



फरवरी 2026, वर्ष - 01, अंक - 02

# मेधा E-Magazine (Monthly)

स्वातंत्र्य, सृजन और समावनाओं की पत्रिका

आवरण चित्र: सुइता मण्डल, बी.ए.षष्ठम सेमेस्टर

संरक्षक/प्राचार्य

सम्पादक

प्रो.अवधेश नाथयण सिंह

डॉ. राजेश कुमार सिंह

सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर

ऊधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड



फरवरी - 2026, वर्ष - 01, अंक - 02

# 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  
नेपोलियन

साहित्य सम्पादक

अनामिका सिंह  
शुवांशु बिष्ट  
कैलाश चौधरी

समाचार सम्पादक

सालेहा खातून  
दिया टाकुली  
कुमकुम मिश्रा

क्रीड़ा सम्पादक

सरिता बिष्ट

कला सम्पादक

सुइता मण्डल

(01)



फरवरी - 2026, वर्ष - 01, अंक - 02

# मेधा E-Magzine (Monthly)

स्वाध्याय, सृजन और सभ्यताओं की पत्रिका

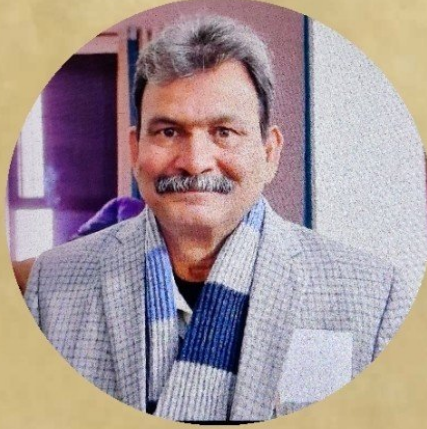
## भीतर के पन्नों में

\*\*\*\*\*

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 01- प्राचार्य का संदेश  | पृष्ठ संख्या : 03    |
| 02- सम्पादक की कलम से   | पृष्ठ संख्या : 04-05 |
| 03- महाविद्यालय के अनमोल सितारे                                       | पृष्ठ संख्या : 06-08 |
| 04- साक्षात्कार: रीना रस्तोगी   | पृष्ठ संख्या : 09-13 |
| 05- क्रीड़ा गतिविधियाँ  | पृष्ठ संख्या : 14    |
| 06- Pressure of Expectations on<br>Young Minds- Tannu Goyal           | पृष्ठ संख्या : 15-17 |
| 07- A Soft Goodbye- Tannu Goyal                                       | पृष्ठ संख्या : 18    |
| 08- Self Confidence- Anisha Jha                                       | पृष्ठ संख्या : 19-22 |
| 09- विभीषण: धर्म का साधक या<br>कुल का भेदी - तनीषा चावला              | पृष्ठ संख्या : 23-24 |
| 10- आखिरी बेंच का वादा- प्रीति मेहरा                                  | पृष्ठ संख्या : 24    |
| 11- स्कूल के दिन - अफशा अंजुम   | पृष्ठ संख्या : 25    |
| 12- शिक्षा की विश्वसनीयता - सालेहा खातून                              | पृष्ठ संख्या : 26    |
| 13- एप्टीन फाइल्स - पूजा पाठक   | पृष्ठ संख्या : 27    |
| 14- हक़ की हिस्सेदारी - सोफिया अंजुम                                  | पृष्ठ संख्या : 28    |
| 15- आधुनिक सभ्यता को प्रभावित करती<br>मोबाइल संस्कृति - कुमकुम मिश्रा | पृष्ठ संख्या : 29-31 |
| 16- पिघलता हिमालय - रश्मि तिवारी                                      | पृष्ठ संख्या: 31     |
| 17- जीवन का सफ़र - शीतल सिंह  | पृष्ठ संख्या: 32     |
| 18- कैंपस क्रॉनिकल - शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक<br>गतिविधियाँ            | पृष्ठ संख्या: 33-41  |

\*\*\*\*\*

## प्राचार्य का संदेश



प्रिय छात्र-छात्राओं,

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि हमारे महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'मेधा' का द्वितीय अंक (माह फरवरी) प्रकाशित होने जा रहा है। यह पत्रिका हमारे प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के रचनात्मक विचारों और उनकी साहित्यिक एवं कलात्मक प्रतिभा का एक जीवंत दर्पण है।

मेरा हमेशा से यह दृढ़ विश्वास रहा है कि शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं है। सच्ची शिक्षा वह है जो हमें चरित्रवान, अनुशासित और जिम्मेदार नागरिक बनाती है। हमारे महाविद्यालय का उद्देश्य न केवल आपको उत्कृष्ट शिक्षा प्रदान करना है, बल्कि आपके भीतर छिपी हुई क्षमताओं को निखारकर, आपको भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए सशक्त बनाना भी है।

इस तेजी से बदलती दुनिया में सफलता की कुंजी केवल कड़ी मेहनत नहीं, बल्कि अनुकूलनशीलता (adaptability) और लगातार सीखते रहने की प्रवृत्ति है। आप सभी से मेरी अपेक्षा है कि आप अपने समय का सदुपयोग करें, कड़ी मेहनत करें और अपने लक्ष्य की ओर निरंतर आगे बढ़ें। यह पत्रिका सम्पादक और युवा सम्पादक मंडल द्वारा की गई मेहनत का परिणाम है। मैं सम्पादक मंडल और उन सभी विद्यार्थियों को बधाई देता हूँ, जिन्होंने अपने लेखों, कविताओं और विचारों के माध्यम से इस पत्रिका को समृद्ध किया है।

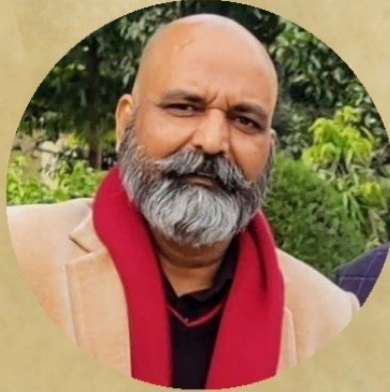
मुझे विश्वास है कि हमारे महाविद्यालय का यह शिक्षा-मंदिर आपके सपनों को नई उड़ान देगा। आप हमेशा ऊँचे लक्ष्य निर्धारित करें और अपने आचरण से राष्ट्र के विकास में सकारात्मक योगदान दें। मैं मासिक पत्रिका के सम्पादन में सहयोग के लिए छात्र संघ अध्यक्ष एवं समस्त पदाधिकारियों का आभार व्यक्त करते हुए सभी विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य एवं होली की हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(प्रो. अवधेश नारायण सिंह)

प्राचार्य

स.भ.सिं. राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
रुद्रपुर, ऊधम सिंह नगर

## सम्पादक की कलम से



प्रिय विद्यार्थियों, सहयोगी साथियों और पाठकों,

स्वप्न, सृजन और सम्भावनाओं की मासिक पत्रिका "मेधा" का दूसरा अंक आपके हाथों में है। यह हमारे लिए बहुत गर्व और कृतज्ञता का क्षण है कि महाविद्यालय की इस मासिक पत्रिका को पहले ही अंक में आप सबका अपार स्नेह, सुझाव और सहभागिता मिली। "मेधा" के पहले अंक ने यह स्पष्ट कर दिया कि हमारे महाविद्यालय में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है।

हमारे विद्यार्थी साहित्य, समसामयिक विषयों, विज्ञान-विचार, कला और सामाजिक चेतना सभी क्षेत्रों में दखल रखते हैं। विद्यार्थी अपनी रचना की मौलिकता, कथ्य और प्रकृति को लेकर स्पष्ट हैं। कुछ विद्यार्थी अपनी रचनाओं के मूल स्वरूप को लेकर इतने संवदेनशील हैं कि उन्होंने आग्रह किया कि उनके लेख के साथ सम्पादन के नाम पर कोई भी छेड़छाड़ न की जाय। यह अनुरोध चौंकाने वाला था, इसलिए सम्बंधित रचना को बहुत गौर और बारीकी के साथ पढ़ना पड़ा। और सचमुच रचना में हस्तक्षेप की कहीं कोई गुंजाइश नहीं थी। इसके साथ ही, कुछ रचनाओं में भाषा और व्याकरण से जुड़े सम्पादन और विषय विस्तार की थोड़ी-बहुत गुंजाइश भी सामने आई, और शायद यही किसी भी जीवंत रचनात्मक मंच की असली पहचान है।

आपकी सलाह और सुझावों ने हमें बेहतर बनने का रास्ता दिखाया, जिसके लिए हम आभारी हैं। कुछ मित्रों, सहयोगियों ने सामने से, तो कुछ ने फोन और व्हाट्सएप के माध्यम से पत्रिका को लेकर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है, बधाइयाँ भेजी हैं। उन सभी का हृदय से आभार। एक साथी ने हस्तलिखित पत्र के माध्यम से जनवरी अंक की विस्तृत समीक्षा भेजी है, उनके सुझाव और उत्साहवर्धन के लिए मैं "मेधा" की पूरी सम्पादकीय टीम की तरफ से आभार व्यक्त करता हूँ। उम्मीद करता हूँ कि इसी तरह आप सभी का सहयोग और मार्गदर्शन भविष्य में भी मिलता रहेगा।

प्रकृति जब बसन्त की मृदु बयार में मुस्कराती है और होली के रंग जीवन में उल्लास घोलते हैं, ठीक इसी समय मेधा का फरवरी अंक आपके हाथों में है। यह संयोग केवल पर्वों का नहीं, बल्कि नवचेतना, सृजन और सौहार्द का भी है। बसन्त हमें नई शुरुआत का संदेश देता है और होली भेदभाव मिटाकर प्रेम, समरसता और उत्साह का

उत्सव बन जाती है। इस अंक के लिए हमने कला सम्पादक सुइता मण्डल से खास अनुरोध किया था कि आवरण पृष्ठ का इस बार का डिजाइन बसन्त के मौसम के अनुरूप हो। सुइता ने बहुत शानदार कोशिश की है, आपको कैसा लगा, इस बारे में आपकी प्रतिक्रिया का इंतजार रहेगा।

पिछले अंक में "मेधा" की सहायक सम्पादक तनीशा चावला ने पैरा एथलीट प्रदीप कुमार और इस अंक में सहायक सम्पादक नेपोलियन ने पॉवरलिफ्टर रीना रस्तोगी का साक्षात्कार बहुत ही कुशलता के साथ सम्पन्न किया। पैरा एथलीट प्रदीप कुमार और पावरलिफ्टर रीना रस्तोगी, दोनों ही अपने जीवन में अलग तरीके की चुनौतियों और बाधाओं का सामना करते हुए सफलता के नए कीर्तिमान गढ़ रहे हैं। इनसे साक्षात्कार की प्रक्रिया में, मैं भी उपस्थित रहा। इनके जीवन के संघर्ष की दास्तान सुनते हुए महसूस हुआ कि अगर सफल होना है, तो समाज की परम्परागत और दकियानूसी सोच से लड़ने के अलावा और कोई विकल्प शेष नहीं है। तनीशा और नेपोलियन को इस साक्षात्कार के लिए ढेरों बधाइयाँ।

और एक अंतिम, लेकिन जरूरी बात। पत्रिका में विद्यार्थियों की रचनाएँ पढ़ कर आपको कैसा लगता है, यह जानना हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है, यह जानना कि उन विद्यार्थियों को कैसा लगता है, जिनकी रचनाएँ इस पत्रिका में प्रकाशित होती हैं। कभी उनसे मिलने की, उनसे जानने की कोशिश कीजिए, तो पता लगेगा कि उनके लिए यह कितना जरूरी है- कि वह जो कुछ कहना चाहते हैं, उसे किसी मंच पर अभिव्यक्त किया जा सकता है, सुना जा सकता है, सराहा जा सकता है। उनकी सर्जनात्मक यात्रा और आत्मविश्वास के लिए यदि हम "मेधा" के माध्यम से कुछ भी सकारात्मक कर पाए तो यही हमारी उपलब्धि होगी।

आप सभी से अनुरोध है कि आप अपनी रचनाओं, सुझाओं और प्रतिक्रियाओं के माध्यम से इस मैगजीन को और अधिक समृद्ध बनाएँ। अपने सुझाव और प्रतिक्रियाएँ [sociosbs@gmail.com](mailto:sociosbs@gmail.com) पर अवश्य भेजें। आपकी सहभागिता ही हमारी प्रेरणा है।

Rajesh  
01.03.26

(डॉ.राजेश कुमार सिंह)  
सम्पादक "मेधा"

## महाविद्यालय के अनमोल सितारे



एम.एससी. चतुर्थ सेमेस्टर, रसायन विज्ञान की छात्रा तनीशा चावला पुत्री श्री राजकुमार चावला ने रक्षा मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 'स्वतंत्रता का मंत्र : वन्दे मातरम' विषय पर आयोजित निबंध प्रतियोगिता में अपने ज्ञान और लेखन कौशल के बल पर राज्य में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इस निबंध प्रतियोगिता में देश भर के लगभग 10,000 से अधिक युवाओं ने हिस्सा लिया। इस प्रतियोगिता में तनीशा चावला को देश में 13वां स्थान प्राप्त हुआ। तनीशा चावला को उनकी इस उपलब्धि के लिए इस वर्ष गणतंत्र दिवस परेड देखने का विशेष आमंत्रण भी प्राप्त हुआ।

इससे पूर्व संसदीय कार्य मंत्रालय द्वारा सत्र 2024-25 में आयोजित युवा संसद प्रतियोगिता (तरुण सभा) में जनपद ऊधम सिंह नगर में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके लिए तनीशा को संसदीय कार्य मंत्रालय द्वारा अशोक स्तम्भ ट्राफी से पुरस्कृत किया गया। इसी सत्र 2024-25 में इस महाविद्यालय में युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा विकसित भारत युवा संसद प्रतियोगिता आयोजित हुई। इस प्रतियोगिता में जनपद ऊधम सिंह नगर और चम्पावत के युवाओं ने प्रतिभाग किया। तनीशा चावला ने द्वितीय चरण के लिए चयनित 10 विजेताओं में अपनी जगह बनाई और उत्तराखण्ड विधानसभा में भाषण दिया। इसके अलावा तनीशा चावला ने 2024 में नासिक महाराष्ट्र में आयोजित हुए 27वें राष्ट्रीय युवा महोत्सव में उत्तराखण्ड का प्रतिनिधित्व किया। कुमायूँ केसरी द्वारा वर्ष 2025 में तनीशा को 'देवभूमि आइकॉन अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया है। इससे पूर्व 2023 में तनीशा चावला ने जी-20 प्रेसीडेंसी ऑफ़ इंडिया के अंतर्गत एम्स ऋषिकेश में आयोजित हुए Y-20 कंसल्टेशन में उधम सिंह नगर जिले का प्रतिनिधित्व किया।

इसके अतिरिक्त तनीशा चावला सामाजिक और संगठनात्मक कार्यों में लगातार सक्रिय रूप से प्रतिभाग करती रहती हैं। गदरपुर में अपने परिवार के साथ रह रहीं तनीशा 'माई भारत वॉलंटियर्स' की एक सक्रिय स्वयंसेवी हैं। (6)



## महाविद्यालय के अनमोल सितारे



बी.बी.ए. के प्रतिभाशाली छात्र तेजेंदर शर्मा ने कुमाऊँ विश्वविद्यालय की अंतर-महाविद्यालय ताइक्वांडो महिला-पुरुष प्रतियोगिता सत्र 2025-26 में प्रथम स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। बी.बी.ए. समन्वयक प्रो. भरत सिंह ने तेजेंदर शर्मा को बधाई देते हुए उनकी अनुशासनप्रियता, कठोर परिश्रम और समर्पण की सराहना करते हुए कहा कि यह उपलब्धि केवल बी.बी.ए.

विभाग ही नहीं, बल्कि पूरे महाविद्यालय के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने विद्यार्थियों से शिक्षा के साथ-साथ खेल गतिविधियों में भी सक्रिय भागीदारी की अपील की। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अवधेश नारायण सिंह ने तेजेंदर शर्मा को बधाई देते हुए कहा कि खेल गतिविधियाँ विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। आपने विश्वास जताया कि वे भविष्य में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी संस्थान का नाम रोशन करेंगे। साथ ही, उन्होंने महाविद्यालय में खेलों को निरंतर प्रोत्साहन देने की प्रतिबद्धता दोहराई।



बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की छात्रा सुइता मण्डल महाविद्यालय की ई-मैगजीन मेधा की कला सम्पादक एवं मुखपृष्ठ डिजाइनर हैं। उत्तराखण्ड रजत जयंती समारोह एवं उत्तराखण्ड के गाँधी श्री इंद्रमणि बडोनी के 100 वें जन्मदिन के अवसर पर सुइता मण्डल द्वारा बनाए गये चित्र से अभिभूत हो महाविद्यालय के प्राचार्य महोदय ने सुइता के वर्तमान एवं भावी सभी कक्षाओं की फीस का भार स्वयं वाहन करने की घोषणा की।



## महाविद्यालय के अनमोल सितारे



महाविद्यालय के जिस अनमोल सितारे का साक्षात्कार हमने जनवरी अंक में प्रकाशित किया था उसने सफलता का एक नया कीर्तिमान रच दिया है। मुख्यमंत्री चैंपियंस ट्रॉफी के तहत आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ में महाविद्यालय के बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर के विद्यार्थी प्रदीप कुमार ने ब्लाइंड श्रेणी की 200 मीटर दौड़ में रजत पदक जीतकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। 12 से 13 फरवरी तक देहरादून के नूर खेड़ा स्टेडियम में आयोजित प्रतियोगिता में उन्होंने यह उपलब्धि हासिल की।

रुद्रपुर के मठकोटा टीडीसी कॉलोनी निवासी प्रदीप कुमार की इस सफलता से महाविद्यालय एवं क्षेत्र में खुशी की लहर व्याप्त है। महाविद्यालय के शिक्षकों, स्थानीय खिलाड़ियों, खेल प्रेमियों और सामाजिक संगठनों ने उन्हें बधाई दी। एन.आई.एस. कोच सत्य प्रकाश का कहना है कि प्रदीप कुमार लगातार अभ्यास और अनुशासन के बल पर आगे बढ़ रहे हैं। यह उपलब्धि न केवल प्रदीप के लिए बल्कि अन्य दिव्यांग खिलाड़ियों के लिए भी प्रेरणास्रोत हैं। सही मार्गदर्शन, नियमित प्रशिक्षण और आत्मविश्वास के दम पर खिलाड़ी राज्य ही नहीं, राष्ट्रीय स्तर पर भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं।

इसके पहले 29 से 31 अगस्त 2025 के बीच मध्य प्रदेश के ग्वालियर में सम्पन्न हुई 14वीं राष्ट्रीय जूनियर और सब-जूनियर पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप- 2025 में प्रदीप कुमार ने T - 12 श्रेणी में 1500 मीटर की दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त किया था।



## "घटा में छुपके सितारे फ़ना नहीं होते"

घर, परिवार और समाज की चुनौतियों से जूझती एक साहसी योद्धा की कहानी, जिसने अपने वजूद को साबित करने की जिद के आगे किसी की नहीं सुनी। लोग शोर करते रहे कि खेलना लड़कियों का काम नहीं है और भारी वजन उठाना तो बिल्कुल भी नहीं, लेकिन उसके फौलादी इरादों ने इस शोर के बजाय अपने अंदर की आवाज को सुना और सबको गलत साबित कर दिया। इस साक्षात्कार के माध्यम से मिलिए एम.ए. द्वितीय सेमेस्टर, समाजशास्त्र की छात्रा रीना रस्तोगी से, जिसने अपने दृढ़ संकल्प, प्रबल इच्छाशक्ति और लक्ष्य के प्रति समर्पण की बदौलत अपना बुलंदी का सफर जारी रखा है।

रीना ने उत्तराखण्ड पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन द्वारा जनवरी 2025 में काशीपुर में आयोजित जूनियर पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप में प्रथम स्थान, पावरलिफ्टिंग इंडिया द्वारा महाराष्ट्र के कोल्हापुर में मई 2025 में आयोजित नेशनल सब जूनियर एंड जूनियर क्लासिक पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप 2025 में पूरे देश में तृतीय स्थान प्राप्त किया। उत्तराखण्ड पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन द्वारा अगस्त 2025 में रुड़की में आयोजित जूनियर पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप में प्रथम स्थान, इंडियन पावरलिफ्टिंग फेडरेशन द्वारा जून 2024 में नई दिल्ली में आयोजित जूनियर नेशनल पावरलिफ्टिंग में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। यह तो सिर्फ एक बानगी भर है, रीना के पास मेडलों का ढेर लगा है।

हमारी मासिक पत्रिका "मेधा" के सहायक सम्पादक नेपोलियन ने रीना की इस साहसिक और प्रेरक यात्रा तथा संघर्षपूर्ण जीवन के छुए-अनछुए पहलुओं को जानने की कोशिश की है। इस साक्षात्कार में "मेधा" की सम्पादकीय टीम की सरिता बिष्ट, कैलाश चौधरी, सालेहा खातून और कुमकुम मिश्रा ने सराहनीय योगदान दिया है।

**नेपोलियन:** रीना जी, हम अपनी मासिक पत्रिका, "मेधा" की तरफ से आपका स्वागत करते हैं। रीना जी, सबसे पहले, हम आपके शुरुआती जीवन के बारे में जानना चाहते हैं।

**रीना:** मेरा नाम रीना रस्तोगी है और मैं रुद्रपुर, शिवनगर में रहती हूँ। मेरे पिताजी फ्रूट वेंडर हैं। मैंने अपनी 10वीं और 12वीं की पढ़ाई सनातन स्कूल से की है और मेरी ग्रेजुएशन सरदार भगत सिंह पीजी कॉलेज से हुई है। अभी मैं इसी कॉलेज से समाजशास्त्र विषय में पोस्ट ग्रेजुएशन कर रही हूँ।

**नेपोलियन:** रीना जी, जैसा कि आप एक तरफ किताबों से डील करती हैं और दूसरी तरफ हैवी वेट से। यह बुक्स



और बारबेल का बैलेंस आप कैसे मैनेज करती हैं? आपकी दिनचर्या क्या है?

**रीना:** ऐसा है कि पढ़ाई के साथ-साथ स्पोर्ट्स थोड़ा टफ हो जाता है, फिर भी हमें मैनेज करना पड़ता है। स्पोर्ट्स पर्सन और स्टूडेंट होने के नाते, मैं अपनी डाइट अच्छे से फॉलो करती हूँ। इसके साथ-साथ पढ़ाई पर भी ध्यान अच्छे से देना होता है, और इन सब में प्रॉपर रेस्ट बहुत ज़रूरी है ताकि पढ़ाई और स्पोर्ट्स के बीच सामंजस्य स्थापित हो सके, क्योंकि प्लेयर वही कहलाता है जो मैनेज करना जानता हो।



**नेपोलियन:** आज के परिदृश्य में हम देखते हैं तो साफ तौर पर यह पाते हैं कि पावरलिफ्टिंग पूरी तरह से एक अनकन्वेंशनल स्पोर्ट माना जाता है। आपने इस स्पोर्ट को कब और क्यों चुना? क्या कोई खास वक्त या लम्हा ऐसा था जब आपको लगा हो कि आप इस क्षेत्र में बेहतर कर सकती हैं?

**रीना:** पहले मैं बॉक्सिंग करती थी। बॉक्सिंग के दौरान मेरे दाएं घुटने में गम्भीर चोट आई। डॉक्टर को दिखाने के बाद उन्होंने कहा कि अब मैं किसी भी तरह के स्पोर्ट्स को 6 महीने तक कांटीन्यू नहीं कर सकती। उनकी सलाह के अनुसार, 6 महीने तक मैंने रेस्ट किया। फिर मेरे घर के पास में एक जिम खुला, तब मैंने वहाँ जाकर अपना वर्कआउट शुरू किया। जैसा कि कोई स्पोर्ट्समैन खाली बैठता नहीं, वैसे ही मेरे दिल में आता था कि मैं अपने देश के लिए कुछ करने के लिए बनी हूँ। फिर मैं जिम जाती थी, वर्कआउट करती थी, तो वहाँ एक पावरलिफ्टिंग का कंपीटिशन हुआ था। तो मैंने अपने जिम वाले सर से पूछा कि यह क्या है? तो उन्होंने बताया कि यह पावरलिफ्टिंग कंपीटिशन है। फिर मुझे लगा कि मुझे भी खेलना चाहिए। तो जब मैंने पहली बार कंपीट किया, तो मैंने डेडलिफ्ट में 120 किलो का वेट उठाया था, जो एक बिगिनर के लिए गुड लिफ्ट माना जाता है, और वहाँ से मेरी आगे की जर्नी शुरू हुई।

**नेपोलियन:** आप हमें बताइए कि एक स्टूडेंट और एथलीट होते हुए, बजट और डाइट मेंटेन करना कितना मुश्किल होता है? आप अपने न्यूट्रिशन का ध्यान कैसे रखती हैं?

**रीना:** जब फैमिली सपोर्ट नहीं करती, तो बच्चे के लिए अपना गोल पाना बहुत मुश्किल हो जाता है। मेरे मामले में भी ठीक ऐसा ही है। मुझे मेरे स्पोर्ट को परसू करने के लिए खुद सब कुछ करना था, तो मैंने पार्ट टाइम जॉब किया। बच्चों को स्पोर्ट्स ट्रेनिंग भी दी और साथ ही पढ़ाई भी मैनेज किया, जिससे मैं अपने न्यूट्रिशन के साथ-साथ एकेडमी पर भी ध्यान दे सकी।

**नेपोलियन:** हमें बताइए कि आप किसको अपना रोल मॉडल मानती हैं? क्या कोई इंटरनेशनल पावरलिफ्टर है जिसे देख कर आपने सीखा या आपके कोच ने आपको प्रेरित किया हो?

**रीना:** नहीं, कोच तो नहीं... मैंने हमेशा अकेले चलना सीखा है। लेकिन मेरी जर्नी में मेरी सबसे अच्छी दोस्त और मेरी दी, रंजीत कौर, ने हमेशा मेरा साथ दिया है। चाहे अच्छा वक्त हो या बुरा, वह मेरे साथ हमेशा खड़ी रही हैं और बहुत से जिम वाले भैया लोगों ने भी मेरा साथ दिया था।

जब मुझे कंपीट करने के लिए महाराष्ट्र जाना था और अर्जेंट में मुझे कुछ पैसों की ज़रूरत थी, तो उन्होंने ₹1000, ₹2000 ऐसे करके मेरे ट्रेन की टिकट के लिए पैसा इकट्ठा कर मुझे दिया था।

**नेपोलियन:** जैसा आपने बताया कि बॉक्सिंग में आपको इंजरी हुई थी, तो हमें यह बताइए कि पावरलिफ्टिंग में इंजरी होती है या आप जब लो फील करती हैं, तो उसके लिए आप खुद को कैसे तैयार करती हैं? आप खुद को किस तरह से प्रेरित करती हैं?

**रीना:** पावरलिफ्टिंग में अगर इंजरी आती है, तो हम रेस्ट करते हैं। कंपीट करने का मन होने के बावजूद भी हम रेस्ट करते हैं, ताकि रिकवरी जल्दी हो जाए। रिकवरी के बाद तो मैं और अच्छा परफॉर्म कर पाई हूँ। जब भी मैं कभी लो फील करती हूँ, तो खुद को यह बताती हूँ कि मैंने इसकी शुरुआत की है, तो मैं तब तक नहीं रुकूंगी, जब तक मैं अपने मम्मी-पापा और देश को प्राउड न फील करा दूँ। क्योंकि मैं जानती हूँ कि डिसिप्लिन से ही मैं अपने गोल को अचीव कर पाऊँगी।

**नेपोलियन:** जैसा कि आपने बताया कि अपने गोल को अचीव करने के लिए डिसिप्लिन बहुत जरूरी है, तो आप हमें यह बताइए कि आपके पावरलिफ्टिंग का यह डिसिप्लिन क्या आपकी पढ़ाई में भी मददगार साबित हुआ है ?

**रीना:** हाँ, बिल्कुल। पावरलिफ्टिंग के लिए मैंने जिस डिसिप्लिन को फॉलो किया, वह मेरी पढ़ाई में भी मददगार साबित हुआ है। इसी दौरान मैं राजेश सर से मिली, जिन्होंने मेरे खेल की प्रतिभा को देखा। मेरे मेडल्स देखे, मेरे सर्टिफिकेट देखे। मुझे किसी ने बताया था कि राजेश सर स्पोर्ट्स वाले बच्चों को बहुत सपोर्ट करते हैं। उन्होंने मेरी फोटो ली, मेरी सर्टिफिकेट की फोटो ली, और मेरी न्यूज छपवाई। तो मुझे बहुत अच्छा लगा कि कॉलेज में ऐसे सपोर्टिंग टीचर्स भी हैं, जिन्होंने मुझे सपोर्ट किया और मुझे पहचान भी दिलाई।

**नेपोलियन:** रीना जी, आप हमें बताइए कि पावरलिफ्टिंग के स्पोर्ट में आप कौन सी कैटेगरी में कंपीट करती हैं और आपका बेस्ट मैक्सिमम लिफ्ट कितना है?

**रीना:** मैं 63 kg कैटेगरी में कंपीट करती हूँ और मेरा टारगेट है 5 क्विंटल टोटल वेट का स्कोर बनाना है, जिससे मेरा ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी में मेडल पक्का हो सके। मेरा बेस्ट डेडलिफ्ट 170 kg का रॉ में है और किट इक्विपड 190 kg। बेंच प्रेस में रॉ लिफ्ट 75 kg है और किट इक्विपड हो के 90 kg, वैसे ही स्क्वाट में रॉ लिफ्ट 150 kg है और किट इक्विपड हो के 190 kg।

**सालेहा खातून:** क्या कभी आपने अपने परिवार वालों को यह बताने की कोशिश नहीं की कि आप जो कर रही हैं वह सही है? आप मेरा साथ दीजिए?



**रीना:** देखिए, मैं ऐसे परिवार से बिलोंग करती हूँ जहाँ लड़कियों को घर से बाहर नहीं जाने दिया जाता। जैसे कि हम चार बहनें हैं, तो जो मुझसे बड़ी दो बहनें हैं, उन्हें पाँचवीं तक ही पढ़ने को मिला और जो मुझसे छोटी बहन है, उसे आठवीं तक ही पढ़ाया गया। बस मैं हूँ जो पावरलिफ्टिंग और पोस्ट ग्रेजुएट कर रही हूँ। मैंने एनसीसी भी कर रखा है। एनसीसी वाले सर ने बोला था कि पर्सनल फोन जरूरी है इंफॉर्मेशन के लिए, तो उस टाइम मेरे पास फोन नहीं था। तो मैं अपने भाई का नंबर दिया था, जो मुझे कभी इंफॉर्मेशन देता था, कभी नहीं। एक मेरे पड़ोस के अनिल भैया थे, उन्होंने मेरी कॉलेज में एडमिशन लेने में भी मदद की थी और फिर जो इंफॉर्मेशन कॉलेज से आती थी, वह भी वे ही मुझे बताते थे, क्योंकि मैंने उनका नंबर कॉलेज की इंफॉर्मेशन के लिए दे रखा था।

**कुमकुम मिश्रा:** जैसा कि आप एक इंस्पिरेशन हो बच्चों के लिए और आपने बताया कि फैमिली सपोर्ट नहीं करती, तो ऐसे बहुत से बच्चे हैं कॉलेज और हमारे आसपास जो कुछ करना चाहते हैं, लेकिन अपने फैमिली को इस डर से नहीं बताते कि वह सपोर्ट नहीं करेंगे, हमें रोकेंगे, तो आप बताइए इसे बच्चे कैसे टैकल करें?

**रीना:** देखिए, ऐसा है कि अगर आप किसी चीज के लिए खुद को समर्पित करते हैं, तो उसके लिए अनेक रास्ते अपने आप खुल जाते हैं। आपके अंदर जज्बा होना चाहिए, फिर आपको कोई नहीं रोक सकता, क्योंकि आज आपके माँ-बाप आपको रोकेंगे, लेकिन जब आप कामयाब हो जाइएगा, तब आपके मां-बाप ही होंगे जो सबसे आगे खड़े दिखेंगे। क्योंकि कोई ऐसे ही खिलाड़ी नहीं बनता, उसे बहुत कुछ देखना पड़ता है और बहुत कुछ सहना पड़ता है। जो बच्चे कुछ करना चाहते हैं, उनसे मैं कहूँगी कि अगर आप में कुछ करने का जज्बा है, तो फिर आपको दुनिया की कोई भी ताकत रोक नहीं सकती। क्योंकि भगवान है और वह सब देखते हैं और मैं सच बताऊं तो मैं ऐसी-ऐसी परिस्थिति में फँसी हूँ, जहाँ से निकलना असंभव था, पर उस समय ऊपर वाला मेरे साथ था, क्योंकि मेरा दिल साफ था, मेरे अंदर जज्बा था, जुनून था, इसीलिए मैं हर मुश्किल से खुद को बाहर निकाल सकी।

**नेपोलियन:** रीना जी, आप एक महिला पावरलिफ्टर हैं, तो आपके मन में ऐसा कभी नहीं आया कि 'लोग क्या सोचेंगे'? ऐसी दकियानूसी सोच का सामना आपने कैसे किया?

**रीना:** पहले लगता था कि लोग क्या कहेंगे, छोटी छोटी बातें दिल पर ले लेती थी। पर अभी फर्क नहीं पड़ता कि कौन क्या कहेगा, क्योंकि मेरा लक्ष्य साफ है कि मुझे अपने लिए, अपने परिवार और यूनिवर्सिटी के लिए कुछ करना है, मेडल्स जीतने हैं, अब इस बात का फर्क नहीं पड़ता कि उसने ऐसा कह दिया, उसने वैसा कह दिया। मुझे अब बस अपना लक्ष्य दिखाई देता है, उसके सिवा कुछ नहीं।

**नेपोलियन:** आप हमें यह बताइए कि भविष्य के लिए आप किस चीज की तैयारी कर रही हैं? (12)





## महाविद्यालय क्रीड़ा गतिविधियाँ



- \* दिनाँक 18-01-26 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में अंतरमहाविद्यालय क्रॉस कंट्री (पुरुष) प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर द्वारा प्रतिभाग किया गया। जिसमें प्रतिभागियों के नाम, जितेंद्र कुमार, राजेश सिंह, नरेंद्र सिंह, सौरभ रावत, नीरज नेगी, मनमोहन सिंह द्वारा प्रतिभाग किया गया। जिसमें सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर विजेता रहा।
- \* दिनाँक 20-1-2026 को डी.एस. बी. कैम्पस, नैनीताल में अंतरमहाविद्यालय फुटबॉल (महिला) प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर द्वारा प्रतिभाग किया गया। जिसमें प्रतिभागियों के नाम - गायत्री पाल, सरिता बिष्ट, शैलजा ठाकुर, प्रियंका गंगवार, दिया कंडारी, प्रीति मेहरा। जिसमें दिया कंडारी और गायत्री पाल का नॉर्थ जोन के लिए चयन हुआ हुआ।
- \* दिनाँक 24-01-26 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में अंतरमहाविद्यालय हैंडबॉल (पुरुष) प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर द्वारा प्रतिभाग किया गया। प्रतिभागियों के नाम, कुणाल सिंह नेगी, पंकज सैनी, मोहन कोहली, नवनीत, धीरज पासवान, यश कुमार, तापस मंडल, गौरव पाण्डेय, अंशु प्रजापति, विपुल हरिद्वार, राजन प्रताप रूद्र, अभिषेक कुमार वर्मा। जिसमें सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर विजेता रहा।
- \* दिनाँक 10-02-26 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में अंतरमहाविद्यालय बुडबॉल (महिला) प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर ने प्रतिभाग किया। प्रतिभागियों के नाम, काशीष शर्मा, सुनैना सिंह, गरिमा राणा, सरिता बिष्ट, गुंजन, शैलजा ठाकुर, सुभाना मलिक, खुशी शर्मा, रिद्धि पाठक, जिसमें सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर विजेता रहा।
- \* दिनाँक 11-02-26 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में अंतरमहाविद्यालय बुडबॉल (पुरुष) प्रतियोगिता में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर ने प्रतिभाग किया। प्रतिभागियों के नाम, सचिन पांडे, दीपक अधिकारी, राजा ठाकुर, कमल बोरा, निखिल सिंह, कृष, राज किशोर, राजेंद्र, हिमांशु रहे। जिसमें सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर विजेता रहा।



## *The Pressure of Expectations on Young Minds*




*Tannu Goyal, B.A. 4th Semester*

*Being young is often described as the best phase of life. People say that youth is carefree, energetic, and full of opportunities. However, as a student living this phase, I feel that youth is not as easy as it appears from the outside. One of the biggest struggles young people face today is the pressure of expectations.*

*From the moment we begin our school life, expectations become a constant part of our journey. We are expected to score good marks, behave according to rules, choose the "right" career, and make our parents and relatives proud. In the beginning, these expectations feel normal and motivating. But slowly, they begin to feel heavy. Without realizing it, many young people start living more for others' hopes than for their own peace and happiness.*

*As a student, I often feel that marks matter more than effort. Even when we study sincerely, a single bad result is enough for people to question our ability. Comparisons make the situation worse. Someone is always doing better, achieving more, or moving ahead faster. This creates constant pressure and fear in young minds. Many students do not fail because they are incapable, but because they are mentally and emotionally exhausted.*

*A real incident from my surroundings helped*




me understand how deeply expectations can affect the life of a young person. There was a girl who was very hardworking and sincere. Her parents and relatives expected her to build a very successful and high-level career. To meet these expectations, she began to push herself beyond her limits. She stopped taking breaks, avoided her friends, and forced herself to work continuously under stress.

In the process of chasing expectations, she slowly started losing her peace. She stopped spending time with her family, missed moments with her friends, and ignored her own emotional needs. She believed that sacrificing her feelings and happiness was necessary to reach success. She did not realize that while she was working hard to build her career, she was losing the people and moments that made life meaningful.

This incident made me realize something very painful and important. A person may reach great heights in their career one day, but the time lost with loved ones never comes back. Friends who were ignored move on, family moments that were missed cannot be relived, and inner peace once lost is very difficult to regain. Expectations do not always destroy youth suddenly; sometimes they slowly kill their peace, emotions, and relationships.

What hurts the most is that young people are rarely asked how they actually feel. When students feel stressed, confused, or emotionally tired, they are often told to be strong or to adjust. Their emotions are ignored, and their struggles are considered



temporary. But young minds feel deeply, and when pressure continues without understanding, it creates long-lasting emotional damage.

There is also pressure related to the future. Choosing a career has become a source of anxiety rather than excitement. Many students are pushed towards paths they are not interested in, simply because those paths are considered safe or respectable. Dreams that do not match society's definition of success are often left behind, leaving young people feeling lost and empty.

Mental pressure affects more than just studies. It affects sleep, confidence, relationships, and peace of mind. Many students smile in front of others while silently dealing with stress and self-doubt. The fear of disappointing parents, teachers, and society becomes heavier than the fear of failure itself.

I believe expectations are not wrong. Parents and elders expect because they care and want a better future for their children. However, expectations should come with understanding, patience, and emotional support. Young minds need guidance, not constant pressure; motivation, not comparison; and trust, not control.

In conclusion, the pressure of expectations on young minds is real and deeply felt. If we want the youth to grow into confident, emotionally healthy, and balanced individuals, we must learn to value their mental peace along with their achievements. Sometimes, success is not about reaching the highest position, but about growing without losing oneself along the way.

\*\*\*\*\*



## *A Soft Goodbye*



*Tannu Goyal, B.A. 4th Semester*

*I searched the wind, I called your name,  
But silence answered, soft and plain.  
The room still holds your scent, your trace,  
An echo drifts in empty space.*

*The chair you loved now sits alone,  
Your laughter gone, a distant tone.  
Time moves, but I remain behind,  
In memories that do not unwind.*

*Your stories bloom in every tree,  
The stars recall your voice to me.  
Though death has drawn a heavy line,  
I still feel yours beside my spine.*

*So rest, dear soul, in skies above,  
Wrapped in our endless, aching love.  
You've left this world-but not my heart.*

\*\*\*\*\*



# Self Confidence




*Anisha Jha, M.A. First Semester*

*We keep hearing about self-belief and self-confidence in our everyday lives, and we probably also know their meaning to some extent. Let me break down this huge concept into the simplest words.*

*Self-confidence simply comes from doing the things you told yourself you would do. That's it – nothing fancy, no aesthetics. It does not come from saying affirmations loudly in front of the mirror and then lying on the bed, scrolling through your phone, or wandering around with friends just to pass time for the rest of the day. And I am being brutally honest here.*

*Self-confidence does not mean being fearless all the time or taking the right decisions constantly. It means feeling fear but still choosing to do the task because of strong self-belief. It means taking decisions, being willing to fail, and learning to become better again instead of not trying at all. It means having confidence in yourself even when no one else does.*

*Having high or low self-confidence rarely depends on your actual abilities. It mostly depends on your perceptions – the way you see the world and think about yourself – which can be negative or positive depending on your mindset.*



*Low self-confidence might stem from different experiences, such as fear of judgment, fear of failure, or growing up in an unsupportive and critical environment. Whereas high self-confidence, or I must say confidence in general, stems from believing in yourself, judging yourself honestly, and working on those judgments to turn them into strengths.*

*I am not writing this article to give any magic mantra to increase self-confidence. Like I said, just do things - execute your plan, whatever you promised yourself you would do. However, I can provide some tips that might help you recognize certain patterns:*

*(1) The foremost step is to spend time alone with yourself - without music, without your phone, without any distractions. Just spend some time with yourself and write down in a notebook whatever you feel about yourself. Your strengths, your weaknesses - write roughly but honestly. Write what you feel about yourself, your goals, your behavior, what you want to do, and why.*

*Most people confuse self-confidence with ego. Ego is having overconfidence - believing that no one is better than you. Let me tell you one thing: ego might give you a temporary win for a short time and a dopamine rush, but it is always empty in the long run. Be self-confident, but humble enough to know that there is always someone working harder or smarter than*




you. You only have to compete with yourself, your past self and aim to be better.

(2) Stop being afraid of judgments. Literally, for once, stop thinking about what others might be thinking. Keep your head down and keep doing your work. Just be you. Try and fail, learn, and don't give up. Remember who you were as a child—carefree and happy. The less you care about unnecessary opinions, the happier you will be.

Many people may misunderstand this point. It does not mean you should completely isolate yourself. No. Go out, work hard, enjoy life — but cut off negative people who try to pull you down or project their insecurities onto you. Everyone does not have to see the vision you have for yourself. That is their choice, and this is yours.

(3) Set realistic goals and expectations. Communicate with yourself on a daily basis — in the morning and at night — about your day, your goals, and your relationships. Self-confidence does not only mean having a good personality or being good at academics. It is mostly about your attitude and behavior toward yourself and others.

Be humble, be kind, but don't be weak. Work on your goals. Most people keep planning for months but never execute because of procrastination. Admit your mistakes — sometimes it's not just household work or responsibilities; sometimes it's simply laziness. If you want to change your situation and your life,



*you must be desperate and crazy enough to believe in yourself when no one else does. The world starts believing in you only when you believe in yourself and that belief comes only through action.*

*(4) Most importantly, stop judging and underestimating yourself. Learn from your mistakes, but start. Most people never start because they are afraid of failure, and later they are stuck in guilt and the loop continues forever. Take risks. Have enough confidence in yourself to trust that you will succeed. Remember, things take time. For example, when you learn to drive a vehicle, it doesn't come instantly. Even after learning, there are situations you can only understand when you go on the road alone and face them yourself. That experience builds confidence and helps you handle things better. Everyone feels anxious, even the most confident people - but the difference is that they calm themselves and do the work. That is the real key to self-confidence.*

*Push yourself, because no one is coming to save you except you. And this push comes through self-confidence, which comes through action. Don't be afraid of taking risks. Understand that life is happening from you, not to you.*

\*\*\*\*\*



## विभीषण : धर्म का साधक या कुल का भेदी

तनीशा चावला, एम.एससी. तृतीय सेमेस्टर

समाज में यह कहावत बहुत अधिक प्रचलित है-" घर का भेदी लंका ढाये "निसंदेह प्रत्येक व्यक्ति इस कहावत से परिचित है और अपने सुपरिचितों द्वारा दिए गए विश्वासघात को बताने के लिए इस कहावत का उपयोग करता है। हाँ, कुछ व्हाट्सऐप के स्टेटस पर लगा कर कुछ लाइक भी पा लेते होंगे और शायद इससे मन को भी बड़ा चैन मिलता होगा। पर हम जानते भी हैं कि हम ये क्या कर रहे हैं?

यह अत्यंत दुःखद है कि यह समाज इस कहावत में रामायण में विभीषण की भूमिका को एक घर के भेदी के रूप में देखता है। आश्चर्य है कि रामायण में जिस व्यक्ति की भूमिका एक गुमनाम नायक की भांति है, वे लोगों की दृष्टि में एक घर का भेदी बनकर रह गए। यह बड़ी अजीब बात है कि हम श्री राम को पूजते हैं और विभीषण को धिक्कारते हैं, पर जो व्यक्ति श्री राम के लिए अपने भाई, घर, कुनबे सब को छोड़कर श्री राम के पास आ गए, वो हमारी दृष्टि में धिक्कार योग्य कैसे हो गए? विभीषण वे जिन्होंने मोह से ऊपर प्रेम को स्थान दिया, विभीषण वे जो मान्यताओं से ऊपर सत्य को स्वीकार कर श्री राम के आगे समर्पित हो गए, वे तिरस्कार योग्य कैसे हो गए?

रामायण में विभीषण की दशा भी ऐसी बताई जाती है कि वे राक्षसों की लंका में ऐसे रहते थे, जैसे बत्तीस दांतों के बीच में जीभ रहती है। इतनी आक्रांत दशा में रहते हुए भी उन्होंने श्री राम को नहीं छोड़ा और जब जीवन में चुनाव की स्थिति आयी, तो उन्होंने श्री राम और रावण में से श्री राम ( सत्य) का चुनाव किया, तो वे घर के भेदी कैसे हो गए? पर

क्या करें, हमें सिखाया गया है कि.. 'हम साथ-साथ हैं, जन्मों के साथी हम साथ-साथ हैं'। हमें कभी यह नहीं सिखाया जाता कि.. 'एक ही धर्म है, एक ही सत्य है, इसके अलावा न किसी के आगे झुका जाता है, न ही किसी को चुना जाता है।' हमें तो कभी यह बताया ही नहीं गया कि.. 'जब तक भाई राम (सत्य) की सेवा में है, बस तब तक ही वह सम्मान और चुनाव योग्य है।' हमें एक सही बात से तो सदैव ही दूर रखा गया कि... 'जो कुछ सत्य के अधीन है, बस वो ही पूजनीय है एवं जो झूठ की दिशा में जा रहा है, वो कदापि पूजनीय नहीं है। अर्थात् उग्र, पद, सम्बन्ध...प्रेम के, सम्मान के आधार नहीं हैं।"

खैर समाज ने तो मीरा बाई का भी घोर विरोध किया था, जिन्होंने श्री कृष्ण (सत्य) को चुना था। क्यों? लोग अपने बच्चों का नाम इंद्रजीत रख सकते हैं, पर विभीषण रखने में उन्हें लज्जा आती है.. बल्कि विभीषण रामायण के सबसे साहसी व आध्यात्मिक पात्रों में से एक है। राक्षसों के बीच भी राम के प्रति प्रेम बनाए रखना उनके उच्च साहस को दर्शाता है। यह बात एक ऊँची चेतना की है, जिन्होंने देह के रिश्ते से ऊपर सत्य की सर्वोच्चता को स्वीकार किया। यह एक ज्ञानी के समान कार्य था, जब उन्होंने मान्यताओं से ऊपर तथ्य को स्वीकार किया। पर सामाजिक विडम्बना तो देखिए, समाज के इस दोहरे मापदंड को तो देखिये, कि हम जय श्री राम के नारे लगाते हैं और उनके साथ खड़े विभीषण को घर का भेदी कहकर धिक्कारते हैं।

विभीषण का श्री राम के पास जाना केवल एक भावुक निर्णय नहीं था, वरन



## स्कूल के दिन : वो दिन भी क्या दिन थे



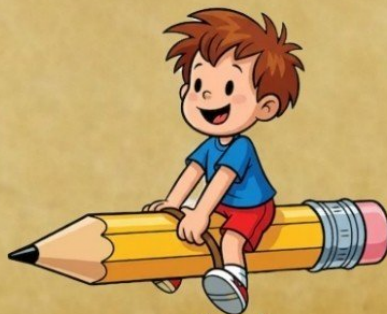
अफशा अंजुम, एम.ए. तृतीय सेमेस्टर

न खुशियों की प्यास थी,  
न सपनों की तलाश थी..  
बचपन की वो मस्ती,  
न जाने कितनी खास थी ।

जैसे - जैसे बड़े हुए,  
मंजिल पाने की आस थी..  
जहाँ जीवन की सबसे ज्यादा खुशी मिली,  
वो तो हाई स्कूल की क्लास थी ।

ग्रीटिंग कार्ड्स बनाते थे नए साल में,  
शुभकामनाएँ देते थे हर हाल में..  
अब नहीं आएँगे वो दिन, बस दुआ है इतनी,  
आप बँधे रहो खुशियों के जाल में ।

दिल के अज़ीज़ दोस्तों से जुदा हो गये,  
आज हम अपने ही स्कूल से जुदा हो गए..  
मंजिल पाने का मुकाबला देखकर,  
हम अपनी ही मंजिल से गुमशुदा हो गए ।



## शिक्षा की विश्वसनीयता



सालेहा खातून, बी.ए. पंचम सेमेस्टर

किताबें तो भारी होती गईं...  
पर अर्थ कहीं हल्का न हो जाए  
डिग्री हाथ में आकर  
सोच कहीं गिरवी न रह जाए...  
शिक्षा वो नहीं जो बस अंक दे  
डिग्री का प्रमाण दे ....  
विश्वसनीय है वही शिक्षा,  
जो इंसान को इंसान बनाए...  
जहाँ सवाल पूछना गुनाह न हो  
जहाँ सच कहना अपराध न हो  
जहाँ गुरु केवल पढ़ाए नहीं  
बल्कि चरित्र की नींव रखे..  
अगर ज्ञान बिकने लगे बाजार में  
तो भरोसा खुद पर कौन करे?  
जब मेहनत की जगह सौदे हों  
तो अपना भविष्य धुँधला कौन करे?  
विश्वसनीय शिक्षा वही है  
जो अब डर नहीं दृष्टि दे  
जो नौकरी से आगे बढ़कर  
समाज को समाज और  
नागरिक को नागरिक होने का प्रमाण दे..

\*\*\*\*\*

## एस्टीन फाइलस



पूजा पाठक, बी.बी.ए. प्रथम सेमेस्टर

छुपी हुई थी धूल तले,  
कागज़ में बंद कहानी,  
नाम बड़े थे, चेहरे चमके,  
पर अंदर थी हैरानी।

सवाल हवा में तैर रहे,  
किसका सच, किसकी बात,  
सत्ता, पैसा, शोहरत के पीछे  
कितनी लम्बी काली रात।

फाइल खुली तो शब्द बोले,  
खामोशी भी चिल्लाई,  
न्याय की धीमी चाल ने  
फिर उम्मीद जगाई।

सच चाहे देर से आए,  
पर रुकता कब है रास्ते में,  
एक दिन उजाला जीत ही जाता  
सबसे गहन अँधेरे में।

\*\*\*\*\*

## हक़ की हिस्सेदारी



सोफिया अंजुम, एम.ए. प्रथम सेमेस्टर

विज्ञान का क्षेत्र हो या खेल का, राजनीति की बात हो या अभिनय की, पाक कला हो या फिर सैन्य क्षेत्र, हर मामले में स्त्रियों ने अपने साहस और हुनर का लोहा मनवाया है। अब तो शायद ही कोई ऐसा क्षेत्र बचा हो, जिसमें स्त्री अग्रणी न हो। कभी उन्हें कमजोर कहकर बहुत पीछे कर दिया गया था, लेकिन अपनी मेहनत और मेधा शक्ति के बल पर आज उन्होंने हर क्षेत्र में प्रवीणता अर्जित कर ली है। उनकी इस प्रतिभा का सम्मान किया जाना चाहिए।

नारी का पूरा जीवन पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने में ही बीत जाता है, इसके बावजूद जब-तब समाज अपनी सदियों पुरानी रूढ़िवादी मानसिकता का परिचय दे ही देता है। उसे यह महसूस कराने की कोशिश करता है कि स्त्री चाहे कुछ भी क्यों न कर ले, मगर वह पुरुषों की बराबरी नहीं कर सकती। क्या सिर्फ इसलिए कि स्त्री में पुरुषों से अधिक संवेदनाएँ होती हैं या उसके लिए सफलता से अधिक महत्ता रिश्तों की होती है या वह रिश्तों को बचाने के लिए झुक जाना चाहती है या इसलिए कि वह अपने साथ हो रहे स्त्री-पुरुष भेदभाव को देखते हुए भी चुप रह जाती है।

स्त्री की चुप्पी, उसकी सहनशीलता को कमजोरी समझने वाले समाज को यह पता होना चाहिए कि माँ काली भी लक्ष्मी का ही एक रूप है, परन्तु उन्हें काली का रूप धारण करने के लिए कहीं न कहीं कोई बुराई ही उकसाती है।

अंत में मेरी पुरुष प्रधान समाज से बस यही गुज़ारिश और अपेक्षा है कि वह स्त्रियों को कम करके आँकने के बजाय उन्हें बराबरी का दर्जा दें तथा उसे उसके हिस्से का प्रेम एवं सम्मान अवश्य दें, जिसकी वह सदा से हकदार रही है।

## पुरस्कृत मेधावी विद्यार्थी

विवेकानंद सेवा समिति हरिद्वार द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय विवेकानन्द सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में प्रथम 5 शीर्ष विजेताओं को 21000 रुपये और उसके बाद 50 शीर्ष विजेताओं को 5100 रुपये तथा उसके बाद के 100 शीर्ष विजेताओं को 3100 रुपये और उसके बाद के 200 शीर्ष विजेताओं को 2100 रुपये की राशि निर्धारित की गई थी।

इस प्रतियोगिता का अंतिम परिणाम 17 October 2025 को घोषित किया गया। इस प्रतियोगिता में हमारे महाविद्यालय के छात्र कैलाश चौधरी ने शीर्ष 50 के वर्ग में स्थान प्राप्त 5100 रूपये का पुरस्कार प्राप्त किया तथा शुवांशु बिष्ट, अनामिका सिंह, तनीषा चावला, नीतू मौर्या ने शीर्ष 100 के वर्ग में स्थान प्राप्त कर 3100 रूपये का पुरस्कार प्राप्त किया।

## आधुनिक मानव सभ्यता को प्रभावित करती मोबाइल संस्कृति



कुमकुम मिश्रा, एम.ए. द्वितीय सेमेस्टर  
राजनीति विज्ञान

हम गेजेट्स और स्मार्टफोन के युग में जी रहे हैं। एक दूसरे से संचार कर पाना, इतना आसान कभी नहीं था। सोशल मीडिया के जरिए हम चाहे कहीं भी हो; अपने दोस्तों एवं लाखों अन्य लोगों से संचार के माध्यम से जुड़े रहते हैं। हमें बस इंटरनेट कनेक्शन वाला एक स्मार्टफोन चाहिए। हम अपने मोबाइल उपकरणों से ही किताबें पढ़ सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं, गेम खेल सकते हैं, चिकित्सा संबंधी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और भी बहुत कुछ..इसलिए लोग अपने फ़ोन पर अत्यधिक समय व्यतीत कर रहे हैं।

हमें यह सवाल अवश्य करना चाहिए कि हमारे जीवन और समाज पर मोबाइल फ़ोन का क्या प्रभाव है? ऐसा नहीं है कि मोबाइल फ़ोन के सकारात्मक पहलू ही हो। मोबाइल फ़ोन जितना उपयोगी है उससे कई ज्यादा खतरनाक भी है। इसके नकारात्मक प्रभाव भी दिखाई देते हैं। प्रस्तुत लेख का उद्देश्य मोबाइल संस्कृति से होने वाले लाभ एवं हानियों को दर्शाना है। युवा पीढ़ी पर इसका कितना गहन प्रभाव पड़ा है, इन सभी चीजों का अध्ययन हम इस लेख के माध्यम से साझा करेंगे।

हमारे जीवन पर पड़ने वाले मोबाइल फ़ोन के सकारात्मक प्रभाव :-

हमारे जीवन पर मोबाइल फ़ोन एवं अन्य उपकरणों का बहुत महत्व है, जिसके कारण हम देश विदेश, अपने महत्वपूर्ण कार्य एवं अपने परिजनों की खबर प्राप्त कर सकते हैं। मोबाइल फ़ोन के सकारात्मक प्रभाव कुछ इस तरह प्रस्तुत किए गए हैं:

**संचार:-** मोबाइल तकनीक के नकारात्मक पक्ष के अलावा फ़ोन, टैबलेट और नोटबुक जैसे उपकरणों के रूप में यह हमारे जीवन को पहले से कई ज्यादा बेहतर बना रहा है। संचार एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम उन लोगों के संपर्क में रहते हैं जिनसे हमें संपर्क करने की आवश्यकता है; चाहे वह कार्य संबंधी हो या व्यक्तिगत प्रकृति की। मोबाइल तकनीक ने हमारे व्यापार करने के तरीके को प्रभावी बनाया है। मोबाइल तकनीक ने उन लोगों को आवाज़ दी है जो विनाशकारी घटनाओं के दौरान दुनिया से अलग हो जाते हैं। स्थानीय घटना होने पर यह आवाज़ मदद के लिए पहुंच सकती है।

**दैनिक उपयोग:-** मोबाइल फ़ोन ने हमारे जीवन के तरीकों को बदल दिया है। अब ये न केवल हमें सोशल मीडिया पर दोस्तों और परिवार से जोड़े रहने या डेटा उपयोग के लिए भुगतान किए बिना वीडियो कॉल पर किसी से बात करने में मदद करता है, बल्कि होटल और कैब



बुक करने से लेकर यार्दे सहेजने इत्यादि को पहले से कई ज्यादा आसान बना देता हैं।

स्वास्थ्य सेवाएँ:- स्वास्थ्य सेवा एक ऐसा क्षेत्र है जिसने मोबाइल तकनीक को अपनाया है। हालाँकि यह तकनीक अभी भी शुरुआती दौर में है; फिर भी यह कई लोगों के लिए महत्वपूर्ण सुधार ला रही है। "स्वास्थ्य सेवा प्रदाता" इस तरह के मेडिकल ऐप्स के माध्यम से तुरंत चिकित्सीय जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। वे घर बैठे ही मेडिकल टेस्ट की रिपोर्ट देख सकते हैं और मरीज़ की देखभाल में महत्वपूर्ण बदलाव भी करा सकते हैं। जिन क्षेत्रों में नकली दवाओं की समस्या गंभीर हैं, वहां के मरीज़ दवा खरीदते समय फ़ोन का उपयोग करके पुष्टि कर सकते हैं कि दवा असली है या नकली। इसके अलावा कई अन्य बीमारियों के उपचार के बारे में हम मोबाइल फ़ोन से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

हमारे जीवन पर पड़ने वाले मोबाइल फ़ोन के नकारात्मक प्रभाव :

हमारे जीवन में मोबाइल संस्कृति ने बहुत बदलाव लाए हैं, जो फलदायक हैं। किंतु हमारे जीवन में मोबाइल फ़ोन एवं अन्य उपकरणों का जितना महत्व है उतना ही नुकसान भी। मोबाइल फ़ोन से होने वाले नकारात्मक प्रभाव निम्न प्रकार से प्रस्तुत किए गए हैं:

समय की बर्बादी:- आजकल स्मार्टफोन से मिलने वाले फायदों को हम जितना पसंद करते हैं, वहीं इस तकनीक का नकारात्मक पहलू भी है। डिजिटल एनालिटिक्स से पता चलता है कि हम लगभग 3-4 घंटे रोज अपने स्मार्टफोन उपकरणों को घूरते हुए बिताते हैं; यानी लगभग 1 दिन प्रति सप्ताह...!!जी हॉ ...एक दिन...!!

लत:- फ़ोन की लत का परिणाम युवा पीढ़ी पर अधिक देखने को मिलता है। अपने उपकरणों पर अत्याधिक समय बिताना लत का संकेत हैं; बल्कि उन्हें अपने पास न रखने का डर भी लत का लक्षण हैं। फ़ोन की लत लोगों को अक्सर; चिंता और अन्य प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की ओर धकेलती है।

ध्यान भटकाना:- स्मार्टफोन की सूचनाएँ हमारी एकाग्रता को कम कर सकती हैं। भले ही वह कम समय के लिए हो; लेकिन वे इतना ध्यान भटकाती हैं कि किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित कर पाना असंभव सा हो जाता है। जिससे कार्य से संबंधित विचार न आने और मन भटकने के कारण हमारा प्रदर्शन घट जाता है। कुल विशेष परिस्थितियों में यह बहुत खतरनाक हो सकता है। उदाहरण के तौर पर गाड़ी चलाते समय एक साधारण सूचना भी गंभीर दुर्घटना का कारण बन सकती है।

सामाजिक जीवन को प्रभावित करना:- बताई गई समस्याओं के अलावा भी, इसका लोगों के सामाजिक जीवन पर भी गहरा असर पड़ा है। लोग वास्तविक दुनिया से भी दूर होते जा रहे हैं। वे मानवीय मेलजोल से ज्यादा अपने फ़ोन को महत्व देते हैं।

सार्वजनिक स्थानों पर, तीज - त्योहारों पर, लोगों एवं सगे-संबंधियों को आपस में बात करते देखना मुश्किल होता जा रहा है, क्योंकि वह हमेशा अपने



स्मार्टफोन उपकरणों में व्यस्त रहते हैं। जहाँ लोग पहले समय में किताबों से पढ़ना पसंद करते थे, वहीं लोग आज किताबों, समाचार पत्रों से दूर भागते हैं। कहीं ना कहीं हम स्मार्टफोन के कारण अपनो से बिछड़ते जा रहे हैं। हम ऑनलाइन तो बहुत होते हैं, काश...!! अपनों के लिए 'अवेलेबल' भी होते।

📱 "पास बैठे अजनबी हैं, दूर वालों से यारियाँ;  
मोबाइल ने बढ़ा दी हैं, दिलों के बीच दूरियाँ।" 🍷

\*\*\*\*\*

## पिघलता हिमालय



रश्मि तिवारी, एम.ए. चतुर्थ सेमेस्टर  
समाजशास्त्र

हिमालय केवल पर्वतों का समूह नहीं, अपितु प्रकृति का दिव्य महाकाव्य है। इसकी हिमाच्छादित चोटियाँ मानो आकाश से संवाद करती हों। श्वेत चादर में लिपटा यह पर्वतराज सदियों से अडिग, अविचल और तपस्वी की भाँति खड़ा है। किंतु आज यही हिमालय मौन वेदना में डूबा हुआ प्रतीत होता है—उसकी हिमनदियाँ करुण क्रंदन के साथ पिघल रही हैं।

हिमालय भारत की जीवनधारा है। इसकी गोद से गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्र जैसी पुण्यसलिला नदियाँ प्रवाहित होती हैं, जो जन-जीवन को सिंचित करती हैं। यह पर्वतराज हमारी संस्कृति, आध्यात्मिकता और आस्था का प्रतीक है। इसकी वादियों में प्रकृति का अनुपम सौंदर्य, शीतल समीर और हरितिमा की छटा मन को आह्लादित कर देती है। परंतु मानव की असीमित महत्वाकांक्षा और स्वार्थपूर्ण प्रवृत्तियों ने इस देवतुल्य धरोहर को आहत किया है। औद्योगीकरण का विषैला धुआँ, वनों की अंधाधुंध कटाई, प्रदूषण और भौतिक विकास की अंधी दौड़ ने हिमालय के अस्तित्व पर संकट खड़ा कर दिया है। वैश्विक ऊष्मीकरण की तपिश से इसकी हिमराशि दिन-प्रतिदिन क्षीण होती जा रही है।

पिघलती हिमनदियाँ बाढ़, भूस्खलन और जलवायु असंतुलन का कारण बन रही हैं। नदियों का प्रवाह अनियमित हो रहा है, जिससे कृषि, पशुपालन और मानव जीवन प्रभावित हो रहा है। यदि यही स्थिति बनी रही तो भविष्य में जल-संकट और प्राकृतिक आपदाएँ विकराल रूप धारण कर सकती हैं।

पिघलता हिमालय प्रकृति की करुण पुकार है। यह हमें चेतावनी देता है कि यदि हमने पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी नहीं निभाई, तो आने वाली पीढ़ियाँ हमें कभी क्षमा नहीं करेंगी। अब समय है कि हम संवेदनशील बनें, प्रकृति के प्रति श्रद्धा रखें और संरक्षण के संकल्प के साथ आगे बढ़ें।



## एन.सी.सी. गतिविधियाँ

एन.सी.सी. के किसी भी कैडेट के लिए गणतंत्र दिवस की परेड में शामिल होने का अवसर अत्यंत गर्व का विषय होता है। गणतंत्र दिवस परेड हेतु कैडेट का चयन चार महीने तक विभिन्न स्तरों पर चलने वाली प्रक्रिया के माध्यम से होता है। इसके अंतर्गत कैडेटों के प्रदर्शन के आधार पर उत्कृष्ट कैडेट का चयन किया जाता है। चयन के उपरांत कैडेट्स को एक माह के प्रशिक्षण के उपरांत गणतंत्र दिवस परेड में अंतिम रूप से शामिल होने का मौका मिलता है।

गणतंत्र दिवस परेड 2026 की वार्षिक परेड में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर की नेशनल कैडेट कोर इकाई (NCC) के तीन कैडेटो ने प्रतिभाग कर महाविद्यालय का नाम ऊँचा किया है। इस वर्ष गणतंत्र दिवस की परेड में कैडेट दिव्या बिष्ट, कैडेट कृष एवं कैडेट दीपक अधिकारी ने प्रतिभाग किया है।

### गणतंत्र दिवस परेड के प्रतिभागी NCC कैडेट



दिव्या बिष्ट



कृष



दीपक अधिकारी

# राष्ट्रीय सेवा योजना गतिविधियाँ



## एक दिवसीय शिविर में श्रमदान करते स्वयंसेवी

Latitude  
28.960126666666664°

Longitude  
79.383733333333334°

Local 11:17:10 AM  
GMT 05:47:10 AM

Altitude 207 meters  
Thursday, 05.02.2026

दिनांक 05.02.2026 को महाविद्यालय के प्रांगण में राष्ट्रीय सेवा योजना का एक दिवसीय शिविर आयोजित किया गया। शिविर की शुरुआत योगाभ्यास से हुई। इसके पश्चात स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय परिसर एवं पार्क में स्वच्छता अभियान चलाकर श्रमदान किया।

कार्यक्रम के दौरान आयोजित बौद्धिक सत्र में प्रोफेसर सर्वजीत सिंह ने राष्ट्रीय सेवा योजना के महत्व और उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी श्री मंजीत सिंह ने विद्यार्थियों द्वारा किए गए श्रमदान की सराहना करते हुए उन्हें महाविद्यालय परिसर की स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रभारी डॉ. चंद्रपाल ने 'ईट इंडिया यूथ हैकथन उत्तराखंड-2026' के बारे में जानकारी देते हुए पंजीकरण प्रक्रिया से स्वयंसेवियों को अवगत कराया। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों की आयु 18 से 29 वर्ष के बीच होनी चाहिए तथा उनके पास संस्था का वैध पहचान पत्र होना अनिवार्य है। विजेता टीम को ट्रॉफी एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे। अधिक जानकारी के लिए विद्यार्थी संबंधित लिंक पर जाकर विवरण प्राप्त कर सकते हैं।

कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शिल्पी अग्रवाल ने राष्ट्रीय यूथ पार्लियामेंट के संबंध में जानकारी देते हुए छात्र-छात्राओं को इसमें सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ. वसुंधरा उपाध्याय, श्री जनार्दन कांडपाल, श्री संदीप, सत्येंद्र शाह, कैलाश चौधरी, अनमोल सिंह, तरनजीत सिंह, रोहित कुमार, गोविंद, सरिता बिष्ट सहित छात्र संघ अध्यक्ष रजत सिंह बिष्ट और बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



दिनांक 12.02.2026 को सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के परिसर में राष्ट्रीय सेवा योजना का एक दिवसीय शिविर आयोजित किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय परिसर एवं छात्रावास में सफाई की।

इसके बाद बौद्धिक सत्र आयोजित किया गया जिसमें प्रोफेसर सर्वजीत सिंह ने महर्षि दयानंद सरस्वती की जयंती और उनके द्वारा किए गए समाज सुधार के कार्यों पर प्रकाश डाला। राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रभारी डॉ. चंद्रपाल ने वित्तीय जागरूकता की आवश्यकता और उसके उद्देश्यों पर अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शिल्पी अग्रवाल, दक्ष कालरा, कैलाश चौधरी, अनमोल सिंह, तरनजीत सिंह, रोहित कुमार, सरिता बिष्ट आदि अनेक छात्र छात्राएं मौजूद रहे।



## अभिभावक शिक्षक परिषद का गठन



दिनांक 20.01.2025 को सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में अभिभावक शिक्षक परिषद का गठन हुआ। इस अवसर पर अभिभावक शिक्षक परिषद के संयोजक प्रोफेसर रवीन्द्र कुमार सैनी ने उपस्थित अभिभावकों का स्वागत किया। आपने कहा कि महाविद्यालय में शिक्षण का बेहतर माहौल बनाने के लिए जरूरी है कि अभिभावकों और शिक्षकों में निरन्तर संवाद बना रहे।

महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. सर्वजीत सिंह ने उपस्थित अभिभावकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि कक्षा में छात्रों की उपस्थित बढ़ाने के लिए शिक्षकों और अभिभावक दोनों के स्तर पर प्रयास किया जाना चाहिए। अभिभावक श्री उदयभान तिवारी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि शिक्षक अभिभावक परिषद की मीटिंग लगातार होनी चाहिए। गणित विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. राजेश कुमार मौर्य ने कहा कि ज्यादातर अभिभावकों को शिक्षक अभिभावक परिषद से जोड़ा जाना चाहिए और नियमित रूप से परिषद की बैठक आयोजित की जानी चाहिए।

इसके पश्चात अभिभावक शिक्षक परिषद का गठन हुआ। श्री उदयभान तिवारी को सर्वसम्मति से अभिभावक शिक्षक संघ का अध्यक्ष चुना गया। श्री मुकेश भास्कर को सर्वसम्मति से सचिव और श्रीमती विनीता को उपाध्यक्ष चुना गया। श्री अरविन्द सिंह परमार, श्री बख्शीस अंसारी, श्री भूप सिंह, श्रीमती सुशीला, श्रीमती राखी रस्तोगी, श्रीमती चंपा देवी कार्यकारिणी के सदस्य चुने गये।

कार्यक्रम के समापन पर हिन्दी विभाग की डॉ.रूमा शाह ने उपस्थित अभिभावकों का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक और अभिभावक उपस्थित रहे।

## समाजशास्त्र परिषद द्वारा विश्व सामाजिक न्याय दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन



दिनांक 20.02.2026 को सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में समाजशास्त्र विभागीय परिषद के तत्वाधान में 'विश्व सामाजिक न्याय दिवस' के अवसर पर निबंध एवं भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत विभागीय परिषद की संयोजक डॉ. शिल्पी अग्रवाल द्वारा कार्यक्रम के विषय प्रवर्तन से हुई। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अवधेश नारायण सिंह ने इस अवसर पर उपस्थित विद्यार्थियों को सम्बोधित करते विद्यार्थियों को महाविद्यालय में विभागीय परिषद के गठन के उद्देश्यों और निहितार्थों के बारे में विस्तार से बताया। आपने कहा कि विद्यार्थियों को अपने विभाग से नियमित सम्पर्क में रहते हुए अपनी समस्याओं से विभाग को परिचित कराते हुए शिक्षकों के सहयोग से उनके निराकरण का प्रयास करना चाहिए।

कार्यक्रम में समाजशास्त्र विभाग प्रभारी प्रोफेसर हेमलता सैनी द्वारा 'विश्व सामाजिक न्याय दिवस' के संदर्भ में विस्तार से बताया गया। कार्यक्रम में समाजशास्त्र विभाग के प्रो. रवीन्द्र कुमार सैनी एवं डॉ.राजेश कुमार सिंह द्वारा भी उपस्थित विद्यार्थियों को सम्बोधित किया गया। समाजशास्त्र विभागीय परिषद की संयोजक डॉ. शिल्पी अग्रवाल ने कहा कि हमारे भारतीय संविधान की प्रस्तावना का आधार सामाजिक न्याय है।

भाषण प्रतियोगिता में बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर के नेपोलियन ने प्रथम, बी.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की दिया ने द्वितीय तथा बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर के अर्जुन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निबंध प्रतियोगिता में बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर के नेपोलियन ने प्रथम तथा बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की सालेहा और बी.ए. चतुर्थ सेमेस्टर के सर्वजीत ने द्वितीय तथा बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की सावीन जहाँ ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस कार्यक्रम में अर्थशास्त्र विभाग के डॉ. विकार हसन खान, हिंदी विभाग की डॉ. रूमा शाह एवं डॉ. सुमन फुलारा ने निर्णायक मण्डल की भूमिका निभाई।

## चिन्तन दिवस के रूप में मनाया गया लार्ड वेडेन पावेल का जन्मदिन



दिनांक 23.02.2026 को महाविद्यालय की रोवर रेंजर इकाई द्वारा लार्ड वेडेन पावेल का जन्मदिवस चिंतन दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर रोवर रेंजर द्वारा टैंट, मचान आदि का निर्माण किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अवधेश नारायण सिंह ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए उपस्थित विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर, गायन, नृत्य, भाषण व पोस्टर आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन रोवर रेंजर प्रभारी डॉ. विवेकानंद पाठक ने किया। गायन में अजरा प्रथम, इकरा द्वितीय व साफिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। नृत्य प्रतियोगिता में राजपाल प्रथम, अजरा द्वितीय तथा साफिया तृतीय स्थान पर रही। भाषण प्रतियोगिता में अजयनिता प्रथम, अलफिजा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर में अजय प्रथम, अब्दुल द्वितीय तथा आतिफ तृतीय स्थान पर रहे। कार्यक्रम के अंत में रेंजर प्रभारी डॉ. दीपमाला द्वारा सभी अतिथियों को आभार ज्ञापित किया गया।

\*\*\*\*\*

## यू.जी.सी. नेट में लहराया परचम

अर्थशास्त्र विभाग की गीता बंसल और रोहित कुमार ने दिसम्बर- 2025 में यूजीसी नेट एवं जे.आर.एफ. , इतिहास विभाग के देव सक्सेना और राजनीति विज्ञान विभाग की अमिग्रा सिंह ने यू.जी.सी. नेट परीक्षा उत्तीर्ण की है। प्राचार्य डॉ.अवधेश नारायण सिंह और शिक्षकों ने इन मेधावी विद्यार्थियों को बधाई दी है।

## आपदा प्रबन्धन पर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित



सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ, भूगोल विभाग एवं आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ डॉ रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखंड प्रशासन अकादमी, नैनीताल के तत्वाधान में तीन दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन दिनांक 24, 25 एवं 26 फरवरी 2026 को किया गया। कार्यक्रम का मुख्य विषय "भूकम्प, आग और जंगल की आग" पर केंद्रित रहा।

दिनांक 24 फरवरी 2026 को कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर अवधेश नारायण सिंह, आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर पूनम रौतेला, डॉ. कमला बोरा, डॉ. ओम प्रकाश, डॉ. मंजू पाण्डे कोर्स निर्देशक आपदा प्रकोष्ठ, नैनीताल व प्रोफेसर सर्वजीत सिंह यादव द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने सरस्वती वंदना व स्वागत गीत का गायन कर अतिथियों का स्वागत किया, विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए प्राचार्य ने सभी विद्यार्थियों को उक्त कार्यक्रम का लाभ उठाने हेतु अधिकाधिक संख्या में 'मॉक एक्सरसाइज' व सभी व्याख्यानों में प्रतिभाग करने की अपील की। कार्यक्रम के प्रारम्भ में महाविद्यालय आपदा प्रकोष्ठ की प्रभारी विभागाध्यक्ष (भूगोल विभाग) प्रोफेसर पूनम रौतेला ने अपने संबोधन में कहा कि उत्तराखण्ड जो भूकम्प जोन चतुर्थ व पंचम में स्थित है व अत्यन्त ही विनाशकारी है, जिसने समय-समय पर उत्तराखण्ड की धरती को क्षतिग्रस्त कर दिया ऐसे में आपदा प्रबंधन का व्यवहारिक ज्ञान अत्यन्त हितकारी है। जो हमें आपदा प्रकोष्ठ नैनीताल द्वारा आयोजित मॉक एक्सरसाइज व व्याख्यानों से प्राप्त हो सकता है। डॉ. ओमप्रकाश कोर्स डायरेक्टर ने तीन दिवसीय कार्यक्रम के कार्यवृत्त पर प्रकाश डाला व पी.पी.टी के माध्यम से "आपदा जोखिम न्यूनीकरण" : कुछ केस स्टडीज , विषय पर अपना भाषण प्रस्तुत किया कि किस तरह हम "आपदा जोखिम का न्यूनीकरण" कर सकते हैं क्योंकि आपदा को रोका नहीं जा सकता है , वरन् आपदा आने से पूर्व कुछ सावधानी रखकर आपदा के विनाशकारी प्रभाव को रोका जा सकता है ।

कार्यक्रम के द्वितीय चरण में "क्या करें क्या ना करें भूकंप , आग



और जंगल की आग " विषय पर श्री आर. एस.राणा विशेषज्ञ आपदा प्रबंधन हल्लदानी ने विद्यार्थियों को संबोधित किया। कार्यक्रम के तृतीय चरण में "आपदा जोखिम न्यूनीकरण मॉक अभ्यास" विषय पर फील्ड में जाकर विद्यार्थियों को अभ्यास करवाया जो विद्यार्थियों के लिए विशेष उपयोगी रहा। इस तरह आपदा प्रबंधन कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य आपका प्रबंधन का विद्यार्थियों को व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करवाना रहा। कार्यक्रम में डॉ. सर्वजीत सिंह, डॉ. दीपमाला, प्रो.भरत सिंह, प्रो.मनोज पाण्डेय, डॉ. चंद्रपाल, डॉ. दीपक दुर्गापाल, डॉ. पालीवाल, डॉ. विकार हसन खान, डॉ.वंदिता काण्डपाल आदि प्राध्यापक उपस्थित रहे। कार्यक्रम में स्नातक व स्नातकोत्तर के विद्यार्थी पूजा कौर पवार, कुनाल सत्याल, तरनप्रीत, सर्वजीत, हीरा आर्या, कोमल, आकाश, मृदुल और अफसाना तथा एनसीसी, स्काउट गाइड व बी.एड. के अनेक विद्यार्थी उपस्थित रहे।



# महाविद्यालय में रंग और गुलाल के साथ सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाया गया होली का उत्सव

