गगास

द्विमासिक ई पत्रिका

उत्तराखण्ड शासन

अंक-07

डॉ0 प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय
भिकियासैंण (अल्मोड़ा)

अक्टूबर-नवम्बर
2025

सम्पादक मण्डल

सम्पादक– डॉ० इला बिष्ट, असि० प्रो० समाजशास्त्र

सहसम्पादक– डॉ० परितोष उप्रेती, असि० प्रो० भूगोल

छात्रा सम्पादक– निशा रावत, बी०ए० पंचम सेमेस्टर
छात्र सम्पादक– सुमित बिष्ट, बी०ए० पंचम सेमेस्टर

तकनीकी सहयोग– श्री पूरन सिंह जलाल

सलाहकार– 1– डॉ० दीपा लोहनी, असि० प्रो० इतिहास
2– डॉ० सुभाष चन्द्र आर्य, असि० प्रो० हिन्दी

आवरण– हर्षिता पांडे, बी०ए० तृतीय सेमेस्टर

प्राचार्य एवं संरक्षक

प्रो० शर्मिला सक्सेना,
प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय, भिकियासैंण (अल्मोड़ा)

विषयानुक्रमणिका

01- शुभकामना संदेश

02- सम्पादकीय

03- विद्यार्थियों की कलम से

04- अतिथि की कलम से

06- उपलब्धियां

07- सुर्ख़ियों में महाविद्यालय

08- मीमांसा

09- महाविद्यालय परिवार

10- इनफॉरमेशन डेस्क

शुभकामना सन्देश

डॉ0अनुपमा तिवारी
प्राचार्य
राजकीय महाविद्यालय
टनकपुर(चम्पावत)

सन्देश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि राजकीय महाविद्यालय, भिकियासैंण(अल्मोड़ा) की द्विमासिक पत्रिका ''गगास'' का अंक छः 2025–26 प्रकाशित होने जा रहा है। आशा करती हूं कि पत्रिका अपने उद्‌देश्य में सफल होगी और इसमें ज्ञानवर्धक, सारगर्वित पाठ्य सामग्री का समावेश होगा। पत्रिका के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति के अवसर प्राप्त होगें। यह पत्रिका समाज के बौधिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं राष्ट्रनिर्माण की प्रगति में महत्वपूण सिद्ध होगी।

इस पत्रिका के माध्यम से मैं विद्यार्थियों को सन्देश देना चाहूंगी कि शिक्षा के साथ–साथ अनुशासन को भी महत्व प्रदान करें ताकि राष्ट्रनिर्माण में आपका योगदान बना रहें। अन्त में मै महाविद्यालय के समस्त सदस्यों, सम्पादकीय मण्डल, प्राचार्य एवं समस्त विद्यार्थियों को द्विमासिक पत्रिका ''गगास'' के प्रकाशन पर हार्दिक बधाई देती हूं जिनकी रचनात्मक प्रयास से अनुगामी अंक का सफल प्रकाशन होने जा रहा है। इस श्रेष्ठ प्रकाशन के लिए मेरी आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।

24/09/25

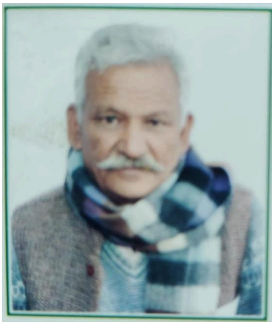
डॉ0अनुपमा तिवारी
प्राचार्य
राजकीय महाविद्यालय
टनकपुर(चम्पावत)

शुभकामना संदेश

पत्रिका के इस नए अंक के लिए हार्दिक शुभकामनाएं! यह पत्रिका आपके लिए ज्ञान, विचारों और प्रेरणा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, और मुझे उम्मीद है कि यह आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएगी।

पत्रिका का उद्देश्य है कि यह आपके लिए एक उपयोगी और मनोरंजक संसाधन बने। हमारा प्रयास है कि यह पत्रिका आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए और आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करे।

मैं पत्रिका के इस नए अंक के लिए एक बार फिर से हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं। मुझे उम्मीद है कि आपको यह पत्रिका पसंद आएगी और यह आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएगी।



नंदन सिंह बिष्ट
पूर्व ग्राम प्रधान
ग्राम कडोली

सम्पादकीय

निर्मल,निरंतर और प्रेरक विचारों की अविरल धारा की सृजक एवं पोषक पत्रिका-'गगास'

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण,अल्मोड़ा के संरक्षण में प्रकाशित होने वाली द्विमासिक ऑनलाइन पत्रिका 'गगास' का यह अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है|यह पत्रिका महाविद्यालय में कार्यरत प्राध्यापकों एवं अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की रचनात्मकता एवं विचाराभिव्यक्ति का मंच है|यह पत्रिका ठीक उसी प्रकार प्राध्यापकों एवं छात्रों के लिए नवाचार एवं नवचिंतन की धारा की सृजक और पोषक सिद्ध हो रही है जैसे 'गगास' नदी की निर्मल धारा भिकियासैंण सहित अपने प्रवाह मार्ग के समीपवर्ती भू-भाग एवं वहां निवासरत लोगों को जीवन एवं सृजन का संदेश देती है|

'गगास' केवल पत्रिका ही नहीं अपितु हमारे महाविद्यालय परिवार की सांस्कृतिक चेतना,बौद्धिक अभिव्यक्ति,सहगामी क्रियाओं एवं महाविद्यालय परिवार की उपलब्धि को जन-)जन तक पहुंचाने का एक सशक्त माध्यम है|यह उन विचारों एवं नव चिंतन की संगम स्थली है,जिसका दायरा पाठ्यपुस्तकों से कहीं अधिक समाज एवं जीवन के विविध आयामों को स्पर्श करना है|

' गगास' पत्रिका का यह अंक महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के कुशल मार्गदर्शन,संपादकीय टीम के विद्वतापूर्ण अथक परिश्रम तथा इसमें प्रकाशित आलेख एवं सूचना प्रकाशित करने में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप में विभिन्न प्राध्यापकों एवं छात्रों के द्वारा किए गए सहयोग का प्रतिफल है|

हमें पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका सभी पाठकों को ज्ञान,सामाजिकता,संवेदना, सृजनशीलता एवं कल्पनाशीलता की एक ऐसी धारा से अवगत कराएगी,जो उन्हें अपने अंदर छिपी प्रतिभा को पन्नों पर दर्ज करने तथा नवाचार की लहर में योगदान करने के लिए अभिप्रेरित करेगी|

आइये हम सभी नवाचार की इस लहर का हिस्सा बनें और 'गगास' को उसकी प्रकृति के अनुरूप सजीवता प्रदान करने तथा इसकी निर्मलता एवं अविरलता को चिरकाल तक बनाये रखने में अपना अप्रतिम सहयोग प्रदान करें|

सह संपादक
डॉ. दीपा लोहनी
प्रभारी, इतिहास विभाग

Celebrating 150 Years of the National Song Vande Mataram

India is a country rich in history, culture, and traditions. One of the most precious gifts of our freedom struggle is our National Song, Vande Mataram. In the year 2026, we proudly celebrate 150 years of Vande Mataram, which reminds us of our glorious past and the sacrifices made by our freedom fighters. This celebration is not just about a song, but about the spirit of patriotism and love for the motherland.

Vande Mataram was written by Bankim Chandra Chattopadhyay in 1876. It was first published in his novel Anandamath. The song is written in Sanskrit and Bengali and beautifully describes the motherland as a caring and powerful mother. The words Vande Mataram mean “I bow to thee, Mother”, where “Mother” refers to Mother India. These words express deep respect, devotion, and love for the nation.

During the Indian freedom movement, Vande Mataram became a powerful source of inspiration. Freedom fighters shouted and sang this song while participating in protests, rallies, and movements against British rule. Leaders like Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, and Subhas Chandra Bose respected the song greatly. It united people from different regions, religions, and communities and gave them the courage to fight for independence. The song became a symbol of unity, struggle, and national pride.

After India achieved independence in 1947, Vande Mataram was given the status of the National Song of India. Though Jana Gana Mana is our National Anthem, Vande Mataram is equally respected. It is sung in schools, colleges, national functions, and patriotic events. The song reminds us of our responsibility towards the country and encourages us to become honest, disciplined, and responsible citizens.

Celebrating 150 years of Vande Mataram is very important for today's generation, especially for students. In the modern world, many young people are attracted to material success and forget the values of patriotism and national duty. This celebration gives us an opportunity to learn about our history and understand the importance of unity, sacrifice, and dedication. It teaches us that freedom was not achieved easily and that many brave men and women gave their lives for the nation.

In schools and educational institutions, this occasion can be celebrated through speeches, essay writing, singing competitions, and cultural programs based on Vande Mataram. Such activities help students develop love and respect for the country. They also inspire us to work hard in our studies and contribute positively to society and the nation.

In today's times, serving the nation does not always mean fighting on the battlefield. As students and citizens, we can serve our country by being responsible, following rules, respecting others, protecting the environment, and working honestly in our chosen fields. The spirit of Vande Mataram teaches us to put the nation before self-interest and to maintain unity in diversity.

In conclusion, celebrating 150 years of Vande Mataram is a moment of great pride for every Indian. This historic song continues to inspire generations with its powerful message of love, devotion, and patriotism. Let us remember the sacrifices of our freedom fighters and promise to uphold the values of our nation. May the spirit of Vande Mataram always guide us towards a brighter and stronger India.

Vande Mataram!

सुमित बिष्ट
बी0ए0 पंचम सेमेस्टर

तीलू रौतेली : गढ़वाल की वीरांगना

तीलू रौतेली उत्तराखंड के इतिहास की एक अत्यंत प्रसिद्ध और वीर महिला योद्धा थीं। उनका नाम गढ़वाल की लोकगाथाओं में अद्भुत साहस, देशभक्ति और त्याग के प्रतीक के रूप में लिया जाता है। बहुत कम उम्र में ही उन्होंने अपने परिवार और राज्य की रक्षा के लिए युद्धभूमि में उतरकर असाधारण वीरता का परिचय दिया। आज भी उत्तराखंड के गाँव-गाँव में उनकी वीरता की कहानियाँ गाई जाती हैं और उन्हें गढ़वाल की झांसी की रानी कहा जाता है।

तीलू रौतेली का जन्म लगभग 1661 ई. के आसपास गढ़वाल क्षेत्र के गुराड़ (चौखुटिया क्षेत्र) में हुआ माना जाता है। उनके पिता भूप सिंह रौतेला गढ़वाल राज्य के एक साहसी योद्धा और सेनानायक थे। उस समय गढ़वाल राज्य पर कत्यूरियों और अन्य आक्रमणकारियों के हमले होते रहते थे, इसलिए युद्ध का वातावरण सामान्य बात थी।

तीलू बचपन से ही साहसी, तेज-तर्रार और निडर स्वभाव की थीं। कहा जाता है कि उन्हें घुड़सवारी, तलवारबाज़ी और युद्ध कौशल में विशेष रुचि थी। उनके पिता भी चाहते थे कि उनकी बेटी निर्भीक और सक्षम बने, इसलिए उन्होंने तीलू को युद्धकला की शिक्षा दिलाई। जब तीलू लगभग 15 वर्ष की थीं, तब उनके जीवन में एक बड़ा दुखद मोड़ आया। एक युद्ध में उनके पिता और भाई शहीद हो गए। यह समाचार तीलू के लिए अत्यंत दुखद था, लेकिन उन्होंने हार मानने के बजाय बदला लेने और अपने राज्य की रक्षा करने का निश्चय किया।

उस समय समाज में महिलाओं का युद्ध में जाना सामान्य नहीं था, लेकिन तीलू ने सामाजिक परंपराओं की परवाह किए बिना तलवार उठाई। उन्होंने अपने कुछ विश्वसनीय साथियों के साथ सेना संगठित की और दुश्मनों से लड़ने का संकल्प लिया।

तीलू रौतेली ने बहुत कम उम्र में कई युद्ध लड़े और अपनी वीरता से सभी को चकित कर दिया। कहा जाता है कि उन्होंने सात प्रमुख युद्धों में विजय प्राप्त की। उनके साथ उनकी सहेली बेलू और देवकी जैसी साहसी महिलाएँ भी थीं, जिन्होंने युद्ध में उनका साथ दिया। तीलू ने गढ़वाल के कई क्षेत्रों को शत्रुओं से मुक्त कराया। उनकी रणनीति, साहस और नेतृत्व क्षमता इतनी प्रभावशाली थी कि दुश्मन भी उनका नाम सुनकर भयभीत हो जाते थे।

उनकी बहादुरी केवल शारीरिक शक्ति तक सीमित नहीं थी, बल्कि उनमें अद्भुत मानसिक दृढ़ता भी थी। अपने परिवार की मृत्यु के बाद भी उन्होंने अपने लक्ष्य से ध्यान नहीं हटाया और राज्य की रक्षा के लिए लगातार संघर्ष करती रहीं।

लगभग 20 वर्ष की आयु में तीलू रौतेली वीरगति को प्राप्त हुईं। कहा जाता है कि एक युद्ध के बाद जब वे नदी के किनारे विश्राम कर रही थीं, तब दुश्मनों ने अचानक हमला कर दिया। इस हमले में उन्होंने वीरतापूर्वक लड़ते हुए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए। हालाँकि उनका जीवन बहुत छोटा था, लेकिन उनकी वीरता और साहस ने उन्हें अमर बना दिया। आज भी उत्तराखंड के लोग उन्हें गर्व और सम्मान के साथ याद करते हैं।

तीलू रौतेली की स्मृति में उत्तराखंड सरकार हर वर्ष “तीलू रौतेली पुरस्कार” प्रदान करती है। यह पुरस्कार उन महिलाओं और युवतियों को दिया जाता है जिन्होंने समाज में साहस, सेवा और उत्कृष्ट कार्य किए हों। इसके अलावा उत्तराखंड की लोकगाथाओं, गीतों और कहानियों में भी तीलू रौतेली का विशेष स्थान है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी उनके पराक्रम के गीत गाए जाते हैं, जिन्हें सुनकर नई पीढ़ी को प्रेरणा मिलती है।

तीलू रौतेली केवल एक योद्धा ही नहीं, बल्कि साहस, आत्मसम्मान और देशभक्ति की प्रतीक थीं। उन्होंने यह सिद्ध कर दिया कि यदि मन में दृढ़ संकल्प और साहस हो, तो कोई भी बाधा बड़ी नहीं होती। कम उम्र में ही उन्होंने जिस तरह अपने राज्य और परिवार के सम्मान की रक्षा की, वह आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उत्तराखंड की इस वीरांगना की कहानी हमें सिखाती है कि साहस, कर्तव्य और देशप्रेम जीवन के सबसे बड़े मूल्य हैं। तीलू रौतेली का नाम हमेशा गढ़वाल और पूरे उत्तराखंड के इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में लिखा जाएगा।

गीतांजली बिष्ट
बी0ए0 पंचम सेमेस्टर

योग एक दृष्टि में

योग शब्द का अर्थ एक या एक तत्व होता है जो संस्कृत धातु उसे का अर्थ होता है जोड़ना। भगवत गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि "योग: कर्मसु कौशलम् " अर्थात योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर मन और भावनाओं में संतुलन और सामान्य स्थापित करने का एक साधन है योग भारतीय ज्ञान कि हजारों वर्ष पुरानी शैली है। हजारों मूर्तियां इसके संबंध में इसकी स्थिति में अभी तक प्रमाणित रूप से पाई गई है भगवत गीता में योग शब्द का उल्लेख किया गया है।योग के साक्ष सिंधु घाटी वैदिक सभ्यता तथा बौद्ध एवं जैन दर्शन में किसी न किसी रूप में प्राप्त हुआ है योग के प्रसिद्ध ग में पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र एवं वेदव्यास द्वारा रचित योग्य भाषा का विशेष महत्व है नरेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्र वृत्ति भी विख्यात है। योग के आठों अंगों को शशांक कहते हैं जिस ऑटो आयाम का अभ्यास किया जाता है यह नियम आसन प्राणायाम धरना ध्यान प्रतिहार समाधि को योग के आठ अंक माना गया है। योग में प्राण का विशेष महत्व है प्राण कार्ड जीवन शक्ति की ऊर्जा पर नियंत्रण करने से है प्रांत पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं प्राणायाम के तीन प्रमुख प्रकार है अनुलोम विलोम कपालभाति प्राणायाम और भ्रमरी प्राणायाम। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व को प्राय सभी दर्शनों एवं धार्मिक संप्रदायों द्वारा एक मत से स्वीकार किया गया है।

वर्तमान समय अर्थात आधुनिक युग में योग के महत्व में और अधिक अभिवृद्धि हुई है। मनुष्य में बढ़ती व्यस्तता एवं मां की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता हो गई है मां और शरीर को तनाव प्रदूषण और भगत और भरी जिंदगी के कारण रोग ग्रस्त होना पड़ रहा है।

भारत में प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार योग भारत का प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य के रूप में से देखा जा सकता है।यह जीने किए कल है जिसका लक्ष्य स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन है योग से मन शरीर वह आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मासिक संतुलन द्वारा शांत मां संतुलित शरीर को प्राप्त करने में कारगर है। तनाव व चिंता प्रबंधन योग के माध्यम से किया जाता है यह शरीर में लचीलापन मांसपेशियों में मजबूती और शारीरिक क्षमता में वृद्धि करने में मददगार है। इसके द्वारा श्वसन शक्ति से जीवन शक्ति को सुधारा जा सकता है।

जीवन शक्ति में इसके माध्यम से सुधार होता है इसमें प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने की क्षमता है। 2014 में भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्ध में स्थित होता है एवं उत्तरी गोलार्ध में 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून 2015 को किया गया जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किया। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिए प्रासंगिक विषय बना हुआ है भारत के अलावा कई इस्लामी देशों में भी इसे अपनाया गया है। इस प्रकार हम देखते हैं कि योग के महत्व को आज पूरा विश्व मनोयोग से अपना रहा है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त है।

वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है इसके लिए यज्ञ उपासना पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्ण योग साधना का विधान किया गया है इस संदर्भ में ऋग्वेद में कहां गया है कि योग सिद्ध होता है इस बात से पता चलता है कि वेदों में योग को कितना महत्व दिया गया है विष्णु पुराण में कहा गया है की जीवात्मा तथा परमात्मा का मिलन ही योग है।

योग के इसी महत्व को देखते हुए अंतरराष्ट्रीय समुदाय द्वारा योग की बढ़ती स्वीकारोक्ति एवं उपयोग को देखते हुए कहा जा सकता है कि इस तरह की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत लोगों तथा समझो एवं संस्कृतियों के मध्य सांस्कृतिक वार्ता बनाए रखने में मदद करती है और इस स्वीकृति से पूरे विश्व को लाभ पहुंचता है।

अजय चंद्र पाण्डेय
योग प्रशिक्षक
डॉ प्रताप बिष्ट राजकीय
महाविद्यालय भिकियासैन
अल्मोड़ा

अतिथि की कलम से

स्मार्ट स्टडी बनाम हार्ड स्टडी: सही संतुलन कैसे बनाएँ?

स्मार्ट स्टडी और हार्ड स्टडी के बीच संतुलन बनाना आज के विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल बन गया है। पहले यह माना जाता था कि केवल अधिक समय तक पढ़ाई करना ही सफलता की कुंजी है, लेकिन आज के समय में यह समझ विकसित हुई है कि केवल मेहनत ही नहीं बल्कि सही तरीके से पढ़ना भी उतना ही आवश्यक है। इसलिए विद्यार्थियों के लिए यह समझना जरूरी है कि हार्ड स्टडी और स्मार्ट स्टडी दोनों का उचित संतुलन ही वास्तविक सफलता दिला सकता है।

हार्ड स्टडी का अर्थ है निरंतर परिश्रम करना, लंबे समय तक पढ़ाई में लगे रहना और किसी विषय को बार-बार दोहराकर उसे पूरी तरह याद करना। इसमें विद्यार्थी अधिक अभ्यास करता है, बार-बार रिवीजन करता है और अपने लक्ष्य को पाने के लिए अनुशासन और समर्पण के साथ पढ़ाई करता है। हार्ड स्टडी में समय की मात्रा अधिक होती है और विद्यार्थी लगातार प्रयास करता रहता है ताकि विषय की पूरी तैयारी हो सके। यह तरीका विशेष रूप से उन परिस्थितियों में उपयोगी होता है जहाँ अभ्यास और दोहराव की आवश्यकता अधिक होती है, जैसे गणित, विज्ञान या प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में।

दूसरी ओर स्मार्ट स्टडी का अर्थ है कम समय में अधिक प्रभावी ढंग से पढ़ाई करना। इसमें विद्यार्थी केवल समय की मात्रा पर नहीं बल्कि पढ़ाई की गुणवत्ता पर ध्यान देता है। स्मार्ट स्टडी में विभिन्न प्रभावी अध्ययन तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जैसे समय प्रबंधन, सही योजना बनाना, महत्वपूर्ण विषयों की पहचान करना और पढ़ाई के आधुनिक तरीकों का प्रयोग करना। इसमें रटने की बजाय विषय को समझने पर अधिक जोर दिया जाता है। जब विद्यार्थी किसी विषय को अच्छी तरह समझ लेता है तो उसे याद रखना भी आसान हो जाता है।

स्मार्ट स्टडी में कई तकनीकों का उपयोग किया जाता है जो पढ़ाई को अधिक प्रभावी बनाती हैं। उदाहरण के लिए एक्टिव रिकॉल और स्पेस्ड रिपिटिशन जैसी तकनीकें विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति को मजबूत करती हैं। एक्टिव रिकॉल का मतलब है कि विद्यार्थी केवल पढ़ने की बजाय स्वयं से प्रश्न पूछकर विषय को याद करने का प्रयास करे। इसी प्रकार स्पेस्ड रिपिटिशन में समय-समय पर दोहराव किया जाता है ताकि जानकारी लंबे समय तक याद रहे। इसके अलावा माइंड मैप और डायग्राम बनाकर पढ़ने से विषय को समझना आसान हो जाता है क्योंकि चित्रात्मक रूप में जानकारी जल्दी समझ आती है।

सफल अध्ययन के लिए केवल मेहनत करना या केवल स्मार्ट तरीके अपनाना पर्याप्त नहीं होता। दोनों के बीच संतुलन आवश्यक है। इसके लिए सबसे पहले विद्यार्थी को अपने लक्ष्य स्पष्ट करने चाहिए। यदि लक्ष्य स्पष्ट होंगे तो पढ़ाई की दिशा भी स्पष्ट होगी। विद्यार्थियों को अपने दीर्घकालिक और अल्पकालिक दोनों प्रकार के लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। इससे उन्हें यह समझने में मदद मिलती है कि किस विषय पर कितना समय देना है और किस दिशा में आगे बढ़ना है।

पढ़ाई में प्राथमिकता तय करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। सभी विषय या सभी टॉपिक समान रूप से महत्वपूर्ण नहीं होते। इसलिए विद्यार्थियों को पहले उन विषयों पर ध्यान देना चाहिए जो अधिक महत्वपूर्ण हैं या जिनसे परीक्षा में अधिक प्रश्न पूछे जाने की संभावना होती है। 80/20 का सिद्धांत भी यहाँ उपयोगी होता है, जिसके अनुसार कई बार 20 प्रतिशत प्रयास से 80 प्रतिशत परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। यदि विद्यार्थी महत्वपूर्ण विषयों पर अधिक ध्यान देता है तो वह कम समय में बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकता है।

समय प्रबंधन भी स्मार्ट स्टडी का एक महत्वपूर्ण भाग है। कई विद्यार्थी लंबे समय तक पढ़ते तो हैं लेकिन उनका ध्यान भटकता रहता है और पढ़ाई उतनी प्रभावी नहीं हो पाती। इसलिए पढ़ाई को छोटे-छोटे सत्रों में बाँटना उपयोगी होता है। पोमोडोरो तकनीक जैसे तरीके इसमें मदद करते हैं, जिसमें लगभग 25 मिनट तक पूरी एकाग्रता के साथ पढ़ाई की जाती है और उसके बाद थोड़े समय का विश्राम लिया जाता है। इस प्रकार पढ़ाई करने से मन ताजा रहता है और एकाग्रता भी बनी रहती है।

पढ़ाई के दौरान गुणवत्ता पर ध्यान देना भी अत्यंत आवश्यक है। कई बार विद्यार्थी घंटों किताब के सामने बैठा रहता है लेकिन उसका मन पढ़ाई में नहीं लगता। ऐसे में समय बिताने से अधिक लाभ नहीं होता। इसलिए पढ़ाई करते समय पूरी एकाग्रता के साथ पढ़ना चाहिए। यदि विद्यार्थी कम समय में भी ध्यान लगाकर पढ़ता है तो उसका परिणाम अधिक अच्छा हो सकता है।

इसके साथ-साथ स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी बहुत आवश्यक है। पर्याप्त नींद, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम विद्यार्थी की मानसिक और शारीरिक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। यदि शरीर स्वस्थ होगा तो मन भी पढ़ाई में अधिक लगेगा। लगातार पढ़ाई करते रहना और आराम न करना भी सही नहीं है, क्योंकि इससे थकान बढ़ जाती है और पढ़ाई की प्रभावशीलता कम हो जाती है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि हार्ड स्टडी और स्मार्ट स्टडी दोनों ही अपने-अपने स्थान पर महत्वपूर्ण हैं। केवल अधिक मेहनत करना पर्याप्त नहीं है और केवल स्मार्ट तकनीकों पर निर्भर रहना भी पर्याप्त नहीं है। जब विद्यार्थी मेहनत के साथ सही रणनीति अपनाता है, समय का सही उपयोग करता है और पढ़ाई की गुणवत्ता पर ध्यान देता है, तभी वह वास्तविक सफलता प्राप्त कर सकता है। इसलिए हर विद्यार्थी को चाहिए कि वह इन दोनों तरीकों का संतुलित उपयोग करे और अपनी पढ़ाई को अधिक प्रभावी बनाए।

Ashish Kumar Sinha

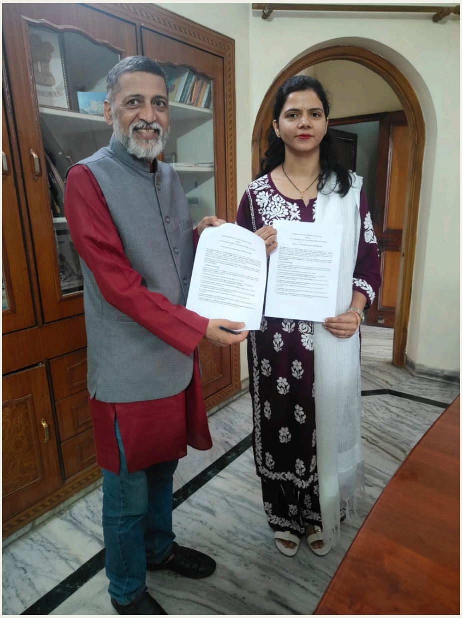
Professor and Academic Head
FIITJEE eSCHOOL
FIITJEE Punjabi Bagh
New Delhi

उपलब्धियाँ

माह- अक्टूबर 2025

दिनांक- 09 अक्टूबर 2025

इंस्टीट्यूट फॉर डेवलपमेंट सपोर्ट देहरादून के साथ राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण का एमओयू।



दिनांक- 11 अक्टूबर 2025

सूचना का अधिकार अधिनियम के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए आर.टी.आई. वीक के अंतर्गत 'नुक्कड़ नाटक' का आयोजन।

दिनांक- 11 अक्टूबर 2025

महाविद्यालय में सत्र 2025-26 हेतु अभिभावक-शिक्षक संघ का गठन।

दिनांक- 16 अक्टूबर 2025

उत्तराखंड राज्य के 25 वें स्थापना दिवस (रजत जयंती)के अवसर पर रोवर्स- रेंजर्स एवं एन.एस.एस. के संयुक तत्वावधान में स्केचिंग प्रतियोगिता का आयोजन|

दिनांक- 16 अक्टूबर 2025

भौतिक विज्ञान विभाग के तत्वावधान में 'पर्यावरण जागरूकता' पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

दिनांक- 17 अक्टूबर 2025

मेंटल हेल्थ क्लब के तत्वावधान में 'तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन।

दिनांक- 17 अक्टूबर 2025

एंटी ड्रग्स सेल समिति के तत्वावधान में नशामुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में क्विज प्रतियोगिता का आयोजन।

दिनांक- 17 अक्टूबर 2025

उत्तराखंड राज्य के 25वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में समाजशास्त्र विभाग के तत्वावधान में रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन।

दिनांक- 27-28 अक्टूबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस (रजत जयंती) के उपलक्ष्य में एकल गायन,एकल नृत्य, सामूहिक नृत्य,क्विज,वाद-विवाद एवं फोटो प्रदर्शनी का आयोजन

दिनांक- 30 अक्टूबर 2025

महाविद्यालय के योग प्रशिक्षक श्री अजय पांडे द्वारा अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज भिकियासैंण में योग सत्र का आयोजन।

दिनांक- 30 अक्टूबर 2025

महाविद्यालय में सत्र 2025-26 हेतु पुरातन परिषद का गठन।

दिनांक- 31 अक्टूबर 2025

महाविद्यालय की एंटी ड्रग्स कमेटी के तत्वावधान में नशामुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में निबंध प्रतियोगिता का आयोजन|

दिनांक- 03 नवंबर 2025

महाविद्यालय के एंटी ड्रग्स सेल के तत्वावधान में नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन।

दिनांक- 04 नवंबर 2025

महाविद्यालय की क्रीड़ा समिति के तत्वावधान में शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन

दिनांक- 06 नवंबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस (रजत जयंती) के अवसर पर निबंध लेखन एवं वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन।

दिनांक- 07 नवंबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस(रजत जयंती) के अवसर पर एकल गायन,समूह गायन,एकल नृत्य और समूह नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन|

दिनांक- 08 नवंबर 2025

महाविद्यालय की महिला यौन उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वावधान में गोष्ठी का आयोजन।

दिनांक- 08 नवंबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस(रजत जयंती) के अवसर पर रचनात्मक(पोस्टर व ऐपण) प्रतियोगिता का आयोजन।

दिनांक- 08 नवंबर 2025

राज्य स्थापना दिवस की पूर्व संध्या में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन।

दिनांक- 09 नवंबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस रजत जयंती समारोह का आयोजन।

दिनांक- 09 नवंबर 2025

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस रजत जयंती समारोह के अवसर पर इतिहास विभाग द्वारा ऐपण प्रदर्शनी व बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रदर्शनी एवं भौतिक विज्ञान विभाग द्वारा ' श्रीअन्न प्रदर्शनी व रद्दी अखबार,कपड़ों से निर्मित लिफाफों और बैग्स की प्रदर्शनी का आयोजन

दिनांक-13 नवंबर 2025

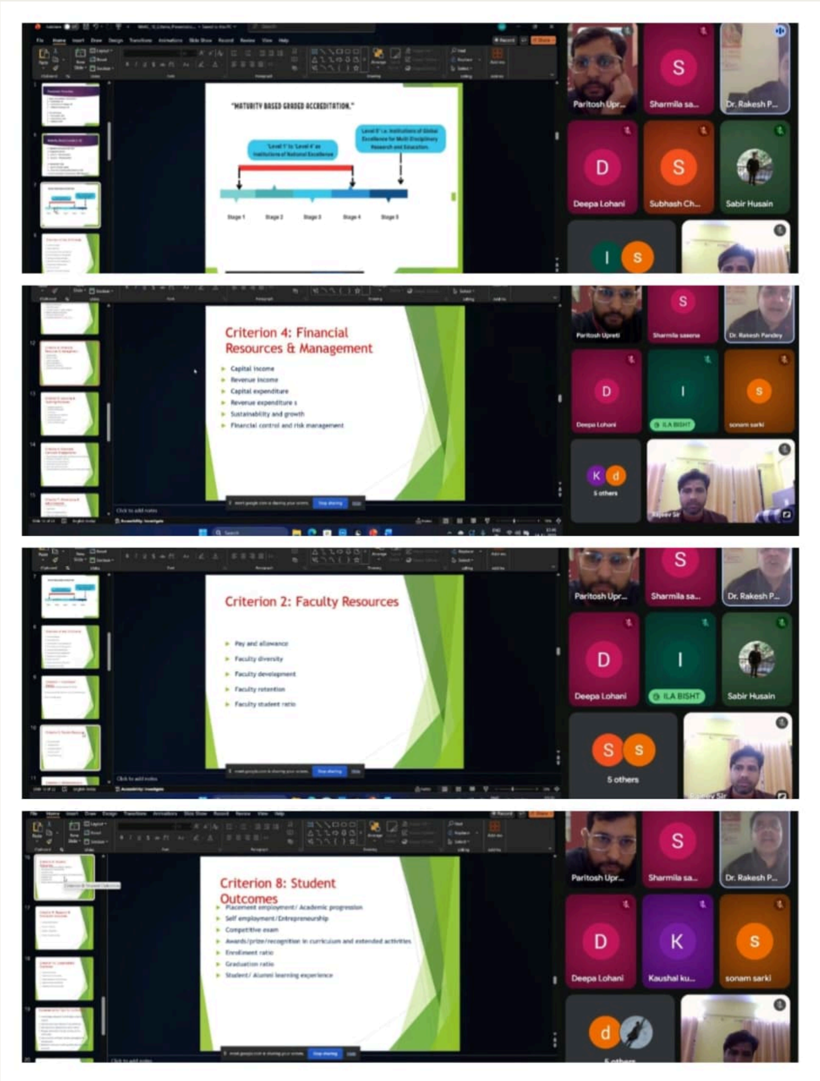
एंटी रैगिंग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

दिनांक-14 नवंबर 2025

महाविद्यालय के हिंदी विभाग,इतिहास विभाग और वनस्पति विज्ञान विभाग के तत्वावधान में गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में निबंध, चित्रकला और काव्य पाठ प्रतियोगिता का आयोजन

दिनांक-14 नवंबर 2025

महाविद्यालय की आईक्यूएसी के तत्वावधान में प्रैक्टिकल इनसाइट्स ऑन नैक मैट्रिक्स पर एक दिवसीय व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन।



दिनांक-15 नवंबर 2025

उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय अध्ययन केंद्र,राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण के तत्वावधान में दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन।

दिनांक-15 नवंबर 2025

उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय अध्ययन केंद्र, राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण के तत्वावधान में पुस्तक मेले का आयोजन।

दिनांक-15 नवंबर 2025

हिंदी विभाग के तत्वावधान में 'जनजातीय गौरव दिवस का आयोजन'

दिनांक-15 नवंबर 2025

यूथ रेड क्रॉस सोसाइटी के तत्वावधान में विश्व सड़क यातायात पीड़ित स्मृति दिवस के अवसर पर सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली का आयोजन।

दिनांक-15 नवंबर 2025

महाविद्यालय के एंटी ड्रग्स सेल के तत्वावधान में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत निबंध लेखन एवं भाषण प्रतियोगिता का आयोजन

दिनांक-18 नवंबर 2025

महाविद्यालय के मेंटल हेल्थ क्लब के तत्वावधान में छात्र- छात्राओं के लिए काउंसलिंग सत्र का आयोजन

सुर्ख़ियों में महाविद्यालय

डॉ.प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में धूम-धाम से मनाया जनजातीय गौरव दिवस

भिकियासैण। डा. प्रताप बिष्ट महाविद्यालय भिकियासैंण में स्वतंत्रता सेनानी बिरसा मुंडा की जयंती बड़े धूम-धाम से मनायी गयी। जननायक बिरसा मुंडा द्वारा ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन के खिलाफ चलाये गये उलगुलान (विद्रोह) आदिवासी पहचान, जमीन, संस्कृति और भारत माता की रक्षा के लिये दिये गये योगदान की सराहना की गयी। कार्यक्रम हिंदी विभाग के तत्वावधान में आयोजित किया गया ।कार्यक्रम में इतिहास विभाग की प्राध्यापिका डॉ.दीपा लोहनी ने स्वतंत्रता संग्राम में जनजाति समाज एवं नेताओं की भूमिका विषय पर अपना व्याख्यान दिया। समाजशास्त्र विभाग की प्राध्यापिका डॉ. इला बिष्ट ने जनजातीय ज्ञान के सांस्कृतिक पक्ष के विषय में जानकारी प्रदान की। श्री अजय पाण्डेय ने जनजाति ज्ञान पद्धति के विषय में बताया। कार्यक्रम में निबंध एवं भाषण प्रतियोगिता भी आयोजित की गयी। निबंध प्रतियोगिता में साक्षी ने प्रथम, हर्षिता ने द्वितीय और साहिबा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। जबकि भाषण प्रतियोगिता में सिमरन गोस्वामी ने प्रथम, अंकिता बिष्ट ने द्वितीय और ज्योति गोस्वामी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन हिंदी विभाग प्रभारी डॉ. सुभाष चंद्र ने किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक शिक्षणेत्तर कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली पर किया जागरूक

भिकियासैंण। राजकीय महाविद्यालय में ग्रीन कैंपस पहल के अंतर्गत पर्यावरण संरक्षण विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्र-छात्राओं को प्लास्टिक मुक्त दिनचर्या अपनाने के लिए प्रेरित करना और उन्हें पर्यावरण के प्रति जागरूक बनाना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना ने की, जबकि कार्यशाला का संचालन भौतिक विज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डा. इंदिरा ने किया। छात्राओं को रद्दी कागज व पुराने अखबारों से लिफाफे बनाने का प्रशिक्षण दिया, जिससे न केवल प्लास्टिक के उपयोग को कम किया जा सके, बल्कि पुनः उपयोग की भावना को भी बढ़ाया जा सके।

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में हिंदी विभाग, इतिहास विभाग व वनस्पति विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वावधान में गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। चित्रकला प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर क्रमशः मोनिका रावत प्रथम, शालिनी जोशी द्वितीय व हर्षिता रहीं। निबंध प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर सुषमा नैलवाल, नेहा घुघत्याल एवं हेमा मेहरा रहीं। वहीं कविता प्रतियोगिता में दीपा नैलवाल प्रथम, गायत्री रावत द्वितीय व सुनीता तृतीय स्थान पर रहीं। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक डा. सुभाष चंद्र, डा. दीपा लोहनी, डा. सोनम रहे। निर्णायक मंडल की भूमिका का निर्वहन कर रहे डा. गौरव कुमार, डा. दयाकृष्ण व डा. इला बिष्ट आदि रहे।

रविवार, 16 नवंबर 2025 7

राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में आयोजित हुआ दीक्षारंभ कार्यक्रम

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में संचालित उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के अध्ययन केंद्र द्वारा नवप्रवेशित शिक्षार्थियों हेतु एक दीक्षारंभ कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य ने शिक्षार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि दूरस्थ शिक्षा उन शिक्षार्थियों के लिए अत्यंत लाभकारी है, जो किसी कारण वश नियमित शिक्षा प्रणाली से नहीं जुड़ पाए। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों को मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा प्रणाली के विषय में व्यापक जानकारी प्रदान करना था। कार्यक्रम में शिक्षार्थियों को प्रवेश प्रक्रिया, परीक्षा प्रणाली, असाइनमेंट तैयार करने और जमा करने के तरीके एवं अध्ययन सामग्री का उपयोग तथा विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान किए जा रहे डिजिटल प्लेटफॉर्म के उपयोग से संबंधित उपयोगी जानकारी दी गई। कार्यक्रम समन्वयक डॉ. कौशल अग्रवाल द्वारा शिक्षार्थियों को मुक्त विश्वविद्यालय द्वारा संचालित विभिन्न पाठ्यक्रमों तथा समय-समय पर आयोजित परामर्श सत्रों के बारे में भी विस्तृत रूप से जानकारी प्रदान की गई। इस अवसर पर डॉख सुभाष चंद्र द्वारा भी महत्वपूर्ण सूचनाएं नवप्रवेशित शिक्षार्थियों के साथ साझा की गई। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी और शिक्षार्थी उपस्थित रहे।

महाविद्यालय में स्केचिंग प्रतियोगिता का आयोजन

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में उत्तराखंड राज्य के रजत जयंती वर्ष के अवसर पर रोवर्स, रेंजर्स और एनएसएस इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में स्केचिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्तराखंड की समृद्ध लोक संस्कृति, लोक नृत्य, गीत, पारंपरिक वेशभूषा, प्रसिद्ध धार्मिक स्थल, भाषा, पर्यावरण एवं उत्तराखंड के नायकों पर सुंदर स्केच प्रस्तुत किए। इन चित्रों के माध्यम से विद्यार्थियों ने राज्य की सांस्कृतिक विविधता और गौरवशाली विरासत को चित्रित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. शर्मिला सक्सेना ने की, जबकि संचालन डा. इला बिष्ट, रेंजर्स प्रभारी ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी एवं अनेक विद्यार्थी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

चित्रकला प्रतियोगिता में मोनिका ने मारी बाजी

भिकियासैंण(अल्मोड़ा)। भिकियासैंण महाविद्यालय में गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस के अवसर पर हिंदी, इतिहास और वनस्पति विज्ञान विभाग की ओर से चित्रकला, निबंध और कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस दौरान उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वालों को सम्मानित किया गया। शुक्रवार को आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना ने की। चित्रकला प्रतियोगिता में मोनिका रावत प्रथम, शालिनी जोशी द्वितीय और हर्षिता तृतीय स्थान पर रहीं। निबंध प्रतियोगिता में सुषमा नैलवाल प्रथम, नेहा घुघत्याल द्वितीय और हेमा मेहरा तृतीय स्थान पर रहीं। कविता प्रतियोगिता में दीपा नैलवाल प्रथम, गायत्री रावत द्वितीय और सुनीता तृतीय रहीं। कार्यक्रम में डॉ. सुभाष चंद्र, डॉ. दीपा लोहनी, डॉ. सोनम और निर्णायक मंडल के रूप में डॉ. गौरव कुमार, डॉ. दयाकृष्ण, डॉ. इला बिष्ट आदि रहीं। संवाद

सड़क सुरक्षा पर निकाली जागरूकता रैली

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में विश्व सड़क यातायात पीड़ित स्मृति दिवस पर जागरूकता रैली निकाली। सड़क सुरक्षा पर जागरूकता रैली महाविद्यालय से बासोट मोटर मार्ग पर निकाली गई। रैली में नारों के माध्यम से सड़क सुरक्षा पर अनेक महत्वपूर्ण संदेश दिए गए। जागरूकता रैली का समापन वापस महाविद्यालय में आकर किया गया। कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य साबिर हुसैन ने की। कार्यक्रम का संचालन यूथ रेडक्रॉस प्रभारी डा. इला बिष्ट ने किया। इस दौरान महाविद्यालय के समस्त छात्र-छात्राएं, रेडक्रॉस यूथ वॉलिंटियर्स, प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

आरटीआई के तहत छात्रों को किया जागरूक

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में सूचना के अधिकार अधिनियम सप्ताह 5 अक्टूबर से 12 अक्टूबर तक मनाया गया। जागरूकता बढ़ाने हेतु महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डा. विश्वनाथ पांडे की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम प्रभारी डा. दिनेश कुमार, डा. दीपा लोहनी ने किया। डा. दीपा लोहनी ने नुक्कड़ नाटक हेतु छात्रों का विशेष मार्गदर्शन किया। छात्रों ने नुक्कड़ नाटक का शानदार मंचन कर महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं के मध्य आरटीआई कानून एवं इसके उपयोग और महत्व का प्रचार-प्रसार कर जागरूकता का संदेश दिया। नुक्कड़ नाटक में शालिनी जोशी, विनीता, गायत्री, करिश्मा और रिया ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक शिक्षणेत्तर कर्मचारी एवं अनेक छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

उत्तर उजाला 3

तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका विषय पर कार्यशाला

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय के तत्वावधान में तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना की अध्यक्षता व मेंटल हेल्थ क्लब की संयोजक डा. दीपा लोहनी ने कार्यशाला के उद्देश्य पर चर्चा की। कार्यशाला के वक्ता सह प्रशिक्षक अजय पांडे ने तनाव के विभिन्न कारणों पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्र-छात्राओं को पौष्टिक आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम की संयोजक डा. दीपा लोहनी ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व को रेखांकित किया। इस दौरान मेंटल हेल्थ क्लब के सदस्य डा. साबिर हुसैन, कार्यशाला सह संयोजक डा. दयाकृष्ण, डा. इला बिष्ट, डा. सुभाष चंद्र, सतीश कुमार, प्रतीक कांडपाल व रंजना का सराहनीय योगदान रहा। संचालन डा. सुभाष चंद्र ने किया।

काउंसलिंग कर दी विभिन्न जानकारी

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में मेंटल हेल्थ क्लब की ओर से काउंसलिंग कार्यक्रम आयोजित हुआ। शैक्षणिक तनाव और भावनात्मक कठिनाइयों से निपटने के लिए छात्र- छात्राओं की काउंसलिंग की गई। मेंटल हेल्थ क्लब की संयोजक डॉ. दीपा लोहनी ने छात्र-छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी। साथ ही छात्र छात्राओं को शिक्षकों के साथ संवाद करने के लिए प्रेरित किया ताकि छात्रों की समस्याओं का समाधान किया जा सके। इस अवसर पर प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया। अध्यक्षता में महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. साबिर हुसैन ने की। संवाद

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में सरदार वल्लभभाई पटेल का जन्म दिवस राष्ट्रीय एकता दिवस के साथ मनाया गया। उनके देश के प्रति की गई नि:स्वार्थ सेवा, त्याग समर्पण एवं रियासतों का एकीकरण विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में किया गया।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस पर रचनात्मक प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

भिकियासैण (अल्मोड़ा) डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस रजत जयंती के उपलक्ष में पोस्टर तथा ऐपन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

प्रतियोगिता महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना की अध्यक्षता में भौतिक विज्ञान की प्राध्यापिका डॉ. इंदिरा द्वारा आयोजित की गई।

ऐपण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान दीपा नैलवाल बीए तृतीय सेमेस्टर, द्वितीय स्थान- सोनाक्षी बीकॉम फर्स्ट सेमेस्टर, तृतीय स्थान ज्योति बीए प्रथम सेमेस्टर ने प्राप्त किया।

पोस्टर प्रतियोगिता में प्रथम स्थान सुषमा बीए प्रथम सेमेस्टर, द्वितीय दीपा नैलवाल बीए तृतीय सेमेस्टर, तृतीय स्थान गायत्री बीए तृतीय सेमेस्टर ने प्राप्त किया।

निर्णायक मंडल में डॉ. इला बिष्ट तथा डॉ. दीपा लोहनी व डॉ. सुभाष चंद्र शामिल रहे। इस अवसर पर समस्त शिक्षण स्टाफ एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ मनाई

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में नशा मुक्त भारत अभियान की 5वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। क्विज प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान क्रमशः साक्षी नेगी, दीपांशु बौड़ाई एवं मोहित असवाल ने प्राप्त किया। निबंध प्रतियोगिता में शालिनी जोशी प्रथम, हर्षिता द्वितीय और ज्योति गोस्वामी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया, जबकि भाषण प्रतियोगिता में हर्षिता ने प्रथम, तनु अधिकारी ने द्वितीय और रंजना ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम एंटी ड्रग्स सेल समिति के तत्वावधान में समिति के संयोजक डा. सुभाष चन्द्र आर्य की देखरेख में एवं प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में आयोजित किए गए। जबकि निर्णायक मंडल में डा. दयाकृष्ण, डा. दीपा लोहनी और डा. गौरव कुमार ने भूमिका निभाई।

शतरंज प्रतियोगिता में सुमित व तानियां प्रथम

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में क्रीड़ा विभाग के तत्वावधान में शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जो कि क्रीड़ा प्रभारी डा. दयाकृष्ण एवं डा. दीपा लोहनी की देखरेख में हुए। विद्याथियों ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका डा. गौरव कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर वाणिज्य डा. इला बिष्ट, अजय पाण्डे योग प्रशिक्षक ने निभाई। शतरंज प्रतियोगिता में छात्र वर्ग में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर क्रमशः सुमित बिष्ट बीए पंचम सेमेस्टर, गौरव बिष्ट बीए प्रथम सेमेस्टर व बिपिन बिष्ट बीएससी तृतीय सेमेस्टर रहे। छात्रा वर्ग में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर तानिया मठपाल बीएससी तृतीय सेमेस्टर, सानिया बीएससी तृतीय सेमेस्टर, चंद्रा भाकुनी बीए पंचम सेमेस्टर ने प्राप्त किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी और छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

निबंध प्रतियोगिता में पूजा प्रथम

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में उत्तराखंड राज्य के 25वें स्थापना दिवस रजत जयंती पर उत्तराखंड राज्य के 25 वर्ष पर उपलब्धियों व चुनौतियां विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में अंग्रेजी विभाग के प्राध्यापक डा. कौशल कुमार व वाणिज्य विभाग के प्राध्यापक डा. गौरव कुमार द्वारा आयोजित की गई। प्रतियोगिता में बीए तृतीय सेमेस्टर की छात्रा पूजा बिष्ट प्रथम, बीए तृतीय सेमेस्टर की छात्रा हर्षिता ने द्वितीय व बीए तृतीय सेमेस्टर के छात्र प्रतीक कांडपाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडल की भूमिका डा. दयाकृष्ण व डा. दीपा लोहनी ने निभाई। इस अवसर पर समारोहक समिति के संयोजक डा. सुभाष चंद्र सहित महाविद्यालय स्टॉफ व छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महिला उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वावधान में गोष्ठी का आयोजन

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। डा.प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण मे महिला उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वावधान में गौष्ठी का आयोजन किया गया। समिति संयोजक डॉ. दीपा लोहनी, सदस्य डॉ. इला बिष्ट व डॉ. इंदिरा द्वारा महाविद्यालय की छात्राओं के साथ एक गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना द्वारा की गई। गोष्ठी का विषय महिला उत्पीड़न की रोकथाम हेतु उत्तराखंड सरकार के प्रयास महत्वपूर्ण ऐप एवं अन्य जानकारी को रखा गया।उक्त गोष्ठी में 21 छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया।

गोष्ठी में दीपा नैलवाल, सुषमा आदि छात्राओं ने अपने विचार साझा किये।प्राचार्य ने अपने संबोधन में छात्राओं को सुझाव दिये कि वे समिति के सदस्यों के समक्ष अपनी समस्याओं को साझा कर निवारण प्राप्त करें।साथ ही उन्होंने समिति के सदस्यों को निर्देश दिया कि वे छात्राओं की सुरक्षा हेतु बनाए गए विभिन्न ऐप उन्हें डाउनलोड करवाएं।

पुस्तक मेले में विभिन्न विषयों की पुस्तकें निःशुल्क बांटी

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय अध्ययन केंद्र के तत्वावधान में महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में एक पुस्तक मेले का आयोजन किया गया। इस मेले में पुस्तक प्रेमियों हेतु विभिन्न विषयों पर पुस्तकें निःशुल्क वितरित की गई। इस अवसर पर कार्यक्रम अध्यक्ष डा. कौशल अग्रवाल ने पुस्तकों का महत्व रेखांकित करते हुए उन्हें सच्चा मित्र बताया। कार्यक्रम में उपस्थित डा. गौरव कुमार ने पठन-पाठन को एक अनवरत प्रयास बताते हुए शिक्षार्थियों को सदा सीखने की ललक बनाए रखने हेतु प्रेरित किया। प्रभारी प्राचार्य ने इस अवसर पर सभी से निरंतर पुस्तकें पढ़ने हेतु आह्वान किया। किताबें जीवन के विभिन्न चरणों में हमारी सर्वश्रेष्ठ मार्गदर्शक होती है। पुस्तकें पाकर सभी ने अपना हर्ष व्यक्त किया। बताया कि यह कार्यक्रम आगे भी जारी रहेगा। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएं और सभी पुस्तक प्रेमी उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में थीम 'वोकल फॉर लोकल' पर आयोजित की गई प्रदर्शनी

भिकियासैण। डा. प्रताप बष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महाविद्यालय की नवाचार समिति, सिंगल यूज प्लास्टिक उन्मूलन समिति, कौशल विकास समिति, वनस्पति विज्ञान विभाग व ग्रीन कैंपस पहल के तहत महाविद्यालय परिसर में स्थानीय उत्पादनों से निर्मित वस्तुओं, रद्दी पेपर और कपड़े से बने पेपर बैग,स्थानीय जैविक उत्पाद एवं कुमाऊंनी पारम्परिक व्यंजनों के स्टॉल्स, ऐपण कला और निष्प्रयोज्य वस्तुओं से निर्मित सामान की प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। उक्त प्रदर्शनी की थीम 'वोकल फॉर लोकल' थी। प्रदर्शनी के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वरोजगार के अवसर बढ़ाने उनमें व्यावसायिक कला विकसित करने एवं उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर के प्रचार- प्रसार हेतु महाविद्यालय में स्टॉल्स एवं एक्शन का आयोजन किया गया। महाविद्यालय स्टॉफ ने छात्र-छात्राओं द्व

ारा निर्मित उत्पादों की सराहना की व खरीदारी करके छात्रों का उत्साहवर्धन किया।कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम का संचालन नवाचार समिति प्रभारी डॉ. इला बिष्ट, सिंगल यूज प्लास्टिक उन्मूलन समिति प्रभारी डॉ. दीपा लोहनी, ग्रीन कैंपस प्रभारी डॉ. इंदिरा एवं कौशल विकास प्रभारी डॉ. गौरव कुमार, वनस्पति विज्ञान विभाग द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

मीमांसा

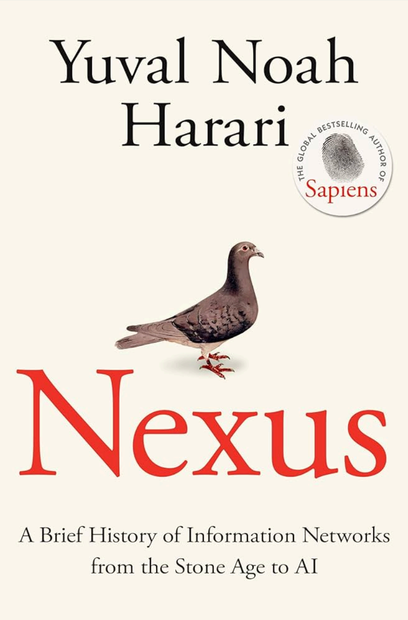
Nexus: A Brief History of Information Networks from the Stone Age to AI को पढ़ते समय मुझे शुरुआत से ही यह एहसास हुआ कि यह सिर्फ इतिहास या तकनीक की किताब नहीं है, बल्कि मानव सभ्यता को देखने का एक बिल्कुल नया दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। Yuval Noah Harari की लेखन शैली पहले की तरह ही सहज और विचारोत्तेजक है, जो पाठक को जटिल अवधारणाओं के बीच भी जोड़े रखती है। किताब का मूल विचार—कि मानव समाज सूचना नेटवर्क के आधार पर विकसित हुआ है—काफी प्रभावशाली लगता है और पढ़ते-पढ़ते यह धारणा धीरे-धीरे मजबूत होती जाती है।

पाठक के रूप में मुझे सबसे ज्यादा आकर्षित यह लगा कि लेखक ने इतिहास को किसी एक घटना या समय-सीमा तक सीमित नहीं रखा, बल्कि पत्थर युग से लेकर आधुनिक AI तक की पूरी यात्रा को एक साथ जोड़कर देखने की कोशिश की है। भाषा, मिथक, धर्म, किताबें और अब डिजिटल प्लेटफॉर्म—इन सभी को एक निरंतर सूचना प्रवाह के रूप में समझाना किताब को अलग पहचान देता है। यह समझना दिलचस्प था कि कैसे "कहानियाँ" और "विश्वास" मानव समाज को संगठित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते रहे हैं।

हालांकि, पढ़ते समय कुछ जगहों पर ऐसा भी महसूस हुआ कि कई विचारों को बहुत व्यापक रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिससे उनमें गहराई थोड़ी कम लगती है। कुछ तर्क ऐसे हैं जिन्हें और विस्तार से समझाया जा सकता था, लेकिन लेखक ने उन्हें संक्षेप में ही छोड़ दिया। इसके बावजूद, यह बात भी सही है कि किताब का उद्देश्य शायद गहराई में जाना नहीं, बल्कि पाठक को एक नई दिशा में सोचने के लिए प्रेरित करना है।

किताब का सबसे प्रभावशाली हिस्सा मेरे लिए AI और आधुनिक सूचना तंत्र से जुड़ा विश्लेषण रहा। यह विचार कि अब मशीनें न केवल सूचना का प्रसार कर रही हैं, बल्कि उसे नियंत्रित और निर्मित भी कर सकती हैं, थोड़ा चिंताजनक लगता है। पढ़ते समय कई बार ऐसा महसूस हुआ कि यह केवल भविष्य की कल्पना नहीं, बल्कि वर्तमान की वास्तविकता है, जो धीरे-धीरे हमारे जीवन को प्रभावित कर रही है।

अंत में, एक पाठक के रूप में मैं कह सकता हूँ कि यह किताब केवल जानकारी देने के लिए नहीं, बल्कि सोचने के तरीके को चुनौती देने के लिए लिखी गई है। यह जरूरी नहीं कि आप हर तर्क से सहमत हों, लेकिन यह निश्चित है कि किताब पढ़ने के बाद आप सूचना, समाज और तकनीक को एक नए नजरिए से देखने लगेंगे। अगर आप ऐसी किताबें पसंद करते हैं जो आपके विचारों को झकझोर दें और नए सवाल खड़े करें, तो यह किताब आपके लिए एक सार्थक अनुभव साबित हो सकती है।



डा० परितोष उप्रेती
सह-सम्पादक
ई पत्रिका - गगास

महाविद्यालय परिवार

प्राचार्य

प्रो॰ (डॉ॰) शर्मिला सक्सेना

प्राध्यापक वर्ग

अर्थशास्त्र विभाग

डॉ॰ विश्वनाथ पाण्डेय

(असि॰ प्रोफेसर)

हिन्दी विभाग

डॉ॰ सुभाष चन्द्र आर्य

(असि॰ प्रोफेसर)

राजनीति विज्ञान विभाग

डॉ॰ दिनेश कुमार

(असि॰ प्रोफेसर)

इतिहास विभाग

डॉ॰ दीपा लोहनी

(असि॰ प्रोफेसर)

समाजशास्त्र विभाग

डॉ॰ इला बिष्ट

(असि॰ प्रोफेसर)

अंग्रेजी विभाग

डॉ॰ कौशल कुमार

(असि॰ प्रोफेसर)

भूगोल विभाग

डॉ॰ पारितोष उप्रेती

(असि॰ प्रोफेसर)

वाणिज्य विभाग

डॉ॰ गौरव कुमार

(असि॰ प्रोफेसर)

डॉ॰ राजीव कुमार

(असि॰ प्रोफेसर)

वनस्पति विज्ञान विभाग

डॉ॰ सोनम

(असि॰ प्रोफेसर)

जन्तु विज्ञान विभाग

डॉ॰ दयाकृष्ण

(असि॰ प्रोफेसर)

रसायन विज्ञान विभाग

डॉ॰ साविर हुसैन

(असि॰ प्रोफेसर)

भौतिकी विज्ञान विभाग

डॉ॰ इंदिरा

(असि॰ प्रोफेसर)

कार्यालय

श्री गौरव कुमार
(कनिष्ठ लिपिक)

श्री प्रदीप कुमार (उपनल)
(कनिष्ठ लिपिक)

प्रयोगशाला सहायक

श्री बिरेन्द्र राम
(जन्तु विज्ञान)

श्री शेरसिंह
(भौतिक विज्ञान)

अनुसेवक

श्री पूरन जलाल (उपनल)

श्री श्याम सुन्दर (उपनल)

श्री सुरेश कुमार (उपनल)

श्री सतीश कुमार (उपनल)

Info Desk

College Website- https://gdcbhikiyasain.in/

College Fb ID- https://www.facebook.com/photo/?fbid=525965566878099&set=a.525965573544765

College Youtube - UCV7z6yOzKf2rhW4jz9qzBfA

SSJU Website- https://www.ssju.ac.in/

Routes to Roots- https://r2rdigital.routes2roots.com/

Skill Development Programme-
https://www.msde.gov.in/

Anti-Ragging-
https://www.antiragging.in/affidavit_affiliated_form.php

Anti Drug-
https://pledge.mygov.in/fightagainstdrugabuse/