गगास

उत्तराखण्ड शासन

द्विमासिक ई-पत्रिका

अंक- 01 अक्टूबर, नवम्बर- 2024

डॉ० प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैण अल्मोड़ा

Website: https://gdcbhikiyasain.in mail: gdcbhikiyasen@gmail.com

ब्रह्माण्ड की सारी शक्तियां पहले से हमारी हैं। वो हम ही हैं जो अपनी आँखों पर हाँथ रख लेते हैं और फिर रोते हैं कि कितना अंधकार हैं।

स्वामी विवेकानंद

संपादक मंडल

संपादक:–
डॉ०इला बिष्ट
असि०प्रो० समाजशास्त्र

सहसंपादक :–
1.ऋतु बिष्ट–छात्रा
2.हिमांशु आर्या–छात्र

तकनीकी सहयोग:–
1.श्री महेश बलोदी

सलाहकार:–
1.डॉ०दीपा लोहनी
असि०प्रो०इतिहास
2.डॉ०सुभाष चन्द्र आर्या
असि०प्रो०-हिन्दी

संरक्षक-:

प्रो०शर्मिला सक्सेना
प्राचार्य,
राजकीय महाविद्यालय
भिकियासैण, अल्मोड़ा

विषयानुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ठ संख्या
1	शुभकामना संदेश	1-3
2	प्राचार्य संदेश	4
3	सम्पादकीय	5
4	महाविद्यालय एक दृष्टि में	6
5	उपलब्धियाँ	7-8
6	झरोखा	9-19
7	अखबार	20-23
8	विद्यार्थी की कलम	24-27
9	देवभूमि का सौंदर्य	28
10	गुरु की लेखनी	29-30
11	आमंत्रण	31-35
12	मीमांसा	36
13	इनफॉरमेशन डेस्क	37

उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तराखण्ड
हल्द्वानी – 263139 (नैनीताल)

E-mail-highereducation.director@gmail.com

डॉ० अन्जु अग्रवाल
प्रभारी निदेशक (उच्च शिक्षा)

अर्द्धशासकीय पत्रांकः 4659/2024–25
दिनांकः 12 दिसम्बर, 2024

संदेश

महोदय,

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि राजकीय महाविद्यालय, भिकियासैंण (अल्मोड़ा) अपनी वार्षिक पत्रिका **"गगास"** का प्रकाशन करने जा रहा है।

पत्रिका महाविद्यालय में संचालित विभिन्न शैक्षणिक एवं शिक्षणेत्तर गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण दर्पण होती है, जो अध्ययनरत विद्यार्थियों को उनमें अन्तर्निहित मौलिक सृजनात्मक प्रतिभा के विकास एवं अभिव्यक्ति का सुलभ अवसर प्रदान करती है। रचनाशीलता का विकास उच्च शिक्षण संस्थान का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य होता है। शिक्षकों के आलेख एवं रचनाऐं सृजनात्मकता को मुखरित एवं अभिप्रेरित करने में सहायक होने के साथ ही विद्यार्थियों के साथ उनकी रचनात्मक प्रतिभागिता को प्रतिबिम्बित करती है। वस्तुतः वार्षिक पत्रिकाओं के माध्यम से चिन्तन, मनन, सृजन एवं नवाचार की श्रंखला उदित अभिपुष्ट एवं परिवर्द्धित होती है। **"गगास"** इस लक्ष्य की प्राप्ति का एक सशक्त माध्यम होगी।

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

(डॉ० अन्जु अग्रवाल)

सेवा में,
प्राचार्य,
राजकीय महाविद्यालय,
भिकियासैंण(अल्मोड़ा)

File No. HEDPT-DES1/3/2024-HEDPT-HIGHER EDUCATION DEPT (Computer No. 20415)
I/31703/2024
I/[illegible]3/2024

उच्च शिक्षा निदेशालय,उत्तराखण्ड

क्षेत्रीय कार्यालय, दून विश्वविद्यालय परिसर, फैकल्टी लॉज, देहरादून– 248001
संयुक्त निदेशक, उच्च शिक्षा
E-Mail - jdhedehradun@gmail.com

दिनांकः 07 नवम्बर, 2024

संदेश

मुझे यह जानकार अत्यन्त प्रसन्नता है कि राजकीय महाविद्यालय, भिकियासैंण (अल्मोड़ा) अपनी द्विमासिक ई–पत्रिका 'गगास' प्रकाशित करने जा रहा है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका में प्रकाशित लेख पाठकों के लिए उपयोगी एवं ज्ञानवर्द्धक सिद्ध होंगे।

मेरी ओर से द्विमासिक ई–पत्रिका 'गगास' पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु बधाई एवं शुभकामनाएं।

Signed by A S Uniyal
Date: 07-11-2024 12:13:07
(डॉ0 आनन्द सिंह उनियाल)

Generated from eOffice by Bhupendra Singh, JD-DDN, O/o DIRECTORATE OF HIGHER EDUCATION (SENIOR ASSISTANT-06), HIGHER EDUCATION DEPT on 07

महेश जीना
विधायक - सल्ट

उत्तराखण्ड शासन

कार्यालय :
सदीगांव, पो. तुराचौरा,
जिला - अल्मोड़ा (उत्तराखण्ड)
फोन : +91 9811554469, 9410308044
देहरादून कार्यालय : 63, एम. एल. ए. फ्लैट्स,
ट्रांजिट हॉस्टल, देहरादून, (उत्तराखण्ड)

पत्रांक : प्रैभो

दिनांक : 09/11/2024

शुभ सदेश

मुझे यह विदित होने पर अत्यधिक प्रसन्नता हो रही है। कि राजकीय महाविद्यालय भिकियासैण द्विमासिक ई–पत्रिका "गगास" का प्रवेशांक प्रकाशित करने जा रही है।

पत्रिका में प्रकाशित सभी आलेख ज्ञानवर्धक जानकारिया छात्र–छात्रओ के हित'में होगी। पत्रिका आम जन के हित में भी प्रेरणादायक होगी। मै पत्रिका के उज्जवल भविष्य की शुभ कामना करता हूँ।

(महेश जीना)
49–विधायक, विधानसभा
क्षेत्र–सल्ट
अल्मोड़ा–उत्तराखण्ड

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है कि डॉ0 प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण, अल्मोड़ा द्वारा द्विमासिक पत्रिका **“ गगास ”** का प्रकाशन संस्थान की ओर से एक सराहनीय प्रयास है।

पत्र– पत्रिकाओं की समाज और राष्ट्र निमार्ण में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इनमें समाहित ज्ञान–विज्ञान संबंधी लेख–आलेखों से एक ओर जहॉं पाठकों का ज्ञानवर्धन होता है, वही दूसरी ओर छात्र–छात्राओं व लेखकों को अपनी सृजनात्मक अभिव्यक्ति के लिए एक मंच भी सुलभ होता है। पत्रिका पाठकों के लिए नई दिशा और ज्ञान का स्त्रोत बनेगी, समाज में संस्कृति और साहित्य के क्षेत्र में नए मानक की स्थापना करेगी।

मैं महाविद्यालय परिवार को इस समाज उपयोगी लेखन के लिए बधाई देते हुए पत्रिका **“ गगास ”** के सफल प्रकाशन हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूं।

(श्रीमती लीला बिष्ट)

प्राचार्य की कलम से

द्विमासिक ई–पत्रिका “गगास” के माध्यम से संपादक मंडल ने छात्र–छात्राओं को रचनात्मक अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करने का सराहनीय कार्य किया है, जिसके लिए उन्हें साधुवाद एवं शुभकामनाएं।

विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में पत्र–पत्रिकाएं बेहद अहम भूमिका निभाती है महाविद्यालय की पत्रिकाएं उन्हें जीवन भर पठ्न–पाठ्न से सतत् जुड़े रहने की प्रेरणा प्रदान करती है। न जाने कितने सुगंधित पुष्पों के सुप्त बीज। सुअवसर पाते ही पुष्पित और पल्लवित हो उठतें हैं।

महाविद्यालय परिवार का यह प्रयास सार्थक हो, अनवरत् रहे।

इसी सुखद कामना के साथ ....

प्रो0 शर्मिला सक्सेना

डॉ0 प्रताप बिष्ट,राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण (अल्मोड़ा)के लिये महाविद्यालय की द्विमासिक ई–पत्रिका "गगास" के प्रथम अंक का प्रकाशन समस्त महाविद्यालय परिवार के लिये अत्यन्त हर्ष और उल्लास का विषय है। ई–पत्रिका के नाम पर मंथन करने के पश्चात् सर्वसहमति से ई–पत्रिका का नाम "गगास" रखा गया। क्योंकि भिकियासैंण की सहायक नदियों गगास और नौरड़ में पानी प्रमुख नदी रामगंगा से आता है। ई–पत्रिका शुरू करने में मुख्य योगदान महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो0 शर्मिला सक्सेना का रहा है। जिन्होंने ई–पत्रिका तैयार करने के हर चरण में अपना मार्गदर्शन एवं बहुमूल्य सुझाव दिये। ई–पत्रिका का उद्देश्य एक ऐसा मंच तैयार करना है जिसके माध्यम से विद्यार्थी प्राध्यापक तथा हमारे विशिष्ट अतिथि किसी भी समसामयिक विषय पर प्रकट कर सकते हैं। इस पत्रिका के माध्यम से हम सभी की सृजनात्मक चिन्तन व लेखन की क्षमता में वृद्धि होगी। ई–पत्रिका में विभिन्न स्तम्भ हैं। जैसे– झरोखा, अखबार से, स्टूडेंट कार्नर। जिसके माध्यम से महाविद्यालय की गतिविधियों, उपलब्धियों के बारे में जाना जा सकेगा। ई–पत्रिका "गगास" महाविद्यालय की वेबसाईट, फेसबुक पेज पर भी अपलोड की जायेगी तांकि अधिकतम् पाठक ज्ञानवर्धक लेखों का लाभ ले सकें तथा साथ ही महाविद्यालय की गतिविधियों और उपलब्धियों का सोशल मीडिया के द्वारा प्रचार–प्रसार हो सके।

संपादक
डॉ०इला बिष्ट
असि०प्रो०समाजशास्त्र

महाविद्यालय एक दृष्टि . राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण, अल्मोड़ा की स्थापना 2 अगस्त 2006 को स्थानीय जनता और जनप्रतिनिधियों की लंबे समय से इसके खुलने की इच्छा एवं प्रयास के परिणामस्वरूप की गई थी। प्रारंभ में कॉलेज की शुरुआत और संचालन राजकीय इंटर कॉलेज भिकियासैंण के परिसर में किया गया था। 1 फरवरी 2018 को अपने स्वयं के भवन धूरा कढोली, बासोट रोड भिकियासैंण, अल्मोड़ा में स्थापित किया गया। प्रारंभ में कॉलेज को 2006-07 में स्नातक स्तर पर वाणिज्य कक्षाओं के साथ शुरू किया गया था। वर्ष 2008-09 में कला संकाय की शुरुआत सात विषयों के साथ की गई थी- अंग्रेजी,हिंदी,इतिहास, अर्थशास्त्र,भूगोल,समाजशास्त्र, राजनीति विज्ञान सत्र 2019-20 में महाविद्यालय में बी०एस०सी० पाठ्यक्रम शुरू किया गया है। सत्र 2017-18 से महाविद्यालय यूजी पाठ्यक्रमों के लिए उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय का अध्ययन केंद्र रहा है।

महाविद्यालय का उद्देश्य -

- महाविद्यालय को शिक्षक ज्ञान और विद्या के रूप में ख्याति दिलाना तथा एक उत्कृष्ट विद्या प्रदान करने वाली संस्था के रूप में विकसित करना ।
- महाविद्यालय को उच्च शिक्षा के विभिन्न क्षेत्रों में नवाचार पद्धतियों के साथ मजबूत प्रबंधन वाली परामर्शदात्री संस्था बनाना तथा साथ ही विद्यार्थी सहायता निकाय की स्थापना करना ।
- विद्यार्थियों में व्यवसायिक कौशल, नैतिक मूल्यों का विकास करना, एवं राष्ट्र के विकास में सहयोग देने के लिए उनकी पूर्ण क्षमताओं का बोध कराना ।

महाविद्यालय का लक्ष्य-

- विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराना ।
- छात्र-छात्राओं को उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत से परिचित करना और उसके लिए शोध परक विकास का वातावरण तैयार करना ताकि वे वैश्विक चुनौतियों का सामना कर सके।
- पारंपरिक शिक्षा के साथ-साथ रोजगार परक पाठ्यक्रम तथा कार्यक्रम संचालित करना।
- विद्यार्थियों में अनुशासन तर्कशीलता वैज्ञानिक चेतना और आचरण की विशेषता का विकास करना।
- ग्रामीण क्षेत्रों और समाज के कमजोर वर्ग में छात्र-छात्राओं को सक्षम और आत्मनिर्भर बनाना।

उपलब्धियाँ

माह - अक्टूबर, 2024

दिनांक. 01 अक्टूबर, 2024

- एन०एस०एस० इकाई के अंतर्गत स्वैच्छिक रक्तदान दिवस पर आयोजित किया गया शपथ कार्यक्रम।

दिनांक. 02 अक्टूबर, 2024

- एन०एस०एस० के तत्वाधान में आयोजित किया गया स्वच्छ भारत दिवस कार्यक्रम।

दिनांक. 01.08 अक्टूबर, 2024

- महाविद्यालय की एन०एस०एस० इकाईएके अंतर्गत मनाया गया दान उत्सव, उक्त कार्यक्रम मे वृक्षारोपण तथा कार्यशाला का आयोजन किया गया।

दिनांक 07 अक्टूबर, 2024

- महाविद्यालय की नई प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना द्वारा पदभार ग्रहण किया गया।
- महाविद्यालय में रोवर - रेंजर्स एवं ,एन०,एस०एस० के तत्वाधान में हर्ष और उल्लास के साथ मनाया गया गढ भोज दिवस एवं अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस।

दिनांक 08 अक्टूबर, 2024

- समाजशास्त्र परिषद द्वारा आयोजित की गई निबंध प्रतियोगिता।

दिनांक 19 अक्टूबर, 2024

- करियर काउंसलिंग सेल के तत्वाधान में विषय साक्षात्कार के लिए तैयारी पर व्याख्यान का किया गया आयोजन।

दिनांक 21 अक्टूबर, 2024

- इतिहास परिषद द्वारा निबंध प्रतियोगिता का किया गया आयोजन।
- हिंदी विभागीय परिषद द्वारा आयोजित की गई क्विज प्रतियोगिता।

दिनांक 22 अक्टूबर, 2024

- स्वामी विवेकानंद राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट चंपावत में दिनांक 22 अक्टूबर 2024 से 26 अक्टूबर 2024 तक आयोजित 14वें प्रादेशिक रोवर/ रेंजर समागम में महाविद्यालय द्वारा किया गया प्रतिभाग।

माह - अक्टूबर, 2024

- राजकीय महाविद्यालय भिकियासैण एवं महायोगी गुरु गोरखनाथए राजकीय महाविद्यालय बिथयाणी यमकेश्वर पौड़ी गढ़वालएके मध्य शिक्षा एवं कौशल विकास से संबंधित डव्न हुआ।

दिनांक 08 नवम्बर, 2024

- महाविद्यालय की महिला उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वाधान में एक गोष्ठी का आयोजन किया गया।
  महाविद्यालय के तीन छात्रों का लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, जालनधर, पंजाब में 13 नवम्बर, 2024 को आयोजित नॉर्थ जोन, कबड्डी प्रतियोगिता के लिए सोबन सिंह जीना, विश्वविद्यालय की टीम में हुआ चयन।

दिनांक 09 नवम्बर, 2024

- 25वें उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस पर राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का किया गया आयोजन।
- महाविद्यालय में विज्ञान संकाय के तत्वाधान में राष्ट्रीय कैंसर मुक्त दिवस का आयोजन किया गया।

दिनांक 11 नवम्बर, 2024

- करियर काउंसलिंग सेल के अंतर्गत विषय मार्केटिंग में व्यवसाय के अवसर पर किया गया व्याख्यान का आयोजन।
- एंटी ड्रग सेल के तत्वाधान में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत नशे के दुष्प्रभाव पर किया गया कार्यशाला का आयोजन।

दिनांक 15 नवम्बर, 2024

- महाविद्यालय में भगवान बिरसा मुंडा की 150वी जयंती के तहत जनजातीय गौरव दिवस पर ऑनलाइन विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन ।

दिनांक 18 नवम्बर, 2024

- महाविद्यालय में अभिभावक शिक्षक संघ का गठन किया गया।

दिनांक 19 नवम्बर, 2024

- हिंदी विभाग के तत्वाधान में महाविद्यालय में काव्य पाठन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

दिनांक 21 नवम्बर, 2024

- क्रीड़ा विभाग के तत्वाधान में महाविद्यालय में हुआ कैरम प्रतियोगिता का आयोजन ।

दिनांक 22 नवम्बर, 2024

- क्रीडा विभाग के तत्वाधान में महाविद्यालय शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया ।

दिनांक 23 नवम्बर, 2024

- महाविद्यालय की यूथ रेड क्रॉस सोसाइटी के तत्वाधान मेंएइंडियन यूथ रेड क्रॉस सोसाइटीएउत्तराखंड द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

दिनांक 25 नवम्बर, 2024

- समाजशास्त्र विभाग के तत्वाधान में मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय वेबीनार का आयोजन किया गया।

दिनांक 26 नवम्बर, 2024

- रोवर्स/ रेंजर्स के तत्वाधान में धूमधाम से मनाया गया संविधान दिवस. इस अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता एवं विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन।
- एन०एस०एस० इकाई के अंतर्गत मनाया गया संविधान दिवस. इस अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता एवं विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन।

दिनांक 27 नवम्बर, 2024

- भूगोल प्रयोगात्मक का शैक्षिक भ्रमण नौरड़ माझली भिकियासैण में किया गया।

दिनांक 29 नवम्बर, 2024

महाविद्यालय में पुरातन छात्र परिषद का गठन किया गया।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ; ।प्ध्

इस आधुनिक युग में हमारा जीवन काफी हद तक कंप्यूटर पर निर्भर है और कंप्यूटर के बिना सोचना लगभग असंभव है आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंप्यूटर का सिद्धांत और विकास है जो मानव बुद्धि की नकल है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंटेलिजेंस को सरल भाषा में ए०आई०कहा जाता है इस शब्द का प्रयोग पहली बार 1956 में जॉन मैकार्थी द्वारा किया गया जिन्हें आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जनक के रूप में माना जाता है इसकी मदद से मशीन सीखने समस्याओं का हल करने में सोचने में सक्षम होती हैं यह मशीनों द्वारा मानव बुद्धि का अनुकरण है और आगे भविष्य में आई मानव जीवन को बहुत तेजी से बदलने वाला है जो दुनिया का भविष्य होगा।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उदाहरण– आज हम जितने भी एडवांस टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल कर रहे हैं वह सब इसी ए०आई० पर आधारित है यह दिन - प्रतिदिन अपना एक व्यापक रूप प्रदर्शित कर रहा है इसके कुछ उदाहरण जैसे गूगल मैप, वॉइस, रोबोट, सीरी वर्चुअल, असिस्टेंट का गूगल टेस्ला मोटर्स ,स्मार्ट मशीन, मार्केटिंग ऑटोमेटिक सॉफ्टवेयर आदि हैं।

ए.आई के प्रकार ए०आई० मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं-

1ण् ूमां ।प्‌ यह केवल सीमित कार्य को ही कर सकते हैं इनमें सोचने की क्षमता बेहद कम होती है और इसे भविष्य में अपडेट नहीं कर सकते क्योंकि इन्हें जिन कार्यों को करने के लिए बनाया गया है यह केवल उन्हीं कार्यों को कर सकता है।

2ण् ैजतवदह ।प्‌ इस प्रकार की ए०आई० की सिर्फ कल्पना ही की जा सकती है वैज्ञानिक के अनुसार स्ट्रांग ए०आई० बिल्कुल मनुष्य की तरह होगा और इसमें मनुष्य की तरह सोचने समझने और तर्क करने की बुद्धि होगी।

3ण् ैनचमत ।प्‌ वैज्ञानिकों के अनुसार सुपर ए०आई०में सोचने की क्षमता मनुष्य के दिमाग से कई गुना ज्यादा होगी और यह स्वयं ही निर्णय ले सकेंगे।

AI की विशेषताएं–

●आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस बुद्धि के साथ काम करने पर गलती होने की संभावना ना के बराबर होती है इसकी सहायता से हम सही काम कर सकते हैं।

●इसकी सहायता से खतरनाक खतरनाक काम जैसे बम को डिफ्यूज करना, माइंस में विस्फोट, अंतरिक्ष में जाना जैसे खतरनाक कामों को किया जा सकता है।

●ए०आई०के पास कैलकुलेशन करने की हाई पावर क्षमता होती है।

●ए०आई० में इंसान की तरह सोचने की शक्ति तो होती है लेकिन उनमें भावनाएं नहीं होती है जो उन्हें निर्देश देते हैं वह उन्हीं को पूरा करते हैं।

विद्यार्थियों के लिए ए०आई० का उपयोग

ए०आई०विद्यार्थियों के लिए डाटा आधारित फीडबैक प्रदान करता है ए०आई०की डाटा आधारित फीडबैक प्रणाली शिक्षकों परिवारों और छात्रों के बीच पारदर्शी संचार की अनुमति देता है यह छात्रों को संतुष्टि में सुधार कर सकता है,शिक्षा में जेनरेटिव ए०आई०शिक्षकों को प्रत्येक छात्र के सीखने के पैटर्न के अनुरूप आकर्षक सिमुलेशन व्यक्तिगत क्विज और अनुकूल अभ्यास बनाने में सक्षम बनाता है ए०आई० संचालित उपकरण प्रशिक्षकों और आकर्षक गतिविधियों और ताकत के आधार पर सीखने के रास्ते तैयार करता है ए०आई० संचालित उपकरण प्रशिक्षकों को आकर्षक गतिविधियों और असाइनमेंट बनाने में भी सहायता प्रदान कर सकते हैं। शिक्षा और छात्रों पर ए०आई० का प्रभाव गहरा है यह उनके शैक्षिक अनुभव और व्यक्तिगत विकास को प्रभावित करता है व्यक्तिगत शिक्षा को लेकर नए उपकरणों तक ए०आई०छात्रों को सूचना के साथ जोड़ने के तरीके को बदल रहा है और भविष्य के लिए महत्वपूर्ण कौशल को बढ़ावा दे रहा है।

ऋतु बिष्ट
बी०ए० पंचम सेमेस्टर

अब्राहम लिंकन का अपने पुत्र के शिक्षक के नाम लिखे पत्र अंश।

उसे सिखाना कि
पराजित कैसे हुआ जाता है
यदि तुम उसे सिखा सको तो सीखना
कि ईर्ष्या से दूर कैसे रहा जाता है
तुम कर सको तो उसे
पुस्तकों के आश्चर्यलोक की सैर
अवश्य करना
उसे सिखना कि पाठशाला में
अनुत्तीर्ण होना अधिक सम्मानजनक है
वनिस्बत किसी को धोखा देने के
मेरे पुत्र को ऐसा मनोबल देना
कि वह भीड़ का अनुकरण ना करें
उसे सीखना की दुख में कैसे हंस जाता है
उसे सिखाना कि आंसुओं में कोई
शर्म की बात नहीं होती.....

(संकलित)

प्रस्तुतकर्ता

सुमित बिष्ट
बी०ए० तृतीय सेमेस्टर

विद्यार्थियों के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का महत्व

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने विगत कुछ वर्षों में विद्यार्थियों के लिए एक नए युग की शुरुआत कर शिक्षा के विषय में क्रांति ला दी है। ए०आई० के माध्यम से विद्यार्थियों का अध्ययन करने में मदद के लिए नए और आधुनिक तरीके विकसित किया जा रहे हैं।इस लेख से ए०आई० का विद्यार्थियों के लिए उपयोग पर चर्चा करेंगे।

ए०आई०के उपयोग

1.व्यक्तिगत शिक्षा- ए०आई० विद्यार्थियों को व्यक्तिगत शिक्षा प्रदान करने में मदद करता है। जिससे वह अपनी गति के अनुसार सीख सकते हैं।
2. इंटेलिजेंट ट्यूटोरिंग सिस्टम- ए०आई० आधारित ट्यूटोरिंग सिस्टम विद्यार्थियों को उनकी विषय से संबंधित कमजोरी पर काम करने में मदद करते हैं।
3.एडाप्टिव एसेसमेंट- ए०आई० आधारित असेसमेंट विद्यार्थियों की प्रगति का मूल्यांकन करने में मदद करते हैं। ए०आई० आधारित वीडियो लेक्चर विद्यार्थियों को घर पर ही क्लासरूम का अनुभव प्रदान करते हैं ।
4.चैटबॉट- ए०आई० आधारित चैटबॉट विद्यार्थियों के प्रश्नों का उत्तर देने में मदद करता है।

फायदे

1.व्यक्तिगत ध्यान- ए०आई०विद्यार्थियों को व्यक्तिगत ध्यान देने में मदद करतेहुये उनकी सीखने की क्षमता में वृद्धि करता है।
2.दक्षता में वृद्धि- ए०आई० विद्यार्थियों की दक्षता में वृद्धि करने में मदद करता है ।
3.समय की बचत- ए०आई० विद्यार्थियों के समय की बचत करने में मदद करता है ।
4.सीखने की प्रक्रिया में सुधार- ए०आई० विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया में सुधार करने में मदद करता है।
5.शिक्षकों के लिए सहायता- ए०आई शिक्षकों के लिए भी सहायता प्रदान करता है। जिससे वह अपने शैक्षणिक कार्यों को और अच्छे ढंग से कर सकते हैं।
6-सुरक्षा- ए०आई० से सुरक्षा जोखिमों को काम किया जा सकता है।
7.नवाचार- ए०आई० नई तकनीक को विकसित करने में मदद करता है।
8. आर्थिक विकास- ए०आई० उद्योगों को विकसित करने में मदद करता है।
9.स्वास्थ्य सेवा में मदद- ए०आई० में मरीजों की पहचान और उपचार में मदद मिलती है।
10.शिक्षा में मदद शिक्षा में मदद- ए०आई० से छात्रों को उनके हिसाब से शिक्षा मिलती है।

व्यवसाय के क्षेत्र में

- विपणन मार्केटिंग
- ग्राहक सेवा कस्टमर सर्विस
- वित्तीय विश्लेषण फाइनेंशियल एनालिटिक्स
- उत्पादन प्रबंध प्रोडक्शन मैनेजमेंट
- आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन सप्लाई एंड चैन मैनेजमेंट

ए०आई० मानव जीवन से संबंधित विभिन्न क्षेत्र में बहुउपयोगी है परन्तु हमे इस बात का भी ध्यान रखना है कि हम ए०आई० का उपयोग करें परंतु अपनी मौलिकता को ना खोए।

हिमांशु आर्या
बी०ए० पंचम सेमेस्टर

मानिला: आस्था और पर्यटन केंद्र

मानिला उत्तराखंड के अल्मोड़ा जिले के सल्ट क्षेत्र में स्थित देवदार बांज और चीड़ के वृक्षों के मध्य एक छोटा सा गांव है जिसको मां मानिला देवी मंदिर की वजह से जाना जाता है जहां आप प्रकृति के शांत वातावरण में अपने प्रियजनों के साथ अच्छा समय व्यतीत कर सकते हैं। यह स्थान भिकियासैण से पैदल मार्ग महज 13 किलोमीटर की दूरी पर है । यह स्थान हिमालय का एक बहुत ही मनोरम दृश्य प्रस्तुत करता है इस जगह से नंदा देवी की चोटियां बिल्कुल स्पष्ट दिखाई देती हैं। मानिला समुद्र तल से लगभग 2000 मीटर की ऊंचाई पर स्थित होने के कारण यह जगह हिल स्टेशन सा अनुभव कराती है मानिला में सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य भी काफी रोमांचक होता है। मार्च- अप्रैल महीने में पूरी घाटी बुरांश के फूलों से दुल्हन की तरह लाल जोड़े में सजी नजर आती है इस वजह से यहां प्राकृतिक सौंदर्य और भी निखर जाता है।

मानिला एक सुंदर गांव होने के साथ-साथ कुमाऊं के इतिहास का गवाह भी है ऐसा बताया जाता है की यह कभी कत्यूरी राजाओं का गढ़ था। धार्मिक दृष्टि से भी मानिला क्षेत्र बहुत महत्व रखता है इस जगह पर मां मानिला देवी के दो मंदिर हैं एक का नाम मल्ला मानिला मंदिर है और दूसरा तल्ला मानिला मंदिर है प्राचीन मंदिर तो तल्ला मानिला में ही स्थित है लेकिन मल्ला मानिला मंदिर के पीछे की कहानी जो स्थानीय लोगों के बीच बहुत प्रचलित है वह यह है, कि एक बार कुछ चोर मानिला देवी की मूर्ति को चुराना चाहते थे लेकिन जब वह मूर्ति उठा रहे थे तो उठा ना सके और तब वे मूर्ति का एक हाथ ही उखाड़ कर ले गए लेकिन उस हाथ को भी वे अधिक दूर तक ना ले जा सके और तब से वहीं पर माता का एक और मंदिर स्थापित कर दिया गया जिसे आज मल्ला मानिला देवी मंदिर के नाम से लोग जानते हैं। मल्ला मानिला मंदिर के प्रांगण में ही एक संस्कृत विद्यापीठ स्थित है जहां विभिन्न स्थानों से छात्र शिक्षा ग्रहण करने आते हैं। मां मानिला देवी पर लोगों की गहरी आस्था है यहां मां के दर्शन के लिए दूर-दूर से श्रद्धालुओं के साथ ही पर्यक्-टक भी आते हैं यहां आध्यात्मिकता के साथ-साथ पर्यटन का भी प्रमुख केंद्र है नवरात्रि एवं अन्य विशेष अवसरों पर यहां मेले का आयोजन किया जाता है मंदिर के पास एक संग्रहालय निर्मित किया गया है जिसमें लोक देवी- देवताओं की प्रतिमाएं स्थापित की गई हैं। मानिला का शांतिपूर्ण और प्राकृतिक वातावरण श्रद्धालुओं और पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र है जो उन्हें सुखद अहसास से भर देता है।

शेर सिंह
प्रयोगशाला सहायक

संवेगात्मक ज्ञान का महत्व एवं उपयोगिता

संवेगात्मक ज्ञान का प्रयोग सर्वप्रथम 1990 ई० में दो अमेरिकन मनोवैज्ञानिक डॉ० पीटर सोलोने एवं जॉन मेयर द्वारा किया गया डॉ० गोलमैन की पुस्तक ने 1995 में संवेगात्मक ज्ञान को पूरे विश्व में प्रचलित कर दिया इससे पहले बुद्धिलब्धि को ही सब कुछ माना जाता था एक अच्छा ज्ञानी सभी सफलता को प्राप्त कर सकता है लेकिन उच्च स्तर पर पहुंचने के लिए भावात्मक समझ का होना अति आवश्यक है गोलमैन के अनुसार संवेगात्मक ज्ञान से तात्पर्य व्यक्ति का अपना तथा दूसरे के मनोभावों को समझना और उसे पर नियंत्रण रखना और उसका प्रयोग करना है संवेगात्मक ज्ञान भावनाओं को समझना एवं नियंत्रित करने की योग्यता ही अलग–अलग भावनाओं के बीच के अंतर को समझना और उनका उचित तरीके से प्रबंध करना ही भावात्मक समझ एवं संवेदन संवेगात्मक ज्ञान है।

संवेगात्मक ज्ञान किसी भी समाज का आधार है, जिसका लक्ष्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है ताकि व्यक्ति समाज में अपनी सहभागिता करने योग्य बन सके संवेगात्मक व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास हमें निम्न रूपों में दिखाई पड़ता है जैसे शाररिक,मानसिक, सामाजिक एवं चारित्रिक विकास आदि संवेगात्मक विकास मानव वृद्धि और विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है संवेगात्मक ज्ञान प्रणाली जानने के लिए सीखना और करके सीखने के न्यूनतम विस्तार पर जोर देती है और निर्तिवाद रूप से मूल्य अभिवृत्तिएव्यवहार और कौशल को आकार देने का प्रभावी साधन है को पूरे विश्व और मानवता के दीर्घकालीन हितों में कार्य करने के लिए तैयार करती है।किसी भी संवेगात्मक ज्ञान से तात्पर्य उसे समग्र क्षमता से है जो उसे उसकी विचार प्रक्रिया का उपयोग करते हुए अपने तथा दूसरों के संवेगों को जानने समझने तथा उसका सर्वोत्तम प्रबंध न करने में उसकी सहायता करती है किसी में कितना संवेगात्मक ज्ञान ही उसके इस स्तर की माप के लिए जिस इकाई विशेष का प्रयोग करते है संवेगात्मक ज्ञान कहा जाता है यह उसी प्रकार का पैमाना है जिस प्रकार बुद्धि-लब्धि (IQ) के सामान्य ज्ञान का स्तर मापा जाता है संवेगात्मक ज्ञान का आधार आत्मज्ञान होता है इसमें व्यक्ति अपने भावनाओं से अवगत होता है साथ ही साथ दूसरों के भावनात्मक ज्ञान को प्रतिबंधित भी करता है संवेगात्मक ज्ञान के तीन तत्व अपने भावनाओं से अवगत होता है, अपने भावनाओं को प्रतिबंधित करता है और आत्मप्रेरणा प्रदान है।

संवेगात्मक ज्ञान के महत्व का व्यापक अर्थ स्वयं के और अपने आस-पास के अन्य लोगों के संवेगों के प्रति जागरूकता और समझ रखता है, इसका अर्थ यह भी है कि अपने संवेगों को प्रभावित ढंग से प्रबन्धित करने और सकारात्मक तरीके से संबंधों के परिपोषण के लिए इस समय का उपयोग किया जाय संवेगात्मक ज्ञान से हमारे व्यवहार और उसके परिणामों को असंख्य क्षेत्र में प्रभावित करने की क्षमता है सावेगिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपने संवेगों को बेहतर ढंग से समझने और प्रबन्धित करने स्वस्थ पारस्परिक संबंधों को प्रोत्साहित करने में सक्षम होगा इस तरह स्पष्ट होता है कि अपने संवेगों को जानना और प्रबधित करना काफी हद तक हमारी संतुष्टि और सफलता में योगदान देता है डेनियल गोलमैन द्वारा 1995 में उनकी बेहद महत्वपूर्ण किताब प्रकाशित किए जाने के बाद इस सम्प्रत्यय के लोकप्रिय होने के पश्चात विभिन्न कार्यक्षेत्रों में संवेगात्मक ज्ञान के महत्व को महसूस किया गया है।

संवेगात्मक ज्ञान की उपयोगिता के संदर्भ में विभिन्न कार्यक्षेत्रों में दिन प्रतिदिन के कामकाज में संवेगात्मक ज्ञान के संभावित योगदान के संबंध में प्रमाण जुटाने में विविध शोध संग्रहित हुए ही जो यह स्पष्टहोता है कि स्वास्थ्य, मानसिक और कुशल क्षेम पर संवेगात्मक ज्ञान लाभकारी होता है संवेगात्मक ज्ञान से समाज के अन्य लोगों के साथ अधिक रचनात्मक और सामान्य सामंजस्यपूर्ण संबंधों को प्रोत्साहित करके बेहतर कुशल क्षेम और प्रसन्नता प्राप्त की जा सकती है जिससे यह रोजमर्रा की जिंदगी में विशिष्ट लाभ प्रदान करता है शोधकर्ताओं का सुझाव है कि सांवेगिक रूप से बुद्धिमान ऐसे व्यक्ति जो संवेगों को समझें और प्रबंन्धित करने से बेहतर रूप से निपुण हो क्योंकि संवेगात्मक ज्ञान द्वारा एक व्यक्ति अन्य व्यक्ति की उपयोगिता में विभेद कर पाता है।

संवेगात्मक ज्ञान ऐसे संवेगों को समझने पहचानने और उचित प्रबंधन करने में सहायक होती है इसके माध्यम से मानवीय संबंध स्वरूप और बेहतर बनाए जा सकते हैं तथा उन्हें चुनौतियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर समस्याओं के समाधान निकल निकल जा सकते हैं।

संवेगात्मक ज्ञान का महत्व एवं उपयोगिता द्वारा किसी परिस्थिति विशेष में व्यक्ति की प्रतिक्रिया की दक्षता का मापन होता है या नहीं किसी परिस्थिति में कोई व्यक्ति कैसे प्रतिक्रिया करेगा या उसके संवेगात्मक ज्ञान पर निर्भर करेगा अतः संवेगात्मक ज्ञान हृदय की प्रतिपक्षी नहीं बल्कि हृदय और मस्तिष्क का संयोजक है।

डॉ०जोगेंद्र कुमार,
असि०प्रो०भूगोल
रा०महा०भिकियासैण,अल्मोड़ा

खेल: चुनौतियाँ और संभावनाएँ – उत्तराखंड के विशेष संदर्भ में

खेलों का महत्व समाज और व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अत्यधिक होता है। खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि मानसिक विकास आत्म-विश्वास और सामाजिक समरसता को भी बढ़ावा देता है। भारत के विभिन्न हिस्सों में खेलों को लेकर जागरूकता बढ़ी है और उत्तराखंड भी इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उत्तराखंड का प्राकृतिक सौंदर्य और पर्वतीय इलाकों का भौगोलिक स्वरूप राज्य को खेलों के लिए उपयुक्त बनाता है। यहां के युवा कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में अपने शानदार प्रदर्शन से राज्य का नाम रोशन कर चुके हैं, लेकिन राज्य में खेलों के विकास के लिए अभी भी कई बाधाएं हैं। इस लेख में हम उत्तराखंड में खेलों की वर्तमान स्थिति सरकारी नीतियों, चुनौतियों और भविष्य की संभावनाओं पर गहराई से चर्चा करेंगे।

उत्तराखंड के खेल क्षेत्र का अभिन्न हिस्सा पर्वतीय खेलों का हैए जैसे स्कीइंग, ट्रैकिंग, रिवर राफ्टिंग, पैराग्लाइडिंग, और पर्वतारोहण। इसके अलावा राज्य में अन्य प्रमुख खेलों जैसे कबड्डी, खो-खो, तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बॉक्सिंग और कराटे भी लोकप्रिय हैं। यहां के युवा इन खेलों में देश और विदेश में अपने प्रदर्शन के कारण एक विशेष पहचान बना रहे हैं। हालांकि राज्य में खेलों के क्षेत्र में कई बड़ी चुनौतियाँ भी हैं, जिनके कारण पूरी क्षमता का दोहन नहीं हो पा रहा है।

चुनौतियाँ-

उत्तराखंड में खेलों की सबसे बड़ी चुनौती बुनियादी ढांचे की कमी है। जबकि कुछ प्रमुख शहरों में खेल सुविधाएँ हैं, अधिकांश दूरदराज के क्षेत्रों में उचित खेल मैदान, प्रशिक्षण सुविधाएं और खेल अकादमियाँ उपलब्ध नहीं हैं। राज्य के अधिकतर ग्रामीण इलाकों में खेलों के प्रति जागरूकता की कमी है और वहाँ युवा अपनी प्रतिभा का पूरी तरह से विकास नहीं कर पाते। इसके अलावा राज्य के पहाड़ी क्षेत्रों में मौसम की स्थितियां खेलों की ट्रेनिंग और प्रतियोगिताओं में एक बड़ी बाधा हैं। उच्च ऊंचाई पर स्थित होने के कारण पूरे वर्ष प्रशिक्षण के लिए उचित मौसम नहीं मिल पाता।

एक अन्य महत्वपूर्ण चुनौती कोचिंग स्टाफ की कमी है। राज्य में प्रशिक्षित और अनुभवी कोचों की बहुत कमी है, और इसके परिणामस्वरूप खिलाड़ियों को उच्चतम स्तर पर प्रतिस्पर्धा के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं किया जा सकता। उच्च गुणवत्ता वाले प्रशिक्षकों और खेल विज्ञान विशेषज्ञों की कमी के कारण खिलाड़ियों की क्षमता का पूरा इस्तेमाल नहीं हो पाता।

वित्तीय संसाधनों की कमी भी एक बड़ी समस्या है। राज्य सरकार द्वारा खिलाड़ियों को दी जाने वाली वित्तीय सहायता और पुरस्कारों की व्यवस्था कुछ हद तक बेहतर हुई है, लेकिन राज्य में प्रायोजन और निजी निवेश की कमी के कारण खिलाड़ियों को उचित खेल उपकरण और प्रशिक्षण संसाधन नहीं मिल पाते।

अंततः खेलों में शिक्षा और सरकारी योजनाओं का समग्र कार्यान्वयन भी समय पर और प्रभावी रूप से नहीं हो पा रहा है। कई योजनाओं का कार्यान्वयन स्थिर नहीं है और कई बार नीतिगत समर्थन और संसाधन की कमी से योजनाओं के परिणाम स्थिर नहीं होते।

उत्तराखंड सरकार की खेल नीतियाँ और प्रयास-

उत्तराखंड सरकार ने खेलों के विकास के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैंए जिनका उद्देश्य राज्य के खेल क्षेत्र को मजबूत करना और खिलाड़ियों के लिए एक स्थिर और बेहतर वातावरण प्रदान करना है। 2018 में उत्तराखंड सरकार ने उत्तराखंड खेल नीति लागू की, जिसका उद्देश्य राज्य में खेलों का समग्र विकास करना है। इस नीति के तहत राज्य सरकार ने खेल सुविधाओं के निर्माण, अकादमियों के विकास और खेलों में विभिन्न प्रकार की छात्रवृत्तियाँ देने की योजना बनाई है।

खेल परिसरों जैसे स्टेडियम और खेल अकादमियों की स्थापना की योजना बनाई है, जो खिलाड़ियों को उच्च स्तरीय प्रशिक्षण प्रदान करेंगे। इसके अलावा राज्य सरकार ने खेलों में महिला खिलाड़ियों के लिए विशेष योजनाएँ बनाई हैं। महिलाओं को खेलों में समान अवसर प्रदान करने और उनके लिए विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने की योजनाएं हैं।

खिलाड़ियों को वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए सरकार ने कई पहल की हैं। राज्य सरकार ने खेल प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों के लिए प्रोत्साहन राशि, यात्रा अनुदान, और खेल उपकरण सब्सिडी देने की योजना बनाई है। इसके अलावा, राज्य सरकार ने खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को नौकरी के अवसर भी प्रदान किए हैं। इसके तहत सरकार ने विभिन्न सरकारी विभागों में खिलाड़ियों के लिए नौकरी के अवसर खोले हैं, ताकि उन्हें एक स्थिर भविष्य मिल सके।

इसके अलावा राज्य सरकार ने खेल पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए कई योजनाएँ बनाई हैं। उत्तराखंड के पर्वतीय इलाकों में साहसिक खेलों के लिए बेहतरीन संभावनाएँ हैं, और इन खेलों को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने विभिन्न साहसिक खेल केंद्रों की स्थापना की योजना बनाई है। राज्य में विशेष रूप से औली में स्कीइंग जैसे खेलों के लिए प्रशिक्षण केंद्र स्थापित किए गए हैं, जिससे न केवल राज्य के खिलाड़ियों को लाभ हुआ है, बल्कि राज्य को खेल पर्यटन के क्षेत्र में भी बढ़ावा मिला है। उत्तराखंड सरकार खेलों के प्रति खिलाड़ियों के लिए विभिन्न योजनाएं लागू कर रही है।
'संभागीय खेल प्रतियोगिताओं में भागीदारी*

उत्तराखंड में उच्च शिक्षा संस्थानों के छात्र-छात्राओं के बीच खेलों के प्रचार-प्रसार के लिए नॉर्थ जोन इंटर कॉलेज टूर्नामेंट्स में सक्रिय भागीदारी बढ़ी है। कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल और अन्य विश्वविद्यालयों के छात्रों ने मिनी गोल्फ, सेपक ,टकरा, वुडबॉल, हैंडबॉल, बॉक्सिंग और एथलेटिक्स बैडमिंटन टेबल टेनिस जैसी विभिन्न खेल विधाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है।

इन खेलों में भागीदारी से न केवल छात्रों के खेल कौशल का विकास हुआ हैए बल्कि उत्तराखंड के खेल क्षेत्र की साख भी बढ़ी है। कुमाऊं विश्वविद्यालय के छात्रों ने मिनी गोल्फ सेपक टकरा बॉक्सिंग में शानदार प्रदर्शन किया, जिससे राज्य की खेल संस्कृति को बढ़ावा मिला। इसके साथ हीए इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने से राज्य के खिलाड़ियों में प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास हुआ हैए जो उन्हें राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाने में मदद करेगा।

संभावनाएँ-

उत्तराखंड में खेलों की अनगिनत संभावनाएँ हैं। राज्य का प्राकृतिक भौगोलिक रूप उच्च ऊंचाई वाले प्रशिक्षण ३केंद्र और साहसिक खेलों के लिए उपयुक्त वातावरण राज्य को एक प्रमुख खेल क्षेत्र बना सकते हैं। अगर राज्य सरकार और निजी संस्थान मिलकर खेलों की क्षेत्र में निवेश करें, तो उत्तराखंड को न केवल एक प्रमुख खेल राज्य के रूप में पहचान मिल सकती है, बल्कि यह पर्यटन क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

राज्य में खेल पर्यटन एक उभरता हुआ क्षेत्र है। पर्वतारोहण, ट्रैकिंग, रिवर राफ्टिंग, स्कीइंग और पैराग्लाइडिंग जैसी गतिविधियाँ राज्य के लिए एक संभावित राजस्व स्रोत बन सकती हैं। इन खेलों को बढ़ावा देकर राज्य में रोजगार के अवसर पैदा किए जा सकते हैं और स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी मजबूती मिल सकती है।

उत्तराखंड में खेलों की लोकप्रियता और विकास के लिए जरूरी है कि सरकार, शैक्षिक संस्थान, और स्थानीय समुदाय मिलकर काम करें। इसके साथ ही खेलों को प्रोत्साहित करने के लिए डिजिटल तकनीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है, जैसे कि वीडियो एनालिटिक्स, फिटनेस ट्रैकर्स, और अन्य तकनीकी उपकरणों के माध्यम से खिलाड़ियों का प्रशिक्षण बेहतर बनाया जा सकता है।

सकारात्मक उदाहरण-

उत्तराखंड में लक्ष्यम सेन जैसे खिलाड़ियों ने राज्य का नाम रोशन किया है। उनका उत्कृष्ट प्रदर्शन यह दर्शाता है कि राज्य में अगर सही प्रशिक्षण और संसाधन उपलब्ध हों, तो खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक पहुंच सकते हैं। उनके जैसे खिलाड़ी न केवल प्रेरणा का स्रोत हैं, बल्कि यह भी साबित करते हैं कि राज्य में खेलों की पूरी क्षमता का दोहन किया जा सकता है।

वहीं, राज्य के पर्यटन क्षेत्र में भी खेलों के माध्यम से न केवल युवाओं को रोजगार मिल सकता है, बल्कि राज्य के ग्रामीण इलाकों में भी जीवन स्तर में सुधार हो सकता है।

आगे की राह-

उत्तराखंड सरकार को खेलों के बुनियादी ढांचे के विकास में तेजी लानी होगी। राज्य के हर जिले और कस्बे में खेल सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करनी होगी, ताकि युवा अपनी प्रतिभा को निखार सकें। इसके साथ ही खेल नीति के प्रभावी कार्यान्वयन पर ध्यान देना होगा,ताकि योजनाओं के उद्देश्यों को समय पर पूरा किया जा सके।

इस दिशा में सरकार को और अधिक निवेश और संसाधन जुटाने होंगे, साथ ही निजी संस्थाओं और संगठनों के साथ साझेदारी बढ़ानी होगी। इससे राज्य के खेल क्षेत्र को प्रगति मिलेगी और उत्तराखंड देश में एक अग्रणी खेल राज्य के रूप में उभरेगा।

निष्कर्ष-

उत्तराखंड में खेलों के क्षेत्र में अपार संभावनाएँ हैं, लेकिन इसके विकास के लिए गंभीर प्रयासों की आवश्यकता है। राज्य सरकार की खेल नीति और खेल नीतियों के कार्यान्वयन से, यह संभव है कि उत्तराखंड एक खेल क्षेत्र के रूप में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना सके।

लेखक
डॉ. नागेंद्र शर्मा,
खेल अधिकारी
कुमाऊं विश्वविद्यालय,नैनीताल

एग्जाम फोबिया दूर करने के आसान उपाय

आज का समय प्रतियोगी परीक्षाओं का है। आज हर विद्यार्थी प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होना चाहता है ताकि उसे मनपसंद कॉलेज में प्रवेश या मनपसंद नौकरी मिल सके अक्सर देखा गया है की परीक्षा का समय करीब आते ही कुछ विद्यार्थी भाई एवं तनाव से ग्रसित हो जाते हैं जिसके कारण तैयारी अच्छी होते हुए भी वह अपनी परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। कुछ महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखकर वह अच्छे अंक प्राप्त कर अपने लक्ष्य को पा सकते है–

सकारात्मक सोच रखें– किसी भी डर को सकारात्मक सोच से दूर किया जा सकता है। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी और सफलता प्राप्ति में भी यही बात लागू होती है। सकारात्मक चिंतन से विद्यार्थी में आंतरिक गुना का विकास होता है और वह एकाग्र मन से बेहतर ढंग से पढ़ाई कर पाते है।

लक्ष्य निर्धारित करें– परीक्षा का समय नजदीक आते ही विद्यार्थी बचे हुए हर दिन के लिए लक्ष्य निर्धारित करें की एक दिन में कितनी पढ़ाई करनी है। टारगेट को किसी भी कीमत पर अधूरा ना छोड़े। यह न सोचे कि कल कर लेंगे ऐसा करने से बोझ बढ़ता जाता है अतः सफल होने के लिए टालने की आदत से बचाना बेहतर है।

लिखकर तैयारी करें– लिखकर तैयारी करने से विषय वस्तु ज्यादा समय तक मस्तिष्क में स्मृति चिन्हों के रूप में संचित रहती है और टाइम मैनेजमेंट भी सही रहता है। कि प्रश्न को कितना समय देना है प्रश्न पत्र कितनी देर में हाल हो सकता है आदि का अनुमान लिखने से लग जाता है।

टाइम टेबल बनाएं– अगर आप परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना चाहते हैं तो सर्वप्रथम अपना टाइम टेबल निर्धारित करें। प्रत्येक विषय को सामान अनुसार विभाजित करके उसका अध्ययन करें। जो विषय आपको कठिन लगता है उसे पर ज्यादा समय दे लेकिन जिस विषय पर आपकी पकड़ है उसका रिवीजन करने के लिए भी समय निकले। विद्यार्थियों की सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि बहुत टाइम टेबल बना तो लेते हैं पर उसे खुद पर लागू नहीं कर पाते। यदि आप अच्छे अंकों से परीक्षा पास करना चाहते हैं तो टाइम टेबल को सही तरीके से फॉलो भी करें।

प्रेक्टिस करें– पूरा सिलेबस कर करने के पश्चात महत्वपूर्ण बिंदुओं को रिवीजन के लिए छोटे रूप में नोट बनाकर बार-बार पढ़ें। सैंपल पेपर हल करें कंप्यूटर पर आधारित प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए मैंस टेस्ट मॉक टेस्ट हल करें इससे तैयारी में मदद मिलती है। अभ्यास के द्वारा आत्मविश्वास बढ़ता है और बेहतर प्रदर्शन रहता है।

ब्रेक भी लें – लगातार बैठकर पढ़ते रहने से बॉडी की एनर्जी लेवल गिर जाता है इसलिए थोड़ा मूवमेंट भी जरूरी है। हर घंटे 5-10 मिनट और हर 2 घंटे बाद 15- 20 मिनट का ब्रेक लें। इस बीच अपने पसंद का गाना, वॉक करना, डीप ब्रीदिंग, स्ट्रेचिंग करना भी बेहतर विकल्प है यह मन को रिलैक्स करते हैं।

गैजेट से दूर रहे- प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करते समय मोबाइल, कंप्यूटर, इत्यादि से दूर रहने की कोशिश करें। सोशल मीडिया पर बीते जाने वाले वक्त में कटौती करें। इसके लिए अपना एक फिक्स टाइम बना लें। जैसे कुछ देर सुबह और कुछ देर रात में जिससे आप स्वयं को अपडेट रख सकें। परीक्षा के समय मोबाइल या कंप्यूटर का प्रयोग पढ़ाई से संबंधित कार्यों के लिए ही करें तो अच्छा होगा।

पर्याप्त नींद लें- परीक्षा के समय परीक्षार्थी इतना तनाव ले लेते हैं। कि उन्हें नींद ना आने की समस्या उत्पन्न हो जाती है। ऐसा करने पर उन्हें शारीरिक नुकसान तो होता ही है साथ ही वह याद की हुई चीज भी भूल जाते है। इसलिए प्रतिदिन 6 से 7 घंटे सोने की कोशिश करें। परीक्षा के दिनों में भी समय पर सोयें तथा कुछ भी नया पढ़ने से बचें। जिससे तनाव की स्थिति उत्पन्न हो। तभी तक जो आपने पढ़ा है उसे केवल उसी का रिवीजन करना सही होगा।

खानपान का भी ध्यान रखें- परीक्षा के दिनों में पेट भर खाने से ज्यादा जरूरी है पौष्टिक खाना हल्का और फूफा से खान जैसे दलिया, खिचड़ी, रोटी और हरी सब्जियां, दालें, को आहार में शामिल करें। खासतौर पर मेथी, पालक, ब्रोकली, इमेजिंग, आयरन, विटामिन बी एवं ए प्रचुर मात्रा में होता है जिससे मन की एकाग्रता बढ़ती है और शरीर चुस्त रहता है तथा हल्का भोजन आसानी तथा शीघ्रता से पच जाता है। साथ ही ड्राई फ्रूट्स में बादाम, अखरोट, किशमिश आदि ले इन्हें ब्रेन फूड कहा जाता है या मस्तिष्क को क्रियाशील रखने के साथ ही स्मरण शक्ति भी बढ़ाते है। पढ़ाई के दौरान विद्यार्थी ज्यादा चाय या कॉफी का सेवन करने लगते हैं एक से दो कप चाय प्रतिदिन ले तो ठीक है वरना दिक्कत हो सकती है। उपरोक्त सभी बिंदु को ध्यान में रखकर विद्यार्थी परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते है। ऐसा मेरा विश्वास हैं।

डॉ. रंजीता जौहरी,
मनोविज्ञान विभाग,
राजकीय महाविद्यालय नारायणनगर

झरोखा

एन०एस०एस० स्वैच्छिक रक्तदान दिवस पर आयोजित शपथ कार्यक्रम।
01 **अक्टूबर**, 2024

एन०एस०एस० के तत्वाधान में आयोजित किया गया स्वच्छ भारत दिवस कार्यक्रम। 02 **अक्टूबर**ए2024

महाविद्यालय की एन०एस०एस० इकाईएके अंतर्गत मनाया गया दान उत्सव, उक्त कार्यक्रम मे वृक्षारोपण तथा कार्यशाला का आयोजन किया गया। 01.08 अक्टूबरए2024

प्राचार्य, प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना द्वारा पदभार ग्रहण किया गया (07 अक्टूबर, 2024)

गढ भोज दिवस एवं अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस

(07 अक्टूबर,2024)

अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता
07 **अक्टूबर**,2024

करियर काउंसलिंग सेल 19 **अक्टूबर**,2024

स्वामी विवेकानंद, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट, चंपावत, में आयोजित 14वें प्रादेशिक रोवर/ रेंजर समागम 2024 में, महाविद्यालय द्वारा किया गया प्रतिभाग। ,22 -26 **अक्टूबर**,2024

महिला उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वाधान में गोष्ठी का आयोजन
8 नवम्बर,2024

तीन छात्रों का लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, जालनधर, पंजाब में आयोजित नॉर्थ जोन, कबड्डी प्रतियोगिता के लिए सोबन सिंह जीना, विश्वविद्यालय की टीम में हुआ चयन।   दिनांक 8 **नवम्बर,2024**

25वें उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस पर राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का किया गया आयोजन।
दिनांक 09 नवम्बर,2024

करियर काउंसलिंग सेल के अंतर्गत विषय मार्केटिंग में व्यवसाय के अवसर पर किया गया व्याख्यान का आयोजन।

एंटी ड्रग सेल के तत्वाधान में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत नशे के दुष्प्रभाव पर किया गया कार्यशाला का आयोजन।
11 नवम्बर, 2024

भगवान बिरसा मुंडा की 150वी जयंती के तहत जनजातीय गौरव दिवस पर ऑनलाइन विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन।
15 नवम्बर,2024

महाविद्यालय में अभिभावक शिक्षक संघ का गठन किया गया।
18 नवम्बर,2024

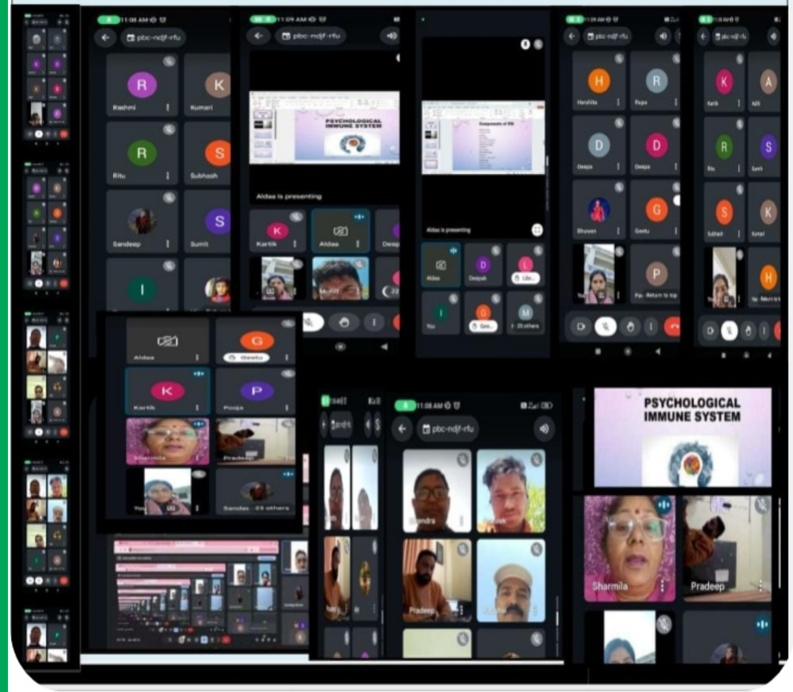
महाविद्यालय में काव्य पाठन प्रतियोगिता
19 नवम्बर,2024

महाविद्यालय में क्रीड़ा विभाग के तत्वाधान में हुआ कैरम प्रतियोगिता का आयोजन ।   **दिनांक 21 नवम्बर,** 2024

महाविद्यालय में क्रीड़ा विभाग के तत्वाधान में हुआ शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन ।   **दिनांक 22 नवम्बर,** 2024

महाविद्यालय की यूथ रेड क्रॉस सोसाइटी के तत्वाधान में इंडियन यूथ रेड क्रॉस सोसाइटीएउत्तराखंड द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दिनांक 23 नवम्बर, 2024

"मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन" पर एक दिवसीय वेबीनार



रोवर्स/ रेंजर्स के तत्वाधान में धूमधाम से मनाया गया संविधान दिवस. इस अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता एवं विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन   दिनांक 26 नवम्बर, 2024

एन०एस०एस० इकाई के अंतर्गत मनाया गया संविधान दिवस. इस अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता एवं विचार गोष्ठी का किया गया आयोजन दिनांक 26 नवम्बर, 2024

छात्रों ने भूगोल प्रयोगात्मक शैक्षिक भ्रमण नौरड़, माझली में कर सीखी ऑर्गेनिक खेती की जानकारी 28 नवम्बर, 2024

महाविद्यालय में पुरातन छात्र परिषद का गठन किया गया दिनांक 29 नवम्बर, 2024

अखबार से

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में 'राष्ट्रीय स्वैच्छिक रक्तदान दिवस' पर आयोजित किया गया जागरूकता कार्यक्रम।

स्वच्छता जागरूकता रैली निकाली, रक्तदान किया

उत्तराखण्ड / Leave a Comment

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में 'स्वच्छता ही सेवा अभियान 2024' के अंतर्गत मनाया गया 'स्वच्छ भारत दिवस'।

भिकियासैंण। डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के तत्वावधान में 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत 'स्वच्छ भारत दिवस' कार्यक्रम उल्लासपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रुप में भूतपूर्व ग्राम प्रधान नंदन सिंह बिष्ट उपस्थित रहे। कार्यक्रम का विधिवत् शुभारंभ माँ सरस्वती, महात्मा गांधी जी व लाल बहादुर शास्त्री जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर किया गया। तत्पश्चात् स्वयंसेवियों द्वारा सरस्वती वंदना व स्वागत गीत प्रस्तुत किया गया। स्वयंसेवियों ने राष्ट्रीय सेवा योजना लक्ष्यगीत का गायन किया। तत्पश्चात महाविद्यालय की स्वयंसेवी छात्राओं द्वारा 'स्वच्छता की ज्योत जागी रे' गीत पर सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया गया।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में दान उत्सव कार्यक्रम का हुआ आयोजन।

डिग्री कालेज में दान उत्सव का आयोजन

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में दान उत्सव के अंतर्गत कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य छात्र छात्राओं को दान देने के लिए प्रेरित करना था। प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे ने छात्र छात्राओं को अपने स्तर से जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए प्रेरित किया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दीपा लोहनी ने छात्र छात्राओं को दानशीलता जैसे गुण अपनाने की बात कही। इस दौरान स्वयं सेवियों ने महाविद्यालय परिसर में पौधे रोपे और उनकी देखभाल का जिम्मा लिया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, शिक्षणेतर कर्मचारी, स्वयंसेवी व अन्य छात्र छात्राएं मौजूद रहे।

Scanned with OKEN Scanner

dainikshubharambhnews.com

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में हर्षोल्लास से मनाया गया गढ़ भोज दिवस।

Share this post:

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में इतिहास विभाग द्वारा निबंध प्रतियोगिता की गई आयोजित।

क्विज व निबंध प्रतियोगिता में तनु और खुशी अव्वल

भिकियासैंण। डा. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में सोमवार को इतिहास विभाग के तत्वावधान में लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

छात्र छात्राओं ने सरदार वल्लभ भाई पटेल के व्यक्तित्व, राष्ट्र निर्माण व भारत के एकीकरण में उनके योगदान पर प्रकाश डाला। प्रतियोगिता में बीए तृतीय सेमेस्टर की छात्रा तनु अधिकारी प्रथम, बीए पंचम सेमेस्टर की छात्रा नीतू पांडे द्वितीय और बीए पंचम सेमेस्टर की छात्रा रजनी बिष्ट तृतीय रहीं। निर्णायक डॉ.गौरव कुमार व डॉ. सुभाष चंद रहे। अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य डॉ. कौशल कुमार ने की। संचालन इतिहास विभाग के प्रभारी डॉ. दीपा लोहनी ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के कई प्राध्यापक, कर्मचारी व छात्र छात्राएं उपस्थित रहे। वहीं, राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में हिंदी विभाग के तत्वावधान में क्विज का भी आयोजन किया गया। इसमें खुशी अधिकारी प्रथम, विनीता व जशोदा द्वितीय और मीनाक्षी बिष्ट ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता हिन्दी विभाग के प्रभारी डॉ. सुभाष चंद्र की देखरेख में सम्पन्न हुई। निर्णायक मंडल में डॉ. दीपा लोहनी व डॉ. गौरव कुमार शामिल रहे।

राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस।

भिकियासैंण। राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में रोवर-रेंजर कार्यक्रम के तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया गया। इस अवसर पर पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका शीर्षक भविष्य के लिए बालिकाओं का दृष्टिकोण था। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान कार्तिक बी.ए. प्रथम सेस्टर, द्वितीय स्थान अजय कुमार तृतीय सेमेस्टर तथा तृतीय स्थान सुमित बिष्ट तृतीय सेमेस्टर ने प्राप्त किया। उक्त कार्यक्रम में श्रीमती हेमा पाण्डे पीएलवी, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अल्मोड़ा के द्वारा विद्यार्थियों को बलिकाओं के अधिकारों पर व्याखान दिया गया। साथ ही उन्हें महिला तथा बलिकाओं के कानूनी अधिकारों के बारे में भी जागरुक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. शर्मिला सक्सेना द्वारा की गई। कार्यक्रम का संचालन रेंजर प्रभारी डॉ. इला बिष्ट एवं रोवर प्रभारी डॉ. दिनेश कुमार द्वारा सयुंक्त रुप से किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

स्वामी विवेकानंद राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट में आयोजित 14 वे प्रादेशिक रोवर्स रेंजर्स समागम में राजकीय महाविद्यालय भिकियासैण ने किया प्रतिभाग

वीएनसी मीडिया 27 अक्तूबर 2024
देहरादून : डॉ एस आर चंद्रा

भिकियासैण। डाक्टर प्रताप विष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैण द्वारा 22अक्टूबर से 26 अक्टूबर 2024 तक स्वामी विवेकानंद राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट में आयोजित 14 वे प्रादेशिक रोवर्स रेंजर्स समागम 2024 में भाग लिया गया। समागम में महाविद्यालय के 6 रेंजर्स ज्योति, गीत, खुशी शर्मा,रश्मि भंडारी, दीपा, नैनवाल व 6 रोवर्स हिमांशु आर्य,कार्तिक कुमार ,गौरव सिंह भंडारी, यशपाल सिंह रावत, मोहित धौलाखंडी, दीपक सिंह द्वारा प्रतिभाग किया गया। समागम में राज्य से भाग लेने पहुंचे विभिन्न महाविद्यालयों के मध्य अंतर महाविद्यालय प्रतियोगिताएं ,आयोजित की गई। महाविद्यालय के रोवर्स व रेंजर्स टीम द्वारा मार्च पास्ट, वर्दी प्रतियोगिता, ध्वज शिष्टाचार ,कलर पार्टी, समूह गान ,क्विज ,निबंध , पोस्ट ,व्याख्यान प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर कर हिस्सा लिया गया। कार्यक्रम सफलतापूर्वक महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना, के दिशा निर्देशानुसार व कुशल मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। उन्होंने हर कदम पर रोवर्स व रेंजर्स टीम का उत्साहवर्धन किया। उक्त कार्यक्रम डॉ. इला विष्ट रेंजर्स लीडर व डॉ. दिनेश कुमार रोवर्स लीडर द्वारा संपादित करवाया गया। समागम में प्रदेश के 22 महाविद्यालयों द्वारा प्रतिभा किया गया।

उत्तराखण्ड / Leave a Comment

राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महिला उत्पीड़न निवारण प्रकोष्ठ के तत्वाधान में गोष्ठी का किया गया आयोजन।

भिकियासैंण (अल्मोड़ा)। डॉक्टर प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महिला उत्पीड़न निवारण समिति के तत्वाधान में एक गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी मे महिलाओं के अधिकारों एवं संरक्षण से संबंधित कानूनों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई। गोष्ठी का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं को इव टीजिंग (छेड़छाड़ करना) एवं स्टॉकिंग (पीछा करना) जैसी समस्याओं पर जानकारी देना और जागरुक करना था। साथ ही इन विषयों पर महिलाओं के संरक्षण हेतु बनाए गए कानूनों के बारे में बताना था।

गोष्ठी में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ. साबिर हुसैन द्वारा विद्यार्थियों को पोक्सो अधिनियम, कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन शोषण रोकथाम निषेध और निवारण अधिनियम 2013 तथा घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे द्वारा की गई, उन्होंने विद्यार्थियों को महिला सुरक्षा संबंधी कानूनों के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम का संचालन महिला उत्पीड़न निवारण समिति की संयोजिका डॉ. इला बिष्ट द्वारा किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी तथा छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

रिपोर्टर- एस. आर. चन्द्रा भिकियासैंण

उत्तराखण्ड / Leave a Comment

डॉक्टर प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण के छात्र-छात्राओं का हुआ चयन।

भिकियासैंण। डॉक्टर प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण के तीन छात्र नितिन बिष्ट, राकेश कुमार और विवेक प्रसाद का लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी जालंधर, पंजाब में आगामी 13 नवंबर को हो रही नॉर्थ जोन कब्बड्डी प्रतियोगिता के लिए सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय की टीम में चयन हुआ है। चयनित छात्र महाविद्यालय में क्रमशः बीएससी तृतीय सेमेस्टर, बीए तृतीय सेमेस्टर एवं बीए पंचम सेमेस्टर में अध्ययनरत है।

मालूम हों कि सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय के तत्वाधान में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट में दिनांक 9 से 10 सितंबर को अंतर महाविद्यालय कब्बड्डी प्रतियोगिता आयोजित की गई थी, जिसमें राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण की टीम ने भी प्रतिभाग किया। उक्त प्रतियोगिता में कुल आठ महाविद्यालयों ने प्रतिभाग किया था, जिसमें राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण की टीम ने कप्तान हर्षित जीना के नेतृत्व में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया व उपविजेता रही। इस उपलब्धि हेतु महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. शर्मिला सक्सेना, क्रीड़ा प्रभारी डॉ. दयाकृष्ण, टीम कोच डॉ. साबिर हुसैन, समस्त प्राध्यापकों, कर्मचारियों एवं समस्त छात्र-छात्राओं ने चयनित छात्रों एवं सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों को बधाई देकर उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी।

अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के लिए गणवेश अनिवार्य

भिकियासैंण। राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशानुसार महाविद्यालय में अध्ययनरत समस्त छात्र-छात्राओं को महाविद्यालय में निर्धारित गणवेश में आना अनिवार्य है। इस संबंध में सूचना महाविद्यालय के सूचना पट पर चस्पा की गई है। इसके अंतर्गत महाविद्यालय के छात्रों के लिए क्रीम कलर की कमीज और ब्राउन पैंट, छात्राओं के लिए ब्राउन कमीज, क्रीम कलर की सलवार और दुपट्टा लागू होंगे। निर्धारित गणवेश पहनकर ही छात्र व छात्राएं महाविद्यालय में प्रवेश करें, ताकि महाविद्यालय का अनुशासन बना रहे। साथ ही महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं की महाविद्यालय में न्यूनतम 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में मनाया गया राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में 25वें उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस पर एक दिवसीय सामान्य शिविर का हुआ आयोजन।

नशे से दूर रहें विद्यार्थी, दीं जानकारी

भिकियासैंण। राजकीय महाविद्यालय में एंटी ड्रग सेल के तत्वावधान में नशे के दुष्प्रभाव विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन हिंदी विभाग के प्राध्यापक एवं एन्टी ड्रग्स सेल के प्रभारी डा. सुभाष चन्द्र ने किया। उन्होंने छात्र-छात्राओं से नशे से दूर रहने का आह्वान किया। वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. विश्वनाथ पाण्डे ने नशे के दुष्प्रभाव के बारे में विस्तृत जानकारी दी । इतिहास विषय की प्राध्यापिका डॉ.दीपा लोहनी ने नशे से होने वाले सामाजिक, शारीरिक ,नैतिक एवं आर्थिक पतन के विषय में समझाया। कार्यक्रम में डॉ.गौरव कुमार,डॉ. दयाकृष्ण,डॉ. जोगेन्द्र चन्याल, डॉ. राजीव कुमार एवं छात्र -छात्राएं उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में भगवान बिरसा मुंडा की 150वीं जयंती के तहत जनजातीय गौरव दिवस का हुआ आयोजन।

मोहन बने अभिभावक-शिक्षक संघ के अध्यक्ष

भिकियासैंण। डा. प्रताप सिंह बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या प्रो. शर्मिला सक्सेना के निर्देशानुसार अभिभावक-शिक्षक संघ का गठन किया गया। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डा. दयाकृष्ण की अध्यक्षता में महाविद्यालय में आयोजित एक आम बैठक में सर्वसम्मति से मोहन सिंह बिष्ट को अध्यक्ष, चंद्रशेखर नैनवाल को उपाध्यक्ष व पंकज सिंह बिष्ट को कोषाध्यक्ष पद पर चुना गया। पीटीए का कार्यकाल एक शैक्षिक वर्ष का होगा। इस अवसर पर पीटीए संयोजक डॉ.गौरव कुमार ने शिक्षक छात्र संघ गठन के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। संचालन डा. जोगेंद्र चन्याल ने किया। इस दौरान महाविद्यालय स्टॉफ एवं अभिभावक उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में हिंदी विभाग द्वारा आयोजित काव्य पाठ प्रतियोगिता में दीपा नैलवाल ने बाजी मारी

वीएनसी मीडिया 19 नवबंर 2024
देहरादून : डॉ एस आर चंद्रा

भिकियासैण। डाक्टर प्रताप विष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में प्राचार्या प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में, हिंदी विभाग के तत्वावधान में काव्य पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में छात्र-छात्राओं ने कविता पाठ कर अपनी काव्य प्रतिभा का परिचय दिया। प्रतियोगिता में दीपा नैलवाल ने प्रथम, हर्षिता ने द्वितीय, और प्रतीक कांडपाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम का संचालन हिंदी विभाग की प्रभारी डॉ. सुभाष चंद्र ने किया,जबकि निणयिक मंडल में डा.दीपा लोहनी, प्राध्यापिका इतिहास एवं डॉ.गौरव कुमार, प्राध्यापक वाणिज्य रहें। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडेय ने छात्र-छात्राओं के काव्य कौशल की सराहना की। कार्यक्रम में महाविद्यालय स्टॉफ और छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में क्रीड़ा विभाग के तत्वावधान में कैरम प्रतियोगिता का हुआ आयोजन।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय में छात्र-छात्राओं ने शतरंज की बिसात पर चले शह-मात के मोहरे

वीएनसी मीडिया 22 नवंबर 2024
देहरादून : डॉ एस आर चंद्रा

भिकियासैण।डाक्टर प्रताप विष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के निर्देशन में क्रीड़ा विभाग के तत्वावधान में शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता इतिहास विभाग प्रभारी डॉ. दीपा लोहनी की देखरेख में आयोजित की गई। प्रतियोगिता में छात्र-छात्राओं ने उल्लासपूर्वक प्रतिभाग करते हुए अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। क्रीड़ा प्रभारी डॉ. दयाकृष्ण ने इस प्रकार के खेल बौद्धिक विकास के लिए आवश्यक बताते हुए छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहित किया । प्रतियोगिता में निणयिक मंडल की भूमिका डॉ. गौरव कुमार असिस्टेंट प्रोफेसर वाणिज्य, डॉ. दयाकृष्ण असिस्टेंट प्रोफेसर जंतु विज्ञान , डॉ.जोगेंद्र चन्याल असिस्टेंट प्रोफेसर भूगोल ने निभाई। शतरंज प्रतियोगिता में छात्र वर्ग में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर क्रमशः प्रतीक कांडपाल बी.ए .प्रथम सेमेस्टर,सुमित विष्ट बी.ए. तृतीय सेमेस्टर वं दीपक रावत बी. कॉम.प्रथम सेमेस्टर रहे। वही छात्रा वर्ग में प्रथम,द्वितीय व तृतीय स्थान क्रमशः सिमरन बी.ए प्रथम सेमेस्टर,दीपा नेलवाल बी.ए. प्रथम सेमेस्टर ,हिमांशी बी.ए. प्रथम सेमेस्टर ने प्राप्त किया। प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे ने प्रतिभागियों की सराहना करते हुए उन्हें इस तरह की प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता सम्पन्न कराने में डॉ. दयाकृष्ण,डॉ. गौरव कुमार व डॉ. जोगेंद्र चन्याल की भूमिका सराहनीय रही। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राध्यापक,कर्मचारी और छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

उत्तराखंड / Leave a Comment

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में यूथ रेड क्रॉस सोसाइटी व इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी उत्तराखंड के तत्वाधान में किया गया कार्यक्रम का आयोजन।

भिकियासैंण। डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में यूथ रेड क्रॉस समिति एवं इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी उत्तराखंड के संयुक्त तत्वाधान में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम में इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी उत्तराखंड से आए चंद्र किशोर लेक्चरर फर्स्ट ब्लॉक मिशन मैनेजर के द्वारा विद्यार्थियों को रेड क्रॉस सोसाइटी के उद्भव, विकास, रेड क्रॉस के सात सिद्धांतों, किसी दुर्घटना में या आकस्मिक स्थिति में दी जाने वाली प्राथमिक सहायता जैसे डॉ. ए.बी.सी. नियम, गोल्डन रूल ऑफ रेड क्रॉस के बारे में विस्तार से बताया गया।

कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के मार्गदर्शन में किया गया। उक्त कार्यक्रम का संचालन यूथ रेड क्रॉस प्रभारी डॉ. इला बिष्ट द्वारा किया गया। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि समाज में ऐसे रेड क्रॉस स्वयंसेवकों की जरूरत है और यह कार्यक्रम आने वाले समय में ऐसे रेड क्रॉस स्वयंसेवकों को तैयार करने में मददगार होगा, जिससे समाज और राष्ट्र की उन्नति होगी।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं, प्राध्यापक तथा कर्मचारी उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में मानसिक स्वास्थ्य व तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय वेबिनार हुआ आयोजित।

भिकियासैंण। डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में समाजशास्त्र विभाग के तत्वाधान में एक दिवसीय वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार का शीर्षक मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन था। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता डॉ. पूजा शाहीन अध्यक्ष एल्डा फाउंडेशन लखनऊ द्वारा विद्यार्थियों को उक्त विषय पर व्याख्यान दिया गया। अपने वक्तव्य में डॉ. शाहीन ने अवसाद, इसके लक्षण तथा अवसाद से बचने के उपायों के बारे में विस्तार पूर्वक चर्चा की।

साथ ही उन्होंने सकारात्मक सोच, सकारात्मक व्यक्तित्व को विकसित करने के तरीके भी बताएं। उन्होंने मानसिक प्रतिरोधक प्रणाली, सकारात्मक सोच, सृजनात्मकता, स्वयं के विकास पर ध्यान देना, दैनिक जीवन में व्यायाम का महत्व, संतुलित आहार लेना, सोशल मीडिया से दूर रहना जैसे उपायों को सकारात्मक रहने में प्रभावी बताया।

महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि कृतज्ञता का भाव रखना तथा एक सकारात्मक जीवन शैली के माध्यम से एक सकारात्मक सोच एवं सकारात्मक व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है। साथ ही उन्होंने विद्यार्थियों को व्याख्यान में बताए गई बातों को अपने दैनिक जीवन में अपनाने को कहा जो कि उनके लिए आगे चलकर अत्यंत लाभकारी साबित होगी। कार्यक्रम का संचालन समाजशास्त्र विभाग की प्रभारी डॉ. इला बिष्ट द्वारा किया गया। वेबिनार में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी तथा छात्र-छात्राएं ऑनलाइन माध्यम से उपस्थित रहे।

रिपोर्टर- एस. आर. चन्द्रा भिकियासैंण

Share this post:

राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस।

भिकियासैंण। राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में रोवर-रेंजर कार्यक्रम के तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया गया। इस अवसर पर पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका शीर्षक भविष्य के लिए बालिकाओं का दृष्टिकोण था। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान कार्तिक बी.ए. प्रथम सेमेस्टर, द्वितीय स्थान अजय कुमार तृतीय सेमेस्टर तथा तृतीय स्थान सुमित बिष्ट तृतीय सेमेस्टर ने प्राप्त किया। उक्त कार्यक्रम में श्रीमती हेमा पाण्डे पीएलवी, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अल्मोड़ा के द्वारा विद्यार्थियों को बालिकाओं के अधिकारों पर व्याख्यान दिया गया। साथ ही उन्हें महिला तथा बालिकाओं के कानूनी अधिकारों के बारे में भी जागरूक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. शर्मिला सक्सेना द्वारा की गई। कार्यक्रम का संचालन रेंजर प्रभारी डॉ. इला बिष्ट एवं रोवर प्रभारी डॉ. दिनेश कुमार द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण के छात्रों ने भूगोल भ्रमण में सीखी ऑर्गेनिक खेती की तकनीकें।

भिकियासैंण। डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के संरक्षण एवं भूगोल विभाग के प्राध्यापक डॉ. जोगेंद्र चन्याल के मार्गदर्शन में भूगोल प्रयोगात्मक का शैक्षिक भ्रमण नौरड़, माझली, भिकियासैंण में किया गया।

भिकियासैंण क्षेत्र के माझली में छात्र-छात्राओं ने ऑर्गेनिक खेती करने के तरीके को रिटायर इंस्पेक्टर ए. एस. रौतेला परिवार से प्राप्त किया। आर्गेनिक खेती में सेब, चीकू, अदरक, हल्दी, मूली, टमाटर, सरसों की फसल व पॉलीहॉउस में फूलों की विभिन्न किस्मों का अध्ययन छात्रों द्वारा किया गया। छात्र-छात्राओं ने आर्गेनिक खेती के सम्पूर्ण आंकड़ों को एकत्रित कर फील्ड स्टडी रिपोर्ट तैयार की। शैक्षिक भ्रमण में बी.ए. पंचम सेमेस्टर के हिमांशु, ज्योति, मीनाक्षी, रजनी, रुपा, सुमन, सीमा व चित्रा उपस्थित रहे।

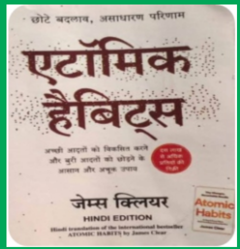
डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में पुरातन छात्र परिषद का हुआ गठन।

भिकियासैंण। डॉ. प्रताप बिष्ट राजकीय महाविद्यालय भिकियासैंण में महाविद्यालय की प्राचार्य प्रोफेसर शर्मिला सक्सेना के निर्देशानुसार पुरातन छात्र-परिषद का गठन किया गया। कार्यक्रम महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे की अध्यक्षता में पुरातन छात्र-परिषद के नोडल अधिकारी डॉ. दयाकृष्ण द्वारा संचालित किया गया।पुरातन छात्र परिषद गठन का उद्देश्य पूर्व छात्रों को महाविद्यालय से जोड़कर महाविद्यालय हित में कार्य करना है।

कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ पांडे व महाविद्यालय के पूर्व छात्रों द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा स्वागत गीत प्रस्तुत किया गया। उक्त कार्यक्रम में महाविद्यालय से शिक्षा ग्रहण कर चुके छात्रों ने शिरकत की और अपना परिचय देते हुए अपने छात्र जीवन से जुड़े हुए संस्मरणों को साझा किया। इस अवसर पर पुरातन छात्र संघ का गठन किया गया, जिसमें सर्वसम्मति से अध्यक्ष पद पर प्रवेश सौटियाल, उपाध्यक्ष पद पर धीरज कुमार, कोषाध्यक्ष पद पर शिवम कुमार, सचिव पद पर भुवन बिष्ट का चयन किया गया व रोशन जीना एवं करन रावत पुरातन छात्र परिषद के सदस्य चुने गए।

नवनिर्वाचित पुरातन छात्र-परिषद कार्यकारिणी ने महाविद्यालय के विकास हेतु अपने विचार प्रस्तुत किये। इस अवसर पर महाविद्यालय के पीटीए कोषाध्यक्ष पंकज बिष्ट द्वारा छात्र हित में महत्वपूर्ण सुझाव दिए गए। मंच संचालन भूगोल विभाग के प्राध्यापक डॉ. जोगेंद्र चन्याल द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. दयाकृष्ण, डॉ. गौरव कुमार, डॉ. दीपा लोहनी, डॉ. साबिर हुसैन, डॉ. सुभाष चंद्र, डॉ. राजीव कुमार, डॉ. जोगेंद्र चन्याल सहित समस्त महाविद्यालय स्टॉफ एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

मीमांसा



एटॉमिक हैबिट्स जेम्स कलियर की एक बेहतरीन किताब है । यह किताब मूल रूप से अंग्रेजी भाषा में लिखी गई है,परंतु इसका अनुवाद 20 से अधिक भाषाओं में किया जा चुका है। इस पुस्तक को आप ऑडियो बुक के रूप में भी सुन सकते हैं । यह एक शक्तिशाली और प्रेरणादायक किताब है। जो अच्छी और सकारात्मक आदतों को बनाने के तरीकों को सिखाती है, और नकारात्मक आदतों को योजनाबद्ध तरीके से समाप्त करने के उपाय बताती है। यह किताब व्यक्तिगत विकास में सहायक है, और साथ ही प्रेरणादायक भी है। एटॉमिक शब्द के दो अर्थ होते हैं, पहला बहुत छोटा और दूसरा अपार ऊर्जा का स्रोत । एटॉमिक हैबिट्स,वह छोटी-छोटी आदतें हैं जिन में परिवर्तन करके हमारे दैनिक जीवन में बड़े-बड़े परिवर्तन लाये जा सकते है। यह पुस्तक कुछ आसान तरीके बताती है, जिससे कि जीवन को सरल, एवं सूव्यवस्थित बनाया जा सकता है । जैसे दो पुश- अप(च्वी.नच) प्रतिदिन करना, सुबह 5 मिनट जल्दी उठना और हर दिन मात्र एक पेज ज्यादा पढ़ने जैसी छोटी-छोटी आदतें जीवन में बड़े-बड़े बदलाव ला सकती हैं ।

"सभी बड़ी चीजे छोटी शुरुआत से आती हैं, हर आदत का बीज एक छोटा सा फैसला होता है।"

डॉ० इला बिष्ट
संपादक
"गगास" पत्रिका