



Manas Jyoti 2025

K.L. MEHTA DAYANAND COLLEGE FOR WOMEN
— — — — — **FARIDABAD** — — — — —



Late Shri. K.L. Mehta
Founder President



Late Dr. (Smt.) Vimal Mehta
Former President

Maharishi Dayanand Educational Society, Faridabad
K. L. Mehta Dayanand College for Women
&
K. L. Mehta Dayanand Public Schools

Staunch Arya Samajists, Gifted visionaries, well ahead of their times.
True pioneers in the field of women education and upliftment
of the girl child

“Coming together is a beginning; keeping together is progress; working together is success.”

Message from the **PRESIDENT**



Message

K.L Mehta Dayanand Post Graduate Women's College is dedicated to the noble cause of Women's education and empowerment. The slogan of “Beti Bachao & Beti Padhao” was implemented 53 years back by the late founder President Shri. K.L. Mehta Ji which was later carried forward by Late Dr. (Smt.) Vimal Mehta. The premier Institute celebrated its Golden Jubilee in January 2020.

My best wishes to everyone associated with this noble cause. We are very thankful to the administration and public of Faridabad for their support and guidance to carry out this mission.

Our commitment to further improve and achieve high standards remains firm and unwavering.

With best wishes

Dr. Anand Mehta
President
(MDES)

“Academic excellence and moral responsibility must walk hand in hand.”

Message from the **DIRECTOR**



Message

It gives me an immense pleasure to welcome all the new students seeking admission in this esteemed Institute- founded by Late Sh. K.L. Mehta and then nurtured by Late Dr. (Smt.) Vimal Mehta. Both had a vision and motivation to empower women by educating them – following the teachings of Swami Dayanand Saraswati & Vivekanand Ji The family stands committed to the cause of women's education and empowerment as well. Together with a dedicated staff of this College, we aim to achieve higher goals.

With best regards
Mrs. Shubh Mehta
(Director-Self Finance)

“Education is most powerful when it transforms both intellect and attitude.”

Message from the **PRINCIPAL**



Dr. Manju Dua

Education is not merely about acquiring degrees; it is about shaping character, nurturing curiosity, and preparing responsible citizens for the future. Our college stands firmly on this belief, rooted in the visionary principles of Shri K. L. Mehta, a devoted educator and follower of Swami Dayanand’s ideals of accessible, value-based education. This strong foundation has been nurtured through the tireless efforts of Dr. Vimal Mehta and continues to be strengthened under the able guidance of Dr. Anand Mehta, whose leadership has positioned our institution as a centre of meaningful learning, integrity, and progress. We are fortunate to be supported by a committed and dynamic faculty whose dedication ensures that our academic standards, ethical values, and institutional vision remain strong. In an era of rapid change, we strive not only to impart knowledge but also to equip our students with the skills, resilience, and confidence required to face future challenges, in alignment with the principles of the New Education Policy. This college magazine is a reflection of the creativity, hard work, and intellectual spirit of our students and faculty. I commend the editorial team for providing a platform that gives voice to ideas, achievements, and aspirations. As you embark on this academic journey, we look forward to witnessing your growth as responsible citizens, thoughtful professionals, and lifelong learners. I wish the magazine great success and hope it inspires every reader.

With best wishes,

Dr. Manju Dua

Principal

“Teachers inspire minds, institutions provide direction, but students create the future.”

Message from the **CHIEF EDITOR**



Dr. Mithilesh Aggarwal

Dear students,

It is a matter of great pride to present this edition of our college magazine, which captures the creativity, intellect, and achievements of our students and faculty. I sincerely appreciate the efforts of the editorial team and contributors who made this publication meaningful and inspiring. This magazine serves as a vibrant platform to celebrate the spirit of inquiry and commitment to excellence that defines our institution. Through these pages, we aim to encourage a culture of thoughtful expression and holistic development, documenting the diverse journey of learning and growth within our college community. As Swami Vivekananda beautifully articulated, "Arise, awake, and stop not till the goal is reached." May this magazine inspire every reader to pursue their highest aspirations with unwavering dedication.

Dr. Mithilesh Aggarwal

Chief Editor

Editorial Board



(From left to right)

**Ms. Anjali, Ms. Pooja Tyagi, Dr. Manju Dua,
Dr. Mithlesh Aggarwal, Dr. Babita Sharma, Ms. Shreya**

Snapshots

	Page No.
1. Award and Recognition	11
2. Teaching and Administrative Staff	12
3. Activities under the Dept. of Humanities	15-16
4. Activities under the Dept. of Commerce & Management	17
5. Activities under the Dept. of Science	18
6. Activities under the Dept. of Home Science	19
7. Activities under the Dept. of Computer Science	20
8. Add-on and Skill Development Courses	21
9. Hawan Ceremony	22
10. Fresher's Day	23
11. National Service Scheme (NSS)	24-25
12. Youth Red Cross Society (YRC)	26-27
13. Women Cell	28-29
14. Research and Development (R&D) Cell	30-31
15. Guidance & Career Counseling Cell	32

	Page No.
16. Training and Placement Cell	33
17. Intellectual property rights (IPR) Cell	34
18. Glimpses of Club Activities	35-38
19. Sports activities at a glance	39-40
20. Cultural Manifestation	41-45
21. Shining stars	46
22. Alumni Meet	47
23. Alumni Speaks	48-49
24. Farewell 2025	50
25. Faculty Contribution for books & journals published	51-54
26. Academic and Administrative Audit	55
27. Environment and Green Audit	56
28. Media Coverage	57

Awards and Recognition



A moment of pride as Dr. Anand Mehta (President, MDES) receives an Honorary Doctorate from Manav Rachna University, Faridabad, honouring his two decades of outstanding leadership, lifelong contribution to education and unwavering service to society.



TEACHING STAFF

Department of Humanities



Department of Commerce & Management



Department of Science



Department of Home Science



Department of Computer Science



ADMINISTRATIVE STAFF



ACTIVITIES UNDER THE DEPT. OF HUMANITIES



Extension Lecture on
"Dynamics of Arts, Literature and Life"



भाषण एवं नारा लेखन प्रतियोगिता





National Heritage Quiz Competition



Expert Lecture on how to clear competitive exams



Declamation Competition Organized On the Constitution Day

ACTIVITIES UNDER THE DEPT. OF COMMERCE & MANAGEMENT



Seminar on Empowering Women Entrepreneurs

Workshop on Raising Capital and Managing Finance for Startups



Financially Literacy Awareness Program

Expert talk on Will Plus Skills Entrepreneurship



ACTIVITIES UNDER THE DEPT. OF SCIENCE



National Wild Life Week



Model Making Competition



National Science Day

Visit to Amrit Udyaan



Industrial Visit to
Regional Centre for Biotechnology

ACTIVITIES UNDER THE DEPT. OF HOME SCIENCE



Awareness and Promoting Healthy Eating during Nutrition Week



Celebration of Women's Day & Holi Festival as FOOD BONANZA



Rang Vyanjan competition held at M.D University, Rohtak in which a team of 8 students won consolation prize of Rs 5100/-



Celebration of Teej Utsav

ACTIVITIES UNDER THE DEPT. OF COMPUTER SCIENCE



Export talk in Innovation Development & Technology Readiness Level (TRL)

Workshop of Boot Camp at Amity University, Gurugram



National Science Day

Technical visit to IBS Gurugram



ADD-ON AND SKILL DEVELOPMENT COURSES



Fashion Show
(Performance of Fashion Design Students)



Exhibition organized by
Early Childhood Care & Education



Saundaryya Beauty Training &
Cut and Stitch Classes



Accounting on computers

HAWAN CEREMONY



FRESHERS DAY



NATIONAL SERVICE SCHEME NOT ME BUT YOU Tree Plantation Drive



Independence Day Celebration



Cleanliness Camp



NSS Special 7 Day Camp



YOUTH RED CROSS SOCIETY SERVE FOR HUMANITY

Tree Plantation Drive



Blood Donation Camp



Cyclothon Raily



World Red Cross Day



WOMEN CELL



Self Defence Training Camp



Health Check-up Camp



Basic Life Support Training Camp



International Women Day Celebration

RESEARCH & DEVELOPMENT CELL

National Workshop – How to Write a Research Paper





GUIDANCE AND CAREER COUNSELING CELL



Session on
"How to plan a Startup"



Mock Interview Session

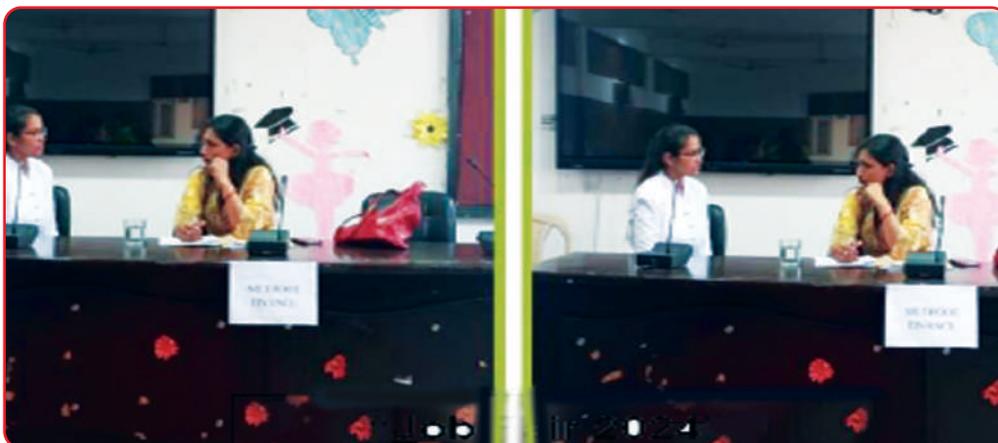


"Navigating Future-Ready,
Industry-Aligned Courses",
in collaboration with
Anudip Foundation

TRAINING AND PLACEMENT CELL



Training Program on – BFSI (Banking, Finance, Service, and Insurance)
Hardware and Networking



"Job Fair 2024".



Training Program on "Digital Marketing

INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS (IPR) CELL



Workshop Conducted on
IPR Laws in India:
An Overview



GLIMPSES OF CLUBS ACTIVITIES

Environment Management System (EMS) Club



Slogan Writing Competition on Earth Day

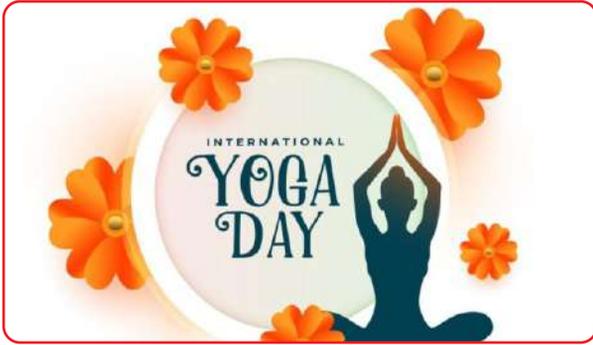
Catalyst Club



Seminar On "Unleash Your Potential for Tomorrow"



Fitness Club



Celebration of Yoga Day 2024



Aksharalaya Club



College Book Fair Organized



INTACH Club



INTACH National Heritage Quiz competition

Phytozootech Club



Vermicomposting



Zerone Digital Club



Industrial Visit at IBS Gurugram



TECHNOBUZZ 2024

Kalasangam Club



Workshop on Skill Enhancement conducted

Road Safety Club



Poster Making Competition organized

Spiritual Club



Inter-College Bhajan Competition organized

SPORTS ACTIVITIES AT A GLANCE



Participation of students in Inter-College Volley Ball Tournament organized at Sports Complex, MDU, Rohtak



Participation of students in District-Level Yoga Championship held at Community Centre, Sector 15, Faridabad



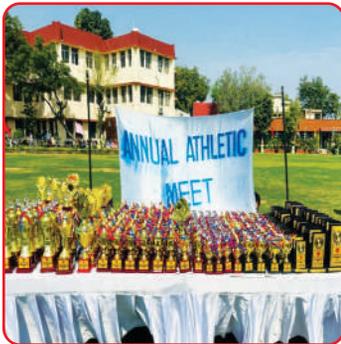
Participation of students Inter-College Archery Tournament organized at Aggarwal College, Ballabhgarh



Winners of Inter-College Taekwondo Tournament held at MDU Rohtak



Winners of Taekwondo International championship held at Talkatora Stadium, New Delhi .



Annual Sports Meet



CULTURAL MANIFESTATION

Zonal Youth Festival 2024



**Overall trophy winner in
Zonal Youth Festival 2024
held at Aggarwal College,
Ballabgarh**



Inter Zonal Youth Festival 2024



Runner-up trophy winner in
Inter Zonal Youth Festival 2024
held at MDU, Rohtak.



Inter Zonal Youth Festival 2024



Runner-up trophy winner in
Inter Zonal Youth Festival 2024
held at MDU, Rohtak.



Inter University Youth Festival 2025



Students represented MDU, Rohtak In (North West Zone) Inter University Youth Festival held at Om Sterling University Hisar. (1st Position In Indian Group Song & Clay Modeling) .



National Youth Festival 2025



Students represented MDU, Rohtak
at Amity University, Noida.
(1st position in Indian group song & 2nd position in clay modeling)



SHINING STARS

M.A. (ECONOMICS)



HIMANSHI
RANK-4 (SEM-4)



PRIVANKA
RANK-7 (SEM-4)

M.SC. (CHEMISTRY)



NISHA
RANK-10 (SEM-4)

B.SC (HOME SCIENCE)



ARIKA
RANK-4 (SEM-6)



KIRTI
RANK-9(SEM-4)



VIDHI KAUSHIK
RANK-6 (SEM-4)

B.SC (BIO TECHNOLOGY)



PRATIKA
RANK-1 (SEM-6)



HIMANSHI THAKUR
RANK-2 (SEM-6)



MEGHNA SRIVASTAV
RANK-8 (SEM-6)

B.COM (VOCATIONAL)



ANANDI
RANK-3 (SEM-6)



PRIYANKA GAUTAM
RANK-4 (SEM-6)



YOGITA NARWAT
RANK-6 (SEM-6)



KARISHMA
RANK-8 (SEM-6)

B.COM (PASS)



TEENA VAISHNAV
RANK-2 (SEM-6)



JASMEET KAUR
RANK-9 (SEM-6)

ALUMNI MEET

यादगार मुलाकात



ALUMNI SPEAKS



Ms. SINDHUJA PANDEY

I'm thrilled to share that I'm working as an intern at Life Sciences Sector Skill Development Council (LSSSDC), an entity under the Ministry of Skill Development & Entrepreneurship (MSDE), Government of India. I'm proud to say that my Biotechnology journey (2020-2023) at this esteemed college laid the foundation for my current achievement. The supportive teaching staff and the college environment played a significant role in helping me achieve my goal. The faculty's guidance, encouragement, and expertise not only enhanced my knowledge but also instilled confidence in me. I'm grateful for the opportunities and experiences I gained during my time at college, which have been instrumental in shaping my career. Thank you for fostering a nurturing environment that empowers students to excel. I'm honored to be an alumna of this esteemed institution and look forward to contributing to its legacy.

I am Renu a proud #alumna of K L Mehta Dayanand College for Women where I have completed my graduation in Biotechnology in 2021. I express my heartfelt gratitude to the entire college community for the support and quality education I received during my time here. My journey in B.Sc. Biotechnology was truly enriching, and I am grateful for the foundation that was laid during my academic tenure. The knowledge and skills I gained have been instrumental in shaping my career. I am currently working as a Certified Medical Coder (CRC + CCS) from the American Academy of Professional Coders (AAPC) at Corro Health Info Tech Private Limited in Noida, NCR. The rigorous training and mentorship I received at college have been invaluable in my professional growth. Thank you for providing a nurturing environment that fosters academic excellence and personal growth. I am proud to be an alumna of this esteemed institution and will always cherish the memories and lessons learned here.



Ms. RENU JANGID



Dr. GARIMA TOMAR

"It fills me with immense pride and gratitude to be associated with K.L. Mehta Dayanand College for Women, Faridabad, completed my B.Sc in Maths (2002) — an institution that not only nurtured me as a student but also gave me the opportunity to serve as a teacher. This college has been the foundation of my academic journey and professional success. The dedicated faculty, with their unwavering commitment to excellence, and the inspiring academic environment have always encouraged curiosity, discipline, and growth. Every corner of this campus echoes with learning, values, and empowerment. K.L. Mehta Dayanand College for Women will always remain close to my heart — a true symbol of education, enlightenment, and women's empowerment."



Ms. SHIVANI

From unlocking the mysteries of biotechnology in the classroom to guaranteeing the quality and safety of food across the nation, my journey began at K L Mehta Dayanand College for Women. Proudly applying my lab skills and research mindset every day in my technical role!

I'm grateful to have completed my graduation in Biotechnology from this esteemed institution. The academic excellence and friendly environment at college helped me grow both personally and professionally. The state-of-the-art laboratories, well-stocked library, and modern infrastructure provided an ideal setting for learning and exploration. The dedicated faculty members were always approachable and supportive, guiding me through my academic journey. The college's emphasis on extracurricular activities and events fostered a sense of community and camaraderie among students. I'm proud to be an alumna of this college and will cherish the memories of my time here forever. Thank you for providing a nurturing environment.



Ms. VAISHALI VERMA



Ms. MUSKAN MAKHIJA

I Muskan Makhija, alumni of K.L. Mehta Dayanand College for Women. I am so grateful to all my professors for their guidance and encouragement. Your mentorship made my experience truly invaluable. As I look back on my college journey, I'm filled with gratitude for the supportive environment that allowed me to grow both personally and professionally. I have my own institution today and I manage it, name is "GURUNANAK TUTORIAL", it has been 5 years since I started running it, where Tuition, Abacus, Calligraphy and Art classes are provided.

FAREWELL 2025



FACULTY CONTRIBUTION

Faculty Contribution for Journals



Future Foods 12 (2025) 100730
 Contents lists available at ScienceDirect
Future Foods
 journal homepage: www.elsevier.com/locate/ffo

Precision fermentation for the next generation of food ingredients: Opportunities and challenges

Kumkum Verma^{a,1}, Priti Duhan^{a,1}, Dheeksha Pal^a, Pooja Verma^b, Poonam Bansal^{c,2}

^a ICAR-MAR, Regional Station, Karnal, Haryana, India
^b Department of Biotechnology, P. G. Mehta Regional College for Women, Faridkot, Haryana, India
^c Department of Zoology, Post Graduate Institute of Medical Education and Research, Chandigarh, India
¹ ICAR-IFWRI, Karnal, Haryana, India
² Department of Biosciences and Technology, MMDC, Maharshi Markandeshwar (Deemed to be) University, Mullana, Ambala, Haryana

ARTICLE INFO

Keywords:
 Biotechnology
 Biotechnology
 Microorganisms
 Sustainability and Innovation

ABSTRACT

Precision fermentation is an advanced process of traditional fermentation wherein microorganisms, such as bacteria, fungi, or yeast, are genetically modified to yield a desired product. It is an advanced biotechnology method for producing specific food ingredients, such as amino acids and organic acids. The integrity of precision fermentation lies in cutting-edge techniques that enhance the efficiency of microorganisms by inserting desired genes and in producing high-value compounds with greater efficiency. All the cutting-edge techniques involved are synergistic in terms of integration, rapid prototyping, and production power. Automation and artificial intelligence (AI) enhance the synthetic biology production and metabolic engineering, enabling iterative strain improvement cycles. Strain selection and its optimization are a strong foundation for successful precision fermentation process. Automation allows testing of several strain modifications in a short duration of time. Metabolic engineering efforts guided by AI tools help in assessing the outcome of genetic changes on production. The reliance on precision fermentation for a scalable and sustainable alternative to conventional methods has become more evident. Precision fermentation is becoming a solution for the high demand for sustainable and scalable food production methods by improving the efficiency of resources, minimizing waste production, and reducing the adverse environmental impact. In this review on precision fermentation, we have thoroughly examined recent advancements in precision fermentation techniques and their potential applications in the food industry. Additionally, the review discusses how precision fermentation can create customized food ingredients. It also addresses recent increase in consumer demand for personalized nutrition, plant-based alternatives, and allergen-free products. This present article discusses the technological advancements and the broader societal implications of precision fermentation, providing insights into how this field is poised to transform the food industry. Finally, we conclude by discussing the challenges and opportunities that lie ahead in fully utilizing the potential of precision fermentation for the future of food ingredient production.

1. Introduction

Precision fermentation is an advanced biotechnological process in which genetically engineered microorganisms such as yeast, fungi, and bacteria are utilized to produce specific biomolecules such as enzymes, proteins, and fats (Nashid et al., 2023; Peng et al., 2023). In precision fermentation genetic engineering, synthetic biology, and different fermentation techniques are combined to create precise microbial

process has been widely explored in the pharmaceutical, cosmetic, and food industry as an alternative means to produce molecules of animal or plant origin without the use of their natural sources (animals or plants) (Apostoler et al., 2023; Bouchard et al., 2024; Bouchard et al., 2023). In the process of precision fermentation, specific genes are inserted into a microorganism to produce large amounts of the desired protein or compound. After the fermentation process, the desired molecule is isolated and purified for use. This process is more sustainable and scalable than traditional extraction and production methods and often has a

¹ Corresponding author at: Department of Biosciences and Technology, Maharshi Markandeshwar (Deemed to be) University, Mullana, Ambala, Haryana, India.
 E-mail address: pooduhand@mmdc.ac.in (P. Duhan).
² Both the authors are equally contributed.

<https://doi.org/10.1016/j.fofs.2025.100730>
 Received 31 December 2024; Received in revised form 22 August 2025; Accepted 28 August 2025
 Available online 28 August 2025
 2666-8335/© 2025 The Authors. Published by Elsevier B.V. This is an open access article under the CC BY-NC license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

8/19/25, 3:08 PM

Design Application Status

**INTELLECTUAL
 PROPERTY INDIA**
 PATENTS | DESIGNS | TRADE MARKS
 GEOGRAPHICAL INDICATIONS



Controller General of Patents, Designs and Trademarks
 Department of Industrial Policy and Promotion
 Ministry of Commerce and Industry

Design Application Details

Application Number:

454619-001

CBR Number:

207493

CBR Date:

08/04/2025 11:18:00

Applicant Name:

1. Poonam Bansal

2. Priti Duhan

3. Paavan Singhal

4. Soniya Goyal

5. Pardeep Kumar

6. Dinesh Kumar

7. Mahiti Gupta

8. Vineet Meshram

Patent accepted for specific design by Controller General of Patents, Design and Trademarks

Dr. Priti Duhan
 (Department of Biotechnology)

Lanthanum (a rare earth element)-induced abscisic acid responses to modulate stomatal dynamics, nitrogen-carbon assimilation, metabolomic fingerprinting and yield traits in wheat

Moksh Mahajan, Shweta Chaudhary,
M. Iqbal R Khan  

Show more

 Share 

<https://doi.org>

Get rights and content 



Ms. Shweta Chaudhary
(Department of Life Sciences)



Scope
Volume 14 Number 04 December 2024

Synthesis of 2-Nitroimidazole Derivatives with Oxazinone Moieties

Dr.Sarita Bansal^a, Dr.Purnima Verma^a

^aGenba Sopanrao Moze College of Engineering Balewadi, Pune, India
^bK. L. Mehta Dyanand College for Women, Faridabad, Haryana, India

10.5281/zenodo.13304103

Abstract

An efficient methodology employing for the preparation of 2-nitroimidazole derivatives containing 1,3-oxazinone as a functional moiety by a one pot three component reaction of substituted phenol, substituted aromatic aldehydes and urea/thiourea under microwave conditions has been presented. All the synthesized products were characterized by elemental analysis and spectroscopy. Various imidazole-containing compounds have been tested for their medical usefulness in clinical trials for several disease conditions. The rapid expansion of imidazole-based medicinal chemistry suggests the promising and potential therapeutic values of imidazole-derived compounds for treating incurable diseases. Oxazinones are highly significant pharmacophoric scaffolds with a broad spectrum of biological activities, making them a vital class of compounds in medicinal chemistry. Various synthetic routes have been explored in the literature for producing aromatic oxazinones, showcasing the versatility of these compounds. Aromatic oxazinones were first synthesized in 1944 by Holly and Cope through Mannich reactions, utilizing phenols, formaldehyde, and amines. This pioneering work laid the foundation for further exploration of oxazinone derivatives in pharmaceutical applications. Over time, these heterocyclic compounds have garnered attention for their role as precursors in the synthesis of phosphinic ligands, which are widely employed in asymmetric catalysis. Given their diverse biological activities and utility in drug design, aromatic condensed oxazinone derivatives are regarded as 'Privileged structures' within the realm of pharmaceutical compounds. Their significance continues to grow, cementing their place in the development of novel therapeutic agents and catalytic processes.

Keywords: 4-(1H-imidazol-1-yl)-benzaldehyde, Substituted phenol, Microwave assisted conditions.

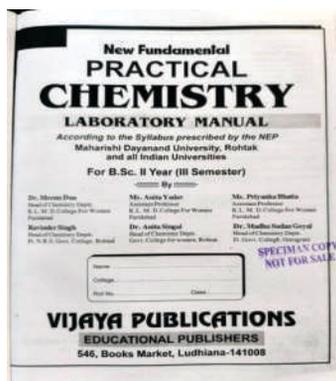
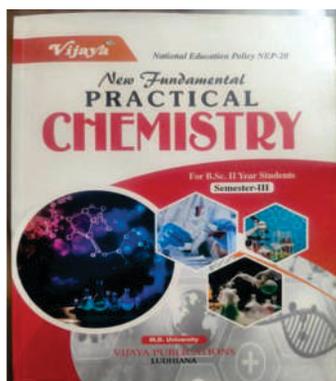
Introduction

The synthesis of 2-nitroimidazole derivatives containing oxazinones has gained significant attention due to their wide range of biological activities and potential applications in

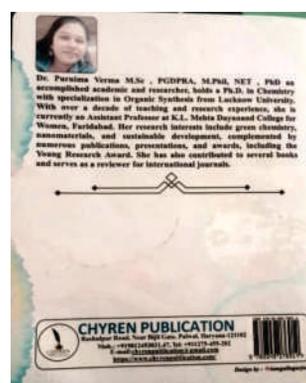
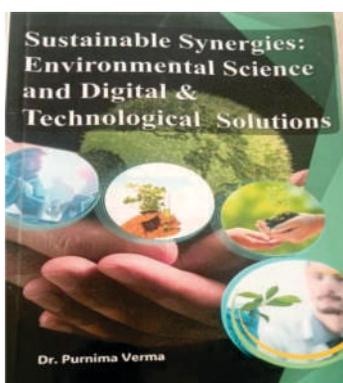
191 | www.scope-journal.com

Dr. Purnima Verma
(Department of Physical Science)

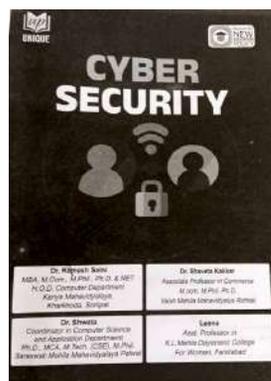
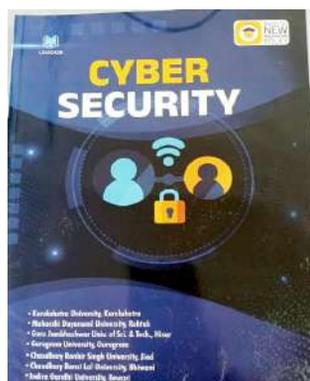
Faculty Contribution for Publication of Books



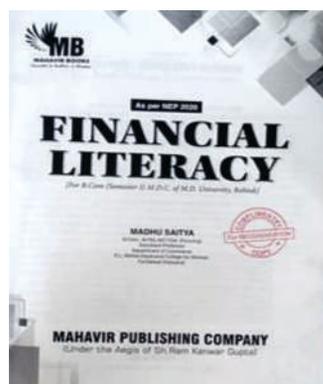
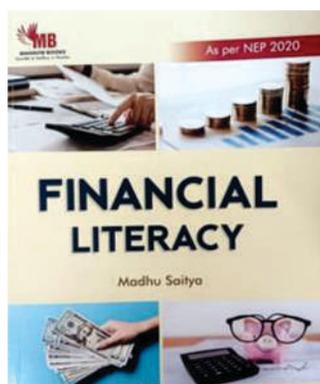
Dr. MEENU DUA, Ms. ANITA YADAV, Ms. PRIYANKA BHATIA
(Department of Physical Sciences)



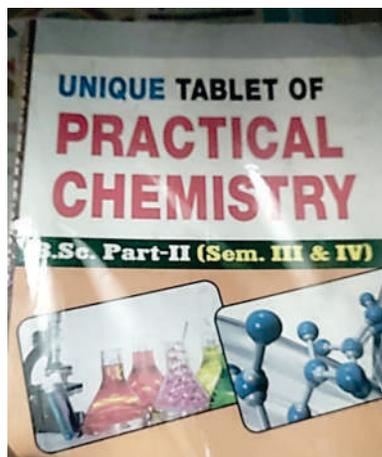
Dr. PURNIMA VERMA
(Department of Physical Sciences)



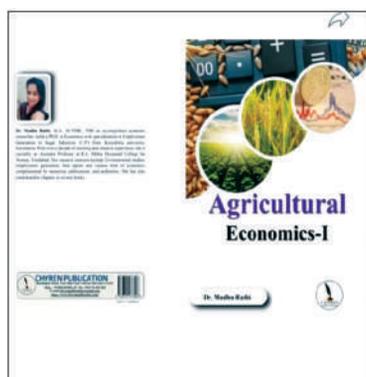
Ms. LEENA
(Department of Commerce & Management Sciences)



Ms. MADHU SAITYA
(Department of Commerce & Management Sciences)



Dr. BEENA SETHI
(Department of Physical Sciences)



Dr. MADHU RATHI
(Department of Humanities)

ACADEMIC AND ADMINISTRATIVE AUDIT



ENVIRONMENT AND GREEN AUDIT



MEDIA COVERAGE

वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह



के.एल. मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय के कंप्यूटर विज्ञान विभाग द्वारा विदाई पार्टी एवं पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन



के.एल. मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय, फरीदाबाद में सौंदर्य ब्यूटी एंड ट्रेनिंग कार्यक्रम के अंतर्गत पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया



के.एल. मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय में विदाई समारोह एवं पुरस्कार वितरण आयोजित



इस प्रकार के मध्य युवा महोत्सवों के आयोजन युवाओं को अपनी विविध प्रतिभा और रचनात्मकता दिखाने के लिए प्रदान किया गया एक विशिष्ट मौक़ है, जिसके बलबूते पर युवा अपनी प्रतिभा का लोभ मनवा सकते हैं- प्रमुख समाजसेवों एवं शिष्यादि आनंद मेहता



केएल मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया



केएल मेहता कॉलेज में लीगल लिटरेसी सैल के अधिवक्ता आकाश नागर ने अधिकारों के उपयोग पर छात्राओं को किया जागरूक



के.एल. मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय, फरीदाबाद के 'ट्रेनिंग एंड वेल्फेयर सेल' और 'गार्डन एंड कैरियर काउंसिलिंग सेल' ने 14 नवंबर 2024 को जॉब फेयर 2024 का आयोजन किया



के.एल. मेहता दयानंद महिला महाविद्यालय में विद्यार्थी प्राथमिक चिकित्सा दिवस समारोह मनाया गया



एमडीएस के अध्यक्ष श्री आनंद मेहता जी ने युवा महोत्सव में तीसरी बार ओवरऑल ट्रॉफी जीतने पर दी बधाई



ENGLISH



EDITORIAL

Dear Readers,

It gives me immense pleasure to present this edition of our college magazine. This magazine is a reflection of the creativity, intellect, and diversity of our institution. Every page captures the voices, ideas, and aspirations of our students. I extend my heartfelt gratitude to the contributors for their dedication and originality. This platform encourages expression beyond classrooms and examinations. May these articles inspire curiosity, confidence, and critical thinking. I hope this edition resonates with you and sparks meaningful conversations.

Happy reading, and keep creating.

Dr. BABITA SHARMA

Assistant Professor

(Department of English)

HOD Department of English

AI : A GROWING THREAT TO HUMANITY?

Artificial Intelligence (AI) is often hailed as the future of innovation, but behind its rapid rise lies a potential threat that cannot be ignored. From job automation to data misuse, AI is reshaping the world in ways that raise ethical, economic, and social concerns.

One of the biggest fears is mass unemployment. As machines and algorithms become smarter, they are replacing human labor in factories, offices, and even creative industries. Millions of workers risk losing their livelihoods, leading to economic inequality.

Another danger is misuse of AI in warfare, cybercrimes, and surveillance. Autonomous weapons and deepfake technologies highlight how AI can be weaponized against societies. Moreover, uncontrolled AI systems may make decisions beyond human understanding, creating risks we cannot predict or control.

While AI promises progress, it also demands caution. Striking a balance between innovation and regulation is crucial. Without proper checks, the very technology designed to serve humanity might one day overpower it.

JOB LOSS AND ECONOMIC INEQUALITY

One of the most visible threats of AI is automation. Machines are taking over roles in manufacturing, banking, transport, and even creative industries like journalism and design. This could result in massive unemployment, forcing millions to adapt to new skills. While AI creates opportunities in some sectors, the majority of workers—especially in developing countries—may face economic insecurity and widening inequality.

ETHICAL AND PRIVACY CONCERNS

AI thrives on data, but the question is: who controls it? Social media algorithms track user behavior, facial recognition monitors public spaces, and predictive AI makes decisions about loans, jobs, and even policing. This raises serious ethical issues about privacy, surveillance, and bias. If unchecked, AI could create a “digital dictatorship” where individuals lose control over their own choices.

SECURITY THREATS AND MISUSE

AI is not just about convenience—it can also be weaponized. Autonomous drones, cyber-attacks, and AI-driven propaganda campaigns have already shown how dangerous the misuse of technology can be. Deepfakes, for instance, can spread misinformation, damage reputation, and destabilize democracies. In the wrong hands, AI could become a tool of mass destruction.



THE FEAR OF LOSING CONTROL

Perhaps the greatest threat is the fear that AI may evolve beyond human understanding. Advanced AI systems can make decisions too complex for humans to interpret. If such systems become self-learning and autonomous, there is a possibility that we may lose control over them, leading to unpredictable consequences.

A CALL FOR REGULATION

AI is not inherently evil; its dangers arise from misuse and lack of control. Governments, industries, and global institutions must work together to regulate AI, set ethical boundaries, and ensure transparency. Responsible development is essential to prevent technology from overpowering humanity.

CONCLUSION

AI is both a promise and a peril. If managed wisely, it can revolutionize medicine, education, and global development. But if left unchecked, it has the potential to deepen inequalities, threaten freedoms, and even challenge human survival. The choice is ours—to let AI control us or to shape it responsibly for the betterment of all.

YUKTI

B.A., 1st Year



“HOPE” can make us win.

“Hold on, it will be fine, just a little bit more.”

When storms arrive without a warning
and nights feel longer than the mornings,
a quiet voice within you still speaks,

“Don’t give up the fight, you still speak.”

Hope is the strength when roads are
unclear,

a gentle hand that wipes each tear.

It turns each fall into a chance to
rise again, to learn, to dance.

It’s not a promise that life won’t
break, but courage to build from
every mistake.

Hope is the seed the heart must sow;
even in a desert it dares to grow.

So, when the world feels dark and cold,
hold Hope, tighter, strong, and bold.

For, in its flame you’ll always see,
the person you are meant to be.

BHUMIKA

BBA - Third Year

THE POWER OF SPIRITUALITY: A JOURNEY TO INNER FULFILMENT

In an age characterized by rapid change and material focus, the exploration of spirituality is emerging as a vital practice for achieving genuine happiness and resilience. Spirituality can be simply understood as the quest for meaning, purpose, and connection to something greater than our individual selves—whether that is a higher power, the natural world, or the deepest core of our own consciousness. It is a personal and non-dogmatic journey that complements, but is distinct from, organized religion.



CULTIVATING MENTAL AND EMOTIONAL WELL-BEING

One of the most immediate benefits of spirituality is its profound positive impact on our mental and emotional health. Modern life often subjects us to high levels of stress and anxiety. Spiritual practices offer practical tools to navigate this internal turbulence:

- **Stress Reduction:** Techniques such as meditation and mindfulness encourage us to quiet the mind and remain present. This sustained inner focus has been scientifically shown to lower stress hormones and blood pressure, promoting a state of calm.
- **Perspective and Recovery:** When one connects to a broader, transcendent view of life, daily setbacks become less painful. Spirituality cultivates resilience, allowing individuals to face adversity with more hope and acceptance in addition to durability.
- **Inner Peace:** It shifts the focus from external validation (possessions, status) to internal contentment. True peace is found not in changing the world around us, but in changing our perspective towards it.

THE PATH OF SELF-DISCOVERY

Ultimately, the power of spirituality lies in its capacity for personal transformation. It is an invitation to look inward, shedding the limitations of the ego and discovering our true, authentic self. This journey of self-discovery leads to a more fulfilling and intentional life:

- **Finding Meaning:** Spirituality helps answer the deep, existential question of “Why am I here?” It provides a sense of direction and significance that material success alone cannot replicate.

- **Reliability:** By aligning one's life with deeply held values and a higher purpose, a person can live with greater reliability and less inner conflict.
- **Hope:** It provides a framework for understanding suffering and loss, often offering hope for growth and hope beyond the physical world.

CONCLUSION

The power of spirituality lies in its ability to heal, guides, and uplift—transforming human life into a journey of balance, meaning, and fulfilment.

Spirituality is not a retreat from reality, but a powerful means of engaging with it fully, mindfully, and compassionately. It is a timeless resource that enables people to unlock their greatest potential and live a life rich in meaning, peace, and connection.

Dr. RAKHI WADHAWAN

Assistant Professor
(Department of Computer Science)



SOCIAL MEDIA

FUN OR TRAP

Social Media is like a fun friend who keeps us entertained with reels, memes and endless scrolling, but also quietly takes away our time. What feels like a five minute break often turns into hours of wasted time, learning assignments pending and our eyes tired. The constant show of perfect selfies and glamorous lifestyles make us compare ourselves and doubt our worth, even though most of it is just filters. Add to that the trolls, online drama and fake news and suddenly the 'fun zone' feels more like 'stress zone'.

Even friendship are changing - real talk and laughter are being replaced by emojis and likes which makes us active online and lonely offline. Still social media isn't all bad. I can be useful when we use it wisely for learning new things, staying informed or sharing our creativity.

Instead letting Social Media control, you must control the Social Media.

HIMANSHI

M.A. (Pol. Sc.) - Final Year

TRENDS IN FASHION

“Fashion is the armor to survive the reality of everyday life” -Bill Cunningham

Fashion is more than just clothing - it's a way to express who we are. Every season, new trends emerge, influencing what students wear, how they present themselves, and even how society perceives them.

Trendy outfits allow students to explore styles, colors and accessories that reflect their mood and individuality. Fashion gives the freedom to express creativity and stand out in a crowd. Wearing something stylish or following a trend can boost confidence. It can make a student feel more attractive, professional or bold. But there's a flip side : pressure to follow trends can sometimes create stress, especially if students feel they don't "Fit in". Trends that promote fast Fashion can have negative environment and social consequences. Students should learn to balance style with responsibility.

“Style is a way to say who you are without having to speak” -Rachel Zoe

MANSHI CHHAWDI

B.A.-1st Year



CURIOSITY LIGHTS THE WAY

Every discovery starts with a spark - a spark of wonder, a spark of fun.

Tiny experiments make learning exciting. Vinegar and baking soda fizz, pop, and swirl, watch it whirl! Sugar melts into shiny crystals - tiny grains, big gains! Drop iodine in starch-it turns deep blue - mix it up, see something new!

Explorers don't stop at mistakes. Every spill and fizz is a lesson. Patience and curiosity are the real tools - try again, you'll find the gain!

The world is full of wonders - bubbling liquids, glowing lights, swirling powders, and metals that shine. Observing and experimenting turns ordinary moments into adventures - watch and see how fun it can be!

Small steps lead to big ideas. Every tiny spark, every experiment, lights the way to endless possibilities - one small spark can light the dark!

MS. SONIA BISHT

Assistant Professor

(Department of Chemistry)

WOMEN'S EDUCATION

Everyone needs to get an education Everyone needs it but girls are the ones who lack it the most compared to educated boys. The number of educated girls world wise especially in India is incredibly low. There are several reasons why girls don't receive education. In a sizable culture like India it is believed that girls are inferior to boys simply on the basis of their sex and are seen as a burden that have to be married off at an early age.

They think girls are incapable of doing what boys can and lack skills that boys possess Girls are kept away from training by society and the mind set of parents the general population has become very tolerant of unethical behaviour. Most of the time immoral people assault girls. The fear of this mal treatment has persisted in the minds of Indian parents.

Girls are unable to complete their education because guardians are afraid to send them away from home. Due to financial constraints, many people cannot provide for their daughters education.

DIPANSHA

B.A.-1st Year,



FATHER'S DAY

Father is a person who always encourages us to do something new in life and always help us to take every decision Father is one who shows us the disciplinary path of our life and makes us follow a proper disciplined routine. He makes a lot of sacrifices and struggles hard for his children as well as for his family Everyday the child's external love for father is revealed to him.

He always takes our care and never lets us down . Father is none other than a god to a child who shower his blessings on his children, takes his children's financial pain and always makes his children feel happy. The one who is fatherless in this world is the most unlucky one.

The word 'father' is itself a 'pious' word which always comes out of the mouth of a child "Our father is the one who always takes our care and hence we must pledge that me must not leave them during their old age and serve them as their slave" Hence, in this father's day we must greet our father with utmost love and care.

MUSKAN DURESHI

M.A.-Political Sc. (Final Year)

TINY TECH, BIG BANG: THE NANOPARTICLE

A thousand times smaller than a human hair—that are sparking a massive revolution. They're not just miniature versions of materials; their minuscule size unlocks weird, wonderful, and powerful properties. This isn't science fiction; it's a peek into the future, happening now.

Think about it: in medicine, scientists are creating gold nanoparticles that can be injected into the body to target and destroy cancer cells without harming healthy tissue. Imagine getting a smart bomb for a tumor! In electronics, the discovery of materials like graphene, a single layer of carbon atoms, is paving the way for computers that are faster and more efficient than ever before.

Beyond the lab, nanoparticles are already in your life. Sunscreen uses zinc oxide and titanium dioxide nanoparticles to block UV rays, and they're in fabrics to make them stain-resistant. These incredible discoveries show that sometimes, the smallest things can have the most powerful impact, shaping our future one tiny particle at a time.

HIMANSHI

M.A. (Pol. Sc.) - Final Year



STUDENTS' MENTAL HEALTH

In today's competitive world, student life may look exciting, but it can often feel overwhelming. Classes, assignments, exams, and expectations from family and society create a lot of pressure. Sadly, most students rarely talk about mental health because they fear being judged or misunderstood.

Mental health is as important as physical health. Just like we take medicine for fever, we also need care and support for stress and anxiety. A chat with a friend, a break from social media, or pursuing hobbies can make a big difference. Colleges should also create safe spaces where students can share their feelings freely.

As a younger girl, I know how tough it is to balance studies, personal life, and future plans. Asking for help is a sign of strength, not weakness. Together, we must normalize mental health discussions because a healthy mind is the foundation of a successful student life.

SALONI

B.A. Final

CHASING DREAMS IN A PRACTICAL WORLD

Chasing a dream isn't about escaping from reality - it's about shaping reality with your dream.

Everytime someone ask me, "What do you want to do after graduation?" I pause. My heart already knows the answer - I love travelling, exploring new things, creating something fresh and letting the curiosity guide me. But the truth is chasing dreams in today's practical world isn't as easy as it sounds. As an individual I also have some dreams like travelling around the world and exploring new cultures and new idea. But the world around me reminds me of being be practical, think about job, think about stability in life. This is a dilemma many of us face. On one side are the dreams that makes our eyes lift up and on the other side are the practical choices - job, career, responsibility and family expectations etc.



So to every student who feels the weight of this dilemma, remember chasing dream doesn't have to mean being reckless. It's about finding balance in life. Yes the world might demand practicality but our dreams demand courage, Courage to start working towards them. May be we can't drop everything today and wander with a bagpack.

Yet we can still make room for our creativity and for our dreams. We can take small steps towards the life we imagined.

Practically may give us comfort, but dreams give us meaning. And in the end, it's not about choosing one over the other - It's about learning to weave both into a life that feels worth living. Because true success in't just a job title or a salary slip; it's waking up every day with a sense of purpose, knowing that you're walking towards a life shaped not only by reality, but also by your dream.

As college students we are at the perfect stage to blend these two world, if we hold onto our dreams and work with full determination.

JIYA CHAPRANA

B.Com. Aided (1st year)



TREE



What do we get from the tree
Please tell me or ask me!
Roti, Kapra aur Makan
Come from the tree-says Mr. Khan

Plants make food during the day.
We take it and we don't pay.
Oxygen is needed for our life.
But men we cut tree with axe.

Tree gives oxygen free of cost
It is a gift all need most
Rubber plants make the tyre and toys
It gives cotton clothes for girls and boys.

Cereals and Pulses Vegetables & Fruits
Fibers - cotton, Hemp and Jute
Gum - Resin, Indigo - all come free from
the tree,
Coco, Chocolates coffee tea.

Some enjoy drinks and take 3-x
and govt. gets a good money in tax
our tables and chairs all made of wood
Their plants are really very good.

Their flowers make all of us gay.
How seefurs are really they!
When we have cough, fever or pain!
We take medicine and relief we gain.

Pencilline comes from some fungi,
and these are plants, I am not telling a lie.
So ding dong ding dong ding dong del;
What do plants give me.

also let me say that plants can live full.
but we cannot live without the tree.
so plant some plants, plant more plants.

ANSHIKA SHARMA

B.A. - Final

WINDOWS TO THE SOUL

Pages whisper tales untold,
Of courage, dreams, and hearts of gold.
Through every line, a spark ignites,
Guiding us through darkest nights.

Heroes rise, and doubts take flight,
Ideas bloom, imagination bright.
Books don't just tell, they teach, they show,
The world is vast, and we can grow.

So open a book, let wisdom flow,
A journey awaits, more than you know.
In every story, a seed takes root,
Books inspire, and dreams bear fruit.

POONAM GACHHAYAT

B.Sc. Physical Science (Final Year)

FLAMES OF KNOWLEDGE, WINDS OF FREEDOM



Historically, women's voices were frequently overlooked.
Long ago, women's voices were held back by old barriers.
Knowledge was often kept out of reach, hidden from view.
They quietly worked on their dreams late into the night.

Still, hope and determination remained alive.
There was always a quiet truth waiting to be discovered.
From Gargi's questions to Wollstonecraft's cry,
They sowed their seeds beneath the sky.

Now dawn has broken, the silence torn,
No longer shadows, born the flame.
Books in hand, young girls rise,
Carrying futures in their eyes.

The present vibrates with electric fire,
Dreams reach higher and higher.
Classrooms full of voices strong,
Each note of freedom a shining song.

No field forbidden, no art denied,
Science is a vessel, politics a tide.
Daughters step boldly where once barred,
Each step of courage a guard.
future bright, you stretch untold
With silver pens, with tales of gold.

Women will write, and lead, and make,
Nation builders, fate molders.

Then let the bells of education toll,
Equality's chair forever ringing.
when women are free, the world is free,
Education's gift is our destiny.



DR. PURNIMA VERMA

Assistant Professor
Department of Science (Chemistry)

THE STORY : THE ROCK AND THE STREAM

In a small village, a large, heavy rock had blocked the main stream, causing a water shortage. Two friends, Arun, a physically strong young man, and Ravi, who loved to read books, decided to help.

Arun, with his impressive strength, tried to push the rock, but it was too heavy. He grunted and strained, but the rock wouldn't budge, and the villagers grew worried.

Ravi, the book-lover, remembered a trick from a science book about how to use a lever to move heavy objects. He gathered some strong sticks and a sturdy log. With the villagers' help, Ravi and Arun positioned the log under the rock, using it as a lever.

They all pushed down on one end of the log, and to their amazement, the heavy rock rolled away easily. The water from the stream flowed freely again, and the villagers cheered.

Moral:- Knowledge and Intelligence can be more effective than brute strength in overcoming challenges.

ANSHIKA

B.Sc. Physical Science

1st Year

LEARNING WITH TECHNOLOGY



Digital boards and tablets bright,
Make our lessons fun and light.
Interactive games and quizzes too,
Help us learn things old and new.

VR and AR make lessons real,
We can see and touch what we feel.
From classrooms here to peers worldwide,
Technology takes learning in stride.

AI tools check how we grow,
Suggesting ways to learn and know.
No more piles of papers to grade,
Assignments online, easy and made.

Learning is fun, creative, and free,
Thanks to tech, for you and me!

PRIYANKA PATEL

M. Sc Chemistry 2nd year

ROLE OF CRYPTOCURRENCY AND DIGITAL FINANCE IN THE INDIAN ECONOMY

The global financial landscape is undergoing a profound transformation, driven by rapid technological advancements and the widespread adoption of digital platforms. Two of the most influential developments in this shift are cryptocurrency and digital finance, which are redefining the way money is created, exchanged, and managed. Cryptocurrencies such as Bitcoin, Ethereum, and Solana rely on decentralized blockchain technology, while digital finance involves leveraging technology to enhance traditional financial services, including banking, payments, and investments. In India, these innovations have experienced remarkable growth over the past decade, contributing significantly to economic development, financial inclusion, and structural changes in the economy.

CRYPTOCURRENCY IN INDIA

Cryptocurrencies emerged globally with the introduction of Bitcoin in 2009, offering an alternative to conventional fiat currency through a decentralized system. In India, despite a cautious regulatory approach, adoption has accelerated. According to the 2025 Global Crypto Adoption Index by Chainalysis, India ranks first worldwide in grassroots cryptocurrency adoption, with an estimated 119 million users, making it one of the largest crypto markets globally.

The Indian government has sought to regulate this emerging sector. The Union Budget 2022 introduced a 30% tax on gains from crypto assets along with a 1% deduction at source (TDS) on crypto transactions. These measures aim to increase transparency and revenue while addressing concerns related to volatility, financial stability, and potential misuse of digital assets.

DIGITAL FINANCE IN INDIA

Digital finance has seen exceptional growth in India, transforming the way individuals and businesses conduct financial transactions. The Ministry of Electronics and Information Technology reports that in 2022–23, the digital economy accounted for 11.74% of India's GDP, equivalent to approximately ₹28.94 lakh crore, and is projected to rise to 13.42% by 2024–25. Forecasts indicate that the digital economy could reach nearly one-fifth of the nation's GDP by 2029–30, highlighting the rapid integration of technology into financial activities.

A key driver of this growth is the Unified Payments Interface (UPI), which processed over 126 billion transactions worth more than ₹168 trillion by early 2025. UPI has enabled instant, cashless transactions even in remote areas, facilitating commerce and improving financial accessibility. According to a 2025 survey, 73% of micro, small, and medium enterprises (MSMEs) in semi-urban and rural regions reported business growth after adopting digital payment solutions, demonstrating the empowering effect of digital finance on small businesses.

ECONOMIC IMPACT

Cryptocurrency and digital finance are contributing to India's economy in multiple ways. First, they promote financial inclusion, enabling millions of people without access to traditional banking to participate in the formal financial system. Second, they encourage innovation, offering opportunities for fintech startups to create new solutions in banking, insurance, and investment. Third, they facilitate economic growth by reducing transaction costs, supporting cross-border trade, and expanding access to global markets.

The Reserve Bank of India's Digital Payments Index (DPI) rose by 10.7% in 2024–25, reflecting the steady growth of digital transactions across the country. Additionally, the RBI has introduced the Digital Rupee (e-Rupee), India's central bank digital currency (CBDC). By March 2025, the circulation of e-Rupee had reached 10.16 billion, a significant increase from ₹2.34 billion the previous year, signaling growing adoption and institutional support for regulated digital currency.

CHALLENGES AND RISKS

Despite their benefits, cryptocurrency and digital finance face several challenges. Cryptocurrencies are highly volatile, making them risky for investors. Regulatory uncertainty persists as the government attempts to balance innovation with security and stability concerns. Cybersecurity is another pressing issue: during 2023–24, India experienced a fourfold increase in cyber fraud, with losses totaling approximately ₹177 crore. The digital divide also remains a challenge, as limited internet access and lack of financial literacy prevent certain populations, especially in rural areas, from fully participating in the digital economy.

FUTURE PROSPECTS

The future of finance in India is clearly digital. Blockchain technology, the expansion of CBDCs, and the integration of artificial intelligence and big data are expected to further transform financial services. With effective policies, robust cybersecurity measures, and widespread digital literacy, India has the potential not only to lead in adoption but also to set a global example for regulating and leveraging digital finance responsibly.

CONCLUSION

Cryptocurrency and digital finance are increasingly shaping India's economy. Cryptocurrencies provide decentralized alternatives and new investment avenues, while digital finance has revolutionized payments, empowered small businesses, and increased the digital economy's contribution to GDP. Challenges such as volatility, cybercrime, and regulatory ambiguity remain, but with careful governance and inclusive policies, India can harness these innovations to drive sustainable economic growth and strengthen its position in the global digital economy.

Dr. MADHU RATHI

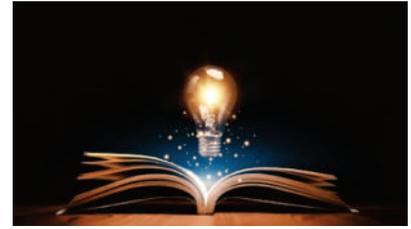
Assistant Professor

(Department of Economics)

BOOKS THAT INSPIRE

Books are more than stories; they are mirrors of life. Some books awaken courage, some heal wounds, and some quietly teach us how to dream. An inspiring book does not change the world outside—it changes the world within us.

When we read about someone's struggles and victories, we begin to believe in our own strength. When we turn the pages of wisdom, we discover calmness and clarity. Every inspiring book whispers the same message: "You can become more than you are today." That is the magic of books—they don't just fill our minds, they light up our hearts.



SONIYA

B.Sc. Physical Science-1st Sem.

THE DANCE OF DEMAND AND SUPPLY

In markets where the traders play,
Supply meets demand in a gentle sway.
Prices rise when goods are few,
And drop again when buyers pursue.

Money flows in a circular race,
Income, spending—each finds its place.
The GDP grows, the charts will show,
How nations thrive, ebb, and flow.

Taxes, budgets, policies too,
Guide the economy in all we do.
Yet behind the numbers, graphs, and charts,
Lie human choices, hopes, and hearts.

So economics is more than a trade,
It's life and living, decisions made.

Dr. NEERU VERMA
Assistant Professor
(Department of Economics)

THE LEAF

They say rose is a glory,
but what about the leaf?
both being nature's gift,
one leads, one doesn't feel.

I took a peek at someone—
they love rose, tear the leaf.
in grief, blurred in thoughts,
oh, what if she could speak?

In tears, she falls to ground,
accepts her fate and make-beliefs.
when the grass gave her comfort,
the leaf cried till it grew weak.

I reached the ground and pet her;
suddenly, she began to speak.
I cried then, but the leaf smiled
and said, 'that's what the life teaches.

SONIA
B.Com (Self-Finance)

MAJOR MOVEMENTS AND SCHEMES LAUNCHED BY PRIME MINISTER NARENDRA MODI (2014–2025)

Since assuming office in 2014, Prime Minister Narendra Modi has launched several transformative movements and flagship schemes aimed at driving India's progress in cleanliness, digitalization, health, women empowerment, agriculture, and self-reliance. These initiatives reflect his vision of a "New India" – modern, inclusive, and globally competitive.



2014

- Swachh Bharat Abhiyan: Nationwide cleanliness drive to eliminate open defecation and promote sanitation.
- Make in India: To position India as a global manufacturing hub and attract foreign investment.
- Pradhan Mantri Jan Dhan Yojana (PMJDY): Financial inclusion mission ensuring every household has a bank account.
- Namami Gange Programme: Flagship project for cleaning and rejuvenating the River Ganga.
- **Mann Ki Baat** : Monthly radio address by the Prime Minister to connect directly with citizens.

2015

- Digital India Campaign: Transforming India into a digitally empowered society and knowledge economy.
- Skill India Mission: Providing vocational training to youth for enhanced employability.
- Beti Bachao, Beti Padhao: To improve the girl child's status through education and gender equality.
- Smart Cities Mission: Developing 100 cities with modern infrastructure and sustainability.
- International Yoga Day: Championed by PM Modi and adopted by the UN, celebrated globally on 21 June.

2016

- Pradhan Mantri Ujjwala Yojana: Distribution of free LPG connections to women from below poverty line (BPL) families.

2018

- Ayushman Bharat (PM-JAY): The world's largest government-funded health insurance scheme, covering up to ₹5 lakh per family per year.

2019

- Fit India Movement: Campaign promoting fitness and healthy lifestyle among citizens.
- Pradhan Mantri Kisan Samman Nidhi (PM-KISAN): Direct income support of ₹ 6,000 annually to farmers.
- Jal Jeevan Mission: Ensuring piped drinking water supply to every rural household.

2020

- Atmanirbhar Bharat Abhiyan: Post-COVID initiative for building a self-reliant India; emphasized “Vocal for Local.”

2021

- PM Gati Shakti – National Master Plan: Integrated infrastructure development for faster logistics and connectivity.

2022

- Agnipath Scheme: Short-term recruitment program for youth in the armed forces, called “Agniveers.”

2023

- Lakhpati Didi Yojana: Initiative to empower rural women by enhancing their income and promoting self-help groups.

2024–2025

- Pradhan Mantri Surya Ghar: Muft Bijli Yojana (2024): Rooftop solar panels for one crore households, providing up to 300 units of free electricity monthly.
- Subhadra Yojana (2024, Odisha): Direct financial support for women aged 21–60 years.
- Prime Minister Internship Scheme (2024): Internship opportunities in leading industries to provide youth with practical exposure and skills.

Dr. NEERU VERMA
Assistant Professor
(Department of Economics)



UNLOCKING THE POWER OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

In today's fast-paced, interconnected world, success is no longer solely defined by intellectual prowess or technical skills. A new kind of intelligence has emerged as a vital component of personal and professional achievement: Emotional Intelligence.

According to Daniel Goleman (renowned American author and psychologist), in success of any person IQ contributes almost 20 % and rest is the contribution of EQ, i.e., Emotional Quotient where IQ is, your ability to know, understand and to apply the knowledge correctly, EQ is an art of understanding and managing the emotions of self and others. Those with high EQ can easily adjust in changing environment. Unfortunately, there are worldwide trend for younger generations to be more emotionally troubled than past generations. which leads to mental illness, crime and addiction and many such consequences. That's why there is a need to educate them about Emotional Intelligence.



What is Emotional Intelligence?

Emotional Intelligence (EI) refers to the ability to recognize and understand emotions in oneself and others, and to use this awareness to guide thought and behaviour. EI encompasses five key components :

1. **Self-awareness:** Recognizing one's own emotions and their impact on behaviour.
2. **Self-regulation:** Managing one's own emotions to achieve goals and well-being.
3. **Motivation:** Using emotions to drive motivation and achieve success.
4. **Empathy:** Recognizing and understanding emotions in others.
5. **Social skills:** Applying emotional intelligence to interact and communicate effectively with others.

The Benefits of Emotional Intelligence

Developing emotional intelligence can have a profound impact on both personal and professional life. Some of the benefits of EI include:

- Improved relationships and communication
- Enhanced decision-making and problem-solving
- Increased empathy and compassion
- Better stress management and resilience
- Improved leadership and teamwork skills

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE

Fortunately, emotional intelligence can be developed and strengthened through practice, training, and experience. Here are some strategies for cultivating EI:

- Practice mindfulness and self-reflection
- Engage in active listening and empathy-building exercises
- Develop effective communication and conflict resolution skills
- Learn to recognize and manage stress and negative emotions

Emotional intelligence is a powerful tool for achieving success, happiness, and fulfilment in all areas of life. By recognizing the importance of EI and taking steps to develop it, individuals can manage stress and anxiety, unlock their full potential and thrive in an increasingly complex and interconnected world.

Dr. PREETI VIJAY
Assistant Professor
(Department of Commerce)

UNMASKING THE TRUTH: INDIA'S FREEDOM STRUGGLE BEYOND WHATSAPP UNIVERSITY

In an age where information travels faster than thought, the youth of India stand at a crossroads-between the real history of our nation's freedom struggle and the distorted narratives peddled by social media echo chambers, often mockingly referred to as "WhatsApp University." The urgency to reclaim historical truth has never been greater. Our freedom was not gifted; it was earned through blood, sacrifice, and relentless resistance. To honor that legacy, we must ensure that the next generation understands the real story-not the convenient myths.

India's fight for independence was a complex, multi-layered movement that spanned centuries and involved countless individuals from diverse backgrounds. It wasn't just about one leader or one ideology. From the Revolt of 1857, often called the First War of Independence, to the Quit India Movement of 1942, the struggle was marked by both violent uprisings and non-violent resistance. Figures like Rani Lakshmi bai, Mangal Pandey, Bhagat Singh, Subhas Chandra Bose, and Mahatma Gandhi played pivotal roles, each contributing in unique ways. Their ideologies differed, but their goal was the same: freedom from colonial rule.

Unfortunately, in today's digital age, historical facts are often replaced by viral forwards and half-truths. WhatsApp University thrives on oversimplification, glorification, and vilification-turning nuanced history into binary narratives. It reduces complex freedom fighters into caricatures, pits one against another, and promotes divisive ideologies that distort the essence of our collective struggle. This not only dishonors the sacrifices of our ancestors but also misguides the youth into believing in a version of history that suits political agendas rather than truth.

Ms. VINEETA VERMA
Assistant Professor
(Department of History)

MAHATMA GANDHI'S LEGACY : A PILLAR OF INDIA'S FREEDOM STRUGGLE, NOT A TARGET FOR MISINFORMATION

In the annals of India's history, few names resonate as profoundly as Mohandas Karamchand Gandhi. Revered as the Father of the Nation, Gandhi's contribution to India's freedom struggle is not just monumental-it is foundational. Yet in recent years, a troubling trend has emerged: the spread of misleading information and selective criticism aimed at tarnishing his legacy. This distortion not only undermines Gandhi's role but also degrades the collective journey of India's fight for independence.



Gandhi's philosophy of Satyagraha-truth-force or non-violent resistance-was a radical departure from conventional methods of protest. At a time when colonial oppression was met with sporadic violence, Gandhi introduced a disciplined, moral approach that galvanized millions. His leadership in movements such as the Champaran Satyagraha (1917), Kheda Satyagraha (1918), Non-Cooperation Movement (1920), Civil Disobedience Movement (1930), and Quit India Movement (1942) transformed the freedom struggle into a mass movement.

What made Gandhi's approach unique was its inclusivity. He brought together people across caste, class, religion, and region. He championed the rights of women, fought against untouchability, and emphasized self-reliance through Swadeshi. His vision of freedom was not limited to political independence-it encompassed social justice, economic empowerment, and moral upliftment.

Despite these achievements, Gandhi has become a target of revisionist narratives. Social media platforms, often devoid of historical nuance, circulate half-truths and out-of-context quotes to portray him as weak, elitist, or even complicit. These claims ignore the complexity of his decisions and the context in which they were made. For instance, critics often cite his correspondence with British officials or his stance during World War II without acknowledging the strategic constraints and moral dilemmas he faced.

Such misinformation is not just an attack on Gandhi-it is an erosion of historical integrity. By cherry-picking facts and ignoring the broader picture, these narratives distort the values that shaped India's freedom movement. They reduce a multifaceted struggle into a simplistic tale of heroes and villains, robbing the youth of a deeper understanding of their heritage.

It is crucial to remember that Gandhi was not infallible, nor did he claim to be. He was a human being who evolved over time, learned from his mistakes, and remained open to criticism. But his commitment to nonviolence, truth, and justice remained unwavering. His ability to inspire millions without wielding a weapon is a testament to the power of moral leadership.

The danger of misleading criticism lies in its ability to polarize and miseducate. When young minds are fed distorted versions of history, they lose the ability to appreciate the sacrifices and struggles that built the nation. They become susceptible to divisive ideologies that seek to rewrite history for political gain.

To counter this, educational institutions, historians, and civil society must take proactive steps. History must be taught with context, complexity, and critical thinking. Gandhi's life should be studied not as a myth but as a journey—one that reflects the challenges of leadership, the courage of conviction, and the transformative power of ideas.

In conclusion Mahatma Gandhi's role in India's freedom struggle is not just a chapter in history—it is the soul of the nation's journey to independence. Criticizing him with misleading information is not intellectual dissent; it is historical vandalism. As custodians of India's legacy, we owe it to ourselves and future generations to preserve the truth, honor the struggle, and uphold the values that Gandhi lived and died for.

Let us not allow misinformation to cloud the light of one of history's greatest torchbearers. Instead let us illuminate his legacy with truth, understanding, and respect.

Ms. VINEETA VERMA
Assistant Professor
(Department of History)



INDIA'S LEGENDARY SUPER HEROES

The ones who fought,
The legends behold,
The symmetries they taught,
And the realities they told.

The experience of war,
And the pride of scars,
At a distance so far,
They shone like night stars.

Their voices so firm,
With a sudden roar,
The victory they yearn,
Was all they adore.

Risking their lives,
Was a gesture of honor,
Their happiness to thrive,
Simply made them stronger.

Finally, the news of victory,
Made them feel a certain fulfillment,
And that's what makes them worthy,
For the title and their commitment;
India's Legendary Super Heroes!

~ Jai Hind ~

Ms. NANCY

Assistant Professor
(Dept. of English)

LOVE YOURSELF : JUST THE WAY YOU ARE.....

No shadows can cover your scars,
No darkness can trap you in jars,
No evil can stop you from dreaming,
No murk can keep you away from healing!

You are not meant to be always perfect,
You are neither supposed to be strict with yourself,
You are beautiful, and listen to your intellect,
You fancy believe and tend to Love Yourself!

Just hope a little more and trust your time,
Just think of something new by accepting your flaws,
Just take every step slowly while you climb,
Just sugar-coat yourself like the readymade shawls!

Think of your miseries as a long night dream,
Think of positivity that brings your mind to ease,
Think of the Sun and Moon as your own team,
Think of the cause & still Love Yourself to Peace.

“Ups and Down Are A Part of Life,
So, Just Love Yourself and Move On!”

Ms. NANCY

Assistant Professor
(Dept. of English)

JUST A YOUNG GIRL



Maa,
You are the strongest person,
I met in my life.
No matter what past gave you,
You accepted it being a wife.
Know much your day was tiring,
You didn't leave trying,
You became that warm teddy bear in my sight,
Who would give me tight hugs when nothing was right.

It took much courage,
To climb in that pumpkin carriage,
From a love-dreamer,
To a motherly-warrior.

From a free sparrow age,
To the in-laws cage;
From smoothie banana hands
To roughly sketcher roads;
From clean-c shaped ankles,
To cracked black holes.

. She wasn't born with these qualities,
She had to follow people's policies,
But those made her forget;
She wasn't a debt, but her mom's sunset,
She wasn't a whirl, but her dad's pearl,
She forgot somewhere,
That she was just a Young Girl!

Ms. NANCY
Assistant Professor
(Dept. of English)

UPLIFTING WEAVERS AND HANDLOOMS: PRESERVING TRADITION, EMPOWERING COMMUNITIES

India's handloom industry is one of the oldest and most vibrant symbols of our cultural heritage. From Banarasi silk to Pochampally Ikat, every weave carries stories of tradition, skill, and identity. Yet, despite its beauty and uniqueness, the handloom sector often struggles in the face of mechanization, low wages, and lack of recognition for artisans. Uplifting our weavers is not only about protecting tradition but also about empowering rural livelihoods and sustaining eco-friendly practices.



Handloom weaving is largely practiced in rural areas, where it supports millions of families, particularly women. Unlike power-looms, handlooms consume no electricity and produce fabrics with minimal environmental impact. Promoting them aligns perfectly with today's global push for sustainability. However, many artisans face poor working conditions, lack of access to modern markets, and exploitation by middlemen. Without proper support, this invaluable craft risks fading away.

Steps to uplift weavers must include ensuring fair wages, access to raw materials at affordable prices, and skill-development programs that allow artisans to innovate with modern designs while retaining traditional essence. Digital platforms and e-commerce can open global markets for handloom products, giving weavers direct access to buyers. Government initiatives such as "India Handloom Brand" and "One District One Product" are commendable, but greater awareness and consumer support are equally important.



As responsible citizens, choosing handloom over mass-produced fabrics can create a ripple effect. Every sari, dupatta, or kurta woven by hand is not just clothing-it is a livelihood, a tradition, and a piece of history. By uplifting our weavers, we preserve India's cultural pride, strengthen rural economies, and promote sustainable fashion for future generations. Supporting handlooms is not charity-it is an investment in identity and resilience.

Ms. BENU MEHTA

Assistant Professor

(Dept. of Home Science)

YOU ARE YOUR OWN HEALER

This is the very secret the ancients whispered and which now science is echoing-You are not broken you are not helpless. The healing you seek lies within. In a world where technology and medicine race ahead, humanity is slowly remembering a profound truth known for thousands of years. The body is its own healer. Spiritual masters taught that periods of fasting were not just rituals but pathways to divine restoration. Today modern science is finally catching up, revealing what sages have always known; fasting is a powerful tool for healing, renewal and spiritual awakening.

At the heart of fasting lies a biological miracle where the body, when freed from constant digestion turns inward to cleanse, heal and regenerate itself. This process doesn't just clean physical waste, it revives the body's inner temple, reducing inflammation, repairing tissues and rejuvenating brain cells. Across faith traditions, fasting was revered because it aligned the physical body with the rhythm of the soul-returning us to a state of inner purity and balance.

Fasting is the antidote to modern illnesses like reducing inflammation balances blood sugar, strengthens the heart, enhances brain health and supports gut healing. This is spiritual and cellular renewal of fasting Aging is surely inevitable, but suffering is not. Fasting powerfully extends health span-the years in which we are vibrant, independent and thriving. This is all the more practical. If one keeps away from negative emotions like anger, attachment, which are also to be a form of fasting or a key component of a true fast. Further lust, greed and ego should also be under control. These types of mental or emotional fasting are often seen as more challenging and spiritually significant than merely abstaining from food or drink.

Ultimately, keeping away from anger and attachment can be a deliberate choice to train the mind and cultivate positive attribute like patience, love and compassion, which is an essential part of a meaningful fast.

ARCHNA DUA

Senior Faculty

(Dept. of Home Science)

MATHS MAGICS & MINI GIGGLES

1. Why do Plants Hate Math?
 - ★ Because it gives them Square roots.
2. Why Don't MATHEMATICIANS ARGUE?
 - ★ Because they always try to find the Common factor.
3. Why is I AFRAID OF T?
 - ★ Because T ate(8) 9.
4. What did the ZERO say to the EIGHT?
 - ★ Nice Belt !
5. Why did the TRIANGLE REFUSE TO BE FRIENDS?
 - ★ It Said, "I" m too pointed for this
 $\div + \times \div + \times \div \square \times \triangle \hexagon \bigcirc \div \times + - \% \sqrt{\quad}$

Ms. SHIVANI GANDHI

Assistant Professor
(Dept. of Science)

POSITIVE APPROACH

Teary eyes and face with a frown,
I was sitting alone at the beach.
Looking at the sand light brown,
Thinking about my life and breach.

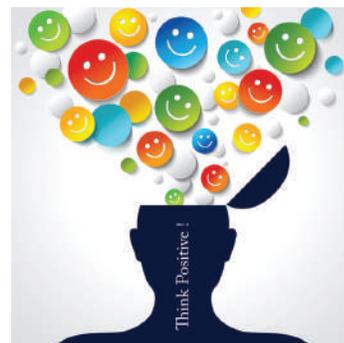
Looking at a boy running around
Playing with his dog I found.
Sitting beside me he said,
Face so sad what made?
Stupid situations for my life.
Feels like killing them with a knife.

He said look around for a while.
There is so much for you to smile.
Look at the colourful balloon.
They teach us something true.
They say not everyday is a bright boon,
Every day will one day get a sun.

Waves tell you to never stop,
Life is like a beautiful broach.
One day you will reach the top,
Just wear it with a positive approach.

ANSHIKA

B.A. Final



DILUSION VS REALITY : THE FINE LINE WE ALL WALK

Sometimes, we live between two worlds-one we imagine and one that simply is. In our minds, everything feels perfect : friendships, dreams and days that flow like calm movies. But reality steps in quietly, reminding us life rearely matches our imagination.

Before college, I pictured endless laughter, freedom and late night talks. And yes it happens-sometimes. But there are also assignments, exhaustion and moments when silence feels heavier than expected. Social media shows perfect lives, but filters hide tired eyes and smiles often cover struggles.

Delusion isn't always bad it's where our dreams are born - the soft place our hearts run to when reality feels too harsh. Sometimes, being delusional even feels better than facing the truth. Yet, reality though imperfect, shapes us. It teaches patience, courage and growth.

We need both - our delusions to make life colorful and our reality to make it meaningful. Life exists in the space between dreaming and woking, imagining and acting. That delicate balance is where we truly become who we are. "Sometimes, dreams feel kinder than truth".

ROSHNI

M.A. Political Science



ROLE OF A TEACHER

A teacher is a role model for everyone in a society. She / He helps to educate people and make them more knowledgeable. A teacher always guides the students on what they can do and what they need to learn to do what they cannot do at any moment.

Teacher always encourage their students to read more and help to make their future bright from the very beginning of life. They guide the students and make them aware of all the possibilities to reach their goals.

The primary role of a teacher is to deliver or declare classroom instruction that helps student learn and face new height with confidence.

Teacher have a unique position as they hold the future in their hands. They can mould and shape, the values and attitudes of the next generation to create a fair and more equal society.

KOMAL

B.A. - 1st Year

“DOES GOD PLAY DICE?” - A DEBATE THAT STILL ECHOES

Einstein was not prepared to let us do what, to him, amounted to pulling the ground from under his feet. Later in life, even when quantum theory had long since become an essential part of modern physics, Einstein could not change his attitude—at best, he was willing to accept quantum theory only as a temporary expedient.

What Einstein fundamentally did not agree with was the idea of inherent randomness in quantum mechanics. According to quantum theory, certain events—like the exact moment an atom decays or the precise position of a particle—cannot be predicted with absolute certainty. They can only be described by probabilities.

This violated Einstein’s belief in a fully ordered, deterministic universe governed by exact laws. “God does not throw dice” was his unshakable principle, one he would not allow anyone to challenge.

To which Bohr could only counter : “Nor is it our business to prescribe to God how He should run the world.” - as mentioned in Ch. 6, Physics and Beyond (1969)

Dr, PINKI RANI
Assistant Professor
(Department of Physics)

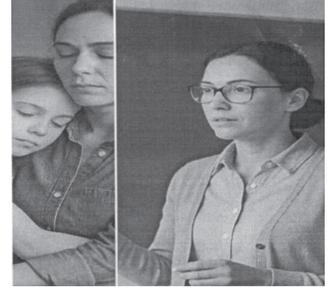
MIDNIGHT BEYOND STARLIGHT

Like any other midnight, with more than just starlights,
and winds saying otherwise, where the star of Dhruva lies,
in the shadow of moonlight,
Welcome the prince with a shiny crown. Welcome to the land of no light.
Look into his eyes. and say that this might
be the place that you are looking for, you might be the one our place is
looking for.

GARIMA MEHTA
Assistant Professor
(Department of Mathematics)

THE DUAL LIVES OF A TEACHER: A SYMPHONY OF DUTY AND DEVOTION

A teacher's existence unfolds in two profoundly distinct yet intimately intertwined realms—the structured sanctity of the school and the emotionally dense chamber of the home. These two worlds, though separated by walls, clocks, and expectations, coexist within the same heartbeat.



In school, a teacher stands as the custodian of curiosity, orchestrating order amidst youthful chaos. Here, her voice becomes both a refuge and a compass. The blackboard transforms into a canvas of possibilities, and every lesson is a quiet rebellion against ignorance. She becomes an architect of futures she may never witness, sowing seeds whose blossoms she may never see. In this realm, she is measured not by possessions, but by patience, precision, and perpetual grace.

Yet, the moment she crosses the threshold into her home, her identity shifts with an almost imperceptible tenderness. The authoritative cadence of her professional voice melts into a softer register. The one who disciplines becomes the one who nurtures; the one who guides becomes the one who gathers herself. Home is not a place of rest alone—it is where she confronts her own unfinished tasks, unhealed emotions, and unspoken exhaustion. Here, she is not a mentor of many minds but the silent pillar of her own family's stability.

These dual lives rarely run parallel—they intersect, collide, and sometimes collapse into one another. The emotional residue of the classroom follows her like a shadow, and the burdens of home occasionally seep into the quiet corners of her teaching hours. Still, she persists. She continues to balance these converging worlds with a discipline that borders on artistry.

A teacher's life, therefore, is a daily act of equilibrium—a delicate choreography of intellect, empathy, endurance, and invisible sacrifices. She carries the weight of her responsibilities with a dignity so understated that it often goes unnoticed.

Yet, within this quiet duality lies an extraordinary truth: teachers do not merely live two lives—they weave them into one continuous tapestry of service, where every thread, whether stretched by duty or softened by affection, contributes to the unwavering fabric of who they are.

PAYAL GARG
Assistant Professor
(Dept. of Zoology)

OVERVIEW ON THE INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM (IKS)

INTRODUCTION

The Indian Knowledge System (IKS) is a living repository of ideas, practices, and philosophies that have evolved over millennia on the subcontinent. Unlike a static collection of ancient texts, IKS is a dynamic framework that integrates insights from Vedic mathematics, Ayurveda, astronomy, linguistics, and the arts, while remaining relevant to contemporary challenges such as sustainable development, digital innovation, and social equity. This article explores the core pillars of IKS, its modern revival, and the pathways through which it can enrich today's education and research landscape.

CORE PILLARS OF IKS

1. Vedic Sciences

- **Mathematics & Astronomy:** The concept of zero, the decimal system, and sophisticated astronomical calculations [e.g., the “Siddhantas”] predate many modern discoveries.
- **Physics & Chemistry:** Ancient texts describe concepts akin to atomic theory (Vaisheshika) and metallurgical processes still studied for their ecological wisdom.

2. Ayurveda & Health

- A holistic health system that balances body, mind, and environment. Its emphasis on preventive care and personalized medicine aligns with emerging trends in integrative health.

3. Linguistics & Literature

- Sanskrit grammar (Vyākaraṇa) offers a precise metalanguage, while regional literatures (Tamil, Sangam, etc.) provide rich cultural narratives that inform social sciences and humanities.

4. Arts, Architecture, and Performing Arts

- Classical music, dance (Bharatanatyam, Kathak), and temple architecture (Vastu Shastra) embody a synthesis of spiritual symbolism and scientific proportion.

5. Philosophy & Spirituality

- Diverse schools-Advaita, Nyaya, Sankhya+offer epistemological frameworks that complement modern philosophical discourse.

REVIVAL AND INTEGRATION IN MODERN ACADEMIA

Policy Support: The National Education Policy (NEP) 2020 recognises IKS as a “distinctive knowledge tradition” and calls for its inclusion across disciplines.

Curriculum Development: Universities are piloting courses that juxtapose classical Indian thought with contemporary science, such as “Mathematics in the Vedas” and “Sustainable Architecture.”

Research Funding: Government schemes (e.g., the “IKS Grant” under the Ministry of Education) encourage interdisciplinary projects that translate ancient insights into modern technology.

BENEFITS OF EMBEDDING IKS IN EDUCATION

Aspect Potential Impact

- **Critical Thinking:** Exposure to alternative epistemologies broadens analytical perspectives.
- **Innovation:** Historical methodologies (e.g., combinatorial mathematics) can inspire novel algorithms.
- **Cultural Pride:** Students develop a sense of heritage, enhancing motivation and inclusivity.
- **Sustainability:** Practices from Ayurveda and Vastu promote ecological balance.

Challenges and the Way Forward

1. **Translation Gaps:** Many classical texts remain untranslated or inadequately interpreted, limiting accessibility.
2. **Interdisciplinary Barriers:** Traditional academic silos hinder collaborative research between science, humanities, and traditional scholars.
3. **Perception Issues:** There is a need to counter the stereotype that IKS is “mystical” rather than empirical.

CONCLUSION

The Indian Knowledge System is not a relic confined to museums; it is a vibrant intellectual tradition that offers valuable perspectives for today’s knowledge economy. By integrating IKS into curricula, supporting interdisciplinary research, and fostering public engagement, India can harness its ancient wisdom to address modern challenges—be they in health, technology, or sustainable development.

The revival of IKS is, therefore, both a cultural imperative and a strategic opportunity for the nation.

Ms. RENU KUMARI
(Assistant Professor)
(Dept. of Computer Science)

ENVIRONMENTAL SCIENCE & SUSTAINABILITY: AN INTEGRATED PERSPECTIVE

1. INTRODUCTION

Environmental science studies the interactions among the atmosphere, hydrosphere, lithosphere, biosphere, and anthroposphere. Sustainability builds on this foundation, asking how we can meet present needs without compromising the ability of future generations to meet theirs. Together they provide a roadmap for navigating the complex challenges of a rapidly changing planet.

2. CORE CONCEPTS

Concept: What it Means?

Why It Matters?

Ecosystem Services: Benefits humans receive from natural systems (e.g., clean water, pollination).

3. MAJOR ENVIRONMENTAL CHALLENGES

- **Climate Change:** Rising greenhouse-gas concentrations drive temperature increase, sea-level rise, and extreme weather.
- **Biodiversity Loss:** Habitat destruction, overexploitation, and invasive species threaten ecosystem resilience.
- **Resource Depletion:** Freshwater scarcity, soil erosion, and mineral shortages constrain development.
- **Pollution:** Plastic debris, air particulates, and chemical contaminants affect health and ecosystems.
- **Land-Use Change:** Urban sprawl and deforestation alter carbon cycles and reduce habitat connectivity.

4. PATHWAYS TO SUSTAINABILITY

1. Renewable Energy Transition

- Solar, wind, and green hydrogen can replace fossil fuels, cutting emissions while creating jobs.

2. Nature-Based Solutions

- Reforestation, wetland restoration, and regenerative agriculture sequester carbon and enhance biodiversity.

3. Sustainable Consumption & Production

- **Adopting LCA:** driven design, promoting eco-labels, and encouraging product-service systems reduce waste.

4. **Policy & Governance:** Carbon pricing, biodiversity offsets, and integrated environmental planning align economic incentives with ecological limits.

Ms. RENU KUMARI

Assistant Professor

(Dept. of Computer Science)

THE SELF-EVOLVING ALGORITHM : AN IN-DEPTH LOOK AT MACHINE LEARNING

Machine Learning (ML) is a sub-field of Artificial Intelligence (AI) that focuses on developing algorithms which allow computers to learn from data, identify patterns, and make decisions or predictions with minimal human intervention. Unlike traditional programming, where every step and rule is explicitly coded, ML systems improve their performance over time through experience, mirroring the human process of learning.

This revolutionary discipline, first formally defined by Arthur Samuel in 1959, is the technological engine behind much of the modern digital world, from sophisticated spam filters and personalized content recommendations to autonomous vehicles and groundbreaking medical diagnostics. The core premise is generalization: optimizing a model on existing training data so that it can accurately infer the correct output for entirely new, unseen data in a real-world application.

FOUNDATIONAL CONCEPTS AND THE ML WORKFLOW

At its heart, Machine Learning is a Mathematical endeavor. Data points must be expressed numerically—often in a format called a vector—to be fed into a Mathematical algorithm. The algorithm's function is to learn a mapping between the input (features) and the desired output (labels).

The Machine Learning Process

The lifecycle of an ML project typically follows a structured workflow :

- 1. Data Collection and Preprocessing :** This crucial first step involves gathering vast amounts of relevant data. Preprocessing then cleans, validates, and structures this data, handling missing values, standardizing formats, and transforming categorical data into a machine-readable format. The quality of the input data directly dictates the performance of the final model.
- 2. Model Selection and Training :** A suitable algorithm (the “model”) is chosen based on the problem type (e.g., predicting a price vs. classifying an image). The model is then trained by iteratively adjusting its internal parameters (weights and biases) to minimize the error between its predictions and the actual results in the training dataset.
- 3. Evaluation and Tuning :** The trained model is tested on a separate set of data (test data) that it has never seen before to measure its performance using a predefined metric (P). Hyperparameter tuning involves adjusting the external configuration settings of the algorithm to optimize this performance.
- 4. Deployment and Monitoring (AI Inference) :** The final, optimized model is integrated into a business process or application. This deployment phase, where the model applies its learned patterns to new, live data to make a prediction, is known as AI inference. Continuous monitoring is essential to detect data drift—where the characteristics of the live data change over time—and ensure the model remains accurate.

THE THREE PILLARS : TYPES OF MACHINE LEARNING

Machine Learning methodologies are primarily categorized into three main types, defined by the nature of the data they consume and the feedback mechanism used for learning:

1. Supervised Learning

This is the most common paradigm. The model is trained on a labeled dataset, meaning each input data point is paired with the correct output, acting like a 'supervisor' providing the answers. The model's goal is to learn the function that maps inputs to outputs so it can predict the output for new, unlabeled data.

Classification : Predicts a discrete, categorical value (e.g., classifying an email as spam or not spam, or identifying a medical image as malignant or benign). Key algorithms include Logistic Regression, Decision Trees, and Support Vector Machines (SVM).

Regression : Predicts a continuous numerical value (e.g., forecasting a house price, predicting temperature, or estimating a patient's length of stay in a hospital). Key algorithms include Linear Regression and Polynomial Regression.

2. Unsupervised Learning

In contrast, the model is given unlabeled data and must discover hidden patterns, structures, or relationships within the data on its own. There is no predetermined 'correct' output.

Clustering : Groups data points based on similarity. A common application is customer segmentation in marketing, where shoppers are grouped by purchasing behavior without being told the groups beforehand. The K-Means algorithm is a popular example.

Dimensionality Reduction : Reduces the number of features or variables in a dataset while retaining most of the important information, which is useful for visualization and speeding up subsequent supervised learning tasks. Principal Component Analysis (PCA) is a primary technique.

3. Reinforcement Learning (RL)

This type of ML trains an agent to make a sequence of decisions in an interactive environment to achieve a specific goal. The agent learns through trial and error, receiving rewards for desirable actions and penalties for undesirable ones. It's fundamentally about maximizing the cumulative reward over time.

Applications : RL is the driving force behind training AI to play complex games like Go or Chess at superhuman levels, and it is crucial for developing control systems in robotics and autonomous vehicles.

MACHINE LEARNING IN THE REAL WORLD: UBIQUITOUS APPLICATIONS

The practical applications of ML have permeated nearly every industry, fundamentally changing how businesses operate and how individuals interact with technology.

Industry/Domain	Application	ML Type
E-commerce / Retail	Product Recommendation Engines (e.g., Amazon, Netflix suggestions)	Unsupervised/Collaborative Filtering
Finance	Fraud Detection by flagging suspicious, out-of-the-ordinary transactions	Supervised (Classification)
Healthcare	Predictive Diagnostics (e.g., identifying diseases from scans) and drug discovery	Supervised (Classification/Regression)
Marketing	Customer Segmentation for targeted advertising and personalized experiences	Unsupervised (Clustering)
Automotive	Self-Driving Cars navigating and making real-time driving decisions	Reinforcement Learning
IT Security	Spam Filtering and real-time Cybersecurity threat detection	Supervised (Classification/Anomaly Detection)
Social Media	Content ranking, facial recognition for tagging, and filtering inappropriate content	Deep Learning (CV, NLP)

CHALLENGES AND ETHICAL CONCERNS

The rapid advancement of ML brings significant challenges that must be addressed for responsible deployment:

Bias and Fairness: If training data is skewed or contains historical prejudices (e.g., in lending or hiring decisions), the model will learn and amplify that bias, leading to unfair or discriminatory outcomes. Ensuring Ethical AI development and deployment is paramount.

Data Quality and Availability: ML models are only as good as the data they are trained on. Issues with data incompleteness, inconsistency, or privacy and security concerns (e.g., GDPR, CCPA) remain fundamental hurdles. The Talent Gap: The demand for skilled professionals who can design, implement, and maintain complex ML systems continues to outpace the supply.

In conclusion, Machine Learning is no longer a niche research field; it is the defining technology of the 21st century. By leveraging the ability of algorithms to learn from the staggering amounts of data generated every day, ML promises to solve humanity's most complex challenges, from personalizing healthcare to optimizing global resource allocation, provided its development is guided by ethical considerations and a commitment to transparency.

Dr. NEHA JAIN

Assistant Professor
(Dept. of Computer Science)

WORK FROM HOME TECH SKILLS

REMOTE JOB OPPORTUNITIES IN CODING, TESTING, AND DESIGN

The idea of work has changed rapidly in recent years. Today, many professionals no longer need to sit in traditional offices to build careers. Thanks to the internet and technology, remote work is becoming common, especially in the field of computer applications. For students, this opens exciting opportunities to earn, learn, and grow while working from home.

CODING – THE UNIVERSAL TECH SKILL

Coding is one of the most in-demand skills for remote jobs. Companies across the world hire programmers to develop websites, mobile apps, and software. Languages like Python, JavaScript, Java, and C++ are popular choices. Many freelancers and students work as coders, handling projects from clients in different countries. With platforms like Upwork, Fiverr, and LinkedIn, it is possible to find real work opportunities without leaving home.

SOFTWARE TESTING – ENSURING QUALITY FROM ANYWHERE

Before any software or app is released, it must be tested carefully. This is where software testers play a vital role. Testers identify bugs, errors, and security issues to make sure the product runs smoothly. Many companies outsource this work, making remote testing a great opportunity for students. Skills in manual testing, automation tools like Selenium, and knowledge of databases can help students build a strong career in this area.

DESIGN – CREATIVITY MEETS TECHNOLOGY

Work from home is not just about coding; creative roles are also in demand. Graphic designers, UI/UX designers, and web designers can easily work remotely. Designing logos, websites, social media content, and app interfaces requires both creativity and technical knowledge of tools like Adobe Photoshop, Figma, and Canva. This field is perfect for students who enjoy blending art with technology.

WHY REMOTE WORK MATTERS FOR STUDENTS

Remote jobs help students earn money while studying, gain practical experience, and build professional networks. They also save travel time and give flexibility to work at one's own pace. Most importantly, these opportunities prepare students for the digital future, where remote and hybrid work is expected to become the norm.

CONCLUSION

Coding, testing, and design are three powerful skills that open the doors to remote job opportunities. With dedication and continuous learning, students of computer applications can begin their professional journey from the comfort of their homes. The world is moving towards digital workspaces, and young learners are in the perfect position to take advantage of this trend.

Ms. KRITIKA VAID
Assistant Professor
(Dept. of Computer Science)

WITHERED TREE OF AUTUMN

I'm a withered tree of autumn,
leaving traces behind as I go.
Lived long enough to see a life,
of a couple young in love died old along.
I'm a withered tree of autumn,
shedding tears of brown on a dusty road.
Cried for a kid who lost someone,
and could never retrieve even in the shadows.
I'm a withered tree of autumn,
Standing tall holding my ground.
Smiled at a little girl playing,
feeding cute puppy dogs.
I'm a withered tree of autumn,
Now waiting to be cut alone.
To be used as the curled up sheets,
of someone's diary left to be known.

SANYA
B.Com (CA)-3rd Year

GROWING UP

It's a bit scary,
To know that
You're not gonna
always be that same cute little child
Things around you.
Start getting crazy and a bit wild
You gonna soon realise
that childhood days were better
When you used to get
away with everything.
And you weren't scared
what others would might think
You just knew withh the flow
Not worrying about getting old,
You're the same person
But something inside you has changed
And now you're wishing back for those OLD
PERFECT DAYS

SANYA
B.Com (CA)-3rd Year

BLOCKCHAIN BEYOND CRYPTO-CURRENCY

REAL-WORLD USES OF BLOCKCHAIN IN SUPPLY CHAIN, SECURITY, AND EDUCATION

When people hear the word blockchain, most immediately think of Bitcoin or other cryptocurrencies. While it is true that blockchain was first introduced as the technology behind digital money, its use is now expanding far beyond the world of finance. Today, blockchain is being applied in many areas like supply chain management, digital security, and even education.



WHAT IS BLOCKCHAIN?

At its core, blockchain is a digital ledger that records information in a secure, transparent, and unchangeable way. Think of it as a notebook shared by many people, where once something is written, it cannot be erased or altered. This feature makes blockchain trustworthy and reliable for storing important information.

BLOCKCHAIN IN SUPPLY CHAIN

One of the biggest challenges in the supply chain industry is tracking products from the manufacturer to the customer. Sometimes goods are delayed, misplaced, or even counterfeited. Blockchain helps solve this by providing a transparent record of every step. For example, if you buy a packet of coffee, blockchain can show you exactly where the beans were grown, when they were shipped, and how they reached the store. Companies like Walmart and IBM are already using blockchain to ensure quality and reduce fraud in supply chains.

BLOCKCHAIN IN SECURITY

In today's digital world, security is a major concern. Cyberattacks, data leaks, and identity theft are common problems. Blockchain offers stronger protection because its records cannot be easily changed or hacked. Many companies are exploring blockchain to secure sensitive data, verify digital identities, and protect online transactions. Even governments are studying its use to secure voting systems and prevent tampering.

BLOCKCHAIN IN EDUCATION

Education is another area where blockchain is showing promise. Certificates, mark sheets, and degrees can be stored safely on blockchain, making them tamper-proof. This reduces the risk of fake documents. Students can also share their verified records with employers quickly. Some universities have already started issuing blockchain-based certificates to ensure authenticity. In the future, we may see entire education records stored securely on blockchain platforms.

Blockchain is much more than the backbone of cryptocurrency. Its features—transparency, security, and trust—make it useful in many industries. From tracking goods to protecting data and verifying education, blockchain is creating a future where trust is built into the system itself. For students in computer applications, this is a field full of exciting opportunities for research, innovation, and real- world impact.

Ms. KAMIYA CHUGH

Assistant Professor
(Dept. of Computer Science)

A BRAVE GIRL

Once upon a time, there was a sweet little maid who lived with her parents in a pretty little cottage in a beautiful village. At the further end of the street was another pretty cottage and in it live her grandmother.

Everybody loved this little girl, her grandmother perhaps loved her most of all and gave her a great many pretty gifts. Once she gave her a red cloak with a hood which she always wore, so people called her Little Red Riding Hood.



One morning Little Red Riding Hood’s mother said, “Put on your things and go to see your grandmother. She has been ill. Take along this basket for her. I have put in it eggs, butter and cake and other dainties.”

It was a bright and sunny morning. Red Riding Hood was so happy that at first, she wanted to dance through the wood. All around her grew pretty wild flowers which she loved so well and she stopped to pick a bunch for her grandmother.

Little Red Riding Hood wandered from her path and was stooping to pick a flower when from behind her a gruff voice said, “Good morning, Little Red Riding Hood” Little Red Riding hood turned around and saw a great big wolf, but Little red Riding Hood did not know what a wicked beast the wolf was so she was not afraid.

MAHI

B.Com (Aided) - First Year

THE POWER OF THE POSITIVE MINDSET : CULTIVATING A LIFE OF OPTIMISM

Being positive is more than just wearing a smile; it's a fundamental mental discipline that shapes how we interpret and respond to the world. It involves consciously choosing to focus on the good, to see challenges as opportunities, and to maintain a hopeful perspective, even when faced with adversity. This isn't about ignoring life's difficulties, but rather approaching them with the belief that you possess the resilience and capacity to overcome them

THE PSYCHOLOGY AND SCIENCE OF OPTIMISM

The concept of a positive mindset is deeply rooted in psychology and has demonstrable effects on both mental and physical health.

1. The Power of Perception (Cognitive Reframing)

A positive mindset is primarily an exercise in cognitive reframing. When a setback occurs, an optimist doesn't see a permanent disaster, but a temporary event that can be learned from. This stems from the explanatory style a person adopts :

Pessimistic Explanatory Style : Attributes negative events to stable (always present), global (affects everything), and internal (it's my fault) causes.

Optimistic Explanatory Style : Attributes negative events to temporary, specific, and external factors.

By retraining the mind to adopt an optimistic explanatory style, individuals reduce stress, anxiety, and the risk of depression.

2. The Health Dividend

Studies consistently link optimism to improved physiological outcomes. Positive individuals often exhibit :

Better Cardiovascular Health : Optimists typically have lower blood pressure and reduced risk of heart disease.

Stronger Immunity : Chronic stress, often a byproduct of negative thinking, suppresses the immune system. A positive outlook acts as a buffer against this stress.

Increased Longevity : The combination of better coping mechanisms and physical health benefits contributes to a longer, healthier lifespan.

FOUR PILLARS OF A POSITIVE LIFE

Cultivating a positive outlook is not a passive waiting game; it requires deliberate practice and attention across several areas of life :

1. Gratitude: The Foundation of Joy

Gratitude is the conscious act of appreciating the things you have, rather than dwelling on what you lack. It shifts the focus from scarcity to abundance.

The Practice : Start a daily Gratitude Journal. Simply writing down three to five things you are thankful for each day—no matter how small—rewires the brain for positivity. This practice trains your mind to actively seek out and register positive experiences.

2. Mindfulness : Anchoring in the Present

Negativity often stems from worrying about the future or dwelling on the past. Mindfulness is the practice of focusing all your attention on the present moment, without judgment.

The Practice : Short, regular meditation or simply pausing to focus entirely on a routine activity (like drinking coffee or walking) can anchor your mind in the present. This prevents the “mental time travel” that fuels regret and anxiety.

3. Self-Talk : The Inner Dialogue

The conversation you have with yourself is the most important one. Negative self-talk—using phrases like “I always fail” or “I’m not good enough”—becomes a self-fulfilling prophecy.

The Practice : Become aware of negative thoughts and practice thought stopping or reframing. When a negative thought arises, challenge it immediately. Replace “This is too hard” with “This is challenging, but I can learn to do it.”

4. Positive Relationships : The Social Fuel

The company you keep significantly influences your mindset. Surrounding yourself with positive, supportive, and ambitious people acts as a perpetual source of encouragement.

The Practice : Actively seek out relationships with individuals who inspire you and who celebrate your successes. Conversely, set healthy boundaries with those who are consistently pessimistic or draining.

Ms. SANDHYA CHAUDHARY

Assistant Professor

(Dept. of Computer Science)



ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN EVERYDAY LIFE

Artificial Intelligence (AI) is no longer a topic only for scientists or tech companies. Today, it has become a part of our daily lives in ways we may not even notice. From the mobile apps we use to the way we learn, receive healthcare, and enjoy entertainment, AI is quietly changing the world around us.

AI IN MOBILE APPS

Think about the apps on your phone. When Google Maps suggests the fastest route, or when a shopping app recommends products you might like, that is AI at work. Even simple features like autocorrect, voice assistants (Siri, Alexa, Google Assistant), and spam email filters use AI to make life easier.

AI IN EDUCATION

AI has opened new doors in education. Online learning platforms now use smart algorithms to suggest courses based on your interests. Tools like chatbots help students clear doubts anytime, while AI-powered apps can translate languages, making learning accessible to more people. Personalized learning is becoming a reality, where AI can adjust lessons according to a student's speed and understanding.

AI IN HEALTHCARE

Healthcare is another field being transformed by AI. Doctors use AI tools to detect diseases at an early stage, sometimes even before symptoms become serious. For example, AI can analyze X-rays or MRI scans faster and more accurately. Chatbots are also being used in hospitals to guide patients and answer basic health questions. This saves time for both doctors and patients.

AI IN ENTERTAINMENT

Entertainment is one of the most visible areas where AI plays a role. Streaming platforms like Netflix, YouTube, and Spotify suggest movies, videos, or songs that match your taste. Video games also use AI to create smart opponents and immersive experiences. Even in filmmaking, AI helps in editing and creating special effects.

A FUTURE WITH AI

AI has made our lives more comfortable, efficient, and connected. However, it also brings challenges like privacy concerns, job changes, and the need for responsible use. For students of computer applications, AI offers exciting opportunities for innovation and research.

Artificial Intelligence is not just about robots or futuristic machines; it is about the small but powerful changes shaping our everyday experiences. As the technology grows, our responsibility is to use it wisely and ensure it benefits society.

Ms. RUPINDER KAUR
Assistant Professor
(Dept. of Computer Science)

ROLE OF TEACHERS IN STUDENTS LIFE

“A teacher guides with a gentle hand,
Helping students learn and understand.
They shape young minds with care and might,
And light the path to a brighter sight.
With patience and kindness, they lead the way,
And help students grow each and every day.
They’re mentors, guides, and friends so dear,
And play a vital role that brings students near.
To knowledge, wisdom, and a brighter future too,
Teachers play a part that’s strong and true.
So let’s appreciate their noble role,
And thank them for making learning whole.”

KALPANA MISHRA
Bsc. Physical Science
1st Semester

HER WINGS OF FREEDOM

She walks with courage, eyes full of fire,
Breaking all chains, reaching higher and higher.
No voice too small, no dream too grand,
She takes her future into her own hands.
Her spirit soars like a bird in the sky,
With hope in her heart and stars in her eye.
Through storms and trials, she finds her way,
Lighting the world with a brand-new day.
Independence shines in the steps she makes,
A path of strength in the life she takes.
No fear can stop her, no shadow can bind,
For every girl has a brilliant mind.
She lifts others as she climbs her peak,
Empowering voices, giving strength to the weak.
Her courage inspires, her spirit sets free,
A living example of what we can be.
So let the world see her rise and gleam,
A girl with freedom, living her dream.
Her wings of independence, strong and bright,
Guide her and others into the light.

ANUSHKA
B.Sc. Physical Science
1st Year

WOMEN IN TECHNOLOGY

INSPIRING STORIES OF INDIAN WOMEN CODERS AND ENTREPRENEUR

Technology has often been seen as a male-dominated field, but times are changing. Across India, women are breaking barriers, writing code, leading companies, and inspiring future generations. Their journeys prove that talent and determination matter more than stereotypes.



RUCHI SANGHVI – THE FIRST FEMALE ENGINEER AT FACEBOOK

Ruchi Sanghvi, born in Pune, became the first female engineer at Facebook. She played a key role in developing the News Feed feature, which is now central to the platform. Later, she co-founded Cove, a collaboration software company, which was later acquired by Dropbox. Her story shows how Indian women can shape the world's biggest tech platforms.

DEBJANI GHOSH – LEADING THE IT INDUSTRY

Debjani Ghosh is the first woman president of NASSCOM, the leading trade body of India's IT industry. She has worked to promote digital literacy, innovation, and women's participation in technology. Under her leadership, many initiatives have focused on preparing students and professionals for the future of work.

SUCHI MUKHERJEE – FOUNDER OF LIMEROAD

Suchi Mukherjee founded Limeroad, a popular online fashion and lifestyle platform. She combined technology with creativity to give Indian women a space for fashion discovery and social shopping. Her entrepreneurial journey shows how technology can be used to build businesses that touch everyday lives.

NEHA NARKHEDE – CO-CREATOR OF APACHE KAFKA

Neha Narkhede, an engineer from Pune, co-created Apache Kafka, one of the world's most widely used platforms for managing data streams. She later co-founded Confluent, a company built around Kafka, which became a billion-dollar enterprise. Her story inspires many young coders to dream big in the world of open-source technology.

INSPIRING THE NEXT GENERATION

These women prove that coding, innovation, and entrepreneurship are not limited by gender. They have faced challenges, yet continued to create opportunities not just for themselves, but for others too. For students, especially young women in computer applications, their stories are reminders that with skill, passion, and confidence, they can also become leaders in technology.

CONCLUSION

The future of technology is diverse, and women are an essential part of it. As more Indian women step into coding and entrepreneurship, they are reshaping the industry and inspiring countless others to follow their path. Their success is not only personal—it is a victory for society and a brighter future for technology.

Ms. NEETU
Assistant Professor
(Dept. of Computer Science)

THE FIRE WITHIN

The number of times we choose to rise is what defines us in life, not the number of times we fall. There is a hidden fire inside every human. It can shine brightly at times or hide beneath the ashes of failure, fear, and doubt. The world might try to make you feel inadequate. However, the truth is that your inner fire was never intended to be extinguished. Being great doesn't mean never failing. Being great means getting back up after every setback and not letting the past dictate the present or the future. Consider the river that splits mountains but keeps flowing, or the tree that bends during storms but still grows. Though silent, strength is unwavering. The world will eventually forget your failure but not your win.

RITIKA SINGH
B.Com (VOC) 3rd Year

EATING HEALTHY FOR BRAIN HEALTH: A RESEARCH PERSPECTIVE

INTRODUCTION

Diet is increasingly recognized as a key determinant of brain health, influencing not only cognitive performance but also the risk of neurodegenerative disorders. The brain, which represents only 2% of body weight yet consumes about 20% of total energy, requires a constant supply of high-quality nutrients to function optimally. Emerging research highlights the role of specific dietary components in neuroprotection, cognitive resilience, and mental well-being.

THE BRAIN-DIET CONNECTION

Cognitive processes such as memory, learning, and attention rely on neurotransmitter activity, neuronal plasticity, and efficient cerebral blood flow. These mechanisms are directly affected by nutritional status. Diets high in saturated fats, refined sugars, and processed foods are associated with impaired synaptic activity, inflammation, and increased risk of depression and dementia. Conversely, diets rich in antioxidants, polyunsaturated fatty acids, and micronutrients promote neurogenesis and protect against cognitive decline.



KEY NUTRIENTS FOR BRAIN HEALTH

1. Omega-3 Fatty Acids

- Found in oily fish (salmon, sardines), walnuts, chia, and flaxseeds.
- Integral for neuronal membrane integrity and synaptic plasticity.
- **Research:** Studies link higher omega-3 intake to improved memory, reduced risk of Alzheimer's disease, and lower rates of depression.

2. Antioxidants and Polyphenols

- Present in berries, dark chocolate, tea, and leafy greens.
- Neutralize free radicals, reduce oxidative stress, and support vascular health.
- **Research:** Diets high in polyphenols, such as the Mediterranean diet, are correlated with reduced cognitive decline in aging populations.

3. B Vitamins and Folate

- Found in whole grains, legumes, and green vegetables.
- Essential for neurotransmitter synthesis and homocysteine regulation.
- **Research:** Elevated homocysteine is linked to brain atrophy: adequate B-vitamin intake reduces this risk.

4. Minerals (Iron, Zinc, Magnesium)

- **Iron:** supports oxygen transport to the brain.
- **Zinc:** involved in memory and learning pathways.
- **Magnesium:** regulates neurotransmission and reduces stress-related neuronal damage.

5. Glucose from Complex Carbohydrates

- Whole grains, legumes, and vegetables provide a steady release of glucose.
- Prevents cognitive “crashes” associated with refined sugar

EVIDENCE-BASED DIETARY PATTERNS

- **Mediterranean Diet:** Rich in olive oil, vegetables, fish, and nuts; consistently associated with lower rates of Alzheimer’s and Parkinson’s disease.
- **DASH Diet:** Originally designed for hypertension, also beneficial for cognitive function.
- **MIND Diet:** A hybrid of Mediterranean and DASH diets, specifically developed to delay neurodegeneration.

FODS AND HABITS TO AVOID

- Diets high in trans fats, refined sugars, and processed foods are linked to systemic inflammation and impaired cognition.
- Excess alcohol accelerates neuronal loss.
- Chronic dehydration, often overlooked, can impair short-term memory and attention.
- **Lifestyle Integration:** Brain health is multifactorial. While nutrition plays a central role, it interacts with other determinants such as:
 - **Physical activity** (enhances cerebral blood flow and neurogenesis)
 - **Adequate sleep** (critical for memory consolidation)
 - **Stress management** (reduces cortisol-induced neuronal damage)
 - **Cognitive engagement** (stimulates neuroplasticity)

A healthy diet is not only preventive for chronic physical diseases but also foundational for cognitive longevity. Research strongly supports the role of omega-3 fatty acids, antioxidants, vitamins, and minerals in protecting the brain from age-related decline. Incorporating dietary patterns like the Mediterranean or MIND diet, alongside healthy lifestyle practices, offers a sustainable strategy for preserving brain health across the lifespan.

Ms. PRIYANKA PAWAR

Assistant Professor

(Department of Home Science)

BIOTECHNOLOGY: INNOVATION AT LIFE'S SMALLEST SCALE

Revolutions are often imagined as loud, dramatic moments machines roaring, cities transforming overnight, or technologies arriving with spectacle. Biotechnology tells a different story. Its revolution is quiet, unfolding inside laboratories, farms, hospitals, and even natural ecosystems. Yet its impact on our lives is deeper and more lasting than many visible technological breakthroughs. Biotechnology works with the smallest building blocks of life—cells, proteins, enzymes, and DNA. By understanding and guiding these natural systems, scientists are finding smarter ways to solve some of the world's most pressing problems. From food security and healthcare to environmental protection, biotechnology is steadily reshaping the future. One of biotechnology's most visible contributions lies in agriculture. As the global population grows and climate patterns become unpredictable, traditional farming methods are no longer enough. Biotechnological tools allow crops to be developed with improved resistance to drought, pests, and diseases. These advances help farmers reduce crop loss while using fewer chemical pesticides and fertilizers. In addition, biotechnology is being used to improve the nutritional quality of food. Crops enhanced with higher vitamin or protein content can play a crucial role in addressing malnutrition, especially in developing regions. Rather than expanding farmland, biotechnology helps produce more food from the land we already have—efficiently and sustainably.

Modern healthcare has been transformed by biotechnology in ways many people rarely notice. Life-saving medicines such as insulin, vaccines, and growth hormones are now produced using genetically modified microorganisms. These biological factories are safer, faster, and more reliable than older manufacturing methods. Biotechnology has also accelerated disease detection and treatment. Rapid diagnostic kits, genetic screening, and personalized medicine allow doctors to tailor treatments to individual patients. Instead of a one-size-fits-all approach, medicine is becoming more precise—targeting diseases at their biological roots. Beyond food and health, biotechnology is quietly helping the environment recover from human damage. Certain microorganisms can break down toxic chemicals, clean oil spills, and restore polluted soil and water. This process, known as bioremediation, offers an eco-friendly alternative to harsh chemical treatments. Biotechnological research is also driving the development of biodegradable materials and bio-based plastics. By replacing petroleum-based products with sustainable biological alternatives, scientists aim to reduce pollution and dependence on fossil fuels.

What makes biotechnology especially powerful is the balance it requires between innovation and responsibility. Working with living systems demands careful ethical consideration. Questions about genetic modification, environmental safety, and data privacy are central to modern biotechnological research. As the field advances, scientists, educators, and policymakers must work together to ensure these technologies are used wisely and fairly. Biotechnology does not announce itself with noise or spectacle. Its progress is measured in healthier lives, cleaner environments, and stronger food systems. Often, its breakthroughs begin in simple places a petri dish, a test tube, or a classroom where ideas are tested, refined, and allowed to grow. This quiet science reminds us that meaningful change does not always demand attention. Sometimes, it happens slowly and steadily, guided by knowledge, creativity, and respect for life. In that silence, biotechnology is shaping a future that is more sustainable, resilient, and hopeful.

Dr. PRITI

Assistant Professor
(Dept. of Biotechnology)

RISING THROUGH CHALLENGES : THE ART OF NOT GIVING UP

“Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.” - Winston Churchill

As we navigate the vibrant yet demanding journey of college life, the importance of perseverance cannot be overstated. The path to academic and personal growth is rarely linear; it is marked by challenges, uncertainties, and moments that test our resolve. Yet it is precisely in these moments that the decision not to give up becomes most significant.

Perseverance is more than a personal virtue. It is a powerful catalyst for achievement. Every meaningful accomplishment in history, from scientific breakthroughs to artistic masterpieces, was shaped by individuals who refused to surrender to setbacks. Their stories remind us that failure is not a dead end but a detour, guiding us toward deeper understanding and stronger character.

For students, the pressures of deadlines, expectations, and self-doubt can sometimes feel overwhelming. But each challenge presents an opportunity to cultivate resilience. When we persist through difficulty, we train our minds to adapt, innovate, and believe in possibilities that may not yet be visible.

Remember that success is rarely immediate. Progress often occurs quietly, one small step at a time, until the cumulative effort becomes transformative. Embracing persistence not only propels us towards our goals but also shapes us into individuals capable of leading, inspiring, and uplifting others.

So, as you encounter the inevitable obstacles on your academic journey, hold fast to your purpose. Let determination be your compass. For it is not the absence of struggle but the courage to continue that defines both our education and our lives.



SHREYA ARORA
Assistant Professor
(Department of English)

AI: A HELPFUL GUIDE OR A SCAM FOR STUDENTS?

Walk into any classroom today and you will hear a new name whispered alongside textbooks and teachers—Artificial Intelligence. From instant answers to essay drafts and exam preparation, AI has quickly become a study companion for students. But this rapid rise raises an important question: Is AI truly helpful for students, or is it just another digital scam wrapped in smart marketing?

THE PROMISE OF AI IN EDUCATION

AI's strongest appeal lies in its ability to simplify learning. Complex concepts in mathematics, science, coding, and even humanities can be explained in clear, step-by-step language. Unlike a traditional classroom, AI tools never get tired of repeating explanations, making them especially useful for slow or hesitant learners.

Another major advantage is personalization. Every student learns differently—some need examples, others prefer summaries or practice questions. AI adapts to these needs, offering customized learning support. For students juggling multiple subjects, assignments, and exams, AI also saves valuable time by helping with notes, outlines, grammar checks, and revision plans.

Beyond academics, AI supports skill development. Learning programming basics, improving research techniques, or enhancing presentation skills has become more accessible. In this sense, AI acts as a bridge between education and future careers.

WHERE THE DOUBTS BEGIN

Despite its benefits, AI is not without flaws. The biggest concern is misuse. When students rely on AI to generate ready-made answers without understanding them, learning turns superficial. This shortcut culture can weaken critical thinking, creativity, and problem-solving abilities.

Accuracy is another issue. AI tools can produce incorrect or incomplete information, and students who trust them blindly risk submitting flawed work. There are also ethical concerns. Using AI to cheat in exams or submit AI-generated assignments as original work can lead to academic penalties and long-term consequences.

Moreover, aggressive marketing often portrays AI as a “one-click success” solution, creating unrealistic expectations. Education still demands effort, curiosity, and discipline—no technology can replace that.

SO, HELPFUL TOOL OR SCAM?

The truth lies in balance. AI is neither a scam nor a miracle cure. It is a powerful tool that enhances learning when used responsibly. The problem arises when AI is treated as a substitute for thinking rather than a support system for understanding. Students should use AI as a learning assistant—to clarify doubts, practice concepts, and improve skills—not as a replacement for teachers or textbooks. Educators, too, have a role in guiding students on ethical and effective AI usage.

Ms. LEENA

Assistant Professor

Department of Commerce & Management

हिन्दी



सम्पादकीय

अनुशासन का अर्थ है नियमों, व्यवस्था और आत्मनियंत्रण के अनुसार जीवन जीना। यह एक ऐसा गुण है जो व्यक्ति को व्यवस्थित, नियमित और प्रभावी बनाता है जिससे वह अपने कार्यों और लक्ष्य को प्राप्त कर पाता है, अनुशासन में समय प्रबंधन, आत्म संयम और जिम्मेदारी शामिल है जो व्यक्तिगत और सामाजिक सफलता के लिए आवश्यक है।

“व्यर्थ कभी ना बैठना, करते रहो काम, अनुशासन से एक दिन पा लेना मुकाम।” अनुशासन सभी अच्छे गुणों का मूल है, अनुशासित मन संतुष्टि पूर्ण जीवन की ओर ले जाता है। अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हो तो अपने अंदर की प्रतिभा को पहचानिए। सफलता उन्हीं को मिलती है जो कभी हार नहीं मानते। आत्म अनुशासन प्रभावी ढंग से योजना बनाने और लक्ष्य प्राप्त करने की क्षमता को बढ़ाता है। छोटी उम्र से ही आत्म अनुशासन को विकसित करने से छात्रों को जीवन की चुनौतियां प्रभावी ढंग से सामना करने की शक्ति मिलती है। अनुशासित होना एक निश्चित दैनिक दिनचर्या का अभ्यास है, अनुशासित व्यक्ति बड़ों, शिक्षकों और सामुदायिक नियमों का सम्मान करते हैं समय और कार्य का प्रबंध अनुशासन से ही संभव है अगर उदास होकर कोई काम करोगे तो कभी सफल नहीं होंगे और प्रसन्नता के साथ करोगे तो सफलता प्राप्त कर लोगे। अनुशासन कठिन जरूर लगता है पर आदत बन जाए तो अच्छे रिजल्ट की गारंटी भी देता है और इसी अनुशासन की डोर के साथ आप हर ऊंचाई को छू सकते हैं। अनुशासन भरा जीवन मनुष्य के विकास की पगडंडी है, अनुशासन में रहे बिना व्यक्तित्व का विकास असंभव है। यदि हर व्यक्ति इस गुण को अपना ले तो समाज और देश दोनों प्रगति की राह पर आगे बढ़ेंगे। “सबको पीछे छोड़कर आगे बढ़ता जाए, जो मानव हर काम में अनुशासन अपनाए।

यह पत्रिका ‘मानस ज्योति’ घनीभूत भागों की मंजूषा है, कल्पना का सौंदर्य और कला की चरम उपलब्धि का सफल प्रयास है। यह पत्रिका भाव और विचारों को शब्द देती है। मैं महर्षि दयानंद शिक्षण संस्थान के अध्यक्ष श्री आनंद मेहता जी और प्राचार्य डॉ. मंजू दुआ जी का धन्यवाद करती हूँ जिनकी प्रेरणा और प्रयास से ‘मानस ज्योति’ पत्रिका का प्रकाशन सफलतापूर्वक हो सका। मैं स्टाफ के टीचिंग, नॉन टीचिंग सदस्यों का, अपने प्यारे विद्यार्थियों का धन्यवाद करती हूँ जिन्होंने अपने भावों और विचारों को अभिव्यक्त करके महत्वपूर्ण सहयोग दिया। सभी नम्र आभार के साथ प्रस्तुत है यह पत्रिका ‘मानस ज्योति’ जो बड़ी विनम्रता से समर्पित है विद्वानों और पाठकों के लिए ताकि छात्राओं के व्यक्तित्व का विकास हो सके और उन्हीं के विकास में हमारी सफलता का रहस्य भी अंतर्निहित है।

डॉ० पूजा त्यागी
हिंदी विभागाध्यक्ष

आप साहित्य क्यों पढ़ें?

साहित्य का मूल तत्व सबका हितसाधन है। साहित्य समाज की उन्नति और विकास की आधारशिला रखता है। साहित्य वह सशक्त माध्यम है जो समाज को व्यापक रूप से प्रभावित करने की सामर्थ्य रखता है। अच्छा साहित्य व्यक्ति और उसके चरित्र-निर्माण में भी सहायक होता है। यही कारण है कि समाज को सही दिशा प्रदान करने या नवनिर्माण में युगों-युगों से साहित्य अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता रहा है। साहित्य समाज को संस्कारित कर उसे जीवन मूल्यों से जोड़ता है। प्रत्येक युग का साहित्य अपने कालखण्ड विशेष की सामाजिक, राजनैतिक, धार्मिक विसंगतियों को प्रकाशित करते हुए सुधारात्मक परिवर्तन की राह दिखाता है।



इस संदर्भ में अमीर खुसरो, कबीर, तुलसी, रहीम, बिहारी, प्रेमचंद, भारतेन्दु, निराला, नागार्जुन सरीखे सैकड़ों नाम इस शृंखला में हिंदी जगत में हैं। जिन्होंने समय-समय पर समाज को जगाने व मूल्यस्थापन में अपना अविस्मरणीय योगदान दिया है।

साहित्य समाज को स्वस्थ कलात्मक ज्ञानवर्धक मनोरंजन प्रदान करता है, जिससे सामाजिक संस्कारों का परिष्कार होता है। साहित्य की समाज निर्माण में उपयोगिता अनेक संदर्भों में सर्वविदित है। इसलिए युवाओं को साहित्य पढ़ना ही चाहिए। साहित्य के अध्ययन से युवा अपनी रचनात्मकता, संवेदनशीलता और आलोचनात्मक सोच को बढ़ा सकते हैं। साहित्य उन्हें अपने जीवन की समस्याओं और भावनाओं को समझने में मदद करता है। उन्हें विभिन्न दृष्टिकोणों और जीवन के संघर्षों का सामना करने का साहस प्रदान करता है। साहित्य के अध्ययन से युवाओं का भाषा कौशल निखरता है। उन्हें सामाजिक और नैतिक मूल्यों पर सोचने और संवाद करने में सक्षम बनाता है।

शिक्षा के अंतर्गत अन्य विषय केवल तथ्यात्मक ज्ञान से विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन करते हैं, जबकि साहित्य तथ्यात्मक ज्ञान के साथ मानवीय करुणा, सहानुभूति, संवेदनशीलता सद्भाव, भाषाई ज्ञान, सांस्कृतिक ज्ञान, सौहार्द, संयम आदि प्रदान करता है। साहित्य का अध्ययन अन्य विषयों की अपेक्षा विद्यार्थियों को बेहतर नागरिक व सहृदय मनुष्य बनाता है।

इसलिए आप चाहें जिस भाषा या माध्यम में पढ़ें, आपको अपने पाठ्यक्रम के अलावा अन्य साहित्यिक पुस्तकों का अध्ययन अवश्य करना चाहिए। क्योंकि साहित्य हमारे मनोविकारों का शमन कर मन की उत्तेजना को शांत कर हमें तनावमुक्त करने की पर्याप्त क्षमता रखता है।

डॉ. प्रिया सक्सेना
सहायक प्राध्यापिका
(हिंदी विभाग)

मानसिक स्वास्थ्य, समस्याएँ और राष्ट्रीय कार्यबल

(उच्च शिक्षण संस्थाओं के संदर्भ में)

उच्च शिक्षा में प्रवेश, जीवन में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन का समय है। कई विद्यार्थी जो शिक्षा हेतु घर से दूर जाते हैं, वे परिवार और मित्रों से मिलने वाले समर्थन में कमी का अनुभव करते हैं। बढ़ती स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता के साथ-साथ में उन्हें कई प्रकार के परिवर्तन जैसे बढ़ती हुई शैक्षणिक माँगे, नये पर्यावरण में सामंजस्य और एक नये प्रकार की सहायता प्रणाली का विकास करने की आवश्यकताओं और कई प्रकार की मनोदशा सम्बंधी समस्याओं में वृद्धि कर सकती है।



आस्ट्रेलिया की 'मेलबर्न युनिवर्सिटी', भारत के 'नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ' एवं 'न्यूरो साइसेंस' और कई मेडिकल कालेजों द्वारा संयुक्त रूप से किये गये अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं और उनके प्रभाव पर प्रकाश डाला गया जो उन्हें आत्महत्या जैसे खतरनाक कदम उठाने पर बाध्य करती है। अध्ययन में पाया गया कि एक वर्ष में 12 प्रतिशत बच्चों के मन में आत्महत्या के विचार आये और 6.7 प्रतिशत ने जीवन में आत्महत्या के प्रयास किये। भारत की जनसंख्या विश्व की जनसंख्या का 17.5 प्रतिशत है और विश्व भर में आत्महत्या के मामलों में 17 प्रतिशत भारत से सम्बन्धित है। नेशनल क्राइम रिकार्ड्स ब्यूरो की ओर से जारी रिपोर्ट के अनुसार छात्र आत्महत्या का कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्यायें (54%), नकारात्मक पारिवारिक मुद्दे (36%), शैक्षणिक तनाव (23%), सामाजिक और जीवनशैली संबंधित कारक (20%), हिंसा (22%), आर्थिक संकट (9.1%) तथा भावात्मक समस्याएँ (9%) मुख्य हैं।

इस मुद्दे पर गहराई से अध्ययन करने वाली न्यूरो साइक्रियाट्रिस्ट अंजली नागपाल के अनुसार यह सिर्फ आंकड़े नहीं हैं। ये समाज की आशाओं और नियमों के तले दबी खामोश पीड़ा का संकेत हैं। अनुभवी मनोचिकित्सक अचल भगत का मानना है कि सफलता की संकीर्ण परिभाषा, लैंगिक भेदभाव, हिंसा और आजीविका के सीमित अवसर छात्रों में मानसिक तनाव और उससे जुड़ी समस्याओं में वृद्धि करते हैं। इनके अनुसार समस्या समाधान तभी संभव है जब छात्र अपने जीवन सम्बंधी फैसलों में खुद शामिल हों, उन्हें सही मार्गदर्शन मिले और ऐसे रोल मॉडल तैयार किये जाएँ जिन्हें वे आसानी से अपना सकें ताकि सफलता की परिभाषा सिर्फ अंकों या कैरियर तक सीमित न रहे।

जो उम्र सपने देखने, शिक्षित होकर नई ऊँचाईयों को छूने की होती है, उस उम्र में छात्र मौत को गले लगाते हैं। छात्र आत्महत्या कुल मामलों का 8.1% है। पिछले 10 वर्षों में 65% की वृद्धि हुई है। प्रतिवर्ष लगभग 13000 छात्र आत्महत्या कर लेते हैं। सामाजिक शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करने वाले छात्रों में इसका जोखिम ज्यादा है। बच्चों को यह नहीं सिखाया जाता कि असफलता, निराशा और अनिश्चितता से कैसे निपटना है। उन्हें सिर्फ परीक्षाओं के लिये तैयार किया जाता है, ज़िन्दगी के लिये नहीं। इसके लिये शैक्षणिक संस्थाओं में नियमित तौर पर मानसिक स्वास्थ्य की शिक्षा दी जानी चाहिये, शिक्षकों को केवल पढ़ाने की नहीं अपितु सुनने की कला भी सिखाई जानी चाहिये। कोई युवा अपनी ज़िन्दगी से हार ना मान ले इसके लिए आवश्यक है कि उच्च शिक्षण संस्थाओं में भावनात्मक मजबूती, तनाव निवारण के तरीके, आत्महत्या की रोकथाम आदि का प्रशिक्षण अति आवश्यक है। विशेषज्ञ यह मानते हैं कि वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा और सोशल मीडिया का दबाव मानसिक समस्याओं का मुख्य कारण है। छात्रों के लिये समय-समय पर मानसिक स्वास्थ्य सहायता परामर्श और शिक्षण संस्थाओं में काउंसलिंग सुविधाओं का विस्तार अति आवश्यक है। परिवार और समाज को भी संवेदनशीलता के साथ इनकी मानसिक स्थिति पर ध्यान देना होगा लेकिन केवल जागरुकता ही पर्याप्त नहीं है। अपितु प्रत्येक स्तर पर ठोस रणनीति और सहायक वातावरण तैयार करना अत्यावश्यक है।

स्थिति की गंभीरता को देखते हुये भारत में उच्च शिक्षण संस्थानों में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और आत्महत्याओं को रोकने के लिये सर्वोच्च न्यायालय द्वारा 'नेशनल टॉस्क फोर्स' (राष्ट्रीय कार्य बल) का गठन किया गया जिसकी अध्यक्षता पूर्व न्यायाधीश एस. रवीन्द्र भट्ट कर रहे हैं। "आप अकेले नहीं हैं और आपके लिये सहायता उपलब्ध है।"—इस आश्वासन और विश्वास के साथ राष्ट्रीय कार्य बल का उद्देश्य छात्रों की आत्महत्याओं के मामले की गहन जाँच करना, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की पहचान करना और समाधान प्रस्तुत करने के लिये सूचनाओं का संकलन करना है। विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों, शिक्षाविदों और विभिन्न मंत्रालयों के प्रतिनिधि इसके सदस्य हैं। 24 मार्च 2025 को गठित इस कार्य बल में शैक्षिक संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी चिंताओं और आत्महत्या के मुद्दे से निपटने के लिये अन्तः विषयक दृष्टिकोण सुनिश्चित करने के लिये विविध क्षेत्रों के प्रतिनिधि शामिल हैं। इस कार्य बल का मुख्य उद्देश्य उच्च शिक्षण संस्थानों में छात्रों द्वारा आत्महत्या के विभिन्न कारणों की जाँच जिसमें रैगिंग, जाति आधारित भेदभाव, लैंगिक भेदभाव, यौन उत्पीड़न, शैक्षिक दबाव, वित्तीय बोझ, मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी कलंक, विकलांगता, राजनीतिक विचार धार्मिक विश्वास आदि शामिल हैं। इन समस्याओं से प्रभावित चुनौतियों का सामना कर रहे छात्रों के लिये सहायता के सम्बंध में उच्च शिक्षण संस्थानों पर लागू वर्तमान कानूनों, नीतियों और संस्थागत ढाँचे की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना है।

ntf.eddication.gov.in पर उपलब्ध सर्वेक्षणों में छात्रों के अभिभावकों, संस्थागत प्रतिनिधियों, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और आम जनता के लिये अलग-अलग प्रश्नावलियाँ शामिल हैं। यह साइट हेल्पलाइन नम्बरों के साथ छात्र सहायता संसाधन और संस्थानों के लिये डेटा साझा करने का एक मंच प्रदान करती है। जो संकट में है या आत्महत्या की प्रवृत्ति रखते हैं वे 011-40769002 या उपरोक्त लिंक में दिये गये किसी भी नंबर पर कॉल करके संजीवनी मानसिक स्वास्थ्य आत्महत्या रोकथाम सोसाइटी से सहायता ले सकते हैं। और सभी प्रतिक्रियाओं को गोपनीय रखा जायेगा यह पहल प्राथमिकता और व्यापक प्रचार प्रसार की मांग करती है ताकि देश के सभी क्षेत्रों से वास्तविक और उपयोगी सुझाव प्राप्त कर छात्रहित में ठोस कदम उठाये जा सकें।

उच्च शिक्षा सचिव विनीत जोशी ने भारत के विशाल उच्च शिक्षा परिदृश्य जिसमें 60000 से अधिक संस्थान और 4.50 करोड़ से अधिक छात्र हैं, के समक्ष चुनौती की व्यापकता का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि कारणों की पहचान करना और सिफारिशें सुझाना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। यह प्रक्रिया सहयोगात्मक और साक्ष्य आधारित है। हम एक ऐसा माहौल बनाना चाहते हैं जहाँ हर छात्र बिना निराश हुये अपने सपनों को साकार कर सके। कार्यबल और शिक्षा मंत्रालय ने सभी छात्रों, अभिभावकों, संस्थाओं और संबंधित लोगों से अपील की है कि वे इस प्रक्रिया में बढ़ चढ़ कर भाग लें और वेबसाइट पर जाकर अपना फीडबैक दें जिससे भविष्य में छात्रों के जीवन और शिक्षा का माहौल बेहतर अरैर सुरक्षित बनाया जा सके।

विकासात्मक रूप से चयन और वयस्कता के बीच के वर्ष संक्रमण और महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण दौर होते हैं। किशोरावस्था जहाँ विकास और संभावनाओं का समय होता है वहीं शिक्षा, रोजगार, रिश्तों और जीवन स्थितियों से जुड़ी वयस्क भूमिकाओं के लिये तैयारी के नये पड़ावों को पार करना मुश्किल हो सकता है। ये बदलाव विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का कारण बन सकते हैं जो आत्महत्या के बढ़ते जोखिम से जुड़ी हो सकती है। आत्महत्या रोकथाम हेतु राष्ट्रीय रणनीति 2024 आत्महत्या रोकथाम हेतु 10 वर्षीय व्यापक समग्र सामाजिक दृष्टिकोण है। जो आत्महत्या रोकथाम के क्षेत्र में कमियों को दूर करने के लिये ठोस सुझाव प्रदान करती है। कोई भी व्यक्ति अकेले आत्महत्या रोकथाम के प्रयासों को लागू नहीं कर सकता। परिवार, विद्यालय और समुदाय की भागीदारी, समर्थन और सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। शिक्षण संस्थाएँ जहाँ युवा अपना अधिकांश समय व्यतीत करते हैं, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिये एक स्वाभाविक स्थान है।

भारत में छात्रों की आत्महत्याओं से प्रभावी ढंग से निपटने के लिये एक बहुआयामी दृष्टिकोण आवश्यक है जिसमें शैक्षणिक संस्थान नीति निर्माता, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ और समुदाय

के सदस्य शामिल हों। सुझावों में कलंक को कम करना, खुले संवाद को बढ़ावा देना, शैक्षणिक संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को एकीकृत करना और देखभाल तक पहुँच बढ़ाने के लिये तकनीक का उपयोग करना शामिल है।

छात्र आत्महत्या एक महत्वपूर्ण वैश्विक समस्या के रूप में विकसित हुई है जो शैक्षणिक मांगों, सामाजिक दबावों और मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों से जुड़ी बढ़ती दरों से प्रेरित है। अपने अस्तित्व को समाप्त करने के एक सचेत निर्णय के रूप में आत्महत्या को असहनीय कठिनाइयों से बचने के साधन के रूप में माना जाता है लेकिन यह कोई वास्तविक समाधान प्रदान करने में विफल रहता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 15 वर्ष से 19 वर्ष की आयु के किशोरों के लिये दुनिया भर में आत्महत्या की दर 7.4/100000 है। चिंतित करने वाले आंकड़े युवाओं की वैश्विक आवश्यकताओं को पूरा करने वाले सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य पहल की महत्वपूर्ण आवश्यकता पर जोर देते हैं। आत्महत्या की घटनायें उच्च दबाव वाले वातावरण में नियोजित शैक्षिक रणनीतियों के पुनर्मूल्यांकन की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करती है। इसके लिये नये शैक्षणिक संस्थानों में एक सहायक ढाँचा विकसित करने के लिये हस्तक्षेप की तत्काल आवश्यकता है। जो न केवल लचीलेपन को बढ़ावा दे अपितु छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दे। युवा मृत्यु न केवल परिवार को विघटित करती है अपितु सामाजिक और आर्थिक ताने-बाने को भी कमजोर कर देती है। विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस (10 सितम्बर) तथा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर) का निर्धारण इस वैश्विक घटना और समस्या की गंभीरता को बताता है। अपने युवाओं के जीवन की रक्षा करके, सामुदायिक संबंधों को मजबूत करके छात्रों के लिये एक स्वस्थ और सहायक वातावरण को बढ़ावा देने की आकांक्षा एक उज्ज्वल भविष्य का मार्ग प्रशास्त करेगा। ईमानदार संवाद को बढ़ावा देना, सकारात्मक शैक्षिक वातावरण को प्रोत्साहित करना, टेली हेल्थ में नवाचार, स्कूल आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, शिक्षक कर्मचारी प्रशिक्षण परिवारिक सहभागिता और सहयोग मानसिक स्वास्थ्य संगठनों के सहयोग, मूल्यांकन और निरंतर सुधार की पहल इस दिशा में सकारात्मक परिणाम दे सकते हैं।

डॉ. वीणापाणि सिंह
सहायक प्राध्यापिका
(समाजशास्त्र विभाग)

अध्ययन और स्मार्टफोन का संतुलन : सीखने का समझदारी भरा तरीका

आज के डिजिटल युग में स्मार्टफोन हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। ये न केवल संचार का माध्यम हैं, बल्कि जानकारी और शिक्षा तक पहुँच का भी सरल साधन हैं। विद्यार्थियों के लिए मोबाइल फोन कई प्रकार की सुविधाएँ प्रदान करते हैं परंतु अत्यधिक समय तक फोन का प्रयोग, विशेषकर सोशल मीडिया, गेम्स या मनोरंजन के लिए, उनकी पढ़ाई, एकाग्रता और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि छात्र फोन से दूरी नहीं, बल्कि अनुशासित और संतुलित उपयोग की आदत विकसित करें।

अत्यधिक मोबाइल प्रयोग के दुष्प्रभाव

लंबे समय तक बिना नियंत्रण के फोन का प्रयोग करने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होती है और स्मरणशक्ति पर भी असर पड़ता है। बार-बार आने वाले नोटिफिकेशन, संदेश और सोशल मीडिया अपडेट छात्रों का ध्यान अध्ययन से भटकाते हैं। इसके साथ ही, लगातार स्क्रीन देखने से आँखों, गर्दन और नींद पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। धीरे-धीरे यह आदत तनाव, चिंता और आलस्य जैसी समस्याओं को जन्म देती है, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित होता है।

संतुलन बनाना है आवश्यक

स्मार्टफोन अपने आप में हानिकारक नहीं हैं हमारी आदतें उन्हें हानिकारक बनाती हैं। यदि विद्यार्थी इनका प्रयोग संयमपूर्वक करें तो यह अध्ययन में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। ऑनलाइन लेक्चर, ई-पुस्तकें, शैक्षणिक वीडियो और विभिन्न शिक्षण ऐप्स के माध्यम से ज्ञानार्जन अधिक रोचक और प्रभावी हो सकता है। आवश्यकता केवल इतनी है कि छात्र यह समझें कि फोन का उपयोग कब अध्ययन के लिए करना है और कब इसे अलग रखना है।

विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सुझाव

1. निश्चित अध्ययन समय निर्धारित करें, अध्ययन के समय मोबाइल को दूर रखें।
2. "डू नॉट डिस्टर्ब" मोड अपनाएँ, पढ़ाई के दौरान अनावश्यक नोटिफिकेशन से बचें।
3. नियमित अंतराल पर छोटे ब्रेक लें, ब्रेक के समय ही फोन देखें, पढ़ाई के बीच नहीं।
4. शैक्षणिक उपयोग पर ध्यान दें, शैक्षणिक वीडियो, ऑनलाइन क्विज और डिक्शनरी ऐप्स का उपयोग करें।

5. स्क्रीन टाइम पर नजर रखें, प्रतिदिन अपने फोन उपयोग का आंकड़ा देखें और धीरे-धीरे इसे कम करें।
6. सोने से पहले फोन का प्रयोग न करें, स्क्रीन की रोशनी नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।
7. ऑफलाइन गतिविधियों में शामिल हों, खेल, पठन-पाठन, संगीत या अन्य शौक अपनाएँ जिससे मन ताजा रहे।

अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

अभिभावक और शिक्षक विद्यार्थियों के डिजिटल व्यवहार को संतुलित बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अभिभावक बच्चों के लिए समय-सीमा तय कर सकते हैं, जिसमें अध्ययन के दौरान फोन का प्रयोग निषिद्ध हो। वे बच्चों से खुलकर संवाद करें और समझाएँ कि अत्यधिक स्क्रीन समय कैसे उनकी सेहत और पढ़ाई को प्रभावित करता है। शिक्षक भी कक्षा में डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy) पर चर्चा कर सकते हैं तथा छात्रों को तकनीक के जिम्मेदार उपयोग के लिए प्रेरित कर सकते हैं। सबसे आवश्यक बात यह है कि अभिभावक और शिक्षक स्वयं अनुशासित डिजिटल व्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करें, क्योंकि बच्चे वही सीखते हैं जो वे देखते हैं।

निष्कर्ष

प्रौद्योगिकी ज्ञान का साधन है, परंतु यदि इसका दुरुपयोग किया जाए तो यह प्रगति में बाधा भी बन सकती है। विद्यार्थियों का लक्ष्य यह होना चाहिए कि वे तकनीक के स्वामी बनें, उसके गुलाम नहीं। यदि छात्र आत्म-अनुशासन और समय प्रबंधन सीख लें, तो स्मार्टफोन उनकी शिक्षा का सहयोगी बन सकते हैं, शत्रु नहीं। संयमित उपयोग से ही तकनीक को सफलता का साधन बनाया जा सकता है।

सूफिया

बी.बी.ए., प्रथम वर्ष

महिला सशक्तिकरण : भय से स्वतंत्रता तक

“वो नारी हीन नहीं, शक्ति है। वो केवल आँसू नहीं, एक नदी है। वो केवल सहने के लिए नहीं बनी, बल्कि इतिहास बदलने के लिए जन्मी है।”

आज भी जब अखबार के पन्ने पलटते हैं तो किसी न किसी कोने से एक दर्दनाक खबर सामने आ जाती है—बलात्कार, उत्पीड़न, या छेड़छाड़। ऐसे अपराध न केवल पीड़िता की ज़िन्दगी को तोड़ते हैं, बल्कि पूरे समाज की आत्मा को घायल कर देते हैं। सवाल उठता है—क्या हमारी बेटियाँ हमेशा डर के साये में ही जीती रहेंगी? क्या महिला सशक्तिकरण केवल भाषणों और पोस्टरों तक सीमित रह जाएगा?



चुनौतियाँ -

- ★ महिलाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती है समाज की सोच।
- ★ अपराधी से ज्यादा अक्सर सवाल पीड़िता से किए जाते हैं।
- ★ इंसान पाने में सालों लग जाते हैं। और कई बार परिवार व समाज ही औरत को चुप रह जाने की सलाह देता है।
- ★ क्या यही है वह समाज जहाँ नारी को “देवी” कहा जाता है?

महिला सशक्तिकरण का असली अर्थ -

महिला सशक्तिकरण का मतलब केवल नौकरी या शिक्षा तक सीमित नहीं है। इसका मतलब है :-

- ★ नारी को सम्मान
- ★ समान अवसर
- ★ निर्भय जीवन

जरूरत है कि लड़कियों को बचपन से ही आत्मरक्षा और आत्मसम्मान की शिक्षा मिले। कानून इतने कड़े और त्वरित हों कि अपराधी सोचने से पहले ही डर जाए। और सबसे अहम, हर घर में बेटे को भी सिखाया जाए कि नारी वस्तु नहीं, व्यक्तित्व है।

युवाओं की भूमिका -

हमारे जैसे युवा छात्र-छात्राएँ ही बदलाव की सबसे बड़ी उम्मीद हैं। कॉलेज कैम्पस से ही हमें सीखना होगा कि सम्मान, समानता और सुरक्षा किसी का उपहार नहीं, बल्कि हर महिला का जन्मसिद्ध अधिकार है। अगर हमारी पीढ़ी यह सोच बदल सके तो अगली पीढ़ी और भी सुरक्षित और सशक्त होगी।

निष्कर्ष -

महिला सशक्तिकरण का अर्थ केवल नारे नहीं, बल्कि वह दिन है—जब लड़की रात को भी उतनी ही सुरक्षित महसूस करे जितना दिन में। जब नारी की पहचान उसके कपड़ों या मर्यादाओं से नहीं, बल्कि उसकी काबिलियत और आत्मविश्वास से हो। और जब हर महिला कह सके—“मैं डरी नहीं, झुकी नहीं, मैं आजाद हूँ, मैं सशक्त हूँ।”

हिमांशी

बी.ए., द्वितीय वर्ष

आंतरिक शांति

जब मन के सागर में उठें तूफान,
लहरों के बीच ढूँढो अपना स्थान।
शांति न मिलेगी भीड़-भाड़ में कहीं,
वो तो है भीतर, तुम्हारे ही यहीं।

जो स्वयं को जीता, वही असली वीर,
आंतरिक शांति है जीवन का नीर।
मत ढूँढो उसे पर्वतों या घाटों में,
वो रहती है सदा तुम्हारे ही हाथों में।

सांसों की गहराई में छुपा है उजास,
मन को करो स्थिर, मिटे हर हताश।
क्रोध, द्वेष, भय सब होगा क्षीण,
यदि तुम खोजो भीतर का नील।

मन के भीतर जो दीप जलाओ,
शांति का सागर वहीं पाओ।
बाहरी हलचल सब भूल जाओ,
सच्चा सुख बस भीतर पाओ।

धैर्य बने ढाल, विश्वास बने साथ,
सच्चाई से जगमगाए हर राह।
बाहरी जग की हलचल भूलो जरा,
भीतर ही खिलता है शांति का धरा।

जो खुद को जीते, वही है वीर,
शांति ही जीवन का अमृत-नीर।

सैजल साहू

बी.ए., द्वितीय वर्ष

आवाज आत्मा की

मैं हालातों का बोझ लिए हर रोज सांस ले रही हूँ
जिंदगी का नाम है ये पर जीना भूल चुकी हूँ।
मेरे टूटे सपनों की राख में वही दरिंदे छुपे हैं,
जिनकी आँखों के सामने इंसानियत भी शर्मिंदा
खड़ी है।

इन बंद कमरों में मेरी चीखें अब हवा बन चुकी हैं,
खून के धब्बों पर बिखरी कहानियाँ बस गवाही
दे रही हैं।

मुझे लड़ना है भले अकेले सही,
पर मेरे जख्मों की आवाज अब खामोश नहीं
रहेगी।

कभी फटी चुनरी, कभी टूटी अस्मिता के ताने,
तुम नहीं समझ पाओगे मेरे सीने के ये जख्म
पुराने।

अंधेरे में हर पल तुम्हारी इंसानियत गुम होती रही,
और मेरे भीतर हर लम्हा एक नई हैवानियत
जन्म लेती रही।

आज इंसाफ की राह पर मेरी आत्मा भी थक
चुकी है,
पर मेरे हौसले की आग अब बुझने से इंकार
करती है।

मैं डरी नहीं हूँ, मैं टूटी नहीं हूँ,
तुम्हारी हैवानियत से मैं झुकी नहीं हूँ।

हाँ, मैं पीड़िता हूँ पर कायर नहीं,
तुम्हारे जुल्म के सामने अब मैं खामोश नहीं।

प्रियंका

बी.ए., द्वितीय वर्ष



कॉलेज के रंग

ख्वाबों का था जो सफ़र, यादे बन गया,
हर मुस्कान, हर पल सितारा बन गया।
किताबों के साये, दोस्तों के साथ,
वो लैक्चर हॉल भी, दिल के पास है आज।।

आज राहों पे नई मंजिले बुलाती हैं,
हौसले के पार हमें उड़ाती हैं।
पर दिल के कोने में ये पल बसेंगे,
कॉलेज के रंग हमेशा चमकेंगे।।

जाने कैसे

पापा कभी गले नहीं लगते थे, प्यार नहीं जताते थे, पसंद नहीं पूछते थे, फिर भी पसंद की सारी चीज पहले ही ला देते थे, जाने कैसे !!

पापा चुप ही रहते थे अक्सर, ज्यादा बोलना पसंद नहीं था उन्हें, कम बोलकर भी सारी व्यावहारिक जानकारी और अपना तजुर्बा सीखा गए हमें, जाने कैसे !!

पापा कुछ सख्त सी दूरी रखते थे हमारे साथ, अपनी भावनाओं को कभी बहने नहीं देते थे, अपने प्यार को बड़ी आसानी से छुपा लेते थे, जाने कैसे !!

पापा कभी रोते नहीं थे, हमें रोने भी नहीं देते थे, हँस कर जीवन की चुनौतियों का सामना करना सीखा गए हमें, जाने कैसे !!

पापा घर का जीवन थे हम और हमारा सबकुछ वो, जीवन में सब कुछ सीखा कर, जाने के बाद भी हमारे अंदर ही रह जाते हैं पापा, जाने कैसे !!

डॉ. सुदेश कुमारी
सहायक प्राध्यापिका
(वाणिज्य विभाग)

संगीत



संगीत की मधुर छाया, मन को भावों से भर लाए, सुरों की कोमल बूँदें जैसे, आत्मा पर बरस जाए।

वीणा की तानों में बसी, कोई प्रेम कहानी, बाँसुरी की साँसों में है, राधा-कृष्ण की रवानी। ढोलक की थापों में छुपे, उत्सव के सारे रंग, शब्दों से पहले बोल उठे, दिल के अंतरंग।

रागों की वह गहराई, जैसे सागर की लहर, तालों की वह सटीकता, जैसे समय का पहर। कभी बना ये भजन, कभी बना ये गीत, कभी बहा आँसू बनकर, कभी हँसी की रीत।

गाए तो माँ की लोरी, चुपचाप दिल को छू जाए, बजते ही मंदिर में शंख, मन श्रद्धा से झुक जाए। लोकसंगीत में बसी, मिट्टी की महक पुरानी, हर एक सुर में मिलती है, जीवन की एक कहानी।

संगीत नहीं बस ध्वनि मात्र, ये आत्मा की भाषा है, भावनाओं की अभिव्यक्ति, ये सच्ची परिभाषा है। जहाँ शब्द थम जाते हैं, वहाँ से सुर चल पड़ते हैं, संगीत के इन रंगों में, हम सब एक हो जाते हैं।

कविता
सहायक प्राध्यापिका
(संगीत विभाग)

ज़िंदगी की बैलेंस शीट

ज़िंदगी भी एक अकाउंट बुक है,
जहाँ हर साँस एक नई प्रविष्टि बनती है।
कभी मुस्कान लाभ बनकर जुड़ती है,
तो कभी पीड़ा हानि के रूप में दर्ज होती है।

बचपन में हमारी पूँजी थी
माँ का स्नेह, पिता का विश्वास,
वही थी हमारी ओपनिंग बैलेंस,
जिस पर जीवन की नींव रखी गई।

फिर आया यौवन
जहाँ सपनों में निवेश हुआ,
कुछ ने सफलता का ब्याज दिया,
और कुछ ने असफलता का मूल्य सिखाया।

रिश्ते हमारी एसेट्स बने
कुछ स्थायी, जो हर परिस्थिति में साथ रहे,
कुछ अस्थायी, जो समय के साथ बदल गए,
पर हर रिश्ते ने हमें भीतर से समृद्ध किया।

अहंकार और क्रोध ने कई बार हमारा डेबिट बढ़ाया,
पर विनम्रता और दया ने क्रेडिट को पुनः
संतुलित किया।

जब आत्मा की लेजर बुक खुलती है,
तो उसमें केवल प्रेम ही स्थायी संपत्ति के रूप
में दिखता है।

हमारे कर्म ही जीवन की ट्रायल बैलेंस हैं,
और ईश्वर वह अंतिम ऑडिटर,
जो शब्दों से नहीं,
हमारे कर्मों की सच्चाई से परख करता है।

और जब बनेगी ज़िंदगी की फाइनल बैलेंस शीट,
तो न धन गिना जाएगा, न प्रसिद्धि, न पद।
केवल करुणा, सत्य और सेवा का लेखा बचेगा।

यदि हमने सच्चाई और प्रेम से जीवन जिया होगा,
तो उस दिन हमारी रिपोर्ट में लिखा होगा
“सत्य एवं निष्पक्ष किसी समायोजन की
आवश्यकता नहीं।”

लक्षिका

बी.कॉम, प्रथम वर्ष

ज़िंदगी

ज़िंदगी तब समझ आती है
जब बेवजह मुस्कुराने का मन करता है

ज़िंदगी तब समझ आती है
जब किसी बेमतलब के रिश्ते के साथ वक्त बीताने का
मन करता है

ज़िंदगी तब समझ आती है
जब किसी के कुछ भी कहने पर दिल पे कोई जोर नहीं
आता

ज़िंदगी तब समझ आती है जब
बगैर किसी पल का इन्तजार किए हर पल को भरपूर
जिया जाता है।

नूपुर श्रीवास्तव

सहायक प्राध्यापिका

(गणित विभाग)

क्या सच में, मैं आजाद हूँ

लहरों से लड़कर, तूफानों से झगड़कर,
अपना रास्ता, स्वयं बना लेती हूँ,
सब कहते हैं, मैं आज की नारी हूँ,
जो चाहूँ वो कर सकती हूँ।

इतना आसान नहीं है, खुद को हथोड़ा बनाकर,
कोमलता से हर दिन, रुढ़ीवादी बेड़ियों को
तोड़ना,
परन्तु प्रतिदिन हँस कर, ये कारनामा करती हूँ।
बावजूद इसके मन में, ये सवाल आता है कि,
“क्या सच में, मैं आजाद हूँ?”

मन में आशा की ज्योति जलाकर, बेफिक्र...
प्रतिदिन खुशियों का बस्ता भरती हूँ,
मंजिल पर पहुँचने तक, हजार नज़रों का सामना
करती हूँ,
माँ के सिखाए हुए, मार्ग का अनुसरण करके भी,
जाने कैसे? दलदल में गिर जाती हूँ,
किसी भूखे भेड़िये का शिकार बन जाती हूँ।

असहाय होकर निराशा की माटी पर फिर ये सवाल
आता है कि
“क्या सच में, मैं आजाद हूँ?”

एक प्रतिष्ठित नारी हूँ मैं,
अपनी मर्यादा को संजोकर रखना जानती हूँ,
गर्व है इस बात का कि एक गृहिणी हूँ,
निश्छल साफ और दुनिया की कुरीतियों से सुरक्षित हूँ।

पर आभागी हूँ जो, खुद को जोग न सकी,
अपनो के ही बढ़ते हुए हाथों को रोक न सकी,

टूटी हुई आशा के टुकड़ों को चुनते हुए,
फिर ये सवाल आता है कि,
“क्या सच में, मैं आजाद हूँ?”

क्या जाता है मारी गई तो, अपने लक्ष्य पर,
गिरते-बजड़ते पहुँची तो।
माँ-बाप की उम्मीदों का सितारा हूँ,
क्या हुआ जो टूट गई तो।

सुरक्षित देश की वासी हूँ, बेफिक्र होकर,
सड़कों पर चलती हूँ।
अब तो मन में कोई डर भी नहीं है,
अगर कुछ हुआ भी तो, दुनिया की और
प्रेस की सम्बेदना तो ले सकती हूँ।

इतने अधिकार हैं मेरे, फिर भी आशा के
सन्नाटों से गूँजकर ये सवाल उमड़ता है कि..
“क्या सच में, मैं आजाद हूँ?”

सीता नहीं जो रोज अग्नि परीक्षा देती हूँ,
द्रौपदी नहीं, जो रोज रण में उतरती हूँ,
तिल्ली हूँ क्या, जो रोज अपनों के लिए जलती हूँ।
मोती नहीं, जो बंदिशों में रहकर भी चमकती हूँ।
मैं तो आत्मविश्वास से पूर्ण, आज की नारी हूँ।
जो चाहूँ वो पाकर रहती हूँ।

पर फिर से, अपने शब्दों को इन पन्नों पर उढ़ेलते
हुए मन में एक सवाल आता है कि...
“क्या सच में, मैं आजाद हूँ?”

मेघा कश्यप
बी.ए., तृतीय वर्ष

सोच

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी होने के कारण समाज से अलग रहकर जीवनयापन नहीं कर सकता। क्योंकि उसे अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए समाज के साथ चलना ही पड़ेगा, परन्तु उसकी सोच एक दूसरे से बिल्कुल अलग होती है, क्योंकि सोच मनुष्य के अपने वातावरण, रहन-सहन व व्यक्तित्व पर निर्भर करती है। सोच के सकारात्मक व नकारात्मक रूप हैं। सकारात्मक सोच रखने वाले व्यक्ति हर परिस्थिति में अपना कार्य दृढ़ता से करते हैं और बिल्कुल भी हिम्मत नहीं हारते और सफलता को प्राप्त करते हुए आगे बढ़ जाते हैं। दूसरी ओर नकारात्मक सोच रखने वाले व्यक्ति किसी भी कार्य को करने के लिए मन ही बदलते रहते हैं। इस कारण कुछ भी कर पाने में असमर्थ रहते हैं। अंत में, मैं यही संदेश देना चाहूँगी कि हर व्यक्ति को अपनी सोच सकारात्मक रखनी चाहिए क्योंकि सकारात्मक सोच रखने से आप उस कार्य को करने में रुचि लेंगे और आपका कार्य अवश्य होगा चाहे उसमें थोड़ी देर हो जाए। ऐसा करने से आपको और दूसरों को भी खुशी मिलेगी और आप उन्नति के पथ पर अग्रसर होते जाएँगे। इस पंक्तियों से सारी बात स्पष्ट हो जाती है—

“हे मानव! रात-दिन मेहनत कर, हर काम पूर्ण हो तेरा। कर सोच को बुलन्द इतना कि हर सपना साकार हो तेरा।।”

अंशिका शर्मा
बी.ए., तृतीय वर्ष

“स्लोगन”

बातों से दिल जीतना सभी का,
अच्छे दोस्त अच्छी संगत होगी।
सफलता आपके कदमों में, चेहरे पर मुस्कान
और सुनहरी रंगत होगी।।

दहेज प्रथा

आजकल “दहेज प्रथा” हमारे समाज के सामने एक विकट समस्या बन कर खड़ी हुई है। इसी के विषय में कुछ पंक्तियाँ प्रस्तुत करती हूँ—

लाखों घर बरबाद हो गये, इस दहेज की बोली में।
 अर्थी में चढ़ी हजारों कन्या, बैठ न पायी डोली में॥
 कितनों ने अपनी कन्या के, हाथ पीले कराने में।
 कहाँ—कहाँ पर मस्तक टेके, आती है शर्म बताने में॥
 रखने पड़े है घर, दुकान भी, गहने खेत छुड़ नहीं पाये।
 रहन—सहन गिर गया इसी से, किसको इसकी व्यथा सुनाये॥
 लड़के वाले रहते हैं, धन दहेज की आशा पे।
 हार गये नेता लोग इसे समझाकर, मानवता की भाषा पे॥
 तुम भी सब कुछ समझो, अपनी लड़की की शादी में।
 वरना ऐसा ही दुख होगा, अपनी लड़की की शादी में॥
 कथन ये सब सच मानो, रहे न पैसा अधिक झोली में।
 लाखों घर बरबाद हो गये, इस दहेज की बोली में॥

अंशिका शर्मा
 बी.ए., तृतीय वर्ष

“स्तोगन”

किस्मत और मेहनत में एक फर्क है,
 किस्मत बस वो दिलाती है जो लिखा होता है।
 लेकिन मेहनत वो दिलाती है,
 जो लिखा भी नहीं जा सकता॥

पहल

हाँ बढ़ चली, लो उड़ चली
 मैं एक पहल करने चली,
 इस रीति को संसार की,
 हाँ समाज की इस नीति को,
 एक तीर ले, संकल्प कर,
 इसे भेदने को उड़ चली,
 हाँ बढ़ चली.....

हाँ है अमावस चाँद ना है,
 याचना है, वासना है,
 हर पहर एक लोरी में,
 बुझता कोई नन्हा दिया है,
 फिर अमावस की सुबह है,
 न्याय की न लौ जली,
 हाँ बढ़ चली.....

ज्ञान देने बहरे हैं आते,
 गूंगा कर के जाते हैं,
 घूर के देखो इन्हें,
 अब चल इन्हें समझाते हैं,
 कि हाथ होगी राख भी न,

ज्वाल भीतर है जली,
 हाँ बढ़ चली.....

कि बंदिशों से पत्थरों की,
 रुकती नदियाँ हैं नहीं,
 और कलाई कि ये चुड़ी,
 सख्त है बिकती नहीं,
 लो त्याग नारी का समर्पण,
 आक्रमण की लौ जली,
 हाँ बढ़ चली.....

कि हो नहीं पर बोझ ये,
 तुम बनाती हो तुम्हें,
 समाज की बंदिशों में,
 तुम सजाती हो तुम्हें,
 हाँ अब दबी आवाज ये,
 हुंकार भरने को चली,
 हाँ बढ़ चली.....

सौम्या सोनी
 बी.ए., तृतीय वर्ष

“स्लोगन”

घायल तो यहाँ हर परिंदा है,
 मगर जो फिर से उड़ सका, वही जिंदा है ॥

निज भाषा को प्रणाम

माँ तुझे है नमन मेरा, प्रार्थना स्वीकार ले,
भाव मेरे शुद्ध रखना, वाणी में तू वास ले।

जो कभी मन का ये दीपक मुस्कुराए मोती ले,
ध्यान रखना खो न दे आदर्श के अनमोल हीरे,
पर अगर मोती मिले न डुबकियों के बाद भी,
तो माँ तेरे भावों के आंचल ही संजोना हार भी,
माँ तुझे है नमन.....

जब कभी आँखों में कोई तारा अधिक प्यारा हो,
ध्यान दो श्रृंगार हो सम्मान पर न हारा हो,
न कभी ये नफ़रते और घृणा वाणी बने,
शुद्ध करना माँ, हृदय में ज्योति पावन ही जले,
माँ तुझे है नमन.....

जो कभी अक्षर मेरे अंगार बन-बन फूटे तो,
माँ हृदय से आ लगाना कहना क्रोध छोड़ दो,
पर यदि वीरों की भांति चेष्टा रण की करुं,
उत्साह और वीरत्व देना यदि अकेला भी रहूँ,
माँ तुझे है नमन.....

पर विजय सबसे बड़ी, तेरा तिलक शांति का है,
क्षमा, समर्पण, त्याग का ये भाव क्रांति का है,
मातृभाषा, माँ सवारी भावों के रथ की तेरी,
कलम मेरी, चरण तेरे स्पर्श से पावन हुई,
माँ तुझे है नमन.....

सौम्या सोनी
बी.ए., तृतीय वर्ष

हार

सपने देखे कुछ लोगों ने,
कितनों से वो भी हो न पाया।
हिम्मत है कि तुम सोच रहे,
डरते नहीं कठोर वास्तविकता से।
कुछ डर के मारे हार गए,
अपने सपनों को टाल गए।

सपनों को सच करने की मेहनत,
कितनों से वो भी हो न पाया।
तुम जान लगाकर डरे नहीं,
कुछ डर के मारे हार गए।
अपने सपनों को टाल गए।

अंतिम क्षण में न घबराना,
कितनों से वो भी हो न पाया।
पर तुम्हारा विश्वास अब भी कायम,
तुम डरते नहीं परिणामों से,
कुछ डर के मारे हार गए,
अपने सपनों को टाल गए।

परिणाम आए तो हार स्वीकारना
कितनों से वो भी हो न पाया।
तुम भी अगर हारे तो चिंतित न होना,
दुबारा प्रयास करने से डरना नहीं।
क्योंकि कुछ डर के मारे हार गए,
अपने सपनों को टाल गए।

अंजली
बी.ए., तृतीय वर्ष

नारी सशक्तिकरण

मैं अबला नादान नहीं हूँ
 मैं स्वाभिमान से जीती हूँ।
 रखती अंदर खुदारी हूँ
 क्योंकि मैं आधुनिक युग की नारी हूँ।।

नारी शक्ति केवल शब्द नहीं बल्कि सामाजिक आधारशिला है। जब एक नारी सशक्त होती है तो न केवल परिवार बल्कि संपूर्ण समाज प्रगति की ओर बढ़ता है। नारी को सशक्त बनाने से राष्ट्र का विकास ऊँचा होगा। हमारे आदि ग्रंथों में नारी के महत्व को मानते हुए कहा गया है कि “यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः” अर्थात् जहाँ नारी की पूजा की जाती है, वहाँ देवता का वास होता है।

नारी सशक्तिकरण को इस प्रकार भी परिभाषित किया जा सकता है कि इससे नारी में उस शक्ति का प्रवाह होता है, जिनके कारण वो अपने जीवन से जुड़े हर फैसले खुद ले सकती है। परिवार और समाज में अच्छे से रह सकती है। समाज में उनके वास्तविक अधिकार को प्राप्त करने के लिए उन्हें सक्षम बनाना ही महिला सशक्तिकरण है।

यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः अर्थात् जिस घर में नारियों का अपमान होता है। उस घर में सभी कार्य निष्फल हो जाते हैं। यानि उनका कोई फल प्राप्त नहीं होता।

तनुश्री
 बी.ए., प्रथम वर्ष

“स्लोगन”

वक्त अपना है चाहे तो सोना बना लो,
 या चाहो तो सोने में गुजार दो।
 बदल जाओ वक्त के साथ, या फिर वक्त बदलना सीखो.....
 मजबूरियों को मत कोसो, हर हाल में चलना सीखो...

सायंकालीन दृश्य (प्रकृति)

सुहाना सा लगे आज मौसम,
जैसे प्रकृति में लाल प्रेम का रंग पिरोया हो,
शांत मन और खुले दिल से,
गले लगाने आया हो।
जैसे सबके दुःख को अपने अंदर समा रहा हो।

हर तरफ हरियाली ऐसी
जिससे नज़र न हट रही हो
मिट्टी की सुगंध हर तरफ
प्रकृति को महका रही हो।

चिड़िया भी अपने घर जा रही है
जैसे कि अपना कोई इंतजार कर रहा हो
हवा में ठंडक भरी है ऐसी
पुलकित होकर बट रही हो।

प्रकृति की प्रसन्नता तो देखो
जैसे खुद में ही डोल रही हो।
सायंकालीन ही लालिमा,
सबको मदहोश कर रही हो।

ममता

बी.ए.—द्वितीय वर्ष

भाषाएँ

तमिल बैठी थी कोने में चुपचाप
कन्नड़ ने सिर्फ आँखें उठाई,
हिन्दी मुस्कुरा कर बोली
“कभी हम बहनें थी, याद है?”

मराठी ने धीरे हँसते हुए कहा
“अब तो हर बात पे विवाद पलता है।”
उर्दू ने दीवार से पीठ लगाई,
और बुदबुदाई
“अब बोलने का भी डर लगता है....”

हर जुबान में एक खामोशी थी,
जैसे अनकहा दर्द गूँजता हो।
बुलंद स्वर में एक नारा सुनाई दिया,
“अपनी भाषा, अपनी पहचान!”

भाषाओं ने एक-दूसरे को देखा,
आँखों में उभरा एक सवाल
“हम तो बस बोलियाँ थी,
पर इन्होंने हमें हथियार बना दिया”

प्रिया

बी.कॉम (एडेड), प्रथम वर्ष

“स्लोगन”

हौंसले के तरकश में, कोशिशों का वह तीर जिंदा रखो,
हार जाओ चाहे जिंदगी में सबकुछ,
फिर भी जीतने की वो उम्मीद जिंदा रखो।

अतिथि देवो भवः की परम्परा

भारतीय संस्कृति विश्व में अपनी आध्यात्मिकता, नैतिक मूल्यों और जीवन दृष्टि के लिए जानी जाती है। हमारी संस्कृति में जन्म से लेकर मृत्यु तक प्रत्येक अवसर पर आचार-विचार और परम्पराएँ जीवन का हिस्सा रही हैं। इन्हीं परम्पराओं में से एक है “अतिथि देवो भवः” अर्थात् अतिथि को देवता के सामान मानना। यह केवल एक कहावत नहीं, बल्कि भारतीय जीवन दर्शन का आधार है।

“अतिथि देवो भव” वाक्य का उल्लेख प्राचीन ग्रंथों से भी मिलता है। संस्कृत में “अतिथि” का अर्थ है— जो तिथि (निश्चित दिन) बताकर न आए। यानी जो बिना बताए घर पर आए, वही अतिथि है और ऐसे व्यक्ति का स्वागत देवता समान करने की

परम्परा हमारे ऋषि-मुनियों ने स्थापित की। प्राचीन काल से ही अतिथ्यशीलता के लिए प्रसिद्ध रहा है। चाहे वह राजा-महाराजा का दरबार हो या साधारण लोगों का घर—अतिथि का स्वागत सदैव हृदय और सच्चे मन से किया जाता है। अतिथि के आने पर घर में खुशनुमा माहौल हो जाता है अतिथि के आते ही सभी छोटे उनके पैर छूकर प्रणाम करते हैं। उनका घर में स्वागत किया जाता है। उन्हें जल पिलाया जाता था, बैठने का आसन प्रदान किया जाता है और सादर भोजन कराकर विदा किया जाता था। यहाँ तक कि गरीब से गरीब व्यक्ति भी घर आए अतिथि का अपने क्षमता अनुसार आदर देने का प्रयास करता है। यहाँ तक कि भारतीय लोकगीतों और कविताओं में भी अतिथि के स्वागत के बारे में बताया गया है। आधुनिक युग में भी इस परम्परा का महत्व कम नहीं हुआ है। आज भारत से बाहर के देशों में “अतिथि देवो भवः” के एक स्लोगन के रूप में प्रस्तुत करता है। विदेशी पर्यटक भारत की यही विशेषता देखकर प्रभावित होते हैं और यहाँ उन्हें परिवार का हिस्सा मानकर अपनापन दिया जाता है। भारतीय होटल, धर्मशालाएँ और गाँवों की साधारण झोपड़ियाँ तक हर मेहमान को सबसे ऊपर मानने की भावना उत्पन्न करती है।

“अतिथि देवो भवः” केवल मेहमाननवाजी तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन जीने के ढंग, परम्परा को याद रखने का एक बहुत सुन्दर माध्यम है। यह हमें सिखाता है कि प्रत्येक व्यक्ति में ईश्वर का अंश होता है। इसलिए हमें हर व्यक्ति का एक समान आदर सत्कार करना चाहिए और हमें अपने स्वार्थ छोड़कर दूसरों की सेवा और सहायता करनी चाहिए।



विनम्रता और आतिथ्य ही सच्चे भारतीय होने की पहचान है। “अतिथि देवो भवः” केवल एक वाक्य नहीं बल्कि भारतीय संस्कृति का गौरव है। जब हम अतिथि का आदर करते हैं। इसलिए हमें अपनी संस्कृति को भलना नहीं चाहिए। बल्कि उसका सम्मान और गौरव बढ़ाना चाहिए।

रानी

बी.ए., तृतीय वर्ष

नारी एक धुंधली पहचान

तुम्हारे बारे में कैसे पता लगाऊँ,
क्या हो तुम? कौन हो तुम?

समाज के लिए तुम कुछ भी नहीं,
वहीं समाज तुम बिन कुछ नहीं,
तुम एक शक्ति हो या प्रार्थना के रूप में
किसी की भक्ति हो?
शायद तुम्हारा कोई ओर रूप है।

हर कार्य में तुम कुशल हो,
फिर भी क्यूँ सम्मान पाने में विफल हो।
क्या तुम एक मेहनती माँ की परछाई हो,
या एक संघर्ष से भरी लड़ाई हो।
शायद! तुम्हारा कोई ओर रूप है।

हर युग में तुम्हें आजमाया गया है,
चाहे रूप सीता का हो या मीरा का,
तुम्हारे आचरण पर प्रश्न उठाया गया है।
तुम एक पिता की गुड़िया हो,
या अपने अधिकार छीनने वाली शेरनी।
शायद! तुम्हारा कोई ओर रूप है।

समाज में तुम बराबरी चाहती हो,
आत्मनिर्भर बनना चाहती हो।
क्यूँ फिर किसी के ना कहने पर,
कदम पीछे हटा देती हो?
तुम एक मंद सी शीतल हवा हो,
या एक तेज़-सा तूफान।
शायद! तुम्हारा कोई ओर रूप है।

वेदों में, ग्रंथों में हर जगह तुम वर्णित हो,
कहीं ज्यादा तो कहीं कम,
पर हर पहलू में चर्चित हो।
तुम किसी की गृहणी हो,
या समुद्र की तेज लहरों का पानी हो।
शायद! तुम्हारा कोई ओर रूप है।

अंजली

बी.ए., तृतीय वर्ष

माँ-बाप का महत्व

हिन्दू धर्म में माता-पिता का स्थान बहुत ऊँचा बताया गया है। कई शास्त्रों और धार्मिक ग्रंथों में कहा गया है कि माँ-बाप का दर्जा भगवान से भी ऊपर है।

जिस संतान ने अपने माता-पिता की शिक्षा और उनके बताए मार्ग को अपनाया है, वह जीवन की किसी भी कठिनाई या विपत्ति में डरता नहीं है। चाहे हालात कितने भी प्रतिकूल क्यों न हों, ऐसे बच्चे अपने संस्कार, मेहनत और धैर्य के बल पर हमेशा रास्ता निकाल लेते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं।

माता-पिता कभी-कभी गुस्सा करते हैं या सख्त व्यवहार करते हैं, परंतु उस सख्ती के पीछे हमेशा हमारे हित की ही सोच छिपी होती है। वे अपने अनुभव और प्यार के कारण कठिन निर्णय लेते हैं ताकि हम सही राह पर चलें और भविष्य में सुरक्षित रहें। जब वे डांटते या किसी काम से रोकते हैं, तो वह हमें बुराइयों और गलत आदतों से बचाने के लिए होता है, न कि हमें चोट पहुँचाने के लिए। इसीलिए हमें उनके कठोर फैसलों की भी समझदारी से अपना लेना चाहिए और महसूस करना चाहिए कि उनकी हर एक सीख हमारे बेहतर भविष्य के लिए है।

इस दुनिया में यदि कोई संबंध सबसे सच्चा और निस्वार्थ होता है तो वह माँ और पिता का होता है। माता-पिता ही ऐसे होते हैं जो अपने बच्चों से किसी शर्त या कारण के बिना प्रेम करते हैं। वे हमसे हमारे जन्म से पहले से प्रेम करते हैं। वे न तो हमारी सुंदरता देखते हैं, न हमारे व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं और न ही हमारी किसी उपलब्धि के आधार पर प्यार करते हैं। उनका स्नेह जन्म से लेकर अपने जीवन के अंत तक बिना बदले और बिना घटे मिलता रहता है। इसके विपरीत दुनिया के अधिकांश रिश्ते हमारे स्वभाव, रंग-रूप या किसी उपलब्धि (निजी लाभ) के कारण हमें पसंद करते हैं। इसलिए कहा जाता है कि बिना शर्त प्रेम सिर्फ माँ-बाप ही करते हैं।

हमें हमेशा अपनी माता-पिता की खुशी के बारे में सोचना चाहिए, क्योंकि उन्होंने हमारी छोटी-छोटी खुशियों के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया है। वे हमारे सुख के लिए कठिनाइयाँ और त्याग का सहते हैं, पर कभी शिकायत नहीं करते। जिस तरह उन्होंने हमारी जरूरत का ध्यान रखा, उसी तरह हमारा भी कर्तव्य है कि हम उनकी इच्छाओं का सम्मान करें और हमेशा प्रसन्न रखें। उनकी मुस्कान ही हमारी सबसे बड़ी सफलता और आशीर्वाद है।

श्वेता

बी.कॉम. प्रथम वर्ष

नई पीढ़ी और बदलते रिश्तों की तस्वीर

आज की पीढ़ी के सामने सबसे बड़ी चुनौती है रिश्तों को निभाने का तरीका। पहले जहाँ परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा था, वहीं अब मोबाईल और सोशल मीडिया ने उसकी जगह ले ली है। लोग अपने मन की बातें स्टेटस और पोस्ट में लिखते हैं। जन्मदिन की शुभकामनाएँ देने के लिए घर जाने की बजाय एक मैसेज काफी माना जाने लगा है। इस बदलाव ने रिश्तों की गहाराई को कहीं न कहीं कम कर दिया है। तेज रफ्तार जीवन में हर किसी के पास समय की कमी है पढ़ाई नौकरी की दौड़ में रिश्तों पर ध्यान कम हो रहा है। इसकी वजह से युवा भावनात्मक रूप से अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं। यह अकेलापन उन्हें तनाव और चिंता तक भी पहुँचा सकता है। यह सच है कि तकनीक ने हमें दूर बैठे भी एक दूसरे से जोड़ा है, लेकिन यह भी सच है कि उसने दिलों के बीच दूरी भी की है।

हालांकि, पूरी तरह यह नकारात्मक भी नहीं है। आज की पीढ़ी रिश्तों को निभाने के नए तरीके भी ढूँढ रही है। वीडियो कॉल पर परिवार से जुड़ना, दूर बैठे दोस्तों के साथ वर्चुअल गेम खेलना या ऑनलाइन ग्रुप में यादे बाँटना—यह सब आधुनिक समय की सुविधाएँ हैं। अन्तर बस इतना है कि इन रिश्तों में अब समय और भावनाओं की कमी हो गई है।

नई पीढ़ी को समझना होगा कि तकनीक केवल साधन है, रिश्तों का विकल्प नहीं। सच्चे रिश्ते तभी मजबूत होते हैं जब उनमें विश्वास और समय का मेल हो जाए। अगर नई पीढ़ी थोड़ी सी जागरुकता के साथ परिवार और दोस्तों को समय दे, तो डिजिटल दुनिया और वास्तविक दुनाया का संतुलन आसानी से बनाया जा सकता है।

कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि बदलते दौर में रिश्तों की परिभाषा भले ही बदल रही हो, पर उनकी अहमियत वही है। नई पीढ़ी अगर इस बात को समझ ले तो न केवल अपने संबंधों को गहरा कर सकती है बल्कि समाज को भी एक अच्छी दिशा में ले जा सकती है।

भूमि

बी.कॉम (ऐडिड—सी),

प्रथम वर्ष

भारतीय ज्ञान प्रणाली

किसी भी व्यक्ति, परिवार, देश या समाज की पहचान, उसका अस्तित्व उसकी संस्कृति होती है। और संस्कृति निहित होती है उसकी भाषा, धर्म, कला और साहित्य में। जब आप कहीं बाहर जाते हो तो आपसे पूछा जाए आप कौन हैं तो आप कहेंगे मैं इंडियन यानि भारतीय हूँ। आपका देश कैसा है तो आप बताओगे – मेरा देश विभिन्न भाषाओं, बोलियों और धर्मों का देश है। मैं उस देश से आया हूँ जहाँ स्वामी विवेकानन्द जैसे दार्शनिक हुए हैं, आर्यभट्ट, बराह मिहिर जैसे खगोल-विज्ञान, ज्योतिष और गणित के क्षेत्र में क्रान्ति लाने वाले विद्वान हुए हैं, सी.वी. रमन, होमी जहाँगीर भाभा, विक्रम सारा भाई जैसे वैज्ञानिक हुए हैं। चाणक्य जैसे अर्थशास्त्री, चरक, सुश्रुत, धन्वन्तरि जैसे आयुर्वेद आचार्य हुए हैं, कालिदास, वाल्मीकि जैसे कवि हुए हैं। पञ्चजलि जैसे योगाचार्य हुए हैं। लेकिन यह सब तभी बता पाओगे जब आपको अपने गौरवशाली इतिहास की जानकारी होगी, खगोल, गणित, विज्ञान, कला, संगीत, साहित्य जैसे क्षेत्रों में हुए अपने भारतीय विकास के बारे में पता होगा। ज्यादातर बच्चों को पता ही नहीं है कि आपके देश की बौद्धिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विरासत क्या है। मान लीजिए आप बी.सी.ए. के विद्यार्थी हैं, आपका अपना पाठ्यक्रम है, आप उसी को पढ़ते हो लेकिन अपने देश की बौद्धिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विरासत को जानना भी तो जरूरी है। इसी उद्देश्य को लेकर NEP 2020 में भारतीय ज्ञान प्रणाली जैसा विषय रखा गया।

भारतीय ज्ञान प्रणाली :-

हमारी विरासत बहुत समृद्ध और प्राचीन है। इसमें कोई सन्देह नहीं है, प्राचीनकाल में हम विश्वगुरु समझे जाते थे। यहाँ चीन, जापान, कोरिया, श्रीलंका तथा एशिया और दक्षिण के विभिन्न देशों से हजारों छात्र पढ़ने आया करते थे। तक्षाशिला, नालन्दा जैसे विश्व प्रसिद्ध और प्राचीनतम विश्वविद्यालय थे। यहाँ लगभग 10,000 छात्र पढ़ते थे और 200 शिक्षक थे, रहने की व्यवस्था थी, लाइब्रेरी में लाखों पुस्तकें तथा 90 लाख के करीब पाण्डुलिपियाँ थी। दुर्भाग्य से बख्तियार खिलजी ने आक्रमण कर इस लाइब्रेरी को जला डाला और विश्वविद्यालयों को ध्वस्त कर दिया। यवन आक्रान्ता हमारी अस्मिता को नष्ट करना चाहते थे, किसी को नष्ट करना हो तो उसकी संस्कृति को नष्ट कर दो, उसके गर्व बोध को नष्ट कर दो। और संस्कृति को नष्ट करना हो तो उसके शिक्षण तंत्र को नष्ट कर दो, इसी नकारात्मक सोच वाले बख्तियार खिलजी ने हमारे विश्वविद्यालयों को जला डाला।

उसके बाद लार्ड मैकाले की शिक्षा नीति आई जो White Collar Job दे रही थी, यानि बाबू तैयार कर रही थी, Dignity of Labour नहीं था, न ही कोई विशेष Research वर्क था। इन्हीं कमियों के कारण NEP 2020 लाई गई। जिसमें Indian Knowledge System जैसे विषय रखे गए। Indian Knowledge System का मतलब है कि जो हमारे देश की बौद्धिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विरासत है, उसके बारे में आपको बताएं। अधिकतर बच्चों को यह Notion रहता है कि प्राचीन समय में संस्कृत भाषा ही पढ़ाई जाती थी या तक्षशिला और नालन्दा जैसे विश्वविद्यालयों में छात्र संस्कृत भाषा पढ़ने आते थे। संस्कृत तो उस समय विश्वविद्यालय संपर्क भाषा थी, इन विश्वविद्यालयों में शिल्प कला, आदि 64 कलाएं, संगीत नृत्य, विज्ञान, गणित, खगोल सभी विषय उपलब्ध थे, कौटिल्य, चाणक्य, आर्यभट्ट आदि विभिन्न विषयों के ज्ञाता वहीं शिक्षा दे रहे थे। कहने का अभिप्राय है भारतीय प्राचीन समय में सभी विषयों में पारंगत थे। तभी तो भारत विश्वगुरु कहलाता था। भारतीय विरासत को जानने के लिए आवश्यक है हम इसके प्राचीन साहित्य को जाने। वैदिक साहित्य सर्वाधिक प्राचीन साहित्य है। यहाँ चार वेद हैं :-

1. ऋग्वेद
2. यजुर्वेद – शुक्ल यजुर्वेद और कृष्ण यजुर्वेद।
3. सामवेद
4. अथर्व वेद

इन चारों वेदों के अपने-अपने उपवेद भी हैं – आयुर्वेद

★ उपवेद वे ग्रन्थ हैं जो वेदों के पूरक माने जाते हैं। और वे वेदों में वर्णित ज्ञान को और अधिक विस्तृत करते हैं।

आयुर्वेद :-

1. इसे जीवन का विज्ञान भी कहा जाता है। आयुर्वेद दुनिया की सबसे पुरानी और सबसे व्यापक चिकित्सा प्रणाली है।
2. यह मन, शरीर और आत्मा की एकता के सिद्धान्त पर आधारित है।
3. आयुर्वेद का उद्देश्य जड़ी बूटियाँ, आहार, व्यायाम और योग जैसे प्राकृतिक उपचारों के उपयोग के माध्यम से बीमारी को रोकना, स्वास्थ्य को बढ़ाना और बीमारी का इलाज करना है।
4. आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ नामक तीन शारीरिक दोषों के असुत्तलन को रोग का कारण माना जाता है।
5. मानव शरीर और ब्राह्माण्ड पाँच मौलिक तत्वों (आकाश, वायु, तेज, जल और पृथ्वी) से बने हैं।
6. आयुर्वेद में पंचकर्म प्रणाली का बहुत महत्व है। यह एक शरीर को शुद्ध करने वाली प्रक्रिया है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने और मन, शरीर और आत्मा को शुद्ध करने के लिए की जाती है।

7. आयुर्वेद के जनक के रूप में दो नामों का उल्लेख किया जाता है—भगवान धन्वन्तरि और महर्षि चरक। आयुर्वेद के प्रमुख ऋषि धन्वन्तरि, भारद्वाज, कश्यप, चरक, सुश्रुत और वाग्भट्ट हैं।

गन्धर्व वेद :-

यह सामवेद का उपवेद है। इसका सम्बन्ध भारतीय शास्त्रीय संगीत और नृत्य से है। गन्धर्व वेद में राग, लय और ताल का विस्तृत वर्णन है। गन्धर्व वेद में बताया गया है कि ध्वनि और संगीत का प्रभाव न केवल मनुष्य पर पड़ता है अपितु पूरे ब्रह्माण्ड पर पड़ता है। गन्धर्व वेद, ध्वनि और संगीत के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करता है। गन्धर्व वेद के लेखक नाट्य कलाओं के जनक भरतमुनि माने जाते हैं। गन्धर्व भारतीय पौराणिक कथाओं में दिव्य प्राणियों का एक वर्ग है, जो आमतौर पर संगीतकार गायक और नर्तक के रूप में जाने जाते हैं।

वेदाङ्ग :-

वेदाङ्ग वेदों को समझने और अध्ययन करने में मदद कराते हैं। कुछ वेदाङ्ग हैं –

1. **शिक्षा** : वेदों के मन्त्रों का सही उच्चारण और उच्चारण के नियमों को बताया गया है।
2. **कल्प** : वैदिक अनुष्ठानों (यज्ञ आदि) धार्मिक संस्कारों को करने की विधि और प्रक्रिया का वर्णन करता है।
3. **व्याकरण** : वेदों में प्रयुक्त शब्दों और वाक्यों की शुद्धता और सही रूप को समझने में मदद करता है।
4. **ज्योतिष** : अनुष्ठानों के लिए सही समय निर्धारण, खगोलीय पिंडों और नक्षत्रों की स्थिति का अध्ययन करता है।
5. **छन्द** : वेदों की ऋचाओं में प्रयुक्त छन्दों और उनकी व्यवस्था का अध्ययन करता है।
6. **निरुक्त** : वेदों में प्रयुक्त प्राचीन और कठिन शब्दों की व्युत्पत्ति और अर्थ की व्याख्या करता है।

सिया

बी.ए., प्रथम वर्ष

डिजिटल समुदायों का उदय और आधुनिक समाज पर उनका प्रभाव

पिछले दो दशकों में समुदाय की अवधारणा में अभूतपूर्व बदलाव आया है। जहाँ पहले समुदाय का अर्थ भौगोलिक निकटता—एक ही मोहल्ला, कार्य स्थल या सांस्कृतिक स्थान—से था, वहीं अब यह विशाल डिजिटल दुनिया तक फैल चुका है। जहाँ लोग बिना आमने—सामने मिले भी गहराई से जुड़ते हैं, संबंध बनाते हैं।



एक नई तरह का सामाजिक जुड़ाव :-

डिजिटल समुदाय—चाहे वो बड़े मीडिया सोशल प्लेटफॉर्म हों या किसी विशेष रुचि से जुड़े छोटे फोरम—लोगों को उम्र, संस्कृति और स्थान की सीमाओं के पार जोड़ते हैं। वह वर्चुअल जगहों में लोग अपनी कहानियाँ साझा करते हैं, सलाह माँगते हैं, उपलब्धियाँ मनाते हैं और मुश्किल समय में एक—दूसरे का सहारा बनते हैं। कई लोगों के लिए ऑनलाइन समुदाय वह अपनापन देते हैं। जो कभी—कभी ऑफलाइन की दुनिया में मुश्किल से मिलता है।

यह परिवर्तन उन अवाजों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, जिन्हें पारंपरिक माध्यमों में पर्याप्त स्थान नहीं मिला। डिजिटल प्लेटफॉर्म ने लोगों को अपनी बात रखने, संगठित होने और अपने अनुभव साझा करने की शक्ति दी है। समानता, जलवायु परिवर्तन, मानसिक स्वभाव, स्वास्थ्य जागरुकता जैसे कई सामाजिक आंदोलनों को डिजिटल समुदायों ने नई गति दी है।

संभावनाएँ और चुनौतियाँ :-

डिजिटल समुदाय समाज के लिए अवसर भी लाते हैं और चुनौतियाँ भी। एक ओर, ये जानकारी को लोकतांत्रिक बनाते हैं, रचनात्मक और सहयोग को बढ़ावा देते हैं और सामाजिक जागरुकता को मजबूत करते हैं। दूसरी ओर, ये गलत सूचनाओं का प्रचार, सामाजिक ध्रुवीकरण और मानसिक दबाव जैसी समस्याओं को भी बढ़ा सकते हैं।

समाज के सामने चुनौती यह है कि इन प्लेटफॉर्मों की सकारात्मक क्षमताओं का अधिकतम उपयोग किया जाए और जोखिमों को समझते हुए उनसे निपटा जाए। डिजिटल साक्षरता — जिसमें आलोचनात्मक सोच, सहानुभूति और जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार शामिल है। अब पढ़ना और लिखना जितना आवश्यक कौशल बन चुका है।

निष्कर्ष :-

डिजिटल समुदाय इस बात को बदल रहे हैं कि लोग कैसे संवाद करते हैं, संस्कृति साझा करते हैं और एक साथ कार्य करते हैं। जैसे-जैसे समाज आगे बढ़ रहा है, इन ऑनलाइन स्थानों की सामाजिक गतिशीलता, उनकी ताकत और कमजोरियों को समझना आवश्यक होता जा रहा है। चाहे यह जुड़ाव के लिए हो, रचनात्मकता के लिए या सामूहिक कार्यवाही के लिए। डिजिटल समुदाय आधुनिक सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं।

कशिश

बी.कॉम ऐडिड (बी.)

प्रथम वर्ष

प्रेरणादायक लेख

जीवन एक सफ़र है और इस जीवन में कई उतार-चढ़ाव आते हैं। अक्सर हम मुश्किलों से घबराकर हार मान लेते हैं। लेकिन महान लोगों ने सिखाया है कि संघर्ष ही जीवन का असली स्वाद है। सफलता कोई एक दिन की उपलब्धि नहीं बल्कि हर दिन की कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प का नतीजा है।

कई बार ऐसा लगता है कि हालात हमारे खिलाफ हैं लेकिन याद रखें, मुश्किलें हमें तोड़ने के लिए नहीं बल्कि हमें बनाने के लिए आती हैं। जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते, तब तक आप अपने सपनों को साकार नहीं कर सकते। खुद पर यकीन रखना ही सफलता की पहली सीढ़ी है।

असफलता से न डरें :-

असफलता अंत नहीं है लेकिन एक और मौका है फिर से बेहतर शुरुआत करने का। महान गणितज्ञ रामानुजन जैसे कई लोगों की कहानियाँ बताती हैं कि आर्थिक कठिनाइयों या बीमारी जैसे विषम परिस्थितियाँ भी उन्हें अपने लक्ष्य से डिगा नहीं सकीं। जो लोग अपनी गलतियों से सीखते हैं वही सही मायने में विजेता कहलाते हैं।

सकारात्मक सोच व निरंतर प्रयास :-

आपकी सोच ही आपकी शक्ति का कारण है। यदि आप सकारात्मक सोचते हैं तो आपकी जिंदगी भी उतनी ही सकारात्मक बनेगी। “**बेहतर! बेहतर से बेहतर की तलाश करें, मिल जाए नदी तो समंदर की तलाश करें।**” इंतजार करना बंद करें क्योंकि सही समय कभी नहीं आता जो समय आपके पास है, वही सही समय है।

मुख्य प्रेरणा बिंदु :-

- ✦ जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते। तब तक आप अपने सपनों को साकार नहीं कर सकते।
- ✦ कड़ी मेहनत का कोई विकल्प नहीं है, बस मजबूत इरादों के साथ आगे बढ़ते रहें।
- ✦ असफलता से डरने की बजाय उसे सीखने का एक मौका समझे।
- ✦ जिसमें उबाल हो ऐसा खून चाहिए जीत के खातिर ऐसा जुनून चाहिए।
- ✦ मन जितना सकारात्मक होगा, जिंदगी उतनी ही सकारात्मक बनेगी।

निष्कर्ष :-

याद रखें सपने वो नहीं जो हम सोते समय देखते हैं। सपने वो हैं जो हमें सोने नहीं देते। उठो! जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।

गुलफंद

बी.कॉम एडिड—तृतीय सैमिस्टर

महिला सुरक्षा और सम्मान - आज की जरूरत

भारत एक ऐसा देश है जहाँ महिलाओं को शक्ति, करुणा और धैर्य का रूप माना गया है। हमारी संस्कृति में महिला को “जननी” कहा जाता है, क्योंकि वही समाज की निर्माता है। लेकिन दुख इस बात का है कि आधुनिक समय में भी महिलाएँ कई तरह की चुनौतियों का सामना कर रही हैं। सुरक्षा और सम्मान की कमी, उनमें आत्मविश्वास की कमी पैदा करती है और उनके विकास में बाधा डालती है। इसलिए आज के समय में “महिला सुरक्षा और सम्मान” केवल एक चर्चा का विषय नहीं, बल्कि समाज की बुनियादी जरूरत बन गया है।

आज की वास्तविक स्थिति :-

समाज में बदलाव जरूर आया है, लेकिन महिला सुरक्षा की स्थिति अभी भी चिंताजनक है। लगभग हर दिन किसी न किसी रूप में महिलाओं के खिलाफ अपराधों की खबरे सामने आती हैं।

- ✦ घरेलु हिंसा
- ✦ दहेज के कारण प्रताड़ना
- ✦ एसिड अटैक
- ✦ कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न
- ✦ साईबर बुलिंग और ऑनलाइन अपराध

ये घटनाएँ बताती हैं कि महिलाओं के लिए पूरी तरह सुरक्षित माहौल अभी भी नहीं बना है। इसके साथ ही महिलाओं को भावनात्मक और मानसिक शोषण का भी सामना करना पड़ता है। जिसके बारे में अधिकतर मामले दर्ज भी नहीं होते।

ऑनलाइन सुरक्षा भी एक बड़ी चुनौती है। सोशल मीडिया पर फेक आई.डी. से मैसेज करना, तस्वीरें एडिट करना, गलत कमेंट करना—ये सब महिलाओं की मानसिक शांति और आत्मविश्वास पर असर डालते हैं। कई लड़कियाँ इन समस्याओं के डर से खुलकर सोशल मीडिया पर अपनी बात नहीं रख पाती या अपना टैलेंट दिखाने से कतराती हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में स्थिति और भी गंभीर है, वहाँ लड़कियों की शिक्षा तक सीमित पहुँच, जल्दी विवाह, रोजगार की कमी और सामाजिक प्रतिबंध उनकी स्वतंत्रता को रोकते हैं। घरों में कई बार महिलाओं की राय को महत्व नहीं दिया जाता, उन्हें निर्णय लेने का मौका नहीं मिलता और उनकी प्रतिभा दब जाती है। सम्मान की कमी भी उतनी ही बड़ी समस्या है जितनी सुरक्षा की कमी है।

महिलाओं के लिए बनाए गए कानून :-

महिलाओं को सुरक्षा और अधिकार देने के लिए कई कानून बनाए गए हैं :-

- ✦ दहेज प्रतिषेध अधिनियम – दहेज के खिलाफ
- ✦ घरेलु हिंसा अधिनियम 2025 – घरेलु प्रताड़ना से सुरक्षा
- ✦ निर्भया कानून (2013) – यौन अपराध के लिए कड़ी सजा
- ✦ POCSO एक्ट – बच्चों की यौन अपराधो से सुरक्षा
- ✦ POSH एक्ट – कार्यस्थल पर महिला का संरक्षण
- ✦ साइबर सेल और साइबर सुरक्षा कानून – ऑनलाइन अपराध से बचाव

इन कानूनों का उद्देश्य महिलाओं को एक सुरक्षित माहौल देना है, पर जरूरत है कि महिलाएँ कानूनों के बारे में जागरूक हों और समाज भी इनके पालन में सहयोग दे।

महिला सशक्तिकरण क्यों जरूरी है? :-

सशक्त महिला ही सुरक्षित रह सकती है। महिला सशक्तिकरण में शामिल हैं :-

- ✦ शिक्षा : शिक्षित महिला खुद को और समाज को मजबूत बनाती है।
- ✦ आर्थिक स्तंत्रता : आर्थिक रूप से मजबूत महिलाएँ अपने फैसले खुद ले सकती हैं।
- ✦ आत्मरक्षा : आज के समय में लड़कियों को आत्मरक्षा के वेसिक कौशल आने चाहिए।
- ✦ मानसिक शक्ति : महिलाओं को मानसिक रूप से मजबूत बनाना जरूरी है, ताकि वे गलत के खिलाफ आवाज उठा सकें।

जब महिलाएँ आत्मनिर्भर होती हैं तो कोई भी आसानी से उनका शोषण नहीं कर सकता।

समाज की भूमिका :-

महिला सुरक्षा केवल कानूनों से नहीं आएगी, समाज की सोच बदले बिना बदलाव संभव नहीं हैं, हमें :-

- ✦ लड़कियाँ नहीं, लड़कों को भी संस्कार सिखाने चाहिए।
- ✦ महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन देना चाहिए।
- ✦ परिवारों में बेटा-बेटी भेदभाव खत्म करना चाहिए।
- ✦ गलत घटनाओं को अनदेखा न करके तुरंत रिपोर्ट करनी चाहिए।

जब परिवार, स्कूल, पड़ोस और समाज मिलकर महिलाओं को महत्व देंगे, तभी सच्चा परिवर्तन आएगा।

हमारी जिम्मेदारी :-

हर व्यक्ति की ड्यूटी है कि वह महिलाओं के लिए सुरक्षित माहौल बनाए। किसी महिला के साथ गलत होते देखकर, चुप रह जाना भी उतना ही गलत है। हमें :-

- ✦ उनकी आवाज को समर्थन देना चाहिए।
- ✦ अपराधियों के खिलाफ कार्यवाही करना चाहिए।
- ✦ महिलाओं को बराबरी का सम्मान देना चाहिए।

निष्कर्ष :-

महिला सुरक्षा और सम्मान किसी एक दिन की बात नहीं है, यह एक निरंतर प्रक्रिया है। यदि महिलाओं को सुरक्षा और सम्मान मिलेगा, तो न वह केवल अपने सपने पूरे कर पाएँगी, बल्कि देश को भी आगे बढ़ाएँगी। एक विकसित राष्ट्र वहीं है जहाँ बिना डरे, बिना भेदभाव और किसी बाधा के जीवन जी सकें।

इसलिए आज का सबसे बड़ा संदेश है कि “महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान सिर्फ महिलाओं की जिम्मेदारी नहीं, पूरे समाज की जिम्मेदारी है।”

तिक्षिका भारद्वाज
बी.कॉम (एडिड)—प्रथम वर्ष

बेटियों के नाम एक संदेश

अच्छा लगा, जब पापा ने कहा
बेटियां तो उड़ान भरने के लिए होती हैं
पंखों के उग जाने तक संघर्ष करने के लिए होती हैं
बेटियां आसमान अपने नाम करने के लिए होती हैं
चिड़िया नहीं होती वो,
परियों की तरह, जादू बिखरने के लिए होती हैं
बेटियाँ उड़ने के लिए होती हैं।

आज की पीढ़ी और उनका भविष्य

हम कौन हैं? :-

आज की पीढ़ी—हम युवा, कॉलेज के छात्र, डिजिटल दुनिया के साथ बड़े हुए लोग—सिर्फ सपने देखने वाले नहीं हैं, बल्कि बदलाव लाने वाले हैं। हमारे हाथ में ज्ञान, टेक्नोलॉजी और क्रिएटीविटी का अद्भुत हथियार है। अगर हम सही दिशा में प्रयास करें, तो हमारी सोच और मेहनत से दुनिया बदल सकती है।

“जो बदलता है, वही आगे बढ़ता है
जो रुक जाता है, वह पीछे रह जाता है।”

सपने और जिम्मेदारी :-

हमारी पीढ़ी को सिर्फ अपने लिए नहीं, बल्कि देश और समाज के लिए भी सोचना होगा। छोटे—छोटे कदम भी बड़े बदलाव की नींव बन सकते हैं। हर नया आइडिया, हर छोटी कोशिश हमारे भविष्य को आकार देती है। सपने सिर्फ आँखों में नहीं, दिल और मेहनत में भी हैं—

“सपने वो नहीं जो नींद में आते हैं,
सपने वो हैं जो हमें नींद नहीं आने देते।।”

कठिनाईयाँ और सीख :-

हर सफ़र आसान नहीं होता। कभी—कभी हम हार महसूस करते हैं, असफलताओं से डर जाते हैं। लेकिन यही समय है खुद को साबित करने का। हर असफलता हमें मजबूत बनाती है, आत्मविश्वास देती है और हमें सीखने का मौका देती है। यही अनुभव हमारी पीढ़ी को आगे बढ़ने में मदद करता है।

“हार मान लेना आसान है,
कोशिश जारी रखना ही असली जीत है।”

साथियों और सपोर्ट सिस्टम का महत्व :-

हम अकेले नहीं हैं। दोस्त, परिवार और शिक्षक हमारे साथ हैं। उनका विश्वास और प्रेरणा, हमारी राह आसान करता है। आज की पीढ़ी के लिए यह याद रखना जरूरी है कि अच्छे संबंध और सपोर्ट सिस्टम उतने ही महत्वपूर्ण हैं, जितने कौशल और मेहनत।

“साथ चलने वाले साथी,
मंजिल तक पहुँचने की सबसे बड़ी ताकत हैं।”

छोटे कदम, बड़े बदलाव :-

हर बड़ा सपना छोटे-छोटे प्रयासों से पूरा होता है। रोज की छोटी कोशिश, नई आदतें, सीखने का जुनून—यही हमारी मंजिल तक पहुँचने का रास्ता बनाते हैं। इसलिए कभी भी अपने प्रयासों को कम मत समझें।

हमारा भविष्य, हमारी मेहनत में है :-

आज की पीढ़ी के हाथ में कल की जिम्मेदारी है। अगर हम अपने सपनों को जिएँ, अपने जुनून को अपनाएँ और डर को पीछे छोड़ दें, तो कोई भी मुश्किल हमें रोक नहीं सकती। हर रात के बाद सुबह आती है, हर अंधेरे के बाद उजाला आता है। यही उम्मीद और हौंसला हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

“जो खुद पर विश्वास रखते हैं,
उनके के लिए कोई मंजिल मुश्किल नहीं है।”

हम युवा हैं, हम परिवर्तन हैं, हम वही हैं जो कल को सुंदर व सफल बना सकते हैं।

नेहा

बी.ए., प्रथम वर्ष

तू चल तो सही

तू चल तो सही,
राह खुद ही बन जाएगी।
जो आज पत्थर लगते हैं,
वो कल सीढ़ियाँ बन जाएँगी।

कदम छोटे या बड़े
बस थमना मत जीवन में।
समंदर भी भर जाता है,
इक-इक बूंद से आकाश तले ॥

सपने उन लोगों के पूरे होते हैं,
जो डर को धक्का दे देते हैं।
जो गिरकर के भी मुस्कुराए,
वो इतिहास में नाम दे देते हैं ॥

आज जो संघर्ष दिखता है,
वो कल तेरी ताकत होगी।
धूप से मत घबराना,
सूरज भी तेरे भीतर जलेगा ॥

तू बस आगे बढ़ता रह,
हर पल खुद को गढ़ता रह।
दुनिया रुक जाएगी एक दिन,
तू बस सपनों को चढ़ता रह ॥

आयुशी सक्सेना

बी.ए., प्रथम वर्ष

सामाजिक परिवर्तन की शक्ति : एक कदम, लाखों उम्मीदें

समाज एक जीवंत इकाई की तरह होता है। समय के साथ बदलता है, विकसित होता है और आगे बढ़ता है। लेकिन यह परिवर्तन अपने-आप नहीं आता; इसके पीछे हर व्यक्ति की सोच, उसकी भावना, उसकी जिम्मेदारी और उसके द्वारा उठाए गए छोटे-छोटे कदम होते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि बड़े बदलाव के लिए बड़ी ताकत या सत्ता की आवश्यकता होती है, जबकि सच्चाई यह है कि सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत हमेशा एक छोटी पहल से होती है। यही पहल आगे चलकर लाखों उम्मीदों में बदल जाती है।

परिवर्तन की शुरुआत स्वयं से :-

किसी भी समाज का निर्धारण वहाँ के लोगों की मानसिकता से होता है। यदि सोच सकारात्मक, रचनात्मक और परिवर्तनशील होगी, तो समाज भी वैसा ही बनेगा। हम अक्सर शिकायत करते हैं :-

- ✦ लोग ट्रैफिक के नियम नहीं मानते।
- ✦ सड़कें साफ क्यों नहीं रहती?
- ✦ समाज में भेदभाव क्यों है?

लेकिन क्या हमने स्वयं इन समस्याओं के प्रति जिम्मेदारी निभाई है। सच यह है कि परिवर्तन की राह स्वयं से सवाल पूछने पर होती है। जब हम अपने व्यवहार को सुधारते हैं, तभी समाज सुधार की दिशा में आगे बढ़ता है। एक व्यक्ति के छोटे परिवर्तन से कई लोग प्रेरित होते हैं, और यही क्रम आगे चलकर सामाजिक क्रांति को जन्म देता है।

शिक्षा : सामाजिक परिवर्तन का वास्तविक आधार :-

शिक्षा किसी भी समाज की रीढ़ होती है। यह केवल पाठ्यपुस्तकों तक ही सीमित नहीं है; यह सोचने, समझने और सही गलत का भेद पहचानने की क्षमता विकसित करती है। एक शिक्षित समाज न केवल समस्याओं को पहचानता है, बल्कि उनका समाधान खोजने की ताकत भी रखता है। आज भी देश के कई कोनों में बच्चे संसाधनों के अभाव में पढ़ नहीं पाते। यदि हर सक्षम व्यक्ति एक बच्चे की शिक्षा का जिम्मा उठा ले, या सप्ताह में एक घंटा किसी झुग्गी या स्कूल में जाकर बच्चों को पढ़ा दे, तो यह छोटी पहल बड़ा बदलाव ला सकती है। क्योंकि एक शिक्षित बच्चा सिर्फ अपनी नियति ही नहीं बदलता, बल्कि पूरे परिवार और समाज का भविष्य संवारता है।

जागरूकता और संवेदनशीलता : परिवर्तन की दूसरी सीढ़ी :-

सिर्फ पढ़े-लिखे होने से समाज नहीं बदलता, बल्कि जागरूक और संवेदनशील होने से बदलता है।

- ✦ जब हम किसी महिला के साथ हो रहे अन्याय पर चुप नहीं रहते।
- ✦ जब हम बुजुर्ग को सड़क पार करने में मदद करते हैं।
- ✦ जब हम किसी गरीब की गरिमा का सम्मान करते हुए सहायता करते हैं।

तब हम समाज को मानवता की नई दिशा दे रहे होते हैं। आज सोशल मीडिया पर जागरूकता फैलाना आसान हुआ है, लेकिन हमें केवल पोस्ट या स्टेटस तक सीमित नहीं रहना चाहिए।

युवाओं की भूमिका : ऊर्जा जो देश को बदल सकती है।

युवा समाज की सबसे बड़ी ताकत होते हैं। उनकी ऊर्जा, उनकी सोच और उनका उत्साह समाज को नई दिशा देते हैं। आज का युवा, केवल बदलाव की बातें नहीं करता, बल्कि उस बदलाव का हिस्सा बनना चाहता है। यदि युवा आगे बढ़कर रक्तदान शिविरों में भाग लें, गाँवों में शिक्षा और जागरूकता फैलाएँ, पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी गतिविधियाँ करें, महिला सुरक्षा और समानता की आवाज उठाएँ, तो समाज निश्चित रूप से सकारात्मक रूप से बदलेगा। एक जागरूक युवा केवल अपने क्षेत्र का नहीं, बल्कि एक राष्ट्र की प्रगति का आधार बनता है।

जिम्मेदारी का एहसास : परिवर्तन की जड़ :-

समाज तब बदलता है जब लोग अपनी जिम्मेदारियों को समझते हैं। यदि नागरिक ईमानदारी से अपने कर्तव्यों का पालन करे, सड़क नियमों का पालन करे, 'कर' सही तरीके से भरें, गलत कार्यों का विरोध करें—तो समाज स्वतः ही व्यवस्थित हो जाता है। अक्सर लोग सोचते हैं कि अकेले हम क्या कर सकते हैं? लेकिन इतिहास गवाह है कि बड़े-बड़े आंदोलन किसी एक व्यक्ति की पहल से ही शुरू हुए हैं। जैसे एक दीपक अंधेरा दूर करता है, उसी तरह एक जिम्मेदार नागरिक समाज में रोशनी फैला सकता है।

एक कदम, लाखों उम्मीदें :-

सामाजिक परिवर्तन किसी चमत्कार का परिणाम नहीं होता, बल्कि निरंतर किए गए छोटे-छोटे प्रयासों का फल होता है। आपका एक कदम —

- ✦ किसी बच्चे की शिक्षा का आधार बन सकता है।
- ✦ किसी बुजुर्ग के चेहरे पर मुस्कान ला सकता है।
- ✦ किसी महिला को सुरक्षा का अहसास दे सकता है।

- ✦ किसी पर्यावरण परियोजना की शुरुआत कर सकता है।
- ✦ किसी व्यक्ति को इंसानियत पर भरोसा दिला सकता है।

एक व्यक्ति की पहल से अनगिनत लोगों में उम्मीद जागती है, और यही उम्मीद बड़े परिवर्तन का कारण बनती है।

निष्कर्ष :-

सामाजिक परिवर्तन का आरंभ हमेशा व्यक्ति से होता है। यदि हर नागरिक यह संकल्प ले कि "मैं समाज के लिए कुछ सकारात्मक करूँगा", तो यह देश ऐसे बदल सकता है, जैसा हम देखना चाहते हैं। परिवर्तन न सरकार पर निर्भर करता है, न परिस्थितियों पर, यह निर्भर करता है हमारी सोच, हमारे व्यवहार और हमारे कदमों पर।

इसलिए आइये, आज से ही प्रयास करें कि हम अपने समाज में अच्छाई का बीज बोएँ, क्योंकि हर छोटा कदम लाखों उम्मीदों को जन्म देता है।

रितिका

बी.बी.ए., द्वितीय वर्ष

संस्कृत



प्राक्कथन

विश्व वाङ्मय में भारत वर्ष में सर्वाधिक गर्व करने योग्य विषयों में संस्कृत भाषा और उसका साहित्य प्रमुख है। संस्कृत भाषा हमारे राष्ट्र की सांस्कृतिक धरोहर है, जिसका समग्र साहित्य भारत की गौरवपूर्ण परम्पराओं का दर्पण है। संस्कृत भाषा जिसे हम वाक्-देवी या सुर भारती के रूप में प्रति स्थापित करते हैं। यह विश्व की सबसे प्राचीनतम भाषा है, जिसमें सहस्राब्दियों से साहित्यरचना हो रही है। त्याग और तप से अनुप्राणित अपनी सांस्कृतिक विरासत के अनुसन्धान के लिए हम संस्कृत में निर्मित साहित्य का अनिवार्य रूप से अवगाहन करते आ रहे हैं। संस्कृत भाषा में साहित्य सृजन किसी भी युग में बाधित नहीं हुआ। परन्तु आधुनिक संस्कृत के इतिहास में जो भी परिवर्तन तथा लेखन में प्रवर्तन या संवर्द्धन आदि धटित हुए उनमें संस्कृत पत्रकारिता का विशेष योगदान है। इसी कड़ी में “**मानस ज्योति**” का यह संस्कृत भाग छात्राओं का लघु प्रयास है। छात्र जीवन में रचनात्मकता एक महत्त्वपूर्ण दक्षता है। रचनात्मकता छात्राओं को अधिक अभिव्यञ्जक होने और अपने विचारों को सशक्त तरीके से संप्रेषित करने की क्षमताओं को विकसित करती है।

आजकल बच्चों के मोबाइल पर बहुत अधिक व्यस्त होने की समस्या है। इन्टरनेट ने सचमुच हमारे जीवन पर बहुत गहरा असर डाला है। आधुनिकता के इस दौर में डिजिटल क्रान्ति की प्रबलता के कारण बच्चों को पत्र-पत्रिकाएं पढ़ने और कई विद्याओं में अपनी अभिव्यक्ति करना चुनौती बन गया है। ऐसे में “**मानस ज्योति**” छात्राओं के लिए उनकी प्रतिभा, रचनात्मकता और अपनी क्षमताओं को प्रदर्शन करने के लिए मंच प्रदान करती है और प्रोत्साहित करती है।

डॉ. मिथलेश अग्रवाल
(संस्कृत विभागाध्यक्षा)

जीवन में गुरु का मार्गदर्शन

राजा उत्तानपाद भक्त ध्रुव के पिता थे। उत्तानपाद की दो रानियाँ थीं, एक सुनीति और दूसरी सुरुचि। ध्रुव सुनीति का पुत्र था। जब ध्रुव पाँच साल का था तब एक दिन सौतेली माँ सुरुचि ने उससे कहा— अगर तुम पिता की गोद में बैठना चाहते हो तो या तो मेरी कोख से जन्म लो या भगवान को प्राप्त करके बताओ। इसके बाद ध्रुव ने विचार किया कि अब मैं परमात्मा को प्राप्त करके ही वापिस आऊँगा। ध्रुव जंगल की ओर अकेले ही निकल पड़ा। रास्ते में उसके मन में सौतेली माँ की कही हुई बातें धूम रही थीं। वह सोच रहा था कि मैं भगवान को कैसे प्राप्त करूँगा? उसी समय उसे नारद मुनि जी मिल गए। नारद मुनि ने देखा कि पाँचा साल का छोटा सा बच्चा जंगल में अकेला भटक रहा है। उन्होंने बच्चे से जंगल में आने का कारण पूछा। ध्रुव ने बताया—मैं भगवान को प्राप्त करना चाहता हूँ। नारद ने समझाया—पुत्र! इसके लिए तो कठोर तप करना पड़ता है। एक पैर पर खड़े रहना, सिर्फ वायु पीकर जीवित रहना। जब नारद ने ये बातें बताई तो नारद को लगा कि ये सब सुनकर ये बच्चा अपने घर लौट जायेगा, लेकिन ध्रुव ने नारद से कहा—आप जो भी कठिन दृश्य मुझे सुना रहे हैं, वह सब तो मैं कर लूँगा। आप तो ये बतायें कि आपके पास कोई ओर उपाय है? कोई सही तरीका है? नारद मुनि समझ गए कि इस बच्चे का निश्चय दृढ़ है। तब नारद ने गुरु बनकर ध्रुव को एक मन्त्र बताया—“ॐ नमो भगवते वासुदेवाय”। इसके बाद इसी मन्त्र का जाप करते हुए ध्रुव ने भगवान विष्णु को प्राप्त कर लिया।

सीख- जीवन में जब भी कोई बड़ा काम करने जाते हैं, तब हमें किसी गुरु या मार्गदर्शक की जरूरत होती है। गुरु के मार्गदर्शन से काम आसानी से सफल हो जाते हैं। जैसे नारदमुनि ने गुरु बनकर ध्रुव को सही रास्ता बता दिया। गुरु अपने अनुभवों से हमें ऐसे तरीके बताते हैं जिन्हें जीवन में उतारने से हम कई बड़ी उपलब्धियों हाँसिल कर लेते हैं।

संगीता

कला स्नातक, द्वितीय वर्ष

वानरस्य चातुर्यम्

नदी तटे एकस्मिन् जम्बू वक्षे एकः रक्त मुखः वानरः प्रतिवसति स्म । सः जम्बू-फलानि खादति स्म । नद्याः जले एकः मकरः तस्य मित्रम् आसीत् । एकदा मकरः स्वपत्न्यै जम्बू फलानि अददात् । मधुराणि जम्बू फलानि खादित्वा मकरी प्राह—मधुराणि फलानि खादित्वा वानरस्य हृदयम् मधुरं भविष्यति, तर्हि आनय तस्य मित्रस्य हृदयम् ।

मकरः तीरम् आगत्य वानरम् अवदत्—बन्धो! तव भ्रातृजाया त्वां गृहे निमन्त्रयति । अहम् त्वां पृष्ट्वा धृत्वा गृहं नेष्यामि । वानरः तथा अकरोत् । नदी मध्ये आनीय मकरः वानरं अवदत्—मित्र! मम पत्नी तव मधुरं हृदयं खादितुं इच्छति । वानरः अवदत्—मित्र! हृदयं तु वृक्षस्य कोटरे निहितं अस्ति । अतः मां तत्र नय, येन स्व हृदयं आनीय स्व भ्रातृजायां तोषयामि । मूर्ख मकरः वानरं पुनः वृक्ष समीपम् अनयत् । वानरः उत्प्लुत्य वृक्षं आरुह्य अवदत्—धिक् मूर्ख! त्वम् मित्रेण सह विश्वासघातं अकरोः । आवयोः मैत्री समाप्ता ।

नन्दिनी होलकर
बी.ए.

ऑपरेशन सिन्दूर

1. ऑपरेशन सिन्दूरस्य कारणं भारतीय प्रशासित जम्बू कश्मीरस्य पहलगाम नगरे 22 अप्रैल नरसंहारात् आरभ्यते ।
2. केचन आतंक वादिनः पहलगाम् आगताः 26 पर्यटकाः तेषां नाम धर्मम् च पृष्ट्वा गोलिकाभिः मारयन्ति ।
3. ते बालकान् महिलान् च त्यजन्ति यत् भवन्तः गत्वा स्वसर्वकारं एतस्य घटनायाः विषये कथयन्तु ।
4. आतङ्क वादिभिः हिन्दुभ्यः कलमपाठं कर्तुम् प्रार्थ्यते, पुरुषाणां खतनायाः अपि जाँचः भवति ।
5. आतङ्क वादिभिः अस्य आक्रमणस्य माध्यमेन भारते भयस्य वातावरणं निर्मातुम् इच्छन्ति स्म ।
6. यदा सर्वकारः एतस्य घटनायाः विषये ज्ञातवान् तदा भारतीय सेनायाः मुक्त हस्तं दत्तवान् ।
7. भारतीय शस्त्र सेनाभिः मई 6-7 दिनाँक रात्रौ पाकिस्ताने आतंकवादिनां आधारेषु आक्रमणं कृत्वा सिन्दूर कार्यक्रमः कृतः ।
8. आपरेशन सिन्दूर भारतीय नागरिकाणां आतंकवादिनः रक्षणाय पूर्णतया समर्पितम् अस्ति ।
9. एतत् अभियानं भारतीय सेनायाः सामर्थ्यं साहसं च सम्पूर्णं विश्वं प्रति प्रदर्शयति ।
10. एतेन अभियानेन भारत सर्वकारे तस्य सेनायाश्च प्रति भारतस्य नागरिकानां विश्वासः अधिकः सुदृढः अभवत् ।

भानु
बी.ए.

चाणक्य नीति - श्लोकाः

1. क्रोधो वैवस्वतो राजा तृष्णा वैतरणी नदी
विद्या कामदुधा धेनुः संतोषो नन्दनं वनम् ॥

Anger is personification of Yama (the demi god of death). Thirst is like the helish river vaitarani: Knowledge is like a Kamadhenu (the cow of plenty) and contentment is like Nandanvana (the garden of Indra).

2. यो ध्रुवाणि परित्यज्य अध्रुवं परिषेवते ।
ध्रुवाणि तस्य नश्यन्ति चा ध्रुवं नष्टमेव हि ॥

He who gives up what is imperishable for that which is perishable, loses that which is imperishable; and doubt lessly loses that which is perishable also.

3. प्रलये भिन्न मर्यादा भवन्ति किल सागराः ।
सागरा भेदमिच्छन्ति प्रलयेऽपि न साधवः ॥

At the time of universal destruction even the oceans will exceed their limits and seek to change, but a saintly man never changes.

4. संतोषस्त्रिषु कर्तव्यः स्वदारे भोजने धने ।
त्रिषु चैव न कर्तव्योऽध्ययने जपदानयोः ॥

One should be satisfied with one's spouse, food and money. One should never be satisfied with one's study, chanting and charity.

5. नात्यन्तं सरलैर्भाव्यं गत्वा पश्य वनस्थलीम् ।
छिद्यन्ते सरलास्तत्र कुष्जास्तिष्ठन्ति पादपाः ॥

Do not be very upright in your dealings, as you would see in forest, straight trees are cut down while the crooked ones are left standing.

6. रूप यौवन सम्पन्ना विशाल कुल सम्भवाः ।
विद्याहीना न शोभन्ते निर्गन्धाः किंशुका यथा ॥

Though one is endowed with beauty and youth and born in noble families, yet without education they one like the Palasha flower which is no void of sweet fragrance.

7. गुणैरुत्तमतां याति नोच्चैरासन संस्थितः ।
प्रासादा शिखरस्थोऽपि काकः किं गरुडायते ॥

Greatness comes from good qualities and not from a high position. A crow does not become a Garuda just by sitting on the top of palace.

8. यथा चतुर्भिः कनकं परीक्ष्यते, निघर्षणच्छेदनताय ताडनैः ।
तथा चतुर्भिः पुरुषः परीक्ष्यते, त्यागेन शीलेन गुणेन कर्मणा ॥

As gold is tested in four ways by rubbing, cutting, heating and beating - so a man should be tested by these four things : his renunciation, his conduct, his qualities and his actions.

9. गते शोको न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिन्तयेत् ।
वर्तमानेन कालेन वर्तयन्ति विचक्षणाः ॥

We should not grieve for what is past and not worry about what is yet to come; the wise live in the present.

10. यस्तु संचरते देशान् यस्तु सेवेत पण्डितान् ।
तस्य विस्तारिता बुद्धि स्तैलबिन्दु रिवाम्भसि ॥

The intelligence of a person who travels in different countries and associates with scholars expands, just as a drop of oil expands in water.

श्वेता

बी.ए. प्रथम वर्ष

संस्कृतिः संस्कृताश्रिता

इदम् सत्यमस्ति – भारतीय संस्कृतेः आत्मा संस्कृतभाषायाम् एव निहिता अस्ति। भारतीय संस्कृतेः दर्शनाय संस्कृत साहित्यस्य रत्नेषु उपनिषद्-गीतादि ग्रन्थेषु मनुस्मृत्यादि धर्म ग्रन्थेषु, काव्यग्रन्थेषु च भारतीय संस्कृतेः विशालं स्वरूपमस्ति। भारतीय संस्कृतेः सर्वोपि ज्ञाननिधिः संस्कृते एव सरक्षितो वर्तते। इयं संस्कृत भाषा भारतीय संस्कृतेः प्राण स्वरूपा विद्यते। अतएव संस्कृत भाषा अस्माकं सांस्कृतिक – एकतायाः प्रतिपादने महती सहायिका भवितुमर्हति। वेद पुराणदि संस्कृत ग्रन्थैरेव हिमालयात् कन्या कुमारी पर्यन्तं जनानां मनः सु समानाः विचारा समुत्पादिताः। इयम् गीर्वाण वाणी भारतीय संस्कृतेः आत्मा वर्तते।

अस्माकं संस्कृतेः सर्वैरपि धर्मग्रन्था श्रुतिस्मृति पुराण इतिहास अर्थ नीति समाज शास्त्रादि विषयकाः प्राचीनाः ग्रन्थाः विश्वविख्यातानि काव्यानि संस्कृते एव उपनिबद्धानि सन्ति। संस्कृतं बिना नास्माकं संस्कृति क्षणं अपि अवस्थातुं शक्नोति। जन्मनः आरभ्य मृत्युपर्यन्तं जीवनस्य सर्वेषु अवसरेषु संस्कारेषु च संस्कृतस्यैव प्रयोगः क्रियते। एवं भारतीय संस्कृतेः शरीरं आत्मा च सर्वमपि संस्कृतेन अनुस्यूतं विद्यते। अस्माकं संस्कृतेः आदर्शवाक्यानि संस्कृतमयानि एव सन्ति। यथा –

1. कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन
2. मानो हि महतां धनम्
3. तेन व्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद् धनम्
4. उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।

“सत्यमेव जयते” अहिंसा परमो धर्मः, वीरभोग्या वसुन्धरा इत्यादयः आदर्शवाक्यानि संस्कृत भाषायामेव सन्ति।

भारतीय संस्कृतिः संसारे सुख शान्ति स्थापने समर्था अस्ति। अत्र सर्वलोक कल्याणमयी भावना दृष्टिगोचरतां याति। भारतीय ऋषीणां पुरातन आचार्याणां इयं कामना विश्वकल्याणस्य द्योतका अस्ति –

सर्वे भवन्तु सखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु या कश्चिद् दुखभाग् भवेत्।

भारतीय संस्कृतिः त्यागपूर्वकं भोगम् उपदिशति –

ईशावास्यमिदं सर्वं यच्छिञ्च जगत्यां जगत्।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद् धनम्।।

इत्थं अस्माकं संस्कृतिः संस्कृतभाषया चन्द्रमसि चन्द्रिकेव नितरां परिव्याप्ता वर्तते । न सा कथमपि संस्कृतेन निष्क्रान्तुं शक्नोति । अस्मदीयः धर्मः इतिहासः संस्कृतिः भूतं भविष्यं च संस्कृत वाङ्मयेन सह अखण्डश्रृंखलाभिः सम्बद्धमस्ति । संस्कृतस्य परिचयं बिना भारतीय संस्कृतेः हृदयावलोकनं कर्तुम् सर्वथा अशक्यम् । अतः सत्यं कथितम् – “संस्कृति संस्कृताश्रिता”

धन्यवादम्

नयन झा

बी.एससी, तृतीय वर्ष

सुभाषितानि

1. विलम्बो नैव कर्तव्यः आयुर्याति दिने ।
न करोति यमः क्षान्तिं धर्मस्य त्वरिता गतिः ॥
अर्थात्— विलम्ब करना ठीक नहीं । दिन व दिन आयुष्य कम होता है । यमराज रुकेंगे नहीं, धर्म की (काल की) गति त्वरित है ।
2. हस्तस्य भूषणं दानम्, सत्यं कण्ठस्य भूषणम् ।
श्रोतस्य भूषणं शास्त्रम्, भूषणैः किम् प्रयोजनम् ॥
अर्थात्— हाथ का आभूषण दान है, गले का आभूषण सत्य है, कान की शोभा शास्त्र सुनने से है, अन्य आभूषणों की क्या आवश्यकता है ।
3. यद्यत्सं दृश्यते लोके सर्वं तत्कर्म सम्भवम् ।
सर्वा कर्मानुसारेण जन्तु भोगान्भुनिक्त वै ॥
अर्थात्— लोगों के बीच जो सुख या दुःख देखा जाता है, वह कर्म से ही होता है, सभी प्राणी अपने पिछले कर्मों के अनुसार आनन्द लेते हैं या पीड़ित होते हैं ।
4. दयाहीनं निष्फलं स्यान्नास्ति धर्मस्तु तत्र हि ।
एते वेदा अवेदाः स्यु र्दया यत्र न विद्यते ॥
अर्थात्— बिना दया के किए गए काम में कोई फल नहीं मिलता ऐसे काम में धर्म नहीं होता । जहाँ दया नहीं होती, वहाँ वेद भी अवेद बन जाते हैं ।
5. यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्रं तस्य करोति किम् ।
लोचनाभ्याम् विहिनस्य, दर्पणः किं करिष्यति ॥
अर्थात्— जिस व्यक्ति के पास स्वयं का विवेक नहीं है, शास्त्र उसका क्या करेगा? जैसे नेत्रहीन के लिए दर्पण व्यर्थ है ।

अञ्जु

कला स्नातक—द्वितीय वर्ष

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

1. शरीरस्य महात्म्यम्
2. मानवशरीरस्य श्रेष्ठता
3. आरोग्यतायाः उपयोगिता
4. शरीररक्षायै व्यायामस्य आवश्यकता
5. शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
6. उपसंहार

शरीरस्य महात्म्यम्

प्रत्येकं जीवः स्व-स्व-कर्मफलभोगाय शरीरं धारयति । सुख-दुःख प्राप्तिहेतुः शरीरमुच्यते । अस्मिन् संसारे जड-चेतनानां काया एव शरीरम् अस्ति । सर्वाणि शरीरेणैव सम्यद्यन्ते । विना शरीरं प्राणिनः किञ्चिदपि कर्तुं न शक्नुवन्ति । शरीरं यदि अस्ति तदैव जीवानां सत्ता अस्ति ।

मानवशरीरस्य श्रेष्ठता

शरीरस्य अनेके प्रकाराः भवन्ति । यथा-देवशरीरं, मानवशरीरं, दैत्यशरीरं, खगशरीरं, पशुशरीरं, कृमिशरीरं, कीटशरीरं, सतावृक्षवनस्पतिशरीरम्-एतानि अपि शरीराणि सन्ति । परं सर्वेषु शरीरेषु मानवशरीरम् एव श्रेष्ठं भवति । संसारे सर्वेषु प्राणियु सर्वश्रेष्ठ वाणी मनुष्यः अस्ति । मनुष्यशरीरम् अति दुर्लभं भवति । केनापि शास्त्रकारेण कथितम्-

“नरत्वं दुर्लभं लोके,
न मानुषादुत्तममस्ति किञ्चित्”

मनुष्यशरीरे एव पापपुण्ययोः उचितानुचितयोः, प्रियाप्रिययोः सम्यक् ज्ञानं भवति । अतएव सर्वेषु शरीरेषु मनुष्यशरीरं श्रेष्ठं भवति ।

आरोग्यतायाः उपयोगिता

आरोग्यतायाः उपयोगिता सर्वत्रैव विद्यते । चित्तस्य चंचलता, लक्ष्यस्य अस्थिरता, मनसः दौर्बल्यमप्रमादादायो दोषाः सर्वे एव शरीरस्य अस्वस्थतायाः एव जायन्ते । यदि शरीरं सुरक्षितं रोगरहितं भवति तर्हि संसारे सुखानन्द-प्राप्तिः भवति । दुःखशोकरोगादिभ्यः शरीरस्य रक्षणम् अस्माकं कर्तव्यम् अस्ति । ये जनाः स्वस्थाः भवन्ति ते सर्वदा निजकर्तव्यपालने संलग्नाः भवन्ति । पवित्रमति स्वस्थशरीरे एव निवसति अतएव महाभारते जीवलोकस्य षट्सुखवर्णने व्यासेन आरोग्यमपि स्वीकृतम्-

“अर्यागमो नित्यमरोगिता च, प्रिया च भार्या प्रियवादिनी च ।

वश्यश्च पुत्रेऽर्वकरी च विया, षड् जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥”

अस्माकं पूर्वजेः शरीररक्षणाय अनेके उपायाः कृताः । वेदेषु अपि ऋषयः स्वास्थ्यरक्षायै सूर्यदेवस्य प्रार्थनां कुर्वन्तः कथयन्ति-

“तच्चक्षुर्देवहितं पुस्ताशुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम ॥
शरदः शतं प्रन्नवाम शरदः शतमदीना स्याम । शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥”

शरीररक्षायै व्यायामस्य आवश्यकता

यथा जीवनपालनाय शिक्षायाः परमावश्यकता विद्यते तथैव शरीररक्षायै अपि व्यायामस्य महती आवश्यकता अस्ति। व्यायामेन स्वास्थ्यलाभः भवति। व्यायामाः अनेकविधाः सन्ति। यथा—भ्रमणम्, धावनं, क्रीडनम्, तरणम्, मल्लयुद्धम्, अश्वरोहणम्, योगासनम् इत्यादि। व्यायामेन शरीरस्य पुष्टिः भवति शरीरम् रोगरहितं सुदृढञ्च भवति। मतयः अपि प्रस्फुरन्ति। सत्यमुक्तं केनापि—

“स्वस्थे चित्ते बुद्धयः प्रस्फुरन्ति”,
स्वस्थे चित्ते ज्ञानोदयः भवति।”

स्वस्थमनुष्यस्य सर्वत्र आदरः कीर्तिश्च भवति। कृशस्य सर्वत्र अनादरः। उक्तं च—
“कृशे कस्यास्ति सौहृदम्।”

व्यायामेनैव बुद्धिस्तेजो यशः बलं चापि वर्धन्ते। यथा च उक्तम् —
“व्यायामपुष्टगात्रस्य बुद्धितेजो यशोबलम्।
प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्माद् व्यायामाचरेत्।।”

शरीरमायं खलु धर्मसाधनम् -

अस्मिन् संसारे सर्वे जनाः सुखम् इच्छन्ति। परन्तु स्वास्थ्यं बिना सुखसमृद्धिशांतीनां कथमपि न सम्भवः। शरीरे स्वस्थ्यं सति सर्वे पुरुषार्थाः सुलभाः भवन्ति। तदा सर्वे मनोरथाः पूर्णं भवन्ति। धर्मस्य साधना अपि स्वास्थ्येन एव सम्पद्यते। स्वास्थ्यं बिना धर्म साधनं न शक्यते। रोगरहितं शरीरमेव धर्मपालने समर्थं भवति। शरीररक्षानन्तरम् एव धर्मकर्माणि सफलानि भविष्यन्ति। कुमारसम्भवे एका कथा अस्ति—एकदा पार्वती शिवस्य तपस्यायाम् अतीव मग्ना आसीत्। तस्याः शरीरम् अति कृशं क्षीणञ्च अभवत्। तस्या तपस्यां दृष्ट्वा तां शिवः अकथयत्—यत् पार्वति! शरीराभावे धर्मकर्माणि न भवन्ति। अत त्वं शरीरं रक्ष। शरीरमेव धर्मस्य प्रमुखं साधनम् भवति। महाकविना कालिदासेन उक्तम्—

“अपि स्वशक्त्या तमसि पर्वतसे। शरीरमायं खलु धर्मसाधनम्।।”

उपसंहार

अतएव संसार—सुख—भोगाय, शान्तजीवनाय च शरीरस्य रक्षा अवश्यमेव करणीया। शरीरस्वास्थ्यं सर्वविधः प्रबलः कर्तव्यः। अस्य रक्षा अस्माकं परमं—धर्मः अस्ति। इदं सर्वेषां सुखानां मोक्षस्य च द्वारम् अस्ति। वस्तुत इदं सत्यमस्ति —

“धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्”

उर्मिला

बी.ए., प्रथम वर्ष

धर्मो रक्षति रक्षितः

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. धर्मस्य लक्षणम् | 2. धर्मशून्याः पशुतुल्याः |
| 3. धर्मो विजयस्य मूलम् | 4. धर्मः एवं परमः सुहृत् |
| 5. धर्मो रक्षति रक्षितः | 6. उपसंहारः |

1. धर्मस्य लक्षणम्

‘धृञ्’ धारणे धातोः ‘मन्’ प्रत्यये कृते सति धर्मशब्दस्य सिद्धिः भवति। ‘धियते लोकेऽनेन’ अनया व्युत्पत्त्य लोकान् धारयति सः धर्मः भवति। या शक्ति सकल संसारं धारयति सा शक्ति एवं ‘धर्मः’ इत्युच्यते। महाभारते व्यासेन कृता धर्मस्य व्युत्पत्तिः द्रष्टव्या—

“धारणाद् धर्म इत्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः।

यः स्याद् धारणसंयुक्तः स धर्म इति निश्चयः।।”

संसारस्य गतिः धर्मेण एव नियंत्रिता अस्ति। अयं संसारः धर्ममूलम्। यः अशुभकर्मभ्यः वारयति शुभेषु कर्मसु योजयति सः धर्मः। इत्थमपि कथयितुं शक्यते यत् मनुष्यस्थ सद् आचरणम् एवं धर्मः भवति। जीवने सदाचारणस्य महती आवश्यकता वर्तते। धृतिः, क्षमा, दमः, अस्तेयम्, शुचिः, इन्द्रियनिग्रहः, धीः, विद्या, सत्यम् अक्रोध—एते दशगुणाः सदाचारे निहिताः सन्ति, ये मिलित्वा धर्मलक्षणं प्रतिपादयन्ति, यथा हि भगवता मनुना उक्तम्—

“धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचम् इन्द्रियनिग्रहः।

धीर्विया सत्यमक्रोधो दशक धर्मलक्षणम्।।”

वस्तुतः एतानि दश लक्षणानि येषु मनुष्येषु विद्यमानानि सन्ति ते जनाः एव धर्मं प्राप्नुवन्ति। धर्मं विना गतिः नास्ति।

2. धर्मशून्याः पशुतुल्याः

एकः एव गुणः धर्मः अस्ति येन मानवः मानवताम् उपैति। धर्मम् अन्तरेण मनुष्यः पशुतुल्यः वर्तते। यतः आहारनिद्रामैथुनादयः गुणाः तु मनुष्येषु पशुषु च समानरूपेण विद्यन्ते। परन्तु धर्मेण एव मानवः श्रेष्ठः भवति। धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः भवन्ति। उक्तं च—

आहारनिद्रामैथुनज्य सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम्।

धर्मो हि तेषामधिको विशेषो धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः।।”

अतएव ये जनाः धर्मशून्याः सन्ति ते तु पशुतुल्याः एव।

3. धर्मो विजयस्य मूलम्

विजयस्य मूलं धर्मः भवति । ये धर्म-निष्ठाः सन्ति ते एव विजेतारः भवन्ति । यद्यपि अधार्मिकाः जयन्त इव प्रतीयन्ते परं अन्ते विजयः तु धर्मस्थैव भवति । अधर्माश्रयिणः यदि जीवने वृद्धिं समृद्धिः च प्राप्नुवन्ति परन्तु तेषां वृद्धिः समृद्धिः च क्षणिके भवतः । अन्ततः ते समूलम् एव विनश्यन्ति । उक्तमपि—

“अधर्मणिवेधते तावत्ततो भद्राणि पश्यति ।
ततः सपत्नाज्जयति समूलस्तु विनश्यति ॥”

यथा रामेण रावणोपरि, कृष्णेन दैत्योपरि, सत्येन असत्योपरि विजयः लब्धः । अतः धर्मयुद्धरतानां विजयः, धर्मस्थैव विजयः भवति । धर्मेण पुरुषः मोक्षं विन्दति । अधर्मः तु सर्वदा विनाशस्य कारणम् भवति ।

4. धर्मः एवं परमः सुहृद्

अस्मिन् विश्वे धर्मः एव परमं मित्रं भवति । धर्मात् परं न किमपि मित्रम् अस्ति । अयं धर्मः अस्मिन् लोके च परलोके च परम-सहायकः भवति । सकलाः ऐश्वर्या, पशवः, नार्यः बान्धवाः च मरणान्तरे मनुष्यस्य सहत्वं त्यजन्ति परं धर्मः मरणोत्तरमपि परलोके तेन सह गच्छति । सत्यमेवोक्तम्—

“एक एव सुहृद् धर्मो निधनेष्यनुयाति यः ॥
शरीरेण समं नाशं सर्वमन्यत्तु गच्छति ॥”

5. धर्मो रक्षति रक्षितः

अवश्यमेव धर्मस्य रक्षणं करणीयम् । यः मनुष्यः सर्वदा धर्मस्य आचरणं धर्मपालनं च करोति, विपतौ काले अपि धर्मं न त्यजति । धर्मः अपि तस्य रक्षां करोति । यः जनः धर्माचरणं तस्य रक्षणं च न करोति, धर्मः तं नाशयति । अतएव धर्मः सर्वदा पालयितव्यः रक्षितव्यः च । भगवता मनुनापि उक्तम्—

“धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः ।
तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा नो धर्मो हतोजवधीत् ॥”

6. उपसंहारः

धर्मं सर्वं प्रतिष्ठितम् । यथा सततं जलबिन्दुनिपातेन क्रमशः घटः पूर्यते तथा एव शनैः धर्मः अपि वृद्धिं प्राप्नोति । धर्मनिष्ठानेन धर्म-रक्षणेन च पुरुषः परमं पदम् अपि लभते । अतः यः पुरुषः धर्मस्थं रक्षां ईश्वरः करोति ।

नेहा

बी.ए. द्वितीय वर्ष

सर्वेगुणाः काञ्चनमाश्रयन्ति

धनस्य महिमा

अस्मिन् जगति सर्वत्र धनस्यैव महिमा अस्ति । धनार्जनमेव जीवनस्य परं लक्ष्यम् इति मन्यमानाः जनाः सततं धनोपार्जनाय प्रयत्नशीलाः दृश्यन्ते । अस्मिन् युगे तु धनस्थैव महान् महिमा दृश्यते । लोके यस्य पार्श्वे धनम् अस्ति तस्य एव मित्राणि सन्ति, तस्यैव बान्धवाः भवन्ति । सः पुरुषः एव पण्डितः । यथा चोक्तम्—

“यस्यार्थस्तस्य मित्राणि यस्यार्थस्तस्य बान्धवाः ।
यस्यार्थाः स पुमल्लोके यस्यार्थाः स च पण्डितः ॥”

यः पुरुषः धनवृद्धः अस्ति तस्य द्वारे तपोवृद्धाः, विद्यावृद्धाः आयुवृद्धाश्च किंकराः इव तिष्ठन्ति । यथोक्तम् अपि—

“वयोवृद्धास्तपोवृद्धाः ज्ञानवृद्धाश्च ये परे ।
ते सर्वे धनवृद्धस्य द्वारे तिष्ठन्ति किंकराः ॥”

लोकव्यवहाराय धनस्य आवश्यकता

संसारे किलिदपि कार्यजातं न विद्यते यदर्थेन न सिध्यति । लोके सर्वाः क्रिया धनमूलाः एव सन्ति । अर्थेनैव सर्वविध-मनोरथानां सिद्धिः भवति । धनेन सर्वाणि व्यवहाराणि सम्पद्यन्ते । धनात् धर्मः, धनात् कामः, धनादेव स्वर्गश्च सिद्ध्यति । अर्थं विना तु लोकस्य प्राणायान्त्राणि न भवति । न हि क्षुधातुरेण व्याकरणं भुज्यते, पिसासापीडितेन न काव्यरसं पीयते, छन्दोभिः कुलोद्धारः न भूयते । अतः यः जनः विद्वान् तु अस्ति परं धनहीनः अस्ति तर्हि तस्य जीवनयात्रा अति कष्टकरा अस्ति, उक्तं च—

“बुभुक्षितैव्याकरणं न भुज्यते ।
पिपासितैः काव्यरसो न पीयते ।
न छन्दसा केनचिदुद्घृतं कुल
हिरण्यमेवार्जय निष्फलाः गुणाः ॥”

अतः लोकव्यवहाराय जीवनयापनाय च धनस्य महती आवश्यकता वर्तते ।

अर्थ एव सुखस्य मूलम्

सुखस्य मूलम् अर्थः भवति । यत्र-यत्र धनवृद्धिः अस्ति अर्थसम्पदा च भवति तत्रैव सकल-सुख-राशिः । अस्मिन् संसारे सर्वे मनुष्याः सुखम् इच्छन्ति । धनं विना कुतः सुखम् । प्राणिनां जीवनम्, सर्वस्वम्, स्वार्थसाधकं सर्वं धनमेव अस्ति । धनं विना न विद्या, न पात्रता, न मित्राणि सन्ति । अमित्रस्य सुखं

न भवति । अतएव सर्वाणि वस्तूनि धनाधीनानि सन्ति । वस्तुतः सर्वमिदं जगत् धनमूलम् उच्यते ।
यथोक्तम्—

“अर्थेभ्यो हि विवृद्धेभ्यः सम्भृतेभ्यः ततस्ततः ।
प्रवर्तन्ते क्रियाः सर्वाः पर्वतेभ्यः इवापगाः ॥”
अर्थाद्धर्मश्च कामश्च सुखञ्च नराधिप ।
प्राणयात्रापि लोकस्य विना ह्यर्थं न सिद्ध्यति ॥”

धनमेवार्जय निष्फलाः गुणाः

धनहीनः विद्वान् तिरस्कारभाजनं भवति । कलानिष्णात पुरुषः धनिकानाराधयति । विद्वांसः धनिकानां
सेवावृत्तिम् आचरन्ति । धनादयस्य गुणान् सर्वे याचकाः गायन्ति । यः जनः धनसम्पन्नः भवति सः
निर्गुणो अपि भूत्वा गुणवान् कथ्यते । यः धनवान् अस्ति स एव कुलीनः, स एव च पण्डितः, रूपयुक्तः,
श्रेष्ठ वक्ता, दर्शनीयः वन्दनीयश्च भवति—

“यस्यास्ति वित्तं स नरः कुलीनः
स पण्डितः स श्रुतवान् गुणज्ञः ।
स एव वक्ता स च दर्शनीयः
सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ति ॥”

खर्वे गुणाः तु धनाधीनाः सन्ति । यतः सकल—कलां विद्यां ज्ञात्वा अपि धनहीनः विद्वान् तिरस्क्रियते,
धनयुक्तः निगुणोऽपि पूज्यते । अतः धनार्जने मनो देयम् ।

5. धनहीनं सर्व दुःखम्

धनहीनस्यः पुरुषस्य सर्वाः क्रियाः क्षयं यान्ति यथा ग्रीष्मे स्वल्पजला सरिता—

“अर्थेन तु विहीनस्य पुरुषस्याल्पमेघसः ।
क्रियाः सर्वं विनश्यन्ति ग्रीष्मे कुसरिता यया ॥”

निर्धनं जनं स्वजनाः सामाजिकाः तु त्यजन्ति, तस्य स्त्री अपि तं त्यजति—

“किं चान्यैः सुकुलाचारैः सेव्यतामेति पुरुषः ।
धनहीनः स्वपत्नीभिस्त्यज्यते किं पुनः परैः ॥”

द्ररिद्राणां जनानां मनोरथाः कदापि पूर्णाः न भवन्ति । तस्य कृते सर्व दुःखमेव अस्ति । तस्य
शुभा हितापि संप्रयुक्ता वाणी अमान्या भवति । धनवतः असत्यवाक्यमपि पूज्यं भवति । अस्मिन् लोके
धनहीनस्य कोऽपि न अस्ति ।

6. उपसंहार

धनार्जनं सततं करणीयम् । इदं परमावश्यकम् अस्ति । अतः अनेकैः उपायैः धनमर्जयध्वम् । यतः –

“टका धर्मः टका कर्म टकेव परम पदम् ।

यस्य गृहे टका नास्ति स टकाटकटकायते ॥”

तस्मात् सत्यमेव उक्तम्—

सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ति ॥

अनीता
बी.ए.





K.L. MEHTA DAYANAND COLLEGE FOR WOMEN

NH-3, N.I.T. Faridabad Ph.: 0129-2416602

☎ 9319194518

✉ klmdayanandwomen@gmail.com

🌐 www.klmehtadcw.org