजयी होंगे, विजय के फल का आनंद लेंगे, यदि युद्ध के क्षेत्र में पराजित और मारे जाते हैं, तो हम निश्चित रूप से शाश्वत महिमा और मोक्ष अर्जित करेंगे। उन्होंने ब्रिटिश सैनिकों के खिलाफ झांसी का बचाव किया जब सर ह्यूग रोज ने 23 मार्च 1858 को झांसी को घेर लिया।

ग्वालियर के लिए फ्लाइट

7. नेता (झांसी की रानी, तात्या टोपे, बांदा के नवाब और राव साहब) एक बार फिर भाग गए। वे ग्वालियर आए और भारतीय सेनाओं में शामिल हो गए जिन्होंने अब शहर (महाराजा सिंधिया मोरार में युद्ध के मैदान से आगरा भाग गए) का आयोजन किया। वे सामरिक ग्वालियर पर कब्जा करने के इरादे से ग्वालियर चले गए किले और विद्रोही ताकतों ने बिना विरोध के शहर पर कब्जा कर लिया। विद्रोहियों ने नाना साहब को ग्वालियर में अपने राज्यपाल (सूबेदार) के रूप में राव साहब के साथ पुनर्जीवित मराठा प्रभुत्व का पेशवा घोषित किया। रानी अन्य विद्रोही नेताओं को ब्रिटिश हमले के खिलाफ ग्वालियर का बचाव करने की तैयारी करने के लिए मनाने की कोशिश में असफल रही थीं, जिसकी उन्हें उम्मीद

थी कि वह जल्द ही आएंगी। जनरल रोज की सेना ने 16 जून को मोरार को संभाला और फिर शहर पर सफल हमला किया ।

मौत

8. ग्वालियर के फूल बाग के पास कोटा-की-सेरई में 17 जून को कैप्टन हेनेज के तहत 8वें (किंग रॉयल आइरिश) हुसरों की एक स्क्वाड्रन ने इस इलाके को छोड़ने की कोशिश कर रही रानी लक्ष्मीबाई की कमान में बड़ी भारतीय फोर्स की कमान संभाली थी। भारतीय सेना में 8वें हुसरों ने ५,००० भारतीय सैनिकों का कत्लेआम किया, जिसमें किसी भी भारतीय "16 से अधिक आयु" शामिल हैं। उन्होंने दो बंदूकें लेकर फूल बाग छावनी के माध्यम से सही चार्ज जारी रखा। इस सगाई में एक प्रत्यक्षदर्शी के अनुसार रानी लक्ष्मीबाई ने सावर की वर्दी पहनकर एक हुस्न पर हमला किया वह अश्वसर थी और घायल भी हुई, शायद उसके सबेरे ने । कुछ ही समय बाद, के रूप में वह सड़क के किनारे से खून बह रहा बैठ गया, वह सैनिक को पहचाना और एक पिस्तौल के साथ उस पर गोली चलाई, जिस पर वह "अपनी कार्बाइन के साथ युवती को भेजा"। एक अन्य परंपरा के अनुसार झांसी की रानी लक्ष्मीबाई, जो एक घुड़सवार नेता के रूप में तैयार थीं, बुरी तरह से घायल हो गईं; अंग्रेजों को उसके शरीर पर कब्जा करने की इच्छा नहीं है, उसने एक साधु से कहा कि वह इसे जला दे। उसकी मौत के बाद कुछ स्थानीय लोगों ने उसके शव का अंतिम संस्कार कर दिया। उसकी कब्र ग्वालियर के फूल बाग इलाके में है।

एन आर नारायण मूर्ति

1. नागेश्वर रामाराव नारायण मूर्ति का जन्म 20 अगस्त 1946 को हुआ था, जिसे आमतौर पर नारायण मूर्ति कहा जाता है, वह एक भारतीय आईटी उद्योगपति हैं और इंफोसिस के सह-संस्थापक हैं, जो व्यापार परामर्श, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और आउटसोर्सिंग सेवाएं प्रदान करने वाला एक बहुराष्ट्रीय निगम है। मूर्ति ने मैसूर विश्वविद्यालय के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग में इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग और इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी कानपुर में एम. टेक की पढ़ाई की।

2. इंफोसिस शुरू करने से पहले मूर्ति ने पुणे (महाराष्ट्र) में चीफ सिस्टम प्रोग्रामर और पाटनी कंप्यूटर सिस्टम्स के रूप में इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट अहमदाबाद के साथ काम किया । उन्होंने 1981 में इंफोसिस की शुरुआत की और 1981 से 2002 तक और 2002 से 2011 चेयरमैन के तौर पर और सीईओ के तौर पर काम किया। 2011 में उन्होंने बोर्ड में कदम रखा और अध्यक्ष एमेरिटस बन गए। 1 जून 2013 को मूर्ति को पांच साल की अवधि के लिए बोर्ड का अतिरिक्त निदेशक और कार्यकारी अध्यक्ष नियुक्त किया गया था।

3. मूर्ति को फॉर्च्यून पत्रिका ने हमारे समय के 12 महानतम उद्यमियों में सूचीबद्ध किया है। उन्हें टाइम पत्रिका द्वारा उनके योगदान के कारण "भारतीय आईटी क्षेत्र का पिता" बताया गया है | भारत में आउटसोर्सिंग। मूर्ति को पद्म विभूषण^[14] और पद्मश्री - पुरस्कारों से भी सम्मानित किया जा चुका है।

4. मूर्ति ने पहले आईआईएम अहमदाबाद में एक संकाय के तहत रिसर्च एसोसिएट के रूप में कार्य किया और फिर बाद में मुख्य प्रणाली प्रोग्रामर के रूप में कार्य किया वहां उन्होंने भारत की पहली बार साझा करने वाले कंप्यूटर सिस्टम पर काम किया और इलेक्ट्रॉनिक्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड के लिए एक बुनियादी दुभाषिया को डिजाइन और लागू किया। उन्होंने सॉफ्टरोनिक्सनाम की कंपनी शुरू की. करीब डेढ़ साल बाद जब वह कंपनी फेल हुई तो वह पुणे के पाटनी कंप्यूटर सिस्टम्स से जुड़ गई।

5. मूर्ति और छह सॉफ्टवेयर पेशेवरों ने 1981 में इंफोसिस की स्थापना 10,000 रुपये के शुरुआती पूंजी इंजेक्शन के साथ की थी, जिसे उनकी पत्नी सुधा मूर्ति ने मुहैया कराया था। मूर्ति ने 1981 से 2002 तक 21 साल तक इंफोसिस के सीईओ के तौर पर काम किया और उन्हें सह-संस्थापक नंदन नीलेकणि ने सफलता दिलाई। इंफोसिस में उन्होंने भारत से आईटी सेवाओं आउटसोर्सिंग के लिए ग्लोबल डिलिवरी मॉडल को व्यक्त, डिजाइन और लागू किया । वह 2002 से 2006 तक बोर्ड के अध्यक्ष रहे, जिसके बाद वह बोर्ड के अध्यक्ष और चीफ मॅटर बने। अगस्त 2011 में वह टाइल चेरमैन एमेरिटस लेकर कंपनी से रिटायर हुए थे ।

6.

प्रकाश पादुकोण

1. प्रकाश पादुकोण (10 जून 1955 को जन्मे) पूर्व भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। वह 1980 में विश्व में नंबर 1 स्थान पर थे | उसी साल वह ऑल इंग्लैंड ओपन बैडमिंटन चैंपियनशिप जीतने वाले पहले भारतीय बने। उन्हें 1972 में अर्जुन पुरस्कार और 1982 में पद्मश्री भारत सरकार ने सम्मानित किया था। वह ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट के सह-संस्थापकों में से एक हैं, जो भारत में ओलंपिक खेलों को बढ़ावा देने के लिए समर्पित एक फाउंडेशन है ।

पृष्ठभूमि और प्रारंभिक जीवन

2. पादुकोण का जन्म 10 जून 1955 को उडुपीके कुंडपुराके पास पादुकोण गांव में हुआ था। उनका उपनाम पादुकोण उस गांव का नाम है, जहां से उनका परिवार निकलता है ।

3. पादुकोण ने भारतीय हिंदू व्यवस्था में अपने माता-पिता द्वारा व्यवस्थित एक महिला उज्जला से शादीकर ली । उनकी दो बेटियां हैं-दीपिका पादुकोण, एक बॉलीवुड अभिनेत्री और अनीशा पादुकोण, एक गोल्फर । उनकी पत्नी और छोटी बेटी अनीशा बेंगलोर में रहती हैं, जबकि दीपिका मुंबई में रहती हैं और काम करती हैं।

4. प्रकाश पादुकोण की जीवन गाथा को देव एस सुकुमार की जीवनी 'टच प्ले'में क्रॉनिकल किया गया है। यह किताब किसी भी बैडमिंटन खिलाड़ी की सिर्फ दूसरी जीवनी है।

जीविका

5. प्रकाश को इस खेल की शुरुआत उनके पिता रमेश पादुकोण ने की थी, जो कई वर्षों तक "मैसूर बैडमिंटन एसोसिएशन" के सचिव थे ।

6. पादुकोण का पहला आधिकारिक टूर्नामेंट 1962 में कर्नाटक स्टेट जूनियर चैंपियनशिप था। हालांकि वह पहले ही दौर में हार गए थे, लेकिन दो साल बाद वह राज्य जूनियर खिलाब जीतने में कामयाब रहे । उन्होंने 1971 में अपने खेल शैली को और आक्रामक अंदाज में बदल दिया और 1972 में भारतीय राष्ट्रीय जूनियर खिलाब जीता। उन्होंने उसी साल सीनियर का खिलाब भी जीता था। उन्होंने अगले सात साल तक लगातार राष्ट्रीय खिलाब जीता। 1978 में उन्होंने अपना पहला बड़ा अंतरराष्ट्रीय खिलाब जीता, कनाडा के एडमॉन्टन में 1978 राष्ट्रमंडल खेलों में पुरुष एकल स्वर्ण पदक जीता । 1979 में उन्होंने लंदन के रॉयल अल्बर्ट हॉल में ' इवनिंग ऑफ चैंपियंस जीता ।

7. 1980 में उन्होंने डेनिश ओपन यानी स्वीडिश ओपन जीता और इंडोनेशियाई प्रतिद्वंद्वी लिम स्वी किंग पर जीत के साथ ऑल इंग्लैंड चैंपियनशिप में पुरुष एकल खिलाब जीतने वाले पहले भारतीय बने । वह डेनमार्क में अपने अंतरराष्ट्रीय कैरियर प्रशिक्षण के बहुत खर्च किया, और ऐसे Morten तुषार के रूप में यूरोपीय खिलाड़ियों के साथ घनिष्ठ दोस्ती विकसित की है ।

अन्य सेवाएं

8. 1991 में प्रतिस्पर्धी खेलों से संन्यास लेने के बाद पादुकोण ने थोड़ी देर के लिए भारतीय बैडमिंटन संघ के अध्यक्ष के रूप में कार्य किया । उन्होंने 1993 से 1996 तक भारतीय राष्ट्रीय बैडमिंटन टीम के कोच के रूप में भी कार्य किया।

ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट

9. रिटायरमेंट के बाद प्रकाश पादुकोण ने नवोदित युवा खिलाड़ियों को मेंटर करने और उन्हें देश के लिए गौरव हासिल करने में मदद करने की मांग की है । वह प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी चलाते हैं और गीत सेठी के साथ-साथ वह ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट के सह-संस्थापक हैं, जो भारत में ओलंपिक खेलों को बढ़ावा देने के लिए समर्पित फाउंडेशन है ।

टीपू सुल्तान

1. टीपू सुल्तान का जन्म 20 नवंबर 1750 को बंगलौर शहर से लगभग 33 किलोमीटर उत्तर में वर्तमान बेंगलोर ग्रामीण जिले में देवनाहल्ली में हुआ था। आर्कोटके संत टीपू मस्तान औलिया के बाद उनका नाम 'टीपू सुल्तान' रखा गया। अनपढ़ होने के नाते हैदर अपने बड़े बेटे को प्रिंस की शिक्षा देने और सैन्य और राजनीतिक मामलों में बहुत जल्दी एक्सपोजर देने में बहुत खास था। 17 साल की उम्र से टीपू को महत्वपूर्ण राजनयिक और सैन्य मिशनों का स्वतंत्र प्रभार दिया गया था। वह उन युद्धों में अपने पिता का दाहिना हाथ था, जहां से हैदर दक्षिण भारत के सबसे शक्तिशाली शासक के रूप में उभरा था।

2. टीपू के पिता हैदर अली मैसूर राज्य की सेवा में सैन्य अधिकारी थे जो 1761 में मैसूर के वास्तविक शासक बन गए थे जबकि उनकी मां फातिमा फख्र-यूएन-निसामीर Nisa Muinमुइन-उद-दीनud की बेटी थीं, जो कडप्पा के किले के गवर्नर थे। हैदर अली ने टीपू को उर्दू, फारसी, अरबी, कन्नड, कुरान, इस्लामी न्यायशास्त्र, घुड़सवारी, निशानेबाजी और तलवारबाजी जैसे विषयों में प्रारंभिक शिक्षा देने के लिए सक्षम शिक्षकों की नियुक्ति की।

प्रारंभिक सैन्य सेवा

3. टीपू सुल्तान को उनके पिता के रोजगार में फ्रांसीसी अधिकारियों ने सैन्य हथकंडों में निर्देश दिए थे। 15 साल की उम्र में उन्होंने 1766 में पहले मैसूर युद्ध में अंग्रेजों के खिलाफ अपने पिता का साथ दिया था। उन्होंने 16 साल की उम्र में 1767 में कर्नाटक के आक्रमण में घुड़सवार सेना की एक कोर की कमान संभाली। उन्होंने 1775-1779 के पहले एंग्लो-मराठा युद्ध में भी खुद को प्रतिष्ठित किया।

दूसरा एंग्लो-मैसूर युद्ध

4. 1779 में, अंग्रेजों ने फ्रांस के नियंत्रण वाले बंदरगाह माहेपर कब्जा कर लिया, जिसे टीपू ने अपनी सुरक्षा में रखा था, जो अपनी रक्षा के लिए कुछ सैनिकों को प्रदान करता था। defence इसके जवाब में हैदर ने अंग्रेजों को मद्रास से बाहर खदेड़ने के मकसद से कर्नाटक पर आक्रमण शुरू किया। सितंबर 1780 में इस अभियान के दौरान, टीपू सुल्तान को हैदर अली ने 10,000 पुरुषों और 18 बंदूकों के साथ कर्नल बैली को इंटरसेप्ट करने के लिए भेजा था जो सर हेक्टर मुनरो में शामिल होने के लिए अपने रास्ते पर थे। पोलिलूर की लड़ाई में टीपू ने बैली को निर्णायक रूप से हराया। ३६० गोरों में से 200 पर कब्जा कर लिया गया, और सिपाही, जो लगभग 3800 पुरुष थे, बहुत अधिक हताहतों का सामना करना पड़ा। मुनरो बैली में शामिल होने के लिए एक अलग ताकत के साथ दक्षिण की ओर बढ़ रहे थे, लेकिन

हार की खबर सुनने पर उन्हें कांचीपुरम में एक पानी की टंकी में अपनी तोपखाने को छोड़ कर मद्रास के लिए पीछे हटने के लिए मजबूर होना पड़ा ।

5. टीपू सुल्तान ने 18 फरवरी 1782 को तंजौर के पास अन्नागुडी में कर्नल ब्रेथवेट को हराया था। ब्रेथवेट की सेनाएं, जिनमें 100 यूरोपीय, 300 घुड़सवार, 1400 सिपाही और 10 फील्ड पीस शामिल थे, औपनिवेशिक सेनाओं का मानक आकार था । टीपू सुल्तान ने सारी बंदूकें जब्त कर लीं और पूरी टुकड़ी कैदी ले गई। दिसंबर 1781 में टीपू सुल्तान ने अंग्रेजों से चित्तूर को सफलतापूर्वक जब्त कर लिया। इस प्रकार टीपू सुल्तान ने शुक्रवार, 6 दिसंबर 1782 को हैदर अली की मृत्यु के समय तक पर्याप्त सैन्य अनुभव प्राप्त किया था।

6. टीपू सुल्तान को अहसास हुआ कि भारत में अंग्रेजों को एक नए तरह का खतरा है। वह रविवार, 22 दिसंबर 1782 को एक साधारण राज्याभिषेक समारोह में मैसूर के शासक बने। इसके बाद उन्होंने मराठों और मुगलों के साथ गठबंधन कर अंग्रेजों की प्रगति को रोकने का काम किया। दूसरा मैसूर युद्ध मंगलौर की 1784 की संधि के साथ समाप्त हो गया।

तीसरा अंग्लो-मैसूर युद्ध

7. 1791 में उनके विरोधियों ने सभी मोर्चों पर उन्नत किया, कॉर्नवालिस के तहत मुख्य ब्रिटिश बल बेंगलोर ले गया और श्रीरंगपटना को धमकी दी। टीपू ने ब्रिटिश आपूर्ति और संचार को परेशान किया और आक्रमणकारियों को स्थानीय संसाधनों को नकारने की "झुलसी हुई पृथ्वी" नीति शुरू की । इस अंतिम प्रयास में वह सफल रहा, क्योंकि प्रावधानों की कमी ने कॉर्नवालिस को श्रीरंगपटना की घेराबंदी का प्रयास करने के बजाय बेंगलोर वापस जाने के लिए मजबूर कर दिया। वापसी के बाद टीपू ने कोयंबटूर में सेना भेजी, जिसे उन्होंने लंबी घेराबंदी के बाद फिर से ले लिया ।

8. 1792 का अभियान टीपू के लिए विफल रहा। मित्र राष्ट्रों की सेना की अच्छी आपूर्ति की गई थी और टीपू श्रीरंगपटना से पहले बंगलौर और बंबई से सेनाओं के जंक्शन को रोकने में असमर्थ था। करीब दो हफ्ते की घेराबंदी के बाद टीपू ने सरेंडर की शर्तों के लिए बातचीत खोली । आगामी संधि में, उन्हें अपने आधे प्रदेशों को सहयोगियों के लिए त्यागने के लिए मजबूर किया गया था, और अपने दो बेटों को बंधकों के रूप में तब तक वितरित किया गया जब तक कि उन्होंने अपने खिलाफ अभियान के लिए अंग्रेजों को युद्ध क्षतिपूर्ति के रूप में तय किए गए पूरे तीन करोड़ और तीस लाख रुपये का भुगतान नहीं किया । उसने दो किस्तों में राशि का भुगतान किया और मद्रास से अपने बेटों को वापस मिल गया ।

मौत

9. तीन सेनाओं ने 1799 में मैसूर में मार्च किया-एक बंबई और दो ब्रिटिश, जिनमें से एक आर्थर वेलेस्ले शामिल थे । उन्होंने चौथे मैसूर युद्ध में राजधानी श्रीरंगपटना को घेर लिया था। इस तरह ब्रिटिश फोर्स में सैनिकों की संख्या 50,000 से ज्यादा थी, जबकि टीपू

सुल्तान के पास सिर्फ करीब 30,000 थे। अंग्रेजों ने शहर की दीवारों को तोड़ दिया, और फ्रांसीसी सैन्य सलाहकारों ने टीपू सुल्तान को गुप्त मार्ग के माध्यम से भागने के लिए कहा, लेकिन उन्होंने इनकार कर दिया।

10. टीपू सुल्तान को होली (डिडी) गेटवे पर मार दिया गया जो श्रीरंगपटना किले के एनई कोण से 300 गज (270 मीटर) की दूरी पर स्थित था। वह अगली दोपहर गुमाजमें दफन किया गया था, कन्न के बगल में अपने पिता की।

रवींद्रनाथ टैगोर

1. रवींद्रनाथ टैगोर का जन्म रॉबिन्द्रोनाथ ठाकुर (7 मई 1861 - 7 अगस्त 1941) में हुआ था, और उन्हें उनके सोब्रिकेट्स गुरुदेव, काबीगुरु और बिस्वाबी के नाम से भी जाना जाता था, एक बंगाली बहुनाथ, कवि, संगीतकार थे, और भारतीय उपमहाद्वीप के कलाकार। उन्होंने 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध और 20 वीं शताब्दी की शुरुआत में प्रासंगिक आधुनिकता के साथ बंगाली साहित्य और संगीत के साथ-साथ भारतीय कला को फिर से आकार दिया। गीतांजलि के "गहराई से संवेदनशील, ताजा और सुंदर कविता" के *Gitanjali* लेखक, वह 1913 में साहित्य में नोबेल पुरस्कार जीतने वाले पहले गैर-यूरोपीय बने। टैगोर के काव्य गीतों को आध्यात्मिक और चंचल के रूप में देखा गया; हालांकि, उनकी "सुरुचिपूर्ण गद्य और जादुई कविता" बंगाल के बाहर काफी हद तक अज्ञात रहती हैं। उसे कभी-कभी बंगाल का बाई कहा जाता है। बंगाल पुनर्जागरण के प्रतिपादक के रूप में उन्होंने एक विशाल कैनन को उन्नत किया जिसमें पेंटिंग्स, स्केच और डूडल, सैकड़ों ग्रंथ और कुछ 2000 गीत शामिल थे; उनकी विरासत भी विश्व-भारती विश्वविद्यालय की स्थापना की संस्था में सदा है।

2. टैगोर ने कठोर शास्त्रीय रूपों को ठुकराकर और भाषाई निंदा का विरोध करके बंगाली कला का आधुनिकीकरण किया। उनके उपन्यास, कहानियां, गीत, नृत्य-नाटक और निबंध विषयों पर राजनीतिक और व्यक्तिगत बात करते थे। *गीत-प्रसाद*, *गोरा (मेला-सामना)* और *घर-बाजे (घर और दुनिया)* उनके सबसे प्रसिद्ध काम हैं, और उनकी कविता, लघु कथाएं और उपन्यास प्रशंसित थे-या उनके गीतवाद, बोलचाल, प्रकृतिवाद और अप्राकृतिक चिंतन के लिए। उनकी रचनाओं को दो राष्ट्रों ने राष्ट्रगान के रूप में चुना: भारत के *जन गण मन* और बांग्लादेश के *अमर शोनार बांग्ला*। श्रीलंकाई राष्ट्रगान उनके काम से प्रेरित था।

प्रारंभिक जीवन: 1861-1878

3. तेरह जीवित बच्चों में सबसे कम उम्र के टैगोर (उपनाम "रबी") का जन्म 7 मई 1861 को कलकत्ता के जोरासांको हवेली में देबेंद्रनाथ टैगोर (1817-1905) और सरादा देवी (1830- 1875) में हुआ था।

4. टैगोर की परवरिश ज्यादातर नौकरों ने की थी; बचपन में उनकी मां की मौत हो गई थी और उनके पिता ने व्यापक यात्रा की थी। बंगाल पुनर्जागरण में टैगोर परिवार सबसे आगे था। उन्होंने साहित्यिक पत्रिकाओं के प्रकाशन की मेजबानी की; वहां नियमित रूप से बंगाली और पश्चिमी शास्त्रीय संगीत के रंगमंच और गायन। टैगोर के पिता ने कई पेशेवर धुपद संगीतकारों को घर में रहने और बच्चों को भारतीय शास्त्रीय संगीत सिखाने के लिए आमंत्रित किया।

5. टैगोर काफी हद तक कक्षा की स्कूली शिक्षा से बचते थे और उन्होंने मनोर या पास के बोलपुर और पाणिहती घूमना पसंद किया जिसे परिवार ने प्रतिबंधित किया। उनके भाई हेमेंद्रनाथ ने उन्हें ट्यूशन दिया और शारीरिक रूप से वातानुकूलित किया। उन्हें गंगा में तैरना या पहाड़ियों से होकर जिमनास्टिक करके और जूडो और रेसलिंग का अभ्यास करके। उन्होंने ड्राइंग, एनाटॉमी, भूगोल और इतिहास, साहित्य, गणित, संस्कृत और अंग्रेजी सीखी-उनका सबसे कम पसंदीदा विषय थे। टैगोर ने औपचारिक शिक्षा से घृणा की-स्थानीय प्रेसीडेंसी कॉलेज में उनके विद्वानों की पीड़ा एक ही दिन में फैली।

6. ग्यारह साल की उम्र में अपने उपनयान (आने वाले युग) अनुष्ठान के बाद, टैगोर और उनके पिता ने डलहौजी के हिमालय हिल स्टेशन पहुंचने से पहले अपने पिता के शांति निकेतन एस्टेट और अमृतसर का दौरा करते हुए कई महीनों के लिए भारत दौरे के लिए फरवरी 1873 में कलकत्ता छोड़ दिया। वहां टैगोर ने आत्मकथाएं पढ़ीं, इतिहास, खगोल विज्ञान, आधुनिक विज्ञान और संस्कृत का अध्ययन किया और कालिदास की शास्त्रीय कविता की जांच की। 1873 में अमृतसर में अपने 01 महीने के प्रवास के दौरान वह स्वर्ण मंदिर में मधुर गुरबाणी और नानक बानी से काफी प्रभावित हुए जिसके लिए पिता और पुत्र दोनों नियमित आगंतुक बने रहे। उन्होंने सिख धर्म से संबंधित 06 कविताएं और बंगाली बाल पत्रिका में सिख धर्म के बारे में कई लेख लिखे।

टैगोर जोरोसेंको लौटे और 1877 तक प्रमुख कार्यों का एक सेट पूरा किया, उनमें से एक विद्यापति की मैथिली शैली में एक लंबी कविता की। एक मजाक के रूप में, उन्होंने दावा किया कि ये पुराने को खोकर नए को पाने के बराबर है उन्होंने 17वीं सदी के Vai कवि भन्नु सिंह की खोज की। क्षेत्रीय विशेषज्ञों ने उन्हें फर्जी कवि की खोई हुई कृतियों के रूप में स्वीकार किया। उन्होंने बंगाली में लघु कथा शैली में 'भिखारिनी' ("भिखारी महिला" के साथ शुरुआत की। इसी वर्ष प्रकाशित संध्या संगित (1882) में निज़ार स्वप्नगंगा ("झरने की गर्मजोशी") कविता शामिल है।

शांतिनिकेतन- 1901-1932

8. 1901 में टैगोर शांति निकेतन चले गए और एक आश्रम मिला, जिसमें संगमरमर पर फिदा प्रार्थना हॉल था। मंदिर-एक प्रायोगिक स्कूल, पेड़ों के पेड़, बगीचे, एक पुस्तकालय। वहां उसकी पत्नी और उसके दो बच्चों की मौत हो गई। 1905 में उनके पिता की मौत हो गई। उन्हें त्रिपुरा के महाराजा से उनकी विरासत और आय, उनके परिवार के आभूषणों की बिक्री, Jewellery पुरी में उनके समुंद्र के किनारे के बंगले और पुस्तक रॉयल्टी में एक उपहास 2000 रुपये के हिस्से के रूप में मासिक भुगतान प्राप्त हुआ ।

9. नवंबर 1913 में, टैगोर ने साहित्य में उस वर्ष का नोबेल पुरस्कार जीता था: स्वीडिश अकादमी ने आदर्शवादी और पश्चिमी देशों के लिए 1912 गीतांजलि: गीत प्रसाद पर केंद्रित अपनी अनुवादित सामग्री के एक छोटे से शरीर की सुलभ प्रकृति की सराहना की। उन्हें 1914 जन्मदिन के सम्मान में किंग जॉर्ज पंचम ने नाइटहुड की उपाधि से सम्मानित किया था, लेकिन टैगोर ने 1919 जलियांवाला बाग नरसंहार के बाद इसे त्याग दिया ।

10. 1921 में, टैगोर और कृषि अर्थशास्त्री लियोनार्ड एल्महर्स्ट ने "ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्थान" की स्थापना की, बाद में आश्रम के पास एक गांव सुरुल में श्रीनिकेतन या "कल्याण का निवास" का नाम दिया गया। इसके साथ, टैगोर ने गांधी के स्वराज विरोध को कम करने की मांग की, जिसे उन्होंने कभी-कभार ब्रिटिश भारत के कथित मानसिक-और इस तरह औपनिवेशिक-गिरावट के लिए दोषी ठहराया । उन्होंने दान दाताओं, अधिकारियों और विद्वानों से दुनिया भर में "लाचारी और अज्ञानता के बंधनों से मुक्त गांव[एस] को "ज्ञान" को जीवनकारी सहायता देने की मांग की। 1930 के दशक के शुरू में वह परिवेश "असामान्य जाति चेतना" और छुआछूत को लक्षित किया । उन्होंने इसके खिलाफ व्याख्यान दिया, उन्होंने दलित नायकों को अपनी कविताओं और अपने नाटकों के लिए लिखा और उन्होंने सफलतापूर्वक अभियान चलाया-दलितों के लिए गुरुवायूर मंदिर खोलने के लिए ।

मौत

टैगोर ने अपने जीवन के आखिरी चार साल बीमारी और दर्द में बिताए। 1937 के अंत में, उन्होंने होश खो दिया और वह लंबे समय तक कोमा में रहे । आखिरकार वह उठे लेकिन तीन साल बाद वह वापस कोमा में चला गए । इन वर्षों के दौरान जब भी वह होश में आते थे और काफी अच्छा महसूस करते थे तो कविताएं लिखते थे। ये कविताएं इस बारे में बात करती हैं कि वह मौत के करीब कैसे आए । लंबे समय तक कष्ट झेलने के बाद 07 अगस्त 1941 को 80 साल की उम्र में टैगोर का निधन हो गया।

अध्याय - कड 1
आपदा प्रबंधन - कैप्सुल

परिचय

1. आपदायें प्रगति को न केवल बाधित करती हैं बल्कि कड़ी मेहनत से अर्जित किये हुये परिणामों के लिये प्रयत्नशील राष्ट्रों को कई दशकों पीछे धकेल देती हैं। इस प्रकार, हाल के दिनों में आपदाओं के कुशल प्रबंधन पर भारत और विदेश दोनों के भीतर ध्यान दिया गया है।

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए/छक्कड)

सामान्य

2. भारत विभिन्न स्तरों पर बड़ी संख्या में प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं के लिए असुरक्षित है। 58.6 प्रतिशत भारतीय भूभाग में मध्यम से बहुत अधिक तीव्रता के भूकंप की संभावना है। 40 मिलियन हेक्टेयर से अधिक भूमि पर बाढ़ और नदी के कटाव की संभावना है। 7,516 किलोमीटर लंबे समुद्र तट में 5,700 किमी के करीब चक्रवात और सुनामी का खतरा है। कृषि योग्य क्षेत्र का 68 प्रतिशत सूखे के चपेट में है। पहाड़ी इलाकों में भूस्खलन और हिमस्खलन से खतरा बना हुआ है। भारत में हाल के वर्षों में प्राकृतिक आपदाओं का भी इतिहास रहा है। इस प्रकार भारत में आपदा प्रबंधन का काफी महत्व है।

3. 23 दिसंबर, 2005 को भारत सरकार ने भारत के आपदा प्रबंधन अधिनियम को अधिनियमित करके एक निर्णायक कदम उठाया, जिसमें प्रधानमंत्री की अध्यक्षता में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) के गठन की परिकल्पना की गई थी।

एनडीएमए ;छक्कड ङ्क का संगठन

4. **राष्ट्रीय स्तर पर** -राष्ट्रीय स्तर पर, एनडीएमए, आपदा प्रबंधन के लिए शीर्ष निकाय होगा, और इसका नेतृत्व प्रधानमंत्री करेंगे। एनडीएमए को सभी प्रकार की आपदाओं (प्राकृतिक या मानव निर्मित) से निपटना अनिवार्य है। यह आपदा प्रबंधन के लिए नीतियां, योजनाएं और दिशा-निर्देश निर्धारित करने और आपदाओं के प्रति समय पर और प्रभावी प्रतिक्रिया सुनिश्चित करने के लिए उनके प्रवर्तन और कार्यान्वयन का समन्वय करने के लिए जिम्मेदार होगा।

5. **राष्ट्रीय कार्यकारी समिति (एनईसीछ्कड)**- एनईसी एनडीएमए की कार्यकारी समिति है, और इसे अपने कार्यों के निर्वहन में एनडीएमए की सहायता करने और केंद्र सरकार द्वारा जारी निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए अनिवार्य है। एनईसी को किसी भी आपदा की स्थिति में तालमेल करना है। एनईसी आपदा प्रबंधन पर राष्ट्रीय नीति के आधार पर आपदा प्रबंधन के लिए राष्ट्रीय योजना तैयार करने के लिए जिम्मेदार है। एनईसी एनडीएमए द्वारा जारी दिशा निर्देशों के कार्यान्वयन की निगरानी करेगा। यह इस तरह के अन्य कार्यों को भी अंजाम देगा जो एनडीएमए के परामर्श से केंद्र सरकार द्वारा निर्धारित किये गये हैं।

राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एसडीएमएछ्कड)

6. राज्य स्तर पर एसडीएम की अध्यक्षता मुख्यमंत्री करेंगे, जोकि राज्य में आपदा प्रबंधन के लिए नीति निर्धारित कर योजना बनायेंगे। एसडीएम एनडीएम द्वारा निर्धारित दिशा- निर्देशों के अनुसार राज्य की योजना को मंजूरी देगा, राज्य योजना के कार्यान्वयन का समन्वय करेगा, प्रकोप को कम करने और तैयारी उपायों के लिए धन के प्रावधान की सिफारिश करेगा और रोकथाम, तैयारी और निमन उपायों को सुनिश्चित करने के लिए राज्य के विभिन्न विभागों की विकास संबंधी योजनाओं की समीक्षा करेगा। राज्य सरकार अपने कार्यों को सम्पन्न करने के लिए एसडीएम की सहायता के लिए मुख्य सचिव की अध्यक्षता में एक राज्य कार्यकारी समिति (एसईसी) का गठन करेगी और एसईसी राष्ट्रीय नीति, राष्ट्रीय योजना और राज्य योजना के कार्यान्वयन हेतु तालमेल और निगरानी करेगी। एसईसी आपदा प्रबंधन के विभिन्न पहलुओं से संबंधित जानकारी एनडीएम को भी साझा करेगी।

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डीडीएमएडव्हाड)

7. डीडीएम की अध्यक्षता जिलाधिकारी या उपायुक्त करेंगे। स्थानीय जन प्रतिनिधियों के साथ डीडीएम जिला स्तर पर डीएम के लिए योजना बनाने, समन्वय तालमेल रखने और कार्यदायी निकाय के रूप में कार्य करेगा और एनडीएम और एसडीएम द्वारा निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुसार डीएम के प्रयोजनों के लिए सभी आवश्यक उपाय करेगा। इसमें अन्य बातों के साथ-साथ जिला डीएम योजना तैयार करेंगे और राष्ट्रीय नीति, राज्य नीति, राष्ट्रीय योजना, राज्य योजना और जिला योजना में होने वाले कार्यों की निगरानी करेगा।

स्थानीय प्राधिकरण

8. इस नीति के तहत स्थानीय प्राधिकरणों में पंचायती राज संस्थाएं (चप), नगर पालिकाएं, जिला और छावनी बोर्ड और टाउन प्लानिंग प्राधिकरण आदि शामिल होंगे जो नागरिक सेवाओं को आवश्यकतानुसार नियंत्रित करते हैं। ये निकाय आपदाओं के प्रबंधन, आपदा प्रभावित क्षेत्रों में राहत, पुनर्वास और पुनर्निर्माण की गतिविधियों को अंजाम देने के लिए अपने अधिकारियों और कर्मचारियों की व्यवस्था सुनिश्चित करेंगे और एनडीएम, एसडीएम और डीडीएम के दिशा-निर्देशों के अनुरूप योजनाएं तैयार करेंगे।

राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल (एनडीआरएफछक्छ)

9. प्राकृतिक और विशिष्ट मानव निर्मित आपदा की स्थिति या आपात स्थिति के प्रति विशेष प्रतिक्रिया के उद्देश्य से इस अधिनियम में राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल ;छक्छ के गठन को अनिवार्य किया गया है। इस बल के नियंत्रण हेतु एक अधिकारी महानिदेशक एनडीआरएफ के रूप में केन्द्र सरकार द्वारा नियुक्त किया जायेगा । यह दल महानिदेशक एनडीआरएफ के आदेश और दिशा निर्देशों के अनुसार कार्य करेगा ।

10. वर्तमान में एनडीआरएफ में 12 बटालियन शामिल हैं और आवश्यकतानुसार विस्तार पर विचार किया जा सकता है। ये बटालियन पूरे भारत में विभिन्न स्थानों पर तैनात हैं। एनडीआरएफ की इकाइयां नामित राज्य सरकारों के साथ बेहतर तालमेल और संपर्क बनाए रखेंगी और किसी भी गंभीर आपदा की स्थिति में उनके लिए उपलब्ध होंगी। जहां प्राकृतिक आपदाओं की हैंडलिंग छक्छ की सभी बटालियनों के पास है, वहीं रासायनिक, जैविक, रेडियोलॉजिकल और परमाणु ;बटछ आपात स्थितियों से उत्पन्न स्थितियों का जवाब देने के लिए चार बटालियनों को आधुनिक उपकरणों से लैस किया जाएगा और ट्रेनिंग दी

जायेगी। एनडीआरएफ की इकाइयां राज्य सरकारों द्वारा चिन्हित सभी हितधारकों को अपने-अपने स्थानों पर बेसिक ट्रेनिंग भी देंगी।

आपदा की परिभाषा

11. आपदा शब्द आमतौर पर किसी भी अजीब घटना ' प्राकृतिक या मानव निर्मित' जो एक क्षेत्र के लिये त्रासदी लाता है और स्थानीय संसाधनों के माध्यम से स्थिति से निपटना मुश्किल हो जाता है। ^{उष्ण} के अनुसार " एक आपदा को किसी ऐसी घटना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो क्षति. पारिस्थितिक व्यवधान, मानव जीवन की हानि, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं को एक पैमाने पर खराब करने का कारण बनता है, जो प्रभावित समुदाय या क्षेत्र के बाहर से एक असामान्य प्रतिक्रिया के लिये पर्याप्त है"।

आपदाओं का वर्गीकरण

12. आपदाओं को प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है जिनका विवरण निम्नवत है:-

(क) प्राकृतिक आपदाएं- ये निम्नलिखित प्रकार की हैं:

- (i) हवा संबंधी - तूफान, चक्रवात, बवंडर, ज्वारीस लहरें और बर्फानी तूफान आदि।
- (ii) पानी संबंधी - बाढ़/अचानक बाढ़, बादल फटने, अत्यधिक बारिश, सूखा आदि।
- (iii) पृथ्वी संबंधी - भूकंप, सुनामी, हिमस्खलन, भूस्खलन, ज्वालामुखी विस्फोट, आदि।

(ख) मनुष्य निर्मित आपदाएं- ये निम्नलिखित प्रकार की हैं:

- (i) दुर्घटनाएं - सड़क, रेल, हवाई, समुद्री दुर्घटनाएं या इमारत ढहने।
- (ii) औद्योगिक दुर्घटनाएं - गैस लीक, विस्फोट, तोड़फोड़ और सुरक्षा उल्लंघन
- (iii) अग्निजनित दुर्घटनाएं - इमारतों, कोयला क्षेत्रों या तेल या गैस क्षेत्र, तेल या गैस स्टोर डिपो में।
- (iv) वन की आग - उष्णकटिबंधीय देशों में, जंगल की आग अक्सर मानव निर्मित होती है।
- (v) खाद्य विशाक्तता - सामूहिक खाद्य विशाक्तता, दूषित जल, अवैध शराब के कारण और महामारी की घटनाएं।
- (vi) आतंकवाद - सार्वजनिक परिवहन या बाजारों में सीरियल ब्लास्ट/विस्फोट।

(vii) **इकोलोजिकल**- वायु, जल और ध्वनि प्रदूषण, मृदा क्षरण, जैव विविधता की हानि, ग्लोबल वार्मिंग, समुद्र के स्तर में वृद्धि, विशाक्त अपशिष्ट और परमाणु दुर्घटनाएं।

(viii) **युद्ध** - पारंपरिक, रासायनिक, जैविक या परमाणु।

आवश्यक सेवायें और उनका रखरखाव

13. आवश्यक सेवायें निम्नलिखित रूप में वर्गीकृत की जा सकती हैं:-

- (क) डाक, टेलीग्राफ या टेलीफोन सेवाएं।
- (ख) रेल, सड़क, वायु और समुद्र जैसी परिवहन सेवाएं।
- (ग) वायु/समुद्री पत्तनों का चलना।
- (घ) पानी, बिजली और सफाई की व्यवस्था।
- (ङ) चिकित्सा सेवा और आवश्यक सामग्री आपूर्ति।
- (च) आवश्यक वस्तुओं का उत्पादन और आपूर्ति।
- (छ) सरकारी टकसाल और सुरक्षा प्रेस का चलना।

आवश्यक सेवाओं के रखरखाव का प्रकार

14. इन सेवाओं को सरकार द्वारा हर कीमत पर बनाए रखा जाता है। इन सेवाओं की निरंतरता सुनिश्चित करने के लिए बहुत कठोर कृत्य और प्रावधान हैं क्योंकि उनके बिना किसी भी देश में जीवन नियंत्रण से बाहर चला जाएगा। हड़ताल करने वाले कर्मियों के विरुद्ध कानून में बहुत सख्त प्रावधान मौजूद हैं, ओवरटाइम या किसी अन्य कारण से कार्य करने से मना करने वालों के खिलाफ सख्त कार्यवाही का प्रावधान है ताकि आवश्यक सेवायें निर्बाध रूप से चलती रहे। जिला स्तर पर, प्रत्येक जिले को इन सेवाओं के सतत संचालन में संभावित दिक्कतों से निपटने के लिए एडवांस आकस्मिक योजनाएं तैयार करने की आवश्यकता है।

15. **मेडिकल**

- (क) अस्पतालों में चिकित्सा सुविधाओं का सफल संचालन।
- (ख) नर्सिंग सेवाएं और फस्ट ऐड प्रदान करना।
- (ग) राहत शिविरों में आये व्यक्तियों का टीकाकरण।
- (घ) आपदा में फंसे लोगों को बचाना और घायलों को निकालने की व्यवस्था करना।
- (ङ) शवों निकालना और उनका निस्तारण करना।

16. **संचार**

(क) टेलीफोन सेवाओं/टेलीफैक्स, मोबाइल फोन, वीएचएफ ट्रांसमीटर आदि के माध्यम से निर्बाध दूरसंचार का रखरखाव और प्रावधान।

(ख) सूचना का प्रसार, मीडिया कवरेज की निगरानी और अफवाहों को दबाना।

17. **परिवहन** रेल/सड़क संचार के रखरखाव :-

(क) क्षतिग्रस्त रेल/सड़क नेटवर्क की मरम्मत करना क्योंकि यह सीधे तौर पर वाहनों द्वारा राहत सामग्री पहुंचाने से संबंधित हैं।

(ख) सड़कों के क्षतिग्रस्त होने पर बाईपास की व्यवस्था बनाना।

(ग) कंटेनरों के आने जाने के लिए सड़क से रास्ता बनाना

(घ) रखरखाव की सुविधा और स्पेयर पार्ट्स की उपलब्धता।

(ङ) रास्ते में कार्गो की सुरक्षा हेतु उपाय।

18. **बुनियादी ढांचा**

(क) सड़को और पुलों, संचार, पानी और बिजली की आपूर्ति, सीवरेज और आवश्यक भवनों जैसे स्कूलों/कॉलेजों और स्वास्थ्य केंद्रों के बुनियादी ढांचे के पुनर्निर्माण/मरम्मत किए जाने की आवश्यकता हो सकती है।

(ख) घर और पुनर्वास

(ग) आर्थिक पुनर्वास के लिए व रोजगार के नए अवसर सृजित किए जाना और सामान्य जनजीवन की बहाली के लिए आर्थिक सहायता दिया जाना।

19. **विविध**

(क) सैन्य, अर्धसैनिक और पुलिस सहायता का प्रावधान।

(ख) नियंत्रण कक्ष की शीघ्र स्थापना और कम समय में मानव संसाधनों व भौतिक संसाधनों की तैनाती।

आवश्यक सेवाओं को बनाए रखने में एनसीसी कैडेटों की भूमिका

20. मूलतः घर में नर्सिंग सेवा हेतु फस्ट एड में ट्रेन्ड, संचार व सामाजिक सेवा और कुशल नेतृत्व क्षमता, नागरिक सुरक्षा और आपदा प्रबंधन की स्थिति में एनसीसी के कैडेट निम्नांकित आवश्यक सेवाओं और देश के किसी भी हिस्से में महत्वपूर्ण कार्यों में निम्नलिखित तरीकों से सहायता कर सकते हैं :-

(क) टेलीफोन एक्सचेंज में ऑपरेटरों के रूप में।

(ख) अस्पतालों में नर्सों के रूप में, डॉक्टरों, नर्सों, रोगियों और अस्पताल तकनीशियनों के बीच सहायक के रूप में और अस्पताल के अनुशासन और सुरक्षा बनाए रखने में ।

(ग) प्राथमिक चिकित्सा केंद्रों की स्थापना और सुचारू संचालन में ।

(घ) अपने रक्षा कर्तव्यों को अंजाम देने में सिविल डिफेंस वार्डन की सहायता में ।

(ङ) स्वयं सहायता ग्रुप बनाकर अपने आस-पड़ोस में आपसी भाईचारा बनाने हेतु लोगों का प्रेरित करने में ।

(च) लोगों का मनोबल बढ़ाने और अफवाहों को रोकने में ।

(छ) यथा संभव अपनी क्षमता का सबसे अच्छा उपयोग करने में और नागरिक प्राधिकरणों की सहायता में कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जहां कैडेट मदद कर सकते हैं :-

(प) फंसे लोगों की तलाश और उनको बचाना ।

(पप) टूटी इमारतों के मलको को हटाना ।

(पपप) आपदा प्रभावित व्यक्तियों को उनके अस्थायी भरण-पोषण के लिए राहत सामग्री का वितरण करना ।

(पअ) बाहर से आई राहत सामग्री भोजन और पानी इत्यादि का वितरण आपसी तालमेल से पूरे आपदा प्रभावित क्षेत्र में कराना सुनिश्चित करें, सामग्री की बर्बादी न होने दें ।

(अ) राहत और बचाव कार्य को मजबूत करने और आवश्यक सेवाओं की आपूर्ति को सही तरीके से पुनः शुरू करना ।

प्राकृतिक आपदाओं के दौरान एनसीसी कैडेटों की नियुक्ति

21. प्राकृतिक आपदाओं के दौरान एनसीसी कैडेटों के नियुक्ति के लिए मुख्यालय डीजी एनसीसी/राज्य एनसीसी निदेशालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अर्न्तगत जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ;क्वड ह्द के सलाह से लोकल एनसीसी बटालियन के सीओ/ग्रुप कमांडर द्वारा उचित एसओपी बनायेंगे । समग्र जिला आपदा प्रबंधन में एनसीसी कैडेटों को दी जाने वाले कार्यों में से एक यातायात पुलिस को सहायता प्रदान करना है । कैडेटों को तैनाती के विषय में स्थानीय पुलिस व प्रशासनिक अधिकारियों के साथ काम करना होगा । यातायात पुलिस की जिम्मेदारियों और आपदा प्रबंधन के दौरान कैडेटों को इस प्रकार नियुक्त किया जा सकता है :-

(क) तत्काल कार्रवाई - किसी भी आपदा के बारे में सूचना मिलने पर संबंधित एसएसपी/एसपी पर्याप्त संचार उपकरण, बचाव सामग्री, सुरक्षात्मक उपकरण, वार्निंग सिम्बल और कानटैक्ट नंबरों से लैस अपने त्वरित कार्यवाही दल के साथ तत्काल घटनास्थल की ओर जायेंगे और स्थिति का आंकलन कर एसएसपी को सूचित करेंगे । एसएसपी को स्थानीय संसाधनों से अतिरिक्त बल की व्यवस्था

करनी होगी। कुछ एनसीसी कैडेट उस समूह का हिस्सा बन सकते हैं जो त्वरित कार्रवाई के लिए जाता है।

(ख) प्रारंभिक कानून और व्यवस्था - स्थानीय यातायात पुलिस कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए रस्सियों, सर्चलाइट और अन्य आवश्यक उपकरणों के साथ घटनास्थल पर रवाना होगी। इसमें स्थानीय पुलिस कर्मियों के साथ एनसीसी कैडेट्स को शामिल किया जा सकता है।

(ग) घेराबंदी - पूरे प्रभावित क्षेत्र की घेराबंदी की जाएगी और वहां भीड़ के इकट्ठा होने की अनुमति नहीं दी जायेगी। एनसीसी कैडेटों का उपयोग प्रभावित क्षेत्रों की घेराबंदी करने के लिए किया जा सकता है।

(घ) दुर्घटना प्रबंधन - यातायात पुलिस घायल व्यक्तियों को निकालने और यातायात नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि घायल व्यक्तियों को पीसीआर वैन, एंबुलेंस से निकट के अस्पताल में पहुंचाया जाता है। एनसीसी कैडेट को घायलों के साथ या अस्पतालों में संपर्क अधिकारी के रूप में नियुक्त किया जा सकता है।

(ङ) ट्रैफिक फ्लो - किसी भी प्रकार के वाहनों को दुर्घटना प्रभावित क्षेत्रों से गुजरने की अनुमति नहीं दी जाएगी और आवश्यकतानुसार रूट डायवर्जन किया जाएगा। रूट डायवर्जन प्वाइंट पर ट्रैफिक पुलिस की सहायता के लिए एनसीसी कैडेट्स तैनात किए जा सकते हैं।

(च) आपातकालीन वाहन - स्थानीय यातायात पुलिस केवल आपातकालीन वाहनों के लिए स्पष्ट मार्ग सुनिश्चित करेगी जब तक कि यातायात व्यवस्था सुचारू नहीं हो जाती। इस कार्य में एनसीसी कैडेटों को व्यवस्था बनाने हेतु तैनात किया जा सकता है।

(छ) बचाव कार्य- बचाव दल और स्वयंसेवकों को हर संभव तरीके से मदद प्रदान की जाएगी। दमकल, एंबुलेंस आदि को सीधे रास्ते से घटनास्थल तक गाइड करना होगा। एनसीसी कैडेट को बचाव दल और स्वयंसेवकों के साथ मार्गदर्शन और मार्ग रक्षण हेतु तैनात किया जा सकता है।

(ज) रिजर्व पार्टी- यातायात नियंत्रण के लिए घटना स्थल पर पर्याप्त रिजर्व पार्टी रखी जाए। एनसीसी कैडेट्स को रिजर्व पार्टी में नियुक्त किया जा सकता है।

(झ) घटना का विवरण- घटना के पूरे दृश्य की जांच के दौरान पुनर्निर्माण व सुधार की दृष्टि से तुरन्त वीडियोग्राफी की जानी चाहिए। एनसीसी कैडेटों को इस कार्य में सहायता हेतु तैनात किया जा सकता है।

प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव और आवश्यक सहायता

प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव

22. प्राकृतिक आपदाओं के प्रमुख प्रभाव हैं :-

- (क) जान माल का भारी नुकसान
- (ख) दुर्घटना स्थल पर जलभराव और, सैकड़ों लोगों का बेघर होना और सुरक्षित स्थानों पर पलायन करना।
- (ग) लोगों का अपने गांवों और घरों से छूट जाना।
- (घ) मकानों का गिरना और बड़ी इमारतों का ढह जाना/भारी नुकसान होना।
- (ङ) संचार, बिजली, पानी और स्वास्थ्य सेवाओं जैसी मूलभूत आवश्यक सेवाओं का ठप्प हो जाना।
- (च) पुलों सड़क व रेल नेटवर्क में भारी नुकसान अथवा यातायात बाधित होना।
- (छ) घरेलू और वन्य जीवों को हानि।
- (ज) फसल और रोजगार का नुकसान।

आवश्यक सहायता के प्रकार-

23. प्राकृतिक/अन्य आपदाओं के दौरान निम्नलिखित प्रकार की सहायता की आवश्यकता होगी :-

- (क) सूचना केन्द्रों की स्थापना/टेलीसर्विसेज को पुनः सुचारू करना।
- (ख) सड़क/रेल संचार को पुनः शुरू करना।
- (ग) राहत शिविर व आश्रय स्थलों बनाना।
- (घ) घायलों को बचाना और सुरक्षित निकालना।
- (ङ) चिकित्सा शिविर बनाना और फस्ट एड देना।
- (च) सफाई की व्यवस्था बनाना।
- (छ) भोजन और पानी सहित राहत सामग्री के वितरण की व्यवस्था करना।
- (ज) मृत शरीरों का व्यवस्थानुसार निस्तारण करना।
- (झ) आपदा स्थल की निगरानी करना और निरन्तर सम्पर्क बनाये रखना।
- (ञ) घायलों व जीवित बचे लोगों की खोज करना।

प्राकृतिक आपदाओं के दौरान एनसीसी द्वारा सहायता

24. प्राकृतिक आपदाओं के दौरान सहायता प्रदान करने का दल एनसीसी का मौजूदा संगठन होगा। आपदा बचाव और आपात राहत कार्यों को बेहद तेजी से और आसानी से अंजाम देने के लिए राज्य में एनसीसी के एडीजी/डीडीजी जिम्मेदार होंगे, जो डीजी एनसीसी को जानकारी में रखते हुए कार्रवाई करेंगे। एडीजी/डीडीजी एनसीसी के निर्देशों का पालन कराने के लिए सीओ यूनिट/ग्रुप कमांडर उत्तरदायी होंगे जो जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण ;क्वड ह्द के साथ बेहतर तालमेल बनाए रखेंगे।

एनसीसी सहायता हेतु व्यवस्था

25. जिला आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण ;क्वड ह्द से एनसीसी सहायता प्रदान करने के लिए कोई मांग प्राप्त होने पर सीओ यूनिट/ग्रुप कमांडर तत्काल निम्नलिखित कार्रवाई करेंगे :-

- (क) एएनओ और पीआई स्टाफ के साथ वैश्व कैंडेट्स की पर्याप्त संख्या जुटाना। संचार माध्यम से कैंडेट्स को एकत्र किया जायेगा। एएनओ यह सुनिश्चित करेंगे कि कम से कम समय में कैंडेटों को एकत्र किया जाए।
- (ख) एएनओ और पीआई स्टाफ के साथ 20-30 कैंडेटों के विभिन्न कार्यवाही हेतु ग्रुप बनाना।
- (ग) कैंडेट्स को दिये गये दायित्व के विषय में विस्तृत जानकारी देना।
- (घ) कैंडेट्स ग्रुप्स को सहायता हेतु आवश्यकतानुसार तैनात करना।

ग्रुपों का निर्माण

26. सहायता करने के लिए एनसीसी कैंडेटों के निम्नलिखित ग्रुप बनाये जाने चाहिए :-

- (क) ट्रैफिक कंट्रोल ग्रुप- यह ग्रुप ट्रैफिक पुलिस की सहायता करता है।
- (ख) राहत दल - यह ग्रुप खाद्य आपूर्ति, कपड़ा, केरोसिन, डीजल, बर्तन इत्यादि को एकत्र करने और वितरित करने के लिए सहायता करता है और अन्य दलों की सभी आवश्यकताओं को पूरी करने में मदद करता है।
- (ग) शैल्टर मैनेजमेंट ग्रुप - यह ग्रुप आश्रय स्थल बनाने व उनकी देखभाल करने और भोजन, पानी और दवा इत्यादि प्रदान करने के लिये बनाया जायेगा। यह ग्रुप सरकारी अधिकारियों के साथ तालमेल कर यह सुनिश्चित करेगा कि जरूरतमंदों, महिलाओं और बच्चों के लिए बेहतर स्वास्थ्य व भरण पोषण की सुविधाएं उपलब्ध हों।
- (घ) रेस्क्यू टीम - इस ग्रुप के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ और हष्ट पुष्ट एसडी और एसडब्लू कैंडेट्स का चयन होना चाहिए और उनको बुनियादी निकासी और बचाव विधि में ट्रेन्ड करना

चाहिए। इस ग्रुप के सदस्यों को राहत व बचाव कार्यों की ट्रेनिंग हेतु व उपकरणों के लिए राज्य सरकार के साथ तालमेल करना चाहिए।

(ड) **फुस्ट एड ग्रुप** - इस ग्रुप में ;श्रवणश्रं - कैडेटों की संख्या बराबर होनी चाहिए। नर्सिंग का ज्ञान रखने वाले सभी कैडेटस को प्राथमिकता दी जानी चाहिए और इनको अधिक ट्रेन्ड करने के लिए प्रयास किये जाने चाहिए ।

(च) **सफाई व्यवस्था ग्रुप** - इस ग्रुप में लड़के और लड़की दोनों कैडेट शामिल हो सकते हैं, यह ग्रुप आश्रय स्थल के साथ-साथ बाहरी स्थानों पर सफाई व्यवस्था की जिम्मेदारी निभायेगा।

(छ) **मृत्त शरीर निस्तारण ग्रुप** - मृत्त शरीरों से बीमारियों पैदा होती हैं इसलिए उनको तत्काल निस्तारित करना पड़ता है। उनका निस्तारण एक महत्वपूर्ण कार्य होता है। इस ग्रुप के सदस्यों को इस कार्य को पूरा करने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम और समर्पित होना चाहिए और उन्हें चिकित्सकीय रूप से संरक्षित किया जाना चाहिए। उन्हें इस कार्य को करने के लिए जरूरी ट्रेनिंग भी दी जानी चाहिए। यदि संभव हो तो सिविल डिफेंस के स्वयंसेवकों, एनएसएस के सदस्यों के सदस्यों को इस ग्रुप में शामिल किया जा सकता है।

नागरिक सुरक्षा सेवाएं और उनके कर्तव्य

27. नागरिक सुरक्षा कोर में निम्नलिखित 12 सेवाएं हैं जिनमें स्वयंसेवकों को ट्रेन्ड किया जाता है:-

(क) **मुख्यालय सेवा** - यह सेवा नागरिक सुरक्षा नियंत्रण में है ।

(ख) **वार्डन की सेवा** - यह जनता और अधिकारियों के बीच की कड़ी है। यह स्वयं सहायता समूहों, अग्निशमन दल की व्यवस्था हेतु उत्तरदायी है और बिजली व्यवस्था व नुकसान में बेघर लोगों की सहायता करता है।

(ग) **अग्निशमन सेवा** - ये छोटी जगहों में लगी हुई आग का पता लगा कर सहायता करते हैं।

(घ) **घायलों की मदद** - इस सेवा के कार्य हैं :-

(प) मौके पर प्राथमिक उपचार किया।

(पप) कम दूरी के लिए घायलों को ट्रान्सपोर्ट प्रदान करना।

(पपप) घायलों को इलाज के लिए भेजना।

(ड) **संचार सेवाएं** - यह सेवा निम्नांकित कार्यों के लिए उत्तरदायी है :-

(प) हवाई हमले की चेतावनी की जानकारी देना और प्रसार करना।

(पप) तालमेल और नियंत्रण सुविधाओं की व्यवस्था करना।

(पपप) वार्डन पदों, कन्ट्रोल रूम के बीच संदेशवाहक या टेलीफोन आदि के माध्यम से संचार की व्यवस्था के लिए।

(च) बचाव सेवाएं - इनका कर्तव्य घायलों और कर्मियों को बचाना है।

(छ) कल्याणकारी (मसतिम) सेवाएं - लापता और मृत व्यक्तियों के बारे में जानकारी देना, आश्रय, भोजन, कपड़े इत्यादि प्रदान करना और संवेदनशील क्षेत्रों से निकालने की व्यवस्था करना।

(ज) डिपो और परिवहन सेवाएं - यह सेवा घटना स्थल पर समय-समय पर आवश्यक परिवहन प्रदान करने के लिए उत्तरदायी है।

(झ) निस्तारण सेवा; संहममैमतअपबमद्ध - यह सेवा क्षतिग्रस्त संपत्ति को यथा सम्भव बचाने और उसे सुरक्षित रखने के लिए उत्तरदायी है।

(ञ) शव निपटान सेवा - यह सेवा शवों के संग्रह, पहचान और निपटान के लिए उत्तरदायी है।

(ट) आपूर्ति सेवा - यह सेवा नागरिक सुरक्षा सेवाओं के लिए आवश्यक उपकरणों की व्यवस्था और खरीद और जरूरत के समय उपकरणों के उचित भंडारण और तुरन्त वितरण के लिए उत्तरदायी है।

(ठ) मरम्मत और विध्वंस सेवा - उपर्युक्त सेवाओं के अलावा, नागरिक सुरक्षा संगठन के मरम्मत और विध्वंस दल बनाने और शहर में सक्रिय उपयुक्त मौजूदा एजेंसियों के माध्यम से जानवरों की देखभाल के लिए उत्तरदायी है।

सारांश

1. आपदाओं को प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं के रूप में वर्गीकृत किया सकता है, जिनका विवरण निम्नवत है :-

(क) प्राकृतिक आपदाएं - ये निम्नलिखित प्रकार के हैं :-

- (i) वायु द्वारा - तूफान, चक्रवात, बवंडर, ज्वारीय लहरें और बर्फानी तूफान आदि।
- (ii) जल द्वारा - बाढ़, बादल फटने, अत्यधिक बारिश, सूखा आदि।
- (iii) पृथ्वी द्वारा - भूकंप, सुनामी, हिमस्खलन, भूस्खलन, ज्वालामुखी विस्फोट, आदि।

(ख) मानव निर्मित आपदा - इन्हें निम्न रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है :-

- (i) दुर्घटनाएं - सड़क, रेल, हवाई, समुद्री दुर्घटनाएं या इमारत ढहने।
- (ii) औद्योगिक दुर्घटनाएं - गैस लीक, विस्फोट, तोड़फोड़ और सुरक्षा उल्लंघन।
- (iii) अग्नि - इमारतों, कोयला क्षेत्र या तेल या गैस क्षेत्र और तेल या गैस स्टोर डिपो आदि में आग लगना।
- (iv) वनों की आग - उष्णकटिबंधीय देशों में वनों में लगी हुई आग अक्सर मानव निर्मित होती है।
- (v) संदूषण/विशक्तता - दूषित खाद्य सामग्री, दूषित जल, अवैध जहरीली शराब और महामारी की घटनाएं।
- (vi) आतंकवादी गतिविधियां - सार्वजनिक स्थान और ट्रान्सपोर्ट या बाजारों में सीरियल बम ब्लास्ट/विस्फोट।
- (vii) इकोलोजिकल - वायु, जल, ध्वनि, मृदा क्षरण, जैव विविधता की हानि, ग्लोबल वार्मिंग, समुद्र स्तर में वृद्धि, दूषित अपशिष्ट और परमाणु दुर्घटनाएं।
- (viii) युद्ध - पारंपरिक, रासायनिक, जैविक या परमाणु।

2. आवश्यक सेवाओं को निम्न रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है :-

- (क) डाक, टेलीग्राफ या टेलीफोन सेवाएं।
- (ख) रेल, सड़क, वायु और समुद्र जैसी परिवहन सेवाएं।
- (ग) वायु/समुद्री पत्तनों का सुचारू रूप से चलना।
- (घ) चिकित्सा सेवाएं और आवश्यक आपूर्ति।
- (ङ) आवश्यक सेवाओं का उत्पादन और आपूर्ति।
- (च) सरकारी टकसाल और सुरक्षा प्रेस का सुचारू रूप से चलना।

3. एनसीसी के कैडेट निम्नलिखित आवश्यक सेवाओं और देश के किसी भी हिस्से में महत्वपूर्ण कार्यों को निम्न प्रकार करने में सहायता कर सकते हैं :-

- (क) टेलीफोन एक्सचेंज में ऑपरेटरों के रूप में।
- (ख) अस्पतालों में नर्सों के रूप में या डॉक्टरों, नर्सों, रोगियों और अस्पताल टैकनीशियनों के बीच लिंक के रूप में, वे अस्पताल के अनुशासन और सुरक्षा को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।
- (ग) प्राथमिक चिकित्सा केंद्रों की स्थापना और संचालन में सहायता करना।
- (घ) सिविल डिफेंस वार्डनों को उनके कार्यों में सहायता करना।
- (ङ) स्वयं सहायता समूह ;छळब्ध बनाने के लिये लोगों को प्रेरित करने के लिए अभियान चलाना।
- (च) लोगों का मनोबल बढ़ाने और अफवाहों को रोकने में।
- (छ) जब भी संभव हो नागरिक अधिकारियों की क्षमतानुसार सहायता करें। कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जहां कैडेट मदद कर सकते हैं :-
 - (i) फंसे लोगों की तलाश और बचाव।
 - (ii) क्षतिग्रस्त इमारतों का निस्तारण
 - (iii) प्रभावित आबादी को उनके अस्थायी भरण-पोषण के लिये राहत सामग्री का वितरण
 - (iv) बाहर से प्राप्त राहत सामग्री के भंडारण, भोजन और पानी की व्यवस्था में अधिकतम प्रभावित क्षेत्र में समान रूप से वितरण सुनिश्चित करना, बर्बाद न होने देना।

(5) राहत और बचाव कार्य को सक्षम बनाने और गतिविधियों को सामान्य बनाने के लिये आवश्यक सेवाओं में सुधार और बहाली।

4. जिला प्रशासन से एनसीसी सहायता प्रदान करने के लिए कोई मांग आती है तो सीओ यूनिट/ग्रुप कमांडर तुरन्त निम्नलिखित कार्रवाई करेंगे :-

(क) एएनओ और पीआई स्टाफ के साथैकैडेट्स की पर्याप्त संख्या में एकत्र करना। संचार के सभी साधनों का उपयोग कैडेटों के संग्रह के लिए किया जाना चाहिए। एएनओ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके कैडेटों को कम से कम समय में एकत्र किया जाए।

(ख) एएनओ और एक पीआई स्टाफ के तहत 20-30 कैडेटों की संख्या को विभिन्न एक्शन ग्रुप बनाना।

(ग) दिये गये कार्य के बारे में कैडेटों की उचित जानकारी देने में।

(घ) सहायता प्रदान करने के लिए एक्शन ग्रुप को विभिन्न एजेंसियों को डिटेल करना और सौपना।

5. सहायता प्रदान करने के लिए एनसीसी कैडेटों के निम्नलिखित ग्रुप्स का गठन किया जाना चाहिए :-

(क) यातायात नियंत्रण ग्रुप।

(ख) राहत ग्रुप।

(ग) शैल्टर मैनेजमेंट ग्रुप।

(घ) निकासी और बचाव ग्रुप ;अंबनंजपवद दक त्मेबनमद्ध ।

(ङ) फस्ट एड मैडिकल ग्रुप।

(च) स्वच्छता ग्रुप।

(छ) शव निपटान ग्रुप।

6. नागरिक सुरक्षा कोर में निम्नलिखित 12 सेवाएं हैं जिनमें स्वयंसेवकों को प्रशिक्षित किया जाता है :-

(क) मुख्यालय सेवा।

(ख) वार्डन की सेवा।

(ग) अग्निशमन सेवा।

(घ) घायल सेवाएं।

- (ड) संचार सेवाएं।
(च) राहत बचाव सेवाएं।
(छ) कल्याणकारी सेवाएं ;सतिमैमतअपबपमेद्ध ।
(ज) डिपो और परिवहन सेवाएं।
(झ) निस्तारण सेवा।
(ञ) शव निस्तारण सेवा
(ट) आपूर्ति सेवा।
(ठ) मरम्मत और विध्वंस सेवा।

DGNCC

अध्याय - आपदा प्रबंधन-भाग -2
प्रशिक्षण की पहल करना, आयोजन कला और 'क्या करे और क्या नहीं करे'
प्राकृतिक आपदाएँ

परिचय

1. एनसीसी प्राकृतिक आपदा और आपदाओं के बाद के प्रभावों के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। अपनी संगठनात्मक क्षमता, शक्ति और अपने लोगों की गुणवत्ता के साथ, आपदा राहत में एनसीसी की भागीदारी राष्ट्र को सक्षम सहायता प्रदान करने के साथ-साथ समाज के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखाने में युवाओं को एक अवसर प्रदान करेगी, सही दृष्टिकोण बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी, साथी ही मनुष्यों के लिए सहानुभूति की भावनाएँ और कैडेटों की व्यक्तिगत वृद्धि और बेहतर आत्म-छवि बनाने में सहायक होगी। बदले में एनसीसी को अपनी बड़ी हुई छवि से काफी फायदा होगा। कैडेटों के युवा और जोशिले होने के नाते उनका इस्तेमाल किसी भी आपदाग्रस्त क्षेत्र में किया जा सकता है। उनकी गतिविधियों का उचित मार्गदर्शन और सख्त पर्यवेक्षण कैडेटों की सफलता सुनिश्चित करेगा।

2. हालांकि, कुछ आपदा की स्थिति कैडेटों से अपने दम पर कामकाज करने की मांग कर सकती है। तथापि, यह बेहतर होगा कि किसी भी आपदा से पहले ही अपने गतिविधि और उत्तरदायित्व के क्षेत्रों का निर्धारण करे और इसे अप्रत्यक्ष समर्थन भूमिका तक सीमित करे, जबकि प्रत्यक्ष हस्तक्षेप, क्षेत्र के विशेषज्ञों पर छोड़ दिया जाए। साधारण रूप से भागीदारी केवल दूसरे वर्ष के एसडी/एसडब्ल्यू कैडेटों तक सीमित होनी चाहिए और लड़कों और लड़कियों का चयन क्षेत्र और गृह नगर से दूरी पर निर्भर होना चाहिए।

एनसीसी कैडेटों द्वारा किए जाने वाले एहतियाती उपाय

3. एनसीसी कैडेटों को जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों की दिशा निर्देश के तहत आपदा के दौरान बहुआयामी कर्तव्यों का निर्वहन करना होगा। जेडी/जेडब्ल्यू कैडेट छोटे होते हैं और उन्हें ऐसे अभियानों के लिए उपयुक्त नहीं माना जा सकता है। एसडब्ल्यू कैडेटों का उपयोग नर्सों या टेलीफोन ऑपरेटरों की हड़तालों के दौरान चिकित्सा सहायता प्रदान करने या एक्सचेजों को तैनात करने जैसी आसान नौकरियों के लिए किया जा सकता है। केवल भूकंप, लैंड-स्लाइड और बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाओं में मदद करने के लिए एस.डी0 कैडेट ही उपयुक्त पाए जा सकते हैं।

4. कैडेटों को ऐसे कार्यों पर भेजने से पहले कैडेटों के अभिभावकों से उपयुक्त बांड प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। कैडेटों को आपदा प्रबंधन से संबंधित विशेष कार्यों के लिए पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित नहीं किया जाता है। संस्थागत प्रशिक्षण के दौरान उन्हें उपयुक्त प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। इन गतिविधियों में भाग लेने वाले कैडेटों के लिए पर्याप्त भत्ते आवंटित किए जाने की आवश्यकता होती है। राज्य आपदा राहत तंत्र के साथ संयुक्त योजनाएं बनाई जानी चाहिए, जिसमें एनसीसी कैडेटों को शामिल किया जाए। कैडेटों को आवश्यक प्रशिक्षण के लिए राज्य में अधिकृत सेना, पुलिस, अग्निशमन बलों और अन्य लोगों के साथ रिहर्सल करने के लिए एनसीसी को पर्याप्त सिग्नल उपकरण और अन्य आपदा राहत उपकरणों की आवश्यकता होगी।

क्या करे और क्या नहीं ; क्वे दक क्वदशजेद्ध

5. आपदा से संबंधित एनसीसी कैडेटों द्वारा पालन किये जाने वाले कुछ क्या करे और क्या ना करे के निर्देश नीचे दिये गये हैं :-

क्रम संख्या	क्या करे ;क्वेद्ध	क्या न करे (क्वदशजेद्ध
(क)	आपदा प्रबंधन के दौरान एनसीसी कैडेटों को सभी बचाव उपाय लेने चाहिए।	सुनिश्चित करें कि किसी भी कैडेटों को माता पिता के सहमति बांड दस्तावेज के बिना अनुमति नहीं दी जाए।

(ख)	पर्यवेक्षक के तहत यातायात प्रबंधन में सहायता।	प्रर्याप्त सिग्नल उपकरण के बिना यातायात नियंत्रण संचालित नहीं किया जाना चाहिए।
(ग)	बचाए गए लोगों को प्राथमिक उपचार दिया जा सकता है।	उन्हे गंभीर चोटों के उपचार से बचना चाहिए।
(घ)	राहत शिविर की स्थापना और प्रशासन में मदद।	उपयुक्त प्रशिक्षण के बिना विशेष कार्य एनसीसी कैडेटों द्वारा नहीं संभाले जाने चाहिए।
(ङः)	प्रभावितों को उनके अस्थायी जीविका के लिए राहत सामग्री वितरित करे।	अपने ग्रुप से दूर काम न करे।
(च)	टेलीफोन ऑपरेटरों की हडतालों के दौरान एक्सचेंजों का संचालन।	कैडेटों से विशेषज्ञ के रूप में कार्य नहीं करना चाहिए क्योंकि उनको तकनीकी ज्ञान नहीं होता है।
(छ)	पानी के कंटेनर, भोजन, साधारण और विशेष दवाए इका कर लेनी चाहिए।	कैडेटों को पानी, भोजन और दवाओं के कुप्रबंधन में लिप्त नहीं होना चाहिए क्योंकि ये आपदा के दौरान महत्वपूर्ण सुविधाए होती है।
(ज)	उनके माता पिता से उपयुक्त बांड जमा करें।	आपदा के दौरान जोखिम भरे काम से बचे।
(झ)	एसडब्लु कैडेट्स का उपयोग चिकित्सा सहायता या एक्सचेंजों के संचालन जैसे आसान नौकरियों के लिए किया जा सकता है।	सुनिश्चित करें कि एसडी कैडेट्स सीधे बचाव कार्य में शामिल नहीं हो।
(ट)	तत्काल प्रतिक्रिया के लिए तैयार रहे।	कैडेटों को अपनी प्रतिक्रिया में अनावश्यक देरी नहीं करनी चाहिए।
(ठ)	कैडेट सुरक्षित स्थानों को चिह्नित कर सकते है और लोगों के बाहर निकलने के मार्ग चार्ट बना सकते है।	कैडेटों को बचाव कार्य में बाधा नहीं डालनी चाहिए।
(ड)	घायलों और हताहतों का डेटा एकत्र करें।	दिए गये कार्य को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।
(ढ)	लोगों का मनोबल बहाल करने के लिए गपशप और अफवाहों का प्रतिकार करें।	कैडेटों को गपशप और अफवाहों से दूर रहना चाहिए।
(ण)	पिड़ितों के मनोबल को बढावा देने के लिए लिए सांस्कृतिक और मनोरंजक गतिविधियों का संचालन करे।	पूरी तैयारी के बिना काम ना करें।
(त)	मलबे को हटाने में मदद करें।	कैडेटों को विषाक्त सामग्री को हटाने में शामिल नहीं होना चाहिए।

बाढ

6. बाढ से पहले

- (क) नालियों में कचरा, प्लास्टिक बैग, प्लास्टिक की बोतलें न डाले।
- (ख) यदि उच्च ज्वार और भारी बारिश एक साथ होती है तो घर पर रहने की कोशिश करे।
- (ग) आकाशवाणी, दूरदर्शन में मौसम का पूर्वानुमान सुने। साथ ही नगर निकायों द्वारा समय समय पर संदेश सुनते रहे और उसके अनुसार कार्य करे।

- (घ) निचले इलाको को खाली कर खुद को सुरक्षित स्थानों पर शिफ्ट करें।
- (ड:) सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति के पास स्थानांतरण करते समय लालटेन, मशाल, कुछ खाद्य पदार्थ, पीने का पानी, सुखे कपडे और आवश्यक दस्तावेज हो।
- (च) सुनिश्चित करें कि परिवार के प्रत्येक सदस्य के पास पहचान पत्र हो।
- (छ) घर में किसी ऊंचे स्थान पर सारा कीमती सामान रख दें।

7. बाढ़ की स्थिति में

- (क) सरकार द्वारा आदेशों का पालन करें और खुद को एक सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट करें।
- (ख) सुरक्षित स्थान पर रहें और सही जानकारी एकत्र करने की कोशिश करते रहे।
- (ग) बिजली की आपूर्ति के स्विच और खुले तारों को न छुएं।
- (घ) अफवाहों से दूर रहें और अफवाहें न फैलाएं।

8. क्या करें: क्वेबद्ध

- (क) बिजली और गैस उपकरणों को बंद करें, और मेन सप्लाई को बंद कर दें।
- (ख) अपनी आपातकालीन किट ले और अपने दोस्तों और परिवार को सूचित कर दें कि आप कहां जा रहे हैं।
- (ग) बाढ़ के पानी के संपर्क में आने से बचे क्योंकि वह सीवेज, तेल, रसायन या अन्य पदार्थों से दूषित हो सकता है।
- (घ) यदि आपको पानी में चलना पड़े, तो यह सुनिश्चित करने के लिए की आप खुले मेनहोल, गहरे पानी या खाई में कदम न रखें, एक पोल या छड़ी का उपयोग करें।
- (ड:) बिजली की लाइनों से दूर रहें। बिजली का करंट पानी के माध्यम से प्रवाहित हो सकता है। बिजली कंपनी को बंद बिजली की लाइनों के बारे में रिपोर्ट करें।
- (च) कदम उठाने से पहले देखें- बाढ़ के बाद जमीन और फर्श मलबे से ढके होते हैं, जिसमें टूटी बोतलें, नुकीली वस्तुएं, कीलें आदि शामिल हो सकते हैं। कीचड़ और मलबे से ढके फर्श और सीड़ियों पर फिसलन हो सकती है।
- (छ) ताजा जानकारी के लिए रेडियो और टेलीविजन सुनते रहे।
- (ज) यदि छत गीली है तो बिजली बंद कर दें। छत पर दबाव कम करने के लिए छत में एक छोटा सा छेद करें और उसके नीचे एक बाल्टी रख दें।
- (झ) प्रभावित कमरों से बाल्टी, साफ तौलिए और पोछे की मदद से ज्यादा से ज्यादा पानी हटाते रहे।
- (ञ) फर्नीचर और गीले कालीन के बीच एल्यूमीनियम पन्नी की चादर रखें।

9. क्या न करें: क्वदशजेबद्ध

- (क) बहते पानी में न चलें। धाराएं भ्रामक हो सकती हैं, और सतह पर तेजी से बहता पानी आप को नीचे गिरा सकता है।
- (ख) तेजी से बहते पानी में ना तैरे आप पानी के साथ बह सकते हैं या पानी में पड़ी किसी वस्तु से टकरा सकते हैं।
- (ग) बाढ़ ग्रस्त क्षेत्र में ड्राइव ना करें- आप अचानक से आने वाले खतरे को नहीं देख पाएंगें। बाढ़ का केवल आधा मीटर पानी एक कार को दूर ले जाने में सक्षम होता है। बाढ़ के पानी में वाहन चलाने से आसपास की संपत्ति को भी अतिरिक्त नुकसान हो सकता है।
- (घ) बाढ़ के पानी के संपर्क में आए किसी भी तरह के खाने को न खाएं।

- (ड:) अपनी बिजली आपूर्ति को फिर से तब तक चालू न करे जब तक किसी योग्य इंजीनियर ने उसकी जांच न कर ली हो। गैस लीक के लिए सतर्क रहे- धूम्रपान न करे या लालटेन, मोमबत्तियों और खुली आग की लपटों का उपयोग न करे।
- (च) किसी वस्तु पर से कीचड़ और अन्य जमा हुई चीज को साफ या ब्रश न करे, इससे और अधिक नुकसान हो सकता है।
- (छ) यदि छत गीली है तो कभी भी छत से लगे उपकरणों को चालू न करे। छत से दूर रहे यदि छत धस रही हो तो।
- (ज) गीले फर्श, विशेष रूप से कंक्रीट पर खड़े होकर कभी भी टीवी, वीडियो, सीआरटी टर्मिनल या अन्य विद्युत उपकरणों का उपयोग न करे।
- (झ) अपने वैक्युम क्लीनर का उपयोग करके पानी को हटाने का प्रयास न करे।
- (ञ) बेसमेंट में जमा पानी को तेजी से न निकाले। यदि दबाव को बहुत जल्दी राहत मिलती है तो वह दीवारों पर अतिरिक्त तनाव डाल सकता है।

सुनामी

10. क्या करें; क्वेड्र

- (क) शांत रहे।
- (ख) अगर साथ में भूकंप भी आता है तो अपने आप को सुरक्षित रखें।
- (ग) तुरन्त समुद्र से दूर और किसी ऊंची जगह पर चले जाए (समुद्र तल से कम से कम 60 फीट उपर) अगर आपको एक मिनट या उससे ज्यादा का भूकंप महसूस हो, अगर आप समुद्र तट पर हो और लहर अचानक ऊंची हो जाए या आपको एक पानी की दीवार अपनी ओर आती हुई दिखाई दे। यदि आप समुद्र से दूर और उपर नहीं जा सकते, तो सिर्फ ऊंची जगह पर चले जाए।
- (घ) जानिए कि आप सुनामी के खतरे वाले जोन में है या नहीं।
- (ड:) जानिए कि सुनामी से बचने का सबसे नजदीक रास्ता कहां पर है।
- (च) अपने और अपने परिवार के लिए पहले से ही एक ले जाने योग्य आपतकालीन बचाव किट अपने साथ रखे।
- (प) एक आपातकालीन रेडियों रखे जो खतरे कि स्थिति में स्वतः ही चालू हो जाए।
- (पप) अपने परिवार को इका करें और पैदल या साइकिल से निकटतम सुनामी सुरक्षा क्षेत्र में चले जाए।
- (छ) घर लौटने या समुद्र तट पर आने से पहले खतरे के टल जाने कि एक आधिकारिक धोषणा की प्रतीक्षा करे।
- (ज) घर पर आपातकालीन आपूर्ति तैयार रखें क्योंकि बिजली, भोजन, पानी और सुरक्षात्मक सेवाओं को बहाल होने में कुछ सप्ताह लग सकते है।
- (झ) आपको यह पता लगाना चाहिए कि आपका घर, स्कूल, कार्यस्थल या अन्य अक्सर दौरा किए जाने वाले स्थान समुद्र तट के साथ सुनामी के खतरे वाले क्षेत्र में है या नहीं।
- () समुद्र तल से अपने सड़क की ऊँचाई और तट या अन्य उच्च जोखिम वाली जगह से अपनी सड़क की दूरी जाने। (स्थानीय प्रशासन साइन बोर्ड लगा सकता है)
- (ट) अपने घर, स्कूल, कार्यस्थल या अन्य कोई ऐसी जगह जहां सुनामी का खतरा हो, वहां से निकासी मार्गों की योजना बनाए।
- (ठ) अगर आपके बच्चों का स्कूल चिन्हित जलभराव जोन में है तो पता करें कि स्कूल की निकासी योजना क्या है।

(ड) अपने निकासी मार्गों का अभ्यास करें।

(ढ) एक मौसम रेडियो का उपयोग करें और स्थानीय चेतावनियों के बारे में जानने के लिए स्थानीय रेडियो सुनते रहें या टेलिविजन स्टेशन देखते रहें।

(ण) अपने बीमा एजेंट से बात करें। घर के मालिक के बीमा पालिसी में सुनामी के कारण आने वाली बाढ़ कवर नहीं होती। बीमा अभिकर्ता से बहु जोखिम बीमा योजनाओं से लाभ के बारे में पूछें।

(त) अपने परिवार के साथ सुनामी पर चर्चा करें। हर किसी को पता होना चाहिए कि सुनामी की स्थिति में क्या करना चाहिए। समय से पहले सुनामी पर चर्चा करने से डर को कम करने और आपात स्थिति में बहुमूल्य समय बचाने में मदद मिलती है। अपने परिवार के साथ बाढ़ सुरक्षा और तैयारी के उपायों की समीक्षा करें।

11. क्या न करें (क्वदशजेन्द्र)

(क) बड़ी लहरों को देखने के लिए समुद्र तट की तरफ भागना।

(ख) पहली लहर के बाद समुद्र तट के किनारे क्या बहकर आया देखने के लिए जाना (सुनामी में कई लहरे शामिल होती हैं जो थोड़े-थोड़े घंटों में आती रहती हैं।)

(ग) ऊर्ची भूमि पर जाने के लिए अपनी गाड़ी में ही बैठ जाएं। (सड़के खराब हो सकती हैं, आप सिर्फ ट्रैफिक जाम में योगदान देंगे, और आप सुरक्षित भी नहीं हो पाएंगे। आप आपातकालीन वाहनों के लिए भी सुनामी ग्रसित जगह पर जाना कठिन कर देंगे।)

(घ) अपने साथ ले जाने के लिए अपनी सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति को ले लें (हालाकि आपके पास इस के लिए शायद ही समय हो)।

(डः) अगर आपको एक मिनट या उससे ज्यादा का भूकंप महसूस हो जाए या आपको एक पानी की दीवार अपनी ओर आती हुई दिखाई दे तो एक आधिकारिक चेतावनी की प्रतीक्षा करना। (जब तक चेतावनी जारी होगी बहुत देर हो सकती है।)

(च) एक साथ कई आपातकालीन किट रखना। (आपके पास पहले से तैयार एक होनी चाहिए)

(छ) वापस जाना (क्योंकि आपको याद नहीं कि आपने ओवन बंद किया है या नहीं)।

(ज) अपने दांतों को ब्रश करना और बाहर जाने से पहले मेकअप लगाना।

(झ) साफ अडॉरवियर पहनने के लिए रुकना क्योंकि आप को अस्पताल जाना पड़ सकता है।

() सुनामी के खतरे वाले क्षेत्र में रहना।

भूकंप

12. भूकंप से पहले क्या करें।

(क) छत और नींव की गहरी प्लास्टर दरारों की मरम्मत करें। यदि संरचनात्मक दोषों के लक्षण हैं तो विशेषज्ञ से सलाह प्राप्त करें।

(ख) छत की लाइट को फिक्सर से अच्छी तरह से जोड़ दें।

(ग) निर्माण के मानकों के लिए अपने क्षेत्र के प्रांसगिक बी0आइ0एस0 कोड का पालन करें।

(घ) अलमारियों को सुरक्षित रूप से दीवारों से लगा दें।

(डः) निचली दराज में भारी या बड़ी वस्तुओं को रख दें।

(च) टूट सकने वाला समान जैसे बोतलबंद खाद्य पदार्थ, कांच व मिट्टी को बंद अलमारियों में कुंडी लगाकर बंद कर दें।

(छ) भारी समान जैसे कि पिक्चर्स और दर्पण को बैड सेंटी और ऐसी कोई भी जगह जहां लोग बैठते हैं से दूर लटका दें।

- (ज) पंखे इत्यादि को मजबूती से बांध दे।
- (झ) खराब बिजली के तारों और रिसते हुए गैस कनेक्शन की मरम्मत करे। इनसे सम्भावित आग का खतरा है।
- (ण) दीवारों पर रस्सी बांध कर या फर्श पर बोल्ट से वाटर हीटर, एलपीजी सिलेडर आदि को सुरक्षित कर दे।
- (ट) खरपतवार, कीटनाशक और ज्वलनशील उत्पादों को सुरक्षित रूप से बंद अलमारियों में बीच की दराज पर कुंडी लगा कर रख दे।
- (ठ) घर के अन्दर और बाहर सुरक्षित स्थानों की पहचान करे।
 - (प) मजबूत डाइनिंग टेबल या बैड के नीचे।
 - (पप) एक अन्दर की दीवार के साथ बैठे।
 - (पपप) ऐसी जगह जहां कांच टूट सके जैसे की खिड़कियों के पास, दर्पण, के पास या जहां भारी बुककेस या अन्य कोई भारी फर्नीचर गिर सके, वहां से दूर रहें।
 - (पअ) खुले में, इमारतों, पेड़ों, टेलीफोन और बिजली की लाइनों, फ्लाईओवर और पुलों से दूर रहे।
 - (अ) आपातकालीन टेलीफोन नंबरों का पता कर के रखें (जैसे की डाक्टर, अस्पतालों, पुलिस आदि को)।
 - (अप) आपने आप को और परिवार के सदस्यों को भूकंप के बारे में शिक्षित करे।

13. **एक आपदा आपातकालिन किट तैयार रखे।**

- (क) अतिरिक्त बैटरी के साथ बैटरी संचालित टार्च।
- (ख) बैटरी संचालित रेडियों।
- (ग) प्राथमिक चिकित्सा किट और मैनुअल।
- (घ) आपातकालीन भोजन (शुष्क आइटम) और पानी (पैक और सील)।
- (ङ) मोंमबलितियां और एक वाटरप्रूफ कंटेनर में माचिस।
- (च) चाकू।
- (छ) क्लोरिन की गोलियां या पाउडर वाला वाटर प्युरिफायर।
- (ज) कैन खोलने वाला ;व्वदमतद्ध
- (झ) आवश्यक दवाएं।
- (ण) नगद और क्रेडिट कार्ड।
- (ट) मोटी रस्सियां और डोरियां।
- (ठ) सख्त/तगड़े जूते।

14. **भूकंप के दौरान क्या करें** भूकंप के दौरान जितना संभव हो उतना सुरक्षित रहें। ध्यान रखें की कुछ भूकंप पूर्वाभासी होते है और वास्तव में एक बड़ा भूकंप आ सकता है। अपनी गतिविधियों को कुछ कदम तक सीमित रख एक सुरक्षित स्थान पर पहुँच जाए और घर के अंदर ही रहें जब तक की भूकंप रुक न जाए और सुनिश्चित कर ले की बाहर निकलना सुरक्षित है।

15. **अगर घर के अंदर है तो**

- (क) जमीन पर बैठ जाए एक मजबूत मेज या अन्य किसी फर्नीचर के नीचे बैठ जाए और भूकंप के रुकने तक वहीं बैठे रहें। अगर आपके आसपास कोई टेबल या डेस्क न हो, तो अपने चेहरे और सिर को हाथों से ढक कर इमारत के अन्दर किसी कोने में झुक कर बैठ जाए।
- (ख) एक भीतरी दरावाजे के लेन्टर के नीचे रहकर या कमरे के एक कोने में रहकर या किसी मेज या बैड के नीचे बैठकर खुद को सुरक्षित करें।

(ग) कांच, खिडकियों, बाहर के दरवाजों और दीवारों और ऐसा कुछ भी जो गिर सकता है (जैसे लाइट, फिक्चर या फर्नीचर) से दूर रहें।

(घ) भूकंप आने के समय अगर आप बैड पर हो तो बैड पर ही रहें। तकिये की मदद से अपने सिर को सुरक्षित करें। अगर आप भारी लाइट या फिक्चर के नीचे हो तो किसी निकटतम सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।

(ङ:) आश्रय के लिए एक द्वार का उपयोग तभी करें जब वह आपके निकट हो और आप को पता हो कि वह मजबूत है और वजन सह सकता है।

(च) जब तक भूकंप रुक ना जाय और बाहर जाना सुरक्षित न हो तब तक घर के अंदर ही रहे। ऐसा मानना है कि सबसे अधिक चोट तभी लगती है जब लोग इमारत के अंदर ही जगह बदलने या बाहर जाने की कोशिश करते हैं।

(छ) ध्यान रखें कि बिजली जा सकती है या आग भुझाने वाले यंत्र या फायर अलार्म चालू हो सकते हैं।

16. अगर बाहर है तो

(क) आप जहां है वही रहे। हालांकि, इमारतों, पेड़ों, स्ट्रीटलाइट और उपयोगिता तारों से दूर रहे।

(ख) यदि आप खुली जगह में हो तो भूकंप रुकने तक वहीं रहें। सबसे ज्यादा खतरा इमारत से सीधे बाहर रास्ते पर और बाहरी दीवारों के पास होता है। भूकंप से संबंधित अधिकांश हताहतों का कारण दीवार टूटना, उड़ता हुआ कांच और गिरती हुई वस्तुएं होती हैं।

17. यदि चलते वाहन में हो तो

(क) सुरक्षा की दृष्टि से जल्द से जल्द वाहन रोक दें और उसके अंदर ही रहे। इमारतों, पेड़ों, ओवरपास और उपयोगिता तारों के पास या नीचे रुकने से बचें।

(ख) भूकंप रुक जाने के बाद सावधानी से आगे बढ़ें। भूकंप से क्षतिग्रस्त हुई सड़को, पुलों और रैप से बचें।

18. अगर मलबे के नीचे फंस जाएं तो

(क) माचिस न जलाए।

(ख) हिले-डुले नहीं और लात न चलाए।

(ग) अपने मुंह को रुमाल या कपड़े से ढक लें।

(घ) एक पाइप या दीवार पर टैप करें ताकि बचावकर्मी आपको ढुंढ सकें। यदि सीटी अपलब्ध हो तो उसका प्रयोग करें। केवल अंतिम उपाय के रूप में चिल्लाए। चिल्लाने से आप धूल की खतरनाक मात्रा को सांस के साथ अंदर ले सकते हैं।

मानव रचित आपदाएँ

दुर्घटनाएँ

1. क्या करें

(क) कुछ भी करने से पहले चिकित्सा सहायता की तलाश करें।

(ख) उचित मामलों में, दुर्घटना वाली जगह पर पुलिस को फोन करके बुलाए।

(ग) सभी कानूनी, प्रवर्तन और आपातकालीन कर्मी जो वहां मौजूद हो उनका सहयोग करें।

(घ) कार दुर्घटनाओं में शामिल अन्य सभी वाहनों के लाइसेंस, नम्बर प्लेट और ड्राइवरों के नाम, पते और फोन नंबर और बीमा की जानकारी ले लें।

(ड:) गवाहों के दुर्घटना वाली जगह से चले जाने से पहले सभी संभावित गवाहों के नाम, पते और फोन नंबर लिख लें।

(च) दुर्घटना के बाद जितनी जल्दी हो सके इनकी तस्वीरें ले लें -

(प) दुर्घटना की जगह सभी कोणों से।

(पप) आसपास का क्षेत्र।

(पपप) वह वस्तु या जानवर जिसकी वजह से आपको चोट लगी।

(पअ) अपनी चोटों की जब तक आपकी चोट ठीक नहीं हो जाती तब तक तस्वीरें लेते रहें।

(अ) संपत्ति का कोई नुकसान।

(छ) दुर्घटना और अनुवर्ती चिकित्सा नियुक्तियों की वजह से जो भी काम छूटा, उसकी निगरानी रखें, जो भी चिकित्सा उपचार प्राप्त हुआ और अपनी चोटों की वजह से आपको शारीरिक और भावनात्मक रूप से कैसा महसूस हुआ, इसकी निगरानी रखें।

(ज) अपनी बीमा कंपनी से संपत्ति के नुकसान का मूल्यांकन प्राप्त करें। यदि आप अपनी बीमा कंपनी के मूल्यांकन से संतुष्ट न हो तो दो स्वतंत्र कंपनी(दुकान) से अपनी कार के नुकसान का मूल्यांकन प्राप्त करें।

(झ) अपने वकील से संपर्क करें। यदि आपके पास वकील न हो या आपका वकील कार दुर्घटना के मामले लेने में असमर्थ हो तो अपने क्षेत्र के किसी योग्य वकील से संपर्क करें।

2. क्या न करें :-

(क) ऑटोमोबाइल दुर्घटना के बाद अपने वाहन को स्थानांतरित न करें जब तक कि सुरक्षा के लिए या कानून द्वारा आवश्यक न हो।

(ख) यातायात या अन्य असुरक्षित खतरों वाले क्षेत्र में खड़े या प्रतीक्षा करके अपने आप को और ज्यादा चोट लगवाने का खतरा न लें।

(ग) जब तक पुलिस आपको जाने को न कहे तब तक दुर्घटना वाली जगह से न जाएं।

(घ) किसी भी संभावित सबूत को न फेंकें जैसे कि टूटी हुई वस्तु, फटे या रक्तजित कपड़े या कार के हिस्से जो दुर्घटना के दौरान कार से निकल गए हों।

(ड:) मदद के लिए फोन करते समय जलती हुई कार या विल्डिंग के आसपास न रहे। पहले खतरे वाली जगह से चले जाएं और फिर तुरन्त एक सुरक्षित जगह से 911 पर काल करें।

(च) दुर्घटना में किसकी गलती थी इस बारे में किसी से भी चर्चा न करें। सुनिश्चित करें कि आप किसी भी चीज के लिए माफी न मांगें - यह सबूत हो सकता है कि आप कानूनी रूप से गलत थे।

(छ) अपने वकील से संपर्क करें बिना या उसके समझोते की पेशकश की समीक्षा किए बिना समझोतों की शर्तों के लिए सहमत न हों।

3. जीवन बचाने के लिए टिप्स यह कुछ महत्वपूर्ण चीजें हैं जो आप एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में एम्बुलेंस के आने से पहले एक कीमती जीवन बचाने के लिए कर सकते हैं:-

(क) शांत रहे :- घबराए नहीं। आपका और पीड़ित का शांत रहना जरूरी है क्योंकि इससे आपको तर्कसंगत निर्णय लेने में मदद मिलेगी। दुर्घटना स्थल पर किसी को भी घबराने न दें, चाहे वह पीड़ित हो या कोई दर्शक।

(ख) दुर्घटना स्थल का आंकलन करें:- दुर्घटना क्षेत्र के करीब जाएं और यह पता करें कि दुर्घटना में केवल एक व्यक्ति शामिल है या अधिक है। सावधान रहें और सी0एन0जी0 और पेट्रोल रिसाव, जीवित तार या टूटे शीशे की जांच करें।

- (ग) आपतकालीन सेवाओं को काल करें :- एम्बुलेंस के लिए 102 और पुलिस के लिए 100 डायल करें। दुर्घटना स्थल की सही लोकेशन दें, ताकि वहाँ तक पहुंचने में समय बर्बाद न हो।
- (घ) कारों को रोके और मदद मांगें :- यदि सड़क पर बहुत अधिक लोग नहीं, तो मदद के लिए अन्य कारों और बाइकों को रोकने का प्रयास करें। अन्य आसपास खड़े लोगों से आपकी मदद करने के लिए अनुरोध करें।
- (ङ:) परिवार और दोस्तों को काल करें :- पीड़ित के मोबाइल से अंतिम डायल किए गए नंबर या अक्सर काल किए गए नंबरों या नामों जैसे मां, पिताजी, पति, पत्नी आदि की जांच करे।
- (च) प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें:- यदि पीड़ित बेहोश हो गया हो और आपको सी0पी0आर0 (दिल की दर बढ़ाने के लिए छाती पर दबाव) देना आता हो, तो पीड़ित को सी0पी0आर0 दें। यदि कार दुर्घटना हो तो गाड़ी के अंदर प्राथमिक चिकित्सा किट ढूँं या आसपास खड़े लोगों से मदद लें।
- (छ) पल्स की जांच करें:- पीड़ित की स्थिति आंकने का प्रयास करें। यदि पीड़ित बेहोश है और जवाब नहीं दे रहा है, तो आपको एम्बुलेंस का इंतजार किए बिना पीड़ित को तुरन्त निकटतम अस्पताल ले जाना पड़ सकता है। गर्दन और सिर के हिस्से का ख्याल रखें। यदि आपने पीड़ित के शरीर को सिर और गर्दन पर से सहारा दिया है तो कम हलचल और सड़क झटको में मदद मिलेगी। हालांकि पीड़ित को ले जाने से बचे, जब तक कि बिल्कुल आवश्यक न हो या आप इसमें प्रशिक्षित न हो क्योंकि आप पीड़ित को चोट पहुँचा सकते हैं और पहले से ज्यादा नुकसान कर सकते हैं।
- (ज) ट्रैफिक को आगे बढ़ाने में मदद करें :- एम्बुलेंस के आने के लिए जगह बनाने के लिए ट्रैफिक को आगे बढ़ाते रहें। कुछ उत्सुक लोग दुर्घटना देखने के लिए अपने वाहन धीमे कर देते हैं। उन्हें बता दें कि कुछ गंभीर नहीं हुआ है। आपको आने वाले यातायात को भी चेतावनी देनी चाहिए और ड्राइवरों को बताना चाहिए कि यहां एक दुर्घटना हुई है और यहां से बचकर निकले।
- (झ) पीड़ित को दिलासा दें:- दुर्घटना पीड़ित डरा हुआ और चोटिला होता है। पीड़ित अगर होश में है तो जब तक एम्बुलेंस नहीं आती तब तक पीड़ित से कुछ भी गंभीर नहीं हुआ है जैसे आरामदायक और उत्साहजनक शब्दों से बात करते रहें।
- (ण) पीड़ित के साथ रहें :- पीड़ित के साथ अस्पताल जाएं और उसके परिवार वालों के आ जाने तक उसके साथ ही रहे। पुलिस का पूरा सहयोग करें ताकि उन्हें मामला दर्ज करने में मदद मिल सके।

निष्कर्ष

एक अच्छी आपदा रोकथाम और प्रतिक्रिया योजना आपदा के दौरान एनसीसी कैडेटों की प्रभावशीलता को प्रतिबिंबित करती है। संस्थागत प्रशिक्षण के दौरान उन्हें उपयुक्त प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। एनसीसी कैडेट राज्य की निगरानी में यातायात प्रबंधन कर सकते हैं। पीड़ितों के मनोबल को बढ़ावा देने के लिए सांस्कृतिक और मनोरंजक गतिविधियों का संचालन कर सकते हैं ताकि बाढ़ में या पुनर्वास चरणों में उनका मनोबल बढ़ाया जा सके। वह चिकित्सा सामग्री भोजन और राहत की अन्य वस्तुओं का लदान और प्रेषण, राहत शिविरों की स्थापना और प्रशासन आदि में मदद कर सकते हैं। कैडेटों को अच्छी तरह से पता होना चाहिए कि आपदा के दौरान क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

DGNC

अध्याय - तृतीय प्रौक्तिक आपदाएँ

अग्निशमन सेवाएं और अग्निशमन

परिचय

1. आग इन दिनों सम्पत्ति/जीवन के विनाश का एक प्रमुख कारण है। जीवन स्तर बढ़ने के कारण अधिकांश घरों में विद्युत उपकरण, एयर कंडीशनर और रसोई गैस मिल जाती है साथ ही बहुराष्ट्रीय कम्पनियों की आमद के कारण ज्यादातर दफ्तरों, शॉपिंग मॉल्स और हस्पतालों में एयर कंडीशनर लगे हैं। विशेष रूप से सर्दियों एवं गर्मियों के दौरान इन विद्युत उपकरणों और रसोई गैस की आमद के कारण आग की घटनाओं में कई गुणा वृद्धि हुई है। इसलिये यह आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति को इस बात की जानकारी हो कि आग लगने के खतरों को कैसे रोका जाये अथवा अग्नि-शमन में किस प्रकार सहायता की जाये।

कारण और आग की रोकथाम

2. किसी दहन-शील या ज्वलन-शील पदार्थ को प्राप्त होने वाली आवश्यकता से अधिक गर्मी अथवा आवश्यकता से अधिक तापमान मिलना आग लगने के प्रमुख कारण होते हैं। अग्नि के लगने और इसके जारी होने या बढ़ने के लिये निम्नलिखित तीन तत्व आवश्यक हैं :-

(क) ऑक्सीजन।

(ख) ईंधन के तापमान को अपने ज्वलनशील बिन्दु या प्रज्वलन तापमान तक बढ़ाने के लिये पर्याप्त गर्मी।

(ग) ज्वलनशील/दहन-शील पदार्थ का किसी भी रूप जैसे- ठोस, तरल या गैस स्वरूपी होना।

3. आग की रोकथाम

(क) घरेलू आग

1. रसोई की आग :- इस प्रकार की आग को निम्नलिखित उपायों से रोका जा सकता है:-

(i) आग या गैस के पास पेट्रोल, केरोसिन या कपड़े जैसी कोई चीज ना रखें।

(ii) लीकेज के लिये हमें-ना गैस सिलेन्डर, गैस पाईप की जाँच कराएँ। गैस लीक होने से रोकने के लिये रसोई घर को अच्छी तरह से हवादार रखें। गैस उपयोग में न होने पर रेगुलेटर बन्द कर दें।

(iii) गैस को जलाने से पहले सुनिश्चित करें कि गैस रिसाव नहीं हो रहा है।

(iv) बच्चों को गैस, आग या स्टोव से दूर रखें।

(v) रसोई घर छोड़ने से पहले, सुनिश्चित करें कि गैस और केरोसिन स्टोव स्विच ऑफ कर दिया है और चूल्हे में कोई जलते हुए अंगारे नहीं हैं।

2. अन्य आग

(i) सुनिश्चित करें कि कोई विद्युत परिपथ (सर्किट) ओवरलोड नहीं है।

(ii) सुनिश्चित करें कि उपयोग में नहीं होने पर सभी विद्युत उपकरण जैसे- टेलीविजन, कम्प्यूटर, एयर कंडीशनर, इस्त्री इत्यादि भली प्रकार से बन्द है।

(iii) सुनिश्चित करें कि धूम्रपान करने वाले व्यक्ति ने जलती हुई बीडी या सिग्रेट किसी ज्वलन-शील स्थान पर तो नहीं फेंक दी है तथा उसको सही प्रकार से बुझाकर राखदानी में डाल दिया गया है।

(iv) घर के अन्दर किसी भी प्रकार का अग्नि पटाखा प्रज्वलित न करें।

(ख) सार्वजनिक स्थानों पर लगी आग

(i) सुनिश्चित करें कि धूम्रपान करने वाले व्यक्ति ने जलती हुई बीडी या सिग्रेट बन्द वातानुकूलित कार्यालयों, शॉपिंग मॉल्स या सिनेमा हॉल में सार्वजनिक कूड़ेदानों में या ज्वलन-शील सामग्री के पास तो नहीं फेंक दी है।

(ii) पेट्रोल पम्प के पास, भीड़भाड़ वाले बाजारों में, ज्वलनशील पदार्थ के पास या मॉल्स के अन्दर कोई भी पटाखा प्रज्वलित न करें।

अग्निशमन

4. यदि तीन मुख्य घटकों में से किसी एक या अधिक को आग के पास से हटा दिया जाता है तो आग बुझाई जा सकती है। इस प्रकार आग को निम्नलिखित विधियों से बुझाया जा सकता है :-

(क) स्टरवेशन :- यहाँ स्टरवेशन का अर्थ है ईंधन या दहन-शील सामग्री को हटाना और आग को भूखा मार देना। इसे या तो आग या बिना जले ईंधन के पृथक्करण द्वारा प्राप्त किया जा सकता है, जैसे कि हुक की मदद से बिना जली दहनशील सामग्री को हटाना या एक बड़ी आग का इस प्रकार विभाजन करना कि दहनशील सामग्री छोटी हो जाये।

(ख) **कूलिंग** :- कूलिंग यानि शीतलता। इसका तात्पर्य जलने वाली सामग्री के तापमान को अपने प्रज्वलन बिन्दु से नीचे के बिन्दु तक कम करने के लिये गर्मी को हटाने से होता है। यह आमतौर पर पानी से प्राप्त होता है जब जलते हुए पदार्थ के ऊपर पानी डाला जाता है, तो यह गर्मी को अवशोषित कर लेता है, तथा गर्म होकर दूर तक बहता है या भाप में परिवर्तित हो जाता है। जलने वाला पदार्थ पानी पडने से गर्मी खो देता है और इसका तापमान इसके प्रज्वलन तापमान से नीचे आ जाता है इसलिये आग बुझ जाती है।

(ग) **स्मूदिंग** :- स्मूदिंग का अर्थ है 'ढाँकना' या 'ढकना' जिससे जलने वाली सामग्री के लिये ऑक्सीजन (हवा) की आपूर्ति प्रतिबन्धित हो जाये। इसे कम्बल ढकना भी कहा जाता है और इसे रेत/-शुष्क पृथ्वी/फोम से ढककर या वायु निष्क्रिय गैस का स्प्रे करके भी हासिल किया जा सकता है।

अग्निशमन दल

5. **हाउस फायर पार्टियां** :- इसमें चार व्यक्ति होते हैं जो स्टिरअप पम्प और पानी की बाल्टी ले जाते हैं। वे फायर वॉचर के रूप में और वार्डन के आदेशों के तहत काम करते हैं। हाउस फायर पार्टी के सदस्य अपने पास अग्नि-शमन के दौरान एक रक्षित पम्प, दो बाल्टी, एक मशाल, एक कुल्हाड़ी, एक हेलमेट प्रति व्यक्ति तथा एक सीटी व्यक्तिगत उपकरण के रूप में रखते हैं।

6. **सहायक अग्निशमन सेवाएं** :- इसमें ट्रेलर पम्प वाले आठ व्यक्ति होते हैं जो दूर से आग पर पानी फेंक सकते हैं। आम तौर पर इस सेवा के सदस्य होमगार्ड से लिये जाते हैं।

अग्निशमन उपकरण

7. अग्निशमन उपकरण को निम्नलिखित चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:-

- | | |
|---------------------|------------------------|
| (क) अग्निशमन यन्त्र | (ख) स्टिरअप पम्प |
| (ग) बाल्टी | (घ) फायर बीटर्स और हुक |

8. **अग्निशमन यन्त्र** :- अध्ययन की सुविधा के लिये, इन्हें निम्न के रूप में समूहित किया जा सकता है:-

(क) **सोडा एसिड से आग बुझाने का यन्त्र** :- इन अग्निशमन यन्त्रों का उपयोग साधारण दहन-शील सामग्री से जुड़ी आग बुझाने के लिये किया जाता है, जहाँ ठंडा प्रभाव पानी या पानी के बड़े प्रतिशत वाले समाधान द्वारा प्राप्त किया जाता है। इस तरह के आग बुझाने वाले उपकरण आकार में :कुंधारी/बेलनाकार होते हैं।

(ख) **फोम प्रकार या शुष्क रासायनिक पाउडर वाला आग बुझाने का यन्त्र** :- इन अग्निशमन यन्त्रों में शुष्क रसायन या समाधान होते हैं और विशेष रूप से ज्वलनशील तरल पदार्थ जैसे- तेल,

वसा या तेल से जुड़ी आग को बुझाने के लिये होते हैं, जहाँ आग को ऑक्सीजन (हवा) से अलग करने की आवश्यकता होती है।

(ग) **सी टी सी कार्बन डाइऑक्साइड और शुष्क रासायनिक पदार्थ से आग बुझाने वाले यन्त्र**
:- ये आग बुझाने वाले रसायन होते हैं। ये या तो तरल, या गैस, या शुष्क और मुख्य रूप से लाइव विद्युत उपकरण आदि से जुड़ी आग से लड़ने के लिये उपयोग किये जाते हैं। ये रसायन विद्युत प्रवाहकीय आग को बुझाने में सबसे अधिक महत्व रखते हैं।

(घ) इन अग्निशामक यन्त्रों से आग बुझाने के मुख्य लाभ निम्न प्रकार हैं :-

(i) ये अग्निशामक यन्त्र आग बुझाने के काम को आसान करते हैं।

(ii) ये अग्निशामक यन्त्र केवल एक आदमी द्वारा प्रयोग किये जा सकते हैं तथा आसानीपूर्वक एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाये जा सकते हैं।

(iii) ये आग के शुरूआती दौर में बहुत उपयोगी होते हैं और आग को बड़ा होने से पहले ही रोक देते हैं।

(ङ) अग्निशामक यन्त्रों से आग बुझाने के नुकसान निम्न प्रकार हैं :-

(i) अग्निशामक यन्त्र लगभग एक से दो मिनट आग बुझाने के काम की अवधि के रूप में सीमित हैं।

(ii) इन अग्निशामक यन्त्रों की लागत अधिक होती है।

(iii) इन अग्निशामक यन्त्रों को निरन्तर देखभाल एवं सावधानीपूर्वक रख-रखाव की आवश्यकता होती है।

9. **स्टिरअप पम्प** :- स्टिरअप पम्प प्राथमिक अग्निशमन उपकरण का एक उत्तम हिस्सा है जो छोटी आग पर उपयोग के लिये बनाया गया है। यह सीमित पानी की आपूर्ति के साथ आग को स्थानीय बनाने और नियंत्रित करने में बहुत उपयोगी है। दहन-शील सामग्री या आग के आसपास ठंडा करने के लिये इस उपकरण से पानी स्प्रे का उपयोग छोटी आग पर किया जा सकता है। यह आम तौर पर चार सदस्यों की एक टीम द्वारा संचालित होता है लेकिन एक आपात स्थिति में दो सदस्यों की एक टीम भी इसे प्रभावी ढंग से संचालित कर सकती है। इसमें पानी की खपत लगभग 38 से 57 लीटर प्रति मिनट है। इस पम्प द्वारा उत्पादित स्प्रे नौजल की मदद से 15 से 20 फीट दूर तक पहुँच सकता है और इसमें 2.8 लीटर प्रति मिनट पानी खर्च होता है।

10. **बाल्टी** :- छोटी आग से लड़ने के लिये पानी और रेत के भंडारण के लिये बाल्टी आदर्श है। ये कार्य एक व्यक्ति द्वारा आसानी से किया जा सकता है।

11. **फायर बीटर्स/हुक** :- यह एक आयताकार आकार में तार नेट से बने बीटर्स और बांस के खम्भों पर लगे लोहे से बने हुक होते हैं। ये जली एवं अधजली दहनशील सामग्री को अलग करने और छोटी आग को पीटकर बुझाने के लिये बहुत अच्छा उपकरण है।

निश्कर्ष

12. आग के कारणों के बारे में पता होना और घरों एवं सार्वजनिक स्थानों में आग को रोकने या अग्निशमन को कैसे अंजाम दिया जाये यह सभी के लिये जानना अत्यन्त आवश्यक है।

सारांश

1. आग या तो अत्याधिक गर्माहट या आव-यक तापमान के लिये एक दहनशील पदार्थ की गर्मी पर या एक ज्वलनशील सामग्री प्रज्वलित होने का परिणाम है। आग के लगने और इसके जारी होने के लिये निम्नलिखित तीन तत्व आवश्यक है :-

(क) ऑक्सीजन

(ख) ईंधन के तापमान को अपने जलते हुए बिन्दु या प्रज्वलन तापमान तक बढ़ाने के लिये पर्याप्त गर्मी।

(ग) दहनशील या जलने योग्य सामग्री (ठोस, तरल या गैस के रूप में)

2. आग को निम्न प्रकार से बुझाया जा सकता है :-

(क) स्ट्रवेशन अर्थात् ज्वलनशील सामग्री की आपूर्ति बाधित करना।

(ख) कूलिंग अर्थात् आग लगने के स्थान पर शीतलता देना।

(ग) स्मूदिंग अर्थात् ज्वलनशील सामग्री को ढकना या बन्द करना।

3. **अग्निशमन दल** :-

(क) हाउस फायर पार्टियां।

(ख) सहायक अग्निशमन सेवाएं।

4. अग्निशमन उपकरण को निम्नलिखित चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है :-

(क) अग्निशमन यन्त्र।

- (ख) स्टिरअप पम्प।
- (ग) बाल्टी।
- (घ) फायर बीटर्स और हुक

DGNC

अध्याय एसएस - प्रथम
समाज सेवा कैप्सूल

समाज सेवा की मूल बात।

1. तरीके। सामाजिक आचरण के लिए आम तौर पर तीन स्वीत तरीकों की पहचान की जाती है सेवा जो इस के रूप में कर रहे हैं:-

(क) **सामाजिक मामला**। इसका उद्देश्य व्यक्ति को अधिकतम उपयोग करने में मदद करना है स्थापित समुदाय, अपनी कुल स्थिति में व्यक्ति को समझने के माध्यम से कामकरते हैं।

(ख) **सोशल ग्रुप वर्क**। यह व्यक्तियों को उनके लिए अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने में मदद करना चाहता है व्यवहार की समझ के माध्यम से स्वयं कल्याण और पूरे समूह के कल्याण के लिए एक समूह की स्थापना में व्यक्तियों की।

(ग) **सामुदायिक संगठन**। यह व्यक्तियों या समूहों के समूहों की मदद करने का प्रयास करता है पूरे समुदाय। एजेंसियां मिलकर काम करें ताकि उनके संयुक्त प्रयास समाज कल्याण के लिए उपयोगी होंगे

2. समाज सेवा गतिविधियों के प्रकार। समाज सेवा के कई काम हो सकते हैं। उनमें से कुछ समाज सेवा के जो कार्य किए जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं:-

- (क) शिक्षा।
- (ख) परिवार कल्याण, चिकित्सा देखभाल, परिवार नियोजन और पोषण।
- (ग) जल और खाना पकाने के ईंधन, सड़क, बिजली और स्वच्छता की व्यवस्था।
- (घ) वृद्धावस्था सहायता प्रणाली।
- (च) रोजगार।
- (छ) सामाजिक सहायता, सामाजिक सुरक्षा और देखभाल और संरक्षण।
- (ज) आवास और पुनर्वास।
- (झ) मनोरंजन, खेल और सामाजिक गतिविधियां।

3. **एनसीसी कैडेटों का योगदान।** एनसीसी कैडेट व्यक्तिगत रूप से या समूह में इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं:-

(क) यदि एक छात्र एक अंधे आदमी को एक सड़क पार करने में मदद करता है यह मानवता के लिए किया एक सेवा है।

(ख) छात्रों का एक समूह बाढ़, चक्रवात, अकाल और भूकंप से तबाह लोगों के लिए सेवा प्रदान कर सकता है।

(ग) शिक्षित होकर अनपढ़ के अंधविश्वास, अंध विश्वास, अज्ञानता को दूर कर सकते हैं।

- (घ) वे अशिक्षा को दूर करने में राष्ट्र की मदद कर सकते हैं।
- (च) स्टूडेंट्स उन्हें हेल्थ केयर लेना सिखा सकते हैं।
- (छ) वे वनीकरण की राष्ट्रीय योजना में सक्रिय भाग ले सकते हैं।
- (ज) वे अपने अपने क्षेत्र की स्वच्छता को देख सकते हैं।
- (झ) नशामुक्ति, जातिवाद, दहेज प्रथा जैसी सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ जुलूस निकालकर या गोष्ठियों का आयोजन कर जनमत जगाने में छात्रों की भूमिका हो सकती है।
- (ड) वे बीमारों को नर्स कर सकते हैं, रक्तदान कर सकते हैं, और जरूरत के समय उन्हें अस्पताल में भर्ती कर सकते हैं। किसी भी तरह की दुर्घटना में छात्रों को काफी मदद प्रदान कर सकते हैं।

ग्रामीण विकास के उद्देश्य

4. ग्रामीण विकास के उद्देश्य। निम्न हैं:-

- (कं) ताकि भोजन, आश्रय, वस्त्र, रोजगार और शिक्षा प्रदान कर जीवन स्तर में सुधार किया जा सके।
- (ख) ग्रामीण क्षेत्रों में उत्पादकता बढ़ाना और गरीबी कम करना।
- (ग) निर्णय लेने में और प्रशासन के केंद्रीकरण के माध्यम से उनकी भागीदारी के माध्यम से योजना और विकास में लोगों को शामिल करना।
- (घ) ताकि समाज में वितरित न्याय और अवसरों का समानीकरण सुनिश्चित किया जा सके।

महत्वपूर्ण ग्रामीण विकास कार्यक्रम

5. **मनरेगा।** महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम के लिए खड़ा है। यह था अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहली बार कानून, कि मजदूरी रोजगार की गारंटी देता है। मनरेगा का उद्देश्य देश के ग्रामीण क्षेत्रों में घरों की आजीविका और सुरक्षा में सुधार करना है। यह हर उस घर को साल में कम से कम दो दिन का मजदूरी रोजगार की गारंटी देता है, जिसके वयस्क सदस्य स्वयंसेवक अकुशल मैनुअल काम करते हैं।

6. **मनरेगा की विशेषताएं।** अधिनियम की अनूठी विशेषताओं में शामिल हैं:-

- (कं) 15 दिनों के भीतर समयबद्ध रोजगार गारंटी और मजदूरी भुगतान।
- (ख) मॉग अनुसार रोजगार उपलब्ध कराने या न देने के लिए राज्य सरकार को प्रोत्साहन-हतोत्साहन संरचना।
- (ग) टेकेदार, मजदूर और मशीनरी के उपयोग पर रोक लगाने वाले श्रम गहन कार्य पर जोर।
- (घ) ग्रामीण क्षेत्रों में टिकाऊ समुदाय, सामाजिक और आर्थिक बुनियादी ढांचे और परिसंपत्तियों का निर्माण सुनिश्चित करें।

(च) इस अधिनियम में महिलाओं के लिए प्रतिशत भागीदारी को भी अधिदेशित किया गया है ।

7. **प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई)**। कनेक्टिविटी देने के मकसद से इसे ल,न्व किया गया था। यह भारत में एक राष्ट्रव्यापी योजना है ताकि असंबद्ध गांवों को अच्छी अ,ल-वेदर रोड कनेक्टिविटी प्रदान की जा सके । मैदानी इलाकों में 500 से ऊपर और पर्वतीय क्षेत्रों में 250 से ऊपर की आबादी वाली 178,000 (17 लाख) बस्तियों को सभी मौसम सड़कों से जोड़ने की योजना है, 82: दिसंबर 2017 तक पहले ही जुड़ चुके थे और शेष 47,000 बस्तियों पर काम मार्च 2019 (दिसंबर 2017) तक पूरा करने के लिए ट्रैक पर था।

8. **राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम (एनएसएपी)**। इस राष्ट्रीय सामाजिक सहायता एनएसएपी कार्यक्रम 1995-96 में शुरू किया गया था। इसके बाद एनएसएपी में वरिष्ठ नागरिकों के लिए राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना (एनओएपी), राष्ट्रीय परिवार लाभ योजना और राष्ट्रीय मातृत्व लाभ योजना (एनएमबीएस) शामिल थीं। 1 अप्रैल, 2000 को अन्नपूर्णा योजना के नाम से एक नई योजना शुरू की गई। इस योजना का उद्देश्य उन वरिष्ठ नागरिकों की आवश्यकता को पूरा करने के लिए प्रति माह 10 किलो अनाज प्रदान करना है, जो हालांकि पात्र एनओएपी के तहत खुला रह गया था ।

9. **संसद आदर्श ग्राम योजना**। इसमें प्रत्येक संसद सदस्य गोद लिए गए किसी भी गांव के विकास के लिए अपनी निधियों का कुछ हिस्सा निकालेंगे। इस धनराशि का उपयोग उस गांव के निर्माण और विकास के लिए किया जाएगा । संसद आदर्श ग्राम योजना एक ग्रामीण विकास कार्यक्रम है जो मोटे तौर पर गांवों में विकास पर ध्यान केंद्रित कर रहा है जिसमें सामाजिक विकास, सांस्कृतिक विकास और गांव समुदाय के सामाजिक जुड़ाव पर लोगों के बीच प्रेरणा का प्रसार शामिल है । इस योजना की विशिष्ट विशेषता यह है कि यह (क) मांग चालित (ख) समाज (ग) से प्रेरित है जो लोगों की भागीदारी के आधार पर है ।

10. **योजना के मुख्य उद्देश्यों में शामिल हैं ।**

(क) मौजूदा योजनाओं के कार्यान्वयन के माध्यम से आदर्श ग्राम नामक आदर्श गांवों का विकास और स्थानीय संदर्भ के लिए तैयार की जाने वाली कुछ नई पहल, जो गांव से गांव तक भिन्न हो सकती हैं ।

(ख) स्थानीय विकास के म,डल बनाना जिसे अन्य गांवों में दोहराया जा सकता है ।

(ग) गांवों में भौतिक और संस्थागत बुनियादी ढांचे के विकास और उन्हें आदर्श गांवों में तब्दील करने की जिम्मेदारी लेते हुए सभी राजनीतिक दलों के सांसद को एक ही छतरी के नीचे लाने के लिए सांसद आदर्श ग्राम योजना शुरू की गई। इस योजना के तहत प्रत्येक सांसद को अपने गांव या अपने ससुराल वाले गांव को छोड़कर निर्वाचन क्षेत्र से एक-एक गांव चुनने और मापदंड तय करने और 2019 तक इसे आदर्श गांव बनाने की जरूरत है।

(घ) गांवों में स्मार्ट स्कूल, बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाओं तक सार्वभौमिक पहुंच और बेघर ग्रामीणों को पक्के आवास की पेशकश की जाएगी।

11. **प्रधानमंत्री आवास योजना।** प्रधानमंत्री आवास योजना (पीएमएवाई) भारत सरकार की एक पहल है जिसमें शहरी गरीबों को भवन निर्माण के लक्ष्य के साथ किफायती आवास प्रदान किया जाएगा। 31 मार्च 2022 तक मिलियन किफायती घर। इसके दो घटक हैं प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) (ग्रामीण गरीबों के लिए पीएमएवाई-यू) और ग्रामीण गरीबों के लिए प्रधानमंत्री आवास योजना (पीएमएवाई-जी और पीएमएवाई-आर) भी। यह योजना अन्य योजनाओं के साथ जुटे हैं ताकि घरों में शौचालय, सौभाग्य योजना का बिजली कनेक्शन, उज्ज्वला योजना एलपीजी गैस कनेक्शन, पेयजल की सुविधा और जनधन केंद्र बैंकिंग सुविधाएं आदि सुनिश्चित की जा सकें।

12. प्रधानमंत्री आवास योजना की विशेषताएं यह हैं कि सरकार ऋण की शुरुआत से क्रेडिट लिंक सब्सिडी योजना (सीएलएसएस) के तहत 20 साल की अवधि के लिए लाभार्थियों द्वारा लिए गए आवास ऋण पर 6.5 प्रति-त की ब्याज सब्सिडी प्रदान करेगी। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत मकानों का निर्माण इको फ्रेंडली तकनीक के माध्यम से किया जाएगा, जबकि पीएमएवाई के तहत किसी भी आवास योजना में ग्राउंड फ्लोर आवंटित करने पर दिव्यांगों और वृद्धजनों को वरीयता दी जाएगी।

13. **जीवन ज्योति बीमा योजना।** यह वार्षिक आधार पर सबसे कम लागत वाले ग्राहक के लिए वित्तीय भविष्य सुनिश्चित करने में एक जीवन बीमा प,लिसी है। 18 से 50 वर्ष की आयु वर्ग के कोई भी व्यक्ति इसमें दाखिला ले सकता है। मई 2015 तक भारत की केवल 20: आबादी के पास किसी भी तरह का बीमा है, इस योजना का उद्देश्य संख्या बढ़ाना है। प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना 18 से 50 वर्ष की आयु के लोगों को बैंक खाते के साथ उपलब्ध है।

14. इस योजना को प्रधानमंत्री जनधन योजना के तहत खोले गए बैंक खातों से भी जोड़ा जाएगा। इनमें से ज्यादातर खातों में शुरू में जीरो बैलेंस था। सरकार का लक्ष्य इस और संबंधित योजनाओं का इस्तेमाल कर ऐसे जीरो बैलेंस खातों की संख्या कम करना है। अब सभी बैंक खाताधारक अपनी नेट-बैंकिंग सेवा सुविधा के माध्यम से इस सुविधा का लाभ उठा सकते हैं या साल के किसी भी समय बैंक शाखा में फार्म भर सकते हैं। बीमित व्यक्ति के बैंक खाते से प्रीमियम अपने आप काट लिया जाता है। बीमित व्यक्ति की मृत्यु के बाद बीमित व्यक्ति के परिवार के सदस्यों को 2 लाख रुपये की राशि प्राप्त होगी।

15. **प्रधानमंत्री सिंचाई योजना (पीएमकेएसवाई)।** यह योजना एक राष्ट्रीय मिशन है सिंचाई उत्पादकता में सुधार और देश में संसाधनों का बेहतर उपयोग सुनिश्चित करना। पीएमकेएसवाई के प्रमुख उद्देश्य हैं-

- (क) क्षेत्र स्तर पर सिंचाई में निवेश का अभिसरण।
- (ख) सिंचाई के तहत सिंचाई योग्य क्षेत्र का विस्तार करें।
- (ग) पानी की बर्बादी को कम करने के लिए सिंचाई जल उपयोग दक्षता में सुधार करें।
- (घ) सिंचाई और अन्य जल बचत प्रौद्योगिकियों (प्रति बूंद अधिक फसल) में सटीक होने के गोद लेने में वृद्धि।

(च) जलभृतों के पुनर्भरण को बढ़ाएं और टिकाऊ जल संरक्षण अभ्यास शुरू करें।

सरकार की सामाजिक सुरक्षा योजनाएँ।

16. भारत सरकार ने तीन नई सामाजिक सुरक्षा योजनाएं शुरू की हैं। इन योजनाओं का इरादा अटल पेंशन योजना (एपीवाई), प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना (पीएमजेजेबीवाई) और प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (पीएमएसबीवाई) को शामिल करने के लिए देश में वित्तीय समावेशन की प्रक्रिया को चौड़ा करने का है।

17. **अटल पेंशन योजना (एपीवाई)।** गैर पेंशन योग्य नौकरियों में जीवन भर काम करने के बाद आबादी को आत्मनिर्भर (पेंशन के तहत) बनाने के लिए यह योजना शुरू की गई है। सरकार असंगठित कार्यबल बनाने की आकांक्षा करती है जो भारतीय श्रम बल का हिस्सा राष्ट्रीय पेंशन योजना में शामिल हो जाता है। इससे वे अपने भविष्य के लिए अनिवार्य रूप से बचत कर सकेंगे। योजना की विशेषताएं इस प्रकार हैं:-

(क) पेंशन उपभोक्ता को 60 साल की उम्र में 1,000 रुपये से लेकर 5,000 रुपये तक की निश्चित न्यूनतम मासिक पेंशन मिलेगी। निर्धारित न्यूनतम मासिक पेंशन ग्राहकों के योगदान के आधार पर होगी।

(ख) केंद्र सरकार 5 वर्ष की अवधि के लिए उपभोक्ता के कुल अंशदान का 50 प्रतिशत सह-योगदान करेगी।

(ग) ग्राहकों के पास बैंक खाता होना चाहिए और उन्हें किसी भी सांविधिक सामाजिक सुरक्षा योजना या आयकर दाताओं का सदस्य नहीं होना चाहिए।

(घ) इसमें शामिल होने की न्यूनतम आयु 18 वर्ष और अधिकतम आयु 40 वर्ष है। एपीवाई का फोकस असंगठित क्षेत्र के कामगारों को निशाना बनाना है।

(च) उपभोक्ता की मृत्यु होने पर पति को पेंशन भी मिलेगी और उसके बाद पेंशन कोष न,मिनी को वापस कर दिया जाएगा।

(छ) चयनित मासिक पेंशन रेंज के आधार पर खाताधारकों के खातों से उपभोक्ता और नामांकन भुगतान अ,टो डेबिट किया जाएगा।

18. **प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना (पीएमजेजेबीवाई)।** योजना की विशेषताएं इस प्रकार हैं:-

(क) बीमा उपभोक्ता को मृत्यु होने की स्थिति में वार्षिक जीवन बीमा मिलेगा।

(ख) यह 18 से 50 वर्ष की आयु वर्ग के किसी भी व्यक्ति के पास बैंक खाता होने की उपलब्ध है।

(ग) किसी कारण वश मौत होने की स्थिति में इस योजना का रिस्क कवरेज 2 लाख रुपये है। के लिए प्रीमियम, 330 रुपये सालाना सीधे उपभोक्ता के पास से बैंक द्वारा अ,टो डेबिट किया जाएगा खाता.

(घ) यह योजना जीवन बीमा निगम (एलआईसी) और अन्य सभी जीवन बीमाकर्ताओं द्वारा पेश की जाएगी जो योजना से जुड़ने के उद्देश्य से बैंकों के साथ गठजोड़ करने के इच्छुक हैं।

19. **प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (पीएमएसबीवाई)**। इसका मकसद भारत में एक्सीडेंटल इंश्योरेंस कवर की पैठ बढ़ाना है। इस योजना की विशेषताएं इस प्रकार हैं:-

- (क) बीमा उपभोक्ता को आकस्मिक मृत्यु, आंशिक विकलांगता या पूर्ण विकलांगता की स्थिति में वार्षिक जीवन बीमा मिलेगा।
- (ख) यह 18 से 70 वर्ष आयु वर्ग के किसी भी व्यक्ति को उपलब्ध है। आधार नंबर से जुड़े बैंक अकाउंट वाला कोई भी व्यक्ति इस योजना से जुड़ सकता है।
- (ग) उसे 1 जून से पहले हर साल बैंक को एक साधारण फ,र्म देना होगा। फ,र्म में न,मिनी का नाम भी देना जरूरी है।
- (घ) आकस्मिक मृत्यु और पूर्ण विकलांगता के लिए जोखिम कवरेज 2 लाख रुपये और आंशिक विकलांगता के लिए 1 लाख रुपये है।
- (च) प्रीमियम के भुगतान के लिए 12 रुपये सालाना लंबी अवधि के विकल्प के मामले में उपभोक्ता के खाते से बैंक द्वारा सीधे अ,टो डेबिट किए जाएंगे।

गैर सरकारी संगठनों

20. **गैर-सरकारी संगठन।**

- (कं) ये ऐसे संगठन हैं जो समाज के सदस्यों द्वारा नियंत्रित होते हैं, जो एक समूह या समूह बनाते हैं और समाज कल्याण और राष्ट्र निर्माण की दिशा में काम करते हैं। साझा उद्देश्य और आकांक्षाओं वाले लोग मिलकर गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) नामक संगठन बनाते हैं और उन्हें पंजीत कराते हैं।
- (ख) एक गैर सरकारी संगठन एक गैर-लाभकारी समूह या संघ है जो संस्थागत राजनीतिक संरचनाओं के बाहर कार्य करता है और पैरवी, अनुनय या प्रत्यक्ष कार्रवाई करके अपने सदस्यों के हित के मामलों को आगे बढ़ाता है।
- (ग) गैर-सरकारी संगठन सबसे पहले विभिन्न समस्याओं का सर्वेक्षण करते हैं, उनके बारे में जानकारी एकत्र करते हैं, विभिन्न प्रदर्शनों का आयोजन करते हैं, भाषण देते हैं और जहां भी कार्रवाई किए जाने की आवश्यकता होती है, वे पूरे उत्साहके साथ लेते हैं। वे सामाजिक समस्याओं, कारणों को समझते हैं, प्रभावित करते हैं और उन पर काबू पाने के लिए आवश्यक बुनियादी ढांचा तैयार करते हैं।
- (घ) गैर-सरकारी संगठन मुख्य रूप से गैर-वाणिज्यिक हैं। वे लोगों और सरकार दोनों से फंड इकट्ठा करते हैं। गैर सरकारी संगठन आमतौर पर निजी स्रोतों से अपनी फंडिंग का एक हिस्सा हासिल करते हैं। गैर सरकारी संगठन के वित्तपोषण के प्रमुख स्रोतों में सदस्यता बकाया, अंतरराष्ट्रीय संस्थानों या राष्ट्रीय सरकारों से अनुदान और निजी दान शामिल हैं।

एनजीओ का योगदान

21. गैर सरकारी संगठनों द्वारा योगदान उनके द्वारा किए गए निम्नलिखित गतिविधियों में हो सकता है:-

- (क) रक्तदान।
- (ख) प्रौढ़ साक्षरता।
- (ग) दहेज विरोधी अभियान चलाया।
- (घ) कुष्ठ विरोधी अभियान चलाया।
- (च) नशा विरोधी अभियान।
- (छ) वृक्षारोपण।
- (ज) पर्यावरणीय कार्यक्रम।
- (झ) बाढ़, पृथ्वी-भूकंप जैसी प्रौक्तिक आपदाओं में मदद।
- (द) एड्स के दुष्परिणामों के बारे में लोगों को शिक्षित करना और इसकी रोकथाम के लिए शिक्षा।
- (ध) परिवार नियोजन कार्यक्रम।
- (प) सामुदायिक विकास कार्य।
- (फ) सामाजिक-समानता को बढ़ावा देना।
- (ड) वन्यजीव और पशु देखभाल।
- (ढ) मानव अधिकार।
- (ट) जागरूकता अभियान चलाया।
- (ठ) बच्चे की देखभाल।
- (म) पोलियो उन्मूलन अभियान चलाया गया।
- (न) विशेष रूप से दूरदराज के गांवों और ग्रामीण क्षेत्रों में स्कूली शिक्षा की सुविधा प्रदान करना।
- (त) बीमारियों को कम करने और एक स्वस्थ और फिट आबादी बनाने में मदद करने के लिए स्वास्थ्य और स्वच्छता बुनियादी ढांचे और सुविधाओं का निर्माण और प्रदान करना।
- (थ) कुटीर उद्योग।
- (ल) अनाथालय और वृद्धाश्रम।

युवाओं का योगदान

22. युवाओं की भूमिका। भारत में युवाओं की भूमिका पर विचार करने के लिए यह पहले विचार करने के लिए उपयोगी है भारत में समग्र स्थिति के रूप में यह संदर्भ है जिसमें युवा लोगों को बढ़ रहे हैं प्रदान करता है। वहां विशेष रूप से दो क्षेत्रों पर विचार कर रहे हैं। एक विकसित देश होने की दिशा में संक्रमण और जनसंख्या में परिवर्तन। भारत ने अंतरिक्ष कार्यक्रम सहित प्रौद्योगिकी और अन्य क्षेत्रों में काफी प्रगति की है। तथापि, देश का अधिकांश हिस्सा ऐसी घटनाओं से अप्रभावित रहता है और एक समावेशी समाज बनाने के लिए अभी भी बहुत कुछ किया जाना बाकी है जहां पूरी आबादी के लिए रहन-सहन की स्थिति स्वीकार्य स्तर तक लाई जाती है और पूर्ण गरीबी को समाप्त किया जाता है। जातियों और धर्मों के बीच मतभेद भी अभी भी पूरी तरह से जनसंख्या के सामंजस्य का कारक बने हुए हैं।

23. युवा शक्ति के इस संभावित पूल को सामाजिक कल्याण की दिशा में योगदान देने के लिए प्रभावी ढंग से प्रेरित और चौनलीत किया जा सकता है। कई कल्याणकारी गतिविधियां हैं जिनमें वे स्वेच्छा से भाग ले सकते हैं। विभिन्न गैर-सरकारी संगठन (गैर-सरकारी संगठन) हैं जो आधार या एक मंच प्रदान करते हैं, जहां से और जिसके तहत वे निम्नलिखित कल्याणकारी गतिविधियों को आगे बढ़ा सकते हैं:-

- (कं) छात्रों को अस्पतालों में काम करने के लिए सप्ताहांत पर या एक सप्ताह में मुफ्त दिनों के दौरान असहाय रोगियों में भाग ले सकते हैं।
- (ख) वे वृद्धाश्रम में वृद्ध लोगों को सांत्वना प्रदान कर सकते हैं।
- (ग) वयस्क लोगों को पढ़ाना और लोगों को बीमारियों के प्रसार के प्रति जागरूक करना, स्वच्छ परिस्थितियां अनपढ़ लोगों के लिए वरदान (आशीर्वाद) साबित हो सकती हैं।
- (घ) क,लेजों और विश्वविद्यालयों में एनसीसी इकाइयों को अनिवार्य किया जा सकता है। छात्र व्यक्तिगत रूप से उदास और वंचित लोगों के पास जाकर अपनी वेदनाओं का अनुभव कर सकते हैं। इस अनुभव का उद्देश्य शिक्षा की समग्र अवधारणा है।
- (च) प्राथमिक चिकित्सा के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद, वे समाज के लिए एक आशीर्वाद हो सकता है जहां वे अपनी मूल्यवान सेवाओं का योगदान कर सकते हैं। के मामले में की तरहरू कुत्ते के काटने, एक दुर्घटना, फ्रैक्चर या अन्य आपातकालीन स्थिति।

24. वास्तव में, समाज सेवा को शिक्षण संस्थानों में अध्ययन के विषय के रूप में लागू किया जा सकता है। इस तरह शिक्षा सामाजिक अपेक्षाओं और दायित्वों से विवाहित हो जाएगी।

एनसीसी की भूमिका

25. एनसीसी या तो प्रत्यक्ष भागीदारी के माध्यम से या अभियानों और अन्य कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों में जागरूकता फैलाकर समाज के उत्थान और सुधार में प्रमुख भूमिका निभाता है। एनसीसी निम्नलिखित तरीकों से समाज के विकास में योगदान देता है:-

- (क) **रक्तदान शिविर।** एनसीसी इकाइयां नियमित आधार पर रक्तदान शिविरों का आयोजन करते हैं और साथ ही दूसरों को इसमें भाग लेने और योगदान के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- (ख) **वृक्षारोपण।** वृक्षारोपण अभियान एनसीसी द्वारा नियमित रूप से किया गया है, जिसमें सभी कैडेट लोगों में जागरूकता पैदा करने और उन्हें अधिक से अधिक पेड़ लगाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए भाग लेते हैं।
- (ख) **स्वच्छ भारत अभियान।** हमारे माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू किए गए स्वच्छता अभियान में एनसीसी का भी योगदान है। स्वच्छ भारत अभियान के तहत एनसीसी स्वच्छता को बढ़ावा देने और स्वच्छता और स्वच्छता के महत्व के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए गांवों या अन्य क्षेत्रों को गोद ले रही है। एनसीसी में प्रत्येक कैडेट को 100 घंटे श्रमदान करना है।

(ग) **जागरूकता कार्यक्रम।** एनसीसी कैडेट्स लोगों में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करते हैं। वे उन मुद्दों पर प्रकाश डालते हैं जिनका समाधान किए जाने की आवश्यकता है ताकि हमारे समाज से उन्मूलन किया जा सके। चतवहतंतउउमे एनसीसी द्वारा आयोजित किए जा रहे कुछ महत्वपूर्ण जागरूकता कार्यक्रम हैं:-

- (i) कन्या भ्रूण हत्या
- (ii) दहेज प्रथा
- (iii) जनसंख्या नियंत्रण
- (iv) एचआईवी/एड्स
- (v) स्वास्थ्य और स्वच्छता
- (vi) बाल दुर्व्यवहार और तस्करी
- (vii) नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी

26. ऐसी किसी भी कल्याणकारी गतिविधि को अंजाम देते समय कैडेट कोई हाथों से कार्य नहीं करेंगे और जब उनकी सुरक्षा खतरे में होगी तो उन्हें किसी भी गतिविधि के लिए काम नहीं सौंपा जाएगा।

सारांश

1. आम तौर पर समाज सेवा के संचालन के लिए तीन स्वीत तरीकों की पहचान की जाती है जो नीचे दी गई है:-

- (कं) सामाजिक मामला काम करते हैं।
- (ख) सोशल ग्रुप वर्क।
- (ग) सामुदायिक संगठन।

2. **समाज सेवा गतिविधियों के प्रकार।** समाज सेवा के कई काम हो सकते हैं। समाज सेवा के कुछ कार्य जो किए जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं:-

- (कं) शिक्षा.
- (ख) परिवार कल्याण, चिकित्सा देखभाल, परिवार नियोजन और पोषण।
- (ग) जल और खाना पकाने के ईंधन, सड़क, बिजली और स्वच्छता की व्यवस्था।
- (घ) वृद्धावस्था सहायता प्रणाली।
- (च) रोजगार.
- (छ) सामाजिक सहायता, सामाजिक सुरक्षा और देखभाल और संरक्षण।
- (ज) आवास और पुनर्वास।
- (झ) मनोरंजन, खेल और सामाजिक गतिविधियां।

3. **एनसीसी कैडेटों का योगदान।** एनसीसी कैडेट व्यक्तिगत रूप से या समूह में इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं:-

- (क) यदि एक छात्र एक अंधे आदमी को एक सड़क पार करने में मदद करता है यह मानवता के लिए किया एक सेवा है ।
- (ख) छात्रों का एक समूह बाढ़, चक्रवात, अकाल और भूकंप से तबाह लोगों के लिए सेवा प्रदान कर सकता है ।
- (ग) छात्र शिक्षित होकर अनपढ़ के अंधविश्वास, अंध विश्वास, अज्ञानता को दूर कर सकते हैं ।
- (घ) वे अशिक्षा को दूर करने में राष्ट्र की मदद कर सकते हैं ।
- (च) स्टूडेंट्स उन्हें हेल्थ केयर लेना सिखा सकते हैं ।
- (छ) वे वनीकरण की राष्ट्रीय योजना में सक्रिय भाग ले सकते हैं ।
- (ज) वे अपने अपने क्षेत्र की स्वच्छता को देख सकते हैं ।
- (झ) नशामुक्ति, जातिवाद, दहेज प्रथा जैसी सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ जुलूस निकालकर या गोष्ठियों का आयोजन कर जनमत जगाने में छात्रों की भूमिका हो सकती है ।
- (प) वे बीमारों को नर्स कर सकते हैं, रक्तदान कर सकते हैं, और जरूरत के समय उन्हें अस्पताल में भर्ती कर सकते हैं । किसी भी तरह की दुर्घटना में छात्रों को काफी मदद प्रदान कर सकते हैं ।

4. **ग्रामीण विकास के उद्देश्य ।** ग्रामीण विकास के प्राथमिक उद्देश्यों निम्न हैं:-

- (कं) ताकि भोजन, आश्रय, वस्त्र, रोजगार और शिक्षा प्रदान कर जीवन स्तर में सुधार किया जा सके ।
- (ख) ग्रामीण क्षेत्रों में उत्पादकता बढ़ाना और गरीबी कम करना ।
- (ग) निर्णय लेने में और प्रशासन के केंद्रीकरण के माध्यम से उनकी भागीदारी के माध्यम से योजना और विकास में लोगों को शामिल करना ।
- समाज में वितरित न्याय और अवसरों का समानीकरण सुनिश्चित किया जा सके ।

5. **महत्वपूर्ण ग्रामीण विकास कार्यक्रम ।**

- (कं) मनरेगा ।
- (ख) प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) ।
- (ग) राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम (एनएसएपी) ।
- (घ) संसद आदर्श ग्राम योजना ।
- (च) प्रधानमंत्री आवास योजना ।
- (छ) जीवन ज्योति बीमा योजना ।
- (ज) प्रधानमंत्री षि सिंचाई योजना (पीएमकेएसवाई) ।

6. **सरकार की सामाजिक सुरक्षा योजनाएं ।**

- (कं) अटल पेंशन योजना (एपीई) ।
- (ख) प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना (पीएमजेजेबीवाई) ।

(ग) प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (पीएमएसबीवाई) ।

7. एक गैर सरकारी संगठन एक गैर-लाभकारी समूह या संघ है जो संस्थागत राजनीतिक संरचनाओं के बाहर कार्य करता है और पैरवी, अनुनय या प्रत्यक्ष कार्रवाई करके अपने सदस्यों के हित के मामलों को आगे बढ़ाता है ।

8. युवा शक्ति के इस संभावित पूल को सामाजिक कल्याण की दिशा में योगदान देने के लिए प्रभावी ढंग से प्रेरित और चैनलीत किया जा सकता है । कई कल्याणकारी गतिविधियां हैं जिनमें वे स्वेच्छा से भाग ले सकते हैं । विभिन्न गैर-सरकारी संगठन (गैर-सरकारी संगठन) हैं जो आधार या एक मंच प्रदान करते हैं, जहां से और जिसके तहत वे निम्नलिखित कल्याणकारी गतिविधियों को आगे बढ़ा सकते हैं:-

- (कं) छात्रों को अस्पतालों में काम करने के लिए सप्ताहांत पर या एक सप्ताह में मुफ्त दिनों के दौरान असहाय रोगियों में भाग ले सकते हैं ।
- (ख) वे वृद्धाश्रम में वृद्ध लोगों को सांत्वना प्रदान कर सकते हैं ।
- (ग) वयस्क लोगों को पढ़ाना और लोगों को बीमारियों के प्रसार के प्रति जागरूक करना, स्वच्छ परिस्थितियां अनपढ़ लोगों के लिए वरदान (आशीर्वाद) साबित हो सकती हैं ।
- (घ) क,लेजों और विश्वविद्यालयों में एनसीसी इकाइयों को अनिवार्य किया जा सकता है । छात्र व्यक्तिगत रूप से उदास और वंचित लोगों के पास जाकर अपनी वेदनाओं का अनुभव कर सकते हैं । इस अनुभव का उद्देश्य शिक्षा की समग्र अवधारणा है ।
- (च) प्राथमिक चिकित्सा के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद, वे समाज के लिए एक आशीर्वाद हो सकता है जहां वे अपनी मूल्यवान सेवाओं का योगदान कर सकते हैं । के मामले में की तरहसू कुत्ते के काटने, एक दुर्घटना, फ्रैक्चर या अन्य आपातकालीन स्थिति ।

अध्याय एसएस - द्वितीय स्वच्छ भारत अभियान

परिचय

1. हम भारतीय व्यक्तिगत रूप से बहुत साफ-सुथरे लोग हैं। हम अपने दांतों को ब्रश करते हैं और रोज नहाते हैं और खाने से पहले अपने हाथ धोते हैं। हम अपने घरों को स्पिक और स्पैन रखते हैं। लेकिन जब सार्वजनिक स्थानों की बात आती है, जैसा कि लोगों के रूप में हम बस अपनी सड़कों, हमारे रेलवे स्टेशनों, अस्पतालों, या पूजा के स्थानों को साफ रखने में असमर्थ हैं। यह भारत में हर जगह मामलों की स्थिति है जिसमें सैकड़ों और हजारों गांव, कस्बों, मेगा शहरों के साथ-साथ राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली की सड़कों पर भी शामिल हैं। हम बहुत खराब नागरिक भावना या सामाजिक नैतिकता बनाए रखते हैं। हमारे लिए कोई और नहीं करने वाला है लेकिन हमें खुद बदलाव लाना होगा।
2. सिविक सेंस में समाज के अनकहे मानदंड शामिल हैं जो इसे किसी और के उंगलियों पर ट्रिपिंग के बिना सुचारू रूप से चलाने में मदद करते हैं। नागरिक भावना सब के बारे में एक साथी इंसान के लिए विचार कर रहा है। इसका मतलब है विनंर जा रहा है, बुजुर्गों, महिलाओं, बच्चों और विकलांग लोगों को विचार दिखा, हार्न के बिना एक लेन में ड्राइविंग, कूड़ेदान में एक कचरा फेंकने और केवल निर्धारित स्थानों पर धूम्रपान।

स्वच्छ भारत अभियान

3. स्वच्छ भारत अभियान (अंग्रेजी स्वच्छ भारत आंदोलन) भारत सरकार द्वारा देश के 4,041 वैधानिक शहरों और कस्बों की सड़कों, सड़कों और बुनियादी ढांचे को साफ करने का अभियान है, जिसका अंतिम उद्देश्य हमारे देश को कचरे से साफ करना है।
4. इस अभियान की आधिकारिक शुरुआत 02 अक्टूबर 2014 को नई दिल्ली के राजघाट पर माननीय प्रधानमंत्री ने की थी। मंत्री नरेंद्र मोदी। यह भारत का अब तक का सबसे बड़ा स्वच्छता अभियान है जिसमें ...द्वंद्व,द्वंद्व सरकारी कर्मचारी और विशेष रूप से भारत के सभी हिस्सों से स्कूल और क,लेज के छात्र इस अभियान में भाग ले रहे हैं।
5. **उद्देश्य और उद्देश्य**। स्वच्छ भारत मिशन का उद्देश्य जीवन के सभी क्षेत्रों से प्रत्येक भारतीय को स्वच्छता के मिशन में शामिल करना है। यह एक जनांदोलन है जो स्वच्छ भारत का निर्माण करना चाहता है।
6. स्वच्छ भारत का उद्देश्य व्यक्तिगत, क्लस्टर और सामुदायिक शौचालयों के निर्माण के माध्यम से खुले में शौच को कम करना या खत्म करना है। स्वच्छ भारत मिशन के तहत शौचालय के उपयोग की निगरानी का जवाबदेह तंत्र स्थापित करने की पहल भी की जाएगी। सरकार का लक्ष्य 1.96 लाख करोड़ (30 अरब अमेरिकी ड,लर) की अनुमानित लागत से ग्रामीण भारत में 12 मिलियन शौचालयों का निर्माण करके महात्मा गांधी के जन्म की 150 वीं वर्षगांठ 2 अक्टूबर 2019 तक खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ) भारत को प्राप्त करना है।
7. **कार्यान्वयन**। आम लोगों को इस मिशन में भाग लेने के लिए आमंत्रित करके लोगों के बीच जिम्मेदारी की भावना पैदा की गई है। नागरिकों के अब देश भर में स्वच्छता गतिविधियों में सक्रिय भागीदार बनने के साथ, महात्मा गांधी द्वारा स्वच्छ भारत का सपना आकार लेने लगा है।
8. **परिणाम और लाभ की उम्मीद है**। स्वच्छता के इस जनांदोलन में समाज के सभी वर्गों के लोग आगे आकर जुट गए हैं। सरकारी अधिकारियों से लेकर जवानों, ब,लीवुड अभिनेताओं से लेकर खिलाड़ियों, उद्योगपतियों से लेकर आध्यात्मिक नेताओं तक सभी नेक काम के लिए लाइन में खड़े हो गए हैं। रूंदे व्हाटपेपदह नाटकों और संगीत के माध्यम से स्वच्छता के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए

लगातार स्वच्छता अभियान, सेमिनार और अभियानों का आयोजन भी पूरे देश में व्यापक रूप से किया जा रहा है ।

9. **स्वच्छ भारत अभियानमें एनसीसी का योगदान।** भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने शहरी विकास मंत्रालय और पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय द्वारा आयोजित कार्यशाला में स्वच्छ भारत मिशन की दिशा में उत्कृष्ट योगदान के लिए राष्ट्रीय कैडेट कोर को सम्मानित किया ।

10. एनसीसी ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में अपने जनाधार के माध्यम से 01-15 अगस्त, 2016 से स्वच्छता पाखवाड़ा के दौरान 'बूबीज' स्वच्छता पाखवाड़ा का कार्य युद्ध स्तर पर शुरू किया जिसमें कुल पांच लाख अस्सी हजार से अधिक कैडेटों ने भाग लिया। यह अभियान सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में पैन इंडिया को अंजाम दिया गया। इसमें 10 हजार से अधिक संस्थानों सहित सभी सत्रह एनसीसी निदेशालयों ने भाग लिया। राष्ट्रीय कैडेट कोर स्वच्छ भारत मिशन की पहल का एक प्रमुख हिस्सा रहा है और एनसीसी कैडेट बाहर ले जा रहे हैं। सामाजिक उत्तरदायित्व और सामुदायिक विकास के हिस्से के रूप में ये गतिविधियां । एनसीसी कैडेट्स द्वारा दिखाए गए उत्साह ने स्थानीय लोगों को भी स्वच्छ भारत मिशन को सफल बनाने के लिए इसमें शामिल होने के लिए प्रेरित किया ।

11. कैडेटों द्वारा की गई गतिविधियों में ऐतिहासिक स्थलों पर स्वच्छता अभियान और कैडेटों द्वारा सामूहिक प्रतिज्ञा की गई। एनसीसी ने देश भर में जागरूकता रैलियां, नुक्कड़ नाटक, व्याख्यान और सेमिनार भी आयोजित किए । कैडेट्स ने नागरिक प्रशासन की मदद से जन स्वास्थ्य सामग्री का वितरण किया, राष्ट्रीय नेताओं की प्रतिमाओं की सफाई की और स्वच्छाग्रहके बारे में जागरूकता फैलाने के लिए पोस्टर लगाए।

12. स्वच्छता अभियान एनसीसी के बहुत करीब है और कैडेट एनसीसी पाठ्यक्रम के सामाजिक उत्तरदायित्व और सामुदायिक विकास के हिस्से के रूप में इन गतिविधियों का प्रदर्शन करते हैं । कैडेटों ने प्रत्येक सप्ताह में कम से कम दो घंटे स्वच्छाग्रहकी ओर समर्पित करने का संकल्प लिया।

13. **सौच अभियान।** सौच मिशन का उद्देश्य घरेलू उद्देश्य के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता शौचालयों का निर्माण करना है। सौच अभियान स्वच्छ भारत अभियान के भीतर एक परियोजना है जो देश में केवल शौचालय और बाथरूम से संबंधित है।

14. **सौच अभियान के लाभ।** यह गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। यह शुष्क शौचालयों को कम लागत वाले सैनिटरी शौचालयों में बदलने में सहायता करता है। इसमें हैंड पंपिंग, सुरक्षित स्नान की सुविधा, स्वच्छता स्टोर की स्थापना, ठोस व तरल कचरे के निस्तारण के लिए नालियों का निर्माण आदि की सुविधा भी दी गई है।

निष्कर्ष

15. नागरिक भावना सिर्फ सड़कों को साफ रखने और बुनियादी नागरिक अधिकारों के उल्लंघन से बचने के बारे में नहीं है, यह एक दूसरे का संमान करने के बारे में है, कानून का पालन और सार्वजनिक स्थानों में अनुशासन बनाए रखने । स्वच्छ भारत सबसे अच्छी श्रद्धांजलि होगी भारत 'द राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि दे सकता है ।

सारांश

1. स्वच्छ भारत मिशन का उद्देश्य जीवन के सभी क्षेत्रों से प्रत्येक भारतीय को स्वच्छता के मिशन में शामिल करना है । यह एक जनांदोलन है जो स्वच्छ भारत का निर्माण करना चाहता है। स्वच्छ भारत का उद्देश्य व्यक्तिगत, क्लस्टर और सामुदायिक शौचालयों के निर्माण के माध्यम से खुले में शौच को कम करना या खत्म करना है। स्वच्छ भारत मिशन के तहत शौचालय के उपयोग की निगरानी का जवाबदेह तंत्र स्थापित करने की पहल भी की जाएगी।

2. स्वच्छ भारत अभियानमें एनसीसी का योगदान। एनसीसी ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में अपने जनाधार के माध्यम से स्वच्छा पखवाड़ाके दौरान स्वच्छता का कार्य शुरू किया। राष्ट्रीय कैडेट कोर स्वच्छ भारत मिशन पहल का एक प्रमुख हिस्सा रहा है और एनसीसी कैडेट सामाजिक उत्तरदायित्व और सामुदायिक विकास के हिस्से के रूप में इन गतिविधियों को अंजाम दे रहे हैं। कैडेटों द्वारा की गई गतिविधियों में ऐतिहासिक स्थलों पर स्वच्छता अभियान और कैडेटों द्वारा सामूहिक प्रतिज्ञा की गई। एनसीसी ने देश भर में जागरूकता रैलियां, नुक्कड़ नाटक, व्याख्यान और सेमिनार भी आयोजित किए। कैडेट्स ने नागरिक प्रशासन की मदद से जन स्वास्थ्य सामग्री का वितरण किया, राष्ट्रीय नेताओं की प्रतिमाओं की सफाई की और स्वच्छाग्रहके बारे में जागरूकता फैलाने के लिए पोस्टरलगाए।

DRGNCC

अध्याय एसएस - तृतीय समाज सेवा और सामुदायिक विकास गतिविधियां

परिचय

1. सामाजिक सुरक्षा उन नागरिकों को बुनियादी जरूरतें प्रदान करने के उद्देश्य से सभी सरकारी या अन्य कार्यक्रमों को संदर्भित करती है जो विकलांगता/वृद्धावस्था के कारण सेवानिवृत्त, बेरोजगार या बेरोजगार हैं। यह कर्मचारियों और नियोक्ताओं या सरकार द्वारा ही दोनों से योगदान के माध्यम से वित्त पोषित है। 1970 में आईएलओ ने अनुमान लगाया था कि दुनिया की केवल 27: आबादी के पास व्यापक सामाजिक सुरक्षा तक पहुंच है।

सामाजिक सुरक्षा

2. सामाजिक सुरक्षा सरकार के कार्रवाई कार्यक्रमों को संदर्भित करता है सहायता भोजन और आश्रय के लिए पर्याप्त संसाधनों तक पहुंच की गारंटी उपायों के माध्यम से जनसंख्या के कल्याण को बढ़ावा देने और स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देने के लिए बड़े और संभावित कमजोर क्षेत्रों जैसे बच्चों, बुजुर्गों, बीमार और बेरोजगारों पर आबादी के लिए जा रहा है। सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने वाली सेवाओं को अक्सर सामाजिक सेवाएं कहा जाता है।

3. महत्वपूर्ण बात यह है कि सभी के लिए सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता, विशेष रूप से असंगठित क्षेत्र के लोगों को पंचवर्षीय योजनाओं में मान्यता प्राप्त एक व्यापक चिंता है। भारत का संविधान राज्य नीति के अपने निर्देशक सिद्धांतों के माध्यम से संगठित और असंगठित कामगारों के लिए सामाजिक सुरक्षा को शक्ति और भावना प्रदान करता है।

4. सामाजिक कल्याण राज्य या स्वैच्छिक संगठनों द्वारा घटना को रोकने या विकलांग के पीड़ितों, या विघटन या अपराध या अभावग्रस्तता आदि में सुधार या पुनर्वास करने के लिए प्रदान की जाने वाली संस्थागत या व्यक्तिगत सेवाओं के एक सेट को संदर्भित करता है।

5. सामाजिक सुरक्षा के प्रकार। सामाजिक सुरक्षा तीन प्रकार की होती है:-

(क) सामाजिक बीमा। यह वह जगह है जहां लोगों की मान्यता में सेवाओं का लाभ प्राप्त एक बीमा कार्यक्रम के लिए योगदान। इन सेवाओं में आम तौर पर सेवानिवृत्ति के लिए प्रावधान शामिल है पेंशन, विकलांगता बीमा, उत्तरजीवी लाभ और बेरोजगारी बीमा।

(ख) सेवाओं। सरकार या नामित एजेंसियों द्वारा प्रदान किए गए लोग जिम्मेदार सामाजिक सुरक्षा प्रावधान। विभिन्न देशों में, जिसमें चिकित्सा देखभाल, बेरोजगारी के दौरान वित्तीय सहायता, बीमारी, या सेवानिवृत्ति, काम पर स्वास्थ्य और सुरक्षा, सामाजिक कार्य के पहलुओं और यहां तक कि औद्योगिक संबंधों को भी शामिल किया जा सकता है।

(ग) बुनियादी सुरक्षा। यह विशिष्ट बीमा कार्यक्रम में भागीदारी के बावजूद है जहां पात्रता अन्यथा एक मुद्दा हो सकता है। उदाहरण के लिए, भोजन, कपड़े, आवास, शिक्षा, पैसा और चिकित्सा देखभाल जैसी बुनियादी आवश्यकताओं के लिए नए आए शरणार्थियों को दी गई सहायता।

सामाजिक बुराइयां

कन्या भ्रूण हत्या

6. कन्या भ्रूण हत्या के कारण।

(कं) **एक पुरुष बच्चे की अत्यधिक इच्छा।** लड़कियों को फैमिली ट्री से हटाना, पैदा होने से पहले ही लड़के के बच्चे की चाहत साफ नजर आना। बेटों को बुढ़ापे में आय और मदद के मुख्य स्रोत के रूप में देखा जाता है।

(ख) **अवांछित गर्भावस्था।** हालांकि ज्यादातर लोग गर्भपात करने के लिए एक बहाना के रूप में इस का उल्लेख है, लेकिन यह आम तौर पर बच्चे के लिंग को जानने के बाद लिया पाठ्यक्रम है।

(ग) **दहेज प्रथा।** भारत में, दहेज प्रथा का सदियों पुराना रिवाज माता-पिता पर बोझ डालता है, जो एक लड़की के साथ "धन्य" हैं और शादी के खर्चों से संबंधित उच्च लागत की गणना शुरू करते हैं।

(घ) **खराब चिकित्सा नैतिकता।** कई बेईमान और अनैतिक अस्पतालों, क्लीनिकों और अवैध एजेंसियों अल्ट्रा ध्वनि सुविधाओं को चलाने के लिए सेक्स का निर्धारण और बाद में अवैध रूप से महिलाओं के चयनात्मक गर्भपात की सुविधा। यह भारत में एक तेजी से बढ़ता बहु मिलियन उद्योग है।

(च) **घटिया स्थिति।** भारतीय समाज में महिलाओं की घटिया स्थिति नई नहीं है, और सदियों पुरानी प्रथा रही है।

7. **कन्या भ्रूण हत्या के प्रभाव।**

(कं) कम लिंगानुपात। जनगणना 2011 के अनुसार 1000 लड़कों के लिए 914 लड़कियां।

(ख) महिला/महिला तस्करी। गरीब और युवतियां इस अवैध प्रथा का शिकार होती हैं।

(ग) बलात्कार और मारपीट के मामलों में वृद्धि।

(घ) जनसंख्या में गिरावट। कम माताओं और गर्भ के साथ, यहां कम जन्म होते हैं।

8. **कन्या भ्रूण हत्या रोकने के उपाय।**

(कं) बच्चेके लिंग का खुलासा करने वाले डक्टर के लाइसेंस का रद्दध्थायी प्रतिबंध।

(ख) अवैध लिंग निर्धारण करने वाली फर्मों पर भारी जुर्माना लगाया गया।

(ग) श माता-पिता श के खिलाफ उच्च जुर्मानाधन्यायिक कार्रवाई जो जानबूझकर अपनी अजन्मे लड़की को मारने की कोशिश करते हैं।

(घ) बालिकाओं को शिक्षा, रोजगार आदि में उच्च प्रोत्साहन।

(च) माता-पिताध्पति की संपत्ति में महिलाओं के लिए समान अधिकार।

(छ) विशेष रूप से युवाओं पर जागरूकता अभियान चलाने का लक्ष्य रखा गया।

दहेज

9. **दहेज प्रथा के कारण।**

(क) **आर्थिक कारक।** दहेज की व्यवस्था में योगदान देने वाले कई आर्थिक कारक हैं। इनमें से कुछ विरासत प्रणाली और दुल्हन की आर्थिक स्थिति शामिल हैं।

(ख) **सामाजिक कारक।** भारत के कुछ हिस्सों में शादी की संरचना और रिश्तेदारी दहेज में योगदान देती है। उत्तर में, शादी आमतौर पर एक पितृलोकल (पति के परिवार के साथ रहता है) प्रणाली है, जहां दूल्हे परिवार के एक गैर संबंधित सदस्य है इस प्रकार है। दक्षिण में, शादी अधिक बार दुल्हन के परिवार के भीतर आयोजित किया जाता है, उदाहरण के लिए करीबी रिश्तेदारों या पार चचेरे भाई के साथ, और उसके परिवार के लिए एक करीब शारीरिक दूरी में। इसके अलावा, दुल्हनों के पास भूमि के वारिस की क्षमता हो सकती है,

जो उसे शादी में अधिक मूल्यवान बनाती है, दुल्हन मूल्य प्रणाली पर दहेज की संभावना को कम करती है।

(ग) **धार्मिक कारक।** भारत में दहेज किसी विशिष्ट धर्म तक सीमित नहीं है। यह हिंदुओं और अन्य धर्मों के बीच व्यापक है। उदाहरण के लिए, भारतीय मुसलमान दहेज को जहेज कहते हैं, जो जाहेज-ए-फातिमी-म-जिपउपके संदर्भ में प्रथा को न्यायोचित ठहराते हैं।

(घ) **आर्थिक असमानता।** यह ईंधन एक भव्य जीवन शैली जीने के लिए अधिक से अधिक नकदी या उपहार के लिए पूछने की इच्छा।

(च) **पुरुषों की बढ़ती बेरोजगारी।** अपना रुतबा साबित करने के लिए बेरोजगार पुरुष अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए ज्यादा से ज्यादा दहेज की मांग कर रहे हैं।

(छ) **माता-पिता की मजबूरियां।** अपनी बेटी के लिए एक अच्छा मैच खोजने के लिए, अच्छी तरह से करने के लिए माता पिता भारी दहेज की पेशकश कर रहे हैं।

(ज) **दिव्य प्रतिबंध।** वेदों में लिखा है कि दुल्हन के परिवार द्वारा दूल्हे को दहेज दिया जाए।

10. **दहेज की रोकथाम**

(कं) किसी दहेज की पेशकश या स्वीकार करने के लिए नहीं।

(ख) कानून के साथ परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें-कि दहेज स्वीकार करना या देना अपराध है।

(ग) एक महिला के अधिकारों और विशेषाधिकारों का सम्मान करें।

(घ) महिलाओं को अपने अधिकारों के लिए लड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

(च) बालिकाओं को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनने के लिए शिक्षित करें।

(छ) दहेज पर सख्त कानून लागू।

भ्रष्टाचार

11. **भ्रष्टाचार निवारण।** ये भ्रष्टाचार रोकने के लिए कुछ सुझाए गए उपाय हैं:-

(कं) समाज के सभी वर्गों की उचित शिक्षा को समझने के लिए कि किसी भी रूप में भ्रष्टाचार बुरा है और बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

(ख) न तो किसी को रिश्वत देते हैं या एहसान करते हैं और न ही रिश्वत लेते हैं/ किसी भी एक से.

(ग) भ्रष्टाचार के मामलों को उजागर करना/रिपोर्ट करना।

(घ) भ्रष्टाचार में लिप्त व्यक्तियों के लिए त्वरित विचारण और अनुकरणीय दंड।

(च) सभी सौदों में पारदर्शिता सुनिश्चित करना।

(छ) भ्रष्टाचार के मामलों की जांच के लिए लोकपाल या लोकायुक्त को पूरी आजादी।

(ज) नियमित प्रक्रियाओं को सरल बनाना।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी

12. **नशीली दवाओं का दुरुपयोग क्या है।** उस पदार्थ का उपभोग करना जिसे न तो अनुमोदित किया जाता है और न ही चिकित्सा पेशेवरों द्वारा पर्यवेक्षण किया जाता है। खेलों में प्रदर्शन बढ़ाने के लिए स्टेरॉयड का उपयोग भी नशीली दवाओं के दुरुपयोग कहा जाता है। ड्रग्स का लगातार और लंबे समय तक सेवन करने से व्यक्ति को दीवानी बना सकते हैं।

13. **निवारक और उपचारात्मक उपाय।** नशीली दवाओं के दुरुपयोग की समस्या से निपटने के लिए कुछ निवारक और उपचारात्मक उपाय हैं।

- (क) सरकार को सभी मीडिया का इस्तेमाल नशे की आदत के खिलाफ प्रचार करने के लिए करना चाहिए।
- (ख) स्वयंसेवी संगठनों को नशेड़ी को यह निर्देश देने के लिए अधिक ध्यान देना चाहिए कि बिना शर्म या दुख के सार्वजनिक जीवन की मुख्य धारा में उन्हें लाने के लिए वाइस को कैसे छोड़ दिया जाए।
- (ग) चिकित्सकों को उन्हें सिखाना चाहिए कि बुराई को कैसे रोका जाए और उससे बचा जाए और सामान्य स्वस्थ जीवन कैसे व्यतीत किया जाए।
- (घ) माता-पिता को अपने बेटे और बेटियों पर ज्यादा ध्यान, ध्यान और प्यार देना चाहिए।
- (च) नैतिक और धार्मिक पुस्तकों का पढ़ना भी नशेड़ी के लिए मददगार है।
- (छ) पुलिस को निडर होकर नशे में यातायात से जुड़े लोगों के खिलाफ कार्रवाई करनी चाहिए।

एचआईवी/एड्स

14. **एचआईवी/एड्स क्या है।** हालांकि एचआईवी और एड्स अक्सर पर्यायवाची रूप से इस्तेमाल किया जाता है, वे अलग हैं। एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनो-डेफिशिएंसी वायरस) एक वायरस है जो शरीर के इम्यून सिस्टम को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है। एड्स (एक्साइटेड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम) एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर के कमजोर प्रोतिक रक्षा तंत्र - प्रतिरक्षा के कारण विभिन्न बीमारियां शरीर को प्रभावित करते हैं। इसलिए, एड्स एक अधिग्रहीत स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति को विभिन्न बीमारियां हो सकती हैं जो समान लक्षणों का कारण बनती हैं, जो सभी शरीर की बीमारियों से लड़ने की कम क्षमता के कारण होती हैं। जिस किसी को भी एचआईवी संक्रमण है, वह समय की अवधि में एड्स का विकास करेगा।

15. **एचआईवी/एड्स कैसे फैलता है।** एचआईवी एक संक्रमित व्यक्ति के सभी शरीर के तरल पदार्थ में मौजूद है और रक्त, वीर्य और योनि तरल पदार्थ में संख्या में अधिक है। एचआईवी संक्रमण सामान्य रूप से फैलता है जब चार मुख्य मार्गों के माध्यम से इन शरीर के तरल पदार्थों के साथ संपर्क होता है:-

(क) **यौन संचरण।** एचआईवी संक्रमण के प्रसार का सबसे आम मार्ग दो लोगों के बीच असुरक्षित यौन संबंध के माध्यम से है, जहां कम से एक एचआईवी संक्रमण है। असुरक्षित यौन संबंध का मतलब कंडोम के बिना सेक्स करना है।

(ख) **रक्त चढ़ाने।** राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन (नाको) के दिशा-निर्देशों के अनुसार रक्ताधान से पहले एचआईवी के लिए रक्त की जांच करना अनिवार्य है। परीक्षण रक्त के माध्यम

से एचआईवी के संचरण का खतरा इसलिए बहुत दूर है । रक्त के माध्यम से संक्रमण की एकमात्र संभावनाएं हैं, यदि रक्त का परीक्षण एचआईवी के लिए नहीं किया गया था या एचआईवी संक्रमण खिड़की की अवधि में था। विंडो अवधि शरीर में एचआईवी के प्रवेश और रक्त परीक्षणों के माध्यम से इसके एंटीब,डी का पता लगाने के बीच की अवधि के लिए उपयोग किया जाने वाला शब्द है। विंडो अवधि सामान्य रूप से तीन महीने तक है

(ग) **नसों में नशीली दवाओं के उपयोग के लिए सुई और सीरिंज साझा करना ।** जब लोग नसों के द्वारा दवाओं को इंजेक्ट करते हैं, तो वे सुई में रक्त की थोड़ी मात्रा खींच सकते हैं। अगर कोई दूसरा व्यक्ति तुरंत इस सुई का इस्तेमाल करता है तो एचआईवी युक्त खून दूसरे व्यक्ति में इंजेक्ट किया जाएगा। इस प्रकार, वह एचआईवी से भी संक्रमित हो सकता है।

(घ) **मदर टू चाइल्ड ट्रांसमिशन।** एचआईवी के बच्चे संचरण के लिए मां तीन में हो सकता है

तरीके:-

(कक) गर्भावस्था के दौरान जब एचआईवी प्लेसेंटा को पार कर जाता है।

(कख) प्रसव के दौरान।

(कग) स्तनपान के दौरान। हालांकि एचआईवी स्तन के दूध में मौजूद है, इसका मतलब यह नहीं है कि बच्चा हमेशा इससे संक्रमित रहेगा।

(च) **अन्य तरीके।**

(कक) त्वचा भेदी। भारत में कई सांस्कृतिक प्रथाएं हैं जिनमें त्वचा भेदी जैसे, सजावटी कारणों से कान या नाक को छेदना, गोदना आदि शामिल हैं।

(कख) मौखिक मार्ग। मौखिक मार्ग के माध्यम से जोखिम तभी हो सकता है जब मुंह में कटौती या घाव हों या मसूड़ों से खून बह रहा हो।

16. **एचआईवी/एड्स को रोकने में युवाओं की भूमिका।**

एचआईवी 15-45 वर्ष के सबसे उत्पादक आयु वर्ग में अधिक आम है, और इसलिए प्रभावित व्यक्ति, परिवार, समुदाय, और बड़े पैमाने पर राष्ट्र की आर्थिक स्थिति पर प्रमुख प्रभावों का कारण बनता है । युवा वयस्क सामुदायिक स्तर पर एचआईवी को रोकने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, और निम्नलिखित कार्रवाई करके सभी स्तरों पर इसके प्रभाव को कम कर सकते हैं:-

(क) युवा एचआईवी संक्रमण को रोकने के लिए जिम्मेदार व्यवहार से बच सकते हैं जिससे एचआईवी संक्रमण हो सकता है ।

(ख) युवा भी सेक्स से इनकार करने और सुरक्षित सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदारी संभालने का अधिकार साझा कर सकते हैं

(ग) एचआईवी/एड्स से लवरी से लदने वाले लोगों को शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, यात्रा, विवाह, मनोरंजन, निजता, सामाजिक सुरक्षा, वैज्ञानिक लाभ आदि का समान अधिकार है। इसलिए, सभी को एचआईवी संक्रमणधुन संक्रमण से बचने के लिए जिम्मेदारियों को साझा करना चाहिए ।

(घ) एक उचित और सकारात्मक साथियों का दबाव बनाकर युवा, पहले सेक्स में उम्र में देरी कर सकते हैं, शादी से पहले सेक्स से बच सकते हैं, सुरक्षित सेक्स का अभ्यास कर सकते हैं, और शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग को रोक सकते हैं। जिम्मेदार व्यवहारोंको चित्रित करने के लिए ष्मर्कोष पुरुष की टकसाली छवि को बदलने की जरूरत है।

(च) युवा लैंगिक असंतुलन को दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जो अल्पविकास और एचआईवी संचरण के लिए महत्वपूर्ण कारकों में से एक है ।

(छ) युवाओं को भी यह जानकारी फैलाकर आम जनता को शिक्षित करना चाहिए कि एचआईवी को निम्नलिखित क्रियाओं से प्रेषित नहीं किया जा सकता है:-

(कक) हाथ मिलाते हुए ।

(खख) कपड़े बांटना ।

(गग) भोजन और बर्तनों का बंटवारा ।

(घघ) शौचालयों का बंटवारा ।

(चच) कीट के काटने ।

(छछ) आलिंगन या चुंबन ।

(जज) एक ही कार्यालय में काम करना या एक ही वाहन में यात्रा करना ।

(झझ) संक्रमित व्यक्ति के साथ खेलना या तैरना ।

(पप) खांसी, छींकने या नियमित रोगी की देखभाल गतिविधियों (बेडमेकिंग, फीडिंग आदि)में ।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ

17. यह भारत सरकार का एक अभियान है जिसका उद्देश्य भारत में लड़कियों के लिए जागरूकता पैदा करना और कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार करना है । कन्या भ्रूण हत्या के कारण भारत के कुछ राज्यों में लड़के के शिशुओं के विपरीत पैदा होने वाली लड़कियों के अनुपात में तेजी से गिरावट आई है । अल्ट्रासाउंड तकनीक ने गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारों के लिए गर्भावस्था की शुरुआत में भ्रूण के लिंग को सीखना संभव बना दिया है । लड़की शिशुओं के साथ भेदभाव, कई कारणों के लिए, प्रौद्योगिकी के साथ संयुक्त है विमजनेमें अल्ट्रासोनिक परीक्षण के दौरान महिला के रूप में पहचान भ्रूण के गर्भपात में वृद्धि में परिणाम है ।

18. इस प्रवृत्ति को पहली बार तब देखा गया जब १९९१ राष्ट्रीय जनगणना के परिणाम जारी किए गए थे, और २००१ राष्ट्रीय जनगणना के परिणाम जारी होने पर इसकी बिगड़ती समस्या होने की पुष्टि हुई थी । कुछ भारतीय राज्यों की महिला आबादी में कमी लगातार खराब हो रही है, जैसा कि २००१ राष्ट्रीय जनगणना के परिणामों से पता चला है । यह देखा गया है कि यह प्रवृत्ति भारत के अपेक्षित समृद्ध क्षेत्रों में सबसे अधिक स्पष्ट है । भारत में दहेज प्रथा को अक्सर दोषी ठहराया जाता है । इस उम्मीद में कि बेटियों के लिए एक बड़ा दहेज प्रदान किया जाना चाहिए ताकि उनकी शादी की जा सके, अक्सर इस समस्या का एक प्रमुख कारण बताया जाता है । माता-पिता के लिए अपनी बेटियों के लिए बड़ी दहेज प्रदान करने का दबाव समृद्ध राज्यों में सबसे तीव्र है जहां उच्च जीवन स्तर, और आधुनिक उपभोक्तावाद, भारतीय समाज में अधिक प्रचलित हैं ।

19. इस अभियान का उद्देश्य घटते बाल लिंगानुपात छवि (सीएसआर) के मुद्दे का समाधान करना है और यह महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा संयुक्त रूप से संचालित एक राष्ट्रीय पहल है । यह शुरू में बहु क्षेत्र कार्रवाई में ध्यान केंद्रित किया देश में ऐसे जिले जहां सीएसआर कम था ।

20. योजना को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए नियोजित रणनीतियां हैं:-

(कं) बालिकाओं के लिए समान मूल्य बनाने और उनकी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए निरंतर सामाजिक जुड़ाव और संचार अभियान लागू करें ।

- (ख) जन्म के समय बाल लिंगानुपात/लिंगानुपात में गिरावट के मुद्दे को जनसंवाद में रखें, जिसमें सुधार सुशासन का सूचक होगा ।
- (ग) जेंडर क्रिटिकल जिलों और शहरों पर फोकस करें।
21. बेटी बचाओ अभियान को इंडियन मेडिकल एसोसिएशन का भी समर्थन है।

मिशन इंद्रधनुष

22. मिशन इंद्रधनुष भारत सरकार का स्वास्थ्य मिशन है। इस योजना का उद्देश्य भारत के 90 प्रति-म पूर्ण प्रतिरक्षण कवरेज की दिशा में आगे बढ़ना है और वर्ष 2020 तक इसे बनाए रखना है। टीकाकरण किया जा रहा है राष्ट्रीय स्तर पर आठ वैक्सीन रोके जाने वाली बीमारियों यानी डिप्थीरिया, पर्तुसिस, टिटनेस, पोलियो, खसरा, बचपन के तपेदिक और हेपेटाइटिस बी के गंभीर रूप और हीमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप बी के कारण होने वाले दिमागी बुखार और निमोनिया और चयनित राज्यों और जिलों में रोटावायरस डायरिया और जापानी इंसेफलाइटिस के खिलाफ क्रमशः इसके लिए प्रावधान किया गया ।

23. मिशन इंद्रधनुष का अंतिम लक्ष्य दो वर्ष तक की आयु के बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए सभी उपलब्ध टीकों के साथ पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना है । सरकार ने देश के 28 राज्यों में 201 उच्च फोकस वाले जिलों की पहचान की है जिनमें आंशिक रूप से प्रतिरक्षित और असूक्षित बच्चों की संख्या सबसे अधिक है।

24. भारत सरकार का उद्देश्य प्रत्येक बच्चे और दो वर्ष तक की आयु के प्रत्येक बच्चे और उन सभी गर्भवती महिलाओं तक पहुंचना है जिन्हें नियमित प्रतिरक्षण कार्यक्रमधुआईपीके तहत खुला छोड़ दिया गया है। इस विशेष अभियान पउउनदपेंजपवद में दिसंबर 2018 तक 90 प्रतिशत से अधिक तक पूर्ण प्रतिरक्षण सुनिश्चित करने के लिए चुनिंदा जिलों और शहरों में प्रतिरक्षण कवरेज में सुधार पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। मिशन इंद्रधनुष के तहत कम से कम 90 प्रतिशत कवरेज के लिए पूर्ण प्रतिरक्षण की उपलब्धि पहले 2020 तक हासिल की जानी थी। आईएमआई शुरू होने के साथ ही लक्ष्य की उपलब्धि अब उन्नत हो गई है ।

25. तेज मिशन इंद्रधनुष चयनित जिलों (उच्च प्राथमिकता वाले जिलों) और शहरी क्षेत्रों में कम प्रदर्शन करने वाले क्षेत्रों को कवर करेगा। बमदजतम प्रवासी आबादी वाले उपकेंद्र और शहरी मलिन बस्तियों में बिना से काम से न जाने-कम कवरेज वाले प,केट पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन (एनयूएचएम) के तहत पहचाने जाने वाले शहरी बस्तियों और शहरों पर भी ध्यान केंद्रित किया गया है।

डिजिटल इंडिया

26. डिजिटल इंडिया भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक अभियान है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सरकार की सेवाओं को बेहतर अ,नलाइन बुनियादी ढांचे द्वारा और इंटरनेट कनेक्टिविटी बढ़ाकर या देश को प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में डिजिटल रूप से सशक्त बनाकर नागरिकों को इलेक्ट्रॉनिक रूप से उपलब्ध कराया जाए । इस पहल में ग्रामीण क्षेत्रों को हाई-स्पीड इंटरनेट नेटवर्क से जोड़ने की योजना शामिल है । डिजिटल इंडिया में तीन प्रमुख घटक होते हैं- सुरक्षित और स्थिर डिजिटल बुनियादी ढांचे का विकास, सरकारी सेवाओं को डिजिटल रूप से पहुंचाना और सार्वभौमिक डिजिटल साक्षरता।

27. डिजिटल इंडिया की शुरुआत भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 1 जुलाई 2015 को ग्रामीण क्षेत्रों को हाई-स्पीड इंटरनेट नेटवर्क से जोड़ने और डिजिटल साक्षरता में सुधार के उद्देश्य से की थी। डिजिटल इंडिया कार्यक्रम का विजन इलेक्ट्रॉनिक सेवाओं, उत्पादों, विनिर्माण और रोजगार के अवसरों के क्षेत्रों में समावेशी विकास है। यह तीन प्रमुख क्षेत्रों पर केंद्रित है- डिजिटल बुनियादी ढांचा प्रत्येक नागरिक के लिए एक उपयोगिता के रूप में, मांग पर शासन और सेवाओं, और नागरिकों के डिजिटल सशक्तिकरण। भारत नेट परियोजना को निष्पादित करने वाली भारत सरकार की इकाई भारत ब्रॉडबैंड नेटवर्क लिमिटेड (बीबीएनएल) डिजिटल इंडिया (डीआई) परियोजना का संरक्षक है।

28. इस पहल के माध्यम से जो सुविधाएं मिलेंगी उनमें से कुछ भारत नेट, डिजिटल ल,कर, ई-एजुकेशन, ई-हेल्थ, ई-साइन, ई-श,पिंग और नेशनल स्क,लरशिप पोर्टल हैं। डिजिटल इंडिया के हिस्से के रूप में, भारत सरकार ने ब,टनेट सफाई केंद्रशुरू करने की योजना बनाई। डिजिटल इंडिया की मुख्य विशेषताएं हैं:-

(क) राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस योजना का उद्देश्य सभी फ्रंट-एंड सरकारी सेवाओं को अ,नलाइन लाना है जैसे:-

(कक) डलळवअण्पद नीति पे और शासन के मामलों पर आदानों और विचारों को साझा करने का एक मंच है। यह शासन में नागरिक सगाई के लिए एक मंच है, एक ष्वर्चाष ष्करोष और ष्रसारष -ष्टिकोण के माध्यम से।

(कख) **उमंग (नए युग के शासन के लिए एकीत मोबाइल एप्लीकेशन)** भारत सरकार अ,ल-इन-वन एकीत सुरक्षित मल्टी-चौनल, मल्टी-प्लेटफ,र्म, बहुभाषी, बहु-सेवा, फ्रीवेयर मोबाइल ऐप है जो एंड्र,इड पर कई भारतीय भाषाओं में 1,200 से अधिक केंद्रीय और राज्य सरकार की सेवाओं तक पहुंचने के लिए है, आईओएस, विंडोज और यूएसएसडी (फीचरफोन) डिवाइस, जिसमें आधार, डिजी ल,कर, भारत बिल पेमेंट सिस्टम, पैन, ईपीएफओ सर्विसेज, पीएमकेवीवाई सर्विसेज, एआईसीटीई, सीबीएसई, टैक्स और फीस या यूटिलिटीज बिल पेमेंट, एजुकेशन, ज,ब सर्च, टैक्स, बिजनेस, हेल्थ, एग्रीकल्चर, ट्रेवल, इंडियन रेलवे टिकट बुकिंग, बर्थ सर्टिफिकेट, ई-डिस्ट्रिक्ट, ई-पंचायत, पुलिस क्लीयरेंस, पासपोर्ट, अन्य यूटिलिटी सर्विसेज जैसी सर्विसेज शामिल हैं।

(कग) **ईसाइन फ्रेमवर्क** नागरिकों को आधार प्रमाणीकरण का उपयोग करके अ,नलाइन दस्तावेज पर डिजिटल रूप से हस्ताक्षर करने की अनुमति देता है।

(कघ) **स्वच्छ भारत मिशन के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए** लोगों और सरकारी संगठनों द्वारा स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) मोबाइल ऐप का उपयोग किया जा रहा है।

(कच) **ई अस्पताल आवेदन** अ,नलाइन पंजीकरण, शुल्क और नियुक्ति का भुगतान, अ,नलाइन नैदानिक रिपोर्ट, रक्त की अ,नलाइन उपलब्धता की जांच आदि जैसी महत्वपूर्ण सेवाएं प्रदान करता है।

(कछ) **डिजिटल उपस्थिति:** जजमदकंदबम.हवअ.पद वास्तविक समय के आधार पर सरकारी कर्मचारियों की उपस्थिति का रिक,र्ड रखने के लिए। यह पहल दिल्ली में स्थित केंद्र सरकार के कार्यालयों में एक क,मन बायोमेट्रिक अटेंडेंस सिस्टम (बीएस) के कार्यान्वयन के साथ शुरू हुई।

(ख) नागरिकों को डिजिटल रूप से सशक्त बनाने की सुविधाएं

(कक) **डिजिटल ल,कर सुविधा** इससे नागरिकों को अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज जैसे पैन कार्ड, पासपोर्ट, अंकपत्र और डिग्री प्रमाण पत्र को डिजिटल रूप से स्टोर करने में मदद मिलेगी। डिजिटल ल,कर सरकार द्वारा जारी दस्तावेजों तक सुरक्षित पहुंच प्रदान करेगा। इसमें आधार द्वारा प्रदान की जाने वाली प्रामाणिकता सेवाओं का इस्तेमाल किया गया है। यह भौतिक दस्तावेजों के उपयोग को न-ट करने के उद्देश्य से है और सक्षम बनाता है।

सरकारी एजेंसियों में सत्यापित इलेक्ट्रॉनिक दस्तावेजों का बंटवारा। डिजी ल,कर के तीन प्रमुख हितधारक सिटीजन, जारीकर्ता और निवेदक हैं।

(कख) **बीपीओ और ज,ब ग्रोथ-** सरकार विभिन्न राज्यों में बीपीओ की 28 हजार सीटें बनाने और राज्य की प्रत्येक ग्राम पंचायतों में कम से कम एक क,मन सर्विस सेंटर स्थापित करने की योजना बना रही है। ख20,

(कग) **ई-संपर्क सीनीय भा-ना ईमेल सेवा:** 10: अंग्रेजी बोलने वाले भारतीयों में से केवल 2: ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं। बाकी हर कोई अपने जीवन जीने के सभी के लिए अपनी सीनीय भा-ना पर निर्भर करता है। हालांकि, अभी तक, ईमेल पते केवल अंग्रेजी भा-ना में बनाए जा सकते हैं। ग्रामीण भारत को डिजिटल इंडिया से जोड़ने के लिए भारत सरकार ने जीमेल, अ,फिस और रेफ सहित ईमेल सेवा प्रदाता दिग्गजों को क्षेत्रीय भा-नाओं में ईमेल एड्रेस उपलब्ध कराने के लिए प्रेरित किया।

अपशि-ट प्रबंधन

परिचय

29. अपशि-ट प्रबंधन अपशि-ट पदार्थों के संग्रह, परिवहन, प्रसंस्करण या निपटान, प्रबंधन और निगरानी को संदर्भित करता है। यह शब्द सामान्य रूप से सभी प्रकार के कचरे से संबंधित है, चाहे कच्चे मालकी निकासी के दौरान उत्पन्न हो, मध्यवर्ती और अंतिम उत्पादों में कच्चे माल की प्रसंस्करण, अंतिम उत्पादों की खपत, या नगरपालिका (आवासीय, संस्थागत, वाणिज्यिक), नि, और सामाजिक (स्वास्थ्य देखभाल, घरेलू खतरनाक अपशि-ट, सीवेज कीचड़) सहित अन्य मानव गतिविधियां। अपशि-ट प्रबंधन का उद्देश्य स्वास्थ्य, पर्यावरण या सौंदर्यशास्त्र पर अपशि-ट के प्रतिकूल प्रभावों को कम करना है। सभी अपशि-ट सामग्री, चाहे वे ठोस, तरल, गैसीय या रेडियोधर्मी हों, अपशि-ट प्रबंधन के दायरे में आते हैं। इसमें कानूनी और विनियामक ढांचा भी शामिल है जो अपशि-ट प्रबंधन से संबंधित है जिसमें रीसाइक्लिंग आदि पर मार्गदर्शन शामिल है।

30. निम्नलिखित प्रकार के अपशि-ट हैं:-

(क) **ठोस अपशि-ट।** ठोस अपशि-ट मुख्य रूप से, किसी भी कचरा, मना या बकवास है कि हम अपने घरों और अन्य सीनों में बनाते हैं। इसे आगे उनके स्रोत के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:-

(कक) घरेलू अपशि-ट आम तौर पर नगर निगम के रूप में वर्गीकृत किया जाता है

(कख) खतरनाक कचरे के रूप में औद्योगिक अपशि-ट

(कग) बायोमेडिकल वेस्ट या अस्पताल अपशिष्ट के रूप में रोग के कारण अपशिष्ट

(कघ) ऐसे टीवी, रेफ्रिजरेटर और कंप्यूटर के रूप में इलेक्ट्रॉनिक कचरे

(ख) **तरल अपशिष्ट।** कचरा गैर ठोस रूप में आ सकता है। कुछ ठोस कचरे को निपटान के लिए तरल अपशिष्ट रूप में भी परिवर्तित किया जा सकता है। इसे निम्नलिखित प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:-

(कक) उद्योगों द्वारा छोड़े गए रसायन।

(कख) सीवर लाइनों के माध्यम से घरों द्वारा छोड़ा गया अपशिष्ट जल।

(ग) **रेडियोधर्मी अपशिष्ट।** ये वे अपशिष्ट हैं जिनमें रेडियोधर्मी सामग्री होती है। रेडियोधर्मी कचरे आमतौर पर परमाणु ऊर्जा उत्पादन और परमाणु विखंडन या परमाणु प्रौद्योगिकी के अन्य अनुप्रयोगों, जैसे अनुसंधान और चिकित्सा के द्वारा उत्पादों रहे हैं। रेडियोधर्मी अपशिष्ट जीवन और पर्यावरण के अधिकांश रूपों के लिए खतरनाक है और मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण की रक्षा के लिए सरकारी एजेंसियों द्वारा विनियमित किया जाता है।

(घ) **नगर निगम ठोस कचरा।** इसमें घरों, स्कूलों, कार्यालयों, बाजार सीनों, रेस्तरां और अन्य सार्वजनिक सीनों से कचरा या कचरा शामिल है। इस कचरे में शामिल हैं-

(कक) जैविक अपशिष्ट जैसे सब्जी और फलों के छिलके, बचे हुए खाद्य पदार्थ आदि।

(कख) कागज।

(कग) क, टन और वूलन कपड़े।

(कघ) लकड़ी।

(कच) प्लास्टिक बैग।

(कछ) टिन, एल्यूमीनियम और इस तरह के डिब्बे के रूप में अन्य धातु आइटम।

(कज) कांच की बोतलें।

(च) **अस्पताल या बायो मेडिकल वेस्ट।** अस्पताल अपशिष्ट निदान, उपचार, या मनु-यों या जानवरों के प्रतिरक्षण या इन क्षेत्रों में या उत्पादन या जैविक परीक्षण में अनुसंधान गतिविधियों में उत्पन्न होता है। इसमें गंदे कचरे, डिस्पोजेबल, त्ारीरिक अपशिष्ट, फेंके गए दवाएं और रासायनिक अपशिष्ट शामिल हो सकते हैं।

(छ) **इलेक्ट्रॉनिक अपशिष्ट।** यह इलेक्ट्रॉनिक और विद्युत उपकरणों से अपशिष्ट है। डीवीडी और संगीत खिलाड़ियों, टीवी, टेलीफोन, कंप्यूटर, वैक्यूम क्लीनर और अपने घर में अन्य सभी बिजली के सामान के बारे में सोचो। इन्हें ई-वेस्ट, ई-स्कैप या वेस्ट इलेक्ट्रॉनिक एंड इलेक्ट्रॉनिक इक्विपमेंट (ई-ईएम) भी कहा जाता है। कुछ ई-कचरे (जैसे टीवी) में सीसा, पारा, कैडमियम और ब्रोमिनेटेड लौ रिटाडेंट्स होते हैं। ये इंसानों और पर्यावरण के लिए नुकसानदेह हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि सही अधिकारी ऐसे कचरे का उचित निपटान सुनिश्चित करें।

(ज) **खतरनाक अपशिष्ट।** खतरनाक या हानिकारक वे हैं जो संभावित रूप से सार्वजनिक स्वास्थ्य या पर्यावरण को खतरा पैदा करते हैं। इस तरह के कचरे ज्वलनशील हो सकता है (आसानी से आग पकड़ सकते हैं), प्रतिक्रियाशील (आसानी से विस्फोट कर सकते हैं),

संक्षारक (आसानी से धातु के माध्यम से खा सकते हैं) या वि-नाक्त (मानव और जानवरों के लिए जहरीला)। इसे आगे बताया जा सकता है-

(कक) **प्रचलित।** यदि यह अपशि-ट पदार्थ आसानी से आग पकड़ता है, तो आग की लपटों में फट जाता है, आंखों को परेशान करता है, त्वचा या सांस लेना। उदाहरणों में वार्निश, पेंट या प, लिश्टामिल हैं।

(कख) **प्रतिक्रियाशील।** यदि यह अपशि-ट पदार्थ रासायनिक रूप से किसी अन्य पदार्थ के साथ प्रतिक्रिया कर सकता है विस्फोट या खतरनाक वा-पका दे. एक उदाहरण में अमोनिया टामिल है, जो हानिकारक गैस का उत्पादन करने के लिए क्लोरीन ब्लीच के साथ प्रतिक्रिया कर सकता है।

(कग) **वि-नाक्त।** अगर बेकार की वस्तु इंसानों और अन्य जीवित चीजों के लिए जहरीली है तो इस वर्ग में कई कीटनाशक और घरेलू सफाई रसायन गिर जाते हैं।

(कघ) **संक्षारक।** ये अपशि-ट वस्तुएं अम्लीय प्रेंति की हैं और अन्य सामग्रियों को क्षीण कर सकती हैं। संक्षारक अपशि-ट धातु के माध्यम से खा सकते हैं, या यदि वे खाल के संपर्क में आते हैं तो गंभीर जलने और त्वचा जटिलताओं का कारण बन सकते हैं।

(झ) **अ, र्गेनिक वेस्ट।** जैविक अपशि-ट पौधों या पशु स्रोतों से आता है। आमतौर पर, वे खाद्य अपशि-ट, फल और सब्जी के छिलके, फूल सजावट और यहां तक कि कुत्ते गोली चलाने की आवाज कार्बनिक अपशि-ट के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है टामिल हैं। वे बायोडिग्रेडेबल हैं (इसका मतलब है 240 कवे समय के साथ अन्य जीवों द्वारा आसानी से टूट जाते हैं और खाद में बदल जाते हैं)। कई लोग अपने जैविक कचरे को खाद में बदल देते हैं और उन्हें अपने बगीचों में उपयोग करते हैं।

(र) **नि अपशि-ट।** आमतौर पर, यह नि गतिविधियों द्वारा उत्पन्न अपशि-ट है। इनमें बागवानी, फल उगाने, बीज उगाने, पशुधन प्रजनन, बाजार उद्यान और अंकुर नर्सरी टामिल हैं। इस समूह में अपशि-ट वस्तुओं में खाली कीटनाशक कंटेनर, पुराने सीलेज रैप, पुरानी दवाओं और वर्मर्स, उपयोग किए गए टायर, अधिशे-न दूध, कोको फली और मकई भूसी टामिल हैं।

(प) **औद्योगिक अपशि-ट।** औद्योगिक क्रांति के बाद से, ग्लास, चमड़ा, वस्त्र, खाद्य, इलेक्ट्र, निक्स, प्लास्टिक और धातु उत्पादों के निर्माण वाले उद्योगों की संख्या में वृद्धि ने उत्पादन को बर्बाद करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अपने घर में चीजों पर एक नजर डालें, वहां हर आइटम टायद निर्मित था और संभवतः, अपशि-ट एक परिणाम के रूप में उत्पादित किया गया था।

(फ) **निर्माण /विध्वंस अपशि-ट।** निर्माण अपशि-ट है कि सड़कों और इमारत के निर्माण से जिसके परिणामस्वरूप है। अपशि-ट वस्तुओं कंक्रीट मलबे, लकड़ी, पृथ्वी, विशाल पैकेज बक्से और निर्माण सामग्री और इस तरह से प्लास्टिक टामिल हैं।

कचरे का निपटान और प्रबंधन

31. **व्यक्तियों द्वारा कार्य।** अपशि-ट प्रबंधन में योगदान देते समय सभी व्यक्ति जो कुछ कदम उठा सकते हैं उनमें निम्नलिखित टामिल हैं:-

(क) घरेलू कचरे को बायो डिग्रेडेबल और न, न-बायोडिग्रेडेबल में अलग करना।

(ख) प्लास्टिक बैग का उपयोग कम करें और कागज या जूटधकपड़े के थैले से बदलें।

(ग) कागज, कांच, कपड़े आदि जैसे पुनर्नवीनीकरण योग्य अपशि-ट को अलग किया जा सकता है और तदनुसार निपटाया जा सकता है।

(घ) अपने घर के आसपास और घर के आसपास के वातावरण को साफ रखें। घर के बाहर सिर्फ सड़क पर कचरा न फेंके।

(च) क, लोनियां वर्मिन-कंपोस्टिंग और नेचुरल कंपोस्टिंग शुरू कर सकती हैं।

(छ) तुम्हारे लिए जो व्यर्थ है, वह किसी और के लिए धन है। भारत में हर चीज के लिए एक अभिनव उपयोग खोजने की परंपरा रही है-टायर, बैटरी के मामले, प्लास्टिक के डिब्बे और क्या नहीं। उस चीज के पुनरुपयोग के बारे में सोचें जिसे आप त्यागना चाहते हैं।

32. **नगर निकायों द्वारा कार्रवाई।** नागरिक निकाय के प्रमुख कार्यों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:-

(कं) सड़क के कूड़े पर रोक लगाना।

(ख) घर-घर कचरा संग्रहण का आयोजन।

(ग) जानकारी को जनता तक फेलाने के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करना।

(घ) पर्याप्त सामुदायिक भंडारण सुविधाएं प्रदान करना।

(च) कलर कोड डिब्बे का उपयोग और अपशि-ट जुदाई को बढ़ावा देना।

(छ) कवर वाहनों में कचरे का परिवहन।

(ज) कंपोस्टिंग, एरोबिक पाचन, फूसकरण आदि के उपयुक्त संयोजन को अपनाकर कचरे का प्रसंस्करण।

(झ) मौजूदा डंप साइटों का उन्नयन और अक्रियकचरे के निपटान सैनिटरी लैंडफिल।

33. **स, लिड वेस्ट मैनेजमेंट।** स, लिड वेस्ट मैनेजमेंट (एसडब्ल्यूएम) की कुछ मुख्य विशेषताएं नियम, 2016 हैं:-

(क) स्रोत पर अपशि-ट अलगाव अनिवार्य है। अपशि-ट जनरेटर को कचरे को अलग करना होगा तीन धाराओं में - कार्बनिक या बायोडिग्रेडेबल अपशि-ट, सूखा अपशि-ट (प्लास्टिक, पेपर, धातु, लकड़ी, आदि) और घरेलू खतरनाक अपशि-ट (डायपर, नैपकिन, मच्छर प्रतिरोधी, सफाई एजेंट आदि)। इसके अलावा, थोक अपशि-ट जनरेटर जैसे होटल, अस्पताल आदि जैविक कचरे के इलाज की उम्मीद है या तो अ, नसाइट या टृहरी सीनीय निकाय के साथ सहयोग करके।

(ख) नगर पालिकाओं और टृहरी सीनीय निकायों को अनौपचारिक अपशि-ट बीनने वालों को शामिल करने का निर्देश दिया गया है और कचरा बीनने वालों को उनकी अपशि-ट प्रबंधन प्रक्रिया में। यह पहली बार है कि रा-ट्रीय नीति अनौपचारिक क्षेत्र को कचरा प्रबंधन प्रक्रिया में स्वीकार किया और शामिल किया है।

(ग) एफएमसीजी उत्पाद निर्माता जो अपने उत्पादों के लिए गैर-बायोडिग्रेडेबल पैकेजिंग का उपयोग करते हैं उनके उत्पादन के कारण उत्पन्न पैकेजिंग कचरे को इकट्ठा करने के लिए एक प्रणाली लगाना चाहिए।

(घ) टृहरी सीनीय निकायों को थोक जनरेटर को उपयोगकर्ता शुल्क वसूलने का प्रावधान दिया गया है उनके कचरे को इकट्ठा और संसाधित करें, इसके अतिरिक्त स्प, ट जुर्माना उपयोगकर्ता के जलते कचरे पर लगाया जा सकता है या इसे सार्वजनिक सीन पर फेंकना।

(च) 1,500 किलो कैलोरी/किलो या उससे अधिक का कैलोरीफिक मूल्य वाला कोई गैर-पुनर्नवीनीकरण अपशिष्ट नहीं होना चाहिए लैंडफिल में निपटाया गया। यह या तो ऊर्जा पैदा करने के लिए उपयोग किया जाना चाहिए या के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है मना व्युत्पन्न ईंधन तैयार करना या इसका उपयोग सीमेंट या थर्मल पावर प्लांट में सह-प्रसंस्करण के लिए किया जा सकता है।

महिला स्वास्थ्य और स्वच्छता

34. भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच कई संकेतकों के संदर्भ में की जा सकती है, जो भूगोल, सामाजिक आर्थिक स्थिति और संसृति के अनुसार बदलती हैं। भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य में पर्याप्त रूप से सुधार करने के लिए वैश्विक स्वास्थ्य औसत और भारत में पुरुषों की तुलना में भी भलाई के कई आयामों का विश्लेषण किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण कारक है जो मानव कल्याण और आर्थिक विकास में योगदान देता है।

35. वर्तमान में, भारत में महिलाओं को कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जो अंततः समग्र अर्थव्यवस्था के उत्पादन को प्रभावित करते हैं। स्वास्थ्य देखभाल में मौजूद लिंग, वर्ग या जातीय असमानताओं को संबोधित करना और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार गुणवत्तापूर्ण मानव पूंजी के निर्माण और बचत और निवेश के स्तर में वृद्धि के माध्यम से आर्थिक लाभ में योगदान दे सकता है।

36. लिंग स्वास्थ्य के मुख्य सामाजिक निर्धारकों में से एक है-जिसमें सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक कारक शामिल हैं-जो भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य परिणामों और भारत में स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। इसलिए भारत में लैंगिक असमानता का उच्च स्तर महिलाओं के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। अध्ययनों से पता चला है कि लड़कियों की तुलना में लड़कों को स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं से उपचार प्राप्त होने की संभावना अधिक होती है।

37. लैंगिक भेदभाव जन्म से पहले शुरू होता है। भारत में महिलाओं को सबसे अधिक गर्भपात सेक्स कर रहे हैं। यदि कन्या भ्रूण का गर्भपात नहीं किया जाता है, तो बेटे के लिए अपने परिवार की वरीयता के कारण मां की गर्भावस्था एक तनावपूर्ण अनुभव हो सकती है। एक बार पैदा होने के बाद, बेटियों को बेटों की तुलना में कम खिलाया जा रहा है, खासकर जब वहां कई लड़कियों को पहले से ही घर में कर रहे हैं प्रवण हैं। चूंकि महिलाएं वयस्कता में परिपक्व होती हैं, इसलिए उन्हें स्वास्थ्य के समान स्तर को प्राप्त करने से रोकने वाली कई बाधाएं भारतीय समाज में, विशेष रूप से ग्रामीण और गरीबी प्रभावित क्षेत्रों में महिलाओं और लड़कियों की कम स्थिति से उपजी हैं।

38. भारत की हेल्थकेयर सिस्टम के साथ समस्याएं। भारत में वर्तमान स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के कार्यान्वयन के भीतर भौगोलिक पूर्वाग्रह से महिलाएं नकारात्मक रूप से प्रभावित होती हैं। देश के सभी स्वास्थ्य कर्मियों में से लगभग दो तिहाई पुरुष हैं। यह विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों को प्रभावित करता है जहां यह पाया गया है कि सभी डाक्टरों में से केवल 6 प्रतिशत महिलाएं हैं। यह ग्रामीण क्षेत्र में प्रति 10,000 व्यक्तियों में लगभग 0.5 महिला एलोपैथिक चिकित्सकों में तब्दील हो जाता है।

39. आदिवासी महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं। तेलंगाना के आदिलाबाद की आदिवासी महिलाओं के बीच स्तन की गांठों की अधिक घटनाओं ने इस दूरदराज की आबादी के लिए स्वास्थ्य पर अधिक गंभीर प्रभावों की आशंका पैदा कर दी है। अकेले स्तन कैंसर या कार्सिनोमा के किसी भी अन्य प्रकार छोड़ दें, यहां तक कि नियमित स्तन संक्रमण गोंड, पार्थन, कोलम और थोटी जनजाति से संबंधित स्वदेशी लोगों के बीच अज्ञात थे।

40. कुपोषण और रुग्णता। भारतीय महिलाओं के सामने गरीबी और कुपोषण आम मुद्दे हैं। पोषण में एक प्रमुख भूमिका निभाता है और व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक और तारीरिक

स्वास्थ्यस्थिति अक्सर नाटकीय रूप से कुपो-ण की उपस्थिति से प्रभावित होती है। कुपो-ण के मुख्य चालकों में से एक खाद्य संसाधनों के वितरण का लिंग विशि-ट चयन है ।

41. मातृ कुपो-ण मातृ मृत्यु दर और बाल जन्म दो-नों के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है । कुपो-ण की समस्या को दूर करने से महिलाओं और बच्चों के लिए लाभकारी परिणाम पैदा होंगे ।

स्तन कैंसर

42. भारत में कैंसर की बढ़ती महामारी का सामना करना पड़ रहा है, जिसमें स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं की संख्या में बड़ी वृद्धि हुई है । वर्ष १९९० तक दुनिया के कैंसर के लगभग १०% प्रतिशत मामले विकासशील देशों से आएंगे, जिनमें से पांचवां मामले भारत से आ रहे हैं ।

43. स्तन कैंसर के मामलों में अचानक हुई वृद्धि का कारण देश के पश्चिमीकरण में वृद्धि को माना जाता है । इसमें पाश्चात्य आहार, महिलाओं की अधिक शहरी सांद्रता और बाद में बच्चे के असर शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, भारत के स्वास्थ्य देखभाल बुनियादी ढांचे के साथ समस्याएं महिलाओं के लिए पर्याप्त स्क्रीनिंग और पहुंच को रोकती हैं, जिससे अंततः अधिक विकसित देशों की तुलना में स्वास्थ्य परिणाम कम होते हैं ।

वृक्षारोपण

44. वृक्षारोपण पेड़ के रोपण की प्रक्रिया है, आम तौर पर वानिकी, भूमि उद्धार, या भूनिर्माण उद्देश्य के लिए। यह अरबोरीकल्चर में बड़े पेड़ों के प्रत्यारोपण से अलग है, और कम लागत से लेकिन पेड़ के बीज के धीमे और कम विश्वसनीय वितरण से ।

45. क्योंकि पेड़ बढ़ने के साथ ही हवा से कार्बन डाइऑक्साइड को हटा देते हैं, पेड़ लगाने से सीओ₂ को वायुमंडल से हटाने के लिए जियोइंजीनियरिंग तकनीक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है । रेगिस्तान हरियाली परियोजनाएं भी बेहतर जैव विविधता और प्रोतिक जल प्रणालियों के उद्धार से प्रेरित हैं, लेकिन खेती और वानिकी में नौकरियों की संख्या में वृद्धि के कारण आर्थिक और सामाजिक कल्याण में भी सुधार हुआ है ।

46. वृक्षारोपण अभियान वनों की कटाई, मिट्टी के क्षरण, अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में मरुस्थलीकरण, ग्लोबल वार्मिंग और इसलिए पर्यावरण की सुंदरता और संतुलन को बढ़ाने जैसे कई पर्यावरणीय मुद्दों का मुकाबला करते हैं । पेड़ हानिकारक गैसों को अवशोषित करते हैं और अ,क्सीजन उत्सर्जित करते हैं जिसके परिणामस्वरूप अ,क्सीजन की आपूर्ति में वृद्धि होता है । औसतन एक ही पेड़ सालाना 260 पाउंड अ,क्सीजन उत्सर्जित करता है। इसी तरह एक साल में एक एकड़ जमीन में 18 मनुष्यों के लिए पूरी तरह से उगाए जाने वाले पेड़ मानव जाति के लिए वृक्षारोपण के महत्व पर जोर देते हुए पर्याप्त हैं ।

47. लगाए गए पेड़ के प्रकार का पर्यावरणीय परिणामों पर बहुत प्रभाव पड़ सकता है। यूकेलिप्टस, कैसुरीना या पाइन (जैसे, पिनुस्कारिया या पिनुस्केरिबिया) जैसी तेजी से बढ़ती प्रजातियों को लगाने के लिए बाहरी हितों के लिए अक्सर अधिक लाभदायक होता है।

48. देशी पारिस्थितिकी प्रणालियों के विकास को बढ़ावा देने के लिए, कई पर्यावरणविदों की वकालत केवल स्वदेशी पेड़ लगाए जाते हैं । एक व्यावहारिक समाधान के लिए कठिन, तेजी से बढ़ती देशी पेड़

प्रजातियों जो भूमि के पुनर्निर्माण शुरू संयंत्र है। स्वदेशी प्रजातियों की प्रौक्तिक वापसी में सहायता करने वाले गैर-आक्रामक पेड़ों को रोपण सहायता प्राप्त प्रौक्तिक उत्थान कहा जाता है। वैकल्पिक रूप से, किसान-प्रबंधित प्रौक्तिक उत्थान (एफएमएनआर), में किसानों को पेड़ों (पुनरोपण नहीं) का संरक्षण करना शामिल है, और इसे नियमित पेड़ रोपण की तुलना में पुनर्वनीकरण की अधिक लागत प्रभावी विधि माना जाता है।

यातायात जागरूकता

यातायात संकेत और सड़क सुरक्षा उपायों को सीखने से अपने आप को बचाओ

49. यातायात संकेत सड़क पर मूक वक्ता हैं। यह पहिया या एक पैदल यात्री के पीछे व्यक्ति हो, सड़क सुरक्षा के बारे में एक ध्वनि ज्ञान होने सड़कों से टकराने से पहले सभी के लिए बिल्कुल आवश्यक है।

50. यातायात संकेत आगे सड़क की स्थिति के बारे में जानकारी देते हैं, प्रमुख चौराहे या जंक्शनों पर पालन करने के निर्देश प्रदान करते हैं, चेतावनी या मार्गदर्शन ड्राइवरो, और सड़क यातायात के उचित संचालन सुनिश्चित करते हैं। सड़क संकेतों से अनजान होने के नाते हवा के लिए सावधानी फेंकने के समान है। इससे जानमाल का नुकसान हो सकता है। एक व्यक्ति को भारत में ड्राइविंग लाइसेंस प्राप्त करने से पहले यातायात संकेतों और प्रतीकों के साथ परिचित होना चाहिए (एक लिखित या मौखिक परीक्षण के माध्यम से प्राप्त करें)।

यातायात नियंत्रण संगठन

51. सड़क यातायात नियंत्रण में एक निर्माण क्षेत्र, दुर्घटना या अन्य सड़क व्यवधान के आसपास वाहनों और पैदल यात्री यातायात को निर्देशित करना शामिल है, इस प्रकार आपातकालीन प्रतिक्रिया टीमों, निर्माण श्रमिकों और आम जनता की सुरक्षा सुनिश्चित करना। यातायात नियंत्रण में यातायात प्रवाह का प्रबंधन करने और यातायात की भीड़ से संबंधित सलाह प्रदान करने के लिए स्थानीय या राज्य रोडवेज प्राधिकरणों द्वारा यातायात की निगरानी के सीसीटीवी और अन्य साधनों का उपयोग भी शामिल है।

52. किसी शहर या बाहर के सभी ट्रैफिक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी ट्रैफिक पुलिस विभाग की होती है जो जिला पुलिस प्रमुख के अधीन काम करता है। यातायात पुलिस निम्नलिखित कार्यों को अंजाम देता है:-

- (क) दुर्घटनाओं या किसी अन्य कारण से सड़क अवरोधों को साफ करना।
- (ख) सड़क सुरक्षा नियमों पर आम जनता को शिक्षित करना।
- (ग) सड़क सुरक्षा सेमिनार या प्रशिक्षण का आयोजन।
- (घ) गति का नियंत्रण निगरानी।
- (च) सड़क संकेतों की उचित अंकन और नियुक्ति सुनिश्चित करना।

यातायात संगठन

53. किसी भी शहर या कस्बे में यातायात का नियंत्रण पुलिस उपायुक्त (यातायात) द्वारा किया जाता है। वह है विभिन्न सहायक पुलिस आयुक्तों (एसीपी), निरीक्षकों, सहायक उप निरीक्षकों (एसआइ), हेड

कांस्टेबलों और सिपाहियों द्वारा सहायता प्रदान की गई। ताकत शहर या शहर के आकार और यातायात है कि प्रबंधित किया जाना है पर निर्भर करता है। इसके अलावा, एक नियंत्रण कक्ष है, जो सभी यातायात कैमरों और संचार पर नजर रखता है।

सड़क दुर्घटनाओं के कारण

54. हमारे देश में सड़क दुर्घटनाएं बहुत आम हैं और इनमें से अधिकांश सड़क दुर्घटनाएं मानवीय भूल के कारण होती हैं। जहां कुछ अपेक्षांत नाबालिग हैं, वहीं इन सड़क हादसों से हर साल हजारों जानें ले जाते हैं। कारणों में से कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं:-

(क) विचलित ड्राइविंग। यह हर साल एक बड़ा खतरा बन जाता है और पिछले दशकों के लिए कार दुर्घटनाओं का प्रमुख कारण रहा है। वाहन चलाते समय सड़क पर ध्यान दें। इसका मतलब है कि कोई क,ल, कोई खाने, कोई पढ़ने, कोई सौंदर्य या श्रृंगार के आवेदन, और जबकि पहिया के पीछे बात कर रही।

(ख) नशे में ड्राइविंग। नशे में ड्राइविंग देश में दुर्घटनाओं के सबसे खतरनाक कारणों में से एक है और सबसे घातक है। यदि आपके पास पीने के लिए कुछ भी है, तो टैक्सी लें या किसी शांत दोस्त को अपनी चाबियां दें। यह जोखिम के लायक नहीं है।

(ग) तेजी से। हालांकि यह गति सीमा धक्का जब आप चल रहे हैं आकर्षक हो सकता है देर से, तेजी दुर्घटनाओं का दूसरा सबसे आम कारण है, इसलिए आपको आग्रह का विरोध करना चाहिए और कानूनी सीमाओं के भीतर रहना चाहिए।

(घ) लापरवाह ड्राइविंग। गलियों को भी जल्दी बदलना, सीमा से अधिक तेजी से, और सड़कों पर आक्रामक अभिनय भयानक दुर्घटनाओं के लिए नेतृत्व कर सकते हैं। सरल लापरवाही के कारण अनावश्यक दुर्घटनाओं से बचने के लिए ड्राइविंग करते समय अपना समय लेना और शांत रहना महत्वपूर्ण है।

(च) बारिश। जब आप हमेशा बारिश में ड्राइविंग से बच नहीं सकते, तो भारी बारिश के कारण फिसलन, विश्वासघाती सड़क की स्थिति से बचा जाना चाहिए जब हर संभव हो। यदि —श्यता ड्राइव करने के लिए बहुत कम है या सड़कों पर विशेष रूप से चालाक लग रहे हैं, तो आप पर खींच और तूफान गुजरता है जब तक इंतजार करना चाहिए।

(छ) लाल बत्ती चलाना। यह स्पष्ट लग सकता है, लेकिन यह दोहरा भालू। लाल हमेशा बंद करने का मतलब है। यहां तक कि अगर ऐसा लगता है कि कोई और कार नहीं आ रही है, तो आप लाल बत्ती चलाकर गंभीर दुर्घटना का कारण बन सकते हैं और आप कानून तोड़ रहे होंगे।

(ज) नाइट ड्राइविंग। —श्यता की कमी से रात में खतरों को देखना ज्यादा मुश्किल हो जाता है। सुनिश्चित करें कि आप रात में सड़क पर अतिरिक्त सतर्क हैं, और स्ट्रीट लाइट के बिना एक परित्यक्त सड़क पर अपनी पूरी रोशनी का उपयोग करें।

(झ) टेलगेटिंग। वहां एक बहाना भी आप के सामने कार के करीब पाने के लिए कभी नहीं है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि कैसे निराशा धीमी गति से वे जा रहे हो रहे हैं। अन्य कारों से एक सुरक्षित दूरी रखें ताकि आपके पास अचानक बदल जाता है या ब्रेक के उपयोग पर प्रतिक्रिया करने का समय होगा।

(प) गलत तरीके से ड्राइविंग/अनुचित बदल जाता है । हर कोई गलतियां करता है, लेकिन कार चलाते समय फैसले में चूक भयानक दुर्घटनाओं का कारण बन सकती है । सड़क संकेत एक तरह से सड़कों या अंय अनियमितताओं की चेतावनी के बारे में पता है, विशेष रूप से अपरिचित क्षेत्रों में । जब लोग बारी बनाने के लिए उचित लेन में नहीं मिलते हैं, सिग्नल का ठीक से इस्तेमाल करते हैं, या ट्रैफिक सिग्नल का पालन करते हैं, तो दुर्घटनाएं होती हैं । हमेशा यातायात संकेत के लिए बाहर देखो और उचित सही रास्ते का पालन जब आप एक मोड़ बनाते हैं ।

(फ) किशोर ड्राइवरों । किशोर को यह जानने का अनुभव नहीं है कि असुरक्षित परिस्थितियों में क्या करना है और इससे दुर्घटनाएं होती हैं । यदि आपके पास किशोर हैं, तो सुनिश्चित करें कि उनके पास रक्षात्मक ड्राइविंग कोर्स है, ड्राइविंग करते समय सेल फोन के उपयोग की अनुमति न दें, और उन यात्रियों को सीमित करें जो वे कार में उनके साथ ले जा सकते हैं ।

(र) ड्रग्स । जबकि शराब अपराधी हम आम तौर पर मारिजुआना, पर्चे की गोलियां और अंय अवैध दवाओं सहित दवाओं के साथ सहयोगी भी भयानक दुर्घटनाओं का कारण है । यदि आप किसी भी दवा के प्रभाव में हैं, निर्धारित या नहीं ड्राइव कभी नहीं ।

55. सड़क सुरक्षा शिक्षा । शिक्षा क,लेज, कार्यस्थल, क्लब और सार्वजनिक स्थान ।

जागरूकता

(क) सड़क सुरक्षा के बारे में अक्सर स्कूलों में प्रदान की जाती है, हालांकि, बड़े पैमाने पर बनाने के लिए अन्य तरीके हो सकते हैं में उत्तरपुस्तिकाएं और पर्चे बांटे ।

(ख) कक्षाओं में सड़क सुरक्षा, यातायात संकेत और सड़क दुर्घटनाओं के नकारात्मक पहलुओं पर प्रस्तुतीकरण दिखाएं ।

(ग) साथियों के साथ अ,नलाइन सामग्री साझा करें ।

(घ) बच्चों को वास्तविक समय में निवारक उपाय सीखने में मदद करने के लिए माता-पिता को प्रोत्साहित करें ।

(च) सड़क पर बुनियादी कानूनों और विनियमों के साथ शिक्षकों को शिक्षित करें ।

56. सड़क सुरक्षा मनाना । हर साल, भारत के प्रमुख मेट्रो शहर सड़क सुरक्षा उपायों को बढ़ावा देने और विभिन्न यातायात संकेतों के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए सड़क सुरक्षा सप्ताह मनाते हैं । पूरे सप्ताह के दौरान विभिन्न राज्यों के परिवहन विभाग स्कूलों, क,लेजों, कार्यालयों और सड़कों पर सामुदायिक भवन निर्माण प्रक्रिया के माध्यम से जागरूकता पैदा करते हैं । वे शराब पीकर वाहन चलाने, तेज गति से वाहन चलाने, बाइकर्स के लिए हेलमेट पहनने के महत्व और चार पहिया वाहन चालकों के लिए सीट बेल्ट पहनने के महत्व के बारे में भी लोगों को जागरूक करते हैं । वे यातायात और ड्राइविंग संकेतों के बारे में भी शिक्षित करते हैं । कई बार, वे जनता के लिए संवाद करने के लिए विषयों का चयन

प्रदूषण

प्रदूषकों के प्रकार

57. प्रदूषण शब्द किसी भी पदार्थ को संदर्भित करता है जो प्रभावित पर्यावरण के भीतर रहने वाले पर्यावरण या जीवों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है । प्रदूषण के पांच प्रमुख प्रकार में शामिल हैं वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, प्रकाश प्रदूषण, और ध्वनि प्रदूषण ।

58. **वायु प्रदूषण।** वायु प्रदूषण का एक प्रमुख स्रोत जीवाश्म ईंधन के जलने से परिणाम होता है। वाहन और कारखाने के उत्सर्जन वायु प्रदूषण के इस प्रकार के आम स्रोत हैं। जीवाश्म ईंधन के जलने से स्मॉग के गठन में योगदान होता है, जो पार्टिकुलेट मैटर की एक घनी परत है जो कई प्रमुख शहरों और औद्योगिक क्षेत्रों पर बादल की तरह लटकी हुई है। वायु प्रदूषण अस्थमा, फेफड़ों के कैंसर, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और फेफड़ों की अन्य बीमारियों जैसी श्वसन समस्याओं में योगदान देता है। हवा में नाइट्रोजन और सल्फर अक्साइड अम्लीय वर्षा में योगदान देते हैं, जो सामान्य से कम (अधिक अम्लीय) पीएच के साथ वर्षा का एक रूप है। अम्लीय वर्षा जंगलों, प्रजातियों को नुकसान पहुंचाती है जो जल निकायों में रहते हैं, और बाहरी मूर्तियों, स्मारकों और इमारतों को कम करते हैं।

59. **जल प्रदूषण।** जल प्रदूषण का एक प्रमुख स्रोत षि क्षेत्रों, औद्योगिक स्थलों या शहरी क्षेत्रों से अपवाह है। अपवाह जल निकाय के प्रौक्तिक संतुलन को बाधित करता है। उदाहरण के लिए, षि अपवाह में आम तौर पर उर्वरक या जहरीले रसायन शामिल होते हैं। उर्वरक शैवाल खिलता (शैवाल का एक विस्फोटक विकास) पैदा कर सकता है, अन्य पौधों को बाहर निकल सकता है और अन्य प्रजातियों के अस्तित्व के लिए आवश्यक उपलब्ध अक्सीजन की मात्रा को कम कर सकता है। कच्चा सीवेज एक अन्य प्रकार का जल प्रदूषक है। जब सीवेज पीने के पानी की आपूर्ति में हो जाता है, गंभीर पेट और पाचन मुद्दों के परिणामस्वरूप टाइफाइड या पेचिश जैसे रोगों का प्रसार शामिल हो सकता है। जल प्रदूषण का तीसरा स्रोत कचरा है। प्लास्टिक बैग, मछली पकड़ने की रेखा और अन्य सामग्रियों जैसी वस्तुओं का अनुचित तरीके से निपटान पानी में जमा हो सकता है और कचरे के भीतर उलझ जाने वाले जानवरों की अकाल मृत्यु हो सकती है।

60. **मृदा प्रदूषण।** मिट्टी औद्योगिक स्रोतों या जहरीले रासायनिक पदार्थों के अनुचित निपटान से प्रदूषित हो सकती है। मृदा प्रदूषण के सामान्य स्रोतों में एस्बेस्टस, सीसा, पीसीबी और कीटनाशकों/ध्वाकनाशी का अति उपयोग शामिल है।

61. **प्रकाश प्रदूषण।** प्रकाश प्रदूषण अधिकांश शहरी और अन्य भारी आबादी वाले क्षेत्रों द्वारा उत्पादित प्रकाश की बड़ी मात्रा को संदर्भित करता है। प्रकाश प्रदूषण नागरिकों को रात के आकाश की विशेषताओं को देखने से रोकता है और पक्षियों के प्रवास पैटर्न और रात्रिभोज जानवरों की गतिविधियों में बाधा बनने के लिए भी दिखाया गया है।

62. **ध्वनि प्रदूषण।** ध्वनि प्रदूषण आम तौर पर मानव निर्मित शोर है कि या तो बहुत जोर से या तरीके से विघटनकारी है को संदर्भित करता है। इस प्रकार के प्रदूषण को समुद्री स्तनधारियों जैसे डल्फिन और व्हेल के आंदोलन को प्रभावित करने के लिए दिखाया गया है और पक्षियों की घोंसले की सफलता को भी प्रभावित करता है।

सारांश

1. सामाजिक सुरक्षा तीन प्रकार की होती है:-
 - (क) सामाजिक बीमा।
 - (ख) सेवाओं.
 - (ग) बुनियादी सुरक्षा।

कन्या भ्रूण हत्या

2. **कन्या भ्रूण हत्या के कारण।**
 - (क) एक पुरुष बच्चे के लिए चरम इच्छा।
 - (ख) अवांछित गर्भावस्था।
 - (ग) दहेज प्रथा।

- (घ) खराब चिकित्सा नैतिकता।
- (च) घटिया स्थिति।

3. **कन्या भ्रूण हत्या के रोकने के उपाय।**

- (कं) बच्चेके लिंग का खुलासा करने वाले ड,क्टर के लाइसेंस का रद्द/स्थायी प्रतिबंध ।
- (ख) अवैध लिंग निर्धारण करने वाली फर्मों पर भारी जुर्माना लगाया गया।
- (ग) शमाता-पिताश के खिलाफ उच्च जुर्माना/न्यायिक कार्रवाई जो जानबूझकर अपनी अजन्मे लड़की को मारने की कोशिश करते हैं ।
- (च) बालिकाओं को शिक्षा, रोजगार आदि में उच्च प्रोत्साहन।
- (छ) माता-पिता/पति की संपत्ति में महिलाओं के लिए समान अधिकार ।
- (ज) विशेष रूप से युवाओं पर जागरूकता अभियान चलाने का लक्ष्य रखा गया।

दहेज

4. **दहेज प्रथा के कारण।**

- (कं) आर्थिक कारक।
- (ख) सामाजिक कारक
- (ग) धार्मिक कारक
- (घ) आर्थिक असमानता।
- (च) पुरुषों की बढ़ती बेरोजगारी।
- (छ) माता-पिता की मजबूरियां।
- (ज) दिव्य प्रतिबंध।

5. **दहेज की रोकथाम**

- (कं) किसी दहेज की पेशकश या स्वीकार करने के लिए नहीं।
- (ख) कानून के साथ परिवार के सदस्यों को शिक्षित करें-कि दहेज स्वीकार करना या देना अपराध है ।
- (ग) परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों को महिला के अधिकारों और विशेषाधिकारों का सम्मान करने के लिए शिक्षित करें ।
- (घ) महिलाओं को अपने अधिकारों के लिए लड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
- (च) बालिकाओं को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनने के लिए शिक्षित करें।
- (छ) दहेज पर सख्त कानून लागू।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग

6. **बचाव के उपाय**

- (कं) सरकार को सभी मीडिया का इस्तेमाल नशे की आदत के खिलाफ प्रचार करने के लिए करना चाहिए।
- (ख) स्वयंसेवी संगठनों को नशेड़ी को यह निर्देश देने के लिए अधिक ध्यान देना चाहिए कि बिना शर्म या दुख के सार्वजनिक जीवन की मुख्य धारा में उन्हें लाने के लिए वाइस को कैसे छोड़ दिया जाए ।
- (ग) चिकित्सकों को उन्हें सिखाना चाहिए कि बुराई को कैसे रोका जाए और उससे बचा जाए और सामान्य स्वस्थ जीवन कैसे व्यतीत किया जाए।
- (घ) माता-पिता को अपने बेटे और बेटियों पर ज्यादा ध्यान, ध्यान और प्यार देना चाहिए ।

- (च) नैतिक और धार्मिक पुस्तकों का पढ़ना भी नशेड़ी के लिए मददगार है।
 (छ) पुलिस को निडर होकर नशे में यातायात से जुड़े लोगों के खिलाफ कार्रवाई करनी चाहिए ।

एचआईवी/एड्स

7. एचआईवी/एड्स कैसे फैलता है ।

- (क) यौन संचरण।
 (ख) खून चढ़ाना।
 (ग) नसों में नशीली दवाओं के उपयोग के लिए सुई और सीरिंज साझा करना
 (घ) मदर टू चाइल्ड ट्रांसमिशन।
 (च) त्वचा भेदी।
 (छ) मौखिक मार्ग।

8. एचआईवी/एड्स को रोकने में युवाओं की भूमिका।

- (कं) युवा एचआईवी संक्रमण को रोकने के लिए जिम्मेदार व्यवहार से बच सकते हैं जिससे एचआईवी संक्रमण हो सकता है ।
 (ख) युवा भी सेक्स से इनकार करने और सुरक्षित सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदारी संभालने का अधिकार साझा कर सकते हैं
 (ग) एचआईवी/एड्स से लवरी से लदने वाले लोगों को शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, यात्रा, विवाह, मनोरंजन, निजता, सामाजिक सुरक्षा, वैज्ञानिक लाभ आदि का समान अधिकार है। इसलिए, सभी को एचआईवी संक्रमण/धुन संक्रमण से बचने के लिए जिम्मेदारियों को साझा करना चाहिए ।
 (घ) एक उचित और सकारात्मक साथियों का दबाव बनाकर युवा, पहले सेक्स में उम्र में देरी कर सकते हैं, शादी से पहले सेक्स से बच सकते हैं, सुरक्षित सेक्स का अभ्यास कर सकते हैं, और शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग को रोक सकते हैं। जिम्मेदार व्यवहारों को चित्रित करने के लिए प्लेबोय पुरुष की टकसाली छवि को बदलने की जरूरत है।
 (च) युवा लैंगिक असंतुलन को दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जो अल्पविकास और एचआईवी संचरण के लिए महत्वपूर्ण कारकों में से एक है ।
 (छ) युवाओं को भी यह जानकारी फैलाकर आम जनता को शिक्षित करना चाहिए कि एचआईवी को निम्नलिखित क्रियाओं से प्रेषित नहीं किया जा सकता है:-
 (कक) हाथ मिलाते हुए।
 (कख) कपड़े बांटना।
 (कग) भोजन और बर्तनों का बंटवारा।
 (कघ) शौचालयों का बंटवारा।
 (कच) कीट के काटने।
 (कछ) आलिंगन या चुंबन।

- (कज) एक ही कार्यालय में काम करना या एक ही वाहन में यात्रा करना ।
 (कझ) संक्रमित व्यक्ति के साथ खेलना या तैरना ।
 (कप) खांसी, छींकने या नियमित रोगी की देखभाल गतिविधियों (बेडमेकिंग, फीडिंग आदि) में ।

बेटी बचाओ और बेटी पढ़ाओ

9. यह भारत सरकार का एक अभियान है जिसका उद्देश्य भारत में लड़कियों के लिए जागरूकता पैदा करना और कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार करना है । योजना को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए नियोजित रणनीतियां हैं:-

- (कं) बालिकाओं के लिए समान मूल्य बनाने और उनकी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए निरंतर सामाजिक जुड़ाव और संचार अभियान लागू करें ।
 (ख) जन्म के समय बाल लिंगानुपातधलिंगानुपात में गिरावट के मुद्दे को जनसंवाद में रखें, जिसमें सुधार सुशासन का सूचक होगा ।
 (ग) जेंडर क्रिटिकल जिलों और शहरों पर फोकस करें ।

10. बेटी बचाओ अभियान को इंडियन मेडिकल एसोसिएशन का भी समर्थन है ।

मिशन इंद्रधनुष

11. मिशन इंद्रधनुष भारत सरकार का एक स्वास्थ्य मिशन है । मिशन इंद्रधनुष का अंतिम लक्ष्य दो साल तक की उम्र के बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए सभी उपलब्ध टीकों के साथ पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना है । तेज मिशन इंद्रधनुष चयनित जिलों (उच्च प्राथमिकता वाले जिलों) और शहरी क्षेत्रों में कम प्रदर्शन करने वाले क्षेत्रों को कवर करेगा । बमदजतम प्रवासी आबादी वाले उपकेंद्र और शहरी मलिन बस्तियों में बिना से काम से न जाने-कम कवरेज वाले प,केट पर विशेष ध्यान दिया जाएगा । राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन (एनयूएचएम) के तहत पहचाने जाने वाले शहरी बस्तियों और शहरों पर भी ध्यान केंद्रित किया गया है ।

डिजिटल इंडिया

12. डिजिटल इंडिया भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक अभियान है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके सरकार की सेवाएं नागरिकों को इलेक्ट्रॉनिक रूप से बेहतर अ,नलाइन बुनियादी ढांचे द्वारा और इंटरनेट कनेक्टिविटी बढ़ाकर या देश को प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में डिजिटल रूप से सशक्त बनाकर उपलब्ध कराई जाती हैं । इस पहल में ग्रामीण क्षेत्रों को हाई-स्पीड इंटरनेट नेटवर्क से जोड़ने की योजना शामिल है । डिजिटल इंडिया में तीन प्रमुख घटक होते हैं- सुरक्षित और स्थिर डिजिटल बुनियादी ढांचे का विकास, सरकारी सेवाओं को डिजिटल रूप से पहुंचाना और सार्वभौमिक डिजिटल साक्षरता ।

कचरा प्रबंधन

13. अपशिष्ट प्रबंधन अपशिष्ट पदार्थों के संग्रह, परिवहन, प्रसंस्करण या निपटान, प्रबंधन और निगरानी को संदर्भित करता है। यह शब्द सामान्य रूप से सभी प्रकार के कचरे से संबंधित है, चाहे कच्चे मालकी निकासी के दौरान उत्पन्न हो, मध्यवर्ती और अंतिम उत्पादों में कच्चे माल की प्रसंस्करण, अंतिम उत्पादों की खपत, या नगरपालिका (आवासीय, संस्थागत, वाणिज्यिक), षि, और सामाजिक (स्वास्थ्य देखभाल, घरेलू खतरनाक अपशिष्ट, सीवेज कीचड़)। अपशिष्ट प्रबंधन का उद्देश्य स्वास्थ्य, पर्यावरण या सौंदर्यशास्त्र पर अपशिष्ट के प्रतिकूल प्रभावों को कम करना है। सभी अपशिष्ट सामग्री, चाहे वे ठोस, तरल, गैसीय या रेडियोधर्मी हों, अपशिष्ट प्रबंधन के दायरे में आते हैं। इसमें कानूनी और विनियामक ढांचा भी शामिल है जो अपशिष्ट प्रबंधन से संबंधित है जिसमें रीसाइक्लिंग आदि पर मार्गदर्शन शामिल है।

महिला स्वास्थ्य और स्वच्छता

14. भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच कई संकेतकों के संदर्भ में की जा सकती है, जो भूगोल, सामाजिक आर्थिक स्थिति और संसति के अनुसार बदलती हैं। भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य में पर्याप्त रूप से सुधार करने के लिए वैश्विक स्वास्थ्य औसत और भारत में पुरुषों की तुलना में भी भलाई के कई आयामों का विश्लेषण किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण कारक है जो मानव कल्याण और आर्थिक विकास में योगदान देता है।

15. वर्तमान में, भारत में महिलाओं को कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जो अंततः समग्र अर्थव्यवस्था के उत्पादन को प्रभावित करते हैं। स्वास्थ्य देखभाल में मौजूद लिंग, वर्ग या जातीय असमानताओं को संबोधित करना और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार गुणवत्तापूर्ण मानव पूंजी के निर्माण और बचत और निवेश के स्तर में वृद्धि के माध्यम से आर्थिक लाभ में योगदान दे सकता है।

16. लिंग स्वास्थ्य के मुख्य सामाजिक निर्धारकों में से एक है-जिसमें सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक कारक शामिल हैं-जो भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य परिणामों और भारत में स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच में प्रमुख भूमिका निभाते हैं।

वृक्षारोपण

17. वृक्षारोपण पेड़ के रोपण की प्रक्रिया है, आम तौर पर वानिकी, भूमि उद्धार, या भूनिर्माण उद्देश्य के लिए। क्योंकि पेड़ बढ़ने के साथ ही हवा से कार्बन डाइऑक्साइड को हटा देते हैं, पेड़ लगाने से सीओ₂ को वायुमंडल से हटाने के लिए जियोइंजीनियरिंग तकनीक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। वृक्षारोपण अभियान वनों की कटाई, मिट्टी के क्षरण, अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में मरुस्थलीकरण, ग्लोबल वार्मिंग और इसलिए पर्यावरण की सुंदरता और संतुलन को बढ़ाने जैसे कई पर्यावरणीय मुद्दों का मुकाबला करते हैं।

यातायात जागरूकता

18. सड़क यातायात नियंत्रण में एक निर्माण क्षेत्र, दुर्घटना या अन्य सड़क व्यवधान के आसपास वाहनों और पैदल यात्री यातायात को निर्देशित करना शामिल है, इस प्रकार आपातकालीन प्रतिक्रिया टीमों, निर्माण श्रमिकों और आम जनता की सुरक्षा सुनिश्चित करना।

19. सड़क दुर्घटनाओं के कारण

- (कं) विचलित ड्राइविंग।
- (ख) शराब पीकर गाड़ी चलाते हैं।
- (ग) तेजी.
- (घ) बारिश.
- (च) लाल बत्ती चल रहा है।
- (छ) रात ड्राइविंग।
- (ज) टेलगेटिंग।
- (झ) गलत तरीके से ड्राइविंग अनुचित बदल जाता है।
- (प) किशोर ड्राइवरों।
- (फ) दवाओं.

प्रदूषण

20. प्रदूषण शब्द किसी भी पदार्थ को संदर्भित करता है जो प्रभावित पर्यावरण के भीतर रहने वाले पर्यावरण या जीवों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। प्रदूषण के पांच प्रमुख प्रकार में शामिल हैं— वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, मृदा प्रदूषण, प्रकाश प्रदूषण, और ध्वनि प्रदूषण।

अध्याय एसएस - चतुर्थ बच्चों और महिलाओं की सुरक्षा

बच्चों की सुरक्षा

परिचय

1. भारत दुनिया की सबसे बड़ी बाल आबादी का घर है। इसकी कुल आबादी का लगभग 42 प्रतिशत अठारह वर्ष से कम आयु का है। देश के बच्चों का स्वास्थ्य और सुरक्षा इसकी प्रगति और विकास के लिए किसी भी —ष्टि का अभिन्न अंग है। देश के बच्चों के लिए —ष्टि को जन्म देने वाले मुद्दों में से एक बाल यौन शोषण की बुराई है। इस समस्या से निपटने के लिए यौन अपराध से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (प,क्सो) 2012 नवंबर 2012 में लागू हुआ था।

परिभाषाएं और प्रावधान

2. सामान्य प्रावधान।

- (कं) अधिनियम लिंग तटस्थ है और अठारह वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति के रूप में एक बच्चे को परिभाषित करता है साल।
- (ख) यह अधिनियम यौन दुर्व्यवहार के विभिन्न रूपों के लिए सटीक परिभाषाएं प्रदान करता है, जिसमें पेनेट्रेटिव और गैर-पेनेट्रेटिव यौन उत्पीड़न, यौन उत्पीड़न और पोर्नोग्राफी शामिल हैं
- (ग) इस अधिनियम में कुछ अपराधों के लिए आजीवन कारावास और जुर्माने सहित कठोर सजा का प्रावधान है।
- (घ) इस अधिनियम में यौन अपराधों की अनिवार्य रिपोर्टिंग का प्रावधान है।
- (च) इस अधिनियम में अपराधों की सूचना देने, साक्ष्यों की रिकार्डिंग, जांच और विचारण के लिए बाल हितैषी प्रक्रियाओं का प्रावधान किया गया है।

3. अधिनियम की धारा 45 के तहत नियम बनाने की शक्ति केंद्र सरकार के पास है। अधिनियम के तहत बनाए गए नियमों में प्रावधान है:-

- (कं) बच्चे की देखभाल और सुरक्षा और आपातकालीन चिकित्सा उपचार की व्यवस्था।
- (ख) यौन अपराध का शिकार हुए बच्चे को देय मुआवजा।
- (ग) अधिनियम के प्रावधानों की आवधिक निगरानी राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (एनसीपीसीआर) और राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग (एससीपीसीआर) करते हैं।
- (घ) जांच और परीक्षण के दौरान बच्चे की देखभाल और सुरक्षा के लिए व्यवस्था और फिर सेउत्पीड़न नहीं।

अधिनियम के तहत सजा

4. अधिनियम यह भी मानता है कि अपराध करने के इरादे, जब किसी भी कारण से असफल होते हैं, को दंडित किए जाने की आवश्यकता होती है। इस अधिनियम के तहत अपराध करने का प्रयास अपराध आयोग के लिए निर्धारित आधी सजा तक की सजा के लिए उत्तरदायी बनाया गया है।

5. इस अधिनियम में अपराध को सहायता प्रदान करने के लिए सजा का भी प्रावधान है। इसमें यौन उद्देश्यों के लिए बच्चों की तस्करी को शामिल किया जाएगा।

6. अधिनियम में शामिल अपराधों के लिए सजा। ये इस प्रकार हैं:-

- (क) पेनेट्रेटिव सेक्सुअल अस,ल्ट (सेक्शन 3)। सात साल की कैद से कम नहल, यह आजीवन कारावास और जुर्माना (धारा 4) तक बढ़ सकता है।

- (ख) बढ़ पेनेट्रेटिव सेक्सुअल अस,ल्ट (सेक्शन 5) । दस साल से कम कैद नहल, इससे आजीवन कारावास और जुर्माना (धारा 6) हो सकता है ।
- (ग) यौन उत्पीडन (धारा 7) । तीन वर्ष की कैद से कम नहल, इसे बढ़ाकर पांच वर्ष और जुर्माना (धारा 8) तक कर सकते हैं ।
- (घ) बढ़ यौन उत्पीडन (धारा 9) । पांच साल की कैद से कम नहल, यह सात साल तक बढ़ सकता है, और जुर्माना (धारा 10) ।
- (च) बच्चे का यौन उत्पीडन (धारा 11) । तीन साल की कैद और जुर्माना (धारा 12)
- (छ) अश्लील उद्देश्यों के लिए बच्चे का उपयोग (धारा 13) । पांच साल की कैद और जुर्माना और बाद में सजा सुनाए जाने की स्थिति में सात साल की कैद और जुर्माना (धारा 14) (1)।

रिपोर्टिंग और रिक,र्डिंग के तरीके

7. सामान्य प्रावधान ।

- (क) उसकी गोपनीयता और गोपनीयता के अधिकार की रक्षा की और हर व्यक्ति द्वारा हर तरह से संमान और एक याधिक प्रक्रिया के सभी चरणों के माध्यम से बच्चे को शामिल ।
- (ख) मीडिया को विशेष अदालत की अनुमति के बिना बच्चे की पहचान का खुलासा करने से रोक दिया गया है ।
- (ग) त्वरित परीक्षण के लिए अधिनियम 30 दिनों की अवधि के भीतर बच्चे को दर्ज करने के सबूत प्रदान करता है । साथ ही, विशेष अदालत को जहां तक संभव हो, एक वर्ष की अवधि के भीतर परीक्षण पूरा करना है ।
- (घ) विशेष किशोर पुलिस इकाई (एसजेपीयू) या स्थानीय पुलिस को भी बच्चे के दीर्घकालिक पुनर्वास के लिए शिकायत दर्ज करने के 24 बजे के भीतर बाल कल्याण समिति को मामले की रिपोर्ट करनी होती है ।
- (च) इस अधिनियम के तहत अपराधों की सुनवाई के लिए विशेष न्यायालयों की स्थापना का प्रावधान है ।

8. रिपोर्टिंग और सबूत की रिक,र्डिंग । इस अधिनियम में रिपोर्टिंग, साक्ष्यों की रिक,र्डिंग, जांच और अपराधों के परीक्षण के लिए बाल अनुकूल प्रक्रियाओं को शामिल किया गया है । इनमें शामिल हैं:-

- (क) बच्चे के आवास पर या उसकी पसंद के स्थान पर बच्चे के बयान दर्ज करना, अधिमानतः एक महिला पुलिस अधिकारी द्वारा उपनिरीक्षक रैंक से नीचे नहीं है ।
- (ख) किसी भी बच्चे को रात में थाने में निरुद्ध नहीं किया जाएगा ।
- (ग) बच्चे के बयान दर्ज करते समय पुलिस अधिकारी वर्दी में नहीं होगा ।
- (घ) बच्चे के बयान दर्ज किए जाएं, जैसा कि बच्चे ने बोला है ।
- (च) किसी दुभाषिया या अनुवादक या विशेषज्ञ की आवश्यकता के अनुसार सहायता प्रदान की जाए

बच्चा ।

- (क) बच्चे के अक्षम होने की स्थिति में बच्चे के संचार के तरीके से परिचित विशेष शिक्षक या किसी भी व्यक्ति की सहायता ।
- (ख) माता-पिता की उपस्थिति में बच्चे की मेडिकल जांच ।
- (ग) पीड़ित एक बालिका है चिकित्सा परीक्षा एक महिला ड,क्टर द्वारा आयोजित की जाएगी ।

- (घ) परीक्षण के दौरान बच्चे के लिए लगातार टूट जाता है।
- (च) बच्चे को गवाही के लिए बार-बार नहीं बुलाया जाएगा।
- (छ) बच्चे की कोई आक्रामक पूछताछ या चरित्र हत्या नहीं।
- (ज) मामलों का इन-कैमरा ट्रायल।

बाल दुर्व्यवहार

9. सामान्य

- (कं) बाल दुर्व्यवहार आज के वैश्विक ध्यान का एक आंतरिक हिस्सा है। हर बच्चे को खतरा है क्योंकि यह केवल एक धर्म, जाति या संप्रदाय को प्रभावित नहीं करता है।
 - (ख) आम तौर पर यह देखा जाता है कि आंकड़े अधिक होते हैं, जब बच्चा अपनी किशोरावस्था में होता है। दुर्व्यवहार मानसिक, साथ ही शारीरिक, या दोनों का हो सकता है।
10. परिभाषा। बाल दुर्व्यवहार शारीरिक औरध्या भावनात्मक दुर्व्यवहार, यौन दुर्व्यवहार, उपेक्षा या लापरवाह उपचार या वाणिज्यिक या अन्य शोषण के सभी रूपों का गठन करता है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चे के स्वास्थ्य, अस्तित्व, विकास या गरिमा को वास्तविक या संभावित नुकसान होता है
11. बाल दुर्व्यवहार के रूप। बाल दुर्व्यवहार निम्नलिखित रूपों का हो सकता है:-
- (क) शारीरिक शोषण जिससे बच्चे पर शारीरिक चोट लग गई। इसमें मारना शामिल हो सकता है, लात मारना, पिटाई करना, या अन्यथा किसी बच्चे को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाना।
 - (ख) भावनात्मक दुर्व्यवहार। भावनात्मक दुर्व्यवहार (जिसे मौखिक दुर्व्यवहार, मानसिक दुर्व्यवहार के रूप में भी जाना जाता है) का अर्थ है, इमीअपवनतंसव्यवहार, भावनात्मक, या मानसिक कष्टधआघात, ेंत्यों या दूसरों द्वारा कार्य करने में विफलता के कारण।
 - (ग) यौन शोषण। यौन शोषण एक बच्चे के साथ अनुचित यौन व्यवहार है।

4

- (घ) बाल उपेक्षा। बच्चे की उपेक्षा चूक या आयोग का एक अधिनियम है जिससे बच्चे की बुनियादी जरूरतों से इनकार किया जा सके।
12. बाल दुर्व्यवहार भारत। बाल एवं महिला कल्याण मंत्रालय द्वारा „द्रद्द में किए गए बाल दुर्व्यवहार पर किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन में पाया गया कि यह 5-12 वर्ष आयु वर्ग के बच्चे हैं जिन्हें दुर्व्यवहार और शोषण का सबसे अधिक खतरा है। ःद्रः से अधिक बच्चों को शारीरिक दुर्व्यवहार का शिकार किया गया और ः...,,,: बच्चों को यौन शोषण का सामना करना पड़ रहा है।

महिला सुरक्षा

सामान्य

13. भारत में महिलाओं की सुरक्षा आजकल एकविशाल विषय है। हम यह नहीं कह सकते कि भारत में पिछले कुछ वर्षों में महिलाओं के खिलाफ विशेष रूप से राष्ट्रीय राजधानी में अपराधों को देखकर महिलाएं सुरक्षित हैं। आम तौर पर घर के बाहर अकेले जाते समय महिलाएं भयभीत महसूस करते हैं। यह देश की बेहद दुखद सच्चाई है कि उसकी महिला नागरिक हर समय डर के साथ जी रही हैं। महिलाओं की व्यक्तिगत सुरक्षा हर भारतीय नागरिक के लिए महत्व का विषय रही है। आदेश में भारत में महिला सुरक्षा के बारे में हालत में सुधार करने के लिए, निम्नलिखित महिला सुरक्षा के लिए सुझाव के रूप में कुछ बिंदु हैं:-

14. महिला सुरक्षा के बारे में कुछ सुझाव।

(क) आत्मरक्षा तकनीक पहली और सबसे महत्वपूर्ण बात है जिसके लिए प्रत्येक और हर औरत के बारे में पता होना चाहिए और उनकी सुरक्षा के लिए उचित आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। उन्हें कुछ प्रभावी रक्षा तकनीकों के बारे में पता होना चाहिए जैसे कि किक टू कमर, घूंसे अवरुद्ध करना आदि।

(ख) आम तौर पर, अधिकांश महिलाओं को छठी भावना के साथ उपहार में दिया जाता है जिसे जब भी उन्हें किसी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो उन्हें उपयोग करना चाहिए। उन्हें एक बार में ऐसी किसी भी स्थिति से बचना चाहिए जो उन्हें लगता है कि उनके लिए बुरा है।

(ग) जब पे भी उन्हें किसी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो महिलाओं के कुछ जोखिमों को कम करने का एक अच्छा तरीका है। उन्हें कभी भी अनजान जगहों पर अकेले किसी अनजान व्यक्ति के साथ नहीं जाना चाहिए।

(घ) महिलाओं को अपनी शारीरिक शक्ति को समझना और महसूस करना चाहिए और तदनुसार उपयोग करना चाहिए। उन्हें कभी भी पुरुषों की तुलना में कमजोर महसूस नहीं करना चाहिए और आत्मरक्षा का प्रशिक्षण लेना चाहिए।

(च) उन्हें साइबर स्पेस में इंटरनेट पर किसी के साथ संवाद करते समय सावधान रहना चाहिए।

(छ) काली मिर्च स्प्रे भी एक उपयोगी आत्मरक्षा उपकरण के रूप में साबित किया जा सकता है लेकिन यह एक दोष है कि कुछ लोगों को इसके माध्यम से नुकसान नहीं किया जा सकता है भी पूर्ण चेहरा स्प्रे के बाद।

(ज) उनके पास सभी इमरजेंसी नंबर होने चाहिए और यदि संभव हो तो व्हाट्सएप भी ताकि वे तुरंत अपने परिवार के सदस्यों और पुलिस को बता सकें।

(झ) महिलाओं को कार चलाते समय और किसी भी ट्रिप पर जाते समय बहुत जागरूक होना चाहिए। उन्हें खुद या निजी कार से यात्रा करते समय कार के सभी दरवाजों को ल,क करना होगा।

भारत में महिलाओं के लिए सुरक्षा कानून

15. महिलाओं के खिलाफ होने वाले सभी प्रकार के अपराधों से महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करने के लिए इस क्षेत्र में काम करने वाले भारत में महिलाओं के लिए सुरक्षा कानूनों की सूची है। कुछ सुरक्षा कानून बाल विवाह संयम अधिनियम 1929, विशेष विवाह अधिनियम 1954, हिंदू विवाह अधिनियम 1955, हिंदू विधवा पुनर्विवाह अधिनियम 1856, भारतीय दंड संहिता 1860, दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961, मातृत्व लाभ अधिनियम 1861, विदेशी विवाह अधिनियम 1969, भारतीय तलाक अधिनियम 1969, मेडिकल टर्मिनेशन अ,फ प्रेगनेंसी एक्ट 1971, क्रिश्चियन मैरिज एक्ट 1872, दंड प्रक्रिया संहिता 1973, समान पारिश्रमिक अधिनियम 1976, विवाहित महिला संपत्ति अधिनियम 1874, जन्म, मृत्यु एवं विवाह पंजीकरण अधिनियम 1886, महिलाओं का अभद्र प्रतिनिधित्व (रोकथाम) अधिनियम 1986, मुस्लिम महिला (तलाक पर अधिकारों का संरक्षण) अधिनियम 1986, सती आयोग (रोकथाम) अधिनियम 1987, राष्ट्रीय महिला आयोग अधिनियम 1990, लिंग चयन प्रतिषेध अधिनियम 1994, घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005, यौन अपराधों से बच्चों की रोकथाम अधिनियम 2012, वर्क प्लेस एक्ट 2013 में महिलाओं का यौन उत्पीड़न आदि।

16. एक अन्य किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) विधेयक, 2015 को 2000 (किशोर न्याय और बच्चों का संरक्षण) अधिनियम, 2000 के मौजूदा भारतीय किशोर अपराध कानून की जगह पारित किया गया है। यह अधिनियम लोकसभा द्वारा 2015 में 7 मई को और हालांकि राज्यसभा द्वारा 22

दिसंबर को 2015 में पारित किया गया था। यह 18 वर्ष की आयु से घटाकर 16 वर्ष करने के लिए पारित किया जाता है (विशेष रूप से निर्भया के मामले के आरोपी किशोर की रिहाई के बाद)।

निष्कर्ष

17. हमारे देश में बच्चों की बहुत बड़ी आबादी है और उनमें से कई को विभिन्न प्रकार की सुरक्षा की आवश्यकता है। यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम, 2012, एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है और यह हमारी नैतिक जिम्मेदारी है कि हम अपने बच्चों को अधिनियम और इसमें निहित प्रावधानों के बारे में शिक्षित करें।

18. महिला सुरक्षा एक बड़ा सामाजिक मुद्दा है जिसे सभी के प्रयास से तत्काल हल करने की जरूरत है। यह देश के विकास और विकास को बाधित कर रहा है और सबसे महत्वपूर्ण रूप से सभी पहलुओं (शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से) में देश की आधी आबादी को चोट पहुंचा रहा है।

सारांश

1. भारत दुनिया की सबसे बड़ी बाल आबादी का घर है। इसकी कुल आबादी का लगभग 42 प्रतिशत अठारह वर्ष से कम आयु का है। देश के बच्चों का स्वास्थ्य और सुरक्षा इसकी प्रगति और विकास के लिए किसी भी दृष्टि का अभिन्न अंग है। देश के बच्चों के लिए दृष्टि को जन्म देने वाले मुद्दों में से एक बाल यौन शोषण की बुराई है। इस समस्या से निपटने के लिए यौन अपराध से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (प,कसो) 2012 नवंबर 2012 में लागू हुआ था।

2. बाल दुर्व्यवहार शारीरिक और ध्या भावनात्मक दुर्व्यवहार, यौन दुर्व्यवहार, उपेक्षा या लापरवाह उपचार या वाणिज्यिक या अन्य शोषण के सभी रूपों का गठन करता है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चे के स्वास्थ्य, अस्तित्व, विकास या गरिमा को वास्तविक या संभावित नुकसान होता है। बाल दुर्व्यवहार निम्नलिखित रूपों का हो सकता है:-

- (क) शारीरिक शोषण।
- (ख) भावनात्मक दुर्व्यवहार।
- (ग) यौन शोषण।
- (घ) बच्चे की उपेक्षा।

3. महिलाओं के खिलाफ होने वाले सभी प्रकार के अपराधों से महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करने के लिए इस क्षेत्र में काम करने वाले भारत में महिलाओं के लिए सुरक्षा कानूनों की सूची है। कुछ सुरक्षा कानून बाल विवाह संयम अधिनियम 1929 हैं, विशेष विवाह अधिनियम 1954, हिंदू विवाह अधिनियम 1955, हिंदू विधवा पुनर्विवाह अधिनियम 1856, भारतीय दंड संहिता 1860, दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961, मातृत्व लाभ अधिनियम 1861, विदेशी विवाह अधिनियम 1969, भारतीय तलाक अधिनियम 1969, मेडिकल टर्मिनेशन अफ प्रेगनेंसी एक्ट 1971, क्रिश्चियन मैरिज एक्ट 1872, अपराध संहिता प्रक्रिया 1973, समान पारिश्रमिक अधिनियम 1976, विवाहित महिला संपत्ति अधिनियम 1874, जन्म, मृत्यु एवं विवाह पंजीकरण अधिनियम 1886, महिलाओं का अभद्र प्रतिनिधित्व (रोकथाम) अधिनियम 1986, मुस्लिम महिला (तलाक पर अधिकारों का संरक्षण) अधिनियम 1986, सती आयोग (रोकथाम) अधिनियम 1987, राष्ट्रीय महिला आयोग अधिनियम 1990, लिंग चयन प्रतिषेध अधिनियम 1994, घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005, यौन अपराधों से बच्चों की रोकथाम अधिनियम 2012, वर्क प्लेस एक्ट 2013 में महिलाओं का यौन उत्पीड़न आदि।

अध्याय एसएस - पाँच सड़क/रेल यात्रा सुरक्षा

परिचय

1. सड़क/रेल दुर्घटनाएं मानव निगमनत आपदाएं हैं जिनमें उच्च मानव पीड़ा शामिल है। वे मौतों, चोटों और आय की हानि के मामले में एक बड़ी लागत लगाते हैं। एक सड़क दुर्घटना, जिसे अन्य शर्तों के बीच मोटर वाहन टक्कर (एमवीसी) भी कहा जाता है, तब होता है जब कोई वाहन किसी अन्य वाहन, पैदल यात्री, पशु, सड़क मलबे, या अन्य स्थिर बाधा जैसे पेड़ या ध्रुव से टकरा जाता है। इस तरह के टकराव के परिणाम स्वरूप अक्सर चोट, मृत्यु और संपत्ति का नुकसान होता है। रेल दुर्घटना एक प्रकार की आपदा है जिसमें एक या अधिक रेलगाड़ियां शामिल हैं। ट्रेन के मलबे अक्सर गलत संचार के परिणाम स्वरूप होते हैं, जैसे कि जब एक चलती ट्रेन एक ही ट्रैक पर दूसरी ट्रेन से मिलती है; या एक दुर्घटना, जैसे कि जब एक ट्रेन पहिया एक पटरी से उतरने में एक ट्रैक से कूदता है; या जब एक ब, यलर विस्फोट होता है। यदि समय पर लिया जाए तो कुछ सावधानियों से बचा जा सकता है। इस दिशा में, यातायात नियंत्रण संगठन की भूमिका और शराब विरोधी ड्राइवर्ग उपाय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नया मोटर व्हीकल एक्ट इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

क्या करें और क्या न करें: सड़क/रेल सुरक्षा के लिए

2. निम्नलिखित हैं क्या और क्या नहलः-

(कं) सड़क सुरक्षा के लिए क्या है।

- (कक) यातायात नियमों का पालन करें।
- (खख) सड़क सुरक्षा संगोष्ठियों का संचालन या भाग लेना।
- (गग) आम जनता को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करें।
- (घघ) हेलमेट और सीट बेल्ट पहनें।
- (चच) पैदल चलने वालों को क्र, सव, क में सही रास्ता दें

(ख) सड़क सुरक्षा के लिए न करें।

- (कक) न पीएं और गाड़ी चलाएं।
- (खख) गति से अधिक मत करो।
- (गग) रेड सिग्नल के दौरान सड़क पार न करें।
- (घघ) वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।
- (चच) वाहन चलाते समय अन्य कार्यों में न लगे।
- (छछ) रेल सुरक्षा के लिए है।
- (जज) यात्रा करते समय स्वयं का पहचान पत्र ले जाएं।
- (झझ) ट्रैक पार करने के लिए हमेशा ओवर ब्रिज का इस्तेमाल करें।
- (पप) क्राकसग पर फाटक बंद होने पर वाहनों को रोकें।
- (फफ) चेन खलचो, केवल आपात स्थिति में यदि ट्रेन को रोकने के लिए आवश्यक हो।
- (लल) अज्ञात वस्तुओं या संदिग्ध व्यक्तियों के बारे में रेलवे पुलिस को रिपोर्ट करें

(ग) रेल सुरक्षा के लिए न करें।

- (कक) ट्रेन की पटरियां पार करते समय लापरवाही न बरतें।
- (खख) ट्रेन के आगे बढ़ने के दौरान नीचे जाने की कोशिश न करें।
- (गग) रेलवे क्राकसग पर सिग्नल की अनदेखी न करें।
- (घघ) यात्रा करते समय नक्शेकदम/फुट बोर्ड पर न बैठें।
- (चच) यात्रा करते समय अग्नि का प्रयोग न करें।

- (छछ) यात्रा के दौरान शराब का सेवन न करें।
- (जज) अज्ञात व्यक्तियों से किसी भी खाने की चीजें स्वीकार न करें।
- (झझ) रेलवे कर्मचारियों और साथी यात्रियों से झगड़ा न करें।
- (पप) चलती ट्रेन के फुटबोर्ड पर सफर न करें।
- (फफ) रेलवे प्लेटफार्मों पर एक बड़ा लक्ष्य पेश करने के लिए गुच्छा मत करो।

यात्रा की योजना कैसे बनाएं

3. एक यात्रा की योजना बनाना मुश्किल नहल है, यदि आप आवश्यक वस्तुओं को जानते हैं, तो आपको लाने की आवश्यकता है। यहां तक कि अगर आप सिर्फ एक छोटी यात्रा ले जा रहे हैं, यह भुगतान करता है जब आप यात्रा तैयार हो। उन परिस्थितियों के बारे में आगे सोचें जो आप अपने गंतव्य पर सामना करेंगे।

- (क) पैक करने के लिए पहला आइटम हमेशा सामान्य ज्ञान है।
- (ख) एक मजेदार यात्रा करने के लिए कपड़े और भोजन एक आवश्यकता है। हल्के कपड़े गणमयों की यात्रा के लिए सबसे अच्छी पोशाक है और स्वेटर जैसे कपड़े ठंडे स्थानों के लिए अधिक उपयुक्त हैं।
- (ग) सबसे महत्वपूर्ण बात लाने के लिए पैसा है। अन्य सामान की भी जरूरत है, लेकिन इन शीर्ष चीजों पर विचार करने के लिए जब एक यात्रा के लिए पैककग कर रहे हैं।
- (घ) एक शारीरिक परीक्षा प्राप्त करें। यदि आप हाल ही में सर्जरी, एक दिल का दौरा, एक स्ट्रोक, एक हड्डी फ्रैक्चर या एक और बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, अपने डक्टर आप कितनी जल्दी आप यात्रा कर सकते हैं, विशेष रूप से हवा से पर सलाह दे सकते हैं। प्रतिरक्षण को अपडेट करें। यहां तक कि अगर आप सिर्फ कई राज्यों में यात्रा कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके प्रतिरक्षण अप-टू-डेड हैं।
- (च) एक्स्ट्रा ले लीजिए। आप कभी नहल जानते कि आपके प्रवास को कब बढ़ाया जा सकता है या आपके गंतव्य पर क्या अप्रत्याशित परिस्थितियां हो सकती हैं। अपनी दवाओं के अधिक पैक से आपको लगता है कि आप की आवश्यकता होगी। अपनी एलजॉए और पर्चे दवाओं की एक सूची साथ ले लो।
- (छ) अपने गंतव्य पर सभी मौसम विविधताओं के लिए उपयुक्त हैं कि मजबूत, आरामदायक जूते और कपड़े की एक जोड़ी शामिल हैं।
- (ज) यात्रा पर विचार करते समय भोजन बहुत महत्वपूर्ण है। भोजन के बिना सुरक्षित रूप से ड्राइव करना असंभव है और आप कहां जा रहे हैं उस पर ध्यान केंद्रित करना असंभव है। सही भोजन का चयन एक महत्वपूर्ण निर्णय है, क्योंकि आपके पास सीमित स्थान है और बुद्धिमानी से चुनने की आवश्यकता है कि आप क्या लाने जा रहे हैं।
- (झ) पहचान पत्र जैसे अपने महत्वपूर्ण दस्तावेज ले जाएं।
- (प) समूह में यात्रा करें।
- (फ) सुरक्षा निर्देशों और प्रक्रिया का पालन करें।
- (र) अज्ञात व्यक्तियों से किसी भी खाने की चीजें स्वीकार न करें।
- (ल) गंतव्य के बारे में अधिकतम जानकारी एकत्र करें। हमेशा आपके साथ एक नक्शा और संपर्क नंबर रखें।

निष्कर्ष

4. ट्रेन में या सड़क यात्रा के दौरान सुरक्षा पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। हमेशा रेल/सड़क सुरक्षा उपायों का पालन करें। नियम और विनियम हर किसी के लिए हैं, जिसमें मोटर वाहन कानून भी सहायता

करते हैं । किसी भी प्रकार की यात्रा के दौरान हमेशा सतर्क रहना चाहिए, सुरक्षा और सुरक्षा उपायों का पालन करना चाहिए ।

सारांश

1. क्या करें और क्या नहलः सडक के लिए

(कं) सडक सुरक्षा के लिए क्या है ।

(कक) यातायात नियमों का पालन करें ।

(खख) सडक सुरक्षा संगोष्ठियों का संचालन या भाग लेना ।

(घघ) आम जनता को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करें ।

(चच) हेलमेट और सीट बेल्ट पहनें ।

(छछ) पैदल चलने वालों को क्र,सव,क में सही रास्ता दें

(जज) सडक सुरक्षा के लिए न करें ।

(झझ) न पीएं और गाडी चलाएं ।

(पप) गति से अधिक मत करो ।

(फफ) रेड सिग्नल के दौरान सडक पार न करें ।

(रर) वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें ।

(लल) वाहन चलाते समय अन्य कार्यों में न लगे ।

(ख) रेल सुरक्षा के लिए है।

(कक) यात्रा करते समय स्वयं का पहचान पत्र ले जाएं ।

(खख) ट्रेक पार करने के लिए हमेशा ओवर ब्रिज का इस्तेमाल करें ।

(गग) क्रांरुसग पर फाटक बंद होने पर वाहनों को रोकें ।

(घघ) चेन खलुवो, केवल आपात स्थिति में यदि ट्रेन को रोकने के लिए आवश्यक हो ।

(चच) अज्ञात वस्तुओं या संदिग्ध व्यक्तियों के बारे में रेलवे पुलिस को रिपोर्ट करें

(ग) रेल सुरक्षा के लिए न करें ।

(कक) ट्रेन की पटरियां पार करते समय लापरवाही न बरतें ।

(खख) ट्रेन के आगे बढ़ने के दौरान नीचे जाने की कोशिश न करें ।

(गग) रेलवे क्रांरुसग पर सिग्नल की अनदेखी न करें ।

(घघ) यात्रा करते समय नक्शेकदम/फुट बोर्ड पर न बैठें ।

(चच) यात्रा करते समय अग्नि का प्रयोग न करें ।

(जज) यात्रा के दौरान शराब का सेवन न करें ।

(झझ) अज्ञात व्यक्तियों से किसी भी खाने की चीजें स्वीकार न करें ।

(पप) रेलवे कर्मचारियों और साथी यात्रियों से झगड़ा न करें ।

(फफ) चलती ट्रेन के फुटबोर्ड पर सफर न करें ।

(रर) रेलवे प्लेटफार्मों पर एक बड़ा लक्ष्य पेश करने के लिए गुच्छा मत करो ।

पाठयन : एच -I**स्वच्छता और संवेदना (व्यक्तिगत और शिविर स्वच्छता)****परिचय**

1. कई कारणों से स्वच्छता और स्वच्छता बनाए रखना आवश्यक है; व्यक्तिगत, सामाजिक, स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक या बस जीवन के एक मार्ग के रूप में। स्वच्छता के अच्छे स्तर को बनाए रखने से संक्रमण, बीमारियों और बुरी गंधों के विकास और प्रसार को रोकने में मदद मिलती है। संपूर्ण समुदाय के स्वास्थ्य के संरक्षण और सुधार के लिए व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता आवश्यक है। इसके अध्ययन का उद्देश्य कैडेट को कई रोके जाने योग्य स्वास्थ्य खतरों से अवगत कराने और उन्हें अपने और अपने समुदाय की देखभाल करने के लिए सबसे अधिक दक्षता से सक्षम बनाना है। यह उन्हें स्वस्थ जीवन की अवधारणाओं में विकसित करना चाहता है व्यक्तिगत स्वच्छता में एक व्यक्ति के स्वास्थ्य के सभी पहलुओं को शामिल किया जाता है। इसलिए व्यक्तिगत स्वास्थ्य के रखरखाव की जिम्मेदारी व्यक्तिगत रूप से है हर व्यक्ति को संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य में रहना चाहिए, तभी वह समुदाय और देश को अच्छी तरह से सेवा दे सकता है।

भाग I: स्वच्छता

2. व्यक्तिगत स्वच्छता में किसी व्यक्ति की शारीरिक स्वास्थ्य और अच्छी तरह से देखभाल के लिए, सफाई के माध्यम से एक व्यक्ति द्वारा किया जानेवाले उन प्रथाओं को शामिल किया गया है। रोग को रोकने में व्यक्तिगत स्वच्छता का रख-रखाव बहुत महत्वपूर्ण है। यह उन प्रथाओं से संबंधित है जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के रखरखाव और प्रचार में सहायता करते हैं। हाथ धोने और ब्रश करने वाले दाँत जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों में बैक्टीरिया, वायरस और बीमारी का खतरा रहता है। मानसिक और शारीरिक लाभ हैं अच्छे शरीर की स्वच्छता का अभ्यास करने से आपको अपने बारे में अच्छा लगता है।

3. **व्यक्तिगत स्वच्छता के मुख्य घटक हैं: -**

(क) नींद शरीर और मन दोनों के सामयिक बाकी है और यह एक स्वस्थ शरीर के लिए बेहद जरूरी है। नींद की अवधि अलग-अलग उम्र के साथ भिन्न होती है। नींद की औसत आवश्यकता दिन में लगभग 7 से 8 घंटे है।

(ख) अच्छे स्वास्थ्य के लिए त्वचा को साफ और स्वस्थ हालत में स्नान करना आवश्यक है। अपने शरीर को नियमित रूप से धो लें आपका शरीर लगातार त्वचा को बहा रहे हैं उस त्वचा से आने की जरूरत है अन्यथा, यह केक और बीमारियों का कारण होगा।

(ग) दिन में दो बार अपने दांतों को ब्रश करें। ब्रशिंग मुंह में बैक्टीरिया के संचय को कम करता है जिससे दाँत क्षय और गम रोग हो सकते हैं।

(घ) उंगली और पैर की अंगुली की नाखून को छूने और अच्छे आकार में रखने से नाखूनों और संक्रमित नाखूनों के बिस्तर जैसे समस्याओं को रोका जा सकेगा।



4. खाद्य

स्वच्छता उत्पादन और खपत से भोजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए जरूरी हालत और उपाय है। कटाई या कटाई, प्रसंस्करण, भंडारण, वितरण, परिवहन और तैयारी के दौरान खाद्य किसी भी बिंदु पर दूषित हो सकते हैं। पर्याप्त खाद्य स्वच्छता का अभाव, भोजन से उत्पन्न रोगों और उपभोक्ता की मृत्यु का कारण बन सकता है।

Understanding Food Hygiene

Food hygiene is more than cleanliness

1. Protecting food from risk of contamination, including harmful bacteria, poison and other foreign bodies.
2. Preventing any bacteria present multiplying to an extent which would result in the illness of consumers or the early spoilage of the food.
3. Destroying any harmful bacteria in the food by thorough cooking or processing.
4. Discarding unfit or contaminated food.



5. सुरक्षित भोजन के लिए पांच कुंजियां नीचे दी गई हैं:

- (क) साफ रखें
- (ख) अलग कचरे और पका हुआ आइटम।
- (ग) अच्छी तरह से कुक।
- (घ) सुरक्षित तापमान पर खाना रखें।
- (ङ) सुरक्षित पानी और कचरे माल का उपयोग करें

खाद्य स्वच्छता के महत्वपूर्ण घटक

6. खाद्य संक्रमण का एक संभावित स्रोत है और निर्माता से उपभोक्ता को अपनी यात्रा के दौरान किसी भी बिंदु पर सूक्ष्म जीवों द्वारा प्रदूषण के लिए उत्तरदायी है। उत्पादन से निपटने, वितरण और सेवा करने के लिए भोजन के प्रदूषण को रोकना पड़ता है। निम्नलिखित खाद्य स्वच्छता के महत्वपूर्ण घटक हैं

(क) **दूध स्वच्छता** :- दूध कई रोग जीवों के लिए एक कुशल वाहन है दूध के संदूषण संक्रमित जानवर, मानव हैंडलर या पर्यावरणीय कारकों के माध्यम से हो सकता है। स्वच्छ और सुरक्षित दूध प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पहलुओं को सुनिश्चित किया जाना चाहिए: -

- (i) पशु और उसके आस-पास स्वस्थ और स्वच्छ होना चाहिए। दुग्ध से पहले जानवर को ठीक से धोया जाना चाहिए
- (ii) दूध प्रहस्तक किसी भी संचारी रोग से मुक्त होना चाहिए।
- (iii) दूध के बर्तनों को साफ किया जाना चाहिए, उन्हें साफ करना और रखा जाना चाहिए।

- (iv) पानी की आपूर्ति सुरक्षित होना चाहिए।
- (v) पस्तुरीकरण यह ऐसे तापमान के लिए और ऐसे समय के लिए दूध का ताप है, क्योंकि पौष्टिक मूल्य के विनाश के बिना किसी भी रोगाणुओं को नष्ट करना आवश्यक है। यह स्वाद बदल नहीं एकता है (तापमान 130 सी और समय 1 से 2 सेकंड)।



हाथ, संपर्क सतहों और दुहना उपकरणों को हर समय साफ रखा जाना चाहिए।

- (ख) **मांस स्वच्छता:-**



- (ग) **मछली स्वच्छता :-** मानव उपभोग के लिए मछली ताजा होना चाहिए। ताजा मछली में, गहरे लाल चमकदार होते हैं और आँखें स्पष्ट और प्रमुख हैं। दूषित मछली की खपत से मछली की जहर बढ़ सकता है।
- (घ) **अंडा स्वच्छता :-** चूंकि अधिकांश ताजे अंडे के अंदर बाँझ होते हैं, अंडे के कस्तूरे मुर्गियों से बुखार से दूषित हो जाते हैं। खाना पकाने से पहले अंडे ठीक से धोया जाना चाहिए।
- (ड) **फलों और सब्जियां स्वच्छता :-** फलों और सब्जियां रोगजनक जीवों, प्रोटोजोअन और हेल्मंट्स के प्रसार के लिए एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। खाने से पहले कच्चे खाए गए फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए।



(च) **जगह खाने की स्वच्छता :-**

- (i) खाने की जगहों गंदी जगहों, खुली नालियों, पशु, शेड, खाद / सोख गड्ढों और अन्य स्थानों के पास स्थित नहीं होना चाहिए।
- (ii) फर्श को साफ करना आसान होना चाहिए, और अधिमानतः टाइलयुक्त होना चाहिए।
- (iii) भोजन के भंडारण के लिए कक्ष अच्छी तरह हवादार, कीट और चूहा प्रमाण होना चाहिए और पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए।
- (iv) विनाशकारी और गैर-नाशयोग्य वस्तुओं को अलग से रखा जाना चाहिए।
- (v) फर्नीचर को मजबूत और साफ करना आसान होना चाहिए।
- (vi) कचरे को कवर डिब्बे में एकत्र किया जाना चाहिए और नियमित रूप से हटा दिया जाना चाहिए।
- (vii) जल आपूर्ति स्वतंत्र, पर्याप्त और सुरक्षित होना चाहिए।
- (viii) बर्तनों की सफाई के लिए उचित स्थान प्रदान किया जाना चाहिए।

(छ) **खाद्य हैंडलर की स्वच्छता**

- (i) रोज़गार के समय भोजन संचालकों की पूरी मेडिकल जांच करनी चाहिए।
- (ii) नियमित स्वास्थ्य जांच की जानी चाहिए।

(iii) खाद्य प्रहस्तकों को स्वास्थ्य और स्वच्छता के पहलुओं पर नियमित रूप से शिक्षित किया जाना चाहिए।

(iv) उन्हें खाना पकाने के दौरान खांसी और छींकने के दौरान हाथ धोने, नाखूनों को ढंकना, बाल को कवर करने, चौगा पहनने और मुंह को कवर करने के बारे में याद दिलाया जाना चाहिए।



भाग द्वितीय: शिविर स्वच्छता

7. **परिभाषा** :- स्वच्छता का अर्थ है रहने वाले क्षेत्र और इसके परिवेश को साफ और स्वच्छ रखना। इसमें अपशिष्ट उत्पादों को हटाने और मना करना शामिल है।

कैम्प कुक हाउस स्वच्छता

8. जिन विभाग पर विचार करना आवश्यक है, वे निम्न प्रकार हैं: -
- (ए) जो लोग दस्त, पेचिश, या किसी अन्य से ग्रस्त हैं कुक हाउस में टाइफाइडसे पीड़ित रोगी का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
 - (बी) कुक हाउस के कर्मचारियों के मेडिकल फिटनेस प्रमाण पत्र प्राप्त करना चाहिए।
 - (सी) रसोईए और भोजन संचालकों द्वारा खाना पकाने के दौरान एक एप्रन हमेशा पहना जाना चाहिए। इन्हें स्वच्छ और स्वच्छ रखा जाना चाहिए।
 - (डी) साफ पानी, नाखून, ब्रश और एक साफ तौलिया जिसे कुक हाउस के पास द्वार पर उपयोग के लिए रखा जाना चाहिए
 - (ई) कुक हाउस और डाइनिंग हॉल फ्लाइ प्रूफिंग सुनिश्चित करना चाहिए।
 - (एफ) निम्नलिखित की अलग स्थापना: -
 - (जी) वाशिंग प्वाइंट सफाई बर्तन।
 - (एच) पीने के पानी की स्थिति
 - (आइ) कर्मचारियों की कोई व्यक्तिगत कपड़ों को कुक घर में नहीं रखा जाएगा
 - (जे) घर में धूम्रपान और मद्यपान पीना मना होना चाहिए।
 - (के) सभी बर्तन, कटलरी, क्रॉकरी तेल से मुक्त कर दिया जाना चाहिए फिर साफ करना चाहिए प्रत्येक भोजन के बाद सूखे और ऊंचे मंच पर डाला जा सकता।
 - (एल) सभी रसोई कचरे का एक ढक्कन के साथ कूड़ेदान में जमा किया जाना चाहिए। यह बाद में खोदे हुए गड्ढे में जमा किया जाना चाहिए।
 - (एम) खाद्य मक्खियों और चूहों से संरक्षित किया जाना चाहिए और ठीक जगह संरक्षित किया जाना चाहिए।
 - (एन) ड्रेनेज की सुविधा के लिए कैटर किया जाना चाहिए।
9. **सोख गड्ढे**। प्रत्येक रसोईघर में सोखने का गड्ढा, 6 फीट गहरा और साढ़े चार फीट चौड़ा होगा। इन गड्ढों को फ्लाइ प्रूफ किया जाएगा, जो लाइम स्टोन/ईट से भरा होगा और

पृथ्वी की एक शीर्ष परत से ढका हुआ होगा। बेकार खाना गड्डों में दफन हो जाएगा जो रसोइघरों से दूर स्थित होगा।

10. **जल बिंदु।** शिविर में उपयोग किया जाने वाला पानी अधिकृत स्रोत से होना चाहिए और स्थानीय चिकित्सा प्राधिकरण द्वारा जांच की जानी चाहिए और पीने योग्य के रूप में प्रमाणित होना चाहिए। जल शोधन के लिए रसायन की खरीद आवश्यकता के आधार पर की जानी चाहिए। निम्नलिखित पर जोर दिया जाए।

(ए) पानी के पात्रों और आसपास की साफ-सफाई सुनिश्चित की जाए।

(बी) पानी के ठहराव से बचने के लिए जल निकासी की उचित सुविधा/सोख गड्डे।

(सी) जहां भी संभव हो पेयजल के लिए आरओ प्लांट की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

11. **स्वच्छता और स्वच्छता के सामान्य पहलू**

(ए) हर दिन कूक हाउस, शौचालयों और रहने वाले क्षेत्रों की सफाई सुनिश्चित की जानी चाहिए।

(बी) उचित जल निकासी सुनिश्चित की जानी चाहिए और सभी नालों को साफ रखा जाना चाहिए।

(सी) सख्त पानी अनुशासन सुनिश्चित किया जाना चाहिए। पीने और खाना पकाने का पानी केवल आधिकारिक स्रोतों से ही प्राप्त किया जाना चाहिए।

(डी) खाद्य को खुला नहीं रखा जाना चाहिए।

(ई) चूना पत्थर और स्वच्छता वाले रसायनों के साथ नियमित रूप से शौचालयों को दैनिक छिडकाव करना चाहिए।

(एफ) किसी भी रोग से पीड़ित कोई भी कूक हाउस में नियोजित नहीं किया जाना चाहिए।

(जी) कचरा खाना को कूक हाउस से दूर कचरा गड्डे में जला दिया जाएगा / दफन किया जाना चाहिए।

12. पूरे शिविर की स्वच्छता और स्वच्छता के बारे में निम्नलिखित पहलुओं का पालन किया जाना चाहिए: -

(ए) दैनिक आधार पर बनाए जाने वाले क्षेत्र की सामान्य सफाई।

- (बी) पकाने का घर जीवित क्षेत्र से दूर होना चाहिए। यह हवादार होना चाहिए, और स्वच्छ रखा जाना चाहिए।
- (सी) शौचालय, अर्थात् डीटीएल और एसटीएल कुक हाउस और जीने से दूर होना चाहिए।
क्षेत्र। हवा की दिशा को ध्यान में रखना चाहिए। शिविर क्षेत्र की ओर हवा की दिशा से गलत गंध प्रवाह नहीं होना चाहिए।
- (डी) शिविर की निकासी व्यवस्था की नालियों और नियमित सफाई की खुदाई सुनिश्चित किया जाना चाहिए
- (ई) पानी के विभाग की सफाई
- (एफ) कचरे को नियमित रूप से खाड़ियों में जलाने से निपटना चाहिए।
- (जी) जहां तक संभव हो ताजा पानी की आपूर्ति के लिए पानी का स्रोत कुक घर के पास होना चाहिए।

13. **कैम्प लैट्रीस :-** ये निम्न प्रकार के हैं:-

(ए) **दीप ट्रेन्च शौचालय :-** एक गड्ढे तीन फीट चौड़ा, कम से कम आठ फीट गहरा और आवश्यकता के लिए उपयुक्त लंबाई का निर्माण किया जाता है और लकड़ी के सीटों को उचित विभाजन और पर्दे के साथ रखा जाता है। मिट्टी रेत बैग, बांस या तार जाल के साथ पक्षों के पीछे हटने की आवश्यकता हो सकती है। शिविर की छुट्टी पर, इन्हें मिटाने से भंग करने में मदद करने और मक्खियों के प्रजनन को रोकना है।

(बी) **उथला खाई शौचालय :-** एक सप्ताह से कम अवधि के शिविरों के लिए, समानांतर में खाई की एक पंक्ति खोदकर, प्रत्येक खराद 3 फीट लंबा, 1 फुट चौड़ा और 2 फीट गहरा हो। प्रत्येक खाई 2 फीट अलग होनी चाहिए। अनुपात पहले सौ उपयोगकर्ताओं के लिए 5 खाई और प्रत्येक बाद के सौ के लिए तीन। शौच के बाद, मलमूत्र ढीली धरती से एक फावड़ा या एक स्कूप के साथ कवर किया जाता है। ये खाई 24 घंटों के बाद भर जाती हैं और नए खाई खोले जाते हैं।

(सी) **मूत्रालयों :-** शिविरों के लिए उपयोग किए जाने वाले सबसे आम मूत्रालय एक फन्नेल यूरेनटियां हैं जो एक सामान्य साबुन गड्ढे पर बनाए गए हैं।

निष्कर्ष

14. अच्छी स्वच्छता और सुरक्षित पानी के साथ पर्याप्त स्वच्छता, अच्छे स्वास्थ्य और सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए मौलिक हैं। कई स्वच्छता कार्यक्रमों की योजना बनाई है और सरकारी निकायों द्वारा निष्पादित की जाती है, और कुछ लोगों को स्वच्छता के महत्व के लोगों को

समझने और उन्हें सक्रिय सहयोग की आवश्यकता को शिक्षित करने में विफल रहने के कारण सफल होते हैं। शिक्षा कारक एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि यह केवल स्वच्छता की आवश्यकता की बुनियादी समझ से ही लोगों को इसके क्रियान्वयन के लिए जुटाया जा सकता है। यह तब है जब वे समझते हैं कि वे अपनी आदतों को बदलने के लिए तैयार होंगे।

सारांश

1. व्यक्तिगत स्वच्छता में स्वच्छता के माध्यम से किसी व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल के लिए किए गए अभ्यासों को शामिल किया जाता है। रोग को रोकने में व्यक्तिगत स्वच्छता का रखरखाव बहुत महत्वपूर्ण है। यह उन अभ्यासों से संबंधित है जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के रखरखाव और संवर्धन में मदद करते हैं।

2. खाद्य स्वच्छता एक आवश्यक स्थिति एवं मानक है जो उत्पादन से भोजन के उपभोग की सुरक्षा सुनिश्चित करती है। भोजन किसी भी बिंदु पर दूषित हो सकता है। जैसे खाने की पैदावार के समय, संचय के समय वितरण के समय या खाना बनाते समय। पर्याप्त खाद्य स्वच्छता की कमी खाद्य जनित रोगों और उपभोक्ता की मौत का कारण बन सकती है। सुरक्षित भोजन के लिए पांच बिंदु नीचे सूचीबद्ध हैं:-

- (क) साफ-सुथरा रखें
- (ख) कच्चे और पके हुए सामानों को अलग करें।
- (ग) अच्छी तरह से पकाएं।
- (घ) सुरक्षित तापमान पर भोजन रखें।
- (ङ) सुरक्षित पानी और कच्चे माल का उपयोग करें।

3. स्वच्छता का अर्थ है रहन-सहन क्षेत्र और उसके आसपास को साफ-सुथरा रखना। इसमें अपशिष्ट उत्पादों को हटाना और मना करना शामिल है।

4. उचित विशिष्टताओं के डीटीएल का निर्माण किया जाएगा और उचित शौचालय फ्रेम द्वारा कवर किया जाएगा। रोज सुबह शौचालयों में धुंआ किया जाना चाहिए। लकड़ी के फ्रेम को भी दिन में दो बार धोया जाएगा और चूने से इलाज किया जाएगा। प्रत्येक शौचालय सीट के लिए विभाजन स्क्रीन लगाई जाएगी।

पाठयन : एच - 2

सामान्य चिकित्सा आपातकाल में प्राथमिक और घावों की चिकित्सा

परिचय

1. प्राथमिक स्वास्थ्य सहायता किसी बीमारी या चोट से पीड़ित किसी भी व्यक्ति को दी जाती है, जो कि जीवन को बचाने के लिए दी गई देखभाल के साथ, खराब होने की स्थिति को रोकने के लिए। चोट या बीमारी के शिकार के लिए सबसे पहले, प्राथमिक चिकित्सा सहायता प्रदान की जाती है। अपेक्षाकृत सरल तकनीकों का जो कि अल्प विकसित उपकरण के साथ किया जा सकता है, प्राथमिक चिकित्सा आमतौर पर एक लेजर द्वारा किया जाता है जब तक कि पेशेवर चिकित्सा सहायता नहीं आती है। ऐसे अवसरों की संख्या होगी जिन पर हमें ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ सकता है जहां हमें किसी दुर्घटना के कारण या किसी भी आपदा के कारण घायल लोगों को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने की आवश्यकता हो सकती है। इसलिए सभी कैंडेटों के लिए सामान्य चिकित्सा आपातकाल में प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराने का ज्ञान होना बहुत महत्वपूर्ण है।

उद्देश्य

2. सामान्य चिकित्सा आपातकाल में प्राथमिक चिकित्सा के बारे में कैंडेटों को पढ़ाने के लिए



पूर्वावलोकन

3. कक्षा निम्नलिखित भागों में आयोजित की जाएगी

- | | | |
|--------------|---|-------------------------------------------------------|
| (क) भाग i | - | आंतरिक अंगों की चोट लगने वाली. |
| (ख) भाग ii | - | बर्न्स और स्कल्स |
| (ग) भाग iii | - | सर्प बीटी, बिच्छू बाइट और राबीड डॉग बाइट |
| (घ) भाग iv | - | नेत्र, कान और नाक में विदेशी निकाय. |
| (ङ) भाग v | - | श्वासावरोध। |
| (च) भाग vi | - | अहंकार या बेहोशी. |
| (छ) भाग vii | - | कृत्रिम श्वसन |
| (ज) भाग viii | - | विभिन्न प्रकार के फ्रैक्चर के लिए प्राथमिक चिकित्सा |
| (झ) भाग ix | - | घावों का क्लासिफिकेशन (वर्गिकरण) और प्राथमिक चिकित्सा |

भाग- I: आंतरिक संगठनों की चोटें

4. आंतरिक चोटों को नहीं देखा जा सकता है लेकिन केवल संदेह किया जा सकता है, जहां सतह पर आने के बजाय रक्तस्राव छाती या पेट के गुहा में होता है जिसमें हृदय, फेफड़े, यकृत या प्लीहा जैसे महत्वपूर्ण अंगों को फूट पाना पड़ सकता है। आंतरिक चोटों के मामले में निम्नलिखित लक्षण देखे गए हैं

- (क) कोल्ड क्लेमी त्वचा
- (ख) कमजोर या तेज पल्स
- (ग) उथला श्वास और श्वास
- (घ) फेस पीले और पीला
- (ङ) आंखें उनके चारों ओर काले छल्ले के साथ गहरा धधकते हैं।
- (च) रोगी आमतौर पर बेचैन और चिंतित होते हैं और चेतना खो सकते हैं

5. छाती और पेट की चोटों को पहचानना और इलाज करना मुश्किल हो सकता है, और कई चोटें किसी का ध्यान नहीं जा सकती हैं जब तक वे बहुत गंभीर न हो जाएं। मांसपेशियों और हड्डियां जो महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करने के लिए काम करती हैं, वे अपनी चोटों को भी ढक सकते हैं - या सबसे खराब उनको योगदान देते हैं। त्वचा के नीचे स्थित चोटों पर विचार करने के लिए बचावकर्ता के लिए यह महत्वपूर्ण है इसके अलावा, आघात के अधीन होने पर विभिन्न अंग विभिन्न तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं। खोखले अंग (जैसे मूत्राशय), टूटने के लिए जाते हैं, उनकी सामग्री को आस-पास के अंतरिक्ष में जारी करते हैं। ठोस अंग (यकृत के रूप में) इसके बजाय फाड़ देते हैं, अक्सर अनदेखी की जाने वाली धीमी गति से पर्याप्त दर से रक्तस्राव होता है।

6. बंद छाती चोट लगने की स्थिति . बंद च्सेट की चोटें स्वाभाविक रूप से गंभीर हो सकती हैं, क्योंकि शरीर के इस क्षेत्र में हृदय, फेफड़े और कई रक्त वाहिकाओं जैसे कई महत्वपूर्ण अंग हैं। अधिकांश छाती की चोट चोटों को पेशेवर चिकित्सा ध्यान देना चाहिए। किसी भी संभावित गंभीर छाती की चोट के लिए हमेशा एक एम्बुलेंस के लिए कॉल करें।



7. रिब इंजरीज सीने में आघात का एक सामान्य परिणाम शिकार की पसली पिंजरे को नुकसान पहुंचाता है। रिब पिंजरे के घुमावदार आकार कुछ चोटों के बल को हटाने में मदद करता है, लेकिन उपास्थि या पसलियों को नुकसान भी अभी भी परिणाम कर सकते हैं। जबकि एक टूटी हुई पसली रोगी के लिए बहुत दर्दनाक हो सकती है, कई टूटी हुई पसली अन्य जटिलताओं को जन्म दे सकती है। टूटी हुई पसलियों वाला एक शिकार बिना किसी सूजन के भी बहुत उथले साँस ले सकता है, क्योंकि उनका शरीर पूरे साँस लेने में दर्द को रोकने की कोशिश करता है।

8. जब कई आसन्न पसलियां अलग-अलग जगहों में टूट जाता है, तब रिब पिंजरे का एक हिस्सा विपरीत दिशा में आगे बढ़ सकता है, छाती चाहिए इसे "फ्लैल" खंड के रूप में जाना जाता है, और बहुत दर्दनाक होता है और लेने में परेशानी होती है।

9. मान्यता साँस लेने में कठिनाई

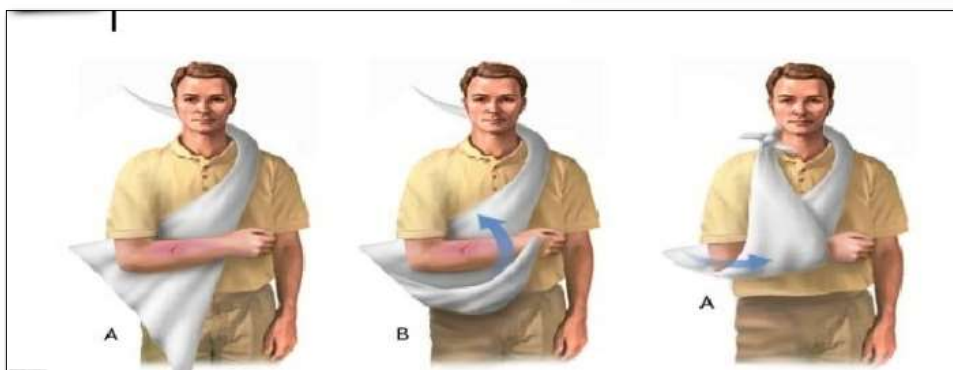
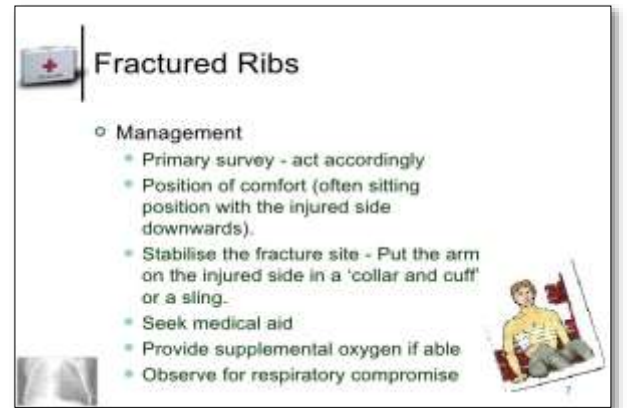
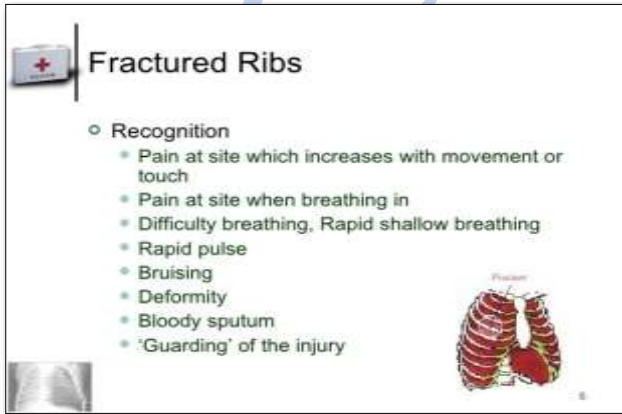
(क) उथला श्वास

- (ख) चोट की स्थिति में
- (ग) छाती की विकृति और उच्छ्वंखल
- (घ) आंदोलन / गहरी श्वास / खांसी पर दर्द
- (ङ) डस्की या नीली होंठ या नाखून
- (च) खून खा सकता है
- (छ) पीड़ित की त्वचा को छूने पर कड़क लगना महसूस करना

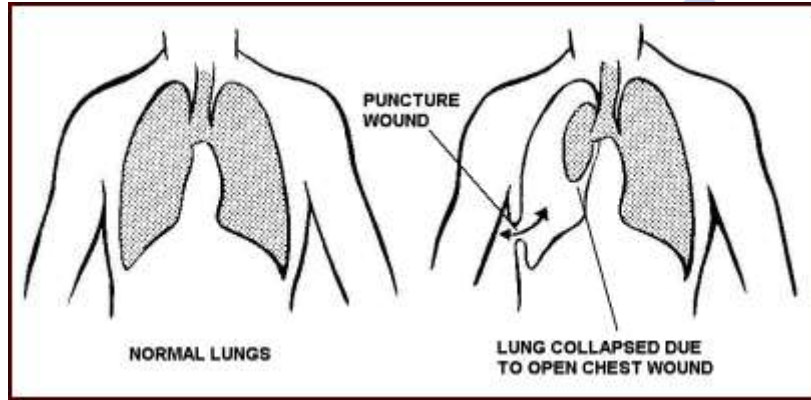
10. इलाज

- (क) एम्बुलेंस के लिए कॉल करें
- (ख) पीड़ित को आराम की स्थिति में सहायता करें (आम तौर पर गुरुत्वाकर्षण से बचने के लिए सीधा बैठकर)
- (ग) एक माध्यमिक सर्वेक्षण का संचालन करें
- (घ) मरीज की स्थिति को सावधानीपूर्वक मॉनिटर करें
- (ङ) सतर्क रहें, किसी भी बदलाव के लिए सतर्क रहें

(च) यदि चोट लगी हो तो चोट को स्थिर करने में मदद करने के लिए एक भारी ड्रेसिंग (जैसे कि कसकर तहलका तहलका जोड़कर) सुरक्षित रूप से सुरक्षित है।



11. **खुला छाती घाव** एक खुला निमोनोथोरैक्स या चूसने वाला सीने वाला घाव - छाती की दीवार को घुमाया गया है (चाकू, बुलेट द्वारा, एक तेज वस्तु पर गिरता है ...)



12. **मान्यता**

- (क) एक खुली छाती घाव - हवा से बचने
- (ख) प्रवेश और संभव निकास घाव (निकास घाव अधिक गंभीर हैं)
- (ग) साँस लेने में परेशानी
- (घ) छाती में उद्घाटन के माध्यम से हवा गुजरती है
- (ङ) रक्त या रक्त के दाग वाले बुलबुले को प्रत्येक साँस छोड़ने के साथ निष्कासित किया जा सकता है
- (च) रक्त खांसी करना

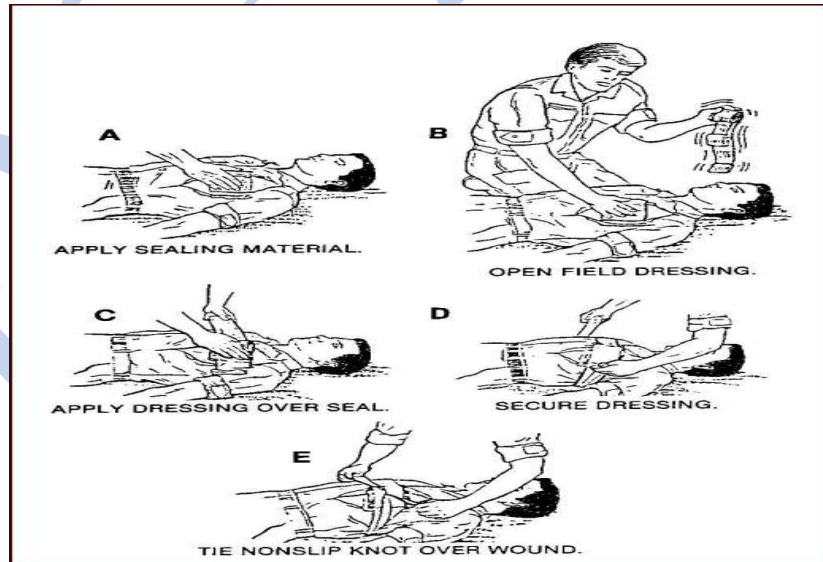
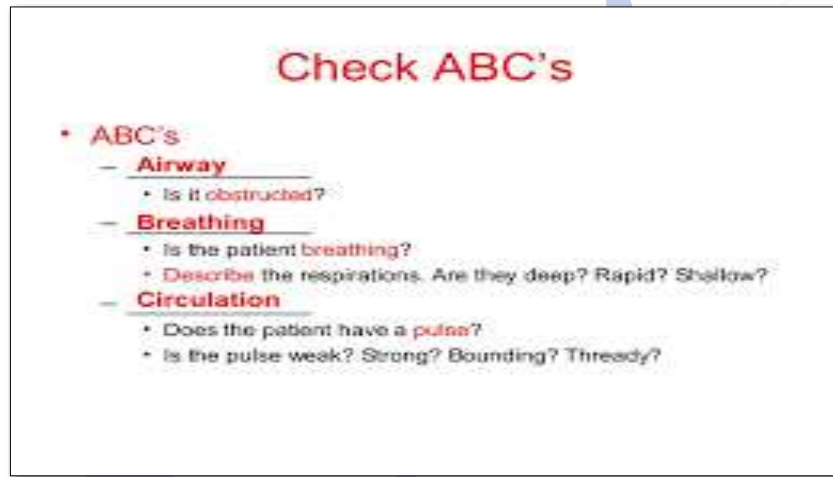
Open Chest Wound: Problem Recognition

- Open wound to chest
- Severe breathing difficulty
- Rapid pulse
- Sound of air being sucked in through wound



13. **उपचार**

- (क) एबीसी का मूल्यांकन करें और आवश्यक रूप में हस्तक्षेप करें
- (ख) किसी भी एम्बेडेड ऑब्जेक्ट को हटाएं नहीं
- (ग) एम्बुलेंस के लिए कॉल करें
- (घ) पार्श्व की स्थिति: शिकार की घायल पक्ष नीचे
- (ङ) सदमे का इलाज
- (च) एक माध्यमिक सर्वेक्षण का संचालन करें
- (छ) सावधानीपूर्वक निगरानी करें

14. **पेट की चोट लगने वाली**(क) **विरोध अंगों**

- (i) अगर किसी चोट से पीड़ित के आंतरिक है, तो उन्हें वापस धक्का मत करो। ऐसा करने से केवल अधिक जटिलताओं का कारण होगा।

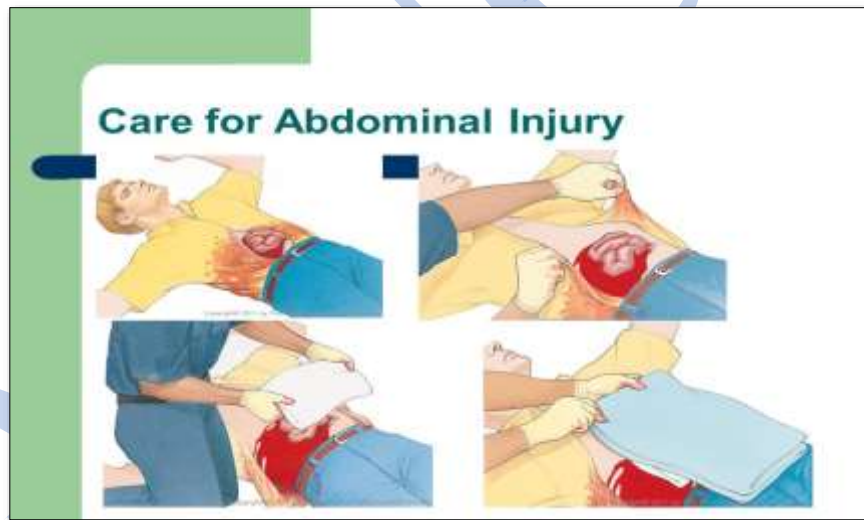
(ii) इसके बजाय, व्यक्ति को अपने घुटनों के साथ फ्लैट लिटाए और अंगों को एक नम, बाँझ ड्रेसिंग के साथ कवर किया जाता है जो कि प्रभावित अंगों से चिपके नहीं

आम तौर पर एक विशेष ड्रेसिंग, एबीडी पैड (आर्मी बैटल ड्रेसिंग) या ट्रॉमा ड्रेसिंग का प्रयोग किया जाता है, हालांकि बड़े टेलेबा ड्रेसिंग अच्छी तरह से काम करेगी।

(iii) अगर साफ करते हैं तो सावधानी से साफ कपड़े की मदद से करे - यदि आप इसे इस्तेमाल करते हैं तो सामान्य गीज़ नम रखने के लिए सावधान रहें। पेपर तौलिया या टॉयलेट पेपर जैसे पेपर उत्पादों का उपयोग कभी नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि वे लुगदी की ओर बढ़ेंगे, जिससे प्रमुख जटिलताएं हो सकती हैं।

(iv) शिकार को खाने या पीने की अनुमति न दें, हालांकि वे अत्यधिक भूख या प्यास की शिकायत कर सकते हैं

(v) एम्बुलेंस को कॉल करें, सदमे का इलाज करें, और एबीसी की निगरानी करें जब तक आपातकालीन चिकित्सा टीम नहीं आती है



(ख) **आंतरिक रक्तस्राव** यदि पेट की चोट एक खुले घाव का कारण नहीं है, तो व्यक्ति अपने घुटनों के झुंड के साथ फ्लैट झेलता है और ईएमएस आने तक सदमे का इलाज करता है।

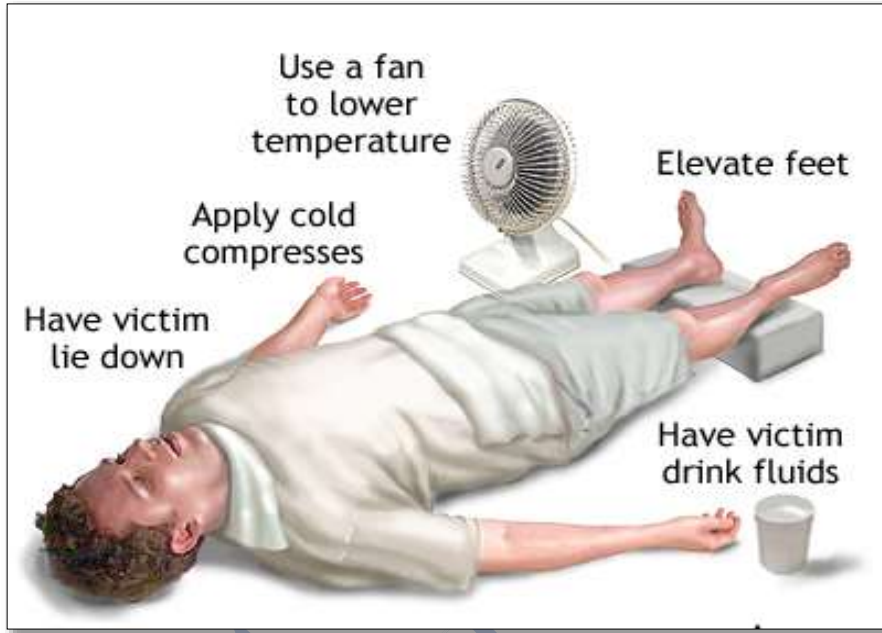
INTERNAL BLEEDING

- Bleeding from Nose/Ears.
- Bleeding from Lungs with cough
- From Stomach with Vomiting
- Through Urine (Bladder, Unitary track, Kidney)
- Through Rectum with Stool (injury in intestines)

TREATMENT

- Handle Carefully and transport for Medical AID

24



भाग- II: जला और स्कैल्स

15. गर्म पानी, गर्म तरल पदार्थ और वाष्प गर्मी की वजह से आग लगने या लौ के साथ संपर्क के द्वारा गर्मी का कारण हो सकता है, जिसे स्कॉलडिंग कहा जाता है। रासायनिक जलन मजबूत एसिड या क्षारीय के कारण हो सकता है

16. प्राथमिक चिकित्सा उपचार

- (क) यदि जला है, तो पानी को जलने पर एक पाइप या नली से मुक्त रूप से बहने दें जिससे कि रासायनिक प्रवाह बंद हो।
- (ख) साफ तौलिया या कपड़ा के साथ पट्टी या कवर को कवर करके जला क्षेत्र को सुरक्षित रखें।
- (ग) रोगी को पूरी तरह आराम और तरल पदार्थ दें।
- (घ) मरीज को फिर से आश्वासन दें।
- (ङ) रोगी को निकटतम अस्पताल या डिस्पेंसरी में ले जायें।



भाग- III: स्नैक, स्कोर्पियन और कुत्ता बाइट

साँप

17. साँप काटने में, खोखले और गहराई से झुका हुआ काट फेंड्स की एक जोड़ी के माध्यम से साँप द्वारा जहर को इंजेक्ट किया जाता है। काटने के अधिकांश हिस्सों के अंगों के हिस्से होते हैं जो हाथों, पैरों और निचले पैर की तरह दिखाई देते हैं।

18. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार** साँप काटने के सभी मामलों को जहरीले साँपों द्वारा काट लिया जाना चाहिए। प्राथमिक चिकित्सा उपचार निम्नानुसार होगा: -

- (क) शिकार को आराम से झूठ बोलो।
- (ख) मौत के भय के प्रति आश्वस्त आश्वासन दें
- (ग) हाथ पर काटने के लिए पैर पर काटने और कोहनी के ऊपर घुटने के ऊपर घुटने के ऊपर हाथ केचफ, पट्टी या जूता फीता के साथ एक हल्का धड़का हुआ टर्नचालक लागू करें। ताकि ज़हर शरीर के सभी हिस्सों में बहता नहीं हो।
- (घ) साबुन और पानी से धो लें आज़ादी से पानी का उपयोग करें
- (ङ) निकटतम दवाखाना या अस्पताल में जल्दी से रोगी को निकालना
- (च) यदि साँस लेने में विफल रहता है, कृत्रिम श्वसन शुरू करें।



19. **साँप काटने: करो और न करें**

- (क) **क्या करें**

- (i) शांत रहें, पीड़ित को आराम से झुकाओ।
- (ii) मौत के भय के प्रति आश्वस्त आश्वासन दें
- (iii) एम्बुलेंस कॉल करें
- (iv) किसी भी क्षेत्र को बांधने वाली कुछ चीजों को निकाल दे, जैसे अंगूठी या घड़ी
- (v) प्रभावित स्थान के आधार पर प्रभावित स्तर पर या हृदय स्तर से ऊपर स्थित स्थिति।
- (vi) यदि साँस लेने में विफल रहता है, कृत्रिम श्वसन शुरू करें।

(ख) **क्या न करें**

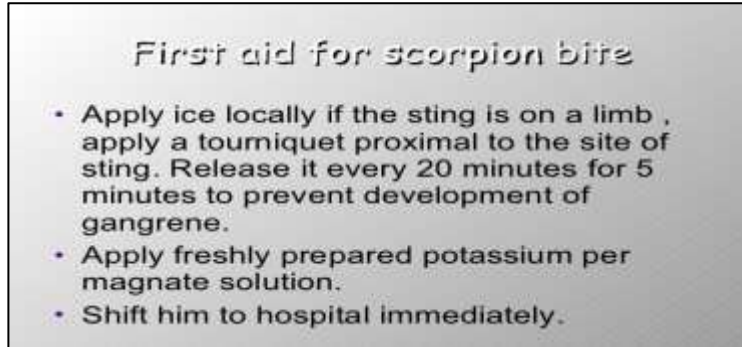
- (i) बर्फ लगाए| क्योंकि इससे स्थानीय ऊतक क्षति हो सकती है।
- (ii) प्रभावित क्षेत्र में कटौती न करें और जहर बाहर चूसने की कोशिश न करें।
- (iii) वाणिज्यिक रूप से उपलब्ध निष्कर्षण डिवाइस का उपयोग न करें
- (iv) इलेक्ट्रिकल चिकित्सा का प्रयोग न करें।
- (v) किसी प्रकार के लोशन या मलहम लागू नहीं करें।

बिच्छू काटो

20. बिच्छुओं काटने से साँप काटने की तरह व्यवहार किया जाना चाहिए।

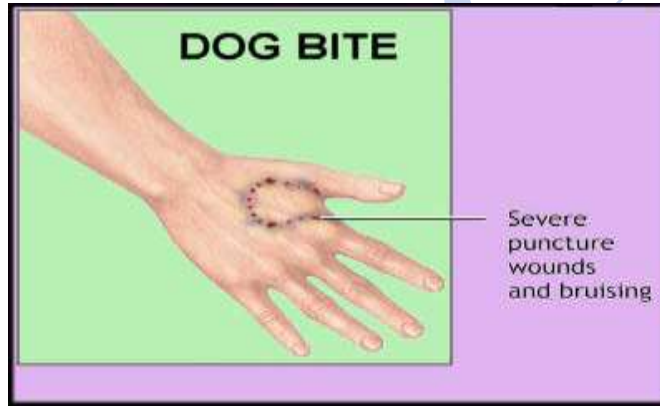


21. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार** यदि रक्त खींचा गया है, एंटीसेप्टिक लोशन के साथ घाव को अच्छी तरह से साफ किया जाना चाहिए।



रबीड डॉग बाइट

22. रेबीज एक कुत्ते द्वारा प्रेषित एक बहुत खतरनाक रोग है। एंटी-रेबीज वैक्सीन देकर रोग रोका जा सकता है।



23. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार**

- बहुत पानी और साबुन के साथ काटने के क्षेत्र को तुरंत धोएं
- घाव उपलब्ध एंटीसेप्टिक से साफ किया जाना चाहिए।
- रोगी को एंटी-रेबीज इंजेक्शन कोर्स के लिए अस्पताल भेजा जाना चाहिए।
- कुत्ते और रोगी को कम से कम 10 दिनों के लिए निरीक्षण में रखा जाना चाहिए।

भाग IV: आंख, कान और नोसे में विदेशी निकाय

आंखों में विदेशी शरीर

24. कोयले या धूल का कण आंखों की गेंद पर या आंखों के ढक्कन के अंदर स्थित हो सकता है जिससे टेंडर संरचना को असुविधा और क्षति हो सकती है।

25. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार**

(क) रोगी से आंखों को रगड़ने के लिए मना करो।

(ख) एक या दो मिनट के लिए बार-बार पानी से आँख धो लें।

(ग) ऊपरी पलक को उठाने और निचले पलक नीचे खोलकर रखे और कण का खोज करें। रोगी को प्रकाश का सामना करना चाहिए यदि कण या किट को है, तो यह हाथ केचफी, कपड़ा या कपास झाड़ू के कोने से निकाल दिया जा सकता है।

(घ) यदि कोयले का धूल का कण आंखों के रेटिना पर है तो रोगी को हल्की आँख पट्टी के साथ अस्पताल में भेजा जाना चाहिए।

कान में बाहरी चीज

26. यह बच्चों के साथ आम है वे अक्सर मोती, मटर, नट और अन्य वस्तुओं को कान में डालते हैं या एक कीट कान में मिल सकती है।

27. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार** एक पिन या संदेश की मदद से बाहरी निकाय को निकालने की कोशिश न करें क्योंकि इससे बाहरी चीज को आगे बढ़ सकता है, जिससे कान को नुकसान हो सकता है। रोगी को अस्पताल भेजा जाना चाहिए।

नाक में बाहरी चीज

28. यह बच्चों के बीच एक आम घटना है वे मटर डाल सकते हैं, मोती नथुने में रख सकते हैं।

29. **प्राथमिक चिकित्सा उपचार**

(क) नाक उड़ाने और छींकना बाहरी चीज को निष्कासित कर सकता है।

(ख) पीड़ित को मुँह से सांस लेना।

(ग) बाहरी चीज को हटाने की कोशिश मत करो।

(घ) रोगी को निकटतम अस्पताल में भेजें।

भाग- V: दम घुटना

30. शरीर के ऊतक और अंगों को श्वसन के माध्यम से ऑक्सीजन के साथ आपूर्ति की जाती है, शरीर के कामकाज के लिए जरूरी है। श्वसन में प्रेरणा, समाप्ति और एक विराम होता है। प्रेरणा हवा के दौरान फेफड़ों को विस्तारित करने के लिए अंदर खींचा जाता है। समाप्ति के दौरान फेफड़े का अनुबंध

और हवा बाहर धकेल दिया जाता है। श्वसन प्रणाली में श्वसन तंत्र और फेफड़ों के रूप में जाना जाने वाला वायु मार्ग होता है। मस्तिष्क के श्वसन केंद्र द्वारा श्वसन से संबंधित मांसपेशियों के कार्यों को नियंत्रित और नियंत्रित किया जाता है।

दम घटना

31. कारण श्वास में अनियमितता पैदा करने वाले श्वसन के साथ हस्तक्षेप करने वाली कोई भी चीज, अस्थीक्सिया के रूप में जाने वाली स्थिति का उत्पादन करती है। असफीक्सिया के मुख्य कारण हैं: -

- (क) डूबना - पानी के कारण हवा के मार्ग में प्रवेश करना
- (ख) फांसी और गड़गड़ाहट - हवा के प्रवेश के लिए रुकावट के कारण।
- (ग) घुटन।
 - (i) हवा के मार्ग से हवा के प्रवेश के लिए रुकावट के कारण
 - (ii) हवाई मार्ग में बाहरी हवा की बाधा
 - (iii) जहरीली गैसों के साँस लेना उदा। कार्बन मोनोऑक्साइड।
- (घ) नौद की गोलियां, मॉर्फिन, पेटीडिएन जैसी दवाओं की अधिक मात्रा।
- (ङ) इलेक्ट्रिक शॉक
- (च) रोग, उदा। टेटनस, मिर्गी, रेबीज

32. चिड़चिड़ापन और लक्षणों के लक्षण

- (क) चक्कर आना और कमजोरी
- (ख) सांस की दर या सांस लेने की कमी।
- (ग) रैपिड नाड़ी
- (घ) चेतना का आंशिक नुकसान
- (ङ) गर्दन की नसों की सूजन
- (च) चेहरा, होंठ, नाखून, उंगलियां और पैर की उंगलियां नीले रंग की ओर बढ़ती हैं।

33. एस्पीक्सिया के उपचार के लिए सामान्य नियम

- (क) यदि कारण से संभव हो या कारण से दुर्घटना निकालें
- (ख) सुनिश्चित करें कि हवा के लिए एक मुफ्त मार्ग है


- (ग) पिठ के बल व्यक्ति को लेटाएं सिर बैक-वार्ड को समर्थन देना दबाएं
 (घ) अपनी हथेली से गर्दन वायुमार्ग जीभ साफ करें मुंह की सांस लेने के लिए मुंह से स्वास भरे।

34. विशेष मामलों के लिए प्राथमिक चिकित्सा – डूबने

- (क) गीले कपड़े ढीले होना चाहिए।
 (ख) मुंह, गले और नथुने पर बलगम और किसी भी बाहरी तत्व का साफ होना चाहिए।
 (ग) रोगी को अपने पेट, चेहरा, सिर पर लेटने के लिए बनाया जाना चाहिए
 (घ) एक तरफ झुकाव, सिर से परे हाथ फैला, जीभ बाहर खींच निकले
 (ङ) जब तक वह साँस लेने शुरू नहीं होता है तब कृत्रिम श्वसन दिया जाना चाहिए।
 (च) एक कंबल के साथ रोगी को कवर करे

DROWNING

- ◆ Remove the victim from water
- ◆ Clean the mouth from sands and other foreign bodies
- ◆ Put him on the floor and raise his body
- ◆ Start C.P.R.
- ◆ Call for Medical Help





35. गड़बड़ी या हैंगिंग के मामले में प्राथमिक चिकित्सा

- (क) कसना काटा
- (ख) हवा का मार्ग साफ़ करें
- (ग) कृत्रिम श्वसन प्रारंभ करें
- (घ) यदि संभव हो तो इनहेलेशन दें
- (ङ) रोगी को गर्म और आरामदायक जगह पर लिटाए.

Hanging, strangulation, and throttling:

- **Signs/symptoms:**
- There may be a constricting article around the neck.
- Marks around the casualty's neck where a constriction has been removed.
- Uneven breathing, impaired consciousness; grey-blue skin (cyanosis).
- Congestion of the face, with prominent veins and possible; tiny red spots on the face or on the whites of the eyes.

36. चोकिंग के मामले में प्राथमिक चिकित्सा बाधाओं को निकाले के लिए हताहत के सिर और कंधों को आगे बढ़ाएं। छोटे बच्चे के मामले में उसे उल्टा हो और कंधे के ब्लेड के बीच उसकी कड़ी मेहनत को झूएं या गले के पीछे दो उंगलियों को पारित करके उल्टी को प्रोत्साहित करें।



37. जहरीली गैस द्वारा दफ़्तर के मामले में प्राथमिक चिकित्सा अपने आप को सुरक्षित रखें और जल्द से जल्द गैस से हताहत को हटा दें।

Suffocation by Poisonous Gases:

Definition: suffocation occurs when no air enters the rooms and to the nose and the room is a confined space where all the oxygen is used up like caves, holes and wells without water.

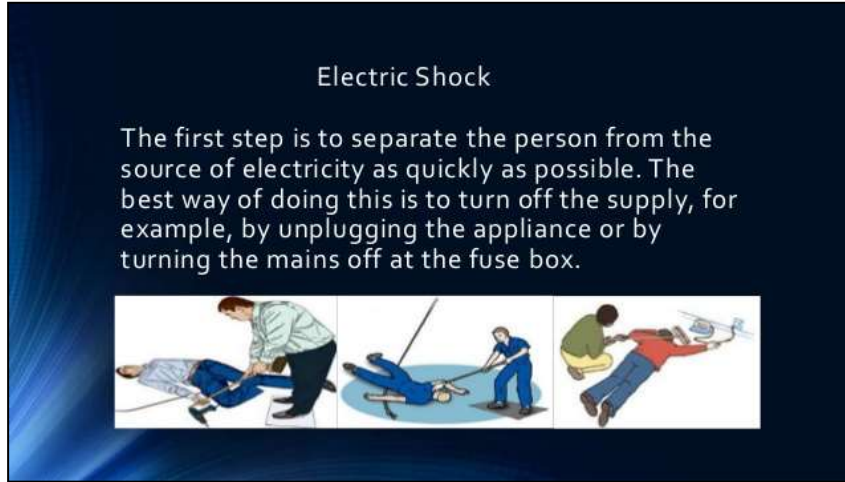
1. **Carbon Monoxide** (lighter than air): This gas is present in car-exhaust fumes, in household coal gas; during incomplete combustion of charcoal stoves and in coal mines.

Management:

- The first aid treatment consists in removing the person from the area, applying artificial respiration and giving pure oxygen, if available.
- Ensure circulation of fresh air before entering the room by opening the doors and windows.
- Before entering the enclosed space take two or three deep breaths and hold your breath as long as you can.
- Crawl along the floor (as the gas is lighter than air)
- Remove the casualty as quickly as possible to fresh air.
- Loosen his clothes at neck and waist and give artificial respiration, if asphyxiated.

38. इलेक्ट्रिक शॉक के मामले में प्राथमिक चिकित्सा

- (क) यदि संभव हो तो लाइट को बंद या तोड़ दें
 (ख) यदि संभव हो तो, वर्तमान के साथ संपर्क से हताहत निकालें कुछ इन्सुलेट सामग्री पर खड़े रहें जैसे कि रबर सॉलिड जूते या बूट या समाचार पत्रों के ढेर।
 (ग) कृत्रिम श्वसन दे।
 (घ) सदमे और जलने के लिए इलाज



भाग- VI: INSENSIBILITY या UNCONSCIOUSNESS

39. केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के कार्यों के साथ कुछ हस्तक्षेप के माध्यम से, मस्तिष्क की कार्रवाई के रुकावट के कारण अस्पष्टता या बेहोशी का कारण होता है।

40. बेहोशी की अवस्था

- (क) पहला चरण प्रलाप - जब शरीर और मन की बेचैनी मौजूद है।
 (ख) दूसरा चरण रोगी ज़ोर से आज़ाओं का जवाब देता है, न्यूनतम उत्तेजना के लिए अधिकतम प्रतिक्रिया देता है
 (ग) तीसरा चरण अर्ध-कोमा- रोगी केवल दर्दनाक उत्तेजनाओं का उत्तर देता है (अधिकतम प्रोत्साहन के लिए न्यूनतम प्रतिक्रिया)
 (घ) चौथा चरण जब रोगी किसी भी उत्तेजना को कोई प्रतिक्रिया नहीं देता है

41. बेहोशी या कोमा के कारण

- (क) सिर की चोट और मस्तिष्क हेमराहेज
 (ख) हाइपोग्लाइसीमिया
 (ग) दिल की विफलता

- (घ) शारीरिक एजेंट जैसे गर्मी स्ट्रोक, बिजली के झटके
(ङ) मिर्गी।

42. बेहोशी की हताहतों की संख्या में प्राथमिक चिकित्सा के सामान्य नियम

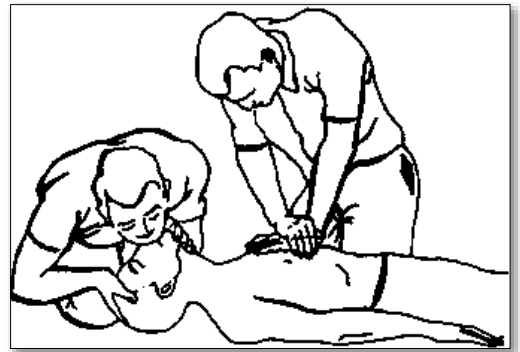
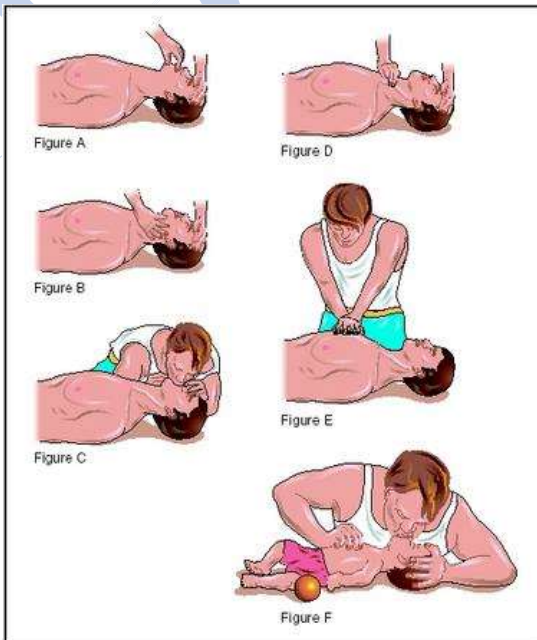
- (क) मरीज को एक तरफ झुकाव के साथ सिर झुकाए। उसकी जीभ बाहर खींचो
(ख) कपड़ों को ढीला करना, ताजी हवा सुनिश्चित करना
(ग) अगर श्वास बंद हो गया है या अनियमित है, कृत्रिम श्वसन प्रारंभ करें।
(घ) हवा के मार्ग को साफ रखें
(ङ) मुँह से कुछ भी नहीं दिया जाना चाहिए

भाग- VII: कृत्रिम RESPIRATION

43. यदि श्वास या हृदय कोई अनियमितता है, कृत्रिम श्वसन दिया जाता है। यदि यह सही और समय पर दिया गया है, तो रोगी के जीवन को बचाया जा सकता है। कृत्रिम श्वसन प्रदान करने के लिए तीन तरीके हैं, लेकिन हम आपको केवल सबसे सामान्य के बारे में बताएंगे।

44. मुँह से मुँह के श्वसन यह सबसे सामान्य और आसान तरीका है और तुरंत दिया जाता है। यदि समय पर दिया जाता है, तो यह कई ज़िंदगी बचा सकता है। इसे निम्नलिखित तरीके से दिया जा सकता है: -

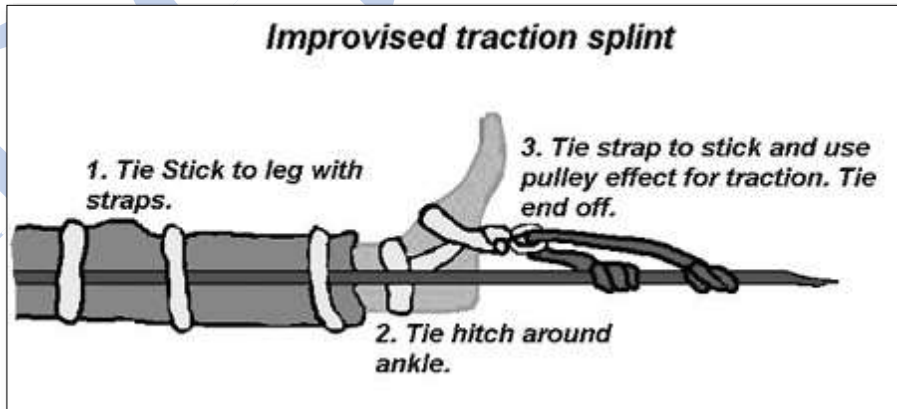
- (क) दुर्घटनाएं हल्की होना चाहिए पद।
(ख) मुँह और गले को साफ करने के लिए स्पष्ट हवा का मार्ग बनाए रखें
(ग) गर्दन को सीधा करने के लिए सीधा करे
(घ) मुँह को सीधा करे और अपने मुँह से उसके मुँह में स्वास भरे (10 - 12 बार प्रति मिनट)



भाग VIII: फर्स्टर्स के विभिन्न प्रकारों के लिए प्रथम एड्स

प्राथमिक चिकित्सा

45. सरल अस्थिभंग के मामले में प्रदान की जाने वाली प्राथमिक सहायता है: -
- (क) रोगी को आश्वस्त करें और उसे सहज बनाएं
- (ख) फ्रैक्चर को स्थिर करने के लिए स्टिक या प्लाई बोर्ड या कार्ड बोर्ड जैसे किसी भी आम लेख के साथ पट्टी बांधें करें।
- (ग) उसे असुविधा और दर्द से राहत और रोगी को गर्म रखना.
46. कम्पाउंड फ्रैक्चर के मामले में प्रदान की जाने वाली प्राथमिक सहायता है: -
- (क) रक्तस्राव तुरंत बंद कर दिया जाना चाहिए।
- (ख) बाहरी वस्तुओं को हटा दें, यदि कोई हो, लेकिन बहुत ज्यादा हस्तक्षेप न करें
- (ग) हल्के पट्टी के साथ एक साफ पैड के साथ घाव को कवर करें।
- (घ) उपयुक्त स्प्लिंट्स लागू करें
- (ङ) रोगी को निकटतम अस्पताल में तुरंत स्थानांतरित करें



47. एक कर्षण का टुकड़ा सबसे आम तौर पर स्प्लिटिंग उपकरण को संदर्भित करता है जो एक लंगर के रूप में श्रोणि या कूल्हे पर पट्टियों का प्रयोग करता है, एक धातु की रॉड (सामान्यतः) की अस्थि स्थिरता और अंग की लंबाई की नापने के लिए और कर्षण को लगाने के लिए एक यांत्रिक उपकरण दर्द को कम करने, अंग को पुनर्गठन और संवहनी और न्यूरोलॉजिकल जटिलता को कम

करने) ट्रैक्शन स्प्लिट का उपयोग आमतौर पर जांघ के जांघ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए किया जाता है, न को टिबिया और फ़िबुला क्षेत्र के लिए। उनका उपयोग सामान्य है



फ्रैक्चर का उपचार

48. जबड़ा की हड्डी का टूटना

- (क) बैरल पट्टी लागू करें
- (ख) रोगी को बोलने के लिए चेतावनी दें
- (ग) बैठने के लिए रोगी को निर्देश देना

49. कलाविकल के फ्रैक्चर हमले की फ्रैक्चर में हमें निम्नलिखित की आवश्यकता है: -

- (क) हाथ की गड्ढे के नीचे एक संकीर्ण मुड़ा हुआ पट्टी पार करके और कंधे के पीछे बांधने के द्वारा घायल पक्ष के हाथ का समर्थन करें
- (ख) आर्म पिट में एक पैड रखो, अधिक से अधिक हाथ की गोला लगाना और कोहनी में बंधे हुए संकीर्ण पट्टी वाली छिद्र को छाती में डाल दें।

50. पसलियों का अस्थिभंग जब पसलियों को फ्रैक्चर किया जाता है तो निम्नलिखित कार्यवाही की जाती है: -

- (क) सीधी फ्रैक्चर साइड पर छाती के आंदोलन को सीमित करें, एक चौड़ी पट्टी वाली पट्टी, एक ऊपर और फ्रैक्चर की तरफ से नीचे, एक दूसरे पर आधा ओवरलैप करना ।
- (ख) जटिल बना लिया रोगी को प्रभावित जगह पर रखो और लंबे समय तक कंबल द्वारा ढक कर रखें तभी रोगी को निकटतम अस्पताल में तुरंत भेजें

51. कंधे ब्लेड और ऊपरी अंग के अस्थिभंग कोहनी को प्रभावित पक्ष में ठीक करें और उंगलियों को विपरीत कंधे को छूने की स्थिति में रखें। कफ स्लिंग द्वारा हाथ को छाती पर सुरक्षित

रखने से कंधे पर दो व्यापक पट्टियाँ और दूसरे कोहनी स्तर पर और विपरीत दिशा में गाँठ सुरक्षित करें।

52. लोअर अंग के अस्थिभंग

(क) घायल अंग को चार संकीर्ण परतों के साथ ध्वनि अंग में ठीक करना।

(ख) लंबे समय तक लकड़ी के टुकड़े को एनील से प्रत्येक पक्ष पर पैर से आगे बढ़ाना। उन्हें छाती, श्रोणि, टखनों, फ्रैक्चर के नीचे दोनों जांघों, दोनों पैरों और घुटनों पर बंधे सात व्यापक परतों के पट्टियों से सुरक्षित करें।

(ग) श्रोणि के फ्रैक्चर के मामले में, यदि उपलब्ध है तो थॉमस स्प्लिट पर लागू होता है, अन्यथा, (ए) और (बी) में वर्णित विधियों का इस्तेमाल अंगों के निकटतम अस्पताल में लेजाने से पहले कम अंग के स्थिरीकरण के लिए किया जाना चाहिए।

53. रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर. रीढ़ की हड्डियों को बहुत सावधानी से संभाला जाना चाहिए।

(क) रीढ़ की फ्रैक्चर के रूप में पीठ की चोट के किसी भी मामले का इलाज करना सभी मामलों में गंभीर दर्द और झटका होगा

(ख) रोगी को अभी भी बनाओ रोगी को उठने की अनुमति न दें

(ग) यदि बेहोश है यह देखते हुए कि जीभ वापस नहीं आती है और मरीज को गला घोंटती है

(घ) जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता प्राप्त करें

(ङ) जांघ और घुटनों के लिए व्यापक पट्टियाँ लागू करें

(च) स्ट्रेचर पर लम्बी ढंग से रखे गए बोर्ड पर रोगी का चेहरा नीचे की ओर ले जाना।

54. खोपड़ी के अस्थिभंग यह मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र या धमनियों को घायल कर सकता है और तड़का हुआ और संपीड़न पैदा कर सकता है। यह प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष झटका के कारण हो सकता है.

(क) दि श्वास सामान्य है कंधों के साथ पीठ पर कुशन के साथ रोगी उठाए गए तरफ सिर मोड़े |

(ख) अगर श्वास असामान्य है छाती के नीचे पैड लागू करें और घुटने को ऊपर खिंचें।

- (i) पीने के लिए कुछ भी मत देना
- (ii) रोगी को परेशान मत करो।
- (iii) हवाई मार्ग स्पष्ट रखें
- (iv) सदमे का इलाज

भाग IX : घावों का क्लासिफिकेशन (वर्गीकरण) और प्राथमिक चिकित्सा

55. **परिभाषा** घावों को त्वचा या मांसपेशियों झिल्ली की निरंतरता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है यह हिंसा के कारण होता है

56. **वर्गीकरण** संदूषण के स्तर के अनुसार, एक घाव के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है के अंतर्गत

(क) **अंदर की घाव** यह चाकू की तरह एक तेज साधन के कारण घाव है,

(ख) रेज़र और जल्द ही इसकी किनारें साफ हैं

(ग) **लीकरेरेड जखम** यह कुंद साधन के कारण होता है

(घ) फटे या असमान

(ङ) **ओपन घाव / पंचकर्मि घाव** यह एक गहरी संकीर्ण घाव है जो चाकू, संगीन जैसे एक सुविख्यात साधन के कारण होता है। घाव सतह पर छोटा है, लेकिन आंतरिक अंगों के लिए बहुत गहरा घाव हो सकता है।

(च) **बंद घाव / मिश्रण** एक भ्रूण एक चोट है जिसमें कुछ ऊतकों या एक हिस्सा अनियमित रूप से फाड़ या फूट पड़ता है, लेकिन त्वचा टूट नहीं सकती है। यह एक झटका या कुंद साधन के कारण होता है।

57. **खुला जखम**. खुले घावों को उस घाटे के कारण वर्गीकृत किया जा सकता है: -

(क) **छिपे हुए घावों** एक साफ, तेज धार वाले ऑब्जेक्ट जैसे कि चाकू, रेज़र, या ग्लास शीशे के कारण

(ख) **लापरवाही** कुछ कुंद आघात के कारण अनियमित आंसू की तरह घाव लिक्सरेशन और चीरों को रेखिक (नियमित) या तारकीय (अनियमित) दिखाई दे सकते हैं। आमतौर पर चिरा के संदर्भ में शब्द लहराव का दुरुपयोग किया जाता है

(ग) **एब्रेशन (ग्राज)** सतही घाव जिसमें त्वचा की सबसे ऊपरी परत (एपिडर्मिस) को स्ट्रैप किया जाता है। यह अक्सर किसी न किसी सतह पर फिसलने के कारण होती हैं।

(घ) **अवर्षण** चोट लगने वाली घटनाएं जिसमें शरीर संरचना को अपनी सामान्य बिन्दु प्रविष्टि से जबरन अलग किया गया है। एक प्रकार का विच्छेदन जहां कटौती की बजाय सीमा को खींच लिया गया है।

(ङ) **पंचर घावों** किसी वस्तु के कारण, त्वचा को छिद्रण करना, जैसे कि किरच, नाखून या सुई



(च) **प्रवेश घाव** किसी चीज के कारण, जैसे चाकू से प्रवेश कर और त्वचा से बाहर आ रहा है।

(छ) **बंदूक घावों** एक बुलेट या शरीर के माध्यम से या उसके माध्यम से इसी प्रकार की प्रक्षेप्यता के कारण होता है। वहां दो घाव हो सकते हैं, प्रवेश की साइट पर एक और बाहर निकलने की जगह पर, आमतौर पर एक "के माध्यम से और कहा जाता है."

First Aid


The major principles of open-wound treatment are to:


- Control bleeding.
 - Direct pressure
 - Elevation
- Prevent further contamination of the wound (wound dressing & bandaging)
- Immobilize the injured part.
- Stabilize any impaled object.

Open Wound

- **Abrasions** (grazes), superficial wounds in which the topmost layer of the skin (the epidermis) is scraped off.
- **Lacerations** are jagged, irregular, or blunt breaks or tears in the soft tissues.
- **Avulsion** is forcible separation or tearing of tissue from the victim's body.






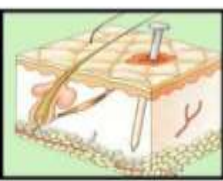
Open Wound


- ***Incised*** wounds, or cuts in-body tissues are commonly caused by knives, metal edges, broken glass, or other sharp objects commonly cause incised wounds, or cuts, in-body tissues.
- ***Puncture*** wounds are caused by a sharp object that penetrates the skin.





Puncture





58. **बंद घाव.** बंद घावों में कम श्रेणियां हैं, लेकिन खुले घावों के समान खतरनाक हैं:
- (क) **हेमटॉमस (या रक्त ट्यूमर).** एक रक्त वाहिनियों को नुकसान पहुंचाते हुए कि बदले में त्वचा के नीचे रक्त एकत्र करने का कारण बनता है
- (i) आंतरिक रक्त वाहिका रोग विज्ञान से उत्पन्न हेमटॉमस पेटिकेय, पुरपुरा, और एक्सीमोसिस हैं। विभिन्न वर्गीकरण आकार पर आधारित हैं।
- (ii) हेमटॉमस जो आघात के एक बाहरी स्रोत से उत्पन्न होते हैं, ये भी उल्लिखित हैं, जिन्हें आमतौर पर चोट लग जाती है।
- (ख) **क्रश चोट** लंबे समय तक लागू होने वाले बल की एक महान या अत्यधिक मात्रा के कारण होता है।

Closed Wound

- **First Aid Management**

R

Rest the affected area. Movement may aggravate the closed wound condition.

I

Ice Compress. Apply ice compress to the affected areas. It promotes vasoconstriction and it has an anesthetic effect

C


Compression. Application of firm pressure. To avoid further hematoma.

E

Elevate the affected area. (For extremities) To promote venous return of blood and avoid pooling in the area

S

Splinting. For immobilizing the affected area. This helps in avoiding unnecessary movements.



प्राथमिक चिकित्सा वाउंड्स के लिए

59. विभिन्न प्रकार के घावों के लिए प्राथमिक उपचार देने का तरीका है: -

- (क) एक आरामदायक स्थिति में रोगी को रखें।
- (ख) रक्तस्राव को रोकें, यदि कोई हो
- (ग) किसी भी बाहरी निकाय को निकालें, अगर यह आसानी से दिखाई दे और आसानी से हो हटा दिया।
- (घ) स्टेरिलिज्ड ड्रेसिंग को पहले फ़ील्ड या शैल ड्रेसिंग जैसे रोगाणुओं के प्रवेश को रोकें।
- (ङ) घायल भाग को गोफनाने से आराम दें
- (च) भाग को स्थिर करना, अगर घाव बड़ी या फ्रैक्चर से जटिल है।
- (छ) शॉक के लिए रोगी का इलाज करें।
- (ज) निकटतम अस्पताल में रोगी को भेजें

घाव का ड्रेसिंग

60. एक घाव एंटीसेप्टिक लोशन से साफ किया जाता है और पैंट लगाने से पहले, कपास या धुंध के टुकड़े से दवा के साथ आच्छादित होता है।

61. घाव तैयार करने का उद्देश्य निम्नानुसार है: -

- (क) घाव को संक्रमण से बचाने के लिए
- (ख) सूजन और जल्दी चिकित्सा को कम करने के लिए
- (ग) प्रभावी हिस्सा समर्थन करने के लिए
- (घ) व्यक्ति को अपने रोज़ दिनचर्या को पूरा करने के लिए सक्षम करने के लिए।
- (ङ) रक्तस्राव को रोकने के लिए

62. घावों के ड्रेसिंग के लिए आवश्यक लेख.

- (क) एंटी सेप्टिक (ए / एस) लोशन
- (ख) कपास / धुंध का टुकड़ा
- (ग) कैंची।
- (घ) विभिन्न आकार के बैंडेज और बैंड सहायता
- (ङ) ए / एस मरहम या पाउडर



63. घावों के ड्रेसिंग के लिए प्रक्रिया घावों की ड्रेसिंग करते समय निम्न प्रक्रिया को अपनाया जाना है

- (क) रोगी को आश्वस्त करें और उसे आरामदायक स्थिति में रखें
- (ख) रक्तस्राव को रोकें, विदेशी शरीर को हटा दें और ए / एस लोशन और कपास के साथ घाव को साफ करें।
- (ग) ए / एस मरहम या पाउडर को लागू करें और इसे धुंध के साथ कवर करें उपयुक्त पट्टी का चयन करें, बाहरी पहलू से भीतर के पहलू से घड़ी की चौड़ाई को प्रारंभ करें और पिछला अस्तर के 1/3 का कवर कर लें।
- (घ) गाँठ को घाव से दूर रखें।
- (ङ) बैंडिंग या तो बहुत तंग या ढीली नहीं होना चाहिए।

निष्कर्ष

64. प्राथमिक चिकित्सा एक बहुत ही सरल और प्रभावी पद्धति है, जो एक एन सी सी कैडेट का, जो विभिन्न जीवन की धारणाओं स्थितियों के तहत कीमती जिंदगी बचा सकती है। महत्वपूर्ण पहलुओं को प्राथमिकता देने में तत्कालता और सहीता है। पीड़ित व्यक्ति तक पहुंचने वाले एक एन सी सी कैडेट को पहली सहायता प्रदान करने से पहले कारण और प्रकार की चोट की जांच करनी चाहिए।

65. मनुष्य के बीच घाव एक सामान्य विशेषता है जो बाहरी उन्मुख हैं। यदि प्रारंभिक चरण के दौरान ठीक से ध्यान दिया जाता है तो घाव जल्दी से ठीक हो जाता है परिणामस्वरूप घायल व्यक्ति को कम होता है और समाज को काम करने के लिए एक स्वस्थ और फिट व्यक्ति के रूप में उपलब्ध है। एन सी सी कैडेट्स अपने दिनचर्या के आधार पर चोटों से ग्रस्त हैं और इसीलिए इस बुनियादी ज्ञान के लिए विद्यालय या घर में साथी कैडेटों या दोस्तों को मदद करने के लिए पास रखना होगा।

पाठयन : एच 3

योग और व्यायाम के लिए परिचय

प्रशिक्षण सहायक :-

1. कंप्यूटर स्लाइड, चार्ट्स, पॉइंटर, ब्लैक बोर्ड और चाक.

परिचय

2. योग भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक विषयों के लिए एक सामान्यतः ज्ञात गतिविधि है, जो प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ था। इस विषय पर सबसे विस्तृत और संपूर्ण व्याख्याओं में से एक पतंजलि के योग सूत्र हैं। योग की विभिन्न परंपरा हिंदू, बौद्ध धर्म, जैन धर्म और सिख धर्म में पाए जाते हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। हर साल एन सी सी बहुत बड़ा तरीके से अभ्यास कर रहा है, प्रचार कर रहा है और इसे मना रहा है।

उद्देश्य

3. एन सी सी कैडेटों को योग अभ्यास के अभ्यास को सिखाने के लिए.

पूर्वावलोकन

4. कक्षा निम्नलिखित भागों में आयोजित की जाएगी: -

- | | | |
|----------------|---|-----------------------------------|
| भाग I | - | परिभाषा और योग का उद्देश्य |
| (क) | | |
| भाग द्वितीय | - | वयस्कों के लिए योग के संभावित लाभ |
| (ख) | | |
| भाग III | - | संभावित समस्याएं। |
| (ग) | | |
| (घ) भाग चतुर्थ | - | आसन। |

भाग I: परिभाषा और योग का उद्देश्य

परिभाषा

5. योग की अवधारणाओं और प्रथाएं भारत में लगभग हजार साल पहले उत्पन्न हुई थीं। इसके संस्थापक महान संन्यासी और साधु थे। महान योगियों ने योग के अपने अनुभवों की तर्कसंगत व्याख्या प्रस्तुत की और हर किसी की पहुंच के भीतर एक व्यावहारिक और वैज्ञानिक तरीके से आवाज लायी।

योग आज ही संतानों, संतों और संतों के लिए प्रतिबंधित नहीं है; यह हमारे रोजमर्रा की जिंदगी में प्रवेश कर चुका है और पिछले कुछ दशकों में दुनियाभर में जागरूकता और स्वीकृति पैदा कर चुका है। आधुनिक समाजशास्त्रीय आवश्यकताओं और जीवनशैली के अनुरूप योग और इसकी तकनीक का विज्ञान फिर से दोहराया गया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित चिकित्सा की विभिन्न शाखाओं के विशेषज्ञ रोगों की रोकथाम और शमन और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में इन तकनीकों की भूमिका को महसूस कर रहे हैं।

6. योग वैदिक दर्शन की छह प्रणालियों में से एक है। महर्षि पतंजली, जिसे "योग का पिता" योग सूत्रों के अनुसार व्यवस्थित रूप से योग के विभिन्न पहलुओं और परिष्कृत किया गया था। उन्होंने योग के आठ गुणा पथ की वकालत की, जो कि मनुष्यों के सर्वांगीण विकास के लिए लोकप्रिय रूप से "अष्टांग योग" के नाम से जाना जाता है। वे हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरना, ध्यान और समाधि। ये घटक कुछ संयम और अनुष्ठानों, भौतिक अनुशासन, सांस नियमों, अर्थ अंगों को रोकना, चिंतन, ध्यान और समाधि की वकालत करते हैं। माना जाता है कि ये कदम शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त के परिसंचरण को बढ़ाने, अर्थ अंगों को फिर से प्रशिक्षित करके, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक संभावित हैं, जिससे मन की शांति और शांति पैदा होती है। योग का अभ्यास विकारों को रोकता है और एक व्यक्ति के प्रतिरोध और तनावपूर्ण परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता में सुधार करता है।

7. योग एक बहुत व्यक्तिगत और जैविक अभ्यास है। ऐसा करने का कोई सही तरीका नहीं है, जैसे हृदय और शक्ति प्रशिक्षण। योग का संपूर्ण सार अपने शरीर की शक्तियों और क्षमताओं के बारे में जागरूक होना चाहिए और धीरे धीरे अपने आप को थोड़ा और आगे बढ़ाते हुए इसे स्वीकार कर लेना चाहिए, केवल उतना ही आराम से। तो किसी को भी उम्मीद नहीं है कि आप पसीना को तोड़ने से पहले मोड़ लें और प्रेट्ज़ल में बदल दें, पहले चलें। बस जो भी आपके लिए अच्छा लगता है यह एक टीम गतिविधि नहीं है

उद्देश्य

8. योग एक लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उपयोग किया गया अनुशासित तरीका है। इस अर्थ में योग की शारीरिक मुद्राएं स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने, तनाव कम करने और रीढ़ की कोमल बनाने के लिए होती हैं। योग का एक पूरा व्यायाम कार्यक्रम और भौतिक चिकित्सा पद्धति के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

9. योग की विशेषताएं नीचे दी गई हैं:-

(क) स्वास्थ्य के योगिक प्रणाली में कंकाल के साथ-साथ शरीर के गहरे बैठा चिकनी मांसपेशियों को भी शामिल किया गया है।

- (ख) इंद्रा थॉरेसिक और इंद्रा पेट के दबाव को स्वास्थ्य की योग प्रणाली की विशेष विशेषताओं के रूप में उल्लेख किया जा सकता है।
- (ग) ऊर्जा और धन का थोड़ा खर्च योग प्रथाओं में शामिल है।
- (घ) अमीर और साथ ही गरीब, और सभी उम्र के पुरुष और महिला योगिक प्रथाओं का अभ्यास कर सकते हैं।
- (ङ) योग के हर स्कूल में विशिष्ट प्रथाओं पर जोर दिया गया था, लेकिन उनका उद्देश्य हमेशा एक समान रहा; लेकिन मन के संशोधन के नियंत्रण के माध्यम से एकीकरण का उच्चतम स्तर।
- (च) योगिक प्रथाओं की प्रकृति मनो-न्यूरोफिजिकल है
- (छ) सभी योग प्रथा पूरक हैं

भाग द्वितीय: वयस्कों के लिए योग के संभावित लाभ

10. **व्यायाम या वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योग** :- कई योग चिकित्सकों ने मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य सुधारों के बारे में बताया है, साथ ही अस्थमा के लक्षण भी कम हैं। नियमित योग अभ्यास मस्तिष्क गामा-अमीनोब्यूरिक एसिड (जीएबीए) के स्तरों को बढ़ाता है और मूड और चिंता में कुछ अन्य चयापचयों से मिलान किये जाने वाले अभ्यासों जैसे कि चलना

(क) योग के तीन मुख्य ध्यान (व्यायाम, श्वास और ध्यान) हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होते हैं कुल मिलाकर, हृदय रोगों पर योग के प्रभावों के अध्ययन से पता चलता है कि योग उच्च रक्तचाप को कम कर सकता है, दिल की विफलता के लक्षणों में सुधार, हृदय पुनर्वास में सुधार, और कम हृदय जोखिम वाले कारक

(ख) पुरानी कम पीठ दर्द के लिए, स्वस्थ लोअर बैक के लिए विशेषज्ञ योग को 30% अधिक लाभकारी पाया गया है

(ग) मानसिकता आधारित तनाव में कमी (एमबीएसआर)। इस कार्यक्रम में तनाव को कम करने के लिए योग के रूप में योग शामिल हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि सात हफ्तों के बाद समूह ने योग के साथ इलाज किया, नियंत्रण समूह की तुलना में काफी कम मूड अशांति और कम तनाव का उल्लेख किया। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि एमबीएसआर ने नींद की चिंता, जीवन की गुणवत्ता और आध्यात्मिक विकास पर सकारात्मक प्रभाव दिखाया था।

(घ) योग का अध्ययन सिज़ोफ्रेनिया के इलाज के लिए किया गया है। योग को संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार और सिज़ोफ्रेनिया में तनाव को कम करने के लिए पाया जाता है, संज्ञानात्मक घाटे और तनाव से संबंधित पुनरुत्थान से संबंधित एक शर्त।

(ड) भारतीय परंपरा में योग का अभ्यास भी मनोवैज्ञानिक लाभ है, जिससे कि किसी के मन और शरीर पर नियंत्रण हो सके। बीमार या मानसिक रूप से बीमार मन (जो आधुनिक मनोविज्ञान का प्राथमिक ध्यान भी है) के अनुकूल होने के बजाय, पारंपरिक भारतीय मनोविज्ञान, योग जैसे ध्यान तंत्रों के अभ्यास के माध्यम से सामान्य और स्वस्थ मन को बढ़ाने पर केंद्रित है

11. **शारीरिक लाभ :-** प्राचीन प्रथा का भौतिक लाभ गिनने में बहुत अधिक है; प्रत्येक शरीर का हिस्सा प्रत्येक आसन और हर सांस से कुछ लाभ देता है बेहतर आसन, शक्ति, संतुलन, धीरज, समन्वय, लचीलापन, स्थिरता और वृद्धि हुई फेफड़े की क्षमता, योग के साथ शुरुआत करने के लिए शुरू होने वाले मूल रत्न हैं। यह भी एक प्रसिद्ध तथ्य है कि जो लोग अपने दैनिक जीवन में योग को सम्मिलित करते हैं, वे उन लोगों की तुलना में स्वस्थ वजन बनाए रखने की अधिक संभावना रखते हैं जो नहीं करते हैं। वे अपने शरीर के बारे में और अधिक जानकारी रखते हैं और यह उनके लिए रोजमर्रा की देखभाल में भोजन और आराम सहित खुद का अनुवाद करता है। यद्यपि योग केवल एक कसरत से ज्यादा है, यह अभी भी एक महान कसरत के रूप में कार्य करता है। योग के गहन रूप हैं जो चयापचय दर और हृदय की धड़कन को बढ़ाने के लिए आसन और मुद्राओं के बीच त्वरित संक्रमण से युक्त होते हैं; वहाँ भी योग के पुनरोद्धारकारी रूप हैं जो मन को सांस लेने, खींचने और शांत करने पर ध्यान देते हैं। सूर्यानमस्कर, 12 की एक श्रृंखला है जो वजन कम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। योग एड्रेनालिन, कोर्टिसोल, रक्तचाप, पल्स दर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। इसके अतिरिक्त, शारीरिक चोटों को रोकने के लिए योग से प्राप्त कुल शरीर जागरूकता आवश्यक है।

12. **मानसिक और भावनात्मक लाभ :-** बस अपनी सांस और शरीर से बहुत जागरूक होकर मन में तत्काल शांत हो जाता है। श्वसन की दर में कमी और एमिनो एसिड, गामा-एमिनोब्युटिक एसिड (जीएबीए) बढ़ने से तनाव, चिंता और अवसाद का स्तर कम हो जाता है जो हमारे शरीर में शांति और विश्राम की सुविधा देता है। योग का निरंतर अभ्यास एक व्यक्ति को अपनी भावनाओं को अधिक नियंत्रण या नियंत्रित करने में सक्षम बनाता है। यह एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करता है और स्वस्थ शरीर-छवि को बढ़ावा देता है अनुसंधान से पता चलता है कि योग कुछ न्यूरो-मानसिक विकार जैसे साइजोफ्रेनिया के लक्षणों को कम करने में मदद करता है; यह भी पोस्ट-ट्रैमेटिक तनाव विकार (PTSD) और बाध्यकारी बाध्यकारी विकार (ओसीडी) तक सीमित नहीं है। एंडोर्फिन या खुशी हार्मोन की रिहाई के कारण योग के नियमित चिकित्सक खुश और अधिक शांतिपूर्ण होते हैं। यह बेहतर नींद और बेहतर पाचन स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करता है और सहज क्षमता में सुधार करता है।

13. **आध्यात्मिक लाभ :-** योग पूर्ति की एक समग्र भावना और सामान्य रूप से कृतज्ञता का गहरा अर्थ है। यह प्रशंसा के एक महान ज्ञान को जन्म देती है और वास्तव में दैनिक जीवन के सकारात्मक अनुभवों को जीने की क्षमता को बढ़ावा देता है। योग हमारी सीमाओं के बारे में आत्मसमर्पण करने के

लिए स्वयं के साथ समय बिताने की अनुमति देता है: शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से। यह एक बात है जिसे हम लगातार तलाश कर सकते हैं: एक के उद्देश्य और जीवन में अर्थ की खोज।

14. योग से लाभ की सूची अंतहीन है धीमी गति से शुरू करो, कहीं से शुरू करें पर्याप्त समय लो। यदि आप किसी बिंदु को साबित करने के लिए निर्धारित करते हैं तो पूरी प्रक्रिया बेमानी हो जाती है जब तक यह अच्छा लगता है खींचो। आप कौन हैं और अपने शरीर को जानने के बारे में जानने के लिए सीखें शांति ले लो अराजकता छोड़ें आप बहुत सारे देखेंगे, यदि इन सभी लाभों को जल्द ही नहीं मिलेगा योग आपको अपने शरीर का सम्मान करने के लिए सिखाता है, उन चीजों को छोड़ दें जो अब आपकी सेवा नहीं करते हैं, उपस्थित रहें, आपको जितना सोचना और साँस लेना चाहिए। बस साँस लें। जैसा कि भगवद गीता कहते हैं, योग स्वयं की यात्रा है, स्वयं के माध्यम से, स्वयं को।

भाग III: संभावित समस्याएं

15. योग से जुड़े कुछ स्वास्थ्य समस्याओं को आम जनता के ध्यान में लाया गया है। योग को संभावित खतरनाक होने और थोरेसिक आउटलेट सिंड्रोम, सरवाइकल रीढ़ की रीढ़ की हड्डी, रीढ़ की हड्डी की चोट, रेटिनल आँसू, सामान्य फाइब्रोलर तंत्रिका, घुटने की चोटों, और सिरदर्दों की क्षति सहित गंभीर चिकित्सा शर्तों के लिए एक कारण होने की आलोचना की गई है। सामान्य बीमारियों जो योग अभ्यास से हो सकती हैं

16. कुछ योग चिकित्सकों ने मासिक धर्म के दौरान, गर्भवती महिलाओं के लिए, या नर्सिंग माताओं के लिए महिलाओं के लिए कुछ योग अभ्यास की सिफारिश नहीं की है। हालांकि, ध्यान और साँस लेने के व्यायाम को प्रोत्साहित किया जाता है।

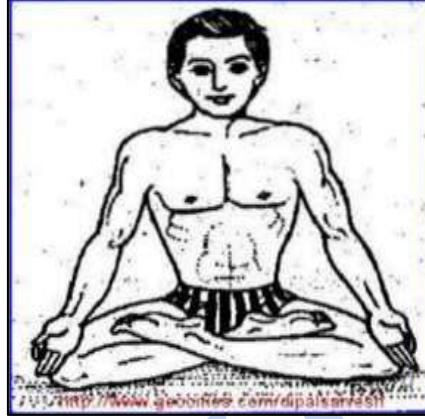
17. **बच्चे और योग** :- उन्नत चिकित्सा अनुसंधान और विकास सुविधाओं वाले देशों में अनुसंधान की सिफारिश नहीं की जाती है, योग 16 से कम उम्र के बच्चों के लिए व्यायाम करता है क्योंकि उनके शरीर की घबराहट और ग्रंथियों की व्यवस्था अभी भी बढ़ रही है और इन प्रणालियों पर योग का प्रभाव प्राकृतिक वृद्धि के साथ हस्तक्षेप कर सकता है। हालांकि, ध्यान और सरल साँस लेने के व्यायाम (साँस-धारण के बिना) सुरक्षित हैं और तनाव, आवेग और भावनात्मक स्थितियों का प्रबंधन करने के लिए बच्चों की मदद कर सकते हैं।

भाग IV: पद्मासन

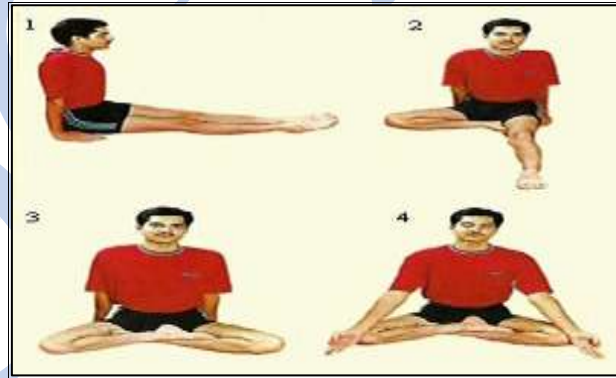
18. असंख्य आसन हैं बीमारियों के इलाज और अच्छे स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए उपयोगी कुछ आसन निम्नानुसार हैं: -

(क) **पद्मसाणा** :- आसन पर बैठो आगे पैर फैलाएं, बाएं जांघ के जोड़ पर अपने दाहिने जांघ और दाहिने पैर में शामिल होने पर अपने बाएं पैर को इस तरह रखें कि पेट

के बीच में आपके नाभि के नीचे दोनों एड़ी कड़ी मेहनत करें। अपने घुटनों पर अपने हाथ रखें सिर और रीढ़ की हड्डी का स्तंभ रखें। अपनी आँखें बंद या खुली रखें प्रारंभिक चरण में 1-2 मिनट के लिए अंतिम स्थान पर रहें। बाद में धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। यह आंस याप, ध्यान और समाधि के लिए उपयोगी है। यह आसन अस्थमा, हिस्टीरिया और अनिद्रा जैसे रोगों का इलाज भी करता है।



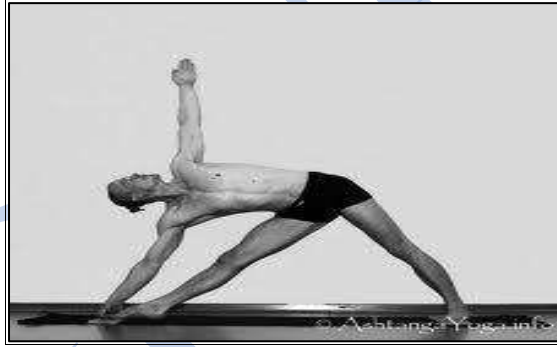
(ख) सिद्धासन। इस आसन का मुख्य कार्य कुंडलिनी की शक्ति जागृत करना है। कालीन पर बैठो। प्रोस्टेट ग्रंथि पर टेस्टिस के नीचे बाएं पैर की एड़ी को इस तरह से रखें, कि आपके पैर का एकमात्र जननांगों की जड़ पर रखा जाना चाहिए। घुटनों पर हाथ रखें ताकि हथेली ऊपर की ओर हो। यह आसन मन को दृढ़, चौकस और सतर्क होने में मदद करता है।



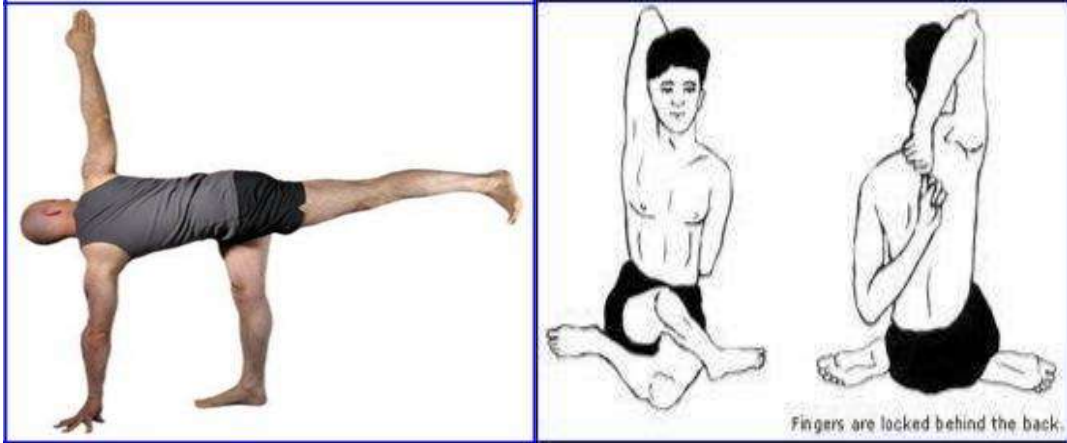
(ग) ज्ञान मुद्रा। पद्मसन या सिद्धसन में बैठो। हथेली के ऊपर अपने घुटनों पर अपने हाथ रखो। अपनी इंडेक्स उंगली को झुकाएं और उन्हें अपने अंगूठे की जड़ पर रखें। शेष तीन अंगुलियों को आगे बढ़ाएं, सभी एक साथ शामिल हो गए। यह आसन प्राणायाम और ध्यान के लिए सबसे उपयुक्त है।



(घ) त्रिकोनासन। पैर 60 - 75 सेमी के बीच की दूरी को बनाए रखने के लिए खड़े हो जाओ। आकाश के प्रति अपने दाहिने हाथ उठाओ और हथेली की ओर देखो। फिर ट्रक को बाएं तरफ घुमाएं और बाएं पैर के साथ बाएं पैर को छूने के बिना अपने पैरों को झुकाए। इस प्रक्रिया को अपने बाएं हाथ से ऊपर और दाएं हाथ से दोहराएं। यह आसन आंखों, रीढ़ की हड्डी, गर्दन और मानसिक शक्ति के लिए उपयोगी है। समय 3 - 6 सेकंड। 4 - 6 बार।



(ङ) **अर्ध चंद्रसन। सीधे खड़े हो :-** अपने दोनों हाथ उठाओ और अपने सिर के ऊपर उनसे जुड़ें। कमर से बाईं ओर मोड़ो। कुछ समय बाद वे सीधे स्थिति में शरीर वापस लाते हैं। शरीर को सही दिशा में झुकाकर इसे दोहराएं। यह आसन दिल, यकृत, आंत, पेट, फेफड़ों के कामकाज में सुधार करता है और शरीर को लचीला बनाता है। समय 4 - 6 सेकंड और 4-5 बार।



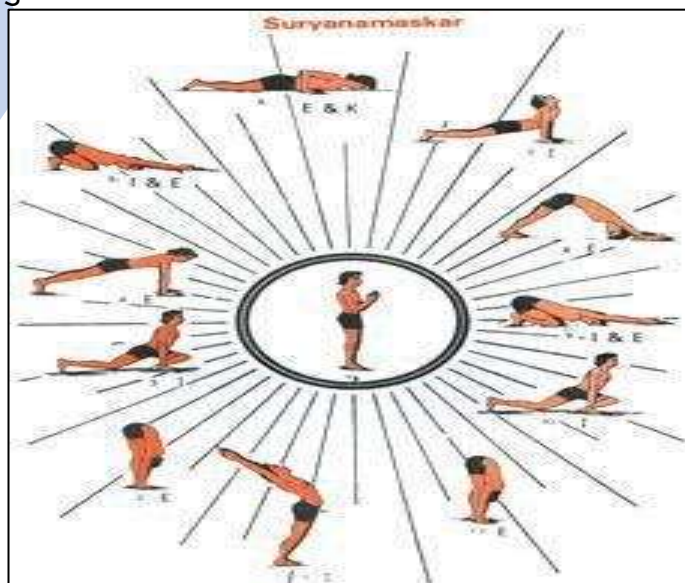
(च) **सूर्यनमास्कर। सूर्यनमास्कर :-** 12 पदों का एक संयुक्त अनुक्रम है। 12 पदों के इस अनुक्रम से, पूरे शरीर का अच्छी तरह से उपयोग किया जाता है। सूर्यनमास्कर का अभ्यास करते समय प्रत्येक स्थान पर सूर्य देवता के विभिन्न नामों को पढ़ते हैं।

(i) **चरण 1:** - ध्यान में खड़े हो जाओ। अपने हाथों के केंद्र में fold your हाथ। अब बारह मंत्रों में से पहला पढ़ें।

(ii) **चरण 2:** - अपने हाथों को ऊपर खींचें और जहां तक संभव हो कमर से शरीर को पीछे ले जाएं। हाथ सीधे रहना चाहिए और अपने कानों को छूना चाहिए।

(iii) **चरण 3:** - अब घुटनों को झुकाए बिना झुकना। हथेलियों को जमीन पर रखने की कोशिश करें और घुटनों को झुकाए बिना घुटनों के घुटनों को

(iv) **चरण 4:** - बाएं पैर वापस ले लो। अपने दाहिने घुटने को झुकाएं, घुटने जमीन के ऊपर चिपकने वाले हाथों के साथ रहेगा, अब गर्दन को जितना संभव हो सके पीछे घुमाएं। आगे देखो और सांस पकड़ो।



(v) चरण 5: - दाहिने पैर वापस ले लो। दोनों अंगूठे और घुटनों को एक साथ रखो और अपने आप को इस तरह से खींचें कि यह उलटा 'वी' जैसा दिखता है। अपने पैरों के माध्यम से सिर, कमर और बाहों को सीधे सीधी रेखा में रखते हुए पीछे देखो।

(vi) चरण 6: - अपने शरीर को इस तरह से झुकाएं कि आपके माथे, छाती और घुटनों को जमीन से मुश्किल होनी चाहिए, जो कि आपके कूल्हों को छोड़कर जमीन से थोड़ी सी उठाई जानी चाहिए।

(vii) चरण 7: - हथियार खींचें, इनहेल, छाती को आगे बढ़ाएं और अपनी गर्दन को जितना संभव हो उतना वापस ले जाएं। देखो और सांस पकड़ो।

(viii) राज्य 8: - चरण 5 में समान स्थिति बनाए रखें।

(ix) चरण 9: - चरण 4 में समान स्थिति बनाए रखें।

(x) चरण 10: - चरण 3 में समान स्थिति बनाए रखें।

(xi) चरण 11: - चरण 2 में समान स्थिति बनाए रखें।

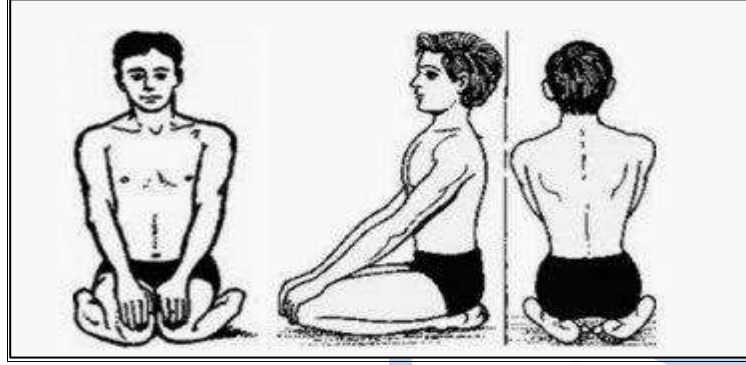
(xii) चरण 12: - चरण 1 में समान स्थिति बनाए रखें और फिर अपना हाथ नीचे ले जाएं। बाकी मुद्रा बनाओ।

(छ) शवासाना :- इस आसन का मुख्य उद्देश्य शरीर से दिमाग को मुक्त कर रहा है। इस आसन से हम सबसे कम संभव समय में विश्राम प्राप्त कर सकते हैं। यह आसन रक्तचाप, तंत्रिकाओं की कमजोरी और अन्य बीमारियों जैसी बीमारी में राहत प्रदान करता है। अपनी पीठ पर लेट जाओ और अपने शरीर को पूरी तरह आराम से रहने दें। आपके पैरों को 30-45 सेमी अलग होना चाहिए, हथेली के साथ पक्षियों में हथियार, आंखों को धीरे-धीरे सांस लेने पर ध्यान से बंद कर दिया जाना चाहिए। शरीर को एक में रखें

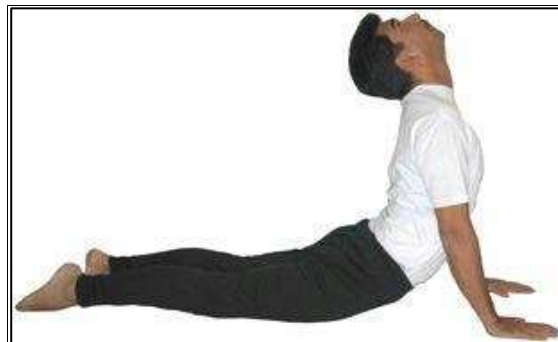
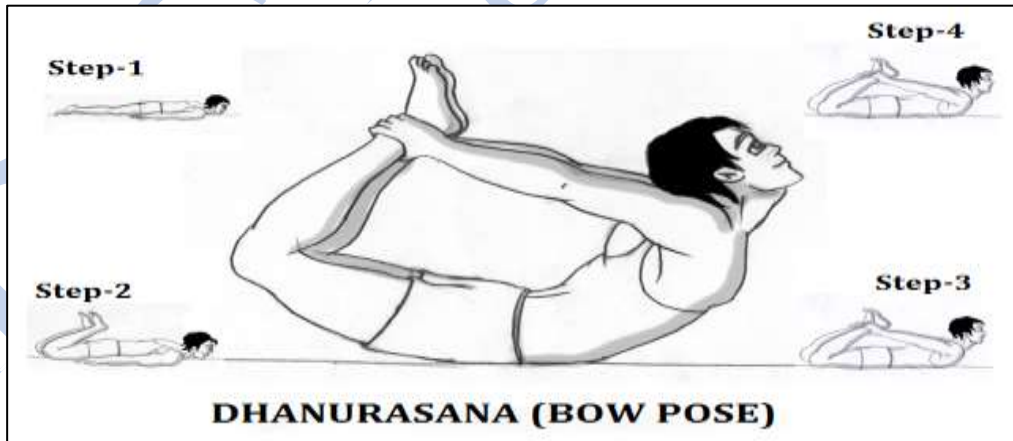


(ज) गोमोखसन :- आराम से सीट पर बैठो। अपने बाएं पैर के नीचे अपने बाएं पैर एड़ी रखें। अब बाएं नितंब पर दाहिने पैर को इस तरह से लें कि आपके दाहिने पैर की एड़ी आपके बाएं कूल्हे के पास रखी गई है। नीचे से ऊपर और बाएं हाथ से पीछे की ओर दाहिनी भुजा लें, ताकि दोनों हाथों की उंगलियां पीठ के पीछे इंटरलॉक हो जाएं। कुछ समय के लिए इस स्थिति में रहो। फिर विपरीत पक्ष के साथ इसे दोहराएं। समय 20-30 सेकंड, 4-6 बार।

(झ) **विज्ञासाना :-** पैर झुकाएं और घुटनों पर बैठो। गुदा के किनारों पर ऊँची एड़ी को इस तरह से रखें कि पैरों पर जांघें ऊँची एड़ी पर आराम करें और नितंब आराम करें। हाथों को खींचो और घुटनों पर हाथ रखें। घुटनों को बंद रखें। खड़े हो जाओ। खाना खाने के तुरंत बाद यह आसन किया जा सकता है। यह पाचन में मदद करता है और गैस की परेशानियोंको समाप्त करता है। समय 1-3 मिनट।

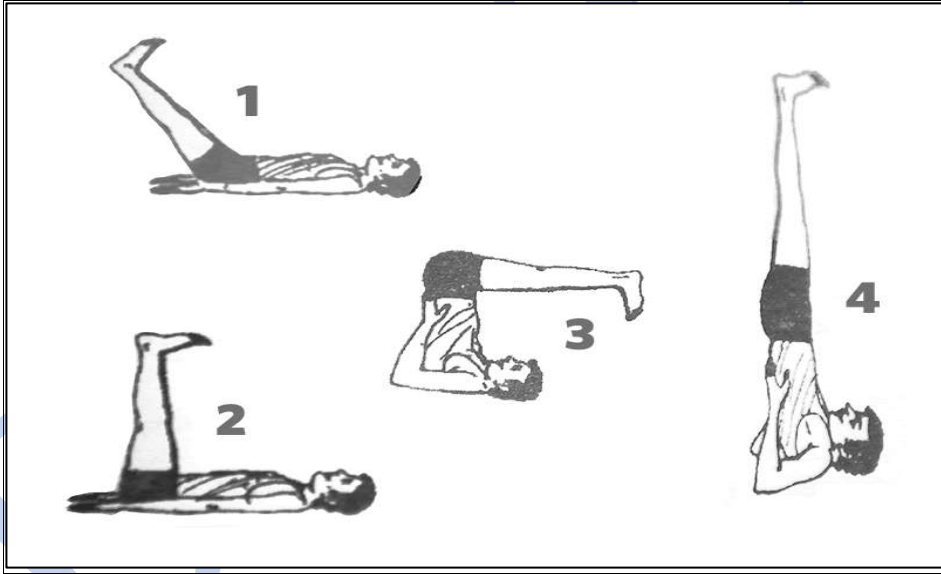


(ञ) **धनुरासन :-** छाती पर लेट जाओ, पैरों को घुटनों पर फोल्ड करना चाहिए और पैरों को एंगल्स के पास दोनों हाथों से पकड़ा जाना चाहिए। शरीर को धनुष की तरह दिखने के लिए जांघों और छाती को उठाया जाना चाहिए। यह आसन पेट की मांसपेशियों, निचले हिस्से और जांघों के लिए अच्छा व्यायाम प्रदान करता है, समय 10-30 सेकंड, 4-5 बार।

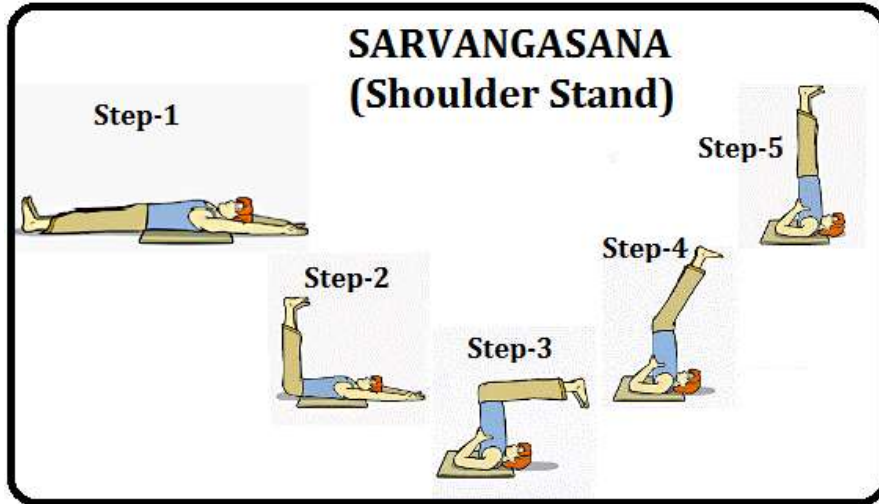


(ट) **भुजंगासन :-** सीने पर लेट जाओ। हाथों को आगे बढ़ने वाली अंगुलियों के साथ कंधों से नीचे होना चाहिए। पैरों को सीधे एक-दूसरे को छूने वाले पैरों के साथ रखा जाता है और तलवों का सामना करना पड़ता है। रीढ़ की हड्डी को पिछड़ा मोड़ देकर सिर उठाओ। नाभि को उठाए बिना रीढ़ की हड्डी को जितना संभव हो सके पीछे रखने की कोशिश करें। यह आसन रीढ़, छाती, गर्दन और सिर के लिए अच्छा है। समय **20-30** सेकंड। **4-6** बार

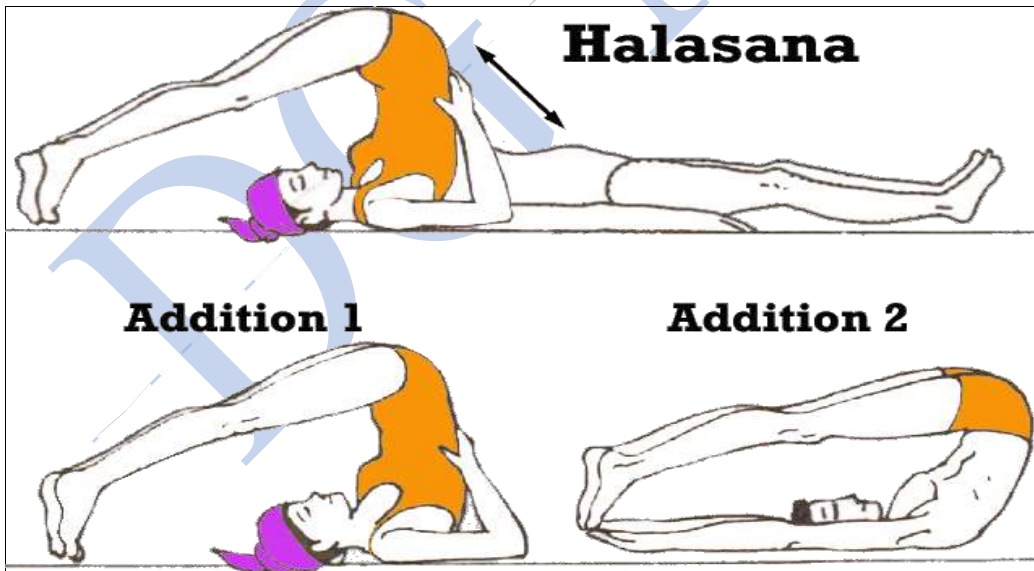
(ठ) **चक्रासना :-** पीठ पर लेट जाओ। घुटनों पर पैरों को झुकाएं। ऊंची एड़ी के जूते के करीब हैं और जमीन को छूने वाला एकमात्र है। कोहनी पर हथियार झुकाएं और उन्हें सिर के दोनों तरफ जमीन पर रखें। उन्हें इस तरह से रखें कि हथेलियों को जमीन पर आराम करना चाहिए और उंगलियों की दिशा आपके पैरों की तरफ होनी चाहिए। पहले पैरों को सीधे रखते हुए, अपने कूल्हों और कमर को उठाएं। जहां तक संभव हो वापस पीठ उठाओ। यह आसन रीढ़ की हड्डी को पूरक बनाने में मदद करता है। समय $\frac{1}{2}$ -1 मिनट, 1-2 बार।



(ड) **सर्वगसन :-** पीठ पर फ्लैट नीचे लेट जाओ। कूल्हों से पैरों को उठाएं, जब तक पैर ऊर्ध्वाधर स्थिति में न हों तब तक ट्रंक को दबाएं। छाती को छाती के खिलाफ दबाया जाना चाहिए। हाथ कम पसलियों को समर्थन दे रहे हैं। इस स्थिति को 2-10 मिनट तक रखें। जितनी जल्दी संभव हो वापस आओ। शरीर को कोई झटका न दें। यह सन शरीर की परिसंचरण, श्वसन और आहार प्रणाली में सुधार करता है। समय: $\frac{1}{2}$ -1 मिनट।



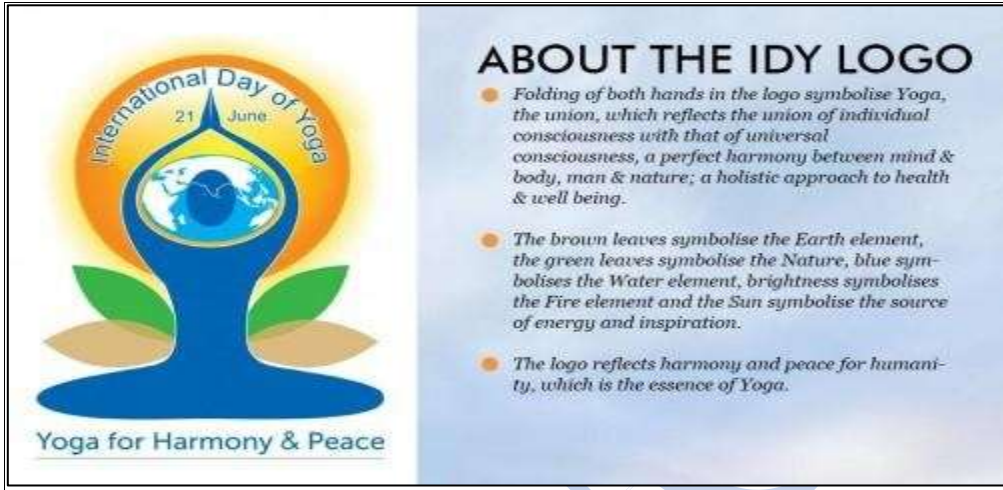
(ढ) **हलासन :-** पीठ पर फ्लैट नीचे लेट जाओ। कूल्हे के साथ हाथों से हथियार रखें, हथेली जमीन का सामना कर रहे हैं। पैर एक ही गति में उठाए जाते हैं और सिर के पीछे घुटने टेकते हैं। ठोड़ी छाती को छूना चाहिए। इस अभ्यास में, पैर सीधे बने रहेंगे और सांस लेने सामान्य होना चाहिए। 30-50 सेकंड के लिए इस स्थिति को पकड़ो। यह आसन रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला और लोचदार बनाता है।



19. आयुष मंत्रालय 9 नवंबर 2014 को स्वास्थ्य देखभाल के आयुष प्रणाली के इष्टतम विकास और प्रसार सुनिश्चित करने के लिए गठित किया गया था। इससे पहले इसे भारतीय चिकित्सा और होम्योपैथी विभाग के रूप में जाना जाता था जिसे मार्च 1 99 5 में बनाया

गया था और नवंबर 2003 में आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) के रूप में नामित किया गया था, जिसमें शिक्षा के विकास पर ध्यान केंद्रित किया गया था। और आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी में अनुसंधान।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



20. राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) को अंतर्राष्ट्रीय दिवस योग (21 जून) पर कई स्थानों पर 'एक समान वर्दी वाले युवा संगठन द्वारा' सबसे बड़े योग प्रदर्शन के लिए लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा प्रमाण पत्र प्रस्तुत किया गया था। प्रमाण पत्र श्री विजया घोस, संपादक लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स को लेफ्टिनेंट जनरल ए चक्रवर्ती को रक्षा मंत्री मनोहर पर्रिकर की उपस्थिति में प्रस्तुत किया गया है।

निष्कर्ष

21. योग एक विषय है जिसे बौद्धिक रूप से देखा जा सकता है और कुछ उपयोगी और फायदेमंद विचारों को प्रभावित किया जा सकता है। संस्कार की प्रकृति को बदलने वाले कुछ दृष्टिकोणों को अपनाने के द्वारा योग को प्रभावित किया जा सकता है। एक आश्रम पर्यावरण में रहने और एक ही समय में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों से अवगत होने की कोशिश कर योग को प्रभावित किया जा सकता है। योग को कक्षा के माहौल में विज्ञान के रूप में, मनोविज्ञान के रूप में, एक लागू विषय के रूप में, जीवन प्रक्रिया में नई समझ और अंतर्दृष्टि प्रदान करने के उद्देश्य से, जहां कर्मों का प्रदर्शन किया जाता है, उन क्षेत्रों में योग को पढ़ा जा सकता है, जो आंतरिक रूप से आंतरिक रूप से होते हैं जागरूकता, आंतरिक

विकास, सद्भाव या संतुलन का अनुभव, अंततः समाधि के अनुभव और ज्ञान की पूर्णता, प्रजना में समाप्त हो रहा है।

DGNC

अध्याय एक - मैं
साहसिक गतिविधियां
पैरासेलिंग

1. **परिभाषा** :- पैरासेलिंग को पैरासेडिंग या पैराकिटिंग के नाम से भी जाना जाता है। यह एक मनोरंजक किटिंग है। गतिविधि जहां एक व्यक्ति को एक वाहन या नाव के पीछे उठाया जाता है, जबकि एक विशेष रूप से डिजाइन किए गए चंदवा विंग से जुड़ा होता है जो पैराशूट में से एक को याद दिलाता है, जिसे पैरासेल विंग के रूप में जाना जाता है। जमीन पर या पानी के ऊपर मानव पतंग की चलती एंकर एक कार, ट्रक या एक नाव हो सकता है। सिर्फ भारी हवाओं में किटिंग करके पैरासेलिंग को हतोत्साहित किया जाना चाहिए। पैरासेल खींचने वाले वाहन में पर्याप्त पुलिंग पावर होनी चाहिए। पैराशूट पर पैरासेडर का बहुत कम या कोई नियंत्रण नहीं है। एक पैरासेल के छह हिस्से होते हैं। दोहन व्यक्ति को पैरासेल से देता है, जो दो रस्सी के माध्यम से वाहन से जुड़ा होता है। खेल को पैराग्लाइडिंग के साथ मिश्रित नहीं किया जाना चाहिए।

2. पैरासेलिंग उपकरण मुख्य रूप से एक ग्लाइडर से मिलकर बनता है, जो इसके फुलाया रूप में हवा और हवा के लिए प्रतिरोध प्रदान करता है, तो एक दोहन है जो पैराग्लाइड और सुरक्षा उद्देश्य के लिए पायलट से जुड़ा हुआ है। सुरक्षा के लिए एक हेलमेट और एक अतिरिक्त पैराशूट हैं और पायलट वेरिमीटर की आपातकालीन लैंडिंग पायलट के आरोहण और वंश को मापने के लिए मुख्य साधन है।

3. **सुरक्षा** :- पैरासेल सुरक्षा परिषद द्वारा सलाह दिए गए सुरक्षा सुझाव इस प्रकार हैं:-

(क) **लाइसेंसिंग** :- सुनिश्चित करें कि आप एक लाइसेंस प्राप्त बीमा कंपनी द्वारा बीमित एक अच्छी तरह से स्थापित स्थान से संचालित एक पूरी तरह से लाइसेंस प्राप्त (राज्य और स्थानीय) कंपनी के साथ पैरासेल करें। नाव पर अपनी सवारी के लिए भुगतान मत करो। इस अ,परेटर के पास लाइसेंस नहीं हो सकता है या बीमा नहीं हो सकता है।

(ख) **स्थापित अ,परेटर्स** :- स्थापित व्यापार अ,परेटर्स के साथ केवल पैरासेल।

(ग) **—श्य निरीक्षण** :- सुनिश्चित करें कि पैरासेल नाव अच्छी तरह से बनाए रखा प्रतीत होता है। एक अ,परेटर के साथ पैरासेलिंग से बचें जिसका पैरासेल उपकरण पुराना और अपक्षय दिखता है, यह दो रस्सी के साथ विशेष रूप से है, कभी भी पैरालाइल नहीं होता है यदि दो रस्सी पहनी हुई या अस्त-व्यस्त दिखती है।

(घ) **स्थापित स्थान** :- एक पैरासेल व्यवसाय चुनें जो एक स्थापित स्थान से संचालित होता है न कि समुद्र तट के सामने।

(ड) **रिलीज फ,र्म** :- जब आप रिलीज फ,र्म पर हस्ताक्षर करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि अ,परेटर अ,परेटर अ,परेटर्स से बचें जो आपको रिलीज के बारे में बताते हैं। फ,र्म से हाथ लगाते हैं और आपको हस्ताक्षर करने के लिए कहते हैं।

(च) **प्री-प्लाइट सेफ्टी ब्रीफिंग** :- एक पेशेवर, सुरक्षा के प्रति जागरूक पैरासेल अ,परेशन हमेशा आपको अपनी उड़ान से पहले विस्तृत सुरक्षा जानकारी प्रदान करेगा। इस ब्रीफिंग में शामिल होना चाहिए:-

- (1) पैरासेल गतिविधि, उपकरण और अंतर्निहित जोखिमों का एक बुनियादी विवरण।
- (2) पोट पर सवार होते समय आपके भ्रमण के दौरान सुरक्षा सावधानियों।
- (3) उस स्थिति में हाथ के संकेतों का उचित उपयोग जिसे आप अपनी सवारी खत्म होने से पहले वापस लाया जाना चाहते हैं।
- (4) शरीर की चोटों को रोकने के लिए विशेष रूप से किसी न किसी समुद्र और उच्च गति उतरने में, उतरने के लिए सही स्थिति पर निर्देश प्रदान करें।
- (5) उपकरणों की विफलता की स्थिति में विस्तृत बचाव निर्देश और जीवित रहने की तकनीक, विशेष रूप से तेज हवाओं और/या किसी न किसी समुद्र में आपातकालीन जल उतरने।
- (6) **चेतावनी** :- यदि आप एक सुरक्षा ब्रीफिंग प्राप्त नहीं है कि अ,परेटर के साथ पैरासेल नहीं है।

(छ) **मौसम** :- पैरासेलिंग से पहले स्थानीय मौसम की जांच करें। कभी भी बारिश, कोहरा या क्षेत्र में आने वाले तूफान मोर्चों में न उड़ें। 15 मील प्रति घंटे से अधिक हवाओं में पैरासेलिंग से बचें जो आपातकालीन पानी की लैंडिंग के दौरान घटना में आपके जोखिम को बढ़ा सकता है।

(ज) **आयु सीमा** :- ज्यादातर अ,परेटर्स का दावा है कि आप 8 साल की उम्र में पैरासेल कर सकते हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि पैरासेलिंग करते समय कुछ बुनियादी भौतिक और संचार कौशल आवश्यकताएं हैं, विशेष रूप से आपात स्थिति में जो समस्याग्रस्त हो सकती हैं। इसलिए, मैं सिफारिश करूंगा कि पैरासेलर्स को केवल वयस्क के साथ भाग लेने और उड़ान भरने के लिए कम से कम 14 वर्ष की आयु हो।

(झ) **हाइट्स का डर** :- यदि आप आसानी से घबराते हैं या ऊंचाइयों का डर है तो आपको पैरासेल नहीं करना चाहिए या किसी अन्य कारण से जो आपको पैरासेल करने में असहज या संकोच महसूस कराता है।

स्लिथरिंग

4. **परिभाषा** :- स्लिथरिंग शब्द की शाब्दिक परिभाषा एक सरीसृप की तरह स्लाइड या फिसलना है। इस बेहतर एक ऊंचाई से उतरते के रूप में समझाया जा सकता है, समय एक पुल के अधिकांश, धीरे से

एक नियंत्रित गति से और नीचे सतह को छूने। इस खेल में रोमांच के लिए जमीन करीब आ रहा है और करीब के रूप में आप नीचे उतरना और अपने बालों में हवा लग रहा है और एक रस्सी है, जो एक के साथ बंधा हुआ है के अलावा कोई समर्थन के साथ है ।

5. इसे फास्ट रॉगटे खड़े करने के नाम से भी जाना जाता है। फास्ट-रोपिंग, जिसे फास्ट रोप इंजेशन एक्सट्रैक्शन सिस्टम (फ्राइज) के नाम से भी जाना जाता है, एक मोटी रस्सी उतरते के लिए एक तकनीक है। यह उन स्थानों पर एक हेलीकाप्टर से सैनिकों की तैनाती के लिए उपयोगी है जहां हेलीकाप्टर खुद नीचे नहीं छू सकता है । सबसे पहले ब्रिटेन रस्सी निर्माता मार्लो रस्सियों के साथ ब्रिटेन द्वारा विकसित, इसका पहला मुकाबला उपयोग फ, कलैंड युद्ध के दौरान हुआ था। मूल रस्सी एक मोटी नायलॉन थी जिसे फायरपोल के समान तरीके से इस्तेमाल किया जा सकता था। आज उपयोग की जाने वाली विशेष रस्सियों को लट (प्लेटेड) किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बाहरी परिधि पर पैटर्न होता है जो चिकनी नहीं होती है और इसलिए पकड़ना आसान होता है। मूल रूप से, प्रत्येक व्यक्ति अगले व्यक्ति के लिए रस्सी पकड़ होगा; हालांकि, इसे चरणबद्ध तरीके से समाप्त कर दिया गया है ।

6. स्लिथरिंग एब्सेलिंग (रैपलिंग) की तुलना में जल्दी होती है, हालांकि अधिक खतरनाक, खासकर यदि व्यक्ति भारी भार ले रहा है, क्योंकि रस्सी उनसे एक वंशज के साथ जुड़ी नहीं है। व्यक्ति अपने दस्ताने हाथों और पैरों के साथ रस्सी पर रखती है और इसे नीचे स्लाइड । ब्रिटेन विधि के लिए पैरों का उपयोग नहीं करने की सलाह के रूप में यह निम्नलिखित कमियों के लिए वंश और अधिक खतरनाक बना सकते हैं क्योंकि बूट प, लिश या बूट के चमड़े रस्सी बेहद फिसलन कर सकते हैं । कई लोग एक ही रस्सी को एक साथ स्लाइड कर सकते हैं, बशर्ते कि उनके बीच लगभग 3 मीटर (9.8 फीट) का अंतर हो, ताकि जमीन पर पहुंचने पर हर एक के पास रास्ते से बाहर निकलने का समय हो। रस्सी मोटी होनी चाहिए, आम तौर पर 40 मिलीमीटर (1.6 में) व्यास, इसे हेलीकाप्टर के रोटार विस्फोट से बेतहाशा झटका देने से रोकने के लिए। दस्ताने पहनना आवश्यक है, क्योंकि रस्सी के नीचे फिसलने से घर्षण से बड़ी गर्मी उत्पन्न होती है। एक जहाज पर तेजी से रोपिंग लगभग 30 सेकंड ले सकते हैं, और जब बोर्डिंग बलों के एक तेजी से निर्माण की आवश्यकता है प्रयोग किया जाता है ।

स्लिथरिंग का उपयोग करता है और तकनीक

7. **उपयोग** :- स्लिथरिंग का उपयोग आमतौर पर तीन स्थितियों में किया जाता है जो लैंडिंग को एक संभावित सुरक्षा खतरा बनाते हैं जो इस प्रकार हैं:-

- (क) जब जमीन एक खतरनाक लैंडिंग स्थिति के लिए नरम या असमान बनाने है ।
- (ख) कम इमारत छतों के साथ एक शहरी सेटिंग में तैनाती हेलीकाप्टर नीचे सेट करने के लिए एक बड़ी समाशोधन खोजने के लिए बिना एक तेजी से रस्सी का उपयोग कर पूरा किया जा सकता है ।
- (ग) एक स्लिथरिंग तैनाती का इस्तेमाल किया जा सकता है जब वहां विपक्ष से आग का खतरा है के रूप में तेजी से त्वचपदह सैनिकों को नीचे और जमीन पर पाने के लिए आवश्यक समय छोटा है, तो हेलीकाप्टर ले जाया खतरे से बाहर है ।

8. **तकनीक** :- स्लाइडर्स के लिए उचित तकनीक यह सुनिश्चित करने में आवश्यक है कि लाइन पर एक व्यक्ति बहुत तेजी से तैनात नहीं करता है, लैंडिंग पर चोट को खतरे में डाल या लाइन से पूरी तरह गिरने। बहुत धीरे-धीरे जा रहा है एक गतिरोध पैदा कर सकता है, एक लंबी तैनाती समय मजबूर। तेजी से रस्सी के लिए, सैनिक दोनों हाथों से रस्सी पर पकड़ लेता है तो हेलीकाप्टर से बाहर कदम। दोनों पैरों का उपयोग सैनिक अपने जूते के बीच रस्सी चुटकी और फिर रस्सी पर दबाव बढ़ जाती है उनकी गति को विनियमित ।

र,क क्लाइम्बिंग

9. **र,क क्लाइम्बिंग** :- एक ऐसी गतिविधि है जिसमें प्रतिभागी प्रोटिक र,क संरचनाओं या त्रिम र,क दीवारों पर चढ़ते हैं। लक्ष्य गिरने के बिना एक पूर्व निर्धारित मार्ग के एक गठन या अंत बिंदु के शिखर तक पहुंचने के लिए है। र,क क्लाइम्बिंग प्रतियोगिताओं में मार्ग को सबसे तेज संभव समय में पूरा करने या तेजी से कठिन मार्ग के साथ सबसे दूर करने के उद्देश्य हैं।

10. **र,क क्लाइम्बिंग तकनीक** :- एक चढ़ाई तकनीक किसी भी प्रकार या शरीर की मुद्रा, आंदोलन, या चढ़ाई में इस्तेमाल पकड़ का संयोजन है। र,क क्लाइम्बिंग तकनीक इस प्रकार है:-

(क) **फुट जाम** :- इस तकनीक को एड़ी से लेकर टो जैम के नाम से भी जाना जाता है। यह जगह में पैर घुमा द्वारा एक बड़ी दरार में पैर टेला शामिल है, एड़ी और पैर की उंगलियों पर जा रहा है दरार के साथ संपर्क।

(ख) **एक दरार में टो जाम** :- पैर बहुत बड़ा होने पर पैर के जाम का इस्तेमाल पैर की उंगलियों को क्रैक में बंद करके एड़ी को नीचे उतारकर किया जाता है।

11. **सुरक्षा टिप्स** :- जब आप र,क क्लाइम्बिंग कर रहे हों तो सुरक्षित रखने के लिए निम्नलिखित 10 सुझावों का उपयोग करें :-

(क) **हमेशा हार्नेस की जांच करें** :- तैयार होने के बाद, हमेशा देखें कि दोनों पर्वतारोही और बेलियर्स का दोहन बकसुआ वापस दोगुना हो जाता है।

(ख) **हमेशा न,ट की जांच करें** :- इससे पहले कि आप चढ़ाई शुरू, हमेशा डबल जांच है कि नेता टाई में गाँठ सही है और एक बैकअप गाँठ के साथ समाप्त हो गया। यह भी जांचें कि रस्सी को हार्नेस कमर लूप और लेग लूप दोनों के माध्यम से पिरोया गया है।

(ग) **हमेशा हेलमेट पहनें** :- यदि आप लंबे और समृद्ध रहना चाहते हैं तो एक चढ़ाई हेलमेट आवश्यक है। चढ़ाई या बेलिंग करते समय हमेशा एक पहनें। हेलमेट आपके सिर को चट्टानों के गिरने और गिरने के प्रभाव से बचाता है।

(घ) **हमेशा रस्सी और बेले डिवाइस की जांच करें** :- किसी मार्ग का नेतृत्व करने से पहले, हमेशा डबल चेक करें कि रस्सी को डिवाइस के माध्यम से ठीक से पिरोया जाता है। इसके अलावा, हमेशा सुनिश्चित करें कि रस्सी और बेले डिवाइस बेलेयर्स के दोहन के लिए ल,किंग कैरबिनियर के साथ जुड़े हुए हैं।

(ङ) **हमेशा लंबी रस्सी का प्रयोग करें** :- सुनिश्चित करें कि आपकी चढ़ाई रस्सी लंगर तक पहुंचने और एक खेल मार्ग पर वापस नीचे कम करने के लिए या बहु पिच मार्गों पर एक बेले कगार तक पहुंचने के लिए काफी लंबा है।

(च) **हमेशा पर्याप्त गियर लाओ** :- इससे पहले कि आप एक मार्ग पर चढ़ने, हमेशा यह जमीन से आंखों और निर्धारित क्या आप लाने की जरूरत है।

(छ) **हमेशा अपने पैर पर रस्सी के साथ चढ़ाई** :- जब आप अग्रणी रहे हैं, हमेशा सुनिश्चित करें कि रस्सी अपने पैर पर है बजाय उन दोनों के बीच या एक के पीछे। यदि आप इस स्थिति में रस्सी के साथ गिर जाते हैं, तो आप उल्टा क्लिप और अपने सिर मारा जाएगा। सुरक्षा के लिए हेलमेट पहनें।

(ज) **हमेशा ठीक से रस्सी क्लिप** :- सुनिश्चित करें कि आप हमेशा के माध्यम से अपनी रस्सी क्लिप त्वरित ड्र, पर कैरामाइनर्स सही ढंग से खींचता है।

(झ) **हमेशा सुरक्षित लंगर का उपयोग करें** :- पिच या मार्ग के शीर्ष पर, हमेशा कम से कम दो एंकर का उपयोग करें। तीन बेहतर है। अतिरिक्त आपको जीवित रखता है। एक खेल मार्ग पर, हमेशा ल,किंग बंतंइपदममते का उपयोग करें अगर आप एंकर से ऊपर रस्सी के लिए नीचे कम कर रहे हैं।

साइकिलिंग और ट्रेकिंग

12. साइकिल चलाना अभियान लंबी दूरी पर साइकिल चालन को संदर्भित करता है जो उपयोगिता या गति पर खुशी और धीरज को प्राथमिकता देता है। साइकिल चलाना एक ही दिन की सवारी से लेकर बहु-दिवसीय यात्राओं तक हो सकता है। ट्रेकिंग कई दिनों तक चल रही है, आमतौर पर अज्ञात रास्तों पर, चुनौतीपूर्ण वातावरण में जो पहाड़ी, पहाड़ी या जंगल होने की संभावना है। हिमालय के मार्ग बड़ी संख्या में ट्रेकर्स को आकर्षित करने के लिए प्रसिद्ध हैं। कैडेटों द्वारा अपने लिए और विभिन्न सामाजिक गतिविधियों के लिए रैलियों का आयोजन करने के लिए भी पर्यटन की योजना बनाई और आयोजन किया जा सकता है ताकि जागरूकता फैलाई जा सके और साथ ही दूरदराज और दूर दराज के क्षेत्रों में लोगों तक संदेश पहुंचाया जा सके।

13. प्रत्येक ट्रेक अपने आप को सिखाता है कि प्रेंति की सुंदरता की सराहना कैसे करें, स्थिति और योजना के महत्व के साथ कैसे समायोजित किया जाए। एक अच्छी तरह से नियोजित ट्रेक आपको इसका आनंद लेने और किसी भी असुविधा से बचने की अनुमति देगा। ऐसी गतिविधि के लिए आवश्यक वस्तुओं की एक सूची नीचे सूचीबद्ध है :-

- (कं) उचित स्थिति में अच्छा रकबोरी।
- (ख) विंड चीटर, वूलन जैसे कपड़े आपकी जरूरतों के अनुसार स्टे और सीजन में ट्रेक किया जा रहा है।
- (ग) पानी, खाना और खाना पकाने के बर्तन (यदि आप अपना खुद का खाना पकाने जा रहे हैं)।
- (घ) कैमरा और उसके सामान (यदि फोटोग्राफी में रुचि रखते हैं, तो हमेशा बैटरी और कैमरा फोन की एक अतिरिक्त जोड़ी ले जाते हैं)।
- (ड.) प्राथमिक चिकित्सा ब,क्स।
- (च) स्लीपिंग मैट या स्लीपिंग बैग।
- (छ) ओरल रिहाइड्रेशन स,ल्यूशन (ओआरएस)।
- (ज) रस्सी।
- (झ) जूते की एक अच्छी जोड़ी।
- (ञ) कैप (अधिमानतः कपास की)।
- (ट) ट,यलेटरी आइटम।
- (ठ) मशाल और बैटरी।
- (ड) मार्कर और चाक।

ट्रेकिंग के लिए उपयोगी टिप्स

14. एक यात्रा के लिए बाहर की स्थापना से पहले, निम्नलिखित संकेत और सुझावों की योजना चरण के दौरान विचार करने के लिए आवश्यक हैं :-

- (क) शौचालय की वस्तुओं को काम में रखें। इससे यह सुनिश्चित होगा कि पानी या भोजन के सेवन से कोई कीटाणु/संक्रमण शरीर में प्रवेश न करे।

- (ख) अभियान के साथ रक बोरी में सभी संभव आवश्यक ले। भारी वस्तुओं को सड़क मार्ग से फेरी जा सके।
- (ग) रात रुकती है के लिए सो गद्दे या ड्यूरी ले।
- (घ) ट्रेक की अवधि के लिए पर्याप्त ऊनी ले जाएं।
- (ड.) पीने और दोपहर के भोजन के पड़ाव पर अपने जूते उतारें। इससे आपके पैरों को छूट मिलेगी।
- (च) ढलान पर चढ़ते समय छोटे-छोटे कदम उठाएं।
- (छ) नियमित अंतराल पर पानी का अच्छा सेवन सुनिश्चित करें।
- (ज) मामूली चोटों या विकारों को पूरा करने के लिए आवश्यक दवाएं ले जाएं।
- (झ) उच्च ऊंचाई वाले मार्च के लिए अनुकूलन बहुत जरूरी है।

सारांश

1. **पैरासेलिंग** को पैरासेडिंग या पैराकिटिंग के नाम से भी जाना जाता है। यह एक मनोरंजक किटिंग गतिविधि है जहां एक व्यक्ति को एक वाहन या नाव के पीछे उठाया जाता है, जबकि एक विशेष रूप से डिजाइन किए गए चंदवा विंग से जुड़ा होता है जो पैराशूट में से एक को याद दिलाता है, जिसे पैरासेल विंग के रूप में जाना जाता है। जमीन पर या पानी के ऊपर मानव पतंग की चलती एंकर एक कार, ट्रक या एक नाव हो सकता है।
2. **पैरासेलिंग उपकरण** :- मुख्य रूप से एक ग्लाइडर से मिलकर बनता है, जो अपनी फुलाया फर्म में हवा और हवा के लिए प्रतिरोध प्रदान करता है, तो वहां एक दोहन है जो पैराग्लाइड और सुरक्षा उद्देश्य के लिए पायलट से जुड़ा हुआ है। सुरक्षा के लिए एक हेलमेट और एक अतिरिक्त पैराशूट हैं और पायलट वेरिमीटर की आपातकालीन लैंडिंग पायलट के आरोहण और वंश को मापने के लिए मुख्य साधन है।
3. **स्लिथरिंग** शब्द की शाब्दिक परिभाषा एक सरीसृप की तरह स्लाइड या फिसलना है। यह बेहतर एक ऊंचाई से उतरते के रूप में समझाया जा सकता है, समय एक पुल के अधिकांश, धीरे से एक नियंत्रित गति से और नीचे सतह को छूने। इस खेल में रोमांच के लिए जमीन करीब आ रहा है और करीब के रूप में आप को देखने के लिए है। नीचे उतरना और अपने बालों में हवा लग रहा है और एक रस्सी है, जो एक के साथ बंधा हुआ है, के अलावा कोई समर्थन के साथ। इसे फास्ट रॉगटे खड़े करने करने के नाम से भी जाना जाता है।
4. **रॉक क्लाइम्बिंग**- एक ऐसी गतिविधि है जिसमें प्रतिभागी प्राकृतिक रॉक संरचनाओं या कृत्रिम रॉक दीवारों पर चढ़ते हैं। लक्ष्य गिरने के बिना एक पूर्व निर्धारित मार्ग के एक गठन या अंत बिन्दु के निखर

तक पहुंचने के लिए है। रॉक क्लाइम्बिंग प्रतियोगिताओं में मार्ग को सबसे तेज संभव समय में पूरा करने या तेजी से कठिन मार्ग के साथ सबसे दूर करने के उद्देश्य है। जब आप रॉक क्लाइम्बिंग कर रहे हो तो सुरक्षित रखने के लिए निम्नलिखित 10 सुझावों का उपयोग करें :-

- (क) हमे-ना हार्नेस की जांच करे।
- (ख) हमे-ना नॉट की जांच करे।
- (ग) हमे-ना हेलमेट पहने।
- (घ) हमे-ना रस्सी और बेले डिवाइस की जांच करे।
- (ङ.) हमे-ना एक लम्बी रस्सी का प्रयोग करे।
- (च) हमे-ना पर्याप्त गियर लाओं।
- (छ) हमे-ना अपने पैर पर रस्सी के साथ चढ़ो।
- (ज) हमे-ना ठीक से रस्सी क्लिप
- (झ) हमे-ना सुरक्षित लंगर का उपयोग करें।

5. **साईकिल** चलाना अभियान लंबी दूरी पर साईकिल चालन को संदर्भित करता है जो उपयोगिता या गति पर खु-नी और धीरज को प्राथमिकता देता है। साईकिल चलाना एक ही दिन की सवारी से लेकर बहु-दिवसीय यात्राओं तक हो सकता है। ट्रेकिंग कई दिनों तक चल रही है, आमतौर पर अज्ञात रास्तों पर, चुनौतीपूर्ण वातावरण में जो पहाड़ी या जंगल होने की सम्भावना है। हिमालय के मार्ग बड़ी संख्या में ट्रेकर्स को आकर्षित करने के लिए प्रसिद्ध है। कैडटों द्वारा अपने लिए और विभिन्न सामाजिक गतिविधियों के लिए रैलियों का आयोजन करने के लिए भी पर्यटन की योजना बनाई और आयोजन किया जा सकता है ताकि जागरूकता फैलाई जा सके और साथ ही दूरदराज के क्षेत्रों में लोगो तक संदेश पहुंचाया जा सके।

6. **ट्रेकिंग के लिए उपयोगी टिप्स-** एक यात्रा के लिए बाहर की स्थापना से पहले निम्नलिखित संकेत और सुझावों के लिए योजना चरण के दौरान से विचार किया जाना आवश्यक है :-

- (क) शौचालय की वस्तुओं को काम में रखे। इससे यह सुनिश्चित होगा कि पानी या भोजन के सेवन से कोई कीटाणु/सक्रामण शरीर में प्रवेश न करे।
- (ख) अभियान के साथ एक बोरी सभी संभव आवश्यक ले। भारी वस्तुओं को सड़क मार्ग से फेरी जा सके।
- (ग) रात रुकती है के लिए सो गद्दे या डयूरी ले।
- (घ) ट्रेक की अवधि के लिए पर्याप्त ऊर्जा ले जाएं।
- (ङ.) पीने और दोपहर के भोजन के पडाव पर अपने जूते उतारो। इससे आपके पैरों को छूट मिलेगी।
- (च) ढलान पर चढ़ते समय छोटे-छोटे कदम उठाए।
- (छ) नियमित अंतराल पर पानी का अच्छा सेवन सुनिश्चित करे।
- (ज) मामूली चोटों या विकारों को पूरा करने के लिए आवश्यक दवाएं ले जाए।
- (झ) उच्च उंचाई वाले मार्च के लिए अनुकूलन बहुत जरूरी है।

DGNC

अध्याय

जल और ऊर्जा संरक्षण

जल संरक्षण

1. **परिचय:-** जल जीवन के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण और बहुमूल्य संसाधन है। जल संरक्षण में एक टिकाऊ संसाधन के रूप में, ताजे पानी की प्रबंधन करने, जल पर्यावरण की रक्षा करने और वर्तमान और भविष्य की मानवीय मांगों को पूरा करने के लिए नीतियों, रणनीतियां और गतिविधियों को शामिल किया गया है। जनसंख्या वृद्धि, घरेलू आकार का प्रभाव पानी की मात्रा है कि भस्म हो जाता है। जलवायु परिवर्तन जैसे कारकों से प्राकृतिक जल संसाधनों पर दबाव बढ़ेगा, खासकर विनिर्माण और कृषि सिंचाई में। जनसंख्या उद्योगों और कृषि गतिविधियों में वृद्धि और खराब वर्षा के कारण पानी तेजी से अपर्याप्त होता जा रहा है।

2- **पानी के घर के अंदर संरक्षण के तरीके** - जल संरक्षण शुरू करने के लिए सबसे अच्छी जगह एक ही घर है। कुछ उपाय जो घर पर अपनाए जा सकते हैं :-

- (क) सुनिश्चित करें कि आपके घर में, पाइप लाईनों, नलों और गौचालयों में कोई लीक न हो।
- (ख) पानी कुल-फलन का उपयोग करें और यदि संभव हो तो, दोहरी फ्लशिंग सिस्टम के साथ गौचालय।
- (ग) अपने दांतों को ब्रश करते समय नल बंद करें, शौचिंग करें या अपने चेहरे को साबुन दें।
- (घ) फर्न की सफाई के लिए कपड़े धोने का पानी का उपयोग करें।
- (ङ.) कपड़े धोने के लिए उचित मात्रा में डिटर्जेंट का प्रयोग करें।
- (च) अपने शरीर को साबुन करते हुए शॉवर नल बंद करें।
- (छ) हाथ से बर्तन धोते समय रिसिंग करते समय पानी को चलने न दें। एक सिंक को वॉन-वॉटर से भरे और दूसरा कुल्ला पानी से।
- (ज) असामान्य रूप से उच्च उपयोग के लिए अपने पानी के बिल की निगरानी करें। आपका बिल और पानी मीटर ऐसे उपकरण हैं जो आपको लीक की खोज करने में मदद कर सकते हैं।
- (झ) पानी अपने लॉन और बगीचे या गाम में जब तापमान वाष्पीकरण को कम करने के लिए कूलर है।
- (ञ) पानी को कभी भी अनावश्यक रूप से सड़को पर न फेंके जिसका उपयोग बागवानी और सफाई के लिए किया जा सके।
- (ट) गौचालयों को अनावश्यक रूप से फ्लश करने से बचें। ऊतको, सिगरेट और अन्य कचरे को गौचालयों के बजाय बिन में निपटाएं।
- (ठ) नहाने के लिए पानी की न्यूनतम मात्रा का उपयोग करें।
- (ड) किचन में बर्तन धोते समय नल को दौड़ना न छोड़ें।
- (ढ) पानी के प्रवाह को कम करने के लिए छोटे शॉवर सिर स्थापित करें।

जल संरक्षण के लिए अन्य प्रथाएं:

3. **जल उपयोगिताओं के लिए जल संरक्षण पद्धतियां** :- पानी की आपूर्ति द्वारा उपयोग की जाने वाली सामान्य प्रथाएं उपयोगिताओं में पैमाइ-1, रिसाव का पता लगाना, पानी की लाईनों की मरम्मत, अच्छी तरह से कैपिंग, रेट्रोफिटिंग कार्यक्रम, मूल्य निर्धारण, अपशिष्ट जल पुनः उपयोग और सार्वजनिक शिक्षा कार्यक्रमों, और सूखा प्रबन्धन योजनाओं का विकास शामिल है।

4. **कृषि जल संरक्षण पद्धतिया** - ड्रिप इरिगेशन जैसी प्रथाओं से बड़ी मात्रा में पानी की बचत हो सकती है। सिंचाई के लिए पानी के सावधानीपूर्वक और विवेकपूर्ण उपयोग से बहुत अधिक भूमि की सिंचाई हो सकती है।

5. **औद्योगिक और वाणिज्यिक जल संरक्षण पद्धतियां**- उद्योग बड़े बचा सकता है पानी रीसाइक्लिंग सिस्टम स्थापित करके पानी की मात्रा। कूलिंग वॉटर रिसर्चर और वॉ-1 वाटर रीसाइक्लिंग सबसे व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली पानी रीसाइक्लिंग प्रथाएं हैं।

6. जल संरक्षण शुरू करने के लिए अतिरिक्त तरीकों में जन जागरूकता कार्यक्रम, नुक्कड़-नाटक और सामुदायिक नाटक और जल लेखा परीक्षा शामिल होंगे। वर्षा जल संचयन भारत में इस्तेमाल की जा रही सबसे सफल तकनीकों में से एक है।

7. **वर्षा जल संचयन** - वर्षा जल संचयन शब्द अक्सर इन दिनों इस्तेमाल किया जा रहा है। हालांकि, भारत के लिए जल संचयन की अवधारणा नई नहीं है। जल संचयन तकनीकों को सदियों पहले विकसित किया गया था। वर्षा जल संचयन का अर्थ है हमारे, अपने घर, गांव या शहर में वर्षा जल के अपवाह पर कब्जा करना। यह मूल रूप से पुनः उपयोग के लिए वर्षा जल के संचय और भंडारण का मतलब है, इससे पहले कि यह जलभृत तक पहुंचता है। उपयोग में बगीचे, पशुधन, सिंचाई आदि के लिए पानी शामिल है। कई स्थानों पर, एकत्र किए गए पानी को सिर्फ छिद्रण के साथ एक गहरे गड्ढे में पुनः निर्दिष्ट किया जाता है। काटे गए पानी का उपयोग पीने के लिए भी किया जा सकता है। यदि भंडारण एक टैंक है, जिसे जरूरत पड़ने पर एक्सेस और साफ किया जा सकता है।

8. **क्यों फसल बारिश का पानी-**

- (क) भूजल में गिरावट को कम करने और भूजल स्तर को बढाने के लिए।
- (ख) जलभृतों में पानी की गुणवत्ता को कम करना।
- (ग) मानसून के दौरान सतही जल अपवाह को संरक्षित करने के लिए।
- (घ) मिट्टी के कटाव को कम करने के लिए।
- (ड.) जल संरक्षण की संस्कृति पैदा करना।

9 **वर्षा जल संचयन की आवश्यकता** - भारत ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में जल संकट की स्थिति में है। हमारे देश में बाढ़ और सूखा हाथ में है, जिसके कारण पानी की कमी होती है। वर्षा जल पानी का एक शुद्ध रूप है अगर ठीक से संग्रहीत और बहुत इलाज पानी की आपूर्ति पर दबाव को कम कर सकते हैं। इसलिए निम्नलिखित कारणों से वर्षा जल संचयन अत्यंत आवश्यक है :-

- (क) यह उप मिट्टी और भूजल को रिचार्ज करने में मदद करता है जिससे पानी का स्तर बढ़ जाता है।

(ख) यह बड़ी मात्रा में प्रदूषण मुक्त स्वच्छ पानी बनाने में मदद करता है। जिसे बाद में उपयोग के लिए विनाल टैंको या तालाबों में संग्रहित किया जा सकता है। :हरो में यह एक महान मौजूदा करने के लिए इलाज पानी की आपूर्ति पर निर्भरता कम कर देता है।

(ग) यह भूमि की सतह पर पानी की तैयार आपूर्ति सुनिश्चित करता है जिससे भूजल पर निर्भरता कम होती है।

10- **वर्शा जल संचयन प्रणाली के प्रकार** - वर्षा जल की कटाई के कई तरीके हैं, जो बहुत सरल से लेकर जटिल औद्योगिक प्रणालियों तक हैं। आम तौर पर, वर्षा का पानी या तो जमीन से या छत से काटा जाता है। जिस दर पर या तो प्रणाली से पानी एकत्र किया जा सकता है, वह प्रणाली के योजना क्षेत्र, उसकी दक्षता और वर्षा की तीव्रता पर निर्भर करता है।

(क) **ग्राउंड कैचमेंट सिस्टम** - एक तैयार जलग्रहण क्षेत्र से पानी का भंडारण प्रणाली में चैनलाइज करें। आमतौर पर इस विधि को केवल उन क्षेत्रों में माना जाता है, जहां वर्षा का पानी बहुत दुर्लभ है और पानी के अन्य स्रोत उपलब्ध नहीं हैं। वे व्यक्तिगत परिवारों की तुलना में छोटे समुदायों के लिए अधिक अनुकूल हैं। यदि ठीक से डिजाइन किया गया है, तो जमीनी जलग्रहण बड़ी मात्रा में वर्षा जल एकत्र कर सकते हैं। यह विधि ग्रामीण भारत के गांवों के लिए आदर्श रूप से उपयुक्त है।

(ख) **रूफ कैचमेंट सिस्टम**- रूफ कैचमेंट सिस्टम वर्षा जल को चैनलाइज करते हैं जो छत पर गिरता है, पाइप की एक प्रणाली के माध्यम से एक भंडारण टैंक में। शुष्क मौसम के बाद वर्षा जल का पहला फ्लॉ, कचरे को चलाने की अनुमति दी जानी चाहिए, क्योंकि यह धूल, पक्षी गोबर आदि के साथ अपवित्र होगा। बाद की बौछारों से बारिश का पानी काटा जा सकता है। छतों और पाइपों में खड़े पानी से बचने के लिए पर्याप्त झुकाव होना चाहिए। वे काफी मजबूत होना चाहिए और काफी बड़ा चोटी प्रवाह ले। मच्छरों के प्रजनन को रोकने और वाष्पीकरण के नुकसान, संदूषण और गैरवाला विकास को कम करने के लिए भंडारण टैंको को कवर किया जाना चाहिए। वर्षा जल संचयन प्रणाली को नियमित रखरखाव और सफाई की आवश्यकता होती है, ताकि सिस्टम को स्वच्छ और अच्छे काम करने के क्रम में रखा जा सके। यह विधि कस्बों और :हरों के लिए सबसे उपयुक्त है।

(ग) **उप सतह डाइक :-** उपसतह डाइक पानी के लिए अभेद्य बाधा है, एक जलभृत में भूजल प्रवाह को नियंत्रित करने के लिए भूमिगत रखा गया है, और भूजल स्तर को बढ़ाने के लिए इस भूजल बांध के नाम से भी जाना जाता है। उदाहरण :- आसीएआर के सहयोग से केरल कृषि वि-विद्यालय के अंतर्गत कृषि विज्ञान केन्द्र, कन्नूर में उपसतह डाइक, वर्षा जल संचयन प्रौद्योगिकियों के माध्यम से भूजल संरक्षण के लिए प्रभावी तरीका बन गया है। डाइक अब उस क्षेत्र में सबसे बड़ा वर्षा जल संचयन प्रणाली है।

11- **भूजल रिचार्ज :-** वर्षा जल का उपयोग भूजल को रिचार्ज करने के लिए भी किया जा सकता है जहां जमीन पर अपवाह एकत्र किया जाता है और भूजल को अव-शोषित करने की अनुमति दी जाती है। भारत में इसमें बावदी और जोहड़िया तालाब शामिल हैं जो एक व्यापक क्षेत्र में छोटी धाराओं से रन-ऑफ एकत्र करते हैं। भारत में, जला-यों को टैंक कहा जाता है जैसा कि पानी को स्टोर करने के लिए उपयोग

किया जाता था। आमतौर पर, वे मिट्टी की दीवारों के साथ उथले थे। प्राचीन टैंक के रूप में अभी भी कुछ स्थानों में मौजूद हैं।

12- **ःहरी क्षेत्रों में फायदे** :- ःहरी क्षेत्रों में वर्षा जल संचयन के कई गुना फायदे हो सकते हैं। ःहरी में वर्षा जल संचयन को अपनाने के कुछ कारण ःहरी की आवश्यकताओं के लिए पूरक जल उपलब्ध कराना, ःहरी हरियाली के लिए मिट्टी की नमी का स्तर बढ़ाना, कृत्रिम पुनर्भरण के माध्यम से भूजल स्तर को बढ़ाना, ःहरी बाढ़ को कम करना और भूजल की गुणवत्ता में सुधार करना है। विकसित दुनिया के ःहरी क्षेत्रों में, घरेलू स्तर पर, काटे गये वर्षा जल का उपयोग ःौचालयों को फलन करने, कपड़े धोने, स्नान या स्नान के लिए किया जा सकता है। हालांकि इसे पीने के लिए उपयोग किये जाने से पहले कुछ उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

ऊर्जा संरक्षण

परिचय

13. “ ऊर्जा” का अर्थ जीवा-म ईंधन, परमाणु पदार्थों या सामग्री, हाइड्रो-इलेक्ट्रिसिटी से प्राप्त ऊर्जा के किसी भी रूप से है और इसमें ग्रिड से जुड़े ऊर्जा या जैव-द्रव्यमान के नवीकरणीय स्रोतों से उत्पन्न विद्युत ऊर्जा या बिजली ःामिल है। ऊर्जा संरक्षण ऊर्जा के एक विशेष स्रोत के उपयोग पर अर्थव्यवस्था द्वारा ऊर्जा की खपत को कम करने के विभिन्न तरीकों और तरीकों को संदर्भित करता है।

14. ऊर्जा संरक्षण प्रक्रियाओं और नीतियों का प्रबंधन है, जो ऊर्जा के उपयोग को कम करने के लिए डिजाइन किया गया है। ऊर्जा संरक्षण केवल ऊर्जा की खपत को कम करके, या तो ऊर्जा के व्यर्थ उपयोग को रोकने या ऊर्जा कुशल उत्पादों को उपयोग करके प्राप्त किया जा सकता है।

15. **ऊर्जा संरक्षण के उपाय** :- एक ऊर्जा संरक्षण उपाय (ईसीएम) किसी इमारत में ऊर्जा की खपत को कम करने के लिए किसी भी प्रकार की परियोजना, या प्रौद्योगिकी को लागू किया जाता है। लागू परियोजनाओं के प्रकार रूपों की एक किस्म में हो सकता है, लेकिन आम तौर पर उपयोगिता लागत को कम करने के लिए डिजाइन कर रहे हैं। पानी, बिजली और गैस औद्योगिक और वाणिज्यिक उद्यमों के लिए मुख्य तीन जा रहा है। ईसीएम का उद्देश्य बचत हासिल करना होना चाहिए, जिससे किसी विशेष प्रक्रिया, प्रौद्योगिकी या सुविधा द्वारा उपयोग की जानी वाली ऊर्जा की मात्रा कम हो सके।

(क) **ऊर्जा बचत भवन डिजाइन** :- एयर कंडीनिंग, प्रकाश व्यवस्था और उचित वेंटिलेशन पर बिजली की खपत को कम करने के लिए ऊर्जा कुशल डिजाइनों के साथ औद्योगिक/घरेलू इमारतों का निर्माण।

(ख) **ऊर्जा दक्ष उपकरणों/उपकरणों का उपयोग** :- कुशल ऊर्जा का उपयोग करें। एसी, हीटर, ट्यूब लाइट्स, सीएफएल और एलईडी, फ्रॉस्ट फ्री रेफ्रिजरेटर, डिस्ट्रीब्यूशन ट्रांसफार्मर, इंडकन मोटर्स, डायरेक्ट कूल रेफ्रिजरेटर, गीजर, सीलिंग फैन, टीवी जैसे उपकरण/गैजेट्स/बिजली की खपत को कम करने में एलसीडी, कृषि पंप सेट, एलपीजी स्टोव और वानिंग मशीन आदि का

काफी योगदान है। सौर प्रकाश/हीटिंग गैजेट्स का उपयोग भी बड़ी मात्रा में बिजली बचाने में योगदान देता है।

(ग) **पब्लिक लाइटिंग** :- इससे बिजली का बड़ा उपभोक्ता है। इसलिए, बिजली संरक्षण के लिए सीएफएल, हैलोजन लैंप, वितरकों और सौर प्रकाश जैसे ऊर्जा बचत/कुशल उपकरणों का बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाना चाहिए।

(घ) **उपयोग की आदतें** :- हर कोई बिजली के व्यर्थ उपयोग को रोकने के बारे में सतर्क होना चाहिए। घरों, कार्यालयों या सार्वजनिक स्थानों पर दिन में या रात में आवश्यक नहीं सभी लाइटों को बंद करने के लिए सख्त उपाय लागू किये जाने चाहिए।

(ङ) **सार्वजनिक परिवहन प्रणाली** :- कुशल, त्वरित और वि-वसनीय सार्वजनिक परिवहन प्रणाली के साथ ईंधन कुशल वाहनों को नियोजित किया जाना चाहिए। इससे सड़क पर निजी वाहनों की संख्या कम होकर ईंधन ऊर्जा को बड़ा बोझ कम किया जा सकता है।

(च) **ऊर्जा कुशल अवसंरचना** :- इसमें बिजली और ईंधन ऊर्जा के व्यर्थ उपयोग को कम करने के लिए उच्च गुणवत्ता वाली सड़को, रेल और पारेशन विधियों का निर्माण शामिल है।

(छ) **चोरी रोकने** :- ट्रांसमिशन और परिवहन के दौरान लोगों द्वारा बड़ी मात्रा में बिजली, कोयला और ईंधन की चोरी की जाती है जिससे भारी नुकसान होता है। इस चोरी को हर कीमत पर कम किया जाना चाहिए।

(ज) **ऊर्जा के गैर पारंपरिक स्रोतों का उपयोग** :- ऊर्जा के कुछ गैर-पारंपरिक स्रोतों के रूप में कर रहे हैं :-

(1) **सौर ऊर्जा** :- सौर ऊर्जा एक नवीकरणीय ऊर्जा है जिसे सूर्य द्वारा विद्युत चुम्बकीय तरंगों के रूप में छोड़ा जाता है और सीधे प्रकाश से एकत्र किया जाता है। सौर ऊर्जा का उपयोग दो तरीकों से किया जा सकता है - सौर हीटिंग और सौर बिजली। सौर हीटिंग इमारतों को गर्म करने के लिए खाना पकाने के लिए सूर्य की ऊर्जा पर कब्जा करने के लिए है। सौर बिजली मुख्य रूप से फोटोवोल्टिक सौर कोशिकाओं का उपयोग करके उत्पादित होती है जो अर्ध-संचालन सामग्री से बनी होती है जो सीधे सूर्य के प्रकाश की बिजली में परिवर्तित करती है और इलैक्ट्रिक ग्रिड के लिए बड़ी मात्रा में बिजली प्रदान कर सकती है। चूंकि दिन के दौरान सूर्य के चमकने पर सौर ऊर्जा का उत्पादन होता है इसलिए सौर कोशिकाओं का उपयोग बैटरी को चार्ज करने के लिए किया जाता है जिसका उपयोग या तो माध्यमिक ऊर्जा स्रोत के रूप में या आंतरायिक उपयोग के अन्य अनुप्रयोगों जैसे रात को बिजली या पानी पंपिंग आदि के लिए किया जाता है। सौर ऊर्जा के उपयोग से वायु या जल प्रदूषण और ग्रीन हाउस गैसों का उत्पादन नहीं होता है। सौर ऊर्जा उम्मीद के मुताबिक है और सबसे कुशल है जब उपयोगिता दरों में सबसे अधिक है।

(2) **पवन ऊर्जा** :- सूर्य द्वारा पृथ्वी की सतह के असमान हीटिंग, पृथ्वी के घूर्णन और पृथ्वी की सतह की अनियमितताओं जैसे प्राकृतिक कारकों के कारण हवा गति में हवा

होती है। हवा में गतिज ऊर्जा हवा टर्बाइनो को चलाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है लेकिन उत्पादन :शक्ति हवा की गति पर निर्भर करता है। पवन टर्बाइन एक सरल सिद्धांत पर काम करते हैं। हवा में ऊर्जा एक रोटर के चारों ओर दो या तीन प्रोपेलर की तरह ब्लेड बदल जाता है। रोटर मुख्य शाफ्ट से जुड़ा हुआ है, जो बिजली बनाने के लिए जनरेटर को स्पिन करता है। पवन टर्बाइन हवा में गतिज ऊर्जा को यांत्रिक शक्ति में परिवर्तित करते हैं और जनरेटर यांत्रिक शक्ति को बिजली में परिवर्तित कर देता है।

(3) **बायोगैस** :- यह अ,क्सीजन के अभाव में अ,र्गेनिक मैटर के टूटने से उत्पादित विभिन्न गैसों का मिश्रण है। बायोगैस एक नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत है और षि अपशिष्ट, नगरपालिका अपशिष्ट, संयंत्र सामग्री, सीवेज, हरे कचरे या खाद्य अपशिष्ट जैसे कच्चे माल से उत्पादित किया जा सकता है। इसका उपयोग किसी भी हीटिंग उद्देश्य के लिए किया जा सकता है, जैसे कि खाना पकाने। गैस में ऊर्जा को बिजली और गर्मी में बदलने के लिए गैस इंजन में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

निष्कर्ष

16. वाणिज्यिक ऊर्जा के लिए बढ़ती वरीयता के कारण बिजली और जीवाश्म ईंधन की मांग में तेजी से वृद्धि हुई है। व्यक्तिगत और सामूहिक सामुदायिक स्तर की पहलों सहित हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में ऊर्जा कुशल उपायों को अपनाकर ऊर्जा की खपत को कम करने की अभी भी काफी संभावनाएं हैं।

सारांश

1. जल जीवन के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण और बहुमूल्य संसाधन है। जल संरक्षण में एक टिकाऊ संसाधन के रूप में ताजे पानी का प्रबंधन करने, जल पर्यावरण की रक्षा करने और वर्तमान और भविष्य की मानवीय मांगों को पूरा करने के लिए नीतियों, रणनीतियों और गतिविधियों को शामिल किया गया है। किसी अन्य प्रौक्तिक संसाधन को मानव जाति के इतिहास पर इतनी भारी प्रतिक्रिया नहीं मिली है जितना कि पानी। जल संरक्षण को अब कोई विकल्प नहीं माना जाना चाहिए बल्कि यह एक अपरिहार्य आवश्यकता है। वर्तमान परिस्थितियों हमारे पूरे ध्यान की आवश्यकता है, अगर हम एक सभ्यता के रूप में कामयाब होने की उम्मीद है।

2. **पानी के घर के अंदर संरक्षण के तरीकें** :- जल संरक्षण शुरू करने के लिए सबसे अच्छी जगह है एक ही है मकान। कुछ उपाय जो घर पर अपनाए जा सकते हैं :-

- (क) सुनिश्चित करें कि आपके घर में, पाइप लाइनों, नलों और शौचालयों में कोई लीक न हो।
- (ख) पानी कुशल फ्लश का उपयोग करें और यदि संभव हो तो, दोहरी फ्लशिंग सिस्टम के साथ शौचालय।
- (ग) अपने दांतों को ब्रश करते समय नल बंद करें, शेविंग करें या अपने चेहरे को साबुन दें।
- (घ) फर्श की सफाई के लिए कपड़े धोने से पानी का उपयोग करें।
- (ड.) कपड़े धोने के लिए उचित मात्रा में डिटर्जेंट का प्रयोग करें।

- (च) अपने शरीर को साबुन करते हुए श,वर नल बंद करें।
- (छ) हाथ से बर्तन धोते समय रिसिंग करते समय पानी को चलने न दें। एक सिंक को व,श व,टर से भरें और दूसरा कुल्ला पानी से।
- (ज) असामान्य रूप से उच्च उपयोग के लिए अपने पानी के बिल की निगरानी करें। आपका बिल और पानी मीटर ऐसे उपकरण हैं जो आपको लीक की खोज करने में मदद कर सकते हैं।
- (झ) पानी अपने ल,न और बगीचे सुबह या शाम में जब तापमान वाष्पीकरण को कम करने के लिए कूलर है।
- (ञ) पानी को कभी भी अनावश्यक रूप से सड़कों पर न फेंके जिसका उपयोग बागवानी और सफाई के लिए किया जा सके।
- (ट) शौचालयों को अनावश्यक रूप से फ्लश करने से बचें। ऊतकों, सिगरेट और अन्य कचरे को शौचालयों के बजाय बिन में निपटाएं।
- (ठ) नहाने के लिए पानी की न्यूनतम मात्रा का उपयोग करें।
- (ड) किचन में बर्तन धोते समय नल को दौड़ना न छोड़ें।
- (ढ) पानी के प्रवाह को कम करने के लिए छोटे श,वर सिर स्थापित करें।

3. वर्षा जल संचयन का अर्थ है हमारे अपने घर, गांव, शहर या शहर में वर्षा जल के आवाह पर कब्जा करना। यह मूल रूप से पुनः उपयोग के लिए वर्षा जल के संचय और भंडारण का मतलब है, इससे पहले कि यह जलभृत तक पहुंचता है। उपयोग में बगीचे, पशुधन, सिंचाई आदि के लिए पानी शामिल है। कई स्थानों पर, एकत्र किए गए पानी को सिर्फ छिद्रण के साथ एक गहरे गड्ढे में पुनः निर्देशित किया जाता है। काटे गए पानी का उपयोग पीने के पानी के लिए भी किया जा सकता है, यदि भंडारण एक टैंक है जिसे जरूरत पड़ने पर एक्सेस और साफ किया जा सकता है।

4. क्यों फसल बारिश का पानी :-

- (क) भूजल में गिरावट को गिरफ्तार करने और भूजल स्तर को बढ़ाने के लिए।
- (ख) जलभृतों में पानी की गुणवत्ता को कम करना।
- (ग) मानसून के दौरान सतही जल अपवाह को संरक्षित करने के लिए।
- (घ) मिट्टी के कटाव को कम करने के लिए।
- (ङ.) जल संरक्षण की संसैति पैदा करना।

5. “ऊर्जा” का अर्थ जीवाश्म ईंधन, परमाणु पदार्थों या सामग्री, हाइड्रो-इलेक्ट्रिसिटी से प्राप्त ऊर्जा के किसी भी रूप से है और इसमें ग्रिड से जुड़े ऊर्जा या जैव-द्रव्यमान के नवीकरणीय स्रोतों से उत्पन्न विद्युत ऊर्जा या बिजली शामिल है। ऊर्जा संरक्षण ऊर्जा के एक विशेष स्रोत के उपयोग पर अर्थव्यवस्था द्वारा ऊर्जा की खपत को कम करने के विभिन्न तरीकों और तरीकों को संदर्भित करता है। ऊर्जा संरक्षण प्रक्रियाओं और नीतियों का प्रबंधन है, जो ऊर्जा के उपयोग को कम करने के लिए डिजाइन किया गया है। ऊर्जा संरक्षण केवल ऊर्जा की खपत को कम करके, या तो ऊर्जा के व्यर्थ उपयोग को रोकने या ऊर्जा कुशल उत्पादों का उपयोग करके प्राप्त किया जा सकता है।

6. ऊर्जा संरक्षण के उपाय :-

- (क) ऊर्जा बचत भवन डिजाइन।
- (ख) ऊर्जा कुशल उपकरण/उपकरणों का उपयोग।
- (ग) सार्वजनिक प्रकाश व्यवस्था।
- (घ) उपयोग की आदतें।
- (ङ.) सार्वजनिक परिवहन प्रणाली।
- (च) ऊर्जा कुशल बुनियादी ढांचा।
- (छ) चोरी को रोकना।
- (ज) ऊर्जा के गैर-पारंपरिक स्रोतों का उपयोग :-
 - (1) सौर ऊर्जा।
 - (2) पवन ऊर्जा।
 - (3) बायोगैस।

अध्याय ओटी - मैं बाधा प्रशिक्षण

परिचय

1. एन सी सी कैडेटों द्वारा बाधाओं/ अवरोधों को पार करने का प्रशिक्षण एनसीसी पाठ्यक्रम का एक बहुत महत्वपूर्ण पहलू है। बाधा पाठ्यक्रम प्रशिक्षण न केवल कैडेटों को शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है बल्कि उच्च स्तर का आत्मविश्वास भी विकसित करता है और साहस के गुणों को विकसित करता है और जीवन में सभी प्रकार की चुनौतियों और बाधाओं का सामना करने की शक्ति होगी।

बाधा कोर्स

2. एनसीसी कैडेटों को पार करने के लिए जिस मानक बाधा पाठ्यक्रम की आवश्यकता होती है, उसमें दस बाधाएं होती हैं। संरचना के आधार पर बाधाएं लकड़ी, ईंटों, कंक्रीट और मिट्टी का निर्माण करती हैं। प्रत्येक बाधा एक दूसरे से लगभग 30 फीट की दूरी पर रखा गया है। प्रत्येक बाधा का विवरण नीचे वर्णित है :-

(क) **सीधा संतुलन** - यह 3 इंच मोटी, 4 इंच चौड़ी और 12 फीट लंबी लकड़ी का स्लैब है, जिसे जमीन के स्तर से 1 1/2 फीट ऊपर रखा गया है। एक कैडेट इस बाधा को पार करता है, अपनी बांहों को खुला रखता है और अपने शरीर को संतुलित करता है।



(ख) **स्पष्ट कूद** - इसकी संरचना 18 फीट लंबी एक सीधी पट्टी की तरह ही है। इस लकड़ी के बार को जमीन से 2 फीट ऊपर रखा गया है। कैडेटों को शरीर के किसी भी हिस्से को छूने या उपयोग किए बिना इस पर कूदना पड़ता है।



(ग) **गेट वाल्ट** - यह लकड़ी की संरचना है जिसमें 3 फीट की उंचाई पर दो समानांतर सलाखों के होते हैं और क्रम-1: 5 फीट दोनो 18 फीट लंबा। किसी को दानो हाथों से उपरी बीम पकडकर और 3 फीट बार पर किसी के पैर डालकर और पार कूद कर गेट पार करना होता है।



(घ) **जिग-जैग बैलेंस** - यह लकड़ी के बार से बना एक जिग-जैग जैसी संरचना है जिसकी लंबाई 18 फीट और 3 इंच चौड़ाई है। जमीन के उपर बार की उंचाई :ुरुवात में 11/2 फीट है और अंत में धीरे-धीरे बढकर 31/2 फीट हो जाती है। कैडेट को खुले हाथों से बाधा पर दौडना होता है। और :रीर को सीधे संतुलन के समान संतुलित करना होता है और उसे पार करना होता है।



(ड.) **उंची दीवार** - यह 6 फीट उंची और 12 फीट लंबी दीवार है जिसमें दोनो तरफ प्लास्टर है। इस बाधा को पार करने के लिए एक कैडेट को दौडना, कूदना, दीवार को एक पैर से लात मारना और दीवार पर दोनो हाथ डालते हुए छलांग लगाना होता है और फिर उसके :रीर को उपर की ओर धकेलकर दूसरी तरफ कूदना पडता है।



(च) **डबल खाई** :- बाधा लगभग 8 फीट के लंबे, 6 फीट चौड़े और 3-4 फीट गहरे लगभग 4 फीट के एक छोटे से अंतर से अलग में से प्रत्येक दो समान खाई से बना है। कैडेट को पहली खाई के ऊपर कूद कर, एक पैर को गैव पर रखकर दूसरी खाई के पार कूदना पडता है।



(छ) **दाएं हाथ की तिजोरी** :- लकड़ी का यह स्लैब जमीन से साढ़े तीन फीट ऊपर और 18 फीट लम्बा है। कैडेट को बीम पर समर्थन के रूप में दाहिने हाथ का उपयोग करके कूदना, दोनों पैरों को ऊपर फेंकना और पार कूदना आवश्यक हैं।



(ज) **बाएं हाथ की तिजोरी** :- यह लकड़ी की संरचना दाएं हाथ की तिजोरी की तरह ही जमीन से 3 1/2 फीट ऊपर है। कैडेट को बार पर समर्थन के रूप में बाएं हाथ का उपयोग करके, दोनों पैरों को ऊपर फेंकने और पार कूदने की आव-यकता होती है।



(ज) **रैंप** - यह 15 फीट लंबा, 19 फीट चौड़ा और साढ़े चार फीट उंचा मैला पहाड़ी है। इसे पार करने के लिए एक कैडेट को क्रॉल करना होता है और रैंप पर चढ़ना होता है। और टॉप पर पहुँचने के बाद लंबी छलांग लगानी पड़ती है और फिर दोनों पैरों से जमीन पर उतरना पड़ता है।



(झ) **सीधा संतुलन** - यह लकड़ी का टुकड़ा है 3 इंच मोटी, 4 इंच चौड़ा और 12 फीट में लंबाई जो जमीन के स्तर से उपर है। एक कैडेट इस बाधा को पार करता है, अपनी बांहों को खुला रखता है और अपने शरीर को संतुलित करते हुए।



3. **सुरक्षा उपाय** - कैडेटों को बाधा पाठ्यक्रम प्रशिक्षण के संचालन के दौरान निम्नलिखित सुरक्षा उपाय सुनिश्चित किये जाने चाहिए :-

- (क) उपयुक्त और शारीरिक रूप से फिट कैडेटों का चयन केवल किया जाना है।
- (ख) पीटी ट्रेस में पहले, बाद में पैक और हथियार के साथ प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- (ग) व्यक्तिगत समय और बाद में टीम के समय को बंद करने पर जोर दिया जाना चाहिए।

- (घ) गीली और फिसलन बाधाओं और क्षेत्र से बचने के लिए।
- (ङ.) योग्य प्रशिक्षण को यकी देखरेख में किए जाने वाली बाधाएं और सही तकनीक का उपयोग केवल किया जाना चाहिए।
- (च) प्राथमिक उपचार की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

4. **लाभ** - बाधाओं पाठ्यक्रमों के लाभ के रूप में कर रहे हैं :-

- (क) शारीरिक फिटनेस सुनिश्चित करता है।
- (ख) लचीलापन सुनिश्चित करता है।
- (ग) मानसिक मजबूती सुनिश्चित करता है।
- (घ) समन्वय और मन और शरीर का संतुलन।
- (ङ.) जोखिम लेने की क्षमता में सुधार करता है।
- (च) समस्या को सुलझाने के कौशल का मूल्यांकन।
- (छ) ओवर ऑल टीम स्पिरिट।

निष्कर्ष

5. एनसीसी में प्रशिक्षण व्यापक है। छात्रों को नियमित रक्षा सेवाओं (सेना, नौसेना और वायुसेना) का बुनियादी प्रशिक्षण दिया जाता है। कैडेट्स पूरे एनसीसी कोर्स में प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। निविदों में कैडेटों को विशेष रूप से थल सैनिक निविदों में गहन प्रशिक्षण दिया जाता है। बाधा पाठ्यक्रम एक ऐसी प्रशिक्षण गतिविधि आयोजित की जाती है जो एनसीसी कैडेटों को शारीरिक रूप से फिट और मानसिक रूप से कठिन बनाती है। बाधा प्रशिक्षण से चपलता, साहस, धैर्य बढ़ता है और उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

सारांश

1. एनसीसी में ट्रेनिंग व्यापक है। छात्रों को नियमित रक्षा सेवाओं (सेना, नौसेना और वायुसेना) का बुनियादी प्रशिक्षण दिया जाता है। कैडेट्स पूरे एनसीसी कोर्स में प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। बाधा पाठ्यक्रम एनसीसी कैडेट्स को शारीरिक रूप से फिट और मानसिक रूप से मजबूत बनाने के लिए आयोजित की जाने वाली ऐसी एक प्रशिक्षण गतिविधि है। बाधा प्रशिक्षण साहस, धैर्य विकसित करता है और उन्हें शारीरिक रूप से फिट बनाता है।

2. **बाधा पाठ्यक्रम** :- इसमें निम्नलिखित बाधाएं होती हैं :-

- (क) सीधे संतुलन।
- (ख) स्पष्ट कूद।
- (ग) गेट वॉल्ट।
- (घ) जिग-जैग बैलेंस।
- (ङ.) उंची दीवार।
- (च) डबल खाई।
- (छ) दौंए हाथ की तिजोरी।
- (ज) बाँए हाथ की तिजोरी।

- (झ) रैंप।
(ट) सीधे संतुलन।

DGNC

अध्याय ळ। - मैं

सामान्य जागरूकता

1. सामान्य जागरूकता को अंतर मनोविज्ञान में परिभाषित किया गया है क्योंकि “सांकेतिक रूप से मूल्यवान ज्ञान गैर-विशेषज्ञ मीडिया की एक श्रृंखला द्वारा सूचित” और एक विस्तृत विषय श्रृंखला को शामिल करता है। इस परिभाषा में अत्यधिक विशेष शिक्षा शामिल नहीं है जिसे केवल व्यापक प्रशिक्षण और एक ही माध्यम तक सीमित जानकारी के साथ प्राप्त किया जा सकता है। सामान्य जागरूकता सघन बुद्धि का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह —ढ़ता से सामान्य बुद्धि के साथ और अनुभव करने के लिए खुलापन के साथ जुड़ा हुआ है। अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग किसी विशेष क्षेत्र के अत्यधिक जानकार होते हैं, वे कई में जानकार होते हैं। सामान्य जागरूकता को दीर्घकालिक अर्थ स्मृति क्षमता द्वारा समर्थित माना जाता है। इस परिभाषा के दायरे में व्यापक प्रशिक्षण की आवश्यकता के बिना व्यक्तियों को रखने के लिए उपलब्ध सामान्य जागरूकता के सभी क्षेत्र शामिल हैं ।

2. शोधकर्ताओं ने माना है कि सामान्य ज्ञान के अन्य डोमेन मौजूद हो सकते हैं। कारक विश्लेषण ने सुझाव दिया कि अधिकतम डोमेन को छह कारकों में वर्गीकृत किया जा सकता है; यानी करेंट अफेयर्स, फैशन, परिवार, शारीरिक, स्वास्थ्य और मनोरंजन, कला और विज्ञान। इनमें से सभी छह कारक अत्यधिक परस्पर संबंधित हैं (यानी जो लोग किसी विशेष डोमेन में उच्च रन बनाए हैं, वे अधिकांश अन्य डोमेन में अत्यधिक स्कोर करने के लिए प्रवृत्त थे) और सभी एक उच्च-क्रम सामान्य जागरूकता कारक से संबंधित थे। सामान्य जागरूकता में विषयों की अधिकता है। एनसीसी कैडेटों के लिए प्रासंगिक महत्वपूर्ण विषय नीचे दिए गए हैं : -

(क) **देश और राज्यों के जनरल** :- बुनियादी तथ्य (हिस्ट्रोकल, भौगोलिक और अर्थव्यवस्था), दुनिया में भारत की स्थिति, राष्ट्रीय प्रतीक, जनसंख्या तथ्य, भाषाएं, 8वीं अनुसूची में भाषाएं, अदालतें और अधिकरण, राज्यों का गठन, महत्वपूर्ण जानकारी, जनसंख्या, सांसद और विधायक, भारत और राज्यों की जनजातियां और अन्य तथ्य।

(ख) **रक्षा अनुभाग** :- सैन्य संगठनों, सशस्त्र बलों के प्रमुखों, संरचनाओं, राज्य पुलिस संगठनों के आदर्श वाक्य, व्दहंपेजपवद रक्षा प्रशिक्षण संस्थान, रक्षा विनिर्माण इकाइयों, सेना के आदेश, वायु सेना और नौसेना, वायु सेना और नौसेना प्रशिक्षण प्रतिष्ठानों, भारतीय नौसेना के विमान और पनडुब्बियों, भारतीय वायु सेना के विमानों, सशस्त्र बलों में समकक्ष रैंक, महत्वपूर्ण सैन्य अभियानों और संयुक्त सैन्य अभ्यास।

(ग) **नदियों के खंड** :- भारतीय नदियों, नदियों और उनके मूल, भारत की नदियों और शहरों, भारत में नदियों और बांधों, भारतीय नदियों और सहायक नदियों, नदियों के प्राचीन नामों, नदियों और संगम के स्थानों, विश्व नदियों, शहरों और दुनिया की नदियों के बारे में तथ्य, दुनिया की नदियों के मुंह, नदियों से संबंधित शब्दावली के बारे में तथ्य।

(घ) **संविधान धारा** :- संविधान सभा के बारे में तथ्य, संविधान सभा की समितियां, भाग, लेख, आयु सीमा, समय अवधि, शपथ, इस्तीफे, महत्वपूर्ण संशोधन, महत्वपूर्ण संसदीय शर्तें, वित्त से संबंधित संसदीय शर्तें, प्रश्न और संसद में प्रस्ताव।

(ङ) **बैंकिंग अनुभाग** :- भारतीय रिजर्व बैंक, सिक्कों और मुद्रा, सिक्कों और मुद्रा पर तथ्य, भारत के टकसालों, राष्ट्रीय बैंकों, नारों, शीर्ष बैंकों, भारतीय स्टेट बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के तहत आरआरबी, बीमा कंपनियों की टैगलाइन, महत्वपूर्ण देशों के केंद्रीय बैंक, अंतरराष्ट्रीय बैंक और मुख्यालय, विश्व बैंक और इंटरनेशनल मुद्रा कोष, अंतरराष्ट्रीय वित्तीय संस्थान, बैंक दरें और अनुपात और बैंकिंग टर्मिनोजी।

(च) **भारत के हित अनुभाग के स्थान** :- संग्रहालय, उद्यान, विश्व धरोहर स्थल, पुरातात्विक स्थल, मंदिर, किले और महल, मस्जिद और मकबरे, चिड़ियाघर, जेल और पुस्तकालय, गुफाएं, गेट्स और टावर्स, स्मारक स्मारक, पुल, मूर्तियां और स्तूप, शहरों के पुराने और नए नाम, महत्वपूर्ण औद्योगिक शहर, शहर और उनके संस्थापक।

(छ) **खनिज अनुभाग** :- खनिज सम्पदा में भारत की स्थिति, खनिज उत्पादन में प्रथम स्थान प्राप्त राज्य, तेल रिफाइनरियां और भारत और विश्व के तेल क्षेत्र, भारत के इस्पात संयंत्र।

(ज) **आविष्कार और खोज अनुभाग** :- तत्वों के खोजकर्ता, घरेलू उपकरणों के अन्वेषक, विमानन क्षेत्र में अन्वेषक, वाहनों के अन्वेषक, हथियारों के आविष्कारक, चिकित्सा खोज, भारतीय कंपनियों के संस्थापक, विश्वविद्यालयों और संस्थानों के संस्थापक।

(झ) **सूचना प्रौद्योगिकी अनुभाग** :- नेट पर रचनाकार/संस्थापक, स,फ्टवेयर डेवलपर्स, आवेदन स,फ्टवेयर के प्रकार, कंप्यूटर नेटवर्क के प्रकार।

(ञ) **पुस्तकें और लेखक अनुभाग** :- राष्ट्रपति, प्रधानमंत्रियों, भारतीय नोबेल पुरस्कार विजेताओं, भारतीय लेखकों, प्रसिद्ध वैज्ञानिकों, खिलाड़ियों, प्रसिद्ध बच्चों क्लासिक्स, प्रसिद्ध विश्व क्लासिक्स, काल्पनिक पात्रों के रचनाकारों, 20 वीं सदी की प्रसिद्ध पुस्तकें, महिला लेखकों द्वारा पुस्तकें, प्रसिद्ध अर्थशास्त्रियों द्वारा पुस्तकें, भारतीय लेखकों और भाषाओं, नवीनतम पुस्तकों और लेखकों, समाचार में नवीनतम पुस्तकें।

(ट) **अभयारण्य और पशु अनुभाग** :- भारत में अभयारण्य, अभयारण्य और पशु, भारत में जीवमंडल भंडार, भारत में वन क्षेत्र, सबसे बड़ा, सबसे छोटा, सबसे तेज जानवर, दुनिया भर में स्थानिक पशु, कैट परिवार के सदस्य, घरेलू जानवरों की नस्लें, आम जानवरों के वैज्ञानिक नाम, समान जानवरों के बीच मतभेद।

(ठ) **जियोग्राफिकल फीचर्स सेक्शन** :- विश्व की भौगोलिक विशेषताएं, विश्व के रेगिस्तान, भारत और विश्व की झीलें, भारत और विश्व के झरने, भारत के द्वीप, भारत के आर्द्र भूमि, मौसम उपकरण और जलवायु रेखाएं, वायुमंडलीय परतें, पृथ्वी के बारे में तथ्य, महत्वपूर्ण अक्षांश और देशांतर, चंद्रमा के बारे में तथ्य, सौर मंडल के बारे में तथ्य, जलडमरूमध्य और नहरें।

(ङ) **विविध अनुभाग** :- र,केट ल,न्चिंग स्टेशन, महारथी और नवरत्न पीएसयू, पीएसयू और मंत्रालय, भारत में परमाणु ऊर्जा संयंत्र, उपयोगिता और मांग, उत्पादन में अर्थशास्त्र, अर्थशास्त्र में प्रतिस्पर्धा, भारतीय कंपनियों के प्रमुख ब्रांड।

(ढ) **रोग अनुभाग** :- प्रकार रोगों की, रोग पैदा करने वाले जीव, कमी रोग, रोगों, रोगों और शरीर के अंगों के आम नाम प्रभावित, विषाक्तता रोग, जानवरों द्वारा प्रेषित रोग, दुर्लभ रोग और विकार, ड,क्टों और विशेषज्ञताओं, दवाओं के प्रकार, आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं, विटामिन के नाम, स्वास्थ्य के मानक।

(ण) **महान व्यक्तित्व अनुभाग** :- भारत के महान नेता, भारतीय नेता-जन्म के वर्ष, प्रमुख लोगों के वास्तविक नाम, महत्वपूर्ण हस्तियों के उपनाम।

(त) **कला और संसृति अनुभाग** :- भारत के शास्त्रीय और लोक नृत्य, नृत्य रूप और संबद्ध व्यक्ति, प्रसिद्ध चित्रकार, मूर्तिकार, आर्किटेक्ट आदि, प्रसिद्ध चित्रकार और उनके चित्र, संगीत वाद्ययंत्र और संबद्ध व्यक्ति, भारत के मेले, अमूर्त सांस्कृतिक विरासत सूची - यूनेस्को, फिल्मों के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य।

(थ) **रेलवे सेक्शन** :- भारतीय रेलवे, रेलवे जोन और मुख्यालय, रेलवे प्रशिक्षण और विनिर्माण इकाइयों के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य।

(द) **षि अनुभाग** :- मृदा के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, भारत में मृदा का वितरण, भारत में फसलों के बारे में तथ्य, भारत में शीर्ष फसल उत्पादक राज्य, शीर्ष फसल उत्पादक देश, खेती के प्रकार, सिंचाई के प्रकार।

(ध) **इतिहास अनुभाग** :- प्राचीन ग्रंथों और लेखकों, प्राचीन भारतीय ग्रंथों का महत्व, भारतीय इतिहास में महत्वपूर्ण लड़ाइयां, भारत के विदेशी आक्रमणकारियों, भारत के लिए आगंतुक, भारतीय इतिहास में अदालती कवि, राजवंश-राजधानियां, संस्थापक और मंदिर, भारतीय इतिहास में प्रसिद्ध महिलाएं, दिल्ली सुल्तानेट-महत्वपूर्ण तथ्य, मुगल साम्राज्य के शासक और महिलाएं, मुगल शासन के दौरान लड़ाई, अकबर के नौ रत्न "अदालत, स्मारक और मुगल काल की पुस्तकें, भारतीय इतिहास में महत्वपूर्ण संधियां। अकबर"

(न) **स्पोर्ट्स सेक्शन** :- प्रमुख खेल स्पर्धाएं, ओलंपिक खेलों के बारे में तथ्य, भारतीय ओलंपिक पदक विजेता, भारत में खेल में प्रथम, विश्व में खेलों में प्रथम, लीग खेल और भारत में टीमों, भारत में स्टेडियम, विश्व के क्रिकेट स्टेडियम, भारत में खेल पुरस्कार, ओपन एरा टेनिस के बारे में तथ्य, ग्रैंड स्लैम टेनिस रिकॉर्ड्स, क्रिकेट में सर्वाधिक रन।

(य) **पुरस्कार अनुभाग** :- नोबेल पुरस्कारों में प्रथम, राष्ट्रपति, पीएमएस - नोबेल पुरस्कारों के विजेता, भारत से नोबेल पुरस्कार विजेता, चीन, पाकिस्तान, बांग्लादेश आदि से नोबेल पुरस्कार विजेता, महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार, अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार-फिल्में, संगीत और टीवी, साहित्य

के लिए अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार, विभिन्न भाषाओं में ज्ञानपीठ पुरस्कारों के प्रथम विजेता, राजीव के प्रथम विजेता विभिन्न खेलों में राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार, विभिन्न खेलों में अर्जुन पुरस्कार के प्रथम विजेता, गृह मंत्रालय द्वारा पुरस्कार - भारत सरकार द्वारा पुरस्कार, भारत सरकार द्वारा खेल पुरस्कार, विभिन्न मंत्रालयों द्वारा पुरस्कार - भारत सरकार, भारत में स्वायत्त संगठनों द्वारा पुरस्कार, भारत सरकार द्वारा वीरता पुरस्कार।

(र) **अंतरराष्ट्रीय संगठन अनुभाग** :- अंतरराष्ट्रीय संगठनों के एचक्यू, व्हंदपेंजपवदे अंतरराष्ट्रीय संगठनों के आदर्श, संयुक्त राष्ट्र के बारे में तथ्य, सार्क, ओपेक, आसियान सदस्य देश, यूरोपीय संघ के सदस्य देश, सदस्य देश- जी-8 और जी-20।

(ल) **हिल्स और पर्वत अनुभाग** :- भारत के पहाड़ और पहड़ियां, भारत के हिल स्टेशन, भारतीय राज्यों के उच्चतम पर्वत, दुनिया के उच्चतम पर्वत, दुनिया की पर्वत श्रृंखलाएं, पहली एवरेस्ट पर्वतारोही।

(व) **धर्म धारा** :- पवित्र हिंदू ग्रंथों, हिंदू धर्म के महत्वपूर्ण तीर्थ, इस्लाम के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, ईसाई धर्म के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, बौद्ध धर्म के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, जैन धर्म के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, सिख धर्म के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, यहूदी धर्म, पारसी धर्म और कंप्यूशीवाद।

(स) **एनाट,मी सेक्शन** :- मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, रक्त, रक्त वाहिकाओं और कार्यों के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, रक्त घटक और कार्य, रक्त घटक और कार्य, रक्त के विकार, आंख के विकार, हड्डियों के बारे में तथ्य, मानव शरीर में हड्डियों की संख्या, हड्डियों और जोड़ों के प्रकार, एंजाइमों के कार्य, मानव शरीर में खनिजों के कार्य, मानव शरीर में हार्मोन के कार्य।

(श) **पौधों अनुभाग** :- पौधों, पौधों के उत्पादों और भागों के बारे में तथ्य, के प्रचार पौधे, पौधे पोषक तत्व और अध्ययन, आम पौधों के वैज्ञानिक नाम।

(ष) **“आथम” अनुभाग** :- भारत में पहली नियुक्त, भारत में पहली घटनाएं, प्रथम प्रमुख भारतीय राज्यों के मंत्री, प्रथम महिला मुख्यमंत्री और राज्यपाल, भारत में प्रथम- महिला, भारत में प्रथम पुरस्कार प्राप्तकर्ता, अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्तकर्ता, विश्व में प्रथम, विश्व में प्रथम- महिला, अंतरिक्ष में प्रथम पुरुष, देशों के प्रथम उपग्रह, अंतरिक्ष में पहला अंतरिक्ष यान।

(ह) **संक्षिप्त धारा** :- संक्षिप्त रूप, वाणिज्य से संबंधित संक्षिप्त नाम। संक्षिप्त रूप- सरकार से संबंधित, बैंकिंग से संबंधित संक्षिप्त नाम, प्रौद्योगिकी से संबंधित संक्षिप्त नाम, चिकित्सा (विज्ञापन)।

(क्ष) **स्वतंत्रता संग्राम खंड** :- भारतीय राष्ट्रीय सेना, स्वतंत्रता संग्राम के दौरान महत्वपूर्ण स्थान, भारत के महत्वपूर्ण स्वतंत्रता सेनानी, भारत के क्रांतिकारी स्वतंत्रता सेनानी, महात्मा गांधी के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य, महात्मा गांधी द्वारा महत्वपूर्ण उद्धरण, अन्य ने महात्मा गांधी के बारे में क्या कहा।

(त्र) **देश और राजधानियों अनुभाग** :- अफ्रीकी देशों की राजधानियां, लैंडल,क अफ्रीकी देशों की राजधानियां, एशियाई देशों की राजधानियां, मध्य पूर्व देशों की राजधानियां, यूरोपीय देशों की राजधानियां, उत्तर और दक्षिण अमेरिकी देशों की राजधानियां, ओशिनिया और अ,स्ट्रेलिया की राजधानियां ।

(ज्ञ) **भौतिक विज्ञान अनुभाग** :- गैसों के बारे में तथ्य, धातुओं, धातुओं, अयस्कों और अल,य के बारे में तथ्य, धातुओं से संबंधित प्रक्रियाएं, महत्वपूर्ण वैज्ञानिक कानून, मापन इकाइयों की इकाइयां, मापन इकाइयों का रूपांतरण, मापने वाले उपकरण, प्रकाश के बारे में तथ्य, ध्वनि के बारे में तथ्य, लेंस द्वारा छवियां, दर्पण द्वारा छवियां, इलेक्ट्रिक और इलेक्ट्र,निक घटक।

करेंट अफेयर्स

3. वर्तमान मामलों को प्रसारण पत्रकारिता की एक शैली के रूप में परिभाषित किया गया है जहां जोर विस्तृत विश्लेषण और समाचारों की चर्चा पर है जो हाल ही में हुई हैं या प्रसारण के समय चल रही हैं। यह नियमित समाचार प्रसारण से अलग है जहां जितनी जल्दी हो सके सरल प्रस्तुति के लिए तैयार समाचार रिपोर्टों पर जोर दिया जाता है, अक्सर विश्लेषण की एक न्यूनतम के साथ। यह न्यूज मैगजीन के शो फ,मेंट से भी अलग है कि घटनाक्रम की चर्चा तुरंत होती है। संचार वर्तमान मामलों के ब्रिटेन के कार्यालय के अनुसार एक विवरण और वर्तमान घटनाओं और मुद्दों का विश्लेषण है, सहित राजनीतिक या औद्योगिक विवाद या सार्वजनिक नीति के मुद्दे। कार्यालय अन्य अपवादों के अलावा समाचारों के कवरेज संसदीय कार्यवाहियों जैसी विशेष घटनाओं के कवरेज और उपभेक्ता मामलों के कवरेज से वर्तमान मामलों को अलग करता है। सामान्य रूप से निम्नलिखित विशयों को सामान्य ज्ञान में ामिल किया जा सकता है:-

(क) भारतीय राजनीति ।

(ख) **भारत का संविधान** :- विदे-नी संविधानों, महत्वपूर्ण लेखों, महत्वपूर्ण उउमदकउमदजे, मौलिक अधिकार, कानूनी अधिकारों से उधार लिया सुविधाओं ।

(ग) **भारत के राष्ट्रपति** :- राष्ट्रपति का कार्यकाल और न्यायिक ाक्तियों, राष्ट्रपति का चुनाव, निश्कासन (महाभियोग) आदि ।

(घ) **न्यायपालिका** :- भारत का उच्चतम न्यायालय (इसकी ाक्ति और क्षेत्राधिकार का क्षेत्र), भारत उच्च न्यायालय (उनकी ाक्ति और क्षेत्राधिकार क्षेत्र), लोकपाल और लोकायुक्त, लोक अदालत, पीआईएल (जनहित चाचिका)ए कैंट (केंद्रीय प्र-ासनिक तुअर्बनल), ई-कोर्ट ।

(डं.) **भारतीय भूगोल** :- ओर्स एंड मिनरल्स, ऑयल मिल्स, भारत की झीलें, नदियाँ सहायक नदियाँ और उनकी दि-नाएं, बादल, दे-नांतर और लैटिट्यूड, भारत के द्वीप, जनसंख्या और क्षेत्र द्वारा राज्यों की तुलना ।

(च) **भारतीय इतिहास** :- प्राचीन भारतीय इतिहास, मध्य भारतीय इतिहास और इतिहास (स्वतन्त्रता के लिए संघर्ष) ।

- (छ) **सैन्य ज्ञान** :- भारतीय स-स्र बलों, रैंको और अन्य बलों में उनके समकक्ष समकक्षों, भारतीय सेना, नौसेना, वायु सेना (ट्रॉई सर्विस थियेटर कमांड के साथ) और रैजिमेंट के आदेशों का बुनियादी ज्ञान।
- (ज) **पुरस्कार** :-पुस्तकें (नोबल पुरस्कार, मैन बुकर पुरस्कार और पुलित्जर पुरस्कार आदि), भारतीय पदम'पुरस्कार (पदम भूशण, विभूशण श्री), भारतीय खेल खिलाडियों की उपलब्धियों।
- (झ) सरकारी कल्याणकारी योजनाएं।
- (ट) भारत के अंतर्राष्ट्रीय व्यापार (द्विपक्षीय, त्रिपक्षीय) और एफडीआई।
- (ठ) भारत अमेरिका के संबंध।
- (ड) भारत चीन के संबंध।
- (ढ) सार्क दे-।
- (ण) जी 7 राष्ट्र।
- (त) ओपेक दे-।
- (थ) युरोपीय संघ।
- (द) भारत अंतरिक्ष कार्यक्रम।

4. वर्तमान मामलों के लिए अनु-सित पुस्तकों/पत्रिकाओं में से कुछ है :-

- (क) आतियोगिता सफलता की समीक्षा।
- (ख) उस्मानिया वि-विद्यालय, हैदराबाद के यूएआई प्रका-न।
- (ग) परिप्रेक्ष्य - नेटर्गपब्लि-र्स, देहरादून।
- (घ) हिन्दू अखबार।

तार्किक तर्क

5. तार्किक तर्क (या सिर्फ तर्क कम करने के लिए) प्रभावी सोच के मौलिक कौ-ल में से एक है। यह जैसे सवाल उठाकर काम करता है:-

- (क) यदि यह सच है, और क्या सच होना चाहिए।
- (ख) अगर यह सच है, और क्या ायद सच है।
- (ग) यदि यह सच नहीं है, और क्या सच नहीं हो सकता?

6. ये सभी निश्कर्ष है। वे दिये गये वाक्य (आधार) और कुछ अन्य वाक्य (निश्कर्ष) के बीच कनेक्-न है। अनुमान तार्किक तर्क के बुनियादी निर्माण ब्लॉक है, और वहाँ सख्त नियम क्या एक वैध अनुमान के रूप में गिना जाता है और क्या नहीं है, यह गणित की तरह एक बहुत है, लेकिन वाक्यों के बजाय संख्या के लिए लागू किया जाता है। दो बुनियादी प्रकार के तर्क दिये गये हैं :-

- (क) **कटौती** - कटौती तब होती है जब परिसर के आधार पर निश्कर्ष सच होना चाहिए। उदाहरण के लिए, अगर यह सच है कि कुत्ता हमे-ा छाल जब किसी को दरवाजे पर है और यह

सच है कि वहाँ दरवाजे पर कोई है, तो यह सच है कि कुत्ते छाल होना चाहिए। बे-क, असली दुनिया गन्दा है और हमें-क कटौती तर्क की निन्दा के अनुरूप नहीं है (वहाँ :ायद कोई वास्तविक कुत्तों जो हमें-क छाल जब किसी के दरवाजे पर है), लेकिन घटाया तर्क अभी भी कानून, इंजीनियरिंग, और विज्ञान, जहाँ सख्त सच अभी भी पकड़ जैसे क्षेत्रों में महत्वपूर्ण है। सभी गणित कटौती-किल है।

(ख) **इंडक्शन** :- प्रेरण तब होता है जब परिसर के आधार पर निश्कर्ष, :ायद जवाब कम निश्चित से वे घटाया तर्क में है, लेकिन वे अक्सर अधिम उपयोगी होते हैं। प्रेरण भविष्य में क्या होगा भविष्यवाणी करने का हमारा एकमात्र तरीका है। हम जिस तरह से चीजें हैं, उसे देखते हैं, और जिस तरह से वे अतीत में किया गया है, और हम क्या :ायद होगा के बारे में एक निश्चित अनुमान कर होना। लेकिन सभी भविष्यवाणियां संभावना पर आधारित हैं, निश्चितता नहीं है। उदाहरण के लिए, यह बहुत है संभावित है कि कल सुबह सूरज उदय होगा। लेकिन यह निश्चित नहीं है, क्योंकि सभी प्रकार के हैं अब और फिर के बीच में हो सकता है कि आपदाओं।

7. **तार्किक तर्क बनाम क्रिटिकल थिंकिंग** - तर्क महत्वपूर्ण सोच के मुख्य स्तम्भों में से एक है। और वहाँ कोई सवाल ही नहीं कि महत्वपूर्ण सोच तार्किकतर्क के कुछ समझ के बिना असम्भव होगा। हालांकि क्रिटिकल थिंकिंग में कोई अन्य कौशल :ामिल है जैसे :-

(क) **सहानुभूति** - सहानुभूति या कल्पना करने की क्षमता क्या किसी और को महसूस कर रही है या अनुभव। यह महत्वपूर्ण सोच के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है, क्योंकि यह आपको अपने परिप्रेक्ष्य को व्यापक बनाने और अपने कार्यों और वि-वासों पर पंतिबिंबित करने की अनुमति देता है। सहानुभूति भी आपको दर्शन का बेहतर छात्र बनाता है क्योंकि यह आप अपने आप को लेखक के जूते में डाल दिया और भीतर से तर्क को समझने के लिए सक्षम बनाता है।

(ख) **सादृश्य** - सादृश्य या समानताएं देख रहा है और उन्ही के माध्यम से सोच समानताएं हम ही के बारे में निश्कर्ष निकालने के लिए अनुमति देते हैं, उदाहरण के लिए, हमारे अपने समय और इतिहास में कुछ पल के बीच समानता है, और इस तरह भविष्य में बेहतर निर्णय लेने की कोशिश करो। यह कौशल प्रेरक तर्क से निकटता से संबंधित है।

(ग) **रचनात्मकता** - रचनात्मकता या महत्वपूर्ण सोच अभिनव समस्या को सुलझाने और नए विचारों के साथ आने के बारे में है, तो यह रचनात्मकता पर भारी निर्भर है। बस एक रचनात्मक कला की तरह, महत्वपूर्ण सोच नए तरीके से पुराने भागों कोडांतरण पर निर्भर करता है, बाधाओं के भीतर पदअमदजपअमसल काम कर रहे हैं, और कठोर नित्य के घंटे के साथ प्रेरणा के क्षणों मिलान।

निश्कर्ष

8. आपको डेटा को सरल बनाने, एक प्रारम्भिक बिन्दु खोजने, चित्रमय दृष्टिकोण का उपयोग करने, सटीकता पर ध्यान केन्द्रित करने, प्रयास नहीं करने, अपने समय का प्रबंधन करने, तार्किक सोच का सबसे अच्छा लाभ प्राप्त करने के विकल्पों पर जाने जैसे तार्किक तर्क प्र-नों को हल करने के लिए कुछ बिन्दुओं

पर ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता है। प्रतिस्पर्धा सफलता एक अच्छी पत्रिका है जो हमें तार्किक तर्क में अभ्यास करा सकती है।

सारांश

1. सामान्य जागरूकता को अंतर मनोविज्ञान में परिभाषित किया गया है क्योंकि “सांस्कृतिक रूप से मूल्यवान ज्ञान गैर विशेषज्ञ मीडिया की एक श्रृंखला द्वारा सूचित” और एक विस्तृत विशय श्रृंखला को शामिल करता है। इस परिभाषा में अत्यधिक विशेष शिक्षा शामिल नहीं है जिसे केवल व्यापक प्रशिक्षण और माध्यम तक सीमित जानकारी के साथ प्राप्त किया जा सकता है।

2. वर्तमान मामलों को प्रसारण पत्रकारिता की एक शैली के रूप में परिभाषित किया गया है जहाँ जोर विस्तृत विश्लेषण और समाचारों की चर्चा पर जोर है जो हाल ही में हुई है या प्रसारण के समय चल रही है। यह नियमित समाचार प्रसारण से अलग है जहाँ जितनी जल्दी हो सके सरल प्रस्तुति के लिए तैयार समाचार रिपोर्टों पर जोर दिया जाता है, अक्सर विश्लेषण की एक न्यूनतम के साथ। यह मैगजीन के गो फॉर्मेट से भी अलग है कि घटनाक्रम की चर्चा तुरन्त होती है।

3. तार्किक तर्क (या सिर्फ “तर्क कम करने के लिए) प्रभावी सोच के मौलिक कौशल में से एक है। यह जैसे सवाल उठाकर काम करता है:-

- (क)) यदि यह सच है, और क्या सच होना चाहिए?
- (ख) अगर यह सच है, और क्या आयद सच है?
- (ग) यदि यह सच नहीं है, और क्या सच नहीं हो सकता?