Estd. 2004

Anubhuti-11

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
Web : www.kamlanehru-college.org

WORLD YOGA DAY

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

अनुभूति -11

2024-25

KAMLA NEHRU MAHAVIDYALAYA

(B.Ed. College)

Kamla Nagar, Kotra Sultanabad, Bhopal - 462 003 (M.P.)

Ph. : 0755-2762130 Web : 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. Akhilesh Vishwakarma
(Class Representative B.Ed. 2023-25)

Composing & Designing

Mr. Ashok Chauhan

डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री
मध्यप्रदेश

क्रमांक 198/मु.मं.प्रे.प्र./25
भोपाल, दिनांक 19/06/2025

संदेश

प्रसन्नता का विषय है कि कमला नेहरु महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज) भोपाल की पत्रिका "**अनुभूति**" का प्रकाशन किया जा रहा है।

महाविद्यालयीन पत्रिका विद्यार्थियों की रचनात्मक गतिविधियों के साथ-साथ संस्थान की शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं क्रीड़ा संबंधी उपलब्धियों का दर्पण होती है।

आशा है कि पत्रिका "**अनुभूति**" का प्रकाशन विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए स्मरणीय और प्रेरक सिद्ध होगा।

हार्दिक शुभकामनाएं।

(डॉ. मोहन यादव)

6, श्यामला हिल्स, भोपाल - 462002

अनुभूति

जगदीश देवड़ा
उप मुख्यमंत्री
वित्त, वाणिज्यिक कर,
योजना, आर्थिक एवं सांख्यिकी
मध्यप्रदेश शासन, भोपाल

मंत्रालय कक्ष : B206, VB-II
दूरभाष कार्या. : 0755-2708042
निवास नं. : 0755-2790095, 2790096
फैक्स : 0755-2790095

क्रमांक J.S.666/उ.मु.मं./विवायोआसां/2025 **भोपाल, दिनांक 05/07/2025**

संदेश

प्रसन्नता की बात है कि कमला नेहरु महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज) भोपाल द्वारा वार्षिक पत्रिका "**अनुभूति**" के ग्यारहवें संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है।

महाविद्यालय द्वारा प्रकाशित की जा रही वार्षिक पत्रिका "**अनुभूति-11**" 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।

सादर

आपका

(जगदीश देवड़ा)

प्रति,
डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता
प्राचार्य, कमला नेहरू महाविद्यालय,
कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल (म.प्र.) 462 003

निवास : सी-5, 74 बंगला, स्वामी दयानंद नगर, भोपाल - 462003

विश्वास कैलाश सारंग
मंत्री
सहकारिता
खेल एवं युवा कल्याण
मध्यप्रदेश शासन

निवास/कार्यालय : सी-12, स्वामी दयानंद नगर, 74 बंगले
लिंक रोड-1, भोपाल-462003 (म.प्र.)
दूरभाष : 0755-2441017, 2441784
मंत्रालय : 0755-2708390
पत्र क्रमांक : 2271
भोपाल दिनांक : 25/06/2025

संदेश

बड़े हर्ष का विषय है कि कमला नेहरू महाविद्यालय द्वारा प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी वार्षिक पत्रिका "**अनुभूति**" के **11**वें संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका में छात्र-छात्राओं की सृजनात्मक एवं रचनात्मक गतिविधियों का प्रतिबिम्ब होगा तथा मेधावी विद्यार्थियों के अनुभवों का समावेश होगा। यह पत्रिका नये विद्यार्थियों के लिए उपयोगी व मार्गदर्शिका साबित होगी।

पत्रिका "**अनुभूति**" के सफल प्रकाशन के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

प्रति,
डॉ. श्रीमती रेनू गुप्ता
प्राचार्य
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

(विश्वास कैलाश सारंग)

डॉ. अभिषेक बैस
प्राचार्य
शास. नूतन सुभाष उ.मा.वि.
टी.टी. नगर, भोपाल

संदेश

महाविद्यालय पत्रिका के प्रकाशन पर महाविद्यालय परिवार को ढेर सारी शुभकामनाएँ महाविद्यालय द्वारा प्रकाशित होने वाली पत्रिका महाविद्यालय की एक नैसर्गिक तस्वीर है जिसमें महाविद्यालय द्वारा वर्ष भर आयोजित की जाने वाली गतिविधियों की झलकियों के अलावा युवामन में प्रस्फुटित होने वाले ज्ञानांकुर का एक दर्पण है।

साहित्य और रचना युवामन को प्रसन्न करते हैं, जिसमें युवामन लेखनी के सहारे उड़ान भरने का प्रयत्न करता है। महाविद्यालय पत्रिका बी.एड. के विद्यार्थियों की बहुमुखी प्रतिभा को एक मंच प्रदान करने का सर्वोत्तम साधन है। पत्रिका में संकलित रचना सकारात्मक ऊर्जा का संचार प्रत्येक पाठक में करेगी! ऐसी मेरी कल्पना है।

महाविद्यालय पत्रिका भारतीय संविधान के अनुच्छेद 19-एफ में समाहित बोलने और अभिव्यक्ति के अधिकार को भी सार्थक करती है। इसके अतिरिक्त इसमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लेखित विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की परिकल्पना में आवश्यक 21वीं सदी के कौशलों जैसे आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता, सहयोग और संचार का भी विकास होता है।

महाविद्यालय पत्रिका का प्रकाशन महाविद्यालय परिवार के सामूहिक उद्यम का परिणाम है। इस सराहनीय प्रयास के लिये मैं अपनी ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

(डॉ. अभिषेक बैस)

Mr. M. N. Singh
(Chairman)

MESSAGE

I am delighted to know that Kamla Nehru Mahavidyalaya, Bhopal is going to bring 11th edition of annual college magazine "**ANUBHUTI**".

Kamla Nehru Mahavidyalaya is a pathway that combines theoretical knowledge with practical skills, preparing students to thrive in the ever-evolving professional landscape. It is in the corridors of this teacher education institute the teachers of tomorrow are taking shape.

Anubhuti aims to reflect unique blend of academic and hands-on learning, showcasing the remarkable achievements, experiences and growth of our students. Freedom to express freely and without fear is what they learn through this magazine. Initiatives like this, provides opportunities to the students and encourage their creative talents.

I convey my best wishes to the Principal, Staff, Students and Editorial board for the success of this magazine. May this magazine continue to be a platform for expression, inspiration and meaningful dialogue.

Mr. M.N. SINGH
Chairman
Kamla Nagar Shikshan Sanstha
Kamla Nagar Kotra Sultanabad, Bhopal

श्री शिववरण सिंह रघुवंशी
(संस्थापक एवं सचिव)

संदेश

यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि प्रत्येक वर्ष की भाँति इस वर्ष भी वार्षिक पत्रिका ''**अनुभूति-11**'' का प्रकाशन हो रहा है, कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज) द्वारा प्रकाशित पत्रिका में एक सत्र में की गई गतिविधियों का सम्पूर्ण विवरण देने के साथ ही सकारात्मक विचारों को व्यक्त किया जाता है जो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में सहायक होते हैं।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. (श्रीमती) रेनू गुप्ता बधाई की पात्र है जिनके मार्गदर्शन में महाविद्यालय निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है। स्टाफ के अथक प्रयासों से पत्रिका में रचनात्मक, ज्ञानवर्धक लेखों, कविता, कहानी आदि रचनाओं का समावेश होगा ऐसी मुझे आशा है। पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

श्री शिववरण सिंह रघुवंशी
संस्थापक एवं सचिव
कमला नगर शिक्षण संस्था
कमला नगर, कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल

श्रीमती सुषमा रघुवंशी
(वरिष्ठ सलाहकार)

संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है कि कमला नेहरू महाविद्यालय (बी.एड. कॉलेज) द्वारा वार्षिक पत्रिका ''**अनुभूति-11**'' का प्रकाशन हो रहा है। इस पत्रिका के माध्यम से भावी शिक्षक कलात्मक तरीके से प्रतिभा एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए ज्ञानवर्धक संदेश प्रदान करते हैं। पत्रिका अपने नाम को सार्थक करते हुए भावी शिक्षकों को रचनात्मक प्रक्रिया से जोड़े रखकर सुखद और स्वर्णिम भविष्य की अनुभूति करवाती है।

पत्रिका में प्रकाशित लेख, कविता आदि अन्य रचनाएं विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन एवं मार्गदर्शन करेंगी ऐसी मुझे आशा है। पत्रिका का प्रकाशन सफल हो इसके लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

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

Dr. (Mrs.) Renu Gupta
(Principal)

FROM PRINCIPAL'S DESK

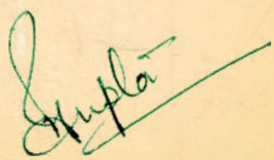
Dear Students, Faculty, and Readers,

It is immense pleasure, pride and joy to present this edition of our college magazine **"ANUBHUTI"**—a platform that echoes the voices, dreams, and ideas of our vibrant academic community. Life is not merely a collection of events; it is a journey of experiences that shape our thoughts, beliefs, and identity. While knowledge can be taught and skills can be practiced, true wisdom is born through experience. **"ANUBHUTI"** is that profound inner realization which goes beyond logic and language. It touches the soul and transforms the self. Education, at its core, is not confined to classrooms or textbooks. True learning happens when knowledge transforms into understanding, and understanding into experience. This magazine**"ANUBHUTI"** is a beautiful reflection of such meaningful experiences—written, created, and captured by our talented students and faculty. Each page and article is a testament to the power of self-expression and the journey of personal insight.

Congratulations to the entire editorial team for curating this inspiring edition. May **"ANUBHUTI"** spark many more such journeys of discovery and transformation.

"Education's purpose is to replace an empty mind with an open one."

–Malcolm Forbes



(Dr. Renu Gupta)
Principal
Kamla Nehru Mahavidyalaya
Kamla Nagar, Kotra Sultanabad, Bhopal

ETHEREAL EXPERIENCES

GROUP PHOTO B.Ed. 2023-25

SWACHHATA HI SEVA ABHIYAN - 2024

WORKSHOP ON MANDALA ART

अनुभूति

ANNUAL FUNCTION 2024

ANNUAL FUNCTION 2024

GURU PURNIMA

SAMVIDHAN DIVAS

INDEPENDENCE DAY

REPUBLIC DAY

SWASTHYA PARIKSHAN SHIVIR

BASANT PANCHAMI

INDEX

1. Faculty Articles
Page No. 01 - 34

2. Students Article
Page No. 35 - 75

Poetries
Page No. 76 - 83

Jokes
Page No. 84 - 88

3. Ex-Students View &Visitors View
Page No. 89 - 94

KNM Reports
Page No. 95 - 104

FACULTY ARTICLES

THE GOAL OF EDUCATION

Dr. (Mrs.) Renu Gupta
M.A., M.Ed., Ph.D
Principal
Kamla Nehru Mahavidyalaya, BPL

"The function of education is to teach one to think intensively and to think critically. Intelligence plus character – that is the goal of true education."

– Dr. Martin Luther King, Jr.

PREAMBLE- The advancement of knowledge and the dissemination of truth is goal of education. It's not merely the ability to recall facts and figures that matters, but the power to seek and spread the truth. Education is the premise of progress in every society, in every family. Education can empower and motivate individuals to thrive in life. A proper education sets people up to grow personally, professionally, and socially. It can awaken joy, curiosity and a deep desire to solve problems and help others. Plus, teaching a student can inspire them to pursue leadership roles and positively impact those around them. One of the other many benefits of education is that it can broaden a student's horizons, helping them understand more about other cultures and corners of the world beyond the school door. One of the biggest reasons why education is important is that it helps us become better versions of ourselves. Education is one thing no one can take away from you. An educated mind is one of the most valuable resources to have in life. A simple but powerful reminder of the positive domino effect a good education can have on many aspects of a person's life and outlook. Education is the key that unlocks the golden door to freedom. Education has always played a vital role in the progress and development of individuals and societies. It is often seen as the cornerstone of civilization, the key to unlocking human potential, and a means of creating a better future. While education serves many purposes, its ultimate goal goes beyond merely imparting knowledge. The true goal of education is to shape well-rounded, responsible, and capable individuals who can contribute meaningfully to society and live fulfilling lives. Teachers are the cornerstone of our society, providing unique opportunities for students to learn invaluable skills. Every student should be

encouraged to realize their full potential through education, allowing them to reach new heights and achieve greater success. Deep down, every good teacher knows the impact and importance of education. It isn't just about learning reading, writing and arithmetic at school. Instead, formal education is about gaining the knowledge and the skills needed to become a better person and create a better society to live in.

1- INTELLECTUAL DEVELOPMENT-

At its foundation, education aims to develop the intellect. This includes the acquisition of knowledge in various subjects such as science, mathematics, literature, history, and the arts. However, education is not just about memorizing facts—it teaches students how to think critically, ask questions, analyze situations, and solve problems. It trains the mind to be curious, logical, and reflective. A well-educated person should be able to think independently and apply what they have learned to real-life situations.

2- CHARACTER BUILDING AND MORAL DEVELOPMENT-

A major, yet sometimes overlooked, goal of education is the development of moral values and character. A truly educated person is not only intelligent but also ethical. Education should instill values such as honesty, empathy, responsibility, respect, and fairness. These values are essential for personal integrity and for fostering peace and cooperation in society. Through stories, historical examples, and community activities, students learn the importance of kindness, justice, and doing what is right, even when it is difficult.

3- SOCIAL AND CIVIC RESPONSIBILITY-

Education prepares individuals to participate actively and responsibly in society. It helps students understand their rights and duties as citizens and encourages them to engage in civic life. A strong education system promotes democratic values, encourages participation in community service, and cultivates leadership skills. Educated individuals are more likely to contribute positively to their communities, support equality, and promote social justice.

4- PERSONAL EMPOWERMENT AND LIFELONG LEARNING-

One of the most transformative goals of education is personal empowerment. It gives individuals the confidence and competence to make decisions, pursue careers, and shape their own lives. Education helps people discover their interests, talents, and passions. It opens doors to opportunities that can improve one's quality of life. Furthermore, in today's fast-changing world, education also promotes the mindset of lifelong learning—the ability to adapt, grow, and continue learning throughout one's life.

5- **ECONOMIC AND PROFESSIONAL ADVANCEMENT-**

Education also serves a practical purpose by preparing individuals for the workforce. It equips them with the skills and knowledge necessary to succeed in various professions. From basic literacy and numeracy to advanced technical and vocational training, education enhances employability and productivity. A well-educated workforce is essential for national development and global competitiveness.

6- **GLOBAL AWARENESS AND CULTURAL UNDERSTANDING-**

In an increasingly interconnected world, education also fosters global citizenship. It teaches different cultures, global challenges, and the importance of cooperation among nations. Education encourages respect for diversity and helps build bridges between people of different backgrounds. It is through education that individuals learn to appreciate global interdependence and take responsibility for promoting sustainability and peace.

CONCLUSION- The goal of education is multifaceted. It is not limited to academic achievement or career preparation. Rather, it encompasses the holistic development of individuals—intellectually, morally, socially, and emotionally. Education should aim to create thoughtful, ethical, and engaged citizens who are equipped to face the challenges of the modern world and contribute to the well-being of humanity. When education fulfills its true purpose, it becomes the most powerful tool for personal transformation and societal progress.

"Knowledge is power. Information is liberating.
Education is the premise of progress, in every society, in every family."

– Kofi Annan

Role of Teacher in the Era of E-learning

Dr. Nidhi Karki Trihotri
Asst. Professor
Kamla Nehru Mahavidyalaya, BPL

In the current scenario, technology offers very easy access to information. The teacher here assumes the role of facilitator and guide in order to encourage students in this technologically complex environment with the correct approach to managing abundant knowledge to their optimal advantage and making correct decisions. The role of teachers in the tech-savvy society is very important because they teach students how to critically analyse the abundant information available, to distinguish facts from propaganda, to understand the real ethical, legal and moral issues with regard to access and use of information to create meaning from data. All of these questions view education in the wider sense of today's society and thus allow students to solve current challenges in the real world and prepare for a future of unknowns.

As a facilitator and a guide, teachers play a radically different role in this E-learning age. E-learning would include all educational activities which are carried out by a person or a group of persons working offline or online, and synchronously or asynchronously via network or any standalone computers/laptops and other similar electronic devices. The mechanism of interactive use of the Internet, information and communication technologies and digital technologies in teaching and learning process can be referred to as E-learning.Enabling students to know how to learn is more important than what to learn. Enabling them to choose between right and wrong information, to enable them to choose the best and most suitable material among the abundant technology information available. As Information and Communication Technology (ICT) starts and proliferates, there is a rising demand that it be used in school education. Getting computers or multimedia in schools has become more of a fashion statement; the effect being that despite its ability to liberate learning, its implementation is often not more than cosmetic. It is also touted as a panacea for teacher shortages as well. These are harmful to the child's learning. In order to differentiate between critically beneficial, developmentally relevant and the detrimental use of ICT, teacher education needs to orient and sensitize. In a way, pre-service and in-service teachers can be imaginatively drawn to ICT for professional development and academic support (National Curriculum Framework on Teacher Education, 2010). Teachers must also improve the critical thinking capacity of learners in the choice of electronically accessible knowledge so that they can distinguish between right and wrong. They need to improve their capacity to make

decisions and their capacity to think rationally as well. When learning becomes more personalized, teachers are responsible for orchestrating the mastering of skills in the 21st century in which students need to excel. In the modified ICT phenomenon, teachers will be expected to direct learners by keeping reflective journals, portfolio creation, etc. to apply these essential skills. "There is an urgent need to develop and deploy a large variety of applications, software tools, media and interactive devices in order to promote creative, aesthetic, analytical and problem solving abilities and sensitivities in students and teachers" (National Policy on ICT in School Education, 2012).

The advent of E-learning in higher education has contributed to a change in the roles of students. Students are required to be active participants with the main goal of gaining and interpreting information, instead of becoming passive recipients of knowledge conveyed by the instructor. This information is commonly acquired from various online platforms and sources for which the instructor is responsible for providing students with this knowledge. According to Anderson (2005), the role of the instructor has been changed by ICT from "sages on stage" to "guides on the side". It is evident that teachers have changed from serving as active information transmitters to acting as tutors to guide, support, inspire, and implement the technical instruments that students need to learn in an online-based teaching situation. That's why teachers need to reconsider their basic teaching concepts, reinvent the methodology used in the teaching-learning processes through the use of technology in an innovative way. Using E-learning instills trust between learners and teachers and also empowers them to learn quickly and effectively.

Conventional and Modern roles of the teacher

Traditional Roles	Newer Roles with ICT
• Teacher-transmission to passive learners who obey and receive	• Process-based curricula with learners who question and analyse
• Teacher oriented	• Learner oriented
• Teacher as task setters for individual learning	• Teachers as managers of collaborative learning
• An organiser of learning activities	• An enabler of quality learning experiences
• Dictating the learning	• Creating enabling structures for learning
• Technology as a tutor	• Technology to support creativity
• Didactic teaching	• Active learning

• Low order retention and recall	• High order thinking
• Teachers as providers of information and experts in all knowledge	• Teachers as advisors, managers and facilitators of learning
• Teachers as suppliers of knowledge	• Teachers as developers of skills
• Teacher as a distant authority	• Developed student–teacher relationships
• Teacher control of learning – its timing, pacing and contents	• Teachers standing back to let learning happen and children to solve problems
• Prescriptions for what, when and how students will be taught	• Responsiveness to students' cognitive needs and development
• Teacher in narrow and unchanging range of roles	• Teacher in many roles as required: designer, director–actor, facilitator, manager

In E-learning, the position of the instructor is not limited to being the presenter of information. E-learning calls for more from teachers than just delivering lessons. In order to accommodate the differing needs of different students, ICT encourages teachers to package learning opportunities in a growing variety of alternative ways.The key source of knowledge in E-learning systems is not an instructor, but knowledge bases that are compiled, organized and sequenced by the teacher, along with likely links to other sources of information, usually accessible through the Internet. The role of the instructor changes from the lecturer to that of the developer of the course and the course facilitator once a course is in session. Since technology has become a part and parcel of people's lives, it is also important for educators to be comfortable with their handling of the education system. Teachers can use them according to individual differences in the instructional materials.

बचपन में तनाव

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

अतिव्यस्त जीवनशैली में बढ़ती संवादहीनता के चलते परिवार में एक दूसरे के मन को पहचानना मुश्किल होने लगा है इसका सबसे ज्यादा नुकसान बच्चों को उठाना पड़ रहा है जो ना तो अपने तनाव को पहचान पाते हैं और ना ही उसे व्यक्त कर पाते हैं, इससे बच्चों के मन की जटिलताएँ और बढ़ती जा रही हैं।

बढ़ती प्रतिस्पर्धा ने भी बच्चों को तनाव और चिंता की ओर धकेला है उनके इन हालातों को पहचानने के लिए माता–पिता को सतर्क और संवेदनशील होना जरूरी है सही समय पर समस्या को पहचानना और अपने बच्चे को उचित मदद देने से आप उसके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं साथ ही उनके जीवन को सुखद और सकारात्मकता भी प्रदान कर सकते हैं बच्चों में तनाव चिंता के लक्षणों को पहचानने के लिए कुछ संकेतों पर ध्यान देना जरूरी है। हमनें अपने जीवन को दौड़–भाग भरा तो बनाया ही है और इस लाइफ स्टाइल में बच्चों को भी घसीट लिया है पढ़ाई और अन्य क्षेत्रों में प्रतियोगिताएं इतनी ज्यादा बढ़ गईं हैं कि अब बच्चे इसके कारण तनाव की चपेट में आने लगे हैं । अध्ययनों में सामने आया है कि बस्ते के बोझ के साथ–साथ बच्चों के दिमाग पर इतना स्ट्रेस बढ़ गया है कि उनके मानसिक और शारीरिक विकास में तो बाधाएँ आईं हैं साथ ही उनके व्यवहार में भी बदलाव हो रहा है।

तनाव क्या है

तनाव एक आम भावना है जो हमें तब होती है जब हम दबाव में अभिभूत या सामना करने में असमर्थ महसूस करते हैं। तनाव की थोड़ी मात्रा हमारे लिए अच्छी हो सकती है और हमें परीक्षा देने या अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित कर सकती है लेकिन इसका बहुत अधिक होना खासकर जब यह नियंत्रण से बाहर हो हमारे मूड शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है तनाव अक्सर बच्चों के लिए एक परिचित शब्द नहीं है ऐसा हो सकता है कि वे चिंता उलझन नाराजगी उदासी या गुस्से जैसे शब्दों के साथ अपने तनाव को व्यक्त करें कभी–कभी यह उनके द्वारा स्वयं के बारे में या स्थिति के बारे में कही गई बातों में झलकता है इसमें नकारात्मक आत्म चर्चा भी शामिल हो सकती है जैसे कि – मैं मूर्ख हूँ या अब कुछ भी ठीक नहीं है या मुझे अच्छा नहीं लग रहा। वे सेटिंग के आधार पर अपना व्यवहार बदल सकते हैं जैसे– घर पर ठीक नहीं लगता लेकिन खेल मैदान या शॉपिंग करते वक्त मूड ठीक हो जाता है। बच्चों में तनाव तब उत्पन्न होता है जब वे कुछ नया या अप्रत्याशित अनुभव करते हैं जैसेः–

व्यवहार में परिवर्तन-यदि बच्चा अचानक ज्यादा शांत रहने लगा है ज्यादा गुस्सा या चिड़चिड़ापन,

आक्रामकता का प्रदर्शन करने लगा है तो यह एक बहुत बड़ा संकेत है तनाव या चिंता का।

खानपान या नींद के पेटर्न में परिवर्तन - भूख में कमी या ज्यादा खाना, नींद के पेटर्न में बदलाव भी तनाव की ओर संकेत करता है।

शारीरिक संकेत - सिर दर्द, ज्यादा थकान या अन्य कोई शारीरिक परेशानी जिसकी शिकायत बच्चा बार – बार करता हो और डॉक्टर को दिखाने पर भी इन लक्षणों में कोई आराम न मिल पाना।

विद्यालय और पढ़ाई से संबन्धित संकेत - अगर बच्चा बार–बार स्कूल जाने से बचता हो या अचानक पढ़ाई से मन उचाट हो जाए या फिर अचानक से ग्रेडिंग में कमी आ जाए तो कहा जा सकता है कि ये तनाव के संकेत हो सकते हैं।

सामाजिक व्यवहार में परिवर्तन - बच्चे का दोस्तों एवं परिवार के साथ समय बिताने से कतराना, एकाकी रहना पसंद करना, किसी भी सामाजिक गतिविधि या कार्यक्रमों में जाने से बचना भी तनाव की ओर संकेत करता है।

इसके अतिरिक्त तनाव के और भी कई लक्षण हो सकते हैं जैसे बार–बार बिस्तर गीला करना, बुरे सपने, नींद में गड़बड़ी ,पेट खराब होना या पेट में अस्पष्ट दर्द, बिना किसी शारीरिक बीमारी के अन्य शारीरिक लक्षण, भावनात्मक या व्यवहार संबंधी लक्षण ,दर्द, चोट, बीमारी और अन्य बदलाव बच्चों के लिए तनाव पैदा करते हैं। स्कूल के काम या ग्रेड के बारे में चिंता करना, जिम्मेदारियों को एक साथ निभाना ,दोस्तों के साथ समस्याएँ, बदमाशी या साथियों के दबाव, स्कूल बदलना, घर बदलना या घर की समस्याओं या बेघर होने से निपटना, खुद के बारे में नकारात्मक विचार रखना, लड़कों और लड़कियों दोनों में शारीरिक बदलाव से गुजरना, माता–पिता को तलाक या अलगाव से गुजरते देखना, परिवार में पैसों की समस्या, असुरक्षित घर या पड़ोस में रहना, नए या बार–बार होने वाले डर (अंधेरे का डर, अकेले होने का डर, अजनबियों का डर),चिपकना, आपको नज़रों से ओझल होने से रोकना, भावनाओं को नियंत्रित न कर पाना, आक्रामक या जिद्दी व्यवहार, छोटी उम्र में मौजूद व्यवहारों पर वापस जाना आदि।

बचपन का तनाव किसी भी ऐसी परिस्थिति में मौजूद हो सकता है जिसमें बच्चे को अनुकूलन या बदलाव की आवश्यकता होती है। तनाव सकारात्मक बदलावों के कारण भी हो सकता है, जैसे कि कोई नई गतिविधि शुरू करना, लेकिन यह आमतौर पर परिवार में बीमारी या मृत्यु जैसे नकारात्मक बदलावों से जुड़ा होता है।

आप तनाव के संकेतों को पहचानना सीखकर और अपने बच्चे को इससे निपटने के स्वस्थ तरीके सिखाकर अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं। तनाव बच्चे के जीवन में किसी नकारात्मक बदलाव की प्रतिक्रिया हो सकती है। थोड़ी मात्रा में तनाव अच्छा हो सकता है लेकिन अत्यधिक तनाव बच्चे के सोचने, कार्य करने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है।

बच्चे बड़े होने और विकसित होने के साथ–साथ तनाव का जवाब देना सीखते हैं। कई तनावपूर्ण घटनाएँ जिन्हें एक वयस्क संभाल सकता है, वे बच्चे में तनाव पैदा करेंगी नतीजतन छोटे–छोटे बदलाव भी बच्चे की सुरक्षा और संरक्षण की भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं।बच्चे शायद यह न पहचान पाएं कि वे तनावग्रस्त हैं। नए या बिगड़ते लक्षणों से माता–पिता को संदेह हो सकता है कि तनाव का स्तर बढ़ गया है।

तनाव से निपटने में माता-पिता कैसे मदद कर सकते हैं -

माता–पिता बच्चों को तनाव से निपटने में स्वस्थ तरीके से मदद कर सकते हैं निम्नलिखित कुछ सुझाव हैं –

- बच्चों को एक सुरक्षित, और भरोसेमंद घर प्रदान करें।
- पारिवारिक दिनचर्या आरामदायक हो सकती है। परिवार के साथ डिनर या मूवी देखने से तनाव को कम करने या रोकने में मदद मिल सकती है।
- एक रोल मॉडल बनें। बच्चा आपको स्वस्थ व्यवहार के लिए एक मॉडल के रूप में देखता है। अपने तनाव को नियंत्रण में रखने और स्वस्थ तरीकों से इसे प्रबंधित करने की पूरी कोशिश करें।
- इस बात का ध्यान रखें कि छोटे बच्चे कौन से टेलीविज़न कार्यक्रम, किताबें और गेम देखते हैं, पढ़ते हैं और खेलते हैं। समाचार प्रसारण और हिंसक शो या गेम डर और चिंता पैदा कर सकते हैं।
- अपने बच्चे को नौकरी या स्थानांतरण जैसे प्रत्याशित परिवर्तनों के बारे में सूचित रखें।
- अपने बच्चों के साथ शांति एवं आराम से समय बिताएँ।
- सुनना सीखें। आलोचना किए बिना या समस्या को तुरंत हल करने की कोशिश किए बिना अपने बच्चे की बात सुनें।
- अपने बच्चे के साथ मिलकर काम करें और उन्हें यह समझाने और हल करने में मदद करें कि उन्हें क्या परेशान कर रहा है।
- अपने बच्चे में आत्म–सम्मान की भावना का निर्माण करें। प्रोत्साहन और स्नेह का उपयोग करें। पुरस्कार का उपयोग करें, दंड का नहीं।
- अपने बच्चे को ऐसी गतिविधियों में शामिल करने का प्रयास करें जहाँ वे सफल हो सकें।
- बच्चे को चुनाव करने और अपने जीवन पर कुछ नियंत्रण रखने के अवसर दें। जितना अधिक आपका बच्चा महसूस करेगा कि किसी स्थिति पर उसका नियंत्रण है, तनाव के प्रति उसकी प्रतिक्रिया उतनी ही बेहतर होगी।
- शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चे में अनसुलझे तनाव के लक्षणों को पहचानें।जब तनाव के लक्षण कम न हों या गायब न हों तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, परामर्शदाता या चिकित्सक से सहायता या सलाह लें।
- डॉक्टर को कब बुलाएँ – यदि आपका बच्चा अलग–थलग, अधिक दुखी या उदास हो रहा है स्कूल में या दोस्तों या परिवार के साथ बातचीत करने में समस्या हो रही है।

हम ऐसे समय में जी रहें हैं जब दुनिया में तनाव बढ़ रहा है और वयस्कों की तरह कई बच्चे भी इस समय इस समस्या से जूझ रहें हैं। हम दुनियाँ में कई बड़े बदलाव से गुजर रहें हैं लेकिन कई अन्य चीजें भी हैं जो बच्चों में तनाव पैदा करती हैं एक अभिभावक के रूप में आप अपने बच्चे को तनावपूर्ण समय से निकालने में मदद कर सकते हैं।

Where there is a will, There is a way...........

Unlocked the power of will and determination

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

Everyone in this world has a dream. Some want to become a collector, an IAS officer, or perhaps a scientist, a doctor, or a professional in another field. As children grow up, they develop their own dreams. They tried every possible means to fulfill it. To achieve these dreams, one needs strong determination and willpower. We all know that merely sitting and dreaming about something without taking action will likely lead to failure. Dreaming is good, but not working towards making those dreams a reality is not effective.

Sometimes, we may not succeed in our first attempt. However, with persistence and hard work, we can achieve success after overcoming numerous challenges. The story of a thirsty crow is a great example. The crow searched for water and found a pitcher with water that was too low to reach. Instead of giving up, the crow thought of a clever solution. It started picking up pebbles and dropping them into the pitcher, raising the water level, and ultimately quenching its thirst. This story teaches us the importance of will power, determination, creativity, and perseverance in achieving our goals.

Those people, who have strong willpower, are the ones who can achieve wonders in their lives. But remember besides strong will, other essential qualities are also required, such as discipline, dedication, and patience. We need to work hard, often exceeding the specified number of hours, with full commitment. Procrastination is not an option; we should not put things off until the next day, as tomorrow never comes.

The story of Colonel Sanders, the founder of KFC, is a great example. He faced rejection 1,009 times before his recipe was finally accepted. This demonstrates the importance of strong will and dedication in achieving success. Like him, many great personalities have showcased the power of willpower.

By cultivating a strong will, individuals can unlock their full potential. Having the will to succeed is the first step towards finding solutions to problems. A person with strong willpower doesn't see obstacles as roadblocks but as challenges to welcome. With each step, they explore different approaches until they find the right path to success.

To develop willpower, focus on building self-discipline and self-control through consistent practice. This can be achieved by setting small, achievable goals, practicing self-compassion, and seeking support from others. Strengthening willpower also involves improving sleep, managing stress, and engaging in physical activity in our daily lives.

To develop willpower, focus on building self-discipline and self-control through consistent practice. Set small, achievable goals, practice self-compassion, and seek support from others. Improve sleep, manage stress, and engage in physical activity to strengthen willpower.

Key Takeaways

1. Believe in yourself and your abilities.

2. Stay positive and focused on your goals.

3. Learn from failures and keep moving forward.

4. Develop self-discipline and self-control.

5. Surround yourself with supportive people.

By cultivating a strong will, individuals can unlock their full potential and achieve success. Remember, where there's a will, there's a way………….

If you really want to do something, you'll find a way.
If you don't, you'll find an excuse.

–Jim Rohn

स्वच्छ ऊर्जा : एक नवीकरणीय ऊर्जा स्त्रोत

डॉ. श्रीमती शालिनी गुप्ता
सहायक प्राध्यापक
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

आज के युग में जलवायु परिवर्तन बहुत तीव्र गति से हो रहा है। यह गर्म होती दुनिया के प्रभावों के बढ़ने के साथ–साथ और बढ़ेगा और गरीबों के साथ ही अमीरों को भी इसका विनाशकारी नुकसान उठाना पड़ेगा। ऐसे में आज हमारे सामने उन कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है, जो आजीविका और अर्थव्यवस्थाओं में सुधार करते हुए जलवायु जोखिम को कम करेंगे। चुनौती यह है कि समावेशी विकास के लाभों को स्थिरता के साथ कैसे प्राप्त करते रहें और डीकार्बनाइजेशन के मार्ग पर भी कैसे बनें रहें। स्वच्छ ऊर्जा इसी दिशा में एक पहल है।

स्वच्छ ऊर्जा उन ऊर्जा स्रोतों को संदर्भित करती है जो ऊर्जा उत्पादन के पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने के उद्देश्य से न्यूनतम या कोई प्रदूषक या ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन उत्पन्न नहीं करते हैं।

स्वच्छ ऊर्जा वह ऊर्जा है जो नवीकरणीय, शून्य उत्सर्जन स्रोतों से आती है जो उपयोग किए जाने पर वातावरण को प्रदूषित नहीं करती है, साथ ही ऊर्जा दक्षता उपायों द्वारा ऊर्जा की बचत होती है।

स्वच्छ ऊर्जा और हरित या नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के बीच एक डिग्री का अंतर है, लेकिन वे बिल्कुल समान नहीं हैं। इस अंतर को समझने के लिए यह समझना जरूरी है कि वास्तव में इसका क्या अर्थ है ?

स्वच्छ ऊर्जा का अर्थ

स्वच्छ ऊर्जा उन स्रोतों से प्राप्त ऊर्जा है जो वायु प्रदूषकों को नहीं छोड़ते हैं, जबकि हरित ऊर्जा प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त ऊर्जा है। इन दोनों ऊर्जा प्रकारों के बीच एक सूक्ष्म अंतर है, भले ही उन्हें अक्सर एक ही होने के रूप में कहा जाता है।

नवीकरणीय ऊर्जा उन स्रोतों से उत्पन्न होने वाली बिजली है जिन्हें लगातार फिर से भरा जा रहा है। जीवाश्म ईंधन और गैस के विपरीत ये नवीकरणीय ऊर्जा संसाधन समाप्त नहीं होंगे और इनमें पवन और सौर ऊर्जा शामिल हैं। हालांकि, जबकि अधिकांश हरित ऊर्जा स्रोत नवीकरणीय हैं, सभी नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को हरित के रूप में नहीं देखा जाता है। उदाहरण के लिए, पनबिजली एक नवीकरणीय संसाधन है, लेकिन यह हरित नहीं है, क्योंकि पनबिजली बांधों के

निर्माण और औद्योगीकरण से संबंधित वनों की कटाई होती है और यह पर्यावरण को नुकसान पहुंचा सकता है।

सही स्वच्छ ऊर्जा मिश्रण तब होता है जब हरित ऊर्जा नवीकरणीय ऊर्जा से मिलती है, जैसे कि सौर ऊर्जा और पवन ऊर्जा।

इन विभिन्न ऊर्जा प्रकारों के बीच अंतर को याद रखने का एक आसान तरीका है:
स्वच्छ ऊर्जा = स्वच्छ हवा
हरित ऊर्जा = प्राकृतिक स्रोत
अक्षय ऊर्जा = पुनर्चक्रण योग्य स्रोत

यह कैसे काम करता है?

स्वच्छ ऊर्जा नकारात्मक पर्यावरणीय प्रभावों के बिना बिजली का उत्पादन करके काम करती है, जैसे कि कार्बन डाइऑक्साइड जैसी ग्रीनहाउस गैसों की रिहाई। पवन ऊर्जा, कुछ पनबिजली संसाधन और सौर ऊर्जा उत्पादन सहित बहुत सारी स्वच्छ ऊर्जा भी नवीकरणीय है।

यह महत्वपूर्ण क्यों है?

स्वच्छ ऊर्जा का सबसे महत्वपूर्ण पहलू वैश्विक ऊर्जा के रूप में पर्यावरणीय लाभ हैं। जबकि स्वच्छ, नवीकरणीय संसाधन दुनिया के प्राकृतिक संसाधनों को भी संरक्षित करते हैं, वे पर्यावरणीय आपदाओं के जोखिम को भी कम करते हैं, जैसे कि ईंधन रिसाव या प्राकृतिक गैस रिसाव से जुड़ी समस्याएं।

स्वच्छ ऊर्जा के फायदे

स्वच्छ ऊर्जा वायु प्रदूषण में कमी सहित विभिन्न प्रकार के पर्यावरणीय और आर्थिक लाभ प्रदान करती है। एक विविध स्वच्छ ऊर्जा आपूर्ति भी आयातित ईंधनों पर निर्भरता को कम करती है। (इससे संबंधित वित्तीय और पर्यावरणीय लागतें आती हैं)

नवीकरणीय स्वच्छ ऊर्जा की लागत में भी स्वाभाविक बचत होती है, क्योंकि तेल या कोयले जैसे ईंधन को निकालने और परिवहन करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि संसाधन स्वाभाविक रूप से खुद को भर देते हैं।

स्वच्छ ऊर्जा मिश्रण के अन्य औद्योगिक लाभ भविष्य के स्वच्छ ऊर्जा संसाधनों के विकास, निर्माण और स्थापना के लिए नौकरियों का सृजन है।

स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग कैसे किया जा सकता है?

स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग विभिन्न प्रकार के अनुप्रयोगों के लिए किया जा सकता है। सौर ऊर्जा का उपयोग इमारतों को गर्म करने और प्रकाश देने, बिजली पैदा करने, सीधे पानी को गर्म करने, ठंडा करने और बहुत कुछ करने के लिए किया जा सकता है। सौर पैनल सूर्य से ऊर्जा एकत्र करने और बिजली में बदलने की अनुमति देते हैं। सौर पैनलों का उपयोग अक्सर छोटे विद्युत

कार्यों के लिए किया जाता है, जैसे कि बैटरी चार्ज करना, जबकि कई लोग पहले से ही छोटे बगीचे की लालटेन के लिए सौर ऊर्जा का उपयोग करते हैं। हालांकि, इसी स्वच्छ ऊर्जा प्रौद्योगिकी को बड़े पैनलों तक बढ़ाया जा सकता है जिनका उपयोग घरों या अन्य इमारतों के लिए बिजली प्रदान करने के लिए किया जाता है या यहां तक कि कई सौर पैनलों की स्थापना के लिए भी किया जाता है, जैसे कि पूरे शहरों को बिजली देने के लिए एक सामुदायिक सौर पैनल सारणी के साथ।

पानी कुछ आश्चर्यजनक अनुप्रयोगों के साथ एक और स्वच्छ संसाधन है। सबसे स्पष्ट पनबिजली संयंत्र हैं, जो बिजली बनाने के लिए नदियों, धाराओं या झीलों से पानी का प्रवाह लेते हैं। कस्बों और शहरों में नगरपालिका पाइपों के माध्यम से पानी का कम स्पष्ट उपयोग होता है। हर दिन घरों में पाइपों के माध्यम से बहुत सारा पानी बहने के साथ, घरेलू और अन्य बिजली की जरूरतों को पूरा करने में मदद करने के लिए इस ऊर्जा का उपयोग करने की दिशा में एक कदम उठाया गया है। जैसे–जैसे जनरेटर छोटे और कम खर्चीले होते जा रहे हैं, नगरपालिका के पानी का यह उपयोग एक दैनिक वास्तविकता बनने के करीब होता जा रहा है।

पवन ऊर्जा एक जनरेटर के साथ एक पवनचक्की को जोड़कर काम करती है जो पवनचक्की के ब्लेड को शक्ति में बदल देती है। इस प्रकार की ऊर्जा का उपयोग सदियों से अनाज पीसने, पानी पंप करने या अन्य यांत्रिक कार्यों को करने के लिए किया जाता रहा है, लेकिन अब इसका उपयोग बिजली उत्पादन के लिए अधिक किया जा रहा है। तटवर्ती और अपतटीय पवन फार्म तेजी से प्रचलित हो रहे हैं, लेकिन पवन ऊर्जा का उपयोग बिजली का उत्पादन करने के लिए बहुत छोटे पैमाने पर भी किया जा सकता है, यहां तक कि मोबाइल एवं टेलीफोन को रिचार्ज करने के लिए बिजली का स्रोत प्रदान करने के लिए भी।

नवीकरणीय स्रोतों के इन उदाहरणों को अन्य लोगों द्वारा जोड़ा जा सकता है, जैसे कि भूतापीय, बायोमास और ज्वारीय शक्ति, जिनके भी अपने–अपने लाभ और अनुप्रयोग हैं।

क्या स्वच्छ ऊर्जा जीवाश्म ईंधन की जगह ले सकती है?

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, मनुष्य दशकों से जीवाश्म ईंधन का उपयोग कर रहे हैं, जिसका अर्थ है कि स्वच्छ ऊर्जा पर स्विच अपेक्षाकृत हाल ही में किया गया है। नतीजतन, अक्षय ऊर्जा स्रोतों को अभी भी अप्रत्याशित माना जाता है और वे अभी तक हमारी वैश्विक बिजली मांगों को पूरा नहीं करते हैं। इसका मतलब है कि अक्षय ऊर्जा को अभी भी कार्बन आधारित ऊर्जा स्रोतों के साथ शीर्ष पर रखा जा रहा है।

हालांकि, यह माना जाता है कि हमारी ऊर्जा जरूरतों को अक्षय ऊर्जा के कुशल भंडारण से संतुलित किया जा सकता है ताकि मांग होने पर इसका उपयोग किया जा सके। स्वच्छ ऊर्जा के बुनियादी ढांचे और भंडारण क्षमताओं में सुधार के लिए बहुत काम किया जा रहा है, विशेषज्ञों का कहना है कि स्वच्छ नवीकरणीय ऊर्जा 2050 तक जीवाश्म ईंधन की जगह ले सकती है।

स्वच्छ ऊर्जा हमारी अर्थव्यवस्था में कैसे मदद करेगी?

स्वच्छ ऊर्जा से संबंधित वित्तीय लाभ हैं। नवीकरणीय और स्वच्छ ऊर्जा विकास के क्षेत्र हैं क्योंकि दुनिया जीवाश्म ईंधन से दूर जाने लगी है, जिसका अर्थ है कि ई–मोबिलिटी से लेकर बिजली उत्पादन और भंडारण तक के क्षेत्रों में अधिक अवसर पैदा होंगे।

इन अगली पीढ़ी के बिजली समाधानों को विकसित करने के साथ आने वाली विशेषज्ञता उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकती है जो इसे प्राप्त करते हैं। बेशक स्वच्छ ऊर्जा के वित्तीय निहितार्थ कहानी का सिर्फ एक हिस्सा हैं क्योंकि स्वच्छ ऊर्जा के पीछे वास्तविक प्रोत्साहन ग्रह के लिए एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर रहा है। लेकिन जैसे–जैसे जीवाश्म ईंधन का उपयोग घटता जाएगा, वैसे–वैसे संबंधित वित्तीय पुरस्कार भी घटेंगे, जिसका अर्थ है कि स्वच्छ ऊर्जा न केवल पर्यावरण के लिए अच्छी है बल्कि यह उद्योग के लिए भी एक अग्रिम कदम है।

हम स्वच्छ ऊर्जा कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

स्वच्छ ऊर्जा विभिन्न स्रोतों से प्राप्त की जा सकती है, जिन्हें एक साथ रखने पर हमारी सभी ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए समाधान मिल सकते हैं। सूर्य का प्रकाश ग्रह पर सबसे प्रचुर मात्रा में और स्वतंत्र रूप से उपलब्ध ऊर्जा संसाधन है, वास्तव में एक घंटे में पृथ्वी तक पहुँचने वाली सौर ऊर्जा की मात्रा पूरे वर्ष के लिए ग्रह की कुल ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। बेशक, सौर ऊर्जा दिन के समय, वर्ष के मौसम और भौगोलिक स्थिति से सीमित है। इसके बावजूद, सौर ऊर्जा का उपयोग पहले से ही बड़े और घरेलू दोनों स्तरों पर किया जा रहा है। पवन ऊर्जा स्वच्छ ऊर्जा का एक और प्रचुर स्रोत है, जिसमें पवन फार्म यूके और अन्य जगहों पर बिजली में अच्छा योगदान दे रहे हैं। अभी तक, जबकि घरेलू 'ऑफ ग्रिड' पवन ऊर्जा हाइड्रो या जल विद्युत स्वच्छ ऊर्जा के सबसे व्यावसायिक रूप से विकसित स्रोतों में से एक है। इस ऊर्जा स्रोत को पवन या सौर ऊर्जा की तुलना में अधिक विश्वसनीय माना जाता है और यह उत्पन्न ऊर्जा के आसान भंडारण की भी अनुमति देता है ताकि इसका उपयोग मांग के अनुरूप किया जा सके। नगरपालिका जल विद्युत की भी जांच की जा रही है, जिसका अर्थ है कि भविष्य में हम सभी अपने घरों में पाइप के माध्यम से पानी के प्रवाह का उपयोग करके बिजली उत्पन्न कर सकते हैं। ज्वारीय ऊर्जा हाइड्रो पावर का एक बड़े पैमाने पर संस्करण है हालांकि यह ऊर्जा की निरंतर आपूर्ति प्रदान नहीं करता है, यह अत्यधिक अनुमानित और विश्वसनीय है।

TWI भूतापीय ऊर्जा को आगे बढ़ाने के लिए बहुत सारे काम में शामिल रहा है, जो पृथ्वी की सतह के नीचे प्राकृतिक गर्मी का उपयोग करता है। घरों को गर्म करने या बिजली पैदा करने के लिए उपयोग किया जाने वाला यह संसाधन कुछ क्षेत्रों में दूसरों की तुलना में अधिक प्रभावी है। उदाहरण के लिए, आइसलैंड में प्रचुर मात्रा में और आसानी से उपलब्ध भूतापीय संसाधन हैं, जबकि तुलनात्मक रूप से, यू.के. में भूतापीय गर्मी बहुत कम स्वतंत्र रूप से उपलब्ध है।

बायोमास बिजली पैदा करने के लिए पौधों की सामग्री से बने ठोस ईंधन का उपयोग करता है।

हालाँकि इस ऊर्जा स्रोत के लिए अभी भी जैविक पदार्थों को जलाने की आवश्यकता है, लेकिन यह लकड़ी नहीं है और अब यह पहले की तुलना में अधिक स्वच्छ और ऊर्जा कुशल है। कृषि, औद्योगिक और घरेलू कचरे को ठोस, तरल और गैस ईंधन के रूप में उपयोग करना न केवल किफायती है, बल्कि इससे पर्यावरणीय लाभ भी हैं।

क्या स्वच्छ ऊर्जा वास्तव में स्वच्छ है?

सभी स्वच्छ ऊर्जा स्रोत, परिभाषा के अनुसार 'स्वच्छ' हैं, हालाँकि सभी नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत स्वच्छ नहीं हैं। उदाहरण के लिए, स्थायी रूप से प्रबंधित वनों से लकड़ी जलाना नवीकरणीय हो सकता है, लेकिन यह स्वच्छ नहीं है क्योंकि इससे वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड निकलता है।

वास्तव में स्वच्छ होने के लिए उत्पादन और भंडारण की कार्बन लागत शून्य होनी चाहिए, और यहीं पर सौर ऊर्जा और पवन ऊर्जा जैसे स्रोतों को वास्तव में स्वच्छ और नवीकरणीय माना जाता है।

स्वच्छ ऊर्जा में भारत का स्थान

भारत सरकार ने 2030 तक 500 गीगावाट स्वच्छ ऊर्जा की योजना बनाई है जो सराहनीय है। भारत में कुल बिजली उत्पादन का 75% उत्पादन कोयले से होता है। भारत सरकार ने कोयले को विस्थापित करने की योजना बनाई है। इस योजना का उद्‌देश्य सौर और पवन सहित स्वच्छ ऊर्जा स्त्रोतों की क्षमता बढ़ाना है, जो 2030 तक बिजली की माँग का 44% उत्पन्न कर सकते हैं। इसके लिए स्वच्छ ऊर्जा को दोगुना से भी अधिक करने की आवश्यकता है, जबकि भारत इस अवधि में अपनी बिजली की खपत को दोगुना कर देगा। यह अभी भी वर्क इन प्रोग्रेस है। भारत में आज लगभग 200 गीगावाट की स्वच्छ ऊर्जा क्षमता है जो पर्याप्त नहीं है। सरकार को अपने प्रस्ताव के अनुसार, कोयले की जगह लेने के लिए स्वच्छ ऊर्जा के इन स्त्रोतों का 2030 तक आवश्यक बिजली का 30% उत्पादन करना होगा।

निष्कर्ष / सारांश

स्वच्छ ऊर्जा दुनिया भर में मानव की बिजली की जरूरतों के लिए भविष्य प्रतीत होती है क्योंकि जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता कम होती जा रही है। जैसे–जैसे स्वच्छ, हरित और नवीकरणीय ऊर्जा की ओर बढ़ना जारी रहेगा, लागत कम होती जाएगी और इन नए बिजली समाधानों को विकसित करने और स्थापित करने के लिए काम किया जाएगा।

अधिक से अधिक लोग स्वच्छ ऊर्जा के पर्यावरणीय, सामाजिक और आर्थिक लाभों को पहचान रहे हैं और जैसे–जैसे अधिक शहर, राज्य और राष्ट्र हरित ऊर्जा एजेंडे पर हस्ताक्षर करते हैं, यह आगे बढ़ता रहेगा।

समाज की एक ज्वलंत समस्या : भिक्षावृत्ति

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

भिक्षावृत्ति का अर्थ

हम जानते हैं कि वे दया के पात्र हैं, लेकिन हम यह नहीं जानते कि इसे सबसे अच्छे तरीके से कैसे दिया जाए। हमें भीख मांगने वाले या बेघर लोगों के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करनी चाहिए? भिक्षावृत्ति जीवन यापन का एक ऐसा ढंग और व्यवसाय है जिसमें व्यक्ति काम करने योग्य होते हुए भी किसी प्रकार का कार्य नहीं करता बल्कि बिना किसी परिश्रम के भीख माँगकर अपना और अपने परिवार का जीवन यापन करता है। धार्मिक तीज–त्यौहार, अथवा धार्मिक स्थानों पर भिक्षा माँगने वालों की एक बड़ी पंक्ति है जिसमें अपाहिज, रोग ग्रस्त, साधु–संन्यासी विधवा, बेकार, आश्रयहीन, अनाथ जैसे अनेक व्यक्ति होते हैं जो जीवन–पर्यन्त उसी स्थान पर रहकर भिक्षा मांगते हैं। ये वे स्थान हैं जहाँ दान की भावना के वशीभूत होकर व्यक्ति भिक्षा देते हैं इस तरह स्थान–स्थान पर भीख माँगने के तरीकों में अंतर देखने को मिलता है। ये भिखारी इस तथ्य से परिचित हैं कि किस स्थान पर किस प्रकार से भीख अधिक प्राप्त हो सकती है और ये उसी के अनुरूप अपने को ढाल कर भीख माँगते हैं। भारत देश में लाखों लोग इसके शिकार हैं। अपनी जीविका पार्जन करने योग्य होते हुए भी यह लोग समाज पर बोझ बनकर भीख माँगते नजर आते हैं। ये बिना परिश्रम के हजारों रूपये प्रतिमाह कमा लेते हैं। इनका एक विशेष समूह होता है जो इन्हें भीख मांगने का प्रशिक्षण देता है। इन्हें नयी–नयी तरह की शब्दावली सिखायी जाती है जिससे कि मनोवैज्ञानिक दबाव और प्रभाव व्यक्ति और समाज पर पड़ सके और इन्हें सरलता से अधिक भीख मिल सके। भिक्षावृत्ति किसी भी देश के लिये कैंसर और कोढ़ की बीमारी के समान है। सम्पूर्ण आर्थिक–सामाजिक व्यवस्था को जर्जर और कलंकित करने का बहुत कुछ श्रेय इसे ही जाता है।

भिक्षावृत्ति की परिभाषा

बाम्बे भिक्षावृत्ति कानून-1945 के अनुसार," एक व्यक्ति जिसके जीवन–यापन का कोई साधन नही है और इधर–उधर घूमता रहता है या सार्वजनिक स्थानों पर पाया जाता है अथवा भीख मांगने के लिए अपना प्रदर्शन स्वीकार करता है।"

मैसूर भिक्षावृत्ति अधिनियम-1944 के अनुसार," भिक्षावृत्ति अर्थात् भीख मांगने के लिए दर–दर

घूमना, घावों, शारीरिक पीड़ाओं अथवा दोषों का प्रदर्शन करना, अथवा भिक्षा प्राप्ति के लिए दया उत्पादन करने के लिये उनके झूठे बहाने बनाना सम्मिलित है।"

- **भारत में भिक्षावृत्ति के प्रचलन के कारण** - गरीबी, बेरोज़गारी और अल्परोज़गार भिक्षावृत्ति के प्रमुख कारण हैं।
- **गाँवों से शहरों की ओर पलायन** - व्यक्तियों का गाँवों से शहरों की ओर पलायन करने से प्रायः निर्धनता की स्थिति उत्पन्न होती है, जिससे वे भिक्षावृत्ति के लिये विवश हो जाते हैं।
- **सामाजिक और सांस्कृतिक कारक** - जाति व्यवस्था के कारण ऐतिहासिक रूप से कुछ समुदायों का सीमांकन (हाशियाकरण) जारी है, जिससे उनके अवसर सीमित हो गए हैं।
- **वंशानुगत** - कुछ संस्कृतियों के लिये भिक्षावृत्ति एक वंशानुगत व्यवसाय है (जैसे, नट, बाज़ीगर और सैन्स)
- **शारीरिक एवं मानसिक दिव्यांगता** - स्वास्थ्य देखभाल और पुनर्वास सेवाओं के अभाव के कारण दिव्यांग व्यक्तियों को भिक्षावृत्ति के लिये विवश होना पड़ता है।
- **जीवन निर्वाह** - प्रायः मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों को छोड़ दिया जाता है और वे जीवन निर्वाह के लिये भिक्षावृत्ति के लिये विवश हो जाते हैं।
- **प्राकृतिक आपदाएँ** - बाढ़, सूखा और भूकंप से लोगों का विस्थापन होता है, जिससे उनके लिये अत्यधिक निर्धनता और भिक्षावृत्ति की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।
- **संगठित भिक्षावृत्ति का गिरोह** - मानव तस्कर और आपराधिक गिरोह महिलाओं और बच्चों का जबरन भिक्षावृत्ति के लिये शोषण करते हैं, जो अनुच्छेद 23 (मानव तस्करी, गुलामी या शोषण पर रोक) का उलंघन है।
- **सहानुभूति** - शिशुओं को प्रायः रुग्ण दिखाने के लिये तथा सहानुभूति–प्रेरित दान बढ़ाने के लिये मादक दवाएँ दी जाती हैं।

भीख मांगने के तरीके

भीख मांगना आज कला है। सरलता से कोई व्यक्ति किसी को भीख नही देता। इसलिए भीख मांगने के लिए नयी–नयी प्रकार की पद्धतियों को अपनाया जाता है। भीख कैसे और किस प्रकार माँगी जाय इसे आज सुनियोजित ढंग से अनेक संगठन चला रहे हैं। निम्न तरीके से भीख माँगते हुए अनेक भिक्षुकों को सरलता से देखा जा सकता है––

- अपाहिज भिखारी जिन्हें अत्यधिक दयनीय रूप में प्रस्तुत कर भीख मांगी जाती है।
- साधु के वेश में भीख माँगना।
- यज्ञ और हवन कराने का ढोंग करके समूह में भीख मांगना।
- किसी देवी अथवा पवित्र स्थान पर भन्डारा करने के लिए भीख मांगना।
- बाढ़, सूखा, पाला आदि का बहाना बनाकर भीख मांगना।

- परिवार में किसी की गंभीर बीमारी के इलाज के लिए भीख माँगना।
- कुछ स्त्रियाँ गूँगी बनकर अपनी सहायता के लिए प्रमाण–पत्र लेकर भीख मांगती हैं।
- रेल गाड़ी पर किसी युवती को साथ लेकर उसके विवाह के लिए भीख माँगना।
- रेलगाड़ी पर भजन, गीत गाकर, अथवा किसी देवी–देवता की मूर्ति रखकर भीख माँगना।
- किसी बच्चे अथवा नवयुवक को अन्धा, अपंग अथवा अपाहिज बनाकर भीख मांगना।
- टोलियों में भजन, कीर्तन अथवा किसी और बहाने से भीख माँगना।

इस तरह स्थान–स्थान पर भीख माँगने के तरीकों में अंतर देखने को मिलता है। ये भिखारी इस तथ्य से परिचित हैं कि किस स्थान पर किस प्रकार से भीख अधिक प्राप्त हो सकती है और ये उसी के अनुरूप अपने को ढाल कर भीख माँगते हैं।

भिक्षावृत्ति का समाज पर परिणाम

- **सार्वजनिक स्वास्थ्य और स्वच्छता जोखिम** - भिक्षावृत्ति वाले स्थानों पर प्रायः स्वच्छता की कमी होती है, जिससे बीमारियाँ फैलती हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली – कुपोषित भिखारियों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिससे सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली पर बोझ पड़ता है।
- **अपराध और शोषण** - संगठित भिक्षावृत्ति वाले गिरोह बाल तस्करी और जबरन श्रम में संलिप्त हैं। भिखारियों में नशीली दवाओं की लत और मादक द्रव्यों के सेवन का जोखिम अधिक है।
- **पर्यटन और शहरी क्षेत्र** - शहरों में अनियंत्रित भिक्षावृत्ति से पर्यटन प्रभावित होता है और भारत की वैश्विक छवि को नुकसान पहुँचता है।
- **सुरक्षा संबंधी चिंताएँ** - सड़कों पर भिक्षावृत्ति की बढ़ती प्रवृत्ति के कारण सुरक्षा संबंधी चिंताएँ और सार्वजनिक उपद्रव की शिकायतें बढ़ रही हैं।
- **मानवाधिकार उल्लंघन** - कई भिखारियों को वैकल्पिक पुनर्वास के बिना भिक्षावृत्ति विरोधी कानूनों के तहत गिरफ्तार किया जाता है।

भिक्षावृत्ति से मुक्ति

- 16 दिसंबर, 2024 को इंदौर के जिला कलेक्टर ने केंद्र सरकार की "स्माइल योजना" के तहत भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (BNSS) की धारा 163 के तहत 2010 के राष्ट्रमंडल खेलों का लक्ष्य भिखारियों को हटाकर एक "विश्व स्तरीय शहर" निर्मित करना था। परिणामस्वरूप, सरकार ने भिखारियों के लिए "शून्य–सहिष्णुता क्षेत्र" घोषित कर दिया। मोबाइल अदालतों और प्रवर्तन वैनों ने गरीब और बेघर लोगों के साथ–साथ झुग्गी–झोपड़ियों में रहने वालों और सड़क विक्रेताओं को भी गिरफ्तार किया, जिन्हें "विश्व स्तरीय शहर" की छवि के साथ असंगत माना गया।
- SMILE योजना के लिए एक सीख : संघ राज्यक्षेत्र दिल्ली का दृष्टिकोण SMILE योजना के

लिए सीख प्रदान करता है, जो दर्शाता है कि "भिखारी मुक्त" या "भिक्षावृत्ति मुक्त" शहर बनाने के प्रयास गरीबों को कैसे नुकसान पहुँचा सकते हैं। इसे समझने के लिए हमें "भिखारी" की परिभाषा पर सवाल उठाने होंगे तथा गरीबी के प्रति राज्य के औपनिवेशिक दृष्टिकोण को समझना होगा ।

निष्कर्ष :

भिक्षावृत्ति एक अभिशाप इसके जिम्मेदार हम और आप हैं....

भिखारियों को भिक्षा देकर आप उन्हें भिक्षा के लिये प्रोत्साहित करते हैं। आज के समय में कुछ लोगों द्वारा भिक्षा मांगने को एक व्यवसाय बना लिया गया है। हम सब लोगों के तथाकथित परोपकार के कारण उनका ये व्यापार फल–फूल रहा है, भीख मांगना और देना दोनों कानूनन अपराध हैं।

आइये अपने समाज को भिखारी मुक्त बनायें। यदि आपको कोई व्यक्ति भीख मांगता दिखे तो उसे श्रम का महत्व समझायें और स्वावलंबी बनने के लिये प्रेरित करें। सरकार द्वारा ऐसे लोगों के लिये चलाई जा रहीं अनेकों कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी उसे दें जिनसे वो अपना जीवन स्तर सुधार कर आत्मनिर्भर बन सके।

याद रखें समाज में सब आत्मनिर्भर और स्वावलम्बी होंगे तभी समाज की उन्नति संभव होगी।

मछुआरे का जाल

धैर्य और समझदारी से हर कठिनाई को पार किया जा सकता है। यह कहानी एक मछुआरे और उसकी बुद्धिमानी की है।

राजू एक गरीब मछुआरा था, जो रोज सुबह नदी के किनारे जाकर मछलियाँ पकड़ता और उन्हें बाजार में बेचकर अपना गुजारा करता था। वह बहुत मेहनती और ईमानदार था, लेकिन किस्मत उसका साथ नहीं देती थी। कई दिनों से उसे ज्यादा मछलियाँ नहीं मिल रही थीं, जिससे वह बहुत चिंतित था।

एक दिन वह हमेशा की तरह अपने जाल को नदी में डालकर इंतजार करने लगा। जब उसने जाल को खींचा, तो देखा कि उसमें एक बड़ी मछली फँसी हुई थी। वह बहुत खुश हुआ, लेकिन जैसे ही उसने मछली को बाहर निकाला, मछली बोल पड़ी, "मुझे छोड़ दो, मैं तुम्हें बदले में कुछ अनमोल दूँगी"

राजू यह देखकर चौंक गया। उसने मछली से पूछा, "तुम मुझे क्या दे सकती हो ?" मछली ने कहा, "अगर तुम मुझे छोड़ दोगे, तो मैं तुम्हें एक ऐसी जगह के बारे में बताऊँगी जहाँ तुम्हें ढेर सारी मछलियाँ मिलेंगी।"

राजू कुछ देर सोचने लगा। फिर उसने मछली की बात मानकर उसे नदी में छोड़ दियां मछली ने वादा निभाया और राजू को एक गहरे पानी वाले स्थान का पता बताया। जब राजू ने वहाँ जाल डाला, तो वह मछलियों से भर गया। अब उसे रोज़ इतनी मछलियाँ मिलने लगीं कि उसकी गरीबी दूर हो गई।

समय के अनुसार बदलती पीढ़ियाँ और उनके शैक्षिक परिवर्तन का स्वरूप

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

"पीढ़ी" शब्द के अलग–अलग अर्थ हो सकते हैं, लेकिन मानविकी में इसका मतलब व्यक्तियों का एक समूह है, यहाँ तक कि अपेक्षाकृत अलग–अलग उम्र के लोग भी, जो एक ही समय में रहते हैं,एक ही घटनाओं से प्रभावित हुए हैं, और–परिणामस्वरूप– समान मूल्य रखते हैं और वर्तमान और भविष्य की संभावनाओं के प्रति समान दृष्टिकोण विकसित करते हैं अतः एक पीढ़ी एक ही समय में पैदा हुए और एक ही स्थान पर पले–बढ़े लोगों का समूह है।

हम सभी अक्सर बूमर्स मिलेनियल्स और Gen जैसे शब्दों को सुनते रहते हैं। इन पर अक्सर तर्क–वितर्क भी होते रहते हैं लेकिन क्या आप असल में इनके बारे में जानते हैं। दरअसल यह अलग–अलग जनरेशन के नाम हैं जो लोगों के जन्म के वर्षों के अनुसार बांटे गए हैं। अगर आप भी अपनी जनरेशन के बारे में जानना चाहते हैं तो आइए आपको बताते हैं इसके बारे में। हम अक्सर पीढ़ियों के बारे में सुनते और पढ़ते आ रहे हैं। समय और उम्र के अनुसार लोगों को अलग–अलग पीढ़ियों में विभाजित किया गया है। कोई पुरानी पीढ़ी के लोग कहलाते हैं और कुछ नई पीढ़ी के लोग होते हैं। अक्सर लोग अपनी–अपनी पीढ़ी के समय को याद कर खुद को एक–दूसरे से बेहतर बताने की कोशिश करते हैं, तो वहीं कुछ नई पीढ़ी को देख अफसोस मनाते हैं। ऐसे में सवाल यह उठता है कि आखिर यह पीढ़ी क्या है, जिसका जिक्र लगभग हर व्यक्ति की जुबां पर रहता है। अगर आप भी अक्सर पीढ़ियों के बारे में बातें करते रहते हैं, तो आज इस आर्टिकल के माध्यम से हम जानेंगे इन पीढ़ियों से जुड़ी सभी जरूरी बातों के बारे में–

पीढ़ी क्या है?

एक पीढ़ी एक ही समय में पैदा हुए और एक ही स्थान पर पले–बढ़े लोगों का समूह है। इस "जन्म समूह" के लोग अपने पूरे जीवन में समान विशेषताओं, प्राथमिकताओं और मूल्यों का प्रदर्शन करते हैं। पीढ़ियां अलग–अलग भाग नहीं हैं, बल्कि यह एक शक्तिशाली सबूत हैं, जो बताते हैं कि अलग–अलग उम्र के लोगों का साथ जुड़ना और प्रभावित करना कहां से शुरू हुआ है। हालांकि, समय के अनुसार पीढ़ियों के बीच अंतर बढ़े, जिसकी वजह से यह जानना जरूरी है कि हर पीढ़ी कब शुरू होती है और कब समाप्त होती है। पीढ़ियों का भौगोलिक स्थितियों के साथ भी गहरा संबंध है। उदाहरण के लिए, मिलेनियल्स वैश्विक स्तर पर सबसे सुसंगत पीढ़ी है। हालांकि, इसके बावजूद अभी भी शहरी परिवेश में पले–बढ़े मिलेनियल्स और ग्रामीण परिवेश

में पले–बढ़े या नए देश में जाने वाले मिलेनियल्स के बीच महत्वपूर्ण अंतर देखने को मिलता है।

जनरेशन गैप क्या है?

जनरेशन गैप की परिभाषा पुराने और युवा लोगों के बीच मूल्यों और विचारों में अंतर है। अक्सर अलग–अलग पीढ़ियों के लोगों के इस बारे में अलग–अलग विचार होते हैं दरअसल पीढ़ियाँ अक्सर 20 सालों में बदला करती थीं लेकिन Gen Alph और Gen Beta के बीच का ये बदलाव सिर्फ 10 सालों में ही हो रहा है। पीढ़ियों का ये बदलाव समाज में आए तकनीकी बदलाव के आधार पर होता है। जनरेशन अल्फा वो पहली पीढ़ी है जो पूरी तरह से डिजटिल युग में पैदा हुई है। यही वजह है कि इनके सोचने का तरीका, इनका नजरिया और यहां तक की इनकी परेशानियां सब कुछ बिलकुल अलग हैं।

वहीं जनरेशन बीटा की बात करें तो यह पीढ़ी संभवतः पूरी तरह से डिजिटल और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) के साथ पली–बढ़ी होगी। इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IOT), वर्चुअल रियलिटी (VR), और रोबोटिक्स उनके दैनिक जीवन का हिस्सा बन सकते हैं साथ ही, जलवायु परिवर्तन, सस्टेनेबिलिटी, और तकनीकी सुरक्षा जैसे मुद्दे उनके लिए महत्वपूर्ण होंगे।

वर्तमान में, आठ पीढ़ियाँ मिलकर हमारे समाज को बनाती हैं। इन आठ पीढ़ियों में से हर एक की कार्यबल, बाजार और समुदायों में सक्रिय भूमिका होती है। पीढ़ी के नाम में एक और प्रचलित शब्द जेनियल्स का उपयोग किया जाता है जेनियल्स (1977–1983)ः मिलेनियल की शुरुआत या जेन एक्स के अंतिम समय में पैदा हुए लोग जेनियल्स की माइक्रोजेनरेशन बनाते हैं। यह समूह तकनीक के साथ बड़ा हुआ, लेकिन उनके बचपन और किशोरावस्था में सोशल मीडिया नहीं था। जेनियल्स समय को विलासिता के रूप में महत्व देते हैं। बहुत से लोग ऐसी नौकरियों में हैं जिनमें लंबे समय तक काम करना पड़ता है, जेनियल्स मितव्ययी होते हैं, उनमें काम करने की गहरी नैतिकता होती है, लेकिन वे पुरानी पीढ़ियों की तुलना में बेहतर कार्य–जीवन संतुलन भी चाहते हैं। इस समय के लोग पारदर्शिता, पुरानी यादें, खरीदारी के आसान रास्ते, महंगी वस्तुओं की घर पर डिलीवरी, स्वास्थ्य और स्व–देखभाल, सोशल मीडिया मार्केटिंग, पर ध्यान देते थे।

वर्तमान में आठ जीवित पीढ़ियाँ हैं –

1. ग्रेटेस्ट जनरेशन (Greatest Generation)– (1901 से 1927)
2. मौन पीढ़ी (The Silent Generation)– (1928 से 1945)
3. बेबी बूमर्स (Baby Boomers)– (1946 से 1964)
4. पीढ़ी एक्स (Generation X)– (1965 से 1980)
5. सहस्त्राब्दी पीढ़ी, जनरेशन Y (Millennials)– (1981 से 1996)
6. जनरेशन जेड "जेन ज़ी"(Generation Z)– (1997 से 2012)
7. पीढ़ी अल्फा (Alpha Generation)– (2013 से 2024)
8. जनरेशन बीटा (Generation Beta)– (2025 वर्तमान)

ग्रेटेस्ट जनरेशन (Greatest Generation) – यह पीढ़ी द्वितीय विश्व युद्ध और महामंदी जैसे बड़े ऐतिहासिक परिवर्तनों से प्रभावित हुई। 1901 से 1927 के बीच जन्म लेने वालों को ग्रेटेस्ट जनरेशन कहा जाता है। इन्हें इस नाम से इसलिए जाना जाता है, क्योंकि इस दौरान पैदा हुए बच्चों ने काफी संघर्ष देखा और कई तरह की परेशानियों का सामना किया, जिनमें खतरनाक लड़ाईयाँ, बीमारियां और गरीबी शामिल थी।

मौन पीढ़ी (The Silent Generation)– यह पीढ़ी 1928 से 1920 के बीच पैदा हुई। इसे मौन पीढ़ी इसलिये कहा जाता है क्योंकि इस समय जन्मे लोगों ने विश्व युद्ध और गुलामी का दौर देखा इस दौरान लोग अन्याय को चुपचाप सहते थे और इसके खिलाफ बोलने से डरते थे। इस पीढ़ी की मुख्य विशेषताएं हैं– मेहनती, अनुशासित, परम्परावादी, देशभक्त और अपनी जिम्मेदारियों को निभाने वाला। वे पारंपरिक मूल्यों का सम्मान करते हैं और टीमवर्क में विश्वास रखते हैं, लेकिन संवेदनशील विषयों पर चर्चा करने से बचते हैं।

बेबी बूमर्स (Baby Boomers)– यह पीढ़ी 1946 से 1964 के बीच पैदा हुई। यह पीढ़ी द्वितीय विश्व युद्ध के बाद पैदा हुई, जब जनसंख्या वृद्धि (बूम) के रूप में काफी वृद्धि हुई थी। उनके जीवन में तकनीकी बदलावों के अलावा सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक बदलाव भी आए थे।

इस सशक्त पीढ़ी ने समाज और सामाजिक संदर्भ को आकार दिया। उन्होंने राजनीतिक निर्णयों को पीछे धकेला, विरोध प्रदर्शनों में भाग लिया, नारीवाद का उदय देखा और समानता की इच्छा रखी। वे अपने समय के सामाजिक न्याय योद्धा थे। उन्हें इस कैटेगरी में इसलिए रखा गया, क्योंकि इस दौरान जीवन बदलने वाली कई तकनीक आईं। इस पीढ़ी के लोगों ने अपना पूरा जीवन मेहनत के साथ तकनीकी युग में कार्य करने के तरीके को सीखने में बिता दिया। साथ ही उन्होंने अपने समय में आधुनिक विकास भी देखा।

जनरेशन X (Generation X) – 1965 से 1980 के बीच जन्मी पीढ़ी को जनरेशन X कहा जाता है। यह पीढ़ी बेबी बूमर्स के बाद आई और इसमें बदलावों के साथ–साथ सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों का भी सामना किया गया। जनरेशन X की विशेषताएँ जैसे जेन एक्स सबसे छोटी पीढ़ी है और मंदी के दौर में बड़ी हुई है। वे पैसे को लेकर सतर्क रहते हैं यह पीढ़ी बदलाव और नवाचार के बारे में झिझकती है, वे जो जानते हैं उसी पर टिके रहना पसंद करते हैं। जेन एक्सर्स पुरानी यादों और मुंह से सुनी बातों में रुचि दिखाते हैं। इनको कुछ बातें प्रोत्साहन देती है, जैसे छूट, मुफ्त उपहार और कूपन। ईमानदार और स्पष्ट संदेश, ग्राहक सेवा, ऑफर और सोशल मीडिया।

बेबी बूमर्स की तरह जनरेशन X भी तकनीक के लिए नए थे। हालांकि, इस जनरेशन को मॉर्डन जमाने की शुरुआत माना जाता है। इसे हिप्पी कल्चर, सिनेमा, आर्ट और म्यूजिक को एक नया आयाम देने वाली रॉक एंड रोल देने वाली जनरेशन माना जाता है। वर्तमान में इस पीढ़ी के लोग बुजुर्ग और युवा आबादी के बीच एक पुल का काम करते हैं।

जनरेशन Y, सहस्त्राब्दी (Millennials) – 1981 से 1996 के बीच जन्मी पीढ़ी को मिलेनियल्स कहते हैं। ये लोग तकनीकी रूप से प्रवीण होते हुए भी, डिजिटल प्रौद्योगिकियों के शुरुआती दौर में बड़े हुए थे। इस पीढ़ी में मोबाइल फोन और इंटरनेट का महत्व बढ़ने लगा था।

मिलेनियल्स, जिन्हें जनरेशन वाई के नाम से भी जाना जाता है आधुनिक तकनीक के साथ बड़ी होने वाली पहली पीढ़ी थी। यह इतिहास की सबसे बड़ी पीढ़ी है,जो सामाजिक और पर्यावरणीय कारणों का समर्थन करते हैं । वे ऐसे ब्रांड पसंद करते हैं जो ऑफ़र और डील में कम कीमत देते हैं साथ ही सोशल मीडिया मार्केटिंग, समीक्षाओं, विश्वसनीय ब्रांडों और डिजिटल मार्केटिंग का समर्थन करते हैं ।

पिछली पीढ़ियों की तुलना में, मिलेनियल्स – जिनकी उम्र 2018 में 22 से 37 वर्ष है – शादी में देरी कर रहे हैं या शादी से दूर रह रहे हैं और अपना खुद का घर बनाने में कुछ हद तक धीमे हैं। आपने अक्सर सोशल मीडिया पर मिलेनियल्स से जुड़ी कई पोस्ट देखी होंगी। यह वह पीढ़ी है, जिसने अपने जीवन में सबसे ज्यादा बदलावों को देखा और सीखा है। इस जनरेशन के लोगों ने न सिर्फ पुराने जमाने के लोगों की तरह जीवन व्यतीत किया है, बल्कि बदलती तकनीक के साथ खुद को बदला भी है। यह पीढ़ी इंटरनेट के साथ बड़ी हुई है, और इसे डिजिटल नेटिव के रूप में भी जाना जाता है। मिलेनियल्स ने पिछली पीढ़ियों की तुलना में उच्च स्तर की शिक्षा प्राप्त की है, और वे जीवन भर सीखने के प्रति भी प्रतिबद्ध हैं मिलेनियल्स पिछली पीढ़ियों की तुलना में उच्च शिक्षा प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं। लगभग एक तिहाई मिलेनियल्स के पास कम से कम स्नातक की डिग्री है। मिलेनियल्स ऑनलाइन शिक्षा के लिए अधिक खुले हैं और उन्होंने इस तरह के सीखने के तरीकों को व्यापक रूप से अपनाया है।

जनरेशन ''जेन जी'', (Generation Z) – यह वह पीढ़ी है जो 1997 से 2012 के बीच जन्मी है। यह पीढ़ी डिजिटल युग के साथ पली–बढ़ी है और स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, और इंटरनेट के बिना कभी जीने की कल्पना नहीं करती। ये सबसे अमीर जनरेशन भी है क्योंकि डिजटिल युग में सोशल मीडिया से पैसे कैसे कमाते हैं, वो भी इसी जनरेशन ने सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया है।

जनरेशन जेन जेड सबसे विविधतापूर्ण पीढ़ी है और सबसे ज़्यादा तकनीक–प्रेमी है। हालाँकि इस पीढ़ी के कई लोग अभी भी युवा हैं, लेकिन उनके पास खर्च करने की काफ़ी शक्ति है । जेन जेड वित्तीय स्थिरता को महत्व देते हैं क्योंकि वे व्यक्तिगत ऋण के कारण होने वाले तनाव का अनुभव करते हैं। वे अन्य पीढ़ियों की तुलना में सोशल मीडिया के माध्यम से समीक्षाओं और सिफारिशों पर बहुत ज़्यादा भरोसा करते हैं पैसे बचाने के तरीकों की तलाश में रहते हैं। टिकटॉक, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट, यूट्यूब, मोबाइल और विज्ञापन, प्रशंसापत्र, लघु वीडियो, सामाजिक और आर्थिक कारण से सम्बन्धित वीडियो, और स्मार्टफोन ऐप्स इनके पसंदीदा विषय हैं। इस पीढ़ी के लोगों की शुरुआत ही सोशल मीडिया से हुई। इस दौर में पैदा हुए लोगों ने ट्रोल्स, साइबर बुलिंग जैसी चीजों का सामना किया। इन्हीं के दौर में ट्रेंडिंग, वाइब्स जैसे कई स्लैंग भी फेमस हुए हैं।

पीढ़ी अल्फा– यह पीढ़ी 2013 से 2024 के बीच पैदा हुए लोगों का समूह है, यह एक अद्वितीय पीढ़ी है। पीढ़ी अल्फा की विशेषताएँ डिजिटल मूल निवासी के रूप में होती हैं। यह पीढ़ी इंटरनेट और डिजिटल उपकरणों के साथ पली–बढ़ी है, इसलिए वे तकनीक में सहज हैं। विभिन्न संस्कृतियों और दृष्टिकोणों के प्रति इनकी वैश्विक सोच के दरवाजे खुले हैं और दुनिया भर में होने वाली घटनाओं के प्रति जागरूक हैं।

यह पीढ़ी तकनीकी उपकरणों का स्वाभाविक उपयोग जैसे स्मार्टफोन, टैबलेट और अन्य डिजिटल उपकरणों का उपयोग करने में सहज है, जिससे वे आसानी से जानकारी तक पहुंच पाते हैं। वे नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक हैं और जल्दी से नई तकनीक और जानकारी को आत्मसात करते हैं। वे पर्यावरण के मुद्दों के प्रति जागरूक हैं और प्लास्टिक प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन और अन्य मुद्दों के समाधान खोजने में सक्रिय भूमिका निभाते हैं।

जनरेशन बीटा (Generation Beta) 2025 – 2025 के बाद पैदा होने वाले बच्चे काफी तेज दिमाग और मल्टीटास्किंग वाले होते हैं। जन्म से ही तकनीक से जुड़े रहने की वजह से वह इंटरनेट, सेल फोन, टैबलेट और सोशल मीडिया के साथ बड़े हो रहे हैं।

इस पीढ़ी में पुरानी पीढ़ियों की तुलना में बेहतर लचीलापन और अनुकूलनशीलता विकसित होने की संभावना है क्योंकि वे बड़े पैमाने पर सामाजिक और तकनीकी बदलावों के साथ अनुकूलन कर रहे हैं। व्यक्तिगत शिक्षण की दिशा में प्रौद्योगिकियां छात्रों के शिक्षा अनुभवों को अनुकूलित शिक्षण पथों के साथ व्यक्तिगत बनाएंगी, AI द्वारा निर्मित सामग्री के संपर्क में, बीटा रचनात्मक रूप से सोचेगा, डिजाइन, कहानी कहने और समस्या–समाधान के लिए AI उपकरणों का उपयोग करेगा। कल्पना करें कि व्यक्तिगत शिक्षण उपकरण व्यक्तिगत शिक्षण शैलियों के अनुकूल हों या AI– संचालित शिक्षक आकर्षक अनुभव तैयार करें।

बीटा पीढ़ी के 80% लोग ऑनलाइन सीखने में लगे हुए हैं, हालाँकि, ध्यान भटकाने और ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में चिंताओं पर सावधानीपूर्वक विचार करने की आवश्यकता है। समाज पर प्रौद्योगिकी के प्रभाव को देखते हुए, पीढ़ी बीटा को जिम्मेदार कॉर्पोरेट व्यवहार की उम्मीद हो सकती है। औपचारिक और अनौपचारिक शिक्षा के बीच की रेखाएँ धुंधली हो जाती हैं। गेमिफिकेशन, माइक्रोलर्निंग बर्स्ट और आसानी से उपलब्ध ऑनलाइन संसाधन पारंपरिक शिक्षा के पूरक हैं। कल्पना करें कि छात्र इमर्सिव गेम्स के माध्यम से इतिहास सीख रहे हैं, छोटे–छोटे ट्यूटोरियल के माध्यम से कोडिंग कर रहे हैं या नागरिक विज्ञान पहल के माध्यम से विज्ञान सीख रहे हैं।

अंत में, ध्यान रटने की आदत से हटकर आलोचनात्मक सोच और समस्या–समाधान पर केंद्रित हो जाता है। कल्पना कीजिए कि कक्षाएँ बहस, सवाल–जवाब और ज्ञान के वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोग से गुलजार हैं, छात्र पर्यावरण संबंधी चुनौतियों से निपट रहे हैं या स्थानीय मुद्दों के समाधान का प्रस्ताव दे रहे हैं। हालांकि सटीक विवरण अभी भी अज्ञात हैं, लेकिन एक बात स्पष्ट है, जनरेशन बीटा के लिए शिक्षा एक गतिशील और विकासशील यात्रा होगी।

वर्तमान में शिक्षा की स्थिति : आज के युवा वयस्क अपने दादा–दादी की तुलना में बहुत अधिक शिक्षित हैं, क्योंकि स्नातक की डिग्री या उच्चतर डिग्री वाले युवा वयस्कों का हिस्सा 1968 से लगातार बढ़ रहा है। मिलेनियल्स में, 25 से 37 वर्ष की आयु के लगभग दस में से चार (39%) के पास स्नातक की डिग्री या उच्चतर डिग्री है, जबकि साइलेंट जनरेशन में यह संख्या केवल 15%, बेबी बूमर्स में लगभग एक चौथाई और जेन एक्सर्स में लगभग दस में से तीन (29%) के पास समान आयु में स्नातक की डिग्री या उच्चतर है।

पिछले पाँच दशकों में पुरुषों और महिलाओं के लिए शैक्षिक प्राप्ति में लगातार वृद्धि हुई है, लेकिन स्नातक की डिग्री वाली मिलेनियल महिलाओं की हिस्सेदारी अब पुरुषों की तुलना में अधिक है।

कुल मिलाकर, मिलेनियल्स पिछली पीढ़ियों के अपने समकक्षों की तुलना में बाद में परिवार शुरू कर रहे हैं। 25 से 37 वर्ष की आयु के मिलेनियल्स में से लगभग आधे (46%) विवाहित हैं, जो 1968 में विवाहित साइलेंट्स के 83% से बहुत कम है। 25 से 37 वर्ष की आयु के विवाहित लोगों की हिस्सेदारी प्रत्येक पीढ़ी के लिए लगातार कम होती गई, जो शुरुआती बूमर्स के 67% से घटकर जेन एक्स के 57% हो गई। यह आंशिक रूप से जीवन में बाद में शादी करने की ओर व्यापक सामाजिक बदलावों को दर्शाता है। आज, ये आंकड़े महिलाओं के लिए 28 और पुरुषों के लिए 30 हो गए हैं।

पीढ़ीगत विश्लेषण क्यों महत्वपूर्ण

जनरेशन की जानकारी लेने से कई तरह के फायदे होते हैं, खासकर विभिन्न पीढ़ियों के बीच समझ को बढ़ावा देने और बेहतर संबंध बनाने में मदद मिलती है। यह जानकारी हमें अपने और दूसरों के व्यवहार को समझने, विभिन्न दृष्टिकोणों को पहचानने और एक–दूसरे की खूबियों को समझने में मदद करती है। जब हम उस समय और तकनीक को देखते हैं जिसने हमें आकार दिया है, तो इससे हमें खुद को समझने और दूसरों से अलग होने में मदद मिलती है। उम्मीद है कि इससे उन कमियों को दूर करने के बजाय उन्हें पाटने में मदद मिलेगी।

क्योंकि जब तक हम अंतर को समझ नहीं पाते, उस अंतर को समझा नहीं पाते, उसके कारणों को नहीं समझ पाते और यह नहीं समझ पाते कि हम उन अलग–अलग व्यवहारों या प्रतिक्रियाओं को क्यों देख रहे हैं, तब तक हम दूसरी पीढ़ियों की खूबियों की सराहना करने के बजाय सिर्फ़ उंगली उठाते रहेंगे। समझ हमेशा सहानुभूति से पहले आती है, और सहानुभूति विभिन्न पीढ़ियों के लोगों के बीच समुदाय और सामंजस्य के लिए आवश्यक है।

अभिव्यक्ति की आज़ादी

श्रीमती अंतिम अजमेरा,
सहायक प्राध्यापक
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

प्रस्तावना -

अभिव्यक्ति की आजादी को मूल अधिकार माना जाता है। हर व्यक्ति को यह हक़ मिलना चाहिए। यह भारतीय संविधान द्वारा भारत के नागरिकों को दिए गए सात मौलिक अधिकारों में से एक है। यह स्वतंत्रता के अधिकार का एक हिस्सा है जिसमें अभिव्यक्ति और अभिव्यक्ति की आजादी, जीवन और स्वतंत्रता के अधिकार, आंदोलन की स्वतंत्रता, निवास की स्वतंत्रता, किसी पेशे का अभ्यास करने का अधिकार, संघ या सहकारी समितियों के गठन की स्वतंत्रता, दोषसिद्धि अपराधों में बचाव का अधिकार और कुछ मामलों में गिरफ्तारी के खिलाफ संरक्षण शामिल है।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता एक मूलभूत मानव अधिकार है जो किसी व्यक्ति को अपने विचार, राय और सूचना को बिना किसी डर या बाधा के व्यक्त करने की अनुमति देता है। यह लोकतंत्र की आधारशिला है, जो सभी नागरिकों को सत्य की खोज में भाग लेने और सार्वजनिक मामलों में सक्रिय भूमिका निभाने की अनुमति देती है।

अभिव्यक्ति संवाद को सक्षम बनाती है, समझ का निर्माण करती है और सार्वजनिक ज्ञान को बढ़ाती है। जब हम विचारों और सूचनाओं का स्वतंत्र रूप से आदान–प्रदान कर सकते हैं, तो हमारा ज्ञान बढ़ता है, जिससे हमारे समुदायों और समाजों को लाभ होता है।

अभिव्यक्ति की ज़रुरत क्यों है?

नागरिकों के साथ–साथ राष्ट्र के भी पूरे विकास और प्रगति के लिए अभिव्यक्ति की आजादी आवश्यक है। जो व्यक्ति बोलता है या सुनता है उस पर प्रतिबंध लगाकर किसी व्यक्ति के विकास में बाधा उत्पन्न हो सकती है। इससे परेशानी और असंतोष पैदा हो सकता है जिससे तनाव बढ़ जाता है। असंतोष से भरे लोगों की वजह से कोई भी राष्ट्र सही दिशा में कभी नहीं बढ़ सकता।

अभिव्यक्ति की आजादी चर्चाओं को निमंत्रण देती है जो समाज के विकास के लिए आवश्यक विचारों के आदान–प्रदान में मदद करती है। यह देश की राजनीतिक व्यवस्था के बारे में एक राय व्यक्त करने के लिए आवश्यक है। जब सरकार को यह पता चल जाता है कि उसके क़दमों पर निगरानी रखी जा रही है और उनके द्वारा उठाए जा रहे कदमों को चुनौती दी जा सकती है या आलोचना की जा सकती है तब सरकार और अधिक जिम्मेदारी से कार्य करती है।

अभिव्यक्ति की आजादी - दूसरे अधिकारों से संबंधित

अभिव्यक्ति की आजादी अन्य अधिकारों से निकटता से संबंधित है। यह मुख्य रूप से नागरिकों को दिए गए अन्य अधिकारों की रक्षा के लिए आवश्यक है। यह केवल तब होता है जब लोगों को स्वतंत्र रूप से अपने विचार व्यक्त करने और बोलने का अधिकार होता है तो वे गलत होने वाली किसी भी चीज के खिलाफ अपनी आवाज उठा सकते हैं। यह चुनाव प्रक्रिया में शामिल होने की बजाए लोकतंत्र में सक्रिय भाग लेने के लिए सक्षम बनाती है। इस प्रकार वे दूसरे अधिकारों की रक्षा कर सकते हैं। जैसे बराबरी का अधिकार, धर्म के अधिकार की स्वतंत्रता, शोषण के खिलाफ अधिकार और गोपनीयता का अधिकार सिर्फ तभी जब उनके पास अभिव्यक्ति की आजादी और अभिव्यक्ति का अधिकार है।

यह उचित निर्णय के अधिकार से भी निकटता से संबंधित है। अभिव्यक्ति और अभिव्यक्ति की आजादी एक व्यक्ति को एक मुकदमे के दौरान स्वतंत्र रूप से अपनी बात कहने में सक्षम बनाता है जो अत्यंत आवश्यक है।

भारत में अभिव्यक्ति की आजादी

भारत का संविधान हर नागरिक को स्वतंत्रता की अभिव्यक्ति प्रदान करता है हालांकि कुछ सीमाओं के साथ। इसका मतलब यह है कि लोग स्वतंत्र रूप से दूसरों के बारे में अपने विचारों को व्यक्त कर सकते हैं साथ ही सरकार, राजनीतिक प्रणाली, नीतियों और नौकरशाही के प्रति भी। हालांकि नैतिक आधार, सुरक्षा और उत्तेजना पर अभिव्यक्ति को प्रतिबंधित किया जा सकता है। भारतीय संविधान में स्वतंत्रता के अधिकार के तहत देश के नागरिकों के पास निम्नलिखित अधिकार हैं:–

- स्वतंत्रता से बोलने तथा अपनी राय और विचारों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने की आज़ादी।
- किसी भी हथियार और गोला–बारूद के बिना शांति से इकट्ठे होने की स्वतंत्रता।
- समूहों, यूनियनों और संघों के लिए स्वतंत्रता।
- स्वतंत्र रूप से देश के किसी भी हिस्से में घूमने के लिए स्वतंत्रता।
- देश के किसी भी हिस्से में बसने के लिए स्वतंत्रता।
- किसी पेशे का अभ्यास करने की स्वतंत्रता।
- किसी भी तरह के व्यापार या उद्योग में शामिल होने की स्वतंत्रता बशर्ते वह गैरकानूनी ना हो।

भारत सही अर्थों में एक लोकतांत्रिक देश के रूप में जाना जाता है। यहां के लोगों को सूचना का अधिकार है और सरकार की गतिविधियों पर वे अपनी राय भी दे सकते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी मीडिया को उन सभी ख़बरों को साझा करने की शक्ति देती है जो देश में और साथ ही दुनिया भर में चल रही है। यह लोगों को अधिक जागरूक बनाती है और उन्हें दुनिया भर से नवीनतम घटनाओं के साथ जुड़ा हुआ रखती है।

निष्कर्ष

अभिव्यक्ति का महत्व स्वतंत्रता, समझ, सार्वजनिक ज्ञान, और रचनात्मकता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह विचारों और सूचनाओं के आदान–प्रदान, संवाद, और आत्म–अभिव्यक्ति को सक्षम बनाता है, जिससे व्यक्तियों, समुदायों, और समाजों को लाभ होता है। अभिव्यक्ति की आजादी किसी भी प्रकार के अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने की शक्ति देती है। उन देशों की सरकारों को, जो सूचना का अधिकार और अभिव्यक्ति की आजादी पेश करती हैं, नागरिकों की सोच और विचारों का स्वागत करना तथा बदलाव के लिए तैयार रहना चाहिए। प्रत्येक देश को अपने नागरिकों को बोलने और अभिव्यक्ति की आजादी प्रदान करनी चाहिए। हालांकि इसे पहले स्पष्ट रूप से परिभाषित किया जाना चाहिए ताकि यह व्यक्तियों के साथ–साथ समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मदद कर सके और यह सामान्य कार्य को बाधित ना करे।

किसान और उसका पुत्र

पुराने समय की बात है, एक छोटे से गाँव में रामू नाम का एक किसान रहता था रामू बहुत परिश्रमी और मेहनती था। उसका एक पुत्र था, जिसका नाम राजू था। रामू ने अपनी खेती और मेहनत से अपने परिवार को सुखी रखा था। राजू अपने पिता की तरह मेहनत करने से कतराता था और आराम में जीवन बिताने की चाहत रखता था।

एक दिन रामू ने महसूस किया कि वह बूढ़ा हो रहा है और अब खेती का सारा भार उठाने में सक्षम नहीं है उसने राजू को खेतों की जिम्मेदारी सौंपने का निर्णय लिया लेकिन राजू को खेती की कठिनाईयों का ज्ञान नहीं था और उसने खेती का काम करने से इनकार कर दिया उसने कहा– ''पिताजी, मुझे यह कठिन काम नहीं करना है। ये मेरे बस की बात नहीं है''।

रामू ने सोचा कि उसे अपने बेटे को एक महत्वपूर्ण सीख देने की जरूरत है। उसने राजू को खेत में एक पुरानी गाड़ी के पास बुलाया और कहा, ''देखो, बेटा, इस गाड़ी को चलाना आसान नही है। इसके पहिए पुराने हो गए है और यह चलने में कठिनाई पैदा करती है अगर हम इसे चलाना चाहते हैं, तो हमें पहियों को ठीक करना होगा''।

रामू ने राजू से कहा, ''तुम इस गाड़ी के पहियों को बदल दो और फिर इसे चलाने की कोशिश करो''। राजू ने पहियों को बदलने का काम शुरू किया और उसे बहुत कठिनाई हुई। उसे पसीना आ गया, हाथों में छाले पड़ गए, लेकिन उसने हार नहीं मानी। आखिरकार, उसने पहियों को ठीक कर लिया और गाड़ी को चलाने में सफल हुआ।

रामू ने कहा, ''देखो बेटा, यह गाड़ी हमारी खेती की तरह है अगर हम इसे सही तरह से देखभाल नहीं करेंगे, और मेहनत नहीं करेंगे, तो यह नहीं चलेगी। लेकिन जब तुमने प्रयास किया और मेहनत की, तो तुमने इसे चलाने में सफलता पाई''।

राजू ने अपने पिता की बात को समझा और खेती के काम को गंभीरता से लिया। उसने मेहनत शुरू की और धीरे–धीरे खेती में सफलता प्राप्त की। वह अपने पिता के नक्शे कदम पर चलने लगा और उसकी मेहनत ने उसके जीवन को बदल दिया।

स्वावलम्बी बनो

श्रीमती पवित्रा सिंह
सहायक लाइब्रेरियन
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

वैसे तो जीवन जीने की अनेक विधियां हैं, लेकिन उन्हीं के लिए इन विधियों का महत्व है, जो सचमुच जीवन को सफलतापूर्वक जीना चाहते हैं। जिन लोगों को जीवन से कोई मोह नहीं होता, उनके लिए किसी विधि की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उनके जीवन में कोई उद्देश्य नहीं होता। उद्देश्यपूर्ण जीवन के लिए कुछ और भी महत्वपूर्ण बिंदु हैं, जिनका पालन हमें करना चाहिए।

स्वावलंबन का अर्थ है, स्वयं पर विश्वास करके जीना। कई लोग अपना जीवन स्वयं नहीं जीते, उनका जीवन कोई दूसरा जीता है। वे पराश्रित हो जाते हैं। सड़क किनारे पेड़ों पर पीली–सी लता फैली रहती है, जिसकी अपनी जड़ नहीं होती, यह लता पेड़ से रस लेकर अपना पोषण करती है।कुछ मनुष्य भी पराश्रित होते हैं, वे स्वयं कुछ नहीं कर पाते। दूसरे के द्वारा अर्जित धन का गलत ढंग से उपभोग करते हैं इसीलिए वे धन का उपयोग नहीं जानते, क्योंकि वे दूसरों की कमाई खाते हैं। अगर छोटे बच्चे बचपन से स्वावलंबी बनें, अपना काम स्वयं करें, तो वे आत्मनिर्भर बन जाएंगे। जो माता–पिता अपने बच्चों को छोटे–छोटे काम भी नहीं करने देते, वे अपने बच्चों के साथ न्याय नहीं करते। आखिर कब तक कोई माता–पिता अपने बच्चों को पराश्रित रहने देंगे। इसलिए प्रत्येक विवेकशील माता–पिता अपने बच्चों को स्वयं के पांव पर खड़ा होने का प्रशिक्षण देते हैं ताकि भविष्य में अगर उन्हें अपने जीवन में कोई संघर्ष करना पड़े, तो वे बहादुरी से उसका मुकाबला कर सकें।

स्वावलंबन, आत्मनिर्भरता, अपना काम स्वयं करना, ये बहुत ही उत्तम बातें हैं। अपने घरों में भी अपने सामान की देखभाल अपना प्रत्येक काम स्वयं करने का प्रयास करना चाहिए। कहा जाता है– 'जो व्यक्ति स्वयं अपना काम कर सकता है, वही दूसरों की सहायता कर सकता है। स्वावलंबी व्यक्ति को ही सुख, शांति और धन–वैभव प्राप्त होता है। इसलिए माता–पिता का दायित्व है कि वे बच्चों को उनका काम स्वयं करने दें। अपने सामान की देखभाल अपने अन्य दूसरे काम, अपनी पढ़ाई, होमवर्क, अपनी स्कूल ड्रेस, जूते, पेन–पेंसिल और किताबें आदि वे स्वयं सहेज कर रखें, तभी वे स्वावलंबी बन सकेंगे। आजकल प्यार और दुलार के कारण अनेक माता–पिता अपने बच्चों का सारा काम स्वयं करने लगे हैं। यह तौर–तरीका आगे चलकर बच्चों को बहुत नुकसान करता है।

स्वावलम्बी होने के फायदे

आत्मविश्वास बढ़ता है –स्वावलम्बन से हमारे अंदर कई गुना आत्मविश्वास बढ़ता है। दुनिया के सामने खड़े होने की हिम्मत बढ़ती है, किसी भी परेशानी को देख मन घबराता नहीं है, बल्कि गहरे विश्वास के सहारे हम हर मुसीबत का डट कर सामना कर पाते हैं।

जीवन के फैसले खुद ले सकते हैं – सच ही कहा है, जीवन किसी जंग से कम नहीं है। हर रोज यहाँ हमें मानसिक व शारीरिक तनाव वाले युद्ध का सामना करना पड़ता है। हमारे सामने कई बार ऐसी बातें आ जाती हैं, कि हमें बड़े से बड़े फैसले खुद लेने पड़ते है, वो भी कम समय पर अगर हम स्वावलम्बी नहीं होंगें तो हर बार हम जीवन के इन फैसलों को लेने के लिए दूसरों का दरवाजा खटखटाएंगें। जीवन में हमें दोस्त, जीवनसाथी, भाई–बहन, माँ बाप तो मिलते हैं, जिनसे हम जब चाहें मदद ले सकते हैं, लेकिन जीवन का कोई भरोसा नहीं होता है, ये कब तक आपके साथ हैं, आप नहीं जानते हैं। तो इससे बेहतर है, आपको इस काबिल होना चाहिए कि खुद फैसले ले सकें। हम अपना अच्छा बुरा खुद समझेंगें, साथ ही अपने परिवारों की भलाई को समझ कर काम करेंगें।

कर्तव्य निष्ठ होते हैं – स्वावलम्बी इन्सान अपने कर्तव्य को भली भांति जानता है, जीवन के किसी भी मोड़ पर वह अपने कर्तव्य से नहीं भागेगा। अपने कर्तव्य को वो रिश्तों से भी ज्यादा तवज्जो देता है।

मन प्रसन्न रहता है – स्वावलम्बी के जीवन में सुख सुविधा हो न हो, लेकिन उसके मन में शांति जरुर रहती है। उसे पता होता है, उसके जीवन में जो कुछ भी है, वह उसी की मेहनत का फल है, अपने जीवन के लिए वो किसी को ज़िम्मेदार नहीं ठहराता है। स्वावलम्बी अपने जीवन के दुखों में भी सुख का एहसास करता है। वह हमेशा समझदारी से काम करता है।

समाज व देश का विकास होता है – देश व समाज के विकास के लिए, स्वावलम्बी होना मुख्य बात है। स्वावलम्बी न होने पर हम किसी के पराधीन होते हैं, हम स्वतंत्र होकर कोई भी काम नहीं पाते हैं। देश की आजादी के पहले ऐसा ही था, भारत देश ब्रिटिश सरकार के अधीन था, वे उन्हें स्वावलम्बी बनने ही देना चाहती थी क्योंकि ब्रिटिश सरकार को पता था, अगर देश की जनता स्वावलम्बी हो जाएगी तो उनकी कोई नहीं सुनेगा। आज भारत देश की जनता स्वावलम्बी है, इसलिए देश तेजी से विकास कर रहा है. हमारा सारी दुनिया में नाम है। स्वावलम्बी मनुष्य को ही आज के समय में सम्मान दिया जाता हैं। मनुष्य को सिर्फ अपनी आत्मनिर्भरता के बारे में नहीं सोचना चाहिये हम सब इस देश, समाज के अभिन्न अंग हैं, हमें इसे आगे बढ़ाने के लिए साथ में काम करना होगा। स्वावलम्बन को अपने तक सीमित न रखें, इसे समूचे देश के विकास का हिस्सा बनायें।

कामयाब इन्सान – आज जो देश विदेश के बड़े–बड़े अमीर, कामयाब इन्सान हैं, उन्होंने भी स्वावलम्बन का हाथ थामा। जब इन लोगों ने अपने काम की शुरुआत की, तब इनके पास अपनी मेहनत, लगन थी, जिसके सहारे ये लोग अपने आप को कामयाब बना पाये हैं। ये बड़े–बड़े आदमी आज हजारों को स्वावलम्बी बना रहे हैं। इनकी सफलता की पहली सीढ़ी थी परिश्रम।

औरतें आत्मनिर्भर होती हैं – आज के समय में महिलाओं को सशक्त बनाने की बात कही जाती है। अब पहले जैसा नहीं रह गया है कि घर के लड़कों को ही शिक्षा दी जाये, उन्हें ही घर से बाहर काम करने की इजाज़त है। आज समय बदल चुका है, लड़कियां, महिलाएं बाकि लोगों के साथ कंधे से कन्धा मिलाकर काम कर रही हैं। ऐसा कोई काम या क्षेत्र नहीं है, जहाँ लड़कियों ने अपना लोहा नहीं मनवाया है। महिलाएं शादी के बाद अपने घर, बच्चे व ऑफिस का काम बखूबी संभाल लेती हैं। महिलाओं के स्वावलम्बी होने से उनमें आत्मविश्वास तो आता ही है, इसके साथ ही वे जीवन की हर लड़ाई से लड़ने के लिए तैयार भी होती है। कब कैसी समस्यांए आ जाये, हम नहीं जानते। महिलाओं पर पूरे परिवार की ज़िम्मेदारी होती है, धन संबंधी समस्या आने पर स्वावलम्बी औरतें अपने दम पर इसे हल कर लेती हैं।

सारांश – इस लेख के अंत में मैं यही कहना चाहूंगी कि हम सभी को स्वावलंबी होना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि स्वावलंबी होना कोई मजबूरी नहीं है बल्कि यह एक अच्छे व्यक्तित्व की पहचान है।

दोस्त की मदद

सच्ची मद्द वही है जो सही वक्त पर काम आए। यह कहानी दोस्ती और एकता की ताकत की है।

रामू और उसके चार बैल एक छोटे से गाँव में रहते थे। रामू एक मेहनती किसान था। उसके पास चार बैल थे– कालू, भूरा, श्याम और लालू। ये बैल उसके लिए सिर्फ जानवर नहीं, बल्कि परिवार की तरह थे। रामू हर सुबह उन्हें चारा देता, उनके साथ खेतों में काम करता और शाम को उनकी देखभाल करता था। गाँव के पास एक जंगल था, जहाँ अक्सर एक शेर घूमता था। रामू को डर था कि कहीं शेर उनके बैलों को नुकसान न पहुँचाए। इसलिए वह हर रात उन्हें अलग–अलग खूँटों से बाँध देता था, ताकि शेर एक साथ सब पर हमला न कर सके। एक रात की बात है। चाँदनी रात थी, और गाँव में सन्नाटा छाया हुआ था। शेर चुपके से रामू के खेत के पास आया उसने कालू को देखा, जो सबसे किनारे बँधा था। शेर दबे पंजों से आगे बढ़ा और कालू पर झपट्टा मारने ही वाला था कि अचानक भूरा, श्याम और लालू भी जाग गए। उन्होंने अपनी रस्सियाँ खींचीं और जोर–जोर से हिलने लगे। उनकी आवाज़ से कालू भी सतर्क हो गया। चारों बैलों ने एक साथ अपने सींग हिलाए और शेर की ओर बढ़े। शेर घबरा गया उसने सोचा कि अकेले चार बैलों से लड़ना मुश्किल है। वह दुम दबाकर जंगल की ओर भाग गया।

सुबह रामू उठा तो उसने देखा कि उसके बैल सुरक्षित थे। उसने पडोसियों से सुना कि रात को शेर आया था, पर बैलों ने उसे भगा दिया। रामू समझ गया कि अकेले रहने में कमजोरी है। उसने फैसला किया कि अब से वह अपने बैलों को एक साथ रखेगा। अगली रात उसने चारों को पास–पास बाँधा। शेर फिर आया, पर इस बार बैल पहले से तैयार थे। उन्होंने एक साथ शोर मचाया और सींग दिखाए। शेर ने देखा कि चारों एकजुट हैं, तो वह बिना कुछ किए वापस लौट गया। रामू खुश हुआ और अपने बैलों को गले लगाकर बोला, ''तुम मेरे सच्चे दोस्त हो तुमने एक–दूसरे की मदद की, और मुझे भी बचाया''।

इस घटना के बाद रामू ने अपने बैलों को हमेशा साथ रखा। गाँव वाले उनकी एकता की मिसाल देने लगे। सालों बाद भी लोग कहते थे, ''रामू के बैल सिर्फ जानवर नहीं थे, वो दोस्त थे, जिन्होंने एक–दूसरे की मद्द से हर मुश्किल को हराया''। यह कहानी गाँव में मशहूर हो गई।

ऑफिस-ऑफिस

श्री कमल महावर
ऑफिस असिस्टेंट एवं कम्प्यूटर ऑपरेटर
कमला नेहरू महाविद्यालय, भोपाल

निजी दफ्तर हो या सरकारी कार्यालय सभी जगह लोग अपने दिन का आधे से ज्यादा समय ऑफिस में बिताते हैं। कोविड–19 से कई दफ्तरों में काम बंद हो गया था तथा लोग घर से ही अपना–अपना काम कर रहे थे। इस तरह से लंबे समय तक लोगों ने घर पर रह कर ही (Work from home) काम किया है। ऑफिस में कुछ लोगों से आपकी दोस्ती भी होती है। ऑफिस में भी आपका अपना एक फ्रेंड सर्किल होता है परन्तु कोरोना काल से ही लोग अपने दोस्तों एवं सहकर्मियों से नहीं मिल सके बस सेलफोन के द्वारा ही सभी ने अपने साथियों से बात की और अपने ऑफिस कार्य किये।

अब कुछ समय से ऑफिस में पुराने तरीके से काम शुरू हो चुका है। सभी अपने ऑफिस में नियमित रूप से कार्य करने लगे हैं तथा अपने फ्रेंड सर्किल और सहकर्मियों के साथ समय बिताने लगे हैं। ऑफिस में सभी का अपना एक फ्रेंड सर्किल होता है जिनके साथ आप ऑफिस में अधिक से अधिक समय बिताना चाहते हैं ये मानसिक सेहत के लिए और काम के बोझ के बीच रिलैक्स होने के लिए जरूरी भी होता है। हालांकि ऑफिस में दोस्तों व सहकर्मियों के साथ बातचीत होना एक बात है लेकिन उनके साथ बेहतर रिलेशन मेंटेन करना दूसरी बात। अगर आप चाहते हैं कि दोस्तों व सहकर्मियों के बीच आपका इंप्रेशन अच्छा हो और वह लोग आप पर भरोसा करें तो कुछ जरूरी बातों को समझकर आप अपनी ऑफिस लाइफ को मजेदार और बेहतर बना सकते हैं –

ऑफिस में साथियों व सहकर्मियों से बेहतर रिश्ते कैसे बनाएं -

दफ्तर में काम के दौरान टीमवर्क का ध्यान रखें। कर्मचारी एक दूसरे की मदद करें। अपने काम के प्रति ईमानदार रहें। साथ ही सहकर्मियों के साथ संपर्क बनाए रखें। इससे समस्त कार्य बेहतर होंगे और आपके साथ ही पूरी टीम की परफॉर्मेंस भी अच्छी होगी।

दफ्तर का माहौल भी सकारात्मक बनायें

यदि आप चाहते हैं कि ऑफिस में सभी सहकर्मी आपको सम्मान दें और काम का माहौल भी सकारात्मक बना रहे तो ऑफिस के गॉसिप से बचें। दफ्तर में लोगों के पीठ पीछे उनकी बुराई न करें। यदि ऐसा करते हैं तो ऑफिस में आपकी नकारात्मक छवि बनती है। साथ ही आपके बारे में भी लोग गॉसिप और बुराई करते हैं।

दफ्तर में सहकर्मियों की मदद करें

ऑफिस में आप दिन का काफी समय बिताते हैं 7 से 8 घंटे का समय अपने सहकर्मियों के साथ होते हैं ऐसे में सभी लोग अच्छे और बुरे वक्त में एक–दूसरे का साथ दें। जरूरत पड़ने पर एक–दूसरे की मदद करें। आपसे कोई जूनियर कर्मी है तो उसे सिखाएं और अच्छे काम के लिए मोटिवेट करें।

मतभेद होने पर संयम बनाए रखें

ऑफिस में सभी भिन्न–भिन्न विचारधाराओं के लोग होते हैं, सबकी अपनी अपनी मानसिकता होती है तथा पसंद या सोचने समझने का तरीका अलग–अलग होता है। हो सकता है कि इन्हीं कारणों से आपका उनसे वैचारिक मतभेद हो जाए। ऐसे में उनके विचारों का भी सम्मान करें न कि मजाक बनाएं। किसी भी तरह के मतभेद को नजरअन्दाज करें। मतभेद की स्थिति में भी संयम बनाए रखें।

दफ्तरों में कई तरह के लोग देखने को मिलते हैं –

ऑफिस में स्टॉफ चाहे जितना हो, आप महसूस करेंगे कि आस–पास इस तरह के लोग जरूर होंगे –

1. **विश्वास करने वाले** – इस तरह के लोग काम को लेकर बेहद संजीदा और समर्पित तरह के होते हैं अपने काम के प्रति ईमानदार होने के साथ ही काम को समय पर करना इनकी आदत में होता है ऐसे लोग ऑफिस में दूसरों के आइडियल भी बनते हैं।
2. **सोल्जर और जुझारू** – ऐसे लोगों को सोल्जर स्वभाव के कह सकते हैं, काम को समय पर करके देना और अपने टारगेट को किसी भी कीमत पर पूरा करने का लक्ष्य रखते हैं।
3. **क्रिएटिव** – ऐसे लोग आमतौर पर हर काम में किसी क्रिएटिव चीज को तलाशते रहते हैं, कभी–कभी तो इनके आइडिया और क्रिएटिविटी चल पड़ती है। लेकिन कई बार ये दूसरों के काम भी रोक देते हैं इन्हें ये लगता है कि मेरा आइडिया कैसे चेंज किया।
4. **आगे बढ़ने वाले** – ऐसे लोग नौकरी के दौरान हमेशा आगे बढ़ने की प्रक्रिया में लगे रहते हैं। एक ऑफिस में रहते हुए दूसरी उससे बेहतर नौकरी सर्च करने में इनका काफी समय लगता है इस वजह से ऐसे लोगों का दूसरों से अच्छा मेलजोल होता है।
5. **सहानुभूति की चाह रखने वाले** – ऐसे लोग हमेशा ही ऑफिस में भोली सी सूरत बनाकर घूमते हैं, साथ ही इन्हें इस बात का पूरा भरोसा होता है कि उन्हें हर काम में सहानुभूति मिले, जब कभी ऑफिस के दौरान कोई विवाद हो जाए तो वे अपनी गलती मानने के बजाए दूसरे को ही कसूरवार मानते हैं।
6. **काम में अड़ंगे डालने वाले** – ऐसे लोगों को अपने काम से ज्यादा दूसरे के काम में दखलंदाजी करने में आनंद आता है, इस तरह के लोग सभी ऑफिसों में मिलते हैं और इनसे हर ऑफिस में लोग परेशान ही होते हैं, इनकी नौकरी चलने की वजह होती है चापलूसी, जिसे ये इतने शानदार तरीके से करते हैं कि सालों तक बॉस समझ नहीं पाते हैं। सबसे बड़ी मुसीबत तो तब पैदा करते हैं जब ये किसी टीम के साथ काम करते हैं उस दौरान खुद का काम तो देरी से करने की आदत पर अमल करते हुए ये दूसरों के काम में भी जम के अड़ंगे डालते हैं।
7. **काम से ज्यादा वेतन से प्यार** – वेतन से प्यार यूं तो हर किसी को होता है लेकिन इन लोगों को सैलरी के सिवा कुछ और नहीं दिखाई देता है, कई बार तो कम सैलरी मिलने पर इनके काम करने की क्षमता भी कम हो जाती है और ये अक्सर यही कहते पाये जाते हैं कि जितनी सैलरी उतना काम।

निष्कर्ष : सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों के कार्यकाल में उतार–चढ़ाव, विचार–विभिन्नता तो रहते ही हैं लेकिन इन सबको परे रखकर हमें अपनी संस्था, संगठन, समूह एवं अपने कार्य के प्रति समर्पण की भावना रखनी चाहिये।

ARTICLES, POETRIES, & JOKES

B.Ed. STUDENTS
2024-25

आधुनिक जीवन शैली में प्राणायाम का महत्व

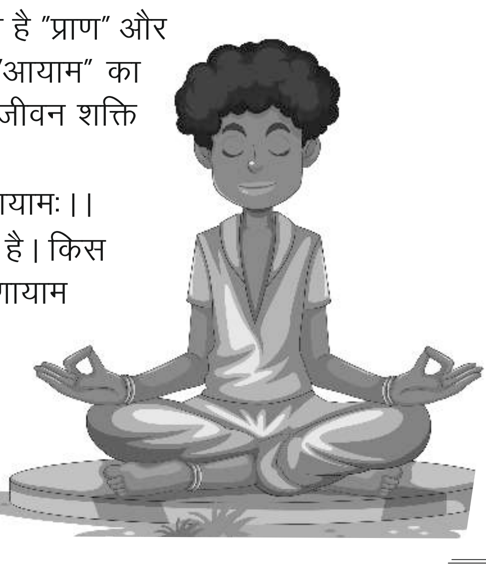
आधुनिक समय में जहां विज्ञान नें आविष्कारों की झड़ी लगा दी है वहीं वैज्ञानिक तकनीकों ने मनुष्य को चारों ओर से घेर लिया है। मशीनीकरण के कारण व्यक्ति की जीवनशैली को नकारापन आलस्य, प्रमादपूर्ण बना दिया है। मनुष्य जीवन में उतार–चढ़ाव, वर्क प्रेशर, हताशा, निराशा, उदासी, परेशानी, ऊर्जाहीनता और तनाव ग्रस्त जीवनशैली जी रहा है और खुद ही रोगों को निमंत्रण दे रहा है, ऐसे में स्वास्थ्य को लेकर बड़ी समस्या उत्पन्न हो रही है। व्यक्ति अनियमित दिनचर्या के कारण अनेकों बीमारियों से जूझ रहा है जैसे– श्वास, दमा, अस्थमा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, कैंसर, तनाव, चिंता,अवसाद आदि। मनुष्य अपनी जीवन शैली को अनियंत्रित कर मौत को गले लगा रहे हैं। भोपाल जैसे शहर में गैस त्रासदी 2–3 दिसंबर, 1984 मध्य प्रदेश में हुई थी, जब यूनियन कार्बाइड इंडिया लिमिटेड के कारखाने में मिथाइल आइसोसाइनाइड गैस का रिसाव हुआ था। इससे हजारों लोगों की मौत हुई और कई लोग गंभीर रूप से बीमार हो गये और उसके बाद श्वास संबंधित कई बीमारियों का सामना आज भी करना पड़ रहा है।

आधुनिक जीवनशैली में स्वास्थ्य, स्थायित्व के लिए प्राचीन काल की विद्या योग, आयुर्वेद, प्राणायाम, प्राकृतिक चिकित्सा का विशेष महत्व बताया गया है। अनादिकाल से योग परंपरा में योग चिकित्सा का स्थान अद्वितीय रहा है प्राण शक्ति व श्वसन क्रिया के बिना जीव जगत में मनुष्य का जीना मुश्किल है। प्राण शक्तियों को कई नाम रूपों से जाना जाता है प्राण, आपन, समान , उदान, व्यान, नाग, कुर्म, कृकल, देवदत्त, धनंजय ये मनुष्य के जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त विद्यमान रहती हैं। इन प्राणवायु के विकार से बीमारियां उत्पन्न होती हैं। व्यक्ति की जीवनशैली बिगड़ जाती है। जीवनशैली में सुधार के लिए प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। प्राण शक्ति के आयाम से व्यक्ति के जीवन में वृद्धि स्वास्थ्य में कुशलता, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है। अनेकों योग ग्रंथों में प्राणायाम का वर्णन मिलता है उज्जयी, भ्रामरी, भस्त्रिका,अनुलोम–विलोम, शीतली, शीतकारी, कपालभांति क्रिया जैसे अभ्यास से स्वस्थ जीवन को प्राप्त किया जा सकता है।

प्राणायाम का अर्थः–प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है "प्राण" और "आयाम"। "प्राण" का अर्थ है जीवन शक्ति या श्वास, और "आयाम" का अर्थ है विस्तार या नियंत्रण। प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ है जीवन शक्ति या श्वास को नियंत्रित और विस्तारित करना।

यो.सू. 2/49 तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।

इसमें केवल सांस और श्वसन की गति के बारे में बताया गया है। किस प्रकार हम अपनी सांस और दबाव को नियंत्रित करके प्राणायाम करते हैं।



श्वास :– जिस प्राणवायु या ऑक्सीजन को हम साँसों के द्वारा शरीर के अन्दर भरते हैं उस क्रिया को श्वास कहते हैं।

प्रश्वास :– जिस प्राणवायु या कार्बन डाइऑक्साइड को

हम नासिका से बाहर निकालते हैं इस क्रिया को प्रश्वास कहते हैं। प्राणायाम की भाषा में इसे रेचक भी कहते हैं।

गति :– यहां पर गति शब्द को प्राणवायु के प्रवाह के लिए शामिल किया गया है। एक सामान्य व्यक्ति एक मिनट में 15 से 18 बार श्वास–प्रश्वास पूरा करता है। यह श्वास व प्रश्वास की गति कहलाती है। श्वास गति को अपनी–अपनी क्षमता के अनुसार रोकना या स्थिर करना ही प्राणायाम है।यानी हम एक मिनट में जो सांस लेते हैं उनकी संख्या को नियंत्रण में रखना ही प्राणायाम है। प्राणायाम का अभ्यास करने वालों की गति दीर्घ समय के बाद 1 मिनट में 10 से 12 बार हो जाती है जिससे व्यक्ति की उम्र में वृद्धि होने लगती है जैसे कि कछुआ 1 मिनट में तीन बार सांस लेता है उसकी आयु लगभग 300 वर्ष तक की होती है। प्राणायाम की कुछ महत्वपूर्ण श्वास तकनीकें हैं,

पूरकः श्वास अंदर लेना।

रेचकः श्वास बाहर छोड़ना।

कुंभकः श्वास को रोककर रखना।

प्राणायाम के प्रकार :

- बाह्य प्राणायाम
- प्रणव प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम
- सीत्कारी प्राणायाम
- चंदभेदी प्राणायाम
- अग्निसार–क्रिया
- उद्‌गीथ प्राणायाम
- अनुलोम–विलोम प्राणायाम
- उज्जयी प्राणायाम
- शीतली प्राणायाम
- कपालभांति–क्रिया
- अन्य प्राणायाम

प्राणायाम का महत्व :

- अष्टांग योग का प्राणायाम चौथा महत्वपूर्ण अंग है।
- प्राणायाम का अभ्यास बीमारियों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं।
- प्राणायाम मानसिक शांति को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण है।
- दैनिक जीवनचर्या में प्राणायाम को शामिल करना महत्वपूर्ण है।
- प्राणायाम को चार पहर में करने का महत्व बताया गया है,
- प्राणायाम शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रदान करता है।

प्राणायाम के लाभ :

- प्राणायाम का अभ्यास तनाव, अस्थमा और हकलाने से संबंधित विकारों से छुटकारा दिलाने में मदद करता है।
- प्राणायाम से अवसाद का इलाज भी किया जा सकता है।
- प्राणायाम के अभ्यास से स्थिर मन और दृढ़ इच्छा–शक्ति प्राप्त होती है।
- नियमित रूप से प्राणायाम करने से लंबी आयु प्राप्त होती है।
- प्राणायाम आपके शरीर में प्राण शक्ति बढ़ाता है।
- अगर कोई नाड़ी रुकी हुई हो तो प्राणायाम उसको खोल देता है।
- प्राणायाम मन को स्पष्टता और शरीर को सेहत प्रदान करता है।
- शरीर, मन, और आत्मा में प्राणायाम करने से तालमेल बनता है।

प्राणायाम सावधानियां :

- प्राणायाम करने का सही समय सुनिश्चित करें।
- प्राणायाम सुबह के समय खाली पेट करें।
- प्राणायाम करने से पहले स्नान अवश्य करें।
- प्राणायाम करने का सही स्थान चुनें।
- प्राणायाम करने के लिए बैठने का तरीका एवं आसन का चुनाव सही करें।
- प्राणायाम करते समय कमर गर्दन सिर सीधा रखें।
- प्राणायाम का अभ्यास जल्दबाजी में ना करें।
- प्राणायाम का अनियमित अभ्यास नहीं होना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष निर्देशन में प्राणायाम करें।
- दिल की बीमारी, कैंसर आदि गंभीर बीमारियों वाले लोगों के लिए प्राणायाम उपयुक्त नहीं है।
- प्राणायाम का अभ्यास योग गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिए।

निष्कर्ष :–दु:खों को नाश करने वाले प्राणायाम से यथायोग्य आहार– विहार करने वालों का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का, और यथायोग्य सोने तथा जागने का नियमित अभ्यास करने वाले का जीवन सफल हो सकता है। नियमित दिनचर्या का पालन करना आपके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बहुत जरूरी है। यदि आप अनियमित दिनचर्या का पालन करते हैं, तो आपको अपने जीवन में कुछ बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है। प्राणायाम के अभ्यास से आप स्वस्थ और खुश रह सकते हैं।

–अखिलेश विश्वकर्मा

राजनीति में महिलाओं का बढ़ता प्रभुत्व

राजनीति किसी भी देश के विकास और समाज के संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। एक समय था जब राजनीति को पुरुष–प्रधान क्षेत्र माना जाता था, लेकिन समय के साथ महिलाओं ने भी इस क्षेत्र में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज कराई है। आज महिलाओं का राजनीतिक क्षेत्र में बढ़ता प्रभुत्व न केवल लैंगिक समानता की दिशा में एक बड़ा कदम है, बल्कि इससे समाज की सोच में भी सकारात्मक बदलाव आया है।

महिलाओं की राजनीति में भागीदारी का इतिहास

भारत में महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी का इतिहास स्वतंत्रता संग्राम से जुड़ा हुआ है। सरोजिनी नायडू, अरुणा आसफ अली, विजयलक्ष्मी पंडित जैसी महिलाओं ने स्वतंत्रता आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। स्वतंत्रता के बाद भी राजनीति में महिलाओं की भागीदारी बढ़ती रही। 1990 के दशक में पंचायती राज व्यवस्था में महिलाओं के लिए 33% आरक्षण की व्यवस्था की गई, जिसने जमीनी स्तर पर उनकी भागीदारी को और सशक्त बनाया।

राजनीति में महिलाओं की चुनौतियाँ

1. लैंगिक भेदभाव : राजनीति में महिलाओं को अब भी लैंगिक भेदभाव और पूर्वाग्रहों का सामना करना पड़ता है।
2. पारिवारिक जिम्मेदारियाँ : पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण कई महिलाएँ राजनीति में सक्रिय भागीदारी नहीं ले पाती हैं।

राजनीति में महिलाओं के बढ़ते प्रभुत्व के कारण

1. शिक्षा का प्रसार : शिक्षा के बढ़ते स्तर ने महिलाओं को राजनीतिक जागरूकता और नेतृत्व के लिए प्रेरित किया है।
2. कानूनी प्रावधान : महिलाओं को राजनीति में लाने के लिए सरकार द्वारा कई कानून बनाए गए हैं, जैसे कि पंचायती राज में 33% आरक्षण।
3. सामाजिक जागरूकता : समाज में बढ़ती जागरूकता ने महिलाओं को राजनीति में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया है।
4. महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम : सरकारी और गैर–सरकारी संगठनों द्वारा चलाए गए विभिन्न महिला सशक्तिकरण कार्यक्रमों ने महिलाओं को राजनीति में आने के लिए प्रेरित किया है।

महिला नेताओं की उपलब्धियाँ

आज कई महिला नेता राजनीति में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। इंदिरा गांधी भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री बनीं और उन्होंने अपने नेतृत्व से विश्वभर में भारत की पहचान बनाई। सुषमा स्वराज, मायावती, ममता बनर्जी, निर्मला सीतारमण जैसी महिलाओं ने विभिन्न राजनीतिक पदों पर कार्य करके अपनी नेतृत्व क्षमता साबित की है।

3. राजनीतिक हिंसा : कई बार महिलाओं को राजनीति में धमकियों और हिंसा का सामना करना पड़ता है।
4. आर्थिक संसाधनों की कमी : चुनाव लड़ने के लिए आवश्यक आर्थिक संसाधनों की कमी भी एक बड़ी बाधा है।

महिलाओं के बढ़ते प्रभुत्व के प्रभाव :

1. नीति निर्माण में समावेशिता : महिलाओं की भागीदारी से नीतियों में लैंगिक संतुलन आता है, जिससे समाज के सभी वर्गों का विकास संभव होता है।
2. सामाजिक न्याय : महिलाओं की उपस्थिति से समाज में सामाजिक न्याय और समानता की भावना मजबूत होती है।
3. महिला मुद्दों पर ध्यान : राजनीति में महिलाओं की भागीदारी से महिला सशक्तिकरण, शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा जैसे मुद्दों को प्राथमिकता मिलती है।

निष्कर्ष

राजनीति में महिलाओं का बढ़ता प्रभुत्व एक सकारात्मक बदलाव है, जो समाज में लैंगिक समानता और समावेशिता को प्रोत्साहित करता है। इसके लिए समाज में जागरूकता बढ़ाने, महिलाओं को प्रोत्साहित करने और उन्हें अधिक अवसर देने की आवश्यकता है। जब महिलाएँ राजनीति में सक्रिय भूमिका निभाएंगी, तभी एक सशक्त और संतुलित समाज की नींव रखी जा सकेगी।

–अर्चना कुमारी

डिजिटल शिक्षा कितनी प्रभावशाली

आज के डिजिटल युग में शिक्षा का स्वरूप तेजी से बदल रहा है। पारंपरिक शिक्षा व्यवस्था, जहाँ कक्षाओं में शिक्षक द्वारा पठन–पाठन किया जाता था, अब डिजिटल माध्यमों से प्रतिस्थापित होती जा रही हैं। विशेष रूप से कोविड–19 महामारी के दौरान जब स्कूल और कॉलेज बंद हो गए, तब डिजिटल शिक्षा ने एक अहम भूमिका निभाई। अब प्रश्न यह उठता है कि डिजिटल शिक्षा कितनी प्रभावशाली है? क्या यह पारंपरिक शिक्षा प्रणाली का एक बेहतर विकल्प है, या इसकी भी कुछ सीमाएँ हैं ? आइए इस विषय पर विस्तार से चर्चा करते हैं।

डिजिटल शिक्षा का अर्थ

डिजिटल शिक्षा का तात्पर्य है शिक्षा को इंटरनेट, कंप्यूटर, मोबाइल, टैबलेट और अन्य डिजिटल संसाधनों के माध्यम से प्रदान करना। इसमें ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म्स, वीडियो लेक्चर, ऑनलाइन असाइनमेंट, वर्चुअल क्लासरूम और शैक्षिक ऐप्स का उपयोग किया जाता है। डिजिटल शिक्षा न केवल शहरी क्षेत्रों तक सीमित है, बल्कि सरकार और कई संस्थानों के प्रयासों से अब यह ग्रामीण भारत तक भी पहुँच रही है।

डिजिटल शिक्षा की प्रभावशीलता

सुलभता और लचीलापन – डिजिटल शिक्षा ने सीखने की प्रक्रिया को कहीं भी और कभी भी संभव बना दिया है। विद्यार्थी अब समय और स्थान की सीमाओं से मुक्त होकर अपने अनुसार पढ़ सकते हैं। विशेष रूप से वर्किंग प्रोफेशनल्स और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले छात्रों के लिए यह व्यवस्था अत्यंत लाभकारी है।

इंटरैक्टिव लर्निंग – डिजिटल प्लेटफॉर्म्स जैसे BYJUS, Unacademy, Coursera आदि में ऑडियो–विजुअल कंटेंट और एनिमेशन के माध्यम से विषयों को अधिक आकर्षक और रोचक बनाया गया है। इससे छात्रों की समझ बेहतर होती है और जिज्ञासा भी बढ़ती है।

व्यक्तिगत गति से सीखना – हर छात्र की समझने और सीखने की गति अलग होती है। डिजिटल शिक्षा इस भिन्नता को स्वीकार करती है और छात्रों को अपनी गति से पढ़ाई करने का अवसर देती है।वे जब चाहें वीडियो दोबारा देख सकते हैं, नोट्स बना सकते हैं और बार–बार संशोधन कर सकत हैं।

डिजिटल शिक्षा के फायदे

कम लागत – डिजिटल शिक्षा पारंपरिक शिक्षा की तुलना में अपेक्षाकृत कम खर्चीली है। छात्रों को किताबें, यात्रा और हॉस्टल आदि पर अतिरिक्त खर्च नहीं करना पड़ता।

नवाचार और तकनीकी ज्ञान - छात्र तकनीक का इस्तेमाल करना सीखते हैं, जिससे उनमें डिजिटल साक्षरता और नवाचार की भावना विकसित होती है।

अधिगम का विस्तार - इंटरनेट पर विश्व की श्रेष्ठ यूनिवर्सिटीज़ और विशेषज्ञों से जुड़ने का अवसर मिलता है। ग्रामीण छात्र भी हार्वर्ड, MIT जैसी संस्थाओं के कोर्सेज़ कर सकते हैं।

डिजिटल शिक्षा की सीमाएँ

डिजिटल डिवाइस – भारत जैसे देश में जहाँ आज भी बड़ी आबादी इंटरनेट और स्मार्ट डिवाइस से वंचित है, वहाँ डिजिटल शिक्षा की पहुँच एक बड़ी चुनौती है। गरीब और ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट की गति, बिजली की उपलब्धता और उपकरणों की कमी डिजिटल शिक्षा की प्रभावशीलता को कम कर देती है।

सीमित सामाजिक संपर्क - ऑनलाइन पढ़ाई में विद्यार्थी शिक्षक और सहपाठियों से आमने–सामने संवाद नहीं कर पाते, जिससे उनके सामाजिक और संवाद कौशल पर प्रभाव पड़ सकता है।

सरकारी प्रयास और पहलें – भारत सरकार ने डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कई योजनाएँ शुरू की हैं जैसेः DIKSHA (Digital Infrastructure for Knowledge Sharing): यह एक राष्ट्रीय डिजिटल प्लेटफॉर्म है जहाँ स्कूल के छात्रों और शिक्षकों के लिए शिक्षण सामग्री उपलब्ध कराई जाती है। SWAYAM (Study Webs of Active&Learning for Young Aspiring Minds): उच्च शिक्षा के लिए एक ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म, जहाँ मुफ्त में कोर्सेज़ उपलब्ध हैं। e-Pathshala: NCERT द्वारा विकसित यह ऐप छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के लिए एक उपयोगी संसाधन है।

भविष्य की दिशा – डिजिटल शिक्षा का भविष्य उज्ज्वल है, लेकिन इसे अधिक प्रभावी बनाने के लिए कुछ सुधार आवश्यक हैं:

इंटरनेट कनेक्टिविटी का विस्तार और तेज नेटवर्क की सुविधा।

सभी छात्रों को उचित डिजिटल उपकरण उपलब्ध कराना।

शिक्षकों को डिजिटल टूल्स के उपयोग में प्रशिक्षित करना।

डिजिटल शिक्षा और पारंपरिक शिक्षा का संतुलन बनाकर एक ब्लेंडेड लर्निंग मॉडल अपनाना।

निष्कर्ष

डिजिटल शिक्षा निस्संदेह एक क्रांतिकारी परिवर्तन है जो शिक्षा को अधिक सुलभ, लचीला और व्यक्तिगत बनाता है। यह छात्रों को वैश्विक स्तर की शिक्षा उपलब्ध कराता है और उन्हें आधुनिक दुनिया की आवश्यकताओं के लिए तैयार करता है। हालांकि, इसकी प्रभावशीलता तभी पूर्ण रूप से सामने आएगी जब हम इसके सामने मौजूद सामाजिक और तकनीकी बाधाओं को दूर करेंगे। एक समावेशी, सुलभ और गुणवत्तापूर्ण डिजिटल शिक्षा प्रणाली ही भविष्य का रास्ता है।

–अतुल खंडाते

नशे की गिरफ्त में आज की युवा पीढ़ी

आज की युवा पीढ़ी आधुनिकता की दौड़ में तेजी से आगे बढ़ रही है, लेकिन इस प्रगति के साथ ही कई सामाजिक बुराइयां भी उनके जीवन का हिस्सा बनती जा रहीं हैं और इन्हीं बुराइयों में से एक हैं नशे की लत, जिसने युवा वर्ग को अपनी गिरफ्त में ले लिया है।

नशे की बढ़ती प्रवृत्ति

आजकल युवा वर्ग अपने मानसिक तनाव, प्रतियोगिता और सामाजिक दवाब के कारण नशे की ओर आकर्षित हो रहा है। शराब, सिरगेट, तम्बाकू, ड्रग्स और अन्य मादक पदार्थों का सेवन आज के युवाओं के बीच एक फैशन बन गया है।

कारण और प्रभाव

मानसिक तनाव : पढ़ाई, कैरियर और सामाजिक प्रतिस्पर्धा के कारण युवा तनावग्रस्त रहते हैं और नशे को इसका समाधान मान लेते हैं।

सामाजिक प्रभाव : दोस्तों और फिल्मों का प्रभाव भी युवाओं को नशें की ओर धकेलता है।

पारिवारिक उपेक्षा : परिवार का प्यार और मार्गदर्शन न मिलने से कई युवा गलत रास्ते पर चल पड़ते हैं।

स्वास्थ्य पर असर : नशे से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे युवाओं का भविष्य अंधकारमय हो सकता है।

समाधान और उपाय

शिक्षा और जागरूकता : स्कूलों और कॉलेजों में नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।

पारिवारिक सहयोग : माता–पिता को अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताना चाहिए और उनकी भावनाओं को समझना चाहिए।

मनोरंजन और खेलकूद : युवाओं को खेल और सकारात्मक गतिविधियों में शामिल करने से उन्हें नशे से दूर रखा जा सकता है।

सरकारी कदम

सरकार को नशा उन्मूलन कार्यक्रमों को बढ़ावा देना चाहिए और मादक पदार्थों की बिक्री पर कड़ी निगरानी रखनी चाहिए।

नशा एक गंभीर सामाजिक समस्या बन चुका है, जिससे हमारी युवा पीढ़ी का भविष्य खतरे में पड़ रहा है। इसे रोकने के लिए हमें व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक स्तर पर ठोस कदम उठाने होंगे।केवल जागरूकता और सही मार्गदर्शन ही युवाओं को इस दलदल से निकाल सकता है।

–बबलू जावरे

मोटापा एक बढ़ती समस्या

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में बढ़ते मोटापे पर चिंता व्यक्त करते हुए एक कार्यक्रम में फिटनेस के महत्व को बेहद जरूरी बताया। नरेंद्र मोदीजी जी ने देहरादून में राष्ट्रीय खेलों के उद्घाटन के मौके पर फिट इंडिया स्पीच में मोटापे को लेकर बड़ी बातें कहीं। प्रधानमंत्री ने युवाओं से मोटापे को कम करने की अपील की उन्होंने मोटापे के गंभीर स्वास्थ्य जोखिमों पर जो प्रकाश डाला है, वह अत्यंत महत्वपूर्ण है। मोटापा न केवल हार्ट से जुड़ी बीमारियों बल्कि ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसी बीमारियों का कारण भी बनता है। इसके साथ ही यह हमारे इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाता है जिससे शरीर बैक्टीरिया की चपेट में आसानी से आ जाता है और प्रभावित होता है। इसके अलावा मोटापे के कारण सांस की परेशानी, पाचन, एकाग्रता और ऊर्जा स्तर में कमी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। मोटापे के कारण व्यक्ति की रचनात्मकता, नींद की गुणवत्ता और समग्र जीवन शक्ति प्रभावित होती है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में गिरावट आती है। मोटापे की समस्या से बचने के लिए अपने रुटीन में योग, प्राणायाम, बैलेंसडाइट, आयुर्वेदिक और प्राकृतिक उपचारों को अपनाएं ऐसा करने से मोटापे की समस्या से निजात मिल सकती है। यदि भारत को विश्व गुरु बनना है, तो हमें मोटापे के खिलाफ एक सशक्त लड़ाई लड़नी होगी।"

'मोटापा ज्यादातर दो चीजों के संयोजन का परिणाम है, अत्यधिक भोजन और न के बराबर शारीरिक गतिविधि करना। जरूरी नहीं कि यह भोजन का अत्यधिक मात्रा में नियमित सेवन करने से हो यह कुछ दवाइयों के विपरीत प्रभाव के रूप में भी हो सकता है। यहां इस स्थिति के कारणों पर एक विस्तृत नज़र डाली गई है और इसे रोकने तथा उसके इलाज करने के तरीकों का विस्तृत वर्णन है :–

मोटापा क्यों होता है ?

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, मोटापा भोजन की अधिक खपत और पर्याप्त शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण होता है। यहाँ अन्य कारणों पर नज़र डालते हैं जो मोटापे का कारण बनते हैं:

जेनेटिक : एक व्यक्ति को यह समस्या तब हो सकती है जब उसके माता–पिता दोनों या उसके माता–पिता में से कोई एक इस समस्या से पीड़ित हो।

मोटापे के कारण

अत्यधिक भोजन का सेवन और व्यायाम की कमी : मोटापे के प्रमुख कारणों में से एक है शारीरिक गतिविधियों की कमी तथा साथ में भोजन की जरुरत से ज्यादा मात्रा में नियमित खपत।

मनोवैज्ञानिक कारक : ऐसा देखा गया है कि जब कुछ लोग जीवन में कठिन समय से गुजरते हैं तो वे जरुरत से ज़्यादा खाते हैं यह अंततः वजन और मोटापे की समस्या पैदा करता है।

दवा : गर्भनिरोधक गोलियाँ और अवसाद रोधी जैसी कुछ दवाइयों का नियमित सेवन करने से वजन बढ़ सकता है जो अंत में मोटापे का कारण बनता है।

मोटापे को रोकने के तरीके

- **सही खाएं और सही व्यायाम करें :** यह बहुत ही जरुरी है की भोजन में स्वस्थ आहार को प्राथमिकता दें जिनमें ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और अनाज शामिल हैं। तेल और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें।
- **भोजन की मात्रा :** जब आप स्वस्थ भोजन को चुनें तो यह भी ख्याल रखें कि एक बार में आपने कितना खाया और कितनी बार खाया।
- **व्यायाम :** अधिकांश राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय दिशा–निर्देश यह सलाह देते हैं कि औसत वयस्क को प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम–तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए। इसका मतलब है कि प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट, प्रति सप्ताह पांच दिन।
- **अपने वजन पर नज़र रखें :** अपने शरीर के वजन और कमर की मोटाई को समय–समय पर मापते रहें।

मोटापे के प्रभाव

मोटापा किसी भी व्यक्ति के शरीर पर कई तरह से नकारात्मक प्रभाव डालता है। इससे निम्नलिखित बीमारियाँ हो सकती है :–

- उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर
- मधुमेह
- दमा
- नींद अश्व्सन

मोटापा किसकी कमी से होता है ?

विटामिन डी और विटामिन बी12 की कमी से मोटापा बढ़ सकता है। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधि की कमी और ज़्यादा खाना भी मोटापे की वजह बनते हैं।

निष्कर्ष : अधिक वजन और मोटापे को असामान्य या अत्यधिक वसा संचय के रूप में परिभाषित किया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए जोखिम प्रस्तुत करता है। 25 से अधिक बॉडी मासइंडेक्स (बीएमआई) को अधिक वजन माना जाता है, और 30 से अधिक को मोटापा माना जाता है। 2019 में अनुमान है कि 5 मिलियन गैर–संचारी रोग(एनसीडी) मौतें इष्टतम बीएमआई से अधिक होने के कारण हुईं।

- वयस्कों और बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की दर लगातार बढ़ रही है। 1990 से 2022 तक, मोटापे से ग्रस्त 5–19 वर्ष की आयु के बच्चों और किशोरों का प्रतिशत वैश्विक स्तर पर 2% से चार गुना बढ़कर 8% हो गया, जब कि मोटापे से ग्रस्त 18 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों का प्रतिशत 7% से दोगुना होकर 16% हो गया।
- मोटापा कुपोषण के दोहरे बोझ का एक पहलू है और आज दक्षिण–पूर्व एशिया क्षेत्र को छोड़कर हर क्षेत्र में कम वजन वाले लोगों की तुलना में अधिक लोग मोटे हैं। एक समय में इसे केवल उच्च आय वाले देशों की समस्या माना जाता था, लेकिन आज कुछ मध्यम आय वाले देशों में दुनिया भर से अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता सबसे अधिक है।

अतः हम अपनी आदतों में सुधार करके और नियमित रूप से योग व्यायाम करके मोटापे की समस्या को दूर कर सकते हैं।

–छाया प्रजापति

भारतीय समाज का उलझा हुआ पहलू : जाति व्यवस्था

जातिवाद (casteism) :–

जाति ऐसे समूह होते हैं जिनकी अपनी विकसित जीवन प्रणाली है इनकी सदस्यता का निर्धारण जन्म से होता है , न कि चयन से। जाति के आधार पर एक समूह द्वारा स्वयं को श्रेष्ठ तथा दूसरों को हीन समझना ही जातिवाद है। जिसका परिणाम जातिगत भेदभाव, शोषण एवं अन्याय के रूप में प्राप्त होता है, वस्तुतः एक समाज में विभिन्न जातियों का होना स्वाभाविक है किन्तु जब जाति के आधार पर समाज के एक वर्ग द्वारा दूसरे वर्ग के साथ पृथक व्यवहार किया जाता है अथवा भेदभाव किया जाता है तो यह एक नकारात्मक अवधारणा के रूप में समाज की विकृति का कारण बन जाता है। जाति व्यवस्था में चार मुख्य जातियां हैं।

ब्राह्मण – पुजारी और विद्वान   क्षत्रिय – योद्धा और शासक
वैश्य – व्यापारी और जमींदारी   शूद्र – कारीगर और मजदूर

समाज की सामाजिक और आर्थिक स्थिति पर जाति व्यवस्था का प्रभावः–

सामाजिक प्रगति में बाधा :- जाति व्यवस्था सामाजिक प्रगति में बाधा उत्पन्न करती है क्योंकि यह समाज में परिवर्तन को आसानी से लागू नहीं होने देती है। जाति व्यवस्था के तहत व्यक्ति स्वतंत्र नहीं है क्योंकि उसे अपनी जाति के सदियों पुराने रीति रिवाजों के अनुरूप होना पड़ता है व्यवस्था की इस कठोरता ने हमारे समाज में सामाजिक प्रगति में बाधा उत्पन्न की है।

बाधित आर्थिक प्रगति :– समाज में व्यक्ति को अपनी पसंद का व्यवसाय चुनने की स्वतंत्रता से वंचित किया जाता है जिसके कारण व्यक्ति श्रम की गतिहीनता और अक्षमता की ओर जाता है और इस तरह आर्थिक प्रगति बाधित होती है।

राजनीतिक विभाजन :– जाति व्यवस्था में राजनीतिक पार्टियां अपनी जाति के प्रति वफादार होती हैं इसीलिए भारत में राष्ट्रवाद के बजाय जातिवाद को बढ़ावा दिया जा रहा है।

महिलाओं पर दबाव :–जाति व्यवस्था के तहत जाति पदानुक्रम में अपनी स्थिति को बढाने की इच्छा रखने वाली जाति को बालविवाह, विधवा पुनर्विवाह पर रोक जैसी प्रथा का शिकार होने पड़ता है जिससे महिलाओं पर दबाव बड़ता है।

अस्पृश्यता की भावना :– जैसा कि इस देश में ऐतिहासिक रुप से विकसित हुई अस्पृश्यता की भावना हिन्दू जाति व्यवस्था का एक उत्पाद है जिसके अनुसार हिंदुओं के बीच विशेष वर्ग को उस समाज के अन्य वर्गों द्वारा अछूतों के रूप में देखा जाता था।

नोट– अस्पृश्यता अब भारतीय संविधान के अनुच्छेद 17 के तहत निषेध है।

विवाह :– जातिवाद का एक कारण अंतः जाति से विवाह है आदर्श जीवन साथी खोजने के लिए उनके द्वारा कई कारकों पर विचार किया जाता है जिसमें जाति एक महत्वपूर्ण कारक है।

भेदभाव को खत्म करने के लिए की गई पहलें:–

संवैधानिक प्रावधान

विभेद का प्रतिषेध :– भारत के संविधान के अनुच्छेद 15 में कहा गया है कि ''राज्य'' किसी नागरिक के विरुद्ध केवल, मूलनिवासी, जाति, लिंग, जन्मस्थान या इनमें से किसी के आधार पर कोई भेदभाव नहीं करेगा।

अवसर की समता :– भारत के संविधान के अनुच्छेद 16 में कहा गया है कि ''राज्य'' के अधीन किसी पद पर नियोजन या नियुक्ति से संबंधित विषयों में सभी नागरिकों के लिए अवसर की समता होगी।

अनिवार्य शिक्षा :– संविधान के अनुच्छेद 21 में अंतः सीापित ''शिक्षा के अधिकार'' में कहा गया है कि ''राज्य'' छह (6) वर्ष से चौदह (14) वर्ष तक की आयु वाले सभी बच्चों के लिए निशुल्क और अनिवार्य शिक्षा देने का उपबंध करेगा।

अस्पृश्यता निवारण अधिनियम–1955, अनुसूचित जाति व जनजाति, अत्याचार अधिनियम–1989, ,नागरिक अधिकार संरक्षण अधिनियम–1976 आदि कई अधिनियम जाति व्यवस्था को सुचारू रूप से बनाये रखने के लिए बनाये गये हैं।

निष्कर्ष :– हाल के वर्षों में सकारात्मक नीतियों और शिक्षा जैसे उपायों के माध्यम से जाति व्यवस्था को खत्म करने और अधिक सामाजिक तथा आर्थिक समानता को बढ़ावा देने के प्रयास किए गए हैं।
हालांकि, जाति व्यवस्था भारतीय समाज का एक गहरा उलझा हुआ पहलू है और इसके नकारात्मक प्रभावों को दूर करना एक बड़ी चुनौती है।

–दानिश अंसारी

आज के समय में महिलाएँ कितनी सुरक्षित हैं ?

वर्तमान समय में महिलाओं की सुरक्षा एक अत्यंत गंभीर और व्यापक चर्चा का विषय बन चुका है । विज्ञान, तकनीक और सामाजिक विकास में हमने जितनी भी प्रगति की हो, महिलाओं की सुरक्षा आज भी एक बड़ा प्रश्न चिह्न बना हुआ है। भारत सहित विश्व के अनेक देशों में महिलाओं के प्रति अपराधों में वृद्धि चिंता का विषय है। हालांकि कानून सख्त हुए हैं, जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं और कई स्तरों पर सुधार के प्रयास हो रहे हैं, फिर भी यह सवाल आज भी प्रासंगिक है कि आज के समय में महिलाएँ कितनी सुरक्षित हैं।
इस लेख में हम वर्तमान स्थिति का विश्लेषण करेंगे, विभिन्न स्तरों पर महिलाओं की सुरक्षा की चुनौतियों को समझेंगे, और आगे के समाधान सुझाने का प्रयास करेंगे।

महिलाओं की सुरक्षा की वर्तमान स्थिति:
आज के समय में महिलाएँ कई क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं। वे शिक्षा, नौकरी, खेल, विज्ञान, राजनीति और उद्यमिता में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल कर रही हैं लेकिन इसके बावजूद उनके प्रति अपराध भी बढ़ रहे हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के आंकड़े बताते हैं कि महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामलों में हर साल वृद्धि हो रही है। बलात्कार, घरेलू हिंसा, यौन उत्पीड़न, एसिड अटैक, मानव तस्करी जैसे अपराधों के मामले सामने आते रहते हैं।

घरेलू स्तर पर सुरक्षाः

आश्चर्यजनक रूप से महिलाओं के लिए सबसे असुरक्षित स्थानों में से एक उनका अपना घर भी है। घरेलू हिंसा के मामले आज भी बड़ी संख्या में दर्ज होते हैं। पति, परिवार के सदस्य या करीबी रिश्तेदारों द्वारा की गई हिंसा से पीड़ित महिलाएँ अक्सर सामाजिक शर्म और मानसिक दबाव के चलते चुप रहती हैं। महामारी के दौरान लॉकडाउन में घरेलू हिंसा के मामलों में अप्रत्याशित वृद्धि देखी गई इसका मुख्य कारण महिलाओं की सीमित स्वतंत्रता, पितृसत्तात्मक सोच और शिक्षा की कमी भी है।

कार्य स्थल पर सुरक्षाः

आज महिलाएँ हर क्षेत्र में कार्यरत हैं, लेकिन कार्यस्थल पर भी उनके लिए सुरक्षा की स्थिति संतोषजनक नहीं कही जा सकती। यौन उत्पीड़न, भेदभाव, वेतन असमानता और करियर ग्रोथ में बाधाएँ अब भी मौजूद हैं। हालांकि सुप्रीम कोर्ट द्वारा 'विशाखा गाइड लाइंस' और 2013 में 'महिलाओं का कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम' लागू किया गया है, परंतु इसका प्रभाव सीमित नजर आता है। कई महिलाएँ डर, बदनामी या नौकरी खोने के भय से शिकायत दर्ज नहीं करतीं।

सार्वजनिक स्थलों पर सुरक्षाः

बस स्टॉप, रेलवे स्टेशन, मेट्रो, पार्क, बाजार, सड़कों पर महिलाओं के साथ छेड़खानी और यौन उत्पीड़न के मामले आम हो गए हैं। दिल्ली में 2012 का निर्भया कांड इस बात का बड़ा उदाहरण है कि हमारी सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था और सड़कें महिलाओं के लिए कितनी असुरक्षित हो सकती हैं। महिलाएँ अक्सर रात में अकेले बाहर जाने से डरती हैं। सार्वजनिक स्थानों पर सी सी टी वी, पुलिस गश्त और हेल्पलाइन की सुविधा तो है, लेकिन अपराधी मानसिकता पर अंकुश लगाना अब भी चुनौती है।

साइबर क्राइम और डिजिटल असुरक्षाः

डिजिटल युग में साइबर अपराध एक नई चुनौती के रूप में उभरा है। सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर महिलाओं की तस्वीरें मॉर्फ कर वायरल करना, अश्लील मैसेज भेजना, साइबर स्टॉकिंग और ऑनलाइन ब्लैकमेलिंग जैसे मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। कई बार लड़कियाँ अपनी शिकायत पुलिस में दर्ज करने से डरती हैं, जिससे अपराधियों का हौसला और बढ़ जाता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में स्थितिः

शहरी क्षेत्रों में स्थिति बेहतर होने के बावजूद, ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं की स्थिति और भी खराब है। वहां शिक्षा का अभाव, जागरूकता की कमी, रूढ़िवादी सोच और आर्थिक निर्भरता महिलाओं की असुरक्षा को और बढ़ाती है। बालविवाह, दहेज प्रथा और ऑनर किलिंग जैसे अपराध अब भी जारी हैं। पुलिस तक पहुंच भी सीमित है, और कई बार मामले दर्ज ही नहीं होते।

कानूनी ढांचा और उसका क्रियान्वयनः

भारत में महिलाओं की सुरक्षा के लिए कई सशक्त कानून मौजूद हैं जैसे किः

दहेज निषेध अधिनियम 1961

यौन उत्पीड़न रोकथाम अधिनियम 2013
घरेलू हिंसा अधिनियम 2005
भारतीय दंड संहिता की धारा 354 (छेड़छाड़), 376 (बलात्कार), 509 (अपमान) आदि।

लेकिन इन कानूनों का सख्ती से पालन और त्वरित न्याय प्रक्रिया अब भी एक बड़ी चुनौती है। कई बार मामलों में देरी, सबूतों के अभाव और राजनीतिक दबाव के कारण अपराधी बच निकलते हैं।

मानसिकता में बदलाव की आवश्यकता:

महिलाओं की सुरक्षा के लिए सिर्फ कानून पर्याप्त नहीं है, समाज की मानसिकता में बदलाव जरूरी है। लड़कियों को बचपन से ही आत्मसम्मान, आत्मरक्षा और अधिकारों की शिक्षा दी जानी चाहिए । लड़कों को भी स्त्री सम्मान और समानता का पाठ पढ़ाना आवश्यक है। परिवार, स्कूल और समाज का यह कर्तव्य बनता है कि वे लैंगिक समानता को बढ़ावा दें।

सरकारी एवं गैर–सरकारी प्रयास:

भारत सरकार और विभिन्न राज्य सरकारें महिलाओं की सुरक्षा के लिए अनेक योजनाएँ चला रही हैं, जैसे:

महिला हेल्पलाइन 1091
निर्भया फंड
बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान
स्वयं सेवी संगठनों के माध्यम से जागरूकता अभियान

इन योजनाओं का प्रभाव तभी बढ़ेगा जब इन्हें सही तरीके से जमीनी स्तर पर लागू किया जाएगा।

महिलाओं का आत्मनिर्भर होना:

महिलाओं का आत्मनिर्भर होना सुरक्षा का सबसे बड़ा साधन है। आर्थिक स्वतंत्रता, आत्मरक्षा प्रशिक्षण, डिजिटल साक्षरता, और कानूनी जानकारी से महिलाएँ अपनी सुरक्षा स्वयं सुनिश्चित कर सकती हैं।

–दर्पना देवी

शिक्षा और व्यावसायिक विकास

शिक्षा और व्यावसायिक विकास किसी भी समाज और व्यक्ति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। शिक्षा केवल ज्ञान प्राप्त करने का माध्यम नहीं हैं, बल्कि यह व्यक्ति को आत्मनिर्भर और कुशल बनाने का साधन भी है। वहीं व्यावसायिक विकास का अर्थ है कार्यक्षेत्र में नई योग्यताओं और क्षमताओं का विकास करना, जिससे व्यक्ति अपने करियर में उन्नति कर सके।

शिक्षा एक ऐसा प्रकाश है जो व्यक्ति को अज्ञानता के अंधकार से बाहर निकालता है। यह व्यक्ति को तार्किक, नैतिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाती है। शिक्षा के माध्यम से कोई भी व्यक्ति अपने सपनों को साकार कर सकता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में शिक्षा के बिना सफलता प्राप्त करना कठिन हो गया है।

व्यावसायिक विकास का तात्पर्य किसी व्यक्ति के करियर में सुधार, नए कौशल सीखने और अपनी कार्यक्षमता बढ़ाने से है। यह केवल नौकरी पाने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें निरंतर नई योग्यताओं

का विकास भी शामिल है। व्यावसायिक विकास शिक्षा कार्यस्थल पर सीखने, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, सम्मेलनों और नेटवर्किंग के माध्यम से होता है। यह शिक्षा के आधार पर आगे बढ़ता है।

शिक्षा और व्यावसायिक विकास का आपस में गहरा संबंध है। शिक्षा एक व्यक्ति को अपने करियर के लिए आवश्यक आधार प्रदान करती है, जबकि व्यावसायिक विकास उसे अपने ज्ञान और कौशल को व्यवहार में लाने और अपने करियर को आगे बढ़ाने का अवसर प्रदान करता है। एक व्यक्ति को अपने करियर में सफल होने के लिए दोनों क्षेत्रों में निरंतर विकास की आवश्यकता होती है।

शिक्षा से व्यक्ति का मानसिक और नैतिक विकास होता है। शिक्षित व्यक्ति समाज में जागरूकता फैलाने में मदद करता है। आधुनिक शिक्षा विज्ञान और तकनीक को बढ़ावा देती है, जिससे देश की प्रगति होती है। तकनीकी, संचार, नेतृत्व और प्रबंधन कौशल का विकास व्यवसायिक सफलता में सहायक होता है। एक अच्छा व्यवसायिक विकास व्यक्ति को नए करियर विकल्प प्रदान करता है।

शिक्षा और व्यावसायिक विकास एक दूसरे के पूरक हैं। शिक्षा व्यक्ति को ज्ञान प्रदान करती है, जबकि व्यावसायिक विकास उसे सही दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग दिखाता है।

शिक्षा और व्यावसायिक विकास मिलकर किसी भी व्यक्ति के भावी जीवन की नींव रखते हैं। वर्तमान समय में केवल पारंपरिक शिक्षा पर्याप्त नहीं है, बल्कि कौशल विकास और व्यावसायिक प्रशिक्षण भी उतना ही महत्वपूर्ण है। यदि शिक्षा और व्यावसायिक विकास साथ–साथ आगे बढ़े, तो व्यक्ति और समाज दोनों की उन्नति संभव है। इसलिए, हर व्यक्ति को शिक्षा प्राप्त करने और अपने व्यावसायिक कौशल को निरंतर सुधारने का प्रयास करना चाहिए।

"शिक्षा और व्यावसायिक विकास के माध्यम से ही हम
एक समृद्ध और आत्मनिर्भर समाज का निर्माण कर सकते हैं।"

–दिव्या भिलाला

इंटरनेट का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

इंटरनेट का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ सकता है। सकारात्मक रूप से, यह सूचना साझा करने, सामाजिक संपर्क स्थापित करने और सीखने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है। नकारात्मक रूप से, अत्यधिक उपयोग से अवसाद, चिंता, नींद संबंधी समस्याएं और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

सकारात्मक प्रभावः

जानकारी तक पहुंच – इंटरनेट के माध्यम से, हम दुनिया भर की जानकारी तक पहुंच सकते हैं, जिससे सीखने और ज्ञान प्राप्त करने के नए अवसर खुलते हैं।

सामाजिक संपर्क – इंटरनेट हमें दुनिया भर के लोगों से जुड़ने और संबंध बनाने की अनुमति देता है,

जिससे सामाजिक रूप से अलग–थलग महसूस होने की संभावना कम हो जाती है।

मनोरंजन – इंटरनेट विभिन्न प्रकार के मनोरंजन प्रदान करता है, जैसे कि वीडियो देखना, गेम खेलना और संगीत सुनना, जो तनाव कम करने और आनन्द प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

शिक्षा – इंटरनेट शिक्षा के नए तरीके प्रदान करता है, जैसे ऑनलाइन पाठ्यक्रम, ट्यूटोरियल और शैक्षिक वीडियो, जो छात्रों को ज्ञान प्राप्त करने और कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं।

नकारात्मक प्रभाव

अवसाद और चिंता – सोशल मीडिया और ऑनलाइन गतिविधियों का अत्यधिक उपयोग अवसाद और चिंता के जोखिम को बढ़ा सकता है, खासकर जब लोग दूसरों से तुलना करते हैं या ऑनलाइन उत्पीड़न का शिकार होते हैं।

नींद संबंधी समस्याएं – स्क्रीन का उपयोग, खासकर सोने से पहले, नींद के पैटर्न को बाधित कर सकता है, जिससे नींद की कमी हो सकती है।

आत्म-सम्मान की कमी – सोशल मीडिया पर दूसरों से तुलना करना और नकारात्मक टिप्पणियाँ या साइबरबुलिंग का अनुभव करना आत्म–सम्मान की कमी का कारण बन सकता है।

निर्भरता और लत – इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग निर्भरता और लत पैदा कर सकता है, जिससे लोगों को अपने दैनिक जीवन की अन्य गतिविधियों में भाग लेने से बचने और इंटरनेट पर अधिक समय बिताने की आदत हो सकती है।

तनाव और दबाव – सोशल मीडिया पर लगातार सूचनाओं और अपडेट के साथ, लोग तनाव और दबाव महसूस कर सकते हैं, खासकर जब वे दूसरों के जीवन की तुलना में अपने जीवन को कम महत्वपूर्ण या असफल समझते हैं।

निष्कर्ष – इंटरनेट एक शक्तिशाली उपकरण है जो हमारे जीवन में कई तरह के लाभ प्रदान कर सकता है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है। संतुलित और जागरूक तरीके से इंटरनेट का उपयोग करना महत्वपूर्ण है ताकि हम इसके फायदों से लाभ उठा सकें और नकारात्मक प्रभावों से बच सकें।

–कुमारी नैनिका

राष्ट्र भाषा हिन्दी का घटता हुआ स्तर

भारत एक बहुभाषी देश है जहाँ सैकडों भाषाएँ बोली जाती हैं। किंतु हिंदी भाषा वह भाषा है जो देश की आत्मा से जुड़ी हुई है। हिन्दी केवल संवाद का माध्यम नहीं है बल्कि भारतीय संस्कृति, एकता और अस्मिता की प्रतीक है। राष्ट्रभाषा के रूप में हिंदी का स्तर निरंतर बदल रहा है – कभी वह जन–जन की आवाज बनी तो कभी तकलीफ और वैश्वीकरण की चुनौतियों से जूझती नजर आई।

हिन्दी का घटता हुआ स्तर कई रूपों में देखा जा सकता है। एक ओर जहाँ अंग्रेजी का बोलबाला बढ़ रहा है वहीं दूसरी ओर हिंदी भाषी लोग स्वयं हिंदी बोलने और लिखने में संकोच करने लगे हैं। शिक्षा प्रणाली में अंग्रेजी माध्यम को प्राथमिकता दी जा रही है जिससे नई पीढ़ी हिन्दी से दूर होती जा रही है। बच्चे हिंदी को एक बोझ समझते है न कि अपनी मातृभाषा या अभिव्यक्ति का माध्यम।

मीडिया और संचार के क्षेत्र में भी अंग्रेजी का प्रभाव बहुत बढ़ गया है। समाचार पत्रों, टीवी चैनलों और सोशल मीडिया पर अंग्रेजी का अत्यधिक प्रयोग हो रहा है। हिंदी में अंग्रेजी शब्दों की मिलावट आम बात हो गई है जिससे शुद्ध हिंदी का स्वरूप विकृत हो रहा है। लोग अब धन्यवाद की जगह "थैंक्यू" और क्षमा करें की जगह "सॉरी" का प्रयोग सहजता से करते हैं।

हालांकि हिन्दी का स्तर गिरने के बावजूद इससे जुड़ी संभावनाएँ अभी समाप्त नहीं हुई हैं, आवश्यकता है कि हम अपने आचरण में हिंदी को स्थान दें। विद्यालयों और महाविद्यालयों में हिंदी को प्रोत्साहित किया जाए। साहित्यिक गतिविधियों का आयोजन किया जाए और आधुनिक तकनीकी में हिंदी को बढ़ावा दिया जाए।

सोशल मीडिया ब्लॉग और यूट्यूब जैसे मंचों पर हिंदी में गुणवत्तापूर्ण सामग्री उपलब्ध कराना एक प्रभावी उपाय हो सकता है। सरकार को भी चाहिए कि वह हिंदी को केवल प्रचार का माध्यम न बनाएं बल्कि प्रशासनिक कार्यों में भी अधिक से अधिक प्रयोग करें। हिंदी के प्रचार–प्रसार के लिए नीतियाँ बनाई जाएँ और उनको प्रभावी रूप से कार्यान्वित किया जाए।

निष्कर्ष – हिंदी हमारे अस्तित्व और संस्कृति की आत्मा है, इसका गिरता हुआ स्तर न केवल भाषा की दुर्गति है बल्कि हमारी पहचान की हानि है। हमें मिलकर प्रयास करना चाहिए कि हिन्दी का गौरव पुनः स्थापित हो और आने वाली पीढियाँ इसे गर्व से अपनाएँ और अपना मस्तक गर्व से उठाकर कहें कि मैं हिन्दी को अपनी भाषा मानता हूँ।

–राजीव कुमार

आधुनिक पीढ़ी में समस्यायें

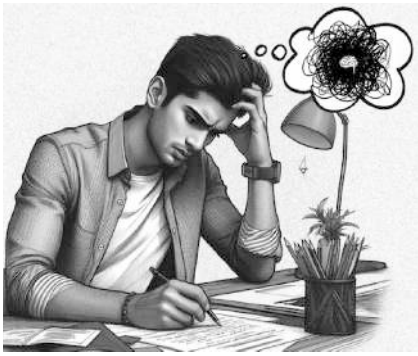
आधुनिक पीढ़ी ,विशेषकर युवा वर्ग कई तरह की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं इनमें शिक्षा तक पहुंच, रोजगार की कमी, मानसिक स्वास्थ्य समस्यायें शमिल हैं। इसके साथ ही युवा अपने कैरियर में भी आगे बढ़ने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं इस लेख के माध्यम से मैं आधुनिक पीढ़ी में उत्पन्न समस्याओं पर प्रकाश डालना चाहती हूं जो कि निम्न हैं।

पारंपरिक मूल्यों से दूरी : आधुनिक जीवन शैली के प्रभाव से युवा पीढ़ी पारंपरिक संस्कारों और मूल्यों से दूर होती जा रही है।

प्रौद्योगिकी पर अत्यधिक निर्भरता : मोबाइल फोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया पर बढ़ती निर्भरता नें सामाजिक संबंधों को प्रभावित किया है।

नौकरी और करियर को लेकर असमंजस : प्रतियोगिता और बेरोज़गारी के कारण युवाओं में करियर को लेकर तनाव और भ्रम की स्थिति बनी रहती है।

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ : जीवनशैली में बदलाव और सामाजिक दबाव के चलते डिप्रेशन, एंग्जायटी जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।



पारिवारिक संबंधों में दूरी : संयुक्त परिवारों के स्थान पर एकल परिवारों की बढ़ती संख्या से भावनात्मक जुड़ाव कम होता जा रहा है।

नैतिक मूल्यों में गिरावट : त्वरित सफलता की चाह में युवा वर्ग कई बार नैतिकता से समझौता कर लेता है।

नशे और बुरी आदतों की गिरफ्त : कुछ युवा ड्रग्स, शराब या अन्य बुरी संगत में फंस जाते हैं, जो कि उनके भविष्य के लिए हानिकारक हैं।

युवा पीढ़ी और मोबाइल फोन : वर्तमान समय में प्राद्योगिकी (टेक्नॉलोजी) हम सभी के रोज़–मर्रा के जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गयी है। हममें से प्रत्येक व्यक्ति प्रोद्योगिकी पर इतना अधिक निर्भर है कि इसके बिना हम कुछ भी आसानी से नहीं कर सकते। आज कोई भी टेक्नॉलोजी से दूर नहीं है। हालांकि टेक्नॉलोजी ने प्रत्येक वर्ग के लोगों को प्रभावित किया है, लेकिन उनमें भी टेक्नॉलोजी ने युवा वर्ग और बच्चों के मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव डाला। आज देखा जाए तो 30 प्रतिशत से अधिक इंटरनेट उपभोक्ता 20 वर्ष तक की आयु के होते हैं। आज इंटरनेट ने मानव युवा वर्ग को अपना दीवाना कर दिया है।

आत्मविश्वास की कमी और भ्रमित सोच : सोशल मीडिया पर तुलना करने की आदत से खुद पर भरोसा कम हो जाता है और असंतोष पैदा होता है।

निष्कर्ष / सारांश : आज इस बात की जरूरत है कि युवा पीढ़ी की समस्याओं एवं उनके प्रेरक कारणों का व्यापक अध्ययन हो और उनके समाधान के लिए लक्ष्योन्मुखी कदम उठाये जायें ऐसा किये जाने पर ही युवा पीढ़ी देश का सिरदर्द सिद्ध न होकर उसके सर्वांगीण विकास का संवाहक सिद्ध होगी।

–सपना

मोबाइल की लत और भटकता बचपन

21वीं सदी को तकनीकी युग कहा जाता है। इस युग में मोबाइल फोन ने मानव जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिए हैं। एक ओर यह यंत्र संचार, शिक्षा, मनोरंजन और जानकारी का सबसे तेज़ माध्यम बन चुका है, वहीं दूसरी ओर इसका अत्यधिक और असंतुलित उपयोग समाज में अनेक समस्याओं को जन्म दे रहा है। विशेष रूप से जब बात बच्चों की हो, तो मोबाइल का बढ़ता प्रभाव उनके बचपन को एक आभासी दुनिया में कैद करता जा रहा है। "मोबाइल की लत और भटकता बचपन" आज केवल एक विचार नहीं, बल्कि एक सामाजिक सच्चाई बन चुका है।

बचपनः जीवन की नींव – बचपन जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील चरण होता है। यह वह अवस्था होती है जब बच्चा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और सामाजिक विकास की दिशा में आगे बढ़ता है। इस उम्र में जो अनुभव, शिक्षा और संस्कार मिलते हैं, वही उसके भविष्य की नींव बनाते हैं। पहले के समय में बच्चे खेल के मैदान में दौड़ते, कहानियाँ सुनते, सामाजिक मेलजोल में भाग लेते थे लेकिन आज

का बचपन मोबाइल की स्क्रीन के सामने बैठा है, जहाँ न तो असली दोस्त हैं, न प्रकृति का स्पर्श, न ही जीवन के अनुभव।

मोबाइल की लत : कैसे बनती है एक बीमारी ? –

मोबाइल का उपयोग यदि सीमित और नियंत्रित हो तो यह एक अत्यंत उपयोगी उपकरण है। लेकिन जब इसका प्रयोग लत बन जाए, तो यह शरीर और मन दोनों के लिए नुकसान दायक हो जाता है। छोटे बच्चों में मोबाइल की लत कई बार अनजाने में शुरू होती है। माता–पिता बच्चों को चुप कराने के लिए या व्यस्त रखन के लिए मोबाइल दे देते हैं। धीरे–धीरे बच्चा उसकी रंगीन और चलायमान स्क्रीन का आदी हो जाता है फिर वही मोबाइल उसके लिए भोजन, नींद, और संवाद से भी ज़्यादा प्रिय हो जाता है।

मोबाइल की लत के लक्षण –

- बच्चा बार–बार मोबाइल माँगता है।
- खेल–कूद या पढ़ाई में रुचि कम हो जाती है।
- अकेलेपन में भी मोबाइल से ही मन लगाता है।
- नींद की समस्या उत्पन्न होती है।
- चिड़चिड़ापन और गुस्सा बढ़ता है।
- सामाजिक बातचीत से दूर रहने लगता है।
- आँखों में जलन, कमज़ोरी या मोटापा जैसी समस्याएं दिखाई देती हैं।

विकास में अवरोध – जब बच्चे वास्तविक दुनिया के बजाय मोबाइल की आभासी दुनिया में अधिक समय बिताते हैं, तो उनके संपूर्ण विकास पर नकारात्मक असर पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर असर – लगातार मोबाइल पर बैठे रहने से शारीरिक गतिविधियाँ कम हो जाती हैं, जिससे मोटापा, आंखों की रोशनी में गिरावट, रीढ़ की हड्डी से जुड़ी समस्याएं और नींद में बाधा जैसी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

मानसिक विकास में बाधा – मोबाइल पर समय बिताने वाला बच्चा कल्पना शक्ति और रचनात्मकता से दूर होता चला जाता है। वह दूसरों से संवाद करने में झिझकने लगता है और आत्मविश्वास की कमी महसूस करता है।

शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट – मोबाइल की लत के कारण पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता। बच्चे होमवर्क और कक्षाओं से कटने लगते हैं, जिससे उनका शैक्षणिक प्रदर्शन गिर जाता है।

सामाजिक जीवन का संकुचन – मोबाइल से जुड़े बच्चे आमतौर पर अकेले रहते हैं, वे दोस्तों, परिवार और समाज से संवाद नहीं कर पाते, जिससे उनके सामाजिक कौशल विकसित नहीं हो पाते।

मूल कारण – इस स्थिति के लिए केवल बच्चे ज़िम्मेदार नहीं हैं। इसके पीछे कई गहरे कारण हैं :

माता-पिता की व्यस्तता – आज के माता–पिता करियर और व्यस्त जीवन शैली के कारण बच्चों को समय नहीं दे पाते। मोबाइल को वे 'डिजिटल पालनकर्ता' बना देते हैं।

ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव – कोविड–19 महामारी के बाद से बच्चों की पढ़ाई ऑनलाइन हो गई, जिससे मोबाइल उनकी शिक्षा का उपकरण बन गया। इसी बहाने मनोरंजन भी शुरू हो गया।

सस्ती इंटरनेट सुविधा और कंटेंट की भरमार – आज बच्चों की पहुंच सस्ते इंटरनेट और अनगिनत

वीडियो, गेम्स और ऐप्स तक है, जिससे मोबाइल उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन गया है।

समाधान के उपाय – इस चुनौती का सामना करने के लिए कई स्तरों पर प्रयास आवश्यक हैं :

पेरेंटल गाइडेंस और संवाद – माता–पिता को बच्चों के साथ अधिक समय बिताना चाहिए, संवाद को बढ़ावा देना चाहिए और मोबाइल के उपयोग के लिए स्पष्ट नियम बनाने चाहिए।

सकारात्मक विकल्प उपलब्ध कराना – बच्चों को खेल, किताबें, कला, संगीत, नाटक जैसी रचनात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित किया जाए ताकि वे मोबाइल की ओर कम आकर्षित हों।

डिजिटल डिटॉक्स – सप्ताह में एक दिन मोबाइल से मुक्त समय रखा जा सकता है, जिसमें पूरा परिवार मोबाइल के बिना समय बिताए।

विद्यालयों की भूमिका – स्कूलों में तकनीकी जागरूकता और मोबाइल उपयोग के प्रति संतुलित दृष्टिकोण पर चर्चा होनी चाहिए। परियोजनाओं, खेलों और सामूहिक गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

सरकारी और सामाजिक जागरूकता अभियान – सरकार और गैर–सरकारी संगठनों को मिलकर मोबाइल की लत के दुष्प्रभावों पर जागरूकता फैलानी चाहिए। बाल मनोवैज्ञानिकों की मदद से परामर्श शिविर आयोजित किए जा सकते हैं।

नैतिक पक्ष – यह केवल एक व्यवहारिक समस्या नहीं है, बल्कि यह हमारे नैतिक मूल्यों से भी जुड़ी हुई है। यदि हम अपने बच्चों को सिर्फ मोबाइल की सुविधा देकर अपने कर्तव्यों से मुक्त हो जाते हैं, तो हम उनके अधिकारों की उपेक्षा कर रहे हैं। हर बच्चे को एक ऐसा वातावरण मिलना चाहिए जहाँ वह खेल सके, प्रश्न कर सके, अनुभव कर सके और मानवीय संबंधों को समझ सके।

निष्कर्ष – मोबाइल की लत ने बच्चों के स्वाभाविक बचपन को बुरी तरह प्रभावित किया है। यह एक ऐसी समस्या है जिसे नज़रअंदाज नहीं किया जा सकता। यदि आज हमने चेतावनी नहीं ली, तो कल का समाज मानसिक रूप से अस्वस्थ, भावनात्मक रूप से कमजोर और सामाजिक रूप से कटे हुए युवाओं से भरा होगा। हमें मिलकर यह सुनिश्चित करना होगा कि मोबाइल हमारे बच्चों की जरूरत तो बने, लेकिन उसकी आदत न बने। एक संतुलित, मानवीय और रचनात्मक बचपन ही एक स्वस्थ और सक्षम समाज की नींव रख सकता है।

–शीतल चौहान

शांत मन - प्रसन्नता की पूंजी

किसी भी समाज के निर्माण के लिए शांति और सद्‌भाव का होना बहुत जरूरी है। मनुष्य के जीवन में सुख शांति और प्रसन्नता सबसे महत्वपूर्ण धन हैं। इनमें से शांत मन सबसे बड़ी पूंजी है क्योंकि एक –शांत और संतुलित मन से ही व्यक्ति वास्तविक प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है। भौतिक सुख–साधनों से क्षणिक आनंद मिल सकता है लेकिन स्थायी प्रसन्नता के लिए मन की शांति आवश्यक है।

शांत मन का महत्व : शांत मन से तात्पर्य है ऐसा मन जो बाहरी परिस्थितियों से विचलित न हो और हमेशा संतुलित बना रहे। जब मन शांत होता है तब व्यक्ति अपने विचारों पर नियंत्रण रखता है और उचित

निर्णय लेता है। मानसिक शांति से आत्म–संतोष स्नेह करुणा और समर्पण जैसे गुण विकसित होते हैं जो प्रसन्नता को स्थायी बनाते हैं।

प्रसन्नता की वास्तविकता

प्रसन्नता कोई बाहरी वस्तु नहीं है जिसे खरीदा जा सके। यह तो मन की एक अवस्था है जिसे हम अपने भीतर अनुभव करते हैं। यदि मन अशांत हो तो बाहरी सुख–सुविधाएँ भी व्यक्ति को संतोष प्रदान नहीं कर सकतीं। इसके विपरीत यदि मन शांत है तो साधारण जीवन में भी आनंद की अनुभूति होती है।

शांत मन प्राप्त करने के उपाय

1. ध्यान और योग – नियमित ध्यान और योग से मन को शांति मिलती है और मानसिक तनाव कम होता है।
2. सकारात्मक सोच – जीवन में आने वाली कठिनाइयों को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने से मन की अशांति दूर होती है।
3. संतोष की भावना – अपनी उपलब्धियों और परिस्थितियों में संतोष करना मन को शांत रखता है।
4. प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद – प्रकृति के सानिध्य में समय बिताने से मानसिक सुकून मिलता है।
5. आध्यात्मिकता – आत्म–चिंतन और आध्यात्मिक ज्ञान से मन को स्थायी शांति प्राप्त होती है।

शांत मन के लाभ

1. स्वास्थ्य में सुधार – शांत मन से मानसिक तनाव कम होता है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।
2. संबंधों में मधुरता – शांत और संतुलित मन वाले व्यक्ति के संबंध अधिक मधुर और प्रेमपूर्ण होते हैं।
3. निर्णय क्षमता – मन की शांति व्यक्ति को तर्कसंगत और विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सहायता करती है।
4. सुखी जीवन – मानसिक संतुलन से जीवन में संतोष और आनंद बना रहता है।

उपसंहार

शांत मन ही वास्तविक प्रसन्नता की पूंजी है। बाहरी परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी हों, यदि मन शांत है तो जीवन में सुख और संतोष बना रहता है। अतः मन की शांति बनाए रखना ही सच्चे सुख का आधार है। मन को शांत रखने के लिए आत्म–नियंत्रण, ध्यान और संतोष को अपनाना चाहिए, क्योंकि शांत मन में ही वास्तविक प्रसन्नता का निवास होता है।

–श्रुति यादव

छोटे भाई-बहन : हमारी ज़िम्मेदारी

परिवार समाज की सबसे छोटी लेकिन सबसे महत्वपूर्ण इकाई होती है, और इसमें हर सदस्य की अपनी एक खास भूमिका होती है। बड़े भाई–बहन के रूप में हमारी ज़िम्मेदारी होती है कि हम अपने छोटे भाई–बहनों का सही मार्गदर्शन करें, उन्हें सही दिशा दिखाएँ और उनकी हर संभव सहायता करें।

भूमिकाः

परिवार में भाई–बहनों का रिश्ता सबसे प्यारा और मजबूत रिश्ता होता है। खासकर जब आप बड़े भाई या

बहन होते हैं, तो आपके कंधों पर कुछ खास ज़िम्मेदारियाँ आ जाती हैं। छोटे भाई–बहन न केवल हमारे घर का उल्लास होते हैं, बल्कि वे हमसे बहुत कुछ सीखते भी हैं। उनके लिए हम केवल एक भाई या बहन नहीं, बल्कि एक मार्गदर्शक, संरक्षक और सबसे अच्छा दोस्त होते हैं। उनका साथ देना और उन्हें सही दिशा दिखाना हमारी अहम ज़िम्मेदारी है।

आदर्श बनकर दिखाएँ

बच्चे हमेशा अपने बड़ों की नकल करते हैं। हमारे व्यवहार, बोलचाल और आदतों को देखकर वे सीखते हैं। यदि हम ईमानदार, मेहनती और विनम्र रहेंगे, तो वे भी वही गुण अपनाएँगे। इसलिए हमें ऐसा आचरण करना चाहिए जिससे वे अच्छे संस्कार और मूल्य अपने अंदर ला सकें।

पढ़ाई और ज्ञान में मदद करें

छोटे बच्चों को पढ़ाई में अक्सर कठिनाई होती है। ऐसे समय में हमारा सहयोग उन्हें बहुत सहारा देता है। यदि हम उन्हें प्रेमपूर्वक पढ़ाएँ और उनका मार्गदर्शन करें, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे पढ़ाई को बोझ नहीं समझते।

उनकी सुरक्षा का ध्यान रखें

आज की दुनिया में छोटे बच्चों को कई तरह के खतरे हो सकते हैं, चाहे वो इंटरनेट का दुरुपयोग हो, या गलत संगति। हमें उनके साथ समय बिताना चाहिए, उनकी बातें सुननी चाहिए और ज़रूरत पड़ने पर उन्हें सही और गलत में फर्क समझाना चाहिए।

उनके भावनात्मक साथी बनें

कई बार बच्चे अकेलापन महसूस करते हैं या किसी बात से डर जाते हैं। अगर हम उनसे दोस्त जैसा व्यवहार करें, तो वे अपनी बातें खुलकर हमारे साथ साझा करेंगे। हमें उनके साथ खेलना, बात करना और उनकी छोटी खुशियों को महत्व देना चाहिए।

उन्हें सही दिशा में प्रोत्साहित करें

हर बच्चे में कोई न कोई प्रतिभा होती है। हमें उनके भीतर के हुनर को पहचानना चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। चाहे वो चित्र बनाना हो, गाना गाना हो या खेल–कूद में रुचि हमें उनकी रुचियों को सम्मान देना चाहिए।

उनके साथ धैर्य रखें

बच्चे गलतियाँ करते हैं, और यही उनके सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है। हमें गुस्सा करने की बजाय उन्हें प्यार से समझाना चाहिए। धैर्य और प्रेम से किया गया मार्गदर्शन हमेशा असरदार होता है।

निष्कर्ष –

छोटे भाई–बहन हमारे जीवन की सबसे कीमती पूँजी होते हैं। उनके साथ बिताया गया समय, उनकी देखभाल, उन्हें दी गई सीख, ये सब उन्हें बेहतर इंसान बनाने में मदद करती हैं। हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम उनके लिए एक ऐसा उदाहरण बनें, जिसे वे हमेशा आदर और प्रेम से याद रखें।

"छोटों की मुस्कान में ही हमारे जीवन की सच्ची खुशी छुपी है। उन्हें सहेजना, समझाना और सँवारना ही हमारी सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी है।"

–श्वेता सिंह रघुवंशी

समय की पाबंदी दिलाए सफलता

हम सभी के पास दिन के केवल 24 घंटे ही होते हैं, लेकिन फर्क सिर्फ इतना होता है कि कौन उन 24 घंटों का कैसे इस्तेमाल करता है। मैंने खुद भी अपनी ज़िंदगी में ये महसूस किया है कि जब भी मैंने समय का सही इस्तेमाल किया, तब मेरे काम बेहतर हुए, और जब भी मैंने समय को हल्के में लिया, तब नुकसान ही हुआ।

समय की पाबंदी यानी समय का सम्मान करना, और यह एक ऐसी आदत है जो किसी भी इंसान को कामयाब बना सकती है। मैंने देखा है कि जो लोग समय के पाबंद होते हैं, वे ना केवल अपने काम में बेहतर होते हैं बल्कि दूसरों की नजरों में भी भरोसेमंद बनते हैं। कॉलेज में जब भी कोई प्रोजेक्ट या असाइनमेंट तय समय पर जमा किया, तो टीचर्स का भरोसा और तारीफ दोनों मिली।

समय की पाबंदी सिर्फ पढ़ाई या काम तक सीमित नहीं है। यह हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में भी बहुत मायने रखती है। अगर हम सुबह समय पर उठते हैं, नाश्ता समय पर करते हैं, और पूरे दिन को एक तय रूटीन के अनुसार बिताते हैं, तो हमारी लाइफ ज़्यादा संतुलित और शांत रहती है। मैंने खुद महसूस किया है कि जब दिन की शुरुआत समय से होती है, तो पूरा दिन अच्छा गुजरता है।

समय की कद्र करने वाला इंसान खुद को और दूसरों को महत्व देना सीखता है। जब हम किसी मीटिंग या मुलाकात में समय पर पहुँचते हैं, तो हम सामने वाले को ये दिखाते हैं कि हम उनकी इज्जत करते हैं। यह छोटी–छोटी बातें ही हमारे व्यक्तित्व को निखारती हैं।

कई बार हम सोचते हैं कि "थोड़ा सा लेट हो गया तो क्या फर्क पड़ता है?" लेकिन यहीं से समस्या शुरू होती है। धीरे–धीरे यह आदत बन जाती है, और फिर हम किसी भी चीज़ को गंभीरता से नहीं लेते। मैंने भी कभी समय को गंभीरता से नहीं लिया था, लेकिन जैसे–जैसे जिम्मेदारियाँ बढ़ीं, मैंने जाना कि समय की अहमियत क्या होती है।

समय की पाबंदी से एक और बड़ी चीज़ जो मिलती है, वो है आत्मविश्वास। जब हम तय समय में अपने काम पूरे कर लेते हैं, तो अंदर से एक संतुष्टि मिलती है। ये संतुष्टि ही हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाती है और हमें अगली चुनौतियों के लिए तैयार करती है।

इसके अलावा, जो लोग समय के पाबंद होते हैं, वे स्ट्रेस यानी तनाव से भी काफी हद तक बचे रहते हैं। जब काम समय पर पूरे होते हैं, तो आखिरी वक्त की घबराहट नहीं होती। मैंने ये खुद अनुभव किया है कि जब भी मैंने प्लानिंग के साथ समय का पालन किया, तब मेरा दिमाग भी शांत रहा और काम में गुणवत्ता भी बेहतर रही।

समय का सही उपयोग करने के लिए जरूरी है कि हम अपने दिन की प्लानिंग करें। मैंने अपने अनुभव से जाना है कि अगर दिन की शुरुआत में ही एक लिस्ट बना ली जाए कि आज क्या–क्या करना है, तो दिन ज्यादा प्रोडक्टिव बनता है।

अंत में मैं यही कहना चाहूँगी कि सफलता कोई एक दिन में नहीं मिलती, वह छोटी–छोटी अच्छी आदतों से बनती है और समय की पाबंदी उन आदतों में सबसे ऊपर है। अगर हम आज से ही समय का महत्व समझें और उसे अपनाएं, तो कोई भी लक्ष्य दूर नहीं। मैंने खुद इसकी शुरुआत की है, और बदलाव साफ दिख रहा है। आपको भी बस पहला कदम बढ़ाना है।

–वंशिका यादव

GEC Summit 2025: Uniting Innovators, Entrepreneur's and Visionaries in Bhopal

The Global Entrepreneurs Conference (GEC) Summit 2025, set to take place in the vibrant city of Bhopal, India, promises to be an extraordinary convergence of ideas, innovation, and collaboration. As an integral part of India's growing entrepreneurial ecosystem, the GEC summit brings together leaders, start-ups, investors, and innovators from all around the world.

This year is set to expand the dialogue on technology, sustainability, and business transformation, offering and unparalleled opportunity to interact with global thought leaders and gain insight into the future of industries across the globe.

The GEC summit 2025 was a landmark event that attracted international attention, brings together leaders from 60 countries. The summit featured a distinguished diplomatic delegation including 13 ambassadors from nations such as Mexico, Brazil, Argentina, Peru, Angola, Burkina Faso, Morocco, Moldova, Nepal, and Zimbabwe.

- 8 High commissioners representing Australia, Sri Lanka, Fiji, Jamaica, Lesotho, Rwanda, Seychelles, and Uganda.
- 7 Consul generals from Japan, Germany, Malaysia, Switzerland, Italy, Thailand, and Taiwan.
- 11 Senior diplomatic representatives including charge d'affaires and commercial ministers from countries like the United Kingdom, Canada, Netherlands, Poland, Costa Rica, Panama, Mexico, Togo, and Slovenia.
  Palau, Poland, South Korea, Romania, and Uzbekistan.
- Additionally, 66 International organizations participated, including World bank, WAIPA, JETRO, German Trade & Invest, Invest Ottawa, Austrade, MATRADE.

THE ESSENCE OF GEC SUMMIT:

The GEC summit is designed to provide a platform for exploring new opportunities in entrepreneurship, technology and innovation, all while fostering partnerships the drive social and economic development. Through a series of immersive keynote sessions, panel discussions, hands-on workshops and networking opportunities, the event empowers businesses to navigate challenges, scale solution, and become key players in the fast-evolving global market.

The 2025 summit, to be hosted in Bhopal, underscores the city's growing importance as a tech and innovation hub in India. Known for its rich historical culture and emerging

modern infrastructure, Bhopal is the perfect setting to bridge the gap between traditional industries and new age tech driven businesses.

WHAT'S NEW IN THE GEC SUMMIT 2025?

The 2025 edition of the summit will not only build on the previous year's successes but also introduce several new features to make it more dynamic and relevant to today's entrepreneurial landscape.

1. Keynotes speakers and the thought leadership:

The heart of the summit lies in its keynote addresses, delivered by high profile leaders and industry experts. These sessions will provide deep insights into the latest trends shaping the world of technology and entrepreneurship. Some of the key topics covered include:

- **The future of AI and Automation:** With automation becoming transformation, industry leaders will share their vision for AI integration in business processes, customer service, manufacturing, and even healthcare.
- **Block chain's impact on global commerce:** Block chains technology is not about cryptocurrencies, its revolutionizing sectors like supply chain, finance, and security. Speakers will delve into its transformative potential across various industries.
- **Tech in sustainable development:** The future of technology lies in its ability to address global challenges like climate change and resource depletion. Thought leaders will discuss the role of tech- driven solutions in building a sustainable future, from renewable energy system to innovative waste management techniques.
- **Leadership in the digital age:** As businesses adapt to a more connected, data-driven world, the role of leadership has dramatically changed. Thought leaders will examine the evolving traits of effective leadership in the 21st century, focusing on agility, innovation, and ethical practices.

2. Start-up showcase and exhibition:

An existing feature of GEC summit is the start-up showcase, where rising entrepreneurs get the opportunity to present their innovation to a panel of investors, industry professionals, and potential partners.

- **Health Tech:** start up leveraging technology to revolutionize healthcare deliver, patient management, diagnostics, and personalized medicine.
- **fin Tech:** innovation disrupting financial services, including banking, lending, digital payments and investment tools.
- **Edtech:** with the rise of remote learning, the start-ups offering solution for online education, personalised learning and edutainment will gain attention.
- **Sustainability:** companies developing solution for clean energy, sustainable agriculture, and waste management will also take centre stage, addressing the growing demand for eco-friendly technologies.

This showcase will be an excellent opportunity for investors to spot the next big idea, while entrepreneurs can gather valuable feedbacks, mentorship, and potentially funding.

3. Workshop and Masterclasses:

In addition to high level discussions, the GEC summit will offer a wide range of interactive workshops and masterclasses, tailored to the needs of entrepreneurs and small business owners. These sessions will focus on practical, actionable insights in critical area of business growth:

- **Funding and investment:** This session will cover the key aspects of seeking venture capital, angel investors, and Government grants. Experts will discuss what investors look for and how to craft an impactful pitch.
- **Scaling start up:** Participation will learn strategies to take their business to the next level, including how to streamline operations expand customer bases and manage growing teams.
- **Digital marketing and branding:** Digital presence is essential for business growth. workshops will focus on how to leverage social media, content marketing, search engine optimization (SEO) and influencers partnership to boost brand awareness and engagement.
- **Legal and regulatory aspects for start-up:** Understanding compliance, intellectual property right, and tax regulation can be daunting for entrepreneurs. Legal experts will provide guidance on how to navigate these crucial elements.

4. Networking and collaboration:

The GEC summit is renowned for its networking opportunities, creating an environment where attendees can engage in meaningful conversation, form partnerships, and share knowledge. The summit's design fosters an atmosphere of collaboration through:

- **Exclusive networking sessions:** These structured events will allow entrepreneurs to meet investors, mentors and industry peers, enabling new business relationship to form.
- **Partnering for growth:** The summit encourages cross industry collaborations. For example, a start up in healthcare might collaborate with AI firm to create more personalised health solution, or a fintech company might partner with an education tech start up to expand their customer base.

5. Focus on sustainability and social innovation: One of the most significant themes of GEC summit 2025 is sustainability and social impact. Entrepreneur and businesses are increasingly aware of their responsibility to not only make profit but also address pressing global issues. The summit will feature discussion on how technology and innovation can lead to positive environmental and social change.

–Anjana Xalxo

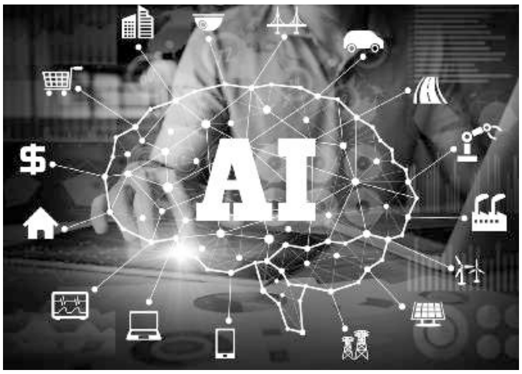
Challenges of Artificial Intelligence in Future & How Do You Overcome the Challenges?

AI Challenges

By 2024, AI will be increasingly challenged with problems relating to privacy and personal data protection, algorithm bias and transparency ethics, and the socio-economic effects of job losses. Interdisciplinary collaboration in meeting such challenges will need to be embarked on along with the definition of regulating policies. While there are some incredible advantages of AI, we cannot ignore the disadvantages relating to cybersecurity and ethical issues. This indicates that a well-balanced and holistic approach to technological advancement and ethics will be required to maximize the benefits of AI while mitigating its risks.

AI Ethical Issues

Ethics in AI is one of the most critical issues that needs to be addressed. Ethics in AI involves discussions about various issues, including privacy violations, perpetuation of bias, and social impact. The process of developing and deploying an AI raises questions about the ethical implications of its decisions and actions. For instance, the surveillance systems that AI powers are a privacy concern.



Bias in AI

Bias in artificial intelligence can be defined as machine learning algorithms' potential to duplicate and magnify pre-existing biases in the training data set. To put it in simpler words, AI systems learn from data, and if the data provided is biased, then that would be inherited by the AI. The bias in AI could lead to unfair treatment and discrimination, which could be a concern in critical areas like law enforcement, hiring procedures, loan approvals, etc. It is important to learn about how to use AI in hiring and other such procedures to mitigate biases.

AI Integration

AI integration means integrating AI into existing processes and systems, which could be significantly challenging. This implies identifying relevant application scenarios, fine-tuning AI models to particular scenarios, and ensuring that AI is seamlessly blended with the existing system. The integration process demands AI experts and domain specialists to work together to comprehensively understand AI technologies and systems, fine-tune their solutions, and satisfy organizational requirements. Challenges include data interoperability, or personnel training. Employee upskilling plays a major role in AI integration.

Computing Power

Substantial computing power is required in AI and intense learning. The need for high-performance computing devices, such as GPUs, TPUs, and others, increases with growing AI algorithm complexity. Higher costs and energy consumption are often required to develop high-performance hardware and train sophisticated AI models.

Data Privacy and Security

AI systems rely on vast amounts of data, which could be crucial for maintaining data privacy and security in the long run, as it could expose sensitive data. One must ensure data security, availability, and integrity to avoid leaks, breaches, and misuse. Also, to ensure data privacy and security are maintained, it is essential to implement robust encryption methods, anonymize data, and adhere to stringent data protection regulations. This would also ensure that there is no loss of trust and breach of data. After all, data ethics is the need of the hour tential solutions.

Legal issues with AI

Legal concerns around AI are still evolving. Issues like liability, intellectual property rights, and regulatory compliance are some of the major AI challenges. The accountability question arises when an AI-based decision maker is involved and results in a faulty system or an accident causing potential harm to someone. Legal issues related to copyright can often emerge due to the ownership of the content created by AI and its algorithms.

AI Transparency

AI transparency is essential to maintaining trust and accountability. It is crucial that users and stakeholders are well aware of AI's decision-making process. Transparency is defined as an element of how AI models work and what they do, including inputs, outputs, and the underlying logic. Techniques like explainable AI (XAI) are directed at providing understandable insights into complex AI systems, making them easily comprehensible.

Limited Knowledge of AI

Limited knowledge among the general population is one of the critical issues impacting informed decision-making, adoption, and regulation. Misconceptions and misinterpretations of AI's abilities and constraints among users could result in irresponsible use and promotion of AI. Effective measures should be developed and implemented to educate people and make them more aware of AI processes and their uses.

Lack of AI explainability

The lack of AI explainability refers to difficulty understanding and determining how AI systems reach a particular conclusion or recommendation. This lack of explainability leads to doubts in user's minds, and they lose their trust in AI, especially in critical areas such as healthcare and finance.

How Do You Overcome the Challenges in Artificial Intelligence?

It is essential to develop a strategic approach to deal with AI challenges. This could be achieved through the following steps:

Establish ethical guidelines:

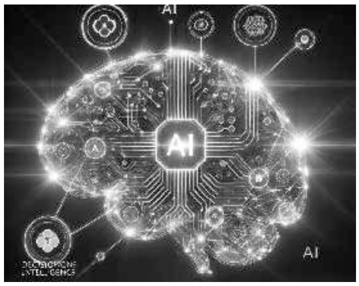
The organizations should establish ethical guidelines for developing and deploying AI. They can also establish committees to ensure that the guidelines are being followed and AI ethical issues are minimized.

Develop bias mitigation measures:

Organizations should regularly audit their data and use diverse data sources to avoid bias. Adopting algorithm fairness and continuous monitoring is also essential.

Work on enhancing transparency and explainability of AI:

The organizations should develop explainable models that explain all AI decisions, especially in critical areas like healthcare and finance. Transparency in communication will also be a significant step.



Adopting legal framework:

The organizations should engage with legal professionals and regulators to stay informed about AI-related laws and regulations to develop their policies and liability clauses accordingly.

Work towards building trust:

Organizations should conduct comprehensive testing and validation procedures to ensure transparency. They could also establish feedback mechanisms to know more about the shortcomings.

Setting realistic expectations:

The organizations should communicate clearly about the capabilities and limitations of AI so that users can target achievable goals and not face any disappointment.

Protect data and maintain confidentiality:

Ensuring data encryption and complying with regulatory requirements can ensure data privacy and build trust in people. Protecting data will also ensure addressing AI ethical issues.

Conduct malfunction management:

The organizations should conduct thorough testing and develop contingency plans to ensure there are fewer malfunctions or they have the most negligible impact on the organization's working. Dealing with such AI challenges becomes important in order to achieve fair results.

–Chandrashekhar Gurjar

Future of AI

Artificial intelligence (AI) is a machine's ability to perform some cognitive functions we usually associate with human minds.

It is evolving rapidly and will have a significant impact on society in the near future. The future of AI is likely to be shaped by a combination of technological advancements, increased investment, and changing societal attitudes towards the technology.

One of the most significant areas of growth for AI is expected to be in the field of machine learning. Machine learning algorithms are already being used in a wide range of applications, from self-driving cars to medical diagnosis. As these algorithms become more sophisticated and data becomes more widely available, machine learning is expected to become an even more powerful tool for solving complex problems.

Another area of growth for AI is Natural Language Processing (NLP). NLP is the ability of computers to comprehend and react to human language. This technology is already being used in virtual assistants like Siri and Alexa, and is expected to become even more advanced in the future. This could lead to more intelligent chatbots and other NLP-powered applications that can understand and respond to users in a more natural and intuitive way.

Since its inception, generative AI (gen AI) has been evolving. Already, we have seen developers such as Open AI and Meta move away from large models to include smaller and less expensive ones, improving AI models to do the same or more using less. Prompt engineering is changing as models such as ChatGPT get more intelligent and better, able to understand the nuances of human language.

About 55 percent of organizations have adopted AI to varying degrees, suggesting increased automation for many businesses in the near future. With the rise of chatbots and digital assistants, companies can rely on AI to handle simple conversations with customers and answer basic queries from employees.

AI's ability to analyze massive amounts of data and convert its findings into convenient visual formats can also accelerate the decision-making process. Company leaders don't have to spend time parsing through the data themselves, instead using instant insights to make informed decisions.

AI has applications used practically in every field in today's world and are evolving rapidly.

In terms of Healthcare, AI healthcare is already changing the way humans interact with medical providers. Thanks to its big data analysis capabilities, AI helps identify diseases more quickly and accurately, speed up and streamline drug discovery and even monitor patients through virtual nursing assistants.

In terms of Education, AI will change traditional schooling in the future. It would provide opportunities for brighter pupils to shine, as well as a better opportunity for struggling students to cope up.

In the world of finance, AI-driven tactics are set to disrupt traditional trading and investing practices. It has a lot of potential to improve people's economic health and the economic health of a country.

AI-assisted military technologies have created autonomous weapon systems that do not require people, resulting in the safest way to improve a nation's security. In the near future, we may witness robot military that is as intelligent as a soldier/commando and capable of doing various tasks.

Smart cars have already entered the market. Just 8% of automobiles and other vehicles had AI-driven technologies installed in them in 2015, but by 2025, that percentage is predicted to rise to 109%.

Artificial intelligence (AI) has a very bright future. It is predicted to grow increasingly pervasive as technology develops, revolutionizing various sectors. The work market will change as a result of AI-driven automation, necessitating new positions and skills.

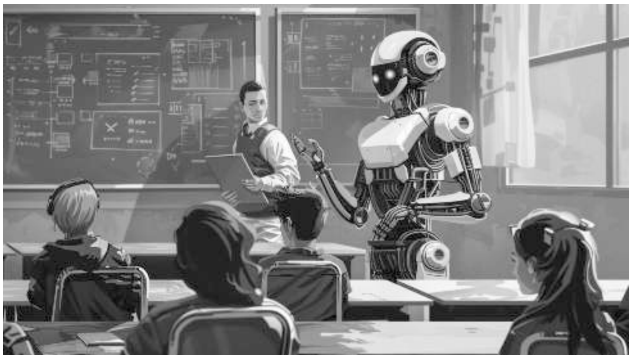
–Ishita William

Teaching in 21st Century : Innovation, Struggle & Success

Teachers play a fundamental role in shaping the mind and future of students. Beyond simply delivering knowledge, they inspire, mentor and guide learner towards success. Teaching is both an art and a science, requiring patience, creativity and dedication. This article explores the significance of teachers, the evolving landscape of education, and challenges they face in today's world.

Teacher do more than instruct – They nurture creativity, critical thinking and social skills. A great teacher can ignite a passion for learning, boost confidence and equip students with skills that extend beyond academics. They serve as role models, shaping character and values, and often leaving a lasting impact on students' lives.

The Changing scenario of Teaching – The field of education has evolved significantly with technological advancement and new pedagogical approaches. Modern classroom incorporate digital tools, interactive learning methods, and student – centred learning strategies. Online education, blended learning and personalized instruction have transformed the way knowledge is imparted. Teacher now acts as facilitators, helping students navigate information rather than just delivering it.



The Art of Effective Teaching – Great teaching involves the combination of knowledge, passion and adaptability. Successful teachers engage students, encourage critical thinking, build strong relationship and continue learning.

The Evolving role of Teachers – Teaching in 21st century has transformed significantly due to technological advancements, changing students need and evolving educational philosophies. Teacher are no longer imparter of knowledge; They are mentors, facilitators, and lifelong learners adapted to fast – paced world.

In the past, teachers were the primary source of knowledge. Today, with information readily available online, the role of teacher has shifted towards facilitating learning, Personalized instructions, Integrating technology, Emphasizing soft skills, Being lifelong learners.

Modern Teaching Strategies – Modern Teaching strategies include Digital and Blended learning, Student centred learning, Experiential learning, Peer teaching, Collaborative learning, Flipped classroom, Project based learning.

Teaching in 21st century requires educators to go beyond traditional instruction and develop skills for fast changing world. Teacher must be adaptable, tech -savvy, capable of fostering critical thinking, creativity and collaboration.

Important skills - Every teacher should possess Digital literacy, Critical thinking, Problem solving skill, Communication and collaboration, Creativity and Innovation, Emotional intelligence and Empathy, Leadership and classroom management.

The Future of teaching – Education will continue evolving with trends like AI and machine learning, Hybrid classroom, Global collaboration and Focus on skill development.

In a nut shell, Teaching in 21st century is more dynamic and complex than ever. While challenges exist, the opportunities for innovation, creativity make education an exciting field. To be effective in today's fast changing world, teachers must continuously upgrade their skills and adopt new ways of teaching. Teacher remain at the heart of shaping

future generations, and their adaptability, passion and commitment are key to navigating this ever – changing landscape.

Globalization has led to greater cultural diversity in classrooms. Teachers must be culturally responsive and incorporate inclusive teaching strategies to address the need of students from different backgrounds. Additionally, global connectivity allows students to access information from the world, making it essential for teachers to guide them in evaluating credible sources and developing digital literacy skills.

Conclusion - Teaching in 21st century is both exciting and demanding. Educators must embrace innovation, adapt to changing educational landscapes, and foster skills that prepare students for the future. By overcoming challenges and leveraging modern tools, teachers can create engaging and effective learning environments that equip students with the knowledge and skills needed in a dynamic world.

–Khushbu Raj

The Power of Positive Thinking

Positive thinking is the practice of focusing on the good in any situation, even when faced with challenges or adversity. It involves maintaining an optimistic mindset, looking for solutions rather than dwelling on problems, and finding opportunities for growth and improvement. While it doesn't mean ignoring life's difficulties, positive thinking encourages resilience, self-belief, and hope, helping individuals navigate through tough times with a constructive perspective. Positive thinking has a profound impact on both personal success and overall well-being. By cultivating an optimistic mindset, individuals can navigate challenges with greater resilience and confidence, ultimately attracting success in various aspects of life.

Shaping Your Mindset

Positive thinking starts with the way you perceive the world and your circumstances. By focusing on the positive aspects of any situation, you can shift your mindset from one of negativity or fear, to one of possibility and growth. This shift allows you to approach challenges with a solution-oriented mindset, which enhances decision-making and problem-solving ability.

Promoting Resilience

One of the core benefits of positive thinking is its role in building resilience. When faced with setbacks or difficulties, a positive mindset allows you to bounce back more quickly and with greater strength. Instead of being overwhelmed by obstacles, positive thinkers are more likely to view setbacks as temporary and manageable, which fosters perseverance and endurance.

Attracting Success

Research has shown that positive thinkers tend to attract more opportunities, form stronger relationships, and achieve their goals more effectively. This is often attributed to their proactive attitude, which attracts others and opens doors. Additionally, the self-confidence that comes with a positive mindset enables individuals to take risks and step outside their comfort zone, which is often key to achieving success.

Practical Steps to Foster Positive Thinking: To cultivate and strengthen a positive mindset, you can incorporate the following practices into your daily routine:

1. **Affirmations:** Start each day by affirming positive statements about yourself, your goals, and your abilities. Repeating these affirmations helps to rewire your brain to focus on the positive side.
2. **Visualization:** Visualizing your desired outcomes and success can enhance motivation and clarity. This practice helps you to mentally rehearse success, making it feel more attainable and real.
3. **Replacing Negative Thoughts:** Whenever you catch yourself thinking negatively, challenge those thoughts and replace them with more positive, realistic alternatives. For example, if you think, "I can't do this," replace it with, "I can handle this and will learn from it."

By consistently practicing these strategies, positive thinking becomes an ingrained habit that influences not only how you approach challenges but also how you interact with the world around your mindset that encourages growth, creativity, and a healthier relationship with oneself and others.

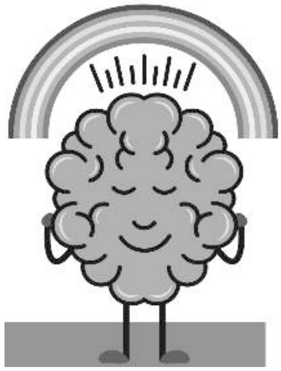
Positive and negative thinking are indeed contagious, shaping not only our own experiences but also influencing those around us. The energy we project through our thoughts can create a ripple effect that impacts our interactions, relationships, and even our circumstances.

The Ripple Effect of Positive Thinking

When you focus on positive thoughts, you naturally radiate a sense of optimism, confidence, and openness. This attracts similar energy from others, creating a supportive and uplifting environment. People are drawn to positivity, and it can inspire them to adopt a more constructive outlook as well. By nurturing a positive mindset, you help to create a cycle of encouragement and motivation that benefits everyone in your circle.

The Impact of Negative Thinking

On the other hand, negative thinking can have the opposite effect. Embracing a pessimistic or defeatist mindset often leads to feelings of frustration, self-doubt, or even hostility. This negativity can be contagious, influencing how others feel and react in the



same environment. Constant negativity can create a toxic atmosphere that hinders personal growth, collaboration, and problem-solving ability. It also reinforces a cycle of defeat and discouragement that can be hard to break.

Why Cultivating a Positive Mindset is Essential

Cultivating a positive mindset is essential because it not only helps us to navigate our own challenges more effectively but also impacts the people around us. The way we think directly affects our behaviour, emotional well-being, and interactions with others. By choosing to embrace positivity, we invite more opportunities, foster healthier relationships, and ultimately set the stage for personal growth and success. Positive thinking helps to break the cycle of negativity and encourages a mindset that is open to possibilities and growth.

Conclusion

In essence, the thoughts we hold and share shape our reality, so focusing on the positive side can be a powerful tool in creating a life filled with growth, opportunity, and success. The benefits of positive thinking are indeed profound and extend beyond just emotional well-being. Adopting a positive mindset can have a lasting impact on both our mental and physical health, as well as our relationships and overall life satisfactions.

Positive thinking is a powerful tool for transforming both our inner and outer worlds. Through dedication, practice, and an unwavering commitment to focusing on the good, we can create lasting change, improve our well-being, and lead a life filled with success and happiness.

–Malti Kaneriya

Value of Games in Education

Games are part and parcel of a student's life. It is an inseparable part of the Education System. The main objective of education is to develop the students physically, mentally and morally. It is well said that a sound body contains a sound mind. If a body is weak, the mind cannot be very strong. There is a very good old saying "Health is wealth."

But how to make this health? By not playing Video games, playing some actual games on the field. Today we see sickly children. Most of them are wearing spectacles. There is also the problem of obesity among them. This is all because of the passive life-style the students have adopted.

In video games there is only mental work, not physical work this make up for the loss of health very quickly. Playing games on the field makes the organs stronger and provides fresh oxygen to the body because of this mind becomes sharper.

There are also other benefits students learn from playing games. They learn being social and the feelings of togetherness, co-operation, discipline and punctuality. All work and

no play makes Jack a dull boy. Now-a-days the students have become book-worms. They are more concerned about their career than their physical and mental health.

Games develop a very good quality besides others and that is sportsmanship. A sportsperson is a very strong person. He learns to face defeats and successes equally. They don't lose courage even in the face of continuous defeats. They rise and make efforts till they achieve success.

Students who play games become social, they have more friends than the students who don't play games. Students don't remain reserved in life, they are open and learn the art of adjustment. Games also teach patience and enhance the presence of mind. Students learn team-spirit and co-operation; such things are very important when they enter in the work-force.

The Educational Benefits of Games

The value of games in education extends beyond mere engagement. They offer a wide range of cognitive, social, and emotional benefits that traditional methods often overlook.

Cognitive Development

Games stimulate critical thinking, problem-solving, and decision-making skills. Strategy games, for example, require players to plan ahead, analyze risks, and manage resources effectively. Puzzle games enhance logical reasoning, while simulation games foster complex problem-solving and systems thinking.

In subjects like mathematics, science, and history, educational games can turn abstract concepts into tangible experiences. For instance, games that simulate historical events allow students to witness the causes and effects of pivotal moments in history, making learning more vivid and impactful.

Social and Emotional Learning

Multiplayer and cooperative games promote teamwork, communication, and leadership skills. Students learn to collaborate, negotiate, and resolve conflicts—all critical social skills for personal and professional success. Additionally, games often encourage resilience, as players face challenges, experience failure, and learn to persevere to achieve their goals.

Personalized Learning Experiences

Games can cater to diverse learning styles and paces. Some students thrive in competitive environments, while others prefer cooperative play. Educational games can be customized to fit individual learning needs, offering a personalized approach that traditional classrooms sometimes struggle to achieve.

Challenges and Considerations

While the benefits are impressive, integrating games into education is not without challenges. Some of the key concerns include:

- **Balancing Play and Learning:** There's a risk that games may become more about entertainment than education. Educators must ensure that games align with learning objectives and promote meaningful outcomes.
- **Screen Time Concerns:** Excessive screen time can have negative effects on health and well-being. It's important to balance digital gameplay with other forms of learning and physical activity.
- **Accessibility and Equity:** Not all students have equal access to the technology required for digital games. Schools must address issues of digital equity to ensure all learners benefit from game based learning.
- **Teacher Training:** Effective game-based learning requires educators to be well-versed in both the content and the game mechanics. Professional development is essential to help teachers integrate games effectively into their curricula.

The Future of Games in Education

As technology continues to advance, the potential for games in education is boundless. The rise of virtual reality (VR) and augmented reality (AR) is opening new frontiers, enabling immersive learning experiences that were once unimaginable. Imagine students exploring ancient civilizations through VR, conducting virtual chemistry experiments, or simulating space missions—all from their classrooms.

Furthermore, the integration of artificial intelligence (AI) in educational games can create adaptive learning environments that personalize content in real-time, catering to each student's unique needs and learning pace.

Conclusion

Games are more than just a source of entertainment—they are powerful educational tools that can transform the way we teach and learn. They foster creativity, critical thinking, collaboration, and resilience, preparing students for the complex challenges of the modern world. In embracing game-based learning, educators are not abandoning traditional methods; they are enhancing them, creating dynamic classrooms where students are not passive recipients of knowledge but active participants in their own educational journeys.

–Sheetal Nareda

Nutrition in Teens

Adolescence is a period of rapid growth and development, during this period proper nutrition portion play a crucial role for maintaining overall health.

Nutrition being an important determinant of physical growth and development. Adolescence is a significant period for physical growth and sexual maturation. As the teens grows he or she will require more calories and key nutrients like protein, iron and calcium. How much a teen eat depends on their individual needs.

Importance of nutrition in teens:

Nutrition is an important area that needs attention because during adolescence period the nutritional requirements are high as compared to the adults because during this period they gain 15 percent of their body weight.

Proper nutrition supports rapid growth, development and establishing healthy habits for a life time, imparting everything from physical development to cognitive function and long term health.

Healthy life style, minimize health related issues, reduce illness risk and ensure proper growth and development. Energy and protein are essential in pubertal development. Adolescent female requires 2200 kcal/ day where as male requires 2500 to 3000 kcal / day. They also required additional intake of nutrients like iron, fat, calcium, zinc, vitamins, mineral and fibres in their diet.

Nutritional needs of teens:

Teenagers required balance diet rich in protein, iron, calcium and other essential nutrients to support rapid growth and development. Healthy eating habits established during this time can have a long lasting impact on overall health and well being.

Inadequate nutritional intake during adolescence can have serious consequences throughout the reproductive years. Poor nutrition during this adolescence can impaired their work capacity and increase the risk of deficiency disease, obesity and osteoporosis (weak bones due to calcium deficiency) and diabetes in later life.

Micronutrients:

An optimal growth needs a correct diet. In order to ensure an adequate intake of micronutrients a balance portion of micronutrients is very important in the diet of teens. Micronutrients are the compounds that teens consume in large quantities in their diet which is rich in carbohydrates, proteins and fats. These micronutrients play crucial role in growth and development.

Carbohydrates:

Teens for their good health give priority to complex carbohydrates because carbohydrates are the primary source of energy for the body. Complex carbohydrates like whole grain, fruits, vegetables provide sustained energy and essential nutrients rather than relying on simple, refined carbohydrates like sugary drinks and processed food.

Proteins:

Teens need adequate amount of protein for growth and development and for proper overall health. Protein are essential for building and repairing tissue, including muscles, skin, organ, nails and hair. Usually this protein needs fulfills through a balance diet which includes dairy products, beans, nuts, seed, egg, fish and lean meats.

Fats:

Fats are crucial source of energy for teens active bodies and brains. For healthy development in teens fats are very important in their diet for energy storage, hormones production and cell function. For healthy development teens should focus on incorporating beneficial unsaturated fats. While limiting saturated and trans fats, which are found in processed food and some animal products. Teens should limit the intake of saturated fats found in meat, butter and cheese and also avoid trans fats. For good health they have to select unsaturated fats like olive oil, avocado oil.

Micronutrients:

An adequate amount of micronutrients often means aiming for a balance diet. Micronutrients are vitamins and minerals needed by the body in a very small amount. Vitamins and minerals are necessary for energy production, immune function, blood clotting and other functions. Calcium and vitamin D are essential for strong bones and teeth, vitamins like C and zinc are known for supporting immune system and help for fighting off infection. Vitamins are essential for healthy eyes, skin and soft tissues.

Health related problems due to poor nutritional intake:

Poor nutritional intake can lead to wide range of health related problems, including malnutrition, micronutrients deficiencies and increase risk of chronic illness like heart diseases, diabetes and malnourished.

Malnutrition:

Under nutrition: This includes wasting (low weight for height), stunting (low height for age), and being underweight (low weight for age).

Over nutrition: Consuming unhealthy foods leads to the intake of excess calories more than the requirement which leads to the problem of overweight and obesity.

Micronutrients deficiencies:

Due to improper intake of vitamins and minerals leads to various health related problems like anaemia , goitre, impaired cognitive development, night blindness, increased susceptibility to infection and neurological problems.

Conclusion:

Proper nutritional intake in teens is crucial for their physical and mental health. It is important for their rapid growth and development, setting the foundation for a healthy future and preventing long term health issues.

–Durga Pandey

SPACE - Her Playground

Sunita Williams, a NASA astronaut, has a remarkable spaceflight record, including nine spacewalks totaling 62 hours and 6 minutes, the most by any woman, and has spent over 322 days in space. She recently returned to Earth after a nine-month mission to the International Space Station (ISS) aboard the Starliner spacecraft, which was initially planned for a short test flight. Here's a more detailed look at Sunita Williams' space journey:

Key Achievements:

Spacewalks: Williams has conducted nine spacewalks, accumulating a total of 62 hours and 6 minutes, the most by any female astronaut.

Time in Space: She has logged over 322 days in space across multiple missions.

Records: She holds the record for the most time spent on spacewalks by a female astronaut and is fourth on NASA's all-time list for spacewalking hours.

Firsts: She was the first person to complete a triathlon in space, "swimming" with resistance exercises, cycling on a stationary bike, and running on a treadmill.

Extended Mission: She recently returned to Earth after a nine-month mission to the ISS, which was initially planned for a short test flight aboard the Starliner spacecraft.

Gardening in Space: She also participated in space gardening experiments, focusing on cultivating red romaine lettuce in the station's Advanced Plant Habitat.

Recent Mission (Starliner):

Launch: Williams and fellow astronaut Butch Wilmore launched to space on June 5, 2024, as part of Boeing's first crewed test flight of the Starliner spacecraft.

Mission Extension: Technical issues prevented their timely return, leading to an extended nine-month stay on the ISS.

Return: They returned to Earth on March 18, 2025, after a 17-hour journey aboard a SpaceX Crew Dragon spacecraft.

Challenges of Return: Returning to Earth after a long time in space can pose challenges, including muscle loss, balance issues, and psychological shifts.

Other Notable Facts:

Williams was born in Euclid, Ohio, but considers Needham, Massachusetts, to be her hometown. Her father was an Indian-American neuroanatomist, and her mother was Slovene-American. She has a BSc in Physical Science from the U.S. Naval Academy and a Master's in Engineering Management from the Florida Institute of Technology. She has received numerous accolades, including the Navy Commendation Medal, the NASA Spaceflight Medal, and India's prestigious Padma Bhushan.

–Priyanka Dangi

Honesty and Ethical Values : The Cornerstones of a Good Life

In a world that is constantly evolving, where technology, ambition, and competition dominate daily life, the importance of honesty and ethical values remains unchanged. These values are the foundation of human integrity and play a significant role in shaping individuals, organizations, and societies. Honesty and ethics guide our decisions, influence our behavior, and reflect the true character of a person.

WHAT IS HONESTY?

Honesty is the quality of being truthful, sincere, and free from deceit. It is about telling the truth, being transparent, and acting in a straightforward manner. An honest person is trusted by others, as their actions and words are aligned. Honesty involves not only speaking the truth but also being true to oneself and one's principles. It is a fundamental trait that promotes trust and respect in personal and professional relationships.

For example, in day-to-day life, being honest could mean admitting a mistake, returning a lost item, or being open about one's intentions. In the workplace, honesty can be seen when employees report accurate data, give credit where it is due, or avoid exaggerating achievements.

WHAT ARE ETHICAL VALUES?

Ethical values are principles that guide a person's behavior based on what is morally right and wrong. These values help individuals to decide how to act in various situations, especially when facing difficult choices. Common ethical values include fairness, responsibility, integrity, compassion, and respect for others.

Ethics are not only personal but also societal. They are reflected in laws, cultural norms, and religious teachings. For example, ethical behavior in business includes being fair to customers, not cheating employees, and contributing positively to society. Ethical values encourage people to think beyond personal gain and consider the impact of their actions on others.

THE RELATIONSHIP BETWEEN HONESTY AND ETHICS

Honesty and ethical values are deeply connected. Honesty is often a key element of ethical behavior. A person who follows ethical principles will naturally be honest because they understand the value of truth and the harm caused by lies and deceit. On the other hand, dishonesty can lead to unethical actions, which damage relationships, reputations, and society as a whole.

For instance, a student who cheats in an exam is not only being dishonest but also acting unethically. A business that hides its flaws from customers may gain profit in the short term but will lose trust and loyalty in the long run. Thus, honesty strengthens ethics, and ethics uphold honesty.

IMPORTANCE OF HONESTY AND ETHICS IN PERSONAL LIFE

In personal life, honesty builds strong relationships. Whether in friendships, family, or

romantic partnerships, trust is the glue that holds people together, and that trust is built on honesty. When people are honest with each other, misunderstandings are minimized, and deeper bonds are formed.

Ethical values in personal life guide individuals to live with dignity and self-respect. It helps a person to make the right choices, even when no one is watching. For example, being kind to a stranger, returning extra change at a shop, or helping someone in need are all reflections of ethical living.

Living with honesty and ethics also brings inner peace. A clear conscience and a sense of doing what is right create emotional well-being and self-confidence.

IMPORTANCE OF HONESTY AND ETHICS IN PROFESSIONAL LIFE

In the professional world, honesty and ethical behavior are essential for success and sustainability. Employers value workers who are reliable, truthful, and fair. An honest employee will not only avoid corruption or theft but will also contribute to a healthy work environment.

Companies and organizations that operate ethically build strong reputations and customer loyalty. Ethical businesses treat their employees fairly, deliver quality products, and respect their competitors. This long-term approach to success is far more effective than short-term gains earned through dishonesty or unethical practices.

Leadership based on honesty and ethics inspires teams and sets a positive example. Ethical leaders take responsibility for their actions, admit their mistakes, and lead with humility and fairness.

CHALLENGES IN PRACTICING HONESTY AND ETHICS

Despite their importance, being honest and ethical is not always easy. People often face situations where lying may seem like the simpler or safer option. Social pressure, fear of consequences, or the temptation of personal gain can lead individuals to compromise their values.

For example, a person might lie to avoid punishment or exaggerate their achievements to impress others. In business, there might be pressure to meet targets even if it requires bending the truth.

However, it is in these challenging moments that honesty and ethics become most meaningful. Choosing to do what is right, even when it is hard, defines true strength of character.

CONCLUSION

Honesty and ethical values are not just ideal qualities but essential tools for living a meaningful, successful, and respected life. They create the foundation of trust, guide us through moral dilemmas, and shape the kind of world we want to live in. While challenges may arise, choosing honesty and ethics will always lead to greater long-term happiness, stronger relationships, and a better society.

Let us all strive to be honest in our actions and uphold ethical values in every decision we make—because a life lived with integrity is a life worth living.

–Sheikh Alisha

विद्यार्थियों की कवितायें

महंगाई की बीमारी

महंगाई का देख चक्कर दंग रह गया भाई,

सब कुछ मिले मोल का भाई देखो कमर तोड़ महंगाई।

समय से कोई चीज मिले न कैसे जन–मानस जी ले,

जन मानस की यह बड़ी बीमारी स्वास्थ्य, शिक्षा, और नहीं होती कोई कमाई,

फिर युवाओं में भुखमरी जैसी मुसीबत आई इसका कोई इलाज नहीं भाई।

.तेरे घर में बड़ी बीमारी, पैसे की बड़ी लाचारी,

चाहे मरे घर की लुगाई या मर जाऐ महतारी।

पर सस्ता कोई इलाज नहीं और पैसे की है तंगी भारी ,

महंगाई का चक्कर देख डॉक्टर ने फीस बढ़ाई,

बिना सिफारिश के नहीं मिले सरकारी कोई दवाई।

इसे समझना कोई आसान नहीं,

गरीबों के लिए अस्पतालों में कोई इलाज नहीं।

आयुष्मान कार्ड लगाया डॉक्टर न समझा,

बोला बिन पैसों के कोई इलाज नही।

.महंगाई का देख चक्कर स्कूलों ने फीस बढ़ाई,

देश में यह भारी मुसीबत आई ,फीस भरने के लिए नहीं हो रही कोई कमाई।

कहते हैं इंग्लिश मीडियम में होती बड़ी पढ़ाई ,

हिंदी मीडियम की नहीं होती कोई भी सुनवायी।

विद्यार्थी के जीवन में बड़ी मुसीबत आई नहीं कर पाता कोई पढ़ाई,

महंगाई का देख चक्कर बड़ी मुसीबत आई घर में बहन की नहीं हो रही सगाई,

दहेज की है मांग बड़ी, दिन रात करे कमाई, फिर भी सोवे भूखा भाई।

दहेज जैसी बीमारी आई, जिसका कोई इलाज नहीं भाई।।

–अखिलेश विश्वकर्मा

महंगाई

महंगाई मत पूछिए साहब,जो हर दम हमारे सिर पर मंडराती है,,, महंगाई उस किसान से पूछिए, जो दिन रात खेतों में मेहनत करता है।

महंगाई उस छात्र से पूछिए, जो पढ़ना चाहता है।।

महंगाई उस पिता से पूछिए, जो अपनी बेटी का विवाह कराना चाहता है।

महंगाई उस बेटे से पूछिए, जो अपनी मां का इलाज कराना चाहता है।।

महंगाई उस गरीब से पूछिए, जो दो वक्त की रोटी को तरस जाता है।

महंगाई उस स्त्री से पूछिए, जो बड़ी मुश्किल से सब्जी लाती है।।

महंगाई उस टूव्हीलर वाले से पूछिए, जो पेट्रोल डलवाने जाता है।

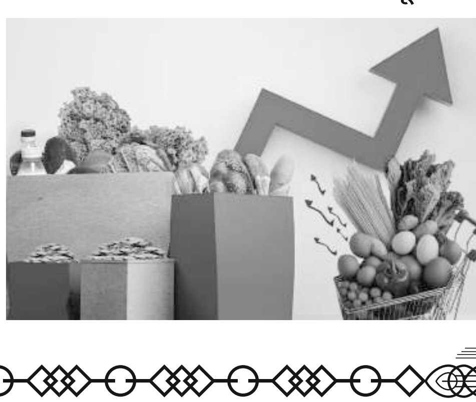
महंगाई उस नेता से पूछिए, जो बजट आता है, वो कहाँ जाता है।।

साहब महंगाई का जब तक हल नहीं होगा,

जनता यूं ही महंगाई से पिसती रहेगी।

महंगाई की होली रोज जलती रहेगी।।

–बबलू जावरे



महंगाई ने ली अंगड़ाई,
हर चीज की कीमत बढ़ी है आई।
सब्जी, तेल, दाल के दाम,
सुन कर काँप जाए आम इंसान।।
तनख्वाह वही, खर्च है भारी,
सपनों पर पड़ गई मार भारी।
रोजमर्रा की चीजें दूर हुईं,
माँ की रसोई भी मजबूर हुई।।
बचत का सपना चूर चूर,
महंगाई ने किया सबको मजबूर।
नेता देते हैं बस आश्वासन,
जनता सहती है उनके हर प्रवचन।।

–राजीव कुमार

महंगाई पर मार पड़ी है भारी,
जेब में पैसे नहीं, आँखों में लाचारी।
सब्ज़ी, दाल, चावल भी महँगे,
रोटी के लाले पड़ गए संग में।।

पेट्रोल हुआ सोने के जैसा,
बस–ट्रेन का किराया भी तैसा।
घर से बाहर निकलो सोच–समझ कर,
वरना जेब होगी खाली झट से झरकर।।

प्याज के दाम से आंसू निकलते,
खाने में तेल तो कम ही मिलते।
पढ़ाई–लिखाई भी अब भारी पड़ते
फीस की रकम सुन मां–बाप सिसकते।
फल–सब्ज़ी भी अब सपना हो गए,
गरीबों के दिन बस पूरे हो गए।।

महंगाई का यह कैसा दौर,
आम आदमी हो रहा कमजोर।
नेता भाषणों में बस बात करेंगे,
इसी आशा से आगे बढ़ेंगे।
महंगाई चाहे जितनी बढ़ जाए,
हमें हिम्मत से राह बनानी आए।।

–दिव्या भिलाला

महंगाई की मार

घर फूटे गलियारे निकले आँगन गायब हो गया।
शासन और प्रशासन में अनुशासन ग़ायब हो गया ।।

त्यौहारों का गला दबाया,
बदसूरत महँगाई ने।
आँख मिचौली ,हँसी ठिठोली,
छीनी है महँगाई ने।
फागुन गायब हुआ हमारा, सावन गायब हो गया ।।

शहरों ने कुछ टुकड़े फेंके,
गाँव अभागे दौड़ पड़े।
रंगों की परिभाषा पढ़ने,
कच्चे धागे दौड़ पड़े।
चूसा खून मशीनों ने, अपनापन ग़ायब हो गया ।।

नींद हमारी खोई–खोई,
गीत हमारे रूठे हैं।
रिश्ते नाते बर्तन जैसे,
घर में टूटे–फूटे हैं।
आँख भरी है गोकुल की, वृंदावन ग़ायब हो गया ।।

–कुमारी नैनिका

बुजुर्ग : अनुभव की जीवित पुस्तकें

वो वक्त के पन्नों पर लिखे अफ़साने हैं,
हर लम्हा, हर सदी के वो दीवाने हैं।
जिन्होंने देखा है ज़माना बदलते हुए,
और फिर भी जिए हैं सब कुछ सहते हुए।।

सादगी में जिनका सम्मान छुपा है,
और खामोशी में भी ज्ञान भरा है।
वो ना बोलें, फिर भी बहुत कुछ कह जाते हैं,
नज़रों से पढ़ लो, तो जीवन समझा जाते हैं।।

आज की दुनिया भाग रही है तेज़ रफ्तार से,
पर वो खड़े हैं ठहराव के उस द्वार पे।
जहां सुकून है, शांति है, धैर्य है,
और रिश्तों में अब भी वो प्यार की गहराई है।।

बुजुर्ग सिर्फ उम्र के नहीं होते,
वो इतिहास, वो संस्कार के स्वर होते।
आज जहां तकनीक हावी है हर मोड़ पर,
वहीं वो सिखाते हैं दिल से जीने का ढंग सरल।।

पर अफ़सोस, बदलते दौर ने उन्हें अकेला कर दिया,
कभी बोझ, कभी मजबूरी का नाम दे दिया।
घर में होते हुए भी अनदेखा सा जीवन,
क्या यही है हमारा आधुनिकता का चयन?

समझो, उनका होना विरासत है,
उनका अनुभव हर समस्या की राहत है।
संवेदनाएं हों, संवाद हो रोज़ाना,
तभी बुजुर्गों का जीवन होगा सुहाना।।

आओ, चलें एक नई शुरुआत की ओर,
जहां बुजुर्गों को मिले सम्मान और गौर।
क्योंकि जिस समाज में बुजुर्ग हंसते हैं,
वहीं सच्चे अर्थों में संस्कार बसते हैं।।

–ज्योति डोडके

बुजुर्गों का आशीर्वाद

चाँदी जैसे बालों में, जीवन की रेखाएँ हैं,
हर सिलवट में छुपी, कितनी ही कथाएँ हैं।
चुपचाप मुस्कुराते हैं, आशीषों की खान हैं,
ये बुजुर्ग नहीं, सजीव पुरानी किताबें हैं।।

कभी पिता की उँगली बने, कभी माँ की ममता,
हर रिश्ते में बसी है, इनकी सच्ची सम्पदा।
इनके बिना अधूरी है, घर की पहचान,
इनके होने से ही महकता है सारा जहान।।
थका नहीं है मन इनका,
बस तन ने थोड़ी राहत माँगी।
पर दिल में आज भी बसी है,
सपनों की रंग–बिरंगी झाँकी।
अनुभवों की मिसाल हैं, शांति का संदेश,
इनकी छाया में मिलता है, हर मन को विशेष।।

आओ झुककर करें नमन, इस जीवन की पूंजी को,
इनकी सेवा से पाएँगे, हम सच्ची संतुष्टि को।
सम्मान दो, स्नेह दो, सुन लो मन की बात,
बुजुर्गों का आशीर्वाद है, हर जीवन की सौगात।।

–शीतल चौहान

बुजुर्गों का मान

घर की शान बुजुर्ग हमारे,
अनुभव में हैं ज्ञान के धारे।
प्यार से देते सीख पुरानी,
उनकी बातें लगें सुहानी।।

थोड़ी धीमी चलती उनकी चाल,
पर मन में होता प्यार विशाल।
संघर्षों से सीखा जीवन,
हर पल देते हमें कारण।।

चश्मा, लाठी, झुर्रियाँ प्यारी,
हर रेखा में कहानी सारी।
जो सुने वो पाए रतन,
बुजुर्गों का आशीष अमन।।

चलो करें हम उनका सम्मान,
रखें सदा उनका ध्यान।
उनसे ही है घर में उजाला,
बुजुर्ग हैं सच्चा हवाला।।

–वंशिका यादव

सफ़ेद बालों में जीवन का सार है,
हर शिकन में छुपा कोई विचार है।
वक़्त की धूप में जो तपे हैं पहले,
संघर्षों से बने हैं ये उजाले वाले।।

माँ की ममता, पिता की छाया,
इनकी दुआओं से ही घर में माया।
चलते नहीं अब ये तेज़ कदमों से,
पर अनुभव में हमसे आगे हैं सबसे।।

इज़्ज़त देना, प्रेम जताना,
बुजुर्गों को कभी भी न भूल जाना।
इनकी कहानियाँ, इनके फन
हर पीढ़ी के लिए होते हैं, अनमोल देन।।

–सपना

हमारे बुजुर्ग हमारी धरोहर

बढ़ती झुर्रियों को तुम चूम लेना ,
और उन कांपते हाथों को तुम थाम लेना ।

उनकी सहमी सी आंखें तुमसे थोड़ा वक्त जरूर मांगेंगी ,
थोड़ी हमदर्दी तुम भी दिखा देना ।।

सुनना ,समझना और सोचना इन,
सफेद होते बालों की कहानी।
और जब वो लड़खड़ाएं तो तुम भी अपने,
कुछ किस्से सुना देना ।।

उनकी आँखों से बहते अश्रु , उनकी उलझनें बयान करेंगे,
तुम बस उनको एक दफा, अपने सीने से लगा लेना ।
और उन कांपते हाथों को तुम थाम लेना ।।

–मालती कनेरिया

Elders

Elders who are the strength of me
I was a clay they shaped me.

Whenever we forgot the right path
They lead forward and correct me.

Elders are the blessings on our head
Lovable awesome and caring being.

Such a kind and gentle souls
Ever giving us best blessings.

I thought upon elderly and prayed
Whispering Thank you God.

For sending heaven on Earth
In the form of our respected Elders.

They are the Education which move
Us from darkness to light.

They are in every good deeds of us
They are sunshine for us and everlasting.

–Vijayshree Khade

शिक्षक

जीवन में जो राह दिखाए,
सही तरह चलना सिखाए।
माता–पिता से पहले आता,
जीवन में सदा आदर पाता।।
सबको मान प्रतिष्ठा जिससे,
सही कर्तव्य निष्ठा जिससे।
कभी ना रहता दूर मैं जिससे,
वह मेरा पाठ दर्शन है जो,
मेरे मन को भाता ।
वह मेरा शिक्षक कहलाता।।
कभी है शांत कभी है धीर,
स्वभाव में सदा गंभीर।
मन में दबी रहे ये इच्छा,
काश मैं उस जैसा बन पाता।
जो मेरा शिक्षक कहलाता।।

–दानिश अंसारी

ज्ञान की ज्योत जलाते शिक्षक,
हर अंधियारे को मिटाते शिक्षक।
बनकर दीपक राह दिखाते,
संस्कारों की नींव जमाते शिक्षक।
कभी डांट से सिखाते हैं,
कभी प्यार लुटाते हैं।
मेहनत का मूल्य बताकर,
सपनों को आकार दिलाते हैं।
हर प्रश्न का हल बताते,
मुश्किलों से लड़ना सिखाते।
अज्ञानता के अंधकार में,
उम्मीद की किरण बन जाते।
आदर है उन महान गुरुओं को,
जो जीवन को दिशा देते हैं।
हमेशा याद रहेंगे वो शिक्षक,
जो भविष्य का निर्माण करते हैं।।

–अर्चना कुमारी

शिक्षक को नमन

ज्ञान की रोशनी से जो जग को जगाते हैं,
संस्कारों की मूरत हमें जो बनाते हैं।
हर कदम पर देते हैं सही दिशा,
शिक्षक हैं वो, जिनसे रोशन है शिक्षा।।

मां–बाप के बाद अगर कोई है महान,
तो वो हैं गुरू,जिनसे है पहचान।

उनके बिना जीवन अधूरा लगे,
उनका आर्शीवाद ही हमें पूरा लगे।।

–पूर्णिमा देवी दुबे

शिक्षक ज्ञान के दीप

शिक्षक हैं जो दीप जलाते,
अज्ञान के तम को दूर भगाते।
संस्कारों की नींव बनाकर,
जीवन को सुंदर राह दिखाते।।

सब्र का सागर, प्रेम की मूरत,
ज्ञान की गंगा, सच्ची सूरत।
हर शिष्य के सपनों को संवारें,
हर कठिनाई में राह उबारें।।

शब्दों से जो प्रेरित करते,
सही–गलत का भेद बताते।
शिक्षक के चरणों में बसता,
दुनिया का हर सत्य समाता।।

नमन उन्हें जो श्रम लगाते,
हम बच्चों का जीवन बनाते।
आभार उनका सदा रहेगा,
जग में उनका नाम सजेगा।।

–आयशा कुमारी

शिक्षक ही सच्चे गुरु कहलाते

शिक्षक हैं ज्ञान का दीप जलाने वाले,
अंधकार में राह दिखाने वाले।
हर कठिनाई में हमें संभालते हैं,
सपनों को ऊँचाई देने वाले हैं।
संस्कार, सच्चाई का पाठ सिखाते,
हर पल हमें आगे बढ़ना सिखाते।
जीवन की पुस्तक के पन्ने खोलते,
मन में विश्वास के दीपक टटोलते।
आदर्श बनकर हमें राह दिखाते,
शिक्षक ही सच्चे गुरु कहलाते।।

–दर्पना देवी

Teacher-The ink behind the stars

They don't wear capes or walk on air,
Yet lift us higher with silent care.

No spotlight seeks their quiet name,
But from their hands, the brightest came.

A teacher speaks, and seeds take root,
In minds once quiet, now in pursuit.

They shape the fire, not for display,
But so it lights another's way.

They see the gold where others don't,
Believe in dreams when dreamers won't.

They build not towers, walls, or streams,
But bridges made of hope and dreams.

They write in hearts with unseen pen,
Their lessons echo now and then.

In every choice we dare to make,
There is part of them in what we take.

So, here's to those who guide and give,
Who teach us not just how to live.

But why to care, to try, to be,
The best within our destiny.

–Ishita William

To The One Who Guides

You are the spark, the guiding flame,
The voice that calls each child by name.
With every lesson, kind and true.
You shape the world in all you do.

You plant the seed of hope and dreams,
Where knowledge flows in endless streams.
Through patient hands and heart so wide,
You lead the way, you stand with pride.

A mentor, guide, a beacon bright.
You turn the dark into golden light.
No greater gift, no nobler call,
Than lifting minds to rise, stand tall.

To all the teachers who inspire, nurture, and illuminate the path of learning.

– Khushbu Raj

"भूमंडलीय उष्मीकरण"

ग्लोबल वॉर्मिंग से गरमाती धरती,
ग्लेशियर पिघल रहे, घबराती धरती।

वायुमंडल हो रहा सारा ही दूषित,
उथल–पुथल है भीतर बतलाती धरती।

ग्रीन हाउस गैसों से बढ़ रहा खतरा,
सभी की चाहत है मुस्कुराती धरती।

कहीं बाढ़, कहीं सूखा, रंग दिखलाता,
खून के आंसू भीतर बहाती धरती।

सुनामी का तांडव कहीं लील न जाए,
बचा लो तटों को, पाठ पढ़ाती धरती।

अंधाधुंध न काटो, बढ़ाओ वृक्षों को,
पर्यावरण बचा लो समझाती धरती।।

–दुर्गा पांडे

Teacher

It takes a special person to teach a child in class.
To just beep his attention in a world that moves so fast.

To show a child he is unique with talents deep inside.
To help to build his confidence, so he can beam with pride.

To show a little patience for a child who lost his way.
To a child who feels abandoned who has seen better days.

To inspire and to motivate, so a child can learn and grow.
To go into this big wide world that has its rights and laws.

You are a special person. You always give your best;
And for every child who has your class,
Their life is truly blessed.

–Priyanka Dangi

ग्लोबल वार्मिंग

दहक रही है धरती,
बढ़ रहा तापमान है।
ज्वाला सी गर्म लपटें,
बरसा रहा आसमान है।।

पिघल रही है बर्फ़ की चोटी,
समतल भूमी होती जा रही छोटी।
अगर अब भी हम न सम्भले,
तो मचने वाला हाहाकार है।।
हमारी सारी सुख सुविधाएँ,
हमें निगलने को तैयार हैं।
अच्छा हो थोड़ा, रुक जाएँ अगर हम,
अपने वातावरण पर तरस खाएं हम।।
नहीं तो आगे की हमारी,
सारी कोशिश बेकार है।
आज नहीं तो कल,
डूबने वाला ये संसार है।।

–वर्षा

धरती माँ की पीर को, कोई समझ न पाया,
पेड़ों को जो काटा हमने, दुख का बीज बोया।
हरियाली की चूनर छीनी, विकास के नाम पर,
अब तापमान बढ़ चला है, हर कोने–गाम पर।।

पहले जो बर्फ पिघलती थी, सदियों के बाद,
अब हर साल खिसकती है, हिमखंडों के साथ।
समंदर की लहरें चढ़तीं, शहरों तक आईं,
मानव की इस भूल की, कीमत सबनें है चुकाई।।

पंखे, एसी, गाड़ियाँ, धुएँ का संसार,
प्रकृति से छेड़छाड़ का, मिला हमें यही उपहार।
बारिश की बूँदें भी अब, रूठ गईं हमसे,
सूखा और बाढ़ दोनों, डराने लगे हँसते।।

आओ फिर से मिलकर हम, हरियाली लाएँ,
धरती को फिर से उसकी, ठंडी छाँव दिलाएँ।
पेड़ लगाएँ, प्लास्टिक हटाएँ, सोच बदलें,
तभी बच पाएगी धरती, यही बात सब समझें।।

–अतुल खंडाते

"Whisper of the Earth: A Global Warming"

The Earth is crying, soft and clear,
A whispered plea that we don't hear.
The ice is melting, trees decay,
Our home is fading day by day.

The ocean swallow what we've lost,
A warming world at such a cost.
The skies, once blue, now burn with flame,
And still, we play the waiting game.

The creatures flee, the birds don't sing,
The forest die, and we feel the sting.
What have we done to this sweet land?
Will we reach out and take her hand?

She gave us live, a place to grow,
Now her wound is deep, her pain we know.
But still, there's hope if we unite,
To heal her wounds, to make it right.

For if we care,if we take a stand,
We can restore the broken land.
So, let's act now, before it's too late,
For tomorrow's world,
we must take important steps.

–Anjana Xalxo

Scientist have given the warning,
The world is facing a global warming.

No harvest no winnowing,
No food children are yawning.

Everyone is crying of hunger,
It's getting worse we are yet to suffer.

We have to stop this before its get further,
Aids is a killer; children are orphan no mother no father.

–Chandrashekhar Gurjar

योग है साधना योग है ज्ञान,
योग से होता तन–मन महान।
सांसों की लय में छिपा है सार,
जीवन को दे यह नया आधार।।
सूर्य नमस्कार से दिन की शुरुआत,
तन में भर दे ऊर्जा सौगात।
प्राणायाम से वायु शुद्ध हो जाए,
हर रोग, हर चिंता दूर भगाए।।
नश्वर है यह शरीर का ढांचा,
योग से बनाओ इसे संतुलित कांचा।
स्वास्थ्य, स्फूर्ति, संयम सिखाए,
योग अपनाओ, जीवन महकाए।।
योग से सजे हर एक प्रहर,
रहे सदा जीवन में उमंग अमर।
आओ हम सब इसे अपनाएँ,
स्वस्थ, सुखी जीवन बनाएँ।।

–श्वेता सिह रघुवंशी

योग का प्रकाश

करें योग रहें निरोग, योग करें रोज रोज।
योग है सदियों पुरानी, यही है भारत की कहानी।
योग करने से आयु में होती है वृद्धि,
और होती हमारी सुख समृद्धि।
योग करने से आती है, सकारात्मक ऊर्जा।
और दूर होती नकारात्मक ऊर्जा।।
योग से आत्मा और मन की होती है शुद्धि।
और होती कुशाग्र बुद्धि।।
योग से आत्मा और मन का मिलन होता है,
अनुलोम विलोम और कपाल भाती, कर लो सभी प्रकार ।
इससे दूर हो जायेगा, मानव तेरा विकार।।
योग में होते हैं कई आसन, जो हमारे जीवन को,
बना देते आसान।
योग में होते जो प्राणायाम,
वो हमारे जीवन को देता एक आयाम।।
इसलिए कहते हैं लोग, करें योग रहें निरोग।।

–श्रुति यादव

योग : जीवन की राह

योग है साधना की शक्ति,
तन–मन की परम भक्ति ।
सांसों की वह गूढ़ कहानी,
जिसमें छुपी है जीवन–वाणी।।

सूरज की पहली किरण संग,
चल पड़ता है योग का रंग।
प्राणायाम से जागे जीवन,
ध्यान से शांत हों सब चिंतन।।

काया को दे रूप नया,
मन को दे स्वरूप नया।
हर आसन में छिपा संदेश,
संतुलन का,शांति का, विशेष।।

न सह धर्म, न कोई जात,
योग तो है मानव की बात।
हर आसन में छिपा संदेश,
संतुलन का, शांति का, विशेष।

ना यह धर्म, न कोई जात,
योग तो है मानव की बात।
संसार को जो जोड़ सके,
वह योग ही तो है जो मोड़ सके।।

रोग मिटे, भय भागे दूर,
योग है जीवन का नूर।
हर दिन इसका करें सम्मान,
योग से ही बनेगा कल्याण।।

–शेख अलिशा

हँसना भी ज़रूरी है

पप्पू बैंक गया:
पप्पू – मेरा खाता बंद कर दो!
क्लर्क – क्यों?
पप्पू – क्योंकि मुझे नींद में भी "आपका बैलेंस कम है" सुनाई देता है!

बीवी (गुस्से में) – मैं घर छोड़कर जा रही हूँ!
पति (शांत होकर) – दरवाजा बंद कर देना, मच्छर आ जाते हैं!

–अर्चना कुमारी

टीचर : बताओ बच्चों, Earth पर सबसे ज़्यादा खुश कौन है?
राजू : सर, मोबाइल!
टीचर : वो कैसे ?
राजू : क्योंकि उसके सारे "problems" बस "settings" से ठीक हो जाते हैं !

पप्पू डॉक्टर के पास गया।
पप्पू: डॉक्टर साहब, मुझे भूलने की बीमारी हो गई है।
डॉक्टर: कब से?
पप्पू: कब से क्या?

–अतुल खंडाते

पप्पू अपने ससुराल में गुरुजी का प्रवचन सुनने गया
गुरुजी बोले– जो–जो स्वर्ग जाना चाहता है, वह अपना हाथ ऊपर करे।
पप्पू की बीवी और सास ने हाथ ऊपर उठाया।
गुरूजी ने पप्पू से पूछा– क्या तुम स्वर्ग नहीं जाना चाहते?
पप्पू– गुरुजी, यह दोनों चली जायेंगी तो यहीं पर स्वर्ग हो जायेगा।
गुरूजी अपने चेलों से बोले– इस ज्ञानी पुरुष को अपनी टीम में शामिल करो।

–आयशा कुमारी

पप्पू– "कोरोना वायरस फैल रहा है बड़ा डर लग रहा है पंडित जी।"
पंडित जी– "डरने की कोई बात नहीं है.... हाथ आगे करो और ये लो"
पप्पू ने जल हाथ में लिया और पी लिया।
पप्पू– "जल थोड़ा कड़वा नहीं है पंडित जी ?"
पंडित जी– "अबे वो जल नहीं Hand sanitizer था।"

–मालती कनेरिया

टीचर: बताओ सबसे वफादार जीव कौन है?
बबलू: मच्छर!
टीचर: वो कैसे?
बबलू: जान तक दे देता है, पर साथ नहीं छोड़ता!

टीचर: बताओ – इंसान का सबसे सच्चा दोस्त कौन है?
पप्पू: – "आईना"
टीचर: बहुत अच्छा जवाब, लेकिन क्यों?
पप्पू: क्योंकि वो कभी पीठ पीछे बात नहीं करता!

–वंशिका यादव

टीचरः घर की परिभाषा बताओ ।

टीटूः 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

टीटू को student of the year चुना गया

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

टीचरः बेटा तुमने कछुआ और खरगोश की कहानी सुनी है?

मैंः जी सर बिलकुल

टीचरः तो तुमने इससे क्या सीखा ?

मैंः यही की रेस बेशक हार जाओ मगर नींद हमेशा पूरी होनी चाहिए !!

–छाया प्रजापति

टीचर :बच्चो ईमानदारी का उदाहरण दो।

बबलू :मैम, मैंने कल 100 रूपये का नोट सड़क पर पड़ा देखा .....

टीचर : बहुत अच्छा! फिर तुमने क्या किया ?

बबलू : ईमानदारी से जेब में रख लिया।

टीचर –बच्चों, ईमानदारी का मतलब बताओ।

बबलू –सर, ईमानदारी वो होती है जब कोई आपको गलती से 500 रूपये दे दे और आप उसे बता दें,,,,

टीचर–बहुत अच्छे बबलू ! फिर आगे क्या ?

बबलू –फिर वो आदमी बहुत खुश होकर 100 रूपये और दे दे।

–बबलू जावरे

टीचरः 14 फलों के नाम बताओ?

पप्पूः सेब, आम

टीचरः ये तो बस दो हैं, 14 पूछे थे,

पप्पूः एक दर्जन केले

टीचर (पप्पू से)ः यह बताओ कि दुनिया में कितने देश हैं?

पप्पूः कर दी ना पागलों वाली बात! दुनिया में एक ही देश है भारत... बाकी सब तो विदेश हैं................

–दर्पना देवी

बचपनः कल – आज

पहलेः पापा 10 रूपये देते थे, तो हम पूरा मोहल्ला पार्टी करा देते थे।

पत्नीः ठीक है, फिर एक किलो नींबू ले लो!

☺ **बच्चाः** पापा मुझे स्कूल नहीं जाना!

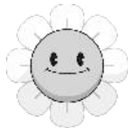
☺ **पापाः** क्यों बेटा?

☺ **बच्चाः** महंगाई बहुत बढ़ गई है, मैं सोच रहा हूँ कि

☺ आर्नलाइन पढ़ाई कर लूं, इंटरनेट भी तो फ्री में चलता है!

–दिव्या भिलाला

मेरे पड़ोस की बुढ़िया बार–बार घर से अंदर – बाहर आ – जा रही थी.
आखिर मुझसे रहा नहीं गया।
मैंने पूछा, कुछ problem तो नहीं ?
सब ठीक तो है ना ?
तो बुढ़िया बोली, अरे बेटा, मेरी बहू योगा सीख रही है TV पर देखकर.
और वो रामदेव बाबा बोल रहे हैं –
सास को अन्दर लो, सास को बाहर निकालो !
सास को अंदर लो.... सास को बाहर निकालो....



NASA को चाँद पर 10000 टन पानी मिला है स्वाद भी बिलकुल भारतीय पानी जैसा ही है।

जाँच करने पर पता चला है कि यह तो वही पानी है.....

जो भारतीय महिलाओं ने करवाचौथ पर चाँद को पिलाया था !!

–वर्षा

पप्पू- क्या तुमको पता है कि मंदिर में पुरुष ही पुजारी क्यों होते हैं ?
चप्पू- नहीं यार तुम ही बता दो।
गप्पू- मुझे पता है मैं बताता हूं,
गप्पू- ताकि, लोग सिर्फ भगवान पर ध्यान दे सकें।

टीचर- लड़कियां अगर पराया धन होती हैं तो लड़के क्या होते हैं ??
गप्पू- सर चोर होते हैं !
टीचर- वो कैसे ??
गप्पू- क्योंकि चोरों की नजर हमेशा पराये धन पर होती है।

–कुमारी नैनिका

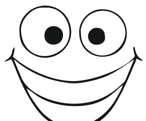
मरीज़: डॉक्टर साहब, ऑपरेशन के बाद मैं ठीक हो जाऊँगा ना?
डॉक्टर: बिल्कुल, अब तक तो मेरे सारे मरीज़ स्वर्ग में खुश हैं!

टीचर: बंटी, अगर तुम्हारे पास 5 सेब हैं और मैं 3 ले लूँ, तो कितने बचेंगे?
बंटी: जी, 5 ही बचेंगे, क्योंकि मैं आपको एक भी नहीं दूँगा!

–श्वेता सिह रघुवंशी

पॉलिथिन बैन होने के बाद कई दुकानदार अखबारों को काट कर लिफाफे बना लेते हैं. पर कई दफा जोड़ लगाते समय दो अखबारों की खबरें इस तरह जुड़ जाती हैं कि उनके मतलब कुछ और के और ही बन जाते हैं...

कुछ नमूनें देखें ;



1. अमेरीका के राष्ट्रपति....हाजीपुर के पास चोरी की भैंसों समेत गिरफ्तार !
2. अमेरीकी फौजों द्वारा इराक की जेलों में......चमेली बाई के साथ भांगड़े की क्लास
3. अफगानिस्तान की जेलों में छिपे आतंकी को....केन्द्र सरकार की ओर से बुढ़ापा पैन्शन देने का एलान !
4. प्रधानमंत्री ने ज़ोर देकर कहा....एक सुन्दर और सुशील कन्या की ज़रूरत !
5. तिहाड़ जेल से छः कैदी फरार....भारत को ओलंपिक्स में सोने के तमगे की उम्मीद !
6. क्या आपकी नज़र कमज़ोर है? आज ही आएं....ठेका देशी शराब पर!!

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

महिलाओं से पूछा गया...कि आप अपनी ससुराल की समस्या पति से क्यूं नहीं कहतीं...?
'सुंदर जवाबः –'मलेरिया के बारे में मच्छर से क्या बात करना!!'

–श्रुति यादव

पहला दोस्तः यार कल तो तू बहुत मायूस था......
आज इतना खुश कैसे है ?
दूसरा दोस्तः कल मेरी बीवी ने सात हजार की साड़ी खरीद ली थी।
पहला दोस्तः अच्छा आज इतना खुश क्यों है.... उसने साड़ी वापिस कर दी क्या?
दूसरा दोस्तः नहीं यार.... मेरी पत्नी वही साड़ी पहन कर तेरी पत्नी से मिलने आ रही है।

चिंटूः तेरा भाई आजकल क्या कर रहा है ?
मिंटूः एक दुकान खोली थी,लेकिन अब जेल में है।
चिंटूः ओह ! पर ऐसा क्यों ?
मिंटूः भाई ने दुकान हथोड़े से खोली थी।

पापाः आज के टेस्ट में तुम्हारे कितने नंबर आए?
छोटूः मोटू से 20 नंबर कम ।
पापाः अच्छा मोटू के कितने नंबर आए?
छोटूः 20 नंबर ।

–मालती कनेरिया

टीचरः बताओ बच्चे, सबसे तेज़ क्या होता है?
छात्रः सर, नींद!
टीचरः वो कैसे?
छात्रः आँख बंद करते ही आ जाती है।

बॉसः तुम रोज़ देर से क्यों आते हो ?
कर्मचारीः सर, देर तो मैं जागने में करता हूँ,
आने में तो तुरंत निकल पड़ता हूँ !

–शीतल चौहान

शादी के बाद पहली बार बहू रेसिपी बुक देखकर खाना बना रही थी...
सास (फ्रिज खोलती है) : अरे बहू ये मंदिर का घंटा फ्रिज में क्यों रखा है ?
बहू– मम्मी जी बुक में लिखा है कि सब चीजों को मिलाकर एक घंटा फ्रिज में रखें... सास बेहोश....

–विजयश्री खाडे

टीचरः योग करने से क्या होता है ?
पप्पूः जी, नींद आती है....
टीचरः अरे! योग से तो तंदुरुस्ती मिलती है!
पप्पूः सर में ''शवासन'' कर रहा था!

गुरुजीः योग करो, तन–मन स्वस्थ रहेगा।
विद्यार्थीः पर गुरुजी, जैसे ही ''वज्रासन'' करता हूँ, बीवी लिस्ट ले आती है –''अब उठो और बाजार जाओ!''
गुरुजीः फिर तो तुम असली संतुलन साध रहे हो बेटा!

–शेख अलिशा

टीचरः तुम्हें शर्म नहीं आती होमवर्क न करके आने में?
पप्पूः सर, शर्म तो आती है, पर क्या करें ? आना भी तो पड़ता है।

एक मच्छर तूफान में फँसा हुआ था रास्ते में एक पेड़ मिला मच्छर पेड़ से लिपट गया जब तूफान निकल गया तो मच्छर पसीना पोंछते हुए बोला– अगर आज मैं नहीं होता तो ये पेड़ गिर ही जाता.!!

–शीतल नरेडा

टीचरः पप्पू अगर तुम्हारे पास 10 आम हैं और तुम्हारे दोस्त ने 3 ले लिए , तो तुम्हारे पास कितने आम बचेंगे?
पप्पूः सर, 10 आम ही बचेंगे।
टीचरः हैरान होकर, कैसे?
पप्पूः क्योंकि मैंने उसे आम नहीं दिए, मैं तो बस उसे ''अच्छे दोस्त '' बनने का मौका दे रहा था!

टीचरः पप्पू अगर तुम नदी में गिर जाओ, तो तुम क्या करोगे?
पप्पूः सर, सबसे पहले तो मैं चिल्लाउंगा कि किसी ने मुझे क्यों नहीं बताया कि यहां पानी है?
टीचर हैरान होकर, क्या ?
पप्पूः फिर बाद में मैं तैरने की कोशिश करूंगा!

–पूर्णिमा देवी दुबे

ऑपरेशन टेबल पर लेटे हुए मरीज ने डॉक्टर से पूछा–
डॉक्टर साहब, अस्पताल में कब तक रुकना पड़ेगा ?
डॉक्टर– ऑपरेशन सफल हुआ तो एक हफ्ता,
नहीं तो आधा घण्टा .....
नज़र चेक करवाने गया था डॉक्टर ने पूछा ये कितने का नोट है ?
मैंने कहा बाहर धूप में चेक कर के आता हूं
बाहर निकला तो 2000 हज़ार का था ...
फिर क्या डॉक्टर आज तक ढूंढ रहा है .....

–दुर्गा पांडे

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Police : Where do you live?
Me : With my parents
Police : Where do your parents live?
Me : With me
Police : Where do you all live?
Me : Together
Police : Where is your house?
Me : Next to my neighbour's house
Police : Where is your neighbour's house?
Me : If I tell you, u won't believe me
Police : Tell me plz
Me : Next to my house

....

Teacher : Sani, if you had 5 dollars and you asked your mother for another 5, how many dollars would you have?
Sani: 5 dollars Sir!
Teacher: You don't know your arithmetic.
Sani: But Sir, you don't know my mother!

–Priyanka Dangi

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

A Man is talking to God.
The man: "God how long is a million years?"
God: "To me, it's about a minute."
The man: "God, how much is a million rupees?"
God: "To me it's a penny."
The man: "God, may I have a penny"?
God: "Wait a minute"

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Teacher: Because of Gandhiji's hard work
What do we get on 15th August?
Student: A holiday.

–Anjana Xalxo

दादा जी का जवाबः–
पोताः दादा जी, आपने शादी क्यों की थी?
दादाजीः बेटा, तुम्हारी दादी सुंदर थी।
पोताः और अब?
दादाजीः अब तो चश्मा भी सुंदर नहीं दिखाता!

बुजुर्ग क्लब में बात–
पहला बुजुर्गः मेरी बीवी मुझसे बहुत प्यार करती है।
दूसराः कैसे पता?
पहलाः जब भी बहस होती है तो कहती है– ''भगवान तुम्हें जल्दी अपने पास बुला ले।''

–सपना

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Son: Dad I want to marry.
Dad: Say Sorry.
Son: For what?
Dad: Say Sorry.
Son: But for what?
Dad: You first say Sorry.
Son: But what's my fault?
Dad: You first say Sorry.
Son: At least tell me the reason.
Dad: First say Sorry.
Son: Ok Dad! I'm sorry.
Dad: Now you are ready for marriage my son. Your training is complete. You've learned to say sorry without any reason.

किसी के किसी के साथ विचार नहीं मिलते तो इसका मतलब ये नहीं है कि वो दुश्मन है....
वे पति पत्नी भी हो सकते हैं।

–चंद्रशेखर गुर्जर

EX-STUDENTS VIEW

VISITORS VIEW

KNM REPORTS

EX-STUDENTS VIEW

I studied at Kamla Nehru B.Ed. College, Bhopal from 2022-24. My journey throughout this course was amazing. The faculty were knowledgeable and supportive. The curriculum was very relevant and I appreciate the extracurricular activities like annual sports, cultural program which helped me in overall holistic development. From the very first day of college to the culmination of the course, I feel that I am completely changed with more skills. Overall, it has been a memorable and great learning years of my life.

–**Sushila Isdia,**
B.Ed. (2022-24)

I studied at Kamla Nehru B.Ed. college, Bhopal from 2022 to 2024. Overall my experience was really amazing. The college program excelled in providing a comprehensive curriculum with knowledgeable faculty who were passionate about teaching. My teachers were excellent mentors, who offered me guidance & encouragement throughout my academic journey. Extracurricular activities such as sports, cultural programs helped me to develop valuable skills like teamwork and leadership which would definitely help me in future. The annual event of the college was a highlight, bringing together students, faculty & staff. Overall this college gave me valuable experiences that shaped my academic & professional growth. I appreciate the college commitment for providing quality education. I have learnt a lot from this course, thanks to our Principal Dr. (Mrs) Renu Gupta, teaching staff and also non-teaching staff.

–**Shivani Singh Baghel,** B.Ed. (2022-24)

Kamla Nehru College is one of the best B.Ed. College in Bhopal (M.P.). Renowned for its excellent teaching standards and dedicated faculty. The Principal of this college Dr. Renu Gupta, is a highly qualified and educated professional who is very supportive for students. She manages the college in an organized and efficient manner.

The faculty members of this college are well qualified and teach effectively. They are very supportive both inside and outside the classroom. All the classrooms in this college are aesthetically designed and equipped with digital facilities.

Overall my two years in this college was best and I will advise someone who want to pursue B.Ed. he/she must select Kamla Nehru Mahavidyalaya.

–**Shahid Alam**, B.Ed. (2022-24)

I chose Kamla Nehru Mahavidyalaya because of its highly qualified teachers, who are always ready to provide support in any subject matter. The college offers excellent facilities, including a well-established and fully furnished library and computer lab.

Here the teachers are always available to solve any queries related to specific topics. They also create a friendly and supportive environment for their students.

I am blessed to have had the chance to be trained under the guidance of my teachers.

–**Disha Sharma**, B.Ed. (2022-24)

I am very lucky to have highly qualified, well behaved and extremely supportive teachers at Kamla Nehru Mahavidyalaya. They give encouragement to every student and teach each subject with clarity and great care. I am truly thankful to all my teachers for guiding me with such dedication and passion.

–Varisha, B.Ed. (2020-22)

This institution has provided me with a high-quality education. Here faculty and staff are highly supportive and possess excellent experience in their respective fields.

The college offers excellent facilities to every student and its infrastructure is impressive and well maintained.

The study pattern of the college is well-organized, and the teachers are kind and co-operative. They arrange educational trips to various places to give students exposure to different environment and provide live sessions to enhance learning.

I preferred this college over others because it offers excellent placement opportunities.

–Jyoti Tekwar,
B.Ed. (2022-24)

My name is Abhishek Bhallavi. I studied at Kamla Nehru Mahavidyalaya during the session 2022-24, pursuing the B.Ed. program. I joined the college at the very beginning of the session in July, and from day one, everything was conducted in a well-organized and timely manner. All the classes of every semester were conducted on time. Teachers provided a time table to the students. They also created a WhatsApp group to share important information related to classes, examinations, doubts and queries. The teachers are very helpful and supportive. The college library is well maintained and provided us with all the essential books for each semester.

I'm also grateful to the entire staff—whether it was the teaching faculty, library staff, administrative personnel, or even the security staff—everyone was polite, respectful, and helpful.

I am truly happy and proud to have been a part of this esteemed institution.

–Abhishek Bhallavi, B.Ed. (2022-24)

मैं कमला नेहरू महाविद्यालय का छात्र विकास बघेल हूँ मैंने बी.एड. का कोर्स इस कॉलेज से किया है। इस महाविद्यालय में नियमित रूप से अध्ययन करवाया जाता है और साथ ही इंटर्नशिप के लिए स्कूलों में पढ़वाया भी जाता है। यहाँ पर सभी प्रोफेसर नियमित रूप से अध्ययन करवाते हैं एवं सबका व्यवहार भी अच्छा है जिससे हमें प्रेरणा मिलती है और आगे क्या करना है हमें अच्छे से सिखाया जाता है। महाविद्यालय में लाइब्रेरी, प्ले ग्राउंड आदि मौजूद है महाविद्यालय में सभी सब्जेक्ट के अलग–अलग क्लास रूम हैं । सभी विद्यार्थियों को सही नियम से रहन–सहन के लिए भी प्रेरित किया जाता है। यहाँ पर कम्प्यूटर कक्षा भी मौजूद है विद्यार्थी को इंटरनेट का प्रयोग भी करवाया जाता है ताकि वे समस्या का समाधान ऑनलाइन सर्च करके भी कर सकते हैं।

–विकास बघेल, बी.एड. (2022-24)

मैं सुनीता मवासे बी.एड. सत्र 2022–24 की छात्रा हूँ। मेरे द्वारा कमला नेहरू महाविद्यालय से बी.एड. की परीक्षा सफलतापूर्वक पास कर ली गई और मेरा परीक्षा परिणाम भी बहुत अच्छा रहा है। पढ़ाई के दौरान मुझे सभी टीचर्स का बहुत अच्छा सपोर्ट भी मिला। मुझे सभी टीचर्स से बहुत कुछ सीखने को भी मिला। महाविद्यालय का वातावरण बहुत ही अच्छा और आनंदपूर्ण है। 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। महाविद्यालय में प्रेक्टिकल,असाइमेंट, इंटर्नशिप और पिकनिक आदि कई प्रकार की गतिविधियाँ कराई जाती हैं। इस महाविद्यालय में मैंने शिक्षण संबंधी बारीकियों को समझा और सीखा इसके लिए मैं सभी शिक्षकगणों को हृदय से धन्यवाद देती हूँ।

इस महाविद्यालय की सभी टीचर्स अनुपमा मैडम, रेखा मैडम, शालिनी मैडम, अनीता मैडम और सबा मैडम सभी ने मुझे आत्मविश्वास के साथ जीवन में आने वाली चुनौतियों से लड़ने के लिये प्रेरित कर मेरा मार्गदर्शन किया और जीवन को आनंद और उत्साह के साथ जीने की सीख दी।

–**सुनीता मवासे, बी.एड.** (2022-24)

"मुझे इस कॉलेज से बी.एड. करके बहुत अच्छा लगा। इस कॉलेज में शिक्षकों के पढ़ाने का तरीका बहुत अच्छा है जिसके कारण मैं सफलतापूर्वक बी.एड. पूर्ण कर पाया और लाइब्रेरी में भी सुविधाएं अच्छी लगी। मुझे इस कॉलेज में अध्ययन के दौरान कोई परेशानी नहीं आयी ।"

–**दिलीप डावर,**
बी.एड. (2021-23)

मेरा नाम बलराम बघेल है एवं मैंने कमला नेहरू महाविद्यालय में वर्ष 2022–24 में अध्ययन किया है। इन दो वर्षों में कमला नेहरू महाविद्यालय के बारे में बहुत सारी जानकारी प्राप्त हुई है। यहाँ का वातावरण और यहाँ के शिक्षकों से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला एवं उन्होंने मुझे आने वाले समय के लिये प्रेरित भी किया। जिसके लिए मैं उनका बहुत आभारी रहूँगा।

यहाँ पर विद्यार्थी के लिये हर वो सुविधा उपलब्ध हैं जिससे विद्यार्थी को कॉलेज में किसी भी समस्या का सामना नहीं करना पड़ता। यहाँ का वातावरण बहुत अच्छा है जिससे विद्यार्थी को पढ़ाई करने में किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता। कमला नेहरू महाविद्यालय के शिक्षकों का मैं हमेशा अभारी रहूँगा।

–**बलराम बघेल, बी.एड.** (2022-24)

मैं दीपिका परमाल कमला नेहरू महाविद्यालय 2022–24 सत्र की छात्रा हूँ। इस महाविद्यालय का मेरा दो साल का अनुभव बहुत अच्छा रहा है। सभी शिक्षकों का व्यवहार सरल तथा सहज था जिससे मुझे बहुत सहायता मिली। महाविद्यालय में मेरा अनुभव बहुत अच्छा रहा है जिससे मेरे करियर पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा साथ ही महाविद्यालय में अच्छा पुस्तकालय भी है। मैं प्राचार्य महोदया तथा शिक्षकों का धन्यवाद करती हूँ।

–**दीपिका परमाल, बी.एड.** (2022-24)

मैं प्रिया रघुवंशी कमला नेहरू महाविद्यालय की बी. एड. की छात्रा हूँ यहाँ के शिक्षकों का व्यवहार बहुत ही सहयोगपूर्ण रहा है। महाविद्यालय में प्रेक्टिकल और असाइमेंट तथा कई प्रकार की गतिविधियाँ कराई जाती हैं। 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।

यहाँ की टीचर्स अनुपमा मैडम, शालिनी मैडम, अनिता मैडम, रेखा मैडम, सबा मैडम और पवित्रा मैडम इन सभी के लिए मैं चार लाइनें कहना चाहूँगी।

''रोशनी बनकर आये जो हमारी जिंदगी में ऐसे गुरूओं को मैं प्रणाम करती हूँ

जमीन से आसमान तक पहुँचाने का जो रखते हैं हुनर

ऐसे टीचर्स को मैं दिल से सलाम करती हूँ''

–प्रिया रघुवंशी, बी.एड. (2022-24)

मैं अजय सिंह परमाल कमला नेहरू महाविद्यालय 2022–24 सत्र का छात्र हूँ। इस दौरान सभी शिक्षकों का मार्गदर्शन एवं ज्ञान मुझे प्राप्त हुआ। बी.एड. कोर्स के दौरान मुझे बहुत सी बातों का अनुभव प्राप्त हुआ जो कि मेरे करियर के लिए अच्छा साबित होगा। सभी शिक्षकों का स्वभाव तथा व्यवहार सरल तथा सहज था। महाविद्यालय में समय–समय पर पढ़ाई से सम्बन्धित तथा अन्य सभी कार्यों को किया जाता है। महाविद्यालय में पुस्तकालय कक्ष एवं अन्य कक्षाएं साफ तथा व्यवस्थित रूप से हैं। मैं प्राचार्य महोदया तथा सभी शिक्षकों को धन्यवाद करता हूँ।

–अजय सिंह परमाल,
बी.एड. (2022-24)

मेरा नाम प्रियंका शर्मा है मैंने इस महाविद्यालय से बी.एड. 2022–24 सत्र में पूर्ण किया है। इस विद्यालय के दो वर्ष मेरे लिए काफी यादगार रहेंगे। यहाँ मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। यहाँ किताबी ज्ञान के अलावा भी शिक्षकों द्वारा बाहरी ज्ञान दिया गया जो भविष्य में मुझे काम आएगा। यहाँ सभी शिक्षकों का स्वभाव बहुत अच्छा है अतः मेरे सभी शिक्षकों के साथ संबंध अच्छे रहे। सभी शिक्षक छात्रों की मदद के लिए तत्पर रहते हैं। मैंने यहाँ वार्षिक खेल उत्सव, वार्षिक समारोह सभी छोटी–छोटी गतिविधियाँ जैसे हिन्दी दिवस, शिक्षक दिवस, गणतंत्र दिवस आदि में बढ़–चढ़कर भाग लिया जो भविष्य में मुझे काम आएंगी इन सभी गतिविधियों से मुझे मेरा बचपन याद आ गया। मैंने बी. एड. अच्छे नंबरों से उत्तीर्ण किया इसका पूर्ण श्रेय मेरे प्यारे–प्यारे शिक्षकों को जाता है। अंत में दिल से सभी शिक्षकों का धन्यवाद करती हूँ।

–प्रियंका शर्मा, बी.एड. (2022-24)

मेरे प्रिय सर / मैडम जी, आपको सादर नमस्कार और धन्यवाद,

मेरे जीवन के अध्ययनकाल में सबसे अद्भुत कॉलेज कमला नेहरू महाविद्यालय रहा, मैं इस कॉलेज में अपनी शिक्षा ग्रहण कर जीवन को बेहतर बना पाया, कमला नेहरू महाविद्यालय का सभी स्टॉफ बहुत ही शान्त, सरल स्वभाव और अपने कार्य के प्रति सदैव तत्पर रहता है, जब देश ही नहीं पूरी दुनिया कोविड जैसी महामारी से जूझ रही थी, तब भी हमारे कॉलेज के सभी प्रिय सर /मैडम सभी छात्र–छात्राओं की पढ़ाई को लेकर चिन्तित थे और इस डिजीटल दौर में टेक्नोलॉजी का उपयोग कर सभी को घर बैठे शिक्षा दे रहे थे। मैं रमेश कश्यप आप सबका तहेदिल से शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ।

–रमेश कश्यप, बी.एड. (2020-22)

जब मैंने कमला नेहरू महाविद्यालय 2022–24 में प्रवेश लिया था उस समय से ही मैं नियमित कक्षा में उपस्थित रही और यह अनुभव किया कि यहाँ का स्टॉफ बहुत ही अच्छा है यहाँ कक्षा में नियमित टीचर आते हैं और अच्छे से हमें समझाते हैं।

कमला नेहरू महाविद्यालय में लाइब्रेरी की सुविधा है वहाँ खाली समय में अपनी पढ़ाई कर सकते हैं और नई–नई पुस्तकों के माध्यम से ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। महाविद्यालय में समय–समय पर खेलों का भी आयोजन किया जाता है। इसमें अनेक प्रकार के खेल होते हैं। जिसके माध्यम से छात्रों का पूर्ण विकास होता है। महाविद्यालय में अनेक प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है जिसमें आप भाग ले सकते हैं और आनंद प्राप्त कर सकते हैं। यहाँ सभी शिक्षक छात्रों को सही दिशा देने में सहायता करते हैं।

–**कविता लोधी, बी.एड.** (2022-24)

मेरा नाम मनोज जाटव है। मैं कमला नेहरू महाविद्यालय का सत्र 2022–2024 का छात्र हूँ। यहाँ पर महाविद्यालय का वातावरण उत्तम है तथा सभी शिक्षक अपने–अपने कार्यों को कुशलता के साथ करते हैं तथा विद्यार्थियों को उचित शिक्षा प्रदान करते हैं, उनका मार्गदर्शन भी करते हैं।

इस महाविद्यालय का मेरा दो साल का अनुभव अति उत्तम रहा है। महाविद्यालय में सभी शिक्षक अनुभवी तथा अपनी समझ से छात्र–छात्राओं का कुशलता से मार्गदर्शन करते हैं। यहां पर हमें किसी भी प्रकार की असुविधा का कभी बोध नहीं हुआ। सभी प्रकार के आयोजनों के लिए यहाँ के शिक्षक हमेशा तत्पर रहते हैं तथा सभी छात्रों की समानता से सहायता करते हैं।

–**मनोज जाटव, बी.एड.** (2022-24)

मैं सत्र 2022–24 की छात्रा हूँ मेरा नाम रक्षा मालवीय है। यहाँ की सारी टीचर्स बहुत अच्छी हैं बहुत अच्छे से उन्होंने हमें बी.एड. में अध्यापन कराया। सभी टीचर्स का स्वभाव समस्त विद्यार्थियों के प्रति एक सा रहा। महाविद्यालय का वातावरण भी काफी अच्छा है। महाविद्यालय में सभी विषयों का ज्ञान प्राप्त हुआ, मैं महाविद्यालय के स्टॉफ एवं सभी टीचर्स का धन्यवाद करती हूँ।

–**रक्षा मालवीय, बी.एड.** (2022-24)

मेरा नाम सुनील राठौर है। मैंने वर्ष 2022–24 में कमला नेहरू महाविद्यालय भोपाल से बी.एड. किया है। मैं मेरा अनुभव बता रहा हूँ कि कमला नेहरू महाविद्यालय भोपाल में बी.एड. के लिए सर्वश्रेष्ठ महाविद्यालय है। यहाँ पीने का शुद्ध पानी, उचित खेल मैदान एवं महाविद्यालय का वातावरण भी काफी अच्छा है। चाहे छात्र–छात्राओं को प्रोत्साहन देना हो, छात्र–छात्राओं को समस्याओं से अवगत कराना हो या उसका निराकरण करना हो सभी प्रकार से कमला नेहरू महाविद्यालय सर्वश्रेष्ठ है। मैंने इस महाविद्यालय से बी.एड. पास किया है एवं बहुत कुछ सीखा है। जो छात्र–छात्राएं बी.एड. करना चाहते हों वह इस महाविद्यालय में आ सकते हैं। मैं महाविद्यालय के प्राचार्य, शिक्षक शिक्षिकाओं का आभार व्यक्त करता हूँ।

–**सुनील राठौर, बी.एड.** (2022-24)

मैनें कमला नेहरू महाविद्यालय से बी.एड. कोर्स पूर्ण किया है। मेरा कॉलेज बहुत बड़ा और सुंदर है, कॉलेज में पुस्तकालय, कम्प्यूटर लैब आदि की अच्छी व्यवस्था है। कॉलेज में एक बड़ा खेल का मैदान भी है। हमारे कॉलेज के सभी टीचर्स बहुत ही गुणी एवं अनुशासनप्रिय हैं, यहाँ निर्धन छात्रों को छात्रवृत्ति भी उपलब्ध करायी जाती है एवं सभी टीचर्स विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं।

–**संगीता अहिरवार, बी.एड.** (2022-24)

मैं सत्र 2022–2024 की छात्रा हूँ। मैंने कमला नेहरू महाविद्यालय कोट्रा, भोपाल से अपना बी.एड. पूर्ण किया है। इन दो वर्षों में महाविद्यालय के वरिष्ठ शिक्षकों, सहपाठी तथा कक्षा शिक्षकों से विषय सम्बन्धित ज्ञान के साथ–साथ व्यक्तिगत जीवन में परिस्थितियों को अपने अनुकूल करने तथा अपसारी बौद्धिक क्षमता का विकास हुआ अर्थात् किसी भी समस्या के एक से अधिक हल सम्भव हैं बस आवश्यकता है, चिंतन की, यह बोध मुझे इस महाविद्यालय के अनुभवी,वरिष्ठ खुशमिजाज शिक्षकों से प्राप्त हुआ है।

इस महाविद्यालय के पुस्तकालय में पुस्तकें उपलब्ध हैं,जहाँ विषय से सम्बन्धित अन्य पुस्तकें, मेगज़ीन भी शामिल हैं।महाविद्यालय का वातावरण एकदम शांत, निर्भय और शांति प्रदान करने वाला है जो आपके भीतर एकाग्रता को विकसित करने में सहायक है। पर्याप्त जल (पीने के लिए वॉटरकूलर) उपलब्ध है।

ऐसे तो मेरा इस महाविद्यालय में अतुलनीय अनुभव है जिसे एक पेज पर उतारना सम्भव नहीं है बस अंत में इतना ही कि मैं सभी शिक्षकों को विनम्रतापूर्वक नमन करती हूँ जिन्होंने मुझे सफल बनाने में हर क्षेत्र में प्रयास किए और मेरा सहयोग किया।

–**अंजली धुर्वे, बी.एड.** (2022-24)

VISITORS VIEW

महाविद्यालय के छात्र एवं शिक्षकगणों की कार्यकुशलता देखने को मिली यह अपने आप में बहुत ही अच्छा कार्य है।

–**जगतराज पाठक**
(सहायक प्राध्यापक, आई.ई.एस. कॉलेज, रातीबड़, भोपाल)

आज मोल्ड इट द्वारा बनाया गया आर्ट देखने का सौभाग्य मिला। सभी छात्रों नें बहुत अच्छा काम किया तथा लड़कों ने भी बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया। सभी स्टाफ व प्राचार्य महोदया को बहुत शुभकामनायें।

–**जया शिरोले** (सेवानिवृत प्राचार्य)

Communication between Principal madam, staff members and students is very good and effective in Kamla Nehru Mahavidyalaya. Educational Psychology subject concepts are clear to all students as it is well explained by the teacher.

–**Dr Ritu Gupta**
(Assistant Professor, Anand Vihar College, Bhopal.)

I happened to attend the annual function of college. I am really mesmerized by the decency and excellence of performences.

I wish all the best to all the students & staff.

–**Mr. K. B. Sharma** (Retd. IPS)

महाविद्यालयीन गतिविधियों की रिपोर्ट

Workshop on Mandala Art

कमला नेहरू महाविद्यालय में दिनांक 20/05/2024 को मंडला आर्ट वर्कशॉप का आयोजन सेमीनार हॉल में किया गया जिसमें मंडला आर्ट की विभिन्न बारीकियों को पिडिलाईट से आईं कला विशेषज्ञ श्रीमती माला खरे द्वारा विद्यार्थियों को समझाया गया। बी.एड. द्वितीय सेमेस्टर 2023–25 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 मंडला 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 कपड़ों पर मंडला आर्ट के अलग–अलग डिजाईन तैयार किये।

मंडला कला पूरे कला उद्योग में एक सराहनीय कला रूप है। एक गोलाकार सीमा तक सीमित जटिल डिज़ाइनों से युक्त यह कला काफी लोकप्रिय मानी जाती है। मंडला कला एक वर्गाकार सीमा के भीतर विभिन्न खंडों में व्यवस्थित वृत्त हैं, यह कागज और कपड़ों पर बनाई जाने वाली कला है लेकिन इसे पत्थर और कांसे की प्लेटों पर भी बनाया जाता है। वृत्ताकार सीमा तक सीमित मंडला डिज़ाइन दुनिया और ब्रह्मांड के विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। यह कला जापान, तिब्बत, चीन से निकलकर आज कई देशों में फ़ैल चुकी है। इन देशों में लोग इस कला के डिज़ाइन का उपयोग ध्यान के उपकरण और प्रार्थना के प्रतीक के रूप में करते थे।

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 मंडला आर्ट की एक से बढ़कर एक डिजाईन तैयार की गई। मंडला 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 रेनू 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 मंडला 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 वर्षो की भांति इस बार भी बी. एड. प्रथम सेमेस्टर 2024–26 हेतु इंडक्शन ओरिएंटेशन प्रोग्राम का आयोजन दिनांक 05/07/2024 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 16/08/2024 को बी. एड. तृतीय सेमेस्टर 2023–25 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।

गुरु पूर्णिमा उत्सव

दिनांक 21-07-2024 एवं 22-07-2024

उच्च शिक्षा विभाग के पत्र क्रमांक 1632/599/आउशि/न्या.शा./2024 के आदेशानुसार कमला नेहरू महाविद्यालय में दिनांक 21/07/2024 एवं 22/07/2024 को दो दिवसीय गुरू पूर्णिमा उत्सव कार्यक्रम को बहुत ही हर्ष एवं उल्लास के साथ मनाया गया इन दोनों ही दिवसों में महाविद्यालय में उच्च शिक्षा विभाग द्वारा दी गई गाइडलाईन के अनुसार कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार करते हुए कई गतिविधियाँ संपन्न कराई गईं जिसमें उत्सव के प्रथम दिवस में प्राचार्य, शिक्षकगणों एवं विद्यार्थियों के आगमन के पश्चात् प्राचार्य महोदया डॉ० श्रीमती रेनू गुप्ता एवं समस्त महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापकों द्वारा दीप

प्रज्जवलन एवं सरस्वती पूजन की गई इसके बाद सभी विद्यार्थियों द्वारा सरस्वती वंदना एवं गुरू वंदना की प्रस्तुति दी गई इसके पश्चात् विद्यार्थियों द्वारा गुरूओं का सम्मान एवं पुष्प अर्पण का कार्य पूर्ण किया गया।

गुरूओं के सम्मान के कुछ समय पश्चात् प्राचार्य महोदया द्वारा गुरू पूर्णिमा के महत्व, ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर अपने विचार प्रकट किए गए जिससे सभी विद्यार्थी लाभान्वित हो सके। इसके बाद कार्यक्रम के आखिरी चरण में विद्यार्थियों द्वारा ''शिक्षा में नैतिकता'' विषय पर अपने विचार प्रकट किए गए। प्रथम दिवस के अंत में सभी को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम का समापन किया गया।

गुरूपूर्णिमा उत्सव के दूसरे दिन कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यार्थियों द्वारा गाई सुंदर प्रार्थना के माध्यम से किया गया इसके पश्चात् मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुईं श्रीमती सुषमा रघुंवशीजी पूर्व प्राचार्य कमला नेहरू हा. से. स्कूल (सी.बी.एस.ई.) के माध्यम से दीप प्रज्जवलन एवं सरस्वती पूजन का कार्य सम्पन्न करवाया गया इसके पश्चात् महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. श्रीमती रेनू गुप्ता जी द्वारा मुख्य अतिथि का स्वागत पुष्प गुच्छ शॉल एवं श्रीफल देकर किया गया, इसके साथ ही महाविद्यालय प्राचार्य द्वारा मुख्य अतिथि के स्वागत हेतु उद्बोधन प्रस्तुत किया गया तत्पश्चात् मुख्य अतिथि श्रीमती सुषमा रघुवंशीजी को अपने उद्बोधन हेतु आंमत्रित किया गया जिसमें उनके द्वारा ''गुरू के आदर्श'', ''योग एवं ध्यान'' एवं ''शिक्षा में नवाचार'' विषय पर व्याख्यान एवं चर्चा की गई।

मुख्य अतिथि के व्याख्यान के पश्चात् विद्यार्थियों द्वारा भी गुरू पूर्णिमा पर अपने विचार प्रकट किए गए। कार्यक्रम के अंत में उद्घोषिका डॉ. अनुपमा पुरोहित (सहा. प्राध्यापक कमला नेहरू महाविद्यालय) द्वारा मुख्य अतिथि एवं सभी उपस्थित सम्माननीय लोगों का धन्यवाद एवं आभार प्रदर्शन किया गया एवं प्रसाद वितरण के साथ ही गुरू पूर्णिमा का दो दिवसीय कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

स्वतंत्रता दिवस

प्रत्येक वर्ष की तरह इस वर्ष भी कमला नेहरू महाविद्यालय में 77वाँ स्वतंत्रता दिवस बहुत धूमधाम से मनाया गया ।कार्यक्रम की शुरुआत महाविद्यालय प्राचार्य डॉ.रेनू 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. प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों सत्यभामा मार्को, विनीता, सान्या सरन, भूमिका पाटिल, भाग्यश्री शर्मा, मोनिका जसुतकर, संतोष, योगेश आदि विद्यार्थियों द्वारा कई प्रस्तुतियाँ दी गईं। बी.एड. तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थियों, मालती कनेरिया, बबलू, अखिलेश, बालकिशन, खुशबू राज, सपना, दीपिका, ज्योति पाण्डेय, शीतल नारेडा, शीतल चौहान, श्रेयांश, वर्षा द्वारा भी कई

आकर्षक प्रस्तुतियाँ दी गईं एवं सभी विद्यार्थियों द्वारा ये देश है वीर जवानों का गीत पर सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति भी दी गई। सभी विद्यार्थियों 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।

शिक्षक दिवस

शिक्षकों के सम्मान में प्रत्येक वर्ष डॉ. राधाकृष्णन का जन्मदिवस शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस बार भी 05 सितंबर को कमला नेहरू महाविद्यालय में इस दिन को बहुत धूम–धाम से मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ शिक्षकों के स्वागत, उनको तिलक लगाकर एवं श्रीफल प्रदान कर किया गया। इसके पश्चात् प्राचार्य एवं सभी स्टाफ के द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर सरस्वती जी को माल्यार्पण किया गया साथ ही सभी के अनुरोध पर प्राचार्य महोदया डॉ. रेनू गुप्ता द्वारा शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में सभी को आशीर्वचन भी प्रदान किए गए, इसके बाद विद्यार्थियों द्वारा सभी शिक्षकों के लिए कुछ आकर्षक एवं मजेदार खेलों का आयोजन किया गया जिसमें कुर्सी दौड़ प्रतियोगिता, गुब्बारों को फोड़ने की प्रतियोगिता, चूड़ी में रबरबैंड को फसाने का खेल आदि कई मजेदार ओर रोचक गतिविधियां करवाई गईं जिसमें सभी शिक्षकों को बहुत मज़ा आया। सभी छात्रों के कहने पर शिक्षकों द्वारा कई गीत भी गुनगुनाये गए कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों द्वारा लाये केक को सभी शिक्षकों द्वारा मिलकर काटा गया जिसे प्राचार्य द्वारा सभी को अपने हाथों से खिलाया गया। अंत में स्वल्पाहार का आनंद भी लिया गया। इस प्रकार शिक्षक दिवस का यह कार्यक्रम बहुत आनंद के साथ पूर्ण हुआ।

हिंदी दिवस गतिविधि

प्रत्येक वर्ष, 14 सितम्बर को हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है ।इस वर्ष भी कमला नेहरू महाविद्यालय में 14/09/2024 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 ।

स्वच्छता ही सेवा 2024 अभियान

दिनांक 19 सितंबर 2024 को महाविद्यालय में उच्च शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार स्वच्छता ही सेवा 2024 अभियान के तहत एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया गया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य सफाई और पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। अभियान की अवधि 17 सितंबर से 2 अक्तूबर थी जिसके दौरान मंत्रालय ने भारत में अपने मिशनों, केन्द्रों एवं संस्थाओं के साथ मिलकर 1085 से अधिक स्वच्छता में जनभागीदारी गतिविधियों का आयोजन किया इनमें से कुछ प्रमुख हैं–एक पेड़ माँ के नाम, साइक्लाथोन, स्वच्छता दौड़, चित्रकला प्रतियोगिता, नुक्कड़ नाटक, स्वच्छता लक्ष्य, जागरूकता अभियान, सफाई मित्र शिविर, स्वच्छता शपथ। इसके तहत महाविद्यालय में भी स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने हेतु स्वच्छ भारत विषय पर निबंध लेखन गतिविधि करवाई गई जिसमें सभी विद्यार्थियों ने इस सबंध में अपने विचार व्यक्त किए साथ ही कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यर्थियों एवं शिक्षकों को स्वच्छता की शपथ भी दिलवाई गई ,इस प्रकार यह गतिविधि सफलता पूर्वक सम्पन्न हुई।

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

दिनांक 30 / 09 / 2024 को कमला नेहरू महाविद्यालय में बी. एड. विद्यार्थियों के स्वास्थ्य परीक्षण हेतु राधारमण यूनिवर्सिटी के मेडिकल कॉलेज के डॉक्टरों द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया, इस शिविर में सभी विद्यार्थियों एवं सहायक प्राध्यापकों का मेडिकल चेकअप किया गया जिसमें बी. पी. शुगर, नेत्र परीक्षण आदि जाचें की गईं और जो किसी समस्या से पीड़ित पाए गए उन्हें दवाइयाँ भी दी गईं साथ ही स्वास्थ्य समस्याओं के

कारण एवं निवारण भी बताए गए। दैनिक जीवन में हम अपने आप को बीमारियों से कैसे बचा सकते हैं इस पर भी चर्चा की गई जैसे–सही खान–पान, आँखों की देखभाल, शुगर, बी. पी. को नियंत्रित करने के तरीके आदि। विद्यार्थियों द्वारा भी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर कई प्रश्न पूछे गए जिनके लिए डॉक्टर्स द्वारा उचित परामर्श प्रदान किया गया।

महाविद्यालयीन एवं विद्यालयीन 36वां वार्षिकोत्सव समारोह 2024

दिनांक 26/10/2024 दिन शनिवार को कमला नेहरू महाविद्यालय एवं विद्यालय का 36वां वार्षिकोत्सव बहुत ही उमंग और उल्लास से मनाया गया जिसमें कमला नेहरू विद्यालय एवं महाविद्यालय के छात्र–छात्राओं द्वारा कई आकर्षक, भव्य और रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुतियाँ दी गईं जिन्होंने सभी दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का आयोजन शाम 4:30 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 के. बी. शर्मा, (सेवानिवृत्त) पुलिस महानिरीक्षक, मध्यप्रदेश, भोपाल एवं विशेष अतिथि डॉ. लता सिंह मुंशी, भरतनाट्यम एक्स्पोनेंट, भोपाल, मध्यप्रदेश उपस्थित हुए।

कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ सरस्वती के समक्ष मुख्य अतिथियों एवं संस्था के प्रमुख माननीय सदस्यों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन करके किया गया इसके पश्चात् मुख्य अतिथियों का स्वागत किया गया। सर्वप्रथम मुख्य अतिथि श्री के. बी. शर्मा, 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 का स्वागत श्रीमती अनीता बाजपेयी (प्राचार्य क. ने. हा. से. सी.बी.एस.ई. स्कूल) द्वारा पुष्पगुच्छ देकर किया गया। दीप प्रज्ज्वलन 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 उज्जवल 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 36 वें वार्षिकोत्सव को प्रारंभ करने के आदेश दिए गए । कार्यक्रम का आरम्भ विद्यालय एवं महाविद्यालय के विद्यार्थियों के वर्ष भर के उत्कृष्ट कार्यों के लिए दिए गए पुरस्कार एवं सम्मान से किया गया जिसमें महाविद्यालय के छात्र श्री अनुराग रघुवंशी को **बी.एड. 2022-24 सत्र के टॉपर** के रूप में शील्ड एवं प्रशस्तिपत्र देकर सम्मानित किया गया। पुरस्कार वितरण के पश्चात् मुख्य अतिथि महोदय श्री के. बी. शर्मा जी को विद्यार्थियों को आशीर्वचन देने हेतु मंच पर आमंत्रित किया गया। इसके पश्चात् विशिष्ट अतिथि महोदया डॉ. लता सिंह मुंशी 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 "**वसुधैव कुटुंबकम One World & One Family& One Future**" इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दीं जिनमें सबसे पहले जो प्रस्तुति दी गई वह कार्यक्रम की थीम "**वसुधैव कुटुंबकम**" को साकार करने वाली थी जिसमें बी.एड.विद्यार्थियों द्वारा "**कहानी पृथ्वी की**" नृत्य नाटिका की प्रस्तुति दी गई, जिसमें करोड़ों वर्ष पहले से अब तक पृथ्वी की संरचना और उत्पत्ति एवं धीरे–धीरे जीवन की उत्पत्ति को बहुत ही अनूठे और सुंदर ढंग से प्रस्तुत किया गया। इस प्रस्तुति को बी.एड. के विद्यार्थी तन्वी श्रीवास्तव, मालती कनेरिया,शेख आलिशा, भारती अहिरवार, दीपिका, बबलू जावरे, एवं बालकृष्ण (तृतीय सेमेस्टर 2023–25) भूमिका पाटिल, सत्यभामा मार्को, भाग्यश्री शर्मा, सान्या तरण एवं विनीता यादव (प्रथम सेमेस्टर 2024–26) ने प्रस्तुत किया 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 "**कहानी पृथ्वी की**" नृत्य नाटिका हेतु अत्यंत आकर्षक एवं भव्य रोलिंग ट्राफी प्रदान की गई। पुरस्कार वितरण के पश्चात् **श्रीमती आशा आर. असनानी, अकादमिक एडमिनिस्ट्रेटर, कमला नेहरू हायर सेकेन्डरी स्कूल** 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।

संविधान दिवस गतिविधि

दिनांक 26 / 11 / 2024 को महाविद्यालय में संविधान दिवस के उपलक्ष्य में स्लोगन राइटिंग एवं भाषण गतिविधि का आयोजन किया गया जिसमें सभी विद्यार्थियों ने संविधान दिवस को ध्यान में रखते हुये कई आकर्षक स्लोगन बनाए एवं स्पीच दी। यह गतिविधि उच्च शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार करवाई गई। गतिविधि पूर्ण होने के बाद सभी के निर्णय के पश्चात् बी. एड. प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थी संतोष एवं योगेश को प्रथम एवं द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ इस गतिविधि में सत्यभामा, विनीता का प्रयास भी बहुत सराहनीय रहा जिन्होंने स्लोगन के साथ–साथ अत्यधिक सुंदर चित्रकारी के माध्यम से संविधान के प्रति अपनी श्रद्धा और आदर को प्रस्तुत किया।

महाविद्यालय में आयोजित खेल गतिविधियों का विवरण

कमला नेहरू महाविद्यालय में दिनांक 09 / 12 / 2024 से लेकर दिनांक 14 / 12 / 2024 तक बी.एड. विद्यार्थियों के लिए खेल सप्ताह का आयोजन किया गया जिसमें कई तरह की खेल गतिविधियां करवाई गईं जिसमें सभी विद्यार्थियों ने खूब बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया।

बी. एड. के सभी विद्यार्थियों को योगासन व खेल गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया। योगासन में सभी विद्यार्थियों ने विभिन्न योग मुद्राओं का अभ्यास किया व ध्यान केन्द्रण (मेडिटेशन) के शरीर पर सकारात्मक प्रभाव के बारे में जाना। इन गतिविधियों के साथ–साथ समूह गतिविधियों में खो–खो, सितोलिया, टग ऑफ वार आदि खेल गतिविधियों का आयोजन कराया गया। महाविद्यालय में हमने सरकार के द्वारा रखे गये प्रस्ताव – **भारतीय खेलों के अस्तित्व को बनाए रखने व पुनरुत्थान** को ध्यान में रखते हुये पुरातत्व खेलों में से एक खेल– सितोलिया को हमारे महाविद्यालय के छात्रों को खेलने का अवसर प्रदान किया जिसमें सभी विद्यार्थियों ने बहुत उत्साह से हिस्सा लिया। महाविद्यालय की सभी खेल गतिविधियों में विद्यार्थियों ने बढ़–चढ़ कर भाग लिया साथ ही साथ हमने छात्रों को इनडोर गेम के रूप में टेबल टेनिस खेलने का अवसर भी प्रदान किया। टेबल टेनिस छात्रों के लिए नवीन खेल होने के कारण छात्रों ने खेल के नियम जानने में जिज्ञासा दिखाई व सफलतापूर्वक सभी खेलों के नियम जानते हुए उत्साह व उल्लास के साथ सभी खेल गतिविधियों में भाग लिया। सभी खेलों के विजेता प्रतिभागियों को 26 जनवरी को महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. रेनू गुप्ता द्वारा पुरस्कार वितरण किया गया।

गणतंत्र दिवस

प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी दिनांक 26/01/2025 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 प्रज्ज्वलन किया गया इसके पश्चात् सभी ने मिलकर माँ सरस्वती की स्तुति गाई फिर सभी महाविद्यालय प्रांगन 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। अंत में प्राचार्य द्वारा सभी को मिठाई वितरित की गई और कार्यक्रम का समापन किया गया।

बसंत पंचमी

03 फरवरी 2025 को महाविद्यालय में माँ सरस्वती का जन्मदिवस अर्थात बंसत पंचमी को बहुत धूम–धाम से मनाया गया। इस दिन महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. 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 शुरूआत 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 उज्जवल भविष्य एवं ज्ञान प्राप्ति की कामना भी की गई। इस प्रकार इस पर्व को अत्यधिक उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया।

प्लेसमेंट रिपोर्ट : वर्ष 2020-24

कमला नेहरू महाविद्यालय, बी.एड. प्रशिक्षण पूर्ण कर चुके छात्र– छात्राओं को उनके शिक्षण कौशलों के अनुरूप रोज़गार खोजने में सहायता करने के लिए समर्पित है। महाविद्यालय छात्रों को उनके करियर के लक्ष्यों को परिभाषित करने, सर्वोत्तम उपलब्ध रोजगार संसाधन

प्रदान करने एवं उनकी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में मदद करता है। इसी श्रंखला में कमला नेहरू महाविद्यालय प्रत्येक वर्ष बी.एड. कोर्स पूर्ण कर चुके महाविद्यालयीन एवं अन्य महाविद्यालयों के इक्छुक विद्यार्थियों हेतु प्लेसेमेंट प्रक्रिया का आयोजन करता है, जिसमें शिक्षण हेतु विद्यार्थियों का चयन किया जाता है जिन्हें कमला नगर शिक्षण संस्था के अंतर्गत आने वाले कमला नेहरू सी.बी.एस.ई. स्कूल में शिक्षण हेतु प्लेसेमेंट दिया जाता है। इस प्रक्रिया में सर्वप्रथम कमला नेहरू हायर सेकेन्डरी स्कूल, कोटरा, सुल्तानबाद, भोपाल द्वारा समाचार पत्रों में विज्ञापन दिया जाता है इसके बाद जानकारी के आधार पर आए प्रतिभागियों से एक प्रोफ़ार्मा भरवाया जाता है जिसमें उनकी शैक्षणिक योग्यताओं आदि की एक सामान्य जानकारी भरवाई जाती है। इसके पश्चात् एक निश्चित तिथि पर विद्यालय द्वारा लिखित परीक्षा का आयोजन किया जाता है। इस परीक्षा में उत्तीर्ण प्रतिभागियों के शिक्षण कौशलों को डेमो क्लास द्वारा अवलोकित कर एवं अंत में प्रतिभागी का साक्षात्कार लेते हुये चयन प्रक्रिया को पूरा किया जाता है। महाविद्यालय 2020 से लेकर 2025 तक की प्लेसमेंट रिपोर्ट आप सबके समक्ष प्रस्तुत करते हुये गर्व एवं आनंदित महसूस कर रहा है जिसमें हमारे छात्र–छात्राओं के करियर पथ को निर्देशित करने के हमारे प्रयासों का विवरण दिया गया है क्योंकि पिछले 5 वर्षों में हमने कई छात्र–छात्राओं को प्लेसमेंट प्रदान किया है एवं अन्य संस्थाओं के विषय में अवगत करवाते हुये मार्गदर्शन प्रदान किया, जिसके परिणामस्वरूप कई विद्यार्थियों की अन्य संस्थाओं में भी नियुक्ति हो पाई।

2020-2024 तक के प्लेसमेंट आँकड़े इस प्रकार हैं -

Year	Number of candidate	Post	Name of Institute
2020	10	TGT, PRT	Kamla Nehru H.Sc. School, Bhopal and other Institute
2021-2022	00	NO VACANCY	Corona Period
2023	14	TGT, PRT	Kamla Nehru H.Sc. School, Bhopal and other Institute
2024	11	TGT, PRT	Kamla Nehru H.Sc. School, Bhopal and other Institute

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

Mr. Anurag Raghuwanshi

Scored - 86.05% in
B.Ed. 2022-24 University Exam

TEACHERS DAY CELEBRATION