प्रज्ञा

महाविद्यालय पत्रिका

2022 - 2024

तमसो मा ज्योतिर्गमय

S.G.R.R. P.G. COLLEGE DEHRADUN Estd. 1960

श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कॉलेज

देहरादून (उत्तराखण्ड)

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का स्वायत्त संस्थान

NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL

An Autonomous Institution of the University Grants Commission

Certificate of Accreditation

The Executive Committee of the

National Assessment and Accreditation Council

is pleased to declare the

Shri Guru Ram Rai (P.G.) College

Pathri Bagh, Dehradun,

affiliated to Hemwati Nandan Bahuguna Garhwal University, Uttarakhand as

Accredited

with CGPA of 2.76 on four point scale

at B++ grade

valid up to March 21, 2027

Date : March 22, 2022

Director

EC(SC)/98/3rd Cycle/UKCOGN14126

प्रज्ञा

महाविद्यालय पत्रिका

2022 - 2024

तमसो मा ज्योतिर्गमय

S.G.R.R. P.G. COLLEGE
DEHRADUN
Estd. 1960

सम्पादक
प्रो० सुमंगल सिंह
विभागाध्यक्ष
हिन्दी विभाग

श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कॉलेज
देहरादून (उत्तराखण्ड)

संरक्षक
मेजर प्रदीप सिंह
प्राचार्य

सम्पादक
प्रो० सुमंगल सिंह
हिन्दी विभाग

सम्पादक-मंडल
प्रो० हर्षवर्धन पन्त
डॉ० आनन्द सिंह राणा
डॉ० ज्योति पाण्डे
डॉ० अनुपम सैनी

छात्र-सम्पादक
करन सिंह, बी.ए. षष्ठम् सेमेस्टर
इरम फातिमा, एम.एससी. द्वितीय सेमेस्टर

आवरण एवं पृष्ठ संयोजन
प्रो० हर्षवर्धन पन्त
डॉ० आनन्द सिंह राणा

प्रकाशक
प्राचार्य
श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कालेज,
पथरीबाग, देहरादून (उत्तराखण्ड)

मुद्रक
सरस्वती प्रेस,
2 ग्रीन पार्क, देहरादून
दूरभाष : 9358865676

महाविद्यालय के संरक्षक

पूज्य श्री महन्त देवेन्द्रदास जी महाराज

सज्जादा नशीन

पीठासीन श्री महन्त,
दरबार श्री गुरु राम राय, देहरादून

श्री महन्त देवेन्द्र दास
सज्जादा नशीन

दूरभाष:
कोठी : 2624810
कार्यालय : 2623635

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि श्री गुरु राम राय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, देहरादून की वार्षिक पत्रिका "**प्रज्ञा**" का संयुक्तांक प्रकाशित होने जा रहा है।

शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है, इसलिए यह आवश्यक है कि निश्चित पाठ्यक्रम के अध्ययन के साथ-साथ सृजनात्मकता को भी अभिव्यक्ति एवं विकसित करने का अवसर प्रदान किया जाय, व्यक्तित्व के इस बहुमुखी विकास में महाविद्यालय की पत्रिका एक उपयुक्त व सशक्त मंच प्रदान कर सकती है।

मुझे आशा है कि "**प्रज्ञा**" पत्रिका में रोचक, श्रेष्ठ एवं सुरुचिपूर्ण रचनाएं प्रकाशित की जायेंगी, जो पाठकों के ज्ञान में अभिवृद्धि के साथ-साथ उन्हें सकारात्मक जीवन मूल्यों के प्रति अग्रसर करेंगी।

मैं प्राचार्य महोदय, संपादक मण्डल तथा समस्त महाविद्यालय परिवार को शुभकामनाएं देता हूँ तथा "**प्रज्ञा**" चारों ओर ज्ञान का प्रकाश फैलाए यह मंगलकामना करता हूँ।

(श्री महन्त देवेन्द्र दास)

डॉ. धन सिंह रावत
मंत्री
चिकित्सा स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा
सहकारिता, उच्च शिक्षा, संस्कृत शिक्षा,
विद्यालयी शिक्षा

उत्तराखण्ड सरकार

विधान सभा भवन
कक्ष सं. : 20
फोन : 0135-2666304
फैक्स : 0135-2666308 (का.)

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि श्री गुरु राम राय पी०जी० कॉलेज, देहरादून के द्वारा वार्षिक पत्रिका "**प्रज्ञा**" का प्रकाशन किया जा रहा है।

इस पत्रिका के माध्यम से छात्र-छात्राओं को लेखों द्वारा अपनी सृजनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने का अवसर प्राप्त होगा।

महाविद्यालयों एवं अकादमिक संस्थाओं के लिए यह वांछनीय ही नहीं अपितु आवश्यक भी है, कि छात्र-छात्राओं की लेखन क्षमता और उनके सम्पूर्ण अकादमिक विकास को प्रोत्साहन देने के लिए इस प्रकार की वार्षिक पत्रिका का प्रकाशन हो।

इस दृष्टि से महाविद्यालय का यह सराहनीय प्रयास है, मैं इस वार्षिक पत्रिका के प्रकाशन और आगामी वर्षों में इसके उज्जवल भविष्य के लिए कामना करते हुए अपनी शुभकामनाएं संप्रेषित करता हूँ।

(डॉ० धन सिंह रावत)

त्रिवेन्द्र सिंह रावत

संसद सदस्य
(लोकसभा)

सत्यमेव जयते

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त हर्ष हुआ कि श्री गुरु राम राय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, देहरादून अपनी वार्षिक पत्रिका ''प्रज्ञा'' का द्विवार्षिकांक प्रकाशित करने जा रहा है।

यह महाविद्यालय उत्तर भारत की शिक्षा का प्रमुख केन्द्र रहा है। यहाँ से शिक्षा प्राप्त कर अनेक प्रतिभाएँ विभिन्न क्षेत्रों में प्रदेश एवं देश का नाम रोशन कर रही हैं।

''प्रज्ञा'' में प्रकाशित विद्वान गुरुजन एवं छात्र-छात्राओं की लेख भावी पीढ़ी हेतु प्रेरणादायक होंगे।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु महाविद्यालय परिवार को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

(त्रिवेन्द्र सिंह रावत)

सुबोध उनियाल
मंत्री
Subodh Uniyal
Minister

उत्तराखण्ड सरकार

वन, तकनीकी शिक्षा, भाषा एवं निर्वाचन
उत्तराखण्ड सरकार, देहरादून-248 001
Forest, Technical Education
Language & Election
Govt. of Uttarakhand, Dehradun-248 001

संदेश

श्री गुरु राम राय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, देहरादून द्वारा वर्ष 2022-23 व 2023-24 के लिए अपनी पत्रिका "प्रज्ञा" का संयुक्तांक प्रकाशन की उल्लासपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई है।

यह महाविद्यालय उत्तर भारत में शिक्षा का अग्रणी केन्द्र रहा है। महाविद्यालय से उच्च शिक्षा प्राप्त प्रतिभाएं विभिन्न क्षेत्रों में प्रदेश एवं देश का नाम रोशन कर रही हैं। आशा है महाविद्यालय भविष्य में सफलता की नई ऊंचाईयाँ प्राप्त करेगा एवं पत्रिका का संयुक्तांक महाविद्यालय के अध्यापकगण व अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं के रचनात्मक लेख/ कृतियों से सराबोर होगा।

महाविद्यालय की पत्रिका "प्रज्ञा" के सफल प्रकाशन हेतु मेरी सतत् शुभकामनाएं।

(सुबोध उनियाल)

कक्ष संख्या-124-125, प्रथम तल, विधानसभा भवन, देहरादून-248 001, उत्तराखण्ड
Room No.- 124-125, Ist Floor, Vidhan Sabha Bhavan, Dehradun-248001, Uttarakhand
☎ +91-135-2666671 Fax- +91-135-2665 855, Mail us to: ministryuk1@gmail.com

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर (गढ़वाल)-246174, उत्तराखण्ड, भारत
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
Hemvati Nandan Bahuguna Garhwal University, Srinagar (Garhwal)-246174 Uttarakhand, India
(A Central University)

प्रो० अन्नपूर्णा नौटियाल
कुलपति

Prof. Annpurna Nautiyal
Vice-Chancellor

Ph. No. : 01346-250260
Fax No. : 01346-252174

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कॉलेज, देहरादून की वार्षिक पत्रिका ''प्रज्ञा'' का संयुक्तांक (2022-23 एवं 2023-24) प्रकाशित होने जा रहा है। इस अवसर पर मैं महाविद्यालय के समस्त छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को हार्दिक शुभकामनायें प्रेषित करती हूँ।

श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कॉलेज श्री गुरु राम राय एजुकेशन मिशन का एक महत्वपूर्ण अंग है। इस मिशन ने शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, चिकित्सा तथा विज्ञान प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में मानव कल्याण की भावना से कार्य करते हुए श्रेष्ठता तथा गुणवत्ता आयाम स्थापित किये हैं।

आशा करती हूँ कि महाविद्यालय पत्रिका ''प्रज्ञा'' में ऐसी ज्ञानवर्धक, मौलिक तथा वैविध्यपूर्ण रचनाओं का समावेश किया जायेगा जो विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन करने के साथ-साथ उन्हें नवसृजन के लिए प्रेरित करेगी।

मैं महाविद्यालय पत्रिका ''प्रज्ञा'' के सफल प्रकाशन की मंगलकामना करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

(अन्नपूर्णा नौटियाल)

Website: www. hnbgu.ac.in E-mail: vc@hnbgu.ac.in, hnbguvc@gmail.com

उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तराखण्ड

हल्द्वानी – 263139 (नैनीताल)

E-mail-Higherducation.director@gmail.com

डा0 अन्जु अग्रवाल
प्रभारी निदेशक (उच्च शिक्षा)

संदेश

महोदय,

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि श्री गुरु राम राय (पी०जी०) कॉलेज, देहरादून अपनी वार्षिक पत्रिका "प्रज्ञा" के संयुक्तांक (सत्र 2022–23 एवं 2023–24) का प्रकाशन करने जा रहा है।

मुझे आशा है कि वार्षिक पत्रिका में ऐसी महत्वपूर्ण ज्ञानवर्धक एवं सारगर्भित पाठ्य सामग्री प्रकाशित की जायेगी जिससे छात्रों का सही मार्गदर्शन होगा और उनके जीवन–दर्शन, कार्य–संस्कृति और अध्ययन रूचि में आवश्यक रचनात्मक बदलाव आयेगा। छात्र–छात्राओं को अभिव्यक्ति का अवसर प्राप्त होगा एवं उनके व्यक्तित्व विकास में सहायता मिलेगी।

मै उक्त पत्रिका के प्रकाशन के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य, सम्पादक मण्डल, समस्त प्राध्यापकों एवं छात्र/ छात्राओं को हार्दिक शुभकामनाऐं प्रेषित करती हूँ।

(डॉ० अन्जु अग्रवाल)

कक्ष संख्या–124–125, प्रथम तल, विधानसभा भवन, देहरादून–248 001, उत्तराखण्ड

Room No.- 124-125, Ist Floor, Vidhan Sabha Bhavan, Dehradun-248001, Uttarakhand

☎ +91-135-2666671 Fax- +91-135-2665 855, Mail us to: ministryuk1@gmail.com

विनोद चमोली
विधायक
धर्मपुर विधान सभा क्षेत्र

सदस्य विधान सभा
उत्तराखण्ड

निवास : 130/6, ओल्ड नेहरू कॉलोनी, देहरादून
दूरभाष (का.) : 0135-2655620
दूरभाष (आ.) : 0135-2651060
फैक्स : 0135-2651060
मोबाइल : 9410148510

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि श्री गुरु राम राय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, देहरादून द्वारा महाविद्यालय की पत्रिका "प्रज्ञा" का संयुक्तांक प्रकाशित किया जा रहा है। महाविद्यालय परिवार द्वारा किया जा रहा यह प्रयास सराहनीय है। आशा है कि पत्रिका के माध्यम से अध्ययनरत छात्र/छात्राओं की प्रतिभा को निखारने एवं उन्हें समाज की मुख्य धारा में जोड़ने हेतु प्रेरित करने का प्रयास किया जायेगा। सारगर्भित एवं प्रेरणादायक लेखों का समावेश कर पत्रिका को उपयोगी एवं महत्वपूर्ण बनाया जायेगा।

श्री गुरु राम राय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, देहरादून द्वारा प्रकाशित पत्रिका "प्रज्ञा" की लोकप्रियता एवं सफलता हेतु सम्पादक मण्डल को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(विनोद चमोली)

उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तराखण्ड

क्षेत्रीय कार्यालय, दून विश्वविद्यालय परिसर, फैक्ल्टी लॉज, देहरादून–248001

संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा

E-mail - jdhedehradun@gmail.com

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि श्री गुरु राम राय (पी०जी०) कॉलेज देहरादून द्वारा अपनी वार्षिक पत्रिका ''प्रज्ञा'' के संयुक्तांक 2022–23 एवं 2023–24 का प्रकाशन किया जा रहा है।

विद्यालय पत्रिकाएं छात्र–छात्राओं की प्रतिभा को मंच प्रदान करने का कार्य करती है साथ ही उनकी सृजनात्मक प्रतिभा को नए आयाम भी मिलते हैं। मैं विश्वास करता हूँ कि विद्यालय की वार्षिक पत्रिका विद्यालय के छात्र–छात्राओं को जीवन में आगे बढ़ाने हेतु प्रेरित करने की दिशा में सहायक सिद्ध होगी।

मैं विद्यालय की वार्षिक पत्रिका ''प्रज्ञा'' के सफल प्रकाशन हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(डॉ0 आनन्द सिंह उनियाल)

From the ***Principal's*** *Desk*

NURTURING EXCELLENCE IN THE LEGACY OF VISION AND VALOUR

As I ponder to address our esteemed readers through this platform of our college magazine, I am reminded not only of our rich history but also of the profound responsibility that comes with carrying forward the legacy of our founder, Poojya Maharaj Brahamleen Shri Mahant Inderesh Charan Dass Ji. His vision was not just to create an educational institution but to build a community that would foster critical thinking, creativity, and character building. He believed that education was the key to unlocking the potential of individuals and society. His dream was to create a generation of leaders who would drive positive change and make a difference in the world.

Established in 1960, our college stands as a testament to our Founder's visionary leadership and unwavering commitment to education, freedom, and nation-building. Today, as we navigate the currents of academia in the 21st century, it is imperative that we reflect on our achievements, acknowledge our challenges, and chart a course that aligns with our esteemed founder's principles.

Our college has earned a prestigious B++ grading from NAAC, and College with potential for Excellence (CPE) by UGC in the second phase. This is a testament to our commitment to quality education and holistic development. This achievement reflects the always available whole hearted support and guidance of our Honourable Secretary, His Holiness Shri Mahant Devendra Dass Ji Maharaj and the College Managing Committee. It also speaks of the dedication and hard work of our IQAC, faculty, staff, and most importantly, our students and other stake holders. It serves as a milestone, but not the destination. We must continue striving for excellence in every facet of our academic journey.

We need our students to be curious, to question, and to seek answers. We nurture them to be critical thinkers, problem solvers, and effective communicators. Hence, besides good academic results and

University Merit Positions, our NCC, NSS, Sports, Cultural and Rangers/ Rovers units boast numerous accolades and achievements, showcasing the spirit of camaraderie, discipline, leadership and service among our students, who have made us proud by participating in various national and international events, showcasing their talent and dedication and brought laurels to the institution.

The National Education Policy (NEP) 2020 was implemented in our institution from the academic session 2022-23. To address the focus of NEP on skill development and experiential learning, the college has started three new certificate courses for students, viz, 'Indian Linguistic Thoughts', 'Web Designing' and 'Vedic Mathematics', from the session 2023-24. Pre existing skill courses on 'Spoken English' and ' Physiochemical Analysis of Water & Milk' are also running.

It is important to bolster our research activities. I believe that our research endeavours are currently at a moderate level. However, this should not dissuade us but inspire us to aim higher, to delve deeper into the realms of knowledge creation and innovation. We need to encourage and support our faculty members to take up research projects, collaborate with other institutions, and publish papers in reputed journals.

Research, as we know, is the cornerstone of progress and transformation. It is through research that we push the boundaries of human understanding, solve complex problems, and pave the way for a brighter future. As future leaders and thinkers, it is incumbent upon each one of us to nurture a culture of curiosity, inquiry, and discovery within our college.

We have a good number of research scholars in Department of Mathematics and a fair number in some of our other research departments. To this end, I urge our faculty to mentor and guide our students in research pursuits, providing them with the necessary resources and support. Let us foster interdisciplinary collaborations that transcend traditional boundaries and ignite new ideas. Let us embrace emerging fields of study and harness the power of technology to drive meaningful change.

Moreover, as we embark on this journey of academic excellence, let us not forget the values that define us as a community – integrity, empathy, and inclusivity. Our college prides itself on providing a nurturing environment where every student feels valued and respected. Let us uphold these principles in everything we do, both within and outside the classroom.

We have made significant strides in recent years to upgrade our infrastructure and expand our curriculum. As we look to the future, let us also celebrate our past achievements and learn from our experiences. Our college has a rich history of producing not just scholars, but leaders in various fields-be it politics, academia, arts, or business. We all have to strive to shape the minds of the future so that ultimately each student of this esteemed institution, carries the potential to leave an indelible mark on society.

Our cherished collective goal finally is to create an environment that encourages learning, growth, and exploration. Therefore, to our students, I say that the world needs

you now more than ever. Be bold, be fearless, and be true to yourself. Take risks, challenge the status quo, and make a difference. To our faculty and staff, I say thank you for your dedication, expertise, and hard work. You are the backbone of this institution, and I am grateful for your commitment. To our alumni, I say that we are proud of your achievements. You are our ambassadors, and we look up to you as role models.

Let us remember that education is not merely about acquiring knowledge, but about using that knowledge to make a positive impact on the world around us. Let us strive for excellence in every endeavour, with a spirit of perseverance and a commitment to continuous improvement. Together, let us write the next chapter in the illustrious story of our college, guided by the principles of our visionary founder. We will continue to uphold the values that define us and forge a path towards a future filled with promise and possibilities.

In the coming years, I envision our college to be a hub of academic excellence, research, and innovation. I see our students and faculty members working together to create new knowledge, solve real-world problems, and make a positive impact on society. I see our college as a place where creativity, critical thinking, and character are nurtured and celebrated. Education is the key to unlock the golden door of freedom. Let us continue to unlock that door and create a brighter future for ourselves and for generations to come.

In the end, I extend my heartfelt gratitude to His Holiness Poojya Maharaj Ji, Secretary of the College Managing Committee for his untiring support and valuable guidance. I also thank the editorial team of college magazine for commendable compilation, and to each one of you for your dedication, passion, and enthusiasm. I am hopeful that this edition of Pragya will be appreciated by our esteemed readers.

With warm regards

Pradip Singh

सम्पादकीय

श्री गुरुराम राय स्नातकोत्तर महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'प्रज्ञा' का संयुक्तांक नई उम्मीद एवं उत्साह के साथ आपके सम्मुख प्रस्तुत करने जा रहा हूँ। किसी भी संस्था की पत्रिका उस संस्था की चेतना और चिन्तन प्रतिभा में निखार लाने का माध्यम होती है, शिक्षण संस्थाओं में मात्र पुस्तकीय ज्ञान ही पर्याप्त नहीं अपितु विश्व-परिवार में अपनी पहचान बनाने के लिए विद्यार्थियों को चहुँमुखी विकास के अवसर प्रदान करना ही शिक्षण संस्थाओं का दायित्व है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर शिक्षण कार्य के साथ-साथ शिक्षण संस्थाओं के अनेकानेक शिक्षणेत्तर कार्य कलापों का आयोजन भी किया जाता है।

महाविद्यालय की पत्रिका विद्यार्थियों के लेखन क्षमता और मौलिक सृजना की अभिव्यक्ति को अवसर देती है। इन्हीं नन्हें अर्थपूर्ण प्रयासों से परिमित होकर विद्यार्थी भविष्य में लेखक पत्रकार बनकर साहित्य और समाज की सेवा करते हैं। यद्यपि आज वैज्ञानिक जगत के प्रामाणिक सत्य ने साहित्य के भाव जगत और कल्पना क्षेत्र के सम्मुख प्रश्न खड़ा कर दिया है, किन्तु यह भी सत्य है कि साहित्य हृदय की रागात्मक प्रवृत्ति को जागृत और उसका परिष्कार भी करता है। यह प्रवृत्ति ही समाज में सामंजस्य पैदा करती है। जीवन्त समस्याओं का चित्रण करके साहित्यकार एवं पत्रकार समाज के प्रति सोचने के लिए वाध्य करता है तथा संवेदना सहानुभूति एवं आवेग आदि को जगाने के साथ ही परमुखापेक्षिता से बचाता है। महाविद्यालय की पत्रिका भी कमोवेश इन्हीं आयामों को पूर्ण करने का प्रयास करती है।

आज भारत के शिक्षा-जगत में नई शिक्षा प्रणाली चर्चा का विषय बनी हुई है, राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली में बदलाव लाने के लिए जुलाई 2020 में हमारी केन्द्रीय सरकार द्वारा एक नई शिक्षा नीति को मंजूरी दी गई है। नई शिक्षा नीति का उद्देश्य छात्रों की सोच और रचनात्मक क्षमता को बढ़ाकर सीखने की प्रक्रिया को और कुशल बनाना है। नई शिक्षा नीति में स्कूल स्तर के साथ-साथ उच्च शिक्षा में कई बदलाव सम्मिलित है। 29 जुलाई, 2020 को कस्तूरी रंगन की अध्यक्षता में नई शिक्षा नीति बनाई गई, यह शिक्षण के क्षेत्र में सरकार द्वारा की गई उत्कृष्ट पहल है। जो कि वर्ष 2023 तक धरातल पर उतार दी गई है। उचित बुनियादी शिक्षा प्राप्त करना भारतीय संविधान के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है।

नई शिक्षा नीति में सीखने के लिए पुस्तकों को बोझ बढ़ाने के बजाय व्यावहारिक शिक्षा पर जोर दिया गया है। छात्रों को पाठ्यक्रम के विषयों के साथ-साथ सीखने की इच्छा रखने वाले पाठ्यक्रम का चयन करने की भी स्वतंत्रता होगी। इस तरह कौशल विकास को भी प्रोत्साहन मिलेगा। नई शिक्षा नीति का मुख्य उद्देश्य एक बच्चे को कुशल बनाने के साथ-साथ जिस क्षेत्र में वह रूचि रखता है उसी क्षेत्र में उन्हें प्रशिक्षित करना भी है। इस तरह सीखने वाले अपने उद्देश्य और अपनी क्षमताओं का पता लगाने में सक्षम होते हैं। नई शिक्षा नीति में शिक्षक का शिक्षण और प्रशिक्षण

प्रक्रियाओं में सुधार पर जोर दिया गया है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली वर्ष 1986 की मौजूदा शिक्षा नीति में किये गये परिवर्तनों का परिणाम है। इसे शिक्षार्थी और देश के विकास को बढ़ावा देने के लिए लागू किया गया है, नई शिक्षा नीति बच्चों के समग्र विकास पर केन्द्रित है। इस नीति के तहत वर्ष 2030 तक अपने उद्देश्य को प्राप्त करने का लक्ष्य है।

'प्रज्ञा' के प्रकाशन में प्राचार्य महोदय ने विभिन्न शासकीय दायित्वों का निर्वाह करते हुए हमें अनुग्रहित किया है। समय-समय पर उन्होंने हमारा मार्गदर्शन किया है। जिसके लिए मैं उनका हृदय से आभारी हूँ। साथ ही समस्त विभागाध्यक्षों का भी मैं आभार व्यक्त करता हूँ। जिन्होंने गुरु महिमा का निर्वाह करते हुए समय-समय पर विभागीय आख्या उपलब्ध करवाकर सहयोग प्रदान किया।

'प्रज्ञा' के प्रकाशन के लिए मैं विशेष रूप से पूज्य महाराज जी श्री देवेन्द्र दास महाराज जी का विशेष आभारी हूँ जिनके कुशल निर्देशन में श्री गुरु राम राय शिक्षा संस्थान दिन दूनी और रात चौगुनी प्रगति कर रहा है। परम् पूज्य महाराज जी के आशीर्वाद स्वरूप ही पत्रिका का यह संयुक्तांक आपके सम्मुख है।

अन्त में मैं अपने सम्पादक मण्डल के सदस्यों के सफल मार्गदर्शन का आभारी हूँ जिन्होंने पत्रिका सम्पादन में अपना बहुमूल्य समय दिया उनके प्रति आभार व्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं है।

पत्रिका प्रकाशन की सफलता एवं उद्देश्य की पूर्णता इस बात पर निर्भर करती है कि पाठकों की अभिव्यक्तियां किस सीमा तक संतुष्ट हो पाती है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'प्रज्ञा' का यह अंक छात्र/छात्राओं, लेखकों, पाठकों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगा और नई स्फूर्ति जागृत करेगा।

प्रो० सुमंगल सिंह
सम्पादक

छेदों से भरपूर खोखला, बांस आता किस काम,
छू देने से देव तुम्हारे, बना मधुर मुरली अभिराम,
मेरी वीणा से निकले स्वर, छू दो प्रभु करुणा के साथ,
जिससे गूंजा करे निरन्तर, सरस तुम्हारा पावन गाथ।

– **राम बहोरी शुक्ल**

अनुक्रमणिका

- एक बार फिर भगवत गीता की ओर! 2
- नारी तू लाचार नहीं 3
- हिमालय का महत्व और वर्तमान वैश्विक चुनौतियां 4
- रामचरितमानस का महाकाव्यत्व 7
- वही सच्चा गुरु कहलाता है 8
- पर्यावरण एवं सतत् विकास.... 9
- कैसे करें लक्ष्य की प्राप्ति? 10
- हिंदू संस्कृति में नारी 11
- मुश्किले तो बहुत हैं 11
- सफल होना काफी नहीं है जीवन की असली... 12
- काम ऐसा करो कि पहचान बन जाये 13
- पत्रकारिता 14
- महिला सशक्तिकरण-एक विवाद 15
- विरासत के आयाम 16
- प्रदूषण 17
- चलो! आज इस दिल को समझाया जाए 17
- मसूरी ट्रेकिंग टेल्स 18
- कुछ शब्द ईश्वर से 19
- स्वयं की पहचान 19
- भारतीय साहित्य में नारी चित्रण 20
- हिन्दुस्तान रहेगा 21
- विश्वविद्यालयों में ध्यान की शिक्षा 22
- पहला सुख निरोगी काया - कैसे? 23
- जंगलों में आग लगाया न करो 24
- महिला सशक्तिकरण 25
- बाल मिठाई 26
- उच्च शिक्षा में गणित की स्थिति 27
- नशीले पदार्थ के दुरूपयोग 28
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 29
- भ्रष्टाचार 30
- कॉलेज की दुनिया 30
- चार लोग 31
- पिता 31
- फिर क्या होगा ? 31
- मेरी कहानी- मेरी माँ 32
- ईजा (माँ) 32
- कॉलेज अभी बाकी था 33
- उत्तराखण्ड की एक झलक 34
- सब जाग रहे तू सोता रह 35
- बेटियाँ 35
- जुनून 36
- खुद (याद) 36
- नई शिक्षा नीति में राष्ट्रभाषा हिन्दी का महत्व 37
- नई शिक्षा नीति में राष्ट्रभाषा हिन्दी का महत्व 38
- श्री राम भजन 39
- EMERGING TRENDS AND CAREER... 40
- IDEAL WOMAN-LIVE FOR YOURSELF 41
- FIBONACCI NUMBER 42
- THE USE OF ELECTRICITY TO CONTROL... 44
- WHAT IS GOD PARTICLE? 45
- NATIONAL CADET CORPS 46
- FATHER OF FIBER OPTICS: DR. NARINDER... 49
- INTERESTING FACTS ABOUT PHYSICS 50
- VIPASSANA MEDITATION: A JOURNEY TO INSIGHT... 51
- NECESSITY TO BAN POLYTHENE OR PLASTIC BAGS 52
- COLLEGE TREK: A MEMORABLE DAY 53
- NEW EDUCATION POLICY 54
- NAVIGATING THE LANDSCAPE OF ARTIFICIAL... 55
- MARS COLONIZATION 57
- PRAFULLA CHANDRA RAY 58
- SCHRODINGER'S CAT PARADOX 59
- THE WALLET'S NEW BEST FRIEND... 60
- MY EXPERIENCE IN COLLEGE 61
- AN OPPORTUNITY FOR INTERNSHIP: 62
- SILKYARA TUNNEL OPERATION 63
- MY LOVELY UTTARAKHAND 64
- EMPOWERING WOMEN EMPOWERMENT FOR..... 65
- MY COLLEGE 66
- CHEMISTRY IN THE KITCHEN 67
- EFFECTS OF CYBERSPORTS ON TODAY'S..... 68
- LIFE OF A SCIENCE STUDENT 68
- ATTACHMENT THEORY 69
- IMPORTANCE OF NEP- 2020 71
- OVERCOMING BAD HABITS FOR 73
- THE DARK SIDE OF SOCIAL MEDIA 74
- DO YOU KNOW? 75
- A PHILOSOPHICAL EXPLORATION OF TIME 76
- CONNECTION BETWEEN MUSIC 77
- WOMEN EMPOWERMENT 79
- FROM SURVIVING TO THRIVING.... 80
- IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON SOCIAL.... 81
- THE ENDURING MAGIC OF HARRY.... 82
- ECONOMICS OF SUGAR INDUSTRY IN 83
- ARUNDHATI ROY: A PROLIFIC WRITER 84
- VASONTASAV: A CELEBRATION OF..... 86
- ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND ITS.... 87
- BEST STUDENT 88
- THE HEART BREAKING REALITY OF STREET.... 88
- MAKEUP IS THE ART OF BEAUTY 89
- INTERESTING FACTS ABOUT INDIA 90
- MENTAL HEALTH MATTERS 91
- GHOST VILLAGES OF UTTARAKHAND 93
- THE RISE OF ONLINE EDUCATION 94
- MY GOLDEN DAYS IN SGRR PG COLLEGE.... 95
- PLEASE GIVE UP! 96
- GAMES / SPORTS 97
- REPORTS : NCC, NSS, CULTURAL ACTIVITIES 99
- REPORTS OF DEPARTMENTS 104

एक बार फिर भगवत गीता की ओर!

श्री कृष्ण.... जिसका अर्थ है आकर्षण... रमण। एक ऐसा नाम जो स्वयं देव है, जो परिवर्तन शील है। श्री कृष्ण की सादगी उनकी बांसुरी से स्पष्ट होती है। वे संसार के पहले उपदेशक हैं। वे श्री वेद व्यास की भगवत गीता के कथावाचक हैं।

आज हम युगों के कलयुग स्वरूप में है, जहां धर्म, सत्य, अहिंसा और मर्यादा खतरे में है, जहां मानवता केवल नाममात्र है। वहां आज प्रत्येक व्यक्ति को आवश्यकता है वापिस अपने इतिहास को देखने की, वापिस भगवत गीता की ओर जाने की। भगवत गीता का अर्थ है.... प्रत्येक प्रश्न का हल...सभी दुखों का निवारण। भगवत गीता में आत्मा, परमात्मा, भक्ति, कर्म, जीवन आदि का वृहद रूप से वर्णन किया गया है। गीता में श्री कृष्ण ने स्पष्ट रूप से संसार की वास्तविक स्थिति का वर्णन किया है।

''अंत अस्ति प्रारंभ''

अर्थात् लगाव ही पीड़ा है.......करुणा ही क्रूरता है.... अंत ही आरंभ है।

प्रेम क्या है?... श्री कृष्ण के अनुसार प्रेम समर्पण है, श्री कृष्ण ने कहा कि लगाव ही पीड़ा है अर्थात् हमारे कष्ट मोह से उत्पन्न होते हैं, यदि हम बिना स्वार्थ के प्रेम करना सीख जाएं और अपेक्षा ना करें तो हम एक सच्चे प्रेमी हैं, ये प्रेम किसी के भी प्रति हमारी त्याग की भावना को दर्शाता है, वो हमारे ईश्वर, माता-पिता, भाई-बहन, हमारे मित्र और हमारे प्रेमी हो सकते हैं। यदि हम मोह से बाहर आकर कार्य करते हैं तो बंधन मुक्त हो जाते हैं। और बंधन से मुक्त होना ही सच्चे प्रेमी की परिभाषा है।

बिना शर्त प्रेम करना सीखे,
बिना बुरे इरादे बात करना...
बिना किसी कारण देना सीखे...
बिना अपेक्षा परवाह करना।

नि:स्वार्थ भाव-हम की भावना ही निस्वार्थ है। अगर आपमें सभी को साथ लेकर चलने की भावना है, तो आप अपनी बुद्धि से उस परिस्थिति के मुताबिक काम करेंगे। अगर आपकी मानसिकता सभी को साथ लेकर चलने की नहीं है, अगर आपकी सोच में 'तुम' और 'मैं' अलग-अलग हैं, तो आप जो भी करेंगे, वह गलत ही होगा।

कृष्ण का पूरा का पूरा जीवन बस इसी बात को दर्शाता है। उनके जीवन में 'तुम' और मैं नहीं था। बस 'मैं और मै' या 'तुम और तुम' ही था। चाहे वे गोपियों के साथ हों, चाहे वे एक राजनेता के तौर पर काम कर रहे हों या फिर वे गीता का उपदेश दे रहे हों, उनका संदेश हमेशा एक ही था-सभी को अपने साथ समाहित करने का। एक बार जब सिर्फ 'मैं और मैं' वाली बात आ जाए, तो कर्म तो बस परिस्थिति और उचित निर्णय से तय होता है।

धर्म क्या है?

श्री कृष्ण के अनुसार धर्म, कर्म पर निर्भर है और कर्म परिस्थितियों पर निर्भर आधारित है। स्वधर्म अर्थात् कर्म से ही हमारे मूल धर्म का निर्माण होता है। धर्म मनुष्य को दूसरे मनुष्य के साथ, सृष्टि के साथ सुख से जीने का ज्ञान देता है, धर्म मनुष्य के सारे संघर्षों का नाश करता है पर यह संभव है कि किसी मनुष्य को दूसरे मनुष्य से सुख प्राप्त होता है, परन्तु जब प्रेम और विश्वास होता है तो धर्म की नींव रखी जाती है।

यदा यदा ही धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानम सृज्याहम।।

कर्म क्या है? स्वयं को पहचानना मानव कर्म है।

गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है कि मनुष्य को फल की इच्छा छोड़कर कर्म पर ध्यान देना चाहिए। मनुष्य जैसा कर्म करता है, उसे फल भी उसी के अनुरूप मिलता है। इसलिए व्यक्ति को अच्छे कर्म करते रहना चाहिए।

श्रीकृष्ण के अनुसार व्यक्ति को खुद से बेहतर कोई नहीं जान सकता, इसलिए स्वयं का आकलन करना बेहद जरूरी है। गीता में कहा गया है कि जो व्यक्ति अपने गुणों और कमियों को जान लेता है वह अपने व्यक्तित्व का निर्माण करके हर काम में सफलता प्राप्त कर सकता है।

इन्द्रियों पर नियंत्रण

हमारा मन ही हमारे दुखों का कारण होता है। ऐसे में श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है कि जिस व्यक्ति ने अपने मन पर काबू पा लिया वह मन में पैदा होने वाली बेकार की चिंताओं और इच्छाओं से भी दूर रहता है। साथ ही व्यक्ति को अपने लक्ष्य को भी आसानी से प्राप्त कर लेता है।

अच्युतम केशवं कृष्ण दामोदरं, राम नारायणं,
जानकी वल्लभं।।
श्रीधरम माधवम गोपिका वल्लभं जानकी नायकम,
रामचन्द्रम हरे।।

भगवत गीता प्रत्येक व्यक्ति की मार्गदर्शक है बस आवश्यकता है इसे बेहतर तरीके से समझने की, और अपने स्वयं के जीवन में कार्यान्वयन करने की।

हरे कृष्णा, हरे कृष्णा....कृष्णा कृष्णा हरे हरे।
। कृष्णम् सदा सहायते।

लक्ष्मी शर्मा
बी०ए०, 5th सेमेस्टर

नारी तू लाचार नहीं

नारी तू लाचार नहीं
तेरा देह कोई व्यापार नहीं
तुझसे ही ये संसार बना
तेरी इज्जत कोई खिलवाड़ नहीं।
तू वशंज है उस नारी की
जिस का जग में प्रतिकार नहीं
भले शीश कटाना आता था।
पर शीश झुकाना स्वीकार नहीं
वो रानी लक्ष्मीबाई थी।
जो सिंहनी बन कर गरज उठी
रख पद गोरों के शीशों पर
बन बिजली नभ में चमक उठी
अब तू बन लक्ष्मीबाई और
रख अपने कर में शस्त्र जरा
बन बिजली गिर उन लोगों पर
जिनके मन में है पाप भरा।

तू उस दुर्गा की बेटी है
जिसकी क्रोधाग्नि में विश्व जला
जो रणचण्डी बन भभक उठी
दैत्यों को भू में दिया मिला
काली बन जिसने प्रहार किया।
निज क्रुद्ध स्वरूप विस्तार किया
सज उठी पहन मुण्डों की माल
सब दुष्टों का संहार किया।
जब समय पड़े तो काली माँ
बनकर तू हाहाकार मचा
गंदे कर्मों की चोटी पर
निज स्वाभिमान की लगे ध्वजा

-ज्योति कठायत
बी०एससी०, 6th सेमेस्टर

हिमालय का महत्व और वर्तमान वैश्विक चुनौतियां

''युग-युग से है अपने पथ पर,
देखो कैसा खड़ा हिमालय।''
''डिगता कभी न अपने प्रण से,
रहता प्रण पर अड़ा हिमालय।''

-सोहनलाल द्विवेदी

एशिया के मध्य में स्थित हिमालय पर्वत श्रृंखला, जिसे प्राय: 'विश्व की छत' (Roof of the World) भी कहा जाता है, सदियों से अपनी अद्भुत सुंदरता और आकर्षण से मानव कल्पना को लुभाती रही है।

हालांकि, इसके शांत मुखौटे के पीछे बढ़ती पर्यावरणीय चुनौतियों की एक कहानी छिपी हुई है। हाल के समय में हिमालय ने अभूतपूर्व और चिंताजनक चुनौतियों की एक श्रृंखला का सामना किया है जो उसके अस्तित्व को खतरे में डालती है।

जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से हिमनदों के पिघलने एवं मौसम के पैटर्न में बदलाव आने से लेकर बड़े पैमाने पर शहरीकरण और अस्थिर विकास अभ्यासों तक, हिमालयी क्षेत्र को तबाही की एक लहर का सामना करना पड़ रहा है, जिस पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है।

हिमालय की महता

सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्व: हिंदू, बौद्ध और जैन धर्म सहित विभिन्न संस्कृतियों एवं धर्मों द्वारा हिमालय को एक पवित्र और आध्यात्मिक केन्द्र माना जाता है। हिमालयी क्षेत्र कई प्रतिष्ठित तीर्थ स्थलों, मठों और मंदिरों का घर है और प्राय: ध्यान, आत्मज्ञान, आत्म-खोज आदि से संबद्ध किया जाता है।

जैव विविधता हॉटस्पॉट: हिमालयी क्षेत्र को विश्व के जैव विविधता हॉटस्पॉट में से एक माना जाता है और यह वैश्विक पारिस्थितिक संतुलन में योगदान देता है। हरे-भरे वनों से लेकर अल्पाइन घास के मैदानों तक, इसके विविध पारिस्थितिक तंत्र पादप एवं जंतु प्रजातियों की एक समृद्ध विविधता को आश्रय देते हैं, जिनमें से कुछ इस क्षेत्र के लिये विशिष्ट हैं।

जल स्रोत: हिमालय के हिमनद (glaciers) और हिमक्षेत्र (snowfields) गंगा, सिंधु, ब्रह्मपुत्र और यांग्त्जी जैसी प्रमुख नदियों के लिये जल स्रोत के रूप में कार्य करते हैं। ये नदियां दक्षिण एशिया में लाखों लोगों के जीवन एवं आजीविका में योगदान करती है। इन नदियों का जल कृषि, जल विद्युत उत्पादन और अनुप्रवाह क्षेत्र में स्थित शहरी केन्द्रों को सहारा देता है।

जलवायु विनियमन: हिमालय आसपास के क्षेत्रों और उससे परे भी जलवायु को विनियमित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वे मानसून पैटर्न को प्रभावित करते हैं जो भारत, नेपाल और बांग्लादेश जैसे देशों में जीवनदायिनी वर्षा लाते हैं। हिमालय के हिमनद वैश्विक जलवायु परिवर्तन के संवेदनशील संकेतक भी हैं।

भू-वैज्ञानिक महत्व: हिमालय की उत्पति इंडियन प्लेट और यूरेशियन प्लेट के बीच जारी टकराव का परिणाम है। इस भूवैज्ञानिक प्रक्रिया ने भूदृश्य को आकार दिया है और इस क्षेत्र में भूकंपीय गतिविधि को प्रभावित करना जारी रखा है। हिमालय का अध्ययन पृथ्वी की विवर्तनिक शक्तियों के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है और पर्वत निर्माण की गतिशीलता को समझने में वैज्ञानिकों की मदद करता है।

1. अनियंत्रित शहरीकरण का हिमालय पर प्रभाव:

दोषपूर्ण विकास: चमोली में भूस्खलन के बाद अवरुद्ध सडकें, उत्तराखण्ड में जोशीमठ का धंसना, हिमालय के चंबा में सड़क का धंसना आदि हिमालयी क्षेत्र में संस्थागत दोषपूर्ण विकास प्रतिमान का प्रतीक है।

इसरो (ISRO) के राष्ट्रीय सुदूर संवेदन केन्द्र (National Remote Sensing Centre) के एक अध्ययन से पता चला है कि रुद्रप्रयाग और टिहरी जिले देश के सबसे अधिक भूस्खलन प्रभावित जिले हैं। एक विशाल अवसंरचना परियोजना 'चारधाम महामार्ग विकास परियोजना' लाखों वृक्षों की कटाई, वृहत वन भूमि के अधिग्रहण और संवेदनशील नाजुक हिमालयी क्षेत्र की उपजाऊ ऊपरी मृदा की क्षति का कारण बनी है।

2. अनियमित पर्यटन: पर्यटन आर्थिक लाभ उत्पन्न कर सकता है, लेकिन अनियंत्रित पर्यटन स्थानीय संसाधनों और पारिस्थितिकी तंत्र पर दबाव भी डाल सकता है। पर्वतीय क्षेत्रों पर पर्यटन और ग्रामीण से शहरी प्रवास (rural-to-urban migration) का बोझ उनकी वहनीय क्षमता से अधिक दबाव डाल रहा है। अकेले 2022 में ही तीर्थयात्रियों सहित 100 मिलियन पर्यटकों ने उत्तराखण्ड की यात्रा की। विशेषज्ञ चेतावनी देते रहे हैं कि क्षेत्र की वहन क्षमता से अधिक अनियमित पर्यटन विनाशकारी प्रभाव उत्पन्न कर सकता है।

3. **बढ़ता तापमान:** हिमालय अन्य पर्वतमालाओं की तुलना में अधिक तीव्र गति से गर्म हो रहा है भवन निर्माण में प्रबलित कंक्रीट (reinforced concrete) का बढ़ता उपयोग, जो पारंपरिक लकड़ी और पत्थर के प्रयोग को प्रतिस्थापित कर रहा है, हीट-आइलैंड प्रभाव (heat-island effect) उत्पन्न कर सकता है जिससे क्षेत्रीय तापन/वार्मिंग में और वृद्धि होगी।

सांस्कृतिक क्षरण: पारंपरिक हिमालयी समुदायों की विशिष्ट सांस्कृतिक प्रथाएं और जीवनशैली रही हैं जो उनके प्राकृतिक परिवेश से निकटता से संबद्ध है। असंवहनीय शहरीकरण पारंपरिक ज्ञान, रीति-रिवाजों और सांस्कृतिक पहचान के क्षरण का कारण बन रहा है।

हिमालय से संबंधित पारिस्थितिकी चुनौतियां

जलवायु परिवर्तन और हिमनदों का पिघलना: हिमालय जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के प्रति अत्यधिक संवेदनशील है। बढ़ते तापमान के कारण ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं, जिससे अनुप्रवाह में नदियों में जल की उपलब्धता प्रभावित हो रही है। यह उन समुदायों के लिये उल्लेखनीय जोखिम पैदा करता है जो कृषि, पेयजल और जलविद्युत के लिये हिमनदों के पिघले जल पर निर्भर हैं।

ब्लैक कार्बन का संचय: ग्लेशियरों के पिघलने का सबसे बड़ा कारण वायुमंडल में ब्लैक कार्बन एरोसोल (black carbon aerosols) का उत्सर्जन है। ब्लैक कार्बन प्रकाश का अधिक अवशोषण करता है और इंफ्रा-रेड विकिरण उत्सर्जित करता है जिससे तापमान बढ़ता है। इस प्रकार, हिमालयी क्षेत्र में ब्लैक कार्बन में वृद्धि ग्लेशियरों के तेजी से पिघलने में योगदान करती है। गंगोत्री हिमनद पर काले कार्बन का जमाव बढ़ रहा है, जिससे इसके पिघलने की दर बढ़ रही है। गंगोत्री सबसे तेजी से सिकुडता हिमनद भी है।

प्राकृतिक आपदाएँ: हिमालय युवा व वलित पर्वतमाला है जिसका अर्थ है कि वे अभी भी ऊपर की ओर बढ़ रही है और विवर्तनिक गतिविधियों (tectonic activities) के लिये प्रवण है। इससे यह क्षेत्र भूस्खलन, हिमस्खलन और भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदाओं के प्रति संवेदनशील हो जाता है। जलवायु परिवर्तन इन घटनाओं की आवृत्ति और गंभीरता को बढ़ा सकता है, जिससे जीवन की हानि, संपति की क्षति और अवसंरचना में व्यवधान की स्थिति बन सकती है।

मृदा अपरदन और भूस्खलन: वनों की कटाई, निर्माण गतिविधियां और अनुपयुक्त भूमि उपयोग अभ्यासों से मृदा अपरदन एवं भूस्खलन का खतरा बढ़ जाता है। वनस्पति आवरण की हानि हिमालयी ढलानों को अस्थिर कर देती है, जिससे वे भारी वर्षा या भूकंपीय घटनाओं के दौरान अपरदन/कटाव के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं। आक्रामक प्रजातियां पारिस्थितिक तंत्र के नाजुक संतुलन को बाधित करती हैं और स्थानीय प्रजातियों के अस्तित्व को खतरे में डालती हैं। हिमालय में पाए जाने वाले तीन औषधीय पादप प्रजातियों (मेइजोट्रोपिस पेलिटा, फ्रिटिलारिया सिरोहोसा, डैक्टाइलोरिजा हैटागिरिया) को हाल ही में मूल्यांकन के बाद संकटग्रस्त प्रजातियों की रेड लिस्ट में शामिल किया गया है।

हिमालयी क्षेत्र की सुरक्षा से संबंधित सरकारी पहलें

1. **सुस्थिर हिमालयी पारिस्थितिक तंत्र हेतु राष्ट्रीय मिशन (National Mission on Sustaining Himalayan Ecosystem):** इसे वर्ष 2010 में लांच किया गया था और यह 11 राज्यों (हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, सिक्किम, सात पूर्वोत्तर राज्य एवं पश्चिम बंगाल) और 2 केंद्रशासित प्रदेशों (जम्मू-कश्मीर एवं लद्दाख) को दायरे में लेता है। यह जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय कार्ययोजना (National Action Plan on Climate-NAPCC) के तहत क्रियान्वित आठ मिशनों में से एक है।

2. **सिक्योर हिमालय परियोजना (Secure Himalaya Project):** यह वैश्विक वन्यजीव कार्यक्रम (Global Wildlife Program) के सतत विकास के लिये वन्यजीव संरक्षण और अपराध रोकथाम पर वैश्विक साझेदारी (Global Partnership on Wildlife conservation and Crime Prevention of Sustainable Development) वैश्विक वन्यजीव कार्यक्रम का एक भाग है, जो वैश्विक पर्यावरण सुविधा (Global Environment Facility- GEF) द्वारा वित्तपोषित है। यह उच्च हिमालयी पारिस्थितिक तंत्र में अल्पाइन चरागाहों और वनों के सतत प्रबंधन को बढ़ावा देता है।

3. **मिश्र समिति रिपोर्ट 1976:** एम.सी मिश्र (गढ़वाल क्षेत्र के तत्कालीन कमिश्नर) की अध्यक्षता में गठित समिति ने जोशीमठ में भूमि धंसाव पर अपने निष्कर्ष प्रस्तुत किये। समिति ने इस क्षेत्र में भारी निर्माण कार्य, सड़क मरम्मत एवं अन्य निर्माण के लिये बोल्डर हटाने हेतु विस्फोट करने या खुदाई करने और पेड़ों

की कटाई पर प्रतिबंध लगाने की सिफारिश की।

हिमालयी पारिस्थितिक तंत्र की सुरक्षा के लिये अन्य उपाय

GLOFS के लिये NDMA दिशानिर्देश: अनियमित पर्यटन की समस्या को नियंत्रित करने के लिये राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (National Disaster Management Autority-NDMA) ने नियमों की एक श्रृंखला की अनुशंसा की है जो एक बफर जोन का निर्माण करेगी और हिमानी झील के फटने से उत्पन्न बाढ़ (Glacial Lake Outburst Floods-GLOFs) के प्रवण क्षेत्रों में पर्यटन को प्रतिबंधित करेगी ताकि उन क्षेत्रों में प्रदूषण के पैमाने को कम किया जा सके।

सीमा-पास सहयोग: हिमालयी देशों को एक अंतर्राष्ट्रीय नेटवर्क का निर्माण करने की आवश्यकता है, जो हिमनद झीलों आदि से उत्पन्न जोखिमों की निगरानी करेगा और खतरों की पूर्व-चेतावनी देगा। यह पिछले दशक हिंद महासागर के आसपास स्थापित सुनामी चेतावनी प्रणालियों जैसा हो सकता है। इन देशों को पर्वतमाला और वहां की पारिस्थितिकी के संरक्षण के बारे में ज्ञान की साझेदारी एवं प्रसार करना चाहिये।

शिक्षा और जागरूकता: यदि हिमालयी क्षेत्र के लोग अपने पर्वतीय परिवेश की भूवैज्ञानिक भेद्यता और पारिस्थितिक संवेदनशीलता के बारे में अधिक जागरूक होते तो वे निश्चित रूप से इसकी रक्षा के लिये कानूनों एवं विनियमों के अधिक अनुपालन के लिये बाध्य होते। भारत और अन्य प्रभावित देशों को अपने स्कूली पाठ्यक्रम में हिमालय के भूविज्ञान और पारिस्थितिकी के आधारभूत ज्ञान को शामिल करना चाहिये। यदि छात्रों को अपने पर्यावरण के बारे में शिक्षण प्रदान किया जाए तो वे जमीन से अधिक जुड़ाव महसूस करेंगे और इसके बारे में अधिक जागरूक होंगे।

स्थानीय स्वशासन की भूमिका: हिमालयी राज्यों के नगर निकायों को भवन-निर्माण की मंजूरी देते समय अधिक सक्रिय भूमिका निभाने की आवश्यकता है। जलवायु परिवर्तन की उभरती चुनौतियों से निपटने के लिये भवन निर्माण संबंधी नियमों को अद्यतन करने की आवश्यकता है। आपदा प्रबंधन विभागों को अपने दृष्टिकोण को अभिनव रूख प्रदान करने और बाढ़ की रोकथाम एवं पूर्व-तैयारियों पर ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता है।

अन्य महत्वपूर्ण कदम

- आपदा के पूर्वानुमान और स्थानीय आबादी एवं पर्यटकों को सचेत करने के लिये पूर्व-चेतावनी और बेहतर मौसम पूर्वानुमान प्रणाली का होना।
- क्षेत्र की नवीनतम स्थिति की समीक्षा करना और ऐसी संवहनीय योजना तैयार करना जो संवेदनशील क्षेत्र की विशिष्ट आवश्यकताओं एवं जलवायु प्रभावों का ध्यान रखती हो।
- वाणिज्यिक पर्यटन के प्रतिकूल प्रभावों पर संवाद शुरु करना और पारिस्थितिक पर्यटन (ecotourism) को बढ़ावा देना।
- किसी भी योजना के कार्यान्वयन से पहले विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (DPR), पर्यावरण प्रभाव आकलन (EIA) और सामाजिक प्रभाव आकलन (SIA) जारी करना।
- मौजूदा बांधों की संरचनात्मक स्थिरता में सुधार के लिये उन्हें उन्नत करना और बाढ़ की घटनाओं के बाद नियमित निगरानी को प्राथमिकता देना।

हिमालय संरक्षण, हमारा दायित्व

हिमालय के मुद्दे पर अब सभी के गंभीर होने की बारी है, जिस तरह से इसके संसाधनों पर गत दशकों में आक्रमण हुआ है और प्रकृति ने अपना गुस्सा प्रकट करना शुरु कर दिया है, हमारे लिए खतरे की घंटी बज गई है। हिमालय के मौजूदा हालात समझने होंगे। अगर ऐसा न हुआ तो गंगा-यमुना का घटता पानी और वनों के बिगड़ते हालात हम सबको ले डूबेंगे। पहाड़ों से लेकर समुद्र तक हम सब हिमालय के ऋणी हैं। देश के राष्ट्रीय स्तर पर हिमालय के हालात पर मंथन करने की आवश्यकता है। हिमालय रहेगा तो हम रहेंगे। यह हमारे जीवन का आधार है। हिमालय को नुकसान होगा तो देश-दुनिया की मानव जाति इससे बुरी तरह प्रभावित होगी। इसलिए हमें हिमालय को बचाने के लिए आगे आना होगा। अपना कर्तव्य निभाना होगा।

हिमालय बचाओ! देश बचाओ!

शिखा पोखरियाल
बी०एससी० 3rd सेमेस्टर

रामचरितमानस का महाकाव्यत्व

हिन्दी साहित्य के एक हजार वर्षों की परंपरा में रामचरितमानस को सर्वश्रेष्ठ महाकाव्य होने का गौरव प्राप्त है। यदि लोक-प्रभाव या लोकप्रसिद्धि की दृष्टि से देखे तो यह संभवतः संपूर्ण विश्व का सफलतम महाकाव्य है क्योंकि किसी भी अन्य महाकाव्य को करोड़ों लोग प्रातः स्मरणीय व अनुकरणीय मानते हो, इसमें संदेह है। सामाजिक प्रभाव की दृष्टि से भी रामचरितमानस का कोई मुकाबला नहीं है क्योंकि भारत की सामासिक संस्कृति के निर्माण से लेकर धर्म, मर्यादा और परिवार जैसी संरचनाओं को आदर्श आकार देने में इसने अतुलनीय भूमिका निभाई है। शिल्प व कला की दृष्टि से भी इसकी महाकाव्यात्मक ऊँचाई शेष महाकाव्यों को चुनौती देती आई है। काव्यशास्त्र में महाकाव्यत्व का निर्धारण दो प्रकार के प्रतिमानों के आधार पर होता है- पारंपरिक व आधुनिक। पारंपरिक प्रतिमानों में समग्र सांस्कृतिक चित्रण, नायक का धीरोदात्त होना, आठ या अधिक सर्गो की उपस्थिति, छंद वैविध्य, चारों पुरुषार्थों का वर्णन तथा वीर, श्रृंगार या शांत किसी एक का अंगिरस होना महत्वपूर्ण है। आधुनिक साहित्य चिन्तन में महाकाव्यत्व के निर्धारण हेतु कुछ आंतरिक लक्षणों पर बल दिया जाता है, जैसे- उदात्त कार्य, उदात्त चरित्र, उदात्त भाव, उदात्त कथानक, उदात्त प्रभाव तथा उदात्त शैली इत्यादि। जहाँ तक रामचरितमानस का प्रश्न है, वह दोनों ही दृष्टियों से श्रेष्ठ महाकाव्य है।

रामचरितमानस का अंगीरस शांत है जो महाकाव्योचित है। अपने समय के सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक व आर्थिक परिदृश्यों का वर्णन तो इसमें किया ही गया है, साथ ही प्रत्येक अंतर्विरोध और विखराव के शमन की चेष्टा भी विद्यमान है। इसके नायक राम का चरित्र हर दृष्टि से धीरोदात्त है। रचना का प्रभाव नैतिक दृष्टि से उत्कर्षकारी है तथा चारों पुरुषार्थ भी इसमें वर्णित है। इसमें छंद वैविध्य कुछ कम है और काण्ड भी सात ही हैं। किन्तु इन एकाध अपवादों को छोड दे तो यह महाकाव्य की सभी कसौटियों पर खरा उतरता है।

रामचरितमानस के महाकाव्यत्व का ज्यादा बेहतर मूल्यांकन आधुनिक कसौटियों के आधार पर किया जा सकता है। इस दृष्टि से पहला लक्षण है 'उदात्त भाव'। यहाँ भाव का अर्थ 'रस' से है महाकाव्य का मुख्य भाव वही होना चाहिए जो व्यक्ति व समाज दोनों के जीवन में नैतिक उत्कर्ष ला सके। रामचरितमानस में शांत भाव अंगीरस के तौर पर उभरा है। इसमें वीर रस भी पर्याप्त मात्रा में है किन्तु यह वीरता मध्यकाल के सामंतों वाली नहीं है जो सिर्फ अपने स्वार्थ व लालच पर टिकी हुई हो। यह क्षात्र-धर्म पर टिकी वीरता है जिसके मूल में लोकमंगल का भाव है। राम लोकमंगल के लिए अवतरित हुए हैं-

''जब जब होय धरम कै हानी,
बाढ़ैं असुर अधम अभिमानी।''
तब तब प्रभु धरि विविध सरीरा,
हरहिं कृपानिधि सज्जन पीरा।।

महाकाव्य का दूसरा लक्षण है 'उदात्त चरित्र'। इसका अर्थ है कि नायक का चरित्र गरिमा से आप्लावित होना चाहिए। उसे शक्तिशाली और सत्य के पक्ष में संघर्षशील होना चाहिए, उदार, न्यायप्रिय, क्षमाशील, धैर्यवान, महासत्वशील व सहिष्णु होना चाहिए। भावों की अनियंत्रित अभिव्यक्ति के स्थान पर उसमें भाव-संयमन की ताकत होनी चाहिए। राम भारतीय साहित्य परंपरा में सबसे उदात्त नायक है। वे इतने शक्तिशाली हैं कि बड़े-बड़े वीरों से न उठने वाला शिव धनुष तोड़ सकते हैं किन्तु शक्ति का दुरूपयोग वे नहीं करते हैं। त्यागशीलता उनमें इतनी अधिक है कि अपने पिता के एक वचन को निभाने के लिए वे 14 वर्ष का वनवास सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं और सौतेले भाई का राजा बनना उन्हें जरा भी परेशान नहीं करता। उनमें विनम्रता इतनी अधिक है कि शबरी के जूठे बेर खाकर उसकी महानता का गान करते हैं, केवट को अपना मित्र बनाते हैं और मरणासन्न रावण के पास लक्ष्मण को ज्ञान-प्राप्ति हेतु भेजते हैं। तुलसी के राम वाल्मीकि व भवभूति के राम से ज्यादा उदात्त है क्योंकि शंबूक वध और सीता परित्याग जैसे प्रसंगों से वे बचे हैं जो राम के औदात्य को प्रश्नगत करते रहे हैं।

जहाँ तक 'उदात्त प्रभाव' का प्रश्न है, इस दृष्टि से रामचरितमान सर्वोच्च है। मध्यकाल की बिखरती हुई पारिवारिक मर्यादाओं को पुनः संगठित करने में इसकी अप्रितम भूमिका रही है। धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक व आर्थिक जीवन के हर पक्ष

के बिखराव को अपनी समन्वय चेतना से परस्पर जोड़ देने की दृष्टि से भारतीय समाज इस कविता की ऋणी है। उदाहरण के लिए, निम्नलिखित पंक्तियों में निर्गुण-सगुण समन्वय तथा शैव-वैष्णव समन्वय की चेष्टा दिखाई पड़ती है-

''सगुनहिं अगुनहिं नहीं कछु भेदा। गावहिं मुनि पुरान वधु वेदा।।''
''शिव द्रोही मन दास कहावा। सो नर मोहि सपनेहुँ नहिं भावा।।''

रामचरितमानस का कथानक भी उदात्त है। रामचरितमानस सिर्फ राम की कथा नहीं है बल्कि राम के माध्यम से संपूर्ण समाज की कथा है। वह मानवों के साथ-साथ मानवेतर प्राणियों जैसे वानरों, भालुओं व जटायु जैसे पक्षियों की भी कथा है। अत: यह संपूर्ण ब्रह्माण्ड को चेतना के स्तर पर समेंटने वाली कविता है। इसमें जीवन की सभी समस्याएं विद्यमान है चाहे वे सामाजिक हों, राजनीतिक या आर्थिक। साथ ही इन सभी के समाधान भी है।

रामचरितमानस में 'उदात्त कार्य' भी विद्यमान है। सीता की मुक्ति पत्नी की मुक्ति के रूप में तो उदात्त है ही, व्यापक अर्थ में यह नारी की मुक्ति तथा अन्यायपूर्ण शक्ति के चंगुल से किसी भी प्राणी की मुक्ति का प्रतीक है। रामराज्य की स्थापना भी सिर्फ राम की राजनीतिक उपलब्धि न होकर विश्व के हर प्राणी की दैहिक-दैविक भौतिक तापों से मुक्ति है।

रामचरितमानस की शैली भी औदात्य से पूर्ण है। इसकी भाषा लोकजीवन में प्रचलित अवधी है किन्तु तुलसी ने संस्कृत शब्दावली का अवधीकरण करते हुए उसके रस को भी इसमें शामिल कर दिया है। चरित्र योजना मं अद्भुत सूक्ष्मता, अनुप्रासों की बादशाहत, ध्वनि-मैत्री का सर्वश्रेष्ठ स्तर और रूपक व सांगरूपक का सधा हुआ प्रयोग किया है। इन विशिष्ट खूबियों के साथ- साथ काव्य के सभी शोभाकारक धर्मों के संतुलित प्रयोग ने रामचरितमानस को ऐसी काव्यशैली से संपन्न किया है कि आज तक कोई प्रबंधकाव्य इसकी बराबरी नहीं कर सका है।

-करण सिंह
बी०ए० IVth सेमेस्टर

वही सच्चा गुरु कहलाता है

गुरु में जहान समाया है,
गुरु और शिष्य का बंधन बड़ा प्यारा है,
छिपे गुणों को वो बतलाता है,
तभी तो शिष्य अपने को जान पाता है,
कभी भटके तो राह दिखाता है,
वही सच्चा गुरु कहलाता है।

निस्वार्थ भाव से वो हमें पढ़ाता है,
सही गलत में वो पहचान करवाता है,
दोस्त बनकर हौसला बढाता है,
वे गुरु ही है, जो हमें आत्मनिर्भर होना सीखाता है,
वही सच्चा गुरु कहलाता है।

अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाता है,
हमारी अलग पहचान वो बनाता है,
जब लगने लगे कि हम थक गए,
तब वो हमें नई ऊर्जा, उम्मीद दिलाता है,
वो गुरु ही है, जो हमारी मुश्किल घड़ी में भी साथ निभाता है।

हार कर भी जीतना सीखाता है,
कभी माँ समान प्यार जताता है,
तो कभी पिता-सा रौब जताया करता है,
वो गुरु ही है,
जो हमें अपने हक के लिए लड़ना सीखाता है,
वही सच्चा गुरु कहलाता है।

देश का भाग्य विधाता कहलाता है,
हाथ पकड़कर कलम चलाना सीखाता है,
हमारी सफलता पर ये मुस्कुराया करता है,
वो गुरु ही है, जो हमारा मार्गदर्शन करता है,
''सोनाली'' वही सच्चा गुरु कहलाता है।।

-सोनाली भट्ट
बी०एससी० (पीसीएम), द्वितीय सेमेस्टर

"पर्यावरण एवं सतत् विकास" आधारभूत संरचना के दो अहम पहलू

पर्यावरण क्या है?

पर्यावरण की परिभाषा को अगर समझा जाए तो वह यह है कि उन सभी भौतिक, रासायनिक एवं जैविक कारकों की एक समायोजित इकाई है जो किसी जीव/पारितंत्रीय आबादी को प्रभावित करते हैं एवं उनके रूप, जीवन और जीविता को तय करते हैं।

आम भाषा में समझें तो पर्यावरण जलवायु, स्वच्छता, प्रदूषण तथा वृक्षों का सभी को मिलाकर बनता है। अर्थात् पर्यावरण हमारे दैनिक जीवन से सीधा संबंध रखता है।

मनुष्य + पर्यावरण – एक–दूसरे पर निर्भर है। पर्यावरण की हानि– यानि जीवों पर, प्रकृति पर संकट।

विकास क्या है? एवं सतत् विकास से तात्पर्य ?

"विकास एक ऐसी प्रक्रिया है जो पर्यावरण व संसाधनों को नुकसान पहुँचाए बिना आर्थिक पर्यावरणीय, सामाजिक और जनसांख्यिकीय घटक में वृद्धि, प्रगति, सकारात्मक परिवर्तन लाती है।" –अमर्त्य सेन

अर्थात् विकास हमें प्रगति की ओर अग्रसर करता है वो भी बिना नुकसान पहुँचाए।

यहीं से हम सतत् विकास को गहराई में समझ सकते हैं।

सतत् विकास! (Sustainable Development)

यह वह विकास है जो भविष्य की पीढ़ियों की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान पीढ़ी की आवश्यकताओं को पूरा करता है तथा विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन सुनिश्चित करता है।

आज का परिदृश्यः–

आज के इस आधुनिक युग में पर्यावरण का महत्व बहुत ही अहम हो जाता है। जहाँ हमें विकास की ओर अग्रसर होना है वहीं हमें पर्यावरण संरक्षण के पहलू को भी ध्यान में रखना है। जहाँ एक तरफ आधुनिकता के साथ आगे बढ़ना है, वहीं हमें अपने पारिस्थितिकी तंत्र को भी नहीं भूलना है। आधारभूत संरचना को लेकर व्यक्तियों के अपने–अपने मत, विचार और पहलू होते हैं। आइए उसे समझने की कोशिश करें।

आधारभूत संरचना ?

स्थिर जनसंख्या वृद्धि, शहरीकरण, ग्लोबल वार्मिंग और औद्योगिक विकास मौजूदा बुनियादी ढांचे पर लगातार बढ़ती जरूरतें हैं। ये जरूरते बदले में नए पर्यावरण कार्यों की योजना, डिजाइन और निर्माण की आवश्यकता को जन्म देती है।

पर्यावरण–विकास–आधारभूत संरचना की एक–दूसरे पर निर्भरताः–

आधारभूत संरचना आधुनिक सभ्यता की रीढ़ है। यह हमारा निर्मित वातावरण है। और जब यह गलत दिशा में बढ़ता है तो यह वन्यजीवों, जंगली स्थानों और मानव को संकट में डालता है।

देश को आत्मनिर्भर बनाने के लिए, भारत को आधारभूत संरचना में निवेश करने की आवश्यकता है, ताकि उत्पादन में वृद्धि और निरंतर उत्पादन सुनिश्चित हो सके और अर्थव्यवस्था की आवाजाही हो सके।

किसी भी देश के लिए आधारभूत संरचना के विकास की बहुत बड़ी आर्थिक एवं पर्यावरण लागत लगती है। वे स्थानीय जलवायु, परिदृश्य, जनसंख्या और संस्कृति को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकते हैं। यदि ठीक से योजना नहीं बनाई गई तो परियोजनाएँ आपदा पैदा कर सकती हैं।

जहाँ कई लोगों का कहना है कि विकास के लिए पर्यावरण का जरूरी नही है, बिना पर्यावरण का उपयोग किए हम विकास की ओर अग्रसर हो सकते हैं। वहीं सत्यता तो ये है कि विकास के लिए पर्यावरण का उपयोग (या यूँ कहें कि संसाधनों का सत्–प्रतिशत् उपयोग बहुत अहम है।)

असल मायनों में तो किसी ने सही कहा है कि आधारभूत संरचना के संसाधनों का उपयोग अहम है। हम अगर विकसित देश की आशा करते हैं , विकसित हाईवै, विकसित आई.टी. सेक्टर, विद्यालय, महाविद्यालय, अस्पताल, अन्य सभी विषय वस्तु की आधुनिकता के लिए पर्यावरण एवं सतत् विकास दो साथ–साथ चलने वाली एक ही नैय्या में सवार आधार होते हैं।

हम क्या कर सकते हैं ?

देश की वैश्विक अनुभवों से सीखने के लिए तैयार रहना

चाहिए कि अन्य देशों ने ''आधारभूत संरचना'' के ''विकास'' के दौरान ''पर्यावरण'' संबंधी सभी विषयों से कैसे निपटा। उनकी सफलताएँ एवं असफलताएँ देशों के लिए एक सीख हो सकती है।

समय की मांग है कि पर्यावरण और विकास के मध्य एक संतुलन बनाया जाए। ऐसी एसएसई जो पर्यावरण सेवाएँ प्रदान करते हैं उनकी मदद से यह कार्य अवश्य सही दिशा की ओर अग्रसर हो सकता है। आधारभूत संरचना के सफलता से आर्थिक स्थिरता, सामाजिक स्थिरता, सांस्कृतिक स्थिरता का आगमन होता है और हमारा देश सतत् विकास में अव्वल हो जाता है।

''सतत् विकास एक विकल्प नहीं, यह एक आवश्यकता है''

– ग्रो हार्लेम

अक्षिता चौहान

एम०एससी०, रसायन II सेमेस्टर

कैसे करें लक्ष्य की प्राप्ति?

लक्ष्य का अर्थ सिर्फ अपने भविष्य को लेकर सोचा गया कोई विशेष कार्य नहीं, अपितु लक्ष्य एक छोटे-छोटे कार्यों से मिलकर बना है। अर्थात् लक्ष्य वे सपने हैं जिनके साथ -साथ समय सीमा व कार्य योजना जुड़ी होती है। यह एक ऐसा निर्णय है, जो आप अपने आज को बदलने के लिए लेते हैं। ये वो फैसला है जो आपके आज व कल के बीच का सफर है।

मैंने देखा है अक्सर महान व्यक्तियों के मस्तिष्क उद्देश्यों से भरे रहते हैं व हम लोगों के पास केवल इच्छाएं होती हैं। इच्छाओं पर मजबूती तब आती है जब हमारा लक्ष्य दिशा, समर्पण, दृढ निश्चय, अनुशासन व समय सीमा की बुनियाद पर टिकी होती है। हमें महान बनने व लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपनी इच्छाओं को उद्देश्यों में बदलना चाहिए। जिससे हम अपने लक्ष्य को एक निश्चित समय अंतराल में पूर्ण कर सके।

हमारा लक्ष्य स्मार्ट होना चाहिए। यहां पर स्मार्ट का अर्थ है, हमारा लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए, जिसे मापा जा सके। जो वास्तविक व समय-सीमा से बद्ध हो, साथ ही एक चुनौती भरा व मुश्किल हो, ऐसा नहीं कि नामुमकिन हो, क्योंकि असंभव लक्ष्य हमें निराशा की ओर ले जाती है। ऐसी परिस्थिति में हमें सकारात्मक सोचते हुए उस मार्ग में आगे बढ़ना चाहिए, क्योंकि असंभव कुछ भी नहीं होता है बस उसे पाने के लिए हमें अपनी मेहनत व वक्त थोड़ा ज्यादा देना पड़ता है।

हमारा लक्ष्य सदैव संतुलित होना चाहिए, क्योंकि हमारा जीवन एक पहिये की तरह है जिसमें छः तिलियाँ लगी हुई है।

1. **पारिवारिकः**- जो हमारे जीवन व जीविका का महत्वपूर्ण अंग है।
2. **आर्थिकः**- हमारा कैरियर जिससे पैसों से खरीदा जा सकता है।
3. **शारीरिकः**- हमारी सेहत जिसके बगैर किसी भी चीज का कोई महत्व नहीं है।
4. **मानसिकः**- हमारा ज्ञान व हमारी बुद्धि
5. **सामाजिकः**- प्रत्येक व्यक्ति व संगठन की कुछ सामाजिक जिम्मेदारियां होती है जिनको पूर्ण न किये जाने पर समाज टूटने लगता है।
6. **आध्यात्मिकः**- हमारा जीवन मूल नैतिकता व चरित्र को दर्शाता है।

इसमें से कोई भी तिल्ली अगर अपनी जगह से खिसक जाए तो हमारे जीवन का संतुलन डगमगा जाता है।

हमें अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए अपने समस्त उद्देश्यों व इच्छाओं को एक पेपर में लिखकर उन्हें रोज पढ़ना व महसूस करना चाहिए, जिससे हमें स्पष्ट हो जाए कि हमें क्या प्राप्त करना है और हमें उससे प्राप्त करने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए। हमें उसे अपना जीवन बना लेना चाहिए। उससे अपने ख्यालों में जीओ। उसके सपनों को व कल्पनाओं को देखिये व उससे पाने की योजना बनाइयें। मैं अंत में यही संदेश देना चाहूंगी.. ....

''यदि लक्ष्य हुनर से बनते हैं, तो उन्हें पाना आसान है। और अगर दिखावे से बनते हैं, तो ये खुला आसमान है।''

संगीता नेगी

(एन एन एस, स्वयंसेवक)

बी०एससी० (पीसीएम), द्वितीय सेमेस्टर

हिंदू संस्कृति में नारी

हिंदू ग्रंथ में महिलाओं की स्थिति पर विविध विचार प्रस्तुत किये गए हैं, जिनमें नारी को सर्वोच्च देवी के रूप में स्त्री नेतृत्व से लेकर लैंगिक भूमिकाओं को सीमित करना शामिल है। हिंदू संस्कृति में नारी के सम्मान को बहुत महत्व दिया गया है। हिंदू धर्म में प्राचीन काल से ही समाज में नारी को एक विशेष दर्जा दिया गया है। हिंदू संस्कृति में नारी की शक्ति रूप में पूजा की जाती है। मार्कंडेय पुराण के देवीमाहात्मय में जग की समस्त नारियों को देवी जगदम्बा का स्वरूप मानते हुए लिख गया है:

विद्यासमस्तास्तव देवि भेदा: स्त्रिय: समस्ता: सकला जगत्सु।
त्वयैकया पूरितमम्बयैतत् का ते स्तुति: स्तव्यपरा परोक्ति:।।

अर्थात्- हे देवि। संपूर्ण विद्याएं तुम्हारे ही अनेक स्वरूप हैं। जगत् में सभी स्त्रियाँ तुम्हारी ही मूर्तियाँ है। जगदम्बा् एकमात्र तुमने ही विश्व को व्याप्त कर रखा है। तुम्हारी स्तुति क्या हो सकती है? तुम तो स्तवन करने योग्य पदार्थों से परे एवं परा वाणी हो।

नारी को हिंदू संस्कृति में देवी का दर्जा प्राप्त है। नारी को सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। संस्कृत में एक श्लोक है:

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता:।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफला: क्रिया:।।

अर्थात् -जिस कुल में नारियों की पूजा, अर्थात उनका सत्कार होता है, उस कुल में देवता वास करते हैं। वहाँ दिव्यगुण, दिव्यभोग और उत्तम संतान होते हैं। और जिस कुल में नारी की उपेक्षा की जाती है, उस कुल में सब कार्यों में निष्फलता प्राप्त होती है। महाभारत में कहा गया है कि जिस कुल में नारियों को उपेक्षा भाव से देखा जाता है उस कुल का सर्वनाश होना तय है।

हिंदू संस्कृति में वेदों में भी नारी को अधिक सम्मान प्राप्त हुआ है। वेदों में नारी को धरती में सबसे पवित्रतम रूप में माना गया है, वो रूप है माता यानि माँ। हमारे वेदों में माँ को 'अंबा', 'दुर्गा', 'देवी', 'शक्ति' आदि नामों से संबोधित किया गया है। रामायण में श्रीराम अपने श्रीमुख से 'मां' को स्वर्ग से बढ़कर मानते हैं और कहते हैं-

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गदपि गरीयसी।

अर्थात्- जननी और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़कर है।

वैदिक काल में भी हिंदू संस्कृति में नारियों को धर्म और राजनीति में भी पुरुष के समान ही समानता प्राप्त थी। वे वेद पढ़ती थी और पढ़ाती भी थी। मैत्रेयी, गार्गी जैसी नारियां इसका उदाहरण है। यहीं नही नारियां युद्ध कला में भी पारंगत होकर राजपाट भी चलाती थी। रानी लक्ष्मीबाई इसका उदाहरण है। हिंदू संस्कृति में नारियों को सम्मान देने तथा उनकी रक्षा करने का भी वर्णन है।

पूजनीया महाभागा: पुष्याश्च गृहदीप्तय:।
स्त्रिय: श्रियो गृहंस्योंक्ता: तस्माद्रक्ष्या विशेषत:।।

अर्थात्- नारी को घर की लक्ष्मी, परम भाग्यशाली, पुण्यमयी और घर को शोभामान करने वाली माना गया है। इसलिए इनकी विशेष रक्षा करनी चाहिए अर्थात् स्त्री विशेष रूप से पूजनीय और रक्षणीय है।

हिंदू-संस्कृति में नारी के सम्मान करने की सीख मिलती है, उन्हें पूजनीय योग्य माना जाता है। फिर चाहें स्त्री जिस रूप में-माता, बहन, पत्नी, पुत्री अथवा अन्य कोई भी हो उसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।

-नंदिनी कोठियाल
एम०ए० II[nd] सेमेस्टर

मुश्किले तो बहुत हैं

मुश्किले तो बहुत हैं
मगर पार इससे पाना होगा,
संघर्षों से जूझ कर
जीवन आसान बनाना होगा.....।
अंधेरों को चीरकर ही
फैलती है रोशनी,
सींचकर बंजर जमी
बाग हरा लगाना होगा...।
मनुष्य होकर निराश न हो
हिम्मत रख आस न खो,
भंवर में फंसी जीवन नैया
मांझी बन पार लगाना होगा...

-नंदिनी कोठियाल
एम०ए० II[nd] सेमेस्टर

''सफल होना काफी नहीं है जीवन की असली खोज सार्थकता की है''

''कुछ लोग ऐसे हैं जो वक्त के साँये में ढल गए,
कुछ लोग हैं जो वक्त के साँये में बदल गए''

जीवन का दर्शन कुछ ऐसा है अनादिकाल से लेकर आज तक सभ्यताओं ने नित नई करवटें ली है संस्कृतियों ने नित नए रूप धरे हैं, पर यदि नहीं बदला तो परिवर्तन का शाश्वत क्रम। ''परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है'' के अनुरूप ही जीवन दर्शन और दृष्टिकोण में बदलाव और सुधारात्मक विकास दृष्टिगोचर होते रहे हैं।

सफलता प्राप्त करना जीवन का एक सर्वमान्य स्वीकृत लक्ष्य है। इसमें कोई भी संदेह नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति समूह, समुदाय, समाज या देश अपने उद्देश्य और प्रयासों में सफलता की आकांक्षा रखता है। ऐसा करना स्वाभाविक भी है और वांछनीय भी। परन्तु वे अपने लक्ष्य में किस सीमा तक सफल हो पाते हैं। यह उनके अध्यवसाय, प्रतिबद्धता, लगन, परिश्रम और कुछ सीमा तक परिस्थितिजन्य संभोगों पर भी निर्भर करता है। प्रासांगिक प्रश्न यह है कि जीवन में सफलता और सार्थकता पारस्परिक संबंध क्या है? वे किस सीमा तक अन्योन्याश्रित है और सार्थकता के अभाव का कोई औचित्य है भी अथवा नहीं।

''कामयाबी के पीछे नहीं काबिलियत के पीछे भागो'' श्री इडियट्स फिल्म का यह संवाद इस फलसफे को काफी हद तक स्पष्ट करता है। सफलता और सार्थकता की करूणा हो या मुहम्मद साहब का बंधुत्व, टैगोर का मानवतावाद हो या नेहरू का अन्तर्राष्ट्रीयवाद। सभी ओर जीवन की सार्थकता की खोज की अदम्य जिजीविषा दिखाई पढ़ती है। नामदेव, तुकाराम, एकनाथ, तुलसी, रहीम, नरसी, चैतन्य, ज्ञानेश्वर, शंकरदेव सभी सफलता के ऊपर सार्थकता को महत्व प्रदान कर रहे थे। शायद इसलिए भारतीय संस्कृति कीर्तिर्यस्य स जीवति। के मंत्र को स्वीकार करती है।

वैयक्तिक और पारिवारिक स्तर पर देखे तो क्या महज रोजगार की तलाश, विवाह, संतानोत्पत्ति, बच्चों का पालन पोषण और सेवा निवृत्ति ही जीवन है या उसमें सार्थकता का होना भी समीचीन है?

''तुम्हारे दिल की चुभन भी जरूर कम होगी
किसी के पांव से कांच निकालकर देखो''

यद्यपि इसमें कोई संदेह नहीं है कि पारिवारिक उत्तरदायित्व एक मूलभूत आवश्यकता है पर उसके साथ-साथ कुछ ऐसा सार्थक किया जाना चाहिए जो न केवल आत्मिक संतोष का अनुभव प्रदान करे, बल्कि समाज हित में भी अपना योगदान करें। पुनर्जागरण के दौर में राजा राममोहन राय, ईश्वर चन्द्र विद्यासागर, केशव चन्द्र सेन, सर सैयद अहमद खाँ, स्वामी दयानन्द सरस्वती, विवेकानन्द और ऐनी बेसेन्ट दरअसल सामाजिक कुरीतियों के विरूद्ध अभियान चलाकर प्रकारान्तर से जीवन की सार्थकता को प्राप्त करने का प्रयास कर रहे थे।

राजनीतिक और आर्थिक स्तर पर देखें तो प्रश्न यह उठता है कि क्या एक श्रेष्ठ संविधान या बेहतर कानूनों का निर्माण काफी है अथवा उनके बेहतर कार्यान्वयन की आवश्यकता है? वस्तुतः हमारे संविधान और विधानों की सार्थकता इसी में है कि यह अपने मूल आदर्शों, स्वतंत्रता, समानता, बंधुत्व, समाजवाद, पंथनिरपेक्षता को दृष्टिगत रखते हुए समावेशी विकास और वित्तीय समावेश का माध्यम बने।

यदि सरकार द्वारा आर्थिक-सामाजिक और राजनीतिक स्तर पर बनाए गए कानूनों और योजनाओं का लाभ समाज के वंचित वर्गों, अनुसूचित जातियों व अनुसूचित जनजातियों, पिछड़े वर्गों, अल्पसंख्यकों, महिलाओं, बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों, सीमान्त कृषकों, ससंगठित क्षेत्र के मजदूरों, प्रवासियों, शरणार्थियों तक नहीं पहुंच पा रहा है तो उनकी सार्थकता निश्चय ही खतरे में पड जाती है।

यदि जीवन की असली खोज सार्थकता की उपलब्धि न होती तो तथाकथित सफलता के शिखर पर बैठे बिल गेट्स, बारेन बफेट जैसे उद्यमी मानव कल्याण के लिए अपनी अकूत सम्पति का बड़ा भाग दान न करते। किरण बेदी तिहाड़ जेल में सुधार और पुलिस सुधारों में नवोन्मेष नही करती, राजेन्द्र सिंह और सुंदरलाल बहुगुणा जल संरक्षण व पर्यावरण की अलख नही जगाते और कैलाश सत्यार्थी बचपन बचाओ आन्दोलन के माध्यम से बल अधिकारों का झंडा बुलंद नहीं करतें । किसी शायर ने यूं ही नहीं लिखा है

''किसी की चार दिन की जिन्दगी सौ काम करती है,
किसी की सौ बरस की जिन्दगी में कुछ नहीं होता''

विज्ञान और औद्योगिकी के क्षेत्र में महत्वपूर्ण अनुसंधानों के माध्यम से हमारे जीवन को बेहतर और सरल बनाने वाले वैज्ञानिक व शोधकर्ता निश्चित तौर पर जीवन में सार्थकता की खोज में निरन्तर परिश्रम की प्रेरणा प्राप्त करते हैं। आइस्टीन, एडीसन, रदर–फोर्ड, मैडम क्यूरी, जे.एल.बेयर्ड और राइट बंधुओं के प्रयास उनके जीवन की सार्थकता को ही प्रमाणित करते हैं।

दार्शनिक और आध्यात्मिक स्तर पर देखें तो हर युग में चिंतकों ने जीवन की सफलता को उसकी सार्थकता के साथ ही स्वीकार किया। गीता की निष्काम कर्मयोगी और स्थित प्रज्ञ की अवधारणा हो या जैन व बौद्ध दर्शनों द्वारा प्रदत्त पंच महाव्रत और अष्टांगिक मार्ग के सूत्र सभी स्वयं को सार्थकता के मूल्य को समेट हुए हैं। प्रेम भक्ति काव्यधारा के प्रतिनिधि कवि जायसी तो यहाँ तक घोषणा करते हैं।

''धनि सो पुरुष जस कीरति जासू
फूल मरै पै मरै न बासू''

गांधी जी ने एक बार कहा था कि मैं एक ऐसे भारत का निर्माण करता हूँ जहाँ से गरीब–से–गरीब व्यक्ति भी यह महसूस करे कि यह उसका अपना देश है और राष्ट्र निर्माण में इसकी भी प्रभावी भूमिका है। यहाँ यह विचारणीय है कि क्या जीवन में सार्थकता की खोज सफलता के अभाव में संभव है। दरअसल सार्थकता तभी प्राप्त हो सकती है, जब जीवन में सफलता का आधार प्राप्त हो जाए। जिस तरह अपनी व्यक्तिगत उलझनों में फंसा व्यक्ति समाज के हित में योगदान की सोच भी नहीं सकता वैसे ही सफलता के लिए संघर्षरत व्यक्ति के लिए जीवन में सार्थकता की खोज एक दूर की कौड़ी ही है।

सफल होना काफी नही है। जीवन की असली खोज सार्थकता ही है पर यह सार्थकता तभी उपलब्ध हो सकती है जब उसे सफलता का आधार प्राप्त हो जाए, साथ ही केवल सफलता आपको अस्थायी या तात्कालिक सुख तो प्रदान कर सकती है पर चिरस्थायी सुख और आत्मिक संतोष तभी प्राप्त हो सकती है, जब उसके साथ सार्थकता का भी समन्वय हो जाए। इस प्रकार जीवन में सफलता और सार्थकता के समन्वय ही इसकी पूर्णता है । ''गजल सम्राट दुष्यंत कुमार के शब्दों में –

''इस नदी की धार में ठंडी हवा आती तो है
नाव जर्जर ही सही, लहरों से टकराती तो है
एक चिंगारी कही से ढूंढ लाओ दोस्तो
इस दिए में तेज से भीगी हुए बाती तो है''

–अर्चना
बी०एससी० IV[th] सेमेस्टर

काम ऐसा करो कि पहचान बन जाये

''काम ऐसा करो कि पहचान बन जाये,
हर कदम ऐसा चलो कि निशान बन जाये,
यहां जिंदगी तो हर कोई काट लेता है,
पर जियो इस कदर कि मिसाल बन जाये''।।

कहने दो ना...........दुनिया को............
रहने दो ना............ सपनो को...........

आखिर क्यूं भागना है तुम्हें.........
छोड़ कर मतलबी जहान को.......

रुको नों......... और उड़ो.........
इक झोंका दो उड़ान को.........

एक रुह है अंदर तुम्हारें.........
तुम जिओ......... उसे जीवनदान दो.........

रुको ना......... और उड़ो.........
इक झोंका दो उड़ान को.........
एक रुह है अंदर तुम्हारे.........
तुम जिओं......... उसे जीवनदान दो.........

बस इक तरफा सफर है जिंदगी.........
पूरे जोश से पार करो..........हर इम्तिहान को...........

– सुनिधि भदूरिया
एम०एससी० (रसायन) II[nd] सेमेस्टर

पत्रकारिता

पत्रकारिता आधुनिक सभ्यता का एक प्रमुख व्यवसाय है, जिसमें समाचारों का एकत्रीकरण लिखना, जानकारी एकत्रित करके पहुंचाना, सम्पादित करना और सम्यक प्रस्तुती करण आदि सम्मिलित है। आज के युग में पत्रकारिता के भी कई माध्यम हो गए हैं। जैसे- अखबार, पत्रिकाएं, रेडियो, दूरदर्शन, वेब पत्रकारिता आदि। बदलते वक्त के साथ बाजारवाद और पत्रकारिता के अन्तर्सम्बन्धों नेम पत्रकारिता की विषय वस्तु तथा प्रस्तुति शैली में व्यापक परिवर्तन किये।

वर्तमान में भारतीय पत्रकारिता सरकारी बजट या नोटिफिकेशन बन कर रह गई है लगभग सभी मीडिया संस्थान और चैनल दिन-रात सरकार की गुणगान करते हैं। 21वीं सदी में दुनिया विज्ञान और टेक्नोलॉजी पर बात कर रही है परन्तु भारतीय मीडिया धर्म, जातिवाद, मन्दिर, मस्जिद की तथा कथित राजनीति से आगे नहीं बढ़ पा रही है। इस तरह की पत्रकारिता भारतीय समाज में अंधविश्वास, धार्मिक उन्माद, सामाजिक विघटन ही पैदा करेगी। वर्तमान समय में मीडिया की नज़रों में सेक्युलर, उदारवादी या संविधानवादी होना स्वयं में एक गाली हो गया है।

पंडित जवाहर लाल नेहरू, सरदार बल्लभ भाई पटेल, सुभाष चन्द्र बोस और मौलाना आजाद के सपनों का भारत वाकई में बहुत खुबसूरत और खुशहाल है और इस भारत को हम इस तरह अंधविश्वास, तथाकथित, धार्मिक उन्माद और जड़ता की ओर नहीं जाने देंगे।

''परिभाषा''

पत्रकारिता शब्द अंग्रेजी के ''जर्नलिज्म (Journalism)'' का हिन्दी रूपान्तर है। शब्दार्थ की दृष्टि से 'जर्नलिज्म' शब्द का 'जर्नल' से निर्मित है और इसका आशय है दैनिक। अर्थात् जिसमें दैनिक कार्यों व सरकारी बैठकों का विवरण हो। आज जर्नल शब्द 'मैगजीन' का द्योतक हो चला है। यानी दैनिक, दैनिक समाचार पत्र या दूसरे प्रकाशन, कोई सर्वाधिक प्रशासन जिसमें किसी विशिष्ट क्षेत्रों के समाचार हो।

पत्रकारिता लोकतंत्र का अविभाज्य अंग है। प्रतिपल परिवर्तन होने वाले जीवन और जगत का दर्शन पत्रकारिता द्वारा ही संभव है। परिस्थितियों के अध्ययन, चिन्तन-मनन आत्माभिव्यक्ति की प्रवृत्ति और दूसरों का कल्याण अर्थात् लोक मंगल की भावना ने ही पत्रकारिता को जन्म दिया।

हिन्दी शब्द सागर के अनुसार: पत्रकार का काम या व्यवसाय पत्रकारिता है।

टाइम्स पत्रिका के अनुसार: पत्रकारिता इधर-उधर से एकत्रित, सूचनाओं का केंद्र, जो सही दृष्टि से संदेश भेजने का काम करता है, जिससे घटनाओं का सहीपन देखा जाता है।

पत्रकारिता का स्वरूप और विशेषताएं

सामाजिक सरोकारों तथा सार्वजनिक हित से जुड़कर ही पत्रकारिता सार्थक बनती है। सामाजिक सरोकारों को व्यवस्था की दहलीज तक पहुंचाने और प्रशासन की जनहितकारी नीतियों तथा योजनाओं को समाज के सबसे निचले तबके तक ले जाने के दायित्व का निर्वाह ही सार्थक पत्रकारिता है।

पत्रकारिता को लोकतंत्र का चौथा स्तंभ भी कहा जाता है। पत्रकारिता ने लोकतंत्र में यह महत्वपूर्ण स्थान अपने आप नहीं प्राप्त किया है बल्कि सामाजिक सरोकारों के प्रति पत्रकारिता के दायित्वों के महत्व को देखते हुए समाज ने ही दर्जा दिया है। कोई भी लोकतंत्र तभी सशक्त है जब पत्रकारिता सामाजिक सरोकारों के प्रति अपनी सार्थक भूमिका निभाते रहे। सार्थक पत्रकारिता का उद्देश्य ही यह होना चाहिए कि वह प्रशासन और समाज के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी की भूमिका अपनाएं।

पत्रकारिता के इतिहास पर नजर डालें तो स्वतंत्रता के पूर्व पत्रकारिता का मुख्य उद्देश्य स्वतंत्रता प्राप्ति का लक्ष्य था। स्वतंत्रता के लिए चले आंदोलन और स्वाधीनता संग्राम में पत्रकारिता ने अहम और सार्थक भूमिका निभाई। उस दौर में पत्रकारिता ने पूरे देश को एकता के सूत्र में पिरोने के साथ-साथ पूरे समाज को स्वाधीनता की प्राप्ति के लक्ष्य से जोड़े रखा।

इंटरनेट और सूचना के अधिकार (आर.टी.आई.) ने आज पत्रकारिता को बहुआयामी और अनंत बना दिया है। आज कोई भी जानकारी पलक झपकते उपलब्ध की और कराई जा सकती है। मीडिया आज बहुत सशक्त, स्वतंत्र और प्रभावकारी हो गया है। पत्रकारिता की पहुंच और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का व्यापक इस्तेमाल आमतौर पर सामाजिक सरोकारों और भलाई से ही जुड़ा है, किन्तु कभी-कभार इसका दुरूपयोग भी होने लगा है।

संचार क्रान्ति तथा सूचना के अधिकार के अलावा आर्थिक उदारीकरण ने पत्रकारिता के चेहरे को पूरी तरह बदलकर रख दिया है। जिसमें विज्ञापनों से होने वाली अथाह कमाई ने

पत्रकारिता को काफी हद तक व्यवसायिक दृष्टिकोण का नतीजा है कि उसका ध्यान सामाजिक सरोकारों से कहीं भटक गया है। मुद्दों पर आधारित पत्रकारिता के बजाए आज इन्फोटेमेंट ही मीडिया की सुर्खियों में रहता है।

इंटरनेट की व्यापकता और उस तक सार्वजनिक पहुंच के कारण उसका दुरुपयोग भी होने लगा है । इंटरनेट के उपयोगकर्ता निजी भड़ास निकालने और अंतर्गत तथा आपत्तिजनक प्रलाप करने के लिए इस बहुपयोगी साधनों का प्रयोग करने लगे हैं। यही कारण है कि यदा-कदा मीडिया के इन बहुपयोगी साधनों पर अंकुश लगाने की बहस भी छिड़ जाती है। गनीमत यह है कि यह बहस सुझावों और शिकायतों तक ही सीमित रहती है। उस पर अमल की नौबत नहीं आने पाती। लोकतंत्र के हित में यही है कि जहां तक हो सके पत्रकारिता को स्वतंत्र और निर्बाध रहने दिया जाए, और पत्रकारिता का अपना हित इसमें है कि वह अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का उपयोग समाज और सामाजिक सरोकारों के प्रति अपने दायित्वों के ईमानदार निवर्हन के लिए करती रहे।

शीतल

बी०ए०-5th सेमेस्टर

महिला सशक्तिकरण-एक विवाद

महिला सशक्तिकरण के लिए सुना है एक संवाद चला है,
संवाद चला है या सिर्फ विवाद चला है
सुना है नारीवाद चला है
एक सही नारीवाद क्या है?
जब एक स्त्री को उसकी मर्यादा ना बताई जाए,
जब उसे समाज की बेड़ियों में ना बांधा जाए,
जब एक लड़की से घर आने का समय ना पूछा जाए
जब उसे अपनी बात बोलने दी जाए,
जब उसे समान शिक्षा दी जाए
जब उसका चरित्र उसके कपड़ों में ना तोला जाए।
ये कैसा नारीवाद है, जो सिर्फ नारों में सिमट कर रह गया है,
ये कैसा नारीवाद है, जो दिखावे में गुम हो गया है।
क्यों घूंघट, और हिजाब पर आज भी लड़ाई जारी है,
क्यों हर लड़ाई में एक नारी, हर बार हारी है,
माँ बोलती है भाईयों को दुआओं में मांगा है,
फिर क्यों उसका रक्षाबंधन मेरी राखी के बिना अधूरा है,
क्यों पापा के नाम से मैं जानी जाती हूँ,
जबकि माँ से रिश्ता मेरा नौ महीने ज्यादा पुराना है,
क्यों एक अकेली माँ, हमेशा समाज के निशाने पर रहती है,
क्यों बस पिता के साथ से यह दुनिया चलती है।
ये कहानी आज की नहीं सदियों पुरानी है
जब एक नारी की गरिमा हर बार हारी है,
क्यों धर्म के खातिर.........द्रोपदी की मर्यादा का चीरहरण हुआ,
क्यों 14 वर्ष के वनवास के बाद,
सीता की अग्नि परीक्षा का सवाल हुआ,
आजादी आजादी आजादी............
ये सिर्फ 15 अगस्त का दिन ही क्यूं बताता है।
आजादी का सही मतलब हर दिन रुलाता है,
यह आजादी उस दिन कहां जाती है,
जब एक नारी की गरिमा सरेआम उछाली जाती है,
यह आजादी उस दिन कहां जाती है
जब बलात्कारियों की सजा में देरी की जाती है,
हां मजबूत हुई है नारी.........बस दिखावी किताब में,
आज भी महिला जी रही........पीड़िता हिसाब में,
भले प्रेम शब्द ना लिखो तुम,
.........बस मुझे..........मुझ में रहने दो
मैं चुनूंगी खुद अपनी दिशा,
जहां मैं चाहूं..........बस मुझे बहने दो।
.......बस मुझे बहने दो।
बात केवल अधिकार की नही....
यह केवल सोच का विवाद है,
मुझे पुरुष या पुरुष जैसा नहीं बनना,
मुझे मेरी गरिमा में जीना है,
यही असली नारीवाद है।

-लक्ष्मी शर्मा

बी०ए० 5th सेमेस्टर

विरासत के आयाम

भारत की सांस्कृतिक परंपरा की पृष्ठभूमि की नींव में भारतीयता विद्यमान है। भाषा, साहित्य और संस्कृति किसी भी राष्ट्र की आधारशिला होती है। यह राष्ट्र को नींव की पत्थर की तरह मजबूत आधार प्रदान करती है। भारत की सांस्कृतिक परंपरा प्रत्येक हृदय में राष्ट्रवादी भावनाओं को लेकर निर्मित होती रही है और होती रहेगी। यह संस्कृति हमें राष्ट्र की मिट्टी से जोड़ती है और जो समाज मिट्टी की सुगंध से निर्मित होता है वही अपने राष्ट्र से प्रेम करता है। उसकी संस्कृति वर्षों तक वैश्विक स्तर पर गूंजती है।

भारत विश्व की सबसे प्राचीन सभ्यताओं में से एक है। जिसकी विविधता और समृद्धि सांस्कृतिक विरासत में निहित है। इसके साथ ही यह अपने-आप को बदलते समय के साथ ढालती भी आई है। आजादी पाने के बाद भारत ने बहुआयामी सामाजिक और आर्थिक प्रगति की है। भारत शिक्षा, चिकित्सा और कृषि में धीरे-धीरे आत्मनिर्भर बन रहा है। अब दुनिया के सबसे औद्योगीकृत देशों की श्रेणी में भी भारत की गिनती की जाती है। आज भारत शेष एशिया महाद्वीप से अलग दिखता है। जिसकी विशेषता पर्वत और समुद्र ने तय की है और ये इसे विशिष्ट भौगोलिक पहचान देते हैं। उत्तर में बृहत् पर्वत श्रृंखला हिमालयी संपदाओं से घिरा है। पूर्व में बंगाल की खाड़ी, पश्चिम में अरब सागर तथा दक्षिण में हिन्द महासागर इसकी सीमा को निर्धारित करते हैं।

भारत की राष्ट्रीयता की व्यापकता, एक आधार वाक्य है। जिसके कारण देश को मात्र एक राष्ट्र-राज्य के रूप में देखने के बजाए बड़ी विश्व सभ्यता की आधार शिला के रूप में देखा जाता है। प्राचीन समय से ही, भारत की आध्यात्मिक भूमि ने संस्कृति धर्म, जाति, भाषा इत्यादि विविध आयामों को प्रदर्शित किया है। जाति, संस्कृति धर्म, जाति, भाषा इत्यादि विविध आयामों को प्रदर्शित किया है। जाति, संस्कृति, धर्म इत्यादि की यह विभिन्नता अलग-अलग धर्मों और सम्प्रदायों, जातीय वर्गों, के अस्तित्व की गवाही देती है, जो यद्यपि एक राष्ट्र को नियंत्रित करती है। भारत की आंतरिक विभिन्न बोलियां, क्षेत्रीय सीमाएं, इन जातीय वर्गों, संस्कृतियों, परिवेश को उनकी अपनी सामाजिक व सांस्कृतिक पहचान के आधार पर भेद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीवन के यथार्थ दृश्यों को हम किस रूप में देखते हैं, किस रूप में महसूस करते हैं, महसूस करने के बाद क्या हम उन साक्षात दृश्यों/वस्तुओं से अपनेपन का लगाव रख पाते हैं? ऐसा लगाव जो हमें बार-बार अपनी ओर आकर्षित करता हो। हमारे मन की रिक्तता को पूर्ण करता हो, हमारे जीवन के अवकाश को इंद्रधनुषी रंगों से भर देता हो। हमारी विषम और कठिन बनती जा रही जीवनशैली को सरल और सहज बना देता हो। हमारी कम पड़ती श्वांसों के मध्य रक्त का संचार करता हुआ जीवन की लालिमा के नए दृश्यों को उभरता हो।

भारत विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों का संगम है। भारत की संस्कृति का मूल आधार विभिन्नता में एकता, सर्वधर्म समभाव की संस्कृति की परंपरा का द्योतक होना है। एक भाषा ने यहां सबको एक सूत्र में स्थापित किया है। वह है हिंदी, जिसे बहुसंख्यक लोग बोलते हैं और उसे भारत की राष्ट्रभाषा मानते हैं। इस राष्ट्रभाषा ने भारतवासियों को सांस्कृतिक परंपरा और यहां के साहित्य से जोड़ कर रखा है। लेकिन हिंदी राजभाषा है तथा भारत के अधिकांश नगरों व शहरों में बोली जाती है। प्रत्येक भाषा अपने प्रांत, अपने राष्ट्र की, अपनी सांस्कृतिक विरासत की पहचान होती है। यही संस्कृति और परंपरा का सेतु भी है। हिमालय से हजार गंगा निकलती हैं। हिमालय के विशाल अमृत सागर से हजार धाराएं लोक मानस के कंठ को भिगोती हैं। दिव्य हिमालय सा सतगुरु का व्यक्तित्व होता है। विशाल हिमालय से असंख्य धाराएं जब निकलती हैं तो विद्यार्थी की तरह निर्मल समाजसेवी बनकर भावी सामाजिक परिधि को गति प्रदान करने में सक्षम होती हैं।

गीता में कर्म योग का संदेश मनुष्य को भौतिक जगत में जीने की प्रेरणा देता है आज संपूर्ण समाज के समक्ष अगर कोई व्यक्ति बुरी आत्माओं की परिधि में स्वयं कैद हो जाता है तो गीता का संदेश उसका मार्गदर्शन तय करता है। यह वही संदेश है जो अर्जुन जैसे गांडीवधारी वीर धुरंधर योद्धा को रणक्षेत्र में अग्निकुंड के समान वीर पुरुष बना देता है। यह भारतीय चिंतन परंपरा का ही ज्वलंत प्रमाण है कि व्यक्ति लक्ष्य विहीन होने के बावजूद भी सकारात्मक जीवन दृष्टि को धारण करते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम होता है। यह साधारण बात तो है परंतु इस साधारण बात के भीतर भारतीय चिंतन परंपरा की असाधारणता गहराई से अपनी जड़े जमाई हुई है।

-करन सिंह

बी०ए० IV^th^ सेमेस्टर

प्रदूषण

प्रदूषण का अर्थ है- प्राकृतिक संतुलन में दोष पैदा होना, इसका मतलब है कुछ भी शुद्ध न मिलना, न ही शुद्ध वायु, न ही शुद्ध जल, न ही शांत वातारण। प्रदूषण हमारे जीवन के उन प्रमुख विषयों में से एक है जो इस समय हमारी पृथ्वी को व्यापक स्तर पर नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहा है। 21वीं सदी में इसका हानिकारक प्रभाव बड़े पैमाने पर महसूस किया जा रहा है। वनों को तेजी से काटना, बढ़ती जनसंख्या, प्रकृति के साथ छेड़-छाड़ आदि प्रदूषण के मुख्य कारण है। पर्यावरण को शुद्ध करने के लिए पेड़-पौधे सबसे अहम भूमिका अदा करते हैं। लेकिन मानव जाति के लोग अपनी जरूरतों के लिए इन्हें काट देते हैं। प्रदूषण भी कई प्रकार के हैं- वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, जल प्रदूषण, भूमि प्रदूषण, प्रकाश प्रदूषण, रेडियो एक्टिव प्रदूषण, थर्मल प्रदूषण, दृश्य प्रदूषण आदि। वायु प्रदूषण मुख्य रूप से वाहनों में से गैस उत्सर्जन के कारण होता है। वायु प्रदूषण में योगदान देने के अलावा भारतीय सड़कों पर बड़ी संख्या में मौजूद वाहन, ध्वनि प्रदूषण में भी भरपूर योगदान देती है। जल प्रदूषण आजकल मनुष्यों के सामने मौजूद सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। पीने योग्य पानी की कमी जल प्रदूषण का एक बड़ा दुष्प्रभाव है। बढ़ती बिजली की जरूरत और काम के लिए बढ़ती प्रकाश की जरूरत भी प्रदूषण का कारण है। भारतीय आबादी का एक बहुत बड़ा हिस्सा कृषि पर निर्भर है। किसान बहुत सारे शाकनाशी उर्वरक, कवकनाशी और अन्य समान प्रकार के रासायनिक यौगिक का उपयोग करते हैं। इनके इस्तेमाल से मिट्टी दूषित होती है। वाहनों का प्रयोग कम करें यदि हो तो उन्हें व्यक्तिगत उपयोग के लिए इलेक्ट्रिक वाहनों से बदलने का प्रयास करें। एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते यह हमारा कर्तव्य होना चाहिए कि हम अपने घरों के आस-पास के क्षेत्र को साफ-सुथरा रखें। कई कारणों से पेड़ों की कटाई, घर बनाना आदि के कारण विभिन्न प्रकार के प्रदूषण में वृद्धि हुई।

पौधे वातावरण में मौजूद कार्बन मोनोआक्साइड, कार्बन डाईआक्साइड आदि जैसे हानिकारक गैसों को अवशोषित करते हैं। चूंकि वे प्रकाश संश्लेषण प्रक्रिया के दौरान ऑक्सीजन छोड़ते हैं, इसलिए हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अधिक से अधिक मात्रा में पेड़ लगाएं और उनकी देखभाल करें। जब आप दशहरा, दीवाली का त्यौहार मनाते हो तो पटाखों का इस्तेमाल ना करें। यह ध्वनि, मिट्टी के साथ-साथ प्रकाश प्रदूषण का कारण बनता है। प्रदूषण को कम करने के लिए हमें गांवों को बचाकर रखना होगा, वहां की हरियाली को खत्म होने से रोकना होगा और शुद्ध हवा और पानी को दूषित होने से बचाना होगा। पर्यावरण को दूषित होने से रोकने के लिए हमें छोटे-छोटे प्रयास करने की जरूरत है, तभी देश में कोई बदलाव या परिवर्तन लाया जा सकता है । इन छोटे-छोटे प्रयासों से ही हम प्रदूषण को खत्म करने के अपने सपने को पूरा कर सकेंगे। इसलिए प्रदूषण को हम सबको मिलकर खत्म करना होगा और हम ऐसा कर भी सकते हैं।

-निष्ठा द्विवेदी
बी०ए०, II[nd] सेमेस्टर

चलो! आज इस दिल को समझाया जाए

चलो! आज इस दिल को समझाया जाए,
जो मिल नहीं सकता आज उसी को ढूंढा जाए,
मेरे इंद्रधनुष में आज रंगो की कमी है...
क्यों ना मिलावट से दूर एक रंग भरा जाए,
जज्बातों का शहर आज बिल्कुल खाली है,
नए रिश्तें ना बनाकर... क्यों ना पुराने को निभाया जाए,
हर कोई समझाने की जिंदगी जी रहा है,
काश! कभी तो कुछ समझा जाए।
इकरार की जुबां अच्छी है बहुत
क्यों ना इश्क एकतरफा ही छोड़ दिया जाए,
दिमागी मेहनत बहुत हो गई,
क्यों ना दिल को बेवकूफ ही रहने दिया जाए।
सिमटी हुए पंखों की जिंदगी बहुत जी चुके,
क्यों ना आज इस पूरे आसमां को नाप लिया जाए,
मांगा सब कुछ है, मांगा सभी से है,
क्यों ना आज सख्त खुद्दारी मांगी जाए।
यहाँ हर रिश्तों की दुकान है, सब कुछ बेचा जाता है,
क्यों ना आज थोड़ी सी इंसानियत खरीदी जाए।
चलो! आज इस दिल को समझाया जाए,
जो मिल नहीं सकता आज उसी को ढूंढा जाए।

-करन सिंह
बी०ए० IV[th] सेमेस्टर

मसूरी ट्रेकिंग टेल्स

मसूरी जिसे ''पहाड़ों की रानी'' के रूप में जाना जाता है, उत्तराखण्ड के गढ़वाल हिमालय रेंज में स्थित है और यह स्थल प्राकृतिक सुंदरता और शांति का खजाना है। यहाँ के जलवायु, वनस्पति और जीव-जंतु इस इलाके को एक अद्‌भूत अनुभव प्रदान करते हैं।

मेरी मसूरी पद यात्रा में मुझे न केवल भ्रमण का अवसर प्रदान किया, बल्कि साहसिक गतिविधियों और प्राकृतिक विज्ञान की जानकारी का भी भरपूर अनुभव दिया। मसूरी की यात्रा भूगर्भ-विज्ञान के दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण है। यहां के पहाड़ी स्थल, उनकी रचना तथा विकास और इसका प्राकृतिक वातावरण यात्रियों को गहरा रोमांच प्रदान करते हैं।

हमारी मसूरी ट्रेकिंग की पद यात्रा का देहरादून के राजपुर रोड से प्रारंभ हुई। यह रास्ता एक गांव से निकल रहा था। यहां के लोगों और मेरे सहपाठियों की मिलनसारी ने अनुभव को और भी बेहतरीन बना दिया। कुछ दूर चलने के बाद ही हमारी ट्रेकिंग यात्रा का हमें पहला बिन्दु दिखाई दिया, जिसके बारें में हमारे प्राध्यापक मेजर प्रदीप सिंह सर एवं प्राध्यापिका दीपिका शुक्ला मैम द्वारा हमें उसकी जानकारी दी गई एवं बताया गया कि आज से करोड़ों वर्ष पूर्व यहां पर टेथिस नामक एक विशाल गहरा सागर था जो भू-वैज्ञानिक परिवर्तनों से आज एक उन्नत पर्वत माला है। इसके आलावा, इस इलाके में वैज्ञानिक अध्ययन और शोधों ने इसके पारिस्थितिकीय और भौतिकीय गुणधर्मों को समझने में मदद की है। मसूरी को पर्यटन स्थलों में कार्बनेट और स्लेट पत्थरों की विविधता यहाँ की प्राचीन चट्टाने और उनकी रचना और विकास से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियां होती हैं। यह सब ज्ञान एकत्रित करने के बाद हम एक कच्चे से रास्ते की ओर चल पड़े जिसे मियूल ट्रेक के नाम से भी जाना जाता है। यह रास्ता पहले व्यापार और कई अन्य चीजों को लाने के लिए खच्चर द्वारा प्रयोग किया जाता था। उसी रास्ते से आगे बढ़कर हमने देखा यहाँ के घुमावदार रास्ते, हरी-भरी घाटियां, वहां की सुहावनी ठंडी हवा में ताजगी, जो एक सुखद आनन्द प्रदान करती है।

इतिहास में रूचि रखने वाले यात्री यहां का भ्रमण अवश्य करें। यहां से मिलने वाले दून घाटी और हिमालय के दृश्य सच में अविस्मरणीय है। मसूरी का भौतिक स्वरूप पर्यटकों को एक अनूठा अनुभव प्रदान करता है। यहां की गहरी घाटी, उन्नत गाज, और जलवायु अपनी विशेषता से इसे अन्य पर्यटन स्थलों से अलग करता है।

इन पहाड़ियों पर आगे चलते ही हमें दिखी अंग्रेजों द्वारा निर्माणीत सुरंग जो कि रेलवे लाइन लगवाने के लिए बनाई गई थी परंतु वहां का कार्य अधूरा रह गया था। यह सुरंग देखने के बाद और कुछ ज्ञान एकत्रित करने के बाद हम आगे बढ़े, करीब दस किलो मीटर चलने के बाद एक जल के स्रोत मिलने पर हमें एक उम्मीद की आशा दिखी, उसका जल अत्यंत मीठा था, मानों उस जल से हमारी आत्मा में शुद्धि आ गई हो। उसके आगे चलकर पहाड़ियों पर हमने विभिन्न प्रकार की चट्टानों को देखा और उन चट्टानों के बारे में ज्ञान एकत्रित किया, जिससे मेरी भू-वैज्ञानिक ज्ञान में वृद्धि हुई।

पहाड़ों की श्रृंखला को निहारनते हुए मैंने सोचा, मसूरी ने मुझे एक संपूर्ण मिश्रित्र आनन्द प्रदान किया है जिसमें साहस, आराम, संस्कृति की झलक मिली, और फिर इतना कुछ जानने के बाद और दूर चलने के बाद हमें आवश्यकता थी कुछ विश्राम की एवं भोजन की, तो हमने वहीं पर विश्राम और खाना खाने का फैसला लिया। विश्राम करने के बाद हम फिर चल पड़े अपनी पद यात्रा पर और आगे जाकर हमने देखा वहाँ कुछ अवशेष और एक अंग्रेजों के समय में निर्माणित पानी का टैंक जो अब बंद हो चुका था। फिर हम अपने अगले बिन्दु ओक ग्रो स्कूल पहुंचे। जो कि सन् 1870 में रेलवे ने आरंभ किया था और आज भी उत्तर भारत के स्कूली शिक्षण संस्थानों में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। जैसे ही हम यहाँ पहुंचे भीषण वर्षा का आगमन हुआ। थोड़ा इंतजार करने के बाद जैसे ही वर्षा कम हुई हम फिर पनी यात्रा पर निकल पड़े। शाम होने को थी इसलिए हमने फैसला लिया कि अब हमें फिर से नीचे उतर जाना चाहिए तो अपनी यात्रा पूर्ण करके हम वापस चल पड़े।

मेरी मसूरी की पद यात्रा जीओलॉजी के दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण है। मसूरी में जलवायु और मौसम बहुत ही उत्कृष्ट होते हैं, जो इसे एक पर्यटक स्थल के रूप में और भी आकर्षक बनाते हैं। यहाँ के मुसाफिर गर्मियों में ठंडक और सर्दियों में हिमपात का लाभ उठा सकते हैं। यहाँ के पर्यटन स्थल, वनस्पति और जलवायु न केवल पर्यटकों को आकर्षित करते हैं, बल्कि इसके भौतिक और प्राकृतिक गुणधर्म भी वैज्ञानिक अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण है।

मसूरी सिर्फ एक स्थान नही है, यह एक अनुभव है, जो सुंदरता और शांति से भरपूर है और चाहे आप एक ट्रेकर हो, इतिहास के शौकीन हो, या बस मन की शांति की तलाश में हो, मसूरी हर एक के लिए कुछ खास पेश करता है। यह एक शानदार स्थान है जो एक यादगार यात्रा का वादा करता है। जैसे मेरी पद यात्रा बहुत यादगार रही।

खुशबू सैनी

बी०एससी० VI[th] सेमेस्टर

कुछ शब्द ईश्वर से

तुम साथ हो मेरे साए से
बिना पदचाप के
मैं तुम्हीं को खोजने के
रास्तों को खोजती हूँ

तुम धड़कते हो ह्रदय में
बनके एक अनवरत कम्पन
पाने को अनुभूति तुम्हारी
मैं जतन अब सोचती हूँ

मन न जाने क्यों भटकता है
यहाँ के बन्धनों में
यू तो मैं मन को यहाँ
बंधने से बहुत रोकती हूँ।

धूल कपट की चढ़ी है
यहाँ सभी मन दर्पणों पर
मैं भी उनमें से हूँ
यह कैसे कहूँ मैं पूछती हूँ।

प्रो० दीपाली सिघंल
प्रोफेसर
विभागाध्यक्ष-रसायन विभाग

स्वयं की पहचान

जंगल-जंगल ढूंढ रहा
मृग अपनी कस्तूरी को...
कितना मुश्किल है तय करना
खुद से खुद की दूरी को...

इधर-उधर भटक रहा
ढूंढे अपनी खुशियों को...
कितना मुश्किल हे उसे जानना
अंतर मन से दूरी को...

मंदिर मस्जिद घूम रहा
ढूंढे अपने आराध्य को...
कितना मुश्किल है उसे समझना
परमात्मा से दूरी को...

संसार के पीछे चल रहा
ढूंढे अपने लक्ष्य को...
कितना मुश्किल है उसे पहचानना
अपने हुनर से दूरी को...

-संगीता
बी०एससी० (पीसीएम) II[nd] सेमेस्टर

भारतीय साहित्य में नारी चित्रणः समस्याएं, समाधान और नए दृष्टिकोण

भारतीय साहित्य ने हमेशा से समाज की धार्मिकता, सामाजिक सरंचना और नारी के स्थान को व्यक्त करने का माध्यम बनाया है। नारी चित्रण एक ऐसा विषय है जिसने विभिन्न युगों में कई मुद्दों और उत्थानों का परिचय दिया है। इस लेख में हम भारतीय साहित्य में नारी के चित्रण की समस्याओं के प्रति विचार करेंगे, नए समाधान प्रस्तुत करेंगे, और उसे नए दृष्टिकोण से देखेंगे।

स्थानिकता और प्रतिबद्धता

भारतीय साहित्य में महिलाओं को अक्सर स्थानिकता और प्रतिबद्धता के रूप में दिखाया गया है, जिससे उन्हें परिवार और समाज में बचाव का चित्र बनाया जाता है। कहानियों में महिलाओं को घरेलू कामों, परिवार की देखभाल और समाज में उनकी स्थानिकता का विवरण किया जाता है।

सामाजिक असमानता

भारतीय साहित्य में महिलाओं को सामाजिक और आर्थिक असमानता के रूप में चित्रित किया जाता है, जिससे उन्हें पुरुषों के साथ बराबरता और स्वतंत्रता का अधिकार नहीं मिलता।

कहानियों में, महिलाओं को शिक्षा, आर्थिक स्थिति और सामाजिक प्रतिबंधितता के माध्यम से उनकी असमान स्थिति का विवरण किया जाता है।

सामाजिक प्रतिबंधितता

कई बार भारतीय साहित्य में महिलाओं को सामाजिक प्रतिबंधितता के कारण प्रतिबिम्बित किया जाता है, जिससे उन्हें अपने अधिकारों का सामर्थ्यपूर्ण उपयोग करने में कठिनाई होती है। कहानियों में महिलाओं को उनके सपनों, अभिलाषाओं और सामाजिक प्रतिबंधों के साथ कैसे निपटाना होता है, इसका विवरण किया जाता है।

महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याएं

महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याओं को साहित्य में भी उजागर किया गया है। इनमें महिलाओं के मासिक धर्म, गर्भावस्था और स्त्री रोग शामिल है। कहानियों में महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याओं को उनके सामाजिक सदंर्भ में दर्शाया जाता है, जो उन्हें समाधान ढूंढने के लिए प्रेरित करता है। इसके अलावा, महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधित मुद्दों को सामाजिक एवं पारिवारिक दबाव, आर्थिक असमानता और अवसाद जैसे कारकों से भी जोड़ा जाता है।

समाधान और नए दृष्टिकोण

महिलाओं के चित्रण में समस्याओं के साथ-साथ समाधान भी दिखाया जाता हैं। भारतीय साहित्य में कुछ लेखकों ने नारी के स्वावलंबन, शिक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उपलब्धियों को विशेष रूप से उजागर किया है। साथ ही इससे समाज में नारी के स्थान को मजबूत करने की दिशा में नए दृष्टिकोण प्रस्तुत किए जाते हैं।

नए दृष्टिकोण

आधुनिक काल में भारतीय साहित्य ने नारी के चित्रण में कई उभार दिए हैं। अब नारी को समाज के हर क्षेत्र में समानता के अधिकारों का उपयोग करने का अधिक उत्साह मिल रहा है। वह महिलाएं जो पहले केवल घर के कामों में लगी रहती थी, अब समाज में अपनी पहचान बना रही हैं। साहित्य में नारी का नया चित्र विकसित हो रहा है, जिसमें उन्हें सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्रों में सक्रिय भागीदार के रूप में दर्शाया जा रहा है। नारी शक्ति के संघर्ष के किस्से और उनके उदाहरण भी साहित्य में उजागर किए जा रहे हैं, जो महिलाओं को सामाजिक बदलाव की ओर प्रेरित करते हैं।

धर्म और सांस्कृतिक परंपरा

भारतीय साहित्य में महिलाओं का धार्मिक और सांस्कृतिक परंपरागत स्थान उनके चित्रण में महत्वपूर्ण है। धार्मिक और सांस्कृतिक अनुष्ठानों, रीति-रिवाजों और प्रतिबंधों के माध्यम से महिलाओं की भूमिका का विवरण किया जाता है।

नारी शिक्षा और जागरूकता

शिक्षा और जागरूकता के क्षेत्र में महिलाओं की समस्याओं के समाधान को भारतीय साहित्य में उजागर किया जाता है।

महिलाओं के शिक्षा के महत्व, उनके उत्थान की कहानियाँ, और उनके स्वतंत्रता की प्रेरक कहानियाँ इस विषय पर विचार करती हैं।

नारी सशक्तिकरण

साहित्य में महिलाओं के सशक्तिकरण के विभिन्न पहलुओं को उजागर किया जाता है। महिलाओं के स्वावलंबन उनके सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक संघर्ष और उनकी समाज में अपनी आवाज को बुलंद करने की कहानियाँ इस विषय पर विचार करती है।

नारी और प्रौद्योगिकी

महिलाओं के प्रौद्योगिकीकरण के उत्थान को भारतीय साहित्य में दर्शाया जाता है। वहां के उदाहरण जैसे कि महिलाओं के वैज्ञानिक योगदान, डिजिटल स्वाधीनता और नई प्रौद्योगिकी के उपयोग से संबंधित कहानियां, महिलाओं के प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

महिलाओं के कानून और अधिकार

भारतीय साहित्य में महिलाओं के अधिकार और कानूनी मुद्दों का भी विस्तार से विचार किया जाता है। इसमें विवाह, तलाक, विवाह संबंधिक अधिकार, संपत्ति के हक और महिला संरक्षण कानून जैसे मुद्दे शामिल होते हैं।

महिलाओं के लिए रोजगार और आत्मनिर्भरता

साहित्य में महिलाओं के लिए रोजगार और आत्मनिर्भरता के विभिन्न पहलुओं पर भी ध्यान दिया जाता है। इसमें महिलाओं के उद्यमिता, रोजगार के अवसर और आत्मनिर्भरता की कहानियाँ शामिल होती हैं।

महिला आर्थिक उत्थान

साहित्य में महिलाओं के आर्थिक उत्थान और वित्तीय स्वतंत्रता के विषय में भी विचार किया जाता है। इसमें महिलाओं के उद्योग, व्यवसाय और वित्तीय योजनाओं की कहानियाँ शामिल होती है।

उपसंगति

इस प्रकार महिलाओं के चित्रण के माध्यम से हम एक समृद्ध, समावेशी और उन्नत समाज की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं। महिलाओं को समाज में समानता, समरसता और सहिष्णुता के साथ जीने का अधिकार मिलना चाहिए, और साहित्य में उनके चित्रण के माध्यम से हम इस उद्देश्य की दिशा में प्रयासरत हो सकते हैं। महिलाओं के संघर्ष, साहस और सफलता के किस्से साहित्य के माध्यम से बताते हैं कि वे भी समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इस प्रकार, हम समाज को समृद्ध समावेशी और उत्तम बनाने के लिए अपना योगदान देते हुए महिलाओं के प्रति हमारे दृष्टिकोण को और भी समृद्ध कर सकते हैं। इस प्रकार हम एक सशक्त, समर्थ और समृद्ध समाज की दिशा में प्रगति कर सकते हैं, जिसमें समानता, समरसता और सहिष्णुता के मानको का पालन हो। यह एक सशक्त, समर्थ, और समृद्ध समाज की दिशा में हमारा योगदान है, जो हमें एक समृद्ध भविष्य की ओर ले सकता है।

–आयुशी रावत
बी०ए०, IInd सेमेस्टर

हिन्दुस्तान रहेगा

ना किसी हिन्दू की है,
ना किसी मुसलमान की,,
हर हिन्दुस्तानी के खून से बनी
यह माटी है, मेरे हिन्दूस्तान की,
लाखों, सैकड़ों कुर्बानियों के बाद
यह आजादी 75 साल पहले हमने पाई है।
कितने ही देश के बेटों और बेटियों
ने अपनी जान गवाई है।।
नफ़रत और मजहब की दिवारें,
अब न हम उठने देंगे कभी,,
तिरंगा शान और प्रतिष्ठा है हमारी,
झूकने ना देंगे हम इसको कभी।।
जब तक सांसे रहेंगी
प्यार का ही बस इस दिल में पैगाम रहेगा,,
प्राण है, जब तक इस तनमन में,
तब तक दिल में केवल हिन्दूस्तान रहेगा,,
तब तक इस दिल में केवल हिन्दूस्तान रहेगा।।

–साक्षी
बी०ए०, IVth सेमेस्टर

विश्वविद्यालयों में ध्यान की शिक्षा
" मन की मृत्यु-ध्यान है"

ध्यान क्या है?- "साक्षी है ध्यान की आत्मा" ध्यान अभियान है- सबसे बड़ा अभियान, जिस पर मनुष्य का मन निकल सकता है ध्यान है बस होना- कुछ भी न करते हुए-कोई क्रिया नहीं, कोई विचार नहीं, तुम बस हो । और यह एक खालिस आनन्द है। कहां से आता है यह आनन्द जब तुम कुछ भी कर नहीं रहे हो? यह आता है न कहीं से या कि आता है सब कहीं से । यह अकारण है क्योंकि यह अस्तित्व बना है उस तत्व से जिसे कहते हैं आनन्द।

- विश्वविद्यालयों में ध्यान की आवश्यकता :- (क्यों?) अभी तक ऐसे विश्वविद्यालय खोजना मुश्किल है जो ध्यान की शिक्षा या ध्यान का अनुभव कराते हो।
- यदि प्रत्येक छात्र-छात्राओं को ध्यान की शिक्षा दी जाए तो उनका हृदय अधिक प्रेमपूर्ण, निर्मल व बेहतर व्यक्तित्व की ओर अग्रसर रहेगा।
- वह अपने जीवन में जो भी कार्य करेंगे, अधिक प्रेमपूर्ण, साक्षीभाव व परमात्मा को समर्पित होकर कर पायेंगे।
- वे इस सृष्टि की सबसे बड़े आनन्द को अनुभव कर पायेंगे व मनुष्य के जीवन के लक्ष्य को भी समझ पायेंगे।
- यदि ध्यान की शिक्षा विश्वविद्यालयों में शुरू की जाए तो हम छात्र-छात्राओं, विचारों से ऊपर की ओर लेकर जा सकते हैं, क्योंकि विश्वविद्यालयों में विचारों के अतिरिक्त कुछ मिलता भी नहीं है।

ध्यान के प्रभाव:

- देश के युवाओं व युवतियों की ऊर्जा को एक सार्थक दिशा दी जा सकती है।
- अक्सर विश्वविद्याल जीवन में व्यक्ति अकेला महसूस करता हैं ध्यान उसकी सबसे अच्छी दवा है ध्यान से व्यक्ति अकेले भी अपने साथ एकान्त का आनन्द लेने लगता है।
- व्यक्ति अपने आपको समझने लगता है।
- ध्यान के द्वारा ही पहली बार मनुष्य धर्म (स्वधर्म) को जानता है और वास्तविक रूप से धार्मिक बनता है।

कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि बस मनुष्य भागा जा रहा कि धन से सुख मिलेगा, पद से सुख मिलेगा, सम्मान से सुख प्राप्ति होगी,या बड़ा घर होगा तो सुख मिलेगा। परन्तु मैं उन लोगों को देखता हूं जिनके पास सब कुछ है परन्तु उनके जीवन में मैं कुछ शान्ति नहीं देखता, वही अशान्ति दिखाई देती है। कोई सुख की झलक नहीं मिलती। (क्यों?) क्योंकि मुझे लगता है, हम सब को गलत बताया गया है कि भागने से सुख मिलता है जबकि सुख या परम आनन्द ठहरने से प्राप्त होता है। मैं कोई धन, पद, यश का विरोधी नहीं हूं परन्तु सुख का सम्बन्ध इनसे नहीं है।

सुख का अनुभव ध्यान में जाने से ही प्राप्त होता है न अतीत में कोई उपाय था न वर्तमान, न भविष्य में। सुखी होने का एकमात्र उपाय है ध्यान में डुबकी मारने से।

-अम्बर कपरवाण
एम०ए० (अर्थशास्त्र) II[nd] सेमेस्टर

अगर तुम सूरज की तरह चमकना चाहते हो, तो सूरज की तरह जलना सीखो।

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम

पहला सुख निरोगी काया – कैसे? (प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग प्राणायाम)

आज व्यक्ति इस भाग-दौड़ की जिन्दगी में रोजगार, व्यापार व घर की समस्याओं से बहुत परेशान होता जा रहा है। इसीलिए अपने स्वास्थ्य पर अपना ध्यान नहीं दे पा रहा है। वैसे व्यक्ति का जीवन एक चुनौती है और उस चुनौती का सामना करना पड़ता है। समस्याएं हर व्यक्ति के सामने समय-समय पर आती हैं जो व्यक्ति साहस, धैर्य और शांति से उन समस्याओं का हल निकालता है तथा अपने जीवन को ऊपर उठा ले जाता है। वही व्यक्ति वास्तव में शारीरिक व मानसिक तौर से स्वस्थ है।

इसीलिए शास्त्रों में कहा है –" धर्मार्थ काम मोक्षणायरोग्यं मूल मुक्तमम"। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का सर्वोत्तम आधार व्यक्ति का स्वास्थ्य है। रूप-रंग, धन, गुण, सम्पत्ति, विद्या, बुद्धिमान, सम्मान, अच्छी नौकरी आदि सभी कुछ विद्यमान हो, लेकिन स्वास्थ्य सही नहीं है तो किसी का उपयोग नहीं कर सकता है। फिर भी आज देखा जाय तो आज हर व्यक्ति दु:खी, अशांत, अस्वस्थ, असफल है। इसलिए नहीं कि वह सब भगवान की ओर से मिला अभिशाप है या उसके भाग्य में वैसा ही लिखा है। यह हमारी अज्ञानता और असावधानी के कारण ही होता है।

मानसिक रूप से भी व्यक्ति तब स्वस्थ होता है जब उसके शरीर में शक्ति प्रचुर मात्रा में भरी हो । उसी शारीरिक दृष्टि से भी व्यक्ति चरित्र और नैतिक तत्वों की रक्षा कर सकता है। आत्मबल तथा मनोबल भी शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। स्वास्थ्य रहेगा तो आत्मविश्वास, उत्साह, शौर्य, पराक्रम इत्यादि गुणों का होना स्वस्थ व्यक्ति में ही संभव है। दुर्बल व्यक्ति मैं आत्महीनता, पराजय, आलस्य, कायरता परवशता का ही शिकार हो जायेगा।

आज विज्ञान अपनी उपलब्धियों की चरम सीमा पर पहुँच गया है लेकिन रोगों में कमी नहीं आयी है। रोग नये-नये रूप लेकर हमारे सामने आ रहे हैं, अस्पतालों में रोगियों की भीड़ बढ़ती जा रही है। समस्याओं को सुलझाने के लिए नये-नये अस्पताल खोले जा रहे हैं। ज्यों-ज्यों सभ्यता का विकास हो रहा है वैसे-वैसे रोगों की बाढ़ बढ़ती जा रही है। इन सबके पीछे सब लोगों की यह धारणा बन चुकी है कि दवाईयों से ही स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। आज का आविष्कार यही तक सीमित है क्योंकि डॉक्टर लोग स्वास्थ्य को प्राप्त करने दवाईयों के पीछे दौड़ रहा है। शरीर स्वस्थ हो और दवाईयों की आवश्यकता न हो। स्वास्थ्य के लिए दूसरों पर निर्भर न रहना पड़े।

आज मनुष्य ने अपना जीवन इतना आरामदायक बना लिया है और खान-पान, रहन-सहन भी बनावटी बना लिया है वे लोग आज टॉनिक में स्वास्थ्य लाभ ढूंढ रहे हैं। यह स्थिति पूरे भारत की नहीं विश्व की है। विश्व में जो तनाव, अशांति, लड़ाई-झगड़े हैं इन सबका कारण शारीरिक एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ मन है। जितने भी देश विकसित व समृद्ध हैं वहां के अधिकांश लोग नींद की गोली खाकर सोते हैं, मन को शांत करने के लिए शराब, धूम्रपान आदि मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं।

आज का युवक जिसके कन्धों पर देश व समाज का भार निर्भर है, वही कुरीतियों को अपना रहे हैं। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए मानव को कोई विशेष प्रकार की दवा या टॉनिक लेने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि विज्ञान आज भी शरीर का कोई अंग-प्रतंग नहीं बना सका है। काट-छाट भले ही कितना कर ले।

मानवरूपी शरीर की संरचना कुदरत (प्रकृति द्वारा की गयी है) लेकिन हम उसे बिगाड़कर उसके साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इसीलिए बीमारियां बढ़ते जा रहे हैं, हम प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं। फिर भी प्रकृति अपनी ओर आकृष्ट कर हमें अच्छी हवा, पानी, फल समय-समय पर उपलब्ध कराती रहती है। मौसम के अनुसार सब्जियां, कन्दमूल, फल हमें हर ऋतु में देती रहती है। हम प्राकृतिक भोजन का सही उपयोग करें तो अस्वस्थ होने की कोई बात ही नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा हमें इन सब बातों को लेकर स्वस्थ रहने की प्रेरणा देती है।

प्राकृतिक चिकित्सा एक जीवन जीने की कला है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शरीर से विजातीय द्रव को बाहर निकालना है। इनमें मुख्य रूप से पानी, मिट्टी, वाष्प और वायु द्वारा चिकित्सा की व्यवस्था है। जो सब जगह आसानी से उपलब्ध हो सकती है। कहावत भी है सब रोगों की यही दवा ''मिट्टी, पानी व हवा''। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा प्रत्येक शरीर के अंगों का शोधन किया जाता है। उसे वाष्प द्वारा कटि स्नान, मालिश, एनिमा, टब स्नान इत्यादि साधनों द्वारा शरीर को निरोग बनाया जाता है। आहार का संशोधन कर उसे जितना हो प्राकृतिक तौर पर लिया जाय लेकिन कुछ उबालकर भी लिया जा सकता है। ऋतु आहार, हित आहार तथा मित आहार का विशेष ध्यान रखते हुए भोजन की

व्यवस्था करनी चाहिए। प्राचीन काल में हम लोगों का आहार शुद्ध, ताजा एवं पौष्टिक था। उस समय किसी वस्तु का अभाव नहीं था, लोग सुखी जीवन व्यतीत करते थे। दैविक, दैहिक, भौतिक ताप का कोई नामो-निशान तक नहीं था। आज उसके प्रतिकूल आचरण करके अनाज का अभाव परस्पर ईर्ष्या, द्वेष, युद्ध, लूटमार तथा भ्रष्टाचार का बोल-बाला है। इस समस्या का हल वैज्ञानिक व समाज सुधारक भी नहीं कर पायेंगे, क्योंकि हम लोगों का खाना-पीना बिगड़ चुका है।

प्राकृतिक चिकित्सा में निर्जीव अस्वस्थकर दोषों को निकालकर शुद्ध पौष्टिक आहार बनाकर खिलाते हैं, तभी मनुष्य स्वस्थ एवं दीर्घजीवी हो सकता है। इसीलिए आज के युग में प्राकृतिक चिकित्सा, योग-प्राणायाम द्वारा ही जटिल से जटिल रोगों का उपचार हो सकता है और व्यक्ति निरोग हो जाता है। इसी प्रकार शरीर से प्राणायाम का बहुत गहरा सम्बन्ध है। उसी से निरोगी काया हो सकती है। जैसे कि कहा गया भी गया है- तस्मिन सति श्वांस प्रश्वांसयोगति विच्छेद: प्राणायाम।

आसन के सिद्ध होने पर श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है। बाहर की वायु नासिका द्वारा अन्दर प्रवेश करने को श्वास कहते हैं तथा जब फेफड़ों से अशुद्ध वायु बाहर आती है तो उसे प्रश्वास कहते हैं। शरीर की वायु का निरोध होना ही प्राणायाम है। रेचक, कुम्भण, पूरक प्राणायाम के तीन भेद हैं। कई ऋषियों ने प्राणायाम के चार भेद भी बतायें हैं। चारों प्राणायामों की साधना (ज्ञान) से प्रकाशित प्रकाश को ढकने वाला अंधकार (अज्ञान) का आवरण टूट जाता है। साधक बहुमुखी प्रतिभा का धनी हो जाता है। सामान्य श्वास लेने से हृदय और फेफड़े फूल नहीं पाते जिनका एक तिहाई क्षेत्र निस्कृत्य पाया जाता है। प्रात:काल व सायंकाल श्वास-प्रश्वास का अभ्यास किया जाय तो फेफड़े धीरे-धीरे फूलते जायेंगे। जिससे शरीर में प्राण की शक्ति की वृद्धि होती जायेगी। फलस्वरूप शरीर को अधिक ऊर्जा मिलती जायेगी।

प्राणायाम के अभ्यास से हृदय की गति व धड़कन में वृद्धि होती है जिससे शरीर में रक्त संचार तीव्र होता है। जिससे हृदय तंत्र का कार्य भी तेज हो जाता है, जब हृदय तेज धड़कता है तो श्वास-प्रश्वास में भी अन्तर आ जाता है। यदि श्वास-प्रश्वास को तालबद्ध कर दिया जाय तो रक्त का परिभ्रमण भी तेज हो जाता है। वायु मण्डल में विभिन्न प्रकार की गैसों का सम्मिश्रण है। जिसमें 70x नाइट्रोजन, 20x आक्सीजन और 04x कार्बन डाई आक्साइड। शेष वाष्प और अन्य गैसें होती है। प्रश्वास के समय अन्य गैसे उतनी मात्रा में रहती हैं, लेकिन ऑक्सीजन 16x रह जाती है। जब अभ्यास के बल पर फेफड़ों का विकास होता जाता है, आक्सीजन भी फेफड़ों तक अधिक प्रवेश करती है। सामान्य रक्त भ्रमण से हमारे कोशिकाओं (सेल) तक रक्त नहीं पहुंच पाती है तो वे अस्वस्थ रहते हैं। श्वास-प्रश्वास को तेज कर दिया जाय तो वे स्वस्थ रहते हैं।

अस्वस्थ रक्त भ्रमण को स्वस्थ किया जाता है जिससे शरीर को ऊर्जा अधिक मिलती है। प्राणायाम द्वारा पांचों कर्मन्द्रियों तथा पांचों ज्ञानन्द्रियों को स्वस्थ करने में पूर्ण सहयोग मिलता है। इसीलिए प्राणायाम को जीवन शक्ति की उपमा दी गयी है। इसी से व्यक्ति स्वस्थ तथा दीर्घायु होता है।

डा० हरीश चन्द्र जोशी
एसोसिएट प्रोफेसर
रसायन विभाग

जंगलों में आग लगाया न करो

जंगलों में आग लगाया न करो,
तुम पाप के भागी बना न करो।
अनगिनत जीवों का आशियाना है जंगल,
इस आशियाने को आग में जलाया न करो।
कोई बेजुबान घर बना भी रहा होगा,
कोई अपनों के लिए खाने की तलाश में गया भी होगा।
न जाने आग ने कितने घर जलाएं भी होंगे
कितनों की मेहनत तार-तार भी हुई होगी।
बेजुबानों की आवाज को इंसानों ने सुना भी नहीं होगा।
तभी तो बेवजह जंगल को यूं आग की लपटों में जला दिया,
जंगलों में आग लगाया न करो,
तुम पाप के भागी बना न करो।

-तनीषा बसेड़ा
एम०एससी० (रसायन), IInd सेमेस्टर

महिला सशक्तिकरण

महिला सशक्तिकरण के बारे में जानने से पहले हमें ये समझ लेना चाहिए कि हम 'सशक्तिकरण से क्या समझते हैं।' सशक्तिकरण से तात्पर्य किसी व्यक्ति की उस योग्यता से है जिसमें वो अपने जीवन से जुड़े सभी निर्णय स्वयं ले सके।

परिचय

महिला सशक्तिकरण को बेहद आसान शब्दों में परिभाषित किया जा सकता है कि इससे महिलाएं शक्तिशाली बनती है जिससे वो अपने जीवन से जुड़े हर फैसले स्वयं ले सकती है और परिवार और समाज में अच्छे से रह सकती है। समाज में उनके वास्तविक अधिकार को प्राप्त करने के लिये उन्हें सक्षम बनाना महिला सशक्तिकरण है।

महिला सशक्तिकरण का अर्थ–

स्त्री को सृजन की शक्ति माना जाता है अर्थात् स्त्री से ही मानव जाति का अस्तित्व माना गया है। इस सृजन की शक्ति को विकसित परिष्कृति कर उसे सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक न्याय, विचार, विश्वास धर्म और उपासना की स्वतंत्रता, अवसर की समानता का सुअवसर प्रदान करना ही नारी सशक्तिकरण का आशय है।

कुछ मुख्य बातें–

- लैंगिक भेदभाव राष्ट्र में सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक और शैक्षिक अंतर ले आता है।
- लैंगिक समानता को प्राथमिकता देने से पूरे भारत में महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा मिला है।
- पुरुष और महिला को बराबरी पर लाने के लिये महिला सशक्तिकरण में तेजी लाने की जरूरत है।
- सभी क्षेत्रों में महिलाओं का उत्थान राष्ट्र की प्राथमिकता में शामिल होना चाहिये।
- महिला और पुरुष के बीच की असमानता कई समस्याओं को जन्म देती है।

भारत में महिला सशक्तिकरण की आवश्यकता–

- शिक्षक के मामले में भी भारत में महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा काफी पीछे हैं। भारत में पुरुषों की शिक्षा दर 81.3 प्रतिशत है, जबकि महिलाओं की शिक्षा दर मात्र 60.6 प्रतिशत ही है।
- भारत में महिला सशक्तिकरण की आवश्यकता का एक और मुख्य कारण भुगतान में असमानता भी है। एक अध्ययन में सामने आया है कि समान अनुभव और योग्यता के बावजूद भी भारत में महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा 20x कम भुगतान दिया जाता है।

भारत में महिला सशक्तिकरण के लिए सरकार की भूमिका–

निम्नलिखित योजनाएं इस प्रकार हैं–

- बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना।
- महिला हेल्पलाइन योजना।
- उज्ज्वला योजना।
- स्पोर्ट टू ट्रेनिंग एंड एम्लॉयमेंट प्रोग्राम फॉर वूमेन।
- पंचायती राज योजनाओं में महिलाओं के लिए आरक्षण।

जब है नारी में शक्ति सारी।
तो क्यों हम उसे कहे बेचारी।।

– तेजस्वी ध्यानी
बी०एससी०, IVth सेमेस्टर

बाल मिठाई

सांस्कृतिक और ऐतिहासिक नगरी अल्मोड़ा से ही बाल मिठाई और सिंगौड़ी का आविष्कार हुआ था। बाल मिठाई का इतिहास सैकड़ों साल पुराना है। पर्वतीय शहर अल्मोड़ा में बाल मिठाई के जनक हलवाई जोगा लाल शाह माने जाते हैं। जोगा लाल शाह ने ही सबसे पहले ब्रिटिश शासनकाल में सन् 1865 में बाल मिठाई का निर्माण शुरू किया था। धीरे-धीरे बाल मिठाई ने अपनी पहचान बनानी शुरू कर दी। आज अल्मोड़ा शहर में जोगा लाल शाह की दुकान के साथ ही खीम सिंह, मोहन सिंह समेत दर्जनों दुकानें बाल मिठाई को बनाने लगे। आज बाल मिठाई न केवल अपने देश में प्रसिद्ध है, बल्कि विदेशों में भी अपनी पहचान बना चुकी है। बाल मिठाई की एक खासियत ये भी है कि ये जल्दी खराब नहीं होती है। जोगा लाल शाह की दुकान को आज उनकी पांचवीं पीढ़ी यहां लाल बाजार में चला रही है। उनके पौत्र निखिल शाह बताते हैं कि सबसे पहले बाल मिठाई के निर्माता उनके परदादा ही थे। उस दौर में अंग्रेज भी बाल मिठाई को पसंद करते थे। वो यहां से बाल मिठाई पानी के जहाज से ले जाते थे। आज भी ये मिठाई अमेरिका, जर्मनी, आस्ट्रेलिया समेत कई देशों में पसंद की जाती है। अल्मोड़ा की बाल मिठाई, सिंगौड़ी और चॉकलेट देश ही नहीं, बल्कि विदेश में भी खासी मशहूर है। लोग सौगात के रूप में यही तीन मिठाइयां लेकर यहां से जाते हैं। यहां बाल मिठाई बनाने का इतिहास लगभग सौ साल पुराना है। इसके स्वाद और निर्माण के परंपरागत तरीके को निखारने का श्रेय मिठाई विक्रेता स्व. नंद लाल साह को जाता है, जिसे आज भी खीम सिंह, मोहन सिंह रौतेला और जोगालाल साह के प्रतिष्ठान संवार रहे हैं। बाल मिठाई को आसपास के क्षेत्र में उत्पादित होने वाले दूध से निर्मित खोए से तैयार किया जाता है। इसे बनाने के लिए खोए और चीनी को एक निश्चित तापमान पर पकाया जाता है। लगभग पांच घंटे तक इसे ठंडा करने के बाद इसमें रीनी और पोस्ते के दाने चिपकाए जाते हैं। जिसे बाद में छोटे-छोटे टुकड़ों में काटा जाता है। महात्मा गांधी ने भी 1929 में अल्मोड़ा आजादी आंदोलन में मिठाई का स्वाद लिया था। 24 नवम्बर को तत्कालीन पीएम राजीव गांधी ने हरीश लाल शाह को दिल्ली तीन मूर्ति भवन में बुलाकर मिठाई का स्वाद लिया। अल्मोड़ा के विख्यात बैडमिंटन खिलाड़ी लक्ष्य सेन पीएम श्री नरेंद्र मोदी को भी बाल मिठाई भेट करते आये है। समय बदला लेकिन आज भी इस बाल मिठाई के मूल स्वरूप व गुणवत्ता पर कोई अंतर नहीं आया है बौद्धिक संपदा अधिकार और भौगोलिक संकेत के माल सुरक्षा अधिनियम 1999 के तहत स्थानीय व्यंजनों व मिठाइयों को पेटेंट किया जा सकता है, कुमाऊं के सांस्कृतिक शहर अल्मोड़ा की सबसे प्रसिद्ध मिठाई बाल मिठाई ही है। पहाड़ के लोगों को जड़ों की ओर लौटना ही होगा। यहां की परंपराएंए मान्यताओं का संरक्षण नहीं होगा तो इसका समाज पर नकारात्मक असर पडना तय है। ताउम्र इनका जायका नहीं भूलने वाले है। पहाड़ के लोगों को जड़ों की ओर लौटना ही होगा। यहां की परंपराएं, मान्यताओं का संरक्षण नहीं होगा तो इसका समाज पर नकारात्मक असर पडना तय है।

प्रो० एच० वी० पन्त
प्रोफेसर-रसायन विज्ञान विभाग

उच्च शिक्षा में गणित की स्थिति

वैश्वीकरण के इस प्रगतिशील युग में विज्ञान एवं तकनीकी, आधुनिक समाज के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिसमें गणित अदृश्य होकर भी एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में कार्य करता है। विद्यालयी शिक्षा में क्रमानुसार गणित का अध्ययन एक सार्थक चरण तो है, लेकिन सिर्फ अधिक अंक लाने की प्रतियोगिता के कारण उच्च शिक्षा में आते-आते अधिकांश छात्रों में गणित की रूचि का अभाव दिखता है। क्षेत्रमिति, त्रिकोणमिति, अवकलन एवं समाकलन के अध्ययन के बाद स्कूली शिक्षा समाप्त होने पर कई शिक्षार्थी कैलकुलस एवं मॉडर्न अलजेब्रा जैसे अच्छे विषयों को भ्रम में कठिन समझकर इनसे दूर हो जाते हैं। स्नातकोत्तर में जब वे एनालिसिस एवं टोपोलॉजी जैसे विषयों को पढ़ते हैं, तो उनकी नीरसता बढ़ती चली जाती है।

गणितीय पृष्ठभूमि के छात्रों के लिए एक रूचिकर तथ्य लिखा है-255 कोटि (आर्डर) का सिर्फ एक समूह (ग्रुप) संभव है, लेकिन 256 कोटि के 56092 समूह (ग्रुप) उपस्थित हैं। आप जब उच्च शिक्षा संस्थान में गणित के छात्र के रूप में प्रवेश लें तो व्यवसाय प्राप्ति के लिए अर्जित की हुई रटी अथवा कंठस्थ शिक्षा के अतिरिक्त गणितीय अभिरूचि के प्रश्नोत्तरों का अध्ययन भी समान रूप से करें, जो आवश्यक एवं तुलनात्मक रूप में आसान है, उदाहरण के लिए-

1. कंठस्थ किए हुए क्षेत्रफल संबंधी सूत्रों की उत्पति कैसे हुई ?
2. अवकलन एवं समाकलन का मूल अर्थ क्या है एवं क्यों हमें समाकलन के भिन्न प्रकारों की आवश्यकता पड़ती है ?
3. अंकरहित गणित की आधुनिक समाज में आवश्यकता एवं महत्व क्या है ?
4. गणित के किस क्षेत्र में हमें रूचि है, एवं किस अनुपात में किस सीमा तक हमें इसका अध्ययन करना है ?

यह लेख लिखने का यह उद्देश्य है, कि आप इस बात से अनभिज्ञ न रहें कि गणित के अध्ययन के लिए न कोई विशेष बुद्धि चाहिए, न ही कोई उच्च बौद्धिक स्तर, रूचि के साथ किए गए सतत अध्ययन से किसी भी स्तर की गणित सरल एवं आनंददायी लगती है, जो कि गणित से प्रेम करने वाले किसी भी अध्ययनकर्ता के लिए किसी भी अन्य पारितोषिक से श्रेष्ठ है।

निम्नलिखित परिच्छेद खंड में गणित के छात्रों को ध्यान में रखकर कुछ सरल अभ्यास प्रश्न मनोरंजन एवं ज्ञानवर्धन के लिए दिए गए हैं।

1. प्रथम प्राकृतिक संख्या 1, अभाज्य संख्याओं की श्रेणी में क्यों नहीं आती है ?
2. −1 का वर्गमूल शून्य से बड़ा है अथवा छोटा है।
3. किसी अव्युत्क्रमणीय आव्यूह का ऐसा उदाहरण संभव है, जहाँ आव्यूह की रैंक, विकर्ण के अंकों के योग के समान हो।
4. क्या किसी गणनीय समूह के अगणनीय उपसमूह संभव है ?
5. क्या अनन्त गणित की भाषा में एक वास्तविक संख्या है अथवा एक काल्पनिक संख्या है।

इन प्रश्नों के उत्तर स्वयं से हाँ अथवा नहीं के स्थान पर कारण एवं उदाहरण सहित हल करने का प्रयास करें, इनके उत्तर एवं संकेत निम्न प्रकार से हैं।

1. किसी भी धनात्मक पूर्णांक को अद्वितीय रूप से गुणनखण्ड में विभाजित करने के लिए 1 अभाज्य संख्या नहीं माना गया है।
2. ऋणात्मक संख्या का वर्गमूल काल्पनिक संख्याओं के समुच्चय में सामान्य क्रम में परिभाषित नहीं है। समुच्चय सिद्धान्त का एक नियम यह भी है कि किसी भी समुच्चय को अनुक्रमित किया जा सकता है, लेकिन वास्तविक संख्याओं के अनुक्रम में शून्य एवं −1 के वर्गमूल की तुलना नहीं की जा सकती है।
3. किसी भी कोटि के इकाई आव्यूह में किन्हीं भी शून्येतर संख्याओं को शून्य में परिवर्तित कर वांछनीय उत्तर प्राप्त किया जा सकता है।
4. परिमेय संख्याओं का समूह जिसमें योग संक्रिया हो।
5. अनन्त की संक्रियाओं को परिभाषित करने के लिए गणित में इसे काल्पनिक संख्याओं के समुच्चय से अलग रखा गया है।

इस प्रकार गणित में रचनात्मकता एवं प्रश्नों की कोई सीमा नहीं है, हमें अभ्यास से गणित के अध्ययन को बोझमुक्त, नीरसता रहित एवं सरस बनाना है।

इस लेख के उपसंहार में यह आश्वासन दिया जाता है, कि इस महाविद्यालय का गणित विभाग आपकी सहायता के लिए है। ईमानदारी से की गई मेहनत के बाद गणित से सम्बन्धित किसी भी प्रश्नोत्तरी के लिए स्वयं मैं भी उपस्थित हूँ।

गौरव सेमवाल
शोध छात्र, गणित विभाग

नशीले पदार्थ के दुरूपयोग

नशीले पदार्थ हमारे जीवन को समाप्त कर देते हैं। नशा समाज के लिए ऐसा दीमक है जो समय से पहले ही जीवन समाप्त कर रहा है। नशीले पदार्थों के सेवन से व्यक्ति न केवल अपनी शारीरिक हानि करता है बल्कि अपने परिवार के साथ-साथ सामाजिक वातावरण को भी दूषित करता है। नशे के प्रभाव से बच्चे, बुजुर्ग और युवा कोई भी अछूता नहीं है। मादक पदार्थों के सेवन के दुष्परिणाम से सिर्फ भारत ही नहीं पूरा विश्व जूझ रहा है। युवा पीढ़ी इसका शिकार होकर अपने भविष्य को नष्ट कर रही है। स्त्रियां इसके कारण उत्पीड़न का शिकार हो रही है। नशा व्यक्ति, परिवार की खुशियां छीन जाता है। नशीली पदार्थों के अवैध व्यापार के खिलाफ लड़ाई के लिए जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से संयुक्त राष्ट्र महासभा ने दिसम्बर 1987 को प्रतिवर्ष जून को नशीली पदार्थों के दुरूपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंन्तर्राष्ट्रीय नशा निषेध दिवस मनाने का फैसला लिया।

ड्रग्स हमारे राष्ट्र के खिलाफ एक युद्ध के समान है, जो युवाओं को निशाना बनाता है और राष्ट्र के विकास को रोकता है। लेकिन याद रहे, हम मजबूत हैं, आइए नशा को ना कहें और अभियान में माध्यम से युवाओं को नशे की लत छोड़ने में मदद करें।

नशे को हराओ, जीवन की बाजी जीत जाओ

नशे के लक्षण

- ऐसा महसूस होना कि आपको दवा का उपयोग नियमित रूप से करना है-दैनिक या दिन में कई बार।
- दवा के लिए तीव्र इच्छा होना जो किसी भी अन्य विचार को रोकता है।
- समय के साथ, समान प्रभाव पाने के लिए अधिक दवा की आवश्यकता होती है।
- अपनी इच्छा से अधिक मात्रा में लंबे समय तक दवा लेना।
- यह सुनिश्चित करना कि आप दवा की आूपर्ति बनाए रखें।
- दवा पर पैसा खर्च करना, भले ही आप इसे वहन नहीं कर सकते।
- नशीली दवाओं के उपयोग के कारण दायित्वों और कार्य जिम्मेदारियों को पूरा नहीं करना या सामाजिक या मनोरंजक गतिविधियों में कटौती करना।
- दवा का उपयोग जारी रखना, भले ही आप जानते हो कि यह आपके जीवन में समस्याएं पैदा कर रहा है या आपको शारीरिक या मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुंचा रहा है।
- नशीली दवाओं को पाने के लिए ऐसे काम करना जो आप
- आमतौर पर नहीं करते, जैसे चोरी करना।
- दवा प्राप्त करने, दवा का प्रयोग करने या दवा के प्रभाव से उबरने में काफी समय व्यतीत करना।

कारण

- कई जैविक और व्यावहारिक कारण किसी व्यक्ति के ड्रग्स का उपयोग शुरु करने को प्रभावित करते हैं।
- अवसाद और मानसिक बीमारी- उदास और आत्महत्या करने वाली युवा महिलाएं आमतौर पर ड्रग्स और अल्कोहल के साथ आत्म औषधि लेती हैं, जिससे उनके आदि होने की संभावना बढ़ जाती है।
- अभिभावक- बाल संचार में अंतर-अपने बच्चों के साथ बात करना सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है जो माता-पिता उसे ड्रग्स करने से रोकने के लिए कर सकते हैं।
- मनोविज्ञान के पहलू-
  1. जिज्ञासा
  2. आत्मसम्मान की समस्या
  3. बचपन का नुकसान या आघात
  4. तनाव प्रबंधन जो अप्रभावी है।
- सामाजिक पहलू
  1. तेजी से शहरीकरण हो रहा है।
  2. समाज में व्यवहार
  3. सामाजिक या पारिवारिक समर्थन की कमी है।

नशे की लत के उपचार

- विषहरण (प्रक्रिया जिसके द्वारा शरीर विषाक्त पदार्थ बाहर किए जाते हैं।)
- नशे की लत छोड़ने के लिए काउंसिलिंग
- दवा (ओपिओइड, तंबाकू या शराब की लत के लिए)
- अवसाद और चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए मूल्यांकन और उपचार।
- पुनरावृत्ति को रोकने के लिए दीर्घकालिक बचाव।

-लक्ष्मी सैनी

बी०ए०, IInd सेमेस्टर

राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020

इस नई शिक्षा नीति 2020 के तहत छात्रों के समग्र विकास यानि ज्ञान के साथ-साथ संज्ञानात्मक, सामाजिक, स्वास्थ्य और कौशल विकास पर भी ध्यान दिया जाएगा। यह आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता और समस्या समाधान, कौशल को बढ़ावा देता है, जिससे छात्रों को 21वीं सदी में आगे बढ़ने के लिए तैयार किया जाता है।

परिचय

नई शिक्षा नीति (NEP) 2020 का लक्ष्य ''भारत को एक वैश्विक ज्ञान महाशक्ति (Global Knowledge Superpower)'' बनाना है। स्वतंत्रता के बाद से यह भारत के शिक्षा ढांचे में तीसरा बड़ा सुधार है।

मुख्य विशेषताएं

- प्री-प्राइमरी स्कूल से कक्षा 12 तक स्कूली शिक्षा के सभी स्तरों पर सार्वभौमिक पहुंच सुनिश्चित करना।
- 3-6 वर्ष के बीच के सभी बच्चों के लिए गुणवत्तापूर्ण प्रारंभिक बचपन की देशभाल और शिक्षा सुनिश्चित करना।
- नई पाठयचर्या और शैक्षणिक संरचना (5+3+3+4) क्रमशः 3-8, 8-11, 11-14 एवं 14-18 वर्ष के आयु समूहों से सुमेलित है।
- कला तथा विज्ञान के बीच पाठयचर्या व पाठयेतर गतिविधियों के बीच, व्यावसायिक और शैक्षणिक धाराओं के बीच कोई सख्त अलगाव नहीं।
- बहुभाषावाद और भारतीय भाषाओं को बढ़ावा देने पर जोर
- वंचित क्षेत्रों और समूहों के लिए एक भिन्न लैंगिक समावेशन निधि और विशेष शिक्षा क्षेत्र...

NEP 2020 के तहत प्रमुख पहलें

- **उभरते भारत के लिए पीएम स्कूल (SHRI):** PM SHRI योजना का उद्देश्य न्यायसंगत, समावेशी और मंनोरंजक स्कूली वातावरण में उच्च गुणवत्ता वाली स्कूली शिक्षा प्रदान करना है।
- **निपुण भारत:** बेहतर समझ और संख्यात्मक ज्ञान के साथ पढ़ाई में प्रवीणता के लिए राष्ट्रीय पहल निपुण (National initiative for proficiencey in reading with understanding and Numeraly-NIPUN)
- **पीएम ई-विद्याः** इस पहल का उद्देश्य दीक्षा जैसे विभिन्न ई-लर्निंग प्लेटफार्म प्रदान करके और देश भर के छात्रों को ई-पुस्तकें तथा ई-सामग्री प्रदान कर ऑनलाइन शिक्षा।
- **निष्ठाः** नेशनल इनीसिएटिव फॉर स्कूल हेड्स एण्ड टीचर्स होलीस्टिक एड्वांसमेंट (National initiative for school Heads and teachers holistic Advancement- NISHTHA)
- **शिक्षा क्षेत्र में निवेश में वृद्धिः** सकल घरेलू उत्पाद का संयुक्त रूप से 6 प्रतिशत आवंटित करना होगा।

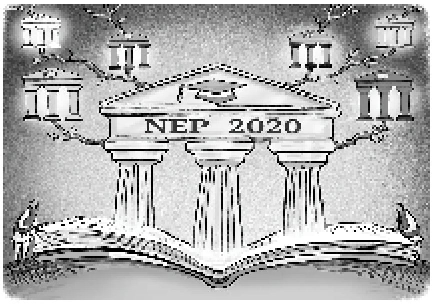
युवाओं को उनकी प्रतिभा की जगह उनकी भाषा के आधार पर जज किया जाना सबसे बड़ा अन्याय है।

मातृभाषा में पढ़ाई होने से भारत के युवा टेलेंट के साथ अब असली न्याय की शुरुआत होने जा रही है।

नई शिक्षा नीति के 5 आधार-

सब तक पहुंच ® भागीदारी ® गुणवत्ता युक्त शिक्षा ® सस्ती शिक्षा® जवाबदेही

-तनुश्री थापा
बी०एससी०, IVth सेमेस्टर



भ्रष्टाचार

'भ्रष्टाचार है एक बीमारी, दण्डित हो हर भ्रष्टाचारी'

'भ्रष्टाचार' अर्थात् भ्रष्ट + आचार। भ्रष्ट यानी बुरा या बिगड़ा हुआ तथा आचार का मतलब है आचरण जो किसी भी प्रकार से अनैतिक और अनुचित हो।

भ्रष्टाचार आज से ही नहीं अपितु सालों से चला आ रहा समाज का नकारात्मक तत्व रहा है। भारत में भ्रष्टाचार का इतिहास देखा जाये तो, प्राचीन काल में राजाओं द्वारा समाज को विभाजित कर दिया गया। यहीं से भ्रष्टाचार की शुरूआत हुई, फलस्वरूप सामाजिक ढांचा कमजोर हुआ। आक्रमणकारी भारत पर शासन करने में सफल रहे। अंग्रेजों के गुलाम बने रहे। परिणाम स्वरूप देश का विकास नहीं हो पाया। भ्रष्टाचार न केवल बुराई को जन्म देता है अपितु देश के सामाजिक एवं आर्थिक विकास में भी बाधक बनता है। भ्रष्टाचार को किसी महामारी से कम भी नहीं कहा जा सकता है। एक वक्त तक किसी भी महामारी का उपचार हो सकता है, परन्तु भ्रष्टाचार रूपी यह महामारी आज सभी क्षेत्रों में देखी जा सकती है।

न्यायपालिका को देश का महत्वपूर्ण स्तंभ माना जाता है। वहाँ भी भ्रष्टाचार देखा जा सकता है। विद्यालयों में, महाविद्यालयों में, सेना में, संचार माध्यमों (मीडिया में), राजनैतिक भ्रष्टाचार, चुनाव सम्बन्धी भ्रष्टाचार, नौकरशाही का भ्रष्टाचार, सभी क्षेत्र में भ्रष्टाचार है।

1995 में यूनाइटेड किंगडम में नोलन समिति ने भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए सार्वजनिक पदाधिकारियों, अधिकारियों, सिविल सेवकों, नौकरशाहों, नागरिक समाज और नागरिकों द्वारा शामिल किये जाने वाले सात नैतिक मूल्यों की रूपरेखा तैयार की:-

1) नि:स्वार्थता
2) सत्यनिष्ठा
3) वस्तुनिष्ठता
4) जवाबदेहिता
5) खुलापन
6) ईमानदारी
7) नेतृत्व

मेरी इन सभी बातों का यह अर्थ है कि अपने आस-पास हो रहे भ्रष्टाचार को न बढ़ावा दें, उसे न होने दें, क्योंकि भ्रष्टाचार करना एक अपराध है, परन्तु उसे बढ़ावा देना या देख कर भी अनदेखा करना महापाप है। अपने आस-पास हो रहे भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठायें। अपने देश में भ्रष्टाचार मुक्त समाज का निर्माण करें। भ्रष्टाचार एक अपराध है, इससे पहले कि यह हमें नष्ट कर दे, आइए इसे नष्ट कर दें।

-स्मिता
बी०ए० IInd सेमेस्टर

कॉलेज की दुनिया

1. कॉलेज की शिक्षा से व्यक्तित्व निर्माण।
सर्वांगीण विकास व आचार-विचार का ज्ञान ।। 1 ।।

2. गुरुजनों के आशीर्वाद व मार्गदर्शन से जीवन आसान ।
मेहनत व लगन से कर्ण की तरह योद्धा बनना महान ।। 2 ।।

3. जेब खाली पर सपने देखना महान।
छोटे गाँव से चलकर शहर में बड़े कॉलेज में जगह बनाना नहीं आसान ।। 3 ।।

4. कॉलेज की दुनिया में लगातार जीतने के लिए करने होंगे ये तीन काम।
विद्या-अविद्या और धन का करना होगा निर्माण ।।4 ।।

दीपक शाह
एम०ए० IVth सेमेस्टर (अर्थशास्त्र)

चार लोग

मैंने काफी लोगों को कहते हुए सुना है कि चार लोग क्या कहेंगे, अगर तुम ऐसा करोगे, अगर तुम वैसा करोगे, मगर तुम ऐसा नहीं करोगे तो चार लोग क्या कहेंगे। आखिर यह चार लोग हैं कौन ? मैने आज तक इन चार लोगों को कभी देखा नहीं।

वास्तव में यह ओर कोई नहीं वल्कि आपके आस-पास रहने वाले लोग हैं। यह लोग तुम्हें कभी ऊपर उठता हुआ नहीं देख सकते हैं। दुनिया के आज तक जितने भी सपने हैं अधिकांश इन चार लोगों के कारण ही पूरे नहीं हो पाये हैं। आज यही चार लोग तुम्हारे बारे में बाते बनाते हैं। किन्तु कल ही यह तुम्हारी कामयाबी पर बाहर ही बाहर तो खुश होंगे किन्तु अंदर जलकर राख हो रहे होंगे।

आखिर कब तक हमें इन चार लोगों से छुटकारा मिलेगा। यह तो मरते दम तक कुछ न कुछ कहते ही रहेंगे तो क्या हम अपनी जिंदगी जीना ही बंद कर दें ? नहीं। अगर हमें अपनी जिंदगी में कुछ पाना है तो चार लोगों के बारे में सोचना बंद करना होगा। कभी-कभी रात जो घर आने में लेट हो जाती हैं तो घर पर यह सुनने को मिलता है कि चार लोग क्या कहेंगे कि उनकी बेटी इतनी रात को घर वापस आ रही है। अब जब काम ही ऐसे आ जाते हैं कि ना चाहते हुए भी रात घर आने में थोड़ा देर हो जाती है तो अब कोई इंसान अपना काम इन चार लोगों को पूछकर ही करें आखिर कब कब यह चार लोग अपने काम से मतलब रखना शुरु करेंगे।

इन चार लोगों की वजह से बहुत से परिवारों के बीच दरार जैसी स्थिति उत्पन्न हुई है। हम इस पृथ्वी पर बहुत कम समय के लिए हैं इसी जीवन में हमें सभी प्रकार के कार्य करने हैं जो हमें पसंद है इसलिए कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना। छोड़ो बेकार की बातों को उनके बारे में क्या सोचना।

-संजना रावत

बी०ए०, IVth सेमेस्टर

पिता

पिता संबल है, एक उम्मीद है।
परिवार का सहारा और हिम्मत है,
पिता हर कर्ज चुकाते हैं।
पिता जमीर है, जागीर है,
बाहर से सख्त और
अंदर से नर्म होते हैं।
मेरी खुशियों का खजाना है।
पेट पर सुलाने वाला बिछौना है।
जिम्मेदारियों से भरा जीवन है,
परेशानियों से लड़ने वाला हथियार है।
पिता है तो जीवन की डोर है।
फटा जूता पहनने वाले,
घिसा कपड़ा खरीदने वाले, पिता
मेरे सपनों को पूरा करने में लगनी वाली जान है।
मुझे धूप में छांव देने वाले
मेरे पिता मेरा अभिमान है।

-स्वालिहा

बी०ए० 5th सेमेस्टर

फिर क्या होगा ?

जिन पद्चिह्नों का पीछा कर
करते हैं मंजिल की तलाश,
अदृश्य हो जाये वो पद्चिह्न
तो फिर क्या होगा ?

जलते दीपक की लौह में
करते हैं हम गर्मी का अहसास,
बुझ जाये तो दीपक
तो फिर क्या होगा ?

जिस लकड़ी के सहारे
पार कर जाते हैं ऊकाल (चढ़ाई),
टूट जाये वो लकड़ी
तो फिर क्या होगा ?

जिन सितारों के साथ
कट जाती है पूरी रात,
बिखर जाये सितारे अगर
तो फिर क्या होगा ?

-निकिता रावत

एम०एससी० (रसायन) IInd सेमेस्टर

मेरी कहानी- मेरी माँ

मैं जब भी इस धरती पर आऊँ
बस तेरा और तेरा ही आंचल पाऊँ
तेरे आँचल पर सिर छुपाऊ
और तेरे आँचल को अपना आशियाना बनाऊँ
तेरे चेहरे को देखकर होती थी बचपन में मेरे दिन की शुरूआत
आज हर दिन हर पल माँ-माँ बोलकर करू तुझे याद
बचपन से हमारे पिता होने का फर्ज तूने निभाया
खुद को रात-रात भर जागकर तूने हमें सुलाया
बचपन से तूने मुझे इस काबिल बनाया
अपनी नींदे खोकर तूने हमें पढ़ाया
मैं जब भी इस धरती पर आंऊ
बस तेरा ही...
बचपन से जिस चीज पर मैंने हाथ लगाया
अपनी इच्छाओं को मारकर तूने हर चीज मुझे दिलाया
खुद को भूखे रहकर मुझे खाना खिलाया
पिता के न होने का अहसास कभी भी नहीं दिलाया
बचपन से अभी तक जो तूने मुझे सिखाया
उसने आज मुझे अपनी जिन्दगी में आगे बढ़ाया।
अपने हृदय से लगाकर तूने मुझे कई कठिनाईयों से बचाया
अपनी ममता से तूने मुझे सजाया
अपनी नादानियों में मैंने कई बार तेरा दिल दुखाया
तूने उन्हें भी भुलाकर मुझे अपने दिल से गले लगाया।
माँ और पिता दोनों का फर्ज हर बार तूने निभाया
कही छोटी-छोटी नौकरियाँ करके मुझे इतना बड़ा बनाया,
(माँ) तेरे लिए मैं क्या लिखूँ तूने तो मुझे लिखा है
अपनी पूरी जिंदगी को हमें दिया है
तेरे लिए जितना भी करूं उतना कम है
आगे चलकर तुझे गर्व महसूस करवाऊँ, यही मेरे धर्म है
बचपन से दोस्त बनकर साथ निभाया
गुरु बनकर ज्ञान बढ़ाया
पिता बनकर जिम्मेदारी निभाई
और माँ बनकर प्यार लुटाया
मैं जब भी इस धरती पर आऊँ
तेरा और बस तेरा ही आँचल पाऊँ
माँ तो माँ होती है

-पारूल कनवासी
बी०एससी०, II[th] सेमेस्टर

ईजा (माँ)

पहाड़न में देवीक रूप छू ईजा, गर्मी में छाया जाड़न में धूप छू ईजा,
ईजा छू तो उज्याव छू अन्यार में,ईजा छू तो हँसी छू परिवार में।।
ईजा छू त झोई भात छू, ईजा छू त चुड़कानि में स्वाद छू,
ईजा छू त बुराँस में रंग छू, ईजा छू तो त्यार वारन में उमंग छू।।
ईजा छू तो हर दुरूख दूर है जाँनी, ईजा घरैकि छत व धूर छू,
ईजा गंगोत्री छू, ईजा यमुनोत्री छू, ईजा सबैनकै एक धरणी छत्री छू।।
ईजा यमुना छु, ईजा गंगैकि धार छू, साँची जब तक ईजा छू तब तक परिवार छू,
ईजा सत्यनारायणज्यूक काथ छू, ईजा छू तो दूर हर व्यथा छू।।
बँजानी धुराको धारा छू ईजा, चाँद, सूरज, ध्रुबतारा छू ईजा,
ईजा छू तो म्योर बाट साफ छू, ईजा छू त मेरि हर गल्ती माफ छू।।
ईजा तपस्या छू, ईजा भक्ति छू, सच्ची ईजाक आशीश में भौतै शक्ति छू,
ईजा तू छै तो खेतन में हरियाली छू, ईजा तू छै तो साल भर धिनाली छू।।
घरौक श्रृंगार तू छै ईजा, खुशी की बहार तू छै ईजा,
ईजा तू छै त काँणा ले फूल छन, ईजा तू छै तो ढूँगा ले धूल छन।।
तेरी उमर लम्बी है जा ईजा, तेरा हाथ म्यार ख्वार में रौ ईजा,
ईजा तू छै तो खेतन में हरियाली छू, ईजा तू छै तो साल भर धिनाली छू।।

प्रो० हर्षवर्धन पंत
रसायन विज्ञान, विभाग

''कॉलेज अभी बाकी था''

एक सफर था जो खत्म होना बाकी था,
कुछ कदम थे जिनको चलना अभी बाकी था।
अलग-अलग रास्तों पर निकल जाना बाकी था,
कॉलेज अभी बाकी थी,

कुछ आखिरी दिनों की बात थी,
किसको पता था कि नया सफर होगा।
जहां सीखें हैं जी भरकर जीना,
वो कॉलेज अभी बाकी था।।

बड़े अंजाने आये थे हम,
दूर-दूर तक किसी से रिश्ता न था।
पहली मुलाकात में कोई दोस्त बन गया,
और कोई कुछ झगड़ों के बाद दोस्त बन गया।।

संग बिताए पल हैं कितने,
मिलकर देखें याद हैं सबने।
एक अनोखी चीज दे गया हमें,
यार जिन्दगी भर के दे गये हमें।।

किसी का पैशन सिंगिंग था,
किसी के पैशन का तो पता भी न था।
किसी का डांस जैसे माइकल जैक्सन,
किसी को जोक क्रैकिंग में महारथ हासिल करनी थी।।

याद आयेंगे
असाइनमेंट का एक-एक पेज का कम हो जाना,
याद आयेंगे कॉलेज बंक करने का हर वो बहाना।
क्या कभी ऐसा भी था जमाना,
हर पल मस्ती के थे
क्यों ऐसा ये कॉलेज था अपना।।

चीटिंग
इसकी तो बात ही न पूछो
क्या-क्या कहानियाँ बन जाती थीं

कही अनकही बातों का रह जाना बाकी था
ना भूलने वाली बातों का कह जाना बाकी था
कॉलेज अभी बाकी था।।

टांग खींचना बातों-बातों में
साथ देना हर इरादों में,
बिना मतलब के लड़ना
और बिना टापिक के फालतू बकवास करना।
बेक आने पर दिलासा देना,
और गलती से नम्बर ज्यादा आने पर खुशी मनाना।
ना जाने ऐसा आगे कौन करने वाला था,
कॉलेज अभी बाकी था।।

आखिरी-आखिरी पर चल रहे थे,
कुछ घड़ी के सफर बचे थे,
फिर मुसाफिर बन चले थे,
सच कहूँ तो किस्सा जिन्दगी का बहुत सुनना बाकी था।
कॉलेज अभी बाकी था।।

जब भी डर सा महसूस हुआ
यारों ने मुट्ठी बांधी थी
हर मोड़ हर सफर पर उनका साथ निभाना बाकी था
कालेज अभी बाकी था।।

हिसाब-किताब की बात क्या करना,
लेट-नाइट साथ-साथ पढ़ना
फिर अचानक टापिक का बदल जाना बाकी था।
नई उम्मीदें नये रास्ते,
फिर से दिल लगाना बाकी था,
कॉलेज अभी बाकी था।।

जिन बातों पर रोना आया करता,
आज उन पर हंसना बाकी था।
चलो देखते हैं आगे क्या होगा,
बात-बात पर ये कहना बाकी।
कट गये इतनी जल्दी कॉलेज के ये दिन,

पीछे मुड़ती हूँ तो एक संसार नजर आता है,
बस आगे देखना बाकी था।।

मन नहीं करता किसी का जाने को यहां से,
ये सफर जो बिना मतलब का था।
कल जब कौन कहां होगा,
आज उनको दिल से लगाना बाकी था।
ना चाहते हुए भी अब निकलना बाकी था,
कॉलेज अभी बाकी था।।

शिक्षकों से ज्ञान लेना,
अभी उनका दिया गया कार्य पूरा ना करना,
अब आदत सी हो गयी।
अभी उनका आशीर्वाद लेना बाकी था,
कॉलेज अभी बाकी था।।

- आरोही नेगी
बी०एससी० (रसायन) IVth सेमेस्टर

उत्तराखण्ड की एक झलक

सुशोभितम् पावनम देवभूमि,
उत्तराखण्ड भव:
अत्र संस्कृति तोषदायिनी
अत्र संस्कृति गौरवमय् अस्ति।।

ऋषि मुनियों की तपोभूमि ये,
अभिज्ञानशकुन्तलम की रचना भूमि ये,
आदि शंकराचार्य की कर्म भूमि ये,
तीलू, सुमन, माधो, गौरा देवी पर गर्वित ये
उत्तराखण्ड कहलाता।।

ठंडी-ठंडी बर्फीली हवाओं से,
सिमटता उत्तराखण्ड।।
फूलों की घाटी से,
महकता है उत्तराखण्ड।।
धरती का स्वर्ग यही है, देवताओं का वास यही है,
तीर्थों का घाट यही है।।

गंगा के उद्धगम स्थल से
झलकता ये उत्तराखण्ड है।।
छोटे चार धामों से,
सजता है उत्तराखण्ड।।

पांच प्रयागों में बहता ये
उत्तराखण्ड।।

ऐपण, प्रकीर्ण शैली से,
चमकता है उत्तराखण्ड।।
मंडुवा, झंगौरा, काले भट (भोजन)
से महकता है उत्तराखण्ड।।

हर दिन त्यौहारों से,
झूमता है उत्तराखण्ड।।
हिमालय के मस्तक से 13 जिलों, गढ़वाल, कुमांयू
मण्डलों से बनता है उत्तराखण्ड।।
''यही कहलाता हमारा उत्तराखण्ड''

-स्वालिहा
बी०ए० 5th सेमेस्टर

कविता

"सब जाग रहे तू सोता रह"

सब जाग रहे तू सोता रह,
किस्मत को थामे रोता रह।
जो दूर है माना मिला नहीं,
जो पास भी है वो खोता रह।
सब जाग रहे तू सोता रह,
किस्मत को थामे रोता रह।
लहरों पर मोती चमक रहे,
झोकें भी तुझ तक सिमट रहे।
न तूफान कोई आने वाला,
सब तह तक गोते लगा रहे।
लहरे तेरी कदमों में है,
तू नाव पकड़ बस रोता रह।
सब जाग रहे तू सोता रह,
किस्मत को थामे रोता रह।
धूप अभी सिरहाने है,
मौसम जाने पहचाने है।
रात अभी तो घंटों है,
बस कुछ पल दूर ठिकाने है।
इतनी दूरी तय कर आया,
दो पग चलने में रोता रह।
सब जाग रहे तू सोता रह...किस्मत को थामे रोता रह...

माना कि मुश्किल भारी है,
पर तुझमें क्या लाचारी है।
ये हार नहीं बाहर की है,
भीतर से हिम्मत हारी है।
उठ रहे सब यहां गिर-गिरकर
न उठ तू यूं ही लेटा रह
"सब जाग रहे तू सोता रह, किस्मत को थामे रोता रह"

मायूस मत होना जिन्दगी से,
किसी भी वक्त तेरा नाम बन सकता है।
अगर दिल में हो आग और हौसले हो बुलंद
तो अखबार बेचने वाला भी कलाम बन सकता है...

❀❀❀

बिन्दास मुस्कुराओ, क्या गम है।
जिन्दगी में टेंशन, किसको कम है।।
अच्छा या बुरा तो, केवल भ्रम है।
जिन्दगी का नाम ही कभी खुशी, कभी गम है।।

मनीष डोभाल
बी०एससी० II[nd] सेमेस्टर

बेटियाँ

माँ की लाडली, पिता की दुलारी होती है बेटियाँ,
जो घर को महका दें, ऐसी इत्र होती है बेटियाँ।
हर गमों को अपने आँचल में छिपा लेती है बेटियाँ,
माँ, बहन, पत्नी सबका किरदार निभाती है बेटियाँ।
जो बिन कहे समझ जाए, ऐसी होती है बेटियाँ,
फूल-सी नाजुक होती हैं बेटियां।
पिता का अभिमान होती हैं बेटियां,
रिश्तों के खातिर, समझौता कर लेती हैं बेटियाँ।
विभिन्न देवियों का स्वरूप होती है बेटियाँ,
माँ-बाप का सहारा बन जाती है बेटियाँ।
सृष्टि की पहली अंकुरित बीज होती है बेटियाँ,
रिश्तों की डोर सम्भालती है बेटियां।
शादी के बाद भी, मायके को नहीं भूलती हैं बेटियाँ,
अपने आप से पहले परिवार को रखती है बेटियाँ।
खाना बनाने से , अंतरिक्ष तक सबमें निपुण होती हैं बेटियाँ,
"सोनाली" किस्मत वाले होते हैं वो, जिनकी होती हैं बेटियाँ।।

-सोनाली भट्ट
बी०एससी० (पीसीएम), द्वितीय सेमेस्टर

जुनून

चिड़िया आकाश फतह कर गई,
एक जुनून के सहारे।
परिदें उड़ चले हैं,
एक मंजिल के बहाने।।

परिदें उड़ चले हैं,
एक सफलता के बहाने।
तितली सी जिंदगी में,
कुछ करने के सहारे।।

हवा जैसी चाल से,
मंजिलों की तलब के जाल में।
परिश्रमी मेहनत कर गया,
दुनिया पर नाम के बहाने।।

जुनून एक सपना होता है,
इस पागलपन से निकलना कठिन होता है।
हाथों से लिखी तकदीर होती,
कामयाबी मेहनत की गुलाम होती।।

बादल पर्वत छु चले,
बरसने के सहारे।
उड़ान की मेहनत खामोशी में,
जंग जीतने के सहारे।।

''जुनून वह है जिसमें किसी लक्ष्य के लिए कड़ी मेहनत कर उस लक्ष्य को प्राप्त करना ही जुनून है''

कु० एकता पंवार
बी०एससी० II सेमेस्टर

खुद (याद)

मन त बहुत करदु, फिर लौटिकी जोलु,
ऊं पहाड़ों मा, जु रह गिनी बस यादों मां।
जक चूल्हे की रोटी, गधन कु पाणी छ,
जक अपणोंक एहसास, दादा-दादियों कु कहानी छ।
ऊं पुगड़ों कु ककड़ी-चुराण,
फिर मिल-जुली खाण।
फुलवारी मक फुलों कुन जाण,
ऊं पुगड़ों मक फिर रूपणी लगाण।
छुटु सी मेरू गौं छ, जेकी यु कहानी छ,
जक हम बड़ा हुयाँ, जु मेरी एक निशानी छ।

किले छोड़ अयां हम पहाड़ों कु दामन,
बचपन कु याद और उ हंसदु सी आँगन।
बदलण छ हालात और कुछ इन परिस्थिति लाण,
सब कुछ छोड़िकी, वापस पहाड़ों म बस जाण।

-निकिता रावत
एम०एससी० (रसायन), IInd सेमेस्टर

नई शिक्षा नीति में राष्ट्रभाषा हिन्दी का महत्व

(राष्ट्रभाषा हिन्दी दिवस पर पुरस्कृत भाषण)

पूरे राष्ट्र की आशा है,
हिंदी अपनी भाषा है।
जात-पात के बंधन को तोड़े,
हिंदी सारे देश को जोड़े।

सुप्रभात,

आदरणीय प्रधानाचार्य महोदय, शिक्षकगण एवं मेरे प्रिय सहपाठियों

आज में दीपा, (बी०एस०सी० तृतीय सेमेस्टर) की छात्रा आप सभी को हिंदी दिवस के इस शुभ अवसर पर हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ। आज मैं आप सभी के समक्ष एक भाषण प्रस्तुत करने जा रही हूँ, जिसका शीर्षक है "नई शिक्षा नीति में राष्ट्र भाषा हिंदी का महत्व"

एक भाषा के रूप में हिंदी न केवल भारत की पहचान है बल्कि यह हमारे जीवन मूल्यों, संस्कृति एवं संस्कारों की सच्ची संवाहक, संप्रेषक और परिचायक भी है।

शिक्षा की व्यवस्था हो चाहे व्यवस्था की शिक्षा दोनों ही स्थिति में भाषा का महत्व सर्वविदित है। व्यावहारिक जीवन शैली हो चाहे अध्ययनशीलता का ककहरा सीखना हो। भाषा के बिना सब व्यर्थ है। आधुनिक काल के कवि 'भारतेन्दु हरिश्चन्द्र' ने निज भाषा का महत्व बताते हुए क्या खूब लिखा है, वे लिखते हैं कि-

निज भाषा उन्नति अहै,
सब उन्नति के मूल,
बिन निज भाषा ज्ञान के,
मिटै न हिय के शूल।

अर्थात् मातृभाषा की उन्नति के बिना किसी भी समाज की तरक्की संभव नहीं है तथा अपनी भाषा के ज्ञान के बिना मन की पीड़ा को दूर करना भी मुश्किल है।

यदि आप अवगत हो देश में आज तकनीकी और आर्थिक समृद्धि के साथ-साथ अंग्रेजी पूरे देश पर हावी होती जा रही है। हिंदी देश की राजभाषा होने के बावजूद आज हर जगह अंग्रेजी का वर्चस्व कायम है। हिंदी जानते हुए भी लोग हिंदी में बोलने, पढ़ने या काम करने में हिचकने लगे हैं। इसीलिए सरकार का प्रयास है कि हिंदी के प्रचलन के लिए उचित माहौल तैयार की जा सके। जिसे ध्यान में रखते हुए 34 वर्ष बाद 2020 में जारी की गई शिक्षा नीति ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं मानव संसाधन विकास मंत्री रमेश पोखरियाल निशंक द्वारा, प्राथमिकी शिक्षा में निज भाषा (मातृभाषा) की अनिवार्यता को अपनाकर भारत भर में निज भाषा के महत्व को प्रतिपादित किया है।

नई शिक्षा नीति में हिंदी भाषा को भी सम्मिलित किया गया है तथा इसके कुछ लाभदायक परिणाम देखने को मिलेंगे.....

1. नई शिक्षा नीति में पांचवी कक्षा तक मातृभाषा यानी हिंदी भाषा में पढाई के माध्यम रखने की बात कही गई है, मातृभाषा में पढ़ाई से बच्चे शिक्षा के क्षेत्र में विषयों को अच्छे से समझ पाएंगे।
2. हिंदी भाषा और संस्कृति से जोड़कर बच्चे शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ सकेंगे।
3. मातृभाषा में शिक्षण हर भारतीय को भारत से जोड़ने और विश्व को समझने में सक्षम बनाएगा। और यही सब हिंदी के प्रभुत्व को स्थापित करते हुए भविष्य में हिंदी युग की स्थापना का कारक बनेगा।

अंततः शब्दों को विराम देते हुए कुछ पक्तियाँ कहना चाहूँगी कि.............

हिंदी में है चेतना, हिंदी में है प्राण,
हिंदी में है देश का, स्वाभिमान सम्मान।
हिंदी सूर कबीर है, हिंदी है रसखान,
आओ सभी मिलकर करें, हिंदी का उत्थान

धन्यवाद आप सभी का दिन मंगलमय हो,
जय हिंद, जय भारत!

- दीपा बिष्ट
बी०एससी०, IIIrd सेमेस्टर

नई शिक्षा नीति में राष्ट्रभाषा हिन्दी का महत्व

(राष्ट्रभाषा हिन्दी दिवस पर पुरस्कृत भाषण)

हिन्दी मेरा ईमान है, हिन्दी मेरी पहचान है।
हिन्दी हूँ मैं, वतन भी मेरा हिन्दुस्तान है ।
हिन्दी से हिन्दुस्तान है, तभी तो मेरा देश महान है।
अपनी निज भाषा राष्ट्रभाषा हिन्दी के लिए
मेरा सर्वस्व बलिदान है।

इसी राष्ट्रभाषा की उन्नति को ध्यान में रखते हुए व भारतीय शिक्षा व्यवस्था को व्यवस्थित व क्रमबद्ध रूप से आगे बढ़ाने के लिए भारत सरकार ने नई शिक्षा नीति 2020 लागू करने की घोषणा की है। नई शिक्षा नीति 2020 में भाषा के सम्बन्ध में उत्पन्न उन सभी सवालों को समझा गया व नई शिक्षा नीति का हिस्सा बनाया गया। जिस पर अमूमन पूरे देश में प्रत्येक हिन्दी दिवस पर चर्चा होती आ रही है। इस नीति के अंतर्गत राजभाषा आयोग 1955 की सिफारिशों में से एक-'भारतीय भाषाओं के ज्ञान और सीखने की सिफारिश को शामिल किया गया है। नई शिक्षा नीति 2020. 34 वर्षों बाद व्यापक स्तर पर भाषा के विकास के सवालों को उठाती है जो उससे पूर्व 1968 के कोठारी आयोग व 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति में मुखर होकर नहीं उठाए गए थे।'

इस नीति से न सिर्फ भाषाएं समृद्ध होगी बल्कि हमारे देश की युवा पीढ़ी भी भाषाई बंधनों से आजाद होकर अपनी मातृभाषा/क्षेत्रीय भाषा/ स्थानीय भाषा व हिन्दी भाषा के माध्यम से नए रास्तों की तलाश करेगी।

शिक्षा में 'मातृभाषा की अनिवार्यता' की महत्ता को समझते हुए सन् 1937 ई० में 'वर्धा शिक्षा योजना' के अन्तर्गत गांधी जी ने कहा था- ''मेरी मातृभाषा में कितनी भी खामियां क्यों न हो, मैं उससे उसी प्रकार चिपका रहूंगा जिस प्रकार एक माँ अपने नवजात शिशु से, क्योंकि यह मुझे जीवनदायिनी दूध देती है।''

उस समय के गांधी जी के बौद्धिक विचार जो मात्र बहस का हिस्सा बनकर रह गये थे। आज नई शिक्षा नीति में उनके सफल होने की उम्मीद दिखाई दी है।

नई शिक्षा नीति के तहत त्रिभाषा फार्मूला, जो पहले भी कोठारी आयोग द्वारा उठाया जा चुका है, उसे अधिक सशक्त बनाने की कोशिश की गई है। साथ ही, इस नीति के तहत कक्षा 5 तक, सम्भव हो तो कक्षा 8 तक बच्चों की पढाई का माध्यम उनकी अपनी मातृभाषा, क्षेत्रीय/स्थानीय भाषा व हिन्दी भाषा को बनाने की मुहिम की गई है। इससे न सिर्फ हिन्दी भाषा जो विदेशी भाषाओं की चोट से डूब सी गई है, को पुनः जीवनदान मिलेगा, बल्कि एक छोटा बच्चा, अपने घर की भाषा में पढ़ेगा तो जल्दी आगे समझ में आएगा।

कोई भी राष्ट्र तब तक मजबूत नहीं होता जब तक उसकी जमीन अर्थात् उसके जन विकसित नहीं होते। हमारी भाषा हिन्दी इसी बड़े व व्यापक जनसमूह का प्रतिनिधित्व करती है। जब यह जन समूह विकसित होगा तो इसका प्रतिनिधित्व करने वाली हिन्दी भाषा भी स्वतः मजबूत होगी। हिन्दी का शब्दभण्डार तो उसकी मातृभाषा, क्षेत्रीय बोलियों में ही है। ऐसे में बहुभाषिकता हमारी कमजोरी नहीं बल्कि विशेषता है।

डॉ० जाकिर हुसैन ने कहा है ''हिन्दी तो वह धागा है जो विभिन्न मातृभाषाओं रूपी फूलों को पिरोकर भारत माँ के लिए सुंदर हार का सृजन करेगा।''

हिन्दी तो शुरुआत से ही भारत माँ को सजाती आयी है।

कवियों की वाणी में कहे तो-

''हिन्दी से मेरी भारत माँ इस कदर निखर गई, एक बिंदी से जैसे कोई नई-नवेली दुल्हन संवर गई।''

हमारे देश में लगभग 18 करोड़ लोगों की पहली भाषा हिंदी है, लगभग 30 करोड़ लोगों की दूसरी भाषा हिंदी है। दुनिया में लगभग 150 देशों में हिंदी बोली जाती है। जब देश-दुनिया की तमाम बड़ी कंपनियां हिंदी को अपने असीमित बाजार के रूप में देख रही हैं तब हम क्यों खुद ही अपनी हिंदी की शक्ति को भुलते जा रहे हैं। वर्ल्ड इकॉनॉमिक फॉरम की एक रिपोर्ट 'पावर लैंग्वेज इंडेक्स' के तहत दावा किया गया है कि अगले दो दशकों में हिन्दी भाषा को टॉपमोस्ट ग्लोबल लैंग्वेज (Topmost Global Language) की उपाधि दी जाएगी।

''बनने चली विश्व भाषा जो
क्यों अपने ही घर की दासी है
सिहांसन पर विदेशी भाषा है

लखकर दुनिया हँसी है।''

हद तो तब पार हो जाती है जब भारत के ही किसी कान्वेन्ट स्कूल में हिंदी बोलने पर बच्चे पर फाइन लगाकर प्रताड़ित किया जाता है, उनके अपनी संस्कृति, परिवेश से उनकी जड़े काटने की कोशिश की जाती है। हर पल हर दिन हिन्दी बोलने वालों का अपमान करते हैं, क्यों सिर्फ हिन्दी दिवस पर ही हिन्दी बचाओ का आह्वान करते हैं।

राजेन्द्र प्रसाद जी ने कहा है- जिस देश को अपनी भाषा और साहित्य के गौरव का अनुभव नहीं वह उन्नत नहीं हो सकता।

अन्त में हिन्दी भाषा की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए इतना ही कहना चाहूंगी-

माँ भारती के भाल का श्रृंगार है हिन्दी
हिंदोस्ता के बाग की बहार है हिन्दी
घुट्टी के साथ घोल माँ ने पिलाई थी,
स्वर फूट पड़ रहा, वही मल्लार है हिंदी
तुलसी, कबीर, सूर और रसखान के लिए
ब्रह्मा के कमंडल से बही धार है हिन्दी
सिद्धान्तों की बात से न होगा भला
अगर अपनाएंगे न रोज के व्यवहार में हिन्दी
कश्ती फँसेगी जब कभी तुफानी भंवर में
उस दिन करेगी पार वो पतवार है हिन्दी
माना कि रख दिया है, संविधान में मगर
पन्नों के बीच आज भी तार-तार है हिन्दी
सुन कर के तेरी आह 'व्योम' थरथरा रहा,
वक्त आने पर बन जाएगी तलवार ये हिन्दी।।

जय हिंद, जय भारत।।

- पलक देशवाल
बी०ए०, Vth सेमेस्टर

"श्री राम भजन"

श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री काना।
तेरा नाम जपूँ, सुबह शाम जपूँ, मैं रामा।
तेरे चरण पड़े अहिल्या तरे मुझको भी तरो ए रामा।
श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री काना, तेरा नाम जपूं मैं रामा।।
तेरे हाथ बढ़े शिव धनुष टूटे, टूटे परशुराम अभिमाना।
श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री काना, तेरा नाम जपूं मैं रामा।।
पिता वचन बड़े बनवास चले, चले रघुकुल रीत निभाने।
संग लक्ष्मण चले चली जानकी संग, पत्नी धर्म निभाना।
वन में शंकट घने, श्री हनुमान मिले सब शंकटों से है तारा।
श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री काना, तेरा नाम जपूं मैं रामा।।
जब विभीषण मिले राम जप करते मिले तब रावण कुल को तारा।
श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री काना, तेरा नाम जपूं मैं रामा।।
बनवास कटे अयोध्या सजे, घर-घर दीप जले हैं रामा, प्रभु घर-घर दीप जले रामा।
श्री राम हरे, श्री कृष्ण हरे, हरे-हरे श्री कान्हा, तेरा नमा जपूं मैं रामा।।

(शशिप्रकाश कोटनाला)
रसायन विज्ञान विभाग

Emerging Trends and Career Opportunities in the Field of Linguistics

Language is a medium of expression and comprises a scientific system of communication. Most of us generally associate the study of language with merely the functional use of it and rarely we try to penetrate over the nature and behavior of language. To reveal the beauty of language and its relationship with other languages comes under the terrain of 'linguistics'. Linguistics is a scientific study of language. Finegan & Besnier defines linguistics as "the scientific enquiry into human language... into its structure & uses and into the relationship between them."

Before delving deep into the emerging fields of linguistics, students should be made aware about those areas which are not included in linguistics. Generally students relate it with the study of 'Grammar and Pronunciation'. On the basis of 'unlearn, learn and relearn' principle an effort has been made to define linguistics.

What is not included in the field of 'linguistics' -

- Most people find difficulty in using language; sometimes they do not find the right words to express themselves and many times people face difficulty in pronouncing words. Linguistics doesn't help in solving the problems of language users.
- A few people have fascination towards learning new languages and games related to language such as scrabble and crosswords. All such activities do not fall into the field of linguistics. Linguistics is not an informal interest in language, however strong that interest may be. Linguistics is a scientific and formal study of language.
- Use of language in writing books, advertising, translating works do not come under the category of linguistics.
- Lexicographers who work on the use of words, philologists look at how languages change over time and philosophers write about the relationship between thought and language. Linguists are not interested in language for some other purposes but they are interested in language for 'studying language itself'.

Linguistics is a field which classifies and analyses language at various levels. These levels are as follows-

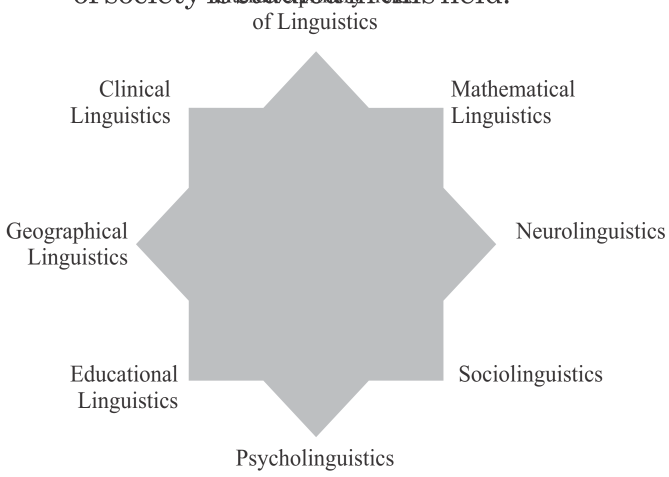
Phonetics	The study of articulation and perception of speech sound
Phonology	The patterning of speech sounds
Morphology	The formation of words
Syntax	The formation of phrases and sentences
Semantics	The interpretation of words and sentences

There are many interdisciplinary fields of linguistics in which various roles are available for students and they can pursue their career in the respective fields. Some of them are as follows-

- Clinical Linguistics- To analyze disorders in spoken, written and signed language, the application and methods of linguistic theories are used.
- Educational Linguistics-To teach and learn especially the first language in schools and other educational settings, knowledge of linguistics is required.
- Geographical Linguistics-The study of

the regional distribution of languages and dialects are analyzed in terms of geographical factors.

- Mathematical Linguistics-The study of mathematical properties of language using concepts from such fields as Algebra, Computer Science, and Statistics.
- Neurolinguistics- This branch takes up the study of brain's control over the processes of speech and understanding.
- Psycholinguistics-The study of the relationship between linguistic behavior and the psychological processes (memory, attention) thought to underline it.
- Sociolinguistics-The relationship between language and the structure & functioning of society is studied in this field.



Dr. Anupam Sanny
Assistant Professor
Department of English

Ideal Woman-live for Yourself

You are there within as much as outside
Your life speaks louder than a thousands words
Unburden your sorrow, focus on your stride
Unravel your fire to the haughty world
Speak your heart out- loud and clear
Unleash the angels asleep that compulsively smile
Unmask the anguish , open the gates of your soul
Let the waters flow freely
Don't let your soft, stark shoulders droop
Don't pretend to please the hypocritical world
Ideal is for ideal you're just you-
Beauty, enigma, an emblem of grace
Let the conflicts within you die
Step forward and take a leap, whatever it takes to be a Woman
Unshackle yourself from the fetters of expectations and bury the past
Follow your passions, and give vent to your inhibited desires
Take control of your heart, assert you identity
Live for yourself lady! Now never.

Dr. Jyoti Pandey
Associate Professor & Head
Department of English

Fibonacci Number: A Wonder of Mathematics

In the 12th century, the Italian Mathematician, Leonardo of Pisa, also known as Fibonacci, made a groundbreaking contribution to Mathematics by introducing the Fibonacci sequence. This sequence, defined by the recursive relation begins with 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, and continues indefinitely. Fibonacci's work in this area, found in his book *Liber Abaci,* has had a lasting impact and is renowned for its applications in various domains such as computer science, biology, and art due to its intriguing mathematical properties and connection to the Golden Ratio. Fibonacci numbers—those intriguing digits that seem to pop up in the most unexpected places. Whether you're admiring a sunflower's spirals or marveling at the stunning architecture of ancient structures, these numbers are more than mere mathematical curiosities. They hold secrets that tie together art, nature, and even economics. As we delve into the fascinating history of Fibonacci numbers and their connection to the golden ratio, we will uncover how they shape our world in ways you might never have imagined. This article will explore real-world applications that demonstrate just how impactful these seemingly simple numbers can be.

The Fibonacci sequence begins with 0 and 1, where each subsequent number is the sum of the two preceding ones. This pattern creates a series that grows ever larger but in a fascinating way. As you move along this sequence, you will notice an interesting relationship emerging between consecutive numbers. Divide any Fibonacci number by its predecessor, and you'll find that as you progress further into the series, this ratio approaches the golden ratio—approximately 1.6180339887. This mathematical connection goes beyond mere numbers; it reflects balance and harmony found in nature and art. The golden ratio often appears in designs, structures, and even human anatomy. So next time you see patterns in shells or spirals in galaxies, consider how these Fibonacci numbers play their part behind the scenes. Their link to the golden ratio reveals deeper truths about aesthetics and growth all around us.

The history of Fibonacci numbers begins in the early 13th century. An Italian mathematician named Leonardo of Pisa, known as Fibonacci, introduced these numbers to the Western world through his book *Liber Abaci*.

Fibonacci was inspired by earlier Indian mathematics. The sequence itself starts with zero and one, each subsequent number being the sum of the two preceding ones. This simple yet profound series captivated scholars. In his work, Fibonacci illustrated a problem involving rabbit populations. He demonstrated how quickly they could grow under ideal conditions using this sequence. Over centuries, these numbers began to appear across various disciplines–art, nature, and architecture–showing their universal appeal beyond mere calculations. Their connection to growth patterns in flora sparked interest among botanists and mathematicians

alike.

Early references of Fibonacci Number is found in following Indian ancient text,

Acharya Pingala (circa 400-200 BCE): The earliest known reference to a sequence resembling Fibonacci numbers is attributed to Pingala in his work *Chandahs-astra*. He explored combinations of syllables in poetic meters, which led to the development of a binary-like system. The sequence he described, known as the m¯atr¯ameru, includes numbers that align with what we now call Fibonacci numbers.

Virahanka (circa 600-800 CE): Following Pingala, Virahanka provided a more explicit formulation of the Fibonacci sequence. His work is unfortunately lost but is known through later scholars like Gopala, who referenced it in the 12th century. Virahanka's contributions included methods for generating these numbers, establishing the recursive relationship $F_{n+1} = F_n + F_{n-1}$, for $n \geqslant 2$, $F_0 = 0$, $F_1 = 1$, $F_2 = 1$ that defines the sequence.

Gopala and Hemacandra (circa 11th 12th centuries CE): Gopala and Hemacandra further elaborated on the Fibonacci sequence, integrating it into their mathematical frameworks. Hemacandra's work, particularly, is noted for its systematic approach to these numbers in the context of combinatorial mathematics.

Narayana Pandita (1356 CE): Narayana established a connection between Fibonacci numbers and multinomial coefficients in his works, demonstrating the broader mathematical implications of these sequences in combinatorics. Fibonacci numbers have fascinating real-world applications that extend far beyond mathematics. They appear in nature, art, and even finance.

In Biology, these numbers often describe patterns of growth. For instance, the arrangement of leaves around a stem follows Fibonacci sequences to maximize sunlight exposure. The branching of trees and the arrangement of pine cones also exhibit this pattern.

Artists and architects use Fibonacci numbers to create visually pleasing compositions through the golden ratio. This ratio is derived from the sequence itself and provides balance and harmony in design. Famous structures such as the Parthenon incorporate these principles.

Even in stock market analysis, traders utilize Fibonacci retracement levels to predict potential reversal points in price movements. By recognizing patterns inspired by this mathematical marvel, they can make informed decisions about buying or selling assets.

Understanding Fibonacci numbers enriches our perception of both natural phenomena and human creations. Their presence across various disciplines illustrates how interconnected our world truly is.

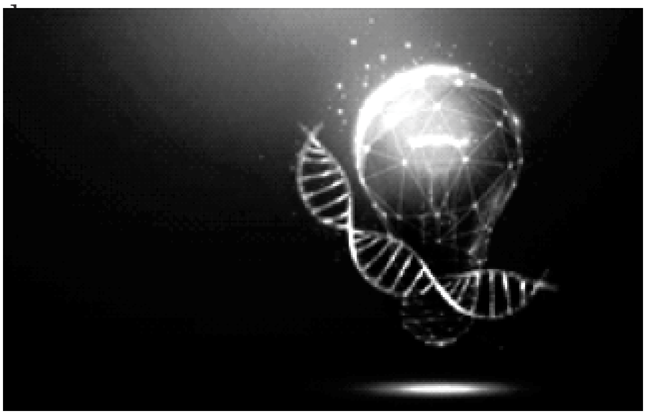
Prof. (Dr.) Sanjay Kumar Padaliya
Head
Department of Mathematics

The Use of Electricity to Control Human Gene Expression

Swiss scientists have engineered human cells to respond to an electrical current, which could pave the way for the development of wearable medical devices. The findings, published in *Nature Metabolism*, demonstrated that an 'electrogenetic' interface can be used to treat a mouse model of type 1 diabetes.

This technology, referred to as the 'Direct Current (DC)-actuated regulation technology,' or DART, is an 'interface between the electrical world and the genetic world' according to senior author, Professor Martin Fussenegger from the Swiss Federal Institute of Technology, Zurich. He and his co-authors described the findings as a leap forward, representing the missing link that will enable wearables to control genes in the not-so-distant future. In this experiment, the bioengineered cells were implanted into an experimental type 1 diabetes mouse model, and the electrogenetic interface was used to activate the production of insulin, a key hormone in regulation of blood sugar, leading to restoration of its normal levels in the bloodstream.

DART works by activating a chain reaction: when an electric current is applied to cells, a naturally occurring molecular oxygen form called reactive oxygen species (ROS) is generated. ROS can potentially damage cells, and so its presence causes activation of a gene that makes an antioxidant, which in turn deactivates ROS. The researchers used this natural feedback mechanism, and inserted a therapeutic gene (in this case, one to make insulin) with the same promoter that the gene that makes the antioxidant has. Thus, when the electrical current is applied to the cells, the inserted gene is expressed and insulin is produced. They were able to show that implanting bioengineered human cells containing these genes below the skin of mice with high blood sugar, and then activating them with a battery and acupuncture needles caused insulin release and blood sugar levels to d



The researchers hope this alternative approach to traditional diabetes treatments has the potential to drastically simplify the management of blood glucose levels by eliminating the need for multiple daily insulin injections. However, they acknowledge that before DART could be translated into clinical practice, further research and clinical trials are needed to evaluate the safety and effectiveness of this approach in humans. A potential advantage of the technique is that it 'can use normal batteries and lower voltages that are compatible with implantable devices,' as Dr Rodrigo Ledesma-Amaro, a synthetic Biologist at Imperial College, London who was not involved in the study, told Nature News. The technique is not limited to diabetes, and in principle could be used to produce other molecules, including other hormones.

Gauri Godiyal
B.Sc 2nd Semester (PCM)

What is 'God Particle'?

The "God Particle" is a nickname for the Higgs Boson, a subatomic particle that was predicted to exist by the standard model of 'Particle Physics'. It gained this nickname due to its fundamental role in giving other particle mass. The discovery of the Higgs Boson was announced in 2012 by scientists at CERN's Large Hadron Collier (LHC) in Switzerland.

The Higgs Boson helps in explaining why particles have mass and why some are heavier than others. It interacts with other particle through the Higgs field, which permeates the universe. When particles move through this filed, they can aquire mass.

Scientific research on the Higgs Boson, often reffered to as the "God Particle" which involves a wide range of experimental and theoretical efforts aimed at understanding its properties and implication for Particle Physics. Here are some key aspects of this research:

Experimental Detection–Scientists conduct experiments at particle accelerators like the LHC to create high- energy collisions between subatomic particles. These collisions can produce Higgs Bosons, which are extremely short-lived and decay into other particles almost immediately. Researchers analyze the decay products to indirectly detect the presence of the Higgs Boson and study its properties.

Properties and Interation– Once detected, scientists study the properties of the Higgs Boson, such as its mass, spin, and decay modes. Understanding these properties helps confirm its identity and sheds light on its interactions with other particles, which is crucial for validating the predictions of the standard model of Particle Physics.

Beyond the Standard Model– While the discovery of the Higgs Boson validated the standard model, it also raised new questions. Researchers investigate phenomena beyond the standard model, such as the nature of dark matter, the hierarchy problem, and the unification of fundamental forces. The Higgs Boson's role in these areas is a subject of ongoing research.

Future Experiments – Future experiments aim to further explore the properties of the Higgs Boson with greater precision and the search for new Physics beyond the standard model. These efforts may involve upgrades to existing particles accelerators or the construction of new ones, as well as theoretical developments to guide experimental investigations.

Urwashi Nautiyal
B. Sc. (Semester (PCM)) IV Semester

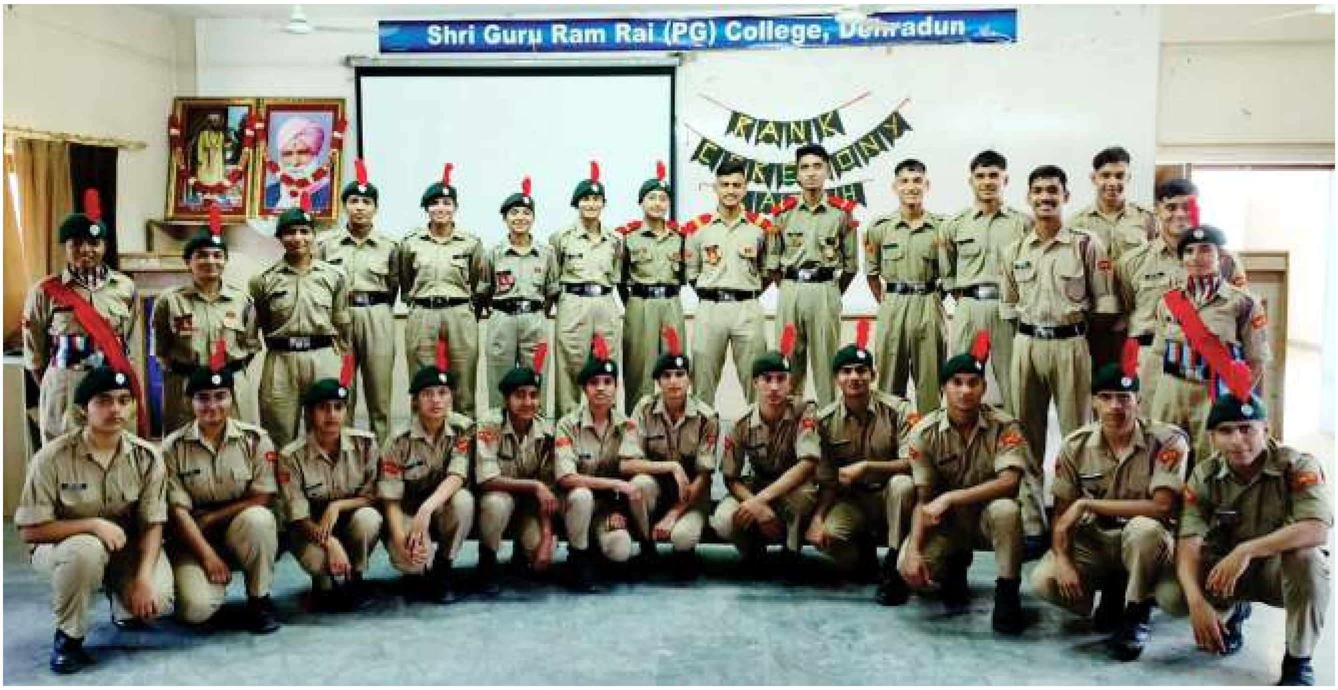
National Cadet Corps

The National Cadet Corps (NCC) is the youth wing of the Indian Armed Forces with its headquarters in New Delhi, India. It is open to school and college students on voluntary basis as a Tri-Services Organisation, comprising the Army, the Navy and the Air Force. Cadets are given basic military training in small arms and drill. Officers and cadets have no liability for active military service once they complete their course.

The NCC in India was formed in 1948 and can be traced back to the 'University Corps', which was created under the Indian Defence Act 1917, with the objective to make up for a shortage of personnel in the Army.

In 1920, when the Indian Territorial Act was passed, the 'University Corps' was replaced by the University Training Corps (UTC). The aim was to raise the status of the UTC and make it more attractive to the youth. UTC Officers and cadets wear Army uniform. It was a significant step towards the 'Indigenisation' of the Indian armed forces. It was renamed the UOTC so the National Cadet Corps can be considered a successor to the University Officers Training Corps (UOTC) which was established by the Government of India in 1942. During World War II, the UOTC never came up to the expectations set by the British. This led to the idea that some better schemes should be formed, which could train more young men in a better way, even during peace.

The first Prime Minister of India, Pandit Jawaharlal Nehru presided over the function of raising the first NCC Unit at Delhi on the last Sunday of Nov. 1948. This day is traditionally celebrated as the 'NCC Day'. A committee headed by H. N. Kunzru recommended a cadet organization to be established in schools and universities at a national level. The soldier youth foundation Act was accepted by the Governor General, and on the 15th of July 1950 the soldier



youth foundation came into existence.

Senior Wing (SW) Cadets of the NCC during Republic Day Preparations

In 1949, the Girls Division was formed in order to provide equal opportunities to school and college-going girls. The NCC was given an inter-service image in 1950 when the Air Wing was added, followed by the Naval Wing in 1952. In the same year, the NCC curriculum was extended to include community development/social service activities as a part of the NCC syllabus at the behest of Late Pandit Jawaharlal Nehru who took a keen interest in the growth of the NCC. Following the 1962 Sino Indian War, to meet the requirement of the Nation, NCC training was made compulsory in 1963. This was discontinued in 1968, when the Corps was again made voluntary.

During Indo-Pakistani war of 1965 and Bangladesh-Pakistani war of 1971, NCC cadets were the second line of defence. They organized camps to assist ordnance factories, supplying arms and ammunition to the front and also were used as patrol parties to capture enemy paratroopers. The NCC cadets also worked hand in hand with the Civil defense authorities and actively took part in rescue works and traffic control.

After the 1965 and 1971 wars, the NCC syllabus was revised. Rather than just being a second line of defence, the revised NCC syllabus laid greater stress on developing qualities of leadership and officer like qualities. The military training which the NCC cadets received was reduced and greater importance was given to social service and youth management.

Motto and aim

The discussion for the motto of NCC was started in 11th central advisory meeting (CAC) held on 11 August 1978. At that time there were many mottos in mind like "Duty and Wisdom"; "Duty, Unity and Discipline Later, at the 12th CAC meeting on 12 Oct 1980 they selected and declared "Unity and Discipline" as the motto for the NCC. In living up to its motto, the NCC strives to be and is one of the greatest cohesive forces of the nation, bringing together the youth hailing from different parts of the country and moulding them into united and disciplined citizens of the nation".

Units

These 17 directorates are divided in total of 837 units divided in three service groups Army, Naval and Air. Out of those 700 are Army, 73 Naval and 64 Air units.

Directorates

Andhra Pradesh & Telangana

Bihar & Jharkhand

Delhi

Gujarat Dadra & Nagar Haveli

Jammu & Kashmir

Karnataka & Goa

Kerala & Lakshdweep

Maharashtra

Madhya Pradesh & Chhattisgarh

Odisha

North East Region (Arunachal Pradesh, Assam, Manipur, Meghalaya, Mizoram, Nagaland & Tripura)

Punjab, Haryana, Himachal Pradesh and Chandigarh

Rajasthan

Tamil Nadu, Pondicherry, Andaman & Nicobar

Uttar Pradesh
Uttarakhand
West Bengal & Sikkim

NCC Directorate Uttarakhand

NCC Directorate Uttarakhand was raised at Dehradun on 08 August 2006. Uttarakhand is the 17th NCC Directorate, the only one to be added since 1948. The Directorate is located at Ghunghora Cantt, Dehradun, it is the youngest Directorate and has 18 units including 12 Army units, four independent coys and one each of Air Force, RVC and Navy. A total of 31, 544 cadets are authorized and vacancies have been distributed in 368 institutions/schools across the state.

NCC Flag

The NCC flag for various units of the NCC was first introduced in 1951. The first flag was of the same pattern, color and size as used by various regiments of the Army. The only difference was that it had the NCC badge and unit designation placed in the center. Later on, it was felt that the flag should be designed in keeping the inter-service character of the Corps. In 1954 the existing Tri-color flag was introduced. The three colors in the flag depict the three services of the Corps, red for the Army, deep blue for the Navy and light blue for the Air Force. The letters NCC and the NCC crest in gold in the middle of the flag encircled by a wreath of lotus, give the flag a colorful look and a distinct identity.

Cadet Sakshi Bisht (29 UKBN)
B.Sc. (CBZ) III Semester

Father of Fiber Optics : Dr. Narinder Singh Kapany

Introduction

Among the modern-age inventions which have reshaped and revolutionized the world we live in today, fiber-optic communication holds a special place. In this small, fast and globalized world the ability to transfer information freely and to have instant access to knowledge, that would have been difficult or almost impossible to obtain previously, has largely been facilitated and ushered in by fiber-optic communication working in tandem with the all-pervading digital revolution. The man behind this ground-breaking technology Dr. Narinder Singh Kapany is an Indian born American Physicist whose invention of fiber optics made more than half a century ago revolutionized the way information is transmitted and communicated today. It is because of his pioneering work that the world today enjoys high speed communication and medical procedures such as endoscopy and laser surgeries.

Motivation behind success

The seeds of his future work in fiber optics were sown in a physics lecture in which his teacher taught that light always travels in a straight line. This prompted the young boy to wonder why couldn't light travel along a bent path and spurred him to think over it and proved his teacher wrong.

Education

Kapany graduated from Agra University and then went to Imperial College, London for advanced studies in optics where he earned a Ph.D. degree in Physics from the renowned college in 1955. He subsequently moved to the University of Rochester and then to the Illinois Institute of Technology to continue his research and inventions in the areas of fiber-optics communication, lasers, biomedical instru-mentation, solar energy and pollution monitoring.

Pioneering work

An optical fiber is a slender glass fiber that is thinner than a human hair but flexible and transparent. It can carry signals over long distances at higher bandwidths (data rates) with much less loss in intensity of the transmitted signal compared to the loss in the same in metal wires. It also makes the signal immune to electromagnetic interference and increases transmission rate to nearly the speed of light. Quoting Joseph Kahn, a Stanford professor and a leading specialist in optical fiber communication, fiber optics is a miraculous technology, and the internet couldn't exist in its present form without it. Dr.Kapany commenced his pioneering research in fiber optics at the Imperial College London while working with Harold Hopkins, an English physicist. He demonstrated for the first time in 1954 at its Department of Physics that light can travel in bent glass fibers. His research paper entitled 'A Flexible Fiberscope Using Static Scanning' appeared in the seminal scientific journal Nature in the January issue of the same year. He published over 100 scientific papers in various international science journals and established the term fiber optics. His work led to the development of such medical devices as gastroscope, endoscope and bronchoscope. For this critical and early work in fiber optics and communication, Dr. Narinder Singh Kapany is widely credited as the Father of Fiber Optics.

Awards

Dr. Kapany has been honored with many

awards for his path-breaking work. He received the Excellence 2000 Award from the USA Pan-Asian American Chamber of Commerce. He is a Fellow of the British Royal Academy of Engineering, the Optical Society of America, and American Association for the Advancement of Science. He was awarded with the 'Pravasi Bhartiya Samman' by the Indian Govt.

Nobel buzz

The year 2009 Nobel Prize in Physics was awarded to Charles Kao for his break-through work in fiber optics. This surprised Nobel watchers and created a buzz in the scientific circles at Dr. Kapany's omission from the coveted list. It is well known that it was Dr. Kapany who pioneered the early works in fiber optics and demonstrated how it heralded a new technology era. His work was crucial for further research into the field and was done way before Kao started his own work on transmission of light over long distances via optical glass fibers and yet Nobel Committee chose to ignore him. An unsung hero, Dr. Kapany is not alone as others before him have been ignored by the Nobel Committee as well, a classic example being that of Mahatma Gandhi. It wouldn't be an overstatement to say that it was the Nobel Committee which missed out on the 'Father of the Nation'. Today even at the age of 85, Dr. Kapany continues to work in his quest for invention of a better technology and inspire us with his achievements in the field of science.

Sachin Pandey
B.Sc (PMG) IV Semester

INTERESTING FACTS ABOUT PHYSICS

- If you leave Earth at age of 15 in a spaceship at speed of light and spend 5 years in space, when you get back on Earth you will be 20 years old but all of your friends who were 15 when you left, will be 65 years old at that time.
- Only 5% of the universe is visible from earth, 68% of the universe is dark energy and 27% is dark matter. Both of these are invisible, even with a telescope, which means we are only able to see 5% of the universe.
- Time stops at the speed of light and inside black holes. The faster you accelerate through open space, the slower you perceive time. Gravity affects time heavily for some reason-time dilation.
- If you fall into black hole, you will able to see both the universe beginning and ending due to time dilation.
- Earth is travelling across the sun at a speed of 67,000 miles per hour. And guess what? We are also moving at this speed.

Sonia Parveen
B. Sc. (PCM) IV Semester

Vipassana Meditation: A Journey to Insight and Inner Peace

Introduction

Vipassana is a form of meditation and one of the most ancient meditation techniques, rooted in the teachings of Gautama Buddha over 2,500 years ago. The term 'Vipassana' translates to 'insight' or 'clear seeing' in Pali, reflecting the practice's focus on cultivating deep self-awareness and understanding of the true nature of existence. Unlike other meditation forms that may emphasize concentration or mantra repetition, Vipassana is centered on observing the reality of one's mind and body in the present moment.

Historical Background

Vipassana is said to be the meditation method used by Gautam Buddha to achieve enlightenment. After being lost to India, the technique was preserved in Burma (modern-day Myanmar) by a lineage of dedicated teachers. In the 20th century, Vipassana was reintroduced to India by S.N. Goenka, a Burmese-born teacher who learned the technique from Sayagyi U Ba Khin. Goenka's efforts have since popularized Vipassana globally, with meditation centers offering ten-days courses in many countries.

The Technique

The practice of Vipassana involves two main components:

1. Anapana (Observation of the Breath)- The initial days of a Vipassana course focus on Anapana, or breath awareness. Practitioners concentrate on the natural breath, observing the sensations it creates as it flows in and out of the nostrils. This helps in sharpening the mind and developing concentration.
2. Vipassana (Body Scanning)- Once the mind is sufficiently focused, practitioners move on to the core Vipassana technique. This involves systematically scanning the body from head to toe and toe to head, observing the sensations that arise without reacting to them. The sensations can range from subtle tingling to intense pain, and the key is to maintain equanimity—acknowledging their impermanent nature without attachment or aversion.

The Philosophy behind Vipassana

Vipassana is not merely a relaxation technique; it is a profound practice that aims to purify the mind by eliminating the root causes of suffering. According to Buddhist philosophy, suffering arises from craving (desire) and aversion (dislike). By observing sensations objectively, practitioners learn to see these experiences as transient and not inherently tied to happiness or suffering. This insight weakens the hold of these defilements on the mind, leading to greater peace and liberation.

The Role of Mindfulness

Mindfulness, or "Sati" in Pali, is a crucial element of Vipassana. It is the continuous, non-judgmental awareness of one's thoughts, emotions, and bodily sensations. Through mindfulness, practitioners develop insight into the nature of their minds, recognizing patterns of thought and behavior that lead to suffering. This awareness creates a space between stimulus and reaction, allowing for more conscious and compassionate responses to life's challenges.

Benefits of Vipassana Meditation

Vipassana offers numerous physical, mental, and spiritual benefits:

Emotional Regulation: By observing

sensations without reacting, practitioners develop a balanced mind, which helps in managing emotions like anger, fear, and sadness.

Increased Concentration: The practice sharpens focus and mental clarity, aiding in both personal and professional life.

Stress Reduction: The deep relaxation and equanimity cultivated through Vipassana reduce stress and anxiety levels.

Spiritual Growth: For those on a spiritual path, Vipassana is a tool for deepening self-awareness and progressing towards enlightenment.

While Vipassana offers profound benefits, it is not without challenges. The practice requires intense concentration and discipline, particularly during a ten-day retreat where participants follow a rigorous schedule of meditation and silence. Physical discomfort from prolonged sitting and the mental challenges of facing deep-seated emotions can make the practice difficult. However, these challenges are part of the process, teaching practitioners resilience and patience.

Conclusion

Vipassana meditation is a transformative practice that offers deep insights into the nature of the mind and body. It is a path to inner peace, emotional balance, and spiritual awakening. Whether one is seeking relief from stress, personal growth, or spiritual enlightenment, Vipassana provides a profound tool for self-discovery and healing.

Sushma Patil
Research Scholar
Department of Mathmatics

Necessity to Ban Polythene or Plastic Bags

Today, when we go shopping, we see a lot of people carrying their shopping bags made of plastic. They are really convenient but carry many disadvantages too. Plastic or polythene bags are harmful. Polythene kills at least two million birds/ whales, sea lions and turtles every year. They consume the plastic and die. They eat it leading to internal infections, starvation and death.

Polythene does not dissolve. It breaks into tiny pieces and stays there for upto 1000 years, contaminating soil, waterways and Oceans and entering the food web when eaten by animals. Since almost every piece of plastic that we have ever made, used and thrown away is still here on this planet and will be here for centuries to come.

Several cities of world have started to implement some rules to ban the plastic bags into their cities. Unlike any other waste products, plastic has a slow rate of decomposition and accounts for various mishaps of flooding plastic bags are a scourge on the environment. They do enormous damage to the land and oceans and urgent action is required to reduce their use. Mexico city has turned green as it has put in force a very strict i.e. draconian ban on plastic Bags.

Aditi Goyal
M.A. (English) II Semester

College Trek: A Memorable Day

It was second saturday of the month December. Our morning started with some cold breezes and lots of excitement for the trek (Kipling trail trek), which was from Rajpur to Mussoorrie. As all the details were already given to students, we were all supposed to gather at Rajpur bus stand by 9 AM. Six groups were divided for better management and also the teaching staff was present for maintenance of discipline. We left the place at 09:15 AM, as per schedule. and here began a journey to the mesmerizing destination. After walking for 1 to 2 kms we entered Rajpur village from where our real trek started. The village, 11 kms away from Dehradun is the home of various species of plants and animals and some of the most charming views. It is known that at the time of British rule, it was the only footway open for pedestrians that connected Dehradun to Mussoorie. As we entered the village we saw a board mentioning all the toll taxes given by the people or charged by the Britishers on luggage and animals. As we moved upwards we noticed that the physical features of the place were quite different.

There were more bushes than big trees. Due to the movement of the tectonic plates, deep cracks could be seen there which gave it a look of a valley. Moving further we witnessed a tunnel or an ancient railway route credited by the British for easy and convenient transportation, but due to some casualties the route soon got dispatched. The route got steeper as we moved forward. The view got scenic. During the journey we came across variety of birds and a beautiful herd of goats. Inquiring, we came to know that the goat herds were from Himachal. It was so inspiring to see, how people work hard just to have a meal of two times a day. After 5 to 6 km the forest area ended and entered the urban area. We were walking in two queues as it was a road route to Mussoorie and then came the most awaited part of the day– lunch time. We rested under a shed near a cafe called 'Wrong Turn Cafe'. We all had our lunch which tasted delicious because of the weariness or the alluring views at that point of place. We started the trek again, but this time with double enthusiasm. We witnessed the Jharipani falls from a reasonable distance, one could hear the sound of water from a good distance.

We came across Oak Grove School, which started with only 28 students on its roll and at present more than 600 students receive education there. After some more trek we confronted St. George's College, the top most boarding school in Mussoorie affiliated to the ICSE council. We celebrated our achievement of reaching the destination. We clicked lots of pictures throughout the trek. We danced together, ate together, and after all the enjoyable moments we spent together we were all set to go back. This time we enjoyed the company more than the views. In two to three hours we were back to the place from where the unforgettable journey started.

The trek ended peacefully, as proper decorum was followed by the students during the trek. The teaching staff played a crucial role in the maintenance of discipline. We all were heading back to our homes carrying a heavy bag of remarkable memories with us. The trek took us close to mother nature and also taught us the feeling

of oneness and brotherhood.

In short, the trek made a delightful effect on everyone and gave us some mind blowing experiences.

A total of five teaching staff was there with the students namely: Major Pradeep Singh from Geology Department, Dr. Deepali Singhal from Chemistry Department, Dr. Anita Manori from Physics Department, Mr. Chandrashekhar Khali and Mr. Mahesh Kumar from Department of Botony. (A procession of 50 students went for the trek. including some of the NCC cadets, NSS volunteers and students of BA and BSc.

Tanisha Rawat (UO)

BSc (PCM) V Semester

New Education Policy: A Flexible Approach to Education

'Education is the key that unlocks the golden door to freedom'. Education is a human right. It is fundamental element to achieve full human potential, helps in developing the society and promoting national development. That's why the Indian Government has introduced a New Education Policy (NEP). One of the key aspects of the policy is the introduction of 5+3+3+4 curricular structure, which replaces the existing 10+2 system. This new structure focuses on early childhood care and education, foundation learning and a flexible approach to education. Another significant feature is the emphasis on digital literacy and integration of technology in the syllabus.

The New Education policy for colleges introduces several key changes aimed at enhancing the quality of higher education in India. One of the significant aspects is the emphasis on multi disciplinary education, which allows students to choose a diverse range of subjects across disciplines.

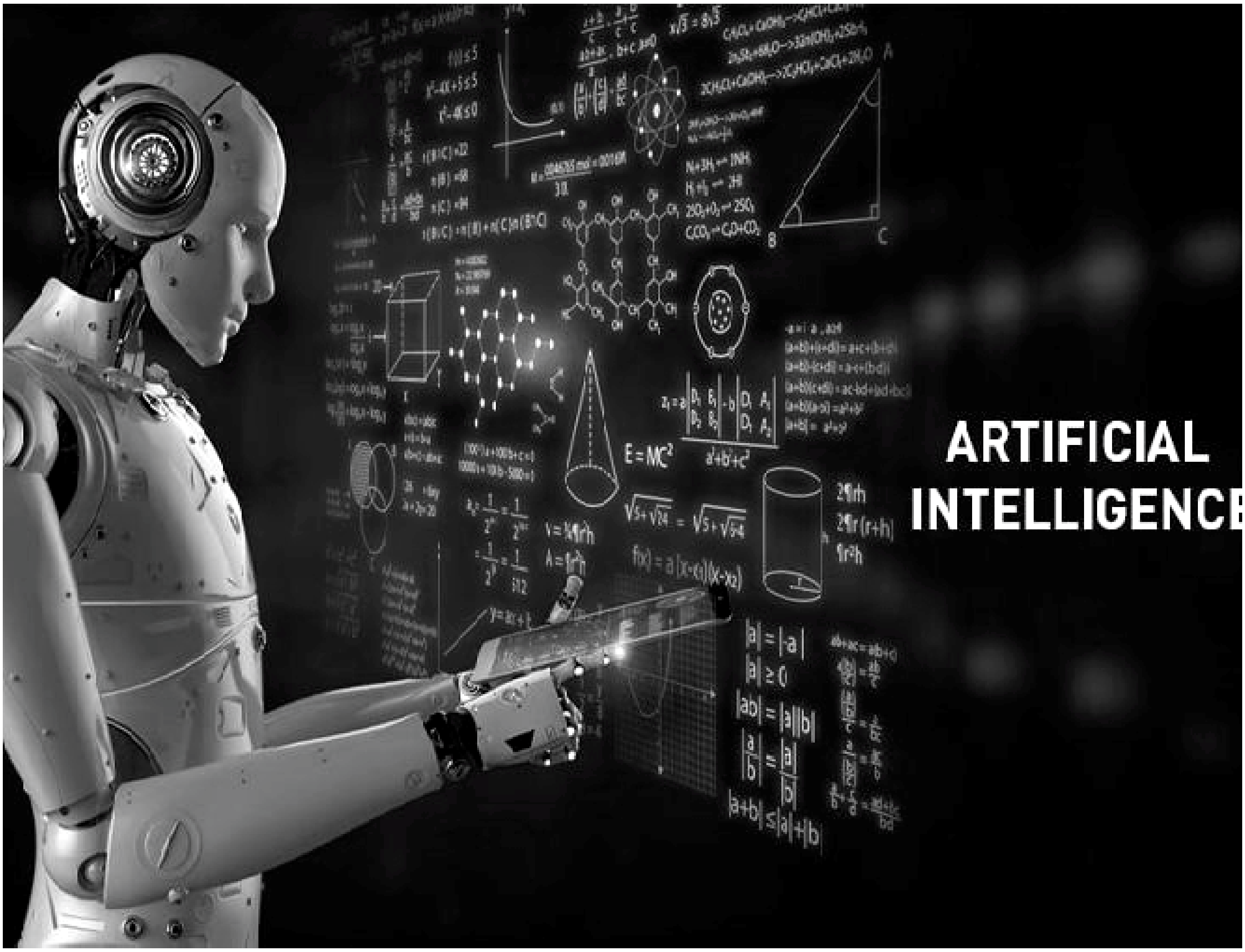
Furthermore, the policy focuses on promoting research and innovation in colleges by encouraging collaboration with industries and research institution. The policy advocates for autonomy and flexibility in curriculum design, assessment methods, and governance structure if colleges. In our college, the New Education Policy emphasizes the importance of promoting a culture of inclusivity, quality and diversity in the campus. It aims to create a supportive environment that values student well being, mental health and overall holistic development.

Overall, the New Education Policy for colleges in India is geared towards creating a dynamic and progressive higher education system that prepares students for the challenges of the 21stcentury.

Paras Lodhi

B. Sc. (PCM) IV Semester

Navigating the Landscape of Artificial Intelligence: A Comprehensive Overview



Introduction

Artificial Intelligence (AI), in its boradest sense, is intelligence exhibited by machines, particularly computer systems. It is a field of research in Computer Science that develops and studies methods and softwares which enable machines to perceive their environment and uses learning and intelligence to take actions that maximize their chances of achieving defined goals... Such machines may be called AIs.

AI technology is widely used in offices and industries. Some high-profile applications include advanced web search engines (e.g., Google search); recommendation systems (used by YouTube, Amazon, and Netflix); interacting via human speech (e.g., Google Assistant, Siri, and Alexa); autonomous vehicles (e.g., Waymo); generative and creative tools (e.g., ChatGPT and AI applications are not perceived as AI: A lot of cutting edge AI has filtered into general application, often without being called AI because once something useful enough and common enough it's not labeled AI anymore.

Artificial Intelligence (AI) has become

an integral part of our lives, revolutionizing industries, shaping societies, and sparking ethical debates. This article provides a holistic overview of AI, covering its diverse applications, societal impacts, ethical considerations, technological advancements, and future prospects.

Applications:

AI applications span various sectors, including healthcare, finance, transportation, education, and entertainment. From personalized medicine and financial analysis to autonomous vehicles and intelligent tutoring systems, AI is transforming how we live and work.

Impact on Society:

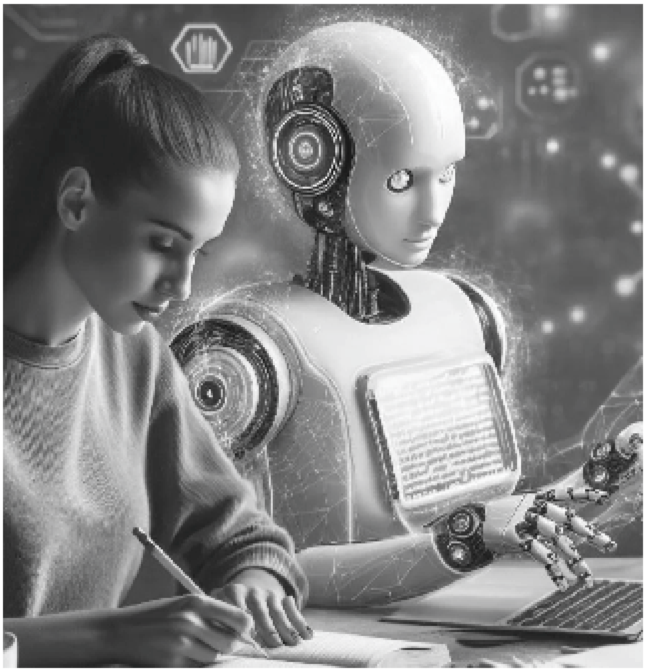
The proliferation of AI has both positive and negative societal impacts. On one hand, it enhances productivity, efficiency, and innovation. On the other hand, it raises concerns about job displacement, algorithmic bias, privacy infringement, and societal inequalities. Balancing these impacts requires careful consideration and proactive measures.

Ethical Considerations:

Ethical dilemmas surrounding AI encompass issues such as fairness, accountability, transparency, and autonomy. Algorithms can perpetuate biases, leading to unfair outcomes. Moreover, the lack of transparency in AI decision-making processes raises concerns about accountability and trust. Addressing these ethical challenges requires collaboration among stakeholders and the development of ethical frameworks.

Technological Advancements:

Advancements in AI technology, including machine learning, deep learning, natural language processing, and computer vision, drive innovation and enable new



possibilities. Breakthroughs in AI research continue to push the boundaries of what's possible, paving the way for intelligent systems with human-like capabilites.

Future Prospects:

The future of AI holds promise and uncertainly. As technology evolves, AI is poised to play an increasingly significant role in shaping our future. However, ethical, legal, and societal considerations must be carefully navigated to ensure that AI benefits humanity as a whole.

Conclusion:

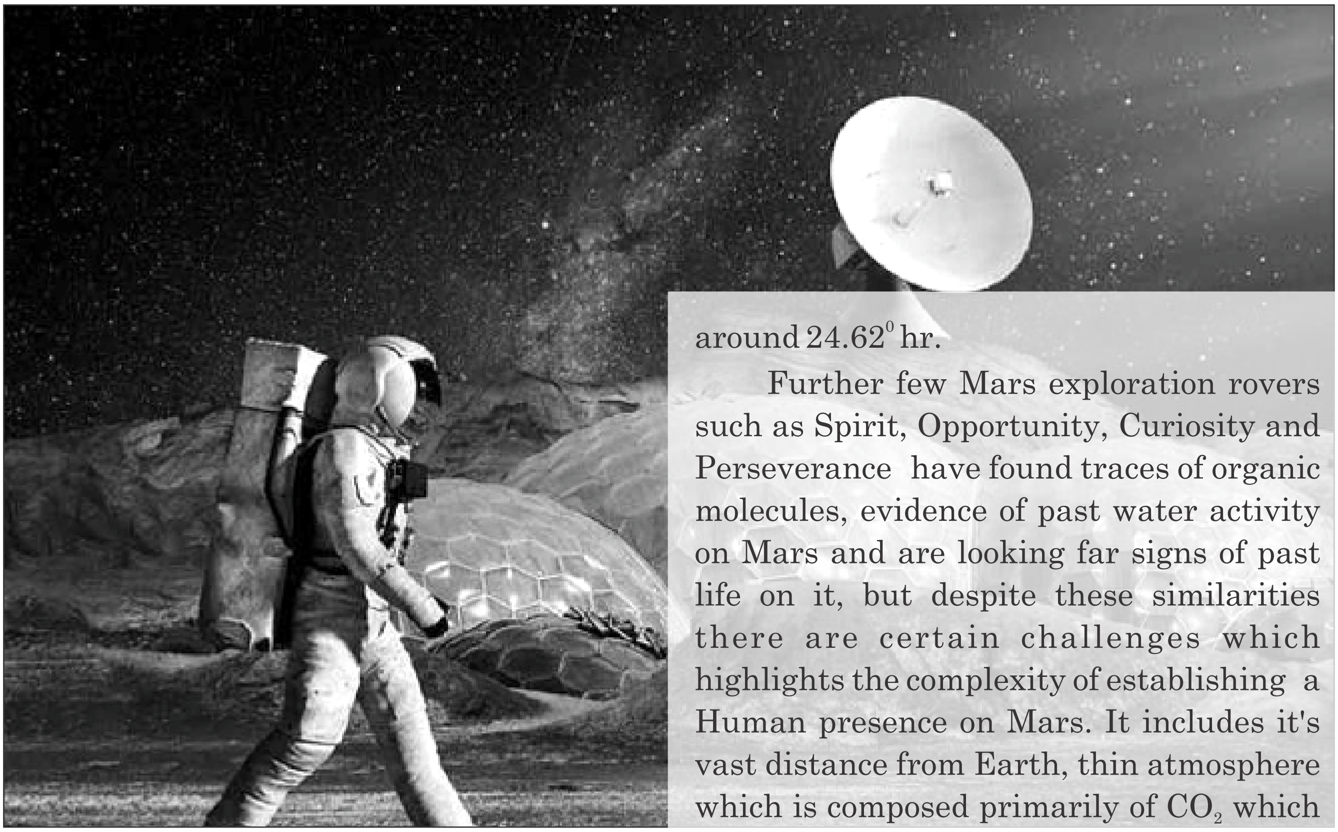
Artificial Intelligence is a multifaceted field with profound implications for society. By understanding its applications, impacts, ethical considerations, technological advancements, and future prospects, we can navigate the complexities of AI and harness its potential for the greater good.

Dev Singh Chauhan

BSc (PCM) II Semester

and NSS Volunteer

Mars Colonization:
Challenges and Opportunities for Humanity



"Mankind was born on Earth. It was never meant to die here!" It is indeed a very fascinating and indicative line from the movie, 'Intirstillar' which depicts human effort to explore space and finds a new habitable planet. Today so far we have found a planet in our solar- system after Earth which may hold a key for bright future of humanity.

Mark the 4^{th} planet from the Sun, which is half the size of Earth and frequently called the Red Planet is the most explored body in our solar system. Both Mars and Earth share some common characteristics which make it suitable for colonization. Mars has an axial tilt of 25^0 which is close to Earth 23.5^0 so it has seasons much like ours, a day on Mars is also similar in length to Earth at around 24.62^0 hr.

Further few Mars exploration rovers such as Spirit, Opportunity, Curiosity and Perseverance have found traces of organic molecules, evidence of past water activity on Mars and are looking far signs of past life on it, but despite these similarities there are certain challenges which highlights the complexity of establishing a Human presence on Mars. It includes it's vast distance from Earth, thin atmosphere which is composed primarily of CO_2 which increases it s temperature, lack of magnetosphere which provides minimal protection from the harmful cosmic and solar radiation and reduces atmospheric pressure and gravity as the gravitational force of Mars is 38% that of Earth which would have a negative impacts on human health.

To combat them we require integrate science' technological innovation, consideration of human health and many more but till today the amount of information that we have gathered is just a triumph of human achievement and a sign of our advancement in space travel.

Vidushi Barthwal
B. Sc. (PCM) IV Semester

Prafulla Chandra Ray
(Father of Indian Chemistry)

Known as 'Father of Indian Chemistry', Prafulla Chandra Ray was a well-known Indian scientist, teacher and one of the first “modern” Indian chemical researchers. He discovered the stable compound mercurous nitrite in 1896 and established Bengal Chemical and Pharmaceutical Works Ltd, India’s first pharmaceutical company in 1901. He was also a very passionate and devoted social worker.

Early Life and Education:

Prafulla Chandra Ray was born on 2 August 1861, the younger of two brothers, in the village of Raruli-Katipara, now in Bangladesh. His father, Harish Chandra Ray was a landlord who loved learning and he built up an extensive library in his home. Prafulla’s mother, Bhubanmohini Devi was well educated with liberal views. The family moved to Kolkata when Prafulla was nine years old and he attended the Hare School. Unfortunately, Prafulla fell ill and returned to his village in 1874. It took two years for Prafulla to recover and he was left permanently frail with digestive issues and insomnia. During his recovery he enjoyed reading in his father’s well equipped library.

He returned to Kolkata and attended Albert School and in 1879 and, after passing the entrance exam, began studies at the Metropolitan College (now Vidyasagar College). Prafulla studied Chemistry at Presidency College and this soon became his favorite subject; he built a laboratory at home and began experimenting. In 1882, Prafulla won a scholarship to Edinburgh University, UK and he gained his degree there in 1885. Remaining at Edinburgh to undertake research, he was awarded a D. Sc. in 1887 and the 'Hope Prize' for his thesis, “Conjugated Sulphates of the Copper-Magnesium Group: A Study of Isomorphous Mixtures and Molecular Combinations”.

Contributions and Achievements:

Prafulla Ray returned to Calcutta in 1888 and became an Assistant Professor of Chemistry at the Presidency College in Calcutta in 1889. He established a research laboratory and slowly gathered a group of dedicated students who researched with him. He published around 150 research papers during his lifetime. Many of his articles on science were published in renowned journals of his time. His research included the discovery of the stable compound mercurous nitrite in 1896. He also researched organic compounds containing sulphur, double salt, homomorphism and fluorination.

In 1892 with a small capital of 700 INR, he established Bengal Chemical Works. It flourished under his management. The company initially produced herbal products and indigenous medicines. In 1901 the enterprise became a limited company, Bengal Chemical and Pharmaceutical Works Ltd (BCPW) and India’s first pharmaceutical company. Gradually, the company expanded and became a leading chemicals and medicine producer.

Prafulla Ray was interested in ancient texts and after much research published *The History of Hindu Chemistry* in two volumes in 1902 and 1908. The work detailed the extensive knowledge of metallurgy and medicine in ancient India. In 1916 Prafulla Ray retired from Presidency College and joined Calcutta University where he worked for more than 20 years. He represented many

Indian universities at International seminars and Congresses. He was elected as the Indian Science Congress President in 1920.

His autobiography *Life and Experiences of a Bengali Chemist*, published in two volumes in 1932 and 1935 documents his own motivations as a scientist and the sweeping changes India was experiencing during his lifetime. Prafulla Ray wanted to use the marvels of science for lifting up the masses. He was a very passionate and devoted social worker and he participated eagerly and actively in helping famine and flood struck people in Bengal during the early 1920s. He promoted the khadi material and also established many other industries such as the Bengal Enamel Works, National Tannery Works and the Calcutta Pottery Works. He was a true rationalist and was completely against the caste system & other irrational social systems. He persistently carried on this work of social reformation till he passed away.

Remaining a bachelor throughout his life, Prafulla Ray retired becoming Professor Emeritus in 1936 aged 75. He died on 16 June 1944, aged 82.

Vivek Purohit

M.Sc (Chemistry) Semester

Schrodinger's Cat Paradox

In Quantum Mechanics, 'Schrodinger's Cat' is a thought experiment, sometimes described as a paradox of quantum superposition. In the thought experiment, a hypothetical cat may be considered simultaneously both dead and alive, while it is unobserved in a closed box, as a result of its fate being linked to a random subatomic event that may or may not occur's.

In Schrodinger's formulation, a cat, a flask of poison and a radioactive source are placed in a sealed box. If an internal radiation monitor detects radioactivity (i.e. a single atomic decaying), the flask is shattered, releasing the poison, which kills the cat. The Copenhagen interpretation implies that, after a while, the cat is simultaneously alive or dead. This poses the question of when exactly quantum superposition ends and reality resolves into one possibility or the other. Although originally a critique on the Copenhagen interpretation, it is seemingly paradoxical though experiment became a part of the foundation of theoretical discussions of the interpretations of quantum mechanics, particularly in situations involving the measurement problem.

Fundamentally, the Schrodinger's cat experiment asks how long quantum superposition last and when (or whether) they collapse. Different interpretations of the mathematics of quantum mechanics have been proposed that give different explanations for this process, but 'Schrodinger's Cat' remains an unsolved problem in physics. The experiment is not intended to be actually performed on a cat, but rather as an easily understandable illustration of the behavior of atoms. Experiments at the atomic scale have been carried out, showing that very small object may exists as superposition; but superposing an object as large as a cat would pose considerable technical difficulties.

Priya Sharma

B. Sc. (PCM) IV Semester

The Wallet's New Best Friend: UPI's Dance with the Rupee

Once upon a time, in the bustling markets on Digital India, there emerged a wizardry known as UPI, casting spells of convenience on every smart phone wielder. It was not just a payment method, it was a revolution wrapped in code, a digital genie that transformed taps into transactions.

A Tap Dance of Transactions: With a mere tap, the rupees began their dance, leaping from one account to another with the grace of a classical dancer. The markets sang with the sound of instant payments, as UPI conducted an orchestra of transactions, each note playing to the tune of effortless spending.

The Impulse of the Instant: However, beware, for with great power comes with great impulsivity. The magic of UPI whispered sweet nothing into the ears of consumers, luring them into the enchanting forest of spontaneous buys. "Why wail?" it hummed, " When a purchase is just a tap away?"

The Siren Call of Satisfaction: Yet, amidst the siren call of instant gratification, satisfaction bloomed like a lotus in the mud. 91.5% of users basked in the glow of UPI's convenience, their smiles reflecting the ease of their digital transactions.

The Double-Edged Sword: Let us not forget the double-edged sword of this tale. For every spell cast, there lurked shadows of network gremlins, authentication trolls, and security Specters. The quest for a seamless UPI realm is ongoing, a battle of bits and bytes against the forces of chaos.

The Moral of the Story: To conclude the book, let us remember the moral woven into its pixels: UPI is a powerful ally in the kingdom of commerce, but with its wand of convenience comes the responsibility to spend wisely. May the consumers of this tale heed the lessons of the past and navigate the future with a budget as balanced as the scales of Dharma.

Rahul Singh Bhandari
M.A. (Economics) IV Semester

My Experience Of College Life

College is a time of growth, learning, and self-discovery. It is a period when students are given the opportunity to explore new ideas, meet new people and face challenges in ways they never thought was possible. My experience in SGRR (PG) College has been nothing short of transformative which shaped me into the person I am today. In our college we had the privilege of being taught by some of the most brilliant minds in their fields. Professors who were not only experts in their subjects but also passionate about teaching and monitoring. They encouraged me to think critically to question the assumptions, and to explore new ideas.

I am grateful for the high standards they had set for me. In addition to the academic challenges , my college has also provided me with countless opportunities to help me achieve my personal growth. I have had the chance to meet people from all walks of life, each with their own unique experience and perspective as our college organises many seminars of the experts from different fields.

Beyond the confines of the classroom, my college experience was enriched by a vibrant campus community. My college was renowned for organising plethora of cultural activities, providing students with a platform to explore and celebrate diversity, from multicultural festivals sport activities and awareness campaigns, These events not only showcased the richness of different cultures but also fostered a sense of unity which was inclusive of all students.

Furthermore, the college offered ample opportunities for students to engage in political issues and get exposure to the intricacies of governance through student led National Union Parties like-ABVP and NSUI.

Student in college were encouraged to voice their opinions, and actively participate in democratic procedures . This exposure to politics not only broadened our understanding of social issues but also empowered me to become a much informed and engaged citizen.

Overall, my experience in my college has been incredibly rewarding. It has challenged me academically, helped me grow personally, and provided me with a strong sense of community. I am grateful to all teachers who taught me and now I look forward to applying these lessons in my future endeavors.

Anshu Kumar

B. Sc. (PM) IV Semester

An Opportunity for Internship:
A Transformative Journey

Recently I completed my course on ' Space Technology and its Application the -----was to study Climate Changes and its impacts. It was need at North Eastern Space Application Centre (NESAC), Shillong (Meghalaya), Department of Space, Government of India. I was fervently scouting for an internship opportunity that would align my interest in Geophysics and Atmospherics Physics. Firstly I feared a lot about going to North East because its my first encounter at that region but then my sister Srishti encouraged me a lot. NESAC is a unit of ISRO and she said it's a lifetime opportunity. I was among 20 from all over the country and only one from Uttarakhand. I took permission from departments and Principal sir and from their blessings and motivation I have completed this internship cum course and with the help of this course my first research paper is coming too. In this course I learned and worked on:-

1. Geographic Information System (GIS) which is a major part of remote sensing and other geological and geophysical research work.
2. Atmospheric data repositories (Bhuvan NICES and GIOVANNI) which are important to study atmosphere, make meteorological models and predict weather.
3. Digital tools like MATLAB, Python and Cloud Physics
4. Make research project which is going to publish on trends of decadal series data analysis of Aerosol optical depth (AOD), Black Carbon concentration, Temperature and Humidity on whole NER region.
5. Worked on indigenous ISRO LIDAR and RADAR system (specially Doppler Weather Radar) which are backbone for indian space techonology.
6. Have interaction with premiere scientists and researchers like Dr. Som Kumar Sharm, Dr. SP Agarwal, Dr Rosly Lyngodh and many more..... They only made this possible for me because I'm the only UG student among all PG, DOC and Post DOC students.

Apart from this I have explored a lot too at Meghalaya and North Eastern Region. I visited Mawsmai and Arwah cave which are famous for their geological fossil imprints also visited some of the beautiful falls seen Bangladesh India geological divide at Cherrapunji which is one of its kinds in the world even I have travelled for the first time in flight for visiting there so it's a mesmerising experience too... Last but not least I met some of the best minds and being youngest among all I got lots of love and pampering.

In retrospect, my internship experience was not merely a stint to fullfil research based requirements but a transformative journey that equipped me with the skills, knowledge, and confidence to navigate the professional landscape. It reinforced the importance of continuous learning, adaptability, and seizing opportunities for growth. As I embark on the next chapter of my academic and professional journey, I carry with me invaluable lessons and memories from my internship experience. This is how my excursion was completed.

Sachin Pandey
B. Sc. (PCG) IV Semester

The Silkyara Tunnel Operation:
Striking a Balance Between Science and Spirituality

As the rescue operation unfolded, the inherent balance between science and spirituality became apparent. Swami Vivekananda once expressed the idea that "the future belongs to spirituality over science, to metaphysics over physics," emphasizing the need for harmony between these realms. The successful rescue mission in the Silkyara tunnel exemplifies this harmony through the coordinated efforts and compassionate approach adopted by all the involved parties. While mechanized technology played a crucial role, the use of manual drilling techniques led by skilled rat-hole mining experts symbolized the human touch, perseverance, and skill beyond machinery. This collaboration of different entities, from local laborers to international experts, reflected a holistic approach to the rescue operation.

The Humility and Surrender in the Face of the Unknown

Throughout the rescue mission, there were moments that reminded us of the humility required in the face of the unknown. One such poignant moment was captured when tunnelling expert Arnold Dix was seen bowing down before a force greater than himself outside the Silkyara tunnel. This gesture encapsulated the essence of surrendering to the supreme and acknowledging the realms beyond human intellect. It reminded us that, amidst our scientific advancements, there exists a yearning for meaning and purpose that can only be fulfilled by spirituality. Locals believed that the reason for the collapse was anger of the regional deity Baba Bokh Naag.

The Integration of Reason and Faith

Surrendering to the supreme does not imply abandoning reason or forsaking scientific inquiry. Instead, it encourages a harmonious coexistence where the intellect bows to the infinite wisdom that transcends empirical understanding. The integration of spirituality and science allows for a deeper understanding of our existence and our place in the grand cosmos. It provides a framework for comprehending the metaphysical aspects of life, offering solace to the searching soul. In moments of adversity, the recognition of a higher power becomes a source of strength and comfort, enabling individuals to navigate the uncertainties of life with grace and resilience.

The Grand Collaboration and Support

The successful rescue operation in the Silkyara tunnel would not have been possible without the grand collaboration and support from various entities. The National Disaster Response Force (NDRF) played a crucial role, complemented by the efforts of state rescue agencies, the Border Roads Organization (BRO), the National Highways and Infrastructure Development Corporation Limited (NHIDCL), and the Indo-Tibetan Border Police (ITBP). These entities worked tirelessly, coordinating their resources and expertise to ensure the safe extraction of the trapped workers. The international rescue experts, administrative officers, and the Uttarakhand government also played pivotal roles, demonstrating a swift and effective response.

The Miraculous Rescue and Gratitude

After the successful release of the 41 trapped workers, Prime Minister Narendra Modi expressed his gratitude and admiration for their courage and patience. He commended the collaborative efforts of

all involved parties, recognizing the significance of this rescue operation. Union Minister, Nitin Gadikari also expressed his relief and happiness, acknowledging the tireless and sincere efforts of every one involved. The rescue mission in the Silkyara tunnel serves as a remarkable example of what can be achieved when individuals come together, united by a common goal and driven by compassion

Conclusion: Finding Meaning Amidst Adversity

The Silkyara tunnel rescue operation not only exemplified the power of coordinated efforts but also highlighted the spiritual aspect that underlies our existence. It reminded us of the need to strike a balance between science and spirituality, integrating reason and faith in our journey through life, In moments of adversity, the recognition of a higher power provides solace, strength, and a sense of purpose. The successful rescue mission in the Silkyara tunnel stands as a testament to the resilience, compassion, and unwavering spirit of humanity. It serves as a reminder that, even in the face of the unknown, miracles can happen when we join hands and work together towards a common goal.

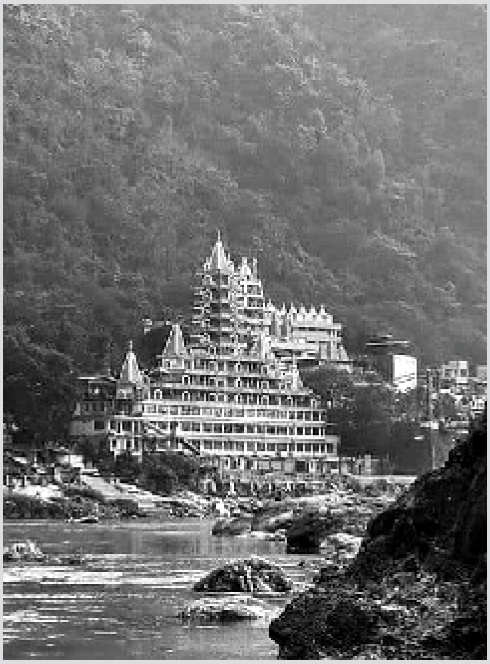
Priyanshu Rawat
B.A. V Semester
(Vice President Student Union)

MY LOVELY UTTARAKHAND

Land of divinity
Land of purity
Land of unity
Land of diversity
It's my lovely Uttarakhand.

Home to varied flora and fauna
Home to diverse culture
Home to yoga and dhyana
It's my lovely Uttarakhand.

State of greenery
Paradise on Earth
Gift from nature
State of beauty
That's my lovely Uttarakhand.



Tanisha Pant
B.Sc. (PCM) II Semester

Empowering Women Empowerment for Economic Growth

In the current context of international development, women empowerment is essential to long term, steady economic growth. Acknowledging and promoting women's agency, rights, and involvement in different domains is essential for attaining gender parity as well as contributing to strong economic growth. The concept of women empowerment is complex, with social, political and economic aspects. Economically empowered women create jobs, increase productivity, and encourage innovation, all of which have a substantial positive impact on a country's development. Women become active participants in economic activities and enhance the workforce as a whole when they have greater access to education, skill development, and employment opportunities.

An essential component of women's empowerment is education. Educated women are able to make better decisions about their lives, health, and careers. A well-educated woman is more likely to make investments in her children's health and education, which benefits current and future generations. This cross- generational effect hightlights how empowering is supported by women's education.

An additional crucial component of women's economic empowerment is financial inclusion. By giving women access to capital and business opportunities, they can launch and grow their own enterprises, boosting the economy and creating jobs. It has been shown that microfinance programs and assistance for women-owned businesses can improve entire communities. Furthermore, advancements in healthcare have a direct correlation with women empowerment. Women can make choices that support their financial goals when they are in charge of their family planning and reproductive health. Economic output rises when women who are in better health are more productive in the workforce.

Equally important is the empowerment of women in leadership roles. Different viewpoints are fostered by diverse leadership, and this results in more creative and efficient decision-making process. Societies can fully utilize their human capital by removing barriers based on gender in corporate boardrooms, politics and other leadership positions.

For sustained economic growth, gender-based disparities in the workplace must be addressed ensuring women can fully

participate and thrive in the workforce requires unbiased hiring practice, equal pay for equal work, and supportive work environment. These actions improve overall productivity and efficiency in addition to promoting social justice.

To conclude, women empowerment promotes economic expansion and a more diverse, resilient and dynamic society. By removing obstacles and granting equal opportunities, countries can unleash the latent potential of fifty percent of their populace. A prosperous future for all is invested when women's economic participation, health, and education are prioritized. Let us acknowledge that empowering women is not only a question of equality but also a strategic imperative for creating a more prosperous and sustainable world as we work toward economic growth.

Rahul Singh Bhandari

M.A. (Economics) III Semester

My College:
A World of Knowledge and Adventure

Welcome to the exciting world of college life, where every day is a new adventure. Get ready to unlock a new era in your life starting a new journey with SGRR (PG) College. Life is all about meeting new people and making friends as well as enemies.

Here are some unique qualities of my college which I want to share to enhance your knowledge-

- We have well qualified and helpful teachers who always encourage us to engage in all activities of our college.
- Unlike other colleges, our college promotes quality education at reasonable fees.
- Our college also promotes NCC and NSS education as well as activities are done to train cadets and NSS volunteers.
- No Smoking, No Alcohol, and Anti-Ragging campaigns are also promoted in my college
- Blood donation campaigns are also organised in our college.
- Functions like Annual Function,Fresher party, Holi Mahotsav etc. are also conducted.
- Elections are also held in our college for the students' welfare. If any student faces any problem, the election parties try to solve the problems in a non-violent and polite manner.
- Chemistry, Physics, Geology, Botany and Zology labs are well equipped where students can learn in an innovative and scientific manner.

My favourite lab is Geology Lab, where many kind of species of rocks, shells, plants, fossils and many more fossils are preserved in a very presentable manner.

If you wish to know more about my college, come and you will know it better.

Priyanka Maithani

B. Sc. (PCG) III Semester

Chemistry in the Kitchen

Indian kitchen is one of the beautiful laboratories of chemical compound which consist of number of biological active nutural products. From the ancient times, kitchen material has been used as medicine for primary treatment of various diseases.

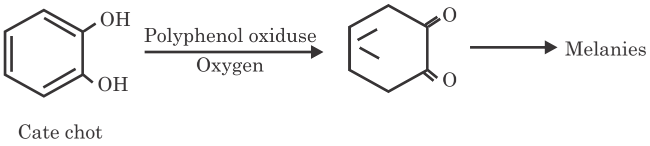
Cooks once regarded the introduction of scientific reasoning, let alone laboratory techniques, into their kitchens with suspicion. Cooks and pinches of flour when heating custards to prevent them from curdling. They rigidly follow certain protocols in making souffles.

Science has improved the technologies for preserving, reproducing and dissemiting works of art. A popular first course, mayonnaise chard-bioled egg with mayonnaise, gives us the opportunity to examine the molecular and physical properties of emulsions. Mayonnaise, cream butter and bearnaise sauce are all emulsions us which droplets of one liquid are suspended in another with which is immiscible.

Mayonnaise consists of vegetable oil, vinegar or lemon juice and egg yolk. Because half of yolk is water, Mayonnaise is stable because the egg yolk contain's so called surface- active molecules such as lecithin. The two ends of these rod- shaped molecules have different properties. One is hydrophilic (it has an affinity for water), and the other is hydrophobic (It shuns water). Each oil globule in the mayonnaise.

Baking is an excellent example of how chemistry and cooking are interrelated. For example, sugars brown in heat, creating the delicious pastry or cake, cookies dough caramelizes, such as yeast and baking powder.

The reaction is prominent organic chemical reaction that occurs during cooking and gives food its characteristic brown colour and rich flavours.



◎ Kitchen Chemistry Hacks

Cooking is Chemistry, so it should come as no surprise that chemical knowledge can help in the kitchen.

◎ Slow fruit Browning

Fruits such as apples and avocados contain phenols. Exposure to oxygen converts phenols to quinons. Cut fruit cells release the enzyme polyphenol oxidase. which speeds up this process. Quinones polymerize into brown polymers called melanins.

Adding acids, such as lemon, inhibits the activity of polyphenol oxidase, slowing browning

◎ Chop onions more comfortably

When cut onions, release allinase enzymes , which breaks down amino acid sulfoxides, this breakdown yields 1-propenesulfenic aicde which the lachrymatory-factor synthase enzyme in the onion transforms into propanethials oxide. This is the compound that stings our eyes. If chill onions before chopping, the rate of release these compound is slow.

◎ Coffee to bitter

Try sprinkling of pinch a salt into a cup. The salt dissolves, releasing sodium ions into coffee. These ions can block some of the bitter compounds from binding to receptors on tongue.

Sunidhi Baduaria

M.Sc. (Chemistry) II Semester

Effects of Cybersports on Today's Generation

When we hear the word 'cybersports', our mind instantly starts thinking about the harmful effects of playing cybersports. It is one of the fastest growing trend in today's generation. As we know nothing is totally good or bad and everything has its own advantages or disadvantages equally.

Playing online games or cybersport makes our mind sharper and mentally more active. While playing cybersports, the mind of children coordinates with the body. While playing this sport their mental strength develops.

However too much use or attention on everything is also not good so like everything, cybersports also have some demerits. Excessively playing cybersports can bring several health risks in children's mind which includes eyestrain due to focusing too much on the computer or handset screen resulting in wrist problems because of overuse of these gadgets. The main problem which we face due to this is obesity which is a biggest problem of our country due to lack of exercise.

While discussing both point of views about cybersport one question always arises that is cybersport better than field sport or physical games. While answering we know that everything have its own properties or work. So we can't say that cybersport is totally bad for today's generation.

It also requires tremendous skill and strategy as we need in any physical sport but still we dismiss that cybersport not really a sport due to the absence of physical activity in it.

Nikita Rawat
M.Sc. (PCM) II Semester

Life of a Science Student

A science student leads a life full of cares and worries. He cannot enjoy sound sleep because sound always seems surrounding his ears. The force of attraction always attracts him towards text books but simultaneously the force of repulsion repels him from studying them. The physical and chemical balance always balances his mind.

When he opens the chapter of 'Electric Current' in Physics, the current of fear and sadness begins to flow through his body. The fever of exam sucks his blood changing him into a solution. A science student has to study a number of catalysts to increase or decrease the rate of his studies.

During exam when he forgets any step his brain begins to heat with friction and puzzles his mind. He gets puzzled by lengthy numerical problems and calculations. In the end, the life of a science student is indeed a specimen.

Asfiya Parveen
B.Sc. (PCM) IV Semester

Attachment Theory:
How Early Relationships Shape our Emotional Bonds and Adult Relationships

Ever wondered why some people are super clingy while others keep their distance? It's all about attachment theory! This theory says that the way we're loved as babies affects how we love as adults. Let's break it down in simple terms.

What's Attachment Theory All About?

Imagine you're a baby. You've just popped into the world, and suddenly, there's this big person looming over you–your caregiver.

Attachment theory says that the bond between you and that caregiver is super important for keeping you safe and happy.

The Four Attachment Styles:

Now, let's talk about attachment styles. There are 4 types:

- Secure: You're comfortable with closeness and trust others easily.
- Anxious: You worry a lot about being left alone
- Avoidant: You like your space and don't need a ton of cuddles.
- Disorganized: You're a bit all over the place when it comes to reationships.

Why Caregiver Love Matters?

Think of it like this: When you cry, does someone come to comfort you? If they do, great! You're likely to grow up feeling pretty secure, but if they are not consistent or kind a distant, it can mess with your attachment style.

How Your Baby Love Sticks Around:

Flash forward to adulthood, and those attachment styles? They're like old habits–hard to shake. Secure folks usually have happier relationships, while others might struggle with trust or getting too close.

Putting Attachment Theory to Work:

Therapists use this theory to help with relationship problems. They dig into past to understand why you love the way you do and help you build connections.

Different Strokes for Different Folks:

Here's the thing– attachment styles aren't set in stone. Different cultures and families do things differently, which can change how attachment plays out.

Not Everyone's a Fan:

Some people say, attachment theory puts too much focus on moms and ignore other important stuff. It can make certain attachment style seem like a problem when they're really not.

Attachment theory is like a roadmap for understanding why we love the way we do. By knowing how our baby love shapes our adult love, we can make better choices in relationships.

Attachment and Parenting Styles:

Exploring how different parenting style (authoritative, authoritarian, permissive) influence the development of attachment in children.

Attachment and Romantic Relationships:

Investigating how individuals' attachment styles influence their romantic

relationships, including partner selection, communication patterns and relationship satisfaction.

Attachment and Mental Health:

Examining the links between attachment styles and mental health outcomes, such as depression, anxiety, and personality disorders.

Attachment in the Workplace:

Exploring how attachment style impact professional relationships, team dynamics, and leadership styles in the workplace.

Attachment and Trauma:

Investigating the role of attachment in the development and healing of trauma, including how secure attachments can butter the impact of adverse experiences.

Attachment and Parenting Interventions:

Exploring attachment- based parenting interventions interventions designed to enhance parent-child relationships and promote secure attachment bonds.

Attachment Across the Lifespan:

Examining how attachment patterns evolve and change over the lifespan, from infancy to old age, and their impact on overall well-being.

Conclusion:

Attachment theory provides a valuable framework for understanding the intricate dynamics of human relationships. By recognizing the influence of early caregiving experience on attachment patterns, we gain insight into how individuals approach intimacy, trust and emotional expression in their relationships. While acknowledging its limitations and ongoing debates, attachment theory remains a powerful tool for therapist educators, parents, and policymakers alike, offering practical strategies or promoting healthy connections and fostering resilience across the lifespan, we can foster strong bonds, cultivate, healthier communities, and ultimately enrich our collective human experience.

Ayushi Rawat

B.A. IInd Semester

Importance of NEP- 2020 in Imparting Education

The National Education Policy-2020 envisions as Indian centred education system by incorporating its tradition, culture, values, and ethos to transform the country into an equitable, sustainable, and vibrant knowledgeable society.

NEP-2020 is the first education policy of the 21st century and replaces the 34 years old National Education Policy (1986). The main key pillars of NEP-2020 are- access to equality, quality, affordability and accountability. This policy is aligned to the 2030 agenda for sustainable development.

The NEP-2020 is developed by considering the wide and deep historical heritage of the country and the contribution of many scholars to different subjects as the founding stone to build high quality multi-disciplinary liberal education at both school and higher and professional education level. With the objective to increase the gross enrollment ratio (GER) of school education enrollment and higher and professional education enrollment to increase from 28% and 05% to 50%and 20% respectively by 2030.

School Education: With the key principles of (i) Respect for diversity and local context, (ii) equity and inclusion, (iii) community participation, (iv) Emphasizing conceptual understanding, (v) Building unique capabilities, (vi) Imparting critical thinking and creativity, (vii) Use of technology, (viii) Continuous review, NEP-2020 has intended to focus on universal access to early child care and education. This is to be done through foundation all earning curriculum, multifaceted learning models, and preparatory Classes at childhood level. Ensuring universal access to education at all levels, school education emphasizes multiple pathways,bringing back drop-outs, promoting building schools, promoting alternative and innovative education centres, achieving desired outcomes, and peer tutoring at all levels to ensure access and opportunities to all children.

Higher Education: The policy envisages broad, based multi disciplinary holistin under graduate education with flexible curricular, creative combinations of subjects. integration of vocational education and multiple entry and exit points with appropriate certification. An academic bank of credit is to be established for digitally storing academic credits multidisciplinary Education and research universities to be set up.

- To achieve 100% youth and adult literacy.
- An autonomous body, National Education Technology Forum (NETF) will be created to provide a platform for the free exchange of ideas on the use of Technology.
- The National Research Foundation will be created as an apex body for fostering a strong research culture and building research capacity across higher education.
- HECI will be set up as a single overarching umbrella body for the entire higher education, excluding medical and legal education.
- NEP makes recommendation for

motivating, energizing and building capacity of faculty through clearly defined independent, transparent recruitment freedom to design. Curricular incentivising excellence movement into institutional leadership.

- A national mission for mentoring will be established with a large pool of outstanding senior faculty-including those with the ability to teach in Indian languages.
- Efforts will be made to incentivize the merit of students blonging to SC, ST, OBC,

The National Scholarship Portal will be expanded to support faster and track the progress of students receiving scholarships.

- To ensure the preservation, growth and vibrancy of all indian languages. NEP recommends setting and Indian Institute of Translation and Interpretation (IITI), National institute for pali.
- The centre and state work together to increase the public investment in education sector to reach 6% of GDP at earliest.

Teacher Education : The highlights of NEP 2020 for teachers education part of higher education section are listed here:

1. All stand- alone Teachers Education Institutions should convert themselves as multi disciplinary HEIs by 2030 to offer only four year integrated B.Ed programme.
2. All schools of foundation, preparatory, middle and secondary, level should appoint 4 year integrated B.Ed degree holders as teachers with dual major specialization.
3. Till 2030 there will be 2 years B.Ed programme for 3 year UG and 1 year B.Ed for four year UG and those who have master degree in other subject.
4. M.Ed will be one year with faculty will be utilized for short or long term for guiding. Mentoring or professional support will be rendered for research/ training/innovation. A separate National mission for mentoring will be established.

Iram Fatima

M.Sc. (Chemistry) IV Semester

Overcoming Bad Habits for a Healthy Positive Change

What do you mean by bad habits nowadays?

'Bad habits' can encompass a wide range of behaviour that are considered detrimental to one's physical, mental or emotional well-being. In today's content, common examples of bad habits might include:

1. Excessive Screen Time: Spending too much time on smartphones, computers or other electronic items disturb sleep patterns and create negative impacts on mental health.
2. Unhealthy Eating Patterns: Consuming excessive amount of processed foods, sugary snacks or fast food can contribute to weight gain, nutritional deficiencies, and various health issues such as diabetes and heart disease.
3. Sedentary Lifestyle: Lack of physical activity and prolonged periods of sitting or inactivity can increase the risk of obesity, cardiovascular disease, and other health problems.
4. Procrastination: Delaying or avoiding tasks can lead to increased stress, decreased productivity and feelings of guilt or anxiety.
5. Smoking and Vaping: Tobacco smoking and vaping nicotine products can have serious health consequences, including lung disease, cancer, and addiction.
6. Alcohol and Drug-Abuse: Excessive consumption of alcohol or the misuse of drugs can lead to addiction, impaired judgement, health problems and negative social consequences.
7. Negative Self-Talk: Engaging in negative self talk, self criticism, or rumination can undermine self-esteem, confidence, and overall mental well being.
8. Poor Sleep and Hygiene: Irregular sleep patterns, staying up late, or not getting enough sleep can impair cognitive function, mood regulation and physical health.
9. Overworking: Working excessively long hours or neglecting to take breaks can lead to burnout, fatique, and decreased job satisfaction.
10. Ignoring Mental Health Needs: Neglecting to prioritize mental health, such as ignoring symptoms of anxiety, depression, or other mental illnesses, can lead to worsening symptoms and decreased quality of life.

These are just a few examples of contemporary bad habits that individuals may struggle with in today's fast-paced and technology-driven world. Addressing these habits often requires self awareness, discipline and to making positive changes for overall well being.

How can we get rid of bad habits?

1. Identify the Habit: Recognize the habit you want to trigger it and when it occurs.
2. Understand the Triggers: Figure out what prompts the habits. Is it stress boredom, or certain environments?
3. Set Clear Goals: Define what you want to achieve by breaking this habit. Make your goals specific, measurable, achievable, relevant, and time based (SMART).
4. Replace with Positive Behaviour: Replace the bad habit with a healthier

alternative for example, if you're trying to quit smoking, you might chew gum or go for a walk when you feel the urge to smoke.

5. Use Visual Reminders: Keep visual or reminders of your goals in places where you will see them often. This can help reinforce your commitment to change.
6. Build a Support System: Share your goals with friends or family who can offer support and encouragement. Moving someone to hold you accountable can be incredibly helpful.
7. Practice Self- companion: Be kind to yourself during this process. It's okay to slip up occasionally, what matters is that you keeping moving forward.
8. Track Your Progress: Keep track of your successes, no matter how small. This can help you stay motivated and see how far you have come.
9. Stay Persistent: Breaking a habit takes time and effort, so don't get discouraged if you don't see immediate results, stay committed to your goals and keep working towards them.
10. Seek Professional Help if Needed: If you're struggling to break a particularly stubborn habit, don't hesitate to seek help from a therapist or counselor who specializes in behaviour change.

Remember, breaking a bad habit is a journey, not a sprint. Be patient with yourself and celebrate your successes along the way.

Divyansh Sharma
B.A. II Semester

The Dark Side of Social Media

Social media has become an integral part of contemporary life, influencing the way we communicate, share information, and perceive the world. In the vast landscape of digital connectivity, platforms like Facebook, Instagram, Twitter, and TikTok have transformed the dynamics of human interaction. However, the impact of social media on the human brain has emerged as a subject of growing concern among researchers and experts.

One key aspect of this impact is the role of dopamine, a neurotransmitter associated with pleasure and reward. The constant influx of likes, comments, and notifications creates a feedback loop that can lead to addictive behaviour. As neuroscientist Susan Weinschenk points out, "Dopamine is the charge of the brain's reward system, and social media provides an endless supply of rewards. " This raises questions about the addictive nature of social media and its potential consequences on mental well-being.

Beyond the neurological effects, social media fosters a culture of comparison and competition. The fear of missing out (FOMO) is a pervasive phenomenon, driven by the curated portrayals of other' lives on these platforms. Andrew Przybylskia psychologist emphasizes that social media can create a keeping up with the Joneses' effect, where users feel pressured to match the glamorous lifestyles portrayed online. This constant comparison contributes to anxiety and stress, impacting user's overall mental health.

The pursuit of validation through likes

and positive comments on social media can also have a profound impact on self-esteem. Dr. Melissa G. Hunt's research at the University of Pennsylvania reveals that limiting social media use can lead to significant reductions in depression and loneliness. The study suggests that detaching from the constant need for online validation allows individuals to focus on activities that genuinely contribute to a positive self-image.

In addition to psychological effects, the information overloaded on social media can overwhelm the brain. Neuroscientist Dr. Mary Helen Immordino-Yang warns that heavy use of digital technologies is associated with shallower thinking, weakened social bonds and fragmented attention. The constant bagagage of information and the habit of switching between apps contribute to cognitive load, impacting individuals' ability to focus and process information effectively.

Beyond these cognitive and emotional aspects, social media can also become a breeding ground for cyberbullying. the anonymity provided by digital platforms enables harmful behaviour that, in turn, has severe implications for mental health. The National Institute of Health (NIH) reports that cyberbullying is associated with increased rates of depression, anxiety, and suicidal ideation among adolescents.

In conclusion, the ubiquity of social media in our lives has undeniable benefits but comes with a set of challenges for the human brain. From the dopamine-driven reward system to the fear of mission out and the potential for cyberbullying, the impact on mental health is a critical consideration. Navigating the digital frontier requires a mindful and responsible approach, striking a balance between the advantages and pitfalls of social media to foster a healthier relationship with these powerful tools shaping our modern existence.

Karan Singh
B.A. IV Semester

Do You Know?

- The longest English word is 189,819 letter long.
- Octopuses lay nearly 56, 000 eggs at a time.
- Peanuts aren't technically nuts. They are legumes.
- Scotland has 421 words for 'Snow'.
- The American Flag was designed by a high school student.
- Temperature inside the Sun can reach 15 million degrees Celsius.
- Music has the ability to repair brain damage as well as return lost memories.

Arisha Bisht
M.A. (English) II Semester

A Philosophical Exploration of Time

Time, the elusive concept that governs our existence, has fascinated philosophers throughout the ages. Unlike tangible objects, time cannot be grasped or held; it is an abstract dimension that shapes our experiences and perceptions. Philosophers delve into the nature of time, grappling with questions about its essence, its relationship to reality, and the implication it holds for human existence.

One of the central debates in the philosophy of time is whether time is an objective feature of the external world or a subjective construct of the human mind. The Newtonian view conceives time as an absolute and independent entity, flowing uniformly and independently of events. However, Albert Einstein's theory of Relativity challenged this notion, asserting that time is relative and interwined with space. In this framework, time becomes a dynamic, flexible dimension, influenced by the gravitational pull of massive objects. Existentialist thinkers, such as Jean-Paul Sartre, grapple with the human experience of time, emphasizing its subjective nature. Sartre contends that our awareness of time is intimately linked to our consciousness and the choices we make. He famously declared, "Man is condemned to be free; because once thrown into the world, he is responsible for everything he does." Here, time becomes a canvas upon which our choices paint the narrative of our lives, and the awareness of our limited time gives rise to existential angst.

The philosophical exploration of time extends into metaphysical questions about its nature it time continuous or discrete? This question has roots in ancient debates, with philosophers like Zeno of Elea presenting paradoxes that challenge the idea of motion and change. Today, the intersection of Philosophy and Physics grapples with the concept of time as a series of discrete moments or a continuous, flowing strem.

Time's arrow, the irreversibility of events, is another puzzle that captivates philosophers. Why does time seem to have a direction, moving from past to present to future? This question leads to reflections on causality, entropy, and the asymmetry of our experiences. As British philosopher C.D. Broad notes, " The idea of causation involves the idea of persistence through time, and this persistence through time of any individual thing involves at least some degree of permanence in the order of the events in which it is involved."

In Eastern philosophies, particularly in the concept of mindfulness found in Buddhism, there is an emphasis on being present and fully engaging with the current moment. The past and future are regarded as mental constructs that distract from the reality of the present. This perspective challenges the Western notion of time as a linear progression and encourages individuals to cultivate a deeper understanding of the present moment.

The concept of time serves as a rich and intricate subject for philosophical exploration. whether examining its objectivity or subjectivity, continuity or discreteness, philosophers continue to grapple with the nature of time and its profound implications for human existence. As we navigate the temporal landscape, the philosophical insights into time invite us to reflect on the nature of our experiences, the choices we make, and the profound mystery that time presents to the human mind.

Karan Singh
B.A. IV Semester

Connection Between Music and Mood Regulation

Exploring how music affects your life:

Have you ever noticed how a sad song can make you feel even sadder, or how a lively tune can instantly lift your spirits? That's because music has a powerful effect on our emotions but it's not just about making us feel good or bad– music can actually help regulate our moods and emotions in some pretty amazing ways. Let's dive into how music works its magic on our minds and hearts. From soothing melodies to energizing rhythms, music has the power to evoke a wide range of feelings and moods but beyond its ability to entertain, music also plays a significant role in regulating and influencing our emotional states.

Power of music to change how we feel:

Imagine this-you've had a tough day, and you're feeling stressed out and anxious. You put on some calming music, and suddenly, you start to feet more relaxed and at ease. Or may be you're feeling a bit down, but then you turn on your favourite upbeat song, and before you know it, you're dancing around the room with a smile on your face. That's the power of music in action.

How does music do it?

So, how exactly does music have this incredible ability to change how we feel? Well, it all comes down to how our brains respond to music, our brains release chemicals called neurotransmitters, which is often referred to as the feel good chemical because it's associated with pleasure and reward. When we hear music we enjoy, our brains release dopamine, giving us that warm, fuzzy feeling of happiness and satisfaction.

Different strokes for different folks:

Not everyone responds to music in the same way. What might be soothing and relaxing for one person could be annoying or irritating for another. That's because our emotional response to music is shaped by our individual tastes, experiences and cultural backgrounds. So while one person might find comfort in classical music, another might prefer the energetic beats of hip-hop or the soulful melodies of jazz.

Using music to feel better:

Given its powerful effect on our emotions, it's no surprise that music is often used as a tool for mood regulation and self-care. whether it's listening to calming music to unwind after a long day, turning up the volume on an upbeat playlist to boost your mood, or even playing an instrument as a form of creative expression, music can be a valuable resource of managing stress, anxiety, and other emotional challenges. Through mindful listening, we can harness the therapeutic potential of music of cultivate emotional resilience, promote relaxation, and foster a deeper sense of well being.

Music therapy: Healing through harmony:

Beyond its role in everyday life, music is also employed therapeutically as a powerful tool for healing and transformation. Music therapy, a specialised form of threatment, harness the therapeutic properties of music to address a wide range of physical, emotional, cognitive, and social needs. whether through active participation in music-making activities or passive engagement with recorded music, music therapy offers a safe and supportive space for individuals to explore and express their emotions. Process tramatic experiences, and develop coping strategies for managing stress, anxiety, and depression with the guidance of a trained music therapist. Diets can embark on a journey of self-discovery and self expression, tapping into the healing power of music to facilitate personal growth and emotional well-being.

Effect of music tempo on emotional state:

Explore how the tempo (speed) of music affects our moods and emotions, comparing the impact of slow, tranquil melodies with fast-paced energetic rhythms.

Music and mindfulness: Enhancing emotional awareness:

Investigating how mindfulness practices, such as attentive listening to music, can promote emotional awareness and regulation, fostering a deeper connection between music and mood.

Music and exercise: Power of musical motivation:

Examine the role of music in enhancing exercise performance and mood during physical activity, exploring how upbeat, rhythmic music can boost motivation and endurance.

Therapeutic benefits of live music performance:

Discuss the healing potential of live music performances, whether in concert halls, therapeutic settings, or community events, in promoting emotional well-being and fostering a sense of connection and belonging.

Impact of music on sleep and relaxa-tion:

Explore how listening to calming music can promote relaxation and improve sleep quality, examining the soothing effects of music on the nervous system and its role in reducing stress and anxiety before bedtime.

Music and memory recall in dementia patients:

Investigate the therapeutic benefits of music for individuals with dementia, exploring how familiar songs can stimulate memory recall, reduce agitation and improve emotional well-being in dementia care settings.

End note:

Music has a powerful impact on our emotions and can be used to regulate mood effectively whether through active listening or therapeutic interventions like music therapy. Harnessing the emotional power of music can enhance well being and promote a sense of harmony in our lives. Let us embrace its ability to uplift our spirits, soothe our souls, and enrich our experiences in profound ways.

Ayushi Rawat
B.A. II Semester

Women Empowerment:
Paving the Way for Equality and Progress

In the 21st century, the term "Women Empowerment" has become a rallying cry for progress, equality, and the breaking down of barriers that have historically hindered women's participation in all spheres of life. Empowerment is about providing women with the tools, opportunities, and autonomy to make life-determining decisions across different areas in society.

The Essence of Empowerment:

Empowerment goes beyond the mere granting of rights. It involves the active participation of women in economic, social, and political processes. It is about creating environment where women can independently access education, employment, and healthcare, and contribute to decision-making processes that affect their lives and communities.

Economic Empowerment:

Economic empowerment is crucial. when women are economically empowered, they have more control over their lives and can influence the direction of their communities. This includes equal pay for equal work, ownership rights, and access to financial services. Programs that support women entrepreneurs or provide skills training can transform not just individual lives but entire economics.

Social Empowerment:

Education is the cornerstone of empowerment. Literacy and education enable women to read, learn, and engage with the world, providing them with the knowledge to advocate their rights and the confidence to assert them. Health is equally important, as it affects a woman's ability to participate fully in society. Access to reproductive health services and education about health rights are vital components of women's empowerment.

Political Empowerment:

Political empowerment ensures women's voices are heard in the halls of power. This means not just the right to vote, but also the right to be elected and to hold office. It's about having women at the table where decisions are made, ensuring that policies reflect the needs and experiences of the entire population.

Challenges and the Way Forward:

Despite progress, challenges remain. Discrimination, gender- based violence , and cultural norms often prevent women from fully exercising their rights and participating in society. Overcoming these challenges requires a multifaceted approach, including legal reforms, education campaigns, and grassroots activism.

Moral of the Story:

Empowerment is not just a women' s issue, it's a human issue. It requires the commitment of everyone, regardless of gender, to create a world where all individuals have the opportunity to reach their potential. As we continue to empower women, we pave the way for a more just, equitable, and prosperous world for all. Empowerment of women is a necessary step towards achieving a balanced and humane society. The journey is long, but with each step, we move closer to a world where every woman has the power to shape her own destiny. Let's continue to support and celebrate the achievements of women, while pushing for the changes that are still needed.Together, we can make empowerment a reality for every woman, everywhere.

Ritika Sharma
M.A. (Economics) IV Semester

From Surviving to Thriving: Fostering Mental Health

In recent years, the discourse surrounding mental health has gained significant fraction, shedding light on the importance of prioritizing psychological well-being.

Before delving into practical strategies, it is essential to grasp the multifaceted nature of mental health. Mental health encompasses our emotional, psychological and social well-being, influencing our thoughts, feelings and behaviors. It's not merely the absence of mental illness but nature a state of flourishing, characterized by resilience, adaptability and emotional intelligence. By recognizing mental health as it continues, we can embrace the means of our experiences and prioritize proactive measure to nurture our well-being.

Self care forms the foundation of maintaining optional mental health amidst the rigors of and personal responsibilities. Here are some self-care tips for students:

- Set clear boundaries between academic work, personal life, and leisure activities to prevent outbursts and maintain balance.
- Aim for consistent sleep schedules and prioritize quality sleep to support cognitive function, mood regulation and overall well-being.
- Engage in mindful practices like meditation, deep breathing exercises or yoga in your daily routine to cultivate present-movement awareness and reduce stress.
- Carve out time for activities that bring you joy and fulfillment, whether it's reading, painting, playing music or spending time in nature.
- Be kind to yourself during times of challenge or setback, acknowledging your efforts and embracing perfection as a natural part of the learning process.

Despite our best efforts, challenges and stressors are inevitable in the journey of students. Here are coping strategies to navigate difficult times and build resilience:

- Reach out to friends, family members, or mentors for emotional support and perspective during times of stress or uncertainty.
- Break tasks or assignments into smaller achievable chores to avoid feeling over stressed and maintain a sense of progress.
- Develop problem- solving skills by intensifying challenges, brainstorming potential solutions and implementing coution plans to address them effectively.
- Incorporate regulation exercise or physical activity into your routine to reduce stress, boost mood and enhance cognitive functions.
- Explore relaxation techniques such as progressive muscle relaxation, guided imagery or aromatherapy to promote relaxation and relieving tension.

As future leaders, students play a pivotal role in challenging the stigma around mental illness and fostering a culture of acceptance and support. Here are some steps to destigmatise mental illness:

- Take the initiative to learn about mental health conditons, their prevalence and their impact on individuals and communities.

- Explore opportunities for open and honest discussions about mental health by sharing personal experiences, resources and support networks.
- Challenge stereotypes and misconceptions surrounding mental illness by promoting empathy understanding and inclusivity in your interaction and language.
- Advocate for increased access to mental health resources, including counseling services, support groups and educational workshops, within academic institutions and communities.
- Lead by example by prioritizing your mental health, support when needed and advocating for destignatization in your personal and professional spheres.

By embracing self care practices, implementing affective coping strategies and actively working to destigmatise mental illness, we can foster a culture of resilience, and support within overselves and our communities. Let us commit to prioritising mental health and well-being of all.

Navaisha Chaudhary

B.A. VI Semester

Impact of Social Media on Social Culture

Waiting for days for a letter or sitting with a phone/ telephone eagerly waiting for a ring outside telephone booth has certainly become history. Now, with a few clicks people can connect with their families and friends worldwide. The new technology has certainly made the world smaller and accessible.

The " real time world", that is social media, and internet has probably made us less social. Is'nt it?

Social skills earlier were developed mainly due to facial or physical interaction which has always been deeply impactful and leaves a longlasting impression on our psyche. Significant loss in physical interaction, long- distance and less frequent communications are the main downsides of social media on " us", as a society.

Furthermore even antisocial and inhumane activities are mostly linked to social media. Social media websites have become "safe haven for hate speeches", which was vividly quoted by the Hon'ble Supreme Court in one of it's April 2023 judgments, which directed all State and Central government to register case against hate speeches.

Social media has a complex and multidimensional impact especially on our youth. I do not hesitate in commending the positive aspect of social media (afterall we all know, how people like Sonu Sood helped during Covid crisis using social media).

However the negative aspects must be highlighted, and should be kept in the spotlight in the "social media vs social people" debate, upto when the irregularities gets posted out. In the words of Erik Qualman

" We don't have a choice on whether we do social media, the question is how well we do it "

These words, provide us with a very humane optimistic approach, that we all must look upto.

Akshat Nawani

M.Sc. (Physics) IV Semester

The Enduring Magic of *Harry Potter* and its Impact on Pop Culture

Since its debut in 1997, J.K. Rowling's *Harry Potter* series has captivated the hearts and minds of millions worldwide. With its richly imagined world of wizards, witches, and fantastical creatures, the saga has transcended the boundaries of literature to become a cultural phenomenon. The impact of Harry Potter on popular culture is vast and multifaceted, shaping everything from literature and film to fashion and language.

At the heart of the *Harry Potter* phenomenon lies its ability to transport readers to the enchanting realm of Hogwarts School of Witchcraft and Wizardry. Rowling's meticulous world-building, coupled with her compelling characters and intricate plotlines, has fostered a deep emotional connection with fans. Readers have found solace, inspiration, and a sense of belonging within the pages of these books, forming a passionate and dedicated global community.

The success of the *Harry Potter* franchise extends far beyond the realm of literature. The film adaptations, comprising eight movies released between 2001 and 2011, introduced the wizarding world to an even wider audience. These films not only bring Rowling's vivid descriptions to life but also set new standards for cinematic storytelling, visual effects, and production design. The iconic imagery of Hogwarts, Quidditch matches, and magical creatures became indelibly etched in the collective consciousness of moviegoers around the world.

Moreover, the cultural impact of *Harry Potter* extends to merchandise, theme parks, and various forms of media. From wizarding robes and wands to LEGO sets and video games, the franchise has spawned a vast array of merchandise catering to fans of all ages. The Wizarding World of Harry Potter theme parks, located in Orlando, Hollywood, and Japan, offer visitors the chance to immerse themselves in the magical universe firsthand, further solidi-fying the franchise's place in popular culture. Beyond its commercial success, *Harry Potter* has left an indelible mark on society's collective imagination. The series has inspired countless works of fan fiction, artwork, and musical compositions, demonstrating its enduring influence on creativity and self-expression. Additionally, Rowling's philanthropic endeavors, inclu-ding the establishment of the Lumos Foundation to support vulnerable children worldwide, have further cemented the franchise's legacy of social impact and empowerment. One of the most significant contributions of *Harry Potter* to popular culture is its role in shaping contemporary language and discourse. Terms like "Muggle," "Quidditch," and "Horcrux" have entered the lexicon, often used humorously or metapho-rically to describe real-world phenomena. The series has also sparked discussions on themes such as prejudice, friendship, and the power of love, fostering meaningful dialogue among readers of all ages.

Furthermore, *Harry Potter* has become a symbol of resistance and resilience in the face of adversity. The themes of courage, loyalty, and standing up for what is right resonate deeply with audiences, particularly in turbulent times. The character of Harry himself, who confronts evil and injustice with unwavering determination, serves as a source of inspiration for many, encouraging

readers to find strength in the face of adversity.

In addition to its cultural impact, *Harry Potter* has played a significant role in shaping the landscape of children's literature and YA fiction. The success of the series paved the way for a new wave of fantasy literature, with authors such as Rick Riordan, Suzanne Collins, and Cassandra Clare finding success with their own magical worlds and compelling characters. The popularity of Harry Potter has also contributed to a resurgence of interest in reading among young people, demonstrating the enduring power of storytelling to captivate and inspire.

In conclusion, the *Harry Potter* series has had a profound and far-reaching impact on popular culture since its inception. From its immersive world- building and compelling characters to its influence on film, merchandise, and language, the franchise has left an indelible mark on society's collective imagination. More than just a literary phenomenon, *Harry Potter* has become a cultural touchstone, uniting fans around the world in their love for magic, adventure, and the power of imagination. As we continue to journey through the wizarding world and beyond, the magic of *Harry Potter* will undoubtedly endure for generations to come.

Alok Negi

M.A. (English) IV Semester

Economics of Sugar Industry in Uttarakhand

In Uttarakhand Doiwala is home to a state owned sugar mill. The elements that determine the economy of the sugar industry throughout the state also affect the sugar industry in Doiwala. Some points related to Doiwala Sugar Mill are as follows:

- The Doiwala Sugar Company Limited was established as a state-run enterprise on December 19, 2001, with a paid up capital of Rs.600.0 lakhs and on authorised capital of Rs. 600.0 lakhs.
- The Doiwala Sugar Mill produces crystal sugar, molasses, and bagasse with a crusting capacity of 2500 tonnes of cane per day (ICD)
- For a number of years, the Doiwala Sugar Mill has been experiencing operational problems and financial losses as a result of obsolete machinery limited can supply, high production costs and delayed payments to farmers.
- The Doiwala Sugar Mill was forced to close for two seasons (2019-20) and (2020-21) because of a shortage of cane and unpaid farmer of Rs 25 crore
- The state government erased the dues and gave the mill interest free financing the Diowala sugar mill.

Inderpreet Singh

M.A. (Economics) IV Semester

Arundhati Roy:
A Prolific Writer and a Fearless Activist

Arundhati Roy is a figure of profound impact, whose influence extends across literature, activism, and social critique. Born on November 24, 1961, in Shillong, India, she emerged onto the global stage with her debut novel, *The God of Small Things*, published in 1997. Since then, she has garnered acclaim as a formidable literary voice, while simultaneously establishing herself as a fearless activist unafraid to challenge power structures and advocate for the marginalized. This essay delves into her dual identity as both a prolific writer and a fearless activist, exploring the intersections of her literary and activist endeavors and the profound resonance of her work.

Roy's literary prowess is epitomized by her debut novel, *The God of Small Things*, which won the prestigious Booker Prize in 1997. Set in Kerala, India, the novel intricately weaves together themes of love, caste, family, and societal oppression against the backdrop of a post-colonial India. Through her lyrical prose and evocative storytelling, Roy crafts a narrative that is both deeply personal and universally resonant, capturing the complexities of human relationships and the reverberating effects of historical injustices. The novel's exploration of forbidden love, familial bonds, and the rigid social hierarchies that dictate lives in Kerala showcases Roy's ability to illuminate the intricacies of the human condition with unparalleled sensitivity and insight.

Beyond her acclaimed debut, Roy has continued to produce a diverse body of work that defies easy categorization. From essays to fiction, her writing spans genres and themes, reflecting her commitment to exploring the myriad dimensions of the human experience and challenging entren-ched power structures. Her essays, in particular, serve as a platform for her incisive social commentary and fearless critique of contemporary issues. Whether dissecting the impacts of globalization, exposing the injustices perpetuated by neoliberal policies, or advocating for the rights of indigenous peoples and margina-lized communities, Roy's writing is marked by its intellectual rigor, moral clarity, and unwavering commitment to social justice.

However, it is Roy's activism that truly sets her apart as a public figure of significance. In addition to her literary achievements, she has emerged as a fearless advocate for human rights, environmental justice, and anti- globalization causes. Roy's activism is deeply rooted in her convictions and her belief in the transformative power of collective action. She has been a vocal critic of corporate greed, state violence, and environmental degradation, using her platform to amplify the voices of the marginalized and hold those in power accountable.

One of the defining characteristics of Roy's activism is her willingness to confront

power structures and challenge the status quo, even in the face of adversity. Her activism has often placed her in direct conflict with governments and powerful interests, resulting in legal challenges, harassment, and even threats to her personal safety. Yet, Roy remains undeterred, steadfast in her commitment to speaking truth to power and advocating for those whose voices are often silenced or ignored.

Roy's activism is not confined to the realm of theory or rhetoric; she is deeply engaged in grassroots movements and community organizing efforts, lending her support to causes ranging from environmental conservation to indigenous rights. Whether participating in protests, organizing solidarity campaigns, or providing financial and moral support to grassroots activists, Roy is actively involved in the struggle for justice and equality on the ground.

Moreover, Roy's activism is informed by her deep empathy and compassion for the marginalized and disenfranchised. She has consistently used her privilege and platform to uplift the voices of those most affected by systemic injustices, whether it be farmers protesting land grabs, indigenous communities resisting displacement, or activists advocating for gender equality. Roy's solidarity with these movements is not just symbolic; it is rooted in a genuine commitment to building a more just and equitable society for all.

In addition to her activism and fiction writing, Roy is a prolific essayist whose work is widely published and debated. Her essays offer penetrating insights into a wide range of social, political, and environmental issues, challenging readers to confront uncomfortable truths and reconsider their assumptions about the world around them. Whether dissecting the rise of Hindu nationalism in India, critiquing the global war on terror, or exposing the human costs of economic globalization, Roy's writing is characterized by its intellectual depth, moral clarity, and unflinching honesty.

Roy's influence extends far beyond the literary world, inspiring activists, intellectuals, and ordinary citizens alike to challenge injustice and envision a more equitable world. She embodies the idea of the public intellectual, using her platform to engage with pressing social issues and advocate for meaningful change. Roy's fearless activism and prolific writing have earned her both admiration and controversy, but her unwavering commit-ment to social justice and her dedica-tion to amplifying the voices of the marginalized continue to inspire genera-tions of activists and writers around the world.

In conclusion, Arundhati Roy's legacy as both a prolific writer and a fearless activist is a testament to the transformative power of art and activism in shaping our world. Through her acclaimed fiction, incisive essays, and unwavering advocacy, she has challenged entrenched power structures, exposed systemic injustices, and inspired countless individuals to join the struggle for justice and equality. Roy's dual identity as a literary luminary and a tireless advocate for social change serves as a powerful reminder of the potential for art and activism to ignite collective action and create a more just and equitable society for all.

Kashish Vasudev

M.A. (English) IV Semester

Vasantotsav: A Celebration of Tradition at Raj Bhavan, Dehradun

Nested amidst the serene hills of Dehradun, Raj Bhavan stands as a symbol of heritage and tradition. Among its many cultural events, Vasantotsav shines brightly, capturing the essence of Uttarakhand's rich cultural tapsestry. Vasantotsav, a festival deeply rooted in local traditions, is celebrated with great fervour and enthu-siasm at Raj Bhavan. The event, which translates to the 'Festival of Spring', marks the onset of the vibrant season, heralding new beginnings and rejuvenation. Each year, Vasantotsav draws locals and customs and flavours. The sprawling grounds of Raj Bhavan transform into a kaleidoscope of colours, with traditional decorations adorning every corner.

The highlight of Vasantotsav is undoubtedly the culinary extravaganza, where local delicacies take center stage. From mouth watering Garhwali cuisine to delectable Kumaoni specialties, the feast promises a culinary journey like no other. Visitors indulge in a gastronomic adventure, savoring the flavors of Uttarakhand's culinary heritage. Beyond the gastronomic delights, Vasantotsav offers a plat-form for local artisans and craftsmen to snow case their talent. Tradi-tional handicrafts, intri-cate artwork, and indige-nous products find a spot-light, providing visitors with an opportunity to appreciate the crafts-manship of Uttarakhand's skilled artisans. Cultural perfor-mances are another highlight of Vasantotsav, with folk dances and music echoing through the air, Dressed in vibrant attire, performers breathe life into age-old traditions, mesmerizing the audience with their captivating perfor-mances.

Vasantotsav at Raj Bhavan is not just a celebration, it's a testament to the rich cultural legacy of Uttarakhand. It brings together people from all walks of life, fostering a sense of community and camaraderie amidst the breath taking backdrop of Dehradun's hills. As the sun sets on another Vasantotsav celebration, the memories created linger on, weaving themselves into the fabric of Uttarakhand's cultural heritage. With each passing year, Vasantotsav at Raj Bhavan continues to be a beacon of tradition, inviting all to revel in the spirit of spring and celebrate the essence of Uttarakhand.

Sudhanshi Kashyap
M.A. (English) IV Semester

Artificial Intelligence and its Importance in Real Life

The term Artificial Intelligence was coined in 1956. Artificial Intelligence (AI) is the science of making machines that can think like humans. AI has become more popular today thanks to increased data volumes, advanced algorithms and improvements in computing power and storage. AI can do things that are considered "smart". The goal of AI is to be able to do things such as recognizing patterns, making decisions and judge like humans.

Early AI research in the 1950s explored topics like problem solving and symbolic methods. In the 1960s, the US Department of Defense took interest in this type of work and began training computers to mimic basic human reasoning. For example, the Defense Advanced Research Projects Agency (DARPA) completed street mapping projects in the 1970s. DARPA produced intelligent personal assistants in 2003m long before Siri, Alexa or Cortana were household names.

This early work paved the way for the automation and format reasoning that we see in computers today, including decision support systems and smart search systems that can be designed to complement and augment human abilities.

While Hollywood movies and science fiction movies depict AI as human-like robots that take over the world, the current evolution of AI technologies isn't that scary-or quite that smart. Instead, AI has evolved to provide many specific benefits in every industry.

Why is AI important?

- AI automates repetitive learning & discovery through data. Instead of manual automating tasks, AI performs frequent, high-volume, computerized tasks. And it does so reliably and without fatigue.
- AI analyzes more & deeper data using neutral networks that have many hidden layers.
- AI adds intelligence to existing products. Many products we already use will be improved with AI capabilities, much like siri was added as a feature of Apple products.
- AI achieves incredible accuracy through neutral networks. Example, interactions with Alexa and Google are all based on deep learning.

How AI is used by us in daily life?

- **Health care:** AI applications can provide personalized medicine and X-ray readings. Personal health care assistants can act like life coaches, reminding you to take your pills, exercise or eat healthier.
- **Retail:** AI provides virtual shopping capabilities that offer personalized recommendations and discuss purchase options with the consumer.
- **Public sector:** AI can make smart cities smarter. It can support national defense with mission readiness and predictive maintenance. It can improve program efficiency and effectiveness.
- **Banking:** AI techniques can be used to identify fraud transactions, adopt fast and accurate credit scoring as well as manually intense data management tasks.

AI is not here to replace us. It augments our abilities and makes us better at what we do. The AI improve the performance of existing analytic technologies and time series analysis.

Nandini Kothiyal

M.A. (English) II Semester

Best Student

Best Student is the one who knows the real meaning of college

C - Cultivates Culture
O - Origin of new ideas
L - Lights the hidden talent
L - Loving
E - Exhorts you to be honest
G - Glorifies your future
E - Educates in an excellent way

Gives respect to the teacher as

T - Talented
E - Educator
A - Advisor
C - Conributor
H - Helper
E - Encourager
R - Respectable

Who has qualities of a student

S - Self control
T - Thirst for Knowledge
U - Understanding
D - Discipline
E - Enthusiasm
N - Nobility of character
T - Truthfulness

Akansha Tomar
M.A. (English) II Semester

The Heart Breaking Reality of Street Animals

Today the condition of street animals and the prevalent abuse they face have become pressing issues that demand urgent attention. The most significant challenge faced by street animals is the lack of proper care and shelter. These animals often have no access to food, clean water and medicinal treatment.Humans deliberately abuse them such as physical violence, poisoning etc. They face harsh weather conditions, traffic dangers and struggle constantly for survival. Another problem is pet trading and breeding, Animals are bred for commercial purposes and when these animals are no longer profitable they may be discarded. The issue of street animals and animal abuse is not limited to any one country or rigion, it is a global concern.

How selfish can human be?

Cows are left in poor conditions on the street they face numerous challenges. They suffer from malnutrition, dehydration, extreme weather conditions and injuries through accidents.

Educational programs, youth workshops, campaigning and volunteering opportunities can empower young people to work for the welfare of these animals. Opening NGO's for the welfare of street animals can be beneficial. These organisations can provide shelter, medical care and adoption services contributing to the overall well being of these animals. They can raise awareness about animal welfafe. At school teaching about animal welfare, care and protection can lead to better treatment of animals and will reduce animal abuse. Integrating these topics into school curriculum can be significant step towards creating a more human and caring world for animals.

Prerna Bahuguna
M.A. (English) II Semester

Makeup is the Art of Beauty

Cosmetics applied to the face to enhance its appearance is often called make-up. This broad definition includes any material intended for use a component of a cosmetic product.

Looking for a makeup routine?

Makeup never interested me in my young teenage years, but when I moved into a house with three dozen other Christian girls and started college, I began experimenting with different looks.

Going natural

When I first started wearing makeup, I used the cheapest brands I could find. A few years' later, I came across an article on the dangers of conventional beauty products and was shocked to read about all the harmful chemicals that are found in drugstore makeup. After conducting further research, I resolved to switch to more natural products.

Although they were a bit more expensive than what I was used to, I decided that my long, term health was worth it.

What is makeup?

Makeup included products that are used to enhance one appearance. These days, there are several brands that sell cosmetics in the market. They include products like eyeliner, mascara, lipstick, blusher, eye-shadow, compact powder, foundation and various others.

Makeup is a way to define and enhance facial features and hence various makeup tools and products are treated differently as per one's personal preference. However, these come with certain harmful effects. On the heathsit.com, we not only give you information about such effect but also give you certain safer alternatives to look better.

Here are some tips and tricks to use make-up the right way, after all, it, is an art.

Harmful effects of make-up and cosmetics

Make-up comes with its own share of side-effect and danger. Here are the various aspects that draw concern over the harmful effects of most chemical in make-up on our skin and body.

Safer make-up and cosmetic options

Apart from chemical based make-up, there are healthier option you could try, from herbal alternatives to all about being make-up free.

Skin care products: What do they promise and what do they deliver?

Our skin reflects our origin, lifestyle, age and state of health. Skin colour, tone and evenness, pigmentation, as well as skin surface characteristics are signs of our skin's health, The cosmetic and pharmaceutical industry offer a vast armamentarium of skin care product and procedure to clean, soothe, restore, reinforce, protect and to treat our skin and hence to keep it in "good condition" skin care products are readily available in daily life care. The promotion of skin care products including their claims are often based on an effect (e.g.,moisturizing, antioxidant) evoked by an active (e.g., urea, tocophero) that relies on a specific technology (e.g. nano technology) in addition "without" claims (e.g. without parabens).

Skin cells turnover every 28 days, as we age this rate decreases, therefore, exfoliation becomes a beneficial part of your skincare routine to rejuvenate your skin.

In the world of makeup, nothing is more important than trends all over our work starts with a through knowledge of what's

trending and what's about to hit the market.

Skin and beauty

From the latest skin and beauty news, treatments and therapies, inspiring patient stories, to expert advice, we're here to help you live your healthiest life everyday.

Potential Health Benefits of Collagen

From skin and bones to gut health and more, here's how the trendy supplement may boost your health and well-being. Who would have thought that a substance found in bones and skin could become the need-to have supplement. We are talking about Collagen.

Collagen is a type of protein that plays an important role in building and supporting. Many tissues, from bones and cartilage to skin, hair, eyes and the digestive system, Says sonya Angelone, RDW, who practices in San francisco.

Shilpi Kashyap

M.A. (English) II Semester

INTERESTING FACTS ABOUT INDIA

- India is the seventh largest country in the world.
- There are 22 official languages in India.
- The largest river in India is the Ganga.
- India grows more than 40% of the world's Mangoes.
- The currency of India is the Rupee.
- Where most of the Countries in the globe have four seasons, India has six seasons Spring, Summer, Monsoon, Autumn, Pre-winter and Winter.
- The game of chess was invented in India.
- 38% of the population in India is identified as vegetarian.
- India is the Tiger capital of the world- 75% of the Global Tiger Population calls the country home.
- Hinduism is the oldest religion on the planet- around or more than 4000 years.
- Cows have sacred status in Hinduism, Jainism and Buddhism.
- 'Snakes and Ladder's' comes from India.
- India is the largest producer of films in the world.
- India is the second largest English speaking country in the world.
- 9 out of 10 of the world's highest peaks are in the Himalayas.
- The image of "Kumbh Mela" gathering is visible from space.
- India is World's largest milk producer.
- World's only floating post office is in Dal Lake, Srinagar.
- Varanasi is 5000 years old and is one of the oldest inhabited places in the world.
- The Human Calculator, Shakuntala Devi is a Maths prodigy from India.
- The Golden Temple in India feeds a vegetarian meal to over 50,000 people a day.
- India is the largest democracy in the world.
- India is the first country to mine lead and diamond production.

Palak Bamrara

M.A. (English) II Semester

Mental Health Matters:
Breaking the Silence and Building Resilience

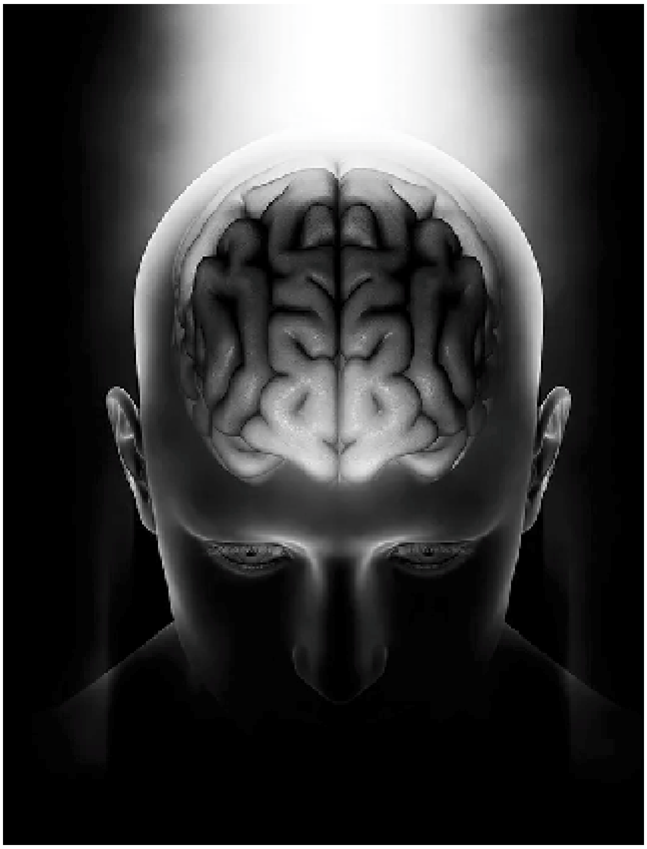
" Mental health is not a destination, but a process, it's about how you drive, not where you're going". This famous quote *by* Noan Shpancer (Professor of Psychology) clearly states that in the landscape of holistic health, mental well-being is a cornerstone that cannot be overlooked or ignored. ' Mental health' refers to a person's cognitive, behavioural and emotional well being. It is how a person reacts to outer stimuli but it can be affected by anxiety, depression and dementia. Mental health is a major concern worldwide and India is not far behind the story. Dr. Brock Chisholm, Director of World Health Organization in 1954 declared that "without mental health there can be not true physical health."

About 14% of global burden of disease is attributed to Neuropsychiatric disorders. The progress in Mental health service delivery has been a little slow in low and middle income countries. The hurdles includes in progress as lack of funding, lack of public health leadership facilities. Many countries have started coping up with barriers and following the United Nation's Sustainable Development Goal 3 to ensure healthy lives and promote well-wing for all. The Mental health target is SDG 3.4 which is to be achieved in 2030.

The Government of India is also providing awareness in this aspect through 'Awareness Camps' and Mental Health Day is also celebrated every year on 10 October for mobilising efforts in support of mental health.

Causes of Decline and Deterioation in Mental Health

In the day to day lifestyle, there are many situations or conditions occur which



deteriorate one's mental health and well being. The major cause in the decline of mental health is continuous use of social media platforms and phone addiction which is seen in many adolescent children and adults who spent more than three to four hours in scrolling or watching shorts and useless content. This not only increases screen time or affects eyes but also makes a disconnection syndrome between real life happiness versus instant gratification which makes us think it as good.

However as long as the time passes it creates a sense of loneliness which leads to chronic stress and mindless activity. Social expectations and criticism sometimes become the cause of mental drugs. The burden of seeking a good job by ignoring

unemployment is disappointing the youth.

The young aspirants preparing from reputed coaching institutes for UPSC, NEET, JEE and other entrances are in larger number which leaves them empty handed after several attempts. This creates a sense of mental breakdown and the suicidal attempts. In Indian Institute of Technology and National Institute of Technology due to academic pressure and family reasons more than 61 deaths were recorded which is really devastating to hear. The use of drugs and alcohol also came in the list of creating loneliness and mental illness.

Celebrities also suffer for always being people's pleasure who need to stand still on people's expectations. The most prominent female celebrity of India, Mrs. Deepika Padukone talks about her depression and mental health and says "It can happen to anyone". She started a campgain ' Live Love Laugh' for promoting the idea of Mental Health.

Importance and Solutions for Mental Health

Mental health is really necessary for a person to lead a fruitful life happily with courage by occupying a positive mindset.

Just ignore negativity and thinking about other's criticism because everyone has different perspectives which has nothing to do with an individual's mental health. Lauren Fogel Mersy says. " Being able to be your true self is one of the strongest components of good mental health.

There are many ways by which we can enhance our mental health and detox our brain such as:

- Meditation for 10-20 minutes in a peaceful environment sharpens the brain cells and increases focus also.
- Start writing about things which you are grateful for, goals and positive mindset.
- Build some new hobbies or try something different as boxing, excercise, gardening, painting and baking.
- Positive self-talk and affirmations in the beginning of a day to yourself helps to build a strong mindset and character as, "I am healthy, positive, kind towards others and can achieve every goals in my life".
- Develop self confidence in public speaking and spend sometime in nature for positivity.

Mental health and its well being is not only essential for a single person but for the welfare of the whole society. Government initiatives and worldwide campgains for developing a healthy mindset is a king of boon for a society. We all need to spread awareness about mental well-being. A fit, healthy body is a dream and demand for everyone today but by combining it with positive and incredible mental health gives life a fire-star effect which helps to lead a joyful and happy life with a bright future.

Khushi

M.A. (English) II Semester

Ghost Villages of Uttarakhand

Uttarakhand is a state formed on 9 Nov 2000 having 2 regions, Garhwal Mandal and Kumaoun Mandal. It has 13 districts and total area of 53,483 km2, which has a population of 1.01 cr (1,00,86,292) and density of 189 per sq. km according to census of 2011 with literacy rate of 78.81%.

The GDP of Rs. 3.94 Lakh crore and GDP growth of 6.9% and per capital income 2,33,000 per year, but still the state is facing the major problem of migration compared between 2001 and 2011 census data showing a slow growth of population in most of the mountain districts of the state and absolute negative population growth in the Pauri Garhwal and almora-1.41% and 1.28% with sex Ratio of 1103 and 1139.

In the last 10 years, a total of 3,83,726 persons have migrated on semi-permanent basis and 1,18, 981 people have migrated permanently.

The main reasons of migration are unemployment, poor medical facilities, education, and infrastructure, poor agricultur, destruction of agricultural produce by wild animals.

Maximum percentage migration is due to the reason of employment, 50.16% in the state and education is second most common reason of migration with 15.21% people migrated. Health infrastructure is in very bad condition and people have to go to other place or city's feel health care as there are only 86 beds over 1,00,000 people in mountain districts. Due to migration, there are officially 1,564 ghost villages that are uninhabited and 650 other with less then 50% population and the people have not migrated. Their occupation is agriculture or labour or government services. As Uttarakhand is a home to numerous rivers with over 40 major rivers with 14 dams but still Uttarakhand is facing acute water crisis according to UNPP report 2018. As we know Uttarakhand is known for its places and tourism so the major portion of the GDP come from tertiary sectors.

Contribution of primary sector is 9.99%, secondary sector is 46.84% and tertiary sector have 43.17% so we can say that Uttarakhand has over dependence, over tourism. The district wise GDP of districts like Almora, Bageswar, Champawat, Chamoli, Pauri, Tehri, Pithoragarh, Rudraparyag and Uttarkashi is less than 40% of that of the plain districts like Dehradun, Udham singh nagar and Haridwar.

Many steps have been taken by government to stop migration like: Pradhan Mantri Gram Sadak Yojana (PMGSY), National Rurban Mission (RURBAN), Pradhan Mantri Awaas Yojna, National Social Assistance Programme, Saansad Adarsh Gram Yojna (SAGY), Mission Antodaya . and many more.

To avoid the migration from hill districts the government has to take some major steps: providing good connectivity in the hilly districts, government should promote agriculture in hilly areas. The government should also develop hilly areas with in the boundaries of environment, improve health care facility, improve good education facility with good infrastructure, without harming livelihood and environment.

Prateek Chandra
M.A. (Economics) II Semester

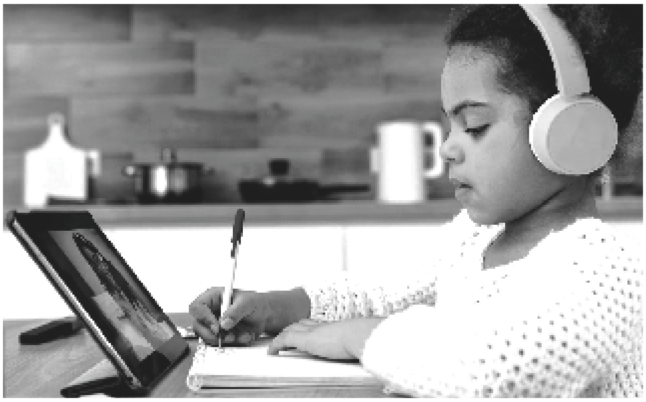
The Rise of Online Education

The rise of online education has revolutionized the education sector, leading to the emergence of new learning to the platforms and delivery methods. Online education has gained popularity recently due to its accessibility, flexibility and affordability. The digital transformation of education has impacted traditional learning institutions, creating new challenges and opportunities.

This article examines the rise of online education and its impact on traditional learning. Advantages of online education.

Its flexibility stands out as one of the main benefits of online education.

Students can study at their own place, on their own time and from virtually anywhere in the world. Online education eleminates the need for physical classrooms and allows students to access course material and assignments from their computer and mobile devices. This computer flexibility is especially beneficial for adult learners who may have work or family obligations. Another advantage of online education is its cost-effectiveness. Online courses are generally more affordable than traditional classroom-based courses due to the absence of physical infrastructure and ability to scale to a larger audience. Additionally, students save money on commuting costs, tentbooks and other supplies associated with traditional learning. Online education also provides students with access to a wider range of courses and programs. With online education, students can enroll in courses offered by universities and institutions around the world, expanding their knowledge and skills beyond their



geographical location. Though Online education offers many advantages, but also presents several challenges. One of the primary challenge of online education is the lack of face to face interaction between students and instructors. This can lead to a sense of isolation and make it difficult for students to get the support and guidance they need to succeed.

Additionally, the absence of physical classrooms and in-person discussion can impact the quality of the learning experience. The requirement for students to possess self-mitovation and discipline presents another obstacle in online education. Online learning requires students to manage their time effectively and stay on track with their coursework, which can be difficult for those who struggle with self-dicipline.

"Online education is like a rising tide, it's going to lift all boats".

Arisha Bisht
M.A (English) II Semester

My Golden Days in SGRR (PG) College (My Dream College)

When I was in school I always wondered when this school life would end and when I would go to college because people believed I would enjoy more in college or University because of all the discipline that one doesn't have to follow and one is not bound to follow rules and regulations. However, when I enrolled myself for graduation in Himalayan Garhwal University, there I found totally a school type of environment which broke all my dreams. Somehow I completed my graduation from there through that time, I was only there for one and a half year and after that COVID 19 came in the year January 2020 which shook the whole world. Lockdown began which was a sigh of relief for me and I gave all the remaining semester classes and exams from my home .

After the completion of my graduation degree I took admission in SGRR PG College in December 2021 and classes started in January 2022 but after taking my admission here my life completely changed and I got such wonderful treatment here by the teachers that I never thought would happen in my life.They treated me so well that I used to think of them as my family members .I was wondering that how could I be so lucky this time as the environment which I got in my post graduation was completely different from my school and graduation.

I am really thankful to God that I met such wonderful and amazing teachers in this college and I never had realized the essence of a mentor till I met them. During my stay in college I loved to attend their classes daily and loved to do their assignments. I always followed their ideologiy that

by helping others I would be able to learn new things is big. I must say teachers here really have changed my confidence level drastically and boosted my personality traits. I joined here as an average student but by giving me the responsibility of participating in the programs like Quizes, anchoring for events like Meet the Author program and other programs, Jyoti maam really helped me gain experience to be the best in whatever little I could do.

My teachers taught everything in class with deep analysis and explanation of every topic of our course right from MA English, Semester 1st to Semester 4th. Yes! I am talking about the three pillars of English department Madhu Ma'am, Jyoti Ma'am and Anupam Ma'am. I completed my post graduation successfully today because of these highly devoted mentors. I was so tensed about the dissertation writing in my final semester but the guidance of Anupam Ma'am and Jyoti Ma'am helped me a lot and I not only completed my dissertation writing but also submitted it and gave viva voce examination successfully with their blessings. I completed my dissertation under Anupam Ma'am's guidance and I really appreciate her strictness towards students as it is for the benefit of the students .I really admire

teachers like Anupam maam, Jyoti ma'am and Madhu ma'am as they fulfill their duty as a true teacher, showing children the right path if they fall astray.

The last day when I walked out of English department, I became very emotional and tears came rolling down my eyes. I couldn't come to terms with the fact that this was the last day of my presence as a student in this college.At last I would like to conclude with a special thanks to each one of you, my loving teachers and I will always remember you as the best mentors of my life. I walked out of college as a transformed person because of all your efforts and blessings and I will come to meet you as alumnus whenever I need your guidance and support."Success consists in going from failure to failure without loss of enthusiasm."

Ishaan Singhal

M.A. (English) IV Semester

Please Give Up!

Please give up your negative thoughts,
but not on your positive thoughts.
Please give up on disrespecting others,
but not on respecting others.
Please give up on judging others,
but not on praising others.
Please give up on your bad habits,
but not on your good habits.
Please give up on being egoistic,
but not on being humble.
Please give up on your laziness,
but not on your hard work.
Please give up on spreading hatred,
but not on spreading love.
Please give up on disbelieving yourself,
but not on believing yourself.
Please give up on pretending perfect,
but not on striving for progress and personal growth.

Deepika Rawat

M.Sc. (Chemistry) II Semester

Games / Sports
ANNUAL REPORT (2022-23)

In the year 2022-23, different teams of the college participated in HNBGU intercollegiate tournament. The college teams participated in HNBGU inter-collegiate Kabbadi (M), Football (M), Badminton (M&W), Table Tenis (M&W), Cricket (M), Basketball (M&W) and Volleyball (M).

The atheletic team of the college participated in Intercollegiate atheletic meet which was organized by ITM Dehradun and held at Maharana Pratap Stadium. The 23 student (M&W) of the college participated in the meet.

The cricket team of the college performed well in HNBGU inter collegiate cricket tournament held at Maharana Pratap Stadium Dehradun. The team emerged as a winner of the tournament.

The football (M) team of the college performed well in HNBGU inter collegiate tournament and some of them selected for inter university games.

Women player of the college actively participated in college Annual sports and intercollegiate tournament.

10 players of the college were selected in different teams of HNBGU university team which to participate in National and inter university level competition.

Following players were selected for the National/inter university competition 2022-23:-

Football

1-	Vivek Rawat	BA 1st Sem.
2-	Gagan panwar	BA 1st Sem.
3-	Rishabh aley	BA 1st Sem.

Cricket

1-	Akhil singh rawat	BA 3rd Sem.
2-	Lakshy singh bisht	BA 3rd Sem.
3-	Partham sharma	BA 1st Sem.
4-	Satyam balyan	BA 3rd Sem.
5-	Anmol sah	BA 1st Sem.

Table tennis

1-	Rashmi Budhan	BSc 3rd Sem.

Dr. Harish Chandra Joshi,
Sports Secretary, SGRR (PG) College
Dehradun

Games / Sports
ANNUAL REPORT (2023-24)

In the year 2023-24, different teams of the college participated in HNBGU intercollegiate tournament. The college teams participated in HNBGU intercollegiate Kabbadi (M), Football (M), Badminton (M&W), Table Tennis (M&W), Cricket (M), Basketball (M&W) and Volleyball (M).

The athletic team of the college participated in Intercollegiate Athletic Meet which was organized by HNBGU Central University and held at HNBGU Chauras campus. 20 students (M&W) of the college participated in the meet.

The cricket team of the college performed well in HNBGU Inter College Cricket Tournament held at HNBGU Churas Campus Srinagar, Garhwal. Some members of team were selected for North Zone team of HNBGU.

Women players of the college also actively participated in college Annual sports and intercollegiate tournament.

The college celebrated the " Fit India Week" from 12th November to 17th November 2023 as directed by UGC India. Different team of college participated in 6 games as decided by the Sports council of SGRR PG College. Teaching and non-teaching staff of the college also participated in cricket and sports like Badminton, Cricket, Basketball, Kabbadi, Kho-Kho and Volleyball held during the " Fit India Week".

06 players of the college were selected in different teams of HNBGU team which were to participate in National and Inter University level competition.

The following players were selected for the National/Inter University competition 2023-24-

Cricket

1. Partham Sharma — BA 1st Sem.
2. Anmol Saha — BA 1st Sem.

Basketball

1. AyushChauhan — BSc 4th Sem.

Shooting

1. Suraj Kumar Sahni — BSc 1st Sem.

Best Physique

1. Suraj Kumar Lamgariya — MA 2nd Sem.

Atheletics

1. Vidit Barthwal — BSc 3rd Sem.

Dr. Harish Chandra Joshi,
Sports Secretary, SGRR (PG) College
Dehradun

NCC Activities

Selected Cadets for RDC & YEP Program

RDC 2023 : 1. SUO Khushi Rawat

RDC 2024 : 1. Cdt Abhinav Kukreti

2. UO Bhupesh Sharma

3. SUO Shahil Rawat

Youth Exchange Program 2024 (Nepal) :- SUO Khushi Rawat

Program List Conducted by NCC , SGRR PG College

S. No	Events	Date	Venue
1	International Yoga Day	21-Jun-23	DAV (PG) college
2	National Statistics Day	29-Jun-23	SGRR (PG) college
3	Slogan / essay writing on G-20	9-Jul-23	SGRR (PG) college
4	Nukkad Natak/Cultural dance	24-Jul-23	Doon University
5	Anti- drug Pledge	2-Aug-23	SGRR (PG) college
6	Blood Donation Camp	7-Aug-23	Butchery Camp Dehradun
7	Folk dance	9-Aug-23	SGRR (PG) college
8	Youth dance	17-Aug-23	SGRR (PG) college
9	Marathon	16-Sep-23	Prade ground
10	Blood donation Camp	24-Sep-23	Butchery Camp Dehradun
11	Blood donation Camp	27-Oct-23	Butchery Camp Dehradun
12	Puneet Sagar Abhiyan	19-Nov-23	Gullar ghati
13	Blood donation Camp	26-Nov-23	Butchery Camp Dehradun
14	Singing Competition	8-Dec-23	SGRR (PG) college
15	Home Minister Amit Shah's Program	8-Dec-23	FRI Dehradun
16	Republic Day	26-Jan-24	SGRR (PG) college
17	Women's Day / Debate	12-Feb-24	SGRR (PG) college

Dr Mahesh Kumar
NCC Incharge

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 2022-23

संस्थान का नाम: श्री गुरू राम राय (पीजी) कॉलेज देहरादून

कुल आवंटित छात्र संख्या: 300

कुल पंजीकृत स्वयंसेवियों की संख्या: 293

आयोजित नियमित शिविरों की संख्या: 05

आयोजित विशेष शिविरों की संख्या: बजट उपलब्ध न होने के कारण।

डॉ० अनुपम सैनी
वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी

(एक दिवसीय शिविर सूची)

क्र०सं०	गतिविधि/कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण	तिथि
1	स्थापना दिवस - रक्तदान शिविर	24.09.2022
2	गांधी जयंती - स्वच्छता अभियान	02.10.2022
3	राज्य स्थापना दिवस - 'जानें अपना उत्तराखण्ड'	09.11.2022
4	विश्व एड्स दिवस - व्याख्यान	01.12.2022
5	मतदाता दिवस - शपथ ग्रहण कार्यक्रम	25.01.2023

क्र०सं०	अन्य कार्यक्रमों का संक्षिप्त विवरण	तिथि
1	'हरेला-घी संग्राद' पर लैक्चर	25.07.2022
2	प्लास्टिक उन्मूलन कार्यक्रम	04.08.2022
3	हर घर तिरंगा कार्यक्रम	04.08.2022
4	तिरंगा रैली, गांधी पार्क	09.08.2022
5	'एनएसएस' स्थापना दिवस	24.08.2022
6	स्वच्छता पखवाड़ा	12.09.2022
7	गांधी जयंती का आयोजन	02.10.2022
8	कार्यशाला का आयोजन	12.10.2022
9	'क्वालिटी रन' (भारतीय मानक ब्यूरो के बारे में घर-घर जागरूकता)	15.10.2022
10	'रन फॉर यूनिटी'	31.10.2022
11	'राज्य स्थापना दिवस'	09.11.2022
12	विश्व एड्स दिवस	01.12.2022
13	ट्रैकिंग	10.12.2022
14	वृक्षारोपण (SBI के सौजन्य से)	15.12.2022
15	रक्तदान शिविर	23.01.2023
16	राष्ट्रीय मतदाता दिवस	25.01.2023
17	महिला दिवस (निबंध प्रतियोगिता)	10.03.2023
18	जी-20 की भूमिका (भाषण प्रतियोगिता)	17.04.2023
19	कोविड-19 लघु फिल्म	18.04.2023
20	स्वच्छता अभियान	10.05.2023
21	योग दिवस	21.06.2023

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 2023-24

संस्थान का नामः श्री गुरू राम राय (पीजी) कॉलेज देहरादून

कुल आवंटित छात्र संख्याः 200

कुल पंजीकृत स्वयंसेवियों की संख्याः 200

आयोजित नियमित शिविरों की संख्याः 05

आयोजित विशेष शिविरों की संख्याः 01

डॉ० आनन्द सिंह राणा
वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी

(एक दिवसीय शिविर सूची)

क्र०सं०	गतिविधि/कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण	तिथि
1	रक्तदान शिविर	25 सितम्बर 2023
2	गांधी जयंती (स्वच्छता अभियान)	02 अक्टूबर 2023
3	उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस	09 नवम्बर 2023
4	वि व एड्स जागरूकता दिवस	01 दिसम्बर 2023
5	मतदाता दिवस - शपथ ग्रहण कार्यक्रम	23 जनवरी 2024

क्र०सं०	अन्य कार्यक्रमों का संक्षिप्त विवरण	तिथि
1	हरेला पर्व के उपलक्ष्य में ''पोधारोपण''	22 जुलाई 2023
2	मेरी माटी-मेरा देश कार्यक्रम	10 अगस्त 2023
3	उत्तरी हिमालय की विविधता और अभिव्यक्ति का एक सांस्कृतिक महोत्सव	18 से 20 अगस्त 2023
4	भारतीय स्वच्छता लीग	17 सितम्बर 2023
5	एनजीओ भूमि के साथ ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम	24 सितम्बर 2023
6	जी-20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट प्रोग्राम	26 सितम्बर 2023
7	स्वच्छता अभियान - 'एक तारीख एक घंटा' कार्यक्रम	01 अक्टूबर 2023
8	उत्तराखण्ड युवा महोत्सव	9-10 अक्टूबर 2023
9	मेरी माटी-मेरा देश कार्यक्रम (अमृत कलश यात्रा)	12 अक्टूबर 2023
10	राष्ट्रीय एकता दिवस	31 अक्टूबर 2023
11	राष्ट्रीय मतदाता दिवस	25 जनवरी 2024
12	अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस	21 जून 2024

सात दिवसीय (दिन/रात) राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर के तहत संचालित गतिविधियों का सूचकांक

कुल स्वयंसेवकों 69

दिनांक और दिन	क्रम संख्या	गतिविधियाँ	अतिथि / वक्ता
28.12.2023 वृहस्पतिवार	1	उद्घाटन एवं उन्मुखीकरण सत्र	मुख्य अतिथि श्री दुर्गेश्वर लाल जी विधायक पुरोला विधानसभा विशिष्ट अतिथि श्री जगत सिंह चौहान जी अध्यक्ष उत्तराखण्ड ऐप्पल फेडरेशन महाविद्यालय प्राचार्य मेजर प्रदीप सिंह जी
	2	अन्ताक्षरी	स्वयंसेवकों की सात टोलिया बनाकर जिनके नाम - बद्री, केदार, यमनोत्री, गंगोत्री, नन्दा, महासु एवं जागेश्वर
29.12.2023 शुक्रवार	3	नशा मुक्ति अभियान पर रैली	स्वयंसेवकों की सात टोलिया बनाकर विभिन्न मलिन बस्तियों (वाल्मीकि बस्ती, नयी बस्ती इत्यादि)
	4	नागरिक सुरक्षा	श्री राजेश कुमार सोनकर सहायक उप नियंत्रक, नागरिक सुरक्षा, देहरादून, श्री नरेन्द्र कुमार लूथरा पूर्व उप-प्रभागीय वार्डन
	5	डिफेन्स सर्विसेज की तैयारी करने के बारे में जानकारी	डॉ. प्रशांत थपलियाल आर्मी कैडेट कॉलेज (भारतीय सैन्य अकादमी) देहरादून
	6	आध्यात्म, ब्रह्मण्ड तथा ज्योतिष विज्ञान के बारे जानकारी दी	श्री सुशील कोटनाला जी दार्शनिक एवं ज्योतिषी
	7	क्रिकेट के बारे जानकारी दी	श्री योग्रेन्द्र वाजपेयी सदस्य उत्तराखण्ड क्रिकेट एसोसिएशन देहरादून
30.12.2023 शनिवार	8	नागरिक सुरक्षा का सामान्य प्रशिक्षण अग्नि शमन प्राथमिक चिकित्सा के बारे जानकारी दी	राजेश कुमार सोनकर सहायक उप नियंत्रक, नागरिक सुरक्षा देहरादून श्री श्री नरेन्द्र कुमार लूथरा पूर्व उप-प्रभागीय वार्डन मौ. अशरफ आजमी, सेक्टर वार्डन
	9	चिकित्सा शिविर का आयोजन एवं निः शुल्क दवाइयाँ वितरण श्री महंत इंदिरेश हॉस्पिटल देहरादून के सहयोग से।	डॉ. अमनजोत सिंह तथा समन्वयक सुमित प्रजापति, अमित चन्द्रा एवं उनकी पूरी टीम उपस्थित रही।
	10	अच्छे व्यक्तित्व की सफलता के विषय	डॉ. विवेक त्रिपाठी मनोवैज्ञानिक आर्मी कैडेट कॉलेज (भारतीय सैन्य अकादमी) देहरादून

	11	'मेरा भारत पोर्टल' के बारे में विस्तृत जानकारी दी	कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आनन्द सिंह राणा डॉ. विवेक कुमार
	12	उत्तराखण्ड की संस्कृति से सम्बंधित सांस्कृतिक कार्यक्रम किया	स्वयंसेवकों की सात टोलिया बनाकर जिनके नाम- बद्री, केदार, यमनोत्री, गंगोत्री, नन्दा, महासु एवं जागेश्वर
31.12.2023 रविवार	13	मतदान जागरूकता और बेटी बचाओ -बेटी पढ़ाओ अभियान	अभियान पर रैली न्यू पटेल नगर, आजाद नगर, सत्तोवाली घाटी, गांधी ग्राम तथा गुरू रोड़ कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आनन्द सिंह राणा, डॉ. विवेक कुमार, श्रीमती अनीता ध्यानी
	14	भारत की अर्थव्यवस्था एवं जी.डी.पी. पर जानकारी	प्रो. विनय आनन्द बौड़ाई पूर्व प्राचार्य एवं वरिष्ठ अर्थशास्त्री श्री गरू राम राय (पी.जी.) कॉलेज देहरादून
	15	नशा मुक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी	डॉ.मुकुल शर्मा प्रसिद्व मनोवैज्ञानिक राष्ट्रपति द्वारा पुरूस्कृत
	16	उत्तराखण्ड़ की संस्कृति (जौनसारी, रवांई, जौनपुरी, गढ़वाली, एवं कुमाँऊनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम	स्वयंसेवकों की सात टोलियां बनाकर जिनके नाम बद्री, केदार, यमनोत्री, गंगोत्री, नन्दा, महासु एवं जागेश्वर
1.01.2024 सोमवार	17	शिविर परिसर की साफ-सफाई	श्रीमती अनीता सिंह, पार्षद पश्चिम पटेल नगर (वार्ड 44) देहरादून
	18	नैतिक एवं चारत्रिक शिक्षा के महत्व पर प्रकाश	शिक्षाविद् डॉ. सुशील कोटनाला जी, प्रधानाचार्य राजकीय इण्टरमीडिएट कॉलेज, टिहरी गढ़वाल
	19	सिविल सर्विसेज	श्री जी.एस. रावत जी, निदेशक, रावत आई.ए.एस. अकादमी, देहरादून
02.01.2024 मंगलवार	20	नारी सशक्तिकरण	श्रीमती सविता कपूर जी, विधायक कैंट विधानसभा देहरादून
	21	पत्रकारिता में करियर कैसे बनाए	श्री भूपेन्द्र कण्डारी जी, चीफ रिर्पोटर दैनिक राष्ट्रीय सहारा समाचार पत्र देहरादून
	22	साइबर अपराध से सम्बन्धित जानकारी साझा	डॉ विवेक कुमार, कार्यक्रम अधिकारी
03.01.2024	23	राष्ट्रीय सेवा योजना लक्ष्य गीत	सभी स्वयंसेवकों द्वारा
बुधवार	24	समापन सत्र	मुख्य अतिथि, श्रीमती मधु चौहान, जिला पंचायत अध्यक्ष देहरादून विशिष्ट अतिथि प्रो. आर.एस. नेगी, समन्वयक, एन.एस.एस हेमवन्ती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल, विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल, मेजर प्रदीप सिंह प्राचार्य श्री गुरू राम राय (पी.जी.) कालेज देहरादून एवं डॉ. राजेश अरोडा, प्रधानाचार्या, श्री गुरू राम राय पब्लिक स्कूल पटेल नगर देहरादून

सांस्कृतिक शैक्षणिक रिपोर्ट 2022-24

- महाविद्यालय में 14 सितम्बर 2022 को राष्ट्रभाषा हिन्दी दिवस के अवसर पर महाविद्यालय की सांस्कृतिक शैक्षणिक समिति ने हिन्दी विभाग के साथ मिलकर एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका शीर्षक ''नई शिक्षा नीति में हिन्दी भाषा का महत्व'' था। प्रतियोगिता में पलक देशवाल (बी.ए. V सेमेस्टर) ने प्रथम, करन सिंह (बी.ए. III सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा दीपा बिष्ट (बी.एस.सी. III सेमेस्टर) ने तृतीया स्थान प्राप्त किया है।
- महाविद्यालय में 10 नवम्बर 2022 से 14 नवम्बर 2022 तक सास्कृतिक-शैक्षणिक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसके अन्तर्गत निम्न प्रतियोगिताएं सम्पन्न हुई-

(i) 10 नम्बर 2022 को आयोजित रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका शीर्षक '' भारत के प्रमुख लोक त्यौहार' में लक्ष्मी शर्मा (बी.ए. III सेमेस्टर) प्रथम, रूचिका (बी.एस.सी. V सेमेस्टर) द्वितीय तथा वैष्णवी (बी.ए. III सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(ii) 10 नवम्बर 2022 को आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता जिसका शीर्षक 'नवीनीकरण ऊर्जा के स्रोत' का आयोजन किया गया जिसमें तनुश्री थापा (बी.एस.सी. I सेमेस्टर) प्रथम, नवाइशा चौधरी (बी.ए. III सेमेस्टर) द्वितीय तथा शिप्रा (बी.एक. III सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(iii) 11 नवम्बर 2022 में वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक सूचना तकनीकी युवा की सोच को सीमावद्ध करती है। जिसमें नीलम नेगी (एम.एस.सी II फिजिक्स) ने प्रथम, करन सिंह (बी.ए. III सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा गरिमा बडोनी (बी.एसस.सी. III सेमेस्टर) ने तृतीया स्थान प्राप्त किया।

(iv) 12 नवम्बर 2022 में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक साइबर क्राइम था। जिसमें नीलम नेगी (एम.एस.सी II सेमेस्टर, फिजिक्स) ने प्रथम, करण सिंह (बी.ए. III सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा दीपा (बी. एस.सी. III सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(v) 12 नवम्बर 2022 में एकल गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सिमरन नेगी (बी.ए. III सेमेस्टर) प्रथम, प्रिया (बी.ए. V सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा सुभांषी (बी.ए. III सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(vi) 14 नवम्बर 2022 में लोक नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सोनाली रावत (बी.ए. I सेमेस्टर) को प्रथम, प्रेरणा मौर्य (बी.ए. I सेमेस्टर) द्वितीय तथा गुंजन रावत (एम.एस.सी IV सेमेस्टर) को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ।

- अप्रैल 2023 को महाविद्यालय की सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक समिति द्वारा जी-20 के बारे में जागरूकता हेतु निम्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया-

(i) 19 अप्रैल 2023 को भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक ''नवीनीकरण ऊर्जा नये आयाम'', जिसमें नीलम नेगी (एम.एस.सी. II सेमेस्टर) ने प्रथम स्थान, करन सिंह (बी.ए. III सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा पलक देशवाल (बी.ए. II सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(ii) 20 अप्रैल 2023 को पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक कोविड-19 वैश्विक महामारी की रोकथाम एवं प्रयास जिसमें दीपक शर्मा (बी.ए. IV सेमेस्टर) प्रथम, खूशबू सैनी (बी.ए. IV सेमेस्टर) द्वितीय तथा स्वालिहा (बी.ए. IV सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

(iii) 28 अक्टूबर 2023 को वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक ''भारत में स्वास्थ्य सुविधायें-चुनौती एवं अवसर'' नीलम नेगी (एम.एस. सी. II सेमेस्टर) व करन सिंह (बी.ए. III सेमेस्टर) ने प्रथम तथा लक्ष्मी शर्मा (बी.ए. II सेमेस्टर) द्वितीय व कु. मनीषा (बी.ए. IV सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

- 31 अक्टूबर को मेहन्दी प्रतियोगिता का आयोजन किया

गया जिसमें प्रिया (बी.एस.सी. I सेमेस्टर) प्रथम, श्रेया (बी.ए. IV सेमेस्टर)द्वितीय तथा अंजू कुमारी (बी.एस.सी. I सेमेस्टर) तृतीय स्थान प्राप्त कया।

- 10 नवम्बर 2023 को महाविद्यालय में रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें लक्ष्मी शर्मा (बी.ए. V सेमेस्टर) तथा स्वालिहा (बी.ए. V सेमेस्टर) को प्रथम, वत्सला (बी.ए. V सेमेस्टर), सलोनी (बी.ए. V सेमेस्टर), तनुश्री (बी.ए. III सेमेस्टर) , शिप्रा (बी.ए. V सेमेस्टर) को द्वितीय तथा हिमान (बी.एस.सी. I सेमेस्टर) और आकांक्षा (बी.एस.सी. I सेमेस्टर) को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ।
- 21 नवम्बर 2023 को महाविद्यालय में पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें श्रेया (बी.ए. V सेमेस्टर) ने प्रथम, महिमा पंवार (बी.ए. III सेमेस्टर) ने द्वितीय, सानिया अनसारी (बी.ए. I सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।
- 7 दिसम्बर 2023 को कविता पाठ-प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें ज्योति (बी.एस.सी. V सेमेस्टर) ने प्रथम, कार्तिक (बी.एस.सी. V सेमेस्टर) तथा लक्ष्मी (बी.ए. V सेमेस्टर) ने द्वितीय तथा सृष्टि (बी.एस.सी. V सेमेस्टर) तथा नवाइशा (बी.ए. V सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया है।
- 12 अप्रैल 2024 में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें अक्षत नवानी (एम.एस.सी. IV सेमेस्टर) प्रथम, मनीषा कुमारी (बी.ए. II सेमेस्टर) द्वितीय तथा अरूण रावत (एम.ए. IV सेमेस्टर) एवं प्रेरणा जुयाल (एम.ए. IV सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।
- 01 मई 2024 में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें करण सिंह (बी.ए. VI सेमेस्टर) प्रथम, प्रिया रावत (बी.एस.सी. IV सेमेस्टर) द्वितीय तथा मनीष डोबाल (बी.एस.सी. II सेमेस्टर) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

इसके अतिरिक्त महाविद्यालय की सांस्कृतिक शैक्षणिक टीम ने महाविद्यालय के बाहर भी कई प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया।

- मार्च 17-18, 2023 को महाविद्यालय की सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक समिति की ओर से कु० नीलम नेगी को सरदार भगवान सिंह विश्वविद्यालय में वाद-विवाद प्रतियोगिता में भेजा गया। जिसमें उन्होंने तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा 10,000/रूपये का ईनाम भी प्राप्त किया।
- सितम्बर 25, 2023 हरबंस कपूर मेमोरियल ट्रस्ट के तत्वाधान में समान नागरिक संहिता विषय पर डी.ए.वी (पी०जी०) कॉलेज में राष्ट्रीय वाद-विवाद स्पर्धा हुई जिसमें श्री गुरु राम राय कॉलेज के करण सिंह को द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ।
- 29 मई, 2023 गौरा देवी मेमोरियल राष्ट्रीय वाद-विवाद प्रतियोगिता जिसका आयोजन दून विश्वविद्यालय, देहरादून में किया गया, जिसमें गुरु राम राय कॉलेज की नीलम नेगी ने प्रतिभाग किया।
- दिसम्बर, 2023 (23 दिसम्बर) श्री गुरु गोविन्द सिंह जी के चार वीर सुपुत्रों के शहादत में बाल-वीर दिवस मनाया गया। इस उपलक्ष में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें करन (बी.ए. V) प्रथम, शिप्रा (बी.ए. V) द्वितीय, ज्योति (बी.ए. III) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

डा० अनुराधा वर्मा
सचिव
सांस्कृतिक शैक्षणिक समिति

Department of English
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

During the academic sessions of 2022-23 and 2023-24, English Department conducted several activities related to academic enrichment of students such as Workshops, Seminars and Quizzes. Apart from these activities, the achievements of students and faculties in different spheres are mentioned as follows:

Extension Activities: Workshops/Seminars/ Quizzes

2022-23

Program and Date	Theme of the Program	Guest Speakers/Participants
Workshop on NEP2020 27/02/2023	'NEP 2020 : Connecting with Holistic Life'	Joginder Rohilla (Author of *@Dreams*)
International Womens' Day,08/03/2023	Essay Competition on 'India Today'	SGRR students and NSS volunteers
English Language Day 26/04/2023	Performance of the play *Othello* by the literature studenst of both SGRR College and SGRR University	Shashank,Aakriti,Pradhuman (SGRR University) and Tushar,Krishna and Vatsala (SGRR College)
Vimarsh Founder Memorial Lecture Series, 04/03/2023	'Basic Concepts and Main Dimensions of National Education Policy'	Dr Kotnala (Principal, GIC Rainka Thungidar New Tehri)

2023-24

Program and Date	Theme of the Program	Guest Speakers/Participants
Moonweavers Poetry Meet 7/12/2023	Youth and Poetry	Ms Rati Agnihotri (Bilingual Poet) and Vicky Arya (Hindi Poet)
English Language Day 23/4/2024	Quiz Competition on ' Life and Works of Shakespeare'	UG and PG students of SGRR College and SGRR University

Achievements of Students

Students Selection in NET/SLET/GATE/ Ph.D Exams:

(2022-23)

- Srishti Dafouty NET
- Ayesha Siddiqui NET

(2023-24)

- Prateek Upreti NET and GATE
- Sunepjungla Longkumer NET

Ph.D Awarded to Research Scholars :

- Megha Pant ,Research Scholar under the supervision of Prof. Madhu D Singh was awarded Ph.D degree on 30th May,2023

on the topic 'Theme of Marginilization in the Works of Select Women Writers of Uttarakhand'

- Preeti Singh Research Scholar under the supervision of Dr Jyoti Pandey was awarded Ph.D degree on 30th October 2023 on the topic 'Representing the Self:A Critique of the Select Subaltern Autobiographies of Indian Women Writers'

Students' Placement:

(2022-23)

- Saumya Lakhera,(2018-20)joined as Visiting Faculty at SGRR University.

(2023-24)

- Ayesha Parveen (Batch Batch 2017-19) joined Seven Oaks School,Dehradun as English teacher
- Ananya Chhetri (Batch 2020-22) joined Indigo Airlines as Cabin Crew

Scholarships by the Department:

(2022-23)

- **Arvind Bandhu Smriti Gyan Jyoti Puraskar :** Tanushri Bharadwaj ,topper of MA English (Batch 2020-22) was awarded and given a cash prize of Rs. 2100/-
- **Kamla Choudhary Smriti Gyan Jyoti Puraskar :** Shrinkhala Negi topper of BA (Batch 2018-21) was awarded and given a cash prize of Rs. 2100/-
- **Sarmishtha Devi Smriti Gyan Puraskar** : Sudhanshi Kashyap MA English (Batch 2022-24) awarded and given a cash prize of Rs 2100/- on merit cum need basis

(2023-24)

- **Arvind Bandhu Smriti Gyan Jyoti Puraskar :** Ishaan Singhal, topper of MA English (Batch 2021-23) was awarded and given a cash prize of Rs. 2100/-
- **Kamla Choudhary Smriti Gyan Jyoti Puraskar :** Tamanna Kaintura , Topper of BA Batch (2020-2023), , was awarded and given a cash prize of Rs. 2100/-
- **Sarmishtha Devi Smriti Gyan Puraskar :** Deepshikha Tomar, MA English 1st sem, Batch (2023-25) was awarded on merit cum need base and given a cash prize of Rs. 2100/-
- **Manju Dhull Smriti Music Award :** Simran Negi ,student of BA III sem, Batch (2022-25) was awarded and given a cash prize of for securing 1 st position in Singing Competition
- **Atma Ram Smriti Best Debator Award :** Neelam Negi ,student of M Sc V sem, Batch (2021-23) and Karan Singh, student of BA Vth sem,Batch (2021-24) were jointly awarded and given cash Prize of Rs 500/-each for securing I position in Debate Competition
- **HarPrasad Smriti GK/Quiz Award :** Saba Parveen,student of MA IV sem Batch (2022-24) and Navaisha Choudhry, student of BA VIth sem Batch (2021-24) were awarded and given cash prize of Rs 500/- each for securing 1st position in 'Shakespeare Quiz Competition' organised by the Department of English to celebrate nglish Language Day on 23rd April 2024.

Research Papers Published:

Dr Jyoti Pandey

1.Class and Gender Complexitites in Baby Halders Autobiography *Aalo Aandhari*/ pg d1-d7/Vol 11 IJCRT (International Journal of Creative Research Thoughts) January 2023, ISSN No.2320-2882

2. Patriarchal Hegemony in the Autobiographies of Dalit Women Writers (Urmila Pawar and Baby Kamble)/pg 54-58/Vol.9 The Expression, August 2023 ISSN: 2395-4132,Impact Factor 6.2

Dr. Anupam Sanny

1. The Behavioural Psychology in the works of Arundhati Roy *The God of Small Things* and Alice Walker's *The Color Purple:* A Comparative Study.The Criterion,Vol 13,Issue IV August 22 Impact factor 7.86.ISSN No. 0976-8165

Faculty Development Programs:

Dr Jyoti Pandey

Participated in National Workshop on 'Contemporary Readings of Natyashastra and its Philosophical Significance' sponsored by ICPR at Laxmibai College New Delhi from 8th May to 12th May 2023

Anupam Sanny :

1 Short term Course on 'New Education Policy' organised by HRDS Gujarat University(Online) from 23-29 August 2022

2. Refresher Course on 'Indian Knowledge System' organised by Rashtrasant Tukadaji Maharaj Nagpur University Nagpur from 10-22 October 2022

3. National level FDP on 'NAAC Accreditation for Teacher Education Institutes' organised by Rayat Shiksham Sanstha's Azad College of Education, Satara, Maharastra from July 03,2022 to 8July 2022

4. Short term course on 'Academic Writing and Research Ethics' organised by Himachal Pradesh Shimla from 27th Feb to 23March 2023

Dr. Jyoti Pandey
Head
Department of English

Nobel Prizes in Literature 2022-24

The Nobel Prize in Literature is a Swedish literature prize that is awarded annually, since 1901, to an author from any country who has, in the words of the will of Swedish industrialist Alfred Nobel, "in the field of literature, produced the most outstanding work in an idealistic direction" The Nobel Prizes are widely regarded as the most prestigious awards given for intellectual achievement in the world.

The 2022 Nobel Prize in Literature was awarded to the French author Annie Ernaux "for the courage and clinical acuity with which she uncovers the roots, estrangements and collective restraints of personal memory". It was announced by the Swedish Academy on 6 October 2022.The 2023 Nobel Prize in Literature was awarded to the Norwegian playwright and author Jon Fosse for "his innovative plays and prose which give voice to the unsayable". He is the fourth Norwegian recipient of the prize. The 2024 Nobel Prize in Literature has been awarded to South Korean author Han Kang for her poetic prose that explores historical traumas and the fragility of human life. Her work is known for its unique awareness of the connections between the body and soul, the living and the dead.

Department of Economics Annual Report (2022-23 & 2023-24)

The Department of Economics has been functioning outstandingly in the college since 1968. The department has pioneered many academic as well as co-curricular activities since its incorporation.

Academic years 2022-2023 & 2023-24 began with the involvement of the faculties in admission process of UG & PG classes.

Apart from the teaching-learning process, the teachers of the department were also involved in various co-curricular and extra-curricular activities of the college.

Enrolment of students in Ph.D. Program

- Mr. Rohit Sharma registered for Ph.D. Degree at Doon University, Dehradun.
- Ms. Aakansha registered for Ph.D. Degree at SGRR University, Dehradun.
- Ms. Anam registered for Ph.D. at Subharti College, Dehradun.

Enrolment of students in MBA/B.Ed./ LLB and other Programs

- 4 students of the department got enrolled for MBA in different universities.
- 6 students got enrolled for B.Ed. in different colleges.
- 3 students were enrolled for LLB in different colleges.

Selection in Indian Army

Selection of 1 student of the department took place in Indian Army.

Data Resource Centre Facility

Computers with internet facility was provided to the PG students to complete their dissertation work during this period.

Research Projects

Prof. V.S. Rawat completed following Research Projects on Social Impact Assessment-

- Social impact assessment and social impact management planning work for Tiuni Palsu 72 Mega Watt Hydroelectric Project' - Dehradun.
- Social impact assessment and social impact management planning work for the expansion project of Jolly Grant Airport and construction of alternative route' - Dehradun
- Social impact assessment and social impact management planning work for Radha Bhawan Estate Land Heliport Construction Project'

Chapter Published in Book

- Dr. Raj Bahadur, ग्रामीण अर्थव्यवस्था–महात्मा गाँधी का दृष्टिकोण (pg. no. 68-77), भारतीयता में राष्ट्रीयता, Anu Books, ISBN: 978-93-90879-68-7 International Publishers & Distributers, Meerut

Papers Published

- Dr. Raj Bahadur, Mr. Rohit Sharma: Impact of Homestay Scheme on Uttarakhand :A Study of Homestay Owners of is District Dehradun, Uttarakhand, India) Volume Number: 08, August 2022, Page No. 79 - 95
- Dr. V.S. Rawat, Dr. Raj Bahadur, Dr. Mahesh Kumar: Monetary Policy Response to Covid-19 crises, Shodh Drihti, 0976-6650, Vol-14 Issue 02, Feb 2023, pg 31-36.
- Dr. V.S. Rawat: Post- Covid Syndrome and Severity of Covid-19, Cureus, 07 July 2022, Cureus, 14(7), pg. 1-10.
- Dr. V.S. Rawat: Impact of National Disaster in Tourism Industry: A Case Study of Chamoli Galcier Brust

Uttarakhand, Shodh Rityu, Vol. 05,July-Sept 2022, pg75-79.

Papers Presented in Seminars/ Conferences

- Dr. Raj Bahadur, Dr. V.S. Rawat, Employment generation through entrepreneurship in silkworm rearing in Uttarakhand, NSS Dharmand Uniyal Govt. Degree College, Narendra Nagar (TG) Uttarakhand.
- Dr. V.S. Rawat, Population growth Trends, projections, challenges and opportunities, Dept. Of Economics & Political Science Chamanlal Mahavidhyalaya, Landhaura, Haridwar

Socio-Economic Studies Conducted by the Students

Local, District, State and National level socio-economic studies were conducted by the students for their dissertations in the field of socio-economic studies such as :

- Contribution of rural development programs in Uttarakhand
- Study of unemployment in India
- Comprehensive study of district-wise disparities
- Problems faced by women workforce
- Economic viabilities of sugar industry in Uttarakhand
- Consumer pattern
- Impact of self help groups on women in Uttarakhand
- Role of Aanganbadi Kendra's in women education and health
- Causes and Impact of migration on Uttarakhand's economy.
- Socio-economic status of Muslim women in Uttarakhand.
- Contribution of tourism industry in Uttarakhand
- A critical study of banking sector of district Dehradun
- Educational landscape of Uttarakhand: A comprehensive analysis
- Impact of various factors and forces on women occupational choices in district Dehradun
- Study of the impact of non-performing assets in Indian Banking sector.
- Role of education in rural development in Dehradun.
- Impact of Covid-19 pandemic on education in India.
- Status of education and women empowerment in villages of Uttarakhand.
- Economic impact of agro industry in employment generation.
- Gender discrimination in Dehradun.
- Role of micro credit in poverty alleviation.
- Impact of MGNREGA on tribal livelihood in Uttarakhand.
- Role of social media in marketing.
- Socio-economic status and awareness level among women of Uttarakhand
- Role of NGO's in education promotion in Uttarakhand
- Role of nature interpretation and conservation education in socio-economic lives of Ganga inhabitants.
- Comparative analysis of virtual and real currency.

Prof. Raj Bahadur
Head
Department of Economics

Department of History
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Year 2022-23

Publications

- Western World (Mid 15th Century to 1870 , ISBN:- 978-93-89918-25-0
- History of Medieval India 1206-1757, L.Prasad & M.S. Gusain ISBN: 978-93-89918-70-0

Invited Talk/ Seminar/Conference

- Invited talk on Akashvani, Dehradun
- Invited Talk at Jawhar Naovodaya Vidiylaya, Shankerpur Dehradun
- Presentation at National Seminar, Rishikesh Campus, SDSSU

Expert / Paper Setter

- Public Service Commission, Uttarakhand for Indian History, Uttarakhand History and Culture
- Uttarakhand State Service Slection Commission, Uttarakhand for Indian History, Uttarakhand History and Culture
- Paper Setter HNBGU Central University, Srinagar Garhwal
- Paper setter Sanskrit University, Haridwar
- Paper setter Gurukul Kangari deemed University, Haridwar

Professional Membership

- Editorial Board Member 'Ittivrita' a peer reviewed Journal
- Editorial Board member, Remarking a peer reviewed Journal, SRF Kanpur
- The (AACS)Association for the Advancement in Combinatorial Sciences
- Life member of National History Congress
- Life membership of International Learning Community

Ph.D awarded:

- Vinod Joshi

Year 2023-24

Publications

- Nationalism In India,ISBN :978-81-963549-7-8
- Era of Gandhi and Mass Movement, ISBN :– 978-93-86241-47-4
- History of Modern World (1453-1950) – ISBN : 978-93-86241-51-1

Invited Talk/ Seminar/conference

- National Seminar , DAV PG college Dehradun
- Invited talk on Akashvani, Dehradun

Ph.D Awarded

- Pooja Darmora

Expert / Paper Setter

- Public Service Commission, Uttarakhand for Indian History, Uttarakhand history and Culture
- Uttrakahnd State Service Slection Commission, Uttarakhand for Indian History, Uttarakhand history and Culture
- Paper Setter HNBGU Central University, Srinager Garhwal
- Paper setter Sanskrit University, Haridwar
- Paper setter Gurukul Kangari deemed University, Haridwar

Professional Membership

- Editorial Board Member 'Ittivrita' a peer reviewed journal
- Editorial Board member, Remarking a peer reviewed Journal, SRF Kanpur
- The (AACS)Association for the Advancement in Combinatorial Sciences
- Life member of National History Congress
- Life membership of International Learning Community.

Prof. M.S. Gusain
Head
Department of History

Rovers and Rangers Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Registered Units : 02

1. Ranger : 01(Shivalik Ranger Crew)
2. Rover : 01 (Himalyan rover Crew)

Incharge:

Dr M.S Gusain, Dept of History (RSL)

Dr Anita Maliyan, Dept of Physics

Helping Assistant: Mr Lakhpat Butola

Activities :

- 24-28 March 2022 Service Camp, Bhopalpani Dehradun 05 Rovers/ Rangers
- 9-13 May 202 National Adventure programme,Darjeeling, West Bengal , 05 Rovers/Rangers
- 08-13 May 2022 Service Camp, Bhopalpani Dehradun, 04 Rovers/ Rangers
- 18-23 May 2022, State level Trekking, Bhopalipani, Dehradun to Kedarnath, 01 Rover
- 08-17 May 2023, National Disaster Management Training and Fire Safety and Land Slide, 04 Rovers/Rangers
- 19-23 June 2023, State Level Trekking cum Environment and Yoga Day, Kedarnath, 02 Rovers
- 14-18 June 2023, Disaster Management Camp, Bhopalpani, Dehradun

Prof. M.S. Gusain
Incharge

हिंदी विभाग

विभागीय उपलब्धियां (2022-2024)

1. **विभागीय गतिविधियां**

- 14 सितंबर 2022 हिंदी विभाग द्वारा महाविद्यालय में हिंदी दिवस के अवसर पर 'नई शिक्षा नीति में राष्ट्रभाषा हिंदी का महत्व' विषय पर एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- 21 फरवरी 2023 अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के अवसर पर हिंदी विभाग द्वारा महाविद्यालय में एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- 14 सितंबर 2023 हिंदी विभाग द्वारा महाविद्यालय में हिंदी दिवस के अवसर पर 'एक राष्ट्र एक भाषा' विषय पर एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- 21 फरवरी 2024 हिंदी विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के अवसर पर महाविद्यालय में एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

2. **संगोष्ठी / सम्मेलन**

- हिंदी भाषा एवं साहित्य सम्मेलन समिति देहरादून द्वारा आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रतिभाग किया एवं भारतीय साहित्य के राष्ट्रीय चेतना विषय पर शोध पत्र प्रस्तुत किया।
- हर्ष विद्या मंदिर पी0जी0 कालेज रायसी हरिद्वार द्वारा आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रतिभाग किया और शोध पत्र प्रस्तुत किया।
- भारतीय भाषा अभियान उत्तराखंड की राज्य तरंग संगोष्ठी के अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा पखवाड़ा में व्याख्यान दिया।

3. **आमंन्त्रित वक्ता / विषय विशेषज्ञ**

- श्री देव सुमन विश्वविद्यालय के एस.एम.आर. जनजातीय पीजी कॉलेज साहिया में निरीक्षण समिति के सदस्य के रूप में कार्य किया।
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार में, एम.ए.हिंदी मौखिकी की परीक्षा के परीक्षक रूप में कार्य किया तथा प्रश्न पत्रों का निर्माण एवं मूल्यांकन कार्य किया।
- श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय देहरादून में एम.ए. हिंदी मौखिकी की परीक्षा के परीक्षक रूप में कार्य किया।
- गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार में प्रश्न पत्र निर्माण एवं मूल्यांकन कार्य किया।
- ओक ग्रो स्कूल मसूरी में टीजीटी/पीजीटी अध्यापक चयन समिति में विषय विशेषज्ञ के रूप में कार्य किया।
- श्री गुरु राम राय एजुकेशन मिशन के टीजीटी / पीजीटी अध्यापक चयन समिति में विषय विशेषज्ञ के रूप में कार्य किया।

4. **प्रकाशन**

- हिंदी भाषा और व्याकरण -अंकित प्रकाशन, हल्द्वानी
- प्रयोजनमूलक हिंदी-अंकित प्रकाशन, हल्द्वानी
- 5 शोध पत्र विभिन्न शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित

5. **छात्र/छात्राओं की उपलब्धियां**

- बी ए हिन्दी वर्ष (2019-22) की छात्रा महिमा सिंह ने वर्ष (2022-24) में बाबा भीमराव अंबेडकर केंद्रीय विश्वविद्यालय लखनऊ में एम.ए. हिंदी में प्रवेश लिया।
- बी ए हिन्दी वर्ष(2019-22) की छात्रा उषा देवली का मार्च 2024 में उत्तराखंड वन विभाग में बीट अधिकारी के रूप में चयन हुआ

6. **सदस्यता**

- एच एन बी गढ़वाल केंद्रीय विश्वविद्यालय श्रीनगर गढ़वाल के हिंदी विभाग के विभागीय पाठ्यक्रम समिति का सदस्य।
- श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय देहरादून हिंदी विभाग के विभागीय पाठ्यक्रम समिति का सदस्य।
- रत्नांक मासिक पत्रिका-श्री गुरु राम राय एजुकेशन मिशन - प्रबन्ध सम्पादक।
- हिंदी भाषा एवं साहित्य सम्मेलन समिति देहरादून - सचिव।
- सोशल रिसर्च फाउण्डेशन कानपुर - वार्षिक सदस्य।
- अखिल भारतीय गढ़वाल सभा देहरादून-आजीवन सदस्य।
- सामाजिक समाघात अध्ययन कमेटी, उत्तराखण्ड सरकार-सदस्य।

प्रो० सुमंगल सिंह
विभागाध्यक्ष

Department of Sociology
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

- Department organized slum survey by the students of B.A. 3rd semester near Rispana bridge on 4th November 2022
- Department organized social survey among the labors and their social economic life near S.G.R.R. P.G. college by the students of B.A. 3rd semester on 26th August, 2023
- Five students during the session 2022-23 and 2023-24 took admission in M.S.W. Course in S.G.R.R. University, Dehradun

Paper presentation –

- Topic- *'Social and Religious Reform Movement in 19th century'* in 2 days at National Seminar held on 23-24 December 2022 organized by Department of English, Har Vidhya Mandir P.G. College, Raisi ,Haridwar
- Topic- *'Change in Social Practice for Environmental Sustenance*' in two days at National seminar held on 28–29 January 2023 organized by Department of Zoology, M.M.H. College, Ghaziabad
- Topic – *'Challenge of Multidisciplinary Approach in Higher Education'* one day national seminar held on 13th January 2023 organized by Sahuram Swaroop Mahila Maha Vidhyalaya ,M.J.P. Rohilkhand University, Bareilly
- Topic – *'Yoga Education in New Education Policy'*, a one day National Seminar held on 15th January 2023 organized by S.G.R.R. University, Dehradun

Book publication -

- 'Jaunsari Tribal Leadership: Approaches, Pattern and Suggested Measures' published by Scholar Press I.S.B.N. 978-3-330-6537 in 2022

Chapter Publication -

Role of Education in Women Empowerment, published by Samaya Sakshaya I.S.B.N. number 978-93-93355-97-3

Paper Publications -

- Topic- Impact of Social Media on Society, in the journal, Janmat Power National Research Volume, 9th September 2022
- Topic- Changing Portrayal of Women and Gender Role, in the journal 'Remarking an Analisation Vol. 9th December 2022
- Topic- Impact of e-learning Tools on Young Female Domestic Workers and their Problems: A Sociological Study of Female Home maid Workers of Clement Town in Dehradun in the journal- I.E.R.J 6th June 2023.

Dr. Anuradha Verma
Head
Department of Sociology

DEPARTMENT OF BOTANY
ANNUAL REPORT (2022-23 & 2023-24)

The inception of the Botany department as an Undergraduate Department came into existence on 1st July 1965. Since then, the department has made remarkable progress both in teaching and research. The PG course was included from 2005 to 2018 under the self-finance scheme. The department is well equipped to impact teaching at under-graduate level.

The department has earned the following achievements during the sessions 2022-23 and 2023-24.

1. **Research Publications:**
   (a) Research Papers - 04 (UGC approved and Peer Reviewed Journals)
   (b) Book Chapter - 04 (with ISBN number)
2. **Paper Presentations -** 02
3. **Dissertations-** 05 students of UOU (Uttarakhand Open University) have been supervised by Prof. Poonam Sharma in the fields of Economic Botany, Plant Physiology, Ecology, etc.
4. **Seminars-** 02 (Prof. Poonam Sharma organized two seminars related to Gender Equality and Rights for Women as she was appointed as the in-charge of Women Cell for Combating Sexual Harassment.)
5. **Invited Talk-** 01 (Dr. Suraj SK, Assistant Professor, Department of Botany, Barackpore Rastraguru Surendranath College, Kolkata, delivered a talk on " Photosynthesis" on 10th October, 2023)
6. Student Activities- Department regularly organized many activities related to botany for the upgradation of the students. Students participated in oral presentation organized by the department. Senior students regularly visited to the college campus along with the faculty members to observe the different types of plants (flora) and collect some plants for herbarium preparation and write field reports etc.

Prof. Poonam Sharma
Head
Department of Botany

Department of Chemistry
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Department of Chemistry came into existence in the year 1960, when S.G.R.R. (P.G.) College was established. The Post Graduate classes in chemistry were started in 1966. A wonderful environment for teaching, research and writing has been given by college administration. The department is well equipped to impart teaching at undergraduate and postgraduate levels. The rich tradition of excellence is being maintained by the department till date. In view of the number of students the Department of Chemistry is the biggest department of the college and selected as Star Department under CPE of UGC. Apart from route in admissions, classes, practicals and research works, Chemistry department earned the following achievements during the session 2022-23 and 2023-24.

Research Oriented Activities:

Patent: A. Kumar (2022) Investigation of Microwave assisted Solid dispersion loaded microgel :A newer approach. 202211058450A

Papers / Book Chapters Published:

S.No.	Paper/Book /Book Chapter Title	Nature of Publication	Name of the Journal/Book	Year of Publication	UGC Care Listed/Peer Reviewed/ Scopus/WoS	National/ International	By
1	Ultrasonic Study of Molecular Interaction in Binary Liquid Mixture of Benzonitrile with Butanol-1 at 298.15K, 303.15K 308.15K	Research Article	Innovation The Research Concept, Social Research Foundation	2022	Peer Reviewed	National	Prof. Deepali Singhal
2	Oxidative Degradation of anthocephalus Indicus Lignin during Kraft Pulpin	Research Article	Remarking An Analisation	2022	Peer Reviewed	National	Prof. Rakesh Dhoundiyal
3	Impact of Training on Job Satisfaction, Talent Retention and Change Management: An Empirical study carried out on Generation Z employees Working in Luxury Hotel of Mumbai	Research Article	International Journal of Innovative research in Technology	2022	UGC Care List	International	Prof. Rakesh Dhoundiyal
4	A Review on Endangered Medicinal Plant Nardostachys Jatamansi: An Important Himalayan Herb	Research Article	The Scientific Temper	2022	Scopus/Web of Science	International	Prof. H.V.Pant
5	Analysis of Total Vitamin C Contents in Various Fruits and Vegetables by UV-Spectrophotometry	Research Article	Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies	2022	Peer Reviewed	National	Prof. Sandeep Negi
6	Ultrasonic Studies of Binary Liquid Mixture of Benzonitrile with Amyl Alcohol at 298.15K, 303.15K, 308.15K	Research Article	Innovation The Research Concept, Social Research Foundation	2022	Peer Reviewed	National	Prof. Deepali Singhal

7	Determination of carbohydrate levels in fruits by UV-Visible Spectroscopy	Research Article	UJPAH	2022	Peer Reviewed	National	Prof. Sandeep Negi
8	Green silver nanoparticles functionalised gelatin nanocomposite film for wound healing: construction and characterization	Research Article	Journal of Molecular Liquids	2022	Scopus	International	Dr Anand Kumar
9	Adsorption of cysteine on metal(II) octacynaomolybdate(IV) at different pH values: Surface complexes characterization by FT-IR, SEM with EDXA, CHNS and Langmuir isotherm analysis	Research Article	Journal of Molecular Liquids	2022	Scopus	International	Dr Anand Kumar
10	Hydrolysis Products Analysis of Polysaccharides of Anthocephalus indicus Kraft Pulp and Oxygen Treated Pulp Sample	Research Article	Asian Resonance	2023	Peer Reviewed	National	Prof. Rakesh Dhoundiyal
11	A review onvirgin or waste polymers in bitumen modification for ageing and rejuvenation	Review Article	Chemical Engineering Technology	2023	Scopus	International	Dr Harish Chandra
12	Antibacterial activity of stem bark extract of traditionally used *Terminalia bellirica* (Gaerth.) Roxb.	Research Article	UJPAH	2023	Peer Reviewed	National	Dr. Shyam Vir Singh
13	Extraction and dyeing of eco-friendly natural dye from Lodh bark on wool fabrics and optimization of procedure for dyeing using herbal mordants	Research Article	UJPAH	2023	Peer Reviewed	National	Dr. Shyam Vir Singh
14	Extraction of natural dye from *Rhus parviflora* (Tung) and evaluation of colour fastness properties of weaved wool herbal dyed fabrics using mixture of bio and chemical mordants	Research Article	Research Journal Recent Sciences	2023	Peer Reviewed	National	Dr. Shyam Vir Singh
15	Molecular Interaction between Decan-1-ol with Cyclohexane, Cyclohexanone, or Cyclohexylamine Using Thermodynamics and Thermoacoustic Parameters.	Research Article	Journal of Chemical & Engineering Data	2023	Scopus	International	Dr Anand Kumar
16	Catalytic reduction of 4-nitrophenol using	Research Article	Journal of the Chinese	2023	Scopus	International	Dr Anand Kumar

	synthesised and characterised CoS@MorphcdtH/CoS @4-MPipzcdtH nanoparticles		Chemical Society.				
17	Natural Polymers used in the Dressing Materials for Wound Healing: Past, Present and Future	Research Article	Journal of Polymer Science	2023	Scopus	International	Dr Anand Kumar
18	Coumarin based Mannich adducts and their antimycobacterial activities.	Research Article	Chemistry & Biology Interface	2023	Scopus	International	Dr Anand Kumar
19	Interaction of Heavy Metals in Drosophila Melanogaster Larvae: Fourier Transforms Infra-Red spectroscopy and Single Cell Electrophoresis Study	Research Article	Journal of Biomolecular Structure & Dynamics.	2023	Scopus	International	Dr Anand Kumar
20	Analysis of color fastness properties of natural dye extracted from *Rhus parviflora* (Tung) using a combination of natural and synthetic mordants	Edited Book Chapter	Flavonoids as Nutraceuticals	2024	Scopus/Web of Science	International	Dr. Shyam Vir Singh
21	Investigation of herbal dyes from *Symplocos racemosa*(Lodh) leaves and optimization of procedure for dyeing using synthetic mordants	Research Article	Research Journal of Chemistry and Environment	2024	Scopus/Web of Science	National	Dr. Shyam Vir Singh
22	Nano Structured Vitamins and Minerals for Food Supplementation, Nano Structured Vitamins and Minerals for Food Supplementation	Edited Book Chapter	Insights in Chemistry and Applied Science	2022		International	Dr Anand Kumar
23	Waste and Pollution Management of Water, Climate Change and Water Security	Edited Book Chapter	ABS Books	2022		International	Dr Anand Kumar
24	Recent advance in flavonoids and its application	Edited Book Chapter	CRC press Taylor and Francis group	2024		International	Dr Anand Kumar
25	Role of nutraceuticals in fruits and fruit drinks in mental illness. Nutraceutcial fruits: overview and disease prevention	Edited Book Chapter	CRC Press Taylor and Francis group	2024		International	Dr Anand Kumar
26	Immune boosting nutraceuticals and fruit drinks, Nutraceutical fruit for human health,	Edited Book Chapter	Nova science publishers	2023		International	Dr Anand Kumar
27	Antimicrobial textiles based on nanoparticles and composite, antiviral and antimicrobial coatings based on functionalized	Edited Book Chapter	Elsevier	2023		International	Dr Anand Kumar

	nanomaterials, Antiviral and Antimicrobial Coatings Based on Functionalized Nanomaterials Design, Applications, and Devices						

Other Research Oriented Activities:

- More than 10 papers were presented in various seminars by the faculty members.
- Three students were allotted to chemistry department by HNB Garhwal University for PhD programme.
- Organised National Science day on 28th February 2023 and28th February 2024.
- More than 25students of Uttarakhand Open University have been supervised by faculty members for their dissertation/ project works.
- Conducted induction programme for INSPIRE students.
- Four books were published by the faculty members.

Promotions: Four faculty members have been promoted to Professor Scale and one facultymember promoted to Associate professor Scale under CAS scheme.

Faculty Development Programme:

Two faculty members have been successfully completed short term and Refreshers from various institutes.

Certificate Course in PCA of Milk and Water:

16 students have been completed certificate course in physicochemical analysis of milk and water.

Prof. (Dr.) Deepali Singhal

Head

Department of Chemistry

Geology Department: Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Department of Geology maintained its position as an important undergraduate teaching and learning centre of the city. Besides class room teaching and lab work, the department emphasizes on experiential learning of its learners. Field Work sessions for the students were regularly conducted to several geological sites in and around Dehradun, to facilitate practical learning for the students. Three leading Geological Institutes of Dehradun, viz., Wadia Institute of Himalayan Geology, Oil & Natural Gas Commission- Museum, Indian Institute of Remote Sensing were visited and students were encouraged to interact with the scientists working there to enhance their knowledge base.

Student Progression:

1. Nitin Panwar (Batch:2019-2022) Cleared JAM- 2023, Joined M.Sc. at Indian Institute of Science Education & Research, Poona
2. Avinash Chauhan (Batch: 2019-2022) Admitted to M.Sc. Applied Geology, Kurushetra University, Kurushetra.
3. Govind (M.Sc. 2015-2017) Appointed by Railway Board, Commercial Department, Firozpur Division, Northern Railway.
4. Muskan Beg (Batch: 2019-2022) Admitted of M.Sc. Course at DAV PG College, Dehradun.
5. Srishty Jakhmola (Batch: 2019-2022) Admitted to M.Sc. Geology at BFIT, Dehradun.
6. Meenu Topwal (Batch: 2016-2019) Admitted to M.Sc. Geology (Batch: 2022-2024) at DBS PG College, Dehradun.
7. Vineet Rajput (Batch: 2019-2022) Admitted to M.Sc. Geology at DBS PG College, Dehradun.
8. Rashmi (Batch: 2017-20) Joined B.Sc. Nursing course-2022 at Command Hospital (Air Force), Bangalore. Placement assured after 4 years of course completion as Commissioned Officer of Military Nursing Service.
9. Vasudev Sharma (Batch:2019-22) Completed Internship Training at ONGC Videsh Ltd. from 03rd April 2023 to 16th June 2023.

Participation in Faculty Development Programs / Training / Workshops/ Refresher Course:

1. NPTEL Awareness Workshop, by NPTEL, IIT Madras in association with Dev Bhumi Uttarakhand Unversity, Dehradun, on 11th January 2024.
2. International Online Workshop on Containers and Openshift by IPSR Solutions Limited and Valin-UK, USA and Canada on 28th February 2024.
3. Webinar on Indian Knowledge System by Mastersoft on 18th April 2024.
4. NEP 2020 Orientation & Sensitization Programme under MM-TTP of UGC by Iswar Saran PG College, Prayagraj from 07th May 2024 to 15th May 2024.
5. Online Live Webinar on Revealing NAAC's Binary Accrediation Strategy by Kramah Software LLC on 16th May 2024.
6. Online Workshop on Water Conservation, Water Crisis-Challenges and Solutions held on World Environment Day, 5th June 2024 by B.L.J. Govt. P.G. College, Purola (Uttarkashi).

Major Pradeep Singh
Head
Department of Geology

Department Of Mathematics Annual Report (2022-23 & 2023-24)

The Department of Mathematics was established in the year 1960 when S.G.R.R. (P.G.) College came into existence under the headship of Professor D.S. Rawat (Retired Vice Chancellor of H.N.B. Garhwal University, Srinagar). During the journey of 59 years, the Department of Mathematics progressed well with time. In view of the number of students and the researchers, Department of Mathematics is the second biggest department of the college. Out of five faculty members, three faculty members are research supervisors of H.N.B. Garhwal Central University, Srinagar. Seventeen research scholars have been awarded D. Phil./ Ph. D. degree under the supervision of faculty members of Department of Mathematics.

In 2017, UGC recognized the Department of Mathematics as one of the **Star Departments** of the college in CPE programme.

The Department of Mathematics organized two-day Mathematics workshop on 27-28 March, 2023, jointly organized by the Department of Mathematics and Study Center of Uttarakhand Open University, Dehradun. On the first day, Professor Jagdish Prakash, Department of Mathematics, University of Johannesburg, South Africa, threw light on the life of the great Mathematician Sri Ramanujan and also presented a lecture on how to make Mathematics interesting for the students. In this workshop, faculty members of other Departments of the college also contributed significantly. The students took a lot of interest in this workshop.

On March 15, 2024, a Certificate Course in Vedic Mathematics was started by the Department of Mathematics in which 39 students of M.A./M.Sc. IV semester got admission. The program was inaugurated by Professor Rajesh Dangwal, Head, Department of Mathematics of HNB Garhwal University, BGR Campus, Pauri and University Convenor, who was present as the keynote speaker.

Publications by the faculty members of the Department:

Dr. S. K. Padaliya published and communicated research papers in Science Citation Index (SCI) journals

1. Fractals as Julia and Mandelbrot Sets of Logarithmic Function using Dogan and Karakaya(Dk) Iterative Scheme (Annals of Science and Allied Research Vol. 1 (1) December, 2023: 129-140. https:// doi.org/ 10.5281/ zenodo.10525972)
2. Fractals as Julia and Mandelbrot Sets Via S-Iteration (Journal of Graphic Era University, Vol. 12 2, 1–14. doi: 10.13052/jgeu0975-1416.1222- 2024)

Dr. A. P. Singh published 04 Research papers in the journals notified on Science Citation Index (SCI) journals:

1. A Supply Chain Coordination Optimization Model with Revenue

Sharing and Carbon Awareness Sustainability 2024, 16(9), 3697; https://doi.org/10.3390/ su16093697-28 Apr 2024.

2. Fuzzy Optimization for Economic Ordered Quantity Model with Stock-Dependent Demand and Nonlinear Holding Cost International Journal of Procurement Management 2024 Vol.20 No.4 DOI: 10.1504/ IJPM.2024.139701

3. Optimization of a Production Inventory Model of Imperfect Quality Items for Three-layer Supply Chain in Fuzzy Environment Benchmarking: An International Journal ISSN: 1463-5771 Article publication date: 28 August 2023

4. International Conference on AMGSE-2024. Investigation of a Fuzzy Production Inventory Model with Carbon Emission using Sign Distance Method Published online: 10 April 2024 DOI: https://doi.org/10.1051/ e3sconf/ 202451101005

Dr. Vivek Kumar published a research paper in SCI journal:

Irrotational Flow Analysis of Rayleigh-Taylor Instability in Nanofluid Layer with Tangential Magnetic Field, Applied and Computational Mechanics, 18(1), Jan 2024, pp. 111-124. (ISSN: 1802-680X, EISSN: 2336-1182) DOI: 10.24132/acm.2024.855. **(Scopus)**

Convenor/Session Chaired in National/International Conferences/ Seminars/ Webinars by faculty member of Department of Mathematics

Prof. (Dr.) S. K. Padaliya, chaired a technical session in ICNAA 2024, in memory of Late Professor S.L.Singh at Pt. LMS Campus of SSDU University, Rishikesh, Uttarakhand.

Prof. (Dr.) S. K. Padaliya and Prof. (Dr.) A. P. Singh, chaired a technical session in 6th International Conference on Mathematical Techniques in Engineering Applications (ICMTEA2023) on December 1-2, 2023 at Graphic Era (Deemed to be University) Dehradun, India.

Dr. A. P. Singh has completed the NEP-2020 Orientation and Sensitization Program under MM-TTP organized by Malviya mission teacher training center H.N.B. Garhwal University from 16th to 31st January 2024.

Dr. Vivek Kumar attended two week Refresher Course in Applicable Mathematics organized by Teaching Learning Centre and Department of Mathematics, Ramanujan College, University of Delhi in collaboration with Sri Jayachamarajendra College of Engineering, JSS Science and Technology University, Mysuru from Sept 1, 2023 to Sept 14, 2023.

Dr. Vivek Kumar presented a research paper entitled "Magneto Hydrodynamic Capillary Instability Analysis of Rivlin-Ericksen Fluid Film with Heat Transfer Through Porous Medium" in International Conference organized by Department of Mathematics, Sridev Suman Uttarakhand University, Rishikesh, Uttarakhand. (May 13, 2023)

Dr. S. K. Padaliya,
Head
Department of Mathematics

Department of Physics
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Extension Activities: Workshops, Lecture/Seminars/Webinars and Quizzes (2022-24)

Program and Date	Theme of the Program	Guest Speakers
National Science Day 28-02-2023.	Lecture on Recent Trends in Electronic and Instrumentation	Dr. Chaturi Singh, Former Research Faculty, IIT Kanpur

Achievements of Students

Our students qualified the CSIR-NET, GATE and other competitive exams and working in National and International Institutions.

Students Selection in NET/SLET/GATE/ JEST/ M.Tech /Ph. D etc. Exams: (2022-24)

- Karan Datt Sharma qualified GATE Exam 2023 with AIR 348 .
- Karan Datt Sharma qualified CSIR-UGC NET examination.
- Shivangi Singh qualified GATE Exam with AIR 1190.
- Nitin Negi qualified GATE Exam with AIR 774.
- Shivangi Singh qualified JEST Exam with AIR 580.
- Saksham Bhandhari qualified JEST Exam with AIR 105.
- Karan Datt Sharma has been selected DST- Inspire Fellowship.
- Karan Datt Sharma has been selected for Ph.D. program in IISER Bhopal.
- Shivangi Singh has been selected for Ph.D. program in IIT Ropar.
- Archit Prakash Pokhriyal has been selected for M.Tech Program in JNU Delhi.
- Nitin Negi has been selected for M.Tech Program in IIT Delhi.
- Karan Datt Sharma qualified GATE Exam 2024 with AIR 1237.
- Karan Datt Sharma qualified BARC Exam 2024.

Students Selection for Training Program:

2022-2023

- Four M.Sc. final year students of our department were selected for a project work at I.R.D.E. (D.R.D.O.) Dehradun.
- Eleven M.Sc. final year students of our department were selected for project work at NSTI, Dehradun.

2023-24

- Three M.Sc. final year students of our department were selected for doing project work at I.R.D.E. (D.R.D.O.) Dehradun.
- Eleven M.Sc. Final year students of our department were selected for doing project work at NSTI, Dehradun.

- Merit Position in HNBG University-

(2019-20)

Name of student	Batch	Position in Merit List
Karan Datt Sharma	M.Sc (Batch 2020-2022)	Ist (Gold Medalist) HNB Gartwal University

Publications (2022-2024)

Dr. Manoj Baloni

1. "Enhanced Multiferroic Properties and Magnetoelectriccoupling in Nd Modified 0.7BiFeO3–0.3PbTiO3 Solid Solution", Journal of Materials Science: Materials in Electronics, 33, 17161-17173 (2022).
2. "Study of Structural and Ferroelectric Properties of Dy doped BiFeO3–PbTiO3 solid Solution", Mathematical Statistician and Engineering Applications, 72, 847-855 (2022).
3. "Structural, Morphological and Ferroelectric Properties of Dy doped 0.80BiFeO3–0.20PbTiO3 Solid Solution", Neuroquantology, 20, 3169-3176 (2022).
4. "Energy storage and magnetoelectric coupling in neodymium (Nd) doped BiFeO3-PbTiO3 solid solution", Journal of Alloys and Compounds, 946,169333 (2023).
5. "Ferroelectric, Pizeoelectric and Magnetoelectric Properties of Sm Modified 0.75BiFeO3–0.25PbTiO3 Binary Solid Solution", European Chemical Bulletin, 12, 1736-1745 (2023).

Dr. Anita Maliyan

1. "Pairon Spectral Function for High-Tc Cuprate Superconductors", Modern Physics Letters B, 37, 15, 2350038 (2023)

Dr. A.S. Rana

1. "Synthesis of Nitrogen Doped Carbon Quantum Dots (NCQDs) from Dieffenbachia Seguine Leaves for Fluorescent pH Sensing", Asian Journal of Chemistry; Vol. 35, No. 3727-731(2023.
2. "Seasonal Variability of 222 Rn and 220 Rn Equilibrium Factors in Indoor Environment of Kumaun Himalaya, India", Journal of Radio analytical and Nuclear Chemistry Vol 33 Pages 2881-2890 (2024).

Dr. Arvind Nautiyal

1. "First-Principles Study on the Structural, Elastic, Electronic, Optical and thermo physical properties of NaNO3 and K-doped NaNO3", Physics. Scripta Vol 99 PP. 065973 (2024) 065973.

Ms. Anita Manori Dhyani

1. "Nanostructured Double Perovskite Magnetic Thin Films by PLD", Materials Today: Proceedings. 2023 Jan 1;73:118-21.
2. " Study of Co-doped ZnO Thin Films Deposited by Low-cost Spin Coating", Materials

Today: Proceedings. 2023 Jan 1;73:195-9.

Faculty Development Programs: (2022-24)

Dr. Manoj Baloni

Short term Course

1. Attended a Short Term Course on Disaster Management from 20-12-2022 to 26-12-22 organized by UGC-HRDC, Kumaun University, Nainital, Uttarakhand.

Dr. Anita Maliyan

Refresher course

2. Completed two week online Refresher Course in Physics from 13-09-2022 to 27-09-2022 organized by UGC-HRDC Kumaun University Nainital, Uttarakhand.
3. Completed Managing Online Classes & Co- creating MOOCS From 13-07-2022 to 27-07-22 organized by Teaching Learning Centre, Ramanujan College University of Delhi.

Short term Course

1. Attended a Short Term Course on 'Meaningful Research & Intellectual Property Rights' from 04-07-2022 to 10-07-22 organized by Teaching Learning Centre, Ramanujan College, University of Delhi.
2. Attended a Short Term Course on 'Academic Writing and Research Ethics' from 27-02-2023 to 04-03-23 organized by HRDC Shimla (HP).

Dr. A.S. Rana

Short term Course

1. Attended a Short Term Course from 03-04-2023 to 09-04-23 organized by Ramjas College, University of Delhi

Dr. Arvind Nautiyal

Refresher course

1. Completed two weeks online Refresher Course in Physics from 13-09-2022 to 27-09-2022 organized by UGC-HRDC, Kumaun University Nainital, Uttarakhand.
2. Completed two weeks online Refresher Course in Physics From 18-09-2023 to 03-10-2023 organized by UGC-HRDC Kumaun University Nainital, Uttarakhand.

Dr. Anita Manori Dhyani

Refresher course

1. Completed two weeks online Refresher Course in Physics from 13-09-2022 to 27-09-2022 organized by UGC-HRDC Kumaun University Nainital, Uttarakhand.
2. Completed two weeks online Refresher Course in Physics from 18-09-2023 to 03-10-2023 organized by UGC-HRDC Kumaun University Nainital, Uttarakhand.

Dr. Manoj Baluni
Head
Department of Physics

Department of Zoology
Annual Report (2022-23 & 2023-24)

Research Papers Published in Peer-Reviewed /UGC Listed Journals:

- Dr. M.K. Purohit & Dr. Shweta Singh , A Survey on the Distribution of Insect Diversity in Different Geographic Settings in Doon Valley, E- 103-109, Vol – 11, Periodic Research, 2022.
- Dr. M.M. Juwantha & Dr. M.K. Purohit, Prevalence of Trematode Infection & Its Effect in the Fish, *Channa punctatus*, Inventum Biologicum; An International Journal of Biological Research
- Dr. J.V.S. Rauthan, Dr. M.K. Purohit & Dr. Sunder Singh, Haematological& Biochemical Changes in Freshwater Zig-Zag Eel *Mastacembelus armatus* (Lacepede) Infected with Trypanosomes. 121-125 Vol- 02, Inventum Biologicum; An International Journal of Biological Research, 2022.
- Dr. M.K.Purohit & Dr.S.P. Singh: Inhibition of Spermatogenesis of Albino Rats Through Feeding of *Lantana camara* Leaf Powder E-53-58 Vol. VII, Anthology The Research, 2022.
- Dr. J.V.S. Rauthan & Dr. M.K..Purohit: Fish Diversity in the Selected Streams of Doon Valley, Dehradun, Uttarakhand, i293 - i299 Vol. 11, International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT) 2320-2882, 2023.
- Dr. M.K. Purohit & Dr. Arun Joshi: Faunal Diversity of Dehradun Zoo, Uttarakhand ,92-94 Volume- 05, International Journal of Biology Sciences, P- ISSN; 2664- 9926, E- ISSN; 2664-9934,2023.
- Dr.M.K. Purohit & Dr. Arun Joshi: Some Important Migratory Birds of Asan Barrage Wetland, Dehradun, Uttarakhand, India, 8458-8460, Vol.- 10, International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research. 2023

Chapters in Edited Books by Dr. M.K. Purohit

- Environmental Impact Assessment 238-244, Environmental Management For Sustainable Management, Disha International Publishing House Greater Noida.
- Soil pollution, 245-250, Environmental Management For Sustainable Management Disha International Publishing Noida House Greater, 978-93-91251-33-8. Biodiversity & Economic Importance of
- Insects, 80-87, Ecosystem & Human Health JTS Publications Delhi- 110053, 978-93-95669-22-1
- Biodiversity of Medicinal Plants, 158-164, Ecosystem & Human Health JTS Publications Delhi- 110053, 978-93-95669-22-1
- Green House Gases, 09-14, The Science of Sustainable Development, Samata Prakashan (Publisher & Book Seller)159/1 Ward No.12Baijrang Nagar, Rura, Kanpur Dehat (UP)- 209 303, 8-93-93403-12-4
- Water Pollution: Effect, Prevention & Human Health, 58-65, The Science of Sustainable Development

- SamataPrakashan(Publisher & Book Seller)159/1 Ward No.12Baijrang Nagar, Rura, Kanpur Dehat (UP)- 209 303, 978-93-93403-12-4
- Biology of Ornamental Fishes, 65-70, Biodiversity & Environment Conservation, JTS Publications, V- 508, Gali No.17, Vijay Park Delhi- 978-93-95669-68-9
- Pesticides & Environment, 145-150, Biodiversity & Environment Conservation, JTS Publications, V- 508, Gali No.17, Vijay Park Delhi- 110053, 978-93-95669-68-9
- Biotic & Abiotic Factors in Ecosystem Dynamics, 79-86, Sustainable Environment & Applied Science, Rubicon Publications, 4/4A Square Bloomsbury, Bloomsbury Square, London, WCIA 2RP, ENGLAND, 978 – 1- 82433-961-9
- Exploring The Concept of Cytology: Unveiling its Role in Environmental Sustainability, 123-130, Sustainable Environment & Applied Science, Rubicon Publications, 4/4A Square Bloomsbury, Bloomsbury Square, London, WCIA 2RP, ENGLAND, 978 – 1- 82433-961-9

Paper Presentation in Seminars / Conferences / Symposium

- Urban Air Quality Management – A Review 2nd International Conference on Aerosols, Air Quality & Climate Change Over Himalayan Region of Uttarakhand (AAC- 2022), Department of Physics, H.N.B. Garhwal Central University Srinagar, 04-06 Nov. 2022
- Global Warming & Human Health, International Conference on Advances in Materials for Health, Environment & Circular Economy (ICAMTHEC- 2022) School of Applied & Life Sciences (SALE), Uttaranchal University, Dehradun, 25-26 Nov. 2022
- Conservation & Management of Bio resources in Uttarakhand, National Seminar on nvironmental Degradation of Bio resources in Uttarakhand, Department of Botany &Tatva Eco- Club, Harsh VidyaMandir (PG) College Raisi, Haridwar, 03 Dec., 2022
- Climate Change & Its Effect on Aquatic Life, Special Reference to Hill Stream Fishes, National Seminar on Climate Change, Disasters & Increasing Vulnerability in Western Himalayas, D.D. College, Dehradun, Uttarakhand, 06-07 January, 2023
- Challenges of Multidisciplinary Approach in Higher Education, National Seminar on Successful Execution of NEP in Higher Education Institutions : Issues & Challenges, Sahu Ram Swaroop Mahila Mahavidyalaya, Bareilly, UP, 30 Jan. 2023
- Impact of Climate Change on Himalayan Fishes, National Seminar on Politics & Development in the Himalayan & Sub – Himalayan Region: Exploring Linkages & Possibilities, Department of Political Science , H.N.B. Garhwal Central University Srinagar Garhwal, Uttarakhand, 24-25 Feb.,2023
- Impact of Forest Fire on Biodiversity, National Seminar on Wildlife: Threats with Special Reference to Forest Fire & Human- Wildlife Conflict, Dr. S.N.N.

Government Degree College Vedikhal, Pauri Garhwal, 03-04 March 2023

- Air Pollution & Its Sustainable Management, International Conference on Industrial Road Map Of Uttarakhand: Vision 2025, Centre for Public Policy, Doon University Dehradun, 16-18 March 2023
- Biodiversity & Sustainable Development of Uttarakhand, 18th Annual Conference Uttar Pradesh – Uttarakhand Economic Association (UPUEA), Department of Economics,School of Social Sciences, Doon University, Dehradun, 23-25 April 2023
- Aquaculture & Sustainable Development in Uttarakhand, National Seminar on Environmental Conservation & Sustainable Development (ECSD - 2024), Department of Zoology (DST – FIST Funded) DAV (PG) College Dehradun, 16 March 2024

State Level Resource Person in Workshops of School of Science for Zoology, Uttarakhand Open University

- For the Learners of B.Sc. I Year
- For the Learners of B.Sc. II Year
- For the Learners of B.Sc. III Year
- For the Learners of M.Sc. I Semester
- For the Learners of M..Sc. III Semester
- For the Learners of M.Sc. II Semester
- For the Learners of M.Sc. IV Semester

Faculty Development Programs

- Dr. Shweta Singh attended Refresher Course (RC) on " Bio – Sciences " (UGC – Sponsored Refresher Course) On Line mode from UGC- HRDC Kumaun University Nainital from 04/10/2023 to 17/10/2023

Achievements of Students :

- Mr. AdityaTamta S/O Shri Digpal Tamta (B.Sc. 2017 – 20 Batch) got selected as Live Stock Extension Officer (05/08/2024) through UKSSSC Uttarakhand.
- Mr. Prashant Raturi S/O Mr. Anil Kumar Raturi (B.Sc. 2019 – 22 Batch) is pursuing M.Sc. Biochemistry from GB Pant University of Agriculture & Technology.

Dr. M.K. Purohit
Head
Dept. of Zoology

साक्षात्कार : प्रो. मधु डी. सिंह

(पूर्व प्राचार्य एस.जी.आर.आर. (पी.जी.) कॉलेज, देहरादून)

कॉलेज की पूर्व प्राचार्य प्रो. मधु डी. सिंह ने डा. अनुपम सैनी (असिस्टेंट प्रोफेसर, अंग्रेजी विभाग) के साथ अपने शैक्षणिक जीवन से जुड़े अनुभवों को साझा किया। प्रस्तुत है साक्षात्कार (प्रधान सम्पादक)

- कृपया अपनी अकादमिक यात्रा के बारे में बताइये। क्या आपकी पारिवारिक पृष्ठभूमि का भी आपके शिक्षक बनने में कोई योगदान रहा है ?

जी हाँ, ये कहना काफी हद तक सही है कि प्रत्येक व्यक्ति के सामाजिक परिवेश, उसकी पारिवारिक पृष्ठभूमि का उसके व्यक्तित्व निर्माण में बहुत प्रभाव पड़ता है। मेरे पिता स्व0 श्री आत्माराम सहारनपुर के जेवी जैन इन्टर कॉलेज में प्रवक्ता थे जहाँ से वह प्रधानाध्यापक के रूप में सेवा निवृत्त हुए। वे अंग्रेजी साहित्य, इतिहास तथा राजनीति विज्ञान– तीन विषयों में एम.ए. थे तथा उन्होंने इलाहाबाद से एल टी किया था। उनकी विद्वता हम बच्चों के लिए प्रेरणा स्त्रोत बनी, वे मानो एक चलते–फिरते एनसाइक्लोपीडिया थे। मेरी माँ भी स्वाभाविक रूप से बहुत कुशाग्र तथा कठोर परिश्रमी थी, स्वयं वे भले ही बहुत कक्षा तक नहीं पढ़ पाई किंतु उनमें उत्कट इच्छा थी कि हम भाई बहन शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करें। ऐसे माता–पिता को मैं कृतज्ञता पूर्वक स्मरण करती हूँ।

जहाँ तक प्रारंभिक शिक्षा का प्रश्न है, मैंने कक्षा एक से पांच तक की पढ़ाई बाल विद्या भवन सहारनपुर से की, जहाँ के प्रधानाध्यापक श्री मेहरबान सिंह रावत थे। वे बहुत अनुशासन प्रिय थे। सन् 1965 में भारत–पाक युद्ध के समय, मुझे स्मरण है, हमारे स्कूल के वार्षिकोत्सव में हम बच्चों ने एक पहाड़ी सामुहिक गान प्रस्तुत किया था जिसके बोल थे ''पाक भारत का डर दा मारा, चीन कोलो टैंक मंगदा'' (पाकिस्तान भारत से डर कर चीन से टैंक मांग रहा है)। एक गढ़वाली सामुहिक नृत्य ''बेडु पाको बारा मासा '' इसमें भी भाग लिया था। ये स्मृतियाँ है प्राइमरी स्कूल की।

माध्यमिक शिक्षा कक्षा छः से बारह तक सहारनपुर के आर्य कन्या इन्टर कॉलेज से प्राप्त की। उसका भी बहुत सुखद अनुभव है। वहाँ की प्राचार्या श्रीमती सरोजनी देवी से मैं बहुत प्रभावित हुई। उनकी कार्य शैली, उनके व्यक्तित्व, उनकी अनुशासन प्रियता ने मेरे किशोर मन पर अमिट छाप छोड़ी। प्रति मंगलवार को जब कॉलेज में सामूहिक हवन होता था वे बहुत मधुर भजन गाया करती थीं। कक्षा 9 से कक्षा 12 तक मैंने बहुत सी वाद–विवाद प्रतियोगिताओं में भाग लिया और कॉलेज के लिये अनेक ट्रॉफी जीतीं। ये सब हमारी प्राचार्या/शिक्षिकाओं के मार्ग निर्देशन में तथा उनके अथक परिश्रम से संभव हो पाया।

बी0ए0 की पढ़ाई मैंने मुन्नालाल जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज सहारनपुर से की। यहाँ की विशेष स्मृति है यहाँ की प्राचार्या सुश्री अ. कमला थी। उनके सौम्य, संयमित अनुशासनप्रिय व्यक्तित्व की छवि मेरी स्मृति में अभी भी बनी हुई है। मुझे मेरे तीनों विषयों (संस्कृत, अंग्रेजी तथा संगीत) की शिक्षिकाओं ने बहुत प्रभावित किया। डा. रमा दुबलिश कक्षा में संस्कृत में छोटे–2 वाक्य बोलती थीं जिससे हम विद्यार्थियों को भी सुगमता से संस्कृत का अभ्यास हो गया। अंग्रेजी की

टीचर सुश्री ललिता पंडित हमें धाराप्रवाह शेक्सपियर का प्रसिद्ध नाटक मर्चेंट ऑफ वेनिस पढ़ाती थीं। संगीत की टीचर मिसेज नीरा शर्मा जब अपनी मधुर आवाज में कोई भी राग गाती थीं तो हम छात्रायें मन्त्रमुग्ध होकर उनको सुनती थीं, फिर वही आलाप दोहराती थीं। सचमुच सभी शिक्षिकायें एक से बढ़कर एक थीं। सभी ने बहुत प्रभावित और प्रेरित किया। इस दौरान मैने उत्तर भारत के कई महाविद्यालयों में आयोजित भाषण/ श्लोकोच्चारण प्रतियोगिताओं में भाग लेकर अपने कॉलेज के लिये कई पुरस्कार जीते। इन शिक्षणेतर गतिविधियों ने व्यक्तित्व निर्माण में बहुत योगदान दिया।

एम.ए. अंग्रेजी की पढ़ाई के लिये सहारनपुर के महाराज सिंह कॉलेज में प्रवेश लिया। यहां के शिक्षकों में मुझे सर्वाधिक प्रभावित किया हमारे विभागाध्यक्ष डा. अमरनाथ जौहरी ने जो उस समय की प्रख्यात आगरा यूनिवर्सिटी से पढ़े थे। सुप्रसिद्ध विद्वान डा. बी. प्रसाद के छात्र रहे डा. अमरनाथ जौहरी स्वयं एक प्रकाण्ड विद्वान थे। इनकी पढ़ाने की शैली अद्भुत थी। क्लास रूम के एक छोर से दूसरे छोर तक चहलकदमी करते हुये लेक्चर देते रहते थे जिसे पाश्चात्य विद्वान Aristotle dh Peripatetic शैली कहा जाता है। विद्यार्थी उनके लेक्चर न केवल पूरे एकाग्र होकर सुनते थे अपितु साथ–साथ नोट डाउन भी करते रहते थे । आज भी जब अपनी उन नोट बुक्स को देखती हूँ तो आश्चर्य होता है डा. जौहरी के विद्वतापूर्ण व्याख्यानों पर। उनके लेक्चर्स में संस्कृत श्लोक, सूक्तियों और उर्दू के शेरों का भी समावेश होता था। यह थी उनकी वैविध्यपूर्ण विद्वता।

एम0फिल0 और पीएच0डी0 के लिये मैं ऋणी हुँ अपने शोध निर्देशक परम विद्वान प्रो0 टी0 आर0 शर्मा की जिनके अनुशासित व्यक्तित्व, सरल जीवन और अथक अकादमिक अभ्यास से मैने बहुत कुछ सीखा। प्रोफेसर शर्मा समूचे उत्तर भारत में उस समय के प्रख्यात विद्वान थे, विशेषकर विक्टोयिन लिटरेचर के। उनके व्याख्यानों में भी गोस्वामी तुलसीदास, आदिकवि वाल्मीकि तथा अन्य अनेक धाराओं का समावेश रहता था। इन सभी शिक्षकों को मेरा भूरिशः नमन। एम फिल और पीएच डी करने की अवधि में मेरी स्व0 सासू माँ का बहुत सहयोग रहा जिसके लिये मैं उनकी ऋणी हूँ।

- आपने एस जी आर आर कॉलेज सन् 1978 में ज्वाइन किया था। उन दिनों के अनुभवों के बारे में कुछ बताइये।

मैंने जब सन् 1978 में एस जी आर आर कॉलेज में प्रवक्ता के रूप में ज्वाइन किया तो सभी का बहुत मार्गदर्शन और सहयोग मिला। विशेषरूप से मैं स्मरण करती हूँ मैडम चन्द्रकान्ता जोशी, डा0 अनन्त कुमार बहुगणा, मैडम आशा गुप्ता और श्री पदम सिंह वर्मा का जिनका बहुत स्नेह मैंने पाया। उनसे बहुत सीखने का अवसर मिला। उन दिनों में बी0 ए0 की कक्षायें सुबह सात बजे से दस बजे तक हुआ करती थीं। सात बजे वाले पहले पीरियड की क्लास लेने के लिये हम साढे छः–पौने सात बजे तक कॉलेज पहुंच जाते थे। दिसम्बर जनवरी की उस समय कड़कती ठंड में भी उन दिनो सभी कक्षायें विद्यार्थियों से खचाखच भरी रहती थीं।

- आपने अस्सी के दशक से लेकर सन् 2023 तक चार दशकों से भी अधिक समय तक शिक्षा के क्षेत्र में अपनी सेवायें दी हैं। इस अवधि के विभिन्न दशकों में विद्यार्थियों में आपने क्या अन्तर पाया ?

जी हाँ, आपका कहना बिल्कुल ठीक है कि शिक्षण क्षेत्र ऐसा विशेष क्षेत्र है जहाँ शिक्षक लगातार युवा पीढ़ी के साथ रहता है। इससे शिक्षक भी एक प्रकार के उत्साह और ऊर्जा से भरा रहता है। मैंने भी एक शिक्षक के रूप में इसका अनुभव किया है। चार दशकों के अपने शिक्षण अनुभव के बारे में सोचती हूँ तो ऐसा लगता है कि अस्सी के दशक के विद्यार्थी आज की तुलना में अधिक संख्या में कक्षा में उपस्थित रह कर तन्मयता से शिक्षक को सुनते थे, नोट्स भी लेते थे अधिकतर विद्यार्थियों के पास पाठ्य पुस्तकें होती थीं किंतु समय के साथ इसमें परिवर्तन होता गया। क्रमशः विद्यार्थियों का पाठ्य पुस्तक लाना कम होता गया। वे सिर्फ सुनते और कुछ–2 अंश नोट करते। फिर आजकल तो ICT और स्मार्ट फोन आ जाने के बाद परिदृश्य बिलकुल बदल गया है। आजकल अधिकतर विद्यार्थी फोन स्क्रीन पर ही Text पढ़ते हैं और इन्टरनेट से स्टडी मैटीरियल डाउनलोड करते हैं। इसका भी एक सकारात्मक पक्ष है। आज के विद्यार्थी बहुत Tech Savvy हैं जो कि आज के समय की आवश्यकता भी है। किंतु साथ ही मैं यह भी कहना चाहूंगी कि हमें अपनी मौलिकता, स्वयं सोचने की प्रक्रिया बरकरार रखनी चाहिये, वही हमारी वास्तविक उपलब्धि होगी अन्यथा हमारी वैचारिक क्षमता कुंठित हो जायेगी।

- आपने कॉलेज में शिक्षण के साथ–2 अन्य अनेक उत्तरदायित्वों का निर्वहन किया है जैसे कॉलेज की सन्

2010 से लेकर अब तक NAAC की तीन Cycle हो चुकी हैं। उन सबमें आपने IQAC सदस्य/समन्वयक के रूप में भी कार्य किया है। इन सभी के अनुभवों के बारे में बताइये।

जी, डा. अनुपम, मुझे इस बात का बहुत संतोष है कि कॉलेज के NAAC A&A की प्रक्रिया से (जिसके अन्तर्गत सन् 2010 से सन् 2022 तक की अवधि में कॉलेज के मूल्यांकन की तीन Cycle NAAC Peer Team द्वारा की जा चुकी हैं) मै लगातार जुड़ी रही, पहले IQAC की सदस्य के रूप में, फिर समन्वयक के रूप में। इस दौरान बहुत कुछ सीखने को मिला। एक संस्था के विकास में कितने आयाम होते हैं– उनमें विद्यार्थी, भूतपूर्व विद्यार्थी, शिक्षक, शिक्षणेतर कर्मचारी, अभिभावक तथा प्रबंधन तंत्र, शासकीय तंत्र, समाज के गणमान्य व्यक्तियों, संस्थाओं का कितना योगदान होता है – इस सबका वैज्ञानिक, वस्तुनिष्ठ ढंग से आकलन करने में NAAC ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। गुणवत्ता को निरंतर बनाये रखना और संस्था में समयोचित परिवर्तन/सुधार करते रहना – इस सतत प्रक्रिया का एक हिस्सा बनकर अपने कॉलेज की उन्नति में योगदान दे पाने का मुझे संतोष है।

- कॉलेज की पत्रिका प्रज्ञा के सम्पादन के विषय में कुछ बताइए।

जी हां, मुझे कॉलेज की पत्रिका प्रज्ञा का सम्पादन करने का भी सौभाग्य मिला है इससे जुड़ी भी स्मृतियाँ हैं। इसमें भी सभी का बहुत सहयोग रहा। सन् 2006–07 में प्रज्ञा का पहला अंक प्रकाशित हुआ था, उस समय अधिकांश लेख हस्त लिखित होते थे। अब तो अधिकतर लेखों की साफ्ट कॉपी आती है जिससे सम्पादन कार्य सरल हो जाता है।

- कॉलेज के वीमेन्स स्टडीज सैन्टर की समन्वयक के रूप मे अपने अनुभव बताइए।

जी हाँ, मैने कॉलेज के वीमेन्स स्टडीज सैन्टर (WSC) की समन्वयक के रूप में सन् 2010 से 2015 तक कार्य किया। तत्कालीन प्राचार्य प्रो0 विनय आनन्द बौड़ाई ने मुझे यह उत्तरदायित्व दिया। शुरू मे ंतो मन में कुछ हिचहिचाहट भी थी कि इस प्रकार का प्रोजेक्ट कैसे सफलता पूर्वक सम्पन्न हो पायेगा किन्तु प्राचार्य महोदय के कुशल मार्ग दर्शन और WSC टीम डा0 विजय सिंह रावत, श्रीमति अनिता थपलियाल, सुश्री मधु मिश्रा के सहयोग से हमने कई संगोष्ठियां, कार्यशालायें आयोजित की, कई सर्वेक्षण किये तथा चार पुस्तकें प्रकाशित कीं। साथ ही SGRR WSC के न्यूज लैटर 'शक्तिरूपा' के कुल नौ अंक प्रकाशित किये। मुझे यह प्रोजक्ट इस मायने में बहुत सार्थक लगा कि हम समाज के विभिन्न वर्गों की महिलाओं से जुड़ कर उपयोगी कार्य कर पाये। साथ ही अनुवाद कार्य के परिप्रेक्ष्य में उत्तराखण्ड की गढ़वाली व कुमांउनी भाषा की लेखिकाओं/कवयित्रियों के सानिध्य में बहुत कुछ सीखने को मिला–इन सभी की मैं ह्रदय से आभारी हूँ।

- कॉलेज की इंग्लिश लैंग्वेज लैब आपके निर्देशन में प्रारम्भ की गई थी। इसके क्या परिणाम रहे?

शिक्षण की अपनी लम्बी यात्रा में मैंने महसूस किया है कि अक्सर जो विद्यार्थी ग्रामीण अंचलों या शहरी क्षेत्रों के अपेक्षाकृत कम शिक्षित परिवारों से आते हैं उनमें स्वाभाविक हिचकिचाहट रहती है, वे स्वयं को अभिव्यक्त नहीं ंकर पाते। अंग्रेजी में तो उनमें और ज्यादा हिचक रहती है, जबकि वे बहुत कुछ समझते और कह सकते हैं। ऐसे विद्यार्थियों को प्रेरित करने के और उनकी Communication Skills को परिमार्जित करने के लिये इंग्लिश लैंग्वेज लैब सन् 2010 मे कॉलेज मे शुरू की गई। प्रारम्भ में तो ये सेटअप करने मे काफी चुनौतियाँ आयीं जैसा कि किसी भी नये प्रोजेक्ट को शुरू करने मे स्वाभाविक ही है। लेकिन धीरे–धीरे यह लैब अपेक्षित परिणाम देने लगी। बहुत से विद्याथियों ने इससे अपनी संप्रेक्षण क्षमता को सुदृढ किया। कुल मिलाकर इस लैब से उनके व्यक्तित्व मे आत्मविश्वास बढ़ा, वह अंग्रेजी भाषा मे भी स्वयं को बेहिचक अभिव्यक्त करने लगे। इस सफलता में सभी Lab Instructors विशेषकर आशीष हेनरी तथा तनुश्री भारद्वाज (कॉलेज के पूर्व विद्यार्थी) की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका रही।

- अंग्रेजी विभाग के प्रवक्ता के रूप मे आपकी शिक्षण यात्रा का प्रारम्भ, तत्पश्चात् विभागाध्यक्ष के रूप मे आपका अनुभव और अंत मे कॉलेज के कार्यवाहक प्राचार्य के पद पर कार्य करते हुए सेवा निवृत्त होना – यह आपके लिए विविधता भरी यात्रा रही है। इस विषय में आप क्या कहना चाहेंगी?

यदि मैं शिक्षक के रूप में अपनी लम्बी यात्रा पर दृष्टिपात करती हूँ तो बहुत संतुष्टि होती है। इस अवधि में सभी का बहुत सहयोग और स्नेह मिला। जब मैंने कॉलेज ज्वाईन किया तब श्री मनोरंजन भट्टाचार्य विभागाध्यक्ष थे। कुछ वर्षों बाद श्री दीपक माथुर की

प्रवक्ता पद पर नियुक्ति हुई। सन् '94 में मुझे विभागाध्यक्ष का दायित्व मिला। सन् 2008 और 2012 में क्रमशः डा0 ज्योति पाण्डे तथा डा0 अनुपम सैनी की विभाग में नियुक्ति हुई। इन दोनों के साथ कार्य करने का अनुभव बहुत अच्छा रहा। सन् 2010 से आज तक प्रतिवर्ष एम0ए0 अंग्रेजी के विद्यार्थी विश्वविद्यालय की मेरिट लिस्ट में स्थान पा रहे हैं। बहुत से विद्यार्थियों ने नेट/स्लेट परीक्षा पास की है और काफी संख्या मे हमारे विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं मे चयनित होकर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। पिछले छः वर्षों से अंग्रेजी विभाग The Mirror न्यूज लेटर प्रकाशित कर रहा है। इन सभी उपलब्धियों के लिये हमारे विद्यार्थी, डा0 ज्योति और डा0 अनुपम बधाई के पात्र हैं जिनकी अटूट मेहनत और कुशल मार्ग दर्शन के कारण ये संभव हो पाया है।

अपने टीचिंग कैरियर में जिन–2 प्रार्चायों के साथ कार्य किया उनसे भी बहुत कुछ सीखा, चाहे वे डा. सुरेन्द्र शर्मा हों, डा. एस. एस. सिंह या प्रो. विनय आनन्द बौड़ाई। सभी ने कॉलेज की उन्नति में अपना–2 विशिष्ट योगदान दिया है। कॉलेज की कार्यवाहक प्राचार्य के रूप में मुझे लगभग छः महीने काम करने का अवसर मिला। तब भी सभी का बहुत सहयोग मिला जिसके लिये सभी की बहुत–2 आभारी हूँ। वर्तमान प्राचार्य मेजर प्रदीप सिंह के नेतृत्व में कॉलेज निरन्तर प्रगति पथ पर अग्रसर है।

अंत में विशेष आभार प्रकट करना चाहती हूँ अपने प्रबन्ध तंत्र का। कॉलेज की प्रबन्ध समिति के सचिव पूज्य श्रीमहन्त देवेन्द्रदास जी महाराज का मार्गदर्शन और निरन्तर संबल मिला जिसके कारण कॉलेज के सभी उत्तरदायित्व सुगमता से संपन्न हो पाये। कॉलेज के संस्थापक ब्रह्मलीन पूज्य इन्दिरेश चरण दास जी की पुण्य स्मृति को भी भूरि–भूरि प्रणाम जिनका अनवरत स्नेह और मार्गदर्शन मुझे सदैव प्राप्त हुआ।

- कृपया कॉलेज से जुड़ा कोई विशेष संस्मरण साझा करें।

आपने एक विशेष संस्मरण साझा करने के लिये कहा है– वह संस्मरण NAAC की 2nd Cycle (2016) से जुड़ा हुआ है। हुआ यह कि जैसे ही 2016 में NAAC Peer Team को कॉलेज आना था मुझे अचानक कुछ अपरिहार्य व्यक्तिगत कारण से हैदराबाद जाना पड़ा। मैं बड़े असमंजस में थी क्योंकि तब मैं IQAC की समन्वयक थी। मैने तत्कालीन प्राचार्य प्रो0 बौड़ाई से इस विषय में बात की। उन्होंने मुझसे IQAC की सह–समन्वयक डा0 सीमा सक्सेना से बात करने के लिये कहा। मैंने अपनी परिस्थिति से डा0 सीमा सक्सेना को अवगत कराया। उन्होंने मेरी बात सुनकर कुछ क्षण सोच कर मुझे यह कह कर मानों निर्भार कर दिया कि ''मैडम! आप चिन्ता मत कीजिये। मैं आपकी अनुपस्थिति में Peer Team Visit की जिम्मेदारी निभाऊँगी''। मुझे आज भी यह कहते हुये बहुत गर्व और संतोष होता है कि डा0 सीमा सक्सेना ने इस महत्वपूर्ण कार्य को इतनी कुशलतापूर्व सम्पन्न किया कि सभी ने उनकी मुक्त कंठ से प्रशंसा की। हमारे कॉलेज को इस Cycle में "A" Grade मिला। ऐसे प्रेरणादायक व्यक्तित्व की धनी अपनी सहयोगी दिवंगत डा. सीमा सक्सेना को भी मैं कृतज्ञता पूर्वक स्मरण करती हूँ।

आपका भी बहुत–बहुत धन्यवाद डा. अनुपम! इस इंटरव्यू के माध्यम से मैं अपनी बहुत सी स्मृतियाँ आप सभी सुधी पाठकों के साथ साझा कर पाई। आशा है इनमें से विद्यार्थियों को कुछ सीखने को मिलेगा उन गुरुजनों के विषय में पढ़कर, जिन्होंने मुझे अपनी शिक्षण यात्रा में निरन्तर प्रेरित किया है।

Cultural Activities

Cultural Activities

Cultural Activities

NCC Activities

NCC Activities

Harela

NSS Activities

NSS Activities

Seminars / Workshops

Teacher's Day

SGRR (PG) College in News

छात्राओं को दी महिला सुरक्षा और कानूनों की जानकारी

■ सहारा न्यूज ब्यूरो

देहरादून।

■ एसजीआरआर पीजी कॉलेज में महिला सुरक्षा पर संगोष्ठी आयोजित

टिहरी झील व गंगा नदी के पानी का होगा परीक्षण

बैरकपुर राष्ट्रगुरु सुरेंद्रनाथ कॉलेज को मिला आईएसओ 27001: 2022

उपलब्धि

देहरादून में शोध कार्य के दौरे पर कॉलेज प्रतिनिधिमंडल

सरदार वल्लभ भाई पटेल को किया नमन

देहरादून, 28 अक्टूबर, 2023 दैनिक जागरण

एसजीआरआर में 31 से मिलेंगे नामांकन पत्र

छात्र संगठनों के बीच तेज हुआ बैठकों का दौर

एमकेपी में पहले दिन छह नामांकन पत्र बिके

खेलकूद: रितिक और एकता 100 सौ मीटर की दौड़ में सबसे आगे

दौड़ में मुकुल व दीपिका अव्वल

63वीं खेलकूद प्रतियोगिता, 800 मीटर दौड़ में मुकुल और दीपिका विजेता

दीपिका और विदित रहे चैम्पियन

SGRR (PG) College in News

दीपिका और विदित रहे चैम्पियन

www.rashtriyasahara.com

एनएसएस के इतिहास व महत्व पर डाला प्रकाश

देहरादून (एसएनबी)। एसजीआरआर पीजी कालेज का सात दिवसीय पुरुष व महिला इकाई का राष्ट्रीय सेवा योजना शुरू शिविर शुरू हो गया है। शिविर के दौरान स्वयंसेवियों द्वारा श्रमदान समेत विभिन्न मुद्दों को लेकर जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। बृहस्पतिवार को पटेल नगर स्थित एसजीआरआर पब्लिक स्कूल में शिविर का शुभारंभ पुरोला के विधायक दुर्गेश्वर लाल ने किया।

उन्होंने स्वयंसेवियों को श्रमदान व सामूहिक सद्भाव के महत्व को से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि आज का युवा ही ... का भविष्य है। उत्तराखंड ...

को जागरूक किया। वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डा.आनंद सिंह राणा ने सात दिवसीय शिविर की रूपरेखा प्रस्तुत की। कार्यक्रम अधिकारी डा.विवेक कुमार, अनिता ध्यानी ने भी विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन सुप्रिया ने किया। इस मौके पर प्रो.सुमंगल नेगी, प्रो.हरीश जोशी, प्रो.संजय कुमार पडलिया, प्रो.अनुभव प्रताप सिंह, डा. अरविंद नौटियाल, डा.श्यामवीर सिंह, एनएसएस कर्मी जितेन्द्र कुमार, सुखविंदर रावत आदि मौजूद थे।

एसजीआरआर में एनएसएस स्वयंसेवियों ने किया रक्तदान

सहारा न्यूज ब्यूरो

देहरादून। एसजीआरआर पीजी कालेज में एनएसएस ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर इंदिरेश अस्पताल के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर में एनएसएस ... ने उत्साह से रक्तदान किया। ... विद्यालय के बैडमिंटन ...

जागरूकता लाने के लिए ... कार्यक्रम अधिकारी डा. ... डा. विवेक कुमार व अनी... कहा कि स्वयंसेवियों ने ... प्रेरित किया। शिविर में ... डा.सोनाली, अमित ... अजय ...

भाषण में करण सिंह अव्वल

सहारा न्यूज ब्यूरो

देहरादून। एसजीआरआर पीजी कालेज में सांस्कृतिक शैक्षणिक समिति द्वारा भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस विषय पर आयोजित प्रतियोगिता का ...

अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में करण सिंह ने प्रथम, ... रावत ने द्वितीय, ... संयुक्त रूप तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के निर्णायकों में प्रो.राकेश डोडियाल, डा.मनोज कलोनी शामिल थे। इस मौके पर प्रो हर्षवर्धन पंत, प्रो.दीपाली सिंघल, डा.अनुराधा वर्मा, डा.ज्योति पांडे, ...

पोस्टर प्रतियोगिता में फायजा रही अव्वल

सहारा न्यूज ब्यूरो

www.rashtriyasahara.com

छात्र-छात्राओं को दी राष्ट्रीय ध्वज से जुड़े तथ्यों की जानकारी

आनन्द सिंह राणा, डा. विवेक कुमार, ... के विभागाध्यक्ष डा. एसके पडलिया ने राष्ट्रध्वज से जुड़े तथ्यों व नियमों में बताया ... से संबंधित जानकारी स्वयंसेवियों के साथ साझा की और परिसर में तिरंगा रैली निकाली।

मेहंदी प्रतियोगिता में अलिशा ने बाजी मारी

www.rashtriyasahara.com

... (सहारा)। एसजीआरआर पीजी कालेज में सांस्कृतिक इकाई द्वारा हरियाली ... पर मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ ... सिंह ने किया। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने उत्साह के साथ सहभागिता ... अलिशा ने प्रथम, ... ने द्वितीय, सुप्राधी व रौनक ने तृतीय स्थान ... के निर्णायक मंडल में अनीता नेगी व चंचल कुमार शामिल थे। ... के महत्व पर प्रकाश डाला। इस मौके पर प्रो. संदीप नेगी, प्रो. ... प्रो. दीपाली सिंघल, डा. हरीश जोशी, डा. मनोज, डा. ... डा. अनिता पलिवाल, डा. ज्योति पांडे, अनीता मनोरी ... कुमार, गिरीश भट्ट, कविता आदि मौजूद थे।

गणतंत्र दिवस की परेड के लिए दो कैडेट्स का चयन

संवाद सूत्र, देहरादून: चमनलाल डिग्री कालेज के दो कैडेट्स का चयन दिल्ली में होने वाली गणतंत्र दिवस की परेड के लिए हुआ है। कैडेट्स के परेड से वापस आने के बाद कालेज प्रबंधन उन्हें सम्मानित करेगा।

चमन लाल महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सुशील उपाध्याय ने बताया कि कालेज के नवीन कुमार और ऋषभ सैलाई 26 जनवरी को दिल्ली में राजपथ पर गणतंत्र दिवस परेड का हिस्सा होंगे। दोनों कैडेट एनसीसी की 84 बटालियन और उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करेंगे। ... विद्यालय के कैडेटों को पहली बार ... गणतंत्र दिवस परेड के लिए चुना गया ... दोनों कैडेट विभिन्न चरणों से ... हुए अंतिम टीम का हिस्सा ...

- दिल्ली में गणतंत्र दिवस की ... में करेंगे प्रदेश का प्रतिनिधित्व
- चमनलाल डिग्री कालेज के छात्र हैं दोनों कैडेट्स

कैडेट्स नवीन • सौजन्य-...

शेक्सपियर के नाटक की प्रस्तुति

www.rashtriyasahara.com

कार्यक्रम में शामिल होने वाले छात्र-छात्राएं।

... एसजीआरआर पीजी कालेज व एसजीआरआर विश्वविद्यालय के ... मौके पर शेक्सपियर के जीवन व साहित्य ...

Retirements

SGRRU

SHRI GURU RAM RAI UNIVERSITY

Recognized by UGC u/s 2(f)of UGC Act, 1956

Legacy of Excellence Since 1952

ADMISSIONS OPEN 2024-25

*Direct Admissions without CUET

*Offering NCC & NSS

SCHOLARSHIPS UPTO 100%

Introducing B.Tech. Computer Science & Engineering

(Specialization- Artificial Intelligence & Machine Learning)

Undergraduate & Postgraduate Courses

- Medical
- Agriculture
- Management & Commerce
- Paramedical
- Pharmacy
- Basic & Applied Sciences
- Nursing
- Education
- Humanities & Social Sciences
- Engineering & Technology
- Yogic Science & Naturopathy

500+ Companies visited

125+ Specialized Courses

70+ Years of Excellence

100+ Acres of Campus

1 Lakh+ Alumni

100+ No of Laboratories

1800-120-102-102

admission@sgrru.ac.in

www.sgrru.ac.in

Patelnagar/Pathribagh, Dehradun

श्री गुरु राम राय (पी.जी.) कॉलेज

(NAAC ACCREDITATION GRADE 'B++' COLLEGE)

पथरीबाग, देहरादून-248001, उत्तराखण्ड

फोन/फैक्स: 0135 – 2624881 वेबसाइट: www.sgrrcollege.com