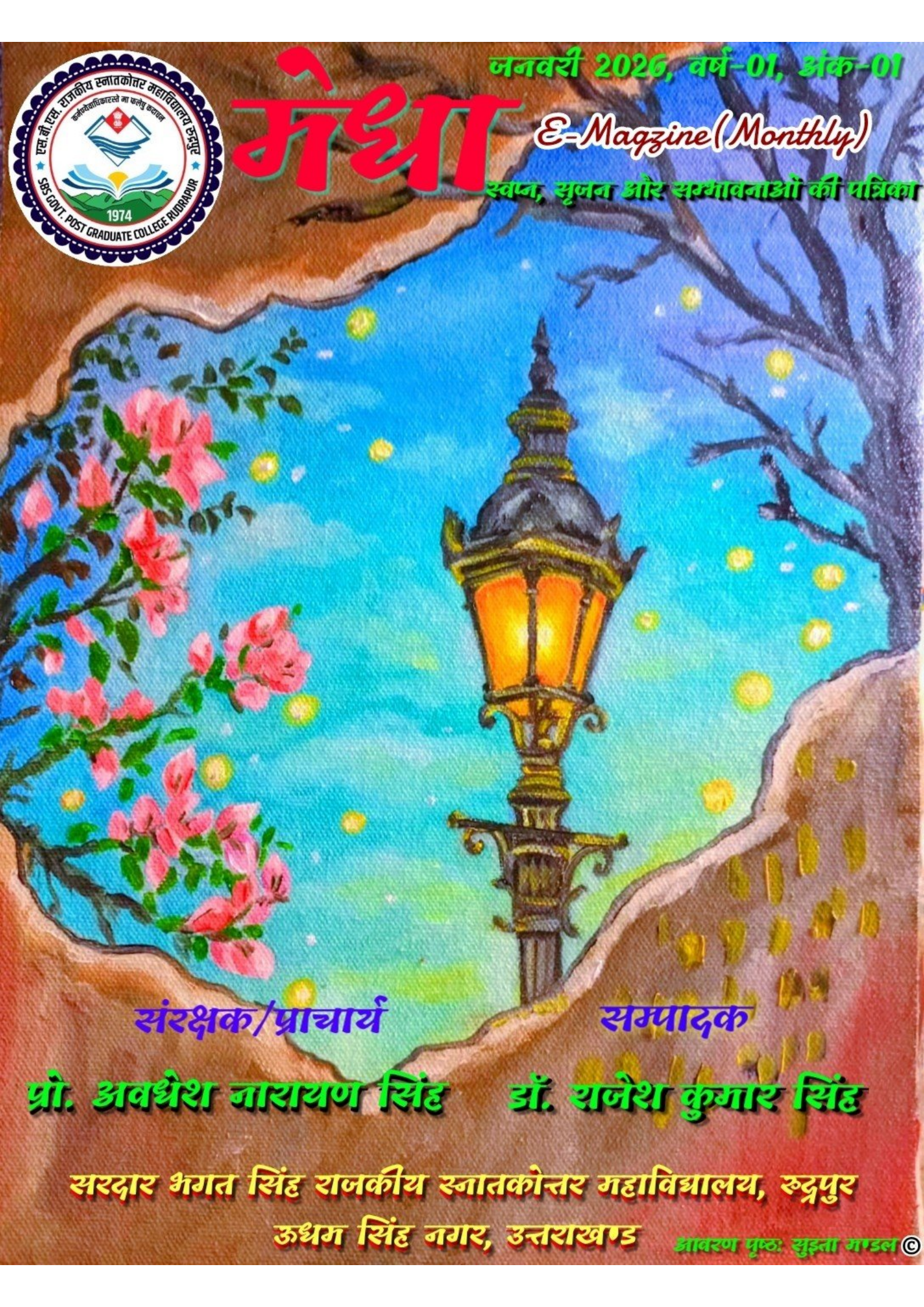
जनवरी 2026, वर्ष-01, अंक-01

मेधा

E-Magzine (Monthly)

स्वप्न, सृजन और सम्भावनाओं की पत्रिका



संरक्षक/प्राचार्य

प्रो. अवधेश नारायण सिंह

सम्पादक

डॉ. राजेश कुमार सिंह

सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर
ऊधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड

आवरण पृष्ठ: सुइता मण्डल ©

जनवरी - 2026, वर्ष - 01, अंक - 01

मेधा

E-Magzine (Monthly)

स्वप्न,सृजन और सम्भावनाओं की पत्रिका

संरक्षक/प्राचार्य

प्रो. अवधेश नारायण सिंह

सम्पादक

डॉ. राजेश कुमार सिंह

युवा सम्पादक मण्डल

****

सहायक सम्पादक

तनीशा चावला
रश्मि तिवारी
पूजा रस्तोगी

साहित्य सम्पादक

अनामिका सिंह
शुवांशु बिष्ट
कैलाश चौधरी

समाचार सम्पादक

सालेहा खातून
दिया टाकुली
अजय कुमार मिश्रा
गणेश भट्ट

क्रीड़ा सम्पादक

सरिता बिष्ट

कला सम्पादक

सुइता मण्डल

जनवरी - 2026, वर्ष - 01, अंक - 01

मेधा

स्वप्न,सृजन और सम्भावनाओं की पत्रिका

भीतर के पन्नों में

****

01- प्राचार्य की कलम से	पृष्ठ संख्या : 03
02- सम्पादक की कलम से	पृष्ठ संख्या : 04-05
03- नई नस्ल-नई रोशनी - सम्पादकीय टीम	पृष्ठ संख्या : 06-07
04- विकास के पायदान - सम्पादकीय टीम	पृष्ठ संख्या : 08
05- साक्षात्कार : पैरा एथलीट प्रदीप कुमार द्वारा तनीशा चावला	पृष्ठ संख्या : 09-11
06- क्रीड़ा गतिविधियाँ - सम्पादकीय टीम	पृष्ठ संख्या : 12
07- पुस्तक समीक्षा - हिन्द स्वराज : महात्मा गाँधी द्वारा नेपोलियन	पृष्ठ संख्या : 13-14
08- कविता - क्लाँत विजेता : रश्मि तिवारी	पृष्ठ संख्या : 15-16
09- कविता - नया साल नई उमँग : अफशा अंजुम	पृष्ठ संख्या : 17
10- कविता - जिक्र नहीं होता : सोफिया अंजुम	पृष्ठ संख्या : 18
11- कविता - एक लड़की के सपने : पूजा रस्तोगी	पृष्ठ संख्या : 19-20
12- लेख - Between What We Are Taught and What We Become : अनामिका सिंह	पृष्ठ संख्या : 21-22
13- लेख - Importance of Music in the Lives of Youth : सुरनजीत सरकार	पृष्ठ संख्या : 23-26
14- लेख - आधुनिक मनुष्य के जीवन का अंधकारमय प्रकाश : गणेश भट्ट	पृष्ठ संख्या : 27
15- लेख - स्क्रीन की चमक तले अंधेरा : सोफिया अंजुम	पृष्ठ संख्या : 14
16- लेख - एक मौन आभार : तनीशा चावला	पृष्ठ संख्या : 28
17- अजब गज़ब दुनिया : शुवांशु बिष्ट	पृष्ठ संख्या : 29
18- कैम्पस क्रानिकल - शैक्षणिक और सांस्कृतिक गतिविधियाँ: सम्पादकीय टीम	पृष्ठ संख्या : 30-44

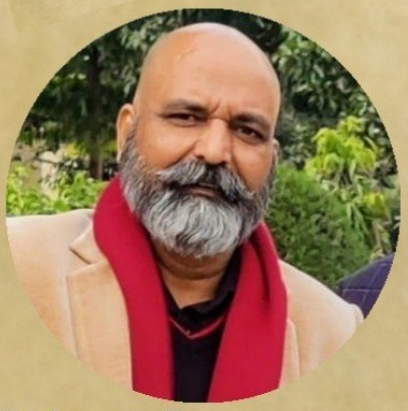
प्राचार्य की कलम से

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर, ऊधम सिंह नगर अपनी मासिक ऑनलाइन पत्रिका "मेधा" का प्रवेशाँक प्रकाशित करने जा रहा है। महाविद्यालय ऑनलाइन पत्रिका न केवल छात्र–छात्राओं की अभिव्यक्ति का माध्यम होगी, बल्कि इसके माध्यम से राष्ट्र निर्माण, क्षेत्र एवं राज्य संस्कृति, जीवन मूल्य, वैज्ञानिक प्रगति, सांस्कृतिक व नैतिक मूल्य, प्राकृतिक सौंदर्य एवं पर्यावरण आदि के सम्बन्ध में उनके विचारों की दशा की प्रत्यक्ष एवं परोक्ष अभिव्यक्ति भी होगी।

हम सब बुद्धिजीवी एवं सामाजिक प्राणी है। हमारी सोच, हमारा चिंतन एवं कर्तव्य जब तक समाज हित में नहीं होता है, तब तक विकसित राष्ट्र की कल्पना व्यर्थ है। हमें जागृत करनी होगी- वह चेतना, वह आत्मविश्वास जो सर्वत्र हमारा मार्ग प्रशस्त करती है, जो हमें कभी हारने पर भी नहीं हारने देती, थकने पर भी नहीं थकने देती। एक सुदृढ़ एवं सशक्त राष्ट्र के निर्माण में हम तभी अपना योगदान सक्रिय रूप में दे सकेंगे, जब हम अपने मनोबल और अंतः स्फूर्ति को बनाए रखेंगे। ऑनलाइन पत्रिका "मेधा" के प्रकाशन हेतु सम्पादक एवं विद्यार्थी सम्पादक मण्डल, छात्र-छात्राओं, शिक्षकों तथा छात्र संघ पदाधिकारियों को मेरी तरफ से अग्रिम एवं हार्दिक शुभकामनाएँ।

(प्रो.अवधेश नारायण सिंह)
प्राचार्य

सम्पादक की कलम से



प्रिय विद्यार्थियों, सहयोगी साथियों और पाठकों,

आपके सामने महाविद्यालय की मासिक ई-पत्रिका "मेधा" का प्रवेशाँक प्रस्तुत है। आज के तेजी से बदलते समय में जब ज्ञान का विस्तार किताबों से आगे बढ़कर डिजिटल संसार तक अपने पैर मजबूती से जमा चुका है, इस बात की जरूरत है कि युवाओं के हर विचार, हर प्रतिभा और हर गतिविधि को सजगता के साथ एक सहेजी हुई पहचान दी जा सके। मेरा अपना विश्वास है कि हमारे हर नौजवान विद्यार्थी के अन्दर किसी न किसी रूप में रचनात्मक प्रतिभा मौजूद होती है। किसी के पास शब्दों की ताकत होती है तो कोई तर्क में प्रवीण होता है, कोई कलात्मक अभिरुचि वाला अपने पास चित्रों का संसार रखता है तो कोई विज्ञान या तकनीक की बारीकियों को चुटकी बजाते ही समझने की योग्यता रखता है, किसी का भाव जगत बहुत समृद्ध है तो किसी के पास हमारी दुनिया-हमारे समाज को बदलने के अलबेले विचार हैं। लेकिन, आमतौर पर होता यह है कि इन युवाओं को समय से अपेक्षित मंच या अवसर न उपलब्ध हो पाने के कारण उनकी यह रचनात्मक प्रतिभा या तो अपने शैशव काल में ही दम तोड़ देती है या फिर उनके मन में ही कैद होकर रह जाती है। "मेधा" के माध्यम से हमारी यह कोशिश है कि इन विद्यार्थियों के लिए एक ऐसा मंच उपलब्ध कराया जा सके, जहाँ वे खुल कर स्वयं को अभिव्यक्त कर सकें, निडर होकर लिख सकें, मुक्त होकर सोच सकें, प्रश्न कर सकें और प्रश्नों के उत्तर तलाश सकें।

इस मासिक ई-मैगज़ीन के प्रकाशन के मूल तौर पर पर दो उद्देश्य हैं। पहला तो हमारे युवाओं की रचनात्मकता को एक सार्थक और सशक्त मंच प्रदान करना ताकि वे कविता, कहानी, निबन्ध, लेख, चित्रकला, फोटोग्राफी या किसी भी अन्य सृजनात्मक माध्यम का प्रयोग करते हुए अपनी पहचान बना सकें और दूसरा, हमारे महाविद्यालय की विभिन्न शैक्षणिक, साँस्कृतिक, सामाजिक, खेल और विकास से सम्बन्धित गतिविधियों से सभी को अवगत कराया जा सके। इसे एक अन्य नजरिए से महाविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों के मासिक दस्तावेज़ीकरण की तरह से भी देखा जा सकता है, जो आने वाले वर्षों में हमारे संस्थान के विकास क्रम, संघर्षों और उपलब्धियों का एक प्रामाणिक इतिहास बन सकता है।

किसी भी माध्यम से रचनात्मक कौशल की अभिव्यक्ति केवल एक शौक नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण की एक सतत प्रक्रिया है। जब हमारे युवा साथी छात्र-छात्राएं लिखते हैं तो वे केवल शब्द नहीं गढ़ते, बल्कि वे अपनी सोच को एक दिशा देते हैं, संवेदना को गहराई देते हैं और अपने सामाजिक सरोकारों से जुड़ने के का प्रयास करते हैं। इसी तरह जब हम अपनी तमाम तरह की गतिविधियों को व्यवस्थित रूप से दर्ज करते हैं, तो हम स्वीकार करते हैं कि हर छोटा-बड़ा प्रयास मायने रखता है और किसी के लिए भी प्रेरणा बन सकता है।

"मेधा" के प्रकाशन के माध्यम से हम चाहते हैं कि एक ऐसी परम्परा की शुरुआत हो - जिसमें संवाद हो, विमर्श हो, असहमति की सौम्य जगह हो और इन सबके साथ सृजनात्मकता की अविरल धारा सतत प्रवाहित होती रहे। यह ई–मैगज़ीन केवल पढ़े जाने वाला अंक न रहे, बल्कि हमारे नौजवान विद्यार्थियों के लिए रचनात्मक भागीदारी का सशक्त माध्यम बने। हर माह आपकी रचनाएँ, आपके सुझाव, आपके प्रश्न और आपके अनुभव ही इसे और समृद्ध करेंगे।

इस अंक के बारे में यदि कहूँ तो इसमें प्रकाशित समस्त रचनाएं पूरी तरह से हमारी विद्यार्थियों की सम्पादकीय टीम के प्रयासों का परिणाम है। हो सकता है, इसमें प्रकाशित रचनाएँ बहुत परिपक्व और उच्च स्तर की न हों, लेकिन यह हमारे नौजवान विद्यार्थियों की सृजनात्मक यात्रा का एक पड़ाव, रचनात्मक प्रक्रिया का एक चरण और उनकी स्वयं को व्यक्त करने की आकांक्षा का एक प्रस्फुटन मात्र है। यह मैगजीन उनकी रचनात्मक प्रतिभा के परिमार्जन और परिष्कार का माध्यम है। डिजिटल माध्यम होने के कारण यह ई-पत्रिका पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी को भी दर्शाती है। हम चाहते हैं कि युवा न केवल ज्ञानवान बनें, बल्कि संवेदनशील, जिम्मेदार और जागरूक नागरिक भी बनें।

अंत में मैं महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय प्रो.अवधेश नारायण सिंह जी का आभार व्यक्त करना चाहूँगा जिन्होंने अत्यंत अल्प अवधि के सम्पर्क में ही मुझे इस तरह के गम्भीर दायित्व के निर्वहन के योग्य समझा और ई मैगज़ीन "मेधा" के सम्पादन और प्रकाशन की जिम्मेदारी सौंपी।

आप सभी से अनुरोध है कि अपनी रचनाओं, सुझावों और प्रतिक्रियाओं के माध्यम से इस ई-मैगज़ीन को और अधिक समृद्ध बनाएं। आप अपने सुझाव और प्रतिक्रियाएँ sociosbs@gmail.com पर भेज सकते हैं। आपकी सहभागिता ही हमारी सबसे बड़ी प्रेरणा है।

(डॉ. राजेश कुमार सिंह)
सम्पादक "मेधा"

नई नस्ल नई रोशनी

गर्मियों की तपिश में, जब दुनिया आराम फरमाने में मशगूल थी, तब युवा स्वयंसेवकों के एक समूह ने कमाल कर दिखाया। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रूद्रपुर के उत्साही विद्यार्थियों ने बिना किसी बाहरी सहायता के एक अनोखा समर कैम्प लगाया। इस कैम्प में उन्होंने 6 वीं कक्षा तक के 50 से अधिक बच्चों को अलग-अलग स्थानों पर अनौपचारिक तरीके से पढ़ाया, उन्हें जीवन के मूल्यवान पाठ सिखाए और उनके चेहरों पर मुस्कान बिखेरी। यह कहानी न केवल सेवा की मिसाल है, बल्कि युवा शक्ति की अनंत सम्भावनाओं का प्रतीक भी। कैम्प के विचार की नींव महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में 9 मई 2025 को आयोजित एक प्रशिक्षण कार्यक्रम में पड़ी, जब प्रथम एजूकेशन फाउंडेशन ने युवा स्वयंसेवियों को गाँवों में प्राथमिक शिक्षा प्राप्त कर रहे बच्चों की शिक्षा और कौशल की जमीनी हकीकत के आंकड़े अपनी 'असर' नामक रिपोर्ट के माध्यम से प्रदर्शित किए।

इसी समय इन स्वयंसेवियों ने यह ठान लिया कि इस बार गर्मियों की छुट्टियों में गाँव के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले छोटे बच्चों को अनौपचारिक तरीके से खेल-खेल में कुछ सिखाया जाए। इस संकल्प के साथ उन्होंने कोई फंडिंग या सरकारी मदद न लेते हुए अपना जेब खर्च जोड़कर कैम्प की योजना बनाई। कुल 7 स्वयंसेवियों ने एक साथ मिलकर गदरपुर ब्लॉक के अमरपुर ग्राम पंचायत के बसंतीपुर गांव में कैम्प लगाया तो कुछ ने अपने पास-पड़ोस के बच्चों को अपने घरों में इकट्ठा करके इस कैम्प का आयोजन किया। एक हफ्ते के इस कैम्प में सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक इन्होंने बच्चों के साथ कक्षाएँ चलाईं। किसी ने अपने घर, किसी ने स्कूल भवन तो कुछ लोगों ने ग्राम पंचायत के सामुदायिक हॉल को ही क्लासरूम बना लिया। कोई फैंसी सामग्री नहीं, बस उत्साह, प्रथम एजुकेशन फाउंडेशन द्वारा प्रशिक्षण सत्र में दी गईं किताबें और स्वयंसेवकों का जज्बा...!! पारम्परिक किताबी पढ़ाई से हटकर, स्वयंसेवकों ने खेल-खेल में सीखने का मॉडल अपनाया।

भाषा के खेल के अन्तर्गत गाओ और घुमाओ, अक्षर जोड़ी, मिलते जुलते शब्द, अक्षर कूद, खोजो मेरे अक्षर, अक्षर से शब्द, शब्द अंताक्षरी, शब्दों से कहानी, चिड़िया उड़ जैसी गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को भाषा का अभ्यास कराया । इसी तरह गणित के खेल में मार छलांग, उल्टी गिनती, पास का खेल, ताली चुटकी, तोड़ो और जोड़ो, गिन गिन गिनती, संख्याओं का पिटारा, कैलेंडर से दोस्ती जैसी गतिविधियों के माध्यम से गणित का अभ्यास कराया ।

www.dunvalleymail.com दून वैली मेल - 26 जून 2025 पृष्ठ 2

सात दिवसीय 'कमाल का कैंप- 2025' का समापन

कार्यालय संवाददाता

रूद्रपुर। राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के स्वयंसेवियों द्वारा गदरपुर विकास खण्ड के अमरपुर ग्राम पंचायत के बसन्तीपुर गाँव में आयोजित समर कैंप का समापन हुआ। प्रथम एजुकेशन फाउंडेशन के सहयोग से 'कमाल का कैंप-2025' के नाम से आयोजित यह समर कैंप राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों द्वारा 20 जून से प्रारम्भ हुआ था । इस समर कैम्प में कुल 7 स्वयंसेवियों तथा बसन्तीपुर गाँव के प्राथमिक कक्षाओं के कुल 33 बच्चों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

इस समर कैंप में स्वयंसेवियों द्वारा कक्षा 4, 5 और 6 में पढ़ने वाले बच्चों के साथ भाषा और गणित की गतिविधियां की गईं । समर कैंप में प्रतिभाग करने वाले बच्चों को खेल के माध्यम से हिन्दी पढ़ना और बुनियादी गणित से सम्बंधित कौशल सिखाए गए ।

भाषा के खेल के अन्तर्गत गाओ और घुमाओ, अक्षर जोड़ी, मिलते जुलते शब्द,अक्षर कूद, खोजो मेरे अक्षर, अक्षर से शब्द, शब्द अंताक्षरी , शब्दों से कहानी, चिड़िया उड़ जैसी गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को भाषा का अभ्यास कराया गया । इसी तरह गणित के खेल के अन्तर्गत मार छलांग, उल्टी गिनती, पासे का खेल, ताली चुटकी, तोड़ो और जोड़ो, संख्या डायरी, गिन गिन गिनती, संख्या चक्र, संख्याओं का पिटारा, कैलेंडर से दोस्ती जैसी गतिविधियों के माध्यम से गणित का अभ्यास कराया गया ।

इस समर कैंप के लिए प्रथम फाउंडेशन द्वारा दिनाँक 08 मई 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों को प्रशिक्षित किया गया था।

इस समर कैंप में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवी अनामिका सिंह, प्रशांत कुमार, साजिया बी, सावीन जहाँ, सरिता बिष्ट, शुवांशु बिष्ट, कैलाश चौधरी सक्रिय रूप से प्रतिभाग किया जा रहा है । समर कैंप के समापन के अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रभारी डॉ.राजेश कुमार सिंह, श्री साधन चौधरी, श्री सोबल मण्डल,श्रीमती सुप्रिया चौधरी, रितु हालदार, चन्दन हालदार आदि मौजूद रहे । उपस्थित ग्रामवासियों ने राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों द्वारा आयोजित इस समर कैम्प के माध्यम से आयोजित गतिविधियों की सराहना की गई तथा इसे बच्चों के लिए लाभप्रद बताया गया।

इस समर कैम्प ने प्रतिभागी बच्चों की समझ, कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाकर उनके चेहरे पर मुस्कान बिखेरी । इस कैम्प के साक्षी रहे ग्रामवासियों ने इन युवाओं के प्रयास और हौसले की सराहना की और देश के युवाओं के लिए इस तरह की गतिविधियों को प्रेरणादाई बताया। बिना किसी मदद के इस कैम्प का आयोजन करना हमारे युवा और जोशीले स्वयंसेवियों की अटूट इच्छाशक्ति और अदम्य साहस का जीता-जागता प्रमाण है। हमारे विद्यार्थियों ने यह साबित कर दिया है कि अगर इरादे नेक और हौसले बुलंद हों, तो संसाधनों की कमी कभी बाधा नहीं बनती।

****

विकास के पायदान

•वर्तमान में महाविद्यालय में बालिका छात्रावास एवं आई.टी. लैब का निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है । इससे सम्बंधित तृतीय पक्ष के निरीक्षण की कार्यवाही भी सम्पन्न हो चुकी है। इन भवनों के महाविद्यालय को हस्तांतरण की प्रक्रिया गतिमान है । बालिका छात्रावास एवं आई.टी. लैब का निर्माण उत्तराखण्ड सरकार द्वारा कार्यदायी संस्था कृषि उत्पादन विपणन बोर्ड, उत्तराखण्ड के माध्यम से 605.78 लाख रूपये की लागत से किया गया है ।

नवनिर्मित बालिका छात्रावास

•महाविद्यालय के वाणिज्य संकाय हेतु एक पृथक भवन का निर्माण कार्य लगभग पूर्ण हो चुका है । इस भवन के फिनिशिंग का कार्य अपने अंतिम चरण पर है । वाणिज्य भवन का निर्माण समाज कल्याण विभाग, भारत सरकार द्वारा कार्यदायी संस्था उत्तराखण्ड पेयजल निगम, उत्तराखण्ड के माध्यम से 1393.27 लाख रूपये की लागत से किया जा रहा है ।

•महाविद्यालय में होने वाली परीक्षाओं हेतु पृथक परीक्षा भवन के निर्माण का फाउंडेशन कार्य प्रगति है । परीक्षा भवन का निर्माण उत्तराखण्ड सरकार द्वारा कार्यदायी संस्था कृषि उत्पादन विपणन बोर्ड, उत्तराखण्ड के माध्यम से 587.71 लाख रूपये की लागत से किया जा रहा है ।

•महाविद्यालय के लिए एक बहुउद्देशीय भवन के निर्माण का फाउंडेशन कार्य गतिमान है । बहुउद्देशीय भवन का निर्माण प्रधानमन्त्री उच्चतर शिक्षा अभियान(PM-USHA)द्वारा कार्यदायी संस्था कृषि उत्पादन विपणन बोर्ड, उत्तराखण्ड के माध्यम से 886.13 लाख रूपये की लागत से किया जा रहा है ।

•महाविद्यालय में मौजूद मिनी गोल्फ कोर्ट की मरम्मत हाल ही में कुमायूँ विश्वविद्यालय द्वारा 1.00 लाख रुपए की लागत से सम्पन्न हुई है ।

•महाविद्यालय में निर्मित बालिका छात्रावास में उत्तराखण्ड नवीकरणीय ऊर्जा विकास एजेंसी (UREDA) की तरफ से हाल ही में चार सोलर वाटर हीटर लगाए गए हैं।

****

//साक्षात्कार//

"अँधेरे से उजाले तक का सफर: एक नेत्रहीन योद्धा की कहानी!"

क्या आपने कभी सोचा है कि आँखों की रोशनी खोकर भी खेल के मैदान पर तिरंगा फहराने का सपना पाला जा सकता है ? मिलिए हमारे महाविद्यालय के बी. ए. प्रथम सेमेस्टर के छात्र प्रदीप कुमार, उस नेत्रहीन पैरा एथलीट से, जिसने अपनी दृढ़ता और संकल्प से हर बाधा को चुनौती दी और पैरा एथलेटिक्स के क्षेत्र में खुद को साबित कर दुनिया को दिखा दिया कि प्रबल इच्छाशक्ति से कुछ भी असम्भव नहीं है..!!

हमारी मासिक पत्रिका "मेधा" की सहायक सम्पादक तनीशा चावला द्वारा लिए गए इस विशेष साक्षात्कार में प्रदीप कुमार की इस प्रेरक यात्रा, संघर्ष की दास्तान और सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते जाने का राज जानने की कोशिश की गई है । इस साक्षात्कार को सफल बनाने में "मेधा" की सहायक सम्पादक पूजा रस्तोगी और रश्मि तिवारी ने भी सराहनीय योगदान दिया है। – सम्पादक

तनीशा चावला- प्रदीप जी, हम अपनी मासिक पत्रिका "मेधा" की तरफ से आपका हार्दिक स्वागत करते हैं। प्रदीप जी, सबसे पहले हम आपके शुरुआती जीवन के बारे में जानना चाहते हैं, आप अपने प्रारम्भिक जीवन के बारे में कुछ बताइए ?

प्रदीप कुमार- मैं मूलतः उत्तर प्रदेश के कुशीनगर जिले का रहने वाला हूं । मेरे दादा जी तराई बीज निगम, पंतनगर, उत्तराखण्ड में सरकारी कर्मचारी थे। यहीं मेरे पिताजी की भी नौकरी लग गई थी । तब से हम यहीं रुद्रपुर के मटकोटा में रह रहे हैं। मैंने अपनी प्रारम्भिक शिक्षा कैंपस स्कूल पंतनगर से प्राप्त की है, और मैं वर्तमान में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर से बी.ए. की डिग्री प्राप्त कर रहा हूं, साथ ही मैं एक पैरा एथलीट T12 श्रेणी का खिलाड़ी हूँ।

तनीशा चावला- क्या बचपन से ही आप एक एथलीट बनने का सपना रखते थे या जीवन में ऐसा कोई मोड़ आया जहाँ से आपने तय किया कि अब आप एक पैरा एथलीट बनेंगे ? आखिर वह क्या प्रेरणा रही जिसने आपको खेल के प्रति प्रोत्साहित किया?

प्रदीप कुमार- मुझे प्रारम्भ से ना तो खेल के विषय में कोई अधिक जानकारी थी और न ही खेल के प्रति मेरी कोई रुचि थी । खेल के क्षेत्र में तो मेरी प्रेरणा मेरे गुरु, मेरे कोच व बड़े भैया समान सत्य प्रकाश सर ही हैं ।

तनीशा चावला- आपने कहा कि आपकी खेल की प्रेरणा सत्य प्रकाश सर हैं, तो हम जानना चाहेंगे कि सत्य प्रकाश सर कौन हैं और आप उनसे कैसे मिले? उनका आपके जीवन में क्या योगदान रहा?

प्रदीप कुमार- जब मैंने नौवीं कक्षा उत्तीर्ण की, तो एक दिन मैं अपने मित्र के साथ रुद्रपुर के स्टेडियम में घूम रहा था । उस समय वहाँ सत्य प्रकाश सर, जो कि अंतरराष्ट्रीय पैरा एथलीट खिलाड़ी हैं, वे अपने मित्रों के साथ वहाँ खेल रहे थे, तब मेरी उनके साथ पहली बार मुलाकात हुई। इस दौरान सत्यप्रकाश सर पटियाला से स्पोर्ट्स कोचिंग की डिग्री प्राप्त कर रहे थे । उन्होंने मुझे देहरादून में स्थित एशिया के सर्वश्रेष्ठ राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांगजन सशक्तीकरण संस्थान (NIEPVD) के बारे में बताया, परन्तु उम्र सीमा से ऊपर होने के कारण मैं वहां प्रवेश से वंचित रह गया। फिर लगभग पूरे एक वर्ष तक दुबारा सत्यप्रकाश सर से मेरी मुलाकात

नहीं हुई । दसवीं की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद सौभाग्य से वह मुझे दोबारा मिले, उन्होंने तब मुझे पैरा खेलों से परिचित कराया । शायद यह वही मोड़ था, जिसने मुझे अपने जीवन के लक्ष्य के बारे में सोचने पर मजबूर किया। आज सत्य प्रकाश सर मेरे व्यक्तिगत कोच भी हैं, जो बिना किसी भी तरह के आर्थिक लाभ के मुझे अपना छोटा भाई मान कर ट्रेनिंग दे रहे हैं।

तनीशा चावला- निस्संदेह आप सौभाग्यशाली हैं कि आपको सत्यप्रकाश सर जैसे गुरु मिले । आपके इस कठिन सफर में आपके परिवार, विशेष तौर पर आपके माता-पिता का क्या योगदान रहा ?

प्रदीप कुमार- तनीशा जी, जब मैं तीसरी कक्षा में था, तब मेरी आँखों की क्षमता कम होने लगी और दिखना बंद होने लगा था, ऐसी स्थिति में यह मेरे माता-पिता का ही सहयोग व समर्थन था, जिसके कारण मैं अपनी पढ़ाई जारी रख सका । मेरे पिता तराई बीज निगम, पंतनगर में कार्यरत हैं । एक समय ऐसा भी होता था, जब कई महीनों तक बीज निगम के कर्मचारियों को वेतन नहीं मिल पाता था, परन्तु फिर भी मेरे पिता जी ने हमें कोई कमी महसूस नहीं होने दी और हर सम्भव सुविधा मुझे प्रदान की । इसके साथ ही मेरे मित्रों का भी मुझे पूर्ण सहयोग मिला।

तनीशा चावला- आपने कहा कि आपके मित्रों का भी आपको सहयोग मिला, तो हम जानना चाहेंगे कि किस तरह आपके मित्रों ने इस संघर्षपूर्ण सफर में आपका साथ दिया ?

प्रदीप कुमार- जब 11वीं कक्षा में मैंने पीसीबी(Physics,Chemistry, Biology) का चयन किया तो वह विषय मेरे लिए बहुत कठिन थे, कहीं ना कहीं मैं पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पा रहा था । मैने उस समय पढ़ाई व खेल, सबसे दूरी बना ली थी । मुझे यह बात समझ नहीं आ रही थी कि मैं अब क्या करूं ? मेरा जन्म लेने का, मेरे जीवन का क्या अर्थ है ? मैं बहुत असमंजस में था । तब मेरे एक मित्र अभय ने मुझे कला संकाय से आगे की पढ़ाई को जारी रखने की सलाह दी । अभय गौर व अनेक मित्रों ने मुझे पढ़ाया और बतौर एक उत्तर लेखक उन्होंने परीक्षा में प्रत्यक्ष रूप से मेरी बहुत मदद की । आज भी मेरी बी.ए. की परीक्षा थी, जिसमें मेरे एक मित्र उत्तर लेखक के रूप में मेरे साथ आए हैं। मेरा एक मित्र कृष सिंह है, जिसने लगातार मेरा साथ दिया । कृष सिंह ने मुझे विश्वास दिलाया कि मैं कुछ भी कर सकता हूँ। कृष ही मुझे खेल महाकुम्भ 2024, देहरादून में प्रतिभाग हेतु लेकर आया था । बहुत सारे प्रशिक्षण सत्रों में, प्रतियोगिताओं में, मेरे मित्र ही मुझे लेकर जाते हैं । मेरे मित्रों का सहयोग मुझे लगातार मिलता रहा है ।

तनीशा चावला- अच्छा प्रदीप जी, यह बताइए कि मित्रों के अलावा समाज के अन्य लोगों का आपके प्रति व्यवहार कैसा रहा? उन्होंने आपको प्रोत्साहित किया या निराश करने का प्रयास किया ?

प्रदीप कुमार- चाहे हम किसी भी क्षेत्र में संघर्ष कर रहे हों, समाज तो सिर्फ उपहास ही कर सकता है। शारीरिक अक्षमता को लेकर समाज ने तो मुझे हमेशा निराश करने का ही प्रयास किया, परंतु माता-पिता, मित्रों व कोच के स्नेह व विश्वास के आगे वह सब हार गए । मैं अपने लक्ष्य की ओर कल भी एकाग्र था और आज भी एकाग्र हूँ।

तनीशा चावला- प्रदीप जी, अब तक आपने किन खेल प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया है?

प्रदीप कुमार- मैंने सर्वप्रथम देहरादून में आयोजित खेल महाकुम्भ 2024 में 200 मीटर दौड़ में प्रतिभाग कर द्वितीय स्थान प्राप्त किया । इसके बाद खेल महाकुम्भ 2025 व राष्ट्रीय चैंपियनशिप 2025 में 1500 मीटर दौड़ में प्रतिभाग कर तृतीय स्थान प्राप्त किया व साथ ही मैंने 23rd राष्ट्रीय एथलीट्स चैंपियनशिप 2025 जो चेन्नई, तमिलनाडु में आयोजित किया गया था, उसमें प्रतिभाग कर शीर्ष 10 में अपना स्थान बनाया।

तनीशा चावला- जब आपने प्रतियोगिता में जीत हासिल की तो समाज के वे अन्य लोग जो कहीं ना कहीं आपके शुरुआती संघर्ष के दिनों में आपको निराश करने का प्रयास कर रहे थे, उन सभी की क्या प्रतिक्रिया रही ? क्या उन्होंने आपको शुभकामनाएं प्रेषित की?

प्रदीप कुमार- बिल्कुल, जीत के बाद तो विरोधी भी समर्थक बन जाते हैं । मेरी जीत के बाद तो उनमें से कुछ लोग मेरे घर भी आए और कुछ ने फोन पर मुझे बधाईयाँ दीं ।

तनीशा चावला-- एक पैरा एथलीट के स्तर पर हमें यह बताइए कि जमीनी स्तर पर एक सामान्य खिलाड़ी और एक पैरा खिलाड़ी में क्या अंतर है?

प्रदीप कुमार- पहले तो पैरा खिलाड़ी की बहुत श्रेणियाँ हैं और उसमें भी नेत्रहीन श्रेणी में टी11, टी12, टी13 उप-श्रेणियां आती हैं और मैं टी12 श्रेणी का खिलाड़ी हूँ। अगर जमीनी स्तर पर बात की जाए तो एक सामान्य खिलाड़ी और एक पैरा खिलाड़ी की ट्रेनिंग में कोई खास अंतर नहीं है, बस तरीके अलग होते हैं। हमारे खेल और ट्रेनिंग में सब कुछ कोच द्वारा बजाई गयी सीटी की ध्वनि पर ही निर्भर करता है, हम चाहे कितने ही शोर में हों, पर हमारा पूरा ध्यान केवल सीटी की ध्वनि पर ही होता है।

तनीशा चावला- भविष्य में खेल के प्रति आप क्या लक्ष्य रखते हैं?

प्रदीप कुमार- मेरे कोच सत्य प्रकाश सर एशिया चैंपियनशिप में पैराथलीट के रूप में विजयी रहे हैं। परन्तु, उनका स्वप्न पैरा ओलम्पिक में एक पैरा एथलीट के रूप में भारत का प्रतिनिधित्व करने का है, और वह चाहते हैं कि उनका यह स्वप्न, उनका शिष्य, मैं प्रदीप कुमार पूर्ण करूं। मैं ओलम्पिक में विजय हासिल कर मैदान पर भारत का तिरंगा लहराना चाहता हूँ। अभी तो मेरा यही लक्ष्य है।

तनीशा चावला- हमारी तरफ से आपके इस लक्ष्य के लिए ढेर सारी शुभकामनाएँ प्रदीप जी। आप निकट भविष्य में क्या किसी खेल प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने जा रहे हैं?

प्रदीप कुमार- जी हाँ, 29 जनवरी को राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ व उड़ीसा भुवनेश्वर में राष्ट्रीय ओपन टूर्नामेंट में मैं प्रतिभाग करने जा रहा हूं।

तनीशा चावला-- आप की नजर में आपके जीवन के असली हीरो कौन हैं?

प्रदीप कुमार- मेरे कोच सत्यप्रकाश सर।

तनीशा चावला-- प्रदीप जी, हर किसी का एक सपना होता है। आपका सपना क्या है?

प्रदीप कुमार- तनीशा जी, हम अपनी माँ से कुछ भी कह लेते हैं, लेकिन पिता से कुछ भी बोल नहीं पाते। मेरा एक सपना है कि मैं ओलम्पिक में विजय हासिल करूँ और उसके बाद अपने पिता से गले मिलकर दिल खोलकर रोऊँ।

तनीशा चावला-- आपकी यह यात्रा हमें सिखाती है कि संघर्ष, आत्मसम्मान और सफलता के सही मायने क्या हैं? मेरा अंतिम प्रश्न आपसे है कि आप अन्य पैरा खिलाड़ियों को क्या संदेश देना चाहेंगे?

प्रदीप कुमार- अगर आप संसार मे शारीरिक रूप से सीमित होकर आए हैं तो निस्संदेह आपको अपना मन बहुत मजबूत करना होगा। पैरा खिलाड़ी के रूप में आपको समाज के हर प्रकार के उपहास, विरोध को नजरअंदाज कर अपने लक्ष्य की ओर एकाग्रचित होकर आगे बढ़ना होगा।

तनीशा चावला- धन्यवाद प्रदीप जी, हम आपकी भावी प्रतियोगिताओं में सफलता के लिए शुभकामना व्यक्त करते हैं।

****

महाविद्यालय क्रीड़ा गतिविधियाँ

•दिनाँक 29.09.25 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बाजपुर में अंतरमहाविद्यालय कबड्डी (पुरुष)प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर द्वारा प्रतिभाग किया गया । इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय के छात्र सचिन पाण्डेय का नार्थ जोन के लिए चयन हुआ ।

•दिनाँक 30.09.25 को इसी स्थान पर आयोजित अंतरमहाविद्यालय कबड्डी (महिला) प्रतियोगिता में महाविद्यालय की टीम उप विजेता रही तथा महाविद्यालय की छात्रा तारा पाटनी एवं अनीता का चयन हुआ ।

•दिनाँक 13.10.25 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, खटीमा में अंतरमहाविद्यालय योग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ, जिसमें महाविद्यालय के छात्र कैलाश चौधरी पुरस्कृत हुए ।

•दिनाँक 13.10.25 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी में अंतरमहाविद्यालय जूडो प्रतियोगिता का आयोजन हुआ, इसमें महाविद्यालय की टीम उपविजेता रही तथा महाविद्यालय के छात्र कोमल और दीपक का चयन हुआ ।

•दिनाँक 02.11.25 को अंतरमहाविद्यालय पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्रा रीना रस्तोगी, शिवानी और प्रणव मण्डल का ऑल इंडिया के लिए चयन हुआ।

•दिनाँक 18.11.25 को रुद्रपुर में आयोजित अंतरमहाविद्यालय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में महाविद्यालय, रुद्रपुर उपविजेता रहा ।

•दिनाँक 12.11.25 को राजकीय महिला महाविद्यालय, हल्द्वानी में आयोजित अंतरमहाविद्यालय वॉलीबॉल(महिला)प्रतियोगिता में रुद्रपुर महाविद्यालय की टीम विजेता रही । इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्रा मुस्कान और कामिनी राणा का नॉर्थ जोन के लिए चयन हुआ।

•दिनाँक 16.11.25 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, काशीपुर में आयोजित अंतरमहाविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में महाविद्यालय की टीम उपविजेता रही ।

•दिनाँक 23.11.25 को रुद्रपुर में आयोजित अंतरमहाविद्यालय बैडमिंटन(पुरुष) प्रतियोगिता में रुद्रपुर महाविद्यालय की टीम विजेता रही ।

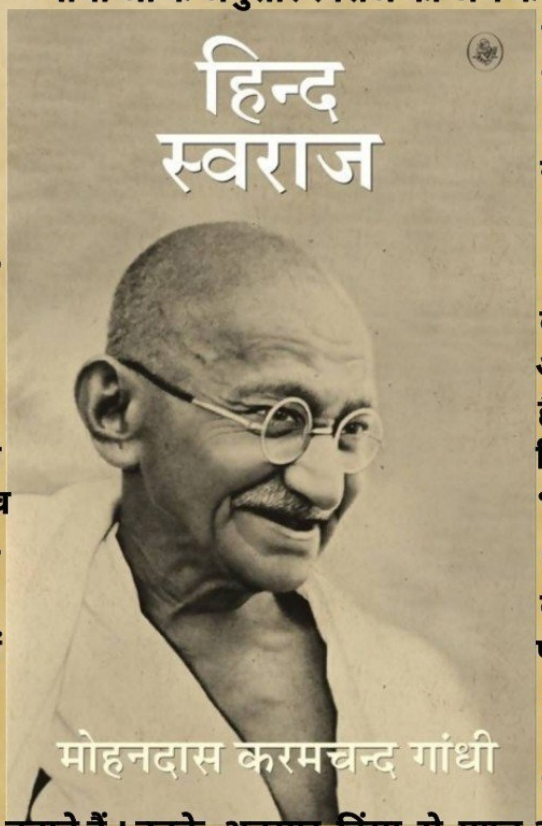
हिन्द स्वराज: महात्मा गाँधी

पुस्तक समीक्षा: नेपोलियन, बी.ए. पंचम सेमेस्टर

'हिंद स्वराज' महात्मा गाँधी जी द्वारा 1909 में लिखी गई एक अत्यंत महत्वपूर्ण पुस्तक है। यह पुस्तक गाँधी जी ने उस समय लिखी जब वे लंदन से दक्षिण अफ्रीका की समुद्री यात्रा पर थे। यह रचना किसी शांत कमरे में नहीं, बल्कि चलते हुए जहाज़ पर लिखी गई, जो इसके विचारों की तीव्रता और तात्कालिकता को दर्शाती है। उस समय भारत में अंग्रेज़ी शासन के विरुद्ध आंदोलन तेज़ हो रहा था और कई नेता हिंसक क्रांति तथा पश्चिमी सभ्यता को अपनाने की बात कर रहे थे। गाँधी जी इन प्रवृत्तियों से सहमत नहीं थे। इसी वैचारिक असहमति के कारण उन्होंने 'हिंद स्वराज' की रचना की।

यह पुस्तक मूल रूप से गुजराती भाषा में लिखी गई थी, जिसका बाद में गाँधी जी ने स्वयं अंग्रेज़ी अनुवाद किया। हिंदी सहित अन्य भारतीय भाषाओं में इसका अनुवाद बाद के वर्षों में हुआ। 'हिंद स्वराज' केवल राजनीतिक स्वतंत्रता की बात नहीं करती, बल्कि जीवन, समाज और सच्चे स्वराज पर गहरा विचार प्रस्तुत करती है। यह पुस्तक संवाद शैली में लिखी गई है, जिसमें गाँधी जी आधुनिक सभ्यता और स्वराज की सच्ची भावना को सरल भाषा में समझाते हैं।

गाँधी जी के अनुसार स्वराज का अर्थ केवल अंग्रेज़ों के शासन से मुक्ति नहीं है। सच्चा स्वराज वह है जब व्यक्ति अपने मन, विचार और कर्म पर नियंत्रण रख सके। यदि अंग्रेज़ चले जाएँ लेकिन हम उनकी गलत व्यवस्थाओं और जीवन-शैली को अपना लें, तो वह स्वराज नहीं कहलाएगा। गाँधी जी आत्म-नियंत्रण, सत्य और नैतिकता को स्वराज की नींव मानते हैं।



'हिंद स्वराज' में गाँधी जी आधुनिक पश्चिमी सभ्यता की कड़ी आलोचना करते हैं। उनके अनुसार यह सभ्यता भौतिक सुखों पर आधारित है और मनुष्य को नैतिक रूप से कमजोर बनाती है। मशीनों और बड़े उद्योगों ने इंसान को आराम का आदी बना दिया है, लेकिन इससे बेरोज़गारी, असमानता और मानसिक तनाव भी बढ़ा है।

गाँधी जी मशीनों के पूरी तरह विरोधी नहीं हैं, लेकिन उनके अंधाधुंध उपयोग के खिलाफ हैं। वे चाहते थे कि भारत की अर्थव्यवस्था गाँवों पर आधारित हो। खादी, हस्तशिल्प और स्थानीय संसाधनों से आत्मनिर्भरता बढ़ सकती है और अमीर–गरीब के बीच की दूरी कम हो सकती है। हिंसा के विषय में गाँधी जी का विचार स्पष्ट है। वे हिंसा को गलत मानते हैं और अहिंसा को सबसे बड़ा हथियार बताते हैं। उनके अनुसार हिंसा से प्राप्त आज़ादी स्थायी नहीं होती। सत्य और अहिंसा से ही समाज में स्थायी और सकारात्मक परिवर्तन संभव है।

गाँधी जी आधुनिक शिक्षा प्रणाली की भी आलोचना करते हैं। उनका मानना था कि शिक्षा का उद्देश्य केवल नौकरी पाना नहीं, बल्कि अच्छे इंसान बनाना होना चाहिए। शिक्षा से चरित्र निर्माण, आत्मनिर्भरता और सामाजिक जिम्मेदारी का विकास होना चाहिए। आज के समय में भी 'हिंद स्वराज' बहुत प्रासंगिक है। पर्यावरण प्रदूषण, मानसिक तनाव और नैतिक गिरावट जैसी समस्याएँ गाँधी जी की चेतावनियों को सही साबित करती हैं।

'हिंद स्वराज' आज भी पाठकों के लिए आसानी से उपलब्ध है । यह पुस्तक कॉलेज और विश्वविद्यालयों की अधिकांश पुस्तकालयों में मिल जाती है । इसके अलावा गाँधी साहित्य से जुड़ी पुस्तकों की दुकानों पर भी यह पुस्तक उपलब्ध रहती है। डिजिटल रूप में 'हिंद स्वराज' कई विश्वसनीय वेबसाइटों पर निःशुल्क PDF के रूप में उपलब्ध है, जैसे *गांधी हेरिटेज पोर्टल* और *इंटरनेट आर्काइव।* छात्र इसे ऑनलाइन पढ़ सकते हैं या डाउनलोड करके अध्ययन कर सकते हैं। इस प्रकार यह पुस्तक प्रिंट और डिजिटल—दोनों रूपों में सुलभ है।

अंत में कहा जा सकता है कि 'हिंद स्वराज' केवल स्वतंत्रता आंदोलन से जुड़ी पुस्तक नहीं है, बल्कि यह एक जीवन-दर्शन है। यह हमें सिखाती है कि सच्ची आज़ादी बाहर नहीं, बल्कि हमारे भीतर होती है । यदि हम गाँधी के विचारों को समझकर अपने जीवन में अपनाएँ, तो एक बेहतर, नैतिक और मानवीय समाज का निर्माण संभव है।

****

स्क्रीन की चमक तले अंधेरा

मोबाइल की चमक हमें एक ऐसे अंधेरे समुद्र में ले जा रही है, जहाँ रिश्तों की गर्माहट खो जाती है और अंजान भीड़ हमें घेर लेती है । घर में सब एक छत के नीचे होते हुए भी एक - दूसरे से मीलों दूर हैं। हर कोई मोबाइल स्क्रीन की आभासी दुनिया में गुम है । जहाँ दिखावा करने की होड़ लगी हुई है, लेकिन अपनापन नहीं है।

जो तकनीक हमें जोड़ने के लिए बनी थी, लोगों के बीच की दूरियाँ मिटाने के लिए आई थी, हकीकत में वह रिश्तों को निगल रही है । दिलों के बीच ऐसी खाइयाँ हैं बन गई हैं, जिनको पाटना अब किसी पहाड़ को हिलाने जैसा हो गया है।

कभी घर वह जगह होती थी, जहाँ शामें हँसी- खुशी से गूँजती थीं । माता-पिता बच्चों के साथ बैठ कर दिन भर की बातें करते थे, दादा-दादी की कहानियाँ सबको जोड़ती थीं, घर एक खुशनुमा अहसास होता था । लेकिन अब माता-पिता हों या बच्चे, सब फोन में मशगूल हैं । कोई सोशल मीडिया चला रहा है, तो कोई गेम में मस्त है । हर कोई बनावटी जिंदगी जी रहा है और सामने खड़ा इंसान बुत बन चुका है । आपस में बातें करना तो बेईमानी हो गई है । बुजुर्ग तो बस कोने में बैठे एक उम्मीद बनकर रह गए हैं कि कोई उनसे दो पल बात कर लेगा, लेकिन उनकी आवाज मोबाइल नोटीफिकेशन की चीख में दब चुकी है। उनकी जिंदगी के सबक मोबाइल के आगे गुम हो गए हैं। सोशल मीडिया पर हँसते-मुस्कुराते चेहरे हैं और घर में सन्नाटा पसरा रहता है । हमें समझना होगा कि "वास्तविकता रील लाइफ में नहीं, रियल लाइफ में है ।"

सोफिया अंजुम
एम.ए. प्रथम सेमेस्टर, इतिहास

क्लांत विजेता

(लक्ष्य से थोड़ा पहले थकी खड़ी श्रम साधिका)

लक्ष्य अभिगामी अनगढ़ मार्ग चल
पांव शिथिल हो विराम को व्याकुल
परन्तु मैं कर्मयोगिनी शिष्या
अनवरत बढ़ती लिए संकल्प विपुल

स्व सामर्थ्य पर ध्रुव विश्वास रख
आज में प्रबल हो कल विजय की आस रख
अद्रि भेदते मेरे कर कमल
पथ सृजित किए आरोहण को चल

पग पग अग्रसर हूँ मै लंबवत
गुरुत्व के विपरीत गतिमान सतत
वासुदेव कृष्ण से अर्जित ज्ञान
मैं कर्मठी मेरे कर्म प्रधान

यदि ईश्वर मुझ पर हो प्रसन्न
वरदान की नहीं अभिलाषा भगवन्
मै कर्तव्य - सजग रहूं आजीवन
पथ भ्रम मे दो मुझको मार्गदर्शन

एकदिशीय हो करूं संधान
जय-वरण किया तो होगा सिद्धि-रसपान
औसत पर गिर गई तो करूंगी
नव-तेजस्विनी को अनुभव प्रदान

****

रश्मि तिवारी
एम.ए.तृतीय सेमेस्टर, समाजशास्त्र

नया साल, नई उमँग

आया है ये नया साल
तो एक नई शुरुआत होनी चाहिए
आज से आने वाले हर दिन में
कुछ तो खास होना चाहिए

थक कर रुक गए कुछ देर
किन्तु सफर अभी जारी है
उस मंजिल को पाने की
बस चल रही तैयारी है

बात करें ख्वाहिशों की तो
ज़िन्दगी में वो मुकाम होना चाहिए
कुछ प्रेरणादायक हस्तियों के इतिहास में
मेरा भी नाम होना चाहिए

अफशा अंजुम
एम.ए. तृतीय सेमेस्टर, इतिहास

ज़िक्र नहीं होता

ज़िक्र
उनका ही नहीं होता
आज देश के गलियारों में
अभेद्य सुरक्षा कवच बनाए जो
खड़े थे कतारों में
रंग सियासत का देश में
लगातार गहराया है
कुर्सी प्रेमियों में आज
देशप्रेम धुँधलाया है
प्राणों की परवाह किए बिना
ये जान अपनी दे देते हैं
माँ-बाप तो इनके भी हैं
क्या वो नहीं रोते हैं?
कारगिल हो या सियाचिन
हर जंग में लड़ जाते हैं
मगर शीर्षक बनकर रह जाते हैं
सिर्फ
समाचार-अखबारों में

सोफिया अंजुम
एम.ए. प्रथम सेमेस्टर, इतिहास

एक लड़की के सपने

हर सुबह
आखों में एक चमक लिए
एक लड़की
फिर चल पड़ती है
किसी उम्मीद की ओर
दुनिया कहे जो भी
वो चुपचाप रहती
हर शब्द में बुनती है
वो अपने सपनों का शोर
उसकी सोच में होते हैं
उसके इरादे
खुद उसी मे छुपे होते हैं
लाखों वादे
कभी कविता, कभी तूफान बन जाती है
नर्म लहरों में भी आग लगा जाती है
उसके ख्वाब कोई ज़ेवर नहीं
जो तिजोरी में रहें
वो तो परिंदे हैं - आसमानों में बहे
कभी वक्ता, कभी डॉक्टर, कभी टीचर बने
हर दिन वो सपनों की नई किरण बने

वो जानती है
राहों मे काँटे भी होंगे
वो नाजुक है, पर कमज़ोर नहीं
हर ठोकर से बनती है, वो और भी तीव्र कहीं
न ख्वाबों की कोई हद है
न सोच की कोई दीवार
हर रोज रचती है, वह एक नया संसार
कभी कल्पना की कविता, कभी संघर्ष की कहानी
हर दिन उसके अन्दर, जन्म लेती है नई रवानी
किताबों में नहीं
वो खुद एक किताब है
हर पन्ना उसका
उम्मीदों का जवाब है
कभी माँ के सपनों में रंग भरती है
कभी अपने पंखों को पहचान दिलाती है
एक लड़की
जो सिर्फ लड़की नहीं
रोज नए-नए सपनों
और उम्मीदों की उड़ान है
जो उन सपनो को पूरा करने का प्रयास करती है
हर रात और हर दिन
सपनों से नई दोस्ती करती है...

पूजा रस्तोगी
एम.ए. तृतीय सेमेस्टर, समाजशास्त्र

Between What We Are Taught and What We Become

We are taught many things,
long before we learn how to think.
Before we learn kindness, we learn categories.
Before we learn humanity, we learn labels.
Hindu. Muslim. Upper. Lower. Us. Them.
These words quietly enter our lives not through choice,
but through inheritance. They sit at our dining tables,
echo in casual conversations, and shape opinions
before we are old enough to question them.
And slowly, without realizing it, difference becomes
normal, while empathy becomes optional.
Religion, at its core, was meant to soften the human heart.
Yet somewhere along the way, it began to harden it.
We defend beliefs more fiercely than we defend people.
We argue over faith while forgetting compassion.
In the name of preserving religion, we often lose its
very essence. Perhaps the tragedy is not religion itself
but our blind obedience to everything done in its name.
At the same time, we the youth stand at a strange crossing.
Not young enough to be ignored.
Not old enough to be taken seriously.

We are the most connected generation in history,
yet increasingly disconnected from ourselves.
We scroll endlessly, consume constantly, and forget effortlessly.
Important thoughts dissolve between notifications.
Conversations shrink into emojis.
Silence feels uncomfortable, so we drown it in content.
We are busy but building very little. Informed but rarely reflective.
College is supposed to be a space
where minds expand. Yet often, our attention is
scattered into fragments. We remember trends
but forget ideas. We know everything happening
everywhere, except what is happening within us.
This is not a complaint. It is an observation.
Maybe the real question is not who we are becoming,
but what we are forgetting while becoming it.
Are we forgetting to question?
To sit with discomfort?
To care without conditions?

Anamika Singh
B.A. 5th Semester

Importance Of Music In The Lives Of Youth

The universe, as modern science and ancient philosophy both suggest, is built on vibration. Every atom moves, every object resonates, and even living being exists within a field of frequencies. In this sense, the universe itself is music, and human life is deeply tuned to it. Music is not merely an art form or a source of entertainment; it is a fundamental force that shapes emotions, thoughts, discipline, and identity, especially in the lives of young people.

Music as an Emotional Language

Youth is a phase of intense emotional fluctuation. Joy, confusion, ambition, anxiety, love, and loneliness often coexist. Music acts as a universal language of emotions, capable of expressing what words often fail to convey. A melody can calm a restless mind, a rhythm can energize a tired soul, and a raga or composition can awaken emotions lying deep within the human heart. Unlike verbal communication, music directly influences the emotional centers of the brain. It allows young individuals to process emotions in a healthy manner, helping them understand themselves better. Through music, emotions are not suppressed

but transformed—sadness becomes depth, anger becomes expression, and excitement becomes creativity.

Control and Regulation of Emotions

One of the most powerful aspects of music is its ability not only to trigger emotions but also to regulate them. Regular musical practice teaches patience, discipline, and emotional stability. Classical music, in particular, emphasizes control of breath, voice, rhythm, and mind. This discipline gradually reflects in daily life, enabling youth to respond thoughtfully rather than react impulsively. Music trains the mind to remain focused and present. Whether one is singing, playing an instrument, or listening attentively, music encourages concentration and inner calm. In an age of constant digital distraction, this quality is extremely valuable for mental well-being.

Physical and Psychological Benefits

Music positively influences both the body and the mind. Scientific studies suggest that music reduces stress, improves memory, enhances cognitive abilities, and balances

the nervous system. Musical activities improve breathing patterns, posture, and coordination.For young individuals facing academic pressure and social expectations, music acts as a natural stress reliever. It builds confidence, emotional resilience, and inner strength. Group musical activities also promote social bonding, empathy, and cooperation.

Music Education and Character Building

Music education plays a vital role in shaping the overall personality of youth. Learning music—especially classical traditions—instills values such as discipline, humility, dedication, and respect for cultural heritage. Classical music is not merely about performance; it is about lifelong learning, regular practice, and self-refinement.

Music as a Cultural and Spiritual Anchor

Music connects young individuals to their cultural roots and traditions. Classical and traditional music systems carry centuries of wisdom and philosophical depth. Engaging with them nurtures a sense of identity, balance, and belonging while allowing creative freedom.

Conclusion

In the life of youth, music is not a luxury but a necessity. It harmonizes emotions, strengthens the mind, nurtures the body, and shapes character. In a world full of noise and chaos, music provides meaning, balance, and inner peace. If the universe is frequency and frequency is music, then nurturing music in youth is truly aligning human life with the rhythm of existence itself.

****

Suranjeet Sarkar
B.A. 3rd Semester

आधुनिक मनुष्य के जीवन का अंधकारमय प्रकाश

वर्तमान दौर की यह आधुनिकता जिस पहलू से सुखमय लगती है, वहीं दूसरे पहलू से विनाशकारी भी है । इस समय का मनुष्य श्रेष्ठ मनुष्य कहा जाता है, परंतु उसकी यह श्रेष्ठता, आधुनिकता की इस विनाशकारी लहर में झूठी साबित हो रही है। अपनी इस श्रेष्ठता के बल पर मनुष्य अपने जीवन को प्रकाशमय दिखाने का प्रयास करता है, किन्तु उसके जीवन का यह प्रकाश वास्तव में अंधकारमय है । जीवन के प्रकाश को अंधकारमय बनाने वाला यह कारक और कोई नहीं, बल्कि आधुनिकता का वरदान माने जाने वाला सोशल मीडिया है।

यह एक ऐसा मायाजाल है जिसने बड़े-बड़े ज्ञानियों को भी अपने जाल में फांस लिया है । मनुष्य इसके इस्तेमाल से उस व्यक्तित्व का प्रदर्शन करने लगता है, जो वास्तव में उसका कभी था ही नहीं । अपनी वास्तविकता छुपा कर आभासी जीवन जीने का आदी बनता मनुष्य, धीरे-धीरे अपने पतन की ओर अग्रसर है । प्रश्न उठता है कि वरदान माना जाने वाला यह कारक जीवन को पतन की ओर क्यों ले जा रहा है। इसका कारण यह है कि सोशल मीडिया की इस दुनिया में मनुष्य की मानसिकता स्वयं के लिए क्षीण होने लगी है, जिस कारण वह सामाजिक जीवन में तो पूरे ब्रह्मांड को प्रकाशमान करने वाले सूर्य की भाँति सभी के बीच प्रकाशमान है, परंतु व्यक्तिगत जीवन में किसी कृष्णिका की भाँति अंधकार में डूबा हुआ है। उसे सदैव एक ही भय व्याप्त है कि समाज को उसकी वास्तविकता का ज्ञान हो जाएगा, तो उसी क्षण उसकी यह आभासी और झूठी श्रेष्ठता सदैव के लिए समाप्त हो जाएगी।

इस झूठी श्रेष्ठता ने मनुष्य को वास्तविक शक्ति प्राप्त करने से सदैव ही रोका है । सोशल मीडिया का भ्रम मनुष्य को लगातार मानसिक रूप से अपंग बनाता चला जा रहा है, वहाँ दिखाई जाने वाली लगभग सभी सामग्रियाँ माया की खान हैं तथा उसके पतन के लिए जिम्मेदार हैं। यह जानते हुए भी मनुष्य इसकी लत लगाता जा रहा है, जिस कारण केवल एक मनुष्य ही नहीं, बल्कि पूरा समाज एक गहन अंधकार में डूबा जा रहा है । सोशल मीडिया के लिए इस तरह का पागलपन व्यक्ति को अनावश्यक चिंता और अकेलेपन की भावना की ओर धकेलता जाता है । भारत की बात की जाए तो लगभग अट्ठारह से पच्चीस वर्ष के युवा आज इसी मायाजाल में अपने दिन के लगभग छह से सात घंटे तक बिताते हैं, जो कि उनके तथा इस राष्ट्र के भविष्य के लिए एक चिंता का विषय है ।

जो व्यक्ति कभी अकेला रहकर भी संतुष्ट रहा करता था, प्रसन्न रहा करता था, आज वह सोशल मीडिया के जमाने में कई लोगों के साथ सम्पर्क में होने के बावजूद भी अकेला महसूस कर रहा है । यह उसे मानसिक रूप से कमजोर बनाने के लिए उत्तरदायी है । इन सब के चलते मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचता हूँ कि आधुनिक मनुष्य में ज्ञान की तो कोई कमी नहीं है, परंतु उसके पास कोई सार्थक ज्ञान नहीं है । यदि ऐसा नहीं होता तो आधुनिक युग का मनुष्य शायद एक आदर्श मनुष्य की कल्पना को साकार कर पाता । अतः आज आवश्यकता है इस वरदान को अभिशाप बनने से रोकने की तथा स्वयं को इसके प्रकोप से बचाने की।

गणेश भट्ट
बी.ए. प्रथम सेमेस्टर

****

एक मौन आभार

एक मौन आभार एक भाव है जो अस्तित्व के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता है । यह शब्दों के शोर से परे, हृदय की अनंतम गहराई से एवं शांत-एकांतचित्त से उन सभी का आभार है, जो सहज ही हमें जीवन का आधार दे जाते हैं। यह प्रकृति के प्रति अनुग्रह भी हो सकता है, जो स्वभाविक रूप से सभी प्राणियों को अन्न, जल व प्राण प्रदान करती है । यह जीवन के उन सब अनुभवों के प्रति धन्यवाद भी है, जो सुख-दुख से परे हमें बहुत कुछ सिखा जाते हैं, जो हमें बेहोशी से जगा देते हैं । शायद यह केवल धन्यवाद कहना नहीं, बल्कि जीवन के हर क्षण को स्वीकार करना है, भले ही परिस्थितियाँ किसी भी प्रकार की हों । एक मौन आभार जरूरी है, अपने निंदको के लिए भी, जो शत्रुता में ही सही, पर हमें जीवन का एक बहुत बड़ा पाठ पढ़ा देते हैं । एक मौन आभार जरूरी है, उन सभी अपनों का, जो बिना एहसान दिखाए हमारे लिए बहुत कुछ कर जाते हैं । एक मौन आभार समर्पित होना चाहिए, उन व्यक्तियों के लिए भी, जो मोह से कहीं ऊपर हमें प्रेम समझा जाते हैं । शांत मन से उन सभी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त होनी चाहिए, जिसने हमें भ्रम से सत्य की ओर ले जाने का प्रयास किया हो, या फिर जिसने बंधन से हमें मुक्ति की ओर ले जाने की कोशिशें की हों । एक निशब्द धन्यवाद उन सभी पुस्तकों का, स्थानों का एवं स्मृतियो का जिसने हमारी चेतना के स्तर को ऊंचा करने में हमारा सहयोग दिया है और एक अंतिम मौन आभार उन सभी महापुरुषों, संतो और ऋषि- मुनियों का जिनके ज्ञान, कर्म एवं भक्ति ने बिना अपनी उपस्थिति के भी, प्रत्येक विकट परिस्थिति में हमें अपना सानिध्य प्रदान किया है । यह मौन आभार जो हमारे कार्य, मन की गुणवत्ता व दैनिक जीवन में झलकता है, ना कि केवल प्रार्थना या शब्दों में । एक मौन आभार केवल एक समय पर व्यक्त किया गया धन्यवाद नहीं है, बल्कि पूरा जीवन ही उस अनुग्रह और कृतज्ञता में जीना है, जो एक पवित्र व शुद्ध मन से जन्मता है । कहा भी जाता है कि " जब हम वास्तव में आभारी होते हैं, तो शब्द कम पड़ जाते है ।"

तनीशा चावला
एम.एससी. तृतीय सेमेस्टर, रसायन विज्ञान

अजब गजब दुनिया

आज की दुनिया तेजी से बदल रही है। साइंस, टेक्नोलॉजी और मॉडर्न लाइफस्टाइल ने इंसान को आगे तो बढ़ाया है, लेकिन साथ ही कुछ ऐसी अजीब और हैरान कर देने वाली हकीकत भी सामने लाई है, जो केवल खबर नहीं बल्कि एक गहरा सवाल है जो कि किसी को भी सोचने पर मजबूर कर दे । दुनिया के कोने - कोने से ऐसी ही कुछ चौंका देने वाली खबरें:

- जापान में कुछ ऐसी कंपनियाँ हैं जो अकेलेपन से ग्रसित लोगों को फैमिली रेंट पर देती है । जापान में अकेलापन एक बिज़नेस बन चुका है, वहां कंपनियां लोगों को दोस्त, माँ, पिता, भाई, या फिर पूरी फैमिली ही किराए पर दे रही है । यह खबर केवल अजीब नहीं है, बल्कि यह सोचने पर मजबूर करती है कि टेक्नोलॉजी में एडवांसमेंट ने मनुष्य के कार्यों को आसान तो बना दिया, किंतु फिर भी डिजिटल कनेक्शन के युग में इंसान इमोशनल कनेक्शन के लिए तरस रहा है ।

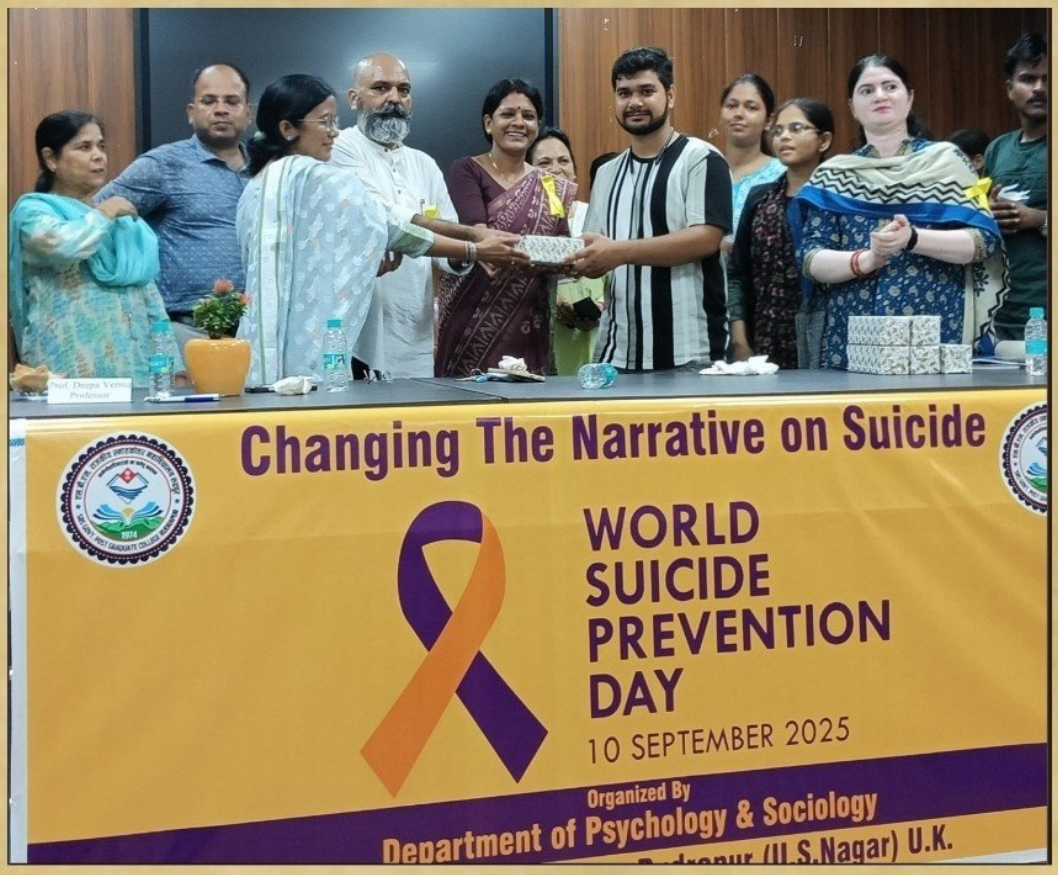
- सिंगापुर में सार्वजनिक स्थानों पर च्यूगम चबाना अपराध माना जाता है । यदि कोई ऐसा करता पाया जाता है तो उसपे भारी जुर्माना लगाया जा सकता है और कुछ मामलों में इसे खरीदने पर भी प्रतिबन्ध है । हालांकि इस कानून को शहर को साफ - सुथरा रखने के लिए बनाया गया था ।

- इटली के ट्यूरिन शहर में यदि कोई व्यक्ति कुत्ते पालता है तो उसे दिन में कम से कम तीन बार घूमना जरूरी है । ऐसा न करने पर कुत्ते के मालिक को जुर्माना देना पड़ सकता है । इस कानून को जानवरों की भलाई के लिए बनाया गया था ।

- थाईलैंड में जुए को लेकर एक अजीबोगरीब और कड़ा नियम है । साल 1943 के एक कानून के मुताबिक यहाँ पर किसी भी व्यक्ति को 120 से ज्यादा ताश के पत्ते अपने पास रखना कानूनन अपराध माना जाता है । किसी भी देश के लिए कड़े कानूनों का होना और नागरिकों द्वारा उसका पालन किया जाना देश की सफलता में चार चंद लगाने का कार्य करता है, किंतु कभी कभी कुछ कानून इतिहास के उन चुटकुलों की तरह लगते है जो आज भी जीवित हैं ।

शुवांशु बिष्ट
बी.ए. पंचम सेमेस्टर

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस: जागरूकता कार्यक्रम
आयोजक: समाजशास्त्र एवं मनोविज्ञान विभाग



दिनांक *10.09.2025* को समाजशास्त्र और मनोविज्ञान विभाग के तत्वावधान में विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के अवसर पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के विद्यार्थियों के बीच आत्महत्या की रोकथाम विषय पर पोस्टर एवं भाषण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

समाजशास्त्र विभाग प्रभारी प्रोफेसर हेमलता सैनी द्वारा विषय प्रवर्तन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ सीमा श्रीवास्तव,प्राचार्य राजकीय महाविद्यालय, हल्दूचौड़ ने अपने उद्बोधन में कहा कि हम सभी को मानसिक अवसाद और तनावग्रस्त लोगों के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलना होगा। हमें आपस में संवाद बनाए रखने का प्रयास करना होगा तथा अपने आस पास के परिवेश के प्रति सजग होना होगा। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के प्राचार्य डॉ अवधेश नारायण सिंह ने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि उन्हें जीवन की छोटी मोटी परेशानियों से हताश होकर कोई नकारात्मक कदम नहीं उठाना चाहिए। जीवन को समग्रता में जीते हुए हार जीत को सहज भाव से लेना चाहिए। इस अवसर पर अर्थशास्त्र विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ प्रद्युम्न रिछारिया और इतिहास विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ अपर्णा सिंह ने भी उपस्थित विद्यार्थियों के समक्ष आत्महत्या की रोकथाम के सम्बन्ध में अपने विचार व्यक्त किए।

(30)

इस अवसर पर आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता में बी.ए. तृतीय सेमेस्टर के छात्र श्याम सिंह ने प्रथम तथा इसी कक्षा की सरिता बिष्ट ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। बी.ए. पंचम सेमेस्टर की छात्रा सुईता मण्डल ने पोस्टर प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता में बी.ए. पंचम सेमेस्टर की अनामिका सिंह ने प्रथम, बी.ए.प्रथम सेमेस्टर के गणेश भट्ट ने द्वितीयस्थान प्राप्त किया तथा एम.ए. समाजशास्त्र तृतीय सेमेस्टर की छात्रा रश्मि तिवारी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय की अर्थशास्त्र विभाग की अध्यक्ष प्रोफेसर शैलजा जोशी, समाजशास्त्र विभाग के प्रोफेसर रवींद्र कुमार सैनी तथा इतिहास विभाग की डॉ अपर्णा सिंह ने पोस्टर और भाषण प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। कार्यक्रम के समापन के अवसर पर मुख्य अतिथि और महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय द्वारा विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया।

इस कार्यक्रम का आयोजन मनोविज्ञान विभाग की विभाग प्रभारी प्रोफेसर दीपा वर्मा और समाजशास्त्र विभाग की विभाग प्रभारी प्रोफेसर हेमलता सैनी के संयोजकत्व में सन्पन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन मनोविज्ञान विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ अलंकृता सिंह ने किया। कार्यक्रम के समापन के अवसर पर मनोविज्ञान विभाग प्रभारी प्रोफेसर दीपा वर्मा ने उपस्थित अतिथियों और विद्यार्थियों का धन्यवाद ज्ञापन किया।

नई दिशा, नई उड़ान: संगोष्ठी
आयोजक- रसायन विज्ञान विभाग

दिनांक 13 सितंबर 2025 को "नई दिशा, नई उड़ान" विषय पर रसायन विज्ञान विभाग द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य बी.एससी. प्रथम सेमेस्टर के नवप्रवेशित छात्र-छात्राओं को मार्गदर्शन एवं प्रेरणा प्रदान करना था। इस अवसर पर कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह ने विद्यार्थियों को अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करने और उसकी प्राप्ति हेतु निरन्तर प्रयास करने के लिए प्रेरित किया। विभागाध्यक्ष प्रो. पी.पी. त्रिपाठी तथा प्राध्यापक डॉ. अनूप सिंह, डॉ. दीपक दुर्गापाल और डॉ. बामेश्वर प्रसाद सिन्हा ने प्रवेश, पाठ्यक्रम एवं परीक्षाओं से जुड़े विभिन्न पहलुओं की विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम का संचालन डॉ. दीपक दुर्गापाल द्वारा किया गया। उक्त संगोष्ठी में विभाग के कर्मचारी श्रीमती नीलम जोशी और श्री जनार्दन काण्डपाल तथा रसायन विज्ञान विषय के विद्यार्थी उपस्थित रहे। संगोष्ठी के दौरान महाविद्यालय की ड्रेस पहने हुए छात्र-छात्राओं को पुरस्कृत किया गया।

नशा मुक्त भारत अभियान: संगोष्ठी
आयोजक: एंटी ड्रग कमेटी, एन.एस.एस, एन.सी.सी. एवं रोवर्स रेंजर्स

दिनांक *16.09.25* को नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत एंटी ड्रग कमेटी, एन.एस.एस, एन.सी.सी. एवं रोवर्स रेंजर्स के सहयोग से एक संगोष्ठी आयोजित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह ने छात्र-छात्राओं का आह्वान किया कि किसी भी सूरत में ड्रग्स के दुष्चक्र में न फंसें। ड्रग सोचने समझने की क्षमता को खत्म कर देता है, जिससे व्यक्ति का सम्पूर्ण व्यक्तित्व नष्ट हो जाता है। एंटी ड्रग प्रभारी प्रो.आशा राणा ने छात्र-छात्राओं को नशे की समस्या के विविध कारण,समस्या की गम्भीरता तथा नशे से दूर रहने के उपायों पर विस्तृत चर्चा की। एन.एस.एस. प्रभारी डॉ.राजेश कुमार सिंह ने छात्र-छात्राओं को अच्छी आदतें अपनाने पर बल दिया।रोवर्स रेंजर्स की अधिकारी डॉ.दीपमाला ने ड्रग्स की तरह ही भयावह मोबाइल की लत से दूर रहकर पुस्तकों से ज्ञान प्राप्त करने का आह्वान किया। एन.सी.सी. प्रभारी डॉ.निमिता कान्याल ने विद्यार्थियों को नशे की लत में घिरे अपने साथियों को पुनर्वास केंद्र तक ले जाने और उचित सलाह और मदद देने का सुझाव दिया।एन.एस.एस. की कार्यक्रम अधिकारी डॉ.अलंकृता सिंह द्वारा एक लघु फिल्म दिखाकर छात्र-छात्राओं को इस समस्या के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर एन.सी.सी. तथा एन.एस.एस. के छात्र-छात्राओं ने भी अपने विचार प्रस्तुत किए गए। इस कार्यक्रम में एन.सी.सी. तथा एन.एस.एस. के विद्यार्थियों ने पोस्टर के माध्यम से इस भयावह बीमारी को रंगों द्वारा चार्ट पर प्रस्तुत कर जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम के समापन पर सभी उपस्थित विद्यार्थियों को नशा मुक्ति की शपथ दिलाई गई।

दीक्षारम्भ कार्यक्रम
आयोजक: समाजशास्त्र विभाग

दिनाँक *18.09.2025* को स्नातक प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों को महाविद्यालय की विविध गतिविधियों से परिचित कराने और उन्हें प्रोत्साहन प्रदान करने के लिए दीक्षारम्भ कार्यक्रम आयोजित किया गया।

दीक्षारम्भ कार्यक्रम की औपचारिक शुरुआत महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह द्वारा सरस्वती माता की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुई। इसके पश्चात दीक्षारम्भ कार्यक्रम की संयोजिका प्रो. हेमलता सैनी द्वारा विषय प्रवर्तन किया गया। आपने महाविद्यालय में दीक्षारम्भ कार्यक्रम के मुख्य बिन्दुओं पर प्रकाश डाला। भौतिक विज्ञान के प्रोफेसर विकास दुबे ने विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति के तहत संचालित सेमेस्टर सिस्टम में क्रेडिट सिस्टम की बारीकियों से परिचित कराया। इसके बाद समर्थ पोर्टल के प्रभारी डॉ राजेश कुमार मौर्य ने विद्यार्थियों को सेमेस्टर सिस्टम में समर्थ पोर्टल की भूमिका के बारे में बताया। आपने सेमेस्टर प्रणाली में परीक्षा हेतु विषयों के चयन में बरती जाने वाली विभिन्न सावधानियों के बारे में विस्तार से बताया। आपने ए.बी.सी. आईडी की अनिवार्यता से विद्यार्थियों को परिचित कराया। क्रीड़ा प्रभारी डॉ. राजेश कुमार ने महाविद्यालय में संचालित होने वाली विभिन्न क्रीड़ा गतिविधियों से विद्यार्थियों को परिचित कराया। आपने व्यक्तित्व विकास में क्रीड़ा के महत्व को रेखांकित करते हुए विगत वर्षों में महाविद्यालय की क्रीड़ा उपलब्धियों पर विस्तार से प्रकाश डाला।

महाविद्यालय के मुख्य शास्ता एवं छात्र संघ प्रभारी प्रो. सर्वजीत सिंह

ने विद्यार्थियों को महाविद्यालय के सामान्य संचालन से जुड़े अनुशासन के नियमों से परिचित कराया। मनोविज्ञान विभाग प्रभारी प्रो. दीपा वर्मा ने विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन के बारे में विस्तार से बताया। परीक्षा प्रणाली की बारीकियों के बारे में परीक्षा प्रभारी प्रो. शलभ गुप्ता ने विद्यार्थियों को परिचित कराया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह ने विद्यार्थियों को कक्षाओं में उपस्थिति के मानकों से परिचित कराया। आपने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे कक्षाओं में नियमित रूप से उपस्थित होकर शैक्षिक और शिक्षणेत्तर गतिविधियों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लें।

दीक्षारम्भ कार्यक्रम का संचालन समाजशास्त्र विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. राजेश कुमार सिंह द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में गणित विभाग की प्रभारी प्रो.अमिता चौरसिया ने उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्रथम सेमेस्टर के समस्त संकायों के विद्यार्थी और महाविद्यालय के प्राध्यापक उपस्थित रहे।

प्रशासनिक दक्षता और जवाबदेही बढ़ाने में सूचना अधिकार अधिनियम–2005 की भूमिका : एक दिवसीय संगोष्ठी

आयोजक: समाजशास्त्र विभाग

दिनांक *10.10.2025* को समाजशास्त्र विभाग के तत्वावधान में "प्रशासनिक दक्षता और जवाबदेही बढ़ाने में सूचना अधिकार अधिनियम–*2005* की भूमिका" विषय पर एकदिवसीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी आयोजन दिनांक *05* से *12*

अक्टूबर के बीच मनाए गए सूचना अधिकार सप्ताह के उपलक्ष्य में किया आयोजित गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ संगोष्ठी के मुख्य अतिथि और विषय विशेषज्ञ प्रो० राकेश कुमार पाण्डेय तथा महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो० अवधेश नारायण सिंह द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। इसके पश्चात विभाग की छात्रा साजिया बी, सावीन जहाँ तथा निकिता कोरी द्वारा सरस्वती वंदना प्रस्तुत की गई। अतिथियों के स्वागत के लिए समाजशास्त्र विभाग से एम०ए० की छात्रा रश्मि तिवारी, पूजा रस्तोगी ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया ।

संगोष्ठी की संयोजक समाजशास्त्र विभाग प्रभारी प्रोफेसर हेमलता सैनी द्वारा संगोष्ठी का विषय प्रवर्तन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो० अवधेश नारायण सिंह ने सम्बन्धित विषय पर छात्र-छात्राओं से जागरूक रहने का आह्वान किया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता प्रोफेसर राकेश कुमार पाण्डेय ने सूचना अधिकार अधिनियम के बारे में विस्तार से बताया। आपने ने सूचना अधिकार की जानकारी, उपयोग एवं अन्य बारीकियों और जनजागरूकता सम्बन्धित जानकारी दी व अपने अनुभव साझा किए। मंच से महाविद्यालय के राज्य स्तरीय भाषण प्रतियोगिता के प्रतिभागियों तनीषा चावला, कैलाश चौधरी व गणेश भट्ट ने अपने विचार प्रस्तुत किए।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस: जागरूकता कार्यक्रम

दिनांक *10.10 2025* को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवं कैडेट्स में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना एवं आपदा और आपातकाल में मानसिक स्वस्थ सेवाओं तक पहुंच पर चर्चा करना था। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्य चिकित्सा अधिकारी ऊधम सिंह नगर डॉ.के.के. अग्रवाल उपस्थित रहे। जिला चिकित्सालय रुद्रपुर के डॉ.के.के.अग्रवाल, डॉ. एस.पी.सिंह तथा डॉ.ईश कुमार डल्ला ने मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में महाविद्यालय के छात्र छात्राओं को विशेष जानकारी प्रदान की। विद्यार्थियों में अवसाद, तनाव, चिंता आदि के लक्षणों को बताया , व उनके उपचार हेतु निदान की भी सलाह दी। महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं के बीच विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में एक भाषण प्रतियोगिता आयोजन की गई, जिसमें एम.ए. प्रथम सेमेस्टर की सोफिया अंजुम ने प्रथम, बी.एससी. पंचम सेमेस्टर के हर्ष जोशी ने द्वितीय स्थान तथा बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की ज्योति सागर और कौशिकी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।कार्यक्रम का संचालन डॉ.विकार हसन खान द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में डॉ.शलभ गुप्ता द्वारा उपस्थित अतिथियों एवं प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापन किया गया।

उत्तराखण्ड रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन, आयोजक: सांस्कृतिक समिति

दिनाँक *28.10.2025* से *08.11.2025* तक महाविद्यालय सांस्कृतिक समिति द्वारा उत्तराखण्ड रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसके विजेताओं का विवरण निम्नवत है–

क्विज प्रतियोगिता

_____

प्रथम स्थान:संतोष कुमार एम.एससी.तृतीय सेमेस्टर
द्वितीय स्थान: शिवांगी बी.एससी. तृतीय सेमेस्टर
तृतीय स्थान: सचिन राजपूत एम.एससी.तृतीय सेमेस्टर

भाषण प्रतियोगिता

_____

प्रथम स्थान:गणेश भट्ट बी.ए. प्रथम सेमेस्टर
द्वितीय स्थान: कैलाश चौधरी एम.कॉम. प्रथम सेमेस्टर
तृतीय स्थान: नाजिश खान एम.ए. प्रथम सेमेस्टर

एकल गायन

_____

प्रथम स्थान:सरिता बिष्ट बी.ए. तृतीय सेमेस्टर
द्वितीय स्थान: संतोष कुमार एम.एससी. प्रथम सेमेस्टर
तृतीय स्थान: रोहन प्रीत सिंह बी.ए. प्रथम सेमेस्टर

एकल नृत्य

_____

प्रथम स्थान: हर्षिता पाण्डेय बी.ए.तृतीय
द्वितीय स्थान: तनुजा बिष्ट नबी.ए. पंचम सेमेस्टर
तृतीय स्थान:शीतल सिंह एम.एससी.तृतीय सेमेस्टर

पोस्टर प्रतियोगिता

_____

प्रथम स्थान: सुइता मण्डल बी.ए. पंचम सेमेस्टर
द्वितीय साथ: श्याम सिंह बी. ए. तृतीय सेमेस्टर
तृतीय स्थान: सुभाना बी. ए. तृतीय सेमेस्टर

समूह नृत्य

_____

दीक्षा राठौर, प्रियंका राठौर, खुशी चौधरी और कनिका की टीम

राष्ट्रीय एकता दिवस: एक दिवसीय शिविर
आयोजक : राष्ट्रीय सेवा योजना

दिनांक 31 अक्टूबर 2025 को महाविद्यालय में सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में उल्लासपूर्वक मनाई गई । इस शुभ अवसर पर महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया । इस शिविर का केंद्रीय विषय 'राष्ट्रीय एकता और सशक्त राष्ट्र निर्माण' था। इस शिविर में योगाभ्यास,श्रमदान, पोस्टर प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता, बौद्धिक गोष्ठी एवं विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हुए ।

बौद्धिक कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह के उद्बोधन से हुआ । उन्होंने 'लौह पुरुष' सरदार पटेल के दृढ़ संकल्प और राष्ट्र के एकीकरण में उनके ऐतिहासिक योगदान को रेखांकित किया। राष्ट्रीय सेवा योजना के वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ. राजेश कुमार सिंह ने शिविर के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का लक्ष्य छात्रों में सामुदायिक सेवा और राष्ट्रीय चेतना की भावना का विकास करना है । राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अलंकृता सिंह ने सरदार पटेल के जीवन से जुड़ी प्रेरक कहानियों को साझा किया और बताया कि कैसे विपरीत परिस्थितियों में भी उन्होंने देश की अखंडता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी । राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शिल्पी अग्रवाल ने एकता के महत्व को समझाते हुए बताया कि किस प्रकार भाषा, संस्कृति और धर्म की भिन्नता के बावजूद हम सब एक राष्ट्र के नागरिक हैं। उन्होंने स्वयंसेवकों को छोटे-छोटे प्रयासों से समाज में एकता का संदेश फैलाने के लिए प्रेरित किया।अर्थशास्त्र विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ विकार हसन खान ने उपस्थित स्वयंसेवियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि सेवा को अपने जीवन का अंग बना कर ही हम राष्ट्रीय सेवा योजना के लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं ।

इस अवसर पर आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता में बी.ए. तृतीय सेमेस्टर की संगीता ने प्रथम, बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की आरती ने द्वितीय तथा बी.ए.प्रथम सेमेस्टर की संतोष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया ।भाषण प्रतियोगिता में बी.ए.प्रथम सेमेस्टर के अजय कुमार मिश्र ने प्रथम, बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की आरती ने द्वितीय तथा इसी कक्षा की दिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया ।अर्थशास्त्र विभाग की प्रो. शैलजा जोशी, मनोविज्ञान विभाग की प्रो. दीपा वर्मा तथा समाजशास्त्र विभाग के प्रो. रवींद्र कुमार सैनी ने इन प्रतियोगिताओं में निर्णायक की भूमिका निभाई ।

जनजातीय गौरव दिवस
आयोजक: समाजशास्त्र विभाग

दिनांक 15 नवम्बर 2025 को समाजशास्त्र विभाग के तत्वाधान में जनजातीय गौरव दिवस मनाया गया। जनजातीय गौरव दिवस भारत के जनजातीय नायकों, उनकी संस्कृति और योगदान का सम्मान करने वाला एक राष्ट्रीय उत्सव है।

इस अवसर पर समाजशास्त्र विभाग की प्रभारी प्रो.हेमलता सैनी, प्रो.र वींद्र कुमार सैनी तथा डॉ.राजेश कुमार सिंह ने अपने विचार व्यक्त किए । एम.ए. समाजशास्त्र तृतीयसेमेस्टर की छात्रा पूजा रस्तोगी ने उपस्थित विद्यार्थियों को जनजातीय गौरव दिवस के महत्व के बारे में विस्तार से बताया । पूजा ने कहा कि जनजातीय इतिहास वीरता की गाथाओं से भरा है । बिरसा मुंडा ने 'उलगुलान' आंदोलन चलाकर ब्रिटिश शासन के खिलाफ 'अबुआ राज' (हमारा देश, हमारा राज) का नारा दिया । वे धरती आबा कहलाए, जिन्होंने अकाल और महामारी में आदिवासियों को एकजुट किया । इसके पश्चात एम.कॉम. तृतीय सेमेस्टर के छात्र कैलाश चौधरी ने जनजातीय नायक भगवान बिरसा मुंडा के योगदान पर विस्तार से चर्चा की । कैलाश ने कहा कि जनजातीय गौरव दिवस हमें जनजातीय समुदायों की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, वीरता और राष्ट्र निर्माण में उनके योगदान की याद दिलाता है । इसी क्रम में एम.एससी. तृतीय सेमेस्टर की छात्रा तनीषा चावला ने ब्रिटिश राज के विरोध में बिरसा मुंडा के आंदोलन के बारे में प्रकाश डाला । तनीषा ने इस बात पर चिन्ता व्यक्त की कि तमाम सरकारी प्रयासों के बावजूद जनजातीय भाई-बहन आज भी कई चुनौतियों से जूझ रहे हैं । वन अधिकार अधिनियम 2006 के बावजूद भूमि विवाद बने हुए हैं । शिक्षा दर कम है, स्वास्थ्य सुविधाएं अपर्याप्त। जलवायु परिवर्तन उनके जंगलों को नुकसान पहुंचा रहा । लेकिन समाधान संभव हैं । सरकार की योजनाएं जैसे जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों को सम्मान दे रही हैं, हमें समाज के रूप में सहयोग देना चाहिए।

****

नशा मुक्त भारत अभियान: जागरूकता कार्यशाला
आयोजक: नशा मुक्ति प्रकोष्ठ

दिनांक 18.11.2025 को "नशा मुक्त भारत अभियान" के अंतर्गत एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया । कार्यक्रम में मुख्य अतिथि प्रभारी ए.एन.टी.एफ श्री राजेश पाण्डेय तथा विशिष्ट अतिथि ए.सी.एम.ओ. डॉ.ईश डल्ला मनोचिकित्सक उपस्थित रहे।

इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. ए.एन. सिंह, प्रभारी नशा मुक्ति प्रकोष्ठ प्रोफेसर आशा राणा, इम्पार्ट एन. जी. ओ. सदस्य वंदना, रेखा व उषा तथा प्रो. सर्वजीत सिंह, प्रो. दीपा वर्मा, डॉ॰ अलंकृता, डॉ॰ दीपमाला, डॉ॰ पूनम शाह, प्रो. हेमलता सैनी, डॉ. प्रद्युम्न रिछारिया सहित अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे । मुख्य अतिथि ने अपने सम्बोधन में युवाओं के बीच बढ़ रही नशे की प्रवृत्ति पर गहन चिंता व्यक्त की तथा युवा वर्ग को नशा मुक्त, सशक्त और विकसित भारत के निर्माण में सहयोग देने का आह्वान किया।

इस अवसर पर महाविद्यालय में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें क्विज़ प्रतियोगिता, निबंध लेखन प्रतियोगिता, तथा पोस्टर प्रतियोगिता शामिल थी । क्विज प्रतियोगिता में प्रथम स्थान आरजू, द्वितीय स्थान संदीप तथा तृतीय स्थान अदनान ने प्राप्त किया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान कुमकुम मिश्रा, द्वितीय स्थान टीना दिवाकर तथा तृतीय स्थान नीतू मौर्य ने प्राप्त किया। पोस्टर प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अन्नु यादव, द्वितीय स्थान सपना तथा तृतीय स्थान हिमांशु ने प्राप्त किया । सभी प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और नशा मुक्ति के विषय पर अपने विचार, ज्ञान एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के अंत में सभी को नशामुक्ति की शपथ दिलाई गई ।

****

राज्य स्थापना दिवस: रजत जयंती वर्ष
आयोजक: सांस्कृतिक समिति

दिनांक 09.11.2025 को उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस के रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में महाविद्यालय में हर्षोल्लास के साथ रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अवधेश नारायण सिंह एवं मुख्य अतिथि उत्तराखण्ड राज्य आंदोलन में सक्रिय भागीदारी करने वाले प्रो.शम्भू दत्त पाण्डेय जी द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ। इसके पश्चात इतिहास विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. अपर्णा सिंह द्वारा पारम्परिक गणेश वंदना प्रस्तुत की गई। स्वागत समारोह की औपचारिकता के बाद मुख्य अतिथि शम्भू दत्त पांडेय जी द्वारा राज्य स्थापना से जुड़े अपने अनुभवों को उपस्थित जनों के साथ साझा किया। आपने उत्तराखण्ड राज्य के विकास के लिए सभी से मिल जुलकर कार्य करने का आग्रह किया। इसके पश्चात महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.अवधेश नारायण सिंह ने इस शुभ अवसर पर राज्य के समक्ष उपलब्ध चुनौतियों और सम्भावनाओं पर विस्तार से अपने विचार व्यक्त किए।

इसके पश्चात महाविद्यालय के विभिन्न छात्र छात्राओं द्वारा रंगारंग प्रस्तुतियां दी गईं। उत्तराखण्ड राज्य स्थापना के 25 वर्ष : चुनौतियां और संभावनाएं विषय पर आयोजित वाद–विवाद प्रतियोगिता में बी. ए. प्रथम वर्ष के गणेश भट्ट ने प्रथम,एम.कॉम. प्रथम सेमेस्टर के कैलाश चौधरी ने द्वितीय तथा बी.ए. पंचम सेमेस्टर की सोफिया अंजुम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। एकल गीत गायन में एम.ए. समाजशास्त्र तृतीय सेमेस्टर की छात्रा रश्मि तिवारी को प्रथम, बी.ए. तृतीय सेमेस्टर की छात्रा मानसी पाण्डेय को द्वितीय तथा बी.ए.प्रथम सेमेस्टर की प्रियंका गंगवार को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ।

एकल नृत्य में बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की हर्षिता पाण्डेय ने प्रथम, बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की छात्रा मानसी पाण्डेय को द्वितीय तथा बी.ए. तृतीय सेमेस्टर की छात्रा संगीता और

बी.कॉम.प्रथम सेमेस्टर की छात्रा सोनी परिहार को संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। पोस्टर प्रतियोगिता में बी.ए.प्रथम सेमेस्टर की छात्रा अनु को प्रथम, बी.कॉम.प्रथम सेमेस्टर की छात्रा सोनी परिहार को द्वितीय तथा बी.ए. तृतीय सेमेस्टर की आरती को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। स्लोगन प्रतियोगिता एवं स्वरचित कविता प्रतियोगिता में बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की संगीता ने अपनी एकमात्र प्रविष्टि के आधार पर प्रथम स्थान प्राप्त हुआ। सामूहिक नृत्य की प्रतियोगिता में सरिता बिष्ट, रुक्मिणी, गौरी सिंह, दिया , ज्योति, मानसी, दिया, सोनी परिहार, प्रियंका को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय में क्विज, भाषण और स्केचिंग प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाले विद्यार्थियों को भी मुख्य अतिथि एवं प्राचार्य द्वारा पुरस्कृत किया गया।

रजत जयंती समारोह का संचालन महाविद्यालय के सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ.हेमलता सैनी के कुशल निर्देशन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन बी.ए. पंचम सेमेस्टर की छात्रा अनामिका सिंह तथा सालेहा खातून ने किया।

****

मेंटल हेल्थ एवं हैप्पीनेस कार्यशाला
आयोजक: हेल्थ एवं हैप्पीनेस क्लब

दिनांक 14.11.2025 को हेल्थ एवं हैप्पीनेस क्लब के तत्वाधान में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का आयोजन मनोविज्ञान विभाग प्रभारी प्रोफेसर दीपा वर्मा द्वारा किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अवधेश नारायण सिंह की अध्यक्षता में सम्पन्न इस कार्यशाला में मेंटल हेल्थ एवं हैप्पीनेस क्लब की संयोजक प्रो. दीपा वर्मा द्वारा तनाव मुक्त रहने की तकनीक जैसे फिंगर टैपिंग टेक्नीक, पेपर बाल टेक्नीक एवं मेडिटेशन का अभ्यास कराया गया। इस कार्यशाला के माध्यम से महाविद्यालय के प्राचार्य, उपस्थित प्राध्यापकों और छात्र-छात्राओं ने अपनी दिनचर्या में तनाव मुक्त रहने के तरीकों का ज्ञान अर्जित किया।

****

विश्व एड्स दिवस: एड्स एवं रक्तदान जागरूकता कार्यक्रम
आयोजक: यूथ रेडक्रास सोसाइटी

दिनाँक 01.12.2025 को विश्व एड्स दिवस के अवसर पर यूथ रेडक्रॉस समिति द्वारा एड्स की रोकथाम एवं बचाव तथा रक्तदान जागरूकता पर एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं में एड्स एवं रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाना तथा उन्हें सामाजिक जिम्मेदारी के प्रति प्रेरित करना था।

कार्यक्रम की शुरुआत यूथ रेडक्रॉस प्रभारी डॉ. राजेश कुमार सिंह द्वारा सभी उपस्थित विषय विशेषज्ञों, गणमान्य व्यक्तियों और छात्र-छात्राओं के हार्दिक स्वागत से किया गया। आपने एड्स के प्रति सही जानकारी और सावधानी अपनाने की जरूरत पर जोर दिया। विषय विशेषज्ञ के रूप में ब्लड बैंक, जिला चिकित्सालय, रुद्रपुर, ऊधम सिंह नगर के श्री जे.एल.चौधरी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए एड्स की रोकथाम के लिए सुरक्षित यौन संबंध, जागरूकता और परस्पर सम्मान को आवश्यक बताया। आपने विश्व में एड्स की शुरुआत के चिकित्सकीय पहलुओं के बारे में रेडक्रास के विद्यार्थियों को विस्तार से जानकारी दी , साथ ही यह भी कहा कि एड्स जैसी महामारी से मुक्त समाज के लिए सामूहिक प्रयास बेहद जरूरी हैं।

ब्लड बैंक जिला चिकित्सालय ऊधम सिंह नगर के काउंसलर श्री विवेक चौहान ने विद्यार्थियों को रक्तदान के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि रक्तदान न केवल मानव जीवन को बचाने का माध्यम है, बल्कि यह दाताओं के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है। उन्होंने युवाओं से अधिक से अधिक रक्तदान करने का आह्वान किया ताकि रक्त की कमी को पूरा किया जा सके।

इस कार्यक्रम में यूथ रेडक्रास सह प्रभारी डॉ.राजेश कुमार मौर्य, डॉ.अलंकृता सिंह एवं डॉ. मनी साहनी ने भी उपस्थित विद्यार्थियों को एड्स से बचाव और रोकथाम को लेकर प्रेरक वक्तव्य दिया। इस कार्यक्रम में विभिन्न स्लाइड प्रेजेंटेशन और वीडियो के माध्यम से एड्स के बारे में मिथकों का खंडन किया गया तथा इसके रोकथाम की प्रक्रिया को समझाया गया। इस कार्यक्रम में मौजूद छात्र-छात्राओं ने भी सक्रिय भागीदारी दिखाई और अपने सवाल पूछे।

उत्तर लेखन कौशल: कार्यशाला
आयोजक: समाजशास्त्र विभागीय परिषद

दिनांक 01.12.2025 को को समाजशास्त्र की विभागीय परिषद के द्वारा परीक्षा से एक दिन पूर्व "उत्तर लेखन कौशल" पर एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का संचालन समाजशास्त्र विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. राजेश कुमार सिंह द्वारा किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता गणित विभाग के डॉ. राजेश कुमार मौर्य ने कहा कि परीक्षा हाल में विद्यार्थी के द्वारा सभी प्रश्नों के उत्तर भली-भांति सोच विचार कर लिखना चाहिए। पहले प्रश्नपत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ कर यह समझने की चेष्टा करनी चाहिए कि प्रश्न में क्या पूछा गया है, उसके पश्चात समय सीमा को ध्यान में रखते हुए अपने उत्तर की एक रूपरेखा बनानी चाहिए। इस रूपरेखा के अनुसार ही विद्यार्थी को प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लिखना चाहिए।

समाजशास्त्र विभाग प्रभारी प्रो हेमलता सैनी और प्रो. रवींद्र कुमार सैनी ने कार्यशाला में छात्र-छात्राओं को उत्तर लेखन के महत्त्व, विभिन्न प्रश्नों के प्रभावी उत्तर देने की तकनीक तथा विषय की गहन समझ विकसित करने के तरीकों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। प्रतिभागियों ने अपने उत्तर लेखन कौशल को बेहतर बनाने के लिए सक्रिय रूप से भाग लिया और कई प्रश्नों के माध्यम से अपने संदेह दूर किए। समाजशास्त्र की विभागीय परिषद की संयोजक डॉ. शिल्पी अग्रवाल ने उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर डॉ. राजेश कुमार, डॉ.पूनम शाह, डॉ.दीपमाला, डॉ.विकार हसन खान, डॉ वंदिता, डॉ आरती, डॉ.विवेकानंद पाठक, डॉ.सुमन फुलारा तथा महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के विद्यार्थी मौजूद रहे।