

# Anubhuti-10



**DREAM BIG SET GOALS TAKE ACTION**



## **KAMLA NEHRU MAHAVIDYALAYA**

- Affiliated to Barkatullah University, Bhopal
- Recognized by the National Council for Teacher Education

**Kamla Nagar, Kotra Sultanabad, Bhopal-462 003**

**Phone : 0755-2762130,**

**E-mail : [knmahavidyalaya@yahoo.co.in](mailto:knmahavidyalaya@yahoo.co.in),**

**Web : [www.kamlanehru-college.org](http://www.kamlanehru-college.org)**





Annual Sports Meet (2023-24)



*With best compliments from*



Dr. (Mrs.) Renu Gupta  
Principal



## **KAMLA NEHRU MAHAVIDYALAYA**

(B.Ed. College)

Kamla Nagar, Kotra Sultanabad, Bhopal - 462 003 (M.P.)  
Ph. : 0755-2762130 Web : [www.kamlanehru-college.org](http://www.kamlanehru-college.org)







# The Editorial Board

## *Patron*

Mr. M.N. Singh  
Mr. S.S. Raghuwanshi

## *Editor-in-Chief*

Dr. (Mrs.) Renu Gupta

## *Executive Editor*

Dr. (Mrs.) Nidhi Karki Trihotri  
Dr. (Mrs.) Anupama Purohit

## *Co-Ordinators*

Dr. (Mrs.) Rekha Pisal  
Dr. (Miss.) Saba Akhlaq  
Dr. (Mrs.) Shalini Gupta  
Dr. (Mrs.) Anita Vishwakarma  
Mr. Abhishek Sisodiya  
(Class Representative B.Ed. 2022-24)

## *Composing & Designing*

Mr. Ashok Chauhan





इन्दर सिंह परमार

मंत्री

उच्च शिक्षा, तकनीकी, शिक्षा एवं आयुष  
मध्यप्रदेश शासन

जावक क्रमांक : मंत्री/उ.शि.त.शि. एवं आ./2024

दिनांक : 21.06.24

## संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है कि कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज) भोपाल द्वारा वार्षिक पत्रिका "अनुभूति" के दसवें संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है।

महाविद्यालय द्वारा प्रकाशित की जा रही वार्षिक पत्रिका "अनुभूति" में विद्यार्थियों की रचनात्मक, सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक गतिविधियों का समावेश किया गया है। पत्रिका के प्रकाशन से छात्र/छात्राओं की बहुमुखी प्रतिभा से जन-सामान्य अवगत हो सकेगा।

महाविद्यालय द्वारा प्रकाशित की जाने वाली वार्षिक पत्रिका "अनुभूति" के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(इन्दर सिंह परमार)

प्रति,

डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता,  
प्राचार्य,  
कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज),  
जिला-भोपाल (म.प्र.)।



ब्रजेन्द्र प्रताप सिंह

मंत्री  
खनिज संसाधन, श्रम  
मध्यप्रदेश शासन



मंत्रालय, कक्ष क्र. बी-105, VB-II  
दूरभाष : 0755-2708388  
निवास: बी-28, 74 बंगला  
स्वामी दयानंद नगर, भोपाल  
दूरभाष : 2441163, फ़ैक्स : 0755&2441532  
ई-मेल : brijendraetori@gmail.com

क्र. 519/मंत्री/ख.सा.श्र./2023 भोपाल, दिनांक 12/04/2023

क्रमांक 519/मंत्री/ख.सा.श्र./2023  
भोपाल, दिनांक 12/04/2023

## संदेश

हर्ष का विषय है कि कमला नेहरू शिक्षा महाविद्यालय, भोपाल द्वारा वार्षिक पत्रिका "अनुभूति" के दसवें संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को रचनात्मक विचार प्रक्रिया से जोड़े रखना है। पत्र-पत्रिकायें हमारे व्यक्तित्व विकास में कारगर होती हैं। यह न केवल दूरदराज के क्षेत्रों तक खबरें पहुंचाने का सशक्त माध्यम हैं बल्कि राष्ट्र को एकता के सूत्र में पिरोने का कार्य करती हैं।

मुझे आशा है कि पत्रिका में प्रकाशित सामग्री, छात्रों का उत्साहवर्धन एवं मार्गदर्शन करेगी। स्मारिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

प्रति,

डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता,  
प्राचार्य,  
कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज),  
जिला-भोपाल (म.प्र.)।

(ब्रजेन्द्र प्रताप सिंह)



**A.K. SINGH (IPS)**  
ADG Rtd.  
Bhopal (MP)

Dated: 06th of June, 2024

## MESSAGE

It gives me an immense joy and proud feeling to compliment the principal, staff and students of Kamla Nehru Mahavidyalaya, Bhopal for their successful releasing of the 10th edition of their yearly magazine “Anubhuti”.

This implies shear hard work of Principal madam and her staff along with all the energetic students who endeavor and aspire to bring change in the society through this yearly publication with its vibrant name “Anubhuti”.

I once again congratulate you all and wish you all best of luck for future.

Dr. (Mrs.) Renu Gupta,  
Principal,  
Kamla Nehru Mahavidyalaya (B.Ed. College),  
Bhopal.

*A. K. Singh*  
**A.K. SINGH (IPS)**





श्रीमती रंजना सक्सेना

प्राचार्य

शा.उ.मा.वि.

कोटरा सुल्तानाबाद भोपाल

## संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है, कि कमला नेहरू महाविद्यालय बी. एड. के द्वारा "अनुभूति" पत्रिका का दसवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। "अनुभूति" पत्रिका अपने नाम के अनुरूप ही अपनी सृजनशीलता के माध्यम से सुखद एवं स्वर्णिम भविष्य की अनुभूति करवाती है।

भविष्य के शिक्षक इस पत्रिका के माध्यम से अपनी प्रतिभा, कलात्मकता एवं उज्ज्वल भविष्य का प्रेरक संदेश देते हैं। महाविद्यालय की छवि को जीवंत बनाये रखने का अप्रतिम उदाहरण है "अनुभूति" साथ ही सम्मानित प्राचार्य महोदया एवं कर्मठ सहयोगी स्टाफ साधुवाद एवं हार्दिक प्रशंसा के पात्र हैं, जिनके अनवरत् परिश्रम से ही भविष्य शिक्षक अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त कर सकते हैं।

आप सभी के अथक सराहनीय प्रयास को बधाई देते हुए हार्दिक आत्मीय शुभकामनाएँ देती हूँ।

प्रति,

डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता,  
प्राचार्य,  
कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज),  
जिला-भोपाल (म.प्र.)।

(श्रीमती रंजना सक्सेना)





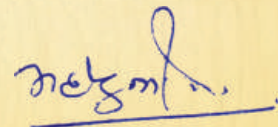
**Mr. M. N. Singh**  
(Chairman)

## MESSAGE

I am glad to know that Kamla Nehru Mahavidyalaya, Bhopal is going to bring 10th edition of its annual college magazine "ANUBHUTI".

Human knowledge and the complexity of human issues both are constantly growing. As a result, educators must update their educational methods in order to meet the demands of the modern classroom. Kamla Nehru Mahavidyalaya works hard to improve the teaching abilities of its student teachers and conscientiously obtains the most recent educational approaches.

**ANUBHUTI** is more than just a magazine where the potentials, talents, achievements and vision of this institution get reflected. I personally wish Principal, Editorial board, Staff and Students of Kamla Nehru Mahavidyalaya for the successful publication of this magazine, heartfelt congratulations for their commendable efforts and wish everyone a bright future.



**Mr. M.N. SINGH**

Chairman

Kamla Nagar Shikshan Sanstha  
Kamla Nagar Kotra Sultanabad, Bhopal



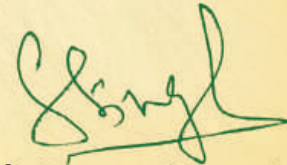
श्री शिववरण सिंह रघुवंशी  
(संस्थापक एवं सचिव)

## — संदेश —

"अनुभूति-10" का प्रकाशन हो रहा है यह अत्यंत हर्ष का विषय है। इस अंक में महाविद्यालयीन स्टाफ एवं विद्यार्थियों के द्वारा प्रस्तुतियाँ अंकित की जाना केवल सराहनीय ही नहीं अद्भुत भी है। लेखन-प्रस्तुतिकरण के द्वारा अपने विचारों को दूसरों को पहुंचाने में 'पत्रिका' एक सर्वश्रेष्ठ माध्यम होती है।

मैं महाविद्यालयीन प्राचार्य डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता एवं समस्त स्टाफ का अभिनंदन करता हूँ। सभी विद्यार्थियों को बधाई देता हूँ। अनुभूति पत्रिका की भविष्य में निरंतरता बनी रहेगी ऐसी कामना करता हूँ।

धन्यवाद!



श्री शिववरण सिंह रघुवंशी

संस्थापक एवं सचिव  
कमला नगर शिक्षण संस्था  
कमला नगर, कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल





श्रीमती सुषमा रघुवंशी  
(वरिष्ठ सलाहकार)

## संदेश

कमला नेहरू बी. एड. के द्वारा "अनुभूति-10" का प्रकाशन होना अत्यंत प्रसन्नता का विषय है। इसके द्वारा छात्र-शिक्षक में विचार, सृजनशीलता का विकास होगा, जो भविष्य में अच्छे शिक्षक के रूप में उनको स्थापित करेगा। अपनी सृजनशीलता अपनी योग्यता से वे शिक्षक बनकर उनके विद्यार्थियों के प्रेरणा स्रोत बनेंगे ऐसी अपेक्षा के साथ शुभकामनाएं देती हूँ।

कॉलेज प्राचार्य डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता की भूमिका भी निश्चित रूप से इसमें प्रशंसनीय है। उनको भी बधाई देती हूँ।

धन्यवाद!

श्रीमती सुषमा रघुवंशी

वरिष्ठ सलाहकार  
कमला नेहरू हा. से. स्कूल (सी.बी.एस.ई.)  
कमला नगर, कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल





## FROM EDITOR'S DESK

Dear Students, Faculty, and Readers,

Welcome to another vibrant edition of Anubhuti, annual magazine of Kamla Nehru Mahavidyalaya that captures the essence of our academic and cultural life. As we navigate through the corridors of our esteemed institution, we are constantly met with opportunities to learn, grow, and reflect. Anubhuti, serves as a mirror to these experiences, showcasing the myriad talents and voices that define our community.

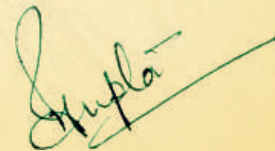
This edition of Anubhuti, is a testament to the resilience, creativity, and intellectual curiosity that our students and faculty have demonstrated over the past year. In these pages, you will find a rich tapestry of articles that not only highlight individual achievements but also celebrate our collective spirit. It is with great pride and joy that I extend my heartfelt greetings to all the contributors and readers of our esteemed college magazine Anubhuti. We believe that every student and faculty member has a unique story to tell, and Anubhuti, is the platform where these stories come to life.

In this edition, we explore a variety of topics that are both timely and timeless. Our contributors have poured their hearts and minds into their work. We are proud of our students to make a positive impact even beyond the campus. We would like to extend our gratitude to all the contributors, editors, and designers who have worked tirelessly to bring this magazine to fruition. Your dedication and passion are evident in every page, and it is your efforts that make Anubhuti a true reflection of our college's vibrant spirit.

As you flip through the pages of this magazine, we hope you are inspired to embark on your own journey of discovery. Let Anubhuti be a reminder that every experience, no matter how small, contributes to our growth and understanding. May we continue to learn, explore, and embrace the opportunities that come our way. May Anubhuti continue to flourish and serve as a cherished chronicle of our shared journey.

***"Your education is a dress rehearsal for a life that is yours to lead."* - Nora Ephron**

Thank you all!!



**(Dr. Renu Gupta)**

Principal

Kamla Nehru Mahavidyalaya  
Kamla Nagar, Kotra Sultanabad, Bhopal

# *Memorable Moments*







# अनुभूति



## EXPERT LECTURE



## G-20 ACTIVITY







अनुभूति



**WORKSHOP ON MEENAKARI ART**





अनुभूति



ANNUAL FUNCTION 2023



अनुभूति



ANNUAL FUNCTION 2023





अनुभूति

# INDEPENDENCE DAY



# REPUBLIC DAY



# BASANT PANCHAMI CELEBRATION





अनुभूति

# TEACHER'S DAY CELEBRATION





अनुभूति

YOGA DAY





# INDEX

**1.**

Faculty  
Articles

**Page No.  
01 - 26**

**2.**

Students Article

**Page No. 27 to 68**

Poetries

**Page No.  
69 - 75**

Jokes

**Page No.  
76 - 80**

**3.**

Ex-Students View & Visitors View

**Page No. 81 - 86**

KNM Reports

**Page No. 87 - 94**







**FACULTY  
ARTICLES**





# Value Education in Modern Society

*Values are like fingerprints.*

*Nobody's are the same, but you leave 'em all over everything you do - Elvis Presley*



**Dr. (Mrs.) Renu Gupta**

M.A., M.Ed., Ph.D

Principal

Kamla Nehru Mahavidyalaya, BPL

**Preamble-** Value education refers to the process of teaching and learning about the ideals that a society deems important. These values, which often include honesty, respect, empathy, and responsibility, are essential for the development of individuals and the betterment of society. The significance of value education cannot be overstated, as it forms the foundation upon which a functional, harmonious, and progressive society is built. This is the process through which individuals develop a sense of ethics and values, guiding their behaviour and decision-making. It is an essential aspect of overall education, complementing academic knowledge and skill acquisition. As societies become increasingly complex and diverse, the role of value education becomes more critical in fostering individuals who can contribute positively to their communities.

**Historical Context-** Historically, value education has been a corner stone of educational systems worldwide. Ancient civilizations like Greece and Rome emphasized virtues such as courage, temperance, and justice. Philosophers like Socrates, Plato, and Aristotle discussed the importance of ethical behaviour and the role of education in cultivating moral virtues. In many cultures, religious institutions played a significant role in imparting values, with texts like the Bible, Quran, and Bhagavad Gita serving as guides.

**The Components of Value Education-** Value education encompasses various components, including:

1. **Values and Virtues-** Teaching fundamental values such as honesty, respect, responsibility, empathy, and fairness.
2. **Ethical Reasoning-** Developing the ability to analyze and resolve moral dilemmas using critical thinking.
3. **Character Education-** Fostering traits like perseverance, integrity, and self-discipline.
4. **Civic Education-** Encouraging active citizenship and an understanding of civic duties and rights.

**Importance in Modern Society-** In today's globalized world, value education is more important than ever. Rapid technological advancements, cultural diversity, and complex social issues require individuals who can navigate ethical challenges with wisdom and

integrity. Here are some key reasons why value education is crucial:

1. **Personal Development-** Value education helps individuals develop a strong character and a sense of self-discipline. It lays the foundation for making responsible choices and leading a fulfilling life.
2. **Social Cohesion-** By promoting shared values and ethical behaviour, value education contributes to social harmony. It helps individuals understand and respect different perspectives, fostering inclusivity and reducing conflicts.
3. **Professional Integrity-** In the professional realm, ethical conduct is paramount. Value education instills a sense of responsibility and integrity, which are critical for building trust and credibility in any field.
4. **Global Citizenship-** As global citizens, individuals must navigate diverse cultures and ethical frameworks. Value education prepares them to act with empathy and fairness on a global stage, promoting peace and cooperation.

#### ***The Role of Value Education in Individual Development***

1. **Character Building-** Value education plays a crucial role in shaping the character and personality of individuals. By instilling values like integrity, discipline, and perseverance, value education helps individuals develop a strong moral compass. This not only aids in personal growth but also prepares them to face ethical dilemmas in various aspects of life.
2. **Emotional and Social Well-being-** Teaching values such as empathy, compassion, and respect for others enhances emotional intelligence. Individuals learn to manage their emotions better and develop healthy relationships, which is fundamental for mental well-being and social harmony.
3. **Critical Thinking and Decision Making-** Value education encourages individuals to think critically about their actions and their consequences. It fosters a sense of responsibility and accountability, leading to better decision-making skills that are guided by ethical considerations rather than mere convenience or self-interest.

#### ***The Societal Impact of Value Education-***

1. **Social Cohesion and Harmony-** Societies that emphasize value education tend to experience lower levels of conflict and higher degrees of cooperation. When individuals act with mutual respect and understanding, social cohesion is strengthened, leading to a more stable and peaceful society.
2. **Reduction in Social Issues-** Value education can play a significant role in addressing various social issues such as corruption, violence, and inequality. By promoting values like fairness, justice, and equality, value education helps in creating a more just and equitable society where the rights and dignity of all individuals are upheld.
3. **Promotion of Civic Responsibility-** Value education fosters a sense of civic duty and responsibility. It encourages individuals to actively participate in the democratic process, engage in community service, and work towards the common good. This active participation is vital for the health and vibrancy of any democratic society.



**Methods of Teaching Value Education-** Value education can be imparted through various methods:

1. **Integrated Curriculum-** Incorporating value lessons into existing subjects such as literature, history, and social studies.
2. **Dedicated Courses-** Offering specific courses on ethics, philosophy, and civic education.
3. **Role Modelling-** Teachers and parents acting as role models, demonstrating ethical behaviour in everyday interactions.
4. **Experiential Learning-** Encouraging students to engage in community service, internships, and other activities that promote ethical decision-making.
5. **Discussion and Debate-** Creating a safe space for students to discuss moral dilemmas and diverse viewpoints.

### ***Integrating Value Education into the Curriculum***

1. **Holistic Curriculum-** Integrating value education into the standard curriculum ensures that students receive a well-rounded education that goes beyond academic knowledge. Subjects such as history, literature, and social studies can be used to teach values through the exploration of different cultures, ethical dilemmas, and historical events.
2. **Role of Teachers-** Teachers play a pivotal role in imparting value education. By modelling ethical behaviour and creating an inclusive and respectful classroom environment, teachers can effectively instill values in their students. Training and professional development for teachers should therefore include components of value education.
3. **Extracurricular Activities-** Activities such as sports, arts, and community service projects provide practical opportunities for students to practice and reinforce the values they learn in the classroom. These activities help in developing teamwork, leadership, and a sense of community among students.

**Challenges and Criticisms-** Despite its importance, value education faces several challenges:

1. **Cultural Relativism-** Different cultures have different moral values, making it difficult to create a standardized education curriculum.
2. **Secular vs. Religious Ethics-** Balancing secular ethics with religious teachings can be challenging in diverse societies.
3. **Implementation-** Effective implementation requires trained educators and supportive environments, which may not always be available.
4. **Measurement-** Assessing the impact of value education can be complex, as value based development is an internal and ongoing process.

### ***Challenges and Solutions***

1. **Cultural Diversity-** One of the challenges in value education is addressing the diverse cultural backgrounds of students. A one-size-fits-all approach may not be

effective. Instead, educators should adopt a culturally responsive approach that respects and integrates the values of different cultures while promoting universal ethical principles.

2. **Changing Societal Norms-** As societal norms evolve, so do the values that need to be taught. Continuous evaluation and adaptation of the value education curriculum are necessary to ensure its relevance and effectiveness in addressing contemporary issues.
3. **Resource Constraints-** Implementing a comprehensive value education program requires resources, which may be limited in some educational institutions. Collaborations with non-profit organizations, community groups, and government agencies can provide the necessary support and resources to overcome this challenge.

**Conclusion-** Value education is a vital component of holistic education, essential for developing individuals who can contribute positively to society. While it faces challenges, its benefits in personal development, social cohesion, professional integrity, and global citizenship make it indispensable. By fostering ethical reasoning, character development, and civic responsibility, moral education helps build a more just and compassionate world. As we continue to advance technologically and culturally, the need for a strong moral foundation in education becomes ever more critical. Value education equips individuals with the moral and ethical framework necessary to navigate the complexities of life and contributes to the creation of a more just, peaceful, and cohesive society. As such, integrating value education into the educational system should be a priority for educators, policymakers, and communities alike. By doing so, we can ensure that future generations are not only knowledgeable but also compassionate, responsible, and ethical citizens.

*“Vitaly important for a young man or woman is, first, to realize the value of education and then to cultivate earnestly, aggressively, ceaselessly, the habit of self-education”*

- B. C. Forbes





## Importance of Perception in Human Behaviour



**Dr. Nidhi Karki Trihotri**

Asst. Professor  
Kamla Nehru Mahavidyalaya, BPL

Different individuals have different thinking styles, beliefs, feelings and objectives etc. and almost every individual behaves accordingly. Just because of these factors different people take different meaning for the same things. For some, a particular thing is right whereas for some it is totally wrong. It is all because how you take things, what is your point of view, how you look at things this is perception. The term Perception comes from the Latin word, percipio, which means "to receive, to gather, to take possession, to apprehend the mind or the senses".

Perception is the method of attaining awareness or comprehension of sensory knowledge in psychology, philosophy and the cognitive sciences.

Perception is understood in biology as the mental perception of physical sensations created by external stimuli. Mental interpretation has been viewed here as a means of creating an internal environmental model.

According to Dr. Shirley Telles, and Naveen K. V., the word 'perception', known by Sanskrit terms as, 'pratyakna' and 'aparokna', where 'pratyakna' denotes a 'pramana' and leads to direct and valid knowledge, exists from Vedic age. In many of our ancient texts like the Vedas, Upanishads, Bhagavad Gita, Patanjali and many schools of yoga, perception is one of the methods of awareness from sensory experience, which man shares with the lowest living beings, up to the transcendental perception of absolute truth asserted by great mystics and seers of the world.

Therefore, it can be concluded that perception is the interpretation of stimuli as established by relating it to earlier perceptual sets which may be by way of experience, exposure or any other interaction.

### Importance of Perception

In order to understand ourselves and others, perception is a subjective, active and creative process through which we allocate meaning to sensory information. It can be characterised as our recognition of sensory information and its interpretation. It also involves how we respond to the content.

It is the mechanism by which an organism, through sensory receptors, detects and interprets information from the external world. It is our sensory experience of the world around us which involves both the recognition of environmental stimuli and behaviour in response to these stimuli.

Via the perceptual process, we obtain knowledge about the properties and elements of the environment that are vital to our survival. Not only does perception construct our experience of the world around us it helps us to behave in our environment.

1. In understanding human nature, perception is very important since each person perceives the world and approaches life issues differently. It is not exactly the same as it really is, whatever we see or experience. When we buy something it's not because it's the best thing, but because we think it's the best thing to do.
2. If people act on the basis of their perception, by comprehending their current perception of the world, we can predict their actions in changed circumstances. One individual may interpret the facts in a manner that may vary from the facts as seen by another audience.
3. The needs of different people can be determined with the help of perception, since the perception of people is affected by their needs.
4. For a manager who needs to avoid making mistakes when dealing with people and incidents in the work environment, perception is very important. The fact that multiple individuals view the same situation differently makes this question more complicated. In order to interact efficiently with subordinates, managers must better consider their perceptions.
5. Perception can be significant because it provides more than objective output; it ingests an observation and creates an altered reality enriched by previous experiences.
6. Perception develops character (not inherently good or bad character) that determines individuals' various positions in the clown, the hypocrite, the self-righteous, the victim, etc.
7. If we want to get along with others and try to see things from their point of view or walk in their shoes for a while it is important. We can gain a new outlook on life if we step in their shoes and understand the other and will also love and encourage the other more appropriately.

It is also very important to understand the perception, in a manner that, how a person interpret various circumstances, in order to understand human behavior.

### **Factors Affecting Perception**

Perception is the mechanism by which information is selected, arranged, and interpreted by a person to produce a meaningful image. Perception is based not only on physical stimuli, but also on the interaction between the stimuli and the surrounding field and the individual conditions. Perception is a mechanism in which people arrange and perceive their sensory experiences in order to provide their world with meaning. What one perceives, however can be considerably different from objective truth. It is the method of choosing, collecting, arranging and analysing information from the external world to make it relevant. In decisions and actions, this input of meaningful knowledge results. To form and often distort perception, a number of factors work. In the object or target being perceived, or in the sense of the situation in which the perception is produced, these factors can reside in the perceiver.

When a person looks at a target and tries to interpret what he or she sees, the personal characteristics of the individual perceiver strongly influence that interpretation. The attitudes, personality, motivations, desires, past experiences and expectations of an individual include personal characteristics that influence perception.

There are some variables influencing the target, such as novelty, movement, sounds, size, background, proximity, similarity, etc. What is perceived may be influenced by characteristics of the target being studied. Since targets are not looked at in isolation, perception is often



influenced by the relationship of a target to its background, as does our ability to group close things and related things together.

There are also several situational factors that affect the mechanism of perception, such as the moment of perceiving others, job environments, social settings, etc.

In addition to these, there are several other variables such as perceptual learning that is focused on past experiences or any special training that we receive, each of us learns to emphasise some sensory inputs and to ignore others.

The mental set, which refers to preparation or readiness to obtain any sensory feedback, is another factor. Such anticipation keeps the individual prepared with good concentration and attention. The level of understanding we have can also alter the way we view his or her behaviour.

Perception is defined by the human being's physiological and psychological characteristics, while sensation is conceived with only physiological characteristics.

Thus, perception is not only what one sees through the eyes, it is a far more nuanced mechanism by which a person selectively absorbs or assimilates external input, cognitively organises the perceived information in a particular way, and then interprets the information to determine what is happening. In conclusion, perception is vital for our ability to make sense of, navigate, and interact with the world around us. It plays a crucial role in our daily lives, and is essential for our survival and well-being. It is important to be aware of how perception can shape our understanding of the world, and to be mindful of any potential biases or distortions that may influence our perception.



“ Reality is ultimately a selective act  
of perception and interpretation.  
A shift in our perception and interpretation  
enables us to break old habits and awaken new  
possibilities for balance,  
healing and transformation. ”

—David Simon

## सही जीवन जीने का मूलमंत्र



श्रीमती पार्वती विश्वकर्मा

सहायक प्राध्यापक

कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

वर्तमान में जीने के कुछ तरीके हैं। एक तो है कि बहुत तीव्रता के साथ क्रियाशील रहें और बिना सोचे बस अपने काम को करते जाएं। कोई इच्छा नहीं, कोई खास लक्ष्य नहीं, कोई महत्वाकांक्षा नहीं, बस काम करते जाना है। धर्म और अध्यात्म आपको बचाने के लिए नहीं है, यह तो खुद को तपाने के लिए, तैयार करने के लिए है, वह भी पूरी जागरूकता के साथ अर्थात् कोई और मुझे नहीं तपा रहा है, खुद मैं अपने आप को तपा रहा हूँ।

दूसरा तरीका है कि अगर कोई स्थिर हो जाए, अकर्मण्यता की स्थिति में आ जाए तो भी ऐसा हो सकता है। या तो तीव्र क्रियाशीलता हो या फिर निष्क्रियता या तो जबरदस्त जुनून हो या बिल्कुल उदासीनता दोनों ही तरीके आपको उस ओर ले जाएंगे, लेकिन समस्या यह है कि लोग कोई भी काम पूरी तरह से नहीं करते, क्योंकि उन्हें डर लगा रहता है कि पता नहीं क्या हो जाए। वे अपने काम में पूरे जुनून के साथ शामिल नहीं होते, ढीले पड़ जाते हैं। न तो वे पूरी तरह जुनूनी ही हो पाते हैं और न ही पूरी तरह उदासीन। हर स्थिति में वे खुद को रोकने लगते हैं। रोकने की यही आदत हर चीज को भविष्य में ले जाकर खड़ा कर देती है। ज्ञान प्राप्ति भी इसलिए नहीं हो पाती है, क्योंकि चीजों को रोकने की हमारी आदत हो गई है।

हमारे भीतर जीवन को सुरक्षित रखने की जो सहज प्रवृत्ति होती है, उसकी वजह से ही यह रोकने की आदत है। जीवन जीने की यह प्रवृत्ति हमारे भीतर बड़े गहरे बैठी हुई है। हम जहां भी जाते हैं, यही सोचते हैं कि खुद को कैसे बचाकर रखा जाए। यहां तक कि धर्म और अध्यात्म को भी खुद को बचाए रखने का साधन बना दिया गया है अब अगर आप खुद को बचाने की कोशिश में लगे हैं, या इस उम्मीद में हैं कि ईश्वर आप को बचा लेगा, तो आप बस खुद को बचाए रखने की प्रवृत्ति को और मजबूत बना रहे हैं ना कि जीवन को सही प्रकार से जी रहे हैं।

खुद को बचाकर रखने की कोशिश सही मायनों में जीवन को जीने का आदर्शात्मक तरीका नहीं है बल्कि अपने आप को सुरक्षात्मक आवरण में रखने का एक तरीका है यदि सही मायनों में हमें जीवन को जीना है तो हमें इस आदत को बदलना होगा हमें अपना ध्यान उस जगह पर केंद्रित करना होगा जहां से हमें सही मार्गदर्शन प्राप्त हो सके और हम जितनी क्रियाशीलता के साथ इस पर ध्यान केंद्रित करके आगे बढ़ेंगे उतनी ही सरलता से हम जीवन को बिना किसी बाधा के अच्छी प्रकार से जी पाएंगे जो की आज के वर्तमान जीवन में सबसे जरूरी है क्योंकि क्रियाशीलता व्यक्ति को आगे बढ़ने में मददगार होती है और क्रियाशील रहने से जीवन के कई पक्षों में अच्छे परिणामों की प्राप्ति होती है और यही जीवन जीने का मूलमंत्र है।



## डरते क्यों हो ? ----- सामना करो



डॉ. श्रीमती अनुपमा पुरोहित  
सहायक प्राध्यापक  
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

डर या भय मनुष्य की सबसे बुनियादी मानवीय भावनाओं में से एक है यह तंत्रिका तंत्र के द्वारा प्रोग्राम किया जाता है और मनुष्य की एक सहज प्रवृत्ति की तरह काम करता है इस मूल प्रवृत्ति को हम अपने जन्म से ही लेकर आते हैं जब हम शिशु होते हैं तब भी हम खतरे को भांपने या असुरक्षित महसूस करने पर डर के साथ प्रतिक्रिया करने के लिए इस सहज प्रवृत्ति से लैस होते हैं। डर या भय हमारी सुरक्षा में मदद करता है यह हमें किसी खतरे से निपटने में मददगार होता है। हम डर को एक चेतावनी की तरह मान सकते हैं जो आने वाले खतरे से हमें सावधान करता है यह अन्य भावनाओं की भांति हल्का, मध्यम एवं तीव्र हो सकता है।

चलिए अब, हम यह जान लेते हैं कि आखिर डर काम कैसे करता है? तो जब भी हमें किसी खतरे का आभास होता है तो हमारा मस्तिष्क तुरंत प्रतिक्रिया करता है और हमारे तंत्रिका तंत्र तक मैसेज भेजता है जिससे कुछ शारीरिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं जैसे तेजी से दिल धड़कना, तेज सांस, रक्तचाप बढ़ना, शारीरिक क्रिया जैसे लड़ना या दौड़ना आदि जिसमें शरीर इस भय से निकलने के लिए खुद को तैयार करता है।

डर की कई संवेदनाएँ जैसे—पसीना आना, हाथ—पैरों में सनसनी, कंपन आदि यह लक्षण हल्के या तेज होंगे यह व्यक्ति के स्वभाव पर निर्भर करता है क्योंकि कई लोग किसी भी घटना के प्रति ज्यादा डर व्यक्त कर सकते हैं और कई लोग बहुत ही हल्की प्रतिक्रिया भी दे सकते हैं अतः किसको कितना डर लगेगा यह उनके पिछले अनुभवों, कुछ वंशानुक्रमिक लक्षणों, पालन—पोषण, व्यक्तित्व पर निर्भर करता है।

डर एक ऐसा शब्द है जिसका इस्तेमाल हम किसी ऐसी चीज के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया को व्यक्त करने के लिए करते हैं जो खतरनाक लगती है। बच्चों को तो कई बार किसी वस्तु, व्यक्ति का नाम लेकर भी डराया जा सकता है। डर की प्रतिक्रिया या अभिव्यक्ति दो रूपों में हो सकती है “लड़ो या भागो” शरीर इसके लिए खुद को तब तक तैयार करता रहता है जब तक कि मस्तिष्क “सब ठीक है” का संदेश नहीं दे देता। अक्सर देखा गया है कि लोग उन परिस्थितियों में ज्यादा डरते हैं जो उन्हें असुरक्षित महसूस कराती हैं जैसे अगर किसी को तैरना नहीं आता तो वह गहरे पानी में जाने से डरेगा लेकिन जब वह अच्छे से तैरना सीख लेगा तो यह डर स्वतः ही खत्म हो जाएगा। यह तो हो गया स्वाभाविक डर जो किसी खतरे वाली परिस्थितियों में लगभग प्रत्येक व्यक्ति को लगता है क्योंकि ये डर ही हमें इस परिस्थिति से अपना बचाव करने में मददगार होता है किंतु कभी—कभी डर अनावश्यक होता है जैसे

सार्वजनिक रूप से बोलने में डरना, कक्षा में पहली सीट पर बैठने में डरना, मौखिक परीक्षा में सब कुछ पता होने के बाद भी नहीं बोल पाना, स्टेज पर किसी भी प्रकार की अभिव्यक्ति ना कर पाना, भीड़ में डर जाना, अकेलेपन का डर, ऊँचाई का डर आदि ऐसे हजारों डर हैं जो वास्तव में डर के कारण नहीं हैं लेकिन फिर भी लोगों में असुरक्षा को पैदा करते हैं।

अधिकतर यह देखा गया है कि लोगों में सार्वजनिक रूप से बोलने का डर सबसे आम डर होता है और लोग ऐसे में उन स्थितियों या चीजों से बचने की कोशिश करते हैं लेकिन इससे उन्हें इस पर काबू पाने में मदद नहीं मिलती वास्तव में वे उन कामों को करने में और डरने लगते हैं या ये कहें कि डर को और मजबूत कर लेते हैं और हमेशा ऐसी परिस्थितियों से डरते ही रहते हैं। लेकिन बचपन से इन छोटी-छोटी चीजों से डरते- डरते कहीं ना कहीं वयस्कावस्था तक आते- आते हम इन सभी डर के साधनों को स्थायी करते जाते हैं और ये सभी डर हमारे जीवन की सफलता में बाधक बन जाते हैं।

डर का विकृत रूप जिसे हम अस्वाभाविक डर कहते हैं उसे मनोवैज्ञानिक भाषा में फोबिया कहा जाता है यह किसी खास चीज या परिस्थिति के प्रति तीव्र भय की प्रतिक्रिया है फोबिया में डर संभावित खतरे के अनुपात से बाहर होता है लेकिन फोबिया से पीड़ित व्यक्ति को खतरा वास्तविक लगता है क्योंकि यह डर बहुत प्रबल होता है। फोबिया के कारण लोग चिंता करते हैं, भयभीत होते हैं, परेशान होते हैं क्योंकि इस प्रकार के डर की संवेदनाएँ अत्यधिक तीव्र होती हैं इसलिए इस डर के कारण व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होने लगती है। फोबिया का मुख्य कारण है "एमिग्डाला" नामक एक छोटी मस्तिष्क संरचना उन अनुभवों का ट्रेक रखती है जो मजबूत भावनाओं को ट्रिगर करते हैं एक बार जब कोई निश्चित चीज या स्थिति एक मजबूत भय प्रतिक्रिया को ट्रिगर करती है तो एमिग्डाला व्यक्ति को हर बार उस चीज से डरने के लिए ट्रिगर करना शुरू कर देती है जिससे उस वस्तु या घटना के प्रति उसका तीव्र डर प्रकट होने लगता है। हालांकि कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि कोई एक घटना किसी खास फोबिया के कारण ना हो क्योंकि कई बार लोग अपने व्यक्तित्व लक्षण या विरासत में मिले कुछ जीन्स के प्रभाव के फलस्वरूप डर के प्रति संवेदनशीलता प्रकट कर सकते हैं।

फोबिया किसी भी प्रकार की कमजोरी या अपरिपक्वता का संकेत नहीं है यह एक ऐसी प्रतिक्रिया है जिसे मस्तिष्क ने व्यक्ति की रक्षा करने के प्रयास में सीखा है। फोबिया में देखा जाए तो यह प्रतीत होता है कि जैसे मस्तिष्क की चेतावनी प्रणाली एक गलत अलार्म को ट्रिगर करती है जिससे तीव्र भय उत्पन्न हो जाता है जो समय के साथ-साथ स्थायी हो जाता है। इस फोबिया या असंगत डर पर काबू भी पाया जा सकता है। यह शुरू में तो आसान नहीं होता लेकिन धीरे-धीरे प्रयास करने और अपनी इच्छाशक्ति को मजबूत करके यह भी संभव हो सकता है लेकिन इसमें किसी मनोचिकित्सक परामर्शदाता या किसी अनुभवी व्यक्ति की सहायता की आवश्यकता होती है। धीरे-धीरे और सहायता के साथ व्यक्ति काफी हद तक या फिर पूरी तरह इस प्रकार के डर से निजात पा लेता है।

वास्तविक एवं अवास्तविक दोनों ही प्रकार के डर व्यक्ति की प्रगति और सफलता में बाधक बन सकते हैं। किसी भी चीज के प्रति डर या भय इतनी मात्रा में ही सही होता है जिससे आपका



प्रदर्शन, क्षमता प्रभावित ना हो लेकिन यदि यही डर इतना बढ़ जाए कि आपका प्रदर्शन, क्रिया कलाप, क्षमता, कौशल आदि प्रभावित होने लगें तो निश्चित तौर पर यह आपकी सफलता में बाधा डाल सकता है तो ऐसे डर से बचाव के लिए हम कुछ तरीके अपना सकते हैं जैसे कि –

- 1 अपने उन विचारों को पहचाने और बदलें जो डर उत्पन्न करते हैं।
- 2 अपने तनाव को प्रबंधित करें।
- 3 अपने डर पर काबू पाने के लिए वास्तविक जीवन की स्थितियों में अभ्यास करें। काल्पनिकता से बचें क्योंकि ज्यादा कल्पनाशीलता कई बार डर की स्थिति को और भी विकृत कर देती है जैसे अंधेरे में रस्सी को सांप समझ लेना।
- 4 अपनी भावनाओं को लिखने का प्रयास करें।
- 5 योग, ध्यान व्यायाम आदि भी डर को दूर करने में मददगार होता है।
- 6 रोज डर का सामना करें जैसे अंधेरे में जाने से डर लगने पर बार-बार वही प्रक्रिया दुहराएं ऐसे में हम उस स्थिति के आदी हो जाते हैं और हम उस भय से मुक्ति पा लेते हैं।
- 7 डर का सामना करने के बाद मन ही मन स्वयं की हिम्मत की तारीफ भी करें।
- 8 हिम्मत, साहस, सशक्तता, एकाग्रता, अध्यात्मिकता आदि सभी आपके डर को दूर करने में मदद कर सकती हैं।
- 9 नकारात्मक विचारों को चुनौती देने और सचेतना के अभ्यास से भी डर से मुक्ति पाई जा सकती है।
- 10 यदि आप डरते हैं तो अपने परिवार, मित्रों से इन बातों को शेयर करके समर्थन मांग सकते हैं उनकी सहायता और मार्गदर्शन आपकी मदद कर सकती है।
- 11 निरंतर अपने विकास और सीखने पर ध्यान दें क्योंकि जैसे-जैसे अनुभव बढ़ते जाते हैं, समझ का विकास होता जाता है जो हमें इस भयरूपी राक्षस से मुक्त करा सकता है।
- 12 डरने से अच्छा यह है कि जो भी कार्य कर रहे हैं उसमें हमेशा अपनी सफलता की कामना करते रहें आप ये सोचें ही नहीं कि यह कार्य आपसे नहीं बनेगा बल्कि यह सोचें कि मैं पूरी तरह सफल होकर रहूंगा।
- 13 डर एक खोखली कल्पना होती है इसलिए डर से भागे नहीं, सामना करें।
- 14 अपने स्वाभाविक डर को इतना ना बढ़ाएं कि वह फोबिया में रूपांतरित हो जाए बल्कि स्थिति को समझें और बढ़ा-चढ़ा कर प्रतिक्रिया ना दें।
- 15 डर, सिर्फ किसी घटना या वस्तु के प्रति मस्तिष्क एवं तंत्रिका तंत्र की एक प्रतिक्रिया है इसलिए मस्तिष्क को शांत एवं संयत रखने पर आप डर से मुक्त हो सकते हैं और यह ध्यान और विभिन्न मनोवैज्ञानिक तरीकों से संभव हो सकता है।

वैसे भी कहा गया है कि डर के आगे जीत है इसलिए भय या डर तब तक ही प्रबल है जब तक हम कमजोर हैं या उसका सामना नहीं करते यदि हम मन में सोच लें और करो या मरो को दिमाग में फिट कर लें तो बड़े से बड़े डर पर काबू पाकर हम अपने जीवन को अधिक सफल और श्रेष्ठ बना सकते हैं।

## Reading Makes a Man Perfect



**Dr. Saba Akhlaq**  
Asst. Professor  
Kamla Nehru Mahavidyalaya, BPL

Francis Bacon rightly said, “Reading makes a man perfect”, as it is an important gateway to personal development and access to social, economic and civic life. It allows us to learn and know about other people, history and different cultures. By reading, we can gather knowledge in different areas like arts, science, commerce and other streams. Reading for pleasure is much more than just going through a text.

Reading can change our lives. It increases our knowledge, motivates and inspires us and elevates our doubts. Reading requires you to have the patience to build a cognitive perspective. Reading is a good habit that everyone needs to develop, especially students. Reading requires you to have the patience to build a cognitive perspective and brain-stimulating activity to sharpen your mind. Reading is important because it makes you more empathetic, and knowledgeable and stimulates your imagination. Reading allows one to develop a better understanding of the subject and gain conceptual clarity. It is one of the simplest entertainment entities for humans. It also helps to battle depression and can be reduced by incorporating reading habits. This is exactly what self-help books, novels, blogs, articles, and non-fiction books contribute.

But with time, there has been a big change over the past decades with the advancement of technology. The nature and form of study have changed. Earlier, people of all age groups love to spend their time reading books of their own choice. Among children at the primary level, there was a big craze for reading books like fairy tales, stories, jokes, comics, fiction, magazines etc. But with time it was found that they would prefer watching T.V./DVD/ Videos rather than reading a book.

There is a big collapse in reading skills. So many questions arise that in 21st century where are the children going. Do they love to read? Whether are they read for pleasure and enjoyment or just want to pass exams? Like this, there are many more questions. But if we find the answers to all these questions only one thought comes in our mind that with time children lost their interest in reading. They are conserved to academics only.

Seeing the decline in Reading habits, the Government investing more in reading time and less in screen time. It is very necessary to create a reading culture among children and



people. Educational boards like CBSE , ICSE etc., are conducting workshops and seminars, for teachers and stakeholders from time to time. So that they can imbibe strategies in their teaching to motivate students to read books of their interest.

Even Educational Boards conduct competitions and reading challenges to cultivate reading habits. Even different Universities like Barkatullah, Atal Bihari Vajpayee Hindi Vishwavidyalaya and others have revised their B.Ed. Curriculum. In the first two semesters, they incorporated two papers ‘Language Across The Curriculum’ Part I and II respectively and ‘Reading And Reflecting On Texts’ in the First semester so that in their professional training Teachers-educators must realize the importance of language and its skills which is a backbone of all subjects. This applies to both Teachers – educators and students. So that when they are recruited they should develop skills among students at all levels from Primary to Senior Secondary according to their subjects. Thus school policy aims to get back to basics and re-establishes a strong knowledge - based school system. But it doesn’t mean we should stop Digital Learning aids. Digital Learning aids should only be introduced in teaching at an age where they promote rather than hampering, students learning.

At last, I conclude, that reading is a bridge from misery to hope. It is important to build the overall personality of a person. It establishes a sense of professionalism and improves the vocabulary. Adopting a habit of reading books will help in expanding your knowledge and creativity. Always remember ‘A reader lives a thousand lives before he dies....’



“*Books are the quietest and most constant of friends; they are the most accessible and wisest of counselors, and the most patient of teachers.*”

–Charles W. Eliot

# असफलता ही सफलता की कुंजी



डॉ. श्रीमती शालिनी गुप्ता

सहायक प्राध्यापक

कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

“असफलता से सफलता का सृजन कीजिये।  
निराशा और असफलता, सफलता के दो निश्चित स्तंभ हैं।”

—डेल कार्नेगी

**प्रस्तावना** — फार्सन और कीज़ (उद्धरण 2002) ने सफलता और विफलता को भाई-बहन के रूप में अवधारणाबद्ध किया, कुछ लोगों की नज़र में सफलता दूसरों की नज़र में विफलता हो सकती है। सफलता और विफलता के बीच का अंतर महज कुछ सेकंड या मिलीमीटर का हो सकता है। थोड़ी सी चूक के कारण ही सफलता असफलता में बदल सकती है।

एक पुरानी कहावत है कि किसी को हार नहीं माननी चाहिए; अंत तक लड़ते रहो, जब कोई अथक रूप से जीत का पीछा करता है, तभी वह अपने जीवन में किसी बिंदु पर जीत हासिल कर पाता है। जल्दी हार मानने वाला व्यक्ति कभी सफलता प्राप्त नहीं कर पाता। सफलता की राह एक संकीर्ण रास्ता है जिस पर अक्सर बहुत से लोग नहीं चलते। वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को चुनौतियों का डटकर सामना करना चाहिए। एक आदमी जीवन में हमेशा सफल नहीं हो सकता, और अभी तक किसी ने भी यह उपलब्धि हासिल नहीं की है। ऐसा इसलिए है क्योंकि असफलताएं तब आक्रमण करती हैं जब किसी को विभिन्न रूपों में इसकी उम्मीद नहीं होती। सफल व्यक्ति भी जीवन में अत्यधिक सफल होने के बाद असफल हो जाते हैं। सभी को यह समझना चाहिए कि असफलताएँ तैयारी में कमियों को उजागर करती हैं। यह वैसा ही है जैसे कोई छात्र परीक्षा दे रहा हो और उसके अंक खराब आ रहे हों। शायद उनकी तैयारी पर्याप्त नहीं थी।

खुद पर आस्था और विश्वास भी व्यक्ति को सफल होने में मदद करता है। यह दिखाता है कि दृढ़ संकल्प, समर्पण और महत्वाकांक्षा क्या कर सकती है। असफलताएँ अधिक जोश, ऊर्जा और तैयारी के साथ वापस आने का एक और अवसर देती हैं।

## असफलताएँ ही सफलता के स्तंभ हैं

इस पैराग्राफ में हम अब्राहम लिंकन और स्टीव जॉब्स जैसे लोगों के बारे में बात करेंगे। उन्होंने दुनिया में अपनी जगह बनाई। अब्राहम लिंकन कई चुनाव बुरी तरह हारे। यहाँ तक कि वहाँ के लोगों ने भी उसका साथ छोड़ दिया। उन्होंने कभी भी असफलता को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया और मजबूती से वापसी करते रहे और साहसपूर्वक लड़ते रहे। दूसरी ओर, स्टीव जॉब्स को उनके द्वारा स्थापित कंपनी से ही हटा दिया गया।

## सफलता के सफर में लोग असफल क्यों होते हैं ?

जैसे ही आपको यह एहसास होगा कि असफलता हमेशा जीवन का हिस्सा रहेगी, आप असफलता को जितनी जल्दी स्वीकार करेंगे उतनी ही तेजी से आप अपनी गलतियों से सीख



सकेंगे। जब आप असफल होते हैं, तो आप दो चीजें कर सकते हैं:

- (1) असफलता का कारण और उसे सफल बनाने का प्रयास करना या
- (2) यह एहसास करना कि यह कभी काम नहीं करेगा, और फिर अगले विचार पर आगे बढ़ें। इसलिए असफलताएं जीवन का हिस्सा हैं।

### असफलता के कारण:

1. लोगों को विश्वास नहीं होता कि वे अपने जीवन में सफल हो सकते हैं।
2. दृढ़ता और लगातार प्रयासों की कमी।
3. विनम्रता की कमी।
4. यदि वे जुड़ने और मजबूत रिश्ते बनाने में असमर्थ हैं।
5. यदि वे आसानी से दूसरों से विचलित हो जाते हैं।
6. दूरदर्शिता की कमी।
7. पिछली गलतियों को भूल जाना।
8. भविष्य के लिए दृढ़ निर्णय लेने चाहिए क्योंकि उन्हें बदला नहीं जा सकता।
9. आत्म-अनुशासन की कमी और स्वयं पर विश्वास करने का आत्मविश्वास।

### सफलता के द्वार खोलने के लिए असफलताएँ आवश्यक हैं

जीवन में असफलता अपरिहार्य है लेकिन यह हमें वापस प्रयास करने और अपनी गलतियों से सीखने का मौका देती है और हमें सफलता का आनंद लेने में मदद करती है। हालाँकि, असफलता परेशान करने वाली हो सकती है, जैसा कि विंस्टन चर्चिल ने हमें याद दिलाया, "सफलता का अर्थ उत्साह खोए बिना असफलता से सफलता की ओर जाना है"।

1. असफलता हर किसी के जीवन में सबसे बड़ा और महान जीवन शिक्षक है।
2. असफलता आपको नई ऊंचाइयों तक पहुंचने और आपके लिए नई क्षमता प्रकट करने में मदद करेगी।
3. विफलता चरित्र का निर्माण करती है और आपको विनम्र बनाती है।
4. विफलता आपको एक मजबूत व्यक्ति बनाती है और ढालती है।

### असफलता से आगे बढ़ने के तीन तरीके

हर स्थिति में हमेशा विनम्र रहें। अपनी गलतियों को स्वीकार करने से आपको राहत मिलेगी और आपका अहंकार दूर होगा ताकि आप अपने भविष्य के उपक्रमों पर ध्यान केंद्रित कर सकें।

1. गलतियों को स्वीकारना परेशान करने वाला और लगभग असहनीय अहसास है, लेकिन आशा और उत्साह के साथ शुरुआत करने का प्रयास करें।
2. सीखने के लिए खुलापन।
3. हमेशा सीखने की प्रक्रिया में विश्वास रखें। उचित शिक्षा की कमी के कारण हम असफल होते हैं। खुद को बेहतर बनाना सबसे बड़ा निवेश है जो आप कर सकते हैं। सफलता के द्वार खोलने के लिए असफलताएँ आवश्यक हैं।

## सफलता पाने के लिए कदम

ऐसे कई सरल नियम हैं जिनका पालन करके आप वास्तव में सफल हो सकते हैं। यह पूरी तरह से एक व्यक्ति पर निर्भर करता है क्योंकि सफलता पाने का उसका अपना तरीका हो सकता है।

1. उन चीजों को करने के लिए हमेशा जुनूनी रहें जिन्हें करना आपको वास्तव में पसंद है।
2. हमेशा उन चीजों के लिए कड़ी मेहनत करें जिन्हें आप वास्तव में हासिल करना चाहते हैं। अच्छी चीजें लगातार प्रयासों से ही प्राप्त होती हैं।
3. हमेशा अच्छे रहें और किसी भी स्थिति में विनम्र रहने का प्रयास करें, भले ही यह वास्तव में कठिन हो।
4. दूसरे क्या कर रहे हैं उस पर ध्यान देने से ज्यादा महत्वपूर्ण है खुद पर ध्यान केंद्रित करना।
5. हमेशा अपनी सीमाएं बढ़ाने की कोशिश करें।
6. जिन लोगों को जरूरत है उनकी मदद करें और उन्हें प्रोत्साहित करने का प्रयास करें।
7. नए विचार बनाएं और उन्हें तलाशने से न डरें क्योंकि दुनिया में बहुत सारे अवसर हैं जहां आकाश ही एकमात्र सीमा है।



## लघुकथा

एक आदमी रात को झोपड़ी में बैठकर एक छोटे से दिये को जलाकर कोई शास्त्र पढ़ रहा था। आधी रात बीत गई जब वह थक गया तो फूंक मार कर उसने दिया बुझा दिया। लेकिन वह यह देखकर हैरान हो गया कि जब तक दिया जल रहा था, पूर्णिमा का चांद बाहर खड़ा रहा। लेकिन जैसे ही दिया बुझ गया तो चांद की किरणें उस कमरे में फैल गईं।

वह आदमी बहुत हैरान हुआ यह देख कर कि एक छोटे से दिये ने इतने बड़े चांद को बाहर रोक कर रखा। इसी तरह हमने भी अपने जीवन में अहंकार के बहुत छोटे-छोटे दिये जला रखे हैं जिसके कारण परमात्मा का चांद बाहर ही खड़ा रह जाता है। जब तक वाणी को विश्राम नहीं दोगे तब तक मन शांत नहीं होगा।

मन शांत होगा तभी ईश्वर की उपस्थिति महसूस होगी।



## अच्छे और बुरे लोगों की पहचान

जितना कठिन संघर्ष होगा, जीत उतनी ही शानदार होगी ।  
जितने अच्छे लोग मिलेंगे, रास्ते उतने ही आसान होंगे।।



डॉ. श्रीमती अनीता विश्वकर्मा  
सहायक प्राध्यापक  
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

जीवन की सबसे बड़ी विडम्बना है कि हम कई बार ऐसे लोगों के बीच आ जाते हैं जहाँ हम अच्छे और बुरे लोगों में फर्क नहीं समझ पाते हैं। कुछ गतिविधियाँ होती हैं जो अच्छे लोगों से ही सीखने को मिलती हैं। अक्सर कई लोग उन लोगों के बीच बैठना पसंद करते हैं जो सिर्फ उनकी तारीफ करते हैं लेकिन जब आप उनसे अपने लिए मदद की उम्मीद करेंगे तो आप समझ जाएंगे कि वो हमारे हितैषी हैं या नहीं। उसी समय उस इंसान की पहचान हो जाती है।

अच्छे लोगों की एक ही पहचान है कि उनके चेहरे पर हमेशा मुस्कान रहती है। इसके साथ ही वह धैर्यवान और गंभीर विचारधारा वाले होते हैं, कठिन से कठिन काम को भी आराम से कर लेते हैं घबराते नहीं हैं। एक अच्छा इंसान दूसरों के साथ ईमानदार, सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार, आदर्श आचरण के साथ निर्माणात्मक और सहयोगपूर्ण व्यवहार करता है और दुनिया में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास करता है। अच्छे लोगों का सबसे बड़ा गुण सच्चरित्रता अर्थात् सुंदर चरित्र होता है। एक अच्छे इंसान की पहचान होती है – उसकी सच्ची वाणी और उसका निष्ठा से किया गया कर्म, जो अपने दायित्वों को निभाने की क्षमता रखता हो, धोखे से रहित हो, छल कपट से दूर हो और जिसका स्वभाव सरल और मधुर हो तथा वह सत्य, अहिंसा और धर्म पर विश्वास रखने वाला हो। एक अच्छे इंसान में और भी बहुत सारे गुण होते हैं, जैसे –

- झूठ न बोलना
- माता –पिता की सेवा करना
- ज़िम्मेदारी उठाना
- दूसरों की भलाई करना
- प्रशंसा करना
- आज्ञा का पालन करना
- समय का पाबंद रहना
- अच्छे समय का इंतजार करना
- बड़ों का सम्मान करना
- खुशियाँ बांटना
- भाई –बहन में अपनापन
- ईर्ष्या न करना
- सकारात्मक रहना
- दूर दृष्टि होना
- दूसरों की प्रशंसा करना
- मन को शांत रखना
- दूसरों को इज्जत देना
- छोटों का ख्याल रखना

अच्छे लोग बुरे हालात में भी पॉजिटिव बने रहते हैं और उनके चेहरे पर हमेशा इस्माइल बनी रहती है। एक अच्छा इंसान अनुकरणीय इंसान का चुनाव करता है। उस इंसान में ऐसे गुण होने चाहिए जिसकी वह स्वयं के लिए कल्पना करता है। ऐसे अनुकरणीय गुणों को वह अपनाता है। सच्चे हितैषी लोग नीम की तरह होते हैं नीम कड़वा जरूर होता है पर ज़्यादातर बीमारियों में नीम हकीम का काम करता है। अच्छे लोग आपको आगे बढ़ने की सलाह देने के साथ-साथ आपकी प्रेरणा के स्रोत भी बनते हैं।

अब बुरे लोगों की बात करें तो वो नकारात्मक प्रवृत्ति के लोग होते हैं। जब हम उनके साथ रहना शुरू करते हैं तो हमारे अंदर भी वो ही नकारात्मक भाव पनपने लगते हैं। हमारी सोच भी उन्हीं के जैसी होने लगती है क्योंकि एक दूसरे में घुलने मिलने के लिए हमें भी उनके जैसा ही बनना पड़ता है। "ये मानव की प्रकृति है कि वो नकारात्मकता की ओर जल्दी ही आकर्षित हो जाता है" जिसका प्रभाव हमें तब दिखायी पड़ता है जब कोई उनकी आशाओं को छोड़कर आगे निकल जाता है, जो लोग मीठा बोलते हैं हमें उनसे भी सतर्क रहने की जरूरत है। मैं ये नहीं कहती हूँ कि सभी लोग एक जैसे होते हैं किन्तु लोगों का चयन करते समय हमें सतर्क रहना चाहिए।

अच्छे और बुरे लोगों का निर्धारण करना एक जटिल प्रक्रिया है क्योंकि बुराई कई कारकों पर निर्भर करती है। व्यक्ति की परवरिश, शिक्षा, सामाजिक परिवेश और जीवन के अनुभव उसकी नैतिकता आदि बुरे लोगों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। इसके अलावा एक ही व्यक्ति समय और परिस्थितियों के अनुसार विभिन्न समय पर अलग-अलग व्यवहार कर सकता है। कुछ महत्वपूर्ण स्थानों पर व्यक्ति के विचार अलग-अलग हो सकते हैं, जैसे –

**सापेक्षता** – अच्छे और बुरे की अवधारणा सापेक्ष है और विभिन्न संस्कृतियों, समाजों और व्यक्तियों के लिए अलग-अलग हो सकती है।

**परिवर्तनशीलता** – लोग समय के साथ बदल सकते हैं। एक व्यक्ति जो किसी समय बुरा माना जाता है वह भविष्य में अपने कार्यों और सोच में बदलाव लाकर अच्छा बन सकता है।

**परिप्रेक्ष्य** – अच्छे और बुरे का निर्णय अक्सर व्यक्तिगत परिप्रेक्ष्य पर आधारित होता है। एक व्यक्ति के लिए जो सही और अच्छा है वह दूसरे के लिए गलत और बुरा हो सकता है।

आचार्य चाणक्य के अनुसार, 'दान देना, धैर्य रखना, मीठा बोलना और निर्णय लेना। इंसान में ये चार गुण जन्मजात होते हैं। कभी भी ये गुण सिखाए नहीं जा सकते।'।

आचार्य चाणक्य के इस कथन का अर्थ है कि मनुष्य को ये चार गुण जन्मजात मिलते हैं। इन गुणों को मनुष्य को कभी भी सिखाया नहीं जा सकता। ये खूबियां मनुष्य के अंदर जन्म से ही निहित होती हैं। साधारण तौर पर हमेशा आपने किसी के बच्चे के गुणों को देखकर ये जरूर कहा होगा कि ये बेटा या फिर बेटी बिल्कुल अपने माता-पिता पर गई है। ऐसा इसलिए क्योंकि माता-पिता के गुण ही बच्चों के अंदर आते हैं। फिर चाहे वो अच्छी आदतें हों या फिर बुरी।



उदाहरण के तौर पर जिस तरह से हाथ की पांचों उंगलियां एक समान नहीं होती, ठीक उसी तरह हर कोई एक समान नहीं होता। अगर किसी के दो बच्चे हैं तो वो आदतों में एक जैसे हों ये बिल्कुल संभव नहीं है। कई बच्चे बिल्कुल अपने माता-पिता की परछाईं होते हैं। ना केवल चेहरे में बल्कि आदतों, व्यवहार और गुणों में भी। वहीं कुछ बच्चे अपने माता-पिता से उनकी आदतों से बिल्कुल अलग होते हैं। कई बार माता-पिता बच्चों को अच्छी बातें सिखाने की कोशिश करते हैं। कई बार वो समझ जाते हैं और कई बार लाख कोशिश करने के बाद भी नहीं समझ पाते हैं।

अतः हम कह सकते हैं कि अच्छे और बुरे लोगों का निर्धारण करना एक जटिल प्रक्रिया है। जो नैतिकता, व्यवहार और सामाजिक मानदंडों पर निर्भर करती है। जहाँ संदर्भ, परिस्थितियां और व्यक्तिगत दृष्टिकोण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं वहीं अच्छे लोगों में ईमानदारी, नैतिकता, सम्मान, दयालुता, सहानुभूति, विनम्रता, जिम्मेदारी, न्यायप्रियता आदि गुण होते हैं जो हमेशा दूसरों को प्रभावित करते हैं और समाज पर उनका प्रभाव सकारात्मक पड़ता है। साथ ही दान देना, धैर्य रखना, मीठा बोलना और निर्णय लेना चार गुण भी एक अच्छे व्यक्ति की पहचान हैं। इसलिए कहते हैं कि "आपकी सोच ही आपकी वास्तविकता का निर्माण करती है। इसलिए सकारात्मक और सृजनात्मक विचारों को अपनाएं, क्योंकि यही आपके जीवन की दिशा और दशा को निर्धारित करते हैं।"



## संतुष्टि

एक बार भगवान बुद्ध से उनके शिष्य आनंद ने पूछा, भगवान जब आप प्रवचन देते हैं तो सुनने वाले नीचे बैठते हैं, ऐसा क्यों? भगवान बुद्ध बोले, यह बताओ कि पानी झरने के ऊपर खड़े होकर पिया जाता है या नीचे जाकर? आनंद ने उत्तर दिया, झरने का पानी ऊंचाई से गिरता है अतः उसके नीचे जाकर ही पानी पिया जा सकता है। भगवान बुद्ध ने कहा कि तो फिर यदि प्यासों को संतुष्ट करना है तो झरने को ऊंचाई से ही बहना होगा। आनंद ने "हाँ" उत्तर दिया। यह सुनकर भगवान बुद्ध बोले, आनंद! ठीक इसी तरह यदि तुम्हें किसी से कुछ पाना है तो स्वयं को नीचे लाकर ही प्राप्त कर सकते हो और तुम्हें देने के लिए दाता को भी ऊपर खड़े होना होगा। यदि तुम समर्पण के लिए तैयार हो तो तुम एक ऐसे सागर में बदल जाओगे जो ज्ञान की सभी धाराओं को अपने में समेट लेता है। भगवान बुद्ध ने फिर कहा कि इतिहास गवाह है कि वही लेने वाला सबसे ज्यादा फायदे में रहता है, जो पूर्ण समर्पण और विश्वास के साथ पाना चाहता है जबकि अविश्वास के साथ पाने की इच्छा रखने वाला हमेशा स्वयं को रिक्त ही महसूस करता है।

शिक्षा : कुछ पाने के लिए विनम्रता और सहजता होना सबसे ज्यादा जरूरी है यह गुण इंसान को श्रेष्ठ से सर्वश्रेष्ठ बनाता है।

## अतिथि देवो भवः अतिथि शिष्टाचार



डॉ. श्रीमती रेखा पिसाल  
सहायक प्राध्यापक  
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

आधुनिकता और मानवता के बीच तनाव उभरने लगा है। इसने हमारे भविष्य को लेकर हमारे मन में सवाल खड़े कर दिए हैं।

इस बढ़ती दुविधा को हल करने के लिए, हमें आधुनिकता और मानवता के बीच के अंतर्सम्बंधों पर फिर से विचार करना होगा। क्या आधुनिकता और मानवता एक दूसरे को मजबूत करना जारी रखेंगे, या विज्ञान प्रौद्योगिकी द्वारा संचालित आधुनिकता मानवता को दबा देगी?

रिश्तों के संदर्भ में सोचें, तो घटते प्रतिफल का नियम एक व्यक्ति को रिश्ते में अकेला महसूस करा सकता है। खुद में या रिश्ते में नए तरीकों से निवेश करने के लिए एक छोटा सा प्रयास हम अतिथि सत्कार के रूप में कर सकते हैं। मनुष्य का एक ही कर्म व धर्म है और वह है मानवता। मानवता की सेवा ही सच्चे अर्थों में ईश्वर की सेवा है।

अतिथि को मेहमान समझा जाता है। ऐसा मेहमान जो बगैर किसी सूचना के आए उसे अतिथि कहते हैं। हालांकि जो सूचना देकर आए वह भी स्वागत योग्य है। अतिथि का शाब्दिक अर्थ – सन्यासी, भिक्षु, मुनि, साधु, संत और साधक से भी है। अतिथि देवो भवः अर्थात् अतिथि देवता के समान होता है।

घर आया मेहमान यदि जल ग्रहण नहीं कर पाता है तो इससे राहु का दोष लगता है। अतिथि को कम से कम जल तो ग्रहण कराना ही चाहिए।

गृहस्थ जीवन में रहकर पंच यज्ञों का पालन करना बहुत ही जरूरी बताया गया है। उन पंच यज्ञों (1. ब्रह्मयज्ञ, 2. देवयज्ञ, 3. पितृयज्ञ, 4. वैश्वदेव यज्ञ, 5. अतिथि यज्ञ) में से एक है अतिथि यज्ञ। यह प्रत्येक का कर्तव्य है।

अतिथि यज्ञ को पुराणों में जीव ऋण भी कहा गया है। यानि घर आए अतिथि, याचक तथा चींटियां-पशु-पक्षियों का उचित सेवा-सत्कार करने से जहां अतिथि यज्ञ संपन्न होता है वहीं जीव ऋण भी उतर जाता है।

अतिथि यज्ञ से अर्थ है मेहमानों की सेवा करना उन्हें अन्न-जल देना। अपंग, महिला, विद्यार्थी, संन्यासी, चिकित्सक और धर्म के रक्षकों की सेवा-सहायता करना ही अतिथि यज्ञ है। इससे संन्यास आश्रम पुष्ट होता है। यही पुण्य है। यही सामाजिक कर्तव्य है।

प्रकृति का यह नियम है कि आप जितना देते हैं वह उससे दोगुना करके लौटा देती है। यदि आप धन या अन्न को पकड़ कर रखेंगे तो वह छूटता जाएगा। दान में सबसे बड़ा दान है अन्न



दान। दान को पंच यज्ञ में से एक वैश्वदेव यज्ञ भी कहा जाता है।

गाय, कुत्ते, कौवे, चींटी और पक्षी के हिस्से का भोजन निकालना जरूरी है, क्योंकि ये भी हमारे घर के अतिथि होते हैं।

पहले के समय में घर आए अतिथि को भूखा प्यासा लौटा देना पाप माना जाता था। यह वह दौर था जबकि स्वयं भगवान या देवता किसी ब्राह्मण, भिक्षु, संन्यासी आदि का वेष धारण करके आ जाते थे।

घर आए किसी भी मेहमान का स्वागत सत्कार करना, अन्न या जल ग्रहण कराने से आपके सामाजिक संस्कार का निर्वहन होता है जिसके चलते मान सम्मान और प्रतिष्ठा बढ़ती है।

### परवरिश और अतिथि शिष्टाचार

आजकल मेहमान के आने की खबर सुनते ही बच्चे उनसे आँखें बचाने लगते हैं, ऐसे में बच्चे को सिखाएं कि उनका सम्मान कैसे करना है।

मेहमानों की आवभगत में अगर बच्चे का सकारात्मक साथ मिल जाए तो मेहमान नवाज़ी में संस्कारों का तड़का लग जाता है।

### बच्चे आपका ही आईना हैं

बच्चे को अगर किसी और भाषा की समझ देनी है तो आपको भी उसी भाषा में बात करनी होगी। ठीक इसी प्रकार जब आप चाहते हैं कि बच्चे दूसरों से सम्मान और आदर के साथ पेश आएँ तो आपको भी वैसा ही करना होगा। आपको न सिर्फ़ आने वाले अतिथियों के साथ अच्छी तरह से बर्ताव करना होगा, और आस-पास मौजूद लोगों के साथ भी शिष्टाचार से पेश आना होगा।

### पहले ही कराना होगा परिचित

अपरिचित लोगों के सामने जाने पर बच्चे का शर्माना या परेशान होना सामान्य बात है। ऐसे में जरूरी है बच्चे को उन अनजान चेहरों से परिचित कराना। यानी जो मेहमान आने वाले हैं उनके मजेदार किस्से बता सकते हैं, उनकी फोटो दिखा सकते हैं। जिससे वह उनके साथ आसानी से मेलजोल बढ़ा पाएगा।

### प्रश्नों के प्रति सहज बनाएं

कोई भी रिश्तेदार या मेहमान जब भी घर आते हैं तो बच्चे के सामने प्रश्नों का एक टोकरा उड़ेल देते हैं। अगर बच्चा एक प्रश्न का जवाब देता है तो उसके सामने चार नए सवाल रख देते हैं। हालांकि हम मेहमानों को ये प्रश्न करने से रोक तो नहीं सकते पर बच्चे को इन प्रश्नों के लिए तैयार जरूर कर सकते हैं।

### प्रयासों की करें प्रशंसा

प्रशंसा किसी भी कार्य में सहभागिता बढ़ाने का काम करती है। मेहमानों की उपस्थिति और उनकी गैरमौजूदगी में भी अपने बच्चे के प्रयासों को स्वीकार करें और प्रशंसा करें, चाहे वह

कितना भी छोटा प्रयास क्यों न हो। इससे बच्चा दोबारा ऐसा करने के लिए उत्साहित होगा। बच्चा सीख जाए, तो प्रशंसा बंद कर दें। अभिवादन व मेहमाननवाजी आदत होनी चाहिए, प्रशंसा पाने का आधार नहीं बनने दें।

## शिष्टाचार अहम है

जो भी मेहमान घर पर आते हैं, उनके साथ बच्चे का संवाद भी अहम होता है। इसका मतलब है कि अगर बच्चे ने मेहमान का स्वागत किया है, तो उनके साथ शिष्टाचार से पेश आना है। तुरंत यह प्रश्न नहीं पूछने हैं, कि आप कौन हैं, आपका नाम क्या है आदि। कई बच्चे यह पुकारते हुए 'पापा, कोई आया है' घर के अंदर भाग जाते हैं। यह शिष्टाचार के विरुद्ध है। 'आपको किनसे मिलना है, पापा को क्या कहूं' ऐसे सवाल पूछना बच्चे को सिखाएं। साथ ही उसे बताएं कि घर के भीतर आकर मम्मी-पापा को बताए कि कौन आया है और उन्होंने अपने बारे में क्या बताया है। खेल-खेल में भी बच्चे को सिखा सकते हैं। इससे धीरे-धीरे बच्चे की आदत बन जाएगी।

बच्चा यदि मेहमानों से छिपता है, तो इसके बारे में अधिक चिंता न करें। यदि आप उसे कुछ समय देंगे, तो वह संभवतः नए चेहरों के साथ सामान्य रूप से पेश आने लगेगा। धैर्य रखें और उसकी भावनाएं समझने की कोशिश करें।

अतिथि जब आतिथ्य ग्रहण करते हैं तो अपना समस्त पुण्य घर में छोड़ जाते हैं। मात्र एक ग्लास शीतल जल भी अगर आप मुस्कुरा कर देते हैं तो राहुजनित समस्त दोष दूर हो जाते हैं। अगर आप अतिथि को मीठा देते हैं तो मंगल संबंधी समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है। जब आप अतिथि को वस्त्र आदि भेंट में देते हैं तो गुरु एवं शुक्र संबंधी दोष समाप्त हो जाते हैं। जब आप अतिथि को सुंदर स्वच्छ शैया सोने के लिए देते हैं तो आपके शनि संबंधी दोष दूर हो जाते हैं।

परन्तु आज लोगों के पास समय का अभाव है, इसलिए आने वाले व्यक्ति को भी आने से पहले दूरभाष द्वारा अपने आने की सूचना देनी चाहिए। जिससे मेजबान स्वयं को मानसिक रूप से तैयार कर ले। यदि वह नौकरी करता है, तो उस दिन के लिए अवकाश स्वीकृत करा लेगा। जहाँ पति-पत्नी दोनों ही नौकरी करते हैं वहाँ तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि आने वाला उनकी परेशानी का कारण न बने। अनावश्यक खर्च न कराये तथा सामान्य पारिवारिक सदस्य की तरह ही रहें। गृहकार्य में उनका सहयोग करें।

अतिथि देवो भवः धर्म हमारा करो इनका शुभ सत्कार।

जैसी शक्ति वैसी ही भक्ति, न करो देख कर इनकार।।

जीवन सत्कर्मों का फल, न करना कभी अहंकार।

भूले भटके कोई आये द्वार, दे देना अन्नों का उपहार।।

भाई चारे से बंधा संसार, न करो किसी से प्रतिकार।

क्रोध घृणा सब त्याग कर, श्रेष्ठ भाव से करें उपकार।।



## शिक्षा और राजनीति



श्रीमती पवित्रा सिंह

सहायक लाइब्रेरियन

कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

शिक्षा और राजनीति का प्राचीन समय से ही गहरा सम्बन्ध रहा है। राजनीतिक संस्थाएं प्रायः शिक्षा के लिए धन देती रही हैं। राजनैतिक संस्थाओं को शिक्षा के पोषण एवं विकास का महत्वपूर्ण साधन माना जाता है।

विद्यार्थी जीवन मानव जीवन का सर्वाधिक महत्वपूर्ण समय होता है इस काल में विद्यार्थी जिन नैतिक मूल्यों को ग्रहण करता है वही जीवन मूल्य उसके भविष्य निर्माण का आधार बनते हैं। विद्यार्थी का मुख्य उद्देश्य शिक्षा ग्रहण करना है और उन्हें अपना पूरा ध्यान उसी ओर लगाना चाहिए।

लेकिन राष्ट्रीय परिस्थितियों का ज्ञान और उसके सुधार के उपाय सोचने की योग्यता पैदा करना भी शिक्षा में शामिल होना चाहिए ताकि वे राष्ट्रीय समस्याओं के समाधान में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर सकें क्योंकि शिक्षा ही व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करती है।

### शिक्षा और राजनैतिक गतिविधियां-

विद्यार्थियों का मूल उद्देश्य शिक्षा प्राप्त करना होता है जिसमें पूरी लगन के साथ लगे रहना चाहिए वरना उनके ज्ञानार्जन के कार्य में व्यवधान पड़ जाता है। विद्यार्थियों को सजग एवं प्रबुद्ध नागरिक होने के नाते निश्चत ही राजनैतिक नीतियों और गतिविधियों के प्रति जागरूक रहना चाहिए। परंतु सक्रिय राजनीति में प्रवेश करना किसी भी प्रकार उचित नहीं है। यदि छात्र सक्रिय और दलगत राजनीति में फंस जाते हैं तो शिक्षा के श्रेष्ठ आदर्श को भूलकर वे अपने मार्ग से भटक जाते हैं सक्रिय राजनीति में प्रवेश करने से पहले उन्हें अपनी शिक्षा पूरी करनी चाहिए जहां तक राजनीति की शिक्षा प्राप्त करने का प्रश्न है तो बालगंगाधर तिलक, गोखले और महात्मा गांधी जैसे अनेक नेताओं का उदाहरण हमारे सामने है जिन्हें ऐसी किसी भी शिक्षा की आवश्यकता नहीं पड़ी।

### राजनीति पर शिक्षा का प्रभाव-

शिक्षा और राजनीति का दूसरा महत्वपूर्ण पहलू यह है कि शिक्षा राजनीतिक व्यवस्था को बनाए रखने व उसको स्वस्थ प्रकार से विकसित होने में किस प्रकार योगदान दे सकती है। भारत जैसे आधुनिकीकरण की ओर तीव्रता से अग्रसर होने वाले एक प्रजातंत्रीय देश के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि उत्तम नागरिकों का निर्माण किया जाये। उत्तम नागरिकों से तात्पर्य ऐसे व्यक्तियों से है जो अपने देश की ही नहीं अपितु विदेशों की भी राजनीतिक समस्याओं में

रुचि समझ तथा स्वतंत्र सम्मति रखते हों।

## शिक्षा पर राजनीति का प्रभाव-

यदि आदर्श व्यवस्था के रूप में देखा जाए तो एक लोकतंत्रीय देश में शिक्षा के विकास में राजनीति बहुत सहायक सिद्ध होती है। राजनीति शिक्षा को नकारात्मक एवं सकारात्मक दोनों तरह से प्रभावित करती है। नकारात्मक रूप में राजनीति शिक्षा के मार्ग में बाधा है वहीं सकारात्मक राजनीति शिक्षा के लिये अवसर है।

अतः यह कहा जा सकता है कि छात्र शक्ति को सही मार्गदर्शन देते हुए राष्ट्रीय हित में उसका योगदान सुनिश्चित करना जरूरी है। छात्र संघों के चुनाव अनेक राज्यों में प्रतिबंधित हैं छात्र संघों से राजनीति और सत्ता को घबराहट होती है यहाँ तक कि जो राजनेता छात्र संघों के माध्यम से राजनीति में आए वह भी छात्र संघों के प्रति उदार नहीं हैं।

## जीवन का मंत्र

एक राजा को फूलों का बड़ा शौक था। उसने सुंदर, सुगंधित फूलों के 25 गमले अपने शयनागार के प्रांगण में रखवा रखे थे। वह रोज अलग-अलग फूलों से अपना शयनकक्ष सजवाता था। उनकी देखभाल के लिए एक नौकर रखा गया था। एक दिन काम करते हुए नौकर से एक गमला टूट गया, राजा को पता चला तो वह आग बबूला हो गया।

उसने आदेश दिया कि 2 महीने के बाद नौकर को फांसी दे दी जाए। मंत्री ने राजा को बहुत समझाया लेकिन राजा ने एक न मानी। फिर राजा ने नगर में घोषणा करवा दी कि जो कोई टूटे हुए गमले की मरम्मत करके ज्यों का त्यों बना देगा, उसे मुहमांगा पुरस्कार दिया जाएगा। कई लोग अपना भाग्य आजमाने के लिए आए लेकिन विफल रहे। एक दिन एक महात्मा नगर में पधारे। उनके कान तक भी गमले वाली बात पहुंची। वह राजदरबार में गए और बोले, 'राजन, तेरे टूटे गमले को जोड़ने की जिम्मेदारी मैं लेता हूँ, लेकिन मैं तुम्हें समझाना चाहता हूँ कि यह देह अमर नहीं तो मिट्टी के गमले कैसे अमर रह सकते हैं? ये तो फूटेंगे, गलेंगे, मिटेंगे, पौधा भी सूखेगा।' लेकिन राजा अपनी बात पर अडिग रहा, आखिर राजा उन्हें वहां ले गया, जहां गमले रखे हुए थे। महात्मा ने एक डंडा उठाया और एक-एक करके प्रहार करते हुए सभी गमले तोड़ दिए। थोड़ी देर तक तो राजा चकित होकर देखता रहा। उसे लगा यह गमले जोड़ने का कोई नया विज्ञान होगा, लेकिन महात्मा को उसी तरह खड़ा देख उसने आश्चर्य से पूछा, 'ये आपने क्या किया?' महात्मा बोले, 'मैंने चौबीस आदमियों की जान बचाई है। एक गमला टूटने से एक को फांसी लग रही है। चौबीस गमले भी किसी न किसी के हाथ से ऐसे ही टूटेंगे तो उन चौबीसों को भी फांसी होगी मैंने गमले तोड़कर उन लोगों की जान बचाई है।' राजा महात्मा की बात समझ गया। उसने हाथ जोड़कर उनसे क्षमा मांगी और नौकर की फांसी का हुक्म वापस ले लिया। इस तरह साधु ने एक व्यक्ति के प्राण भी बचा लिए और राजा को देह अमर नहीं है, इस बात का ज्ञान भी दे दिया।

सीख – कोई भी निर्णय लें, उससे पहले उस पर अच्छी तरह विचार करें।



## बाल श्रम



श्री कमल महावर

ऑफिस असिस्टेंट एवं कम्प्यूटर ऑपरेटर  
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

‘बाल श्रम या बाल मजदूरी’ यह शब्द सुनते ही हमारे दिमाग में एक ईमेज बन जाती है कि कारखानों, दुकानों, रास्ते पर समान बेचते एवं अन्य कई जगह घरेलू कार्य करते बच्चे हमें नजर आने लगते हैं। सच यही है कि इस दौर में भी बच्चे कई जगह मजदूरी करते नजर आते हैं हमारे देश में अक्सर यह देखने को मिलता है कि कई बच्चों को कृषि, उद्योग, घरेलू कार्य एवं विभिन्न प्रकार के व्यवसायों में श्रम करने के लिए मजबूर किया जाता है जिसमें से कई कार्य तो खतरनाक साबित होते हैं। यह बच्चे या तो अपने माँ-बाप या अपने किसी रिश्तेदार के दबाव में भी मजदूरी करते हैं और कई जगह स्थिति इनके अनुकूल नहीं रहती तो यह मजदूरी करने के लिए मजबूर रहते हैं।

भारत सरकार बाल मजदूरी अधिनियम, 1986 के अनुसार फैक्ट्री, कारखानों, दुकानों या किसी जोखिमपूर्ण रोजगार में 14 वर्ष से कम आयु वाले किसी बच्चे को कार्य पर लगाया जाता है तो यह बालश्रम के अंतर्गत आता है हमें अक्सर यह देखने को मिलता है एवं यह दण्डनीय भी है। किसी भी बच्चे को आम तौर पर वयस्क तब माना जाता है जब वह 16 वर्ष या उससे अधिक का हो। भारत सरकार द्वारा इस आयु सीमा से कम के बच्चों को किसी भी प्रकार के जबरन रोजगार में लगाने की अनुमति नहीं है। बाल श्रम के अंतर्गत बच्चों को सामान्य परवरिश का अनुभव करने, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करने और उनके शारीरिक और मानसिक विकास में रुकावट के रूप में देखा जाता है। बाल मजदूरी कई देशों में प्रतिबंधित है, फिर भी इसे पूरी तरह से समाप्त करने में अब तक सफलता नहीं मिल पाई है।

हमारे देश में बाल श्रम एक गंभीर समस्या है। देश के कई परिवार गरीबी रेखा के नीचे गुजर बसर कर रहे हैं जिसमें परिवारों के बच्चों को अपने परिवार की आर्थिक सहायता के लिए पढ़ाई छोड़कर कारखानों, खेतों या होटल जैसे स्थानों पर काम करना पड़ता है। निर्धनता इस समस्या का सबसे बड़ा कारण है।

बहुत से छोटे उद्योगों में रोजगार के लिए बच्चों को ही चुना जाता है, क्योंकि उनकी पैसों की मांग औरों के मुकाबले बेहद कम होती है और उन्हें संभालना भी आसान होता है। कई जगह परिवार द्वारा ही बच्चों को बाल श्रम के लिए मजबूर किया जाता है क्योंकि उनके पास पैसों की कमी होती है या वे अपने बच्चों का भरण पोषण एवं उन्हें सुविधा प्रदान करने में असमर्थ होते हैं। बच्चों का इस तरह से रोजगार करना जो उन्हें बचपन का आनंद लेने, शिक्षा प्राप्त करने या व्यक्तिगत विकास का अनुभव करने के अवसर से वंचित करता है, बाल श्रम के रूप में जाना जाता है। यदि कोई व्यक्ति या संगठन बाल श्रम में लिप्त पाया जाता है तो उनके विरुद्ध बाल श्रम के लिए बने कड़े कानूनों के अंतर्गत कार्यवाही का प्रावधान है, बाल श्रम के खिलाफ़ भारत जैसे कई देशों में कारावास और जुर्माने के मानक निर्धारित हैं।

## बालश्रम के कुछ कारण निम्न हैं -

**निरक्षरता** – इस समस्या का एक महत्वपूर्ण कारण निरक्षरता है क्योंकि कई परिवारों में माता-पिता अशिक्षित हैं अपने बच्चों से मजदूरी के रूप में प्राप्त होने वाली राशि से अधिक शिक्षा में निवेश करना पड़ता है, अशिक्षित माता-पिता शिक्षा को एक बोझ के रूप में देखते हैं।

**गरीबी** – देश में कई जगह बहुत से परिवारों की आय बच्चों की शिक्षा के लिए पर्याप्त नहीं होती है यह कारण भी बाल श्रम के लिए एक समस्या है। कम आय वाले परिवारों में छोटे बच्चों को आय के अतिरिक्त स्रोत के रूप में देखा जाता है। इन बच्चों से उम्मीद की जाती है कि वे बड़े होने से पहले ही अपने माता-पिता के कर्तव्यों में मदद करेंगे।

**बंधुआ मजदूर** – पारिवारिक ऋण या दायित्व चुकाने के लिए बच्चों को ग्रामीण से शहरी क्षेत्रों में घरेलू नौकर के रूप में, छोटे निर्माण घरों में, दुकानों में काम करने या बस, सड़क पर भिखारी के रूप में बाल श्रम में काम करने के लिए मजबूर किया जाता है।

बाल श्रम को रोकने के लिए समाज को कई प्रयास करने होंगे एवं कई पहलुओं की आवश्यकता होगी। हमें एक साथ आना चाहिए और बाल श्रम को रोकने के लिए सही दिशा में अपने प्रयासों को दिशा देनी चाहिए। बाल श्रम को रोकने के कुछ उपाय इस प्रकार हैं—

**सूचना** – बाजार में खरीदारी करते समय, रेस्तरां में खाना खाते समय या पड़ोस में आप किसी बच्चे को बाल श्रमिक के रूप में काम करते हुए देखते हैं, तो स्थानीय अधिकारियों को सूचित करें या चाइल्डलाइन पर कॉल करें।

**कानून** – बाल संरक्षण में संविधान की भूमिका को समझना है। कानूनों को जानने से आपको वह ज्ञान मिलता है, जो आपको खतरे से निपटने और बाल श्रम का उपयोग करने वालों को सतर्क करने के लिए आवश्यक है।

**जागरूक हों** – बाल श्रम को रोकने के लिए हमें जागरूक होने की आवश्यकता है एवं दूसरों को भी इसके नकारात्मक प्रभावों के बारे में शिक्षित करके बाल श्रम से बचा जा सकता है, कारखानों के मालिक, रेस्तरां, बाजार में दुकानों एवं सभी घरेलू कार्य करवाने वालों को बाल श्रम रोकने लिए जागरूक करना होगा। इन सभी लोगों से चर्चा करनी होगी एवं बाल श्रम के कानून को बताना होगा कि यह दण्डनीय अपराध है।

देश के विकास के लिए उद्योगों में बच्चों के शोषण और रोजगार को रोकना होगा। इन क्षेत्रों की पहचान करना और आवश्यक कानून बनाना जरूरी है। घोर गरीबी में जी रहे बच्चों और परिवारों के लिए समाज और सरकार का साझा कर्तव्य होना चाहिए जिससे इनकी स्थिति को सुधारा जा सके।







**ARTICLES,  
POETRIES,  
&  
JOKES**

**B.Ed. STUDENTS  
2023-24**







## भिक्षावृत्ति : अपराध या विवशता

दो वक्त की रोटी के लिये किसी के आगे हाथ फैलाना अपने-आप में अपने जमीर को मारने जैसा लगता है। लेकिन ये किसी से छुपा नहीं है कि भिक्षावृत्ति के उदाहरण अक्सर सड़क किनारे, धार्मिक स्थलों के आस-पास या चौक-चौराहों पर दिख जाते हैं, एवं संजीदा नागरिक के रूप में आपके मन में ये सवाल उठ सकता है कि क्या भीख मांग रहे ये लोग अपनी विवशता के कारण ऐसी हालत में हैं या फिर ये किसी साजिश के शिकार हैं। ताज्जुब की बात तो ये है कि इस संबंध में अभी तक कोई बेहतर मैकेनिज्म नहीं बन पाया है। हाल ही में दिल्ली हाई कोर्ट ने भिक्षावृत्ति को अपराध घोषित करने वाले कानून बॉम्बे प्रिवेंशन आफ बेगिंग एक्ट, 1959 [Bombay Prevention of Begging Act, 1959] की 25 धाराओं को समाप्त कर दिया है। साथ ही भिक्षावृत्ति के अपराधीकरण को असंवैधानिक करार दिया है। हाई कोर्ट ने यह निर्णय भिखारियों के मौलिक अधिकारों और उनके आधारभूत मानवाधिकारों के संदर्भ में दायर दो जनहित याचिकाओं की सुनवाई के दौरान दिया।



यहाँ ध्यान देने वाली बात यह है कि देश में अब तक भिक्षावृत्ति के संदर्भ में कोई केंद्रीय कानून नहीं है। बॉम्बे प्रिवेंशन ऑफ बेगिंग एक्ट, 1959 को ही आधार बनाकर 20 राज्यों और 2 केंद्रशासित प्रदेशों ने अपने कानून बनाये हैं। दिल्ली भी इनमें से एक है वहीं दूसरा केंद्रशासित प्रदेश है दमन और दीव।

### भारत में भिक्षावृत्ति किन रूपों में विद्यमान है और इसके पीछे के कारण क्या हैं ?

भिक्षावृत्ति का सबसे साधारण वर्गीकरण ऐच्छिक भिक्षावृत्ति और अनैच्छिक भिक्षावृत्ति के रूप में किया जा सकता है। बहुत से ऐसे लोग हैं जो आलस्य, काम करने की कमजोर इच्छा शक्ति आदि के कारण भिक्षावृत्ति अपनाते हैं। भारत में कुछ जनजातीय समुदाय भी अपनी आजीविका के लिये परम्परा के तौर पर भिक्षावृत्ति को अपनाते हैं। लेकिन यहाँ पर गौर करने वाली बात ये है कि भीख मांगने वाले सभी लोग इसे ऐच्छिक रूप से नहीं अपनाते।

दरअसल, गरीबी, भुखमरी तथा आय की असमानताओं के चलते देश में एक वर्ग ऐसा भी है, जिसे भोजन, कपड़ा और आवास जैसी आधारभूत सुविधाएँ भी प्राप्त नहीं हो पातीं। यह वर्ग कई बार मजबूर होकर भीख मांगने का विकल्प अपना लेता है। भारत में आय की असमानता और भुखमरी की कहानी तो ग्लोबल लेवल की कुछ रिपोर्टों से ही जाहिर हो जाती है।

### भिक्षावृत्ति को गैर-आपराधिक करने के पक्ष में तर्क :

#### इस सन्दर्भ में हाल के निर्णय:

दिल्ली उच्च न्यायालय ने कहा कि बॉम्बे भिक्षावृत्ति रोकथाम अधिनियम, 1959 के प्रावधान, जो दिल्ली राजधानी क्षेत्र में भिक्षावृत्ति को आपराधिक बनाता है, संवैधानिक सुरक्षा के प्रावधानों के विपरीत है।

## जीवन के अधिकार के विरुद्ध :

भिक्षावृत्ति के कृत्य को आपराधिक बनाने वाले कानूनों को अपराध करके पेट भरने या भूखा रहकर कानून मानने के बीच दुविधा में डाल दिया, जो संविधान के अनुच्छेद 21 के जीवन जीने के अधिकार का उल्लंघन है।

## सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने की सरकार की बाध्यता:

यह सरकार का दायित्व है कि वह सभी लोगों को सामाजिक सुरक्षा प्रदान कर इसे सुनिश्चित करे, जिससे संविधान के राज्य के नीति निर्देशक तत्वों (DPSP) के अनुसार सभी के पास बुनियादी सुविधाएँ हों।

## भिक्षावृत्ति जैसी समस्या से निपटने के लिये संभावित उपाय



हाई कोर्ट ने भी कहा है कि सबसे पहले ऐच्छिक भिक्षावृत्ति और मजबूरीवश अपनाई गई भिक्षावृत्ति में अंतर किया जाना आवश्यक है साथ ही इन दोनों से निपटने के लिये अलग-अलग रणनीति बनाए जाने की जरूरत है। इसके लिये वास्तविक स्थिति का पता व्यापक सर्वेक्षण के जरिये लगाया जा सकता है।

इस सर्वेक्षण से प्राप्त आँकड़ों के सामाजिक-आर्थिक विश्लेषण के आधार पर एक केंद्रीय कानून बनाया जाना चाहिए। इस

सन्दर्भ में 2016 में केंद्र सरकार ने पहला प्रयास The persons in destitution [protection, care, Rehabilitation] model bill, 2016 लाकर किया था लेकिन 2016 के बाद से इस पर चर्चा बंद हो चुकी है। इस पर फिर से काम किये जाने की आवश्यकता है।

## याचिका सुझाव :-

फास्ट फॉरवर्ड भिखारी पुर्नवास विधान : याचिका में दावा किया गया है कि भिखारी उन्मूलन एवं पुर्नवास विधेयक (Abolition of Begging and Rehabilitation of Beggars Bill), 2018 को लोकसभा में पेश किया गया था, लेकिन अब तक यह विधेयक पारित नहीं हुआ है और इसे लंबी संसदीय प्रक्रिया में शामिल कर दिया गया है।

भारत में भिक्षावृत्ति की रोकथाम और नियंत्रण के लिये कोई संघीय कानून नहीं है, कई राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों ने अपने स्वयं के कानूनों के आधार के रूप में बॉम्बे अधिनियम का उपयोग किया है। इस अधिनियम में भिक्षावृत्ति की परिभाषा में ऐसे किसी भी व्यक्ति को शामिल किया गया है जो गाना गाकर, नृत्य करके, भविष्य बताकर, कोई सामान देकर या इसके बिना भीख मांगता है।

—उपासना ऐक्के

## भारत-अमेरिका अंतरिक्ष मिशन



**भारत की अंतरिक्ष एजेंसी :-**

**इसरो :-** भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो)

भारत की अंतरिक्ष एजेंसी है। इस संगठन में भारत

और मानवजाति के बाह्य अंतरिक्ष के लाभों को प्राप्त करने के लिए विज्ञान, अभियांत्रिकी और प्रौद्योगिकी शामिल है। इसरो अंतरिक्ष विभाग भारत का एक प्रमुख घटक है जिसका गठन 15 अगस्त 1969 को किया गया था। इसरो का उद्देश्य विभिन्न राष्ट्रीय आवश्यकताओं के लिए मुख्य अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का विकास और अनुप्रयोग है। अपनी तकनीकी प्रगति के साथ, इसरो देश में विज्ञान और विज्ञान संबंधी शिक्षा में योगदान देता है।

अंतरिक्ष विभाग के तत्वाधान में सामान्य प्रकार्य में संचार सुदूर संवेदन, खगोल विज्ञान और तारा भौतिकी वायुमण्डलीय विज्ञान के विभिन्न समर्पित अनुसंधान केन्द्र और स्वायत्त संस्थान है।

इसरो स्वयं के चंद्र और अंतरग्रहीय मिशनों के साथ-साथ वैज्ञानिक शिक्षा को प्रोत्साहन और बढ़ावा देता है। इसरो की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से सबसे पहला नाम चन्द्रयान-3 का है ये मून मिशन था, चन्द्रयान-3 के जरिए भारत ने अंतरिक्ष की दुनिया में नया इतिहास रचा। इस मिशन सफलता के साथ ही भारत चाँद के दक्षिणी ध्रुव पर लैंडिंग करने वाला पहला देश बना।

**अमेरिका की अंतरिक्ष एजेंसी :-**

**नासा :-** नासा एक अमेरिकी सरकारी एजेंसी है जो नागरिक अंतरिक्ष कार्यक्रम, एयरोस्पेस अनुसंधान का प्रभारी है। नासा का पूरा नाम नेशनल एरोनॉटिक्स स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन है। 1958 में स्थापित नासा कई प्रमुख अंतरिक्ष अन्वेषण पहलों में सबसे आगे रहा है। नासा की जड़ें नेशनल एडवाइजरी कमेटी फॉर एरोनॉटिक्स (NACA) से जुड़ी हैं। NACA के काम से विमानन में काफी प्रगति हुई, जिसमें 1903 में राइट बंधुओं द्वारा पहली संचालित उड़ान भी शामिल थी। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान NACA का काम संयुक्त राज्य अमेरिका की सेना की हवाई श्रेष्ठता हासिल करना था। चन्द्रमा, मंगल और उससे आगे के मिशनों के साथ नासा अंतरिक्ष अन्वेषण में अग्रणी बना हुआ है। मानव अन्वेषण और वैज्ञानिक जाँच के माध्यम से ब्रह्माण्ड के बारे में ज्ञान की खोज और विस्तार करना इसे प्राप्त करने के लिए नासा विभिन्न प्रकार की अनुसंधान पहल आयोजित करता है तथा वे नई प्रौद्योगिकियाँ भी विकसित करते हैं। नासा की सबसे बड़ी उपलब्धि चन्द्रमा पर पहला मानव युक्त मिशन (अपोलो-11) था जिसमें अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री नील आर्मस्ट्रांग और ऐडविन बज चन्द्रमा पर कदम रखने वाले अग्रणी इंसान बने। इस उपलब्धि को मानव इतिहास की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक माना जाता है।





### भारत - अमेरिका अंतरिक्ष मिशन:-

भारत— अमेरिका का संयुक्त सहयोग अंतरिक्ष में बढ़ता पहला कदम है जिसमें दोनों देश अपने संबंधों को और अधिक व्यापक रूप से गहरा कर रहे हैं।

“संक्षेप में कहना पर्याप्त होना चाहिए कि भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका “अंतरिक्ष” में नई उपलब्धियाँ प्राप्त करने जा रहे हैं।”

इसका श्रेय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को जाता है जिन्होंने पिछले 9 वर्षों के दौरान ऐसे अपरंपरागत एवं अग्रगामी निर्णयों की एक श्रृंखला शुरू की है जिन्होंने भारत को अंतरिक्ष क्षेत्र की क्षमताओं में एक लम्बी छलांग लगाने में सक्षम बनाया और जिसके परिणाम स्वरूप अमेरिका, जिसने हमसे कई वर्ष पहले अपनी अंतरिक्ष यात्रा शुरू की थी, आज एक समान भागीदार के रूप में हमारे साथ सहयोग मांग रहा है। यह समझौता मोदी जी की अमेरिका यात्रा के दौरान कई महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए किया गया जिसमें विशेष रूप से “आर्टेनिस समझौते” पर हस्ताक्षर 2023 में तथा वर्तमान 2024 में अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए संयुक्त “भारत— अमेरिका मिशन” शामिल है जो नासा इसरो सिंथेटिक एर्पचर रडार (NISAR) नामक एक संयुक्त उपग्रह मिशन को भी मूर्तरूप दे रहे हैं। इसरो के प्रतिष्ठित गगनयान कार्यक्रम के एक हिस्से के रूप में मानव अंतरिक्ष उड़ान में विशेषता रखने वाले देशों और अंतरिक्ष एजेंसियों के साथ सहयोग के अवसर खोजे जा रहे हैं। ये सहयोगी गतिविधियाँ अंतरिक्ष यात्री प्रशिक्षण, जीवन समर्थन प्रणाली, विकिरण से परीक्षण समाधान इत्यादि पर केंद्रित है।

—खुशी मेहरा

## अनुशासनहीनता बच्चों में बढ़ती समस्या

“अनुशासन सफलता की कुंजी है” यह किसी से सही कहा है। अनुशासन मनुष्य के विकास के लिए बहुत आवश्यक है। यदि मनुष्य अनुशासन में जीवन यापन करता है, तो वह स्वयं के लिए सुखद और उज्ज्वल भविष्य की राह निर्धारित करता है। मनुष्य द्वारा नियमों में रहकर नियमित रूप से अपने कार्य को करना अनुशासन कहा जाता है। यदि किसी के अन्दर अनुशासनहीनता होती है तो वह स्वयं के लिए कठिनाइयों की खाई—खोद डालता है। विद्यार्थी हमारे देश का मुख्य आधार स्तंभ हैं। यदि इनमें अनुशासन की कमी होगी, तो हम सोच सकते हैं कि देश का भविष्य कैसा होगा। विद्यार्थी जीवन में अनुशासन का बहुत महत्व होता है अनुशासन के द्वारा ही वह स्वयं के लिए उज्ज्वल भविष्य की संभावना कर सकता है। यदि उसके जीवन में अनुशासन नहीं होगा, तो वह जीवन की दौड़ में सबसे पिछड़ जाएगा। उसकी अनुशासनहीनता उसे असफल बना देगी। विद्यार्थी के लिए अनुशासन में रहना और अपने सभी कार्यों को व्यवस्थित रूप से करना बहुत

आवश्यक है। यह वह मार्ग है जो उसे जीवन में सफलता प्राप्त करवाता है। विद्यार्थियों को बचपन से ही अनुशासन में रखना चाहिए। अनुशासन में रहने की सीख उसे अपने घर से ही प्राप्त होती है। विद्यार्थी को चाहिए कि



विद्यालय में रहकर विद्यालय के बनाए सभी नियमों का पालन करें। अध्यापकों द्वारा पढ़ाए जा रहे सभी कार्यों को व्यवस्थित रूप से करना बहुत आवश्यक है। यह वह मार्ग है जो उसे जीवन में सफलता प्राप्त करवाता है। विद्यार्थियों को बचपन से ही अनुशासन में रखना चाहिए। अनुशासन में रहने की सीख उसे अपने घर से ही प्राप्त होती है। विद्यार्थी को चाहिए कि विद्यालय में रहकर विद्यालय के बनाए सभी नियमों का पालन करे। अध्यापकों द्वारा पढ़ाये जा रहे सभी पाठों का अध्ययन पूरे मन से करना चाहिए। अध्यापकों द्वारा घर के लिए दिए गये गृहकार्य को नियमित रूप से करना चाहिए। समय पर अपने सभी कार्य करने चाहिए।

अनुशासनहीनता के अनेक कारण हैं। बालक विद्यार्थी बनने से पूर्व घर में रहता है उसकी प्रथम पाठशाला घर है। प्रारम्भिक व्यावहारिक शिक्षा बालक माता-पिता से ग्रहण करता है। जब घर में बालक की उपेक्षा की जाती है या अधिक प्यार दिया जाता है तो ऐसी स्थिति में बालक बिगड़ जाता है। इसी प्रकार तीन वर्ष की आयु के पश्चात् बालक के अभिभावक विद्यालय में प्रवेश कराकर ऐसे छोड़ देते हैं जैसे अपना एक बोझ उतार दिया हो। केवल विद्यालय ही विद्यार्थी को अनुशासित नहीं रख सकता इसमें परिवार विद्यालय एवं समाज तीनों की भागीदारी ज़रूरी होती है नहीं तो विद्यार्थी अनुशासनहीनता की ओर अग्रसर होता है। जो विद्यार्थी जीवन में अनुशासन का पालन करते हैं, वे अन्य बालकों से भिन्न व अच्छे माने-जाते हैं और वे सम्मान के अधिकारी होते हैं, एक के बाद एक सफलता उनके चरण स्पर्श करती है।

-कविता लोधी

## अपार आईडी कितनी सफल होगी

अपार आईडी-

- ❖ ऑटोमेटेड परमानेंट एकेडमिक अकाउंट रजिस्ट्री यानी अपार आईडी, देशभर के छात्रों की अब यही यूनिक पहचान होगी। यह आधार की तरह 12 डिजिट का यूनिक नंबर होगा। यह आईडी किसी भी स्टूडेंट को बाल वाटिका, स्कूल या कॉलेज में दाखिला लेते ही मिलेगी। भारत सरकार ने 2020 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति के हिस्से के रूप में ऑटोमेटेड परमानेंट एकेडमिक अकाउंट रजिस्ट्री नामक एक पहचान प्रणाली शुरू की है, जिसे 'वन नेशन, वन

स्टूडेंट आईडी' के रूप में भी जाना जाता है।

- ❖ इस कार्यक्रम के तहत छात्र को एक यूनिक आईडी नंबर मिलेगा। इस आईडी नंबर में आपके स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी ट्रांसफर सर्टिफिकेट, सत्यापन, स्किल ट्रेनिंग, इंटरशिप, स्कॉलरशिप, अवॉर्ड, क्रेडिट ट्रांसफर और अन्य कोई उपलब्धि जैसी सारी जानकारी डिजिटल रूप में समाहित रहेगी।

## छात्र अपार आईडी

- ❖ किसी भी स्कूल में छात्रों की नामांकन प्रक्रिया तभी शुरू होगी जब उनके माता-पिता इसके लिए सहमति देंगे। पैरेंट्स को ये अधिकार होगा कि वो अपनी सहमति किसी भी समय वापस ले सकते हैं। सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि छात्रों का डेटा केवल आवश्यकता पड़ने पर संबंधित सरकारी एजेंसियों से साझा किया जाएगा।
- ❖ हर छात्र के बारे में स्कूलों की तरफ से एकत्र जानकारी शिक्षा प्रणाली के लिए केंद्रीकृत जिला सूचना में सुरक्षित रखी जाएगी।
- ❖ अपार प्रत्येक छात्र को दिया गया एक यूनिक आईडी नंबर है उनकी पूरी शिक्षा के दौरान इसे बदला नहीं जा सकता है।



## छात्रों, अभिभावकों और स्कूलों के लिए अपार आईडी का उपयोग:

- ❖ अपार आईडी एक यूनिक पहचान है जो पूरे भारत में छात्रों के लिए "एक देश, एक छात्र आईडी" के रूप में काम करेगी।
- ❖ इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि छात्र कहां का है स्कूल, राज्य आदि, उसकी सभी जानकारी इसी आईडी में होगी।
- ❖ यह स्कूलों के बीच छात्रों के ट्रांसफर करने को भी आसान बना देगा।
- ❖ इस आईडी के जरिए छात्रों की पहचान और सशक्त होगी।
- ❖ ये यूनिक आईडी न सिर्फ आपकी जिंदगी भर काम आएगी, बल्कि शिक्षा संसाधनों तक पहुंच को भी आसान बनाएगी।
- ❖ छात्रों की पढ़ाई में तरक्की और उपलब्धियों को ट्रैक करना।
- ❖ स्कूल छोड़ने वाले छात्रों का पता लगाना और उन्हें वापस मुख्यधारा में लाना।
- ❖ छात्रों के सभी अचीवमेंट को डिजिटल रूप से सुरक्षित रखना, जैसे परीक्षा परिणाम, रिपोर्ट कार्ड, स्वास्थ्य कार्ड, लर्निंग आउटकम, ओलंपियाड, खेल, स्किल ट्रेनिंग या किसी अन्य क्षेत्र में उपलब्धियां, यह सब डिजीलॉकर प्रणाली के जरिए एक्सेस किया जा सकेगा।



- ❖ छात्र भविष्य में अपने क्रेडिट स्कोर का इस्तेमाल उच्च शिक्षा या नौकरी के लिए कर पाएंगे।
- ❖ छात्रों, शिक्षकों और अन्य उपयोगकर्ताओं के लिए प्रवेश परीक्षाएं, दाखिले, छात्रवृत्ति वितरण, सरकारी लाभ का हस्तांतरण, पुरस्कार जारी करना, सम्मान आदि के लिए भी इसका उपयोग किया जा सकता है।
- ❖ दूसरे शब्दों में, अपार आईडी एक व्यापक छात्र आईडी के रूप में काम करेगा, जो न केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों की जानकारी रखेगा बल्कि उन्हें नए अवसर भी दिलाएगा।

### अपार आईडी की सफलता:

शिक्षा मंत्रालय ने सभी राज्यों के सचिवों को पत्र लिखकर सभी स्कूल-कॉलेजों में स्टूडेंट्स का अपार रजिस्ट्रेशन करने का आग्रह किया है। नई शिक्षा नीति-2020 में यह निर्देश है कि स्कूल, उच्च शिक्षा व स्किलिंग तीनों डोमेन के छात्र-छात्राओं का डेटा एक प्लेटफॉर्म पर होना चाहिए।

देशभर में करीब 30 करोड़ स्टूडेंट्स हैं। इनमें से 4.1 करोड़ उच्च शिक्षा और करीब 4 करोड़ स्किलिंग कोर्स से जुड़े हैं बाकी विद्यार्थी स्कूलों में हैं। एकेडमिक बैंक ऑफ क्रेडिट सिस्टम लागू होने के चलते इस सत्र से एक हजार से अधिक उच्च शिक्षा संस्थानों के एक करोड़ से ज्यादा छात्र-छात्राएं अपार के लिए रजिस्ट्रेशन करवा चुके हैं। सरकार का लक्ष्य सभी 30 करोड़ छात्रों को अपार नंबर के दायरे में लाने का है।

वन नेशन वन स्टूडेंट आईडी अपार कार्ड भारतीय छात्रों के लिए शिक्षा को और भी ज्यादा व्यवस्थित और सुलभ बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है। अपना अपार आईडी कार्ड रजिस्टर करके और डाउनलोड करके, आप कई तरह के लाभों का इस्तेमाल आसानी से कर सकते हैं और आसानी से अपने शैक्षणिक रिकॉर्ड संभाल सकते हैं। हजारों संस्थान और लाखों छात्र पहले से ही इस कार्यक्रम से लाभ उठा रहे हैं। इससे यह स्पष्ट है कि ऑटोमेटेड परमानेंट एकेडमिक अकाउंट रजिस्ट्री यानी अपार आईडी, देशभर में सफल हो सकती है।

-तारामणी डेहरिया

## एकल परिवार की मानसिकता : एक अध्ययन

परिवार एक महत्वपूर्ण भाग होता है जो हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनता है। यहाँ तक कि हमारी मानसिक स्थिति पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। एकल परिवार मानसिकता एक ऐसा विषय है जिस पर हमें गौर करना चाहिए, क्योंकि इसका सीधा संबंध हमारे मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक विकास से होता है।

एकल परिवार मानसिकता एक सोच, विचार या धारणा है जिसमें परिवार को माता-पिता और उनके बच्चों के बीच एक संबंध के रूप





में परिभाषित किया जाता है और यह समाजिक-सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताओं के अनुसार मान्यता प्राप्त होता है। इसमें विश्वास किया जाता है कि परिवार में प्रेम, समर्थन, साझेदारी और सामंजस्य होना चाहिए। एकल परिवार मानसिकता में प्रत्येक सदस्य को उनकी जिम्मेदारियों को संभालने का जिम्मेदार माना जाता है, जिससे परिवार की समृद्धि, संतुलन और सम्मान बना रहे।

एकल परिवार मानसिकता का मतलब है एकल जीवन के अनुभवों के साथ कैसे निपटें, उनके साथ कैसे रहें और उनके जीवन को कैसे सुधारें।

एकल परिवार मानसिकता का अध्ययन इस बात को जांचने का प्रयास करता है कि एकल जीवन वाले व्यक्तियों की मानसिक स्थिति कैसी होती है और वे अपनी जिम्मेदारियों को कैसे संभालते हैं। इस अध्ययन में कई पारंपरिक और आधुनिक तंत्रों का उपयोग किया जाता है जिससे इसको समझा जा सके।

अधिकांश समाजों में एकल परिवार मानसिकता को उन्नत करने के लिए समाजिक समर्थन, पारिवारिक संबंध और आत्म-संवेदना को महत्व दिया जा रहा है। साथ ही विभिन्न सामाजिक योजनाओं के माध्यम से एकल जीवन वाले व्यक्तियों को सहयोग प्रदान किया जा रहा है।

एकल परिवार मानसिकता के कुछ लाभ और हानियाँ हैं।

## लाभ -

**स्वतंत्रता** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अपनी स्वतंत्रता का अधिकार होता है और वे अपने जीवन को अपनी मर्जी से जी सकते हैं।

**स्वाधीनता** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अपने फैसलों को लेकर स्वाधीनता मिलती है, जिससे उन्हें अपने सपनों को पूरा करने की अधिक संभावनाएं मिलती हैं।

**समय का प्रबंधन** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अपने समय को संभालने का अधिक अधिकार होता है जिससे उन्हें अपनी रुचियों के लिए समय मिलता है।

**स्वास्थ्य और आत्म-संवेदना** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की अधिक देखभाल करने का समय मिलता है, जिससे उनकी आत्म-संवेदना मजबूत होती है।

## हानियाँ -

**अकेलेपन की भावना** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अकेलेपन की भावना हो सकती है जो उनकी मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकती है।

**सामाजिक अलगाव** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को समाज में अलगाव महसूस हो सकता है जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

**अनियंत्रित तनाव** – एकल जीवन वाले व्यक्ति को अनियंत्रित तनाव का सामना करना पड़ सकता है जो उनके आत्म-समर्थन को प्रभावित कर सकता है।

**अकेलेपन का भार** – कई बार एकल जीवन वाले व्यक्ति के सभी गृह कार्यों और जिम्मेदारियों का भार उसके स्वयं के ऊपर होता है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

इस प्रकार एकल परिवार मानसिकता के लाभ और हानियाँ दोनों होते हैं। यह व्यक्ति के जीवन संगठन, सामाजिक रूप से अनुपस्थिति और व्यक्तिगत समृद्धि के अनुसार भिन्न होते हैं।

एकल परिवार मानसिकता एक गहरा विषय है जिसे हमें समझना चाहिए। यह हमें इस बात का आदर्श दिखाता है कि हमें समाज के हर व्यक्ति का सम्मान करना चाहिए और उनके साथ उचित रूप से व्यवहार करना चाहिए। एकल परिवार मानसिकता का समाधान तभी हो सकता है जब हम समाज में समर्थ और सामर्थ्यवान व्यक्ति के रूप में उन्हें स्वीकार करें।

–सुनीता मवासे

## ऑनलाइन शॉपिंग कितनी उपयोगी

ऑनलाइन शॉपिंग इलेक्ट्रॉनिक कॉमर्स का एक रूप है जो उपभोक्ताओं को वेब ब्राउजर या मोबाईल ऐप का उपयोग करके इंटरनेट पर सीधे सामान या सेवाएँ खरीदने की अनुमति देता है।

**सुविधा तथा समय की बचत** :- ऑनलाइन शॉपिंग के फायदों में सबसे महत्वपूर्ण यह है कि यह आपके घर में 24/7 उपलब्ध है। आप यात्रा, भीड़-भाड़ वाली दुकानों की परेशानी और लंबी चेकआउट लाइनों से बच सकते हैं। यह खरीदारी का एक सुविधाजनक और समय बचाने वाला तरीका है।

**ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे :-**

1. ऑनलाइन खरीदारी से समय और मेहनत बचती है।
2. हम कुछ कीवर्ड खोज सकते हैं और ऑनलाइन शॉपिंग कर सकते हैं।
3. ऑनलाइन शॉपिंग में उपभोक्ताओं के पास चुनने के लिये कई विकल्प और कई ब्राण्ड होते हैं।
4. ऑनलाइन शॉपिंग में हमें गूगल-पे, पेटीएम, डेबिट कार्ड इत्यादि की सुविधा उपलब्ध है।
5. ग्राहकों को ऑनलाइन खरीदारी के लिये आकर्षित करने के लिये ई-रिटेलर्स और मार्केटर्स ग्राहकों को छूट प्रदान करते हैं।





## ऑनलाईन शॉपिंग के नुकसान :-

1. कभी-कभी हमें दोषपूर्ण उत्पाद मिलते हैं। यह ऑनलाईन शॉपिंग की सबसे बड़ी कमी है।
2. ऑनलाईन शॉपिंग में हम वस्तुओं को छू नहीं सकते इसलिये हमें उत्पाद की गुणवत्ता का सटीक अंदाजा नहीं हो पाता।
3. ऑनलाईन शॉपिंग में धोखाधड़ी हो सकती है जैसे- हैकिंग, पहचान की चोरी, क्रेडिट कार्ड घोटाले आदि।
4. ऑनलाईन शॉपिंग में विक्रेताओं को पैकिंग और ट्रांसपोर्टेशन के लिये अतिरिक्त व्यय करना होता है।

## ऑनलाईन शॉपिंग ऐप्स :-

- |             |             |           |       |
|-------------|-------------|-----------|-------|
| 1. Flipkart | 2. Shopsy   | 3. Meesho | 4. BE |
| 5. AJIO     | 6. Snapdeal | 7. Amazon |       |

## मेरा विचार :-

मुझे ऑनलाईन शॉपिंग बहुत अच्छी लगती है तथा इसके द्वारा हम समय की बचत कर सकते हैं जो नौकरी वाली महिलाएँ हैं उनके लिये यह बहुत उपयोगी है।

-प्रिया रघुवंशी

## पुस्तकालय - ज्ञान के स्रोत

### प्रस्तावना

पुस्तकालय को ज्ञान का स्तंभ कहा जाता है। ये वर्षों से मानवता के लिए ज्ञान के स्रोत बने हुए हैं। कहा जाता है कि नालंदा विश्वविद्यालय का पुस्तकालय अपने समय का दुनिया में सबसे विशाल पुस्तकालय था। शिक्षा के स्थान युगों से आगे निकल गए हैं, जो ज्ञान के चाहने वालों को अमूल्य संसाधन प्रदान करते हैं। प्राचीन काल से लेकर डिजिटल अभिलेखागार तक, पुस्तकालय प्रगति की गति के साथ विकसित हुए हैं। पुस्तकालय की वजह से छात्रों को उन पुस्तकों तक पहुंच भी आसानी से मिल जाती है जिन्हें वह सामान्य बाजार में नहीं खरीद सकते।



### पुस्तकालय का महत्व

पुस्तकालय शिक्षा, संस्कृति और समुदाय की आधारशिला के रूप में अपनी भूमिका निभाते हैं। पुस्तकालय भविष्य की पीढ़ियों के लिए पुस्तकों, पांडुलिपियों और अन्य दस्तावेजों को संरक्षित

करके मानवता के सामूहिक ज्ञान की रक्षा करते हैं। वे सांस्कृतिक विरासत के भंडार के रूप में कार्य करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि बहुमूल्य जानकारी और अंतर्दृष्टि समय के साथ नष्ट न हो जाएं।

पुस्तकालय विविध रुचियों और जरूरतों को पूरा करते हुए ढेर सारी जानकारी तक पहुंच प्रदान करते हैं। शैक्षणिक अनुसंधान से लेकर मनोरंजक पढ़ने तक, पुस्तकालय पुस्तकों, पत्रिकाओं, मल्टीमीडिया सामग्री और डिजिटल डेटा बेस सहित संसाधनों की एक विशाल श्रृंखला प्रदान करते हैं। पुस्तकालय साक्षरता को बढ़ावा देने और पढ़ने के प्रति प्रेम को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कहानी सत्र, साक्षरता कार्यशालाएं और पुस्तक क्लब जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से, पुस्तकालय सभी उम्र के लोगों को साहित्य से जुड़ने और आवश्यक साक्षरता कौशल विकसित करने के लिए प्रेरित करते हैं। छात्र अपनी शैक्षणिक गतिविधियों को बढ़ाने के लिए पाठ्यपुस्तकों, सामग्रियों और अध्ययन संसाधनों तक पहुंच सकते हैं। पुस्तकालय सामुदायिक केंद्र के रूप में काम करते हैं, लोगों को विभिन्न गतिविधियों और आयोजनों के लिए एक साथ लाते हैं। लेखकवार्ता और व्याख्यान से लेकर कलाप्रदर्शनियों और कार्यशालाओं तक, पुस्तकालय कई सारे सीखने के अवसर प्रदान करते हैं। डिजिटल युग में, पुस्तकालय कंप्यूटर, इंटरनेट कनेक्टिविटी और डिजिटल संसाधनों तक पहुंच प्रदान करके डिजिटल अंतर को भी कम करते हैं। वे व्यक्तियों को आवश्यक डिजिटल साक्षरता कौशल से सशक्त बनाते हैं और सूचना और प्रौद्योगिकी तक समान पहुंच सुनिश्चित करते हैं।

## पुस्तकालय और शिक्षा के बीच संबंध

पुस्तकालयों और शिक्षा के बीच संबंध सहजीवी है। यह संबंध एक दूसरे को समर्थन देने और बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पुस्तकालय छात्रों और शिक्षकों को पाठ्यपुस्तकों, अध्ययन सामग्री, विद्वान पत्रिकाओं और मल्टीमीडिया संसाधनों सहित संसाधनों की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुंच प्रदान करते हैं। ये संसाधन अतिरिक्त जानकारी और सीखने के अवसर प्रदान करते हैं। पुस्तकालय अनुसंधान के लिए अमूल्य केंद्र के रूप में काम करते हैं, जो अकादमिक डेटाबेस विशेष संग्रह तक पहुंच प्रदान करते हैं। छात्र और शिक्षक अपने शैक्षणिक प्रयासों के लिए अनुसंधान कर सकते हैं, डेटा एकत्र कर सकते हैं और विद्वान साहित्य तक पहुंच सकते हैं। पुस्तकालय साक्षरता को बढ़ावा देने और छात्रों के बीच पढ़ने के प्रति प्रेम को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। साक्षरता कार्यक्रमों, कहानी कहने के सत्रों और पुस्तक क्लबों के माध्यम से, पुस्तकालय सीखने के लिए





जुनून पैदा करते हैं और छात्रों को पढ़ने और समझने के कौशल विकसित करने में मदद करते हैं। पुस्तकालय छात्रों को जानकारी को प्रभावी ढंग से नेविगेट करने, गंभीर मूल्यांकन करने और गलत सूचना से विश्वसनीय जानकारी को समझना सिखाते हैं। आज के डिजिटल युग में पुस्तकालय छात्रों को कंप्यूटर, इंटरनेट कनेक्टिविटी और डिजिटल संसाधनों तक पहुंच प्रदान

करते हैं यह सुनिश्चित करता है कि सभी छात्रों को उनकी सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना, आधुनिक शिक्षा के लिए डिजिटल शिक्षण उपकरणों तक पहुंच प्राप्त हो। छात्र और शिक्षक समान रूप से व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए जीवन भर पुस्तकालयों से जुड़ सकते हैं।

पुस्तकालय ज्ञान के भंडार होते हैं, जिनमें पुस्तकों, पत्रिकाओं और डिजिटल संसाधनों की एक विशाल श्रृंखला होती है। वे भावी पीढ़ियों के लिए मानवता के सामूहिक ज्ञान को संरक्षित करते हुए, सांस्कृतिक भंडार के रूप में कार्य करते हैं। पुस्तकालय शैक्षिक कार्यक्रमों और संसाधनों के माध्यम से साक्षरता और आजीवन सीखने को बढ़ावा देते हैं। वे जानकारी तक पहुंच प्रदान करते हैं और विभिन्न विषयों में अनुसंधान प्रयासों का समर्थन करते हैं।

पुस्तकालय अध्ययन, चिंतन और शैक्षणिक गतिविधियों के लिए शांत स्थान प्रदान करते हैं। वे कहानी सुनाने के सत्रों और पुस्तक क्लबों के माध्यम से पढ़ने और साहित्य के प्रति प्रेम को बढ़ावा देते हैं। पुस्तकालय कंप्यूटर और इंटरनेट कनेक्टिविटी तक पहुंच प्रदान करके डिजिटल विभाजन कम करते हैं। वे ऐसे सामुदायिक केंद्र के रूप में कार्य करते हैं, जहां कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और प्रदर्शनियां आयोजित की जा सकती हैं। डिजिटल युग में आगे बढ़ने के लिए पुस्तकालय व्यक्तियों को आवश्यक सूचना साक्षरता कौशल प्रदान करते हैं। पुस्तकालय अमूल्य संस्थान होते हैं जो जीवन को समृद्ध बनाते हैं, समुदायों को सशक्त बनाते हैं और मानवता की बौद्धिक विरासत को संरक्षित करते हैं।

## पुस्तकालय में कौन से संसाधन उपलब्ध होते हैं?

पुस्तकालय पुस्तकों, पत्रिकाओं, समाचारपत्रों, डिजिटल डेटाबेस, मल्टीमीडिया सामग्री और शैक्षिक उपकरणों सहित संसाधनों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करते हैं।

## मैं पुस्तकालय में डिजिटल संसाधनों तक कैसे पहुँच सकता हूँ?

कई पुस्तकालय अपनी वेबसाइटों या लाइब्रेरी ऐप्स के माध्यम से ई-पुस्तकें, ऑडियोबुक, ऑनलाइन डेटाबेस और स्ट्रीमिंग सेवाओं जैसे डिजिटल संसाधनों तक पहुंच प्रदान करते हैं। इन



संसाधनों तक पहुंचने के लिए उपयोगकर्ताओं को अक्सर लाइब्रेरी कार्ड की आवश्यकता होती है।

**क्या पुस्तकालय समुदाय के लिए भिन्न-भिन्न कार्यक्रम पेश करते हैं?**

हाँ, पुस्तकालय में अक्सर सभी उम्र के लोगों के लिए विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम किए जाते हैं, जिनमें लेखक वार्ता, पुस्तक क्लब, कहानी कहने के सत्र, कार्यशालाएँ, व्याख्यान, कला प्रदर्शनियाँ और शैक्षिक कार्यक्रम शामिल हैं।

**उपसंहार**

पुस्तकालय ज्ञान की खोज के लिए लगातार बदलती दुनिया में ज्ञान के प्रकाश स्तंभ के रूप में कार्य कर रहे हैं। वे किताबों से भरी इमारतों से कहीं अधिक हैं। वे ज्ञान के भंडार होते हैं, सीखने के प्रति प्रेम को बढ़ावा देते हैं, साक्षरता को बढ़ावा देते हैं। आधुनिक युग के लिए आवश्यक कौशल वाले व्यक्तियों को सशक्त बनाते हैं। हमारी सांस्कृतिक विरासत के संरक्षक के रूप में, पुस्तकालय भविष्य की संभावनाओं को अपनाते हुए अतीत के खजाने को भी संरक्षित करते हैं। उनका महत्व सीमाओं और पीढ़ियों से परे होता है। पुस्तकों से प्राप्त ज्ञान लोगों में रचनात्मकता को प्रेरित करता है और जीवन को समृद्ध बनाता है। जानकारी से भरी दुनिया में, पुस्तकालय पहुंच प्रदान करने, समझ को बढ़ावा देने का महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। पुस्तकालय वे स्तंभ हैं जिन पर सभ्यताओं का निर्माण होता है, जो यह सुनिश्चित करते हैं कि सीखने की रोशनी आने वाली पीढ़ियों के लिए आगे का मार्ग रोशन करती रहे।

—निधि पटेल



## बढ़ते साइबर क्राइम

साइबर अपराध एक सामान्य शब्द है जो कंप्यूटर, नेटवर्क या डिजिटल उपकरणों के किसी अन्य सेट का उपयोग करके की जाने वाली असंख्य आपराधिक गतिविधियों का वर्णन करता है। साइबर अपराध को साइबर अपराधियों द्वारा की जाने वाली व्यापक अवगतिविधियों पर एक छत्रछाया मानें। इनमें

फिशिंग पहचान की चोरी, रैसमवेयर और मैलवेयर हमले समेत कई अन्य शामिल हैं।

साइबर अपराध की पहुंच की कोई भौतिक सीमा नहीं है। अपराधी पीड़ित और तकनीकी बुनियादी ढांचा दुनिया भर में फैला हुआ है। व्यक्तिगत और उधम दोनों स्तरों पर सुरक्षा कमजोरी का फायदा उठाने के लिए प्रौद्योगिकी के उपयोग के साथ साइबर अपराध कई आकार लेता है और लगातार विकसित होता है। बदले में साइबर अपराधों की प्रभावी ढंग से जांच करने, मुकदमा चलाने और रोकने की क्षमता कई गतिशील चुनौतियों के साथ एक सतत लड़ाई है। साइबर अपराध व्यक्तियों, व्यवसायों और सरकारी संस्थाओं के लिए एक गंभीर खतरा पैदा करता है और

इसके परिणामस्वरूप महत्वपूर्ण वित्तीय हानि, क्षतिग्रस्त प्रतिष्ठा और समझौता किए गए रिकॉर्ड हो सकते हैं। जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी आगे बढ़ रही है और अधिक लोग मानक संचालन के लिए डिजिटल उपकरण और नेटवर्क पर भरोसा कर रहे हैं, साइबर अपराध का खतरा लगातार बढ़ रहा है, जिसमें इससे बचाव के लिए कदम उठाना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है।

## साइबर अपराध के प्रकार और उदाहरण

साइबर अपराध में अपराधी गतिविधियों का एक व्यापक स्पेक्ट्रम शामिल है जिसमें विभिन्न डिजिटल प्लेटफार्म और प्रौद्योगिकियाँ शामिल हैं। धोखाधड़ी वाले ईमेल और रैसमवेयर रेंसिंग वेयर हमलों तक कई प्रकार के साइबर अपराध चर्चा के लायक हैं। हालांकि इनमें से कुछ इस बात से मेल खाते हैं कि वह कैसे प्रतिबद्ध हैं, सबसे आम में शामिल हैं।

### ईमेल घोटाले

भ्रामक योजनाएं जो कई रूप लेती हैं। नकली इमेज प्राप्तकर्ताओं को गुमराह करते हैं, जबकि सोशल इंजीनियरिंग तकनीकें लोगों को क्रेडिट कार्ड नंबर जैसी जानकारी प्रकट करने एवं हमलावर को धन हस्तांतरित करने के लिए धोखा देती हैं।

### बैंकिंग धोखाधड़ी

कपट पूर्ण गतिविधियां जो वित्तीय संस्थाओं या उनके ग्राहक को और हितधारकों को लक्षित करती हैं बैंकिंग धोखाधड़ी के परिणामस्वरूप आमतौर पर महत्वपूर्ण वित्तीय हानि या पहचान की चोरी होती है और हमलावर रणनीतियों में अक्सर परिष्कृत, बैंकिंग और सोशल मीडिया इंजीनियरिंग रणनीति शामिल होती है। उदाहरण— क्रेडिट कार्ड धोखाधड़ी, एटीएम स्कीमिंग और ऑनलाइन बैंकिंग धोखाधड़ी।

### कम्प्यूटर वायरस

शायद सबसे आम प्रकार का दुर्भावना पूर्ण सॉफ्टवेयर जो स्वयं प्रतिकृति बन सकता है और अन्य प्रणालियों में फैल सकता है, जो अक्सर कम्प्यूटर फाइल को या प्रोग्राम को नुकसान पहुंचाता है। कम्प्यूटर वायरस के उदाहरण में मेलिसा आई लव यू और निमडा वायरस शामिल हैं ये सभी फाइलों को संक्रमित करने और कम्प्यूटर सिस्टम को नुकसान पहुंचाने के लिए तेजी से फैलते हैं।

### कम्प्यूटर अपराध का प्रभाव

जैसे-जैसे साइबर अपराध के प्रकार तेजी से परिष्कृत होते जा रहे हैं, वैसे-वैसे संबंधित खतरों और वित्तीय नुकसान की मात्रा भी बढ़ती जा रही है। एफबीआई की रिपोर्ट के अनुसार होमलैंड सिक््योरिटी विभाग के सचिव मयोरकास ने 2020 में साइबर अपराध से संबंधित 4.1 बिलियन से अधिक के नुकसान पर प्रकाश डाला।

एफबीआई के इंटरनेट अपराध शिकायत



केंद्र (आई सी 3) डिवीजन की हालिया रिपोर्ट से पता चलता है कि 2021 में घाटा 6.9 अरब डॉलर से अधिक हो गया है। आई सी 3 की रिपोर्ट के आधार पर एफबीआई साइबर अपराध के नुकसान में भारी वृद्धि का कारण अधिक रैसमवेयर हमलों, व्यापार ईमेल समझौता घोटालों और क्रिप्टोकरंसी को बताती है।

संबंधित अपराध रिपोर्ट में अंतर्राष्ट्रीय संबंधों और विदेशी खुफिया खतरों के साथ तेजी से जुड़े साइबर हमले के उभरते परिदृश्य पर भी प्रकाश डाला गया है।

साइबर अपराध का भविष्य में प्रभाव एक महत्वपूर्ण आर्थिक चालक और साइबर सुरक्षा कंपनियों और उन्हें होस्ट करने वाले देशों के लिए कार्यवाही का एक बड़ा आव्हान प्रतीत होता है। साइबर सिक्योरिटी विचर्स का अनुमान है कि साइबर अपराध वैश्विक लागत अगले 5 वर्षों में प्रति वर्ष 15% बढ़ती रहेगी 2025 तक वार्षिक क्षति 10.5 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंच जायेगी।

## साइबर अपराध पर रोकथाम

जैसे-जैसे साइबर अपराधों से जुड़ी कुल लागत और जोखिम बढ़ते जा रहे हैं, वैसे-वैसे रोकथाम प्रणालियों और प्रौद्योगिकियों को लगातार लागू करने, निगरानी करने और उन्नत करने की आवश्यकता बढ़ रही है। विदेशी विरोधियों आतंकवादियों और रोजमर्रा के घोटाले बाजों के बीच साइबर हमले अधिक स्मार्ट और अधिक परिष्कृत होते जा रहे हैं।

व्यक्तियों, व्यवसायों और सरकारी संस्थाओं को साइबर अपराध की सुरक्षा प्रणालियों में घुसने और संवेदनशील डाटा में घुसपैठ करने के लिए सक्रिय उपाय करने चाहिए जबकि कुछ साइबर अपराध रोकथाम रणनीतियां हमलावरों को रोकने में दृढ़ हैं, इन पहलों का समर्थन करने में मदद के लिए आधुनिक तकनीकों की एक नई लहर भी आई है।

मल्टी फैक्टर प्रमाणीकरण, मल्टी फैक्टर प्रमाणीकरण (एमएफए), जिसे आमतौर पर दो कारक प्रमाणीकरण के रूप में उपयोग किया जाता है, एक सामान्य सुरक्षा प्रोटोकॉल है जो डाटा उल्लंघनों हैक और अन्य प्रत्यक्ष साइबर हमलों को रोकता है, सरल शब्दों में इस प्रक्रिया के लिए उपयोगकर्ताओं को अपने हाथों तक पहुंच प्रमाणित करने के लिए दो या दो से अधिक प्रकार की पहचान प्रदान करने की आवश्यकता होती है, जैसे पासवर्ड की आवश्यकता और डिवाइस पर भेजे गए एक्सेस कोड की आवश्यकता होती है।



## ईमेल सुरक्षा समाधान

साइबर हमलावरों द्वारा संवेदनशील डेटा और निजी जानकारी तक पहुंच संध लगाने के लिए ईमेल खाते सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले चैनलों में से एक है। इस गतिविधि को रोकने के लिए विशिष्ट ईमेल इंक्रिप्शन एक शक्तिशाली तकनीक है जो ईमेल सामग्री को और अवरोधक से बचाती है।

-लक्ष्मी सहारे



# Mental health

## Concepts in mental health

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. Mental health is more than the absence of mental disorders. Mental health conditions include mental disorders and psychosocial disabilities as well as other mental states associated with significant distress, impairment in functioning, or risk of self-harm.



## Determinants of mental health

Individual psychological and biological factors such as emotional skills, substance use and genetics can make people more vulnerable to mental health problems. Exposure to unfavorable social, economic, geopolitical and environmental circumstances – including poverty, violence, inequality and environmental deprivation – also increases people's risk of experiencing mental health conditions.

Risks can manifest themselves at all stages of life, but those that occur during developmentally sensitive periods, especially early childhood, are particularly detrimental. For example, harsh parenting and physical punishment is known to undermine child health and bullying is a leading risk factor for mental health conditions.

## Mental health care and treatment

This should be done through community-based mental health care, which is more accessible and acceptable than institutional care, helps prevent human rights violations and delivers better recovery outcomes for people with mental health conditions. Community-based mental health care should be provided through a network of interrelated services that comprise:

- mental health services that are integrated in general health care, typically in general hospitals and through task-sharing with non-specialist care providers in primary health care;
- community mental health services that may involve community mental health centers and teams, psychosocial rehabilitation, peer support services and supported living services; and
- Services that deliver mental health care in social services and non-health settings, such as child protection, school health services, and prisons.

The vast care gap for common mental health conditions such as depression and anxiety means countries must also find innovative ways to diversify and scale up care for these conditions, for example through non-specialist psychological counseling or digital self-help.

-Komal Gusai

## किशोरावस्था

किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बसंत काल माना गया है। यह काल बारह से उन्नीस वर्ष तक रहता है, परंतु किसी-किसी व्यक्ति में यह बाईस वर्ष तक चला जाता है। यह काल भी सभी प्रकार की मानसिक शक्तियों के विकास का समय है। भावों के विकास के साथ-साथ बालक की कल्पना का विकास होता है। उसमें सभी प्रकार के सौंदर्य की रुचि उत्पन्न होती है और बालक इसी समय नए-नए और ऊँचे-ऊँचे आदर्शों को अपनाता है। बालक भविष्य में जो कुछ होता है, उसकी पूरी रूपरेखा उसकी किशोरावस्था में बन जाती है। जिस बालक ने धन कमाने का स्वप्न देखा, वह अपने जीवन में धन कमाने में लगता है। इसी प्रकार जिस बालक के मन में कविता और कला के प्रति लगन हो जाती है, वह इन्हीं में महानता प्राप्त करने की चेष्टा करता है और इनमें सफलता प्राप्त करना ही वह जीवन की सफलता मानता है। जो बालक किशोरावस्था में समाज सुधारक और नेतागिरी के स्वप्न देखते हैं, वे आगे चलकर इन बातों में आगे बढ़ते हैं। पश्चिम में किशोरावस्था का विशेष अध्ययन कई मनोवैज्ञानिकों ने किया है। किशोरावस्था कामभावना के विकास की अवस्था है। कामवासना के कारण ही बालक अपने में नवशक्ति का अनुभव करता है। वह सौंदर्य का उपासक तथा महानता का पुजारी बनता है। उसी से उसे बहादुरी के काम करने की प्रेरणा मिलती है।



किशोरावस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है। इस अवस्था में बच्चे की हड्डियों में दृढ़ता आती है; भूख काफी लगती है। कामुकता की अनुभूति बालक को 13 वर्ष से ही होने लगती है। इसका कारण उसके शरीर में स्थित ग्रंथियों का स्राव होता है। अतएव बहुत से किशोर बालक अनेक प्रकार की कामुक क्रियाएँ अनायास ही करने लगते हैं। जब पहले-पहल बड़े लोगों को इसकी जानकारी होती है तो वे चौंक से जाते हैं। आधुनिक मनोविश्लेषण विज्ञान ने बालक की किशोर अवस्था की काम चेष्टा को स्वाभाविक बताकर, अभिभावकों के अकारण भय का निराकरण किया है। ये चेष्टाएँ बालक के शारीरिक विकास के सहज परिणाम हैं। किशोरावस्था की स्वार्थपरता कभी-कभी प्रौढ़ अवस्था तक बनी रह जाती है। किशोरावस्था का विकास होते समय किशोर को अपने ही समान लिंग के बालक से विशेष प्रेम होता है। यह जब अधिक प्रबल होता है, तो समलिंगी कामक्रियाएँ भी होने लगती हैं। बालक की समलिंगी कामक्रियाएँ सामाजिक भावना के प्रतिकूल होती हैं, इसलिए वह आत्मग्लानि का अनुभव करता है अतः वह समाज के सामने निर्भीक होकर नहीं आता। समलिंगी प्रेम के दमन के कारण मानसिक ग्रंथि मनुष्य में पैरानोइया नामक पागलपन उत्पन्न करती है। इस पागलपन में मनुष्य एक ओर अपने आपको अत्यंत महान व्यक्ति मानने लगता है और दूसरी ओर अपने ही साथियों को शत्रु रूप में देखने लगता है। ऐसी ग्रंथियाँ हिटलर और उसके साथियों में थीं, जिसके कारण वे दूसरे राष्ट्रों की उन्नति नहीं देख सकते थे। इसी के परिणाम स्वरूप द्वितीय विश्वयुद्ध छिड़ा।

किशोर बालक उपर्युक्त मनः स्थितियों को पार करके, विषमलिंगी प्रेम अपने में विकसित करता है

और फिर प्रौढ़ अवस्था आने पर एक विषमलिंगी व्यक्ति को अपना प्रेम केंद्र बना लेता है, जिसके साथ वह अपना जीवन व्यतीत करता है।

कामवासना के विकास के साथ-साथ मनुष्य के भावों का विकास भी होता है। किशोर बालक के भावोद्वेग बहुत तीव्र होते हैं। वह अपने प्रेम अथवा श्रद्धा की वस्तु के लिए सभी कुछ त्याग करने को तैयार हो जाता है। इस काल में किशोर बालकों को कला और कविता में लगाना लाभप्रद होता है। ये काम बालक को समाजोपयोगी बनाते हैं।

किशोर बालक सदा असाधारण काम करना चाहता है। वह दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना चाहता है। जब तक वह इस कार्य में सफल होता है, अपने जीवन को सार्थक मानता है और जब इसमें वह असफल हो जाता है तो वह अपने जीवन को नीरस एवं अर्थहीन मानने लगता है। किशोर बालक के डींग मारने की प्रवृत्ति भी अत्यधिक होती है। वह सदा नए-नए प्रयोग करना चाहता है। इसके लिए दूर-दूर तक घूमने में उसकी बड़ी रुचि रहती है।

किशोर बालक का बौद्धिक विकास पर्याप्त होता है। उसकी चिंतन शक्ति अच्छी होती है। इसके कारण उसे पर्याप्त बौद्धिक कार्य देना आवश्यक होता है। किशोर बालक में अभिनय करने, भाषण देने तथा लेख लिखने की सहज रुचि होती है। अतएव कुशल शिक्षक इन साधनों द्वारा किशोर का बौद्धिक विकास करते हैं।



किशोर बालक की सामाजिक भावना प्रबल होती है। वह समाज में सम्मानित रहकर ही जीना चाहता है। वह अपने अभिभावकों से भी सम्मान की आशा करता है। उसके साथ 10, 12 वर्ष के बालकों जैसा व्यवहार करने से, उसमें द्वेष की मानसिक ग्रंथियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, जिससे उसकी शक्ति दुर्बल हो जाती है और अनेक प्रकार के मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

बालक का जीवन दो नियमों के अनुसार विकसित होता है, एक सहज परिपक्वता का नियम और दूसरा सीखने का नियम। बालक के समुचित विकास के लिए, हमें उसे जल्दी-जल्दी कुछ भी नहीं सिखाना चाहिए। सीखने का कार्य अच्छा तभी होता है जब वह सहज रूप से होता है। बालक जब सहज रूप से अपनी सभी मानसिक अवस्थाएँ पार करता है तभी वह स्वस्थ और योग्य नागरिक बनता है। कोई भी व्यक्ति न तो एकाएक बुद्धिमान होता है और न परोपकारी बनता है। उसकी बुद्धि अनुभव की वृद्धि के साथ विकसित होती है और उसमें परोपकार, दयालुता तथा बहादुरी के गुण धीरे-धीरे ही आते हैं। उसकी इच्छाओं का विकास क्रमिक होता है। पहले उसकी न्यूनकोटि की इच्छाएँ जाग्रत होती हैं और जब इनकी समुचित रूप से तृप्ति होती है तभी उच्चकोटि की इच्छाओं का आविर्भाव होता है। यह मानसिक परिपक्वता के नियम के अनुसार है। ऐसे ही व्यक्ति के चरित्र में स्थायी सद्गुणों का विकास होता है और ऐसा ही व्यक्ति अपने कार्यों से समाज को स्थायी लाभ पहुँचाता है।

-नन्दिता गुप्ता



## DIGITAL secrecy

In an age where information is currency and data breaches are a constant threat, the concept of digital secrecy has become increasingly vital. Digital secrecy refers to the measures taken to protect sensitive information from unauthorized access or disclosure in the digital realm. It encompasses encryption, authentication protocols, and various other techniques aimed at safeguarding privacy and maintaining security.

### The Importance of Digital Secrecy

Digital secrecy plays a critical role in safeguarding personal privacy, preserving confidentiality in communications, and protecting sensitive data from malicious actors. With the exponential growth of online transactions, social media interactions, and cloud-based storage, individuals and organizations alike are exposed to heightened risks of cyber threats.

From financial information and medical records to intellectual property and government secrets, virtually every aspect of modern life is susceptible to digital breaches. Without adequate measures in place, the consequences can be severe, ranging from identity theft and financial loss to reputational damage and national security risks.



### Techniques for Achieving Digital Secrecy

Encryption stands as one of the most fundamental techniques for achieving digital secrecy. By converting plaintext data into ciphertext using complex algorithms, encryption ensures that only authorized parties with the corresponding decryption keys can access the original information. End-

to-end encryption, in particular, has gained prominence for its ability to secure communications from interception or eavesdropping, even by service providers.

Beyond encryption, multifactor authentication (MFA) adds an additional layer of security by requiring users to provide multiple forms of verification, such as passwords, biometrics, or security tokens, before granting access to sensitive systems or accounts. This mitigates the risk of unauthorized access, even in the event of password compromise.

Moreover, secure communication protocols, such as Transport Layer Security (TLS) and Virtual Private Networks (VPNs), establish encrypted channels for data transmission over public networks, shielding sensitive information from interception by cyber criminals or surveillance entities.

### Challenges and Considerations

While digital secrecy is paramount for protecting privacy and security, it also poses challenges and considerations. Balancing the need for secrecy with transparency and

accountability is essential to prevent abuses of power and ensure trust in democratic institutions. Governments and law enforcement agencies often grapple with the tension between national security imperatives and individual rights to privacy, leading to debates over surveillance practices and encryption backdoors.

Additionally, the proliferation of advanced technologies, such as quantum computing and artificial intelligence, presents both opportunities and threats to digital secrecy. While quantum-resistant encryption algorithms are being developed to withstand the cryptographic threats posed by quantum computers, the same technologies can also be leveraged for more sophisticated attacks on encrypted systems.

### Conclusion

In an era defined by ubiquitous connectivity and digital transformation, the imperative to safeguard secrecy in the digital domain has never been greater. By embracing encryption, authentication mechanisms, and secure communication protocols, individuals and organizations can fortify their defenses against cyber threats and preserve the confidentiality of sensitive information.

However, achieving the right balance between privacy and security requires careful consideration of ethical, legal, and technological factors. Ultimately, the pursuit of digital secrecy must be guided by principles of transparency, accountability, and respect for fundamental rights, ensuring that the benefits of technological advancement are realized without compromising individual freedoms or societal values.

—Anjali Tandekar

## सफलता के लिए पढ़ाई या स्किल्स.... क्या है ज़रूरी

सफलता के लिए पढ़ाई का कितना महत्व है और कम पढ़े-लिखे लोग ऐसा क्या करते हैं कि वे अधिक पढ़े हुए लोगों से भी ज्यादा सफलता प्राप्त कर लेते हैं। हम आपको यहाँ बताएँगे कि पढ़े-लिखे लोगों में और कम पढ़े-लिखे लोगों में क्या अंतर है ताकि आप इन सब बातों का खयाल रखें और पढ़ाई के साथ कामयाबी हासिल करें।



सफलता के लिए हम सभी अपनी पूरी कोशिश करते हैं स्कूल और कॉलेज की पढ़ाई करते हैं ताकि अच्छी skill develop हो सके लेकिन क्या सफलता के लिए केवल अच्छी पढ़ाई ही जरूरी है ? हमारे माता-पिता व शिक्षक सभी हमें अच्छी पढ़ाई करने की हिदायत देते हैं उनका कहना यह होता है कि अच्छी पढ़ाई करने से ही अच्छा career और सफलता मिलती है बेशक उनकी बात भी बिलकुल सही

है लेकिन हम ऐसे लोगों के उदाहरण भी देखते हैं जो लोग कम पढ़े-लिखे हैं फिर भी कामयाब हैं और तो और उनके लिए अधिक पढ़े-लिखे लोग काम कर रहे हैं।

ऐसे उदाहरण देखकर हमें प्रेरणा भी मिलती है साथ ही हमारे मन में सवाल भी आता है कि सफलता के लिए पढ़ाई का कितना महत्व है और कम पढ़े-लिखे लोग ऐसा क्या करते हैं कि वे अधिक पढ़े हुए लोगों से भी ज्यादा सफलता प्राप्त कर लेते हैं।

हम आपको यहाँ बताएँगे कि पढ़े-लिखे लोगों में और कम पढ़े-लिखे लोगों में क्या अंतर है ताकि आप इन सब बातों का खयाल रखें और पढ़ाई के साथ कामयाबी की तरफ बढ़ें।

1 **सिर्फ पढ़ें नहीं implement भी करें-** अक्सर कम पढ़े-लिखे कामयाब लोग अपने ideas को implement करने में यकीन रखते हैं। जहाँ पढ़े-लिखे लोग सिर्फ सोचते रह जाते हैं वहीं कामयाब लोग अपनी सूझ-बूझ से काम करके आगे बढ़ जाते हैं इससे हमें यह सीख लेनी चाहिए कि चाहे आप पढ़े-लिखे हों या नहीं आप समय पर एक्शन लें और आगे बढ़ें स्टूडेंट्स के लिए यह सीख बहुत जरूरी है और उन्हें अपना career decide करने में इस टिप का जरूर उपयोग करना चाहिए।

2 **सोच बदलें-** कामयाब लोग कभी ये नहीं सोचते कि दूसरा व्यक्ति उनसे कितना अधिक विद्वान है या उनसे कितना अधिक कमाता है या खर्च करता है वे सिर्फ दूसरे कामयाब या पढ़े-लिखे लोगों से अच्छी बातें सीखते हैं और अपना ध्यान सिर्फ अपने goal पर रखते हैं वे किसी से ईर्ष्या नहीं करते बल्कि अपने से अधिक कामयाब व पढ़े-लिखे लोगों की सराहना करते हैं यह बात स्टूडेंट्स को भी अपनानी चाहिए जैसे कि वे topper students को देखकर अपना मन खट्टा न करें बल्कि उनसे अच्छे से पढ़ाई करने की सीख लें और अपने अच्छे result की कामना करें।

3 **साधारण जीवन शैली अपनाएं-** आपने Bill Gates और Dhirubhai Ambani जैसे कामयाब और प्रसिद्ध व्यक्तियों के बारे में पढ़ा होगा ये सभी कामयाब जरूर हैं लेकिन अपने साधारण जीवन के साथ ही इन्होंने कामयाबी पाई है। यही होती है खास बात कामयाब व्यक्तियों की। वे अपने साधारण जीवन शैली को नहीं छोड़ते उन्हें अगर दिखावा करना हो तो वे कर सकते हैं लेकिन उन्हें इन सब चीजों का मोह नहीं होता।

4 **डिग्री या उच्च शिक्षा का महत्व समझें** - अधिकतर कम पढ़े-लिखे सफल लोग पढ़ाई को बीच में ही छोड़ चुके थे इसका मतलब यह बिलकुल भी नहीं कि वे पढ़ना नहीं चाहते थे उनका पढ़ाई छोड़कर अपना बिजनेस शुरू करने का कुछ न कुछ कारण रहा होगा लेकिन ध्यान देने वाली बात



ये है कि उन्होंने बेशक अपनी डिग्री बीच में छोड़ दी या हासिल नहीं कर पाए मगर उनके कामयाब होने में उनकी स्किल्स उनके बहुत काम आईं तो स्टूडेंट्स को यह खुद से तय करना है कि वे



अपनी कामयाबी के लिए डिग्री को कितना महत्वपूर्ण मानते हैं। दोस्तों एक और बात में आपको बता दूं कि इन कम पढ़े-लिखे कामयाब लोगों ने कैसे सफलता हासिल की यह सब बातें आपकी किताबों में भी लिखी होती हैं तो अगर आप कामयाब होने के लिए इन सब बातों को जानना चाहते हैं तो पढ़ाई को जरूर महत्व दें।

5 **रिस्क उठाने वाले बनें-** सफल व्यक्ति चाहे पढ़ा-लिखा हो या नहीं उनकी यह बात बिलकुल एक-दूसरे से मिलती है कि वे कभी भी किसी भी तरह का जोखिम उठाने से पीछे नहीं हटे अक्सर हम नुकसान का अनुमान लगा कर पीछे हट जाते हैं लेकिन क्योंकि कम पढ़े-लिखे लोग ज्यादा नहीं सोचते हालांकि वे अनुमान जरूर लगाते हैं लेकिन अगर उन्हें फायदे के साथ-साथ नुकसान होने का डर भी लगता है तो भी वे रिस्क उठाने से नहीं डरते। ये रिस्क को मात देना ही तो था जो Dhirubhai Ambani ने केवल 500 रु से 75000 करोड़ का बिजनेस बना दिया था।

6 **पढ़ाई के साथ-साथ अपनी क्रिएटिविटी स्किल्स की तरफ ध्यान दें-** जिन कामयाब व्यक्तियों ने अपनी पढ़ाई करते-करते छोड़ दी थी उनकी खास बात यह थी कि उन्होंने अपनी क्रिएटिविटी और एक्स्ट्रा-करीकुलर एक्टिविटी की तरफ ध्यान दिया था आप चाहें मास्टर-ब्लास्टर Sachin Tendulkar को देखें या फिर Bollywood Queen Deepika Padukone को ही देखें इन दोनों ने अपनी मेट्रिक व हाई-स्कूल की शिक्षा ही प्राप्त की लेकिन इन्होंने अपने career में कभी शिक्षा की कमी महसूस नहीं होने दी इन लोगों ने अपने टैलेंट और क्रिएटिविटी पर भरपूर ध्यान दिया और कामयाबी हासिल की।

**निष्कर्ष**—स्टूडेंट्स को समझना होगा की केवल पढ़ाई ही उन्हें सफलता नहीं दिलाएगी उन्हें अपनी स्किल्स और बुद्धि-कौशल का भी उपयोग करना होगा ये कम पढ़े-लिखे लोग सफलता तो हासिल कर चुके थे लेकिन इन्हें कहीं न कहीं इस बात का पछतावा रहा कि उन्होंने अपनी पढ़ाई क्यों नहीं पूरी की।

—अनामिका तिलवारी

## युवाओं में बढ़ती आक्रामकता



आज के समय में युवा जनसंख्या में आक्रामकता का बढ़ता प्रकार देखने को मिल रहा है। यह आक्रामकता कई कारणों से हो सकती है, जिसमें सामाजिक, मानसिक और पर्यावरण कारक शामिल हो सकते हैं। युवाओं की आक्रामकता का मुख्य कारण सामाजिक और आर्थिक दबाव हो सकता है। युवा आजकल समाज में मान्यता और स्थान की तलाश में होते हैं, और इसके लिए वे अपनी प्रतिभा को साबित करने के लिए किसी भी माध्यम का सहारा लेते हैं। इसके अलावा, आर्थिक असमानता और गरीबी भी युवाओं में आक्रामकता को बढ़ा सकती है, जब वे समाज

में अपना स्थान बनाने की कोशिश करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं भी युवाओं में आक्रामकता का कारण बन सकती हैं। अधिकतर समय युवा तनाव, दुख, और असमंजसता के साथ अपने आत्म-सम्मान के लिए संघर्ष करते हैं, जिससे उनकी आक्रामकता बढ़ सकती है। युवाओं के बीच सामाजिक मीडिया का प्रभाव भी इसमें एक महत्वपूर्ण कारक हो सकता है, जैसे कि उन्हें आदर्श जीवन और समृद्धि का अभाव महसूस हो सकता है। आक्रामकता का बढ़ना युवाओं के लिए जोखिम भरा हो सकता है। इससे वे समाज में बेहतर स्थान हासिल करने के लिए गैर-उचित मार्गों पर चल सकते हैं, जिससे उनका भविष्य प्रभावित हो सकता है। इसलिए, समाज को युवाओं की आक्रामकता को समझने और समर्थन प्रदान करने की आवश्यकता है।



युवाओं को सामाजिक सहयोग, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, और व्यक्तिगत विकास के लिए समर्थन प्रदान करने के लिए सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों को साझेदारी करना चाहिए। इसके अलावा, युवाओं को सकारात्मक रूप से संबोधित करने, उन्हें उनकी पूर्णता के साथ स्वीकार करने और उन्हें समर्थ बनाने के लिए शैक्षिक और प्रेरणात्मक मार्गदर्शन प्रदान करने की आवश्यकता है।

### युवाओं की आक्रामकता के कारण :

- ❖ **“सामाजिक दबाव”**— युवाओं को समाज में स्थान बनाने की चाहत होती है, जिसके लिए वे अपनी प्रतिभा को साबित करने के लिए विभिन्न माध्यमों का सहारा लेते हैं।
- ❖ **“आर्थिक असमानता”**— आर्थिक असमानता भी युवाओं में आक्रामकता का मुख्य कारण हो सकती है। अगर किसी युवा के परिवार में आर्थिक समस्याएं हैं, तो वह समाज में अपनी पहचान बनाने के लिए अधिक प्रयास कर सकता है, जिससे आक्रामकता बढ़ सकती है।
- ❖ **“मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं”**— युवाओं में तनाव, दुख, और असमंजसता के कारण आक्रामकता बढ़ सकती है। युवा अक्सर अपने भविष्य के लिए चिंतित रहते हैं और समाज में अपनी स्थिति को लेकर तनाव में रहते हैं। इससे उनकी सामाजिक और आत्मिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
- ❖ **“सामाजिक मीडिया का प्रभाव”**— युवाओं के बीच सामाजिक मीडिया का प्रभाव भी आक्रामकता को बढ़ा सकता है। सोशल मीडिया पर अपने आदर्शों और जीवन के बारे में दिखावा करने की आदत से, युवा अक्सर असफलता या निराशा का अहसास करते हैं। यह उन्हें और आक्रामक बना सकता है जब वे अपने जीवन को समाज के आदर्शों के साथ मिलाते हैं।
- ❖ **“शिक्षा की कमी”**— अधिकांश समाजों में शिक्षा की कमी भी युवाओं के बीच आक्रामकता का

कारण बन सकती है। यदि किसी युवा को अच्छी शिक्षा का अधिकार नहीं मिलता, तो वह अपने आत्मविश्वास को खो सकता है और समाज में अपनी जगह बनाने के लिए अधिक प्रयास कर सकता है, जिससे आक्रामकता का मामला बढ़ सकता है।

- ❖ **“पारिवारिक परिस्थितियाँ”**— युवाओं की पारिवारिक परिस्थितियाँ भी उनकी आक्रामकता को प्रभावित कर सकती हैं। यदि किसी युवा का परिवार अस्थिर है, तो वह अपनी स्थिति में सुधार करने के लिए अधिक प्रयास कर सकता है, जिससे आक्रामकता बढ़ सकती है।



**युवाओं की आक्रामकता को कम करने के लिए निम्नलिखित समाधान हो सकते हैं :**

**“शिक्षा की प्राथमिकता”**— उच्च गुणवत्ता और समान शिक्षा के अवसरों को सुनिश्चित करने के लिए सरकार को शिक्षा प्रणाली को सुधारने और युवाओं को उच्च शिक्षा तक पहुंचने में सहायता करनी चाहिए।

**“सामाजिक संघ का समर्थन”**— सामाजिक संगठनों और सरकारी योजनाओं के माध्यम से, युवाओं को सामाजिक समृद्धि के लिए

समर्थन प्रदान करना चाहिए, जो उन की सामाजिक और आर्थिक स्थिति को सुधार सकता है।

**“मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं”**— मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता को बढ़ावा देना चाहिए, जिससे युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सही समय पर सामना करने के लिए सहायता मिले।

**“कौशल विकास योजनाएं”**— युवाओं को विभिन्न कौशलों और प्रोफेशनल योग्यताओं का विकास करने के लिए साक्षरता, प्रशिक्षण और रोजगार के अवसर प्रदान करने चाहिए।

**“सामूहिक समर्थन”**— समुदाय और परिवार से सामूहिक समर्थन के माध्यम से, युवाओं में आत्मविश्वास और संघ की क्षमता में वृद्धि हो सकती है।

**“योग्य रोल मॉडल”**— समाज में योग्य रोल मॉडल को प्रोत्साहित करना चाहिए, जो युवाओं को सही दिशा में मार्गदर्शन कर सकते हैं।

**समापन**— युवाओं में बढ़ती आक्रामकता एक गंभीर समस्या है जिसे हमें समझने और समाधान करने की जरूरत है। सामाजिक, आर्थिक, और शैक्षिक समाधानों के माध्यम से हम युवाओं को समाज में उत्तम स्थान दिलाने में सक्षम होंगे। यह समस्या गंभीर हो सकती है, और हमें समाज के युवाओं को उचित समर्थन एवं बढ़ावा देने की आवश्यकता है। युवाओं के उत्थान को समर्थन और प्रोत्साहित करने के लिए हमें इन समस्याओं के समाधान पर काम करना चाहिए, ताकि हमारे समाज का भविष्य उज्ज्वल हो सके।

—सुशीला ईस्टिया



## फैशन एवं युवा पीढ़ी

फैशन एक ऐसा क्षेत्र है जो समय के साथ हर तरह के परिवर्तनों का सामना करता है। यह न केवल व्यक्तित्व को नया रूप देता है, बल्कि समाज में सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों का भी प्रतीक होता है। युवा पीढ़ी इस क्षेत्र में बहुत अधिक आकर्षित होती है, क्योंकि वे नए और अनोखे अवतार की तलाश में होते हैं। इस लेख में, हम फैशन और युवा पीढ़ी के संबंध पर विस्तार से विचार करेंगे।



फैशन आजकल तेजी से बदल रहा है। सोशल मीडिया, इंटरनेट, और विज्ञान के विकास के साथ, फैशन इंडस्ट्री अब नया रूप ले रही है। यह न केवल बड़े ब्रांड्स के लिए है, बल्कि ये सभी के लिए है, जो विभिन्न रूपों में अपनी पहचान बनाना चाहते हैं। युवा पीढ़ी को खास तौर पर यह बदलाव दिखाई देता है, क्योंकि वे नए और अनोखे अंदाज में अपनी पहचान बनाना चाहते हैं।

युवा पीढ़ी के लिए फैशन अब सिर्फ स्टाइल और ट्रेंड्स को फॉलो करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह एक व्यक्तिगत अभिव्यक्ति का साधन बन चुका है। ये लोग अब अपने खुद के स्टाइल को व्यक्त करना पसंद करते हैं, जिसमें उनके व्यक्तित्व का प्रकटीकरण होता है। इसलिए, वे न केवल बड़े ब्रांड्स के प्रोडक्ट्स का चयन करते हैं, बल्कि वे स्थानीय डिज़ाइनर्स और स्थानीय बाजार को भी प्रोत्साहित करते हैं।

युवा पीढ़ी का फैशन के प्रति यह रुचि और उत्साह कई कारणों से हो रहा है। पहले तो, इंटरनेट की उपलब्धता ने उन्हें विश्व के फैशन के ट्रेंड्स से अवगत कराया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे कि इंस्टाग्राम, ट्विटर, और टिकटॉक ने उन्हें विभिन्न स्टाइल गुरुओं और फैशन ब्लॉगर्स के साथ जोड़ा है। दूसरा, वे इस उद्यम को व्यापारिक रूप में भी देख रहे हैं। युवा उद्यमियों और डिज़ाइनर्स ने फैशन इंडस्ट्री में नए अवसरों को पहचाना है, जिससे वे न केवल अपने अंदर के कलाकार को प्रकट कर सकें, बल्कि समाज को भी एक नया दृष्टिकोण प्रदान कर सकें।

इस तरह, फैशन और युवा पीढ़ी के बीच एक गहरा संबंध है। युवा पीढ़ी ने फैशन को सिर्फ वस्त्र का एक आवरण नहीं माना है, बल्कि उन्होंने इसे अपने व्यक्तित्व का एक प्रतिष्ठान बनाया है। इस प्रकार, युवा पीढ़ी ने फैशन को न केवल एक सृजनात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम बनाया है, बल्कि इसे एक व्यापारिक अवसर भी बनाया है। यह अद्वितीय संयोग न केवल फैशन इंडस्ट्री को नए और रोमांचक रूप में ले जा रहा है, बल्कि समाज के एक नए संवाद का साधन भी कर रहा है।

### व्यापारिक प्रभाव

फैशन उद्योग दुनियाभर में करोड़ों डॉलर की मौजूदा अर्थव्यवस्था है, और यह लगातार वृद्धि कर रहा है। इसका एक बड़ा कारण है विश्वासी ग्राहकों की बढ़ती मांग और उनकी अनुकूलता, जो

युवा पीढ़ी ने विकसित की है। युवा पीढ़ी अब उन उत्पादों की खोज में है जो उनके व्यक्तित्व को प्रकट करते हैं, और वे अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार ब्रांड चुनते हैं।

## सामाजिक प्रभाव

फैशन और युवा पीढ़ी के बीच एक और महत्वपूर्ण संबंध है, सामाजिक बदलाव। फैशन के माध्यम से, युवा पीढ़ी नए सामाजिक और सांस्कृतिक मुद्दों को साझा करती है और उन्हें अपने विचारों को व्यक्त करने का माध्यम प्रदान करती है। वे फैशन के माध्यम से अपने समर्थन को व्यक्त करते हैं, जैसे कि वे एक विशेष कॉटन ब्रांड का समर्थन करके जलवायु परिवर्तन के प्रति अपनी चिंता व्यक्त कर सकते हैं।

## व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति

फैशन और युवा पीढ़ी के बीच एक संबंध होने के कारण, यह आवश्यक है कि उन्हें उनके व्यक्तित्व और स्वाद को समझने के लिए स्वतंत्रता और विश्वास का माध्यम मिले। इससे न केवल वे स्वतंत्र और सुरक्षित महसूस करते हैं, बल्कि वे भी समाज में अपने आपको प्रकट करने का साहस रखते हैं।



युवा पीढ़ी के लिए फैशन अब एक सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव का माध्यम बन चुका है। यह उन्हें अपने विचारों, अभिव्यक्ति के स्तर पर, प्रकट करने की अनुमति देता है। इससे न केवल वे खुद को बेहतर महसूस करते हैं, बल्कि वे भी समाज के अन्य सदस्यों को उनके साथ साझा करते हैं।

फैशन और युवा पीढ़ी के बीच का संबंध हमें यह सिखाता है कि व्यक्तित्व की स्वतंत्रता और अभिव्यक्ति का महत्व क्या है। युवा पीढ़ी को अपने व्यक्तित्व को समझने और स्वीकार करने की अनुमति देने से, हम

समृद्ध समाज की ओर एक कदम आगे बढ़ा सकते हैं इसलिए, हमें युवा पीढ़ी को फैशन के प्रति उत्साहित करना और उन्हें स्वतंत्रता की अधिक समझ प्रदान करना चाहिए।

## संचारवाद और फैशन का आगे बढ़ना

आधुनिक समय में, फैशन और संचारवाद के बीच गहरा संबंध है। सोशल मीडिया, टेलीविजन, फिल्में, और विज्ञान की तकनीकी उन्नति ने फैशन को एक नए स्तर तक ला दिया है। अब, फैशन ट्रेण्ड्स और स्टाइल स्टेटमेंट्स स्विफ्टली सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर वायरल होते हैं और लोग इन्हें दुनियाभर के साथ साझा करते हैं।

फैशन और संचारवाद का यह गहरा संबंध न केवल फैशन उद्योग के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि इसने समाज में विशेष रूप से युवा पीढ़ी के लिए भी एक नया दृष्टिकोण प्रदान किया है। यह युवा

पीढ़ी को विश्व के अन्य भागों के साथ जोड़ता है और उन्हें विभिन्न सांस्कृतिक और सामाजिक पहलुओं के साथ अवगत कराता है।

फैशन और संचारवाद का यह संगम न केवल फैशन उद्योग को वृद्धि के माध्यम के रूप में देखता है, बल्कि यह एक सामाजिक बदलाव के अंतराल के रूप में भी देखता है। युवा पीढ़ी को न केवल नए फैशनट्रेंड्स की जानकारी मिलती है, बल्कि उन्हें एक व्यापक संवाद के लिए भी साधन प्राप्त होता है, जो उन्हें विश्व के अन्य भागों से जोड़ता है।

### निष्कर्ष

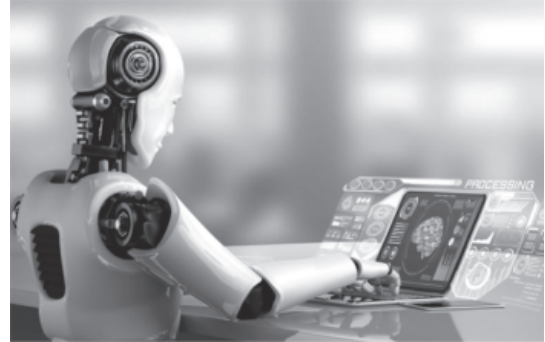
फैशन और युवा पीढ़ी के बीच का संबंध एक नये दौर और एक समृद्ध समाज के लिए एक महत्वपूर्ण संकेत है। युवा पीढ़ी को अपने व्यक्तित्व को समझने, अभिव्यक्ति करने, और स्वीकार करने का माध्यम देने से, हम समृद्ध समाज की ओर एक कदम आगे बढ़ा सकते हैं इसलिए, हमें युवा पीढ़ी को फैशन के प्रति उत्साहित करना और उन्हें स्वतंत्रता की अधिक समझ प्रदान करना चाहिए इससे हम न केवल उन्हें समर्थ बनाते हैं, बल्कि एक समृद्ध समाज की ओर अग्रसर होते हैं।

-शिवानी सिंह बघेल

## ए.आई. : डिजिटल क्रांति का नया दौर

### परिचय :

आधुनिक युग में, एक्सेलरेटर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (ए.आई.) का उदय हमारे समाज और अर्थव्यवस्था को एक नया मोड़ दे रहा है। डिजिटल क्रांति का नया दौर ए.आई. के आगमन के साथ शुरू होता है, जो हमारे जीवन के हर क्षेत्र में उसका प्रभाव बढ़ाता है। इस लेख में, हम इस नए दौर की महत्वपूर्णता पर गहराई से चर्चा करेंगे और जानेंगे कि ए.आई. कैसे हमारे समाज और अर्थव्यवस्था को प्रभावित कर रहा है।



### उद्योग में ए.आई. का उपयोग

उद्योग में, ए.आई. का उपयोग बड़े पैमाने पर हो रहा है। उत्पादकता में सुधार करने के लिए, कई कंपनियों ने ए.आई. प्रौद्योगिकियों का उपयोग किया है। ए.आई. कंप्यूटर विज्ञान और शामिल बैंकिंग डेटा को विश्लेषण करके उत्पादकता में सुधार करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, ए.आई. भविष्य की भविष्यवाणी कर सकता है जो व्यवसायी को उत्पादों और सेवाओं की समय से पूर्ववर्ती समझ प्रदान करती है।



## संगठनों में ए.आई. का प्रभाव :

संगठनों में, ए.आई. का प्रभाव भी महत्वपूर्ण है यह ए.आई. कार्यकर्ताओं के लिए सहायक हो सकता है, कार्यकर्ताओं को काम के लिए और अधिक सहायता प्रदान कर सकता है। संगठनों को अपने ग्राहकों की समझ और उनकी आवश्यकताओं को समझने में मदद करने के लिए भी ए.आई. का उपयोग किया जा सकता है, जिससे उन की सेवाओं और उत्पादों की गुणवत्ता और प्रदर्शन में सुधार हो।



## सरकारी संस्थाओं में ए.आई. का उपयोग

सरकारी संस्थाओं में भी, ए.आई. का उपयोग महत्वपूर्ण है। ए.आई. सरकारी संस्थाओं को सेवाओं को प्रदान करने और नागरिकों को सुविधाजनक और अधिक उपलब्ध बनाने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, ए.आई. सार्वजनिक सुरक्षा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो अनियमितता को पहचानने और उसे नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

## व्यापार में ए.आई. का प्रभाव

व्यापार में, ए.आई. एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ए.आई. के उपयोग से, व्यापारिक संस्थाएं अधिक संगठित, ग्राहकों के लिए अधिक प्रासंगिक और नए बाजारों को पहचान सकती हैं। उत्पादकता में वृद्धि, मार्केटिंग में सुधार, और ग्राहकों की समझ में मदद करने के साथ-साथ, ए.आई. व्यापारों के समय और लागत को कम करने में भी मदद कर सकता है।

## समापन

ए.आई. का प्रभाव हर क्षेत्र में महसूस किया जा रहा है, चाहे वह व्यक्तिगत जीवन हो, व्यापार हो या सरकार। इस नए दौर में, हमें ध्यान में रखना होगा कि तकनीक का उपयोग केवल हमें बेहतर बनाने के लिए हो, न कि हमारे विचारों और मूल्यों को अनदेखा करने के लिए। ए.आई. को सामाजिक न्याय, नैतिकता, और स्वतंत्रता के मानकों के साथ सामंजस्यपूर्ण रूप से उपयोग किया जाना चाहिए। इससे हम सुनिश्चित कर सकते हैं कि डिजिटल क्रांति का नया दौर समृद्धि, सामर्थ्य, और समानता के लिए एक सशक्त साधन बने, न कि एक साधन जो हमारे समाज को बाधित करे।

इस तरह, ए.आई. ने डिजिटल क्रांति का नया दौर लाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जो हमारे समाज को नए और उन्नत समाधानों की ओर ले जा रहा है। तकनीकी क्रांति का ये नया दौर विभिन्न क्षेत्रों में विशेषतः उद्योग, संगठन, सरकार, और व्यापार में नए और उत्कृष्ट समाधानों को लाकर आगे बढ़ा रहा है। इसे सही दिशा देने के लिए, हमें सुनिश्चित करना होगा कि इस तकनीकी क्रांति का उपयोग समाज के लाभ के लिए किया जाता है, और यह उद्योग, संगठन, सरकार, और व्यापार के लिए सामर्थ्य, समृद्धि, और समानता के लिए एक सशक्त साधन बनता है।

—प्रियंका शर्मा

## आर्थिक मंदी एक वैश्विक समस्या

विश्व अर्थव्यवस्था में घटती हुई वृद्धि और पतन के साथ आर्थिक मंदी एक गंभीर मुद्दा बन चुका है। यह समस्या सिर्फ एक देश की स्थिति को प्रभावित नहीं करती, बल्कि यह एक व्यापक समस्या है जिससे पूरी दुनिया प्रभावित हो रही है।



एक आर्थिक मंदी कई कारणों से हो सकती है, जैसे की अर्थव्यवस्था में सुसंगतता की कमी, वित्तीय बाजार में विस्थापन, असंतुलित वस्तुोत्तर, बढ़ते दामों और अच्छे रोजगार के संकेत, विनियमितों की कमी, उत्पादन में तकनीकी सुधारों के अनुरोध की कमी, तात्कालिक आर्थिक उपेक्षा और अप्रभावी नीतियां। इन सभी कारणों से, विश्व अर्थव्यवस्था में आर्थिक मंदी का खतरा होता है।

आर्थिक मंदी से प्रभावों में गिरावट आती है, लोगों की आबादी में बढ़ोतरी होती है, बेरोजगारी बढ़ जाती है, व्यवसायों की असमर्थता बढ़ जाती है, निर्माण क्षेत्रों में गिरावट आती है, उत्पादन और बिक्री में कमी होती है और लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।

इस चुनौती से निपटने के लिए, सरकारों और विश्व समुदाय को मिल कर काम करना होगा वित्तीय संस्थानों के संपादन में सुसंगतता बनाए रखने के लिए कानून, नीतियों और प्रक्रियाओं को सुधारना होगा। व्यापारिक व्यवसायों के लिए सुधार करने के साथ ही संयुक्तराष्ट्र संगठन, विश्व व्यापार संगठन और अन्य संगठनों के साथ मिल कर अंतर्राष्ट्रीय सहयोग बढ़ाना चाहिए साथ ही, व्यक्तिगत स्तर पर भी हमें आर्थिक मंदी के प्रभावों से निपटने के विभिन्न तरीके अपनाने चाहिए। एक सुविकसित बजट बनाने, धन का सही उपयोग करने, सही निवेश करने और आर्थिक सुरक्षा के लिए बचत करने के महत्व को समझना आवश्यक है।

आर्थिक मंदी को ध्यान में रखते हुए, स्थापनाएं और व्यक्ति एक संतुलित आर्थिक विकास की दिशा में कदम उठा सकते हैं। यह समस्या सिर्फ एक व्यक्ति या एक समुदाय को प्रभावित नहीं करती, बल्कि पूरे समाज पर असर डालती है इसलिए हमें सकारात्मक कदम उठाने और साथ मिलकर इस समस्या का सामना करने की आवश्यकता है।

आर्थिक मंदी का सामना करना मुश्किल है, लेकिन हम इसे परिहार्य मान कर नई सोच और सामाजिक जागरूकता के साथ समाधान ढूंढ सकते हैं। आर्थिक संवर्धन और समृद्धि के लिए, हमें सकारात्मक उत्तर, जीवनात्मक दृष्टिकोण अपनाना होगा और वैश्विक स्तर पर सहयोग और मिल कर काम करने की आवश्यकता है।

अंत में, आर्थिक मंदी के खिलाफ लड़ाई में हमें एक साथ मिल कर कठिनाइयों का सामना करना होगा। न केवल सरकारों, बल्कि हम सभी को अपने भविष्य की देखभाल के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने की आवश्यकता है। यह आर्थिक संवर्धन हम सभी के लिए महत्वपूर्ण है।

आर्थिक मंदी को एक वैश्विक समस्या के रूप में समझ कर, हमें सामने आने वाली चुनौतियों का सामना करना होगा। सकारात्मक कदम उठाकर, साथ मिल कर, हम सभी इस मुश्किल समय में आर्थिक मंदी से निपट सकते हैं और एक सुरक्षित, समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

-खुशी चौधरी

## "करियर काउंसलिंग कितनी जरूरी"

करियर काउंसलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जो आपको करियर, शैक्षिक और जीवन संबंधी निर्णय लेने के लिए खुद को और काम की दुनिया को जानने और समझने में मदद करेगी। करियर का विकास केवल एक प्रमुख विषय और स्नातक होने पर आप कौन सी नौकरी पाना चाहते हैं, यह तय करने से कहीं अधिक है।

करियर काउंसलिंग किसी भी व्यक्ति के लिए एक महत्वपूर्ण और आवश्यक कदम है। यह उनके जीवन का अनोखा समय है जब वे अपने करियर की दिशा चुन रहे हैं। इस समय उनके लिए सही मार्गदर्शन और काउंसलिंग बहुत जरूरी है।

करियर काउंसलिंग एक मार्गदर्शन प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को उसके करियर के संबंध में उचित सुझाव और मार्गदर्शन दिया जाता है। यह एक पेशेवर परामर्शदाता या विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है जो व्यक्ति की शिक्षा, कौशल और रुचियों का मूल्यांकन करता है और उसके अनुसार करियर विकल्प प्रदान करता है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति को अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में भी पता चलता है और इस तरह उसे अपना उपयुक्त करियर चुनने में मदद मिलती है।



करियर काउंसलिंग का सबसे पहला और महत्वपूर्ण बिंदु यह है कि यह व्यक्ति को सही दिशा में ले जाता है। कई बार हम देखते हैं कि लोग गलत करियर चुन लेते हैं और फिर बाद में असंतुष्ट और दुखी महसूस करते हैं। करियर काउंसलिंग व्यक्ति को उसकी रुचियों, कौशल और क्षमताओं के अनुसार करियर विकल्प खोजने में मदद करती है। इस तरह वे सही करियर पथ चुन सकते हैं और अपने करियर में सफल हो सकते हैं।

दूसरे, करियर काउंसलिंग व्यक्ति के आत्मविश्वास को भी बढ़ाती है। जब कोई व्यक्ति अपनी ताकत और कमजोरियों को समझता है और सही मार्गदर्शन के साथ अपने करियर में कदम बढ़ाता है, तो उसका आत्मविश्वास अपने आप बढ़ जाता है। वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दृढ़ और केंद्रित हो जाता है।

एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि करियर काउंसलिंग व्यक्ति को वर्तमान नौकरी बाजार के रुझानों और आवश्यकताओं के बारे में भी सूचित करती है। आज के समय में जॉब मार्केट में लगातार बदलाव हो रहे हैं और नए कौशल और ज्ञान की मांग बढ़ती जा रही है। करियर काउंसलिंग के माध्यम से व्यक्ति को यह समझने में मदद मिलती है कि उसे कौन से कौशल और प्रमाण पत्र हासिल करने चाहिए ताकि वह नौकरी बाजार में प्रतिस्पर्धी बना रह सके।



करियर काउंसलिंग का एक और महत्व यह है कि यह व्यक्ति को अपने करियर के लक्ष्यों और आकांक्षाओं को परिभाषित करने में मदद करती है। बहुत से लोग अपने करियर के लक्ष्य को लेकर भ्रमित रहते हैं और नहीं जानते कि उन्हें किस दिशा में जाना चाहिए। करियर काउंसलिंग के माध्यम से व्यक्ति अपने दीर्घकालिक और अल्पकालिक लक्ष्यों को परिभाषित कर सकता है और उन्हें प्राप्त करने के लिए एक रोड मैप भी निर्धारित कर सकता है।

इस प्रकार, करियर परामर्श प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक आवश्यक कदम है, इसके माध्यम से व्यक्ति को अपने करियर में सफलता हासिल करने के लिए सही मार्गदर्शन और दिशा मिलती है। यह उन्हें अपनी क्षमता का पूरी तरह से पता लगाने का अवसर भी देता है और उन्हें एक सफल और पूर्ण करियर की दिशा में ले जाता है।

—हर्षिता शर्मा

## मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन



विश्व स्वास्थ्य संगठन WHO द्वारा जारी एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार, तकरीबन 7.5 प्रतिशत भारतीय किसी न किसी रूप में मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। साथ ही WHO के अनुसार वर्ष 2020 तक भारत की लगभग 20 प्रतिशत आबादी मानसिक रोगों से पीड़ित होगी। मानसिक रोगियों की इतनी बड़ी संख्या के बावजूद भी अब तक भारत में इसे एक रोग के रूप में पहचान नहीं

मिल पायी है, आज भी यहाँ मानसिक स्वास्थ्य की पूर्णतः उपेक्षा की जाती है और इसे काल्पनिक माना जाता है। जबकि सच्चाई यह है कि जिस प्रकार शारीरिक रोग हमारे लिए हानिकारक हो सकते हैं उसी प्रकार मानसिक रोग भी हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

**मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा:**— मानसिक स्वास्थ्य में हमारा भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल होता है। यह हमारे सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है।

**मानसिक स्वास्थ्य समस्या व दुष्प्रभाव:**—

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वर्ष 2020 तक अवसाद (Depression) दुनिया भर में दूसरी सबसे बड़ी समस्या होगी।

कई शोधों में यह सिद्ध किया जा चुका है कि अवसाद, हृदय संबंधी रोगों का मुख्य कारण है।

**भारत और मानसिक रोग – वर्तमान परिदृश्य:**—

WHO के अनुसार, भारत में मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों की सबसे अधिक संख्या मौजूद है।

आँकड़े बताते हैं कि भारत में 15–19 वर्ष की आयु वर्ग के लोगों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण आत्महत्या है।

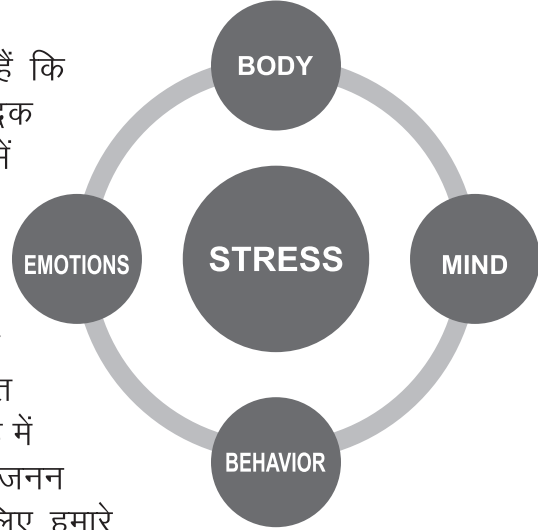
WHO के अनुसार 2011 में भारत में प्रत्येक 100,000 रोगियों के लिए 0.301 मनोचिकित्सक और 0.07 मनोवैज्ञानिक थे।

वर्ष 2011 की जनगणना के आंकड़े बताते हैं कि भारत में तकरीबन 1.5 मिलियन लोगों में बौद्धिक अक्षमता और तकरीबन 722,826 लोगों में मनोसामाजिक विकलांगता मौजूद है।

तनाव प्रबंधन क्या है? हमारी बढ़ती व्यस्त जिंदगी हमारे दिमाग को बहुत तनाव में डाल देती है।

तनाव बोझिल परिस्थितियों के कारण होने वाली मानसिक समस्या है। जब हम बहुत तनावग्रस्त होते हैं, तो कोर्टिसोल नामक हार्मोन हमारे रक्त प्रवाह में स्रावित होता है, जो हमारी प्रतिरक्षा, पाचन और प्रजनन प्रणाली के कामकाज को बाधित करता है। इसीलिए हमारे दिमाग और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए तनाव प्रबंधन का अभ्यास करना बहुत महत्वपूर्ण है।

**तनाव प्रबंधन की कुछ तकनीकें-** तनाव प्रबंधन की कई तकनीकें हैं जिसके माध्यम से कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में तनाव को कम कर सकता है। हम अपनी स्थिति या अपने दृष्टिकोण बदलने का प्रयास भी कर सकते हैं। कुल मिलाकर, हम अपने तनाव के स्तर को विश्राम तकनीकों से नियंत्रित कर सकते हैं और इसी तनाव से बचने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ होना अति आवश्यक है।



-अंजली धुर्वे

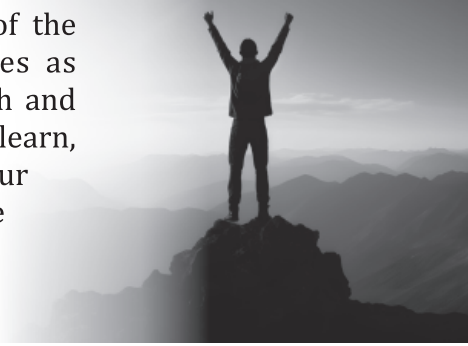
## Self-confidence

Self-confidence is the cornerstone of success and happiness in life. It is the belief in your abilities, qualities, and judgment. When you have self-confidence, you have a positive attitude towards yourself and your capabilities, enabling you to take on challenges, overcome obstacles, and achieve your goals.

Building self-confidence is a journey that requires self-awareness, self-acceptance, and self-belief. Here are some key aspects to consider when working on improving your self-confidence:

1. **Positive Self-Talk** : Pay attention to the way you speak to yourself. Replace negative self-talk with positive affirmations and encouragement. Remind yourself of your strengths, accomplishments, and capabilities. Be kind to yourself and treat yourself with the same compassion and support that you would offer to a friend.

2. **Embrace Failure** : Failure is a natural part of the learning process. Instead of viewing failures as setbacks, see them as opportunities for growth and improvement. Embrace failure as a chance to learn, adapt, and come back stronger. By reframing your perspective on failure, you will become more resilient and confident in your ability to overcome challenges.
3. **Practice Self-Compassion**: Treat yourself with kindness, understanding, and acceptance. Acknowledge that you are human and that making mistakes is a part of life. Practice self-compassion by forgiving yourself for past errors, learning from them, and moving forward with a positive mindset.
4. **Surround Yourself with Positive Influences** : The people you surround yourself with can have a significant impact on your self-confidence. Surround yourself with supportive, encouraging individuals who believe in your abilities and cheer you on. Seek out mentors, friends, or role models who inspire and motivate you to be the best version of yourself.
5. **Take Care of Yourself** : Self-confidence is closely linked to self-care. Take care of your physical, mental, and emotional well-being by eating healthily, exercising regularly, getting enough sleep, and practicing self-care activities that make you feel good. When you prioritize your well-being, you boost your self-esteem and confidence.
6. **Step Out of Your Comfort Zone** : Growth and confidence come from stepping out of your comfort zone and trying new things. Challenge yourself to do something that scares you, whether it's giving a presentation, trying a new hobby, or meeting new people. Each time you step out of your comfort zone, you expand your comfort zone and build your confidence in the process.
7. **Celebrate Your Unique Qualities** : Embrace what makes you unique and special. Recognize your individual strengths, talents, and quirks that set you apart from others. Celebrate your uniqueness and use it as a source of empowerment and confidence.
8. **Seek Professional Help if Needed** : If you struggle with low self-confidence that impacts your daily life, seeking help from a therapist or counselor can be beneficial. They can provide you with support, guidance, and tools to improve your self-esteem and confidence.



Remember, building self-confidence is a journey that takes time, effort, and self-reflection. Be patient with yourself, practice self-love, and believe in your abilities. With dedication and persistence, you can boost your self-confidence and live a more empowered and fulfilling life.

—Abhishek Sisodia



# Politeness

Politeness is the practical application of good manners or etiquette, aimed at not offending others and putting them at ease. It is a culturally defined phenomenon; therefore, what is considered polite in one culture can sometimes be quite rude or simply eccentric in another cultural context. Politeness is behavior that is socially correct and shows understanding of and care for other people's feelings. Someone who is polite has good manners and behaves in a way that is socially correct and not rude to other people.

Being polite means behaving or speaking in a way that is appropriate for the social situation one is in, and showing that one is careful to consider other people's needs and feelings. For example: He was too polite to ask how old she was. "Excuse me, sir," she said in a polite voice.

Well-mannered means having good manners and knowing the correct way to behave in social situations. For example: She was beautifully dressed and very well-mannered.

Courteous means being polite and respectful, often in a formal manner. For example: A courteous reply. The hotel staff was very courteous and helpful.

Respectful means being polite and treating someone with respect. For example: He was very respectful towards all my relatives. "Thank you," he said with a respectful bow.

Civil means being polite in a formal way, especially when someone does not feel very friendly towards someone. For example: She'd never liked her father-in-law, but she forced herself to be civil to him. When you've stopped arguing, you might be able to have a civil conversation.

## The antonyms of polite are rude and impolite

Politeness is a valuable ingredient of human character. It has immense importance in human life and helps to navigate challenges in every sphere of life. Additionally, people are more likely to take a polite person seriously and deal with them in a positive manner.

Politeness is not a virtue, but virtuous people are polite. Thus, all virtuous people are polite, but not all polite people may be virtuous. Politeness simply follows rules without requiring any moral judgment. It is an artifice that may not always consider ethics. The essence of politeness is form, while the essence of virtue is character.

A person should always be polite because it shows that they have good manners and helps them earn respect. Being polite is akin to having good social skills that help to widen one's social network, positively influencing both private and professional life.

Politeness is a personality trait. A poor person may exhibit politeness due to their circumstances, as calmness often garners favor. Conversely, a rude person perceives politeness as weakness. True education confirms politeness,



yet even educated individuals may behave rudely. However, genuine richness, whether in terms of wealth or education, is often accompanied by politeness.

Certain communities are inherently polite, while others are hot-tempered. Marriages within the same community tend to last longer due to cultural compatibility. However, issues from differing communities are often considered more meritorious. Thus, individuals must choose between a compatible partner or valuable offspring.

### Conclusion

Politeness is not a sign of weakness; rather, it is the hallmark of an elevated soul. Respect is synonymous with politeness and signifies richness in both culture and education. While love attracts two souls, respect binds them, ensuring permanent bonds. This uniqueness of politeness underscores its importance in human interactions.

—Anurag Raghuvanshi

## The Junk food Conundrum

'You are what you eat', a common slogan used to denote that what we eat is what we become as a person. Just like how eating junk food is creating junk in our bodies and minds. Let's take a brief look at the growing mess in the lifestyle of the society.



### Introduction

Humans are evolutionary beings who have adjusted to the constant progress brought by nature. Over time, humans have had one goal in mind, which is to feed themselves and their tribe, to survive the external surroundings. From hunting to moving from one place to another in search of food and then eventually learning to farm,

the need to quench hunger has always motivated human society to grow.

As we move ahead, today, society has developed properly, and with time the food and eating habits of the people too.

Now, the food isn't just produced but processed as well. The processed food, known by the name of "Junk Food" among the common folks.

Today, the light of thought would be shed on the ultra-processed foods and how the society is actually getting affected by it.

### History of Junk food

The rise of Junk food began years back with the advent of the Industrial revolution. As the technology grew and more people joined the workforce, there was a need for easy to

make and cheaper food for the busy labour.

In the year 1972, Michael Jacobson, the director of the centre for science in the public interest, attributed the processed food as the "Junk Food".

As time passed by, the exuberant taste of these ultra-processed foods, along with their affordability, made it popular among the public so much that fast food outlets grew in 1950s and 1960s, such as Burger King, Taco Bell and Wendy's. Today, there are thousands of food-based companies that sell ultra-processed foods including fried chips and pizzas, carbonated drinks like coca-colas, fructose-based drinks like frootie and maaza.

According to statistics, today, nearly 54% of millennials report eating fast food a few times a day with 23% consuming it daily.

### **Why does Junk food taste so good and addictive?**

With time, Junk food has grown to become a staple food all around the world. In any city, the chances of finding a fast-food restaurant or stall are more than finding parks and libraries. But how did the fast-food industry manage to get so popular among the masses? The answer is simple, it's taste and affordability. The taste of ultra-processed food is meticulously formulated to create a right blend of salt, sugar and refined carbohydrates, that stimulate our brain into producing short-term dopamine, giving an overwhelming pleasure to the eater. The brain then tricks humans to eat more in order to create more dopamine, resulting in overeating. Shockingly, a study published in the British medical journal suggests that junk food can be as addictive as alcohol and little less addictive than tobacco.

Furthermore, due to the fast food being easily available, it makes it easier for customers to grab a plate of fast food rather than going for homecooked meals which requires both time and efforts, something a major working population cannot afford. All these factors together lead to more and more preference for junk food among the kids and adults.

### **The ill-effects of Junk food**

Moving ahead let's talk about why junk food is seen as a handwriting on the wall by the nutritionists and health experts. It is evident that fast food and processed food contain zero nutrition and benefits. Interestingly, the health experts are now beginning to question whether junk food is really even food? For instance, food is defined as a substance consisting of proteins, fats, carbs and fibre. The need for food is for the sustenance of the body, to support significant growth of the body. On the other side, the junk food consists of high sodium and refined fats and carbs, little to no nutrition required by the body. The junk food can provide taste but no satisfaction as a meal. Junk food when eaten once in a while pose no danger to the health





of the people, however, with increase in the intake of junk food in the diet, the people invites several health issues for itself, both physical and mental. Let's take a brief look at those issues and understand why junk food is now at the radar of the health experts.

1] **Physical health:** Health makes an important parameter for not just an individual but also for the society. However, the increased intake of junk-food is now posing as a major barrier for living a healthy life. While eating junk-food once in a while pose no risk to health, frequent consumption can increase LDL aka bad cholesterol that leads to cardiovascular diseases, increase in blood sugar that can alter the normal insulin response of the pancreas, leading to type-2 diabetes and insulin resistance.

Furthermore, frequent consumption can also lead to weight gain and obesity which further leads to risk of cardiovascular, respiratory and cancer related issues.

2] **Effect on skeletal system:** Consumption of high fats and carbs produces acids which tend to stay in your mouth targeting the enamels, turning it weak. Also, obesity tends to decrease the quality of bone density and muscle mass.

3] **Brain and mental health:** The brain consumes 20% of calories that we consume. Technically, the food you eat reaches the brain via the gut. The brain functions the best when you feed it with high-quality foods full of fatty acids, nutrients and antioxidants that help to nourish and protect it. On the other hand, ultra-processed, sugary junk food can cause inflammation in the brain and lead to neurodegenerative issue. Good food contributes to healthy gut that is responsible for 95% of serotonin production, the hormone that makes you feel good. Consumption of ultra-processed food can hamper the production of these happy hormones leading to an increase in the risk of depression and anxiety. Since junk food acts as an addiction, individuals can also find themselves battling with mood swings and irritability.



4] **Effects on Reproductive organs:** Studies have shown to prove that consumption of fast food has adverse effects on the fertility of women, with a great risk of infertility among women who consume regular junk food. In terms of male reproductive health, fast food reduces the quality of semen production and sperm mobility. Studies have shown that fast food exposes body to EDCs [endocrine disrupting chemicals] like phthalate and bisphenol that are known to have destructive effect on fertility. Not just fertility, but junk food is also associated with affecting menstrual cycle of a girl negatively. This includes early periods, irregular menstruation and heavy & painful cycle.

-Anushka Singh

# Women's Reservation : A Path Towards Empowerment and Inclusive Governance

In the pursuit of gender equality, the concept of women reservation in elected bodies, government sectors, institutions, and jobs has emerged as a pivotal strategy. This policy aims to ensure that women are not only present but also active participants in decision-making processes that shape our societies and economies.



## Understanding Women's Reservation :

Women's reservation refers to the practice of reserving a certain percentage of seats or positions for women in political bodies, corporate boards, or other decision-making forums. The aim is to address the historical underrepresentation of women in these domains and to promote gender balance and diversity.

## The Rationale :

- 1. Representation :** Women constitute approximately half of the global population, yet their representation in leadership roles remains disproportionately low. Women's reservation ensures that their voices are heard and their perspectives are considered in policy-making and decision-making processes.
- 2. Equality and Equity:** It's a fundamental principle of democracy and fairness to ensure equal opportunities for all citizens. Women's reservation seeks to create a level playing field, allowing women to compete on an equal footing with men and to contribute their talents and skills to the betterment of society.
- 3. Role Modeling and Inspiration:** Increased representation of women in positions of power serves as a powerful symbol and source of inspiration for future generations of women. It breaks stereotypes challenges gender norms, and encourages girls to aspire to leadership roles.
- 4. Policy Impact:** Studies have shown that greater gender diversity in decision-making bodies leads to more inclusive policies and better outcomes for women and society as a whole. Women bring unique perspectives and priorities to the table, resulting in more comprehensive and effective policies.

## The Essence of the Women's Reservation Act, 2023

The Indian Parliament has recently witnessed a historic moment as both houses have almost unanimously passed the long-awaited Women's Reservation Bill with support from Members of Parliament (MPs) across all party lines in a special session held in

September. More significantly, the women leaders of the country spearheaded the debate on the Bill in Parliament. With the presidential assent, the women's reservation became a law officially called "Nari Shakti Vandan Adhiniyam, 2023".

The Nari Shakti Vandan Adhiniyam legislation, which is the 106th Constitutional Amendment Act, mandates the reservation of one-third of the total seats in the Lok Sabha, the state legislative assemblies and the Legislative Assembly of the National Capital Territory of Delhi for women. This provision would also cover the seats reserved for the Scheduled Castes (SCs) and the Scheduled Tribes (STs) in the Lok Sabha and the Vidhan Sabhas in the states. The legislation will come into force once the census is carried out and the delimitation of the constituencies is done on the basis of which the seat allocation for women will be performed. This reservation will be in effect for 15 years, but it can continue until a Parliament-enacted law specifies otherwise. Also, the allocation of seats designated for women will undergo rotation following each delimitation, as specified by a law enacted by the Parliament.

The electoral landscape would become more inclusive and responsive of the concerns of women as a sizeable number of women leaders will now participate in India's legislative politics at the national- and state-level.

#### **Benefits:**

**Social Progress:** Women's reservation fosters social progress by dismantling barriers to women's participation and advancement in various fields. It promotes gender equality not only in theory but also in practice.



**Economic Growth:** Empowering women economically through reservation leads to increased productivity, innovation, and economic growth. When women have access to decision-making roles, they can advocate for policies that support women's economic empowerment, such as equal pay and parental leave.

**Improved Governance:** Studies suggest that diverse teams make better decisions. Women's reservation in political bodies enhances the quality of governance by bringing diverse perspectives, experiences, and priorities to the policy making process.

#### **Criticisms and Challenges:**

**Meritocracy Concerns:** Critics argue that reservations based on gender may undermine the principle of meritocracy by prioritizing gender over qualifications or experience. However, proponents counter that meritocracy itself is flawed if certain groups are systematically excluded from opportunities.

**Tokenism:** Some skeptics view women's reservation as a form of tokenism, where women are given symbolic representation without real power or influence. Effective implementation and genuine commitment to women's empowerment are essential to address this concern.



**Backlash and Resistance:** Initiatives aimed at promoting women's rights often face backlash from traditionalists or those who perceive it as a threat to the status quo. Overcoming resistance and changing entrenched attitudes and stereotypes is a formidable challenge.

### The Road Ahead:

While women's reservation is a crucial step towards gender equality, it is not a panacea. Comprehensive efforts are needed to address systemic barriers and prejudices that inhibit women's full participation and advancement. This includes investing in education, healthcare, economic opportunities, and changing cultural norms. Additionally, intersectionality must be considered to ensure that women from marginalized communities are not left behind. Policies and programs should be designed with an inclusive approach that recognizes and addresses the diverse needs and experiences of all women.

In conclusion, women's reservation is a vital tool for promoting gender equality, enhancing representation, and achieving social progress. By breaking down barriers and creating opportunities for women to contribute their talents and perspectives, we move closer to a more just, inclusive, and equitable society.

- Pallavi Singh

## Unveiling Inspiration: The Beauty of Everyday Encounters

In the hustle and bustle of our daily lives, inspiration often hides in plain sight, waiting to be discovered amidst the ordinary. From the gentle rustle of leaves to the laughter of children playing in the park, the world around us teems with moments of profound inspiration. Here's how you can unveil the extraordinary in the seemingly mundane:



- 1. Embrace Curiosity:** Approach each day with an open mind and a curious spirit. Curiosity is the compass that guides us towards new discoveries and sparks inspiration in the most unexpected places.
- 2. Find Beauty in Simplicity:** Pause to admire the intricate details of a flower or the play of light and shadow on a city street. Beauty surrounds us in the simplest of forms; we need only to take a moment to appreciate it.
- 3. Seek New Perspectives:** Step outside your comfort zone and view the world through different lenses. Whether it's exploring a new neighbourhood or conversing with someone from a different background, exposing yourself to diverse perspectives can ignite fresh

sparks of inspiration.

4. **Capture Moments:** Keep a journal or a camera handy to document moments that resonate with you. These snippets of everyday life serve as reminders of the beauty and inspiration that surrounds us, even in the most mundane moments.
5. **Engage with Your Senses:** Tune in to your surroundings and engage all your senses. The aroma of freshly brewed coffee, the feel of a cool breeze against your skin, or the melody of birdsong can awaken your senses and fuel your creativity.
6. **Find Meaning in Routine:** Even the most routine tasks can hold hidden inspiration. Whether it's the rhythmic pattern of your morning commute or the ritual of preparing a meal, find meaning in the mundane to infuse your daily life with inspiration.
7. **Connect with Others:** Share stories, ideas, and experiences with friends, family, and strangers alike. Human connection fosters a sense of belonging and opens doors to new perspectives and sources of inspiration.
8. **Embrace Imperfection:** Allow yourself the freedom to make mistakes and embrace imperfection. It's often in our flaws and vulnerabilities that we find the most authentic sources of inspiration.

By cultivating a mindful awareness of the world around us, we can uncover inspiration in the everyday moments that often pass unnoticed. So, let's embark on this journey of discovery with open hearts and curious minds, for inspiration awaits us at every turn.

—Avani Yadav

## आत्मसम्मान जीवन की पूंजी

आत्म-सम्मान वह है जिसके द्वारा हम स्वयं को महत्व देते हैं और समझते हैं। यह हमारे बारे में हमारी राय और विश्वास पर आधारित है, जिसे बदलना मुश्किल लग सकता है। हम इसे आत्मविश्वास के रूप में भी सोच सकते हैं। आपका आत्म-सम्मान प्रभावित कर सकता है कि आप एक व्यक्ति के रूप में खुद को पसंद करते हैं और महत्व देते हैं।

आत्मविश्वास (self-confidence) वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। आत्मविश्वास से ही विचारों की स्वाधीनता प्राप्त होती है और इसके कारण ही महान कार्यों के सम्पादन में सरलता और सफलता मिलती है। इसी के द्वारा आत्मरक्षा होती है।



## आत्म-सम्मान कैसे सुधारें -

उन विकृत विचारों को पहचानना सीखें जो आपके आत्मसम्मान को प्रभावित कर रहे हैं। नकारात्मक सोच पैटर्न को चुनौती दें जब आप स्वयं को नकारात्मक सोच में उलझा हुआ पाते हैं, तो उन विचारों का अधिक यथार्थवादी और सकारात्मक विचारों से मुकाबला करने का प्रयास करें। आत्म-करुणा का अभ्यास करें।

## अपने आत्मसम्मान की रक्षा कैसे करें ?

1. जीवन में सकारात्मक रवैया अपनाएं।
2. अपनी क्षमताओं के अनुरूप काम करें।
3. खुद को कमतर ना आंके।
4. किसी को अपना अपमान करने, नीचा दिखाने का अधिकार ना दें।
5. अपनी बात, अपने विचारों का सम्मान करें, इसका मतलब ये नहीं है कि दूसरे के विचारों का अपमान करें।
6. अपनी नापसंद, आपत्ति दर्ज कराने में संकोच ना करें।
7. खुद को वक्त दें।



आपका परिवार भी आपके आत्मसम्मान पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। जब आपके परिवार के भरण-पोषण की बात आती है तो अपर्याप्तता की भावना कम आत्म-सम्मान में योगदान कर सकती है, जबकि एक परिवार के रूप में एक साथ काम करना और एक-दूसरे का निर्माण करना, स्वस्थ आत्म-सम्मान में योगदान कर सकता है।

## अहंकार और आत्मसम्मान में क्या अंतर है ?

आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में व्यक्ति स्वयं पर विश्वास करता है और स्वयं का ही सम्मान करता है मतलब खुद पर एक भरोसा होता है कि हां मैं इन कामों को कर सकता हूँ। जबकि अहंकार में व्यक्ति सोचता है कि जो कुछ भी हो रहा है या किया गया है सब मैंने ही किया है।

## आत्म-सम्मान के तीन कारक कौन से हैं ?

माना जाता है कि हमारे आत्म-सम्मान को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों में शामिल हैं: आनुवांशिकी, व्यक्तित्व, जीवन के अनुभव।

## कम आत्मसम्मान वाले लोगों का बड़ा अहंकार क्यों होता है ?

कुछ लोग अपनी कम आत्मसम्मान की भरपाई अधिक करके करते हैं। अपने आंतरिक आत्म-घृणा को स्वीकार करने की बजाय, वे सोचने के एक अलग तरीके में "जनशक्ति" प्रतीत होते हैं। यह प्रक्रिया आमतौर पर अवचेतन और स्वचालित होती है।

—आरती अहिरवार



## विद्यार्थियों की कवितायें

### होली

खुशियों का रंग, हर दिल में उमंग,  
आया है वो त्योहार, होली का रंग ।  
रंगों की बौछार, मिलकर खुशियां बाँट,  
हर दिल में भर लें, प्यार की बहार ।  
पिचकारी की धार, गुलाल की बौछार,  
खेलें हम सब, होली का त्योहार ।  
खुशियों का मेला, मिलकर लोगों का दिल,  
रंग-बिरंगे कपड़े, चेहरे पर मुस्कान ।  
हर दिल में हो रंग, हर दिल में हो प्यार,  
मिलकर मनाएं, होली का त्योहार ।  
भूलें गिले-शिकवे, करें नई शुरुआत,  
होली की शुभकामनाएं लेकर, खुशियों की बारात ।  
समझें खुशियों का मोल, मिलकर हर दोस्त,  
होली की हार्दिक शुभकामनाएं, लाएं खुशियों का संग ।

-आरती अहिरवार

### मतदान

आओ चलें मिलकर करें मतदान,  
देश की ताकत बनें हम इसके आधार ।  
नागरिक हो जाएं अब जागरूक,  
न बनें किसी के भ्रम का शिकार ।

मतदान का महत्व समझें,  
स्वतंत्रता के इस त्योहार में ।  
हर एक वोट, एक नई राह,  
बनाएं हम आने वाले कल की तस्वीर ।

समाज को सही रास्ता दिखाएं,  
न्याय और समानता की ओर ।  
मतदान के इस पवित्र अवसर पर,  
हम बनें देश के संरक्षक और संरक्षिका का स्वर ।

न भूलें कभी इस महत्वपूर्ण कार्य को,  
ध्यान दें हर एक चुनावी मुद्दे को ।  
मिलकर संविधान के मार्ग पर चलें,  
देश को बनाएं नया, सशक्त और समृद्ध भारत कहें ॥

-सुनीता मवासे

### रंग बिरंगी आई होली

आई होली, आई होली,  
रंग- बिरंगी आई, होली ॥  
मुन्ना आओ, चुन्नी आओ,  
रंग भरी पिचकारी लाओ,  
मिल-जुल कर खेलेंगे होली ।  
रंग - बिरंगी आई, होली ॥  
मठरी खाओ, गुझिया खाओ,  
पीला-लाल गुलाल उड़ाओ,  
मस्ती लेकर आई होली ।  
रंग- बिरंगी आई, होली ॥  
रंगों की बौछार कहीं है,  
ठण्डे जल की धार कहीं है,  
भीग रही टोली की टोली ।  
रंग - बिरंगी आई, होली ॥  
परसों विद्यालय जाना है,  
होमवर्क भी जंचवाना है,  
मेहनत से पढ़ना हमजोली ।  
रंग - बिरंगी आई, होली ॥

-कविता लोधी

## Women Empowerment

In every breath, a story unfolds,  
Of strength and grace, untold.  
With every step, they carve their way,  
Empowered women, come what may.

In the depths of adversity, they rise,  
With fire in their hearts, and resolve in their eyes.  
Breaking barriers, shattering glass ceilings,  
Their resilience, endlessly revealing.

From the whispers of doubt, they soar,  
Their voices, a symphony, a mighty roar.  
Championing rights, equality's plea,  
They shape a world where all are free.

In every role, they shine bright,  
As leaders, mothers, warriors in the fight.  
With wisdom, compassion, they inspire,  
Guiding others to reach higher.

For they are the architects of change,  
In their courage, the world rearrange.  
Empowered women, a force, a flame,  
Illuminate paths, where dreams reclaim.

So let us stand, hand in hand,  
Embracing their journey, together we stand.  
For in unity, we find our power,  
In women's empowerment, our finest hour.

-Avani Yadav

## The Legacy of Womanhood

From mother to daughter, from sister to friend,  
The legacy of womanhood never comes to an end.  
With wisdom as our guide and love as our light,  
We carry the torch, shining bright.

Through generations we pass on the flame,  
Teaching resilience, courage, and acclaim.  
With each lesson learned, with each story told,  
We shape the future, with hearts bold.

- Komal Gusai

## तू खुद है शक्तिशाली

मत डर तू समाज की बेड़ियों से,  
रख यकीन तू खुद है शक्तिशाली ।

स्वयं जीवन देने वाली क्यों डर गई,  
इन जंगली भेड़ियों से,  
नारी तू ही जननी ,तू ही जीवन,  
रख हौसला,  
और कर अपनी सारी मुरादें पूरी ।

तू ही शक्ति, तू ही काली, तू ही है भवानी ।  
तुझमें ही सागर है ,तुझमें ही ईश्वर है ।  
तू मत डर समाज की बेड़ियों से,  
रख यकीन तू खुद पे,  
तू स्वयं है, शक्तिशाली ।।

-अंजली तांडेकर

## गर्व है मुझे मैं नारी हूँ

ऐसी वैसी न समझो कि,  
यूँ ही बहल जाऊंगी ।  
मेरी बातों को जरा गौर से सुनियेगा,  
रघुवंशी की पुत्री हूँ,  
दो शब्दों में खेल जाऊंगी ।।

गर्व है मुझे मैं नारी हूँ ।  
अकेले ही सब पर भारी हूँ ।।  
तोड़कर हर पिंजरा,  
जाने कब मैं उड़ जाऊंगी ।  
चाहे लाख बिछा लो बंदिशें,  
फिर भी दूर आसमान में,  
अपनी जगह बनाऊंगी ।  
हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ ।  
अकेले ही सब पर भारी हूँ ।।

- प्रिया रघुवंशी

## अबला नहीं तुम सबला हो

“महिलाएं हैं, देश की तरक्की का आधार,  
उनके प्रति बदलो अपने विचार ” ।

लक्ष्मीबाई सी रानी हो,  
अब खुद का सम्मान करो,  
अबला नहीं तुम हो सबला,  
नारीत्व पर अभिमान करो ॥

करुणा की तुम सागर हो,  
तुम भी लहरो सी हुँकार भरो,  
अबला नहीं तुम सबला हो,  
इस बात का अभिमान करो ॥

दिखाए कोई आँख अगर तो,  
तुम सहमी सी न रहना,  
चाहे पकड़े कोई हाथ तुम्हारा,  
न डर कर तुम चुप रहना ॥

उठो, लड़ो आगे बढ़ो,  
अपनी समस्या का समाधान करो,  
अबला नहीं तुम सबला हो,  
इस बात का अभिमान करो ॥

माना कि दुनिया का मंच कठिन है,  
पर इस पर डटी रहना,  
चाहे लगे कोई राह कठिन,  
नेपथ्य में न खड़ी रहना ॥

हिम्मत को साथी चुनकर,  
हर मंजिल को तुम फतह करो,  
अबला नहीं तुम सबला हो,  
इस बात का अभिमान करो ॥

जन्म से लेकर मृत्यु तक,  
आखिर कब अपने लिये जिओगी,  
समाज के ठेकेदारों के लिए,  
कब तक इच्छाओं का दम घोटती रहोगी ॥

समाज के कल्याण का हिस्सा,  
अब सम्मान से तुम भी बनो,  
तुम्हें भी जीने का अधिकार मिला,  
जीवन को न व्यर्थ करो ॥

उठो चलो और आगे बढ़ो,  
नारी जीवन सार्थक करो,  
सदियों से हो महान तुम,  
सदैव सर्वोच्च ही बनी रहो ॥

अबला नहीं तुम सबला हो,  
इस बात का अभिमान करो ॥

—खुशी मेहरा

## नारी सशक्तिकरण

उतारो मुझे जिस भी क्षेत्र में,  
सर्वोत्तम करके दिखाऊंगी ।  
नारी हूँ मैं नारी हूँ  
अकेले ही सब पर भारी हूँ ॥

चाहे लाख मुश्किलें आएँ,  
अड़ी रहूंगी डटी रहूंगी ।  
मैं भी हर क्षेत्र में,  
अपनी पहचान बनाऊंगी ।

हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ,  
अकेले ही सब पर भारी हूँ ।  
नारी हूँ मैं इस युग की,  
अपनी अलग पहचान बनाऊंगी ॥

चाह नहीं मुझे अलग नाम की,  
इसी नाम को महान बनाऊंगी ।  
नारी हूँ मैं नारी हूँ,  
अकेले सब पर भारी हूँ ॥

—प्रियंका शर्मा



## होली के रंग

बुराइयों को छोड़ जाना,  
अच्छाइयों को अपना जाना,  
खुशियों को बांट जाना,  
होली के रंग में रंग जाना ।  
रूठे हुए को मना जाना,  
बिछड़े हुए को मिला जाना,  
दुखों को बांट जाना,  
होली के रंग में रंग जाना ।  
पकवानों को साथ लाना,  
गरीबों को साथ खिलाना,  
तोहफे को बांट जाना,  
होली के रंग में रंग जाना ।  
दुआओं को साथ लाना,  
आशीर्वादों को समेट जाना,  
हर किसी को गले लगाना,  
होली के रंग में रंग जाना ॥

- अनुराग रघुवंशी

## किसान और खेत

पिता के जैसे हर फर्ज निभाते रहे किसान ।  
बंजर भूमि को हर पल खिलाते रहे किसान ॥  
हर पत्थर तोड़, बेजान सी धरती को भी ।  
मेहनत से अपनी, खेत बनाते रहे किसान ॥  
पिता के जैसे हर फर्ज निभाते रहे किसान ।  
बंजर भूमि को हर पल खिलाते रहे किसान ॥  
शहर न गए, छोड़ खेत को भी ।  
अपना आशियां, बनाते रहे किसान ॥  
पिता के जैसे हर फर्ज निभाते रहे किसान ।  
बंजर भूमि को हर पल खिलाते रहे किसान ॥  
देश की धरोहर को सजाने के लिए भी ।  
हर दिन खुद को मिट्टी में खपाते रहे किसान ॥

-अंजली धुर्वे

## किसान

नहीं हुआ है अभी सवेरा,  
पूरब की लाली पहचान ।  
चिड़ियों के जगने से पहले,  
खाट छोड़ उठ गया किसान ॥

खिला-पिलाकर बैलों को ले,  
करने चला खेत पर काम ।  
नहीं कभी त्यौहार न छुट्टी,  
उसको नहीं कभी आराम ॥

गरम-गरम लू चलती सन-सन,  
धरती जलती तवे समान ।  
तब भी करता काम खेत पर,  
बिना किए आराम किसान ॥

बादल गरज रहे हैं गड़-गड़,  
बिजली चमक रही है चम-चम ।  
मूसलाधार बरसता पानी,  
जरा न रुकता लेता दम ॥

हाथ-पाँव ठिटुरे जाते हैं,  
घर से बाहर निकले कौन ।  
फिर भी आग जला खेतों की,  
रखवाली करता वह मौन ॥

है किसान को चैन कहाँ,  
वह करता रहता हरदम काम ।  
सोचा नहीं कभी भी उसने,  
घर पर रह करना आराम ॥

-उपासना ऐक्के

## मैं ही लोकतंत्र हूँ

जलती एक मशाल हूँ,  
शस्त्रों में मैं, ढाल हूँ।  
सूर्य सा विशाल हूँ,  
गर्व हूँ मैं देश का,  
मैं, देश का घमंड हूँ  
मैं लोकतन्त्र हूँ,  
हाँ मैं ही लोकतन्त्र हूँ॥  
आवाज हूँ, हर एक की,  
अधिकार हूँ, हर एक का,  
न्याय का मैं देव हूँ,  
स्वतंत्रता का परिपेक्ष हूँ,  
गर्व हूँ मैं, देश का,  
देश का घमंड हूँ।  
मैं लोकतन्त्र हूँ,  
हाँ मैं ही लोकतन्त्र हूँ॥  
आवाज वो जो डर गयी,  
साँस वो जो रुक गयी,  
कदम जो लड़खड़ा गये,  
तूफान से घबरा गये,

जो झुक गये, जो गिर गये,  
मैं वो नहीं, मैं वो नहीं,  
गर्व हूँ मैं, देश का,  
मैं, देश का घमंड हूँ।  
मैं लोकतन्त्र हूँ,  
स्वतंत्र हूँ, स्वतंत्र हूँ।  
हाँ मैं ही लोकतन्त्र हूँ॥  
तुम रहो या ना रहो,  
दर्द हो या भार हो,  
डूबती हर नाव हो,  
बुझती हर मशाल हो,  
या, आखिरी यह सांस हो,  
स्वतंत्र हूँ, स्वतंत्र हूँ,  
हाँ मैं ही लोकतन्त्र हूँ।  
गर्व हूँ मैं, देश का,  
मैं, देश का घमंड हूँ।  
मैं लोकतन्त्र हूँ॥

-अनामिका तिलवारी

## मतदान

मतदान का महत्व बढ़ाएं,  
देश को सशक्त बनाएं।  
निर्णय लेकर अपना फर्ज निभाएं,  
मतदान करके नए बदलाव लाएं॥  
हर मत मायने रखता है,  
राजनीति को मजबूत बनाता है।  
वोट का महत्व समझाएं,  
सभी को सक्षम बनाएं॥  
मतदान करें, देश को सवारे,  
सबका सहयोग हम स्वीकारें।  
अपनी भूमिका निभाएं,  
देश को विकसित बनाएं॥  
मतदान करें, बदलाव लाएं,  
नई उम्मीदें हम साथ लाएं।  
हर व्यक्ति का मत महत्वपूर्ण,  
मतदान से देश बनेगा परिपूर्ण॥

-शिवानी सिंह बघेल

## होली

खुशियों का रंग, वो त्योहार है होली।  
रंगों की बातें, मिल कर खुशियाँ बोलें॥  
गिले शिकवे भूल, मिले दिलों की गहराई।  
प्यार का रंग बिखरा, हर कोने में खुशियाँ सर्जें॥  
पिचकारी का शोर, गुलाल का प्यार।  
मस्ती की बौछार, खुशियों की इक बहार॥  
खेलो होली के रंगों में, भूलो सारी बातें कल की।  
यह त्योहार है प्यार का, हर दिल से खुशियाँ छलकीं॥

-सुशीला ईरिडिया

## लोकतंत्र

यह शासन का मंत्र पुराना है।  
जिसको हमने भी माना है॥  
यह यंत्र नहीं जो खुद चल दे।  
जनमानस को इसको आगे ले आना है॥  
हर बार नेता कुछ ढोंग करेंगे।  
वादों का जमकर शोर करेंगे।  
पर इनको भी समझाना है॥  
शक्ति है मतदान मेरी।  
झूठे का सिर, झुकाना है॥

-निधि पटेल

## फसल

मैं उसे बरसों से जानता था—  
 एक अधेड़ किसान  
 थोड़ा थका  
 थोड़ा झुका हुआ  
 किसी बोझ से नहीं  
 सिर्फ धरती के उस सहज गुरुत्वाकर्षण से  
 जिसे वह इतना प्यार करता था  
 वह मानता था—  
 दुनिया में कुत्ते, बिल्लियाँ, सूअर  
 सबकी जगह है  
 इसलिए नफरत नहीं करता था वह  
 कीचड़, काई, यामल से  
 भेड़ें उसे अच्छी लगती थीं  
 ऊन ज़रूरी है—वह मानता था  
 पर कहता था—उससे भी ज़्यादा ज़रूरी है  
 उनके थनों की गरमाहट  
 जिससे खेतों में ढेले  
 ज़िन्दा हो जाते हैं  
 उसकी एक छोटी—सी दुनिया थी  
 छोटे—छोटे सपनों  
 और ठोकरों से भरी हुई  
 उस दुनिया में पुरखे भी रहते थे  
 और वे भी जो अभी पैदा नहीं हुए  
 महुआ उसका मित्र था  
 आम उसका देवता  
 बाँस—बबूल थे स्वजन—परिजन  
 और हाँ, एक छोटी—सी सूखी  
 नदी भी थी उस दुनिया में—  
 जिसे देखकर—कभी—कभी उसका मन होता था  
 उसे उठाकर रख ले कंधे पर  
 और ले जाए गंगा तक—  
 ताकि दोनों को फिर से जोड़ दे  
 पर गंगा के बारे में सोचकर  
 हो जाता था निहत्था !

इधर पिछले कुछ सालों से  
 जब गोल—गोल आलू  
 मिट्टी फोड़कर झाँकने लगते थे जड़ों से  
 या फसल पक कर  
 हो जाती थी तैयार  
 तो न जाने क्यों वह—हो जाता था चुप  
 कई—कई दिनों तक  
 बस यहीं पहुँच कर अटक जाती थी उसकी गाड़ी  
 सूर्योदय और सूर्यास्त के  
 विशाल पहियों वाली  
 पर कहते हैं—  
 उस दिन इतवार था  
 और उस दिन वह खुश था  
 एक पड़ोसी के पास गया  
 और पूछ आया आलू का भाव—ताव  
 पत्नी से हँसते हुए पूछा—  
 पूजा में कैसा रहेगा सेंहुड़ का फूल?  
 गली में भोंकते हुए कुत्ते से कहा—  
 'खुश रह चितकबरा, खुश रह!'  
 और निकल गया बाहर किधर?  
 क्यों? कहाँ जा रहा था वह—  
 तब मीडिया में इसी पर बहस है  
 इधर हुआ क्या  
 कि ज्यों ही वह पहुँचा मरखहिया मोड़  
 कहीं पीछे से एक भोंपू की आवाज़ आई  
 और कहते हैं—क्योंकि देखा किसी ने नहीं—  
 उसे कुचलती चली गई  
 अब यह हत्या थी  
 या आत्महत्या—इसे आप पर छोड़ता हूँ  
 वह तो अब भी सड़क के किनारे  
 चकवड़ घास की पत्तियों के बीच पड़ा था  
 और उसके होंठों में दबी थी  
 एक हल्की—सी मुस्कान!  
 उस दिन वह खुश था।

—नंदिता गुप्ता



## चुनाव आ गया

लुभावन घन धिर आये हैं ।  
भोग के जोगी फिर आये हैं ।  
बरसात की बूँदों के साथ,  
टर्टराते मेढक गिर आये हैं,  
मकर उलटे पांव आ गया ।  
लगता है चुनाव आ गया ॥

सूरज आँखें मीच रहा है,  
पत्थर भी पसीज रहा है,  
झूठे मगर मीठे वादों पर,  
चाँद भी देखो रीझ रहा है,  
जुगनू भी भाव खा गया ।  
लगता है चुनाव आ गया ॥

कई वादों की झड़ी लगी है,  
सौगातों की कड़ी लगी है,  
कितने समय रह पायेगा ये,  
इस बात की घड़ी लगी है,  
परदेसी मेरे गांव आ गया ।  
लगता है चुनाव आ गया ॥

मौसम थोड़ा नर्म हुआ है,  
वादा ही मरहम हुआ है,  
पांच वर्षों से बसा दिल में,  
दर्द अब कुछ कम हुआ है,  
इनके वादों में चाव आ गया ।  
लगता है चुनाव आ गया ॥

—तारामणी डेहरिया

## चुनाव

हर तरफ है हंगामा, हर दिन है नया ड्रामा,  
नेता जी के वादे, नेताओं की बातें,  
हर एक—एक वोट के पीछे नेताजी जमकर भागे ॥

जनता बोली, हम चाहते हैं विकास और समृद्धि,  
नेताओं की झूठी बातों से हमें बचाओ माँ हरसिद्धि ॥

चुनाव प्रचार में पड़े नेता क्या कुछ नहीं कर जाते?  
घर—घर आ कर फोटो खिंचवा कर वोट मांगने की,  
अपील हैं कर जाते ॥

राजनीति के मैदान में खेलते हैं नेता,  
विकास के संकल्प से हैं वो प्रेरित ।  
चुनाव की घड़ी में उम्मीदवारों के मन हैं विचलित ॥

हर कोने से निकलते हैं अभियान,  
पर भैया सच यही है कि,  
नए नेता के साथ होता है देश का निर्माण ॥

—हर्षिता शर्मा

## देश में चुनाव है

इसलिए सुना है कल नेताओं की टोली गरीबों की बस्ती पहुँची है ।  
और फिर नेताओं की झाड़ूओं से भी दोस्ती हो गयी है ॥

चुनाव है ! देश में,  
इसलिए हर गली मोहल्ले में रैली और भाषण का प्रचार है ।  
साथ ही साथ बड़े—बड़े वादे किए जा रहे हैं ।  
सुना है देश में चुनाव है । अरे हाँ भाई चुनाव है ॥

—खुशी चौधरी

## रंगों का त्योहार

रंगों का त्योहार है, होली का दिन आया,  
प्रेम का पट्टाखा इसे रंगों से सजाया ।  
सुरमई हवा में उड़े पिचकारियां,  
मिलकर हम सबने खुशियों का गीत गाया ।  
गुलाल की बौछार से रंगीन हो गई ये धरा,  
हर दिल में खुशियां भरने लगा ये मौसम सुहाना ।

दिलों की एकता साकार होती होली पे,  
पलकों को मोतियों से सजाने का ये करिश्मा ।  
रंग—बिरंगी थोड़ी सी मस्ती हमें मिली,  
घमंड को थोड़े से प्यार में बदलने वाला ये रंगीन खेल ।  
होली का ये पर्व, प्रेम और भाईचारे का,  
हम सबको एक साथ जोड़ने वाला,  
जीवन में खुशियों का ॥

—अभिषेक सिसोदिया



## हँसना भी ज़रूरी है

😊 होली के दो दिन पहले  
रद्दीवाला – मैडम जी, पुराना रद्दी माल है क्या ?  
औरत – वह अभी बाहर गए हैं, घर लौट आए तब आना !!

😊 मैडम – क्लास में जो बेवकूफ हो वो खड़ा हो जाये, पप्पू मासूमियत से खड़ा हो गया।  
मैडम– क्या तुम बेवकूफ हो।  
पप्पू – नहीं मैडम आप अकेली खड़ी थीं इसलिए मुझे अच्छा नहीं लगा।  
-कविता लोधी



😊 एक आदमी वकील बन गया उसको पहला केस मिला  
मुलजिम – वकील साहब कोशिश करना उम्र कैद हो, फांसी ना हो  
वकील– तुम चिंता मत करो, मैं हूँ ना, पेशी के बाद कोर्ट से बाहर आते हुए  
पत्रकार– क्या हुआ ??  
वकील– बहुत मुश्किल से उम्र कैद करवाई है वरना जज तो रिहा कर रहा था।

😊 टीचर– विदेश में 15 साल के बच्चे अपने पैरों पर खड़े हो जाते हैं।  
चिंटू– मास्टर जी, हमारे देश में तो एक साल का बच्चा भागने भी लगता है।  
-उपासना ऐक्के

😊 गोलू – भाई मुझे हाथ देखना आता है।  
मोलू – अच्छा मेरा देख जरा।  
गोलू – तुम्हारी हस्तरेखा बताती है  
कि तुम्हारे घर के नीचे बहुत धन है।  
मोलू – ठीक कहा, मेरे घर के नीचे बैंक की ब्रांच है।  
😊 टीचर – सोडियम कार्बोनेट का  
फॉर्मूला बताओ.....।  
टीटू – न टू को थ्री'  
टीचर – ये क्या बोल रहे हो!  
टीटू लिखकर – $\text{Na}_2\text{CO}_3$   
-तारामणी डेहरिया

😊 भिखारी – ऐ भाई एक रूपया दे दे,  
तीन दिन से भूखा हूँ।  
राहगीर – तीन दिन से भूखा है तो  
एक रूपया का क्या करेगा।  
भिखारी – वजन तोलूंगा कितना घटा है।  
😊 बच्चा – माँ तुम बर्तन रोज क्यों साफ करती हो।  
माँ – क्योंकि साफ नहीं करें तो वे काले पड़ जाते हैं।  
बच्चा – फिर तुम पापा को क्यों नहीं साफ कर देती।  
-प्रिया रघुवंशी

☺ चुनाव जीतने के बाद नेताजी एक गांव में गए बोले— चिंता मत करो अब हम आ गए हैं अब विकास होगा, एक महिला बोली— पिछली बार भी आपने यही कहा था पर हुई थी पिंकी।

☺ मां – देखो बेटा शरारती लड़कों से दूर रहा करो, चिटू— मां, मैं इसी वजह से तो स्कूल नहीं जाता।



—सुनीता मवासे

☺ टीटू – सर, लोग हिंदी या इंग्लिश में ही क्यों बोलते हैं। मैथ्स में क्यों नहीं? टीचर – ज्यादा 3 –5 मत करो , 9 –2 –11 हो जाओ , नहीं तो 5 –7 खींच कर दूंगा तो 6 के 36 नजर आएंगे और 32 के 32 बाहर निकल आएंगे। टीटू – बस सर...समझ गया, हिंदी इंग्लिश ही ठीक है ,मैथ्स की भाषा तो बड़ी खौफनाक है।

☺ टीचर – घर की परिभाषा बताओ ।

टीटू – जो घर हौसले से बनाये जाते हैं उसे "हाऊस" कहते हैं..

जिन घरों में होम-हवन होते हैं उन्हें "होम" कहते हैं..

जिन घरों में हवा ज्यादा चलती है उन्हें "हवेली" कहते हैं..

जिन घरों में दीवारों के भी कान होते हैं उन्हें "मकान" कहते हैं..

जिन घरों के लोन के इंस्टॉलमेंट भरते-भरते आदमी लेट जाता है उन्हें "फ्लैट" कहते हैं..

और जिन घरों में यह भी न पता हो कि बगल के घर में कौन रहता है उन्हें "बंगला" कहते हैं।



—खुशी मेहरा

☺ टीचर – सत्य और भ्रम में क्या फर्क है ?

मैं – Sir, आप पढ़ा रहे हैं ये सत्य है और हम पढ़ रहे हैं ये आपका भ्रम है!!



☺ टीचर – न्यूटन का नियम बताओ?

लड़का – सर पूरी लाइन तो याद नहीं लास्ट का याद है

टीचर – चलो लास्ट का ही सुनाओ

लड़का – "और इसे ही न्यूटन का नियम कहते हैं"

टीचर बेहोश

—निधि पटेल

☺ टीचर –कल होमवर्क नहीं किया तो मुर्गा बनाऊंगा।

पप्पू– सर मुर्गा तो मैं नहीं खाता, आप चाहो तो मटर पनीर बना लेना।



☺ अगर कोई सुबह-सुबह उठने में नखरे दिखाए तो बस एक तरीका आजमाना है वह अपने आप उठ जाएगा।

उसके कान में जाकर धीरे से कह दो आपके

पापा आपका मोबाइल चेक कर रहे हैं।

—लक्ष्मी सहारे

☺ परीक्षा कक्ष में कठिन पेपर आने पर ही मालूम पड़ता था कि.. परीक्षा हॉल में कितने जाले हैं, कहां-कहां प्लास्टर उखड़ गया है, दीवारों में दरारें कितनी हैं।



☺ चिटू— भाई ये बता I am going का मतलब क्या होता है?

मिटू— मैं जा रहा हूं

चिटू— अरे! मैं 20 लोगों से पूछ चुका हूं, सब चले

जाने की बात करते हैं लेकिन जबाब नहीं बताते।

—अंजली धुर्वे



😊 A man lost his wife in tsunami  
One drunk-night..  
While standing on the seashore, waves  
touching on his feets.  
He shouted to the sea: 'no matter how many  
times your waves touch my feet  
I'll never take her back...!!  
It's your mistake...  
Deal with it now...

😊 Teacher: Donald, what is the  
chemical formula for water?  
Donald: H-I-J-K-L-M-N-O.  
Teacher: What are you talking  
about?  
Donald: Yesterday you said it  
was H to O.

-Komal gusai

😊 महिला कैशियर— मुझे कुछ दिन की छुट्टी चाहिए,  
क्योंकि मुझे ऐसा लग रहा है कि मेरी सुन्दरता कुछ  
कम हो गई है।  
बैंक मैनेजर—क्या मतलब?  
महिला कैशियर—पुरुषों ने पैसे गिनकर  
लेना शुरू कर दिया है।



😊 महिला—डॉक्टर साहब, मेरे पति नींद में  
बातें करने लगे हैं! क्या करूँ?  
डॉक्टर—उन्हें दिन में बोलने का  
मौका दीजिए!

-नंदिता गुप्ता

😊 टीचर :- एक दिन ऐसा आएगा  
जब पृथ्वी पर पानी नहीं रहेगा ।  
सब जीव नष्ट हो जायेंगे ।  
पृथ्वी तबाह हो जाएगी ।  
संता:- मैडम जी, उस दिन  
ट्यूशन आना है क्या ?



😊 लड़का परीक्षा हॉल में परेशान बैठा था  
टीचर — क्या हुआ प्रश्न कठिन हैं क्या?  
लड़का — नहीं सर, मैं तो ये सोच रहा हूँ कि  
इस प्रश्न का उत्तर किस जेब में है ।

-अनुराग रघुवंशी

😊 मास्टरजी— बताओ शून्य की  
खोज किसने की थी...  
गप्पू— आलियाभट्ट.....  
आलियाभट्ट.....  
मास्टरजी, गुस्से में  
मुझ से मजाक करते हो...  
तभी एक लड़का बोला...सर वो  
तोतला है आर्यभट्ट कह रहा है...

😊 बंता —तुम खाली पेट होने पर कितने केले खा सकते हो...?  
संता (कुछ पल सोचकर कहा) —  
मैं 6 केले खा सकता हूँ।  
बंता ने हंसते हुए जवाब दिया —गलत जवाब दोस्त,  
पहला केला खा लेने के बाद तुम्हारा पेट खाली कहां रहेगा...?  
इसलिए खाली पेट होने पर तुम केवल  
एक ही केला खा सकते हो ।

-नंदिनी

😊 संता ने एक्स-रे करवाया ।  
डॉक्टर- आपके एक्स-रे में आपकी  
हड्डी टूटी हुई है ।  
संता- चलो भगवान का शुक्र है कि  
एक्स-रे में ही हड्डी टूटी है ।  
सच में टूटी होती तो काफी  
खर्चा हो जाता ।

😊 संता- अगर तुम्हें सर्दी लगती है,  
तो क्या करते हो?  
बंता- मैं हीटर के पास जाकर बैठ जाता हूँ ।  
संता- अगर फिर भी सर्दी लगती है,  
तो क्या करते हो?  
बंता- तो फिर मैं हीटर चालू कर लेता हूँ ।  
-अंजली तांडेकर

😊 डॉक्टर दिमाग के मरीज़ से  
डॉक्टर - जब तुम तनाव में होते हो तो क्या करते हो  
पागल- जी मंदिर चला जाता हूँ  
डॉक्टर - बहुत बढ़िया ध्यान - व्यान लगाते हो वहाँ  
पागल - जी नहीं लोगों के जूते चप्पल मिक्स कर देता हूँ  
फिर उन लोगों को देखता रहता हूँ  
उनको तनाव में देख कर मेरा तनाव दूर हो जाता है ।

😊 टीचर - बताओ सबसे नशीला  
पदार्थ कौन सा होता है  
संता - किताब है सर खोलते ही  
नींद आ जाती है ।

-अनामिका तिलवारी

😊 हमेशा 2 बातें याद रखना  
पहली बात - हर इंसान इतना बुरा नहीं होता जितना पैन कार्ड और आधार कार्ड में दिखता है ।  
दूसरी बात - इतना अच्छा भी नहीं होता जितना फेसबुक और व्हाट्सएप्प पर दिखता है ।

😊 संता -तुम ऑपरेशन कराए बिना ही हॉस्पिटल से क्यों भाग गए ?  
बंता -नर्स बार-बार कह रही थी कि डरो मत, हिम्मत रखो, कुछ नहीं होगा..  
ये तो बस एक छोटा सा ऑपरेशन है!  
संता - तो इसमें डरने वाली कौन सी बात है ? सही तो कह रही थी नर्स !  
बंता -साले, वो मुझसे नहीं डॉक्टर से कह रही थी ।



-सुशीला ईस्डिया

😊 यमराज (औरत से)-चलो ,मैं तुम्हें लेने आया हूँ ।  
औरत- बस 2 मिनट दे दो  
यमराज- 2 मिनट में ऐसा क्या कर लोगी?  
औरत बोली -जो पैसे छुपाए हैं वह दाल चावल के डिब्बों से तो निकाल दूँ ।  
😊 पैसे वाला आदमी - आज मेरे पास 4-5 बंगले, पांच-छह दुकानें , 15 कार हैं ।.  
तुम्हारे पास क्या है ?  
गरीब आदमी - मेरे पास एक बेटा है जिसकी गर्लफ्रेंड तेरी इकलौती बेटा है ।

-खुशी चौधरी



😊 एक बार फौजी घर पे आया उसने घर आकर एक भैंस खरीद ली ।  
फौजी जब भी भैंस को खोलता हर बार हाथ से छूटकर भाग जाती एक दिन  
फौजी ने भैंस को बहुत मारा फौजी की पत्नी बोलती है कि इतना मत मारो नहीं  
तो दूध नहीं देगी ।  
फौजी बोला अरे मुझे दूध नहीं चाहिए.. Discipline चाहिए Discipline ....!!

😊 चार दोस्त होटल में खाना खाने के बाद बिल देने पर ...  
सब आपस में उलझ पड़े सब बोल रहे थे कि बिल मैं दूंगा..!  
आखिर मैं तय ये हुआ कि जो होटल का चक्कर सबसे पहले लगाएगा बिल वही देगा ..  
उन्होंने मैनेजर को सीटी बजाने को कहा ,  
मैनेजर ने सीटी बजाई और वह भाग गए ..मैनेजर आज भी उनके आने का इंतजार कर रहा है  
..यह होती है दोस्ती ..!!

—शिवानी सिंह बघेल

😊 सुबह—सुबह मोबाइल पर इतने ज्यादा सुविचार  
आते हैं कि, मुझे लगने लगा है, जैसे सारी दुनिया  
सुधर चुकी है और अब सिर्फ मुझे ही सुधरना बाकी है ।

😊 अमेरिका के 2 वैज्ञानिक बेहोश हो  
गए जब उन्हें पता चला कि कढ़ाई  
चाटने से शादी में बारिश होती है ।

—हर्षिता शर्मा

😊 डॉक्टर — आपका लड़का पागल कैसे हो गया ?  
पिता — वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था,  
डॉक्टर — तो इससे क्या ?  
पिता —लोग बोलते थे थोड़ा खिसको, थोड़ा खिसको,  
तभी से खिसक गया ।

😊 दुकानदार : मैंने आपको दुकान  
की एक—एक चप्पल दिखा दी, अब  
तो एक भी बाकी नहीं है ।  
महिला : वो सामने वाले डिब्बे में क्या है ?  
दुकानदार : बहन, रहम कर थोड़ा  
उसमें मेरा Lunch है ।

—प्रियंका शर्मा

😊 पति : सुना है, नरक में औरतों का भी  
एक जोन होता है ।  
पत्नी : कितना डरावना होगा वो जोन ।

😊 गोलू: यार, कभी तुम्हें लगता है कि दुनिया गोल है?  
मोलू: हां, पर तुम्हें कैसे पता?  
गोलू: क्योंकि एक तरफ तुम हो और दूसरी तरफ मैं ।

😊 पति: जोखिम का परिचय देना है क्या,  
मैंने सिर्फ सुना है, देखने की ताकत नहीं है ।

—अभिषेक सिसोदिया





**EX-STUDENTS VIEW**

**VISITORS VIEW**

**KNM REPORTS**





## EX-STUDENTS VIEW

मेरा नाम बबीता पाल है मैं कमला नेहरू महाविद्यालय की 2021-23 की छात्रा हूँ। यहाँ पर सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं। यहाँ शिक्षक भी बहुत अच्छे हैं उनका बहुत योगदान है। यहाँ पर हमने तृतीय सेमेस्टर में सूक्ष्म शिक्षण, शिक्षण प्रशिक्षण कई कलात्मक गतिविधियाँ जैसे कि लिप्यन आर्ट आदि भी सीखा। कम्प्यूटर पर फाइल बनाना भी सिखाया गया है। तृतीय सेमेस्टर में असाइमेन्ट एवं लेसन प्लान बनाना भी सिखाया गया। यहाँ पर खेल प्रतियोगिता भी करवाई जाती हैं। यह महाविद्यालय शैक्षणिक गतिविधियों को पूरी ईमानदारी से पूर्ण करवाता है। मैं सभी शिक्षकों का दिल से धन्यवाद करती हूँ।

-बबीता पाल, बी.एड. (2021-2023)

मेरा नाम महेश कुमार चंद्रवंशी है। मुझे अपने कमला नेहरू महाविद्यालय पर गर्व है क्योंकि यहाँ बी.एड. के दौरान अनुशासन के साथ पढ़ाई और जीवन में आगे क्या करना है उसका मार्गदर्शन मिला है। मैंने इस महाविद्यालय में पढ़ाई के दौरान यहाँ के वातावरण में परिवार के जैसी खुशी एवं आनंद महसूस किया।

-महेश कुमार चंद्रवंशी,  
बी.एड. (2021-2023)

कमला नेहरू बी.एड. कॉलेज हमारे भोपाल का एक जाना माना नाम है- इस कॉलेज से बी.एड. की पढ़ाई करना मेरे लिए बहुत अच्छा अनुभव रहा। यहाँ का स्टाफ और यहाँ के टीचर्स बहुत सपोर्ट करते हैं- हर कदम पर रहनुमाई करते हैं। मैंने यहाँ 2021-23 में बी.एड. किया है - इन दो सालों में मुझे कोई भी समस्या हुई तो यहाँ के टीचर्स ने मेरी मदद की, यहाँ की पढ़ाई बहुत अच्छी है।

-मो. मसरूर उस्मानी,  
बी.एड. (2021-2023)

मेरा नाम सोमनाथ भक्ता है। मैं कमला नेहरू महाविद्यालय का 2021-23 सत्र का छात्र हूँ। मेरा बी.एड. कोर्स इसी वर्ष में पूरा हुआ है। कमला नेहरू कॉलेज में मुझे पढ़ना बहुत ही अच्छा लगा। कमला नेहरू कॉलेज के अध्यापकगण सभी अच्छे हैं। परीक्षा में उनके बताए मार्गदर्शन से हमें अच्छा परीक्षा परिणाम मिला जिसमें भविष्य में शिक्षक बनने हेतु काफी सकारात्मक मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। इसके लिए सभी शिक्षकों को धन्यवाद करता हूँ। यहाँ मुझे अनुशासन में रहकर पढ़ना अच्छा लगा। इस कॉलेज में हमें बहुत कुछ सीखने को मिला क्योंकि अनुशासन ही व्यक्ति को अच्छे रास्ते पर ले जाता है। यहाँ के सभी शिक्षक एवं शिक्षिकाओं को धन्यवाद।

- सोमनाथ भक्ता, बी.एड. (2021-2023)



मैं सत्येन्द्र दुबे बी.एड. 2021-23 सत्र का छात्र हूँ। मेरा कमला नेहरू महाविद्यालय में सफर बहुत अच्छा रहा है। सभी टीचर्स का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ और महाविद्यालय में समय-समय पर कई कार्यक्रम हुए। इन कार्यक्रमों से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला जैसे- हिन्दी दिवस पर हमें हिन्दी के महत्व के बारे में पता चला। महाविद्यालय द्वारा सभी छात्रों को कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। छात्रों के अन्दर आत्मविश्वास बढ़ाया गया कि वे स्टेज पर जा कर बात कर सकें।

टीचर्स द्वारा छात्रों को शिक्षण के मुख्य कौशलों को समझाया गया और उन्हें सबके सामने प्रस्तुत कैसे करें यह भी सिखाया गया।

ऐसे ही महाविद्यालय में हमने अन्य प्रोग्रामों में भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। मुझे इस महाविद्यालय में सभी टीचर्स का पूरा मार्गदर्शन मिला और मुझे यहाँ पढ़ने में बहुत अच्छा लगा।

-सत्येन्द्र दुबे,  
बी.एड. (2021-2023)

मेरा कॉलेज ज्ञान और विकास का एक प्रतीक, बुद्धि और व्यक्तिगत विकास की खोज का एक प्रमाण है। यह सिर्फ एक संस्था नहीं है, बल्कि एक जीवंत समुदाय है, जो नवाचार सहयोग और सम्मान की संस्कृति को बढ़ावा देता है।

मेरे कॉलेज की फैकल्टी मिलनसार और जानकार है, वे हमारा मार्गदर्शन करते हैं, हमें प्रेरित करते हैं और हमारे शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में हमारी मदद करते हैं। अंत में, मेरा कॉलेज एक ऐसी जगह है जहाँ मैं न केवल शिक्षा प्राप्त कर रहा हूँ बल्कि व्यक्तिगत विकास और मानसिक विकास का भी अनुभव कर रहा हूँ। कमला नेहरू महाविद्यालय में मुझे सारी सुविधा भरपूर मिली हैं, और यहाँ के सारे (फैकल्टी) शिक्षक मेरा सहयोग करते हैं, यह कॉलेज मुझे बहुत ही अच्छा एवं प्रिय लगा जिसमें मेरे शिक्षकगणों द्वारा मेरी समस्या का समाधान भी अच्छे से किया गया।

-पर्वत सिसोदिया,  
बी.एड. (2021-2023)

मेरा नाम ज्योति परस्ते है। कमला नेहरू कॉलेज में मैंने बी.एड. कोर्स 2021-2023 सत्र में पूर्ण किया। यहाँ कॉलेज में पढ़ाई करके मुझे बहुत अच्छा लगा। यहाँ सभी टीचर्स बहुत अच्छे हैं। यहाँ के टीचर्स पढ़ाई काफी अच्छे से कराते हैं और बहुत ही अच्छे से समझाते हैं। कॉलेज में सारी एक्टिविटी भी होती है, एक्टिविटी में सभी टीचर्स बच्चों को भाग लेने के लिए प्रेरित करते हैं और सबकी मदद करते हैं। मुझे इस कॉलेज में सभी टीचर्स का पढ़ाना और समझाना बहुत अच्छा लगा।

मेरे लिए यह कॉलेज बेस्ट कॉलेज है और यहाँ के सभी टीचर्स बेस्ट टीचर्स हैं। यहाँ सारी एक्टिविटी, पढ़ाई इत्यादि होती है और सभी टीचर्स का व्यवहार बहुत अच्छा है। मुझे ऐसे टीचर्स अभी तक पढ़ाई में इसी कॉलेज में मिले हैं। मैं बहुत खुश हूँ कि मुझे यहाँ के सभी टीचर्स से ज्ञान प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। बेस्ट कॉलेज हमारा कमला नेहरू कॉलेज।

और मैं सभी टीचर्स को धन्यवाद करती हूँ जिन्होंने इतने अच्छे से पढ़ाया और बहुत सारा प्यार दिया।

- ज्योति परस्ते, बी.एड. (2021-2023)

मैं कु. पूनम प्रभाकर कमला नेहरू महाविद्यालय की छात्रा रही हूँ। बी.एड. कोर्स करने के दौरान मुझे बहुत सी चीजें सीखने तथा समझने को मिलीं। महाविद्यालय के सभी शिक्षकों एवं प्रिंसिपल मैडम का योगदान रहा तथा सभी शिक्षकों का व्यवहार भी सरल तथा सहज रहा।

महाविद्यालय में मैंने अपने शिक्षक प्रशिक्षकों के साथ अध्ययन किया। शिक्षकों का पढ़ाने का तरीका बहुत अच्छा था। महाविद्यालय में मैंने प्रैक्टिकल, असाइमेंट तथा इंटर्नशिप करने के दौरान बहुत अच्छा अनुभव किया तथा महाविद्यालय में बहुत अच्छा पुस्तकालय एवं कक्षाएँ हैं जहाँ हमने बहुत कुछ सीखा। इसी के साथ मानसिक विकास तथा व्यवहारिक ज्ञान भी पाया। इन्टर्नशिप में स्कूलों में बच्चों को कैसे पढ़ायें तथा बच्चों का विकास एवं स्कूल में बच्चों को समझना एवं उन्हें खेल-खेल में पढ़ाई कराना आदि अनुभव किया।

इसी के साथ महाविद्यालय में पढ़ाई के साथ-साथ हमने बहुत सी प्रतियोगिताओं में भाग लिया तथा कला के बारे में जाना। मैं अपने शिक्षकों की हमेशा ऋणी रहूँगी। यहाँ के प्रभावी एवं गुणी शिक्षकों द्वारा जो मुझे ज्ञान प्राप्त हुआ वो निश्चित तौर पर मुझे और ऊँचाईयों को छूने में मदद करेगा। मैं प्राचार्या महोदया एवं सभी शिक्षकों की हमेशा दिल से आभारी रहूँगी। धन्यवाद।

—पूनम प्रभाकर,  
बी.एड. (2021-2023)

कमला नेहरू कॉलेज भोपाल का बेस्ट कॉलेज है। कमला नेहरू कॉलेज में मैंने दो वर्ष पढ़ाई की। ये दो वर्ष कैसे निकल गये पता नहीं चला शिक्षकों से छात्रों का तालमेल बहुत अच्छा था।

इस कॉलेज की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह हमें हमारी क्षमता का एहसास कराता है। शिक्षक और शिक्षण पैटर्न बहुत अच्छा है। शिक्षक हमें हमेशा हर चीज के लिए प्रोत्साहित करते हैं और हमारी शंकाओं का समाधान करने में कभी नहीं हिचकिचाते हैं। यहाँ की फ़ैकल्टी बहुत अच्छी है और हमारी हर समस्या को समझाने के लिए समय निकालती है जैसे शिक्षण प्रशिक्षण, वैचारिक शिक्षण और संदेह निवारण सत्रों ने मुझे खुद को विकसित करने में मदद की है। मुझे इस कॉलेज की छात्रा होने पर गर्व है।

इस कॉलेज में सबसे अच्छी बात यह है कि हमें पुस्तकालय से हर सुविधा मिलती है। देखने के लिए प्रोजेक्ट एवं पढ़ने के लिए पुस्तक भी प्राप्त होती हैं। यहाँ की फ़ैकल्टी बहुत अच्छी है, इतनी मिलनसार है कि हम बिना किसी डर के शिक्षक के साथ बहुत आसानी से बातचीत कर सकते हैं। इस कॉलेज में छात्रों के मनोरंजन के लिए समय-समय पर प्रतियोगिताएँ भी की जाती हैं जैसे— रंगोली, मेहंदी, राखी, तौरण आदि एवं हर खेल भी खिलाये जाते हैं जैसे— खो-खो, 100 मीटर की दौड़, गोला फेंक आदि।

यह कॉलेज भोपाल का बेस्ट कॉलेज है। यहाँ एक चीज अच्छी है छात्र के विचारों से लेकर उनके मनोबल तक को बहुत अधिक बढ़ावा मिलता है। यहाँ के शिक्षकों का छात्रों के प्रति व्यवहार अच्छा रहता है।

—माधुरी यादव,  
बी.एड. (2021-2023)

कमला नेहरू महाविद्यालय में मैंने बी.एड. का कोर्स बहुत ही अच्छे से पूर्ण किया, जिसमें यहाँ के अध्यापकों का बहुत ही सहयोगपूर्ण व्यवहार रहा है और शिक्षकों के मार्गदर्शन से ही हम सभी विषयों का अध्ययन कर ज्ञान प्राप्त कर सके। यहाँ सभी टीचर सभी छात्रों को हर बात पर सपोर्ट करते हैं। टीचर्स के पढ़ाने का तरीका बहुत ही अच्छा था। महाविद्यालय में प्रैक्टिकल और असाइमेंट तथा कई प्रकार की गतिविधियाँ कराई जाती हैं। इस महाविद्यालय में सभी शिक्षकों का व्यवहार सरल तथा बहुत अच्छा था। इस कॉलेज से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला, मैंने शिक्षण संबंधी बारीकियों को सीखा इसके लिए मैं सभी शिक्षकगणों को हृदय से धन्यवाद देती हूँ। इस कॉलेज के द्वारा इन्टर्नशिप में ले जाया गया वहाँ जाकर भी मैंने बहुत कुछ सीखा मैंने इस कॉलेज में कई प्रतियोगिताओं में भाग लिया तथा कला के बारे में जाना। मैं इस कॉलेज के टीचर्स की बहुत आभारी रहूँगी। मुझे इस कॉलेज में आ कर बहुत अच्छा लगा।

– वंदना गर्ग, बी.एड. (2021-2023)

मैं कमला नेहरू महाविद्यालय का बी.एड. का छात्र हूँ। मैंने साल 2021से 2023 तक महाविद्यालय में अध्ययन किया है। मुझे इस महाविद्यालय में पढ़कर बहुत ही अच्छा लगा। इस महाविद्यालय में सारी अध्यापिका और अध्यापक सभी अच्छे हैं। यहाँ हमने बहुत सारी अच्छी गतिविधियाँ और बातें सीखीं और हमने नए-नए कार्य भी सीखे जो कि आने वाले जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण होंगे। यहाँ से मिली शिक्षा हमारे आने वाले जीवन को संवारने में सहायक होगी।

– सुभाष तिवारी, बी.एड. (2021-2023)

मैं पूजा निम्बालकर बी.एड. सत्र 2021-23 की छात्रा हूँ मेरे द्वारा कमला नेहरू महाविद्यालय से बी.एड. की डिग्री सफलतापूर्वक पूर्ण कर ली गई है और मेरा परीक्षा परिणाम भी बहुत अच्छा रहा। पढ़ाई के दौरान मुझे टीचर्स का बहुत अच्छा सपोर्ट भी मिला। मुझे बहुत कुछ सीखने को भी मिला। विद्यालय का वातावरण बहुत ही अच्छा है। बी.एड. के दो साल के कोर्स में मुझे किसी भी प्रकार की कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ा इसके लिए मैं अपने टीचर्स का और कॉलेज प्रबंधन का दिल से धन्यवाद करती हूँ।

– पूजा निम्बालकर, बी.एड. (2021-2023)

मैं मनीष कोरी बी.एड. सत्र 2021-23 का छात्र हूँ। मैंने यहाँ से अपनी बी.एड. डिग्री सफलतापूर्वक पूर्ण की। मुझे यहाँ के सभी अध्यापकों का पूरा-पूरा सहयोग प्राप्त हुआ इसके लिए मैं सभी का धन्यवाद देना चाहता हूँ। कमला नेहरू कॉलेज हर तरीके से विद्यार्थियों के लिए एक अच्छा संस्थान है जहाँ वे अपनी पढ़ाई और करियर के लिए तैयार हो सकते हैं।

– मनीष कोरी, बी.एड. (2021-2023)

My College is one of the most famous college in Bhopal city. It has a very big and ventilated classrooms. My College has a big library with thousands of books on various subjects. From time to time my college organises programmes like Annual function and sports meet. Here teachers are very kind and helpful. I am proud of my college.

– Shubhi Jain, B.Ed. session (2021-23)



My Name is Manoj Kumar Prajapati. Recently I have completed my B.Ed. in session 2021-2023. My experience in this college was fabulous. I have learned about children's behaviour during internship period.

The teaching staff helped me a lot in understanding every subject in depth. The non-teaching staff was also very helpful. In my experience, these two years helped me in all aspects of learning, teaching and other activities. I learned many teaching skills with the help of the teachers.

The infrastructure of the college is also good. Library of the college help us time to time for self-learning. Finally thanks a lot for all the support provided to me by all of you.

-**Manoj Kumar Prajapati**, B.Ed. (2021-23)

I have a very good college experience, which will definitely reflect on my teaching and learning. I came across several ideas that greatly left an impact on me. It helps me to understand the difference between learning and actual learning. My overall experience in college has been beneficial because of the teachers who approached teaching with more conscious effort. That made classes interesting and learning more effective for me.

Thank you to Principal madam and teachers.

-**Shalini Bhatnagar**,  
B.Ed. (2021-23)

I have done my B.Ed. in session 2021-23 from Kamla Nehru Mahavidyalaya. This is a very good college. All staff members are very cooperative. Whenever I feel challenged, everyone is ready to help, not even in college time but also in off hours. Whenever I got stuck in any problem, they helped me, and always give proper guidance.

I am very happy that I have taken admission in such a nice college and successfully completed my B.Ed. degree.

I am very grateful to all the staff members. Special thanks to Shalini Ma'am, Anupama Ma'am, Kamal sir, Rekha Ma'am for their co-operation and guidance.

-**Punita Parnami**,  
B.Ed. (2021-23)

Kamla Nehru College is a great college in Bhopal. Here the teachers not only give education but also play a great role in personality development. All the teachers in this college are very good and they always give good suggestions for the teaching learning process. The College provides good facilities and the standard of education is of high quality. From time to time they conduct co-curricular activities. The Library has a good collection of books. It is the best College in Education.

-**Shubhi Kumari**, B.Ed. (2021-23)

## VISITORS VIEW

अप्रतिम, अदभुत, अविस्मरणीय क्षण आप सभी के साथ ।  
मधुर स्नेह एवं मधुर स्मृतियों के साथ फिर मिलने के  
लिये आतुर

–माला खरे  
(गतिविधि समन्वयक, पिडिलाइट)

Words are insufficient to express my feeling  
what I felt. It is my second visit in Kamla  
Nehru Mahavidyalaya.

Special thanks to Dr. Renu Gupta for giving me  
affection and thanks to the entire staff.

–Dr. Hemant Khandai  
(HOD, Department of continuing Education &  
Extension, Barkatullah University, Bhopal)

It was a successful 35th Annual function.  
Congrats to all the students and teachers.  
Theme of the day “Panchtatav Panchkosh” is  
very unique and informative.

–V. Anuradha Singh  
(International Classical Kathak Performer)

## महाविद्यालयीन गतिविधियों की रिपोर्ट

### “महाविद्यालय व विद्यालय की 34वीं संयुक्त स्पोर्ट्स मीट” आयोजित खेल गतिविधियों का विवरण

बी.एड. शिक्षक अभ्यार्थियों को विद्यार्थी जीवन में खेलों से मिलने वाले सकारात्मक अनुभवों से विभिन्न जीवन कौशलों को सीखने में मदद मिलती है जैसे – टीमवर्क, नेतृत्व, जवाबदेही, धैर्य और आत्मविश्वास आदि, ये जीवन कौशल उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करते हैं। छात्रों को अपने जीवन में लक्ष्य प्राप्त करने के लिए अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं पर काम करने का मौका मिलता है। इन्हीं सब महत्वों को ध्यान में रखकर दिनांक 17/04/2023 को महाविद्यालय व विद्यालय द्वारा 34वीं संयुक्त स्पोर्ट्स मीट का शुभारंभ किया गया और स्पोर्ट्स मीट के अंतर्गत कौन-कौन सी गतिविधियाँ किस समय पर करवानी हैं इसके लिए स्पोर्ट्स सेल के सभी सदस्यों की दिनांक 09/09/2023 को बैठक हुई। बैठक के अनुसार खेल गतिविधियों का समय-समय पर आयोजन होता रहा। सर्वप्रथम विद्यार्थियों को नोटिस द्वारा खेल गतिविधियों के नाम व दिनांक की सूचना प्रदान की गयी। खेलों के अभ्यास के लिए दिनांक 20/11/2023 से 30/11/2023 के बीच समय निश्चित किया गया। प्रथम गतिविधि के रूप में दिनांक 20/11/2023 से 25/11/2023 के बीच टेबल टेनिस का आयोजन किया गया। दिनांक 21/11/2023 को खो-खो एवं दिनांक 25/11/2023 को टग ऑफ वार का आयोजन किया गया, 100 मीटर दौड़ दिनांक 28/11/2023 को एम.व्ही.एम. विज्ञान महाविद्यालय प्रांगण में सम्पन्न हुई एवं शॉटपुट महाविद्यालय प्रांगण में दिनांक 30/11/2023 को कराया गया।

गणतंत्र दिवस के अवसर पर दिनांक 26/01/2024 को सभी खेलों के विजेताओं को पुरस्कार वितरित किये गये एवं 34वीं स्पोर्ट्स मीट का समापन समारोह भी संपन्न किया गया। महाविद्यालय प्रांगण में कमला नगर शिक्षण संस्था के सचिव श्री एस.एस. रघुवंशी, कमला नेहरू हा.से. विद्यालय की वरिष्ठ सलाहकार, श्रीमती सुषमा रघुवंशी, महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. श्रीमती रेनू गुप्ता, कमला नेहरू हा.से. विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती अनिता वाजपेयी के कर कमलों द्वारा प्रदान किए गए। खेलों के सकारात्मक प्रभाव के कारण महाविद्यालय एवं विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ सभी खेलों में भाग लिया एवं अपना उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। खेलों के परिणाम निम्नानुसार रहे –

समूह खेलों के परिणाम में खो-खो में विजेता टीम तृतीय सेमेस्टर 2022-24 के विद्यार्थी व उपविजेता प्रथम सेमेस्टर 2023-25 के विद्यार्थी रहे और टग ऑफ वार में विजेता प्रथम सेमेस्टर 2023-25 व उपविजेता तृतीय सेमेस्टर 2022-24 के विद्यार्थी रहे।

एकल खेलों के परिणाम में टेबल टेनिस में बालिका वर्ग में प्रथम स्थान सुशीला इस्डिया, द्वितीय स्थान हर्षिता शर्मा व तृतीय स्थान अंजली हिन्दोरिया ने हासिल किया तथा बालक वर्ग में प्रथम स्थान अभिषेक सिसोदिया व द्वितीय स्थान दीपू शाक्य ने हासिल किया।

शॉटपुट में बालिका वर्ग में कविता भास्कर ने प्रथम, अंजली हिन्दोरिया ने द्वितीय एवं सुशीला



इस्डिया ने तृतीय स्थान हासिल किया तथा शॉटपुट बालक वर्ग में अभिषेक सिसोदिया ने प्रथम, अखिलेश ने द्वितीय एवं बालकृष्ण ने तृतीय स्थान हासिल किया।

100 मी. दौड़ में बालिका वर्ग में कविता भास्कर ने प्रथम, कविता लोधी ने द्वितीय एवं सुशीला इस्डिया ने तृतीय स्थान हासिल किया तथा 100 मी. दौड़ बालक वर्ग में हर्षित नामदेव ने प्रथम, दीपू शाक्य ने द्वितीय एवं बालकृष्ण ने तृतीय स्थान हासिल किया।

सम्पूर्ण स्पोर्ट्स मीट में विद्यार्थियों व शिक्षकों की ऊर्जा व उत्साह के साथ किये गये प्रयास सराहनीय थे।

### Workshop on Meenakari Art

कमला नेहरू महाविद्यालय में दिनांक 13/06/2023 को मीनाकारी आर्ट वर्कशॉप का आयोजन सेमीनार हॉल में किया गया जिसमें मीनाकारी आर्ट की विभिन्न बारीकियों को पिडिलाईट से आई कला विशेषज्ञ श्रीमती माला खरे द्वारा विद्यार्थियों को समझाया गया। बी.एड. द्वितीय सेमेस्टर 2022-24 के विद्यार्थियों हेतु EPC-II Drama and Art in Education विषय पर आधारित इस कार्यशाला में हिस्सा लेना अनिवार्य था क्योंकि इस विषय का सैद्धांतिक पेपर नहीं होता है अतः प्रत्येक वर्ष इसी प्रकार की कार्यशाला का आयोजन कर विभिन्न प्रकार की कलाओं को विद्यार्थियों को सिखाया जाता है एवं आर्ट के साथ-साथ लिखित रूप से फाईल भी तैयार करायी जाती है जिस पर उनके अंक निर्धारित होते हैं एवं बाद में इसी आधार पर प्रायोगिक परीक्षा का आयोजन भी किया जाता है। इस एक दिवसीय कार्यशाला में सर्वप्रथम विद्यार्थियों को मीनाकारी आर्ट के बारे में पूर्ण रूप से समझाते हुए एक-एक नमूना तैयार करने का कार्य दिया गया जिसमें कला विशेषज्ञ माला खरे द्वारा पूरी बारीकियों को समझाते हुए बताये गए निर्देशों के आधार पर सभी विद्यार्थियों ने कैनवास पर मीनाकारी आर्ट के अलग-अलग डिजाईन तैयार किये।

मीनाकारी धातु को रंगीन इनेमल से सजाने की एक पुरानी कला है यह अपने उत्कृष्ट डिजाइनों और सुंदर रंग संयोजनों के लिए प्रसिद्ध है इस कला रूप को बनाने वाले कारीगरों को मीनाकार कहा जाता है। इस कला के मुख्य रूपों में रंगीन आभूषणों को बनाना शामिल है। भारत में इसके मुख्य केन्द्र, नाथद्वारा, बीकानेर, उदयपुर, वाराणसी, पंजाब और लखनऊ हैं। इसके प्रमुख प्रकारों में एक रंग खुला मीना, पंचरंग मीना, गुलाबी मीना, बंद मीना खाका, पत्थर की नक्काशी और एनामेलिंग आदि शामिल हैं।

कला के रूप में मीनाकारी की उत्पत्ति फारस में हुई है, यह कला मुगल महलों में काफी प्रचलित थी। अंबर के राजा मानसिंह ने लाहौर के मुगल महल से कुशल मीनाकारों को जयपुर आमंत्रित किया वे ही इस कला को राजस्थान लाए थे अब जयपुर मीनाकारी कला के लिए एक प्रसिद्ध केन्द्र है।

कार्यशाला में कौन-कौन सी सामग्री लगेगी इसकी जानकारी विद्यार्थियों को पूर्व में ही दे दी गई थी। इसलिए समस्त विद्यार्थी अपने साथ सभी आवश्यक सामग्री लेकर उपस्थित हुए थे। सभी विद्यार्थियों द्वारा मीनाकारी आर्ट की एक से बढ़कर एक डिजाईन तैयार की गई। आर्ट वर्क पूर्ण

होने पर इस कला से संबंधित फाईल बनाने की पूर्ण जानकारी विषय शिक्षिका डॉ. शालिनी गुप्ता द्वारा सभी विद्यार्थियों को प्रदान की गई।

कार्यशाला के अंत में कला विशेषज्ञ श्रीमती माला खरे को महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. श्रीमती रेनु गुप्ता द्वारा बहुत धन्यवाद दिया गया जिनके सहयोग से बिना किसी बाधा के यह कार्य पूर्ण हो पाया। इसके साथ ही विद्यार्थियों द्वारा बनाये गये आकर्षक मीनाकारी वर्क के लिए उनकी सृजनात्मकता एवं कलात्मकता की प्रशंसा भी की गई। इस प्रकार यह एक दिवसीय कार्यशाला सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। ■

### Induction Orientation Programme

कमला नेहरू महाविद्यालय में विगत वर्षों की भांति इस बार भी बी. एड . प्रथम सेमेस्टर हेतु इंडक्शन ओरिएंटेशन प्रोग्राम का आयोजन दिनांक 01 / 07 / 2023 को किया गया जिसमें सभी नए प्रवेशित विद्यार्थियों को प्रथम सेमेस्टर के पाठ्यक्रम, महाविद्यालयीन समितियों एवं समय-समय पर होने वाली गतिविधियों की जानकारी प्रदान की गई। इसके पश्चात् सभी नए विद्यार्थियों से एक-एक करके अपना परिचय देने को कहा गया साथ ही सभी टीचर्स द्वारा भी अपना परिचय दिया गया एवं अपने द्वारा पढ़ाये जाने वाले विषय की जानकारी भी विद्यार्थियों को प्रदान की गयी। परिचय के बाद सभी विद्यार्थियों को कॉलेज लाइब्रेरी के बारे में भी बताया गया कि कैसे वे इसका सही उपयोग करके अपने खाली समय में नोट्स आदि तैयार कर सकते हैं। इसके पश्चात् सभी विद्यार्थियों को महाविद्यालय की एंटी रेगिंग सेल एवं यौन उत्पीड़न समिति के विषय में भी विस्तारपूर्वक बताया गया कि कभी भी ऐसी किसी भी प्रकार की समस्या होने पर आप सम्बंधित सेल की टीचर के पास अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं या महाविद्यालय द्वारा लगाई गई शिकायत पेटी में अपनी समस्या लिख कर डाल सकते हैं।

इस ओरिएंटेशन प्रोग्राम के माध्यम से विद्यार्थियों को एक अच्छे टीचर में होने वाले गुणों एवं मूल्यों से भी अवगत कराया गया साथ ही भविष्य में एक आदर्श टीचर बनने की सलाह भी दी गयी। इसके पश्चात् अगले दिन की कक्षाओं की जानकारी देकर कार्यक्रम को समाप्त किया गया। इसी प्रकार दिनांक 16 / 08 / 2023 को बी. एड. तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थियों हेतु भी ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें सभी को तृतीय सेमेस्टर में सिखाये जाने वाले शिक्षण कौशलों एवं इंटर्नशिप के विषय में जानकारी प्रदान की गई।

### स्वतंत्रता दिवस

प्रत्येक वर्ष की तरह इस वर्ष भी कमला नेहरू महाविद्यालय में 76 वां स्वतंत्रता दिवस बहुत धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. रेनु गुप्ता द्वारा माँ

सरस्वती की पूजा अर्चना से की गई। इसके पश्चात् प्राचार्य महोदया द्वारा झंडावंदन किया गया और सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा राष्ट्रगान गाया गया। राष्ट्रगान एवं राष्ट्रध्वज को सलामी के बाद सभी विद्यार्थियों द्वारा रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां दी गईं जिसमें बी.एड. तृतीय सेमेस्टर की छात्रा कु. प्रियंका शर्मा द्वारा देश रंगीला रंगीला गाने पर बहुत सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया गया, खुशी मेहरा एवं ग्रुप द्वारा धरती सुनहरी अम्बर नीला गीत की सुन्दर प्रस्तुति दी गई, प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों, मालती कनेरिया, बबलू, अखिलेश, बालकिशन, खुशबू राज, सपना, दीपिका, ज्योति पाण्डेय, शीतल नारेडा, शीतल चौहान, श्रेयांश, वर्षा द्वारा कई आकर्षक प्रस्तुतियाँ दी गईं एवं सभी विद्यार्थियों द्वारा ये देश है वीर जवानों का गीत पर सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति भी दी गई। हर्षिता शर्मा द्वारा वन्दे मातरम् गीत पर सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति दी गई। छात्र-छात्राओं की प्रस्तुतियों के पश्चात् सभी शिक्षकों द्वारा भी देशभक्ति के कई गीत गुनगुनाये गए। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य द्वारा सभी को संबोधित किया गया एवं मिठाई भी वितरित की गई। इस प्रकार स्वतंत्रता दिवस को बहुत ही उत्साहपूर्ण ढंग से मनाया गया।

## हिंदी दिवस गतिविधि

प्रत्येक वर्ष, 14 सितम्बर को हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस वर्ष भी कमला नेहरू महाविद्यालय में 14/09/2023 को हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में कुछ हिंदी से सम्बंधित रोचक गतिविधियों का आयोजन किया गया जिसमें सभी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। ये गतिविधियाँ इस प्रकार थीं —

1. वस्तुएं देखकर मुहावरे बनाना— इस गतिविधि में बहुत सारी वस्तुओं को टेबल पर जमा कर रख दिया गया और सभी को निर्देश दिए गए कि इन वस्तुओं को देखकर मुहावरे बनाएं एवं उनका वाक्यों में प्रयोग भी करें यदि आपको एक से ज्यादा मुहावरे बनाते बनें किसी एक ही वस्तु पर तो आप बना सकते हैं। प्रत्येक मुहावरे पर एक अंक देने का प्रावधान रखा गया।
2. उपसर्ग एवं प्रत्यय लगाकर शब्दों का निर्माण — इस गतिविधि में सभी विद्यार्थियों को कुछ उपसर्ग एवं प्रत्यय से शब्दों के निर्माण का कार्य दिया गया। प्रत्येक सही शब्द को बनाने पर एक अंक देने का प्रावधान रखा गया।
3. पर्यायवाची शब्द एवं बिना मात्रा के शब्दों का निर्माण — इस गतिविधि में विद्यार्थियों को कुछ शब्द दिए गए जिनके पर्यायवाची शब्द बनाने का कार्य दिया गया एवं साथ ही उन्हें बिना मात्रा वाले शब्दों के निर्माण का कार्य भी दिया गया जैसे— कमल, जलज, सरल आदि। सभी पर्यायवाची शब्दों एवं बिना मात्रा के शब्दों पर एक-एक अंक देने का प्रावधान रखा गया।

हिंदी गतिविधि को करवाने का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के हिंदी के ज्ञान को परखना, हिंदी लेखन क्षमता एवं सृजनात्मकता का विकास करना था। गतिविधि के अंत में विद्यार्थियों को हिंदी भाषा को सुधारने एवं समृद्ध बनाने हेतु सुझाव भी दिए गए।



## मेहंदी गतिविधि

दिनांक 16/09/2023 को कमला नेहरू महाविद्यालय में मेहंदी गतिविधि का आयोजन किया गया जिसमें बी.एड. प्रथम सेमेस्टर 2023-25 एवं तृतीय सेमेस्टर 2022-24 के सभी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। सभी विद्यार्थियों ने अपने हाथों पर एक से बढ़ कर एक मेहंदी की डिजाईन बनायीं और मेहंदी की अलग-अलग शैलियों का प्रदर्शन किया जैसे-मारवाड़ी मेहंदी, अरेबिक स्टाइल, फ्री हैण्ड मेहंदी, फ्यूजन स्टाइल आदि। तृतीय सेमेस्टर से हर्षिता शर्मा, खुशी मेहरा, नंदनी, अंजलि हिंडोरिया, दीपू, खुशी चौधरी, प्रियंका शर्मा एवं प्रथम सेमेस्टर से मालती कनेरिया, खुशबू राज, सपना, दीपिका, ज्योति पाण्डेय, शीतल नारेडा, शीतल चौहान, वर्षा आदि छात्राओं ने मेहंदी के आकर्षक डिजाईन तैयार किये। इन सभी के द्वारा बनाई इन मेहंदी डिजाईन की सभी शिक्षकों एवं प्राचार्य द्वारा अत्यधिक प्रशंसा की गई साथ ही भविष्य में और कुछ नयी शैलियों का प्रयोग करने के सुझाव भी विद्यार्थियों को प्रदान किये गए जिससे उनमें और नयी-नयी डिजाईन तैयार करने की समझ का विकास हो सके।

## महाविद्यालयीन एवं विद्यालयीन 35 वां वार्षिकोत्सव समारोह 2023

दिनांक 03/11/2023 दिन शुक्रवार को कमला नेहरू महाविद्यालय एवं विद्यालय का 35 वां वार्षिकोत्सव बहुत धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन शाम 5:00 बजे से कमला नेहरू महाविद्यालय परिसर में ही किया गया। इस वार्षिकोत्सव में सभी विद्यार्थियों ने खूब बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया एवं अत्यधिक सुन्दर सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्री भगवानदेव इसरानी, भूतपूर्व प्रिंसिपल सेक्रेटरी, म. प्र. विधानसभा, विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री सुनील शुक्ला, डायरेक्टर सर्जना अकादमी एवं सम्माननीय अतिथि के रूप में सुश्री व्ही. अनुराधा सिंह, अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कथक डान्सर उपस्थित हुए।

कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ सरस्वती के समक्ष मुख्य अतिथियों एवं संस्था के प्रमुख माननीय सदस्यों द्वारा दीप प्रज्वलन करके किया गया इसके पश्चात् मुख्य अतिथियों का स्वागत किया गया सर्वप्रथम मुख्य अतिथि श्री भगवानदेव इसरानी का स्वागत श्री एस.एस. रघुवंशी जी सचिव, कमला नगर शिक्षण संस्था के द्वारा पुष्पगुच्छ प्रदान कर किया गया तत्पश्चात् श्रीमती सुषमा रघुवंशी वरिष्ठ सलाहकार (क.ने.हा.से. सी.बी.एस.ई.स्कूल) द्वारा मुख्य अतिथि का स्वागत पुष्पगुच्छ देकर किया गया। इसके पश्चात् विशिष्ट अतिथि श्री सुनील शुक्ला का स्वागत डॉ. (श्रीमती) अनुपमा पुरोहित, सहायक प्राध्यापक, द्वारा पुष्पगुच्छ देकर किया गया। सम्माननीय अतिथि सुश्री व्ही.अनुराधा सिंह का स्वागत श्रीमती अनीता बाजपेयी (प्राचार्य क. ने. हा. से. सी.बी. एस.ई. स्कूल) द्वारा पुष्पगुच्छ देकर किया गया। दीप प्रज्वलन एवं स्वागत के पश्चात् श्रीमती अनीता बाजपेयी (प्राचार्य क. ने. हा. से. सी.बी.एस.ई. स्कूल) द्वारा स्वागत भाषण दिया गया एवं मुख्य अतिथि एवं विशेष अतिथियों की उपलब्धियों एवं समाज को दिए जा रहे योगदानों से विद्यार्थियों एवं कार्यक्रम में उपस्थित सभी अभिभावकों को अवगत कराया गया और सभी दर्शकों को इतनी भारी तादाद में उपस्थित होने के लिये धन्यवाद भी दिया गया।

स्वागत भाषण के पश्चात् श्री एस.एस. रघुवंशी जी (सचिव, कमला नगर शिक्षण संस्था) द्वारा

संस्था का वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत किया गया, जिसमें गत वर्ष विद्यालय एवं महाविद्यालय की गुणवत्ता में सुधार लाने हेतु तैयार की गई रणनीतियों के बारे में बताया गया साथ ही वर्ष भर में विद्यार्थियों की उपलब्धियों का लेखा-जोखा भी प्रस्तुत किया गया। आपके द्वारा सभी पालकों एवं अभिभावकों को उनके भरपूर सहयोग एवं निष्ठा के लिए बहुत धन्यवाद भी दिया गया और उन्हें यह आश्वासन भी दिया गया कि आने वाले वर्षों में सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य हेतु और कई योजनाओं का क्रियान्वयन भी किया जायेगा जिसका लाभ सभी विद्यार्थी उठा पाएंगे। श्री रघुवंशी जी के वार्षिक प्रतिवेदन की समाप्ति के बाद महाविद्यालय एवं विद्यालय के 35 वें वार्षिकोत्सव "पंचकोष-पंचतत्व" को प्रारंभ करने के आदेश दिए गए। कार्यक्रम का आरम्भ विद्यालय एवं महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के वर्ष भर के उत्कृष्ट कार्यों के लिए दिए गए पुरस्कार एवं सम्मान से किया गया, जिसमें महाविद्यालय की बी.एड. 2021-23 सत्र की टॉपर कु. हेमलता सिंह को शील्ड एवं प्रशस्तिपत्र देकर सम्मानित किया गया तत्पश्चात् महाविद्यालय से सहायक प्राध्यापिका डॉ. (श्रीमती) शालिनी गुप्ता को बेस्ट फेकल्टी अवार्ड (बी.एड. 2023) से सम्मानित किया गया। पुरस्कार स्वरूप आपको शॉल, प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किए गए। पुरस्कार वितरण के पश्चात् मुख्य अतिथि महोदय को विद्यार्थियों को आशीर्वचन देने हेतु मंच पर आमंत्रित किया गया। इसके पश्चात् विशिष्ट अतिथि एवं सम्मानीय अतिथि महोदय द्वारा भी विद्यार्थियों को आशीर्वचन प्रदान किये गए। अतिथियों के आशीर्वचन के पश्चात् उन्हें महाविद्यालय एवं विद्यालय की ओर से स्मृति चिन्ह भेंट किये गए।

कार्यक्रम के अगले चरण में महाविद्यालय एवं विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा रंगारंग कार्यक्रमों का सिलसिला शुरू हुआ। इस सांस्कृतिक कार्यक्रम की थीम थी "पंचकोष-पंचतत्व" इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दीं जिनमें सबसे पहले जो प्रस्तुति दी गई वह कार्यक्रम की थीम "पंचकोष-पंचतत्व" को साकार करने वाली थी जिसमें पंच महाभूतों - आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी, जिनसे सृष्टि का प्रत्येक पदार्थ बना है, का बहुत ही सुंदरता के साथ वर्णन किया गया। यह एक नृत्य नाटिका थी जिसकी प्रस्तुति बी.एड. प्रथम सेमेस्टर 2023-25 के विद्यार्थी मालती कनेरिया एवं तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थी नंदिनी, सुशीला इस्डिया, खुशी चौधरी, खुशी मेहरा, कविता लोधी, प्रियंका शर्मा, हर्षिता शर्मा, दीपू, अभिषेक सिसोदिया, अनामिका तिलवारे, शिवानी सिंह बघेल द्वारा दी गई जिसे सभी ने बहुत सराहा। इसके पश्चात् महाविद्यालय एवं विद्यालय की अन्य कई प्रस्तुतियाँ हुईं जो कि एक से बढ़कर एक थीं।

इन शानदार और रंगारंग प्रस्तुतियों के बाद इनके परिणामों की घोषणा की गई एवं पुरस्कार भी वितरित किये गए। महाविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा किये गए "पंचकोष-पंचतत्व" नृत्य नाटिका हेतु अत्यंत आकर्षक एवं भव्य रोलिंग ट्रॉफी प्रदान की गई। पुरस्कार वितरण के पश्चात् महाविद्यालय की सहायक प्राध्यापक डॉ. (श्रीमती) अनुपमा पुरोहित द्वारा सभी गणमान्य अतिथियों का हार्दिक धन्यवाद एवं आभार प्रदर्शन किया गया साथ ही परिसर में उपस्थित सभी अभिभावकों एवं दर्शकों को भी धन्यवाद दिया गया एवं उनकी गरिमामयी उपस्थिति के लिए सभी की सराहना की गई साथ ही सभी छात्र-छात्राओं के द्वारा दी गई प्रस्तुतियों की भूरी-भूरी प्रशंसा भी की गई एवं उनकी मेहनत और प्रयास हेतु उन्हें बधाइयाँ भी दी गईं। इसके पश्चात् सभी के द्वारा आदर सहित राष्ट्रगान गाया गया। इस प्रकार रात्रि 10:00 बजे इस रंगारंग कार्यक्रम की समाप्ति की घोषणा की गई।

## गणतंत्र दिवस

प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी दिनांक 26/01/2024 को महाविद्यालय में गणतंत्र दिवस बहुत धूमधाम से मनाया गया। इस दिन को मनाने सभी सुबह 8:45 पर महाविद्यालय में एकत्रित हुए। सर्वप्रथम प्राचार्य एवं सभी सहायक प्राध्यापकों द्वारा माँ सरस्वती की पूजा अर्चना की गई जिसमें सभी के द्वारा माँ सरस्वती की मूर्ति पर हार, पुष्प आदि अर्पित कर दीप प्रज्वलन किया गया इसके पश्चात् सभी ने मिलकर माँ सरस्वती की स्तुति गाई फिर सभी महाविद्यालय प्रांगण में झंडावंदन हेतु एकत्रित हुए जहाँ प्राचार्य महोदय द्वारा झंडावंदन किया गया एवं सभी के द्वारा आदरसहित राष्ट्रगीत गाया गया। इसके पश्चात् महाविद्यालय प्राचार्य द्वारा सभी को संबोधित किया गया जिसमें उन्होंने देश में फैल रही अराजकता एवं अन्य समस्याओं पर प्रकाश डाला और बताया कि देश की अखंडता को बनाये रखने के लिए हम सभी को प्रयासरत रहना होगा तभी देश में भाईचारा बढ़ाया जा सकता है। इसके पश्चात् विद्यार्थियों द्वारा देशभक्ति से ओत-प्रोत कुछ मनमोहक प्रस्तुतियां भी दी गईं जिनमें, कुछ देशभक्ति की कवितायें, गीत, नृत्य आदि थे। इसके बाद प्राचार्य द्वारा सभी को मिठाई वितरित की गई और कार्यक्रम का समापन किया गया।

## कॉलेज पिकनिक

दिनांक 27/01/2024 को कमला नेहरू महाविद्यालय के प्रथम सेमेस्टर 2023-25 एवं तृतीय सेमेस्टर 2022-24 के विद्यार्थियों को पिकनिक के लिए ग्राम कठौतिया ले जाया गया। भोपाल के जीवंत शहर से मात्र 30 किलोमीटर की दूरी पर प्रसिद्ध होशंगाबाद रोड पर कठौतिया का एकांत आश्रय स्थल है। हरियाली से घिरा यह कैंपसाइट भोपाल के सबसे संपन्न वन्यजीव अभ्यारण्यों के बहुत करीब है। कठौतिया के हरे-भरे वातावरण में असाधारण किस्म के वन्य जीव पाए जाते हैं, जिनमें राजसी बाघ, तेंदुए, चंचल बंदर, सुंदर लंगूर, तेज तर्रार जंगली खरगोश और मायावी जंगली बिल्लियाँ शामिल हैं। ट्रेकिंग, जंगल भ्रमण आदि के लिए यह एक अच्छा स्थान है। यह क्षेत्र वन विभाग की देखरेख में है क्योंकि कठौतिया गाँव से लगे हुए इस जंगल में, जो कि काफी घना है एवं अन्य जंगली पशु – पक्षियों का निवास है, इसके साथ ही ईको सिस्टम, दुर्लभ वनस्पतियों को जानने के लिए भी यह बहुत अच्छी जगह है। ईको टूरिज्म विभाग ने कठौतिया जंगल ग्राम को विकसित किया है एवं यहाँ कई पर्यटक ट्रेकिंग एवं जंगल भ्रमण के उद्देश्य से आते रहते हैं।

पिकनिक के लिए सभी विद्यार्थी एवं शिक्षकगण सुबह 9:00 बजे महाविद्यालय की बस से ग्राम कठौतिया के लिए रवाना हुए। सभी ने रास्ते में खूब मस्ती की, गाने गाए। अंताक्षरी खेली। लगभग एक घंटे के अन्दर ही हम सब कठौतिया पहुंच गए। सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने अपना सामान व्यवस्थित रखा एवं गाईड को साथ लेकर जंगल की सैर एवं ट्रेकिंग के लिए निकल पड़े। गाईड के द्वारा पहले सभी को जंगल एवं कठौतिया ग्राम का भ्रमण करवाया गया जिसमें सभी को बहुत आनंद आया सभी ने इस भ्रमण में बहुत मस्ती की एवं बहुत ही सुंदर यादगार फोटो लिए इसके पश्चात् सभी ने वापिस लौटकर थोड़ा आराम किया एवं नाश्ता लिया और थोड़ी ही देर के पश्चात् सभी निकल पड़े ट्रेकिंग के लिए, जिसके लिए सभी ने ट्रेकिंग में



उपयोग होने वाला जरूरत का सामान, पानी की बॉटल और जरूरी दवाई, ग्लूकोस आदि कई सामग्रियों को अपने बैग में ध्यानपूर्वक रख लिया जिससे रास्ते में किसी भी प्रकार की परेशानी ना हो फिर सभी टीचर्स एवं विद्यार्थी गाइड के द्वारा बताए गए तरीके से एक-एक करके आगे बढ़ते गए। पहाड़ पर चढ़ने का रास्ता काफी कठिन था पर ट्रेकिंग में सभी को बहुत आनंद आया करीब एक घण्टे की कड़ी मेहनत और चढ़ाई के पश्चात हम उन चट्टानों और घने जंगल से होते हुए पहाड़ी के सबसे ऊपरी हिस्से तक पहुँच गए, जहाँ से नीचे का दृश्य बहुत ही मनोरम था। चारों तरफ घना जंगल और हरियाली दिखाई दे रही थी। सभी ने वहाँ के कई सारे फोटो लिए जिससे इतने सुंदर यादगार पलों को कैमरे में कैद करके रखा जा सके। इसके पश्चात वहाँ कुछ देर बैठकर आराम किया और अपने साथ लाई गई खाने-पीने की सामग्री से अपनी भूख – प्यास मिटाई, इसके बाद शुरू हुआ सिलसिला नीचे उतरने का जिसमें सभी विद्यार्थी एवं शिक्षक धीरे-धीरे सावधानी से उतरते हुए नीचे की तरफ आए। पहाड़ की चढ़ाई में जितना समय लगा उससे काफी कम समय में सभी नीचे आ गए इसके बाद कठौतिया ग्राम से ही बहुत पास एक फार्म हाऊस में सभी के खाने-पीने की व्यवस्था रखी गई थी जहाँ सभी ने पहुँचकर आराम भी किया एवं खाना खाया।

खाने के बाद दोपहर करीब 2:00 बजे से 4:00 बजे तक कॉलेज प्राचार्य डॉ. रेनू गुप्ता द्वारा बहुत ही मजेदार खेलों का आयोजन किया गया जिसमें सभी ने खूब आनंद उठाया इन खेलों में विजेता को प्राचार्य मैडम की ओर से सुंदर-सुंदर पुरस्कार भी दिए गए। इसके बाद दोपहर 4:00 बजे सभी ने चाय एवं स्वल्पाहार लिया और करीब 5:00 बजे सब वहाँ से कॉलेज के लिए रवाना हुए एवं शाम 5:45 तक महाविद्यालय पहुँच गए जहाँ से सभी विद्यार्थी और टीचर्स अपने-अपने घर के लिए निकल गए। इस पिकनिक में सभी को बहुत आनंद आया। ट्रेकिंग और इतने सारे खेल खेलने में सभी थककर चूर हो चुके थे लेकिन सबका जोश तब भी बरकरार था। ये पिकनिक हमेशा यादगार पलों के रूप में सभी के मन में रहेगी।

## बसंत पंचमी

14 फरवरी 2024 को महाविद्यालय में माँ सरस्वती का जन्मदिवस अर्थात बंसत पंचमी को बहुत धूम-धाम से मनाया गया। इस दिन महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता जी एवं सभी शिक्षकगणों द्वारा माँ सरस्वती की पूजा अर्चना की गई एवं सरस्वती मंत्रों का उच्चारण भी किया गया साथ ही माँ सरस्वती को भोग भी अर्पण किया गया। बंसत पंचमी बंसत के आनंदमय मौसम की शुरुआत का प्रतीक है। यह त्यौहार ज्ञान, संगीत और शिक्षा की देवी सरस्वती के सम्मान में मनाया जाता है इसे श्री पंचमी के नाम से भी जाना जाता है इस दिन पीले वस्त्रों का अत्यधिक महत्व होता है अतः सभी शिक्षकों के द्वारा पीले वस्त्र धारण किए गए थे। पूजा अर्चना के पश्चात् सभी शिक्षकों एवं छात्र-छात्राओं द्वारा सरस्वती वंदना गाई गई इसके पश्चात् सभी को प्रसाद का वितरण किया गया साथ ही माँ सरस्वती के समक्ष सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य एवं ज्ञान प्राप्ति की कामना भी की गई, इस प्रकार इस पर्व को अत्यधिक उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया।





College Picnic (Gram Kathotiya)



## KNM STAFF



### Standing Row (Left to Right)

Mrs. Pavitra Singh, Mr. S. Nandanwar, Mrs. S. Kapoor, Dr. (Mrs.) Shalini Gupta,  
Dr. (Mrs.) Anita Vishwakarma, Miss. M. Chhenia, Mr. Kamal Mahawar, Dr. (Mrs.) Nidhi Karki Trihotri

### Sitting Row (Left to Right)

Mrs. K. Raghuwanshi, Dr. (Mrs.) Rekha Pisal, Mrs. P. Vishwakarma,  
Dr. (Mrs.) Renu Gupta (Principal), Mrs. A. Ajmera, Dr.(Mrs.) Anupama Purohit, Dr. (Miss.) S. Akhlaq

### *Topper of the Institution*

**Miss. Hemlata Singh**



**Scored - 88.97% in  
B.Ed. 2021-23 University Exam**

### *Best Faculty Award 2023*

**Dr. (Mrs.) Shalini Gupta**



**Assistant Professor  
KNM, Bhopal**