शिखर 5

पाठ 11. मेरी कहानी मेरी ज़ुबानी–मैरी कॉम

पाठ का उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ का उद्देश्य बच्चों को कड़ी मेहनत एवं साहस की सीख देना और खेलों के लिए प्रेरित करना है। हमें जीवन में कठिनाइयों से घबराना नहीं चाहिए। जीवन संघर्ष से परिपूर्ण है। अतः हमें जीवन में आने वाली चुनौतियों का डटकर साहस के साथ सामना करना चाहिए।

पाठ का सारांश

भारतीय मुक्केबाज मैरी कॉम का जीवन संघर्ष से परिपूर्ण रहा है। वह इम्फाल में रहती है। अपनी पृष्ठभूमि की वजह से वह मज़बूत है। जीवन की कठिनाइयों की वजह से वह आज एक बेहतरीन मुक्केबाज बन सकी हैं गरीब परिवार से होने के कारण स्कूल के दिनों में मैरी कॉम रबड़ के जूते पहनकर जाती थी। टूटने पर मैरी कॉम की माँ उन्हीं जूतों को चिमटा गर्म करके ठीक कर देती थी। छुट्टियों में वह अपने भाई-बहनों के साथ पहाड़ियों से जलावन की लकड़ियाँ इकट्ठी करके लाती थी। इसमें उसे कभी-कभी चोट भी लग जाती थी। इन सब चोटों ने उसे इनका आदी बना दिया जिसकी वजह से आज वह मुक्केबाज बन सकी। स्कूल की सालाना खेलकूद प्रतियोगिता में मैरी कॉम को कई इनाम मिल चुके हैं। एक दिन मैरी कॉम को ओजा ईबोम्चा (कोच) मिले। उन्होंने मैरी से पूछा की वह मुक्केबाजी क्यों करना चाहती है? वह कड़े प्रशिक्षण कार्यक्रम का पालन नहीं कर पाएगी। लेकिन मैरी कॉम ने हिम्मत नहीं हारी और मुक्केबाजी करने की ठान ली। कड़ी मेहनत और लगन से मैरी कॉम अपने सपने को पूरा करने में सफल रही।

अध्यापन संकेत

पाठ का सस्वर वाचन करें तथा बच्चों से भी पाठ के एक-एक अंश का वाचन करवाएँ। उन्हें मैरी कॉम के बारे में बताएँ। बच्चों से पूछें एवं समझाएँ–

- उन्हें कौनसा खेल पसंद है?
- उनके पसंदीदा खिलाड़ी का नाम पूछें।
- पर्वतारोही बछेंद्री पाल के संघर्ष की कहानी बच्चों को बताएँ।
- बच्चों से पूछें, क्या वे छुट्टियों में घर के कामों में अपने माता-पिता की मदद करते हैं?
- पाठ के कठिन शब्दों के अर्थ समझाएँ।

डिजिटल (Digital) के माध्यम से पाठ की ई-बुक विद्यार्थियों को दिखाकर पाठ के प्रत्येक अंग का स्पष्टीकरण कीजिए। गतिविधियों की दुनिया से परिचय भी कराइए।